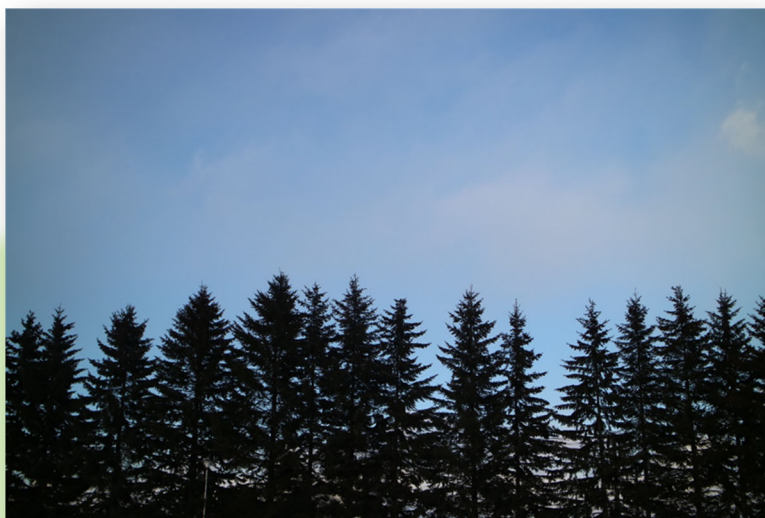


教職員と先輩がすすめる

新入生へのブックガイド

2023



北見工業大学図書館

巻頭言

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。

皆さんが入学する4月には、長く、不自由だった新型コロナウイルス禍での生活も落ち着き、キャンパスで友人とともに学ぶ大学生活を迎えていることと思います。一方、世界ではロシアによるウクライナ軍事侵攻をはじめ、大国の覇権・独善傾向の顕在化、環境問題・エネルギー問題等根本的課題の先送りなど、人類の存続さえが危ぶまれる状況となっています。また現代は予測困難な時代（VUCA: Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity）と呼ばれています。未来はこれまでの経験・傾向の延長上ではなく、想定外の連続になるということです。それでは我々はどうすれば良いのでしょうか？ピアジェは「知性とは方法が分からないときに使うものだ」と言い、ガンジーは「明日死ぬかのように生きよ、永遠に生きるかのように学べ」と言っています。1日1日を大切に、焦らず腰を落ち着けて学び、知性を磨き、そして協力して課題に取り組むということでしょう。未来が過去の単純な延長上にないとしても、我々は歴史から学ぶしかないのだと思います。これまでも、これから先も人類の営みが続く以上、なんらかの普遍性・根源性が歴史の中に見出せるはずです。技術革新は突然変異で生ずるわけではなく、これまで培ってきた知識の蓄積にヒントを見出しています。大学で学ぶ意義もそこにあります。皆さんには大学入学を機に心の扉を開き、良質の情報を取り入れ、切磋琢磨し、これまでの常識、規制にとらわれない新しい発想ができる知識人として社会に貢献してほしいと切に願います。

北見工業大学 図書館長

榮坂 俊雄



館長からのおすすめ

未来のヒントは過去の中に



『歴史という教養』

片山杜秀 河出書房新社, 2019

閲覧室 新書

請求記号: 204||Ka84

資料番号: 00008147270

歴史や教養には興味がない理系人は多いかもしれません。しかし、歴史は年代や人物を記憶することではなく、教養はパーティでひけらかす知識ではありません。人間とはなにものであるか？どう生きてきたのか？その結果社会はどうなったのか？それを踏まえて私たちはどう生きていけば良いのか？を考える材料となる事実の蓄積です。そしてそれは単なるデータではなく様々なドラマがあり、エネルギーがあり、創造があるのです。片山杜秀は橋本治ばりの独特の語り口で、歴史を「主義」と「史観」という切り口により縦横無尽に語っています。やや断定的な批判的記述は必ずしも正鵠を射ていないかもしれませんが、読者には歴史をこのように観ることの新鮮な驚きと多くの気づきをもたらされ、読書の醍醐味を味わえます。

教員からのおすすめ

未来を拓く数理データサイエンス。まずはやってみよう！



「数理データサイエンス」。なんだか難しい響ですね。でも、工学が社会を、そして未来を拓くために今必要とされている知識であり技術です。みなさんはこれから大学でいろいろ学ぶことになりませんが、その中心となる素養としてデータサイエンスを位置付けてみてください。

本書は機械学習の一つである強化学習を、Pythonという言葉で処理する方法を紹介するものです。サンプルコード付きですので、「手を動かして学ぶ」にはうってつけの一冊です。

『Pythonで学ぶ強化学習：入門から実践まで』

久保隆宏 講談社, 2019

閲覧室 一般図書

請求記号: 007.13||Ku11

資料番号: 00001718084

推薦者

情報処理センター センター長 升井 洋志

担当授業

数理データサイエンス概論／プログラミング入門Ⅰ／物理Ⅲ／

観光マネジメント工学Ⅰ／観光マネジメント工学Ⅱ／データベース



大好きな食事で人生を豊かに



生活様式が一変する事態から3年。世界は徐々にもとの日常を取り戻しつつあります。そんななか、これから大学生活を始めるにあたり最も基本的で大事なことのひとつは「食事」。あなたの大好きな食事は何ですか？カレー、ラーメン、ハンバーグ、、、この本はとりわけ「カレー」にスポットを当て、著名な作家が語る自身の「カレー愛」を44編のオムニバスに綴ったものです。本の間からカレーの匂いがたちこめそうな、そんなカレーにまつわるエピソードが詰め込まれた一冊。好きなことを堂々とかつ明確に語れるようになることも、社会人に向けた重要な要素です。食べて、考えて、そして行動してください。

『カレーライス!!大盛り: アンソロジー』

杉田淳子編 筑摩書房, 2018

閲覧室 文庫
請求記号: 914||Su46
資料番号: 00008147573

推薦者

情報処理センター センター長 升井 洋志

担当授業

数理データサイエンス概論／プログラミング入門Ⅰ／物理Ⅲ／
観光マネジメント工学Ⅰ／観光マネジメント工学Ⅱ／データベース



読んで楽しい♪

大学生活に役立つ

人口減少の現実を直視して若者が希望の持てる社会に！



目次には、「日本は、おばあちゃん大国に」「輸血用血液不足で手術ができない」と刺激的な文言が並びます。国勢調査に基づく人口減少予測値は、2040年には秋田・青森・高知で約30%、東京都内でも足立・葛飾・杉並区では20%に達すると記されており、衝撃的ですが、深刻に受け止めなくてはなりません。この問題は、私達大人世代の責任なのですが、平均寿命の伸びで長年少子化が隠されていたという不幸な面もありました。「少子高齢化」問題の本質は「人口減少」なのだと私自身もこの本を読んで気づきました。人口減少社会だからこそ、ダイバーシティ推進が社会の活力維持に必要なだと思います。本書の続編もお勧めします。

『未来の年表 人口減少日本でこれから 起きること』

河合雅司 講談社, 2017

閲覧室 新書
請求記号: 334||Ka93
資料番号: 00008138830

推薦者

先端材料物質工学コース 教授 川村 みどり

担当授業

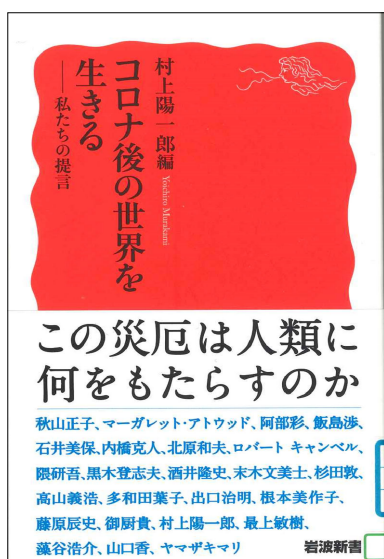
材料物性Ⅰ／薄膜材料工学



必読書

人生に役立つ

コロナによって変わるもの・変わらないものを考えてみよう



『コロナ後の世界を生きる： 私たちの提言』

村上陽一郎編 岩波書店、2020

閲覧室 新書

請求記号：304||Mu43

資料番号：00008143058

推薦者

先端材料物質工学コース 教授 川村 みどり

担当授業

材料物性Ⅰ／薄膜材料工学

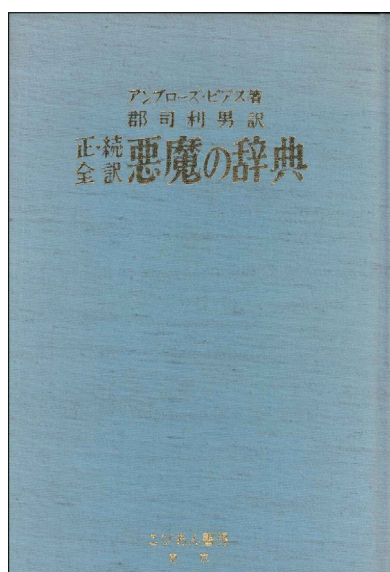


大学生生活に役立つ

人生に役立つ

パンデミック開始直後に出版された各界の第一人者による思索集です。暗中模索の中で、ベストではなくともベターな解決策を実行するにはどうすれば良いのか、ヒントが与えられると思います。また、コロナを契機に社会がどのような変貌を遂げるのか、既に短期的な変化は目の当たりにしていますが、長期的な変化についても考えてみませんか。意外なことに江戸時代の書物には、コレラ流行時に社会全体の取組として感染症を乗り越えている様子が記されているそうです。飛ばし読みでも構わないので気になる所を読んでみてはいかがでしょうか。編者の村上氏は、科学思想史の大家で、「科学史・科学哲学入門」、「エリートと教養」等の著書もお勧めします。

読書をして、教養を身につけよう！



『悪魔の辞典』

アンブローズ・ピアース著；
郡司利男訳
こびあん書房, 1982

閲覧室 参考図書
請求記号: 937||B41
資料番号: 00001066603

推薦者

基礎教育 教授 澤田 宙広

担当授業

数学序論／線形代数／解析学

私にとって読書は「暇つぶしにもってこい」な趣味である。そんな私が「読書をして、教養を身につけよう！」と啓蒙することは難しい。しかし、「教養を豊かにしてくれる本に出えることもある」と言うことは可能だと信じ、『悪魔の辞典』を推薦する。上梓から百年以上経つのに、今なお強烈な毒を発する名著である。例えば

【大統領】

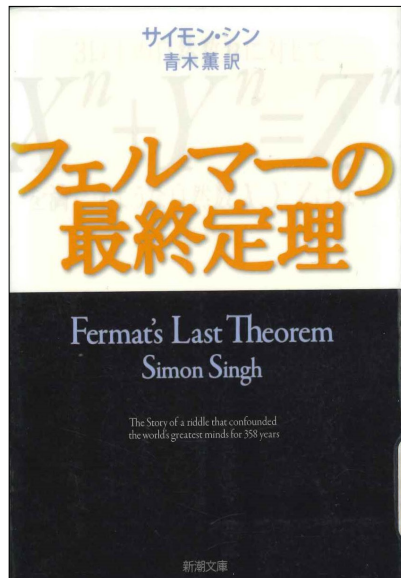
始球式で防弾チョッキを着て
投げる脂ぎった豚

とある。なるほど、資本主義のボスは豚でなければならない。逆に、共産主義を標榜する団体のトップが豚では、どうにも格好がつかない。豚がロックを歌っても、誰も聴かないのと同じだ。ダイエットを奨めなくなる指導者が国内外に散見される。が、実名を挙げるのは差し控えたい。



読んで楽しい♪

天才数学者たちの生き方と生き様



『フェルマーの最終定理』

サイモン・シン著；青木薫訳
新潮社，2006

閲覧室 文庫
請求記号：412||Si8
資料番号：00008108951

推薦者

基礎教育 教授 澤田 宙広

担当授業

数学序論／線形代数／解析学

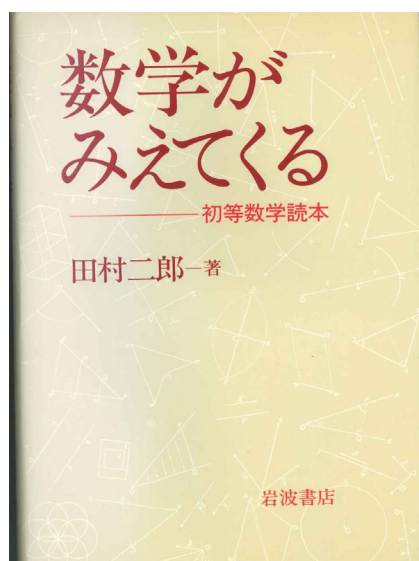
私が高校3年生だったとき「フェルマーの最終定理が解かれた」との知らせが世界を駆け巡った。自信過剰な友人が「俺が解くはずだったのに…」と呟いたのを思い出す。そんな世迷い言はともかく、数年前の『ABC予想』よりもセンセーショナルに報道されていた。さらに、ワイルズの偉業に対して、志村五郎先生が「だから言ったでしょう」と答えたことは衝撃的だった。この一言に天才の生き様が凝縮されている。本書を読めば、それを正しく理解できるものと信じる。

なお、本書には数学の難しい話はほとんど出てこない。3世紀にわたる数学ドラマに焦点を当てた読み物である。特に、谷山豊先生についての叙述は珠玉である。是非、手に取ってもらいたい。



読んで楽しい♪

ちょっとしたつまずきで数学が嫌になりそうになったときに読む本



この本は初等数学の独習書として書かれています。長さ、分数、図形など工学の基礎ともなる数学の考え方を復習、学習することができます。数学が苦手だなと思っている人にも図が多く読みやすいと思います。わかっていることばかり出てきても最後まで読んでみてください。この本を読み終えたら、あとがきで紹介している「微積分読本」へと進みましょう。

『数学がみえてくる：初等数学読本』

田村二郎 岩波書店, 1985

閲覧室 一般図書

請求記号: 410||Ta82

資料番号: 00001734611

推薦者

情報デザイン・コミュニケーション工学コース 准教授 川村 武

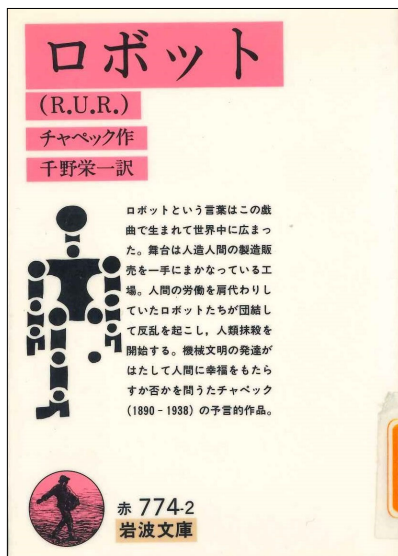
担当授業

情報通信数学／システム制御／ロボット工学



大学生生活に役立つ

ロボットの語源—1920年に書かれた現代でも通ずる名作



『ロボット：(R.U.R.)』

カレル・チャペック作；千野栄一訳
岩波書店, 1989

閲覧室 文庫
請求記号: 989||C16
資料番号: 00008049146

推薦者

情報デザイン・コミュニケーション工学コース 准教授 川村 武

担当授業

情報通信数学／システム制御／ロボット工学

今やなじみのある言葉となっているロボット、その語源が第1次大戦終結後のチェコスロバキアで生まれていました。それは、Rossum's Universal Robots (R. U. R.) という戯曲(劇の台本のようなもの)です。

ここでのロボットは機械仕掛けのロボットではなく、人造人間・アンドロイドに近いです。

ロボット・人造人間に仕事を任せて、人類が働かなくなる。そんな未来を予言しています。

その結末はどうなるのか？戯曲、お芝居の台本のせりふで物語が進みます。総ページ195ページ、ロボット工学を学ぶなら一度は目を通しておいても悪くない本です。



読んで楽しい♪

大学生になってからレポートや卒業論文を必ず書くので、
手元に一冊あると助かると思います。



大学生や社会人としては、レポートを作成することは欠かせないです。レポートで評価される場合も多いです。同じ実験をやっても、レポートの書き方が違うと点数が違います。そして、卒業の際に、卒業論文も必ず書くことがあります。大学生の間に是非文章の書く技術を身につけましょう。手元に一冊があると助かると思います。

『レポート・論文の書き方入門 第4版』

河野 哲也
慶應義塾大学出版会, 2018

閲覧室 一般図書
請求記号: 816.5||Ko76
資料番号: 00001669077

推薦者

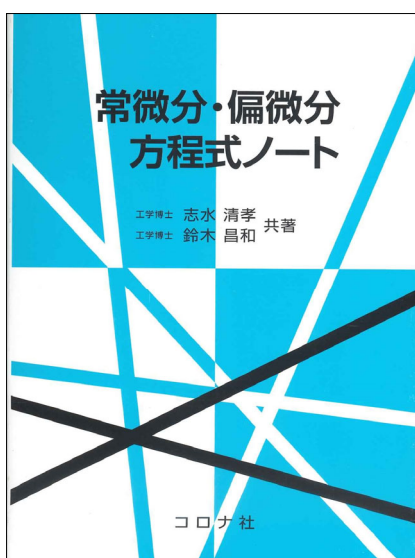
機械知能・生体工学コース 准教授 楊 亮亮

担当授業

創成工学／メカトロニクス／農業機械工学



普通の数学の本と違う、工学部の学生が直接に使用できる
数学的な技術がたくさんあります。



微分方程式は様々な分野に使用されています。しかし、数学の講義中に単純に理論だけを勉強します。一方、専門図書に直接結論を使うのが多いです。この間に架け橋がなく、学生として、理解しづらい場合が多いです。1年生専門講義の前にこの本を読んでみると微分方程式と物理世界の関係、そして微分方程式の解法をよくわかります。専門講義の勉強に役立ちます。

『常微分・偏微分方程式ノート』

志水 清孝, 鈴木 昌和
コロナ社, 1995

閲覧室 一般図書
請求記号: 413.6||Sh49
資料番号: 00001734635

推薦者

機械知能・生体工学コース 准教授 楊 亮亮

担当授業

創成工学／メカトロニクス ／農業機械工学



必読書

大学生生活に役立つ

機械系学生“以外”も必読のモータ技術



『最新モータ技術のすべてがわかる本』

赤津観監修 ナツメ社, 2012

閲覧室 一般図書

請求記号: 542.13||A33

資料番号: 00001734647

推薦者

情報処理センター 助教 馬場 智之

担当授業

プログラミング入門I



脱炭素。その進め方については様々な意見がありますが、世界的な流れとしては今後も加速していくでしょう。また、2022年は世界情勢を受けて、電力不足の課題も浮き彫りとなりました。今後、環境やエネルギー問題への関心は、理系学生にとって必須と言えます。そして、電動機や発電機の仕組みは理解できてなければいけません。

その基礎となるモータ技術について、本書はとても分かりやすく解説しています。高校レベルの数学や電磁気学の知識があれば充分読み進められますが、それでも難しいと感じる場合は、「直流機」「誘導機」「同期機」の回転原理の違いだけでも説明できるようになってください。

知性とは何か？天才は幸せなのか？



知的障害をもつ青年は、知能を向上させる手術を受け、やがて常人をも凌ぐ天才へと変貌する。しかし、それは孤独の始まりでもあった。このように書くと、先の読めるありがちな設定のように感じるかもしれませんが、本書は後半で意外な展開を迎えます。

差し支えのないネタバレをすると、タイトルの『アルジャーノンに花束を』というのは本書のラスト、主人公の書いた追伸にて語られます。アルジャーノンは知能向上手術と一緒に受けた実験動物のネズミなのですが、何故、『アルジャーノンに花束を』なのか想像しながら読んでみてください。

『アルジャーノンに花束を』

ダニエル・キイス著；小尾美佐訳
早川書房，1999

閲覧室 文庫
請求記号：933||Ke67
資料番号：00008114878

推薦者

情報処理センター 助教 馬場 智之
担当授業
プログラミング入門I



人生に役立つ

読んで楽しい♪

職員からのおすすめ

海外で活躍した技術者の努力と成果を感じて欲しい



こんなに遠くへ来てしまったと感じているかもしれませんが、どこにいても成果を残した人はいるものです。公務員になろうか、それとも技術者になろうかと考えていませんか。思うように成果を残せないことがあるかもしれませんが、努力は人生を豊かにすると信じましょう。

『台湾はなぜ親日なのか： 元駐在員が見た台湾の素顔』

田代正廣 彩図社，2017

閲覧室 文庫
請求記号：319||Ta93
資料番号：00008147282

推薦者

技術部 技術専門員 森脇 幸伸



大学生活に役立つ

「作り手」にも「見る専」にもおすすめ



絵・写真・映画のワンシーンを見る時、無意識に誘導されていることに気付いているでしょうか。

彩度の高い箇所を1つ置くと、自然とそこに目が行く…という視線誘導や、緊迫した雰囲気では画面をかたむけるなど、画面作りに欠かせないテクニックが視覚的にわかるよう収録された一冊です。

見るべきポイントがわかれば、作品鑑賞がもっと楽しくなりますので、創作活動をしてる人、見るのが好きな人どちらにもおすすめです。

図書館には他にもイラストレーターの画集や絵のノウハウ本が多数ありますので、ぜひ活用して下さい。

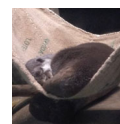
『Vision ヴィジョン：ストーリーを伝える：色、光、構図』

ハンス・P.パツハー 著；
サナタン・スルヤヴァンシ 共著；
B.スプラウト 訳
ポーンデジタル, 2019

閲覧室 一般図書
請求記号: 778.77||B13
資料番号: 00001709958

推薦者

管理課 係員 土赤 麻衣子



読んで楽しい♪

人生に役立つ

本と出会う旅へ出かけたら、世界が広がるかもしれない



『その本は』

又吉直樹, ヨシタケシンスケ
ポプラ社, 2022

閲覧室 一般図書
請求記号: 913.6||Ma71
資料番号: 00001734659

職業柄か、「本」とか「図書館」というキーワードには敏感に反応してしまいます。書店で平積みされた本の中、このタイトルに目が留まりました。著者も興味深い。

開くと、書き手2人の独特で不思議な世界が展開していました。13夜の、本にまつわるショートストーリーたちは、時にほっこり時に少し切なく、魅力的で引き込まれます。文章は平易だけれど、なかなか奥が深い。

たくさんの本を読む方には心休めに、本を敬遠しがちな方には触れるきっかけになるかも、と思い紹介します。誰もがいつか、心惹かれる1冊に出会えることを願うもので。

気が向いたら覗いてみてください。あなたの「その本」に、もしなつたとしたら幸いです。

推薦者

情報図書課 課長 田邊 千雪



読んで楽しい♪

夢をあきらめなければ、ロケットも飛ばせるかも？



『空想教室：好奇心を“天職”に変える』

植松 努 サンクチュアリ出版、2015

閲覧室 一般図書
請求記号: 159||U41
資料番号: 00001632944

推薦者

情報図書課 係長 原 亜喜子

もしかしたら、もうすでにロケット教室などで本人にお会いしたことがある人もいるかもしれませんが、北海道の赤平市でロケットを打ち上げている植松努さんの本です。

実は本学の卒業生ですので、皆さんの大先輩ですね。

植松さんが在学していた当時も、大学ではロケットの研究は行われていませんでしたが、先生方に質問したり図書館を活用するなどして知識を身につけ、様々な困難を乗り越え自分の小さな頃からの夢を叶えた方です。

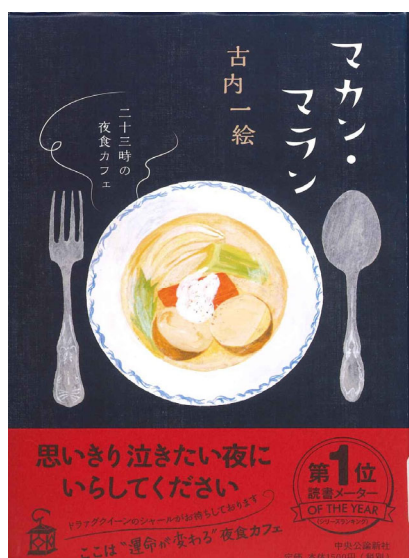
そんな植松さんの考え方などが書かれていますので、これから大学で勉強や研究など様々な体験をしていく皆さんに読んで欲しい1冊です。他にも、植松さんの本が図書館にありますので、ぜひ手にとってみてください。



大学生活に役立つ

人生に役立つ

ちょっぴり弱ったときに触れてほしい、あたたかい世界



『マカン・マラン 二十三時の夜食カフェ』

古内一絵 中央公論新社, 2015

閲覧室 一般図書
請求記号: 913.6||F92
資料番号: 00001697723

推薦者

情報図書課 係長 白鳥 和枝

人には誰でも、傷ついたり、落ち込んでしまったり、ちょっとしんどいなあと感じる瞬間や時期があると思います。そんな時にこの物語は、小さな灯りになるかもしれません。

心に傷をもった登場人物たちが、なんとなく吸い寄せられる路地裏の夜食カフェ。そこで、あたたかい手料理でもてなしてくれる、キョーレツで個性的な主人。彼らが織りなす人間模様がやさしく描かれ、新しい道や再出発のみちしるべになっていきます。

出てくるお料理も、思わず食べてみたくなる美味しそうなものばかり。自分もまるでそのお店のお得意さんになったような気分で、読んだ後、じんわりじんわりと、心にしみわたります。

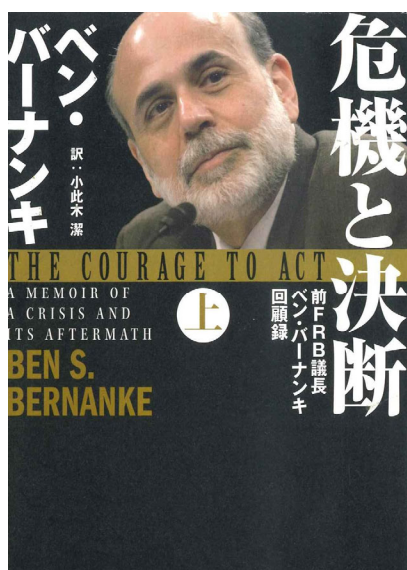
今すぐじゃなくても、ちょっとしんどい時や社会人になった後でも…ふっとこの本の存在を思い出して、手に取ってみてください。



読んで楽しい♪

人生に役立つ

激動の金融危機を知る



2008年、米投資銀行リーマン・ブラザーズが破綻し、連鎖して多くの金融機関が危機に陥りました。バーナンキ議長は危機を乗り越えようと重責を担ったわけですが、本書では、危機がしだいに他国へも影響を及ぼしていく様子が描かれています。

その後、議長は金融危機についてジョージ・ワシントン大学で集中講義を行っています。その動画が公開されていますが、穏やかな口調から、「大学人」としての姿もうかがえます。議長は2022年のノーベル経済学賞を受賞しています。

『危機と決断：前FRB議長ベン・バーナンキ回顧録』 (上・下巻)

ベン・バーナンキ著；
小此木潔監訳、石垣 憲一、
川崎剛、永峯涼、西崎香訳
KADOKAWA, 2015

閲覧室 一般図書
請求記号:338.253||B38||
資料番号:00001734445(上)
:00001734457(下)

推薦者

情報図書課 係長 児玉 陽子



人生に役立つ

コミュニケーション術も学べる1冊！



『調べて、伝えて、近づいて： 思いを届けるレッスン』

増田明美 中央公論新社，2022

閲覧室 新書

請求記号：782||Ma66

資料番号：00008147294

推薦者

情報図書課 係員 小笠原 旬美

大学生になると、調べる機会、伝える機会が今まで以上に多くなると思います。

元マラソン選手で『こまかすぎる解説』でおなじみの増田明美さんが書いたこの本は、選手時代の挫折や、解説者時代の調べる、伝えるに関するエピソードがたくさん書かれています。増田さんの相手の立場に立った取材は、信頼関係を築き、人とのコミュニケーションをとる場面などでも、学生の皆さんには参考になる部分がたくさんあると思います。

北見で過ごす大学生活、さまざまな出会いを楽しんでください。



大学生生活に役立つ

読んで楽しい♪

韓国語に興味があるあなたへ



海外旅行や、留学によりやく行けるように緩和されてきた今、少しの時間で韓国語を勉強してみてはいかがでしょうか。

現地の人とコミュニケーションを取ることで旅行の質があがり、より楽しく過ごせるでしょう。もちろん旅行予定が無い方も、韓国ドラマ好き、K-POPを聞く方にお勧めします。この本は文字の読み方から、フレーズまでありとてもわかりやすいと思います。興味がありましたら是非ご覧ください。

『シンプル韓国語フレーズ1500』

李恩周 高橋書店, 2018

閲覧室 一般図書

請求記号: 829.178||I11

資料番号: 00001723620

推薦者

情報図書課 係員 佐藤 亜海



読んで楽しい♪

学生からのおすすめ

機械学習を学びたい人にとっての最初の一冊



ディープラーニングを一から学ぶことができる一冊です。比較的簡単な言語のPythonを使用して、簡潔にPython入門からパーセプトロン・誤差逆伝播法・CNNまで幅広く機械学習を学ぶことができます。また、ソースコードが記載されているため、実際に動かしながら機械学習の仕組みを知ることができます。機械学習やディープラーニングに興味がある方は是非この一冊から学び始めてみてください。

『Pythonで学ぶディープラーニングの理論と実装』

斎藤康毅 オライリー・ジャパン, 2016

閲覧室 一般図書

請求記号:007.13||Sa25

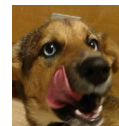
資料番号:00001645899

推薦者

図書館学生スタッフ 岡村 怜

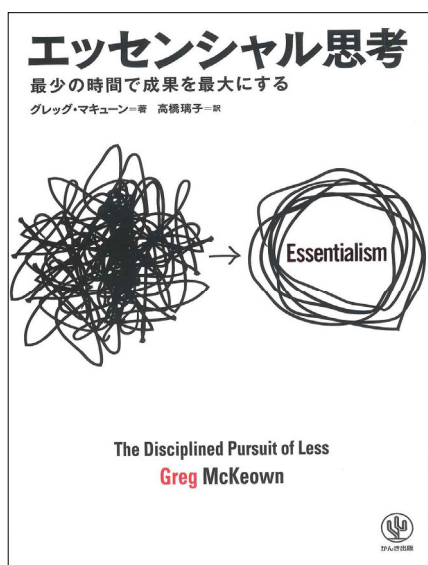
所属

機械電気工学プログラム



大学生生活に役立つ

何を捨てるべきか、止めるべきか が分かります



大学生活は社会に出る前に、一番自由な時間がある最後の期間です。ですが時間は有限。生かすも殺すもあなた次第です。

この本を読んでエッセンシャル思考を身に着け、体にそれを染み付けることができれば、より良い取捨選択ができ、豊かな人生を送ることができます。

『エッセンシャル思考：最少の時間で成果を最大にする』

グレッグ・マキューン著；高橋璃子訳
かんき出版，2014

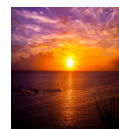
閲覧室 一般図書
請求記号：336.2||Ma99
資料番号：00001630293

推薦者

図書館学生スタッフ 岩本 拓也

所属

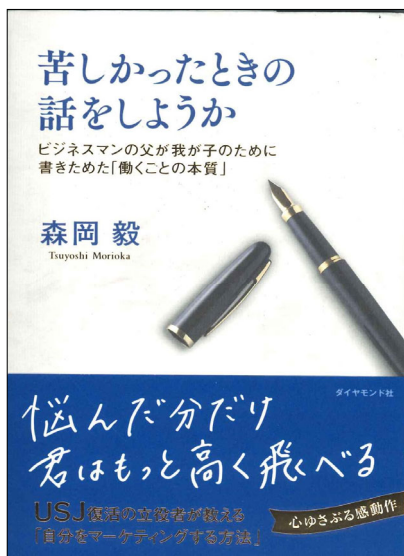
社会環境工学プログラム



大学生に役立つ

人生に役立つ

人生におけるキャリアとは何なのか、 大学生にこそ読んで欲しい一冊



『苦しかったときの話をしようか： ビジネスマンの父が我が子の ために書きためた「働くことの本質」』

森岡毅 ダイアモンド社, 2019

閲覧室 一般図書
請求記号: 159.4||Mo62
資料番号: 00001687682

推薦者

図書館学生スタッフ 山本 健太郎

所属

機械電気工学プログラム

人生において大学はあくまで通過点であり、ゴールではありません。

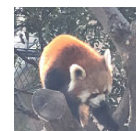
新入生の皆さんには、今のうちから卒業時にどのような状態でありたいか、どんな仕事をしたかなど目標を立てて学生生活を過ごして欲しいと思います。

6年間、様々な大学生を見てきましたが、何かしらの目標意識がある学生と何の目標もなく日々を過ごす学生とでは、卒業する頃に同じ学年とは思えない程に能力に差がありました。

同じ大学を卒業したとしても、その大学での過ごし方で全く異なる将来を進むことになります。

もちろん、学生生活はしっかり楽しんでください！

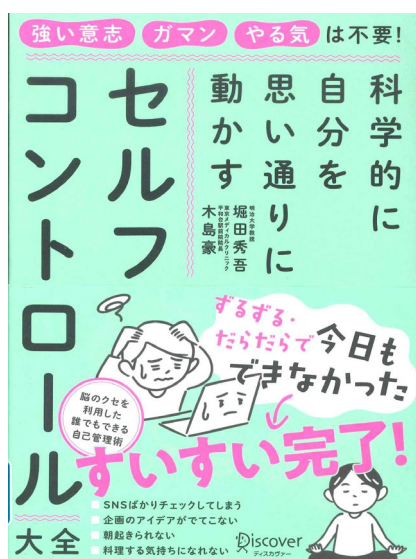
今をしっかり楽しみながら、少しずつ将来の自分のためにキャリアを考えてみてください。



必読書

人生に役立つ

やるべきことを無理せず完了して、
最高の気分で毎日を過ごそう



一日中、動画を見てしまい、気づけば一日が終わっていた…こんな経験をしたことはないでしょうか？

大学生活はこれまで以上に自由な時間が増え、ついダラダラと過ごしてしまうことがあると思います。自己管理がうまくいかない理由は、意志やガマンが足りないだけではないのかもしれません。

この本は、仕事・生活・体・心をコントロールするためのヒントが端的にまとめられており、さらっと読める1冊です。是非手に取ってみて、自分に合ったセルフコントロール法を見つけてみてください。

『セルフコントロール大全：
科学的に自分を思い通りに動かす：
強い意志 ガマン やる気は不要!』

堀田秀吾、木島豪
ディスカヴァー・トゥエンティワン、2022

閲覧室 一般図書
請求記号: 141.8||I59
資料番号: 00001722464

推薦者
図書館学生スタッフ 橘 奎伍
所属
社会環境工学プログラム



大学生生活に役立つ

人生に役立つ

貴重な大学生活、後悔のない人生を！



『椿山課長の七日間』

浅田次郎，朝日新聞社，2005

閲覧室 文庫

請求記号:913||A81

資料番号:00008108696

推薦者

図書館学生スタッフ 石井 日菜

所属

社会環境工学プログラム

働き盛りの46歳で突然死してしまった椿山課長と、間違えて殺されたヤクザ、事故死した少年の3人が、それぞれ生きていた頃とは異なる姿で1週間現世に戻り、それぞれがやり残したことを果たしに行く物語です。ただし現世で過ごす際には3つの掟があり、いずれかを破ると地獄行き。果たして、3人はこれらの掟を守りつつやり残したことを果たせるのか...？

大学生活は、社会人生活と比較して拘束時間が短い貴重な期間です。

そこでサークル活動で交友関係を広げてみる？気になるアルバイトを片っ端からやってみる？はたまた資格試験に挑戦してみる...？

新入生の皆さん、大学を卒業した時にやり残したことはないと思えるくらい、大学生活でしかできない貴重な経験を積み重ねていてください！



読んで楽しい♪

人生に役立つ

はじめてのSFをこの本から



「三体」シリーズは近代から何百万年先まで書いており、読んだことない新入生にはぜひおすすめなSF小説です。合わせて膨大なボリュームですが、私はぜひ記憶を消してもう一度読みたい程素晴らしい内容だと思います。中国人著者なのでどうしても読みづらい人名などが出てきますが、中国ならではの考え方や哲学がいっぱいあるので、異文化への理解にもなるでしょう。

『三体』

劉慈欣著；大森望，光吉さくら，
ワン・チャイ訳
早川書房，2019～

閲覧室 一般図書
請求記号：923.7||R98
資料番号：00001724278（第1巻）

推薦者

図書館学生スタッフ 周 瑯

所属

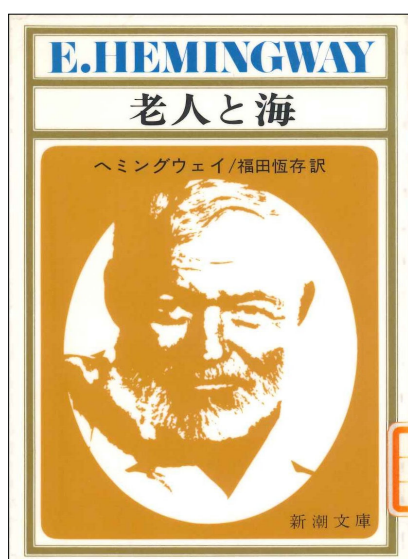
機械電気工学プログラム



大学生生活に役立つ

読んで楽しい♪

海で繰り広げられる老人の死闘に心打たれる。



『老人と海』

アーネスト・ヘミングウェイ著；
福田恒存訳
新潮社，1980

閲覧室 文庫
請求記号：933||H52
資料番号：00008093203

推薦者

図書館学生スタッフ 増田 侑杜

所属

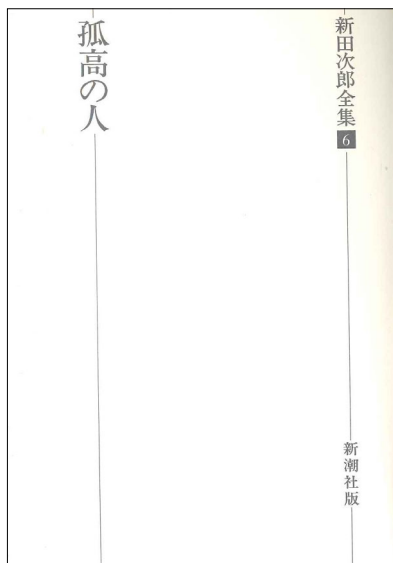
応用化学プログラム

老いた漁師サンチャゴは1人で小舟に乗って漁に出るが、84日間の不漁であった。その翌日、遂に大物がかかり、老人の命がけの孤独な戦いが始まる。魚と丸2日も不眠不休で戦う中で、老人は頑張っている魚に情が移り魚に話しかけていた。やがて、老人は疲れてきて心の中の自分と対話し始める。大物を釣った後も、陸地に帰る途中で苦難の連続に見舞われ、絶望的な状況にもかかわらず、老人は辛い現実を受け入れて正気を失わずに苦難を乗り越えていく。そんな苦難にも負けずに立ち向かう老人の力強い姿に「生きる」ことについて考えさせられます。自分の理想通りの生き方ができないと感じているときに読むと、勇気が湧いてくる本です。



人生に役立つ

人間関係、孤独感について登山を通じて考えませんか？



気象学者・小説家である新田次郎による臨場感あふれる小説です。

昭和初期、一部の裕福な人々だけのものであった登山界に、社会人登山家としての道を開拓しながら日本アルプスの山々を、ひとり疾風のように踏破していった“単独行の加藤文太郎”は、その強烈な意志と個性により仕事においても独力で道を切り開きます。高等小学校卒業の学歴で造船技師にまで昇格した加藤文太郎の、恋愛と孤独の青春を描いています。

新しい生活が始まる今、改めて人生観について考えてみませんか？

『孤高の人』

新田次郎 新潮社, 1975

閲覧室 一般図書
請求記号: 918.68||N88
資料番号: 00000435767

推薦者

図書館学生スタッフ 大内 優希

所属

社会環境工学プログラム



人生に役立つ

限られた人生を懸命に生きる女性の物語



余命10年と宣告され、残りの人生をどう生きるのか。10年という時間の中で心境に様々な変化が生じ、その中でどう精一杯生きるのかという一人の女性の人生が描かれています。

この物語の女性と著者の小坂流加さんは同じ病気を患っていることから、気持ちの移り変わりの表現にリアルティがあります。感動させられると同時に、彼女の最後の10年の生き様から、生きることについてより深く考えさせられる作品となっています。

『余命10年』

小坂流加 文芸社, 2017

閲覧室 文庫

請求記号: 913||Ko82

資料番号: 00008145924

推薦者

図書館学生スタッフ 谷本 雄大

所属

社会環境工学プログラム



人生に役立つ

これを読むかどうかで、北見での4年間が大きく変わります



『置かれた場所で咲きなさい』

渡辺和子 幻冬舎, 2012

閲覧室 新書

請求記号: 159||W46

資料番号: 00008129312

推薦者

図書館学生スタッフ 谷口 空

所属

機械電気工学プログラム

新入生のみなさんの中には、様々な理由で入学したけど不本意な気持ちがある人もいるかと思います。

もしくは、勉強が好きではないなどでこれからが不安な人もいるかと思います。

学ぶ場所はもちろん大事ですが、そこで何を為すかはあなた自身で変えられることです。

好きではない・苦手なものに対しても同様にどう対応するかはあなた自身で変えられることです。

ぜひ、この本を読んで北見工大で咲く為の一步を踏み出してみてください。



必読書

人生に役立つ

読書に苦手意識のある方・心温まる話が好きな方はぜひ！



仕事成績の不振により、人間界のホスピスに左遷された死神。彼は仮の姿として犬になり、未練を持った患者を成仏させるために奮闘します。死神というと鎌を持った骸骨を想像し、怖いイメージを持たれる方もいらっしゃるかと思いますが、本書では死神が天然キャラですので、誰でも楽しく読めると思います。心温まるお話なので、そういった話が好きな方はぜひ一度手に取って読んでみてはいかがでしょうか。

『優しい死神の飼い方』

知念実希人 光文社, 2016

閲覧室 文庫

請求記号: 913||C46

資料番号: 00008147269

推薦者

図書館学生スタッフ 島田 慎吾

所属

情報通信工学プログラム



読んで楽しい♪

変わりゆく日常を楽しもう！



『チーズはどこへ消えた？』

スペンサー・ジョンソン著；門田美鈴訳
扶桑社，2000

閲覧室 一般図書
請求記号：933||J64
資料番号：00001351130

推薦者

図書館学生スタッフ 野口 智規

所属

機械電気工学プログラム

大学入学後、一人暮らしやアルバイト、専門的な講義や人間関係等々、これまでの日常と大きく変化することと思います。

これからの大学生活で目標がない人もある人も、変わりゆく日常を過ごしていきます。

そんな変化する日常に対応するヒントを示してくれる、シンプルで短い寓話調の本です。

自分が求めるものを「チーズ」として、あらゆる変化の中で求めるものとの向き合い方を考えさせてくれます。



教職員と先輩がすすめる
新入生へのブックガイド 2023

北見工業大学情報図書課
北見市公園町165番地

令和5年4月発行

※教職員・学生の所属は令和5年1月現在です

