



図書館ニュース

倉吉東高校図書館

2013年8月

No. 5

まだまだ暑いが続いています。夏の疲れは出ていませんか？
プレハブ校舎に移動し、図書館が今までより近くなりました。
教室移動やトイレがてら、図書館にもふらっと立ち寄ってみてくださいね♪

◆8月29日、図書館ゼミ「心のセルフコンディショニング講座」開催！

先月の図書館ニュースでも紹介していたように、8月29日（木）16：00から、図書館ゼミ「心のセルフコンディショニング講座」を開催します。

この講座は8月と12月の2回開催予定で、8月の講座は主に3年生向けに、目前に迫った大学入試に向けて“心を整える”ための参考になる内容を計画しています。

もちろん1・2年生の参加も大歓迎です！



講師には、鳥取大学大学院医学系研究科の菊池義人教授に来ていただきます。
菊池先生は臨床心理士で、鳥大の臨床心理相談センターのセンター長もされておられます。また、臨床心理学研究室の大学院生が来られて体験談を話していたできるかも？

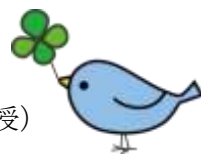
図書館ゼミ「心のストレスマネジメント講座」第1回

内容：受験に向けてのストレスマネジメントについて

講師：菊池義人 氏（鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻 教授）

日時：8月29日（木）16：00～17：30

場所：倉吉東高校 図書館にて



どなたでも参加できます。詳細は図書館まで♪

◆あなたのココロとカラダに効く本、ただいま展示中♪



上記の図書館ゼミの開催に合わせて、ただいま図書館では、「ココロとカラダに効く本」を集めて展示しています。

「もっとやる気を出したい！」「がんばりたい！」というときに、あなたの気持ちを高めるお役に立つ本もあります。

また、「ちょっとストレスがたまってきたかな…」「最近落ち込むことばかりだな…」とちょっとお疲れ気味のときに、ホッと一息つける本もあります。

ストレッチやツボ押しなど、リラックスできる方法の本も合わせて準備しています。

本の展示は、図書館入口と、図書館に入ってすぐのところで実施していますので、ぜひお気軽に立ち寄って手に取ってみてくださいね♪（もちろん貸出也大歓迎！）