

PICK UP!!

お 職員の推し本



その、しんどさは「季節ブルー」

長沼 睦雄 / 日本文芸社

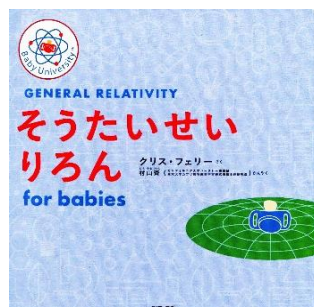
秋から冬、寒くなってくるとなぜだか気分が落ち込んだりうつうつとしてしまう…なんでだろう？これって自分だけ？なんて思っている人、いませんか？それ、実は「季節ブルー」かも。医学的には「季節性感情障害」ともいわれるこの症状、寒い時期に起こりやすい「冬季うつ」だけではなく、雨が続く時期や春先など、とにかく季節の変わり目に起こりやすいんです。「HSP」などの過敏症研究の第一人者でもある著者が、西洋医学と東洋医学で「季節ブルー」の正体と対策をわかりやすく解説してくれます。季節の変わり目は無理せず「ちょっと休んで」いきましょう。

そうたいせいりろん for babies

クリス・フェリー / サンマーク出版

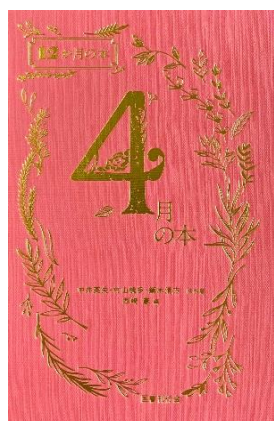
何と！「赤ちゃんのための」「相対性理論」の本です。大人でも理解が難しいと言われるアインシュタインの一般相対性理論を、赤ちゃんにも伝わるように、物理学者がやさしい文章とわかりやすい絵で描いた絵本です。お子様と一緒に読んでも良し、ご自分で読んでも良し！これを読めば、あなたも「相対性理論」が理解できる！…かも??

同じシリーズではほかに「ニュートンりきがく」「りゅうしりがく」「ロケットかがく」も出ています。秋の夜長、まとめて読んで、宇宙と科学の世界にひたってみませんか？



4月の本(12か月の本)

西崎 憲 編 / 国書刊行会



12か月のうち“ひと月”をテーマに、古今東西の小説や詩を集めた全12巻のアンソロジーです。もう11月になりますが、せっかくなら最初に出版されたものから読んでみよう！と思い、4月の本を手に取りってみました。

太宰治や坂口安吾など、いわゆる文豪と呼ばれる方々の作品はもちろん、あまり馴染みの無い方の作品も読めるところがアンソロジーの良いところ。

その月に合わせた色合いや、こだわりのデザインで飾られた装丁がとても綺麗で本を見るだけでも楽しい！

12か月全ての本が揃うのが今から楽しみです♪

