

いよいよ師走となりました。頬に当たる冷たい風にも負けず、毎朝、養正が丘を登校する生徒の皆さんの元気な姿にたくましさを感じています。

さて、新型コロナウイルス感染症予防のため、例年とは全く違った年末の風景に戸惑いながらも、とうとう今年が終わろうとしています。来年こそ、現状が好転し、東京オリンピックが開催されることを切に願っています。

さて、12月から図書館にはストーブが設置されました。暖かく、静かな部屋で、読書をしませんか。冬季休業中こそ、長編小説を読んでみませんか。こたつに入って読書もいいですよ。図書室に、是非来てください。



## 【オススメの本】

『おいしく世界史』 庭乃 桃著 柏書房



～食を知ると、世界が見える～  
ヨーロッパの「食」と「歴史」をめぐる旅へ誘ってくれます。

『甘い物は脳に悪い』 笠井 奈津子著 幻冬舎新書



「疲れたときは糖分」のウソ！とは驚き。  
本書は食事によって「仕事のはかどる」「集中力が高まる」「疲れにくい」「痩せやすい」などなどの身体のメカニズムを解説。食事が仕事に与える影響の大きさを知れば、食生活は劇的に変わることも間違いなし。

『民王』 池井戸 潤著 角川文庫



混迷する政局の中、内閣総理大臣に就任した与党民主党の政治家・武藤泰山。支持率を上げようと意気込んだのもつかの間、まさかの事件に巻き込まれます。

『国を救った数学少女』 ヨナス・ヨナソニー著  
中野 久理子一訳 西村書店



2016年度本屋大賞受賞作です。随所にブラックユーモアが溢れている爆笑喜劇です。

『HAPPIER』 タル・ベン・シャハー著  
幸福の科学出版



幸福も成功も手にする  
シークレット・メソッド！

「成功して幸福になる秘訣」がついに  
解き明かされた！もしもあなたが、頑張ってるのに満たされないと感じているなら…いつも「これでいいのか？」と不安や心配になってしまうなら…ハーバード大学の人気 No. 1 講義で幸せに近づこう。

『自分の時間』 アーノルド・ベネット著  
渡部 昇一訳 三笠書房



「人生をよりよく生きるための時間の使い方」を説いた1冊。「仕事以外の時間の過ごし方が、人生の明暗を分ける」、「習慣を変えるには、小さな一歩から始めよ」、「計画に縛られすぎてはいけない」...などの具体的な時間活用のヒントは、多忙を極める現代人にこそ心に響く内容だろう。いつも「時間が足りない」「時間に追われている！」と感じている人にもおすすめの1冊です。

『世界の食事おもしろ図鑑』 森枝 卓志著

PHP 研究所



世界の人々はどんなものを食べているのでしょうか？食べるとはどういうことなのでしょう？実際に行って、見て、触れて、味わった著者が、貴重な写真とともに紹介。自分たちの文化や食べているものについて考えるきっかけとなる一冊。

『なげださない』 鎌田實著 集英社



なげださない人だけが開けられる、至福の扉。過酷な運命を背負っていても、ハンディがあってもひとつのいのちをていねいに生きている人たちがいる。赤ひげ先生こと鎌田先生の心温まるドキュメントです。

## ★ オススメの本を紹介します。★

「声に出して読みたい日本語 2」 齋藤 孝 草思社出版



本書は、大きな活字で印刷されており読みやすく、さらに収録されているのは歌舞伎、口上、落語から古典、漢語、近代詩とその内容のすばらしさに圧倒されます。その中でも私は近代詩が好きです。宮沢賢治の『雨ニモマケズ』、カール・ブッセの詩を上田敏が訳した『山のあなた』が大好きです。

最初にこの本を図書館で見つけ、パラパラとめくった時に目に留まったのは詩でした。中学時代授業で習った数編の詩を目にした時、一瞬学生時代にタイムスリップしたのです。私は詩の鑑賞の授業が楽しみでした。当時のことがよみがえり、なつかしさが込み上げてきました。好きな詩を声に出して読むことで、なぜか気持ちがすっきりしたことを覚えています。不思議なことです。本のタイトルの「声に出して読みたい日本語」はぴったりだと思います。

最後に、あの『男はつらいよ』の名ぜりふ、『論語』『人間万事、塞翁が馬』『怪人二十面相』『走れメロス』と多彩なジャンルに感動するばかり。是非とも、多くの人におススメしたい本です。

## ☆ (冬休み中の図書室開館予定について) ☆

12月21日(月)～25日(金)	10時から15時まで
12月28日(月)	

新年は 令和3年1月8日(金) 開館予定です。