



新入生にすすめる
50冊の本 2026

[表紙写真タイトル：桜の下の涼み台]

(福山大学「桜のフォトコンテスト」2025年度さくら賞受賞作品)

「お昼はここでひと休み。

ぜひ、写真と同じ場所を探してみてください！」

表紙デザイン・写真提供：林朋美

(人間文化学部メディア・映像学科 1年)

読書への誘い

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。これから始まる大学生活が、充実したものになるよう心から願っています。

大学での学びは、教室などでの通常の対面型授業や実験・実習などに加え、オンライン学修支援システムを活用した学習など、さまざまな方法があります。図書館は、みなさんが本と出会い、学びを深める場所です。来館はもちろん、インターネットを通じた利用もできますので、ぜひ気軽に活用してください。

「新入生にすすめる 50 冊の本」は、教職員や学生が選んだおすすめの本を紹介しています。おすすめ（書評）は「人生」「学び」「科学」「文学」「こころ」の 5 つのテーマに分けてありますので、きっと興味のある一冊が見つかるはずです。たくさんの言葉に触れ、いろいろな考え方を知り、知識を広げることは、大学生活をもっと豊かにしてくれます。この冊子をきっかけに、読みたい本を見つけてみませんか？そして、その本を手にするために、ぜひ図書館に足を運んでください。

「新入生にすすめる 50 冊の本」は 2012 年度から続いていて、2026 年度で 15 回目の発行になります。過去の冊子も、福山大学附属図書館のホームページで見ることができます。これまでに紹介した本は数百冊にのぼります。ぜひ参考にして、自分にぴったりの一冊を見つけてください。

福山大学附属図書館
館長 田中 始男



人生の道しるべ

- 「いい人なのにモテない」原因はどこ？
『高学歴男はなぜモテないのか』 犬山紙子 著
石津 怜也
……………1
- 今の日本人に一番足りないものを探る
『勇氣論』 内田樹 著
大塚 豊
……………2
- 夢を追う覚悟
—『日本男児』が教えてくれること—
『日本男児』 長友佑都 著
金子蒼太朗
……………3
- AI 時代にこそ読むべき作品
『アルジャーノンに花束を』 ダニエル・キイス 著
佐藤雄己
……………4
- 割れたお皿、汚れた雪だるま、つまらない映画…
でも、それが人生
『メメンとモリ』 ヨシタケシンスケ 著
永江小雪
……………5
- 子育てと男女平等の価値観
『やってよかった育児パパ』 谷沢英夫 著
中田楓真
……………6
- 変身したのは体か、心か
『変身』 フランツ・カフカ 著
中野太稀
……………7

| | |
|--|-------------------|
| 武士道と思想 『葉隠』奈良本辰也 責任編集 | 永易太陽 ……………8 |
| 生涯を通じて勝負強さを発揮した長嶋茂雄が 現役引退までの日々を振り返った貴重な記録 『燃えた、打った、走った！』長嶋茂雄 著 | 早川達二 ……………9 |
| 自分という壁を見つめ直す —新しい自分に出会うための哲学— 『「自分」の壁』養老孟司 著 | 前原翔太 ……………10 |
| 働き続ける困難 『なぜ働き続けられない？』鹿嶋敬 著 | 村上直弘 ……………11 |
| 傭兵のシビアな現実を垣間見る 『傭兵の二千年史』菊池良生 著 | 森岡優心 ……………12 |
| 自分らしく、 他人や過去に囚われずに自由に生きる為に 『大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした』クルベウ 著 | 八津川真央 ……………13 |
| ストレスを成長のチャンスに 『ストレスをパワーに変える！』マーク・J・タガー 著 | 心理学科学生 ……………14 |



学びの道しるべ

- リスペクト・仲間とともに
『逆境を味方につける』 家本政明 著
小澤陸央
……………15
- 身の回りの「なぜ？」を考える訓練になる一冊
『フェイクニュースがあふれる世界に生きる君たちへ』 森達也 著
久保田テツ
……………16
- ティキ・タカ
『スペイン代表「美しく勝つ」サッカーのすべて』 村松尚登 著
小出元気
……………17
- 学問は最強の武器である
『福沢諭吉「学問のすすめ」』 福沢諭吉 著
小林叶奈
……………18
- イノベーションを引き寄せ続けなければ、
その都市は衰退するのを待つしかない
『年収は「住むところ」で決まる』 エンリコ・モレッティ 著
助田 暁
……………19
- 「あの戦争」を改めて考える
——歴史を考え、未来を見つめる
『「あの戦争」は何だったのか』 辻田真佐憲 著
鈴木省三
……………20

| | |
|---------------------------------|------|
| 第一印象はここで決まる | 田中碧人 |
| 『なぜか感じのいい人が気をつけていること』 山崎武也 著 | ……21 |
| 福山大学を知るのに恰好の 48 話の物語 | 田中始男 |
| 『学長室の独り言』 大塚豊 著 | ……22 |
| 投資初心者の背中を押す一冊 | 成相龍人 |
| 『ウォール街のランダム・ウォーク』 バートン・マルキール 著 | ……23 |
| 工夫で強くなれる。 | 兵頭飛弦 |
| 『スペイン人はなぜ小さいのにサッカーが強いのか』 村松尚登 著 | ……24 |
| 人生におけるコミュニケーションの大切さ | 藤本圭翔 |
| 『話し方がうまい人へたな人』 野口敏 著 | ……25 |



科学の道しるべ

| | |
|--|------|
| 対立が激化する今だからこそ読みたい、 共存と進化を説く文化人類学者・梅棹忠夫の名著 | 善野吉博 |
| 『文明の生態史観』 梅棹忠夫 著 | ……26 |
| 福山から羽ばたいた世界的な音響設計家の活躍ぶり | 高山和夫 |
| 『響きをみがく』 石合力 著 | ……27 |

| | |
|--|--------------|
| 生命とは何か？モヤモヤが教えてくれること 『生物と無生物のあいだ』福岡伸一 著 | 南雲亮登 ……28 |
| 自然と科学で結ぶ5編の物語 『藍を継ぐ海』伊与原新 著 | 福田結香 ……29 |
| 負け犬 人類 『人類はできそこないである』斎藤成也 著 | 森 大地 ……30 |



文学の道しるべ

| | |
|--|--------------|
| 天才でなければ価値がないのか 『キリン』山田悠介 著 | 池淵永和 ……31 |
| 彼女の思い 『監獄に生きる君たちへ』松村涼哉 著 | 一川愛馨 ……32 |
| 自分ならどうしただろう 『リバーズ』湊かなえ 著 | 岩尾拓哉 ……33 |
| 本当に大切なものとは何か 『オズの魔法使い』ライマン・フランク・ボーム 著 | 沖田真歩 ……34 |

| | |
|---|-----------------|
| 一瞬一瞬の大切さ 『ぼくは明日、昨日のきみとデートする』 七月 隆文 著 | 田丸谷 凌佑 …… 35 |
| 生きる幸せ 『ライオンのおやつ』 小川 糸 著 | 土居由 希子 …… 36 |
| 孤独と希望のあいだで。 『母影』 尾崎 世界観 著 | 長野 きらら …… 37 |
| 戦争を経験した少女たち 『同志少女よ、敵を撃て』 逢坂 冬馬 著 | 西本 沙也 …… 38 |
| 日常の中のドラマ 『OPERA』 OKAMOTO'S, 草薙 洋平 著 | 羽原 亜優 …… 39 |
| 「本当」のグリム童話 『初版グリム童話集 2』 グリム 著 | 羽山 絢乃 …… 40 |
| ●●● 『近畿地方のある場所について』 背筋 著 | 藤原 実花 …… 41 |
| 1人じゃないと教えてくれる一冊 『かがみの孤城』 辻村 深月 著 | 道川 都楓咲 …… 42 |
| 論理は混乱を越えられるのか 「考えること」を諦めないミステリ 『屍人荘の殺人』 今村 昌弘 著 | 吉原 優 …… 43 |

自分と仲間たちを信じろ

『瀬戸内海賊物語』黒田晶 著

吉本 柊 亜

……44



こころの道しるべ

働き続ける困難

『大切なのは「つまずき寄り道回り道」』藤岡克義 著

宇田 茉 央

……45

不安を抱えている君へ

『ハリネズミの願い』トーン・テレヘン 著

小島 彩 椰

……46

不安を抱えている君へ

『嫌われる勇氣』岸見一郎，古賀史健 著

樋口 茉 耶

……47

幸せになるためには

『幸せになる勇氣』岸見一郎，古賀史健 著

廣 末 響

……48

心を持たない少年が教えてくれたこと

『アーモンド』ソン・ウォンピョン 著

福田 美 優

……49

不安と向き合う人へ

『思い出のマーニー』ジョーン・G・ロビンソン 著

藤井 悠 香

……50

(備考：所属は令和7年12月現在です。)



「いい人なのにモテない」原因はどこ？

『高学歴男はなぜモテないのか』

犬山紙子 著（扶桑社新書）

高学歴で仕事もできる、周囲からは「すごい人」と言われるのに、なぜか恋愛ではうまくいかない。そんな男性は意外と多いものです。

本書は、250人以上の女性への取材をもとに、高学歴男性が恋愛でつまづく理由を具体的に解き明かした一冊です。

知識をひけらかす、正論ばかりで会話を進める、相手の気持ちよりも自分の論理を優先する…こうした行動は無意識にやってしまいがちですが、相手からは「話しにくい」「上から目線」と受け取られてしまいます。

この本は、恋愛に限らず人間関係全般に必要な「共感力」や「素直さ」、そして「相手を尊重する姿勢」の大切さを教えてくれます。

新しい出会いが多い大学生活のスタートにあたって、自分の言動を少し振り返ってみたい人、自分に足りない魅力に気づきたい人に、ぜひおすすめしたい一冊です。

石津 怜也（薬学部1年）



今の日本人に一番足りないものを探る

『勇氣論』

内田 樹 著（光文社）

本書は、編集者との間で最近 1 年余りに交わされた 9 通の往復書簡。著者の同時代人には、勇氣、それに続く大事な徳目である正直と親切の重さが、違和感なく染み込みます。ところが、昨今は勇氣が軽んじられる傾向もあるようです。

本書で展開される勇氣論は独特。いつでも猛々しく振る舞い、道理に反しても力づくで相手に立ち向かうのではなく、自らの非を感じたら潔く謝り、敢えて引き下がり敗れることも勇氣。「心を開いて他者に接する無防備さ」や目の前の溺れる子どもを自ずと救いに動く「惻隱の情」が説かれます。

ネットや AI で情報が簡単に手に入る一方、随分と「意地悪になった」社会や時代に、「孤立に耐え」、誰かの受け売りや定型句でない自分の内なる思いを、淀みなく語れるとは限らない。著者が「自分のヴォイス」と呼ぶものです。それを発するには勇氣が要り、耳を傾ける側も忍耐と寛容が必要。そうした微妙なバランスを読み取る楽しみのある書物なのです。

大塚 豊（学長）



夢を追う覚悟
— 『日本男児』が教えてくれること—

『日本男児』
長友佑都 著（ポプラ社）

新しい環境に飛び込んだ今、「自分を変えたい」「強くなりたい」と感じている人も多いのではないのでしょうか。そんな新生にぜひ読んでほしいのが、サッカー選手・長友佑都氏の自伝『日本男児』です。

小柄で注目されず、大学では大けが。決して順風満帆ではなかった彼が、どのようにして日本代表、さらには世界で活躍する存在となったのか。本書には、その裏側にある努力、苦悩、そして覚悟が詰まっています。支えてくれる人々との出会いや、自らを鍛え直す中で見えてきた「自分らしさ」にも注目して読んでほしいところです。

「夢は叶えるもの」

その言葉を、現実のものとして信じさせてくれる力強い一冊です。自分を信じ、限界を突破することの大切さを、熱い言葉で伝えてくれます。大学生活の中で、自分の目標や軸を見つけない人にとって、本書はきっと背中を押してくれる存在になるでしょう。スポーツに関心がない人でも、人生の指針を探すヒントにきっと出会えるはずです。

金子 蒼太郎（経済学科1年）



AI時代にこそ読むべき作品

『アルジャーノンに花束を』

ダニエル・キイス 著，小尾美佐 訳（早川書房）

知的障害を持つ青年チャーリーが、脳手術を受け、高度な知能を獲得しますが、やがて知性を失っていく過程を描く作品です。現代のAIやテクノロジーの進化と重ね、知性と幸福の関係、人間らしさとは何かを問いかけます。

プログレスノート形式で綴られる文体の変化が、知能と感情の揺れをリアルに伝え、読書後にはしばらく深い余韻が残る作品です。読みやすく、読書初心者にもおすすめです。

佐藤 雄己（薬学部）



割れたお皿、汚れた雪だるま、つまらない映画...
でも、それが人生

『メメンとモリ』

ヨシタケシンスケ 著 (KADOKAWA)

本書には、楽しむだけではなく、読むことで考えさせられる、シンプルだけど深い、そんな不思議な魅力がある。

この物語は、姉・メメンと弟・モリとの会話の中で、「人生」とは何なのか、「生きる意味」とは何なのかを考えるお話。メメンのお皿を割ってしまい、「世界にひとつしかないお皿なのに…」といつまでもくよくよしているモリに対し、「またつくればいいんだから」「ずっとそこにあるってことよりも、いっしょに何かをしたってことのほうが大事じゃない？」とメメンは励ます。モリの落ち込みや失敗に対して、メメンは無理やり励ますのではなく異なる捉え方を伝え、読者にも「生きる意味」のヒントをそっと与えてくれる。

本書は決して答えを教えてくれるわけではなく、「仮の正解」をメメンを通じて語りかけながらも、それはいつだって「とりあえずの答え」で、明日には違うものになっていてもいいのだと受け入れさせてくれる。自分の頭で、自分の心で、「生きること」を考えるきっかけを与えてくれる一冊だ。

永江 小雪 (心理学科1年)



子育てと男女平等の価値観

『やってよかった育児パパ 日本人のパパがスウェーデンで たどり着いた男女平等教育』 谷沢英夫 著（新評論）

大学生活の始まりは、自分の価値観を見つめ直し、社会との関わり方を考える絶好の機会です。本書は、男女平等というテーマを通じて、教育や育児、そして社会全体の価値観の形成について深く考えさせてくれる一冊です。

日本では、就職やキャリア形成における男女格差、育児や介護における女性の負担の大きさが依然として問題となっています。こうした背景の中で、著者は「男女平等の価値観は短期間では形成されない」とし、親がその意識を深め、子育てを通して子どもに伝えていくことの重要性を説いています。単なる知識の習得ではなく、繰り返しの実践と体験を通じて価値観を育むことが、社会全体の意識を変える第一歩になるという考えには大きな説得力があります。

新入生にとって、本書は自分自身の将来の生き方や家庭観、社会との関わり方を考えるきっかけになるでしょう。親と子が共に男女平等の価値観を築いていくことの意味を知ること、より広い視野を持った人間として成長する手助けとなるはずです。

中田 楓真（税務会計学科 1年）



変身したのは体か、心か

『変身』

カフカ 著，高橋義孝 訳（新潮文庫）

皆さんは家族や社会から必要とされているだろうか？本書は突然虫になってしまった男を主人公にした不条理文学である。

男はその状況を渋々受け入れ、なるべく家族の迷惑にならないよう努力するが、家族からは忌み嫌われ、社会からは排除されていく。唯一男に寄り添ってくれていた妹でさえ、物語が進むにつれて兄のことを「これ」と呼び邪険に扱いはじめる。この物語はまさに変身するという事象から家族や社会から疎外され孤独になっていく男の姿が書かれている。

残酷で悲惨な物語だと感じたが、現代にも通ずる部分があると思う。役に立たず、不必要とみなされた人間がどう排除されていくかを淡々と書いていて、不気味さも感じるが、どこか人間らしさもある。

もし、自分が何かの役に立たなくなった時、周りの人たちは自分を人として接してくれるだろうか、と考えさせられる。人間の存在価値や、無条件の愛をテーマに、あらためて自分の人生を見つめ直すきっかけとなる作品である。

中野 太稀（経済学科1年）



武士道と思想

『葉隠』

奈良本辰也 責任編集（中央公論社）

「葉隠」は、江戸時代中期に佐賀藩士・山本常朝の口伝を田代陣基が筆録したとされる武士道書である。表向きは武士の心得を説いた書物だが、その奥には当時の社会情勢や価値観が色濃く反映されている。

本書は「武士道といふは、死ぬことと見つけたり」という有名な一節に象徴されるように、武士としての覚悟や生き方を厳しく説いている。生への執着を捨て、主君への忠義を第一とする姿勢が繰り返し示され、当時の武士が理想とすべき精神が具体的な逸話とともに記されている。

しかし、現代の価値観から見ると「死をもって義を貫く」という思想は、時に極端に映る。実際、江戸時代は平和が続き、武士が実戦で命を賭ける機会は少なかった。その中で「死を覚悟する心構え」を説く『葉隠』は、理想と現実のはざまで苦悩する武士たちへの一種の処方箋だったとも言える。

本書は、単なる過去の武士道書ではなく、時代の中で人がどう生きるべきかを問い続ける書でもある。私たちはそこから、状況が平穏であっても理想や覚悟を失わない姿勢の大切さを学ぶことができる。

永易 太陽（薬学部 1年）



生涯を通じて勝負強さを発揮した長嶋茂雄が 現役引退までの日々を振り返った貴重な記録

『燃えた、打った、走った！』

長嶋茂雄 著（中央公論新社）

私は彼が「永久に不滅」な存在だと思っていたのか、2025年6月3日の長嶋茂雄の永眠には大変驚きました。

東京で小学校入学前後から毎朝、私は新聞のスポーツ欄でプロ野球の試合結果を確認していました。長嶋茂雄と王貞治が連日チームに貢献しているのは驚きでした。1974年の夏、父と後樂園球場での巨人対阪神戦を観戦し、長嶋を初めて見ました。10月14日、後樂園球場での対中日のダブルヘッダーが長嶋の引退試合となり、私はテレビで見ました。11月、川上哲治監督は勇退し、現役引退する長嶋が後任監督に決まりました。長嶋は1993年から巨人の監督に復帰、1994年10月8日には、長嶋が「国民的行事」と呼んだ、同率首位最終戦決戦が巨人と中日の間で行われました。1995年10月8日、私は東京ドームで原辰徳の引退試合を観戦しました。長嶋は原の現役引退を見届けました。

長嶋茂雄には永久に野球界を見守っていて欲しいと願います。

早川 達二（国際経済学科）



自分という壁を見つめ直す —新しい自分に出会うための哲学—

『「自分」の壁』

養老孟司 著（新潮新書）

本書は、「自分って何だろう？」「なぜ壁を感じるのか？」という誰もが抱く疑問に向き合う一冊です。著者の養老孟司氏は、自分を地図の中の矢印のように捉え、固定された存在ではなく、環境や関係性によって変わるものだと教えてくれます。私たちが感じる「自分の壁」は、実は自分の中にある思い込みや固定観念、無意識に受け取ったメタメッセージによって作られていることが多いのです。

しかし、この壁は決して乗り越えなければならない敵ではなく、「見つめ直す」ことで自分の考え方や視野を広げるきっかけになります。仲間や先輩の助け、そして自分の経験を通じて、少しずつ自信を育み、成長していくことが大切だと教えてくれます。

新生活のスタートにあたり、迷いや不安を感じる新入生にとって、自分自身と静かに向き合うヒントが詰まった必読の一冊です。主に私は自分の壁を乗り越えることの大切さと、自分の壁を乗り越えるためには何事も諦めないことが大切だと思いました。

前原 翔太（経済学科1年）



働き続ける困難

『なぜ働き続けられない？ 社会と自分の力学』

鹿嶋 敬 著（岩波新書）

現代の日本社会では、「働くこと」が人生の中心に置かれがちです。しかし、その一方で、仕事が続けられずに苦しむ人々も少なくありません。私たちはなぜ「働き続けること」がこんなにも困難なのか。本書はその問いに真正面から向き合います。

本書は、単なる労働論ではなく、現代社会に生きる一人ひとりの「生きづらさ」に光をあてた一冊です。非正規雇用や職場の人間関係、精神的な疲弊など、個人の努力では乗り越えられない構造的な問題を丁寧に描き出し、「自己責任」という言葉では片づけられない現実を浮き彫りにしています。実際のケースやデータを交えながら、誰もが安心して働ける社会のあり方を問い直す内容は、若者だけでなく、すべての働く人々に深い気づきを与えてくれます。

「働けないのは自分が悪い」と思い込んでいませんか？本書は、その思い込みを優しくほどこきながら、「ともに生きる社会」を目指すヒントを与えてくれる貴重な一冊です。今の社会に疑問を感じている人に、ぜひ手に取ってほしい本です。

村上 直弘（経済学科1年）



傭兵のシビアな現実を垣間見る

『傭兵の二千年史』

菊池良生 著（講談社現代新書）

本書は、傭兵の歴史を知ると共に、時代ごとに変わっていく戦争の価値観を学ぶことができる。

近代の戦争において、人々が「国」のために命を捧げるようになった背景には、国家という巨大な共同体への想像的な一体化がある。顔も知らぬ人々と自分を重ね合わせ、「国家の一員」として戦う意識が、ナショナリズムの源となった。その対極に位置するのが傭兵の存在である。本書は、傭兵の歴史を辿ることで、ナショナリズムの仕組みを逆説的に明らかにしようとする試みである。

中世の騎士道物語『パルチヴァール』にも見られるように、騎士たちはしばしば報酬を求めて剣を取り、困窮する人々を助けていた。当時は正規軍の騎士が“アルバイト”として傭兵になることも珍しくなかった。彼らは「国」のためではなく「金」のために戦っていたのである。しかし時代が下ると、傭兵たちも巨大な権力に取り込まれていく。スイス傭兵が同胞同士で戦わされた悲劇は、自由なる戦士の終焉を象徴する出来事だった。傭兵の誇りと自立は崩れ、彼らは国家の道具へと変わっていったのである。

傭兵は綺麗な仕事ではなく、戦争の汚さに最も触れた仕事である。その重厚な歴史を是非手に取って欲しい。

森岡 優心（税務会計学科 1年）



自分らしく、他人や過去に囚われずに自由に生きる為に

『大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした』
クルベウ 著，藤田麗子 訳（ダイヤモンド社）

突然ですが質問です。あなたは、「大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした」ことはありますか？大丈夫なふりをしたことのある人は、もしかしたら今、とても疲れていたり、不安を感じていたりするのではないのでしょうか。

私たちは、恋愛や人間関係、仕事、お金など、人生で誰しもが悩みに直面します。そして、本当の自分を隠して偽りの自分で装い、大丈夫なふりをします。その中で、人生で誰もが直面する悩みや迷いに対し、著者のクルベウ氏が独自の視点で解決法を提示していきます。

しかし、自分よりも他人を優先してしまう気持ちが邪魔をし、一生懸命頑張っているのに、必死に生きても幸せを感じさせなくして私たちを不安にしたり、どこを目指して生きればいいのか、分からなくさせてきます。そのため、無理をせず、自分ができることを一つ一つ、自分のペースでこなすことが大切です。また、1人で辛い時は大丈夫じゃないことを素直に表現することで気持ちを癒すことに繋がります。

このように、この本は人間関係、仕事、恋愛など不器用な生き方を応援し、心を癒し、自己肯定感を高めてくれるエッセイ本になっています。この本が気になる人や心が疲れてやる気が起きない人、人との関係に悩んでいる人など、辛くても声に出せない人にオススメです。

八津川 真央（建築学科 2年）



ストレスを成長のチャンスに

『ストレスをパワーに変える！』

あなたの仕事と人生を支配する 4つの力』

マーク・J・タガー 著，住友光男，和栗章 訳

(ダイヤモンド社)

私は普通に生活していても必ず何かしらのストレスを感じている。これについて長い間悩んでいたが、本書を読み進めていくうちにストレスに対する考え方が変化した。

現代人は精神的な緊張や苦痛を強いるストレスを否定的な意味で捉えがちである。ネガティブな考え方が、ストレスを肯定的に捉えることを出来なくする。しかし、本書で述べられている「ストレスは自分を変化しなければならないことのヒントを与えてくれる」という考え方は、ストレスをパワーに変えるきっかけを与え、様々な問題解決を助けてくれる。ストレスは精神に対して悪影響を及ぼすだけのものとしか思っていなかった私は、この新たな捉え方に感動した。

序章では自分がどのエネルギータイプなのかを診断し、どんな方向に対するエネルギーが強いかを知ることができる。また、日頃の生活やコミュニケーションの中で生じるストレスに対し、どのように考えエネルギーに変えていくのが詳細に書かれている。新たな捉え方を知ることによって心が楽になるのはもちろん、将来のための成長の糧にすることも可能だ。ストレスに悩んでいる人にとって、この本は救いであり変化の始まりである。

学生（心理学科 1年）



リスペクト・仲間とともに

『逆境を味方につける

日本一嫌われたサッカー審判が

大切にしてきた 15 のこと』

家本政明 著（平凡社）

この本には前書き、後書きがないため文中のものそして私の言葉でまとめる。

元サッカー審判員家本政明さんは様々な思いで日々審判生活を送ってきた。サッカーの審判を始めた当時と現在では、審判の考え方も、選手やサポーターの審判に対する考え方も全然違う。

書名にもあるように、彼は日本一嫌われた審判員になってしまった。そんな中、困った自分を助けてくれたのは家族の存在だ。家族の支えがあったからこそ、2021年まで19年間続けることが出来た。そんな当時の思い出と一緒に振り返っている。今の日本サッカーはルールや判定に対しても選手、スタッフ、サポーターは興味を持ち、審判に対してもリスペクトある行動がみられる。しかし、批判などは今もなくなりはない。

審判（判決、決断）する側と、される側では立場も違えば気持ちの置かれている状態も違う。そんな中で、お互いが大好きなサッカーを盛り上げるために、お互いのことをリスペクトし、その関係性と家族の支えがすごく自分にとって大きな存在だということが伝わってくる一冊だ。

小澤 陸央（海洋生物科学科 1年）



身の回りの「なぜ？」を考える訓練になる一冊

**『フェイクニュースがあふれる
世界に生きる君たちへ
世界を信じるためのメソッド』増補新版
森 達也 著（ミツイパブリッシング）**

この本は元々『世界を信じるためのメソッド』というタイトルで2011年に発刊されたものの増補新版です。いままさに「フェイクニュース」が話題になっていますが、この本は情報の真偽をどう見抜くのか、といったテクニカルな教材ではありません。そうではなく、映像・紙面問わず、あらゆる（マス）メディアと付き合っていくための目線をさまざまな解像度をもって、優しく噛み砕いて（中学生がわかるように書かれた本なので）提示してくれます。

冒頭から「メディアは最初から嘘だ」なんて書いてあってドキッとしますが、「編集」という技術がそもそも情報を取捨選択していることを指摘しながら「作られたものである」と説明します。そして「作ったのは人」であり、加えて「だから間違える」と言います。

この本が面白いのは、そのような「間違い」を生む要因が、視聴者たる私たちにも多くあることを強く伝えようとしている点でしょう。多面的な視点の重要さが理解できる一冊です。

久保田 テツ（メディア・映像学科）



ティキ・タカ

『スペイン代表

「美しく勝つ」サッカーのすべて

“無敵艦隊”の強さを徹底分析!』

村松尚登 著（河出書房新社）

本書は、2008年から2012年にかけて世界を席卷したスペイン代表の革新的なサッカースタイル、「ティキ・タカ」の本質を深く掘り下げた一冊である。戦術だけでなく、選手育成、クラブ文化、指導哲学といった背景までを丹念に描いており、なぜスペインが「美しく、そして勝つ」ことができたのかを多角的に解説している。単なる勝利主義ではなく、ボール支配を通じて主導権を握り、相手をコントロールするそのスタイルは、まさに芸術ともいえる。

本書を通じて、読者はサッカーが単なるスポーツではなく、哲学であり文化であることを実感できるだろう。また、育成年代からの一貫した指導方針の重要性や、選手個々の技術・判断力の高さがどのように組織戦術に結びついているのかも学べる。サッカーファンはもちろん、教育や組織論に関心のある読者にも大きな示唆を与える内容だ。

小出 元気（経済学科1年）



学問は最強の武器である

『福沢諭吉「学問のすすめ」』

福沢諭吉 著，佐藤きむ 訳（角川ソフィア文庫）

「学問」とは何か。そう問われてこれを読んでいる貴殿はどう考えたでしょうか。著者・福沢諭吉は以下のように考えた。

“学問をすれば、誰もが賢人になれる”というのが筆者の主張である。『実語教』の「人学ばざれば智なし、智なき者は愚人なり」という文は筆者の主張を支持するものである。一方で、「天は富貴を人に与えずして、これを人の働きに与うるものなり」ということわざに対し、筆者は“天は人の上に人を造らず、人の下に人を造らず”という言葉を用いて反論している。筆者が述べる学問とは、単に知識を詰め込むだけでなく、実社会で役立つ知識を身につけ、独立した人間として生きていくための手段である。これに対し私は、学問を学ぶ理由が良い職につくためではなく、独立した人間として生きていくためという目的だったことに意外性を感じた。

上記では初編のことだけをまとめたため、筆者の主張の根拠となる部分を少ししか伝えられていない。他の編では現代の若者でも大切なことが多く述べられている。それ故、現代の若者である新入生諸君らには是非とも読んでいただきたい。

小林 叶奈（薬学部 1年）



イノベーションを引き寄せ続けなければ、
その都市は衰退するのを待つしかない

**『年収は「住むところ」で決まる
雇用とイノベーションの都市経済学』
エンリコ・モレッティ 著，池村千秋 訳（プレジデント社）**

なぜある都市は繁栄し、ある都市は衰退するのでしょうか。労働・都市経済学が専門のモレッティがデータと事例を基に解説しています。

都市の浮き沈みは集積効果という経済的な帰結であり、逆らうことは難しいのです。アメリカの赤錆地帯という製造業と重工業で栄えた地域にあるデトロイトといった都市では、産業構造の変化により人口が半減し貧困率も犯罪率も高くなっています。工場や企業が撤退し所得と雇用が失われると、地元サービス業も立ち行かなくなります。構造の変化は常に起こり、かつては労働集約的だった産業は効率化のため安い労働力を求めて移動するか資本集約的になります。その変化に飲み込まれずイノベーションを起こし続けているサンノゼといった都市では、人的資本の必要性が高い仕事を生み出し続け、波及効果により高卒の平均年収がそうでない地域の大卒の平均年収を上回っています。

都市の命運を左右する市場の力をぜひ味わってみてください。

助田 暁（経済学科）



「あの戦争」を改めて考える
——歴史を考え、未来を見つめる

『「あの戦争」は何だったのか』
辻田真佐憲 著（講談社現代新書）

「あの戦争」から 80 年が経ちました。

日本社会において、戦争の記憶をいかに継承し、その教訓を現在、そして未来へと生かしていくのかが、いま改めて問われています。

そのような節目の年に刊行された辻田真佐憲氏の『「あの戦争」は何だったのか』は、豊富な史料と多様な文献をもとに、戦争がどのように語られ、理解されてきたのかを丁寧にたどりながら、近代日本史の中でその意味を再考する試みです。

本書は、「歴史とは解釈であり、私たちの関心や価値観によってつねに姿を変えるものである」という視点から、読者に静かに問いかけます。

著者は、様々な立場を超えて「あの戦争」を多角的に分析し、日本のみならず、諸外国の博物館や記念施設における戦争の語りにも目を向けています。過去を問い続けることの意義を示してくれる一冊です。

学生の皆さんには、歴史を自ら考え、未来を見つめる契機として、ぜひ手に取っていただきたいと思います。

鈴木 省三（理事長）



第一印象はここで決まる

『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）

「感じがいい人」とは、なぜか周囲から自然に好感を持たれています。多くの人が、「感じ良く見せよう」と表面的な挨拶や笑顔に頼りがちで、効果が全然出ず悩むことも少なくありません。

本書では、好印象を生むのは習慣と心遣いと書かれています。例えば、①相手をしっかり見て聞く、②笑顔・無邪気さ・ポジティブさを意識する、③距離感やボーダーへの配慮などという 7 つの視点から 101 のコツが紹介されています。

まず人と話す時は、聞く 7：話す 3 の構図で相手への共感を示して、話し上手ではなく聞き上手となることが大切です。さらに、不必要になれなれしくせず、一歩引いた礼儀正しさを保つことで、心地よい距離感を保つことができます。

これらを日常の習慣にすることで、感じがいい人は才能ではなく、誰にでも身につけられる行動パターンであることが示されています。相手をよく見る・聞く姿勢を第一歩として始めてみれば、自然な好印象と心地よい関係性が築けます。

田中 碧人（経済学科 1 年）



福山大学を知るのに恰好の 48 話の物語

『学長室の独り言 悲喜こもごもの第一期四年間』 大塚 豊 著（東信堂）

本書は、著者である大塚学長が4年間にわたり、毎月教職員へ向けて発信してきた「学長短信」、全48篇をまとめたものです。著者は比較教育学者としての視点を持ち、教育への熱い想いや日々のニュース、海外での体験などを歴史や他国との比較を交えて綴っています。内容は教育や研究、大学運営の話にとどまらず、キャンパスの季節の移ろいや、ヒロシマにある大学が意識すべき「八・六を前にして」や「ヨハネ・パウロⅡ世の言葉の書」など多岐にわたります。

本書を読みつつ、あわせて過去の「学報」も参照してはいかがでしょうか。学長の言葉を重ねることで、過去から現在に至る大学の動向や変化の軌跡が、よりリアルに浮かび上がってくるはずです。

これから福山大学という「知の共同体」の一員となる皆さんにとって、この本との出会いは大学運営の背景や想いを知る絶好の機会となるはずです。母校を深く知るための最初の一冊として、ぜひページをめくってみてください。

福山大学学報は次の URL から参照できます。

<https://www.fukuyama-u.ac.jp/about/public-information/>

（福山大学ホームページ > 大学案内 > 大学学報）

田中 始男（メディア・映像学科）



投資初心者の背中を押す一冊

『ウォール街のランダム・ウォーク

株式投資の不滅の真理』

バートン・マルキール 著，井手正介 訳（日本経済新聞社）

「投資って結局、知識や経験がある人だけの世界なんじゃないか」そんな漠然とした不安を抱えていた私にとって、本書との出会いは大きな転機となりました。大学入学前の春、投資や資産形成に興味はあるけれど、何から始めればよいのか分からなかった初心者の私でも、この本は無理なく読み進められ、学びと気づきを得ることができました。

著者は、プリンストン大学の経済学教授を務めた投資理論の第一人者です。彼の「ランダム・ウォーク理論」は、株価は予測不可能であり、プロでも市場に勝ち続けるのは難しいと論理的に示します。そのうえで、低コストのインデックス・ファンドによる長期・分散投資の有効性を説いており、初心者にも現実的で安心できる内容です。

「お金に働いてもらおう」とはどういうことか。投資を「特別な行為」ではなく「生活に根ざした選択」として捉え直す視点が得られ、資産形成への第一歩を踏み出す勇気をもらえる一冊です。

成相 龍人（薬学部1年）



工夫で強くなれる。

『スペイン人は
なぜ小さいのにサッカーが強いのか
日本がワールドカップで勝つためのヒント』
村松尚登 著（ソフトバンク新書）

新しい環境で新たな挑戦を始める皆さんには、「工夫次第で可能性を広げられる」ことを伝えてくれる本がおすすめです。本書は、スペインのサッカー哲学を通して、自分の強みを見つけ、成長するためのヒントを与えてくれます。

日本のサッカーは、体格差のある国々と比べて不利だと感じられがちで、どうすれば世界で戦えるか悩んでいました。しかし、スペインのサッカーは体格に頼らず、工夫や創造性を活かして成功していることを知りました。一方で、日本では体格差を言い訳にしてしまい、工夫や改善への意識が薄い部分もあると感じました。それでも、スペインの哲学を取り入れることで、日本も体格に頼らないサッカーを目指し、世界で活躍できる可能性があるかと確信しました。

村松尚登氏の経験を通じて、「制約の中にこそ成長のヒントがある」と気づかされます。本書は、サッカーだけでなく、勉強や新しい挑戦にも通じる内容です。ぜひ読んでみてください。

兵頭 飛弦（建築学科 2年）



人生におけるコミュニケーションの大切さ

『話し方がうまい人へたな人』

野口 敏 著（王様文庫）

大学生活が始まると、今までの学生生活とは違い、色々な人と関わるが増えます。バイトやサークル、授業などで良好な人間関係を築くためのコミュニケーションのコツがこの本には書いてあります。

人に好かれたり、仕事ができたり、引き立てられる人は「言葉のキャッチボール」が上手な人です。コミュニケーションがうまいと、良好な人間関係や良い人生を築けません。

まず、コミュニケーションでは相手を思いやる気持ちが大切です。相談の際には、相手にすべてを任せるのではなく、自分がどうしていきたいか着地点を事前に決めておき、意見を言うことが重要です。また、怒りや悲しみ、嫉妬などのネガティブな感情から目を背けず、自分の感情を言葉にすることも大切です。自分の感情を伝えることを習慣にしていくことで、気持ちが楽になり、人生が良くなっていきます。そして、初対面の人いきなり答えにくい質問をし、曖昧な答えを待つのではなく、「はい」や「いいえ」で答えられるような質問から始め、お互いの緊張をほぐすことが大切です。

いきなり実践するのは大変かもしれませんが、少しずつ実践していくことで、変化が訪れるかもしれません。コミュニケーション能力を上げ、大学生活だけでなく、人生も豊かにしてください。

藤本 圭翔（情報工学科 1年）



対立が激化する今だからこそ読みたい、
共存と進化を説く文化人類学者・梅棹忠夫の名著

『文明の生態史観』増補新版
梅棹忠夫 著（中公文庫）

本書は、文化人類学者・梅棹忠夫が「自然環境と人びとの暮らし」という切り口から文明の成り立ちを探究した名著です。

著者はアジアやアフリカを実際に歩き、文明の違いを生態的な条件から説明しました。文明を優劣でなく「多様なあり方」として理解しようとする発想は、今読んでも新鮮でワクワクします。日本と西ヨーロッパが互いに影響を受けずに近代化を遂げた「平行進化」の考え方は、文明の多様性と共通性を同時に捉える視座を与えてくれます。文明は衝突するものではなく、並び立ち、共に進化する可能性がある—その視点は、分断や対立が激化する現代にこそ必要です。

半世紀以上前に書かれた古典ですが、文明間の違いが再び注目される今こそ読み直したい一冊です。

大学生活の最初にこの本を手に入れば、世界を眺める新しい地図を手に入れたような気持ちになるでしょう。知的好奇心を刺激し、学問の枠を越えて世界を考える力を育む一冊です。

善野 吉博（経済学科）



福山から羽ばたいた世界的な音響設計家の活躍ぶり

『響きをみがく 音響設計家豊田泰久の仕事』

石合 力 著（朝日新聞出版）

豊田泰久氏は、福山市ご出身の世界的な音響設計家として大変著名な方です。日本のみならず国際的にも活躍されており、これまで数々のコンサートホールにおける音響設計に長年携わってきました。福山市にあるリーデンローズもその中の一つです。

本書は、長年豊田氏に密着取材をすることで、豊田氏がどのような仕事ぶりを重ねてきたか、どういうコンセプトでコンサートホールの音響を設計してきたのかがよく理解できる内容となっています。特に興味深い点は、ゲルギエフ、バレンボイム、ラトルといった世界的指揮者や、建築家ゲーリーとの人間的交流であり、豊田氏が彼らと厚い信頼関係を築いていることが分かります。同時に、オーケストラと指揮者が醸し出す響きのバランスの重要性を豊田氏が良く理解していることも分かります。

この本を読むことで、福山市から世界的に活躍する若い人達が数多く誕生するきっかけになれば、と心から願います。

高山 和夫（国際経済学科）



生命とは何か？モヤモヤが教えてくれること

『生物と無生物のあいだ』 福岡伸一 著（講談社現代新書）

福岡伸一氏の本書は、生命とは何かという根源的な問いに挑む一冊だ。

ウイルスや細胞の話を通して、生命と無生命の境界線がどれほど曖昧で複雑かを、専門知識がなくてもわかるように優しく解きほぐしている。生命について深く考えたことがない人でも手に取りやすく、読み進めるうちに自然と自分の中で問いが育っていく感覚が味わえるのが魅力だ。

ウイルスは自力で増殖できないため、生物なのか無生物なのかはっきりしない存在として登場し、生命の定義そのものを揺るがす。読み終わった後も答えは見えないかもしれないが、その“モヤモヤ”が、生命とは何かという問いに向き合い続ける楽しさを教えてくれる。日常生活に直接役立つわけではないが、ふとした瞬間に生命について考える時間の豊かさを感じさせてくれる。

科学的な知識に詳しくなくても楽しめる哲学的な読み物として、幅広い人におすすめしたい。

南雲 亮登（生物科学科 1年）



自然と科学で結ぶ 5 編の物語

『藍を継ぐ海』

伊与原 新 著（新潮社）

本書は、科学者であり作家でもある伊与原新の、科学的知識と人間ドラマが織り交ぜられた作品である。様々な土地を舞台に、過去と現在を繋ぐ藍の文化と海洋研究をめぐる物語が展開される。

全ての短編が科学に関係する話をベースとしている。科学と聞くと、難しい、冷たいといった感じが先に思い浮かぶが、この作品からは、人と人との繋がりや積み重ねられてきた想いのようなものが伝わってくる。どの町にも歴史があり、そこに暮らす人々にも歴史があるといった、人間の営みは、単独で存在しているのではない。地質や宇宙や海といったスケールの大きなモチーフを組み合わせることで、人間も土地も何万年も続くことができるこの世界の一部なのだと思わせてくれる。

全体的に淡々と書かれているわけではなく、そこに住む人の感情も細やかに現れているため、理解しやすいと思った。科学を通じて、過去から今に繋がっているという歴史を感じることができ、大切なものが何かを気づかせてくれる物語である。

福田 結香（生物科学科 1 年）



負け犬 人類

『人類はできそこないである 失敗の進化史』


斎藤成也 著 (SB 新書)

人類は元々チンパンジーと同じ生き物であったが、その時代におきた大きな地殻変動がチンパンジーと人類を分岐させた。そこから人類の祖先は現代の人の様な手と直立二足歩行を進化の過程で手に入れた。しかし、その進化は生存や競争には不利であり、デメリットもあった。特に直立二足歩行への進化によるデメリットは多く、高血圧や痔、腰痛、産みの苦しみ等の問題が出てきた。これらは全て直立二足歩行による脊椎の変化や重力に逆らった血液の動きが要因となっておきている。

また、人類の祖先は自分からアフリカを離れたわけではなく、チンパンジーとの競争に負けサバンナへと移動した。サバンナへ移動した後も既にその場所を支配している哺乳類に場所を追われ、逃げるように世界へと広がっていった。その間にも顎が退化したり、便利な足や体毛を失ったりしてきた。しかし、沢山の物を失った分、脳が大きく進化した。このような失敗や敗北のおかげで人類は生き延びることが出来た。人類は偶然の結果で生き延びてきた運の良い生き物である。

進化が必ずしも良い物とは言わず、人類の進化も偶然おきたことと違う視点から見る人類の歴史は、考えの幅を広げてくれる良い物だった。

森 大地 (生物科学科 1年)



天才でなければ価値がないのか

『麒麟』

山田悠介 著（角川文庫）

もし、自分が子どもを産むなら、天才であることを望むだろうか？

物語の主人公・麒麟は、ノーベル化学賞受賞者の精子から生まれ、天才数学者の精子から生まれた兄とともに将来を期待されていた。しかし、背中に麒麟のようなシミが現れた四歳のある日を境に、小学六年生以上の勉強ができなくなってしまった。それ以来で母・厚子は麒麟を見限り、犬以下として扱った。孤独な麒麟の心を救ったのは公園で出会った野良犬のミミだった。互いに独りぼっちという共通点から惹かれあい親友となった。しかし、麒麟は自身の出生にかかわる会社の施設に入れられ、家族と離れ離れになってしまう。煙たがられながらも家族を愛していた麒麟は、施設で絵の才能を開花させ、家族との再会を願って絵を描き続けたが、施設から出ることを許されなかった。麒麟は施設の仲間たちと脱出をはかり、施設を出て家族を探しながら絵を描き続ける中で、次々に自分や兄の出生の秘密を知ることとなる。

読み進めると、人間の醜い欲望が徐々に剥き出しになっていき、人に恐怖を覚えた。母親の「天才を育てたい」という思いは理解できなくもないが、勉強ができないという理由で子どもを捨てる姿には強い怒りを感じた。才能ではなく子どもそのものを愛せる親でありたいと強く思った。

池淵 永和（海洋生物科学科 1年）



彼女の思い

『監獄に生きる君たちへ』

松村涼哉 著（メディアワークス文庫）

児童虐待、制度の限界、現場の葛藤…本書は、社会の児童養護に対しての見て見ぬふりの闇に切り込む一冊だ。

7年前に起きた真鶴茜が死亡した事件の真相を知るため、当時、児童福祉司として彼女が関わっていた6人が閉じ込められ、当時の記憶を思い出しながら真相に近づいていく。当時、真鶴茜と協力して彼女の悩みや葛藤を知っている存在の福永律を中心に真相に辿り着いていくが、いざ、真相部分に辿り着き、7年前の事件を告発しようという流れになった時、「無駄だよ」や「人手不足に拍車をかけるだけ」など対立した意見が出た。だがそこにいる人が納得した形で事件は解決し、最後に、真鶴茜の手帳をみた。書いてあった一文には子どもたちへの愛が溢れていた。

最後に見た茜さんの手帳の言葉が、重く心に残っている。どんなに苦しくても、彼女は子どもたちの幸せを信じていた。だからこそ、私たちも見て見ぬふりをしてはいけないと思える。

一川 愛馨（人間文化学科1年）



自分ならどうしただろう

『リバーズ』

湊かなえ 著（講談社）

本書は、2015年に刊行されたミステリー作品で、人が背負う罪や過去と向き合う姿を描いた人間ドラマです。

主人公は平凡な会社員・深瀬和久。ある日、交際中の恋人のもとに「深瀬は人殺しだ」という告発文が届きます。この一通の手紙をきっかけに、深瀬は大学時代の痛ましい記憶と向き合うこととなります。それは、かつて仲間と訪れた雪山で、友人の広沢が事故死した出来事。その裏には単なる事故では片付けられない真実が隠されており、深瀬を含めゼミ仲間たちが抱える後悔や秘密が少しずつ明らかになっていきます。

物語は、罪の意識や友情の揺らぎを丁寧に描きながら進み、終盤で衝撃的な真実が明らかになります。著者らしい緻密な心理描写と、読み進めるごとに深まるサスペンスが読者を引き込み、読後に強い余韻を残す作品です。2017年にはテレビドラマ化され、原作と異なる結末も話題となりました。

岩尾 拓哉（海洋生物科学科1年）



本当に大切なものとは何か

『オズの魔法使い』

ライマン・フランク・ボーム 著，河野万里子 訳，
にしざかひろみ 絵（新潮文庫）

この本は、女の子「ドロシー」と犬「トト」がとても大きな竜巻によってオズの国に飛ばされてしまうところから始まります。家に帰るためには魔法使い「オズ」にお願いしなければなりません。魔法使いのもとに行く途中、新しい心が欲しいブリキの木こり、脳みそが欲しいカカシ、勇気が欲しいライオンと出会い、それぞれの望みを叶える為に一緒に魔法使いのところまで行きます。「オズ」は西の魔女を倒して来るように命令します。西の魔女との戦いが終わる頃には、知恵や、優しい心、勇気など、みんなが欲しかったものを得ることが出来ていました。そして、ドロシーも故郷に帰ることが出来ました。一体「オズ」の正体は！？

本当に大切なものは、すでに自分自身が持っているということに気づかされる本です。これから沢山の困難に立ち向かわなければならない私たちにピッタリの本だと思うので、ぜひ読んでみてください。

沖田 真歩（薬学部1年）



一瞬一瞬の大切さ

『ぼくは明日、昨日のきみとデートする』

七月隆文 著（宝島社文庫）

本書は、時間の流れが逆の世界に生きる二人の儂くも美しい恋愛を描いた感動作です。

主人公・南山高寿は、電車の中で出会った福寿愛美に一目惚れし、やがて恋人同士になります。しかし、物語が進むにつれて、彼女が“逆行する時間”を生きていることが明かされ、読者は恋の切なさや運命の重さに心を打たれます。

日々の出来事が「彼にとっての未来」であり「彼女にとっての過去」とあるという設定は非常に斬新で、読後には強い余韻が残ります。一瞬一瞬の大切さや、別れの痛みを丁寧に描いた本作は、恋愛小説の枠を超えて“生きること”の意味を問いかけてくれます。涙なしには読めない、心に響く一冊です。

田丸谷 凌佑（経済学科1年）



生きる幸せ

『ライオンのおやつ』

小川 糸 著（ポプラ社）

本書はステージ IV の癌になり、生きるのを諦めた女性とある島のホスピスで余生を過ごしていくお話です。スタッフや他の患者、そして家族と関わっていくなかでの主人公の気持ちに起こる変化が細かく書かれており、理解しやすく読みやすいです。また、物語の中盤に登場するホスピスを経営する女性との対話で明かされる、本書の題名やホスピスの名前にもある“ライオン”に込められた思いや意味もとても興味深かったです。主人公の「生きたい」という気持ちとは裏腹に病は身体を蝕み、最後まで治ることはなかったのですが、物語が進んでいくにつれて心残りなく、生きていてよかったと思えるようになり、最期を迎えることができました。

この物語を通して、今健康に生きているこの時間がどれほどかけがえのないものか再認識出来ました。また、自分の人生をふりかえり、生きる意味とは何か考える良い機会になりました。

土居 由希子（海洋生物科学科 1 年）



孤独と希望のあいだで。

『母影』

尾崎世界観 著（新潮社）

本書は、母親との関係に悩む少女の繊細な内面を描いた物語である。

主人公「わたし」は、母親の愛情を求めながらも、それを得ることができず、家庭の中で深い孤独と不安を抱えながら成長していく。物語は、彼女の視点で淡々と語られているが、その裏には強い葛藤と感情があり、読者の胸を締めつける。そんな中、同級生との交流を通じて、主人公は自分の気持ちを少しづつ外に出すようになり、人との関係性の中に居場所や安心感を見出していく。友人の存在は、彼女にとって仲間であり、味方となって心の支えになっていく。一方で、母親の無関心な態度は、彼女の成長を妨げる邪魔者として機能し、問題の根本的な原因として物語に重くのしかかっている。

この作品は、誰もが通る思春期の不安や、家庭内の関係性の難しさをリアルに描いており、多くの読者が共感できる内容となっている。特に、他者とのつながりがもたらす小さな希望が丁寧に描かれており、読後には静かな感動が残る。人との距離感や、自分の感情との向き合い方を考えさせられる一冊だ。

長野 きらら（健康栄養科学科1年）



戦争を経験した少女たち

『同志少女よ、敵を撃て』

逢坂冬馬 著（早川書房）

あなたは戦争についてどんな考えを持っていますか？戦争には反対だと言いながら「自国を守るためなら」と、肯定的な考えを持つ人もいます。ですが、敵国に自分の大切な人を襲撃されても同じ答えになるのでしょうか。

独ソ戦の中、ソ連のモスクワ周辺で暮らす主人公。敵に村が襲撃され、ソ連兵の隊長は主人公に目をつけ女性狙撃兵の一員に勧誘します。主人公は母や友達の敵討ちのため入隊を決意し、隊長のすぐそばで過ごすことを決めました。そこには自分と同じ境遇の仲間がおり、厳しい訓練や実際の戦争、仲間の戦死を経験していく中で主人公の考え方に変化が表れていきます。まさに戦争は人を変えます。

私は戦争が終結し女性狙撃兵の解散となった時の、仲間の言葉が心に残っています。「平和な世界で会いたかった」「愛する人、あるいは趣味・生きがいを見つけること」。

読み終わった後に平和とは何か考えさせられる本だと思います。新成人、大学生になり今までより自由な時間が増えた皆さんにぜひ読んでいただきたいです。

西本 沙也（薬学部1年）



日常の中のドラマ

『OPERA』

OKAMOTO'S, 草薙洋平 著 (河出書房新社)

みなさんは、自分自身の生活ときちんと向き合えているだろうか。自分では、何気ない平凡な日常を過ごしていると思っているかもしれない。しかし、その平凡な日常の中にこそ、ドラマが隠れている。

音楽業界で働き始めて2年目の富井一、通称トミー。ある夜、泥酔した彼は「鍵、携帯、財布」をすべて失くし、身動きが取れなくなってしまう。まさに、現代版三重苦である。音楽をきっかけに多くの登場人物と関わっていく中で、トミーは薄れていた自立心や責任感、そして普段は見えていなかった自分の弱さに気づいていく。そして、自らの本心と真正面から向き合い始める。本作では、現代版ロックオペラの世界観を言葉やシーンを通して物語を奏でられている。

新たな音楽体験を味わうことができる一作だ。これまで過ごしていた日常が退屈なものだと考えてしまっていたけど、自分を見つめなおすきっかけになった。

羽原 亜優 (健康栄養科学科1年)



「本当」のグリム童話

『初版グリム童話集 2』

グリム 著，吉原高志，吉原素子 訳（白水社）


今回私がお勧めする本は「初版グリム童話集」という本です！その中でも有名な「白雪姫」のお話を紹介します。

主人公の白雪姫の母であるお妃さまが鏡に自分が一番美しいと言われないと気が済まず、自分より美しいと言われる白雪姫を殺そうと思いつくところから始まります。白雪姫が命を狙われる中で小人たちは行くあてがなかった白雪姫を匿い、白雪姫がお妃さまに騙されても何度も生き返らせてくれます。やがて小人たちでも生き返らせることができなくなった時に王子がやってくるのですが…というお話です。

私はこの物語の登場人物から学んだことがあります。それは、最初は知らない人が来てもすぐに戸を開けていた白雪姫が最終的にはすぐには開けないようになっていたことから「最初は上手くできなくても何回か同じことを繰り返すうちに学んでいくこと」です。

私自身、子供の頃に白雪姫の絵本を読んで内容を知っていたのですが、所々その記憶とは違う場面が出てきて新鮮で面白かったです。短編になっていて一つ一つの作品が読みやすいので気になった方は是非お手に取ってみてください！

羽山 絢乃（心理学科 1年）



●●●

『近畿地方のある場所について』

背筋 著 (KADOKAWA)

この小説はホラー小説である。作者の名前といい、タイトルといい、ひたひたと恐ろしさが伝わってくる感じがする。

このホラー小説は●●●にまつわる話をするフィクション作品であるが、読むにつれてリアル身を感じる作品になっている。近畿地方という特定された場所について書かれており、そこで起こる事件について追っていくうちにいくつもの出来事が重なっていくというストーリーである。

この話は私たちの日常と近くに感じる話なのでより怖く感じる。また、この小説でよく出てくる文章である「情報をお持ちの方は、ご連絡ください。」という記事風の文章がより怖さを増す。タイトルを見て、「ある場所」ってどこだ？と思うのは、みんな思うことであろう。少しはこの場所を知りたい、調べたいという欲にかられる人もいるであろう。だが、安易に●●●について調べてしまうと取り返しがつかないことになるかもしれないので気をつけてください。

藤原 実花 (心理学科 1年)



1人じゃないと教えてくれる一冊


『かがみの孤城』 辻村深月 著（ポプラ社）

皆さんは人間関係や学校生活を難しいと感じたことはありませんか。

本書は、それぞれ抱えている悩みを持つ中学生7人が、オオカミ様によって城に集められるところから物語が始まります。「鍵を見つけたら願い事を叶えてやる」というオオカミ様の言葉に7人は鍵集めに熱心になります。その過程で悩みを共有したり話し合ったりして友情が生まれ、ほとんどが同じ学校にいたことが分かり、現実の世界でも頑張ろうと決意します。しかし、信じていた仲間は現実の世界の待ち合わせ場所にはおらず、裏切られた気持ちになります。実は時間軸がそれぞれずれていたことが分かりました。最初は絶望しますが、1人の「みんな違う時間を生きているからこそそれぞれが助け合うことが出来る」という言葉に希望を見出します。現実世界に戻り、時間は違えど、同じ世界で頑張っていきます。

人間関係の難しさや、逃げたいという気持ちに共感し、友情の素晴らしさに感動します。この本を読むことでちょっと自分も勇気を出してみようかなという気持ちになれます。ぜひ読んでみてください。

道川 都楓咲（薬学部1年）



論理は混乱を越えられるのか
「考えること」を諦めないミステリ

『屍人荘の殺人』

今村昌弘 著（東京創元社）

大学生活を始めたばかりの皆さんは、これから多くの「分からないこと」や「想定外」に出会うでしょう。そんな時こそ、この本を読んでみてください。

本書は、突如としてゾンビに襲われ閉じ込められた館の中で起こる「密室殺人」を、論理で解き明かそうとするミステリです。

極限状態の中でも冷静に推理を進める剣崎比留子と、それを支える葉村譲のコンビが、襲い来る混乱と人々の嘘をかき分け、真相にたどり着く姿が描かれます。「死者が歩き出す」という異常な状況下でも、「論理的に説明できるか？」を問い続ける姿勢には、理不尽な現実に向き合うかというヒントがあります。

この本は、「考えることをやめない」大切さを教えてくれます。新しい環境に不安を抱えるあなたにこそ、読んでほしい一冊です。

吉原 優（人間文化学科1年）



自分と仲間たちを信じろ

『瀬戸内海賊物語 ぼくらの宝を探せ!』


黒田 晶 著，大森研一 原案（静山社）

一見小学生向けの本に見えるけど、読んでみると子供たちの絆や、信じる力、真っ直ぐに言葉を伝えることの大切さなど、生きていく上で大切なことを学ぶことができる本だと感じました。

物語では、子どもたちが大人たちの理解がなくても、祖先である村上海賊の宝を見つけるために、互いに協力して信じ合う姿が描かれています。自分たちの言葉を真っ直ぐぶつけることで、大人たちから理解され、助けを受けて宝探しを完了することができました。

この物語を読んで、自分の気持ちを諦めずに伝えることの大切さに気づきました。行動しなければ何も変わらないし、ホントのことは分からないのだなと思いました。子供だけでなく、大人などの多様な人達の心に響くテーマが詰まっている作品だったので「勇気を持って一步踏み出すこと」に迷っている人や、自分の思っていることを伝えることに不安を感じている人などにぜひ読んで欲しいと感じる一冊でした。

吉本 柊亜（税務会計学科1年）



働き続ける困難

『大切なのは「つまずき寄り道回り道」 小さな塾「フジゼミ」塾長と生徒たちの 昨日、今日、明日』 藤岡克義 著（小学館）

もし、あなたが「今の自分は本当にダメな奴だけれど、変わりたい。」と思うのであれば、「今更」と思わないで欲しい。

確かに、厳しい現実があることは否めません。“今まで怠けたこと”と“それにより生まれた差”は受け入れなければならない事実であると思います。しかし、それでも自ら「変わりたい」と思って何かをすることは「今」を充実させ、「未来」に希望を与えてくれます。

本書では、基本、大学進学前の進路や受験についての内容が中心となっています。ですから、私たちにとって少々耳の痛い話も含んでいます。ですが、この本が伝えたいことは「どんな過去があっても、どんなに低い位置からのスタートであっても、心から“変わりたい”、なにかを“頑張りたい”と思い、努力することは過去のことも含め、必ず自分の人生の財産になる。」ということだと私は解釈しました。

もちろん今の私は偉そうなことが言える立場にありません。それでも、「変わりたい」という気持ちと行動により、昔よりほんの少しだけ変われている気がします。この本は、そんな「変わりたいけど、今更…」と不安になっている人に勇気を与える本です。

宇田 茉央（生物科学科 1年）



不安を抱えている君へ

『ハリネズミの願い』

トーン・テレヘン 著，長山さき 訳（新潮社）


あれこれ悪いことを想像して行動できない。そんなあなたに読んでもらいたいのが本書である。

自分のハリが大嫌いで他の動物たちと上手く付き合えないハリネズミが、誰かを家に招待しようと思いついた。しかし、「もしも〇〇が訪問してきたら」と想像すると、悪いことばかり思い浮かび、最終的には「孤独な自分」にたどり着いて、手紙を送る勇気が出なかった。だから、ハリネズミは誰も家に招待できなかった。そんな中、ハリネズミの家を訪ねてきたのはリスだった。リスは「だれか訪ねてきたらハリネズミが喜ぶかもしれないって思ったんだ」と言って、ハリネズミの家を訪問してきた。

ハリネズミは悲観的な考えをして落ち込んでしまい行動できなかった。実際には、ハリネズミが想像していたことは考えすぎだった。一方、リスは相手の気持ちを楽観的に考えて行動した結果、ハリネズミの孤独を救うことに繋がった。

同じ想像でも、悲観的か楽観的かによって、その後の行動や結果が大きく変わっている。本書は、不安な気持ちにとらわれすぎず、前向きに考えることも大切だと教えてくれるだろう。

小島 彩椰（薬学部 1年）



不安を抱えている君へ

『嫌われる勇気』

岸見一郎，古賀史健 著（ダイヤモンド社）

新しい環境での生活が始まると、多くの人が「周りからどう見られているか」を気にしてしまいます。友人関係、授業、将来に不安があり、「本当の自分」を見失ってしまうこともあると思います。そんな新入生にこそ読んでほしいのが、『嫌われる勇気』です。

本書では、「他者の期待に応えなければならない」「嫌われないようにふるまうべきだ」といった考えに苦しむ青年が、哲人（アドラー心理学の思想を語る人物）との対話を通して、少しずつ「他人の期待ではなく、自分の人生を生きること」の大切さに気づいていきます。哲人は、「課題の分離」や「承認欲求からの解放」などのキーワードを通して、問題解決の筋道を示します。一方で、「他人の目を気にする習慣」や「評価に依存する生き方」は、その前向きな変化を妨げる存在として描かれます。青年は葛藤を抱えながらも、自分自身の価値に気づき、他人から嫌われることを恐れずに、自分の人生を選ぶ勇気を持つようになります。

本書は、読むたびに自分の考え方や行動を見つめ直すきっかけをくれます。人間関係に悩む人、自分を変えたいと願う人、将来に不安を感じている人にとって、人生を前向きに捉える大きなヒントとなると思います。新しいスタートを切る今こそ、この一冊を手にとってみてください。

樋口 茉耶（心理学科 1年）



幸せになるためには

『幸せになる勇気』


岸見一郎，古賀史健 著（ダイヤモンド社）

本書は、自分らしく生きることと、人と仲よく生きることが両立できるのか？というテーマを深く考える一冊です。

前作『嫌われる勇気』では、「他人にどう思われるかではなく、自分の信じた道を歩く勇気」が大切だと語られました。でも、本当にそれだけで幸せになれるのでしょうか？この本では、教育や人間関係、愛することなどを通して、「人とともに生きるとはどういうことか？」を対話形式でわかりやすく教えてくれます。自分の人生をどう選び、どう人と関わっていくかそのヒントがぎゅっと詰まった一冊です。

本書で伝えたいことは、「人は今この瞬間から変わる」ということです。過去がどうであっても、今どんなに悩んでいても、幸せに生きる道はここから始められるのです。幸せになるために必要なのは、特別な才能や運ではありません。「自分の人生を選ぶ勇気」、「他人と心を通わせようとする勇気」こそがカギなのです。大切なのは、勇気を持って一歩を踏み出すこと。その一歩が、きっとあなたを幸せへと近づけてくれます。

廣末 響（人間文化学科 1 年）



心を持たない少年が教えてくれたこと

『アーモンド』

ソン・ウォンピョン 著，矢島暁子 訳（祥伝社文庫）

人とわかり合うには、気持ちを感じる力が必要なのだろうか。本書は、そんな疑問に静かに向き合う物語だ。

主人公のユンジェは、生まれつき脳の扁桃体が小さく、感情を感じるができない。悲しみも怒りもわからず、淡々と日々を過ごす彼にとって、感情のある人々の行動は理解しがたいものだった。「感情がなければ人間ではないのか？」という問いは、ユンジェだけでなく、読者にも突きつけられる。

この作品は、感情を持たない少年の視点から、当たり前と思われている“人間らしさ”を見つめ直すきっかけをくれる。

感情とは何か、人とつながるとはどういうことか。違いを恐れるのではなく、理解しようとすることの大切さを、静かに教えてくれる一冊だ。

福田 美優（健康栄養科学科 1年）



不安と向き合う人へ

『思い出のマーニー』

ジョーン・G・ロビンソン 著，高見 浩 訳（新潮文庫）

新しい環境に入るとき、「自分の居場所はどこにあるのか、ここにいてもいいのか」不安になることがありますよね。

物語の主人公アンナは、家族や周りの人からの愛を信じられず、自分を「輪の外の人間」だと感じながら、孤独に生きていました。心を閉ざし、自分を嫌っていたアンナは、不思議な少女マーニーと出会い、少しずつ人からの愛を感じます。やがて、マーニーの正体と自分との深い繋がりを知り、アンナは「自分が愛されていた」ということに気づき、心を癒され、開いていきます。

この物語は、過去や他人とのつながりを通して、「自分とはどう言う人間なのか、本当の自分とは何か」を見つけていく物語です。

現在や将来に不安をもち、自分と向き合おうとする人々に静かに寄り添う一冊です。

藤井 悠香（心理学科1年）

推薦図書リスト

- 『アモント』 ソン・ウォンピョン；矢島暁子訳（祥伝社，2024年）
- 『藍を継ぐ海』 伊与原新（新潮社，2024年）
- 『「あの戦争」は何だったのか』 辻田真佐憲（講談社，2025年）
- 『アルジャーノンに花束を』 タニエル・キイス；小尾芙佐訳（早川書房，1989年）
- 『ウォール街のランダム・ウォーク：株式投資の不滅の真理』
ハートン・マルキール；井手正介訳（日本経済新聞社，1993年）
- 『オズの魔法使い』 ライマン・フランク・ボーム；河野万里子訳；にしざかひろみ絵
（新潮社，2012年）
- 『OPERA』 OKAMOTO'S,草薨洋平（河出書房新社，2015年）
- 『思い出のマーニー』 ジョン・G・ロビンソン；高見浩訳（新潮社，2014年）
- 『母影』 尾崎世界観（新潮社，2021年）
- 『かがみの孤城』 辻村深月（ポプラ社，2017年）
- 『学長室の独り言：悲喜こもごもの第一期四年間』 大塚豊
（東信堂，2025年）
- 『監獄に生きる君たちへ』 松村涼哉（KADOKAWA，2020年）
- 『逆境を味方につける：日本一嫌われたサッカー審判が大切にしてきた15
のこと』 家本政明（平凡社，2023年）
- 『嫌われる勇氣』 岸見一郎,古賀史健（ダイヤモンド社，2013年）
- 『キノ』 山田悠介（KADOKAWA，2013年）
- 『近畿地方のある場所について』 背筋（KADOKAWA，2023年）
- 『高学歴男はなぜモテないのか』 犬山紙子（扶桑社，2013年）
- 『幸せになる勇氣』 岸見一郎,古賀史健（ダイヤモンド社，2016年）

『屍人荘の殺人』 今村昌弘（東京創元社，2017年）

『「自分」の壁』 養老孟司（新潮社，2014年）

『初版グリム童話集2』 グリム；吉原高志，吉原素子訳（白水社，1997年）

『人類はできそこないである：失敗の進化史』 斎藤成也
（SBクリエイティブ，2021年）

『ストレスをパワーに変える！あなたの仕事と人生を支配する4つの力』
マーク・J・タカ；住友光男，和栗章訳（ダイヤモンド社，2004年）

『スペイン人はなぜ小さいのにサッカーが強いのか：日本がワールドカップで勝つためのヒント』 村松尚登（ソフトバンククリエイティブ，2010年）

『スペイン代表「美しく勝つ」サッカーのすべて：“無敵艦隊”の強さを徹底分析！』
村松尚登（河出書房新社，2010年）

『生物と無生物のあいだ』 福岡伸一（講談社，2007年）

『瀬戸内海賊物語：ぼくらの宝を探せ！』 黒田晶；大森研一原案
（静山社，2014年）

『大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした』 クレハ；藤田麗子訳
（ダイヤモンド社，2021年）

『大切なのは「つまずき寄り道回り道」：小さな塾「フジゼミ」塾長と生徒たちの昨日、今日、明日』 藤岡克義（小学館，2016年）

『同志少女よ、敵を撃て』 逢坂冬馬（早川書房，2021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）

『なぜ働き続けられない？：社会と自分の力学』 鹿嶋敬
（岩波書店，2006年）

『日本男児』 長友佑都（ポプラ社，2011年）

『年収は「住むところ」で決まる：雇用とインベーションの都市経済学』
エンリコ・モレッティ；池村千秋訳（プレジデント社，2014年）

『葉隠』（『日本の名著』第17巻）奈良本辰也責任編集

（中央公論社，1977年）

『話し方がうまい人へたな人』野口敏（三笠書房，2020年）

『ハリスミの願い』トーン・テレヘン；長山さき訳（新潮社，2016年）

『響きを見がく：音響設計家豊田泰久の仕事』石合力

（朝日新聞出版，2021年）

『フェイクニュースがあふれる世界に生きる君たちへ：世界を信じるためのメソッド』増補新版 森達也（ミツイパブリッシング，2019年）

『福沢諭吉「学問のすすめ」』福沢諭吉；佐藤きむ訳

（角川学芸出版，2006年）

『文明の生態史観』増補新版 梅棹忠夫（中央公論新社，2023年）

『変身』カフカ；高橋義孝訳（新潮社，2011年）

『ぼくは明日、昨日のきみとデートする』七月隆文（宝島社，2014年）

『メンとモリ』ヨシタケシスケ（KADOKAWA，2023年）

『燃えた、打った、走った！』長嶋茂雄（中央公論新社，2020年）

『やってよかった育児ハハ：日本人のハハがスウェーデンでたどり着いた男女平等教育』谷沢英夫（新評論，2023年）

『勇氣論』内田樹（光文社，2024年）

『傭兵の二千年史』菊池良生（講談社，2002年）

『ライオンのおやつ』小川糸（ポプラ社，2019年）

『リハース』湊かなえ（講談社，2015年）

新入生にすすめる 50 冊の本 2026

2026 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



福山大学

