



# 県立図書館7月の新着図書紹介

(人文科学編)

岡山県立図書館 2009. 7. 10 発行

## 『ピンチをチャンスに変える脳の使い方』

齋藤茂太(精神科医)/著 PHP研究所発行 2009年 ラベル番号/159サ109 資料番号0009301177

### 【内容】

本著は、「自分」という問題に焦点を合わせ、いままでの自分を見直し、新しい自分を創造するための、気持ちの持ち方、対人関係の技術的なヒントが書かれてあります。自分自身を振り返ってドキッとしたり、なるほどと納得したりするところが数多くあって、著者の人間観察の鋭さにあらためて敬福させられます。副題には『もうダメだ！と心が折れそうになったときに読む』とありますが、健康的な精神状態のときに読むほうがより効果的なのでは？と思います。今日のピンチを後のガッツポーズにつなげるために、今すぐ始められることは、実はいっぱいありますよ。

## 『地理のおさらい』

田中優子/著 自由国民社発行 2009年 ラベル記号 /290.1㌶09 資料番号0009311259

### 【内容】

「自分は方向音痴だ」とか、「地図を読むのはどうも苦手だ」という苦手意識を持っていませんか？かくいう私自身もその1人なのですが、そんな人でも読みやすいように、この本では地理の専門用語はあまり使われていません。小・中学校の地理をもっと勉強しておけば良かった！と思ったことがある人には、ぜひおすすめです。懐かしい昔の記憶がよみがえったり、今までの疑問が解決したり…など、知りたかったことがこれ1冊に、コンパクトにまとめられています。今まで知らなかった町・国について興味がわき、もっと知りたい、行ってみたいという気持ちになったら、この夏、思い切って旅に出るのもいいですね！

## 『弁当男子』

横井秀明/発行人 自由国民社発行 2009年 ラベル番号596.4/㏸09 資料番号0009303306

### 【内容】

本のタイトルを読んで、『弁当男子』って何？』と思った人もいるはずですが、最近、自分で作ったお弁当を、職場や学校に持って行く若い男性が増えていて、そんな男子を呼ぶ言葉なのだそう。本著にはお手製のお弁当を手に、にっこりほほ笑む男子の写真もありますが、繊細で彩りの豊かな点で見ると、いわゆる男の料理とは一線を画します。彼らがお弁当を作るようになった理由は人それぞれですが、お弁当作りには、いろいろなメリットもあるようです。初心者でも時間をかけずに作れるレシピから、本格的な王道弁当まで、バラエティー豊かなレシピ満載です。いいこといっぱいのお弁当生活、さあ、あなたも始めてみませんか？

## 『中高年のためのスポーツ医学Q&A』

山崎元/監修 世界文化社発行 2009年 ラベル記号 780.19/ヤ09 資料番号0009298159

### 【内容】

2008年4月、厚生労働省はメタボリックシンドローム、もしくはその予備軍は200万人に達すると推測しています。みなさんの中にも、運動はしたいのだけれども、膝や腰に不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。本著では、膝や腰の痛みに効くトレーニングをはじめとして、中高年に向くスポーツ・向かないスポーツをはじめ、効果的なウォーキングの方法・運動量などが分かりやすく書かれています。またスポーツ傷害の予防法や成人病の予防・改善まで、Q&A形式を用いて簡単に拾い読みできるようになっています。どのスポーツを選ぶかは自由です。自分のペースでゆっくり健康になって、充実した時間を楽しみませんか？

## 『太宰治の四字熟語辞典』

円満宇二郎/著 三省堂発行 2009年 ラベル記号910.268/㌶09 資料番号0009303512

### 【内容】

著者がこの本を書ききっかけになったのは、近代日本文学の中での四字熟語の用例を集めたとき、太宰の用例は、質量ともに、群を抜いていたことだったそうです。前書きの中で、「太宰は四字熟語使いの名手」であり、「四字熟語の『格調』と『格好』のバランスを利用するのがうまい」とも書いています。本著は、四字熟語の基本的な意味はもちろん、太宰作品での使われ方や、著者の考えなどをまとめたものです。四字熟語に焦点を置いて作品を読むことで、太宰作品の魅力を再発見したり、新たに認識したりすることができるのではないのでしょうか。

★ 貸出は15日以内10冊までです。

今月のテーマ展示は『幽霊・おばけで夏を涼しく』『いぬはともだち』(7/1～7/31)です。

お問い合わせ先:岡山県立図書館 1階 人文科学班 086-224-1286  
ホームページ: <http://www.libnet.pref.okayama.jp/> (蔵書検索もできます)

※ リストは6月に受け入れた本の一部です。

書名	著者	出版社	資料番号	ラベル記号
魅せるひとの極意	asta * 編集部／編	ポプラ社	0009310699	019.9/ホ709
古本買いまくり漫遊記	北原 尚彦／著	本の雑誌社	0009273863	024.8/キタ09
豆しば	キム ソクウオン／作	主婦と生活社	0009318874	049/キム09
シュタイナー世直し問答	ルドルフ・シュタイナー ／著	風涛社	0009311051	115.7/シユ09
斎藤一人大宇宙エネルギー療法	柴村 恵美子／著	ロングセラーズ	0009247248	147.7/シハ09
強運の法則	西田 文郎／著	日本経営合理化協会 出版局	0009274101	159.4/ニシ09
実践般若心経入門	羽田 守快／著	学研	0009291238	183.2/ハネ09
世界を変えた歴史的な日	ハイウェル・ウィリアムズ ／著	清流出版	0009311267	209/ウイ09
私が見た、「韓国歴史ドラマ」の舞台と今	蓮池 薫／著	講談社	0009291147	221.03/ハス09
橋下徹研究	産経新聞大阪本社社会 部取材班／編著	産経新聞出版 日本工 業新聞社(発売)	0009273830	289.1/ハシ09
海外赴任ガイド	JCM／編集	JCM 水声社(発売)	0009024928	290.93/ア703/2009
東京雑貨パトロール	森井 ユカ／著	講談社	0009187592	589/モリ09
まいにち着る女の子服	片貝 夕起／[著]	日本ヴォーグ社	0009247685	593.36/カタ09
骨盤股関節スクワット	泉書房編集部／編	泉書房	0009273624	595.6/イス09
かんたん、おいしい米粉のお菓子	桑原 奈津子／著	主婦と生活社	0009258286	596.65/クワ09
水彩で描くふるさとへの憧憬	上田 博之／著	日貿出版社	0009025115	723.1/ウエ09
人気ブロガーとプロに学ぶおしゃれな 写真の撮り方手帖	MOSH books／編著	毎日コミュニケーションズ	0009311416	743/モツ09
練習場でうまくなるゴルフスイングLESSON	ダンロップゴルフスクー ル／監修	新星出版社	0009311473	783.8/タン09
日本語音韻史・アクセント史論	秋永 一枝／著	笠間書院	0009258682	811.1/アキ09
東大生が書いたつながる英文法	浅羽 克彦／[著]	ディスカヴァー・トゥエン ティワン	0009247115	835/アサ09
スラムドッグ\$ミリオネア	曾根田 憲三／監修	フォーインスクリーンブ レイ事業部(発売)	0009319054	837.7/ソネ09
東アジアが読む村上春樹	藤井 省三／編	若草書房	0009311697	910.268/ムラ09
きみはなまいきなみさまだ	谷川 俊太郎／編著	三晃書房	0009311895	L911.568/タニ09
海に消えた星の王子さま	ジャック・プラデル／著	緑風出版	0009311754	950.278/アラ09
怪談熱	福沢 徹三／著	角川書店 角川グルー プパブリッシング(発売)	0009187568	F71-37/カイ09