



# 図書館だより 6月

これから雨の日が多くなって、だんだん蒸し暑くなっていきますね。勉強や部活動も忙しくなってきました。3年生は自分の進路実現のためにこれから本腰を入れて取り組んでいかなければなりません。たいへんですが、頑張ってくださいね！



## Relax

心も身体もほっとする



## 癒しの本

### ★ストレスと上手に付き合おう！セルフケアについてのおすすめの本



『セルフケアの道具箱』 伊藤絵美:著

『10代のための疲れた心がラクになる本』

長沼睦雄:著

人間関係に疲れる、不安で眠れない、何もやりたくない……。私たちの毎日はストレスであふれています。このようなストレスから解放されるためには、自分で自分を上手にケアすることが必要です。何か一つでも実践してみたら、状況が変わってくるかもしれません。

### ★なんだかラクになった……。肩の力がすっととれる本

『あやうく一生懸命生きてきたところだった』 ハ・ワン:著

答えを探すことだけに集中し、問題を解く楽しさを忘れてはいませんか？ 執着すること、固定観念の恐ろしさに気づかせてくれます。



### ★やさしい絵にほっこりする本

『満月珈琲店』 桜田 千尋:著

疲れた人だけが訪れることができる「満月珈琲店」。毎日日没にオープンします。どのメニューにも心が癒されます。



『泣きたい夜の甘味処』

中山 有香里:著

著者は現役の看護師さんです。

## New 新着図書

色々な分野の本を読んでみよう！

『めくるめく数学』 獄村 智子他:著 女性数学者たちが語るうわしき数学の物語。

『笑わない数学』 NHK「笑わない数学」制作班

☞ パンサー尾形貴弘が解説をしていた番組を書籍化したもの。数学はアートだ！

『みらいみらいのはなし』 林 要:著

☞ 家族型ロボット「LOVOT(らぼっと)」の開発者が語る温かいテクノロジー。

『空き家の活用法』 山岸 加奈:著 地域活性化やコミュニティ作りの参考になります。

『穏やかな死に医療はいらない』 萬田 緑平:著 医療・看護を志す人はぜひ！

『いただきますの山』 東本 理恵:著 昆虫食ガール、狩猟女子、里山移住の成長記録。

『動物たちは何をしゃべっているのか？』 山極 寿一・鈴木 俊貴:著

☞ 鳥とゴリラの研究者が動物について語り合う。そこから見えたのは人間の本質だった。

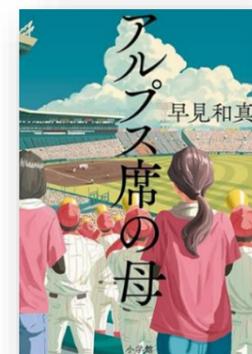
雨の降る日は本を読もう！

『成瀬は信じた道进行』 宮島 未奈:著

本屋大賞を受賞した『成瀬は天下を取りに行く』の続編。まっすぐに生きる主人公、成瀬あかりの魅力に圧倒されます。読んだ後、元気になれます。

『シャーロックホームズの凱旋』 森見 登美彦:著

舞台はヴィクトリア朝京都。あの名探偵ホームズがまさかの大スランプ？奇想天外な森見ワールド炸裂！



『アルプス席の母』 早見 和真:著

もうすぐ高校野球のシーズンが始まります。『ひやくはち』や『あの夏の正解』で高校球児を描いた著者。今度は球児たちの母親を主人公に熱闘甲子園を描きます。

『うたう』 小野寺 史宜:著

私は母を傷つけた。たった一人の肉親を、言葉のナイフで……。人とのつながりの大切さを感じさせてくれる作品です。

他にもたくさんあります！

『本の背骨が最後に残る』 斜線堂 有紀

『君を守ろうとする猫の話』 夏川 草介

『うるさいこの音の全部』 高瀬 隼子

『風が立つ』 柚月 麻子

『冬に子供が生まれる』 佐藤 正午

『禍』 小田 雅久仁 など

★先月号で紹介した課題図書も入りました。ぜひ、読んでみてください！