

(2026.8.20) 電子書籍追加コンテンツ一覧

	書名	著編者	出版社	内容紹介
1	超入門心理的安全性 【スマホ・読上】（週刊東洋経済eビジネス新書 No.475）（※）	東洋経済新報社	東洋経済新報社	最強の組織を目指すうえで、企業が注目し始めたのが「心理的安全性」である。それはどんなことを指す言葉で、具体的に何をすれば実現するのか。その全貌をいち早く知って成功をつかみたい。
2	55歳からの人生設計 【スマホ・読上】（週刊東洋経済eビジネス新書 No.482）（※）	東洋経済新報社	東洋経済新報社	サラリーマン人生の終わりが見え始める50代。「定年後はリタイアしてゆっくり」なんて考えていては、年収激減で地獄行きだ。早いうちから先を見据え、十分な対策を練っておこう。55歳からの人生設計だ。
3	AI時代の子育ての教科書 【スマホ・読上】（週刊東洋経済eビジネス新書 No.483）（※）	東洋経済新報社	東洋経済新報社	A I時代に求められる子どもの能力とは？ それをつかむために親は何をすべきで、何をすべきではないのか。悩める子育て世代に贈る最新かつ最強の子育てガイド。
4	「閉じこもり」から抜け出すには 一不登校・ひきこもり・出社拒否のカウンセラー 【スマホ・読上】（※）	前川, 哲治	創元社	不登校やひきこもり、出社拒否や家事・育児拒否といった「閉じこもり」状態から抜け出すために、当事者や家族はどう向き合い、何をすればいいのか。30年間で延べ5000人以上と向き合った経験から閉じこもり現象の背後にある「親子関係の問題」に着目。当事者の心理状態から家族が取るべきサポートまで、ベテランカウンセラーが実践に基づいた平易で具体的なアドバイスを語る。子育てに悩む親、生き方に迷う大人も必読の書。
5	クマにあったらどうするか ーアイヌ民族最後の狩人姉崎等ー 【スマホ・読上】（※）	姉崎, 等	木楽舎	アイヌ最後の猟師の言葉、そこに生き残るための知恵がある。大きなクマなら安心だ。危険なのは人間の食べものの味を覚えた若いクマ。単独で40頭のヒグマを仕留めたアイヌの老狩人が重い口を開いた。これまで、誰も語ることでできなかったクマの本当の姿が、半世紀を超える猟師経験にもとづいた豊かな表現で語られていく。聞き手は、アイヌ語研究者であり、『NHKスペシャル』『生きもの地球紀行』など数々のドキュメンタリー番組を製作する片山氏。3年におよんだ最後のインタビューを終えて帰ろうとする片山氏に対して、老狩人は語りかける。「クマに組み伏せられても生き延びる方法がある」と。絶体絶命の場面に遭遇しても生き残る術とはどのようなものなのだろうか。
6	紀州犬熊五郎物語 【スマホ・読上】（ヤマケイ文庫）（※）	甲斐崎, 圭	山と溪谷社	狼の血を引き、本来はイノシシを獲る猟犬として活躍する紀州犬。紀州犬・熊五郎は、北海道の羅臼の地で果敢にエゾジカやヒグマにまでも立ち向かった伝説の名犬。名猟犬の血を正統に受け継ぐ熊五郎と犬を取り巻く人々との共生の姿を描く。奇跡的に紡がれた純血と、人と犬の信頼関係が、一頭の紀州犬を通じて語られる。
7	名作で楽しむ上高地 【スマホ・読上】（ヤマケイ文庫）（※）	大森, 久雄	山と溪谷社	上高地再発見！ 登山家、文学者の紀行・エッセーと歴史エピソードの名作集。文政9（1826）年の播磨、明治24（1891）年のウェストンに始まり、上高地は常に日本の登山の中心にあり、幾多の登山者、文学者たちが訪れてきた。彼らの残した名作で、上高地の魅力を再発見し、さらに興味深い上高地の歴史やそこに生きた山人たちの姿をしのぶアンソロジー。
8	山怪 1 ー山人が語る不思議な話ー 【スマホ・読上】（ヤマケイ文庫）（※）	田中, 康弘	山と溪谷社	シリーズ累計20万部突破！！山の怪談ブームの火付け役。山で働き暮らす人々が実際に遭遇した奇妙な体験。NHKドキュメンタリーで映像化、漫画化、海外で翻訳化もされたベストセラーがついに文庫化！ 秋田・阿仁のマタギたちや、山で働き暮らす人びとから実話として聞いた、山の奇妙で怖ろしい体験談。現代版遠野物語。文庫化にあたり特別版付記「山怪後日談」を収録。
9	山怪 弐 ー山人が語る不思議な話ー 【スマホ・読上】（ヤマケイ文庫）（※）	田中, 康弘	山と溪谷社	山で働き暮らす人々が実際に遭遇した奇妙な体験。ベストセラー山怪シリーズ『山怪 弐 山人が語る不思議な話』を文庫化。マップ「山怪の舞台」、解説(千松信也)を文庫化にあたり追加収録。 【内容】はじめに／山怪 弐の舞台（地図）／第1章 胸騒ぎの山／第2章 彷徨える魂／第3章 森の咆哮／あとがき 怪異との付き合い方／文庫版のためのあとがき／解説 呼び起こされる、豊かな暮らしの記憶 千松信也
10	山怪 参 ー山人が語る不思議な話ー 【スマホ・読上】（ヤマケイ文庫）（※）	田中, 康弘	山と溪谷社	著者が全国を訪ね、山を仕事場とする猟師や、山里に暮らす山人たちから実話として聞き、収集した山の奇妙で不思議な出来事。社会現象となり、「現代版遠野物語」として読むものを虜にしたベストセラー第三弾が遂に文庫化!! 本作では、シリーズ初となる北海道への取材を敢行。巻末には、書き下ろしの「山怪備忘録」を収録。
11	山をたのしむ 【スマホ・読上】（ヤマケイ文庫）（※）	梅棹, 忠夫	山と溪谷社	生態学者・文化人類学者であり、探検家である梅棹忠夫氏の登山と探検を振り返った著作。著作集をはじめ多数の著作のなかで、唯一の山と探検をテーマにした単行本。利便性のみを追求しがちな現代にあって、山とは、探検とはなにかを問いかけた、貴重な一書である。京都の青春時代の回想、学問とフィールドワークについて、今西錦司、中尾佐助、安江安宣、平井一正などとの山をめぐる交友録、探検をめぐる発言集など。
12	山びとの記 ー木の国果無山脈ー 【スマホ・読上】（ヤマケイ文庫）（※）	宇江, 敏勝	山と溪谷社	郷愁を呼び覚ます、記録文学の名著。紀伊半島で育まれた山林労働の歴史と文化、そして思考。奥深い熊野の山小屋から生まれた稀有な山の自叙伝がヤマケイ文庫で復刻。 ■内容：序章 古窯の跡を訪ねて／第1章 炭焼きと植林／第2章 青春の西ノ谷／第3章 果無山脈の主／第4章 十津川映春秋／第5章 食物記／終章 果無山脈ふたたび／増補 新しい世紀の森へ
13	マインドフルネスで「わたし」を大切にできる自分になる 【スマホ・読上】（※）	荻野, 淳也	日本能率協会マネジメントセンター	忙しくて気ぜわしい。ストレスが多い。気分がうつうつする……。そんなときにおすすめなのが「マインドフルネス」です。マインドフルネスを短期間で身につけて「自分を大切にできる」方法を、初めて学ぶ方にもわかり易く解説しています。

14	ストレスに強い人になれる本【スマホ・読上】（※）	宮田, 雄吾	日本評論社	「休もう」「相談しよう」では終わらない思考&行動術を多彩なエピソードとともに紹介。読めば少しは楽になる、読む処方箋！
15	人生が大きく変わる話し方100の法則ーボイトレ活用&あがり対策でスピーチが上手くなる!ー【スマホ・読上】（※）	酒井, とし夫	日本能率協会マネジメントセンター	話し方を磨いて年商1億円の講演家になった実体験ノウハウ公開！ボイトレ活用とあがり解消で自信あふれる話し方ができるようになる！
16	男も更年期で老化する【スマホ・読上】（小学館101新書108）（※）	和田, 秀樹	小学館	著者「老化する」シリーズの決定版！
17	高学歴でも失敗する人、学歴なしでも成功する人【スマホ・読上】（小学館101新書100）（※）	勝間, 和代	小学館	頭のいい人たちの「秘密」をまとめた本！
18	逃げる勇氣【スマホ・読上】（※）	和田, 秀樹	自由国民社	明日へ向かって逃げろ！ 「もう無理」と思ったら、解決法はひとつしかない。 著書累計1000万部の精神科医が、「逃げる」ことの大切さと具体的な「逃げ方」をわかりやすく説く。
19	シャーロック・ホームズ／四つの署名【オーディオブック】（※）	IBCパブリッシング	オトバンク	
20	本を読めなくなった人のための読書論【スマホ・読上】（※）	若松, 英輔	垂紀書房	多読・速読を超えて、人生の言葉と「たしかに」出会うために。 NHK「100分de名著」常連の本読みの達人が案内する読書の方法。 本が読めなくなったのは、内なる自分からのサイン。 だから、読めないときは、無理をして読まなくていい。 読めない本にも意味があるから、精読でもいい。 知識を増やすためではなく、 人生を深いところで導き、励ます言葉と出会うためにする読書。 その方法を考える。
21	超訳歎異抄 エッセンシャル版【スマホ・読上】（※）	親鸞	ディスカヴァー・トゥエンティワン	【700年以上読み継がれる人生哲学の名著】鎌倉時代後期に書かれた日本の仏教書。「人間の生き方とは何か」「信じるとはどういうことか」という根源的な問いを投げかける人生哲学の書としても読むことができ、名著として700年以上読み継がれています。ビジネス経験と仏教の考え方を融合した視点で、親鸞の教えである「悪人正機」や「他力本願」などの考え方を、現代のビジネスパーソンにも理解しやすいように解説しています。
22	幕末女性の生活 一日記に見るリアルな日常：史料で読む庶民の暮らしー【スマホ・読上】（※）	村上, 紀夫	創元社	幕末の暮らしを女性自身が書き残した日記から読み解く、歴史学入門書。近所との付き合い、飼猫の一生、妊娠と出産、伝染病への対処、年中行事など、史料は高校までに学ぶ幕末の事件史とは全然違った細やかで豊かな世界を我々に見せてくれるだろう。用いるのは、滝沢馬琴の息子に嫁いだ路（みち）の日記、和歌山城下の質屋に嫁いだ峯（みね）の日記、和歌山藩藩校の助教の娘小梅の日記、河内国古市の商家の娘サクの日記である。
23	すぐやる習慣、はじめました。【スマホ・読上】（※）	水江, 卓也	すばる舎	★第1回 日本ビジネス書新人賞「特別賞」受賞作品★ ★2万人に影響を与えてきた「習慣形成」のブログが初めて書き下ろす「すぐやる自分」に生まれ変わるための本★ 断言します。人生を変えるのは、習慣です。 「やせたい」と思っても、やせるための習慣を持っていないと、やせることはありません。 ・食べる量の調整 ・食事の時間の管理 ・定期的な運動 どれだけ強く「やせたい」と願っても、これらのことを実行しないと、やせることはできません。人生も同じです。 強い願望だけでは変わることはできません。習慣こそが、人生を変えるのです。 結論です。習慣化できない、という人はいません。 もしも、あなたが習慣化の大切さがわかり、それでも「習慣化できない」と悩んでいるとするならば、ご安心ください。大丈夫です。どんな人でも習慣化はできます。いや、正確に言うのと、すでにできているのです。 あなたが、次の問題に1つでも当てはまっているとすれば、本書はおすすめです。 ●いつも「今年こそはやる」「今日こそはやる」と〈こそこそ詐欺〉になってしまっている ●「何でも続く人は、意識が高い人のだ」と思っている ●「習慣にするには、才能や特別な力が必要だ」と思っている ●「自分は何をしても続かない」と思っている ●何をしても中途半端で、続かない自分に嫌気がさしたり、落ち込んでしまうことがある ●「こうやったらくまくいくよ」という情報にたくさん踊らされてきた ●ダイエットや資格試験の勉強に挑戦し、あきらめたことがある これまで新たな習慣を取り入れようとチャレンジをしてきて、何度も挫折してきた、すべての方に本書を贈ります。
24	小泉八雲 一漂泊の作家ラファディオ・ハーンの生涯ー【スマホ・読上】（毎日文庫く2-1）（※）	工藤, 美代子	毎日新聞出版	漂泊の作家が巡り会った愛する妻・セツと美しい国。日本をこよなく愛した作家の知られざる頃の遍歴。ギリシャのレフカダ島で生まれたハーンは、十九歳で英国から海を渡りアメリカへ。さらに放浪の旅を続けたのはなぜだったのか。さまよえるハーンの魂が定着したのは、明治二十三年の日本だった。松江で巡り会ったセツと、四人の子供に恵まれ幸せな家庭を築いた、小泉八雲と日本名を名乗った彼の生涯を丹念に調査し、最初のアメリカ人妻にも言及した意欲作。

25	新卒1年目の教科書 一仕事の基礎とマインドセットを学ぶ本ー【スマホ・読上】（※）	内山, 早苗	日本能率協会マネジメントセンター	《商品紹介》累計受講者数が11万人を突破した、人気通信教育の書籍化。社会人になるにあたって必要な意識・態度・マナー、スキルの基本を学び、社会人学習の第一歩に役立つ一冊。《目次》【第1章】新卒1年目の心構え 1 会社は社会の必需品 2 利益獲得に安住なし！ 3 変化の時代に対応しよう！ 4 企業のコンプライアンス 5 CSRとは何か？ 6 経営理念・方針の重要性 7 組織の仕組み大解剖 8 制度は社員と会社のかけ橋 9 多様性を受け入れる意識をもつ 10 職場の多様性（ダイバーシティ）を活かす 11 グローバル感覚を養成する 12
26	1年目からうまくいく!職場の人間関係のコツ【スマホ・読上】（※）	菊原, 智明	日本能率協会マネジメントセンター	《内容紹介》知っていただきたい重要な真実。それは、「社会で成功する人は“仕事ができる人”ではなく“人間関係を制する人”」ということ。仕事ができるだけでは評価されない、という事実をここでしっかりと胸に刻みこんでください。あなたははじめに仕事を頑張っていることでしょう。しかし会社で評価されるのは仕事だけでなく“人間関係”も上手に築いているのです。本書では、・上司や先輩と適度な距離感で良好な関係を築く・まわりの人から自然に協力してもらえる環境をつくる・「この人と一緒に働きたい」と思われる存在になるなどなどの、
27	天皇と皇室の近現代史 一思想・制度・外交ー【スマホ・読上】（※）	笠原, 英彦	慶應義塾大学出版会	天皇・皇室研究の最前線で活躍する執筆陣による、最新の研究成果。近現代日本において、天皇と皇室のあり方はいかに構想され、制度化され、運用されてきたのか。思想・制度・外交の観点から集学的・実証的に分析する。
28	ナルニア国物語 ライオンと魔女【オーディオブック】（※）	IBCパブリッシング	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：ニコール・ウッド、チャンドラー・オウジャ
29	老人と海【オーディオブック】（※）	IBCパブリッシング	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：トム・ギャラガー
30	オリент急行殺人事件【オーディオブック】（※）	IBCパブリッシング	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：キャロリン・ミラー
31	江戸川乱歩傑作選【オーディオブック】（※）	IBCパブリッシング	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：デビッド・サターホワイ
32	レ・ミゼラブル【オーディオブック】（※）	IBCパブリッシング	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：グレッグ・デイル
33	宮沢賢治短編集【オーディオブック】（※）	宮沢賢治	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：PetervonGomm
34	芥川龍之介短編集【オーディオブック】（※）	芥川龍之介	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：JonMudryj、■ナレーター：CarolynMiller、LindsayNelson
35	そして誰もいなくなった【オーディオブック】（※）	アガサ・クリスティー	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：PetervonGomm
36	アンデルセン名作選（レベル1）【オーディオブック】（※）	ハンス・クリスチャン・アンデルセン	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：CarolynMiller
37	藪の中（レベル1）【オーディオブック】（※）	芥川龍之介	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：LindsayNelson
38	ゼロ弾きのゴースト（レベル1）【オーディオブック】（※）	宮沢賢治	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：JonMudryj
39	手袋を買いに（レベル1）【オーディオブック】（※）	新美南吉	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：CarorynMiller
40	ごんぎつね（レベル1）【オーディオブック】（※）	新美南吉	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：CarorynMiller
41	日本昔話1 桃太郎ほか（レベル1）【オーディオブック】（※）	カルラ・ヴァレン	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング、■ナレーター：EdithKayumi
42	10代に届けたい5つの“授業”【スマホ・読上付】	生田, 武志	大月書店	学校では、学ぶ機会がほとんどないけれど、本当は身近で大切な問題がある。「ジェンダー」、「貧困」、「不登校」、「障害」、「動物と人との関係」——よそごとが「自分ごと」になる5つの“授業”。
43	イスラエルについて知っておきたい30のこと【スマホ・読上】（※）	早尾, 貴紀	平凡社	ユダヤ教とシオニズム、ホロコーストの政治利用、欧米のイスラエル支持……パレスチナ／イスラエル問題の根っこがわかる。
44	作家とおやつ【スマホ・読上】（※）	平凡社編集部	平凡社	文豪が愛した銘菓、手作りおやつ、甘味処の思い出……エッセイ、詩、漫画など約60篇を収録。大好評アンソロジーシリーズ第6弾！
45	シャーロック・ホームズ／緋色の研究【新版】【オーディオブック】（※）	IBCパブリッシング	オトバンク	■出版社：IBCパブリッシング ■：JohnBell
46	軍師 秀長（上）【スマホ・読上】（※）	近衛, 龍春	毎日新聞出版	26年NHK大河ドラマ「豊臣兄弟！」の主人公の男がいなければ豊臣家の天下はなかった家族や同僚、家臣に慕われ、兄・秀吉の天下取りを影から支えた秀長の生涯を明朗な筆致で描く傑作長編歴史小説。突然帰郷した兄・藤吉郎に強引に武士にさせられた小一郎（のちの秀長）は、兄から「軍師殿」とおだてられ、無理難題を丸投げされる。苦心しながらも兄の出世を助ける小一郎の誠実な人柄にひかれ、竹中半兵衛らホンモノの「軍師」が集い、兄弟は飛躍の時を迎える……。
47	軍師 秀長（下）【スマホ・読上】（※）	近衛, 龍春	毎日新聞出版	なにが軍師殿じゃ、面倒なことばかり押しつけよって！豊臣兄弟の奇跡のサクセスストーリーついに一軍の将として但馬攻めの大将となる小一郎（のちの秀長）。しかし兄・秀吉からの無理な命令は続く。本能寺の変後、権力者として変わりゆく兄、頼りない後継者・秀次、さらに母の隠し子騒動と秀長の悩みは尽きなかった。山崎、賤ヶ岳、小牧・長久手、四国、九州攻めを緻密に描く歴史巨編。
48	性暴力被害と支援のQ&A 一子どもとかかわる人のためにー【スマホ・読上】（※）	岡本, かおり	金剛出版	教育現場で性暴力被害が起こった際の対応を、逐語録形式で収載した架空事例とQ&A形式から解説。現場で活用しやすい実践ガイド。

49	自閉スペクトラムの科学的支援に向けて 一基礎研究と臨床応用の往還をめざしてー【スマホ・読上】（心理学叢書）（※）	米田, 英嗣	誠信書房	自閉スペクトラムについて、児童精神医学、特別支援教育、教育心理学、認知心理学、臨床発達心理学など、幅広い分野の研究者・実践家が多角的に論じた一冊。自閉スペクトラム症（ASD）者の選好性、身体感覚、カモフラージュ、共感性、心の理論に関する基礎的知見を明快に解説する。また、臨床や教育の現場に根ざした具体的な支援についても紹介し、科学的理解に基づく効果的な支援のあり方を学ぶことができる。 心理職や医療・福祉関係者、特別支援教育に従事する教員・学生のみならず、ASD当事者（診断された人やその特性を持つ人）、さら
50	無敵化する若者たち【スマホ・読上】（※）	金間, 大介	東洋経済新報社	『先生、どうか皆の前でほめないで下さい』の著者が再び若者心理の謎に迫る！
51	投資家の母が20歳になった娘にどうしても伝えたいお金の話 一好きなことで生きて、一生困らず自由でいるためにー【スマホ・読上】（※）	バク, ソヨン	東洋経済新報社	「お金がなくても幸せになれる」という言葉を信じないでほしい。22年間アナリストとして活躍する著者が説く、一生色あせない知識。
52	自分を知りたい君たちへ【スマホ・読上】（毎日文庫 よ1-2）（※）	養老, 孟司	毎日新聞出版	希望は自分のなかにある。 いまを生きる人々へのメッセージがつまった、究極の読書ガイドが登場！ 「若いうちに『自分』が何者か、わかるわけがない。私は四十歳過ぎで本を書き出して二十年あまり、六十五歳ではじめて本が売れた。六十歳で自分は何ものかを尋ねられたら、著述家とはいわなかったであろう」。本当の自分など、わかりはしない。自分も世界も謎だらけ。それでも「わかりたい」あなたへ養老先生が伝える、謎を読み解く読書の極意。各章にあらたな文章を増補した決定版！ 〈本書に登場する書籍（一部）〉 『完訳 フェアブル昆虫
53	子どもの性の多様性 ーセクシュアル・アイデンティティとジェンダー・アイデンティティの探求を支えるためにー【スマホ・読上】（※）	佐々木, 掌子	ちとせプレス	子どもの多様な性の世界へ。1人ひとりが異なる性のありようを描く子どもたちの姿を、どのように理解すればよいのか。園・学校や地域社会における性の多様性を尊重する環境づくりと、アイデンティティの観点に立った子どもたちへの支援とは。子どものジェンダーとセクシュアリティの発達に関して、基本的な理解と支援のあり方を丁寧に解説する。