

帝京科学大学教員



おすすめの本

どの本から
読んでみる？



CONTENTS

思考する力……………2

冲永 隆子 先生（医療福祉学科／総合教育センター／図書館長）
『世界のエリートはなぜ「美意識」を鍛えるのか？』

持田 尚 先生（学校教育学科）
『センスの哲学』
『現代思想入門』

金成 祐人 先生（総合教育センター）
『幸福とは何か』

小山 優美子 先生（東京理理学療法学科）
『視点という教養』

渡邊 浩一郎 先生（自然環境学科）
『最後はなぜかうまくいくイタリア人』

大澤 一郎 先生（柔道整復学科／医学教育センター）
『ウォーターシップ・ダウンのウサギたち』

芸術と文化……………7

内藤 可夫 先生（総合教育センター）
『陰翳礼讃』

松影 香子 先生（自然環境学科／総合教育センター）
『妖怪萬画1 妖怪たちの競演』

神原 健太郎 先生（総合教育センター／自然環境学科）
『能に憑かれた権力者』

小堀 馨子 先生（総合教育センター）
『知識ゼロからの西洋絵画史入門』
『鑑賞のための西洋美術史入門』
『カラー版西洋美術史』
『西洋美術の歴史』

鈴木 貴史 先生（学校教育学科／教職センター）
『マンガ面白いほどよくわかる！古事記』
『眠れないほど面白い「古事記」』

自分らしく生きる……………12

嶋田 裕司 先生（東京理理学療法学科）
『世界一やさしい「やりたいこと」の見つけ方』

浅沼 太郎 先生（医療福祉学科）
『20歳の自分に受けさせたい文章講義』
『ゆっくり、いそげ』

津田 彰 先生（幼児保育学科／総合教育センター）
『最高の自分を引き出す法』
『スタンフォードの自分を変える教室』
『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』

橋本 容子 先生（看護学科）
『僕には鳥の言葉がわかる』

小黑 正幸 先生（東京柔道整復学科）
『全米トップ校が教える自己肯定感の育て方』
『激動社会の中の自己効力』

大西 正二 先生（作業療法学科）
『多動脳 ADHD の真実』

生きるということ……………18

松原 一誠 先生（柔道整復学科）
『手紙』

安齋 久美子 先生（理学療法学科）
『急に具合が悪くなる』

舟喜 晶子 先生（柔道整復学科）
『生きるぼくら』

戦争と平和…………… 20

永沼 充 先生（顧問）
『戦場のエロイカ・シンフォニー』

福田 八重 先生（教職センター）
『さよならジャンボ』

近藤 保彦 先生（アニマルサイエンス学科）
『キジムナーkids』

永沼 充 先生（顧問）
『ひめゆりの少女』

動物への理解…………… 23

永澤 巧 先生（アニマルサイエンス学科）
『あなたの猫を世界でいちばん幸せにする方法』

石田 等 先生（生命科学科）
『はたらく細胞 猫』

岩花 倫生 先生（アニマルサイエンス学科）
『なぜ犬と暮らす人は長生きなのか』
『獣医病理学者が語る動物のからだと病気』

教育と学び…………… 26

馬場 千秋 先生（学校教育学科）
『学力喪失』
『算数文章題が解けない子どもたち』

宇佐美 健 先生（教職センター）
『「学校」をつくり直す』

鈴木 貴史 先生（学校教育学科／教職センター）
『デジタル脳クライシス』

こどもとともに…………… 28

稲垣 馨 先生（こども学科）
『あんなにあんなに』

原 純子 先生（こども学科）
『ネグレクト：育児放棄』

林 直美 先生（幼児保育学科）
『コルチャック先生』

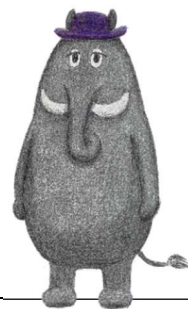
原 純子 先生（こども学科）
『発達凸凹なボクの世界』

文芸の世界へ…………… 32

稲川 健太郎 先生（教職センター）
『大発見』

加藤 大和 先生（学校教育学科）
『足摺り水族館』

近藤 保彦 先生（アニマルサイエンス学科）
『世界でいちばん透きとおった物語』



思考する力

世界のリーダーは
なぜアートを学ぶのか？



医療福祉学科／総合教育センター／図書館長
冲永 隆子 先生



『世界のエリートはなぜ「美意識」を鍛えるのか？』
山口周著 光文社 【請求記号：159.4/Y24】

「ビジネスに“アート”が必要だ」と言われても、にわかにはピンとこない方も多いかもしれません。けれども、世界のエリートたち——たとえば、マッキンゼー・アンド・カンパニーやボストン・コンサルティング・グループ（BCG）といった世界的コンサルティング企業の幹部や、Google、Apple、Facebook（現 Meta）、Amazon といったアメリカの巨大 IT 企業（通称「GAFA」）のリーダーたちは、いま「論理や数値ではなく、美意識こそが未来の企業を導く」と語り始めています。

本書の著者・山口周氏は、戦略コンサルタントとしての豊富な実務経験と教養を背景に、なぜいま「アートと哲学」が経営に求められているのかを、多くの事例とともに説得力をもって語ります。不確実性の高い時代においては、過去のデータや常識に基づく判断ではもはや限界があり、他者とは異なる“問い”を立て、“意味”を生み出す力が問われています。まさにその力を養うのが「美意識」なのです。

この書では、経営におけるアートの役割だけでなく、知識偏重の教育のあり方や、人文学・哲学の再評価の必要性にも言及されており、大学という学びの場の意味をも深く問い直す内容となっています。

本学の学生の皆さんには、科学や技術の専門性を高めるだけでなく、その知識をどのように社会で生かすかという「意味づけの力」を育てほしいと願っています。そうした思考のヒントが、きっとこの一冊に見つかるはずです。



学校教育学科
持田 尚 先生

『センスの哲学』

千葉雅也著 文藝春秋 【請求記号：704/C42】

『現代思想入門』

千葉雅也著 講談社 【請求記号：135.5/C42】



身体で感じ、
本質に触れる知を育てよ

教育に関わる者として、ふと自分の思考の「型」が制度によってできすぎていないか、不安になることがある。「目的に合わせた行動を」「論理的に説明せよ」「他者と協調して」——それらは確かに必要だが、繰り返すうちに“正しすぎる思考”に慣れてしまい、違和感や迷い、葛藤といった感覚が押し込められていく。

そんなとき、思考の裏側を見つめなおすヒントとして千葉雅也さんの『センスの哲学』と『現代思想入門』をすすめたい。どちらの本も、「これが正しい」という感覚そのものを疑い、そもそも私たちはどのようにして選び、感じ、考えるのかを問い直す力を与えてくれる。

『センスの哲学』では、センスとは単なる美的感覚ではなく、「選び、捨てる」という切実な行為だとされる。一定の反復やリズムの中に、あえてズレや逸脱を持ち込むことで、「自分はこう感じてしまう」「どうしても気になってしまう」といった、言語化しづらい違和感に触れる。そこにこそ、生きた思考や創造性が宿るという。著者は、「センスとはアンチセンスと共にある」と述べ、感性の光がどこかで“逸脱”と接していることを鮮やかに示してくれる。

一方、『現代思想入門』は、ジャック・デリダ、ジル・ドゥルーズ、ミシェル・フーコーといった難解な思想家の言葉を、今を生きる私たちの問いに引き寄せながら解説してくれる本だ。「どうしてこんなに生きづらいのか」「なぜ自分はこれに惹かれてしまうのか」といった感覚の奥にある構造や文脈に光を当て、思考の幅と深さを与えてくれる。読み進めるうちに、「問いを立てる力」「自分の感受性に言葉を与える技術」が少しずつ手元に育っていくような感覚を得られるだろう。

私のゼミ S-Edu Lab.では、身体を通した学びや対話による探究を重視しているが、それは思考や選択が頭だけでなされるものではなく、感覚や関係性に根ざすものだという理解が背景にある。この2冊は、そのような私たちの姿勢を知的に裏打ちしてくれる書でもある。

「それってなんか違うかも」と感じたとき、あなたはすでに哲学している。その感覚に耳を澄ますための手助けとして、この2冊を強くおすすめしたい。



あなたの「幸福」を 問い直す一冊



総合教育センター
金成 祐人 先生



『幸福とは何か 思考実験で学ぶ倫理学入門』
森村進著 筑摩書房 【請求記号：151.6/Mo56】

「幸せになりたい」と願う人は多いでしょう。けれども、そもそも「幸福」とは何でしょうか。自分が幸せだと思っていれば、それで十分なのでしょうか。たとえば、ひどい扱いを受けているのに、それを自覚せず「自分は幸せだ」と感じている人は本当に幸福なのでしょうか。他方、客観的には恵まれているように見えても、「自分は幸せではない」と感じている人は不幸と言えるのでしょうか。

森村進『幸福とは何か：思考実験で学ぶ倫理学入門』は、こうした素朴で根源的な問いに、哲学・倫理学の視点から丁寧に取り組む一冊です。本書では、イギリスの哲学者デレク・パーフィットの分類に基づき、「快楽説」「欲求実現説」「客観的リスト説」という三つの立場が紹介され、それぞれの魅力と問題点が、豊富な思考実験を通じて検討されます。

まず「快楽説」は、幸福とは快い心理状態だとする立場です。これに対して著者は、「経験機械」という有名な思考実験を提示します。どんな快楽も体験させてくれる装置に一生つながれて過ごすことを望むか、という問いは、快楽だけでは幸福を測りきれない可能性を示唆します。

次に「欲求実現説」は、本人の望むことが実現することが幸福だとしますが、ドアが閉まっているか何度も確認せずにいられない「不合理な欲求」など、実現が本人の幸福に結びつかないように見える欲求をどう扱うかという問題を抱えます。

最後の「客観的リスト説」は、健康や豊かな人間関係など、個人の欲求や信念を超えた客観的な複数の要素が幸福を構成すると考えます。しかし、この説に対しては、本人の意思に反して幸福を押し付ける「権威主義」や、ごく一部のしか幸福になれないという「エリート主義」に陥る可能性が指摘されます。

本書ではさらに、この三つの説を組み合わせる「ハイブリッド説」や「多元主義」も紹介され、読者に多角的な思考を促します。

単なる知識の紹介にとどまらず、自分自身の「幸福とは何か」を問い直すきっかけを与えてくれる本書は、「幸福」について深く考えたい人、哲学や倫理学に興味がある人におすすめの一冊です。

教養とはただの知識ではない？
異なる世界の見方がわかる本



東京理学療法学科
小山 優美子 先生



『視点という教養』^{リベラルアーツ} 世界の見方が変わる7つの対話
深井龍之介、野村高文著 イースト・プレス 【請求記号：002/F71】

「教養」ブームと呼ばれるほど「教養」と名の付く本は多くあります。ただ、それらを読んで物知りになれた気分は味わえても、「教養」を身につけたという実感は得られないことも多いです。それは「教養」とは知識やスキルではなく、視点や思考法のことを指すからです。そこに多面性があることを理解し、視点を増やしていくことが教養を身に着けることである、として本書が始まります。

本書は物理学、文化人類学、仏教学、歴史学、宗教学、教育学、脳科学のそれぞれの専門家が、著者との対話形式でその学問を通して得られる視点を解説しています。例えば物理学者は物事の原理原則を掘み、予測しようとする。例えば歴史学者は史料やデータから当時の人物の心情を復元し想像しようとする。というように学問が提供する知識ではなく、その学問ならではのモノの見方や思考法がわかります。読んだ後、では自分のモノの見方はどうなっているのだろうか？と考えるでしょう。

自然環境学科
渡邊 浩一郎 先生



『最後はなぜかうまくいくイタリア人』
宮嶋勲著 日本経済新聞出版社 【請求記号：361.42/Mi75】

日本では、仕事でも勉強でもすべてが綿密に準備され、計画どおりに物事が進むことが当たり前になっている感じがしませんか？物事が、自分が思うように、あるいは計画したとおりに進まないといらいら、カリカリすることがあるかと思います（私自身にも当てはまります）。

しかし、国民性の違いと言ってしまうとそれまでなのですが、イタリア人は「不測の事態が起こることの方が当たり前で慌てる必要はない」、そのような場面に遭遇したら「解決策を見出すことに全力を尽くす」、そして「最後は何とかしてでも完成させる」という考え方であることを、この本では様々な場面を例にして紹介しています。

もちろん、仕事でも勉強でも「相手」があることなので物事の全てをこのような考えで進められるわけではありませんが、「終わりよければ全てよし」という言葉もあります。異文化を理解しながら取り入れられる考えを、自分の日頃の考えに取り入れてみるのも良いと思います。

小さなことに
クヨクヨしない、
終わりよければ全てよし



柔道整復学科／医学教育センター
大澤 一郎 先生



『ウォーターシップ・ダウンのウサギたち』 上・下

リチャード・アダムズ著 神宮輝夫訳 評論社

【請求記号：933.7/A16/1～2】

「リーダー、あるいはリーダーシップとは？」

いろいろな場面や状況で耳にする言葉です。ですからリーダー、あるいはリーダーシップとは何かと問われると、先導者とか権力をもった人とか、いろいろな答えが出てきそうです。

では、リーダーに求められているのはどのようなことでしょうか。あるいはリーダーと思われる立場の人物は、他の人と何が違うのでしょうか。このあたりになると、簡単に答えが見つからないかもしれません。

紹介する書籍に登場するのは、野生のウサギたちです。ウォーターシップ・ダウンへと移住する群れのリーダー、ヘイズルは若く、何やら頼りないのです。もう一方の群れを率いているリーダーはたくましく、そして強いのです。この二つのウサギの群れの抗争という出来事では、主人公（主ウサギ公？）の群れは失敗もあり、すべては望むようにはいきません。それでもリーダー失格とはいえないのです。なぜでしょう。ここで、安易に答えを求めていますか。あるいは考えることを止めていませんか。

もしかすると、リーダーの立場にある人（ウサギ）は真のリーダーではないのかもしれませんが。では真のリーダーは誰（どのウサギ）でしょうか。発想を変えてみると、リーダーを選んだ人（ウサギ）が真のリーダーなのかもしれません。

ここではっきりさせておきますが、この書籍は児童文学です。小学校高学年から中学生向けとなっています。いやいや、それだけではありません。この本は真のリーダー、あるいはリーダーシップとは何かを考える機会を与えてくれる、大人向けのファンタジーだと思います。読み手によっては、ビジネス書と勘違いする方がいるかもしれません。

何よりも、すぐに正解を求めるようなおかしい習慣は止め、何が問題なのかをよく考えることの大切さをあらためて教えてくれる、そのような書籍といえそうです。

*紹介者が手にしているのは、たしか高校生の時に昼ご飯を節約して購入した旧訳版（「ウサギ」ではなく「うさぎ」となっています）と、数年前にお願いしてロンドンで購入してきてもらった英語版のペーパーバックです。

真のリーダー、
あるいは
リーダーシップとは？



芸術と文化

総合教育センター
内藤 可夫 先生



『^{いんえいらいさん}陰翳礼讃』

谷崎潤一郎著 中央公論社 【請求記号：914.6/Ta88】

光と対極をなす、
滅びゆく「陰の美学」
の再発見



美を求め美に嘆じる文学者、谷崎潤一郎の名著。価値とは美のことであり、美とは価値のことだという徹底した考え方で、美の奥義へと進んでいく。哲学や思想の理屈ではない、ただひたすらの美の道だ。

美しさというものには、誰にでもわかりやすいシンプルな美しさというものもある。「美」という漢字は、諸説あるが、羊の美しい毛並みが元になっているように思われる。そのような明るい光の中に輝く美、その対極にあるのが薄暗くほのかな灯火の下でほの明かる「美」だ。

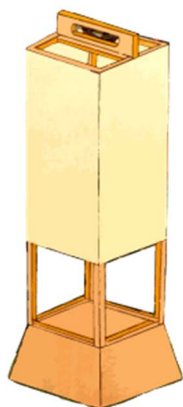
谷崎潤一郎の生きた時代にはまだともしびのもとで夜を過ごす生活が残っていたのだが、電気の圧倒的な明るさで夜が昼になって来ていた。そして現在は、電球から蛍光灯を超えて LED の突き刺さる明るさの新しい次元であり、薄暗い場所では我々の目はきかなくなっている。

しかし、しばらく薄闇の中にいるなら、我々の視覚にまだいにしえの能力が残っていたことを知るだろう。そして、その闇の中にうっすら映る色やかたちの美しさを再発見したのがこの『^{いんえいらいさん}陰翳礼讃』という小論だ。

遠い昔、はるか昔から人間は火を囲んで夜を過ごした。その火の灯りに映し出されるえんじの世界は、昼の世界と異なる美の基準を持っている。現在我々が使う器など、炎の薄明かりの中で作られ、洗練されてきたものであり、そのような目で見ればすぐにでも新しい世界を発見することができる。

もう一つ、消えゆく美の世界を嘆く谷崎の心境を、我々もまた別の仕方を感じている。こういった滅びゆく美の世界に対する感傷は、死をみつめる無常という日本文化の根本からきているようにも思われる。美は薄明かりの世界にもあり、滅びゆく世界にもある。

濃密な文章は読み応えがあるものだが、本書を読んで、美の世界の様々な形を探してほしい。



自然環境学科／総合教育センター

松影 香子 先生

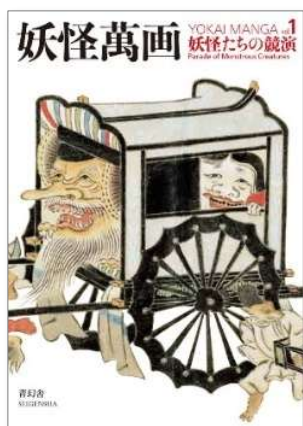


『妖怪萬画 1 妖怪たちの競演』

青幻社 【請求記号：721.087/Y74/1】

百鬼夜行

一世相を闇から映す絵画



日本人は妖怪や物怪が好きだと思う。12世紀の平安末期に絵画で妖怪が登場して以降、時代の変革期には繰り返し妖怪ブームが起き、多くの妖怪画が描かれてきたようだ。“不安な現世を生きたいひとびと”がその無情を悲嘆したこの世、すなわち「憂き世」が、近世になると享楽的な価値観に乗じて「浮き世」と読み替えられていったと本書の編者である和田京子氏は述べている。妖怪や物怪はひとびとの不安を具象化したものであるはずなのに、どの時代の妖怪画も、そこに登場する妖怪達は異形でありながらなぜかユーモラスである。

本書は時代の異なる15本の妖怪絵巻物、うち6本の「百鬼夜行」図を時代順にたどりながら比較している。現存する最古の百鬼夜行絵巻で、その後の「百鬼夜行」の源流とされる室町時代の土佐光信の妖怪画は、表情豊かではあるが、ぎょろっとした目と盛り上がった筋肉が強調され、どこかオドロオドロしく不安を誘う。一方で江戸時代の百器夜行絵巻は、“百鬼”を“百器”と記し器物の妖怪を描いた絵巻であり、恐ろしさは全く感じない。ひとびとが比較的安定した生活を送っていたなかで生まれた妖怪画なのだろう。炬燵や筆筒の妖怪まで現れ、皆のんきにいたずらをしたり戯れたりしている。私が特に気に入っているのは江戸中期に鳥山石燕が描いた百鬼夜行絵巻である。石燕は多くの妖怪画を残したことで有名であり、その筆致は文句なく素晴らしい。特に動物の妖怪が秀逸である。猫又、野衾、^{のぶすき}獺、^{かわうそ}狐火、狸、犬神、いずれの妖怪も体毛のふさふさ、ふわふわまで感じられて、しかも表情や仕草は人間くさく愛らしい。

妖怪画はかつて「正当な美術史」の外におかれる傾向にあった。しかし近年、絵画そのものの価値に光があたり、再評価がなされている。現在は妖怪ブームの真っ只中、マンガ、アニメ、ゲーム等でも妖怪や鬼が頻繁に登場する。私達が生きる現世も先の見えない不安定な世であり、我々日本人はその不安を異形のモノに具象化させて「憂き世」を「浮き世」に変えながら、彼らと遊び戯れ、不安を笑い飛ばして生きているという事なのだろうか。本書で優れた画家達が描いた日本の妖怪の系譜をフルカラーでご覧あれ。



総合教育センター／自然環境学科

榊原 健太郎 先生



『能に憑かれた権力者 秀吉能楽愛好記』

天野文雄著 法蔵館 【請求記号：773.2/A43】

現代の私たちが思い描く能楽は、舞台芸術としての格式の高さや幽玄な美しさが際立ちます。しかし、本書『能に憑かれた権力者』が鮮やかに描き出すのは、室町・戦国時代の権力者たちにとっての能楽が、単なる娯楽や芸術の域を超え、彼らの政治と精神的世界の核心に深く結びついていたという、刺激的な真実です。日本の歴史を深く知りたい大学生に贈る、渾身の一冊です。

足利義満、義政、そして豊臣秀吉。彼らが能楽に心底から魅せられ、時に私財を投じてまで能を庇護し、時には自ら舞台に立ったその姿は、現代の私たちには想像しがたいものです。しかし、本書はその背景に、能が持つ宗教的・政治的な意味合いが深く関わっていたことを解き明かします。

特に注目すべきは、「権現思想」と能楽の密接な関係です。日本の神仏が人々を救済するために仮の姿をとって現れるというこの思想は、神仏習合の進んだ日本において、神聖なものが具現化されるという信仰形態を指します。能楽の舞台上で神々が人間の姿をとって降臨する演目は、まさにこの権現思想を表現していました。権力者たちは能を通して、神聖な力を自らに引き寄せて支配の正当性を強化しようとしたり、鎮魂的な儀式を通じて民衆に心の安寧をもたらそうとしたりしたのではないかと。本書はそうした事例や示唆を通して、当時の権力者たちの心の奥底や精神構造にまで迫ります。

本書を読むことで、皆さんは単なる歴史の年表をなぞるだけでなく、古典芸能が当時の社会や人々に与えた影響の大きさや、権力者たちの心の深層にまで接近することができます。またこれらを読み解くことによって、現代社会におけるリーダーシップや文化が持つ影響力やそのあり方について考える上でも、貴重な示唆を得られることでしょう。

芸術・芸能、文学、文化、歴史、思想。多岐にわたる学問分野に興味を持つ学生にとって、この本は知的な刺激をもたらすはずです。能楽という古典芸能が、いかに日本の権力と文化の奥深さに触れるための鍵となりうるか。能というレンズを通して、日本の美意識と権力の交錯をぜひ本書で体験してみてください。

能楽というレンズが
映し出す権力の深層



美術史とは 現在の出来事だ！



*千住図書館内の絵画作品展示について

千住図書館内にある3枚の模写絵画《最後の晩餐》《アテナイの学堂》《ウィトルウィウスの人体図》は、学生の感性や知的好奇心を刺激し、教養や思考力を育むことを目的として、総合教育センター共通研究費（2019-2020年度）によって整備されました。絵画には、総合教育センターによる解説パネルが設置されています。また、より詳しい作品解説を図書館ホームページに掲載しています。

館内アート(作品解説) 帝京科学大学附属図書館
<https://www.ntu.ac.jp/library/about/art/>



総合教育センター
小堀 馨子 先生



『知識ゼロからの西洋絵画史入門』

山田五郎著 幻冬舎 【請求記号：723/Y19】

『鑑賞のための西洋美術史入門』

早坂優子著 視覚デザイン研究所 【請求記号：702.3/H47】

『カラー版西洋美術史』

高階秀爾監修 美術出版社 【請求記号：702.3/Ta54】

『西洋美術の歴史』全8巻

小佐野重利ほか 中央公論新社 【請求記号：702.3/Se19/1-8】

皆さんは博物館や美術館に行って展示された作品とじっくり対峙した経験があるでしょうか？ 皆さんが見たのは、数万年前のラスコーの洞窟壁画かもしれません。2000年前のヴィーナスの彫像かもしれません。まだ生きている現代作家の不可思議な抽象絵画かもしれません。しかし、皆さんがそれを見た瞬間に、それは現在の出来事になります。作品を見てあなたが何か心を動かされた／動かされなかったのは、それは作品を見たあなたの現在の経験であるからです。

見たまま感じたままにその瞬間の自分の記憶をそっとしまっておくことも大切です。しかし、何度も多様な作品を見てみると、さらに深く理解したいという気持ちが起こらないでしょうか。美術史はそのような気持ちが起こってきた時に、皆様のお役に立てる学問です。

なかでも、西洋（古代地中海から中世ヨーロッパ、近現代欧米）には多種多様の、何から見たらよいのか途方に暮れるほどの美術作品が遺されています。この美術作品を理解するには、時代と地域と種類に分けて理解するのが、一番理解しやすいでしょう。

『知識ゼロからの西洋絵画史入門』は西洋絵画に絞った入門書で、絵画のテーマ（画題）や技法についてわかりやすく解説しています。写真も多く、初心者が親しみやすい平易な語り口で書かれているので、千住図書館内の絵画作品展示*《最後の晩餐》《アテナイの学堂》《ウィトルウィウスの人体図》に触れて、初めて西洋絵画の歴史に触れてみよう、と思う人におすすめです。

『鑑賞のための西洋美術史入門』は絵画の写真の他にもイラストを多用しており、これも初心者向けです。こちらは絵画だけでなく、彫刻作品についても触れており、西洋美術全般の歴史を学びたい人におすすめです。➤

➤『西洋美術史 カラー版』は西洋美術史の大家である高階秀爾によるガイドブックです。こちらは作品それぞれに学術性の高い解説がついており、学問として西洋美術史に触れてみたい方におすすめです。

『西洋美術の歴史』は完全な学術書です。現在の西洋美術の歴史をしっかりと体系的に学んで、学術的に研究したいと思う方のための入門書ですが、美術を通じて解読する「人類の歴史」を知りたい方にもおすすめです。

皆さんはどの本がお好みでしょうか？ 是非気に入ったものを手に取って眺めていただき、気が向いたら読んでいただければ幸いです。



日本文化の原点を 紐解く

学校教育学科／教職センター
鈴木 貴史 先生



『マンガ面白いほどよくわかる！古事記』
かみゆ歴史編集部編 西東社 【請求記号：913.2/Ka39】

『眠れないほど面白い「古事記」』
由良弥生著 三笠書房 【請求記号：913.2/Y99】

アンデルセンの『人魚姫』では、人魚姫が海中という自然界から人間界へ憧れる姿を描いています。これに対して『浦島太郎』では、海中にある竜宮城が人間界からみた理想郷のように描かれています。こうした欧米文化と日本文化における自然観の相違はどこからくるのでしょうか。

この問いを生成AIに訊ねても明確な回答は得られません。その答えを探る手がかりが、現存する我が国最古の書物といわれる『古事記』にあるのです。本書は高校時代までに古文が苦手だった方にもわかりやすく、マンガで古事記の世界を描いています。

私たちの多くはキリスト教の「アダム」と「イブ」は聞いたことがあるのに、国生みの神と伝えられる「伊邪諾岐命」と「伊邪諾美命」を知らずにいます。他国の文化を理解しようとするならば、まずは自国の文化を知ることが不可欠です。本書を手に取り、我が国の文化に通底する自然観に触れて欲しいと思います。

マンガが苦手な活字の方が好みという方には、由良弥生『眠れないほど面白い「古事記」』（三笠書房）も現代語訳で読みやすくおすすめです。

自分らしく生きる



東京理学療法学科
嶋田 裕司 先生

『世界一やさしい「やりたいこと」のを見つけ方』

八木仁平著 KADOKAWA 【請求記号：159/Y15】

「やりたいことがある人」
成長し、
大きな成果を上げる！



「何かやりたいけれど、何がしたいのか分からない」、「この仕事をずっと続けていいのか分からない。モヤモヤする...」その悩みを解決する方法を教えてくださいるのが本書です。

「やりたいこと」は運命的に出会うものではありません。体系立てて論理的に「やりたいこと」を見つけていく必要があります。小学校から大学まで卒業すれば16年間もあるのに、何が好き？で、何が得意？で、何を大事に生きたい？か、ということと向き合わないのはおかしいことだと思います。

あなたが今「やりたいこと」が分からず迷走しているとしたら、それは自分自身としっかりと向き合うのを先延ばしにしてきたからです。今一番やりたいことを、本気で向き合っているうちに、大きく成長し活躍し続けます。

「やりたいこと」の選びは、選択肢が多くなると選択できなくなります。例えば、スーパーで30種類のジャムの試食を用意した場合と、ジャムの種類を5種類までに減らした場合とでは、ジャムの種類を5種類までに減らした方が、試食後の購入率が増加すると想像できます。今までの経験上でも、スーパーで試食の種類が多すぎると、どの試食が最も良いか「選択できなくなった」ことがあるかと思います。「やりたいこと」を選択していくためにも、体系立てて論理的に、自分自身と向き合って、様々な選択肢を絞り、目標を明確にしていく必要があります。この本書には、その解決方法を丁寧に教えてくれます。

最後に、「失敗」も「後悔」も、全て学びに変えることで「自己理解」に繋がります。自分自身としっかりと向き合うことで、「本当にやりたいこと」が見えてきて、「やりたいことがある人」は大きなエネルギーを持ち、大きな成果を上げることが期待できます。



医療福祉学科

浅沼 太郎 先生



『20歳の自分に受けさせたい文章講義』

古賀史健著 星海社 【請求記号：816/Ko24】

『ゆっくり、いそげ カフェからはじめる人を手段化しない経済』

影山知明著 大和書房 【請求記号：673.98/Ka18】

「あんな風に歌えたら、こんな絵が描けたら...。」

何かを表現してみたいと思っても、「自分にはそんな才能はない」と、一步を踏み出せずにいるのではないだろうか。あるいは、課題レポートを前に「言いたいことはあるのに、うまく書けない」と悩んでいるかもしれない。

そのように自信が持てず、しり込みしてしまうあなたに『20歳の自分に受けさせたい文章講義』を勧めたい。本書は『嫌われる勇気』など多くのベストセラーを手がけた古賀史健氏が、文章を書くことについて綴ったものだ。

書くことのほんとうの面白さは、自分の言葉に「翻訳」することで、自分なりの答えをつかむところにあると著者は言う（40頁）。頭の中にあるまとまらないモヤモヤを、言葉で伝わるように整理して書き出す。これを翻訳と表現している。「わかってから書く」のではなく、まだ答えがわからないことを「わかるために書く」。よくわからない部分に言葉をあたえ続ける行為が、自分自身を知ることにつながるのだ。

そして、書いた文章を推敲することは「過去の自分との対話だ」と著者は述べる（248頁）。在学中、誰もが「自分はどういう人間で、どんな価値観を大切にしてきたのか」を考える機会があるだろう。それは、学生時代の「豊潤な時間」になると私は思う。生成AIに尋ねる前に、「自分にとって大切なものはなにか」と自分自身に問いかけてみてほしい。自分とじっくり向き合うことで、あなただけの答えがきっと見つかるはずだ。

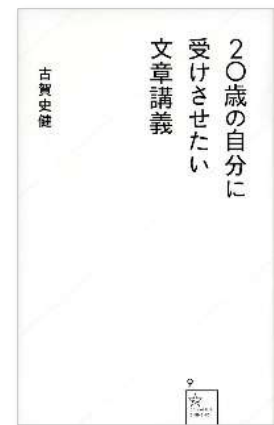
さて、そうして見つけた「自分だけの答え」を胸に、次は何を考えればよいだろうか。自己との対話の先に広がる、他者や社会との関わり方、つまり「どう生きていくか」を考えるヒントに満ちているのが、影山知明氏による『ゆっくり、いそげ』である。

本書には、人を大事にする働き方、お金や時間との向き合い方など、大きなシステムに侵食されずに「自分の時間を生きる」ための視点が貫かれている。

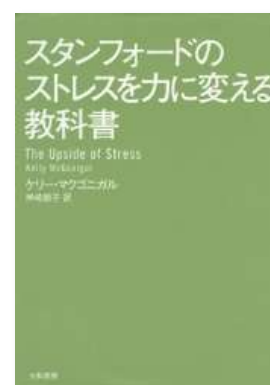
「私」にとって「大事な人」の範囲が広がり、関心を持つ社会の範囲が広がっていく。これが著者の営むカフェが歩んだ道程だという（175頁）。著者の言葉は、自分らしい生き方を見失わないための道しるべになるだろう。

社会に出てからも、自分にとって大事なことを大事にしたいと願う学生に、ぜひ読んでもらいたい2冊である。

「書けない」から
「書きたい」へ
—言葉を生き方に



ストレスを 味方にする秘訣を学ぶ



幼児保育学科／総合教育センター
津田 彰 先生



『最高の自分を引き出す法』

ケリー・マクゴニガル著 神崎朗子訳
大和書房 【請求記号：141.8/Ma15】

『スタンフォードの自分を変える教室』

ケリー・マクゴニガル著 神崎朗子訳
大和書房 【請求記号：141.8/Ma15】

『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』

ケリー・マクゴニガル著 神崎朗子訳
大和書房 【請求記号：498.39/Ma15】

大学生生活は、学業・人間関係・就職活動・将来への不安など、さまざまなストレスや発達課題に直面する青年期にあたります。同時に、それは社会に出る前の大切なモラトリアム（猶予期間）でもあります。

ケリー・マクゴニガルの著書は、こうした時期にある大学生にとって非常に有益な、自己成長と心理学の入門書です。著者はスタンフォード大学医学校の「思いやりと利他主義研究教育センター（The Center for Compassion and Altruism Research and Education）」で教鞭をとる、著名な健康心理学者です。個人的な話になりますが、私は日本心理学会 2017 年大会を主催する時、彼女に基調講演を依頼するためシカゴまで会いに行ったことがあります。日程などの都合で、結果的に招へい実現には至りませんでした。その縁で今も研究交流を続けています。

なぜ彼女の本を大学生に薦めたいのか？

マクゴニガルは「オープンサイエンティスト」とも評される人物であり、科学的知識や研究成果を広く社会に開く姿勢を持っています。彼女の著書は、一般的な自己啓発書とは一線を画し、心理学や神経科学の知見に基づいて、意志力・習慣形成・感情のコントロール・ストレスとの向き合い方などを、平易かつ実践的に解説しています。

科学的根拠に基づいた理論やワークが豊富で、単なる「こうすればうまくいく」といった一方向的なアドバイスではなく、読者自身が自分を理解し、成長するための「知的な自己成長の科学的ガイド」となっています。

ストレスを「敵」ではなく「味方」にする

たとえば、米国で3万人を対象に8年間行われたストレス調査の結果をもとに、マクゴニガルは「ストレスは健康に悪いものではなく、成長のチャンスである」と説いています。読者は、自分の負の感情や困難を受け入れながら前進することの重要性に気づかされます。

私自身も、これまで「ストレスをどう解消するか」に焦点を当ててきましたが、彼女の本に出会ってからは「ストレスを味方にする」アプローチへと考え方が大きく変わりました。➤

➤ 内面的な成長を重視する視点

多くの自己啓発書が外的な成功（収入・地位・名声など）に焦点を当てる中で、マクゴニガルは内面的な幸福感（ウェルビーイング）や自己理解を重視します。彼女の本は、「どう生きるか」「何を大切にするか」「何のために生きるか」といった根本的な問いに読者を向き合わせてくれます。

自己効力感や目標達成力といった精神的レジリエンス（回復力）を高める方法も、心理学の最新研究に基づいて紹介されており、日常生活だけでなく将来のキャリア形成にも役立ちます。

最後に

日々の生活に悩みや不安を感じている人はもちろん、自分の目標を明確にし、それに向かって行動しようとしている人にこそ、ぜひ手に取っていただきたい三冊です。



看護学科
橋本 容子 先生



『好きこそ物の上手なれ』と 『七転び八起き』の 先にあるもの



『僕には鳥の言葉がわかる』

鈴木俊貴著 小学館 【請求記号：488.99/Su96】

これまで言語学の世界では、言葉を持つのは人間だけと考えられてきました。本書はたった一人で18年にわたる観察と実験で、世界で初めて動物が言葉を話すことを突き止め、動物言語学という新しい学問を確立した鈴木俊貴先生のエッセイです。

本書は著者の感情がありありと非常に平易な言葉で描写されています。思考の道筋や論理的なつながりも分かりやすく、「好きこそものの上手なれ」や「七転び八起き」の精神が随所に感じられ、好奇心あふれる著者の半生に子どもの頃のわくわくする気持ちを思い出しました。

多くの時間を自分に費やせる貴重な大学時代の今こそ、是非、「七転び八起き」してでも取り組みたいと思える自身の「好き」を見つけて欲しいと願います。著者の思考や取り組みの姿勢は、これからの進路（人生）を考える参考になると思います。

鳥の研究の取り組みをユーモアに描かれていますが、鳥に関心がなくてもとても読みやすく、多方面からの視座を得られる、中学1年生の教科書にも採用された良書です。

疲れた時や休みたい時などにも元気がもらえる一冊です。

「ありのままの自分」という
価値を認めてあげよう。



東京柔道整復学科
小黑 正幸 先生



『全米トップ校が教える自己肯定感の育て方』

星友啓著 朝日新聞出版 【請求記号：159/H92】

『激動社会の中の自己効力』

アルバート・バンデューラ編, 本明寛 [ほか] 訳

金子書房 【請求記号：146.2/B18】

昨年、バンデューラの『激動社会の中の自己効力』をおすすめし、自己効力感について書いた。自己効力感とは、「結果を生み出すために適切な行動を遂行できるという確信、効力予期を認知すること」とされている。つまり目標を達成する際に「自分ならできる」と信じることができる「認知」である。

今回紹介するのは、『全米トップ校が教える自己肯定感の育て方』である。自己効力感と、自己肯定感は似たような言葉だが、全く違う。自己肯定感とは、認知ではなく感情である。それも無条件に「ありのままの自分」という存在価値を認め、受け入れるという「感情」である。

自己肯定感が低い人には、周囲の人と自分を比べて嫉妬したり、劣等感で苦しんだり、過去のトラウマで自分の存在価値を認められなかったり、自分で自分を認められないために他人への承認欲求が強く、依存して人間関係を壊してしまう、というような特徴がある。思い当たる人もいるかもしれない。

誰でも「みんな」に褒められたいし、「みんな」よりは良い給料が欲しいし、「みんな」より自分が高く評価されれば嬉しい。それが自分の「自己肯定感」という人もいるだろう。しかし、このような他人との比較によって高い評価を受けることを本書では「外発的な報酬」と呼び、自分自身が誰と比べることなく努力すること自体で得られる「内発的な報酬」とは対照的に、短期的には自己肯定感を高めてくれるが、長期的に依存すると心身に悪影響を及ぼすとしている。その様々な例や、対処法は、本書を読んでみてほしい。自己肯定感が低いと思っている人には多くの「育て方」も紹介されている。

学生さんの中には、自分に自信がなく、「みんな」と比べて自分の存在価値を定義してしまう人もいるだろう。

でも考えてほしい、その「みんな」って誰？自分の存在や、自分の価値に関係はあるの？

大事なことは、唯一無二の存在である自分を、ありのまま受け入れ認めてあげること。「自己受容」の力を育てることである。「自己受容」ができる人は、精神的に安定していて幸福感も高いことがわかっている。

本書がそのヒントを与えてくれるかもしれない。

作業療法学科
大西 正二 先生

『多動脳 ADHD の真実』
アンデシュ・ハンセン著, 久山葉子訳
新潮社 【請求記号：493.76/H29】



この本は、精神科医でありベストセラー作家でもある著者が、ADHD（注意欠如・多動症）の科学的な背景と、その特性が現代社会においてどのように生かされるのかを書いた一冊です。単なる医学的な説明にとどまらず、人間の脳の多様性を肯定し、私たちの「普通」や「当たり前」に対する見方を問い直す内容となっています。

ADHD の特徴は、ここからは正常で、ここからは異常と切り分けられるものではなく、連続体つまりスペクトラムであるため、程度の差はあれ、誰もが集中しにくかったり、衝動的に行動してしまったりした経験はあるものです。そしてこの本の中には集中力や衝動性といった自分自身の特性を客観的に理解し、社会に適応していくための手がかりが述べられています。また ADHD という一見「困難」とされる特性が、実は進化的に人類にとって有利だった可能性や、創造性やエネルギーと深く関わっていることを、科学的な根拠と実例を交えて示しています。

特に印象的なのは、ハンセン氏が繰り返し「ADHD の特徴は狩猟採集時代には有利に働いていた」と述べている点です。つまり、いろいろなところに注意が向きやすく、衝動的に見える行動は、狩猟採集時代には外敵から身を守り、食糧を調達する上では有利に働いたということです。座学の授業などで集中力が求められる現代社会では、集中力が短く、絶えず変化に敏感な人は「落ち着きがない」とされてしまう傾向があります。しかし、それは単に「現在の環境と合っていない」だけであり、個人の価値を否定するものではないという考え方は、多くの人にとって目から鱗のはずです。

本書は、医療や心理学に興味がある学生にはもちろん、人間関係や自分自身の性格に悩むすべての大学生におすすめできます。他の人との「違い」や「弱み」と思っていたことが、実は「強み」や「個性」かもしれないと思える視点を得ることで、自信を取り戻し、前向きに生きるヒントが得られることでしょう。多様性を認め合う社会の中で、誰もが自分らしく生きるための手がかりが詰まった一冊です。

自分を知り、
世界を広げるヒント

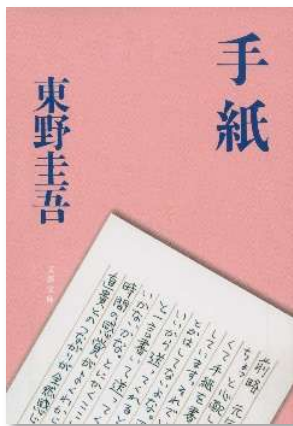


生きるということ

柔道整復学科
松原 一誠 先生



「家族」とは、
「大切なもの」とは何か。
苦渋の決断。



『手紙』

東野圭吾著 文藝春秋 【請求記号：913.6/H55】

本書は東野圭吾の作品です。犯罪者の家族として背負う痛みとそこから生まれる絶望の中、それでも希望や絆を求めてもがく姿が、深く胸に刺さる物語です。兄の犯した罪により「強盗殺人犯の弟」と烙印を押され、社会の無理解にさらされ苦しみ続けます。進学、就職、恋愛、家族、人生の節々でぶつかる理不尽な差別や孤独、それでも誰かを信じ、理解されたいと願う気持ちに考えられます。

手紙を通じて兄との絆や過去と向き合い続けた主人公は、やっと手に入れた幸せさえも再び「犯罪者の家族」という理由で追い詰められます。自分の大切な人を守るための痛切な決断、その先に待つのは許しなのか。被害者と加害者、その家族。誰もが当事者になり得る社会の現実を私たちも考えていかなければなりません。

2006年に映画化もされていますが、書籍の方がその都度深く考えられると思います。皆さんも「家族」や「赦し」とは何か、真剣に向き合ってみてはどうでしょう。



がんと向き合う 魂のキャッチボール



理学療法学科
安齋 久美子 先生



『急に具合が悪くなる』
宮野真生子、磯野真穂著 晶文社 【請求記号：114.2/Mi79】

健康に暮らしていた日常に、突然降ってきたがん告知。あなたなら、自分の死/生とどう向き合いますか？

ある時、哲学者（野球オタク）は主治医から「急に具合が悪くなるかもしれない」と言われます。それは早めにホスピスを探すようにとの、医師からの余命宣告でした。彼女は自分の病気のことをある人類学者（C級プロボクサーライセンス保持者）に打ち明け、運命的な往復書簡を交わし始めます。このふたりが織りなす魂のやり取りは、深刻で硬い内容かと思いきや、笑いあり涙ありの深い洞察と友情の往復書簡です。告知をうけた研究者が患者として生きることを見つめ、患者役割、病を得ることの偶然性、死を前にした人に何と声をかけたらよいかなど、多層的で奥行きのあるテーマが次から次へと行かれます。親しみのもてるイラストや写真が多く、最初は気楽な雰囲気が進む文面も、中盤過ぎには魂の叫びが聞こえてきます。心震える読書体験をしたい方に。

柔道整復学科
舟喜 晶子 先生

『生きるぼくら』
原田マハ著 徳間書店 【請求記号：913.6/H32】



全てなくなった。
さあ、あなたは
どう生きていく？

いじめを苦に引きこもりとなった主人公。唯一の頼りであった母親が突然姿を消したとき、彼はついに外の世界へと足を踏み出します。そこには自分を知っている者は誰もおらず、仕事もなく、携帯電話もなくなり、全ての拠り所がなくなっていました。

私たちの行動や思考は、環境に大きく影響されます。もし今ある環境がリセットされ、自分の身ひとつが残されたとしたら——。私は、そのような状況に置かれた本作の主人公を通して、「さあ、あなたはどう生きていく？」と問いかけられたように感じました。

どの道を選び、誰を信じ、何を生業とするのか。幸せとは何か。自分自身で決めて、生きていくことの尊さを感じ取ってもらえたら嬉しいです。これから社会へと羽ばたく学生の皆さんに、ぜひ手に取ってほしい一冊です。



戦争と平和



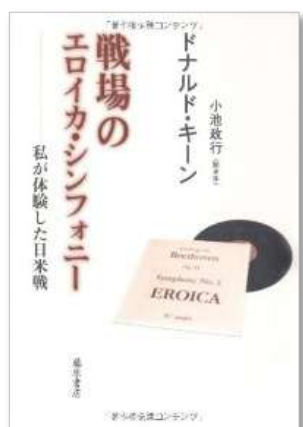
顧問

永沼 充 先生

『戦場のエロイカ・シンフォニー 私が体験した日米戦』

ドナルド・キーン著, 小池政行聞き手 藤原書店 【請求記号: 916/Ke18】

捕虜と尋問官の 立場を超えて



日本文化研究の功績により外国人として初めて文化勲章を受章したドナルド・キーンが、戦争体験を振り返り、元外交官の小池政行と対談した書である。彼はコロンビア大学卒業の翌年 1943 年から語学将校として第二次世界大戦に従軍した。銃を握ることはなかったが、玉砕の地に残された日本語資料や手紙の解読、捕虜収容所での聞き取りを通じて、日本人の美意識と戦争での残虐行為とのギャップに驚く。また、敗戦を境に、進駐軍の施策に先んじて、堰を切ったように言論の自由が開花したことにも驚く。それほど自由への渴望があり、日本の劣勢を感じていたのなら、二つの原爆が投下される前に動けなかったのか、と残念がる。

タイトルは日本人捕虜収容所のシャワー室に蓄音機を持ち込んで聴かせたベートーベンの交響曲に因んでいる*。除隊し院生として大学に戻ってから執筆した同名の短いエッセイが巻末に付されている。いくつかの雑誌社に持ち込んだが日の目は見なかったようである。一方、捕虜として聴いた同盟通信（後の共同通信）の記者高橋義樹は9年後に「第三交響曲」と題して雑誌『文学生活』に寄稿した（国会図書館蔵）。ドナルド・キーンがロナルド・コーン、シャワー室が配食所となっているが、二人の心情の疎通と葛藤がよく描写されている。後からこれを読んだキーンは、非言語交流という純粋な気持ちで伝わっていなかったことを残念がるが、ここから新たな交流が始まった。今度は捕虜と尋問官ではなく対等な立場で。

日本文化に引き込まれたきっかけは偶々古本屋で見つけた源氏物語の英訳本が売れ残りで安かったからとか、語学将校として従軍したきっかけは海軍の日本語学校で学べたからなど、自らに正直で気負ったところがない。日本文化をこよなく愛す真摯な研究者である。一方、強硬に「戦争を嫌悪」する平和主義者でもある。今存命であればウクライナやガザをどう思うだろうか。

対談の5か月後に東日本大震災が発生し、その翌年には日本を終焉の地として選び帰化した。オリンピックは東北で開催すべきだと主張していた氏の想いも聞いてみたいものである。

*鳴門市の俘虜収容所でドイツ兵捕虜によって「第九」が演奏されたのは遡ること 26 年、第一次世界大戦末期の 1918 年である。

教職センター
福田 八重 先生



『さよならジャンボ』

やなせたかし作・絵 フレーベル館 【請求記号：726.6/Y56】

「そうだ うれしいんだ 生きる よろこび たとえ 胸の傷がいたんでも
なんのために 生まれて なにをして 生きるのか こたえられない なんて
そんなのは いやだ!」「勇気の鈴が りんりんりん ふしぎな冒険 るんるん
るん アンパン しょくぱん カレーパン ジャムバタチーズ だんだんだん」

7月28日の夏の日、私はこの歌を10回歌いました。1歳の女の子が踊るために。これはアンパンマンの主題歌です。

今、(2025年7月)アンパンマンの作者やなせたかしの妻「のぶ」を主人公としたNHKの朝ドラが放送されており、二人の地元高知県では、初回視聴率41.6%をたたき出しました。朝ドラの中では「ひっくり返らん正義」を問い続けます。戦争のときは、戦争が正義とされます。しかし、戦争は最大の暴力です。誰かが誰かを殺す。爆弾が落ちる。食べ物がなくなる。医療や薬もなくなっていく。暴力の世界では、弱い子どもから死んでいきます。たかしものぶもそこに直面させられ、「ひっくり返らん正義」を問い続け、アンパンマンは登場します。

さきほどの1歳の女の子は歌うのも踊るのも絵をかくのも大好きです。そして、「おいしい」と言っておじいちゃんがつくったみそ汁を飲みます。食べ物がなくおなかがすくようなことがない、表現をし、笑顔になり、喜びを言葉にし、嬉しくなる。子どもが喜び、嬉しいと思える世界は正義です。「ひっくり返らん正義」はみんなが幸せです。

今回紹介する『さよならジャンボ』はアンパンマンと同じ作者、やなせたかしさんの絵本です。小さくて幸せな国に、優しい南の国の王様が贈り物をします。かわいいぞうのジャンボとぞうつかいの少年バルーです。ジャンボが来てたくさんみんなで遊びます。幸せな日々でした。ところが、小さな国にも南の国にも関係のない東の国と西の国が戦争を始めます。戦争をしない国に住んでいるのに頭上を爆弾が飛び交います。飢えていくジャンボとバルー、そんな時、たくさんの爆弾が飛んできます。ジャンボはみんなを助けようと大砲をつかみ倒れてしまうのです。それは戦争が終わった日だったのに。

実は、戦争をした結果、東西の国はなくなります。そして、ジャンボは...「いきていましたよ」。このあとジャンボはどのように暮らしたのかしら。最後まで見て、正義や幸せと一緒に考えてくれたら嬉しいです。

「わたし」も「みんな」も
幸せに



アニマルサイエンス学科

近藤 保彦 先生



『キジムナーkids』

上原正三著 現代書館 【請求記号：913.6/U36】

戦後占領下の沖縄で たくましく生きる 子供たちの物語



ウルトラマンシリーズのシナリオライターとしても知られる、沖縄生まれの著者が子どものころの体験を描いた物語です。著者は太平洋戦争の激化により友だちと別れて台湾に一時疎開しますが、終戦後、小学5年生になってようやく沖縄に戻ってきます。しかし、故郷の沖縄には戦争による無残な風景が広がり、心に大きな傷を負うことになります。

そんな中、新しい小学校で、主人公のハナー（いつも鼻水を垂らしている）は、個性的な仲間たちと出会います。ハブ取りの祖父が傲慢なハブジロー、戦闘機の攻撃で片手を失いながらもおならを自由に出せる陽気なポーポー、両親を集団自決で亡くしヤギ小屋で暮らし、ヤギ語しか話さなくなったベグア、そしてアメリカ軍の物資をくれる謎の少年サンデー。彼らは、ガジュマルの木に宿る妖精キジムナーが住むという森の大木の上に秘密基地を作り、そこを拠点に、占領下の沖縄で出会いや友情、好奇心や冒険、別れや希望など、さまざまな経験を重ねていきます。多感な少年たちが成長し、やがて巣立っていく——そんな物語です。

登場人物たちの会話は沖縄方言で描かれています。巻末には沖縄方言の標準語訳も付されていますが、私はわからない言葉も気にせず、そのまま読み進めました。歴史書には書かれない、占領下の沖縄で生きた人々の生々しい生活が、私の心に強く響きました。まるで『スタンド・バイ・ミー』の日本版とも言える作品です。

顧問

永沼 充 先生



『ひめゆりの少女 十六歳の戦場』

宮城喜久子著 高文研 【請求記号：916/Mi73】

ひめゆり学園は沖縄師範学校女子部と県立第一高等女学校（一高女）の総称である。本書は一高女の4年に在籍していた16歳の著者の陸軍病院への動員と解散命令後の退避行の体験である。1945年3月23日から米軍に捕捉される6月21日までの90日間であるが、日記（メモ）に基づき凄惨な状況を生き延びた事実が綴られている。ひめゆり学園から生徒222名と引率教員18名が動員され、結果的に203名の生徒と16名の教員が死亡した。

多感な少女が沖縄戦の修羅場に巻き込まれるという単純な話ではなく、著者は親に反対されつつも“志願”する“軍国少女”でもあった。戦争末期のこの時期になっても日本の優勢を信じ、鬼畜と教えられた米軍への投降を拒み続けた。自決用の手榴弾の信管を抜いていれば本書は無かったことになる。それほど軍国教育は浸透し、無垢な国民ほど洗脳されていたということか。真実を知った後の著者の憤怒と無念が推しはかれる。翻って昨今のSNSはどうか。今度は国家ではなく庶民が庶民を騙す構図になってはいないか？

本書は戦後50年の節目に初版され20刷を重ねた後80年の節目の今年新版として再刊行された。NHK-FM「朗読の世界」でも紹介された読みやすい文体である。

沖縄戦学徒隊の真実



動物への理解

猫の健康を願う 全ての飼い主の バイブル



アニマルサイエンス学科
永澤 巧 先生

『あなたの猫を世界でいちばん幸せにする方法』
ザジー・トッド著 片山美佳子訳
日経ナショナルジオグラフィック 【請求記号：645.7/To17】

2014 年以降、猫の飼育頭数は犬を上回り、約 900 万頭以上の猫が日本で暮らしている。家族同然である猫が健康に長生きすることは、全ての飼い主の願いである。しかしながら、全ての猫が、病気や怪我を一切せずに寿命を迎えるわけではない。多くの猫は、何らかの疾患を抱えて生涯を終える。では、1 秒でも長く、猫が健康なまま“猫生”を過ごすために、飼い主は何をしてあげられるだろうか？ 一つの方法として、「わたしのネコは本当に幸せなのだろうか？」と問い続け、日々の飼育管理を改善していくことであると言える。本書は、その試みにおいて、バイブルとなりうる一冊である。

本書は、愛猫を迎え入れるときから始まり、食事などの基礎知識、適切な飼育環境づくり、トレーニング・しつけのコツ、そして別れのときの心構えまで、猫生の各ライフステージで飼い主が知っておくべき知識や心得を網羅的に整理している。そして、本書が他書と一線を画しているのは、心理学および動物行動学の専門家である著者が約 170 の原著論文を引用しながら執筆している点である。ペットの飼育管理は、良くも悪くも、飼い主の主観的な認識が強く影響を及ぼしてしまう。そのため、飼い主にとってはささいな“思い込み”であっても、それが猫にとっては大きな“ストレス”に発展することもある。著者は、論文を引用しながら具体的な数値等を用い、エビデンスベースで解説してくれる。つまり読者は、時には自分の考えを修正しながら、著者とタグを組んで、一緒に猫のより良い生活を考えていくことになる。

本書を手にとっている時点で、おそらくあなたは、猫にとって最高の飼い主であると断言できる。そのうえで、本書を読めば、まだまだ改善できる部分が見えてくるはずである。巻末には、「ネコの幸福度チェックリスト」も載っているので、一緒に暮らす猫を思い浮かべながら回答してみたい。おそらく、全てに『はい』と答えられる人は少ないのではないだろうか。ぜひ、著者と一緒に、最高の猫ライフを目指してみたい。

動物の体（猫）に
興味のある方にお勧め



生命科学科
石田 等 先生

『はたらく細胞 猫』

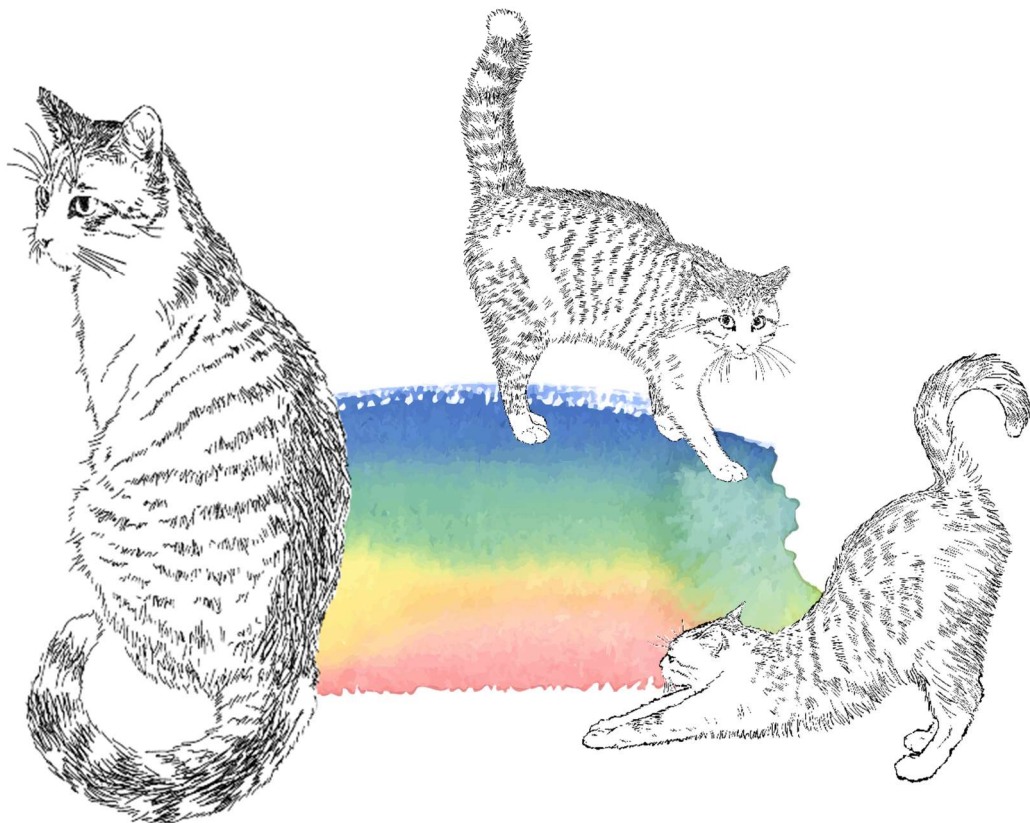
蒼空チョコ原作，かいいれめく漫画 講談社
【請求記号：726.1/A58/1～4】



はたらく細胞は、TV アニメーションとしても紹介され、各教育機関で授業に使用されているものです。

この『はたらく細胞 猫』は、人間の体内の細胞たちを描いた『はたらく細胞』のスピノフとして、猫の体内で働く細胞たちの日常と、病原体との戦いを描いています。主人公は、「猫」の体内で年中無休で働いている数十兆個もの細胞たちで、主に免疫系の諸細胞（赤血球や白血球など、おなじみの細胞たち）を中心に擬人化した物語です。猫の体内に特有の環境や病原体との戦いが展開されます。

『はたらく細胞 猫』は、シリーズ化されているので、興味がある方は、読んでみてください。



アニマルサイエンス学科
岩花 倫生 先生



伴侶動物と共に
幸せに生きる！

『なぜ犬と暮らす人は長生きなのか』

谷口優著 エクスナレッジ 【請求記号：645.6/Ta87】

埼玉県在住の65歳以上の460人（平均年齢77.7歳、男性61.6%）を対象とした調査で、伴侶動物（犬、猫、その他）と暮らす人の月額介護給付費は672円で、伴侶動物のいない人は1420円でした。一方、月額医療費は変わらない結果でした。犬と生活している人は、今まで一度も犬と暮らしたことの無い人に比べて、運動機能が高く、身体活動量が多いということがわかりました。また、犬や猫と生活している人は、近所の人との交流が多く、社会的孤立が少なく、近所の人への信頼感が高いこともわかりました。

伴侶動物と暮らすことは高齢者にメリットがあります。しかし、コスト、自身の病気、災害時など、いくつかの課題もあります。保護犬や保護猫の譲渡に年齢制限がある場合もあります。これらの課題を動物看護師の立場から考えて、動物医療に携わりながら解決することはできないでしょうか？



『獣医病理学者が語る動物のからだと病気』

中村進一著 緑書房 【請求記号：649.4/N37】



獣医病理学者という言葉から難しい内容ではないかと思われがちですが、全くそんなことはありません。「ヒョウ柄のラクダ」から皆様は何を想像しますか？ キリンの学名がラクダとヒョウの組み合わせでできていることにはじまり、キリンの首が長いことからキリンは血圧が高いことに触れ、さらに、キリンが頭を下げて水を飲んで、また頭を上げても急激な血流の変化が起きないからだのしくみについて説明してくれています。

このようにそれぞれの動物のからだの特性と病気についてわかりやすく説明してくれています。日本は狂犬病がない（清浄国といわれています）国ですが、毎年、狂犬病のワクチンを接種しなければなりません。それはどうしてでしょうか？ 死因についても説明してくれています。人でも死因は心不全や呼吸不全が定番です。それは呼吸が停止し、心臓が停止すると死亡するからです。実は動物の死因は人よりも難しいことが多いです。

動物医療に携わる者として、この書を通じて、動物のからだと病気について知識や考察力を養ってみてはいかがでしょうか？

教育と学び



学校教育学科
馬場 千秋 先生

学びの躓きの原因を 科学する



『学力喪失 認知科学による回復への道筋』

今井むつみ著 岩波書店 【請求記号：141.33/143】

『算数文章題が解けない子どもたち ことば・思考の力と学力不振』

今井むつみほか著 岩波書店 【請求記号：375.17/143】

皆さんは苦手な教科はありますか？ なぜ、どのように苦手なのか、考えたことはありますか？ 本書の筆者らは「たつじんテスト」を開発し、その結果から、算数がわからない、読解ができないなど、学校での学びに困難を覚えている子どもたちがどのように学びに臨んでいるのかを本書の中で明らかにしています。小学生と中学生が解いた算数文章題の誤答の具体例が挙げられ、その要因として、「数には意味がある」ということに気づけない、「読解力がない」こと、「思考の制御の問題」が挙げられます。

また、子どもたちは抽象的概念が苦手なので、概念が身体の一部のようにすぐに取り出せる「生きた知識」になるようにするための方法を提案しています。

なお、「たつじんテスト」については、本書の著者らによる『算数文章題が解けない子どもたち：ことば・思考の力と学力不振』（岩波書店）で開発過程および詳細が紹介されています。

本書を読みながら、小学生のときに中学受験のために「つるかめ算」や「旅人算」などを解くコツや中学生のときに数式や方程式を理解するまでの過程で、苦手意識を持っていたことを思い出しました。



教職センター
宇佐美 健 先生



『「学校」をつくり直す』
苫野一徳著 河出書房新社 【請求記号：370.4/To49】

あなたの理想の
「学校」とは？

皆さんは「教室」と聞いてどのような情景を思い浮かべますか？
正面の黒板に向かって、机が一つずつ均等に並んでいるような部屋を思い浮かべますか。では、「授業」という言葉ではどうでしょう。教師が黒板の前に立って板書をしながら説明をし、生徒が一生懸命ノートに写すような情景を思い浮かべるでしょうか。

私たちが保持している「学校」に関連する観念は、私たちが暗黙のうちに前提としている認識の枠組みによって規定されています。それは、自らの被教育経験の影響を強く受けているのです。

ここで立ち止まってみてください。私たちが保持している「学校」の姿が、本当に最良のものなのでしょうか。あなたが「あたりまえ」と捉えている認識は、時代や地域の違いを越えて普遍的なのでしょうか。

本書を読めば、自らの固定化された認識の枠組みが揺らぐはずです。「教育」を志す人に読んでもらいたい一冊です。



学校教育学科／教職センター
鈴木 貴史 先生



『デジタル脳クライシス AI時代をどう生きるか』
酒井邦嘉著 朝日新聞出版 【請求記号：491.371/Sa29】

脳科学から
手書きの意義を考える



皆さんは授業中にノートを手書きで取っているでしょうか、それともスマホで撮っているでしょうか。文字の表出は、手書きからキーボード入力へ移行し、さらに音声入力、フリック入力の時代を迎えています。

私はこうした時代の流れに抗い、文字を手書きすることの意義について追求してきました。教育学の分野においても他の研究者から「今さらなぜ手書き？」「ICTの普及で不要な技能ではないか？」と揶揄されることがしばしば…。そうした中で、私を勇気づけてくれた本書の第3章「ペンがキーボードより強し」は圧巻です。脳科学者の後押しにより、まさに百人力の援軍を得たような心強さを感じました。

さらに、本書では手書きの意義だけにとどまらず、「教育におけるAIの利用は、百害あって一利なし」、「AIは知的な意味でのドーピング」など生成AIに対する刺激的な主張が展開されます。この辺りの賛否は分かれるところだと思いますが、AI時代における教育のあり方を問い直す一冊であることは間違いありません。

こどもとともに

こども学科
稲垣 馨 先生



『あんなにあんなに』

ヨシタケシンスケ著 ポプラ社 【請求記号：726.6/Y92】

あんなに どんなに
こんなに おすすめ



主人公は、お母さんと（おそらく）一人息子です。二人は泣いたり、怒ったり、ケンカしたり、笑ったり。絵本の中の息子さんの姿に自分を重ねたり、お母さんの姿に自分のお母さん（あるいはお父さん）を思い出したりするかもしれません。

心理学的な視点から見ると、この絵本には「喪失」や「世代継承性」というテーマが描かれています。例えば、「あんなに～もうこんな・・・」というフレーズで切り取られる子育ての日常は、過ぎ去った時間やかつてそこにあったものが、時と共に形を変え、もう同じようには戻らないことを教えてくれます。絵本の重要なシーンでは、お母さんの一本の指をぎゅっと握る小さな子どもの手が、「まだたりない」という言葉と共に描かれています。大変だった子育ての時期が過ぎ去り、ようやく一息ついた安堵感と共に、「あの小さな可愛い手をもっとたくさん、ぎゅっと握りしめておけばよかった」と切なく感じる親御さんの姿が想像できます。子育ての卒業と共に訪れる「喪失」の感覚です。

一方、「世代継承性」とは、発達心理学者のエリクソンが提唱した言葉です。彼は、人生の最終段階における発達課題の一つとして、「次の世代を育て、未来へとつないでいくこと」の重要性を説きました。この絵本の後半では、かつて幼かった息子さんが親となり、お母さんのもとに帰ってきます。世代が引き継がれていく様子は、たとえ何かを失ったとしても、静かに育ち、確かに受け継がれていくものがあるのだという、温かい希望を与えてくれます。

とはいえ、子育ての真っ最中は、「いつか終わりは来る」「後で懐かしくなるはず」と言われても、「今は苦しいのに、そんな時来るはずない！」と、心はなかなか軽くないものです。それは、親御さんがそれほどまでに悩み、懸命に子育てに取り組んでいる証拠なのです。

子育ての喜びや我が子のいとしさを、ユーモアを交えて優しく教えてくれるのが、この絵本です。子育てで支援や保護者研修会ににお邪魔した際、子育てに奮闘する親御さんたちへ、励ましのエールを込めてこの絵本を紹介しています。ポプラ社の YouTube 動画でも楽しむことができます。ぜひ一度ご覧になってみてください。



こども学科
原 純子 先生



『ネグレクト 育児放棄 ― 真奈ちゃんはなぜ死んだか』
杉山春著 小学館 【請求記号：367.6/Su49】

2000年12月、愛知県武豊町のある社宅で、3歳の女の子が餓死してミイラ状態になりました。体重はわずか5kg（生後2～3か月の乳児程度）、日の当たらない小部屋に置かれた段ボールの中で両足を折り曲げたまま硬直している状態で発見されました。

「ネグレクト」の罪で懲役7年の実刑が確定した実父母は21歳。「鬼畜」「冷血」「極悪非道」という悪口雑言、「もはや人間ではない」「お前たちも餓死しろ」などの強い非難が、連日メディアを通して飛び交いました。

この親子には、医療・保健・福祉・子育て支援領域の多くの専門家が関わっていました。そのため、責任を糾弾された愛知県行政は、関係機関の連携不足と専門性の欠如を認め、その後構築されたネットワークは、現在の「要保護児童対策地域協議会の設置」の参考となりました。

これは折しも児童虐待防止法制定の翌月に起きた実際の出来事で、ネグレクトという言葉が全国的認知されるようになった重大事件です。本書はこれについて記されましたが、父母や関係者への非難の言葉は皆無で、父母を取り巻く背景の隅々に静かに光が当てられていく...といった印象です。

「真奈ちゃんはなぜ死んだか」

サブタイトルでもあるこの問いは、本書完読後のゼミ生たちの心の奥底に突き刺さったようでした。我が子を壮絶死に至らしめた若い夫婦を罵倒する学生はおらず、あるゼミ生は他人事ではない...とつぶやき、あるゼミ生は親になるのが怖いと泣き、あるゼミ生は保育士になるのが不安と震えました。

そのゼミ生たちは翌年有資格者となって福祉課題が山積する社会へ飛び出していき、今なお子育て支援の専門家として、目の前の子どもと家族一人ひとりのために心を尽くして下さっています。「誰1人として決して追い詰めない」「他人事にしない」と日々自らに言い聞かせながら。

病弱な私は、施設入所児の里親になろうと奮闘し続けているかつてのゼミ生のようなことは、とてもできそうにありません。しかし本書は、子ども虐待防止のために「今の私にもできること」を気づかせ、その実行に向けて静かに背中を押し続けてくれます。

私の人生にとってかけがえのない1冊に出会えたことに感謝しています。

子どもの虐待死を
本気で予防したい方に
読んでほしい



究極の 「子どもとともに」



幼児保育学科
林 直美 先生



『コルチャック先生 子どもの権利条約の父』
トメク・ボガツキ作, 柳田邦男訳
講談社 【請求記号：726.6/B62】

この絵本の主人公であるコルチャック先生のことをご存知でしょうか。

ヤヌシュ・コルチャックはポーランド出身の小児科医であり、教育者、作家でもありました。彼は戦争で親を失った孤児や、「ユダヤ人である」という理由で迫害された子どもたちが暮らす施設で院長を務めていました。食料も乏しく厳しい生活環境の中でも、彼は子どもたちと寝食を共にし、子ども自身による議会や裁判を通じて、主体的に問題を解決する機会を大切にしていました。

ある日、コルチャックに施設の子どもたち約 200 人を駅まで連れて行くよう命令が下されます。直前に「特赦」となっていた彼の任務はあくまで「見送り」まででした。しかし彼は、最年少の 5 歳の子どもを右腕に抱き、左手で別の子どもの手を取り、先頭に立って子どもたちと行動を共にし、そのまま二度と戻ってくることはありませんでした。

子どもたちを不安にさせないため、最後まで寄り添うことを選んだコルチャック。その行動は、「子どものために」ではなく「子どもとともに」という信念のもと、自らの命をかけた選択でした。コルチャックのように自らの命をかけて「子どものために」「子どもとともに」生きることは、誰にでもできることではありませんし、彼のような生き方を「目指しましょう」と軽々しく言うこともできません。しかし彼の人生を、究極の「子どものために」と捉えた時に、私たちは自分の中にある「子どものためにできること」とは何かを客観的に見つめ直すことができます。そして「自分にまだできることがあるのではないか」と問いかけてくるこの本こそ、私にとっての『コルチャック先生』であり、大切な指針となっています。

コルチャックの思想と実践は、1989 年に採択された子どもの権利条約に強い影響を与え、現代における子どもの権利の考え方の一つとなっています。日本も 1994 年にこの条約を批准し、5 年ごとに報告書を作成し審査を受けていますが、子どもの権利が十分に理解され、実際に守られているとはいいたいのが現状です。こうした状況の中、この本を読むことは、子どもの権利条約への理解を深め、その実現に向けて考える手がかりとなるはずです。

こども学科

原 純子 先生



『発達凸凹なボクの世界 感覚過敏を探検する』
ブルスアルハ著, 細尾ちあきお話と絵
ゆまに書房 【請求記号：371.42/P97/3】

帽子を被りたがらない
子どもが
私たちに
教えてくれること

ある時、保育所実習中の学生が泣きながら電話をしてきました。
「外遊びの時に帽子を被りたがらない子どもがいる。私が被せようすると暴れて嫌がり、なんとか被せてもすぐに取って投げる。それを拾ってまた被せようと奮闘し続けた先生も遂に怒り出して...子どもを引きずるようにして園舎の裏へ連れて行き、その子の頭を激しく叩いて「被りなさい!」と怒鳴った。子どもは大泣きしながらも、帽子を被ることを全力で拒否し続けていた。私はどうしたらいいか?」

本事例対応については、またの機会にお話しするとして...

この絵本は、このような事例に対する「理解」と「対応」への一助になるかもしれません。

人知れず困っている子どもと困っている先生、いずれ困るかもしれない学生の皆さまにお渡ししたい1冊です。



文芸の世界へ

教職センター
稲川 健太郎 先生

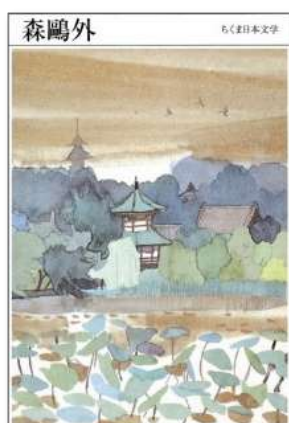


「大発見」

『ちくま日本文学 017 森鷗外』収録

森鷗外著 筑摩書房 【請求記号：913.6/Mo45】

「テーベス百門の大都」を 探検しよう



おそらく、これまでの中学校や高校の授業で森鷗外に出会わなかったひとは、ほとんどいないだろう。近代日本文学を代表する定番中の定番。安楽死とか罪とか、意地とか、ちょっと「くらめ」な難しそうなことを書いて居たり、小娘に「お上の事には間違いはございますまいから」と言わせたり、さらには時代がかった文体で「小なる人物の小なる生涯の小なる旅路の一里塚」（改訂水沫集序）を語ってみたりした文筆家。さらにはまた、学校の授業で紹介されるその履歴の概略、19歳で東大医学部を卒業した医師。医学博士にして文学博士。陸軍省医務局長で陸軍軍医総監（後世の階級でいうと陸軍軍医中將、将校相当官の最高位）、その後宮内省の帝室博物館総長兼図書頭等々を聴くと、ひたすらエリートコースを登って行った「えらいさん」。このようなイメージが最大公約数的な理解ではないだろうか。

だが、鷗外森林太郎先生は、木下杢太郎（東大医学部皮膚科教授にして絵心のある文筆家）をして「テーベス百門の大都」と言わしめた知の巨人。中学や高校で教えられる授業の枠にとどまらない面白い人物（！）なのだ。例えば、『大発見』を読んでみよう。自身のドイツ留学—医学の実習等—のエピソードが飾らずに語られ、と或る問題意識を持つに至る。そしてその問題意識を温め続け、ついには大発見をするのだ。其の大発見とは何か？「西洋人も鼻糞をほじりますよ」。

全編を通しての語り口は「ヤァ、大変お待たせした。失敬失敬。」（永井荷風『日和下駄』）とくつろいで座談をするかのようなのである。これまでの学校の授業で教えられたことから、このような鷗外先生の一面を想像できるだろうか。さらにこの大発見の報告にとどまらず、この作品では、ちゃんと「発見者の心持」についても語ることも忘れていない。鼻糞云々だけにとどまらない、汎用性をもつ「発見するための心得」である。読むべし、森鷗外「大発見」。

事程左様に、教科書に取り上げられない鷗外作品に「面白い」作品が数多くある。みずから「テーベス百門の大都」を探検することによって気に入った作品を見つけ、自らの知の世界を広げていくのも趣があって面白いことではないだろうか。Festina lente! ゆっくり急げ！（本稿では「鷗外」と新字で表記した。）

学校教育学科
加藤 大和 先生



『足摺り水族館』

panpanya 著 サンクチュアリ出版 【請求記号：726.1/P21】

幼い頃、まだ拙い経験則から得た“いつものこと”や“ふつうのこと”という感覚があって、繰り返しの経験で強化されたり、新しい体験によって簡単に揺らいだりした。大人になって振り返れば一生に幾度とない奇異な経験でも、当時はすんなり受け入れた。日常と異常との分け隔てが曖昧だった頃の空想的で不安な感覚を、この本を読むたび思い出せる。

13編の短編漫画集で、イラストやコラムが挟み込まれる。魚の気配が次第に色濃くなるアーケードを抜けて水族館に辿り着く話がイントロとなり、異様な商店街でおつかいをする話、“新しさ”をテーマとした奇妙な博物館を観覧する話が続く。主人公は抽象的で特徴のない女の子として描かれ、日常の生活圏の風景から一つ路地を曲がっただけで、違和感と不安感のある知らない世界に踏み込んでいく。

ざらざらした紙の質感や、古臭い透明ビニールのカバーなど、装丁にもこだわられており、手にとって心地いい本でもある。

商店街の先に 水族館がないことを もう知っているも



電子書籍化できないって どういうこと？



アニマルサイエンス学科
近藤 保彦 先生



『世界でいちばん透きとおった物語』

杉井光著 新潮社 【請求記号：913.6/Su35】

普段は Kindle 派の私ですが、本を探すときはやっぱり本屋さんに足を運びます。そこで見つけた一冊の帯には「電子書籍化絶対不可能」と書かれていて、「これはもう紙で読むしかないか」と思い、思わず手に取りました。

有名な作家と浮気相手との間に生まれた^{どうま}燈真は、本の校正の仕事をしていた母を亡くし、これまで一度も会ったことのなかった父も亡くなってしまいます。そんな中、初めて会った異母兄弟に頼まれ、母のもとにいつも通ってきっていた出版社の女性・霧子とともに、父の遺作を探すことになります。

父と関係があった女性たちに次々と会い、話を聞いても、なかなかたどり着けない――。

物語は、普通の小説として面白く読み進めていたのですが……最後に、とんでもない仕掛けが待っていました。思わず本を最初からめくり直し、「そういうことか！」と深く納得させられました。



2025 年 9 月 30 日発行
帝京科学大学附属図書館 e-mail: library@ntu.ac.jp <https://www.ntu.ac.jp/library/>
千住図書館 東京都足立区千住桜木 1-11-1 TEL 03-6910-3705 FAX 03-6910-3801
東京西図書館 山梨県上野原市八ッ沢 2525 TEL 0554-63-6914 FAX 0554-63-4432