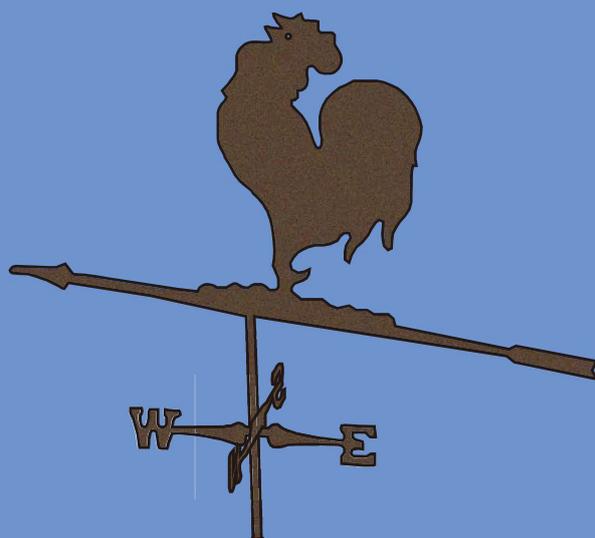
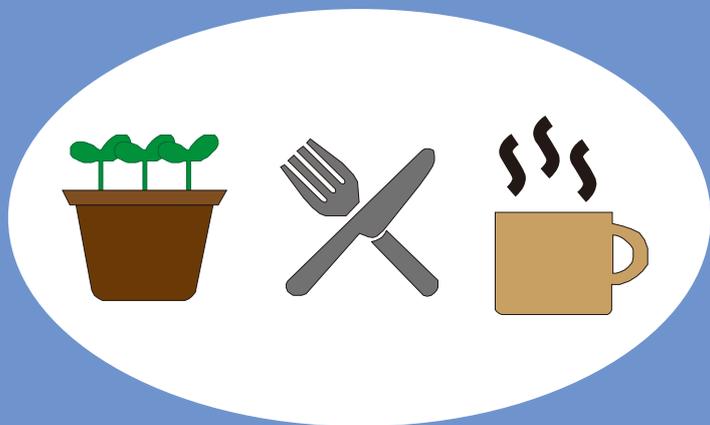


図書館サポーター推薦

おうち時間の満たし方

Make the best of your time at home

2022.1.17 ~ 3.3



東京工業大学
Tokyo Institute of Technology

附属図書館
Library

● リストの見方

資料タイトル Title / 著者 Author	
所在&請求記号 Location & Call Number	
推薦者からのコメント Recommender's Comments	蔵書検索 QRコード OPAC QR code
蔵書検索ページURL OPAC URL	

● 図書 p. 2～ p. 8

展示図書は、借り出すことができます。気になった本を手にとってご覧ください。
貸出中の図書を予約したり、他キャンパスの図書を取り寄せたりすることもできます。

● 電子ブック p. 9

電子ブックは、学内ネットワークに接続した端末で利用することができます。
QRコード・URLからアクセスしたページの「フルテキスト」のリンクをクリックしてください。

● 図書

Quiet : the power of introverts in a world that can't stop talking /Susan Cain	
大岡山図書館B1F-一般図書 141.9/C	
<p>新型コロナになってから、一人になる時間が多く感じました。しかし、人間の中でも、一人になる時間を苦にしない内向的な人がいます。世の中では外交的な人が好まれますが、しかし、内向的な人の素質が悪いとは思いません。この本は内向的な人の強みを明かして、低い評価を見直します。</p> <p>In this world especially in the West, people highly valued extrovert people. This book will tell you about the positive things of being introvert and change your perspective.</p>	
https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB12514593	

妻のトリセツ / 黒川伊保子編著	
すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：文庫・新書 143.5/Ku	
<p>いま熟読すべき取扱説明書No.1！以下に当てはまる人に読んでほしい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・女性から「～に困っている」と相談されて、解決策や正論を返してしまっている人。 ・女性に「ほっといて」と言われて、本当にほっといてしまっている男性。 ・記念日にサプライズでレストランを予約したり、悪気なく「言ってくれば、やったのに」と言ったりする夫。 <p>『より良い、おうち時間を願って。』</p>	
https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB27169160	

サピエンス全史：文明の構造と人類の幸福 / ユヴァル・ノア・ハラリ著；柴田裕之訳	
大岡山図書館B1F-一般図書 209/H/1	
<p>おうちの時間が長い時にこの本を見てみませんか？この本はゼロから人類の歴史を説明しています。そして、その歴史がどうやって今の社会を構築したのかを明かします。この本は英語版もあり、優しい英語で説明しているので、あわせておすすめです。</p> <p>[英語版]Sapiens: a brief history of humankind ([所在]大岡山B1F一般図書・すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：洋書 469/H [書誌ID]BB22454476)</p>	
https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB22036374	

生活時間の社会学：社会の時間・個人の時間 / 矢野眞和編著

大岡山図書館B1F-一般図書 365.5/Y

すずかけ台図書館2F-一般図書 365/Y

皆さんは日々、手帳を使ってスケジュール管理をされていますか？

ならば、自分の生活時間の構成を把握できていますか？

この本の主題はtimeではなく、「time budget」です。Time budgetとは、一定の時間、具体的には、1日24時間を個人がどのように消費したかの記録です。

この本にはいくつか面白い視点があります。1例をあげると、「働きすぎ」といわれている日本人の生活像を、「長時間労働の影響」「アフター5の労働時間」「週休2日制の影響」という視点から明らかにしたことで、平日のゆとりの重要性を指摘しました。ほかには、男女・国・地域に焦点をあてた比較分析もあります。

ぜひ、おうちの時間で、時間について違う視点から考えてみてください。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BN13608970>

お茶の科学：「色・香り・味」を生み出す茶葉のひみつ / 大森正司著

大岡山図書館B1F-一般図書 408/B/2016

日本人にとって最もなじみ深い飲み物とも言えるお茶。紅茶も緑茶もウーロン茶も、すべて同じ「チャ」の葉から作られています。この本では、そうしたお茶の種類の違いだけでなく、おいしい淹れ方についても科学的に紹介されています。気の滅入りやすいおうち時間ですが、ちょっと一息ついておいしいお茶で気分転換してみるのはいかがでしょうか。ほかにも『コーヒーの科学』『ワインの科学』などのシリーズもおすすめです。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB23628153>

自宅ではじめるモノづくり超入門：3DプリンタとAutodesk 123D Designによる

新しい自宅製造業のはじめ方 / 水野操著

すずかけ台図書館2F-一般図書 501.8/M

『たかが（超）入門書』と侮るなかれ！本書ではAutodesk社の3D CAD「123D Design」（ただし、2017年に提供終了）の使い方や作例を中心に、3Dプリンターを活用した造形の「いろは」や細かなテクニックまで徹底紹介されています。また、趣味の域を完全に飛び越え「自分が創った造形物」を武器に事業を展開していくには、どのような点に気をつければよいのかまでコンパクトにまとまっています。おうち時間に3D CADを活用して「デスクトップ・ものづくり」を楽しみましょう！（なお、東工大生であれば利用できる3D CAD「Fusion 360」もAutodesk社の製品ですので、参考になる情報は多いと思います！by Fusion 360 利用者）



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB12597604>

Make: electronics : 作ってわかる電気と電子回路の基礎

/ Charles Platt著 ; 鴨澤真夫訳

大岡山図書館B1F-一般図書 549/P

電子回路って何ぞや?ということを実際を作って体感しようというコンセプトの一冊。10年前に初版が発売されたが、昨年改訂版が発売されてArduinoまで網羅するようになった。
初っ端から9V電池を舐めさせようとしてくるブツ飛んだ解説と一緒に、電子工作をはじめてみるのはいかが?



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB29782655>

Made by hand : ポンコツDIYで自分を取り戻す

/ Mark Frauenfelder著 ; 金井哲夫訳

大岡山図書館B1F-一般図書 590.4/F

DIYコミュニティで超人気のある雑誌「Make」の編集長、マーク・フロエフェルダは、野菜作り、エスプレッソマシンの改造、シガーボックスギター作り、鶏小屋作りと養鶏など、さまざまなDIY体験を書き留め、手作業で物を作ることの意味を示しました。老朽化したり、破損した物を、個人の創造性、技能、専門知識を駆使して再び役立てることの意味を考える一冊です。DIYの老練家の方でも初心者の方でも、この本の面白くてユーモアのある内容をお楽しみいただけます。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB0623065X>

徹底図解手工具とジグで実現する木組みの完全テクニック : 枠と箱から木工の基礎を学ぶ

/ 杉田豊久著

すずかけ台図書館2F-一般図書 592.7/Su

憧れの「木組み」をマスターできるかもしれません!本書の中には、木工研究家・DIYアドバイザーの杉田豊久氏が過去に開発・商品化してきた「木材加工用ガイド」の自作手法や「のこびきの技術」など、これから木工を始めようとする人にとって役に立つ情報が目白押しです。また、豊富な写真と杉田氏の経験知がふんだんに散りばめられており、読んでいて全く飽きることがありません。特に、作製難易度別に分けて表示された「箱」の作例は豊富で、かつ、どの作例もつくってみたくなるほど魅力的です。ぜひ一度手に取って眺め、お気に入りの木組みを見つけていただければと思います。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BC1030788X>

一汁一菜でよいという提案 / 土井善晴著

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：和書 596/D

大学生になって自炊を始めたという方も多いと思います。おいしくバランス良く、とがんばろうとすると大変です。一汁一菜でいいんです。それで十分立派な一食です。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB2231148X>

これなら作れる男のごはん / 大原照子著

大岡山図書館B1F-一般図書 596/O

健康を維持し、自分で食べたいものを食べるにはおうちで料理をするのが一番ですね。しかし、勉強・研究・仕事の合間の時間管理は容易ではありません。これは誰でも簡単に、時間をかけずに作れる朝・昼・晩のレシピの一冊です。美しい写真で分かりやすく、初心者でも安心の丁寧なレシピが80点掲載されています。料理にご興味のある方、ぜひ！



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BA61259280>

料理の科学：加工・加熱・調味・保存のメカニズム / 齋藤勝裕著

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：文庫・新書 596/Sa

おうちでご飯を作る・食べる。そんな時間が増えたのではないのでしょうか。しかし、「料理すること」を科学的に考えたことはありますか。炒める・蒸す・煮るといった加熱方法の違い、アク取りとアク抜きの意味など、普段なにげなく行っている調理方法には、科学の視点で見るとどんな意味があるのでしょうか。この本では、料理によって食材がどう変化しているのか、科学の視点から分かりやすく説明しています。料理に潜む科学を知ること、きっと普段の料理がいつもより面白くなるはず！



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB23853874>

コーヒー「こつ」の科学 / 石脇智広著

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：和書 596.7/I

コロナ禍で「おうち時間」が増えたと同時に、コーヒーの消費量も増えてきています。全日本コーヒー協会の調査によると、2020年一人1週間あたりの杯数は11.53杯で、過去最多となります。

しかし、コーヒーについてどのくらい知っていますか？

この本は、コーヒーを正しく知るために、コーヒーの基礎知識を紹介するだけでなく、おいしいコーヒーを淹れるために、コーヒーの買い方、抽出方法、挽き方、保存方法まで教えてくれる、実用書だと言えるでしょう。

さらに、もっとコーヒーを知りたい人のために、コーヒーの栽培、精選、流通、品種にも触れるので、個人それぞれの興味があるところだけを読んでみるのも良いのです。

おうちの時間こそ、コーヒーを1杯飲みながら、もっとコーヒーを楽しめる方法を身に付けましょう。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BA87394554>

理由がわかればもっとおいしい!コーヒーを楽しむ教科書 / 井崎英典監修

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：和書 596.7/I

コーヒーはお好きですか？毎日のように飲んでいるという人も少なくないと思います。お店のコーヒーやインスタントもおいしいですが、自分で淹れたコーヒーの味は特別です。おうち時間を使ってハンドドリップにチャレンジしてみたら？この本はコーヒーについて幅広い題材を扱っていて、イラストが多くてわかりやすいことからコーヒーの参考書と言えます。

コーヒーのことを知ればもっと楽しめるはず！この本と一緒に最高の一杯を探しましょう！



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB29616656>

はじめての英国流園芸テクニック：世界遺産キューガーデンに学ぶ / 館林正也著

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：和書 620.4/Ta

イングリッシュガーデンとは？コンテナ・ガーデニングとは？本書では、世界遺産「Kew Gardens」（イギリス）にて園芸を学んだ著者が、自身の経験を踏まえつつ「ガーデニングの基礎知識」について語り尽くしています。日当たりの考察から道具の選定まで、今すぐ活かせる知識が目白押しです。日がな一日、家にこもっていてももったいない…というとき、本書を参考にしてガーデニングに挑戦してみたいか？



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB22925812>

世界チャンピオンの紙飛行機ブック / John M.Collins著 ; 金井哲夫訳

大岡山図書館B1F-一般図書 754.9/C

子どもの頃、紙飛行機を作ったことはあるでしょう。実は大人でも楽しめる奥深い世界なのです。

この本の前半では、紙飛行機の構造や投げ方をわかりやすく説明し、A4サイズ
の用紙を使った折り図を紹介しています。後半は著者と仲間たちが世界記録を
を出した紙飛行機の物語です。

色々な紙飛行機を折ってその魅力を存分に味わいましょう。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB28746215>

舞台芸術の世界を学ぶ：オペラ・バレエ・ダンス・ミュージカル・演劇・宝塚 / 澤田肇編

大岡山図書館B1F-一般図書 770.4/Sa

舞台観劇をしたことはありますか？舞台芸術に興味はあるけれどなんだか難し
そう、新しいことにチャレンジしたいと感じている方におすすめです。この本
では様々なジャンルの舞台芸術について基本的な言葉が丁寧に説明してあり、
舞台芸術の歴史についてもしっかり学べます。日本を代表するバレエダンサー
上野水香さんと柄本弾さんのワークショップレポートは必見です。コロナの流
行が落ち着いたなら、つつい舞台観劇に行きたくなくなってしまうようなそん一
冊です。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB25997150>

箱根駅伝：世界へ駆ける夢 / 読売新聞運動部著

大岡山図書館B1F-一般図書 782.3/Y

お正月の風物詩ともいわれる箱根駅伝。2年後にはなんと100回目の開催にな
ります。昨年行われた東京2020オリンピックの長距離ランナーの多くが箱根
駅伝を走っていることをご存じでしたか？毎年多くの感動が生まれる箱根駅伝
ですが、この本では箱根駅伝の歴史を変えた多くの選手や監督一人一人に焦点
が当てられ、箱根駅伝への思いが語られています。毎年多くのドラマが巻き起
こること間違いなし。お正月はお家のテレビで箱根駅伝観戦はいかがでしょ
うか。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB14291864>

N (エヌ) / 道尾秀介著

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：和書 913.6/M

6!。これは本書に詰め込まれた物語の数だ。死んだ人、残された人、気づいた人、傷つけられた人。多種多様な人々の物語が一つの舞台を中心に描かれる。無関係に思えた人々はどこかで関わり合い、世界は広く、意外に狭いと共感できる。ぜひ、本書を手にとって6つの短編を好きなように好きな順番で読んでみてほしい。そして最後は海に花が咲く。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BC10301883>

指先からソーダ / 山崎ナオコーラ著

大岡山図書館B1F-一般図書 914.6/Y

他人の眼鏡は知らない世界を見せてくれる。

「指先からソーダ」は20代女性が描く等身大のエッセイ集。家で過ごすいつもの一日が、まったく違って見えてくる。

そんな不思議な力がこのエッセイには秘められています。

単調になりがちなおうち時間に、しゅわっと少しの刺激を加える。そんなナオコーラさんの素敵な言葉に触れてみてはいかがでしょうか？



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB02996986>

鐵道旅行案内 / 鐵道省 [編]

大岡山図書館1F-事務用書庫1 W43455

おうち時間に旅行ガイドを眺めて旅を夢想するのはもう飽きた、そんなあなたにタイムトラベルのすすめ!?

大正13年刊行のこの本は、鉄道の乗り方に始まり、日本全国の路線とそこで楽しむ名所や景勝地を紹介している。

今のガイドと並べて街の移り変わりを調べてみるのも面白い。

国会図書館のデジタルコレクションでも読むことができますが、本では美しいカラーの挿絵も楽しめます！



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BN12019806>

● 電子ブック

流行性感冒：「スペイン風邪」大流行の記録 / 内務省衛生局編	
電子ブック (JapanKnowledgeLib)	
<p>コロナ禍で度々引き合いに出された流行性感冒(スペイン風邪)の大流行。1922年に刊行されたこの本は、流行が収まってから内務省(現在の総務省など)の衛生局が出版した記録書で、日本国内をはじめ、世界において流行性感冒がどのように広まり、対応し、収束に至ったのかをデータをもとにして論じている。</p> <p>感染拡大防止に向けて作成されたポスターなども収められており、昨今のキャンペーンとの類似点・相違点を家でじっくりと探してみるのも面白いかもしれない。</p>	
https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/TT00016916	

近世菓子製法書集成 1, 2 / 鈴木晋一, 松本仲子編訳注	
電子ブック (JapanKnowledgeLib)	
<p>クリスマスケーキに御節のきんとん、飽食の時代ともいわれる現代、私たちの周りには甘味があふれています。</p> <p>ではもっと昔、江戸時代の甘味事情はさみしかったかという、この本にまとめられたようなレシピ集が出版されるくらいには、色々なお菓子があったようです。</p> <p>今に伝わるものから、名前を見ても想像がつかないものまで、多様なレシピを読み解いたり、再現料理にチャレンジしてみるのも楽しいかもしれません。</p>	
https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/TT00016862	

科学で大切なことは本と映画で学んだ / 渡辺政隆著	
電子ブック (Maruzen eBook Library)	
<p>映画や本に登場して物語を彩る、架空の科学者やSF的なエピソード。本書は、それらを取り上げ綴られた40以上のエッセイからなる、科学エッセイ集です。紹介される作品を観てみるもよし、エッセイで話題に上がった、実在の研究者や現実の時事を調べてみるもよし。冬の寒い日に、あたたかな家で、空想や思索にふけてみるにはいかがでしょう。</p>	
https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/TT00019147	