

図書館だより

NOV.2021
No.89

ブックハンティング 2021

ブックハンティング図書貸出ランキング

BOOK REVIEW from BOOK HUNTING 2021



独立行政法人国立高等専門学校機構

都城工業高等専門学校

National Institute of Technology(KOSEN), Miyakonojo College

目 次

校 長 挨 拶	校 長 和田 清	1
S F小説と図書館と私	図書館長 若生 潤一	3
BOOK HUNTING 2021		5
図書貸出ランキング		6
ブックレビュー		7
卒業後の教科書	機械工学科 橋口 武尊	9
母校の「図書館だより」に寄せて	建築学科 横山 秀樹	11
読書が苦手でも読み進められる歴史小説	一般理科（数学） 阿部 敏生	13
なぜこんなにも体調不良が続くのか	一般理科（物理） 野田 宗佑	15
人気図書貸出ランキング		17
「推薦図書」を活用しよう		19
トピックス・編集後記		25

校長挨拶

校長 和田 清

昨年4月に図書館がリニューアルオープンしました。構想・計画から完成に至るまで、多くの方々にご協力いただき、バリアフリーや中庭、温かみのある木材利用などモダンな空間へと生まれ変わりました。コロナ禍ですが、ブックハンティングで皆さんの興味のある書籍リストを反映し多くの図書が配架されています。是非手に取って読んでください。



小説などの物語の世界では、様々なことを間接的、追体験できるので、何かと接したり誰かと関わったりした時に生じる様々な感情を知り、それを自分の中で昇華させることは、人間としての生きる力に繋がるものです。もちろん、皆さんの健全な成長に必要なのは「実体験」です。実体験は、周辺環境や多くの他者との関係性を通じて、自らの五感への刺激を受けて考え、対人力を磨き自らの感情体験を豊かにして、それをコントロールする術を身につけることです。読書による「疑似体験」を通して、創造力が磨かれ視野が広がり、メタ認知能力を高めて自分の状態を客観的に把握することに繋がります。

最近、リテラシー、コンピテンシーという言葉が使われるようになりました。二つを合わせてジェネリックスキル（社会で求められる汎用的な能力・態度・志向）と言われています。「リテラシー」は、知識を活用して実践的に問題を解決に導く力、「コンピテンシー」は、経験を振り返り意識して行動することにより、周囲の環境とよい関係を築く力を養うことであり、これらを涵養することが求められています。皆さんは多感な十代および20代前半を高専で過ごしています。社会に出る準備段階としての高専教育は、豊かな創造性等を兼ね備えた実践的な技術者の育成を目指しています。

高専で過ごす時期は、部活動や各種コンテスト等において主体的な役割を果たします。さらに、専門分野の深掘り（探求）と横串（総合）が高専教育の魅力でもあります。本科5年生の卒業研究や専攻科の特別研究では、既往の研究成果を把握して自らの卒業研究や特別研究に活用することが求められます。学内専用のサービスとして、世界最大の電子ジャーナル：Science Directにアクセスでき、科学・技術・社会科学・医学分野などの約1,000誌が閲覧できます。また、学術情報データベースでは、科学技術の学術論文や解説的記事などの文献情報を幅広く検索できます。多くの学生が学会発表を経験し、オリジナルな視点等が評価されて優秀発表賞などを受賞しています。

現在、スマートフォンやタブレット PC などを利用することが日常になりました。これらは使い方によって、世界の図書館を持ち歩いているような使い方もできます。読書は、他者が経験したことや獲得したものを追体験でき、自分の世界を広げ、考える力を養うことができます。是非、知的生産活動の場として図書館を活用してください。

せかいのとしよかん



ビクトリア州立図書館
(オーストラリア)



アドモント修道院図書館
(オーストリア)

SF 小説と図書館と私

図書館長 若生 潤一

コロナ禍2年目の夏休みを終え、今秋を迎えています。まるで本校の夏休みに合わせたかのような感染拡大状況によって、遠出ができない、友達と遊べない、部活動ができないなど窮屈な夏休みを過ごした学生が多かったのではないかと思います。私にとっても同様でしたが、このような時期こ



そいつか読もうと思いながら放置していた本を読もうと思い立ち、しばらく前に評判になった「三体」（劉 慈欣（りゅうじけい）著）というSF小説を読みました。全5巻で分量が多いので、SF好きの学生にしかお勧めはできませんが、宇宙人とのファーストコンタクト、フェルミのパラドックス、未来の宇宙船・宇宙建造物、科学技術の行きつく先などの話題に興味がある人は楽しめるかもしれません。

ここから、私とSF小説、そして図書館との関わりについて、昔を思い出しながら書いてみようと思います。

私がSF小説を読み始めたのは中学生の頃でした。当時、映画の原作小説を読むことにはまっていて、「インディ・ジョーンズ」、「グーニーズ」、「ランボー」などを手当たり次第に読んでいたのですが、その中で出会ったのが「2001年宇宙の旅」（アーサー・C・クラーク著）でした。小説中に出てくる人工知能の反乱や高度に発達した知的生命体の置き土産などのアイデアに強く興味を惹かれました。高校受験を終えた自分へのご褒美として、続編の「2010年宇宙の旅」をワクワクしながら本屋に買いに行ったことをよく覚えています。この2冊でSF小説の面白さを知り、高校に入ってから他の様々な作家の本も読むようになりました。

高校時代はときどき市立図書館に行ってSF小説を借りるようになりました。その図書館は縦に細長い3階建てで、内部は本棚でほぼ埋め尽くされており、いつも薄暗くひっそりとしていました。そこには高校生の小遣いではめったに買えないような、ハードカバーのSF小説がずらりと並んでおり、そこで「楽園の泉」（アーサー・C・クラーク著）、「鋼鉄都市」（アイザック・アシモフ著）、「リ

ングワールド」(ラリー・ニーヴン著)などの、いわゆる「ハードSF」と分類される作品群に出会いました。既存の科学技術の知識をベースとした、未来の世界に関する想像力豊かなアイデアを大いに楽しみました。私が大学の理工学部に進学する一つのきっかけとなったと思います。

大学に入り物理学を専攻するようになってしばらくすると、私のSF小説への関心は次第に薄れていきました。一つの大きな原因は、物理の専門科目を学習するにつれて、そこで学んだことがSF小説以上に想像を超えた不思議さを含んでいたことではないかと思います。例えば大学3年で学んだ「量子力学」という科目では、ミクロ世界の物質は粒でありながら波でもあるという実に奇妙なことを学びました。その物質の状態を表す「波動関数」というものの求め方を学ぶのですが、そもそも「波動関数」が何なのかが分からずとても困りました。授業担当の先生に質問しましたが、「その問題は一通り学んだ後で考えましょう。」という、(今、教える立場になって分かるのですが)おそらく初学者には最良の回答をいただいて終わりました。分からないことは大学の図書館を使って自力で調べるよりほかにありません。調べるうちに、「量子力学の観測問題」という研究課題があり、量子力学の解釈についていくつかの立場があることや、解釈を物理学の枠内で議論することの難しさがあることなどが見えてきました。もう少し勉強しようと大学院に進学することにしましたが、私の関心が他の分野に移ってしまい、その後この問題に直接関わることはありませんでした。量子力学の不思議な原理に従ってはたらく量子コンピューターなどの研究開発が進む現在において、量子力学の解釈についてもう一度勉強し直してみたいという気持ちを持っています。

以上のような私自身の経験もあり、私は読書というものを、娯楽という一面もありますがそれだけではなく、自身の視野を広げる助けとなると共に、疑問や不安に思ったことを解決する助けとなる大変有益な活動と考えています。一冊の本との出会いが、人の人生に多大な影響を与えることは大いにあり得ます。私は本校の図書館は、読書にあまりなじみのない学生には読書の楽しさを知るきっかけを与えられる場であるとともに、学生の皆さんに授業や研究の過程で生じた疑問や困難を解決する手段を与えられる施設であって欲しいと考えています。今後もなお一層図書館の設備・機能を点検し、改善を続けていきたいと思えます。皆様の積極的なご利用をお待ちしております。

中学生のときに買った2冊。ボロボロなのは学級文庫として担任をしたクラスの学生に貸し出していたため。(写真提供：若生先生)



BOOK HUNTING2021

2021年7月3日(土)にブックハンティングを実施しました。



店内で選書する図書委員

【活動の目的】

学生のニーズに即した書籍を直接購入し、本校図書館の学生用図書の新刊の書籍に触れることを通じて、書籍に対する知識・見聞を深めること。

【実施場所】

紀伊國屋書店 アミュプラザみやざき店

当日は19名の図書委員が参加し、図書を実際に手に取り選書しました。今回選定された書籍が図書館の新着図書コーナーの「ブックハンティング」の棚に配架されています。

昨年度はコロナ禍のため店舗に出向いてのブックハンティングを実施できませんでした。しかし、今年度は何とか無事に実施することができ、専門書に限らず、さまざまな分野の書籍を図書館に迎えることができました。ぜひ、図書館に立ち寄って手に取ってみてください。

なお、このブックハンティングは本校後援会からの寄付金により行われているものです。



ブックハンティングのコーナー



参加した図書委員全員で
選んだ図書と記念撮影
(店内エントランスにて)



BOOK HUNTING

本の貸し出し回数ランキング

ブックハンティングで図書館に追加された本のうち、貸出回数が多い本をまとめました。
(貸出回数は10月18日現在のものです)

1位 貸出回数5回

西野精治『スタンフォード式最高の睡眠』

2位 貸出回数4回

江戸川乱歩『D坂の殺人事件』 宮口幸治『ケーキの切れない非行少年たち』

古市幸雄『「1日30分」を続けなさい! : 人生勝利の勉強法55』

海老原嗣生『なぜ7割のエントリーシートは、読まずに捨てられるのか?』

3位 貸出回数3回

上橋菜穂子『精霊の木』 坂井建雄『面白くて眠れなくなる人体』

一条岬『今夜、世界からこの恋が消えても』 七月隆文ほか『終電間際オンライン：小説集』

河野裕『猫と幽霊と日曜日の革命』 村山秀太郎『絵本のようにめくる世界遺産の物語』

石田スイ、十和田シン『「日々」：Novel』 杉山文野『元女子高生、パパになる』

R-指定『Rの異常な日常：或る男の日本語ラップについての妄想』

永松茂久『人は話し方が9割：1分で人を動かし、100%好かれる話し方のコツ』

そのほかの購入タイトルから一部をご紹介します

松木雅幸 他『みんなのGo 言語一現場で使える実績テクニック (改訂2版)』

深沢真太郎『そもそも「論理的に考える」ってどうすればできるの?』

有馬哲夫『日本人はなぜ自虐的になったのか』 今井公太郎『建築のデザイン・コンセプト』

近藤大真『じゃ、また世界のどこかで。』 ダニエル・C・ハリス『ハリス分析化学一原著9版』

井堀利宏『図解大学4年間の経済学が10時間でざっと学べる』 「新潮45」編集部『凶悪』

馬場真哉『R言語ではじめるプログラミングとデータ分析』 早坂信哉『最高の入浴法』

森岡毅『USJのジェットコースターはなぜ後ろ向きに走ったのか?』

藤田嗣治『フジタ色彩への旅』 大上丈彦『眠れなくなるほど面白い 図解 微分積分』

カツメササヒコ『夜行秘密』 下村敦史『黙過』 白川紺子『後宮の鳥』

知念実希人『黒猫の小夜曲』 遠野海人『君と、眠らないまま夢をみる 1』

長崎尚志『キャラクター』 奈須きのこ『空の境界 上』 三浦しをん『エレジーは流れない』

渡辺優『クラゲ・アイランドの夜明け』 有川ひろ『倒れるときは前のめり』

ケン・グリムウッド『リプレイ』 J.R.R. トールキン『シルマリルの物語(新版)』

今回のすべての購入タイトルは
こちらに掲載しています

→



都城高専図書館 HP
ブックハンティング 図書

BOOK REVIEW

FROM BOOK HUNTING 2021

江戸川乱歩『D坂の殺人事件』

「真実はいつもひとつ!」「あれれ～、おかしいぞ～?」でお馴染みの名探偵江戸川コナン。

彼の名前の由来となった日本の推理小説家、江戸川乱歩をご存知だろうか?今回は江戸川乱歩の短編10作を集大成した短編集『D坂の殺人事件』からおすめの短編を3つほど紹介しようと思う。

「D坂の殺人事件」

密室殺人といえばミステリーの定番とも言えるだろう。では、犯行直前の目撃証言があるにもかかわらず、ますます不可解になる密室殺人はどうだろうか?

この物語は探偵明智小五郎が密室殺人事件に取り組む様が描かれるが、他の推理小説とは一風変わった手法で進む。物語のカギは明智の台詞。「いちばんいい探偵法は、心理的に人の心の奥底を見抜くことです。」この台詞の意味することとは?

読者は犯罪捜査の当たり前に意外な落とし穴があることを知り、そして事件のあまりに意外すぎる結末に唖然とすることだろう…。

「赤い部屋」

物語の舞台は退屈しきってしまった人たちが互いの面白い話を聞いて退屈を紛らわすクラブ。新しく入ってきた T 氏は退屈を紛らわす遊戯を見つけたという。その遊戯とはなんと”殺人”。T 氏は退屈を紛らわすためだけに 99 人の数多の命を奪ってきたという。

それも決して咎められない殺人。シャーロックホームズだって見破れない、絶対に法律に触れない退屈凌ぎのためだけの殺人について T 氏は語り始める…。

誰にも咎められずに人を殺すことがどれだけ容易で、身近で、恐ろしいものか。あなたはその恐怖をひしひしと感じ、同時に湧き上がる不思議な感覚に戦慄することだろう。

「石榴（ざくろ）」

刑事の主人公は、ある紳士との出会いがきっかけで、かつて自分が関わった「硫酸殺人事件」についてふと思い出すことになる。その奇妙な探偵談を主人公は紳士に語り始める…。

ただの過去の事件の回顧だと思ふなかれ。この事件の結論は二転三転とするのだ。読者は「ああ、真相はそういうことか」と納得するたびに「え、違うの!？」と、江戸川乱歩の巧みな筆に、右に左に翻弄され続けるだろう。

そして最後の最後、事件の真相が本当に明らかになった時、なぜ物語の内容に全く無関係な”石榴”がタイトルなのかを思い知らされるだろう…。

アガサ・クリスティー『そして誰もいなくなった』

あなたには記憶を消してからもう一度読みたいという本はあるだろうか？

あの時のワクワクをもう一度感じたい。あの時この本に出会えてよかった。そんな思い出の本があなたの中にもあるかもしれない。

今回は私の思い出の本であり、推理小説にどっぷりハマるきっかけとなった一冊『そして誰もいなくなった』を紹介しようと思う。

『そして誰もいなくなった』は推理小説家アガサ・クリスティーの著作で、島に集められた10人の男女が「十人の兵隊の歌」という不気味な童謡の歌詞通りに次々と謎の死を遂げるミステリーだ。

犯人はこの10人の中に確かにいるが、誰かわからない。彼、彼女こそが殺人犯じゃないかという疑心暗鬼と、明日は我が身という恐怖のどんよりとした雰囲気の中、時計の針のように淡々と物語は進む…。

この物語の魅力は最後まで犯人が分からないというところだろう。物語の最後の一行で犯人の名前が明かされるのだ。誰が犯人なのか推理しながら読み進めるのもよし。あえて推理はせずに、最後の一行をお楽しみに取っておくのもまたよし。読者の好きな読み方ができるというのも魅力の一つだろう。

私は小学4年生の頃に担任の先生からおすすめされて読んだのが初めてであり、推理せずにただ読み進めたただけであったが、今でもその時の高揚感は忘れられない。

かつて私の母はこの本を買ってくれたときにこう言った。「絶対に飛ばし読みしちゃダメだよ」と。その言葉をこのレビューを読んでいるあなたにも送ろう。

そして誰もいなくなるまでページをめくり終えた時、この本はあなたにとって最高の推理小説となるだろう。

卒業後の教科書

機械工学科 橋口 武尊

高専生の皆さん、高専で出会った教科書を卒業後、どうしようと考えていますか？
今後は読まなくなるからと押し入れの中へ詰め込もうと考えていたり、ゴミ箱へ捨ててしまおうと考えている方がいらっしゃるのではないかと思います。私の場合は、卒業後も教科書を持って行き、これらの教科書のおかげで苦難を乗り越えることができました。今回は高専で出会った教科書と共に過ごし、数々の苦難を乗り越えた日々をお話したいと思います。



2004年4月に都城高専に入学し、高専でたくさんの先生から、たくさんの教科書と共に、たくさんの専門知識を学び、2009年3月に晴れて卒業しました。卒業後の進路は県外の大学に編入することが決まっており、高専で購入したたくさんの教科書については、引っ越しの際に邪魔な荷物になると思い、押し入れに仕舞い込むことを考えていました。大学へ編入する時期が近付くにつれ、他高専の編入学生らとふれ合うことが多くなり、彼らの話す専門知識の豊富さに、驚きと自分の知識不足との差による不安が募りました。このままでは一人だけ取り残されてしまうと思い、当初置いていく予定だったたくさんの教科書たちを慌ててダンボールに詰め込み、石のように重くなったダンボールと共に引っ越しました。

大学では条件を満たせば高専で取得した単位を認定できる制度がありますが、認定される単位数に限りがあること、また少しでも未学習の部分があれば、認定されずに高専で受講した同じような授業を再び受講しなければなりませんでした。それらの授業を受講するため、大学が指定する教科書を購入しましたが、研究者であることが前提であるためか、見慣れない専門用語や、難し

い説明が多く、勉学に苦勞を強いられました。しかし、見慣れた高専時代の教科書と、教科書を見た瞬間に蘇る先生の丁寧な教えのおかげで、苦勞が和らげられ、更に専門知識を身に着けることができました。

大学卒業後は博士前期課程へ進学し、そこで2年間勉学に努めた後に、2013年4月に民間企業へ生産設備の設計者として就職しました。それによる引っ越しの際も大学で助けられた経験から、就職先でも役に立つだろうと思い、更に岩石のように重くなった教科書たちを持って行くことにしました。私の思っていた通り、就職先でも高専時代の教科書たちが助けてくれました。中でも多く助けてくれた教科書を紹介すると、設備の回転軸の強度設計の際の苦難に、土井先生の機械設計の授業の際に用いた「新機械設計製図演習1 手巻きウィンチ・クレーン 大西 清 著」や、高橋先生の材料力学の授業の際に用いた「基礎材料力学 竹園 茂雄 著」が助けてくれました。また、設計の度に何度も、高専1年生から始まった設計製図の教科書「機械製図 林 洋次ら著」内に記載されている軸・穴などはめあい公差や、キー及びキー溝寸法を見返しました。このようにして、10年以上も活躍したため、今ではカバーが破れていたりして、ボロボロになっています。そうなるくらい高専の教科書は身近な存在です。

民間企業に7年間在籍後、教える仕事がしたくなり、今年2021年4月に母校の都城高専に教員として戻ってきました。教科書も同じく、私と出会った都城高専に戻り、今は私の研究室の棚に並んでいます。教員をしていると高専生へどのように教えればいいのか悩む時がありますが、そのときもまた教科書が教えてくれます。高専生の皆さん、教科書は人生において、必ず役に立ちます。卒業後も先生たちとの思い出の詰まった重い“岩石”を大切にお持ちください。

母校の「図書館だより」に寄せて

建築学科 横山 秀樹

私が学生で在籍した昭和54年から59年は、図書館が新設されて10年経過していないこともあり、学生の図書館利用に対して、相当なこだわりがあった。年間の図書館利用者数と図書貸出冊数が少ないと、その原因分析がなされ、年度途中から、新企画がドンドン登場した。

当時、年間図書館利用者数1万5千人・貸出累計5千冊が基準。それを下回りそうな推計値になることなら、もう大変。図書館主事？の交代話が、学生にまで伝わるほどであった。

本校を卒業して大学進学した。その後、「後輩が本を読むきっかけになるよう、先輩からメッセージのようものを書いてほしい。」と、当時の図書館主事？から頼まれたこともあった。

果たして、今は、どれ位なのでしょう？

当時、国語の疋田先生が「日本を代表する谷崎潤一郎の作品は、エロスティクで読みやすい。」と、授業で控え目に（いつもと違い、何か怪しい）紹介したのを逃さず聞いていた。夏休みの読書感想文（必須の課題）を書こうと、書店で単行本「痴人の愛」を買って読んだ。以外に、本当にエロい表現が多く、その意外性に驚いた。お陰で、予定した感想文どころではなくなったのを思い出す。

当時、学生会長であったこともあり、組織の運営・経営に関することも知りたかったため、アメリカのクライスラー社を再建する「アイアコッカ」を読み、組織における意志決定の力学を学んだ。

高校教師になろうと決めた時、フランスの詩人「アランの言葉」を読み、生涯一高校教員であったアラン（「幸福論」で有名な哲学者）から「小川のせせらぎにも、草のそよぎにも、耳を傾ければ、そこに音楽がある」と、生徒（学生）指導の原点を教わった。

ヒアンセが居るようになると、秋元康の「僕と君のシーズン」を読み、幸



せな一時を感じた。

県行政マンになると、業務遂行する上で、塩野七生の「マキュアベリ語録」にある「結果がよければ、手段は常に正当化される。」の言葉が妙に突き刺さった。外交官として破格の活躍をして、洞察力に優れたマキュアベリから「君主論」のごく僅かな一部を学べた気持ちがあった。

キングスレイ・ウォードの「ビジネスマンの父より息子へ 30 通の手紙」(城山三郎訳) が流行った。

それを参考にして、わが息子が大学へ遊学する時、きっと息子は 30 通も手紙を出しても読まないだろうと思い、行政マンらしく 1 ペーパー裏表に「行政マンの父より息子へ 15 項目の留意事項」を作成し、引っ越し先で、帰り際、息子へ手渡したら、以外にもすぐに目を通し、息子の涙がこぼれた。それを見て、私も涙が出た。それを見て、妻は笑っていた。

現在はというと、黒川伊保子の「妻のトリセツ」「夫のトリセツ」など、トリセツシリーズを一通り、本屋で立ち読みし、もっと早くこれを読んでおけば、妻と全く意味のない多くの闘い(傷付け合い)は、回避できたかもしれないと悟った。

このように、その時々で、存在している本に、大変、お世話になっている。

一方で、10 年以上も前から、毎年、お世話になっている本もある。

それは、金庫のクマヒラ(熊平製作所)がメセナ活動で発行している「抜萃のつづり」である。

同社創立記念日 1 月 29 日に毎年発行され、無料で教育機関などに配布されているが、なんと個人希望にも応じてくれて、実にありがたい一冊の本(小冊子)である。

毎年、一年間の新聞・雑誌・書籍に掲載されたコラムなどを、委員会で選考後、著作者の承諾を得て、短編に抜粋され、約 30 短編・130 頁程度にまとめられた優れもの。毎年 45 万部程発行され、知る人ぞ知るロング・ベストセラーである。

毎年、節分の頃になると思い出し、手に入るとアツという間に読み終わる。時には泣きながら読むこともある。読みやすく、荷物にならないので、小旅行へ持って行きたくなる。

私が学生の頃にも、既に存在していたようであるが、知るよしもなかった。

本(読書) きれいな学生にも、是非、お薦めしたい一冊(小冊子)である。

読書が苦手でも読み進められる歴史小説

一般理科（数学） 阿部 敏生

都城高専の皆様、初めまして。本年度より一般科目数学科の教員として着任しました「阿部敏生」と申します。昨年度までは学生の身ながら、出身の大学で非常勤の授業や個別指導のアルバイト、友達の弟や妹に家庭教師などをさせて貰っていましたが、昨今の情勢から教壇の前に立って指導を行うのは教育実習以来の出来事でした。私は数学以外の本を滅多に読まないのが私に知っています。



ると本当に指で数えられるくらいしか知りませんが、ふと家庭教師先でおすすめされて読んだ本があるのでそれについて、書かせていただきます。

家庭教師先で紹介された本は「海賊と呼ばれた男」という歴史経済小説でした。家庭教師先が小学校からの友達の家だったこともあり、この本を紹介してくださったお母さまも私に本を読む習慣がない事はよくご存知だったと思います。その上で「あなたはおそらく研究者として日本を引っ張っていくのだから、数学以外でも教養を身に付けた方が良い」と言われ、半ば強引にこの本を渡されました。古い付き合いだったこともあるので、最初は渋々な気持ちで読み進め始めたのですが、気がつけば寝食を忘れるほどめり込んでいました。

この本のあらすじを一言で説明すると「太平洋戦争後の時代に主人公が石油に目をつけ政府や海外の企業等から妨害を受けながらも商売を開拓する」といったものだったように記憶しています。昨今ではパワハラと呼ばれて問題になってしまうような行為が平然とまかり通っていた時代の人間関係だったり環境だったりも如実に描写されていますし、なにより石油メジャーや政府のその当時の思惑などが分かりやすく書かれています。中学生の時にも石油メジャーやGHQといった用語は学習していましたが、本当に高校受験のための学習しかし

ておらず歴史の流れなどについて深い理解をしていなかったもので、今までの断片的な知識が繋がったりして、読んでいてとても爽快でした。

もちろん、小説ならではの過剰な演出や史実に即していない場面ももしかしたらあるかもしれませんが。しかし一方でこれまで本を全然読んでこなかった、歴史について深い理解をしてこなかった自分にでも興味を持って読み進めることが出来る物でもありました。誰にでも分かりやすく興味を持てるという点で、歴史に詳しくない人にも入り口としてオススメできる本だと思います。

せかいのとしよかん



グラッドストーンズ図書館
(イギリス)



王立ポルトガル図書館
(ブラジル)

なぜこんなにも体調不良が続くのか

一般理科（物理） 野田 宗佑

都城高専の皆様、初めまして。今年度より一般科目理科の助教に着任いたしましたブラックホールを研究しています野田宗佑と申します。



今回、なぜこのようなタイトルにしたのかと言いますと、下記年表にありますように私自身 2020 年より体調不良に次ぐ体調不良に悩まされ、しまいにはお祓いにも行こうかと考えるほどの状況になっていたところ、ある本のおかげで体調が劇的に改善したという経験を紹介させていただきたいからです。

2020 年 8 月	直腸奥の謎の炎症で激痛
2020 年 12 月	会陰部の腫れ（原因不明）
2021 年 2 月引越し	都城にて会陰部手術・入院（細菌感染などは見つからず）
2021 年 2 月～9 月	まともに座って作業ができず
2021 年 9 月	胃腸炎（ウイルス・菌の検出無）

9 月 28 日から食事の内容をがらりと変え運動を開始したところ、10 月 11 日までに体重が 3 kg 減りだるさが消失、この寄稿文を執筆中の 10 月末には 5.4kg 減を達成しました。体の軽さと明白な集中力向上・気分の良さを日々体感しています。

【最高の体調 鈴木祐 著】

いわゆるパレオダイエット（Paleolithic Age = 旧石器時代）に関する本です。この本の特徴は、メタ分析に基づいた科学研究の結果を紹介している点です。つまり、科学的に信頼性の高い情報が紹介されており、実際にこの本で紹介されていることをいくつか実践して上記の減量に成功しました。以下では本の内容を一部紹介させていただきたいと思います。

だるさの原因は慢性炎症？

日々睡眠が足りていない、だるいと感じている方のほとんどは文明病になっています。文明の発展速度に対して、生物の進化速度は非常に遅く、ヒトは

まだ現代的な暮らし（精製された穀物・運動不足・夜の明かりや刺激の強い映像）に慣れていないことで体が異常反応(炎症)を引き起こします。これが文明病です。

炎症を減らす方法

では炎症を減らすにはどうすれば良いのでしょうか。それは、旧石器時代には無かったであろうものを生活から減らすことです。簡単にできることとして、ここでは1.主食を芋類にする 2.肉・魚・ナッツを食べる 3.散歩と筋トレ 4.寝る前はなるべくスマホを見ずに部屋を完全に暗くして眠る の4つを挙げますが、詳しくは書籍をご覧ください。次におすすめの食材を紹介しておきます。

【おすすめ食材】

◎冷したサツマイモ（スーパーに売っている冷凍焼き芋が便利）

冷やすことでGI値が小さくなる。さらに、消化されずに直腸まで届く*レジスタントスターチが増えるため腸内環境の改善効果がUPする。

* 水溶性食物繊維は直腸に行くまでに乳酸菌に食べられてしまう。

◎冷凍ブルーベリー（ダイレックスやイオンで350g 400円くらい）

抗酸化作用を持つアントシアニンなどによりアンチエイジング効果、DNA修復効果が報告されている。

◎純ココア（プロテインに混ぜてシェイクすると美味しい）

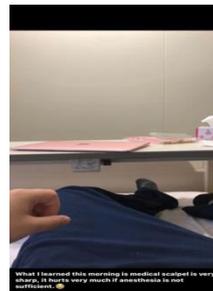
これらの食材はただ美味しいだけでなく、腸内環境を整え、アンチエイジング効果により体の活力を引き出す。さらに肌の調子がとても良くなりなんだか気分も良くなる気がする。

【最後に】

体調不良が続くなか、特に同じ野球部顧問の笹谷先生・武田先生にはずいぶんのご配慮いただきました。この場を借りて御礼申し上げます。



[写真左]
2019年
下鴨神社にて



[写真右]
2021年
術後

2021 上半期 図書貸出ランキング

登校自粛期間もありながら、様々な行事が盛りだくさんだった 2021 年上半期。その忙しい合間を縫って、みなさん図書館を訪れ、図書を借りていただきました。ご紹介するのは、2021 年度上半期に貸出回数の多かったトップ 30 以内の図書です。今後の図書利用の参考にされてはいかがでしょうか。

専門科目の図書

全体の順位	貸出回数	タイトル	著者
1	32	分析化学	阿藤質
2	24	基本有機化学反応：理論と実験	岡田功
11	7	機械技術者のためのマイコン制御入門	山之上寛二[ほか]
11	7	有機化学演習：基本から大学院入試まで	山本学, 伊与田正彦, 豊田真司
15	6	超電導工学	山村昌[ほか]
15	6	材料科学の基礎	M. A. White
15	6	有機合成化学	飯田弘忠
15	6	電磁気学演習	山村泰道, 北川盈雄
25	5	入門 Verilog HDL 記述：ハードウェア記述言語の速習&実践	小林優

一般科目の図書

全体の順位	貸出回数	タイトル	著者
6	8	1；基礎物理学演習	永田一清[編]
11	7	名問の森物理；波動2・電磁気・原子，力学・熱・波動1.	浜島清利
15	6	数式を使わずに物理がわかる本：ポケット図解：古典物理から現代物理まで読むだけで一気にわかる！	水崎高浩
25	5	スバラシク実力がつくと評判の力学キャンパス・ゼミ：大学の物理がこんなに分かる！単位なんて楽に取れる！	馬場敬之, 高杉豊
25	5	ゼロからはじめる化学計算問題の解き方：大学入試	松浦克行

資格・進学・就職の図書

全体の 順位	貸出 回数	タイトル	著 者
3	11	これだけ！甲種危険物試験合格大作戦！！	福井清輔[編著]
3	11	絶対決める！甲種危険物取扱者完全攻略問題集	L&L 総合研究所[編著]
6	8	TOEIC L&R テスト文法問題でる 1000 問	TEX 加藤
6	8	試験にココが出る！乙種第 4 類危険物取扱者教科書 +実践問題	ノマド・ワークス
6	8	2021 年度版；これが本当の SPI3 だ！	SPI ノートの会[編著]
11	7	編入の線形代数徹底研究：大学編入試験対策： 基本事項の整理と問題演習	桜井基晴
25	5	編入数学過去問特訓：大学編入試験対策：入試 問題による徹底演習	桜井基晴
25	5	大学編入のための数学問題集	碓氷久[ほか]

文芸書などの教養図書

全体の 順位	貸出 回数	タイトル	著 者
5	9	推し、燃ゆ	宇佐見りん
6	8	パンダ	R&D. モリス
15	6	逆ソクラテス	伊坂幸太郎
15	6	52 ヘルツのクジラたち	町田そのこ
15	6	オルタネート	加藤シゲアキ
15	6	自転しながら公転する	山本文緒
15	6	母影	尾崎世界観
25	6	三日間の幸福	三秋縋
25	5	日清・日露戦争と国際関係：明治時代 II	鍋田吉郎シナリオ 吉田健二漫画
25	5	心に折り合いをつけてうまいことやる習慣	中村恒子
25	5	ひとりの時間が僕を救う	パーカー
25	5	犬がいた季節	伊吹有喜
25	5	この本を盗む者は	深緑野分
25	5	お探し物は図書室まで	青山美智子

「推薦図書」を活用しよう

毎年度、各学科の先生方より選書していただいている「推薦図書」。今年度も各学科よりたくさんの図書を推薦していただきました。普段の勉強や資格取得の助けになる本だけでなく、選書された先生方の思いが詰まった様々なジャンルの本が並んでいます。

2021 年度推薦図書 機械工学科	
熱力学の基礎 第3版	森成隆夫
よくわかる熱力学	前野昌弘
これならわかる工業熱力学	野底武浩
伝熱学の基礎 第2版	吉田駿
軽量化設計	尾田十八
制御工学のこころ	足立修一
実用メカニズム事典:機械設計の発想力を鍛える機構 101 選	岩本太郎
必携「からくり設計」メカニズム定石集 Part2 一図でわかる簡易自動化の勘どころ	熊谷英樹
<解析塾秘伝>ゴムの有限要素法の学び方! 超弾性体の基礎理論と実践	石川覚志
<解析塾秘伝>AI と CAE を用いた実用化設計	平野徹 他
例題で極める非線形有限要素法 CAE で正しい結果を導くための理論トレーニング	渡邊浩志
投資対効果を最大化する AI 導入7つのルール	石川聡彦
微分方程式で数学モデルを作ろう	D. バージェス 他
ITと数学 (Software Design 別冊)	中井悦司 他
硬さ試験の理論とその利用法	中村雅勇
機械金属材料学	黒田大輔
必携「からくり設計」メカニズム定石集	熊谷英樹
機械加工の知識がやさしくわかる本	西村仁
塑性加工学 改訂版	小坂田宏造 他
ゼロからわかる大学生のためのレポート・論文の書き方	石井一成
金属 3D 積層造形のきそ	京極秀樹 他
解説 3D プリンター -AM 技術の持続的発展のために	丸谷洋二 他

2021 年度推薦図書 電気情報工学科	
図でよくわかる電磁気学	伊藤彰義
超伝導電磁気学	大沼俊朗
パターン形成と分岐理論	三村昌泰
RとPythonで学ぶ[実践的]データサイエンス&機械学習【増補改訂版】	有賀友紀
データサイエンスの基礎	浜田悦生
教養としてのデータサイエンス	北川源四郎
データサイエンスのための数学	椎名洋
統計モデルと推測	松井秀俊

2021 年度推薦図書 物質工学科	
28C S J カレントレビュー 持続可能性社会を拓くバイオミメティクス： 生物学と工学が築く材料科学	日本化学会
29C S J カレントレビュー 構造制御による革新的ソフトマテリアル創成 —ブロック共重合体の精密階層制御・解析・機能化	日本化学会
30C S J カレントレビュー 生命機能に迫る分子化学 —生命分子を真似る、飾る、超える	日本化学会
31C S J カレントレビュー 分子アーキテクトニクス —単分子技術が拓く新たな機能	日本化学会
32C S J カレントレビュー プラズモンと光圧が導くナノ物質科学 —ナノ空間に閉じ込めた光で物質を制御する	日本化学会
33C S J カレントレビュー 超分子ポリマー —超分子・自己組織化の基礎から先端材料への応用まで	日本化学会
35C S J カレントレビュー 有機・無機材料の相転移ダイナミクス —数理から未来のマテリアル開発まで	日本化学会
36C S J カレントレビュー 生体分子反応を制御する —化学的手法による機構と反応場の解明	日本化学会

2021 年度推薦図書 物質工学科	
37C S J カレントレビュー 高機能性金属錯体が拓く触媒科学 —革新的分子変換反応の創出をめざして	日本化学会
38C S J カレントレビュー 光エネルギー変換における分子触媒の新展開 —天然光合成を凌駕する反応系の構築を目指して	日本化学会
39C S J カレントレビュー 生体分子と疾患 —ヘルスサイエンスの切り札としての化学	日本化学会
40C S J カレントレビュー 未来を拓く多彩な色素材料 —エレクトロニクスから医科学にまで広がる色素の世界	日本化学会
科学探偵 シャーロック・ホームズ	J. オブライエン
愛と分子	菊水健史
ノーベル賞の真実	E. Norrby

2021 年度推薦図書 建築学科	
中川エリカ 建築スタディ集 2007-2020	中川エリカ
新・建築設計資料 01 地域交流・市民交流施設	建築思潮研究所
新・建築設計資料 02 高齢者居住施設	建築思潮研究所
新・建築設計資料 03 診療所・医院・クリニック	建築思潮研究所
住宅とは何か	エクスナレッジ
環境工学教科書 第三版	環境工学教科書研究会 [編著]
建築設備学教科書 新訂第二版	建築設備学教科書研究会 [編著]
ゼロからはじめる建築の[設備]演習	原口秀昭
デザコン 2020 名取 official book	全国高等専門学校連合会
デザコン 2019 東京 official book	全国高等専門学校連合会
デザコン 2018 北海道 OFFICIAL BOOK	全国高等専門学校連合会
デザコン 2017 岐阜 official book	全国高等専門学校連合会
デザコン 2016 in Kochi official book	全国高等専門学校連合会
デザコン 2015 official book	全国高等専門学校連合会
トーキョーデザイン探訪 デザインがよくわかる美術館・ギャラリー・ショップガイド	アイデア編集部
建築学の広がり 12 分野からみる多彩な世界	「建築学の広がり」編集委員会

2021 年度推薦図書 建築学科	
GA JAPAN 168：建築 2020／2021 [総括と展望] 伊東豊雄×藤本壮介×二川由夫	
GA JAPAN 165 建築のローカリティ	
GA JAPAN 162：総括と展望 2019/2020	
GA 創立 50 周年記念号 GA JAPAN 163 - 東京 1970-2020: 100 の建築	
GA JAPAN 156：総括と展望 2018/2019	
進撃の建築家たち 新たな建築家像を目指して	布野修司
ja 109 隈研吾 Kengo Kuma : a LAB for materials	新建築社
グレン・マーカット シンキング・ドローイング／ワーキング・ドローイング	グレン・マーカット
大地の建築 アンサンブル・スタジオ	アンサンブル・スタジオ: アントン・ガルシア=アブリル、 デボラ・メサ
藤本壮介 建築作品集	藤本壮介
レム・コールハース OMA 驚異の構築	ロベルト・ガルジャーニ
グレン・マーカットの建築	グレン・マーカット
石上純也-自由な建築	石上純也

2021 年度推薦図書 一般文科	
世界史とつなげて学ぶ 中国全史	岡本隆司
知りたい! ネコごころ (岩波科学ライブラリー)	高木佐保
クララとお日さま	カズオ・イシグロ
ノーノー・ボーイ	ジョン・オカダ
観光人類学のフィールドワーク	市野澤潤平 他 [編著]
精霊に捕まって倒れる —医療者とモン族の患者、二つの文化の衝突	アンファディマン
ネイティブ感覚 基本動詞使い分けブック	ルース・ファロン
やさしい英単語の相性図鑑 語感でわかるコロケーション	すずきひろし
詳解ドイツ語文法	在間進
一冊でわかるドイツ史	関 眞興
物語 世界史への旅《YAMAKAWA Sekection》	大江一道 他
主権国家体制の確立《世界史リブレット》	高澤紀恵
十字軍と地中海世界《世界史リブレット》	太田敬子

2021 年度推薦図書 一般文科	
ジェントルマンと科学《世界史リブレット》	大野誠
ワットとスティーヴンソン《世界史リブレット人》	大野誠
はじめに交流ありき 東アジアの文学と異文化交流（東アジア文化講座 1）	染谷智幸 [編]
漢字を使った文化はどう広がっていたのか 東アジアの漢字漢文文化圏（東アジア文化講座 2）	金文京 [編]

2021 年度推薦図書 一般理科	
微分積分キャンパス・ゼミ改訂 7	馬場敬之
線形代数キャンパス・ゼミ改訂 9	馬場敬之
探究する精神 職業としての基礎科学	大栗博司
湯川秀樹博士と大阪大学 ノーベル賞はかくして生まれた	細谷裕
物理学者のすごい思考法	橋本幸士
ピジョンの誘惑 論理力を鍛える 70 の扉	根上生也
データ分析のための数理モデル入門	江崎貴裕
ダルビッシュ有の変化球バイブル	ダルビッシュ有
金子千尋の変化球バイブル	金子千尋
馬原式ピッチングトレーニングメソッド	馬原孝浩
数学が好きになる数の物語 100 話	コリン スチュアート
ラボ・ガール：植物と研究を愛した女性科学者の物語	Hope Jahren
フンボルトの冒険：自然という「生命の網」の発明	アンドレア・ウルフ
チャート式基礎からの数学 I+A	チャート研究所
チャート式 基礎からの数学 II +B	チャート研究所
クロード・シャノン 情報時代を発明した男	Jimmy Soni 他
エンジニアなら知っておきたい AI のキホン	梅田弘之
入門 現代の量子力学 量子情報・量子測定を中心として（KS 物理専門書）	堀田昌寛
量子力学〈1〉（基礎物理学選書 5A）	小出昭一郎
量子力学〈2〉（基礎物理学選書 5B）	小出昭一郎
初学者へのひらめき実例数学	石谷茂

2021年度推薦図書 進学・就職・資格	
全試験対応! 直前でも一発合格! 落とされない小論文	今道琢也
エンジニアになるための初級工学練習帳	高橋宏 他
リーダーの仮面 —「いちプレーヤー」から「マネジャー」に頭を切り替える思考法	安藤広大
脳のパフォーマンスを最大まで引き出す 神・時間術	樺沢紫苑
史上最強の内定獲得術	武藤孝幸
1級建築士受験スーパー記憶術 新訂版	原口秀昭
建築士受験 建築法規スーパー解説術 新訂第5版	原口秀昭
プロ建築家になる勉強法	山梨知彦
建築家として生きる 職業としての建築家の社会学	松村淳
インテリアコーディネーター合格テキスト 第2版	町田ひろ子インテリア コーディネーターアカデミー
建築家になりたい君へ (14歳の世渡り術)	隈研吾
7日間完成 英検3級予想問題ドリル	
英検2級過去6回全問題集	
英検準2級過去6回全問題集	
英検2級総合対策教本	
英検準2級総合対策教本	
英検2級二次試験面接完全予想問題	
英検準2級二次試験面接完全予想問題	
英検2級ライティング問題	
英検準2級ライティング問題	
編入数学入門: 講義と演習 (大学編入試験対策)	桜井基晴
改訂版 金持ち父さん 貧乏父さん : アメリカの金持ちが教えてくれるお金の哲学	ロバート キヨサキ
基礎 物理学演習	後藤憲一 [編]
演習 電磁気学 (セミナーライブラリ物理学)	加藤正昭 他

過去5年分の推薦図書は「推薦図書」のコーナーに、それ以前の推薦図書は、「専門・教養図書」に配架されています。いずれも請求記号※順に配架されていますので、お目当ての図書がある場合は、請求記号を確認しておくと思つちやすいと思います。わからないときはお気軽に職員にお声かけください。(※請求記号: 図書の背表紙下部に貼ってあるシールに記載されている記号・番号のこと)

【トピックス】黒崎リクをごぞんじですか？

現在、作家として活躍している黒崎リク。

実は本校物質工学科の卒業生であることを
ご存じでしょうか。

第4回ネット小説大賞を受賞、2017年に『白いしっぽと私の日常』（ぽにきゃん BOOKS）でデビュー。第6回の同賞にて『帝都メルヒェン探偵録』（宝島社文庫）でグランプリを受賞されています。



黒崎リク作品は「新着図書」のコーナーに配架されています。

ただ、本人について明かされているのは出身地くらいで、本名などその他詳しい情報は公開されていません。この度本校関係者から情報提供を受け、本校出身であることが判りました。

通常、ライトノベルについては本校図書館に配架していませんが、黒崎リク作品については本校卒業生ということもあり、この度特別に配架することにいたしました。これからも、先輩である黒崎リクの活躍に注目していきましょう。

編集後記

○今年度、学生図書委員の活動は限られたものでしたが、「ブックハンティング」を実施し、多くの図書委員で図書を実際に手に取り、選書しました。図書委員がより多くの学生に本を読んでもらえるように、面白い・興味深い本を選んでいたので、ぜひ図書室に足を運んでいただくと嬉しいです。今回協力いただいた紀伊國屋書店アミュプラザみやざき店様ご協力ありがとうございました。また、発行に際しご多忙の中、ご寄稿いただきました先生方に厚くお礼申し上げます。
(図書委員長 4M 高橋 隼)

○気づけばミステリーのレビューだけで紙面を埋めてしまいましたが、他にも良い本はたくさんあるのでぜひ探してみてください。良い本と出会えますように。

(図書委員 5C 中坂元)

○2年越しに実施できたブックハンティングについて写真を使って綺麗にまとめることができました。これからも、多くの方に来てもらえる図書館にしていきたいです。

(図書委員 3M 福元菜瑠)

○図書だよりにはブックハンティングの記事を書くという貴重な体験をさせていただきました。これから図書だよりをきっかけに図書館の利用者が増えると嬉しいです。

(図書委員 1M 有働真翔)

○表紙画 1M 有働真翔

