校長のつぶやき　第８４号「読書の秋」

2023年９月１９日（火）

図書室前には新しく入った本を紹介するプレゼンテーションが流れる大型スクリーンがあり、その横には特集コーナーとして、その時々のキーワードに関連する様々な本が置かれています。

「読書の秋」ですね。少しずつ日が落ちる時刻も早まりました。ゆっくり心を落ち着けて読書をしたいものです。私も読みかけの本をあちこちに置き、並行読書を進めていますが、他にもしたいことが山のようにあり、時間を生み出すことに苦労しています。

先日、寝る前に読書をして、眠くなったら寝るということを試してみたら、すごく睡眠の質が良くなったような気がしました。調べてみると、確かに寝る前の読書には睡眠の質を高める効果が期待できると記されていました。スマホ等のメディアから離れるということもその理由なのかもしれません。せめて「読書の秋」といわれる季節は、「この時間は読書」と決めて本の世界を楽しんでみたいと思っています。忙しさを理由にしないで、できるだけ心に余裕をもって・・。