

# あかね

明石市立明石商業高等学校図書館発行



読書のすすめ

## 「10年後後悔しないための自分の道の選び方」

ボブ・トビン 著

校長 橋本 浩一

一月十九日、第169回芥川賞が発表されました。受賞者の中に、兵庫県出身で関西学院大学卒の方がおられました。井戸川射子さん、職業は何と高校の国語の先生です。兵庫県在住で阪神間の公立高校にお勤めのようなのですが、本人が公表していないようなので勤務されている高校名はふせておきます。高校の現役の国語の先生と聞いて発表日の翌日、本屋さんに行き、受賞作「この世界の喜びよ」を探しましたが、ちろん売り切れで手に入れた。また次の機会に紹介したいと思います。

さて、タイトルの本ですが、帯には「未来のために今を生きよう 考えよう」、「あなたは、望みどおりの人生を生きていると言えますか?」、「これはあなたの望む人生ですか?」とあります。社会に出る前、社会に出て間もないひとに特におすすめです。「仕事」についてじっくり考え、「仕事」に欠かせない大

事なスキルや充実した働き方を手に入れるためにはどのように物事を考えるべきか。できるだけ早く決断をするクセをつけるであつたり、自信にあふれる人と付き合うことが重要であるなど、人生に迷ったり、疲れたりしたときに背中を押してくれるヒントが散らばる一冊です。の本ではなく、必要な時、必要な部分を選んで読めばいいと思います。今、前向きでやる気がみなぎっている人には必要ない本ですかね。



## 「心を整える。勝利をたくり寄せるための50の習慣」

長谷部 誠 著

教頭 前島 伸一郎

私は忙しいという言葉があまり好きではない。昨年までは、学年主任として多くの場面で生徒に話すことができてきたが、今年こちらに赴任してきた、みんなの前で話す機会がないので少し自分の職業観も交えて紹介する。

学生時代、忙しい人こそ仕

事ができる人で有り、活躍している人、カッコいい大人であると感じていた。自分も早く忙しくなり、カッコいい大人になりたいと考えていた。しかし現実には、年齢経験関係なく膨大な仕事があり、目の前には必ず何かしら解決させないといけない案件が山積みである。社会人になつてすぐ、忙しい人になることができた。そして気づいた。忙しい人かっこいい大人

忙しい人は、作業効率が悪く期限ギリギリで仕事をししてしまう。スケジュール管理も悪く、緊急事態に振り回される。段取り根回しも下手で仕事をしながら何をするか考えてしまう。優先順位の付け方が下手で、目先の仕事で手一杯。気がつけば人のせいにして、自分が一番大変であると錯覚すらしてしまう。最終的には自分のプライベートルな時間を取れず、その膨大な案件に心を亡くして取り組んでしまう。

そう、私は忙しい人ではないのであつた。他人から見ると何かゆつたり、自分のペースで仕事をしているように見えるが、結果として大量の仕事を行ったりしている。かつこ良くないですか? そのためには、ビジョンを持ち、心を持つて仕事に取り組み必要がある。今回紹介する、心を整えるセラピーで、皆さんも読んでこ

とがあるかもしれない。その中で私のお気に入りには、47迷った時こそ、難しい道を選ぶ。51外見は自分だけのものではない。

この本は「一つの項目が5分程度で読むことができ、誰かを相手にするのではなく、自分自身に目を向けることができる著書である。ぜひ皆さん読んでみてください。自分の心が整うことだけで、仕事ができる人にはなれないので、そこはこれから努力ですけどね。



「もしも徳川家康が総理大臣になったら」

眞邊 明人 著

事務局長 前園 直孝

2020年。新型コロナウイルスの初期対応を誤った日本の首相官邸でクラスターが発生、あるうことか総理が感染し、死亡する。国民は政府を何も信頼しなくなり、日本はかつてないほどの混乱の極みに陥った。そこで政府はかねてから画策していたAIとホログラムにより偉人たちを復活させ最強内閣をつくる計画を実行する。

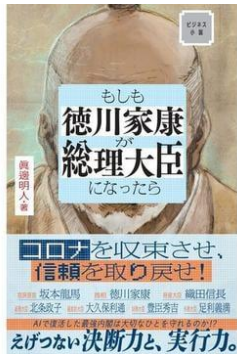
AIにより総理大臣に選ばれたのは、江戸幕府の創始者である徳川家康。

経済産業大臣には織田信長、財務大臣には豊臣秀吉、担当大臣に発明家、平賀源内、総務大臣に北条政子など錚々たるメンバーの中で、皮肉にも総理大臣の補佐役である官房長官に選ばれたのは、江戸幕府を終わらせた男・坂本龍馬だった。

そんな歴史に名を刻む面々で組閣された最強内閣は、迅速な意思決定で、大胆な政策を次々と実行していく。最初は「過去の人間に政治ができるのか」と半信半疑だった国民も、偉人たちのえげつない決断力と実行力に次第に歓喜し、酔いしれていくが……。

この話は、時代を超えたオースターで組閣された最強内閣が、未曾有の危機に立ち向かう中で、現在の日本が抱える問題を浮き彫りにします。限界を迎えているといわれる日本の社会や政治システムに、家康たちが立ち向かい、その仕組みを変えていく、この話を読み進める中で、歴史への興味、政治への興味がそそられます。

SF 仕立てで途中はかなりスリルのある展開の本でもあります。これから一人の主権者となる皆さんに、私たちが住む日本の仕組みを考えたらうきつけかけになればと思う一冊です。



「堪忍箱」 宮部 みゆき 著 生徒指導部 上村 圭子

時代小説は好きですか。この「堪忍箱」は時代ものの短編集で、宮部みゆき入門として最適な一冊です。

「開けてはならぬ」黒い漆塗りの箱、それが堪忍箱です。近江屋の歴代当主たちによ

って、隠し事を封じ込めるかのように唱えられてきた「堪忍」という言葉。人々の狂気を孕んだ「堪忍」の意味に気づく時、読者はぞわりとした不気味さを感じると共に、主人公お駒の怒りや悲しみを共有することでしょう。

次の当主として箱を託された十四歳のお駒が最後にしたことは、部屋の行灯の火を倒すことでした。謎を残したまま、この僅か二十九ページの短編は幕を閉じます。お駒の行動の意味も、箱の正体も、全て読者に委ねられるのです。そして長編ミステリーを読み終えたかのような読後感に、作者の凄まじい筆力を思い知らされます。

「人間」を描くのが作家というものですが、宮部みゆきという人は、やはり稀代の人間表現者であると思います。「堪忍箱」が面白ければ、直木賞受賞作「理由」や、吉川英治文学賞受賞作「名もなき毒」などにも是非手を伸ばしてみてください。



「ありがとう」の教科書 一年四組 担任 久保 博樹 武田 双雲 著

この本は、どんな状況でも「感謝」をし、ありがとうが言える自分になるための一冊です。

今年に入って、「ありがとう」を何回くらい言いましたか？0回の人もいるかもしれません。今、あるモノすべてが当たり前ではない、そのモノがなくなってしまう、気づいたのでは遅いこと、多々あります。その最初の言葉で、誰かに何かをしてもらった時に「ありがとう」と言える人が最近少なくなつたと私は感じていました。突然ですが、「ありがとう」を漢字で書けますか？

「有難う」と書き、「有り難し」が変形したもので、本来起こることの無い出来事やありえない事を指します。

私が〇〇したのに、あの子はしてくれなかったなどの見返りを求めず、日頃から周りに感謝をし、少し視点を変えただけで相手も自分も幸せになれる方法がこの本の中にあるのかなと思います。人は言葉、脳、行動の順で動くようになっていっているとわかっていきます。最初の言葉は人にとって一番重要な要素を占めています。

また、心と身体のバランスを取るのに役立つのが、呼吸

です。「息」は自分の心と書き、ため息をつくことなく、自分にも感謝をし、前向きにポジティブに生きていってほしいと思います。様々なものに感謝伝えるために、ぜひ、読んでください。自分の心が救われます。以上、この作品の中の一部の紹介と私の思いでした。最後まで、読んでくれて「ありがとう」。



「夢をかなえるゾウ」 保健部 水野 敬也 著 小山 陽

私がこの本と出会ったのは、みなさんと同じ高校生のときでした。その頃の私は大勉強の毎日でした。しかし、そのわりに結果がなかなか伴わず、「今自分がやっていることは本当に意味があるのか」と、焦りや苛立ちと闘っていました。そんな時に、ふと本屋さんで出会ったこの本に一瞬で引き込まれ、「今ほんの少し頑張ってみよう。」



と思わせてくれた一冊です。この本は、自分の人生はきつかけさえあれば変われるのにと、思いつつ、三日坊主で諦めてしまう主人公と、ゾウのような姿をした自称神様の『ガネーシヤ』との対話形式の物語です。

ガネーシヤは主人公の「変わりたい」という思いから、二九個の課題を出します。その課題は「靴を磨く」や「その日頑張れた自分を褒める」など、意外にもすぐにはできない、簡単なものばかりでした。しかし、その課題にはそれぞれ意味があり、一つずつこなしていくうちに主人公の言動も変わっていきます。私も読んでいて、いつの間にか自分もガネーシヤに教わっているような感覚になり、この本を通して人生について考えるきっかけとなるヒントをたくさんもらいました。

主人公のように「変わった」とか「一チャレンジしている」とかどうもいえない」と思っているときには、ぜひこの本を手にとってみてください。きっとこの本が一步前に進むための後押しとなってくれると思います。



「にげて さがして」  
ヨシタケ シンスケ 著  
一学年 担任 菅野 凱斗

この本のタイトルを読んだ、最初はネガティブな内容だと思っていました。ただ、本を開いてみると人生に直結するような内容だった。この本を選びました。十人十色ということわざがあるように、世を生きている人は顔も性格も皆それぞれ違います。それを侮辱したり差別をする愛に飢えた人間もいます。そういう人と出会ったときは迷わず逃げてもいい、また別の環境を探し求めてもいいのです。

赤ちゃんは成長が早いとよく言いますが、それは分らないなりに積極的に毎日動いているからだと思います。これが年を重ねていくと物事が理解できるようになってきて、行動を起こすことを躊躇してしまいがちです。大人になっても恐れず、まずはやってみる。生きていくうちは何事にも挑戦していきたいものです。赤ちゃんのように毎日なにか動き続けることで素敵な誰かに、素敵ななにかに出会うことができ、人生が豊かになると信じています。

ただ、それは明日出会うかもしれないし、まだ世の中に存在していないなかにもかもしれません。すぐには見つ



らないかもしれませんが、チャレンジし続けることでできると思います。それを掴むためにまず自分自身になりた溢れた素敵な人間になりたといと感じました。凄く読みやすい作品ですので、皆さんも一度手に取ってみてください。

「小夏と麦の物語」  
飛騨 俊吾 著  
進路指導部 寺西 勇司

あなたは犬派ですか、猫派ですか。

人間に最も近い動物である犬と猫。両者とも言葉は話せなくても何もかも分かっているし、大好きな人のために一生懸命尽くします。

仕事も恋もうまくいかなない毎日が続く女性が、あるきっかけから殺処分寸前の犬「小夏」を引き取り、その小さな存在によって少しずつ変わっていく話と、夫婦に訪れた思いがけない試練【大病】を、飼い猫「麦」の目を通して生への希望と切なさを描

いた「麦ねこ」。この物語は人の心に寄り添う「小さい家族」との心温まる二つの話です。

人間の都合による殺処分や去勢手術についても改めて考えさせられます。

犬猫目線でのセリフ多数。感動して泣きたい人は是非読んでみて下さい。

ただし、特に動物好きの人（そうでなくても）は、電車の中など人の目のあるところを避けての読書をお勧めします。

動物を使って泣かすのは反則だ！なんて言わないでください。暖かい心と命の大切さを再確認してください。優しくなりたい人におすすめの一冊です。

ペットを飼っている人はそのペットがより一層愛しくなること間違いなしです。この本を読んで、今まで以上に飼い犬・飼い猫に話しかけるようになった人、多数。

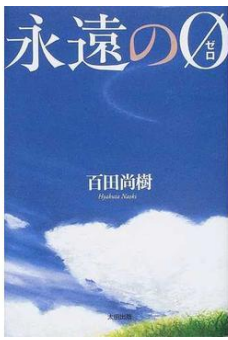


「無意識はいつも正しい」  
クストド フトシ著  
二年 担任 村岡 美帆乃

みなさんは「無意識」を意識したことはありませんか。私は最近になって「無意識」を意識するようになりました。人間の行動の約九割は無意識だと言われています。たとえば、食べる、歩く、寝るなどです。

この『無意識はいつも正しい』の筆者は、二十代の頃に仕事も恋愛も人間関係もうまくいけなくなり、家に引きこもりニートになって、うつ状態になり、死にたいとさえ思うようになり、そんな自分を卒業するため、無意識（潜在意識）やあらゆる思考法に出会い、「心」と「体」両方からアプローチすることで人生を好転させる独自にこのメソッドを開発したそうです。スピリチュアルや非現実的であやしいかな、と思いがちですが、色んな不安や悩みを解決するための具体的なメソッドが載っています。実際にここに載っている「無意識はいつも正しい」を証明してくれる実験を紹介しましょう。

- ①目をパッチリ閉じる
- ②しばらく頭の中で「黄色！黄色！黄色！」と3回言う
- ③目を開ける



そうすると無意識に黄色いものを探していませんか。無意識は黄色といえどもこれだと教えてくれているのです。つまり無意識は勝手に答えを見つけてくれるのです。無意識は「無」の意識なんだから変えたくても無理じゃないのかなと思っている人も、この本を読んでみると意外とできるかもしれない、悩みの解決方法を教えてくれるかもしれない、と思うかも知れません。「無意識」について知りたいと思っただ方は是非読んでみてはどうですか。

「永遠の0」  
 事務局 百田 尚樹 著  
 村川 和久

小さい頃から、周りの人に「本を読みなさい」と言われてきたのですが、読書は苦手でした。そんな私が映画鑑賞を機に「原作を読みたい」と思った一冊です。

この本は、主人公とその姉が太平洋戦争で特攻に志願し、亡くなった祖父の生涯を紐解いていくお話です。祖父は死を恐れ、生きることに執着するあまり、臆病者と揶揄されます。しかし、話が進むにつれ、それには理由があり、家族や部下への想いが強い人物だったことが明らかになります。

「戦争」・「特攻」など少し目を背けたくなる内容もありますが、多くの犠牲やつらい過去があったことよって、現在の平和な日本が形成されてきたのだと強く感じました。

今日、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻が続くなか、私にとつて、改めて戦争の悲惨さと平和の大切さを考えさせられる一冊となっています。

私のように読書が苦手な方は映画・ドラマなどをきっかけに一度、本を手にとってみてはいかがでしょうか。

「多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。」  
 事務局 名越 康文 監修 著  
 藤原 彩夏

現在さまざまな人間関係(友人や会社)でのトラブルが発生し、自殺や事件が絶えない世の中。「正直生きづらいな。」と思うことはありませんか?特にSNSでのトラブル(主に匿名での誹謗中傷)は後を絶ちません。そんな正直めんどくさい世の中を生きて抜くのは、至難の業です。そこでよく聞く方法は考え方を要変えること。そういわれても人間は固定観念にとらわれて変えることが出来ずうまいかないものなのです。ではここで例題を一つ使つて考えてみましょう。「理不尽な目にあつて、忘れられない」一度は目にするこの場面。皆さんはどう考えますか?答えはこの文章のどこかにあります。探してみてください。ヒントは〇〇をつぶやいてみるのです。

今回は例題を一つ挙げてお伝えしてきましたが、本書ではSNSの場面と考え方が紹介されています。一場面につき一、二ページほどと短く、コマ漫画付きで分かりやすく普段本を読むことが減り、今まさに思春期でこころの転換期の今どきの学生にお勧めです。私は本書を読んで

今までの悩みが軽く感じるようになりました。最後にになりましたが、この生きづらい世の中を生き抜く参考にしていただければと思います。学生だけではない、社会人にも響く作品になつていきます。ぜひ例題の答え合わせもかねて読んでみてください。



「整える習慣」  
 事務局 小林 弘之 著  
 森 華枝

皆さんは、今自分の実力を何割くらい発揮できていますか?

思い通りに事が進み、何をやっても疲れない理想的な状態を10割とすると、おそらく7割くらい、もしくは5割程度しか発揮できていない、そう感じる人も多いのではないのでしょうか。

私自身、学生時代は、スポーツに力を入れており、大事な試合で最高のパフォーマンスをする難しさに悩んだ

ことがありました。その中で私が出会った書籍が「整える習慣」という本です。

この本では、自分の実力を最大限に発揮するための「整え方」が学べる本です。世の中には「実力をつけたい」「スキルアップしたい」という、いわゆる「能力アップ」においては意識を高く持つている人は大勢いると思います。ところがその反面「能力を出し切る」という部分に意識を向けている人は少なく感じています。本の中で「力の出し方を知らなければ、いくら実力をつけても無駄!」という言葉があるのですが、この本を初めて読んだ時、とても腑に落ちた感覚を今でも覚えています。また、本の中でよく出てくる言葉が「自律神経」という言葉です。自律神経とは、内臓や血管など自分の意志で動かすことのできない部分を補い、体の状態を整える働きをしてくれます。つまり、自律神経を整えることが日々のコンディションやパフォーマンスの向上につながるのです。

文面だけではとても難しい本のように感じるかもしれませんが、この本は、日常生活の中で実践できることが分かりやすく順番に箇条書きされています。今の世界は新型コロナウイルスの影響もあり、生きにくい世の中ではありますが、全で一気にとやらず実践するだけで



も変化を実感できると思います。体の状態を整えば、自然と心の状態も整ってきます。これからいろんな可能性を秘めている高校生の皆さんのここぞという時のお役にたてるかなと思います。ぜひ手に取って読んでみてくださいます。後押しになれば嬉しく思います。



「時生」

事務局

東野 圭吾 著

白石 義博

この作品は主人公の息子が不治の病で病室で最期を迎えようとした時に、主人公は妻に対して20年以上前に出会って影響を受けた少年との思い出話を語りはじめます。

ミス터리、家族愛、タイムスリップなど過去、現在、未来が交錯する作品です。タイムスリップして、若かりし頃の自分のところに未来の息子が訪れます。自分ももしタイムスリップができる若い頃の親に会うことができるならどんな話をするのだろうかと考えさせられます。大切な人を守ろうとする時、人は強くなるうとするはずです。目の前の辛いこと、嫌なことから目を背けても逃げられません。戦わなければ何も変えられないときがあります。人間は過去の運命に縛られますが、それを捨てることで新しいはじまりがうまれるはず。未来のために、今日を一生懸命に生きようと思わせてくれる作品です。是非読んでみてください。



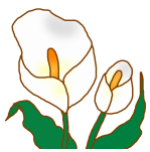
図書館より

六十八回生の皆さん、卒業おめでとうございます。進学する人も社会人になる人も本を読むことは、気分転換にもなり、新たな発見があり、新生活の何らかの助けになると思います。

現在私は、『隠蔽捜査九・五』という今野 敏さんの著書を読んでいきます。

この本は、竜崎という一人の警察官僚の話です。上司への付度など一切考えもせず、原理原則に従って行動する人で、妻からは唐変木と呼ばれています。人間関係も重視せず、仕事のことを第一に考えているが、周りの人から信頼されている不思議な魅力のある人物です。

仕事をしているといろいろなことを考え、悩むこともあると思います。そんな時は本に触れて、違う生き方をしている人に刺激をもらおうと違う視点から現在の状況が見えてくるかもしれません。正しい判断と行動のできる、しっかりとした大人になってください。



編集後記

「館報あかね」第一一七号をお届けします。「読書のすすめ」には、今年度、新しく着任されました先生方を中心に執筆をお願いにありがとうございましたところ、快くご承諾いただきました。生徒の皆さんの新たな本と出会いや、知らなかった世界を広げることのきっかけになりますように願っています。

令和五年度の新着本は、七月中旬に届く予定です。今回、先生方にご紹介いただいた本も蔵書の無い分については、購入して手に取っていただけるようにするつもりです。

是非図書館に来て先生方の推しの本を読んでください。また読んでみたい本があれば、図書館の担当者か図書委員に連絡してください。出来るだけ希望の本を揃えるようにしたいと考えています。

またホームページに、図書の新着案内を掲載していますので、ホームページもチェックして、是非図書館を利用してください。

(図書館長)

