

vol.20

選書者：藤本勝典

(神戸市立三宮図書館 館長)

●『世界は行動経済学でできている』

著者：橋本之克

「行動経済学」という言葉を聞き始めたのはつい最近ですよ。

おそらく私の学生時代（30数年前）には聞かなかったと思います。（知らなかっただけかも…）  
経済学というと難しく感じるかもしれませんが、この本は普段の生活の中でなにげなく自然に、  
無意識にやっている、常識だと思っている、日常の「つい」や「思い込み」などの心理的バイ  
アスをわかりやすく解き明かしてくれます。「そうそう」「あるある」「ふむふむ」が、明日から  
の行動と判断の気づきになります。気軽に読んでもらいたい一冊です。

●『運動脳』

著者：アンデシュ・ハンセン

人間の脳は未知の可能性を秘めているー

週2回30分の有酸素運動で、記憶力、集中力、創造性が向上し、ストレス耐性も高まり、脳の「老  
化」も止めてくれるなんて…まさかと思いつつ、興味ありますよね。

運動後に頭がすっきりする感覚は、脳がその効果を感じていたのだと納得しました。

あの人の「名前」が思い出せない、「あれ」とか「それ」を多用してしまう…

そんな `アラ還、世代にもおすすめします。「老いに抗う」我が身でただ今実験中です。

●『30分で人生が深まる紅茶術』

著者：磯淵猛

あなたは「紅茶派」それとも「コーヒー派」？

「コーヒー派」の私が前職の仕事の関係で無理やり読みました。

本への入口は義務感からでしたが、読み入るうちに、すっかり紅茶を楽しめる「紅茶派」に。

著者の磯淵先生にはスリランカで開催された研修プログラムでお会いし、直接指南いただけ  
た事も良い経験です。ミルクティーのミルクは先入れか後入れか？家でもできるおいしい紅茶の  
淹れ方は？紅茶に合う意外な食べ物は？

紅茶の知識と雑学が一気に深まる、知り合いにちょっと話したくなる「ネタ」が盛りだくさん  
です。

●『生き物の死にざま』

著者：稲垣栄洋

生き物にとって、生きる幸せは何なのか。

それぞれの生き物には子孫を残すためのDNAが戦略的に組み込まれており、そのDNAに忠実に、ひたむきに生きることに生涯をささげます。

ひとつ言えるのは、生き物の死は「次世代のバトン」であるということ。

じゃあ、人間にとっての幸せは？

生き物の儚さと命の尊さを学び、あらためて人間社会の「生き方」を考えさせられる、そんな一冊です。

●『tupera tupera のアイデアポケット』

著者：tupera tupera

子ども向けの絵本作家さんだと思っていたけれど、数々の作品にちらりと覗く「毒」にすっかりハマってしまいました。

「遊び心」「アイデア」に溢れる作品群の制作裏側をがっつり覗けます。

tupera tupera さんの絵本は子ども向けだけど、決して子どもだけを対象にしていない、読んでいる大人も思わずクスッと笑ってしまう、本当の狙いはそこ？

いろいろ想像力も掻き立てられます。

私のおすすめ絵本は【パンダ銭湯】。みんなが大好きなパンダをそうイジりますか（笑）