

はざま通信

vol.38



『仕事と勉強ができる人のリアル
「ノート&メモ」術』

戸田 覚 / 翔泳社

仕事や勉強ができる人のノートをのぞいてみたいと思ったことはありませんか？本書は、さまざまな達人のリアルなノート術を大公開！アナログとデジタルをうまく使い分けしていたり…。イマドキです。



『ふせんノート術 貼って並べて成績UP!
どんな教科や資格の勉強にも役立つ!』

坂下 仁 / 晋遊舎

学生の時に知りたかった！ふせんを使った勉強方法が学べる一冊。大事な部分にマーカーを引こうにもどこが大事か見極めるのが苦手で行き全部に引いてしまう人に読んでみて欲しい。



『14歳、明日の時間割』

鈴木 りか / 小学館

学校の時間割をテーマに書かれた短編集。国語、家庭科、数学、道徳、昼休み、体育、放課後にまつわる話が7つ収録されています。笑えてちょっぴり泣ける青春小説がたっぷり読める一冊です。



『中高生アスリートを応援!パフォーマンスが
アップするラクウマ部活弁当』

ほりえ さちこほか / ナツメ社

学校での勉強の傍ら、様々な部活に打ち込む学生を応援する部活弁当をご紹介！運動部にはもちろん、文化部や普段の生活にも取り入れたい、栄養バランスに配慮したお弁当ばかりです。お母さん、お父さんをお願いするもよし、自分で作るもよし！

『教室を生きのびる政治学』

岡田 憲治 / 晶文社

「政治」って、ニュースでよく大人が話しているアレのこと…？校則、学級会、友達関係、実は日常のあらゆる場面で政治は繰り広げられているんです。様々な教室のモヤモヤと向き合うヒントを政治学の視点から示してくれる一冊。



『嫌いな教科を好きになる方法、
教えてください!』

新井 リオほか / 河出書房新社

嫌いな教科はありますか？中学校で習う教科について、「思わず学びたくなる話」をまとめたこちらの本。嫌いな教科を無理に好きになる必要はないけれど、少しでも興味を持つきっかけとなったら、万々歳だなんて思います。



『生活向上委員会! 1』

伊藤 クミコほか / 講談社

クラス全員から無視されている「ぼっち」の美琴は、担任の先生とクセの強過ぎる転校生・猪上によって、学校中の悩みを解決する「生活向上委員会」のメンバーになってしまい…。舞台は小学校ですが、登場する悩みは中学生・高校生でも共感出来るかも…

『中学生からの絵本のトリセツ』

川口 かおる / 岩波書店

大人も子ども楽しめる、実は奥深い絵本。読む人によって感じ方が違ってくるのも魅力的。忙しくて、本に触れる機会が少なくなる中高生にこそ見て欲しい一冊です。学生生活にほんの少し彩を与えてくれる推し絵本が見つかるかもしれません。



もっとワクワク!
学校生活

はみだしはざま本誌

『中学校に行くのが楽しくなる本』

悩みを成長に変える60のヒント

熊谷 雅之ほか / みらいパブリッシング

小学校から中学校に上がって、環境の変化や今まで通りに行かないことの多さに驚いた人も多いはず。現役の中学校の先生たちが、そんな中学生のみんなの悩みや疑問60個に真剣に答えてくれる一冊。



『#学校ってなんだろう』

“学校”について自由に語ろう!

ソクラテスのたまご編集部 / 学事出版

なぜ勉強するの？学校に行く理由って何？そんな学校や勉強に対して疑問を持っている人に読んで欲しい一冊。

『大ピンチ!解決クラブ 1』

しゅがおほか / KADOKAWA

学校に行けば授業に部活、委員会活動。家に帰れば今度は宿題。遊ぶ時間も欲しいけど…やる事が多くてどうしたらいいの!? そんなアナタへ。一日の時間の使い方をちょっと見直すだけで同じ24時間でも充実度が一気に変わるかも…!



『10代のうちに知っておきたい言葉と
心の切りかえ術 日常の“あの場面”をどう
乗りきればいいのかを学ぶ、話し方教室』

大野 萌子 / 笠間書院

印象が良くなる言葉の選び方を、イラストを交えてわかりやすく解説した一冊。話し方が変わるとあなたの印象も変わるかも?

『13歳からの手帳活用術 はじめる!実力アップ
習慣』

小澤 淳 / メイツ出版

こちらは中高生にピッタリなスケジュール帳の使い方が学べる一冊。スケジュール帳は大人が使うもの…なんてことはありません。勉強や部活、習い事や塾など、いろいろ忙しい中高生のスケジュール管理にもオススメなんです! イラストも豊富で読みやすいので、ぜひ自分に合った手帳の使い方を探してみてください。



『地獄の楽しみ方』

京極 夏彦 / 講談社

妖怪などをモチーフとした作品を数多く発表している京極夏彦氏が地獄を語る…。つまり、「あの世」の話…!? と思えばページを開いてみたら、なんと「この世」の話。言葉を味方にして地獄のようなこの世を楽しく生き抜くための一冊。後半に登場する本の収納論も必見です…。



『しんどい時の自分の守り方』

10代から知っておきたいメンタルケア
増田 史 / ナツメ社

何かと「しんどい」ことの多い10代。本の冒頭で筆者であり精神科医の増田先生は、自身の10代を振り返って「二度と戻りたくありません」「中学生の頃が一番しんどかった」と語っていますが、実は私も先生と同じタイプ…。ただとはざま世代のみんなには、大人になって振り返った時にこんな気持ちになって欲しくない! 一生使える、しんどくなった時の気持ちの切り替え方や考え方の工夫が沢山紹介されている一冊です。少しでも、悩んでいるみんなの今とこれからが明るくなりますように。



『有隣堂名物バイヤー岡崎弘子の
愛すべき文房具の世界』

岡崎 弘子ほか / 扶桑社

有隣堂スタッフによる自社愛、商品愛、偏愛といったクセが強い YouTube チャンネルが一冊の本になりました! 勉強や日記などに使ってみたいくなるスタンプやカッター、ガラスペンなど読んでみると欲しくなるもの盛りだくさん。勉強のモチベーションを上げてくれる文房具にきっと会えるはず。



『メメントモリ』

ヨシタケ シンスケ / KADOKAWA

「メメントモリ」とはラテン語で、「いつか必ず死ぬことを忘れるな」という意味。人は何のために生きているのだろうか? 漠然とそんなことを考えて過ごしている人に読んでほしい一冊です。



『中高生の勉強あるある、解決します。
現役大学生が書いた勉強の悩みから脱出できる本』

池末 翔太ほか / ディスカヴァー・トゥエンティワン

中学校から高校までの学生生活は、何かと悩みや不安を抱えてしまうもの。勉強だって、苦手な科目はどうやっても上手くいかないし、なんだか集中できないし…。学生なら誰でもぶつかる、そんな「あるある」な、お悩みの解決を手伝ってくれる一冊。ふっとした瞬間に、気軽に実践できるようなアドバイスばかりなので、「ちょっと行き詰ってるなあ」と感じたら試してみるのも良いかもしれません!



ココロの処方箋

人間関係や学校、SNS など…人の悩みは様々。
誰かに相談する勇気がなかなか出ない時、
こっそり本に聞いてみるのはいかがでしょう



『マンガでわかる 10代のための人間関係の「ピンチ!」自分で解決マニュアル』

山田 洋一ほか / 小学館

学校生活や家族とのトラブルなど、50のピンチに対する対処法や解決策をマンガやイラストで紹介する一冊。人との関わり方はもちろん、自分の気持ちを前向きに保つヒントも。

『心と体はこんなに繊細!』

ストレスの取扱説明書

『脳科学でここまでわかった! ストレスと体の関係』

大平 英樹 / ニュートンプレス

病は気からで済ませちゃいけない! ? ストレスが心や体にどれだけの負荷をかけるのか、脳科学で分かるようになりました!

ストレスとの上手な付き合い方のページには読書についても載ってるぞ!



ココロの 処方箋

『わくわく!たのしいまいにちの つくりかた』

すみもと ななみほか / 少年写真新聞社



勉強もスポーツも自信が無くて、自分のことを好きになれない「ぼく」。ある夜、成績優秀なクラスの人気者「ユウキ」になりたいな、と、神様にお願いすると…？自分に自信を持つことが大事だとはよく言われるけれど、どうやったらそうになれるんだろう？明日が楽しみになるヒントが詰まった絵本です。

『リア友トラブル』

長江 優子ほか / 金の星社

10代の子どもが抱える悩みや不安に答える番組「NHK オトナノベル」を書籍化したシリーズ。本書は、「友達関係のトラブル」をテーマにしています。ありのままの自分を受け止めてくれる友達に出会えますように。



ココロの 処方箋



『泣いたあとは、新しい靴をはこう。
10代のどうしてもよくない悩みに作家が言葉で
向き合ってみた』

日本ペンクラブ / ポプラ社

44名の作家たちが10代の方々から寄せられた悩みに本気で答えた一冊。あなたの悩みを癒してくれる言葉がきっと見つかるはず。

『中高生の悩みが軽くなる
ヒント集めました。
勉強・人間関係・進路の不安に効く57の方法』

葉一ほか / 河出書房新社

中高生になると考えることが増え、比例して悩みも増えていくもの。何となくやる気が出なかったり、頑張っても上手くいかなかったり…。そんな不安や悩みの解決の手助けをしてくれる一冊です。



ほかにもあります!



『学校では教えてくれない自分を休ませる方法』

井上 祐紀 / KADOKAWA



『あら、そんなの!』

高橋 和枝 / 偕成社



『Q→A』

草野 たき / 講談社



『生きづらさを抱えるきみへ』

逃げ道はいくらでもある-#withyou-

withnews 編集部 / ベストセラーズ



『ドクターバグ』

ゴキンジョ / サンマーク出版



『部活やめてもいいですか。』

梅津 有希子ほか / 講談社

職業体験や実習などで図書館に来てくださった“はぎま”世代のみなさんのおすすめ本や好きなモノをご紹介します。
今回は池田高校の実習生のリサーチです！

はぎまりサーチ!

似顔絵、フリクラなど



はぎまNAME
アイス

学年
高校2年生

部活
無所属

好きな本
漫画

Question

Q1.あなたのおすすめの本を紹介してください。
「タニシ飯」
キャラクターの設定が多種に開ける設定が細かく、読めば読むほど味がする作品です。
出てくる生物の性能も設定がいかにして物語と深くかみあっているのも読みやすいです。

Q2.学校や友達との間で流行っている事、またはマイブームがあればぜひ教えてください。
ジブリ飯などの二次元の中の料理を再現する動画と見子こと

Q3.図書館に「こんな本を置いてほしい!」という希望はありますか?
動物などの写真集

Q4.はぎま通信で特集してほしいテーマがあれば教えてください。
ホラー特集

Q5.最後に実習を終えて一言!
本棚の整理や本のデータ入力など、図書館でしかできないようなことを体験できて楽しかったです。

media research

好きな有名人
嵐 二宮くん

好きなキャラクター
刀剣乱舞の乱るん

好きな番組
二ノ国

将来の夢
絵とかがからまり過ぎ

●FREE SPACE●

Thank you!

三日間ありがとうございました!

実習お疲れ様でした!これからも図書館をよろしくお願いたします(^-^)



●イ〜ンカおじさんのひとりごと●

幕別町図書館(本館)の「ストレスケア」棚には、かわいい動物やキレイな風景が満載の写真集が揃っています!動物系では、ネコちゃんがテーマの本が多いかも…?
動物好きの方、ネコちゃん好きの方はぜひ、一度のぞいてみてください!

実習生の

おすすめ本

6月11日～13日まで幕別町図書館にて池田高校の職業体験が幕別町図書館本館にて行われました。

実習生の方にもはざま世代のみなさんに向けておすすめ本を一冊選んでいただきましたので、ご紹介させていただきます。



『妖怪がやってくる』

佐々木 高弘 / 岩波書店

奈良時代から現代まで形を変えて語り継がれてきた『妖怪』。皆さんは彼らをどのような存在だと思いますか？

この本は『妖怪』の存在とはなにかを考え、知る。次々と世界が移り変わる現代社会に生きる多くの学生さんにこそ読んでほしい一冊です。(アイス)

はざま通信とは

時には子ども、時には大人の感性を持つ世代を主体としたみなさんに、幕別町図書館がオススメする本を紹介するブックリストです。



はざま通信 vol.38 いかがでしたか？

「学校生活」というテーマでお送りしましたが、小説であったり、勉強の仕方だったり、同じテーマだけど色々なジャンルの本が集まったなあ~と思います。

みなさんが今の自分にピッタリな本を見つけ、より学校生活が素敵なものになりましょう！

今号では6月に図書館で職業体験をされた池田高校の生徒さんのはざまリサーチとおすすめ本も紹介しています。こちらもぜひ、ご覧くださいませ！

次回の特集は「**読書の秋**」！

休館日

毎週火曜日(祝日の時は翌日)
毎月末日(土・日・祝日の時は前平日)
年末年始(12/29~1/3)

開館時間

午前10時~午後6時(忠類分館は午後9時まで)
※札内分館 木曜日のみ午後8時まで

ホームページ

<http://mcl.makubetsu.jp/>

はざま通信 vol.38

2025年7月

発行: 幕別町図書館

編集: 幕別町図書館はざま編集

開館・イベントなどの情報はこちらから！



幕別町図書館

