

2020 年度学生図書委員会 第 2 回活動

「電子図書館ライブラリエでみつけた私のおススメ本」

「20 代のうちに知っておきたい 100 の黄金ルール」 著：大塚寿

就職活動来から入社 1 年目、5 年目、その後のキャリアアップのモデルを示すビジネス書です。目先の目標だけでなく、10 年後、20 年後の自分がどんな社会人になっていきたいかを考えさせてくれる本です。これから社会人になる大学生に、ぜひ一読していただきたい一冊です。【国際 4_ともか】

「ジャポニズム 流行としての「日本」」 著：宮崎克己

19 世紀の西洋人の美意識を一変させたといっても過言ではない、「ジャポニズム」。絵画に詳しくない人でも、一度は耳にしたことのある画家が「日本」を絵画にどのように表現していたのか。じっくり読むと、新しい視点から日本文化を発見できると思います。【家政 3_小河原さん】

「たった一晩で疲れをリセットする睡眠術」 著：石川泰弘

著者は睡眠改善インストラクターである石川康弘さんです。この本は睡眠法や睡眠のメカニズム、良質な睡眠を得るテクニック、睡眠環境の作り方などを分かりやすく、詳しく教えてくれます。人生の 3 分の 1 は睡眠と言われています。皆さんも 1 日を充実させるために、睡眠の質を上げてみませんか？【文芸 3_おーたん】

「たった一晩で疲れが取れるぐっすり睡眠法」 著：石川泰弘

オンライン授業で生活リズムが崩れてしまったので読んでみた一冊。すぐに実践できる睡眠法がとても参考になる（例：エアコンのタイマーは 3 時間がベスト）。良い睡眠は食事や運動などと繋がっているの、それらの大切さにも改めて気づかされた。【文芸 3_なえ】

「自分のしていることに不安を感じたときに読んで欲しい物語。」

著：haru

周りから変わっていると言われ、普通じゃないから引きこもりだった著者が救われたのは、生物の先生がやっていたブログだった。自分のしていることに不安を感じたとき、「普通とは何か？」そう考えたときにおすすめの本です。10 分で読めるのでちょっと時間が空いたときに読んでみてください。【文芸 3_はしもと】

「オペラと歌舞伎の違い、共通点、魅力。」著：mozartian

おすすめポイントは10分で読破できる分量なのにオペラと歌舞伎の比較を文化や美意識の違いから考える事ができる点です。どちらも長い文化を持っていますがその引き継ぎ方は真逆な所の面白さを紐解くことができるはずです。【国際3_ありあ】

「世界で働く人になる！」著：田島麻衣子

日本人が世界で働くために役に立つ、人付き合いの力と英語力を磨くヒントをまとめたもの。筆者の実体験をもとに41のコツを教えてくれる。日本人の足りない部分を羅列するのではなく、わたしたち日本人が気づかないうちに世界で通用することができ、既に保有している「強み」を教えてくれる一冊。この本を読むことで、こんなことが？と思うような日本人にとっての常識が世界では有利に働くことを知れる。それはわたしたちに自信を与え、可能性の道を開かせてくれる。自分という存在の良さを知ったり、再確認したいという方におすすめの一冊。【国際3_つちこ】

「ペンギンが教えてくれた物理のはなし」著：渡辺佑基

新聞の広告に掲載されていることが多いので、今回のおすすめ本に選んだ。本の題名に物理の話と書いてあるので、とっつきにくい印象を持つ人もいるだろうが、実際に読んでみると難しいことはあまり書かれておらず読みやすいと思う。また、ペンギン以外にもまぐろやクジラなどいろいろな動物の生態について解き明かしてあるので、動物が好きな人にもお勧めしたいと思った。【家政2_すい】

「言の葉の庭」著：新海誠

「君の名は。」でお馴染みの新海誠監督の作品です。靴職人を目指す主人公のタカオは一限をサボって庭園で靴のデザインをしていたところ、昼間からビールを飲んでいる女性ユキノに出会う。その日を境に2人は午前だけの交流が始まり、タカオは靴職人になる夢を語り、味覚障害を患うユキノは、タカオの作る弁当の料理に味を感じられるようになる。映像の方も美しいのでぜひ観てみてください。【家政2_メグ】

「最新版大学生のためのレポート・論文術」著：小笠原喜康

私がお勧めする本は「最新版 大学生のためレポート・論文術」です。前期も終盤にさしかかったためレポート課題も増えてきました。一年生の時もレポート課題はありましたが、正しい書き方についてよくわからないまま書いていました。そのため今回大学生のための本というシリーズがあったため、その中からレポートについての正しい書き方について知りたいと思いこの本を選びました。参考文献や引用の仕方など知りたかったことについて、詳しく書いてあるためとてもためになりました。【文芸2_あみ】

「ささやかな文章の書き方書き出し勝負！」著：篁龍樹

短くて相手に伝わるような魅力的な文章の書きだし方について教えてくれる本で、レポートやささやかな文章を書く時にも役立てられるほか、10分で読める短編なので空いた時間にサッと読むことができると思います。【文芸2_ゆうか】

「1人分を無駄なく簡単に作れるレシピ」著：柳辻夕子

私はいつできるか分かりませんが、一人暮らしに向けてこの本を選びました。私は料理を作ったことがあまりなく、一人暮らしをする上で一番の不安点になっています。この本は少ない調理道具で簡単な食事が作れるレシピが紹介されています。調味料の分量は、「大さじ一杯」などの計量スプーンを使った表記ではなく、「ひとつかみ」「ひとつまみ」など感覚的な量で表記されていて料理初心者にはとてもわかりやすいです。また、余った食材の冷凍方法や使いみちなども紹介されており、とても参考になりました。いつ対面授業になるかは分かりませんが、この本が活かせる時が来るといいですね。【文芸1_Riona】

「学びを結果に変えるアウトプット大全」著：樺沢紫苑

題名の通りアウトプットに特化した本。精神科医の著者が脳科学、心理学に基づいて、アウトプットの実践法を解説。項目別に分かれていて隙間時間に読みやすいだけでなく、イラストや図解があるので理解しやすく、読んだその日から実践できる。学生のうちに知っておきたい！社会人になっても読みたい！自分の自信にきつと繋がる、人生を豊かにしてくれる一冊。【文芸1_ユキ】

「京大読書術」著：桑原圭太郎

本を皆さんは、どのように読まれていますか？小説・学術書・ビジネス書など様々な本があります。大学に入ってから今までよりも本を読む機会がぐっと増えると思います。それをより有意義にするために、この本を選書しました。『偏差値95、京大首席合格者が教える「京大読書術」』実はこの本、難しいことは何も書いてありません。京大の人の本の読み方と聞いて、どんな難しい読み方をしているのかと思いませんか。でも、実際に読んでみると、本当に難しいことは何も書かれていません。本は全部読まなくていい。プライドを捨てろ。と本を読む上で思ってもいなかったことや、一見読書と関係なさそうなことが書かれています。どういうことだろうと思いませんか？このことは内容を読むと、なるほど。と、すっかり理解できてしまうので驚きです。この一冊はきっと、本に対する考え方を変えてくれると思います。そして、これから読む本の知識や経験が、今までより自分の血肉となって生きていくと実感できるはずです。【文芸1_ザッキー】

「漫画君たちはどう生きるか」著：吉野源三郎

私がライブラリエで見つけた本は『君たちはどう生きるか(漫画版)』です。この本は1937年吉野源三郎によって書かれました。その後、2017年作画を羽賀翔一が担当し、漫画版となって再ブレイクしました。2018年3月には累計200万部を突破した。15歳のコペル君とおじさんの本田潤一の二人で話は展開されていく。コペル君が学校生活を送る中で様々な経験をし、そのことについてしっかり観察していく。その観察の手助けをしてくれるのがおじさんのノートであった。そのノートには社会の構造、モノの見方、関係性など物事の本質をとらえるような話になっている。コペル君がそのノートを読んで成長していくように、読者である私たちも同様に成長できるような内容になっている。最後にコペルくんはおじさんへの返答としてノートに自分の将来の生き方について決意を書き綴り、読者に対して「君たちはどう生きるか」と問いかけて小説が終わる。この本は昔に書かれた本ですが漫画版になっていることもあり、非常に読みやすいです。この本を通じて普段考えないようなこと、改めて考えてみるとすごいことだったりします。ぜひ読んでみてください。【ビジネス1_はるな】

「はじめてでも怖くないバイト術！」著：山下優樹

人生で初めてのアルバイトを今月から始めたので、ためになりそうと思い選書しました。たとえば、最初は信頼を得るために仕事を全力でやるべきであり、一年目で信頼を勝ち取らないと、さらなる仕事をもらえなくなってしまい、ステップアップができなくなってしまうことが書いていました。他にも様々な基本的なノウハウが書かれています。「10分で読めるシリーズ」の一つで、すぐに読み切ることができます。バイト初心者の方はぜひ読んでみてください。【ビジネス1_まるちゃん】

「不可能を可能にする簡単ノルマ術」著：花菱屋男

「不可能を可能にする簡単ノルマ術」という本です。短期間で効率よく物事を達成させる方法についてかいてあり、10分でさらっと読めるので時間のない人にも有り難い本でした。【文科1_まゆ】

「星の王子さま」著：サン=テグジュペリ

私がおすすめる本はサン=テグジュペリの「星の王子さま」です。砂漠に不時着した飛行士の主人公は別の星から来た星の王子さまと出会います。主人公は王子さまと過ごしていく中、生きる上で大切なことを思い出していくという物語です。物事を偏見や先入観を通してみてはいけない・本当に大切なものは目に見えないなどの、日常で忘れがちなことの大切さを教えてくれる本です。理不尽なことや小さな不幸に悩まされた時に一息つけるような作品なのでおすすめます。【文科1_あやか】

「モチベーションを上げるアイデア20連発」著：MBビジネス研究班

『モチベーションを上げるアイデア20連発』という本を紹介しました。「メガネをかける」等、すぐにできるものから「自分の前世がバツタだったと想像」などユニークなアイデアが載っています。モチベーションがない時に読むのがおすすめます。【文科1_ナギ】

「なぜヒトは学ぶのか」 著：安藤寿康

私の選んだ本は「なぜヒトは学ぶのか」です。もともと遺伝子や生物学とかに興味があり、「生物学的に見る」という言葉に惹かれて選びました。この本は、教育心理学者の方が、学ぶ理由について人格者になるため、だとか、社会のためという根拠があいまいな考えでなく、科学的な根拠をもとにし、生物学的に考えた本です。長めで難しめな本ではありますが、所々に新たな視点や考えを発見できます。【文科1_ほーちゃん】