

ヤングアダルト

# 永福YA通信



2024年 新春号



# 2024

**特集** がんばれ学生！勉強以外の試験対策を考えよう

永福YA通信 2024年 新春号(vol. 28)

## 職場体験に来てくれたリアルYAのオススメ本

### 大宮中学校



#### 『目覚めの森の美女 森と水の14の物語』

ディアドラ サリヴァン／著 東京創元社／出版 2019.10／発売

ISBN：4-488-01097-3 請求記号：933/4

この本をオススメする理由は、みんなが知っているおとぎ話を再話し、ミステリアスな話になっていて、もともとのおとぎ話を知っているからこそ、この本と比べて読めるという楽しさがあるからです。それに1話1話、短めに書かれているので気軽に読むことができます。話に出てくる主人公はおとぎ話ではあまり感情や思っていることは書かれていないけど、本当はこの本に出てくることを思っているかもしれないという疑いも楽しめます。

ルポ自殺  
REPORTAGE  
自殺報告

#### 『ルポ自殺 生きづらさの先にあるのか』

渋井 哲也／著 河出書房新社／出版 2022.8／発売

ISBN：4-309-63155-4 請求記号：368/7

この本は今までの自殺人数、自殺をしてしまう人の傾向、コロナ禍の自殺者増加について書いてあります。今これを読んでいるあなたは、自殺しようと思う人、自殺した人について深く考えたことはありますか？自分はありませんでした。この本を読んで自殺への新しい考え方ができました。

## <特集> がんばれ学生！勉強以外の試験対策を考えよう

試験対策って勉強以外で何かあるか知っていますか？  
勉強以外の準備について考えてみよう！

### 日頃の生活習慣を整えよう

当日だけ生活リズムを整えるのではなく、日頃から規則正しい生活を送り、試験前日もしっかりと眠れるよう心がけてください。試験当日は糖質を意識した朝食にして、頭がしっかりと働く状態にしましょう。

### 試験会場を確認しておこう

試験会場をネット上だけで確認をするのではなく、1度は現地に行くことがオススメ。最寄り駅やバス停からの道順や時間、会場の入り口、中に入れるようであれば、トイレの位置の確認をして、当日スムーズに移動できるようにしておきましょう。また、昼休憩がある場合は、自席で食事をします（※会場による）。事前に購入しておき、ゴミは持ち帰りましょう。



### スケジュールと持ち物の確認

電車の遅延や道に迷う可能性も考えて、試験当日は会場に30分前につくように、ゆとりをもった行動を心がけてください。また持ち物は何回でもいいので確認すること。受験票や筆記具、時計など忘れると困るものは絶対に確認！チェックシートを作っておくのも◎

### 休憩中の過ごし方

試験の休憩時間に答え合わせをしないこと。なぜなら正解が分からず、かえって不安を呼ぶからです。また1分の遅刻で試験が受けられなかったというケースもあります。トイレや息抜きで会場を出たときは時間に注意しましょう。

# 勉強以外の試験対策にオススメの本



## 『眠れない眠りたい 快眠のための10のステップ』

ティモシー J. シャープ／著 創元社／出版 2005.12／発売

ISBN：4-422-11343-7 請求記号：498.3/7

## 『難関中学突破バイブル』

本音の情報が、詰まっています。』

前田 卓郎／著 WAVE 出版／出版 2006.2／発売

ISBN：4-87290-252-1 請求記号：376/マ



## 『6つの脳波を自由に操る NFB メソッド』

たった1年で世界イチになるメンタル・トレーニング』

林 愛理／著 講談社／出版 2020.1／発売

ISBN：4-06-517078-6 請求記号：498.3/ハ



- ◆永福図書館のYA（ヤングアダルト）の本棚は永福図書館・コミュニティふらっと永福3階のラウンジにあります
- ◆開館時間 … 平日・日曜・祝日…午前9時～午後9時
- ◆休館日 … 第1・第3木曜日



スマートフォン用二次元コード

杉並区立図書館ホームページ

<https://www.library.city.suginami.tokyo.jp>



永福図書館

コミュニティふらっと永福ホームページ  
(指定管理者：シダックス大新泉ヒューマンサービス株式会社)

<https://furatto-eifuku.jp/>

