ニックネーム
ナオ

うつ白 - そんな自分も好きになる -

森﨑和幸 森﨑浩司 著
TAC 株式会社出版事業部 2019

昔からライバルであり、切磋琢磨してきた仲間がプレーし続けながら「うつ病」とも向き合い続けた葛藤・壮絶な日々。選手としての影響だけでなく、思いを綴る決意と覚悟が多くの方々に勇気や希望を与えてくれると思います。

選手時代を振り返ると、目まぐるしい変化の中で選手としての結果と価値を求め続けてきました。生き残り、チームに貢献し続けていくためには、そんな目まぐるしい変化を受け入れながらも自分自身を見失わないことが大切でした。どんな状況でも自分自身に矢印を向けながら、チームと共に変化し進化すること。その姿勢やチャレンジが新たな自分に出会わせてくれる。その成長を共に歩み・共有してきたのがサポーターの存在でした。自分を知ること・受け入れてみること・そんな姿に共感し、応援してくれる人がいること。この本でもそのような心情や変化・勇気を感じてもらえると思います。ぜひご一読を♪

石川 直宏 いしかわ なおひろ **クラブコミュニケーター**

自分を安売りするのは “いますぐ” やめなさい。

岡崎かつひろ 著
きずな出版 2017

現役を引退し、スカウトを２年やらせてもらってる中で、更に上を目指すとはなんなのか、自分の特徴を生かして何ができるのかを考え出したときに購入した本。

ニックネーム
にゅうさん

どんな人も最大の敵は、自分自身が限界のラインを低く設定してしまう事だと思います。自分自身が努力を惜しまないことを自分自身と約束できれば、あとは大きな目標を立て、それに向かうだけで割とその人が思う成功は近かったり、毎日がやりがいの中で過ごしていけるのではと僕自身はこの本を読んで感じました。特にビジネスマンの方には、思う部分がありそうな本だと思います。

羽生 直剛 はにゅう なおたけ **クラブナビゲーター**

中央図書館

FC東京 応援展示コーナー

この冊子で紹介している本やFC東京関連資料、雑誌を展示しています。
ぜひお立ち寄りください！

調布市は、基本計画の中で「FC 東京等とのパートナーシップ」を掲げ、味の素スタジアム（調布市西町）をホームスタジアムとしている FC 東京を応援しています。

この冊子は、地域ゆかりのチームや選手を通じたスポーツの振興と読書推進のため、FC 東京から協力を得て、発行しています。

本を通じてＦＣ東京の選手に触れ、また選手を通じてすばらしい本との出会いがありますように。

図書館からスタジアムへ、スタジアムから図書館へ。
選手のお気に入りの一冊が、
あなたのお気に入りの一冊に。

- この冊子に掲載されている本は、調布市立図書館に所蔵がない本もあります。
- 貸出中などで書架にない場合があります。その場合は、予約サービスをご利用ください。
- 貸出、予約は利用登録が必要です。

※選手データは 2020 年 3 月 31 日時点