



総社中学校  
令和8年5月1日発行

### ★今月のおすすめ本★

新学期から約1ヶ月がたちました。4月には緊張感でいっぱいだった人も、気持ちにゆとりが出てきたころかもしれません。それとも少し、疲れが出てきたかな？ そんなとき、こんな本はいかがでしょうか。

5月になりました。さわやかな風を感じられる季節になりましたね。新しい生活のリズムには慣れたでしょうか。

1年生の図書館オリエンテーションも終わり、貸出が始まっています。どんどん足を運んでもらえると嬉しいです。

#### ●「お悩み相談そんなこともアラ〜ナ」 ヨシタケシンスケ

すべてのお悩みに言えることですが、「うまくいくはずだ」という前提をまず疑いましょう（本書より）。元気のない歴50年の著者が「元気のない人の考え方」で数々のお悩みに答えます。美しい逃げ方、楽しいあきらめ方を、かわいいイラストと優しい語り口で提案。「まあ、そんなこともアラ〜ナ！」という受け入れ方をめざしましょう！



#### ●「カラーモンスター」 アナ・レナス

カラーモンスターは自分でもなにがなんだかよくわかりません。いろんな気持ちがちやごちゃ。こんがらがった気持ちをほどかなくてはなりません。カラーモンスターはうれしい、かなしい、怒り、不安、おだやか、5つの気持ちを整理することができるのでしょうか？自分の感情を知って、気持ちの整理や表現ができるようになる本です。



「疲れたな」とか「うまくいかないな」というときには、のんびりゆっくりしてみよう。気分転換には読書もおすすめ。



3年生はもうすぐ修学旅行ですね。いま図書館では、沖縄に関する本を展示しています。興味のある本を見つけてみてください。

1年生のみなさん、オリエンテーションのときに借りた本は 5/7 が返却期限です。忘れずに返しましょう。

展示している本は借りることができます。いろいろな本を手にとってみてね。