



## 「春の新生活応援ブック」 充実したキャンパスライフを



みなさん新しい環境に期待や不安を感じていることでしょうか。大学は、これまで過ごしてきた学校生活とは異なりますので、戸惑うこともあるかもしれません。図書館には学習はもちろん、趣味や日常に役立つ本を幅広く揃えています。困った時や悩んだ時は、本を味方につけて充実した2年間を過ごしてください。  
(原真由美)



### 齋藤孝『友だちってなんだろう?』誠文堂新光社 2020

新しい環境に変化した時、一番の悩みは友だちができるかどうか……。この本には「気の合う友だち」「気の合わない相手ともうまくつきあう」「ひとりを楽しめる」3つの力を身につける方法が記されています。つながりを求めすぎて疲れたり、不安を感じる形ばかりの関係をやめて、楽しいと思う人と付き合えばいいと考えれば気が楽になります。傷つけ合わない付き合い方やストレスのない友人関係が築けるといいですね。

### 上谷さくら『おとめ六法』KADOKAWA 2020

私たちの周りには、恋愛、SNS、暮らしなど、気をつけるべきことが山ほどあります。女性が遭う可能性の高いトラブルに万一巻き込まれた時、手続きや相談先などどうすればよいか、指針となる法律が紹介されています。六法というと難しく感じますが、可愛いイラストと分かりやすい言葉で解説されて女性に寄り添う法律集です。みなさんの大切な毎日を守ってくれる道しるべとなる本です。困った時に開いてください。



### 三浦哲哉『自炊者になるための26週』朝日出版社 2023

紹介されている料理を毎週1つずつこなしていくと、26週目には自炊が楽しくなるという本。秘密は料理をしながら風味をよく味わうようになるので楽しさが生まれるのだそう。まずは「おいしいトーストの焼き方」からスタート、→味噌汁を作る→魚をさばく等徐々にステップアップしていきますが難しければ飛ばしてもOK。コンビニやファミレスの惣菜も美味しく良質なら利用しましょうというのも親しみやすいです。

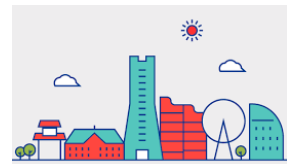


### 〈もっと横浜を知ろう!〉

鈴木晶『横浜 旅行ガイドにないアジアを歩く』梨の木舎 2020

中井邦夫『横濱建築』トゥーヴァージンズ 2024

八千草春日『横浜あるある』TO ブックス 2016



### 〈快適な生活を送るために〉

小木曾健『11歳からの正しく怖がるインターネット』晶文社 2017

逢坂剛『マナーの正体』中央公論新社 2015

日経 HR 編集部『学就 BOOK』日経 HR 2017

### 〈ひとり暮らしを始めるあなたへ〉

『正しい目玉焼きの作り方』河出書房新社 2016

大野正人『一日がしあわせになる朝ごはん』文響社 2015

成美堂出版編『ひとり暮らしをはじめる本』成美堂 2008

