



みすず



目次

心の健康	林 昭志2
私の図書館利用法	幼児教育科2年 山本マユミ4
エッセイと上手につき合う	国文科2年 渡邊かおり5
児童文化研究大会に参加して	幼児教育科1年 田村 美紀6
図書館ガイド	7
図書館ニュース	8

心
の
健
康

講
師
林
昭
志

今日ほど心の問題が山積みしている時代はない。子どもの不登校、アダルト・チルドレン、児童虐待、女子青年の拒食・過食、大学生のスチューデント・アパシー、働き盛りの自殺、入社拒否、ノイローゼ、……。挙げ始めればどんどん出てきてしまう。このような現代に生きているわれわれは実に大変であり、困難をかかえている。そしてこうした問題はすぐに解決できるものではない。

そこで我々が心を健康に保つためにはどうすればよいか。その方法の1つがストレスをうまく発散すること、リラックスすることである。

たとえば私はよく図書館を利用する。なぜなら私にとって図書館は心のオアシスだからである。暇をみつければ図書館へでかけ、本棚を眺めながら散策する。色とりどりの本が目にとびこみ、心を騒がせる。見ていてほっと一息つけるのである。

しかし表紙をみているだけではない。本をめくり1ページずつ読み進める。そこには、世界が広がっている。私の知らない世界——本の世界である。心を広げ、おもいきり羽をはばたかせていく空間がある。——考えてみるに本はひとつの劇場かも知れない。表紙はまるで緞帳(どんちょう)のたれさがる舞台であり、そこから役者が躍り出ていくのである。もうひとつむこうに目次がある。即ち、プログラムである。これは劇の構造を教えてくれる。さらにむこうにいよいよ開幕が待っている。——こう考えてみると、図書館のたった1冊の本が非常に楽しくなる。さらに読み進めば進むほど、世界が広がっていく、どんどん大きくなっていく。世界が続く。

これは自分の心を自由に動かして、これまでの固くなった状態をほぐしていくという心のイメージ作りの作業を意味している。——そうすると自分自身が自由になっていくのがわかる。日常から解き放されて自由になる。心が動く。

本の世界の中で心がとびまわっている。見たこともなく聞いたこともない自由な世界で。そして、これが自分がかつていた心の栄養補給だったのだと、気づかされるのである。図書館が私に与えてくれた心をときはなつものが本だったのである。図書館がなくてはならない貴重な存在であったことに、改めて気づかされる。

このイメージによるリラックスにおいて注意すべきことがある。それは図書館の中で気づくが、図書館のもつ時間である。外と違うことがある。図書館独自の時間が流れていくことである。しかし、それは自分のものであり、他人のものではないのである。しかし、流れが大きく小さく変化しないだけに、大きさにおいても形においても一定で、しかし、それにもかかわらず、自由な流れであるが、きちんとした秩序ばかりではなく統制のとれた、つまり自分のコントロールにおかれた時間なのである！ つまり自分のコントロールにおかれた時間なのである！このように自由に考察をすすめれば、リラックスとは自分にとって時間の使い方の問題なのであるということに少なからず、気づかされるはずである。ただし、ここで注意しなければならないことはリラックスに使われる時間そのものが個人のものであり、心理的に個人特有のものであるということなのである。その時間の使い方に、もしもなんらかの統制が外部から加えられとしたならば、その時間は個人にとってはリラックスの時間にならないばかりか、反対に個人をより心理的に圧迫することになる。ここまでの考察をまとめれば、心の健康を保つための個人の時間の使い方は、自由な流れのあるものでなければならないということなのである。

このように、リラックスとして考えられる方法のひとつを挙げた。もうひとつあげるとしたら、話し相手をみつけて聞いてもらうというものであろう。

私は授業で共感の考え方、つまり、カウンセ

リングの考え方で互いに話しあうということをして学生にやってもらった。実際にやってみた学生からは話しをするほうはいいが、話しを聞くのは、なかなか大変で助言するのもむずかしいという感想がかえってきた。むりして助言するなどと指導したものの、どうしても助言しなくなってしまうという感想もあった。身近な友人でさえ、話し相手になってあげるのは、実際にやってみると非常に大変なことであることが体験できたように私は思った。一方、話しを聞いてもらってすっきりしたとか、話し相手がいるということは、よいことだと思ったという感想もあり、人に話すことがどれほどいいことかということも体験できたのではないかと感じた。もちろんそういうときには聞き手の苦労があったのだろうと思うが。

このように、話し相手はストレスを発散する上で非常に効果のある方法である。ただし、聞き手が苦労していることを忘れていては、自分の大切な話し相手が次々と減っていってしまうということも、忘れてはなるまい。“give and take”という言葉や「もちつもたれつ」という言葉があるように、聞いてもらったら、今度は自分が話しを聞いてあげるといふ、配慮が大切なのであり、そうした人間関係がつけられるようになることが、自分の心の健康にとって非常に重要な事なのである。

以上のように、心の健康について考えてみた。実際に心の健康を保つことは努力が欠かせず大変なことであるが、我々にとって欠かすことのできない大切なことであるので、たとえ大変であっても、日々の中で心の健康を実践していきたいものである。

私の図書館利用法

幼児教育科音楽コース2年 山本 マユミ

「図書館で何をやる所?」と聞かれたとき、一番多い答えは、「本を借りる所」ではないだろうか。私はどちらかというと文庫本など読むのがあまり好きな方ではなかったのですが、図書館＝本を借りる所、という意識が強かったせいか、図書館に足を運ぶことが少なかった。しかし、短大の図書館を利用するようになり、自分の中で図書館というものがとても身近に感じられるようになった。

私が短大に入って最初に利用したのは、たしかピアノの楽譜を借りたときだと思う。ショパン・ベートーヴェン・モーツァルト・バッハ・ドビュッシー等、興味のある楽譜が揃っている。小・中・高校になかったものがあり、そのときはじめて、私は図書館に興味があった。小・中・高校になかったものといえば、CDを借りられ

る、ということである。CDは少し古いものから新しいものまで学生証と小袋があれば2枚まで借りられる。音楽コースは、前期・後期試験、卒業研究で曲を弾くのだが、そのときの曲選びではクラシックCDにはとてもお世話になった。家できくことはもちろん、AVルームですぐにきくことができるのが何よりもありがたい。CDをききながら同時に楽譜を借り、目で、耳で、曲を感じることができるので、とても便利だ。また、ここではLDも観ることができ、空き時間には友達と鑑賞する。「Swallow tail」「Undo」や洋画も観たが、隣で「E.T」を観て感動して涙している友達には驚いた。

そして、私が楽譜・CDと同じくお世話になったものとしては、実習での必需品の絵本、紙芝居が

ある。さすがに幼児教育科のある短大だけに豊富である。保育園の頃お母さんや先生に読んでもらった本、小学校低学年の頃自分で借りた本、様々な本があり、実習でどれを読んであげようか迷った。実習をしてとても驚いたことがある。一人の男の子が私の持っていた本を読んでくれる、と言うのだ。もしかしてこの話を知っているのかな?他の本を選べばよかったかな?と不安に思ったが、そんな私の気持ちなどおままいなく、男の子はしゃべりはじめた。まだ三歳の子供である、物語を話すなんて無理である。するとその男の子は絵だけを見てその絵の様子を思ったとおりに話してくれたのだ。内容は全く違うものの子供の想像力の豊かさに驚かされた。またそれと同時に絵本の素晴らしさを実感した。

「図書館で何をやる所?」ときかれたら、今なら一つに絞って話すことはできない。私のように本を読むのが苦手でも、使い方一つで図書館がとても身近になるということを、わかってもらえたらだろうか。

本学の先生方の新刊書

(平成十一年中に刊行された単独著書・共著・分担執筆)

* 『子どもを見る、変化を見つめる
保育』—保育原理入門
(五十音別)

(ミネルヴァ書房)二〇〇円

天田邦子先生 分担執筆

* 『近代日本語の研究 表記と表現』

(東苑社)九〇三〇円

京極 興一学長 著

* 『詳説 古語辞典』(三省堂)

* 『歌ことば歌枕大辞典』(角川書店)

二〇〇〇円

西山 秀人先生 分担執筆

* 『女性を生きたるための哲学入門』

(夏目書房)一九〇〇円

松田 幸子副学長 著

* 『マイクロソフトエンカルタ百科

事典二〇〇〇』CD-ROM版

(マイクロソフト社)

丸山 信先生 分担執筆

(※図書館に情報をお寄せ下さった先生方の著書を紹介しました)

本屋に行くと、実に多くのエッセイ本がある。その中には芸能人が書いたタレント本というものもある。すでにおもしろいと定評のついた女優の本や、漫画家・作家の本などよく売れている。彼女らの本は、実にくだらない笑いを与えてくれるのだが、私もときどき読む。

エッセイの良さは、何の予備知識がなくても読めてしまうところだ。小説と違って、そこに含まれた意味はどちらかというくらい軽いから、あまり考えなくてもいい。人の生き方を覗き見ることで、自分の人生の選択肢が広がる、なんてこともあるかもしれない。

けれども、今はテレビや雑誌で少し有名になると、すぐにCDや本を出す人が増えた。日本の音楽の質が落ちているといわれるのも、彼らが元凶のひとつとなっているからだろう。出版業界でも同様なことがいえる。本は自分の考えを、多くの人に伝えるには最良の手段だ。けれどよく知らない（売れていない、あるいは売れなくなった）人が朝のワイドショーなどに出て来て、「本を出しました」と言っているのを見ると、「誰？ あんた」と突っ込みたくなる。この本で知名度アップ、と言う策略がみ

えみえだからだ。

今、読書をする人の数、あるいはその冊数が減ってきている。それでも毎日、大量の本が出版され、小説やものを書きたがる人は増えている。もしこのふたつが反比例のように、ますます広がっていったら、一体誰が、書いた本を読むのだろう。読み手がいないのに、簡単に出版される本は、ただの紙の無駄使いだ。

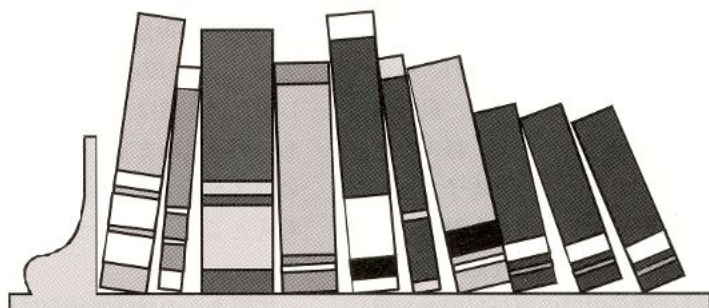
そういう思惑とは別に、先日、広末涼子やいやし系と称えられる本上まなみなどが本を出した。自分をもっとよく知ってほしい、との事だ。だけど彼女らは女優であり、芝居をする人間である。その素顔の下まで、大衆に知らせる必要があるのだろうか。人気のある芸能人の裏側を覗き見るのは面白いけれど、きっとそれを読むのはファンか芸能リポーターか、そのリポーターの報道に興味を持った主婦くらいだ。20年そこそこ生きてだけで、苦労したような顔でいる彼女らの本には、どんな意義があるのかと考えてしまう。

エッセイやタレント本は読みやすくおもしろいが、それにかかる時間や意義を思うと、もっと慎重に本選びをしなくてはいけないと思う。

エッセイと上手につき合う

国文科2年

渡邊かおり



児童文化研究大会 に参加して

幼児教育科1年 田村 美紀

わたしは分科会で、子どもの森
幼児教室の話を書きました。話を
して下さった先生方は、この短大
を卒業された私達の先輩でした。

子どもの森幼児教室は飯綱高原
の豊かな自然環境を背景に位置し
ています。また、子どもたちは異
年齢児とも兄弟のように交わり、
ここでは先生のことをお兄さん、
お姉さんと呼び、家庭に近い暖か
い雰囲気の中で毎日を過ごしてい
るそうです。少子化や母親の就労
が進む現在の家庭が多い中、この
ような家庭環境に近い暖かな雰
囲気の幼稚園がもっと必要なか
もしれません。

この園の特徴は自然。田植えや
畑作り、稲刈りに泥んこ遊び、ス
キーなど一年を通して様々な自然
と関わり体験をします。田んぼや
畑仕事では水や土、泥の温かさを
体で感じたり、野菜や米の収穫は
もちろん、作業の手順や、鎌など
の道具の使い方を覚えることも子
どもたちにとっては収穫になります。
また、スキーやクロスカントリー
では雪や寒さに触れ、その中
で自然の厳しさを知り、動物の足
跡を発見することで、様々な生き
物が生きていることを子どもたち
は発見します。自然と触れあう機
会が少ないこの時代に、この園で
は自然の中での遊びで四季を感じ

ることができ、とても良い環境の
中ですばらしい幼児教育を実践し
ていると思います。先生方が子ど
もたちに、遊びの中でやりたいこ
とをやらせてあげているからこ
そ、子ども自身が何か発見するこ
とができるのだと思いました。

オペレッタについても話を聞き
ました。子どもたちに「やりたい。」
という気持ちをもたせるために先
生方は、子どもたちの身近な環境
から話を作ったり、やりたい役を
やらせるようにしたり、実際に先
生方が演じてみたりします。この
ような子どもたちに「やりたい。」
という気持ちはとても演じるうえ
で大切なことだと思います。子ど
もたちが実際にオペレッタをして
いるビデオを見せてもらいました
が、一人一人主役で、とても楽し
そうに演じていて、とても素敵で
した。

午後には広沢里枝子さんの講演
を書きました。進行性の網膜の病
気の為に少しずつ視力が落ち、今
では明暗のみがわかるそうです。
見えていたものが見えなくなっ
てしまう恐怖感は、はかりしれない
ものだと思います。今、見るこ
とができる私はそんなことを真剣に
考えたことはなかった気がしま
す。

広沢さんの講演で印象に残った

話は、育児のことでした。広沢さ
んは目で見ることができません。
健常者でさえ大変である育児は、
広沢さんにとって、さらに大変だ
ったと思います。しかし広沢さん
の育児日記がとても素敵でした。
子どもや広沢さんの会話が鮮明に
書いてあり、その会話をしている
情景が浮かぶのです。それを聞いて
いて、広沢さんは子どもたちの
会話から、情景や風景を見ること
ができるのではないかと、と思い
ました。きっと広沢さんにとって子
どもの影響はとても大きいのでは
ないかと思っています。

今回、広沢さんの講演を聞いて、
盲導犬や障害者のことについて改
めて考えさせられました。障害者
はまったく何もできないというの
ではなく、私たち健常者より少し
時間がかかってしまったり困難な
だけ。普通に生活をすることがで
きるのです。私たちがその困難な
ことを一緒に乗り越えれば、さら
に快適な生活を送ることができる
のではないのでしょうか。まず、障
害者や盲導犬のことを理解しなく
てはならないと思います。

図書館ガイド

この度、下記のような2種のガイドブックを作成しましたので、端末機の利用やインターネットの利用にお役立て下さい。

「利用者のための検索の手引」改訂6版

本年6月、検索端末機の機能がバージョンアップされました。

そこで、備え付けの「利用者のための検索の手引」の内容も改正し、第6版を発行しました。実際の検索事例を図式して解説してあるので、わからない時は、手引をみて検索をすすめてみて下さい。

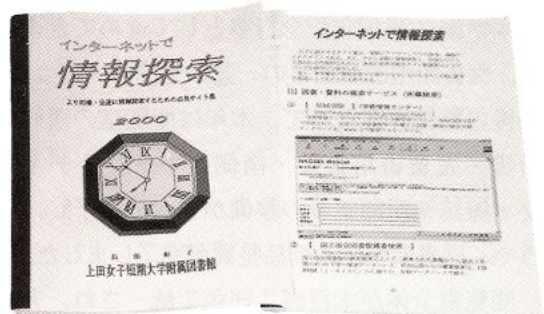
インターネットの利用にも少し触れてあります。



してみましたので、インターネット利用の際、参考にしてみてください。

また、日常生活等に役立つサイトや、就職・進路情報の検索、趣味や、エンターテイメント、チケット入手、イベント情報のサイトも一部掲載しました。インターネットを立ち上げて、漠然と画面に向き合う前に、このガイドブックを開いてみて下さい。

また、ここに掲載してある他に有効なホームページを見つけられた方は、図書館にご一報下さい。追加訂正版を作成したいと思います。



「インターネットで情報探索」

インターネットを利用する人もだんだん多くなり、日常的に使用している人もいますが、なにをどのように利用したらよいのかと、パソコンを前に悩む人も多いのではないのでしょうか？

そこで、本学の開設科目＝幼児教育・保育・教育情報、また言語・国文学関係＝の情報探索に役立つようなサイト(ホームページ)と、図書館関係の書籍雑誌資料や、文献探索に使えるサイトなどを一覧に収めた、「必見サイト集」を作成



図書館ニュース

1. ブックディテクション・システムの導入

本年度から図書館玄関ホールに「ブックディテクション・システム」が設置されました。

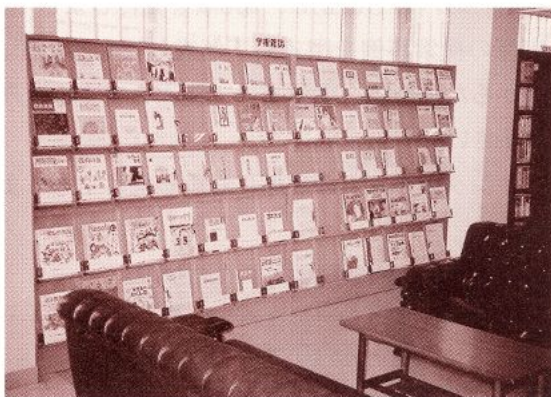
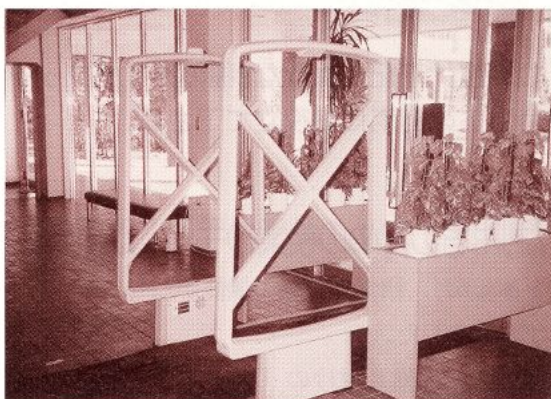
ご存知のように、館内（閲覧室）に荷物を持ち込めるようにするためには、このような装置が必要になるわけで、皆さんにご協力をお願いしなければなりません。

但し、非常に感度がよい装置なので時として誤作動が起きます。特に、財布・傘・磁気を帯びたカード類・ビデオ類に異常反応することがままありますが、アラームが鳴った時は、あわてないで係の対応にお答え下さい。ご協力をお願いします。

2. 雑誌架・キャレルディスク等の備品の整備

本学創立25周年記念行事として進めてきました、図書館増改築工事の一連の整備計画のうち、最後の整備計画として、本年は閲覧室の西側の新書・児童書用書架・南側のキャレルディスク・雑誌架新聞架等の整備がすべて終了し、ようやく図書館全体の備品整備が完了しました。

閲覧室全体が木目調の同色で統一され、非常に落ち着いた雰囲気のスばらしい図書館が完成しました。より一層のご利用をお願いします。



編集 後記

庭の桜の葉が落ち葉となって、ここ二三日散っている。猛暑の夏のせいかな、今年は黄色が一層鮮やかに見える。編集をおえて、色々なことがあった1999年を送り、新しい2000年を迎えるに相応しいメッセージであると思います。執筆の皆さんに厚く御礼申し上げます。

(丸山信)

みすず

上田女子短期大学附属図書館報
第26号 1999.12.発行

編集 上田女子短期大学図書委員会
発行 上田女子短期大学附属図書館

〒386-1214 長野県上田市下之郷乙620
TEL : 0268-38-6019
FAX : 0268-38-7315