



図書館サポーターズだより

# 明日に吹く風



枯葉が舞う季節となり、朝晩の冷え込みが厳しくなりましたね。そんな時こそ、暖かい図書館でホッと一息ついていきませんか？ 今回も、図書館サポーターズおススメの本を紹介します。

## ～図書館サポーター推薦図書～

### 『自分を大切にするための小さなノート』

広瀬 裕子 著 (159.6 || H72)



みなさんは「自分」と向き合えていますか？自分のことを大好きって思っている人もいれば、「自分らしいとは？」とか「なんのために生まれてきたのだろう」と不安に思ったり、迷ったりしている人もいるかもしれません。しかし、意外と「自分らしくいられるようにする」って簡単なことなのです。例えば、自分の思いや考えをノートに書きだして見つめ直してみたり、人に親切にしてみたり…。ほんの小さなことでもやってみれば新しい自分に出会えるかもしれません！

この本を読めば、今の自分に必要なことやちょっぴり役に立つかもしれないこと、元気になれるかもしれないことをきっと見つけることができるはずです。この機会に、「自分」について考えてみてください。(M. H)

### 『くちびるに歌を』

中田 永一 著

(913.6 || N43)



物語の舞台は長崎県五島列島にある比較的大きな島。海に囲まれた土地で暮らす中学合唱部員の生徒たちが NHK 全国学校音楽コンクール（Nコン）に向かって成長していく物語です。

アンジェラ・アキさんの「手紙～拝啓十五の君へ～」が課題曲であり、思春期真っ最中の部員たちは、男子と女子の衝突や恋、家族や環境の悩みを通して「十五年後の自分」に手紙を書きます。あなたも中学生の時、合唱祭に向けてクラスで対立があったのではないのでしょうか。けれども、ハーモニーが重なった時の感動や一体感、そして成長は忘れることのない宝物だと思います。

この物語を読みながら、あの頃の歌や青春を思い出してはいかがでしょうか。

(Y. N)

### 『頭のいい人が話す前に 考えていること』

安達 裕哉 著

(336.49 || A16)



普段私たちは、無意識に、ちゃんと考えた「つもり」で話してしまうことがあります。「頭のいい人」は、話す前に「しっかりと考える」ことを徹底しています。では、「しっかりと考える」とは具体的にどういった行動なのでしょう。ちゃんと考えた人と、そうでない人の差は、思考の「質」によって生まれます。なんとなく考えただけでは、賢い思考とは言えないのです。

この本では、著者がコンサルタントとして働いた経験を活かし、思考の質を高める「7つの黄金法則」と「5つの思考法」について解説しています。この法則と思考法を活用することで、仕事だけでなく日常でも、より質の高いコミュニケーションができることでしょう。

(Y. M)

