

【今月の 先生おすすめ本】

「ポジティブ心理学入門 幸せを呼ぶ生き方」

著者 島井哲志 出版社 星和書店



この本は、人間のこころの働きの中のポジティブな側面に注目し、その研究と実践を目指すポジティブ心理学について紹介するものです（本書まえがき）。ポジティブ心理学は、1998年当時、米国心理学会会長であったペンシルベニア大学心理学部教授のマーティン・E・P・セリグマン博士によって発議、創設されました（日本ポジティブ心理学協会ホームページ）。

本書は「夢中になる経験」「オプティミズムと希望」「生きる意味―働きがいと生きがい」など、心理学が考える幸福やポジティブな生き方のエッセンスについて紹介しています。比較的わかりやすく書かれているので、関心を持たれた方は手に取ってみてください。

こども教育学部 齋藤 信先生

「心理学×物理学×色彩学の研究でわかった！なるほど色の心理学」

著者 都外川八恵 出版社 綜合法令出版



「かき氷はシロップの色で味が変わる」「色でスポーツのパフォーマンスを上げられる」というのを聞いたことがありますか？

実は、五感で得られる情報のうち、視覚からの情報が8割以上を占めています。だから、森や街並みの色、食べ物やパッケージの色などは、人に絶大な影響を与えます。本書では、物理学や心理学をもとに、80のエピソードを挙げながら色の不思議な心理効果を解説しています。さらに「色の効果で売上をアップさせる：カラーブランディングの効果」「色で相思相愛の関係をつくる：ラブカラーの効果」など、色の力で社会生活を向上させる秘策も掲載されています。

私たちは、さまざまな色につつまれた世界に住んでいます。色の不思議を知りたい方、色の働きで生活を豊かにしたい方にお勧めの一冊です。

短期大学部こども学 木村 幸泰先生

※図書館カレンダーは鈴鹿大学ホームページをご覧ください。

※図書館の一般の方向けの開放を再開しております。引き続き「マスクの着用、入館時の手指の消毒、検温、記名、できるだけ短時間での滞在」にご協力くださいますようお願いいたします。