



みなさんこんにちは (\*^。^\*) 新学期がはじまりましたね。これからよろしくおねがいします。図書通信です。定期的にこのような通信を発行します。第1号です。第2号からは図書委員の皆さんと協力して発行させていただきますね。図書室は資料を見にいったり、勉強しにいったり、だいすきな本をさがしにいったり、本との運命の出会いがあつたり、おともだちとの出会いがあつたり、とっても素敵な場所です。ふら～っと 気軽に立ちよっていただけたら、うれしいです。すてきな出会いのはじまりです。

「本を読んだら人はどうなるんだろう」って疑問がわいたので検索してみました。ウェブ上にこんな記事を見つけました。  
STUDY HACKER 佐藤 舜さんのブログからの引用です。  
読書がもたらすさまざまな効果をご紹介します。

#### ✿ストレスが解消される✿

本を読んで心が安らいだ経験は、誰しもあるはず。読書のリラックス効果は科学的に認められているのです。イギリスの大学は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。心拍数や筋肉の緊張状態を計測した結果、ストレスが68%も減少したそう。音楽やJ-ヒーリングなど、ほかのストレス解消法を上回る数値だそうです。読書のストレス軽減効果は、「ビブリオセピ-（読書療法）」として実用化されています。ビブリオセピ-とは、牧師で人気エッセイストでもあったミュエル・マッコード・クローザーズ氏が提唱した、読書による心理療法。自分の状態に適した本を読むことで、行動をよい方向に変えたり苦痛を減らしたりする効果が期待できるそうです。ビブリオセピ-は、英国では2013年に、薬の代わりに本が処方されるシステムが認可されています。

ストレスを抱えているなら、ゆったり過ごせる時間を確保し、本の世界に身を委ねてはいかがでしょうか。

✿お昼休み12:45～13:30 放課後17:00まで図書室にあります  
図書室 気軽にのぞきにきてくださいね。みんなのおすすめの本おしえてくださいね。なんでも気軽に話しかけてくださいね。みんなが来てくれるの楽しみにしています。みんなに会えるの楽しみにしています。 影山

#### ＜学校図書館の役割＞

私たちの学校生活は、教科の学習やクラブ活動、生徒会やクラスでの様々な活動など、いろいろな分野にわたって営まれています。

このような活動を自主的に、また積極的に進めていくためには、たくさんの「資料」が必要になります。学校図書館はその「資料」を集めている所です。これらの資料を使いやすいうように整理したり、保管の方法を考えたりして、資料のよりよい提供に努めています。

#### 《図書館利用案内》

☆開館 平日 9:00～17:00

考查中 9:00～12:00

※長期休業中の開館日は、その都度お知らせします

#### ☆貸出・返却

①貸出は、原則として一人3冊まで、期間は1週間です

②貸出希望者は、カウンター設置の「図書貸出カード」に記入して図書委員（または図書の先生）に申し出てください

③返却は、カウンター横の返却スペースに置いてください

#### ☆図書館の利用について

①図書館にない本で、読みたい本がある時はリクエストして下さい  
(リクエストカードと投函BOXは図書室カウンターにあります)

②図書・資料は丁寧に扱いましょう  
(紛失・激しく汚損した場合は弁償するものとします)

③図書館では、飲食、他人の読書・学習を妨害する行為は禁止です



貸出は、昼休みと放課後に行います