

教員おすすめ図書コーナー推薦書

教 員 氏 名	
長野 博一 先生	おすすめメッセージ
① 図書名：（新版）ずっとやりたかったことを、やりなさい。 著 者：ジュリア・キャメロン 出版社：サンマーク出版 ISBN：9784763136039	この本は「自分が本当に生きたかった人生」を自らの手でデザインし直すためのセルフケアの図書です。人間は、やってしまったことに後悔するよりも、「やってみたかったけれどやらなかったこと」に対する後悔の念を強く持つと言われています。しくじりは人生の栄養分として、チャレンジしなかった事はダメージとして残るわけです。私たち人間は、大人になるにつれて「どうせ無理」「才能がない」「他人に笑われる」「批判されるのが怖い」といった心のブロック（内なる批判者）が生まれ、それを閉じ込めて生きてしまいます。本書は、12 週間のプログラムに沿って、そのブロックを一つずつ解きほぐしていく構成になっています。一度、やってみることをお勧めします、「他人の目」や「効率」という尺度に縛られた自分を解放してみてください。
② 図書名：19 歳までに手に入れる 7 つの武器 著 者：樺沢紫苑 出版社：幻冬舎 ISBN：9784344042650	人間の脳は 20 歳前後でほぼ完成すると言われています。つまり、学生時代にどのような「思考の癖」や「行動習慣」を身につけたかで、その後の人生の難易度が劇的に変わると言えます。著者である樺沢先生は「自分の人生を他人に委ねるな、自分でコントロールしろ」というメッセージを添えてくれています。AI が進化し、従来の「いい学校に入りいい会社に入る」という「かつての正解」が通用しなくなった現代において、これからの時代を幸福に生き抜くためには、学力（認知能力）だけでなく、「非認知能力（生きる力、メンタルの強靱・柔軟さ、行動力）」が最大の武器になると説いています。人生は、ドラクエに似ています。装備を整え、仲間を集め、冒険に出てください。行く先々での出会いと別れ、戦いで傷ついた経験や多数の失敗経験が、生きるチカラになります。
③ 図書名：ポケット Testosterone 著 者：Testosterone 出版社：扶桑社 ISBN：9784594101084	本書を開いたら、まずは第 4 章の chapter101 に目を通してください。Testosterone 先生から、この上ない最高のアドバイスが記されています。太った⇒筋トレ、痩せにくい⇒筋トレ、疲れやすい⇒筋トレ、モテない⇒筋トレ、不健康⇒筋トレ、自信が無い⇒筋トレ、自尊心が低い⇒筋トレ、不安⇒筋トレ、メンタル不安定⇒筋トレ、ストレス過多⇒筋トレ、友達いない⇒筋トレ、腰痛肩こり⇒筋トレ、活力がない⇒筋トレ、なめられやすい⇒筋トレ、説得力ない⇒筋トレ・・・筋トレはすべてを解決する・・・だそうです。その言葉を信じて筋トレしましょう。鈴木亮平や竹内涼真、松岡茉優や泉里香も筋トレしてボディメイクをしており、よい表情をしています。前向きな良い表情をする筋トレ俳優さんたちを横目に、あなたも筋トレして元気を得ましょう。