

図書館長の
つぶやき

読書のススメ

新学期が始まって1ヶ月がたちました。まだまだコロナ禍の風潮はやまないものの、早く学校の日常を取り戻したいとの思いがやみません。

さて、年度の始まりにあたり、図書館通信もまずは読書のススメから始めようと思います。



鍛える読書

なぜ読書をするのでしょうか。

丹羽宇一郎氏は『死ぬほど読書』（幻冬舎新書）のなかで、「読書には意味がない」と主張する学生の言葉に対して次のように述べています。

～「本なんて役に立たないから、読む必要はない」そんな考え方をする人が少なからず出てきたということは、小さい頃から遊びも勉強も習いごと、親や周りから、よかれと思って与えられた環境で育った人が多いことを表しているのだと思います。与えられたもののなかでばかり生きてると、「自分の頭で考える」ということができなくなります。自立した思考ができないから、たまたま与えられた狭い世界のなかだけで解決してしまう。読書なんてしなくていいという人たちの背景に、私はそんなことを感じます。

また、『打たれ強くなるための読書術』（ちくま新書）のなかで東郷雄二氏は知的に「打たれ強くなること」を読書の効用としています。

「知的に打たれ強い」というのはどういうことだろうか。それはいろいろなことについて知識を豊富に持っていて、議論で常に相手を言い負かすということだろうか。いやそうではない。それはひと言で言うと、「正解のない世界に耐える」ということであり、ピター・チョコレートのように苦み走った大人の態度なのだ。

正解のない世界で、もがきつつも自分の力で答えを出してゆく。そんな力をつけてゆく。まさに読書は自分を鍛えてくれるものなのです。

どんな本にもそれぞれ自分を育ててくれる力がありますが、高校生になったのならば、ぜひ新書を読んで

ください。読書が得意ではないという人こそ、新書はオススメです。

新書は学術的な内容を初心者にもわかりやすいように記したものです。社会学、経済学、哲学、心理学…。知らない世界に触れるということは知的好奇心をくすぐります。「門外漢でも楽しめる」それが新書の魅力です。

読書もスポーツと同じトレーニングが必要です。まずは軽めの本から順々に骨のある本へ、図書館では新書をはじめ、東高生に読んでもらいたい本を多く取りそろえています。手軽に読める短編集もコーナーをつくって陳列していますので気軽に手に取ってもらえればと思います。

自由のための読書

これはネットで見つけた記事なのですが、イギリス・サセックス大学の研究では、読書によって軽減されるストレスは68%にもなるそうです。これは、音楽を聴いたり、コーヒーを飲んだり、ゲームをするというストレス解消法を上回る数字だそうで、この効果を使った「読書療法（ビブリアセラピー）」というものもあるそうです。どのような本がストレス解消に効くかというと、難しい評論よりも、小説は登場人物に感情移入しやすい分だけ効果が高く、またハッピーエンドのものがよいそうです。小説などのフィクションを読む人は、人の気持ちを思いやることができるようになります。

たしかに読書に集中している間は心が落ち着き、たとえ一時的でも日常の雑事から解放されるように感じます。新しいものでなくても好きな本の好きなページを繰り返し読むことでもいいでしょう。名文と呼ばれるものには、繰り返し味わうことで深まっていく感動があります。また、最初から順に読むばかりが読書ではありません。小説であっても、何気なく開いたページを前後の脈絡に関係なく読む。ふとした発見がそこにあるかもしれません。

読書の魅力は多彩で複雑。学びだけが読書ではありません。自分だけの自由を味わう贅沢な時間として、日常に読書を取り入れていきませんか。

コラム本の紹介



『死ぬほど読書』
丹羽 宇一郎/著
幻冬舎新書



『打たれ強くなるための読書術』
東郷 雄二/著
ちくま新書



★ 特集コーナーの紹介 ★

現在、図書館では以下の特集コーナーを展示しています

短編集いろいろ

小説やエッセイ。
朝読書に最適。

大学学部紹介 なるにはBOOK

感染症の本

しっかり予防。
油断はできません。

解剖図鑑の本

図や説明も。
楽しく詳しく。

『知的生きかた文庫』

扱うジャンルは多彩。

部活応援小説

運動部も文化部も。
元気をもらえる物語。



青少年読書感想文 全国コンクール

入荷でき次第配架予定です。
貸出はできないので、館内でご覧ください。

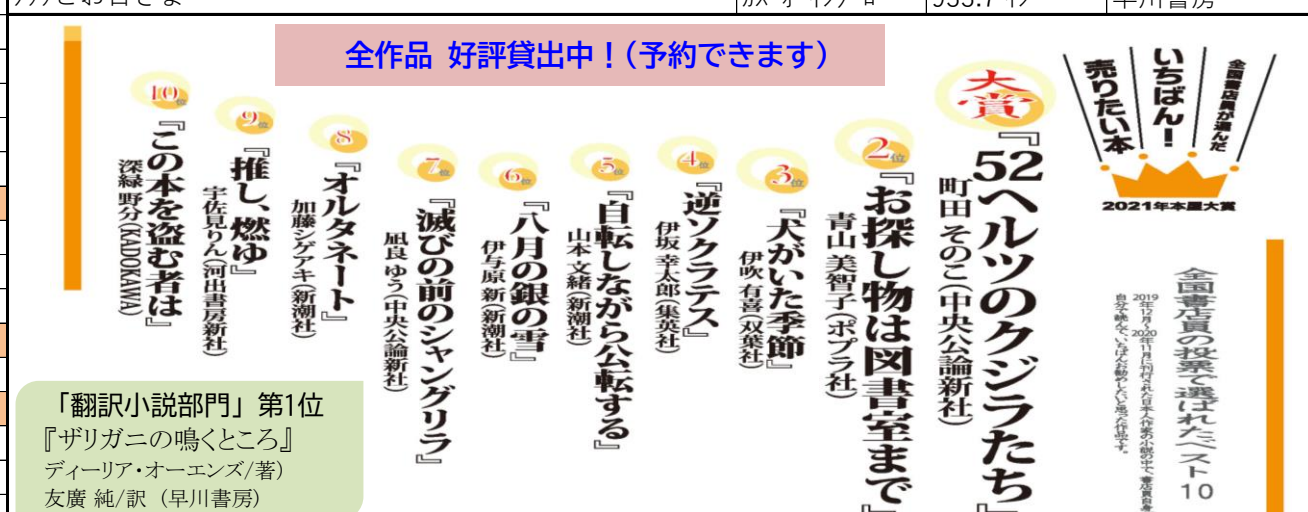


高等学校
の部
課題図書



読書感想文は、
課題図書選びから始まっている。

新着本の紹介

書名	著者名	請求番号	出版社	書名	著者名	請求番号	出版社
000 総記				800 言語			
「日本の伝統」の正体	藤井 青銅	031.4 フジ	新潮社	さらに悩ましい国語辞典	神永 暁	810.4 かん	角川書店
静岡県史 別4 人口史	静岡県	090 シズ (別4)	静岡県	日本語の教養100	今野 真二	810.4 コシ	河出書房新社
トイからレガシー	静岡県	090 シズ	星光社	英語独習法	今井 むつみ	830.7 イマ	岩波書店
100 哲学・心理学				英文法再入門 10のハードルの飛び越え方	澤井 康佑	835 シラ	中央公論新社
東大教授が教える知的に考える練習	柳川 範之	141.5 ヤ	草思社	一度読んだら絶対に忘れない英文法の教科書	牧野 智一	835 マキ	SBクリエイティブ
アトラー性格を変える心理学	岸見 一郎	141.9 キン	NHK出版	英語の読み方 ニュース、SNSから小説まで	北村 一真	837.5 キタ	中央公論新社
天才を殺す凡人 職場の人間関係に悩む、すべての人へ	北野 唯我	159.4 キタ	日本経済新聞出版社	900 文学			
200 歴史・地理				覚醒するシスターフッド	ワ・カ・ 柚木 麻子	908.3 カリ	河出書房新社
日本の装束解剖図鑑	八條 忠基	210 ハチ	エキスナレッジ	井上靖の原郷 伏流する 民俗世界	野本 寛一	910.2 ノホ	七月社
AIとカラー化した写真でよみがえる戦前・戦争	庭田 杏珠	210.7 ニワ	光文社	百人一首解剖図鑑 王朝文化が丸わかり	谷 知子	911.1 タニ	エキスナレッジ
おもしろ雑学世界地図のすごい読み方	ライサイエンス	290.4 ライ	三笠書房	百人一首 うたものがたり	水原 紫苑	911.1 ミズ	講談社
1日1ページ、読むだけで身につく日本の教養365	齋藤 孝	291 サイ	文響社	令和版全訳小説伊勢物語	服部 真澄	913.3 ハツ	講談社
ドローン空撮で見えてくる日本の地理と地形	藤田 哲史	291 フジ	実業之日本社	処方箋のないクリニック	仙川 環	913.6 セン	小学館
300 社会科学				傷痕のメッセージ	知念 実希人	913.6 チネ	角川書店
エンパワメントの理論と技術に基づく共創型アクションリサーチ	安梅 勅江	307 アン	北大路書房	灰の劇場	恩田 陸	913.6 オン	河出書房新社
私は真実が知りたい 夫が遺書で告発「森友」改ざんはなぜ？	赤木 雅子	312.1 アカ	文藝春秋	赤ずきん、旅の途中で死体と出会う。	青柳 碧人	913.6 アオ	双葉社
教養としての「地政学」入門	出口 治明	312.9 デグ	日経BPマーケティング	MR Medical Representative	久坂部 羊	913.6 クサ	幻冬舎
黒い皮膚・白い仮面	フランク・ファノン	316.8 ファ	みすず書房	つまらない住宅地のすべての家	津村 記久子	913.6 ツム	双葉社
チャイ・アヒョンの衝撃 日本人だけが知らない巨大経済圏の真実	邊見 伸弘	332.2 ヘン	日経BPマーケティング	ドキュメント	湊 かなえ	913.6 ミナ	角川書店
ルワンダ 中央銀行総裁日記 増補版	服部 正也	338.2 ハツ	中央公論新社	魂手形 三島屋変調百物語七之続	宮部 みゆき	913.6 ミヤ	角川書店
弁理士になるには 改訂版	藤井 久子	366 フジ 40	ペリかん社	ホテルロイヤル	桜木 紫乃	913.6 サク	集英社
女の子はどう生きるか 教えて、上野先生！	上野 千鶴子	367.1 ウエ	岩波書店	リト	山元 加津子	913.6 ヤマ	ちき森出版
Empowerment Sciences for Professionals:	安梅 勅江	369 アン	日本小児医事出版社	紙鑑定士の事件ファイル 模型の家の殺人	歌田 年	913.6 ウタ	宝島社
子どもの未来をひらくエンパワメント科学	安梅 勅江	369.4 アン	日本評論社	ショートショート・ロックス	新井 素子	913.6 アラ	角川書店
堪忍袋 人は何のために生きるのか	富田 直次郎	375.8 トミ	文芸社	甘美なる誘拐	平居 紀一	913.6 ヒラ	宝島社
堪忍袋第二集 読み分け理論の巻	富田 直次郎	375.8 トミ	22世紀アート	土の中の子供	中村 文則	913.6 ナカ	新潮社
国際学部 中高生のための学部選びがイデ	三井 綾子	376.8 ミツ	ペリかん社	ネメシス 1	今村 昌弘	913.6 イマ	講談社
江戸の妖怪革命	香川 雅信	388.1 カガ	角川グループホールディングス	いのちの停車場	南 杏子	913.6 ミナ	幻冬舎
400 自然科学				高瀬庄左衛門御留書	砂原 浩太郎	913.6 サハ	講談社
世界史は化学でできている 絶対に面白い化学入門	左巻 健男	430.2 サマ	ダイヤモンド社	沈黙の終わり 上・下	堂場 瞬一	913.6 ドウ	1・2 角川春樹事務所
学名の秘密 生き物はどのように名付けられるか	スティーヴン・B.ハード	460.3 ハー	原書房	新謎解きはディナーのあとで	東川 篤哉	913.6 ヒガ	小学館
LIFE SCIENCE 長生きせざるをえない時代の生命科学講義	吉森 保	463.6 ヨシ	日経BPマーケティング	その扉をたたく音	瀬尾 まいこ	913.6 セオ	集英社
寿命遺伝子 なぜ老いるのか何が長寿を導くのか	森 望	467.2 モリ	講談社	白鳥とコウモリ	東野 圭吾	913.6 ヒガ	幻冬舎
道草の解剖図鑑 野草の魅力と見方、楽しみ方を徹底図解	金田 初代	470 カネ	エキスナレッジ	クララとお日さま	ガズ・オ・イングロ	933.7 イシ	早川書房
鳥類学は、あなたのお役に立ってますか？	川上 和人	488 カワ	新潮社				
スマ脳	アンデシュ・ハンセン	491.3 ハン	新潮社				
図解感染症の世界史	石 弘之	493.8 イシ	角川書店				
精神科医が見つけた3つの幸福	樺沢 紫苑	498.3 カハ	飛鳥新社				
なぜ台湾は新型コロナウイルスを防げたのか	野嶋 剛	498.6 ノジ	扶桑社				
500 技術							
syunkonカフェごはん 7	山本 ゆり	596 ヤマ	7 宝島社				
藤井恵さんのむずかしくないお魚レシピ	藤井 恵	596.3 フジ	講談社				
世界のおやつ おうちで作れるレシピ 100	鈴木 文	596.6 スズ	パインインターナショナル				
600 産業							
駅スタンプの世界 押せば押すほど“どつぼ”にはまる	坪内 政美	686.5 ツバ	山と溪谷社				
700 芸術							
浮世絵の解剖図鑑 江戸の暮らしがよく分かる	牧野 健太郎	721.8 マキ	エキスナレッジ				
歌舞伎の101演目解剖図鑑	辻 和子	774 ツジ	エキスナレッジ				
サッカー止める蹴る解剖図鑑	風間 八宏	783.4 カザ	エキスナレッジ				