

# 東都大学図書館通信(深谷キャンパス)

## いよいよ暑い夏を迎えます ～ 涼しい図書館でゆっくり本を読みませんか～

### 1. 「朝時間」の使い方

間もなく夏休みを迎えますが、皆さんはどのようにお過ごし予定ですか。自由に過ごせる時間が多い分、無駄に過ごしてしまいがちですが、貴重な長い休みが皆さんにとって充実した期間となりますようお願いしております。さて、ここで時間術についてお話ししましょう。皆さんは「脳のゴールデンタイム」というをご存知ですか？朝の時間は1日のなかで最も集中力が高いといわれていますが、特に朝起きてから2～3時間の時間帯は「脳のゴールデンタイム」と呼ばれています。睡眠により頭の中が整理されているので、起床直後は新しい記憶を納めたり、何かを創造したりするのに最適な時間なのです。集中力を要する重要な作業を脳のゴールデンタイムに行えば、短時間かつ質の高い結果を残すことができるそうです。国試対策や自主学習、読書などにこの時間術を活用してみてもいかがでしょうか。時間の使い方を工夫するだけで、見違えるほどの1日が過ごせるかもしれません。



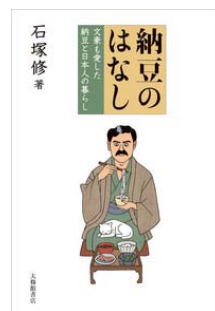
**神・時間術**  
(樺沢紫苑著/大和書房刊)



**朝やる気になり夜ストレスを消す  
切替脳の活かし方**  
(有田秀穂著/ビジネス社刊)

### 2. 7月10日は納豆の日

わび茶で知られる千利休は、茶会でもてなしに納豆を用いたそうです。文豪太宰治は、納豆と筋子と一緒に食するのを好んだようですし、美食家として知られる北大路魯山人は納豆料理として「納豆茶漬け」や「納豆雑炊」を提案したといわれています。古来より親しまれてきた納豆は、現在でも食卓に欠かせない存在となっています。納豆というとネバネバとした「糸引き納豆」を想像しますが、糸をひかない「塩辛納豆」という種類があるのをご存知でしょうか。2つの違いは大豆を発酵させるために使用する菌で、「糸引き納豆」では納豆菌を用いるのに対し、「塩辛納豆」では麴菌を用います。栄養価が高いことで知られる納豆ですが、特に糸引き納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素は血栓を溶かす作用をもち、脳梗塞や心筋梗塞などの予防に適しています。脱水による血栓症のリスクが高まる季節です。納豆の力で夏の血栓予防に努めませんか？



**納豆のはなし**  
(石塚修著/大塚館書店刊)



**納豆の起源**  
(横山智著/NHK出版刊)

### 3. 浴衣の歴史

夏の納涼イベントが盛りだくさんこの季節、お出かけの際に浴衣をお召しになる方も多いことでしょう。いまは通信販売等を通じて以前より手軽に浴衣を購入できるようになり、カジュアルな夏の装いのひとつとして愛用されています。浴衣の起源は平安時代、入浴時に着用されていた「湯帷子(ゆかたびら)」とされています。当時の入浴は「湯につかる」のではなく「蒸し風呂で汗を流す」というスタイルだったため、湯帷子は入浴中の汗とりや肌を隠す用途として着用されていました。時代とともに入浴も「蒸し風呂」から「湯につかる」様式へと変化し、入浴時に着用されていた湯帷子は入浴後の湯上がり着として身につけるようになったといわれています。江戸時代頃には素材が麻から木綿へと変わり、呼び名も「ゆかたびら」から「ゆかた」へと変化していきました。銭湯の普及も手伝い、浴衣はしだいに夏の外出着として着用されるようになったといわれています。

**【参考資料】**

- 松本幸子：浴衣の移り変わり-文献調査による浴衣着用変化と近年浴衣の変化、東京家政学院大学紀要 58, 147-152, 2018
- 矢澤 利枝香：和装産業における浴衣市場の実態、共立女子大学家政学部紀要 63, 91-99, 2017
- 城 眞理子, 内田 恵美子, 樺野 暁子：和服文化の伝承媒体としてのゆかたを考える、繊維製品消費科学, 41(4), 412-422, 2000



### 4. あなたは犬派？猫派？

ペットとしても人気の高い犬と猫、みなさんはどちらがお好きですか？実際に犬や猫を飼っていらっしゃる方にそれぞれの魅力をお伺いすると、犬好きの方は「人懐っこいところ」「飼い主に従順」「とにかく可愛い」、猫好きの方は「気まぐれでマイペースなところ」「ふわふわした柔らかい触り心地」「クリッとした目」などお好きなおところをたくさん挙げてくださいました。双方の共通点は「飼い主の皆さんが癒されている」ということ。実際、動物と触れ合うことで「オキシトシン」というホルモンが分泌され、幸せを感じたり、リラックスした気持ちになれるそうです。犬や猫の姿を写真でみるだけでも心が和みます。勉強や仕事に疲れたら、ぜひ図書館で犬や猫に関する本をお開きになってみてください。張り詰めた気持ちがふっと安らぎ、きっと心が休まることでしょう。



**セラピードッグの世界**  
(大木トオル著/日本経済新聞出版社刊)



**岩合光昭写真集 ねこ輝く**  
(岩合光昭著/辰巳出版刊)

## 夢をかなえるソウ

ヒューマンケア学部 助手 根岸恵



夢をかなえるソウ  
(水野敬也・著/飛鳥新社・刊)

私が今回薦める本は、『夢をかなえるソウ』(水野敬也著)です。この本の中にはガネーシャという象の頭を持ったインドの神様が出てくるのですが、とても読みやすく大学生の皆さんにとっても面白いのではないかと考え、ご紹介致します。この本はビジネス、自己啓発書として読まれている本ですが友人に薦められて読むことにしました。皆さんは自分を変えたいと思ったことはありますか。この本の中で一貫して伝えていることは、自分が変わる方法は行動し、経験した時だけだ、ということです。また私自身考えさせられたのは、知識を持っていても実践し、試行錯誤し積み重ねていかなければ知恵にならないということです。大学生の皆さんは自分がこうなりたい、こう変化したい、と思うことはありませんか。そんなもやもやを感じたらこの本を手にとってみると良いと思います。また、この本は物語になっていますが、29個の課題を提示され、主人公がそれを実行していくのですが、最大

の特徴は本を読んで一時的に湧いてくるやる気や意欲では何も変化しない、ということです。読んで理解した気になる経験は皆さんにはありませんか。その危険性と人間心理の鋭い所を突いてくるなあと感じました。発行されて10年以上経過しているのに何度も読み直してしまう本です。最近はおもアプリで購入できますが、静かで涼しい図書館のなかで、自分が興味のある本を手に取りじっくり読書するのも楽しいですよ。また、カフェ隣接の書店も沢山あり、座って読むこともできますし、よりおしゃべりで落ち着く空間になりました。

私は学生時代、課題やレポートの合間にストレス解消や気分転換に読書をした思い出があります。読書はストレス解消にとっても良いですよ。ここで私の読書方法をご紹介しますと、一度サラッと読み、その後じっくり読んだり気になる箇所を繰り返し読む、という方法です。一度目に読んで感じなかった発見があり、とてもワクワクします。また、先人の知恵として、皆さんが困ったり悩んだり途方に暮れた時にきっと助けになってくれるのではないかなと思います。

大学生の皆さんは主体的に学習していく事が求められますが、そうしないと自分の課題や理解を深めることが出来ません。地元を離れ、一人暮らしを始める学生も多く、一人で考え行動する場面も多くなります。そんな時に読書によって他者の考えを知ると共に自分の内面を振り返るきっかけになり、視野を広げてくれることもあります。

医療系の図書に限らず、様々なことに興味や関心を持ち読書する事で、実習中に出会う患者さんとの話題にもなります。是非興味の湧くものから手にとってみて、面白い本があれば私にも教えて下さいね。

## コートールド美術館展 魅惑の印象派



(左) エドゥアル・マネ『フォリー=ベルジェルのバー』1882年 油彩 カンヴァス  
96x130cm コートールド美術館 ©Courtald Gallery (The Samuel Courtald Trust)

世界的に知られるロンドンのコートールド美術館は、印象派・ポスト印象派の殿堂としてマネ、ドガ、ルノワール、セザンヌ、ゴーガンなど名だたる巨匠たちの作品を所有しています。同美術館の作品が貸し出されることは滅多にないことですが、このたびの美術館改修工事に伴い、数々の名作が来日することになりました。マネ最晩年の傑作『フォリー=ベルジェルのバー』(左)は実に20年ぶりの来日となります。

現在も世界中の人々を魅了してやまないこの作品の謎めいた女性の表情に、きっとあなたも惹きつけられることでしょう。展示施設としてだけでなく、研究機関という側面もつコートールド美術館は、画家の語った言葉や時代背景、また科学的調査の成果を取り入れながら、本展において名画を深く読み解いています。選りすぐりの絵画や彫刻約60点が展示される貴重な展覧会です。この機会をぜひお見逃しなく。

会場：東京都美術館企画展示室 〒110-0007 東京都台東区上野公園 8-36 会期：2019年9月10日(火)～12月15日(日) 開室時間：9:30～17:30 \*金曜日は20:00まで。\*入室は閉室の30分前まで。 休室日：月曜日、9月17日(火)、9月24日(火)、10月15日(火)、11月5日(火) \*ただし、9月16日(月・祝)、9月23日(月・祝)、10月14日(月・祝)、11月4日(月・休)は開室。 観覧料(当日券)：一般 1,600円 / 大学生・専門学校生 1,300円 / 高校生 800円 / 65歳以上 1,000円 \*中学生以下は無料。\*身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・被爆者健康手帳をお持ちの方とその付添いの方(1名まで)は無料。\*いずれも証明できるものを持参する。 展覧会公式サイト：<https://courtald.jp> お問い合わせ：03-5777-8600 (ハローダイヤル)

## 席取りはご遠慮願います

最近、図書館内の学習スペースにおける席取りや長時間にわたる離席など、他の利用者の方の迷惑となる行為が見受けられます。座席数には限りがありますため、これらの行為はご遠慮ください。利用者の皆さまが快適に図書館をお使いいただけますよう、ご協力をお願いいたします。



## キンシバイ(金糸梅)

初夏から夏へと移り変わる季節によくみかけます。みずみずしい緑の葉に映える黄色の花は、見る人の目にも鮮やかです。最近ではヒドコート(右写真)と呼ばれる品種が広く栽培され、キンシバイよりも長く私たちの目を楽しませてくれます。【参考】NHK出版 HP 「みんなの趣味の園芸」

