

# 東都大学図書館通信(深谷キャンパス)

**読書は、一人のようで一人ではない。本を書いている人との二人の時間である。**

～ 教育学者・齋藤孝先生の名言です～

## 1. 学校給食の王道「コッペパン」

どんな具材を合わせても美味しい、優しく素朴な味わいのコッペパン。ジャムやあんバターを塗ったり、焼きそばやコロッケをはさんだり、パンを揚げてきな粉をまぶしたりと様々なアレンジ方法がありますが、皆さんはどんなコッペパンが好きですか？ 学校給食の王道と名高いコッペパンは、アメリカでパンの製法を学んだ田辺玄平氏によって考案された日本独自のパンで、1919年に陸軍に納入するために開発されました。食パンより持ち運びに便利な細長いコッペパンは、その形状から「軽節(かつおぶし)パン」とも呼ばれ、戦後間もない1946年から学校給食に導入されたそうです。当時のコッペパンは固くごつごつとしていて、コッペパンの中だけをくりぬいて食べる、通称「トンネル食べ」をする子供たちもいたとか。なお、毎月10日はコッペパンの日だそうで、田辺氏を始祖とする丸十製パンの「十」に因って制定されたそうです。

そもそも学校給食はいつから始まったのでしょうか。日本の学校給食の始まりは1889年。私立忠愛小学校(当時の山形県鶴岡町)で貧困家庭の児童を対象に提供された無償の昼食が発祥とされています。このほか事業所給食は1872～3年頃に富岡製糸場(群馬県)で、病院給食は(諸説ありますが)1902年に聖路加病院(当時の東京市)で始まったそうですよ。



**給食の歴史**  
(藤原辰史 著/岩波書店)

## 2. 日本の古典をよむ⑩『風姿花伝』

「離見の見」「秘すれば花なり」「初心忘るべからず」—どこかで聞いたことのあるフレーズの数々。これらはすべて室町時代に活躍した能役者・世阿弥(ぜあみ)が残した言葉で、それぞれ「自分の姿を距離を置いて観察する」、「秘めるからこそ花になる」、「学び始めた当初の未熟さや謙虚な気持ちを忘れてはならない」という意味を表しています。

生涯を通じて舞台の「花」を追究し続けた世阿弥は多くの伝書を著し、その最初の能楽論書として知られるのが『風姿花伝』です。父・観阿弥(かんあみ)から受けた教訓や能に関する心得や歴史が書かれた『風姿花伝』は、冒頭の序に続く七篇(「第一年来稽古条々」「第二物学条々」「第三問答条々」「第四神儀」「奥義」「花伝第六花修」「花伝第七別紙口伝」)からなり、20年近い年月をかけて完成しました。

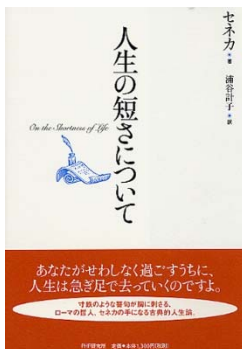
当時世阿弥は絶世の美少年として名高く、12歳の頃には時の將軍足利義満の寵童として庇護を受けます。晩年には佐渡配流という波乱の人生を送りますが、世阿弥が確立した能の高度な舞台技術は600年以上経った今も演じ継がれ、世阿弥が綴った(『風姿花伝』を含む)多くの伝書は、芸能論としてだけでなく、教育論や人生論としても高く評価され、現在も多くの人々に読み継がれています。



日本の古典をよむ(17)  
**風姿花伝 謡曲名作選**  
(表章ほか 校訂・訳/小学館)

## 3. 時間の大切さ

セネカ、という哲学者をご存じでしょうか。二千年前の古代ローマ帝国を生きたセネカは、現代を生きる私たちの胸にも響く、数多くの言葉を残しています。例えばセネカが書いた『人生の短さについて』という本には「人生は決して短くなどない。与えられた時間の大半を私たちが無駄遣いしているにすぎない。」という言葉が記されています。この言葉を目にした時の衝撃は強く、改めて自身の日々の過ごし方を振り返り、時間の大切さを実感しました。「人生は十分に長く、上手に過ごさずすれば満ち足りた時間を過ごせるはずなのに、なんと多くの人が有限である人生の時間を無駄遣いしていることか」とセネカは二千年も前から人々に投げかけています。コロナ禍における様々な制限の下、やりたいことができず物足りなさを感じている方もいらっしゃるかもしれませんが、だからと言って1日中なんとなくネットサーフィンをしたり、何もせずにゴロゴロして過ごすのは、非常にもったいないことです。時には「今日は休息日!」と決めてゆっくり過ごすことも大切ですが、毎日をただなんとなく過ごしていると、空虚感ばかりが募ります。コロナ禍でも実現可能な「自分のやりたいこと」、ありませんか? 自分のやりたいことに時間を費やすと、その日の満足度が格段に上がります。皆さんが1日1日を大切に、充足感に満ちた日々を送られますことを願っております。



**人生の短さについて**  
(セネカ著/浦谷計子訳/PHP研究所)

## ◆ 渋沢栄一翁が愛した言葉 ◆

**無欲は怠慢の基である。**

【『渋沢栄一訓言集』一言集】

現代の言葉で表現しますと「無欲は美德ではなく、むしろ人を怠け者にする。」という意味です。欲が深すぎるのは美しくありませんが、欲が無さすぎるのは自分への甘えだそうで、これもまた美しくないように感じます。大切なのは「欲を持ちつつ、それをコントロールすること」。何も望まずに引きこもるのではなく、自分の夢や希望に少しだけ欲を張って、それを原動力に一歩一歩前に進んでみてはいかがでしょうか。

※格言は『渋沢栄一 100の訓言』 渋澤健一著/日本経済新聞出版社 p.52より転載



## ◆ 国家試験問題を解いてみよう ◆

**管理栄養士** 野菜類に関する記述である。最も適当なのはどれか。1つ選べ。

1. だいこんの根部は、葉部よりも100g当たりのビタミンC量が多い。
2. 根深ねぎは、葉ねぎよりも100g当たりのβ-カロテン量が多い。
3. れんこんは、はすの肥大した塊根を食用としたものである。
4. たけのこ水煮における白濁沈殿は、リンシンの析出による。
5. ホワイトアスパラガスは、遮光して栽培したものである。

※ 問題はメディックメディア『QB 管理栄養士国家試験問題解説 2021 別冊付録「第34回管理栄養士国家試験問題」p.11より出題(解答は裏面をご覧ください)





俳優になる方法・増補版  
(山崎哲著/青弓社)

## 山崎哲(著)『俳優になる方法・増補版』(青弓社)

成人看護学領域 外館 真理子

深谷キャンパスの学生のみなさん、こんにちは。今回ご紹介する本は、山崎哲(著)『俳優になる方法・増補版』(青弓社)です。もうすでに専門職としての第1歩を踏み出しているみなさんに、なぜ俳優への道をすすめるのかと、疑問を呈される方もいらっしゃるかもしれません。しかし、この本は俳優として成功していくための教本ではありません。会話を積み重ねることで劇物語の世界を創出していくためのコツを教える入門書のような内容です。私たちの社会生活の中で、他人とどのように距離を取り、関係性を構築していくのか悩んだ時のヒントになると思いこの本を選出しました。

私自身演劇が好きで、よく舞台を観に行きましたが、最近は行かなくなりました。俳優が抑揚をつけて、意気揚々とセリフを話すのを聞いているのが恥ずかしくて仕方がないからです。山崎は、セリフのしゃべり方も洗練されていてさすがプロだと思わせる俳優が人に感動を与える俳優になるとは限らないと述べています。映画や舞台を見た後に、「あの俳優さん演技上手だったね」という感想に何か違和感を感じませんか。こんな感想を持ってしまうときは、俳優同士が映画や舞台の上で会話を成立させていないので、劇物語の空間を生きていくことができているのだからと思います。人は社会の中で、あくまでも他人との関係性の中で成り立っています。俳優が相手の存在を意識せず、自分一人で話を続けることは本来あり得ないことです。どんなに演技が上手な俳優の発表会を見せられても、俳優たちの間で会話の積み重ねがないと心のやり取りがないので、観客である私たちは俳優から感動を受け取ることが出来ないのです。

私たちの社会生活でも同様に、どのように声をかけようといった方法論を優先してしまうと、演技が上手な俳優の発表会と同じで、相手の心は動きません。会話の積み重ねによって人との関係性が構築するのであれば、相手と声のやり取りを心でする必要があるのであります。

山崎の「ただ素直にやれ、心で演じろ」という言葉に、私たちが人との距離の取り方や関係性を模索する中で答えがあるように思います。皆さんはこれから、専門職として様々な人と話し、関わりをもっていくと思います。その際に、方法論を重視するのではなく、何を相手に伝え、何を相手から受け取るのかといったように物事の核心に触れることが大切なのではないでしょうか。忙しい毎日をご過ごされているかと思いますが、あまり興味のない世界の本も時々読んでください。時には、何かヒントになるようなことが隠れているかも知れません。

### 公開後1カ月で閲覧数100万回超え! おうちで体験!「かはくVR」



ご自宅から国立科学博物館(通称・科博/東京・上野)を楽しめる「かはくVR」をご存じでしょうか。「かはくVR」とは国立科学博物館の常設展示を3Dビュー+VR映像で鑑賞できる無料コンテンツで、2020年4月に公開されてから約1カ月で閲覧数100万回超えを記録するほど人気を博しています。自宅にいな

から実際に国立科学博物館内で鑑賞しているような雰囲気を楽しむことができます。

ではまず、国立科学博物館公式HP<sup>1</sup>のトップページから「おうちで体験!かはくVR」というバナーをみつけてみましょう(「自宅で楽しめるコンテンツ」の中か、またはトップページを下の方にスクロールしていくとあります)。そのバナーをクリックすると「かはくVR」のメインページが開かれますので、「日本館」「地球館」のそれぞれ入館したい方をクリックしてください。すると「日本館」「地球館」それぞれのフロア断面図が表示され、その後、各館の最初の展示室に飛びます(日本館はフタバスキリュウの全身復元骨格のある「日本列島の生き立ち」という展示室に、地球館は「大地を駆ける生命」という哺乳類や鳥類の剥製を展示したコーナーに自動的に飛びます)。行きたい方向に向けて画面をクリックすれば、館内を自由に行き来することができますし、何より普段は決して目にするのできない立体的なフロア断面図に、興味を抱く方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「かはくVR」の映像美と迫力は息を呑むほどです。

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、外出自粛を余儀なくされますが、ぜひご自宅で「かはくVR」を楽しんでみてはいかがでしょうか。「かはくVR」のすごさ、そしてリアリティ溢れる国立科学博物館の展示の数々に皆さんも魅了されること間違いありません。



\*1 国立科学博物館公式HP <https://www.kahaku.go.jp/> 写真(上) [日本館] フタバスキリュウ 写真(下): イリコモヤマネコ 写真提供: 国立科学博物館(画像の転載ならびにコピー禁止) 国立科学博物館 基本情報(詳細は公式HPをご覧ください) 住所: 〒110-8718 東京都台東区上野公園 7-20 TEL: 050-5541-8600 (ハローダイヤル) 開館時間: 午前9:00~午後5:00 ※事前予約制 休館日: 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日) 入館料: (常設展示) 一般・大学生630円 ※次の①②の方は無料(入館の際に証明書をご提示ください) ①65歳以上の方及び18歳未満の方 ②障害者の方・母子爆弾被害者の方・難病患者の方及びそれらの方々1名につき介護者1名 ※現在、新型コロナウイルス感染症防止のため、入館にはオンラインによる事前予約が必要となります。詳細は国立科学博物館公式HPをご覧ください。

### ◆図書館からのお知らせ◆

ついにラーニング commons がオープンいたします! 場所は東都大学深谷キャンパス2号館北棟3階(当初設置予定でした研究棟1階から今回の場所へ変更になりました)、プレオープンは2021年9月下旬を予定しております。ラーニング commons は、本学の学生であればどなたでもご利用いただける学修空間です。ディスカッションやグループ学習、プレゼンテーションの練習など、多彩な活動の場としてご活用ください。なお、基本的には予約制になりますが、予約が入っていない場合は自由にご利用いただけます(いずれの場合も、ラーニング commons 内に設置してある「予約・当日使用記入簿」をご記入ください)。その他、ラーニング commons に関する詳細については、学内ポータルサイト等を通じてご案内いたします。



### 千日紅(センニチコウ)

「千日紅」という花の名は、100日咲き続けると言われる「百日紅(さるすべり)」よりも長い期間

咲き続けることで付けられたそうです。色とりどりのポンポンのような、丸く小さな形が可愛い印象ですが、実はこの花のように見える丸い部分は苞(ほう)の集まりで、この中に小さな花を咲かせます(苞とは花の付け根に出る葉のことで、芽やつぼみを覆って花を保護します)。色は白・紫・赤・ピンク・オレンジ等がありますが、赤色の千日紅は別名「ストロベリーフィールド」とも呼ばれ、咲いている様子がイチゴ畑のように見えることから、こう名付けられたそうです。千日紅の花言葉は「不朽」「変わらぬ愛」。色褪せにくい性質を持つため、フラワーアレンジメントやドライフラワーにも人気があるようです。



### 国家試験問題(表面)の正解は5.

※解説はメテックメディア『QB 管理栄養士国家試験問題解説 2021 p.879』第34回管理栄養士国家試験(2020年)正解・解説をご参照ください。