

カウンセラーがすすめる

2026年
8月号

今月の一冊



『寝るのが楽しくなる
睡眠のひみつ』
ヴィッキー・ウッドゲート
文・絵
山崎正浩 訳

睡眠は、食べたり飲んだりするのと同じように、生きていくために必要なことです。私たちも、(レポートの締め切り直前や、悩みごとがあって寝られない時を除いて)必ず毎日睡眠をとりますよね。でも、毎日していることなのに、「どうやって寝てるの?」「夢って何?」と謎がたくさん。実際、古くから研究を重ねてもまだまだ分からないことはたくさんあるらしいですよ。この本には、今までの研究からわかってきたことや睡眠にまつわる豆知識、歴史や神話、よい眠りのためにできることなど、思わず「へえ〜」となるおもしろくて役に立つ(かもしれない?)情報がいろいろのっています。私はいろんな動物の眠り方や睡眠時間について書いてある部分が特に面白かったです!この本を読むと雑学を披露したくてたまらなくなっちゃいますよ。センターのスタッフ同士で「あなたはどのタイプ?」などおしゃべりしながら見るのも楽しかったです。ぜひ、ほかの人と一緒に見てみてください!

本の貸し出しはカウンセリングセンターの受付まで♪

カウンセリングセンター Tel 075-251-3275