

図書館だより 11月号



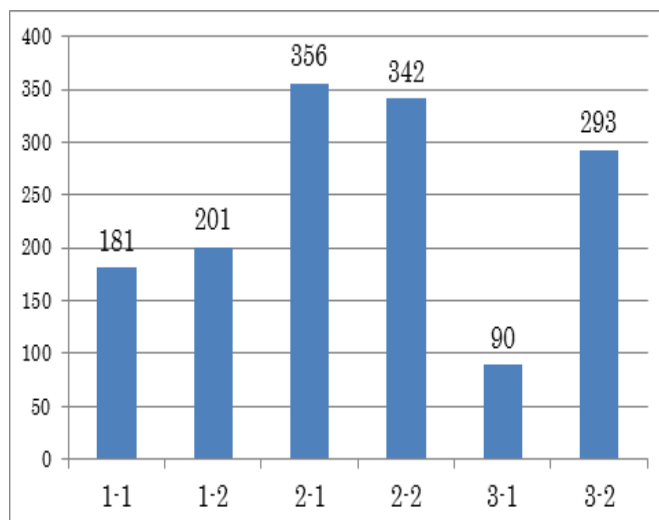
平成29年11月
大洲農業高校図書委員会

新刊が到着しています！
図書館入り口に新刊案内を掲示しています。
ぜひ、図書館で本を楽しむひとときを。

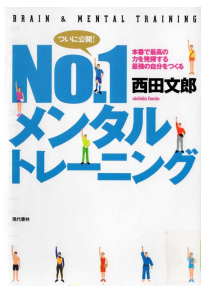
上半期（4月～10月）の図書の貸し出し 合計 1463 冊

1人当たりの平均貸出冊数 6.7冊
目指せ！1人10冊！

クラス別貸出冊数



本の紹介



『No.1メンタルトレーニング』西田文郎（現代書林）

運動部の皆さん、スポーツ選手として、夢や目標を持っていますか？その夢や目標に近づくために必要な「自分の心をコントロールする」様々な方法が丁寧に述べられています。スポーツをしない人でも、日々の生活に生かせるメンタルトレーニングが満載です。

たとえば、あなたは、セルフトーク（独り言）に、マイナス言葉が多くありませんか？それを、ウソでもいいからプラスの言葉にチェンジするトレーニングがあります。

練習に行きたくないとき → 「スキルアップしに行こう」「さあ、楽しんでくるぞ」

ピンチのとき → 「腕の見せどころだ」「最高にカッコいい自分を見せられる」

苦しいとき → 「苦しいから成長できる」「もっともっと成長してやろう」

以上のような、強気の言葉、できる言葉、自信満々の言葉を、自分の最強セルフトークとして決めておき、それがいつも自然に出てくるようにトレーニングすると、脳も心も自然に変わるとのこと。ぜひ、お試しください。

読書感想文発表会

11月1日（水）に行った読書感想文発表会のみなさんの感想を紹介します。

みんなの感想

- * 水元さんの発表は、主人公に対して思ったことや感じたことを発表していて良かった。水元さんの「自分はこう頑張りたい」という思いが伝わって、自分も頑張ろうと思った。
- * 「おおかみこどもの雨と雪」は、映画を観たことがある。東照くんの発表に共感したし、自分が気づいていないこともあって、そういう見方もあるのかと思った。
- * 読書感想文の発表は、自分の体験や思い、考えをきちんと書けていて、すごいと思った。次に自分が書くときの参考にしたい。
- * 読書感想文を聞いて、本を読んでみたい、映画やドラマも見てみたいと思った。
- * 『ニーチェの言葉』の朗読も、『3びきのかわいいオオカミ』の朗読劇も、とても気持ちこもっていて表現力があって良かった。よく伝わってきた。
- * 朗読劇は、楽器も使われていて工夫があって、世界にひたることができた。

『ニーチェの言葉』みんなの心に響いた言葉

1位「努力を続ける」

高みに向かって努力を続けることは、決して無駄ではない。
今は無駄が多くて徒労のように見えるかもしれないが、少しずつ頂点へと進んでいるのは確かなのだ。
今日はまだ到達にはほど遠いだろうが、明日にはもっと高みへと近づくための力が今日鍛えられているのだ。

- * この言葉を聞いて、自分が今している努力は無駄ではないんだなと思った。
- * 努力を続けることは難しい。でも、諦めずに努力を続けることに意味があると思う。
- * 努力を続けて、そのことに一生懸命に取り組んでいる人は、すごくすてきだと思う。
- * 昨日の自分より今日の自分、と改めて思った。

2位「友人を求める前に自分自身を愛する」

（略）

本当の自分を探すために、誰かを求める。自分をもっと相手にしてほしいから、友人を求める。漠然とした安心を求めて誰かに頼る。なぜ、そうなるのか。孤独だからだ。なぜ、孤独なのか。自分自身を愛することがうまくいってないからだ。しかし、そういうインスタントな友人をいくら多く広く持ったとしても、孤独の傷は癒やされず、自分を愛するようにはなれない。ごまかしにすぎないからだ。

自分を本当に愛するためには、まず自分の力だけを使って何かに取り組まなければならない。自分の足で高みを目指して歩かなければならない。そこには苦痛がある。しかしそれは、心の筋肉を鍛える苦痛なのだ。

- * 自分もそうありたいと思えた。
- * 「あっ、自分のことだ」と思った。
- * 私は、いろいろな人に求めてばかりだなと思った。
- * 他の人に求める前にまずは自分のことをという考え方が心に響いた。

3位「始めるから始まる」

すべて、初めは危険だ。しかし、とにかく始めなければ始まらない。

- * 私も何かをやり始めるとき、この言葉を励みにしてがんばりたいと思った。
- * 始めなければ、何も前に向いて進まない。私に合っている言葉だと思った。
- * 「何かを始めたい」ではなく、「何かを始める」にしたい。
- * 恐れずにチャレンジしていこうと思った。

