

ニューヨーク大学人気講義HAPPINESS

GAFAs時代の人生戦略

著:スコット・ギャロウェイ

9つの会社を起業した、ニューヨーク大学大学院教授であるスコット・ギャロウェイ氏が、自らの人生を基に書いた、人生の指南書です。本書は大きく、HAPPINESS、SUCCESS、LOVE、HEALTHの4つのテーマから成り、筆者の実体験や周囲の人々の経験に基づき、GAFAs時代を生き抜くいくつもの提案がなされています。筆者の人生が幸福のモデルケースとは言い難いですが、私たちが本書から学ぶことは多くあります。将来に向けて、大きな野望や闘志を持っている方に、ぜひおすすめしたい一冊です。

【国際4_ともか】

睡眠の科学 なぜ眠るのか なぜ目覚めるのか

著：櫻井 武

人はなぜ眠るのか。とは未だに溶けない謎である。最先端の研究をもとに、睡眠と覚醒を切り換える脳の仕組みや人はどこまで睡眠を操れるか、などという「睡眠の本質」に迫ります。

【家政3_ろろ】

「手」をもむ、触る、押すだけで、たちまち健康になる！

著：柳本真弓

私たちにとってごく身近な存在である「手」には、脳や体に刺激を送る大事な「ツボ」が集まっています。そして、その「手のツボ」には、体の不調を改善する効果もたくさんあります。手軽にいつでもどこでもできる「手のツボ」刺激を学んで、リフレッシュしてみませんか？

【文芸3_おーたん】

生き物の死にざま

著：稲垣 栄洋

昆虫・魚類・ほ乳類・微生物など、さまざまなき物たちが晩年をどう生き、どのように死んでいくのかを綴るエッセイ。生と死は私たちにとってとても身近なことですが、改めて命の儚さや尊さを感じる一冊でした。

【文芸3_なえ】

翔ぶ少女

著：原田マハ

作者の原田マハさんが好きなので選びました。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、原田さんは絵画や芸術を題材にした小説を多く書かれています。楽園のキャンバスやジヴェルニーの食卓などが特に人気だと思います。今回の翔ぶ少女にもルーブル美術館に所蔵されている「サモトラケのニケ」が関わっていました。しかしながら今回は美術館やアートがメインの話ではなく、阪神淡路大震災が背景にあります。勝利の女神として知られているニケと小説の主人公の丹華（ニケ）を重ねることで小説に込められた、文外の意味を想像できる点が面白いです。特にタイトルにもある「翔ぶ」という言葉が本作ではキーワードだと思いました。作中では様々な「翔ぶ」が出てきます。逃げたい気持ちになった時や駆けつけたい衝動に駆られた時、恋をした時などです。登場人物たちのあつい気持ちに涙し、勇気づけられます。

【国際3_ありあ】

指揮者は何を考えているか

著：ジョン・マウチェリ

著者はアメリカの現役ベテラン指揮者であり、自信の体験をもとにして書かれた貴重なエッセイ本です。指揮者という身近ではない存在に近づくチャンスだと思い、手に取りました。とくに、録音対生音声という話ではコロナ禍によりコンサート等に行くことが難しくなり、生演奏の貴重さを感じさせてくれました。クラシックを聴く方にはぜひ読んでほしい一冊です。

【国際3_つちこ】

アインシュタインの旅行日記

著: アルバート・アインシュタイン

1922年から1923年の間、アインシュタインは日本、中東、スペインを講演旅行で訪れていました。この本は、その旅の間のアインシュタインの日記や手紙に解説をつけたものです。日本を訪れたときのものには、日本についての辛口な指摘や好きなところなどが素直に書かれており、およそ100年前の日本の様子を知ることができ、とても面白いです。アインシュタインのに対する印象も変わると思います。

【家政2_すい】

人見絹枝

日本人女性で初めてのオリンピックメダリスト

著：高木 まさき 監修 茅野 政徳 指導

日本人女子初のオリンピックメダリストというところに惹かれ、この本を読みました。当時は女性への偏見が激しく、この本の主人公・人見絹江はその逆境の中、大好きな陸上を諦めることなく試合でも世間の冷ややかな視線とも戦っていました。絹枝の何事にも挑戦する精神、「絶対に女子スポーツを認めさせる!」という熱意に心を打たれました。「諦めない心」「好きなものを貫く」ということがこの本を読んで改めて感じられました。スポーツが得意な人でも、苦手な人でもぜひ読んでみてほしい一冊です。

【家政2_メグ】

未来の地図帳

-人口減少日本で各地に起きること-

著:河合 雅司

地域ごとの今後の未来について分析してあって、都心部だけでなく様々な地域の変容を学ぶことができました。またいまの日本は過疎化に悩む一方で、若者の街として栄えている都心部はこれから高齢化に対応しきれないなどの問題もあり、新たな視点も知ることができました。10、次回は教養科目に役立つ本の選書ということで、今とっている授業に役立つ本を見つけて共有していきたいと思います。また自分が去年とっていた授業に役立つ本なども復讐の意味も込めて探してみたいと思います。

【文芸2_あみ】

ハーバード&ソルボンヌ大学 根来教授の超呼吸法

著:根来 秀行

アスリートも実践している10の呼吸法とそれを効果的に実践するための方法が科学的根拠に基づいて紹介、解説されている本です。人間が生きるために欠かせないけれど無意識にしている「呼吸」を意識してやるだけで、自律神経を整えたり、精神を強くしたりすることが出来るそうです。私は緊張する発表前や寝る前などに実践しています。

【文芸1_ユキ】

日本人にとって聖地とは何か

著：内田 樹

「聖地」という言葉は日本人にとって近くもあり、遠くもあります。宗教的な「聖地」は日本人にはあまり馴染みがない一方で、アニメや映画の「聖地」巡礼は度々話題に上がる。「日本人にとって聖地とは何か」は「聖地巡礼フェスティバル」という公開講座を書籍化したものです。著者は武闘家・住職・脳科学者などで、分野が全く異なる専門家たちが各々の体験や考えを元に「聖地」について述べられています。様々な観点から見た「聖地」や、全く繋がりの無いように思える分野同士の以外な共通点など、新たな知識や視点を得ることができる一冊です。講座の内容は深いものでありますが、体験談などは面白く分かりやすくなっているため、ぜひ手に取ってみてください。

【文芸1_ザッキー】

the four GAFA

著:スコット・ギャロウェイ

今回私が紹介したのはthe four GAFAという本です。この本は世界を変えたといっても過言ではない企業を徹底的に分析している本です。この四社がメインで動いている世界で私たちはどのように生きていけばいいのかについても面白おかしく書かれています。ビジネス本苦手だと思っている方でも楽しんで読めると思います。

【ビジネス1_はるな】

楽しくなければ仕事じゃない

著：干場弓子

しごとをしていく上で、「やりたくない」「面倒くさい」仕事をやらないといけない経験が皆さんにあると思います。就活でも、思うように行かず好きな企業に就職できないかもしれません。それでもやらないといけないときがあったり、一生付き合わないといけないときがあります。そんな嫌な仕事でも、それが大きな仕事に繋がるものだとしたら、モチベーションが上がりますよね。「嫌い」から「好き」に変えていくノウハウなど、仕事に対する価値観が変わってくる1冊になると思います。

【ビジネス1_まるちゃん】

本をめぐる物語 -小説よ、永遠に-

著：神永 学ほか

私が紹介する本は「本をめぐる物語 小説よ、永遠に」です。8人の作家による「小説」を題材とした話が楽しめる短編集です。中でも加藤千恵著の「青と赤の物語」をおすすめします。「物語」が一切禁止されてしまった国の話で、一度でも物語に心躍らせた経験がある方はより楽しめる話だと思います。他にもAIが小説を書く話や新刊本の販売が停止された話など面白い話がたくさん入っていておすすめです。

【文科1_あやか】

我々は生命を創れるのか

著：藤崎 慎吾

「我々は生命を創れるのか」という本を紹介しました。「キッチンでできる【人工細胞のレシピ】」が気になり選びました。いろいろな視点から生命について考えが述べられているのでお勧めです。

【文科1_ナギ】

英語じょうずになる事典

-ネイティブ講師が日本人のために書いた英語あ
たまをつくる210講-

著:デビッド・バーカー

自分も苦手な英語と改めて向き合う
いいきっかけになりました。

【文芸2_そえじ】

正しい「未来予測」のための武器になる数学アタマの作り方

著:高橋 洋一

私の読んだ本は『正しい「未来予測」のための武器になる数学アタマの作り方』です。私は受験で数学を選択していたので数学に思い入れがあり、また、未来予測という言葉に惹かれ選書しました。この本は簿記学習者が読んでみてもよいかもしれません。日常生活にある代表的な数学分野を取り上げて、数学が苦手な人でも読める、数学の有用さを書いた本だと思います。また、テーマごとに分かれているので読みやすいです。

【文科 1_ほーちゃん】

笑う数学

著：日本お笑い数学協会

数学にある難しく、堅いイメージを覆すような仕事や恋愛に絡めた面白い切り口で数学の世界について紹介しています。ただ面白いだけでなく試験や日常で役に立つような数学の話も掲載されているのでどの年齢層にも楽しめる内容になっていると思います。

【文芸2_ゆうか】