

あなたに薦める『この一冊』7月

『多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。』 Jam[まんが・文]
サンクチュアリ出版

英語科教諭 山根 そよか
高校 3年2組 担任



多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。

Jam 精神科医 名越康文 監修
マンガ・文

SNS、会社、友達…
ここにいない誰かから
ココロを守る64の考え方

第1回メンタル本大賞 大賞受賞
精神科医・公認心理師が選んだ
【心が楽になる】最高の1冊。

30万部突破!

皆さんは日常でどんなことを悩んでいますか？ 多分、身近なことに対してたくさん悩んでいると思います。こういった類の悩みは思春期だからこそ訪れる「大人になる」ために必要なことだと私は考えます。この書籍はそんな日常生活で起こる悩み、イライラを解決してくれる書籍です。

内容は大きく分けて、「SNS」「人間関係」「職場」「自分」のモヤモヤに対して4コマ漫画で考え方や解消方法を伝えています。4コマ漫画は可愛い猫のイラストが描かれてあり、温かい気持ちになって読むことができます。そして、4コマ漫画で描かれてあることで、内容が心の中に入ってきてやすいので、読書が苦手な方にもおすすめです。また、漫画の後にはきちんとした詳しい解説が書かれてあるので、悩んでいる方をさらに後押ししてくれるものとなっています。

悩みは自分だけ抱えているものだと思いますが、意外と多くの方が抱えているものだとこの書籍を通して感じることもできます。「1人じゃない」「自分だけじゃないんだ」と感じる事ができ、前に進むことができるきっかけになる書籍だと思います。なんだかうまくいかないなと思っている方もこの書籍を通してヒントを得ることができるかもしれません。ぜひ、ご一読ください！

著者『Jam(ジャム)』豆知識

漫画家・イラストレーター・ゲームグラフィックデザイナー。人間関係の悩みを描いたマンガ「パフェねこシリーズ」がTwitterで累計50万以上リツイートされ話題となる。著書に『多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。』（サンクチュアリ出版）のほか、『にゃんしゃりて心のお片づけ。』（PHP研究所）、『マンガ版 ちょっとだけ・こっそり・素早く「言い返す」技術』（マンガ担当/三笠書房）、『言いにくいことははっきり言うにゃん』（笠間書院）、『まねきねこのうた』（秋田書店）、『続 多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。』（サンクチュアリ出版）などがある。

出典：Jam | 著者ページ | 東洋経済オンライン | 社会をよくする経済ニュース
<https://toyokeizai.net/list/author/Jam>

図書館所蔵同著者のマンガ

気分よく・スイスイ・いい方向へ「自分を動かす」技術



人気精神科医・ゆうきゆう先生の「心理メソッド」を今、注目の人気漫画家Jamさんがマンガ化！ 怒ってはいけないと分かっているのに怒ってしまう、勉強や仕事をしたくてもサボってしまう、ダイエットしたいのに食べてしまう…。わかってはいるけど、「動けない」「やめられない」「続けられない」あなたへ！

ちょっとだけ・こっそり・素早く

「言い返す」技術

「言い返したい！ でも、言い返せない…」そんな悔しい思いをしているすべての人へ！ 大切なのは、「ちょっとだけ反撃」をして、自分の身を守ること。人づきあいには、この“賢さ”が必要なのです。



★山根 そよか(ヤマネ ソヨカ)先生の紹介★

*担当科目・クラス

コミュニケーション英語Ⅲ (高3年1組、2組)

英語表現Ⅲ (高3年1組、3組)

*星座 → しし座

*趣味 → 小旅行、カフェ巡り

*自分の中学・高校生活

6年1貫コースで毎日勉強漬けの日々でした。

そして毎朝、般若心経を唱える日々でした。

*本校生の印象

元気で素直！！

*感動した本

『また、同じ夢を見ていた』 住野よる[著] 双葉社

*読むことが望ましい本

『阪急電車』 有川浩[著] 幻冬舎

常翔啓光学園所蔵

言いにくいこと
はっきり言うにゃん



仕事、友情、恋愛など、日常生活で起こりうる様々な悩みから自分を守る考え方を4コママンガと文で紹介。「でもそれ、誰かに言って欲しかった！」と思える、厳しくも温かいアドバイスは、モヤモヤしていた心を楽にしてくれます。

編集後記：「我慢って、ただの自虐じゃん」……本書の中で作者はこのように述べています。全ての我慢に当てはまる訳ではないと思いますが、しなくとも良い我慢の避け方については、この本がゆるく&しっかり教えてくれますよ！