



# 創英の風

2024年夏号  
(第27号)

2024年7月8日発行  
発行人：上條 優子 (図書館長)  
編集人：図書・研究委員会

## 教職員からのおすすめ本



看護学部 小川 明佳先生  
『朝イチの「ひとり時間」が人生を変える』  
キム・ユジン/著 小笠原 藤子/訳  
出版社名：文響社  
出版年月：2023年4月

皆さん、早起きは得意ですか？この本を読むと早起きをしたくなります。著者は朝4時30分の起床で人生が変わった韓国在住の弁護士です。

著者は、明け方の時間を「自分がコントロールする時間」、それ以外の時間を「運命に任せる時間」と表現しています。明け方の時間は集中できて主体的な時間であり、何かに邪魔される要素がないだけでなく、ぐっすり寝た後なので一日の仕事や勉強を終えてくたくたな夜よりずっと元気であり、一日を余裕のあるものにしてくれる利点があると述べています。

著者のように明け方の起床は難しくても、いつもより少し早く起きるだけでその日一日が変わってくるのではと思わせてくれる本です。実用書のため気軽に読んで親しみやすく、具体的な実践方法が解説されています。朝早く起きる習慣のメリットが満載で、一読の価値はあると思います。



看護学部 谷口 智恵先生  
『リカバリー・カバヒコ』  
青山 美智子/著  
出版社名：光文社  
出版年月：2023年9月

公園の古びたカバの遊具、カバヒコには、自分の治したい部分と同じ部分を触ると回復するという都市伝説がある。人呼んで、「リカバリー・カバヒコ」。私たちは様々な環境や人間関係に囲まれて、小さな悩みや痛み、モヤモヤを抱えながら日々をやり過ごす中、こじらせまいとものがき、気持ちにふたをしたりするけれど、どんどん苦しくなる。そんな時カバヒコは、優しく寄り添い、そっと背中を押してリカバリーへと導いていく。

「不安っていうのも立派な想像力」「心遣いも思いやりも、すべて想像力。不安がりなあなたは、優しい人だと思うよ」と話すクリーニング屋のおばちゃん、頑張りすぎた人へ向けられた「チャレンジもすごいことだけど、アレンジも素晴らしいんじゃないかしら」という言葉に救われた。

この本にはあなたの心をリカバリーしてくれる物語がきっとある。



## 教職員からのおすすめ本



こども教育学部 棚澤 令子先生

『20代にしておきたい17のこと』 だいわ文庫

本田 健/著

出版社名：大和書房

出版年月：2010年4月

この本には、20代でしておきたいことが17項目あげられています。その一つに、「質問力を鍛える」があります。作者は、「なぜ」「どうして」の自分への問いかけは、自分の未来に呪いをかけてしまうが、幸せな成功者は、「このピンチから脱出する方法は?」「このピンチから学べることは?」と自らに質問するのだとっています。だから、自分への質問力を鍛えるべきだというわけです。心理学の世界でも、逆境から這い上がる力のある人は、問題の捉え方が非常にポジティブであることがわかっています。自分への問いかけを変えてみてはどうでしょうか。このほかに挙げられた16項目を、図書館でぜひ確認してみてください。ちなみに、図書館には、「10代にしておきたい17のこと」も置いてありますよ!



こども教育学部 平野 友康先生

『健康で文化的な最低限度の生活』

ビッグコミックス 既刊12巻

柏木 ハルコ/著

出版社名：小学館

出版年月：2014年8月～

私は、前職で生活に困窮した方々の相談を受けていました。誰しも日々の安心した生活を願っています。しかし、失業や病気、負債や滞納、介護、DVや虐待、家族との不和など様々な理由でその生活が脅かされてしまいます。

たとえば、「離婚した夫から養育費を減らしてほしいと言われ生活費が不足し安心した生活が送れない」「負債の返済により給料を差し押さえられてしまい家賃を3ヶ月間滞納し家を明け渡さなければならぬ」「子から理由をつけ金銭を要求され断りきれず生活がままならない」「請負先の会社が倒産し新しい仕事に就くも収入が少なく生活費が不足してしまう」「うつ病で思うように仕事ができずこの先どう生活すれば良いかわからない」などです。

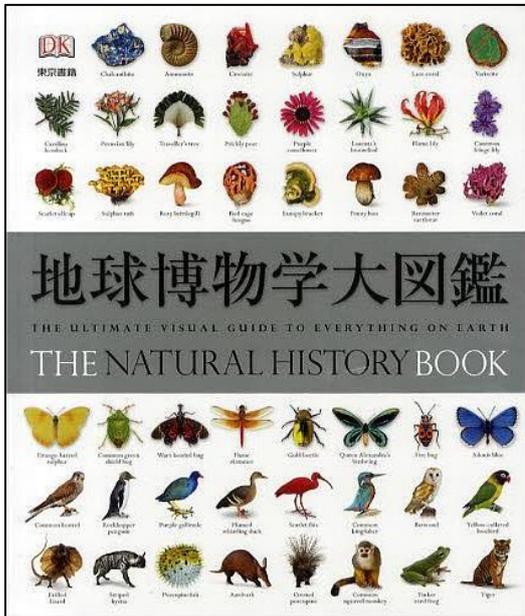
このマンガは、難しそうなたイトルになっていますが、市役所の生活保護を担当する職員(ケースワーカー)が主人公です。ケースワーカーは、生活に困窮した人々の暮らしを支えることが主な役割ですがマンガでは困窮した人の暮らしの現実を目の当たりし、とまどう様子が描かれています。

仕事を失う、病気になる、お金がなくなることで人生の選択肢はどんどん少なくなります。時に全く選択肢がなくなることもあります。その中で、その人がその人らしく暮らすためどう支えるのか?ぜひ第1話から第10話までをまず読んでみてください!

人を支えることの難しさだけでなく、その意味や意義を考えるきっかけにもなります。



# 教職員からのおすすめ本



企画入試課 平野 達夫さん

## 『地球生物学大図鑑』

スミソニアン協会／監修 デイヴィッド・バーニー／顧問編集

西尾 香苗・増田 まもる・田中稔 久／翻訳

出版社名：東京書籍

出版年月：2012年6月

「かけがいのない地球を大切に」と言いますが、私たちは、地球のことをどのくらい知っているのでしょうか。

この本では、地球上の生物が、如何に多様で、不思議で、美しいかを感じることができます。また、30億年以上をかけ、生命と地球が一体となって、私たちの想像を超えた出来事を経て、現在の地球を形作ってきたことに思いを馳せることもできます。

これまで何億もの種が生まれ滅び、200万もの種が現存する中で、生まれて僅か20万年のホモサピエンスサピエンス1種が、今、第6回目の大量絶滅を引き起こしていると言われています。私たち人間は、もっと生命を含めた地球環境を学び、そして、感謝して、謙虚に生きていくことが必要なのではないでしょうか。

図書館司書 大西 富美子さん

## 『今宵も喫茶ドードーのキッチンで。』 双葉文庫

標野 凧/著

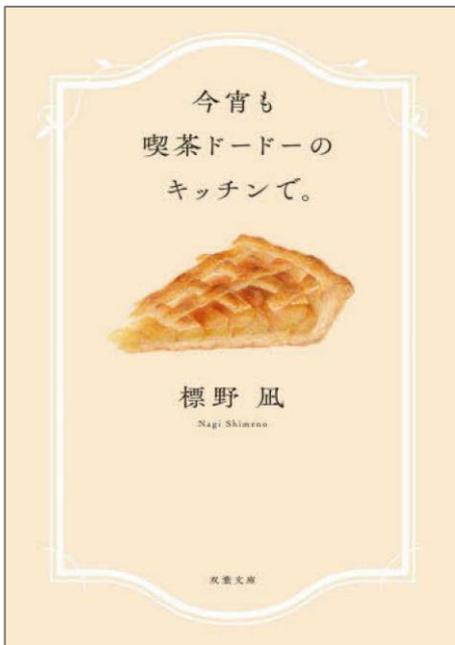
出版社名：双葉社

出版年月：2022年5月

皆さんは、今過ごしている生活の中で「これで良いのだろうか？」と疑問を持ったり、自分の生き方に自信が持てなくなり、そんな時はありますか？または、ふとしたことで落ち込んだり、SNSなどの情報に心を乱されたりすることは？

私たちの身近にいそうな様々な年代の女性が仕事の後で立ち寄りたくなる、都会の喧騒から抜け出したような、緑に囲まれたお一人さま専用のカフェ、そこが「喫茶ドードー」です。

店主が試行錯誤し考案した飲み物やサンドイッチなどを、疲れて一歩入ったその店で味わい、また店主との会話を通じて癒されていく。答えが見つからなくても、一歩前へすすんでいけるような希望を抱けそうな。そんな「喫茶ドードー」へ、あなたもおとずれてみませんか？



# 図書館からのお知らせ

## 夏休み期間の貸出について

下記期間に借りた資料は、夏季休暇にと  
もない長期貸出の設定となります。

- ◆期間：7月15日（月）～9月16日（月）
- ◆返却期限日：9月30日（月）

実習貸出の場合は、

- ◆期間：7月1日（月）～9月2日（月）
- ◆返却期限日：9月30日（月）

🌻 ぜひご利用ください 🌻

## 図書館OPACサイトに ログインしてみよう！

OPACサイトにログインしたことはありま  
すか？ログインすると様々な機能を利用する  
ことができます！

- ◆自分が借りている本の状況確認
- ◆延長手続き
- ◆貸出中の本の予約
- ◆データベースの利用（文献検索） など



ログインするための利用者コードとパス  
ワードが不明な場合は、図書館カウンターま  
でお問い合わせください。

## 展示コーナー歳時記

### 7月～9月 SDG'sってなんだろう

今回の展示では、国際社会が共有す  
る17の目標、SDGs（持続可能な開発目  
標：Sustainable Development Goals）  
に焦点を当てています。

この展示を通じて、みなさんもぜひ  
SDGsの実現に向けた取り組みについ  
て考えてみましょう。



## 図書館開館予定

2024年7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2024年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- 8：30～20：00
- 10：00～17：00
- 短縮開館 9：00～17：00
- 休館日
- 蔵書点検につき休館

開館日・開館時間は変更になる  
可能性があります。  
その際は、掲示等にてご案内  
いたします。