読書推進プログラム

～読んで、感じて、伝えよう！～

2025年度
入賞者作品集

2025年度
読書推進プログラム
～読んで、感じて、伝えよう！～
入賞者作品集

目白大学新宿図書館

もくじ

受賞者一覧　1

館長講評　2

受賞作品
〔一等〕
時の流れと変わる思い
　柏木　咲耶　　（中国語学科２年）　3

〔二等〕
自由という名の勇気
　三次　杏実　　（製菓学科１年）　6

〔佳作〕
悩んで、もがいて、それでも前に進んでいく
　田中　里実　　（メディア学科２年）　10

作品は原文のまま掲載しています

受賞者一覧

【一等】

柏木　咲耶　　（中国語学科２年）

【二等】

三次　杏実　　（製菓学科１年）

【佳作】

田中　里実　　（メディア学科２年）

館長講評

本学図書館の恒例行事である読書推進プログラムは、毎年年末にかけて全学生諸君を対象として開催される大変重要なイベントである。本年は、図書館の業務改革の影響から、例年よりも応募締め切りが約１ヶ月前倒しになっていたにも関わらず、夏期休暇明け早々に、誠に完成度の高い参加作品の応募を受け付けることができた。

このような素晴らしい状況を受けて、各学科からそれぞれの学問分野を代表する図書委員会の委員全員が審査員となり、応募者名を伏した上で厳正に採点して得点集計した結果、第１位は『時の流れと変わる思い』、第２位は『自由という名の勇気』、第３位は『悩んで、もがいて、それでも前へ進んでいく』の順位となった。ただし、これらの作品はいずれも高得点であり、３作品の得点差が僅差であったことをくれぐれも明記しておきたい。

ここに、以上３名の優良なる作品を応募してくれた入選者諸君の栄誉を讃えるとともに、今後も当イベントが引き続き盛況となることを願うものである。

新宿図書館長　石井貫太郎
社会学部地域社会学科・教授
法学博士

一等

時の流れと変わる思い

中国語学科 2 年
柏木 咲耶

『オルタネート』新潮社
加藤シゲアキ著

現代の私たちにとって、SNS での繋がりは必要不可欠なものである。しかし、その繋がりにより、かえって自分自身の感情が左右されてしまうことも少なくない。
このたび私が取り上げる加藤シゲアキ著『オルタネート』は、高校生専用 SNS マッチングアプリ「オルタネート」を通じて、高校生が他者との繋がりによって成長していく様子を描いた作品である。私が本作を選んだ理由は、現代の SNS 上での「人との繋がり」を如実に映し出していることに加え、その簡単に繋がれるという SNS の便利さの裏に潜む高校生たち 1 人ひとりの孤独や不安が表現された作品だからである、私自身も同じように悩んだ経験があるため本作に深く共感し、SNS との関わり方をよく考えるきっかけになった。

　この作品は、「オルタネート」という架空の高校生専用マッチングアプリが流行する中で、円明学園に通う 3 人の高校生、新見蓉（にいみ　いるる）、伴凪津（ばん　なづ）、椦丘尚志（たらおか　なおし）らが、個々の課題や悩みを抱えながらも人と繋がっていく物語である。調理部の部長である蓉は料理コンテスト「ワンポーション」で味わった挫折を乗り越えるため料理に向き合い、凪津は運命の相手とのマッチングを信じつつ自分の家庭環境から逃れようとし、尚志は高校を中退して音楽の道を切り開こうともがきながら自分の居場所を探す。3 人それぞれの物語がオルタネートを介して進んでいく。

特に私の印象に残ったのは、蓉の物語である。彼女は過去の料理コンテスト「ワンポーション」での挫折により一度は自信を失うが、再びコンテストに挑戦する。私はその強い意志に感銘を受けるとともに共感した。また、蓉のペアである山桐えみくの温かいフォローに感じ入り、とりわけ過去の優勝者で両親が有名な料理家である三浦栄司が蓉にかけた言葉に最も胸を打たれた。
栄司は幼少期にままごとをしていたが、男子だからという理由でいじめられていた。蓉が「それでもやめなかったんだ？」と問いかけると、栄司は次のように答える。「やめないよ、だって好きだもん。それでやめたらさ、俺の好きな気持ち、人に盗られたってことになるじゃん。俺の好きは自分で守るし、誰にだって奪えない」。
私はこの言葉に衝撃を受けた。近ごろの私は情報の多さに惑わされ、ほかのことをいろいろ考えすぎて、自分が本当にしたいことを一生懸命に最後までやり通す、そんなシンプルな気持ちを忘れていたのではないだろうか。この場面を見て、私はもう一度最初から自分がやりたかったことに少しずつ手を着けて、一生懸命取り組んでみようと思った。
ところで、もしこのオルタネートというアプリが自分の高校在学中に存在していたらどのようになっていただろうか。高校時代、私は友人関係に悩んだ時期があった。自分の性格や言動がおかしいのではないかと、他人との違いをひたすら考えて行動し、日々を過ごしていたのである。オルタネートがあったら自分の居場所を探して自分の事を全く知らない人とコネクトし、相談し、悩みを聞いてもらう相談所のように利用して、安心感を得ようとしていたのではないだろうか。だが、それに頼ることで、自分を分析して他者との違いに気づく機会をなくし、心を閉ざしてしまうことで、人間として成長出来なかったかもしれない。
大学生となった今ならどうだろうか。私は大学で外国語を専門に学び、長期の留学も視野に入れている。今なら単なる相談所のように利用するのではなく、海外の情報を得るために同世代の現地の人や留学経験者などと繋がり、有効な

情報収集に努めるだろう。また、一方的な情報収集に終始するのではなく、多くの意見や価値観に耳を傾けながら、友好関係を築くように努めると思う。
大学生としてオルタネートを利用するなら、自分の意見に返答を貰うだけで終わるのではなく、他者からのアドバイスに加えて、将来に役立つことを取り入れるように意識して繋がり、自分の世界を広げたいと考えた。
この作品を読んだことで、私は改めてSNSで人と繋がることのメリットやデメリットを考えた。まずSNSで繋がるメリットとしては、距離を気にすることなく全世界の人と繋がることができ、簡単に会話を始められて、誰でも利用しやすい。デメリットとしては、誰でも利用しやすいがゆえに悪用され、犯罪などに巻き込まれてしまう可能性もある。さらに言えば、SNSでの出会いは上辺だけで、不確かな関係性で繋がってしまう怖さがあると思い込んでいた。
私はこれまでSNSに対して、意図せず感情を出すことで他人を傷つけたり、他人を喜ばせたり、あるいは他人と比較しながら生きることを人に強いるものという印象を持っていた。しかし『オルタネート』を読むと、登場人物3人の感じていた不安や孤独は、オルタネートでの出会いによって変化していった。つまり、この作品を通してSNSでの出会いが上辺だけでなく、他者を助ける可能性があることに気づかされたのである。これは自分だけでなく、実は多くの悩める若者にも当てはまるのではないだろうか。
SNS、それは単なるコミュニケーションツールであるにとどまらず、使い方によっては他者を傷つけることがある反面、時には自分の身を助け、大いに役立つ諸刃の剣である。『オルタネート』は私にそのことを改めて教えてくれた作品である。また、自分の好きなことに熱中することの大切さ、諦めない気持ちをもって一生懸命に物事に取り組むことの大切さに気づかせてくれた。私はこれからSNSでの繋がりを大切にして、将来のために多くの情報を取り入れていきたい。SNSを単なる出会いの場ではなく、新しい情報を入手し、将来のわが身を助けるツールとして活用していきたいと考えている。

二等

自由という名の勇気

製菓学科１年
三次 杏実

『嫌われる勇気』ダイヤモンド社
岸見一郎・古賀史健著

「自由に生きたい。でも周りに嫌われたくなくて、結局自分にウソをついてしまう」。私はそういう葛藤の中で日々を過ごしていた。自分の意見を言いたいのに遠慮してしまう、好きなことをしたいのに周囲の目を気にしてしまう。そんな弱さに対して、どうにか折り合いをつけられないでいた。そんなときに手に取ったのが、『嫌われる勇気』だ。

本書は、「アドラー心理学」のエッセンスを、青年と哲人の問答形式で描く対話型哲学書だ。アドラーは「人は変われる」と断言する。そして、「課題の分離」「承認欲求からの解放」などを通じて、他者軸から自分軸への転換を促す。その思想が、私の内面にぐっと刺さった。

まず身近な感情から離れていたのは、「他者から嫌われたくない」という願望だ。私は自分をよく見せようと必死で、周囲に合わない意見を飲み込んできた。それは他者軸、つまり「承認欲求」によって自己が消されてしまう状態だった。哲人は青年に、「他者からの承認を得ようとするのは、他者に課題を委ねることだ」と語る。それは、まさに私が陥っていた罠だった。「人の目を気にするあまり、自分の人生を生きられない」。このことに気づかなければ、私は他者の望みに応える人生を続けていただろう。

さらに本書は「課題の分離」を提唱する。これは、他者の課題（他人の感情や行動）と自分の課題（自分の選択や行動）を明確に分けるという考え方だ。まさに私は、他人の評価を自分の問題だと錯覚していた。しかし著書は「他人がどう感じるかはその人の課題であり、私がどうするかが私の課題だ」と教えてくれた。つまり、「嫌われる勇気」とは、自分の責任の範囲を明確にし、他者には他者の〈自由〉があるという認識に立つ勇気でもあるのだ。

この考え方が、自分の言動に変革をもたらした。私はたとえば友人やグループで、自分の意見を言うのを避けていた。けれど、課題の分離を意識すると、「私がどう生きたいか」「私はどう言いたいか」が前面に出る。多少の軋轢を恐れず、私は自分の意見、例えば好きな音楽について、学校生活について、自分の価値観について、声に出すようになった。そこで相手が「それじゃあ話が合わない」と判断したなら、それは相手の問題であって、私の責任ではない。そう考えると自分の言葉に胸の奥から自信が湧いた。

また、「人は目的のために行動する」というアドラー心理学の視点も印象的だった。たとえば私が「人に良く思われたい」と行動するのは、本当に「良く思われたいから」ではなく、「嫌われたくないから」だ。それは実は「安心したい」という目的が隠れている。「安心したい」という目的を自覚すると、行動も変わる。予想していた反応に縛られていたのが、「本当に自分の目的は何か」に着目することで、自分の行動の焦点が自分に戻るのだ。

この考察を通じて得たのは、「他者との関係を壊さないように自分を偽るのではなく、自分がこうありたいと思う姿で他者と関わること」の方が、結果的には真の信頼関係を築くのだ、という確信だった。他者の承認のために生きるのではなく、自分の価値観を誠実に生きることで、他者との関係も豊かになっていく。相手に媚びて得る関係ではなく、尊重し尊重される対等な関係こそ、本来の人間関係なのだ。

さらに、著書は「課題の分離と他者信頼」を通じて、「共同体感覚」を提唱する。すべての人は互いに責任を分かち合い、お互いの幸福を願うべき共同体に属しているという考え方だ。これは、他者を操作したりコントロールしたりするのではなく、純粋に他者の幸福も自分の幸福も願う「成熟した愛」に通じる。そしてそれは当然、承認欲求とは相反する。私はこれを「成熟の定義」だと受け取った。自分の過去を思い返すと、自分にも他者に「～してくれたら嬉しい」という打算があったけれど、この成熟した愛こそ、人間として成長するゴールなのではないだろうか。

一方で、青年の立場には共感が尽きなかった。理論だけで割り切れる簡単さがないのも事実だ。たとえば家族との関係、友人との関係、葛藤しつつ無意識に依存してしまう自分の弱さ。そういう複雑さの前で、哲人による説く「課題の分離」や「嫌われる勇気」という言葉だけでは割り切れず、むしろ私は混乱した。しかし混乱は、成長の前兆でもある。「なしたらいいか分からない」状態にちゃんと向き合った瞬間、私の心に“考える力”が芽吹いた。本書はその「混乱の中にこそ答えがある」というメッセージを、強く私に届けてくれた。

まとめると、『嫌われる勇気』は「他者承認に依存しない生き方」を、理論と対話を通じて拓く名著だ。学生である私にとって、自己の軸を取り戻し、自分らしく生きる勇気を確かにくれた。そしてさらに、他者もまた尊重されるべき存在だと理解するヒントでもあった。これは決して自己中心ではない。むしろ尊重と共感の構造的な成熟へ導かれる思想である。本書を読んで以降、私は友人との対話や家族との関わりにも、自分と他者双方の尊厳を意識するようになった。

「他人に嫌われてもいいから、自分を取り戻せる勇気」。この本がくれたのは、その言葉以上に「それでも自分である道を選ぶ力」だ。だからこそ、私は今 この読書感想を書きながら、自分の心の底から湧き上がる「生きる力」に

気づいている。また迷ったときには、この本を開いて、その対話に触れて、「自分とは何か」に立ち返るつもりだ。

佳作

悩んで、もがいて、それでも前に進んでいく

メディア学科 2 年
田中 里実

『キネマトグラフィカ』東京創元社
古内一絵著

人はいつまでも学生ではいられない。自分の夢を追いかけることもあれば、その夢に挫けそうになる人もいる。そして、自分の夢を掴んでも理想と現実の間で揺れ動く人もいる。

この小説は、ある映画会社で働いていた同期の男女 6 人が再会したことをきっかけに、彼らの“今”と 1992 年を舞台に“昔”起きたある出来事を思い出しながらその当時の風潮に思い悩み葛藤する姿やそれぞれの仕事の向き合い方について描いている。

私がこの本を読もうと思ったのは、著者の本に興味があったことがきっかけであった。そこからこの本を見つけ、以前映画史などを学科の科目で学んでいたこともあり現在と過去の映画業界について描かれているこの本に心惹かれた。実際に、著者である古内一絵さんは過去に映画会社で働いていたため、仕事に対するリアルを読みながら感じた。

この本では、個性豊かな 6 人の登場人物が物語を紡いでいく。自分の映画知識が仕事に活かされないもどかしさに悩む水島栄太郎、持ち前の人当たりの良さで仕事は順調も何か物足りなさを抱く仙道和也。お調子者で楽に生きることをモットーにする葉山学と、夢を追いかけつつも時代に翻弄される北野咲子。そして、置かれた環境の違いを理解しながらも何か引っ掛かる気持ちがある小笠原麗羅。時代の風潮によって常に見えない誰かからのプレッシャーに焦る小林

留美。十人十色の彼らだが、皆何かに悩んだりふと将来について考えたりする様子が作中で示されている。

私は、この中で北野咲子という登場人物が特に印象に残っている。彼女は、憧れていた映画業界に入りいつかは自分が映画を作って誰かに届けることを目標にしていたが、それはすぐに現実によって阻まれる。現在でこそ、男女間で仕事に向き合う姿勢についての見方へ差をつけられるようなことは少なくなった。しかし、本著を読んだことでその当時は女性の社会進出の難しさが身近にあったことを知り、時代の流れとはいえ複雑な社会の中で生きていくことの大変さを感じた。同時に、今でもSDGsの目標として実現を目指していることや男女平等について意見が飛び交う世の中に、今後男女ともに意識的ではなく自然に平等を目指すことのできる社会になると良いなと考える。

そして、私はこの本を読んで映画業界の変遷に寂しさを抱いた。作中では、アナログのフィルムから現在ではデジタルに移行していったこと、小劇場などそれまでの映画館とは異なるシネコンの登場など映画業界が時代の移り変わりとともに変化していく様子を知ることができる。私も、基本はシネコンや大きな映画館に足を運ぶことが多い。しかし、アナログからデジタルになり小劇場も減少するなどは、その当時の歴史や歩みを見聞きする機会が減ってしまっていると考える。また、アナログであるからこその味わいや統一されたシネコンと異なる小劇場それぞれの空気感など全てが許容できることばかりではなくとも、現在のように新しく画一化された状態には寂しさや物悲しさなど抱く。全てが新しく変化していく現在を前に、映画などの映像作品を通して記憶を辿っていきたいと感じた。

この本は、仕事についての面でも考えさせられる小説であった。

私自身、就活のことについて考えることがある。自分がやりたいと思うことや好きなことを仕事にしたいと思う一方で、それとは別に自分にあった仕事とは何かを見つめることも必要なのではないかと考えている。この本の中でも、6人はそれぞれ自分の好きなことを仕事にした人もいれば、自分ができることこそがその仕事につながった人もいる。特に、先に挙げた北野咲子は映画業界

という彼女自身が憧れていた世界に入り、その後は合作で映画も制作しプロデューサーとして活動した。だが、それでも彼女はさまざまな苦境や要らぬ肩書きに悩み続けていた。それでも、最終的には自分でその後の進路を決めないといけない。この物語では終盤、ある文章が印象に残った。

　時代の波に呑まれて消えていくものがあるように、誰もが何かを失いながら生きていく。それでも生きている限り、たとえいくつになろうと、なにを失っていようと、自分たちはいつだって“これから”なのだ。

　この言葉について、私は何かに悩むことも大事だがそこで歩みを止めるのではなく、前を向いて進むことが大切であると考える。あと一年ほどで就活などが迫る中で今後の進路についてどうしたいのかを考えているが、それだけでなく悩みながらもいずれかは答えを出さなくてはならない現実に対して向き合いながら前に進んでいけるようになりたいと感じた。そして、見えない未来に不安を抱くことが多くできるだけ自分が傷つかないことに心配してしまいがちだが、この本を読んで自分が何者かになるために“これから”を作るべく動いていきたいと思った。

　この作品は、何かに悩んだり考えたりすることをそっと肯定してくれるような作品だ。そして、誰もがその中で諦めずに挑戦をすることや心機一転違う道に進む決断をしていく人がいることを教えてくれる作品でもある。私も、今後の将来がどうなるかは分からないが前を向きて自分の今後を考えていこうと思った。このように、何かに悩んでいる人や今を大切に確実に歩んでいる全ての人にこの本を手に取ってみてほしい

2025年度図書委員

心理カウンセリング学科	河野　理恵
心理学研究科	奈良　雅之
人間福祉学科	原田　和幸
生涯福祉研究科	近藤　千草
子ども学科	井門　彩織
児童教育学科	小宮山　郁子
メディア学科	原　克彦
社会情報学科	内田　康人
地域社会学科（国際交流研究科）	石井　貫太郎
経営学科（経営学研究科）	竹内　進
英米語学科	ウェルズ リンジー マリー
中国語学科	後藤　裕也
言語文化研究科	金　河守
韓国語学科	李　範根
日本語・日本語教育学科	鈴木　美穂
歯科衛生学科	佐野　司
製菓学科	笠井　智子
ビジネス社会学科	和田　早代

新宿図書館館長	石井　貫太郎

2025年11月発行
編集・発行　目白大学新宿図書館