



しんがつき はじ 新学期が始まり、やく 1 か月が経ちました。みなさん、あたらしい がっこう 学校・学年にはなれましたか？これからどんどん暑くなってきます。つか 疲れたときやゆっくりしたいときは、ぜひ図書館に来てください。しずか 静かに本を読んで、のんびり 過ごす 過ごしてみてください。



図書館★良いこと★ポイントカード



こんねんど 今年度から、「 図書館★良いこと★ポイントカード

としょかん 図書館★良いこと★ポイントカード

				★
				☘

なまえ 名前.....

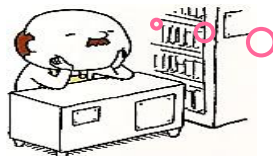
ポイントの貯め方
としょかん 図書館で やすい 簡単な じかん 時間に としょ 図書 の せんせい 先生 が うれしい うれしい ・ 助かる など 思う こと してくれ たら、ポイント が もらえ ます！
5ポイント 貯まると、プレゼント が あります ので、ぜひ、良いこと ポイント を 貯め てください。



移動図書館バスは毎月1回亀山小学校の体育館横に来ます。たくさん本を借りてください。



4月の貸出冊数



目標目指して 図書館へ行こう！

がっねん 学年	つきめくひょう 月目標 たっせいりつ 達成率	ひとりあ 1人当たりの かしたしきさう 貸出冊数	ねんめくひょう 年間目標 さっすう 冊数	がっねん 学年	つきめくひょう 月目標 たっせいりつ 達成率	ひとりあ 1人当たりの かしたしきさう 貸出冊数	ねんめくひょう 年間目標 さっすう 冊数
1年生	53%	12 冊	120冊	4年生	40%	11 冊	100冊
2年生	31%	11 冊	120冊	5年生	38%	10 冊	80冊
3年生	19%	8 冊	100冊	6年生	31%	8 冊	80冊

早くも4月で30冊を超えている人が何人もいます。素晴らしいです。図書バッグを忘れ 小数点以下繰り上げたという人や持っているけれど使っていない人がいました。必ず、図書バッグ持って来て、本を大切にするために使ってください。

図書館クイズ

5月号

答えは6月号を確認してください。

今月の本： えんそくおにぎり

問題： おにぎりのにぎり方は次のうち、どれでしょうか。

- ① 手を広げて、1回でぎゅっとにぎる。
- ② 手をおわんの形にして、回しながらにぎる。

遠足の日お弁当は、どんなお弁当でしたか。ぜひ、教えに来てください。



保護者の皆様へ

The book is full of treasure

～ 家族で宝さがしに行こう～



進学や進級により、多くのことが新しく変わり、1か月が経ちました。子供たちも、いろいろな変化にストレスを感じていることがあるのではないのでしょうか。そこで今回は、ストレス軽減を讀書でできる「ビブリオセラピー（読書療法）」について、お話していきたいと思います。

「ミニ読書」＝「1章だけの読書」

参考： STUDY HACKER より

読書 ＝ 昔から「癒しの活動」と考えられていた。

精神科の治療のために本を処方していましたが、これはあくまで補助的なもの。

そんな中！

1916年に牧師で人気エッセイスト：サミュエル・マッコードクロザーズ氏により、初めて「**ビブリオセラピー（読書療法）**」という言葉が使用された。



マメ知識

古代ギリシャの図書館には、扉に「**魂の癒しの場所**」と書かれていた。

ビブリオセラピー（読書療法）

人々が抱える問題の解決を本で補助する技法。



2013年6月 政府公認

「薬」ではなく、「本」を処方する医療システムが英国で始まった。

現代では、読書を用いて、心理的な支援を行う、**心理療法の1つ**。

精神科の「薬」＝「本」 →

本の効果

- 問題解決の補助。
- 心理的な支援。
- 今後の行動を変える。
- 苦痛を減らす。
- ストレスの軽減。
- 死亡率の低下。
- 読解力・語彙力・発信力・集中力UP！ など。

無理のない取り組み方

ミニ読書＝1章だけ読書

例えば、「1つのトピックだけ」「1つの場面だけ」などちょっとした合間や気分転換、リラックスしたいタイミングで**5～10分程度読書**すると良い。

メリット

- 📖 インプットする情報が少ないため、よく記憶しやすい＝読み進めることができる。
- 📖 気持ちの上で負担にならない。
- 📖 映画などを見るよりも、本の方がより登場人物に自分を置き換えやすくなり、本の世界に入り込みやすい。

本を選ぶポイントは、その時の気分に合っていること。

長い本が苦手な子も、親子で同じ時間にそれぞれ「ミニ読書」をしたり、長い本の**1つの場面ずつを読み聞かせ**したりするなど、親子で一緒に本を少しずつ読み進めるような「癒しの時間」を日々の中に確保しながら、本の楽しさも感じられる時間を家族で作ってほしいと思います。