



🐱 9月の開館予定です（変更になることもあります）

日	月	火	水	木	金	土
7 休館 中・入試説明会	8 正○ 共◎	9 正○ 共◎	10 正○ 共◎	11 正○ 共◎	12 正○ 共◎	13 休館
14 休館	15 休館	16 正○ 共◎	17 正○ 共◎	18 正○ 共◎	19 正○ 共◎	20 休館
21 休館	22 休館	23 休館	24 正○ 共◎	25 正○ 共◎	26 正○ 共◎	27 共△
28 休館	29 正○ 共◎	30 正○ 共◎	10/1 正○ 共◎	10/2 正○ 共◎	10/3 正○ 共◎	10/4 休館

開館時間

正（正道館学習室） 共（共生図書館）
〇7:00～17:00 ◎9:00～19:30 △8:30～17:00

英国は今、空前の日本文学ブーム

24年は英国の翻訳小説売り上げトップ40のうち4割が日本の作品でした。興味深いのは人物描写などの受け止め方が日本と海外では違うようです。ただ、作品で描かれる「生きづらさ」が読者の関心を呼んでいます。（9/2 日本経済新聞記事より）

🐱 新学期が始まりましたが、心身の調子はいかがですか？

まず、気持ちから整えていくと、新学期の波にうまく乗れるのではないのでしょうか。
読むと気持ちを整えることが期待できる本を紹介します。図書館でどうぞ。

- 『なかなか気持ちが休まらない人へ』（内藤誼人・著）気を休めて「穏やかな気持ち」を取り戻すための、すぐに実践できる方法を紹介しています。本を読んで是非お試しください。
- 『中高生の悩みが軽くなるヒント集めました』（葉一・著）勉強・人間関係・進路の不安に効く57の方法が記されています。悩んでいるのは、真剣な証拠、頑張っている証拠です。
- 『10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方』（水島広子・著）SNSとの付き合い方をはじめ、友だちや親との関係など10代が抱えるさまざまな悩みに、対人関係療法の第一人者が答え、ストレスから心を守って自分らしく生きる為の「心の原則」が述べられています。
- 『いちいち他人に振り回されない心の作り方』（中島美鈴・著）なぜかあの人といると振り回されてイライラする、メールの返事が無いとあれこれ気をもむ、など、あなたはこんなことで困っていませんか？「認知行動療法」のプロフェッショナルがあなたの悩みを解決してくれるかもしれません。
- 『傷ついただけなら捨てていい』（ユ・ウンジョン著）精神科医が教える、ストレスの手放し方。相手に依存し執着しそうになるとき、他人の評価に敏感になるとき、皆から認められ愛されたい、という気持ちになるとき、この本をめくってください。読み終わる頃、少し強くなった自分の心を発見できることでしょう。
- 『内向的な人の幸福戦略』（精神科医Tommy・著）世の中の素晴らしいことは人と人が関わることで生まれています。でも、内向的な人にとっては時に大変辛いものになってしまうことがあります。とはいえ決して諦める必要はなく自分の性格や特性は考え方や行動を工夫することによって改善する事が可能です。そのノウハウがこの1冊に詰まっています。
- 『ショーペンハウアー欲望にまみれた世界を生き抜く』（梅田孝太・著）「欠点は隠すよりも見せた方がよい」。叱咤激励、小気味よいアイロニー。人生の悩みに効く「求道の哲学」と「処世の哲学」にふれてみてください。
- 『あつかったらぬげばいい』（ヨシタケシンスケ・著）人気作家が届ける癒しの絵本。心が疲れた時にどうぞ。

■ 今月のNewton情報(2025/10月号)

📖 特集「AIが変える創薬の世界」 薬の探索から設計へ[AlphaFoldの衝撃]

人工知能（AI）により創薬の研究スピードは劇的に加速している。なかでも2024年のノーベル化学賞でも話題となったAIは創薬に革新をもたらした。AI創薬の最新状況をのぞいてみよう。