

A Moment with Books

— 忙しい日々、気づきとやすらぎを —

日々のあわただしさの中でも、ホッとひと息つける「本」の時間。仕事に役立つ知恵から、心を整える物語まで。とっておきの一冊をご紹介します。



『ヴァイタル・サイン』
南 杏子／小学館文庫

「これ、自分のことだ」——。
現役医師が描く、命の現場の圧倒的なリアリティ。

生と死の境界で揺れる人々の、綺麗事だけではない葛藤を、現役医師がリアルに描きます。読み進めるほど「これは自分のことだ」と心臓が跳ねます。忙しさで麻痺した心が、そっとほどけていく時間を味わってほしいです。

『医師1年目になる君たちへ 誰も教えてくれない些細で、とても大切なこと』
山本 健人／羊土社

リアルな現場を生き抜くための必読書。
「一生モノ」の知恵を手に入れよう。

研修医が直面する「誰も教えてくれない必須知識」を凝縮した一冊。紹介状の書き方から SNS、キャリアまで、医療現場で誠実に働くための指針が詰まっています。読み進めるほど自分の原点を思い出させてくれます。



『心をととのえるスヌーピー』
チャールズ・M・シュルツ 著
訳：谷川 俊太郎、監修：柊野 俊明／光文社

つい自分を後回しにしてしまうあなたへ。
張り詰めた心に静かな余白をくれる、
禅の教え。

スヌーピーたちの何気ない一言と、深く静かな「禅」の言葉。その意外なまでの調和に、強張っていた心がふっと軽くなるはず。完璧じゃなくていい、今のままでいい。自分を慈しむ、温かな「ととのう」時間を届けてくれます。