

図書案内

2021 年 5 月号

担当 3-1 瀧澤 3-6 岩折

心がうきうきする本

新学期がはじまり 1 か月が経ちました。「五月病」という言葉があるように、なんだかやる気が出ないと思っている人はいませんか？ 今月は、そのような気持ちをふきとばせる

「心がうきうきする本」を集めてみました。あたたかい気持ちになれる本を読んで、前向きになりましょう。そして5月も勉強や部活に頑張っていきましょう！

図書館にて貸出しています。

『桃尻語訳 枕草子』 橋本治

あの「枕草子」を現代女子高生の言葉、いわゆる「ギャル語」で翻訳した革新的な一冊。「古文は難しい……」「枕草子はイマイチつかみきれない」そう思っている人にこそおすすめしたい常識を覆す作品となっています。分かりやすい訳で気軽に清少納言の書いた生命感あふれる鋭い感性を楽しめます。今の私たちにも通じる「あるある」が見つかるかも？ 授業の振り返りにもピッタリです。(岩折)

春って曙よ！

マインドフルネスでストレス軽減！

5月にはテストや5月病など、なんとなく気分が下がってしまうことが多い季節と言えます。そこで、今回はストレス対策としてアメリカやヨーロッパですでに広がりを見せている「マインドフルネス」を紹介します。マインドフルネスとは、「現実常に気づきを向けて知覚し、それに対する思考や感情にとらわれないでいる心の持ち方」のことを指し、実践方法は右記の通りです。短い時間でも取り組むことにより、ストレスを増幅せずにストレスホルモンの分泌が抑えられるそうです。また、ハーバード大学では、マインドフルネスを実践することで、ストレスによって小さくなった脳の海馬が5%大きくなることが実証されているそうです。ストレスを上手に減らしてクリアな気持ちで学校生活を送れるといいですね。

【出典】『キラーストレス 心と体をどう守るか』NHK スペシャル取材班 NHK 出版 2016 年

『ツナグ』 辻村美月

一生に一度だけ、死んでしまった人と生きている人との再会を叶えてくれる「使者」であるツナグ。ツナグによって再会することができたアイドルと OL、母親と息子など、生者と死者にまつわるお話。この世とあの世をつなぐ使者の存在によってはじまる、あたたかい気持ちになれるストーリーをぜひ楽しんでください。(瀧澤)

こんにちは。僕がツナグです。

『脱力系！ 前向き思考法』 齋藤孝

「何だかやる気が出ない」「落ち込んでしまって立ち直れない」そんな時におすすめするのがこの本。「前向き思考になるものの考え方」「前向き思考になるやり方」「落ち込んだときの脱出法」の3章に分かれており、具体例が多く簡単にすぐ始められるのがおすすめポイント。タイトルにもある通り「脱力」して気軽に読んでみてください。(岩折)

「心の外科手術」の方法を身に着ける。

『キラキラ共和国』 小川糸

鎌倉で手紙の代筆をしている鳩子のもとには、様々な事情を抱えた依頼主が来ます。手紙を通して依頼主の想いを伝える鳩子自身にも伝えたい想いがありました。登場人物たちの姿にほっこりできる話です。手書きの手紙が持つあたたかさに触れることができます。本書は『ツバキ文具店』の続編なので、前作を読んでいない人はそちらも読んでみてください！(瀧澤)

私たちは、いつだって美しい光に包まれている。だからきっと大丈夫だ。私たちにはキラキラがある。

☆☆マインドフルネス 実践方法☆☆

- ①背筋を伸ばし一直線上に両肩があるように座る
- ②呼吸を感じる
- ③雑念にとらわれない
- ④全身で呼吸する
- ⑤体の外まで注意を広げる
- ⑥瞑想を終了する