

秋の読書週間 『大人ライブラリー』

だんだん夜が長くなってきた秋の季節。大人になった今だから響く極上の物語と、
これからの日々を心地よく満たす、暮らしをととのえる本を集めました。
人生経験を積んだ今だからこそ、昔読んだ本を読み直して新しい発見をしたり、
まだ見ぬ名作を読んでみたり…。日々のあれこれを忘れ、肩の力をふっと抜いて、
ゆったりとした秋の読書の時間をおたのしみください。

展示期間:10月17日(土)～11月29日(日)

【直木賞受賞作品】

No.	資料名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
1	何者	朝井 リョウ	新潮社	913.6ア	就活の情報交換をきっかけに集まった拓人たち。自分を生き抜くためにほんとうに必要なことは何なのか。この世界を組み変える力はどこから生まれ来るのか。就活大学生の自意識をあぶり出す、リアルで切実な長編小説。カッコ悪さを丸裸にされたようで、心のチクチク感が止まらない、ストーリーに引き込まれてしまう作品です。(第148回・平成24年度下半期受賞)
2	鉄道員(ぽっぽや)	浅田 次郎	集英社	913.6ア/ 書庫	雪深い廃鉱の終着駅を守る年老いた鉄道員の話「鉄道員」ほか、「うらぼんえ」「オリオン座からの招待状」など8編を収録。日本中を感涙の渦に巻き込んだ、あなたに起こるやさしい奇蹟。(第118回・平成9年度下半期受賞)
3	下町ロケット [1]	池井戸 潤	小学館	913.6イ	佃航平は宇宙工学研究の道を諦め実家の町工場を継いでいたが、経営はまさに崖っぷち。だが世界最先端の技術で特許出願をしていた佃製作所に、ロケット開発という思わぬ展開が…。熱い男たちのストーリーに痺れること間違いなしです。(第145回・平成23年度上半期受賞)
4	ツミデミック	一穂 ミチ	光文社	913.6イ	大学を中退し、夜の街で客引きのバイトをしている優斗。ある日、中学時代に死んだはずの同級生の名を名乗る女が現れ…。「違う羽の鳥」「憐光」など、全6編を収録。鮮烈なる“犯罪”小説集。コロナ禍で生きづらさを感じていた人・「世にも奇妙な物語」が好きな人におすすめです。(第171回・令和6年度上半期受賞)
5	蜜蜂と遠雷	恩田 陸	幻冬舎	913.6オ	養蜂家の父とともに各地を転々とし自宅にピアノを持たない少年、かつての天才少女、サラリーマン…。ピアノコンクールを舞台に、人間の才能と運命、音楽を描いた青春群像小説。音楽についての描写がすさまじく、曲を知らなくても脳内に音楽が流れる作品です。(第156回・平成28年度下半期受賞)
6	星落ちて、なお	澤田 瞳子	文藝春秋	913.6サ	不世出の絵師、河鍋曉斎が死に、これまで家の中で辛うじて保たれていた均衡が崩れた。一門の行末は、娘とよ(暁翠)の双肩にかかっているのだが…。激動の時代を生き抜いた女絵師の一代記。「女性として、個人として、どう生きるか」がテーマとなっており、自分の人生と重ね合わせて読むことができます。(第165回・令和3年度上半期受賞)
7	鍵のない夢を見る	辻村 深月	文藝春秋	913.6ツ	町の中に、家の中に、犯罪の種は眠っている…。普通の町に生きるありふれた人々にふと魔が差す瞬間、転がり落ちる奈落を見事にとらえ、現代の地方の姿を鋭く衝く全5編を収録。ごく普通に生きている人が、ある日ふと犯罪者になってしまう。そんな普通の女性”たちに、いつのまにか自分の気持ちが重なってしまう作品です。(第147回・平成24年度上半期受賞)
8	八月の御所グラウンド	万城目 学	文藝春秋	913.6マ	大学生・朽木は、借金のカタに、早朝の御所G(グラウンド)で謎の草野球大会、たまひで杯に参加する羽目になり…。表題作など、人生の愛しくほろ苦い味わいを綴る全2篇を収録する。軽やかな不思議さと、思わず笑ってしまうユーモアがあり、読み終えたあとには静かな余韻が残る作品です。(第170回・令和5年度下半期受賞)
9	まほろ駅前多田便利軒	三浦 しをん	文芸春秋	913.6ミ	お困りの節はお電話ください。多田・行天コンビが迅速に解決いたしますー。東京のはずれに位置する“まほろ市”。この街の駅前でひっそり営まれる便利屋稼業。今日の依頼人は何をもちこんでくるのか…。元通りにならなくても「幸福は再生する」という主人公の言葉がじんわりと沁みてくる作品です。(第135回・平成18年度上半期受賞)
10	風に舞いあがるビニールシート	森 絵都	文芸春秋	913.6モ/ 書庫	国連で難民事業に携わる里佳は、上司で元夫のエドがアフガンで死んだという知らせを受ける。そして、エドがアフガンで助けた少女のことを伝え聞きー。自分だけの価値観を守り、お金よりも大切な何かのために懸命に生きる人々を描いた6編。あたたかくて力強い作品です。(第135回・平成18年度上半期受賞)

【芥川賞受賞作品】

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
1	むらさきのスカートの女	今村 夏子	朝日新聞出版	913.6ｲ	近所に住む「むらさきのスカートの女」が気になる〈わたし〉。自分と同じ職場で働くよう彼女を誘導し、その生活を観察し続け…。狂気と紙一重の滑稽さ。〈わたし〉が望むものとは？。人間の“他者への執着”がリアルに描かれており、不穏で落ち着かない空気感がクセになります。(第161回・令和元年度上半期受賞)
2	推し、燃ゆ	宇佐見 りん	河出書房新社	913.6㉿	ままならない人生を引きずり、祈るようにアイドル上野真幸を推すあかり。ある日、真幸がファンを殴って炎上し…。「推しは背骨だ」と、生きづらい世界で息をするために「推し」という酸素ボンベを必要とした、ある少女の切実な生存記録です。(第164回・令和2年度下半期受賞)
3	東京都同情塔	九段 理江	新潮社	913.6ｸ	寛容論が浸透したもう一つの日本で、新しい刑務所が建てられることに。犯罪者に寛容になれない建築家・牧名沙羅は、仕事と信条のギャップに苦悩しながら、パワフルに未来を追求し…。「正義とは何か」「多様性とは何か」「言葉が社会に与える影響」といった現代社会のテーマを描いた小説です。(第170回・令和5年度下半期受賞)
4	おいしいごはんが食べられますように	高瀬 隼子	講談社	913.6㌥	職場でそこそこうまくやっている二谷、皆が守りたくなるような存在で料理上手な芦川、仕事ができがんびり屋の押尾。心をざわつかせる、仕事+食べもの+恋愛小説。サイコホラー小説？ミステリー小説？それとも恋愛小説？不思議な感覚で読める小説です。(第167回・令和4年度上半期受賞)
5	ボトスライムの舟	津村 記久子	講談社	913.6ㄗ	お金がなくても、思いっきり無理をしなくても、夢は毎日育ててゆける。契約社員ナガセの目標は、自分の年収と同じ世界一周旅行の費用を貯めること。その総額、163万円。執拗なまでに節約を試みるナガセだったが…。なにげないのに新しい、さりげないのに面白い、世知辛さもあるけど日々の愛しさも感じられる小説です。(第140回・平成20年度下半期受賞)
6	スクラップ・アンド・ビルド	羽田 圭介	文藝春秋	913.6ﾊ	「早う死にたか」毎日のようにばやく祖父の願いをかなえてあげようと、ともに暮らす孫の健斗は、「自発的尊厳死」を迎えさせてやろうと考え始める。閉塞感の中に可笑しみ漂う、新しい家族小説。作品を通じて描かれるあまりに具体的な「筋トレ」の話もおすすめポイントです。(第153回・平成27年度上半期受賞)
7	火花	又吉 直樹	文藝春秋	913.6ㇿ	奇想の天才である一方で人間味溢れる神谷、彼を師と慕う後輩徳永。芸人の2人が運命のように出会ってから劇は始まった。何かを信じたとき、その信念は人を強くします。笑いとは何か、人間が生きたとは何なのか。「自分らしく生きる」とは何かを改めて考えさせられる作品です。(第153回・平成27年度上半期受賞)
8	コンビニ人間	村田 沙耶香	文藝春秋	913.6㍑	36歳未婚女性、古倉恵子。大学卒業後も就職せず、コンビニのバイトは18年目。これまで彼氏なし。ある日、婚活目的の新入り男性、白羽がやってきて、そんなコンビニ的生き方は恥ずかしいと突きつけられるが…。日常生活や社会に存在する偏見について考えさせられるきっかけとなる作品です。(第155回・平成28年度上半期受賞)
9	彼岸花が咲く島	李 琴峰	文藝春秋	913.6㌺	記憶を失くした少女・宇実が流れ着いたのは、ノロと呼ばれる指導者が統治し、男女が違う言葉を学ぶ島だった。宇実は島の少女・游娜と少年・拓慈と、この島の深い歴史に導かれていき。沖縄のユタなど、南の島で受け継がれるスピリチュアルな話が好きな人、言語を学ぶ楽しさを味わいたい人におすすめです。(第165回・令和3年度上半期受賞)
10	蹴りたい背中	綿矢 りさ	河出書房新社	913.6㉿/書庫	高校に入ったばかりの「にな川」と「ハツ」はクラスの余り者同士。やがてハツはあるアイドルに夢中にな川が存在が気になってゆく。いびつな友情？臆病な恋？不器用さゆえに孤独な二人の関係を描く文芸賞受賞第一作。読むタイミングを逃した方、「この世界に生きてたって誰にも理解なんてされない」と感じたことがある人に今だからおすすめできる一冊です。(第130回・平成15年度下半期受賞)

【世界の王道名作】

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
1	ライ麦畑でつかまえて	J.D.サリンジャー(野崎孝:訳)	白水社	933サ	大戦後間もなくのアメリカを舞台に、主人公のホールデンが3校目に当たるボーディングスクールを成績不振で退学させられたことをきっかけに寮を飛び出し、実家に帰るまでニューヨークを放浪する3日間の話。社会に出て、働き、責任を抱え、AIや自動化の波にさらされた大人ほど刺さる作品です。
2	チーズはどこへ消えた？	スペンサー・ジョンソン(門田 美鈴 // 訳)	扶桑社	933ジ	「迷路」の中に住み、「チーズ」を探す二人と二匹の物語。時代や状況の急激な変化にいかに対応すべきかといった、人生の様々な局面を象徴している。世界のトップ企業が研修テキストに採用している寓話。何らかの変化の迷路で立ち止まり、不安や恐れを感じている人に、新しい一歩を踏み出すための勇気を与えてくれる作品です。
3	ベンジャミン・バトン 数奇な人生	スコット・フィッツジェラルド(都甲幸治 // 訳)	イースト・プレス	933フ	南北戦争後のボルチモアで、社会的にも経済的にも人に羨まれるような地位にあるバトン夫人が産んだのは「70歳の老人」だった…。老人の姿で生まれ、若返っていった男の、哀しくも美しい物語。老人の姿で生まれた男が結婚し妻が齢を重ねていく中、自分は若返っていき、息子の年齢が交差し逆転していく…そんな現実にあなたはたえられるか？
4	グレート・ギャツビー	スコット・フィッツジェラルド(村上春樹 // 訳)	中央公論新社	933フ/書庫	豪華な邸宅に住み、絢爛たる栄華に生きる謎の男ギャツビー。彼の胸にはかつて一途に愛情を捧げ、失った恋人デイジーへの異常な執念が育まれていた…。ただ恋を成就させるため、巨万の富を築いた男。虚栄に満ちた人生の儚さを描く、アメリカ文学の代表的傑作。
5	赤毛のアン	L.M.モンゴメリ(村岡 花子 // 訳)	講談社	933モ/児童	りんごの白い花が満開の美しいプリンスエドワード島にやってきた、赤毛の孤児の女の子、アン。夢見がちでおしゃべり、愛情たっぷりのアンが、大真面目で巻き起こすおかしな騒動でだれもが幸せに…。世界中で100年以上もの間、愛され続けている赤毛の女の子の物語。
6	モモ	ミヒヤエル・エンデ(大島かおり // 訳)	岩波書店	943エ/児童	時間どろぼうとぬすまれた時間を人間にとりかえてくれた女の子のふしぎな物語。時間に追われ、人間本来の生き方を忘れてしまっている現代の人々に、風変りな少女モモが時間の真の意味を気づかせます。便利になった時代、時間について真剣に考えることが少なくなり、人間本来の生き方を忘れてしまっている大人こそ読むべき名作です。
7	星の王子さま	サン＝テグジュペリ(稲垣直樹 // 訳)	平凡社	953サ/YA	「大切なことは目に見えない」サハラ砂漠に不時着した孤独な飛行士に、小さな王子さまが語る、さまざまな星を旅して出会った人のことや、残してきたバラへの思い、キツネとの友情のこと。それらのエピソードを通して、本当に大切なものはなにかを問ひかけます。フランスの作家であり、飛行士としても有名なサン＝テグジュペリが描いた不朽の名作。
8	日の名残り	カズオ・イシグロ(土屋政雄 // 訳)	早川書房	B933イ	かつてはダーリントン卿という権力のある貴族の執事を務めていた主人公が休暇をもらい、イギリスを旅しながら、同じ屋敷で働いていた女中に会いに行くという物語。道中これまでの執事人生を回顧しながら、“人間”を取り戻していく。登場人物の少なさと、緩やかな展開により、とにかく読みやすいです。
9	アルジャーノンに花束を	ダニエル・キイス(小尾英佐 // 訳)	早川書房	B933キ	もし、あなたが突然「天才」になれるとしたら…。それは本当に幸福だと言えるでしょうか？ 幼児なみの知能しかない32歳のチャーリーに、知能向上の手術の話が舞いこみ、白ネズミのアルジャーノンを競争相手に検査を受ける。やがて手術により天才に変貌したチャーリーだが…。喜び、戸惑い、恐れ、そして絶望—すべての感情が日記形式の文章を通じて伝わってきます。
10	老人と海	ヘミングウェイ(福田 恒存 // 訳)	新潮社	B933へ	キューバの老漁夫サンチャゴは、長い不漁にもめげず、小舟に乗り、たった一人で出漁する。残りわずかな餌に想像を絶する巨大なカジキマグロがかかった。4日にわたる死闘ののち老人は勝ったが、帰途サメに襲われ、舟にくりつけた獲物はみるみる食いちぎられてゆく……。老漁師と大物カジキの3日間に渡る死闘を描いたストーリー。厳しい現実には振りまわされながら漁に挑む老人の姿は、現代を生きる私たちの姿にも重なります。
11	変身	カフカ(高橋義孝 // 訳)	新潮社	B943カ	ある朝、気がかりな夢から目を覚ますと、自分が一匹の昆虫になっていた…。謎は究明されぬまま、日常が過ぎてゆく。事実のみを伝えるレポートのような文体は、読者に衝撃を与え、様々な解釈を呼び起こした。海外文学最高傑作のひとつ。働くことの意味、家族との関係、そして人間として生きることの 本質について、じっくりと考えてみる時間を持つてみてはいかがでしょうか。
12	車輪の下	ヘッセ(高橋健二 // 訳)	新潮社	B943へ	ひたむきな自然児であるだけに傷つきやすい少年ハンスは、勉強にうちこみ、神学校の入学試験に通るが、そこでの生活は少年の心理を踏みしめる規則づくめなものだった。彼は学校を去って見習い工として出なおそうとし…。一度でも「自分はもうダメだ」と打ちのめされたことのある人にとって、この本は 自分の少年時代の代弁者 のように響くはずだ。

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
13	異邦人	カミュ(窪田 啓作 // 訳)	新潮社	B953カ	母の死の翌日海水浴に行き、女と関係を結び、映画を見て笑いころげ、人を殺害し、動機について「太陽のせい」と答える…。通常の論理的な一貫性が失われている男を主人公に、生きることの意味を問い直すカミュの代表作。さまざまな価値観がぶつかり合い、自信をなくしがちな現代人にとって、救いになる一冊です。
14	夜間飛行	サン=テグ ジュペリ(堀 口 大学 // 訳)	新潮社	B953サ	第二次大戦末期、ナチス戦闘機に撃墜され、地中海上空に散った天才サン=テグジュペリ。彼の代表作である「夜間飛行」は、郵便飛行業がまだ危険視されていた草創期に、事業の死活を賭けた夜間飛行に従事する人々の、人間の尊厳を確証する高邁な勇氣にみちた行動を描く。
15	アルケミスト	パウロ コ エーリョ(山 川 紘矢 山 川 亜希子 // 訳)	角川書店	B969サ	羊飼いのサンチャゴは、彼を待つ宝が隠されているという夢を信じ、アフリカの砂漠を越えピラミッドを目指す。錬金術師の導きと旅のさまざまな出会いのなかで、人生の知恵を学んで行く。幻想的な世界で繰り広げられる、少年の夢と勇氣の物語。世界22カ国で愛読されるベストセラー。

【海外ミステリー】

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
1	われら闇より天を見る	クリス ウィタ カー(鈴木 恵 // 訳)	早川書房	933ウ	自称「無法者」の少女ダッチェスと、過去に囚われた警察署長ウォーク。彼女たちの町では30年前、ひとりの少女が命を落とす事件が起きた。事件で逮捕された男が刑期を終えて町に帰ってくると、新たな悲劇が…。
2	木曜殺人クラブ	オスマン (羽田 詩津 子 // 訳)	早川書房	933オ	引退者用の高級施設で、未解決事件の調査を趣味とする老人が集まる「木曜殺人クラブ」。彼らは、施設の共同経営者のひとりが何者かに殺されたのをきっかけに、事件の真相究明に乗り出すが…。謎解きミステリ。
3	ザリガニの鳴くところ	ディーリア オーエンズ (友廣 純 // 訳)	早川書房	933オ	家族に見捨てられながらも、広大な湿地でたったひとり生きる少女に、ある殺人の容疑がかかり…。みずみずしい自然に抱かれて生きる少女の成長と不審死事件が絡み合い、思いもよらぬ結末へと物語が動き出す。
4	緋色の研究	コナン=ドイル	偕成社	933ト/ 児童	元軍医のワトスン博士は、ロンドンで下宿を探していたところ、偶然に同居人を探している男を紹介されて共同生活を送ることになった。下宿先はベイカー街21番地B、相手の名はシャーロック・ホームズ——。ホームズとワトスン、永遠の名コンビの誕生であった。ホームズの精緻な推理によって浮かびあがった驚きの真相の背景には、長く哀しい物語があった……。
5	ひつじ探偵団	スヴァン(小 津 薫 // 訳)	早川書 房	943ス	アイルランドののどかな村で、ひつじ飼いのジョージが殺されたから、さあたいへん。ひつじたちは上を下への大騒ぎ。主人の無念をはらすため、数十匹のひつじたちは、事件の調査に乗り出した。2026年5月公開映画の原作。
6	そして誰もいなくなった	アガサ ク リステイ(青 木 久恵 // 訳)	早川書房	B933ク	その孤島に引き寄せられたのは、たがいに面識もない、職業や年齢もさまざまな十人の男女だった。だが、招待主の姿は島にはなく、やがて夕食の席上、彼らの過去の犯罪を暴き立てる謎の声が響く……そして無気味な童謡の歌詞通りに、彼らが一人ずつ殺されてゆく！強烈なサスペンスに彩られた最高傑作。
7	オリент急行殺人事件	アガサ ク リステイ(田内 志文 // 訳)	KADOKA WA	B933ク	雪で立ち往生したオリент急行の車内で、アメリカ人の老富豪が何者かに刺殺された。偶然乗り合わせた世界一の名探偵、エルキュール・ポアロは事件の解決に乗り出すが…。永遠のミステリの金字塔を、読みやすい新訳で贈る。
8	自由研究には向かない殺人	ホリー ジャ クソン(服部 京子 // 訳)	東京創元 社	B933ジ	高校生のピップは自由研究で、自分の住む町で起きた17歳の少女の失踪事件を調べている。犯人とされている少年と親しかったピップは彼の無実を証明するため、自由研究を口実に関係者にインタビューするが…。
9	そしてミランダを殺す	ピーター ス ワンソン(務 台 夏子 // 訳)	東京創元 社	B933ス	空港のバーで見知らぬ美女に出会った実業家のテッド。彼は酔った勢いで、不貞を働いた妻を殺したいと言ってしまふ。彼女は協力を申し出るが…。男女4人のモノローグで、殺す者と殺される者の策略と攻防を描くミステリ。

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
10	シャーロック・ホームズの冒険	コナン・ドイル(延原 謙 著 // 訳)	新潮社	B933ト	ロンドンに巻き起こる奇怪な事件を追って神出鬼没するシャーロック・ホームズ。「赤毛組合」「花婿失踪事件」「青いガーネット」など近代探偵小説を確立した第一短編集。10編集録。
11	ポピーのためにできること	ジャニス ハレット(山田 蘭 // 訳)	集英社	B933ハ	劇団の主宰者マーティンは、劇団員たちに2歳の孫娘ポピーが難病を患っていることを告白。高額な治療費を支援するために、人々は募金活動を始めるが、思わぬ悲劇を引き起こす。膨大な資料から浮かびあがる驚愕の真相とは…。
12	007/薔薇と拳銃	イアン フレミング(白石 朗 // 訳)	東京創元社	B933フ	イギリスが誇る秘密情報部のスパイ、007のコードを持つ男、ジェームズ・ボンド。Mの指令でボンドが犯人を追う表題作など、全5編を新訳。ジェームズ・ボンド入門に最適な短編集。
13	カササギ殺人事件 上	アンソニー ホロヴィッツ(山田 蘭 // 訳)	東京創元社	B933ホ	1955年7月、パイ屋敷の家政婦が階段の下で亡くなっていた。掃除機のコードに足を引っかけたのか、あるいは…。余命僅かな名探偵アティカス・ピュントの推理は? アガサ・クリスティへの愛に満ちたオマージュ・ミステリ。
14	カササギ殺人事件 下	アンソニー ホロヴィッツ(山田 蘭 // 訳)	東京創元社	B933ホ	名探偵アティカス・ピュントの最新作の原稿を結末部分まで読んだ編集者は、あまりのことに激怒する。さらに予想もしない事態が編集者を待っていて…。アガサ・クリスティへの愛に満ちたオマージュ・ミステリ。
15	その女アレックス	ピエール ルメートル(橋 明美 // 訳)	文藝春秋	B953ル	おまえが死ぬのを見たい。男はそう言ってアレックスを監禁した。檻に幽閉され、衰弱した彼女は、死を目前に脱出を図る。彼女の心に秘められた壮絶な計画とは? 慟哭と戦慄の大逆転サスペンス。

【大人のための本】

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
1	原爆を投下するまで日本を降伏させるな	鳥居 民	草思社	210.75ト	トルーマンはなぜ人口稠密な日本の都市に無警告で2発の原爆を投下したのか。なぜそれは8月6日、9日でなければならなかったのか。そして戦後、百万のアメリカ兵を救うために原爆を落としたとの虚構が、あるいは首相鈴木貫太郎はポツダム宣言を黙殺したという伝説が流布されることになったのはなぜなのか…。4つの日付けを手がかりに真相に迫る、大太平洋戦史を一変させる労作。
2	盗まれた最高機密	山崎 啓明	NHK出版	559ヤ	連鎖反応する恐怖が、この悪魔の兵器を生み出した。米・ソ・独・英・日などの間で繰り広げられた、原爆開発を巡る熾烈な情報戦の有様を描く。NHKスペシャルの内容をもとに書籍化。
3	一刀斎夢録 上	浅田 次郎	文藝春秋	913.6ア	新選組三番隊長・斎藤一。鳥羽伏見、甲州、会津、そして死に場所を求め、男は西南戦争へ…。血風録の中心にあった男が語る、幕末維新と寄り添わない少年の運命とは。
4	一刀斎夢録 下	浅田 次郎	文藝春秋	913.6ア	「死するは易く、生くるは難い。殺すは易く、生かすは難い」土方の遺影を託された少年隊士と斎藤一。ふたりの縁は慟哭の結末へと向かう。『週刊文春』連載を書籍化。
5	三匹のおっさん	有川 浩	文芸春秋	913.6ア	かつての悪ガキ「三匹のおっさん」が、自警団を結成した。詐欺に痴漢に動物虐待…。孫と娘の高校生コンビも手伝って、身近なご町内の悪を斬る! “アラ還(還暦前後)”活劇小説。
6	阪急電車	有川 浩	幻冬舎	913.6ア	宝塚駅。征志、運命の女性に会う。宝塚南口駅。翔子、呪いの願をかける。逆瀬川駅。時江、犬を飼おうと思う…。恋の始まり、別れの兆し、そして途中下車。電車は人数分の人生を乗せて、どこまでもは続かない線路を走っていく。

No.	資 料 名	著 者 名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
7	八月の銀の雪	伊与原 新	新潮社	913.6イ	コンビニのベトナム人店員が就活連敗中の理系大学生に見せた驚きの姿、シングルマザーが聞いた深海の話、原発の下請け会社を辞めて一人旅する男…。科学の揺るぎない真実が人知れず傷ついた心を救う5篇の物語を収録する。
8	神様からひと言	荻原 浩	光文社	913.6オ	会社に「人質」取られてますか？ 佐倉涼平、9月12日付けで総務部お客様相談室へ異動。不本意な異動、でも辞められない。痛快、切なさを描いた、会社員物語。
9	食堂かたつむり	小川 糸	ポプラ社	913.6オ	衝撃的な失恋のあと、倫子は故郷に戻り、実家の離れで食堂かたつむりを始めた。ここの料理を食べると、恋や願い事が叶うというまことしやかな噂とともに、食堂は評判になるが…。
10	日の丸原爆と戦った男たち	蛍 ヒカル	はるかぜ書房	913.6ホ	太平洋戦争中、理化学研究所の科学者たちは、本当に原爆を製造しようとしていたのか。原爆計画に関わった当時の関係者による書簡、日記、著作、記録映画などの一次資料に基づき、これまで世に出なかった新事実を軸とした小説。
11	ゆるい生活	群 ようこ	朝日新聞出版	914ム	ある日突然めまいに襲われ、飛び込んだ「漢方薬局」。そこで教えられたのは、冷え、水分、甘み、余分なものを体から抜きとっていく暮らしだった…。体質改善を綴った実録エッセイ。『一冊の本』連載を加筆修正して単行本化。
12	もののかんづめ	さくら ももこ	集英社	B914サ	「こんなにも面白い本があったのか!」と小学生からお年寄りまでを笑いの渦に巻き込んだ爆笑エッセイの金字塔!!筆者が日常で体験した出来事に父ヒロシや母・姉など、いまやお馴染みの家族も登場し、愉快で楽しい笑いが満載の一冊。
13	おじさんはどう生きるか	松任谷 正隆	中央公論新社	B914マ	馬の合わない老母との距離感、ユーマンとの長い夫婦生活での悲喜こもごも…。日常をクスリと笑って過ごすヒントを届けるエッセイ集。ジェーン・スーとの対談も収録。書き下ろしエッセイ2篇を増補。
14	泣きたくなったあなたへ	松浦 弥太郎	PHP研究所	B914マ	静かな夜に読んで欲しい、個人的なおしゃべりのようなエッセイと「小さな気づき」を収録。悩み、汗をかき、反省し、それでも何とか前に進もうとするすべての人に向けてヒントを紹介する。
15	父の詫び状	向田 邦子	文藝春秋	B914ム	誰の胸の中にもある父のいる懐かしい家庭の息づかいをユーモアを交えて見事に描き出し、“真打ち”と絶賛されたエッセイの最高傑作。

【大人の住まい・片づけ】

No.	資 料 名	著 者 名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
1	お墓、どうしますか?	後藤 正巳	文芸社	385コ	多様化する現代事情を網羅したお墓の入門書。「お墓を建てる」「お墓を守る」「納骨しない」「墓じまいする」といったお墓のあらゆることをケースごとに解説する。お墓にまつわる幸せエピソードも紹介。
2	絶対後悔しない!豪雨・地震に強い住まい選び	小口 悦央	河出書房新社	365セ	人生100年時代、住まい選びは災害対策が決め手! 危険な立地や地震・水害に弱い建物の見抜き方を解説し、地震や水害に強い住まいにする防災リフォームや、火災・地震保険のしくみを紹介する。Q&Aも収録。
3	それ、死後もお宝ですか?	古田 雄介	集英社	365フ	デジタル遺品の専門家が、物理的なモノも含めた遺品整理の実例を多数取材し、処理の現実、感情面のケアを体系的に解説する。「スマホのスペアキー」のテンプレートをダウンロードできるQRコード付き。

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
4	もう困らない!墓じまい・仏壇じまい	小西 正道	成美堂出版	385モ	少子高齢化や核家族化が進む中で、お墓や供養に関する考え方が大きく変化し、「墓じまい」という選択肢が注目されている。お寺との離檀交渉、改葬先の種類、散骨の方法など、イラストを交えてやさしく解説する。
5	写真整理で人生整理	大津 たまみ	ごま書房新社	367オ	写真整理は生前整理の近道。生前整理アドバイザーが、幸せな生前整理の知識、ノウハウを伝授する。生前整理の具体的事例も紹介。情報の見える化のための「情報整理シート」のダウンロードサービス付き。
6	すぐできる60歳からの自宅防犯ワザ100	日本防犯学校	宝島社	368ス	帰ったら「ただいま」という、傘立てに若い男物の傘を立てる、機能門柱を使う、防犯カメラはAIカメラに…。犯罪者から命と財産を守るために、高齢者向けの防犯ワザを紹介する。
7	地震に強い収納のきほん	松永 りえ	扶桑社	369マ	ローリングストックの始め方、防災ポーチ・リュックのつくり方…。熊本地震を経験した防災収納インストラクター・松永りえが、実体験から生まれた「安全な家」のつくり方を紹介する。書き込み式のワークも掲載。
8	大人になってやめたこと	一田 憲子	扶桑社	590イ	何かをやめることは、私が私で生きるための、人生後半の大掃除だった気がします。『暮らしのおへそ』ディレクターが、心のことから、おしゃれ、食、日々の暮らしまで、大人がもっとラクチンに生きられるコツ34を語る。
9	71歳、年金月5万円、あるもので工夫する楽しい節約生活	紫苑	大和書房	590シ	子どもたちが独立してから小さな中古住宅を買う。年金はわずか月5万円。それでも今が一番幸せ。少ない年金を工夫とアイデアでやりくりする、実は楽しい節約生活を綴る。
10	やめてみた。	わたなべ ぼん	幻冬舎	590ワ	炊飯器、スマートフォン、もやもや人間関係…。思い切って“やめてみる生活”をはじめた著者が、試行錯誤を繰り返しながらも少しずつ生きるのが楽になっていく様子を描いたコミックエッセイ。
11	住まいの老い支度	阿部 絢子	講談社	597ア	なくても困らない家電製品は手放す、収納に「空席」を作る…。人生の最終章を楽しく快適に過ごすための「住まいの老い支度」を提案する。ずっと先の老後ではなく、今日からスッキリ暮らせる工夫も満載。
12	実家の断捨離	やました ひでこ	大和書房	597ヤ	やましたひでこが、実家という居住空間であり存在そのものをどう畳んでいくかという具体的事例と、いざ「そのとき」が来た際の対処法と心がまえを紹介する。石川・小松のリノベーションした町家も公開。チェックリストあり。
13	おひとりさまの断捨離	やました ひでこ	光文社	597ヤ	配偶者との死別、離婚や、未婚のまま年齢を重ねてきた人が、人生の次のステージに向かう上で断捨離は最適の手段。断捨離を通して過去の人間関係やモノを清算・処分した人たちに取材し、人生をリスタートすることの意味を探る。
14	墓じまいラブソディ	垣谷 美雨	朝日新聞出版	913.6カ	「絶対にお父さんと同じお墓には入りたくない!」四十九日の法要を目前に控え、突然明らかになった姑の遺言。騒動の行方をワクワクしながら見ていた五月だが…。墓じまいやお寺さんとの付き合いかなど、思い悩んでいた事が新しい視点で解決されていくのでとても参考になります。
15	終活の準備はお済みですか?	桂 望実	KADOKAWA	913.6カ	後悔せずに死にたい。終活サロン、そこは人生最後の優しく温かい駆け込み寺。独身・子無し・仕事一筋で生きてきたキャリアウーマン、突然のガン宣告で人生が一変した若き天才シェフ、70歳で貯金ゼロの未来予想図を突き付けられた終活相談員…。終わりに直面した人々の、それぞれの「終活」。

【大人のマネープラン】

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
1	普通の人のための投資	入門 桶井道	東洋経済新報社	338オ	「将来設計」なんて考えなくていい！5000万までなら「仕組み化」で到達できる！一部で積極的な投資スタイルを取りながらも、全体では安定的に運用する投資方法「コア・サテライト戦略」を紹介する。
2	バフェットさんが伝えた いお金を増やすために 大切な10のこと	桑原 晃弥	イースト・プレス	338ク	投資の神さまが90年かけてたどりついた、お金の「こたえ」とは。「あせらない。パニックにならない」「買ったら信じて、ながーく待つ」など、不安定な時代でもお金を増やし続けるための「バフェット流・10のコツ」を紹介。
3	人生100年時代50歳からの「くらしと税」	嘉悦 健太	日経BP日本経済新聞出版	345カ	退職金、孫への支援、熟年離婚、施設入居、墓の準備、相続…。50歳を超えると、ぐっと身近になる税金。「ライフイベントごとの税」を、図やイラストを用いてわかりやすく解説する。
4	遺す人も受け取る人も 知っておきたい!0円相続の教科書	曾根 恵子	PHP研究所	345ソ	新しい相続対策の考え方、0円相続プランを紹介。相続の現場で実際に起こった失敗例をもとに、なぜその対策がいけなかったのか、どうすればよかったのかをわかりやすく解説する。今すぐ始められる具体的な対策なども掲載。
5	聞くのがこわい年金の話	内山 貴博	興陽館	364キ	年金だけで暮らせるの？人には聞けない年金額・生活のリアルを語った年金受給者20人のインタビューを収録。YouTubeチャンネルを基に書籍化。エンディングノートがダウンロードできるQRコード(購入者限定)付き。
6	知って得する60歳からの「届け出」だけでもらえるお金	小泉 正典	宝島社	364シ	年金、医療・介護、仕事、暮らし・住まい、遺族・相続・災害…。シニアが利用できる社会保障制度を幅広く紹介。誰でもラクに申請できる申請書の書き方見本も掲載する。
7	年金じゃ生活できない!「定年バイト」奮戦記	林山 翔平	秀英書房	366ハ	人手不足の時代に、働きたくても採用されない定年バイト。数々のバイトにアタックした60代の著者が、定年バイトの不条理、採用先での過酷な現実、面接からわかる各業界の闇を涙と笑いで綴る。
8	定年後夫婦のリアル	大江 英樹 大江 加代	日本実業出版社	367オ	経済コラムニストの夫、確定拠出年金アナリストの妻による老後対策本。お金、仕事、生活、夫婦間のコミュニケーションなど、共働き夫婦の定年後、アフター60歳の真実と対策を伝える。
9	弱った親と自分を守る お金とおトクなサービス 超入門	安藤 なつ 太田 差恵子	KADOKAWA	369ア	介護はライフステージのひとつ。親と自分のお金&時間を守るには。介護保険の基本から介護サービス、離れて暮らす親のサポートまでを、介護歴約20年の安藤なつと介護・暮らしジャーナリスト・太田差恵子との会話形式で解説。
10	ひとりでも大丈夫!私らしく生きるための「自分介護」	太田 差恵子	PHP研究所	369オ	誰に入院保証人になってもらう? 高齢者等終身サポートとは? 主たる介護者がいなくても大丈夫? 介護費用はいくらかかる? 高齢者施設に入る方がいい? 自分で自分の介護を行うために知っておくべき情報や知恵を紹介。
11	寄付をしてみよう、と思ったら読む本	洪澤 健 鵜尾 雅隆	日本経済新聞出版社	369シ	寄付とは、未来を信じ、お金を使って、未来を選び取る行動。寄付ムーブメントの旗振り役と、洪澤栄一の玄孫でモモンズ投信の会長が、寄付の使われ方や寄付をめぐる環境など、寄付の全体像について綴る。
12	私の老後のお金大全	井戸 美枝	日経BP	591イ	老後資金はいくら必要? 将来もらえる年金額は? 年金だけでは足りないならどう補えばいい? よりよい老後生活を送るために必要な、お金の不安や疑問に具体的に答える。書き込み欄あり。

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
13	人はこんなことで破産してしまうのか!	永峰 英太郎(速水 陶治 // 監修)	三笠書房	591ナ	自己破産は誰もがなり得る。推し活、ママ友との付き合い、子供の家の頭金など、「こんなことで破産してしまうのか!」というエピソードを、実話をもとに紹介する。投資本より先に読むべきお金のしくじり本。
14	老後の資金がありません	垣谷 美雨	中央公論新社	913.6カ	娘の派手婚、舅の葬式代と姑の生活費、そして夫婦揃っての失職…。「老後は安泰」のはずだったのに、1200万円の老後資金はみるみる減ってゆく。家族の諸事情に振り回されつつもやりくりする篤子の奮闘は報われるのか?
15	三千円の使いかた	原田 ひ香	中央公論新社	913.6ハ	御厨家の人々が直面する、将来への不安や人生のピンチ。前向きに乗り越えたいからこそ、1円単位で大事に考えたい…。節約アイデアも満載のため知識が深まり、絶対「元」もとれちゃう「節約」家族小説!

【大人の教養】

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
1	おとな「学問のすすめ」	齋藤 孝	筑摩書房	002サ	「天は人の上に人を造らず、人の下に人を造らず」の言葉が有名な「学問のすすめ」で、福沢諭吉が本当に伝えたかったこととは? 今の時代だからこそ知ってほしい言葉を抜き出し、福沢の思いを解説する。
2	知る」を最大化する本の使い方	ぶつくま	翔泳社	019フ	「効率読書」「探究読書」「具体抽象読書」など、読書からの学びをすべて仕事へと繋げた著者のオリジナルメソッドをイラストで徹底解説する。選書に役立つぶつくマップ、折り込みのフローチャート付き。
3	江戸の読書図鑑	飯田 泰子	芙蓉書房出版	023イ	子どもが夢中になる赤本や黒本、町人を笑わせた黄表紙や洒落本、知識を広めた読本や合巻、旅を彩る道中記、学びに欠かせない往来物…。多彩なジャンルの書物を紹介し、江戸の人びとが楽しんだ読書の世界を立体的に描き出す。
4	1日1ページ、読むだけで身につく世界の教養365	S.キダー ノア D.オープンハイム(小林 朋則 // 訳)	文響社	033キ	歴史、文学、芸術、科学、音楽、哲学、宗教。1週間で7分野。毎日1ページずつ知性を鍛え、頭脳を刺激し、教養を高めるための読み物を1年分収録する。
5	人生の勝者は捨てている	加藤 諦三	幻冬舎	159カ	人生の真の勝者とは、際限なき欲望や世間体、嫌いな人とのかかわりを捨てられた人。「やりたいことの優先順位をつける」「自分の心の内を紙に書く」など、捨てられない人に向けて具体的な心の整理法を紹介する。
6	一流の人が言わない50のこと	中谷 彰宏	日本実業出版社	159ナ	「私だって忙しい」「こんなことまで、一々報告するな」など、自分の器を大きくしたい人・部下を動かしたい人・部下を育てたい人に向けて、一流の人が言わないことと、一流になるためのポイントを紹介する。
7	正しく読む古事記	武光 誠	エムディエヌコーポレーション	210.3タ	「日本」がわかる最古の歴史書「古事記」を、古代史のエキスパートによる簡明な表現と、豊富な図表でわかりやすく解説した、学び直しに最適な入門書。古代と現代をつなぐゆかりの神社70社も紹介。
8	今さら聞けない日本政治の超基本	朝日新聞社	朝日新聞出版	312イ	選挙は何のためにある? 総理大臣は何をする人? なぜ物価は高騰している? 103万円の壁ってなに? 新聞記者が、正しくニュースを理解するための政治の基本を、多くの図表とともにわかりやすく解説する。
9	森下えみこの私の敬語正しいと思っていたけれど。	森下 えみこ(杉山 美奈子 // 監修)	KADOKAWA	336モ	「今さら聞けない」社会人の正しい敬語を、漫画で学び直そう。冠婚葬祭の敬語、目上の人への敬語、自己主張の敬語、とっさの時のスマート敬語を収録。覚えておくと便利なスマートフレーズ集つき。

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
10	知っているようで知らない物価のしくみ	斎藤 太郎 木下 智博 // 監修	池田書店	337シ	物価とは何か? 消費者物価指数ってどういうもの? 最近、物価上昇率が2%を超えたのはどうして? 物価にまつわる素朴な疑問を、図やイラストを交えていねいにわかりやすく解説する。
11	一生頭がよくなり続けるすごい脳の使い方	加藤 俊徳	サンマーク出版	379カ	脳の最盛期は50代って、知ってた? 大人になってから勉強をスタートする人たちが短い時間でどうやったら新しい知識を脳に定着させることができるのか、その方法を脳科学に沿って紹介する。年代別「脳の取扱説明書」も収録。
12	新・解きたくなる数学	佐藤 雅彦 大島 遼 廣 瀬 隼也	岩波書店	410シ	教育番組「ビタゴラスイッチ」制作メンバーが作った、論理的思考が身につく数学問題集。「倍数と約数」「対称性」「幾何」「存在定理」などを魅力的な写真とグラフィックで表現した、全25問を収録する。
13	大人のための地学の教室	鎌田 浩毅	ダイヤモンド社	450カ	東日本大震災を境に、突如として地震や火山噴火が頻発する時代に入った日本列島。京都大学教授が、迫りくる巨大地震から身を守る「地学」の知識を伝える。世界の見え方が変わる地球科学入門。
14	気候危機がサクッとわかる本	ウェザー マップ(森 朗 森田 正光 // 監 修)	東京書籍	451キ	スーパー台風、集中豪雨・洪水、寒波・豪雪、動植物の絶滅など、世界で深刻な「気候危機」に関する入門書。地球温暖化の実態から、複雑な気候や天気のしくみ、未来へのアイデアまで、気象予報士が図や写真とともに紹介する。
15	トリノトリビア	マツダ ユカ マンガ 川上 和人(川上 和 人 // 監修)	西東社	488ト	スズメはほおの斑点が大きいほどモテる。ハトはちゅうちゅう水を飲む。カラスは巣に新建材を使う…。野鳥たちの驚きの生態を、4コママンガとともに楽しく、わかりやすく解説する。野鳥のひみつ17本を加えた新版。
16	世界最高の美術館と名画100	永井 龍之介	世界文化社	723セ	ルーヴル美術館、プラド美術館、バチカン美術館など、世界20の美術館の来歴や特徴などとともに、そこに収蔵されている珠玉の名画100点を紹介する。「名画の条件とは」「名画と画商」といったコラムも収録。
17	大人なら知っておきたいすごい『モノの言い方』	佐藤 幸一	総合法令出版	809サ	部下、上司、子ども、パートナー、友だちが思い通りに動いてくれるようになる! 日常のいろいろなシーンで役立つ、相手に好印象を与えるフレーズを、実例やワンポイントアドバイスとともに紹介する。
18	大人に必要な「読解力」がきちんと身につく読みトレ	吉田 裕子	大和書房	817ヨ	「わかったつもり」はもう終わりにしよう! 読解力があれば、仕事と暮らしの“質”が驚くほど高まる。東大首席卒業・現国語講師が、実社会・実生活に活用できる、一生モノの「読解力」を身につける方法を伝授する。
19	博士の愛した数式	小川 洋子	新潮社	913.6オ	この世界は驚きと歓びに満ちていると、博士はたったひとつの数式で示してくれた。記憶力を失った天才数学者、と私、阪神タイガースファンの息子の3人の奇妙な関係を軸にした物語。博士は主人公やルートにも分かるようにかみ砕いて数学を説明してくれるので、ぜひ数学が苦手な人に読んでほしい一冊です。
20	夢をかなえるゾウ	水野 敬也	飛鳥新社	913.6ミ	「お前なあ、このままやと2000%成功でけへんで」夢をなくしたダメダメ・サラリーマンが、関西弁のゾウと出会った。言われるままに成功契約書を交わしたのはいいが…。笑って学べる成功小説! 「変わるのって、案外楽しいかもしれない」という気づきと勇気を与えてくれる作品です。

【大人のスマホ・AI】

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
1	「デジタル終活・遺品の探し方」	末吉 謙佑 木村 元成	イースト・プレス	007ア	自分のためにも、家族のためにも、今すぐ始められる実践的なデジタル終活ガイド。デジタル遺品の探し方から整理・管理・引き継ぎ方までを解説。デジタル資産管理シート等のダウンロード用QRコード(図書館利用可)付き。
2	AIとデジタルで思い出を永久保存する本	AIビジネス研究会	宝島社	007エ	昔の紙焼き・デジカメ写真をAIで修復、思い出の映像のデジタル化、カセット・音楽CD・レコードを最高音質で残す方法…。家族や自分の思い出が詰まったアナログデータを、どのようにデジタル化し保存するか徹底解説する。
3	AIで毎日が整う!暮らしの時短アイデア		宝島社	007エ	料理・家事・ダイエットから、資料作りや副業、お金や心のモヤモヤまで、ChatGPTをはじめ話題のAIを“頼れる相棒”に変える具体的な使い方を、そのまま使えるプロンプト付きで紹介。
4	シニアもラクラク楽しめる世界一かんたん!ChatGPT使いこなし超入門	茂木 健一郎	ブティック社	007シ	生成AIを活用すれば、シニアでも新しいことが学べる。ChatGPTのはじめかたや、自分にぴったりのアドバイスをもらうための質問のしかた、ヘルスケアに活用する方法、趣味の相談のしかたなどを紹介する。
5	スマホで100倍楽しくなる!50歳からの推し活入門	劇団雌猫 (松下 真由美 // 部分監修)	インプレス	007ス	「大人の推し活をもっと楽しむ」に特化したスマホ実用書。LINEの便利な機能、アクリルスタンドやぬいぐるみをかわいく撮るコツ、SNSでのファン仲間との交流のマナー、詐欺やトラブルの対処法などを紹介する。
6	たくさがわ先生が教えるパソコンの困った!お悩み解決超入門	たくさがわ つねあき	技術評論社	007タ	CPUの役割は? プロバイダーって何? パソコン教室を運営する著者が、パソコンに関する様々な疑問をやさしく解説。パソコンができる人が、苦手な人にわかりやすく教えるコツも盛り込む。
7	スマホが「老後の暮らしをもっと楽しく楽に変えてくれる	恒川 年昭	すばる舎	007ツ	スマホは安心安全なシニアの味方! スマホの知識がゼロの人でも使いこなせるよう、本当に必要な電話・LINE・写真・検索・地図の5つの機能にしぼり、イラストを交えて丁寧に解説する。
8	親にスマホをもっと使ってもらおう本 家族みんなが楽になる!	増田 由紀	日経BP	007マ	両親がスマホを使えるようになれば、家族みんなが楽になる! シニア世代の親にスマホの使い方を教えられるよう、その子供世代に向けて、つまずきやすい場面を取り上げ家族ならではのサポート術を紹介する。
9	65歳からのスマホ&AIラクラク活用術	川島 玲子 // 監修	オレンジページ	007ロ	人生後半こそスマホ&AIを使いこなそう! スマホの基本から、コミュニケーション、予定・記録の管理、調べもの、買い物・外食、お出かけ、健康管理、セキュリティまで解説する。取り外せる「パスワード整理ノート」付き。
10	「できた!」が増える70歳からのゆうゆうスマホ生活	吉田 昂平	Gakken	007ヨ	いまは、調べるのも、相談するのも、注文するのも、スマホがそっと手助けしてくれる時代。シニアに向けて、スマホの役立つ使い方をていねいに解説する。iPhone・Android両対応。
11	お得すぎる!スマホ決済をはじめましょう		宝島社	338オ	便利でお得なスマホ決済生活をはじめよう! 自分の生活に合ったポイント経済圏に絞って賢く支払う方法を、やさしく丁寧に解説する。悪用されないための7つのルールも紹介。
12	AIを賢く利用して老後を図々しく生きる	和田 秀樹	日本実業出版社	367ワ	AIをはじめとした技術の進歩によって、年齢も能力も関係なく、誰もが人生をより豊かにできる。シニアに向けて、AIと上手に付き合う方法やAIによって広がる可能性、脳にもたらすポジティブな影響などを紹介する。

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
13	40代から始める!スマートウォッチで健康生活		宝島社	498ヨ	おしゃれだけでなく、毎日の身体の調子を見守ってくれるスマートウォッチ。40代からの健康が気になる世代に向けて、スマートウォッチによる健康管理や、病気の早期発見につながった実例を紹介。最新カタログも収録する。
14	正欲	朝井 リョウ	新潮社	913.6ア	生き延びるために、手を組みませんか。いびつで孤独な魂が奇跡のように巡り遭い……。共感を呼ぶ傑作か? 目を背けたくなる問題作か? 「読む前の自分には戻れない」―多様性について深く考えさせてくれる小説です。
15	被告人、AI	中山 七里	小学館	913.6ナ	最新AIを搭載した介護ロボットが、利用者を殺害した罪で起訴された。裁判を担当することになった東京地裁の判事補・高遠寺円は、被告人との面談に臨むが…。AIが人格をもつ時代がくる!!近い将来本当にこうなるかもしれない!!

【大人の距離感】

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
1	男と女の言いかえ図鑑	五百田 達成	KADOKAWA	143イ	「なんでもいいよ」と言って怒らせる男性。「普通はこうだよ」と言って説得力を欠く女性。無意識に放ってしまう「余計なひと言」をピックアップし、円滑な対人関係を築くための「ベストな言いかえ」を提案する。
2	嫌われる勇気	岸見 一郎 古賀 史健	ダイヤモンド社	146キ	どうすれば人は幸せに生きることができるかという哲学的な問いに、きわめてシンプルかつ具体的な答えを提示する「アルフレッド・アドラーの思想(アドラー心理学)」について、青年と哲人の対話形式を用いてまとめる。
3	70歳のたしなみ	坂東 真理子	小学館	159ハ	人生100年時代の70代は貴重な黄金時代。「意識して上機嫌に振る舞う」「終活は急ぎすぎない」「子どもに期待してはいけない」など、70代をすこやかに快く生きるための、たしなみを紹介する。
4	ほどよく孤独に生きてみる	藤井 英子	サンマーク出版	159フ	離れていい。ひとりでいい。誰かとうまく関わるための、心地よい心の守り方とは? 93歳の現在も日々診療に向き合う心療内科医が、「近づきすぎない」幸せの秘訣を伝える。
5	なぜか人生がうまくいく「明るい人」の科学	和田 秀樹	クロスメディア・パブリッシング	159ワ	仕事も人間関係も、“ぶすっとした顔”をやめるだけでうまくいく! 「明るく、前向き」な状態とはどういうことかを解き明かし、機嫌よく生きるためのちょっとしたコツや、人生がうまくいっている人の考え方のコツを紹介する。
6	部下からの逆パワハラで“もう無理”と思ったときに読む本	加藤 京子	日本能率協会マネジメントセンター	336カ	「逆パワハラ部下のパターンを理解する」「その逆パワハラが、自分の「どの感情を煽ってきているか」を理解する」「その場で切り返すフレーズを身につける」…。部下からの逆パワハラに悩む上司たちに向けた処方箋を提示する。
7	世界の一流は「雑談」で何を話しているのか	ピョートル・フェリクス・グジバチ	クロスメディア・パブリッシング	336ク	日本人が苦手な「打ち解ける」「間を埋める」「盛り上げる」を、世界の一流はどのようにやっているのか? 雑談を人間関係構築に活かし、仕事で成果を出すための考え方や実践法を詳しく紹介する。
8	頼るのがうまい人がやっていること	有川 真由美	秀和システム	361ア	頼るのが苦手なやさしく責任感の強い頑張り屋さんに向けて、「頼るスキル」の磨き方を具体例をあげながらわかりやすく紹介。頼み上手になるコツと習慣、頼り頼られる心地よい「居場所」のつくり方がわかる。
9	言ってしまった」「やってしまった」をリカバリーするコツ	山本 衣奈子	日本実業出版社	361ヤ	コミュニケーション力が高い人とは、失敗しない人のことではなく、失敗からのリカバリーができる人のこと。コミュニケーションや人間関係のあり方をより良いものにしていくためのリカバリーのコツを紹介する。

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
10	まんがでわかるだましの手口	佐藤 正明 (堺 次夫 // 解説)	東京新聞	365サ	日常生活で普通の市民が巻き込まれがちな犯罪やトラブルの手口の詳細と対策を、4コマまんがとともに解説する。『東京新聞』など連載を再編集し、書き下ろしを加えて単行本化。
11	結婚しても一人	下重 暁子	光文社	367シ	しょせん夫婦は他人。大事なことは、求めない、期待しない。今の時代だったら結婚していないと断言する著者が、夫婦がストレスなく暮らしていくためのヒントを、50年続いた結婚生活と87年の人生を振り返りながら綴る。
12	親への小さな恩返し100リスト	田中 克典	主婦と生活社	367タ	認知症を引き起こす転倒・骨折の防止、帰省時にしてあげると喜ばれること、介護保険制度の活用…。ベテランケアマネジャーが、介護の現場で学んだ知識や教訓の中から、親への恩返しになるものを紹介する。
13	「ひとり老後」の人づきあいの知恵袋	保坂 隆	明日香出版社	367ホ	「ひとり老後」でも、「ご近所さん」との良好な関係は不可欠。友人、家族、ご近所とほどよい距離で心地よく暮らすヒントを紹介する。孤独の不安がなくなり、ムリせず心豊かに生活を楽しむコツが満載。
14	それがやさしさじゃ困る	鳥羽 和久 // 文 植本 一子 // 写真	赤々舎	370ト	大人が「わかったふり」をやめると、対話が始まる。『西日本新聞』連載を中心に、「おやときどきこども」刊行以降、さまざまな媒体に寄稿した文章の中からセレクトした論考・エッセイ集。
15	思春期男子の育て方	小崎 恭弘	すばる舎	379コ	思春期男子の実態を知ると、理解不能な謎がとける! 元保育士・3男の父である著者が、心身ともに揺れ動く不安だらけな思春期男子の男心と上手につきあう方法を紹介します。
16	老いた親へのイラッとする気持ちがスーッと消える本	榎本 睦郎	永岡書店	493.185エ	同じ話を何度もする、突然怒り出す、モノを捨てずに溜め込むなど、老いた親の困った行動には理由があります。高齢者医療の専門医が、困った行動を医学的に解説し、良好な親子関係を築くための対処法などを教えます。
17	うちの父が運転をやめません	垣谷 美雨	KADOKAWA	913.6カ	高齢者ドライバーの事故を伝えるテレビニュースを見た雅志は、父親も78歳になることに気づく。不安になって、父親に運転をやめるよう説得を試みるが…。親の運転をきっかけに家族が新たな一歩を踏み出す、心温まる家族小説。
18	記念日	青山 七恵	集英社	913.6ア	ままならず、愛おしい、たったひとつのこの体。「早く年を取りたい」と願う23歳のミナ伊と、ガタがきはじめた肉体に翻弄される42歳のソメヤのルームシェア生活が始まった。突然、ミナ伊から不思議な提案がなされて…。人との距離に悩んだときに読んで欲しい一冊です。
19	世界はハラスメントでできている	辛酸 なめ子	光文社	914シ	「前髪切った?」もハラスメントに。もう何も話せません。新型ハラスメントから、日本人の炎上癖、謎マナーまで、「令和の違和感」を生き延びるための処世エッセイ22本を収録。
20	精神科医が教える60歳からの人生を楽しむ孤独力	保坂 隆	大和書房	B159ホ	せっかくの第二の人生、嫌なことはやめて、ちょこっとずばらに生きてみよう! 「生涯現役」という気持ちを捨てる、「人は人、自分は自分」で生きる…。精神科医の著者が、60歳からの不安と心配にさよならする方法を伝える。

【大人の健康】

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
1	65歳から始める和田式心の若がえり	和田 秀樹	幻冬舎	159ワ	若づくりして老いと闘う、怒りを小出しに発散する、行列店に並ぶ…。6000人を診た老年医学の第一人者が、65歳以上の人が、これからの人生を「自分へのご褒美の時間」として愉しむための50の気づきを紹介する。
2	体にやさしい昔ながらの治し方	谷口 奈津子	宝島社	492タ	薬に頼らず、不調を和らげる。自然の食材が持つ力を利用した「昔ながらの治し方」を紹介。「肩こりには、ねぎとわかめの味噌汁」「肌荒れには、みかん風呂」「更年期障害には、米ぬかめかぶ」など210例を収録。
3	かかりつけ薬剤師と進める50歳からの上手な薬の終い方	中原 保裕	メディカル・ケア・サービス	492ナ	多剤服用から抜け出し、健康寿命を延ばしていこう！自分が飲んでいる薬を見直すことは、薬に頼らず自らの「治す力」を活性化させることにつながる。かかりつけ薬剤師と相談しながら薬を正しく止め、賢く手放す方法を伝える。
4	マンガでわかる!男女で知っておきたい更年期	佐々木 春明 甲賀 かをり // 監修 下地 のり子 // マンガ 主婦の友社 // 編	主婦の友社	493.18マ	イライラ、だるい、不眠、気分の落ち込み…。その不調はホルモンのせいかも!?更年期ケアのスペシャリストが、女性と男性、それぞれの更年期症状のメカニズムと具体的な対策を、マンガを交えわかりやすく解説する。
5	100歳まで元気な心臓の育て方100	上月 正博	宝島社	493.23コ	心臓のポンプ力、血管のしなやかさが衰えると、全身の血流が滞り、老化の連鎖が始まる。食事、運動、生活習慣といった、「心臓を若返らせる」攻めの老化予防メソッド100を紹介する。
6	50歳からでも、髪は増やせる!	久田 篤	あさ出版	494ヒ	抜け毛が増えた、分け目が目立つ、スタイリングが決まらない…。髪の変化に気づいたら、正しいケアを始めることが大切。髪と頭皮の知識を伝え、50代からでも髪のボリュームアップが体感できるメソッドを紹介する。
7	40歳からの肩こり・肩の痛み	今井 晋二	NHK出版	494ヨ	ただの肩こり? それとも病気のサイン? 肩のこりや痛みの原因がすぐにわかるチェック方法を紹介するとともに、症状を改善するストレッチ・筋トレの方法や、医療機関で行われる治療法などをわかりやすく解説する。
8	更年期と自律神経のセルフケアBOOK		扶桑社		心身ともにゆらぎ始める「更年期」。ホットフラッシュ、めまい・ふらつきといった悩みを解決するセルフケアや、自律神経が整うルーティン、自律神経を整えて免疫力を上げる食事術等を紹介する。
9	スマホ時代の「眼」メンテナンス	栗原 大智	高橋書店	496ク	スマホの普及などにより現代社会は、目にとって非常に負担が大きい時代。眼科専門医が、大事な目を守るための最新知識を伝授。目のケアをした人、しなかった人の人生、目に悪い・良い習慣、セルフケア、眼科医選びなども紹介。
10	60代がやってはいけない運動図鑑	石部 伸之	三オブックス		体前屈は腰にダメ! 階段で正しいストレッチを! 60歳以上の人がやりがちな、「やってはいけない運動」の問題点についてやさしく解説し、その改善案となる「安全で効果的な運動」を紹介する。
11	医師のぼくが50年かけてたどりついた鎌田式長生き食事術	鎌田 實	アスコム	498カ	70歳、80歳、90歳を元気に生きるためのがんばらない食事術とは。簡単に毎日続けられる食事のひと工夫、絶対に食べてほしい食材、レシピのいらない調理法などを紹介。チェックリスト、コピーして使う「振り返り表」付き。
12	介護の世話にならない鎌田式「90歳の壁」を元気に乗り越える5つの極意	鎌田 實	エクスナレッジ	498カ	90歳の壁をヒラリと超えるには「貯筋」が大事。74歳の著者が、「免疫力アップ」「ぼけない脳を作る」などの効果を実感している筋活・骨活、腸活、脳活、脈活、眠活を、エクササイズとともに紹介する。

No.	資 料 名	著者名	出版社	分類番号	内容・おすすめポイント
13	100歳まで成長する脳の鍛え方	加藤 俊徳	主婦の友社	498カ	脳の成長と個性が輝くのは“中高年”から! 人は何歳になっても自分の脳を自分で育てることができ、いつまでも元気で若々しく過ごすことができる。脳科学界の革命児が、脳の新事実とトレーニング法を解説する。
14	60歳からの新しい睡眠習慣	栗山 健一	河出書房新社	498ク	60歳からは6時間睡眠がいい!?! 年をとると眠る必要性が少なくなる!?! 長生き睡眠の新秘訣、理想の睡眠をもたらす寝室や寝具の常識、寝つきがよくなる生活新習慣を紹介。睡眠に関わる病気と薬についても解説する。
15	整形外科専門医が教える100年歩けるカラダの作り方	陣 彦善	世界文化社	498ジ	痛みがやわらぎ、一生歩ける! 実際の医療現場で指導しながら成果を上げてきた運動療法をベースとした、100年歩ける「これだけ」体操を紹介。健康寿命を延ばす食事や生活のコツも掲載する。動画が見られるQRコード付き。
16	こんなことで、死にたくなかった	高木 徹也	三笠書房	498タ	パンで死ぬ、つまずいて死ぬ、くしゃみで死ぬ…。主に65歳以上の「まさか」の死亡事例や、若いころには現れなかった医学的事象を取り上げ、危険を避ける予防策とともに詳しく解説する。「古い」に関する知見も掲載。
17	大人の体力測定	田中 喜代次 藪下 典子	メディカルトリビューン	780タ	身の回りにあるものを使って、短時間で1人でも手軽にできる体力測定を紹介。屋内でできるもの、屋外でできるもの、フィットネス施設で行うものの3つに分けて解説する。書き込みページあり。
18	もっと心とカラダを整えるおとなのための1分音読	山口 諤司	自由国民社	809ヤ	気持ちが落ち着く、やる気が出る、脳が活性化されるなど、さまざまな効果が期待できる音読のすすめ。「道程」「銀河鉄道の夜」「二十四の瞳」など、1分を目安に読むことができるバラエティーに富んだ文章を掲載。
19	じい散歩	藤野 千夜	双葉社	913.6フ	明石家は夫婦あわせてもうすぐ180歳。3人の息子は全員独身で…。家族の可笑しみ、さりげない優しさを描き出した、現代家族小説。いろいろあるけど、「家族」である日々は続いてゆく。飄々としたユーモアと温かさがじんわりと胸に沁みる一冊です。
20	木曜日にはココアを	青山 美智子	宝島社	B913.6フ	僕が働く、川沿いの桜並木のそばに佇む喫茶店「マーブル・カフェ」に、木曜日に同じ席でココアを頼む不思議な常連さんがいる。ある木曜日、その女性の様子がおかしくて…。東京とシドニーをつなぐ12色の物語。