

本とマンガ 255冊

毎日の「ふつう」を整える

oz
magazine

PLUS

11

なんとかしてくれる
本とマンガ

仕事に前向きになれなくても…
思うとおりにいかなくても…
恋の仕方を忘れても…
嫌われても…
歳を重ねても…
60人の人生なんとかなった本

毎日の「ふつう」を整える

EDITION **No 04**

人生で読みたい
255冊

2016 NOV. 本体価格593yen+tax



吉村さおりさん (SCRAP)
新装版「エンタメ」の夜明けーディズニーランド
が日本に来た日ー/馬場康夫・著

私が携わる「リアル脱出ゲーム」もエンターテインメントの仕事です。この本から、仕事への向き合い方やヒントを教えてくださいました。ひとつの道が開ざされても、「ほかにやり方があるはずだ」と、粘り強く考えたと思います。講談社+α文庫/756円



前橋久美子さん (吉本興業)
ターン/北村 薫・著

18歳の頃に会ってから、大学や海外留学、就職など、節目節目でなんども読み返しています。読むたびに「生きること＝自分の好きなことにしっかり向き合うこと」を思い出し、ラクな方に流されそうな心を軌道修正してくれます。新潮文庫/680円



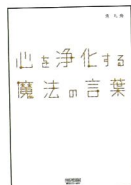
西澤匠さん (SCRAP)
リアル 1/井上雄彦・著

この本は、僕にとって気合い促進剤。登場人物の努力する姿を見ると、「彼らにくらべて自分は本当に努力したのか? いや、まだだ」と思えるんです。消えかかった心の火が熱く燃え上がり、どんなことにも向かっていける気がします。集英社/637円



橋本 翼さん (スーパーストックトークー)
中谷彰宏名言集/中谷彰宏・著

悩みが多かった入社間もない頃、この本は勇気の源でした。視点を变えるだけで心の持ちようもこんなに変わるんだと、なんどもハッとさせられましたね。今ではものごとをポジティブにとらえられるようになりました。ダイヤモンド社/1404円



石田明日香さん (SOU・SOU着衣 スタイリスト)
心を浄化する魔法の言葉/角 礼寿・著

本屋さんで偶然見つけた一冊です。「他人に期待しない」「相手を変えようとしなない」など、どのページを読んでもまるで自分に言われているような言葉ばかり。くすんだ心や悩みから解放されてラクになります。マイナビ出版/1404円



江澤身和老师 (スーパーストックトークー)
ピンポン フルゲームの1/松本大洋・著

それぞれが持つ悩みを受け入れ、克服していくキャラたちの力強さは、「自分の悩みもきっと解決できる!」という気にさせてくれます。また、個性豊かな登場人物たちを見て、「いろんな考えがある」ことを自然と受け入れられました。小学館/1728円



大森朋子さん (よーじや広報)
バリアバリューー障害を価値に変えるー
/垣内俊哉・著

ライフスタイルが変わり、日々時間に追われる中で同僚に迷惑をかけることも多く、このまま仕事を続けてもいいのだろうかと自問自答していたとき。「バリアバリュー＝短所を長所に変える」という言葉がそのときの自分の心に響きました。新潮社/1296円



閑歳孝子さん (Zaim)
HUNTER×HUNTER 30
/富樫義博・著

この本は、人生でなにか大切なかを再認識するための指針のような存在。前向きにものごとを始めたいときに読み、気持ちを高めます。作者の作品への熱意が伝わり「私も本気でぶつかるものを作らなくては!」と襟を正す思いになります。集英社/432円



瀬戸佳代子さん (SOU・SOUわらべ 店長)
SLAM DUNK 完全版 1/井上雄彦・著

やめようとしていたことをもう少し続けてみようと思えます。登場人物たちが努力してもかなわない相手や、突然の負傷に苦しんでも最終的には立ち上がる姿に励まされます。ときには周りに頼っていいんだという気付きもあります。集英社/1008円



リーちゃんさん (カネボウ化粧品)
翼のある人生/室屋義秀・著

夢が安定か、どちらをとるかで悩んでいたとき、この本が「一生安定を維持するよりも、転んでも立ち上がって、前進していくことが大切!」だと気付かせてくれました。夢を叶えるために背中を押してくれた、特別な本です。ミライカニブックス/1700円



藤原 翔さん (フェリシモ商品企画職)
こじれたココロのほぐし方/根本裕幸・著

筆者の元にカウンセリングに行くような気持ちで読み進められます。「自分ルールが自分を窮屈にする」という項目はまさに私のことを言っているみたいでした。自分自身との向き合い方や悩みの解決方法を教えてくださいました。リベラル社/1296円

LIFE BECAME SOMEHOW

60人の人生なんとかなった本



齊藤佳奈さん (東急レクリエーション)
狐笛のかなた/上橋聖子・著

主人公たちの、ひたむきに相手を思いやる姿に、見返りを求めずに誰かを思うことの尊さと難しさについて考えさせられました。迷ったときは、自分や信頼できる人を信じて一歩踏み出してみるのも大切なこと、勇気をもらいました。新潮文庫/680円



大野成美さん (タリーズコーヒージャパン)
+1cm たった1cmの差があなたの世界をがらりと変える/キム・ウンジュ・著 築田順子・訳

この本を読み進めていくと、漠然と抱えている不安の原因が明確になっていきます。悩みに対する処方箋や、背中を押してくれる言葉も心に響いて。仕事や人間関係でモヤモヤしていた気持ちを整理することができます。文響社/1544円



むっちゃんさん (味の素ゼネラルフーズ)
昨夜のカレー、明日のパン/木皿泉・著

家族に勧められて読んだ一冊。生きること、暮らすことが丁寧に描かれていて、なにげなく過ごしている日々は、大切な時間の積み重ねなのだと改めて実感しました。前向きになれる言葉も多く、読むと優しい気持ちになれますね。河出文庫/648円



田中美咲さん (びあ)
生まれた時からアルデンテ/平野紗季子・著

“食”とどこ向き合ったこの本は、食に限らず日々をせわしく過ごしていた自分を振り返るきっかけに。焦ったときや追い詰められたときほど「当たり前のことを丁寧に見直す」を心がけ、新しいアイデアを探せるようになりました。平凡社/1620円



山本有佳里さん (びあ)
宇宙兄弟 1/小山宙哉・著

この漫画の主人公は、リストラを機に夢だった宇宙飛行士をめざします。その懸命な姿は、主人公と同じくらいの年齢で転職を決断した私に、「気持ちと努力で、何歳からでも人生は望むようになる」と信じる勇気を与えてくれました。講談社/596円



つつーさん (味の素ゼネラルフーズ)
四畳半神話大系/森見登美彦・著

人生の分岐点でどの道を選んでも、結局は同じ道につながる物語。なにを選択しても人生の大事な部分は変わらないと思うと、心がラクになります。「人生なんとかなる。信念を貫こう」と、学生時代の就職活動も前向きに乗り切れました。角川文庫/734円



コップのシキ子さん (キタンクラブ)
大うんこ展/タナカカツキ 伊藤ガビン・著

唯一無二のうんこという存在のおもしろさは、「よし、ふんばろう! いや、がんばろう!」とすべてのストレスを吹き飛ばしてくれます。少年のようなビュアな気持ちを思い出し、柔軟な頭で仕事と向き合えます。パイインターナショナル/864円



阿部日果里さん (東急レクリエーション)
海のふた/よしもとばなな・著

性格も生き方も対照的な主人公ふたりが心を通わせる様子に、「友人」という存在の大きさを改めて感じました。読後は、過去の自分が選んだ“今”を大切にしようと思うことができ、少しだけ素直になれるような気がします。中公文庫/535円



都丸末季さん (タリーズコーヒージャパン)
ものかんづめ/さくらももこ・著

本でここまで笑ったのは初めて。単純に笑うことで、辛い就職活動中に元気をもらっていました。また、作者の形式にとらわれずに生きる姿は、「自分が抱える悩みなんてどうってことないや」と、ほどよく楽天的にさせてくれます。集英社文庫/421円

