

2026

知の玉手箱

学生向け図書案内誌



久留米大学 御井図書館 発行

私の愛する小説家

『知の玉手箱 2026』編集委員
久留米大学 経済学部

長島 正治



みなさんのお陰で、今年度も『知の玉手箱2026』を発行する運びとなりました。推薦文をお寄せいただいた方々には、心より厚く御礼申し上げます。また、今回掲載が叶わなかった方々には、紙面の制約のためであり、決して推薦頂いた本や、推薦文の良し悪しではないことを強く申し上げる次第です。

皆さんの推薦文を読んでいたら、私も推薦文が書きたくなりました。そこで、巻頭言をお借りして私が愛する小説家を1人推薦させて頂こうと思います。「キリスト教文学」というと、通常は敬遠されるジャンルかもしれません。何か宗教的な訳の分からないことが書き連ねられている文学、というイメージでしょうか。かくいう私もクリスチャンではありません。ただ、遠い昔に諸般の事情から、日吉町にある久留米カトリック教会で結婚式を挙げて頂いたので、あながち関わりがないというわけではありません。

わが国のキリスト教文学の大家に、遠藤周作という作家がいます。もう鬼籍に入って早30年経とうとする小説家です。正直に申し上げて、明るい小説はありません（明るいキリスト教文学というのも定義矛盾のような気もしますが）。わたしが最初に読んだ小説は『海と毒薬』でした。小説の舞台が九州大学の医学部だったので、興味本位に手に取った気がします。それから映画化された『沈黙』、『わたしが・棄てた・女』、『イエスの生涯』、『死海のほとり』、『女の一生』、『深い河』と片っ端から読み漁りました。

遠藤は、生涯をかけて“日本人にとってキリスト教とは何か”を追い続けました。このテーマには、遠藤の母の存在が大きくかかわっており、遠藤文学の根底には、一貫して母への思いが流れています。3年前の令和5年、『影に対して：母をめぐる物語』が新潮文庫から出版されました。6編の短編が収められています。すべてが遠藤の没後発見された原稿であり、未発表の作品でした。これら6編の短編が、まるで北斗七星のように点在する遠藤の個々の小説を、母というモチーフで一筆書きに繋げてしまったのです。彼の書く小説は、歴史の闇に葬り去られた沈黙する人々に声を与えました。遠藤は脚光を浴びる強い英雄は書きません、弱く虐げられた人々に寄り添います、まるで遠藤の書くイエスのように。

遠藤は、長崎という街をこよなく愛しました。第2の故郷とも言っています。『女の一生』をはじめ、長崎を舞台にした小説もたくさんあります。6年前にわたしも母を亡くしました。一昨年4月に久留米大学に奉職し、長崎が近くなりました。長崎市から車で1時間ほどのところに外海（そとめ）という場所があります。『沈黙』の舞台となった五島灘に面した断崖の地で、夕日の名所でもあります。遠藤が「神様が僕のためにとっておいてくれた場所」と評したところですよ。そこに建つ遠藤周作文学館に通い、遠藤が声を与えた人たちが歩いた長崎市内の道をたどりながら、そして亡くなった母親のことを想いながら、遠藤と一緒に長崎の街をじっくりと味わいたいと思います。この春からのささやかな楽しみです。最後に、遠藤周作の至言を1つご紹介いたします。「人生をまるごと抱きしめろ！」。よかったら遠藤の小説、手に取ってみて下さい。

CONTENTS

◇『知の玉手箱 2026』発行にあたって

学びへの誘い

P.3 ~

- 01◆ ゆるレポ/岡本 健、松井 広志、松本 健太郎 編
…西野 爽真(文学部学生)
- 02◆ たくましい心とかしこい体/征矢 英昭、坂入 洋右 著
…中尾 颯太(人間健康学部学生)
- 03◆ みんなで調べよう・考えよう！小学生からのSDGs丸わかりBOOK
/上田 隼也 監修、小宮山 サト マンガ・イラスト
…大坪 将也(人間健康学部学生)
- 04◆ 政友会と民政党/井上 寿一 著
…深町 朋矢(法学部学生)
- 05◆ 労働法の基本/山川 隆一 著
…日高 悠太(法学部学生)
- 06◆ 創造的論文の書き方/伊丹 敬之 著
…行貴 鉄平(人間健康学部教員)

小説・文学

P.6 ~

- 07◆ 百貨の魔法/村山 早紀 著
…福島優羽(文学部学生)
- 08◆ 待つ/太宰 治 著、今井 キラ 絵
…湯浅 湊(文学部学生)
- 09◆ 52ヘルツのクジラたち/町田 そのこ 著
…岡本 風花(文学部学生)
- 10◆ 壁 改版/安部 公房 著
…仲 由衣(法学部学生)
- 11◆ 膠着/今野 敏 著
…河内 千栄子(名誉教授)
- 12◆ 猫を棄てる/村上 春樹 著
…河内 千栄子(名誉教授)

ノン・フィクション

P.9 ~

- 13◆ IT汚染/吉田 文和 著
…小宮 大輝(文学部学生)
- 14◆ JAL再建の真実/町田 徹 著
…興根 雅音(文学部学生)
- 15◆ イスラエルの自滅/宮田 律 著
…井口 瑛貴(文学部学生)
- 16◆ 稼がずすべて/藤原 一正 著
…松元 晴人(人間健康学部学生)
- 17◆ 官邸官僚が本音で語る権力の使い方
/兼原 信克、佐々木 豊成、曾我 豪、高見澤 将林 著
…古閑 智久(法学部学生)
- 18◆ 熱狂する「神の国」アメリカ/松本 佐保 著
…直島 凱斗(法学部学生)
- 19◆ ケーキの切れない非行少年たち/宮口 幸治 著
…草場 煌太(法学部学生)
- 20◆ アップルのリンゴはなぜかじりかけなのか？/廣中 直行 著
…岩崎 穂果(法学部学生)

絵本・詩

P.13 ~

- 21◆ マイ・プレゼント/青山 美智子 著、U-ku 絵
…桑原 結加(文学部学生)
- 22◆ くろくんとなぞのおばけ/なかや みわ 著
…菱岡 信助(文学部学生)
- 23◆ しろくまちゃんのほっとけーき/わかやま けん 著
…首藤 百結(文学部学生)
- 24◆ ずーっとずっと大好きだよ
/ハンス・ウィルヘルム 著、久山 太市・訳
…上林 美咲(文学部学生)
- 25◆ えんとつ町のプペル/にしにあきひろ 著
…小塩 拓実(文学部学生)

サスペンス・ミステリー

P.15 ~

- 26◆ いなくなれ、群青/河野 裕 著
…原田 晃之介(文学部学生)
- 27◆ 殺人方程式/綾辻 行人 著
…安部 咲桜(文学部学生)
- 28◆ ある閉ざされた雪の山荘で/東野 圭吾 著
…立野 陽花(文学部学生)
- 29◆ 総理にされた男/中山 七里 著
…堀江 汐菜(文学部学生)
- 30◆ The boys from Brazil/Ira Levin 著
…河内 千栄子(名誉教授)

いかに生きるか

P.18 ~

- 31◆ シナリオ人生/新藤 兼人 著
…吉田 敬介(文学部学生)
- 32◆ 夢をかなえるゾウ/水野 敬也 著
…田島 瑞歩(人間健康学部学生)
- 33◆ 太陽のバスタ、豆のスープ/宮下 奈都 著
…山内 杜波(人間健康学部学生)
- 34◆ カラフル/森 絵都 著
…伊礼門 千珠(人間健康学部学生)
- 35◆ 人生の目的/五木 寛之 著
…小山田 愛生(法学部学生)
- 36◆ 運気を磨く/田坂 広志 著
…蔵森 翔大(法学部学生)
- 37◆ ぼくのメジャースプーン/辻村 深月 著
…藤田 葉月(法学部学生)
- 38◆ 私とは何か/平野 啓一郎 著
…河内 千栄子(名誉教授)

大学生活とは

P.22 ~

- 39◆ 大学生になるってどういうこと？第2版/鈴木 桂一、藤野 真 著
…福岡 陽(文学部学生)
- 40◆ ChatGPTの全貌/岡崎 裕史 著
…清田 暖陽(法学部学生)
- 41◆ サード・キッチン/白尾 悠 著
…富吉 満之(経済学部教員)

恋愛とは

P.23 ~

- 42◆ 恋がいっぱい/星 新一 著、和田 誠 絵
…丸山 なつ(人間健康学部学生)
- 43◆ 交換ウソ日記/櫻 いろは 著
…叶 萌里(人間健康学部学生)
- 44◆ あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。/汐見 夏衛 著
…清水 奈那子(人間健康学部学生)
- 45◆ 私はあなたの瞳の林檎/舞城 王太郎 著
…鷹 穂乃香(文学部学生)

健康と生活

P.25 ~

- 46◆ コスパ飯/成毛 眞 著
…福山 太陽(文学部学生)
- 47◆ だから、お酒をやめました。/根岸 康雄 著
…松尾 連弥(文学部学生)
- 48◆ 疲れるとるなら帰りの電車で寝るのをやめなさい/伊藤 和弘、佐田 節子 著
…川上 賢太郎(人間健康学部学生)
- 49◆ 睡眠のはなし/内山 真 著
…川口 倅生(法学部学生)
- 50◆ 睡眠障害/西野 精治 著
…井下 己太郎(法学部学生)
- 51◆ 年金だけでは足りない人のための分配金生活/梅森 浩一 著
…田中 優成(法学部学生)
- 52◆ ダイエットをしたら太ります。/永田 利彦 著
…荒木 蓮(法学部学生)

OPAC(蔵書検索)を使ってみよう！ P.29

マイライブラリを活用しよう！ P.30

レポートを単なる課題にとどめず、自身の考えを深め、表現する

西野 爽真(文学部学生)

ゆるレポ

岡本 健、松井 広志、
松本 健太郎 編
人文書院

¥1,800 (税別)

本書では、量的・質的分析を用いてレポートのまとめ方を分かりやすく説明しており、難しく考えがちな文の構成をどう組み立てるかが学べる。また、この本は「完璧なレポートがすぐに書けるようになる」といった万能なものではなく、あくまでもレポート作成のスタートラインである。

本文では特に、映画「アイアンマン」に関する考察が面白く、映画の中でヒーローとして人々を守る一方で、戦闘によるビルの倒壊など、間接的な被害を引き起こしている点に着目し、倫理的な問題を深く掘り下げている。このような考察は、レポート作成における分析的思考を養う材料となり、レポートを単なる作業にせず、楽しみながら学びを深めることで、実際にレポートを書き始めるにあたっての心構えやアプローチの方法を身につけることができる。卒論などの大きな課題にも活かせる内容が多く、レポートを書き始める一年生へお勧めできる一冊だと考える。

たくましい心とかしい体は共に育つ

中尾 颯太(人間健康学部学生)

たくましい心と かしい体

征矢 英昭、坂入 洋右 著
大修館書店

¥1,900 (税別)

本書は、スポーツを通して「心」と「体」のバランスを大切にする考え方をわかりやすく紹介している本です。

著者の征矢英昭さんと坂入洋右さんは、教育やスポーツ科学の専門家として、単なる技術や体力の向上ではなく、「たくましさ」と「かしさ」を両立させるための理論と実践をわかりやすく解説しています。心理学や生理学、社会学、コーチング、武道など、さまざまな分野の知識を使いながら、人がどうすれば元気に、そして自分らしく成長していけるかを考えます。

“スポーツはただ体を動かすだけでなく、心も一緒に育てるもの”学生や小さい子どもたちやスポーツを教える先生たちにとって、役に立つ内容となっています。現代のスポーツや教育の場では、結果や効率が重視されがちですが、本書は「どう育てるか」「どう成長するか」という点に着目する大切さを教えてくれます。心と体をバランスよく育てたいと願うすべての人にオススメの一冊です。

詳しく、分かりやすく、簡単に。

大坪 将也(人間健康学部学生)

みんなで調べよう・考えよう！ 小学生からのSDGs丸わかりBOOK

上田 隼也 監修、
小宮山 サト マンガ・イラスト
主婦と生活社

¥1,300 (税別)

みなさんは、SDGsという言葉を知っていますか？私は授業などで見聞きしたことがありましたが、説明を求められた時「2030年までに達成すべき17個の目標」と答えることしかできませんでした。

この本によると、SDGsとは2016年から始まった活動で、17項目の目標を達成するために、世界中の人々が2030年までに取り組むべき持続可能な開発目標です。テレビやニュースなど世の中に広まり始めたのは、コロナと同じ時期で、日本ではあまり注目されていませんでした。本書では、SDGsが生まれた背景や現在の世界状況をマンガやクイズで描かれています。更に、SDGsにおける大切な言葉や難しい言葉まで説明されているため、ゼロから学ぶ人でも読みやすい本になっています。

「難しい問題」だと考えることを諦めていた私が、SDGsについて「日常生活からできることはないか」と考えるようになりました。皆さんも是非読んでみて、SDGsについて考えてみませんか。

学びへの誘い

小説・文学

ノンフィクション

絵本・詩

サスペンス・ミステリー

いかに生きるか

大学生活とは

恋愛とは

健康と生活

ウェブサイト活用して

日本では二大政党制が機能するのか

深町 朋矢(法学部学生)

政友会と民政党

井上 寿一 著
中央公論新社

¥840 (税別)

2009年の政権交代は、自民党と民主党の二大政党制への転換が期待された。しかし、民主党は自民党化を進め、何のための政権交代だったのか分からなくなっている。日本は二大政党制が機能する国なのか。この本は戦前の政友会と民政党の歴史を振り返り、これからの日本の政党制を考える。

なぜ、戦前の二大政党制を振り返るのか。第一に、日本は二大政党制の歴史を戦前にしかもっていないためである。55年体制下の日本政治史よりも戦前の政党政治史の方が学びべき教訓は多い。第二に、格差社会の拡大と危機的な状況の類似性である。社会格差の拡大が進み、東日本大震災後の日本は非常時でありながら小康を得ている。これは、世界恐慌や日中戦争勃発を経て、戦時体制に転換した戦前日本の状況と類似している。

歴史を学ぶ意味は、過去の出来事を学び、その教訓を現代に活かすためである。この本を読むことで戦前日本の政党政党史の教訓を学ぶことができる。ぜひ、この本を読んでほしい。

労働法の基本を学ぼう

日高 悠太(法学部学生)

労働法の基本

山川 隆一 著
日本経済新聞出版社
¥1,000 (税別)

この新書は、労働法の基本について解説されています。大きく分けて、労働法とは何か、労働契約の基礎と変更、人事をめぐる法的ルール、労働契約の終了、労働条件(賃金、時間、災害補償など)雇用平等、ワークライフバランス、様々な雇用形態、労働組合と労使関係の8つの章に分けられています。中でも、雇用平等、ワークライフバランスの部分では知っているようで知らなかったことをたくさん知ることができ、とても興味をひきます。

人事や労務について、初心者にとってもわかりやすく説明されていると同時に、判例やモデル文書に踏み込みつつ、実務的内容をたくさん含み、実践的な知識も深まります。

労働法はこれから生きていく上で、絶対に必要なものだと思うので、学んでいて損はないと思います。体系的な労働法入門として最低限知っておくべき労働契約、人事、労働条件、非正規雇用、労使関係を網羅でき、実務志向で具体的に学べる点がこの新書の魅力だと思うのでおすすめします。

「辛い」から「楽しい」へ

行實 鉄平(人間健康学部教員)

創造的論文の書き方

伊丹 敬之 著
有斐閣
¥1,800 (税別)

卒業研究は、学部学科によって異なりますが、私が所属する人間健康学部では必須の単位となっています。この卒業研究は、おそらく多くの学生にとって「研究」という活動に初めて触れる機会であり、卒業に向けた最後の難関とも言えるでしょう。

大学生活最後の成果物ともなる卒業研究を通して「多くの学びを得てほしい」と教員の立場からは願うのですが、学生の立場からは「辛い」取り組みとしての意識が強いのが正直なところかと思います。

今回、皆さんに紹介したい本は、経営学の著名な研究者である伊丹敬之氏が「論文の書き方について」書いた本ですが、同氏が学生たちにどのような指導をしてきたのか、具体的な内容が対話形式で紹介されています。本書で描かれている学生たちが悩み戸惑いながらも「いい論文」、「いい文章」とは何かを体得していく等身大の姿は、皆さんが初めて触れる「研究」活動を「辛い」ではなく、少しでも「楽しい」取り組みとして認識する手助けとなるでしょう。

少し不思議で温かいほんのひと時の魔法の物語

福島 優羽 (文学部学生)

百貨店の魔法

村山 早紀 著
ポプラ社

¥1,600 (税別)

あなたには叶えたい願いがあろうか？

この本は、願いをかなえてくれるという噂の猫がいる百貨店が舞台となっている。時代とともに経営難となった百貨店を愛し守りたいと考える人々に起こる、暖かく優しい物語である。物語は章ごとに主人公が変わる連作短編小説となっていて、突然父が失踪し行方が分からなくなったエレベーターガール、夢を追うことを諦めたテナントの靴店の店主、母と離れ離れになった優しい紳士など特別な人間ではないただの日常を送る百貨店の従業員たちの過去・現在・未来を覗き彼らに起こる少し不思議な夢の物語を共に体感することができる話である。

たとえ古くから大切にされているものや人の心が時代とともに変わってってしまったとしても、当時抱いていた気持ちや思い出は変わらずそこにあり続け、変化ばかりではないのだと伝えてくれる作品だ。ぜひこの本を手にとって、ファンタジーのような少し不思議でそっと寄り添ってくれるこの物語をぜひ堪能してほしい。

学びへの誘い

小説・文学

ノンフィクション

絵本・詩

サスペンス・ミステリー

いかに生きるか

大学生活とは

恋愛とは

健康と生活

ウェブサイト活用して

待ち続けることが、孤独を深める。

湯浅 湊 (文学部学生)

待つ

太宰 治 著、今井 キラ 絵
立東舎

¥1,800 (税別)

「待つ」は太宰治の短編小説で、孤独と心の葛藤を描いた作品です。物語は、駅のベンチに座り続ける女性の視点から展開し、彼女が何を待っているのか、そしてその待つことの意味に問いかけます。

この作品を読んでみて、主人公の女性が何を待っているのかは明確には描かれていませんが、その「待つ」という行為が、彼女の心の中で何かを求めていることことを象徴しているように見えました。イラストもきれいで心に残る作品でした。この「待つ」という行為は、主人公の心の中での葛藤や、希望を表しているそうです。「待つ」は、太宰治の中でも特に短く、読みやすい作品です。初めて太宰治の作品を読む方にもお勧めできる作品です。その深いテーマと些細な描写は、とても心に残ると思います。私はこの作品がとても魅力に感じました。ぜひ読んでみてください。

大切な人の声を聴きたい

岡本 風花(文学部学生)

52ヘルツのクジラたち

町田 そのこ 著
中央公論新社
¥1,700 (税別)

大分の小さな海辺の町を舞台とする物語。

本作は、主人公『貴瑚(きこ)』が東京の暮らしをすべて捨ててこの町へ越してきた場面から始まる。貴瑚は、幼少期から虐待を受けて育ち成長後も親の介護を強いられ、誰かに愛された記憶を持たなかった。そんな彼女はある雨の日、虐待により声を失った少年『ムシ』と出会う。2人は互いに心を寄せ合い少しずつ色のある日常を取り戻していく。

虐待、介護、トランスジェンダーといった言葉は、身近なようで自分には関係ないと私たちはどこか他人事であるような気がする。本作ではそれらの問題が繊細に描かれており、誰もが抱える届かない声の存在を浮かび上がらせている。タイトルの意味を知ったとき、私は本当の声を届けられているだろうか、大切な人の声を聴けているだろうかとしばらく考えさせられた。

SNSの普及やコロナパンデミックで、画面越しのやりとりが当たり前になり面と向かって対話する機会が減少した今だからこそ読んで欲しい、そう思える作品です。

自分の存在ってなんだろう？

仲 由衣(法学部学生)

壁 改版

安部 公房 著
新潮社
¥670 (税別)

『壁』は、「S・カルマ氏の犯罪」「バベルの塔の狸」「赤い繭」の三部からなる作品集です。いずれも人間の存在について問いかけている作品だと思いますが、私はとくに「S・カルマ氏の犯罪」が印象に残りました。

この話では、主人公の男が突然、身分や自分の名前までも否定され、「あなたは存在しません」といわれてしまいます。さらに、「S・カルマ氏」という知らない人物が、主人公の代わりに出てくることで、男は、現実の世界から疎外されたと感じるようになります。

私は、主人公といっしょに言いようのない疎外感を覚えながら、「人間って、名前や身分がなくなったらどうなるのだろう？」と考えました。今の時代では、身分証などによって、いつも自分の存在が客観的に示されていると思います。しかし、そのような「証明」がなくなったとき、自分の存在はどう確認できるのでしょうか。不思議なことに、主人公が感じた戸惑いや孤独は、私たちと無縁でないもののように思いました。

■ 新入社員で営業マンの奮闘記！

河内 千栄子(名誉教授)

膠着

今野 敏 著
中央公論新社
¥660 (税別)

タイトルは堅いが裏表紙には「ユーモアたっぷりサラリーマン応援小説」とある。三流大学卒業の新入社員の啓太と営業成績ナンバーワンの本庄を中心とした奮闘記である。なんといっても啓太の朴訥で正直な感じや、ベテラン本庄のやり手な感じが心地よい。中小規模だが老舗で終身雇用の日本式経営をやっている接着剤会社スナマチに対して大手企業によるTOB情報が入る。一気に社内は賛成派、反対派、それぞれのスパイなどのうわさが流れる。加えて、力を入れていた新開発の素材だったのに、それが失敗作に。それが明るみに出れば株価は暴落か？その前に買収を考えている大手はTOBを発表して時価より高めに買取値段を設定して株主の売りを狙うのか？会社の運命はいかに？

入学早々に会社の話かと思うかもしれないが、いつかは社会に出て仕事をすることになる。営業職に興味がある人、TOBについて知りたい人、単に会社の雰囲気を知りたい人にも実に楽しく読める本である。

■ 村上春樹を生み出した父親とはどんな人なのだろう？

河内 千栄子(名誉教授)

猫を棄てる

村上 春樹 著
文藝春秋
¥1,200 (税別)

世界中にファンが多い村上春樹の本を読んだことがありますか。本書は書名が示すように、少年時代に父と共に猫を捨てに行ったエピソードから話が始まる。著者が長年、父とは疎遠であったことに驚いたが、父の死後、村上少年に語ったさまざまな話や、父の生い立ちが静かな筆致で語られる。あとがきには「戦争というものが一人の人間一ごく当たり前の名もなき市民だ一の生き方や精神をどれほど大きく深く変えてしまうことだ」とある。父の人生にずっと沈殿していたのは悲惨な戦争体験、例えば殺人行為に慣れさせるために、上官は初年兵に命令して捕虜を処刑させたりしたということ。こう言うと暗い話と思われるかもしれないが、本書は温かみがあり、所々の挿絵も優しくとても読みやすい本である。私は2時間で読み終えた。

今なお過酷な戦争が続くガザやウクライナの地で苦しむ多くの人々、特に戦地での若者を思うと、彼らもまた残された人生に大きな影を残す戦争体験に苦しむのではと思わずにはいられない。

まだまだ解決されない問題

小宮 大輝 (文学部学生)

IT汚染

吉田 文和 著
岩波書店

¥740 (税別)

この本は、2000年代前半のIT機器が流行し、それによりどんな問題が起きているのか書かれている。

今の時代、世の中はITに支配されていると思われる。テレビや腕時計、部屋の電気などどれもインターネットにつながる世の中になっている。

2000年当時、パソコンなど次々に新作が発表され、まだまだ使える機種も買い替えて廃棄処分となり、使用済みコンピューターが10万トン排出された。コンピューターはプラスチックを含んでいるため、一種の潜在的有害の廃棄物だといえる。

本書を手にとってタイトルだけ見たときは、ITによって人間が支配されていくことだと考えたが実際に読んでみると、パソコンの廃棄物などによる物理的な汚染であることが分かった。潜在的有害廃棄物によるプラスチック問題で、レジ袋有料化などその影響を受けているけれど、それよりも前から環境問題について触れられているということについては知らなかった。

環境問題について興味がある人は面白いと思うので読んでほしい。

復活のフライトへ

興柁 雅音 (文学部学生)

JAL再建の真実

町田 徹 著
講談社

¥700 (税別)

『JAL再建の真実』は、2010年に経営破綻した日本航空 (JAL) が、たった数年で奇跡のV字回復を成しとげた実話をもとにしたノンフィクションです。

会社を立て直すために会長になったのは、京セラやKDDIを作った稲盛和夫さん。でも、航空のことも再建の専門知識もなかった彼が大事にしたのは、「心の経営」でした。社員一人ひとりと本気で向き合っ、想いを伝えて、信頼し合える関係を作っていました。

この本では、再建の裏でどんな努力や苦労があったのか、たくさんの取材や資料をもとにわかりやすく書かれています。ただ業績が回復したという話ではなく、「信じること」や「人の思い」がどれだけ組織を動かす力になるのかがリアルに伝わってきます。

経営に興味がある人はもちろん、これから社会に出る高校生や、人間関係で悩んでいる人にも読んでほしいです。「人の力ってすごいな」と思える、感動と学びが詰まった一冊です。

強さが弱さに変わる

井口 瑛貴(文学部学生)

イスラエルの自滅

宮田 律 著
光文社

¥940 (税別)

本書は、長年、中東問題に携わってきた宮田律が、イスラエルという国家が歩んできた歴史と現在の危機的状況を、鋭い視点で読み解く一冊である。

本書の主張は、イスラエルが「安全保障」や「自衛」の名のもとに展開する軍事行動や占領政策は、結果的に国家自身を追い詰める「自滅」の道に他ならないということである。宗教と国家が深く結びつくことで、対話よりも排除が正当化され、パレスチナ人や国際社会との信頼関係は決定的に損なわれつつある。

著者は、現政権の極端な右傾化や司法制度の骨抜き、そして入植地の拡大が、民主主義国家としての正当性を内側からも蝕んでいると指摘する。また、宗教的原理主義と現実政治の結びつきが深まる中で、イスラエル社会自体も分断と力に翻弄されている。

中東における平和の実現は一朝一夕に成るものではない。しかし、歴史の教訓に学び、相互理解と対話に道を開く努力こそが、真の安定への第一歩であることを、本書は力強く訴えている。

複雑な世界情勢を理解してもらうために、ぜひ読んでほしい。

学びへの誘い

小説・文学

ノンフィクション

絵本・詩

サスペンス・ミステリー

いかに生きるか

大学生生活とは

恋愛とは

健康と生活

ウェブサイト活用して

目標達成の心得

松元 晴人(人間健康学部学生)

稼ぐがすべて

葦原 一正 著
あさ出版

¥1,500 (税別)

みなさんは、B.LEAGUEについて知っていますか？

本書は、2015年に筆者がバスケットボールのプロリーグ設立のために動き始め、一年という短い準備期間でゼロからB.LEAGUEを立ち上げたビジネスストーリーになっています。筆者によると、従来のスポーツのビジネスサイクルは「広めながら強くする」であるが、B.LEAGUEは「広める→強くなる→稼ぐ」といった考え方でリーグの設立を行っていったのです。NBAから学びチケットの単価を上げ、SNSを活用し、女性や若い世代をターゲットにしていき、巨大なプロリーグへと成長していきました。

この本を読んで私は、何かに挑戦し成功するためには、今に満足することなく努力を続けることが大切であると学びました。そして、人をまねるだけでなくそこから発展させ、独自のものを作ることも必要だと考えました。

この本は、目標を達成するための考え方や努力の仕方を学ぶことができるので、新しいことに挑戦している方にぜひ手に取ってほしい1冊です。

官邸官僚の本気とは

古閑 智久(法学部学生)

官邸官僚が本音で語る
権力の使い方兼原 信克、佐々木 豊成、曾我 豪、
高見澤 将林 著
新潮社

¥860 (税別)

皆さんは政治に興味がありますか。

この本は、最初に「THE政治」という印象をうけるかもしれませんが、しかし、さまざまな分野に分かれていて、興味がある部分だけを読むことができるので、あまり億劫に感じないと思います。また、座談会形式になっているので、読むにつれて話の盛り上がり具合や、「ここが官僚の本音なんだ」など、話の状況が普通の本と違って見えやすくなっています。読み進めるにつれて、政治があまりわからない人でも、総理や官僚がどのような仕事をしているか一通りわかるのが良い点です。

この本に出てくる官僚は、内政、外政、安全保障関係の方たちです。日頃、官僚の仕事ぶりがどういふものか一般人はあまり目にしませんが、それぞれの立場からどのような対応をとって、国民のためにどのような仕事をしているのかがかなりくわしく書かれています。

政治がいかに大切で私たちの生活に深く関係しているかを学ぶことができます。是非読んでみてください。

第45代並びに47代アメリカ大統領トランプとは

直鳥 凱斗(法学部学生)

熱狂する「神の国」アメリカ

松本 佐保 著
文藝春秋

¥800 (税別)

皆さんはトランプ大統領についてどう思うだろうか。ここでは彼への論評を控えるが、彼がなぜ当選したのかについて、我々はこの国の同盟国として、この国の2番目の貿易相手国の国民として理解を深めるべきだろう。そんな中で今回お勤めするのが本著である。

「福音派」皆さんは聞いたことがあるだろうか。学術用語でいうと福音派プロテスタント。この派閥はトランプ大統領を当選に導いたといわれる宗教であり、またNRA(全米ライフル協会)とならんで米国内屈指の圧力団体としても知られる。この宗教について知れば、彼の教育政策や中絶に関する政策、対イスラエル政策について彼の行動原理を理解することができる。

本著では、他にも欧州におけるキリスト教の影響や、また何かと問題となるイスラエルとユダヤ教についても知ることができる。実は宗教への理解が国際情勢を理解するうえで欠かせないことに気づかされる。国際ニュースなどを見た際に理解を深めることができるだろう。是非とも読んでみてほしい。

❖ 非行少年たちのリアル・本当に必要な支援とは？

草場 煌太(法学部学生)

ケーキの切れない 非行少年たち

宮口 幸治 著
新潮社

¥760 (税別)

ケーキの切れない非行少年たちがいることを知っていますか？

著者は、法務省宮川医療少年院、文野女子学院医務課長を経て、児童精神科医として非行少年たちに向き合った豊富な経験をもとにこの本を書いて話題を呼び、漫画化・ドラマ化もされました。内容のポイントは、非行少年・少女たちの多くが「発達障害」や「認知障害」などの認知機能の弱さを持ち、そもそも本人には「どうすればよいか」がわからない状態であることが多いということです。例えば、タイトルにもなっている有名な話ですが、少年たちに「ホールケーキを3等分してください」と課題を出すと、正しく分けられず、極端に偏った切り方をしてしまいます。これは単なる算数の問題ではなく、全体を把握する力や空間認識力が欠けていることを象徴しています。

同じ日本に住んでいる同じくらいの年齢の人が犯罪を起こしていて、身近に犯罪があるという現実と非行の原因について具体例で理解できます。特に法律や児童福祉に興味がある方にはぜひ読んでみてほしいです。

❖ リンゴがかじりかけなのは意外な理由でした

岩崎 穂果(法学部学生)

アップルのリンゴは なぜかじりかけなのか？

廣中 直行 著
光文社

¥800 (税別)

私がこの本を手にとった理由は、自分のスマートフォンがiPhoneだったからです。いつもタイトルだけで読む本を決めてしまう癖があり、今回もタイトルに興味を持ち、手にとったのですが、思っていた本とは少し違っていました。というのも本書の中ではあまりApple社のロゴマークであるリンゴについて話をしていなかったのです。

本書はApple社が低迷した状態から、現在のようなAppleと聞けば誰もが知っている状態まで上り詰めていくまでを語ったビジネス書です。

ビジネスをうまく軌道に乗せるために人間の脳とビジネスを関連付け、人がどのようにして製品を購入したくなるかが、図やグラフ等を用いてわかりやすく説明されています。Appleの製品や広告には1つ1つの意味があり、徹底したこだわりがあることがよくわかります。

Appleがただの企業ではなく、「体験を売る企業」である理由を知りたい方、「常識を疑う視点」を知りたい方は、ぜひ手に取って読んでみてください。

時間がなくても読みたい詩集

桑原 結加(文学部学生)

マイ・プレゼント

青山 美智子 著、U-ku 絵
PHP研究所

¥1,600 (税別)

この本は、たくさんの詩が収められている詩集でとても読みやすい。1つ1つの詩に合った、色鮮やかな水彩画が描かれているため、視覚的にも楽しむことができる作品である。自分と重ね合わせ、内容を想像しながら読み進めることで、共感できる部分や、元気づけられる部分などがたくさんある。そのため、読んでいて楽しい。また、前向きになれたり、励まされたり、考えさせられるような内容などの、たくさんの詩が収められているため、様々な感情を味わえる。さらに、読むときの感情によって、捉え方も変わると思うので、何回も読み返してほしい作品だ。

色彩や、構図の美しい水彩画があることで、本を読むのが苦手な人でも読むことが苦にならず読み進めることができるだろう。

クレヨン大活躍クレヨン物語

菱岡 信助(文学部学生)

くろくんとなぞのおばけ

なかや みわ 著
童心社

¥1,300 (税別)

皆さんは、「くれよんのくろくん」は知っているだろうか。この本は、そのシリーズのうちの一冊である。

ある朝目が覚めると、仲間である「きいろくん」がいなくなっているところから始まる。次の日の朝には、また仲間が減り、最終的には「くろくん」だけになる。ついに、「くろくん」は、おばけの正体を明らかにする。その正体は、ネズミ一家だった。高齢で動けないおじいちゃんに元気になるように、絵を描いてほしいというものだった。そこで、みんなで絵を描くという話である。

おばけは自分も苦手である。だが、おばけと思っても実は別のものであり、理解すれば怖くないという考えに変わった。真実を見極め騙されないようにしなければいけないと改めて実感した。

このおばけを探る過程で、仲間と協力すると困難な問題でも解決することができるというメッセージが描かれている。また、キャラクターの表情が豊かであるため、物語にどんどん引き込まれるような感覚になる。

おいしいほっとけーき

首藤 百結 (文学部学生)

しろくまちゃんの ほっとけーき

わかやま けん 著
こぐま社

¥900 (税別)

皆さん、いま目の前に、焼き立てのホットケーキがあることを想像してください。ふわふわでほんのり甘い香りがするホットケーキ。一口食べると幸せな気持ちになりますよね。

この絵本は、しろくまちゃんがお母さんと一緒にホットケーキを作るお話です。まず道具を用意し、卵や牛乳、小麦粉をいれて一生懸命まぜます。フライパンで焼いて、友達とおいしく食べた後は、お片付けまでするんです。しろくまちゃんの楽しそうな様子を見ると、自然と笑みがこぼれます。

私がこの本と初めて出会ったのは幼稚園の頃でした。ホットケーキができる過程に興味を惹かれ、ページをめくる手が止まらなかったことを覚えています。生地を流し込んでから、出来上がりまでをまとめたページはとても素敵で、何度読み返しても飽きません。「ぷつぷつ」「ぺたん」等の擬音表現は口にする心地よいし、まるで自分が作っているようです。ぜひ皆さんもこの絵本を読んで、ホットケーキのように甘い気持ちに包まれてみませんか。

学びへの誘い

小説・文学

ノンフィクション

絵本・詩

サスペンス・ミステリー

いかに生きるか

大学生生活とは

恋愛とは

健康と生活

ウェブサイトで活用して

大切な人との静かな時間。

上林 美咲 (文学部学生)

ずーっとずっとだいすきだよ

ハンス・ウィルヘルム 著、
久山 太市 訳
評論社

¥1,200 (税別)

この本は、愛情や絆の深さを優しく温かく伝える絵本です。主人公の子どもとその家族が、日常のささやかな瞬間を通じて互いの愛情を確認しあいます。絵本の中では、抱きしめあったり、手をつないだり、笑顔で過ごす場面が描かれ、読む人に安心感と幸福感をもたらします。

読むたびに愛情の深さを再確認できる一冊で、家族や大切な人との絆を育む素敵な一冊です。

それに気持ちを言葉にすることで、相手に安心や温かさを届けることができます。

シンプルな言葉と優しいイラストが特徴で、子どもだけでなく大人も心温まる内容となっています。ぜひ一度読んでみてください。

この物語であなたはなにを思う

小塩 拓実(文学部学生)

えんとつ町のプペル

にしの あきひろ 著
幻冬舎

¥2,000 (税別)

この作品は、煙に覆われホシを見ることも夢を見ることも忘れられた「えんとつ町」を舞台にした、少年ルビッチとハロウィンの日に生まれたゴミ人間プペルの友情の物語です。2020年に映画化され、2025年の8月にミュージカルが開催されたため、今一度原作を読んではほしいと思い紹介します。

ホシを知らない、ホシの存在を信じないえんとつ町で少年ルビッチは父親にホシが煙の上にあることを教えて貰います。父親の言葉を信じ、プペルと共に見えないホシを追い求める姿は自分の信念を曲げない人の強さを象徴しています。

絵本という子供向けの本に思えますが、とても深く、たくさんのテーマが描かれた作品です。友情の大切さに気づかされ、信じる心や夢を諦めない勇気をもらえます。大人になって読むと「いつの間にか諦めていた夢」や「疑うことを忘れた社会常識」を見つめ直すきっかけを与えてくれる一冊です。

サスペンス・ミステリー

心を抉る青春ミステリー

原田 晃之介(文学部学生)

いなくなれ、群青

河野 裕 著
新潮社

¥670 (税別)

舞台は、捨てられた人が集まると言われる奇妙な島、階段島。

この作品は、そんな奇妙な島で、少し変わった日常を送る高校生たちの物語だ。カテゴリーをわけるとしたら、青春ミステリーとなるであろう。この島に住む人々はそれぞれ何かしらの欠点を持っている。この作品を読めばきっとあなたも自分の欠点と向き合うことになるだろう。

この作品は階段島シリーズの1冊目となっている。もしこの作品を読んで気に入ったのなら、是非とも次の階段島の物語を読むと良いだろう。

最後に、一つだけ問かけを。

「あなたの無くしたものは何ですか？」

この作品を通してこの答えが見つかることを願っている。

❖ 君たちにこの謎は解けるのか

安部 咲桜 (文学部学生)

殺人方程式

綾辻 行人 著
講談社

¥840 (税別)

『殺人方程式』はタイトルから強いインパクトを受け、内容にも自然と期待が高まった。実際に読み進めると物理の話が出てきて、苦手意識のある分野だったため理解が難しい部分もあった。トリックも複雑で、自分には謎を解くことはできなかったが、それでも物語としての魅力に引き込まれた。謎解きよりも、登場人物同士の関係や会話の機微、出来事の積み重ねが生み出す空気感が印象に残った。

この作品で特に心に残ったのは、偶然が積み重なって「今」に至る様子の描かれ方である。人と人との出会いや、そのつながり、そして別れた後に残る名残のようなものが丁寧に描かれており、それが物語に深みを与えている。単なる事件の真相を追うだけでなく、登場人物の思いや背景が浮かび上がってくることで、物語の世界に没入できた。ミステリーとしての完成度はもちろん高いが、それ以上に、人間の心の動きや関係の繊細さを味わえる一冊である。

❖ 殺人劇？嘘か誠か、、、

立野 陽花 (文学部学生)

ある閉ざされた雪の山荘で

東野 圭吾 著
講談社

¥630 (税別)

舞台のオーディションに合格した男女七名が、ペンションに呼び出されて始まるミステリー小説である。豪雪に襲われた山荘で男女七人が舞台の芝居そのものを作り出すという指示からペンションでの生活が始まった。しかし、夜が明けると一人また一人と仲間がどんどん減っていく。これは本当に芝居なのか、残された人たちはそんな疑問が生まれる。そこには隠された秘密があった。

この作品を読むと、ミステリー小説ならではの次々と起きる事件の内容の面白さも感じることができるが、人の怖さや優しさについても学ぶことができる。さらに、舞台の作品作りが土台にあるため、事件が起きてても芝居が本当のことなのかかわからないまま物語が進んでいくのも楽しい。

一度映画でこの作品を観たことがあるが、映画にはない設定があり、さらに楽しむことができた。そのため、映画を観たことがある人もない人も、ぜひ手に取って読んでみて欲しい。

政治は理屈じゃない。感情だ！

堀江 汐栞 (文学部学生)

総理にされた男

中山 七里 著
NHK出版

¥1,600 (税別)

この本の主人公は、政界とは何らつながりのない売れない劇団の劇団員。ただ特別なのは、現在の内閣総理大臣と容姿と声質がそっくりということ。そのものまね芸はよく観客やネット上でも評判を呼んでいた。主人公はこのものまね芸の人気ぶりにも関わらず、所詮他人の空似だとどこか醒めた気持ちだった。ある日、突然黒い車に連れ去られる。啞然とする主人公に到着した場所首相官邸で告げられた言葉は「総理大臣の替え玉になってくれないか」という衝撃の一言であった。

この物語の特徴としては、ミステリーでも無いのに状況も結末も容赦なくどんでん返しをしてることだ。そこは著者の中山七里先生がどんでん返しの達人だからだろう。この物語を一番おすすめしたい理由としては、替え玉を引き受けた主人公が総理大臣になり、国民目線から政界を考え、上から下まで政府を振り回す様が読後の読者に「爽快」だと言わせてくれる。政治にまったく興味の無い人にもわかりやすくモヤモヤの無い作品である。

なぜ少年たちは同じ顔、目、髪色なのだろうか？

河内 千栄子 (名誉教授)

The boys from Brazil

Ira Levin 著
Penguin

¥670 (税別)

本書は英語学習者向けに易しい英語で書かれた読み物です。そういうと教科書みたいな本だと思うかもしれませんが、でもこの本は多くの学生に読まれたようです。本の角は丸くなり、表紙は折り目がついており、薄く日本語が書かれたページさえあります。そう、とても面白い本なのです。本書「ブラジルから来た少年たち」の裏表紙には次のように書かれています。

「1974年メンゲル博士とそのナチの残党にとって戦争はまだ終わっていない…異なる国々にいる少年たちは同じ体つき、同じ髪色、そして同じ顔をしているのだ。何だかミステリーのようなですね。ブラジルではメンゲルの仲間が同じ家庭環境の父親94人の殺害を計画するのですがなぜでしょう？

かつて南米は逃亡ナチスの拠点となっていました。ユダヤ人大虐殺は歴史的悲劇ですが、もう一つの悲劇、「生命の泉」という政策があったことが1970年代に明らかになりました。それを念頭に本書を読むとこのミステリーをもっと楽しめるかもしれません。

❖ 人生のシナリオをどう描くか

吉田 敬介(文学部学生)

シナリオ人生

新藤 兼人 著
岩波書店

¥700 (税別)

この本は、映画監督としての新藤兼人さんの人生と、シナリオというものがどのように生まれてくるのかを詰まった一冊である。新藤兼人さんの生い立ちから、戦争中の苦勞、そして映画の世界に飛び込んでいく過程が、本当に飾らない言葉で語られていて、すんなり心に入ってくる。

特に印象的だったのは、シナリオを単なる物語の設計図としてではなく、人生そのものとしてとらえていた点である。彼自身の人生経験から、彼の作品がどうしても人間味にあふれているのが、この本を読むと納得できる。挫折や葛藤を乗り越えながら、ひたすら映画作りに情熱を注ぐ彼の姿は、私たち学生にも多くの気づきを与えてくれるはずだ。

将来について悩んでいる人、何か新しいことに挑戦しようとしている人に、彼の生き方や考え方はきっと大きなヒントになるだろう。映画に興味があるという人はもちろん、自分の人生のシナリオをどう描こうか考えている人に、ぜひ読んでほしい一冊である。

学びへの誘い

小説・文学

ノンフィクション

絵本・詩

サスペンス・ミステリー

いかに生きるか

大学生活とは

恋愛とは

健康と生活

ウェブサイト活用して

❖ ゾウから素敵な言葉の贈り物

田島 瑞歩(人間健康学部学生)

夢をかなえるゾウ

水野 敬也 著
飛鳥新社

¥1,600 (税別)

この本は、変わりたいけどどうすればいいかわからない。そんな主人公のもとに、ガネーシャという不思議なゾウの神様が現れ、人生を変える課題を与えていく物語です。

「靴を磨く」「感謝を伝える」など、どれもすぐに実践できることばかりなのに、自分では普段見逃していた大事なことばかりでした。

正直、私はこれまで本を読む習慣がなかったのですが、この本はユーモアあふれるやり取りの中に、ハッとさせられる言葉が沢山あり、気が付けば夢中で読み進めていました。

そして読み終わるころには、ガネーシャの課題を自分もやってみたいと思っている自分がいました。自分には関係ないと思っていた本が、今の自分のための本だと気づき、背中をそっと押してくれる存在になっていました。

日常の小さな行動が、やがて自分を大きく変える力になることを、笑いながら、真剣に考えてくれる本です。何かを始める勇気が欲しい人に、きっと力をくれる一冊です。

❖ 新たな人生の歩み方

山内 杜波 (人間健康学部学生)

太陽のパスタ、豆のスープ

宮下 奈都 著
集英社

¥600 (税別)

みなさん、今までに人生のどん底まで突き落とされた経験をしたことはありますか。この本は、そんな経験をした人々に役立つような一冊です。

本書では、婚約破棄を経験した主人公の明日羽が、叔母の六花さんと共にあるリストを作成し、自分の人生を見つめ直す過程が描かれています。あるリストとは、主に今後やりたいことを書いていくもので、本書では食べたいものを好きなだけ食べる、引っ越しをするなどが挙げられています。そしてこのリストを作成していく中で、明日羽は今までの人生を振り返り、一度どん底に落ちた人生から何が自分を幸せにしてくれるのだろうと考えるようになります。そして、以前よりも生きる意味を深く考えながら生活できるようになるのです。

私はこの本を読んで、毎日楽しく生活できていることがどれだけ幸せなのかということに気づかされるとともに、辛いことがあっても前向きに生きていくことが大切だと実感することができました。

❖ 本当の自分に出会えた物語

伊礼門 千珠 (人間健康学部学生)

カラフル

森 絵都 著
文藝春秋

¥690 (税別)

あなたは、もう一度人生をやり直せるとしたら、やり直したいと思いますか？

この本は、一度死んだ「ぼく」が、自殺して死んだ中学生、小林真の身体を借りて、もう一度人生に挑戦する物語です。

最初、「ぼく」は他人との関わりの中で自分を見失い、孤独や不安を感じていました。また、自分の存在が他人にとってどのような意味を持つかについても悩んでいて、生きることに希望を持たず、学校や家族のことに冷めた気持ちでいました。でも、様々な人と関わるうちに、少しずつ心が動きはじめます。実は、友達や家族もみんな見えない悩みを抱えていたのです。やがて「ぼく」の本当の正体や、このやり直しの本当の意味が明らかになります。そして、「生きていくことの意味」や「自分を大切にすること」の大切さに気づきます。

この本は、人生や死について考えさせられると共に、他者との関わりの中で自己を見つめ直すきっかけを与えてくれます。心に残る作品なので、生きることに悩むすべての人に読んでほしい一冊です。

❖ “生きる意味”を求めて迷子になる前に。

小山田 愛生 (法学部学生)

人生の目的

五木 寛之 著
幻冬舎

¥780 (税別)

五木寛之さんの『人生の目的』は、「目的がなくても人は生きていける」という考え方を軸に、人生への向き合い方を問い直すことができる一冊だ。

著者は、戦争や老いといった経験を通して、「ただ生きていること」そのものに価値があると説いている。私はこれまで、「ちゃんと夢を待たなきゃいけない」「意味のある生き方をしなきゃいけない」と焦ることが多かったが、この本は「迷いながらも大丈夫」と優しく語りかけてくれ、「人生に意味を求めすぎなくても、ちゃんと生きているだけで十分なんだ」ということを教えてくれた。人生を一本の線ではなく、折り重なった“面”として捉え、無意味に見える日々や回り道にこそ意味があるという考え方がとても印象的だった。「がんばらないこと」や「立ち止まること」も肯定される世界に、読者の心は自然と軽くなると思う。

目的を持たず悩んでいる人や前に進めなくて困っている人にこそ読んでほしい一冊である。

❖ 運をよくするには心を整えろ

蔵森 翔大 (法学部学生)

運気を磨く

田坂 広志 著
光文社

¥820 (税別)

この本は、「運気を上げたい」「運が悪い」と言ってる人にオススメな本です。本の中で心を浄化する三つの技法を紹介しています。

一つ目は感謝の心を持つことです。例えば、仕事や勉強を教えてくれたこと、誰かが挨拶をしてくれたことなどの小さなことに、ありがとうと感謝の気持ちを持つことができるかどうかで、心の状態が変わります。逆に、いつも不満や文句ばかり口にする人には、運は集まりません。

二つ目は、執着を手放すことです。「成功しないとだめだ」という強いこだわりがあると、心が固くなり、流れが止まります。逆に「まあいいか」と思えてくると自然といい流れが戻ってきます。

三つ目は、利他の心で生きることです。つまり、自分のことだけでなく、誰かのために何かをすることです。この利他の心は、運を磨く最大の技法と強調されています。

改めて運というものを深く考えることができ、明日から頑張ろうという気になる本です。

❖ 「ぼく」の決断に注目

藤田 葉月(法学部学生)

ぼくのメジャースプーン

辻村 深月 著
講談社

¥970 (税別)

あなたは大切な人が誰かに傷つけられたとき、その犯人にどのような感情を抱くでしょうか。何か罰を与えたいと思うでしょうか。

「ぼく」と幼馴染のふみちゃん。ある日凄惨な事件が起こり、ふみちゃんはそれによって傷つき、心を閉ざしてしまう。そんなふみちゃんを大事に思う「ぼく」は、実は「発した言葉の不思議な力によって相手に命令を受け入れさせる」という特別な力をもつ。ふみちゃんのため、正義のために、事件を起こした犯人に罰を与えるのかどうか。与えるとしたらそれはどういう罰なのか。たくさんの選択をせまられる。

「ぼく」の葛藤をとおして、命とは何か、正義とは何か、罰とは、ゆるしとは何か、私たちも考え、向きあうことができます。普段はあまりじっくり考える機会のない「相手を思う気持ち」の本当の意味、正解がないなかでの「正しさ」について、考えるきっかけになる一冊だと思います。作者の辻村さんの言葉はとても繊細で、一気に読み終えるほど没頭してしまいます。

❖ 自分の中にはいろんな自分がある。それでいいのだ!

河内 千栄子(名誉教授)

私とは何か

平野 啓一郎 著
講談社

¥880 (税別)

ある大学生の投稿を読んだ。「私は過去、周りを考え過ぎたことで、理想の自分から離れた。相手と仲のいい状態を保ちたくて、不快にさせたくなくて、必死だった」(毎日新聞2025年7月22日朝刊)。そんな悩める若者はぜひ本書を手にしてほしい。

「個人」という言葉は明治になって英単語のindividual からきており、それはin(否)+divide(分ける)からなり「これ以上分けられない」という意味だと著者は説明する。だが人間はたった一つの分けられない個人が「本当の自分」なのだろうかと問う。すなわち、私たちはいろんな人と関わる中で、相手に応じて多様な顔をもっている。たとえば家族に見せる顔、友人やバイト先で見せる顔は、すべて「本当の自分」である。それを著者は「分人」と呼ぶ。将来社会で出会う様々な人たち、特に嫌な人たちとの関係では困難を感じるかもしれない。人は自分の中の様々な分人を足場にして相手に応じて使い分けているのだと言える。そう考えるだけで気が楽になるだろう。本書はいろんな視点を提示して、自分のことを見つめるきっかけをくれる。

「大学生」である今をどう活かす？

福岡 陽 (文学部学生)

大学生になるってどういうこと？ 第2版

鈴木 学、植上 一希、藤野 真 著
大月書店
¥1,900 (税別)

久留米大学に入学してもうすぐ二か月が経とうとしていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？なんとなくサークルやアルバイトを始めた人や、いまだに慣れずに精いっぱいの人だっているかも知れません。私は前者側ですが、大学生になったのに心の中は高校生のまま、みたいな気持ちがふわふわしたままでした。

そこでこの本を手に取りました。「これからの自分」をどうしたいのか。「今の自分」は何がしたいのか。「昔の自分」から得られることは何なのか。社会の一員になりかけの自分に問いかけながら読んでみましょう。段々と気持ちの整理がついてくるかもしれません。

この本には「大学生のデザインの仕方」について書かれています。新たな生活圏、「学び」の形態の変化、新しい交友関係、空き時間の使い方など、新一年生だけでなく、不安なことがたくさんある人におすすめの一冊となっております。

悩んでいる人は一度手に取り、心の中を整理してみては？

学びへの誘い

小説・文学

ノンフィクション

絵本・詩

サスペンス・ミステリー

いかに生きるか

大学生活とは

恋愛とは

健康と生活

ウェブサイト活用して

AIの仕組みと影響

清田 暖陽 (法学部学生)

ChatGPTの全貌

岡嶋 裕史 著
光文社
¥900 (税別)

この本は、最近大きな話題となっているChatGPTについて、その仕組みやなぜここまで注目されているかをわかりやすく紹介しています。例えば、大量の情報を覚えて自然な会話ができる点などが取り上げられている一方で、間違った情報を出すことがあることや使い方を誤ると危ないということも書かれています。また、学校での使い方や仕事への影響、そして私たちがAIとどう付き合っていくべきか考えさせられます。難しいテーマでも身近な例を出してわかりやすく解説されており、AIに関わる機会がどんどん増えてきている現代、正しい知識を身につけるための一冊です。

さらに、AIの未来や私たちの生活への影響、社会にどのような変化を起こすのかなども書かれており、今後AIとどう付き合っていくか考えるうえで、もとても役に立つ本です。

もし、自分が「マイノリティ」の立場になったとしたら？

富吉 満之(経済学部教員)

サード・キッチン

白尾 悠 著
河出書房新社

¥1,800 (税別)

本書との出会いは、久留米のMINOU BOOKSでの読書会だった。私の専門は食料・農業問題なので「キッチン」というワードに魅かれたのだ。とはいえ、この本は単なる「料理の本」ではなかった。

主人公のナオミは、日本の公立高校を出てアメリカの大学へ。念願の留学だったが、友達もできず、英語の授業は超ハードで図書館にこもる日々だった。そんな地味な大学生活が一変するのが、ある学生との出会い、そして様々な国籍や民族の人達が集まって食事を共にする「サード・キッチン」との出会いだった。異国の地で1人暮らす不安や孤独。それらをサード・キッチンのメンバーは優しく包んでくれる。一方、ジェンダーや民族、国籍に関わるマイノリティの問題が日々、ナオミの前に姿を見せる。そして、日本が韓国を占領していた戦争時代とも繋がっていく。

「知らない」では済まされないことに直面した時、ナオミはどうやって向き合うようになったのか。「自分は口下手、内向的だ」と思っている方に、特におすすめです。

恋愛とは

一冊の本からはじまる、恋の予感

丸山 なつ(人間健康学部学生)

恋がいっぱい

星 新一 著、和田 誠 絵
理論社

¥1,500 (税別)

恋ってなんだろう？そんな素朴な疑問に、ユーモアと風刺を混ぜて答えてくれるのがショートショートの名手・星新一の『恋がいっぱい』です。この本には、恋愛をテーマにした短編が20編以上収められていて、それぞれが驚きや皮肉、時にあたたかさを持った結末を迎えます。登場人物は人間だけでなく、ロボットや宇宙人など多彩で、恋の形もひとつではなく、たとえば人間に恋するロボットや恋を「買う」未来の社会など、どの物語も短いながら深い余韻を残しています。

1話が短く読みやすいため、本が苦手な人でも気軽に楽しめるのが魅力です。また教室や通学中のちょっとした時間にも読める手軽さも魅力です。「恋ってなんだろう？」と少し立ち止まって考えたいような味わい深い作品ばかり。恋愛に悩む人も恋がよくわからない人も、新しい視点で「恋」を見つめ直すきっかけになるかもしれません。笑えて切ない、少し不思議な恋の物語たちをぜひ手に取ってみてください。

青春のウソ

叶 萌里 (人間健康学部学生)

交換ウソ日記

櫻 いいよ 著
スタート出版

¥610 (税別)

高校生の希美は移動教室で使った机に手紙を見つける。「好きだ。」という一言だけ書かれており、送り主は学校で人気の瀬戸山だった。いたずらだと思いつつ返事を彼の靴箱に入れた希美。それをきっかけに二人の交換日記が始まり、回数を重ねるうちに手紙は希美の親友宛てだったと判明する。だが、希美は打ち明けることが出来ず瀬戸山に惹かれていき、親友のふりをしてやり取りを続ける。そんな二人の交換日記をめぐるラブストーリーである。

現代社会では、高校生になるとほとんど全員がスマートフォンを持っており、デジタルの世界が広がっている。私は交換日記のような手書きのものはデジタルよりも感じ取れるものがあるし、より想いが伝わると思う。デジタルデバイスにとらわれず、自分の想いをしっかり相手に伝え、理解してもらうこと。そして、何でも勇気をもって伝えることの重要さが分かる一冊となっている。

学びへの誘い

小説・文学

ノンフィクション

絵本・詩

サスペンス・ミステリー

いかに生きるか

大学生生活とは

恋愛とは

健康と生活

ウェブサイト活用して

時代を超えた恋が、命の重みを教えてくれる物語

清水 奈那子 (人間健康学部学生)

あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。

汐見 夏衛 著
スタート出版

¥710 (税別)

本書は、戦争という過酷な時代を背景に、現代の高校生と特攻隊員の青年との出会いと別れを描いた、心に深く残る小説です。主人公の百合は、家庭や学校に不満を抱えながら日々を過ごしていましたが、突如戦時中の日本へとタイムスリップし、彰という青年と出会います。極限状況の中で、ふたりは少しずつ心を通わせ、限られた時間の中で大切なものを見つけていきます。

この作品は、青春の淡い恋愛とともに、命の尊さや平和のありがたさ、そして「今をどう生きるか」といった根源的な問いを私たちに投げかけてきます。やさしい文章ながらもテーマは深く、読み進めるうちに自然と考えさせられる内容です。

戦争を“過去の出来事”としてではなく、今を生きる私たち自身の問題として捉え直すことへのきっかけをくれる作品です。ぜひ多くの人に読んでほしいと思います。

林檎の瞳に映るのは、煌めきと痛みが交差した初恋。

薦 穂乃香 (文学部学生)

私はあなたの瞳の林檎

舞城 王太郎 著
講談社

¥1,500 (税別)

この本は3つの短編から成り立ち、その中の「私はあなたの瞳の林檎」は、初恋の煌めきと残酷さを描く物語である。

小学四年の直紀は、転校生の鹿野林檎を母親の暴力から救ったことで、彼女を「守るべき存在」と「特別な存在」として意識する。2人が春休みに共に過ごす時間は眩しく、儚さが漂っている。直紀は授業で知った「You are the apple of my eye」を林檎に重ねて想いを告げるが、彼女は笑って「ごめん」と受け流した。拒まれても直紀は諦めず、彼女と同じ高校を目指して勉強に励む姿には、幼さと誠実さが同居している。林檎の抱える痛みを背景に、この恋は単なる初恋以上の意味を持つ。

青春の切なさや希望が交差する描写に心惹かれ、誰かを大切に思う気持ちの勇敢さを見つめ直した。私にとってその存在は家族や友人であり、夢や目標でもある。直紀のように強い気持ちを抱き続けることは容易ではないが、その姿勢に励まされ、自分自身もまた、勇気をもって大切なものと向き合いたいと考えた。

健康と生活

食のこだわり

福山 太陽 (文学部学生)

コスパ飯

成毛 眞 著
新潮社

¥720 (税別)

本書は、元日本マイクロソフト社長の成毛眞が食事に関する体験や考えを記した新書である。序文では、元大企業の社長ということで高級料理を非常に堪能してきた著者が「自宅で食べたものが一番うまい」と記しており、私はそこでこの本に興味を惹かれた。そんな興味深い序文を記した本文には、著者のこだわりや考えが体験とともに記されており、特に私が面白いと感じたのは、「店で食べてうまかっただけでは損であり、外食は家で再現するためのメニューをハンティングする場だと思うことで、より丁寧に味わおうという気持ちになれる」ということだ。私は、外食はうまいものを堪能するだけで終わっていたが、著者はその先をいっており食に関してこんなにも考え方や行動に差が出るんだなと感じた。この本は、先ほど挙げた考え方以外にも食に関する価値観が変わるようなものや作りたいと思える料理のレシピなどが記されている。読むと食の知識が増え、考え方がアップデートされる。この本をぜひ読んでほしい。

その一歩が、人生を変える。

松尾 連弥 (文学部学生)

だから、お酒をやめました。

根岸 康雄 著
光文社

¥900 (税別)

根岸康雄の『だからお酒をやめました』は、元サラリーマンの著者が自分の酒との付き合い方を見直し、断酒を決意するまでのリアルな体験をつづった本だ。もともと毎晩のように飲んでた根岸が、あるとき自分の生活や体調、家族との関係が壊れていくのを感じて、「このままじゃまずい」と思い立つ。そこから断酒に踏み切るまでの心の葛藤や、飲まない生活をどうやって続けていったかが具体的に描かれていて、すごく共感できるし、考えさせられる。

ただ単に「お酒はダメ」と言ってるわけじゃなく、なぜ人が酒に頼るのかとか、社会における飲酒の習慣への疑問も書かれており、読んでいて飽きない。特に印象に残ったのは、酒をやめたことで「本当の自分を取り戻せた」という話。大学に入って、飲み会の付き合いとかあるが、この本を読んで、酒との距離感をどう取るか、ちょっと考え直したくなった。単なる断酒の記録じゃなく、生き方とか人間関係を見直すきっかけになる一冊だ。

学びへの誘い

小説・文学

ノンフィクション

絵本・詩

サスペンス・ミステリー

いかに生きるか

大学生生活とは

恋愛とは

健康と生活

ウェブサイトを活用して

眠らない帰り道があなたをもっと軽くする

川上 賢太郎 (人間健康学部学生)

疲れをとるなら帰りの電車で寝るのをやめなさい

伊藤 和弘、佐田 節子 著
日経BP社

¥1,300 (税別)

仕事終わりの帰り道、電車の揺れに身を任せて、ついウトウト…。「少しでも寝て疲れをとらなきゃ」と思い寝たのに、家に帰ってもなんかだるい。そんな経験ありませんか？

この本のタイトルを見たとき、正直「寝ちゃダメなの!？」と思いました。でも実際に読んでみると納得。実は中途半端なタイミングの居眠りが、夜の睡眠の質を下げて、疲れが取れにくくなっていたのです。この本は、ただ疲れをとるために眠ればいいわけじゃない、【ちゃんと回復する眠り方】を教えてくれる本です。たくさんの専門家や教授のお言葉も。だからこそ、自分の毎日の習慣を見直すきっかけにもなるし、「もう疲れは取れないんだ…」とあきらめている人も、希望を持つきっかけに…。

あなたのその疲れ、必ずちゃんとした理由があります。分からず悩むよりはこの本を読んで、スッキリしたくないですか？この本がヒントもしくは答えになりますよ。ぜひとも読んでみてください。

❖ 眠れない人はどうぞ

川口 倅生 (法学部学生)

睡眠のはなし

内山 真 著
中央公論新社

¥760 (税別)

あなたは、どのくらい睡眠時間をとっていますか？睡眠はとても大切なものだと思認識していますか？

元気な時は「今日は寝ない」「今日はオールする」ということができるかもしれませんが、逆に体調を崩しているときは、ずっと寝ていることが多いと思います。一日寝ないで外に行くと、疲れやすくないですか？その時点で、睡眠は大切だとわかると思います。

この本には、睡眠が不足した場合、どのような変化が起きるのが書かれています。実験によると、イヌは120時間ほどで命を落とし、人間は、目があいているけれど脳が寝ている状態になり、思考機能が著しく低下します。体だけではなく、内側にある機能全体の動きが鈍くなるのです。

眠る時間がない理由は人それぞれだと思いますが、その状態が続くと身体的、精神的に障害が生じます。睡眠薬などを使って、寝付きを良くすることができますが、それについても詳しく書かれています。この本を読めば、睡眠の大切さがわかると同時に、きっと眠りたくなるはずです。いかがですか。

❖ 現代の国民病を科学の力で克服するには

井下 己太郎 (法学部学生)

睡眠障害

西野 精治 著
KADOKAWA

¥900 (税別)

皆さんは最近夜よく眠れていますか？寝るまでに時間がかかってしまう、寝てもすぐに目を覚ましてしまう、こんなことはないでしょうか？そんな身近で重要な問題について書かれているのがこの本です。

まずこの睡眠障害は最近になって取り上げられていますが、実は平安時代からある問題です。理由はわからないけど眠れない、それが睡眠障害です。そもそも日本人の睡眠時間は世界でも最短であるといわれています。この睡眠障害には、遺伝的要素と環境的要素があります。多くの人が発症する睡眠障害は環境的要素がほとんどです。

それに対し、よくSNSで話題になっているショートスリーパーは遺伝的要素が多く、無理をしてショートスリーパーになる必要はありません。それに睡眠は人間の活動に非常に大事で、睡眠を削ることは愚策です。

原因のほとんどが環境です。寝る前のスマホはほどほどにしましょう。

分配金生活はどう改善すべきか

田中 優成 (法学部学生)

年金だけでは足りない人 のための分配金生活

梅森 浩一 著
光文社
¥900 (税別)

この本は、年金に依存している人々の生活をどう改善するかについて、いくつかの事例をあげ、書かれています。

例えば、主に高齢者が陥りやすい経済的な問題として、急な医療費の発生が挙げられています。年金だけでは賅えない医療費に備えるための貯蓄方法や、保険を利用した具体的な対策を提案しています。また、地域のサポートグループに参加することで、同じような立場の人々と情報交換を行い生活の質を向上させる方法についても触れています。こうした事例を通じて、読者が自らの状況を考えることができます。

さらに投資の知識がない人でもわかりやすくリスク管理や銘柄選びなども丁寧に書かれていますので、初心者でも安心して読み進めていけます。「生活」を中心に据えたアプローチは、単なるお金儲けではなく、安定した暮らしを目指すという姿勢が伝わってきて好感が持てます。

将来自分が安定的に暮らせるか不安を抱えている人におすすめの本です。

ダイエットの常識が変わる

荒木 蓮 (法学部学生)

ダイエットをしたら太ります。

永田 利彦 著
光文社
¥840 (税別)

私が紹介するのは永田利彦さんの『ダイエットをしたら太ります。』です。このタイトルを見たとき、思わず「そうなの!？」と驚きました。ダイエットは痩せるためにするものなのに、なぜ太るのだらうという疑問を持ちながらこの本を手に取りました。

この本では、単なる食事制限や体重管理がなぜリバウンドや健康被害を引き起こすのか、そして、その現象の背景にある心理や脳のメカニズムに焦点を当てています。著者の永田利彦さんは精神科医であり、ストレスや自律神経、心の状態と食欲の関係について、専門的にわかりやすく説明しています。

特に印象に残ったのは、「痩せなきゃ」という強い思い込みが、かえって身体に負担をかけ食欲を暴走させてしまうという視点です。つまり、ただカロリーを減らすのではなく、自分の心と向き合い、無理をしないということが、健康的な体をつくることにつながるのです。

今ダイエットをしている人や、これからしようと思っている人には、有益な内容が詰まっている一冊です。



久留米大学の所蔵する資料を探す OPAC (蔵書検索) を使ってみよう!

検索画面

検索結果詳細画面

大学生の文章術: レポート・論文の書き方
ダイワクセイ ノンショウウジツ: レポート・ロンポンノ カキカタ
旺文社編
[東京]: 旺文社, [2015.4]
Googlebooksで詳細を見る

巻号情報
記架簿

No.	予約人数	期年	所在	請求記号	資料ID	貸出区分	状況	備考
1	0		新刊図書/2 新刊図書/2 新刊図書/2	S16.S O14dB	10775737		貸出中 (2025/03/31)	
2			新刊図書/2 新刊図書/2 新刊図書/2	S16.S O14dB	10778328			

予約・取り寄せ ブックマーク追加 Google

貸出中の場合は
予約・取り寄せボタンから予約できます

書名、所在、請求記号を
メモをして書架へ行きましょう。
* 状況欄が貸出中の資料は書架にありません。

所在の文字をクリックすると
地図が表示されます



学生リクエストサービスについて

利用したい図書が所蔵されていない場合、また研究室のみ所蔵されている場合などは、学生からの購入希望を受け付けています。また、マイライブラリから購入を依頼することができます。
* 図書が利用可能になりましたら、学内メールで申込者に通知します。

🔍 マイライブラリを活用しよう！



▲図書館HP

マイライブラリでできること

- 貸出・予約状況照会
- 文献複写等の依頼
- 貸出期間の延長
- 貸出履歴の確認



- * 他の利用者の予約がある場合や返却期限を過ぎている場合、貸出期間の延長はできません。
- * 延長処理日から2週間(学部生の場合)の延長となります。

学びへの誘い

小説・文学

ノンフィクション

絵本・詩

サスペンサー・ミステリー

いかに生きるか

大学生生活とは

恋愛とは

健康と生活

ウェブサイトで活用して

御井図書館の利用について

開館時間

	曜日	開館時間
授業期間・試験期間	月曜日～金曜日	8:50～21:00
	土曜日・日曜日	9:00～17:00
長期休暇期間	月曜日～金曜日 土曜日・日曜日	9:00～17:00

※長期休暇期間とは、学生の夏季・冬季・春季休暇期間を指します。

※500号館地下書庫は、授業期間の平日は18:30、土曜日・日曜日は16:00まで利用可能です。

〈休館日〉 国民の祝日、お盆休み、年末年始

※開館時間の変更・臨時休館については、ホームページにてお知らせします。

貸出

借りたい図書と「学生証」を1階の貸出・返却カウンターへお持ちください。

※延滞資料が1冊でもある場合は、新規の貸出ができません。

	貸出冊数	貸出期間
学部学生	10冊	14日以内
大学院生	20冊	1ヶ月以内

返却

借った図書は期限内に貸出・返却カウンターへ返却してください。

延滞した場合は、延滞日数によって貸出停止のペナルティが科せられます。

※図書館が閉館しているときは、正面玄関横の「ブックポスト」へ返却してください。

久留米大学御井図書館

知の玉手箱 2026

発行：久留米大学 御井図書館

〒839-8502 福岡県久留米市御井町1635 TEL0942-44-4015

©Mii Library of Kurume University 2026 Printed in Japan