

帝京科学大学教員



# おすすめの本



どの本から  
読んでみる？

# CONTENTS

---

## 生き方のヒント..... 2

冲永 隆子 先生 (総合教育センター／図書館長)  
『からっぽがいい』

青木 かがり 先生 (アニマルサイエンス学科)  
『嘘つきアーニャの真っ赤な真実』

松原 一誠 先生 (柔道整復学科)  
『君たちはどう生きるか』

塚田 絵里子 先生 (東京理学療法学科)  
『ごみと掃除と幸せな人生』

田知本 愛 先生 (総合教育センター)  
『残念なメダリスト』

## 共に生きる..... 5

藤江 慎二 先生 (医療福祉学科)  
『母がゼロになるまで』

黒川 喬介 先生 (作業療法学科)  
『マンガでわかる!認知症の人が見ている世界』

## 自分を信じる..... 6

塚林 美弥子 先生 (総合教育センター)  
『愛するということ』

大澤 一郎 先生 (柔道整復学科)  
『子ポー家の人々』  
『舞姫テレピンコーラ』

小黒 正幸 先生 (東京柔道整復学科)  
『激動社会の中の自己効力』

## 学びへの出発..... 9

長田 知恵子 先生 (看護学科)  
『勉強が面白くなる瞬間』

小山 優美子 先生 (東京理学療法学科)  
『忘却の整理学』

## 知る・学ぶ..... 10

石田 等 先生 (生命科学科)  
『はたらく細胞』

馬場 千秋 先生 (学校教育学科)  
『日本人が勘違いしているカタカナ英語 120』  
『英語の素朴な疑問に答える 36 章』

持田 尚 先生 (学校教育学科)  
『理想の色に巡り会える青の図鑑』  
『理想の色に巡り会える赤の図鑑』

## 読書を楽しむ..... 13

富永 弥生 先生 (学校教育学科)  
『ぼくの死体をよろしくたのむ』

三石 美鶴 先生 (幼児保育学科)  
『ピブリオバトル』

---

こころの科学..... 14

- 杉浦 加奈子 先生 (柔道整復学科)  
『「何回説明しても伝わらない」はなぜ起こるのか?』
- 津田 彰 先生 (医療福祉学科/総合教育センター)  
『「病は気から」を科学する』

先端科学への挑戦..... 16

- 古川 雄祐 先生 (医学教育センター/東京柔道整復学科)  
『劇場街の科学者たち』
- 山田 洋二 先生 (理学療法学科)  
『深く息をするたびに』
- 稲川 健太郎 先生 (教職センター)  
『光る壁画』

動物と生きる..... 18

- 木場 有紀 先生 (幼児保育学科)  
『動物がくれる力』
- 門多 真弥 先生 (アニマルサイエンス学科)  
『水族館飼育員のキッカイな日常』
- 三宅 美千代 先生 (こども学科)  
『これから猫を飼う人に伝えたい 11 のこと』  
『猫のいる家に帰りたい』  
『いまから猫のはなしをします』  
『また猫と』

動物の世界..... 20

- 野田 英樹 先生 (アニマルサイエンス学科)  
『もしも人食いワニに噛まれたら!』
- 永澤 巧 先生 (アニマルサイエンス学科)  
『猫的感覚』
- 片桐 浩司 先生 (自然環境学科)  
『北の森の動物誌』

教育を志す人へ..... 22

- 園山 博 先生 (こども学科)  
『理科は教材研究がすべて』
- 三宅 美千代 先生 (こども学科)  
『乳幼児期の性教育ハンドブック』  
『からだの権利教育入門 幼児・学童編』
- 平山 靖 先生 (教職センター)  
『リエゾン』

# 生き方のヒント

疲れたときに

幸せには  
あまり多くはほらない



総合教育センター／図書館長  
冲永 隆子 先生

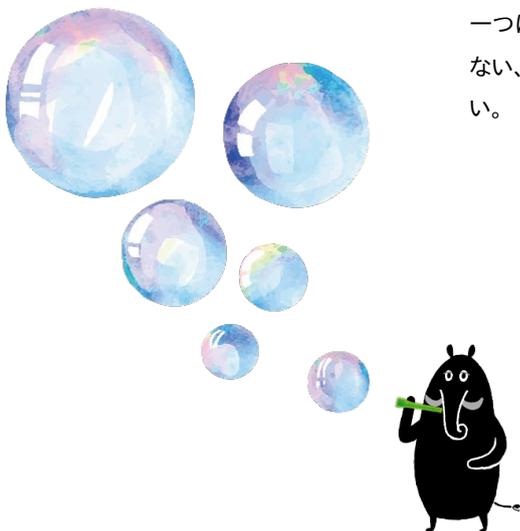
『からっぽがいい』ネパールの山奥を歩き続けたリュック一つで NGO、OK バジ』  
垣見一雅著 サンパティック・カフェ 【請求記号：302.258/Ka25】

知人のお誘いで「奥野サロン」主催の、OK バジさんと歌おう！ネパール支援チャリティーコンサートに出かけた際、本書と出会いました。

本書には、貧困に苦しむネパール現地で 30 年余りボランティアに励まれる元大学英語教員の OK バジこと、垣見一雅さんの生きるためのヒントが沢山詰まっています。ネパールの貧しい子どもたちのために 200 校以上の学校を作り、自助努力の助けや村人の健康、暮らし等、支援活動を続けてこられました。

私が何より驚いたのは、OK バジさんが 1939 年生まれの御年 85 歳でも現役の支援者だということ。「すべて揃っているのに薄い幸福感。ほとんど何も無いのに濃い幸福感。幸せにはあまり多くはほらない」(62 頁「今」の中に幸せを)」という著者の言葉が、「役に立つこと」「備えがあること」に必死な私たちの疲れた心に染み入ります。「幸せは心の持ち方一つなのだろう」と著者は続けます。

生きること疲れたとき、役に立つこと、備えがあることに不安を覚えるとき、「自分がこの世を通過した一人ぶんだけ、この世に役立つことができれば、それで充分だ」(22 頁「生きる価値」)の言葉は力強く私たちの心に響きます。同情支援や「バラマキ支援の自己満足」ではなく「呼び水支援」の必要性(82 頁「支援の極意」)から、厳しい支援の現実と大切さが、「支援で大切なことの一つは、“がんばらない”ということ、燃え尽きないために…」(66 頁「がんばらない、でも続ける」)が心に刺さります。是非、一度本書を手にとってみてください。



アニマルサイエンス学科  
青木 かがり 先生



『嘘つきアーニャの真っ赤な真実』  
米原万里著 角川書店 【請求記号：914.6/Y82】

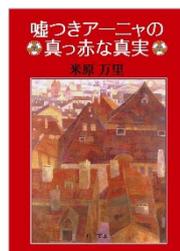
ソビエト連邦崩壊前のチェコスロバキアで、思春期を過ごした著者の自伝的エッセイ。著者が当時通学していた在プラハ・ソビエト学校には、時に50カ国以上から子供達が集まっていた。国同士の対立、政治的な思想や宗教の違いが、クラスメートとの人間関係に影を落とします。そんな中、生まれ育った環境や思想の違いに驚きつつも互いの違いを認め、3人の級友と友情を育んでいきます。友人の一人であるリッツアは、思春期らしく耳年増で、性教育を著者に披露したり、異性の良さは歯をみることにと伝授したりします。

約20年後、通訳になった著者が3人の友人の消息を追います。ソビエト連邦の崩壊を肌で感じ、友人の身を案ずる著者の緊張感に、思わず引き込まれます。

異なる時代と国での体験を追隨することで、ほぼ単一民族で構成される島国で暮らしていると、気づかないことを教えてくれる一冊です。歴史が好きな人にも嫌いな人にもお勧めです。

誰と話してみたい？

耳年増なリッツア、  
嘘つきなアーニャ、  
優等生でクールなヤスミンカ



「人間としてどう向き合うか」  
を考える

柔道整復学科  
松原 一誠 先生



『君たちはどう生きるか』  
吉野源三郎著 岩波書店 【請求記号：159.5/Y92】



この本は、主人公である中学生のコペル君(本田潤一)の生活の中で起こる「いじめ」、「貧困」、「差別」などを通して本当の勇気や責任、人の値打ちを学ぶお話です。

父親を亡くしているコペル君に、近くに住んでいる叔父さんが事あるごとに相談に乗り助言をしますが、答えを伝えるのではなく、自身で考え答えが出せるように導いていきます。コペル君が友達との約束を勇気がなく守れなかった時、自分がいかに臆病で卑怯な人間かを思い知るのですが、その際にも叔父の言葉で勇気を持ち行動に移すことができます。

この本のことを、ジャーナリストの池上彰氏は“子供たちに向けた哲学書であり道徳の書でもある”と記していますが、どの世代の人が読んでも共感や感心、考えさせられる内容です。

あたり前の事だが簡単ではない問題を改めて考えてみるのもよいのでは。是非一度手に取ってみてください。



東京理学療法学科  
塚田 絵里子 先生

## ごみ箱から見える、 その人の生き方



『世界一清潔な空港の清掃人と日本一のごみ清掃員をめざす芸人が見つけた  
ごみと掃除と幸せな人生』  
新津春子, マシンガンズ滝沢秀一著  
三笠書房 【請求記号：597.9/N72】

皆さんは、家の掃除はしていますか。住んでいる地域のごみ分別ルールを知っていますか。本書は掃除のコツやごみ分別のルールについても具体的に書かれていますが、ただのハウツー本ではありません。

ごみの捨て方や部屋の状態には、人となりやその人の状態が反映されるそうです。逆転の発想で、ごみや掃除としっかり向き合って取り組めば、日々の生活ひいては人生が変わると書かれています。

そんな大げさな、と思われるかもしれませんが、羽田空港を世界一清潔な空港に導いた清掃人と、日本一のごみ清掃員(をめざす)芸人のお二人が楽しそうに、精力的に活動している様は説得力があります。共通しているのは、それぞれの仕事を「仕方なく始めた」ということです。そこからどのように変わっていったのでしょうか。ごみと掃除から、人生をより良くするヒントが得られると思います。

優しい笑顔でお二人は言います。「できるところから少しずつ」と。



総合教育センター  
田知本 愛 先生

『残念なメダリスト チャンピオンに学ぶ人生勝利学・失敗学』  
山口香著 中央公論新社 【請求記号：780.21/Y24】

## 残念なメダリストとは…

「本当にメダリストは幸せなのか？」と考えていた当時の私は『残念なメダリスト』というタイトルに惹かれました。

当時一番印象に残ったのは、「もっとも努力した人間がメダリストになるのではない」という文章に衝撃を受けました。これまで誰よりも努力しなければ自分の目標は達成できないと考えている自分と、本当にそうなのか？と考えている自分が葛藤していた時に、たまたま手にした本に答えが書いてあるような気がしました。そして「メダリストは手にした栄光に感謝し、その幸運を社会に還元する人間になっていかなければならない」とも書かれており、生き方についても考えさせられる一冊になりました。

ほかにもメダリストとして生きる苦悩等が書かれており、興味深い一冊です。読み返すたびに違った視点から考えさせられます。競技者以外の方でもなにかヒントを与えてくれるような一冊になっていると思います。



# 共に生きる



医療福祉学科  
藤江 慎二 先生

やっぱり  
“生活”っていいな

『母がゼロになるまで 介護ではなく手助けをした2年間のはなし』  
リー・アンダーツ著 河出書房新社 【請求記号：916/L51】



本を読みながら、久しぶりに声を出して笑い、そして涙が溢れた。この本は発達障害や浪費癖があり、いわゆるゴミ屋敷で暮らす母親を介護した娘の物語である。本の副題には“介護ではなく手助けをした2年間のはなし”と書かれているが、内容は共に生きた物語であり、まさに介護をした記録である。

借金、ゴミ屋敷、支援拒否といった世の中でいえば問題行動として捉えられる出来事に対する著者の正直で感情豊かな表現に、声を出して笑った。そして、母親の弱っていく姿、その後訪れる死に対して、正面から向き合う著者の思いに涙が溢れた。

借金・ゴミ屋敷・支援拒否＝世間一般から乖離<sup>かいり</sup>した特別な物語……、ではない。ごくごく普通の、どこにでもある生活が描かれている。とてもリアルに。だからこそ、本人、家族、地域の人々、支援者の人々、色々な人々と共に生きるという福祉の大変さ、楽しさ、難しさを再度感じさせてくれた。やっぱり、“生活”っていいなと思える本であった。



作業療法学科  
黒川 喬介 先生

皆さんの身近にも  
認知症の方がいます。

『マンガでわかる！認知症の人が見ている世界』  
川畑智著 浅田アーサー漫画 文響社 【請求記号：493.758/Ka91/1～3】

現在我が国は高齢化に伴い、認知症の方も増えており、大きな社会問題となっています。

皆さんは“認知症”と聞くとどのようなイメージが浮かびますか？ 私が若者を対象に行った調査では、認知症の方に対してネガティブなイメージを抱いている人が多い結果でした。その背景には「認知症の方の“不思議な行動”が問題行動として、その対応方法や関わり方が分からないから…」があるようです。認知症の方のケアや関わる際に“不思議な行動”を目に見える表面的な部分だけで理解しようとすると、やはりその対応は難しくなります。

今回紹介する本は、認知症の方の不可解な言動の裏にある心理や理由をマンガで分かりやすく解説しており、適切なケアへと解決していく様子はまるで推理小説の中に登場する名探偵のようです。

またこの本はシリーズ化しており、認知症は単にもの忘れによるものだけではなく、その人となりを知ることが大切であると教えてくれるはずです。



# 自分を信じる

自身の個性を尊重し、愛し、  
人生を豊かにしてください



総合教育センター  
塚林 美弥子 先生

『愛するということ』  
エーリッヒ・フロム著 鈴木晶訳  
紀伊國屋書店 【請求記号：158/F48】



学生の頃、漫然とした不安感、苦しみや絶望にぶち当たるたび、一体どうして学校での学びはこんなにも役に立たないのかしらと幾度となく思いました（先生、ごめんなさい!）。数式の暗記は習ったけれど失恋から立ち直る方法なんて教わってないぞ…といった感じ。そこで、様々な悩みについて文字通り一生を捧げ、取組み、真剣に考え抜いた研究者の遺したことばや考えが詰まった本は、わたしにとって大きな救いであり導きの糸になりました。その一つがエーリッヒ・フロム『愛するということ』（原題：The Art of Loving）です。

フロムは「愛とは技術である」という前提から本書を出発します。愛とは「落ちる」もの、自然発生的なものではなく、「技術：art」として理論学習、そして最高の関心を抱くことで得られる全く意思的で生産的なものだと言断するのです。

フロムの理論と実践は「自己愛」の考察へとわたし達を誘います。「自己愛」と聞くとナルシズムや利己主義と混同されるかもしれませんが、フロムは両者を厳密に峻別します。むしろ「愛」にとってナルシズムは排除すべきものとさえ述べるのです。フロムによれば、自分自身を愛するということは自分の人生や幸福、自由を肯定することであり、そしてこれは自身の愛する能力に由来します。この能力をもって愛する人の成長と幸福をより積極的に求めることができるのです。人を愛し、世界を愛する大切な条件の一つは「自らも愛の対象となり得る」という事実を知ること。フロムは「自分自身の個性を尊重し、自分自身を愛し、理解することは、他人を尊重し、愛し、理解することとは切り離せない。」と述べます。他者を慮る力は、己を愛する力と責任に由来するという事です。

これを読んでくださっている皆さん、自分を大切にできていますか？ それは愛すべき人を愛するための必須条件です。「愛」の習得は意思的でなければなりません。筋トレみたいなものです。まずは矢印を自分に向け「愛」の習得に励みましょう。そんなあなたを尊重し、大切にしてくれる人にとった一人でも出逢えれば、人生はそれだけで幸福に満ちているとわたしは思います。

柔道整復学科

大澤 一郎 先生



### 『チボー家の人々』

ロジェ・マルタン・デュ・ガール著 山内義雄訳

白水社 【請求記号：953/Ma53/1～13】

### 『舞姫テレプシコーラ』

山岸涼子著 メディアファクトリー 【請求記号：726.1/Y23/1～15】

女性アイドルグループの楽曲の紹介ではない。

「大人の対応」とか、「大人になろうよ」とか、大人ということばをよく耳にする。その大人になっていく時には、いろいろと迷う。気がつかないうちに、周りの大人たちが勝手に決めてしまったことを、最初は楽しめていたけれど、だんだん興味がなくなってしまったり、ほかの事に熱中したりする。そうすると、なぜか大人たちは突然怒りだす。大人が決めたことにただ反発しているのでもなければ、イヤになったのでもない。ほかのことに興味に移っただけ。それを、大人は信じてくれない。

誰でも一人では生きていけないし、環境や時代、周りの人たちといろいろなことに巻き込まれたりして生きていることくらい分かってる。だけれども周りの人、とりわけ大人たちに、すべてを分かってもらえることは決してない。周りの大人たちが、本当に気付いてくれた時、自分はもう先に進んでいて、過去の自分を理解してくれても仕方がない。皮肉なことに、そうした自分も毛嫌っていた周りの大人たちと同じことをしていることに気がついて落ち込む。

でもさ、生きていさえすれば、簡単に答えが見つからなくても、それでいい。承認欲求なんて関係ない！（少しは気になるけど）、そのうち何とかなるさって、肩の力を抜いて、LINE の返信もスルー。自分で決めたことを最後までやり遂げる力と困難に立ち向かえる力があれば、それで十分。

『チボー家の人々』で、ジャックは大きな夢をもっているし、『舞姫テレプシコーラ』では、千花は周りの期待に応えようとする。理解してもらえなかったジャックも千花も、最後には周りの大人たちから信じてもらえたけど、その代償は大きかった。

『チボー家の人々』の時代背景は少し前だけど、けっして古い話じゃない。テレプシコーラとは、ギリシャ神話の文芸を司るムーサたち（ムーサイ）の1柱で、「合唱」「舞踊」を司る女神テレプシコーラ Terpsichora（ギリシャ・ローマ神話辞典、岩波書店による）。千花はテレプシコーラに会えたのかな。

学生のうちであれば、忙しいって愚痴っている大人たちと違って時間が取れるから、どちらも長い作品だけど最後まで読み切れるでしょう。

大人は信じてくれない？



東京柔道整復学科  
小黒 正幸 先生



### 『激動社会の中の自己効力』

アルバート・バンデューラ編 本明寛ほか訳  
金子書房 【請求記号：146.2/B18】

国家資格取得を目指す当学科では、成績に問題がある学生と面談していると、ある傾向が多くみられる。それは、「諦めやすい」、「モチベーションが上がらない」、「挑戦する意志がない」、「人の意見に流される」といった傾向で、さらに問題解決のために改善点を指摘すると「言い訳」が多くなり、「逃げてしまう」のである。このような学生たちに認識し、高め、育ててほしいのが「自己効力感」である。

自己効力感とは、「ある結果を生み出すために適切な行動を遂行できるという確信の程度、つまり自分が効力予期をどの程度持っているかを認知すること」とされており、効力予期とは、「自分の能力を信じ予測すること」である。身近な例で表現すれば「国家試験合格という難しい目標でも、自分ならできる」という「自分自身への信頼、自信を自覚できていること」と言えるだろうか。

この自己効力感と効力予期は、行動の決定に大きな影響を与えている。たとえば、現在の成績が伸び悩んでいても「頑張れば自分は合格できる」と予期できる学生はその自己効力感の高さをもって目標に向かって勉強することができる。しかし、「こんな成績の自分では今から頑張っても無理だろう」と予期する自己効力感の低い学生は、簡単に目標をあきらめるか、目標を価値のないモノにして自己防衛に逃げる。どちらが目標を達成できる可能性が高いかは記す必要もないだろう。

今、自己効力感が低いとしても、あきらめることをしないでほしい。なぜなら自己効力感が高めることができるからである。

バンデューラは、自己効力感を高める要素も記している。それを読んでほしいのだが、一つだけ記すと、それは「制御体験」、簡単に言えば「困難に打ち勝った成功体験」である。何でも良いが、忍耐強く努力して成功した経験は「自己効力感」を高める。それは「次の目標も達成できる」と予期できる原動力になる。きっと、あなたにもあるはずで、それを積み重ねていけば、さらに大きな目標でも「自分なら成功できる」と、自己効力を感じられるようになるはずである。ただし、安易に手に入る成功では、自己効力感を高めることはできないのでご注意ください。

「やればできる」  
という自信を  
もっていますか？



# 学びへの出発

勉強が面白いと  
いいのに…  
と思ったことは  
ありますか。



看護学科  
長田 知恵子 先生



『勉強が面白くなる瞬間 読んだらすぐ勉強したくなる究極の勉強法』  
パク・ソンヒョク著 吉川南訳  
ダイヤモンド社 【請求記号：375/P16】

本屋さんに行きレジ待ちをしていた時、レジ近くに平置きされていた本の一つに目がいったのがこの本との出会いでした。『勉強が面白くなる瞬間——読んだらすぐ勉強したくなる究極の勉強法』というタイトルだけでなく、「韓国で勉強のバイブルと言われ、社会現象を起こしたベストセラー」という帯を読んだのがきっかけで、この本を手に取りました。パラめくりすると、“勉強は頭でするのではなく、心でするもの”という言葉に興味がわきました。著者の内省が“あるある”で面白いと思いつつ、何が著者を変えたのかを知りたくなり、読み進んでいきました。

ただ、この本は、どうすれば、勉強が面白くなるのか!といういわゆるテクニク本ではありません。この本を読んだからと言って、誰もがすぐに勉強が面白くなるとは思えませんが、もしかするとこの秋、少しでも学生の皆様にとって学ぶ面白さを知るきっかけの一つになるかもしれないと思い、推薦いたします。

東京理学療法学科  
小山 優美子 先生



『忘却の整理学』  
外山滋比古著 筑摩書房 【請求記号：141.36/To79】

『忘れること』は良いこと?!  
忘却がもたらす意外な効果

様々な場面で記憶した知識を求められる学生の皆さんにとっても、その知識を伝授する私たち教員にとっても、「忘れる」ということは天敵であり避けたいものです。では、「忘れる」ことは絶対的な悪なのか、その疑問が本書の出発点です。

なぜ過去の出来事の多くは良い思い出として残るのか、なぜ考えても考えても浮かばないアイデアが翌日になると浮かぶのか、そのカギはすべて「忘れる」ということにあるのです。もっと記憶力が欲しい、と思う人は多いですが、忘れるから覚えられる、というのもまた真理なのです。「忘れる」ことは無自覚に行われるがゆえに、意のままに行うことは難しいですが、身の回りに情報が溢れ、溺れそうになる現代人にとっては大事な能力であることがわかります。(本書は決して知識など覚えなくてもよい、と「記憶する」ことを否定しているものではないことは、明記しておきたい。)



# 知る・学ぶ



体に興味のある方は  
必読かな

生命科学科  
石田 等 先生

『はたらく細胞』 清水茜著 講談社  
【請求記号：726.1/Sh49/1～6】

DVD『はたらく細胞』 アニプレックス  
【請求記号：778/HAT/1～7】



この作品は、TV でアニメーションとしても紹介され、各教育機関で授業に使用されているものです。しかし、すべての人々が知っているわけではないので、今回紹介することといたしました。

『はたらく細胞』の内容は、赤血球と白血球が主な主人公となりますが、体の仕組みや細胞の役割を「お仕事」としてわかりやすく解説しています。医療系を志す方や、教育関係を志す方々へもためになる内容です。また、興味関心や、何気なくアニメーションを見るのにもおすすめの作品です。

アニメーションとしては、赤血球、白血球（好中球）、血小板、キラーT細胞、ヘルパーT細胞、ナイーブT細胞、NK細胞、マクロファージ、一般細胞、樹状細胞などが擬人化され、血液循環や胸腺細胞、たんこぶ、風邪症候群、がん細胞、インフルエンザ、出血性ショック、黄色ブドウ球菌、赤芽細胞と骨髓球、スギ花粉アレルギー、食中毒、すり傷、肺炎球菌、熱中症などが放映されています。今年の夏のように、熱中症が気になる状況下ではタイムリーな話題です。

『はたらく細胞』は、シリーズ化されているので、興味がある方は、読んでみてください。





学校教育学科  
馬場 千秋 先生

### 『日本人が勘違いしているカタカナ英語 120』

キャサリン・A・クラフト著 里中哲彦編訳  
中央公論新社 【本学所蔵なし】

私たちの身の回りには、カタカナ語があふれています。これらは英語でも同じような表現をするのでしょうか。

バナナは banana、バスケットボールは basketball のように、英語のアクセントで発音すれば、表現をそのまま使うことができるものもありますが、必ずしもカタカナ語＝英語ではないのです。中には全く異なる表現のものもあります。例えば、「ペットボトル」は plastic bottle を使います。また、「バイトする」は、work part-time となります。「アルバイト」という言葉は元々「労働」を意味する Arbeit というドイツ語からきているのです。

本書では、このほか、略語としてよく使われる「コスパ」(英語では cost performance)、「コピペ」(英語では copy and paste)や、学生の皆さんがよく使っている「インスタ映え」(Insta worthy / Instagrammable / Instagenic) など、全 120 のカタカナ英語が紹介されています。

## そのカタカナ語を

## 英語では何というのか？



## 英語の「なぜ？」が 解決する一冊！



### 『英語の素朴な疑問に答える 36 章』

若林俊輔著 研究社 【請求記号：835/W17】

本書は英語教育界ではカリスマ的な存在だった若林俊輔氏(1931-2002)の著作で、1990年にジャパンタイムズ社から出版され、2018年に研究社から復刻版として出版されました。

英語を学習していれば必ずと言っていいほど、「英文法」の難しさに直面し、それで英語嫌いになってしまう人もいます。本書は、英語を学習していて「なぜ？」と思うような36項目を挙げ、わかりやすく説明されています。例えば、英語にはなぜ大文字と小文字があるのか、という文字の話や Tom is swimming now.というときに swimming はなぜ m を二つ重ねるのかという綴りに関する話、そして、三人称単数現在を表すときに動詞に-s が付くのはなぜか、be going to と will は全く同じなのかといった、時を表す表現などが取り上げられています。

中学生や高校生だけでなく、大学生や大人、そして英語を教える教員も楽しみながら読める一冊です。

学校教育学科  
持田 尚 先生



『理想の色に巡り会える青の図鑑』

『理想の色に巡り会える赤の図鑑』

阪井薫文 橋本実千代監修 三オブックス 【請求記号：757.3/H38】

色彩は私たちの世界を形作る重要な要素ですが、その認識と経験は個人によって大きく異なります。色は日常生活の中で当たり前のように存在していますが、全盲の方や色覚に違いのある方にとっては、色の概念や経験が全く異なる可能性があります。色は単なる物理的・視覚的な現象ではなく、文化的、感情的、個人的な意味を持つ複雑な概念であり、生まれつき全盲の方々もその豊かさを様々な形で体験し、楽しむことができるようなのです。

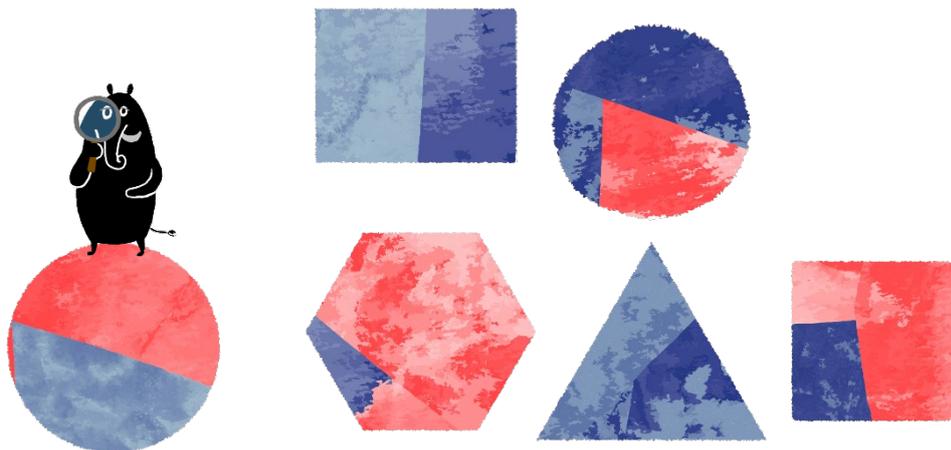
このような色彩の多面性と普遍性を踏まえつつ、色が持つ力と魅力を探求するおすすめの一冊があります。

色彩の美しさと深淵を探る、独特な視点の作品です。監修している橋本実千代は、色の様々なシェードを通じて、自然、文化、芸術、文学、心理学に至るまで多岐にわたるテーマを探求しています。この本は、単なる色の図鑑ではなく、色を持つ意味とその影響を深く掘り下げたものです。

橋本の筆致は、色が人間の感情や思考に与える影響を詳細に描写し、読者に色彩の世界への新たな理解をもたらします。世界の色、植物や昆虫、絶景や鉱物などにみられる自然界の色、人間の手でつくり出された建造物や陶磁器、絵画にみられる色、色が効果的に使われていることわざや文学、映画など色の無限のバリエーションが鮮やかに表現されています。

この図鑑は、色彩を愛する人々、特に青と赤色に魅了される人々にとって、目から鱗の一冊となるでしょう。色の多様性と奥深さを探求するこの作品は、色彩についての理解を深め、日常生活における色の重要性を再認識させてくれます。

## 目覚める感性、色の力



# 読書を楽しむ

学校教育学科  
富永 弥生 先生



## 不思議な、 ふわっとした世界観



『ぼくの死体をよろしくたのむ』  
川上弘美著 新潮社 【請求記号：913.6/Ka94】

「最近、何を読みましたか？」

しばらく小説を読んでいない方におすすめします。18の短編の中で、特に私が世界観に惹かれるのは、『二人でお茶を』です。

主人公が同い年の従姉妹であるトーコさんについて語る中で、トーコさんをうらやむ理由を「トーコさんが、過去の失敗にこだわらず常に前に進んでゆけるだけのゆるぎない自信を、じゅうぶんに持っているからである。」と言います。トーコさんの魅力、主人公がトーコさんに向ける愛着に、ほっこりします。

「最近、何をよんだ？」

ある時、叔父に訊かれました。私は社会人になって、働くことに必死で、仕事に関わる書籍や雑誌にはふれるものの、小説を読むことからはなれていた頃でした。

「あなたは好きだと思ふな。」と、叔父のおすすめで『センセイの鞆』を読んだのが、川上弘美の作品との出会いでした。叔父からいただいたもののひとつが、川上弘美の小説の世界観です。ありがとう。

幼児保育学科  
三石 美鶴 先生



『ビブリオバトル 本を知り人を知る書評ゲーム』  
谷口忠大著 文藝春秋 【請求記号：019.9/Ta87】

私がお勧めする本は、谷口忠大さんが執筆された『ビブリオバトル 本を知り人を知る書評ゲーム』(文春新書)です。

みなさんは「ビブリオバトル」をご存じですか。または、実際にやったことがありますか。この本の執筆者である谷口さんが、2007年京都大学大学院で特別研究員として勤めていた際、所属する研究室で勉強会の一方法として実践されたことから誕生します。この本にはその時の様子が小説風に示されており、楽しく読み進められます。

それが今では、小学校から大学まで授業等で行われるようになり、全国大学ビブリオバトルは今年で15回目を迎えます。全国各地区の予選を勝ち抜いた学生30名が決戦の場で集結し、本を紹介するスピーチのみでチャンプ本を目指して競います。ですから、「本の甲子園」とも言われています。私はジャッジを行う観戦者として、出場者の推し本への熱い思いに触れ、その楽しさが病みつきとなり毎年参加しています。

さて、この本の内容に戻りましょう。ビブリオバトルの公式ルールは、1 発表参加者が読んで面白いと思った本を持って集まる。2 順番に一人5分間で本を紹介する。3 それぞれの発表の後に参加者全員でその発表に関するディスカッションを2~3分行う。4 全ての発表が終了した後に「どの本が一番読みたくなったか？」を基準とした投票を参加者全員一で行い、最多票を集めたものを『チャンプ本』とする。以上、4点が示されています。用意する物は、時間を計るストップウォッチと推しの本だけ。この簡潔さが波及する要因になっていると思います。

大学生の読書離れが言われて久しい昨今、この本を読み、友達とビブリオバトルを行い、未知の本と出会い、読書を大いに楽しんでください。スピーチ力も身につきますよ。

## 推しの本を5分で紹介

ービブリオバトルを知り、  
楽しもう！



# こころの科学

## 理解し合う



柔道整復学科  
杉浦 加奈子 先生



『「何回説明しても伝わらない」はなぜ起こるのか?』  
今井むつみ著 日経BP 【請求記号：361.454/143】

一生懸命説明したのに、相手が理解してくれない…そんな悩みの原因の一つに、私たちの思考に意識されずに使われるスキーマが関係しているそうです。

私は伝えることや相手の意図していることを理解することの難しさを日々痛感しておりますが、この本では、伝わらないときの対処法だけでなく、なぜ伝わらないが起きてしまうのか、認知心理学で使われるスキーマを含めた様々な原因についても分かりやすく説明があります。著者である今井さんも本を書き終えて、「理解し合う」ことの難しさを感じているとのことでした。

簡単に「理解し合う」ことはできないかもしれませんが、コミュニケーションを円滑に進めるヒントが得られる一冊ではないかと思います。



医療福祉学科／総合教育センター

津田 彰 先生



『「病は気から」を科学する』

ジョー・マーチャント著 服部由美訳

講談社 【請求記号：493.09/Ma51】

「病は気から」は、古くて新しいテーマである。気の持ちようで病気にもなるし、健康にもなるから、頑張りなさいと励まされた人は多いだろう。このフレーズは、我が国のみならず、“mind over body”（精神は肉体に勝る）として受け継がれてきた。そして今、私たちの「人生の幸せ」を示唆する新たなテーマにもなっている。

本書は、『ネイチャー』などの一流の科学誌で編集者の経験を持つ科学ジャーナリストが「心に治癒力があるか」という疑問を科学的に研究し、患者のためにその知識を利用している世界中の科学者とのルポである。健康と病気に対する「心の役割」の最新の研究結果から、私たち自身の生活にどう利用できるのか、「人生で大切なこと」を科学的根拠に基づいて教えている。

心が病気を治す万能薬であったり、心が人生のすべての成功を約束するバラ色の世界観を誇張したりする自己啓発書、セルフヘルプ本ではない。心理学の理論に基づき、科学的証明としてレベルの高い「無作為化二重遮蔽比較対照試験」(randomized double-blind control test, RCT) などから導かれる「心の状態」が、生涯にわたる病気のリスクとその後の人生の幸福をどのように左右しているのか堅固な証拠に基づいて推論する。

例えば、ストレスに対する特定の思考様式(肯定的なマインドセット)と楽観性、絶対的な力の存在や自然とのつながりに気づくスピリチュアルな至高的体験と信仰心、自己と他者への慈悲(コンパッション)に満ちたマインドフルネス瞑想など、身体と心は切り離せない統合したものという新たな人間理解に導く。

結局のところ、本書は疑似科学的な積極思考(ポジティブシンキング)の誇張された支配から心を救い出すとともに、心に治癒力があることを認めようとしない非科学的な偏見を排除し、人間とは心身一如の統一体であることを教えてくれる。

「病は気から」という古今東西の知恵に科学がようやく追いついたのかもしれない。主観的な思考(認知)と感情、信念、動機づけなどの心のはたらきが、行動と脳の変化、身体の生理機能などと密接に絡み合っていることが解明されつつある。「人生で大切なこと」は、目的のある日々の暮らしにおいて、楽しみと満足を満喫する心理的に意味ある生き方にほかならないといえる。

「こころの役割」  
を科学することで、  
「人生で大切なこと」  
を学ぶ



# 先端科学への挑戦

## 天才科学者たちの 美しくも悲しいお話



医学教育センター／東京柔道整復学科  
古川 雄祐 先生



『劇場街の科学者たち』  
松原一郎著 朝日新聞社【請求記号：914.6/Ma73】

私は昨年の本稿にて『生命科学者たちのむこうみずな日常と華麗なる研究』という本から、少し変わった科学者の個性的なエピソードを紹介させていただきました。今年取り上げるのは、科学の王道を真摯に歩んだ研究者達の美しくも悲しいお話です。

本学の教員の先生方や学生諸氏は筋肉の収縮のメカニズムについて良くご存じと思います。筋収縮がアクチン・フィラメントとミオシン・フィラメントのスライドによって起こることは今では常識となっておりますが、ジーン・ハンソン先生が本説を発表した直後は信用されず、またメカニズムが不明という点も批判を浴びておりました。

本書の著者である松原一郎博士は1970年にロンドン大学キングス・カレッジのハンソン研究室に留学し、スライディングのメカニズムをX線回析を用いて明らかにすることを試みました。本書に綴られているのは、3年間の留学中の様々なエピソードで、研究に関する話題が中心ですが、古き良きイギリスの穏やかな日常生活も描かれており、旅行エッセイとしても楽しめます。

研究面では、神経細胞の興奮がNa<sup>+</sup>イオンの流入によることを発見して1963年にノーベル賞を受賞したアラン・ホジキン教授や神経筋接合部におけるアセチルコリンの役割の発見で1970年にノーベル賞を受賞したバーナード・カッツ教授など錚々たる科学者が登場し、その天才ぶりに思わず溜め息が出ます。ただ、優秀な研究者たちが激しい競争をするだけでなく、真理の発見と科学の進歩のためにお互いに協力する姿が生き生きと描かれており、エピソードのそれぞれがとても美しいのです。そして美しく穏やかな日々が続く中、とても悲しい事件が起きて本書の前半部が幕を閉じます。さらに後半部は著者の悲しい運命が締めくくりとなります。日本の筋研究の大御所である江橋節郎先生によるあとがきに心を打たれます。

とても悲しい終わり方ではありますが、本書全体からは真理の美しさに感動されること必至です。ぜひ手にお取りになってください。

理学療法学科

山田 洋二 先生



## ICU の患者の中に 人を見出すまでを描いた 大河ドラマ



『深く息をするたびに』

E. ウェズリー・イリー著 田中竜馬訳

金芳堂 【請求記号：492.04/E49】

本書は、世界的に高名な集中治療医である E. ウェズリー・イリー氏が執筆した自伝的エッセイです。著者は、救命後の患者さんが抱える集中治療後症候群という後遺症に対し、臨床経験や研究を通して世界中の医療従事者と繋がり、ABCDEF バンドルという介入方法を考案します。そしてこれを広め、世界中の集中治療室(ICU)、重症患者のケアに変革を起こしていく過程が記されています。

本書に登場する患者さんそれぞれに苦難の物語があり、その治療過程には看護師、理学療法士、作業療法士も重要な役割を果たしている様子が描かれています。

困難な状況におかれている人を眼の前にした時、その人のために最善を尽くすとはどういうことか、先人の知見を学び、自ら行動を起こすこと、同じ志を持つ仲間をつくることの大切さを教えてくれる本です。本書は一般向けに出版された書籍ですが、将来、対人援助の仕事を目指しているすべての方へおすすめします。

教職センター

稲川 健太郎 先生



## 誰もなしとげたことが ないことに挑戦しよう

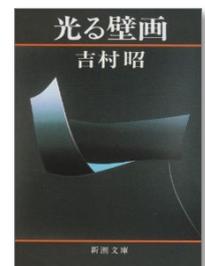
『光る壁画』

吉村昭著 新潮社 【請求記号：913.6/Y91】

映画「ゴジラ-1.0」で、敗戦後まもなく“ゴジラをやっつける”という誰もなしとげたことのないことに挑戦するメンバーのひとりに、「ハカセ」とよばれる元海軍技術科士官がいた。“胃の中をみる”という誰もなしとげたことのないことに、敗戦後まもなく挑戦した日本人グループの中心人物も元海軍技術科士官であった。胃の中を見たいという古来からの夢を実現したいと思った医師が、光学メーカー(顕微鏡で有名なあの...)に話をもちかける。「妙な話が舞い込んだ」と言う会社幹部も「面白そうだ」ということで Go サインを出し、会社の業務として胃カメラの研究開発が進む。

日本史学会にも関わっており綿密な取材に基づく吉村昭の筆捌きは、これまでどのような失敗がなされてきたかという医学史の一側面を分かり易く伝え、どのようにすれば胃の中を見ることができるようになるか—登場人物たちの苦労と努力とひらめきのプロセスや、「だめだったか」というがっかり感や「あ!これは」という瞬間の高揚感を、読者に追体験させる。生物医学の実験研究を行っている諸君やこれから行いたいと希望している諸君は、特に面白く読めると思う。胃カメラ開発はやがて成功するが、ある段階で、この話をもちこんだ医師も元海軍技術科士官の技術者も、あっさりとの件から離れていく—「おれが、おれが...」と喋りしがみついてもなく。

さて、この小説では、主人公の技術者のモデルとなった実在の人物に承諾を得たうえで、主人公の私生活は思いっきり創作したという。小説は単なる全くの「作り話」でもないが、単に史実を忠実になぞったものでもない。この作品では、ギョオテ(森林太郎の表記)のいう「Dichtung und Wahrheit」も充分に楽しめる。そして読んだ後、単に面白かっただけに終わらずに、自分も何か誰もなしとげたことのないことに挑戦してみたくなるだろう。Festina lente(ゆっくり いそげ)。



# 動物と生きる

ともに生き、  
ともに変わる



『動物たちが開く心の扉』  
大塚敦子著 岩崎書店  
【請求記号：146.813/088】

幼児保育学科  
木場 有紀 先生

『動物がくれる力 教育、福祉、そして人生』  
大塚敦子著 岩波書店 【請求記号：645.9/088】



今回ご紹介したい本は『動物がくれる力 教育、福祉、そして人生』です。

フォトジャーナリストでもある著者は、人を癒す動物介在プログラムを繊細な感性で緻密に取材されており、各プログラムをご自身撮影のお写真とともに伝えて下さっています。

これまでも人と動物の関係に関する数多くの著作があり、中でも『動物たちが開く心の扉ーグリーン・チムニーズの子どもたち』(岩崎書店、2005)は、子どもを対象とした海外の動物介在療法・教育に関する情報にアクセスすることが難しかった当時、付箋がないページはないほどに何度も読み込み、自身の参考にさせて頂いてきました。現在では、他の著作を含め、担当授業でぜひ読んで欲しい書籍として学生に紹介とお薦めをしています。

『動物がくれる力 教育、福祉、そして人生』は、人と動物の関係に関する国内外での30年に渡る取材の集大成に新たな取材や追加情報を加えた書下ろしとなっており、これまでの著作を一冊で網羅できる内容となっています。章立ては、「動物との暮らしがもたらすもの」「子どもの教育と動物」「困難を抱える子どもを支える」「人の生き直しを助ける」「人のために働いてくれる犬たち」「医療や福祉の場で」となっていますので、動物の有用性に興味がある、動物を介在させた教育に興味がある、児童福祉に興味がある、医療・福祉に動物を導入することに興味がある方にとっては新たな知見が得られる最良の一冊となるでしょう。

アニマルサイエンス学科  
門多 真弥 先生

『水族館飼育員のキッカイな日常』  
なんかの菌著 さくら舎 【請求記号：480.76/N48】



皆さんは、お休みの日にどこに行きますか？ 映画館、山、遊園地…色々ありますが、水族館はどうでしょうか。私は、プライベートでもお仕事でも、よく行きます。

今回は、そんな水族館のバックヤードや働く人たちに焦点を当てた一冊をおすすめします。作者の方は元職員さんで、水族館の魅力的でちょっとシビアな実情を、文章とイラストを用いて、面白く、解りやすくまとめています。

実は、私は以前、この本の舞台の水族館に調査でお世話になっていました。作者の方と直接お会いしたことはありませんが、本を読むと「ああ～懐かしい!」と感ずることが沢山あります。それくらいリアルです。

この本を読んでから水族館に行ってみると、新しい発見があるかもしれません。本学には、水族館への就職を希望している人もいます。そんな人にもおすすめです。(ただ、水族館のバックヤードは施設ごとに異なるので、参考の一つとして読んでくださいね。)

飼育員さんの  
視点から見た、  
水族館の面白さ



こども学科

三宅 美千代 先生

『これから猫を飼う人に伝えたい 11 のこと』

仁尾智短歌・文 小泉さよ絵 辰巳出版 【請求記号：645.7/N76】

『猫のいる家に帰りたい』

仁尾智短歌・エッセイ 小泉さよイラスト

辰巳出版 【請求記号：911.168/N76】

『いまから猫のはなしをします 仁尾智猫短歌集』

仁尾智著 エムディエヌコーポレーション 【請求記号：911.168/N76】

『また猫と 猫の挽歌集』

仁尾智著 雷鳥社 【請求記号：911.168/N76】

一猫を飼うことは、

看取るまでのカウントダウンの始まりでもある。

我が家に来て 17 年と 4 か月を迎えたあの日、猫が旅立ちました。仔猫の頃からともに過ごした相棒猫を残して…。程なくして長年寄り添ってきたその相棒猫が明らかな仲間ロスに陥りかけた時、著者の仁尾智さんが保護した猫を我が家にお迎えました。それから 4 年の月日が流れ、その相棒猫も 19 歳 6 か月で看取ることとなりました。遊び盛りの時に我が家に来た 2 匹の仔猫は、その後の成猫期と老猫期もともに遊び、ともに眠り、そしてともに老い、家族として「猫たちにとって世界の全てであるこの家」の中でその全ての猫生を過ごし、2 匹とも最期は私の腕の中で静かに穏やかにその命を全うしました。

猫であく穴は猫でも埋まらないけど猫だけが入れるかたち

仁尾智さんちからお迎えした猫もまた、4 年間ともに過ごした仲間を失い、仏壇にお供えたススキでじゃれる背中もどこか小さく寂しげで、ガリガリになった 19 歳のお婆ちゃん猫にプロレスを挑むほど手を付けられないくらいだったヤンチャぶりが、このまま大人しい猫になってしまい、「この家」の中で小さくなっていくのかと思った矢先、縁があって繁殖業者から救出した猫をお迎えました。今、成猫期を迎え生き生きとじゃれ合い過ごす 2 匹もまたこの先、ともに老いていき、いずれは看取することを覚悟しながら、淡々と変化の無い暮らしを大切にしています。

残された者になるのを前提に猫との日々を楽しんでいる

仁尾智さんは「猫歌人」の傍ら、保護猫活動をしています。本書は猫たちとのそんな暮らしから滲み出る言葉で溢れ、その短い「猫短歌」に触れるたび腑に落ちるのを感じ、時にくすつとほころびます。そして猫の懐の深さと命の尊さに顔かずにいられません。

どかしてもどかしてもまた乗る猫はどかされるのがまた乗る理由

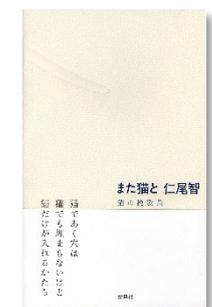
猫との暮らしは、猫から人生の何かの教訓をもらっているのかもしれない…。

背中ってうか背骨をなでている もう長くない猫をひなたで  
看取るまでじゃなくそこから立ち直るまでが「猫を飼う」ってということ

猫に身近な人にもそうでない人にも、ぜひ手に取っていただきたい本です。



命と暮らす、  
命を看取る。



# 動物の世界



アニマルサイエンス学科  
野田 英樹 先生

一冊でよくわかる  
ワニのすべて

『もしも人食いワニに噛まれたら! 最前線の研究者が語る、動物界最強ハンターの秘密』  
福田雄介著 青春出版社 【請求記号：487.96/F74】

日本には現生ワニは生息しておらず、そのため日本人のワニ研究者は皆無で、これまでに日本人によって書かれたワニの本は、青木良輔さんが2001年に書かれた『ワニと龍』くらいしかありませんでした。青木さんは化石のワニと現生ワニを比較することで、伝説の動物「龍」は、ワニのことではないかと言及しています。『ワニと龍』出版当時、私は大学生だったので、「ワニの世界も面白そうだけど日本にはいないから簡単には研究できないな…」と思っていたが、なんとワニの研究をするためにオーストラリアの大学に進学した日本人がいました。本書『もしも人食いワニに噛まれたら! : 最前線の研究者が語る、動物界最強ハンターの秘密』の著者である福田雄介さんは、その後ワニの保全に関わる研究者として活躍しておられます。

本書では、若いころからワニに魅せられ、ワニのために青春をささげた研究者によって、ワニに関する生物学的、社会学的なエピソードをわかりやすく紹介しています。ワニというどうしても「人食いワニ」のイメージが先行しがちですが、人食いワニの実態について第1章で丁寧に解説しています。また、知識としては知っていたけれど、詳しく理解できていなかったワニの体(第2章)や生態(第3章)について、これまで進められてきた研究成果をもとに読み進めることができます。特に水辺の捕食者として効率的に進化してきた姿や仕組みには、おもわずなるほど、と納得し、ワニの魅力にますます惹きつけられます。時折ニュースになる巨大ワニの魅力(第4章)にも触れ、第5章ではワニ研究の最前線について研究者の現場の視点から書かれています。ワニもへびも相手のことを知らないと「恐ろしい生きもの」として扱われがちですが、よくよく研究してみると、魅力に満ち溢れた生き物であることが良くわかります。この一冊でワニリテラシーが一気に上がること間違いなしです。ワニについて詳しくなったら、動物園や水族館に出向いて、実物のワニを観察してみると、さらに深くワニについて知ることができそうです。



『ワニと龍』  
青木良輔著 平凡社  
【本学所蔵なし】

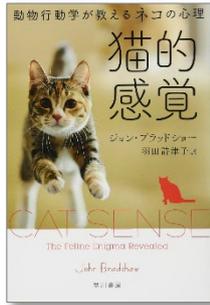
アニマルサイエンス学科

永澤 巧 先生



『猫的感觉 動物行動学が教えるネコの心理』  
ジョン・ブラッドショー著 羽田詩津子訳  
早川書房 【請求記号：645.7/B71】

## 猫好きを公言するなら 外せない一冊！



2014年、猫の飼育頭数は初めて犬を上回った。以来、現在に至るまで、猫は最も代表的なペットの座を譲り渡していない。2023年の報告によると、日本の家庭で暮らす猫の数は約907万頭にも達する。飼い主は、猫を家族同然の存在と認識し、彼らとの暮らしを楽しんでいる。しかしながら、われわれ人類は、猫という生き物を未だ捉えきれていない。一緒に暮らす飼い主でさえ、『うちの猫は何を考えているか分からない、ミステリアスだ』などと評することがある。軽やかな身のこなしで飼い主のハグをすり抜け、ツンデレと称される気質の特徴で我々を翻弄している。本書は、そんな魅惑に満ちた猫の心理を解き明かそうとする一冊である。

例えば、猫と暮らしたことがある人なら、猫が我々に「嬉しくないプレゼント」をくれることを知っているだろう。それはネズミであったり、小鳥であったり、黒い小型の昆虫だったりする。多くの飼い主は、『私達を仔猫だと思って、ご飯をくれたんだね』のように、温かいエピソードとして解釈するかもしれない。しかし著者は、それは違うと反論する。曰く、猫は単純に、本能に従って獲物を狩り、「最も安全な場所(=家・飼い主のそば)」でゆっくりと獲物を食べようとしただけだという。そして気付くのである。『あれ?いつものキャットフードの方が美味しくないか?』と。そして獲物は放置され、飼い主の悲鳴が聞こえる、というのが事の顛末である。

本書は、猫が世界を、そして我々をどのように捉えているのかを、動物行動学の視点から詳細に説明することを試みる。さらに、猫と我々の関係性の歴史を紐解きつつ、現在から未来にかけての猫と人のかかわり方まで提案している。著者は、人と動物の関係学において第一線を走るブラッドショー氏。膨大な研究データとユーモラスな文章表現力により、ただの猫好きから研究者まで幅広い層の読者を魅了する。私は、大学3年次に本書を読み、気づいたら猫の研究をするために博士課程に進学していた。あなたも本書を読み、猫の虜になってはいかがだろうか。



自然環境学科

片桐 浩司 先生

『北の森の動物誌』

有澤浩著 朝日新聞社 【請求記号：482.11/A76】

北海道の奥深い森に息づく神秘的な生き物や自然現象を、魅力的な文章でわかりやすく綴った名著です。

著者の有澤浩さんは北海道生まれで、本書が刊行された当時(1989年)、東大の北海道演習林に勤務されていました。著者の鋭い観察眼と自然に対する深い愛情にはいまだに心を打たれます。とくにクマゲラに関する行動の記録には驚かされます。大学生のころ、旅の途中で立ち寄った札幌の古書店で本書を購入しました。当時はまだ北海道の自然を理解しておらず、記された内容のひとつひとつがまるで霧のなかの出来事のようなものでした。その後、北海道に職を得てからは、北海道の生き物が少しずつ現実のものになっていきましたが、いまなお北海道の自然に対して神秘的な印象を抱き続けられているのは、本書の存在によるところが大きいです。

日々忙しく過ごしていると忘れてしまいがちな自然の見方、感じ方を養い、本当に大切なことは何かを教えてくれる一冊です。

## 北の森に棲む動物たちの 神秘的な世界



# 教育を志す人へ

理科の授業に  
自信を持つための  
一冊です



こども学科  
園山 博 先生



『理科は教材研究がすべて』  
田中千尋 辻健著  
東洋館出版社【請求記号：375.422/Ta84】

皆さんは、理科の授業に使う教材はどんなものが良いと思いますか？

この本では、教材を「わかりやすい」と「学びやすい」という視点で説明されています。この点を読んだとき、私はハッとさせられてしまいました。私も長らく高校の理科の教育実践を行い、多くの教材を発表してきましたが、このような示方に感心しました。「わかりやすい」ものは、使いやすく結果も明確ですが、児童・生徒が工夫する部分がありません。児童・生徒が工夫する部分、余白のような部分を残しておく、その部分を埋めようと「学び」を児童・生徒が自ら行うことができます。これが「学びやすい」教材です。

この本では、著者の先生が長年の教育実践の中で、工夫されてきた「学びやすい」教材を活用した多くの教育実践例が紹介されています。とても参考になると思います。理科に係る教員免許取得を目指している学生さんには、ぜひ読んでもらいたい一冊です。



こども学科  
三宅 美千代 先生



### 『乳幼児期の性教育ハンドブック』

浅井春夫ほか編著 "人間と性"教育研究協議会乳幼児の性と性教育サークル著 かもがわ出版 【請求記号：376.157/A83】

性教育は日本では敷居が高く、まして乳幼児への性教育は敬遠されがちです。それは「性教育」という言葉のせいかもしれませんが。しかし「性教育」の根底にあるのは人権尊重です。とりわけ子どもの人権という軸で考えますと、自分で自分のことを決めたり、自分の意思を表明したり、自分自身が守られたりすることなどが挙げられます。しかしはっきりと訴える言葉を持たず、同意を得られ難い乳幼児は圧倒的弱者と言え、無言の同意を強いられています。そのような子どもを大人は保護しなければなりません。と同時に大人からのお世話が必要な乳幼児期に大切にされる経験を繰り返し積むことが、将来に渡る人格形成と人生の豊かさにつながることを大人が認識することが重要です。大人が子どもを大切に思う心が「性教育」のスタートだと思います。

乳幼児期の性教育は日常の中で繰り返されているため、特に保育現場では子どもの人権を尊重することを意識して保育をしなければなりません。子どもは自分が大切に扱われることで自己肯定感が高まり、他者への関わり方も学んでいきます。そのような乳幼児期における性教育を保育現場でどのように実践していくのか、その方法について本書は書かれています。

乳幼児期にこそ、  
性教育を。



### 『からだの権利教育入門 幼児・学童編 いのちの安全教育の課題を踏まえて』

浅井春夫、長香織編 子どもの未来社 【請求記号：375.49/A83】



性犯罪・性暴力への問題改善の機運が高まる中、文科省は生命の安全教育の推進をしています。これは性犯罪・性暴力対策の一環として位置づけられており、子どもの発達や自己決定能力形成を目指したものではないところに限界があります。その点を踏まえ包括的性教育の視点で組み替える方法を本書は著しています。

性教育とは自己選択や自己決定などを含めた人権の尊重です。それを子どもたちにどのように実践していくのか、子どもと関わる大人は日々その進めづらさを感じつつ前に進めない状態ではないでしょうか。そのような人にこそ本書は指南書となり、子どもに関わる大人の視点を変えられることと思います。

また子どもたちには、自分のからだを知り、からだの感覚を尊重して、からだの権利を育てていく教育が必要で、大人の視点が変わることで子どもが自分のからだを大切にする力を育むことができ、それは子どもが自分を守る力につながります。

教職センター  
平山 靖 先生



『リエゾン こどものこころ診療所』  
竹村優作原作 ヨンチャン漫画  
講談社 【請求記号：726.1/Ta63/1～18】

教室には、必ず発達の凸凹のある子がいます。教室に30人の子供がいれば、3人はいるといわれます。どの子も困難さを感じて生活しています。私が発達の凸凹のある子を担任したエピソードを紹介します。

A君は明るくて電車に詳しく、勉強にも真面目に取り組もうとするのですが、友達との距離感がつかめなかったり、自分本位な発言が多かったりしたため友達がいませんでした。放課後はいつも独りぼっちでした。ある日、お楽しみ会の企画をクラスで考えていた時、A君が「A君クイズがしたい!」というのです。内容は、A君がA君自身のクイズを出し、みんながそれに答えるというものでした。多数決を取りましたが、誰も手を挙げません。ですが、私は直感的に彼が受け入れられる環境につながるかも、と思い「圧倒的少数のため可決!」と言ってA君の企画を通しました。当日、A君はクイズを始めます。「僕が好きな電車は何でしょう?①～②～…」ここで私は爆笑しました。子供たちは真面目に答えていました。正解とその理由を聞いて、わかるわけないだろ～!とみんなで大笑いしました。この日を境に、A君ってとっても面白いよね!とクラスに受け入れられていきました。そこからのA君の活躍は素晴らしかったです。陸上の練習を頑張り、学年で1番足が速い男の子になりました。自信もついて授業の発言も積極的にしました。発言も楽しく、A君をクラスの太陽だという子も出てきました。友達もできました。A君のおかげでとても明るく楽しいクラスに成長しました。発達の凸凹について学んでいてよかったと心から思ったのでした。

発達の凸凹はハマる生き方が必ずあります。しかし、人知れず学校や家庭でトラブルを抱え、孤独や苦痛に耐えながら生きている人が大勢います。そんな親と子に向き合い続ける児童精神科医のマンガがリエゾンです。ADHD、虐待、非行、カサンドラ症候群、希死念慮、感覚統合…教育関係者が知っておくべき重要キーワードを学ぶことができます。このマンガを読み、これからかわる発達凸凹のある子たちとともに、幸せに生きていってほしいです。知ることと世の中が変わって見えるようになりますよ。

こんなに学べて  
こんなに面白いマンガが  
あったのか…







2024年10月15日発行  
帝京科学大学附属図書館 e-mail: library@ntu.ac.jp http://www.ntu.ac.jp/library/  
千住図書館 東京都足立区千住桜木 1-11-1 TEL 03-6910-3705 FAX 03-6910-3801  
東京西図書館 山梨県上野原市八ツ沢 2525 TEL 0554-63-6914 FAX 0554-63-4432