

# 元祖 石川書店

令和2年度 愛知教育大学附属岡崎中学校

て、いきなり、老眼か？はみか、しりませんが、  
読書だより 毎月1月号が、びみょうで、

第50話 R02.10.21(金)  
「自分の周りの世界を  
ゆるめる方法とは。」

★今回、紹介する本は、『ガチガチの世界をゆるめる』（著/澤田智洋、出版/百万年書房）です。

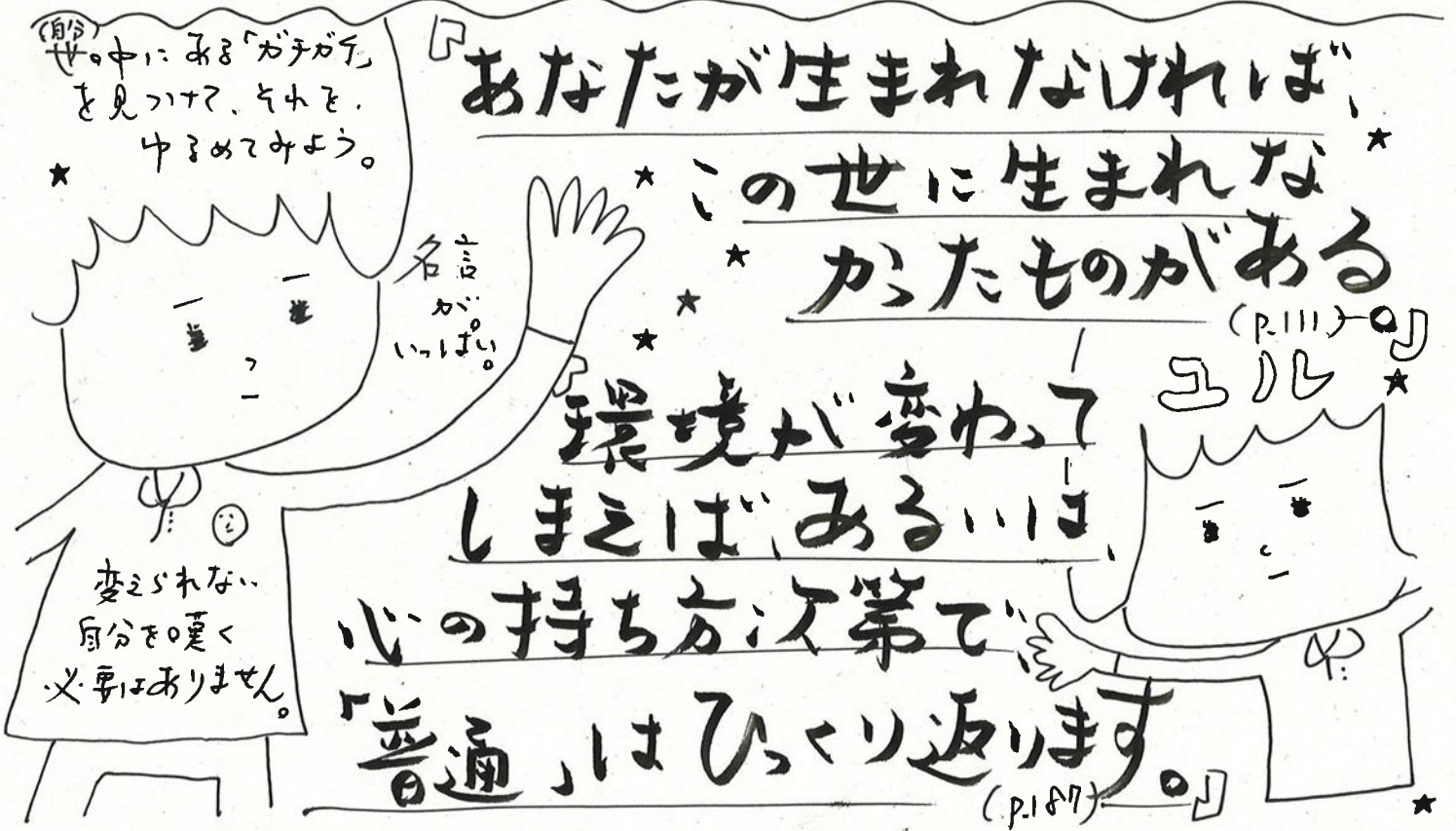
皆さんは、「ゆるスポーツ」って知っていますか。  
これは、年齢、性別、運動神経に関わらず、全ての人が等しくスポーツを楽しめるように考えられた、かなりゆる〜いスポーツのことです（HP おもしろいですよ）。

そして、この本は、「ゆるスポーツ」の創始者である澤田さんが、「ゆるスポーツ」を始めたきっかけや「ゆるスポーツ」の紹介などから始まって、この世の中にあるたくさんの生きづらさを解きほぐしてくれます（とにかく、「ゆるスポーツ」は笑えます。授業でやれそう?）。

自分の身のまわりには、たくさんの「ガチガチ」があって、それをどのように見るとよいのかについて、すごく考えさせられます。「みんな普通で、みんな普通じゃない」というメッセージが心地よいです。自分を変えることよりも、環境を変えることですごく楽な世界にできるという「ゆる」の考え方、ぜひどうですか。



これは本や雑誌、漫画をゆるめてくゆるとくゆるものごとくゆる。



世の中に「ガチガチ」を見つけたら、ゆるめてみよう。

変えられない自分を愛く必要はありません。

あなたが生まれなければ、この世に生まれなかったものがある。

環境が変われば、あるいは心の持ち方次第で「普通」はひっくり返ります。