

図書便り

いわき翠の杜高等学校 図書部
令和3年11月29日 発行

「小雪(雪が降り始めるころ)」を過ぎ、県内でも雪が降った地域があるようです。空気が冷たくなり、乾燥も激しくなってきました。授業のプリントを受け取る際や本のページをめくる時に指を切らないよう注意してください。紙で指を切るとじんわりと痛みが長引き、アルコール消毒の際にも傷がしみてつらいですね。



考查中の図書室の利用について

定期考查期間中は図書室を自習室として開放します。
以下の通りのスケジュールです。

日程：11月29日(月)から12月3日(金)

時間：10:00から12:00

16:00から17:20

そのほかの時間の開室については、司書に尋ねてください。

※ただし11月29日(月)は司書不在のため、10:00から12:00
までの開室です。

おすすめの本

今回は日常生活の中で実践的に使える内容の本を紹介します。おうち時間で試してみ
てはいかがでしょうか。

『自分の「怒り」タイプを知ってコントロールするはじめての「アンガーマネジ
メント」実践ブック』 141/ア 安藤俊介；著

「この「アンガーマネジメント」は、1970年代にアメリカで始まったとされる、怒
りの感情と上手につき合うための心理トレーニングです。」(本文P7より)

「怒りっぽい性格をどうにかしたい」、「怒りに振り回されたくない」という人、「もう
少し落ち着いた人になってみたい」、「余裕のある人物になりたい」、「人生や人間関係な
どをうまく回していきたい」と考えている人におすすめの1冊です。

この本では「怒りというものは何か」から始まり、「実際に自分の怒りタイプを知って
みよう」という診断テストに続きます。その診断結果から怒りタイプごとの対処法へと
進むようになります。

読んでみると、「目からうろこ」の結果が得られて、余裕を持って毎日を過ごせるよ
うになるかもしれません。

『手編みのニット帽』 594/ 文化出版局

全26種のニット帽の編み図が掲載された本です。初めて編み物をする人も「基本的
な編み方」もわかりやすい写真や図で掲載されています。

市販のものではなかなか好みの色がない、などという人へもおすすめです。自分の手
持ちの服に合わせて編んでみてはいかがでしょうか。

もっと短い時間で編み物を仕上げてみたい、という人には『ディズニーツムツムの魔
法のタワシ』(594/サ)をおすすめします。ニット帽より圧倒的に短い時間で、実用
的でかわいいアクリルたわしができます。

