

教員推薦図書 2026年9月

推薦教員	健康・スポーツ心理学科 夏原 隆之 先生	【推薦コメント】 『最先端研究でわかった頭のいい人がやっている言語化の習慣』**は、考えや気持ちを言葉にする力を、研究にもとづいてわかりやすく学べる本です。本書では、言語学・心理学・脳科学の研究をもとに、言葉にすることで気持ちが整理されたり、学びが深まったりすることが紹介されています。また、難しい表現ではなく、自分の感じたことをそのまま短くメモすることから始められるので、取り組みやすいところも魅力です。この本では、言葉を単なる説明の道具ではなく、自分を理解し、思考を整理し、行動につなげるための大切な力としてとらえています。大学生活では、レポートや発表、就職活動など、自分の考えを言葉にする場面が多くあります。本書は、その力を特別な才能ではなく、日々の習慣として伸ばせるものとして示してくれます。ふとした感情や違和感を短くメモすることの大切さなど、今日から試せる実践的なヒントが多い点も魅力です。自分の言葉で考え、自分の言葉で伝えることの大切さを考えるきっかけとして、学生の皆さんに薦めたい本です。
書名	最先端研究でわかった 頭のいい人がやっている 言語化の習慣	
著者名	堀田 秀五	
出版社	朝日新聞出版	
請求記号	809.2 Hot	
資料ID	901131599	