

図書館だより 1月号

土浦二高図書委員会

2026年（令和8年）がスタートしました。3年生は共通テストの受験を終え、個別試験に向けた対策を始めたところですね。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、学年末考査や模擬試験などテストが続きますが、時間を作って読書をしてみませんか？今年もみなさんにとって、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・・・



本を読むメリットとは・・・

本を読んで心が安らいだ経験は、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！



図書委員コーナー

このコーナーでは毎月担当の図書委員が、おすすめの本や本にまつわるものをご紹介します！

『夜は短し歩けよ乙女』 森見登美彦（KADOKAWA）

この本は、黒髪の乙女にひそかに恋心を寄せる先輩が、乙女を追いかけながら珍事件に薪こまれながら周囲の人とご縁を結んでいく恋愛ファンタジーです。（1年2組 永山 紗羽）



先生にインタビュー

齋藤 浩美先生

図書委員が先生方に、「おすすめの本」や「思い出の本」、また「本に関する思い出」などをインタビュー！みなさんに紹介していきます。

Q.好きな本はなんですか？

A.『燃えよ剣』 司馬遼太郎

新撰組副隊長・土方歳三の生涯を描いた歴史小説です。新撰組のトップで時代劇のヒーローのような近藤勇とは反対に、様々な時代劇や小説で悪役として描かれることの多い土方歳三。そんな土方が、実は悪役鬼の副官と呼ばれるのを気にせず、あえてその役回りを担い、自分の信念を最後まで貫くところに惹かれます。



Q. 二高生におすすめの本は何ですか？

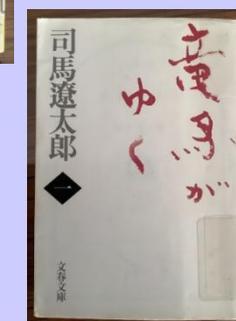
A.『坂の上の雲』 司馬遼太郎（文春文庫）

戦争について扱っているため読んでいくには少し辛い内容かもしれませんが、歴史が好きな人におすすめです。



『竜馬がゆく』 司馬遼太郎（文春文庫）

俳優の武田鉄矢さんも感動したという作品で、青春小説として楽しむことができます。一般的に高校生が読んで憧れたという感想を述べる人が多いです。



（1年2組 永山 紗羽）

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28日（水）までに返却してください。それ以降、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。