

自分の小さな「箱」から脱出する方法：〈実践〉自分の小さな「箱」から脱出する方法 人間関係のパターンを変えれば、うまくいく！アービンジャー・インスティテュート/著 大和書房

- 対人関係に関する、視点が面白い。自分を正当化しようとする、人間の行動について述べてある。

絶望読書(河出文庫) 頭木弘樹/著 河出書房新社

- 絶望的な≪転機≫に備えるために絶望の期間の過ごし方のススメ。

栄養士・管理栄養士ってこんな仕事しています 13人のリアルストーリー

油井陽/ほか著 女子栄養大学出版会

New

- 栄養士・管理栄養士資格を持つことで、様々な職種・業種になることができます。たくさんの職業の方のお話が集まっています。日本栄養士会推奨図書。

## 感じよう

僕はそれでも生き抜いた 春山満/著 仁パブリッシング

- 生きる勇気が湧いてきます。

喪失学「ロス」後をどう生きるか？(光文社新書) 坂口幸弘/著 光文社

- 人間としての深みをもたらし、心豊かな人生につながっていく一助になる一冊です。

シンクロと自由(シリーズケアをひらく) 村瀬孝生/著 医学書院

- 宅老所「よりあい」の様子を介護士が綴った一冊。老いる力を感じます。

水車小屋のネネ 津村記久子/著 毎日新聞出版

- 身勝手な親から逃れ、姉妹で生きる理佐と律。周りと支えあい助け合う40年を描いています。

疲れた人に夜食を届ける出前店 中山有香里/著 KADOKAWA

- がんばっている人にホカホカの夜食を届けてくれる出前店。温かい料理とユーモアが疲れた人を癒してくれます。

痛いところから見えるもの 頭木弘樹/著 文藝春秋

New

- 痛みを抱えて生きている人はもちろん、痛い人のそばにいて、その痛みをわかってあげたいと思っている人にもおすすめです。

もやしもん(新装版KCデラックス全12巻) 石川雅之/著 講談社

New

- 漫画ですが、発酵のことがよくわかります。

音楽と人のサイエンス：音が心を動かす理由(ニュートン新書)

デール・パーヴス/著 ニュートンプレス

New

出雲キャンパスで学ぶ皆さんへ

教職員が選んだ学生に読んでほしい本



島根県立大学出雲キャンパス図書委員会  
2026年3月 改訂版

## 学ぼう

思考の整理学(ちくま文庫) 外山滋比古/著 筑摩書房

● 多くの日本の学校教育がかかえる教育上のジレンマ、新たな知が生み出されるメカニズムなど、比喩も用い読みやすく詳説されているロングセラーの一冊。

事例に基づく看護診断の正確性の検証 看護診断のスキルアップのために  
マーガレット・ラニー/著 コメディカルエディター

在宅無限大 訪問看護師がみた生と死(シリーズケアをひらく)  
村上靖彦/著 医学書院 ● 実際の事例を如術に表現しているところ。

現象学でよみとく専門看護師のコンピテンシー 井部俊子/共編 医学書院  
● 看護実践について理解しやすい。

消化器疾患・病態のしくみと栄養サポート 根拠に基づくアプローチ!  
宮澤靖/著 日総研出版  
● 実習で患者さんの栄養状態のアセスメント、栄養指導に役に立ちます。

やる気の出し方 藤由達藏/著 河出書房新社  
● 「やる気が出ない」ということは「やる気がある」ということ。「やる気」の仕組みと「やる気」の出し方を事例とともに説明した一冊。

患者の声から考える看護 渡邊順子/著 医学書院  
● 他人との距離を縮めるには相手の声を聴くことが大切であると再認識させられる一冊です。

たった一つを変えるだけ クラスも教師も自立する「質問づくり」  
ダン・ロスステイン/共著 新評論 ● 主体的に学ぶための「問い」の考え方が分かります。

病院というヘンテコな場所が教えてくれたコト。 仲本りさ/著 いろは出版  
● 「慌ててテキストに目を通すけれど、勉強のスピードは、現場のスピードに全然追いつかない」等、看護職あるあるの1冊。職の本質を忘れずに、皆さんがまわりの人たちが自分自身に真摯に接して下さったら嬉しいです。

グッド・ライフ 幸せになるのに、遅すぎることはない ロバート・ウォールディング-/共著 辰巳出版 ● ハーバード大学85年の幸福研究の詳細を知ることができます。

空気を読む脳(講談社+α新書) 中野信子/著 講談社  
● 日本人の心性について書かれており、自身を知る手がかりになる。

栄養薬学・薬理学入門:第2版(栄養科学シリーズNEXT) 川添禎浩/共著 講談社  
● 栄養に関連する薬や疾患の治療薬について記載されています。薬膳や漢方についてもふれられています。 **New**

## 考えよう

ルポ消えた子どもたち 虐待・監禁の深層に迫る(NHK出版新書)  
NHKスペシャル「消えた子どもたち」取材班/著 NHK出版

OODAループ思考「入門」 日本人のための世界最速思考マニュアル  
入江仁之/著 ダイヤモンド社  
● 速い判断と行動のための思考法の本です。知っておいて損はないと思います。

説明できる病態生理 解剖・疾患・アセスメントにつながる!  
竹田津文俊/編著 学研メディカル秀潤社  
● タイトルのとおりアセスメントにつながる。わかりやすい。

ゼロからの「資本論」(NHK出版新書) 斎藤幸平/著 NHK出版  
● これからの社会の在り方について熟考させてくれる本です。

フードリテラシーを高めよう! 食と健康の基本がわかる教科書 **New**  
下野房子/共著 大修館書店  
● インターネットや動画、SNS、本などにある栄養の「あやしい」情報の見分け方や「正しい」情報の読み方、知っておくべき栄養の基本が簡単に書かれています。

食べる時間でこんなに変わる 時間栄養学入門(ブルーボックス) **New**  
柴田重信/著 講談社

## 知ろう

わたしを離さないで カズオ・イシグロ/著 早川書房  
● 2017年ノーベル文学賞作家の代表作の一つである。物語の中の独特な世界は、現実世界と混ざり合い人間存在の意味に迫る。命について考えさせられる一冊。

跳びはねる思考 会話のできない自閉症の僕が考えていること  
東田直樹/著 イースト・プレス

島嶼学への誘い 沖縄からみる「島」の社会経済学 嘉数啓/著 岩波書店  
● 島の研究の参考になる。

糖尿病の病態生理イラスト図鑑 病気のしくみ・合併症・治療による変化がわかる(糖尿病ケア:2019年春季増刊) 細井雅之/編 メディカ出版  
● 糖尿病の合併症が起こるメカニズムなどイラスト入りでとてもわかり易い。