

東都大学図書館通信(深谷キャンパス)

心にとっての読書は、身体にとっての運動と同じである

～アイルランドの作家 リチャード・スティールの名言です～

1. 25分集中したら、5分休もう！

勉強や仕事をする際、十分な休憩をとらずに何時間も続けてしまう人が比較的多くいらっしゃるそうです。集中できる時間には限界があり、集中力が乏しい状態で続けても、自分が望むような成果は出せないのだとか。

「ポモドーロ・テクニック」という時間管理術を紹介しましょう。「ポモドーロ・テクニック」とは「25分集中したら5分休む」というタイムマネジメント手法で、イタリアの起業家フランシスコ・チリッロ氏によって開発されました。一見非効率的にも見えますが、こまめに休憩をとることで集中力がその都度回復するため、休憩を入れずに何時間も続けるよりも格段にパフォーマンスが上がるそうです。「ミスが多い」「勉強や仕事のペースが落ちてきた」など感じましたら、一旦休憩を入れてみましょう。「気が散る」「目の前のことに集中できない」などといった場合はかなり疲れがたまっている状態のため、休憩後はそれほど集中力を必要としないものに切り替えた方が効率が良いそうです。

勉強や仕事をより効率的に進めたいと考えていらっしゃる人は、ぜひ一度「ポモドーロ・テクニック」をお試しになってみてはいかがでしょうか。休憩時間はストレッチをしたり、何もせずに頭を休ませたりするのが良いそうですよ。



ダラダラせずに、やるべきことに集中する技術 (富士真由 著/三笠書房)

2. 日本の古典をよむ⑭『太平記』

『太平記』は鎌倉時代末期から建武の新政、そして足利幕府成立までの南北朝の動乱の様子を描いた軍記物語で、実に全40巻にも及び大作です。第一部(後醍醐天皇の即位～鎌倉幕府の滅亡)、第二部(建武の新政開始～後醍醐天皇と足利尊氏の抗争)、第三部(足利氏内部の権力抗争)という三部構成で読まれることが多く、作者は(小島法師という説もありますが)不明で、時代を追って徐々に書き継がれ、応安(おうあん・1368～1375年)から永和(えいわ・1375～1379年)の頃に成立したと伝えられています。

軍記物語の中でも『太平記』は(図書館通信第121号で紹介した)『平家物語』と人気を二部する存在ですが、両者は比較されることも多く、江戸時代の俳人・宝井其角(たからいきかく)は『太平記』を皮肉のような次の句を詠んでいます―「平家なり 太平記には 月も見ず」(さすが平家物語である。太平記には平家物語のような風雅さを感じられない)。しかし一方で、『太平記』は「南北朝・室町時代の最大の文学遺産である」という声もあり、これは40年にも及び争乱史を、歴史に並行するように書き綴った作品であるからその評価と推察されています。様々な見解はありますが、私たちを魅了し、読み応えのある作品であることは間違いありません。



日本の古典をよむ(16) 太平記 (長谷川端 校訂・訳/小学館)

3. なぜ、土用の丑の日に鰻を食べるの？

日本には古来より「食い養生」という風習があり、丑の日には「う」のつく食べ物を食するのが体に良いとされています。また、土用とは「立春・立夏・立秋・立冬、それぞれの直前の18日間」のことを言い、この期間は土いじりや種まきを慎んだ方がよいとされています。

夏の土用は1年で最も暑いと言われますが、この期間の丑の日(いわゆる“土用の丑の日”)に鰻を食べて暑気払いするという風習は、江戸時代の学者・平賀源内(ひらがげんない)の発案によるものと伝えられています(諸説あります)。鰻の旬は冬であり、また鰻の蒲焼きは味が濃くこってりとしていることから、当時、夏場における鰻の売上は伸び悩んでいたそうです。これを懸念したある鰻屋の主人が平賀氏に相談したところ、「本日土用の丑の日」という看板を掲げてみてはどうかと提案されました。鰻屋の主人がさっそく実践すると、見事にたくさんのお客さんが集まり、商売繁盛となったそうです。これを見た他の鰻屋たちが次々と真似をするようになり、土用の丑の日に鰻を食べる風習が定着したと言われています。

鰻は栄養豊富で、特に多く含まれているビタミンAは呼吸器や消化器の粘膜を保護する働きを持つそうです。夏風邪予防や胃もたれ回復にも効果があるそうですよ。



日本のしきたりがまるごとわかる本 令和3年版 (新谷尚紀 監修/晋遊舎)

◆ 渋沢栄一翁が愛した言葉 ◆

一朝、事に臨んで感激すれば、おのずから意気の奮興するものである。

【『渋沢栄一訓言集』・一言集】

勉強していて「難しい」「わからない」など、後ろ向きな気持ちになることはありませんか？でも、「心臓の仕組みが理解できた!」とか「前は解けなかった問題が解けるようになった!」とか、勉強の中に「喜び」や「感激」を見出すことができると、急に学ぶことが楽しく感じられたりするものです。まずは自分が興味を持てる科目や分野から「勉強の喜び」を見つけてみませんか。

※格言は『渋沢栄一 100の訓言』 渋澤健・著/日本経済新聞出版社 p.50より転載



◆ 国家試験問題を解いてみよう ◆

看護師 Aさんは右側の人工股関節全置換術(後方アプローチ)を受けた。Aさんへの脱臼予防の生活指導で適切なのはどれか。

1. 「靴はしゃがんで履いてください」
2. 「右側に身体をねじらないでください」
3. 「椅子に座るときは足を組んでください」
4. 「浴室の椅子は膝の高さより低いものを使ってください」。



※ 問題はメディックメディア『QB 看護師国家試験問題解説 2022 付録 第110回看護師国家試験問題&解説』p.48より出題(解答は裏面をご覧ください)

人間らしい生き方 -ホセ・ムヒカ氏のスピーチ-

リプロダクティブヘルス看護学領域 川村美香子



世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ
(くさばよみ編/中川学絵/汐文社)

今回ご紹介するのは、くさばよみ編『世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ』(汐文社)です。これは2012年、ブラジルのリオデジャネイロで開催された国際会議で、当時のウルグアイ大統領ホセ・ムヒカ氏のスピーチを子ども向けの表現にした絵本です。大学の図書館通信で絵本を紹介するとは何ぞやと思われるかたもいるかもしれません。またこの絵本以外にも、YouTubeやドキュメンタリー映画などでホセ・ムヒカ氏に触れることはできます。しかし、先に絵本をお勧めします。31ページほどに展開される絵と文章がこちらの思考のペースを待ってくれるので、物事を深く考えるにはちょうどいいと思うのです。

ホセ・ムヒカ氏のスピーチは人類の幸福とは何か、人間の生き方を問うものです。環境問題や労働問題などを取り上げ、欲しがることの貧しさについて説明しています。そして、ホセ・ムヒカ氏は「発展とは、人間の幸せの味方でなくてはならない、人と人が幸せな関係を結ぶ、子どもを育てる、友人を持つ、地球上に愛がある、これらは人間が生きるためにぎりぎり必要な土台だ」と述べています。当たり前のように感じますが、このスピーチに多くの人が心を揺るがされたということは、多くの人が望みながらも実現できていないことなのだろうとも思います。多くの人の心を揺るがしたホセ・ムヒカ氏のスピーチですが、あれから年月が過ぎ、どれだけの人が心にとめ、行動しているのでしょうか。毎日の忙しさに生活も自分も忘れてはいないだろうか。

忙しくしているのは仕事だけではなく、人とのつながりも忙しい。ホセ・ムヒカ氏のスピーチに人と人のつながりが土台であるように述べていますが、言葉を表面的、箱的に捉えていると人間の幸せを奪うことになるかと思えます。ホセ・ムヒカ氏のいう人と人のつながりは真の愛に基づく、深いつながりを示していると思うのです。そして、そのような信頼のおける人たちとの交流する時間をしっかり持てることがあらわされているのだと思います。人とのつながりに疲れを感じるとき、それは本当のつながりではないのかもしれませんが、人とのつながりでありながら、消費されている、あるいははしているだけなのかもしれません。

今回はそんなことを考えさせられました。また時間が経ち、その時の心情で考えることが変わるかもしれません。みなさんは、ホセ・ムヒカ氏のスピーチにどのようなことを感じるのでしょうか。

コレクション展示 ピカソ《ゲルニカ(タピスリ)》



モノクロの色使いが印象的な《ゲルニカ》(油彩画・1937年)は、パブロ・ピカソ(1881年10月25日-1973年4月8日)の代表作として知られ、戦争の惨禍をテーマにした世界でも名高い作品です。1937年4月26日、当時内戦状態にあったスペインにおいて、反政府側のフラ

ンコ軍を支援していたナチス・ドイツ軍は、バスク地方(スペイン北部)にある小都市ゲルニカを無差別空爆しました。その頃パリに住んでいたピカソは、祖国で起こった市民をも巻き込むこの蛮行に激しい怒りを覚え、要請を受けていたパリ万国博覧会のスペイン館の壁面の題材として、この悲劇を描くことを決意します。ピカソはゲルニカ襲撃からわずか1ヶ月ほどで、縦3.5m、幅7.7mにも及ぶ大作《ゲルニカ》を完成させ、同年5月にはパリ万国博覧会で公開しました。公開当初は作品に対する厳しい意見もあったそうですが、徐々に評価を高め、いまでは20世紀を象徴する絵画とされています。

この《ゲルニカ》(油彩画・1937年)を原寸大に再現したタピスリ(綴れ織りの壁掛け)が、1950年代後半から1980年代にかけて3点作られました。これはピカソや同時代の画家たちによるプロジェクトの一環で、彼らは建築と芸術との統合を求め、「自身の絵画作品を室内に飾るタピスリにする」という企画を実施しています。群馬県立近代美術館では、《ゲルニカ(タピスリ)》の3作品のうち、第3の作品《ゲルニカ(タピスリ)》(1983年)を所蔵しています。ほかの2作品は、第1の作品は最近までニューヨーク国連本部の安全保障理事会議場前に飾られ、第2の作品をフランスのウインターリンデン美術館が所蔵しています。

群馬県立近代美術館では年に1度、《ゲルニカ(タピスリ)》(1983年)を期間限定で公開しています。本年は7月3日(土)~8月22日(日)です。深い緑に囲まれた群馬の森に位置する本美術館は、心身ともにリフレッシュできる空間と存じます。日頃の喧騒を忘れ、この機会にぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

(写真) パブロ・ピカソ《ゲルニカ(タピスリ)》1983年(原画は1937年) タピスリ・ウール、綿 328.0×680.0cm(織り: ジャクリーヌ・ドラ・ホーム・デュルバック) 展示風景 **参考文献**: 群馬県立近代美術館HP、大高保二郎ほか『もっと知りたいピカソ 改訂版』(もっと知りたいシリーズ)東京美術(2020年7月)、末吉健二「ピカソのゲルニカに関する一考察」哲學No.57(1971年3月) p.93-109 **展覧会場**: 群馬県立近代美術館(群馬県高崎市綿貫町992-1 群馬の森公園内) **会期**: 2021年7月3日(土)~8月22日(日) **開館時間**: 午前9:30~午後5:00(入館は午後4:30まで) **休館日**: 毎月曜日(休日の場合はその翌日) **観覧料(コレクション展示)**: 一般300円(大学生150円 ※中学生以下の方、障害者手帳等をお持ちの方とその介護者の方1名は観覧無料) **群馬県立近代美術館HP**: <http://mmag.pref.gunma.jp/> ※群馬県立近代美術館では新型コロナウイルス拡散防止対策を実施しております。詳細は群馬県立近代美術館HPをご覧ください。

◆図書館からのお知らせ◆

日頃より図書館をご利用いただきましてありがとうございます。また、いつも東都大学図書館通信をご覧いただき心より感謝申し上げます。図書館運営委員会では、本年度の学生選書ツアーについて検討しております。2020年度は残念ながらツアー中止の運びとなりましたため、本年度はできる限り実施が叶いますよう委員一同努めておりますが、現在の新型コロナウイルスの感染拡大状況を鑑み、ひとまず(例年開催しておりました)9月の実施は見合わせていただくこととなりました。10月以降、新型コロナウイルスの状況を見ながら、改めてツアー実施の可否を検討させていただく予定でございます。何卒ご理解いただけますと幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。



桔梗(キキョウ)

花言葉は「変わらぬ愛」「気品」「清楚」「誠実」など。秋の七草のひとつ(朝貌(あさがお)と呼ばれている植物です)で、初夏から咲き始めます。日当たりの良いところで育つ多年草で、古来より親しまれてきましたが、現在は数が減り、絶滅危惧種に指定されています。「キキョウ」という名前の由来は、昔は吉凶を占う花であったことから「吉凶」に由来するという説のほか、諸説あります。漢字の「桔梗」のつくりが「更に吉」であることから縁起の良い花とされ、様々な家紋のモチーフとなりましたが、桔梗紋を使用した歴史上の人物で非業の死を遂げた武将(明智光秀や坂本龍馬など)がおりますことから、「悲劇の家紋」とも呼ばれています。桔梗は、中国では喉の痛みを和らげる生薬として知られ、咳や痰を鎮める「サボニン」という成分が根に含まれています。



国家試験問題(表面)の正解は2.
※解説はメディックメディア『QB 看護師国家試験問題解説 2022 付録 第110回看護師国家試験問題&解説』p.144をご参照ください。