

# 図書だより

令和8年 1月号  
白河総合支援学校  
図書館

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

2026年の幕が明けました。新しい年の始まりは、なんだか背筋が伸びますね。  
さて、みなさんはどんな冬休みを過ごしたのでしょうか？みなさんの抱負や近況もぜひ聞かせてください。いつでも図書館でお待ちしています！（学校司書 市川）

貸出・返却・閲覧は毎週月曜日と火曜日と木曜日

図書館前の掲示板《今月の詩コーナー》1月は『つもった雪』作・金子みすゞです。

## 今月のおすすめ本

午年（うまどし）は前進・発展・行動力の象徴だそうです。  
実りを育むためのヒントになりそうな本を読んでもみませんか？



成瀬は天下を取りに行く

/宮島未奈

今日も全力で我が道を突き進む成瀬から目が離せない！  
話題沸騰、青春小説！

新潮社



成瀬は信じた道をいく

/宮島未奈

唯一無二の主人公・成瀬再び！  
予測不能成瀬の人生は、今日も誰かと交差する！

新潮社



自己肯定感を高めて

自分を大切にしよう/古荘純一

人間関係にしんどさを感じたり他人と自分を比べてつらくなりがちなのは「自己肯定感」が低くなっているのかもしれない。自分を救うために今できることは…？

PHP



承認欲求捨ててみた/諸富祥彦

SNSの“いいね”の数に振り回されていませんか？他人から認められることに必要以上にこだわっていませんか？本気で自分を変えようと見える世界が180度違ってくる！心の筋トレになる本です。

青春出版社



からだがよろこぶ生活習慣 全5巻

- ① 自分のからだを発見しよう
- ② からだを使って遊ぼう
- ③ おいしく食べよう
- ④ 気持ちよく起きよう
- ⑤ 楽しい毎日をつくろう

学研

土台づくり、できることからコツコツと…生活習慣を見直して健やかに1年を過ごしましょう！