



# 夢の図書館

The you-me-no library news

7・8月号

令和5年7月1日発行（第239号）

編纂 夢野台高校図書委員会

もうすっかり暑くなり、入道雲と蟬の季節がやってきました。皆さんは夏休みの予定を立てましたか？お祭り、ライブ、海に旅行。やりたいことが無くなってしまったときに、読書はいかがでしょう。ふと読む本はきっと、夏をより輝かせてくれますよ。



## 姑獲鳥の夏 著者 京極夏彦

昭和27年の夏、関口巽が京極堂に持ち込んだ「二十箇月身籠り続ける女性」の謎を皮切りに、失踪した夫の藤野牧朗の行方と久遠寺産科医院を取り巻くおぞましい噂の深層を姑獲鳥になぞらえて京極堂が解決に導くミステリー。

夏直前の今に読んでほしい本です。

## キャロリング 著者 有川浩



大和俊介が務める小規模子供メーカー「エンジェル・メーカー」は経営不振のため、12月25日でクリスマス倒産することとなった。エンジェル・メーカーは学童保育もしており、ほとんどの子供は別の所へ移っていったが、ただ一人田所航平だけは最後の日まで世話になることになっていた。航平の両親は別居しており、航平はキャリアウーマンである母の圭子と共に年明けには海外に行くことが決まっていたのだ。両親に離婚してほしくない航平は何とかして両親を仲直りさせるべく、大和の同僚の折原柊子とともに父親の祐二のいる横浜へと向かう。

## 館報に入らなかった 2000 字分の想いを込めて

前図書委員長 鳥前 咲織

皆さん本は好きですか？一口に本好きと言ってもいろんなタイプの方がいますよね。読むことが好きな人はもちろん、集めることが好きな人、においをかぐのが好きな人、ページをめくる音が好きな人、等々…。中には「本が好き」と言うのが好き、なんて方もいるかもしれません。ちなみに私は読むことと書くこと、続きを想像することと読んでいる人を見るのが好きです。電車で本を読んでいる人を見てほっこりしたり、教室で本の話で盛り上がってるのを耳にして嬉しくなったり、そんな瞬間が結構好きなんです。という訳で、同志を増やすためにも布教してみる所存です。文章が長く感じる方は下線部だけ読んでください。

### 【本のここがいい！～前図書委員長が思う本の長所ベスト3!～】

#### ①想像力が豊かになる→なんてことないものがこんなにも面白い

ファンタジー好きだから特にそう思うのかもしれませんが、本というのは確かに想像力を育む力を持っています。例えばそこに岩があったとして、想像力が乏しければ岩はただの岩です。あるいはマグネシウムや鉄といった金属と酸素が結合してできた鉱物の塊にすぎません。けれど本を読んだ後だと、「スープを運ぶ途中で転びかけたまま岩にされた小人」とかに見えてきて、「今冬の魔法が解けたらそのまま転がっていくのかな？」なんて思ったりする訳です。あるいは目の前にさびれた銀行があったとしましょう。多少想像力がある人なら、「この銀行はあと数年でつぶれるだろうな」とまでは考えるかもしれません。しかしその想像力に読書が追加されている場合、「もしかしたら閉店ぎりぎりに客が来て、ついでに銀行強盗がやってきて、店員が脅されてる中その客が突然歌いだす異空間になるかも」とまで考えて、ちょっと笑えてくるんです。そこまで具体的でなくても、例えば哀愁漂う先生の後姿を見て童話のくまを思い出したり、本に登場する珍しい苗字を実際に表札で見て妙にテンションが上がったりします。しょうもないけど楽しいですよ。一瞬にして歩くドーパミン(幸せホルモンの一種)生産機になれます。読書による想像力ほど、日常を彩るのにうってつけなものはありません。

#### ②知っていることが増える→自信になる&視覚の幅が広がる→心に余裕ができる

数学とかでそんなことをいう人、たまにいませんか？「これは 1000 年前から変わらない理論で、1000 年後も揺らがない真理なんだ。真理が僕の中に積み重なっていてそれが自信になっているんだ」みたいなやつです。そこまで強烈なものでもないですが理屈は同じで、“知っていること”が自分の中に積み重なっているというのは自己同一性(アイデンティティ)の確立に一役買っています。また、“知っている”というのは認識世界の幅を広げる大きなアドバンテージです。一介の学生がこんなことを言っても何の説得力もないかもしれませんが、家と学校あるいはその周辺でしか生きていない私達が認識している「世界」というのは本当に狭いものです。バッタを研究するためだけに言語も知らないアフリカの地へ無一文で飛び込んでいく研究者とか、幼くして子供を 9 人産んだ女性のその後とか、日本で暮らす学生の私達には本来想像もできない人生を書物として読むこ

とで、私達はその人生に共感し同調し感情を揺らし思考する。そこで初めて身近になる「他人の人生」がある。本を読むことでしか分からないリアルが確かにあるんです。いろんな人がいる。それを理屈ではなく感覚で自然に認識している。その知見の広さとそこから生まれる心のゆとりは人を寛容にします。また、ヒトとは興味深い生き物で、名前を知らないものを認識しない傾向があります。名前を知らなければエノコログサもポピーも草という認識しかできず、それ以上の意味を持って記憶に残ることはないし、蝶と蛾を識別しないフランス人にとって蝶と蛾はどちらも同じ生き物です。(どちらも「パピヨン」と呼ぶそうです)。つまりどういうことか。本を読んで知っているものが増えれば、それだけで見える世界が増えるんです。なんてお得。柔軟な思考と心の余裕、是非読書で摂取してみたいはいかがでしょうか。

### ③趣味が増える

「多趣味だね」と人から言われることが多いです。多趣味が良いかどうかは人によるとして、私がいろんな趣味を持っているのはまず間違いなく本によるものです。土いじりも料理もお菓子作りも刺繍も組紐も野宿も天体観測も和服も、絵を描くことも執筆することも元をたどれば全ては本から始まりました。本の登場人物が楽しそうにやっていることとか職業にしていること等に興味を持ち、何かの折に試してみてハマる、という流れはもはやテンプレです。新しいことに挑戦すると新鮮なワクワク感が得られますし、趣味が増えるとその分「居場所」だと感じる場所が増えます。何もせずぼーっとしている時間も趣味レベルで好きですが、あれもしたいこれも試したいと多忙でいることで感じる楽しさもあります。日常生活の中で「なんだか今、ちょっと満たされてない感じがする」と思った時は、本から着想を得て何かしら始めてみるのも手です。

#### \*自分に言い聞かせるために書いている読書の注意点\*

・アドレナリンが出すぎるときがあります。本来読書とはリラックスして楽しむことで副交感神経が刺激されることが主ですが、本の種類や臨場感のいかんによっては交感神経優位の状態に陥り寝付けなくなります。深夜帯に読む場合は十二分に注意して、「これ以上読んだら今晚はレム睡眠しかできないかも」と感じたら心拍数等をチェックするよう心がけましょう。とりわけ受験生にとっては自律神経の乱れは命取りです。

・視力の低下に気を付けましょう。手元に目線を集中し続けると視力に支障をきたすそうです。はっと我に返った瞬間があったら二メートル以上先のものを眺めておくのが吉。

・依存症に気を付けてください。読書中に放出されているドーパミンを脳が求めた結果読書依存症になることがあります。手遅れな人間から具体例を述べると、テスト週間等で読書断ちをした際に自律神経が乱れ些細なことで落ち込んだりもやもやしたりとメンタルにくることがあります。ほどほどの距離感を考えてみるのも大切…かもしれません。

\*ここまでお読みいただきどうもありがとうございました\*



★2023年6月6日まで新着図書の紹介（寄贈も含む）

書名	著者名	出版者
とりつくしま	東直子	筑摩書房
漢字と日本人	高島俊男	文藝春秋
「自己肯定感」を高めて自分を大切にしよう	古荘純一	PHP 研究所
(超)筋トレが最強のソリューションである：筋肉が人生を変える(超)科学的な理由	Testosterone, 久保孝史	文響社
空にピース	藤岡陽子	幻冬舎
ぼくがゆびをぱちんとならして、きみがおとなになるまえの詩集	齊藤倫 // 著 / 高野文子 // 画	福音館書店
走り革命理論 = Turn running into sprinting : 今まで誰も教えてくれなかった「絶対に足が速くなる」テクニック	和田賢一	KADOKAWA
教育が変われば、社会が変わる：三菱グループの教育財団が本気で教育に取り組んで見えてきたこと	崎谷実穂 // 構成・執筆 / 三菱みらい育成財団	KADOKAWA
三省堂国語辞典から消えたことば辞典	見坊行徳, 三省堂編修所	三省堂
AIが書いたAIについての本：The Future of Intelligence and What to Do About It	AI // 著 / ジェームス・スキナー	フローラル出版
野球勝つための最強の準備：しっかり準備できるかどうか、試合の勝敗を左右する!：ボールを握る前から、練習でのスキルアップ、対戦相手への対策、試合前日・当日にやるべきこと、試合中の行動まで、必要な準備がすべてわかる!	本西厚博	ナツメ社
次はどう動く?：バスケットボール脳を鍛えるプレー問題集	安齋竜三, 小谷究	辰巳出版
昆虫の惑星：虫たちは今日も地球を回す 課題図書	アンヌ・スヴェルトルップ =ティーゲソン	辰巳出版
タガヤセ!日本：「農水省の白石さん」が農業の魅力教えます 課題図書	白石優生 // 著	河出書房新社
ラブカは静かに弓を持つ 課題図書	安壇美緒	集英社

図書館からのお知らせ

7月12日(水) 12:00～ ビブリアバトル開催

図書室にて 奮って参加、観戦してください!

☆彡 図書館に七夕飾りを設置しました。願いを書いてね!

