



Welcome to 五高 library The door to the books

こんにちは！図書委員会です。
一学期が終わり、いよいよ待ちに待った夏休みが始まりました。
受験勉強や部活動、実習など「勝負の夏」を迎える人も多いことでしょう。
困った時や迷った時、少し疲れた時には、図書館でそっと背中を押してくれる一冊を
探してみてください。本との出会いが、この夏のあなたの力になりますように。

令和8年度
五島高校：図書委員会
7月1日作成
7月22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

図書委員作成
3-5 太田 颯
3-5 山口 橙真
3-6 小村 蓮華
3-6 松谷 海佑

イラストレーション部
1-1 袴谷 仁依菜
1-3 中村 紗彩
1-5 山内 七菜子

①知のインプット・アウトプット

最短の時間で最大の成果を
手に入れる超効率勉強法
著者：DaiGo
出版社：学研プラス



勉強しているのに成績が伸びない人におすす
めの一冊です。ノートをきれいにまとめる、
長時間机に向かうといった非効率な勉強を
やめ、実験や心理学に基づく短時間で結果
を出す勉強法を学べます。テスト勉強のやり
方を一度リセットしたい人は、ぜひ手に取っ
てみてください。

わたしたちの世界を変える方法
アクティビズム入門
編著：中村真大 ほか
出版社：河出書房新社



行動すれば社会は少しずつ変えられると教
えてくれる一冊。今の社会へのモヤモヤを
「仕方がない」で終わらせたくない人に。この
本を手がかりに、「五島のこころを良くしたい」
「自分の学校のこころを変えたい」というテー
マの一つ見つけて、この夏の探究学習につ
なげてみませんか。

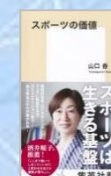


ゾーンの入り方
著者：室伏広治
出版社：集英社



アテネ五輪金メダリスト・室伏広治さんが、
「ゾーン」に入るコツを教えてくれる一冊。
緊張する試合でも実力を出し切るための考
え方やルーティンが、分かりやすく書いてあり
ます。部活の大会前に読めば、心と体の整え
方がきっと変わります。本番で緊張しても、い
つも通りの自分でいられるように準備してお
きましょう。

スポーツの価値
著者：山口香
出版社：集英社



勝つことだけがスポーツじゃない。作戦を考
える頭、仲間と支え合う力、ズルを拒む勇氣。
現役時代から日本のスポーツ界の問題と向
き合ってきた著者が、それでもスポーツって
面白いと思える視点をくれる一冊。プレーす
る自分も、観る自分も、スポーツとの距離感
をちょっと考え直してみたくなるはず。

時事ナビ

気になるニュース、本で深掘り！

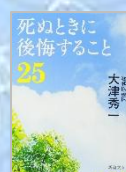
③医療・看護のまなざし

光の子ども 全3巻
著者：小林エリカ
出版社：リトルモア



命と向き合うことは、怖さもあるけれど、本当
はすごく大事なことですよね。この本は、放射
能をめぐる歴史を背景に、命の重さや、支える
側の喜びと葛藤をていねいに描いたコミック
です。看護を学ぶ人、看護の仕事に就いてい
る人にこそ読んでほしい作品だと感じます。
迷ったときに読み返すと、「自分はなぜ人のそ
ばにいたいと思ったのか」という初心を静か
に思い出させてくれる、長く付き合える一冊で
す。

死ぬときに後悔すること 25
著者：大津秀一
出版社：新潮社



末期医療の現場で1000人以上の最期を
見届けた医師が、患者さんたちの「こうして
おけばよかった」という思いを25の後悔と
してまとめた本です。健康、人間関係、仕事、
家族、そして「ありがとう」を伝えることなど、
日常の小さな選択が、死ぬときの満足感を
左右することに気づかせてくれます。今をど
う生きるかを見直したい衛生看護科のみな
さんにおすすめです。

④7月特設コーナー +

みんなの願い事フェス in 五島の空

今年の七夕も、図書委員会では全校のみなさ
んに短冊を配りました。まじめな願いごとか
ら、思わずクスツとしてしまうものまで、笹はた
くさんの言葉でにぎやかに彩られました。七夕
イベント終了後、みなさんの願いが込められ
た短冊は、学問の神様として知られる五島の
天満神社に奉納します。これからも、一人ひと
りの願いごとが少しずつ叶っていきますよう
に。



一度は、訪れてみたい場所
ガウディの伝言
著者：外尾悦郎 出版社：光文社



1882年に着工したサグラダ・ファミリアは、
2026年6月10日に中心となるイエスの塔
が完成し、大きな節目を迎えました。ガウディ
没後100年のこの年、「未完の聖堂」で40
年以上彫刻を手がけてきた日本人彫刻家・
外尾悦郎さんが、ガウディの生き方と仕事の
流儀を進路や生き方と重ねて語ります。
夢に迷ったときに読みたい一冊です。

図書館統計のお知らせ

6月の貸出冊数は223冊です。
昨年度は128冊でした。
6月昼休みと放課後の
入館者数は180人/19日です。

この夏、君を変える一冊

読書ってちょっと面倒くさいと思っている人にこそ、図書館で一冊選んでほしい季節です。物語に夢中になって気づいたら時間を忘れていた、その経験がいつのまにか君の考え方や生き方を支えてくれるかもしれません。



夜は短し歩けよ乙女

著者：森見登美彦
出版社：角川書店



いつもの夜を飛び出し、京都の街で小さな冒険を試みたくする一冊です。黒髪の乙女を追いかける先輩と、自由奔放な乙女が織りなす青春ファンタジー。古本市や学園祭で起こる不思議なできごととユーモアあふれる文体が、笑いと恋心を連れてきます。読み終える頃には、少しだけ勇気を出して外に出なくなるはずですよ。



西の魔女が死んだ

著者：梨木香歩
出版社：新潮社



不登校になった中学生のマイが夏の間、自然豊かな祖母の家で「魔女修行」をする物語です。早寝早起きや自分で決めて行動する練習を通して、マイは他人の目ではなく自分の意志で生きる力を身につけていきます。祖母の静かな最期と向き合うことで、命の終わりと受け継がれる強さを知り、一歩前へ進む勇気もらえる、この夏に心を大きく変えてくれる一冊です。

八月の御所グラウンド

著者：万城目学
出版社：文藝春秋



京都を舞台に、大学生たちが草野球や駅伝を通して不思議な出来事と出会う青春小説です。歴史や幻想が日常に溶けこみ、笑いと切なさ、仲間との絆が温かく描かれます。夏の京都の空気感が鮮やかに伝わり、読み終えたあと「よし、自分ももう一歩がんばってみよう」と思える、爽やかな余韻が残ります。



夏への扉 新訳版

著者：ロバート・A.ハインライン
出版社：早川書房



夏休みに読む一冊として、未来への勇気を与える物語です。この本は、裏切りで全てを失った主人公ダンが、冷凍睡眠とタイムトラベルで未来に賭ける物語。つらい現実からもう一度立ち上がる姿が、進路や人間関係に迷うこの夏の自分をきっと変えてくれます。



心に灯る、一冊の星

夏休みは、みんながそれぞれの場所で、ばらばらの時間を過ごします。でも、この本のことを思い出せば、同じ星空を見上げているみたいに、どこかで繋がっている気がします。今日は、そんな不思議なあたたかさをくれる本を紹介します。

新編 銀河鉄道の夜

著者：宮沢賢治
出版社：新潮社



ある夜、少年ジョバンニは親友カムパネルラとともに、不思議な銀河鉄道に乗り込みます。星々が輝く夜空を旅する中で、二人はさまざまな人々と出会い、命や友情、幸せについて考えていきます。読む人それぞれが本当の幸せとは何かを考えさせられます。幻想的でありながら心に残る、長く愛され続けている名作です。読み終わったあと、夜空を見上げたくなる物語です。



時をかける少女

著者：筒井康隆
出版社：角川書店

中学生の芳山和子は、ある出来事をきっかけに時間を行き来する力を手に入れます。戸惑いながらも日常をやり直すなかで、その力の秘密と切ない別れに向き合うことに。青春のときめきと不思議な出来事が重なり合い、読み終えた後も心に静かな余韻を残す名作です。



君は月夜に光り輝く

著者：佐野徹夜
出版社：KADOKAWA



余命わずかな発光病の少女と、彼女の代わりにやりたいことを実現していく少年との交流を描いた、感動的な恋愛小説です。限られた時間の中で二人が本気で向き合う姿に胸が締めつけられます。共に過ごす日々の中で生まれる絆や、生きることの尊さを静かに教えてくれる、心を揺さぶられる一冊です。



エピクロスの処方箋

著者：夏川草介
出版社：水鈴社



古代ギリシャの哲学者エピクロスの考え方をもとに、現代を生きる私たちが心穏やかに暮らすためのヒントを紹介した一冊です。人との距離感、死への不安、将来への焦りなど、高校生なら誰もが抱く問いに、医師でもある著者がやさしい言葉で寄り添います。迷いや不安で胸がいっぱいになったとき、自分の中に小さな光を見つけさせてくれる、心に灯る一冊の星のような本です。

