

あなたのブックメイト



崎田ミナ・著／田中千哉・監修

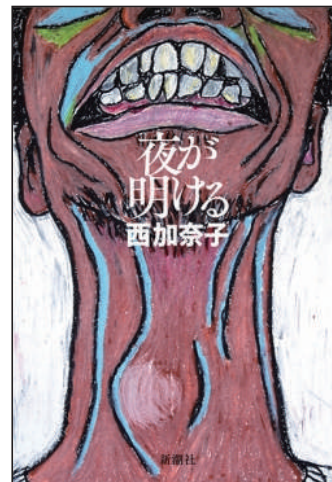
『職場で、家で、学校で、 働くあなたの疲れをほぐす すごいストレッチ』

新型コロナウイルスの感染拡大にともない、在宅勤務が推奨されるようになった。外出頻度が下がることで、運動不足や生活リズムの乱れ、鬱々とした気分など、心身を健康に保つことに苦戦している人も多いのではないだろうか。

本書は心身の不調とその解消法をイラストエッセイで紹介する。オフィスでできる股関節ストレッチ、眠い頭と体に効果的な「前屈サビ取り」ストレッチ、集中力をUPさせる五郎丸式ストレッチ、家でじっくり行う疲労回復ストレッチなど、気づかないうちに蓄積された疲労に効くストレッチが厳選されている。全ストレッチに図解があるうえに、効く部分が暖色でカラーリングされていて非常に分かりやすい。誰にでもできるストレッチばかりだ。

体の疲れ、コリやだるさを和らげたい人、すき間時間で手軽にできるストレッチを知りたい人などにおすすめの一冊。気になるページを気軽に開いて実践するもよし、お気に入りのストレッチを見つけて生活に取り入れるもよし。体がほぐれるのと同時に心もほぐれるのを感じられるだろう。試してみても損はない「すごいストレッチ」が盛りだくさんだ。

(エムディエヌコーポレーション・1320円)



西加奈子・著

『夜が明ける』

貧困、虐待、過重労働、男性優位主義や女性蔑視など、現代日本に存在するあらゆる問題がいたるところで絶妙に練り込まれた本作。思春期から33歳になるまでの男同士の友情とその軌跡を描いた物語だ。

1998年、15歳の「俺」は高校で、身長191センチの巨体とひどい吃音を持つ同級生アキこと「深沢暁」(ふかざわ・あきら)と出会う。映画好きの「俺」は彼がフィンランドの俳優に似ていることに気づき、「お前は、アキ・マケライネンだよ!」と声をかけたことから、二人の交流が始まる。やがて「俺」はテレビ制作会社に就職し、アキは小さな劇団に所属することに。ところが、「俺」はパワハラと激務、アキは信奉していた劇団から捨てられたことで、二人は心身ともに疲れ、壊れていってしまう。

「俺」やアキを取り巻く理不尽に怒りを覚える人や、彼らに自分の姿を重ねる人もいるだろう。そして、いつ誰が「俺」やアキになってもおかしくない現実が目のあることに気づかされるだろう。

著者が描いた表紙の迫力にも圧倒される。本書を手にした人はぜひカバーの下にある表紙も見たい。そこには同じく著者が描いた夜明けのイラストがある。夜は本当に明けるのか。読んで考えてみることをおすすめしたい。

(新潮社・2035円)