

★★着手おすすめ図書★★ (サピエ未着手 2025年2月20日現在)

次の図書は、2025年2月の選書委員会で選書の候補として挙がった本です  
(※原本は点図にはありません。着手希望の方は原本入手前に、着手できるかどうかを点図へご確認下さい)

- ①12歳から始めるイライラしない技術—6秒で落ち着ける ムダに怒らない <sup>あんどうしゅんすけ</sup>安藤俊介 秀和システム  
2024年12月 1,600円 心理学  
イライラに振り回されないためにも、アンガーマネジメントを12歳から始めてみよう。
- ②一日一回—たったこれだけで世界が変わる <sup>なかたにあきひろ</sup>中谷彰宏 かざひの文庫 2024年12月1,600円 心理学  
大絶賛しよう、回り道をしよう…。自分を改造するためのテーマを169個収録する。
- ③べらぼうに面白い <sup>つた やじゅうざぶろう</sup>鳶屋重三郎 ツタヤピロコ 興陽館 2024年12月 1,000円 伝記  
時代のトレンドを読み、流行の風に乗って天明文化を鮮やかに駆け抜けた男の生き方を紹介。
- ④添乗員 <sup>ありこ</sup>ariko <sup>にほん</sup>まだまだ日本のおいしい旅 ariko 講談社 2024年11月 1,400円 地理  
おんせん県の絶品プリン、舞妓中華の春巻き…。人気料理家がおいしい旅の記録を公開する。
- ⑤情的にならず相手を「すぐやる人」にする34のコツ—科学的に人を動かす技術 <sup>おおひらのふたか</sup>大平信孝 かんき出版  
2024年12月 1,500円 社会  
言い方、考え方、アプローチを少し変えるだけ。指示は一度に1つなど、相手を変えるコツを紹介。
- ⑥自分でできる!薬に頼らない糖尿病の大正解 <sup>やのひろゆき</sup>矢野宏行 ライフサイエンス出版 2024年11月  
1,700円 医学  
食事や生活の改善により、薬に頼らない生活を送ることも可能。糖尿病克服法を紹介する。
- ⑦マスター、お酒の飲み方教えてください <sup>はやし しんじ</sup>林 伸次 産業編集センター 2024年12月 1,700円 家政学  
ビール瓶はなぜ茶色?今さら聞けないお酒の基本と楽しみ方を、マスターと客の会話形式で教える。
- ⑧なぜか好かれる「人前での話し方」 <sup>おかもとじゅんこ</sup>岡本純子 東洋経済新報社 2024年12月 1,500円 言語  
人前で緊張せずうまく話すには? 伝説の家庭教師が、何をどう話すのかについて解説。
- ⑨語源図鑑—この日本語、どこからきたニャン? <sup>にほんご</sup>猫野シモベ サンクチュアリ出版 2024年12月  
1,400円 日本語  
やばい、ピンキリ、ちょろい…。当たり前に使われる言葉がどこからきたのか?起源や歴史を紹介。
- ⑩お客さま、そんな部署はございません <sup>こしみす れい</sup>越水玲衣 <sup>にほんばし</sup>日本橋出版 2024年12月 1,400円 小説  
私が配属されたのは、「何を聞いてもいい」という、ある地方市役所のコンシェルジュ窓口で…。
- ⑪男を殺して逃げ切る方法 ケイティ・ブレント 海と月社 2024年12月 1,800円 小説 ※点×音O  
29歳のキティは人気インスタグラマー、ある日うっかり男を殺してしまい…。愉快でダークな物語。
- ⑫大陸を駆ける十字架—日中戦争・アジア太平洋戦争を生き抜いた女の日記 <sup>まつざわ なおき</sup>松沢直樹 高文研 2024年12月  
2,000円 小説  
留学先の大学で生涯の伴侶と出会ったアサエ。満州・朝鮮、久留米へと時代の荒波の中を生き抜く。
- ⑬卵は食べ物ですか <sup>しん ちゅうこう</sup>靳忠效 幻冬舎「ディソナンス」 2024年12月 1,600円 エッセイ  
中国から来日し30年余。日本人とは違う視点で当たり前を見直し、成長するエッセンスを伝える。
- ⑭尻でカスタネットを奏でたら視線が刺さり震えたが今日も猫は愛おしい やーこ KADOKAWA  
2024年11月 1,300円 エッセイ  
猫と私の話を中心としたエッセイ集、第3弾。今回は家族への愛をしたため、笑いとお癒やしをお届け。
- ⑮フロント・サイト1 スティーヴン・ハンター 扶桑社 2024年12月 1,200円 小説  
1934年シカゴ。急に精神に変調を来した黒人が10人近くも現れた。司法省の捜査官は…。

- ⑩ テンブルヒルの作家探偵 ミッティ・シュローフ＝シャー 早川書房 2024年11月 1,500円 小説  
ムンバイへ戻った作家ラディは、親友の父親が自宅で死んだことを知り、調査に乗り出すが…。
- ⑪ 超訳アドラーの言葉 アルフレッド・アドラー ティスガート・トゥンティウ 2024年1月 1,300円 心理学  
自らを受け入れ、運命を切り拓け。自己啓発の祖アドラーの言葉。
- ⑫ 陰謀脳— 私<sup>わたくし</sup>たちが真実から目をそむける理由<sup>りゆう</sup> ユッカ・ハッキネン 早稲田大学出版部 2024年11月 1,800円 心理学  
人はなぜ荒唐無稽な嘘を真実と信じるのか。豊富な実例を挙げながら、脳科学の見地から解き明かす。
- ⑬ 許す生き方 岩本元熙<sup>いわもともとひろ</sup> 幻冬舎メディアコンサルティング 2022年9月 1,500円 人生訓  
自分のことも相手のことも許すことで人生を好転させた経営者が説く、“許す”ことの大切さ。
- ⑭ 破という病—「分断の時代」の日本人の使命<sup>くらもとけいせい</sup> 倉本圭造 中央公論新社 2025年2月 1,100円 社会科学  
罵りあうだけでは何も解決しない。経営コンサルタントと思想家の視点を共に駆使し、活路を見いだす。
- ⑮ あの国の本当の思惑を見抜く地政学<sup>しゃかいふぶちょう</sup> 社会部部长 サンマーク出版 2025年1月 1,800円 政治  
戦争も平和も、すべては「地形」が決めている。国際情勢を考えるための、わかりやすい地政学入門書。
- ⑯ 地政学の逆襲—「影のCIA」が予測する覇権の世界地図 ロバート・D.カプラン 朝日新聞出版 2024年6月 1,600円 政治  
地理は次に起こる「歴史」を予見する。世界情勢の行方を描く、地政学の決定本。
- ⑰ 比較のなかの韓国政治<sup>あさばゆうき</sup> 浅羽祐樹 有斐閣 2024年12月 2,600円 政治  
大統領の弾劾・罷免や徴用工判決など、一見不可解に映る韓国政治を理解するための注釈書。
- ⑱ 埼玉クルド人問題—メディアが報道しない多文化共生、移民推進の真実<sup>いしいたかあき</sup> 石井孝明 ハート出版 2024年12月 1,600円 経済  
外国人ヘイトではない。実態は不法移民、偽装難民。住民の声や犯罪統計を基に克明レポート。
- ⑲ 苦手な人と上手につきあう技術 伊庭正康<sup>いばまさやす</sup> ワン・パブリッシング 2024年12月 1,500円 経済  
著者の経験をもとに得た、苦手な人と上手につきあうための技術を大公開。
- ⑳ 幻覚剤と精神医学の最前線 デヴィッド・ナット 草思社 2024年10月 3,000円 医学  
うつ病やPTSD、依存症の治療に、幻覚剤が効果を発揮する。研究の最前線を報告。
- ㉑ ごはんが楽しみ<sup>い だ ち あ き</sup> 井田千秋 文藝春秋 2024年10月 1,600円 家政学・漫画  
朝はパン、熱々中華、パスタ、お菓子作り、かわいいカップ。エッセイ漫画。
- ㉒ ポイントカードの消費者行動<sup>なかがわひろみち ちくら</sup> 中川宏道 千倉書房 2024年10月 3,500円 商業  
ポイント制度の仕組みを解説し、消費者行動の心理学的メカニズムについて分析、考察する。
- ㉓ 生き延びるために芸術は必要か<sup>もりむらやすまさ</sup> 森村泰昌 光文社 2024年4月 1,100円 芸術  
先行き不安な時代、私と人間のゆくすえを考える。人生論ノート。
- ㉔ 魔女の赤い帽子—藤城清治傑作選 藤城清治<sup>ふじしろせいじ</sup> 暮しの手帖社 2024年10月 2,000円 絵画  
なつかしいお話とまぶしい影絵の世界。暮しの手帖の人気連載がここに甦る。
- ㉕ おもちゃのいいわけ 増補新版<sup>ふなこし かつら</sup> 舟越桂 現代企画室 2024年7月 2,500円 工芸  
彫刻家・舟越桂が家族のために木っ端で制作したおもちゃを集め、絵本のような作品集に仕上げた名作。
- ㉖ アレン様は大変！！お怒りになられています。アレン KADOKAWA 2025年1月 2,700円 芸能  
ストレス社会で生き抜く人々の怒りを、アレン様が代わりにお焚き上げ！
- ㉗ 「あ」は「い」より大きい！？—身近で楽しい音声学<sup>かわはらしげと</sup> 川原繁人 大和書房 2024年10月 1,000円 言語  
身近にあるさまざまな言葉の不思議を、あふれるユーモアと本気の学術的アプローチで解き明かす。