

徳島大学の教職員が推薦2022

新入生にすすめる

こ
私
の
の
一
冊



この冊子は、新しく徳島大学の学生となったみなさんの充実した学生生活の一助となるよう、教職員がお薦めする本を紹介しています。

ここで紹介した本は、附属図書館にありますので、ぜひ手に取ってみてください。



目 次

推薦教職員名・所属

推薦図書名

■総合科学部

饗場 和彦	社会総合科学科	不死身の特攻兵 一 軍神はなぜ上官に反抗したか …………… P 1
饗場 和彦	社会総合科学科	せやろがい!ではおさまらないー僕が今、伝えたいこと聞いてくれへんか?ー …… P 1
饗場 和彦	社会総合科学科	権力は腐敗する…………… P 2
荒武 達朗	社会総合科学科	草の根のファシズム：日本民衆の戦争体験…………… P 2
荒武 達朗	社会総合科学科	戦争は女の顔をしていない…………… P 3
荒武 達朗	社会総合科学科	八九六四：「天安門事件」は再び起きるか …………… P 3
井戸 慶治	社会総合科学科	旅の日のモーツァルト…………… P 4
井戸 慶治	社会総合科学科	遠野物語、山の人生…………… P 4
熊坂 元大	社会総合科学科	グリム童話：メルヘンの深層…………… P 5
佐藤 健二	社会総合科学科	ノルウェイの森〈上・下〉…………… P 5
佐藤 充宏	社会総合科学科	「健康格差社会」を生き抜く…………… P 6
田島 俊郎	社会総合科学科	慈しみの女神たち 〈上・下〉…………… P 6
田島 俊郎	社会総合科学科	福翁自伝…………… P 7
堤 和博	社会総合科学科	COSMOS 〈上・下〉…………… P 7
山内 暁彦	社会総合科学科	2001年宇宙の旅 決定版 …………… P 8
依岡 隆児	社会総合科学科	それでも、読書をやめない理由…………… P 8
依岡 隆児	社会総合科学科	寺田寅彦随筆集 全5巻…………… P 9
依岡 隆児	社会総合科学科	読書からはじまる…………… P 9

■医学部

赤池 雅史	医学科	フロー体験入門 楽しみと創造の心理学 …………… P 10
岡久 稔也	医学科	フェニックス（不死鳥）王昌の「モノづくり」…………… P 10
釜野 桜子	医学科	ここ 食卓から始まる生教育 …………… P 11
米村 重信	医学科	ぼうしのすきなこぶた …………… P 11
米村 重信	医学科	ソロモンの指輪（動物行動学入門）…………… P 12
米村 重信	医学科	李陵・山月記 弟子・名人伝 …………… P 12
上番増 喬	医科栄養学科	しつけ帖 …………… P 13
上番増 喬	医科栄養学科	人生最後のご馳走 …………… P 13
上番増 喬	医科栄養学科	大衆の反逆 …………… P 14
奥村 仙示	医科栄養学科	やせる!低GIダイエット …………… P 14
酒井 徹	医科栄養学科	数学者の言葉では …………… P 15
阪上 浩	医科栄養学科	デタラメ健康科学 BAD SCIENCE …………… P 15
阪上 浩	医科栄養学科	病気はなぜ、あるのかー 進化医学による新しい理解 …………… P 16
竹谷 豊	医科栄養学科	生物と無生物のあいだ …………… P 16
二川 健	医科栄養学科	アイデアのつくり方 …………… P 17
二川 健	医科栄養学科	生きること学ぶこと …………… P 17
二川 健	医科栄養学科	沈まぬ太陽（アフリカ編上・下、御巢鷹山編、会長室編上・下） …… P 18
岡久 玲子	保健学科	人を助けるとはどういうことか 本当の「協力関係」をつくる7つの原則 …… P 18
山下 理子	保健学科	イラスト版 10歳からの性教育ー子どもとマスターする51の性のしくみと命のだいじ …… P 19

■歯学部

石丸 直澄	歯学科	人間というもの …………… P 19
伊藤 博夫	歯学科	こっそりマスターシリーズ [いまさら誰にも聞けない医学統計の基礎のキソ；1] まずは統計アレルギーを克服しよう! …………… P 20
高橋 章	歯学科	天災から日本史を読みなおす 先人に学ぶ防災 …………… P 20
白山 靖彦	口腔保健学科	ルフィの仲間力ー「ONE PIECE」流、周りの人を味方に変える法 …………… P 21

目 次

推薦教職員名・所属

推薦図書名

■薬学部

植野 哲 総合薬学研究推進学
大高 章 機能分子合成薬学
大高 章 機能分子合成薬学
佐藤 陽一 医薬品情報学
竹内 政樹 分析科学
田中 秀治 分析科学
中尾 允泰 分子創薬化学

インターネットはからっぽの洞窟 P 21
スパイス、爆薬、医薬品 世界史を変えた17の化学物質 P 22
見残しの塔 一周防国五重塔縁起 P 22
Y染色体からみた日本人 P 23
会社人生で必要な知恵はすべてマグロ船で学んだ P 23
道ありき P 24
有機化学の理論 ～学生の質問に答えるノート P 24

■理工学部

青矢 睦月 理工学科
石田 徹 理工学科
上手 洋子 理工学科
大石 篤哉 理工学科
小野 公輔 理工学科
小野 公輔 理工学科
加藤 雅裕 理工学科
日下 一也 理工学科
日下 一也 理工学科
田村 隆雄 理工学科
富田 卓朗 理工学科
ナカガイト アントニオ ノリオ
理工学科

大陸と海洋の起源 P 25
自分のための人生 ― 今日を賢明に生きてますか P 25
SYNC (シンク) ～なぜ自然はシンク口したがるのか～ P 26
日本語の作文技術 P 26
はじめて世に出る青年へ P 27
自分の中に毒を持って<新装版>あなたは“常識人間”を捨てられるか P 27
深夜特急1 ―香港・マカオー P 28
平賀源内に学ぶイノベーターになる方法 P 28
プレゼンテーションZen第3版 P 29
仕事は楽しいかね? P 29
科学するブッタ 犀の角たち P 30
The New Science of Strong Materials : Or Why You Don't Fall Through the Floor
..... P 30

橋本 親典 理工学科
橋本 親典 理工学科

大学の話をしましょうか ― 最高学府のデバイスとポテンシャル ― P 31
ビルはなぜ建っているか なぜ壊れるか ―現代人のための建築構造入門―
..... P 31

日野 順市 理工学科
日野 順市 理工学科
真壁 和裕 理工学科
真壁 和裕 理工学科
真壁 和裕 理工学科
三輪 昌史 理工学科
三輪 昌史 理工学科
山中 英生 理工学科
渡邊 健 理工学科
渡辺公次郎 理工学科
渡辺公次郎 理工学科
渡辺公次郎 理工学科

NASAより宇宙に近い町工場 ― 僕らのロケットが飛んだ P 32
エンジニアリングの真髄 ― なぜ科学だけでは地球規模の危機を解決できないのか P 32
君たちに伝えたい3つのこと P 33
自分のアタマで考えよう P 33
料理の四面体 P 34
代替医療のトリック P 34
反社会学講座 P 35
ハーバード流交渉術 イエスを言わせる方法 P 35
子どもは判ってくれない P 36
コミュニティデザイン 人がつながるしくみをつくる P 36
地域を変えるデザイン コミュニティが元気になる30のアイデア P 37
見えがくれする都市 P 37

■生物資源産業学部

田中 保 生物資源産業学科
玉井 伸岳 生物資源産業学科
玉井 伸岳 生物資源産業学科
玉井 伸岳 生物資源産業学科
松木 均 生物資源産業学科
松木 均 生物資源産業学科

代表的日本人 P 38
柿の種 P 38
秘帖・源氏物語 翁-OK INA P 39
理科系の作文技術 P 39
少年H 〈上・下〉 P 40
のぼうの城 〈上・下〉 P 40

■教養教育院

大村 和人 教養教育院

魯迅 ― 「人」「鬼」の葛藤 P 41

目 次

推薦教職員名・所属

推薦図書名

大村 和人 教養教育院	人文知1 心と言葉の迷宮 …………… P 41	
大村 和人 教養教育院	とびらをあける中国文学－日本文化の展望台 …………… P 42	
大藪 進喜 教養教育院	人物で語る物理入門 〈上・下〉 …………… P 42	
大藪 進喜 教養教育院	宇宙の「果て」になにがあるのか 最新天文学が描く、時間と空間の終わり …………… P 43	
カイザー メイガン 教養教育院	Reading Magic: Why Reading Aloud to Our Children Will Change Their Lives Forever …………… P 43	
カイザー メイガン 教養教育院	Where the Sidewalk Ends …………… P 44	
斉藤 隆仁 教養教育院	99.9%は仮説 …………… P 44	
■共同教育研究施設		
チャン ホアンナム 高等教育研究センター	The Culture Map: Decoding How People Think, Lead, and Get Things Done Across Cultures …………… P 45	
馬場 良泰 研究支援・産官学連携センター	知的生産の技術 …………… P 45	
馬場 良泰 研究支援・産官学連携センター	青春漂流 …………… P 46	
馬場 良泰 研究支援・産官学連携センター	シン・ニホン …………… P 46	
■技術支援部		
臣永 歩 蔵本技術部門機能解析グループ	なぜ投資のプロはサルに負けるのか? …………… P 47	
臣永 歩 蔵本技術部門機能解析グループ	完訳 7つの習慣 人格主義の回復 …………… P 47	
臣永 歩 蔵本技術部門機能解析グループ	ジャッカルの日 …………… P 48	
■キャンパスライフ健康支援センター		
後藤 龍太 健康支援センター総合相談部門	生き心地の良い町－この自殺率の低さには理由がある …………… P 48	
■大学職員		
佐々木奈三江 図書情報課	ファンタジア …………… P 49	
佐々木奈三江 図書情報課	ふむふむ：おしえて、お仕事！ …………… P 49	
分野別索引 ……………		P 50－54
徳島大学附属図書館によるこそ ……………		P 55－56
新しい本の世界へようこそ ……………		P 57－59
大学生になったら読書マラソンを始めよう! ……………		P 60

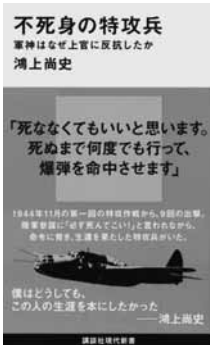
●推薦者名 饗場 和彦

●所属 総合科学部 社会総合科学科

不死身の特攻兵 — 軍神はなぜ上官に反抗したか

著者名 鴻上尚史

出版社 講談社（講談社現代新書） 価格 880円＋税 分類：社会



こんな人がいたのか、どうしてそんなことができたのか——。驚嘆は読み進むうち、一つの確信に変わる。この人の存在は、今の日本人に知られねばならないと。

「神風（しんぷう）特別攻撃隊」。敵の軍艦に戦闘機もるとも突っ込む体当たり作戦だが、実は戦果はあまりなかった。それでも4000人とも言われる若者が次々飛び立ち、戻ってこなかった。

その特攻兵の中に、9回出撃して、9回生還し、米艦船を沈めた人がいたという。佐々木友次さん。当時21歳。5年前の2016年に92歳で亡くなった。

みなが天皇のため、国のためと命をなげだした狂気の時代。戦死は崇高な敬慕とされ、軍の命令は絶対服従だった。同僚らは次々と空に消え、「軍神」とたたえられた。

そんな中で、佐々木さんは上官から特攻の命を受けても、戻り続けた。

「死ななくてもいいと思います。その代わりに、死ぬまで何度でも行って、爆弾を命中させます」

「きさま、それほど命が惜しいのか。腰抜け目」

「おことばを返すようですが、死ぬばかりが能ではなく、より多く敵に損害を与えるのが任務と思います」

「馬鹿もん！死んで来いといったら死んでくるんだ！」

こんなやり取りを繰り返し、運もあつたが、生命への強烈な意欲と合理的な精神が、

佐々木さんを不死身にした。

アジア・太平洋戦争も特攻作戦も不合理だとわかっていて。だが、異を唱える人はほとんどいなかった。今の日本も戦時中と変わらない不条理がはびこっている。圧力の中でも合理的に考えられる理性、すべき言動ができる主体性、大勢に安易に同調しない独立性。佐々木さんの存在は、今を生きる私たちにとって、大きな指針となるはずだ。

●推薦者名 饗場 和彦

●所属 総合科学部 社会総合科学科

せやろがい！ではおさまらない — 僕が今、伝えたいこと聞いてくれへんか？ —

著者名 せやろがいおじさん

出版社 ワニブックス 価格 1,300円＋税 分類：芸術



「君ら、政治に無関心ではイカンぞ。選挙に行けよ」——大学の先生はこう力説するが、実はそんな講義を90分聞くより、この人のYOU TUBEを数分見るほうがよっぽどいいかもしれない。お笑い芸人「せやろがいおじさん」、本名榎森耕助さんが発信する動画には、政治に無関心な人の意識を変える、わかりやすいネタが満載だからだ。

34万人のチャンネル登録者を持つユーチューバーがそのコンテンツの要所を採録し、また自身の生い立ち・動機・苦労をつづったのがこの本。

「芸人が政治の話をするな」という偏見やクソリブ（SNS上で相手を貶める汚い言葉）もある中、自分は愛国者だから好きな日本のヘンなところを良くしていきたいと発信を続ける。森友、加計、桜を見る会、検事長定年延長、学術会議任命拒否、コロナ禍対策など安倍・菅政権の「おかしい」政策を、巧みなたとえとギャグで突っ込みながら2重の意味で「おかしい」と思わせる。

コロナ危機の中、菅首相は自粛を呼びかけながら自分は大人数で会食をしたり、「ガースーです」とにやけた挨拶をしたり、失点が続いたが、国会では『『全集中の呼吸』で答弁させていただく』と大ヒットアニメ・『鬼滅の刃』のフレーズを使って話していた。「ていうか、それって『自滅の刃』ですよ。もっと緊張感持ってやってほしい。せやろがい！』というコンテンツには多くの人が共感するのは。

●推薦者名 饗場 和彦

●所属 総合科学部 社会総合科学科

権力は腐敗する

著者名 前川喜平

出版社 毎日新聞出版

価格 1,600円＋税

分類：政治史・事情



「権力は腐敗する。絶対的な権力は絶対的に腐敗する」。イギリスの歴史家、ジョン・アクトンのこの言葉を、目の当たりにした人によって書かれたのが本書。文部科学省の事務官トップを務めた前川喜平氏は、安倍晋三首相・菅義偉官房長官らに仕えた。文科省に関係する政策が、いかに政治権力によって恣意的にゆがめられたか、冷静な筆致ながら臨場感を持って告発する。

加計学園問題は、安倍首相の親友が獣医学部をつくりたいというので、総理官邸の圧力の下、文科省が特別抜いて認めたと疑われる事件だが、前川氏はその渦中にいた一人。それゆえ加計問題は明らかに「安倍首相の具体的な関与があった」とするくだりは、説得力がある（他方、森友問題は自死した財務省職員の子の遺族が裁判を起こしたが、国は真相を隠したまま）。

コロナ禍対策としての全国一斉休校はほとんど無意味だった、世界遺産登録の際、長崎のキリスト教文化は強引に後回しにされた、日本学術会議の会

員任命拒否は露骨な憲法違反だった、朝鮮学校が授業料無償化の対象から外されたのは「官製ヘイト」だった——など「腐った」政治権力の行使が列挙される。

一読、日本政治の荒唐に慄然とさせられる。

●推薦者名 荒武 達朗

●所属 総合科学部 社会総合科学科

草の根のファシズム：日本民衆の戦争体験

著者名 吉見義明

出版社 東京大学出版会

価格 2,400円＋税

分類：日本史



戦時下に普通の人びとは何を考えていたのか——皆さんも疑問を感じたことがあるかもしれません。しかし直接話を聞きたくても、戦後70年以上も過ぎて当時若者だった人も今や90歳前後です。その方々の口から語られる機会は、今後益々減っていくに違いありません。

本書の出版された年は1987年、戦争のことは忘れられつつありました。一方で当時を知る人はまだ健在で、そして元気な内に戦争の記憶を後世に伝えたい、という切実な思いが高まっていました。またドイツのヴァイツゼッカー大統領が欧州の戦いの終わった40年の節目の演説で「過去に目を閉ざす者は現在に対して盲目となる」と述べたことも、戦争を回顧する動きを高めることとなりました。

この気運の下で、戦争に関する書籍が数多く刊行されるようになりました。本書もまたその中の一つです。回想録、手紙、日記、証言記録を元に当時の民衆の目に映じた戦争の実像を復元しようとしています。戦争中の民衆史研究にとって古典的著作であり、優れた入門書と推薦できます。もちろんその後の研究によって記述が少々古くなった箇所もありますが、それは注意深く読めば分

かるでしょう。ただしこの頃に出版された書籍は、記述の具体性と迫真性でその後に出た本よりも優れています。

戦争とは何か——この疑問は人類の歴史が続く限りこれから何度も問いかせられると思います。本書がそれを考える一助となることを希望します。

●推薦者名 荒武 達朗

●所属 総合科学部 社会総合科学科

戦争は女の顔をしていない

著者名 スヴェトラーナ・アレクシエーヴィチ (訳:三浦みどり)

出版社 岩波書店 価格 1,400円+税 分類:ロシア・ソヴィエト文学



この本は刊行までいくつもの出版社に断られ続けました。戦争は愛国心に燃えた人民が国土防衛の為に敵と戦う勇敢な物語でなければならない。しかし本書の描く戦争像はそうではありませんでした。

この本の舞台——第二次世界大戦中のソビエト連邦——では男性だけではなく女性もまた国土を侵略するドイツ軍と戦う為に戦場へと赴き戦いました。このような従軍女性数は100万人を超えるといえます。戦争はソ連の勝利に終わりますが、しかしその後人びとは従軍した女性たちのことを忘却してしまいました。「女が戦場へ? おかしいじゃないか? そこで何をしてたんだか」とばかりに。そして戦勝は特に男性を中心とした英雄たちの無機質な愛国の物語になったのです。

著者は500名を超える従軍女性にインタビューを行い、その言葉を拾い集めていきます。「いやいや、とんでもない戦争だったよ……私たち女の目で見ると、これ以上ないってほど恐ろしいものだった。だから私たちには訊かないことにしてるんだね……」元従軍女性たちは語り始めます。ここに記されている

彼女たち一人一人の語りは、私たちの想像をはるかに超えています。勇ましい話、微笑ましい話、感動的な話、悲しい話、そして身の毛もよだつような恐ろしい話。戦争について考えたい人だけではなく、ジェンダーに関心のある人にもお勧めします。

近年日本でコミック化され評判になったことも附言します。これも秀逸の出来です。

●推薦者名 荒武 達朗

●所属 総合科学部 社会総合科学科

八九六四:「天安門事件」は再び起きるか

著者名 安田峰俊

出版社 角川書店 価格 1,700円+税 分類:アジア史・東洋史



1989年の天安門事件は、当時のソ連・東欧の変化とともに教科書に書かれています。新入生の皆さんも高校の授業で聞いたことがあるかも知れません。当時の人びとはみな、テレビを通じてリアルタイムで刻々と変化していく状況を見守っていました。私自身も6月4日に学生運動が武力弾圧という結末で終わったことに強い衝撃を受けたことを覚えています(私は18歳でした)。

あれから30年が経ちました。天安門事件は中国では禁言ですし、それを連想させる「89」「64」もまたタブーです。中国のネットで事件について検索することはできません。本書『八九六四』は今の中国・香港・台湾・日本に住んでいる中国人(一部日本人)に取材を敢行し、天安門事件についてどう考えているかを聞き取った力作です。対象には元民主活動家、学生、普通の人びと、香港の運動家、そして事件以降に生まれた若者など、多彩な人が含まれます。多くの外国人にとって「中国にとって民主化とは何か」というのは大きな関心ですが、この本から浮かび上がって

くる実態は……? 読みやすい本です。是非、皆さん自身が読んでみてください。

そして、あのとき、若者だった先生方にも読んでいただきたい一冊です。

著者は問いかけます。「八九六四の時、あなたは何をしていましたか?」

●推薦者名 井戸 慶治

●所属 総合科学部 社会総合科学科

旅の日のモーツァルト

著者名 エドゥアルト・メーリケ (訳:宮下健三)

出版社 岩波文庫 価格 480円+税 分類:ドイツ文学



落ち目になったモーツァルトが成功を夢見てプラハに向かう途中、立派な城館の庭園で見事なオレンジを目にし、思わず手にとってしまう。屈強で無骨な庭師に見咎められた彼は名を明かし、それを知った館の主人である音楽好きの大貴族から、たまたまその日催される娘の婚約祝いに招待される。宴会好きのモーツァルトは喜んで参加し、そこで天才の片鱗や夭折の予感を垣間見せる。ストーリーやイメージの流れも音楽のように美しい珠玉の短編小説。

●推薦者名 井戸 慶治

●所属 総合科学部 社会総合科学科

遠野物語、山の人生

著者名 柳田国男

出版社 岩波文庫 価格 970円+税 分類:風俗習慣・民俗学・民族学



座敷わらし、河童、神隠し、山姥、サンカなど、東北の里山の生活の中に、あるいはその周縁部に現れるという不思議な存在や現象について、聴き取ったさまざまな事例を収集した名著。そんなに昔のことでもないし、話が具体的なので、背中に冷たいものが走るような所もある。素材は違うが、傾向の似ているものとしては、ハイネ『精霊物語、流刑の神々』(岩波文庫)があり、これもおすすめできる。

●推薦者名 熊坂 元大

●所属 総合科学部 社会総合科学科

グリム童話：メルヘンの深層

著者名 鈴木晶

出版社 講談社（講談社現代新書） 価格 583円＋税 分類：ドイツ文学



本書は精神分析や物語の類型論、歴史的背景などをもとに、子供向けに手を加えられた現代の絵本などからは伝わらないグリム童話の面白さを教えてくれる。

一昔前、「私たちが親しんできたメルヘンの世界が実は……」というセンセーショナルな語り口と過度な脚色や誇張された描写で注目を集めようとする作品が流行したが、本書はそれらとは異なり、グリム兄弟にも彼らの物語にも真摯な姿勢で臨んでいる。文学研究者である著者は、グリム童話に関連するさまざまな知識を紹介しながら、メルヘンを歴史資料にして、グリム兄弟が生きていた時代の生活や価値観を読者の前に提示してくれる。平易な文章でありながら非常に内容の充実した新書であり、メルヘンに限らずヨーロッパの歴史文化や文芸批評に関心のある学生に幅広く推薦したい。

残念ながら2013年現在は絶版になっており、徳島大学の図書館にも置いていないようだが、ネット書店を使えばきわめて安価に（私が確認した時点では最安値は1円だった）購入できる。本書を読んだあとは、ぜひ子供向けに改変されていないグリム童話を読んでみてほしい。また違った味わいがあるはずだ。

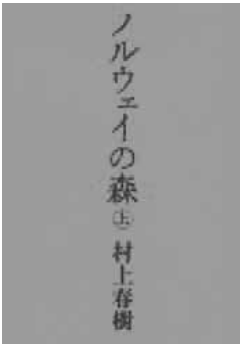
●推薦者名 佐藤 健二

●所属 総合科学部 社会総合科学科

ノルウェイの森〈上・下〉

著者名 村上春樹

出版社 講談社（講談社文庫） 価格 各514円＋税 分類：日本文学



著者自身は本書を「成長小説」だと言う。著者の言う「成長」とは、親しい人を、何らかの形で失っていく、それにもかかわらず、生き延びていくことのようなものである。

こうした喪失からの回復に重要なものが、本書には2つ示唆されている。1つ目は本書の冒頭にある。語り手である37歳の「僕」は、「ノルウェイの森」と言う曲を聞いて激しく混乱する。その曲は、大学生の頃の喪失体験に深く関係しているのである。そして、その体験を文章にして「書くこと」で、その理解に努めようとし、物語は始まる。

2つ目は「他者」とのコミュニケーションである。「僕」は、資質として、また、喪失体験の結果として、内に閉じている。その「僕」が、本書では恋愛を通して「他者」に、世界に対して開かれ、生き延びていく。

新入生には、既に、喪失を体験している人もいれば、いずれ、それを体験する人もいるだろう。喪失を体験したとき、本書を読むことが、回復に役立てば幸いである（なお、筆者の研究室では、ネガティブな感情を伴う体験を書くことが心身に及ぼす影響を研究している。興味を持った方は是非、ご参加を）。

●推薦者名 佐藤 充宏

●所属 総合科学部 社会総合科学科

「健康格差社会」を生き抜く

著者名 近藤克則

出版社 朝日新聞出版（朝日新書） 価格 780 円＋税 分類：医学・薬学



現代社会に身を置く私たちにとって「健康」は人としての生存権にもかかわる重要な価値である。筆者は『健康格差社会』の拡大で『負け組』だけでなく『勝ち組』でさえも不健康になってしまう。日本は今そんな国になった。」と警鐘する。その原因を健康と社会との結びつきに求め、経済、社会疫学、社会関係資本、ストレス生活、健康政策・・・と様々な角度から社会問題として紐解いて見せる。彼の主張する健康の社会デザインは「人の生き抜く力」を根っこに這わせて編成されており、読者の心に沁みこんで新しい気づきを与えてくれるだろう。健康づくりに関心を持つ学生にはぜひ触れてほしい一冊である。

●推薦者名 田島 俊郎

●所属 総合科学部 社会総合科学科

慈しみの女神たち 〈上・下〉

著者名 ジョナサン・リテル（訳：菅野、星埜、篠田、有田）

出版社 集英社 価格 上：4,500 円＋税、下：4,000 円＋税 分類：フランス文学



はっきり言って、この本は新入生には奨められません。まず、値段が高い。9,000 円もする本を奨めるなんて、とてもできません。それに、厚い。2 段組みで字がぎっしり詰まって上下巻あわせて 1000 ページ、よっぽど暇と根気がなきゃ読み通せそうにない。カタカナが多い。英語ならまだしも、ドイツ語やフランス語がカタカナで次から次に出てきて目はチカチカするし、イミワカンなくなってしまう。そもそも重い話はイヤだ。ウクライナ、スターリングラード、アウシュビッツなど、寒そうで、痛そうで、重苦しそうな地名と、目を背けたくなりそうな話ばかりだ。それにわいせつだ。この性描写では 18 歳未満には読ませたくないな。

この本はフランスではベストセラーになって賞をとり、多くの言語に翻訳されている。史実と博識がぎっしりと詰まってずっしりと重いながら、1000 ページを一気に読めるような面白さだ。でも、やっぱり新入生には奨められないな。

●推薦者名 田島 俊郎

●所属 総合科学部 社会総合科学科

福翁自伝

著者名 福沢諭吉 (校訂: 富田正文)

出版社 岩波書店 (岩波文庫) 価格 各 1,020 円 + 税 分類: 伝記



翁って字がイヤだよな。お爺さんの自慢話を聞かされそうな気がして手に取りたくない。まして教育者の自伝なんて、道徳を聞かされそうで、敬して遠ざけておいたほうが良さそうだ。

でも、これが意外とそうでもないんです。緒方洪庵の適塾での修行時代は活き活きとした話にあふれている。塾中に一冊しかないゾーフ・ハルマという辞書で何人もが入れ替わり徹夜で予習したり、身持ちの悪い医学生の手塚某を遊女の偽手紙で騙して酒を奢らせたり、など道徳臭さはない。アメリカやヨーロッパを直接観察した様子は、さらに面白い。ただ行ったわけではなく、ちゃんと予習していた。でも予習してもわからないことは多い。「原書を読んでわからぬところは字引を引いて調べさえすればわからぬことはないが、外国の人に一番わかり易いことでほとんど字引にも載せないというようなことが一番難しい。」そう、わかっている人には、何がわからないかもわからないから説明もできない。わからない方だって何がわからないかわかった上でないと、説明を求めることもできない。

大概のことはググれば調べられそうな現代だが、何がわからないかは、ネットは教えてくれない。自分で体験して驚いて何がわからないかを確認することが大事だというのは、今も諭吉の時代と変わらぬ真理だろう。ところで、諭吉にやり込められた医学生とは手塚治虫のひいおじいさんだ。まあこれはネットで簡単に調べられる知識だけだ。

●推薦者名 堤 和博

●所属 総合科学部 社会総合科学科

COSMOS 〈上・下〉

著者名 Carl Edward Sagan (訳: 木村繁)

出版社 朝日新聞出版 価格 各 1,600 円 + 税 分類: 天文学・宇宙科学



ばりばりの文系である私が、高校3年生の時に読み始めてやめられず、遂に浪人することになった痛恨の本である。宇宙を英語で言うと普通 universe を思い浮かべるかも知れない。ある英和辞典によれば、universe は「宇宙; 万有, 天地万物, 森羅万象」と説明され、cosmos は「(秩序と調和のある体系と考えられた) 宇宙」と説明されている。本書は天文学者であった著者が、宇宙の秩序と調和を、科学の知識の乏しい人にも分かり易いように説明したものである。本書を読むと、天文学とその関連分野 (物理学・地学など) のみならず科学全般の勉強になる

のだが、科学や天文学を通じて著者が訴えようとする地球や生命を慈しむ哲学を読み取って欲しい。説明は、著者の該博な教養を十二分に駆使してなされており、読んでいると著者の教養の cosmos を泳いでいる感がする。例えば、進化論の説明は、『平家物語』から説き始められるのである。色々な意味で、文系・理系両方の学生に、受験を終えた今こそ読んで欲しい本である。

●推薦者名 山内 暁彦

●所属 総合科学部 社会総合科学科

2001年宇宙の旅 決定版

著者名 アーサー・C・クラーク

出版社 早川書房 (ハヤカワ文庫) 価格 800円+税 分類: 英米文学



キューブリックの『2001年宇宙の旅』を初めて見た時の驚き、不思議さは今も忘れることができない。モノリス、HALの反乱、ホテル(?)の部屋、スターチャイルド…。まさに不可解な謎の連続であった。近年、本書に接し、やっといくつもの謎に1つの解答が与えられたような安堵感を味わうことができた。だが、本書は、実は、映画の原作でもなければ、そのノベライゼーションでもない。映画製作と同時進行で書き進められたものであって、一方が他方の「元」であるというのではないのだ。だとすれば、私が得られたと思った解答もまた仮のものであって、多くの解釈のうちの一つに過ぎないのであると考える方が妥当だ、ということになる。映像と

言語とが、互いに重なり合ったり分裂したりしながら、新たな意味を(見る者=読む者)の内に産出し、更なる想像力を喚起するという可能性を無限に含んだ稀有な状況がここにはある、と言えるだろう。

●推薦者名 依岡 隆児

●所属 総合科学部 社会総合科学科

それでも、読書をやめない理由

著者名 デヴィッド・L. ユーリン (訳: 井上里)

出版社 柏書房 価格 1,600円+税 分類: 図書館・図書館学



大学に入ってから本を読まなくなったという人は、結構いるのではないですか。大人になればなるほど、本は読まなくなっていくようです。IT技術の拡がりのなか、このままだと読書という行為がなくなってしまうかもしれませんね。

そこで、アメリカのコラムニストが読書について書いた本を紹介します。友だちのだれも本なんか読まないよ、と言う息子に、学校の課題図書である『グレート・ギャツビー』を読ませようと、読書の理由を説くが、うまくいかない。むしろ作者自身がその小説を読み直し始めるところが、この本のミソなのです。

スピード第一の時代、瞬時に反応することが肝腎とばかり、考える前に反応するような生活をしているうち、私たちはいつしか「様々な嘘にあっけなく影響」されるようになっていく。それに対して作者は、「余裕を持って深くのめりこむ姿勢こそ大切なのだ」と主張します。

しかし、この読書という、時間をかけて深く考える体験は貴重だと、ただ言うばかりではありません。どうしたら息子に本の魅力を伝えられるかと考える

うちに、作者自身が実際にその本を読み始めている。そう、読書の危機を感じる当の本人が、読みたくなくてまた読書を実践するのです。それこそが、読書文化の滅亡に抵抗する、ささやかながらも確実なやり方なのではないでしょうか。これを読むあなたもきっと、また本を手に取りたくるはずですよ。IT時代を生き抜くためにも、これからの大学生活、「読書をやめない」ようにしたいものです。

●推薦者名 依岡 隆児

●所属 総合科学部 社会総合科学科

寺田寅彦随筆集 全5巻

著者名 寺田寅彦

出版社 岩波書店 (岩波文庫)

価格 3,300 円 + 税

分類: 日本文学



「天災は忘れたころにやってくる」の言葉であまりにも有名な寺田寅彦は物理学者ですが、エッセイや俳句を作る文学者でもありました。しかし、この多面的な活動はどこかでつながっています。

日常の中に不思議を発見して、そこから自然の法則を見つけ出そうとするその態度は、自然科学だろうが文学だろうが、変わらない。満員電車の混み具合の規則とか、貝殻の渦巻きの法則とか、金平糖の「角」のできる理由とか、身の回りの事柄から彼の「身の丈」の科学は始まり、そのかたわらでとかく見過ごされがちな題材をユニークな視点で描くエッセイも生まれてくるのです。自然科学者だが、学者くさくない。急いで満員電車で飛び乗るよりは数分間、次の電車を待つというタイプ。足が速くて頭のいい旅人になるより、寄り道して思わぬみつけものをするのを楽しむ人です。

高知で自然に包まれて育った彼は、「化物の進化」というエッセイで、幼いころのゾットするという経験が現代ではなくなっていくと嘆いています。すべてを科学的に説明しつくしたとする近代科学の傲慢さをいさめ、百年前の人々

の迷信をわれわれは笑うが、百年後の人間にわれわれの科学が迷信として笑われないとも限らないとも言う。化物の存在にゾットするという感性は彼にとっては自然の計り知れなさへの畏敬の念からくるものなのです。科学の教育において、心すべきことではないでしょうか。今こそ、読まれるべき本です。

●推薦者名 依岡 隆児

●所属 総合科学部 社会総合科学科

読書からはじまる

著者名 長田弘

出版社 NHK出版 (NHKライブラリー)

価格 830 円 + 税

分類: 図書館・図書館学



本は本 (もと) と書くのは、言葉が本 (もと) であるということだと、まずこの本は述べています。皆さんの大学生活が「読書からはじまって」ほしいという願いを込めて、私は詩人・長田弘のこの本を推薦したいと思います。

「いい本というのは、そのなかに『いい時間』があるような本です。読書といういとながみがわたしたちのあいだにのこしてきたもの、のこしているものは、本のもっているその『いい時間』の感覚です」。

「いい本」に出会うことで「いい時間」という感覚を持てると述べられています。読書という行為は孤独な営みだけれど、この「いい時間」という「感覚」が人をつなぐのです。また、

本を読むことで古来、人間が言葉で伝えてきた記憶を共有できるとも、この詩人は言っている。読書とはそのようなあり方で私たちに、社会がほんの少し温かく感じられるようにしてくれるものなのではないでしょうか。

●推薦者名 赤池 雅史

●所属 医学部 医学科 医療教育学

フロー体験入門 楽しみと創造の心理学

著者名 M. チクセントミハイ (監訳: 大森弘)

出版社 世界思想社 価格 2,300 円+税 分類: 心理学



勉強、仕事、家庭といった日々の生活を生き生きとしたものとするには、我々はどのようにすればよいのでしょうか。「フロー」とは、目標が明確で、迅速なフィードバックがあり、スキルと挑戦のバランスが取れたぎりぎりのところで活動している時、その行動の中で幸福を感じる特別な状態を呼びます。この本は、単なるノウハウ本ではなく、幸福と達成の心理学の基本書であり、経験から学び、自ら成長していくための重要なヒントが書かれています。この本を読んで興味を持った方は、「フロー体験 喜びの現象学 (M. チクセントミハイ著、今村浩明 訳、世界思想社)」や「職場が生きる人が育つ 経験学習入門 (松尾睦 著、ダイヤモンド社)」も併せて読んでみてください。大学生として“学ぶ”ということ、“成長する”ということ、そして“生きる”ということの本質について、きっと気づくものがあるでしょう。

●推薦者名 岡久 稔也

●所属 医学部 医学科 地域総合医療学

フェニックス (不死鳥) 王昌の「モノづくり」

著者名 高鳥王昌

出版社 奈良新聞社 価格 1,300 円+税 分類: 機械工学・原子力工学



株式会社タカトリは、奈良県橿原市に本社のある日本を代表する中小企業の一つである。繊維機械の製造で急成長を遂げ、半導体、液晶、LED分野でヒット商品を次々と生み出し、世界シェアの90%以上を占めるマルチワイヤーソーを開発して平成24年度経済産業省ものづくり日本大賞特別賞を受賞した。本書には、大正14年に生まれ、昭和25年に同社を創業し、これらの製品を世に送り出してきた高鳥王昌会長の人生の軌跡が刻まれている。

新しいことを創造するモノづくりには、執念を持つこと、信念やロマンを持つこと、固定概念にとらわれず色々な角度から考えることが大切である。この本の中には、世の中の役に立つ製品を開発してきた先達からの、次世代の若者に対するこれらの熱いメッセージが記されており、「創造と開拓」の精神を基に育んできた「モノづく

りの心」を後世に伝える名著である。

これから大学生として学問やスポーツに励む人たちに、さらには研究や開発を始める人たちにぜひ読んでもらいたい1冊である。

●推薦者名 釜野 桜子

●所属 医学部 医学科 予防医学分野

ここ 食卓から始まる生教育

著者名 内田美智子、佐藤剛史

出版社 西日本新聞社 価格 1,429 円＋税 分類：医学・薬学



親元を離れると親のありがたみが分かる、と言いますが、普段何気なく食べていたお母さんの手料理のありがたみを感じている人も多いと思います。食べる人の事を考えて食事を作ること、そのことに感謝し、感謝されること。日常の何気ない出来事のようなのですが、そこには大切な食の役割があります。食べることは生きること、生きることは食べること、それはこの本の強いメッセージです。

また著者の一人である内田先生は助産師さんで、子育てについても書いてあり、赤ちゃんが泣くことで一生懸命お母さんの気を引こうとするのを赤ちゃんの目線で書かれているのも興味深いです。赤ちゃんとお母さんの関係についての実験結果も載っています。そのような内容から、これから親になる人向けの本と紹介されていたりしますが、私は独り立ちを始める大学新入生の皆さんにぜひ読んで欲しい本だと思っています。食や栄養に興味のあるなしは全く関係なく、お勧めしたい本です。

●推薦者名 米村 重信

●所属 医学部 医学科 細胞生物学分野

ぼうしのすきなこぶた

著者名 M. オーボーン (文) / A. シェフラー (絵) (訳：ふじさきなおこ)

出版社 あすなろ書房 価格 1,300円＋税 分類：英米文学



絵本です。私の子供が小さい時に図書館で見つけ、自分でも購入しました。私にとっては最高の絵本です。ぼうしが大好きなこぶたにお母さんは「みかけばかり気にしてまったくしょうのない子だこと。しょうらいどうなってもママは知りませんからね！他に覚えることが山ほどあるっていうのに。ぼうしなんか、なんの役にも立ちませんよ！」。こぶたはぼうしが好きなので、ぼうしのためには高く怖いキリンの首に登ったり、ワニの口の中に入ったり、こぶたのぼうしを取り上げたサルたちがそのぼうしで遊び飽きるのを辛抱強く待ったり、ぼうし好きによって成長します。そして寒さに震えるネズミに暖かいぼうしをあげる、すなわち、とても大好きなものであるけど、その一つ手放すということ親切なこぶたになること

ができました。帰ったこぶたにお母さんは暖かいおやつと一つのプレゼントを用意しています。それを見ると楽しいけれど泣けます。全体はアクセルシェフラーのとても楽しい絵です。あなたにとってこのこぶたのぼうしにあたるものは何ですか？

●推薦者名 米村 重信

●所属 医学部 医学科 細胞生物学分野

ソロモンの指環 (動物行動学入門)

著者名 コンラート・ローレンツ

出版社 早川書房 (ハヤカワ文庫) 価格 740円+税 分類: 動物学



作者のローレンツにとって「ぼうしのすきなこぶた」のぼうしにあたるものは動物でした。個体としての動物が好きなのです。好きなだけでなく、なんでそうなのか、ということを考えます。ガンの雛が最初に見たものを親と思う「刷り込み」。それを自ら雛の母親になることを体験しながら学問的に初めて見出します。好きなことを発展させて、とうとうノーベル賞というのは理想的です。疑問を持ちながら好きなことを進めていくことで学問分野を創生していく、のんびりしながらも活力のある生き生きとした研究生活が描かれています。私は研究者を志す前にこの本を読んで動物行動学は楽しそうだと思いました。しかしすぐに、ローレンツが面白いことをすでに相当やってしまい、ノーベル賞まで取られていることを考えると、華やかな分野に群がるのも気が進まないし、彼を上回ることも難しそうに思い、この分野に進むことはやめました。

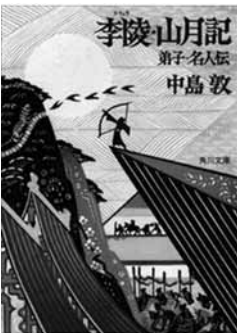
●推薦者名 米村 重信

●所属 医学部 医学科 細胞生物学分野

李陵・山月記 弟子・名人伝

著者名 中島敦

出版社 角川書店 (角川文庫) 価格 476円+税 分類: 日本文学



中島敦の短い作品、山月記などはよく教科書に出ているので馴染みがあると思います。彼は幼い時から漢籍に親しんで育ち、それを題材とした作品を残して早世しています。ここでは特に「弟子」を取り上げます。論語は中学、高校で必ず学んだものだと思いますが、子路が出てきましたね。孔子一門の優秀な弟子に対して、子路は浅はかで粗暴な弟子の代表のような役回りでした。しかし、中島敦の論語を読み取る力は通り一遍ではなく、優秀な弟子にはなれないが純粋で一本気な子路の気持ち、それがよくわかっている孔子が子路を思う気持ちが出ています。単純な印象しか持っていなかった自分が恥ずかしくなります。古い論語の世界は現代とはとても

比較できない、物語の世界のようですが、現代以上に生死に向き合い、生きる価値を真剣に考えています。中島敦が長生きしていればさらに何を残してくれたらうと考えずにはいられません。

●推薦者名 上番増 喬

●所属 医学部 医科栄養学科 予防環境栄養学

しつけ帖

著者名 幸田文

出版社 平凡社 価格 1,600円＋税 分類：日本文学



みなさん、こんにちは。医科栄養学科の上番増といたします。

今回は、「幸田文 しつけ帖」を紹介します。

幸田さんは1904年の生まれで、父である幸田露伴に「学問芸術の道には向かない、お金をかせぐ人になることも、まず覚束なかろう」と言われ、父から衣食住のことを一通り教わります。本書はその時の思い出を中心にまとめられています。父である幸田露伴の文へのしつけは、ただ衣食住の一通りのことではありますが、その一通りのことを細かく分節していく術は、人が器量と雅致をバランスよく身につけることに通じていると思います。掃除に関して言えば、まず道具をちゃんとしつらえること（名工はその器をよくす）、順序立てて行うこと、理解して行うこと、美しく行うこと。そうしていくうちに、身体ができてくる。というの

が露伴の教えでした。普段なにげなく行っている、いつもの動作をどこまでも細かく「意識」し分節していくことで身体を作り上げていく喜びを知る。「今・ココ」にある生活の中の風雅を悦ぶ習慣を明治の文人は持っていたという話です。

●推薦者名 上番増 喬

●所属 医学部 医科栄養学科 予防環境栄養学

人生最後のご馳走

著者名 青山ゆみこ

出版社 幻冬舎 価格 1,300円＋税 分類：医学・薬学



みなさん、こんにちは。医科栄養学科の上番増といたします。

今回は、「人生最後のご馳走」を紹介します。

「人生最後のご馳走」は淀川キリスト教病院、ホスピス・こどもホスピス病院のリクエスト食について取り上げた本です。

命は有限である。一方で物語は無限に広がる。

人には、固有の歴史があり、物語がある。その生身の身体を育んできたきた歳月があり、親があり、兄弟があり、友人知人があり、その人自身の年来の喜び悲しみがそこに蓄積している。傷を癒す仕事に就く人には、その人が元気な時、どのように生きていたのかを想像する力が必要になる。その人が固有の物語を持つ唯一の存在であることを認めることが、「あなたのことを大切に

思っています」というメッセージになる。この本は、「あなたのことを大切に思っています」という本当に自分が欲しいものは、誰かから贈られてくる他ないということと、「人間にはその人固有の厚みと興行きがある」ということを教えてくれる。

●推薦者名 上番増 喬

●所属 医学部 医科栄養学科 予防環境栄養学

大衆の反逆

著者名 オルテガ

出版社 中央公論新社（中公クラシックス） 価格 1,450 円＋税 分類：西洋哲学



「予言の遂行性」とは、誰かが断定的に予言したことは、誰も言わなかったことよりも実現性が高いという人類知のことである（と私の師匠が言っている）。この場合、予言は具体的であるほど実現性が高くなる。「何年後には大学を卒業して、〇〇になって働いて、（以下略）」というようなありありと想像できるような未来の方が、「俺はビックになるぜえ」といった何の具体性のないものより実現性が高い。

ところで、ノブレス・オブリージュというフランスの言葉をご存じだろうか？簡単に言うと「貴族は、大衆に比べより多くの義務を負うという」という中世貴族の倫理規範のことである。ノブレス・オブリージュの概念では貴族は生まれながらにして貴族であるが、オルテガは大衆も貴族になれることを予祝している。オルテガの言う貴族は、私は他のものよりも多くの義務を負うという「遂行的な意志」のことである。それが今、絶命の危機に瀕しているのだから、こうしてこの本を推挙するのである。

●推薦者名 奥村 仙示

●所属 医学部 医科栄養学科 臨床食管理学

やせる！低GIダイエット

著者名 ジェニー・ブランド・ミラー、ケイ・フォスターパウエル他

出版社 マキノ出版 価格 1,500 円＋税 分類：医学・薬学



「これを食べれば糖尿病にならない」とか「健康にいい」という食べ物や健康食品を、テレビ、コマーシャル、雑誌などで毎日みかけますよね。本当かな？って思う事多くないですか？

この本は、様々な食べ物を食べた後の血糖値について、きちんと調べた本です。オーストラリアの著者の訳本ですので、日本人にぴったりあてはまらない部分もありますが、「この食べ物のこの食べ方が血糖値をあげない」という理由をわかりやすく説明してくれています。

栄養士は「どのような成分、食品や献立が、何故よいのか」という事を調べ、正しく情報収集し、わかりやすく一般人の人に説明する仕事ですが、これから栄養士になる人もならない

人も、毎日誰もが口にする食べ物について、考えてみませんか？

英語の原文にもチャレンジして下さい。(The NEW GLUCOSE Revolution for Diabetes)

●推薦者名 酒井 徹

●所属 医学部 医科栄養学科 実践栄養学

数学者の言葉では

著者名 藤原正彦

出版社 新潮社 (新潮文庫)

価格 438 円+税

分類：日本文学



以前、「国家の品格」という書籍が話題になりました。著者は藤原正彦先生で、作家の新田次郎さんの息子さんです。作家と思っている方もいるかと思いますが、実は数学者で、お茶の水女子大学で教鞭を執っていました。本書はエッセイであり、数学者としての観点から、数学、文学、日常生活に対し独自の視点からユーモアに綴られています。なかでも、学問を目指す人の性格的条件では、“知的好奇心”、“野心”、“執拗”、“楽観性”を挙げており、将来アカデミックな仕事を目標している人には是非目を通してもらいたいです。また、体罰、国語教育の重要性についても言及しており、少し偏りはあるかも知れませんが、今、日本人で欠けているもの、あるいは欠けてしまったものは何か、今一度考えさせてくれます。みなさんが生まれた頃出版された書物ですが、今でも新鮮に読むことができると思います。

●推薦者名 阪上 浩

●所属 医学部 医科栄養学科 代謝栄養学

デタラメ健康科学 BAD SCIENCE

著者名 ベン・ゴールドエイカー

出版社 河出書房新社

価格 1,800 円+税

分類：医学・薬学



皆さん、サイエンスの世界へようこそ！

さてさてサイエンス（科学）とはなんでしょう？ Cambridge Dictionaries Online で調べますと、(knowledge from) the systematic study of the structure and behaviour of the physical world, especially by watching, measuring and doing experiments, and the development of theories to describe the results of these activities とあります。すなわち、実験することで物事を客観的かつ合理的にとらまえる学問の体系で、その結果、新たな理論や学説が生まれます。もちろんデタラメな実験に基づいた結果は、私たちに間違った理解を与え誤解を広めます。逆に主張（証明）したい理論や学説を裏付ける結果だけ集めても、正しいことではないのは明らかです。医学・医療の関係において、この問題の解決策としてコクラン博士がメタ分析（系統的レビュー）を提唱しました。健康科学を学ぶ皆さんが、今後いろんなデタラメに騙されないために、また科学的根拠とは何かを知るために、格好の導入本に本書はなると思います。第6章に次の一節があります。「19世紀にはきれいな水を提供することで私たちは大きな進歩を遂げた。21世紀にはきれいな情報を提供することが私たちを前進させる原動力となる。系統的レビューは現在における最も優れたアイデアとして称えられていいであろう。」

科学的根拠に基づいた医療（Evidence-Based Medicine、EBM）とは何か、本書では専門的知識なしで容易に理解できます。また読み物としてもとても面白いので、新入生の皆さんにご紹介させて頂きました。

●推薦者名 阪上 浩

●所属 医学部 医科栄養学科 代謝栄養学

病気はなぜ、あるのか — 進化医学による新しい理解

著者名 ランドルフ・M. ネシー (著)、ジョージ・C. ウィリアムズ (著)、
長谷川真理子 (翻訳)、青木千里 (翻訳)、長谷川寿一 (翻訳)
出版社 新曜社 価格 4,200 円＋税 分類：医学・薬学



「私たちのからだはこんなにもうまくできた構造をしているにもかかわらず、なぜ、病気にかかりやすくなるような欠陥やもろさを無数に抱えているのだろうか。もし自然淘汰による進化が、目や心臓や脳のように高精度に働くものを生み出すことができるならば、なぜ、近視や心臓発作やアルツハイマー病を防止する方法はうみだしてこなかったのだろうか。」(第1章「病気的神秘」の冒頭より)

本書は進化医学(ダーウィン医学)とはなにか、2名の進化学者により一般向けに書かれた最初の入門書である。その後国内外で同様な研究書や解説書の出版が相次いだ。著者らは病気の原因として、防御、感染、新しい環境、遺伝子、設計上の妥協、進化の遺産の6つを挙げているが、一方を追求すれば他方を犠牲にせざるを得ないというトレードオフ(Trade-off)の関係から明らかにしようとするものである。理論の後付け説明に過ぎないとも批判される可能性を認めつつ、進化医学に興味があれば一読されてはいかがだろうか。20年近く前になるが、少なくとも推薦者は、あまりに面白くて最後まで一気に読破した覚えがある。もし価格が高ければ、英語の勉強を兼ねてペーパーバック

「Why We Get Sick: The New Science of Darwinian Medicine」に挑戦されてもいいかも。

「医学を進化的にみることは、病気の進化的起源を理解することに役立つ。この知識は、医学のももとの目標を達成するのに大いに役立つに違いない。」(第1章「病気的神秘」の文末より)に著しく同感。

●推薦者名 竹谷 豊

●所属 医学部 医科栄養学科 臨床食管理学

生物と無生物のあいだ

著者名 福岡伸一
出版社 講談社(講談社現代新書) 価格 740 円＋税 分類：生物科学・一般生物学



「生物とは何か」皆さんは、考えたことがあるでしょうか。「そんなのは、簡単だ、ネズミ、スズメ、チューリップとかが生物で、机や椅子は生物ではない。」と言うことはできるでしょう。では、「生物の定義とは何か」と言われて、的確に答えることは難しいものです。筆者は、大学生の時に生物学の授業でそのことを理解しようとしたのですが、当時の授業から結論を得ることはできなかったそうです。その後、分子生物学者として長年の研究で培ってきた知識・経験から、生物と無生物を区別するものが何かを考察したのがこの本です。この本には、世界中の研究者がこの問題に取り組んできた様子が描かれています。そして、そのような研究の進歩に伴い、我々の生命観がどのように変遷してきたのかが綴られています。しかし、本書は、生物学のこのような命題について考える機会を与えてくれる単なる読み物ではありません。この本には、様々な発見の裏に隠された研究者の悲哀、科学における不正や偽造などの問題、研究者の実態、哲学など、科学者・研究者としての心得が随所に示されています。

生物学の研究者を目指すすべての人に読んでもらいたいと思います。特に、蔵本キャンパスで学ぶ医療系の学生には、将来命を預かるものとして、生物とは何か、科学的に理解することとはどういうことかということ、是非本書を読んで考えてもらいたいと思います。

●推薦者名 二川 健

●所属 医学部 医科栄養学科 生体栄養学

アイデアのつくり方

著者名 ジェームス・W・ヤング (訳: 今井茂雄、解説: 竹内均)

出版社 阪急コミュニケーションズ 価格 800円+税 分類: 心理学



雑誌の帯に、60分で読めるけれど一生あなたを離さない本とあり、非常に簡単に読めますが、社会にでて活躍するためのノウハウが述べられています。大学で研究するにしても、あるいは会社で企画するにしても、その分野で生き残っていくためには、他人とは違うアイデアを出していかなければなりません。他人のまねごとを繰り返しているだけでは、その人物はいなくてもよいということになります。つまり、アイデア勝負の世界では、いかに優れたアイデアを生んでいくかが、その人の人生を左右するわけです。この本を読む前には、アイデアを次から次へと出す人は天才だから、凡人の私なんか、アイデア勝負の世界では生き残れるはずがないと思っていました。たまたま良いアイデアが生まれてもそれは偶然でこれから先続くことはないといつも不安

でした。しかし、この本を読んで、この本の通り行えばアイデアは枯渇することはないという自信がついてきました。私のような中年でも応用範囲が広いのですから、若い学生にはもっと役立つはずで

●推薦者名 二川 健

●所属 医学部 医科栄養学科 生体栄養学

生きること学ぶこと

著者名 広中平祐

出版社 集英社 (集英社文庫) 価格 480円+税 分類: 伝記



本書は、昭和45年数学のノーベル賞といわれるフィールズ賞を受賞した広中平祐氏の著書である。数学の分野にとどまらず、科学や芸術など「創造したい」と思う者すべての人になるほどと考えさせられる良書である。人は、「なぜ学ばなければならないのか」という問いに対して、「知恵」をつけるためだとわかりやすく説明されている。創造することの楽しさ、喜び、苦しみを自身の研究をベースに述べられているので、たとえ数学はわからなくても理解できるはずだ。私が特に感心、感動した箇所は二つある。一つは、「創造するためには、逆境が必要である。」という箇所である。きのこ(松茸)はきわめていい条件が与えられると次第に筋根を広げながら発達していく、しかしこの好条件がいつまでも続くと、根だけが発達してきのこを作らずに、ついには老化して死んでしまうらしい。逆境は苦しいものだが、人が成長するには絶対に必要なものであると広中氏は述べている。これは私の座右の銘である「逆境を楽しめ!」とい

う言葉に通じるところである。もう一つは、人間の成長を阻害する代表的なものに、「妬み」「ひがみ」「焦り」がある。天才的な人物が多い数学の世界で勝ち抜いてきた広中氏だからこそ、これらに対する(我々でもできる)対処方法をわかりやすく述べているのである。

●推薦者名 二川 健

●所属 医学部 医科栄養学科 生体栄養学

沈まぬ太陽 (アフリカ編上・下、御巢鷹山編、会長室編上・下)

著者名 山崎豊子

出版社 新潮文庫 価格 670円～750円+税 分類：日本文学



本書は、ご存じの通り1985年に起こった日航ジャンボ機墜落事故を中心に、かつて日の丸航空会社と言われた日本航空の組織的な腐敗、組織による個人への峻烈な圧力などを述べた小説である。数年前に渡辺謙氏が主演で映画化もされているが、これはぜひ本で読んでほしい。文庫本で5冊の大作であるが、私は、一度読み始めると止まらず寝食を忘れて1週間ほどで読んでしまった。特に、第3巻の御巢鷹山編は、山崎氏の綿密かつ膨大な取材により、亡くなった方々一人一人を丁寧かつ綿密に描いており、読む途中本当に涙をとめることができなかった。

人が生きていく上で、逆境は必要であるが、ここまでの逆境に主人公(恩地元)のように自分は耐えられるだろうかと深く考えさせられた本である。

●推薦者名 岡久 玲子

●所属 医学部 保健学科 看護学専攻 地域看護学

人を助けるとはどういうことが 本当の「協力関係」をつくる7つの原則

著者名 エドガー・H・シャイン (監修：金井壽宏 訳：金井真弓)

出版社 英治出版 価格 1,900円+税 分類：社会



人は日常生活の中でともに支え合い生きている。「支援」とは人にとって必要不可欠であり、人間関係の基本であるといえる。しかし、助けたいと思い行動しても、役に立たないばかりか人の心を傷つけてしまうことさえある。なぜ、このような結果になるのだろうか。

本書は、人を助けるということの意味や、支援者が陥りやすい罠、「支援」のための原則とコツ等を平易に解説しており、この疑問に答えてくれる。また、身近な事例を通して考えながら読み進むことができ、今後の実践につなげることができる。著者のエドガー・H・シャインは、人と人との相互作用に焦点をあて、その過程を重要視する「プロセス・コンサルテーション」の考え方を「支援」の基盤においている。

これから看護師、保健師、養護教諭など支援の仕事に携わる人のみならず、家族、友人、知人との関係の中で支援をする際に、また支援を受ける側にたった際にも役立つお勧めの1冊である。

●推薦者名 山下 理子

●所属 医学部 保健学科 病理解析学分野

イラスト版 10歳からの性教育 —子どもとマスターする51の性のしくみと命のだいじ—

著者名 高柳美知子 編 “人間と性”教育研究所 著

出版社 合同出版 価格 1,600円＋税 分類：社会



病院病理医として働いたのちに、保健学科の教員になった。それからというもの、「性感染症の一つであるHPV感染が子宮頸癌を発生させ、日本では現任も死亡率が上昇している」ことや、「晩産化、少子化が、卵巣癌や乳癌を増加させている」、「20歳代の男女から生まれた子供が、遺伝子・染色体の異常が少なく、したがって不妊が少ない」ということを教えている。「20代に安全にパートナーシップ形成し、子供を作り、同時にキャリア形成すれば少子化しません」という、無理難題のメッセージを発しているようなものだ。

学生の皆さんのリアクションが薄いことが気になり、皆さんが持っているであろう、性についての予備知識について、いくつかの本で調べてみて、驚いた。各国では思春期前から多数の教科で繰り返し、性について学ぶようになってきている。これを見習い日本でも注力され始めた性教育は、早々に「寝た子を起すな」という指導要領、いわゆる「はどめ規程」により後退し、「正常な性の解剖・機能と、性交、避妊などの具体的な話」についてだけは、高校卒業まで学ぶ機会がないそうだ。

この現状で不利益を被っているのは誰だろうか？若者と現役世代なのではないだろうか。女性だけでなく、男性も、多様な性に属する人も、みんな生きづらさを抱える結果になってないだろうか？人は性と生きる。正しい性の知識は、人間が幸せに生きるための「杖」である。

本書は性と人間についての知識を必要最小限、子供向けにまとめた本である。簡にして要。解剖学的には齷齪なし。イラストは一切の誇張なし。ネットにあふれる情報は誇張だらけで

あるから、この程度の知識を持つていることが、まさに教養だと私は思う。

徳島大学の学生さんは、ぜひ9～10歳の気持ちに戻って（戻りづらいとおもうが）この本を手に取り、ご自分が健康で豊かな人生を歩むための「杖」にしてほしい。また、この本を端緒に、医学、科学、人文科学を深く学び、気恥ずかしさを捨てて互いに議論して、将来に自分の子供を含めた家族や地域の人にも、「杖」を提供できる人になってほしいと願っている。

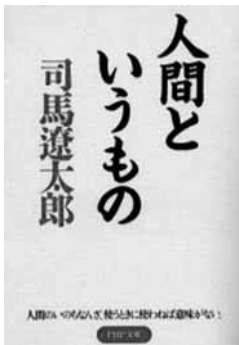
●推薦者名 石丸 直澄

●所属 歯学部 歯学科 口腔分子病態学

人間というもの

著者名 司馬遼太郎

出版社 PHP研究所（PHP文庫） 価格 495円＋税 分類：日本文学



司馬遼太郎の根強いファンは、時空を超越してその時代を強く生きた人物と一体となる快感を忘れられないでいる。登場人物の立ち居振る舞い、心に響くことば、時代の匂い、物語のスピード、読み手の期待感などなど「非日常」を体感可能であることに加えて、読後の爽快感は格別である。本書は、司馬文学に登場する様々な人物が凄まじく生きていく中で発した「ことば」を抜粋して、いくつかのグループに分類することによって、司馬遼太郎が描こうと試みた『人間』というものがあぶり出されている。

「人間とは何か」、「組織から社会へ」、「夢と生きがい」、「日本と日本人」、「等身大の英雄たち」、「男と女」といったテーマは、老若男女が絶えず立ち止まり思い悩む身近な命題であろう。「人の一生というのは、たかが五十年そこそこである。いったん志を抱

けば、この志にむかって事が進捗するような手段のみをとり、いやくも弱気を発してはいけない。たとえその目的が成就できなくても、その目的への道中で死ぬべきだ。生死は自然現象だからこれを計算に入れてはいけない『竜馬がゆく』より」。

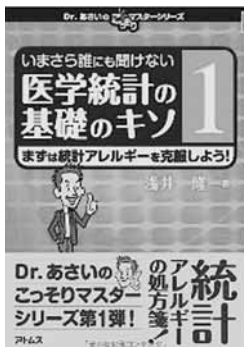
●推薦者名 伊藤 博夫

●所属 歯学部 歯学科 予防歯学

こっそりマスターシリーズ [いまさら誰にも聞けない医学統計の基礎のキソ; 1] まずは統計アレルギーを克服しよう!

著者名 浅井隆

出版社 アトムス 価格 2,800 円+税 分類: 自然科学



統計学の基本的な知識は、自然科学には必須のものです。したがって、統計学の基礎は、中学高校数学で全員が学習しているはずであり、さらに医学部や歯学部の学生は共通教育において必修しています。この基礎を前提条件に、生物学統計や医学統計(疫学)についての専門教育が可能になるのですが、現実には、統計学の基礎が不十分な学生さんも多く、専門科目の学習に支障をきたします。ここに紹介する本『いまさら誰にも聞けない医学統計の基礎のキソ[1]』は、共通教育レベルの統計学の学習に不安があるという人には、全員に読んで頂きたい本です。これを読むことで、副題にもあるように、統計アレルギーがなくなり、共通教育の講義が理解できるようになると思います。専門科目では、残念ながらこの本のレベルまで基礎に戻って解説する時間の余裕はありませんので、専門の学習を果敢にするものにするために、全理系学生に一読をお勧めします。

もちろん文系の人も、読んで損はありません。なお、本シリーズは[3]まで続きますので、シリーズの読破を推奨します。3冊とも図書館に在ります。

●推薦者名 高橋 章

●所属 歯学部 歯学科 口腔外科学

天災から日本史を読みなおす 先人に学ぶ防災

著者名 磯田道史

出版社 中央公論新社(中公新書) 価格 760 円+税 分類: 日本史



40年ほど前でしょうか、「日本は気候が穏やかなため、多神教が発展した。中東では自然が過酷なので、絶対に従う唯一神を奉じるキリスト教やイスラム教が発展した」という論評を読んだことがあります。日本は災害の面では逆に、世界に稀な非常に過酷な国ではないでしょうか。プレート境界に位置することで、火山災害や震災が多発することに加えて、モンスーン気候のために台風などによる気象災害も非常に多い。

本書は、日本での自然災害を、豊臣秀吉の時代から、東日本大震災まで、古文書などから史実を拾い出し考察した、非常に読みやすい書物です。とりわけ、1946年の昭和南海地震は、終戦直後の混乱した中で生じた、まとまった情報がなかなか得られない大震災ですが、本書では、徳島でも特に県南での津波被害について、牟岐を中心に詳細に記載されています。新入生の皆さんは徳島出身の人も、県外出身の人もいると思いますが(私は県外出身です)、徳島に住む以上は必読でしょう。「災害は必ずやってくる」。そして、天災にみまわれたときに、どのように行動すれば命を保つことができるかが述べられています。

最近、津波からの防災目的で、県南の拠点病院である海部病院が山の方に移設されましたが、「地元民が不便になったと苦情を述べている」というマスコミ記事がありました。本書を読むと、それがいかに愚かなことがわかります。「賢者は歴史に学び、愚者は経験に学ぶ」の意味をかみしめて本書を読むと面白いと思います。

著者は歴史家で「武士の家計簿」の著者、そしてNHKの「英雄たちの選択」で面白い司会もやっています。

●推薦者名 白山 靖彦

●所属 歯学部 口腔保健学科 地域医療福祉学

ルフィの仲間力 ―「ONE PIECE」流、周りの人を味方に変える法

著者名 安田雪

出版社 アスコム 価格 1,200円＋税 分類：社会



今や「ONE PIECE」という漫画を知らない人はいないでしょう。主人公「ルフィ」が海賊王になるために仲間との絆を深め、敵と戦いながら様々な経験を培っていく物語です。その仲間力に注目し、社会ネットワーク分析の第一人者である著者が「仲間を集める方法」「仲間と助け合う方法」「仲間の信頼を強化する方法」「仲間と一緒に成長していく方法」についてわかりやすく説明しています。中でもルフィという人間の特性が絶妙に描かれており、わたし自身もう一度原作を読みたくなったほどでした。東日本大震災において地域の仲間力が絆となり、復興の原動力となっています。これから

は、それぞれの立場の人々が自分の仲間力を育み、そして助け合う社会をつくっていくことが求められており、その意味でもお勧めの書と言えます。

●推薦者名 植野 哲

●所属 薬学部 総合薬学研究推進学

インターネットはからっぽの洞窟

著者名 クリフォード・ストール

出版社 草思社 価格 2,200円＋税 分類：総記



天文学を専門とする研究者である著者は、ローレンスバークレー研究所にいたときに研究所のコンピュータネットワークに不正に侵入した者を発見、追跡したことからネットワークセキュリティについても有名になってしまった人物である。「コンピュータが人間をつかうということ」といった本書の内容には、早くからコンピュータネットワークを利用してきた著者をもつ現在のインターネットブームに対する鋭い指摘が込められている。これらの指摘には、パーソナルコンピュータやインターネットを初めて本格的に使い始められる大部分の新入生に対して有益な内容を含んでいると思

い推薦した。また、同著者の「カッコウはコンピュータに卵を産む」は、ローレンスバークレー研究所のコンピュータネットワークに不正に侵入した者を追跡したときの話だが非常に面白い読み物となっている。

●推薦者名 大高 章

●所属 薬学部 機能分子合成薬学

スパイス、爆薬、医薬品 世界史を変えた17の化学物質

著者名 P・ルクター、J・バーレサン（訳：小林力）

出版社 中央公論新社 価格 2,600円＋税 分類：化学工業



マンハッタン島を中心に発展してきたニューヨークは米国のみならず世界の金融経済の中心です。このニューヨークを代表するマンハッタン島は、その昔、オランダの植民地として、その首都アムステルダムにちなみ、ニューヨークではなくニューアムステルダムと呼ばれていました。オーストラリア、公用語は7つの海を制覇したポルトガル、スペインに起因するラテン語系言語でなく、英語です。なぜ、このようになったのでしょうか、いずれも有機化合物が関係しています。本書「スパイス、爆薬、医薬品、世界史を変えた17の化学物質」は、有機化合物から眺めた世界史に関する書籍です。有機化合物が文明に与えた大きな影響が興味深く紹介されています。文明史を有機化学から見るという新しい視点です。是非ご一読を勧めます。

●推薦者名 大高 章

●所属 薬学部 機能分子合成薬学

見残しの塔 — 周防国五重塔縁起

著者名 久木綾子

出版社 文藝春秋（文春文庫） 価格 733円＋税 分類：日本文学



寺社仏閣の建設に携わった宮大工たちは、後世にその仕事ぶりを伝えるためか、部材の一部にその足跡を残すことがあります。本書は山口県にある国宝瑠璃光寺五重塔の解体修理時に見つけられた「此のふでぬし式七」という宮大工による墨書と瑠璃光寺五重塔の美しさに触発され、70歳の時に着想、19年を経て89歳の時に上梓された久木綾子氏の処女作で、隠れたロングセラーとなりつつあるものです。五重塔の建設にたずさわった室町時代の宮大工を軸とし、数奇な縁でこれに絡む新田義貞の末裔の物語です。運命に翻弄され交錯する男女関係が、塔の建築とともに進展します。「人生は流転し、消え失せ、後に塔が残った。……塔は、今日も中空にのびのびと5枚の翼を重ね、上昇の姿勢を保ちつづける。」無駄を省いた美しい日本語から物語は始まります。

日本人の心にある「凛とした美しさへの希求」に訴えかけ、えも言われぬ充足感を与えてくれる珠玉の一品です。日本文学の美しい世界への入門書として、また文学作品に挑戦してみたいと思っている新入生に一読をお勧めします。

●推薦者名 佐藤 陽一

●所属 薬学部 医薬品情報学

Y染色体からみた日本人

著者名 中堀豊

出版社 岩波書店（岩波ライブラリー） 価格 1,200円＋税 分類：生物科学・一般生物学



Y染色体は男性を決める以外はたいした機能をもっていない、不必要なところばかりで、退化していく染色体である。しかし、ヒトの進化を知るうえで非常に重要な情報をもっている。なぜなら、Y染色体は母親由来の染色体とは組換えをおこさないからである。つまり何世代、何万年たとうとも突然変異をのぞけば、基本的にY染色体の塩基配列は変化しない。本書では性はどのように決められるのか、日本人はどのように成り立ったのか、縄文人と弥生人はどうおりあいを付けてきたのか、Y染色体が語るさまざまなエピソードについて分かり安く紹介している。

●推薦者名 竹内 政樹

●所属 薬学部 分析科学

会社人生に必要な知恵はすべてマグロ船で学んだ

著者名 齊藤正明

出版社 毎日コミュニケーションズ（マイコミ新書） 価格 780円＋税 分類：倫理学・道徳



タイトルに「会社人生」と入っていますが、期待と不安に胸膨らませて本学に入学された新入生に是非読んで頂きたい一冊です。民間企業の研究者であった筆者は、ひよんなことからマグロ船に乗るはめになります。マグロ船は全長わずか20mの小さな船で、一度漁に出ると40日以上も陸に戻ることはできません。筆者は、この非常に過酷な空間で生活する漁師らが対人関係のストレスをためていないことに気づきます。漁師らは自分たちの生活をどのように考え、それを実践することで良好な人間関係を築いていたのでしょうか。本書にはその答えが筆者と漁師らの会話形式で綴られています。

マグロ船上でのエピソードを通じて、私たちの日常生活にも使える「ストレスをためない方法」と「人とのコミュニケーション術」がユーモアを交えて紹介されており、気軽に読める一冊となっています。

●推薦者名 田中 秀治

●所属 薬学部 分析科学

道ありき

著者名 三浦綾子

出版社 新潮社（新潮文庫） 価格 630 円＋税 分類：日本文学



「氷点」、「塩狩峠」などで知られる作家の自伝。20代前半から37歳で迎えた結婚初夜までの出来事が綴られている。小学校教員の綾子は、終戦に伴う価値観の激変から虚無感に陥り、退職、婚約解消、自殺未遂の果て、脊椎カリエスのため寝たきりの状態になった。幼馴染みの医学生の勧めでキリスト教の洗礼を受けた綾子は、その彼との純愛、信仰、家族の看護に支えられ、長い闘病生活を送る。しかし、彼は結核のため帰らぬ人となった。一周忌が過ぎ、失意の綾子のもとに、亡き恋人の面影に重なる見舞客（三浦光世）が現れる…この自伝に登場する人物は皆、純粹、真摯、誠実である。クリスチャンではない私には、「ここまでは思えない」と感じる部分もある。しかし、多くの煩惱で穢れた私の心は、本書を読むと少しは洗われるような気がする。「生きることは」、「人を愛することは」など、新入生の皆さんにとっても何か感じるものがあると思う。

●推薦者名 中尾 允泰

●所属 薬学部 分子創薬化学

有機化学の理論 ～学生の質問に答えるノート

著者名 山口達明

出版社 三共出版株式会社 価格 2,600 円＋税 分類：化学



大学に入学すると様々な専門分野を学びますが、とりわけ化学に興味のある学生さんにとって有機化学はとても面白い分野だと思います。有機化学は有機化合物を化学構造式で理解する学問です。また、薬の薬効の本体は有機化合物であることから、有機化学を習得することは創薬化学においてとても重要です。今回紹介する『有機化学の理論～学生の質問に答えるノート』は有機化学を学び始めた学生さんの誰もが思う「なぜ？」という質問に答える形式で構成されています。その「なぜ？」には大部分の学生さんが疑問に思う内容がピンポイントでピックアップされており、簡潔にわかりやすく解説されていることから、有機化学の理解を深める助けとなることが大いに期待されます。さらに、詳しく勉強したい人のために、参考文献も豊富に記載されています。

新入生のみなさん、ぜひ一度読んでみて有機化学の楽しさにふれてみて下さい。

●推薦者名 青矢 睦月

●所属 理工学部 理工学科

大陸と海洋の起源

著者名 アルフレッド・ウェゲナー (訳: 竹内均)

出版社 講談社 (講談社学術文庫) 価格 1,100 円+税 分類: 地球科学・地学



大地は動く。今では当たり前のことが100年前には全くのファンタジーだった。ウェゲナーが唱えた「大陸移動説」は当時の学会で激しい批判を受け、一度は学会から消滅する。しかし、現在の目でこの書、彼の構築した科学的考察を見直したとき、ある種の感動を覚えずにはいられない。なぜ当時の科学者はこうも美しく組み上げられた学説を受け入れられなかったのか、人間はいかに偏見に満ちた動物なのか、とのちにプレートテクトニクスはこの「大陸と海洋の起源」を礎に確固たる地球科学の基本原則として成立する。彼の議論の大部分は正しかったのだ。地学の知識がある人にはある人こそその感動が、また、ない人にはまた別の感動が、この書には満載されている。特に、科学を志す者に対して

は、科学者としてあるべき姿勢をも教えてくれる。決して読みやすくはない。故竹内均氏の名解説だけを読むのも一手だろう。流し読みでも構わない。一読をお勧めする。

●推薦者名 石田 徹

●所属 理工学部 理工学科

自分のための人生 — 今日を賢明に生きてますか

著者名 ウェイン・W・ダイアー (訳: 渡部昇一)

出版社 三笠書房 (知的生きかた文庫) 価格 590 円+税 分類: 倫理学・道徳



劇的に直球すぎて、小っ恥ずかしく(こっばずかしく)なる書名であるが、悩んだ時のモヤモヤ感をスッキリ解決してくれる本である。著者の主張は次の2つに集約される。1つめは、全ては自分が選択することができるということである。「全て」には、自分の行動、感情、思考から人としてのあらゆる幸福までも含まれる。2つめは、自分が制御できることとできないことを区別して、制御可能なことだけに関わるが、制御不可能なことには関わらないということである。突き詰めて考えると、人が制御可能であるのは、自分の脳と体および現在という時間だけであるのに、人は制御不可能なこと(例えば、過去、未来、他人の対応や評価など)にとらわれて、後悔したり不安になったり悩んだりする。著者

者はもともと医学部所属の心理学者で臨床治療の経験もあり、上記の事柄や実践方法を学者らしく論理的に、かつ、とてもわかりやすく解説している。何かで悩んだ時に一読することをおススメする。

●推薦者名 上手 洋子

●所属 理工学部 理工学科

SYNC (シンク) ～なぜ自然はシンクロしたがるのか～

著者名 スティーヴン・ストロガッツ (訳: 蔵本由紀, 長尾力)
出版社 早川書房 価格 2,200 円+税 分類: 物理学



本書では、自然界から社会現象のいたるところで観測される「同期現象」が大きなテーマとなっています。

前半では、“ホタルは指揮者がいないのに同調して発光するのはなぜか？”や“コンサートの後、観客の拍手がリズムよく揃うのはなぜか？”など身近なテーマをもとに同期現象がなぜ起こるのか、またそのメカニズムの解明にせまります。後半は、同期現象から徐々にテーマが発展し、カオスやネットワーク理論といった、現代の非線形科学において非常に興味深い内容について解説しています。従来このテーマを扱う書籍は、複雑な数式を用いて説明する場合がありますが、本書では、難しい数式は一切使わずに、わかりやすい表現を用いてモデルを説明しています。新入生のみなさんにも読みやすい一冊だと思います。

●推薦者名 大石 篤哉

●所属 理工学部 理工学科

日本語の作文技術

著者名 本多勝一
出版社 朝日新聞出版 (朝日文庫) 価格 540 円+税 分類: 日本語



「私は小林が中村が鈴木が死んだ現場にいたと証言したのかと思った。」

これは本書で紹介される「わかりにくい文章」の例です。一読で理解できる人は、おそらくいないでしょう。この他にも、著者は様々な「わかりにくい文章」を提示し、わかりにくさの原因とわかりやすい文章の書き方を、「わかりやすく」教えてくれます。

大学に入学された皆さんは、レポートや論文で文章を書く機会が多くなります。レポートや論文は他者に読んでもらう(わかってもらう)ために書くのです。どんなに面白いアイデアであっても、わかりにくい文章のために伝わらなければ悲しいですね。文学作品のような「名文」より、わかりやすい「明文」を書く力を身につけましょう。この本はそれを手助けしてくれます。

●推薦者名 小野 公輔

●所属 理工学部 理工学科

はじめて世に出る青年へ

著者名 渋沢栄一

出版社 徳間書店 価格 1,200円＋税 分類：倫理学・道徳



紙幣改定に伴い2024年度より1万円札の肖像が福沢諭吉から渋沢栄一に変わる。本書は渋沢栄一の経験と考え方のエッセンスをこれから社会人になろうとする若者に向けて書かれたきわめて有益な示唆に満ちた一冊である。大学生活で学んでおくべきことや心がけておくべきことを経験談をまじえながら読者に多くのことを語りかけてくる。目次を眺めてみると「凡人は志を立てるにあたって迷いやすい」「真の成功はお金もうけではあるまい」「学問上の理屈と実行とは違うものである」など気になる項目が並ぶ、しかもどれも1～2ページと短くて読み易い。渋沢栄一は江戸時代末期に生誕し、明治時代の近代国家を形成する上で重要な役割を果たしてきた。東京電力や日本郵政など約500もの企業の設立や発展に尽力し「日本の資本主義の父」と呼ばれる偉人である。また、一橋大学や日本女子大学など教育機関の設立や運営にも多大な貢献をした教育者でもある。代表作「論語と算盤」は現代語訳や図解本も出版されているのでこれらを活用して渋沢流の論語の解釈や活用法などについて学ぶのも良いかもしれない。

●推薦者名 小野 公輔

●所属 理工学部 理工学科

自分の中に毒を持って<新装版>あなたは“常識人間”を捨てられるか

著者名 岡本太郎

出版社 青春出版社 価格 740円＋税 分類：倫理学・道徳



大阪万博が2025年に再び開催されるが前回は1970年だからもう50年以上前のことになる。そのシンボルと言えば芸術家岡本太郎の作品「太陽の塔」であろう。バラエティー番組にレギュラー出演し「芸術は爆発だ」の流行語を産み出した。表紙を捲ると「いのちを賭けて運命と対決するのだ。そのとき、切実にぶつかるのは己自身だ。己が最大の味方であり、また敵なのである。」と始まる。常識に囚われすぎるとかえって身動きができなくなるのではないかと投げかけてくる。また愛情や人間関係についても多くを語ってくれる。漫画家の父と小説家の母の長男として生まれ、先生や学校の方針に合わず小学校一年生で4カ所も転校、東京美術学校・現東京芸術大学は半年で退学、その後パリで約10年間過ごし芸術家達と議論をたたかわせ絵画以外にも美学や民俗学などを精力的に学んでいる。フランスでの自身の恋愛事情も興味深くかかれていて楽しめる。帰国後は当時の日本美術界と対立し既成概念と戦い続け新しい価値観の創出や後世に残る芸術作品の創作に挑んでいる。

●推薦者名 加藤 雅裕

●所属 理工学部 理工学科

深夜特急1 —香港・マカオ—

著者名 沢木耕太郎

出版社 新潮文庫 価格 550円+税 分類: 日本文学



10月初め県外の大学に通う長男が読みたいと言ってきた。送ろうかと言うと、今いろいろと忙しいから年末帰ったら持って帰ると言う。全6巻、私が読んだのは14年前。その後、興味をもった学生に貸したことがあったが、ほとんど家の本棚に眠っていた。年末まであと3ヶ月、久しぶりに読み返してみようか。ぼかぼかとした陽気の日曜日にふと読み始めた。おぼろげなイメージはあるが、内容はほとんど覚えていない。確か、日本から出発してヨーロッパへ行く話だったが、いきなりインドのデリーにいる。しかし、読み始めると引き込まれる。引き込まれる。微かな記憶がよみがえり、読んだ当てもどンドン引き込まれたことが思い出される。でも初めて読んだのも39歳。大きな可能性を秘めた、何でもできる大学生の時、読んでいたらどんな風を感じただろうか。旅した著者は当時26歳、みなさんと同じぐらいだ。好奇心が旺盛で無鉄砲、食欲にチャレンジする著者の行動が爽快だ。私も20代に戻った気持ちで年末までに全6巻を読破する予定である。みなさんもまずは第1巻を読んでみてほしい。「深夜特急」の魅力の虜になること請け合いである。

●推薦者名 日下 一也

●所属 理工学部 理工学科

平賀源内に学ぶイノベーターになる方法

著者名 出川通

出版社 言視舎 価格 1,500円+税 分類: 伝記



この本に登場する平賀源内は、1700年代に鎖国の江戸中期の日本において藩などの枠組みを超えて圧倒的な存在感を持って活躍した人物です。蘭学者、科学技術者、文学者、浄瑠璃作家などのさまざまな分野で活動した人物ですが、科学、技術、事業の狭い視点でみると「中途半端なマルチ人間」としてあまり評価されていません。ここでは「イノベーター」という広い視点から源内を捉え、彼の生涯を高く評価しています。イノベーターとは事業先駆者ともいわれ、企業や組織の中で新しいことを試みる人たちです。すなわち、ほかの誰もがないことを先陣切って最初に行う人のことです。イノベーターの存在がなければ新たな開拓が行われなくなり、企業や組織の発展は完全に閉ざされてしまいます。現在の企業ではこのイノベーターの能力が重要視されています。

源内は長崎で日本と海外の貿易により貴重な金銀が海外に流出していることに危機感を募らせ、それを阻止するために様々なイノベーション活動を行ってきました。国内で既存の技術を使って工夫すればほとんどのものは輸入する必要はないし、日本の職人芸でアレンジすれば、むしろどんどん諸外国へ輸出

できると考えたのです。彼のイノベーター的な発想や知恵は、これからの日本を引導する先駆者となる人たちにとって大いに参考になると思われます。未来の技術立国日本を支える若きエンジニアに読んでいただきたい一冊です。

●推薦者名 日下 一也

●所属 理工学部 理工学科

プレゼンテーションZen第3版

著者名 ガー・レイノルズ (訳:熊谷小百合、白川郡君江)
出版社 丸善出版 価格 2,600円+税 分類:経済



君たちは大学生活において、そして社会に出た後も多くのプレゼンテーションの機会があるだろう。報告会では君たちが築き上げてきた成果を他の人々に正確に伝えることが要求される。そして、プレゼンテーションの成功が君自身の評価に直結することになる。本書の冒頭に「99%のプレゼンが最悪である」と紹介されている。すなわち、わずかに1%のみが良いプレゼンテーションであり、現実にはほとんどの成果がきちんと伝わっておらず、そのために高く評価されていない。本書では良いプレゼンテーションを行うための提案が非常に分かりやすく紹介されている。すぐに真似して取り入れることができるカラフルなスライドも多く掲載されており、ためになる情報が満載である。タイトルの「Zen」は「禅」を意味しており、コミュニケーションが禅と同じ精神(美学、集中力、一体感など)を共有できることから用いられている。ただし、プレゼンテーション

をいつもと違った現代の視点から眺めようとするコミュニケーションの本であり、禅の本ではない。コラム的に紹介されている世界的に著名なプレゼンターの記事も面白く、取り入れることで確実に君のプレゼンテーション能力を高めることにつながるお薦めの一冊である。

●推薦者名 田村 隆雄

●所属 理工学部 理工学科

仕事は楽しいかね？

著者名 デイル・ドーテン (訳:野津智子)
出版社 きこ書房 価格 1,300円+税 分類:倫理学・道徳



大学で何をすれば良いのか悩んでいませんか。あるいは毎日が退屈で、やること全てに意味がないと早くも人生に空しさを感じていませんか。そんなときにはこの本をお薦めします。この本には、今まで役に立たないと思っていたこと、なんとなく目の前を過ぎ去らせていた事などの見方を変え、毎日を楽しくする魔法のフレーズが沢山詰まっています。例えば、なんとなく選択した授業までが自分の将来を拓くアイデアに詰まった宝箱のように思えるようになります。私がこの本の中で一番気に入っているフレーズは「新しいアイデアというのは、新しい場所におかれた古いアイデアなんだ。」です。きっと皆さんも大学生活を楽しく過ごし、キャリアアップ

に繋がる魔法のフレーズを見つけることができるでしょう。2～3時間ほどで読めてしましますが、何度でも読み返したくなる本です。

●推薦者名 富田 卓朗

●所属 理工学部 理工学科

科学するブッダ 犀の角たち

著者名 佐々木閑

出版社 KADOKAWA (角川ソフィア文庫) 価格 800円+税 分類:自然科学



学ぶということはどうことだろうか。教養を身につけるため、あるいは就職に役立てるため。この問いには実に様々な答えがあるだろうし、どれが正解というものでもないだろう。ここで紹介する『犀の角たち』は、この問いへの新たな答えを与え、学ぶことに対する視野を広げてくれるものである。

本書は、仏教書であるが、実際には3分の2以上を費やして最新の基礎科学に関する説明が述べられている。その内容は物理学、生物学、数学と多岐に渡るが、いずれも最先端の内容を極めてわかりやすく説明してある。そのため、科学の入門書として読むこともできる。また、これら科学の歴史の変遷を『人間化の視点』という観点から捉えており、これを原始仏教の考え方(思想)と関連付けて議論している。

詳細は本書に譲るが、学問も原始仏教も『超越者の存在を認めず、現象世界を法則性によって説明する』という点で見事なまでに一致している。このような思考方法の普遍的な有効性に触れて頂ければ幸いである。

●推薦者名 ナカイト アントニオ ノリオ
(Antonio Norio Nakagaito)

●所属 理工学部 理工学科

The New Science of Strong Materials: Or Why You Don't Fall Through the Floor

著者名 J. E. Gordon

出版社 Penguin (Penguin Science) 価格 約2,000円+税 ※洋書のため価格は変動します 分類:技術・工学



James Edward Gordon は材料科学と生体力学の創始者の一人だと言われています。グラスゴー大学で造船工学の学位を取り、船や飛行機の製作に使われる木材、鋼鉄、プラスチックや複合材料等、様々な新材料の研究を行った人物です。レディング大学の教授、名誉教授でもあり、その長いキャリアのすべての経験に基づいて書かれた本で、材料の強さの秘密を原子論的観点から説明がされています。材料科学に興味ある方にはぜひこの本を読んで欲しいです。

残念ながら日本語版は絶版になっているが、元の英語版は英国英語で書かれているので英語を読むとても良い練習にもなります。西オーストラリア大学教授 Caroline Baillie 先生はこの本について素晴らしいと言います。Baillie 先生は材料科学で有名な研究者で、「Building the Impossible」と言うBBCのテレビドキュメンタリーをホストしたために最も知られていて、材料に関する分野を選んだきっかけは、高校生の時この本を読んだからだと言っています。素人でも簡単に理解できる程度で書かれているにも関わらず材料の秘密を多くの専門分野にわたる知識が述べられています。ですから、安心して苦痛がない読書体験になります。

●推薦者名 橋本 親典

●所属 理工学部 理工学科

大学の話をしましょうか ―最高学府のデバイスとポテンシャル―

著者名 森博嗣

出版社 中央公論新社（中公新書ラクレ） 価格 720円＋税 分類：教育



著者である森博嗣氏は、もと名古屋大学の建築学科のコンクリートの助教授であった。私とほぼ同世代で、研究テーマも近く、森氏とは、コンクリート関係の委員会で一緒に仕事した。「小説を書くのは、論文を書くより簡単です。橋本先生も小説を書けますよ」という先生で、まさか、教員を辞めて作家になるとは思いもしなかった。なぜ、森先生が大学を辞めたのかということが、この本を読むと理解できた。小学校、中学校、高等学校と、大学はどこが違うのかということ、わかりやすく書いている。新入生に是非一度読んでもらいたい本である。

●推薦者名 橋本 親典

●所属 理工学部 理工学科

ビルはなぜ建っているか なぜ壊れるか ―現代人のための建築構造入門―

著者名 望月重

出版社 文藝春秋（文春新書） 価格 700円＋税 分類：建築学



工学部の建設工学科に入学された新入生には是非読んでもらいたい1冊です。構造力学、建設材料学や地盤力学の基礎的な話を、わかりやすく解説しています。専門科目の講義はなかなか理解しにくい専門用語がありますが、この本は、一般市民を対象に書かれているので、理解しやすいと思います。専門科目の講義を受ける前に、この本を読むことを勧めます。

●推薦者名 日野 順市

●所属 理工学部 理工学科

NASAより宇宙に近い町工場 — 僕らのロケットが飛んだ

著者名 植松努

出版社 ディスカヴァー・トゥエンティワン 価格 1,300 円＋税 分類：機械工学・原子力工学



北海道の砂川市にあった文科省の地下無重力実験センターが2003年に閉鎖されました。ところが、近くの赤平市というところに民間の無重力実験施設があるというのを知りました。実際には落下距離が短いので微小重力となるようですが、民間で実験施設を作ったということが驚きでした。そして、YoutubeのTEDで著者の植松努氏が講演する所を見て、無重力実験施設だけでなくロケットの開発もしていることと本書の存在を知りました。

本書の中身自体は、私なりに要約すると「継続は力なり」ということだと思えます。なんで宇宙開発をするようになったかを、子供の時から経験の交えて著した本です。書かれている内容をどのように受け取るかは人それぞれだと思います。若い皆さんが読んでどのように受け取るかは、年寄りの私には想像できませんが、勇気づけられる言葉が並んでいるように思います。おそらく、こんな単純に考えても現実はどうだろうという感想も正しいと思います。著者も実際には著書にはあまり書いていない時代もあり、いつも著書に書かれてい

るように考えて来られたかは分かりません。

ただ、この本に書かれた単純という楽観的な気持ちを常に持ち続けることは大切だと思います。

蛇足ですが、YoutubeのTEDの講演は日本語です。

●推薦者名 日野 順市

●所属 理工学部 理工学科

エンジニアリングの真髄 — なぜ科学だけでは地球規模の危機を解決できないのか

著者名 ヘンリー・ペトロスキー（訳：安原和見）

出版社 筑摩書房 価格 3,000 円＋税 分類：技術・工学



エンジニアリングとは何かを考えるきっかけになる本だと思う。著者は、「橋はなぜ落ちたのか」、「ゼムクリップから技術の世界が見える」（朝日選書）等を初め多くの工学的な話を著している。

本書では広くエンジニアリングとはと言う観点から幅広い話題を取り上げている。科学と工学の違いについて、フォン・カルマンが述べたと言われている「科学者はいま在るものを研究し、エンジニアはいままでなかったものを創る」という言葉を発端に色々な例があげられており、科学と工学の関係について考えることができる。宇宙開発から始まり、地球温暖化の問題等についての解決方法の模索について述べられている。100点の解答ではなくても、その時に実現可能な解答を探し出して行くことが重要となる。少なくとも機械工学の分野に関しては、数学、物理は非常に重要であり理解できる

ように勉強すべきである。ただ、100%理解できなくても、それらを利用してこれまでにないものを創造して行く能力が必要になる。その時に客観的な判断能力を持っていることも重要である。サイエンスとエンジニアリングの関係について考える端緒となれば幸いである。

●推薦者名 眞壁 和裕

●所属 理工学部 理工学科

君たちに伝えたい3つのこと

著者名 中山敬一

出版社 ダイアモンド社

価格 1,429 円＋税

分類：倫理学・道徳



「能力が高いのに志が低いアムロの悲劇、能力が低いのに志が高いシャアの悲劇」？、「実は医者もルーチンワーカー」？

「内容が過激すぎて科学雑誌への掲載がボツになった幻の原稿『教授からのメッセージ』の完全版書籍化！」と出版当時の帯に書かれていたほど歯に衣着せずに語られ、ネット上でも賛否両論で炎上した本書ですが、その冒頭には、世の中のどんな仕事でも「クリエイター」と「ルーチンワーカー」に分けられるという著者の強い信念が述べられています。みなさんはどちらを目指しますか？絵描きですか、似顔絵描きですか？「野球選手を目指していながら、テニスコートで球拾いしたがる」人にならないために、男性でも女性でも、理系でも文系でも、専門職を目指す人にもビジネスマンになりたい人にも、「一度きりの人生を悔いなく生きる

ために必要な3つのこと」があります。ハタチになる前に、ぜひ読んでおいてください。（でも、全部を鵜呑みにすることはありません。真偽を疑いながら、主張のひとつひとつを丹念に読み解くことも大切です。笑）

●推薦者名 眞壁 和裕

●所属 理工学部 理工学科

自分のアタマで考えよう

著者名 ちきりん

出版社 ダイアモンド社

価格 1,400 円＋税

分類：心理学



大学に入ると、これまでの受験科目だけの勉強から、多数の幅広い学問領域を学ばなくてはいけなくなって大変です。しかし、1-2年生に必要なことは、いきなり各分野の細かい知識を詰め込んだり誰かが出した結論を丸覚えしたりすることではありません。

急がば回れ。十代を終える前に必要なのは、まず自分のアタマで「正しく」考える技術の修得です。「知っている」と「考える」のとは、まったく別モノです。と言って、「下手の考え休むに似たり」とか「車輪の再発明」とか揶揄されるように、先人の知恵をまったく無視して自己勝手に考えてもダメですよ。 「じゃあ、なにをどうやって考えればいいのか？」と思う人が多いことでしょう。本書では、「なぜ？だからなんなの？と問うこと」や「あらゆる可能性を検討しよう」など自分のアタマで考えるための基本から、「グラフの使い方が思考の生産性を左右する」など専門科目の学習にも欠かせないロジカルな態度、「情報ではなくフィルターが大切」のような将来

の進路を決めることにも繋がるテクニックが、人気ブロガーである著者による親しみやすい文章で分かりやすく解説されています。これまでの人生で一度でも「考えが浅い」とか「もっとよく考えろ」とか言われた憶えのある人には、特にオススメです。

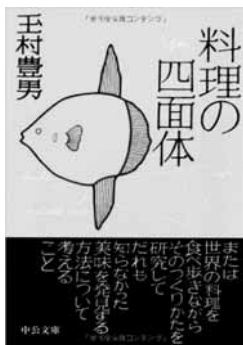
●推薦者名 眞壁 和裕

●所属 理工学部 理工学科

料理の四面体

著者名 玉村豊男

出版社 中央公論新社（中公文庫） 価格 648 円＋税 分類：家政学・生活科学



大学に入っても、習った知識や考えを授業科目名の枠の中だけに留めて、世界（宇宙）をひと繋ぎりの総体として理解しようと思わない人が多くいます。ひとつの科目の知識を覚えるだけで隣接する分野の現象には結びつかないとか、決まったことはできても応用が利かないとか、カレーの作り方は覚えただけでシチューは作れないとか。

大学に入って下宿を始め、初めて料理をしようと思った人も多いかもしれません。薄いレシピ本の10種類の料理をマスターするのに四苦八苦していませんか？ひとつひとつレシピを覚えていくだけでは、その数の料理しか作れません。しかし、著者は言います、「すべての料理はサラダである」と。「なにそれ」と思った人は、本書を読みてみてください。ここに書かれた「地球上のすべての料理をひとつの四面体に収めてしまう原理」を理解したら、すぐにも何万もの種類の料理が作れるようになり、さらにその原理を応用すれば、

専門科目の間の関係にも気づき、複雑なこの世界（宇宙）の構造にまで思いが及ぶ……。なぜなら、「料理の四面体」というのは、「悲しき熱帯」や「野生の思考」など構造主義的アプローチで有名な社会人類学者レヴィ＝ストロースの提唱した「料理の三角形」の拡張理論なのですから。

●推薦者名 三輪 昌史

●所属 理工学部 理工学科

代替医療のトリック

著者名 サイモン・シン、エツァート・エルンスト（訳：青木薫）

出版社 新潮社 価格 2,400 円＋税 分類：医学・薬学



よくテレビや雑誌・新聞などで“〇〇が効く”、“〇〇で治った”という治療法に関する広告記事を目にします。新聞では一面を使った広告記事が多いので、本文と誤解させられますが、広告です。また同様な治療法を扱った出版が多くされています。これらの治療法は通常医療にかわる治療法として、代替医療と呼ばれています。“代替”という“通常医療よりも優れている”、“通常医療にとって代わるすごい治療法”という意味に感じてしまいがちですが、定義としては単に“通常医療以外の治療法”、“本人が納得しているなら自己責任で通常医療の代わりに受けてもいい治療”というだけの意味しかありません。さて、これら代替医療はほとんどが個人の体験に基づいたもので、個人差が大きく出ます。一方、病院で受けられる通常医療は、統計など科学的な評価手法により確かに有効だと判定された、過去の民間療法や新しい治療法の集大成です。その特徴は、科学的な評価を受けて有効だと判断された治療法はほとんど取り込んでいき、反対にこれまで有効だとされていた治療法でも科学的な評価でその有効性が

疑問視されると捨てちゃうという、常に進化しつつあるということです。本書は伝統的治療法や新しいアイデアによる治療法が、科学的評価と組み合わせられて医学となり通常医療となるまでの生い立ちや、代表的な代替医療に対する科学的な評価の過程を詳しく記述した本です。通常医療と代替医療だけでなく、科学的な評価方法も理解できる、よい読み物です。

●推薦者名 三輪 昌史

●所属 理工学部 理工学科

反社会学講座

著者名 パオロ・マツァリーノ

出版社 筑摩書房（ちくま文庫） 価格 760 円＋税 分類：社会



何か大きな事件が発生すると、テレビや新聞などでその背景についての解説や意見が載せられます。そのとき、解説や意見を補強するためにグラフがしばしば使われています。このときのグラフは本当に正しいのでしょうか？そもそもこの解説や意見は正しいのでしょうか？

この本では、テレビや新聞・雑誌などの主張が本当に正しいのかどうか、判断する方法を面白おかしく（結果的には）説明しています。記事というものは書き手の主張でしかなく、読み手は自分で判断するものだ、ということを再認識できる本です。レポートの読み書きに必要な知識が身につくかもしれない、面白い本です。

●推薦者名 山中 英生

●所属 理工学部 理工学科

ハーバード流交渉術 イエスを言わせる方法

著者名 フィッシャー&ユーリー

出版社 三笠書房（知的生きかた文庫） 価格 495 円＋税 分類：社会



交渉学という学問があります。交渉というと相手をうまく言いくるめて利益を稼ぐというようなイメージで語られることが多いのですが、本当の交渉は、テーブルについた人々がすべて「Yes」と言える案を捜しだすための「創造的な話し合い」です。そのためには、どのようなコミュニケーションが必要なのかを理論と実践から説いた本です。1981年の出版ですが、アメリカでベストセラーとなり、多くの続編がでています。入門書として、読みやすい内容ですので、世界で活躍したいと思う人、人とうまくつきあいたいと思う人、一読をおすすめします。

●推薦者名 渡邊 健

●所属 理工学部 理工学科

子どもは判ってくれない

著者名 内田樹

出版社 文藝春秋（文春文庫） 価格 629 円＋税 分類：社会



この紹介文を読んでいる方は、本を読むことで自分を成長させ、大人になりたいと望んでいる方であろうと思います。大人のご思想と行動について本書はレポートされています（著者がまえがきでそう書いておられます）。長いまえがきだけでも読んでみて下さい。

これから沢山の本を手にする皆さんが「本が読む」という気になれるといいなと思います。以下、本文からの引用です。

ふつうは「私」を主語にして「本を読む」と言うけれど、私の場合は、どちらかというところ、「本が私を読んでいる」という気がする事が多い。『中略』本が私を選び、本が私を呼び寄せ、本が私を読める主体へと構築する。私はそのように考えている。

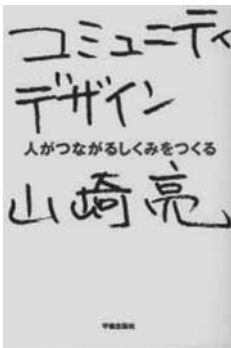
●推薦者名 渡辺 公次郎

●所属 理工学部 理工学科

コミュニティデザイン 人がつながるしくみをつくる

著者名 山崎亮

出版社 学芸出版社 価格 1,800 円＋税 分類：建設工学・土木工学



新入生の皆さん。まちを歩くことは好きですか。美しい建物やまちなみは好きですか。人と話をするのは好きですか。著者山崎さん達は、まちが抱える問題を解決するために、まちを歩き、色々な人と話をし、住民だけでなく行政も活動に巻き込みながら、各地で「つぐらないデザイン」を展開しています。「100 万人が 1 度だけ訪れる島ではなく、1 万人が 100 回訪れたくなる島」ってどんな島なのでしょう。人のつながりをデザインするにはどうすればよいのでしょうか。本書を通じて、閉塞感の漂う社会に対し「まだまだ状況は好

転させられる」きっかけをつかんでください。建築、都市計画系の本ですが、幅広く、まち、人、デザイン、そして「公共」に興味がある方に勧めます。

●推薦者名 渡辺 公次郎

●所属 理工学部 理工学科

地域を変えるデザイン コミュニティが元気になる30のアイデア

著者名 issue+design project (著)、笥裕介 (監修)
出版社 英治出版 価格 2,000 円+税 分類：産業



書名に「地域を変える」とあります。そんなこと本当にできるのでしょうか。この「地域」は、コミュニティと考えた方がわかりやすいかもしれませんが。大学のサークル、学部や学科、町内会、市町村など、人が集まる対象や空間に応じて様々なコミュニティが存在します。それらを元気に、活発にするための手段として、「デザイン」が取り上げられています。ここでいうデザインとは、意匠的な美しさだけを追求するものではありません。本書では、「デザイン思考」というキーワードが示されていますが、その説明は本書に譲ります。皆さんはこれから数年間、大学というコミュニティの中で学びます。ですが、一步外に出てみると、色々なコミュニティ

が待っています。特に建設系の学生は、外部空間全てが学びの場であり、学びを実践する場です。本書では、地域を変える身近なアイデアが紹介されています。本書を通じて、皆さんの活動に何らかのヒントが得られることを期待しています。

●推薦者名 渡辺 公次郎

●所属 理工学部 理工学科

見えがくれる都市

著者名 槇文彦 他
出版社 鹿島出版会 (SD選書 162) 価格 2,000 円+税 分類：建設工学・土木工学



この本は、日本を代表する建築家の一人である槇文彦氏により書かれた都市デザイン論です。1980年第1刷とかなり古いですが、2013年に第20刷が発行されている息の長い本です。建築や都市の設計では、色々な視点から、対象地域について綿密に調査し、その場所の特性を把握することから始めます。この本では、江戸東京の都市空間を、道路網、微地形、まちの表層の3つの視点から分析し、最終章では、まちの「奥」について論じています。歴史的に、日本人は都市に何を「みて」、それがどのような「かたち」で表れているのでしょうか。この本を通じて、まちを観察する面白さを感じてください。

建築や都市に興味がある人、NHK「プラタモリ」に出てくる地形の話が好きな人にすすめます。

●推薦者名 田中 保

●所属 生物資源産業学部 生物資源産業学科

代表的日本人

著者名 内村鑑三（訳：鈴木範久）

出版社 岩波書店（岩波文庫） 価格 600円＋税 分類：伝記



今から100年以上前に、キリスト教思想家の内村鑑三が欧米に日本人の思想や倫理観を紹介する目的で書かれた [Japan and Japanese] という本の日本語訳である。代表的日本人として書かれるのは西郷隆盛、上杉鷹山、二宮尊徳、中江藤樹、日蓮上人の5名である。東日本大震災後の日本人は冷静で秩序ある行動をとり、精神的にも物質的にも助け合おうとした。自賛ながら、この日本人の姿は立派で美しい。勤勉で礼儀正しく、困難に耐え忍ぶ日本人はもう過去のものとして私も思っていたが、どっこい健在であった。将来、このような日本人の精神を受け継いだリーダーになってもらうために、この本を紹介する。今は学校で二宮尊徳や中江藤樹のよ

うな村の聖人の話を習うことはない（私も習ったことはありません）が、習うべき偉人であろう。何を抛り所に生きるべきか、あらためて考えさせられる。

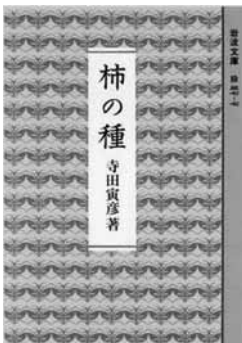
●推薦者名 玉井 伸岳

●所属 生物資源産業学部 生物資源産業学科

柿の種

著者名 寺田寅彦

出版社 岩波書店（岩波文庫） 価格 700円＋税 分類：日本文学



物理学者であると同時に随筆家としても有名な寺田寅彦の短文集「柿の種」。日常の何気ないことがらを淡々と描いた随想集であるが、その視点・切り口の独特さに感銘を受ける。本書には、「なるべく心の忙（せわ）しくない、ゆっくりとした余裕のある時に、一節ずつ間をおいて読んでもらいたい」という著者自身の願いが込められている。大学入学は本書を手にするよい機会ではないだろうか。一年くらいかけて、一編一編じっくり味わって読んでほしい。

●推薦者名 玉井 伸岳

●所属 生物資源産業学部 生物資源産業学科

秘帖・源氏物語 翁-OKINA

著者名 夢枕獏

出版社 角川書店（角川文庫） 価格 590円＋税 分類：日本文学



「源氏物語」といえば、誰もが知ってる日本で最も有名な長編小説。しかし、あの夢枕獏が「源氏物語」を自分流に書いたら…、全く趣を異にする平安の舞台が構築されてしまいました。著者自身の言葉をあとがきより抜粋しておきましょう。「最初に書いておいたが、凄い話だぞ、これは。何しろ、あの、蘆屋道満が出てくるのだ。蘆屋道満が案内役で、光源氏と道満のふたりが、京の都で、古代史をめぐる旅をするのである。古代エジプト、ギリシア、唐—と、神話をたずねて旅するその案内人蘆屋道満がメフィストフェレス役—となると自然に、光源氏がファウスト博士役となる。…（中略）…傑作です。」

●推薦者名 玉井 伸岳

●所属 生物資源産業学部 生物資源産業学科

理科系の作文技術

著者名 木下是雄

出版社 中央公論新社（中公新書） 価格 700円＋税 分類：自然科学



私たちは、普段、何不自由なく日本語を使っていますが、その日本語で、正確、簡潔、論理的に作文をするというのは皆さんが思っている以上に難しいことなのです。木下氏は、物理学者でありながら、長年、日本語の表現や思考方法に真摯に向き合い、多数の著作を発表されてきました。本書はその中でも最も有名な著作の一つで、1981年に出版されて以来、現在もなお重版の続くまさに必読の一冊。さて次の例文、何か違和感を覚えませんか？「近頃の学生は整った文章を書く能力がないと言う声をよく聞くが、私はこれは主に理科系の

の学生に関していわれていることだと思う。理科系の学生がきちんとした文章を書けないことにふしぎはない。彼らの本領は文学ではないからである。」

●推薦者名 松木 均

●所属 生物資源産業学部 生物資源産業学科

少年H 〈上・下〉

著者名 妹尾河童

出版社 講談社（講談社文庫） 価格 各 676 円＋税 分類：日本文学



新入生の皆さんは平成生まれなので、戦争は遠い昔の話だと思います。皆さんは教科書から戦争について詳しく学んでいますが、戦前、戦中および戦後での人々の心の変化について考えたことは、ほとんどないでしょう。この本は第二次世界大戦が始まる前に少年だった作者が、戦争と言う時代に大人になる成長期を過ごした日々の物語です。否応なく生活全てに関わってきた戦争に翻弄されていく中でも、逞しく生きるH少年の姿には共感できます。日本人が知っておくべきである過去の重い歴史である戦争は生活にどのような影響を与

えたのか、また、人々はその時代に何を考えて生きていたのかを知って欲しいと思います。

●推薦者名 松木 均

●所属 生物資源産業学部 生物資源産業学科

のぼうの城 〈上・下〉

著者名 和田竜

出版社 小学館（小学館文庫） 価格 各 457 円＋税 分類：日本文学



新入生の皆さん、大学生活に胸を弾ませていることと思います。私がお勧めするは理屈抜きに楽しめる歴史小説です。戦国時代、小田原北条氏に属し、“でくのぼう”と呼ばれていた小大名の成田長親が、石田三成率いる大軍勢の秀吉軍に強固に立ちふさがり、小田原落城まで唯一籠城して持ちこたえた支城「忍城（おしじょう）」の物語です。主人公の全く型にはまらない考え方や周りの人々を惹きつけていく人間性などは、これからの学生生活にも参考になるのではないのでしょうか。晴れやかな気持ちになれる読後感を感じることができる一冊です。

●推薦者名 大村 和人

●所属 教養教育院

魯迅 — 「人」「鬼」の葛藤

著者名 丸尾常喜

出版社 岩波書店 価格 3,600 円＋税 分類：中国文学



どのような学部に進むにせよ、大学時代に高度な研究成果に触れることは必要なのではないかと思います。私の研究領域は中国文学ですが、学部生時代にこの本と出会い、大きな衝撃を受け、中国文学研究の一つのあり方を学びました。「文学研究って読書感想文なんですよ？」という意見に今でも出くわしますが、その「イメージ」が正しくないことはこの本が教えてくれます。

本書の題名に見える魯迅は、中国近現代の作家の中で影響力の大きい人物の一人です。日本の中学国語の教科書に収録されている「故郷」の原作者と言えば、思い出す人も多いでしょう。本書は魯迅の代表作三篇を取り上げ、それぞれの登場人物が中国の伝統文化のどのような点に基づいて作り出されたのかということ論じた研究書です。本書は文学だけでなく思想史や宗教学、民俗学等の研究成果もふまえており、中国の文化や社会の本質の一端をも示してくれます。専門の研究書とは言え、文章は非常に読みやすいです。本書は中国語に翻訳され、版を重ねています。

なお、本書の対象作品の日本語訳は、藤井省三訳『故郷/阿Q正伝』『酒樓にて/非攻』（いずれも光文社古典新訳文庫）に収録されています。

●推薦者名 大村 和人

●所属 教養教育院

人文知 1 心と言葉の迷宮

著者名 唐沢かおり（編）・林徹（編）

出版社 東京大学出版会 価格 2,800 円＋税 分類：総記



本書は、人文系の様々な研究者が「人間の心と言葉との関わり」というテーマの諸問題を論じた文章を収めたものです。

内容は中国語学や心理学、社会学、日本古典文学、哲学、美学等、多岐にわたります。各文章では身近な、或いはよく知られた対象を取り扱いつつも、各執筆者のこれまでの研究成果が活かされており、上記の様々な学問の「間口は広くて奥が深い」入門書となっています。各章ともに20ページ程度の分量であり、平易に書かれていて非常に読みやすく、且つとても面白いです。

●推薦者名 大村 和人

●所属 教養教育院

とびらをあける中国文学－日本文化の展望台

著者名 高芝麻子・遠藤星希・山崎藍・田中智行・馬場昭佳
出版社 新典社選書 価格 2,300円＋税 分類：中国文学



本書は5人の執筆者が1人1章ずつ担当し、それぞれの専門領域に近い題材を取り上げ、「日本文化の中に中国の古典文学がどのように取り込まれたか」という問題を解き明かしています。上記のメインテーマ以外に各章に内容的な連関はあまりありませんので、順番に関係なく、気の向くままに読んでいっても構いません。読者は各章を読み進めていくうちに、それぞれが論じる問題や本書のメインテーマだけでなく、「(古典)文学とは何か」「ことばとは何か」という、より本質的で普遍的な問題に関する思索に誘われます。かと言ってどの章も堅くて難しい話ばかりではなく、身近な話題から出発して論を進めており、わかりやすく説明してくれますので、楽しみながら読めます。

●推薦者名 大藪 進喜

●所属 教養教育院

人物で語る物理入門〈上・下〉

著者名 米沢富美子
出版社 岩波書店 価格 上：780円＋税、下：800円＋税 分類：物理学



古代ギリシャから現代までの物理学の発展だけではなく、物理学者について教えてくれる本です。彼らがなぜ、どのように偉業を達成したのか。そしてその偉業の背景にあった、私生活等のエピソードは、大変人間味のあふれる物です。ニュートンは、とんでもなく悪いやつですね。アインシュタインは、ノーベル賞を離婚の感謝料にしたそうです（ノーベル賞を取らないと離婚できなかったのか？）。オッペンハイマーの才能とその苦悩からは、違う時代に生まれさせてあげたかったと思わずにはいられません。

多くの物理学にふれることができますし、その科学史は、理系学生の基礎教養かと思えます。文章も難しい物理を平易に読めるように書いてありますので、文系学生にも参考になるかと。

●推薦者名 大藪 進喜

●所属 教養教育院

宇宙の「果て」になにがあるのか 最新天文学が描く、時間と空間の終わり

著者名 戸谷友則

出版社 講談社（ブルーバックス） 価格 1,000 円＋税 分類：天文学・宇宙科学



宇宙の始まりから現在までを、わかりやすく書かれています。そしてわからないところは、わからないと。大事なのは、現在の技術では、なぜわからないかまで踏み込んでいるところは、感心しました。現状の宇宙の知識を平易に仕入れるのには、非常にいい本だと思います。

ただ、所々若い皆様がわからないところがあるかもしれません。これは、筆者がちよくちよく入れてきた昭和のネタです。まあ、筆者は天文の「赤い彗星」と呼ばれた男ですので、許してやって下さい。

●推薦者名 カイザー メイガン
(Meagan Rence Kaiser)

●所属 教養教育院

Reading Magic: Why Reading Aloud to Our Children Will Change Their Lives Forever

著者名 Mem Fox

出版社 Mariner Books 価格 1,600 円＋税 ※洋書のため価格は変動します 分類：教育

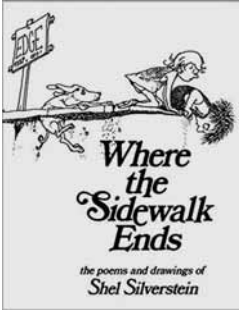


This book can show you how to bring the love of reading to children now, or someday when you're a parent. It may also give you some insight into how you became a reader. If you enjoy language and children, this is a great book to read before you graduate and go out into the world. Mem Fox is a literacy expert and children's book author and someone whose ideas are worth getting to know. It's a great first introduction to literacy research, written in an accessible way.

●推薦者名 カイザー メイガン ●所属 教養教育院
(Meagan Renee Kaiser)

Where the Sidewalk Ends

著者名 Shel Silverstein
出版社 Harper Collins 価格 2,500 円 + 税 ※洋書のため価格は変動します 分類：英米文学



Shel Silverstein's poems are happy, and silly, and sometimes surprisingly deep. Students often ask how to get better at language and I can say confidently that one very good way is to read - a lot. I recommend this book to you because the poems are short and fun. You can skip around and find what suits your personality. It's a very gentle entry into reading English a little every day and actually enjoying it. I've loved this book for 30 years. I hope you will too.

●推薦者名 斉藤 隆仁 ●所属 教養教育院

99.9%は仮説

著者名 竹内薫
出版社 光文社 (光文社新書) 価格 700 円 + 税 分類：自然科学



高校での学習は教科書に書かれている内容を理解して『覚える』ことが中心だったでしょう。大学では、学習内容を『疑う』批判的思考力を身につけることが求められます。高校までの学習を通して培われた常識、固定観念に縛られず、頭を柔らかくしてすべてを疑う脳の柔軟運動を行うために、この本をお勧めします。「飛行機が飛ぶしくみが完全には解明されていない」から始まり、「教科書に載っている科学の知識のほとんどは仮説にすぎない」ということを天動説、相対性理論、宇宙論などを例に紹介してくれます。筆者は科学作家であり、ミステリー作家でもあります。物理の内容が書かれているのですが、高校で物理を学んでいない人にもわくわく

しながら読み、そのエッセンスは理解できるように書かれています。科学の世界を推理していく楽しさを味わってください。

●推薦者名 チャン ホアンナム (Tran Hoang Nam) ●所属 高等教育研究センター

The Culture Map: Decoding How People Think, Lead, and Get Things Done Across Cultures

著者名 Erin Meyer
出版社 PublicAffairs

価格 2,277円+税 ※洋書のため価格は変動します 分類：社会



グローバル化が進む中、多様な文化的背景を持つ人々とのコミュニケーションが必要となってきました。大学生の皆さんも、海外旅行、留学、国際的なキャリア、外国人とのコミュニケーション等のため、異文化を理解する必要があります。この本は、著者の異文化の人々との交流経験を踏まえた多くの例を挙げながら、他の文化の人々と上手く効果的にコミュニケーションをとる方法を説明しており、楽しく読むことができます。目に見えない文化的な衝突や誤解、それらを乗り越える方法など、エピソードがたくさん載っています。この本は簡単な英語で書かれており、皆さんが英語を読む練習をするのにも役立ちます。

●推薦者名 馬場 良泰 ●所属 研究支援・産官学連携センター

知的生産の技術

著者名 梅棹 忠夫

出版社 岩波書店(岩波新書) 価格 840円+税 分類：総記



高校までと大学入学以降では、勉強のやり方を大きく変えざるをえない。答えのない問題に対し、必要な情報を収集し、自分のアタマで咀嚼し、もっとも適切と思われる解答を導き出すことがもとめられる。現在ではインターネットやSNS、さらにAIを使えば膨大な情報をもとに自動的に「回答」は得られる。ただこの「回答」はデータを解析すればおのずと導き出されるものであり、創造をともなう「解答」ではない。

本書はパソコンが普及するはるか前の1969年に出版された。知的生産とは、一定の情報をルーティーンに処理するものではなく、人間の知的情報処理能力を作用させて新たな情報や価値を創造するものである、と定義している。知的生産に関する考え方に加えて、現在でも役立つ普遍的な知的生産の技術がいくつか紹介されている。例えばノートの代わりにB6版のカードに情報を記載し整理する方

法は、「京大式カード」として市販されるまでに普及している。自分に合った知的生産の方法を身につけ実践していくことは、自らの知的生産のオペレーティングシステム(OS)を構築することであり、早ければ早いほど人生がより豊かになる。

●推薦者名 馬場 良泰

●所属 研究支援・産官学連携センター

青春漂流

著者名 立花 隆

出版社 講談社（講談社文庫） 価格 580円＋税 分類：伝記



昭和51年に流行した歌謡曲ですが、ほとんどの新入生は知らないでしょうね。

【青春時代 森田公一とトップギャラン 作詞 阿久悠】

青春時代が夢なんて
あとからほのぼの思うもの
青春時代の真ん中は
道に迷っているばかり

本書は、知の巨人と謳われ稀代のインタビュアーでもあった立花隆が、社会のルールから落ちこぼれ、挫折や大きな決断をし、這い上がってきた当時30代の、猿まわし調教師、染織家、ソムリエなど様々な職業の若者と語り合った記録である。成功者の自慢話ではなく、劣等感や周りへの不満を持ちながら、なぜリスクのある道を選ばざるをえなかったのか、その時の感情を赤裸々に語っていて引き込まれる。エピローグでは、空海が京の大学をドロップアウトし

遣唐使船に乗り込むまでの10余年の「謎の空白時代」を紹介している。青春とは、やがて来たるべき人生を賭けた船出までに必要な準備を整える「空白時代」なのである。ポーッと青春を過ごしていると、チョコちゃんに叱られますよ。

●推薦者名 馬場 良泰

●所属 研究支援・産官学連携センター

シン・ニホン

著者名 安宅和人

出版社 NewsPicksパブリッシング 価格 2,400円＋税 分類：総記



著者はヤフー株式会社CSO（チーフストラテジーオフィサー）かつ慶應大学教授で、国の科学技術イノベーション会議委員を務めている元ニューロサイエンティスト。副題の「AI×データ時代における日本の再生と人材育成」が本書の内容を簡潔に表している。AI時代に必要な知識、スキルとは何か、AI人材を育成する教育システムをどう構築するか、日本が目指すべき価値を創造しうるデジタル革新など、ファクトを示しながら多くの提言をしている。

世の中のデータを解析すれば、日本は科学技術やイノベーション創出において危機的な状況であり、大陸プレートによる「日本沈没」の前に、経済産業で「日本沈没」が進行中であることがよくわかる。日本を再生させる（シン・ニホン）ための人材育成や制度設計が主題のため、対象は高等教育を行う大学教員や国官公庁、企業経営者

だが、これらの提言を硬直化したシステムが支配する今の日本で実現するのは不可能だと思う。であれば、AIと共存する時代に生きる学生の皆さんは本書を手にとり、出来るところから必要なスキルを習得し、行動し、自らの未来を切り拓きサバイブしてほしい。

●推薦者名 臣永 歩

●所属 蔵本技術部門機能解析グループ

なぜ投資のプロはサルに負けるのか？

著者名 藤沢数希

出版社 ダイアモンド社

価格 1,600円＋税

分類：経済



だいぶ古い本のうえ、新入生のみなさんにお金の本を薦めるのはどうかとも思ったのですが、時代が進むにつれて実は投資と関係ない部分で事の本質が書かれているといつも読み返して思います。

特に今でもなるほどなと思うのが、「株式必勝法」という本が出版されつづけるのはなぜか？という点です。必ず儲かるのであればなぜその情報を自分だけで秘匿して儲けようとしたくないのかという疑問です。

答えは本書に書いてあります。

みなさんの身近な話ですと大学で使うパソコンの購入を検討されている方も多いと思います。その時インターネットで調べると、「パソコンおすすめ2022」といったような比較サイトを見ることが多いでしょう。

これからの時代、紙やインターネットの情報に触れる際に「この人(会社)はこの情報をどうして公開しているのか」の視点が重要だと考えます。

ファイナンシャルの基礎を学ぶにも良い本と思いますのでぜひ読んでもらいたい1冊です。

●推薦者名 臣永 歩

●所属 蔵本技術部門機能解析グループ

完訳 7つの習慣 人格主義の回復

著者名 スティーブン・R・コヴィー

出版社 キングベア出版

価格 2,300円＋税

分類：倫理学・道徳



私がアメリカの会社で働いていた時に、上司から薦められた1冊です。1989年に発行された本になります。

今でも年に1回以上は読むようにしています。

特に「1. 主体的である」という部分については人生を生きやすくする事のヒントになるかなと思います。

色々書かれている事は多いのですが、私が常に意識しているのは下記3点です。

- 1 「自分のお葬式をイメージして参列者にどう思っしてほしいか」を考えて生きてみる
- 2 起きた事象に対して自分でコントロールできることに注力する
- 3 時間管理の方法

重要で急ぎのタスク、重要だけど急ぎでないタスク、重要ではないが急ぎのタスク、重要でも急ぎでもないタスクの4分割にして考える

もっとたくさん良いことが書いてあるのですが、書ききれないのでぜひ一度読んで頂ければと思います。漫画版もあるので、漫画から日本語版。日本語版から原書と読み進めもお勧めします。

●推薦者名 臣永 歩

●所属 蔵本技術部門機能解析グループ

ジャッカルの日

著者名 フレデリック・フォーサイス

出版社 KADOKAWA (角川文庫) 価格 840 円+税 分類：英米文学



気が付いたら読んでいて朝になっていたという体験をしたい方にぜひお勧めです。

フランス大統領のシャルル・ドゴール暗殺を描いたミステリー小説になります。もちろんドゴール大統領は天寿を全うされていますので暗殺はされていません。物語の前半は実話に基づいています。

登場人物も多いですし、第二次世界大戦後のフランスの分裂の背景や聞きなれない組織名や呼称とともに語られます。ヨーロッパの地理も理解していないと物語が今どこまで進んでいるかわかりません。

物語は飛びに飛びます。しかし最後の最後で全部繋がっていて無駄なお話一つありません。

小説を描く際にどこまでリアリティを描く必要があるのか。ここまで描く必要があるのか。その辺りも考えさせられる作品です。

1995年にイスラエルのラビン首相とPLOアラファト議長の間で歴史的和平会談が始まりました。残念ながらラビン首相は暗殺されてしまいます。この時の暗殺の実行犯の自宅からも本書が見つかっています。

至高のフィクション小説をぜひ楽しんで頂きたいです。

●推薦者名 後藤 龍太

●所属 健康支援センター 総合相談部門

生き心地の良い町ーこの自殺率の低さには理由がある

著者名 岡 檀

出版社 講談社 価格 1,400 円+税 分類：社会



徳島大学への赴任が決まり、知人に徳島県に行くことを伝えた時に言われた一言が、「徳島県は自殺が少ない地域ですね」でした。それを聞いて、調べてみたところ、この一冊に出会いました。

徳島県の南側にある海部町（現在は近隣と合併し海陽町となっている）は、自殺率が極めて低いコミュニティ。著者は、実際に海部町に足を運んで現地の住民などに聞き取り調査をしながら、自殺の予防因子を分析しました。その内容は、「なるほどな」と思うものや、「やっぱりそうだよな」と思うものばかりで、苦しい気持ちになったり、投げ出したくなったりした時にこの本を読んでもみるといいかもしれません。人と人がそれぞれ無理なく苦しめない距離感でつながるエッセ

ンスを教えてください。普段当たり前すぎて意識しないような何気ないけれど大切なことを思い出す大切さをこの一冊から学びました。

●推薦者名 佐々木 奈三江 ●所属 図書情報課

ファンタジア

著者名 ブルーノ・ムナーリ (訳: 萱野有美)
出版社 みすず書房 価格 2,400円+税 分類: 工芸



「ファンタジア」とは創造力の源泉のこと。そんなものをどうやって本の中で表現するんだろう?と思いつつ読んでみると・・・図版が多くて読みやすく、でもその図版の前でじっと考え込むような、理論と実践が1冊の本の中で展開されている知的刺激にあふれる本でした。独創性という、自由きまま、と考えられがちだと思いますが、技術や道具への正しい知識があってこそ、という指摘は重要です。また、ファンタジアの発達にはより多くの情報が必要で、でも情報を記憶しているだけでファンタジアを活用しないなら情報は使えない道具である、という指摘もいちいちそのとおり。図書館で

仕事をしているからには、このファンタジアの活用というあたりに踏み込んで貢献したいものです。という訳で、まずはこの本をおすすめします。

●推薦者名 佐々木 奈三江 ●所属 図書情報課

ふむふむ：おしえて、お仕事!

著者名 三浦しをん
出版社 新潮社 価格 1,300円+税 分類: 社会



大学に入ったばかりの皆さん、次は就活、とドキドキしていませんか?就活という一番に面接の受け方やエントリーシートの書き方が気になるかも知れません。でもその前に「働くってなんだろう」ということから考えてみるというのはいかがでしょうか?

そのヒントとしておすすめしたいのがこの本、「ふむふむ：おしえて、お仕事!」です。小説家三浦しをんさんと女性の職人さんとの対談集で、染色家、ビール職人、活版印刷職人、工事現場監督などなど、色んな職人、職業の方が出てきます。どちらかというと、好きなことを職業にした幸運な方が多く紹介されていますが、当然平坦な道ばかりではありません。でもどの方も、自分の仕事が届く先の「人」のことを考え、真摯にそして何より楽しそうに働いています。どんな職業に付くにしても、仕事への心構

えは必要だし、こういった本を読むことで「世の中にはこんな仕事があるんだ!」と少しだけ視野を広げられれば、自分の中に余裕が生まれるのではないのでしょうか。楽しく読んでもらいたい1冊です。

＜分野別索引＞

■総記

インターネットはからっぽの洞窟	植野 哲	薬学部	総合薬学研究推進学…… P 21
人文知1 心と言葉の迷宮	大村 和人	教養教育院	…………… P 41
知的生産の技術	馬場 良泰	研究支援・産官学連携センター	… P 45
シン・ニホン	馬場 良泰	研究支援・産官学連携センター	… P 46

■図書館・図書館学

それでも、読書をやめない理由	依岡 隆児	総合科学部	社会総合科学科 …… P 8
読書からはじまる	依岡 隆児	総合科学部	社会総合科学科 …… P 9

■西洋哲学

大衆の反逆	上番増 喬	医学部	医科栄養学科 …… P 14
-------	-------	-----	----------------

■心理学

フロー体験入門 楽しみと創造の心理学			
	赤池 雅史	医学部	医学科 …… P 10
アイデアのつくり方	二川 健	医学部	医科栄養学科 …… P 17
自分のアタマで考えよう	真壁 和裕	理工学部	理工学科 …… P 33

■倫理学・道徳

会社人生に必要な知恵はすべてマグロ船で学んだ			
	竹内 政樹	薬学部	分析科学 …… P 23
自分のための人生 ― 今日を賢明に生きてますか			
	石田 徹	理工学部	理工学科 …… P 25
はじめて世に出る青年へ	小野 公輔	理工学部	理工学科 …… P 27
自分の中に毒を持って<新装版>あなたは“常識人間”を捨てられるか			
	小野 公輔	理工学部	理工学科 …… P 27
仕事は楽しいかね？	田村 隆雄	理工学部	理工学科 …… P 29
君たちに伝えたい3つのこと	真壁 和裕	理工学部	理工学科 …… P 33
完訳 7つの習慣 人格主義の回復	臣永 歩	蔵本技術部門機能解析グループ	… P 47

■日本史

草の根のファシズム：日本民衆の戦争体験			
	荒武 達朗	総合科学部	社会総合科学科 …… P 2
天災から日本史を読みなおす 先人に学ぶ防災			
	高橋 章	歯学部	歯学科 …… P 20

■アジア史・東洋史

八九六四：「天安門事件」は再び起きるか			
	荒武 達朗	総合科学部	社会総合科学科 …… P 3

■伝記

福翁自伝	田島 俊郎	総合科学部	社会総合科学科 …… P 7
生きること学ぶこと	二川 健	医学部	医科栄養学科 …… P 17
平賀源内に学ぶイノベーターになる方法			
	日下 一也	理工学部	理工学科 …… P 28

＜分野別索引＞

代表的日本人	田中 保	生物資源産業学部 生物資源産業学科 ……	P 38
青春漂流	馬場 良泰	研究支援・産官学連携センター ……	P 46
■政治史・事情			
権力は腐敗する	饗場 和彦	総合科学部 社会総合科学科 ……	P 2
■経済			
プレゼンテーションZen第3版	日下 一也	理工学部 理工学科 ……	P 29
なぜ投資のプロはサルに負けるのか？	臣永 歩	蔵本技術部門機能解析グループ ……	P 47
■社会			
不死身の特攻兵 — 軍神はなぜ上官に反抗したか	饗場 和彦	総合科学部 社会総合科学科 ……	P 1
人を助けるとはどういうことか 本当の「協力関係」をつくる7つの原則	岡久 玲子	医学部 保健学科 ……	P 18
イラスト版 10歳からの性教育—子どもとマスターする51の性のしくみと命のだいじ	山下 理子	医学部 保健学科 ……	P 19
ルフイの仲間力 — 「ONE PIECE」流、周りの人を味方に変える法	白山 靖彦	歯学部 口腔保健学科 ……	P 21
反社会学講座	三輪 昌史	理工学部 理工学科 ……	P 35
ハーバード流交渉術 イエスを言わせる方法	山中 英生	理工学部 理工学科 ……	P 35
子どもは判ってくれない	渡邊 健	理工学部 理工学科 ……	P 36
The Culture Map: Decoding How People Think, Lead, and Get Things Done Across Cultures	チャン ホアンナム	高等教育研究センター ……	P 45
生き心地の良い町—この自殺率の低さには理由がある	後藤 龍太	健康支援センター 総合相談部門 ……	P 48
ふむふむ：おしえて、お仕事！	佐々木奈三江	図書情報課 ……	P 49
■教育			
大学の話をしましょうか — 最高学府のデバイスとポテンシャル —	橋本 親典	理工学部 理工学科 ……	P 31
Reading Magic: Why Reading Aloud to Our Children Will Change Their Lives Forever	カイザー メイガン	教養教育院 ……	P 43
■風俗習慣・民俗学・民族学			
遠野物語、山の人生	井戸 慶治	総合科学部 社会総合科学科 ……	P 4
■自然科学			
こっそりマスターシリーズ [いまさら誰にも聞けない医学統計の基礎のキソ；1]			
まずは統計アレルギーを克服しよう！	伊藤 博夫	歯学部 歯学科 ……	P 20
科学するブッタ 犀の角たち	富田 卓朗	理工学部 理工学科 ……	P 30
理科系の作文技術	玉井 伸岳	生物資源産業学部 生物資源産業学科 ……	P 39

＜分野別索引＞

99.9%は仮説	斉藤 隆仁	教養教育院	…………… P 44
■物理学			
SYNC (シンク) ～なぜ自然はシンク口したがるのか～	上手 洋子	理工学部	理工学科 …………… P 26
人物で語る物理入門 〈上・下〉	大藪 進喜	教養教育院	…………… P 42
■化学			
有機化学の理論 ～学生の質問に答えるノート	中尾 允泰	薬学部	分子創薬化学 …………… P 24
■天文学・宇宙科学			
COSMOS 〈上・下〉	堤 和博	総合科学部	社会総合科学科 …… P 7
宇宙の「果て」になにがあるのか 最新天文学が描く、時間と空間の終わり	大藪 進喜	教養教育院	…………… P 43
■地球科学・地学			
大陸と海洋の起源	青矢 睦月	理工学部	理工学科 …………… P 25
■生物科学・一般生物学			
生物と無生物のあいだ	竹谷 豊	医学部	医科栄養学科 …… P 16
Y染色体からみた日本人	佐藤 陽一	薬学部	医薬品情報学 …… P 23
■動物学			
ソロモンの指環 (動物行動学入門)	米村 重信	医学部	医学科 …………… P 12
■医学・薬学			
「健康格差社会」を生き抜く	佐藤 充宏	総合科学部	社会総合科学科 …… P 6
ここ 食卓から始まる生教育	釜野 桜子	医学部	医学科 …………… P 11
人生最後のご馳走	上番増 喬	医学部	医科栄養学科 …… P 13
やせる! 低GIダイエット	奥村 仙示	医学部	医科栄養学科 …… P 14
デタラメ健康科学 BAD SCIENCE	阪上 浩	医学部	医科栄養学科 …… P 15
病気はなぜ、あるのか — 進化医学による新しい理解	阪上 浩	医学部	医科栄養学科 …… P 16
代替医療のトリック	三輪 昌史	理工学部	理工学科 …………… P 34
■技術・工学			
The New Science of Strong Materials: Or Why You Don't Fall Through the Floor	ナカイト アントニオ ノリオ	理工学部	理工学科 …………… P 30
エンジニアリングの真髄 — なぜ科学だけでは地球規模の危機を解決できないのか	日野 順市	理工学部	理工学科 …………… P 32
■建設工学・土木工学			
コミュニティデザイン 人がつながるしくみをつくる	渡辺公次郎	理工学部	理工学科 …………… P 36
見えがくれる都市	渡辺公次郎	理工学部	理工学科 …………… P 37

＜分野別索引＞

■建築学

ビルはなぜ建っているか なぜ壊れるか — 現代人のための建築構造入門 —
橋本 親典 理工学部 理工学科 …………… P 31

■機械工学・原子力工学

フェニックス（不死鳥）王昌の「モノづくり」
岡久 稔也 医学部 医学科 …………… P 10
NASAより宇宙に近い町工場 — 僕らのロケットが飛んだ
日野 順市 理工学部 理工学科 …………… P 32

■化学工業

スパイス、爆薬、医薬品 世界史を変えた17の化学物質
大高 章 薬学部 機能分子合成薬学 …… P 22

■家政学・生活科学

料理の四面体 真壁 和裕 理工学部 理工学科 …………… P 34

■産業

地域を変えるデザイン コミュニティが元気になる30のアイデア
渡辺公次郎 理工学部 理工学科 …………… P 37

■工芸

ファンタジア 佐々木奈三江 図書情報課 …………… P 49

■芸術

せやろがい！ではおさまらない—僕が今、伝えたいこと聞いてくれへんか？—
饗場 和彦 総合科学部 社会総合科学科 …… P 1

■日本語

日本語の作文技術 大石 篤哉 理工学部 理工学科 …………… P 26

■日本文学

ノルウェイの森 〈上・下〉 佐藤 健二 総合科学部 社会総合科学科 …… P 5
寺田寅彦随筆集 全5巻 依岡 隆児 総合科学部 社会総合科学科 …… P 9
李陵・山月記 弟子・名人伝 米村 重信 医学部 医学科 …………… P 12
しつけ帖 上番増 喬 医学部 医科栄養学科 …… P 13
数学者の言葉では 酒井 徹 医学部 医科栄養学科 …… P 15
沈まぬ太陽（アフリカ編上・下、御巢鷹山編、会長室編上・下）
二川 健 医学部 医科栄養学科 …… P 18
人間というもの 石丸 直澄 歯学部 歯学科 …………… P 19
見残しの塔 — 周防国五重塔縁起 大高 章 薬学部 機能分子合成薬学 …… P 22
道ありき 田中 秀治 薬学部 分析科学 …………… P 24
深夜特急1 — 香港・マカオ— 加藤 雅裕 理工学部 理工学科 …………… P 28
柿の種 玉井 伸岳 生物資源産業学部 生物資源産業学科 …… P 38
秘帖・源氏物語 翁-OKINA 玉井 伸岳 生物資源産業学部 生物資源産業学科 …… P 39
少年H 〈上・下〉 松木 均 生物資源産業学部 生物資源産業学科 …… P 40

＜分野別索引＞

のぼうの城 〈上・下〉	松木 均	生物資源産業学部 生物資源産業学科 …… P 40
■中国文学		
魯迅 — 「人」「鬼」の葛藤	大村 和人	教養教育院 …… P 41
とびらをあける中国文学—日本文化の展望台	大村 和人	教養教育院 …… P 42
■英米文学		
2001年宇宙の旅 決定版	山内 暁彦	総合科学部 社会総合科学科 …… P 8
ぼうしのすきなこぶた	米村 重信	医学部 医学科 …… P 11
Where the Sidewalk Ends	カイザー メイガン	教養教育院 …… P 44
ジャッカルの日	臣永 歩	蔵本技術部門機能解析グループ …… P 48
■ドイツ文学		
旅の日のモーツァルト	井戸 慶治	総合科学部 社会総合科学科 …… P 4
グリム童話：メルヘンの深層	熊坂 元大	総合科学部 社会総合科学科 …… P 5
■フランス文学		
慈しみの女神たち 〈上・下〉	田島 俊郎	総合科学部 社会総合科学科 …… P 6
■ロシア・ソヴィエト文学		
戦争は女の顔をしていない	荒武 達朗	総合科学部 社会総合科学科 …… P 3



徳島大学附属図書館によるこそ

図書館は本がたくさんあって、みんなが静かに勉強をしているところ・・・そんなイメージはありませんか。徳島大学附属図書館は少し違います。みなさんの学習、研究のために役立つ施設・サービスがたくさんありますので、その中からいくつかご紹介しましょう。

🌸 ラーニング・コモンズ&グループ・個人向け個室

大学では、グループで作業したり、発表したりする機会が増えてきます。その準備をするためには、テキストを見ながら、パソコンを使いながら、ディスカッションができる場所があると便利ですね。そのような場所として、徳島大学附属図書館は館内に「ラーニング・コモンズ」を設けています。本館・蔵本分館ともに1階にあり、自由に利用できます。

本館では複数人数向けのグループ研究室（2室）、個人向けの研究個室（8室）という2種類の個室も用意しています。個室の利用にはカウンターでの申込が必要です。個人で静かに勉強したい場合は、2階の個人机（申込不要）の利用もおすすめです。

蔵本分館にはグループ向けのグループ学習室とミーティングルーム（計6室）があり、予約が取れない時もあるほど大人気です。

ラーニング・コモンズ（本館）と多くのグループ向け個室には大型ディスプレイがあり、Webサイトや作成資料を大画面表示できるため、グループでの学習や打合わせによく利用されています。

🌸 SSS (Study Support Space)

大学は高校までの勉強と全然違う・・・。そんな不安や悩みを抱えた学生さんを助けるのが、SSSです。レポートの書き方や勉強の仕方、専門分野の内容まで、アドバイザーの先生や大学院生の先輩が相談にのってくれます。図書館本館1階でお待ちしています。

🌸 講習会

大学で研究するためには、世界中にあふれる研究情報をうまくキャッチする必要があります。インターネットがあるじゃない？と思うかもしれませんが、ネットだけでは入手できない情報もあるのです。図書館の「データベース」を使うと、たくさんの学術情報を効率よく手に入れることができます。図書館では、「データベース」の使い方や、図書館の本・雑誌の探し方などを説明する「講習会」を開催していますので、ぜひ参加してください。

🌸 レファレンス

調べたいことがあるんだけど、調べ方がわからない・・・。そんな時は図書館のカウンターに何でも聞いてください。便利なサイト、参考になる本、調査方法などをお調べします。

🌸 ホームページ・SNS

図書館ではホームページや下記SNSを開設しています。本の入荷情報、イベント情報などお得な情報がいっぱいです。ぜひ確認してくださいね！

ホームページ	https://www.lib.tokushima-u.ac.jp
Facebook	https://www.facebook.com/tokushima.univ.library
Twitter	https://twitter.com/TokushimaU_lib
Instagram	https://www.instagram.com/TokushimaU_lib/

ホームページ



✿ OPAC (Online Public Access Catalog : 徳島大学蔵書目録)

春の大学図書館では、新入生のみなさんがあまりの本の多さに驚いている光景をよく見かけます。この中から目的の本や雑誌を探すためにあるのがOPACです。インターネットで簡単に検索でき、貸出中の本の予約もできます。図書館の各階にもOPAC専用パソコンを設置していますので、まずはアクセスしてみましょう。

✿ マイライブラリ

cアカウント認証で利用できるOPAC上の個人ページです。借りている図書の貸出期間延長や他の人が借りている図書の予約、図書館に置いてほしい図書の購入希望（学生のみ）、他大学からの論文コピーや本の取り寄せの申込みができます。OPACで検索した結果をマイフォルダに登録・管理することもできます。マイライブラリには、以下のURLからアクセスできます。

<https://opac.lib.tokushima-u.ac.jp/opac/>





新しい本の世界へようこそ

図書館では、みなさんと本をつなぐため、様々なサービスや活動を行っています。その中から主なものを紹介します。

🍀 ブクログ「徳島大学附属図書館ユーザーのオススメ本棚」

「ブクログ」とはウェブ上に本棚を作り、本の感想を記録したり、他の本棚に感想を書いたりすることができるサービスです。この「ブクログ」を使って徳島大学の学生や先生、職員のオススメ本を一堂に集めたウェブ上の本棚をつくりました。それが「徳島大学附属図書館ユーザーのオススメ本棚」です。

新しい本との「出会いの場」「交流の場」として、ぜひ使ってみてください。



<https://booklog.jp/users/tokushimalib2014>

🍀 オンライン読書室

オンライン読書室は、オンラインで繋がりながら好きな本を読み、本の感想などフリートークを行う徳大生限定のイベントです。



参加した人からは「他の人が読んでいた本も読んでみたくなりました」「本を読んでいる同世代の人と一緒に読書できて楽しかったです」などの感想が寄せられています。読書や本の話を楽しめるイベントですので、ぜひ参加してください。

🍀 ブックハンティング

「学生が、図書館に置く本を、自分たちの手で書店で選ぶ」それがブックハンティングです。普段とは違った視点から本を見ることができると、参加した学生さんに好評をいただいています。年に数回開催していますので参加してみてください。



❁ ビブリオバトル

ビブリオバトルとは、「お気に入りの本を5分間でプレゼンテーションし、より多くの聴衆にその本を読んでもらいたい！と思わせたら勝ち」という本の紹介コミュニケーションゲームです。徳島でビブリオバトルの普及を支えているのが、徳島大学のサポート系サークル「阿波ビブリオバトルサポーター」です。先生方や職員と連携して図書館を中心に活動しています。

阿波ビブリオバトルサポーターは、ビブリオバトルの全国大会「全国大学ビブリオバトル」を目指す地区大会や、テーマを設定したビブリオバトルの開催など、様々な活動を行っています。

あなたも、本の発表者としてビブリオバトルに参加してみませんか。



❁ 授業サポートナビ

授業サポートナビとは、先生方に紹介していただいた各講義のシラバス掲載図書、学習に必要な図書・Webサイトなどをまとめたものです。

本館では、理数系科目（物理、生物、化学、数学など）の学習に関する参考図書をまとめた「授業サポートナビ」も作成しています。リストアップされた図書は、本館では各閲覧室に、蔵本分館では2階生命科学閲覧室内の「授業サポートナビコーナー」に並んでいます。授業の予習・復習に大いに役立ててください。リストは図書館ホームページでも見ることができますので、ぜひチェックしてみてください。



本館



蔵本分館

蔵本分館テーマ展示



蔵本分館では、1階エントランスホールにて医療系の旬のテーマや1つの分野に収まらない学際的なテーマを取り上げ、先生方に監修していただいた図書とiPadアプリ（またはWebサイト）を展示しています。

「こんな本があるんだ」「勉強に役立ちそう」という発見が得られるのではないかと思いますので、ぜひ手に取ってみてください。

また、iPadとBIG PADを組合せてアプリを大画面で体験することができます。3Dで拡大や回転が自由にできる、タブレット端末ならで

はの利点を生かしたアプリが医療系にはたくさんありますので、試してみて「いいね!」と思うアプリがあったら、あなたの学びにぜひ取りいれてください。

My Recommendations

My Recommendationsとは、先生や徳島大学に関係のある方のおすすめ本を展示しているコーナーです。専門書だけではなく、様々なジャンルの本が紹介されています。すべての本には推薦者のコメントが付けられており、貸出が非常に多い人気のコーナーです。自分が所属している学部先生がどんな本を推薦しているのか、見てみるだけでも面白いのではないのでしょうか。



本館



蔵本分館

多読コーナー

図書館本館では、1階ホールに「多読コーナー」を設け、英語学習者向けの洋書をシリーズや語数により分けて並べています。簡単に読める洋書をたくさん読むことで、英文を速く読む力が自然に身につきます。TOEIC対策にもなります。

英語が苦手な人は、単語数が少ない本から始めてみましょう。欧米キッズ向けの絵本や児童書もありますので、簡単に楽しく読み、日常会話で使える単語やフレーズを知ることできます。

読書記録手帳を使った多読ラリーも実施していますので、ぜひ参加してください。



大学生になったら

読書マラソンを始めよう!

読書マラソンって何?

『大学4年間で100冊以上の本を読もう!』

という企画のことです。

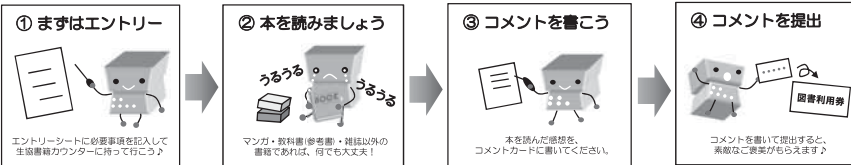
何のために読書するの?

- 読書は自分を作る。**自己形成**にとって強力なツールとなるから
- 読書は自分の視野を広げ、**コミュニケーション力がUP**するから
- 読書は**楽しい**。あらゆる時代、世界の人と対話ができるから

この活動を通して大学生協はみなさんの読書活動を応援しています。

さあ! あなたも読書マラソンに参加しましょう!

読書マラソンの流れ



※エントリーシートは生協店舗でお渡ししています。一緒にコメントカードもお渡ししています

あなたが書いた本の感想は、
お店のコーナーで掲示され、ほかの皆さんが
本を読むきっかけにつながっていきます



お申し込みは、徳島大学生協書籍カウンターへ!

新入生にすすめる私のこの一冊

徳島大学の教職員が推薦

発行日 2022年4月1日（初版1刷）

発行 徳島大学附属図書館
〒770-8507
徳島県徳島市南常三島町2丁目1番地
電話 (088) 656-7584

製作 徳島大学生生活協同組合
〒770-0814
徳島県徳島市南常三島町1丁目1番地
電話 (088) 652-1073

ISBN 978-4-906835-10-2

2022

新入生にすすめる

私のこの一冊

ISBN978-4-906835-10-2