

点字図書館だより

No. 149 2022年12月

「あい」

THKA Tokyo Helen Keller Association

社会福祉法人 東京ヘレン・ケラー協会点字図書館

〒169-0072 東京都新宿区大久保3-14-20

TEL 050-3540-8281 FAX 03-3200-0982

E-mail toshokan@thka.jp

ホームページ <http://www.thka.jp/>

開館時間 9:00~17:00/休館日 土日祝日



## 年末年始の休館日のお知らせ

12月29日（木）から1月4日（水）までの間、休館とさせていただきます。これによりリクエストの受付は、年末が12月28日（水）まで、  
新年は1月5日（木）から再開します。どうぞご了承ください。なお、  
郵送でのご返却は通常通りお送りいただいても結構です。

## 話題の本 — 映画原作

- ◆ 「かがみの孤城」 つじむらみずき 辻村深月 著

部屋に閉じこもっていた「こころ」の目の前で、鏡が光り始めた。輝く鏡をくぐり抜けた先の世界には、似た境遇の7人が。秘めた願いを叶えるため、7人は城で隠された鍵を探す。

- ◆ 「収容所から来た遺書」 ラーゲリ へんみ 辺見じゅん 著

遺族が手にした6通の遺書はソ連監視網をいかに潜り抜けたのか。抑留

された男たちの、したたかな知性と篤き友情を描く。映画「ラーゲリより愛を込めて」原作。

◆「月の満ち欠け」 さとうしょうご 佐藤正午 著

目の前にいる娘は、一体何者なのか。3人の男と1人の少女の人生が交錯し、幾重にも織り込まれていく…。さまよえる魂と数奇なる愛の物語。第157回直木賞受賞。

◆「母性」 みなと 湊 かなえ 著

私は母の分身なのだから。母の願いだったから。私は愛能う限り、娘を大切に育ててきました。そしてその日、起こったこと一。暗闇の中で求めていた無償の愛。「それ」をめぐる母の記録と娘の記憶、あるいは探索の物語。

◆「ザリガニの鳴くところ」 ディーリア・オーエンズ 著

家族に見捨てられながらも、広大な湿地でたったひとり生きる少女に、ある殺人の容疑がかかり…。みずみずしい自然に抱かれて生きる少女の成長と不審死事件が絡み合い、思いもよらぬ結末へと物語が動き出す。

◆「ぼくの命は言葉とともにある」 ふくしま さとし 福島 智 著

18歳で光と音を失った著者は、絶望の淵からいかにして希望を見出したのか。著者の盲ろう者としての体験を通して考えたことや思ったことを述べる。映画「桜色の風が咲く」原作。

## ポシエツト

### 「2023年点字カレンダー」をプレゼント！

点訳ボランティアグループ「ヘキサ」製作の「2023年点字カレンダー」が完成しました。B5判片面29枚。国民の祝日はもちろん、季節の暦やおもな年中行事、また月ごとの大安・仏滅たいあん ぶつめつの日も掲載。カレンダーは2024年3月までの15カ月分です。ご希望の方に差し上げますの

で、当館までどうぞ。

## 寄贈資料についてのお知らせ

次のような資料が届いています。ご希望の方は、当館へお申し込みください。ただし、保管期間は2023年2月末までとなります。

### 【貸し出し】

- ◆「東京都の広域道路ネットワーク」 東京都福祉保健局 点字版、テープ版、デージー版
- ◆「働く世代もシニア世代も地域とつながって健康になろう」 東京都福祉保健局 点字版、テープ版、デージー版
- ◆「ふれあい らしんばん 第87号」 内閣府政府広報室 点字版
- ◆「明日への声 Vol.87」 内閣府政府広報室 一般CD版
- ◆「月刊みんぱく 2022年10月・11月号」 国立民族学博物館 デージー版

### 【さしあげます】

- ◆「2023 愛の小鳩カレンダー」 愛の小鳩事業団 点字版 40部
- ◆「ニッポン放送点字・拡大文字番組表 2022年度後期版」 点字・拡大文字版 1部
- ◆「TBSラジオ番組表 秋・冬号」 点字・拡大文字・音声コード版 1部
- ◆「ラジオ日本番組表 令和4年10月～令和5年3月版」 点字・拡大文字版 5部



# 点字・録音図書追加目録

## No.199 2022年10月・11月

※ 書名のまえの数字は、この目録での図書ナンバーです。貸し出しのお申し込みの際に、目録の号数とあわせてご利用ください。

### 点字図書 8タイトル

#### 医学（1タイトル）

1	<small>つづた</small> <b>続食べ</b> ～結果が出る食べ方がカンタンに続く方法 <small>きしむらやすよ</small> 岸村康代 著 3冊
---	---

かんき出版 2022年■正しい食べ方は、考え方を少し変えるだけで3日あれば身につく！ リバウンドしない一生モノの食べ方を、具体的に解説する。ラーメンや牛丼との上手な付き合い方、結果が出ないときの乗り越え方も紹介。

#### 心理学・人生訓（3タイトル）

2	<b>一生使える！プロカウンセラーの自己肯定感の基本</b> <small>こみやのぼる</small> 古宮 昇 著 2冊
---	--

総合法令出版 2022年■自己肯定感を高める7つの方法、心の痛みを解決するセルフワークなど、自己肯定感を高める方法を具体的に紹介。自己肯定感が低くなる原因や理由なども、わかりやすく解説する。

3	<b>自己肯定感ハラスメント</b> <small>つじ しゅういち</small> 辻 秀一 著 2冊
---	---

フォレスト出版 2022年■自分の外側にある条件や評価・常識・比較などによって作り出される自己肯定感に真の幸せはない。スポーツドクターが、自己肯定感ハラスメントから抜け出し、自己存在感を身につける方法を説く。

4	<b>読むだけで自律神経が整う名医の言葉</b> <small>こばやしひろゆき</small> 小林弘幸 著 2冊
---	---

プレジデント社 2020年■心と体を健康にすれば人生はもっと豊かになる。スト

レスフルな時代を幸せに生き抜く生活習慣を紹介する。

## 芸術（1タイトル）

5	1日1曲 365日のクラシック <small>こんどうけんいち</small> 近藤憲一 著 5冊
---	---

ヤマハミュージック 2019年（京都ライトハウス情報製作センター 制作）■日めくりカレンダーのように、毎日、ゆかり縁あるクラシック音楽と出会う本。作曲家や演奏家の誕生日や命日など、その日にゆかりのあるお勧めの音楽を紹介する。

## 文学（3タイトル）

6	<small>りな</small> 里奈の物語 ～15歳 <small>かせ</small> の枷 <small>すずきだいすけ</small> 鈴木大介 著 5冊
---	--

文藝春秋 2022年■親に棄てられ、児童養護施設へ引き取られたりな里奈。中学卒業前に進路で揉めた里奈は、施設を飛び出し、よるしよく夜職で生きることを決意して…。最底辺で遅しく生きる少女を活写する青春小説。

7	<small>りな</small> 里奈の物語 [2] ～ <small>しっそう</small> 疾走の先に <small>すずきだいすけ</small> 鈴木大介 著 5冊
---	--

文藝春秋 2022年■施設を飛び出し、ばいしゆんかぎょう売春稼業を始めた里奈は、持ち前の頭の回転の速さと度胸で仲間を率いて援デリ業者のトップに立つ。信頼と裏切り、ヤクザとの出会いと別れを経て、最後に里奈が選んだ道は一。

8	ガムじいさん、ドロボウはいけないよ！（ガムじいさん 2） <small>いしざきひろし</small> アンディ・スタントン 作 石崎洋司 訳 1冊
---	---

小峰書店 2019年■億万長者から、お金がぎっしりつまったビスケットの缶を奪ったガムじいさんと肉屋のビリー。ゆうかん勇敢な女の子ポリーは取り返そうと二人を追うことに！シリーズ第2弾。



デジ―図書 25タイトル

医学（6タイトル）

9	からだが不調なら冷えをとりなさい ～いのちを支える東洋医学 <small>こばやししょうじ</small> 小林詔司 著 7時間27分
---	--

飛鳥新社 2021年（丹後視力障害者福祉センター 製作）■冷えは生命力の低下、風邪やウイルス感染など万病まんびょうの元。からだを冷やしてはいけない理由を解説し、自然と共生する健康的な暮らし方を紹介する。

10	<small>しんきゅう</small> 鍼灸 ～本当に学ぶと云うこと <small>たけむらふみちか</small> 竹村文近 著 6時間41分
----	---

医道の日本社 2016年（視覚障害者生活情報センターぎふ 製作）■40年間の臨床を通して手に収めたせほう施法を、基本治療を軸に症例別に解説。臨床に向き合う人が理解しておきたいことや、しんきゅう鍼灸を生活に組み込んでいる有名人との対談を収録。

11	ガマンしていませんか？ <small>たいじょうほうしん</small> 带状疱疹の痛み ～ワクチンで予防！ <small>ふくやく</small> 早めの服薬！ <small>おか ひであき にしだゆうすけ しみずけんじ まちださなえ</small> 岡 秀昭、西田裕介、清水健次、町田早苗 著 2時間48分
----	---

ライフサイエンス出版 2021年（埼玉点字図書館 製作）■带状疱疹の症状や経過、薬、対応が遅れるとどうなるのかなどを解説し、一般的な治療法や、予防ワクチンも紹介する。

12	絵でわかる京都・ <small>きゅうどう</small> お灸堂のほどよい <small>ようじょう</small> 養生 ～すぐできて、体が <small>ととの</small> 整う手当てと習慣150 すきさん 著 4時間2分
----	--

学研プラス 2021年（小樽市点字図書館 製作）■ほんのささいなケアで、ぐんと楽になる！ 毎日続けられて体と心の悩みにぴったり合うがんばらないようじょう養生を紹介する。

13	<small>げんしょせいめいたい</small> 原初生命体としての人間 ～ <small>のぐちたいそう</small> 野口体操の理論 <small>のぐちみちぞう</small> 野口三千三 著 9時間38分
----	---

岩波書店 2003年（日本赤十字社北海道支部点字図書センター 製作）■からだの動きの実感を手がかりに人間とは何かを探求し、従来の身体観を覆す、独自の運動・感覚・言葉論。

14	整体法の基礎 19版 <small>のぐちはるちか</small> 野口晴哉 著 8時間15分
----	---

全生社 2018年（厚労省委託：日本ライトハウス 製作）■人間は誰もが元気に生きる力を持っている。自分の体の構造を知り、その力を発揮できるようになるための啓発書。

## 宗教（1タイトル）

15	<small>にちれんしょうしゅうごんぎょうようてん</small> 日蓮正宗勤行要典の解説 第4版 <small>にちれんしょうしゅうしゅうむいん</small> 日蓮正宗宗務院 編集 2時間47分
----	---

大日蓮出版 2008年■にちれんしょうしゅう日蓮正宗しんこうしゅうぎょうの信仰修行の基本である勤行において読誦する、ほうべんぼん方便品とじゅりょうぼん寿量品のぶんい文意、ごかんねんぶん御観念文の意味を知ることが、にちれんしょうしゅう日蓮正宗そうぞくの僧俗にとって重要なこと。ほうべんぼんだい方便品第二、ごかんねんぶん御観念文などをより解りやすく、解説する。

## 社会科学（2タイトル）

16	<small>みんぞくはくがい きげん</small> ウイグル人に何が起きているのか ～民族迫害の起源と現在 <small>ふくしまかおり</small> 福島香織 著 8時間1分
----	--

PHP研究所 2019年（厚労省委託：日本ライトハウス 製作）■収容者数100万人といわれるウイグル人の強制収容。現地ルポとウイグル人へのインタビューから、21世紀最悪のかんごく監獄社会のぜんぼう全貌を明らかにする。

17	<small>すいがいれっとう</small> 水害列島 <small>つちやのぶゆき</small> 土屋信行 著 9時間11分
----	---

文藝春秋 2019年（厚労省委託：日本ライトハウス 製作）■毎年起きる大水害。ゼロメートル地帯が広範囲に広がるとうきょう東京・おおさか大阪・なごや名古屋は特に危険だ。土木・災害の専門家による大水害に立ち向かうためのしなんしょ指南書。

## 自然科学 (3タイトル)

18 クジラの骨と僕らの未来 なかむら げん 中村 玄 著 5時間32分

理論社 2021年(厚労省委託:日本ライトハウス 製作) ■生き物が大好きで、様々な動物を飼っていた著者。骨格見本こっかくに興味を持ち、死んでしまったペットの墓あばきを思いつき…。骨からスタートしたクジラ博士の研究航海記。

19 この世界からサイがいなくなってしまう  
～アフリカでサイを守る人たち みたむらたろう 味田村太郎 文 3時間7分

学研プラス 2021年(厚労省委託:日本ライトハウス 製作) ■あと20年たつと、アフリカからサイがいなくなってしまうかもしれない。サイを守ろうとする人たちと密猟者みつりょうしゃの知られざる戦いを、南アフリカで取材を行った著者が描く。

20 人類は何を失いつつあるのか  
やまぎわじゅいち せきのよしはる 山極寿一、関野吉晴 著 9時間19分

朝日新聞出版 2022年 ■人類が進化の過程で獲得したもの、人間だけの文化や行動、社会の仕組み一。「人間らしさ」とは何なのか? 人類の歩んできた道、その現在と未来を、ゴリラ研究者と探検家が語り合う。

## 技術 (3タイトル)

21 建築家になりたい君へ くま けんご 隈 研吾 著 6時間21分

河出書房新社 2021年(厚労省委託:日本ライトハウス 製作) ■建築物は大きいけれど、その仕事は小さなことの積み重ねでできている一。10歳で建築家を志し、2020年東京オリンピック会場を手がけた建築家つづが綴る10代へのメッセージ。

22 せんさい 繊細な人の仕事がうまくいくファッションのルール  
なおこ ながともたえこ アズ直子、長友妙子 著 5時間22分

光文社 2021年(厚労省委託:日本ライトハウス 製作) ■体質と気質の過敏さによって着る、履く、着けることに負担を感じる「ファッション弱者」の女性経営者



にスタイリストがリアルな解決策を提案する。

23	<p>おすしやさんにいらっしゃい！ ～生きものが食べものになるまで おかだだいすけ 文 1時間13分</p>
----	--

岩崎書店 2021年（厚労省委託：日本ライトハウス 製作）■海で生きているところを釣り上げられた、キンメダイ、アナゴ、イカ。海で生きていた魚がおすしになるまでを紹介し、命をいただいて生きていることを伝える。

## 文学（10タイトル）

24	<p><small>いちあく すな</small> 「一握の砂」より <small>いしかわたくぼく やまもと けい</small> 石川啄木 著 山本 圭 朗読 一般CD 52分</p>
----	--

新潮社 2001年（日本音声保存 製作）■27歳にして世を去った石川啄木。歌壇に新風を吹きこみ、今なお多くの人々の心をとらえて離さない啄木の処女歌集『一握の砂』から172首を収録。

25	<p><small>ちえこししょう</small> 「智恵子抄」より <small>たかむらこうたろう かとう ごう</small> 高村光太郎 著 加藤 剛 朗読 一般CD 1時間2分</p>
----	---

新潮社 1997年（日本音声保存 製作）■明治の末、二人は出会い、恋におち、結ばれた。しかし、智恵子に病魔がしのびよる…。彫刻家・高村光太郎の全生涯を貫く詩集『智恵子抄』より29編を収録。

26	<p><small>はぎわらさくたろうししゅう</small> 萩原朔太郎詩集 <small>はぎわらさくたろう いがわひさし</small> 萩原朔太郎 著 井川比佐志 朗読 一般CD 1時間14分</p>
----	--

新潮社 2000年（日本音声保存 製作）■倦怠と虚無で独特の詩の世界を確立した萩原朔太郎の詩集『月に吠える』『青猫』他から、58編を朗読。

27	<p><small>きょちょう かげ ながおかひろき</small> 巨鳥の影 長岡弘樹 著 5時間15分</p>
----	---

徳間書店 2021年（福島県点字図書館 製作）■盗難事件の容疑者を尋問中の刑事は、珍しい鳥の鳴き声を聞き…。表題作をはじめ、「鏡面の魚」「見えない牙」ほか

全7篇を収録。昆虫や動物など「いきもの」がからむミステリー。

28	<small>たか けいふ どうばしゅんいち</small> 鷹の系譜 堂場瞬一 著 11時間5分
----	--

講談社 2022年（小樽市点字図書館 製作）■昭和天皇崩御しょうわてんのうほうぎょの日に起きた殺人事件。捜査一課と公安一課、相容れないはずの組織あいいが日本の転換点で密かに交錯し…。父の道を継ぎ鷹となった息子たちを描いた「日本の警察」平成編。

29	<small>にんぎょうひめ やまもとゆきひさ</small> 人形姫 山本幸久 著 8時間57分
----	--

PHP研究所 2021年（小樽市点字図書館 製作）■恭平きょうへいが社長を務める人形店は、低迷する売上、高齢化した職人の後継ぎ不在、果ては自身の婚活と、問題が山積み。そこに、フィリピン人の若い女性が弟子入りを志願してきて…！？

30	<small>かめいづみ</small> へんぶつ侍、江戸を走る 亀泉きょう 著 7時間8分
----	---

小学館 2020年（日本点字図書館 製作）■將軍家の駕籠担かごかつぎを担う御家人は、剣の腕は一級品だが、人気芸者を追いかけてたりと「変物へんぶつ」ぶりを発揮していた。ある日、その芸者が毒殺され…。

31	<small>どうばしゅんいち</small> ボーダーズ 堂場瞬一 著 12時間20分
----	---

集英社 2021年（小樽市点字図書館 製作）■銀行立て籠り事件で男性客が刺殺された。警視庁の八神やがみは、キャップから被害者を調べるよう指示される。被害者は、39年前に機動隊員殺しで手配され、公安に追われる男だった…。

32	<small>あさい</small> ボタニカ 朝井まかて 著 15時間11分
----	--

祥伝社 2022年（小樽市点字図書館 製作）■小学校中退ながらも独学で植物研究に没頭した牧野富太郎まきのとみたろう。東京大学理学部植物学教室とうきょうだいがくに出入りを許され、新種の発見など目覚ましい成果を上げるが…。

33	<small>みかん びがく そのあやこ</small> 未完の美学 曾野綾子 著 3時間31分
----	---

河出書房新社 2022年（日本点字図書館 製作）■人生はすべて未完であり、だからこそ奥が深い。前向きに潔く、自然体で生きれば人生は楽になる。豊かな生と老い、生き方の基本を伝えるメッセージ集。





Tokyo Helen Keller Association