

休校中のみなさんへ

学校図書館の本を一部紹介します。

他にも、学校図書館には皆さんのための本がたくさんあります。

登校日や学校再開の際には、ぜひ見に来てくださいね。

※書影は、「openBD Fetch」<https://libraid.net/obdfetch/>を利用しています。

安達高校学校図書館より 2020.4.30



何だか疲れた、不安……というときは①

ココロとからだを休めよう



『「精神科医の禅僧」が教える 心と身体の正しい休め方』

川野泰周 ディスカヴァー・トゥエンティーン 978/カ

なんとなく気力が無い、以前より楽しめない、それは「脳の疲れ」では？この本では、マインドフルネスを基本にした休息方法を41種紹介しています。

◎お家でやってみよう！

- ・ 普段は無意識にやっている呼吸を、集中して、意識してやる（p72）
- ・ 一回一回の食事をもう少ししていけないに、しっかりと味わってみる。そして、それを言葉にしながら食べ進めていく（p174）
- ・ 歯ブラシが一本一本、歯や歯ぐきに当たる感覚を意識して、歯の表面や歯と歯の間、裏側などが「きれいになっているかな」と感じながら歯磨き（p181）

ほかの休息方法など、詳しくは本で！

『10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方』

水島広子 紀伊国屋書店 146/ミ

ストレスから心を守って自分らしく生きるための6つの「こころの原則」。例えば、原則4 自信をなくしたときは「衝撃」をさがそう（p34～）では、人は思わぬときにショック（衝撃）を受けると、自分を守るため、同じ場面を避けたり、自信をなくしてしまう。衝撃を受けたと思ったら、ただじっとすることが大切なんだそう。一番ショックを受けやすいのは、SNS など予期していないときに飛び込んでくる、視覚的情報で、実際に受ける衝撃より大きいそうですよ。

『あの子は優しい。気づいたあなたもきっと優しい。』

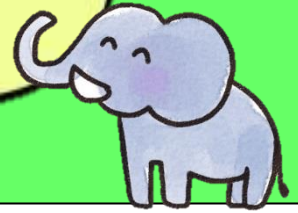
もくもくちゃん ワニブックス 726/モ

読んで、ほっこりしましょう。



何だか疲れた、不安……というときは②

笑って過ごそう



『わらういきもの』 エキストラッジ / 編 エキストラッジ 748/I

『ムー公式 実践・超不思議生物捕獲マニュアル』

今泉忠明/監修 学研 480/コ

『試すな危険！冒険野郎ハンドブック』

ハンター・S. フルガム 早川書房 049/フ

『マンガで教養 やさしい落語』 柳家花緑/監修 朝日新聞出版 779/ア

これで基本を学んで、実際の落語（動画サイトも色々あります）をみてみては？

『猫ピッチャー』 ぞにしけんじ 中央公論新社 726/ソ（マンガ）

『はたらく細胞』 清水茜 講談社 726/シ（マンガ）

『はたらく細胞BLACK』など関連本もあります。（続巻注文中）

『決してマネしないでください』 蛇蔵 講談社 全3巻（マンガ）

理系大学で繰りひろげられる、バカバカしいけれど勉強になる（？）実験の数々。





心に余裕があるなら……①

今より少し、できる自分になる

『人生がときめく片づけの魔法』近藤麻理恵 サンマーク出版 597/K

「一気に、短期間で、完璧に」片づけをして、心もお家もスッキリ。

『マジ文章書けないんだけど』前田安正 大和書房 816/マ

自分が思うことを文章でうまく相手に伝えられない、そんなあなたに。「は」と「が」の違いから教えてくれます。

『調べる技術書く技術』佐藤優 S Bクリエイティブ 002/サ

覚えておきたい、本物の教養の身につけ方。

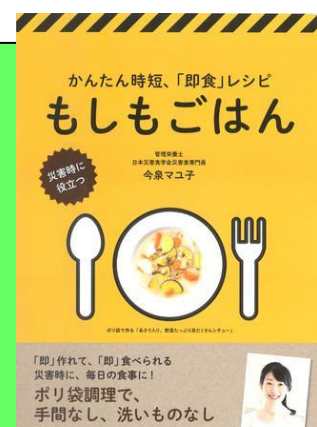
『10代からの情報キャッチボール入門』

下村健一 岩波書店 361.4/シ

情報の被害者にも、加害者にもならないために。

『もしもごはん』今泉マユ子 清流出版 369.3/イ

災害時にも役立つ料理をつくってみませんか。



心に余裕があるなら……②

周りに目を向ける



『みえるとかみえないとか』 ヨシタケシンスケ アリス館 369.2/ヨ (絵本)

「おなじところを さがしながら ちがうところを おたがいに おもしろがれば いいんだね。」

『目の見えない人は世界をどう見ているのか』

伊藤亜紗 光文社新書 369.2/イ

目の見えない人たちが感じている空間とは、どんなものでしょう。

『不便益のススメ』 川上浩司 岩波ジュニア新書 501/カ

便利さを追求する現代。あえて不便を取り入れてみることで、良いことがあります。

『きみの存在を意識する』 梨屋アリエ ポプラ社 F/ナ

外からはわからない「困りごと」を抱えた人が、あなたの近くにもいるかも。

『弟の夫』 亀田源五郎 双葉社 全4巻 (マンガ)

弥一と娘、二人の家にやって来たのは、弥一の双子の弟の結婚相手という男でした。

