



愛光高等学校2年生
山口 輝さん (17)
(やまぐち・ひかる) 川内地区在住。愛光高等学校に在学中。愛読書は川端康成の「雪国」。
Youtubeでゲーム実況を見るのが好き。

BOOK MY BEST BOOK MY BEST
2

「変身」著／フランツ・カフカ
訳／高橋義孝（新潮文庫）
第一次世界大戦後のドイツの精神的危機を投影した海外文学最高傑作の一つ。



苦しみの中でも希望を持つこと。
人生はどんな状況でも意味がある。

「人生で初めて最後まで読んだ洋書です。とても思い入れがあり、その内容にも影響を受けました。留学していた時にお世話になったフットサルのチームメイトに教えてもらったおススメの一冊。当時、辞書を引きながら数カ月かけて読みました。後に「夜と霧」という有名な本であることを知りました。英題は「Man's Search For Meaning」です。どんな状況でも「意味を見出すこと」が人生において大切である、ということがアウシュビッツの強制収容所での著者の体験を基に

書かれています。本書の中に「生きることに意味があるなら、苦しむことにも意味があるはず」という一節があります。苦しいことを乗り越えることで充実感が得られることを理解し、どんなに辛いことでも「自分の辛いなんてまだまだ」と捉えて踏ん張れるようになりました。著者は、家族に希望を見出し、収容所での生活を乗り越えた。藤岡さんは続ける。「困難の中にある人や、自分と環境の異なる人の心情を理解しようとするようになったのは、本書のおかげかもしれません」



BOOK MY BEST BOOK MY BEST
3

「Man's Search For Meaning」
著／Viktor E. Frankl 自由
とは何か？著者による収容所の実体験を基に記された世界的ベストセラー作品。

駅と珈琲 店主
藤岡 慶太さん (29)
(ふじおか・けいた) 3年前に東温市に移住。現在、横河原商店街で珈琲と古本を販売。フットサルチーム「東温K・Luz」に所属。



@ekito_coffee

あなたの近くに「毒虫」はいませんか？
本は新しい表現を芽生えさせてくれるもの。

山口輝さんは中学校3年生の読書感想文でカフカの小説「変身」について記した。「この作品は、あの朝、グレーゴル・ザムザは自分が巨大な虫に変わっているのを発見する」という衝撃的なフレーズから始まります。今まで一家の大黒柱として身を粉にして働いていた彼が唐突に虫に変身する。物語が進むにつれ少しずつ愛する家族から人間扱いされなくなっていく。彼は虫に変わり家族からの期待に応えられなくなり、最終的には父親に殺されてしまいます。彼が死んで家族は肩

の荷が下り、新しい門出を迎えます。作品が生まれた時代背景を捉え、作者の心情を考察するのが面白いと話す。「変身と聞くとヒーローを思い浮かべますが、この小説ではそれが毒虫なんです。望まれない変身は、例えるなら事故や心の病といったところでしょうか。他者の期待を満たせなくなる想像は容易です。カフカは毒虫を認めたくない異物として描いていますが、皆さんにとつての毒虫は何でしょうか。そういうことを考えると、この物語を読み返さずにはいられません」



まちの11人に聞く

私の生涯ベスト本

What is the best book in your life?

本を読もう——。読書の秋が深まる10月の広報とうおんは、11人の皆さんに「これまでの人生で一番の本」を尋ねました。皆さんの人生の中で一番好きな本は何ですか？本が大好きな人。大好きな本にまだ出会っていない人。本をあまり読んだことがない人。本は、あなたが来るのを待っています。

年を重ね、読み返すたびに新しい発見がある。
アクションを起こすことで変わっていく未来。

谷川さんが珈琲豆焙煎所を建てたのは6年前のこと。「イメージはあったが明確に何をしたら良いかわからなかったときに本屋さんでたまにポップな表紙に惹かれて手に取りました」。人生について自分が求めているものがそこにあった印象を受けた、2匹のネズミと2人の小人がチーズを探す物語。「チーズ」がなにかは人それぞれ。家庭だったり仕事だったり。誰にとつてもなにかに当てはまるように書かれていきます。読み手の感情移入によって本が違った顔を見せてくれるのがまた面白いですね

誰でもイメージを形にするときは、「失敗するんじゃないか」と不安感を覚えるもの。そんな時にこの本の「変化することを恐れるな」という言葉に、谷川さんは「背中を押された」と話す。登場人物に過去の自分を投影すると、「へム」だった自分が「ホー」になっていく。そんな自分の変化も楽しめたと振り返る。「考え方一つで行動が変わる。行動が変わると未来が変わっていく。僕の人生のバイブル本です」



@mountain_stream_ch



BOOK MY BEST BOOK MY BEST
1

「チーズはどこへ消えた？」
著／スペンサー・ジョンソン
訳／門田 美鈴（扶桑社）
全世界で累計発行2,800万部を超えるベストセラー。

珈琲豆焙煎士
谷川 和陽さん (41)
(たにがわ・かずあき) 珈琲の世界観に惹かれ、4年前に志津川地区で珈琲豆焙煎所を始める。妻子と3人暮らし。



川上小学校4年松組
頼本 和奈さん (10)

(よりもと・かすな) 頼本さんの「読書貯金カード」には、ジャンル問わずさまざまな本が記されている。音楽が好きで、現在ピアノを練習中。

BOOK MY BEST BOOK MY BEST
6

「転校生とまぼろしの蝶」作／当原珠樹 絵／丹地陽子 (ポプラ社) 主人公と季節外れの転校生との出会い。切ない想いを色あざやかに描く。



10分 “今日” を反省し、5分 “明日” を夢見る。
教員として生きる私が子どもたちにできること。

「教員は授業が勝負。今日の授業を振り返り、明日の授業を考える。生徒にとって楽しい授業になるように日々、試行錯誤しています」。東温高校で国語科の教員を勤める豊島さん。「10分今日を反省し、5分明日を夢見る」という言葉が私の日々の教員生活にフィットしていて、今でも大切にしている言葉です」

本に詰められた、さまざまな分野に精通したその道のプロが突き詰めてたどり着いた心に響く言葉たち。「将来仕事に就いたとき、仕事に対する姿勢が大事なんだと、



東温高等学校教諭
豊島 光宏さん (39)

(としま・みつひろ) 東温高校図書委員会の担当教員。放送部顧問。同校赴任2年目。妻、愛娘ともに読書家。生徒からの信頼も厚い。

BOOK MY BEST BOOK MY BEST
7

「運命を変えた33の言葉 プロフェッショナル仕事の流儀」(NHK 出版) プロフェッショナル33人の生き方を大きく変えた言葉を紹介。



いつか生徒の皆さんが気づいてくれると嬉しい」と話す。

『啐啄』(啐は、ひな鳥が卵から出ようと殻を破る音。啄は、親鳥が外から殻をつく音を意味する) という言葉にも感銘を受けたそう。「双方のタイミングが合わないというまけないかな。タイミングを見極めるには、普段から生徒と向き合っていないければならないと思っています。生徒が助けを求めた時に必要なサポートをしてあげられる教員でありたいですね」

問題を解くように本を読む。
クラス中の友達が認める本好きな女の子。

「蝶が好きで女の子と男の子。ほとんどん気があっていきます。最後は男の子が転校してしまうけどいつまでも忘れない、「また会えるよ」って気持ちで伝わるのでとても良いお話です。ちょっと悲しくなったりもするけれど、また二人はきつと出会うと思います」。頼本和奈さんは7日間で2,700ページ以上を読む。「転校生とまぼろしの蝶」は教室の本棚にある本だ。「読もうと思ったきっかけは「まぼろしの蝶」ってなんだろう？」ってタイトルが気になったから。男の子のお母さんが病気で、

女の子のおじいちゃんが医者で、助けたことで仲良くなっていく物語です。まぼろしの蝶は、お別れの時に男の子が女の子に蝶を渡す「僕のことを忘れないでね」って気持ちで」と屈託のない笑顔を見せた頼本さんからは、本当に本が好きなのだということが窺い知れる。「いろんなお話があって、本を読むのは問題を解くみたいな感じ。予想が外れてもいいし、当たったら嬉しい。実験の本も、いろんな本が大好きです」。クラス中の友達が認める本好きは、今日もページをめくり、世界を広げる。

広い視野を持ち、得た知識をつなげてほしい。
定石を疑うことで次に見えてくるもの。

「ドラッカーのマネジメントを知っている人は社会人で経営者が多いんですが、本書は野球部のマネージャーが偶然手にとったマネジメントからストーリーが始まります。マネジメントを読んで、野球部に改革を起こしていく。最後にとつた戦法が自分的に一番好きですね」。岡本さんは学生にも伝えていることがある。「学生のみんなに情報・産業の講義をすると、その情報だけで終わってしまいます。それを他のことに応用したり、つなげたりすることがない。普通だったら垣根が

あるものを、つなげていくのがこの本の真骨頂。人は大抵何かの集団に属しているもので、マネジメントは思ったより身近なことなんだと思います」。岡本さんは続ける。「応用するところ。学生にいろいろ教えていますが、それだけで終わるんじゃないで、それをいろいろ使っていく。うまくいく時もあればいかない時もあるけれど、そういう姿勢を大切にしてほしい。最後に野球部がとつた戦法。定石を疑うと次に見えてくるものがあると思います。：今読み返しても面白いですね」



愛媛大学社会共創学部 教授
岡本 隆さん (49)

(おかもと・たかし) 東温市の中小零細企業振興に関する委員を務める。現志津川南区長。研究室にはゼミ卒業生からのプレゼントが多数。

「もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの『マネジメント』を読んだら」著／岩崎夏海 (ダイヤモンド社) 小説。組織で役立つ本。

BOOK MY BEST BOOK MY BEST
4



怪我と向き合い前に進むことができた。
どんなときもポジティブさを忘れないための本。

「この本との出会いは大学2年生の時。当時腰の怪我に悩まされていて医者からも「サッカー選手にはなれない」と言われました。幼い頃からの夢を閉ざされた絶望感や大好きなサッカーができなくなるという喪失感でいっぱいでした。岡田選手は先輩からこの本を紹介され、怪我と向き合い、前向きに進んでいくことができた振り返る。「怪我を乗り越え、大学4年次には創部初の関西学生リーグ優勝を果たし、今年在籍3年目となるFC今治の一員としてJリーグのピッチに立つこ



@shinji_031

BOOK MY BEST BOOK MY BEST
5



「ポジティブの教科書」著／武田双雲 (主婦の友社) スキルで前向きになれる。自分も周りの人も幸運体質になる3つの基本と11の法則。

プロサッカー選手
岡田 慎司さん (24)

(おかだ・しんじ) 重信キッカーズ卒団生。今期FC今治がJ3に昇格し、東温市初のJリーグとして躍進中。広報2020年5月号で特集。

とができました。今の自分があるのもこの本に出会えたおかげです。自分の考え方や生き方の教科書になっている本です。今でも苦しい時や悩んでいる時に必ず読み返すそう。うだ。「人生は良い時もあれば必ず悪い時もあります。どんな状況でもいかにポジティブに乗り越えていけるかが大切だと思っています。幼少期の自分では想像ができませんが、今では毎日必ず読書をするくらい読書が好きになりました。ぜひこの本に限らず子ども頃から多くの本を読んでみてほしいです」



東温高校2年生
本田 惟緒吏さん（16）
（ほんだ いおり）川内地区在住。生徒会副会長。サイクリング同好会部長も務め、フィルムカメラを手に市内を巡るのが趣味。

BOOK MY BEST BOOK MY BEST
10

「空想法律読本」著／盛田栄一 監修／森田貴英、片岡朋行（メディアファクトリー）漫画やTVのヒーローたちを法的に解釈する。



馴染みのない法律をコミカルに紹介。
法律は無慈悲なのか、心があるのか。

「よく知るヒーローが街で怪獣と戦った時に、壊れた道や建物の損失や責任は誰が負うのか」というファンタジーを一気に現実的な話に引き戻して、法律の解釈を考える本です。楽しみながら法律を学べるのがくせになりますね」と話す本田惟緒さん。空想法律読本は、高校生にはあまり馴染みのない法律を、コミカルな挿し絵とともに紹介する本だ。「本の最初に『法律に心はあるのか』という一節があります。法律は生活する上でのルールで、守るべきものではある一方で、ヒーロー

は正義のために闘い、敵を倒しています。怪獣をやつつけると法律で裁かれる側になってしまふのか考えてしまいますね。そもそも怪獣って法律で守られる「人」として定義づけられるのかとか。法律自体は必要で、それによって秩序が保たれているんですが、結局は社会で生きているのは人であつて、法律自体も生き物のように変わっていくべきものなんじゃないかと思えますね。」在学中の高校で生徒会という立場にある本田さんの、今後の生徒会活動に期待したい。

写真を撮るのは誰にでもできる。
売るのは「モノ」ではなく「幸せな体験」。

「次に何を読もうか考えてた時に図書館で本が僕の方を向いていたんです（笑）。何気なく手にとった本。キャッチコピーに惹かれた。前職は写真とは全く関係のない営業職。「良質な物でも安く売ってなんぼの時代でした」と当時を振り返る。安売りをしなくても「技術」の価値、「空間」の価値などいろいろな価値を提供し、喜んでもらえる対価をもらえる。そのことに気づかせてくれた一冊だと話す。インターネットでは写真に関する情報が溢れている時代。写真だけ

では価値がないと思いはじめた。「お客様が欲しいのは、写真を撮ってほしいのではない」と自分の中で定義づけた。写真を通じた感動や体験を生むためにはどうしたらよいか。写真を撮る前、撮る瞬間、撮った後。お客様がどういう体験を持ち帰るのかに重点を置くようになった。「幸せな一瞬を撮るための空間づくりや、接客を見直すきっかけになりました。お客様への提案の仕方、伝え方、今後の仕事への取り組み方の姿勢を教えてもらった本です」

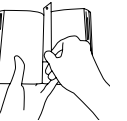


@okadaphotostudio

フォトグラファー
岡田 真之介さん（36）
（おかだ しんのすけ）横河原商店街でおかだ写真館を営む3代目。幅広い人脈で商店街活性化にも尽力。「コロナが暖まる写真がテーマ。

BOOK MY BEST BOOK MY BEST
8

「安売りするな！「価値」を売れ！」著／藤村正宏（実業之日本社）商品・サービスを独自化し、価値を伝える方法を徹底的に伝授。



人生は、「本気度」で決まる。
今も挑戦を続ける若き農業人。

いちご日和をオープンさせる時、この本のステップを踏んでいったと話す渡部さん。SWOT分析（強み（Strength）、弱み（Weakness）、機会（Opportunity）、脅威（Threat））の頭文字から命名されたフレームワーク（を）をしたところで、最初はガラガラ。「それでもよく噛み砕いていくと当てはまるものが見つかってきた。細かく落とし込めるまで家族みんなで何度も話し合いました。」戦場はどこに置いか、競合はどこか、強みは何か。落とし込みの日々が続いたと当時を振り返る。



@ichigobiyori15

「そんなことを考えていると敵（競合）を作らないのがいちご日和の強みだと気付きました」。次に考えたのは広告・販促。口コミがあればいいと思ったが根拠がなかった。「そんな時にFacebookが流行り出した。「これだ！」と思いました」。現在Instagram上で「#いちご日和」の付いた投稿は1万件を超える。



BOOK MY BEST BOOK MY BEST
11

「売れる会社のすごい仕組み」著／佐藤義典（青春出版社）トップコンサルタントのマーケティング理論をストーリーで実況中継。

いちご農家
渡部 嘉久さん（40）
（わたなべ よしひさ）7年前から下林地区で「いちご日和」を営む。年間数万人が訪れるカフェは、いちごシエイクが看板商品。



@marulien_kizuna

おやまのアトリエ キズナ
好光 めぐみさん（40）
（よしみつ・めぐみ）河之内地区の古民家を改装したアトリエで、木工雑貨やワイヤークラフトを制作する。2児の母。

BOOK MY BEST BOOK MY BEST
9

「どうぞのいす」作／香山美子 絵／柿本幸造（ひさかたチャイルド）言葉でつながる、どこまでも優しい絵本。



円を描くようにつながっていくキズナ
オーダーに寄り添う優しさの原点

河之内の自然溢れる風景の中「おやまのアトリエキズナ」をオープンさせた好光さん。この本との出会いは9年前。「どうぞのいす」を作ってほしいというオーダーを受けた。それまで知らない絵本だったが、動物たちが譲りあつたり、分け与えていたり、一人じゃないんだと思わせてくれるストーリーにどんどん惹かれていった。オーダーされた「どうぞのいす」をお渡しすると、依頼主の子どもさんがとても喜んでくれていたそう。「今でも子どもさんがアトリエを訪れてくれて「これ可愛

い！」と喜んでくれたりするのを見ると、ふと「どうぞのいす」を思い出しますね」と微笑む。オーダーされたものが自分の色じゃないことも時にはあるそう。「でも「この人はこういうのが好きかな？」と依頼主さんのことを考えながら作ります。自分の色が消えることはなんとも思わない。むしろ「私」っぽくない」と言われると、よつしやと思いますね」と制作への情熱を話す。「人はつながりがあつて生きていく。可愛らしい中にも深みがある。私にとって大切な一冊になりました」