

夢

『眠りと夢のメカニズム なぜ夢を見るのか 睡眠中に脳が育つのか?』

堀忠雄著 サイエンス・アイ新書 2008

夢の中で見た映像を描いたシュールレアリスム、悪魔と戦う修行僧、明晰夢の見方…今も昔も不思議な「夢」。どのような仕組みなのか、現代科学を用いて紐解いていきます。

『ユングと心理療法』

河合隼雄著 講談社+a文庫 1999

夢分析を心理療法として行った、スイスの分析心理学者カール・グスタフ・ユング。彼の研究所で経験を積んだ著者が、夢分析の治療例、箱庭療法の日本での第一人者としての考えを語った1冊。

『夢の読み方 夢の文法』

川寄克哲著 講談社+a新書 2000

夢は私たちに何を語りかけているのでしょうか。「関係性」をキーワードに『天才柳沢教授の冒険』を読み解いてみます。「事実」は変わらないが「意味」は変わりうる、って救われる気がしませんか？

『ぐっすり眠れてすっきり起きる50のコツ』

菅原洋平著 宝島社 2014

不眠症や寝つき・寝起きの悪さなど、睡眠の悩みを解決するコツを紹介！「起床11時間後に姿勢を正す」となにが変わるの？気になる人は睡眠セルフチェックで改善点を探ってみるのもいいかもしれません♪

『Newton 別冊 睡眠の教科書』

ニュートンプレス 2019

世界一の睡眠負債大国、日本！寝不足は病気や肥満のリスクも高くなり、いいことはありません。眠りと記憶の知識を身につけ、自分史上最高のコンディションづくりをしてみませんか。

『Newton 増刊 60分でわかる睡眠』

ニュートンプレス 2021

科学者が考える「睡眠」をマンガやポップな図で解説！眠気の正体とは何なのか？質の良いお昼寝（＝パワーナップ）はどんな結果をもたらすのか？読みやすくわかりやすい、入門書にぴったりの1冊です。

『睡眠負債“ちょっと寝不足”が命を縮める』

NHKスペシャル取材班著 朝日新書 2018

2017年に番組放送後、新語・流行語大賞トップテンにも選ばれ話題になった「睡眠負債」。毎日のちょっとした寝不足が借金のように積み重なり、放っておくと大変なことに？！

『寝ん猫』

板東寛司著 ネスコ 1999

語源は「寝子」ともいわれる猫。おっかい猫もちいさい猫も、みんな寝てる！寝顔だけでなくポーズもとってもキュート♪見ているだけでこちらも眠くなるような、ヒーリング効果抜群の写真集です。

アート

『眠れるレタス姫』

天野喜孝絵 鈴木真理文
復刊ドットコム 2017

ニューヨークのとあるキッチンで満月の夜に繰り広げられる幻想的なパーティー。主役は野菜の妖精たち！ふんわりしたキャラクターの愛らしさがたまりません♪線や色づかいをじっくり眺めたい作品集。

絵本

『おやすみなさい』

ロバート・クラウス作 N.M.ボー
デッカー絵 ポプラ社 1979

うさぎのリチャードぼうやは寝る時間。でもまだねむたくありません。ぼうやおかあさんのやりとりにほっこり♪おなじ作者の「1・2・3」と「A.B.C.」もおすすめです。

『おやすみなさいのほん』

マーガレット・ワイズ・ブラウン文
ジャン・シャロー絵 福音館書店 1962

夜になると、みんな眠ります。「ねむたい○○たち。」のリズムが心地よく、ユーモアあふれる動物たちの絵に癒されます。1日の終わりにゆったり読んでみませんか。

はと時計5月号

SLEEP

GW明け、ちょっとお疲れ気味ではないですか？季節や気圧の変化、心理状態にも左右される眠気。勉強や部活も大事ですが、まずは体が一番！毎日の睡眠時間を充実させましょう♪

松蔭中高図書館 2022年5月6日発行

library@shoin-jhs.ac.jp

担当：高田

睡眠とは？

『睡眠と脳の科学』

古賀良彦著 祥伝社新書 2014

試験前の一夜漬けや風邪をひいたときなど、ケースごとに効果的な睡眠法が紹介されています。脳と睡眠のメカニズムを知って、できるだけ質の良い眠りを手に入れましょう♪

『睡眠こそ最強の解決策である』

マシュー・ウォーカー著 SBクリエイティブ 2018

名だたる企業の睡眠コンサルタントをつとめる著者が、研究で明らかになった睡眠のあれこれを明らかに！10代が眠いのは当たり前？31カ国で翻訳された話題の睡眠本。

『夢違』

恩田陸著 角川文庫 2014

夢を解析する「夢判断」の仕事をする浩章。各地の小学校で起こる集団白昼夢の原因とは？悪夢が現実になってしまうのを防ぐことはできるのか…。「夢」という不思議な現象に迫る、スリリングな物語。

『白河夜船』

吉本ばなな 新潮文庫 2002

音も聞こえないくらい深い眠りに落ちたり、夢で昔の知り合いと出会ったり。悲しみやさみしさと眠りはとても近い。眠れない夜に少しずつ読みたい、優しさ漂う短編集。

物語

『眠れなくなる夢十夜』

「小説新潮」編集部編 新潮文庫 2009

「こんな夢を見た。」で始まる夏目漱石の『夢十夜』。インスパイアされた人気作家が描く、10篇の眠りの世界。いま見たものは夢か現か…幻想的なアンソロジー。

『カーテンコール！』

加納朋子著 新潮文庫 2020

3月末で閉校した女子大学に、まだ卒業できていない学生たちがいた！彼女たちはそれぞれが抱える問題に向き合い、卒業を目指します。困ったときは助けを求めてもいいんだ、と最後にほっとできる1冊。

リクエスト本紹介

『はじめての』島本理生 辻村深月 宮部みゆき 森絵都 著 水鈴社 2022

人気女性作家4人と音楽ユニットYOASOB Iとのコラボ作品。「はじめて…」という題材で書かれた4つの物語。短編なのでどれか1つはあなたに響く物語があるはずです。YouTubeでそれぞれのテーマも配信されているので合わせて楽しむと、苦手な読書も好きになれるかも！

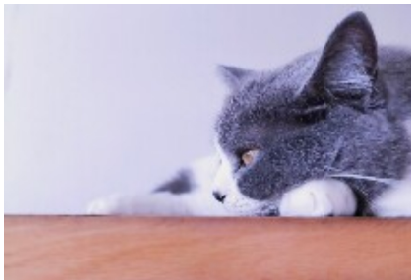


T・N

みんな、元気？五月病にかかってない？五月病がわかっていないひとは先日Classiでお伝えしたポプラディア百科事典のSagasokkaで調べてね。

『しんどい時の自分の守り方』増田史著 ナツメ社 2021

友人関係・SNSがしんどいと悩んでいる場合、対処の方法が載っています。自分でできる心のケアだったり頼れる場所だったり。親子関係や学校がしんどい場合、うまく距離をとる方法を。大人になるのがしんどい時、SOSの出し方を（相談する練習をしてみてください。）あなたが今悩んでいることは思い込みに過ぎないかもしれない。我慢してためこまないで。今、やりたいことが見つからなくても、少しずつ面白いことを選んでいって失敗しつつ何が好きか見つけたらいいから。性の問題も、人は皆いろいろだから、不正解なんてない。とりあえず、この本を読んで悩みが解消するきっかけになったら、と思います。



予告：6月6日（月）～11日（土）

宗教週間★絵本ボランティア（アジアの出版事情の悪い国の言葉に翻訳したシールを貼ります）と★チャリティブックバザーを実施します。保護者の方も大歓迎。

『地球の歩き方 ムー 異世界（パラレルワールド）の歩き方 超古代文明 オーパーツ 聖地 UFO UMA』地球の歩き方 2022

イースター島のモアイを見に行きたくなりませんか？ピラミッドの謎に心をときめかせませんか？ナスカの地上絵に猫がみつかったとき小躍りしませんでしたか？

謎と不思議に満ちた異世界ぼうけんガイド、私はストーンヘンジしか行ったことがありません。でもほかも行きたくなるでしょう？この不思議スポットにどうやって行くのか、載っています。

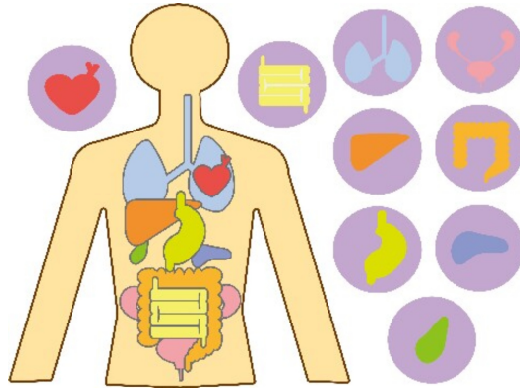


『すばらしい人体』山本健人著 ダイヤモンド社 2021

人体への素朴な疑問から医学の歴史、現代医療の知見や手術器具の進化までわかりやすく紹介。コロナ禍になって大活躍のパルスオキシメーターは日本人の発明（歴史的偉業）で、正常値は…。

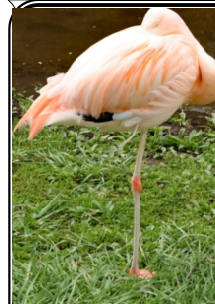
ウンチが茶色いのはなぜで赤・黒・白はどういう時か、肛門はどうして気体か液体か固体か識別できるのか、失明の原因第3位の糖尿病を治療するインスリンの発見秘話、ギネスブックに載った痛み止め、乳児にハチミツを与えてはいけない理由（猛毒ボツリヌス菌）、消毒液が傷の治りを遅くすること、うがい薬より水道水のうがいの方が風邪には有効であることなど、医学の情報は日々進歩していて以前の常識が覆ることも。

手術着がなぜ青や緑なのか。N95マスクはかなり限られた用途に使われ、きちんと装着したらかなり息苦しい。普通の状態なら市販の不織布マスクをきちんと装着するほうが用途にあっている、そうです。



図書館クイズ2022

1. 王子動物園に入ったらすぐフラミンゴに会えますが、フラミンゴが移動させられるとき



- A. 立ったまま車で運ぶ
- B. ストッキングで体をくるまれて運ぶ
- C. 通気性のいい小さなキャリーに入れられる

2. リスはワンシーズンに何百個もドングリを土に埋めますが、そのどんぐりをどこに埋めたか



- A. おぼえていてきちんと回収する
- B. 半分ほどしかおぼえていなくてどこに埋めたかわからなくなる。
- C. まったく覚えていない。

3. ゾウは音を



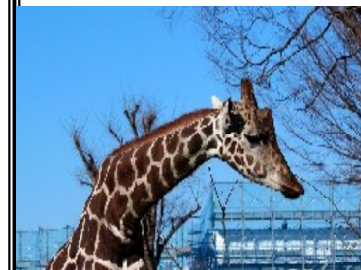
- A. あの大きな耳で聞いている
- B. あの長い鼻で聞いている
- C. あの太い足の裏で聞いている。

4. コアラは抱っこされればされるほど

- A. 寿命がのびる
- B. 寿命が短くなる
- C. かわらない



5. コアラの睡眠は18～20時間。ではキリンは？



- A. 8時間
- B. 20分
- C. 眠らない

参考：ざんねんないきもの事典シリーズ

カウンターに学年・組・氏名と5問の回答をメモに書いて出してください。

正解者の中から抽選で10名に王子動物園のパンダ・コアラたちがプリントされた素敵なトートバッグをプレゼント。〆切は5月27日（金）、6月3日（金）に当選者を発表します。