

青森県立保健大学附属図書館だより

ラポール *Rapport*

第10号 2008.3

『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



目 次

図書館で遊ぼう	人間総合科学科目教授 嵯峨井 勝	… 2
～ 卒業生から新入生へのメッセージと推薦図書～		
図書館に感謝	博士前期課程2年 元橋 亮	… 3
図書館と大学生活	看護学科4年 柳谷 祐子	… 4
図書館と大学生活	理学療法学科4年 中屋敷 茜	… 5
学生生活と図書館	社会福祉学科4年 工藤 綾華	… 6
ラポールのおすすめ本特集		… 7
シリーズ図書館を使いこなそう第10回 栄養学分野の本を探すには		… 8

図書館で遊ぼう

人間総合科学科目教授・嵯峨井 勝

若者の読書離れの現状

現代社会は、直接視聴覚に訴える様々な情報伝達システムが発達してきて、若者の読書離れが進んでいることが指摘されています。

平成17年度の全国学校図書館協議会の全国調査によると、1ヶ月の読書量は、小学生 7.7 冊、中学生 2.9 冊、高校生 1.6 冊で、1ヶ月に1冊も読まない児童生徒の割合は、小学生 5.9%、中学生 24.6%、高校生 50.7%であったとのこと。読書が最も必要な高校生ほど本を読まない人が多いのに驚かされます。

読書の効用

読書は、若者でも老人でも、言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かにし、人生をより深く考える力を付けるといわれます。私も、全くその通りと感じています。

図書館でフラフラしよう

しかし、いやなものを無理にやれと言っても、読書に励む人はいないでしょう。

私は、特に、大学に入学されたばかりの学生さんには、暇な時間ができたら、とにかく図書館でフラフラする習慣を付けていただきたいと思います。図書館には、難しい本も沢山ありますが、取っ付きやすい新聞から様々なビデオやコンピュータも沢山あります。新聞を読む習慣は社会人には必須です。しかし、自分で購入するにはお金がかかります。図書館で読んでください。下宿に帰れば、電気代も暖房代もかかります。その点、図書館は9時まで、ただで自由に使えます。それに、図書館の司書の皆さんはとても親切です。ですから、図書館になじむ習慣を付けてほしいですね。

講義の前の視聴覚教材も沢山あります

それから、講義で習う予習として、関連のビデオを見ておくことは大変理解を助けます。

特に、解剖や生理学などは、教科書を読む前には是非見ていただきたいと思います。見ればとても



理解しやすいです。百聞は一見にしかず、です。また、体の中での代謝や合成、生体の驚くべき防御機構、なぜ人は病気になるのか、等様々な理解を助ける教材も沢山あります。さらには、人をケアする方法の実技や演習に関するものもあります。

目と耳から知識をインプットするほうが分かりやすい上に記憶にも強く残るものです。講義を受けてからもう一回ビデオを見れば完璧です。本学の図書館には、極めて多数の視聴覚教材が準備されています。どんどん利用していただきたいです。

真の理解は活字で強化することが大切

目や耳で吸収したことを、最後に文字で再度確認する作業は、人の理解と思考に最も確実な方法です。ビデオだけでは物事を深く考える力は付きません。最後は、文字で確認することです。図書館には、それに役立つ蔵書も沢山あります。レポートの資料も図書館で集めよう。インターネット資料を貼り付けて、ごまかすようなことはしないことを期待します。

教科書は面白くない

授業はほとんどが教科書で行われますが、この世に、教科書ほど面白くない読み物はないと思います。教科書で習う周辺のことは小説などで読んだほうがはるかに面白いです。病んだ人の悩み、なぜ病気になったのか、病気になった人を取り巻く人々の心の葛藤、社会体制の問題などなど、吸い込まれる読み物が世の中には沢山あります。そうしたものを読むことで、もっと生きた知識や理解を深めることができます。教員の方々はそうした読み物を図書館にそろえる助言、援助をしてほしいと思います。

図書館はえーぞー。遊びに行こうよ。

図書館に感謝

博士前期課程 2年 元橋 亮



大学院での2年間を振り返ると、図書館には大変お世話になったと思います。私が図書館をどのように利用したかを紹介させていただきます。それが新入生のみなさんにとって少しでも参考になれば幸いです。

青森県立保健大学の図書館には、各専門分野の本や雑誌が数多く置かれています。しかし、本大学の図書館にない資料(研究テーマに関するものなど)を探す場合は、図書館のホームページから医学文献検索サービス-メディカルオンラインを利用したり、PubMedなどのデータベースから文献複写を依頼していました。メディカルオンラインでは、研究テーマに関するキーワードを入力することで、テーマに沿った文献を探しダウンロードできます。PubMedなどのデータベースから文献複写を依頼する場合は、ホームページ内の希望資料申請方法(院生用)に、複写依頼する方法が詳しく記載されています。私は大学院1年目からPubMedで海外の文献複写を依頼していました。最初の頃は、私が行った文献複写依頼方法に間違いが多くあり、その度ごとに、職員の方々から親切にご指導をいただきました。また、どうしても記載方法のはっきりしない資料を依頼する場合でも、直接相談にのっていただきました。このように図書館を通して、自分が勉強したいと思う資料を数日から1週間くらいで入手していました。

大学院生には研究室があり、各院生にパソコンが配置されていました。大学院生のほとんどが日中働いており、仕事後に研究室にこもって研究を進める方が多かったと思います。私の場合、仕事後のみでなく、休みの日でも研究室のパソコンから図書館のホームページを開いて、メディカルオンラインやPubMedで参考にしたい資料を探す日々が続きました。この2年間、ネット上からいつでも図書館を利用することができたことは、私にとって大きな力となりました。

図書館は大学院生に対して24時までの夜間開館を実施していました。そのため、私は仕事後に図書館に立ち寄り、授業での課題内容や研究テーマに関する資料、また臨床についての最新情報を探すことができました。研究に関する本では、実験データを解析するごとに、「SPSSにおける分散分析の手順」を借りていました。この本はSPSSを使って分散分析を実施する手順が分かりやすく解説されています。また、臨床関係の雑誌では、私は理学療法士であるため、「理学療法」や「PTジャーナル」をよく閲覧し、担当症例に関する情報や興味ある特集が記載されていればコピーをしました。これらの雑誌から学んだことは、臨床現場で大いに参考になりました。

私の大学院2年間を振り返ると、常に研究室のパソコンから、いつ何時でも図書館のホームページから資料を探し、複写依頼をしていたように思います。私は頻回に文献複写依頼をしたので、図書館の職員の方々には大変お世話になったと思います。また、仕事後に図書館に行き、必要な図書を読覧することができました。図書館が本来もつ機能を十分に活用できたと言えませんが、私なりに図書館を利用できたと思います。大学院2年間を過ごすことができ、今は図書館(その職員の方々)に感謝の気持ちでいっぱいです。

新入生のみなさん、学校生活の間、みなさんなりの図書館の利用方法を見つけて、充実した学生生活を送ってください。

図書館と大学生活

看護学科4年 柳谷 祐子



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。夏涼しく、冬も涼しい図書館へようこそ。保健大学で4年間を過ごした私から、図書館の利用方法について紹介したいと思います。といっても私自身、毎日のように図書館を利用していたわけではないので、どこまでアドバイスできるかは疑問です。詳しい事は司書の方に聞くと、どの方も丁寧に対応くださるので、どんどん活用すればよいと思います。そこで、ここでは私が図書館を利用した実際を例にあげたいと思います。

まず、「卒業研究の文献検討」についてです。特に看護学科では3年生の終わり頃から約1年もの時間をかけて一人ひとりが研究に取り組みます。その際に、最低でも20の先行文献が必要といわれ、皆が図書館を利用することになります。それまでに図書館の利用に慣れておくと、スムーズに卒業研究のスタートを切れると思います。新入生の皆さんは卒業研究などまだ先のことと感ずるでしょうが、日々の講義や実習に追われ、あっという間に時間は過ぎてしまいます。ですが、その講義や実習で疑問に思ったこと、興味をもったことがあれば、積極的に図書館に足を運びましょう。図書や雑誌、ビデオやDVDなど最新の情報がそろっています。私は、青森市内のある病院の助産師さんが文献複写等で利用しているのを目にしたことがあります。図書館には臨床で働く方も十分利用できる知識があるということだと思います。また私自身、入学時から訪問看護や緩和ケアに関心があったので、雑誌「訪問看護と介護」、「緩和ケア」等をよく読んで、特に興味深いページはコピーしていました。医療は日進月歩なので、1年生で習った知識が4年生になる頃には使えない、ということもしばしばです。特に社会福祉制度など…。興味のある分野だけでも、図書館で情報収集する習慣をつけると、日々の課題やレポート、実習、そして卒業研究時には助かります。

つぎに、「国家試験等の勉強場所」として活用しま

した。図書館なので私語厳禁・飲食不可ですが、静かな環境で勉強に集中したい方にはよいと思います。その際には、冒頭でも書いたように図書館は年間を通して涼しいので、特に冬期間は防寒具（膝かけなど）の準備が必須かと思います。また、図書館には国家試験関連の問題集等も豊富にあります。皆さんも4年生になる頃にはそれぞれが問題集を購入して勉強に取り組むようになるとは思います。1～3年の間に図書館に通い、国家試験の問題に触れておくと精神的に楽です。私は特に夏休みや春休みには、国家試験関連の問題集を借りて自宅で解いたりしました。それまで習ったことの復習にもなります。また、4年生になっても、講義や実習、卒業研究等があり、国家試験の勉強のみに集中できるのは12月からなので、コツコツタイプの方にはお勧めします。

ところで、私は図書館のアルバイトをさせていただいたことがあります。図書の整頓やラベル貼りなどを体験し、司書の方の仕事を少しだけ知ることができました。そこで、必要な図書や雑誌が必要ときにすぐ見つけられるように、ラベルの順番通りに返却することが大切だと実感しました。実習が集中する時期には図書館の利用者が増え、順番通りでないことが多くなるようなので、一人ひとりが順番通りに返却するよう心がける必要があると思います。

さいごになりましたが、私はこの春から青森市内で看護師として働くことになりました。大学での学びはたくさんありますが、それでも臨床に出れば、まだまだ学ばなければならないことはたくさんあると思います。その際に、積極的にこの図書館を活用したいと考えています。新入生の皆さんに伝えたいことは、それだけこの図書館が魅力的だということです。4年間を通して、皆さんが自分なりの活用方法を見出してください。

図書館と大学生活

理学療法学科 4年 中屋敷 茜



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。私はもう少しで卒業となりますが、4年の在学中、図書館には大変お世話になりました。

本学図書館には、個室やグループ学習室など様々な部屋があります。私は用途に合わせてこれらの部屋を利用してきました。まず、個室ですが、集中して勉強するのに最適な部屋だと思います。試験期間や国家試験に向けての勉強で、一人で集中したいときにはお勧めの部屋です。次に、グループ学習室ですが、ここは私が図書館の中で一番好きな場所だったかもしれません。グループ学習室では仲間と討議をしながら勉強ができ、必要な資料もすぐに集められます。私はこの部屋を、授業のグループワークや、サークル活動で利用しました。録画した動画をテレビで見て討議したり、ホワイトボードいっぱい意見を書きながら、レポートやプレゼンテーションの資料を作成したりしました。開館から閉館まで一日中いたこともありました。

本学の図書館には非常に多くの文献が置かれており、雑誌や新聞、ビデオ、DVDなどが充実しています。必要な論文などは取り寄せることもできます。これから皆さんは、テスト勉強やレポートを作成するときに専門書や医学雑誌を必ず読むことになると思います。特に1・2年生のうちはそれだけで精一杯かもしれません…。しかし、年次を追うごとに、自主的に専門書や医学雑誌を読んでいくことがとても大事だと思います。大学では、自分で資料や文献から情報を集めて学び、そこから自分の考えを生み出していく力が必要になります。多くの文献を読むことでより自分の考えを深め、新たな視点を学ぶこともできます。それは臨床実習や、卒業研究などに役立つはずで

す。図書館には専門書などの難しいものだけでなく、小説や漫画もあります。私は「ブラックジャック」や「ハリーポッター」を読みました。勉強をしに図書館に行ったにもかかわらず、これらの本を読んで

閉館時間になってしまったこともありました。映画やドラマを見ることもできます。結構有名な作品があります。このように勉強だけでなく気分転換やリラックスしたいときにも、図書館は活用できると思います。

最後になりますが、皆さんに読んでほしい本を紹介します。3階にある青森の方言についての本です。何種類かあります。これらは私の4年間の大学生活で最も思い出に残っている本でもあります。私は青森県出身ではないので、友達や先生方との会話や、病院での見学実習でも聞いたことのない単語が出てくるがありました。方言が分かったほうがよりコミュニケーションを取れるのではないかと思います。何気なく読んだ方言の本がとてもおもしろかったです。臨床実習では、患者さんにその単語の意味やイントネーションを教えてもらい、とても楽しく会話ができました。興味のある方はぜひ一度読んでみてください。

というように色々語ってきましたが、私自身、図書館の利用が多くはなく、上手く活用できてなかったように思います。私は、卒業研究のテーマを決定する際に、自分の興味がある分野を見つけることやそれに対する自分の考えを持つのに時間がかかってしまいました。このときに思ったのは、もっと自主的に多くの本を読んでおけばよかったということでした。皆さんには図書館の便利さに早い段階で気づき、どんどん活用して欲しいと思っています。図書館を味方につけて、充実した大学生活を送ってください!!

学生生活と図書館

社会福祉学科 4年 工藤 綾華



私の4年間の学生生活に図書館は本当に欠かせないものでした。1年次は、初めてレポートという課題に戸惑いましたが、図書館で本や資料を読みながら作成しました。その際には、社会福祉関係の専門書が役立ちました。また、図書館は静かで、夜9時まで開館しているので、テスト前は集中して勉強することができます。教科書となる本も、図書館には置いてあるので、調べながら勉強することが出来てとても便利です。

入学と同時にひとり暮らしを始める学生も多くいますが、新聞をとらないことが多いです。その代わりに、図書館の新聞コーナーを利用しています。普段あまり読むことがない英字新聞や医療、福祉関連の新聞もあるので勉強にもなります。

このように、一人で静かに利用することが多いですが、図書館にはグループワークを行うための部屋もあるので、話し合いやグループでの作業に利用することもできます。

2年次は、学生生活にも図書館の利用にも慣れ、専門書以外の本や興味がある本を読んでいました。「先生からおすすめ本」というコーナーもあるので、「何か読みたい本があるけど、何を読んだら良いのかわからない」という方は、ここから借りてみるのも良いのではないのでしょうか。夏休みなど長期休業期間中は、1ヶ月以上、何冊でも本を借りていることが出来るので様々な本を借りて、読破することも可能です。

3年次は実習があるので、その実習に向けての勉強のために図書館でよく調べ物をしていました。図書館にはパソコンが設置されているので、インターネットも使用することができます。調べたいことがある時は、本とインターネットの両方を使うことができるので、より確実な情報を得ることが出来ると思います。

4年次では、卒業論文の作成と国家試験、就職活動のために図書館を活用しました。論文を書くため

には、たくさんの参考書、関連図書、雑誌を読み込まなければいけません。また、図書館に置いていない雑誌や資料を取り寄せることも必要になります。その点、図書館には様々な本が置いてあり、論文の作成に必要なものを探すことができます。また、雑誌(のコピー)の取り寄せも図書館で行うことができるので、フルに活用することをオススメします。

国家試験については、図書館に試験対策用の参考書も置いてあり、個室の勉強部屋もあるので国家試験突破に向けて図書館を活用する4年生が多くいます。さらに、就職活動のために、新聞を読むことは必須なので、こちらも利用することが大切です。

このように、図書館は、私の学生生活にとって本当に身近で便利な存在でした。ですが、レポートや課題に追われていると、2週間の貸し出し期間を過ぎてしまうことがあります。その際は、図書館から学生へ返却遅滞のメールが届くので、本を借りた際には、きちんとメールを確認して、速やかに本を返却しなければなりません。そうでなければ、他にその本を借りたいと思っている人に迷惑をかけてしまうことになってしまいます。また、返却期間の延長も可能なので、きちんと手続きをして、マナーある図書館の利用が必要です。

新入生のみなさんも自分なりに図書館を活用し、有意義な学生生活を送ってみてはいかがでしょうか。

ラポールのおすすめ本特集

学生に読んでもらいたい推薦図書 /ラポール第3号

- 『マイ・ライフ・クリントンの回想』上・下 ビル・クリントン著 朝日新聞社刊
請求記号：上巻：289.11C7811、下巻：289.11C7812
- 『魂のコード：心のとびらをひらく』 ジェイムズ・ヒルマン著 河出書房新社刊
請求記号：146.11H58
- 『スピリチュアルケア学序説』 窪寺俊之著 三輪書店刊
請求記号：490.1611Ku14
- 『ライフサポート：最前線に立つ3人のナース』 スザンヌ・ゴードン著 日本看護協会出版会刊
請求記号：498.1411G67
- 『エキスパートナースとの対話』 パトリシア・ベナー編著 照林社刊
請求記号：492.9011B35
- 『小さくとも命の花は』 平岩弓枝著 文藝春秋刊
請求記号：913.611H64
- 『500gで生まれた娘へ：生きてます、15歳。』 井上美智代著 ポプラ社刊
請求記号：369.2751157

先生からのおすすめ本 /ラポール第5号

- 『素人のように考え、玄人として実行する：問題解決のメタ技術』 金出武雄著 PHP 研究所刊
請求記号：141.511Ka43

先生からのおすすめ本 第2弾 /ラポール第7号

- 『PBL(Problem-based learning)のすすめ』 B. マジუნダ, 竹尾恵子共著 学習研究社刊
請求記号：492.90711Ma32
- 『海辺のカフカ』上・下 村上春樹著 新潮社刊
請求記号：上：913.611Mu4311、下：913.611Mu4312
- 『新編家族の練習問題：木陰の物語』 団士郎著 ホンブロック刊
請求記号：367.311D35
- 『EBM 物理療法』 Michelle H.Cameron 編著 医歯薬出版刊
請求記号：492.511C14

卒業生からの推薦本 /ラポール第8号

- 『赤ちゃんと話そう!生まれる前からの子育て』 池川明著 学陽書房刊
請求記号：495.1133
- 『親と子のきずなはどうつくれるか』 マーシャル H. クラウスほか著 医学書院刊
請求記号：493.9511K12
- 『思い出に残る食事』 西村博之編 バジリコ刊
請求記号：596.11N84
- 『生協の白石さん』 白石昌則, 東京農工大学の学生の皆さん著 講談社刊
請求記号：049.11Sh82

おもしろい本、あります /ラポール第9号

- 『食べてきれいにやせる!：伊達式脂肪燃焼ダイエット』 伊達友美著 幻冬舎刊
請求記号：493.12511D44
- 『旅行者の朝食』 米原万里著 文藝春秋刊
請求記号：596.11Y82
- 『嘘つきアーニャの真っ赤な真実』 米原万里著 角川書店刊
請求記号：914.611Y82
- 『生物と無生物のあいだ』 福岡伸一著 講談社刊
請求記号：460.11F82



～ 栄養学分野の本を探すには～

* 管理栄養士をめざす人へのおすすめ本

図書館では栄養学科の新設にともない、栄養分野の図書をたくさん購入しました。まず、その中から管理栄養士をめざす皆さんへのおすすめ本を3冊ご紹介します。

<p>「管理栄養士コースで学ぶ！～キャリアデザインのために～」 奥田豊子ほか編著 同文書院刊 請求記号：498.5511054</p> <p>管理栄養士をめざす人のための入門書です。管理栄養士とは、どんなことを学ぶか、また、管理栄養士となって活躍している人が現場の仕事内容を紹介していますので、具体的なイメージを把握するには最適な本です。</p>	<p>「これからの管理栄養士(からだの科学増刊)」 吉池信男ほか編 日本評論刊 請求記号：498.5511Y88</p> <p>管理栄養士の歴史や制度を概観し、今後10年後、20年後の管理栄養士のビジョンを展開しています。これからの管理栄養士にとって必要なものを知るヒントがあります。</p>	<p>「栄養緑書：これでいいのか日本の栄養問題」 細谷憲政監修・著 日本医療企刊 請求記号：498.5511E39</p> <p>この本は栄養関連の消費者、国民の立場からの白書（調査報告書）という意味をもたせて、栄養緑書として刊行されたものです。現在の日本における栄養問題について、教育・研究に関連する学術的問題から社会経済的側面、法制規制を含めて見直し、検討すべき点を提言しています。</p>
--	---	--

* 図書館で栄養分野の本がある場所は？

探したい本があれば、インターネットに接続されているパソコンから、図書館ホームページの蔵書検索のところで、書名、書名の一部、著者名などを入力して検索すると、配架場所、請求記号がわかります。図書館では、本を請求記号順に配架してありますので、請求記号がわかれば本をみつけることができます。また、請求記号は、日本十進分類法（NDC）により分類し、決めていますので、関連ある本は同じところに集中して配架してあります。

栄養分野の本は498.5～498.59（右表参照）に分類され、まとめて図書館2階に請求記号順に配架されています。

ただし、栄養に関連するすべての本が498.5のコーナーにあるわけではありません。料理や献立の本については596（図書館3階）になります。ここには、料理法や献立のほかに、食文化の本もあります。また、各疾患別の献立や食餌療法の本は、各疾患分野に分類されます。たとえば、『糖尿病の人のおいしい献立』という本の分類は493.123（図書館2階）で、糖尿病の分野に分類されています。このほか、『スポーツ・運動栄養学』など、スポーツや運動に関連する栄養の本は、780.19（図書館3階）のスポーツの分野に分類されます。

栄養学分野の本を探すときは、まず図書館2階の498.5周辺の書架を見てみることをおすすめします。栄養学分野の分類をしっかり覚えて、図書館を活用してください。

分類番号	分野
498.5	食品、栄養
498.51	食品学
498.517	インスタント食品
498.518	強化食品
498.519	食品添加物
498.52	食品材料、食品商品
498.53	食品化学
498.54	食品衛生
498.55	栄養学、栄養化学
498.56	栄養生理学
498.57	栄養病理学
498.58	治療栄養学、病態栄養学
498.583	保健食、食餌療法
498.59	特殊栄養学、集団給食

青森県立保健大学附属図書館だより ラポール 第10号 平成20年3月発行

発行：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 TEL:017-765-2011

URL <http://www.auhw.ac.jp/>