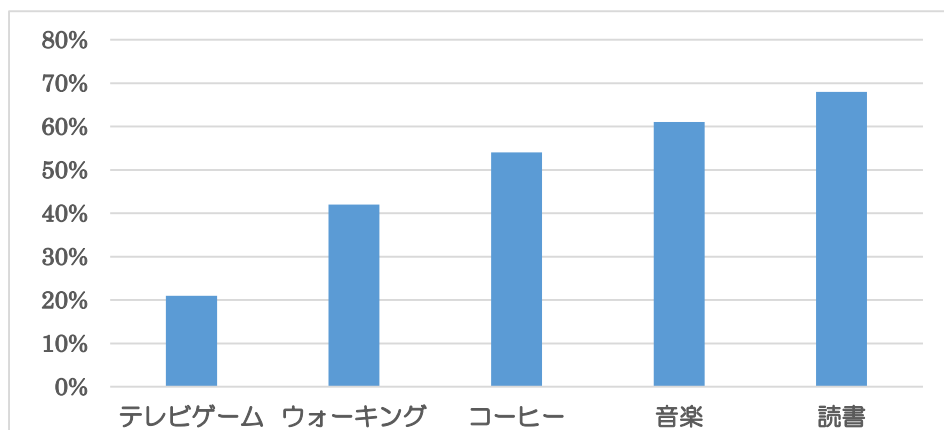




2015年12月



## 読書で68%?

イギリスのサセックス大学でのストレス解消についての研究では、読書、音楽視聴、1杯のコーヒー、テレビゲーム、散歩、それぞれのストレス解消効果を、心拍数などをもとに検証しました。その結果は、左のグラフをご参照下さい。

また、静かな場所でわずか6分間読書をすれば、ストレスを3分の2以上軽減できるとのこと。

いかがですか。本を読みたくなくなってませんか？

### パーシー・ジャクソンと オリンポスの神々

リオダン・リック著 (ほるぷ出版)  
ギリシャ神話に登場する神々達の子どもの物語です。ギリシャ神話を知らなくても、どどんはまっていくストーリーです。ぜひ、読んでみて下さい。



ハマる  
知りたい

### 流星の絆

東野圭吾著 (講談社)  
幼少時に両親を惨殺されるという過酷な運命を背負った三兄妹が、詐欺を働きながらも、時効が迫っている14年後に犯人を見つけ出そうとする復讐劇である。最後まで展開が気になる本です。



ハマる  
感動



21HR  
22HR  
23HR  
24HR  
図書委員  
おすすめ  
本



ハマる

### 時生

東野圭吾著 (講談社)

主人公拓実は、妻に20年前に会った少年「トキオ」との思い出を語り始める。「トキオ」は何者なのか、拓実の過去・未来・現在が交錯し、とてもハラハラドキドキのベストセラーです。

### サンタクロースの嘆き

赤川次郎著 (双葉社)

弟を守るために、家に侵入した男を殺してしまった中学生のしのぶ。そばにある袋の中からはたくさんのオモチャ。消えた男をめぐり、悪人が動き出す。姉弟は命の危機から脱出できるのか。



ハマる

## 12月の新着本紹介コーナー

書名	著者名	出版社
ふむふむーおしえて、お仕事!	三浦しをん	新潮社
友達がいないということ	小谷野 敦	筑摩書房
アハメドくんのいのちのリレー	鎌田 寛 安藤俊彦(絵)	集英社
できることをしよう	糸井重里ほぼ日刊イ トイ新聞	新潮社
食品添加物キャラクター図鑑	監修: 左巻健男	日本図書センター
18歳からの選挙Q&A	全国民主主義教育研 究会編	同時代社
真田幸村その生涯	不破俊輔	明日香出版社
がんばらないらくらくヨガ	神野百合子	清流出版
こどもが喜ぶスープジャーのお弁当	渡辺あきこ	世界文化社
名店のサンドイッチおいしい作り方	サンドイッチ倶楽部	宝島社
でんでら国	平谷美樹	小学館
永遠の殺人者	小島正樹	文藝春秋
広岡浅子徹底ガイド	主婦と生活社編	主婦と生活社
羽生結弦語録	羽生結弦	ぴあ
私たちが仕事をやめてはいけない57の理由	川崎貴子	大和書房
すべての若者が生きられる未来を	宮本みち子	岩波書店
和食に恋して	鳥居本幸代	春秋社
新幹線から見える日本の名城	加唐亜紀	ウェッジ
らくちん!ひとり分お惣菜	村上祥子	辰巳出版
心が通じるひと言添える作法	臼井由妃	あさ出版

書名	著者名	出版社
やめたい食ベグセ	森拓郎	ベストセラーズ
これができればノーベル賞	木野仁	彩図社
お気に入り大切にしたい「お手入れの本」		宝島社
1935年のサムライ野球団	佐山和夫	KADOKAWA
人生つれづれニやるままに兼好法師		講談社ビーシー
心がラクになる言い方	朝日新聞出版編著	朝日新聞出版
9割の自分に満足する生き方	植西聰	KADOKAWA
美しい花言葉・花図鑑	二宮孝嗣	ナツメ社
ディズニーの英語コレクション11 ア ナと雪の女王	石原真弓英文解説	KADOKAWA
デモナータ (1幕) ロード・ロス	シャン・ダレン	小学館
掟上今日子の推薦文	西尾維新	講談社
からだの調子を整えるおいしい野菜スー プ	金丸絵里加	ナツメ社
NOヘイト!カウンターで行こう!のり こえBOOKS	のりこえネット編	七つ森書店
モンゴルの星 不登校からの脱出	大槻武治	ほおずき書籍
人の心をつかむ愛されエチケット57	アン・ミカ	双葉社
サンタクロース物語 歴史と伝説	ジョゼフ・マカラ	原書房
スタンフォードのストレスを力に変える 教科書	ケリー・マクゴニカル	大和書房
岩波メソッド学校にはない教科書	岩波邦明・押田あゆみ	岩波書店
運命の海に出会ってレイチェル・カーソ ン新装改訂版	マーティン・ジェザー	ほるぷ出版
世界史を変えた薬	佐藤健太郎	講談社