

言葉

をうまく操ってコミュニケーション能力をあげましょう。人間社会を生き抜くのたいへん有効な能力です。ネガティブなことをポジティブに言い換える能力は貴重です。『ネガポ辞典』ネガポ辞典制作委員会 主婦の友社 2012

計画性がない→土壇場に強い、いつも背水の陣
愛想がわるい→媚を売らない
存在感がない→まわりにとけこめる



実践編もあります。

インターネットフェイクニュースにだまされていませんか？信用できる情報は？、どうやって確認すればいい。SNSの情報発信の危うさなど、やさしいマンガのクイズで教えてくれます。ダウンロードするならどんなアプリが安全？スマホ中毒の危険性は？

『インターネットサバイバル』1.インターネット 2. SNS・メール 3. ゲーム・音楽・動画 鈴木朋子監修 日本図書センター 2022



学校を卒業してどう生き抜くか、が実は一番の問題。将来の**職業**について調べて国家試験の勉強をしている生徒さんもありますが、なるにはBooksでは158種類の職業や大学の学部からどんな職業につけるかのそして分野や場所でどんな仕事があって どうしたらなれるかが1冊ずつ案内されています。ドッグトレーナー、AIエンジニア、声優、パイロット、「子どもと働く」など棚を一度見てみませんか？



来るべき**食糧**難に備えて、虫は安価で効率のいいタンパク源になります。無印良品では既にコオロギチョコ、コオロギせんべいが商品化されています。コオロギの給食導入を始めた県もある。そもそもハチミツだって蜂が集めた蜜を人間が横取りしているわけです。戦時中にイナゴを食べた話、聞いたことあるでしょ？

『虫はちそう!』野中健一著 小峰書店 2009

イナゴのつくだに、カメムシ、アリチョコレートは美味しいそう。他方『食品ロスは何で減らないの?』小林富雄著 岩波ジュニスタ 2022 もあります。



昆虫食

学校はみなさんが現代社会を生き抜くための知恵を習得する場所。それを助けるのが図書館です。

今月の特集は **サバイバル**。このつらい現実社会をなんとか生き抜く知恵をご提案します。



はと時計1月号

2023年1月10日（火）発行
担当：眞鍋
library@shoin-jhs.ac.jp

野外での真の**サバイバル**技術（サボテンから水分をとる、体臭を消す、竜巻・雷・なだれ・洪水からの生還、火をおこす、水を浄化する）から、パラシュートの降下法、軽妙なトーク、美味しい紅茶の淹れ方、ウソのつき方・見抜き方、涙をみせずたまねぎを切る、腕相撲のコツ、熱中症の対処法、賢い変装術、秘密を守る、知りたいことを知る、記憶力を強化する、きれいに打ち勝つ、パンケーキを裏返すなど英国王室公認の現代社会を生き抜く究極の爆笑ガイド『英国陸軍式 男の必修科目270』阪急コミュニケーションズ 2009 楽しんで！

社会で生きていくには**法律**を知らなくては。知らなかったからといって無罪にはなりません。『**こども六法**』山崎聡一郎著 弘文堂 2019 線路に石を置くとか、危険をまねくイタズラは犯罪になります。それが原因で人が死んだら死刑になることも。盗んだものと知っていてもらってもいけないし、落し物を勝手に自分のものにしてもいけません。

もしあなたがいじめられているとき、壊されたもの、汚されたものを保管し、メールやチャットもスクショして置きましょう。日記もつけておきましょう。相談するときの助けになります。

女性向けなら『**おとめ六法**』上谷さくら・岸本学著 KADOKAWA 2020 も見てください。ストーカー、リベンジポルノ等の対策あり。



『**かがみの孤城**』上下巻 辻村深月著 ポプラ文庫

2021 **学校**で生きていけないと思った子どもたちが集まったお城の物語。どうして7人なのか、狼の仮面をかぶった少女は実は…というラストシーンで泣けました。学校もサバイバルの場所なんです。ただいま映画公開中。



南海トラフ巨大地震は今後30年の間に70~80%の確率で起こるといわれています。災害が起こって助けが来るまで、どうやってその**72時間生き抜くか？『子どものための防災Book 72時間生きぬくための101の方法』**夏緑著 童心社 2012

地震なら机の下、津波ならひたすら逃げる！雷がきこえたら建物か車の中へ。駅のホームから落ちたら下のくぼみに逃げ、見ている人は非常停止ボタンを押す。事故を見たら安全な場所に逃げてから110と119に電話をかける。海や川でおぼれたら水の上におおむけになる、人が溺れていたら浮きになるものを投げる。避難所ではどうするか？具体的なアドバイス満載です。

『**池上彰と考える災害とメディア**』文溪堂 2021 も安全な避難に役立ちます。

18歳からクレジットカードが使えるようになりました。**お金**の知識は実は身を守る時、いちばん大切かも。『**学校では教えてくれないお金の話**』金子哲雄著 河出書房新社 2011

「閉店セール」は本当にお得か、スナック菓子を買うならドラッグストア、時間は大切、実際にものを見て買うことが結局安くつくこともある。飛行機やホテルはいつ予約がいいのか、クーポンビジネスの裏側は？リボ払いの罠、連帯保証人には絶対なるな！など不可欠な情報ばかり。

『**10歳から使ってほしいみんなのお金とサービス大事典**』井手英策著 誠文堂新光社 2022も知っておいて損のない知識大集合です。



リクエスト本の紹介
『丘の上の賢人 旅屋おかえり』

原田マハ著 集英社文庫 2021

会いに行きたいけど会いに行けなくて会えない人、もう一度思い出のあの場所に行きたいけど、自分ではもう行けない所。



そんな時は旅屋おかえりに依頼してみませんか？旅は自分で行ってこそそのものだと思っている方にこそ読んでほしい。新しい旅の形を教えてくれる一冊です。

H1 MK

『巴里マカロンの謎』 米澤穂信著
創元推理文庫 2020

マカロン、チーズケーキなどみんなが知っているお菓子がでてきて事件とからんでくるのが面白いです。主人公が高校生なので親近感もあって読みやすいと思います。



H1 MT

『君たちが生き延びるために
高校生との22の対話』 天童荒太著
ちくまプリマー新書 2022

夢はきっと叶うという言葉が若い頃から信じていなかった。努力したくても努力することすらあきらめざるをえない境遇にいる人が実際は多い。せめて可能性を広げるために、生き延びてほしい…そんな作家と高校生とのQ&Aです。興味のある問いだけでも見る価値あり。

政治や社会に無関心はよくないことですか？→政治や社会に関心を持つと自分や家族や友人の命や生活を守れる確率が高くなります。

『脳からトラウマを消す技術』 鈴木孝信著
講談社 2022

ある一点を決めてずっと見続けるだけでストレスが解消されるという方法です。誰かとケンカした、軽蔑されたなどの日常的なストレス解消に有効で、自分でもできます。自分の気をそらさない状態の部屋で、できれば昼間、ストレスの度合いを数値化してみます。そしてカラダのどこか安心できる場所を見つけ、快適な点を眼球を動かして見つけます。そしてそこを無心に見つめます。目が疲れる場合は目を閉じて、眼球をうごかさずにじっとしている。それを15~20分程度つづける。理論的な裏づけは読んでください。日常的なストレスではなく深刻なトラウマは専門家の治療が必要です。



スマホを使えば使うほど学力が下がる、という調査結果があります。学習時間や睡眠時間との関係を考慮しても、スマホをやめた子どもが学力アップしていると『スマホが学力を破壊する』川島隆太著 集英社新書 2018に書いてあります。

スマホ依存による体調不良、脳過労の問題が『スマホ脳の処方箋』奥村歩著 あさ出版 2022に載っています。スマホ脳を改善するための「ぼんやりタイム」、そして生活改善テクニック10

- ①散歩やお皿洗いなどのリズム運動をする
- ②セロトニンが活性化する「プチ座禅」をする
- ③マルチタスクは優先順位をつけて行う
- ④「自然」を感じてセロトニンの分泌を促す
- ⑤15~30分程度の昼寝をする習慣をつける
- ⑥テニスや野球など駆け引きを楽しむスポーツをする
- ⑦ネット上にあふれる情報とは程よい距離感を保つ
- ⑧スマホレコーディングダイエットをする
- ⑨街へでかけてセレンディピティを楽しむ
- ⑩目的地までの道順をスマホで検索しないで移動する

詳しい方法や理論は読んでみてね。



「これ、公立図書館でも引っ張りだこですよ」書店の営業さんに教えてもらいました。

『エモい古語辞典』 堀越英美著 朝日出版社 2022

「好きなキャラをエモく表現するために感受性を爆上げしたいから爆エモな語彙を知りたい」と二次創作に挑戦したい中学生に頼まれてできた本。『古事記』『万葉集』の上代語から明治~戦後昭和までの近代語、雅語を1654語、選び抜きました。なかなか普段でてこないイケてる表現が目白押しです。小説、マンガ、脚本を書こうと思う人は読んでみるとイメージが広がって楽しいと思います。



オタクでなくても推しのよさをわかってもらえる同士がいるのは心強いもの。けれど語彙が少なく自分の愛するものをわかってもらえない？そんなとき、この本を使えば、推し活動でもこの冷たい世の中をサバイバルできるかも。言葉巧みに沼落ちさせて仲間を増やしましょう。『推しことば類語辞典 巧みな単語で「好き」を拡散！』山口謡司監修 笠倉出版社 2021



読書みくじ、実施中

現在、先着順で本を借りた人に読書みくじを引いてもらっています。運試しと、本の紹介が書いてあります。（一人一回限り、先着順）

今年は神戸新聞総合出版センターさんからいただいたツチノコしおりもあります。ツチノコとは、胴の太い、へびのようなUMA（未確認生物）。どんなものかは、見に来てください。

