☆READ 2024☆第3弾



先生方によるおススメ本紹介企画

(原稿入力·POP作成) 高2F大内·高2F濱村

「クリティカル進化論」

入試広報部長・技術家庭 宮永厚

道田泰司、宮元博章/著・(株)北大路書房/発行

クリティカル~よく批判的思考と言いますが、もっと平た く言うと「本当にそうなのか?」という見方です。今起きて いる出来事がもっともらしく語られているけれど、今一度 冷静に分析してほしいという思いで書かれています。 なお、その例文的扱いで多く出てくる働く女性が主人 公の4コマ漫画は20世紀終わりに作られたものなので、令和の視点で見る



とやや不適切な視点・描写があります。予めご了承を。

「くちぶえ番長」

高校生徒指導部長・保健体育 松澤誠

重松清/著・(株)新潮社/発行

本が苦手な理由に「面白くない」とよく聞きます。それは 面白くなる前に本の中に入り込めていないのかも。物語 に吸い込まれる体験を是非してほしいですね。この小説 は読みやすく入りやすいのでおすすめです。今回は昭和 時代(私の時代)の友情物語です。今の時代で生まれ



育った皆さんには、どのように感じるのか?逆に聞いてみたいです。是非読 んでみて下さい。

「科学がつきとめた『運のいい人』」

管理部長兼高3学年サポーター・保健体育 時村尚孝 中野信子/著・(株)サンマーク出版/発行

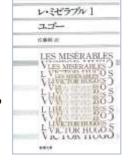
いま、最注目の脳科学者が突き止めた運のいい人だけ がやっている「思考」と「行動」が述べられている。最近 ツイてる気がするとか前向きに楽しく生きていけると 思っている人の思考と行動の関係について深く知ること ができた。今後の人生を楽しくポジティブに送れると 確信した。



「レ・ミゼラブル」

高校3学年サポーター・英語 川又高志 ユゴー/著・佐藤朔/訳・(株)新潮社/発行

パンを盗んだために29年の監獄生活を送ったジャン・ バルジャンの生涯をつづった全5巻からなる名作。囚人 から市長にまでに上り詰めるも罪を告白しまた追われる 身に。正しく生きるとはどういうことが考えさせられる。 映画・舞台・著書すべてが素晴らしく強く勧める。



「もうじきたべられるぼく」

高校3学年サポーター・地歴 粕谷南 はせがわゆうじ/著・中央公論新社/発行

食べられる運命を受け入れた牛の心境を綴った本。牛 の気持ちになるとお母さんの優しさ、空の青さが心に きます。お母さんとの再会シーンは文字がありません。 その絵だけのメッセージが涙を誘います。食品ロスに ついてもう一度考え直すきっかけになる絵本です。



「ぐるぐる、和菓子」

高校3学年サポーター・国語 佐伯知波 太田忠司/著・(株)ポプラ社/発行

ランチの煮魚を食べながら、その作り方を科学的に 検証してしまうほどの理系大学生、涼太。そんな彼は 和菓子に魅入られて大きく進路変更の舵をきり、 大学院に進まずに和菓子職人になることを決意する。 主人公の真っ直ぐさに元気をもらえます!



「筋トレが最強のソリューションである」

高校3学年サポーター・公民 中島雄大

Testosterone/著・(株)ユーキャン学び出版/発行 世の中の99%の問題は、筋トレとプロテインで解決 できるということが書かれています。なんとなく調子が 悪い時や、うまくいかないなど悩みがあったら筋トレを してみてください。気分が高揚して成功体験の積み重ね で人生が変わっていくはずです。



「単純な脳、複雑な『私』」

高校2学年サポーター・保健体育 中田晴之 池谷裕二/著・(株)朝日出版社/発行

自分の心を作っているのは脳。脳が私をわかっていない はずはない?脳が作り出す私たちの心には「意識できる ところ」と「意識できないところ」があるのです。そして、 行動や思考は、ほとんどが無意識なのです。この本を 読むと人間(私)が少しだけ理解できますよ。



「14歳からの精神医学」

高校2学年サポーター・数学 道下靖次 宮田雄吾/著・(株)日本評論社/発行

摂食障害、強迫症、うつ、不登校、リスカなど様々な心 の病気や問題行動についての具体的な事案や治療法、 対処法の例などが平易な文章で書かいてあります。 ストレスを扱う"技術"なども書いてあります。精神医学 に興味がない人も一度は読んでほしい一冊です。



「1日10分のぜいたく」

事務職員・寺崎晋代

あさのあつこ、他7名/著・(株)双葉社/発行

NHK ラジオ番組で朗読された中から選ばれた小説の アンソロジー。一話が短く簡単に読めて、読んだ後に なんとなくほっこりするお話ばかりです。私のおすすめは 「おまじない」、震災のお話でちょっと悲しくなりますが、 最後はやっぱりほっこりします。

