

学生生活おススメ図書：生活編

1	新・大学生が会える法律問題 改訂版 アルバイトから犯罪・事故まで―役立つ基礎知識―	
	創成社	知識を持つことがトラブルに対応する助けになる。交通事故の損害
	2019	賠償、詐欺が疑われる契約、家族の問題、ハラスメントなど多彩。
	書架にあり	起業したり何かを表現したい方も必読。
分類番号 320 Sh		

2	大学生が知っておきたい消費生活と法律	
	慶應義塾大学出版会	「割のいいアルバイトをもちかけられた」「実質ゼロ円と言われた」
	2018	「クーリング・オフってどうする?」「マルチ商法と気がついたら」
	ダウンロード可	実はいろいろある消費のトラブルについて基本的知識まとめ。
	電子ブック／冊子	現代社会で消費行動の意味するものを考えるきっかけとしても。

3	大学生のストレスマネジメント 自助の力と援助の力	
	有斐閣	大学生活のなかで起こり得るさまざまなストレスについて。講義や
	2020	バイトといった活動、親子・友人など人間関係、さらにはSNSや
	書架にあり	カルト宗教、ハラスメントの問題など。
分類番号 377.9 Sa		

4	大学生のためのメンタルヘルスガイド 悩む人、助けたい人、知りたい人へ	
	大月書店	ありがちなようで時に深刻な学生生活の悩みについて、本人だけ
	2016	でなく友達に向けても書かれた本。「悩みをネットで相談するのは
	ダウンロード可	ありか」「金銭的に不安」「友だちに死にたいと言われた」など。
	電子ブック／冊子	実際の相談から学べる。

5	専門家に相談する前のメンタルヘルス・ファーストエイド こころの応急処置マニュアル	
	創元社	メンタルヘルス関連について基本的な知識を持つことで、自分に
	2012	も他人にも「応急処置」ができるように。うつ病・不安障害・依存
	書架にあり	症・自傷行為など。
分類番号 377.9 M-3		

6	ブラックバイト対処マニュアル	
	早稲田大学出版部	「賃金」「労働時間」「休憩・休暇」「弁償・罰金」「仕事内容」
	2016	「いじめ・嫌がらせ」「労災」「辞めさせてくれない」
	書架にあり	冒頭にチェックシートがあり、問題の論点を掴みやすい構成
分類番号 377.9 BI		

7	ちょっと気になる「働き方」の話	
	勁草書房	現代日本の雇用・労働状況の問題がわかりやすくまとまっている。
	2019	海外の事例との比較や歴史的な変遷も。単語検索で「非正規」など
	ダウンロード可	入力してみると、いくつかの観点到りまがっていることがわかる。
	電子ブックのみ	「流行語大賞から見る」等、いろいろな切り口で書かれている。

学生生活おススメ図書：生活編

8	理系大学生生活ハンドブック	
	化学同人	「図書館」「パソコン/メール」「シラバス」「バイト」「英語」
	2017	「研究」「インターンシップ」「大学院進学」そして「大学生活で
	書架にあり	困ったとき」(ハラスメントや学費についてなど)。
	分類番号 377.9 H-1	

9	コンピューターと生きる	
	武蔵野美術大学出版局	「ハードウェア」「OS」「LAN」といった、今さら聞けない基本
	2018	用語の説明から、メールのしくみやサーバーの役割、ウェブの成り
	ダウンロード可	立ちなどについての解説まで。
	<b>電子ブック</b> /冊子	「情報護身術」という最終章あり。ネットのリスク回避を学べる。

10	5W1H×感染対策－6つの要素で対策の肝をつかもう！	
	リーダムハウス	「接触」「飛沫」「手指衛生」「咳」「清掃」といった基本的な
	2018	対策の見直しから、ノロウイルス・結膜炎といった感染症のケアま
	ダウンロード可	で、日常的にも有効な知識をわかりやすく記載。
	<b>電子ブックのみ</b>	字が大きく文章が平易なので家庭でも役立ちそう

11	おとなのワクチン－子どもだけじゃないおとなに足りないワクチンをわかりやすく解説！	
	南山堂	なぜワクチンが必要なのか。その基本的知識から現在の日本で
	2019	一般的な各種ワクチン、渡航時のワクチンなどについて各種知識を
	ダウンロード可	まとめている。
	<b>電子ブックのみ</b>	「抗体検査とは」など、いま役立つ情報も。

12	絵でわかる食中毒の知識	
	講談社	サルモネラなど細菌性、ノロや肝炎といったウイルス性、アニサキ
	2018	スなど寄生虫性、フグやキノコなど自然毒、界面活性剤など化学物
	書架にあり	質。一人暮らしを始めた方にもおすすめ。知識で予防しよう。
	分類番号 493.157 I-1	

13	Q & Aでよくわかるアレルギーのしくみ	
	技術評論社	「アトピー性皮膚炎」「食物アレルギー」「花粉症」「気管支ぜん
	2015	そく」を中心に、アレルギーについて知見にもとづいた知識を得る
	ダウンロード可	ために。図解も多くてわかりやすい。
	<b>電子ブックのみ</b>	よくある質問が並んでおり、身近な知識として読める。

14	点眼薬の選び方	
	裳華房	「結膜炎」「ものもらい」「ドライアイ」から「ぶどう膜炎」や
	2018	「緑内障」といった各疾患の解説と、処方される点眼薬について。
	ダウンロード可	目の症状は日常でも気になることが多いので便利。
	<b>電子ブックのみ</b>	処方された薬品を単語サーチにかければ詳細がわかる

学生生活おススメ図書：生活編

15	SDGsとは何か？－世界を変える17のSDGs目標－	
	三和書籍	知っていないと困るようになってきたが、実はよく把握できて
	2019	いなかったりする「SDGs」！ 2015年の国連の採択に至るまでの
	ダウンロード可	経緯から読むことができる。
	<b>電子ブックのみ</b>	単語検索機能をうまく使って、気になった単語だけ調べるにもよい。

16	ジェンダーについて大学生が真剣に考えてみた-あなたがあなたらしくいられるための29問-	
	明石書店	一橋大学社会学部のゼミ生が中心となって編まれた一冊。
	2019	「ジェンダー研究をしている」ことについて、友人・知人から投げ
	ダウンロード可	かけられた「問い」はどんな内容だったのか。
	<b>電子ブックのみ</b>	学問的に読むのではなく、日常の問いかけから。

17	女性の世界地図 －女たちの経験・現在地・これから－	
	明石書店	文章の説明より、カラフルなグラフやイラスト、地図によって
	2020	現在の女性の「世界」を表現した一冊。「出産」「身体」「仕事」
	ダウンロード可	「健康・衛生」「教育」「貧困」「権力」などの章に分かれている。
	<b>電子ブックのみ</b>	SDGs関連本として導入。2020年コロナ禍の社会状況としても。