



図書館だより 1月号

2024年(令和6年)がはじまりました。3年生はいよいよ受験本番ですね。今までに取り組んで得られた力を思う存分発揮してください。1, 2年生の皆さんは、新学年に向けて学年末考査や色々忙しいと思いますが、時間を作って読書をしてみませんか? 今年も皆さんにとって、素敵な1年になりますように!

読書が脳にもたらす効果とは・・・本を読むメリットは・・・。ネット検索したら、以下の記事が掲載されていました。

本を読んで心が安らいた経験は、誰しもあるはず。読書のリラックス効果は科学的に認められているのです。

英サセックス大学は 2009 年、読書にはストレス解消効果があるとする研究を発表しました。心拍数や筋肉の緊張状態を計測した結果、ストレスが 68%も減少したそう。音楽やコーヒーなど、ほかのストレス解消法を上回る数値だそうです。

読書のストレス軽減効果は、「**ビブリオセラピー(読書療法)**」として実用化されています。ビブリオセラピーとは、牧師で人気エッセイストでもあったサミュエル・マッコード・クローザーズ氏が提唱した、読書による心理療法。自分の状態に適した本を読むことで、行動をよい方向に変えたり苦痛を減らしたりする効果が期待できるそうです。

ストレスを抱えているなら、ゆったり過ごせる時間を確保し、本の世界に身を委ねてはいかがでしょうか。(STUDY HACKER より 一部抜粋)



読書は**心の糧**となることでしょう。

今年も図書館を大いに利用して下さい。待っています!

3年生のみなさんへ

借りたままになっている本がある生徒は、1月29日(月)までに返却してください。本の貸し出しはしませんが、図書館の利用はできます。

1月 放課後 17時まで 2月 9時～17時まで ぜひ図書館で学習してください。

図書委員おススメ本紹介

1年生の高島 杏香さん、宮本 彩那さんより2冊の本の推薦がありました。

『あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。』

著者: 汐見夏樹

親や学校、すべてにイライラした毎日を送る中2の百合。母親とケンカをして家を飛び出し、目を覚ますとそこは70年前、戦時中の日本だった。偶然通りかかった彰に助けられ、彼と過ごす日々の中、百合は彰の誠実さと優しさに惹かれていく。

この作品は映画化され、12月8日から全国で上映されています。映画と共に原作も楽しんでみてください。



『ツナグ』

著者: 辻村深月

一生に一度だけ死者との再会を叶えてくれるという「使者(ツナグ)」。死者にとっても会えるのは一度きり。突然死したアイドルが心の支えだったOL、年老いた母に癌告知出来なかった頑固な息子、親友に抱いた嫉妬心に苛まれる女子高生、失踪した婚約者を待ち続ける会社員。それぞれはツナグの仲介のもと、抱えた想いとともにより死者と再会する。最後にはもう一度読み返したくなるような仕掛けが…。辻村深月さん作の感動の連作長編小説です。図書室にあるので、続編『ツナグ 想い人の心得』も合わせてぜひ読んでみてください。

