



Welcome to 五高 library

# The door to the books

令和8年度  
五島高校：図書委員会  
6月1日作成  
6月19日発行

令和6年度  
文部科学大臣表彰  
子供の読書活動優秀実践校

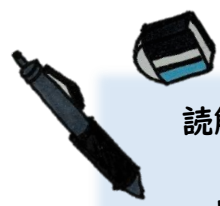
こんにちは！図書委員会です。  
高総体お疲れさまでした。テスト勉強で忙しい時期ですが、  
ふと顔を上げると6月の空や緑がとてもきれいに感じられます。  
今月はあまり知られていない「環境月間」です。  
いつものふるさとに目を向けながら、身近なエコや地球のことを考えてみませんか。



図書委員作成	
3-3	
3-3	
3-4	
3-4	

イラストレーション部	
3-2	
3-4	
3-4	
3-4	

## ① 知のインプット・アウトプット



読解力は最強の知性である  
著者：山口拓朗  
出版社：SBクリエイティブ

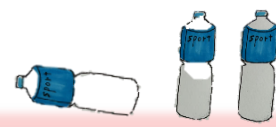


「読解力って何だろう」と考えた人に、ぴったりの一冊です。短い文章から書き手のねらいを読み取るコツが、例題付きで分かりやすく説明されています。問題文の「本質」を先に押さえる練習になるので、国語だけでなく英語や現代社会の読解にも使えます。読み終えたらすぐに模試で試したくなる本です。

AI vs. 教科書が読めない子どもたち  
著者：新井紀子  
出版社：東洋経済新報社



AIの進歩より、私たち人間の読解力の方が心配になる本です。テストの点は悪くないのに、教科書の文章が正しく理解できない中高生が多いという事実にはショックを受けました。AIに任せられない仕事をするには、文章を筋道立てて読む力が必要だと分かります。スマホに流されがちな今こそ、じっくり「読む」ことを見直したくなります。



## ② アスリートの書齋

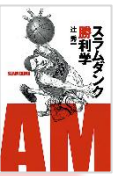


スタンフォード式 最高の睡眠  
著者：西野精治  
出版社：サンマーク出版



この本は、「どれだけ長く寝るか」ではなく「どう寝れば強くなれるか」を教えてくれる一冊です。ポイントは寝始めの黄金の90分。ここをぐっすり眠ると、成長ホルモンがよく出て、筋肉の回復やパフォーマンスがアップします。もっと速く、もっと強くなりたい人こそ、練習の前に「眠り方」を見直してみませんか。睡眠も「見えないトレーニング」なのです！

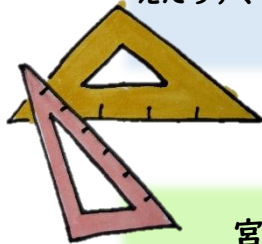
スラムダンク勝利学  
著者：辻秀一  
出版社：大集英社インターナショナル



試合前に緊張しすぎていつもの力が出せないことってないですか？この本は、スラムダンクのシーンを使って「心のトレーニング」を教える本です。桜木花道や流川たちがプレッシャーの中で戦う姿から、部活動や受験などあらゆる場面で使える「勝つための考え方」を学べる、スポーツにも勉強にも役立つメンタル本です。



## ③ 医療・看護のまなざし



宮子あずさの患者さんの  
やさしい見方 全3巻  
著者：宮子あずさ  
出版社：日本看護協会出版会



この本は、看護技術よりも「患者さんをどう理解するか」「どんな気持ちで向き合うか」に焦点を当てたエッセイ集です。実習に出る前や、実習でつまづいたときに読むと、「ああ、こんなふう考えていいんだ」と気持ちが少し軽くなります。うまくできない自分を責めがちなときも、「悩みながら成長していく看護師像」にふれられるので、自分を立て直すヒントが見つかります。

マンガでわかる解剖生理学  
監修：坂井建雄  
出版社：池田書店



解剖生理が全然頭に入らず困っていたときに、この会話形式の本を読みました。難しい用語もイメージしやすく、からだの全体像がつかめるようになりました。実習でバイタルサインを測るときも、臓器の働きを思い浮かべながら観察できるようになり、先生の説明も理解しやすくなりました。文字ぎっしりの教科書が辛い人に、最初の一冊としておすすめです。



## ④ 6月特設コーナー +

時事ナビ  
気になるニュース、本で深掘り！

朝の読書啓発標語コンクール  
『優秀作品』の書展

図書委員会では、朝の読書啓発標語コンクール「優秀作品」の書展を、2階廊下に展示しています。朝読書の時間にふさわしい言葉がたくさんあるので、自分の読書の目標や本の選び方のヒントになります。休み時間や放課後に、友だちと一緒にぜひ見に来てください。

一行で世界の見え方変わる朝



物価高!! パッケージまでも変化!  
知らなかったでは済まされない  
経済の話  
著者：井堀利宏 出版社：高橋書店



東大名誉教授が、生徒と先生の会話で物価高や円安、景気対策をやさしく解説する入門書です。高校生でも読みやすく、「なぜ物価が上がると生活が苦しくなるのか」「インフレやデフレとは何か」が自然に腑に落ちます。お菓子の袋の色や大きさが変わる理由にも触れながら、身近な値上がりの背景を考えさせてくれます。



# アツい夏の、ちいさな休憩所。

高総体お疲れさま!燃え尽きた心と体に、読書でクールダウンはいかが?  
今月の図書館は、みんなの「ちいさな休憩所。」  
ページをめくって、疲れた心にエネルギー補給しよう!



**博士の愛した数式**  
著者:小川洋子  
出版社:新潮社



交通事故によって記憶が 80 分しかもない元天才数学者の博士とその世話をする家政婦、そして家政婦の息子との交流を描いた物語です。数式の美しさや人と人との温かい絆に感動できる作品です。数学を通して心を通わせる姿がとても印象的です。

**漫画 君たちはどう生きるか**  
著者:吉野源三郎  
出版社:マガジンハウス



15歳の少年「コペル君」が、学校生活や叔父との対話を通して人間としての生き方や成長について模索していく物語です。これからどのように生きるべきかを考えさせられる作品で、人生の節目に読むと心に響きます。



**ツナグ**  
著者:辻村深月  
出版社:新潮社



一生に一度だけ死者と会えるとしたら、あなたは誰を選びますか。死者との再会を仲介する「使者(ツナグ)」のもとを、さまざまな事情と悩みを抱えた人々が訪れ、その一夜の再会が彼らの人生を少しずつ変えていく物語です。読み進めるうちに、「誰に会いたいか」だけでなく、「その人に何を伝えたいか」「自分はどのように生きていきたいか」を考えさせられる本です。

**木曜日にはココアを**  
著者:青山美智子  
出版社:宝島社



この物語は、喫茶店に集まる人たちの小さな出来事が、少しずつ繋がっていく物語です。何気ない一言や行動が、誰かの人生を大きく変えるかもしれないということに気づかせてくれます。読み終わったあと、まわりの人にやさしくなれる一冊です。テストや部活動で毎日が慌ただしいときこそ、ホッと一息つきながら読みたくなる本です。



# 雨音は、最高のBGM

ついに本格的な梅雨がスタート。雨の日は「読書」に最高のタイミング。  
静かな図書館で雨音を聴きながらページをめくれば、いつもより物語の世界にどっぷり浸かれます。ジメジメ気分を吹き飛ばす最高の一冊を見つけに来てね!



**小説 秒速5センチメートル**  
著者:新海誠  
出版社:角川書店



雨の日の情景が印象的に描かれる恋愛作品で遠く離れてしまった幼馴染同士がお互いを思い続けながらも少しずつすれ違っていきます。切ない恋心や成長する中で変化する人間関係が丁寧に描かれている作品です。しっとりした雨の日にゆっくり読みたくなる本としておすすめします。

**ぼくは明日、昨日のきみとデートする**  
著者:七月隆文  
出版社:宝島社



大学生の恋心を描いた作品で主人公は運命的にであった女性と恋に落ちるが彼女には大きな秘密がありました。雨の場面で印象的で、限られた時間の中で育まれる恋愛と相手を思う気持ちの尊さが描かれています。読み終わったあと、最初のページをもう一度開きたくなる物語です。

**あいにくの雨で**  
著者:麻耶雄嵩  
出版社:集英社



密室殺人や雪の足跡トリックなど、本格ミステリーならではの謎解きが楽しめる作品です。巧妙に張り巡らされた伏線と予想外の結末が魅力で、最後まで読者を引き込みます。ミステリーが好きな人や、驚きのある物語を読みたい人におすすめの一冊です。梅雨の季節に読むと、作品の空気感がよりリアルに感じられます。

**雨のなまえ**  
著者:窪美澄  
出版社:光文社



孤独や悩みを抱えながら生きる人々を描いた短編集です。家族、恋愛、仕事誰もが経験する心の揺れが、雨の情景とともにやさしく語られます。しっとりとした雰囲気の中に、人の温かさや小さな希望が感じられる一冊です。「なんとなくしんどい」と感じている時、そっとページを開いてみてください。自分だけだと思っていた気持ちに、そっくりな登場人物がきっと見つかります。

## 図書館統計のお知らせ

5月の貸出冊数は208冊です。  
昨年度は303冊でした。  
5月昼休みと放課後の入館者数は355人/17日です。

