



狭山ヶ丘分館 図書館だより



ティーンズ版
第 8 号
令和 7 年 3 月
(不定期発行)

市内の高校の図書委員が作ってくれた
おすすめ本の POP を
3F エレベーターホールの窓に
掲示しました!



『オーディオブック』や『電子書籍』サービスが利用できます



★『オーディオブック』とは？

プロの声優やナレーターの朗読で読書を楽しむ「耳で聞く本」です。
勉強や部活に忙しくても、作業の合間や入浴中でも聞けるため、時間を効率的に使うことができます。
また、目を使う機会が少なく済むので、目の負担を減らすメリットもあります。

★『電子書籍』とは？

紙に印刷された本ではなく、パソコン、スマートフォン、タブレットの画面で読む本や雑誌です。
24 時間、ご自身の好きなタイミングで手軽に読書を楽しむことができます。

貸出点数：2 点 貸出期間：2 週間（自動で返却されます） 予約点数：2 点（取り置きは 7 日間）
＜所沢市電子図書館： <https://web.d-library.jp/tokorozawa/g0101/top/>>

みなさんの生活スタイルや目的に合わせて、ぜひ利用してみてください♪

◎電子書籍とオーディオブックの利用に必要なもの

- ・ご自身の端末（パソコン・スマートフォン・タブレット）
- ・インターネット環境
- ※通信料は利用者負担になります。
- ※ご利用になれる方は、所沢市住在または在勤・在学中、図書館の利用券とパスワードをお持ちの方。
- ※ID・パスワードは「利用者のページ」と共通のものです。



『オーディオブック』や『電子書籍』サービスが利用できます

令和6年から開始したサービス『オーディオブック』と『電子書籍』について紹介します。

特集コーナー

① 受験生 応援！ ② 体調不良の原因は？！

スタッフのおススメ本

狭山ヶ丘分館スタッフが中高生時代に読んだ本を紹介します。



特集① 受験生 応援！

ティーンズのみなさん、中学・高校を卒業したらどうするか決めていますか？何かを決めなければいけない時、役に立つのは【情報】です。図書館は情報の宝庫。進路に悩むみなさんを応援する本を紹介します！

学校、学部 どうやって選べばいいの？

大学か、専門学校か。文系か、理系か。一つのことにとらわれず、いろいろな選択肢を知ること大事です。

- 『「文系?」「理系?」に迷ったら読む本』竹内薫／著 PHP 研究所 2019年
AI 到来時代の大学・学部の選び方と対策を紹介。
- 『高1からの進路教室』渡邊洋一／著 幻冬舎メディアコンサルティング 2017年
学校選びの基準とは？自分にとっての「いちばん」を活かした進路選択を考えるための本。
- 『中高生のための学部選びガイド [なるには BOOKS]』シリーズ ペリかん社
大学の学部ごとに学問の内容やキャンパスライフを紹介したシリーズ。

どうやって勉強すればいいの？

やる気がでない。暗記が苦手。勉強に打ち込むにはコツがある！

- 『13歳からの「集中力」向上バイブル』森健次朗／監修 メイツユニバーサルコンテンツ 2022年
自宅での勉強から定期テスト・受験まで、集中力を引き出す方法を紹介。
- 『受験生すぐにできる50のこと』中谷彰宏／著 PHP 研究所 2011年
勉強は才能ではなく、テンション。受験生の悩みにQ & A形式で回答する。

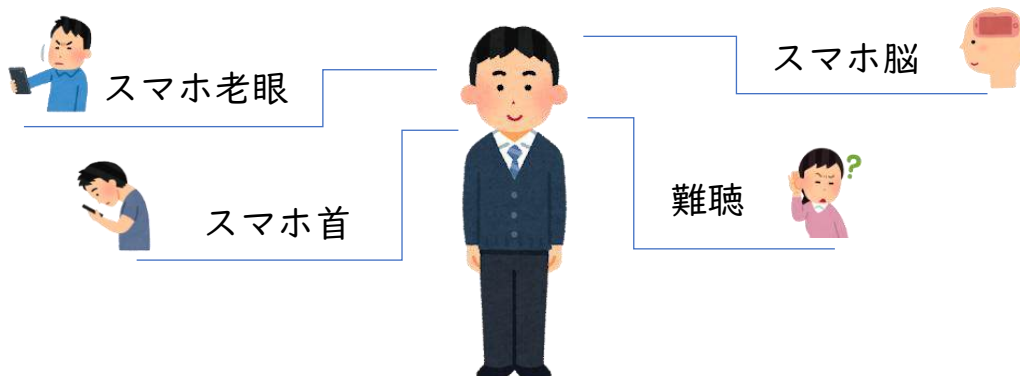
ストレスを感じたら…

- 『10代のためのココロとカラダの整え方』
吉田誠司／監修 メイツユニバーサルコンテンツ 2022年
睡眠や食養生など、正しい知識を身につけて、自分でケアする方法を紹介。
- 『101人が選ぶ「とっておきの言葉」』
河出書房新社／編 河出書房新社 2017年
様々な分野で活躍する101人が大切にしている言葉を集めた本。
悩みを解決するヒントがあるかもしれません。

勉強以外にも悩みは尽きない…。心と身体の健康も大事にしてくださいね！

特集② 体調不良の原因は？！

ティーンズのみなさん、最近目が疲れる、肩がこる、友達の声が聞こえにくい、ということはありませんか。みなさんが普段使っているイヤホンやスマートフォン（スマホ）等は、使用時に気を付けないと身体に悪影響を及ぼす可能性があるそうです。どんなものがあるのか、ここでいくつか紹介します。



若い世代の【難聴予備軍】が増えているそうです。原因の一つにイヤホンやヘッドホンの不適切な使用が挙げられています。周りの音が聞こえにくくなるくらいの音量で音楽を聴いたりしていませんか？使用方法の見直しをしてみませんか。

長時間、スマホ等の画面を見続けていると、筋肉組織である【毛様体】^{もうようたい}が疲弊^{ひへい}してピントが合わず、一時的に遠くがぼやけて見えてしまいます。これを【スマホ老眼】といい、このような症状をうったえる人が年齢問わず近年増えているそうです。

【スマホ首（ストレートネック）】とはスマホを使うときに前かがみになることで、首が不自然に伸びた状態で固まってしまう姿勢のことです。成人の場合、60度まで傾いた【スマホ首】では、27キロもの荷重が脊椎上部にかかるため、頭痛や肩こりなどの原因になるそうです。

みなさんは「集中力の低下」「記憶力の低下」「イライラしやすい」などの症状が出る【スマホ脳】になっていませんか。スマホやタブレット等の画面を長時間見たりしていると、【脳過労】になり、様々な体調不良を引き起こします。【脳】も休息を意識してみましょう。

参考文献

- ・『耳トレ！』中川雅文/著 エクスナレッジ 2011年
- ・『眼精疲労がとれて、よく見える！目のすっきりストレッチ』有田玲子/監修 成美堂出版 2022年
- ・『脱スマホ脳かんたんマニュアル』アンデシュ・ハンセン/著 新潮社 2023年
- ・『スマホ脳の処方箋』奥村歩/著 あさ出版 2022年

スタッフのおススメ本

～狭山ヶ丘分館スタッフが中高生時代に読んだ本を紹介します～

『はてしない物語』

著者名 ミヒヤエル・エンデ

出版社 岩波書店

主人公の少年・バスチアンが古本屋で見つけた本の中の国「ファンタージェン」は、虚無に侵され滅亡寸前に。国を救うには人間界の子どもが必要で…。

物語の世界に入りたい!と夢見たことがあるなら、ワクワクドキドキすること間違いなしの壮大なファンタジー。

ぜひハードカバーで読んでみてほしい。

『なにかのご縁』

著者名 野崎まど

出版社 アスキー・メディアワークス

お人よしの大学生、波多野ゆかりくんがある日出会ったのは、喋る白いうさぎ。その「うさぎさん」は耳で縁を切ったり結んだりできる不思議な力を持っていました。恋人や家族、親友など様々な縁を巡って奔走するハートウォーミングストーリーです。私がこの本を手にとったのもなにかのご縁かもしれませんね。

「踊る人形」『シャーロック・ホームズの帰還』より

著者名 コナン・ドイル

出版社 KADOKAWA

ホームズの元に謎の絵文字が書かれた紙が送られてくる。それは人形が踊っている様に見える。相棒のワトソンは子どもの落書きと言うが、ホームズはもっと重要なものだと考える…。中学生の頃、全部ではないのですが【踊る人形】の解説表を作った事があるのを、ふと思い出しました。もちろん、そんな事をしなくても楽しめる作品です。

『アルケミスト』

著者名 パウロ・コエリョ

出版社 角川書店

羊飼いの少年サンチャゴは、彼を待つ宝が隠されているという夢を信じ、飼っていた羊たちを売りアフリカの砂漠を越えピラミッドを目指す。

「何かを強く望めば宇宙のすべてが協力して実現するように助けてくれる」——。

人生に大切なものを教えてくれ、自分の夢を追うことへの自信を与えてくれる本です。

学生時代に1度は読んでみてほしい、大人になってからでも手に取ってほしい、そんな素敵な一冊です。

『武士道シックスティーン』

著者名 誉田哲也

出版社 文藝春秋

幼い頃から剣道に打ち込んできた香織は、中学最後の大会で無名の選手に負けてしまう。その悔しさから無名の選手と同じ高校に入学するが、そこにいたのは勝敗に固執せず剣道を楽しむ平凡な高校生・早苗だった。

映画化に続き、漫画化もされた青春小説。当時、部活の引退間際にこの作品を知り、もっと頑張れば良かったと後悔したことを覚えています。

セブントーン、エイティーン、そしてジェネレーションと続編が出ているので、そちらもおすすめです。

★編集後記★

ティーンズコーナーに、「わたしたちのおススメ本」という、みなさんのおススメ本を紹介するコーナーがあります。用紙とポストを設置しているので、書いてくれたらポストに入れてください！みなさんのおススメ本の感想も、お待ちしております♪