



図書館だより



2026. 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れていますので、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

移動図書：6/2(火)

※昼休み 2階渡り廊下

《6月におすすめの本》

『すごすぎる天気図鑑 空のふしぎがすべてわかる!』

荒木 健太郎 KADOKAWA

雲ができるのは空気が汚れているから？花粉で空が虹色になる？雷はどこに落ちる？空や雲、天気にもつわる疑問を取り上げてわかりやすく解説。天気について知っておくと便利なことや、思わず納得する知識も紹介する。

『小説天気の子』

新海 誠 KADOKAWA

高校1年の夏、離島から家出し、東京にやってきた帆高。降り続く雨の中、都会の片隅で、不思議な能力を持つ少女・陽菜に出会い…。2019年公開の長編アニメーション映画「天気の子」の監督が自ら執筆した原作小説

『大人も知らない「本当の友だち」の作り方』

松本 啓子 講談社

明日提出のノートを「貸して」と言われたら？学校生活を楽しくするのもユーウツにするのも友達次第。会話のルールをマンガと解説・実践例・Q&Aで紹介。

『おしごとそうだんセンター』

ヨシタケ シンスケ 集英社

地球に不時着した宇宙人がやってきたのは、風変わりな職業相談所。宇宙人は相談所のスタッフと一緒に、働くことの意味を考え…。「仕事」の意味を問い直し、明日をちょっと明るくする、ヨシタケ版“ハローワーク”ストーリー。

『雨月物語』

上田 秋成 KADOKAWA

あの世とこの世、人間と人間でないものが交錯する、美しくも恐ろしい物語。怪異小説「雨月物語」を初めて読む人のために、9つの物語のすべてについて、あらすじを示しながら、原文の一部を現代語訳とともに紹介する。

内容紹介：ことば蔵 HP より

※紹介した本は全て図書室で借りられます。

