

BOOK

# 本

街の本屋さんが「今月推したい1冊」をご紹介します。

## はわが人生の「師」なり

これまでの自己啓発本とは少し違います



### スタンフォードの 自分を変える教室

著者：ケリー・マクゴニガル  
出版社：大和書房  
定価：1,600円＋税

著者であるケリー・マクゴニガル氏は、スタンフォード大学の心理学者で、「フォーブス」の「人々を最もインスパイアする女性20人」に選ばれています。本書は人生を変える授業と絶賛された「意志力の科学」が書籍化されたものです。

ビジネスマンの方は自己啓発の本をよく読まれると思うのですが、これまでのものは「やる気が問題である」とか、「できないのは自分の弱い心だ」といった精神論が一般的なものだったと思います。この本は心理学や脳科学、医学などの各分野から自己コントロールに関する「なぜできないのか」という原因を科学的に解説しています。「できない原因」をはっきりと特定しているので、それに対する対処方法が理論的にわかってきます。

本書の特徴は、自分で設定した目標に対して、意志力を強化するためのさまざまな戦略を紹介し、実生活において試す「意志力の実験」を行なうところです。大学の講座と同じく10週間のプログラムとして構成されています。

これまでの自己啓発本とは少し違います。まだお読みになっていない方はチェックしてみてください。

今月の推薦者



（株）紀伊國屋書店 札幌本店  
志村 和紀 さん

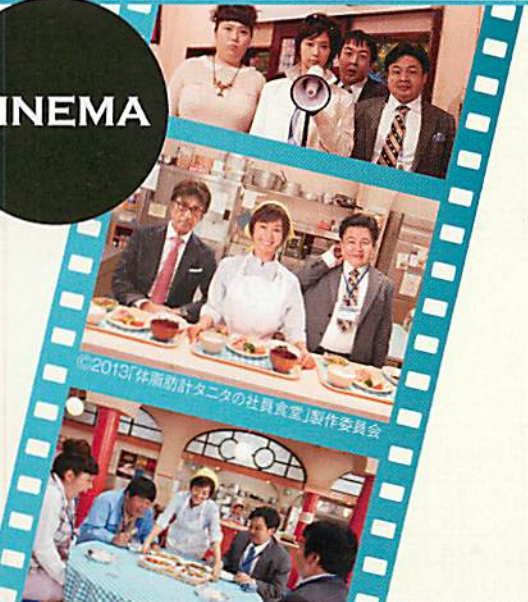
今こんな本が売られています

紀伊國屋書店札幌本店  
売上ランキング  
(期間：4月1日～4月30日)

### 総合 売上ベスト5

1位	色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年 / 村上 春樹(文藝春秋)
2位	職業サッカークラブ社長 / 野々村 芳和(ベースボール・マガジン社)
3位	医者に殺されない47の心得 - 医療と薬を遠ざけて、元気に、長生きする方法 / 近藤 誠(アスコム)
4位	海賊とよばれた男 上 / 百田 尚樹(講談社)
5位	大泉エッセイ - 僕が綴った16年 / 大泉 洋(メディアファクトリー)

CINEMA



### 映画 体脂肪計 タニタの社員食堂

5月25日(土)から公開 ユナイテッド・シネマ札幌

傾きかけた会社を立て直すため、  
ダイエットに励む人々の“リベンジ”大作戦！

レシピ本としては異例の累計520万部を突破し社会現象となった「体脂肪計タニタの社員食堂～500kcalのまんぷく定食～」。  
タニタの社員食堂にまつわる事実を元にした、ユニークな映画が誕生！  
テブで気弱な二代目副社長と落ちこぼれの栄養士が、社運を賭けた壮絶なダイエット・プロジェクトに挑む！予測不可能なドラマが幕を開けます！

監督：李闘士男 脚本：田中大祐  
出演：優香 浜野謙太 宮崎吐夢 小林きな子 草野イニ 草刈正雄

### チケットプレゼント

ご招待券を2組4名様にプレゼント。  
32頁のアンケートにご記入の上、ご応募ください。