

くつろぎタイム

vol.220 2024.7

編集・発行：八頭町立図書館

郡家図書館 八頭町宮谷 256-4
船岡図書館 // 船岡 539-1
八東図書館 // 北山 48-1

いやす・いたわる

梅雨が明けるまでは湿度が高く、心身の不調を感じる人が多いと思います。
今年の夏も暑くなりそうなので、ゆっくり過ごす時間を見つけて、自分をいたわりながら、本格的な夏の到来に備えましょう。

～心と体をほぐす～

『ぼーっとしようよ養生法』 田中美津 毎日新聞社

自分の体質を知り、不調の原因に向き合い養生するための本です。私も季節の変わり目など不調を感じたときには、休みの日にこの本を開いて、ゆったり過ごすようにしています。

『シンプルに生きる ストレスからの解放』

ドミニック ローホー 幻冬舎

SNSやインターネットで情報がどんどん流れてくると、頭の中の荷物が増えて脳が疲れてしまいます。考え方や物の持ち方を見直し、自分に必要なものを見極め、心と体を落ち着かせてみませんか。（シリーズもあります）

～リラックスして読みたい小説～

『強運の持ち主』 瀬尾まいこ 文藝春秋

不調のときは心も弱り、何かに頼りたくなることがあります。占いもそのひとつではないでしょうか。この本の主人公は元会社員の占い師。いろいろな人の悩みや不安に向き合いながら、主人公の生活もゆるやかに変化していきます。

『雲と鉛筆』 吉田篤弘 筑摩書房（ちくまプリマー新書）

鉛筆工場で働く“僕”が主人公の物語。静謐な文章で、温かくおだやかな世界に導いてくれます。著者の吉田篤弘さんは、ちくまプリマー新書の表紙を創刊時から手がけておられます。

『漢方小説』 中島たい子 集英社

主人公は31歳の女性。突然の体調不良で、病院を転々としませんが原因が分からず悩んでいたとき、高校生のときに通っていた漢方診療所のことを思い出します。著者のデビュー作で芥川賞にもノミネートされた小説です。