



議会図書室からのお知らせ

今月の新着図書

R6年8月(一般用)

『日本の物流問題』

～流通の危機と進化を読みとく～

野口智雄【著】/筑摩書房 (2024/3)



ドライバー、流通業界、消費者にも衝撃を与えた「物流2024年問題」。危機的状況が明らかになる一方で、AIによる効率化、危険な作業を軽減するロボットなどの進化も生まれている。戦後発展史からこれから起こるブレークスルーまで、物流を見通す1冊。

物流

『カスハラ』の犯罪心理学』

桐生正幸【著】/集英社 (2024/6)



社会問題の一つとなっている「カスタマー・ハラスメント」。犯罪心理学者として長年「カスハラ」に関わってきた著者が、豊富な調査実績から「カスハラ」が生まれる構造、加害者の心理を分析し、その対策を提案。「接客対応者向け対策マニュアル」も掲載！

話題

『学校と日本社会と「休むこと』

～「不登校問題」から「働き方改革」まで～

保坂亨【著】/東京大学出版会 (2024/5)

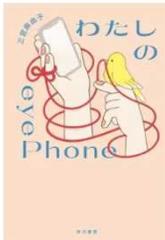


学校に行かないのは「問題」？身体を壊しても部活に打ち込むのは「美しい」？日本社会の長時間労働は、学校教育の欠席の捉え方と結びついているのではと著者は語る。教育現場や社会を取り巻く「皆勤」の空気と「ワークライフバランス」について考える。

教育/働き方

『わたしのeye Phone』

三宮麻由子【著】/早川書房 (2024/5)



食品の中身、掲示板のお知らせ…。目の見えない方の日常には困りごとがいっぱい。視覚障害のある著者が「相棒(スマホ)」との発見に満ちた日々を生き生きと綴る。スマホが視覚障害者の生活にどう役立っているのかを知ることのできる1冊。

視覚障害

『トランスジェンダーQ&A』

～素朴な疑問が浮かんだら～

高井ゆと里・周司あきら【著】/蒼弓社 (2024/5)



なぜ性別が社会で重視されるのか？性別を変えるためには何が必要か？トランスジェンダーの人たちが直面している困難とは何か？Q&A形式でそれらを具体的に知ることができる1冊。群馬大学准教授 高井ゆと里氏らによる新刊本。

ジェンダー

『今日も明日も負け犬』

小田実里【著】/幻冬舎 (2024/5)



朝、起きられない「起立性調節障害」という病を抱えた中学2年生の西山夏実は保健室登校を始める。そこで全く笑わない少女、蒔田ひかると出会う。そんな2人が紡いだ奇跡の実話。16歳高校生の著者による、映画化され海外上映も果たした話題作！

映画化

『「ふつう」の子育てがしんどい』

～「子育て」を「孤育て」にしない社会へ～

石田光規【編著】/晃洋書房 (2023/11)



現代の子育て環境は、社会から「孤立」しやすくなっている。誰にも頼らず自力で頑張ることが「ふつう」な子育ては、過酷なサバイバルゲームである。そんな今の子育ての実態を明らかにし、ひとりで苦勞を抱え込まない仕組みを考える本。

子育て

『新データで読む地域再生』

～「人が集まる県・市町村」はどこが違うのか～

日本経済新聞社地域報道センター【編】/日経BP (2024/4)



移住者が増える、産業が伸びる、観光客が集う…人口減に負けない「強い自治体」には秘密があった！最新の出生率、地元進学率、新興企業の増加率、インバウンドの宿泊需要、ロケ候補地の登録数まで、日経記者が独自の分析により47都道府県をランキング！

データ

『地域の特色がよくわかる！』

47都道府県おもしろ条例図鑑』

長嶺超輝【著】/旬報社 (2023/11)



「りんごまるかじり条例(青森県板柳町)」「緑茶で乾杯条例(静岡県掛川市)」など思わず吹き出す愉快な条例がたくさん！47都道府県のユニークな条例を取り上げ、地域の特色を紹介するとともに、地方自治とは何かを楽しみながら学べる1冊！

地方自治

▶特別委員会シリーズ①：「災害対応力強化」に関する書籍

新着

『東日本大震災がもたらしたこと』

三船康道【著】/近代消防社 (2023/11)



東日本大震災から12年。当時から今に至るまでの社会へ与えた影響、変化の実態に迫る。

新着

『首都直下 ～南海トラフ地震に備えよ』

鎌田浩毅【著】/SBクリエイティブ (2024/4)



高確率で発生すると予測される「首都直下地震」。最新の考察から、日本人が知るべきリスクと予想される災害のシナリオ、そして命を守るために何をすべきかをわかりやすく解説する1冊！

新着

『シン・防災論 ～「政治の人災」を繰り返さないための完全マニュアル』

鈴木哲夫【著】/講談社 (2024/5)



ジャーナリストとして政府の災害対策を取材してきた著者が、「能登半島地震」で過去の教訓が生かされなかったことへの悲痛の気持ちから書き下ろした防災論。「政治の人災」を繰り返さないために。

『災害とトイレ ～緊急事態に備えた対応』

日本トイレ協会【編】/柏書房 (2022/2)



災害発生！水洗トイレが流せない時どうする？避難所のトイレが使えない場合の応急処置とは？災害大国に暮らす上で知っておきたい緊急時のトイレ問題。リアルな経験から得た生きた教訓を紹介。



図書広報委員がおすすめする一冊

『運動脳～新版・一流の頭脳』



著者：アンデシュ・ハンセン/サンマーク出版 (2022年9月)



紹介者：中島 豪 委員
自由民主党・高崎市選出・1期

『運動脳』は、スウェーデンの精神科医が執筆した、運動が脳に与える影響を科学的に解説した名著です。スウェーデンでは人口が約1000万人の国ですが、67万部販売された実績があります。この本では、運動が集中力や創造力、学力の向上、ストレスやうつへの軽減に効果があることを示しています。著者はとにかく運動することの重要性を強調しており、人類は生きるために動き回ることによって脳を成長・活性化させてきたと述べています。

特に、記憶を司る海馬は25歳以降毎年1%ずつ縮小しますが、運動によって大きくなるのが研究で証明されています。運動はドーパミンの分泌を促し、集中力を高め、ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を抑えます。これにより、ストレス軽減と脳の保護が実現されます。また、運動は抗うつ剤と同等の効果を持ち、副作用のない治療法として推奨されています。

本書では、有酸素運動が特に効果的であり、週3回45分以上のランニングが理想とされていますが、まずは無理のない範囲で始めることが重要です。運動不足を感じている方は、この本を読んで運動を日常的に取り入れることを心がけていただきたいです。

次号では、清水委員におすすめしていただきます！



議会事務局政策広報課 (議会図書室)