



図書館だより



2023. 6 | 伊丹市立東中学校 | 図書室

読書の効果

読書にはリラックス効果があり、これは科学的に認められているそうです。英サセックス大学は2009年、読書にはストレス解消効果があるとする研究を発表しました。音楽を聴いたり、散歩をしたり、コーヒーを飲んだりするよりもストレスを軽減させる効果があるといわれています。わずか6分でその効果が期待できるという結果もあります。読書のストレス解消&リラックス効果を得るポイントは、夢中になって読める本を選ぶことだそうです。

ストレス解消に効果的とされる本のジャンル

- ・ 難しすぎず興味を持てる本
- ・ 好きなジャンルの本
- ・ 小説などの感情移入ができる本

小中学生を対象とした文部科学省の調査によると、読書好きな生徒はどの学科でも成績が高いことが分かっています。読書が学力アップに間接的に影響しているのだそうです。文章を理解する力が成績アップにつながっているのかもしれない。

嬉しい効果がある読書、みなさんにわくわくしながら好きな本を読んでもらいたいです。素敵な一冊に巡りあえますように。

学級文庫

各クラスに学級文庫ボックスを置いています。各学年におすすめの本を選んで入っていますので、朝読・休み時間・ちょっとした隙間時間に本を手にとってみてください。学級文庫の本もリストに氏名を記入して1週間借りることができますので、読書を楽しんでください。

〈開館案内〉

開館日時：昼休み
貸出冊数：1週間5冊

〈おすすめの本〉

『十年屋 6 見習いのお時間です』

廣嶋 玲子 静山社

大切なものを10年間、魔法で預かる不思議なお店「十年屋」。いま魔法街をにぎわしている話題は、あの十年屋の優秀な執事に弟子入りした使い魔がいるらしいということ！「銭天堂」の著者がおくる、心あたまる物語。

『昔話法廷 season1』

NHK Eテレ「昔話法廷」制作班 金の星社

三匹のこぶたは殺人罪か正当防衛で無罪か？ カチカチ山のウサギに執行猶予は？ 王妃は有罪か無罪か？ おなじみの昔話の登場人物が現代の法廷で裁かれる。

『5分後に意外な結末 赤い悪夢』

桃戸 ハル 学研プラス

5分程度の時間で読めて、ラストにはあっと驚く意外な結末が！朝読にも最適な、ショートショートを集めたアンソロジー。1は、「開いた窓」「学校嫌い」「復讐」など30編を収録。

『5分後に恋の結末 そして、誰かの恋がはじまる』

「カップルの成立」「恋に落ちるとき」「席替えラブソディー」など、学園を舞台にした、3人の女子の「恋」と「友情」と「青春」の連作短編集。

『三びきのクマ』

トルストイ 理論社

「戦争と平和」「アンナ・カレーニナ」で知られるロシアの文豪レフ・トルストイ。道徳的な権威としても影響力を持つトルストイの、豊かな人間性が感じられる全8編の短編を収録する。

『武器より一冊の本をください 少女マララ・ユスフザイの祈り』

ヴィヴィアナ・マツツア 金の星社

タリバン支配下にあるパキスタン。女性への教育の必要性や平和への願いを訴えたがために、わずか15歳のマララ・ユスフザイはタリバンの標的にされ、頭部に銃撃を受ける。奇跡の回復を遂げた彼女は国連で教育の重要性をスピーチし、最も若いノーベル平和賞の候補者になった。

