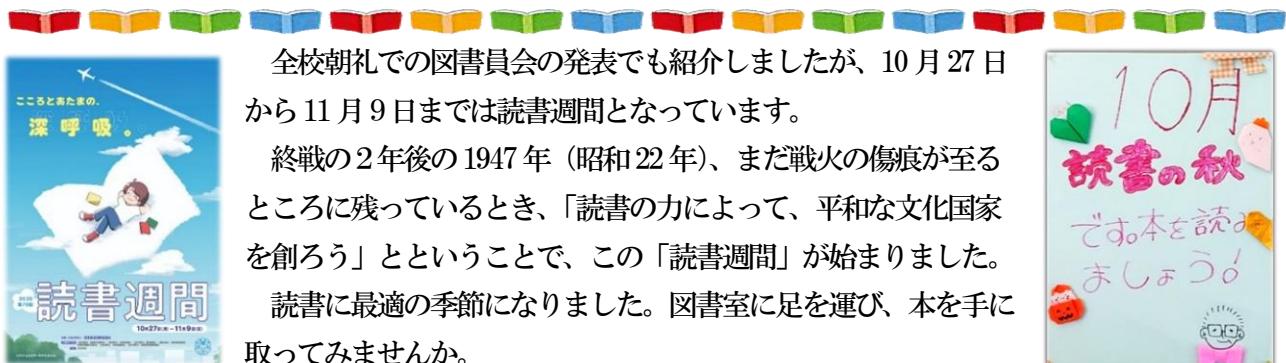


# 図書館だより 10月号 (令和7年度)

川之石高校図書委員会



## 【新刊紹介】

### 『自分を信じる勇気：自信が生まれる「個性」と「知性」のみがき方』

(岩井 俊憲 著)

皆さんはアドラーという人の名前を聞いたことがありますか？これまでアドラー心理学は、ビジネスや子育てにおいて大人向けにその考え方が紹介されてきました。

この本では、さまざまな形でアドラーの教えを広めてきたアドラー心理学カウンセリング指導者の岩井俊憲さんが、10代の人生を力強く生き抜くための考え方と具体的な方法を解説します。

この本のテーマは「自信」です。「自信」とは、「自分を信頼すること」。「勉強」「部活」「学校生活」「進路の選択」などを題材に、アドラー心理学の「劣等感」「性格」「目的論」「自己決定論」などを解説しています。自分に自信をもって、新しいことに挑戦するメンタルを育む思考方法と実践方法を紹介しています。



この「目的」をよく考えて明確にできると、物事が整理でき、自分が今何をやればいいのかがわかつきます。私は10代でこそ、この発想法を身につけることがとても大切だと思います。

目的とは何か、ダイエットを例に説明しましょう。

私はアドラー心理学を用いてダイエットのカウンセリングもしているのですが、「〇〇キロ減量する」という数値を目標にしている人はリバウンドする確率が高い傾向があります。

でも数値目標だけでなく「目的」がしっかりと決まっている人は、リバウンドすることが少なく、ダイエット成功率が高くなります。

大切なのは、「自分が最終的にどうなりたいのか？」を考え、自覚することで、目的を見つけるコツは、「何のために（やせるの）？」と考えてみること。

この目的が明確になると、多少のつまずきにも振り回されなくなりますし、取る手段も違ってきます。

## 〔新刊紹介Ⅱ〕

### 『猫も老人も、役立たずでけっこう』(養老 孟司 著)

「まるは、私の生きることの“ものさし”である」と、著者は愛猫まるについて語ります。いつもネコろんではいる“まる”的目を通して、人間社会を眺めてみると、私たちの世界はどう見えるのか!?

NHKの人気番組「ネコメンタリー 猫も、杓子も。」から生まれた、養老先生による痛快エッセイです。



### 『頭の中のひとりごと』言いかえ図鑑』(片田 智也・川見 敦子 著)



相手の気持ちを考えず、失礼なことや無礼なことを言う人は一定数います。「へえ、キミもやればできるんだ」「悩みとかなさそういいよね」

そんな時はちょっと視点を変えて考えてみましょう。その人の発言は、一見あなたを傷つけているようで、実際のところ、その人自身を傷つけているだけなのです。人間関係にわざわざひびを入れて自らの立場を危うくしているのに、それに気づいていないのであれば、その人は「かわいそうな人」確定です。心ない言葉を投げつけた代償は、いつかブーメランとなってその人に帰ってきます。



### 『カフネ』(阿部 暁子 著)

食べることは生きること。最愛の弟をなくした薰子と弟の元恋人小野寺せつこ、二人の「家事代行」が出会う人びとの暮らしを整え、そして心を救っていく。

2025年本屋大賞受賞作です。



## 〔9月 月間図書貸出冊数〕

### 〈クラス別〉

9月1日～9月30日							
1-1	1-2	2-1	2-2	3-1	3-2	3-3	合計
2冊	2冊	9冊	12冊	0冊	8冊	1冊	34冊

### 〈個人別〉

- 1位 8冊 宇都宮 妃南 (3-2)
- 2位 4冊 濱本 詩音 (2-1)
- 2位 4冊 菊池 心希 (2-2)
- 2位 4冊 宮岡 凜 (2-2)



「本とは、あなたが手に抱える夢である。」

ニール・ゲイマン (イギリスの作家／1960～ )