

# 新入生にすすめる 50 冊の本

2025

[表紙写真タイトル：届け]

(福山大学「桜のフォトコンテスト」2024年度さくら賞受賞作品)

「いつか届くという希望だけを抱いて飛んでいます。」

表紙デザイン・写真提供：佐藤 凌

(人間文化学部メディア・映像学科 1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、2025 年度で 14 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。これらを参考にして「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

### 櫻をつなぐ

『あと少し、もう少し』瀬尾まいこ著

植松萌唯

.....1

### 辞書作りの艱難辛苦と意義を見直すきっかけに！ 大塚 豊

『舟を編む』三浦しをん著

.....2

### 男女という差別

香川心愛

『男も女もみんなフェミニストでなきや』

チママンダ・ンゴズイ・アディーチェ著

.....3

### 読めば読むほど味が出る？！若き研究者による新種発見烈伝

我如古菜月

『なぜテンプライソギンチャクなのか？』泉貴人著 .....4

### 「自分探し」はムダ、「本当の自分」を探すよりも

### 「本物の自信」を育てよ！

佐藤雄己

『「自分」の壁』養老孟司著

.....5

### 自分の可能性を信じて、これからの学生生活にチャレンジ！

鈴木省三

『誰にも負けない努力』稻盛和夫述

.....6

<b>生きるという意味とは</b> 『さざなみのよる』木皿泉著	玉岡協和 .....7
<b>自閉症ってなんだろう？</b> 『自閉症の僕が跳びはねる理由』東田直樹著	前川明佳里 .....8
<b>1人で抱え込むな</b> 『ちょっと今から仕事やめてくる』北川恵海著	松浦叶和 .....9
<b>後悔のない生き方</b> 『君は月夜に光り輝く』佐野徹夜著	松田いづみ .....10



## 学びの道しるべ

---

<b>食べものと体の関係は誤解だらけ？！</b> 『本当に役立つ栄養学』佐藤成美著	井ノ内直良 .....11
<b>J1への歩み</b> 『サッカーで地域を盛り上げる』志賀北登 作画	大口揚平 .....12
<b>数学ルーツ探訪</b> 『数学ロマン紀行』仲田紀夫著	大村朋也 .....13
<b>僕に刺さった知識の重要性</b> 『会計は一粒のチョコレートの中に』林總著	河原光輝 .....14

新たな考えるプロセス 『編集的発想』 西岡文彦著	黒川 結 .....15
メディアにつながるアイドル論 『アイドル/メディア論講義』 西兼志著	下間望里 .....16
経済成長はかくも儚い。 『国家はなぜ衰退するのか』 ダロン・アセモグル, ジェイムズ・A・ロビンソン著	助田 晓 .....17
生物に興味ある方へ 『生物と無生物のあいだ』 福岡伸一著	高尾享佑 .....18
音楽好きにはたまらない一冊です 『西洋音楽史講義』 岡田暁生著	高山和夫 .....19
アニメで教養を深める。 「あのシーンには、そんな意味があったのか」 『大人の教養として知りたいすごすぎる日本のアニメ』 岡田斗司夫著	田中始男 .....20
ものづくりの航海に漕ぎ出す際の道具箱 『デザインリサーチの演習』 木浦幹雄著	中道 上 .....21

**制度化された経済学の問題点を指摘し、  
経済学の現状と方向性を洞察して話題になった本**

『経済学とは何だろうか』 佐和隆光 著 ..... 22  
早川達二

**あなたの「人生」を変えるのはあなた自身です!!**

『あなたは、うで体？あし体？』 鴻江寿治 著 ..... 23  
福村泰平



**科学の道しるべ**

毒への考え方がかわる 江田真歩  
『毒物ずかん』 くられ 文・監修 ..... 24

なぜ私たちは考えを改めることができるのか 清親昭斗  
『化学・意表を突かれる身近な疑問』 日本化学会 編 ..... 25

日々の「調子」は変えられる！ 白須優実  
『世界一やさしい！栄養素図鑑』 牧野直子 監修 ..... 26

野生動物調査の難しさと面白さ 田引怜央  
『イマドキの動物ジャコウネコ』 中島啓裕 著 ..... 27

クマについて詳しくなれる 辻村一蕗  
『クマが樹に登ると』 小池伸介 著 ..... 28

健康に生きるために睡眠は必要不可欠！ 『8時間睡眠のウソ。』三島和夫, 川端裕人著	釣 武尊 .....29
内に向かう無限 『まちの植物のせかい』鈴木純文・写真	松田萌佳 .....30
脳にどんどん没頭していく！ 『面白くて眠れなくなる脳科学』毛内拡著	三輪結愛 .....31



## 文学の道しるべ

私の生き方を変えてくれた作品 『グッバイ宣言』三月みどり著	岡田麗央 .....32
事実と真実は違う 『流浪の月』凪良ゆう著	喜瀬実咲 .....33
命の夢さと絆 『君の臍臓をたべたい』住野よる著	久保翔太郎 .....34
日本の原発問題 『原発ホワイトアウト』若杉冽著	笹原康平 .....35
次の「当番」はあなたかもしれません。 『ただいま神様当番』青山美智子著	鈴木優心 .....36

恋のライバルは「植物」！？ 『愛なき世界』 三浦しをん著	竹下陽菜 .....37
容れ物と中身 『きりこについて』 西加奈子 著	館上雪乃 .....38
あるあるを法則として知ってみない？ 『マーフィーの法則』 アーサー・ブロック著	津田晃太郎 .....39
悩んだ時は。 『おちゃめなふたご』 ブライトン作	富岡春希 .....40
四面楚歌からの逆転 『ノーサイド・ゲーム』 池井戸潤 著	豊田周平 .....41
一度は読むべき名作 『坊っちゃん』 夏目漱石 著	橋本舜 .....42
上下関係がもたらす心理 『貴族と奴隸』 山田悠介 著	濱村斗輝弥 .....43
死者からみた世界 『とりつくしま』 東直子 著	林瑠里子 .....44
困難な壁にどうぶつかるか 『ニホンブンレツ』 山田悠介 著	山崎瑞歩 .....45



## こころの道しるべ

信頼が失われたならば、何を語っても意味がない。 大矢紗菜  
『変身』カフカ著 ..... 46

ひらくことについて 木地谷真実  
『ひらいて』綿矢りさ著 ..... 47

新生活、対人関係の悩みはありませんか 佐々木千絵  
『「性格がいいね」といわれる人の共通点』渋谷昌三著  
..... 48

織細な物語 藤井紗世  
『線は、僕を描く』砥上裕将著 ..... 49

もう一度恋をする。 森井千咲子  
『いま、会いにゆきます』市川拓司著 ..... 50

(備考 : 所属は令和 6 年 12 月現在です。)



## 櫻をつなぐ

### 『あと少し、もう少し』

瀬尾まいこ著（新潮文庫）

この話は、陸上部が毎年駅伝に参加しているが、人数が少なく駅伝に出場する人数が足りないため、部員や先生が陸上部以外の生徒に声を掛けて駅伝に出てくれるように説得し、駅伝に向けて練習をしていくお話を。

初めは、駅伝に誘われた生徒は参加するのを断ったり、参加することにした生徒でも途中で練習に来なくなったり真面目に練習をしなくなります。また、陸上部の名物顧問が異動になったことで部活の雰囲気は変わり、部員はまとまりらず練習にも身が入りません。しかし最後には、部員たちは仲間を加えて駅伝に出場することができ、予選で上位に入り県大会の出場を決めることができました。

この物語を読んでチームワークやみんなで1つの目標に向かって努力する大切さを学ぶことができました。また、目標を達成するために仲間のみんなで協力したり励まし合ったりすることが大切だということがわかるお話を。

植松 萌唯（薬学部1年）



辞書作りの艱難辛苦と意義を見直すきっかけに！

『舟を編む』  
三浦しをん著（光文社文庫）

「事実は小説より奇なり」の諺を固く信じる私は、身の回りや社会で起こる日々の出来事だけで十分に好奇心を満たされ、フィクションの小説に余り興味が湧きません。そんな私が惹かれたのが、この小説。「辞書は言葉の海を渡る舟、編集者はその海を渡る舟を編んでいく」という意味を込めたという一寸奇抜な書名も惹かれた理由です。刊行後間もなく映画やアニメとして取り上げられ、最近もテレビドラマ化されたようなので、タイトルを目にした人も多いはず。

出版社勤務の名前からして真面目な馬締光也という青年が、辞書『大渡海』の編纂メンバーに加えられ、辞書作りに没頭していく姿を描いた作品。かぐや姫を思わせる香具矢という名のヒロインとのロマンスも心躍らせますが、本書の魅力を敢えて取り上げたいのは、あらゆる種類の辞書作りの大変さと、それ故に辞書というものの圧倒的な重要性を日頃から感じているからに他なりません。

大塚 豊（学長）



## 男女という差別

『男も女もみんなフェミニストでなきゃ』  
チママンダ・ンゴズイ・アディーチェ著、くぼたのぞみ訳  
(河出書房新社)

みなさんは普段の生活で、男女差別だと感じることはありますか？私は夫婦の場合どうして男性が仕事、女性が家事をするべきだと決めつけられているのだろう、どうして歴代の総理は女性がいないのと疑問に思ったことがあります。

「世の中は女性より男性の方が立場が上であることが多い」と筆者は述べています。また、そのようなことは常識だとされています。その常識を覆すために筆者は、フェミニストとしてさまざまなことを提唱してきましたが、なかなか同感してくれる人はいませんでした。ですが1人、彼女の事をフェミニストだと認めてくれた人物が、著者の子供時代の親友であるオコロマでした。「一部の特権者にとっていい社会ではなく、どんな人も「みんな」にとって良い社会でなければならぬこと」を筆者は強く主張しています。

これから社会では、女だから、男だからこうでありなさいという固定概念は捨てて、男女平等の社会をつくっていくべきだと思います。現代の問題点を考えさせられる本です。ぜひみなさんも1度読んでみて、男女差別について考えてみてください。

香川 心愛（薬学部1年）



## 読めば読むほど味が出る？！ 若き研究者による新種発見烈伝

### 『なぜテンプライソギンチャクなのか？』 泉貴人著（晶文社）

この本を読む前に、泉先生の YouTube チャンネル「水族館マスター・クラゲさんラボ」をチェックしましょう。チャンネル登録するかは個人の判断に委ねますが、予備知識を入れておくと本を読んだ時に面白さが倍増します。

それはさておき、300 ページ弱の中にテンプライソギンチャクをはじめとする新種発見のエピソードから、論文化するまでの話、恩師や盟友との話など、盛り沢山の内容が今、目の前で起こっているかのような語り口調で書かれています。しかも、どの話題もちゃんと「落ち」がついているので、読んでいて飽きません。専門的なことも書かれていますが、専門外の人でも分かるように易しい言葉と絶妙な例えを駆使されています。

海の生物に興味がある人は勿論、興味はないけどタイトルに惹かれた人はもう読むしかありません。読んだ後には、知識とともに不思議な痛快感を感じること間違いなしです。

我如古 菜月（海洋生物科学科）



「自分探し」はムダ、  
「本当の自分」を探すよりも「本物の自信」を育てよ！

『「自分」の壁』  
養老孟司 著（新潮新書）

現代は「人は自分が最も大事である」とする傾向が強くなっています。そのため自分の個性、他人と違うオリジナリティを求めて、「自分探し」をする人も多くなっています。しかし故意に作られた個性・オリジナリティは本物ではありません。何をされようが、世間に押しつぶされようが、つぶれないのが「個性」であり「本当の自分」のはずです。人生で壁にぶつかり、迷い、挑戦し、失敗する、これを繰り返していく。そうやって自分で育ててきた感覚が「自信」であり、揺るがない個性・オリジナリティにつながっていきます。「本物の自信」をどう育てて行けば良いのか、様々なヒントを与えてくれるのが本書です。著者ならではの視点から目からウロコの指摘が詰まった至極の一冊です。是非手に取って読んでみてください。

佐藤 雄己（薬学部）



自分の可能性を信じて、  
これからの学生生活にチャレンジ！

『誰にも負けない努力  
仕事を伸ばすリーダーシップ』  
稻盛和夫 述、稻盛ライブラリー 編（PHP 文庫）

本書は、京セラと KDDI を創業して大企業へと成長させ、JAL の経営再建も成し遂げた「経営の神様」である稻盛和夫氏による、これから日本を背負う若者への言葉が綴られたものです。

稻盛氏の経営哲学の最も重要な根幹をなす「誰にも負けない努力をする」意義と、組織を率いるリーダーあるいは今後リーダーになろうとする者的心構えが力強く説かれています。そこには、組織を活性化させ、組織に集う全ての人々の仕事や人生が更に幸福になるようにとの稻盛氏の願いが込められています。

新入生の皆さんには、これから学生生活や卒業後の進路先で様々な組織に所属し、社会の一員として組織を発展させる役割を担っていきます。皆さんに物心両面で豊かな人生を送っていただくためにも、在学中に本書を一読されることをお勧めいたします。

鈴木 省三（理事長）



## 生きるという意味とは

### 『さざなみのよる』 木皿 泉著（河出書房新社）

主人公の小国ナスミは癌によって享年43歳で亡くなってしまう。物語は主人公が病院のベッドに横たわっているところから始まる。自分の人生が残り僅かだと悟るナスミは自分の人生に意味はあったのかと問い合わせ続ける。物語はナスミの死後、さまざまな人の視点になる。そこからナスミという人物が他者の人生に影響を与えていていることが語られる。

生きることで与える影響、死ぬことで与える影響の対比にも注目してほしい。さまざまな人物の視点で物語が進むため、残された者のその後の人生がよく作られている。姉妹や祖母、旦那に友人、そして一度しか会ってない人まで、多様な視点で人生について書かれている。人の繋がりは我々の想像よりもはるかに強力だと感じる作品である。

この物語を読み終えた頃にはあなたは人生について、人と人の繋がりを考えずにはいられないだろう。死への疑問が浮かぶ人にはぜひ読んでほしい作品である。

玉岡 協和（心理学科1年）



## 自閉症ってなんだろう？

### 『自閉症の僕が飛びはねる理由』

東田直樹 著（角川文庫）

本書は、人との会話が困難で、気持ちを伝えることの出来ない自閉症者的心の声を、著者が13歳の時に記した本です。

自閉症である男の子は、普通の人が当たり前でできることや当たり前にすることなどが出来ず、周りの人から冷たい視線や辛い思いをすることがありました。しかし、そのことを前向きに捉えようと努力し、おじさんなどに励まされ、とても辛いことを乗り越えていく話になっています。

障害を個性に変えて生きる純粋でひたむきな言葉は、当事者など多くの人に感動や勇気を与えます。理解されにくかった自閉症者の内面を簡単にわかりやすく言葉で伝えていて、小見出しも質問系になっていて、自分が気になる質問のところがあったらそこの部分もすぐ読めてとても読みやすくなっています。本が苦手な私でもとても読みやすかったのでとてもオススメです。勇気ももらえて、感動もする本になっています。ぜひ読んでみてください。

前川 明佳里（心理学科1年）



## 1人で抱え込むな

『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）

この本の大まかなあらすじは、まず、主人公の青山という男は、ブラック企業に勤めており毎日上司からのパワハラなどによって精神が追い込まれる。限界まで追い込まれたある日、駅のホームから飛び込み自殺をしようとしていた。しかしその時、自分は小学生の時の同級生だと名乗るヤマモトという男に声をかけられる。ヤマモトとの出会いによって主人公の青山は少しづつ明るく元気になっていく。だがそんなある日、信頼していた先輩の裏切り、部長からの容赦のない暴言によって再び精神を追い込まれてしまう。それでもまたヤマモトの助けによってなんとか立ち上ることに成功した。それからヤマモトの助言によって会社を退職する決意を決め、会社へと向かう。

この本は、仲間の大切さ、自分1人では乗り越えられない壁、人生についてすごく考えさせられる作品になっている。ぜひ皆さん手にとって読んでみてほしい。

松浦 叶和（税務会計学科1年）



## 後悔のない生き方

『君は月夜に光り輝く』  
佐野徹夜著（メディアワークス文庫）

主人公の渡良瀬まみずは、「発光病」という治ることのない病気にかかっており、余命宣告を受けている。まみずには、「死ぬまでにやりたいこと」がたくさんあった。そこで、岡田卓也という同級生に出会いまみずのやりたいことを手伝ってもらうという約束をした。卓也の大切な人の死からどこか投げやりに生きてきた止まった時間が、この約束をした時から動き出したのだ。それから、まみずの「死ぬまでにやりたかったこと」が次々とやり遂げられ、あと数個というときにまみずの病気が悪化した。それでも死ぬまでにやり遂げたかったが、まみずは諦めてしまう。卓也は説得を続けたが、まみずは生きることを諦めている。でも、まみずは卓也に出会ってから生きたくてしようがない気持ちを手紙で伝えた。

この本を読んでみて、生きる希望を持つことや、やりたいことを今のうちに楽しむことの大切さを感じることができた。この小説は、人間の生命力を強く感じることができる。

松田 いづみ（税務会計学科1年）



## 食べものと体の関係は誤解だらけ？！

### 『本当に役立つ栄養学 肥満、病気、老化予防のカギとなる 食べものの科学』 佐藤成美著（ブルーバックス）

本書の著者は、食品学や生化学が専門で栄養学の専門家ではないサイエンスライターですが、食べものとその体内でのふるまいを俯瞰して見ることで、身近な食品について客観的にとらえたことが伝わりやすいという思いからタイトルに「栄養学」を入れたと、まえがきに書かれています。

私も本学で永年、食品分野の研究をしながら、食品学や栄養学の講義をしてきた関係で、著者の気持ちは良く分かりますので、本書を推薦させていただきます。

本書は「食べものに含まれる栄養素の真実」「消化と吸収から考える食べもの」「体のなかで栄養素はどんな動きをしているのか」「血液という体液から考える食べもの」「筋肉、骨、皮膚と食べ物」「脳と神経に作用する食べもの」「健康な食べものは本当に体に良いのか」の7章からなり、食べものと栄養学を結ぶ内容になっていることがわかります。

食品学、栄養学は健康な体づくりの基本ですので、健康な体づくりの正しい基礎知識を身につけるためにも読んでいただきたい一冊です。

井ノ内 直良（健康栄養科学科）



## J1への歩み

### 『サッカーで地域を盛り上げる 松本山雅 FC の歩み』

志賀北登 作画（スポーツ庁）

松本山雅フットボールクラブを知っていますか？

松本山雅フットボールクラブは、1965 年に結成された長野県選抜の選手を中心とした歴史あるチームで、常に高いレベルのサッカーを目指して活動を続けている、地域に密着したプロサッカークラブです。クラブ名は当時の選手が松本駅前にあった喫茶店「山雅」へよく通っていたことに由来し、名付けられました。

松本山雅フットボールクラブは、サッカーを生涯スポーツとして考え、親子やお年寄りの方でも参加することができる環境を整え、健康の観点も視野に、誰もが気軽にスポーツを行える環境づくりを目指し、生涯スポーツの拠点となる活動をしています。さらに、サッカーを通じ、未来ある子どもたちと市民に夢と希望、感動、さらに、活力と勇気を与えるべく、人、町、未来に貢献できる活動もしています。

北信越フットボールリーグからスタートしたチームが J1 に昇格するまでの歩みをぜひお読みください。

大口 揚平（薬学部 1 年）



## 数学ルーツ探訪

### 『数学ロマン紀行』

仲田紀夫 著（日科技連出版社）

皆さんは数学に対してどんな印象をお持ちでしょうか、難しくてなかなか理解できないといった人も少なくないと思います。この本では、数学というものが人々の生活や考え方などどのような貢献をしてきたか、そして多くの“ひらめき”を生み感動をもたらしてきたかを、古代に遡って読むことができます。

数学という学問を通し疑問、発見、そして“ひらめき”をもたせ感動を体験してもらいたい、しかし、「教科書通りに教え、そのドリルをさせる」という従来の方法は単なる知識教育、技術鍛錬に過ぎないし、これでは生徒・学生に興味も感動も湧くことは少ないのでしょう。そこで“数学ルーツ”という特別な土地の資料を通して、読者に旅行気分を味わってもらうことができます。そして、原始的な数字の概念から記号、記数法、演算、仮定法、幾何学など、今では学校教育で習っている数学の知識が昔から今まで多くの場面で利用されていること知り、数学という学問により興味を持つてくれることでしょう。

大村 朋也（薬学部1年）



## 僕に刺さった知識の重要性

### 『会計は一粒のチョコレートの中に』

林 総著（総合法令出版）

この本は、会計についての本ですが、会計について興味がない人にもおすすめできる本です。

基本的には会計についての専門用語が多く出てくるのですが、この本は会計の専門用語が章の終わりに詳しく解説しており、会計以外でも使う知識の重要性についての説明もされています。

例えば、学校で学んだ知識は実務では何の役にもたたず、知識にうとい主人公に対して多胡が「知っているだけでは物知りだ。本当の知識とは、その知識を使って何をなすかを考えること」だと教えてくれ、主人公は物事について知っていることが重要という思考回路が抜けなかったが、多胡のおかげで知識の本当の重要性がわかった、というような内容があります。知識の重要性については他にも「知識の多さは記憶力と相関関係があるから、記憶力がいい学生ほど頭がいいことになるが知っているだけでは意味がない」とことなども書かれています。

この本を読んで、自分も知識をどのように生かすかを考えることができました。会計にも興味が持てると思うのでおすすめです。

河原 光輝（税務会計学科1年）



## 新たな考えるプロセス

『編集的発想 <知とイメージ>をレイアウトする』

西岡文彦著 (JICC 出版局)

情報技術が進歩し、インターネットが世界中に普及、SNSが多くの人々に利用される時代になった。この現代において、求めている情報が全く出てこないということは、ほとんどあり得ないことだろう。それどころか一日ごと、下手すれば数時間単位でトレンドが目まぐるしく変わる、そんな時代になってしまっている。情報があふれてとまらない、そんな高度情報社会において我々が備えておかなければならぬ技術とは、何だろうか。

それは、情報を自発的に整理し編集するという技術である。編集とは、無から有を生み出すのではなく、すでにあるものから独自性を持った新たな世界を創造する作業である。「あふれ出している情報たちを自己の中で咀嚼し、再編することは避けては通れない」と著者は語る。

これらを身に付けるために本書では、発想という基礎の技術を通して「編集」を学ぶ。表現をするうえで最も初步的な考え方である、「他に対する関心」についての重要さから学ぶことにより、根本的な意識や考え方の改革にもつながる。

黒川 結 (人間文化学科1年)



## メディアにつながるアイドル論

『アイドル/メディア論講義』

西 兼志 著（東京大学出版会）

多くのアイドルが現れるアイドル戦国時代の今、アイドルの概念は幅広いものとなっている。アイドルの推し活をする巷の若者は何を求めているのか。

本書は、メディアと日常が重なり合うメディア文化の中でアイドルが「とにかく前向きな姿勢」や「未来志向」を特徴づける存在となっている。それにより、アイドルが文化として確立していったという秋元康の考えである「アイドル理論」をまとめた田原総一郎の『AKBの戦略！-秋元康の仕事術』の一部を用いてまとめている一冊である。「ファンはアイドルに『シンデレラ・ストーリー』を求めているんです。」アイドルを推している私自身も、成長する推しを求めていることに改めて気づき共感した。

自分自身が対象に惹かれ、適切な距離が取れなくなる可能性を持ちながら女子アイドルを中心にアイドルとメディアの研究を行ってきた著者が書いた、推し活をする今の若者にぜひ読んでほしい一冊である。

下間 望里（人間文化学科1年）



経済成長はかくも儂い。

## 『国家はなぜ衰退するのか

### 権力・繁栄・貧困の起源』

ダロン・アセモグル、ジェイムズ・A・ロビンソン著

鬼沢 忍訳（ハヤカワ文庫 NF）

人類のここ数百年に渡る経済成長は著しい。しかしながら、歴史的に見ればこのような持続的な経済成長は世界全体で見ても非常に稀であるどころか衰退することも多かった。また、部分を見れば、たとえ隣り合った国や地域であっても全く異なる経験をすることも多かった。なぜ経済成長はかくも儂いのか。

著者であるアセモグルとロビンソンは、制度がいかに形成され繁栄につながるかの一連の研究で 2024 年にノーベル経済学賞を受賞している。この本では、経済理論や計量分析なしに、世界各地の歴史的事例をこれでもかというほどに豊富に用いて経済成長の儂さを描き出している。

一つ事例を紹介しておこう。1589 年のイングランドでウィリアム・リーが「靴下編み機」を完成させた。これで人々を時間の拘束から解放できる。特許を求めてエリザベス一世に謁見した。特許は認められず、女王はこう言った。「この発明は哀れな我が民の職を奪い、物乞いに身を落とさせるであろう。」続くジェームズ一世にも特許は認められなかった。

助田 暁（経済学科）



生物に興味ある方へ

## 『生物と無生物のあいだ』

福岡伸一 著（講談社現代新書）

本書では、生命の本質を再考するために、動的平衡の概念を中心に据えています。著者の福岡伸一氏は、生命が静的な存在ではなく、常に変化し続けるプロセスであることを説明しています。彼は、従来の生命観では捉えきれなかった動的な側面に焦点を当て、生命がエネルギーと物質の絶え間ない交換を通じて秩序を保つ仕組みを解明しようとしています。ここでは、生命の基本的な仕組みや、その複雑さを理解するための新しい視点が提示されています。

福岡氏は、生命を単なる物質の集まりとしてではなく、動的なプロセスの中に存在するものと捉える重要性を強調しています。さらに、生命の進化や多様性、そして無生物との境界についての深い考察がまとめられ、読者に新たな視点を提供します。

福岡氏は、科学的な探求を通じて生命の本質に迫ることの意義を再確認し、読者にその理解を深めることを促しています。

高尾 享佑（税務会計学科 1年）



音楽好きにはたまらない一冊です

『西洋音楽史講義』  
岡田暁生著（角川ソフィア文庫）

私の趣味は舞台芸術で、昔はクラシック音楽のコンサートを中心に、オペラ、バレエ、ミュージカル、歌舞伎、を鑑賞していました。舞台芸術のライブ感が好きでヨーロッパまで出かけたものです。趣味が高じて、楽典や和声学を勉強もしました。理由は、ワーグナーの楽劇「トリスタンとイゾルデ」や、ストラヴィンスキーのバレエ「春の祭典」を音楽的にも理解（楽曲分析）したかったからです。調性的に「解決」するのではなく、不協和音が奏でる魅力というものは、不安と混迷を深める現代社会にマッチしているようにも思えます。一方で、人間の本能として主音を含むIの和音で「解決」することの安堵感というものは、やはり代えがたいものです。人間の本質を突く芸術の意義とは、バランスとアンバランスの絶妙なせめぎ合いかもしれません。

音楽芸術を理解する上で、教会音楽から始まった西洋音楽の歴史を知ることは有益であり、本書はその一助になると思います。

高山 和夫（国際経済学科）



アニメで教養を深める。  
「あのシーンには、そんな意味があったのか」

『大人の教養として知りたい  
すごすぎる日本のアニメ』  
岡田斗司夫著（KADOKAWA）

日本のアニメの奥深さを味わえる一冊です。著者の岡田斗司夫は「アニメ作品におけるキャラクターの何気ないセリフや動作シーンには、制作者たちが込めた深い意図がある」と述べています。この本では「シン・ゴジラ」「君の名は。」「風の谷のナウシカ」「機動戦士ガンダム」「この世界の片隅に」などアニメの名作を取り上げ、監督やデザイナーはどのような思想や意図でストーリーやキャラクターの動きを描いたのか、現代社会や日本文化と作品はどういう関わっているかなど、深い考察を通して紐解き、アニメの奥深さを紹介しています。例えば、実写映画「シン・ゴジラ」をアニメとしてとりあげ、画面に対する監督の支配欲求という切り口を紹介しています。

映画作品として「シン・ゴジラ」「君の名は。」「この世界の片隅に」を鑑賞した後、本書を読み、再度、鑑賞することで新たな発見と感動が得られます。

田中 始男（メディア・映像学科）



## ものづくりの航海に漕ぎ出す際の道具箱

### 『デザインリサーチの演習』

木浦幹雄著（ビー・エヌ・エヌ）

リサーチなしには、もう何も作れない。

『デザインリサーチの演習』は、デザインを学び始める皆さんに最適の一冊です。本書の特徴は、理論だけでなく実践的な演習を通じて、デザインリサーチの考え方と手法を体系的に学べる点にあります。デザイン思考や UX デザインに興味がある方、人々の暮らしを豊かにするプロダクトやサービスの創造に関わりたい方には、ぜひ手に取っていただきたい一冊です。皆さんのデザインの世界への第一歩を、確実にサポートしてくれることでしょう。

アンカーデザイン株式会社でデザイン研究担当部門長を兼務する立場から、実務経験を踏まえて情報工学科 1 年向けに「デザインリサーチ演習」を開講しています。

中道 上（情報工学科）



## 制度化された経済学の問題点を指摘し、 経済学の現状と方向性を洞察して話題になった本

### 『経済学とは何だろうか』 佐和隆光著（岩波新書）

1982年に出版されたこの本は大きな反響を呼びました。私は大学の経済学部に入学する直前の春休みに父に勧められて読みました。大学生になった後でも、この本の内容はよく話題になっていました。

米国の大学でも勤務した著者が「制度化された経済学」というキーワードを用いて米国における経済学の現状について問題提起をしました。私は1980年代の終わりから米国の大学院で「制度化された経済学」の訓練を受けました。米国では経済学が制度として社会に浸透しているのを確かに実感できました。

数理経済学の優位性が本では指摘されましたが、その後も関連分野としてゲーム理論が盛んになりました。他方、実証的研究の重要性は着実に高まってきたと思います。経済学の制度化は米国で維持、発展し、日本でも同様の傾向が見受けられますが、やはり米国との違いはあるようです。

経済学に興味のある人なら、一度は「経済学とは何だろうか」を考えてみましょう。

早川 達二（国際経済学科）



あなたの「人生」を変えるのはあなた自身です!!

『あなたは、うで体？あし体？』

『3秒で体がわかる、人生が変わる』

鴻江寿治 著（集英社）

みなさん、自分の体について本当に理解していますか？自分自身の体を知ることがどれだけ大切か。知りたいと思ったそのあなた。今すぐ手に取ってください！！

この本では著者の「骨幹理論」で悩みやトラブルを軽減、解消し、自分のポテンシャルが 100%引き出されるようにという目的をもって書かれています。そのように本来の自分のポテンシャルを引き出すためにはまず自分自身が「うで体」であるのか「あし体」であるのか理解することで今より良い生き方に変化していきます。例えば、日常生活において自分に合うものを買うことができたり、自分に合った行動がとれるようになることでストレスや悩みの軽減にもつながり、本来のポテンシャルが発揮されるようになります。

このように、本来のポテンシャルを日常生活から発揮したくないですか？今の生活が何か物足りない、気持ちが起きないと感じている人はもしかしたら体に原因があるかもしれません。ぜひこの本を手に取って読んでみてください。あなたの人生が変わるはずです！！

福村 泰平（海洋生物科学科 1年）



## 毒への考え方がかわる

### 『毒物ずかん

キュートであぶない毒キャラの世界へ』

くられ文・監修、姫川たけお 絵・まんが（化学同人）

毒についての正しい考え方や薬についての考え方を改めることができ、「毒」を悪いものと決めつけるのではなく、「どうして毒なのか？」ということについて知識や興味を広げるきっかけになる。毒についての正しい知識を身につけることで間違った情報に流されず、正しい考え方ができるようになる。

主人公の棟辺とき子が本の世界に入り、身の回りの毒から歴史的な毒について擬人化された毒から教えてもらい知識をつけていく。一般人が考える毒の定義や偏った知識を持っている人の考え方を変えてくれる本である。また、毒についての新しい考え方や定義について学ぶことができる。

この本を読んで、毒は量によって薬にもなり得ると言うことや身の回りにあるものでも量や使い方を間違えると毒になると言うことがわかった。また、毒性・症状が書いてあるので体にどのように作用するのかがわかる。写真がついているページもあるのでイメージしやすくわかりやすい。

江田 真歩（薬学部1年）



## なぜ私たちは考え方改めることが出来るのか

### 『化学・意表を突かれる身近な疑問 昆布はなんでダシが海水に溶け出さないの？』 日本化学会 編（ブルーバックス）

この本は、書籍名の通り身近な疑問を化学にからめて説明している本である。

例えばなぜ、フグは猛毒をもつのに、自分の毒にやられないと疑問があつたとする。ここで私はフグ自身が毒を作るのだから死なないで当然だと考えた。しかし実際は毒を生成しているのは、皮膚や内臓に棲みついた細菌であり、フグ自身ではなく、毒に強い理由も決して耐性があるわけではない。フグ毒（テトロドトキシン）が影響を及ぼすには、まずその動物の神経にあるナトリウムイオンチャネルに結合し働けなくすることでしびれや麻痺、呼吸困難におちいるのだそうだ。このことから毒自体に強いのではなく、毒を持っていない動物に比べてある程度その毒の関与する513分であるナトリウムチャネルが丈夫であるからだそうだ（詳細はわかつていない）。

このように自分が思っていたこととは違っていたが一つ一つ細かく説明されることで納得し考え方改めることが出来る。これらのことから、誰であろうと自身の考え方や先入観、固定概念などを持っているが人と接したり、そのことについて考えているうちに考え方改めることが出来ると思った。

清親 昭斗（薬学部1年）



## 日々の「調子」は変えられる！

### 『世界一やさしい！栄養素図鑑』

牧野直子 監修、松本麻希 イラスト（新星出版社）

日々の生活、どれだけ忙しく変わりゆく中でも食事はつきもの。あなたはどんな食生活をしているか。「もうっ！栄養なんて考えたくなーい！」と思ってしまうのではないだろうか。

この本では、様々な擬人化された栄養素たちがどんな影響をもたらすか、どの食材に含まれているのか、どこにいて、普段どのような状態に対して役割をなすのかが、予備知識がなくとも楽しく学べるようになっている。

主人公の「養分乱子」は、朝は忙しくて時間ギリギリまで寝て、お昼はコンビニのお弁当、甘いもの好きでおやつはしつかり食べ、エネルギー補給は夜といった乱れた生活をしていた。そんな現状を改善すべく、正しい知識を身につけ、食材の組み合わせや調理法を変えることで少しづつ体の調子を整えていく…。

食事は薬のように即効性の目に見える効果が出る訳ではないが、規則正しい食生活を続けることにより確実に「調子の良い日」が増えてくる。入学して今までの環境がガラッと変わり、生活も乱れてきがちだが、この本を読んで体の中から健康を作ってほしい。

白須 優実（健康栄養科学科 1年）



## 野生動物調査の難しさと面白さ

『イマドキの動物ジャコウネコ 真夜中の調査記』

中島啓裕 著（東海大学出版部）

野生動物を自ら調査し、記録していくということはもちろん簡単なことではなく、時間も数か月、数年さらにかかることもあります。尚且つとても危険が伴います。それらのリスクを冒してまで調査をするのが生物学者というものです。

自然界の動物たちを調査するにはまず、資金問題や調査許可、捕獲用トラップの入手、危険生物たちとの遭遇といった問題があります。そのような問題を解決するために著者は、罠を作ってもらいコストを削減することや罠の量を少しでも減らすために目撃情報を仲間から受け取り、少しでも時間や資金を節約すること、周囲の警戒を怠らないということを心がけています。もちろん調査途中に捕獲対象以外の動物が罠にかかることも多く、時間やお金が無駄になってしまいますが、それらも含めて仲間たちの協力もあり調査を完遂することができるのです。

野生動物を調査するというのはとてもお金や時間がかかるし、何より命がけです。しかし、そのようなリスクを背負いながらも仲間たちと調査を成功させることによりとてつもない達成感が感じられるということが伝わってくる本でした。ぜひ読んでみてください。

田引 恵央（海洋生物科学科 1年）



## クマについて詳しくなる

### 『クマが樹に登ると クマからはじまる森のつながり』 小池伸介 著（東海大学出版会）

まず、私がこの本を選んだきっかけは、タイトルにある「クマが樹に登ると」という言葉から、クマが樹に登ると何になるのかが、気になったからです。この本は、今では日本のクマ研究の第一人者として有名な小池伸介さんが、大学時代の研究対象の方向性を決めかねていた時に、何となくクマを研究対象に選んだことで、クマと森との知られざる関係性やクマの詳しい生態などについて、明らかにしていくというお話をします。

この話の中で、私が興味深いと思った部分があります。それは、クマが他の生物と比べて、種子を運ぶことに適しているという所です。なぜ、クマが他の生物より、種子を運ぶことに適しているかを、ここに書いてしまうとネタバレになってしまうので、ご自身で、本を開いて、確認してみてください。

最後に、この本のタイトルにもある「クマが樹に登ると」ということについて、気になって読み始めましたが、なぜこのタイトルになったかが書かれていて、とても納得させられましたし、クマについてとても詳しくなる良い本でした。

ぜひ、一回お手に取ってみてください。

辻村 一蘆（海洋生物科学科 1年）



健康に生きるために睡眠は必要不可欠!

## 『8時間睡眠のウソ。日本人の眠り、8つの新常識』

三島和夫、川端裕人著（日経BP社）

我々人間が生きている中で睡眠というものはとても大事なものです。しかし、日本人の5人に1人が睡眠に問題があるということを分かりました。この割合はとても多く、このままだと私生活に支障をきたしてしまう可能性があり、不眠症や認知症になる恐れがあります。睡眠を取らないと免疫力の低下や集中力が乏しくなり、事故への遭遇率が高くなります。本書では、こうした不眠症の問題を医師や専門家が認知行動療法で解決してくれます。

しかし、この問題は簡単に解決できることではありません。日々生きていく中でストレスは溜まります。ストレスの影響で眠りが浅くなり、さらに不眠になることから解決に時間がかかります。しかし、患者の頑張りにより無事問題は解決します。不眠症が解消され、不眠に対する鬱がなくなりいつも通りの生活に戻ったことに私は嬉しく感じました。

この本を読み、睡眠はとても大事なのだと改めて知りました。ぜひこの本を読んで自分の睡眠を改めて欲しいと思います。

釣 武尊（海洋生物科学科1年）



## 内に向かう無限

### 『まちの植物のせかい そんなふうに生きていたのね』 鈴木 純文・写真（雷鳥社）

「世の中に“雑草”という草はない」という言葉がある。あなたは街中に生えている植物たちにそれぞれ名前や特徴があるということを気にしたことはあるだろうか。

この本は、街中でよく見かける植物を著者の視線から、どう見えて何を感じたかが書かれており、感覚的にその植物について知ることができ、身近に感じることができる。また、掲載されている写真がとてもきれいなのでただ眺めるだけでも楽しめる本となっている。

私はとくにこの本の表紙の花であるヤブカラシが好きだ。かわいいから。

花といったら花屋に並べられている花や、どこか神秘的なところに咲いている花を想像しがちだと思うが、この本を読むことで身近なところにも多種多様できれいな植物たちが暮らしていることに気が付くことができる。

我々は今やスマホ1つで世界中とつながることができるし、世界中の様々なことを知ることができる。しかし、身近に咲いている植物の名前は全然知らない。たまには外ではなく内に視線を向けてみてもいいのではないだろうか。

松田 萌佳（人間文化学科1年）



## 脳にどんどん没頭していく！

### 『面白くて眠れなくなる脳科学』 毛内 拡著（PHP エディターズ・グループ）

この本には「私たちが夢を見るのはなぜか」という項目があります。それは、頭の中にはもう1つの世界があり、人は生まれてからせっせと試行錯誤をくりかえしながらこの内部モデルの構築に勤しんでいるためです。そのため、私たちが、毎晩見ている夢も、この脳の内部モデルの世界なのかもしれません。

脳科学について研究者たちが研究してきたことがいくつかの項目に分かれて書かれおり、素人が読んでもわかりやすく、没頭してしまう内容です。脳科学者たちが毎日のように新しい発見をしていても全然追いつかないほど脳は複雑で扱うのが難しいです。ですが、脳は実は古くは仏教などの東洋思想や多くの文学や芸術家が既にそれぞれに試行錯誤し気づいて、1つの死生観だとたどり着いています。その理由について私は、脳科学者からすると、本書にも書かれていたように現実などは存在していないくて、自分自身が作り出した幻覚の世界を生きているのではないかと思うためだと考えます。

脳はどれだけ新しい発見を得ても未だに複雑です。けど、複雑だからこそ面白いため、そんなにすぐに答えが分かったら面白くないですよね。

三輪 結愛（薬学部1年）



## 私の生き方を変えてくれた作品

### 『グッバイ宣言』 三月みどり著（MF文庫J）

周りの空気に流され、言いたいけど言えない、皆がそうするから自分もそうしようといった自分の意思を曲げてまで他人に合わせようとした経験がありますか？

この小説は、最低限の単位だけとて登校しない日はダラダラ過ごしている中途半端な生活を送る主人公の桐谷翔が、トラブルメーカーでありながら夢に向かって真っ直ぐなヒロインの七瀬レナに感化され、人生が大きく変わっていく青春ストーリーです。私自身は小学生の頃、周りの空気に流されてしまう時がありました。だから、七瀬の他人のことを考えず、その場の空気など気にせず、自分がしたいことを堂々としている姿には心を打たれました。この本に出会ってから、周りの視線を気にすることが減り、同調圧力のようなものに流されることなく、常にありのままでいようと意識するようになりました。

青春ストーリーなのでラブコメが好きな方にもお勧めですし、誰かに影響されたりせず自分らしく生きたいと思っている方にもお勧めする作品です。

岡田 麗央（薬学部1年）



## 事実と真実は違う

### 『流浪の月』 畠良ゆう著（東京創元社）

SNS の脅威、新しい人間関係の在り方などがリアルに描かれ、さまざまなことを考えさせられる一冊。

小学生の更紗を保護した大学生の文は誘拐事件の犯人で、更紗は可哀想な被害者。これが世間から見た2人である。しかし、2人は世間に理解されない言葉にできない関係。お互いに必要としているが、世間は2人を理解しようとしなかった。15年後も何年経っても消えない文と更紗の誘拐事件とされる記事により、2人が一緒にいることを誰もが批判する。文と更紗は誰に何を言われようと事実と真実が違うことをわかつてもらいたい人にわかつてもらえて、2人の絆があればいいと思えた。

私はこの作品から記事やニュースを私自身の価値観を中心に見ていて、本質に何があるのかを理解しようともせず、批評していると思った。もし私が文と更紗の事件の記事を読んだとき、文は加害者、更紗は被害者と思ってしまう。真実に気づかず、理解しようともしないだろう。世の中には誰かの価値観で判断され、物事の本質が理解されないことがたくさんあるのではないかと思った。これからの人との関わり方を考えるきっかけになると思う。ぜひ読んでみてほしい。

喜瀬 実咲（薬学部1年）

## 命の儂さと絆

### 『君の脾臓をたべたい』

住野よる著（双葉社）

「残り少ない命を、図書室の片付けなんかに使つていいの？」

ここでは桜良の病気と「僕」の健康な日常の対比を通じて、生と死の意味を問いかけている。

山内桜良自身が持つ生命力と前向きな姿勢が、「僕」に対して生きることの意味や人とのつながりの大切を教えてくれる。彼女の存在そのものが、「僕」にとって生と死の意味を深く考えるきっかけとなる。

桜良の家族や友人が彼女の病気について知らないことで、「僕」は彼女との秘密を抱えなければならず、それが心理的な負担となる。この無理解や秘密の共有が、「僕」の心情や行動に複雑な影響を与える。

作中、「僕」と桜良の間に生まれる絆や、桜良と友人の恭子との友情が、物語を通じて大きなテーマとなっている。特に、桜良が「僕」に「君の脾臓をたべたい」と伝えるシーンは、その言葉に込められた深い愛情や思いが読者の心に響く。

このように、この物語は命や絆について考えさせられるものだ。

久保 翔太郎（生物科学科1年）



## 日本の原発問題

### 『原発ホワイトアウト』

若杉 別 著（講談社文庫）

まずこの本の内容はドンデン返しがあるわけでもなく、犯人がいるわけでもない、非常に現実的でリアリティのある内容だ。時に生々しさに嫌気が差すかも知れないがぜひ見て欲しい。

物語としては、原発の再稼働を推し進める中央の政治家や電力会社と対立する、原発の再稼働に対して危機感を持つ人々や、原発のある地元自治体など民衆の代表とも言える立場の人たちとの構図で物語が進んでいく。互いに持っているもので互いを潰し合い自分の意見を大きく波及させていく。詳しく言うと、政治家や電力会社は持ち前の社会的権力や圧倒的資金力で、民衆の代表たちは持ち前の知名度による発信をしていく。両者の主義主張が、時に押しつぶされ押し通される中、日本で再び原発事故が発生し、メルトダウンまであと少しとなる。

リアリティ小説ということもあり、時に生々しい権力闘争やカネの動きの場面が多々出てくる。実際の世の中でもこれに似通ったやりとりが我々一般国民の知らないところで行われていたり、揉み消されていたりすることだと考えると嫌気が差してくる。ただ、たまにはそのような深淵を覗いてみるのもいいのかもしれない。

笹原 康平（海洋生物科学科 1年）

次の「当番」はあなたかもしれません。

『ただいま神様当番』  
青山美智子著（宝島社文庫）

もしも自分に足りないものを補ってくれるもの  
が目の前に落ちていたら、皆さんはどうしますか？

「お当番さん、み一つけた！」 それぞれ不安や不  
満を持ちながら日々を過ごす登場人物の前に現れ  
た「おとしもの」。自分に足りないものはこれだ！と  
思い拾ってしまうと、「神様当番」という文字とと  
もになんとも厄介な神様が腕に宿ってしまいます。

「お願いごと、きいて」神様の言うお願い事はど  
れも抽象的で意味の分からぬものだらけです。

「だってわし、神様だもん」どれだけ文句を言つ  
て難色を見せてもこの言葉の一点張りで、こっちの  
言い分なんて全く聞いてくれません。

そんな神様に振り回される登場人物たちですが、  
段々と自分自身と向き合うようになります。神様か  
らの無茶な要望の先に見えてくるものとは何なの  
でしょうか。

五人の主人公たちによるオムニバス式の短編集  
なので、長い話を読むのが苦手な人も読みやすい作  
品です。

ぜひあなたもこんな厄介で面白い神様に振り回  
されてみませんか？

鈴木 優心（人間文化学科1年）



## 恋のライバルは「植物」!?

### 『愛なき世界』 三浦しをん著（中央公論新社）

本書は、料理人見習いである藤丸の恋模様を描いた小説である。

食堂に住み込みではたらく藤丸は、ある日近所のT大へと出前の配達に行き、植物学を研究している院生の本村と出会って、言葉を交わすなかで恋に落ちる。本村は藤丸に自分の行っている研究や自身の価値観、考え方について話し、藤丸は時折彼女の研究内容の緻密さと難しさに気を遠くしながらも彼女の生き方に理解を示す。そうして、藤丸と本村は徐々に親しくなってゆく。

そして藤丸は本村に告白するが、彼女は、「思考も感情も持たず『愛なき世界』を生きる」植物の研究に全てを捧げると決めていた。そのため、藤丸の告白は断られてしまう。

前半では藤丸の恋は実らないまま終わってしまうが、本村の考え方や植物へ向ける熱意や価値観が彼女の視点から描かれる。

学ぶとはどういうことか、愛とはなんなのか。これから大学生活を、人生を生きてゆくうえで、自分はどのように学びどのように生きようか、と考えさせられる本である。

竹下 陽菜（薬学部1年）



## 容れ物と中身

### 『きりこについて』 西 加奈子 著（角川文庫）

きりこは「ぶす」である。その顔は両親や祖父母の悪いところばかりを受け継いだ奇跡のような顔なのだ。両親から「かわいい」と言われ育てられたきりこは、自分は「かわいい」という自信から「かわいいやろ？」と周りの子たちを「酔った」頭にさせている。

ある日、体育館裏で黒猫のラムセス2世を拾った。彼は人間には「ぶす」と言われるきりこの顔が大好きである。とても賢く、きりこと言葉を交わすことができ、さらに好きな人への手紙の書き方まで教えてくれるのだ。ついに初恋のこうたくんにラムセス2世と書き上げた手紙で告白した。しかし、その時「ぶす」と言ったこうたくんの声がクラス中に響いてしまったことでみんなの「酔い」が冷めてしまう。きりこはいじめの対象になり、10代のほとんどを家に引きこもる生活になった。それから数年後、きりこは予知夢を見るようになった。身近な人が悲しんでいる夢である。今まで人のいない夜しか外へ出ることの無かったきりこが助けたいという思いから明るいうちに家を出ができるようになった。そして徐々に自分は自分なのだと信じることができるようになっていく姿に感動した。

人は容れ物に囚われてはいけないのであると教えてくれる物語である。

館上 雪乃（海洋生物科学科1年）



## あるあるを法則として知ってみない?

### 『マーフィーの法則 21世紀版』 アーサー・ブロック著、松澤喜好、松澤千晶訳 (アスキー)

皆さん、失敗をしたことはありますか？ありますよね、自分はあります。そんなあなたにこの『マーフィーの法則』という本はどうですか？

この本はただ「マーフィーの法則」とは何か、また、どのような法則があるのかを沢山の例で紹介してくれる本であり、この本を読むことで日頃のあるあるや普段「これは人のせいじやろ」と思っていることもマーフィーの技術者の態度というものだったのだと知ることができる面白い本です。また、この本の最後に記されている訳者の後書きにより、読んできた内容をどのように活用して行くのか、これらの法則に含まれる叡智によって現代人を癒すことができるかもしれません。

自分はこの本を読んで、ここまで深く考えたりしたはないけれど遅刻したり、ゲームの最後の最後に失敗した時にこの本の内容を思い出して、「あーそういえばこういうことも法則として書かれていたなあ」と若干楽しむことができます。

マーフィーの「法則」と難しく考えて読むのを躊躇うではなく、一度読んでみて実際にその法則が起った時の感覚を一度でいいので味わってみてください。

津田 晃太郎（心理学科1年）



悩んだ時は。

## 『おちゃめなふたご』

ブライトン作、佐伯紀美子訳（ポプラポケット文庫）

転校が受け入れられらず、周りに反抗的になり意地を張る主人公の双子、パットとイザベル。従来の常識や自分達の拘りが通用せず、双子はどうしたらいいか分からなくなってしまう。そこで助けとなるのが新しい学校の先輩や先生などの関係者と親である。先輩からのアドバイスを受けて、どのように振舞ったらよいのかを少しづつ理解し、双子が周りと打ち解けていく。

私がこのお話を新入生に勧めたいのは、大学生になりそれまでと大きく異なる環境で生きるということが主人公と一致しているからだ。新環境に自分の常識が通用せず、苦労する人もいるだろう。困ったら誰かに相談して、自分を見つめ直す。またコミュニケーションを取ることでお互いの違いを理解し、折り合いをつけていくこともできることを私は学んだ。

これは主人公を中心に、寮生活をする少女たちが6年間かけて成長していく物語である。見つけたら是非手に取ってほしい。イギリスの物語だが、日本と比較することで、面白い発見や気づきがあると思う。

富岡 春希（薬学部1年）



## 四面楚歌からの逆転

『ノーサイド・ゲーム』

池井戸 潤 著（講談社文庫）

主人公である君嶋は社内競争に敗れ、トキワ自動車のかつては強豪であったラグビー部である“アストロズ”へ左遷された。君嶋が左遷された数年は成績が低迷していた。そんなトキワ自動車にとってお荷物であるアストロズに対して、常務である滝川は部を廃部にしようと色々なところで敵対してくれる。

そんな中でも君嶋は、家族やアナリストの佐倉、元ライバルで監督の柴門、チームキャプテンの岸和田の助けを借りチームを存続し、再び強豪に返り咲くことを目指す。結果、会社内でラグビーチームの存続に対し反対する意見が飛び交い、糺余曲折の後に、様々な人達の協力によりチームの存続、選手の成長を達成し、再び優勝することができた。

この物語はラグビーのことを全く知らない人でも面白く読むことができ、いつの間にか物語に取り込まれるように読み入ってしまう。

物語が企業のラグビーチームの経営者の目線と、選手からの目線で描かれるためそれぞれの立場の感覚の違いがよく読み取ることができた。ぜひ一読してみてほしい。

豊田 周平（薬学部1年）



## 一度は読むべき名作

### 『坊っちゃん』

夏目漱石著（小学館文庫）

誰しもが一度は耳にしたことのある作品、夏目漱石の『坊っちゃん』。しかし、実際に読んだことのある人はそう多くないのではないだろうか。

四国の学校に赴任した男が学校で生徒から悪さを受けたり、周りの先生の嘘や不義理による理不尽に直面したりする。そして時には喧嘩になることもある。はじめは、山嵐が敵か味方か分からずぶつかることもあったが、山嵐の言動や周りの人からの話から徐々に信用していく。2人は義理人情に溢れた人柄と喧嘩も厭わないその性格で意気投合し、しだいに行動を共にするようになる。嘘や不義理で、主人公や山嵐、うらなり達を自分の良いように陥れようとする赤シャツの悪事を義理堅い主人公と山嵐が協力して暴き、赤シャツとその一味の野だに鉄拳制裁を加え、2人は迷わず辞職する。

現代では考えにくい部分も出てくるかもしれないが、新鮮に感じて面白いと思う。また、きっと気になっている人も多いであろう山嵐や赤シャツ、うらなりなどはこれから楽しみにしていてほしい。ぜひ人生で一度は読んでもらいたい作品だ。

橋本 舜（薬学部1年）

## 上下関係がもたらす心理

### 『貴族と奴隸』 山田悠介著（文芸社）

「貴族と奴隸」の関係性は、かつて多くの国で行われていた制度である。この制度を現代にするとどうなるのかを実験するため、政府の大人们は、子供たちを集め、「貴族と奴隸」というシミュレーション実験を始めた。子供たちは貴族と奴隸に分けられ、貴族は奴隸を劣悪な環境で生活させ、労働により奇妙な植物を作らせた。盲目である主人公は、貴族の命令に苦しむが、彼は決して折れなかつた。

そんな中、貴族の中で新しく、王の立場が現れ、奴隸の対応はますます劣悪となる。ついには、殺人や大麻といった、犯罪に手を出すようになっていく。主人公は貴族に命令され、森のどこかにある銃を探せと命令された。破れば仲間を殺すと言われた主人公は必死に探している途中、政府の大人が「貴族と奴隸を拳手により逆転させる」といった。すると奴隸の子供は一斉に拳手し、権力を持った奴隸は権力に飲まれていく…。

この物語は、優劣の恐ろしさがわかり、考えさせられる作品である。

濱村 斗輝弥（生物科学科1年）



## 死者からみた世界

### 『とりつくしま』 東直子著（ちくま文庫）

大切な人に再会した死者たちは、どんなことを呼びかけたいと願うのか。明日が来ると思っていても、思わぬ事故や病気で、人生を終えてしまった人。この世に未練が残っている人は魂をモノに宿すことができる。それを「とりつくしま」という。11話の短編小説となっており、未練を残して亡くなった11人それぞれに大切な人に伝えたい思いがある。しかし、声をかけたとしても相手には届かない、自分の意思で動くこともできない。「生前にもっとこう言えば良かった」という後悔や反省の念を抱きながら、大切な人を見守る。心温まるファンタジーな物語である。

年月が経つにつれて変わってしまう環境に対して、最初は憎しみや悲しみなど人間なら誰しもが思ってしまう腹黒い部分がある。でも最終的には大切な人の幸せを1番に願っていた所に感動した。いつか誰にでも訪れる「死」と向き合える小説だ。毎日、大切な人と会話をして平凡な1日を送ることが当たり前ではないことを身に染みて感じた。死んでしまった後もし、モノになって大切な人の近くにいられるとしたら、あなたは何になるだろうか？

林 瑠里子（健康栄養科学科1年）

## 困難な壁にどうぶつかるか

### 『ニホンブンレツ』 山田悠介著（河出文庫）

もし突然、東日本と西日本を隔てる「東西の壁」ができたら、皆さんはどう思うだろうか？

東京都知事が関西を愚弄する発言をして、大阪府知事がそれに反論。そして、都内の過激派が、府知事候補者を殺害したこと、東西の仲がさらに険悪になり、富士山の西、東経138度にあたるラインに日本を分断する「東西の壁」が建設され、人の行き来ができなくなった。そして東に残された西の主人公が愛する恋人に会うため、命を懸けて西へ向かった。だが、そこで予期せぬ壁にぶつかり、恋人と東に渡ろうとする主人公。逃亡する主人公とその恋人を匿ったり、情報をくれたりして助けてくれる仲間との出会い。主人公が西のやり方に反対して、何とかして歯向かおうとするが、強敵が主人公を、追い詰めていく。運の女神が最後に振り向くのは、主人公なのかその敵か。主人公とその恋人に待ち受ける驚愕の運命とは！？

中高生に人気な山田悠介が執筆する物語が今始まる。

愛する人への想いと権力への執着というのは、他の本やドラマなどにも取り上げられることが多いが、この本ではそれをどのように取り上げているのか想像域が幅広く、面白い物語である。

山崎 瑞歩（健康栄養科学科1年）



信頼が失われたならば、何を語っても意味がない。

## 『変身』

カフカ著、高橋義孝訳（新潮文庫）

皆さんはある日突然自分の見た目が変わってしまったとき、変わらず接してくれると思える人がいますか？

主人公グレーゴルは目が覚めると虫になってしまっていました。虫になってしまったため、喋ることも働きに出ることもできなくなりました。

妹は虫になってしまったグレーゴルのために部屋の掃除や食事の用意、グレーゴルが動きやすいように模様替えをしてくれました。

しかし、父はグレーゴルが部屋の外に出るとリンゴを投げたり、杖で殴ったりして怪我をさせました。グレーゴルの行動も日に日に虫に寄っていき父母妹は我慢の限界がきてグレーゴルを追い出そうと考えますが、怪我や衰弱が原因でグレーゴルは追い出される前に亡くなってしまいます。家族は亡くなったグレーゴルに涙を流しますが前を向いて今後を進もうとします。

どれだけ親しかった人でも理解ができない行動をされると信頼が崩れてしまい、関係を修復することが難しいことが分かる内容です。意思疎通の大切さを感じられて興味深かったです。

大矢 紗菜（人間文化学科1年）



## ひらくことについて

### 『ひらいて』 綿矢りさ 著（新潮文庫）

主人公の愛のような自己中心的な気持ちは私も今でも持っている。恋愛において、それはスパイスともなるが、本書は恋愛ではなく、絆について学べる作品だと感じた。

愛は片思いの相手のたとえ、またその彼女である美雪やその他の友人にもなかなか本当の姿を見せず、心を開くことが出来ない。また、片思いのたとえに対する気持ちが強くなるにつれ、美雪への嫉妬心は膨れ上がる。しかし、たとえと美雪はそんな愛を拒否せず歓迎もせず、ただただそこにいてもいいという態度。愛はそんな二人の仲の強さに敗北感を感じたり、美雪からたとえを奪おうと嘘を吐き続けたりする。だが嘘がバレても二人は愛を拒否せず、愛も心をひらくことができ、友情でも愛情でもない3人の絆が新たに生まれる。

愛の心情の変化は、たとえと美雪の2人が愛に心を開くことの大切さを教えたからである。文中で美雪は愛に対して常に真剣に心をひらいている様子が伺える。また、美雪がたとえに距離感を感じていたことを伝えるシーンなど、心のひらき方を愛の目の前で見せることで愛は学んでいったのだと感じた。

木地谷 真実（心理学科1年）



新生活、対人関係の悩みはありませんか

## 『「性格がいいね」といわれる人の共通点』

渋谷昌三著（新講社）

新しい環境での大きな悩みとして、対人関係があげられる。新しい人達と出会い、より充実した日々を過ごすには、円滑にコミュニケーションを取ることが重要である。

この本は、対人関係において「いい人」と思われる為の行動とは何か、その理由と共通点について、行動心理学から学問的に人の心を読みしていく。普段から、性格のいい人でいようと行動していても、咄嗟に出る行動でいい人では無いと思われてしまうこともある。逆に言えば、咄嗟に出る行動でこそ本当の「性格のいい人」がわかるのではないか。思いやったつもり、気を使えたつもり、だけど対人関係が上手くいかない時がある。そういう時は、相手目線の行動が本当に出来ていたかを考える事で答えが出てくる。当たり前だと思われるかもしれないが、長い付き合いや変化のない環境下だと忘れがちである。

これからの大學生生活で、社会に出た時ほど必要な力を身につけて行く手助けになる本である。

佐々木 千紘（税務会計学科1年）



## 繊細な物語

### 『線は、僕を描く』

砥上裕将著（講談社）

この本はメフィスト賞受賞作である。

主人公の青山霜介は 2 年前に両親を亡くして以来、無気力で前を向けずにいる。バイトで水墨画に出会い、水墨画家に弟子になると宣言され、水墨画の世界に入っていく。

両親の死をきっかけに主人公はコミュニケーションに対してネガティブになった。水墨画は、一度描いたものを消したり、書き直すことはできない。線を思い切って描いたり、時に繊細に描くことは、その時の心情などに影響される。自分の頭で考え、筆を揮い、画題となる自然を観察し、また筆を揮うという繰り返しの過程の中で、自分自身について知り、実感することができる。白い紙に自分の線を描いていくように、前向きになることができず、からっぽになっていた主人公のなかに自分というものを実感していく。

とても繊細で心が軽くなる物語。ぜひ手にとって読んでみてほしい。

藤井 紗世（心理学科 1 年）



もう一度恋をする。

『いま、会いにゆきます』

市川拓司著（小学館文庫）

ある日突然一年前に亡くなった妻が雨の日に帰ってくる。ただし妻は記憶がすっぽりと抜け落ちていた。妻が亡くなり取り残されていた息子と主人公、そして主人公の止まっていた時が再び動き出す。この物語は読めば心温まるものとなっている。記憶を失っている妻に向き合う主人公と息子、そして大切な存在を失ってしまった妻がともに過ごしていく中でもう一度主人公に恋をする。主人公が持っている昔の妻との記憶が足を引っ張り、妻もその記憶に少しだけ嫉妬し、苦しめられている。ある日妻は自分が死んでしまったことに気付いてしまう。そして妻が“アーカイブ星”に戻ったあとに残された手紙とは。

この本を読めば大切な人に会いたくなる、そんな気がする。本の内容は暖かく少し寂しくなる。ただ、人を好きになること、そして信じること、その素晴らしさがこの本には書かれている。そして、この本を読み終わった後にはタイトルをもう一度読んで欲しい。

森井 千咲子（海洋生物科学科1年）

## 推薦図書リスト

- 『アド・ル/デ・イア論講義』 西兼志（東京大学出版会, 2017年）
- 『愛なき世界』 三浦しをん（中央公論新社, 2018年）
- 『あと少し、もう少し』 瀬尾まいこ（新潮社, 2015年）
- 『あなたは、うで体？あし体？：3秒で体がわかる、人生が変わる』 鴻江寿治  
(集英社, 2018年)
- 『いま、会いにゆきます』 市川拓司（小学館, 2007年）
- 『イド・キの動物ゾヤコウネ：真夜中の調査記』 中島啓裕（東海大学出版部, 2014年）
- 『おちゃめなふたご』 プライトン作；佐伯紀美子訳（ポプラ社, 2005年）
- 『男も女もみんなフェミニストでなきゃ』 チママンダ・ソゴズ・イ・アディーチェ；くぼたのぞみ訳  
(河出書房新社, 2017年)
- 『大人の教養として知りたいすごすぎる日本のアニメ』 岡田斗司夫  
(KADOKAWA, 2017年)
- 『面白くて眠れなくなる脳科学』 毛内拡（PHPエデュース・グループ, 2022年）
- 『会計は一粒のチョコレートの中に』 林總（総合法令出版, 2017年）
- 『化学・意表を突かれる身近な疑問：昆布はなんでダシが海水に溶け出さないの?』  
日本化学会編（講談社, 2001年）
- 『貴族と奴隸』 山田悠介（文芸社, 2013年）
- 『君の臍臍をたべたい』 住野よる（双葉社, 2015年）
- 『君は月夜に光り輝く』 佐野徹夜（KADOKAWA, 2017年）
- 『きりこについて』 西加奈子（角川書店, 2011年）
- 『グッパイ宣言』 三月みどり（KADOKAWA, 2021年）
- 『クマが樹に登ると：クマからはじまる森のつながり』 小池伸介  
(東海大学出版会, 2013年)

- 『経済学とは何だろうか』 佐和隆光（岩波書店, 1982 年）
- 『原発ホトアト』 若杉冽（講談社, 2015 年）
- 『国家はなぜ衰退するのか：権力・繁栄・貧困の起源』  
ダロン・アセモグル, ジェイムス・A・ロビンソン；鬼沢忍訳（早川書房, 2016 年）
- 『さざなみのよる』 木皿泉（河出書房新社, 2018 年）
- 『サッカーで地域を盛り上げる：松本山雅 FC の歩み』 志賀北登作画  
(スポーツ庁, 2017 年)
- 『「自分」の壁』 養老孟司（新潮社, 2014 年）
- 『自閉症の僕が飛びはねる理由』 東田直樹（KADOKAWA, 2016 年）
- 『数学マン紀行』 仲田紀夫（日科技連出版社, 1997 年）
- 『「性格がいいね」といわれる人の共通点』 渋谷昌三（新講社, 2013 年）
- 『生物と無生物のあいだ』 福岡伸一（講談社, 2007 年）
- 『西洋音楽史講義』 岡田暁生（KADOKAWA, 2024 年）
- 『世界一やさしい!栄養素図鑑』 牧野直子監修；松本麻希いらすと  
(新星出版社, 2016 年)
- 『線は、僕を描く』 砥上裕将（講談社, 2019 年）
- 『ただいま神様当番』 青山美智子（宝島社, 2022 年）
- 『誰にも負けない努力：仕事を伸ばすリーダーシップ』 稲盛和夫述；稻盛ライブリー編  
(PHP 研究所, 2024 年)
- 『ちょっと今から仕事やめてくる』 北川恵海（KADOKAWA, 2015 年）
- 『デザインリサーチの演習』 木浦幹雄（ヒューマン・エッジ, 2024 年）
- 『毒物ずかん：キュートであぶない毒キャラの世界へ』  
くられ文・監修；姫川たけお絵・まんが（化学同人, 2018 年）
- 『とりつくしま』 東直子（筑摩書房, 2011 年）
- 『なぜテンプレイヤーギンチャクなのか？』 泉貴人（晶文社, 2024 年）
- 『ニホンソレツ』 山田悠介（河出書房新社, 2020 年）
- 『ノーサイト・ゲーム』 池井戸潤（講談社, 2022 年）

『8時間睡眠のツ。：日本人の眠り、8つの新常識』 三島和夫, 川端裕人

(日経 BP 社, 2014 年)

『ひらいて』 編矢りさ (新潮社, 2015 年)

『舟を編む』 三浦しづん (光文社, 2015 年)

『編集的発想：<知とイメージ>をレイアウトする』 西岡文彦 (JICC 出版局, 1991 年)

『変身』 カカ ; 高橋義孝訳 (新潮社, 2011 年)

『坊っちゃん』 夏目漱石 (小学館, 2013 年)

『本当に役立つ栄養学：肥満、病気、老化予防のギーとなる食べものの科学』

佐藤成美 (講談社, 2022 年)

『マーフィーの法則：21世紀版』 アサ・ブロック ; 松澤喜好, 松澤千晶訳 (アスキ-, 2007 年)

『まちの植物のせかい：そんなふうに生きていたのね』 鈴木純文・写真

(雷鳥社, 2019 年)

『流浪の月』 風良ゆう (東京創元社, 2019 年)

新入生にすすめる 50 冊の本 2025  
2025 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





