

# 大人の

# ゆるい読書会

7/26 (土)  
14時~16時



皆で興味を持った本を持ち寄り、紹介し合って、感想や疑問を語り合いませんか。読書は新たな自分を発見し、知らない世界を広げる入口になります。

必ずしも本を読んでいる必要はありません。お気軽にご参加ください。

今回取り上げる本

※場合によって変更もあります。

「ストレスフリー超大全」 樺沢 紫苑 ダイヤモンド社 2020

「武器を持たないチョウの戦い方」 竹内 剛 京都大学学術出版会 2021

「ヒルビリー・エレジー」 J.D ヴァンス、関根 光宏、山田 文 光文社 2022

会場  
定員  
対象者  
参加費

ゆいの森あらかわ 2階会議室

20名程度(申し込み多数の場合抽選)

区内在住・在勤・在学の高校生以上

無料

申込み・問い合わせ

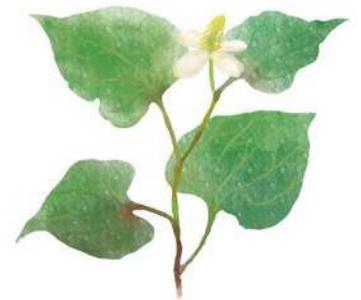
荒川区立生涯学習センター

電話 03-3802-2332(代表)

FAX 03-3802-3265

メール [arakawa-sgc@city.arakawa.lg.jp](mailto:arakawa-sgc@city.arakawa.lg.jp)

締め切り 7/14(月)



↑こちらからお申込み  
いただけます。

\*この企画は、荒川区立生涯学習センター学びあい活動支援を受けて実施します。

**「大人のゆるい読書会」は、予め本を読んで来なくても参加可能です。**  
**お互い質問をしたり、意見交換をすることによって、新たな発見をする「交流の場」**  
**を目指しています。**  
**また、本の紹介が終わった時点で退室されても結構です。**

【今回紹介する本】 ※変更の可能性もあります。

**・「ストレスフリー超大全」 樺沢 紫苑 著 ダイヤモンド社 2020年**

仕事で疲れた時に「科学的に『ラクに生きる方法』』という説明に飛びついて買った本です。  
ToDo ノウハウものですが、私ができるほどと思ったところを皆さんと共有できればと思います。

**・「武器を持たないチョウの戦い方」 竹内 剛 著 京都大学学術出版会 2021年**

筆者が辿り着いたのは、ライバルという認識がないために縄張り争いをするという一見矛盾した結論でした。本書を通して「当たり前を疑う」ことの重要性について考えてみませんか。

**・「ヒルビリー・エレジー」 J・D・ヴァンス 著 関根 光宏・山田 文 訳 光文社 2022年**

主人公はトランプ政権の副大統領として、また有力な次期大統領候補としても注目を浴びています。数奇な経歴を経て現在の地にいますが、今後のトランプ政権を読み解くヒントになればと思います。

**\* 今回の読書会は以下の要領で進行する予定です。**

- ①発表者3名がお勧めの本を紹介します。
- ②参加者は、それぞれ興味を持った本(3グループ)に分かれ、「気になったことを質問する」「意見や感想を述べる」、「関連する本を紹介し合う」等、皆で自由に発言し、交流を図ります。

\*「大人のゆるい読書会」は、2024年度荒川コミュニティーカレッジ修了生の集まりです。「ゆいの森あらかわ」や「読書を愛する街・あらかわ」に代表される荒川区のさらなる活性化を期待する仲間が集い、これまでに読んだ本を手掛かりに、話し合い、触れ合う機会を作りたいと考え発足しました。

尚、次回以降は、参加者相互に自分の好きな本を紹介できる会にしたいと考えています。