

♪新着案内♪

# 図書だより 5月号



平成 28 年 5 月 26 日 輪島市立輪島中学校

今月は、「メンタル・心理学の本」の特集をします！先日、メンタルトレーニングの講習会も行われていましたし、関連した本を読むことによって、さらに知識を深められたらいいですね。



## 「気持ちにケリをつけるコツ」

和田 秀樹/著 (精神科医)

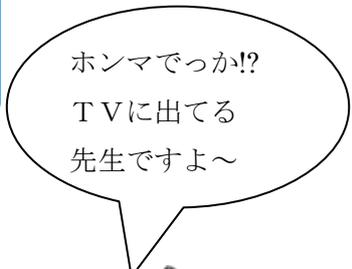
気持ちの切り替えをするのが下手な人は、どうしたらいいのか？ちょっとしたコツをつかめばくよくよと悩み不安にとらわれている時間も減るのです！「事実」と「想像」をごっちゃにしていないかチェックしてみることも、もやもやした気持ちがおさまらない時は、とにかく体を動かして、どんなに小さくて簡単な事でも身の周りのことを片づけてみるのもいいそう。



## 「たった三回会うだけでその人の本質がわかる」

植木 理恵/著 (心理学者・臨床心理士)

著者が今すぐ知ってほしいという厳選された 30 の心理現象はなるほど、そうなのか！おもしろいなと思えました。座るイスの配置によって説得力が変わる（スティンザー効果という）話などは、日常生活で実際に試してみたいくなります。



## 「ビジュアル図解心理学」

植木 理恵/著

実生活で役に立つ心理学の知識が満載！目にみえない「心の科学」をわかりやすく説明。一番印象に残ったのは、にぎやかな中でも、悪口はよく聞こえるという“カクテル・パーティ効果”という現象。人は自分の噂はよく聞こえるように選択しているらしいです。好感度アップの話にも注目。



上記のメンタル関連の本以外に、見ているだけでとりあえず癒される本も入りました。

長文を読むのに疲れた時、おすすめです。

「うちねこ写真集」&「うちイヌ写真集」→

北國新聞社出版局/編集

