

はじめに——「なぞり書き」がもたらす凄い効果……………02

小さなしあわせをみつける……………08

やなせたかし 新美南吉 芥川龍之介
石川啄木 太宰治 高見順 日蓮
谷崎潤一郎 吉本ばなな 灰谷健次郎

リズムミカルな文章が心に響く……………28

清少納言 宮沢賢治 内田莉莎子
吉井勇 わかやまけん 柿木原政広
「寿限無」 田島征三

きつと勇気をくれる……………44

阿部次郎 有島武郎 高村光太郎 荘子

背中を押してくれる……………66

谷川俊太郎 串田孫一・中村雄二郎
太宰治 萩原朔太郎 宮沢賢治
新美南吉 南方熊楠
中島敦 島崎藤村 国木田独步
池澤夏樹 枅野浩一 本居宣長
上杉鷹山 有島武郎 夏目漱石

クスツと笑える……………84

工藤直子 山村暮鳥 十返舎一九
種田山頭火 坪内稔典 谷川俊太郎

*書きやすさ、読みやすさのために一部原文から変更している箇所があります。

本書の使い方

本書には、44の作品から名文・名句を取り上げています。1作品について2ページで構成し、右ページには名文・名句とその解説、著者について紹介しています。「前向きポイント」は、こころを軽くするきつかけにしてください。左ページには、同じ文章をなぞり書きできるように、薄い文字で印刷してあります。

なぞり書きのテーマ
言葉を選ぶときの参考に
読んでみましょう
気になるものを選んで
作品についての解説を
読んで名文・名句への
理解を深めましょう

著者や翻訳者について紹介

背中を押してくれる

なかなか勇気が出なくて、だれかに背中を押してほしい。
悩んだり迷ったりしたときは、言葉にふれてみてください。
もしだれかの言葉に背中を押されたなら、あとは自分を信じて進むだけです。

人生は
何事もも為さぬには
余りに長いが、
何事かを為すには
余りに短い

PROFILE 中島敦(1897-1942) (Toshiko Nakajima)
小説家。短い生涯の中で、漢文古典や中国の歴史を
活かした作品を多く残しました。亡くなる7か月前に
発表した『光と影』が芥川賞候補に選出されました。

迷う時間があるなら、
すぐに始めて
みましょう。

前向きポイント
教科書にも掲載された『山月記』の中で、主人公が挫折したときに放った言葉です。時間の使い方を考え、人生はいろいろな可能性を秘めています。新しいことを始めようかと迷ったとき、「迷う時間があるなら、迷う時間はありません」と答えて、踏み出す勇気を与えています。

こころが軽くなるような「前向きポイント」

書いてみよう

年月日

人生は何事もも為さぬには
余りに長いが、
何事かを為すには
余りに短い

年月日

人生は何事もも為さぬには
余りに長いが、
何事かを為すには
余りに短い

お手本をなぞりましょう。
なぞることさらにインプットされます

なぞり書きをした
日付を入れましょう

前から順番に進めてもよいですし、その日の気持ちに合う名文・名句を選んで構いません。まずは音読してその世界を味わいましょう。解説や前向きポイントで語句への理解を深めたら、左ページを無心でなぞります。アウトプットすることで、名文・名句がもう一度こころにインプットされ、しみわたります。