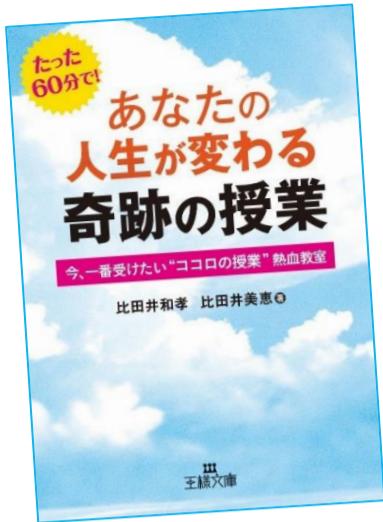


あなたに薦める『この一冊』11月

『あなたの人生が変わる奇跡の授業』
比田井和孝・比田井美恵共著 三笠書房

数学教諭 中臣 拓誠
中学 3年3組 副担任



比田井和孝 豆知識

1969年5月18日 長野県望月町(現佐久市)生まれ。望月中学校、野沢北高校、東京理科大学を卒業。現在は上田情報ビジネス専門学校副校長。日夜学生の幸せを考え、バリバリ実行していく熱血漢で、その行動力と人柄を慕って、様々な職種の方々が全国から彼の元を訪れる。……

出典：上田情報ビジネス専門学校
webサイト内[ココロの授業]より
<https://uejobi.ac.jp/work/kokoro/>

～幸せな人生を歩みたくはありませんか？～

みなさん、こんにちは。私は常翔学園中学校・高等学校の一貫コース(1期生)で中学・高校生活を過ごし、去年(2021年度)、本校に着任しました中臣拓誠です。(まだ2年目の23歳です笑)

さて、突然ですが、今みなさんは幸せですか？

私は昔から教員になることが夢で、今実際になれているのでとても幸せです。

この本には、幸せになる3つの約束が書かれています。それをぜひ紹介させてください。

① 1つ目は「挨拶」です。

本校には挨拶をしてくれる生徒がたくさんいる印象ですが、自分から相手の目を見て、自分の心を開き、大きな声でしてみましょう！ そうすれば、あなたを見る周りの目が驚くほど変わってきます。

② 2つ目は「掃除」です。

めんどくさいものだと思いませんか？ ですが、学校に登校したときに、きれいな教室であることを想像してみてください。気持ちが良いものではありませんか？ 些細なごみ拾いが他人の小さな幸せにつながります。「ありがとう！」と言われると、とてもうれしくはありませんか？

③ 3つ目は「素直」です。

素直に人の話を聴こうということです、聞くではなく。違いは「聴く」には「目」や「心」の漢字も入っています。人の目を見て、心を開いて、話を聴きましょう！ 素直な人ほど、周りから教えてもらうことが多く、成長できます。

どれもよく考えれば、当たり前のことです。ぜひ、明日から、いや今日から行動してみてください！ 私も、勉強を教えたり、みなさんの話を聴き相談にのることで、みなさんの役に立つことができていることがとても幸せです。 私とともに、幸せな人生を歩みましょう！！

こっそり？

ごっそり！

自分を変えよう💡

- 自分を変えたい 宮武久佳著 岩波書店



いつも同じファッションで、いつものメンバーといつもの話題で盛り上がる。親に勧められた学校に進学し、大学は「人生の夏休み」だから適度に遊んで楽勝科目で単位を稼ぐ。今は安定した企業を目指して就活中…。これからはずっとこのままでいいのかな？ 孤独や生きづらさと向き合いながら自分らしい生き方を探しているあなたへ。

- 図解でわかるスタンフォードの自分を変える教室

ケリー・マクゴニガル著 大和書房

5分で脳の力を最大限に引き出す。ゆっくり呼吸すると自制心を発揮できる。ドーパミンの「引き金」に気づく。80万部突破の大ベストセラーのエッセンスが、イラスト&図解でラクラクわかる！「意志力」に悩みを抱えるすべての人におくる、スタンフォード大学超人気講義！



- (推定3000歳の)ゾンビの哲学に救われた僕(底辺)は、クソツラな世界をもう一度、生きることにした。 さくら剛著 ライツ社



今から約2500年前にゾンビになってしまい、現代まで生き(死に)続けてきたゾンビ先生は、その間、あまたの偉大な哲学者たちと共に世界の真理を探求し続けてきました。

哲学とは？ どうすればより良い人生を送れるのか？ この世界とはいったいなんなのか？ はたして、哲学でひろは救われるのか、そしてこの物語を読むあなたの人生はどう変わるのか……。それでは、ゾンビ先生の哲学授業のはじまりです。

★中臣 拓誠(ナカミ ヒロヨシ)先生の紹介★

- *担当科目・クラス
数学I(高校1年13組、14組)
数学IIIa(高3年8組)
- *星座→みずがめ座
- *趣味→ナノブロック・ゲーム
- *自分の中学・高校生活
中学:文武両道 / 高校:勉強一筋
- *本校生の印象
挨拶ができて、素直な生徒
- *感動した本
『あなたの人生が変わる奇跡の授業』
比田井和孝・比田井美恵著 三笠書房

- 筋トレが最強のソリューションである
Testosterone著 ユーキャン学び出版

あらゆる悩みが筋トレで解決します。筋トレ系自己啓発書登場！ 仕事もプライベートもダメで八方塞がり。死にてえて思ったら3ヶ月だけ筋トレしてみたら！ 超人気ツイッターアカウントついに書籍化！ マッチョ社長が編み出した力尽くの人生術。



編集後記：「自分を変えてみたいけど、最初の一歩はどこから？」というお悩みを抱えている人、実は多いんじゃないでしょうか。紹介図書があなたの「一歩」目の助けとなりますように！