

☆インフォメーション☆

高3年生へ

貸出中の図書は1/26(土)までに返却してください。

※課題のために必要な場合は、特別対応をいたします。司書に申し出てください。

卒業式までに、本・雑誌・赤本、借りていた資料は全て返却していただきます。

時事問題

1月の時事の欄 元号と天皇



一世一元の制が定着したのは、明治時代以降。

クイズ!

今までに使用された元号の数は?

(答えは下)

歴代天皇についての雑学もコーナーにまとめています。

- ◆『歴代天皇総覧-皇位はどう継承されたか』笠原英彦/中公新書
- ◆『謎の大王継体天皇』水谷千秋/文春新書
- ◆『怨霊になった天皇』竹田恒泰/小学館文庫
- ◆『崩御と即位-天皇の家族史』保阪正康/新潮文庫 ほか

クイズの答え: 231

ください! やる気スイッチ!



やる気スイッチの探し方? 押し方がわからない...

今こそ! 本気を出すための処方箋で自分にアクセルをかけよう!

アドラー心理学は、自分を変える「勇気」を刺激する「嫌われる勇気 自己啓発の源流アドラーの教え」



岸見一郎/ダイヤモンド社
 世界ではフロイトやユングと並ぶ心理学の三大巨頭と見なされているアドラー。フロイトやユングらが現状の分析を過去に原因を求め考える考え方に対して、アドラーは、原因は何であれ、今後自分がどう幸せになっていくかが大切だと、現状に対する意味づけや変化するための勇気付けを重視するのが特徴。「一歩踏み出して失敗するのが怖いだけ? 変化する勇気を持っていないのを他人のせいにしていないか?」と自分の弱さに気付かされ、自分を変えるきっかけが見つかる。

「よかった!」で始まる思考の1セット 「15歳から学ぶ「陽転思考」のきほん」

和田裕美/ポプラ社



物事のとらえ方次第で、その後の行動や結果に大きく影響するという。人生を好転させるシンプルな思考法「よかった探し」の実践本。まず「よかった」と声に出してみ、何で、これが『良かった』なんだ? と自分に問いかけてみる。前向きな答えを見つけたらOK! 意欲を持って実行さえできたら、とりあえず好転する。ポジティブマインドを自分で作るための方法がここにある。



脳科学で問題をスバッと解決! 「受験脳の作り方 脳科学で考える効率的学習法」池谷裕二/新潮文庫
 著者の専門は脳の「海馬」。記憶に関わる部位だ。見たものや学んだことが全て記憶できたら受験なんて楽勝なんだけど...、人間だもの、それは無理なので、科学的に効果のある学

習法をこの本で知ろう! 知ると恐ろしい一夜漬け学習の功罪、睡眠が記憶を勝手に整理するとか、強引な暗記は記憶の干渉を生じさせて知識の混乱を招くとか、様々な学習に関する言い伝えの真偽を科学的に証明してくれます。いずれにしても学習には長期計画が必要らしいので、脳のメカニズムを知り、早めの対策を組むことが大事です。(以上 千葉)



自分だけの人生を生きて行こう! 「ピーター流生き方のすすめ」

ピーター・フランクル/岩波ジュニア新書
 著者はハンガリー生まれの数学者兼大道芸人(!) 特技は12カ国語が話せること!! ここだけを読むと「自分とかけ離れた世界の話なんて参考にならない!」と思ってしまうのですが、悔る事なかれ! 幸せに楽しく

生きる方法は人類共通なのです。自分の人生の主人公は自分自身。ネットやテレビとのつきあい方、他人と自分を比較しない等々...参考になるところはたくさん。情報に受け身になりがちな私は、特にオフラインの勧めが身に沁みます。

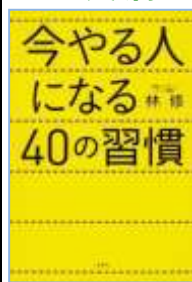
夢がある人も、まだ見つかっていない人にも...



「いつかすべてが君の力になる」

梶 裕貴/河出書房新社
 いまや押しも押されぬ人気声優の著者が声優になりたいと思ったのは14歳のときだそう。そこから夢に向かって進んで行った彼の体験が書かれている。夢を追いかけるのは素晴らしい。でも皆が叶うわけじゃない。だからといって諦める必要もない。無駄なことなんて何一つないんだよと語りかける彼の誠実さに心うたれ、引き込まれた。声優に憧れるわけではないけれど、彼の頑張りにはとても憧れます。

さあ、実際にやってみよう!



「今やる人になる40の習慣」

林 修/宝島社
 内容は題名通り。シンプルでなるほど!と思わせる。さすが林先生です(笑)。すぐ行動して、すぐに結果が出ることもあれば、何年も時間がかかる場合もある。でも、行動しなければ、変化は起こらない。現状は、過去の自分が選択した結果であり、今やる事・やらない事が、将来の自分に跳ね返ってくる。今やる人ができる

人ではないが、いつまでたってもやらない人はできる人にはなれない。ならばやってみよう! 読むと、きっとモチベーションが上がります!(以上 梅谷)



今のあなた、変われます! 「1日ひとつ、変えてみる。」 さとうやすゆき/三笠書房

自分を変えるって難しい...。いえいえ、ありますよ、劇的に変えられる方法が! 日常生活の中に簡単な方法、(朝15分早く起きる、歩く道を変えてみる、等々)を取り入れてみるだけで知らず知らずに変化が! どの頁をめくっても説得力のある文章が並び、読後は新しい事にチャレンジしたい私があります! 今の自分を少しでも進化させたいと思う時、難しい哲学書でなくても毎日の暮らしの中にきっかけがあるんだと勇気づけられます!

自分を真正面から見つめたことがありますか?



「自分のことがわかる本」アフロキで描く未来」阿部博枝/岩波ジュニア新書

「自分の自慢できるところを3つ書き出して下さい。」からこの本は始まる。なかなか出てこない。短所の方が気になり意外と自覚がないのが自分の長所である。そこで、この本を読んでありのままの自分と向き合い、分析し、自分のなりたい将来像を思い描き、限りある人生を精一杯生きて欲しいと作者は伝えようとしている。中高生を対象に書かれた内容なので言葉もわかりやすく自分に置き換えやすい。年の初めに自分自身と真面目に向き合ってみては?

弱いから強くなれる! 進化できる!

「弱さをさらけ出す勇気」松岡修造/講談社



日本一熱い男と形容されがちな著者の松岡氏だが「間違いなく松岡修造は弱い人間です。」と何度も記している。自身の現役時代の体験、一流アスリート達への取材でわかったことなど、様々な事例を基に、弱さや失敗を飛躍のチャンスに変え、自分の進化について書いている。様々な立場の人(競技選手・クラスメート・同僚等々)同士で比べられるし比べちゃうし、負けたなー、弱いなーと感じる時も多々ある。けれど、逆にその時がチャンス! 弱さがあっての進化! 元気が出る本☆ (以上 田中)