福山大学

新入生にすすめる50冊の本



2017

［表紙写真：図書館の一角］

大学の図書館では、専門書などがたくさんあるので自分の知識を高めるために
役立つと思います。自習用の個人スペースがあるので、そこで勉強するのも
良いかもしれません。それでは、良い学園生活を！！

＜　2017 年　1 月 6 日 13 時 49 分撮影　＞

写真提供：　三好　涼介（海洋生物科学科・写真部）

撮影場所：福山大学附属図書館本館

大学生活は、人生のロングバケーション！

皆さん、ご入学誠におめでとうございます。人生の中で大学生活ほど、自分の時間を自由に使える時はおそらくないでしょう。この４年間は、忙しい学校生活の中で置き去りにしてきた本当の自分に向き合い、自己を確立する大事な「お休み」の時間です。脳科学者の茂木健一郎は、ダーウィンが「進化論」の構想を得たのが５年間にわたるビーグル号での航海という「空白」の期間であったことを例に挙げて、脳が創造的に活性化するのは、子供の時の夏休みのような「空白」の期間であると述べています。

残念ながら、現代の大学生はいろいろなことに時間をとられ、空白の時間を持つことは難しくなっています。授業の空き時間に、ぜひ図書館に来て１冊の本を手に取って見て下さい。そのような「空白」のときにこそ、「本」はあなたの心の扉を開いて、本当の自分のところに降りて行く道を示してくれると思います。その道を歩んだ人こそが社会に参加する道を見出すことが出来るのです。

そこで出会った本を一冊、来年は後輩に紹介することを目標にしてください。

福山大学附属図書館
館長　青木美保



人生の道しるべ

本当の幸せとはなにか、教えてくれる本。 景山梨央奈

『お金とモノから解放されるイギリスの知恵』井形慶子著 ・・・・・・・・1

おいしい家庭料理が紡ぎだす心温まる物語 神波景子

『東京すみっこごはん』成田名璃子著 ・・・・・・・・2

日本社会の「未来」を支える
福山大学女子学生のキャリアデザイン 中村　博

『新版 女性のキャリアデザイン』青島祐子著 ・・・・・・・・3

自分が社会にでたときの後輩たちへの教え方や育て方、
リーダーシップを持つことの重要性がわかる本です。 能丸琢朗

『9割がバイトでも最高のスタッフに育つディズニーの教え方』
福島文二郎著 ・・・・・・・・4

フィリピンのミンダナオ島に在住し、戦争に翻弄されて
40年の歴史を閉じた「ダバオ国」の一員の激動の人生 早川達二

『ダバオ国の末裔たち』天野洋一著 ・・・・・・・・5

心をほっこりさせてくれる 20 編の実話です。
1 日のおわりに 1 話ずつどうぞ。 広瀬雅一

『80 点コロッケ』ニッポン放送『上柳昌彦のお早う Good Day!』編
・・・・・・・・6

あなたにとって、本とは？　松田文子
『アウシュヴィッツの図書係』アントニオ・G・イトゥルベ著　・・・・・・・・7

現代日本において、隣国の中国・韓国との
「付き合い方」を記した一冊。　三浦瑛美
『島国根性大陸根性半島根性』金文学著　・・・・・・・・8

日本人が持つ強みとは、日本人として失ってはならないものとは
なんでしょうか。グローバル化が進む中で今私たちにできることを
考えてみましょう。　三浦由佳
『決定版　日本人論』渡部昇一著　・・・・・・・・9

ジョークの世界から真の日本人像を描いた作品！
笑いたい今こそ質の良い笑いを。　三島滉史
『続　世界の日本人ジョーク集』早坂隆著　・・・・・・・・10

「死にかけても取材者」の執念が体現された一冊　山崎理央
『脳梗塞日誌』日垣隆著　・・・・・・・・11

学びの道しるべ

１０の真ん中は５なのか　大谷恭子
『かけ算には順序があるのか』高橋誠著　・・・・・・・・12

中身で勝負するレポート作成のために 喜多村侑佳
『本当に頭がよくなるマインドマップ“かき方”超入門』
月刊ビジネスアスキー編集部編 ・・・・・・・・13

世界中が大きく変化している今、マクロ経済学をかじってみると身の回りのことも納得できるかも知れない 久保田みどり
『この世で一番おもしろいマクロ経済学』ヨラム・バウマン著 ・・・・・・・・14

「森」と「生」と「人」と「世界」が繋がるために私たちはなにをすればいいのだろうか。宮崎アニメから私たちが学べることとは何なのだろうか 桑田真奈
『宮崎アニメの暗号』青井汎著 ・・・・・・・・15

いましかできない生き方がある 今　重之
『大学で何を学ぶか』加藤諦三著 ・・・・・・・・16

詰め込んでも忘れる！あなたは正常です。 佐藤　淳
『思考の整理学』外山滋比古著 ・・・・・・・・17

2020 年に東京でオリンピック、パラリンピックが開催されるのを機会に、オリンピックについて勉強しましょう。 清水厚實
『古代オリンピック』桜井万里子，橋場弦編 ・・・・・・・・18

大学生活で何を学びますか？ 高橋佳美
『頭のいい大学四年間の生き方』和田秀樹著 ・・・・・・・・19

豊かな人生を送りたい人。人生を変えたい人はいい本を読むこと。
そのためには数千冊の本を読んだ人間の助言が大切だ。　中沢孝夫
『ポーツマスの旗』吉村昭著　・・・・・・・・20

タケコプターで保険会社が潤う！？
“もしも”の話で経済について学んでみませんか？　丸谷美貴
『もしドラえもんの「ひみつ道具」が実現したら』藤野英人著　・・・・・・・21

埋もれた都市ポンペイから古代ローマ人の日常生活を学ぶ　山川廣司
『古代ポンペイの日常生活』本村凌二著　・・・・・・・・22

大国アメリカから見た日本とは?太平洋戦争で何故日本が負けたのか?
全てはこの一冊の中に。　弓戸彩香
『敵国日本』ヒュー・バイアス著　・・・・・・・・23

作文と違う論文・レポート　吉津悠子
『大学生のための論文・レポートの論理的な書き方』渡邊淳子著　・・・・・24

科学の道しるべ

みんな大好きカレーライスの生物学授業。
シラバスによると、受講資格は「なんでも食べられる人」。　井上敦子
『実況(ライブ)☆料理生物学』小倉明彦著　……25

バイオテクノロジーを知りたければ、とりあえずこれを読め！　岩本博行
『カラー図解 EURO 版バイオテクノロジーの教科書 上・下』
ラインハート・レンネバーグ著　……26

あなたの食生活を変えるかもしれない一冊　小田原裕子
『野菜は小さい方を選びなさい』岡本よりたか著　……27

カルチャーとは何か？　阪本憲司
『栽培植物と農耕の起原』中尾佐助著　……28

たまには星の輝く夜空を見上げてみませんか　筒本和広
『宇宙は本当にひとつなのか』村山斉著　……29

太平洋の孤島で読むとスリリングです！　萩野　覚
『グリーン革命 上・下』トーマス・フリードマン著　……30

「科学的」に自分の行動を分析して、行動を変えてみよう　松本明生
『使える行動分析学』島宗理著　……31

現代情報社会に大きな影響を与えたヒーローたち。　山之上卓
『ハッカーズ』スティーブン・レビー著　・・・・・・・・32



文学の道しるべ

この本を読んだあなたはきっとパンが食べたくなる　沖理加子
『しあわせのパン』三島有紀子著　・・・・・・・・33

自然の状態を見せようとして不自然なことをやっている　佐藤れんり
『水族館ガール』木宮条太郎著　・・・・・・・・34

僕たちは何のために“時間”を使っているのでしょうか？　谷口敏淳
『モモ』ミヒャエル・エンデ著　・・・・・・・・35

言葉の素晴らしさ。物語の素晴らしさ。
読むことの素晴らしさ。それを教えてくれる１冊です。　西川昇吾
『物語の役割』小川洋子著　・・・・・・・・36

優しい気持ちになりませんか！　秦　季之
『あなたをずっとあいしてる』宮西たつや作絵　・・・・・・・・37

夢とプライドを捨てずに戦い続けた佃製作所の夢物語　林　智弥
『下町ロケット』池井戸潤著 ……38

自身の存在を問う物語　平松佳之
『ボトルネック』米澤穂信著 ……39

大学生のみかげが、唯一の肉親であった祖母の死を、
田辺くん一家との交流を経て乗り越えていく物語。　三島千夜
『キッチン』吉本ばなな著 ……40



こころの道しるべ

少し大人になった今、死について考えてみませんか?　浅野優太
『新版 死とどう向き合うか』アルフォンス・デーケン著 ……41

もともと夜眠れなくて暇だから読み始めた本なのですが、
うるっとくるシーンやぐっとくるシーンがたくさんあったため
逆に寝れないくらい夢中になりました。　内田大一
『孤独の果てで犬が教えてくれた大切なこと』瀧森古都著 ……42

それでいいんだ。ぼくたちは可能性に満ちている!　大宮桃花
『ぼくが発達障害だからできたこと』市川拓司著 ……43

自虐的な爆笑エッセイを書かせたら天下一品！引きこもり非リア充作家が書く、
なぜか読むとほっこりする心理学　北村桃子
『困ったココロ』さくら剛著　・・・・・・・・・44

人に好かれる色って知ってますか
身近な題材で、色の持つ不思議についてわかる一冊です　桑田成年
『人の心は「色」で動く』小山雅明著　・・・・・・・・・45

あなたの大切な人がうつ病になったらどうしますか？　杉原悠紀
『ツレがうつになりまして。』細川貂々著　・・・・・・・・・46

もっと楽しい人生が待っている！　藤井香苗
『うまくいっている人の考え方 完全版』ジェリー・ミンチントン著　・・・・47

私たちが感じる恨みや嫉みの感情…それに伴うネガティブな行動たち…
こうした感情が何のために存在し、私たちの脳にどのような変化をもたらして
いるのかを心理学と脳科学の見地から迫る！　藤井麻衣
『正しい恨みの晴らし方』中野信子，澤田匡人著　・・・・・・・・・48

突然ですがここで質問です。心理学といえば?　宮崎由樹
『自分では気づかない、ココロの盲点』池谷裕二著　・・・・・・・・・49

「つい悩んでしまう」ってことありませんか？　村上　翠
『「つい悩んでしまう」がなくなるコツ』石原加受子著　・・・・・・・・・50

（備考：所属は平成 29 年 3 月現在です。）

本当の幸せとはなにか、教えてくれる本。

『お金とモノから解放されるイギリスの知恵』

井形慶子 著（大和書房）

私は大学生になって一人暮らしをはじめ、自分で家計を管理するようになりました。直接「お金」と関わることで苦労することが増え「お金」に依存するようになりバイトもはじめましたが毎日疲れ果て、「本当に『お金』があれば幸せなのだろうか。」と考える日々が増えました。そんな時この本に出会いました。この本は私の疑問を解決に導いてくれました。

「日本人は本当の『幸せ』がわかっていない。だからこそ『お金』に依存してしまい、いくら貯めても不安で仕方なくなるのだ。」と筆者は論じています。

私はこの文を読んですごく納得し、自分が求めていた答えに出会えた気がしました。「お金」やモノにとらわれず自分を解放することで「幸せ」に気づくことができ本当の意味で豊かに生きていけると思います。

この本は読んだ人に本当の「幸せ」を教えてくれます。ぜひ、新入生にも読んでほしいです。

景山 梨央奈（人間文化学科１年）

おいしい家庭料理が紡ぎだす
心温まる物語

『東京すみっこごはん』
成田名璃子 著（光文社文庫）

大都会の東京の片隅にひっそりと佇み、ワケありの人達を待ち続けている「共同台所」がこの物語の舞台です。ワケありの人達がいつとはなく集まり、その日選ばれた人が家庭料理をレシピに沿って作り、その料理をみんなで食べる「すみっこごはん共同台所」です。

ちょっぴり寂しくなったあなたの心にしみわたる絶品の家庭料理が登場します。料理の持つ偉大さに引き込まれるように、ワケありの人達と一緒に歩んでいる自分に気づかされると思います。

心を温めたいあなたにお勧めの一冊です。

神波 景子（生命栄養科学科）

日本社会の「未来」を支える
福山大学女子学生のキャリアデザイン

『新版 女性のキャリアデザイン
―働き方・生き方の選択』
青島祐子 著（学文社）

本書は、今働いている女性、これから社会に出ていく女性達にキャリアデザイン（人生設計）の考え方とそのための手がかりを教えている。一般に、男性の職業生活はずっと続く道としてイメージされる。ところが、多くの女性は、今なお、「職業」や「働くこと」を自分の生涯を貫くものとして位置づけることに逡巡し、揺れる思いを抱く。また、男性の職業は、女性や家族や組織からの手厚いサポートに支えられるが、女性が働き続けるには、周囲の条件に加えて、本人の強い意思が必要である。

結婚・出産・育児・介護など女性のキャリアには様々な困難が予測され、突然暗礁にのりあげ、ルートが途絶えることもある。いくら目を凝らしても視界が開けない部分もあるのだ。このように考えると、キャリアの節目ごとに、長期的視点で職業生活のシナリオを描いてみること、即ちキャリアデザインは女性にこそ必要なのである。

中村　博（国際経済学科）

自分が社会にでたときの後輩たちへの教え方や育て方、
リーダーシップを持つことの重要性がわかる本です。

『9割がバイトでも最高のスタッフに育つ ディズニーの教え方』

福島文二郎 著（中経出版）

私の知り合いでディズニーのテーマパークに行ったほとんどの人が「また行きたい」と言います。ディズニーのテーマパークは「夢の国」と言われることもあります。私たちを「また行きたい」と思わせる場所「夢の国」で働く従業員たちの育成やどんな人たちが働いているか気になりませんか？

この本には、そのディズニーで働く人たちの後輩の育て方・リーダーシップの持ち方が書かれています。そこで働く人たちのほとんどがアルバイトです。しかもその半分は1年で退職します。その新人のアルバイトの後輩たちに対する先輩・上司の接し方で、後輩たちは「先輩のようになりたい」と思い自らがリーダーシップをもって働きます。その接し方はディズニーで働く人だけではなく様々な場面で活用できると思います。ぜひ、読んでみてほしいです。

能丸 琢朗（心理学科4年）

フィリピンのミンダナオ島に存在し、戦争に翻弄されて40年の歴史を閉じた「ダバオ国」の一員の激動の人生

『ダバオ国の末裔たち―フィリピン日系棄民』
天野洋一 著（風媒社）

フィリピンのドゥテルテ新大統領の出身地としてミンダナオ島のダバオの知名度が上がった。20世紀の前半、米国統治時代に、最盛期には2万人余りの日本人がダバオ周辺で、麻の栽培に尽力した。日本人と現地人が造ったコミュニティーは「ダバオ国」と呼ばれた。

この本の中心人物の萩尾ユキトシは1926年生まれ、日本人の父を持つ混血児である。戦前の正月や日本人学校の運動会の思い出からはダバオ国の充実した雰囲気が伝わる。日米開戦によりダバオ国は日本統治下となり、麻の代わりに野菜を栽培して南洋の激戦地への補給に貢献した。日本への出生届未提出のユキトシは日本海軍所属の招集兵となった。戦闘中に敵に捕まった時、兵隊でも親日でもないと嘘をついて生き延びた心の葛藤。戦後のフィリピンでは、日本に協力したと見られて命の心配もあった。ユキトシのような混血児は、国籍や差別などで多大な苦労をした。フィリピン日系人の「昭和」は終わっていない。

早川 達二（経済学科）

心をほっこりさせてくれる 20 編の実話です。
１日のおわりに１話ずつどうぞ。

『80 点コロッケ―涙があふれて心が温かくなる話』
ニッポン放送『上柳昌彦のお早う Good Day!』編（扶桑社）

ニッポン放送アナウンサーの、上柳昌彦さんがパーソナリティーを務めていたラジオ番組に『今日のグッド・ストーリー』というコーナーがありました。心が暖まる話を毎回 5 分程度で紹介していたものでしたが、その中から厳選された話が単行本になりました。 登場人物は全て一般の方々で、実名で紹介されています。1 話あたり 6 ページほどで、難しいお話でもないので読書が苦手な人でも簡単に読めます。尾道や広島の人が主人公のお話もあります。そして、読み終えた後は、爽やかな気分になれたり、思わず涙してしまう珠玉の実話が揃っています。

これらを、1 日 1 話ずつ枕元で読むことをお勧めします。スマホの後でもいいと思います。人の優しさって素晴らしいな、と実感できると思います。「今日もつらいことばかりだった」という日も、『明日は頑張ってみようかな』という気持ちにさせてくれます。騙されたと思って、手に取ってみて下さい。

広瀬 雅一（薬学部）

あなたにとって、本とは？

『アウシュヴィッツの図書係』
アントニオ・G・イトゥルベ著，小原京子訳（集英社）

あなたは本を読んでいますか。図書館にも本屋さんにも、本があふれていますね。これらの本が１冊残らず無くなったら、あなたは困りますか、悲しみますか。スマホがあれば十分・・・、インターネットで必要な情報は全部見つけられる・・・と思っているかもしれませんね。

明日の命がまったく不透明な極限状態においてさえ、本は幾ばくかの食べ物と同様に、あるいはそれ以上に、命を支え、人の成長の糧となっていることを、また、生きるということはどういうことか、勇気とは何かということを、そしてさらに、希望とは何かということも、この本は教えてくれます。心が強く強く揺すぶられる本です。

主人公の少女ディタにはモデルがいます。著者あとがき、訳者あとがきまでしっかり読んでみましょう。人と人とのつながりの不思議さに感動させられます。

松田 文子（学長）

現代日本において、隣国の中国・韓国との「付き合い方」を記した一冊。

『島国根性大陸根性半島根性』
金 文学 著（青春出版社）

近年、連日のようにニュースでその名を聞く中国・韓国だが、日本にとって快い報道ばかりでないことが、隣国としては残念である。

その原因は、太平洋戦争時の歴史認識の違いと、経済や政治面での摩擦などが主なところであろう。中韓の二国は日本に対して、歴史を誤認しているというが、日本は自国の歴史、特に太平洋戦争時の歴史を自虐的に捉えているという批判も耳にする。 金文学氏はこの三ヶ国に縁のある人物である。それ故に、噛み合わないこの三ヶ国に焦れるらしい。氏の著書『島国根性 大陸根性 半島根性』は、この三ヶ国の行き違いはそれぞれの国が持つ価値観が異なることを原因とし、そこから解決策を導き出している。

異なる価値観とはつまり、「原因」を求める方向性だという。日本は内部に求め、中韓は外部に求める。これを理解しなければ、日中韓はこの先も行き違い続けるだろう。相互理解の先に、三ヶ国の明るい未来はあると考える。

三浦 瑛美（人間文化学科１年）

日本人が持つ強みとは、日本人として失ってはならないものとはなんでしょうか。グローバル化が進む中で今私たちにできることを考えてみましょう。

『決定版 日本人論 ―日本人だけがもつ「強み」とは何か?』

渡部昇一 著（扶桑社新書）

私が新入生の皆さんにすすめる本は、渡部昇一さんの「日本人論」という本です。

この本の中で強く主張されている事は「日本人の持つ強み」です。一国で一つの文明圏を成すのは、唯一日本だけであると筆者は述べています。世界広しといえど、仏教と神道が融合し、年中行事にキリスト教関係があるのは日本だけではないでしょうか。

さらに、どの国においても権力を持つものが変われば、トップの者が変わっています。しかし日本において、いくら権力を持とうと天皇になろうとする者はいませんでした。その点においても、日本は他の国と異なる発展をしてきたと言えると筆者は述べています。

この本を読むことで、日本人が持つ強みを知り、この先日本がどのように世界を引っ張っていくことができるかを考えるきっかけになればと思います。大陸からの文明を融合し他の国とはちがう発展をしてきた日本だからこそ、世界の師表としてできることを考えてほしいです。

三浦 由佳（人間文化学科１年）

ジョークの世界から真の日本人像を描いた作品！
笑いたい今こそ質の良い笑いを。

『続 世界の日本人ジョーク集』
早坂 隆 著（中公新書ラクレ）

この本を読んだ感想は予想以上に面白かった。

本のタイトルにも書いてある通り、この本は日本人が出てくるジョーク（アメリカンジョーク）を紹介しているのだが、日本人が単独でネタになっているのではなく、様々な国が比較対象として出てくる。実際に日本人はジョークの世界で意外と存在感を発揮していた。主役とまではいかないが、名脇役といった存在である。ちなみに主役はアメリカ人やイギリス人である。アメリカ人といえば肥満が多い、中国人といえばマナーが悪いなどの国ごとのイメージを持っている人もいるのではないだろうか。では日本人といえば何といったイメージをジョークで表しているのがこの本だ。しかし、日本人のイメージもいいものばかりではない。過労死や集団主義などジョークの中でも馬鹿にされることが多い。私はジョークというものは、笑えて、さらに国ごとのイメージや情報を知れるすばらしいものだと思う。

三島 滉史（人間文化学科１年）

「死にかけても取材者」の執念が体現された一冊

『脳梗塞日誌
―病棟から発信!涙と笑いとリハビリの100日間』
日垣隆著（大和書房）

健康そのもので世界を飛びまわるジャーナリストが、ある日突然、脳梗塞に倒れます。手足が動かない。水も飲み込めない。記憶や集中力が続かない。言葉が理解できない、しゃべれない。脳のダメージは、身体も心もコントロールを奪ってしまいます。壊死した脳細胞は、もはや戻ることはないのです――。倒れて数週間後に言葉の力を取り戻せたのは、まさに奇跡でした。そこからは自らを取材し、毎日15時間のリハビリの合間に、入院中の病棟の「現場」から、そのときどきの原稿を発し続けます。その執念たるや、あっぱれ！

自由が効かない利き手の代わりに、かろうじて動く左手の親指を使って、スマホのフリック入力でこの一冊は書き上げられています。倒れて以降を「死後」と表す著者は、ジャーナリストとして生き延びたのです。

本書を貫くのはとにかくユーモア精神。絶望に向き合うその「ひと」から発せられる表現ほど、力強いものはないと思えてきます。

山崎 理央（心理学科）

１０の真ん中は５なのか

『かけ算には順序があるのか』
高橋誠著（岩波書店）

かけ算の順序は算数の世界では鉄板ネタのようです。私自身も小学生の頃、この本の表紙のような問題があったことをよく覚えていて、懐かしく、本を手にしました。

本書では、著名な数学者たちの数や量についての考え方や、かけ算の歴史が熱く語られています。読んでいて混乱してしまい、読み返す部分もありましたが、第三章では「10の真ん中は5なのか」の謎も解決し、すっきりします。10cmの真ん中は5cmのところですが、両手を広げた10本の指の真ん中は5本目の指でしょうか、それとも手と手の間なのでしょうか。この本は『岩波科学ライブラリー』シリーズの一冊ですが、このシリーズには、日常の疑問を、科学的に説き明かしてくれる著書が多数あります。『クモの糸でバイオリン』『大人の直観 vs 子どもの論理』『ハトはなぜ首を振って歩くのか』等々、気になった一冊をぜひ手にしてください。

大谷 恭子（職員）

中身で勝負するレポート作成のために

『本当に頭がよくなるマインドマップ“かき方”超入門
―ペンとノートで記憶に残す!アイデアがわき出る!』
月刊ビジネスアスキー編集部編（アスキー・メディアワークス）

マインドマップとは、誰にでもできる思考整理の方法の一つです。「思考整理」と聞くと、難しい勉強の話ではないかと身構えてしまいそうですが、要は「考えをまとめる」方法です。

なぜ考えをまとめる必要があるのか。これから皆さんは大学生活に於いて“覚える勉強”から“考える勉強”にシフトしていかなくてはなりません。正解の決まっているテスト以外にも、自分の意見を論述するレポートという課題も増えると思います。

本やウェブからコピペしたレポートなんて以ての外。今までに勉強してきた知識や、これから大学で得る知識を自分なりに整理し、それらを書き出すことが必要となります。

本書は、書き出すまでの形に持っていくための、皆さんの手助けとなる一冊です。

喜多村 侑佳（職員）

世界中が大きく変化している今、マクロ経済学をかじってみると
身の回りのことも納得できるかも知れない

『この世で一番おもしろいマクロ経済学
―みんながもっと豊かになれるかもしれない16講』
ヨラム・バウマン著，山形浩生訳（ダイヤモンド社）

「経済学」の本なんて難しくてわからない!私も今まで避けていた分野でした。しかし、ここ数年の世界の経済状況をみると、わからない!なぜこうなるの!と思うことばかりです。

ある日、偶然本屋さんで手にしたのが、豊富なイラスト(実はマンガ)と少しの文章で楽しくわかりやすく説明しているこの本でした。

これからの世界情勢は、経済の仕組みを知っていれば、なるほどねと納得できるはずです。GDP、雇用、貿易、社会保険など多岐にわたって内容が濃いですが、知らないよりは知っているほうがお得です。

一度、手に取ってみてください。ミクロ経済学も姉妹本でありますよ。

久保田 みどり（生命栄養科学科）

「森」と「生」と「人」と「世界」が繋がるために
私たちはなにをすればいいのだろうか。
宮崎アニメから私たちが学べることとは何なのだろうか。

『宮崎アニメの暗号』
青井汎著（新潮社）

私が新入生にすすめる本は『宮崎アニメの暗号』という本です。

この本は宮崎アニメの「となりのトトロ」「風の谷のナウシカ」「もののけ姫」「千と千尋の神隠し」の４作品から作品の中に隠されたさまざまな「仕掛け」を明らかにし宮崎アニメを通じて人々に自然との関わり合いを思い出させる本になっています。宮崎駿監督は作品の中では「真情」を生み出し人間と自然の距離を縮め人間の大地の破壊を表しています。

この１冊を読むことにより自然と人間の関わり方を考えることができ宮崎アニメを見た時に純粋に表面だけで楽しむだけでなく、その中に隠された「真情」を感じることができると思います。

「再び“森”と“生”と“人”と“世界”と繋がるために。」とこの本に書かれていますが、まさにこの言葉が深く心に響くようになると思います。

桑田 真奈（人間文化学科１年）

いましかできない生き方がある

『大学で何を学ぶか』
加藤諦三著（ベスト新書）

受験地獄を乗り越えた大学１年、目標もなく、部活やサークルにも入らず、男臭い学生寮で酒とタバコに明け暮れる日々を過ごしていた時、たまたま早起きしたので「小樽観光に行こう」と思い立った。

そこで、移動中に読む本をと寮の本棚からぼろぼろのこの本を見つけ、「また勉強しろという本だな」と鼻で笑ってあげようと手にとって電車に飛び乗った。

読み進めるうちに、この本は、勉強の必要性を説いておらず、詳細は読んでもらいたいが、くだらない日々を過ごしていた自分が惨めになる程の感銘を受けた。すぐに札幌に戻り、その足で新たな一歩を踏み出すために、昔から興味のあった交響楽団に入部依頼を出した。楽器経験も無く楽譜も全く読めないのにも関わらず。数年間のみのオケ生活であったが、この本のお陰で新たな世界を見ることができたと考えている。

比較的自由な時間の多い大学生活をどのように送るか、是非この本を手にとって考えてみて欲しい。

今　重之（薬学部）

詰め込んでも忘れる!　あなたは正常です。

『思考の整理学』

外山滋比古著（ちくま文庫）

どうやら私たちの頭は無限の倉庫ではないようです。少なくとも私の頭の記憶領域は極めて限られており、学生の頃、テスト前に詰め込んだ知識のほぼすべてが忘却の彼方に消え去りました。皆さんもそうでしょう。これまでの学校教育は、私たちの頭を倉庫とみなして、四方八方から小さな隙間にも知識を詰め込んできました。忘れることは罪だったのです。そのせいで私たちは従順で、ものしりで、答えのない課題に“正しい”答えを一つだけ見つけようとする“優秀な”人間に育てられてしまいました。しかし、現実社会にその優秀さはなかなか通用しません。未知の課題を解決するために、私たちはクリエイティブでなければなりません。この本には頭の中にオリジナルなアイデアを生じさせるためのヒントがたくさん書かれてあります。30 年以上前の本ではありますが、その有効性は色あせることはありません。みなさんには人生のできるだけ早い時期に読んでほしい!

佐藤　淳（生物工学科）

2020年に東京でオリンピック、パラリンピックが開催されるのを機会に、オリンピックについて勉強しましょう。

『古代オリンピック』

桜井万里子，橋場弦編（岩波新書）

オリンピックは古代オリンピックと近代オリンピックとに分けられています。古代オリンピックは、BC766年にアテネで第1回大会を開いた後、AD392年まで293回、4年に一度開催され続けました。

しかしAD392年11月8日にローマ皇帝テオドシュース大帝が異教徒禁止令を出し国教をキリスト教に変えたことにより、ゼウスの神を祭るオリンピックを翌年廃止しました。近代オリンピックは1894年6月23日にフランスのクーベルダン男爵がオリンピックの復活を提唱したところ、パリの国際スポーツ会議に出席した各国の代表者が満場一致で賛成し、開催を決定しました。

第1回大会は1896年ギリシャのアテネで開催されました。本書「古代オリンピック」は、オリンピックについて学ぶとともに、オリンピックの遺跡のあるオリンピアなどについてのガイドブックにもなっています。

清水 厚實（理事長）

大学生活で何を学びますか？

『頭のいい大学四年間の生き方
―勉強の差が恐いほどあなたの人生を左右する』
和田秀樹著（中経出版）

人生の中で大切な、大学生としての時間をあなたはどう過ごしますか？

高校までと違い大学での勉強は受け身ではなく、積極的に自分から学ばなければ、時間が無為に過ぎて行ってしまうのではないでしょうか。大学生活を送りながら何を見て、何を考え、どう過ごすのか。

社会に対する考えや勉強の差があなたの人生に大きく影響するかもしれません。学生から社会人へ成長するあなたに贈る、先輩方の経験を元に書かれたアドバイスの本です。

考え方は人それぞれにいろいろあると思います。正解！はありません。こういう考えも有るのだという参考になればと思います。

これから先の就職活動や歩んで行く人生に悔いを残さないように、有意義に楽しい大学生活を過ごしてください。

髙橋 佳美（職員）

豊かな人生を送りたい人。
人生を変えたい人はいい本を読むこと。
そのためには数千冊の本を読んだ人間の助言が大切だ。

『ポーツマスの旗―外相・小村寿太郎』
吉村昭著（新潮社）

世界が驚嘆した日露戦争での「日本の勝利」とは、実はギリギリの「勝利」だった。アメリカ大統領の「斡旋」によるポーツマスでの「外交交渉」は、国を背負っての日本（小村寿太郎）とロシアの外交官との「人智を尽くしての死闘」であった。本書を通して、読者は「国家」とは「戦争」とは、「妥協」とは、そして「大衆」や「情報」といったことを学ぶ。それはそのまま人生を学ぶということでもある。

この本ともう一冊、イギリスのパブリックスクールの日々を描いた『自由と規律』（池田潔・岩波新書）を読み、自由には規律が伴うことを学べば、それだけで、「大学で学んだ」と思えるだろう。

中沢 孝夫（税務会計学科）

タケコプターで保険会社が潤う！？
“もしも”の話で経済について学んでみませんか？

『もしドラえもんの「ひみつ道具」が実現したら
—タケコプターで読み解く経済入門』

藤野英人著（阪急コミュニケーションズ）

国民的アニメ・ドラえもんに登場する魅力的なひみつ道具に対して、「どこでもドアが本当にあったらいろんなところにいけるのに」「アンキパンがあれば試験勉強しなくてもいいのに」と思ったことがある方は少なくないと思います。かくいう私もその一人です。しかし、本当にドラえもんのひみつ道具があったら社会はどうなるのだろう、と真剣に考えたことはありますか？

本書はそんな“もしも”の話を経済の視点から真剣に考え、面白く、そしてわかりやすく解説してくれています。経済の入門書として、はたまた空き時間の暇つぶしとして、どちらのニーズにも応えてくれる本です。もちろん、この本には「必ずこうなる」という事例が掲載されているわけではありません。このひみつ道具が本当にあったら、と自分でも想像しながら読んでみるのも楽しいかもしれません。

丸谷 美貴（職員）

埋もれた都市ポンペイから
古代ローマ人の日常生活を学ぶ

『古代ポンペイの日常生活』
本村凌二著（講談社学術文庫）

今回紹介するのは、古代ローマ史家の本村凌二著の『古代ポンペイの日常生活』です。ご存知のように、古代ローマの植民都市であったポンペイは、地中海交易で大いに繁栄しましたが、紀元62年2月にイタリア半島南部を襲った地震で甚大な被害を受け、その再建途上の79年8月24日の朝、ベスヴィオ山の突然の大爆発により短期間に街全体が火山灰や火山礫に埋もれ、長い眠りにつきました。そして16世紀に始まった発掘は現在まで続けられ、まさにローマ帝国初期のタイムカプセルとして多くの貴重な情報を私たちに伝えています。

本書は、その当時のポンペイ市民の日常生活を、発掘された神殿やアリーナ、公衆浴場、個人の邸宅、商店などの建物の遺跡や出土した諸々の遺物、またヌケリア人とポンペイ市民の抗争を描いた壁画や壁に描かれた選挙関係の落書きなどから生き生きと描いています。本書を読んで、ぜひ古代のポンペイに想いを馳せてみて下さい。

山川 廣司（人間文化学科）

大国アメリカから見た日本とは?
太平洋戦争で何故日本が負けたのか?全てはこの一冊の中に。

『敵国日本―太平洋戦争時、アメリカは日本をどう見たか?』
ヒュー・バイアス著，内山秀夫，増田修代訳（刀水書房）

この本はアメリカ人の著者ヒュー・バイアスがパールハーバーからわずか二か月で執筆したものである。この頃は日本が破竹の勢いで勢力を広げていた時期であるため、本書には日本の批評が書かれていると思うがそうではない。

著者は天皇制に始まり、大日本帝国陸海軍の戦術予測に至るまで状況を冷静に分析している。あまつさえ帝国海軍を褒め称える描写すらある。そのくらい著者は日本への理解が深く、私たちよりもその本質を見抜いている。

本書を読めば日本人の知らない新たな日本の姿を発見することができるだろう。

弓戸 彩香（人間文化学科１年）

作文と違う論文・レポート

『大学生のための論文・レポートの論理的な書き方』
渡邊淳子著（研究社）

あなたは作文とレポートの違いがわかりますか？

大学生になると、レポートや論文を書く機会が増えます。そして、卒業するためには卒業論文を書かないといけません。しかし、誰かがレポートの書き方を教えてくれるわけではありません（軽い指示くらいはありますが）。それに、最近では文章を書くことが少なくなってきているせいか、基本的な書き方がわからないと言う人も少なくありません。あるいは書くことができていたとしても、レポートの基本構造が書けていないと言う人もいます。

この本では、書き方の基礎から具体的な例を使った詳しい文章の書き方までわかりやすく説明されています。これからたくさんレポートを書くことになると思いますが、文章を書くことが苦手な人にとっては、とても役に立つ１冊になるのではないでしょうか。

吉津 悠子（職員）

みんな大好きカレーライスの生物学授業。
シラバスによると、受講資格は「なんでも食べられる人」。

『実況（ライブ）☆料理生物学』
小倉明彦 著（大阪大学出版会）

カレーライス、ラーメン、ホットドッグ、焼肉、ちょっと一杯、食後のデザート。小倉先生の授業は、みんなが大好物のこれらの料理について体験しながら実験（料理、実食）していく、体験型料理生物学です。「生物って、覚えることがたくさんあって難しいね。」と学生さんは言います。きっと教科書を一生懸命読破して受験勉強してきたんだろうね。本当は、生物って私たちの周りにゴロゴロ転がっているんだよ。

ある日の授業では、小麦粉の構成成分について考えながら、ラーメン、うどん、スパゲッティを作っていきます。食べ終わる頃には、タンパク質やデンプンとは何か、お出汁の浸透圧はいかに、について見えてくるって寸法です。焼肉の授業では、筋肉の種類を知り、焼き加減はアミノカルボニル反応でバッチリ、キムチの効能までわかって、大満足です。こんな美味しい授業では、「なんでも逃げずに食べること」が試験ですって。もち欠席する人はいませんね。

井上 敦子（薬学部）

バイオテクノロジーを知りたければ、
とりあえずこれを読め！

『カラー図解 EURO 版バイオテクノロジーの教科書 上・下』
ラインハート・レンネバーグ著，小林達彦監修（講談社）

ネットワークや情報技術(IT)のような派手さはないのでみなさんはよく知らないかもしれませんが、バイオテクノロジーの進歩は急速で、気付かないうちにみなさんの暮らしの中にも深く浸透しています。生物工学科の学生さんはもちろん、文系の学生さんもこの機会にバイオテクノロジーについて学んでしまいましょう(発酵食品だってバイオテクノロジー)。ここで紹介する本は世界的に使われている教科書の日本語版で、しかも美しいイラスト満載の上下 2 巻の新書版なので、とっつきやすいと思います。上巻は基礎編で、食品、酵素、遺伝子工学技術、環境バイオテクノロジー、グリーンバイオテクノロジー(農業への応用)について書かれています。下巻では、医療、産業、新技術が取り上げられており、この 2 冊を読めばバイオテクノロジーの全貌がわかります。発酵から遺伝子工学まで、医療への応用から新技術まで、あなたの知的好奇心を満たすこと請け合いです。

岩本 博行（生物工学科）

あなたの食生活を変えるかもしれない一冊

『野菜は小さい方を選びなさい』
岡本よりたか著（フォレスト出版）

著者は、環境活動家であり自然栽培の農家でもある岡本よりたかさんです。岡本さんの行う自然栽培は、無農薬・無肥料で育てるのですが、通常のものより栄養価が高く美味しい農作物を収穫しているそうです。

慣行農法では、作物を大きく育てようとして肥料を使うために農薬が必要な状況になり、農薬を撒いたら肥料が必要な土壌になってしまう、という悪循環に陥りやすいそうです。自然栽培は、邪魔者扱いされる虫や雑草にも意味があると考える農法で、その仕組みを知ると試してみたくなるかもしれません。

本著は遺伝子組換えの問題についても詳しく書いてあります。遺伝子組換えの種の何がいけないのか、授業では習わない部分こそ、是非知ってほしいです。

この本を読めば、食べ物を選ぶことがとても大切だということに気付くと思います。この本が、自分の身体をもっと大切にしようと思うきっかけとなればうれしいです。

小田原 裕子（海洋生物科学科）

カルチャーとは何か？

『栽培植物と農耕の起源』
中尾佐助 著（岩波新書）

人類の文化財には、いろいろなものがある。仏像や建造物、絵画や音楽などの芸術作品、衣服や料理等々、忽ちに思い浮かぶものは数知れない。そのなかで、蔑ろにされそうなものがある。そのひとつが「栽培植物」である。そしてその根源である「農耕」こそ、人類が永い歴史の末に編み出してきた妙々たる「文化」そのものである。我々がいまこの時代に食している栽培植物は、その殆どが野生時代のモノとは全く違った存在として今日に至っている。イネやムギ、イモやバナナなど、栽培植物は何千年という悠久のときを経て、我々の祖先によって改良に改良を重ね作出された産物である。栽培植物はまさに、その歴史の中で垣間見ることができる人類の知恵と努力の結晶なのだ。

「心の糧」という文化の面のみならず、「生きる糧」として生まれた栽培植物の「カルチャー＝耕す」の側面を、じっくりと味わえる一冊である。

阪本 憲司（海洋生物科学科）

たまには星の輝く夜空を見上げてみませんか

『宇宙は本当にひとつなのか―最新宇宙論入門』
村山 斉 著（講談社）

私たちの見ている夜空の星は、数千年かけて地球に届いたのかもしれません。宇宙は広大な世界です。その宇宙も１点から始まりビッグバンを経て現在のようになったと言われています。最新宇宙論では、星や銀河などを作るすべてのエネルギーが宇宙全体の 4.4%、その他、約 23%が暗黒物質、約 73%が暗黒エネルギーからなるそうです。暗黒物質も暗黒エネルギーも、その実態はまだよくわかっていません。私たちが「万物は原子でできている」と習ってきたこととは、ずいぶん異なってきています。

現在、観測結果から宇宙の膨張速度が速くなっていることが明らかになっています。この宇宙の膨張には、増え続ける暗黒エネルギーが関係しているそうです。これらの現象を説明するために、多次元宇宙や多元宇宙などが真剣に考えられているようです。私たちは宇宙のほとんどすべてについて、まだよくわかっていません。この本を読んで、広大な宇宙へのロマンに浸ってみませんか。

筒本 和広（メディア・映像学科）

太平洋の孤島で読むとスリリングです！

『グリーン革命
―温暖化、フラット化、人口過密化する世界 上・下』
トーマス・フリードマン著，伏見威蕃訳（日本経済新聞出版社）

地球温暖化なんて、身近な問題として考えたことはないのではないですか？私もかつてはそうでした。でも、2013 年、太平洋に浮かぶ孤島・ツバルを訪問した時、私は変わりました。ツバルは、北極や南極の氷が融けて海面が上昇し続けると、消滅！してしまうからです。

私はツバルにこの未読の２冊を持って行きました。ホテルの部屋のバルコニーまで押し寄せて来る波を見て、「津波が来たら私の命は？」などと思いを巡らせつつ、地球温暖化の話を読んでいると、「米国よ、早くクリーンエネルギーにして、私を救ってくれー！」と叫びたくなったものです。

ドナルド・トランプ米大統領は、選挙期間中、「地球温暖化はでっち上げ」と主張しました。果たしてどうなのか。今後のツバルを見れば分かります。その前に皆さん、この２冊を読んで、どんなことができるのか是非考えてみて下さい。

萩野　覚（国際経済学科）

「科学的」に自分の行動を分析して、行動を変えてみよう

『使える行動分析学―じぶん実験のすすめ』
島宗理著（ちくま新書）

入学された皆さんは多くの夢と希望を持って、入学してこられたことと思います。自分の夢を実現していくということは、言いかえれば、自分の行動を変えていくことでもあるでしょう。

この本では、自分の行動を変えるために必要な考え方やそれを実現させる方法について解説されています。その解説も資格や就職の試験勉強や生活習慣を変えていくという、皆さんにとって身近な行動を例に挙げられていますので、興味を持ちやすいのではと思います。おそらくこの本を読んだ結果、自分の行動の原因は自分をとりまく環境にあり、その環境を「自分でデザインしなおす」ことが行動を変えることにつながることなのだと分かるでしょう。またこの本の特徴として、そのデザインの方法は根性や気合いといったものではなく、科学的な方法で自分の行動の原因を理解し、変えていくことが強調されています。

この本が、みなさんの夢を叶えるきっかけになれば幸いです。

松本 明生（心理学科）

現代情報社会に大きな影響を与えたヒーローたち。

『ハッカーズ』
スティーブン・レビー著，古橋芳恵，松田信子訳
（工学社）

昔々、私が学生の頃、コンピュータは、大きな、空調が整った部屋にでーんと設置されていて直接コンピュータの操作ができなくて、大変でした。それが、1970 年代初頭に発明されたマイクロコンピュータによって、次第に置き換わって行きました。

この本は、その頃から活動を始め、人によっては最近まで大活躍していた、多くの人々の物語です。この中には、Microsoft のビルゲーツや Apple のスティーブジョブズなど、現在の情報社会に重要な役割を果たした人々の物語も含まれています。これらのヒーローの間の協力や対立などの人間関係の話も入っていて、文系の人でも楽しく読めると思います。なお、この本には書かれていませんが、世界最初のマイクロコンピュータ 4004 の開発には日本人及び日本の会社が深く関わっていたことも知っておいてもらえると嬉しいです。

山之上 卓（情報工学科）

この本を読んだあなたはきっとパンが食べたくなる

『しあわせのパン』
三島有紀子 著（ポプラ社）

北海道の月浦で夫婦が営むカフェマーニで物語は進んでいきます。このカフェに来た客は皆悩みを抱えていますが、出されるパンや食事、夫婦や常連客との交流を通じて大切なことに気づいていきます。

私はこの本から人とのつながりの温かさと食べ物には人生を豊かにする力があることを知りました。本編に出てくる「月とマーニ」という絵本の話が巻末についていて、その絵本からはこの世界に不必要な人はいないというメッセージが込められています。

日常生活に少し疲れてしまった…という時にぜひ読んで欲しいです。きっと日常の中で忘れていた小さな幸せに気づくことが出来ると思います。

沖 理加子（人間文化学科１年）

自然の状態を見せようとして不自然なことをやっている

『水族館ガール』
木宮条太郎 著（実業之日本社文庫）

「水族館」と聞くと大抵は優雅で綺麗な水槽を魚が涼し気に泳いでいる。そんなイメージ。

しかし、その裏側はとても優雅とは言い難い苦行の数々ばかりだった・・・。主人公は元・市役所勤務の OL。魚は捌けない・海の生物の知識はゼロ。綺麗なネイルと PC ディスクの前を離れ、突然包丁と長靴を渡され、水族館で働くことになった。

近年 NHK でドラマ化した話題作ではあるが、現在の水族館の姿をわかりやすく描いた作品であると思う。海の生物の豆知識も盛りだくさん。見た目可愛らしいラッコは、実は情熱的だった！！従順でいい子に見えるイルカは、実はわがままでイタズラ好きな動物だった！！などなど・・・・。

生き物のアレコレ、飼育のいろは、仕事とはどういうものか。「生き物を相手に働くこととは何か」「水族館とはどうあるべきか」を考えさせられる物語である。これから水族館で働こうという人は必見！そうでない人もこれを読むと水族館の見方が変わる。

読めば、水族館に行きたくなる一作です。

佐藤 れんり（工学研究科生命工学専攻１年）



僕たちは何のために“時間”を使っているのでしょうか?

『モモ』

ミヒャエル・エンデ著，大島かおり訳（岩波書店）

人々の時間を奪う“時間泥棒”に、小さな少女モモが立ち向かう有名な童話です。

モモはなんで時間泥棒に立ち向かったのでしょうか?

時間を奪われた人々はどんな暮らしをしていたのでしょうか??

私たちは、自分の時間を盗まれてはいないでしょうか?

僕自身、この本を通して考えさせられた事を覚えています。

1973 年に書かれた児童文学作品ですが、今の世の中に訴えかけているような一冊です。

大学生活では、時間の使い方を自分で決めることが増えていきます。その入り口に立っているみなさんに、“時間”について考える機会となってくれればと思います。

谷口 敏淳（心理学科）

言葉の素晴らしさ。物語の素晴らしさ。
読むことの素晴らしさ。それを教えてくれる１冊です。

『物語の役割』

小川洋子 著（筑摩書房）

私はタイトルに惹かれてこの本を読みました。読んで良かったと思える本です。筆者は「はじめに」で、本を読むことの素晴らしさについて熱く語っています。物語というものに対する筆者の愛情がひしひしと伝わってくる文章でした。

1章では物語の役割について、筆者が若い頃から読んでいた本を引用し、それについての思い出などが語られています。2章では小説が生まれる現場において何が起こっているのかというテーマで、筆者の学生時代の話などを入れながら意見が述べられています。そして3章では、物語と筆者自身との関わりについて書かれていました。筆者の最初の本との出会いや、読書を通して知った「死」というものについての話などが書かれていました。この章が1番読みごたえがあると思います。この本は「終わりに」がありませんが、本の中で登場した本がたくさん紹介されていたので、そこから新しく読む本を探してみるのも良いと思います。

西川 昇吾（人間文化学科１年）

優しい気持ちになりませんか！

『あなたをずっとあいしてる』
宮西たつや 作絵（ポプラ社）

少し疲れた時、心温まる本を読んで、優しい気持ちになりたいと思いませんか。そんな時にお勧めするのが本書です。

主人公はティラノサウルスの子供です。お父さんのように強くなりたいと願っていましたが、不幸に襲われます。その後、様々な困難に遭遇していきますが、沢山の恐竜達に出会う中で、本当の強さ、勇気、相手を思う大切さなどを学んでいきます。

この本の作者は、「おれはティラノサウルスだ」や「おとうさんはウルトラマン」などを発表されている人気絵本作家です。そう、この本は絵本です。大人が絵本なんてと思わないで是非読んでください。

読み終えたとき、きっと、心が温まりますよ。

秦　季之（薬学部）

夢とプライドを捨てずに戦い続けた佃製作所の夢物語

『下町ロケット』
池井戸潤 著（小学館）

この『下町ロケット』という話は、ドラマ化もされました。

主人公の佃が数年かけて苦労して開発したロケットのエンジンでしたが、打ち上げは失敗に終わってしまいました。その後、佃は父が経営していた佃製作所を受け継ぎ、社長となりました。大手企業からの重圧、死蔵特許になったりと色々な困難が佃製作所を襲ってきました。しかし、佃製作所は自分達の技術と誇りを胸に大企業へと立ち向かっていきました。それにより、佃製作所は大企業が苦労していた部品を開発し、その部品は受け入れられロケットへの搭載が決まりました。そのロケットの打ち上げは成功し、佃製作所の社員は喜びに溢れました。

私は「夢だけ追っかけても飯は食ってはいけないし、飯だけ食えても夢がないとつまらない。」という言葉に心を打たれました。

この本を読むことで、社会に出て必要なものを見つけることが出来ると思う一冊です。

林　智弥（人間文化学科１年）

自身の存在を問う物語

『ボトルネック』
米澤穂信 著（新潮文庫）

恋人の弔いのために東尋坊に向かったが、母から兄が交通事故で亡くなったと連絡があった。自宅に戻る際に恋人の声に呼びかけられ気を失い目が覚めると同じ風景、街並みではあるが自分の存在しない世界に紛れ込む。自宅に戻ると自分の家庭にいるはずのない姉が存在しており、そして恋人も存在していた。否応なしに自分のいた世界と今の現実の間違い探しをすることになるが、自分の存在と存在しない世界に折り合いがつかず、気を失った東尋坊に向かうがある真実に気づくことになる。

「このミステリーがすごい！」でお馴染みの著者であるが、本作品はパラレルワールドを含めたＳＦであり青春小説でもある。最終章ではある決断に迫られ、ほろ苦く後味の悪い思いを感じるかもしれないが余韻に浸れる作品でもある。

平松 佳之（職員）



大学生のみかげが、唯一の肉親であった祖母の死を、田辺くん一家との交流を経て乗り越えていく物語。

『キッチン』

吉本ばなな 著（新潮文庫）

大学生の桜井みかげは、両親と祖父を早くに亡くし、祖母と細々2人暮らしをしてきた。しかしある日その祖母も亡くなり、天涯孤独となる。祖母の葬式会場で、祖母の行きつけの花屋のアルバイトである田辺雄一に出会う。途方に暮れて疲れ切っているみかげを、雄一とその母（実は父であり、オカマバーを経営している）は自宅に招き入れる。みかげは同居先の田辺家のキッチンで眠るようになり田辺家の 2 人とも少しずつ打ち解けていく。彼女を取り巻く様々な人間模様に翻弄されながらも、日を追うごとに祖母の死を受け入れることができるようになっていく。

私は本書の雰囲気が好きで繰り返し読み返しています。日常に疲れた時に、キッチンの静かな様子が心を癒してくれます。

皆さんも、心が疲弊したと感じることがあれば是非一度読んでみて下さい。

三島 千夜（心理学科 4 年）

少し大人になった今、死について考えてみませんか?

『新版 死とどう向き合うか』
アルフォンス・デーケン著（NHK出版）

今の時代、科学が発展し、また、家族のあり方が変化し、私たちにとって死は日常から遠く離れさりました。しかし、やがては何人たりとも死という問題から逃れることは出来ないのです。近しい人の死という悲しみ、そして、自分の死という恐怖にどう対処するのか。科学的合理主義だけでは解決出来ない問題が今なお私たちの目の前にあるのです。

まだ、学生である私たちにとっては関係ない問題だと思っていませんか？そんなことはありません。「どう死ぬか」というのは、死ぬ直前まで「どう生きるか」という問いなのです。そして、死について考えたとき、私たちは私たち自身の「時間の有限性」を知るのです。そうして、今の時間がいかに尊いものなのかを気付かせてくれます。少し大人になった今、死について考えてみませんか？

この本は、「死」というものを通して、皆さんの「生き方」にヒントを与えてくれるでしょう。

浅野 優太（心理学科4年）

もともと夜眠れなくて暇だから読み始めた本なのですが、
うるっとくるシーンやぐっとくるシーンがたくさんあったため
逆に寝れないくらい夢中になりました。

『孤独の果てで犬が教えてくれた大切なこと』

瀧森古都 著（SB クリエイティブ）

この本は、何人かの登場人物がいるのですが、一人の視点で話されているのではなく、それぞれの登場人物の視点になって書き分けられています。そのことにより、より登場人物の気持ちに入り込めるので、いろんな感情が交錯します。大きく 3 つの話に分けられていますが、3 つの話をつなげることで、事件の真実を暴く手がかりを見つけることができます。その真実を見つける過程で、いろいろな人の生き方に触れることができ、生きていくうえで本当に大事にしなければならない多くのことがそこに書かれています。また、タイトルにもあるように、犬が多くのことを教えてくれます。言葉を話せない犬がするからこそ、ぐっときてしまうシーンがいくつもあります。そして、その事件の謎が解かれるとき、とても 400 字では表せないほどの大きな感動とともに、自分の人生観が変わるような気持ちになると思います。ぜひ読んでみてください。

内田大一（心理学科 3 年）

それでいいんだ。ぼくたちは可能性に満ちている！

『ぼくが発達障害だからできたこと』
市川拓司 著（朝日新書）

筆者の市川拓司が、自身の発達障害に気が付いたのは大人になってしばらくしてからだった。彼はずっと「困った子ども」であり、「間違っている生徒」だった。社会人になってからも、まわりからは相変わらず「間違っている」と言われ続けた。作家になった彼は様々な出会いの中で自身の発達障害に気づく。そんな彼が、自身の行動を客観的に冷静に観察し、理由を考え述べていく。発達障害にマイナスなイメージを持っている人は多いのではないだろうか。だが、筆者はとてもポジティブに考察している。発達障害だからできることがある。発達障害は悪いことではないのだ。

多様性こそ大切である。わかっていても忘れてしまいがちな事実。この本の中に筆者独特の語り口調で、何度も繰り返し綴られている。個性は大切だ。人と違うって素晴らしい!全てひっくるめて君はそれでいいんだ。そう肯定し受け止めてくれるような、そんな読後感だった。

大宮 桃花（人間文化学科１年）

自虐的な爆笑エッセイを書かせたら天下一品!
引きこもり非リア充作家が書く、
なぜか読むとほっこりする心理学。

『困ったココロ』
さくら剛 著（サンクチュアリ出版）

私がこの本を選んだ理由は、人の輪に入るのが苦手でコミュケーションがとれない著者と自分が重なったからです。例えば人とトラブルが頻発する、会話が長続きしない、人付き合いが苦手など、自分が普段思っている点に深く共感したからです。この本は心理学に基づいた人の行動や考察の癖、分析の仕方などを、著者が得意とする自虐的な笑いも交えながらまとめてあり、心理学が分からなくても読みやすく書かれています。もちろん心理学についてもきちんと書いてあるので、これから勉強したい人や心理学についてもっと知りたい人が初級編として読んでもいいと思います。

私はこの作品を読んで今までより心理学に興味を持ちました。今まで分からなかった他人の心が、心理学の数々の法則を学んでみると驚くくらい人の気持ちが見えるのだからこれは学ぶしかないです。それに私も著者の自分が信じたいものを信じるという考え方をしたいと思います。

北村 桃子（人間文化学科１年）

人に好かれる色って知ってますか
身近な題材で、色の持つ不思議についてわかる一冊です

『人の心は「色」で動く』
小山雅明 著（知的生きかた文庫）

ヘレンケラーは全盲でしたが、色を認識することができました。なぜ？

色には波長があり、その波長は人間の皮膚で感じ、脳に達します。脳に届いた色は、波長の強弱(暖色 <-> 弛色)によって、認識され、感じた人の行動に影響を及ぼします。そういった、色との関連性について身近な題材を使って説明した一冊です。

内容の一例を挙げると、

1.運動会での勝組は、ほぼ○色で決定。

2.大切な時に着用する服や小物の色は○色を持つと良い結果になる。

3.コンビニの優劣は、看板の配色でほぼ決定。

4.値札の色には商店側の不思議な心理マジックが隠されている。

5.1秒であなたも料理上手になれます。

この本を読んで、色の持つその不思議さについて考えてみてはいかがでしょうか。

桑田 成年（職員）

あなたの大切な人がうつ病になったら
どうしますか？

『ツレがうつになりまして。』
細川貂々 著（幻冬舎）

皆さんは、「うつ病」という病気をご存じでしょうか？おそらく、名前は聞いたことはあると思います。では、「うつ病」とはどのような病気か人に詳しく教えることができるでしょうか？

この本は作者の夫、ツレが実際に病院で「うつ病」と診断されました、でもこの本を読んでいく中でうつ病と向き合い、夫婦で治していこうということになりました。そして、実体験についての本や講演会を行いみんなに「うつ病」について知ってもらいたいと思いこの本を書きました。

この本を読んでの感想は、私もツレのような症状になったことがあるのですごく共感できる場面が多々ありました。その時、家族や友人が貂々さんのように支えてくれました。「うつ病」に少しでも興味がある方、ぜひ読んでみてください。

杉原 悠紀（心理学科３年）

もっと楽しい人生が待っている！

『うまくいっている人の考え方 完全版』

ジェリー・ミンチントン著，弓場隆訳

（ディスカヴァー・トゥエンティワン）

ほとんどの人は、何をやってもうまくいかない時や辛いことがあった時には、自分を責めたり悪感情を抱いたりしてしまうことがあると思います。そんな時や普段自分に自信を持って行動できない人、またもっと楽しい人生を送りたいという方に是非読んでほしい一冊です。

この本のキーワードは、自分を大切にしようとする心、つまり「自尊心」です。人生がうまくいっている人の特徴は、「自尊心」が高いことだと著者は言っています。その理由は、「自尊心」は人間関係、職業の選択、幸福、成功など人生のほとんど全ての局面に大きな影響を与え自信が得られるからです。

この本は、「自尊心」を高める方法が一つひとつ簡潔に書かれてあるので、とても読みやすく、すぐ読むことが出来ます。あなたも読めば、きっと自信が身につき、もっと楽しい毎日を過ごせるようになるはずです。

藤井 香苗（職員）

私たちが感じる恨みや嫉みの感情…
それに伴うネガティブな行動たち…
こうした感情が何のために存在し、私たちの脳にどのような
変化をもたらしているのかを心理学と脳科学の見地から迫る！

『正しい恨みの晴らし方
―科学で読み解くネガティブ感情』
中野信子，澤田匡人著（ポプラ社）

『正しい恨みの晴らし方～科学で読み解くネガティブ感情～』副題を見てみると科学で読み解くなんて一見とっつきにくそうに見えるけど、目次をみてみると「なぜリア充が気に入らないのか」「なぜ必殺仕事人が好まれるのか」など現代の私たちに合わせたテーマがあり、とても興味をそそられます。

この本は負の感情を通して見えた私たちの本当の姿、この感情があるからこそ自分を見つめ返すことができる、など読めば読むほど私たちの感情とはいったい何なのかについて考えさせられる本です。

藤井 麻衣（人間文化学科１年）

突然ですがここで質問です。心理学といえば?

『自分では気づかない、ココロの盲点 完全版 ―本当の自分を知る練習問題 80』
池谷裕二 著（講談社）

わたくし、心理学者。正月、実家に帰ると、親族が集まっています。そこで毎年かならず交わされる話題があります。

親戚のおっちゃん「心理学って何をしとるんや？カウンセラーか？」

僕「うーん・・・違う。認知心理学。」

親戚のおっちゃん「なんやそれ。」

僕「記憶したり、注意したりするときの心の仕組みを調べたりしてる。」

親戚のおっちゃん「ほーん。何か難しいことしとるんやな。（絶対わかってない)」

これまでは、毎年繰り返されるこのやり取りにややウンザリでした。でも、2017年の正月はそんなことはありませんでした。なぜなら、この本を薦めれば良かったからです！

ということで、冒頭の質問で「カウンセラー」や「メンタリスト DaiGo」というイメージを思い浮かべた其処のあなた。この本を読んでください！きっとあなたの心理学に対するイメージは変わるはずです。クイズ形式で読みやすいですよ。

宮崎 由樹（心理学科）

「つい悩んでしまう」ってことありませんか？

『「つい悩んでしまう」がなくなるコツ』
石原加受子 著（すばる舎）

「つい悩んでしまう」そして悩みの堂々巡りになってしまうことはありませんか。そんな時に、悩みの解消法の１つを教えてくれる本です。

著者は悩みに陥ってしまったとき、「ほんとうの私はどうしたいのか」をまず考えて、もっと「自分の気持ち」を優先してみようという考え方を紹介しています。著者はこのような考え方を「自分中心」心理学と名付けています。「自分中心」とはいっても、身勝手、わがままなイメージの「自己チュー」とは異なる考え方です。

どのようにすれば「自分中心」の考え方を身につけられるのか、ちょっと悩んだときなどに、ぜひ読んでみてください。解決のヒントをくれるかもしれません。

村上　翠（職員）

推薦図書リスト

『ｱｳｼｭｳﾞｨｯﾂの図書係』ｱﾝﾄﾆｵ･G･ｲﾄｳﾙﾍﾞ ； 小原京子訳(集英社，2016 年)

『頭のいい大学四年間の生き方:勉強の差が恐いほどあなたの人生を左右する』和田秀樹(中経出版，2003 年)

『あなたをずっとあいしてる』宮西たつや作絵(ﾎﾟﾌﾟﾗ社，2015 年)

『宇宙は本当にひとつなのか:最新宇宙論入門』村山斉(講談社，2011 年)

『うまくいっている人の考え方 完全版』ｼﾞｪﾘｰ･ﾐﾝﾁﾝﾄﾝ ； 弓場隆訳(ﾃﾞｨｽｶﾞｰ･ﾄｳｴﾝﾃｨﾜﾝ，2013 年)

『お金とﾓﾉから解放されるｲｷﾞﾘｽの知恵』井形慶子(大和書房，2001 年)

『かけ算には順序があるのか』高橋誠(岩波書店，2011 年)

『ｶﾗｰ図解 EURO 版ﾊﾞｲｵﾃｸﾉﾛｼﾞｰの教科書 上:基礎･食品･環境』ﾗｲﾝﾊｰﾄ･ﾚﾝﾈﾊﾞｰｸﾞ ；田中暉夫，奥原正國訳(講談社，2014 年)

『ｶﾗｰ図解 EURO 版ﾊﾞｲｵﾃｸﾉﾛｼﾞｰの教科書 下:医療･産業･新技術』ﾗｲﾝﾊｰﾄ･ﾚﾝﾈﾊﾞｰｸﾞ ； 西山広子，奥原正國訳(講談社，2014 年)

『ｷｯﾁﾝ』吉本ばなな(新潮社，2002 年)

『9 割がﾊﾞｲﾄでも最高のｽﾀｯﾌに育つﾃﾞｨｽﾞﾆｰの教え方』福島文二郎(中経出版，2010 年)

『ｸﾞﾘｰﾝ革命:温暖化､ﾌﾗｯﾄ化､人口過密化する世界 上,下 増補改訂版』ﾄｰﾏｽ･ﾌﾘｰﾄﾞﾏﾝ ； 伏見威蕃訳(日本経済新聞出版社，2010 年)

『決定版 日本人論:日本人だけがもつ「強み」とは何か?』渡部昇一(扶桑社，2016 年)

『古代ｵﾘﾝﾋﾟｯｸ』桜井万里子，橋場弦(岩波書店，2004 年)

『古代ﾎﾟﾝﾍﾟｲの日常生活』本村凌二(講談社，2010 年)

『孤独の果てで犬が教えてくれた大切なこと』瀧森古都(SB ｸﾘｴｲﾃｨﾌﾞ，2016 年)

『この世で一番おもしろいﾏｸﾛ経済学:みんながもっと豊かになれるかもしれない 16 講』ﾖﾗﾑ･ﾊﾞｳﾏﾝ ； 山形浩生訳(ﾀﾞｲﾔﾓﾝﾄﾞ社，2012 年)

『困ったｺｺﾛ』さくら剛(ｻﾝｸﾁｭｱﾘ出版，2014 年)

『栽培植物と農耕の起原』中尾佐助(岩波書店, 1966 年)
『しあわせのﾊﾟﾝ』三島有紀子(ﾎﾟﾌﾟﾗ社, 2011 年)
『思考の整理学』外山滋比古(筑摩書房, 1986 年)
『下町ﾛｹｯﾄ』池井戸潤(小学館, 2010 年)
『自分では気づかない、ｺｺﾛの盲点 完全版:本当の自分を知る練習問題 80』池谷裕二(講談社, 2016 年)
『島国根性大陸根性半島根性』金文学(青春出版社, 2007 年)
『新版 死とどう向き合うか』(NHK 出版, 2011 年)
『新版 女性のｷｬﾘｱﾃﾞｻﾞｲﾝ:働き方・生き方の選択』青島祐子(学文社, 2007 年)
『水族館ｶﾞｰﾙ[1]』木宮条太郎(実業之日本社, 2014 年)
『続・世界の日本人ｼﾞｮｰｸ集』早坂隆(中央公論新社, 2009 年)
『大学生のための論文・ﾚﾎﾟｰﾄの論理的な書き方』渡邊淳子(研究社, 2015 年)
『大学で何を学ぶか』加藤諦三(ﾍﾞｽﾄｾﾗｰｽﾞ, 2003 年)
『正しい恨みの晴らし方:科学で読み解くﾈｶﾞﾃｨﾌﾞ感情』中野信子, 澤田匡人(ﾎﾟﾌﾟﾗ社, 2015 年)
『ﾀﾞﾊﾞｵ国の末裔たち:ﾌｨﾘﾋﾟﾝ日系棄民』天野洋一(風媒社, 1990 年)
『「つい悩んでしまう」がなくなるｺﾂ』石原加受子(すばる舎, 2009 年)
『使える行動分析学:じぶん実験のすすめ』島宗理(筑摩書房, 2014 年)
『ﾂﾚがうつになりまして。』細川貂々(幻冬舎, 2006 年)
『敵国日本:太平洋戦争時、ｱﾒﾘｶは日本をどう見たか?』ﾋｭｰ・ﾊﾞｲｱｽ ; 内山秀夫, 増田修代訳(刀水書房, 2001 年)
『東京すみっこごはん』成田名璃子(光文社, 2015 年)
『脳梗塞日誌:病棟から発信!涙と笑いとﾘﾊﾋﾞﾘの 100 日間』日垣隆(大和書房, 2016 年)
『80 点ｺﾛｯｹ:涙があふれて心が温かくなる話』ﾆｯﾎﾟﾝ放送『上柳昌彦のお早う Good Day!』編(ﾆｯﾎﾟﾝ放送, 扶桑社(発売), 1999 年)
『ﾊｯｶｰｽﾞ 第 3 版』ｽﾃｨｰﾌﾞﾝ・ﾚﾋﾞｰ ; 古橋芳恵, 松田信子訳(工学社, 1990 年)

『人の心は「色」で動く』小山雅明（三笠書房，［2009 年］）
『ﾎﾟｰﾂﾏｽの旗：外相・小村寿太郎 27 刷改版』吉村昭（新潮社，2013 年）
『ぼくが発達障害だからできたこと』市川拓司（朝日新聞出版，2016 年）
『ﾎﾞﾄﾙﾈｯｸ』米澤穂信（新潮社，2009 年）
『本当に頭がよくなるﾏｲﾝﾄﾞﾏｯﾌﾟ“かき方”超入門：ﾍﾟﾝとﾉｰﾄで記憶に残す！ｱｲﾃﾞｱがわき出る！』月刊ﾋﾞｼﾞﾈｽｱｽｷｰ編集部編（ｱｽｷｰ・ﾒﾃﾞｨｱﾜｰｸｽ，角川ｸﾞﾙｰﾌﾟﾊﾟﾌﾞﾘｯｼﾝｸﾞ（発売），2010 年）
『宮崎ｱﾆﾒの暗号』青井汎（新潮社，2004 年）
『もしﾄﾞﾗえもんの「ひみつ道具」が実現したら：ﾀｹｺﾌﾟﾀｰで読み解く経済入門』藤野英人（阪急ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝｽﾞ，2010 年）
『物語の役割』小川洋子（筑摩書房，2007 年）
『ﾓﾓ』ﾐﾋｬｴﾙ・ｴﾝﾃﾞ；大島かおり訳（岩波書店，1992 年）
『野菜は小さい方を選びなさい』岡本よりたか（ﾌｫﾚｽﾄ出版，2016 年）
『実況（ﾗｲﾌﾞ）☆料理生物学』小倉明彦（大阪大学出版会，2011 年）

新入生にすすめる50冊の本 2017
2017年4月1日発行

編集・発行
福山大学図書館運営委員会図書館企画部会
〒729-0292
広島県福山市東村町字三蔵985番地の1
福山大学附属図書館

