



SPARROWS PAPER

「ヤングアダルト」は「若い大人」という意味のことばです。主に13歳から18歳までのティーン世代を指します。
(YA(ワイエー))はYoung Adultの略) 泉図書館では1階に「YAコーナー」として、
中高生の皆さん向けの本を集めたコーナーを設けています。

からだ と ココロを ととのえる

からだところってつながっているのかな？どっちかが調子悪いとすっきりしないよね。

なんでかな？どうしてだと思う？

今号は、そんなときにおすすめの本をえらんでみました！

自分の薬をつくる

坂口 恭平／著 晶文社 Ta140

もやもやとした「悩み」に対して強力な効果があり、心と体に変化が起きる「自分でつくる薬」があるとしたら？不調に苦しむ人々との対話を続ける著者が、2019年に行ったワークショップ『自分の薬をつくる』を誌上で再現しています。

ひとりの夜に あなたと話したい 10のこと

カシワイ／著 大和書房 Tc726

心がざわざわする夜も、泣きたいことがあった夜も -。やさしく孤独な夜に寄り添う絵と言葉たち。この本の世界から一步踏み出たときには、不思議と心が落ち着いているような一冊。

為末メソッド

自分をコントロールする 100の技術

為末 大／著 日本図書センター Ta150

男子 400m ハードルの日本記録保持者・為末大が、現役時代から書いたり、話したりしてきた言葉を集めた一冊。自分をコントロールするための「モノの見方・考え方」「心の在り方」が書かれています。アスリートの君に。

からだと心の対話術

近藤 良平／著 河出書房新社 Ta360

自分のからだはどこからどこまで？心ってどこにあるの？あたりまえに思っていた「からだと心」の関係性。ダンスカンパニー「コンドルズ」の近藤良平が、ゆる～い文章で不思議と納得してしまう考え方を教えてください☆

スティーヴ・マッカーリーの 「読む時間」

スティーヴ・マッカーリー／著 創元社 Tc740

タイ・チェンマイのベンチで少女が、ワシントン・スクエア公園で女性が寝転びながら、レバノンの教室では子どもたちが…。「読む」人の姿をとらえた写真集。この写真をみてどんな感情が生まれてくるでしょう？

幸子の庭

本多 明／著 小峰書店 Td ホン

「気持ち良さそうだな。植木屋さんってこんないい仕事だなんて知らなかった。」いつの間にか学校に行けなくなっていた幸子。家の庭の手入れに来た植木屋の田坂との出会いで、幸子の心も庭もみるみる生まれかわっていく…。

