

## 2026年度大学入門ゼミ・学科基礎ゼミナール推薦図書

(人間文化学科向け)

### 1. 文芸・思想メジャー

#### ★入門

書名	<b>子どもの難問ー哲学者の先生、教えてください！ー</b>		
著者	野矢茂樹	刊行年	2013年
出版社	中央公論新社	価格	1300円
ISBN	9784120045585		
コメント	本書は哲学者野矢茂樹が第一線の哲学者23名に子どもが考えそうな難問22問をだし、1問2名ずつ答える哲学アンソロジー。問いは「ぼくはいつ大人になるの?」「死んだらどうなるの?」のような子どもが実際に発しそうな問いから始まり、「きれいなものはどうしてきれいなのか?」や「心ってどこにあるのか?」のような野矢が哲学者の力量を試そうとした問いも含んでいる。多くの問いは途中で、読者はふだん「偉そうに難しい書き方をする哲学者」が自分と同じ土俵にきたらどう話すか、楽しみながら味わうことができる。現代日本で読み得る最良の哲学入門の一冊と言ってよいだろう。		

#### ★入門

書名	<b>古典を読んでみましょう</b>		
著者	橋本治	刊行年	2014年
出版社	筑摩書房	価格	860円
ISBN	9784480689207		
コメント	「古典（日本の古典文学）」を読んでみましょう、と著者は呼びかけます。「なんでそんなものを読まなくちゃいけないんですか?」と思った人は是非、この本を手にとってみてください。 鶴になった浦島太郎? 性格の悪い一寸法師? 古典文学の世界の豊かさ、自由さ、面白さ教えてくれるでしょう。		

★入門

書名	<b>古典つまみ読み 古文の中の自由人たち</b>		
著者	武田博幸	刊行年	2019年
出版社	平凡社	価格	800円
ISBN	9784582859201		
コメント	副題に「古文の中の自由人たち」とある通り、『宇治拾遺物語』『平家物語』『源氏物語』『徒然草』といった必ず授業で習った有名古典から、(多分)授業では習わなかった「自由人」を取り上げて、その心豊かな生き方を描き出しています。古典というものが、遠い昔の、私たちとは関係のないお話ではなく、現代に生きる私たちにも、多くのヒントを与えてくれるものであることが分かるでしょう。		

★入門

書名	<b>古典の読み方</b>		
著者	藤井貞和	刊行年	1994年
出版社	講談社	価格	1008円
ISBN	9784569564685		
コメント	本書は、日本の古典文学に興味をもち、実際に読んでみようと思う人のために、必要な知識や技術の身につけ方を、分かりやすい言葉で説いた書物である。伝承的なものが日々失はれつつある現代こそ、古典に目をむけるべきだ。物語や和歌を読みこなす方法を身につけるための絶好の入門書である(実は単なる入門書ではなく、国文学を深く学ぶにつれて、ますます価値が出てくる書物でもある)。		

★入門

書名	<b>古典のすすめ</b>		
著者	谷 知子	刊行年	2017年
出版社	KADOKAWA	価格	1700円
ISBN	9784047036208		
コメント	恋、『徒然草』の輪転する死生観、『宇治拾遺物語』にみる差別と崇拜など、古典作品に描かれた日本人の哲学を縦横無尽に解説。長年読み継がれてきた日本の古典は示唆に富み、私たちが生まれてから死ぬまで、人の長い一生で苦難に出会ったとき、きっと意外な方向からの視点を与えてくれる。教科書に描かれることのない古典の豊穡な世界を味わう。		

★入門

書名	<b>世界文学の古典を読む</b>		
著者	村松 真理子, 横山 安由美	刊行年	2020
出版社	NHK出版	価格	3850
ISBN	9784595321887		
コメント	<p>読書が好き、という人でも、最近の、流行の作品を読むことが多いかもしれません。この本でとりあげられる、「オデュッセイア」、「オイディプス王」、「西遊記」、「神曲」、「デカメロン」、「アーサー王物語」など、世界の「古典文学」作品は、文学史、世界史、文化や芸術など、さまざまな分野に大きな影響を与えています。近代・現代の文学や創作は、これらの作品があって、生み出されたものです。大学での学びの一步として、ぜひ、古典文学に触れてみましょう。どれから読むか、どのように読めばいいか、まずはこの本で手がかりを得てください。</p>		

★★基礎

書名	<b>もう一度読みたい日本の古典文学</b>		
著者	三宅晶子 編	刊行年	2021年
出版社	勉誠出版	価格	2,400円
ISBN	9784585390015		
コメント	<p>学校で教わっていた「古典」は実はこんなに面白かった！          小・中学校・高校教科書に掲載される日本古典文学作品を中心にとりあげ、新しい読み方・楽しみ方、知っているより作品が楽しめる豆知識などを多数の図版とともに解説。ライトノベルやアニメ・漫画などの題材になり現代にもつながる古典文学についても考察し、実際の教育現場での教え方・授業案なども紹介。          古典嫌いになってしまったあなたに贈る、新しい古典入門。（勉誠出版ホームページより）</p>		

★入門

書名	<b>漢字と日本人</b>		
著者	高島俊男	刊行年	2001年
出版社	文藝春秋社	価格	820円
ISBN	9784166601981		
コメント	<p>本来漢字は日本語とは無縁。だから日本語を漢字で表すこと自体に無理があった。その結果生まれた、世界に希な日本語の不思議とは？</p> <p>「カテーの問題」と言われたら、その「カテー」が家庭か仮定あるいは課程か、日本人は前後の文脈から瞬時に判断します。無意識のうちに該当する漢字を思い浮かべながら……。当り前のようでいて、これは実は奇妙なことなのです。本来、言語の実体は音声です。ところが日本語では文字が言語の実体であり、漢字に結び付けないと意味が確定しないのです。では、なぜこんな顛倒（てんとう）が生じたのか？著者は、漢字を工夫して取り込んできた日本語の歴史をたどりながら、その謎を解き明かします。（文藝春秋社ホームページより）</p>		

★入門

書名	<b>日本宗教史</b>		
著者	末木文美士	刊行年	2006年
出版社	岩波書店	価格	924円
ISBN	97874004310037		
コメント	<p>古代から近代にいたる日本人の宗教性の形成を辿る。同著者の『日本仏教史』（新潮文庫）、『日本思想史』（岩波新書）との併読が望ましい。</p>		

★入門

書名	<b>日本人はなぜ無宗教なのか</b>		
著者	阿満利磨	刊行年	1996年
出版社	筑摩書房	価格	858円
ISBN	9784480056856		
コメント	<p>現代日本人の宗教観を多角的に考察したもの。同著者の『人はなぜ宗教を必要とするのか』</p>		

★入門

書名	<b>岡倉天心と五浦〔新訂増補〕</b>		
著者	森田義之・小泉晋弥編	刊行年	2021年
出版社	中央公論美術出版	価格	3080円
ISBN	9784805508916		
コメント	世界的に知られる美学者・美術史家の岡倉覚三（天心）は晩年を北茨城市の五浦とアメリカのボストンを往復する人生を送った。五浦で岡倉はいかなる思想を育んだのか。旧・岡倉邸と六角堂のある五浦美術文化研究所は茨城大学の管理のもとにある。		

★入門

書名	<b>中国文章家列伝</b>		
著者	井波律子	刊行年	2000年
出版社	岩波新書	価格	735円
ISBN	9784004306627		
コメント	司馬遷が「史記」を書きあげた背景に彼自身の壮絶な生き方があったことは知られていますが、中国の文学者たちの多くは自分自身が時代や歴史の荒波の中でドラマチックな生き方を余儀なくされながら、作品を残しました。ときに悲劇的な人生の中で生み出された作品だからこそ、人を感動させる力に溢れているということもあるのです。同じ著者の「奇人と異才の中国史」（岩波新書、2005年、735円）とあわせて読み、人生と文学、人間の生き方についてぜひ考えてみてください。		

★入門

書名	<b>批評理論入門 ― 「フランケンシュタイン」解剖講義 ―</b>		
著者	廣野由美子	刊行年	2005年
出版社	中公新書	価格	820円
ISBN	9784121017901		
コメント	<p>ものごとは、適切な方法でやらなければうまくゆかないことが多い。文学作品を読む場合も同様で、読み方をわきまえて読まなければ、作品を十分理解することができない。この本は、まず、小説はどのような技法、つまりテクニクを用いて書かれるのかを述べた後で、次に、作品を分析する方法、つまり批評の理論をわかりやすく説明し、技法と理論の両方をふまえた上で、『フランケンシュタイン』という具体的な作品を見事に解釈してみせている。</p> <p>語り口は平易で、楽しく読んでいるうちに、小説とは何かということがおのずと分かるようになっていく。新書で入手しやすいし、とにかく読んでごらんください。おもしろいですよ。</p>		

★入門

書名	<b>哲学の謎</b>		
著者	野矢茂樹	刊行年	1996年
出版社	講談社	価格	880円
ISBN	9784061492868		
コメント	時は本当に流れているのだろうか。生物が絶滅しても夕焼けはなお赤いか。他者、意味、行為、自由など哲学の根本問題を巡って、当代きっての語り上手の著者による対話集。		

★入門

書名	<b>フランス恋愛小説論</b>		
著者	工藤庸子	刊行年	1998年
出版社	岩波新書	価格	640円
ISBN	9784004305736		
コメント	宮廷を舞台にした、みやびな恋『クレーヴの奥方』、手紙が暴露する恋の火遊び『危険な関係』、ごく普通の男を犯罪者に転落させる魔性の女『カルメン』、純情な青年が人妻に恋をして人生を棒に振る『感情教育』、有閑マダムと若いツバメの軽やかな関係『シェリ』。それぞれの時代を代表する名作を簡潔に紹介しながら、フランス文学の伝統「明晰な心理描写」をつまびらかにする、すぐれた入門書です。		

★入門

書名	<b>ライ麦畑でつかまえて</b>		
著者	J.D. サリンジャー	刊行年	1984年
出版社	白水社（白水Uブックス 51）	価格	880円
ISBN	9784560070512		
コメント	半世紀を経過しても今なお読み継がれる現代アメリカ文学の代表作。ビートルズのメンバーの一人ジョン・レノンをニューヨークの路上で射殺したチャップマンが胸に忍ばせていた作品としても有名。若者たちの心をとらえて離さない何かがある。		

★入門

書名	<b>ジェイン・オースティンと「お嬢さまヒロイン」</b>		
著者	植松みどり	刊行年	2011年
出版社	朝日出版社	価格	2800円
ISBN	9784255006055		
コメント	イギリス文学のなかでも特に人気の高い作家オースティンの主要な作品をわかりやすく解説し、読み解く方法を示唆している最新の研究書である。巻末の先行研究紹介も学生には役立つものと思われる。		

★入門

書名	<b>A Student' s Introduction to English Grammar</b>		
著者	Rodney Huddleston & Geoffrey Pullum	刊行年	2005年
出版社	Cambridge University Press	価格	4000円
ISBN	9780521612883		
コメント	英語の本ですが、基本的な英文法の記述が初学者にもわかるように書いてあり、定評のある入門書です。知っていそうで知らない英文法のこと書いてあります。また、例文を証拠としてもちいて、論理的に議論をすすめることを学ぶことができます。		

★入門

書名	<b>探検! ことばの世界 [新版]</b>		
著者	大津由紀雄	刊行年	2004年
出版社	ひつじ書房	価格	1680円
ISBN	9784894762237		
コメント	日常接する、ありふれたことばの不思議な現象を出発点として、人間が話すことばの不思議な世界への探検に誘ってくれる、楽しい入門書です。具体的には、あいまいな文、いわゆる「連濁」の話、ら抜きことば、活用表、代名詞「自分」の不思議な性質などについて、楽しく穏やかな語り口で説明がなされています。「探検隊の隊長」（著者の大津由紀雄氏）といっしょに、ことばの不思議な世界の探検が気軽な気持ちで体験できて、しかも充実感の味わえる本です。		

## ★入門

書名	<b>ことばと文化</b>		
著者	鈴木孝夫	刊行年	1973年
出版社	岩波新書	価格	735円
ISBN	9784004120988		
コメント	言葉は情報伝達的手段であるだけでなく、人間は言葉によって外界を認識するということが、人称代名詞や親族名称などを例にして具体的に説明されています。普段、無意識に使っている母語（日本語）の思いもよらぬ姿が、外国語という鏡に映し出されることによって彷彿としてくるのです。言葉と文化の関係に興味を持つ人にとって、本書は打ってつけの入門書となることでしょう。		

## ★入門

書名	<b>言語のレシピ — 多様性にひそむ普遍性をもとめて —</b>		
著者	ベイカー, M.C. (郡司隆男訳)	刊行年	2003年
出版社	岩波書店	価格	3885円
ISBN	9784000227308		
コメント	見た目はかなり違っても、パンとクラッカーのレシピの違いは大さじ1杯のイーストだけ... 似た所など何一つなさそうな言語どうしも、実はレシピのほんの1カ所が違っただけかもしれません。言語学はこんにち、日本語や英語、アメリカ先住民の言語など、あらゆる言語の多様性の本質に迫りつつあります。言葉に関する新たな発見の興奮が行間から直に伝わってくる…。そんな一冊が本書。初学者が予備知識なしで読めるのも魅力です。		

## ★入門

書名	<b>「わかる」とはどういうことか — 認識の脳科学 —</b>		
著者	山鳥重	刊行年	2002年
出版社	ちくま新書	価格	756円
ISBN	9784480059390		
コメント	「わかる」とは、具体的にどのような脳内メカニズムなのかを、脳の高次機能障害の研究をベースに解説しています。特に、「わかる」ための素材となる知覚システムや、「わかる」ための手がかりとなる言語の役割などの解説が、分かりやすいことばで丁寧になされているのが本書の特徴です。皆さんも、この本を読んで「わかる」こととはどういうことなのかを積極的に理解し、ものごとを自発的に理解できるようになりましょう。		

★入門

書名	<b>多言語社会がやってきた</b>		
著者	河原俊明・山本忠行（編）	刊行年	2004年
出版社	くろしお出版	価格	2310円
ISBN	9784874243077		
コメント	近年、様々な国から多くの人々が日本に移住するようになり、その結果日本を取り巻く言語環境は急速に変化しつつある。この本では、言語政策に関する様々な問題点を、「日本編」、「世界編」、「理論・一般編」の3つに分け、質問と答え（Q & A）という形式で計107のトピックに分けて簡潔に論じている。		

★入門

書名	<b>問題な日本語 1～4</b>		
著者	北原保雄編	刊行年	2004～2011年
出版社	大修館書店	価格	各800～900円
ISBN	(1)9784469221688 (2)9784469221725 (3)9784469221930(4)9784469222166		
コメント	どこか変”“なんかおかしい”と感じる日本語の表現はありませんか？『問題な日本語』シリーズでは、そんな「変」をQ&A式に詳しく説明しながら解明してくれます。シリーズのどれからでも、どの表現から読み始めても問題なしです。日本語が気になる人にはおすすめです！		

★入門

書名	<b>本が好き、悪口言うのはもっと好き</b>		
著者	高島 俊男	刊行年	2018年
出版社	筑摩書房	価格	880円
ISBN	9784480435323		
コメント	痛快エッセイ「『支那』はわるいことばだろうか」を始め、李白と杜甫の人物論、新聞醜悪録など、すべての本好きに捧げる名篇を収めた著者の代表作。支那という国名表記にメスを入れ、返す刀で李白と杜甫、狩野亨吉や江馬修を論じ、湖辺の侘び住いから鋭い書評を放つ。第11回講談社エッセイ賞を受賞した傑作痛快評論集。		

★入門

書名	<b>日本語が消滅する</b>		
著者	山口仲美	刊行年	2023年
出版社	幻冬舎	価格	980円
ISBN	9784344986961		
コメント	世界のさまざまな言葉に関する驚くべき豊かな知識。そのなかで日本語がいかに面白い言葉か、その日本語がいかに消滅しうるかを、やさしく客観的に教えてくれる。言葉を生み出した人類への愛情に満ちた、恐ろしい本である。（水村美苗氏）		

★入門

書名	<b>日本語と外国語</b>		
著者	鈴木孝夫	刊行年	1990年
出版社	岩波新書	価格	819円
ISBN	9784004301011		
コメント	私たちは「ことば」で外界をどう捉えているのでしょうか？<同じ>と思っていたことが、実は言語によって捉え方、捉える範囲が違うのです。本書前半の「色」や「虹」などの具体例をとおして、ことばと認識の違いに気づくことができます。また本書後半では、そもそも外国語だった漢字を日本語が獲得したことによる日本語の変化や、日本語の中の漢字の知られざる働きに感動できます。		

★入門

書名	<b>方言学入門</b>		
著者	木部暢子ほか	刊行年	2013年
出版社	三省堂	価格	1800円
ISBN	9784385363936		
コメント	日本語の方言について図表等を多用しながら、「地図」「ことばの仕組み」「コミュニケーション」「社会の変化」から、ことばの地域差をわかりやすく説明しています。最終章では、「方言」から日本の社会を考えています。		

★入門

書名	<b>「古今和歌集」の創造力</b>		
著者	鈴木 宏子	刊行年	2018年
出版社	NHK出版	価格	1500円+税
ISBN	9784140912546		
コメント	なぜ梅にはウグイスなのか。なぜ秋は悲しいのか——。あらゆる詩歌や文学的感受性の〈型〉を創りあげた『古今和歌集』。第一線の古典和歌研究者が、レトリックと配列の緻密な分析から、天才編集者・紀貫之の企図を大胆に読み解く。		

★入門

書名	<b>「色」と「愛」の比較文化史</b>		
著者	佐伯順子	刊行年	1998年
出版社	岩波書店	価格	4410円
ISBN	9784000027816		
コメント	江戸時代の男女の関係の描き方が近代の作家によってどう書き換えられたかを、具体的に面白く解説しています。		

★入門

書名	<b>果樹園の蜜蜂：わが青春のドイツ文学</b>		
著者	高橋英夫	刊行年	2005年
出版社	岩波書店	価格	2100円
ISBN	9784000224505		
コメント	文芸評論家・リルケ研究家として知られる著者は大学時代ドイツ文学を専攻した。その若き日に入手し、読みふけた書籍を再び書棚から取り出し、それらの本にまつわる思い出とともにその本の果たした役割にも言及していく。「これ以上に匂やかで華やか、見た眼に快い果樹園や花園はほかにいくつもあるだろうが、私はいつの間にか古いドイツ文学という果樹園を、低い羽音を立てて飛びまわる一匹の蜜蜂になっていたのだ。」（本書「あとがき」より）「あとがき」を除き、43編よりなるエッセイ集である。各編4～5頁からなり、どこからでも読んでいける。日本におけるドイツ文学の受容と理解を知るのに好適の本。		

★入門

書名	<b>異都憧憬 日本人のパリ</b>		
著者	今橋映子	刊行年	1993年
出版社	平凡社（平凡社ライブラリー）		
ISBN	9784760110179		
コメント	日本人がパリに憧れを持って百年以上の歴史が過ぎた。だが、その憧憬のあり方は、明治・大正・昭和の各時代によって異なる。彼らにとって、パリとは何だったのか。この問いは、私たちにとって、パリとは何か、さらには、異国への憧憬とは何かを問う出発点となろう。		

## ★入門

書名	<b>不機嫌なメアリー・ポピンズ：イギリス小説と映画から読む「階級」</b>		
著者	新井潤美	刊行年	2005年
出版社	平凡社新書	価格	798円
ISBN	9784582852738		
コメント	この本はイギリス文学を階級という視点から読み解く手がかりを与えてくれる。類書にない特徴は当地の女学校で学び、しかも転校により背景の異なる教育を受けた著者自身の体験に裏付けられていることだ。近代から現代の新しい作品まで著者の案内で実際に読んでみればイギリス文学の広さと奥行きを知ることができるだろう。		

## ★入門

書名	<b>アメリカの心、日本の心</b>		
著者	亀井俊介	刊行年	1986年
出版社	講談社学術文庫	価格	680円
ISBN	9784061587366		
コメント	外国を知ることはその国にかぶれることではなく、日本人であることを意識することでもある。		

## ★入門

書名	<b>批評理論</b>		
著者	丹治愛(編)	刊行年	2003年
出版社	講談社選書メチエ 282 知の教科書	価格	1500円
ISBN	9784062582827		
コメント	文学理論の紹介とともに、文学テクストを読むという行為を実践的に紹介しており、卒業論文に取り組む学生には示唆的な書となるはずである。		

★入門

書名	<b>言語を生み出す本能（上）（下）</b>		
著者	ピンカー, S. (棕田直子訳)	刊行年	1995年
出版社	NHK出版 (NHKブックス740/741)	価格	各 1,280円
ISBN	(上)9784140017401(下)9784140017418		
コメント	人間が持っている生物学的な資質の一つとしての「ことば」の特徴を、生成文法的視点を元にして解説した本。鎧にくるまれた説明ではなく、生成文法的な言語観を一般読者にも分かりやすく具体的な例も交えながら詳しく説明してあります。今まで持っていた言語観を、チョムスキー流の言語観にさらしてショックを受けて変えるもよし、かたくなに今までの言語観にこだわるもよし、いろいろな刺激を与えてくれる本です。とにかく、自分の言語観を相対化してもらうにはおすすめです。		

★★基礎

書名	<b>言語の脳科学</b>		
著者	酒井邦嘉	刊行年	2002年
出版社	中公新書 1647	価格	1000円
ISBN	9784121016478		
コメント	チョムスキーが提唱している言語理論の妥当性を、最新の脳科学分野で明らかになった実験結果や脳機能の観察結果を基に詳細に説明しています。人間にのみ備わった言語能力の不思議を探究し、皆さんが日々言語をどのように使用し、また理解しているのか、具体的に考えを巡らせて見ましょう。		

★★基礎

書名	<b>意味論 1, 2</b>		
著者	杉本孝司著 西光義弘編	刊行年	1998年
出版社	くろしお出版 (日英語対照による英語学演習シリーズ 5、)	価格	各 2100円
ISBN	(1)9784874241554(2)9784874241615		
コメント	意味論の全体の流れを初学者にもわかりやすく解説した導入書で、第1巻は伝統的な意味論、生成文法や論理的形式意味論を扱い、第2巻は認知意味論の諸理論について解説しています。参考文献や練習問題も豊富に取り上げ、なじみやすい構成になっているのが特徴で、意味論や認知言語学に興味を持つ方には基礎文献としておすすめです。		

★★基礎

書名	<b>言葉を復元する：比較言語学の世界</b>		
著者	吉田和彦	刊行年	1996年
出版社	三省堂	価格	2300円
ISBN	97843857140		
コメント	<p>現在残っている書記資料を基にして、語族ごとの祖語の形の再現を目的とする比較言語学、歴史言語学の基礎を解説した本です。全部で5章からなり、比較言語学の方法論のエッセンスが簡潔にまとめられています。言語変化のメカニズムに興味のある人はもちろんのこと、現存していない形を写本や石版の文字から復元することが関係している学問分野に興味のある人に薦めたい本です。19世紀から21世紀までの学問の進展が俯瞰でき、「祖語の再建」（から言語の起源の探究）という作業が古くて新しいテーマであることを認識させられる本です。</p>		

★★基礎

書名	<b>日本文学史序説（上・下）</b>		
著者	加藤周一	刊行年	1999年
出版社	筑摩書房（ちくま学芸文庫）	価格	各1,500円
ISBN	(上)9784480084873(下)9784480084880		
コメント	<p>日本人の心の奥底、固有の土着的世界観とはどのようなものか、それは、外部の思想的挑戦に対していかに反応し、そして変質していったのか。従来の狭い文学概念を離れ、小説や詩歌はもとより、思想・宗教・歴史・農民一揆の檄文にいたるまでを“文学”として視野に収め、壮大なスケールのもとに日本人の精神活動のダイナミズムをとらえた、卓抜な日本文化・思想史。いまや、英・仏・独・伊・韓・中・ルーマニアなどの各国語に翻訳され、日本研究のバイブルとなっている世界的名著。</p>		

★★基礎

書名	<b>なぜ古典を勉強するのか：近代を古典で読み解くために</b>		
著者	前田雅之	刊行年	2018年
出版社	文学通信	価格	3200円
ISBN	9784909658005		
コメント	<p>なぜ古典を勉強するのか。私たちが生きるこの時代は、古典的教養とは不要なものなのであろうか。過去とつながっている、今この時代を読み解く、実践的古典入門。全体を「古典入門」、「古典で今を読み解く」、「古典と近代の歴史を知る」に分け、レクチャー。「近代を相対しうる最も強力な装置が古典である」という著者の思想のもと、今とつながっている古典文学の新しい見方を次々と繰り出し、読者の視界を広げ、古典を勉強する意義を伝える、刺激的な書。</p>		

## 2. 歴史・考古学メジャー

### ★入門

書名	<b>世界史なんて知らない？</b>		
著者	南塚信吾	刊行年	2007年
出版社	岩波書店（岩波ブックレット）	価格	480円
ISBN	9784000094146		
コメント	みなさんは高校の時、世界史の教科書を最初から最後まで勉強しましたか。「なぜ世界史が必修なんだろう？」「日本人なのだから日本史こそ必修にすべきだ」そう考える人もいるかもしれません。本書は世界史が嫌われる原因の分析から始まって、日本に生きる者にとっての世界史を学ぶ意味についてやさしいことばで語っています。世界史の問題は歴史に関心を持つすべての人に考えてほしいと思います。		

### ★入門

書名	<b>歴史学って何だ？</b>		
著者	小田中直樹	刊行年	2004年
出版社	P H P 研究所	価格	680円
ISBN	9784569632698		
コメント	「パパ、歴史は何の役に立つの」という子供の素朴な問いかけから始まり、歴史書と歴史小説の違い、「従軍慰安婦論争」の問題点、高校世界史教科書と歴史学など身近なトピックを取り上げて「歴史学とは何か」「歴史学という学問は果たして成立するのか」という難問に切り込んでいきます。分かりやすい語り口で論点が整理されていますので、歴史・考古学メジャーに進むことを考えている人はもちろん、歴史学に少しでも関心のある人に読んでもらいたい好著です。		

### ★入門

書名	<b>Doing History：歴史で私たちは何ができるか？ ：歴史総合パートナーズ⑨</b>		
著者	渡部竜也	刊行年	2019年
出版社	清水書院	価格	1000円
ISBN	9784389501105		
コメント	2022年度から高等学校では「歴史総合」という科目が「必修」科目となります。それを意識して一応高校生向けに書かれたシリーズの1冊。皆さんは小学校の時から学校で歴史を学んできたわけですが、この本では、なぜ私たちは歴史を学ぶのか、歴史を学ぶことで私たちは何ができるのかが正面から語られます。著者は「社会科教育」の専門家で、実は「歴史学」にはかなり批判的なスタンスをとっています。歴史学を専攻しようと考えている人はもちろんのこと、そうでない人も歴史を学ぶ意味について一度はじっくり考えてほしいと思います。		

★入門

書名	<b>歴史学のトリセツ</b>		
著者	小田中直樹	刊行年	2022年
出版社	筑摩書房	価格	900円
ISBN	9784480684363		
コメント	<p>「歴史って面白いですか」という問い掛けから始まる歴史学の優しい入門書。歴史を教えたり研究したりする教師や研究者は、歴史は面白いということを一生涯懸命伝えたいと努力しているのに、世間一般では「歴史はつまらない」と感じる人が多いのはなぜか。これを明らかにするために著者は、19世紀から現在に至る歴史学の歩みを振り返ります。2022年度から始まった高校の必修科目「歴史総合」の教科書執筆者でもある著者は、歴史・歴史学を取り巻く最新の潮流についてもわかりやすく紹介しています。同じ著者の『歴史学ってなんだ』とあわせて読むことをおすすめします。</p>		

★入門

書名	<b>生きづらい明治社会：不安と競争の時代</b>		
著者	松澤裕作	刊行年	2018年
出版社	岩波ジュニア新書	価格	880円
ISBN	9784005008834		
コメント	<p>一昨年は明治維新150年ということで、日本全国でこれを顕彰する様々なイベントが開催されました。しかし、明治時代とはそもそもどのような時代だったのでしょうか。当時生きていた、一般庶民の目線に立って考えるのが本書です。</p>		

★入門

書名	<b>考古学の散歩道</b>		
著者	田中琢・佐原真	刊行年	1993年
出版社	岩波新書	価格	593円
ISBN	9784004303121		
コメント	<p>エッセイのような語り口、しかしそこにあふれ出す教養の泉を見いだすことができるだろう。著者は日本考古学の中核で活躍した巨星二人であるが、この書は、外国人向けに日本の文化と歴史を紹介した英文記事の執筆をきっかけとして企画されたもので、読むために専門知識はほとんど必要ない。現代の様々な事象を過去の事実と結びつける巧みな叙述は、この著者ならではのものである。そこで気づくだろう。著者のメッセージが、過去ではなく、すべて現代社会に向けられていることに。「宝探し」とはちがう本物の考古学を目の当たりにする。</p>		

★入門

書名	<b>茶の世界史：緑茶の文化と紅茶の社会</b>		
著者	角山栄	刊行年	1980年
出版社	中公新書	価格	900円
ISBN	9784121005960		
コメント	植物的には同じ葉っぱなのに、世界的に広まった紅茶文化と、世界に広まり損ねたローカルな日本茶文化の、その運命の違いはどこから来たのでしょうか。ちょっとした文化の差異の背後にある、大いなる世界史の流れをひもときます。		

★入門

書名	<b>日本軍兵士：アジア・太平洋戦争の現実</b>		
著者	吉田裕	刊行年	2017年
出版社	中公新書	価格	820円
ISBN	9784121024657		
コメント	日中戦争からアジア太平洋戦争に動員され、戦死した日本軍の軍人・軍属は約230万人とされています。その死因の多くは、戦闘を直接の原因とするものではなく、餓死や海没死、戦場での自殺などが大きな位置を占めていました。本書は、兵士の目線から、日本軍の軍事思想や戦争と軍隊の現実をえぐり出すものです。		

★入門

書名	<b>百姓の力：江戸時代から見える日本</b>		
著者	渡辺尚志	刊行年	2008年
出版社	柏書房	価格	2310円
ISBN	9784760133369		
コメント	日本近世社会の特徴を人口の圧倒的多数を占めた「村」の「百姓」のあり方から論じた一般書です。本書では、村共同体のありかたや、土地を「所有」ということ、小百姓・豪農・村・地域社会などをキーワードに、近世から近代にかけての日本社会の動きを簡潔によく論じていると思います。		

★入門

書名	<b>コーヒー危機 — 作られる貧困</b>		
著者	オックスファム・インターナショナル	刊行年	2003年
出版社	筑摩書房	価格	1000円
ISBN	9784811902389		
コメント	<p>ちょっとスタバでコーヒーを飲みながら待ち合わせを…。あなたはその一杯のコーヒーの味が、実はどんどんマズくなって行っているのを知っていますか？ また、その一杯が、生産者を貧困に追いやっているのを知っていますか？ 1990年代以降グローバルイズムが生み出す新たな南北問題を告発し議論を呼んだ、話題の一冊です。</p>		

★入門

書名	<b>大学生に語る資本主義の200年</b>		
著者	的場昭弘	刊行年	2015年
出版社	祥伝社新書	価格	820円
ISBN	9784396114022		
コメント	<p>「資本主義」「社会主義」、現代世界を動かしている仕組みというのは、いったいどのように成立したのか。そして、現代世界はどこへ向かおうとしているのか、未来を考えるためには過去を知らなければなりません。近現代の世界史は「資本主義」の歴史でもあります。今こそ「資本主義」とは何なのか、学んでみましょう。</p>		

★入門

書名	<b>ヒンドゥー教とイスラム教</b>		
著者	荒松雄	刊行年	1977年
出版社	岩波書店	価格	760円
ISBN	9784004200086		
コメント	<p>世界で9億人が信仰するヒンドゥー教と13億人が信仰するイスラーム教。ふたつは多神教と一神教というまったく異なる宗教でありながら、南アジアにおいては長い間共存してきました。</p> <p>未来の国際社会における多文化理解のヒントとも言うべき、南アジアの中世を概観します。</p>		

★入門

書名	<b>翻訳語成立事情</b>		
著者	柳父章	刊行年	1982年
出版社	岩波新書	価格	900円
ISBN	9784004201892		
コメント	「恋愛」や「社会」、「個人」などといった、私たちにはごくあたりまえの日本語は、実は昔からあったわけではありません。幕末から明治初期にかけて人工的に作りだされた、外来語の翻訳なのです。この本は、私たち現在の日本人の言語文化のひとつの起源としての近代という時代を、さまざまな文学や名著とともに描き出した、古典的名著です。		

★入門

書名	<b>世界史で読み解く現代ニュース</b>		
著者	池上彰・増田ユリヤ	刊行年	2014年
出版社	ポプラ新書	価格	780円
ISBN	9784591141779		
コメント	中国と日本の領土問題、中東・ウクライナ情勢、イランの核問題、地球温暖化といった現代の国際問題を、平易な日本語と高校程度の世界史の知識で読み解きます。歴史学の有用性を実感できる一冊。		

★入門

書名	<b>砂糖の世界史</b>		
著者	川北稔	刊行年	1996年
出版社	岩波書店	価格	940円
ISBN	9784005002764		
コメント	茶や綿織物とならぶ「世界商品」砂糖。身近なモノを題材に、近現代史をダイナミックに描く名著。		

★入門

書名	<b>中国学の歩み — 二十世紀のシノロジー</b>		
著者	山田利明	刊行年	1999年
出版社	大修館書店 あじあブックス	価格	1600円
ISBN	9784469231618		
コメント	<p>それまで専ら文献史料によって進められてきた中国学研究は、20世紀に入るや甲骨文字や敦煌文書等の発見によりアプローチの幅を一気に広げた。その後の中国学の発展を、中国・日本・欧米のそれぞれについて概観する。コンピュータの活用等、これからの展開を睨んだ記述も含む。「高校世界史」から踏み出す「最初的一步」として好適。</p>		

★入門

書名	<b>世界史の新常識</b>		
著者	文藝春秋編	刊行年	2019年
出版社	文藝春秋（文春新書）	価格	880円
ISBN	9784166612086		
コメント	<p>世界史を知らないと今の世界の動きを理解することはできません。社会人になってから改めて気が付く人が多いためか、本書のような「世界史学び直し本」は結構な数出版されています。何となく世界史に関心はあるけれど、何をテーマにして研究したらよいかわからない人は手に取って面白そうなところから読んでみましょう。読む時の注意点を一つ。本書には様々な人が文章を寄せていますが、どんな人が文章を書いているのかチェックすること。</p>		

★★基礎

書名	<b>歴史とは何か 新版</b>		
著者	E・H・カー	刊行年	2022年
出版社	岩波書店	価格	2400円
ISBN	9784000256742		
コメント	<p>「いまだ」と「いきなり」という2つの感慨をもって勧める書。歴史とは「現在と過去との間の尽きることを知らぬ対話」は高尚に聞こえるが、周到な議論の展開は50年たってもまだ通用する。</p> <p>頻出するヨーロッパ人の名前は場合によっては無視してもよい。「過ぎてしまったものはしょうがない」という観点がやや強い書。しかし、とぼとぼ歩く現在の個々人が歴史の中にあること＝歴史の子であることを説いている。</p>		

★★基礎

書名	<b>考古学で現代を見る</b>		
著者	田中琢	刊行年	2015年
出版社	岩波現代文庫	価格	1300円
ISBN	9784006032838		
コメント	引退宣言しても、ほどなく復帰するのは、スポーツ選手でも政治家でもよくあるが、現代の日本を代表する考古学者で、埋蔵文化財保護のトップとして活躍した著者の田中琢氏は、文化庁を退職するとほどなく、すっかり引退してしまった。尊敬する考古学者V・G・チャイルドがそうであったように、真に誠実に仕事ができるのは、65歳あたりまでと思うところがあったようだ。そんな著者の現役時代のエッセイ集成には、軽妙な文章の行間に、その時々を精一杯悩み抜いて駆け抜けた考古学者の生き様と、魂のこもったメッセージがある。		

★★基礎

書名	<b>日本の歴史をよみなおす</b>		
著者	網野善彦	刊行年	2005年
出版社	ちくま学芸文庫	価格	1200円
ISBN	97844480089298		
コメント	歴史学について、諸君はおもに教科書に書かれた歴史を学んできたはずである。大学に入って学ぶ歴史は、教科書のなかにでてくる歴史のイメージとは、まったく違うもののはずである。教科書があつかっているのは、国家の制度や政治家の人名の歴史である。しかし、人間の社会というものは、役所がきめる法律や政治家だけで成り立っているものではない。地域ごとには人の暮らしというものがあり、それぞれに多様な文化や習慣をもって暮らす日常がある。そういうものに着目して日本史をながめてみると、どんなものが見えてくるのか。本書を読めば、教科書にはない新しい日本史像がでてきて、驚きの連続になるはずである		

★★基礎

書名	<b>ハーメルンの笛吹き男</b>		
著者	阿部謹也	刊行年	1988年
出版社	ちくま文庫	価格	800円
ISBN	97844480022721		
コメント	13世紀ドイツの小さな町にふと現れた不思議な男と、その男に連れられて忽然と消えた子供たち。史料をもとに、過去に実際に起こった不可解な事件の全貌と、その事件が伝説化されてゆく過程をつきとめます。そして、その中で明らかになって行く、当時の人々のすがたを描き出します。ドイツ中世社会史の不朽の名作。		

★★基礎

書名	<b>サンダカン八番娼館</b>		
著者	山崎朋子	刊行年	2008年
出版社	文藝春秋	価格	800円
ISBN	9784167147082		
コメント	戦前、日本からアジア各地に売春婦として送られた「からゆきさん」と呼ばれる女性たちがいました。この本は、のちに聞き取り調査を行い、それまで知られていなかった民衆史の一端を明らかにしたもので、近代日本の「裏」の歴史に迫った女性史研究の古典的名著です。		

★★基礎

書名	<b>宦官 一 側近政治の構造</b>		
著者	三田村泰介	刊行年	2003年
出版社	中央公論新社	価格	914円
ISBN	9784122041868		
コメント	男でも女でもない第三の性として皇帝に仕えた宦官（かんがん）。本書は日本にはついに導入されなかったこの制度の全貌を伝えるこれまた古典的名著。中国史の裏側をたくさん覗くことができます。制度としては導入されなかったとはいえ、「宦官的」人間は本当に存在しないだろうか。『蒼穹の昴』参考文献。		

★★基礎

書名	<b>チンギス・カンー“蒼き狼”の実像</b>		
著者	白石典之	刊行年	2006年
出版社	中央公論新社	価格	760円
ISBN	9784121018281		
コメント	誰もが名前だけは知っている歴史上の超有名人チンギス・カン（「あれ、チンギス・ハーンじゃないの？」「ジンギス・カンとも言うけれど」という人、答えは本書冒頭にあります）。でも、その実像は？本書は「チンギス・カン考古学」を専門に掲げる著者が、現地での発掘成果に基づいて書き下ろした伝記本。「考古学」が文字のない古い時代の専売特許ではないことにも気付かされます。		

★★基礎

書名	<b>科学 — 中国の試験地獄. 改版</b>		
著者	宮崎市定	刊行年	2003年
出版社	中央公論新社	価格	960円
ISBN	9784122041707		
コメント	皆さんも苦勞してくぐり抜けてきたはずの受験戦争，試験地獄のルーツは中国にあった！本書は中国の試験制度「科学」の全貌を明らかにする古典的名著です。試験とは一体何か，そもそも人間を試験によって選抜するとはどういうことか，深く考えさせられます。		

★★基礎

書名	<b>公文書問題 日本の「闇」の核心</b>		
著者	瀬畑源	刊行年	2018年
出版社	集英社	価格	740円
ISBN	9784087210200		
コメント	海外に派遣された自衛隊員の活動記録の紛失、豊洲市場、森友、加計学園の問題にかかわる巨額の税金投下、厚労省の統計不正など、公文書の破棄や隠蔽、そして捏造といった事態が行政の中核で常態化しています。「正確」な記録を作り、後世に伝えるという人びとの営みが軽視される昨今、民主主義と歴史学の地盤が大きく揺らいでいることに気づかされます。		

★★基礎

書名	<b>「混血児」の戦後史</b>		
著者	上田誠二	刊行年	2018年
出版社	青弓社	価格	1600円
ISBN	9784787234414		
コメント	アジア・太平洋戦争に敗れた後の日本では、日本女性と外国兵士の間には多くの「混血児」が生まれました。彼・彼女らは、戦後という時代を、いかなる社会的境遇の下に、どのように生きていたのでしょうか。神奈川県藤沢市の乳児院エリザベスサンダースホームや聖ステパノ学園における混血児教育の実践を中心に据え、各時代の混血児についての語られ方にも目を配りながら、排除と包摂の戦後史を描き出します。		

★★基礎

書名	<b>明の太祖：朱元璋</b>		
著者	檀上寛	刊行年	2020年
出版社	筑摩書房(ちくま学芸文庫)	価格	1200円
ISBN	9784480510051		
コメント	明の創業者である朱元璋の伝記本。モンゴルを北に放逐し、漢民族王朝を復活させた英雄として捉えられがちな孤独な皇帝の素顔を活写する。何の罪もない10万を超える知識人とその家族・一族を殺戮した彼は本当に英雄なのか。皆さん自身で考えてみてほしい。		

★★基礎

書名	<b>感染症はぼくらの社会をいかに変えてきたのか</b>		
著者	小田中直樹	刊行年	2020年
出版社	日経BP	価格	1600円
ISBN	9784296107049		
コメント	感染症については「素人」を自任する歴史家が、真摯な態度で感染症と人類の関係について世界史を振り返り、「概説」した良書。平易な語り口による文章と章毎に付された丁寧なブックガイドを参考に「ポストコロナ」の時代を見通したい。		

★入門

書名	<b>芸人最強社会ニッポン</b>		
著者	太田省一	刊行年	2016年
出版社	朝日新聞出版	価格	760円
ISBN	9784022736758		
コメント	「世間」・「社会」・「空気」をキーワードに、日本社会の特徴を歴史的な視点にも立脚しながら分析する文献。		

★★基礎

書名	<b>テレビ社会ニッポン：自作自演と視聴者</b>		
著者	太田省一	刊行年	2019年
出版社	せりか書房	価格	2,400円
ISBN	9784796703789		
コメント	「世間」・「社会」・「空気」をキーワードに、日本社会の特徴を歴史的な視点にも立脚しながら分析する文献。		

### 3. 心理学・人間科学メジャー

#### ★入門

書名	<b>心理学・入門 ― 心理学はこんなに面白い</b>		
著者	サトウタツヤ・渡邊芳之	刊行年	2011年
出版社	有斐閣アルマInterest	価格	1900円
ISBN	9784641124301		
コメント	心理学は実に幅が広い。「心のケア」ばかりが心理学ではない。心理学を大学で本格的に学んでみようと考えている人は、ぜひ本書を読んで、その奥深さを感じ取っていただきたい。		

#### ★入門

書名	<b>人類学者は異文化をどう体験したか―16のフィールドから</b>		
著者	桑山敬己（編）	刊行年	2021年
出版社	ミネルヴァ書房	価格	2500円
ISBN	9784623091621		
コメント	見知らぬ世界に触れたとき、私たちは何を感じるでしょうか。わくわくしたり、もっと知りたいと思ったり、人生のヒントを得たり。反対に、違和感を覚えたり、あり得ないと思ったり、もう2度と関わりたくないと思ったり。様々な感情が湧き上がってくるはず。では、そうした「カルチャーショック」を一過性のイベントに留めず、世界に対する私たちの見方を豊かにしていく材料にしていくには何をどう考えていけばよいでしょうか。本書は、そうしたことに長年取り組んできた文化人類学の入門書です。文化人類学を学んだ16人の若手・中堅の人類学者がそれぞれのフィールドでの経験をもとに、「自己」と「他者」の関係をめぐる思考の過程を平易な言葉で綴っています。文化人類学のおもしろさが凝縮されたテキストであると同時に、他者を經由した自己理解を知る良書です。		

★入門

書名	<b>マヤ文明—密林に栄えた石器文化</b>		
著者	青山和夫	刊行年	2012年
出版社	岩波新書	価格	900円
ISBN	9784004313649		
コメント	<p>ジャングルにそびえ立つ神殿ピラミッド、広場に林立する石碑、交易に用いられた黒曜石……。マヤ文明は中米の密林に花ひらき、16世紀まで繁栄した究極の石器文明だった。マヤの支配層は、コロンブス以前のアメリカ大陸で文字、暦、算術、天文学を最も発達させた。もはやマヤ文明を謎と神秘のベールに包んで論じる時代ではない。マヤ文字は王の事績を語り、考古学は実際に生きていた貴族や農民の暮らしを具体的に明らかにする。最新の研究成果に基づいて、マヤ文明の実像に迫る。</p>		

★入門

書名	<b>ワークショップ：人間関係の心理学</b>		
著者	藤本忠明・東正訓（編）	刊行年	2004年
出版社	ナカニシヤ出版	価格	2000円
ISBN	9784888488334		
コメント	<p>人が他者に好意を持つには、どのような要因が関与するのだろうか。また、より良い対人コミュニケーションを形成するためには、どのような点に留意すれば良いのであろうか。本書では、主として大学生の人間関係に焦点を絞り、効果的な対人関係のあり方について心理学的な視点から説明がなされている。質問紙などを活用した体験型の学び（ワークショップ）の工夫もされているので、自己理解を深めながら読み進めることができる。</p>		

★入門

書名	<b>おとなが育つ条件—発達心理学から考える</b>		
著者	柏木恵子	刊行年	2013年
出版社	岩波書店	価格	940円
ISBN	9784004314363		
コメント	<p>激しい社会変動に対応できず、途方に暮れて立ち往生している一。そんな日本の「おとな」の特徴は、社会が急速に変化しているにもかかわらず旧態依然たる「あるべき」姿に縛られたところにある。いかにそこから脱するか。史上類をみない高齢化社会のなかで、自分らしく生き抜くためのヒントになる一冊。</p>		

★入門

書名	<b>好きなものにはワケがある―宮崎アニメと思春期のころ</b>		
著者	岩宮 恵子	刊行年	2013年
出版社	筑摩書房	価格	800円
ISBN	9784480689092		
コメント	<p>大学教員として臨床心理学を教えるかたわら、スクールカウンセラーとしても日々思春期の子どもたちの問題に向き合ってきた著者が、「となりのトトロ」や「千と千尋の神隠し」「もののけ姫」などの宮崎アニメ作品から思春期のころを深く読み解いていきます。宮崎アニメに限らず、他のアニメやマンガ、小説など、これまで好きになった作品には自分にとって何か心理的な意味があるのではないかと自分を顧みるヒントにもなると思います。</p>		

★入門

書名	<b>古代アメリカ文明 マヤ・アステカ・ナスカ・インカの実像</b>		
著者	青山和夫、井上幸孝、坂井正人、大平秀一	刊行年	2023年
出版社	講談社	価格	1200円
ISBN	9784065342800		
コメント	<p>本書は、メソアメリカ文明とアンデス文明を一緒に解説する日本初の新書です。メソアメリカを代表するマヤとアステカ、アンデスで最も名前が知られているナスカとインカの最新の研究成果や魅力を詳しく紹介して実像に迫ります。メソアメリカとアンデスという一次文明の研究は、旧大陸や西洋文明と接触後の社会の研究だけからは得られない新たな文明史観や視点を提供して、西洋中心史観や旧大陸のいわゆる「四大文明」中心的世界史の脱構築につながります。</p>		

★入門

書名	<b>よくわかる文化人類学 [第3版]</b>		
著者	綾部恒雄・桑山敬己	刊行年	2025年
出版社	ミネルヴァ書房	価格	2600円
ISBN	9784623097234		
コメント	<p>文化人類学の主要なテーマを網羅的に解説した入門書です。初学者向けにこれまで刊行されてきた第2版に対し、近年の研究動向を踏まえた新しいテーマが加った最新版です。学生にとって文化人類学は、自分とは遠く離れた世界に関する学問という印象が大半ですが、本書では、極めて身近なテーマも扱われており、学生が文化人類学に親しむうえで、かつ網羅的に理解するうえで最適なテキストといえます。</p>		

★★基礎

書名	<b>忘れられた日本人</b>		
著者	宮本 常一	刊行年	1984年
出版社	岩波文庫	価格	980円
ISBN	9784003316412		
コメント	<p>この本が書かれたのは、高度経済成長期まっただ中の日本。大量のものを効率よく生産し過剰に消費するサイクルのなかに人びとのくらしが巻き込まれていった時代。あまりにも急激な環境の変化は、生活文化に新旧の断絶をもたらし、過去のくらしは遅れたものとして急速に忘れ去られようとしていた。そんな激流の中で、「ただかたんに忘れてよいのだろうか」という思いが本書によって刻まれた。わたしたちがこれから先どんな道を歩むのかを定めるためにも、忘れられた存在の声に耳を傾け、過去に学ぶ作業は必須となるだろう。民俗学者である著者の歩みと日本の近現代史が重なる『民俗学の旅』（講談社学術文庫）も合わせて読みたい。</p>		

★★基礎

書名	<b>現代社会の理論—情報化・消費化社会の現在と未来</b>		
著者	見田宗介	刊行年	1996年
出版社	岩波書店	価格	800円
ISBN	9784004304654		
コメント	<p>つぎつぎとモノが欲しくなり、まだ使えるけれど、新しいモノを買い続ける私たち。つい新製品を試してみたくなる私たち。このような消費社会に生活する私たちひとりひとりが買い物をするという行為が、同じ時間を生きている「南」の国に、あるいは10年、20年先の未来に及ぼす影響について考える手がかりを与えてくれる本。一生出会うことがない遠くの国や、遠い未来の人たちの生活に想像力を働かせ、共感して、行動することができるようになるために、読んで欲しい本。</p>		

★入門

書名	<b>ポジティブ心理学入門：「よい生き方」を科学的に考える方法</b>		
著者	クリストファー・ピーターソン	刊行年	2012年
出版社	春秋社	価格	2000円
ISBN	9784393365205		
コメント	<p>心理学に対して、疾患の診断や治療、社会不適応の理解や支援を中心とする癒しの学問というイメージを持つ人は少なくない。こうしたネガティブなトーンに偏った心理学にバランスを取り戻そうとする試みとして、21世紀になると、人間心理のポジティブな側面を理解しようとする研究が増えてきた。その研究対象は、ポジティブ感情とウェルビーイング、パーソナリティとしての強み、良好な人間関係の形成、よい制度など多岐にわたっている。これらの成果をまとめた本書を読むと、心理学がより多彩で、誰もが日常生活の中で活用できる学問であることが分かるであろう。</p>		

★★基礎

書名	<b>達成動機の理論と展開 続・達成動機の心理学</b>		
著者	宮本美沙子・奈須正裕	刊行年	1995年
出版社	金子書房	価格	4500円
ISBN	9784760828180		
コメント	<p>ストレスや無気力など、心理学の感情・動機づけ領域について専門的な研究成果がまとめられている。これらの雲のようにモヤモヤとして捉えどころのない感性の問題に対して、実証的にアプローチする姿勢が貫かれており、科学を志向する心理学の緻密さと堅実さ伝わってくる。この領域における20世紀後半の到達点が示されているので、本書を読んだ上で、さらに卒業研究で何がきめるのかを考えるとときにも役立つ。高額だけれども図書館に所蔵されているので、買わずに借りるのがおすすめ。</p>		

★★基礎

書名	<b>基礎から学ぶ認知心理学：人間の認識の不思議</b>		
著者	服部雅史・小島治幸・北神慎司	刊行年	2015年
出版社	有斐閣ストゥディア	価格	1800円
ISBN	9784641150270		
コメント	<p>「見る」「覚える」「わかる」「考える」などといった認知機能は、普通に生活しているかぎり、自身が行っていることすらほとんど意識されません。ただし、どうやってそれらを行っているのかを探ると、その複雑さや不思議さに驚かされます。この本を読むことにより、そういった人間の心の働きに気づくことができ、またその不思議さに興味をもてたら大きな一歩です。</p>		

★★基礎

書名	<b>キラーストレス：心と体をどう守るか</b>		
著者	NHKスペシャル取材班著	刊行年	2016年
出版社	NHK出版	価格	780円
ISBN	9784140885031		
コメント	<p>カウンセリングや臨床心理学に興味がある方におすすめ。心の悩みをストレスという観点で捉え直すと、人生の見方が大きく変わる。ストレスについて科学的な知識を手に入れ、その対処法を知るのに効果的な一冊。</p>		

★★基礎

書名	<b>菊と刀ー日本文化の型</b>		
著者	ルース・ベネディクト（著）、長谷川松治（訳）	刊行年	2015年
出版社	講談社学術文庫	価格	1800円
ISBN	9784061597082		
コメント	<p>本書はアメリカ人文化人類学者によって書かれた日本人論です。原著の刊行は1946年で、日本語に最初に翻訳されたのが1948年でした。その後、数度の改版を経ながら日本人に長く読み継がれてきました。「私たちは何者か?」「日本人とはどういう人たちなのか?」という問いは、昔も今も日本に生まれ育った多くの人の心をつかんできました。本書の背景には戦争という状況があり、「敵」である日本人の行動を知るために書かれたという事情がありますが、それでもこれまでに多くの読者を獲得している理由は、こうした問いへの応答が散りばめられているからに他なりません。本書は、アメリカ人文化人類学者という「外部」の視点を通して「内部」にいる日本人が自己を知るための良書であるとともに、文化人類学者による日本人論の古典です。</p>		

★★基礎

書名	<b>贈与論</b>		
著者	マルセル・モース	刊行年	2009年
出版社	筑摩書房（ちくま学芸文庫）	価格	1300円
ISBN	9784480091994		
コメント	<p>私たちはなぜ贈り物をするのか。当時、刊行されていたいくつもの民族誌（世界の様々な諸集団の習慣や習俗を描いた記録）をもとに、この問いを考察したのが本書です。ポリネシア、メラネシア、アメリカ北西部等の地域のほか、古代ローマや古代インドー等で行われていた贈与が取り上げられており、「フィールドワークの父」と言われるB・マリノフスキーの『西太平洋の遠洋航海者』も参照されています。</p> <p>本書の大きなメッセージのひとつは、贈ること、受け取ること、お返しをすることという3つの行為（義務）の連鎖が社会を形成する原理となっている、という点です。本書は、著者自身のフィールドワークに基づいて書かれた著作ではありませんが、先人や同時代の人類学者の残した民族誌を適切に比較することが重要な知見をもたらしてくれることを教えてくれる1冊です。「人類学といえばフィールドワークをするものだ」という考え方とは別の可能性を、人類学に呼び覚ましてくれる著作でもあります。</p>		

★★基礎

書名	<b>ストレスのトリセツ（取扱説明書）—自分でできる認知行動療法</b>		
著者	中野 敬子	刊行年	2013年
出版社	遠見書房	価格	1700円
ISBN	978486161228		
コメント	<p>ストレスをケアする方法は数多くあり、心理療法(認知行動療法)のなかでは「ストレス・マネジメント」と呼ばれています。本書は、ストレス・マネジメントの入門書です。認知行動療法に裏づけされた12のレッスンと、10を超えるストレスに関する質問票が掲載され、自分のストレスの量やストレスのタイプを診断。そして、ストレス状況に応じたストレスを減らす12のレッスンをわかりやすく紹介しています。</p>		

★★基礎

書名	影の現象学		
著者	河合隼雄	刊行年	1987年
出版社	講談社学術文庫	価格	1180円
ISBN	9784061588110		
コメント	<p>世界中の様々な物語に登場する「影」のイメージを出発点として、人の心の中にある意識と無意識の関係を深く描き出しています。人はみな自身の心の奥底に影の部分を持っていると考えられます。その影は「もう一人の自分」であり、それに出会い、向き合うことは、心に奥行や変化をもたらすでしょう。たくさんの心理臨床事例が「影」に関連して紹介されていることも、論旨に説得力をもたせています。本書の解説を書いている遠藤周作が、一言目に「これは名著である」と述べるように、万人にとって自分や他者、そして社会の見方に重要な示唆が得られる本だと思います。</p>		