青森県立保健大学附属図書館だより

RAPPORT

APRIL 2015　NUMBER 24

「トリゾウ」の独り言
図書館長　鈴木　孝夫

「知識を身につける」ということ
前社会福祉学科教授　入江　良平

図書室の隣のできごと
前社会福祉学科准教授　千葉　たか子

特集　新入生へのメッセージ
永倉　優衣　大坂　あきほ　齋藤　ゆりな　廣川　智之

◇　特別企画　新入生に薦めたい本　◇
藤田　智香子　川口　徹　村上　眞須美　長内　志津子　木村　飛鳥
松尾　泉　市川　美奈子　手塚　祐美子　伊藤　耕嗣　伝法谷　明子
齋藤　長徳　岩井　邦久　浅田　豊　工藤　英明　廣森　直子

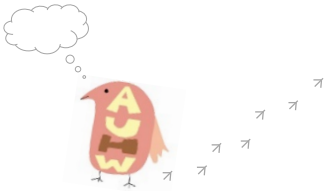
図書館活用術　第２回
看護学科講師　長内　志津子
私の図書館活用術「図書館からはじまるワクワク」

シリーズ　図書館を使いこなそう
第２４回　「返却期限日お知らせメール」はじまる！

『ラポール』は、人間同士（学生＆教職員＆地域住民＆県民）のつながりを意味します
Rapport：フランス語で、関係・関連・類似点

「トリゾウ」の独り言

青森県立保健大学附属図書館長
鈴木　孝夫



図書館広報キャラクター
トリゾウ

「大学図書館」、大学に入学したばかりの新入生諸君がもっとも「大学らしさ」を感じる場所は、講義室でも学生食堂でもなくおそらくこの威容な巨大空間でしょう。高等学校までの「図書室」とは異なり、それぞれの大学において図書館は「知の収蔵庫」としてシンボル的な役割を果たしています。

本来「図書館」の「館（かん・やかた）」は公用の大きな建物の事を意味し、総合大学等では建ち並ぶ講義棟の中に静寂に包まれた正に「館」として図書館は建ち、その威容を誇っています。本学の附属図書館は、残念ながら独立した「館」ではなく大学管理棟に併設していますが、出入口を除けばやはり独立した建物、空間として位置し存在しています。

諸君の中に、本学の附属図書館を利用して学ぶことを第一の志望動機として入学した学生はいないでしょうが、国内外の総合大学では大学図書館にあこがれてその大学を志望し

た学生もおり、建物いわゆるアメニティなども大学進学者にとっては選択肢の一つになっています。

さて諸君は、すでに図書館へ足を踏み入れたでしょうか。まだ利用したという実感はないでしょうが、キャンパスツアーならぬ図書館ツアー、そして図書館利用ガイダンスを受け、改めて図書館と学習との関わりを認識したことでしょう。

大学図書館の役目は、第一に学生が自主的に学習するための環境を整え、基本図書を整備して学習支援を行うこと、第二に教育研究者に教育研究遂行上に必要な学術情報を提供して教育研究支援を行うこと、第三に市民への公開を通じて社会貢献を行うことです。したがって、大学図書館が所蔵しているのは、ほとんどが専門書や専門雑誌となります。

図書館を活用する出発点は、必要とする情報を如何にすばやく探索するかにあります。所蔵資料を探すために、図書館内では勿論、研究室からでも自宅からでもパソコンによるオンライン検索が可能となっています。図書館利用のためのガイダンス資料は配布しますが、学年進行とともにレポートや卒業論文の作成が増え、わからないことがあれば図書館職員に遠慮なく尋ねてください。懇切丁寧に教えます。

ここ十年ばかりの間に、大学図書館は大きく様変わりし、紙媒体（冊子体）の書籍や雑誌のみならず、電子ジャーナルなどの電子媒体が大きな比重を占めるようになりました。図書館内には相当数のパソコンが備え付けられていますが、自前のパソコンにより図書館のみならず大学の至る所で無線LANが利用できるように学習環境を整えています。

さらに、この様なサービスや図書館施設の利用ができるように開館時間の工夫、また無人開館により平日の夜間、土・日曜日も利用できます。図書館内には現在でも研究個室、個人用閲覧席、グループ学習室を備えていますが、さらに、学生が自由に談話や討論を行える「ラーニング・コモンズ」と呼ばれる共同学習スペースの設置を計画しています。学生諸君にとって居心地のよい「知の居住空間」の実現を目指しています。

試験期間にだけ利用するのでは余りにももったいないです。図書館の利用・活用情報はすべてホームページで公開されています。ぜひ図書館を日常的な「知的生活の場」として活用していただくことを強く望みます。

“さぁ、図書館へ行こうかな！”

「知識を身につける」ということ

前青森県立保健大学社会福祉学科教授

入江　良平

新入生のみなさん。ご入学おめでとうございます。

みなさんは小学校入学以来ずっと勉強をしてきたでしょう。「勉強」とは、さしあたり知識を身につけることだと言えます。とはいえそれがどんな意味を持っているのか考えたことはありますか。たぶんないでしょう。勉強はたいてい試験対策でした。良い成績を取り、高校・大学入試を突破するのが最終目的というわけです。でも、試験は知識を確認するための手続きであって、それが知識の本来の目的であるはずはない。

そもそも知識とは何なのか。ちと単純化しすぎのようにも思いますが、ここでは「知識とは人間が経験したことを心の中の表象に写し取ったものである」と答えておきましょう。思考はこれらの表象群を結びつけて、現実世界の一種のミニチュアを形成します。このミニチュアの操作を通じて人間は現実に起こる事象を説明したり、予測したり、あるいは制御したりすることができます。「三角形の内角の和は常に180度になる」という知識があれば、測定しなくても目の前の三角形の内角の和が180度だと分かります。実際にロケットを打ち上げなくても運動方程式を用いて計算すれば、どのような弾道を描いてどこに到達するかを予測できます。こうした表象の操作を通じて、人間は驚異的なまでの環境の制御を実現しました。

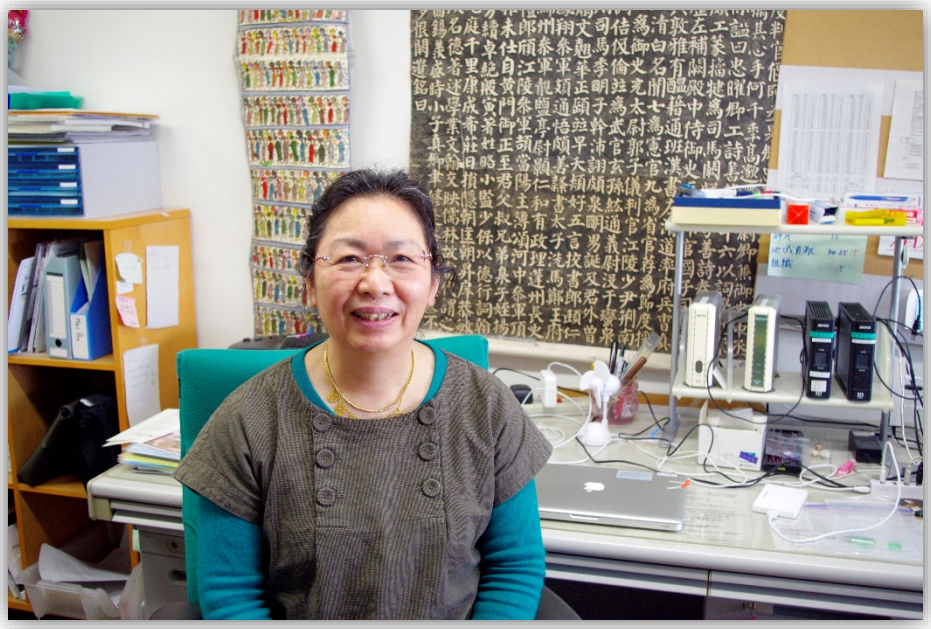
極度に一般化して言えば、「知識を身につける」とはある現実に対応する表象を自らの内面に形成し、その操作を習得することです。自然科学系の学問の場合、このことは明らかですが、人文社会科学でも基本的には変わりません。

この表象および表象操作の主要な担い手は言葉です。言葉は表象に具体的な形を与え、それによって私の経験、知識、思考を他の人々に伝えたり、後世に残せるようになります。人類は遙かな昔から言葉によって知識とミニチュアを形成し、蓄積してきました。文字の発明は口承にともなう人間の記憶容量制限を取り払い、無限の蓄積を可能にしました。文字が発明されてから気の遠くなるほど長い歳月が流れ、ヨーロッパにおける近代科学革命を経て、二十一世紀の現代となると人類の蓄積した知識は途方もない規模に膨れあがりました。そして今この瞬間にも世界中の夥しい研究者が日に夜を継ぐ実験、観察、調

査を重ね、知識はさらに増大しつつあります。もはや誰にも全体を見渡すことはできません。かくして学問は数多くの専門領域に分割され、知の産出と管理は分業体制で行われています。他方、近年全地球に拡大したインターネットのおかげで、狭い専門分野の中では全世界の研究者が時空の隔たりを超えて交流できます。訳のわからない時代です。むろんアカデミック・インスティテューションとしての保健大もこの知的グローバルネットワークの一環となっています。学部のうちに「世界」と関わることはないかもしれないけれど、大学生ならこうした知の状況は意識しておいた方がいいです。

みなさんは、まずそれぞれの専門分野―看護、理学、社会福祉、栄養―の基礎的な知識を身につけることからスタートするでしょう。ただ重要語句やテーゼを丸暗記するのではなく、表象世界の一部とすること、これが肝腎です。学年が上がるにつれて、基礎から応用、展開へと専門領域に関わる知識は増えてゆき、さらに先生や友人や書物などとの出会いや出来事を通じて、学問的な表象世界はますます充実してゆきます。

この表象世界を構成する要素は広大無辺の学術知全体から切り取られたほんの小さな部分にすぎません。しかし、知の構成要素も現実の人間によって生きられてこそ活きる。これからの４年間で、専門領域に根ざした自分自身の表象世界を作り上げていってほしい、そう願っています。



図書室の隣のできごと

前青森県立保健大学社会福祉学科准教授

千葉　たか子

私は、本をよく読む子どもであった。幼い頃、「世界児童文学全集（？）全 50 巻」という児童向けの全集が月刊で発行され、父が、毎月一冊ずつ買ってきてくれ、それを読むのが楽しみであった。いわさきちひろの挿絵があるその本は、「世界」と冠しているだけあって、世界中の物語を集めたものである。「赤毛のアン」「小公女」「小公子」「若草物語」など、子どもが、多少くせはあるものの基本的には善意ある人々と織りなす物語は、人間は信じるに足るものであると教えてくれた。また、そこに描かれた欧米の世界は、好奇心をかき立て、異国への憧憬となった。現在の私が、「国際の」先生といわれる所以は、この頃に培われたのかもしれない。

一月に一冊の本では、間に合わない。どうしても本を読みたいときは、堤橋の傍にあった大観堂という書店へ行った。そこでは父の名前で本をツケで買うことができたので、勝手に本を買って来て読んでいた。子ども向けの本でも冊数がかさむと、支払いは結構大きかったようで、父が、私の本のツケが高すぎると、母に愚痴っていたのを記憶している。しかし、

本を買うのはとがめられなかった。世界や日本の、いわゆる古典文学や近代文学とよばれるものは、中学から高校時代にかけて、かなり読んだ。自分が読みたかった本は書店で買えたし、図書館にある本はすでに読み終え、あえて図書館へ行って借りる必要もなく、図書館とはほとんど縁がなかった。

図書館とつながったのは、高校の時である。いきさつは記憶にないが、図書委員になったのである。図書委員は、自分の担当の曜日に、図書室へ行き、本の貸し出し・返却の受付、本の整理、ラベル貼り、痛んだ本の修理などをする。本の香りに満ちているその空間には安らぎ、日常の世界から隔絶した感があり、ここが自分のいるべき場所という感覚があった。

その図書室が私を引きつけたのは、しかし、本だけではなかった。となりにあった図書準備室である。その頃のその学校には、教育に夢をいだき、教育の理想を語り、情熱をもって教育に取り組む若き教師集団があった。多くが若い男性教師であったことも、多感な時代にあった乙女心をかきたてたのだろう。「この学校の歴史は私たちがつくる」という意気込みに溢れていた私たち生徒を、教師たちは、温かく導き育ててくれた。職員室では話せない事もあったのだろう。図書準備室は、そのような教師集団のたまり場となっていた。

私たちは、教師たちが集まっていると、会話に口を挟んでいった。「先生、黒書って知ってますか？」「先生は、神を信じますか？神とは何ですか？」「資本主義と共産主義は、どっちが正しいのですか？」「先生の、この前の授業は、よくわからなかった（先生の教え方が悪かったからとの含意)」このような質問をしたら先生は困るだろうという問いを、わざわざ探し出しては、浴びせかけ、議論をふっかけた。対する教師たちはいかにも難問をぶつけられ困ったかのように振る舞い、その様子に私たちは喝采をあげた。所詮は、高校生のなせることである。教師たちの掌の上の悪あがきにすぎない。問いには問いで返される。その問いに対する答え探しで、また本棚を巡ることになる。これが、ほぼ毎日で、図書室から出るのが、夜８時を越えることもあった。この頃読んだのが、鈴木大拙、小林秀雄、大塚久雄、吉岡隆明などである。

この教師たちとの交流が、私を鍛えた。「社会科学」を考えることの意味を教えてくれた。思えば、権力に対する疑念や不信を抱く様になったのもこの頃だろう。

髙橋和巳は、東京大学に入学し図書館へ行き、「在学中にこれらの本をすべて読む」と決め、実行したと聞く。若い時代に多くの本に親しむこと、それはいつかの自分を形成する基礎となるだろう。

「本」は、考えようによっては活字の詰まった紙の集まりである。しかし、本棚に並んだ多くの本の中に心当ての一冊を見つけ指でふれるとき、「また一つの新しい世界」が拡がっていく。

特集　新入生へのメッセージ

自分に合った図書館の活用を！

看護学科　４年　永倉　優衣

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。これからの大学生活に対して、期待や不安といった様々な思いを抱いていることでしょう。大学生活は、普段の授業やテストに加え、実習もあるため大変だと感じることもあると思います。しかし、サークル活動やアルバイトをしたり、長い夏休みや春休みに友達と旅行をしたりなど、楽しいこともたくさんあるので安心してください！そこで、そのような充実した大学生活を送るために、自分に合った図書館の活用方法を見つけてみるのはいかがでしょうか？

これから大学生活を送っていく上で、図書館を活用する場面があると思います。図書館には、授業の課題作成、グループワークや友達と一緒にテスト勉強など、本を借りる以外にも、たくさんの使い方があります。また、様々なタイプの席があり、数人で利用できるような大きな席もあれば、個室になっている席もあるので、友達と一緒に勉強したり、静かに一人で勉強したりなど、その時々に合わせて活用することができる場所です。

私は 2 つの目的で図書館を活用することが多いです。1 つ目は、文献や資料を探す場として活用しています。大学のレポート作成や課題提出の際には、文献や資料の内容が必要となることもあります。図書館には、そのために必要な文献や資料が数多くあるため、利用してみてください。

2 つ目はテスト勉強のために活用しています。私は、家で勉強していてもあまり進まないことが多いので、テスト前になると平日は朝早くから図書館を活用したり、土曜日にも勉強するために図書館を利用したりしています。館内は静かで集中することができるので、勉強するのに良い環境だと思います。

図書館は公共の場であるため、ルールを守り、多くの人が快適に利用できるよう心掛けながら、自分に合った活用方法を見つけることをお勧めします。大学生活 4 年間が新入生の皆さんにとって、充実したものとなることを願っています。

自分らしい図書館の使い方を探してみよう

社会福祉学科３年
大坂　あきほ

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。ほんのわずかではありますが、この青森県立保健大学で学ぶ先輩として、共に学ぶ仲間として皆さんへのアドバイスを一言述べさせていただきます。

まず、この大学には専門性に特化した書籍が豊富に揃い、パソコンが自由に使用出来る図書館があります。この図書館は仲間と意見を交わすための場や自習をするための集中できる場所、読書が好きな方にとっての憩いの場など様々な役割を果たしてくれます。このように図書館の使用方法は人によって千差万別ですが、その中の一例として私のおすすめする図書館の使用方法を 3 つほど皆さんにお伝えしたいと思います。

まず１つ目のおすすめは、空きコマを使って読書を楽しむということです。大学の授業には高校時代と大きな違いがあります。それが空きコマの存在です。空きコマとは授業と授業の間にできる自由な時間です。私はこの時間を使って図書館へ足を運び、一冊の本を少しずつ読み進めることが好きです。友人たちと賑やかに自由な時間を過ごすことはもちろん楽しいですが、たまには少しだけ穏やかで静かな時間を図書館で過ごしてみることも良いリフレッシュの機会になると思います。

２つ目が、グループ学習室を活用することです。ここは図書館のカウンターへ使用を申請する必要がありますが、大勢で話し合いながらテスト勉強をするときにはとても便利な場所になっています。またこの大学ではそれぞれ実習に行く機会があります。実習に出る前に予定を立てたり、実習先の情報を調べたりという作業を行うときに自分ひとりではわからないことがあっても、仲間と一緒に考え、学ぶことによって答えが見つかることもあります。

最後に、皆さんなりの図書館の使い方を見つけることをおすすめします。大学生活には大変なこともありますがそれ以上に楽しいことが数え切れないほどあります。みなさんなりの楽しみ方を見つけてみてください。

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。これから始まる大学生活に、期待や不安でいっぱいだと思います。大学生活は、勉強やサークル活動だけではなく、アルバイトやボランティア活動など、様々なことに挑戦することができ、より充実した生活を送ることができます。大学生活をより充実したものにするために、私からは図書館の利用について紹介したいと思います。私は、主に２つの目的で図書館を利用しています。

１つ目は、勉強のためです。図書館には授業で扱っている教科書や参考書などがほとんど揃っているので、空いた時間に予習をしたり、分からないことを調べたりしています。また、テスト期間になると、図書館で勉強しています。図書館には１人用の机や個室もあり、とても静かなので、集中して勉強することができます。集中して勉強ができないという人でも、ここでなら集中して勉強することができると思います。

２つ目は、レポート作成や課題提出のためです。館内には、各学科に関する書物や専門誌が豊富にあるので、レポート作成等での参考にすることができます。また、自分のパソコンを持ってきて使うこともできますし、図書館のパソコンを借りて使うこともできます。静かな空間でレポート作成や課題をやると、作業がよりはかどることでしょう。ぜひ、図書館を利用してみてください。

これら以外にも、利用方法はたくさんあります。図書館には様々な本があるので、自分の興味のある本を見つけて読むこともできますし、「ブックハンティング」という企画に参加すると、おすすめの本を自分で書店で選んで図書館に置くこともできます。沢山の本と出会い、自分の世界を広くしましょう。

最後に、大学生活は長いようで短く、たったの４年間しかありません。充実した４年間を過ごすために、図書館を利用してみてはいかがでしょうか。みなさんの大学生活がより良いものになることを願っています。

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。これから始まる新しい学生生活に色々な不安や期待で胸がいっぱいなことと思います。これから皆さんは大学という場で色々なことを学んでいきます。これからは授業を受けていくこと以外に、自ら授業の内容を整理し、まとめ、あるいはレポートとして提出することがあります。他にも今まで以上にたくさんのことを学んでゆくことになるでしょう。もしかしたら、受験勉強のときよりも勉強に時間を割くことになるかもしれません。そのなかで、図書館を利用しながら、色々なことを学んでゆくといいと思います。

僕は寮生だったので、図書館が近く、無人開館の時間帯まで通っていました。今、「無人開館ってなんだ？」と思った人がいると思います。無人開館は通常開館時間外でも図書館を利用できるシステムです。平日は朝の６時から利用できるので、早起きの人は図書館で勉強するために早めに図書館に来てみるといいかもしれません。また、夜は日付が変わる直前まで利用できるので、サークル帰りに図書館で勉強も一つの形だと思います。ただし、無人開館は手続きを済ませる必要があるので注意してください。

この大学の図書館は、保健大学だけあって、医療関係の本、雑誌がたくさんあります。そのため、レポートをまとめたり、授業でわからないこと、授業の内容から派生していることを調べたりするのにとても向いています。空き時間によくレポートをまとめるために図書館によくいきました。また、図書館には Wi-Fi も通っているのでインターネットの情報を引っ張ってくることもできます。

高校の時には、ほとんど図書館に行きませんでしたが、今となっては大学の中で気に入っている場所の一つです。これを読んで新入生のみなさんがこれからの学生生活の中で図書館を有効活用する一つの足掛かりになればと思います。

特別企画

新入生に薦めたい本

各学科の先生方から、大学での学びに役立つ本、心の成長を促す本、息抜きできる本など、さまざまな種類の本を紹介していただきました。

何もかもが目に新しく映る春。新鮮な気持ちで本に向き合ってみませんか。

理学療法学科

Department of Physical Therapy

ココロが癒されたいあなたに

准教授　藤田　智香子

『人生はZoo(ずー)っと楽しい!：毎日がとことん楽しくなる65の方法』
水野敬也/長沼直樹
文響社
159||Mi96

本書では偉人の逸話や名言を引用して、人生のトラブルに対処するためのヒントが書かれていますが、内容ぴったりの瞬間をとらえた動物の写真にと～ても癒やされます。また、本書は各頁が切り離せるようになっており、お気に入りの頁を好きな場所に貼ったり、友達にプレゼントすることもできるなど心憎い気配りがされています。実は犬の写真を載せた『人生はワンチャンス！』、猫の写真を載せた『人生はニャンとかなる！』に続く第3弾で、どれもお薦めです！

津軽の歴史を紐解こう　准教授　川口　徹

『津軽太平記：みちのくの鷹津軽為信一代記』
獏不次男
河出書房新社
913.6||B15

その地域の歴史について紐解くことは、その地域の礎になっていることがあり、とても重要である。この本は、津軽藩の開祖、津軽為信とその軍師沼田面松斎の二人に焦点を当てた歴史小説である。津軽為信がどのようにして津軽藩を造っていったのかが、読みやすいストーリー性とともに、すんなりと頭に入ってくる、そんな歴史小説です。

元々青森県出身の方、他県から青森に来た方、いずれにしても、読むことをお勧めします。

「今を精一杯生きる勇気」をあなたへ

講師　村上　眞須美

『100 歳の少年と 12 通の手紙』
エリック=エマニュエル・シュミット著
阪田由美子訳
河出書房新社
953.7||Sc5
（映画 DVD もあります D778.235||Sc5）

この物語の主人公は、10 歳の白血病の少年オスカーです。残りの人生がわずかだと知った少年は、ボランティアのローズから「1 日を 10 年と考えて生きる」ことを提案されます。残された日々の 10 日間で 100 歳までの人生を駆け抜けます。恋を知り、恋人と喧嘩をし、試練を経験し、大人になる辛さと老いを感じ、そして人生の充実感に満たされながら、人生を終えます。少年、白血病、死と悲しいキーワードが並びますが、これは決して悲しい物語ではありません。どんな時もあきらめることなく、精一杯生きるという勇気を与えてくれる物語です。

この物語は、幅広い年代に愛されたベストセラーで、40 ヶ国で翻訳され、映画にもなっています。ぜひ、皆様の大切な 1 冊に加えてください。（本と映画の両方をご覧になることをお勧めします。）

看護学科

Department of Nursing

講師　長内　志津子

『大学基礎講座：充実した大学生活をおくるために』 改増版
藤田哲也編著
北大路書房
377.15||F67

大学で学ぶ方法がわかる本

大学に入学して、先生方から「大学生は、主体的に・積極的に学ぶように」と言われませんでしたか？この本は、新入生が思う「大学の勉強ってどうやったらいいの？」、という疑問に答えてくれる書籍です。

・ノートの取り方
・テキストの読み方
・図書館の利用
・レポート・論文の書き方
・発表の仕方
の基本を知ることができます。

私自身が「大学に入学したとき、この本があったらもっと勉強しやすかったのに！」と思う、お勧めの書籍です。

『死化粧（エンゼルメイク）：最期の看取り』
小林光恵
宝島社
913.6||Ko12

看護の場面がわかる本

「死化粧（エンゼルメイク）」という言葉を聞いたことがありますか？

著者の小林光恵さんは、元看護師の作家です。彼女は、「死化粧（エンゼルメイク）とは、亡くなった方の最期の顔を大切なものと考えた上で、その人らしい容貌・装いに整えるケア全般のこと」と述べています。

この本には、「死化粧」を通した、7つの家族の物語が描かれています。

家族・周囲の人々が故人の人生を受け止めて、生きていくことを応援する明るい物語です。看護の対象を知れる一冊です。

私が皆さんにお勧めする本は「男がお産する日」という本です。妻のお産に立ち会った夫たちの感想、夫たちの妻への敬意や赤ちゃんの誕生の喜びが綴られておりとても読みやすい本です。まだ皆さんの年代だとお産に関するイメージはあまりないのではないかと思います。この本を通じて、お産はどんな様子なのか、夫はどんなケアができるのか、父親としての自覚の芽生えなどを学ぶことができるので、興味のある方は是非読んでみてください。

『男がお産する日：分娩立会いの夫達の記録』
谷口二郎編著
鉱脈社
495.7||Ta87

新入生に薦めたい本

助手　木村　飛鳥

表紙をめくっても目次はなく、「人生を見渡したいとき」、「感情が貧血したとき」などの症状に応じて、処方箋にあたる数編の詩が紹介されています。

子ども時代、「飛ぶ教室」「エーミールと探偵たち」「動物会議」などで主人公と共に悩んだり喜んだりした私たちに、今度は詩を通じて、変わらぬユーモアと一歩前に進む勇気を与えてくれます。最近よく出回っているハウツー本にはない、心を養う置き薬です（続編も良く効きます）。

『E・ケストナーの人生処方箋』
エーリヒ・ケストナー著
飯吉光夫訳
詩の森文庫
思潮社
941.7||Ka78||1

心の救急箱に常備しておきたい一冊

講師　松尾　泉

看護学科
Department of Nursing

本を読む前に

助教　市川　美奈子

『もうすぐ絶滅するという紙の書物について』
ウンベルト・エーコ/ ジャン=クロード・カリエール著
工藤妙子訳
阪急コミュニケーションズ
020||E19

「電子化時代に絶滅を危惧される紙の媒体＝本の歴史を振り返りつつ、翁らしい落ち着きと豊かな見識をもってその未来を保障する」（訳者あとがきより）。フランスとイタリアの 80 歳を超えたおじい様 2 人が、対談形式で書物にまつわるエトセトラを熱く語っています。聖書やシェイクスピア、日本の携帯小説まで！　iPad で漫画や小説が読める時代、ググったり、Siri に聞けば辞書を開かずとも調べられる時代に、本を読むということを再考する。

コツをつかんで楽しい生活を

助教　手塚　祐美子

『フィッシュ!おかわり ：オフィスをもっとぴちぴちにする 3 つの秘訣』
スティーヴン・C.ランディン/ジョン・クリステンセン/ハリー・ポール著
青山陽子訳
早川書房
336.4||L97

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新しい生活に挑戦する今、お薦めの 1 冊を紹介いたします。以前は上手くいっていたのに最近は調子が悪い、みんなはできるのにどうして私はできないのだろう…誰でも一度は考える悩みです。この悩みを抱えた主人公は、行列の絶えない寿司屋からヒントを得て、活気を長持ちさせる秘訣や新しいことに挑戦する意義、それらを継続する方法に気づいていきます。気持ちが前向きになり、元気になる内容です。

Department of Nursing

看護学科

男女の違いって何？客観的に探ってみる

助教　伊藤　耕嗣

『話を聞かない男、地図が読めない女 ： 男脳・女脳が「謎」を解く』
アラン・ピーズ/ バーバラ・ピーズ著
藤井留美訳
主婦の友社
491.371||P32

皆さんは、「女の人ってどうしてこうなんだろう」「男の人ってどうしてこんなことするんだろう」などと感じたことはないでしょうか。

この本では、人類の歴史や文化、科学的視点などに基づいて男女の違いが書かれており、今まで皆さんが主観的に感じてきた性別による違いを、客観的にみるための参考になります。この本を読むと、自分との違いを尊重し、気遣ったりすることができたり、異性とのコミュニケーションを円滑にしてくれたりする手助けになると思いますよ。ぜひ読んでみて下さい。

言葉のちから

助手　伝法谷　明子

『言葉で治療する』
鎌田實
朝日新聞出版
490.14||Ka31

この本には、「医療者によって傷つけられた言葉、励まされた言葉」に関する体験談が書かれています。“病気になったとき、患者さんと家族は医療者の言葉しだいで、治療の日々が天国にも地獄にもなる”、著者のこの言葉が印象的でした。医療者の発する言葉の重さを実感するとともに、患者さんの話を聴くこと、患者さんの心に寄り添うことの大切さを考えさせられる 1 冊です。私たちのどんな一言が患者さんを支える力となるのか、皆さんも考えてみませんか。

栄養学科

Department of Nutrition

郷土の食の歴史に触れてみよう　准教授　齋藤　長徳

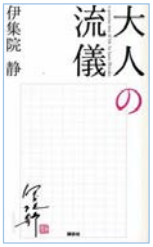
『藩主津軽信政生母　久祥院の御台所』
木村守克
北方新社
383.81||Ki39

本書は、「弘前藩庁日記　国日記」から、藩主信政やその生母久祥院の食べ物についての記録をまとめたものである。時代は寛文から元禄であり、その時代の津軽という土壌と食について、管理栄養士である筆者が著している。私たちは、地域の食文化に対する理解も重要であり、青森の大学在籍学生として、その郷土の食の歴史に触れることのできる一冊である。

栄養学科

Department of Nutrition

教授　岩井　邦久



『大人の流儀』
伊集院静
講談社
914.6||I29

大学生は大人？それとも子供？

この作家に対して好き嫌いはあると思うが、これを読んで『ああ、なるほど』と思えるようになれば、君は立派な大人。ちゃんと世の中でやっていけます。だからこそ、大人ではないが子供とは見られることのない大学生になった君たちに読んでもらいたい。

氏の作品には多数の流儀本があるが、初っ端のこれが必読。この本を読んで「いいな」と思った人は、『流儀』の続編ではなく、『乳房』や『なぎさホテル』を読まれたし。

『山際淳司―スポーツ・ノンフィクション傑作集成』
山際淳司
文藝春秋
916||Y23

スポーツの裏を読む

スポーツを読む。今から 35 年前、その面白さを教えてくれたのが山際淳司でした。当時、これもまた今はなき近鉄バファローズファンの高校生だった僕は初の日本シリーズに一喜一憂し、そして涙をのんだ。その佳境を、その裏側を見事に描いたのが『江夏の 21 球』である。敵ながら天晴の 21 球に納得した。

今でこそスポーツライターなる作家はたくさんいるが、これを超える作品にはまだ出会っていない。

手に汗握るその時、アスリートは何を考えているのか。スポーツ好きの人は、その深層心理を知る上でも是非この作品を読まれたい。初出はスポーツグラフィック Number 創刊号だが、下記単行本に収載されている。

『頭のない鯨』
田原総一郎
朝日新聞社
312.1||Ta19

政治に関心を

1993 年、政権交代が起こった。著者は「熱病」とも表現しているが、確かに日本全体が 2009 年の選挙よりも遥かに熱を帯びていた。その時、何があったのか。この書はその裏側を描いている。そこには様々なドラマ、政治家の幼稚さ等々、著者の突っ込みがあってこその事実が描かれている。

若者の低投票率が深刻である。興味がないのだ。この本は政治を身近に感じさせる、そのきっかけを作ってくれる（かもしれない）、そんな本である。

『不敵のジャーナリスト　筑紫哲也の流儀と思想』
佐高信
集英社新書
集英社
289.1||Sa89

現代（いま）の日本を知るには

辛口評論家の佐高信が、筑紫哲也を通して日本を語っている。筑紫は田原とはまた違う観点から日本を見つめてきた。その思想には今の日本人が失いかけているもの、大事にしなくてはならないものがあるように思われる。すくなくとも SNS などでは得られない大事なものである。

これは、大学生となり、いずれ世の中に出て行く君たちに今の日本を理解してもらい、何が大切なのかを知ってもらうための本である。

准教授　浅田　豊

『ケータイ・リテラシー：子どもたちの携帯電話・インターネットが危ない!』
下田博次
NTT 出版
367.61||Sh51

情報モラルやネットリスクに対応できる知識と実践力

本書では、子どもたちの文化の一部としてのパーソナルメディアや、様々な状況での友達を増やすことの願望などに関し紹介されており、大変読みやすく、重要なテーマについて分かりやすくまとまっており示唆に富んでいます。

大学生の皆さんの周りには、パソコンやケータイと同じかそれ以上に、スマホ、タブレット端末といった機器類があふれているでしょうか。筆者が子どもの頃ゲームウォッチにふれたり大学生の頃にはポケベルが主流だった時代と比べると、多様化や情報化の進展のペースが非常に速いように感じます。またフェイスブックやツイッターなどのＳＮＳ利用が進む現代では、ソーシャルメディアによるコミュニケーションの性質を、メリット・デメリットの両面から捉えることが必要ではないでしょうか。

ネットやケータイを介して受信・発信の機会に、誰もが重大な事件の加害者・被害者になる可能性について理解を促進するという点においても本書は有意義であり、時間のあるときに手に取っていただくことをおすすめします。

『シナリオで学ぶ健康教育マニュアル：減塩教室の実践から』
竹森幸一/山本春江/浅田豊編
食習慣改善のための効果的教育方法のモデル開発研究会
498.07||Ta63

ヘルスリテラシーの向上を支援するための教育方法

本書では、健康増進のストラテジーや一次予防を重視した積極的支援、即ちチューターによるサポートに基づく主体的な健康学習の様子、シナリオにより住民の学習をいかに深化させるか、市町村で実際に減塩教室を実施した成果や課題などが体系的にまとまっています。体を鍛える、生活習慣を見直す、自分の健康状態を把握するなど、子どもから成人、高齢者までいずれの発達段階においても、それぞれの生活の場において心身ともに健康に気を配り、必要な知識を身に付けておくことは無論重要です。その際、指導あるいは座学・教え込み型か、参加・体験・交流・対話型であるかは別として、教育の機会が健康に関する学びを支援することが考えられます。４学科のいずれの専門分野を選んだとしても、将来患者、利用者、家族、後輩、実習学生対象など、何らかの機会を得て他者への教育支援へ直接的・間接的に携わる可能性はあるのではないでしょうか。その際に、対象の主体性を重視する方法論もあるということを知っておくことは価値があると思います。是非ご一読いただければ幸いです。

『学習者と教育者のための自己主導型学習ガイド：ともに創る学習のすすめ』
マルカム・S. ノールズ著
京都大学 SDL 研究会訳
明石書店
379.4||Kn5

大学生にとって不可欠な学習スキル

本書では、学習者の経験がもつ意味、学習へ向かうレディネス、報酬・好奇心など何が学習への動機付けとなるか、我々は根本的に何を志向し学習に打ち込むのかといった事項等が効果的にまとまっており、また本を能動的に読むための「練習」ができるようになっていることもあり、大変興味深く読み進めることができます。

今日、自由研究や総合学習、各教科や道徳、特別活動でのグループディスカッション・自力解決、自主的な勉強、ボランティア活動などは盛んですから、単純に高校までの学習は全て受け身であって、大学生からは急にアクティブなスタイルに変化するというものではないと思います。教科書を中心とした知識を多く蓄えて、思考や表現につなげる営みをベースとしつつも、より自己裁量・管理の幅が広がり、課題設定や問題の掘り下げ、組織・計画化、研究テーマを論理的・独創的・科学的に追究するという時間が新入生の皆さんを待っているかと思います。

本書がその最初の導きとなることを願っています。

Department of Nutrition
栄養学科

文献紹介（新入生に読んでほしい本）講師　工藤　英明

『利他学』
小田亮
新潮選書
新潮社
361.4||O17

阪神大震災から 20 年、東日本大震災から 4 年が経過した。多くのヒトは、大震災に関わらず、大なり小なりさまざまな困難を抱える他人に手を差し伸べている。本学における教育課程は、いずれの学科においても他者を援助する仕事に通じている。

本書では、「人はなぜ赤の他人を助けるのか?」という疑問に、生物学や心理学、経済学、哲学などの知見からそのメカニズムを解明している。新入生の皆さんにとって、他者への援助行動がどのようなメカニズムから生じているかを理解する一助になると思います。

『専門家の知恵：反省的実践家は行為しながら考える』
ドナルド・ショーン著
佐藤学/秋田喜代美訳
ゆみる出版
361.84||Sc1

本書では、「状況との対話」を通した「行為の中の省察(実践的認識論)」によって、クライアントとともに、より本質的でより複合的な問題に立ち向かう実践の必要性を述べている。本学では、各学科とも実習や演習といった実践教育が多く組み込まれている。新入生の皆さんが本書を一読することは、実践教育における振り返りの大切さの認識や目指すべき実践者像の構築につながっていくことと思います。

Department of Social Welfare
社会福祉学科

本の価値の半分は読者が創ります　講師　廣森　直子

『21世紀の資本』
トマ・ピケティ著
山形浩生/守岡桜/森本正史訳
みすず書房
331.82||P64

『ピケティ入門：「21世紀の資本」の読み方』
竹信三恵子
金曜日
331.82||Ta64

税金について、どう思います？

最近話題のピケティ。なかなかの大著ですが（でも比較的読みやすい訳文です）、つまりは富の分配の話です。格差は、人為的な力を加えなければ拡大します。3 世紀にわたる 20 ヵ国以上の税務データに基づいてそのことが説明されます。将来の皆さんが払うであろう所得税は、ここ 100 年ほどの間に導入された新しい税だそうです。税金が平等で民主的な社会の実現の支えとなり、税金を払うことは社会に貢献することだと実感できれば、税金を払える人間になることを誇りに思えるかもしれないですね。税金あるいは資本をめぐる社会のしくみについて考えてみませんか。

『21世紀の資本』の解説本・読み方を紹介する本や雑誌もたくさん出はじめています。竹信三恵子著『ピケティ入門』は、現在の日本社会の状況に明確な問題意識をもったジャーナリストによる本なので、今の日本の問題が何であるのかを把握し、考え直す材料を得ることができると思います。

『大人になる前のジェンダー論』
浅野富美枝/池谷壽夫/細谷実/八幡悦子編著
はるか書房
367.1||A87

「女性のほうが得」なんでしょうか？

著者は、社会で必要な能力として学校勉強能力が占める割合はせいぜい三割くらいと述べています（私は三割もあるの？と驚きましたが）。著者が考えるトレーニングすべきもっと大切な能力が「はじめに」で8つ列挙されていて、私が最近大切と思う能力は③自分自身の心身の健康に配慮しメンテナンスしていく能力、です。男／女ということにこだわりながら、友だちづきあい、外見や容姿、モテ、セックス、恋人、家族、仕事、そして大人になることについて考える材料を提供してくれます。

『フツーを生きぬく進路術 17歳編』
新しい生き方基準をつくる会著
中西新太郎監修
青木書店
376.8||A94

「フツー」であることすら、がんばらねばならないの？

本学に入学して、一つの「進路選択」を終えたと思っている皆さんには不要と思われる本かもしれませんが、さてどうでしょう。この本は、若い研究者が議論しあって書いた本で、読者が困ったとき、悔しいとき、迷うときのアドバイスになることを目標にしている実用的な本です。でも、「フツー」であるとはどういうことなのか、考える材料にもしてほしいです。『フツーをつくる仕事・生活術 28 歳編』という姉妹編もあります。

『「全身○活」時代：就活・婚活・保活からみる社会論』
大内裕和/竹信三恵子
青土社
304||O91

「いまの若者は全身就活」らしいのですが…

最近、「○活」という言葉をよく聞きます。本書は就活、婚活、保活について、教育社会学者とジャーナリストが対談している本です。就職、結婚、保育というこれまでの人生で「フツー」と思われていた営みを得るために、なぜここまで「活動」しなければいけない社会になったのか。少し難しい話も出てきますが、話し言葉で書かれていますので、専門書よりは読みやすいと思います。

『永遠の詩 02 茨木のり子』
茨木のり子
小学館
911.5||E37||2

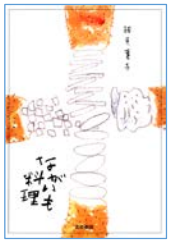
自分の感受性くらい/自分で守れ/ばかものよ

なにやらガツンとくる言葉。職業柄、言葉には敏感なつもりですが、詩人の言葉はやっぱり違うと感じさせてくれました。「一人でいるのは賑やかだ」「便利なものはたいてい不快な副作用をともなう」などなど。おそらくいちばん有名な「倚りかからず」という詩も収録されていますが、自分が「ながく生きて」そんな境地に果たしてたどりつけるだろうかと思ってしまう。本書は、それぞれの詩に簡単な解説がつき、著者の年譜も掲載されているので、詩と人生を重ねあわせて鑑賞できます。言葉の意味や背景を考えて想像力を養ってください。

『ふじたけんじの生活マンガ』
藤田健次
青森県文芸協会双書 3
青森県文芸協会
726.1||F67

仕事と生活は切り離せないということを実感させてくれます

著者の「看護婦のオヤジがんばる」という本を、学生時代に図書館で読んだことがありました。共働きをテーマにしたレポートを書くときに出会いましたが、意外に共働きについて男性が書いた本は多くないのです。著者が青森出身、在住ということは本書を読んで改めて知りました。職業安定所の職員として働き、看護師の夫として、2 児の親として生活するさまが描かれています。著者は 1939 年生まれということですから、これからの高齢者世代の生活経験としても読めるかもしれません。



『ながいも料理』
細貝葉子
夢の森ブックス
北の街社
498.5||H93

長芋を料理したことありますか

青森が長芋の産地ということは、青森にやってきてから知りました。あまり料理のレパートリーは多くありませんでしたが（関西人の私にとって、長芋はすっとお好み焼きに入れるもの）、この本を読みながらいくつか作ってみるのも楽しく、おススメです。料理のネーミングがいちいち詩的なので、そういう意味でも楽しめます。個人的なおススメは「春うらら」。簡単にできて、あったまります。料理はお勉強の気分転換にもなりますよ。

『死神さんとアヒルさん』
ヴォルフ・エァルブルッフ作・絵
三浦美紀子訳
草土文化
726.6||E67

死神さんは自分が生まれたときからずっとそばにいるのかもしれない

死は自然現象ですから、避けることはできません。でも、残されたものは大きな悲しみと生きていかねばなりませんし、いつか自分の死にも向き合わなくてはなりません。この絵本のように死を擬人化して（死神さん）とらえていくことで、少しばかり死をやわらかくとらえられるような気もします。最後の一文、「でも、いのちとは、こういうものなのです」という言葉に、そうかもなあとつぶやいてしまう、かも。

.6||

第２回

図書館活用術

私の図書館活用術「図書館からはじまるワクワク」

私にとって「図書館」は、子どもの頃からワクワクの場でした。「本」は、自分を未知の世界へ導いてくれる存在なのです。

私は小学生～高校生まで、地元の公立図書館の常連でした。本に囲まれていること自体が広い世界とつながっている気がして、とにかくワクワクすることでした。「本が在る場」ということでは書店も図書館に似ています。書店にはない図書館の魅力は、多様な本が置いてあること、それを手に取って自由に見ることが許されていることだと思います。また、図書館の本は基本的に無料で読めます。余談ですが社会人になるまでは、自分で使えるお金は限られています。無料で本を読めることは、子どもや学生だった私を図書館に引き寄せる要因の一つだったと思います。

そんな私は大学生になり、図書館で過ごす機会がさらに増えました。大学の図書館は、利用時間や蔵書、サービス、設備が各大学によって違うことが特色です。また、学生や教職員だから利用できるサービスも存在します。例えば利用時間。学生は、開館時間以外でも図書館を利用できます。専門図書や専門雑誌が多く、図書館にない本も他の大学から取り寄せることができます。また、自分で調べ物をするだけでなく、個室で仲間とグループワークをするなど、さまざまな使い方ができます。

現在の私が図書館をどんな時に利用しているかですが、講義や研究の為に調べたいことがある時はもちろん、何かのついでや「すき間時間」によく図書館に寄っています。すき間時間に寄ったときしていることは、新着図書や好きな分野（私は、歴史や美術、文化・風土、物事のメカニズムなど）の本棚へ行って、気になったタイトルの本を眺めること。実際には、１５～３０分くらいの短い時間だと思います。これが、自分の中でワクワク感を感じ、世の中の動きを何となく知ることにつながっています。そして、何らかのテーマの情報（知）が必要になったとき（例えば、課題やレポートに取り組むとき）、必要な情報（知）に速く辿り着く下地にもなっています。

多様な知に触れ世界とつながることは、学業はもちろん自分の生き方も広く多様な物へと導いてくれます。ぜひ、図書館をワクワクの場にしてください！

長内先生には 2 号続けてご登場いただきます。次号には vol.2 を掲載します。

シリーズ 「図書館を使いこなそう」 第 24 回

「返却期限日お知らせメール」はじまる！

2015 年 4 月から返却期限日 2 日前と当日の 2 回、学籍番号のメールアドレスに返却期限日お知らせメールが届きます。

「返却も延長もついつい忘れちゃうので、お知らせがくると助かる！」そんな利用者の声にお応えしてスタートするサービスです。

なお、学籍番号のメールアドレス以外に受信したいメールアドレスがあるときは、追加登録が可能です。

設定方法は「青森県立保健大学附属図書館だより Rapport」第 22 号　p.8～『図書館からのお知らせが希望のメールアドレスに届きます』をご覧ください。

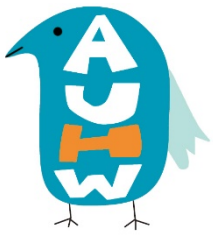
URL：http://www.auhw.ac.jp/library/files/rapport22.pdf

図書館からのメールは下記のアドレスから送られます

図書館：auhwlib@ym.auhw.ac.jp

図書館広報キャラクター「トリゾウ」

２０１１年３月、社会福祉学科成田悠介さん・福士悠輔さん・牧野祥諒さんのアイデアをもとに誕生。図書館の広報活動で活躍しています。



青森県立保健大学附属図書館だより ラポール　第２４号

平成２７年４月　発行
発行者　青森県立保健大学附属図書館
〒030-8505　青森県青森市大字浜館字間瀬 58-1
電話　017-765-2011
ＵＲＬ　http://www.auhw.ac.jp/library/index.html