

図書館長
のつばやき



朝読書の効能



先日朝読書の一言感想文、並びにアンケートを行いました。現在鋭意集計中です。どんな結果が出るか楽しみです。さて、朝読書にはどんな効果があるのでしょうか。実は本を楽しむ以外にもいろいろな効果があると思います。

■豊かな読書体験

□学問に対する理解

朝読書は小説にかぎりません。新書と呼ばれる本には、社会問題について論じているものや、経済や科学などの学問をわかりやすく論じたものがあります。1、2年生は特に進路選択をするにあたり、学部や学科で、どのような研究がなされているのか知る必要があります。また自分の興味関心がどこにあるのかもはっきりさせるべきでしょう。「なんとなく数学が苦手だから文系で」などと決めてしまうと、「社会学について論じた新書を読んで興味を持ったので文系で」とでは、この差は歴然です。

□書く力、話す力

近年コミュニケーション能力がいろいろな面で求められています。この場合のコミュニケーション能力とは、友人と楽しく話せることではありません。正しく自分の意見を発信し、相手の意見を受信する力です。そのとき忘れてはならないのは、しっかりとしたインプットがなければアウトプットはできないことです。また、理路整然と話をすることは、友人と会話するだけでは養えません。むしろ本を読むことで、作者とコミュニケーションをするのです。

□少ない人生経験を補う

15年ちょっとしか生きていない君たちが大人と対等に張り合うには、人生経験が不足しています。であれば、どうやってそれを補うか。読書でバーチャルに経験を積みばよいのです。成功体験、失敗体験、恋愛のドキドキや友との友情。たくさんの経験が本の中に詰まっています。

■生活習慣の確立

□時間の有効活用

時間に追いまわられている現代人。高校生でさえ例外ではありません。「やりたいことがあっても時間が無い。」「まして読書なんて」と思っていないませんか。確かに1時間確保するのは大変かも知れません。でも10分なら生活の中で見つけることは意外とたやすいのです。いわゆるスキマ時間というものです。朝読書で10分の時間を有効活用することは、ほかのスキマ時間を生かしていく習慣づけになります。

□脳の活性化

朝は、交感神経が働き、脳が最も整理されていて、集中しやすい時間帯です。また、10分と時間を区切ることで、メリハリが生まれます。この時間帯に読書をする事で、集中力の向上が期待されます。集中することが習慣化されると、気持ちに落ち着きが生まれ、ストレス解消にもつながります。

■ルーティンとして続けることが大切

何事も習慣化が大切です。朝読書が習慣化されれば、それがルーティンとなります。スポーツでもルーティンの大切さはよくいわれていますよね。できれば試合当日(試験当日)の朝も10分読書をしてみてはいかががでしょう。緊張が解け、平常心を取り戻すことができるのではないのでしょうか。



第161回芥川・直木賞の候補作が発表されました。両賞あわせ11人がノミネート。選考会は7月17日に開かれます。

■第161回直木三十五賞 候補作(出版社)

朝倉かすみ 『平場の月』(光文社)
大島真寿美 『渦 妹背山婦女庭訓 魂結び』(文芸春秋)
窪美澄 『トリニティ』(新潮社)
沢田瞳子 『落花』(中央公論社)
原田マハ 『美しき愚かものたちの夕顔』(文芸春秋) 配架済
柚木麻子 『マジカルグラマ』(朝日新聞出版) 配架済

新着本の紹介 5月

書名	著者名	請求番号	出版社
000 総記			
超AI入門 ディープラーニングはどこまで進化するのか	松尾 豊	007.1 マツ	NHK出版
鈴木さんにも分かるネットの未来	川上 量生	007.3 カワ	岩波書店
芸人式新聞の読み方	フチ鹿島	070.4 フ	幻冬舎
100 哲学・心理学			
気持ちを「言葉にできる」魔法のノート「言葉にできる」は武器になる。実践編	梅田 悟司	141.5 ウメ	日本経済新聞出版社

新着本の紹介 5月

書名	著者名	請求番号	出版社
100 哲学・心理学			
ユング自伝 思い出・夢・思想 1	C.G.ユング	146.1 ユン 1	みすず書房
人生を大きく変える小さな行動習慣	S.J.スコット	159 スコ	日本実業出版社
心の持ち方 完全版	ジェリー・ミンチントン	159 ミン	デイスカヴァー・トゥエンティワン
300 社会科学			
池上彰が聞く韓国のホンネ	池上 彰	302.2 イケ	朝日新聞出版
日本の行く道	橋本 治	304 ハシ	集英社
政治学	荻部 直	311 カル	岩波書店
多数決を疑う 社会的選択理論とは何か	坂井 豊貴	311.7 サカ	岩波書店
世界史で学べ!地政学	茂木 誠	312.9 モキ	祥伝社
ニュースの“なぜ?”は世界史に学べ [1][2]	茂木 誠	319 モキ ^{1,2}	SBクリエイティブ
父が娘に語る美しく、深く、壮大で、とんでもなくわかりやすい経済の話。	ヤニス・パルファキス	330 ヴァ	ダイヤモンド社
論語と算盤 現代語訳	渋谷 栄一	335.1 シブ	筑摩書房
社会学史	大沢 真幸	361.2 オオ	講談社
わかりあえないことから コミュニケーション能力とは何か	平田 オリサ	361.4 ヒラ	講談社
日本文化の論点	宇野 常寛	361.5 ウノ	筑摩書房
400 自然科学			
オイラーの贈物 人類の至宝e[iπ]=1を学ぶ	吉田 武	410 ヨシ	東海大学出版会
数学ガールの秘密ノート 行列が描くもの	結城 浩	410.4 ユウ 10	SBクリエイティブ
ビッグ・クエスト 〈人類の難問〉に答えよう	スティーヴン・ホーキング	440.4 ホー	NHK出版
脳はなにげに不公平 バテカルの万脳薬	池谷 裕二	491.3 イケ	朝日新聞出版
9つの脳の不思議な物語	ヘレン・トムスン	491.3 トム	文芸春秋
筋肉の栄養学 強いからだを作る食事術	川端 理香	498.5 カワ	朝日新聞出版
500 技術			
一生ついてまわる家事のキホンが身につく本 13歳からの自活術	大人の常識研究会	590 ホ	大和出版
600 産業			
多肉植物 かわいいアレンジと元気に育てるノウハウ		627.7	笠倉出版社
700 芸術			
印象派という革命	木村 泰司	723.3 キム	筑摩書房
すずちゃんのおうみそ	竹山 美奈子	726 タケ	岩崎書店
“きれいな字”の絶対ルール コミュニケーションの永久スキル	青山 浩之	728.9 アオ	日経BPマーケティング
インフラメンテナンス 日本列島365日、道路はこうして守られている	山崎 エリナ/撮影	748 ヤマ	グッドブックス
白	原 研哉	757 ハラ	中央公論新社
世界とわたりあうために	平田 オリサ	775.1 ヒラ	徳間書店
PIXAR 世界一のアニメーション企業の今まで語られなかったお金の話	ローレンス・レビー	778.7 レビ	文響社
JOAオリンピック小事典 2020増補改訂版	日本オリンピック・アカデミー	780.6 ニホ	メディアパル
オリンピック秘史 120年の覇権と利権	ジュールズ・ホイコフ	780.6 ホ	早川書房
900 文学			
シーソーモンスター	伊坂 幸太郎	913.6 イサ	中央公論新社
宝の地図をみつけたら	大崎 梢	913.6 オオ	幻冬舎
ヴァチカン図書館の裏蔵書 [1][2]	篠原 美季	913.6 シノ 1,2	新潮社
もういちどペーターヴェン	中山 七里	913.6 ナカ	宝島社
マジカルグラマ	柚木 麻子	913.6 ユズ	朝日新聞出版
おいしそうな草	蜂飼 耳	914.6 ハチ	岩波書店
思わず考えちゃう	ヨシタケ シンスケ	914.6 ヨシ	新潮社
新釈漢文大系 詩人編4 李白 上	和田 英信	928 シン 詩4	明治書院
新釈漢文大系 詩人編6 杜甫 上	川合 康三	928 シン 詩6	明治書院