



「創学舎生のためのブックガイド」

Vol.2 発刊

コロナ禍により自宅で長く過ごす子供たちの一助にと、この夏第一巻を発行したブックガイドの第二巻を九月中にリリースいたします。今回もジャンル毎に分けた選りすぐりの一〇〇冊を紹介いたします。

それでは、以下内容を抜粋してご案内しましょう。なお、タイトルの前には、●…小学生(中・高学年) 向き、○…中学生向き、◎…小・中学生両方に推奨の別を付してあります。

一・「自己啓発」から。

◎『学校では教えてくれない大切なこと8 時間の使い方』 入江久絵(旺文社)

「子供のための自己啓発書」ブームをけん引する、累計二〇〇万部のベストセラー・シリーズの一書。子ども自身が時間を意識し、計画的に行動できるように、日々の時間の使い方を客観的に把握したり、計画の立て方を学んだり、実行したりする方法が楽しく学べます。『整理・整頓』『ネットの使い方』『友達関係』『勉強が好きになる』など同シリーズの他の本もお勧め。



かつてはビジネスマンが読むものと考えられていた「自己啓発書」ですが、現在は小学生の間にもブームが到来。1では、他にも『もしドラ』『夢をかなえるゾウ』『世界一やさしい問題

解決の授業』などを紹介しています。

二・「国語」から。

◎『春と春』 森谷明子(光文社文庫)

国語教師と俳句を巡って対立した茜は、同好会を作って「俳句甲子園」を目指すことに。デビュー、音感、書道などに長けた個性的なメンバーが集い、十七音に魂を賭ける彼らの熱い挑戦が始まる。俳句鑑賞・俳句実作にも役立つ、青春エンタテインメント。作中の「俳句甲子園」は実在のイベントで、『五・七・五のバトル 俳句甲子園』(愛媛新聞メディアセンター)や過去の大会作品集『俳句甲子園第九号』『第二十二回公式作品集』(書肆アルス)がまとめられています。

三・「理科・科学」から。

◎『ジュニア空想科学読本』 柳田理科雄(角川つばさ文庫)

現在二一巻まで出ている大人気シリーズ。タケコプターの直径はどれくらい必要か?ゴジラとウルトラマン、適正体重はどっち?透明人間の表現には血液中のヘモグロビンが邪魔。カンタダは蜘蛛の糸を五〇〇〇mは上っていたなど、マンガ・昔話・名作など、人間の想像力が生んだ「空想科学」のできごとを科学的に考える本。筆者は元・塾の先生。

五・「ファンタジー」から。

◎『アルスラーン戦記 一〜一六』 田中芳樹(光文社文庫)

漫画化・アニメ化もされた、ファンタジー大河小説。中世の中東に似た世界で、侵略により王都を奪われたパルス王国の王子アルスラーンが、万騎長ダリユーン、参謀ナルサス、楽士ギーヴ、女神官フランギースなど多くの忠臣

を得て為政者として成長しながら、王都を奪還し即位・統治する、約三十年間にわたる物語。後世、「解放王アルスラーンの十六翼将」と呼ばれることになる主要人物が次々命を落としていく後半は、号泣必至です。

六・「歴史小説」から。

○『絶海にあらず 上・下』 北方謙二(中公文庫)

東国への旅で平将門と出会い、やがて四国に赴任した藤原純友。そこで彼が見たのは、藤原北家の私欲のために生活の手段を奪われ、海賊とされた海の民であった。「藤原一族のはぐれ者」が、ついに自らの生きる場所を海と定めて、律令の世に反旗を翻す!

本書に胸を熱くした人には、ぜひ「北方太平記」と称される、『破軍の星』(集英社文庫)、『武王の門』(新潮文庫)、『悪党の裔』(中公文庫)など南北朝の世界ものぞいてほしい。

九・「ノンフィクション」から。

○『宇宙からの帰還 新版』 立花隆(中公文庫)

宇宙から地球を見る。この極めて特異な体験をした人間の内面には、いかなる変化がもたらされるのか。十二名の宇宙飛行士の衝撃に満ちた内的体験を、卓越したインタビューにより鮮やかに描き出した、「知の巨人」と言われた著者の代表作。巻末に宇宙飛行士の野口聡一さんとの対談、毛利衛さんのエッセイも収録。

他にも第二巻では次のようなジャンルを取り上げています。

四・「児童文学・青春小説(2)」

七・「海外小説(1)」

八・「日本の近現代小説(1)」

十・「勉強に役立つマンガ」

十・「勉強に役立つマンガ」では、今回は算数・数学と社会に役立つ漫画を特集しています。読書の秋、夜長を良書と共に過ごしてください。(片岡)

「自分の感情をコントロールする」

中学三年生のみなさんは、人生で初めての「受験生の夏」を終え、今もなお、日々の勉強に励んでいることと思います。その中でも、すでに目標に向かって迷いなく全力疾走している人もいれば、なかなか目標が定まらずまいち勉強に身が入っていない人もいます。また、目標を立てても、それを実現するために努力し続けられる人もいれば、いつも計画倒れに終わってしまう人もいます。では、常に目標に向けて努力できる人と、そうでない人では何が違うのでしょうか。それは、自分をコントロールすることができかどうか、すなわち、自分で管理できているかどうかです。目標を達成するためには、自分の欲求や考えに対して自分をコントロールする能力をしっかりと持つていなければなりません。また、自分をコントロールできないと、自暴自棄になって目標を見失ったり、人を傷つけてしまったりすることもあります。人と人との関わりや、自分の今後の人生をより充実したものにするためにも、「自分をコントロールする力」を身に付けることはとても大切です。そこで重要になってくるのが感情のコントロールです。目標を立てて、それに向



かつて努力するためには、自分の感情をコントロールし、行動を自分自身で管理できるようにならなければいけません。そこで今回は、私が考える、感情をコントロールするために努力できることを紹介してみたいと思います。

●感情をコントロールする方法①「自分の感情に気づき、明確にする」

人と会話しているときや何か出来事が起きたとき、違和感を感じたり、つい感情的になってしまったりすることがあると思います。そういったとき、自分は何に違和感を覚えたのか、なぜ嬉しいのか、なぜ悲しいのか、というように何に対して感情が変化したのかを考えてみます。そうして感情が何に対して反応したのかを明確にすることで、客観的な視点をもつことができ、感情のコントロールができるようになります。

●感情をコントロールする方法②「一つの考えに捉われない」

我々は誰しもが自分の考えを持っています。ですが、一つの考えに固執してしまうと、他人の意見が受け入れられずイライラしてしまいます。また、他人の意見を聞くことは自らが成長できるせつかくのチャンスかもしれないのに、勝手な決めつけでそれを無駄にしてしまうことはとてももったいないことです。自分の意見を持つことは大切ですが、絶対にこうあるべきだと考えるのではなく、他人の意見に耳を傾け、様々な考え方を取り入れる、柔軟な思考を心がけましょう。様々な価値観を受け入れようと心に余裕をもつことは感情のコントロールにつながります。

●感情をコントロールする方法③「感情的になったときのルールを決めておく」

怒りや悲しみといった感情を抑えることができないうと感したとき、深呼吸をする、その場から離れる、数秒間目を閉じる、などといった行動パターンを予め考えておきます。そうすると、ふとした瞬間に感情的になってしまった場合でも心に余裕ができるため感情をコントロールしやすくなります。

いかがでしょうか。感情をコントロールできるようにするためには、このように日々の意識を少しずつ変えていくことが大切です。これらの皆さんの人生には、沢山の試練が待ち受けていることと思います。受験生にとっては今がその時かもしれません。ときには感情を激しく揺さぶられることもあるでしょう。自分を見失ってしまうこともあるかもしれませぬ。でも感情をコントロールすることができれば、心を冷静に保ち、自分自身を取り戻すことができるはず。そんなときでも自分らしく、夢に向かって努力し続ける皆さんを心から応援しています。



(中光)

集団知⑮

●集団知(知っている、知らないに関わらず集団として受け入れた価値観・判断)の続きである。

●親は自分の子が机に向かっていれば「真面目にやっている」と思うだろう。しかし、私見だが、部屋にスマホを持ち込む家庭では半分の子は勉強なんかしていないと考えたほうがよい。

様子を見るため、さし入れなどを持って声をかけると、「ありがとう、今日は調子がいいよ。もうちょっとがんばる。」と返事がかえってくる。開いたノートや教科書の下にはしっかりとスマホ。親には絶対に言わないという約束で生徒から聞き出した話で、こんな例がたくさんある。「ちよろいもんですよ。」「がんばっている」と言う親は喜びますよ。」というようなコメントもつく。学校の授業中でさえスマホは十分にやれるらしい。

●ここで、スマホやタブレットについて最近読んだ本の一部を紹介しよう。「読書をする子はお〇がすごい」(榎本博明著・日経プレミアシリーズ)からの抜粋である。少し長くなるが、お読みいただきたい。

①スマホの弊害を訴える精神科医のハンセンは、IT企業が集中する地域として知られるシリコンバレーは罪悪感でいっぱいになっているとして、IT企業のトップや著名な技術者がスマホやタブレットの弊害を認識し、自分の子どもにスマホやタブレットを与えないようにしていることを伝えている。

②アップルの創業者のステイブ・ジョブズは、ニューヨーク・タイムズの記者から、自宅はiPadだからなのでしょうかと聞かれた際に、iPadを自分の子どものそばに置くことすらしていないと言い、記者を驚かせたという。自分たちが開発したからこそ、その弊害に気づいており、自分の子どもは守ってやらねばと思っ

ているのだろう。
③マイクロソフトの創業者のビル・ゲイツも、自分の子どもに関しては、一四歳になるまでスマホは持たせなかったという。

④フェイスブックの「いいね」機能の開発者であるジャスティン・ローゼンスタインは、スマホの依存症はヘロインに匹敵するとして、自分のフェイスブックの利用時間を制限するために、本来は保護者が子どものスマホを制限するために用いるアプリをインストールしたという。

⑤iPadやiPhoneの開発に携わったアップルの幹部トニー・フアデルは、スクリーンが子どもたちを夢中にさせることの弊害を感じているようで、自分たちはいったい何と何とものをつくってしまったのだろう、夜中に冷や汗をびっしょりかいて目を覚ますことがあるという。自分の子どもたちからスクリーンを取り上げたときも、まるで自分の一部を奪われるような感じで激しく感情的になり、それから数日間

は放心状態になったという。
●以上は、複数の書籍・メディアで重ねて記述され報じられたものであり、信じてよいだろう。本来、これぐらいの危機感と配慮で臨むべき『道具』なのである。しかし、親や教える立場にある人は、それらをどれくらい持っているのだろうか。

「ウチの子はスマホばっかりして困ります。」「成績はあきらめています。あれだけスマホをやっていたら無理です。」「先生、なんとかしてください。」「保護者面接で、ときどき出される嘆きであり、訴えである。申し訳ないが、親として子供を思う気持は十分に伝わるもの。スマホ等への依存への危機感はどうなても甘い。」(以下次号)

(小林)

