



そつぎょうせい ざいこうせい 卒業生・在校生のみなさんへ

じんせい みじか 人生は短い、

あひ とびきり愛すべきものにしよう!

Life is short, make it sweet!



うまいくはない日は、甘いケーキをひとつ caho より  
1年間ありがとうございました。今年度もたくさん図書館を利用して、嬉しかったです。  
今年度のLibraryだよりは今回で最後となります。そこで、みなさんにメッセージです。上に書いてある  
「Life is short, make it sweet! (人生は短い、とびきり愛すべきものにしよう!)」という言葉は、「う  
まいくはない日は、甘いケーキをひとつ」というイラストレーターのcahoさんの本に書いてある言葉です。  
この本のはじめには、「おいしいケーキを作るには、愚うより多めのお砂糖が必要であるように、私たちの人  
生もおいしく仕上げるには、愚うよりたくさんのお時間が必要で。」とあります。  
これから疲れる日、つらい日、やる気の出ない日などあるかもしれません。人生を愛すべきものにするため  
に、「甘い時間=甘やかすのではなく、自分を認めて、愛してあげる時間」を大切にしてください。  
ずっとみなさんを応援しています。



れいわ ねん ど かしだし 令和4年度の貸出



ねんかん 1年間 あいごと

ねんかんかしだしきさうすう もくひょうたっせいしやすう 年間貸出冊数・目標達成者数

(1・2年生: 120冊、3・4年生: 100冊、5・6年生: 80冊)

れいわ ねん ど 令和4年度

がつ にちげんざい 2月28日現在

	ねんせい 1年生	ねんせい 2年生	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
ねんかんかしだしきさうすう 年間貸出冊数	15845 冊	11442 冊	12309 冊	11241 冊	10122 冊	9172 冊
かしだしきさうすう へいきん 貸出冊数平均	214冊/1人	162冊/1人	137冊/1人	150冊/1人	99冊/1人	104冊/1人
もくひょうたっせいしやすう 目標達成者数	69人	61人	66人	65人	71人	62人
ねんかん もくひょうたっせいりつ 年間目標達成率	94%	86%	74%	87%	69%	71%

れいわ ねん ど 令和3年度

れいわ ねん ど がつ にち 令和3年度2月28日まで

げんざい 現在の学年	ねんせい 1年生	ねんせい 2年生	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
さくねん ど 前年度の学年		(1年生)	(2年生)	(3年生)	(4年生)	(5年生)
ねんかんかしだしきさうすう 年間貸出冊数		17908 冊	13958 冊	10190 冊	16351 冊	10110 冊
かしだしきさうすう へいきん 貸出冊数平均		253冊/1人	159冊/1人	138冊/1人	158冊/1人	114冊/1人
もくひょうたっせいしやすう 目標達成者数		70人	83人	65人	94人	80人
ねんかん もくひょうたっせいりつ 年間目標達成率		99%	95%	88%	91%	90%

しょうすうてんいかく あ 小数点以下繰り上げ



かめやましようがっこう 亀山小学校マスコットキャラクター: ふたごのしょうとせつ

今年度の年間目標達成者は、 現在394人  です。  
たくさん利用してくれて、ありがとうございました。  
ちなみに、1-3・2-2・3-2はクラス全員目標達成  
でした。おめでとうございます。  
ぜひ、来年もたくさん本を借りに来てください。

保護者の皆様へ

# The book is full of treasure

～ 家族で宝さがしに行こう～



今年度がもうすぐ終わり、進級・進学を迎える子供たちですが、中には不安などを抱えているお子さんがいるのではないのでしょうか。

そこで今回は、読書による心理療法の1つ「読書療法」についてお話していきたいと思います。

## 読書療法 (ビブリオセラピー)

参考: mentally より

**読書療法** … 本を読むことによって心理的な支援を行う心理療法の1つ。  
**ビブリオセラピー** 読書によって問題が解決されたり、何らかの癒しが得られたりする

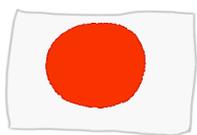
日本読書療法学会 より



認識の違い  
がある



### 日本



読書 = 学力向上・スキルアップのイメージが強い。

まだ、ポピュラーではない。

### 海外



イギリス

「読書は心や体の回復を助けるもの」という認識。



イスラエル

読書療法家は国家資格。精神科医などに頼られる存在。



## 読書療法の良いところ

### 本

☐ 待っていてくれるところ

本は読み手の状態が整うまで、そこにいてくれる存在

### 読書

☐ 負担が少ない行動

特に文字の少ない本は苦にならずに読むことができる。また、自分の心と1対1のコミュニケーションができる。

だーいじょうぶ!



精神的な支えとなる。



**読書療法の大切なこと** : 自分の状態に合った本を選択して、**決して無理はしないこと。**

例: × 落ち込んでいるのに、無理やり明るい本を読む。 → ○ 暗い気持ちの時は、落ち着いたトーンの本がおすすめ。

無理をすると、自分の状態と心にギャップを感じる。 = 挫折の原因となる。

**気持ちに合わせて、本を選ぶことが大切。**

