



新入生にすすめる
50冊の本

新入生にすすめる 50冊の本

2023

2023

[表紙写真タイトル：鮮やかなスタート、2022]

(福山大学「桜のフォトコンテスト」2022年度さくら賞受賞作品)

「4年生になり、一つ一つの景色が明日には見られなくなるかもしれない、そんな思いで日々を歩いています。そんな中、満開の桜と鯉のぼり、快晴の青空、青々としたツツジの葉、それぞれが鮮やかに煌めいている所が印象的で、写真に収めました。あと1年を切りましたが、これからも福山大学の良いところをたくさん目に焼き付けていこうと思います。」

表紙デザイン・写真提供：石岡綺音

(生命工学部生物工学科4年)

読書への誘い

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。本学に入学されましたことを心からお慶び申し上げます。大学での学修は、通常の対面型授業に加え、学修支援システム「セレッソ」を活用したオンデマンド型学修など、多様な方式で学修が行われています。図書館は、来館利用に加え、ネット空間を含む図書館外での利用にも注力するなど、皆さんの「読書」を支援しています。

「新入生にすすめる 50 冊の本」は本学の教職員と学生がおすすめの本を紹介したものです。おすすめ(書評)を“人生の道しるべ”、“学びの道しるべ”、“科学の道しるべ”、“文学の道しるべ”、“こころの道しるべ”の5つに分類して、皆さんの興味関心に合う本に出会えるよう工夫しています。多くの言葉に触れ、多様な分野について考え、知識を身に付ける等、「読書」は大学生活を充実させるものです。読みたい本を見つけ、それを読むために、図書館を利用してください。

「新入生にすすめる 50 冊の本」の刊行は 2012 年度に開始され、2023 年度で 12 回目の発行となります。過去の「新入生にすすめる 50 冊の本」は福山大学附属図書館ホームページで閲覧できます。累計で数百冊の本を新入生の皆さんにおすすめしています。これらの書評を読んで「自分の読書」に最適な本を見つけ、図書館へと足を運んでみてはいかがでしょうか。

福山大学附属図書館
館長 田中 始男



人生の道しるべ

- 今までの考えが 180 度変わる本** 枝川瑞恵
『嫌われる勇気』岸見一郎，古賀史健 著1
- 女の子だけじゃなくて!!** 遠藤ゆず
『女の子が生きていくときに、覚えていてほしいこと』
西原理恵子 著2
- 大きな壁にぶつかったり、大切な決断をする時に読む本
後悔しない生き方とは何かを教えてください本です** 太田健吾
『覚悟の磨き方』池田貴将 編訳3
- 「たとえどんな小さく弱い力でも
私は誰かの役に立ちたい」** 大西光琉
『1リットルの涙』木藤亜也 著4
- 太平洋戦争後たった一人で
30 年間ジャングルを生き抜いた日本兵** 川尻瞬平
『たった一人の 30 年戦争』小野田寛郎 著5
- 新井の言葉** 菅廣 伸
『ただ、ありがとう』新井貴浩 著6

これから始まる学生生活を 深く、鋭く、あたたかく過ごすために 『養老先生のさかさま人間学』 養老孟司 著	鈴木省三 ……7
プライドを貫く熱い男たちの人間ドラマ 『下町ロケット』 池井戸潤 著	竹口岩根 ……8
孔子は語り継がれ、人の心に生き続ける 『孔子』 井上靖 著	田中哲郎 ……9
成功のためのヒント 『夢をかなえるゾウ』 水野敬也 著	谷村萌音 ……10
人生ってそれほど悪いものじゃない 『ちょっと今から仕事やめてくる』 北川恵海 著	細谷朋生 ……11
おとなになる 『おとなになるってどんなこと?』 吉本ばなな 著	前田紗絵香 ……12
勉強すればするほど「バカ」になるという 『勉強の哲学』を通して大学での学びを考える 『勉強の哲学』 千葉雅也 著	丸山友美 ……13
生きることが辛いあなたへ 『レズンデートルの祈り』 樫一志 著	安松日菜 ……14

急成長するフードテック市場、
未来の食はどうなる??

山田直子

『フードテック革命』田中宏隆，岡田亜希子，瀬川明秀 著

.....15



学びの道しるべ

大学で教養を学ぶ？育む？身につける？

今井 航

『東大教授が考えるあたらしい教養』藤垣裕子，柳川範之 著

.....16

「食」を知るという事で、あなたの人生を
より豊かにできます。

上林篤幸

『食の歴史』ジャック・アタリ 著

.....17

進むも退くも、選択するのは私たち。

大塚 豊

『鉄砲を捨てた日本人』ノエル・ペリン 著

.....18

福山城築城 400 年記念、福山探訪お助けの一冊！

佐藤理恵

『福山藩』八幡浩二 著

.....19

- 生活の中にある情報をデザインすることが楽しくなる本
田中始男
『情報デザイン入門』 渡辺保史 著 ……20
- デザインを企業文化に浸透させるために
中道 上
『銀行とデザイン』 金澤洋，金子直樹，堀祐子 著 ……21
- 記憶に残る個性的な昭和の政治家、
田中角栄元首相の波乱万丈の生涯を詳しく記録した本
早川達二
『田中角栄』 早野透 著 ……22
- 真実を知って自分の頭で考え、行動に移す
溝下宏弥
『安いニッポン』 中藤玲 著 ……23
- 歴史学の「通説」は一度疑ってかかるべし
村上 亮
『「鎖国」を見直す』 荒野泰典 著 ……24
- パッとしない、わかりにくいデザインって…？
→クイズでわかります。
寄光真衣
『クイズ de デザイン』 ingectar-e 著 ……25
- 聞く力を豊かにすることで、話す力も豊かに
松島令磨
『人は聞き方が9割』 永松茂久 著 ……26



意外なトリビアの連続 喜多村侑佳
『キリンの一撃』レオ・グラッセ 著 ……27

海獣と人がつくる水族館 樋高幸大
『海獣水族館』村山司，祖一誠，内田詮三 編著 ……28

多様性を欠けば、集団の命を奪うことになりかねない。
助田 暁
『多様性の科学』マシュー・サイド 著 ……29

**この本は細胞生物学について興味がある場合に
難易度が丁度いいので、教養としておすすめしたい。**
森 祐斗
『細胞生物学』尾張部克志，神谷律 共編 ……30

**毎年 4 万種の親類を絶滅に追いやっている
ホモ・サピエンスの一員であるあなたが、いま読むべき本**
山口泰典
『WHAT IS LIFE?』ポール・ナース 著 ……31



文学の道しるべ

- 人間のもつところ 上村ひばり
『こころ』夏目漱石 著 ……32
- 何かを始めたい・今までやってきたことを
止めるか悩み中、そんなアナタにオススメです 表日向子
『サマー・ランサー』天沢夏月 著 ……33
- こんな体験したかった! 景山 樹
『ぼくらの七日間戦争』宗田理 著 ……34
- 銀河の祭りの夜に少年が迷いこんだ
生と死をつなぐ列車旅 加藤彩羽
『新編銀河鉄道の夜』宮沢賢治 著 ……35
- 空想の価値 金丸祥大
『獣の奏者』上橋菜穂子 著 ……36
- 出会いと別れと、なんどでもきみに伝える
「はじめまして」 久保ここね
『僕は何度でも、きみに初めての恋をする。』沖田円 著
……37

青春	坂根絵美
『時をかける少女』筒井康隆著	……38
本でつながる街	曾我部美佳
『箱庭図書館』乙一著	……39
人生を強く生きる	鶴羽兼盛
『君の臍臓をたべたい』住野よる著	……40
温故知新 新解釈は貴方の中に	村上りの
『ジキル博士とハイド氏』ロバート・L・ステイヴンソン著	……41
読書は楽しき読めよ学生	森岡貫一郎
『夜は短し歩けよ乙女』森見登美彦著	……42



こころの道しるべ

本当になりたい「自分になる」にはどうすればよいのか、 考えてみましょう	内田博志
『エーリッヒ・フロム』岸見一郎著	……43

希望を持つことは生きること 『スイッチを押すとき』山田悠介 著	貝原泰士44
あなたにみえている普通は、 万人にとっての普通ですか？ 『ケーキの切れない非行少年たち』宮口幸治 著	瀬尾達也45
頑張りすぎなくてもいいんだよ 『リラックマの「ごゆるり」セルフケア』リベラル社 編集	関戸千代46
「ありのままに生きる」とはどういうことかを 教えてくれる、たった 25 ページの短編物語 『黒猫は泣かない。』寺田浩晃 著	高田結衣47
あなたに“いいエネルギー”を補給します 『海原純子の「元気な私」になれる本』海原純子 著	高橋佳美48
感じのいい人から学べること 『なぜか感じのいい人が気をつけていること』山崎武也 著	橋本皐汰49
あなたも気づかないうちに色に誘導されているかも…。 『人の心は「色」で動く』小山雅明 著	藤井香苗50

(備考：所属は令和5年3月現在です。)



今までの考えが 180 度変わる本

『嫌われる勇気』

岸見一郎，古賀史健 著（ダイヤモンド社）

この本は、一度読んだだけで理解し、納得することはできません。一度読むと、今までの自分の考えとの違いに戸惑います。二度読んでやっとアルフレッド・アドラーの思想の一片を理解することができます。信じるも信じないも自分次第ですが、この本は明日からがほんの少し生きやすくなれる言葉が詰まっています。

枝川 瑞恵（人間文化学科 1 年）



女の子だけじゃなくて!!

『女の子が生きていくときに、 覚えていてほしいこと』 西原理恵子 著 (KADOKAWA)

親と喧嘩したり、進路を迷ったり、恋に悩んだり…

人生にはたくさんことがあります。自分がどうしたらいいのかわからなくなりますよね。そんな時、読んでもらいたいのがこの本です。この本は私たちの母親世代の人が書いている本です。自分の人生のこと、母との関係、娘との出来事などが綴られています。「こんな時困るよね」と、母に向けてのメッセージだったり、若い子達へのエールだったりを書いてあります。反抗期や、やりたいこと、恋、たくさんの人生の中の出来事について書いてあり、自分自身に似ているなと思うところもあって、きっと私だけじゃないみんなにも共感できることが多くあると思います。生きていく上で、この気持ちを持っておけば強くなれそう、ということが書いてあります。女の子だけじゃなく、男の子、女性男性みんなに読んでもらいたい本です。

遠藤 ゆず (人間文化学科 1年)



大きな壁にぶつかったり、
大切な決断をする時に読む本
後悔しない生き方とは何かを教えてくれる本です

『覚悟の磨き方 超訳吉田松陰』
池田貴将 編訳（サンクチュアリ出版）

人は自分でも気づかないうちに「覚悟」をしていると言われますが、一方でその覚悟とは裏腹に「やっぱり」や「あの時、あーしておけば良かった」と「後悔」を簡単に口にしてしまいがちです。この本はそんな後悔を少しでも減らすために「軸のある覚悟」が必要であること、覚悟の「磨き方」を教えてくれる一冊です。この本を読めば覚悟を磨きたいと思っている人にとって、自分をブラッシュアップしてくれる言葉に出会えると思います。

太田 健吾（海洋生物科学科）



「たとえどんな小さく弱い力でも
私は誰かの役に立ちたい」

『1リットルの涙』

難病と闘い続ける少女亜也の日記』

木藤亜也 著（幻冬舎）

この物語は、難病と最期まで闘い続けた少女の実話です。

少女の名前は、木藤亜也さん。どこにでもいる、元気な女の子。そんな亜也さんの体調に徐々に変化が表れ始めたのが、中学3年生の頃。少しずつ痩せ、手足の動きに異常を感じるようになる。その症状はどんどん悪化していき、それを心配した母親が病院へ検査に連れて行ったところ、「脊髄小脳変性症」という病魔に侵されているということが分かった。この病魔によって、本人の亜也さんはもちろん、亜也さんの家族・友人・学校生活など様々な困難が亜也さんを襲うことになる。亜也さんの青春を奪った病魔。「神様、病気はどうして私を選んだの？」病気を知った亜也さんは、最初は現実を受け止めきれなかった。それでも、亜也さんは現実を受け入れ、1つづつできなくなることが増えていく中でも、体が動かなくなるまで、「自分には書くことがある」と最後まで誰かの役に立ちたいと思い、日記を書き続けた。その日記は、亜也さんが強く生きた証となった。

この物語を読んで、彼女の人生はたくさんの人々に力を与え、自分を見つめ直すきっかけとなった。みなさんにも、今後長い人生を生きていく中で、どんなことがあっても前向きに生き抜いていく道すじとなってほしいため、是非一度読んで頂きたいです。

大西 光琉（人間文化学科1年）



太平洋戦争後たった一人で
30年間ジャングルを生き抜いた日本兵

『たった一人の30年戦争』
小野田寛郎 著（東京新聞出版局）

『夜と霧』、『大西洋漂流 76 日間』、『アンネの日記』
など抑圧や極限状態を生き抜く類いの名著は多く存在
するが本書もその 1 つであると思う。

著者の小野田寛郎さんは太平洋戦争でフィリピンの
ルバング島（マニラから南西へ約 150km）に上陸して
戦い、その後、日本の敗戦を知らされるもそれを敵国
の策略と考えて信じず、約 30 年間ジャングルで日本兵
として“彼にとっては戦争”を続けたという実話です。

現代社会を生きる私たちには想像もつかない熱帯雨
林を生き抜くためのメンタリティやサバイバル技術、
工夫がリアルに実感できてとても感慨深いです。

また、戦前の日本兵の精神と戦後の資本主義に傾倒
していく日本人との対比が如実に表現されており、日
本社会の変遷を垣間見ることができてとても興味深い
です。

世界が多様化し生きる意味を自分で見つける現代だ
からこそ、極限の世界を生き抜いた小野田さんの世界
観を体感してみてはいかがでしょうか。

川尻 瞬平（生物工学科 2 年）



新井の言葉

『ただ、ありがとう』

「すべての出会いに感謝します」』

新井貴浩 著（ベースボール・マガジン社）

新井貴浩という元プロ野球選手を知っているだろうか。彼は数々の記録を樹立し輝かしい野球生活を送った選手だ。そんな彼が自身の経験から言っている言葉がある。

人はどれだけ自分に才能が無いと思っけていても、出会いや運、練習など努力によって成長できる。彼は入団時プロとは言い難いほどへたくそな選手であった。しかし、指導者からたくさんチャンスをもらい、ファンから応援や勇気もらった。時には練習から逃げ出したくなったりもしたが、無理やりコーチに練習をさせられた。

そんな日々を振り返って、練習は自発的にやらないといけないということはなく、強制的にやらされたとしても継続すれば必ず身になると言っている。それを読んで自分は小学生や中学生の頃無理やり勉強をさせられていた時が一番勉強と真摯に向き合い結果も付いてきていたなど感じた。大学生にもなってやらされるというのは少し違うが、自分で勉強に集中できる環境を作って、強制的に勉強をするということをするれば成績も上がってくると思った。

菅廣 伸（人間文化学科1年）



これから始まる学生生活を
深く、鋭く、あたたかく過ごすために

『養老先生のさかさま人間学』
養老孟司 著（ミチコーポレーション）

本書は、解剖学者、東京大学名誉教授の養老孟司氏が共同通信文化部からの依頼を受けて、凡そ 10 年に渉る新聞への連載を一冊にまとめられた「養老理論」の入門書であります。

著者である養老氏が実践されている、思い込みにとらわれず観察することの大切さを次世代を担う皆さんに伝えるため、編集者より選ばれた漢字一文字ずつをお題にして、世の中の出来事を独自の視点（自分の頭で考えるための 85 個の視点）で語っておられます。なお、各章にはフルカラーのイラストが添えられており、親しみのあるブックデザインです。

新入生の皆さんがこれまでの人生において経験されてきた事象について再認識していただくとともに、これから始まる学生生活を「深く、鋭く、あたたかく」お過ごしいただくために、本書を一読することをお勧めいたします。

鈴木 省三（理事長）



プライドを貫く熱い男たちの人間ドラマ

『下町ロケット』

池井戸潤 著（小学館）

この本の主人公、佃航平は中小企業の社長ですが、過去はロケットのエンジンの開発を行っていた研究者でした。しかし、ロケットの打ち上げを失敗したことにより責任を取って研究者としての道を諦め、家業の佃製作所を継ぎ、業績を伸ばしていました。ある日、主要取引先からの取引停止、ライバル企業から理不尽に訴えられ、ピンチに陥ります。そんな中、大手企業から佃製作所の特許を買いたいという声がかかります。売ればこのピンチを乗り切ることができそうですが、この特許には佃航平の夢である技術が詰まっています。経営者として会社を守るのか、研究者だった頃の夢を諦めず叶えるのか。佃航平は悩みながら迷いながら、周りの人と協力して困難を乗り切ろうとしていきます。

この物語を読み進めていく中で様々な問題にぶつかりますが、読み終わるとスカッとします。ぜひ、一度読んでみてはいかがでしょうか。

竹口 岩根（海洋生物科学科 3年）



孔子は語り継がれ、人の心に生き続ける

『孔子』

井上 靖 著（新潮文庫）

論語や孔子にまつわる書籍は、無尽蔵といえるほど世にありますが、この「孔子」は井上靖の最晩年の長編小説です。オリジナルの論語となると少し抵抗がある場合でも、本書は小説でもあり、手に取りやすいかと思えます。

架空の人物である蔦薑（えんきょう）が、儒教の祖である孔子に付き添ったという設定の物語です。論語にある孔子の言葉の背景や、十四年にわたる亡命・遊説の旅の目的など、井上の思いが蔦薑の述懐という形で綴られています。

弟子達が孔子を慕い付き従う様に、孔子の偉大さを感じずにはおれません。また、師としてあるいはひとりの人間として、弟子達の個性を考えながら交わした孔子の言葉は、現代の我々にも少なからず影響をもたらしています。これからも共感をもって語り継がれていくことでしょう。

この小説「孔子」を端緒とし、慈愛のある孔子の教えに触れ、孔子とその弟子達の世界へ紛れ込んでみるのも一興かもしれません。

田中 哲郎（薬学部）



成功のためのヒント

『夢をかなえるゾウ』

水野敬也 著（飛鳥新社）

この物語は、成功したいという夢を持つ主人公が、ゾウの神様ガネーシャの出す課題を実行することで、人生における様々な教訓を得ていき、成功するために努力していくというものです。

主人公は、成功したいと願いつつ、その方法を見出だせずにいました。そこに、ゾウの神様ガネーシャが現れ、神様として、独自のやり方で主人公を成功へと導いていきます。ガネーシャの教えを基に、主人公は、これまでの自分が、何かに過剰に期待したり、成功するためにはどうすればいいか深く考え過ぎたりして、成功するために大切なことを見落としていたことに気が付きます。成功するために大切なことは、大きなことも小さなことも、挑戦も失敗も繰り返し、常に何かを実行することなのです。

この本には、自分自身を成長させるためのヒントがたくさん書かれています。大切なのは、あれこれ深く考えることではなく、とにかく実行するということなのです。ガネーシャの課題を実行しながら、読み進めてみてください。

谷村 萌音（人間文化学科 1年）



人生ってそれほど悪いものじゃない

『ちょっと今から仕事やめてくる』
北川恵海 著（メディアワークス文庫）

この本は、働く人すべてに手に取ってほしい一冊である。

主人公の青山隆は中堅の印刷関係の企業で働いていた。社内では上司の怒鳴り声が響き、残業当たり前の環境だった。主人公は今すぐ辞めたいが入社半年で辞めることは精神的にも無理であった。これらにより、隆は仕事による精神・身体的疲労に耐えられず駅のホームで自殺しようとした時、小学校の同級生だと言う「ヤマモト」に助けられる。その後、主人公に色々アドバイスをしながら会社の辞職の後押しをする。「ヤマモト」だけでなく、両親も主人公に対して生きることの大切さを教え、主人公の心の支えとなった。この人たちの支えにより、退職は入社半年の身ではできないと言っていた主人公が潔く、上司に一泡吹かせて会社を去ることが出来る人物になったのである。

数々の困難を受けながらも「ヤマモト」などの助言で生きていくことを決意した姿は、働いている人は勿論、これから社会に出る人にも勇気を与える一冊である。

細谷 朋生（人間文化学科 1 年）



おとなになる

『おとなになるってどんなこと?』

吉本ばなな 著 (ちくまプリマー新書)

「おとなになる」ということはどのようなことなのか。筆者の体験を通じて考えていく本です。

子供の頃に、普段の周りの大人の行動が大切だと気づいた筆者。母親と仲違いをしつつも自分のことを客観的に見えています。高校の授業では自分のことしかしなくなっていく筆者の体験もありました。しかし「つまらないと思ったら、それはもうしかたがない、つまらないんだから。(省略)それから自分の将来にとって必要な勉強だったら、自分で面白く学べるように工夫しなくてはいけないのだ。」と気づいた筆者は自分の将来のためにと変化するようになりました。

大人になるということは、子どもらしい感情や考え方を捨てて成長していくのだという筆者の結論が出ています。しかし、それだけが「おとなになる」ということではないでしょう。自分の「おとなになる」ということをぜひ考えてみてください。

前田 紗絵香 (人間文化学科1年)



勉強すればするほど「バカ」になるという
『勉強の哲学』を通して大学での学びを考える

『勉強の哲学 来たるべきバカのために』
千葉雅也 著（文藝春秋）

私たちはさまざまな同調圧力を受け不自由に生きていますが、人生の新しい可能性を開きたい者こそ勉強せよと本書は呼びかけます。どういうことかということ、誰かの敷いたレールの上で生きるのは不自由だけど、「どう生きるのか」等と考えずに済むのでイージーに生きられる。でも、そんなレールから下りたいなら、新しい言語の獲得のために勉強しようというわけです。ただし、深い勉強でなければ逸脱できないので、「社会学や経済学、哲学とか数学のような基礎的で歴史の長い「学問」」等によって「生き方を改良するという道筋、あるいは、いっそ外に出てしまおうという道筋」（130 頁）を追求する必要がある。それは小中高までの教育とは異なり、自ら掴み取る学びによって実現するものです。そのような勉強が「私」になることを可能にする。著者はそれを「バカになり直す」（170 頁）ことだと言います。「来たるべきバカ」の皆さん、入学おめでとうございます！

丸山 友美（メディア・映像学科）



生きることが辛いあなたへ

『レゾンデートルの祈り』

樫一志 著 (KADOKAWA)

「あなたも生きられないのでしょうか？」

この本は安楽死が合法化された日本を舞台としたお話である。主人公の遠野眞白は、安楽死を願っている人たちの生きる意味と一緒に見つける、人命幫助者〈アシスター〉として、働いている。要件を満たせば、誰もが申請できる安楽死制度。しかし、無闇な自死を減らすためアシスターとの面談が10回は必要とされている。恋人を失い生きる意味をなくした女性、妻と娘に恵まれ幸せに暮らしていたにも関わらず安楽死を希望する男性、生きる意味を見いだせない勇者、家族の愛を知らずに育った、普通に生きられない女の子、最後の10回目の面談で安楽死を希望する男。微かな生きたいという思いはそこにあるのか、眞白は気づけるのか。

安松 日菜 (人間文化学科1年)



急成長するフードテック市場、 未来の食はどうなる??

『フードテック革命

世界 700 兆円の新産業「食」の進化と再定義』

田中宏隆，岡田亜希子，瀬川明秀 著（日経 BP 社）

「フードテック」という言葉をご存知でしょうか？フードテックとは、フード（食べ物）とテクノロジー（技術）を組み合わせた造語で、まったく新しい食品を開発したり、調理技術や機械を開発したりすることです。近年、このフードテック市場は、日本だけでなく世界的にも急速に発展しています。このような食品や技術の開発は、環境の悪化や人口増加が予想される中で、食料確保のための方法の一つでもあります。フードテックにより、培養された肉や大豆などから作られた代替肉、粉末にした昆虫を利用した食品などが続々と開発されており、一部の食品はすでにスーパーマーケットなどでも販売されています。また、食品以外にも、調理家電や AI などを使ったサービスなどが開発されています。

このように、すでに私たちの生活に浸透し始めているフードテックを知ることで、現在と未来の“食”について考えるきっかけになればと思います。

山田 直子（生命栄養科学科）



大学で教養を学ぶ？育む？身につける？

『東大教授が考えるあたらしい教養』

藤垣裕子，柳川範之 著（幻冬舎新書）

「さすが教養のある人だ」「教養はあるように見えるが人柄が…」「ほんとに教養のない人ね」「教養はないようだが生きざまが素晴らしい」等々、その有無や多寡で、その人を評価することさえある教養のことが気になります。

大学では色々な教養教育科目が用意されています。そうした群れの中から幾つかを選んで学ばなければなりません。なぜでしょうか。「必修だから」「興味があって」というのもあるでしょうし「人として…」「生き方を…」というのもあるでしょう。

「教養＝知識量」は正か誤か、「教養」の本質とは何か、教養はあったほうがよいのか、こうした問いに東大教授が答えます。思考習慣を持っているか。人間として片よらない知識を持っているか。異なる考えや意見を持つ人と建設的に議論し、思考を発展させているか。そうして「教養を身につける」と言います。

巷には、教養論が溢れかえっています。読後、さっそく他の大学教授の考えや意見にも目を向けてみようと思えました。

今井 航（大学教育センター）



「食」を知るという事で、
あなたの人生をより豊かにできます。

『食の歴史 人類はこれまで何を食べてきたのか』
ジャック・アタリ 著，林 昌宏 訳（プレジデント社）

私たちは生きるのを止める時までには食べ続けます。一回限りの人生をより豊かに生きるためには、「食べる」ことについてよく知ることが必要です。若い間は無頓着な食生活でもとりあえず普通の生活ができるかもしれませんが、長期的には「食」について正しい知識を持ち、自分の健康や体調を整える事を意識する事が必要不可欠で、これを怠れば老年期に様々な問題が顕在化しますが、その時はもう手遅れです。

筆者は、人類の長い「食」の歩みとともに、「飽食」がもたらす、(1) 環境への過重な負担、(2) 資源の浪費、という全地球的な問題をはじめとして、(3) 糖分や脂肪分の取りすぎによる健康への悪影響、などについて、わかりやすくかつ鋭利な警告を発しています。本書は単に過去から現在へ至る歴史の記録ではありません。健康的かつ持続可能な「食」に向けての問題提起は刮目（かつもく）すべき論点を含んでおり、これからの時代を生きる皆さんにとって必読の教養書です。

注：「刮目」とは「目をこすって、よく見ること。注意して見ること。」（原典は「三国志演義」）

上林 篤幸（国際経済学科）



進むも退くも、選択するのは私たち。

『鉄砲を捨てた日本人 日本史に学ぶ軍縮』
ノエル・ペリン 著，川勝平太 訳（中公文庫）

種子島に伝来した鉄砲は戦国の世で瞬く間に普及し、その製造技術を会得した日本は技術改良を重ね短期間で世界最大の鉄砲使用国となったばかりか、輸出さえしていました。しかし、島原の乱を境に、幕末のペリー来航後まで、日本人は兵器の発達を止め、後退すらさせました。技術選択の結果です。同じ殺傷道具・武器の刀と鉄砲ながら、刀にまつわる高い倫理性や美的感覚ゆえに刀に回帰したとか。鎖国政策の江戸期とグローバルな現代とは事情が全く異なるとの見方もあるでしょう。しかし、技術とは、進歩とは、決めるのは誰か等を考える手掛かりがそこにあります。とりわけ、理不尽な戦争に巻き込まれ、兵ではない無辜の民が何処から飛んで来るか知れないミサイルや砲弾で殺傷されるウクライナの状況にやり場のない憤りを覚え、まず総額ありきで防衛費の大幅増額が決まる事態を目にする中で、たまたま書架から手に取り読み直したのが本書。今や静岡県知事の訳者による早稲田大教授時代の作品です。

大塚 豊（学長）



福山城築城 400 年記念、福山探訪お助けの一冊！

『福山藩』

八幡浩二 著（現代書館）

2022 年夏、福山のシンボルの一つである福山城が令和の大普請（だいぶしん）を終えて、築城 400 年を節目にリニューアルされました。築城当時の姿により近づき、全国で唯一鉄板張りだったといわれる北壁を備えた白黒のスタイリッシュな姿に生まれ変わりました。この福山城を築城したのは、徳川家康の従兄弟にあたる水野勝成で、水野氏が入封（にゅうほう）した 1619 年から福山藩の歴史が始まります。勇猛果敢な鬼日向（おにひゅうが）の異名を持つ水野勝成は、幕府から中国地区の外様大名に対する西国鎮衛という重要な役目を持ち、比類稀な築城を実行し、城下町を形成してきました。廃藩置県まで水野氏、松平氏、阿部氏藩主のもとで政治、経済、文化が培われてきた歴史が、現在の福山の地域性や産業構造の礎となっていることを知る事ができる一冊です。

早速、本を片手にリニューアルした福山城や城内の歴史博物館を見学したところ、福山で育った私の地元愛が湧く、福山再発見の解説本となりました。百聞は一見に如かず。本学学生のみなさんも本書を携えて、福山城に出掛けてみてはいかがでしょうか。福山市キャンパスメンバーズ制度により福山城博物館も無料鑑賞できます。

佐藤 理恵（職員）



生活の中にある情報をデザインすることが楽しくなる本

『情報デザイン入門 インターネット時代の表現術』

渡辺保史 著（平凡社新書）

タイトルの「情報」「デザイン」「インターネット」「表現術」を並べて眺めると、Web サイトの設計者や Web デザイナーと呼ばれる人々に向けた入門書と感ずるかもしれませんが、そうではありません。本書はインターネットの利用が一般に普及し始めた 2001 年に書かれた本で、「情報とは何か」「デザインの目的は何か」といったことを一般的な事例を使ってわかりやすく解説した本です。例えば、情報にまとまりをつけ、整理し、使い勝手を改善した情報デザインの事例として図書館の蔵書分類や書店の書棚を挙げて解説しています。また、情報デザインでは重要な「アフォーダンス」という概念についてもわかりやすく解説しています。

さらに、当時の未来志向の斬新な情報デザインの取組が紹介されており、これらの今の状況を重ね合わせて考えることで、私たちが情報テクノロジーに「使われる」のではなく、道具として「使いこなす」ことの重要性を認識できる本です。

田中 始男（メディア・映像学科）



デザインを企業文化に浸透させるために

『銀行とデザイン』

デザインを企業文化に浸透させるために』
金澤洋，金子直樹，堀祐子 著（インプレス）

三井住友銀行（以下、SMBC）は 2016 年からインハウスデザイナーを採用し、「UI/UX デザイン」という観点から銀行サービスを変革させ続けています。2019 年・2021 年にはグッドデザイン賞を受賞しました。本書は、銀行デジタルサービスのリニューアルを担当したインハウスデザイナー 3 名によるドキュメントです。デザインの必要性・重要性について社内から理解を得るまでの苦労から節目となるアプリのリニューアル、デザインによる DX を社内にどう浸透させているのか、といったデザイナーたちの体験をリアルに描いています。

アンカーデザイン株式会社シニアサービスデザイナーを兼務する立場から、本来は経営する立場の方々に読んでほしいのが本音です。しかし、デザインに理解ある経営者の方はまだまだ少なく、進言できる人材を育てるのが私の仕事です。

中道 上（情報工学科）



記憶に残る個性的な昭和の政治家、
田中角栄元首相の波乱万丈の生涯を詳しく記録した本

『田中角栄 戦後日本の悲しき自画像』

早野 透 著（中公新書）

この本は田中角栄元首相の波乱に満ちた人生の記録です。私が覚えている日本の首相の中で、田中は最も個性的だったと感じます。軍隊体験を持つ田中は高度経済成長が終わる頃、1972年に首相に就任しました。

田中内閣は「地域の均衡ある発展」や「福祉国家の建設」を打ち出し、1973年は「福祉元年」と呼ばれました。日本列島を新幹線や高速道路などの交通網で結ぶという「日本列島改造論」はすぐには実現できませんでしたが、その後徐々に新幹線や高速道路は全国に伸びていきました。

田中には、就任後すぐに日中国交正常化を実現させるなど、行動力ある政治家としての一面もあります。他方、田中は地元新潟への「利益誘導型」の政治を推進したという批判があります。公共事業と福祉への政府支出拡大を打ち出した田中内閣の政策は、後の財政赤字の継続と公的債務累積の要因を生んだという評価もあります。大平正芳元首相とは生涯の政治的盟友になりました。

これは田中の波乱に満ちた人生の記録です。

早川 達二（国際経済学科）



真実を知って自分の頭で考え、行動に移す

『安いニッポン 「価格」が示す停滞』

中藤玲 著（日経 BP）

この本は世界的に見たら日本は物価も給与も「安く」なっているということをテーマにその具体例や、そうなってしまった理由、これからどうしていくべきかをデータに基づいて分かりやすく書いてくれている。日本経済新聞の記事がベースとなっているので経済学部ではない建築学科の私でも楽しく読むことができた。特に私が印象に残ったのは北海道のニセコという地区が安くて安全という理由で外国人観光客に買われており、地価の上昇率が日本トップクラスだという事実だ。これにより日本人がニセコで土地を買えない現象が起こっているそう。このようなことが既に我が国で起きているのだ。現実を受け止めて、まずはその現実を知ることから始めるべきだ。また、様々なプロフェッショナルの異なる意見も掲載されているので、多くの考えに触れ、知見を広げることができる。

溝下 宏弥（建築学科1年）



歴史学の「通説」は一度疑ってかかるべし

『「鎖国」を見直す』
荒野泰典 著（岩波現代文庫）

「鎖国」という言葉は、中学や高校の歴史の授業で必ず聞いたことがあるもののひとつでしょう。つまり、江戸時代の日本は「長崎の出島でオランダとだけ交流していた」と誤解している人は少なくないはずです。しかし江戸時代にも長崎、琉球、対馬、蝦夷を通じた外界との交流は続いていました。幕府による自由な往来や通商の制約を意味する「海禁」が実態に近いにもかかわらず、なぜ「鎖国」の方が市民権を得てきたのでしょうか。

本書は、江戸時代の「鎖国」の状況を詳らかにし、それが当時の実態と齟齬をきたしている事実に加え、「鎖国」という用語の起原、「鎖国」の対をなす「開国」との関係をも明らかにした名著です。本書を読む際の鍵は、筆者がかつて書いた「鎖国下の4つの口」です。この一節が孕む問題を理解したとき、「通説を疑う」という大学における歴史学の学びの一端に触れたといえるでしょう。

村上 亮（人間文化学科）



パツとしない、わかりにくいデザインって…？
→クイズでわかります。

『クイズ de デザイン』

解くだけで一生使える知識が学べる!』

ingectar-e 著 (SB クリエイティブ)

ダサイな～ なんか違うな～…

写真の編集、パワポをつくる…学生生活またはその他様々な場面でデザインセンスを求められる機会に直面することはないでしょうか？いや、あります。

これから、嫌でも、出てきます。

なんとなーく作ってみたはいいものの仕上がりに満足ができない、でも何をすれば良くなるのかわからない…そんな方におすすめなのが本書、『クイズ de デザイン』。

クイズを使って、デザインを楽しくわかりやすく学べます。2 択のデザインからお題に適切だと思える方を選び、その違いから“良いデザインとは何か？”を考えていきます。一問一問、空き時間にサクッと解いて自然にセンスを磨いちゃおうぜ。

寄光 真衣 (メディア・映像学科 3 年)



聞く力を豊かにすることで、話す力も豊かに

『人は聞き方が9割』

1分で心をひらき、100%好かれる聞き方のコツ』

永松茂久 著（すばる舎）

この本を読んで、会話を上手くするのは聞く姿勢が大事なんだということを再認識させられました。

相手に安心感を与えられる姿勢はどのようなものか、嫌われない聞き方はどのようなものか。否定しないなどのエネルギーを使わない消極的な方法から、頷くなどの簡単なエネルギーを使う積極的な方法まで、聞き手がどのようなべきかを分かりやすくまとめられていて、最後まで興味深い内容でした。

大学生活の中で新たな友人や先生と話すことが増えると思います。「聞く力」から「話す力」に特化したこの本、もし興味があれば是非読んでみてください。

松島 令磨（人間文化学科4年）



意外なトリビアの連続

『キリンの一撃』

サヴァンナの動物たちが見せる進化のすご技』

レオ・グラッセ 著，鈴木光太郎 訳（化学同人）

「ハイエナ」という言葉から、皆さんはどのようなイメージを持ちますか？「横取り」「略奪」など、往々にして良くないイメージのある言葉だと思います。

もっと言えば「ハイエナという動物は、ライオンが狩りをした獲物を、集団で襲い掛かり横取りをする」というイメージがあるかもしれません。それらは、幼い頃に見たであろうアニメや漫画作品に描かれる、キャラクターとしての動物たちから連想しているのかもしれませんが。しかし実際には、ハイエナは集団で狩りを行う肉食獣であり、ライオンこそがその獲物を横取りし、腐肉を食べる習性があるそうです。

本書には、このような動物たちの真実が、章毎に簡潔に解説されています。サヴァンナに生きる動物たちの真実は、動物の“イメージ”しか知らない私にとって、どれも新鮮に思えました。

普段興味のない分野でも「トリビア」として読んでみたら、案外面白い発見があるかもしれませんよ。

喜多村 侑佳（職員）



海獣と人がつくる水族館

『海獣水族館 飼育と展示の生物学』

村山 司， 祖一 誠， 内田 詮三 編著（東海大学出版会）

日本では、人々は太古から海に親しみ、その恩恵を受けてきた。今では日本は世界有数の水族館大国である。そのうちの一つ、鴨川シーワールドにやってきたシャチを飼育することになった、祖一誠さんを始めとするスタッフの方々が初めは上手くいかどうかわからないという不安を抱えながらも給餌や調教等、スタッフ全員で協力してシャチの飼育と展示を行っていく。時に、病気になったり、弱ったりして最悪の事態の危機も考えられる中、スタッフたちの努力によりシャチは遂に新しい命を産み出すことができた。かつては、水族館というものに対する評価は決して高くはなかったし、イルカショーやアシカショーは「曲芸」扱いといってもよかった。それが現在では海の生態系のトップを占める海獣類を知ろうとする展示・教育の場として、あるいは海洋生物の種を保全する一員としての立場を確立している。水族館に就職したいと考えている学生の皆さんにぜひ読んでほしい一冊です。

樋高 幸大（海洋生物科学科 1年）



多様性を欠けば、集団の命を奪うことになりかねない。

『多様性の科学』

画一的で凋落する組織、複数の視点で問題を解決する組織』
マシュー・サイド 著（ディスカヴァー・トゥエンティワン）

この本では、競争を勝ち抜くために組織や集団に多様性を取り入れるメリットに焦点を当てています。ここでの多様性は、性別、人種、年齢、信仰などの違いとは必ずしも一致せず、物の見方や考え方が異なる認知的多様性のことを指しています。

多様性は、解くべき問題が複雑な時に必要になります。重要な問題の多くは、VUCA (Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous)のような要素を持つ複雑なものです。異なる文化圏の宗教過激派によるテロリズム対策や、特許につながるような研究・発明やそれらの運用、エベレスト登頂、スポーツ国家代表チームの成績向上、戦争相手国の暗号解読、緊急事態における飛行機の操縦や患者の治療等々、どれも簡単な問題ではありません。この本では、これらの複雑な状況における多様性のメリットが、事例や研究結果を通じて山のように出てきます。

新入生のみなさんは、異なる経験や視点を持つであろう大学教員から薦められたこの本を読むことで、まず多様性を経験してみたいかがでしょうか。

助田 暁（経済学科）



この本は細胞生物学について興味がある場合に
難易度が丁度いいので、教養としておすすめしたい。

『細胞生物学』

尾張部克志，神谷律 共編（オーム社）

この本の特徴として難しすぎないという難易度のバランスが良いというものがあるので、教養として読むことが可能です。加えて、全部で330ページ位なので本書が大きすぎず、重すぎないので持ち運びにも便利です。また、本書は13章構成で内容がまとめられており1章ごとに異なる内容になっています。例えば、がんについて知りたいという場合は、本書の第13章を読んで頂くことをお勧めいたします。また、問題と解答が1つになっており、アウトプットができるのも本所の大きな特徴です。本書を読めば、細胞生物学について理解できるのではないのでしょうか。是非一度ご精読下さい。

森 祐斗（生物工学科1年）



毎年 4 万種の親類を絶滅に追いやっている
ホモ・サピエンスの一員であるあなたが、いま読むべき本

『WHAT IS LIFE? (ホワット・イズ・ライフ?)
生命とは何か』

ポール・ナース 著，竹内薫 訳（ダイヤモンド社）

この本は専門書ではありません。物理学者シュレディンガーの同名書(1944年)への現代生物学の回答です。細胞分裂を支配する遺伝子 *cdc2* が、酵母とヒトで共通していることを発見し、2001年ノーベル賞を受賞した著者の「初めての本」です。五つのステップを順に上がると、生命の仕組みについて生物学が到達した地平線が見渡せます。カビだらけのシャーレを捨てて帰宅したが気になって戻って拾い、*cdc2* を発見したという体験も語られます。この本の魅力を、著者まえがきと訳者あとがきから引用します。「科学って苦手だなあと感じている人も、どうか恐がらないでほしい。この本を読み終えるころには、(中略)この惑星上のすべての生き物が、どのようにつながっているのか、より深く理解してもらえるはずだ。」「ポール・ナースは、次の世代のため、人類が悲惨な状態に陥らないために、生涯で一冊の一般向け科学書を書いたのではないか。(中略)私は数々の科学書を翻訳してきたが、これだけ心を打たれた本は、初めてだ。」

山口 泰典（生物工学科）



人間のもつころ

『ころ』

夏目漱石 著（新潮文庫）

なぜ先生は「私」に遺書をのこしたのか。先生の罪は何なのか。遺書を通して「ころ」が繋がってゆく。

先生は他の人と違い独特の雰囲気を持った人だった。これまで、誰にも自分の行いを打ち明けることなく 1 人で罪悪感に潰されそうになっていた先生が自身の心を打ち明けることで物語は展開していく。「私」は妻以外誰とも関わりを持っていなかった先生と関わるようになり、先生の過去を知る唯一の人物となる。しかし、先生自身どこか自分や周りの人を拒んでいる。明治天皇の崩御がこの物語の引き金となる。人間の本性がこの本にはちりばめられており、どこかしら共感するところができるのではないだろうか。

国語の授業で読んだ「ころ」。みなさんも印象に残っているのではないのでしょうか。Kの死を最後に教科書の「ころ」が終わる。教科書での登場人物の印象と本での印象は大きく変わった。人の自尊心、エゴが大きく渦巻く作品だった。

上村 ひばり（人間文化学科 1 年）



何かを始めたい・今までやってきたことを
止めるか悩み中、そんなアナタにオススメです

『サマー・ランサー』

天沢夏月 著（メディアワークス文庫）

かつて剣道で神童と謳われていた主人公、大野天智。祖父の影響で幼い頃から剣道を行っており、小学校大会のタイトルを総なめにするほどの実力者だった。しかし、中学校に入りだんだんと勝てなくなっていった。

3月に祖父が亡くなり、いよいよ竹刀が握れなくなっていった天智。高校で剣道をやめるか続けるか悩んでいる最中、何となく惹かれるようにして覗き込んだ体育館で、天智が出会ったのは剣道と似た槍道という武術とその部員たち。この出会いが天智の心を少しずつ変えていった。才能の壁にぶつかった天智の「自分には剣道しかない」という思い込みを、羽山という女部員に否定される。入部するともしないとも言わない天智に木村という先輩が試合を申し込む。天智は知らない世界に飛び込んで新しい自分を見つけていった。

表 日向子（人間文化学科1年）



こんな体験したかった!

『ぼくらの七日間戦争』

宗田 理 著（角川文庫）

私に取り上げた本は『ぼくらの七日間戦争』である。この本はある学校の男子生徒が校則などで縛ってくる悪い大人に反旗をひるがえそうという物語だ。この男子生徒達は悪い大人達と闘おうと開放区を作った。男子生徒の親、先生ら大人たちは子供たちの解放区に乗り込んで来ようとする。クラスの男子生徒と協力して大人が解放区に来たときに追い払った。最後まで子供たちは大人に捕まることはなく、最後の場面で河原に 40 人の子供たちが思い思いに腰をおろしている。結局最後まで大人たちに捕まることがなくこれからも成長していくのだなと感じました。この本を読めば自分もこんな体験をしてみたいなと感じると思います。この本は主人公らの考えにも共感できることが多いと思います。またみんなで力を合わせれば大人たちとも闘えることがわかる作品だと思います。

景山 樹（人間文化学科 1 年）



銀河の祭りの夜に少年が迷いこんだ
生と死をつなぐ列車旅

『新編銀河鉄道の夜』
宮沢賢治 著（新潮文庫）

この作品は銀河のお祭りの夜、少年ジョバンニが病の母のため牛乳をもらいに行った道中、同級生にからかわれ街にある丘の方へ急いでいると、突如光に包まれ銀河鉄道に迷い込んでしまい親友カムパネルラと共に旅をする物語である。

お菓子でできた鳥を捕る人、じき神さまのところに行くと言ひ、氷山に衝突して沈没した客船に乗っていた兄妹、列車に様々な人が乗車しては停留所で姿を消していく。最初は銀河の風景にわくわくしていたジョバンニだったが、寂しさが徐々に湧いてくる。とうとう旅の終わりを迎えて隣をふりかえると、カムパネルラの姿が見えなくなっていた。彼は激しく泣き叫び一瞬真っ暗となり現実に引き戻される。

ジョバンニはあの旅を通して何を感じていたのだろうか。死者が生きていた頃の思い出を振り返る時間、それがあの旅だったのかもしれない。生と死をつなぐ列車旅は、きっと人生に迷いを覚える人々にヒントを与えてくれることだろう。

加藤 彩羽（人間文化学科 1 年）



空想の価値

『獣の奏者』

上橋菜穂子 著（講談社文庫）

現実とかけ離れた、空想の世界。言葉によって紡がれる大地や空は自分たちを日々の退屈から解き放ち、しばし新しい世界へと連れて行ってくれることだろう。

主人公エリンは「闘蛇」と呼ばれる猛獣を飼い慣らす「闘蛇衆」の娘として生まれる。ある時その闘蛇が死滅したことをきっかけに親を失い村を追われ、逃れた先で出会った人々の助けを得て、隠された歴史や闘蛇衆を縛る誓約を元になぜ闘蛇が死滅したのかの謎を解き明かす旅に出た。

この作品の魅力は世界の鮮やかさにあると思う。文字だけの情報で草原にそよぐ風や冷たくたたきつける雨音、陽光に輝く汗に獣の息遣いといったものがはっきりと伝わってくる。文字通りそこにはもう一つの世界があり、自分がその住人として楽しむことができるものになっているのだ。

この本では、あなたの心に響き人生を劇的に変える教訓というのは得られないかもしれない。だが、この本に描かれた世界での体験は、必ずあなたを退屈とは無縁の美しい非日常に導いてくれるだろう。

金丸 祥大（人間文化学科 1年）



出会いと別れと、なんどでもきみに伝える
「はじめまして」

『僕は何度でも、きみに初めての恋をする。』

沖田 円 著（スターツ出版文庫）

皆さんはこれからの人生で何度「はじめまして」を言うのでしょうか。人の出会いの数だけ私たちは「はじめまして」を繰り返します。この小説は新たな出会いと、別れ、そして同じ数だけの「はじめまして」を何度も繰り返す。そんな小説です。

これから新たな出会いが増えていく皆さんに、出会いがあるたびにこの小説を思い出してもらいたくて、紹介します。

人の出会いは長く続くものも、短いものも、様々です。しかし、短い出会いには、良い思い出は少ないものだと思います。小説の主人公セイは家庭の悩みを持つ、平凡な少女です。セイはある日、不思議な雰囲気少年ハナに出会います。ハナに出会い、セイの世界は鮮やかに彩られます。待ち合わせするでもなく、たまに出会う、友達とも言えない二人は、お互いが心の支えに変化していきます。そんな時、セイはハナの大きな秘密を知ってしまうのです。出会いと別れを繰り返し、いつか消えてしまうつながりの中で二人が選んだ未来は――

「きみのことを、今もずっと。きみが忘れてしまっても、わたしがきみを憶えてる。」

久保 ここね（人間文化学科 1年）



青春

『時をかける少女』 筒井康隆 著（角川文庫）

『時をかける少女』は幾世代にわたりメディア化された有名な作品です。

この物語の主人公芳山和子は理科実験室で謎の香りと人物に出会ったことからタイム・リープという不思議な能力を得ることになり、この能力の原因と謎の人物について探ることになります。能力を得た原因や能力の仕組みについて友人の深町一夫と浅倉吾朗の協力や担任の福島先生のアドバイスのもと、次々と起こる不思議な出来事を体験をしていきます。

謎の人物の正体が誰なのかを解き明かすため能力を駆使して過去をさかのぼったり、深町一夫と浅倉吾朗の二人の間で揺れ動く恋模様が描かれているこの小説はただのSF 小説というわけではなく思春期の少年少女の青春が甘酸っぱい恋模様として描かれている作品です。

物語の結末には謎の人物の正体やタイム・リープという不思議な能力について衝撃の事実が明らかになるなど、色々な意味で最後までドキドキが止まらない作品なので是非読んでもらいたいです。

坂根 絵美（人間文化学科 2 年）



本でつながる街

『箱庭図書館』

乙 一 著（集英社文庫）

この作品は、短編小説となっています。私はその中で、「小説家の作り方」という物語が好きです。前半部分は、小説のあとがきのような構成になっており、作者がなぜ小説家になろうとしたのかについて、過去を振り返ってつづられています。

小学生のころ、日直になった作者は、学級日誌の感想欄に書く内容がどうしても思いつかず、物語の断片を書いて担任の先生に提出します。

「つづきを書きたくなったら、それをつかいなさい」

と言って、新品のノートをくださり、

「つづきを書いたら、先生にも読ませてほしい」

とまでおっしゃってくれました。

少年だったころの作者と先生とのノートを通じた交流が伝わってきます。

後半では、あとがきを書いた本当の意味が明かされません。復讐心を原動力にしてきた作者に共感と、やるせなさを感じました。「小説家の作り方」という何気ない題名が、読み終わったあとに強烈に胸に残る一冊です。

曾我部 美佳（人間文化学科 1年）



人生を強く生きる

『君の臍臓をたべたい』

住野よる 著（双葉社）

この物語は、臍臓の病気で余命が残り少ない山内桜良がクラスメイトの「僕」に秘密の日記帳を偶然見られたことによって物語が始まる。ただの顔見知りの関係にあった2人が「桜良の死ぬ前にやりたいこと」を一緒にやっていくうちにお互いを理解し成長していく。友達や恋人などは必要ないと思っていた「僕」が桜良に出会ったことで人との関わり合いの良さを知っていく。

この物語は、人とのつながりの大切さ、人生には必ず終わりが来る、それでも強く生きていかなければならないというメッセージが込められています。

これからの生活が大きく変わる一冊だと思うのでたくさんの人に読んでもらいたいです。

鶴羽 兼盛（人間文化学科1年）



温故知新 新解釈は貴方の中に

『ジキル博士とハイド氏 新訳』

ロバート・L・スティーヴンソン 著，田内志文 訳（角川文庫）

「彼はまるでジキルとハイドみたいだ」

ドラマや漫画等において度々見かけることがある“ジキルとハイド”という慣用句。この慣用句の元となった小説『ジキル博士とハイド氏』を、新入生の方にぜひとも読んで頂きたいです。『ジキル博士とハイド氏』は、主人公のアタスンが友人であるジキル博士の身の安全を危惧して奔走する物語です。ジキル博士の全財産を相続出来る立場にある謎の男“ハイド”の素性を暴くべく、アタスンが四六時中見張りをしたり警官の捜査に同行する様は正にミステリー小説のようですが、この物語は文字を追っていくだけでは作中の謎は全て解決しません。この物語の謎を解き明かす鍵はページの中ではなく、貴方の心の中にあります。善とは何か、悪とは何か。人類が抱える永遠の命題をテーマにしているので、その答えは読者の数だけ存在するのです。古典文学に触れ、教養を深め、貴方だけの答えを出してみてはいかがでしょうか。

村上 りの（海洋生物科学科 2年）



読書は楽しき読めよ学生

『夜は短し歩けよ乙女』
森見登美彦 著（角川書店）


このタイトルを、皆さんは一度でも見た事があるだろう。

森見登美彦ワールド全開のこの作品には、「おともだちパンチ」や、「偽電気ブラン」などの個性的で、まさにこの作品を代表するようなユニークな言葉が多々ある。「偽電気ブラン」というのはお酒で、それを、李白と黒髪の乙女が飲み比べをする。東堂という男の、文字通り生死をかけた戦いだ。最終的に、見事黒髪の乙女が勝つ。なんとか、九死に一生を得た東堂。そして、乙女は帰り際、李白の言っていたことを思い出して、「夜は短し、歩けよ乙女」とつぶやく。ここでのタイトル回収が痛快。

話を進めていけば、「ラタタムタム」という面妖な名前をした本が出てくる。先輩がその本を手にとろうとしたとき、偶然乙女も手を伸ばした。先輩はうまい言葉をかけられず、そのまま本を譲ってその場を去ってしまう。先輩の恋愛に暗雲がたちこめたような気がした。

その後の展開も、奥ゆかしい恋愛描写が描かれており、非常に歯切れのいい作品となっているので、ぜひ手に取って読んでみてほしい。

森岡 貫一郎（人間文化学科 1年）



本当になりたい「自分になる」には
どうすればよいのか、考えてみましょう

『**エーリッヒ・フロム 孤独を恐れず自由に生きる**』
岸見一郎 著（講談社現代新書）

人は社会の中で生きており、一人で生きてゆくことはできません。特に日本では昔から人との和が美德とされてきました。しかし社会の様相が複雑さを増してきている現代では、そうした一筋縄の考えでは自分や周囲の自由と幸福を守ることが難しくなっています。

本書は、有名な『嫌われる勇気』の著者によるもので、上に述べた観点から、エーリッヒ・フロム（1900～1980、ユダヤ系ドイツ人の心理学者・哲学者）のいくつかの著書のエッセンスを述べています。

著者は、理性と良心に基づく価値観で人間関係を判別することを通じて自分自身の運命に責任を持つことが「自分の人生を生きる」ことであると述べ、そのためのいくつかのヒントを示しています。大学という新たな社会の中での生活をスタートする新入生のみなさんにとって一つの指針になる書であると思います。

内田 博志（機械システム工学科）



希望を持つことは生きること

『スイッチを押すとき』

山田悠介 著（角川文庫）

政府が少子高齢化、若者の自殺が跡を絶たないという問題を解決するために、青少年自殺抑制プロジェクトを立ち上げ、五歳の選ばれた子供を高ストレス環境に置きその子供の心臓をスイッチを押すと止めまるようにして実験をしていた、その施設で子供たちの監視役として働く南洋平は七年間もスイッチを押していない高宮真沙美、新庄亮太、小暮君明、池田了の四人と関わりそれぞれの願いや生きたいという気持ちを叶えるために施設から脱出をする。それぞれの願いを叶え、自由な時間を少しでも多く過ごしたいがそれを政府や施設の人は許してはくれない。

この物語には、今の日本には考えられない制度、自分の命がスイッチを押すだけで簡単に無くなってしまふ恐怖、辛い現実が待ち受けているが、この四人がそれぞれ願いや希望を持ち生き続けている姿に命の大切さ尊さ、人の絆の力を感じた。

現在の平和な今だからこそ読んでほしい一冊である。

貝原 泰士（人間文化学科 1 年）



あなたにみえている普通は、万人にとっての普通ですか？

『ケーキの切れない非行少年』

宮口幸治 著（新潮新書）

あなたの目の前に円があって、それを「三等分してください」と言われたらあなたならどうしますか？多くの人は風車(メルセデスベンツのロゴ)のような形に切り分けることでしょう。しかし少年院にいる非行少年たちの中にはうまく等分することが出来ない子も少なからず存在します。

なぜ彼らは円を三等分することさえ、ままならないのでしょうか。それは彼らの認知能力が弱いことにあります。認知能力が弱い＝物事を正しく捉えられないため、彼らは生活の中で他人と衝突し、自分を認めてくれない社会に憤りを覚え、非行に走ってしまっているのです。

彼らの多くは境界知能と呼ばれる常人以下のIQではあるものの障害認定はされない範囲の人です。境界知能者への理解・支援が進まない限り「ケーキの切れない非行少年」は今後も増加の一途を辿るでしょう。

自分に見えているものが相手にも同じように見えているのか。一度立ち止まって考える必要がありそうです。

瀬尾 達也（人間文化学科1年）



頑張りすぎなくてもいいんだよ

『リラックマの「ごゆるり」セルフケア
メンタルの不調とさようならする 100 の方法』
リベラル社 編集（リベラル社）

最近身体が重い。そんなことは、ありませんか？

新しい環境での不慣れな生活、人間関係、将来への不安など、大きなものから小さなものまで沢山ある日々のストレス。自分は大丈夫とと思っていませんか？いいえ、それは突然やってきます。ストレスのせいで上手くいかない。そんなあなたにリラックマたちが寄り添い、心を少し軽くしてくれます。他にも、心がスッキリする簡単なワークであったり、可愛い挿絵があります。あなたは他人に流されずに自分を貫いてもいいんだよと教えてくれたおかげで、自分はもっと自分らしく、自由に生きていいんだと思えるようになりました。

心理カウンセラーの根本裕幸さんが監修した本です。もう頑張れない、そう思った日に 1 ページでもいいので、開いて見てみてはどうでしょうか。

関戸 千代（人間文化学科 1 年）



「ありのままで生きる」とはどういうことかを
教えてくれる、たった 25 ページの短編物語

『黒猫は泣かない。』

寺田浩晃 著（とおとうみ出版）

「お前はまんまでいりゃいいんだ。」

私が今回ご紹介するお話には、こんな台詞があるのですが、
皆さんは、目立たないようにしよう、輪からはみ出ないように
しよう、と自分を押し殺した経験はありませんか。そして
そんな自分を嫌いになったことはありませんか。

新入生の皆さんは、環境の一変でその様な経験をこれから
される方が多いと思います。

そんな時に読んで欲しい本が『黒猫は泣かない。』の中の「く
ろいりんごときいろいそら」というお話です。

「なんでりんご＝赤なの？」

この物語は、そんな質問を授業中に沢山投げかけては、先
生に怒られクラスメートに笑われている笑正という子供と、
少し風変わりな三船というおじさんが主人公です。彼らはある
ことから話をするようになり「ありのまま」とは何か、と
いうテーマを主軸として物語は進みます。

もし皆さんが「自分って何なんだろう」と悩んだ時、この
本を読んでみてください。

きっと自分なりの解釈が見つかるはずです。

高田 結衣（メディア・映像学科 3 年）



あなたに“いいエネルギー”を補給します

『海原純子の「元気な私」になれる本』

海原純子 著（三笠書房）

この本の著者は心療内科医です。タイトルは『「元気な私」になれる本』ですが、作者もいつも元気でないし、いつも元気でなければいけないとは思っているわけではないそうです。カウンセリングの時など自分が元気でない時、相手の気持ちに共感が出来て上手くいくこともあるそうです。

人間だもの、生きているのだから、好調・不調があり元気が出ない時もあります。そんな時の為の5つのルールが書かれている本です。

つらい時、悲しい心になった時は誰かや何かを憎まず、自分を嫌いにならないでそこから逃げないでまわりの人やモノ、自分を信じ受け入れ許す気持ちをもって生きていけたら、優しい心に包まれ「元気な私」になれるのではないでしょうか。

高橋 佳美（職員）



感じのいい人から学べること

『なぜか感じのいい人が気をつけていること』

山崎武也 著（王様文庫）

世の中にいる感じのいい人が気をつけていることは、自分の生活にも役立つのか？そして感じのいい人が気をつけていることは普段常識みたいなことやことわざを使いあらゆる問題を解決していく本だ。

この問題は、解決していくときに一つ一つの問題に対して、常識がはばんでくることがある。だがそれをことわざや常識観念などを使いわかりやすく解決し自分の知識増幅にもなる。

この本を読んだことで知識等として入れたことで生活が楽しくなったり、周りにいる人たちのことを考えたりして行動することができるようになった。

この本は、色んなことを教えてくれたり、一つ一つが短いので読みやすいです。

橋本 阜汰（人間文化学科1年）



あなたも気づかないうちに色に誘導されているかも…。

『人の心は「色」で動く』
小山雅明 著（知的生きかた文庫）

私たちの経済活動（ビジネス、買い物、食事など）は、意外にも「色」で左右されています。例えば、スーパーやショッピングモールで見る値札や POP の色。文字の色が「黒」と「赤」だとどちらの商品が安く感じますか？恐らくほとんどの人が「赤」と答えたと思います。これは歴史的に安売りの場面で多く使われていることによる「刷り込み」効果というもので、日本人は「赤＝安い」と感じるそうです。

赤色には、気分を高め、売り上げアップに繋がる効果がありますが、反対に、青色には、人をリラックスさせる効果があります。

本書を読めば、私たちの日常の中で使われている様々な色にはちゃんと意味があることが分かります。

「集中力がアップする照明」や「目覚めがスッキリする寝室のカーテンの色」など私たちが生活する上で参考になることも書かれているので、ぜひ一度読んでみて下さい。

藤井 香苗（職員）

推薦図書リスト

- 『1リットルの涙：難病と闘い続ける少女亜也の日記』 木藤亜也
(幻冬舎, 2005年)
- 『エリック・フロム：孤独を恐れず自由に生きる』 岸見一郎
(講談社, 2022年)
- 『海原純子の「元気な私」になれる本』 海原純子
(三笠書房, 2010年)
- 『おとなになるってどんなこと?』 吉本ばなな (筑摩書房, 2015年)
- 『女の子が生きていくときに、覚えていてほしいこと』 西原理恵子
(KADOKAWA, 2017年)
- 『海獣水族館：飼育と展示の生物学』 村山司, 祖一誠, 内田詮三編著
(東海大学出版部, 2010年)
- 『覚悟の磨き方：超訳吉田松陰』 池田貴将編訳
(サンクチュアリ出版, 2018年)
- 『君の臍臓をたべたい』 住野よる (双葉社, 2015年)
- 『嫌われる勇気』 岸見一郎, 古賀史健 (ダイヤモンド社, 2013年)
- 『キリンの一撃：サウジアラビアの動物たちが見せる進化のスコア技』
レオグラッセ (化学同人, 2018年)
- 『銀行とデザイン：デザインを企業文化に浸透させるために』
金澤洋, 金子直樹, 堀祐子 (インプレス, 2022年)
- 『クイズ de デザイン：解くだけで一生使える知識が学べる!』
ingectar-e (SBクリエイティブ, 2022年)
- 『黒猫は泣かない。』 寺田浩晃 (とおとうみ出版, 2022年)
- 『ケキの切れない非行少年たち』 宮口幸治 (新潮社, 2019年)

- 『獣の奏者』 上橋菜穂子（講談社, 2009年）
- 『孔子』 改版 井上靖（新潮社, 2010年）
- 『こころ 改版』 夏目漱石（新潮社, 1987年）
- 『細胞生物学』 尾張部克志, 神谷律共編（オーム社, 2009年）
- 『「鎖国」を見直す』 荒野泰典（岩波書店, 2019年）
- 『サマー・ランサー』 天沢夏月（アスキー・メディアワークス, 2013年）
- 『ゾキエル博士とハイト氏：新訳』 ロバート・L・ステイヴァンソン（KADOKAWA, 2017年）
- 『下町ロケット』 池井戸潤（小学館, 2010年）
- 『情報デザイン入門：インターネット時代の表現術』 渡辺保史
（平凡社, 2001年）
- 『食の歴史：人類はこれまで何を食べてきたのか』 ジャック・アタリ
（プレジデント社, 2020年）
- 『新編銀河鉄道の夜』 宮沢賢治（新潮社, 2012年）
- 『スイッチを押すとき』 山田悠介（角川書店, 2008年）
- 『ただ、ありがとう：すべての出会いに感謝します』 新井貴浩
（ベースボールマガジン社, 2019年）
- 『たった一人の30年戦争』 小野田寛郎（東京新聞出版局, 1995年）
- 『田中角栄：戦後日本の悲しき自画像』 早野透
（中央公論新社, 2012年）
- 『多様性の科学：画一的で凋落する組織、複数の視点で問題を解決する組織』 マシュー・サイト（ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2021年）
- 『ちょっと今から仕事やめてくる』 北川恵海（KADOKAWA, 2015年）
- 『鉄砲を捨てた日本人：日本史に学ぶ軍縮』 ノエル・ヘリン
（中央公論新社, 1991年）
- 『東大教授が考えるあたらしい教養』 藤垣裕子, 柳川範之
（幻冬舎, 2019年）

- 『時をかける少女』 改版 筒井康隆（角川書店, 2006年）
- 『なぜか感じのいい人が気をつけていること』 山崎武也
（三笠書房, 2021年）
- 『箱庭図書館』 乙一（集英社, 2013年）
- 『人の心は「色」で動く』 小山雅明（三笠書房, 2009年）
- 『人は聞き方が9割：1分で心をひらき、100%好かれる聞き方のコツ』
永松茂久（すばる舎, 2021年）
- 『フードテック革命：世界700兆円の新産業「食」の進化と再定義』
田中宏隆, 岡田亜希子, 瀬川明秀（日経BP社, 2020年）
- 『福山藩』 八幡浩二（現代書館, 2021年）
- 『勉強の哲学：来たるべきバカのために』 千葉雅也
（文藝春秋, 2017年）
- 『僕は何度でも、きみに初めての恋をする。』 沖田円
（スタート出版, 2015年）
- 『ぼくらの七日間戦』 改版 宗田理（KADOKAWA, 2014年）
- 『WHAT IS LIFE?: 生命とは何か』 ホール・ナース（ダイヤモンド社, 2021年）
- 『安いニッポン：「価格」が示す停滞』 中藤玲
（日経BP, 2021年）
- 『夢をかなえるゾウ』 水野敬也（飛鳥新社, 2007年）
- 『養老先生のさかさま人間学』 養老孟司
（ミチコーポレーション, 2021年）
- 『夜は短し歩けよ乙女』 森見登美彦（角川書店, 2015年）
- 『リラックマの「ごゆるり」セルフケア：メンタルの不調とさようならする100の方法』 リベラル社編集（リベラル社, 2022年）
- 『レゾナントの祈り』 樫一志（KADOKAWA, 2021年）

新入生にすすめる 50 冊の本 2023

2023 年 4 月 1 日発行

編集・発行

福山大学図書館運営委員会

〒729-0292

広島県福山市学園町 1 番地三蔵

福山大学附属図書館