

目 次

- 自分の中に、食生活の基準を作るとのこと阿 部 稚 里 (1)
- 「学生」であるということ島 内 高 太 (5)
- 新規受入図書案内 (2008年4月～2008年9月受入分) (9)

自分の中に、食生活の基準を作るとのこと

生活科学科准教授 阿 部 稚 里

私は食べることが好きだ。もう少し詳しく言うと、誰かとおいしいものを食べることが大好きだ。好きが高じて、値段を気にせずおいしいものを食べるというコンセプトの美食倶楽部を設立したぐらいである (ちなみに、会員2名)。昼間っから、おいしい食事 (とお酒) に舌鼓を打ちながら、友人と忌憚なく会話をするのは、最高に至福の時だ。勿論、夜に美食倶楽部を開催するのも大好きだが、大体飲みすぎて、会員のご主人に多大なご迷惑をかける。翌日になって我に返り、穴があったら入りたい気持ちになるが、結局は同じ事を繰り返す。美食倶楽部会員は、食事やお酒に関して、妥協するという事をしないのだ。そこで、最近、昼間に開催することも多い。夜にはアルコールも冷めるという計算である。しかし、そのままの勢いで夜まで飲み続け、結局ご迷惑をかけることも多い。懲りるという言葉、全く知らない倶楽部である。

美食倶楽部は、どんなジャンルの料理でもフルコースが基本なので、1食につき、大体8000Kcal-10000Kcal摂取していることになるだろう。ちなみに、国が栄養摂取の基準としている (栄養士が献立作成でよく使用する) 日本人の食事摂取基準2005年度版では、普通に活動している成人女性の場合、1日2050Kcalである。従って、美食倶楽部の場合、4-5日分を1食で摂っていることになる。よくよく考えると、すごいエネルギー量を摂取しているんだと思うが、食べている時はそんな事は考えていない。勿論、美食倶楽部の開催に合わせて、4-5日欠食もしていない。私は、健康診断時の、前日20時から絶食朝欠食をどうにか守れるぐらいの忍耐力しか、持ち合わせていない。

しかし、私が肥満気味かと言えば、そうではない。むしろ標準よりも細身だろう。健康障害も今のところない。美食倶楽部は多くても月に2回の開催なので、体型や健康に及ぼす影響も少ないかもしれないが、普段から、割によく食べる方だ (と、人から言われることが多い)。大

好きなおやつは、ミルクプリンやポテトチップスである。全く駄目な管理栄養士である。

では、なぜ肥満にならないのか？よく質問されるが、答えはよく分からない。年末年始の胃と肝臓の強化週間は、毎年少し太るので、特殊な体質という訳でもないだろう。仕方なく、約20年間身長も体重も変化しなかったので、おそらく成長しなかったんだろうと答える。相手はあまり納得せず、食生活に気をつけているんだろうと言う。私自身、気をつけているつもりは全くない。この、食生活に気をつけていない、という答えが実は肥満にならない理由だという気がしている。

一般の人に対して栄養教育をする場合、対象者が食生活に気をつけていないと言う割合は高い。勿論、栄養教育を受けに来るぐらいなので、食生活に対する関心は高い。しかし、実際に食生活状況や食事内容を聞き出すと、『それはちょっと・・・』と思う内容も多い。この時の、『それはちょっと・・・』と思う基準は、自分の食生活や学んだ栄養学の知識の集合体である。普段全く意識をしていないが、私の中には、確かに食生活の基準が存在する。赤信号を見たら止まれと同じぐらい、自然に身についている。食生活に気をつけている意識はないのに、他の人から見れば気をつけているように見える食生活の基準。これが、おそらく、私の体重がほとんど変化しない理由の一つだろう。

では、その基準はいつ身に付けたのか？生まれつきではない。赤信号を見たら止まりましょう、と学んだぐらい幼い頃でもない（少しは、あるかもしれないけど。私がお茶碗に盛られた白米よりも、おにぎりが大好きなのは、母が朝食におにぎりを出し続けているからである）。身に付けたというか、叩き込まれたのは、栄養学を学んだ大学時代である。勿論、大学に入る前までに、自分で食の選択を多少なりともしてきた。高校時代は、割と繁華街の駅に定期で行けたので、友人と夜ご飯を食べてから帰宅することも多かった。しかし、そんな記憶が遠くかすむほど、大学で叩き込まれた知識や技術が、現在の私の食生活の基準に大きく影響している。これは勿論、私だけではなく、同じことを学んだ友人達も同じである。このことから、人は、一通り食生活が完成していても、教育によって変えることができる、としみじみ思う。

しかしそれは、生半可なことではない。数回の栄養教育では、知識を学ぶことはできても、ほとんどの人が実行できない。分かっているもやめられない、とよく言われる。食事は、その人の人生の積み重ねであり、それこそ意識をしない習慣なのだ。そこで、栄養教育では、その人の食習慣を尊重し、変えられるところから一歩ずつ、という事が重要視されている。しかし、未来の栄養士を養成する大学では、そんな甘いことは言ってもらえない（と、教員になってから気がついた。勿論、学生時代は、全く気が付かなかった。正に、先生の心、学生知らずである）。

学生を卒業して結構立つので、詳しい講義内容はあまり覚えていない。覚えているのは、やはり自分の手を動かした調理系実習の内容だ。まず、自分の名前入りの包丁を買って、すごく嬉しかったのを覚えている。この包丁は大変切れ味がよく、正しく扱わないと、すぐに自分の手を切る羽目になる。私は、大根の桂むきでぐっさりやった。栗の鬼皮むきやかぼちゃの皮むきでやるより、まだましである。固いものを切ろうとした時に、手を切って出る血液の量は半端ではない。衛生上、血液が付着した食材は使用することが出来ないので、班員の誰かがやると、周りの人間はまず食材を守る。手を切った本人は、まず包丁を流しの右隅に片付けてから、

自分で止血しつつ、先生の手当てを受けるために教卓の方へ移動する。この時、使用していない包丁は、まな板と平行に置かれていなければならない。垂直に置いていると、移動する人間が引っ掛けて包丁を落とし、他に被害が出るからだ。食米出身者で、包丁をまな板に平行に置かない人を、私は見たことがない。(余談ながら、この包丁は現役で活躍中である。在学中は、学校で研ぎに出してくれていたが、前任校で包丁の研ぎ方を学んだので、現在は自分で研いでいる。この時、あまり研ぎすぎないのがコツである。あれは本当に痛かった。。。)

また、病人食や大量調理の実習では、その意義や作り方なども勿論学んだが、一番印象に残っているのは、味と食材費のことである。病人食は、病態を維持または改善させるために考えられた献立である。そのため、おいしさという、大切な食事の機能が後回しにされることが、当時は多々あった(現在は、かなり改善されている)。病人なら、自分の体のためと思いつけるかもしれないが、実習をしている私達は健康体である。これも、将来病院栄養士になった時に役に立つ、と思いつながら、鳥からレバーを取り出して磨り潰したハンバーグもどきや、卵の入っていない茶碗蒸しもどきを作って食べた。勿論、味はほとんどない。食べながら、病人の方の気持ちを思い、ついでに、(自分達で作っておいてなんだか)こんな病人食を出されるぐらいなら、絶対に病気にならないでおこうね!と皆で誓い合った(因みに、自分達の調理技術が未熟な点については、誰も指摘しない)。人が食行動を変える時には、まず病気の恐ろしさを知ることが必要だとされているが、食米の学生は、病人食を通して、病気の恐ろしさを知ることになる。立派な栄養教育だったと、まじめに思う。次の時間に調理実習室を使うのが、他学科だった場合に、この気持ちは強化される。食米では、おせち料理以外では、到底使わせてもらえない高級食材が用意されているからだ。その食材を見ながら、悔しいから病人食をおいしくしようという気持ちを持った友人が、病院栄養士になっている。話を聞くと、最近の病人食はかなりおいしらしい。勿論、現場ではおいしい病人食を食べて、早く病態を改善していただきたいが、学生教育の現場では、むしろまずい病人食を食べさせることが、学生の栄養教育には良いのではないかと、ふと思う。本学では、調理系実習を担当してないからこそ、出る意見である。

さらに、栄養士は経済観念がなければやっていけないと言われ、大量調理では、如何に食材費を抑えるか苦心した。1食100円を目指し、献立の工夫や業者との折衝を学んだことを覚えている。その努力の結果、1食100円とまではいかないが、それになり食材費を抑え、毎回かなりの儲けを出していた(大量調理では、食券を売っていた)。その儲けは、果たしてどこに使われていたのか。。。今でも話題に上る食米の不思議の一つである。勿論、季節によって食材費が高くつく場合があるので、他班の埋め合わせに使われていたに違いない。しかし、どの班に聞いても、自分達は儲かったはずだと言う。皆の記憶違いだろうか?・・・きっとそうだろう。もう卒業して10年近くになる。そう言いながら、皆、作った献立と原材料費を結構覚えている。因みに、私の班は、中華粥とバンバンジーと青菜の炒め物と月餅だった。鳥を丸ごと買ったので、肉はバンバンジーに、残った鶏がらでスープを取って、中華粥と青菜の炒め物に使った。そのため、原材料費はかなり低く、軽く1万円以上は儲けたはずである。ある時、勇者が、先生に儲けはどうなったのか聞いた。その答えは、やはり班によっては赤字を出すところがあるという事と、ある程度で、お客様用の食器を買い換えているとの事だった。そうか、と思いな

がら、食米用の代々使い込まれてきた食器を使い続け、少し釈然としないまま卒業するのが、食米の伝統である。これによって、食材はとにかく丸ごと買ったら色々な料理に使えて、結果安くなること（ただし、大量調理の場合、人手と時間を計算しないと使えない）や、食器は大切に扱うことが身につく。今でも魚は出来る限り1匹のまま買う。3枚に下ろし、あらは骨せんべいかあら煮か潮汁にする。勿論、骨周りの肉が一番おいしいというはあるが、そうしないと勿体ない、と刷り込まれているからでもある。さすがに、鳥は1匹では買わないが。最後に、誤解がないように付け加えておくと、集団給食で出した儲けは、学生が計算しない調味料代やその他の消耗品費、古くなって使用できなくなった貯蔵食品の買い替え代のために適正に使われている（これは、教員として備品管理をしないと、分からない）。

他にも、思い出せないような些細なことが、私自身の食生活の基準を作っている。勿論、調理系実習以外から学んだ知識も、実験や演習という形で実践することで、自然と身に付いていったと思う。このように、食について学んだ知識が、頭で理解するというレベルではなく身に付いていくことで、一過性の栄養過多は吸収してしまうような、食生活の基準が作られていくのではないかと思う。食べたいものを、食べたい時に、食べただけ食べる。自分の中に、バランスの良い食生活の基準が身についていれば、おそらくそれが体にも心にも良い。我慢して食事を制限すると、大抵失敗に終わる。食事制限について学ぶぐらいなら、制限しなくてすむような食生活の基準を身に付けることが、遠回りに見えて結局は健康への近道だと思う。勿論、病気などの特殊な場合は別で、そのサポートのために栄養士が居る。

上記の事は、大学で栄養学を学んだ例であり、特殊な例だと思うかもしれない。しかし、この図書館便りを読んでいる学生と同じくらいの年齢の時は、私の中に食生活の基準はなかったし、調理だってほとんどしたことがなかったのだ。やる気さえあれば、何歳であろうと遅くはない。とはいえ、食は習慣なので、早く変えた方が、身につけるためにかかる時間も短くてすむ。このような考えの下で、現在盛んに行われているのが食育である。幼いうちから、バランスのよい食生活の基準を身に付けておくことは、健康でいるためにも、好きな食事をし続けるためにも、非常に重要だ。そこで、食の知識だけではなく、食生活の基準が身に付けられるような食育のプログラムを作ろうと思いつつ、子どもだけではなく、成人用の食育プログラムも作ろうかなと思う今日この頃である。

「学生」であるということ

法経科講師 島内高太

私にも「図書館だより」に文章を執筆する順番がまわってきた。研究論文を執筆するわけではないので気楽に考えていたのだが、何を書こうか考えてみるとなかなか難しい。編集のTさんが「先生の恋愛観でもいいですよ」と勧めてくれたので、それをテーマに書いてみるのも面白そうと思った。しかし、恋愛については後味の悪い思い出が多いし、読者にも「ウザイ」と思われてしまいそうである。そこで少し考えた末に、私なりに「学生」であるということとはどんなことか、自分の思い出をまじえてちょっと書いてみたくなった。

というのも、企業経営の実態を調べるため実態調査を行っていた大学院生時代の私は、自分が「学生」（正確には院生なのだが）であるということについて深く考える機会があったのである。調査に協力して下さった多くの方々との交流のなかで、私は「学生」という存在が、いかに多くの人に支えられ、期待され、応援されているかを実感した。そしてまた、そんな「学生」という立場を活かすには、「学生」らしく、もがきながら努力しなくてはならないことを痛感した。そんな思い出をここではいくつか紹介してみたいと思う。

—がんばってね！学生さん—

皆さんは工場見学に出かけたことがあるだろうか？小学校の社会科見学でパン工場を見物したかもしれない。工場見学は、生産現場のイメージをつかむ手っ取り早い方法で、訪問調査の初級編である。

最近の工場見学はとても充実している。今年の9月、ゼミ学生とともに、スーパードライでお馴染みのアサヒビール大阪吹田工場を訪ねた。笑顔の素敵な案内係の女性に出迎えてもらい、ビールの生産工程、原材料の秘密、経営者の心意気などをわかり易く説明してもらった。しかも作りたてビールの試飲も出来る（3杯まで！つまみ付き！）。自社をアピールする絶好のチャンスだから企業も工場見学コースに工夫を凝らし充実させている。なによりコース見学は誰でも参加できるからありがたい。

だが、専門的に研究を進めるにはコース見学だけではもちろん不十分である。得られる情報が一般的であるし、どうしても「説明を聞く」という受け身の見学になる。そのため今度は、企業に正式に調査依頼をして、生産や販売、人事など各分野の担当者に突っ込んだ話を聞かせてくれるようお願いしなければならなくなる。訪問調査の中級編への突入である。

しかし院生時代の私は、大手企業に調査を依頼してもことごとく断られていた。それというのも、トヨタや松下電器のような大手企業の管理者が相手にしているのは、企業経営研究の専門家集団（日本の大学の研究者集団もあれば米国ハーバード大学やMITのプロジェクトもある）であり、こうした専門家達は調査分析した研究データとレポートを必ずフィードバックするといわれているのだ。企業としても自社の経営管理を再検討する絶好の機会である。それに対して、素性の知れない院生に自社の内部構造や経営課題をオープンにするメリットはほとんど

どない。極端に言えば時間の浪費になるかもしれない。

しかしある日、そんな私に対しても比較的長時間かつ広範囲に企業の内部を視察するチャンスがおとずれた。実は、学生であることが有利に働いたのである。調査依頼を断られ続けていた私は、最後の望みを託して数社に手紙を差し出した。「私たち学生は企業の現場を何も知らない。そんな自分たちにぜひ実態を教えてください」。なぜ自分がそのテーマを勉強しているのか、これまでどんな勉強をしてきたのか、正直に記述した。相手から見れば「現実を知らないただの素人」であったに違いないし、そんな手紙を出すのは自分だって幾分恥ずかしかった。しかし、相手に自分を投げ出すしか仕方なかったのである。これで反応がなければ、自分で調査を進めるのは無理だと諦めていた。

しかしトラックメーカーである日野自動車の担当者（Aさん）から、「学生さんが勉強しようと頑張っているならば、何かお手伝いしたいと思います。もし弊社でよろしければおいで下さい」とお返事をいただいたのである。そして同社に数日間入り込み、工場現場の様子や企業内訓練校で技能習得に精を出す若者の姿まで隈なく案内してもらい、会社や労働組合に関する資料も分け与えていただいた。

それまで私は、企業から対等に見られなければ調査依頼を受け付けてもらえないと思い込んでいた。そのため名立たる大企業本社部門に対して、小難しい専門用語を並べた調査依頼状を送付していた。しかし、そんな「カッコ」つけた調査依頼状には、私の研究の意図や研究に対する気持ちはうまく反映されていなかったのかもしれない。とにかく相手に自分を分かってもらうことができなかったのである。目的を達成しようとするとき、一人では実現できないことも多い。企業訪問調査も相手があって初めて成立する。そこでは自分をごまかしても意味はない。まずは謙虚に自分を見つめて、正直に自分を出していかなければ、協力してくれる人は現れないのかも知れない。そんなことを感じた。「頑張って、活躍できるようになってね」。帰り際にAさんはあたたかい言葉をかけてくれた。

—おい学生、しっかりしろ！—

不思議なもので、自分の身の程を自覚して動き始めた途端、訪問調査の機会はずばおとずれた。トヨタやマツダなどの自動車メーカー、ビクターなどの家電メーカー、そしてそれらの組立メーカーに部品を納入している中小企業など、様々な現場を見るために、全国各地に出かけるようになった。そのなかで忘れられないのは、カルロス・ゴーンで有名な日産自動車の横浜工場を訪ねた時の出来事である。

私たちはその日、昼食をとりながら待ち合わせ時間に備えていた。いつものように現地への地図をプリントアウトし、インタビュー録音用のボイスレコーダーの調子をチェックし、ノートとペンを確認し、土産の饅頭も用意していた（私の母校の中央大学の生協では、校章入りの饅頭が売られていて、教員や院生、学生にはお土産用に利用する者も多い。「中大饅頭」という）。しかし、時間になりタクシー乗り場に行くと……。タクシーが一台もない。時間もない。いくら待ってもタクシーは来ない。時間ぎりぎりまで、なにも確認せず「余裕をぶっこいた」ことが何よりの原因である。仕方なくタクシー乗り場の掲示物の番号に電話をかけてタクシーを呼んだ。結局、約束の時間ぎりぎりか、数分遅れか、はっきり思い出せないほどに焦った状

態で工場に滑り込んだ。

息も絶え絶え、担当者のBさんと名刺交換スタートである。クールなBさんと、汗を拭いながらしどろもどろの私たち。思い出すだに赤面するような光景である。着席したBさんは開口一番つぎのように話された。「時間の10分前には現地に到着し、汗を拭いて、落ち着いた気持ちで人に会えるようにしなさい！だらしがないよ、信頼されないよ！」土産の饅頭も受け取ってはもらえず、つき返された。なんと恥ずかしいことか。

それもそのはずである。総務部で人事課長を務めていたBさんは、私たちに工場の実態を広く理解してもらおうと、若手1名、ベテラン2名の合計3名の従業員を呼び寄せて、周到に案内プランを立ててくれていたのである。しかもその日は、本社の幹部社員の方が横浜工場に視察に来ており、その忙しいなかを時間を割いて対応してくださっていたのである。

Bさんの事前のメールにも、「学生にはがんばって勉強してほしい」ということが書かれていた。それにもかかわらず私たちは、Bさんの厚意を踏みにじるような行動をしてしまった。しかし今になって考えてみると、Bさんが私たちに「しっかりしろよ！」と叱ってくれたのは、私たちが学生だったからではないだろうか。これがもしも企業と企業の商談ならば、Bさんは何も言わずに笑顔でいるかわりに、自分からも何も与えなかったのではないかと思う。

私たちは自分たちだけで立っているわけではない。多くの人の支えのなかで自分のやりたいことも可能になる。自分の道を進むためにも、相手の立場や都合を考えていかなければならない。そんな基本的なことを学ぶことになった一日であった。

—期待しているぞ、学生！—

企業への訪問調査では、アポイントメントをとり、質問を考え、当日必死にメモをとりながら色々な情報を相手から引き出し、そのノートを整理するまで、なかなか大変な作業が続く。しかし従業員に対するヒアリング調査もまた大変である。これは私たちにとっては訪問調査の上級編であった。

働く人の労働実態、しかも必ずしも会社が公表したがるような内容も含んだ実態を明らかにしようとする場合、たとえ会社に許可をもらい沢山の従業員にヒアリング出来たとしても、正直な発言を求めることは難しいだろう。そもそも、仕事を中断させ、忙しい職場を離れてもらって話を聞くなど不可能である。そこで私たちは会社をお願いするのではなく、労働組合や労働問題関係の研究所が主催するシンポジウムなどを巡り、個人的に話を聞かせてくれる従業員の方を探し回っていた。そして、とあるトヨタの従業員の方々に辿り着き、そこから芋づる式に複数の従業員の方を紹介していただいたのである。

彼らへのヒアリングは、仕事が休みになる土日に行っていた。金曜日に大学の用事やアルバイトが終わると、私は同僚と新宿駅西口に集合し、3500円の激安夜行バスで名古屋駅に何度も通った。早朝に名古屋駅に到着し、適当に時間をつぶしてから西三河地区にある彼らの自宅を訪ねてお話を伺ったのである。

普通、こちらがお願いしたヒアリング調査なのだから、私たちが聞きたいことを質問する。もちろん彼らは、自分たちの仕事、職場、生活について詳しく情報提供してくれた。しかし、ひとたびヒアリング調査が済んでしまうと、今度はこちらが質問攻めにあつた。しかもその質

問は厳しかった。「なぜそんなことを聞くのか?」「それを聞いてどうなるのか?」「お前さんには何ができるのか?」緊張の連続である。お宅やその後の居酒屋で、長時間にわたる交流が続いた。仕事と仲間に誇りをもつとともに労働環境や労働条件の向上を心から願っていた彼らは、真剣であった。

しかし私たちに対して本当に優しくかったのも事実である。少しでも働きやすく、暮らしやすい社会をつくりたいと願う彼らは、自分たちが学生の調査研究に協力して少しでも現実を知ってもらえば、いつかきっと社会に役立つ研究をしていくのではないか、「学生は自分も含めて社会全体で育てていかなければならない」と話してくれた。そんな使命感と期待感をもって私たちを迎えてくれていたのである。

多くの場合、それぞれのお宅では貧乏学生にご飯まで用意してくれた。また、帰り際には、持参した土産の何倍ものおやつを持たせてくれた。「意味のある仕事をしてください。期待しているから、がんばれよ」。昼夜二交代制で心身ともに厳しい仕事をしている彼らにとって休日は本当に貴重であろう。そんな日におくっていただいた学生へのエールである。

大学院生時代に、実態調査という形で多くの企業の担当者の方や従業員の方のお世話になった。その過程で私は、多くの人に支えられ、期待され、そして叱られた。社会的経験に乏しく、社会に対してなにもアウトプットのない存在であったにもかかわらず、多くの方は案外あたたかかった。「学生」時代とは、学びを通じて自分自身をつくりあげることと専念できる素晴らしい時期である。そしてまた、「学生」であるということは、それだけで社会に支えられ、将来の担い手として期待されて学ぶことができる。その意味で、学生であるということはとても価値のあることだ、そう考えている。

たしかに現実の雇用状況や社会問題を見れば、若者、学生にとっても厳しい時代である。しかし皆さんは一人ではない。安心して、学生らしくもがいて、悩み抜いて欲しい。

■ 新規受入図書案内 ■

(2008. 4～2008. 9)

総 記 (000)

入門Cプログラミング 大駒 誠一
 情報科学概論 小野 厚夫, 川口 正昭
 オートポイエティック情報社会論 戸田 光彦
 創発とマルチエージェントシステム 上田 完次
 視覚障害者サービスマニュアル
 近畿視覚障害者情報サービス研究協議会

<岩波新書>

高度成長 武田 晴人
 不可能性の時代 大澤 真幸
 金融権力 グローバル経済とリスク・ビジネス

本山 美彦

反貧困 「すべり台社会」からの脱出 湯浅 誠
 北京 都市の記憶 春名 徹
 疑似科学入門 池内 了
 いま哲学とはなにか 岩田 靖夫
 子どもが育つ条件 家族心理学から考える

柏木 恵子

仕事道楽 スタジオジブリの現場 鈴木 敏夫
 ITリスクの考え方 佐々木良一

<岩波ブックレット>

使える9条 12人が語る憲法の活かし方『マガジン9条』
 もっと知りたい! 本当の沖縄 前泊 博盛
 北海道からみる地球温暖化 大崎 満
 知る、考える裁判員制度 竹田 昌弘
 子ども、あなどるべからず きむら ゆういち
 医者と患者の絆 いのちの対話 鎌田 實
 はだしのゲンはヒロシマを忘れない 中沢 啓治
 データブック人口 西川 潤
 生命と食 福岡 伸一
 「ひきこもり」から家族を考える 田中 俊英

哲 学 (100)

よりよく生きるということ エーリッヒ・フロム
 21世紀の唯物論 関西唯物論研究会
 イギリス哲学・思想事典 日本イギリス哲学会
 マルクスの人間主義 その根源性と普遍性
 見えるものと見えざるもの
 モーリス・メルロ＝ポンティ
 はじめて学ぶ心理学 鈴木 康明, 飯田 緑
 エイジング心理学ハンドブック

J.E.ピリン, K.W.シャイエ

犀の角たち 佐々木 閑
 君たちはどう生きるか 吉野 源三郎

歴 史 (200)

ビザンツの国家と社会 根津 由喜夫
 ヨーロッパとイスラーム世界 高山 博
 東地中海世界のなかの古代ギリシア 岡田 泰介
 骨が語る古代の家族 親族と社会 田中 良之
 飛鳥の宮と藤原京 よみがえる古代王宮 林部 均
 団塊世代の同時代史 天沼 香
 三重県史 資料編 考古2 三重県
 三重県史 資料編 近世3(上) 三重県
 北京閑話 人・もの・街の88話 白井 啓介
 フランスものしり紀行 紅山 雪夫

社会科学 (300)

それでも住みたいフランス 飛幡 祐規
 視点をずらす思考術 森 達也
 就職試験の適性検査 成美堂出版編集部
 世界都市 「都市再生」の時代の中で 加茂 利男
 自治体行政入門 兼子 仁
 「新」平和主義の論理 戦後日本の再構築をめざして
 川本 兼
 法社会学 村山 眞維, 濱野 亮
 憲法四重奏 大津 浩

憲法判例に聞く ロースクール・憲法講義
井上 典之

憲法と教育15講
米沢 広一

行政法のエッセンス
櫻井 敬子

代理法の研究
高森 哉子

クロススタディ物権法 事案分析をとおして学ぶ
田高 寛貴

抵当法改正と担保の法理
高橋 真

組合事業の会計・税務
木村 一夫

成年後見読本
田山 輝明

民法Visual Materials
池田 真朗

消費者民法のすすめ
石田 喜久夫

株式会社法
江頭 憲治郎

未完の刑法 ソビエト刑法とは何であったのか
上田 寛, 上野 達彦

司法の変容と憲法
笹田 栄司

国際紛争と国際法
家 正治

変貌する財界 日本経団連の分析
佐々木 憲昭

ケインズ経済学を読む
滝川 好夫

市民社会の帝国 近代世界システムの解明
J.ローゼンバーク

現代人口学の射程
稲葉 寿

経営学原理
村田 和彦

エグゼクティブのためのコーポレート・ファイナンス入門
高橋 文郎

財務会計の理論と実証 ウィリアム・R・スコット
スタンダード財政学
竹内 信仁

税制改革の渦中において
石弘 光

日本型地方自治改革と道州制
加茂 利男

あなたの話はなぜ「通じない」のか
山田 ブーニー

近世イギリス家族史
米山 秀

環境心理学 人間と環境の調和のために
羽生 和紀

よくわかる社会学
宇都宮 京子

高齢化社会と法
岩村 正彦

社会保障便利事典 平成20年版
法研

15歳のワークルール
道幸 哲也

労働法
水町 勇一郎

ジェンダーと人権 歴史と理論から学ぶ
辻村 みよ子

その子を、ください。
鮫島 浩二

地域福祉の原点を探る
川村 匡由

逐条解説障害者自立支援法
障害者福祉研究会

よくわかる教育心理学
中澤 潤

食育指導ガイドブック
成瀬 宇平

先生のためのソーシャルスキル
相川 充

就職四季報 2009年版
東洋経済新報社

全国主要大学編入学試験案内
中央ゼミナール

ちびまるのぼうけん さわる絵本
フィリップ・ヌート

駕籠 (かご)
櫻井 芳昭

追込漁 (おいこみりょう)
川島 秀一

食育歳時記
新藤 由喜子

パリからの紅茶の話
戸塚 真弓

自然科学 (400)

未来の私たち
スーザン・グリーンフィールド

Excelによるデータ処理入門
遠藤 健治

実験データを正しく扱うために
化学同人編集部

視覚でとらえるフォトサイエンス化学図録
数研出版編集部

ダイナミックワイド図説 生物
石川 統

生命の数理
巖佐 庸

バイオ実験超基本Q&A
大藤 道衛

新・動物の「食」に学ぶ
西田 利貞

「個」からはじめる生命
加藤 秀一

胎児は学ぶ
W・フォン・ラフラー=エンゲル

生活習慣病の分子生物学
佐藤 隆一郎, 今川 正良

糖尿病食事療法のための食品交換表
日本糖尿病学会

自閉症スペクトル 親と専門家のためのガイドブック
ローナ・ウィング

マグネットホスピタル 医療崩壊から地域医療を救う
伊藤 恒敏

科学が証明する新・朝食のすすめ
香川 靖雄

栄養士必携
日本栄養士会

健康食品のすべて ナチュラルメディシン・データベース
田中 平三

食品分析学 機器分析から応用まで
松本 清

ビタミン・ミネラルの安全性
ジョン・ハズコック

高齢者のためのやわらかメニュー 椎野 恵子

工学・技術 (500)

エネルギー経済論 福田 研二

図解よくわかるこれからの納期管理 成田 守弘

都市計画国際用語辞典 都市計画国際用語研究会

環境問題と環境思想 岩佐 茂

地球環境問題の比較政治学 ラング・A.シュラース

拡大する土壌・地下水汚染 畑 明郎

ル・コルビュジェの全住宅

東京大学工学部建築学科安藤忠雄研究室

ルイス・カーンの全住宅 1940-1974 齋藤 裕

新インテリア用語辞典 トーソー出版

オイル・ジレンマ 山下 真一

作りながらマスターする、ソーイングの基礎。

月居 良子

次世代に伝えたいいまに生きる伝統料理

笠原 賀子

産 業 (600)

人間にとって農業とは何か 末原 達郎

サルと人間の環境問題 丸山 康司

東京インテリアショップ 澤田 美佳

ニューヨークインテリアガイド 石田 愛

これでわかるフェアトレードハンドブック

FLO (国際フェアトレード認証機構)

日本のフェアトレード 世界を変える希望の貿易

長坂 寿久

テレビ的教養 一億総博知化への系譜 佐藤 卓己

芸 術 (700)

文人の書 島谷 弘幸

文書・写本の作り方 藤本 孝一

江戸時代の彫刻 田辺 三郎助

孔雀明王像 増記 隆介

有職文様 猪熊 兼樹

やさしい人物画 A.ルーミス

海 加古 里子

わすれられないおくりもの スーザン・バーレイ

赤い蠟燭と人魚 小川 未明, 酒井 駒子

トレーニング科学 最新エビデンス 安部 孝

観海流の伝承とあゆみ 観海流泗水会

語 学 (800)

世界のことば・辞書の辞典 ヨーロッパ編

石井 米雄

私たちと敬語 国立国語研究所

就職試験の小論文・作文 小松 五郎, 松延 康

これからレポート・卒論を書く若者のために

酒井 聡樹

中国語暮らしのことば 中国語友の会

こんなにわかるハンゲル 増田 忠幸

文 学 (900)

司馬遼太郎事典 志村 有弘

絵本があつてよかつたな 内田 麟太郎

トンカ・ジョンの世界 白秋童謡散策 古賀 哲二

弥勒の月 あさの あつこ

流星の絆 東野 圭吾

天璋院篤姫 上・下 宮尾 登美子

かあちゃん 山本 周五郎

時が滲む朝 楊 逸

虹の彼方に 池澤夏樹の同世代コラム 池澤 夏樹

半世紀前からの贈物 内田 雅敏

かつて私は軍国少女であった 渡辺 孝子

ちくま日本文学 内田百間 内田 百間

ちくま日本文学 幸田 文 幸田 文

ちくま日本文学 三島由紀夫 三島 由紀夫

世界文学全集 オン・ザ・ロード ケルアック

世界文学全集 楽園への道 バルガス=リョサ

世界文学全集 アブサロム、アブサロム!

フォークナー

英語文学事典 木下 卓

シェイクスピアの祝祭の時空 エリザベス朝の無礼講と迷信

フランソワ・ラロック

ハリー・ポッターと死の秘宝 上・下

J.K.ローリング

晩夏 上・下 アーダルベルト・シュティフター

初版グリム童話集 1～5

ヤーコプ・グリム, ヴィルヘルム・グリム

モープラ 男を変えた至上の愛 ジョルジュ・サンド

