

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9:00-21:00
9:00-17:00

休館日

Recommend
books

小川 春美 先生（盛岡短期大学部）おすすめ図書 「スタンフォードのストレスを力に変える教科書」

ケリー・マクゴニガル（Kelly McGonigal）著 神崎朗子訳
大和書房（2015年）

NO
IMAGE

4F開架 498.39:マ

この本は日本で70万部を超えるベストセラーとなった『スタンフォードの自分を変える教室』の著者、ケリー・マクゴニガルによるものですが、私のストレスへの考え方を180度変えてくれました。マクゴニガルは健康心理学専門で、米国名門のスタンフォード大学で教鞭をとっていますが、彼女の授業は超絶な人気を博しているということで有名です。人気の理由は彼女の類まれな美貌だけではなく、TED Talksでもおなじみの彼女の話は、聴き手に希望を与えて元気にしてくれるのです。

この本の中の彼女のメッセージを簡単に説明すると、ストレスは決して悪いものではないということです。むしろ仕事のエネルギーに変換できるもので、他者とのつながりを強化する力までであると彼女は言っています。誰でもできることなら、ストレスの少ない穏やかな生活がしたいと思っていますが、生きていれば、苦しい事や悲しい事から完全には逃れられないものです。「ストレスには良い面もある」という事について科学的に検証されている本書を読めば、納得して自分のストレスへの向き合い方を考え直すことができるでしょう。

TEDで講演した際に、主催者のクリス・アンダーソンから「もし生き方の選択をするとして、ストレスの多い仕事とストレスのない仕事と、どちらを選ぶべきか」との質問を受けた際の彼女の次の答えが印象的でした。

実はストレスのない仕事など存在しません。一見ストレスのないように見える仕事も、実際にやってみれば何かしらのストレスは感じるものです。意義のある仕事をしている世界中のビジネスパーソンに、「仕事でストレスを感じることはありますか?」と聞いてみると、ほぼ全員が「とてもストレスを感じている」と答えるでしょう。仕事の意義や満足度は、大抵の場合、ストレスの多さと直結しているのです。世界にどのようなインパクトを与えたいと思うか、毎朝何のために目覚めるか。それは自分を信頼できるかどうかにかかっていると思います。

ストレスやプレッシャーで押しつぶれそうになったとき、自分はひとりぼっちだと感じて寂しい時にぜひ一読してほしい一冊です。

Library
Navi

1. 蔵書点検に伴う休館及びサービス休止のお知らせ

蔵書点検のため、下記の期間を休館とさせていただきます。休館中においては、図書の貸出を休止いたします。必要な方はお早めにご利用ください。休止するサービスは次のとおりです。ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

■ 休館期間
3月21日（水）～3月30日（金）

■ 休止するサービス

対象者	休止するサービス	今年度受付
全利用者 (学内者のみ)	資料予約（研究室所蔵）	2月12日（月） お申込分まで
学生・院生	現物貸借依頼	
	文献複写依頼 学生図書リクエスト	2月28日（水） お申込分まで
教職員	文献複写／現物貸借依頼	3月10日（土） お申込分まで
全利用者	資料予約（メディアセンター所蔵）	

2. 春休みの長期貸出を 実施しています

返却期限 **4月13日(金)**

対象者 学生、院生、教職員

実施期間 1月22日(月)～3月20日(火)

貸出冊数 学部生も10冊まで貸出可能に!

卒業予定者は長期貸出対象外です。
3月で卒業予定の方は、**3/31(土)まで**
忘れずに図書の返却をお願いします。

休館期間中の返却は、本部棟1階裏手の守衛室にある返却ポスト、
または図書館入口の返却ボックスをご利用ください。

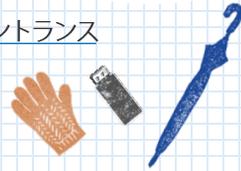
3. コインロッカーの使用について

図書館管理のコインロッカーの整理を行います。
下記期限までに荷物をお持ち帰りください。
3月20日(火) 17時以降に残っている荷物は、
強制的に整理を行います。

館内での忘れ物も頻繁に
届いています。
ご注意ください。

◎対象のコインロッカー

1. 図書館3階入館ゲート前
2. メディアセンターA棟エントランス
(正面自動ドア付近)



News

さまざまな企画展示のご紹介

“ 出会いの本棚 ”

普段と違う本との出会い方をしてみませんか?

本の書名が分からないようになって
います。中身は借りてからのお楽しみ
です!

3階 多目的コーナー 3月末まで展示

LA 第3回企画展示 “コミュニケーション能力”

コミュニケーション能力は、就業力のうちの重要な要素の一つで、就活をするにあたって身に付けておけば大きな自信となるでしょう! 今の自分じゃダメだ…スキルアップしたい! という方は、ぜひ本を手にとってみてください。

3階新聞コーナー付近 5月末まで展示

LA 2月ミニ企画展示 “恋愛小説特集”

LAがおすすめの恋愛小説を選びました。古典的名作や思わず泣ける感動モノ、ほろ苦く切ない作品等…小説の世界で甘酸っぱい恋愛模様を味わってみませんか。

3階カウンター付近 2月末まで展示

Report

ライブラリー・アテンダント活動報告

1年間の活動を振り返って…

今年度は花壇整備や読み聞かせ活動といった新たな企画を実施しました!

花壇整備は図書館4階のテラススペースにある花壇を職員の皆さんと整備し、季節の植物を楽しめるようにしました。

テラススペースは4月～11月に開放されますので、ぜひご利用ください。

読み聞かせ活動はイベント内での読み聞かせから始まり、大学祭でのおはなし会や読み聞かせ講習会へと活動が広がっていきました。

また、今年度は**LAの公式キャラクター**が誕生しました。図書館の精霊である双子の姉弟という設定です。キャラクターの名称募集を次年度行いますので、お楽しみに!

今年度は活動の幅を広げ、図書館の利用について様々な可能性を感じた一年でした。今後も図書館利用促進のために活動していきますのでよろしくお祈りします!

LAの オススメ

こんにちは。LAの西田です。
図書館企画展示「出会いの本棚」にはもう行かれましたか? 「出会いの本棚」で展示されている本は、本の中の一文が書かれているブックカバーがかけられており、書名がわからなくなっています。

選書はLAと図書館職員が行いました。どんな本を選書するだけでなく、どの一文を抜粋するのも個人によるので個性あふれる展示となっております。図書館ではこの「出会いの本棚」を3月まで展示していますので、図書館にお立ち寄りの際はぜひ見てみてください!



図書館だより
2・3月号(第70号)
(平成30年2月1日発行)

編集・発行
岩手県立大学
教育支援室図書グループ

TEL : 019-694-2070
FAX : 019-694-2071