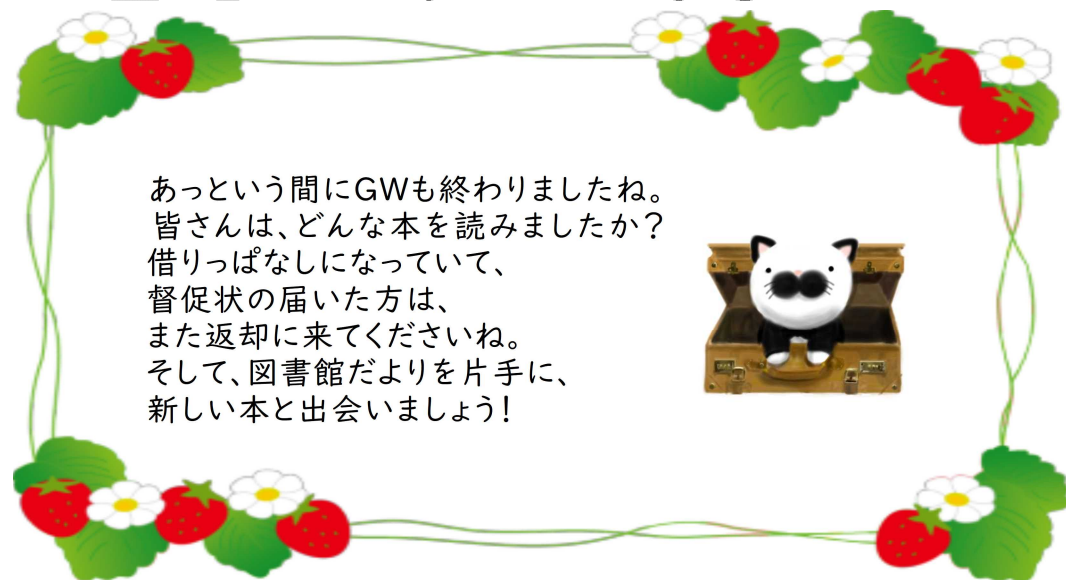


図書館だより 5月号

2021年5月14日発行
阿波高校図書委員会



あっという間にGWも終わりましたね。皆さんは、どんな本を読みましたか？借りっぱなしになっていて、督促状の届いた方は、また返却に来てくださいね。そして、図書館だよりを片手に、新しい本と会いましょう！

○33HR 図書委員村田さんのオススメ！

『新型コロナウイルス メンタルヘルス対策』

亀田 高志 著

ウイルスは関係なくても、最近、家に帰ることが憂鬱になったり、意味なくイライラしてしまったり、難しい話を友人からされて返答に困ったり・・・と思い悩んでいる人はいませんか？この本は、そんな人や将来、人と関わる仕事に就きたいと考えている方には是非読んで頂きたい本です。

内容は、医師であり労働衛生コンサルタントの著者が、職場や家庭、友人関係など幅広いところで用いることのできる心身のケアを図解でアドバイスする、というものです。

私がこの本で学んだことを一つ紹介します。それは、ただ一人で悩みを抱え、同じ思考を続けるのではなく、自分はなぜ悩んでいるのか、それは別の視点から見るとそれほど考え込むことか、と「冷静」になる時間を作ることが不可欠なことです。景色を見ながら散歩するだけでもいいかもしれません。ぜひこの本を読んで、自分だけの解決策を見つけてみてください。図書館にありますので。



○33HR 図書委員山縣さんのオススメ！

『 また、同じ夢を見ていた 』

住野 よる 著

「人生とは和食の朝ごはんのようなものよ」小柳奈ノ花は「人生とは～」が口癖のちょっとおませな女の子。

ある日、彼女は草むらで一匹の猫に出会う。そして、その出会いは、とても格好いい「アバズレさん」、手首に傷がある「南さん」といった様々な過去を持つ女性たちとの不思議な出会いに繋がっていく。

この物語は、読み進めていくとだんだん謎が解けていくので、お話にとっても引き込まれて、ページをめくる手が止まりません。温かく、どこか落ち着く魅力がある作品で「幸せとは何か？」を深く考えさせられます。何度も泣けて感動できる場面もあれば、最後にはあっと驚く場面もあります。読み終わった後には、きっと幸せな気持ちになります。ぜひ読んでみてください。



○35HR 図書委員喜島さんのオススメ！

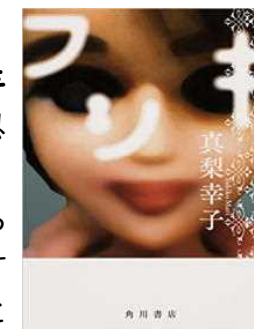
『 フシギ 』

真梨 幸子 著

怖い話や少し不思議な感じの話が好きで、面白そう！と思って手に取ったのがこの『フシギ』です。

ミステリー作家である主人公が、自分と周囲の人たちに起きる怪奇現象を綴っていきます。いくつかの話に分かれているのですが、全ての話が思わぬところで繋がりと、「さっきの話はこういうことだったのか！」と、まるで謎解きをしているかのような気分で読み進めることができます。

ホラーやオカルトが好きでなく、ミステリーや謎解きが好きでなく、ホラー要素が強めですが、最後には衝撃的な展開が待っています。ぜひ図書館で借りてみてください！



6月号は31HR & 32HRの図書委員さんが担当します。

