

★★着手おすすめ図書★★ (サピエ未着手 2025年5月15日現在)

次の図書は、2025年5月の選書委員会で選書の候補として挙がった本です
(※原本は点図にはありません。着手希望の方は原本入手前に、着手できるかどうかを点図へご確認下さい)

①哲学で考える10の言葉一知を深めて力にする おかもとゆういちろう にほん 岡本裕一朗 日本実業出版社 2025年3月 1,800円 哲学

正義、技術、権力、暴力、自由、労働…。現代を生きる上で重要な10のキーワードを取り上げる。

②悩み続けてきた「僕」から君たちへ—社会人1年生に伝えたい成長と成功の本質 齋藤孝 祥伝社
2025年4月 1,600円 人生訓

社会に出て成長し成功するには?社会人1年生に向けて、生き方、働き方のコツを伝える。

③三一大一神教のつながりをよむ—NHK出版学びのきほん やまもとよしひさ 山本芳久 NHK出版 2025年4月 750円 宗教

ユダヤ教、キリスト教、イスラム教について解説。東大教授による、2時間で読める集中講義。

④東アジア現代史 いえちかりようこ 家近亮子 筑摩書房 2025年1月 1,400円 アジア史

日本・中国・韓国を擁する東アジア各国の、過去から現代の問題に続く歴史を総覧。

⑤すらすら読める新訳 君主論 マキャベリ サンマーク出版 2023年3月 1,400円 政治
人間心理を鋭く読み解き、上に立つべき者の振る舞いを説く名著を、わかりやすく翻訳・編集。

⑥神ダンナのトリセツ—結婚したのに幸せでないと感じるすべての妻に! にわたまりこ にっとう 庭田真理子 日東書院本社
2025年4月 1,400円 社会

夫婦仲を壊し、人間関係に影響を与える「思考のクセ」。関係改善のメソッドを紹介。

⑦めざせマントル!—地球を掘る地質学者の冒険 みちばやしかつよし 道林克禎 岩波書店 2025年3月 1,500円 地球科学

地球を知る鍵を秘めた岩石を求め、砂漠を歩き、船で格闘し、海溝の底にまで潜った研究者の見聞記。

⑧教養としての建築—命を守る「人間の住処」を6つのアプローチで堪能する入門書 はかせ バッコ博士 かんき出版
2025年1月 1,800円 建築学

地震や台風、自然災害に耐えられる建物。「強・用・美」の建物の構造を通し「建築」への理解を深める。

⑨名作映画で読み解く世界史 もとむらりょうじ 本村凌二 PHPエディターズ・グループ 2023年12月 1,900円 映画
「グラディエーター」「アラビアのロレンス」など名作映画を厳選し、その背景となる歴史を解説。

⑩蒲生氏郷—信長に選ばれた男 このえたつはる 近衛龍春 実業之日本社 2025年4月 920円 歴史小説
年齢13にして信長の人質になった蒲生氏郷。織田家の重臣となるべく奮闘するが…。

⑪直紀とひみつの鏡池 なおいき 山下みゆき せいざんしゃ 静山社 2025年4月 1,290円 小説

庭にあらわれた“透けている人”が、直紀のおじさんと猫をツクバイの中に引きこんでしまい…。

⑫ナルニア国物語1—ライオンと魔女 C. S. ルイス 新潮社 2024年12月 630円 小説
4人きょうだいの末っ子が、衣装ダンスの奥から別世界ナルニアへと迷い込み…。新訳・新潮文庫版。

⑬生成AI時代の言語論 おおさわまさち 大澤真幸 左右社 2024年10月 1,800円 逐次刊行物

AI研究、認知科学、心理学、言語学の領域を横断。人間の言語の謎にせまる。

⑭スマホ時代の哲学 増補改訂版—「常時接続の世界」で失われた孤独をめぐる冒険 たにがわよしひろ 谷川嘉浩 ディスカヴァー・トゥエンティワン 2025年4月 1,400円 哲学

つながっているのに寂しい、「常時接続の世界」を生き抜く方法を論じる。

- ⑮ ほんとうの自分が見えてくる55の問い 芳村思風 文芸社 2025年1月 1,500円 哲学
「感性とは?」「人間であるとはどういうこと?」など、人類の新しい生き方を具体的に語る。
- ⑯ マネー・スイッチーお金の流れを劇的に変える50の法則 及川幸久 WISDOM BOOKS 2025年2月 1,500円 人生訓
成功哲学の古典から導き出した何歳でも使える「お金の引き寄せ方」。
- ⑰ 魏志倭人伝の海上王都 原の辻遺跡 松見裕二 新泉社 2025年3月 1,700円 日本史
邪馬台国時代、壹岐島に渡来人と倭人が往来する国があった。遺跡から交易大国の姿を解き明かす。
- ⑱ 加藤友三郎一政党政治を見透した軍人政治家 手嶋泰伸 中央公論新社 2025年4月 1,750円 伝記
日清・日露戦争で、砲術家、連合艦隊参謀長であった加藤友三郎。軍人政治家の生涯を描く。
- ㉑ 團藤重光日記ー1978-1981 團藤重光 日本評論社 2025年2月 4,000円 伝記
最高裁判所判事・團藤博士が遺した日記。交友関係、審理過程の一端を明らかにする資料。
- ⑳ 悪名の論理ー田沼意次の生涯 江上照彦 中央公論新社 2025年4月 1,000円 伝記
悪名高い為政者の政治的性格の特徴、不評の条件とは何か。意次の生涯をたどり追究する。
- ㉒ ホーボー・インド 蔵前仁一 産業編集センター 2024年10月 1,600円 紀行
美食の南インドから西ベンガルまで。インドの東西南北、方々を歩き回った旅行記。
- ㉓ 裁判官の正体ー最高裁の圧力、人事、報酬、言えない本音 井上薫 中央公論新社 2025年3月 900円 法律
袴田事件のような冤罪事件が起きるのは、なぜなのか。元判事の著者が、裁判官について明らかにする。
- ㉔ 謎解き妖怪学 小松和彦 KADOKAWA 2024年12月 1,500円 風俗習慣
妖怪研究の第一人者が、自らが挑んできた妖怪にまつわる5つの謎を解き明かす。
- ㉕ アニメ療法ー心をケアするエンターテインメント パントー・フランチェスコ 光文社 2022年12月 880円 医学
イタリア出身のオタク精神科医が、精神医学や心理学の知見を物語療法と接続し、アニメ療法を提唱。
- ㉖ 疲労ちゃんとストレスさん にしかわ たく 河出書房新社 2019年11月 1,000円 医学
最新の疲労やストレスに関する知識を紹介し、危険をどう避けたらよいかを漫画で解説。
- ㉗ 身近な薬物のはなしータバコ・カフェイン・酒・くすり 松本俊彦 岩波書店 2025年3月 2,400円 医学
アルコールやカフェインといった身近な薬物との付き合い方を、依存症研究の第一人者と考える。
- ㉘ 発達障害・グレーゾーンかもしれない人のための「コミュカ」 中村郁 大和書房 2025年3月 1,600円 医学
コミュ障、人見知り…。「ふつう」が難しい人の、上手なコミュニケーション術を具体的に紹介。
- ㉙ 持病を悪化させない生き方ー糖尿病・高血圧・認知症 60歳過ぎを楽しく生きる 和田秀樹 徳間書店 2024年12月 1,600円 医学
食事から運動、睡眠、心の持ちようまで、持病を悪化させない生活習慣を紹介。
- ㉚ 健康で長生きしたければ、今すぐ利き足から歩くのはやめなさい 小林篤史 あさ出版 2025年1月 1,350円 医学
姿勢の専門家が、カラダのゆがみやねじれを取り除き、不調を改善させるカンタン健康法を紹介。
- ㉛ これ、本当に「食べもの」ですか? 天笠啓祐 食べもの通信社 2024年3月 1,300円 医学
遺伝子組み換え食品、ゲノム編集食品、フードテックを取り上げ、その問題点について考える。

③①一皿でしっかり栄養がとれる！70歳からの1人分レンチンおかず 麻生れいみ PHP研究所

2023年6月 1,400円 家政学

調味料、油分控えめの時短調理。耐熱袋、クッキングシート、耐熱容器を使った電子レンジ調理法を紹介。

③②23時のおつまみ研究所—おつまみは「料理」にあらず「娯楽」なり 小田真規子 ポプラ社 2023年6月 1,300円 家政学

おつまみレシピを、香り・食感・塩気・うま味・温度・刺激の要素にわけて、マンガやイラストで紹介。

③③土と生命の46億年史—土と進化の謎に迫る 藤井一至 講談社 2024年12月 1,200円 農業

現代の科学技術をもってしても作れない「生命」と「土」。土の進化を壮大なストーリーとともに描く。

③④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 大和書房 2015年3月 1,500円 商業 (シリーズ2あり)

乗降者数最下位の西国分寺駅で全国1位のカフェを造った著者が、理想と現実の両立を説く。

③⑤名画で味わうギリシャ神話の世界—神々・美女・英雄たちの愛の物語 有地京子 大修館書店 2020年3月 2,400円 絵画

西洋名画を楽しむために必要なギリシャ神話を簡潔にまとめ、神話画を解説する。

③⑥このドキュメンタリーはフィクションです 稲田豊史 光文社 2024年9月 1,800円 演劇

「さよならテレビ」「映像の世紀」など、身近な作品を通し、ドキュメンタリーの加工性に迫る。

③⑦まったく新しいアカデミック・ライティングの教科書 阿部幸大 光文社 2024年7月 1,800円 日本語

期末レポートからトップジャーナルまで、文章を書くテクニックや考え方、トレーニング方法を紹介。

③⑧作家とおやつ 平凡社編集部 平凡社 2025年4月 2,000円 エッセイ

文豪や人気作家、料理家、漫画家らによる「おやつ」にまつわるエッセイ、漫画、写真など59篇を収録。

③⑨私を忘れた父を愛す—アルツハイマーの脳との七年 サンディーブ・ジョウハール 早川書房 2024年11月 2,900円 ルポ

現役の医師／作家が、アルツハイマー型認知症の父と共に病と向き合い、受け容れるまでの7年を綴る。

④⑩アルトナの幽閉者 ジャン＝ポール・サルトル 関月社 2025年3月 3,600円 フランス文学

1950年代西ドイツ。旧家の家長の死を受け、後継者を選ぶため家族が集まるが…。戯曲。