

No.20160120-001

제목: 입가심으로 달콤한 수수께끼를

저자: 타카기 아츠시

페이지수: 229

장르: 미스터리

출간일: 2015년 11월 12일



<내용소개>

언제나 다이어트 중인 여고생 칸나를 중심으로 벌어지는 달콤한 미스터리

10대 여학생은 언제나 열심히 다이어트를 한다. 마치 가르침을 받기라도 한 듯, 신장 대비 평균 몸무게보다 적게 나가는 여자아이들도 조금이라도 더 마른 체형이 되기를 원한다. 아름다워지기 위해서는 건강 관리에 주의하고 식사도 적당한 양으로 줄이는 것이 좋다는 사실이 변질된 탓이다. 요즘에는 마르지 않으면 예뻐질 수 없다는 생각이 강하게 자리잡고 있다. 섭취하는 음식 칼로리나 몸무게 숫자를 기준으로 다이어트 하는 것은 다소 어리석지만, 한편으로는 명확해 보이기도 한다. 그래서 세상에는 존재하는 수많은 다이어트 방법 중 가장 대표적인 것은 식사량을 제한하는 것이다.

이 소설은 다이어트에 관심이 많지만 폭식하는 버릇을 가진 여고생 칸나를 중심으로 벌어지는 일을 다루고 있다. 친한 친구 사치가 쓴 일기 형식으로, 두 여고생이 수수께끼들에 부딪히고 그것을 풀어나가는 모습을 그리고 있다. 칸나는 이해할 수 없는 일이 생기면 스트레스를 풀기 위해 폭식하는 버릇이 있다. 다소 통통한 체형의 칸나는 다른 여고생들처럼 언제나 다이어트 중이다. 날씬하지만 대식가인 친구 사치를 모른 척하며 묵묵히 자신의 목표를 위해 노력하고 있었지만, 칸나의 식욕을 북돋우는 사건이 차례차례 발생하기 시작한다. 학식 품질에 자신 있는 학생식당 타베루나의 이물질 혼합 사건, 아르바이트와 후르츠 타르트를 놓고 벌어진 사치와 칸나의 만남, 사치가 굴러 떨어진 사고 등 의문이 남는 사건이 생기기 직전마다 칸나는 어마어마한 양의 음식을 먹는다. 그녀에게는 다른 이들이 무심코 지나치는 것을 주의 깊게 바라보고 그 속의 비밀을 알아채는 능력이 있는데, 그런 능력을 발휘하여 실마리를 쫓아 사건을 마무리한 뒤에는, 거짓말처럼 폭식 욕구가 사라지고 다시 다이어트로 돌아간다. 때로는 사치와 칸나 사이에 갈등과 대립이 생기기도 한다. 하지만 일련의 사건을 함께 겪으며, 칸나와 사치는 그 동안 상대방을 이해하기 보다 관찰해왔음을 깨닫고 결국 더욱 가까운 사이로 나아가며 이야기는 끝을 맺는다.

스트레스를 받으면 과식하는 습관이 있는 독자라면 칸나의 모습에 더 많이 공감할 수 있을 것이다. 평범한 두 여고생이 일상에서 마주하는 수수께끼를 놓치지 않고 담백하게 풀어나가는 과정이 궁금하다면, 이 책을 추천한다.

<목차소개>

프롤로그

제 1장: 타베루나(학생식당)의 폭식

제 2장: 후르츠 타르트 세레

제 3장: 민트초코아이스의 고백

제 4장: 스위트 포테이토의 청산

<저자소개>

타카기 아츠시

제 13 회 학원소설대상에서 「없음의 전부」로 우수상을 수상. 『"나나코"의 시나리오: N 의 비극과 묶여버린 나』로 데뷔하였다. 그 외 저서로는 『"나나코"의 시나리오: 소악마와 반상의 12 인』, 『연주하지 않는 경음악부와 4 장의 CD』등이 있다.

No.20160120-002

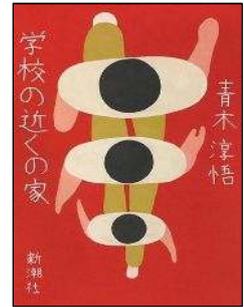
제목: 학교 근처에 있는 집

저자: 아오키 준고

페이지수: 201

장르: 소설

출간일: 2015년 12월 22일



<내용소개>

초등학생의 시점에서 본 학교에서 벌어지는 일을 담은 소설

초등학교 시기는 가족 이외의 타인과의 상호작용을 통해 자아 개념을 형성하기 시작하는 단계로, 자신에 대한 긍정적인 자아 개념을 형성하고 대인관계의 기본이 되는 바람직한 관계 맺기 교육이 중요하다. 특히 초등학교 고학년이 되면 자아가 거의 다 형성되고 모든 사물, 사건에 대해 스스로 생각 하기 시작한다. 또, 또래집단이 뚜렷하게 형성되기 때문에 소외감을 느끼는 아이들도 생겨나기 시작한다. 신체와 정신적의 변화를 겪게 되고 말이나 행동으로 싸우거나 표현한다. 대부분의 남학생들은 비협조적이고 다루기 힘들며 눈치가 없고 내성적으로 변하거나 불안해 하기도 한다. 이는 갑작스런 성장 과정에 기인하는데, 이 때 주위환경에 따라서 이 아이가 어떻게 성장하는가가 정해지기도 한다.

이 타이틀은 이러한 자아 형성이 막 시작되는 초등학교 5학년 남학생이 주인공인 소설로, 학교 정문 바로 앞 도로 1분 거리에 살며 학교에서 일어나는 일들, 가정에서 일어나는 일들을 소년의 눈으로 보고 소년의 시점으로 그려내고 있다. 특이한 것은 현재의 일을 이야기하는 것이 아니라, 초등학교 5학년인 소년이 초등학교 저학년 일 때의 과거를 추억하고 있다는 것이다. 아직은 어린 초등학생이지만 지금 자신보다 더 어렸을 때의 일을 지금 어떻게 생각하는지를 그려내고 있는 것이다. 다른 사람들이 보기에는 당연한 것들이지만, 이 소년에게는 모든 것이 조금 삐뚤게 보여진다. 학교 바로 앞이 집이기 때문에 다른 멀리서 오는 친구들과 함께 왈차지껄하게 등교를 하지 않는 것이나 엄마가 늦둥이를 출산 했을 때 옆 반 선생님의 차를 타고 병원에 간 것을 이해하지 못한다. 이외에도 선생님들의 특이한 캐릭터 묘사나 행사를 둘러싼 감정들, 아빠와의 미묘한 거리감, 연속 유괴 살인사건 등을 초등학교에 다니는 5학년 소년의 관점에서 풀어내고 있다. 30대 후반의 미시마 유키오상 수상 저자가 초등학생의 관점에서 본 현실 세계가 리얼하게 그려져 있는 작품이다.

<목차>

1. 학교 가까이에 있는 집
2. 미츠코의 비밀

3. 2학년의 갈림길
4. 존재의 아버지
5. 집에 가는 친구의 뒷 모습
6. 11년간의 추억
7. 다른 학교

<저자소개>

아오키 준코

1979 년 사이타마에서 태어났다. 2003 년 "40 일과 40 밤의 메르헨"으로 신초 신인상을 수상하며 데뷔했다. 2005 년 같은 작품을 담은 작품집 "40 일과 40 밤의 메르헨"으로 노마 문예 신인상을 수상했다. 2012 년 "내가 없는 고등학교"로 미시마 유키오상을 수상했다.

No.20160120-003

제목: UPGRADE 전하는 방법이 90%!

저자: 사사키 케이이치

페이지수: 264

장르: 자기계발

출간일: 2015년 04월 24일



<내용소개>

자신에게 불리한 상황에서조차 YES를 받아낼 수 있는 비결은 전하는 방법에 있다!

타인에게 무언가를 부탁하거나 원하는 것을 얻어내기 위해 설득하는 것은 거의 매일 같이 일어난다. 사소하게는 가족 간에 집안 일을 도와달라고 하는 것부터, 데이트를 청하거나 비즈니스 약속을 잡는 일까지 다양하다. 하지만 누구나 쉽게 상대방의 동의를 얻지는 못한다. 아무리 어려운 부탁이라도 쉽게 상대방의 승낙을 받는 사람이 있는 반면, 쉬운 일도 거절당하는 사람이 있는 것이다. 이는 단순히 타고난 센스나 언변에서 비롯된 것이 아니라 기술의 차이이다. '아 다르고 어 다르다'는 속담처럼 같은 내용도 어떻게 말하는지에 따라 다른 내용처럼 받아들여질 수 있다. 오히려 본론부터 단도직입적으로 말하면 상대방의 기분에 따라 답이 달라질 가능성이 높다. 정말 하고 싶은 말을 자신이 원하는 대로 일이 풀리도록 전하는 방식은 따로 있다. 전달 방식에 따라 작은 변화를 주는 것만으로도 보다 쉽게 'YES'를 받을 수 있다면 누구든 배우고자 할 것이다.

이 책은 크게 두 파트로 나뉜다. 첫 파트에서는 상대방의 "NO"를 "YES"로 바꿔버릴 7가지 비결을 제시하며 상대방이 자신의 부탁이나 제안에 매력을 느끼게 하는 방법을 설명한다. 두 번째 파트에서는 강력한 힘을 가진 말을 만들어낼 수 있는 8가지 방법을 소개한다. 서프라이즈법, 클라이맥스법 등 제1탄 책에서 소개된 5가지 방법에 넘버링법, 합체법, 정상법 등 새로운 3가지 방법을 추가하였다. 각각의 내용마다 타인의 경험이 담긴 스토리를 배치하여 독자가 참고할 만한 사례를 충분히 담았다. 저자가 직접 진행했던 강연과 워크숍 내용은 강의형식으로 요약되어 있으며, 관련 과제를 통해 공부하듯 한 번 더 몸에 익히도록 구성돼 있다. 이 책을 읽으면 누구든 실생활에서 바로 응용할 수 있도록 하기 위함이다.

이 책은 2013년도에 발간되어 베스트셀러가 된 「전하는 방법이 90%」 1탄에 이어 2년 만에 발매된 후속 타이틀이다. 전작의 내용에 새로운 기술 설명과 직접 보고 들은 실제 사례를 보강하여 더욱 완벽한 책으로 거듭났다. 저자는 카피라이터로 근무하며 깨달은 방법을 독자들이 일상 생활에 적용할 수 있도록 공유하고 있다. 뜻을 전하는 방식을 바꾸면 상대방이 받아들이는 인상이 달라지고, 거절이 승낙으로 바뀔 수 있다. 다른 사람에게 자신이 원하는 답을 잘 얻어내지 못해 고민인 사람이라면, 이 책이 큰 도움이 될 것이다.

< 본문 이미지 >

ステップ1

じぶんの頭の中をそのままコトバにしない

みかんを食べてほしい



X

みかんを、もっと食べて!



「イエス」に変える3つのステップ

ステップ1
じぶんの頭の中をそのままコトバにしない

ステップ2
相手の頭の中を想像する

ステップ3
相手のメリットと一致するお願いをつくる

7つの切り口

サプライズ法のつくり方

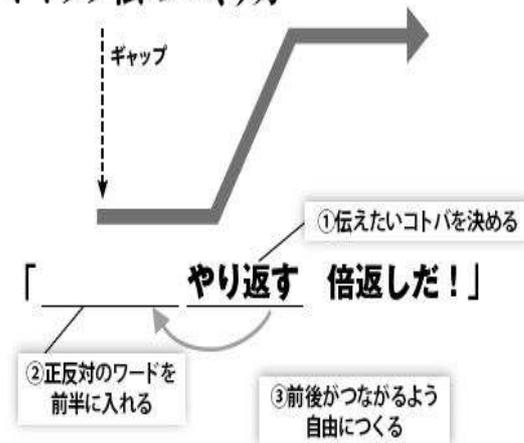


思ったまま
**ストレートに言えば
素直に動くわけではない。**
相手を想像して話す。

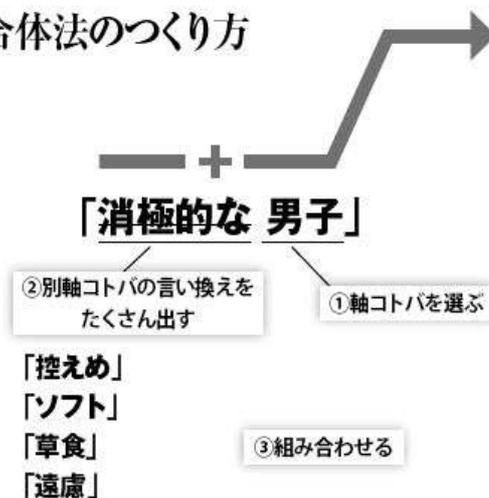


①伝えたいコトバを決める
「わっ、大きなたこ焼き」
②適したサプライズワードを入れる

ギャップ法のつくり方



合体法のつくり方



<목차소개>

시작하며 - 전달 방법으로 인생이 바뀐다. 정말로.

제 1장: 완벽하게 몸에 익힌다! 「NO」를 「YES」로

(모든 것이 가능한 사람은 전하는 방법을 알고 있다 / 「YES」를 받을 가능성을 20~30% 높이기 / 실천 스토리를 샤워하듯 몸에 익힌다 등)

제 2장: 완벽하게 몸에 익힌다! 「강한 말」을 붙이는 기술

(마음을 움직이는 말은 레시피로 만들 수 있다 / 사람을 움직이는 인물은 「강한 말」을 반드시 가지고 있다 / 커뮤니케이션을 「정신론」이 아닌 「기술」로 풀어내자)

끝내며 - 닫혀있던 인생의 문을 열도록

<저자소개>

사사키 케이이치

카피라이터이자 작사가. 죠치대학 비상근 강사로 재직 중.

죠치대학 및 대학원 졸업 후, '하쿠호도'를 거쳐 '(주)우고카스'를 설립하였다. 첫 저서 『전하는 방법이 9 할』은 64 만부의 판매를 기록하며 베스트셀러가 되었고, 2013 년 비즈니스 도서 랭킹 1 위)(기노구니야 서점 신주쿠 본점 조사), 연간 베스트셀러 단행본 2 위(2013 년 비즈니스 도서 부문/닛판 · 도한 조사)를 차지했다. 칸느 국제 광고제에서 금상을 포함하여 3 년 연속 수상, 미국의 광고상 One Show Design 에서 일본인 최초로 금상 수상, AdFest 에서 금상 수상, AIM 어워드에서 그랑프리 수상하였다.

No.20160120-004

제목: 우주를 움직이는 힘은 무엇인가

저자: 마츠우라 소

페이지수: 256

장르: 과학

출간일: 2015년 11월 13일



<내용소개>

물리를 어려워하던 사람들에게도 알기 쉽게 물리의 매력을 설명해 주는 과학서

물리는 어려우면서도 우리의 생활과 가까운 학문이다. 물리학이란 자연의 숨은 아름다움을 찾아내는 것이라고도 할 수 있다. 물리학자들은 물리 외 다른 분야에서도 많은 성과를 내고 있다. 이는 노벨상 수상자들을 통해서도 알 수 있는데 노벨 생리학상, 경제학상, 평화상, 화학상, 의학상을 받은 사람들 안에는 물리학자가 다수 포함되어 있다. 또 우리가 많이 사용하는 인터넷의 "WWW"를 개발한 것도 물리학 연구소라고 한다. 그리고 한 때 인기를 끌었던 '앵그리 버드' 라는 게임도 물리를 이용하면 쉽게 마지막까지 갈 수 있다고 한다.

사람들이 물리를 어려워하는 이유 중 하나는 물리 하면 가장 먼저 떠오르는 것은 어려운 수식과 공식들이기 때문이다. 수학을 어려워하는데다가 거기에 그 숫자들을 가지고 복잡한 식을 만들기 때문에 어렵다고 생각하는 것이다. 하지만, 수학 없이도 가능한 것이 물리다. 전자기학, 상대성이론, 양자 역학 등을 배우는 물리는 오랫동안 존재해 온 학문이고, 때문에 대부분이 완성된 학문인 것이다. 하지만 물리의 범위는 광범위 하고 살아가는 생활 주변에는 아직 신기한 현상들이 많이 남아있기 때문에 아직도 물리학자들은 연구를 계속 하고 있다.

저자는 복잡한 세상을 깔끔하게 이해하고 심플하게 사는 지혜가 물리의 진수라고 주장한다. 세상은 복잡하지만 그 배후에는 무언가 단순한 패턴이 숨겨져 있다. 이 것을 깨닫는 것만으로도 세상은 살기 쉬운 장소가 될 것이다. 물리의 본질은 자기의 주위에서 일어나는 현상 안에서 패턴을 찾아내 그 패턴의 속에 공통으로 있는 이치를 발견해 내는 것으로 복잡한 세상을 컴팩트하게, 정확하게 이해하는 것에 있다. 공식을 외우거나 어려운 계산을 하며 잘 모르는 말을 하는 것은 물리의 일 부분에 지나지 않는다. 저자는 사람들에게 물리를 쉽게 이해시키기 위하여 일본의 인기 그룹 'AKB48'의 총선거를 통해 팬들 사이에서 일어나는 물리적 현상, '피겨 스케이팅'에서의 물리 등 사람들에게 친근한 사례를 들며 설명하고 있다. 대학교 문과생들에게 교양과목으로써 물리학을 강의하고 있는 저자이기 때문에, 수학적 소양이 없는 사람들도 수식 없이 알기 쉽게 상대성이론의 본질을 이해할 수 있도록 배려 해 쓰고 있는 것이다. 수학을 싫어하는 탓에 학창 시절 물리를 두려워하며 자라온 사람들에게 물리학의 훌륭함을 상기 시켜 줄 한 권이다.

<목차소개>

- 제 1화: AKB48에 숨겨진 물리!?
- 제 2화: 그래도 지구는 움직이고 있는가?
- 제 3화: '움직이고 있다'라는 건 어떻게 정하나?
- 제 4화: 당신은 '힘'을 보았는가
- 제 5화: 돌멩이가 이야기하는 우주의 이치
- 제 6화: 아직 보지 못한 이치
- 제 7화: 미래 세계를 어떻게 보나?
- 제 8화: 빛이 이끄는 시간과 공간의 새로운 모습
- 제 9화: 디즈니 랜드의 마법과 중력

<저자소개>

마츠우라 소

1974년에 태어나 교토대학에서 이학 박사호칭을 취득 후, 소분자 물리학자로서 일본, 덴마크, 폴란드 연구기관을 전전했다. 2009년부터 게이오 기주쿠 대학 상학부에서 근무를 시작, 현재는 준교수이다. 연구를 하는 한편 '문과 학생'에게 물리학을 강의하고 있다. 합기도 4단을 가지고 있다.

No.20160120-005

제목: 머리가 좋아지는 공부법은 어느 쪽?

저자: SE편집부, 교토대학 공부법 연구회(감수)

페이지수: 208

장르: 자기계발 / 비즈니스 실용

출간일: 2015년 06월 19일



<내용소개>

현역 교토 대학생과 교토 대학 OB들이 공부법을 철저히 분석 해 알려주는 자기계발서

대부분의 사람들은 초등학교부터 공부를 시작하고 중, 고등학생을 지나 어른이 되어서도 계속 공부를 하며 지낸다. 초, 중학교는 의무교육으로써 어른이 되어 사회생활을 해 나아가는데 도움이 되는 공부와 사람이 기초적으로 알아야 할 부분을 공부한다. 고등학생 때에는 대학에 가기 위해 수험공부, 대학에서는 좋은 학점을 받아 졸업을 하고 좋은 곳에 취직을 해서 풍요로운 삶을 살아가기 위해 공부를 한다. 어렸을 때에는 공부가 싫어 어른이 되어 공부를 안 했으면 좋겠다는 상상을 하기 마련이다. 하지만 어른이 되어 취업을 한 이후에도 공부는 계속 된다. 승진을 하기 위해, 또는 더 좋은 회사로 이직하기 위해, 좋은 자격을 따서 안정적인 직업을 갖기 위해 자격증을 따거나 승진시험 공부를 하게 된다. 퇴직 후에도 다른 인생을 살아가려고 지금까지 자신이 해 왔던 일과는 다른 일을 시작하기 위해 또 공부가 시작된다. 그러나 이런 공부의 연속 속에서 살아가면서 괴로워하는 사람들이 많이 있다. 공부는 해야겠는데 공부가 하기가 싫고 걱정만 앞서는 사람, 자신의 성적이 노력에 비례하지 않는 것 같아 고민하는 사람, 공부를 해야겠다는 절박한 마음은 있는데 이런 저런 고민에 시간을 낭비하는 사람들이 대부분이다.

이 타이틀은 일본에서 다섯 손가락 안에 꼽히는 대학교 중 한 곳인 '교토 대학'을 다니고 있는 현역 학생들, 또 졸업 후 변호사, 번역가, 직장인 등 다양한 직업을 가지고 있는 사람들이 어떻게 공부를 해야 학습효과를 높일 수 있을까에 대해서 설명해 주는 책이다. 대부분의 사람들은 사소한 고민에 빠져 공부를 하기 어려워하는데, 누구나 할 수 있는 그런 사소한 고민들을 채용, 가장 좋은 방법에 대해 제시하고 그 이유도 함께 제시하고 있다. 예를 들어 어려운 문제에 부딪혔을 때 풀릴 때 까지 하는 것과, 다른 사람에게 상담을 하는 것 중 어떤 것이 좋은 것인가, 노트정리는 정갈하게 잘 해야 하는가 아니면 그냥 해도 자신이 알아 볼 수 있게 해야 하는가 등 총 33가지의 고민의 해답을 제시하고 있는 것이다.

어차피 해야 하는 공부라면, 자신에게 맞지 않는 공부를 하며 당장 눈 앞에 닥친 시험만 극복하는 테크닉을 배우는 것 보다는 평생 공부가 재미있어 지는 학습법을 익히는 것이 좋을 것이다. 공부법을 배우는 것은 자격시험이나 영어 학습에만 영향을 주는 것이 아니라 일의 효율을 높여

는 데에도 많은 도움이 되기 때문에 직장인들에게도 추천할 만한 한 권이다. 또 학생들에게는 어떻게 공부를 해야 하는지 고민을 해결하는데 많은 도움이 될 한 권이다.

<목차소개>

제 1장: 교토대 출신이 노벨상을 받을 수 있는 이유

(본질적인 학력을 익힐 수 있는 것은 도교대식? 교토대식? 등)

제 2장: 머리가 좋은 사람이 실천하고 있는 지적 트레이닝

(사소한 의문점이 나오면? / 교양은 필요한가? / 어려운 분야가 있을 때는? 등)

제 3장: 머리가 좋아지는 교과서, 참고서, 자료 활용법

(책은 어디서 읽나? / 프레젠테이션에서 어떤 자료를 준비해? / 노트는 어떻게 사용하나 등)

제 4장: 머리가 좋아지는 영어 학습법

(영단어를 외우려면? / 영어 독해력을 올리려면? / 영어 회화학원은 필요한가? 등)

제 5장: 머리가 좋은 사람의 공부 습관

(우선해서 읽어야 하는 책은? / 어떤 공부 계획을 세울까? / 모의시험은 필요한가? 등)

<저자소개>

교토대학 공부법 연구회

No.20160120-006

제목: '귀찮아!'가 없어지는 책

저자: 츠루타 토요카즈

페이지수: 232

장르: 자기계발

출간일: 2015년 02월 20일



<내용소개>

사람의 여섯 번째 감정인 '귀찮음'을 시원하게 해소할 수 있는 기술을 제시하는 자기계발서

살아가면서 귀찮다는 생각을 하지 않는 사람은 없을 것이다. 해야 할 일은 잔뜩 쌓여있지만, 귀찮아서 아무것도 하고 싶지 않아 미루는 경험은 누구에게나 한번쯤 있을 것이다. 귀찮은 감정은 누구나 매일매일 느끼며 살아간다. 아침에 일어나는 것이 귀찮고, 회사원이면 회사 가는 것이 귀찮고, 주부는 청소하는 것, 엄마들끼리 모이는 것이 귀찮고, 경영자라면 사업계획을 세우는 것이 귀찮고 사원의 교육이 귀찮을 수 있다. 또 학생들은 수업을 듣는 것이 귀찮고, 방학 숙제, 시험, 졸업 논문 등 귀찮은 것이 많이 등장한다. 더 나아가 꿈이나 목표를 향해 행동 하는 것에조차 귀찮다는 감정을 느끼는 사람들도 있다.

저자는 '귀찮음'을 희로애락, 질투에 이어 인간 누구나 갖고 있는 제 6의 감정으로 보고 있다. 그리고 이 귀찮은 감정과 제대로 마주선다면 스트레스가 없는 매우 즐거운 나날을 보낼 수 있다고도 주장한다. 행동심리 컨설턴트인 저자는 지금까지 약 5,000명이 넘는 사람들의 고민을 해결해왔다. 고민의 종류야 여러 가지가 있지만 공통으로 나오는 키워드가 이 '귀찮음'이라고 한다. 본문에서는 이런 사람들을 위해 귀찮은 감정을 없애는 방법을 제시하여 많은 사람들의 고민을 해결해 온 저자가 이 귀찮음과 어떻게 잘 마주서고, 어떻게 없애면 좋을까에 대해서 알기 쉽게 설명하고 있다.

대부분의 사람들은 귀찮은 감정을 없애기 위해서는 하려는 마음을 갖고 동기부여를 하려고 갖은 노력들을 하는데 저자는 이러한 노력보다 효과가 검증된 심리 테크닉을 이용해서 자연스럽게 귀찮은 감정이 해소되는 방법을 제시하고 있다. 저자는 귀찮음을 크게 3가지로 나누고 있는데 첫째는 행동의 귀찮음, 둘째는 인간관계의 귀찮음, 마지막으로 그냥 모든 것이 귀찮은 감정이다. 이 세 종류의 감정은 다 다른 감정이기 때문에, 각각 알맞게 귀찮음을 없애는 방법을 사용해야 한다. 예를 들어 행동하는 것이 귀찮은 사람은 생각하지 않는 힘을 길러야 한다고 한다. 그 이유는 사람의 생각 중 80%는 부정적인 생각을 많이 하기 때문에 더 귀찮아 지기 때문이다. 또, 효율성보다는 계속 할 수 있는가를 중시해서 생각하는 힘을 기르는 것과 처음부터 좋은 결과를 내려고 하지 않는 것도 중요하다고 한다. 이런 작은 것부터 실천을 하며 생각하는 방법을 바꾸고

귀찮음을 없애면 자신 스스로를 컨트롤 할 수 있게 되고 자신이 꿈꾸던 꿈에 보다 더 가까이 다가갈 수 있을 것이다. 책을 읽는 것도 귀찮음을 느꼈던 저자이기 때문에, 귀찮아 하는 사람들의 마음을 누구보다 더 잘 알고 좋은 대처법을 소개하고 있는데, 특히, 읽기 쉽게 쉬운 단어를 사용하며 간결하게 소개하고 있는 점에 주목할 만 하다.

<목차>

시작하며 - 제 6의 감정 '귀찮음'을 없애면 매일이 즐거워진다.

제 1장: 왜 '행동하는 것의 귀찮음'이 생기는 것일까?

제 2장: '행동하는 것이 귀찮음'이 없어지는 네 가지 원칙

제 3장: '행동하는 것이 귀찮음'을 없애는 기술

제 4장: '행동하는 것이 귀찮음'을 없애는 10가지 궁리

제 5장: '인간관계가 귀찮음'의 매카니즘과 대책

제 6장: 상대에 상관 없이 자신이 행복하게 있을 수 있는 6가지 방법

제 7장: 대하기 힘든 사람을 잘 대응할 수 있게 되는 방법

제 8장: 싫은 사람이 신경 쓰이지 않게 되는 다섯 가지 스텝

제 9장: '뭉든지 귀찮음'을 해소하고 희망을 되돌리자

끝내며 - 모든 사람은 이미 BEST인 인생을 걷고 있다.

<저자소개>

츄루타 토요카즈

행동 심리 컨설턴트이다. 세계 제일의 열정 발견도구로 불리는 "열정 테스트"의 일본 첫 지도자이다. 무명 중소기업에서 일이 적성에 맞지 않아 우울증 상태일 때 다양한 자기분석 끝에 자신의 열정을 찾아 마이크로 소프트에 정사원으로 입사했다. 마이크로 소프트의 인사부로서 수천 명의 면접경험을 가지고 다양한 캐리어에 정통하다. 마이크로 소프트사내에서 Top 3%이내의 성과를 내고 Asia Gold Club Award 를 수상했다. 그 후 독립해 '열정과 행복'을 테마로 한 강연회, 컨설팅 등을 하고 있다.

No.20160120-007

제목: 살찌기 쉬운 사람에게 더 유용한 급소 & 림프 마사지

저자: 이와이 타카아키

페이지수: 144

장르: 건강

출간일: 2015년 03월 21일



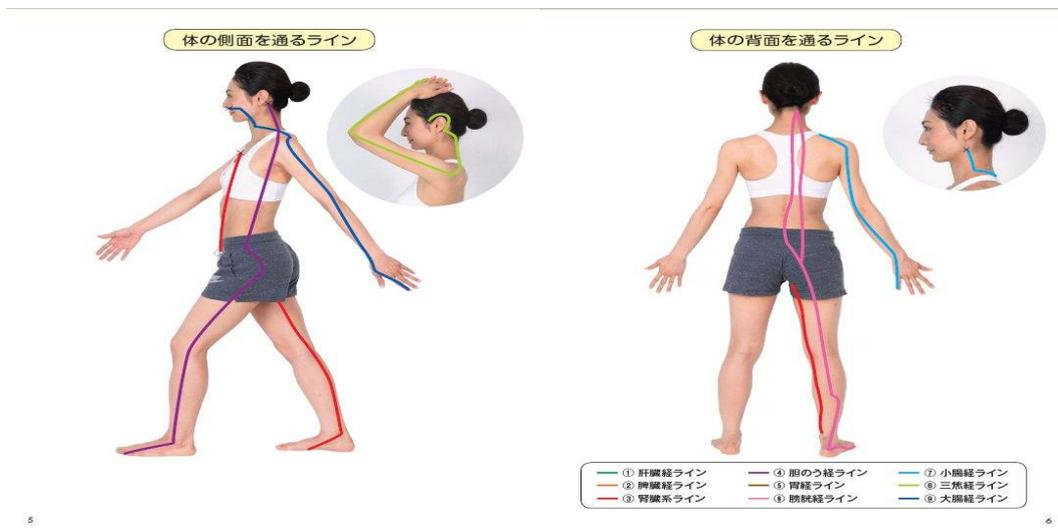
<내용소개>

완고한 지방질을 쉽게 없애는 급소 & 림프를 자극해서 살을 뺄 수 있게 도와주는 건강서

사람들 중에는 자신을 물만 먹어도 '살이 찌는 체질'이라고 하는 사람들도 있다. 살이 찌는 것은 많이 먹어서 일수도, 운동을 하지 않아서 일수도 있다. 그러기 위해서 먹는 것을 참거나 잘 못하는 운동을 시작하는 사람도 많을 것이다. 식생활을 개선하는 것도, 운동을 하는 것도 효과적인 다이어트 법이다. 그러나 이 두 가지의 방법은 극단적인 다이어트가 되어 피부가 처질 가능성이 있다. 피부를 유지하며 아름답게 살을 빼기 위해서는 몸 구석구석까지 산소와 영양분을 전달해 남는 수분과 노폐물을 빼면서 대사를 촉진시키는 것이 필요하다.

이 타이틀에서는 그 방법을 급소, 림프 마사지로써 이 타이틀에서는 소개하고 있다. 동양의학에서 중요하게 생각하는 급소 혈과 서양의학에서 중시하는 림프, 그리고 근육, 이 세 가지를 자극시켜 혈액과 림프의 순환을 원활하게 해서 대사를 촉진시키면 피부가 쳐지지 않고 금방 살을 뺄 수 있다고 한다. 이 타이틀에서는 림프가 지나가는 부위와 급소들을 사진을 통해 알기 쉽게 소개하고, 마사지 방법도 사진으로써 알기 쉽게 소개하고 있다. 신경 쓰이는 부위부터 마사지를 해 나아가면 피부도 좋아지고 살도 뺄 수 있을 것이다.

<본문 이미지>



PART ① ツボ&リンパマッサージでやるわけ

Check 2

立った状態から左足を曲げて両手でつかみ、体重を前に傾けながらお尻に向かって引き上げます。左ひざが、右足より後ろの位置にくるまで引き上げましょう。両脚行います。



チェックポイント バランスよく立てましたか？ 太ももの前部側に突っ張り感や引っかかりはありますか？

評価 太ももの前部側が硬い人は、足首、ひざまわり、前もも、お尻など体の表側が太りやすい状態にあります。

21

Check 3

椅子の横に立ち、ひざを伸ばしたまま右足を椅子に寄せ、右手を右膝に当てて、上体を横に倒します。両脚行います。



チェックポイント どこまで横に寄せますか？ 太ももの内側に突っ張り感や引っかかりはありますか？

評価 ほとんど倒せない人や太ももの内側が硬い人は、内ももや外もも、むき曲など体の前面が太りやすい状態にあります。

22

PART ③ 太ももとお尻

START

椅子に座り、マッサージする側の足を、もう片方のひざの上に乗せる。

ツボ押し 1



ひざの上に寄せた足とは反対の手で足の親指を握り、踵を親指で強く押して刺激する。

ツボ押し 2



おへそラインにある太もも、ツボの位置とは反対側の手の親指で強く押す。



マッサージ 3

マッサージする脚とは反対側の手の親指全体を使って、内ももをひざ側から股関節に向かって押す。

63

たるみをキュッと引き締める

内もも ③

内ももを引き締める3つのラインは腎臓ライン、太くならなす空間をスッキリ解消しよう。

こんな人におすすめ!



おへそまわりの脂肪が溜まるなど、内ももが太くなる傾向がある人。



始まりのツボ 1



内至陰(ないしいん)
内ももを引き締める腎臓ラインの始まりのツボは「内至陰」。小腸の存在を促し、腸胃の働きから内臓20mmくらいゆたかにある。
【効果】腎臓の働きを促すことが、冷え、精神疲労などを回復させる効果がある。

ほぐす筋肉 3



半腱・半膜筋
(はんけん・はんまくようきん)
内ももを引き締めるためにほぐす腎臓ラインの筋肉は、太ももの裏側にある「半腱筋」と「半膜筋」。ハムストリングの一部になる。
【効果】太もも二頭部とともにハムストリングを構成し、大腿四頭筋と対になって、ひざの曲げ伸ばしなどに働く。

終わりのツボ 2



肱府(ゆふ)
内ももを引き締める腎臓ラインの終わりのツボは「肱府」。腸胃の下の腸結している部分のすぐ下のくぼみにある。
【効果】心臓や腎臓、せき風などに効果がある。体のたるみを解消し、ストレスを軽減してくれる。

64

<목차>

시작하며

(9개의 급소 & 림프 마사지 라인 / 라인상의 살을 뺄 수 있는 급소 등)

PART 1. 급소 & 림프 마사지로 살을 뺄 수 있는 이유

(살찌기 쉬운 몸의 구조란? / 림프의 흐름을 부드럽게 해 살이 찌기 어려운 몸으로 체인지! 등)

PART 2. 급소 & 림프 마사지 하는 법

(급소 & 림프 마사지 순서 / 빼고 싶은 부위별에 있는 각 라인 등)

PART 3. 허벅지와 엉덩이

PART 4. 배

PART 5. 무릎 밑

PART 6. 상반신

<저자소개>

이와이 타카야키

유도 접골사 겸 주식회사 질의 대표이며 시로야마 접골원의 원장이다. 카나가와에서 태어나 19세에 올림픽 선수의 메디컬 트레이너로써 종사했다. 이후 많은 스포츠 현장에서 메디컬 및 피지컬 트레이너 활동을 경험했다. 2003년 카나가와 오다하라시에 시로야마 접골원을 개원했다. 하루에 200명을 넘는 환자들의 치료를 하는 한편, 축구 일본대표선수나 프로야구선수 등 많은 TOP 스포츠 선수와 모델, 탤런트 등 유명인의 치료에도 힘써, 국내뿐 아니라 해외에서도 활동하고 있다. 또 나가노 올림픽, 솔트레이크 올림픽, 토리노 올림픽, 베이징 올림픽에는 메디컬 트레이너로써 대동했다.

No.20160120-008

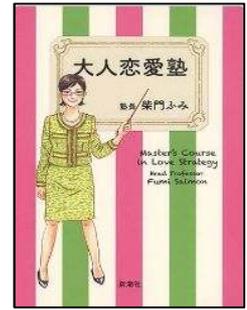
제목: 어른의 연애 학원

저자: 사이몬 후미

페이지수: 218

장르: 생활 / 인문

출간일: 2015년 12월 17일



<내용소개>

죽을 때까지 연애하고 싶은 사람들을 위해

일본에서는 매년 미혼율이 높아지고 연애 같은 것은 필요 없다고 답하는 20~30대 남녀가 늘고 있다. 이는 한국 사회에서도 마찬가지다. 다른 현실적인 문제를 먼저 해결하기 위해 연애나 결혼은 다른 것보다 덜 중요한 것, 나중에 하거나 아예 필요 없는 것으로 여기는 젊은이들이 계속해서 늘고 있다. 그 중에는 삼각관계나 불륜, 실연, 경제 문제 등으로 벌어지는 시끄러운 일들을 피하기 위해 아예 연애를 회피하는 사람들도 있을 것이다. 하지만 이 책의 저자는 그래서 안 된다고 말한다. 쥐를 이용해 실험한 결과, 과거의 즐거운 기억을 떠올리게 하면 우울 증상을 개선할 수 있음이 밝혀졌다. 그런데 숫쥐에게 즐거웠던 시간이란 바로 암쥐와 같이 보낸 시간이었다. 이성과 함께 하며 긍정적인 감정을 갖는 것은 생각보다 삶과 건강에 큰 영향을 미친다. 이 점에 비추어, 인간 역시 연애라는 추억을 통해 우울 증상이나 치매를 겪을 가능성을 낮출 수 있을 것이다. 그러므로 결혼은 선택의 문제지만 연애는 가능한 해야 한다는 것이다.

이 책은 저자가 직접 취재하며 입수한 여러 사례를 통해, 마치 학원에서 연애에 대한 강의를 하듯 수록하고 있다. 20대에서 60대에 이르는 남녀들이 등장하여 독신자로서, 기혼자로서 또는 이혼 경험자로서 자신의 이야기를 진솔하게 털어놓았다. 그 중에는 여자를 만날수록 첫 사랑을 더욱 그리워하는 플레이보이, 가진 건 빛뿐인 남자에게 미움 받고 싶지 않은 여자 같은 다소 바보 같은 사랑 이야기도 있다. 그리고 중년부부의 불륜, 40~50대의 문란한 연애 같은 윤리적이지 못한 관계도 있다. 저자는 사례를 분석하면서 모두 언제까지나 연애하고 싶은 욕망을 지니고 있음을 깨달았다고 한다. 그리고 마음으로부터 움직이는 '진실한 사랑'이 존재한다는 것도 알게 되었다. 사람들은 진짜 사랑을 찾기 위해 연애를 하려고 한다. 저자는 각각의 사례에 대해 사건의 당사자들이 겪은 감정과 생각을 설명하며, 술술 읽어내려 갈 수 있는 에세이로 풀어내고 있다.

연애를 하면, 잘 풀리지 않을 때는 괴롭지만 순조로울 때는 그만큼의 기쁨이 찾아온다. 그 행복함은 평생 남아 생애의 보물이 된다. 이 책은 죽을 때까지 연애하고 싶은 마음을 억누른 채, 연애를 겁내며 피하는 이들을 위한 책이다. 저자는 다양한 패턴의 연애 사례 분석을 통해 사람들이 연애를 계속 해나가고, 진실한 사랑을 찾을 수 있도록 도울 것이다.

<목차>

1. 훌륭한 것이 되어 있습니다.

(『죽음의 가시』부부 / 아직 시들지 않은 남과 여 / 남자의 로망, 여자의 현실 등)

2. 여자는, 젊은 사람도 해버리고 있습니다.

(귀여운 여자 / 30세 전후 여자에게는 조언이 필요 없음 / 여자연예인의 연애사정 등)

3. 남자도, 역시 하고 있습니다.

(인기남 전설 / 미인의 옆에는 세뇌남 / NO라고 말하지 못하는 망상남 등)

<저자소개>

사이몬 후미

1957년 도쿠시마에서 태어나 오차노미즈 대학을 졸업했다. 1979년 만화가로 데뷔하였으며 모든 세대의 연애를 테마로 하여 많은 작품을 발표하고 있다.

No.20160120-009

제목: 우리들의 「여자」레슨

저자: 이케시타 이쿠코

페이지수: 143

장르: 아동 그림책

출간일: 2010년 08월



<내용소개>

어른이 되기 위해 첫 걸음을 댄 소녀들을 위한 알기 쉬운 성교육 지침서

아이들은 어른으로 성장해 나가면서 몸과 마음에 큰 변화를 겪게 된다. 특히 여자아이는 자신에게 일어나는 변화를 걱정하거나 크게 놀라기도 한다. 할머니, 엄마, 언니 등 주위의 여자들이 모두 동일하게 경험한 것이지만 직접 묻기 부끄러워 혼자서만 고민하기도 한다.

이 책은 생리를 앞두고 있거나 막 초경을 경험한 여자아이에게 유용한 핸드북이다. 궁금하지만 선뜻 누군가에게 물어보기 어려웠던 것들에 대한 답을 알려준다. 귀여운 캐릭터들과 일러스트 및 만화 형식으로 알기 쉽게 설명하고 있다. 자궁의 구조, 생리대 사용법은 물론 목욕이나 취침 시 주의점, 옷에 흔적이 묻었을 경우의 대처법 등을 담고 있다. 생리통 해소법이나 각 주기 별 대처법 등은 성인 여성에게도 도움이 될 정도이다.

생리를 비롯한 기초 성 지식에 대해 처음부터 정확하게 교육받는 것이 중요하다. 이 책은 직접 변화를 경험한 여자아이는 물론, 그 학부모에게도 유용할 것이다.

<본문 이미지>

7 なるほどな理るわかり

お母さん、
まもちゃんから...

日によっても
ちがつけど
ごまめによ!

どれくらいで
とりかえるといいの?
5分と行...?

とりかえどきポイント

きちんとかえて
いつも清潔に

目安はだいたい3時間に1回くらい。回数にすると1日、5~6回になるよ。でも、量が多い2日目や3日目はもっとごまめにね。

そのまますつと使うと...

経血の量が減っても、ナプキンはきちんとかえよう。とりかえないと、不衛生なだけではなく、ムしてかぶれたり、かゆくなったりすることもあるよ。

多日は
休み時間に
必ずかえれば
安心ね

ひとりひとり
個人差は
あるわよ

そうそう、
まめがカンジン!

★生理のときの出血量の例

日	少ない ← → 多い
1日目	少量
2日目	中量
3日目	多量
4日目	中量
5日目	少量
6日目	少量
7日目	少量

**まさかのときにこまらない
ナプキンの使い方**

これだけ知っていれば安心!
しっかり覚えておこうね。

縦から出して
パンツに
つけるだけよ!

どうやって
使うのかな?
緊張しちゃうかも~

ナプキンの使い方

①袋や包みから出す

袋や包みからとり出すと、同時に、テープを保護しているシートがとれるよ。

②テープのついている面を
ショーツにあてる

経血が出る場所は、おしっこが出るところと、うんちが出るところの間。そこにナプキンの中心がくるようにするとしいよ。

ショーツを上げたら、
ナプキンがフィットして
いるか、確かめて!



<목차소개>

레슨 1. 생리 확실히 알기

(이거 혹시 / 생리는 귀찮아?! / 뭐야! 이렇게 하면 되는 건가 등)

레슨 2. 사랑스러운 몸과 마음

(사랑하는 것은 어른의 증거? / 마르면 사랑스러운 것? / 너무 미끈미끈한 것은 위험?!)

<저자소개>

이케시타 이쿠코

이케시타 부인 클리닉 긴자 원장. 데이쿄 대학 졸업 후, 도립 카오루 산과의원 및 의원장을 거쳐 1992 년 이케시타 부인 클리닉 긴자를 개업하였다. 성인 여성과 사춘기 소녀의 심신 케어에 적극적으로 임해왔으며, 신뢰를 얻고 있다.

No.20160120-010

제목: 좋겠다

저자: 오쿠다 미키 (글), 기타무라 다케시 (그림)

페이지수: 26

장르: 아동 그림책

출간일: 2015년 09월 01일



<내용소개>

타인의 좋은 점을 찾고 솔직하게 표현하는 것의 중요성을 알려주는 그림책

작은 한 마리의 쥐는 거북이의 단단한 등딱지를 부러워하고, 거북이는 빠르게 달릴 수 있는 끼를 보며 부러워합니다. 하지만 갇혀 있는 토끼는 주인과 함께 매일 산책할 수 있는 강아지를 보며 좋겠다고 부러워하고, 또 강아지는 언제나 많은 친구들과 모여 있는 양을 보며 부러워합니다. 그렇게 동물들은 자신의 좋은 점은 보지 못한 채, 주위의 다른 동물을 향해 ' 좋겠다'라며 부러워합니다. 릴레이처럼 이어지던 부러움의 표시는 코끼리에서 다시 처음의 쥐로 돌아갑니다. 큰 몸집을 가진 코끼리는 작은 틈새 속에도 들어갈 수 있는 쥐를 보며 부럽다고 하기 때문입니다. 쥐는 마침내 자기에게도 다른 이들이 부러워할 점이 있다는 것을 깨닫고 기뻐합니다.

저자는 누구나 자신보다 더 나은, 더 훌륭한 사람을 보며 ' 좋겠다'고 셀 수 없이 부러워하지만, 순수하게 표현하기 보다는 질투로 변해버리는 것이 흔한 패턴이라고 말합니다. 하지만 솔직하게 상대방에게 ' 좋겠다', ' 대단하다'고 말해주는 편이 모두에게 좋은 일이며, 결국 자기의 좋은 면을 발견하게 되는 계기가 될 수 있습니다. 이 책은 다른 사람의 좋은 점을 솔직하게 인정하는 마음을 지니도록 도와줄 것입니다.

<본문 이미지>





<저자소개>

오쿠다 미키 (글)

미야자키 현 출신. 도쿄디자인대학원 편집디자인과를 졸업하였다. 카피라이터, 편집자를 거쳐 현재 프리랜서로 활동하고 있다. 작품으로는 『그림을 걸들인 빨강머리 앤』, 『그림을 걸들인 타탄 체크의 역사』, 『영원한 '빨강머리 앤』 등. 이 책인 첫 그림책이다.

기타무라 다케시 (그림)

1964 년 도쿄 출생. 미대 재학 중 TV 특촬 방송에 종사하게 되어 영상 디렉터, 애니메이션 제작, 일러스트, 워크숍과 대학 강의 등 폭넓게 활동하였다. 작품으로는 『사람의 새로운 손가락은 위대하다!』, 『동물 불가사의 발견』 시리즈 등 다수가 있다.