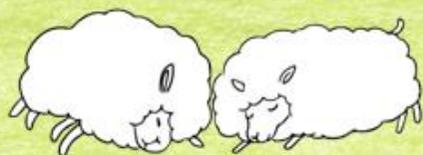
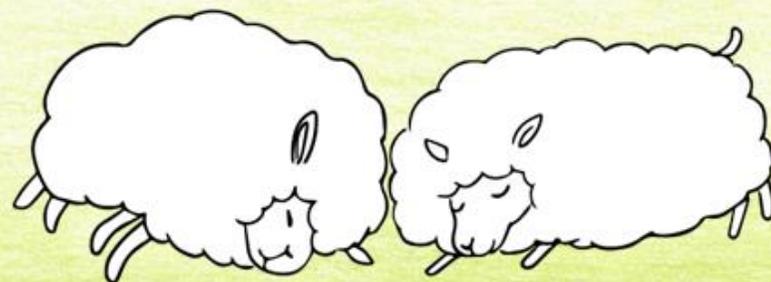


sleepy sheep



Sleep



June - July 2025

こ ん な 本



読 ん で み て

No. 113

Sleep

「眠り」にまつわる本を集めました。



『明日が変わる睡眠の科学大全』

監修者／林悠

出版社／ナツメ社

出版年／2025年

請求記号／498.36||H 48

科学の側面から睡眠を見つめる一冊です。身近なことなのに意外と知らない睡眠のしくみについて解説しています。すっきりとした目覚めのために、睡眠を見直してみませんか？

目次

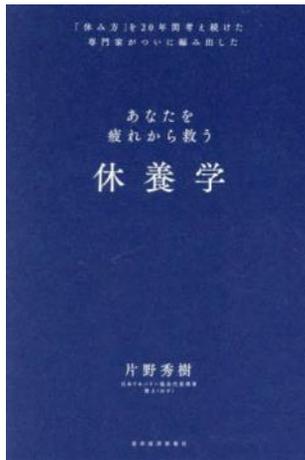
Sleep 1

MIETAN 本つなぎ 第14回 6

Book design の世界 vol.43 10

ちょこちょこ日記 #53 12

Sleep



『あなたを疲れから救う 休養学』

著 者 / 片野秀樹

出版社 / 東洋経済新報社

出版年 / 2024年

請求記号 / 498.35||Ka 82

疲労の正体や効果的な休み方など、休み方について解説する一冊です。疲労回復に有効な睡眠方法についても詳しく説明されています。自分に合った休養方法を見つけてみてください。



『スタンフォード式 最高の睡眠』

著 者 / 西野精治

出版社 / サンマーク出版

出版年 / 2017年

請求記号 / 498.36||N 85

世界一の睡眠研究所といわれるスタンフォード大学で研究を続ける著者が最高の睡眠のノウハウを伝える一冊です。睡眠の基礎知識から眠気との戦い方まで、睡眠を味方にする方法が紹介されています。



『図解 眠れなくなるほど面白い 疲労回復の話』

著 者 / 梶本修身

出版社 / 日本文芸社

出版年 / 2025年

請求記号 / 498.3||Ka 22

栄養ドリンクやサウナといった疲労回復の方法のウソ・ホントなど、さまざまな面から疲労回復法を解説する一冊です。睡眠の質を上げるための食事術も紹介されています。

Sleep



『読むだけでぐっすり眠れる52の話』

著 者／キャスリン・ニコライ
訳 者／桜田直美
出版社／かんき出版
出版年／2021年
請求記号／933.7||N 71

心地よい眠りに導くために作られた52の物語が収められています。架空の小さな村を舞台にした穏やかな物語とイラストによって、ゆったりとした気持ちになれるでしょう。眠る前にお話はいかがですか。



『快眠1分マッサージ』

著 者／永井峻
出版社／自由国民社
出版年／2023年
請求記号／498.36||N 14

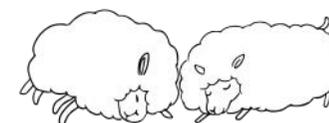
眠れない理由の一つ「目の疲れ」に着目した本書では、「目のこり」をほぐす簡単セルフケアや深い睡眠のコツを案内してくれます。



『よるくま』

作・絵／酒井駒子
出版社／偕成社
出版年／1999年
請求記号／726.6||Sa 29

ある真夜中、男の子のもとに、まっ黒なくまの子がお母さんをさがしにやってきます。眠る前に読みたい絵本です。



三重短生の
おすすめ本をリレーして
三重短を
本でつなげたい！

第 14 回



のんさん
食物栄養学科
2年

こまめさん
食物栄養学科
2年

ー今日はよろしくお願ひします。まず、のんさんのおすすめの本を教えてください。

のん 1冊目は、『阿佐ヶ谷姉妹ののほほんふたり暮らし』（阿佐ヶ谷姉妹著／幻冬舎／2020年）です。阿佐ヶ谷姉妹の2人のエッセイです。2人は同じアパートの部屋に同居されていて、その暮らしののんびりした感じの雰囲気にごく癒されます。この本から阿佐ヶ谷姉妹さんを好きになって、ライブに行くようになりました。2人の性格が全然違って、でもその性格の違うところを補い合っていて、仲のよさが伝わってきます。私は妹のミホさんが好きなんですけど、ツンデレというか、ちょっと変わっていて。姉のエリコさんは、面倒見がいい感じ。それから、この中で恋愛小説をそれぞれ1本ずつ書かれていて、それも個性が出ていて色が全く違っておもしろいです。

ーそれはおもしろそうですね。読んでみたいです。

のん 次は、『ぼんくら（上）』（宮部みゆき著／講談社／2004年）です。父が読んでいたので、それがきっかけで読みました。これは時代小説ミステリーで、事件そのものは結構重たい感じなんですけど、掛け合いのテンポがよくておもしろいです。時代小説って、やっぱりその時代の生活の感じを知れるので、そういうところも好きで、結構読みます。シリーズが3作あるんですけど、この『ぼんくら』だけでもおもしろいです。



のん 3冊目は、『日々臆測』（ヨシタケシンスケ著／光村図書出版／2022年）です。ヨシタケシンスケさんが普段考えていることが書かれていて、発想がおもしろい。ユニークで、ほっこりする感じが好きで、読み返すと、ちょっと元気が出ます。この本は、ネガティブなことも、それでもいいっていう感じのスタンスなので、ちょっと元気がない時に読んでいます。



ー続いて、こまめさんのおすすめの本のお話を聞かせてください。

こまめ 『赤毛のアン』（L.M. モンゴメリ著／村岡花子訳／HACCAN絵／講談社／2008年）です。小学2年生の時に母からクリスマスプレゼントでもらって持ち歩きすぎてこれは2冊目なんです。本を好きになったきっかけでもあって、私が今まで読んできた本の中でも、やっぱり思い出に残る1冊です。このシリーズは10巻あるので、読むたびに違う年齢のアンに共感したり、違う見方ができます。小さい時から読んでいたので、本当に一緒に成長してきた感じがして好きです。



ー素敵な本との付き合い方ですね。

こまめ 次は、『傲慢と善良』（辻村深月著／朝日新聞出版／2022年）です。ちょっと分厚い本が読みたくて手に取ってみました。この本の中に、いい人だなんて思ってる人がいっぱい出てくるんですが、全員に何かしらちょっと問題があって。全員が全員、いい人ばかりじゃないんだなっていうのも思ったし、主人公もそのパートナーも問題を抱えていたりするから、それぞれ問題があってもいいんだなって思います。先が気になって私は1日で読み終わりました。時間がある日に1日かけてじっくり読むのが楽しいと思います。

ー一気に読みできちゃう感じなんですね。それでは、次の本をお願いします。

こまめ 最後に「乙女の本棚」シリーズから2冊紹介します。『檸檬』（梶井基次郎著／げみ絵／立東舎／2017年）と『人でなしの恋』（江戸川乱歩著／夜汽車絵／立東舎／2022年）です。文豪の方の本って、やっぱりハードルが上がっちゃうと思うんですけど、この本だと、イラストレーターさんの描いた絵と一緒に楽しむことができ、親しみやすさも感じながら、絵があることによって、分かりやすく、イメージが付きやすくなって思います。





こまめ 画集のような感じでパラパラとめくるだけでも楽しいし、文章だけのページも背景の色が工夫されていて、しっかり文を読んででも飽きないと思います。手に取りにくい文豪の本でも面白い作品はいっぱいあるし、読んでほしいなと思います。

— 様々な作品の入口になる気がしますよね。

こまめ 私は、中学3年生の時に本屋さんで見かけて、このシリーズの『蜜柑』を買ったんですけど、中学校の図書室に並べてほしいと思って、リクエストして本を置いていただきました。イラストのおかげもあって、文豪の本を読むきっかけになったり、教科書に出てくる本をわかりやすくていうので、色々な人が手に取って、楽しんでもらっていました。

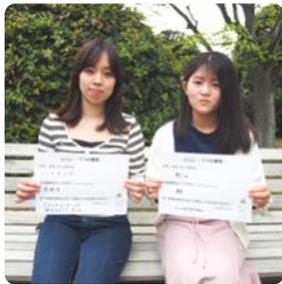
— おすすめの本が広がっていったんですね。こまめさんは図書館を積極的に使われてるんですね。のんさんは図書館を使われますか。

のん 最近あまり本を読めていなくて。読む前に返却期限が来ちゃうので、読みたい本があったら図書館で読んでいます。

— 勉強などお忙しいと思いますが、また図書館でお待ちしています。今日はたくさん本を持ってきて、ご紹介いただきありがとうございます。

MIETAN
本つなぎ 3つの質問

— 3つの質問のコーナーです。① 今、はまっているものを教えてください。



のん ハイキングにはまっています。半年ぐらい前から月1回ぐらい行っています。全然軽い感じなんですけど、自然に触れるのが楽しくて気分転換になります。最初に行ったのは、菰野町の菰野富士っていう小さい山なんですけど、元々高いところに山があるので、短い時間で行けるけど、すごい景色が綺麗です。

— こまめさんのはまっているものは何ですか？

こまめ 今、猫にはまっています。のんさんと猫カフェに行ってから、いろんな猫を調べてみたりして、動画などを見えています。大きめのもふもふしたサイベリアンという猫種のグレーのハチワレが好きです。



— 前回のもくたんさんからの質問です。② 出身地はどこですか？

のん 熊野市です。世界遺産の熊野古道がある町で、自然が豊かですね。

こまめ 津市です。津新町にあるマチカドっていう喫茶店がとてもよくて、カウンター席がおすすめです。そこで本を読んでいると、なんかちょっと幸せです。

— ③ 前の自分と比べて変化した点がありますか？ みずきさんからの質問です。

のん ブラックコーヒーが飲めるようになりました。そもそも飲めないだろうと思って、飲んだことがなくて。でも、飲んでみたら結構飲めて、思っていたより美味しいって感じて、ちょっと嬉しいです。

こまめ 少し心にゆとりができました。高校は部活が忙しかったので。吹奏楽部でクラリネットを担当していました。

— 今日はたくさんの素敵なお話をありがとうございました。



今回の **本つなぎ**

● **のんさん** ●

『阿佐ヶ谷姉妹のほほんふたり暮らし』

阿佐ヶ谷姉妹著 / 幻冬舎 / 2020年

『ぼんくら』(上)

宮部みゆき著 / 講談社 / 2004年

『日々臆測』

ヨシタケシンスケ著 / 光村図書出版 / 2022年

★の本は図書館にあります。ぜひ読んでみてください。

● **こまめさん** ●

『赤毛のアン』

L.M. モンゴメリ著 / 村岡花子訳 / HACCAN絵 / 講談社 / 2008年

『傲慢と善良』★ 913.6 | Ts 44

辻村深月著 / 朝日新聞出版 / 2022年

『檸檬』★ 913.6 | Ka 22

梶井基次郎著 / げみ絵 / 立東舎 / 2017年

『人でなしの恋』

江戸川乱歩著 / 夜汽車絵 / 立東舎 / 2022年

14



次の2人へ
本つなぎ。
次回もお楽しみに♪

Book design

の世界

vol.43

吉岡 秀典さん

(セプテンバーカウボーイ)

本を選ぶ時、表紙や本のデザインに惹かれて選ぶことがあります。本を開くとそこに書いてある「装丁」という言葉と名前。

本のデザインをする方を装丁家やブックデザイナーと言います。この連載では本のデザインや装丁から、本を楽しみたいと思います。

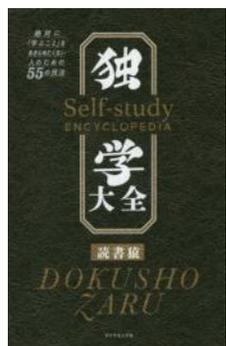
第43回目は、吉岡秀典さんです。

今回ご紹介する吉岡秀典さんは、コズフィッシュを経て、2011年にデザイン事務所・セプテンバーカウボーイを設立されました。



ブックデザイン：吉岡秀典

まず最初にご紹介する『嫌われる勇氣』(岸見一郎,古賀史健著/ダイヤモンド社/2013年/146.1||Ki 58)は、アドラー心理学を哲学者と青年の対話形式でまとめた一冊です。300万部を超えるベストセラー。インパクトのあるタイトルが適切に伝わるように改行して配置されています。カバーにはレザーのような模様が入った青色の用紙が使われており、高級感があります。語りかけてくるようなデザインです。



ブックデザイン：吉岡秀典
(セプテンバーカウボーイ)

『独学大全』(読書猿著/ダイヤモンド社/2020年/379.7||D 83||A)は、様々な学びの技法を解説する一冊です。吉岡さんはインタビューの中で「独学のイメージを僕なりに言語化すると『他人が関与できない神聖な洞窟に入り込み、自分の興味に深く深く突き進んでいく姿』だなど。それで、カバーは『ほの暗い色』にしようと思いましたが、自然に決まりました」と語っています。紙を揉んだような風合いの黒色の用紙に、吉岡さんが手書きで作成した「独学」の文字が配置されています。本の魅力を存分に引き出すデザインとなっています。



ブックデザイン：吉岡秀典
(セプテンバーカウボーイ)

『0メートルの旅 日常を引き剥がす16の物語』

(岡田悠著/ダイヤモンド社/2020年/290.9||O 38)は、多様な旅の形を記したエッセイ集です。旅先の海外・国内・近所・家の各章ごとに違う本文用紙が使われており、ノンブル(ページ番号)も工夫されているので、ページをめくる感覚からも旅を味わうことができます。

『継続するコツ』

(坂口恭平著/祥伝社/2022年/914.6||Sa 28)は、多彩な顔を持つ著者による継続することの楽しさを伝える一冊です。表紙イラストのリラックスした雰囲気や、本文の文字を黒ではなく茶色で印刷することで、継続することを難しく考えすぎずに寄り添ってくれるようなデザインです。



ブックデザイン：吉岡秀典
(セプテンバーカウボーイ)
イラスト：ZUCK

最後にご紹介する『山の上のパン屋に人が集ま

るわけ』(平田はる香著/サイボウズ/2023年/588.32||H 68)は、パンと日用品の店「わざわざ」の在り方から、ふつうを考える一冊です。本書の最後には、本の仕様について紹介されていて、吉岡さんによる「造本プラン」も掲載されているので必見です。「廃盤が決まった2種類の書籍用紙を組み合わせ、本文ページを構成する」という「わざわざ」のコンセプトに沿ったデザインとなっています。



ブックデザイン：吉岡秀典
(セプテンバーカウボーイ)

デザインの細部へのこだわりについて「どんなに細かい部分でも、『丁寧に作られた本』か『そうでないか』は読んでいる人が必ず感じてしまうと思います。細かいこだわりを感じれば感じるほど、それはその他大勢のための本ではなく、『自分(読者)のための特別な本』になる」と話す吉岡秀典さん。吉岡さんのブックデザインは、その本が持つ魅力をより一層輝かせています。

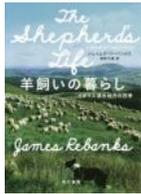
Book design の世界 次回もお楽しみに！

参考・引用：ダイヤモンドオンライン 2021.7.6 「3000円超で20万部！高額でもやたら売れる異例ベストセラーに隠された「デザイナーの秘密」ベスト5『独学大全』私はこう読んだ/デザイナー吉岡秀典 <https://diamond.jp/articles/-/273800> (2025/5/28参照)

ちょこちょこ日記 #53 「Sheep」

暑さで寝苦しく、疲れがたまりやすい季節になりました。今号のテーマは「Sleep」。テーマに合わせて、羊のイラストを表紙に使用しました。そこで、このコーナーでは羊に関する本をご紹介します。

●『羊飼いの暮らし イギリス湖水地方の四季』



ジェイムズ・リーバンクス著／濱野大道訳／早川書房／2017年／

645.4||H 25

イギリス随一の美しい地域・湖水地方で600年以上続く羊飼いの家系に生まれた著者によるノンフィクション作品。

●『羊の人類史』



サリー・クルサード著／森夏樹訳／青土社／2020年／

645.4||C 89

人類の歴史の中で重要な存在である羊について、生活や文化における関わりを伝えるノンフィクション。

●『アンドロイドは電気羊の夢を見るか?』



フィリップ・K・ディック著／浅倉久志訳／早川書房／2011年／

933.7||D 72

戦争のため廃墟と化した地球。リックは懸賞金のためアンドロイド狩りの仕事を引き受けるが…。1968年発表の傑作SF小説。

Sleepの本と合わせて、Sheepの本もぜひ読んでみてください。

次号 No.114は、2025年8月発行予定です。

こんな本読んでみて No.113

2025年6月1日 発行

編集・発行 津市立三重短期大学附属図書館

〒514-0112 三重県津市一身田中野157

<http://www2.library.tsu-cc.ac.jp/>