図書室月報

2026年（令和8年）10月5日　第761号

公民館の図書室は
学びの入口・みんなの本棚

国立市公民館　国立市中1-15-1
TEL.042-572-5141 / FAX.042-573-0480

PDF版

〈2026年6月3日開催　図書室のつどい　参加者の感想〉

お話　前野隆司さん

どうすれば幸せに生きることができるのか
―「ウェルビーイング学入門」を受講して―



橋本（まさかず）昌一

当初は「ウェルビーイング」と聞いた時、私にはなにか新しい流行語のように感じられました。市民の健康や幸福を促進し、市民も行政もメリットを得る政策を、格好よく言い換えただけではないか。そんな半信半疑の気持ちで、友人に勧められるまま前野隆司先生の「ウェルビーイング学入門」講座に参加しました。

講座ではまず、ウェルビーイングの語源や定義について説明がありました。先生によれば、幸せな人は視野が広く、利他的で創造性が高く、成長意欲を持つ傾向があるそうです。初等教育から社会人教育まで、ウェルビーイングを育む取り組みを充実させることが、より良い社会づくりにつながるとのことでした。

特に印象に残ったのは、幸福は金銭や物欲、名誉欲によって得られるものだけではなく、「やってみよう」（自己実現と成長）、「ありがとう」（つながりと感謝）、「なんとかなる」（前向きさと楽観性）、「ありのままに」（自分らしさ）の四つの因子によって支えられているという考え方です。どれか一つだけではなく、四つがバランスよく満たされることが大切だとのことです。私たちは、幸せとは何かを考える際、つい経済的な豊かさや社会的評価に目が向きがちですが、それ以上に人とのつながりや挑戦する気持ち、自分らしく生きることが大切なのだと感じました。

また、幸福感の高い人は平均して7～10年長生きし、創造性は約3倍、生産性は31％向上するという研究結果も紹介されました。こうしたことから、企業でもウェルビーイングを重視する動きが広がっているそうです。挨拶や掃除を大切にして社風を変えた企業や、「人を幸せにすること」を目的とし、売上や利益はそのための手段と位置づける企業の事例は印象的でした。利益追求だけではない企業の在り方に新たな可能性を感じました。

講座を聞きながら、社会のさまざまな対立についても考えました。例えば原発を推進する人も反対する人も、それぞれ異なる立場から地球環境や将来世代を守ろうとしている点では共通しています。軍備や核兵器をめぐる議論も、本来は平和を願う気持ちから出発しているはずです。互いの違いばかりを見るのではなく、共通する目標に目を向けることができれば、人類に新しい道が開けるのではないかと思いました。

教育についても考えました。学校教育は、ともすると社会や国家に求められる人材を育てる側面があります。しかし社会に出てからも自分で「なぜだろう」と問いを持ち、学び続けることも同じくらい大切ではないでしょうか。そのような主体的な学びを支えるのが社会教育であり、公民館はその貴重な場のひとつだと感じました。

私自身、年齢を重ねるにつれ、やがて来る病や死について考えることが増えました。しかし、人生に終わりがあるからこそ、何気ない日常や人とのつながり、学びの機会が以前にも増して輝いて見えるように感じます。ウェルビーイングとは、そのかけがえのない日々を丁寧に生きることなのかもしれません。

一方で、体や心は自助努力によってある程度改善できても、社会の仕組みや人々の対立を変えることは容易ではありません。それでも、異なる立場の人々が共通の願いに目を向け、学びを通じて対話を重ねていくことが、より良い社会への第一歩なのだと思います。公民館がそのような学びと対話の場であり続けることを願っています。今回の貴重な学びの機会に感謝しています。

〈前野さんの本〉『幸せのメカニズム』（講談社）、『ウェルビーイング学入門』（武蔵野大学出版会）など多数

〈2026年7月12日開催　図書室のつどい 参加者の感想〉

奈倉有里著『文化の脱走兵』

戦争を恐れるために

井尻　修平

奈倉有里さんの貴重なお話を聞けて、とても面白く実りのある講座でした。忙しい中、登壇してくださった奈倉有里さん、このような貴重な場を設けてくださった国立市公民館の方々、本当にありがとうございました。

私が奈倉さんを知ったのは、ちょうどロシアのウクライナ侵攻が可視化された時期に新聞に載っていてその時の語りに感銘を受けたのがきっかけです。ロシア文学やロシア語を本当に愛しているからこそ現状に対して心を痛めていることが伝わってきたし、表向きはロシアに対して向けているけれども実は日本に対しても警鐘を鳴らしているようにも感じました。何よりも直感で「この人は信用できる！」と思いました（笑）。

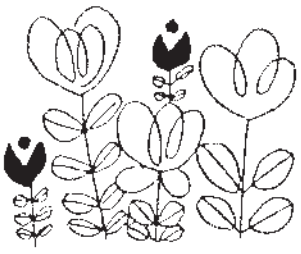
そして、「この人の書いた本が読みたい！」と思い、著書をいくつか拝読しました。『夕暮れに夜明けの歌を　文学を探しにロシアに行く』『文化の脱走兵』『背表紙の学校』どれも読み応えがあり、とても面白かったです。三つの著書に共通して感じたことが二つあります。

一つは、奈倉さんが言葉というものを大切にして、誠実に向き合っているということ。昨今 SNS などでは強い言葉が飛び交いがちだけれども、本当に力強い言葉は奈倉さんのような自分の言葉に責任を持って、誠実に向き合っている方から発せられるものだということを改めて思いました。そしてもう一つは、奈倉さんが日常、例えば行く先々で出会う人たちや物、自然や食べ物など……を大切にされている方だということ。ご自身の日常や経験を大切にされているからこそ、そんな日常をいとも容易（たやす）く壊してしまう戦争を恐れ、憎んでいるのではないのかと私は思いました。

そんな奈倉さんのお話を直接お聞きしたいと思いながら、スケジュールと場所が合わず中々参加できずにいた中で、特に予定のない日で国立市という比較的行きやすい場所で奈倉さんの講座があると知り（しかも無料で！）これは行くしかない！　と思って参加しました。そして、実際にお話をされている奈倉さんは真面目な部分に関しては真面目に語りつつも、ときにユーモアも交えながらお話をされていて、気さくさと誠実さを持ち合わせていてとても親しみやすい印象を持ちました。

お話を聞いている中で、ロシアが戦争に突き進んでいる流れがまるで今の日本とかぶっているように感じました。排外主義的な流れや冷笑ムードなど、まるで今の日本も他人事ではないように思えました。こうした他国の事例は「遠い国で起こっている悲惨なことだけど自分たちには関係ないこと」ではなく、「自国がもう二度と戦争を起こさない、起こさせないために学ぶべきこと」なのだと強く思い知らされました。重ね重ね、このような貴重な機会を設けてくださった皆様に感謝を申し上げます。そして、奈倉さんの本がもっと多くの人に知られてほしいと改めて思いました。

（講談社）



くにたちブッククラブ

―なぜ、その道を選んだのか―

高瀬隼子（じゅんこ）『おいしいごはんが食べられますように』
（講談社文庫）



講　師	大木 志門（東海大学・日本近代文学）
と　き	10月8日（木）夜7時半～9時半
ところ	公民館 3階講座室
申込先	公民館 ☎042(572) 5141　またはホームページより申込



＊次回は11月12日（木）、
市川沙央『ハンチバック』（文春文庫）です。

新着図書から

〈総記〉
移動図書館をつくったまち　石川敬史編著（郵研社）　016

〈哲学　心理学　宗教〉
中高生のための人生論ノート　小川仁志（ミネルヴァ書房）　159
生きることから、すべては始まる　サヘル・ローズ（大空出版）　159

〈歴史〉
歴史は〝強者ファースト〟か？　板垣竜太編（岩波書店）　210
骨を掘る男　奥間勝也（大和書房）　219
台湾海峡一九四九　龍應台（白水社）　222
女の〝変さ値〟　鎌田實（潮出版社）　281
大地よ！　宇梶静江（藤原書店）　289
インド独立の志士「朝子」　笠井亮平（白水社）　289
宮本常一　木村哲也（岩波書店）　289

〈社会科学〉
Z世代は戦後初めて銃をとる世代になるかもしれない　丹羽宇一郎（東洋経済新報社）　319
憲法講話　長谷部恭男（有斐閣）　323
はじめての地経学　国際文化会館地経学研究所編（朝日新聞出版）　332
ウクライナ文化の挑戦　赤尾光春編（幻戯書房）　361
自他の境界線を育てる　鴻巣麻里香（筑摩書房）　361
家柄の誕生　佐伯智広（吉川弘文館）　361
フェミニズム　江原由美子（岩波書店）　367え
子どもの性の多様性　佐々木掌子（ちとせプレス）　367さ
女学生の系譜　本田和子（青弓社）　367ほ
〈ヨコ〉への発達〉というまなざし　垂髪あかり（クリエイツかもがわ）　369

柳田国男の民俗学を生きた女性たち　杉本仁（鳥社）　380
遊女の中世史　辻浩和（吉川弘文館）　384

〈自然科学〉
地形図の楽しい読み方　今尾恵介（山と渓谷社）　454
クマは都心に現れるのか？　小池伸介（扶桑社）　489

〈工業〉
それでも日本に原発は必要なのか？　青木美希（文藝春秋）　543
私が原発を止めた理由　樋口英明（旬報社）　543

〈産業〉
食の戦後史－飢餓、飽食、美食－　新聞通信調査会編集（新聞通信調査会）　611
世界浴場見聞録　こばやしあやな（学芸出版社）　673

〈芸術〉
ヒトラーと芸術　浜本隆志（河出書房新社）　702
長沢蘆雪　府中市美術館（東京美術）　721
おぞましさと戯れる少女たち　山田萌果（青弓社）　723
ながい窖　手塚治虫（法政大学出版局）　726
小さな「戦犯」　小松田健一（高文研）　762

〈文学〉
文学散歩の研究　岡野裕行（文学通信）　910
老いと死のことば　鈴木健一（岩波書店）　910
ことばで愛し、ことばでたたかう　持田叙子（岩波書店）　910
台湾山地を愛した女　小笠原淳（明石書店）　910さ
外の世界の話を聞かせて　江國香織（集英社）　91え
あの日、小林書店で。　川上徹也（ＰＨＰ研究所）　91か
明日、あたらしい歌をうたう　角田光代（水鈴社）　91か
傷つきながら泳いでく　月岡ツキ（朝日新聞出版）　91つ
被告人、ＡＩ　中山七里（小学館）　91な
どんないえ？　藤野可織（岩崎書店）　91ふ

〈講座参考図書〉

国立市では、毎年10月の第３土曜日を「国立市認知症の日」に制定し、その前後で「国立市認知症の日」イベントを開催しています。公民館では、10月８日に図書室のつどい『認知症の私が、今を楽しく生きる理由（わけ）』を開催。



＊認知症の進行を早める生活、遅らせる習慣 ……丹野智文（中央法規出版）
＊認知症がやってきた！ママリンとおひとりさまの私の 12 年……酒井章子（産業編集センター）
＊ぼけますから、よろしくお願いします。 ……信友直子（新潮社）
＊父と娘の認知症日記 認知症専門医の父・長谷川和夫が教えてくれたこと ……長谷川和夫（中央法規出版）
＊今日のわたしは、だれ？ 認知症とともに生きる…… ウェンディ・ミッチェル（筑摩書房）
＊認知症世界の歩き方……筧裕介（ライツ社）
＊認知症の人の心の中はどうなっているのか？ ……佐藤眞一（光文社）
＊注文をまちがえる料理店のつくりかた …… 小国士朗 （方丈社）
＊認知症が拓くコミュニティ　当事者運動と住民活動の視点から …… 手島洋（クリエイツかもがわ）
＊あなたはどこで死にたいですか？－認知症でも自分らしく生きられる社会へ－……小島美里（岩波書店）

図書室のつどい

『音でデザインする』
ー音環境デザイナーの仕事とはー

お話　小久保 隆（音環境デザイナー、環境音楽家）

みなさんは「音環境デザイン」と呼ばれる仕事をご存じでしょうか。「音環境デザイン」とは、「音」「環境」「人」の関係性をしっかりと捉え、そこでその音を流す意味や目的を考えぬいて音をデザインすることです。たった数秒耳に入るだけで快・不快の感情を引き起こしたり、購買意欲をかきたてたり、とっさに危険を察知させたり……。そこには音環境デザイナーによる数々の巧妙な仕掛けがあるそうです。

今回は多くの方が一度は耳にしたことがある「緊急地震速報音」をデザインした小久保さんをお招きしてお話を伺います。小久保さんに音をデザインする過程やその中で大切にしていること、音で社会をデザインする面白さや難しさなどをお話しいただき、私たちを取りまく様々なデザインされた音の背景を知る機会にしたいと思います。

〈小久保さんの本／環境音楽家としての仕事〉

『音でデザインする-「緊急地震速報音」は、なぜ緊張するのか?』（講談社選書メチエ）／緊急地震速報音、電子マネー『iD』決済音、「六本木ヒルズアリーナ」の音デザインなど多数



と　き　11月15日(日)朝10時～12時
ところ　公民館 地下ホール
定　員　60名（申込先着順）
申込先　10月14日(水) 朝9時～
電話または申込フォームより
☎042(572)5141

〈私の本棚から　第1回〉

土門蘭著
『ほんとうのことを書く練習』
―今さらだけど、「ほんとうのこと」は強いのだ。

瀬間 陽子



毎日何かしら、ノートに向かって書いていることもだった。頭のなかのごちゃごちゃを、口に出して話すよりも、文字にしてノートに書きつける方が楽だったのだ。

今は、同じように書くことが好きな仲間たちがいて、一緒に手帳を書いている。書き方の工夫をシェアしたり、忙しくて書けないときに励まし合ったり、おすすめの文房具を紹介し合ったり……ということだけでなく、仕事や子育て、夫婦間の困りごとを相談したり、将来の不安を共有したり。単に手帳を書くことを超えたつながりが生まれている。書くことを通じて知り合った、年代も属性も住む場所もばらばらな女性たちが、互いに切磋琢磨している。その仲間たちの間で話題になり、一緒に読むために手に取ったのが、本書だ。

タイトルに「練習」とあるように、わたしたちがいかに、ふだん「ほんとうのこと」が書けていないのか、という問題提起をも含む本である。同時に「ほんとうのこと」を書きたい、と願っているひとが多いのだろうということも。

書けていないということは、つまり考えられていないということだ。何が、「ほんとうのこと」なのか。お金も新聞もスマホの中だし、栄養分はサプリで摂れる。ふだんのコミュニケーションは文字だけで済み、直接話せたとしても、相手は画面越しにいる。あなたの「ほんとうのこと」は、何？　わたしの「ほんとうのこと」は？

「書く練習」と謳いながら、この本は実は文章術の本ではない。孤独に自由に、一人ひとりがこの地球上に、踏ん張って生きること。そしてその先で、誰かとつながって信頼関係を築くこと。その、指南書なのだ。

書くことがどうして、生き方につながるのか。「書く」ためには、「生きる」と「考える」が必要だからだ、と作者は言う。「生きる」とは、自分以外の他者と関わること。「考える」とは、自分自身と向き合うこと。その結果としての「書く」は、他者と自分をつなげること。そうだ。だからわたし自身、ずっと書いてきたのだ。書くことで、わたしはもうひとりのわたしと対話をし、無意識に自分を愛することができていた。だからここまで、どうにかこうにか、生きてこられたのだ。

仲間たちとはこの本を「輪読」という方法で読み進めている。Zoomで集まって、一段落ごとに順番に音読していくのだ。つっかえても、漢字を間違えても気にしない。誰かの声で聴く文章は、ひとりで黙読するよりも臨場感を持って胸に迫る。また声を出して読むことは一種のアウトプットであり、不思議な自浄作用がある。画面越しではあるけれど、誰かと一冊の本を共有するという体験、言葉を耳で摑まえるという体感は、それ自体が「ほんとうのこと」だった。

「ほんとうのこと」は強い。昭和を長く生きてきたわたしにとっては、何を今さら、という話なのだ。それでも、改めてそう実感するのである。

（ダイヤモンド社）