

# あなたに薦める『この一冊』9月

『やる気に頼らず「すぐやる人」になる  
37のコツ』大平信孝【著】かんき出版

英語教諭 庄司 杏  
高校 2年6組 担任



皆さんは、夏休みの宿題をギリギリまでやらなかったり、テスト勉強を一夜漬けしたりしませんか？ 私は学生時代からそのタイプでした。「あの時の自分なんでやってないねん…」と後悔することは日常茶飯事です。現に今もこの原稿の締め切りを先延ばしにして…それは置いておいて、この本はそんな私のような皆さんへおすすめの一冊です。すぐ動けないことは、脳の仕組みすなわち人間の防衛本能の一つであって、決してあなたがダメなわけでも意志が弱いわけでもないそうです。しかし、この人間の仕組みを理解し、うまく向き合うことで「すぐやる人」に誰でもなれます。

実際に、この本を読んだあと私は「やるべきことを紙に書き出し」、「**一步踏み出せない時は試しに10秒だけ動いて**」、「**時間を15分単位で区切る**」こと(本文中で紹介されているコツより抜粋)を実践したことによって自分でも驚くぐらい本当にスムーズに仕事が進みました。皆さんも騙されたと思ってやってみてください。理想の未来の形、なりたい自分へのきっかけになるかもしれません。



## 著者「大平信孝(おおひらのぶたか)」豆知識

脳科学とアドラー心理学を組み合わせた、独自の目標実現法「行動イノベーション」を開発。その卓越したアプローチによって、これまで1万5000人以上のリーダーのセルフマネジメント・キャリア構築・人材育成に関する悩みを解決してきたほか、……各界で活躍する人々目標実現・行動革新サポートを実施。……11冊の著作の累計発行部数は、35万部を超え、中国、台湾、韓国など海外でも広く翻訳されている。

出典：著者公式サイト内「大平信孝について」(<https://an-i.info/nobu>)

## ★庄司 杏(ショウジ アンズ)先生の紹介★

- \*担当科目・クラス  
英語コミュニケーションⅡ(高2年3・5・6組)
- \*星座→うお座
- \*趣味→音楽フェスに行くこと・登山・海外旅行
- \*自分の中学・高校生活  
英語が大好きな学生でした。高校ではカナダに留学をしていました。
- \*本校生の印象  
挨拶の文化が根付いている。
- \*読むことが望ましい本  
『十五の夏』佐藤優【著】幻冬舎



変わりたい……！  
そんなあなたに。

## 図書館所蔵 関連図書



- 自分を変えたい：殻を破るためのヒント  
宮武久佳【著】 岩波書店



いつも同じファッション、いつものメンバーといつもの場所でいつもの話題で盛り上がる……。今までそれなりにうまくやってきたけれど、これからもずっとこのままでいいのかなあ？ 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。

- 世界最先端の研究から生まれたメンタル・ハック：ストレスフリーで生きる77の心理術  
内藤誼人【著】 清談社Publico

スタンフォード大学、イェール大学などの研究結果が、その効果を実証。1日3ページ、みるみる心が強くなる！ 迷ったらとにかく行動する、思ったことはなんでも口にする、肌が合わない人とはつきあわない、よくない結末を考えない等、心の悩みをいっぺんに吹き飛ばすテクニックを数多く紹介。



- 10代の「めんどい」が楽になる本  
内田和俊【著】 KADOKAWA



いつの時代も、いくつになっても、その時代、その年齢に特有の「生きづらさ」というものがあります。特に10代は、今まで遭遇したことのないような「めんどいこと」が次々と目の前にあらわれ、心がザワザワしやすい時期です。

ピュアで繊細で壊れやすい10代の皆さんに、いつまでも10代の純粋な心を持ち続けている傷つきやすい大人たちに、そして10代とともに歩む親や先生方にも読んでいただければ幸いです。

その他多数所蔵しています  
詳しくはカウンターまで  
お問い合わせください



編集後記：習慣を変えることはふつう難しいものです。でもこの本は、楽しく・楽に・気持ちよく、自分の行動を変えていくことができます。本学ではマンガ版も所蔵！ こちらも併せてどうぞ。