

5月は200点受け入れました。

NO.	書名	著者名	出版者	出版年
1	「テロとの戦い」を疑え 紛争地からの最新情報	西谷文和 著	かもがわ出版	2017
2	DOOR 1		地図情報センター	2018
3	DOOR 2		地図情報センター	2018
4	DOOR 3		地図情報センター	2018
5	DOOR 4		地図情報センター	2019
6	DOOR 5		地図情報センター	2019
7	THE LAST GIRL イスラム国に 囚われ、闘い続ける女性の物語	ナディア・ムラド 著	東洋館出版社	2018
8	イスラームってなに? シリーズ1	後藤絵美 著	かもがわ出版	2017
9	イスラームってなに? シリーズ2	長沢栄治 監修	かもがわ出版	2017
10	イスラームってなに? シリーズ3	勝沼聡 著	かもがわ出版	2018
11	イスラームってなに? シリーズ4	平井文子 著	かもがわ出版	2018
12	こどもドラッカーのことば 成果をあげる力が身につく!	齋藤孝 監修	日本図書センター	2019
13	こどもブッダのことば 悩みや不安にふりまわされない!	齋藤孝 監修	日本図書センター	2017
14	こども自助論 自分の力で人生を切りひらく!	齋藤孝 監修	日本図書センター	2018
15	こども武士道 自分に負けないところをみがく!	齋藤孝 監修	日本図書センター	2018
16	スカートの中の劇場 ひとはどうして パンティにこだわるのか	上野千鶴子 著	河出書房新社	2019
17	すごいね!みんなの通学路 (世界に生きる子どもたち)	ローズマリー・マカー ニー文; 西田佳子 訳	西村書店東京出版編集部	2017
18	ゾンビで学ぶA to Z 来るべき終末を生き抜くために	ポール・ルイス 著; ケン・ラマク 絵; 伊藤詔子 訳	小鳥遊書房	2019
19	ダーウインの「種の起源」 はじめての進化論	サビーナ・ラデヴァ 作・ 絵; 福岡伸一 訳	岩波書店	2019
20	なぜ必敗の戦争を始めたのか 陸軍エリート将校反省会議	半藤一利 編・ 解説	文藝春秋	2019
21	ビール・ストリートの恋人たち	ジェイムズ・ポールドウィン 著	早川書房	2019
22	ブルキナファソを喰う! = Swallow up!Burkina Faso!: アフリカ人類学者 の西アフリカ「食」のガイド・ブック	清水貴夫 著	あいり出版	2019
23	MOE' 19. 06 41		白泉社	2019
24	ペンギン・ブックスが選んだ日本の 名短篇29	ジェイ・ルービン 編	新潮社	2019
25	特別支援教育の実践情報 '19. 06/07 35	特別支援教育の 実践研究会 編	明治図書出版	2019
26	メディアは誰のものか 「本と新聞の大学」講義録	一色清 著	集英社	2019
27	もうモヤモヤしない! 気もちの伝え方 学校では教えてくれないピカピカ 自 分みがき術	名越康文 監 修	日本図書センター	2019
28	わたしで最後にして ナチスの障害者虐殺と優生思想	藤井克徳 著	合同出版	2018
29	わたしもじだいのいちぶです 川崎桜 本・ハルモニたちがつづった生活史	康潤伊 鈴木宏子 丹 野清人 編著	日本評論社	2019
30	英語で学び 考える今日は何の日around the world 世界のトピック10月11月12月	町田淳子 著	光村教育図書	2016
31	英語で学び 考える今日は何の日around the world 世界のトピック1月2月3月	町田淳子 著	光村教育図書	2016
32	英語で学び 考える今日は何の日around the world 世界のトピック4月5月6月	町田淳子 著	光村教育図書	2016
33	英語で学び 考える今日は何の日around the world 世界のトピック7月8月9月	町田淳子 著	光村教育図書	2016

2018年ノーベル
平和賞受賞! ナ
ディア・ムラドの
自伝刊行。2014
年にイラクで起
こった大虐殺。そ
の体験と、生還
までの道を圧倒
的な臨場感で物
語る。「この世界
でこのような体験
をする女性は、
私を最後(ラスト・
ガール)にするた
めに——」。

世界中の子ども
たちが通学する
姿をとらえた写
真絵本。ノーベ
ル平和賞受賞
者、マララさんの
写真を追加収録。

伝え方を変えれ
ば世界が変わ
る! 伝え方のコ
ツを知ってモヤ
モヤを解決。気
もちをうまく伝
えられない理由や、
気もちを上手に
伝えるコツを、
わかりやすく紹
介します。日本
テレビ「シューイ
チ」などでおなじ
みの精神科医・
名越康文先生
監修♪

34	海外ドラマで面白いほど英語が話せる超勉強法	出口武頼 著	KADOKAWA	2019
35	共感障害「話が通じない」の正体	黒川伊保子 著	新潮社	2019
36	芸と道(角川ソフィア文庫)	松岡正剛 著	KADOKAWA	2019
37	言葉の国イランと私 世界一お喋り上手な人たち	岡田恵美子 著	平凡社	2019
38	公文書管理と民主主義 なぜ、公文書は残されなければならないのか	瀬畑源 著	岩波書店	2019
39	妻のトリセツ(講談社+α新書)	黒川伊保子 編著	講談社	2018
40	死(文豪ノ怪談 ジュニア・セレクション)	東雅夫 編・注 釈	汐文社	2019
41	TIME' 19. 04. 29-19. 05. 06 DOUBLE ISSUE 193		TIME社	2019
42	書物の破壊の世界史 シュメールの粘土板からデジタル時代まで	フェルナンド・バエス 著 八重樫克彦 八重樫由貴子 訳	紀伊國屋書店	2019
43	世界が変わる「視点」のを見つけ方 未踏領域のデザイン戦略	佐藤可士和 著	集英社	2019
44	世界史を変えた異常気象(日経ビジネス人文庫)	田家康 著	日本経済新聞出版社	2019
45	性の多様性ってなんだろう? (中学生の質問箱)	渡辺大輔 著	平凡社	2018
46	大人になる前に知る命のこと 心と体の変化・思春期・自分らしく生きる	加納尚美 著	ペリかん社	
47	天皇は宗教とどう向き合ってきたか(潮新書)	原武史 著	潮出版社	2019
48	医療と安全管理 総集版 '19. 06 31		ニホン・ミック	2019
49	日本現代怪異事典	朝里樹 著	笠間書院	2018
50	入門! 自宅で大往生 あなたもなれる「家逝き」達人・看取り名人	中村伸一 著	中央公論新社	2019
51	不思議の国のアリス 鏡の国のアリス 新訳	ルイス・キャロル 著 高山宏 訳 建石修志美術	青土社	2019
52	文豪お墓まいり記	山崎ナオコ 著	文藝春秋	2019
53	陛下、今日は何を話しましょう	アンドルー・B・アークリー 著	ずばる舎	2019
54	北朝鮮を知るための55章 第2版(エリア・スタディーズ53)	石坂浩一 編著	明石書店	2019
55	未来の戦死に向き合うためのノート	井上義和 著	創元社	2019
56	民族学 季刊 168 暦をめぐる、世界をめぐる	国立民族学博物館 監修	千里文化財団	2019
57	涼宮ハルヒの憤慨(角川文庫)	谷川流 著	KADOKAWA	2019
58	論理学超入門(岩波科学ライブラリー 284)	グレアム・プリースト 著	岩波書店	2019
59	1%の富裕層のお金でみんなが幸せになる方法 実現可能な保証所得が社会を変える	クリス・ヒューズ 著	プレジデント社	2019
60	ヨーロッパ・コーリング 地べたからのポリティカル・レポート	ブレイディみかこ 著	岩波書店	2016
61	壱人両名 江戸日本の知られざる二重身分	尾脇秀和 著	日本放送出版	2019
62	家族はなぜ介護してしまうのか 認知症の社会学	木下衆 著	世界思想社	2019
63	考える読書 第64回 青少年読書感想文全国コンクール入賞作品集 小学校・中学校・高等学校の部	全国学校図書館協議会 編	毎日新聞出版	
64	女性リーダー育成のために グローバル時代のリーダーシップ論	お茶の水女子大学グローバルリーダーシップ研究所 編	勁草書房	2019
65	探究の過程におけるすぐ実践できる 情報活用スキル55 単元シートを活用した授業づくり	塩谷京子 著	ミネルヴァ書房	2019
66	朝日新聞縮刷版 2019年3月 NO. 1173	朝日新聞社 編	朝日新聞出版	2019

中1で海外ドラマを見始め、大学1年の冬までに50シリーズ、3000話以上を見てきた著者。ほぼ海外ドラマだけを活用してGTEC、TEAPといった英語検定試験のスピーキングテスト満点をとったり、2018年度センター試験・英語で200点満点をとったり…といった結果を残し、ネイティブと英語でコミュニケーションをとれるように! 英語がペラペラになれるドラマの見方を教えてください。

終戦の前日、永井荷風と谷崎潤一郎がすき焼きを食べた。あの文豪を、もうちょっと知りたい。26人の作家と出会う、お散歩エッセイ♪

江戸時代の「身分」は、世襲で、固定されていたといわれる。しかし実際には、自在に身分をまたぐ人々が全国に大勢いた。彼らはなぜ別人に成りすますのか? お上はなぜそれを許容したのか? 期待の新鋭が常識を覆す、仰天の日本史!

67	朝日新聞縮刷版 2019年4月 NO. 1174	朝日新聞社 編	朝日新聞出版	
68	藤原彰子(人物叢書294)	服藤早苗 著	吉川弘文館	
69	日本人になった祖先たち 新版 DNAが解明するその多角的構造	篠田謙一 著	日本放送出版	2019
70	「読まなくてもいい本」の読書案内 知の最前線を5日間で探検する	橘玲 著	筑摩書房	2019
71	オリンピックがやってきた 猫とカラーテレビと卵焼き	堀川アサコ 著	KADOKAWA	2019
72	カタコイ2 かわいくなれば、愛される?	有沢ゆう希 作	講談社	2019
73	コスモスとアンチコスモス 東洋哲学のために	井筒俊彦 著	岩波書店	
74	このひとすじにつながりて —私の日本研究の道(朝日文庫)	ドナルド・キン ン 著	朝日新聞出版	2019
75	これが恋かな? Case2 みんなの片思い	小林深雪 作	講談社	2019
76	パテカトルの万脳薬 脳はなにげに不公平(朝日文庫)	池谷裕二 著	朝日新聞出版	2019
77	ひとりで、考える 哲学する習慣を	小島俊明 著	岩波書店	2019
78	まんがでわかる発達心理学 (こころライブラリー)	渡辺弥生 監修	講談社	
79	レゾナートル(実業之日本社文庫)	知念実希人 著	実業之日本社	2019
80	一緒にいて楽しい人疲れる人 (知的生きかた文庫)	本郷陽二 著	三笠書房	2019
81	花を呑む 長編時代小説	あさのあつこ 著	光文社	2019
82	海の見える理髪店(集英社文庫)	荻原浩 著	集英社	2019
83	間違いだらけの文章教室 (朝日文庫)	高橋源一郎 著	朝日新聞出版	2019
84	喧嘩(角川文庫)	黒川博行 著	角川書店	2019
85	幻想寝台車(講談社文庫)	堀川アサコ 著	講談社	2019
86	高校生からわかる「資本論」 池上彰の講義の時間	池上彰 著	集英社	2019
87	今昔百鬼拾遺 河童 怪BOOKS	京極夏彦 著	KADOKAWA	2019
88	彩雲国物語 7 心は藍よりも深く	雪乃紗衣 著	KADOKAWA	2019
89	作家になりたい! 5 両思いってファンタジー?	小林深雪 作	講談社	2019
90	四千万歩の男 5(講談社文庫)	井上ひさし 著	講談社	1993
91	慈雨(集英社文庫)	柚月裕子 著	徳間書店	2019
92	七転びダッシュ! 3 恋するパトン	村上しいこ 作	講談社	2019
93	実戦・日本語の作文技術 (朝日文庫)	本多勝一 著	朝日新聞出版	2019
94	小説 ゆずのどうぶつカルテ1 こちらわんニャンどうぶつ病院	伊藤みんご 原作・絵	講談社	2019
95	小説 聲の形 下 (青い鳥文庫 F&K 902)	大今良時 原 作・絵	講談社	2019
96	小説 秘密のチャイハロ 2 いちばん大切なものは、なに?	伊藤クミコ 文	講談社	2019
97	上野千鶴子のサバイバル語録 (文春文庫)	上野千鶴子 著	文藝春秋	2019
98	神奈備(集英社文庫)	馳星周 著	集英社	2019
99	人間力を高める読書法 (小学館文庫プレジデントセレクト)	武田鉄矢 著	小学館	2019
100	世界史で学べ!地政学 (祥伝社黄金文庫)	茂木誠 著	祥伝社	2019
101	精霊の木(新潮文庫)	上橋菜穂子 著	新潮社	2019
102	赤い刻印(双葉文庫)	長岡弘樹 著	双葉社	2019
103	想像のレッスン(ちくま文庫)	鷲田清一 著	筑摩書房	2019

人気の脳研究者が「もっとも気合を入れて書き続けている」週刊朝日の連載が待望の文庫化。読めば誰かに話したくなる! 寄藤文平さんとの文庫版特別対談も収録。

直木賞受賞作、待望の文庫化! 人生に訪れる喪失と、ささやかな希望の光——心に染みる儂く愛おしい家族の小説集。

著者自身が生き延びるため、必要に迫られ身につけた言葉の数々。その中から140を厳選した、著者初めての語録集。

104	探検家の事情 (文春文庫)	角幡唯介 著	文藝春秋	2019
105	氷の上のプリンセス ジュニア編 3.5	風野潮 作	講談社	2019
106	武道的思考 (ちくま文庫)	内田樹 著	筑摩書房	2019
107	蜜蜂と遠雷 下 (幻冬舎文庫)	恩田陸 著	幻冬舎	2019
108	蜜蜂と遠雷 上 (幻冬舎文庫)	恩田陸 著	幻冬舎	2019
109	明るい夜に出かけて (新潮文庫)	佐藤多佳子 著	新潮社	2019
110	木練柿 傑作時代小説	あさのあつこ 著	光文社	2012
111	夜カフェ3 (青い鳥文庫 E<4 153)	倉橋燿子 作	講談社	2019
112	妖界ナビ・ルナ 9 妖界への帰還	池田美代子 作	講談社	2019
113	龍神王子! 15 (青い鳥文庫 Eみ4-15)	宮下恵菜 作	講談社	2019
114	涼宮ハルヒの陰謀 (角川文庫)	谷川流 著	KADOKAWA	2019
115	涼宮ハルヒの驚愕 (角川文庫)	谷川流 著	KADOKAWA	2019
116	涼宮ハルヒの分裂 (角川文庫)	谷川流 著	KADOKAWA	2019
117	恋の花咲く三姉妹 三姉妹探偵団18	赤川次郎 著	講談社	2005
118	アメリカ人のみた日本の死刑 (岩波新書1778)	デイビッド・T・ ジョンソン 著	岩波書店	2019
119	おとなの教養2 私たちはいま、どこにいるのか?	池上彰 著	NHK出版	2019
120	ともに生きる仏教—お寺の社会 活動最前線 (ちくま新書)	大谷栄一 編	筑摩書房	2019
121	パスタざらい (新潮新書)	ヤマザキマリ 著	新潮社	2019
122	マキアヴェッリ『君主論』をよむ	鹿子生浩輝 著	岩波書店	2019
123	教育激変 2020年、大学入試と学 習指導要領大改革のゆくえ	池上彰 佐藤 優 著	中央公論新社	2019
124	私たちの国で起きていること 朝日新聞時評集	小熊英二 著	朝日新聞出版	2019
125	善く死ぬための身体論 (集英社新書)	内田樹 著	集英社	2019
126	調べる技術 書く技術 誰でも本物の教養 が身につく知的アウトプットの極意	佐藤優 著	SBクリエイティブ	2019
127	梅原猛の授業能を観る (朝日文庫)	梅原猛 著	朝日新聞出版	2019
128	父権制の崩壊あるいは指導者は もう来ない (朝日新書)	橋本治 著	朝日新聞出版	2019
129	物語は人生を救うのか (ちくまプリマー新書326)	千野帽子 著	筑摩書房	2019
130	平成時代 (岩波新書1777)	吉見俊哉 著	岩波書店	2019
131	三省堂現代新国語辞典 (第六版)	小野正弘 編	三省堂	2019
132	三島由紀夫スポーツ論集 (岩波文庫31-219-3)	三島由紀夫 著	岩波書店	2019
133	独裁と民主政治の社会的起源 上 近代 世界形成過程における領主と農民	バリントン・ ムーア 著	岩波書店	2019
134	夜と陽炎 耳の物語2	開高健 作	岩波書店	2019
135	AERA' 19. 05. 13 32		朝日新聞出版	2019
136	AERA' 19. 05. 20 32		朝日新聞出版	2019
137	AERA' 19. 05. 27 32		朝日新聞出版	2019
138	AERA' 19. 06. 03 32		朝日新聞出版	2019
139	BE-PAL' 19. 06 39		小学館	2019
140	BonChic 別冊PLUS 1 LIVING' 19. 05 イ ンテリアから考えるエレガントな住まい		主婦の友社	2019
141	Casa BRUTUS' 19. 06 20		マガジンハウス	2019
142	CNN ENGLISH EXPRESS ' 19. 06 33		朝日出版社	2019
143	ELLE DECOR エル・デコ ' 19. 06 28		ハースト婦人画 報社	2019
144	ELLE' 19. 05 34		Hearst Communications Inc.	2019
145	ELLE' 19. 06 34		Hearst Communications Inc.	2019

『極夜行』で第1
回 Yahoo!×本屋
大賞ノンフィク
ション本大賞&大
佛次郎賞のW受
賞! 不惑をむか
えた探検家が、
セイウチに殺さ
れかけたりしつ
つも、妻とケンカ
したり、娘を叱っ
たりする日常に
ついて綴った
珠玉のエッセイ
集。

イタリアに暮らし
始めて35年。断
言しよう。パスタ
よりもっと美味し
いものがある! 世界中
を旅したヤマザ
キマリが、胃袋
で世界とつな
がった経験を美
味しく綴る、極上
の食文化エッセ
イ。

世界を解釈し理
解するためにス
トーリーがあっ
た方が、人は幸
福だったり、生
きやすかったり
する。私たちの
周りにあふれて
いるストーリー
とは何か? それ
は私たちが救っ
てくれるので
しょうか?

146	へいわとせんそう	たにかわしゆんたろう ぶん Noritake え	ブロンズ新社	2019
147	National Geographic 日本版 '19. 05 25		日経ナショナル ジオグラフィック社	2019
148	National Geographic 日本版 '19. 06 25		日経ナショナル ジオグラフィック社	2019
149	Newsweek 日本版 '19. 05. 14 34		CCCメディアハウス	2019
150	Newsweek 日本版 '19. 05. 21 34		CCCメディアハウス	2019
151	Newsweek 日本版 '19. 05. 28 34		CCCメディアハウス	2019
152	Newsweek 日本版 '19. 06. 04 34		CCCメディアハウス	2019
153	Newton' 19. 06 39		ニュートンプレス	2019
154	Newton' 19. 07 39		ニュートンプレス	2019
155	SCREEN' 19. 07 74		近代映画社	2019
156	Sports Graphic NUMBER '19. 05. 16 40		文藝春秋	2019
157	Sports Graphic NUMBER '19. 05. 30 40		文藝春秋	2019
158	Switch' 19. 06 37		スイッチ・パブリッシング	2019
159	手で見るとのち ある不思議な授業の力	柳楽未来 著	岩波書店	2019
160	TIME' 19. 05. 13 193		TIME社	2019
161	TIME' 19. 05. 20 193		TIME社	2019
162	TIME' 19. 05. 27 193		TIME社	2019
163	えんぶ' 19. 06 4	演劇ぶっく社	えんぶ	2019
164	キネマ旬報' 19. 06 上旬特別号 "20世 紀の神話" ふたたび「ゴジラ キング・オブ・ モンスターズ」渡辺謙 マイケル・ドハティ		キネマ旬報社	2019
165	ジュニアエラ junior AERA `19.06 人 間が環境を破壊する 絶滅危惧種か らのSOS!			2019
166	ダ・ヴィンチ' 19. 06 26		KADOKAWA	2019
167	たくさんのふしぎ' 19. 06 珪藻美術 館 ちいさな・ちいさな・ガラスの世界	奥修文・写真	福音館書店	2019
168	ユリイカ' 19. 05 51		青土社	2019
169	ユリイカ' 19. 06 51		青土社	2019
170	ユリイカ' 19. 06臨時増刊 51		青土社	2019
171	動物園から未来を変える ニューヨ ーク・ブロンクス動物園の展示デザイン	川端裕人 著	亜紀書房	2019
172	栄養と料理' 19. 06 85		女子栄養大学出版部	2019
173	科学と環境版' 19. 06 1		ニホン・ミック	2019
174	季刊 SEXUALITY セクシュアリティ' 19. 0 4 今こそ性の学びの協働を!	人間と性"教育 研究協議会"	エイデル研究所	2019
175	季刊 SEXUALITY セクシュアリティ' 19. 0 4増刊号 障害のある人たちの包括的 セクシュアリティ教育	人間と性"教育 研究協議会"	エイデル研究所	2019
176	教育版' 19. 06 31		ニホン・ミック	2019
177	芸術新潮' 19. 05 70		新潮社	2019
178	芸術新潮' 19. 06 70		新潮社	2019
179	月刊Piano' 19. 06 グランドピアノ・ アップライトピアノ・サイレントピアノの 仕組み 教えてピアノのメカニズム		ヤマハミュージックメディア	2019
180	健康りてらしい' 19. 06 1		ニホン・ミック	2019
181	食と生活版' 19. 06 1		ニホン・ミック	2019
182	信徒の友' 19. 06 霊的体験をしよう		日本キリスト教団出版局	2016
183	大学への数学' 19. 06 63		東京出版	2019

くらべてみると、みえてくる。「へいわのボク」と「せんそうのボク」では、なにが変わるのだろう。同じ人や物や場所を見開きごとにくらべると、平和と戦争のちがいがみえてくる。これまでになかった平和絵本!

目の見えない子どもたちが、動物の骨を触って生き物について学ぶ。「わかること」の本質にふれる、新鮮な感動をよぶルポ。毎日新聞デジタル版好評連載の書籍化。

革新的な展示を数多く世に送り出し、今も世界の動物園のお手本と評されるニューヨークのブロンクス動物園。来園者の行動を、意識を変えていく、アメリカの動物園で活躍する日本人デザイナーの仕事に迫る!

184	メンが食べる大人になる! よのなかルールブック	高濱正伸 監修 林ユミ 絵	日本図書センター	2019
185	日経パソコン'19.05.13 キーワード・写真・音声で自在に探す ネット検索の最新テクニック		日経BP社	2019
186	日経パソコン'19.05.27 面倒な作業がサクサク進む イライラ解消時短術		日経BP社	2019
187	美術手帖'19.06.71		美術出版社	2019
188	福祉ニュース 高齢福祉編'19.06.31		ニホン・ミック	2019
189	福祉ニュース 障害福祉編'19.06.31		ニホン・ミック	2019
190	文藝春秋'19.06 特別号 97		文藝春秋	2019
191	暮らしの手帖'19.06-19.07 あなたが愛用する『暮らしの手帖』の料理は? 16人のくり返しレシピ		暮らしの手帖社	2019
192	効果音全集 ベスト55		ビクター音楽産業株式会社	1989
193	効果音大全集 10 家庭・人間 デジタル最新録音&マスタリングによる	日本サウンド・エフェクト研究会 監修	キングレコード	1990
194	効果音大全集 12 戦争・軍隊 デジタル最新録音&マスタリングによる	日本効果音専門研究会 監修	キングレコード	1991
195	効果音大全集 14 雰囲気 1 デジタル最新録音&マスタリングによる	日本効果音専門研究会 監修	キングレコード	1991
196	効果音大全集 19 時代物の音 デジタル最新録音&マスタリングによる	日本サウンド・エフェクト研究会 監修	キングレコード	1992
197	効果音大全集 31 群集がやのいろいろ デジタル最新録音&マスタリングによる	日本サウンド・エフェクト研究会 監修	キングレコード	1992
198	効果音大全集 44 時計と時報鐘 破壊・衝撃音 デジタル最新録音&マスタリングによる	日本サウンド・エフェクト研究会 監修	キングレコード	1996
199	効果音大全集 6 特殊音1 デジタル最新録音&マスタリングによる	日本サウンド・エフェクト研究会 監修	キングレコード	1989
200	効果音大全集 9 交通2 デジタル最新録音&マスタリングによる	日本サウンド・エフェクト研究会 監修	キングレコード	1990

いいことを言うよりも、よい行動をとる。まちがってもいいから、自分なりの答えを出す。どうしてもツライときは、逃げる。…など、ちよっぴりぴり辛な50のルールをあつめました。ユーモアあふれるイラストも楽しい1冊。