



「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試してみてください。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よ。



「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るはずはない?脳が作り出す私たちの心には「意識できる」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れています。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。

