

# NEUROSCIENCE BOOKS

## <脳神経科学関連 推奨書籍リスト>

Updated April 2022 : Book List from Jeremy Chance

### 1. The Body has a Mind of Its Own

- Matthew Blakeslee and Sandra Blakeslee

About Body Schema and Body Image

邦題：「脳の中の身体地図 ボディマップのおかげでたいいのことがうまくいくわけ」

サンドラ・ブレイクスリー & マシュー・ブレイクスリー共著 小松淳子/訳

\*ボディスキーマとボディイメージについて

### 2. The Brain that Changes Itself

- Norman Doidge

Spoke at Chicago AT Conference; touches on many “Alexander related” points.

邦題：「脳は奇跡を起こす」ノーマン・ドイジ著 竹迫仁子/訳

\*シカゴ AT カンファレンスでの講演:「アレクサンダー関連」の多くのポイントに触れています。

### 3. Phantoms in the Brain

- V. S. Ramachandran and Sandra Blakeslee

The hypothesis of brain behaviour is based on evidence of dysfunctional brains.

Favourite of Greg. Many other books by the same author.

邦題：「脳のなかの幽霊」V. S. ラマチャンドラン著 山下篤子/訳

\*脳の行動の仮説は、機能不全の脳の証拠に基づいています。

グレッグのお気に入り。同じ著者の他の多くの本も。

### 4. The Talent Code

- Daniel Coyle

The 10,000 hours to mastery theory based on brain nerve behaviour

邦題：「天才はディープ・プラクティストと1万時間の法則でつくられる ミエリン増強で脅威の成長率」ダニエル・コイル著 清水由貴子/訳

\*脳神経の行動に基づく習得までの1万時間理論

### 5A. Thinking, Fast and Slow

- Daniel Kahneman

Founder of behavioural economics, more about behaviour than brain science, but rigorous in his analysis.

Deep and heavy – but rich!

邦題：「ファースト&スロー」ダニエル・カーネマン著 村井章子/訳

\*行動経済学の創始者であり、脳科学というよりは行動学に近いが、その分析は厳密である。深く重い、でも豊かな内容です。

### 5B. Nudge (グレッグおすすめ)

- Richard H. Thaler and Cass R. Sunstein

An easier-to-read summary of behavioural economics than Kahneman’s book above.

(Rec by Greg, JC has not read it)

邦題：「実践 行動経済学」リチャード・H・セイラー & キャス・R・サンスタイン共著 遠藤真美/訳

\*上のカーネマンの本よりも、行動経済学を読みやすくまとめています。

(グレッグのおすすめ本、JC は未読)

## 6. Blink: The Power of Thinking Without Thinking

Book by Malcolm Gladwell

Deepens understanding of FM's descriptions of "conscious & unconscious" behaviour

邦題：第1感「最初の2秒」の「なんとなく」が正しい

マルコム・グラッドウェル著 沢田博・阿部尚美/訳

\*FMの「意識と無意識」の行動に関する記述の理解を深める

## \*\*OLDER BOOKS\*\*

(旧作の書籍)

## 7. The Man Who Mistook His Wife for a Hat

- Oliver Sacks

Fascinating examples of what happens when a brain is damaged. A similar approach to "Phantoms in the Brain."

邦題：「妻を帽子とまちがえた男」オリバー・サックス著 高見幸郎・金沢泰子/訳

\*脳がダメージを受けると何が起こるのか、魅力的な例です。「Phantoms in the Brain」と同様のアプローチです。

## 8. Mind Time & The Volitional Brain

- Benjamin Libet

『Mind Time』 is about old, slightly outdated but groundbreaking experiments.

邦題：「マインド・タイム：脳と意識の時間」ベンジャミン・リベット著

下條信輔・安納令奈/訳

\*「Mind Time」は、古くて少し時代遅れだが、画期的な実験について書かれている。

『The Volitional Brain』 is an update that clarifies his discoveries.

(原書のみ)

\*「The Volitional Brain」は、彼の発見を明確にしたアップデート版です。

著者：ベンジャミン・リベット

## 9. Any books by Daniel Siegel. (キャシーおすすめ)

ダニエル・シーゲルの本なら何でも

## 10. Peak: Secrets from the New Science of Expertise (キャシーおすすめ)

- Anders Ericsson & Robert Pool

邦題：「超一流になるのは才能か努力か？」アンダース・エリクソン&ロバート・プール共著

土方奈美/訳

\*専門知識の新しい科学からの秘密

**\*\* BodyChance 医学顧問/ 藤本 司 医学博士 の推薦図書 \*\***

1. The mind and the brain.

- Jeffrey M. Schwartz and Sharon Begley.

邦題「心が脳を変える - 脳科学と「心の力」」

ジェフリー・M・シュウオーツ & シャロン・ベグレイ共著 吉田利子/訳

2. A crack in creation.

- Jennifer A Doudna and Samuel H Sternberg

邦題「クリスパー 究極の遺伝子編集技術の発見」

ジェニファー・ダウドナ & サミュエル・スターンバーグ共著 櫻井祐子/訳

\* 遺伝子編集と進化を操る想像を絶する力

3. How to be a success

- Paramhansa Yogananda

邦題「パラマハンサ・ヨガナンダの成功の黄金律」

パラマハンサ・ヨガナンダ著 廣常仁慧/訳

4. Energy Medicine

- Donna Eden with David Feinstein

邦題「エネルギー・メディスン」

ドナ・イーデン & デイヴィッド・ファインスタイン共著 日高播希人/訳

\* あなたの体のエネルギーを調整し、健康と喜びと活力を生み出す

5. The Road to Enlightenment

- Yogmata Keiko Aikawa

Published by Kodansha USA Inc.

2014 by Yogmata Keiko Aikawa

6. Something Deeply Hidden - Quantum Worlds and the Emergence of Spacetime

- Sean Carroll

邦題「量子力学の奥深くに隠されているもの:コペンハーゲン解釈から多世界理論へ」

シヨン・キャロル著 塩原通緒/訳