

思いやりの心

岡崎警察署長
鈴木 信視 氏



教育随想

昨年春、岡崎の地で初めて勤務することとなり、新しい環境下での生活が始まった。それから間がない休日の午後、公園の近くを通りかかると小学校低学年くらいの女の子が見えず知らずの私に「こんにちは」と笑顔で挨拶をしてくれた。自宅名古屋ではほとんどない経験である。可愛らしいその挨拶によって久しぶりに心に温かいものを感じ、挨拶の大切さを改めて考えさせられた。これと類似する体験をした先輩署長もそのときの感想を本誌で述べているが、この地の〃人〃教育の有り様に少しだけ触れた思いがする。

教育という知識や技能の習得に重きをおく傾向にあるように思う。しかし、それももちろん大事だが、もっと大切なことがその前提としてあるのではないだろうか。立场上、私も教養指導を行う場面は少なから

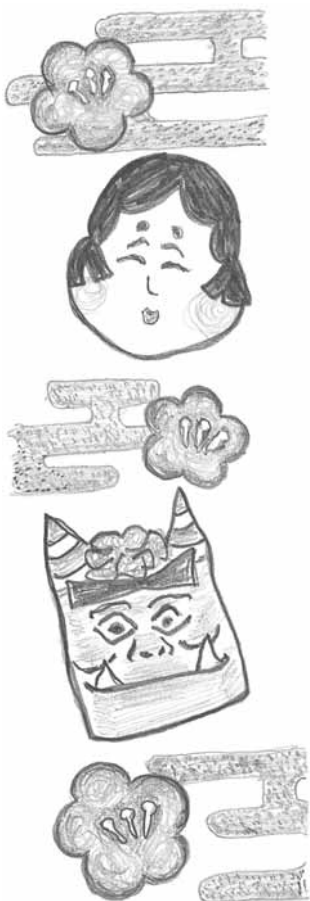
ずあり、その際に努めて触れるようにしているのが「思いやりの心」である。論語の「五常の徳」(仁、義、礼、智、信)では、人が人として正しく生きるために絶対に必要な、最も大切な心の要素を「仁」、つまり「人を思いやること」とされている。現在のような競争社会では、勝ち負けは付きものであるが、時には負けて(譲って)知る、人の心の痛みや、人を思いやることの大切さがある。我先にではなく、人を思いやる気持ち、人に譲る心があれば、例えば、

道路交通における多くの不幸な出来事が少しでも減るのではないかと思うとともに、そうなることを願っている。

この思いやりの心を体現する典型が挨拶であると思う。私が慣れない新任地で緊張していたのを感じ取ったかどうかは分からないが、岡崎風の「心の温もり」をくれたあのとき

の〃小さな天使〃に感謝したい。

(すずかわ のぶし)



平成27年2月1日

2月号

発行・編集
岡崎市教育委員会

今月の紙面

教育随想	1
岡崎警察署長 鈴木 信視氏	
この人に聞く	2
特定非営利活動法人 アースワーカーエナジー理事長 小原 淳氏	
羅 針 盤	2
矢作中学校長 近藤 博之	
ふれあい	3
根石小 長田 貴子	
特 集	4
絶滅危惧種を守る	
お知らせ	6
フォト・ヒストリー	8
松並木のある学校 (昭和15年)	
この本を	8



あなたも天使になれます

特定非営利活動法人

アースワーカーエナジー理事長

小原 淳 氏

岡崎市の最も奥に、雨山地区「天使の森」と呼ばれる森がある。この山林に登っていくと、頂上の見晴台からは遠く三河湾を望むことができる。NPO法人アースワーカーエナジーはこの森を市から借り受け、自然林の再生を進めている。

小原淳さんは、小原建設の長男として岡崎に生まれた。しかし、大学を卒業すると、実家には戻らず、東京の建築デザイン会社に勤めた。

「バブルの時代でしたから、ビルを建てればすぐに買い手が付きました。あちこちに新しいビルが建てられ、人体や環境に悪い影響を与える建材を使ったものまでどんどん造られました。私はそれに強く反対しましたが、話を聞いてくれる人は誰もいませんでした。」

「自らの主張を仕事に反映させたいと考えた小原さんは、勤めていた会社を辞め、二十六歳で生活デザインをコンサル（提案）する事業を起し、早朝から深夜まで働いた。休日もほとんどとらなかつた。事業は成功したが、仕事ばかりの毎日で、とても人間らしい生活とは言えなかつた。そんな折、思いがけない出会いが小原さんの人生を変えることになる。「仕事で東南アジアに行ったときです。田園地帯で農家の母親と子供に出会いました。私に向かって笑顔で手を振ってくれている。その親子の幸せそうな笑顔を見てはっとしました。仕事に没頭するあまり、いつの間にか笑顔を忘れていた。いったい自分は何がしたかったのか、と。」

もともと自然に対する崇敬の念は強かった。幼少期、父とハイキングに出かけた際に、険しい山道で足を踏み外してしまったことがあった。急な斜面を滑り落ちる中で必死につきかんだものは木の根っこだった。「自分の命を助けてくれたものが森の木だったという強烈な思いが今も残っています。小学生の頃、悲しいことがあると、学校の大きなクスの木にもたれかかっていた。木の幹が子供の心を癒してくれるんです。中学生のときには、産業と自然を調和させたいという夢をもちました。」

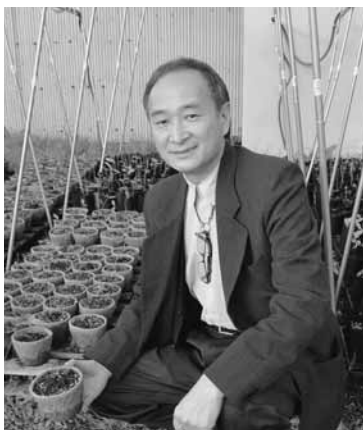
かつての夢を実現するため、小原さんはNPO法人を設立した。そして、二〇〇八年から「天使の森プロジェクト」をスタートさせた。雨山地区の人工林を伐採し、落葉広葉樹を植えて、再び自然林に帰していく。

この森を中心に、人間と自然が共生する社会の在り方を提案したいと小原さんは言う。

「このプロジェクトには『百年プロジェクト』というもう一つの名前が付いています。森を自然の状態に戻すには百年かかります。私が見ることは百年かかります。誰かがやれば百年後にはできています。誰かがやるということ、自分がやればいいかなと思っただけです。」

プロジェクトのことを知り、苗木となるドングリの育苗を手伝っている市内の小学校がある。苗木を作る子供たちの笑顔を見て、小原さんは未来に明るさを感じるという。天使の森プロジェクトには、引き継いでくれる人の存在が欠かせない。今は一歩を踏み出したばかりだが、自然を大切にしようとする心を子供たちの世代に伝えることで、次の一歩が生まれる。

プロジェクトの謳い文句は「あなたも天使になれますよ」である。



氏名 おばら あつし
住所 岡崎市明大寺町

羅針盤

『縁』が、人間を形づくる

矢作中学校長

近藤 博之

中学生の頃『妖怪人間ベム』というアニメが放映されていた。人造人間であるベム、ベラ、ベロの三人が、いつか本当の人間になれる日を夢見て、様々な人との出会いを重ねながら、この世の悪と戦い続けるというストーリーだったように記憶している。その終わりの決め台詞が「早く人間になりたい」だった。人の姿をしているだけでは人間とはいえないという作者のメッセージが、そこにあったように感じている。

松原泰道禅師の『百歳の禅語』という本の中に、一人一人の人間を網の目にたとえた話が載っている。

網の目は、その隣の目と一本の線を共有し共生している。そして、その隣の目も同じように隣の目と一本の線を共有している。このように、網の目は自分一つだけでは独立して



全員の覚悟

根石小 長田 貴子

根石小合唱部は、NHK全国学校音楽コンクールの県大会に連続出場してきた。六年部員は特に実力がある。難曲を弾きこなす伴奏者もいる。最高の環境で四月にスタートした。けれども、一つ心配なことがあった。根石の合唱の歴史を作ってきた先生が他校へ異動したのだ。私なんかでこの合唱部が指導できるのだろうか。不安でいっぱいだった。

春、新指導者に応えようと部員たちは奮闘した。「先生に頼らず私がやらなくちゃ」と一部の児童は、練習態度のよくない部員を、叱責するようになった。A子もその対象となった。A子は、緊迫感なくパート練習中に私語を続けた。その姿が気になり、私はA子に声をかけた。「あなたも、この合唱部の大切な一員だよ。コンクールの舞台上に立つ者として、自覚をもちなさい。」

しかし、私の願いと裏腹に、部の雰囲気は険悪になっていった。とうとう「コンクール出場をやめるか」を話し合うまでになった。

口火を切ったのは、出場しない選択をした児童であった。「みんなの心がばらばらだから」「賞に入れないし、恥をかくだけ」など、悲しい意見が続く中、突然A子が拳手をした。「私は出たい。賞は取れなくても。」

A子の発言は私の救いになったが、「出ようよ」の一言を言えないまま部活の時間を終えてしまった。今までの栄光、舞台上に立つ責任、それらが心の中で錯綜した。職員室で嘆く私を見て、今年、新しく副顧問となつた先輩が声を掛けてきてくれた。

「子供に伝えたいこと、全て言つて。私があの子たちに伝えるから。」

私は、胸の内を一気に吐き出した。今まで自分が副顧問として四年間も練習に携わってきたのに、全く子供たちの心をつかめていなかったこと。自分の自信のなさが、子供たちに不安を与えていたこと。それでも部員とコンクールに出たいこと。思いの丈を話して副顧問に委ねた。

翌日、重い気持ちで音楽室の扉を開けた。三十五人のまっすぐな瞳がそこにあった。A子が立ち上がった。「先生、ごめんなさい。私たちのことをどれほど真剣に考えてくれていたか、少しも知らなかった。みんなにも謝る。私、練習をさぼっていた。」

それをきっかけに、子供たちが私の周りに集まってきた。全員で泣いた。今までのわだかまりを洗い流すかのように。「根石の歌をコンクールの会場に届けよう」そんな大きな覚悟が生まれた。

地区大会当日、自由曲「お日さま」になぞらえたお守りを、A子が全員分作ってきた。県大会では会心の演奏ができた。鳥肌が立った。

「本当に良かった。この演奏ができれば、どんな結果でもいい。」

演奏直後の私の声に、A子は満面の笑顔でうなずいた。初めての東海北陸大会当日の朝、「夢の切符を手に入れたね。さあ、思い切り楽しむよ。」

と気合を入れた私に、A子は、「先生、夢は全国です。」



存在できないし、一つでも欠けてしまふと網全体が成り立っていかなくなってしまうことになる。

この共有する一本の線にあたる部分を「ふち」とか「へり」といい、それを漢字で書くと『縁(えん)』という字になる。この縁によって網の目が形づくられることで、網本来の機能を發揮できることになる。

人は、決して一人では生きていくことができない。想像もできないほど多くの人との縁が繋がっていて、初めて人間らしい生活を送ることができる。人間の『間』の字には「めぐりあわせ」という意味がある。多くの人がめぐり逢い、お互いの絆が深まることで社会が形成され、それぞれの人生は豊かなものになる。

よく、子供たちには無限の可能性があるとと言われる。努力によって知識や技能が無限に伸びていくということよりは、知識や技能を伸ばすことによつて、より多くの人との縁が無限に広がっていく可能性があることを表しているように思っている。

学校教育において、知識や技能を教えることは大切なことであるが、それらをもとに、縁を紡いでいくことや考え方、行動様式を育てていくことも重要な使命だと考えている。

岡崎市は、水と緑に恵まれた自然があり、多様な生物が生息・生育している。特に、池金町にある北山湿地や小呂町にある小呂湿地では、県内希少種の植物や湿地特有の昆虫も見られる。しかし、里山の荒廃や宅地造成等で湿地が縮小される傾向にある。岡崎市内では、四十八種が絶滅し、絶滅の危機に直面しているのは百十一種ある。



絶滅危惧種を守る

次世代へ引き継がれる多様な自然



絶滅危惧



▲ キンラン 絶滅危惧Ⅱ類



▲ ヤマセミ 絶滅危惧ⅠA類

全校で保護活動 下山小学校



▲ 年長児から育てているササユリ

「かたのササユリの里育成会」と共に保護活動 形埜小学校



▲ 3年生ササユリ遠足

▲ 東海中学校による山綱川の河川調査



▲ 岡崎市自然環境調査検討委員会委員
日本鱗翅学会 杉坂美典氏

「レッドデータブックおかげで2014は、作ることが目的ではありません。そこに書かれている動植物がこれからも生息・生育できるように、活用するための本です。生物多様性を脅かしてきた人類が、責任をもって保全活動を行い、岡崎市固有の自然環境を守れるように促したいです。」



▲ ハッチョウトンボ 準絶滅危惧B類



▲ 市民によるボランティア活動



▲ 生態生息調査活動

湿地の保護保全活動
貴重な湿地の自然を守るため、岡崎市と市民団体との協働により、木道整備や草刈など保護保全活動や動植物の監視活動を継続して実施している。

「岡崎版レッドリスト」は5年ごとに更新

問合せ先：岡崎市役所
岡崎市十王町二丁目九番地
☎ 一三三-六〇〇〇



▲岡崎市環境部環境保全課 自然共生班 主事 加藤陽輔氏

岡崎市の豊かな自然は貴重な財産であり、これを次世代に引き継ぐために、平成二十四年に「生物多様性岡崎戦略」が策定された。野生生物に関する専門家で構成される「岡崎市自然環境調査検討委員会」が野生生物の四五三種を絶滅のおそれのある程度に応じてランク付けを行い、『岡崎市版レッドリスト』（五年更新）を平成二十五年に公表した。その状況について解説した本が、『レッドデータブックおかざき2014』（十年更新）である。

市内には、絶滅のおそれのある種を地域の方と協力して保護活動を進めている小学校がある。子供たちが保護活動に参加することにより、より多くの人々が岡崎市の希少生物についての認識を一層深めることができるであろう。そして、次世代に豊かな自然を引き継げることを願っている。

地域の人とふれあいながらの保護活動
新香山中学校



▲ササユリの種付け

新香山中



▲ササユリ 準絶滅危惧

『レッドデータブックおかざき 2014』 評価区分基準

区分	基本理念
絶滅 (EX) 48 種	岡崎市ではすでに絶滅したと考えられる種
野生絶滅 (EW)	野生では絶滅し、栽培・飼育下でのみ存続している種
絶滅危惧 I A 類 (CR) 27 種	絶滅の危機に瀕している種 現在の状態をもたらした圧迫要因が引き続き作用する場合、野生で存続が困難なもの
絶滅危惧 I B 類 (EN) 46 種	I A 類ほどではないが、近い将来における野生での絶滅の危険が高いもの
絶滅危惧 II 類 (VU) 138 種	絶滅の危機が増大している種 現在の状態をもたらした圧迫要因が引き続き作用する場合、近い将来「絶滅危惧 I 類」のランクに移行することが確実と考えられるもの
準絶滅危惧 (NT) 164 種	存続基盤が脆弱な種 現時点での絶滅危険度は小さいが、生育・生息条件の変化によっては「絶滅危惧」として上位ランクに移行する要素を有するもの
情報不足 (DD) 28 種	評価するだけの情報が不足している種

小呂湿地

市街地近くにある小呂湿地



▲オオヒカゲ 準絶滅危惧

東海中

地域と協力して絶滅危惧種を守る 東海中学校



▲カワバタモロコ 絶滅危惧 I B 類



▲モロコ池の保全活動

岡崎市自然環境保護区 北山湿地



▲ギフチョウ 準絶滅危惧



▲トキソウ 絶滅危惧 I



● 教育最新情報

◆平成27年度研究発表・授業研究協議会

平成27年度の市委嘱及び自主の研究発表・授業研究協議会における、研究主題と公開する授業の教科・領域は、次の予定がある。これからの研究、研修の参考にして、日々の教育活動をより良いものにしてほしい。

○市委嘱研究

男川小学校（全教科・領域）

「ESDの視点に立つ教科学習の展開―相手意識をもって関わり合い、思考・判断できる子どもの育成―」

六ツ美西部小学校（全教科・領域）

「自他を大切にし、心と体の健康に向け、主体的に生きる子の育成」

矢作中学校（全教科・領域）



「主体的に学び、向上心あふれる生徒の育成―「追究する対象」、「自分」、「他者」とのかかわりを視点として―」

葵中学校（全教科・領域）二年次

「学び合い・磨き合いを軸にした生徒の思考力・判断力・表現力の育成―ICTの幅広い活用法と生徒が自ら求めてICTを活用する場の追究―」

○自主研究

本宿小学校（英語活動）

「生きる力を育む小学校英語の創造2015―英語が話せる本宿っ子をめざして―」

竜海中学校（全教科）

「わかる学習指導」第11次研究・一年次

連尺小学校（算数）

「ESDの視点に立ち、算数を楽しむ子供を育む岡崎・連尺教育―コミュニケーション」

能力を思考力・実践力へ―

◆第48回愛知県教育研究論文 今年度の愛知県教育研究論文では、岡崎市から、次のように入賞をした。今年度も、理論部分の一貫性や実践部分における検証に留意するとともに、文字数や資料の載せ方などの体裁にも十分に気を付けて、論文執筆に取組んでほしい。

○佳作

根石小学校 大本 満子 「相手に心を寄せ、温かな気持ちでかわろうとする心を育む道徳教育―1年 体験の関連付けと家庭との連携の質を高めることを目指した実践を通して―」

◆第58回小中学校書き初め展

一月十六日（金）から十八日（日）まで、岡崎市美術館で、小中学校書き初め展が開催された。市内の各小中学校及び聾学校七十校から、各学級の代表作品二点ずつ、約二一〇〇点が展示された。

今年度も、特別企画として、鉛筆を正しく持って書く力を付けることを指導目標とした硬筆書写作品も展示した。さらに、今年度は、企画コーナ

ーを設けて、鉛筆の持ち方や姿勢を正して書く指導を学校体制で先進的に行っている各学校の取組を紹介した。

会期中、六三〇〇人余りの方が会場を訪れ、子供たちの作品を鑑賞した。特に土、日曜日には家族連れで来館する方が多く、作品の前で記念撮影をするほほえましい姿が、会場のあちこちから見られた。

展示された作品は全て、文集「おかざき」に掲載される。



● 表彰

◆第28回全国都道府県対抗中学バレーボール大会

オリンピック有為選手（女子） 南中三年 中川 美柚

優秀選手（男子）

竜海中三年 佐々木 潤

◆全国中学校選抜卓球大会愛知県予選会

女子

二位（東海大会出場）北中学校

◆岡崎市民駅伝競走大会

中学校男子の部

一位 甲山中学校 A

二位 竜海中学校 A

三位 常磐中学校 A

中学校女子の部

一位 竜海中学校 A

二位 甲山中学校 A

三位 矢作中学校 A

◆県駅伝カーニバル

中学男子の部

一位 美川中学校 A

二位 竜海中学校 A

中学女子の部

一位 矢作中学校 A

二位 竜海中学校 A

三位 竜南中学校 A

◆全国児童才能開発コンテスト

作文部門

文部科学大臣賞

梅園小一年 石原 南子

全国都道府県教育長協議会会長賞

矢作東小二年 水野 遥翔

矢作南小四年 瀧村 蓮

全国連合小学校長会会長賞

大樹寺小二年 甲斐 優花

本宿小四年 朝倉 万尋

学研賞

六名小一年 安藤 巧真

矢作東小三年 中岡 大翔

才能開発教育研究財団理事長賞

細川小二年 柴田 佳歩

◆第32回全国小中学生パソコン

作品コンクール

団体賞 竜海中学校

理事長賞

竜海中二年 林 拓治

◆第13回全国こども科学映像

祭 中学生部門

優秀作品賞

竜海中三年 杉山 杏那

◆第26回MOA美術館全国児

童作品展 絵画の部

入選

矢作東小二年 杉浦久め佳

◆第8回アジア国際子ども映

画祭(全国)

奨励賞

生平小六年 近藤 萌

杉田 絢美

杉山 佳穂

◆第60回青少年読書感想文県

コンクール

最優秀賞(知事賞)

矢作東小四年 内田 萌伽

甲山中三年 水野菜々子

優秀賞(毎日新聞社奨励賞)

美合小六年 北野 正陽

県学校図書館研究会賞

羽根小一年 名倉 柀弥

愛知図書館協会賞

根石小六年 水野 桜子

◆平成26年度愛知県緑化ボス

ター原画コンクール

小学生の部

入選(愛知県教育委員会賞)

恵田小四年 南 裕太

◆平成26年度水質パトロール

隊事業知事表彰

佳作

矢作北中 科学部

東海中 自然科学部

◆第33回中学生非行防止ボス

ターコンクール

優秀賞

竜海中三年 上田 百華

◆家康公四百年祭記念書写作

品コンクール

○岡崎市長賞

小学校三・四年の部

井田小三年 梶山 佳梨

小学校五・六年の部

山中小五年 鈴木 もも

中学校一年の部

矢作北中一年 佐藤 奈々

中学校二・三年の部

美川中三年 彦坂 桃花

○岡崎市議会議長賞

小学校三・四年の部

緑丘小四年 山本 琴巴

小学校五・六年の部

根石小六年 宮本 奈知

中学校二・三年の部

城北中二年 水口 奈々

○岡崎市教育委員会賞

小学校三・四年の部

上地小三年 矢野 楓香

小学校五・六年の部

緑丘小六年 吉田 多映

中学校一年の部

常磐中一年 服部 颯汰

中学校二・三年の部

北中三年 小林 由依

○岡崎商工会議所会頭賞

小学校五・六年の部

男川小五年 渡辺 美佳

中学校一年の部

六ツ美北中一年 稲垣 真緒

中学校二・三年の部

葵中三年 安部なる実

○東海愛知新聞社賞

小学校三・四年の部

井田小四年 田形萌々花

小学校五・六年の部

大門小五年 河澄 蘭

中学校一年の部

常磐中一年 伊東 菜佳

中学校二・三年の部

常磐中二年 柴山もなみ

●ハートピアだより

アメドジで元氣溼刺!

「バシッ。」

「ドーン。」

「ギャア。」

「やられたあ。」

昼食が終わり、一息ついた

十二時半になるのを待ちかねた

ように、プレールームに男子

が集まり、「アメドジ」が始

まりました。

これまでは、プレールーム

での運動と言えば、「卓球」

や「室内テニス」「ボール投

げ」等が主に楽しまれていま

した。

年度始めのある日、新しく

赴任した指導員が「アメリカン

ドッジボール」(通称アメドジ)

を子供たちに紹介しました。

ルールはいたって簡単、外野

なし、ボールが当たったら相手

チームに入り、どちらかのチー

ムに人がいなくなったら終わ

り。(本場アメリカのものとは

異なる日本版)

はじめのうちは、「卓球」

の横で数人が指導員に誘われ

て「アメドジ」をやっている

したが、その数人が周囲の子

を誘い始めました。やってみ

ると、学校で行われていたドッ

ジのように一部の力のある子

だけのゲームと異なり、結構

面白い。使うボールがミニソ

フトバレーボールで、当たっ

てもそれほど痛くない。当て

られると相手側に入り、すぐ

ゲームに加われる。一方のチー

ムの人数が少なくなると否応

なしにボールを受けたり投げ

たりしなければならなくなる。

二学期のころから通所生の

数も増え、プレールームで

「卓球」だけでは、運動する機

会が難しくなり、多人数でで

きる「アメドジ」がその受け

皿として有効に働いています。

プレールームでは今日も子

供たちの溼刺とした歓声が響

き渡っています。



▲アメドジに興ずる子どもたち

・カ
ツ
ト
六ッ美北中
河尻 友紀乃

松並木のある学校

(昭和15年)

写真提供：藤川小学校

松の間から見えるのは、昭和十五年に行われた藤川尋常高等小学校の運動会、開会式の入場行進である。翌年、国民学校令が出されたため、尋常高等小学校での最後の運動会となった。

当時の藤川小は尋常小学校と高等小学校が併設されていた。腕を振って行進する高等小学校の児童を、尋常小学校の児童が窓から身を乗り出すようにして見ている。

手前に見えるクロマツは、東海道の松並木の一部で、「藤川の松並木」として、今も学校のみならず地域の人から愛され、大切に保存されている。冬のこの時期は害虫対策として菘が巻かれる。菘を巻いた松並木は藤川の冬の風物詩になっている。

市内の多くの学校には、時代を超えて、人々から親しまれている木々があり、今も子供たちを見守り続けている。



トキソウ、ハルリンドウ、いずれも湿地に春を告げる花である。その貴重な花が湿地の乾燥によつて数が減ってきている。「おかざき湿地保護の会」が保護活動を進めているが、美しく咲く花が目立つため、持ち帰ってしまった人がいて困っているそうだ。公の財産として、自然の中にいて、花を愛でたいものである。

と ホ ツ 如 目



ポットの土にどんぐりを入れて、一冬越すと春には芽が出る。「天使の森」に植える苗木を市内の小学生在が育てている。地元を離れていく子供たちが、大人になったあるとき、ふと、故郷の森で育っている自分の木を想像することがあるだろう。そのとき、自然と人間の関係はどうなっているだろうか。

辛い試練を乗り越えたからこそ体験できる歓喜の瞬間。指導に対する反応も、心の在り方ひとつで春にも冬にもなる。足踏み状態やうまくいかないとき、自分には何ができるのか自問自答し、それが結果的に心の糧となる。「冬来たりなば春遠からじ」長い冬を耐え忍んだ者だけが味わえるものがある。受験生の春も近い。



*いのちの使いかた 小学館 日野原重明 ¥1,300

心に残った一文
人間はいのちという時間を与えられ、この世に生かされている以上、どんな人にも必ず果たすべき使命、いのちを使ってなすべきことがある。

日野原重明氏は、子供たちへの「いのちの授業」を通して、生きることの意味を問い続け、命の大切さを伝えてきた。人生には失敗や後悔も多い。しかし、そんな時こそ、より良く生きるチャンスだととらえ、一步を踏み出す強い心を奮い立たせることが大切である。そして、自ら選んだ道を信じて精進していくことこそ「時間に命を吹き込む生き方」だと心に刻みたい。

*明日の子供たち 幻冬舎 有川 浩 ¥1,600
 *ドキュメント御嶽山大噴火 山と溪谷社 ¥800
 *ソーシャルメディア中毒 幻冬舎 高橋 暁子 ¥778
 岩津小 本間 茂夫