

## 教員おすすめ図書コーナー推薦書

教員氏名	おすすめメッセージ
長野 博一 先生	
① 図書名：ずっとなりたかった自分に、なりなさい。  著者：ジュリア・キャメロン 出版社：サンマーク出版	あなたは子供のころ、どんな大人になりたかったですか？あるいは、将来の夢は何でしたか？私には、子供のころから憧れているロックスターがいます。歌声、ギタープレイ、ライブパフォーマンス、そして生き様、その全てが私にとっては眩しく、そして最高にアクティブでクリエイティブな時間をくれる「あの人」に心底憧れました。もちろん、その人にはなれないけれど、近づくことはできるかもしれない。そう思って生きています。本書には、大人になるにつれ、「無理だ」と諦めてしまった夢や目標を、再び手に入れるためのヒントがつまっています。やってみたかったことをやらなきゃもったいない、人生は自分で選ばないと。なりたかった自分になるのに遅すぎるという事はありません、いまから実践あるのみ。
② 図書名：スタンフォード大学 いのちと死の授業  著者：スティーヴン・マーフィ重松 出版社：講談社	私たちは常に「生と死」のはざまで生きているものの、身近に死を感じた途端、恐怖に怯えます。あのスティーブ・ジョブズや坂本龍一でさえ、死を前に絶望したといいます。人生は避けられない苦しみや喪失に溢れ、そして私たちに課題を投げかけ続けます。公平でも善良な訳でもなく、自分でコントロールできない事に苦しみ、そして理不尽な思いをするのが人生です。あなたは死について考えたことはありますか？今日が人生最後の日だとしたら、何をしますか？身近に「人生に価値なんかない」と絶望している人がいたら、どんな声をかけますか？本書は、これらについて問いかけます。自分の人生に「本当に」必要な事・大切な事は何ですか？考え続けることの大切さを教えてくれます。人間は弱く不完全です、まずはそれを受け入れる自分でいたいものです。
③ 図書名：「運動しなきゃ…」が「運動したい！」に変わる本  著者：Testosterone 出版社：自由国民社	元米国大統領オバマ氏は週6回朝7時から45分間、筋トレと有酸素運動を組み合わせたワークアウトを行っており、Facebookを作ったマーク・ザッカーバーグも週に3回の筋トレと朝一番のランニングを欠かさないそうです。63歳になるトム・クルーズは映画ミッション・インポッシブルでアクションをこなすために、体づくりを怠らないそうです。本書は「健康寿命延伸、脳機能アップ、自尊心向上、美肌、抗ストレス、幸福度アップなど」の効果がある点を面白に紹介し、さらに「人望が薄くて説得力に欠ける人に必要なのは“ベンチプレス”だ」とTestosterone先生なりのありがたいお言葉が掲載され、大変読みやすく構成されています。健康的な食事と睡眠とトレーニングが、より良い人生を送る上で不可欠です。迷わず悩まずとりあえず筋トレしましょう。