

読書が苦手なあなたへ

以前、Teens Joyで、本を読むことは頭の中で言葉をイメージしやすくなり、勉強や生活をする上で役に立つことに繋がると、おすすめしました。

しかし、それでも本を読むことが苦手な人もいます。今回は、本を読むことが苦手な人でも読書が続けられるコツを3つ紹介します。

・興味のないジャンルの本は読まない

興味のない本を読んでも、面白くなければすぐに飽きてしまいます。最初は興味のあるジャンルや、趣味の本などから読み始めることをおすすめします。

・図が多い本や、薄い本からチャレンジ

本を読み慣れていない人には、図やイラストが多い本から読み始める事をおすすめします。最初は読みやすく、解りやすい本から始め、だんだんと慣れていくことが大切です

・朝と通学時間は読書のゴールデンタイム

朝は脳が睡眠によりリフレッシュした状態なので、新しい情報をグングン吸収してくれます。この時間を読書に使うと、少し難しい内容の本でも、集中して一気に読めるはずです。

今回、読書が続けられるコツを紹介しましたが、どの方法も気軽に挑戦できますので、ぜひお試しください。

また、図書館には様々なジャンルの本があります。興味のある本や、読んでみたい本を探してみてください。もし読みたい本が見つからなかったら、図書館の職員に声をおかけください。ご一緒に、あなたに気に入っていただける1冊をお探します。

Teens Joy

10代のみなさんへのおすすめ図書リスト

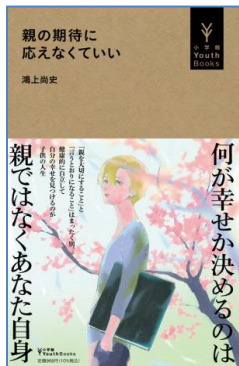


No.46 2021.12

清瀬市立図書館

親の期待に応えなくていい

鴻上 尚史／著
小学館



『親の期待に応えなきゃ』と必死になり悩んだりしていませんか？ 人それぞれ顔や性格が違うように、親子でも考え方は違います。何かを決める時、親を悲しませたくない、がっかりさせたくないと思うかもしれません。

しかし、「親を大切にすること」と「言うとおりにすること」はまったく別です。自分で考え、自分が決めた道に向かって進んでいいのです。何が幸せか決めるのは、親ではなくあなた自身なのだから。

この本を読み終わった時、あなたの気持ちが少し軽くなっているといいなと思います。親子関係に悩んでいるすべての人に読んでほしい一冊です。

〈駅前図書館 森田〉

「あなたが、私を愛してるって、どういことだと思う？」2020年コロナ禍の夏に、大学院で修士論文に取り組む春は恋人の亜紀にそう問いかけます。

一途に彼女を思い、結婚を望む彼に向って放ったその言葉にはたくさんの意味が込められていました。言葉にできない傷、認めたくない空洞、そして向き合っているようでいない二人の関係。

作中には春が論文のテーマにしている宮沢賢治作品のうちの「銀河鉄道の夜」や、福永武彦「秋の嘆き」村上春樹「ノルウェイの森」など複数の文学作品の世界観が語られています。ぜひ併せて読んでみてください。

〈駅前図書館 宮崎〉

星のように離れて 雨のように散った

島本 理生／著
文藝春秋



昔10代だった大人の、本への思いが綴られています。小学生の頃に読んで忘れていた本の中に、新しい気づきや発見があるかもしれません。そして、本について少しだけ詳しくなれる1冊でもあります。

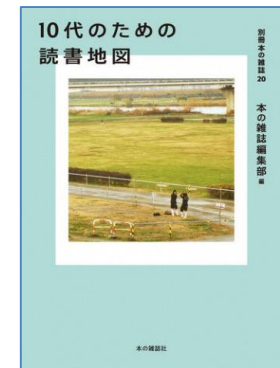
今読みたい本が見つからない人は、「ジャンル別10代おすすめ本ガイド」の中を探してみてください。この章は、本好きの大人がその思いのままを書いて、読み物として読んでも楽しめます。

運命の作品や作家との出会いは突然やってきます。慌てなくて大丈夫！、この本で本探しの腕を磨けば、きっと出会いはすぐそこに在ります。

〈竹丘図書館 仲丸〉

10代のための読書地図

本の雑誌編集部／編
本の雑誌社



なぞとき深海1万メートル 暗黒の「超深海」で起こっていること

蒲生 俊敬・窪川 かおる／著
講談社



水深200メートルを過ぎると太陽光が届かず光合成ができないため、そこを境に生物や環境も一変し深海となります。

この本は、人類の深海探査の歴史と深海科学の最前線の情報を10章に分けて、紹介しています。

世界最深点として有名な、西太平洋のマリアナ海溝チャレンジャー海淵の深度は1万メートルを越えていて、その海溝底の水はどのように流れ、どんな地形になっているのか、そこには生物がいるのか。

また、深海へ酸素を運ぶ海水循環は地球温暖化の影響を受けるのか、海底の鉱物資源は利用可能なのか等、深海の環境についても記されており、多くの深海の謎について幅広く解説しています。

〈中央図書館 根岸〉