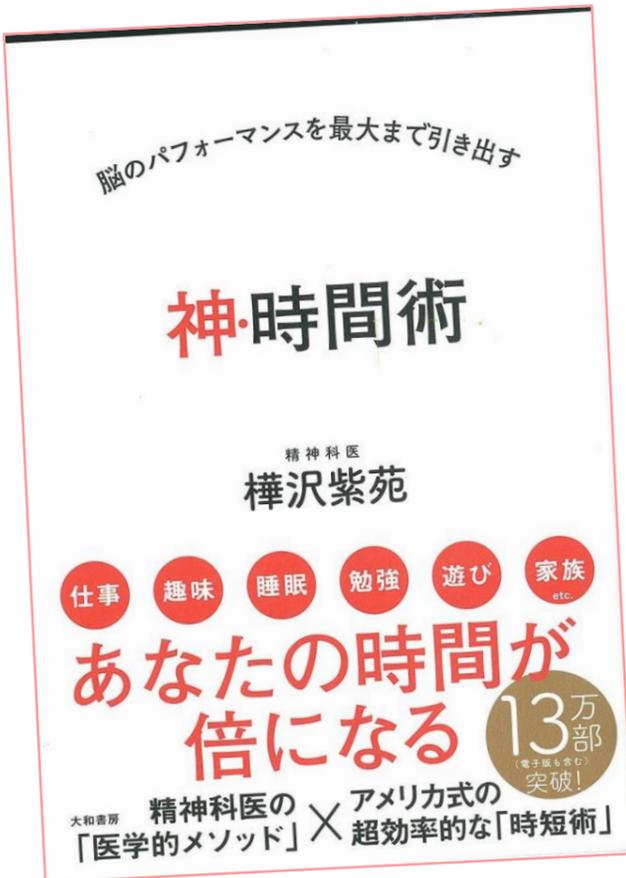


# あなたに薦める『この一冊』3月

## 『神・時間術』 樺沢紫苑[著] 大和書房

英語教諭 谷川 友紀  
高校 2年6組 担任



**1日24時間なんて足りない!!** そう思ったことはありませんか??  
毎日、勉強に、クラブに、習いごとに……とやるのがたくさんある忙しい高校生のみんな。やりたいことを減らすのではなく、時間を増やすことができれば最高ですよ。そんな、あなたに必読の一冊です。**これを読めば、あなたの24時間が科学的に2倍になる!!!** 知りたくありませんか? その方法を。誰でもできる素敵な技が、盛りだくさんに記されている本をご紹介します。精神科医の樺沢紫苑著の『脳のパフォーマンスを最大まで引き出す 神・時間術』です。  
ちょうど一年前、教え子の一人から激しく薦められたのがこの本との出会いです。半信半疑で読み始めましたが、出てくる技が、どれもすぐに実践したくなるものばかりでした。それもそのはず、技の一つ一つが、脳科学や心理学の理論に基づいて書かれているので、説得力があるのです。読み終えた私も虜になり、「**脳のゴールデンタイム**」を意識した生活にすっかり変わりました。**脳のゴールデンタイム?!** なんだ、それってなりますよね! **せっかくこの記事を読んでくれた、君にプレゼントです。** 朝起きてからの2時間を大切に過ごしてください。それだけで、あなたの24時間は変わりますよ(\*^^\*)

### 著者『樺沢紫苑 (かばさわしおん)』豆知識

精神科医、作家、映画評論家  
1965年、札幌生まれ。1991年、札幌医科大学医学部卒。札幌医大神経精神医学講座に入局。2004年から米国シカゴのイリノイ大学精神科に3年間留学。帰国後、東京にて樺沢心理学研究所を設立。「情報発信によるメンタル疾患の予防」をビジョンとし、YouTube(30万人)、メールマガジンなど累計60万フォロワーに情報発信をしている。著書37冊、累計発行部数180万部。

出典：樺沢紫苑公式ブログ(<https://kabasawa3.com/blog/>)



あなたの脳を神活用!  
図書館所蔵関連図書



- 学ぶ力を強くする バーバラ・オークリー他[著] ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス



テストの点数や学校の成績がなかなかあがらないのは、「学び方」に問題があるのかもしれません。「数学の落第生」から「工学博士」になったバーバラ先生が「自分の脳をうまく使いこなす方法」を伝授。10代のうちに知っておけば、将来にわたって役立つ「脳の取扱説明書(トリセツ)」!

- 最強脳 アンデシュ・ハンセン[著] 新潮社  
10万人の小中学生が読んだ「脳力強化バイブル」、ついに上陸! 成績が上がる/集中力が上がる/記憶力がよくなる/発想力が豊かになる・ゲームがうまくなる……etc.etc. 教育大国スウェーデンの教育現場を変えた、簡単なのに科学的な方法を、最新研究を元にやさしく教えます。



- 「嫌いっ!」の運用 中野信子[著] 小学館  
人とのコミュニケーションにおいて、「嫌い」という感情を抱くだけでは、もったいない!。「嫌い」の正体を脳科学的に分析しつつ、感情を活用する具体的な術も満載。上手に生きていく方法を具体的に探っていきます。

### ★谷川 友紀(タニガワ ユキ)先生の紹介★

- \*担当科目・クラス  
コミュニケーション英語(高2年4組、6組、7組、9組)  
英語演習(高2年8組)
- \*星座→やぎ座
- \*趣味→岩盤浴
- \*自分の中学・高校生活  
The クラブ一色! オーケストラでチェロ弾いてました!
- \*本校生の印象  
生徒のみんなが、よく挨拶をしてくれること。
- \*感動した本  
『君の隣をたべたい』住野よる[著] 双葉社
- \*読むことが望ましい本  
『置かれた場所で咲きなさい』渡辺和子[著] 幻冬舎

### その他、『樺沢紫苑』の著書はこちら★

- 極(エッセシャル)アウトプット 小学館  
コミュニケーション力の差は単に「こなした数」の差。話す・書く・行動するというアウトプットを毎日続ければ、学力が劇的に向上し、人間関係も改善し、人生は大きく変わる。アウトプットのノウハウをやさしく解説。
- 読んだら忘れない読書術 サンマーク出版



精神科医の著者が脳科学的な裏付けのある「読んだら忘れない読書術」を公開します。また「SNSの超プロ」としての立場から、ソーシャルメディアを使いこなし、読書で得た知識をアウトプットする方法、人とシェアする方法なども明かします。さまざまな本で学んだ内容を仕事や生活の場で実践してください。

編集後記：京都大学と新潟大学の共同研究により、「ヒトの脳処理はサルよりも遅い」ことが確認されました。同研究では「動作は遅くとも、高度な機能を獲得したのがヒトの脳ではないかと予想」されています。人類が獲得した高度な脳をうまく使っていきましょう。