平成３０年度、新入生に推薦する本

今年も、例年通り、この１年間に読んだ本の中から、比較的、印象に残った本の名前を挙げます。内容に関するコメントは、私の教室のホームページの参考資料のページ http://www.tmd.ac.jp/artis-cms/cms-files/20170124-113203-4219.pdf に PDF ファイルとして掲載しておきます（「東京医科歯科大学」＋「病態代謝解析学」で検索し、トップページを開いたら、左側の欄の参考資料をクリック、Archives の項に載せてあります）。本の推薦の趣旨からは相当に脱線した内容が書いてあるので、読む人がどれ位いるかわかりませんが、読まれる場合には、寛容な気持ちで読んでください。洋書は Amazon から電子書籍として入手可能です。

- Chris Anderson. TED Talks: The official TED guide to public speaking
- Angela Duckworth. Grit: Why passion and resilience are the secrets to success
- Peter Singer. Animal Liberation: The Definitive Classic of the Animal Movement
- Michael Pollan. Omnivore's Dilemma: The Search for a Perfect Meal in a Fast-Food World

- Michael Moss. Salt, Sugar, Fat: How the Food Giants Hooked Us
- 保坂和志. 書きあぐねている人のための小説入門 草思社
- 保坂和志. 小説の自由 新潮社
- 保坂和志. 小説の誕生 新潮社
- Boris Johnson. The Churchill Factor: How One Man Made History
- Guy de Maupassant. La Maison Tellier
- Adalbert Stifter. Der Nachtsommer
- Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein. Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth and Happiness

上記の本についてのコメント

- TED Talks: The official TED guide to public speaking
- Grit: Why passion and resilience are the secrets to success

TED Talks の主催者が著した本。プレゼンテーションの秘訣が書かれているが、それ以上

に、この本を読んで、TED Talks でプレゼンテーションできるほどの何事かを達成しようという気持ちになってほしい。プレゼンテーションの技法を磨く以前に、10 分であれ 20 分であれ、数十万の視聴者の時間を占拠するに値するプレゼンテーションの中身が求められる。そして、逆説的な言い方だが、誰でもその気になれば、その位のことが出来るのだと嵩をくくってかかってほしい。まだ、自分は中学生だから、高校生だから、大学生だから、新入社員だからと、自分に枠をはめて、おとなしく順番待ちをしていたならば、人生は終わってしまう。TED Talks には小学生も登場する。六十年、七十年、八十年、同じ長さの人生でも、レガシーを残す人もいれば、残さない人もいる。生き暮れて、来し方を振り返り、自らの足跡が薄明に沈んで形も定かでない様に呆然とするといった事態にならないように、若いうちから意識的に人生を構築しようとしてほしい。若い時は、多少、鼻持ちならないくらい自信があって丁度よい。ただし、自信にみあうだけの努力が必要。と、まさに呆然状態にある年寄りの老婆心からの忠告だ。さて、そこで問われるのが Grit だ。
「Grit」は比較的最近のベストセラーだが、成功哲学の提唱者 Napoleon Hill の主張と、さして異なるわけではない。大学生となった諸君は、一刻も早く、生涯をかけて達成したいと思える burning desire の対象を見出して、ぶれることなく perseverance をもって達成目標に向かって一路邁進してほしい。

- Animal Liberation: The Definitive Classic of the Animal Movement
- Omnivore's Dilemma: The Search for a Perfect Meal in a Fast-Food World
- Salt, Sugar, Fat: How the Food Giants Hooked Us

最近、スイスでは、ロブスターを生きたまま茹でる調理法が法律で禁止された。ロブスターに不必要な苦痛を与えてはならないという動物愛護の精神からである。水揚げされたロブスターを氷漬けにして搬送するのも NG だそうだ。これをきいて驚く人は少なくないだろう。だが、おそらく、驚きは二通りで、「ロブスターの苦痛にまで配慮しなければならないのか」と驚く人がいる一方で、「生きたままロブスターを茹でる調理法が、まだ、禁止されていなかったのか」と驚く人もいるだろう。ことほど、さように、今の世の中、動物愛護の精神が浸透している。「Animal Liberation」は、動物実験をする機会をもつ人たちだけでなく、すべての人が、今の世の中がどうなっているのか知る意味で読むに値する。というのは、本書は動物実験の問題も論じているが、食肉として、あるいは、ミルクや卵の生産のために飼育される牛、豚, ニワトリの悲惨な状況を大きく取り上げていて、むしろ、そちらが強い印象を残す。Singer 教授は、すべての人はこの本を読んで菜食主義者になれと訴えている。

私も、肉、牛乳、鶏卵を完全に忌避はしないが（完全に忌避するためには大変な手間がかかる）、あえてステーキやハンバーガーや焼き肉を食べようとしないという程度の日和見的、消極的菜食主義者になることにした。「Omnivores Dilemma」も同じ問題を取り上げている。というよりも、読書の順番を明かすと、まず、「Salt、Sugar、Fat」を読んで、グローバル化した資本主義社会では、飲み食いを通じて体に入るものも自分自身では管理しきれない状況に驚き、続いて、「Omnivores Dilemma」に進んで、牛も豚もニワトリも魚さえも、トウモロコシで飼育されているから、何を食べようとも結局はトウモロコシを食べていることになる、という話に驚き、続いて、「Animal Liberation」にたどり着いたという流れだ。

- 書きあぐねている人のための小説入門
- 小説の誕生
- 小説の自由

「Salt、Sugar、Fat」と「Omnivores Dilemma」からは、生化学の授業で紹介するネタも仕入れた。昨年に紹介した、「Nature via Nurture」や、一昨年に紹介した「The Emperor of All Maladies」からも授業のネタを仕込んだ。昨今の私の読書の半分近くは、「もしかすると授業の役に立つかもしれない」という下心から始まる。本を読む行為は私にとっては、呼吸をする、ものを食べる、といった生理的行為の次に生理的な行為であって、生活時間の相当の部分を占める。しかし、その中身は生涯の時々で変遷する。大学生のころまでは、読書といえば、物語であり、小説であった。だから、自分は文学好きなのだと思っていた。情報抽出を目的とする読書が大半を占めるようになった後も、「自分は文学好き」と潜在的に信じてきた。ところが、何のはずみか、保坂和志「書きあぐねている人のための小説入門」を手に取ったところで（「何のはずみか」と書くのは言葉の綾ではなく、実際、なぜ、同書を読み始めたのか、切っ掛けが思い出せない）、目からうろこ、なんと、自分は小説の読み方がわかっていなかったと気が付いた。文学好きも何も、文学の何であるかをわかっていなかったと、今更に分かった次第。小説を読みだす中学生以前、ドリトル先生やら、怪盗ルパンやら、少年探偵団や、あるいは、児童向けに書かれた太閤記や国姓爺合戦、シートン動物記、などなど、を読みふけった小学生の頃は、間違いなく、物語好きであって、正しく物語を楽しんでいた。エーミールと探偵たちやネズナイカの冒険など、格別に気に入った本は、何度でも繰り返し読んだ。実は今でも読む。繰り返し読むか、どうか。ここが、おそらく、物語なり小説なりを、本当に楽しみ、好んでいるかの判定基準だ。物語や小説は情報抽出を目的として読むものではない。情報抽出が目的ならば、一度、情報を抽出すれば、繰り返し

読む必要がない。物語なり小説は、その世界に浸るために読むものだ。音楽を聴き、絵画を鑑賞するように、何度でも繰り返して体験して然るべきだ。こんな当たり前のことが、するりと抜け落ちて、情報抽出的な姿勢を混入させながら、小説を読むようになっていた。むしろ、池波正太郎や藤沢周一や、はたまた、池井戸潤の作品のような娯楽小説を読むときの方が、純粋にその世界に浸る気分になって、正しく本に向かい合っていたようである。世界文学何とか選に名前を連ねるような本を読む段になると、名高い小説はどんな内容か知っておこうという、まさに情報抽出的姿勢が紛れ込む。顧みれば、中学一年になったとき、国語の教師から配布された「読んでおくべき世界文学、日本文学１００」なるリストが、間違いのもとだった。真面目で融通がきかない、不幸にして本を読む以外の余暇の過ごし方を知らなかった（今も知らない）私は、一つ、一つ読み進んで、撃墜マークをつけるように、読了した本の名前の上に丸印をつけて行った。大学新入生に本を推薦してもよいけれども、くれぐれも「大学生が読むべき本」とは言わない方がよい。

- The Churchill Factor: How One Man Made History
- La Maison Tellier
- Der Nachtsommer

文学というと、昨年はカズオ・イシグロ氏のノーベル文学賞が話題になった。同氏の本は、The Remains of the Day と Never Let Me Go しか読んでいないし、例によって、どんなものか知っておこうという態度で読んだ文学音痴の戯言だが、同氏の作品には中間小説に近い印象を持っていたので、受賞には意外感があった。映画の原作になりやすそうで、実際に、なっている。だが、例えば、今の時代に Charles Dickens が生きていても、Jane Austin や Bronte 姉妹が生きていても、その作品には同様の印象が付いて回るだろうから、小説はどれもが中間小説的であって、そうでない方が稀なのだと理解すべきなのだろう。Howard Ends という小説がある。２０世紀に英語で書かれた優れた小説１００の第３８番目にある作品だ。３８番目の価値がどんなものかは判断しづらいけれども、２０世紀に英語でかかれた小説は、１万以上あるだろうから、それなりに高い評価を得ているとみるべきだろう。ところが、この小説も、出だしは Jane Austin 風に始まるのだが、半ば過ぎににわかに殺人事件がおこって、アメリカのテレビドラマのようになる。すべての小説は娯楽なのだ。

ここでにわかに話が飛ぶが、どうして、イギリスには女流作家が多く、独仏露には少ないのだろう。イギリスならば、George Eliot、Virginia Wolf、Katherine Mansfield、Elizabeth Gaskell、たちまち、あれこれの作家の名前が思いつく（これも私の文学鑑賞がいかに知識抽出型の邪道かの証左と自嘲しておこう）。フランスだと、七日物緒のナバル王妃

とか George Sand や de La Fayette 夫人の名前は思いつくが。その後に思い浮かぶのは、Françoise Sagan、Simone de Beauvoir 、Marguerite Duras くらいで、純粋文学の作家と分類して良いのか疑問符がつく。ましてや、ドイツやロシアとなると、まったく、女流作家が思いつかない。この違いは一体何なのだろう？イギリスに匹敵するくらい女流作家が豊富と思われるのは日本だが、それは単に知識のバイアスのせいか。それとも島国には女流作家が育ちやすいのか？ニュージーランドやスリランカ、マダガスカルには女流作家が多いだろうか？誰か教えてほしいものだ。と、ここまで書いて、ドイツには Cornelia Funke がいると思いついた。スウエーデンには Lindgren がいるな。しかし、そういい始めると、Harry Potter シリーズも Mary Poppins も Peter Rabbit も女性の作品だし、イギリスの児童文学には Nesbit がいて、Mary Norton がいて、Margery Sharp、Lucy Boston と引きも切らずに名前があがるから、児童文学は別枠と考えよう。

さて、イシグロ氏に話を戻す。小説はそもそもがイギリスの産物なのでないかと思うので、イシグロ氏のノーベル文学賞は原点回帰として喜ばしい。もっとも、Ian McEwan ではなくてイシグロ氏、という選択根拠は、やはり、わからない。高校の英語授業の副読本などにその作品が採用される Somerset Maugham は一流の通俗小説家と分類されてノーベル文学賞をもらっていないが、どうも、線引きがわからない。ちなみに Of Human Bondage はすごく面白い。医学生が主人公だ。いずれにしても、柔道や寿司がいかにグローバル化しようとも、日本由来であるように、小説はイギリスが発祥の地だと思う。小説の成立は、市民社会の成立と関係があるのでないかと妄想する。だから、いち早く、イギリスに小説が花開いたとするのが私の仮説だ。このあたりも、誰か当否を教えてほしいものだ。その伝統のためか、イギリス人の書いたものを読むと、小説でなくても、どこかしら Dickens 風のところがある。The Churchill Factor は、元のロンドン市長で、Brexit の推進者で、問題発言も少なくない政治家、ジャーナリストの作品だが、Dickens 風なところがある。La Maison Tellier は全然違う。保坂氏の一連の小説論を読んだ後、虚心坦懐にもう一度、小説に向かい合おうとしていくつかの作品を読んだが、その中で La Maison Theiler に感激した。所詮は文学音痴の戯言（いちいち断りを入れて逃げを打っているようでお恥ずかしい）かもしれないが、パリの娼婦が田舎に繰り出すありさまが映像的に写し取られていて、Jean Renoir の映画を見るような感じがした。おかげで、名画座（今では絶滅したが、４０年前は、東京のあちこちに名画座があった）をしばしば訪れた大学生の頃の感覚が蘇って、一瞬、若返った感じがした。新入生諸君も、この先の長い（しかしながら、あっというまに過ぎてしまう）人生の折節、回帰して拠り所にできるような経験を、今のうちに沢山積んで、その感覚を脳の奥深く扁桃体周辺に刻み込んでほしい。人生ピンチに陥った時、思いがけず、そ

んな記憶が諸君を支えてくれるかもしれない。

Der Nachtsommer は、すごく退屈な小説である。なんの生活上の心配もない人間が、社会に何の関心も示さずに、花を栽培し、古美術をもとめる話がずるずると続く。しかし、その何もないところが不思議な味わいを醸す。Thomas Mann が絶賛しているらしい。Stifter の作品はどれも哲学的でもないし、政治性もないのだが、それにもかかわらず、いや、それだからこそか、Nietzhe や Heidegger が愛読したそうだ。繰り返しになるが、人生航路は平穏でない。諸君の乗っている船が嵐にまきこまれたとき、そっと、ポケットから取り出して読み返すと、心の平安を取り戻せるような、そんな一生付き合える本に早く出会えることを祈る。

- Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth and Happiness

だいぶ、脱線したので、最後に医学教育に関係する話を付け加える。本書の著者の一人 Prof. Thaler は昨年のノーベル経済学賞受賞者で、その専門は行動経済学と言い表すべきか。私はこれまでも「邂逅」で行動経済学関係の本を何冊か紹介してきた。行動経済学は医療に重要だ。同書の中では、年金保険の選択において人々が賢い選択をするように誘導する方法などが論じられている。同様の手法は、生活習慣において人々に賢い選択（自らが疾病に陥らず、社会全体の医療費削減につながるような選択）をさせる目的にも活用できそうだ。医学教育カリキュラムに心理学の授業をもっと積極的に取り入れるべきだと考える。仮にカリキュラムになくても、学生諸氏におかれては自発的に学習してほしい。

尻切れトンボだが、ここで終わりとする。５０００文字以上、長い。