

優秀賞

「がんばり屋さんのための、心の整理術」

井上裕之（サンクチュアリ出版）

健康栄養学科 近藤結女

今、日々の生活に幸せを感じていますか。自分を大切にしていますか。もう頑張れないと思ったときに、息が詰まりそうになったときに読んでもらいたい本です。きっと視界が開けるのではないのでしょうか。

この本には、凹んだ気持ちをラクにする処方箋として30個のメッセージが書かれています。全てのメッセージが全ての人に当てはまるわけではないと私は思います。しかし、自分に当てはまる一つのメッセージが心に深く刺さり前向きにさせてくれるのではないかとともに思います。

例えば本書のメッセージの一つに「半歩の歩みを大切に」という言葉があります。大きく一步を踏み出そうとすると難しく、失敗すると次に一步を踏み出しにくくなります。でも半歩ずつでも着実に進むことが目標達成の最高最善の近道なのだと書かれています。この他にも多くのメッセージがあり読み進めていくと、自分自身の在りかたを考えてみたくなりました。毎日の生活には楽しい日もあれば嫌な日もある。特に理由もなく不機嫌になってしまう日もあります。私は天気一つで気分がどんよりとしてしまうこともあります。でも、どんな自分でも認めることが出来る強さや優しい心をこの本からほんのわずかでも得られるように思います。すると必然的に周りの人への対応も変わる気がします。

「きっと読者に生きる上での力を分けてくれる。」そんな本だと私は感じました。

活字も多くなく、短編で読書が苦手な人でも読みやすい本だと思います。また、イラストも多く心が和みます。疲れた時や忙しい時の息抜きなどに皆さんも是非、ご一読ください。