

リフレクション



We support
Art Saitama 2023

さいたま市で3年に一度開催される芸術の祭典「さいたま国際芸術祭 2023」(2023年10月7日(土)~12月10日(日)開催)のテーマ「わたしたち」【私たちが「わたしたち」をみる】にちなんで、自分を見つめ直す・自分探しのきっかけになる本を集めてみました。

編集・発行 さいたま市立中央図書館 令和5年10月

芸術と「わたし」

- ☐ 『書で自己表現－自分と向き合う高校生たち－』

須田章七郎／著 大月書店 2008

手本も朱墨での添削もない書道。でも自己と向き合い
確実に変わっていった高校生たちの作品集。



- ☐ 『芸術がわからなくても美術館がすごく楽しくなる本－知識がなくてもできる教養の磨き方－』

藤田令伊／著 秀和システム 2015

- ☐ 『フォトアートセラピー－自分の「焦点」はどこ？ 10のPHOTO WORK－』

大橋牧子／著 BAB ジャパン 2009

- ☐ 『演劇は道具だ』

宮沢章夫／著 100%ORANGE／装画・挿画 理論社 2006

- ☐ 『本当はすごい“自分”に気づく女子大生に超人気の美術の授業
有賀三夏／著 京都造形芸術大学東北芸術工科大学出版局芸術学舎
2015

- ☐ 『私のスタイルを探して』

光野桃／著 大和書房 1995

- ☐ 『メモリースケープ－「あの頃」を呼び起こす音楽－』

小泉恭子／著 みすず書房 2013

- ☐ 『あなたがあなたであるために－女子高生のための「書くこと」
の本－』

森絹江／著 ユック舎 1999

日常の中で「わたし」を振り返る

- 『Step Back 一步引いて考える－多忙な日々にはリフレクションを取り入れる技－』
ジョセフ・L.バダラッコ／著 河野俊明／監訳 遠藤幸彦／訳
佐藤祥恵／訳 丸善プラネット 丸善出版(発売) 2022

- 『人生の悩みはお風呂で消える－ストレス、イライラから解放される1日を上手にリセットする方法－』
小山竜央／著 KADOKAWA 2014

- 『朝日記の奇跡－朝3分夢をかなえる習慣の作り方－』
佐藤伝／著 日本能率協会マネジメントセンター
200501102311428

- 『「3行日記」を書くと、なぜ健康になれるのか?』
小林弘幸／著 アスコム 2014

- 『1日5分「よい習慣」を無理なく身につけるできたことノート』
永谷研一／著 クロスメディア・パブリッシング インプレス(発売)
2016

- 『ポートフォリオで「できる自分」になる!』
岩堀美雪／著 サンマーク出版 2009

- 『“ひとりLINE”で夢は次から次へと叶いだす－いつでもどこでも、自分に送るだけ－』
原麻衣子／著 大和出版 2020

- 『もっと自分を好きになれるお片づけのキセキ』
クラタマキコ／著 扶桑社 2016
自信を失った著者が、夢中になってお片づけをするうちに自分の嫌な内面と向き合い、本当に自分の大切なものや価値観に気づき、自信を取り戻していく。



“パートナー”と「わたし」

☐ 『人生を走る－ウルトラトレイル女王の哲学－』

リジー・ホーカー／著 藤村奈緒美／訳

草思社 2021

苛烈な山岳長距離走「ウルトラトレイル・デュ・モンブラン」で5回優勝の記録を持つ女王が、極限の競技の果てに、走ることは自分と向き合うだけでなく、世界や他者とつながる方法でもあると気づくまでを綴る。



☐ 『本に、オトナにしてもらった。－人生の分岐点は、本屋さんにある。－』

中谷彰宏／著 かざひの文庫 太陽出版(発売) 2022

☐ 『マンガがあるじゃないか－わたしをつくったこの一冊－』

河出書房新社／編 蒼井ブルー／[ほか]著 河出書房新社 2016

☐ 『捨て猫に拾われた男－猫背の背中に教えられた生き方のヒント－』

梅田悟司／著 日本経済新聞出版社 2017

☐ 『今度は私が助ける番』

松本光保／著 本の泉社 2007

☐ 『ブータンが教えてくれたこと』

かわしまよう子／文・写真 アノニマ・スタジオ KTC 中央出版(発売) 2013

このリストに掲載している図書は、さいたま市図書館で所蔵しています。貸出や予約（順番待ち）ができます。

さいたま市図書館ホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/>

さいたま市立中央図書館 浦和区東高砂町1-1-1

TEL 048-871-2100 FAX 048-884-5500

このブックリストの書影画像はBOOKデータASPから引用しています。