

図書館サポ一タ一推薦！！

2022.7.25 ~ 2022.9.29



癒し方は十人十色
～本と一緒に深呼吸～
each person, each healing



東京工業大学
Tokyo Institute of Technology

東京工業大学附属図書館

● 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	

- 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。
- ブックレビュー
展示図書は、東工大図書館蔵書検索で、展示図書のページを開くと、
図書館サポーターの推薦文を見ることができます。
リストに掲載したURL・QRコードから、ぜひご覧ください。
- ブクログ
東工大図書館でこれまで実施してきた展示で取り上げた図書を、
ブクログでご紹介しています。
こちらをあわせてご覧ください。
<https://booklog.jp/users/lidance>

自動人形 (オートマトン) の城 : 人工知能の意図理解をめぐる物語 / 川添愛著

大岡山図書館B1F-一般図書 007.13/Ka

自然言語処理などを専門とする言語学者・川添愛さんが著した本作は、作品を通してその専門知識を生かした登場人物のやり取りが描かれています。自分の考えを相手に伝えるにはどうしたらいいか？それをコミカルなやり取りの中で描いており、自然と作品に引き込まれていくはずですよ。自然言語処理に興味のある人もそうでない人でも楽しく読んでいただけで勉強になる、そんな専門書と小説の狭間にある異色の本作を読んでみませんか？



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB25098108>

竹取物語 / 角川書店編

大岡山図書館B1F-文庫・新書 080/Ka/1

「今は昔、竹取の翁といふ者有りけり。・・・」、この物語の冒頭部分は、誰もが知っていると思うが、物語を通して読んだことがある人は多くないだろう。『竹取物語』の全文を現代語と原文の両方で集録している本書は、古文に対して抵抗がある方でも、容易く読み切ることができる。この物語は、アニメやゲームの題材にもなっていて、元の話を読んでみると、より一層に面白く感じられる。童話として有名な『かぐや姫』とは雰囲気は全く異なる、『竹取物語』としてのストーリーを体験することで、新たな文学の扉が開かれる。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BA55534041>

ねこ的人生のススメ : しなやかに生きるための7つの法則

/ ジョー・クーデア著 ; 羽田詩津子訳

大岡山図書館B1F-文庫・新書 080/NF/318

この本では、筆者が、共に暮らした7匹のねこ達から得られた教訓を紹介している。それぞれ個性的なねこ達の仕草や行動から、現代をのびやかに生きようとする上での心構えを見出した。筆者は様々な苦勞を乗り越えてきて、都会から田舎に移住したという。その後に出会ったねこ達との生活が、幸せの呼び方や愛情の捧げ方を教えてくれた。筆者の考え方は、誰でも、生き方の指針とすることができる。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BA83041756>

あやうく一生懸命生きるところだった / ハ・ワン文・イラスト ; 岡崎暢子訳

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫 : 和書 159/H

実験をしていて失敗や良い結果が出ず努力が報われないことがあるとき、どうして一生懸命頑張ったのに成果が出ないのだろうと自己肯定感が下がってしまうことがないだろうか。実験に限らず、勉強やスポーツ、仕事でも努力以上の成果を収める場合もあれば、見返りが無い場合もある。このように一生懸命生きる人にとって、著者の考えには100%共感することはできないが、私は努力する過程を楽しんでいこうという筆者の考えには同意する。この本を読んで心がふっと軽くなるはず。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB29790653>

偉人たちの脳 / 茂木健一郎著

大岡山図書館B1F-一般図書 204/M

タイトル通り、「偉人たちの脳」を覗くことができる一冊。偉人を通して過去を見たつもりが、現在を見ている感覚にも。歴史から、偉人から、明日のより良い生き方を学べます。

私たちが日々行っている学習や研究は、明日をどのようにより良くしますか？明日からも、わくわくした気持ちで研究に取り組みそうですね。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BA89461798>

東京発半日旅 / 吉田友和著

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫 : 文庫・新書 291.3/Y

「研究に疲れた...気分転換したいけど何も考えたくない...」そんなニーズに応えてくれるのがこの本です。自然や神社・仏閣、グルメ、温泉、果ては城巡りまで、バリエーション豊かな施設が紹介されています。埼玉在住の筆者としては「サイボクハム」が紹介されているのもムネアツだったりします（ちなみにこちらの施設、大変美味しいブランド豚を牧場直営レストランでいただいたり屋内BBQを楽しんだりできます）。また、デートで行く場所を考える種本としても使えるでしょう。府中のサントリー武蔵野ブルフリーなんていかがでしょう。この本を片手に「東京発の小旅行」、してみませんか。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB25614998>

一生に一度は見ておきたいニッポンの絶景	
すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：和書 291/E	
<p>日本全国の美しい風景写真が、その土地の見どころや情報と共に紹介されています。今まで知らなかった美しい風景やお祭りを撮影した写真が多数掲載されており、眺めているだけで癒される書籍です。</p> <p>訪問のベストシーズンや周辺の素敵な宿泊先、おすすめの食事・お土産などの情報も紹介されているため、休暇の旅行先を考えながら読むのにもお勧めの一冊です。</p>	
https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/TT00014635	

科学史ひらめき図鑑：世界を変えた科学者70人のブレイクスルー / スペースタイム著	
大岡山図書館B1F-一般図書 402/Su	
<p>東工大生のみなさん、聞こえますか...</p> <p>今あなたの心の中に問いかけています。</p> <p>いつも研究お疲れ様です。しんどくて、何で理系を選んでしまったんだろうと研究に「行き詰まり」を感じていませんか。そんな時はこの本を読んでみて下さい！</p> <p>本書では、ピタゴラスや山中伸弥など、苦難を乗り越え、世界を一步前へ進めてきた科学者たちの「HIRAMEKI」を、イラスト図解でわかりやすく紹介！なぜ、「ひらめき」ではなく「HIRAMEKI」なのかは、本を読んでからのお楽しみに！</p> <p>読めばあなたにも「HIRAMEKI」が生まれるかも!?</p>	
https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB27669505	

「ご冗談でしょう、ファインマンさん」：ノーベル賞物理学者の自伝 / リチャード・P.ファインマン著；大貫昌子訳	
大岡山図書館B1F-一般図書 420.28/F/1,2	
<p>ファインマン物理学の著者としてお馴染みのファインマンさん。ユーモア溢れる語り口で書かれたエピソードが集録されている。彼の好奇心と非凡な発想により、幼少期や大学院時代の日常が、読者の想像を超える話題に発展する。読み進めるうちに、ファインマンさんの表情、情景がはっきりと思い浮かび、あなたは作中に引きずり込まれることになるだろう。研究に対するやる気も湧いてくるはずだ。</p>	
https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BN00231075	

ロウソクの科学 / ファラデー著 ; 矢島祐利訳

大岡山図書館B1F-一般図書 430.4/F

大岡山図書館B1F-文庫・新書 080/Iz/220

研究に疲れてしまった人たちへ、本書であの頃の情熱を取り戻してほしいと考えます。

かなり有名な「ロウソクの科学」は、東工大生だからこそ他の人とは違った読み方ができると思います。正直に言って、本書で解説されるもののほとんどは理解しています。だからこそ、読むことを通して私たちが積み上げてきたものの大きさを再確認することができると思います。さらに、知ってはいてもそれがどのように確認されてきたかなどの科学の根幹を当時の雰囲気と共に味わうこともできるのでお勧めです。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BN03656194>

分子図鑑：世界で一番美しい / セオドア・グレイ著 ; 武井摩利訳

大岡山図書館B1F-一般図書 431.11/G

普段目にする野菜や果物・衣服から、目にすることはないであろう鉱物、はたまた薬物まで。この本では様々な化学物質をカラフルで美しい実際の写真で紹介しています。華やかで鮮やかな宝石やくすっと笑ってしまうような一場面を見ているうちに時間は過ぎ去ってしまうことでしょう。文字を読まずとも眺めているだけで楽しい、博物館に行った気になれる、そんな一冊です。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB19426698>

ハッブル・レガシー：ハッブル宇宙望遠鏡30年の記録 / ジム・ベル著 ; 堀口容子訳

大岡山図書館B1F-一般図書 442.3/B

ハッブル宇宙望遠鏡打ち上げから30年を記念し、本望遠鏡の活躍と撮影写真を掲載。ハッブル宇宙望遠鏡は1990年に打ち上げられ、ハプニングを乗り越えながら数多くの天文学的発見と進歩をもたらした。本書では、ハッブル宇宙望遠鏡が経験した様々なエピソードを知ることができる。また、この望遠鏡が撮影した天体写真を通して、宇宙の広大さが実感できるだろう。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BC01788470>

世界の美しいウミウシ / パイインターナショナル編著

大岡山図書館B1F-一般図書 484.6/P

「海の宝石」とも称されるウミウシを約110種紹介。世界で約5000種いるとされるウミウシは多種多様な形状や色、模様を持つ。数々の鮮やかなウミウシの写真は見る者の心を洗う。また、ページをめくるたびに全く異なる顔を持つウミウシに出会うことができ、飽きることがない。装丁も美しく、本棚に飾るだけでも良い一冊である。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB23882952>

スタンフォード式最高の睡眠 / 西野精治著

大岡山図書館B1F-一般図書 498.36/N

すずかけ台図書館2F-一般図書 498.36/N

研究で頭を使い疲れて何もやりたくなかった時、最も効率よく頭を休めるのはどんな方法だろうか。仮眠をとることではなかろうか。しかし、ただ単に睡眠を取っただけでは大した意味は無い。この本では睡眠に関する正しい知識と、実際の実践方法が書かれている。通常の睡眠の質を高め研究に集中し、疲れたときは仮眠を取ることでリセットする。また、良い覚醒方法や睡魔に抗う方法を利用して研究に長時間取り組むことも可能だ。この本を読んで、より質の高い生活ができることを願っている。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB23443828>

空撮大東京 / [秋山忠右撮影]

すずかけ台図書館2F-大型図書 521.6/Ku

「空から見た風景」に惹かれる、そんな人におすすめです。この本は、東京そして東京近郊の風景をヘリコプターにより上空から撮影した写真集です。ヘリコプターの利点を活かして、構図が考え抜かれた写真のもつ迫力は、見る人を引き付けます。その一例に、首都高速道路のインターチェンジを上空から撮影した写真では、その幾何学的な構造が浮かび上がります。普段から良く知る東京の街並みを空から眺め直すことで、新たな発見を得られる写真集です。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BN06022329>

ファッションスタイル・クロニクル：イラストで見る"おしゃれ"と流行の歴史 / 高村是

大岡山図書館B1F-一般図書 589.2/Ta

私たちは毎日、その日の予定や気分に合わせて着る服を選びます。その選んだ服のルーツを考えたことはありますか？この本では服の系統を学んだり、ファッションの流行を知ることができます。ウィメンズファッションだけではなくメンズファッションも沢山載っているの、おしゃれになりたいけどどうしたらよいのか分からないと思っている人にもおすすめ。カラフルでかわいいイラストはきっと研究疲れした女性にもぴったり。癒されながらファッションを学んで、毎日楽しくハッピーに過ごせるそんな一冊です。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB25528513>

「光の家具」照明 / 坂川栄治著

大岡山図書館B1F-一般図書 597/Sa

家の中で過ごすことが多くなった現在で、照明によって生活をより良くできる。この本では、日本と海外の照明の比較や、2つの対談、実践のための方法論などが示されている。写真もあるので、勉強に疲れた後の休憩時間に読みやすい。

この本を書いた坂川さんの本職はデザイナー。著者のように興味の対象が広い人は、ぜひ「おわりに」まで読んでほしい。共感できるし、自分の未来が楽しみになるはず。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BA72643495>

銭湯図解 / 塩谷歩波著

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：和書 673.9/E

「入浴」ほどお手軽な疲れ取りに最適な活動はありません（完全なる私見）。特に、いつもと違うお風呂に入ると、最高の癒やしになりますよね。しかし、思い立ってすぐに温泉地へ向かうのは、お金も時間もかかるし難しい...と感じたそこのアナタ！「銭湯」はいかがですか！？この本では都内を中心に23箇所の銭湯（行きやすいところだと、戸越銀座の「戸越銀座温泉」さんや町田にある「大蔵湯」さんなど）が紹介されています。この本を介して、めくるめく銭湯Worldに飛び込んでみませんか。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB28034735>

絵をみるヒント / 窪島誠一郎著

大岡山図書館B1F-一般図書 720.79/Ku

展覧会に行った経験はありますか。筆者によれば「絵」の役目には、「日常の悩みから解放されて、ゆっくり日頃の疲れをいやすお風呂の効果がある」と述べられています。この本では、どのように鑑賞したら良いのか、どのようにしてお気に入りの一枚の絵を見つけるのか、というような疑問に答え、美術館での時間を楽しむヒントを与えてくれます。あなたも美術館への敷居を低くして、研究の疲れを癒し、発想を刺激するために絵と戯れにいきませんか。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB15585576>

スモールプラネット / 本城直季写真

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：和書 748/H

日常のひとつときを、そして特別なあの日の思い出を、模型の世界に閉じ込めた!?

歪み補正のために使われるカメラのアオリ機能を逆手に取り、現実の風景をあたかもジオラマのように撮影する手法で数々の独創的な写真作品を産み出し続ける写真家・本城直季の作品集

パラパラとめくり好みの写真を探すもよし、1枚の写真に込められたストーリーを想像するのもよし、疲れた頭を空中散歩にご招待



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BA76698739>

ニッポンの猫 / 岩合光昭写真と文

大岡山図書館B2F-Refresh Room 748/I

NHK「世界ネコ歩き」でも有名な岩合光昭によるネコの写真集。北は北海道から南は沖縄まで、日本各地のネコがそれぞれの町の風景と共に紹介されています。写真に写っているネコはみな個性豊かで、人間と同じように1匹1匹違いがあるのを感じます。人や周りの動物と関わりながらも自由気ままに生きるネコたちの姿は最高の癒しになるのではないのでしょうか。ぜひ、一推しのネコ写真を探してみてください。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BA46378262>

日本伝統文化の英語表現事典 = The quick guide to traditional Japanese arts and handicrafts / 亀田尚己, 三宮優子, 中道キャサリン著

大岡山図書館B1F-一般図書 750.21/Ka

有形無形を問わず、日本の伝統文化の幅広いジャンルを取り上げ、日英両方の解説文を掲載。寺社仏閣・日本刀・歌舞伎などのポピュラーなものから、障子・印鑑・包丁など現代の日本人の生活に溶け込んで日本独特の文化であることを時々忘れてしまうようなものまで、その項目の多さに驚かされる。日本人の読者でもきっとこの本から日本文化の再発見があることだろう。英語でのコミュニケーションの機会が多い学生にとって、日本文化を紹介する来たるべき機会に備えて必読の一冊である。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB26375258>

**Art in glass : the creative work of 95 Japanese artists
/ 日本ガラス工芸協会Art in Glass編集委員会編**

大岡山図書館B1F-一般図書 751.5/N

日本のガラス作家による様々なガラス工芸作品が紹介されています。古代から私たちの生活を支えてきたガラスですが、その加工方法は、伝統的なものから作家個人が編み出した新しいものまでたくさんの種類があります。この本で興味深いのは、各作品の作成プロセスが細かく紹介されていることです。これを見ていると、美しいガラス作品は作家の高度な技術によって出来上がるということが伝わってきます。研究に疲れたときには美しいガラスの世界に浸ってみるのはいかがでしょうか。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BA61078107>

ふつう / 深澤直人著

大岡山図書館B1F-一般図書 757.04/H

多摩美術大学教授、±0&無印良品デザイナーなど、プロダクトデザイナーの深澤直人氏が、モノのデザインから街並み、犬、景色、富士そばに至るまで、多種多様な着眼点から語った“ふつう”。

不確実性のあるコロナ禍で、誰しもが確かな価値軸を求め始めている今こそ、「ふつう」について考え、そこから生活の価値を整理し、新しいものを作り出す指針を探らないといけません。

研究に疲れた時に、息抜きとして深澤さんの視点でもある「ふつう」を、思考の中に取り入れながら、デザインの普遍的な魅力を味わって行きましょう。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BC01137960>

和の色のものがたり：歴史を彩る390色 / 早坂優子著

大岡山図書館B1F-一般図書 757.3/H

日本の伝統色とそれに関連するエピソードを紹介。例えば青色は「落ち着いた」「悲しい」といった印象の色だったが、木綿と藍染めが広く普及した江戸時代には庶民の活気を象徴する色となった等、卑弥呼の時代から江戸・明治時代に至るまで、その変遷が興味深い。豊かな色彩に癒されるほか、色という視点を通して人々の営みの歴史をなぞってゆくと、あたかもタイムトラベルしているかのような感覚を味わえる。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB17598579>

このみちをゆこうよ / 金子みすゞ著；矢崎節夫選

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：和書 911.5/Ka

小学校で習った人も多い『わたしと小鳥とすずと』の筆者、金子みすゞの一詩集。彼女の詩には、花や小鳥といった小さいものから、空や月といった壮大なものにまで目が向けられており、時には私たちに、「普段見過ごしてしまうものを見ることの大切さ」を伝えてくれる。そして、それらの詩を紡ぐ言葉はすべて優しく、私たちが穏やかな気持ちにさせてくれるであろう。僅か26歳で薄幸な生涯を閉じた彼女だが、それを感じさせない、温かい眼差しをあなたのひと時にどうぞ。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BA35564924>

狭飯（おとこめし） / 福澤徹三著

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：文庫・新書 913.6/H

あなたの研究の癒やしは何ですか？私にとっての癒やしは「食べること」です。食は研究で疲れた頭や行き詰まった心を溶かしてくれます。本書はある一人の大学生がひよんなことから食に対してやけに厳しいヤクザの組長を匿う物語であり、その中で出てくる、豊かな表現で書かれた料理は、想像するだけで癒やされます。料理だけでなく、組長は人生の教訓となるような名言を与えてくれます。その言葉は、自分の心になにか刺激を与えてくれることでしょう。癒しと教訓を与えてくれる本書を是非手にとって見てはいかがでしょうか？



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB1746640X>

神の子どもたちはみな踊る / 村上春樹著

大岡山図書館B1F-一般図書 913.6/M

すずかけ台図書館2F-一般図書 913.6/M

村上春樹の文はテンポがいい。私はそう思います。

そんな村上作品の中でも短編集という形をとった本書は特に読みやすく、忙しい理系大学生である我々の癒しとなってくれる本です。

難解な語、長い文などを用いずに独特の世界観を立ち上げていくその文体は他にはないユニークさで、気づいたら彼の世界に誘われています。突拍子が無い一方で、どこか懐かしさを感じさせるテーマは理解できずともしばらく心に残っているはずです。

中国など他の国でも人気な小説家なのでこれを機に一度手に取ってみてはいかがでしょうか。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BA45788531>

コンビニ人間 / 村田沙耶香著

大岡山図書館B1F-一般図書 913.6/M

すずかけ台図書館1F-ペリパトス文庫：和書 913.6/M

研究に疲れた時に、コンビニに寄ってお菓子でエネルギーを摂ってませんか？我々の日常生活に欠かせないコンビニは、「音で満ちている」と、コンビニのアルバイト歴18年目の主人公"古倉恵子"が言っています。

『コンビニ人間』は、村田沙耶香による日本の小説作品、第155回（2016年）芥川龍之介賞受賞作。コンビニという小さな世界を通じて現代を描いた、「普通」とは何かという問いをかけられた1冊の本。

日々の研究に追われて疲れた時に、一旦研究の世界から離れて"普通"に戻って見たら？



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BB21700034>

Tugumi (つぐみ) / 吉本ばなな著

大岡山図書館B1F-一般図書 913.6/Y

まりあ、こと「私」は、大学一年生の夏休みに高校まで過ごした西伊豆に帰省した。そこには母の妹一家が経営する旅館があり、「私」は従姉妹のつぐみたちといつも一緒にいた。わがままな美少女であるつぐみだが、「私」が帰省した夏、ひとりの男に恋をする——この作品には、風光明媚で美しい西伊豆の雰囲気や少年少女の瑞々しく甘酸っぱい恋が紡がれています。気軽に読める上に、清々しい気持ちになれる作品なので、疲れた時にぜひ読んでみてください。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BN03297014>

星の王子さま / サン=テグジュペリ作 ; 内藤濯訳

大岡山図書館B1F-リベラルアーツ資料 953.7/Sa

すずかけ台図書館2F-リベラルアーツ資料 953.7/Sa

誰もが一度はタイトルを耳にしたことがある本だと思います。子供向けの本かと思いきやとても哲学的に生きるうえで大切なことを語りかけてくれます。その日の気持ちによって考え方が変わるのもこの本の魅力ではないでしょうか。著者が描く、とてもすてきなイラストも癒されポイントの一つです。「大切なものは目には見えない」はこの本の名言として知られていますが、ほかにもきっとあなたの心にぐっとくるそんな素敵な言葉が見つかるはず。大人になった今だからこそおすすめしたい一冊です。



<https://topics.libra.titech.ac.jp/recordID/catalog.bib/BA46189645>