

はじめまして **Well-being**

学びがSDGs



シャボン玉をクリック！
理 工 薬 スポ 電子BOOK

理

工

スポ

電子ブック

薬

展示期間 2024.6.24(月) ~ 8.24(土)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任 つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナーシップで目標を達成しよう	

各分室では実際に資料を展示しています

はじめまして Well-being

Well-beingって、なんだろう？

肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

出典：世界保健機関（WHO）憲章とは

なぜ今、Well-beingが注目されているの？

2015年、SDGs17の目標の3「すべての人に健康と福祉を（Good Health and Well-Being）」の中に、Well-beingが組み込まれ、その注目度が増しました。福岡市では、双方の達成支援制度があります。

出典：福岡市Well-being&SDGs登録制度について

SDGs17の目標を達成した先に、Well-beingがあります。
日本はもとより世界中で
Well-beingの重要性が高まってきています。





～今と昔を知ろう～

写真が語る地球激変：過去の地球、現在の地球、そして未来の地球は…？ /フレッド・ピアス著；鈴木南日子訳

昔と今の写真2枚を並べている。
ただそれだけで様々な事実がわかる、
百聞は一見にしかずということわざがぴったりな本です。
地球が過去100年間に経験したドラマチックな
変化の記録を見て、私たちの未来をどうすべきか
考えたくなるでしょう。

サイクル：CO[2]を利用する循環エネルギーシステム /エネルギー総合工学研究所編著

再生可能エネルギーや低炭素燃料への転換、
エネルギー使用の効率化、省エネ…
それぞれCO2削減には有効な手段ではあるものの、
2050年に80%削減のような
大幅な削減は難しい。
それではどうすればよいのか？
初心者向けにまとまっている本です。

フンボルトの冒険：自然という「生命の網」の発明 /アンドレア・ウルフ著；鍛原多恵子訳

科学・政治・経済・歴史等あらゆる分野を俯瞰し
「地球はひとつの生命である」と唱えたフンボルト。
スリリングな冒険譚であり科学書でもあるこの本は、
環境破壊や武力紛争等、
自然と人間の営みが複雑に絡み合う現代にこそ
読みたい伝記です。

地球全史の歩き方 / 白尾元理著

地球には46億年の歴史があります。
地球の大事業が刻まれた「記念碑的な地層」を地質学者が
世界中を駆けめぐって探し出す。
おいそれと出かけられる場所ではないけれど、緯度・経度が
載っているのでGoogle Earthで見えることもできます。

図書名をクリックすると、詳細がわかります





～今と昔を知ろう～

選書リスト

	図書名	請求記号		図書名	請求記号
1	写真が語る地球激変：過去の地球、現在の地球、そして未来の地球は…?	209.7/P31/1	14	地球全史の歩き方	456/SH84/1
2	超巨大噴火が人類に与えた影響：西南日本で起こった鬼界アカホヤ噴火を中心として	219/KU95/1	15	What (ホワット) is (イズ) life (ライフ)? : 生命とは何か	461/N99/1
3	フンボルトの冒険：自然という「生命の網」の発明	289.3/H98-2/4	16	ヒトとサルのあいだ：精神(こころ)はいつ生まれたのか	469.2/Y86/1
4	裸の眼：マン・ウォッチングの旅	290.9/MO78/1	17	植物考	470.4/F56/1
5	SDGs入門	335.15/MU43/1	18	花と昆虫のしたたかで素敵な関係：受粉にまつわる生態学	471.3/I75/1
6	海民の移動誌：西太平洋のネットワーク社会	382.23/O67/1	19	腸がすべて	493.46/L31/1
7	センス・オブ・ワンダ-	404/C22/1	20	図解でわかるカーボンリサイクル：CO[2]を利用する循環エネルギーシステム	501.6/E59-11/1
8	深読み！絵本「せいめいのれきし」	408/I95-2/260	21	これからの環境科学：自然環境と人間社会を総合的に考える	519/KO39-2/1
9	「死んだふり」で生きのびる：生き物たちの奇妙な戦略	408/I95-2/314	22	「環境の科学」が一冊でまるごとわかる	519/SA25/1
10	Earth：図鑑地球科学の世界	450/SM6/1	23	トコトンやさしい土壌の本	613.5/F68-1/3
11	絵でわかる地球温暖化	451.85/W46-1/1	24	ひとりでは生きられないのも芸のうち	914.6/U14-3/7
12	絵でみる世界海洋地図	452/G19/1	25	新訳・森の生活：ウォールデン	934/TH8/10
13	日本の山ができるまで：五億年の歴史から山の自然を読む	455.1/KO38/1			



図書名をクリックすると、詳細画面へ移動します



～ものづくりを知ろう～

北欧のスマートシティ： テクノロジーを活用したウェルビーイングな都市づくり / 安岡美佳, ユリアン森江原ニールセン著

スマートシティとは、先端技術によって人々の生活の質を高めた都市を指します。北欧ではスマートシティが発展しています。スマートシティによって実現しているウェルビーイングの都市風景の例が、沢山掲載されています。

つくる人になるために：若き建築家と思想家の往復書簡 / 光嶋裕介, 青木真兵著；青木海青子画

若き建築家と若き思想家の往復書簡。つくる喜びについて重ねられた対話は働く事、自然の事等、縦横無尽です。お互いのちょっとした違いを認め合う姿勢が興味深いです。生きやすい社会をつくるヒントになるかもしれません。

これってホントにエコなの？ / ジョージナ・ウィルソン=パウエル著； 吉原かれん訳

本を読むなら電子？紙？
プラスチック製のエコバッグは使って大丈夫？
エコな生活を送ろうにも、何がベストかわからない！
この本は、そんな悩みを解決する糸口となってくれます。

建築現場ものづくり魂 / 木谷宗一著

知っているようで知らない
建設会社のあれこれやものづくりの心得を、
イラストを交えながらわかりやすく説明。
これから建築業界を目指す学生にぜひ読んでほしい一冊です。

図書名をクリックすると、詳細がわかります





～ものづくりを知ろう～

はじめましてWell-being
学ぶSDGs

[TOPへ戻る](#)

選書リスト

	図書名	請求記号		図書名	請求記号
1	SDGsの時代に探究・研究を進めるガイドブック：社会からはじまり社会にめぐる、科学の考え方	002.7/KA58/1	21	地球環境問題がよくわかる本	519/U84/2
2	風土と市民とまちづくり：ちいさなマチ逗子のものがたり	318.237/N22-1/1	22	これってホントにエコなの？：日常生活のあちこちで遭遇する“エコ”のジレンマを解決	519/W75/1
3	世界のSDGs都市戦略：デジタル活用による価値創造	318.9/SA47/1	23	エコブームを問う！：東大生と学ぶ環境学	519.04/TO46/1
4	SDGsの基礎：なぜ、「新事業の開発」や「企業価値の向上」につながるのか？	335.15/J48/1	24	環境首都コンテスト：地域から日本を変える7つの提案	519.1/KA56-8/1
5	SDGs入門	335.15/MU43/1	25	食料にも燃料にも!?ミドリムシで世界を救う	519.13/SO41/1
6	地球家族：世界30か国のふつうの暮らし	367.3/MA71/1	26	サーキュラーエコノミー実践：オランダに探るビジネスモデル	519.13/Y64/1
7	老いのデザイン	367.7/N95/1	27	環境問題に技術で挑むイノベーション企業：オンリーワンの技術で環境問題の解決に取り組む中堅・中小企業	519.19/N73/1
8	SDGs無機化学の基礎	435/Y58/1	28	地方の建設業が挑むローカルSDGs戦略	519.19/SH66/1
9	やさしい環境生理学：地球環境と命のつながり	491.3/SU96-3/1	29	世界を変えた建築構造の物語	524/A19/1
10	図解でわかるカーボンニュートラル：脱炭素を実現するクリーンエネルギーシステム	501.6/E59-11/2	30	開放系の建築環境デザイン：自然を受け入れる設計手法	525.1/SU17/1
11	中小企業ですがモノづくりでは世界でトップです：世界を制するオンリーワン中小企業	509.21/KI39/1	31	光・熱・気流 環境シミュレーションを活かした建築デザイン手法	525.1/W33/1
12	地域再生と社会創造：未来をつくる地方建設業の使命	510.67/F72/1	32	人生を変える住まいと健康のリノベーション：人生100年時代の幸福戦略	527/KA21/1
13	建築現場ものづくり魂：イラストでたのしいケンチュク生産	510.9/KI84/1	33	リスクってなんだ？：SDGsの時代に化学物質で考える	574/H27/4
14	クレーンガール	510.96/O38/1	34	サステナブルとゴム：ゴム業界から考える、これからの百年	578.2/SU96/1
15	アイデンティティと持続可能性：「縮小」時代の都市再開発の方向	518.8/KI46/1	35	ゼロ・ウェイスト・ホーム：ごみを出さないシンプルな暮らし	590/J64/1
16	現代都市のための9か条：近代都市の9つの欠陥	518.8/N87-2/1	36	少人数で生き抜く地域をつくる：次世代に住み継がれるしくみ	611.151/SA45/1
17	コンパクトシティはどうつくる？：暮らししてみたいまちづくり	518.8/TA63/1	37	まちを変える都市型農園：コミュニティを育む空き地活用	626.9/SH69/1
18	健康と環境の科学	519/KA98-1/1	38	ふるくてあたらしいものづくりの未来：ポストコロナ時代を切り拓くブランディング×デジタル戦略	675/Y86-1/1
19	北欧のスマートシティ：テクノロジーを活用したウェルビーイングな都市づくり	518.8/Y66/1	39	近未来モビリティとまちづくり：幸福な都市のための交通システム	681.8/A47/1
20	プラスチック・フリー生活：今すぐできる小さな革命	519/P71/1	40	つくる人になるために：若き建築家と思想家の往復書簡	915.6/KO86-1/1



図書名をクリックすると、詳細画面へ移動します



～生きることを知ろう～

はじめましてWell-being
学ぶSDGs

[TOPへ戻る](#)

世界を変えた50人の女性科学者たち ／レイチェル・イグノトフスキー著；野中モモ訳

女性科学者50人の業績や人生をかわいらしいイラストでわかりやすく紹介しています。
女性が教育を受ける機会が制限されていた時代に、
逆境にもめげず立ち向かった
彼女たちに勇気をもらえる一冊です。

アフターマン：人類滅亡後の動物の図鑑：児童書版 ／ドゥーガル・ディクソン著 ；G.Masukawa訳

人類滅亡後の地球を支配する動物世界。
変化した地球環境にあわせて進化した生物を
紹介する子ども向けの未来の空想図鑑。
まるで本当に実在したかのようにリアルに描かれています。

腸内細菌と共に生きる：免疫力を高める腸の中の居候 ／藤田紘一郎著

「腸内細菌」について、
易しい文章と親しみやすいイラストで
分かりやすく説明してくれています。
読みやすく、説得力があり、「善」も「悪」もない
「共生」の大切さを教えてくれる本です。

口語養生訓 / 貝原益軒原著；松宮光伸訳註

1712年(正徳2年)に福岡藩の儒学者、
貝原益軒(かいばらえきけん)によって
書かれた健康についての指南書です。
「飲食」「薬の使い方」などの項目に分かれており、
短い文章で手軽に楽しく読むことができます。

図書名をクリックすると、詳細がわかります





～生きることを知ろう～



[TOPへ戻る](#)

選書リスト

	図書名	請求記号		図書名	請求記号
1	Life shift : 100年時代の行動戦略	159/G78/1-2	16	身体(からだ)を守る免疫の仕組み : 病原菌を破壊する驚異の生体防御機構	491.8/SA17/1
2	面倒だから、しよう	159/W46-1/3	17	薬剤師のためのメタボリックシンドロームの基礎知識 : 生活習慣を改善する栄養指導・運動指導のために	493.12/F93/1
3	世界を変えた50人の女性科学者たち	402.8/I24/1	18	図解でわかる認知症の知識と制度・サービス	493.758/I74/1
4	視覚でとらえるフォトサイエンス生物図録	460/SU54/3	19	認知症大全 : 151人の名医・介護プロが教える	493.758/SA25/1
5	生き物たちの情報戦略 : 生存をかけた静かなる戦い	460.4/H33/1	20	「ちゃらんぽらん」が、めげない心をつくります。	493.79/MI67/1
6	人を助けるへんな細菌すごい細菌 : ココまで進んだ細菌利用	465.8/N38/1	21	メンタルヘルスはどこへ行くのか	493.79/O48/1
7	生き残る生物絶滅する生物	467.5/TA22/1	22	感染症の世界史 : 人類と病気の果てしない戦い	493.8/I71/1
8	アフターマン : 人類滅亡後の動物の図鑑 : 児童書版	480/D79/1	23	ウーマンズヘルス : 女性のライフステージとヘルスケア	495/KU37/1
9	寄生蟲図鑑 : ふしぎな世界の住人たち	481.71/O84/1	24	口語養生訓	498.3/KA21/1
10	性差別の医学史 : 医療はいかに女性たちを見捨ててきたか	490.2/B42/1	25	みんなの健康 : 食品、化学の基礎知識	498.3/Y31/1
11	すばらしい人体 : あなたの体をめぐる知的冒険	490.4/Y31/1	26	健康力アップ身近な食べ物100選	498.5/SU14/1
12	人体大全 : なぜ生まれ、死ぬその日まで無意識に動き続けられるのか	491.3/B79/1	27	健康長寿のための口腔保健と栄養をむすぶエビデンスブック	498.55/F71/1
13	ライフステージから考える咀嚼・栄養・健康	491.343/N77-1/2	28	くすりと健康 : 春夏秋冬	499.04/N95/1
14	腸内細菌と共に生きる : 免疫力を高める腸の中の居候	491.7/F67/1	29	薬剤師になったら最初に読みたい大学で教えてくれなかったお金(マネー)の本	499.09/ME14/1
15	免疫をあやつる : 診察室からお話する免疫の仕組み	491.8/N51/1	30	心と体を癒す世界のフラワーエッセンス	499.87/O24/1



図書名をクリックすると、詳細画面へ移動します

リュボミアスキー教授の人生を「幸せ」に変える
10の科学的な方法 /
ソニア・リュボミアスキー著；金井真弓訳

「○○しなければ幸せになれない」
そんな神話に縛られていませんか？
この本は、最新の科学的な研究結果を活用し、
幸福というものへの間違っただ思い込みを切り崩し、
読者の見解を広げてくれます。

イスラエル：人類史上最もやっかいな問題
/ ダニエル・ソカッチ著；鬼澤忍訳

現在、たいへんなことになっている
イスラエルとパレスチナ問題。
なぜこのようなことが起こっているの？なぜ紛争が続くの？
世界が注視する“この国”を正しく知るための入門書です。

仕事で成果を出し続ける人が最高のコンディション
を毎日維持するためにしていること /
平井孝幸著

日々生活する中で何をするにも、
体調管理はとても大切なことです。
毎日維持をするためにはどうすべきか？
お金や時間を気にしないでずっと続けていくことができる
健康法がわかる1冊です。

幸せの新しいものさし：
一足先に次の豊かさを見つけた11人
/ 博報堂大学幸せのものさし編集部著

共通の「ものさし」ではかかれた幸福感は今、
自分にあう「ものさし」を探す社会に変化しています。
本書では「ものさし」を変えたことで新しい豊かさを見つけた11人の話を紹介しています。
自分にあった「幸せのものさし」が見つかる
助けになるかもしれません。

図書名をクリックすると、詳細がわかります





～自分と世界を知ろう～



TOPへ戻る

選書リスト

	図書名	請求記号		図書名	請求記号
1	世界一ふざけた夢の叶え方	159/H76/7	16	動かないゼロトレ	498.3/I78/1
2	リュボミアスキー教授の人生を「幸せ」に変える10の科学的な方法	159/L99/2	17	超一流の人の「健康」の極意	498.3/KO12-2/2
3	“幸福の国”ブータンに学ぶ幸せを育む生き方	159/N23/1	18	最高の体調：100の科学的メソッドと40の体験的スキルから編み出した	498.3/SU96-4/1
4	イスラエル：人類史上最もやっかいな問題	227.9/SO32/1	19	スタンフォード式疲れしない体	498.3/Y19/1
5	ポストコロナの経済学：8つの構造変化のなかで日本人はどう生きるべきか？	332.107/KU33-1/1	20	百年メンタル：心の調子をキープする言葉の取扱説明書	498.39/I27/1
6	ブルー・セーター：引き裂かれた世界をつなぐ起業家たちの物語	333.8/N97/1	21	精神科医が見つけた3つの幸福：最新科学から最高の人生をつくる方法	498.39/KA11/1
7	大失敗にも大不況にも負けなかった社長たちの物語	335.13/SH17/1	22	あなたの脳が9割変わる!超「朝活」法：脳科学の最高権威がはじめて明かす	498.39/KU14/2
8	ビジョナリー・カンパニーZERO：ゼロから事業を生み出し、偉大で永続的な企業になる	335/C84-1/1	23	超一流のマインドフルネス：いますぐあなたの仕事が変わる身体と思考の整え方	498.39/SE58/1
9	今こそ大切にしたい共育：共に育ち、共に育む心ときめく教育	370.4/KO87/1	24	DNA再起動人生を変える最高の食事法	498.583/MO11/1
10	超メンタルコーチングBOOK：こどものやり抜く力と自己肯定感を一気に高める	379.9/I27/1	25	幸せの新しいものさし：一足先に次の豊かさを見つけた11人	675.04/H19/1
11	「親切」は驚くほど体にいい：“幸せ物質”オキシトシンで人生が変わる	491.457/H26/1	26	体の使い方を変えればこんなに疲れしない!	780.193/O38-1/1
12	最後に残るのは、身体だけ：自分を見つめなおす「整体の智慧」	492.79/SA14/1	27	スポーツ栄養学がわかる：パフォーマンス向上から健康維持まで	780.198/SU48/1
13	すべてをリセットする最高の呼吸	498.3/F56-1/2	28	子供たちのスポーツを取り戻せ!!	780.7/F31/1
14	仕事で成果を出し続ける人が最高のコンディションを毎日維持するためにしていること	498.3/H64/1	29	脱トップダウン思考：スポーツから読み解くチームワークの本質	780.7/F84/2
15	友だちの数で寿命はきまる：人との「つながり」が最高の健康法	498.3/I76-3/1	30	『勝利』と『幸福』を求めるチーム強化論：東京国際大学式	783.47/MA26/2



図書名をクリックすると、詳細画面へ移動します



	図書名	資料番号
1	SDGsを学ぶ ー国際開発・国際協力入門ー	EB00000135345
2	人工環境デザインハンドブック	EB00000027285
3	企業と社会 サステナビリティ時代の経営学	EB00000132449
4	森林の歴史	EB00000027556
5	SDGs思考 ー2030年のその先へ17の目標を超えて目指す世界ー	EB00000135390
6	日本まちづくり事典	EB00000031370
7	リスク学事典	EB00000087486
8	温泉・クアハウス 1 ー健康増進のための楽養湯空間ー (建築設計資料 31)	EB00000020669
9	大学生のためのメンタルヘルスガイド ー悩む人、助けたい人、知りたい人へー (シリーズ大学生の学びをつくる)	EB00000028788
10	どうなるどうするストレスチェック ーストレスと心の健康ー	EB00000030421
11	タンパク質はすごい! ー心と体の健康をつくるタンパク質の秘密ー (知りたいサイエンス)	EB00000029261
12	ジェンダーについて大学生が真剣に考えてみた ーあなたがあなたらしくいられるための29問ー	EB00000135443
13	SDGsとは何か? ー世界を変える17のSDGs目標ー	EB00000135391
14	大学生のストレスマネジメント ー自助の力と援助の力ー	EB00000135493
15	地球環境問題がよくわかる本	EB00000084995
16	パトリックと本を読む 絶望から立ち上がるための読書会	EB00000085007

SDGsを学ぶ ー国際開発・国際協力入門 高柳彰夫, 大橋正明編集

SDGs、わかったつもりになっていませんか？
この本ではSDGsを取り巻く諸問題や17のゴールについて
わかりやすく説明しています。第I部だけでもぜひ！

日本まちづくり事典 井上繁著

まちづくりの実践例を100例掲載。
どのように地域おこしのために「しくみ」をつくりあげ、
活動を拡大し、継続させているかを紹介しています。
「その地域にすむ人々」のそれぞれの思いや熱意まで、
きめ細やかに記載されています。

ジェンダーについて大学生が真剣に考えてみた ーあなたがあなたらしくいられるための29問 ー橋大学社会学部佐藤文香ゼミ生一同

学生たちが感じる素朴な疑問をテーマにし、その回答をHOP(初心者向け)・STEP(中級者向け)・JUMP(上級者向け)に分けて、
紹介しています。ジェンダーについて勉強をする入門書に最適です。

パトリックと本を読む 絶望から立ち上がるための読書会 ミシェルクオ著

貧困地域という劣悪な環境にある学校で、2年間ボランティアで
教師をしていた頃の教え子が人を殺してしまう。
拘留所で読書を通じて寄り添うことで、教師であり法学生の著者が
自己をみつめ、他者を理解していく記録です。



図書名をクリックすると、詳細画面へ移動します