

ぶらたなす

NO.10

睦月

(むつき)

長井高等学校

図書委員会

図書館

2024.1.31

本、読も！

新年が明け、早くも一ヶ月が過ぎました。急激な気温の変化になかなか身体もついていきませんので、オンとオフの緩急をしっかりとつけて、元気よく登校してください。

さて、これから生徒のみなさんは長期的にお休みに入ります。絶好の読書期間となります。今まであまり本を読んでこられなかった人も、高校時代に心に刺さる一文との出会いや、文化の違い、巧みな表現に触れておくことはとても大切です。

たくさん本を読みましょう。

長期貸し出し開始します！

- * 期間 令和6年2月1日～
令和6年3月21日
- * 冊数 一人5冊まで

図書館のおすすめの本

『自分疲れ』頭木弘樹：著 創元社

はじめに
自分でいることに、疲れを感じたことはないだろうか？

たとえば、自分の性格が好きでないとか。

自分の体に不満があるとか。

「どうして自分はこうなのだろう・・・」と悩んでしまう。

それなのに、その性格や体で生きていかなければならない。

気に入らないなあと思いながら、24時間365日、なんとか折り合いをつけながらやっていくのだから、これは疲れしないほうがおかしい。

自分を好きとか嫌いとかに関係なく、なんとなく、「自分にとって自分がしっくりこない」「自分でいることになじめない」

では「自分」とは何なのか？（本文より）
本書を読み、「自分」についてよく知ろう。

『リハビリの心と力』稲川利光：著

Gakken

進路を医療系に進みたい人は、リハビリという分野について調べたいと思っています。本書はリハビリを仕事にする人たちの患者との関わりや、具体的な仕事について綴られています。病気で体を思うように動かせなくなった人たちが、手厚いリハビリにより、命を輝かせていく様を感じ取ることができます。

また、今自分が健康体であることが何よりの幸せであることを気づかせてくれる一冊です。

『ランニングする前に読む本』田中宏暁：著 講談社

日照時間が短くなる冬ですが、今にも走り出したい人はいませんか。

本書は、「走る才能は誰にでもある」をモットーに最短で結果を出すトレーニングについて、科学的にアプローチした本です。

走ることに苦手意識がある人も、本書の「本来、走ることは、決して苦しい運動ではありません」という言葉に救われるのではないのでしょうか。そんなみなさんをやさしくランニングの世界に導いてくれる本書、走るのが得意な人も、苦手な人もぜひ読んでみてください。

『考え方』稲盛和夫：著 大和書房

一度きりの人生を真に豊かに生きるにはどのような考え方を持つとよいでしょうか。本書は「京セラ」創設者、稲盛和夫さんの人生や仕事の結果が変わる考え方の本です。稲盛さんは、受験に失敗して挫折しても、努力を続けることは諦めませんでした。日本人らしい粘り強さで成功を収めた人の物事のとらえ方や考え方に触れ、人は欠点で愛されることを知ってもらいたいと思います。最初から成功している人の本はあまり読まれません。挫折を経験しても腐れず、奮起する姿に人は心打たれます。

辛く苦しい場面にある人におすすめです。