

売りたい本
いちばん!
全国書店員が選んだ
2021年本屋大賞

決定!!

本の森図書館

だより

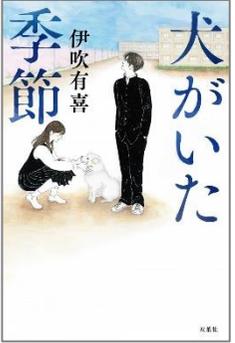
No.85 5月号

全国の書店員が一番売りたい本を選ぶ本屋大賞!!

『52ヘルツのクジラたち』 町田 その子

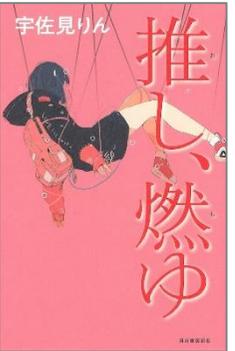
児童虐待やDVなどの問題に向き合った作品

シロナガスクジラは10-39ヘルツ、ナガスクジラは20ヘルツで鳴くそうではるかに高い周波数52ヘルツで鳴くクジラはおそらく世界で唯一と言われており「世界でもっとも孤独な鯨」と呼ばれています。



~その他のノミネート作品~

どの作品も力作です!



あなたは大丈夫？ 五月病

約4人に1人が
5月病を経験

5月病とは？

4月を境に生活環境が一変した人が、次第に新しい環境に慣れ、緊張状態が緩んできた時に出る「集中力が続かない」「倦怠感がある」「やる気が出ない」といった症状のこと、正式な医学用語ではありません。



どんな人がなりやすい？

真面目で責任感が強く、完璧主義、他人への配慮を重視する人ほど、なりやすいそうです。



5月病対策！

環境の変化によるストレスが原因のことが多いので、ストレスを発散させよう！
そして、よく食べ、よく動き、よく寝る、規則正しい生活を心掛けよう。

本を読んで心も
リフレッシュ♪

