

さぎそう

姫路獨協大学附属図書館報

No. 37

2012. 7

目次

『「やる気」は維持されていますか?』… 1

西山俊彦著

『私的所有権の不条理性と構造的暴力』を通読して… 4

姫路獨協大学附属図書館利用状況の推移… 5

NEWSLETTER OF H. D. U. LIBRARY

『「やる気」は維持されていますか?』

附属図書館長 小西 紀一



最近ではあまり聞かれなくなった「五月病」というコトバがあります。新しい環境に移り、慣れないうちは適度の緊張感（ストレス）もあってそれなりに充実した時間が過ごせます。また、入学・進級を果たしたという達成感も手伝って前向きな姿勢で過ごせていたのが、五月に入り、環境にもなじみ、達成感も希薄なものになるにつれ「やる気」も銷沈してしまう状態を表すコトバです。

また、「三日坊主」というコトバがあります。興味を惹かれることがあると即座に着手するのですが、三日も過ぎれば最初の意気込みはどこ

へやら……。

もう一つの例、「新年の決意(new year's resolution)。」気持ちも新たに「今年こそは毎日適度に運動してダイエットに努めるぞ」「健康のために、禁酒・禁煙だ」と誓いを立てるのですが一ヶ月もしないうちに例年通りの状況に戻ってしまう。

これらは、心理学的には「意欲減退」、「動機欠如」というレッテルが貼られる状態といえます。そして「やっぱり、意志が弱いんだな、自分はダメ人間なんだろうな」と否定的な自己評価に帰着することがあります。でも、果たして「意志」だけの問題なのでしょうか？ 心理的な問題なのでしょうか？

こうした課題に対して、ハッと目を開かせてくれるような本があります。

『うだま やる気のコトバ』上大岡トメ・池谷裕二共著、幻冬舎、2008年、159ページ

その紹介には、『「脳がからだを動かす」のではなく、「からだは脳を動かす」。そんなからだ

のしくみを利用した「やる気」アップのためのさまざまな知恵がまとまっています。』と書かれています。上大岡トメ氏はイラストレーターであり作家でもあって、氏の作品のいくつかがテレビドラマにもなりました。池谷裕二氏は新進気鋭の脳科学者です。対談形式で、見開きページの半分は漫画で描かれています。一時間もあれば完読できると思いますので、通学途上の車内で暇つぶしがてら気軽に読破できるかと思えます。

要点は、「こころの働きも、つまるところは脳機能の一つ。脳の仕組みを知ることからこころの有様をコントロールすることも可能である」ということになるでしょうか。池谷氏は「やる気の喪失は、脳内における神経生理学的な順化が原因である」と説明しています。

そして、順化を崩すのに最も重要な働きをしているのが「淡蒼球」であるのですが、この淡蒼球は意識的にコントロールできない部分であります。となると、「やる気って、気構え一つだけでは、やっぱりどうにもならないのか」と嘆くことで終わってしまいそうですね。

ところが、脳（淡蒼球）を「だまして」やる気をアップできるスイッチが四つあることを教えてください。この本は、その秘密スイッチの仕組みを解説したもので、そこに紹介されていることを実践すると「順化」を防ぎ、常にやる気満々状態を保ちやすくなることを説明しています。

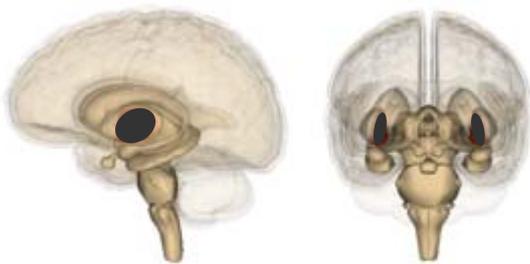


図 濃い部分が「淡蒼球」

以下に四つの秘密スイッチを紹介させていただきます。

- ① **Body movement**（体を動かすこと）～ 散歩でも、ジョギングでも、縄跳びでもいいです。とにかく体を動かすことで脳がだまされ、淡蒼球の働きを促してくれます。
- ② **Experience**（体験：新奇性のある体験）～ とにかく、珍しいなあと思えるモノに取り組んでみる。いつもとは違う手順で取り組んでみる。これで、淡蒼球をだませます。
- ③ **Reward**（報酬）～ 自分へのご褒美を準備して、あてがってあげる。もしくは、誰かに褒めてもらえるような状況を準備する。心理的な報酬によって淡蒼球をだませます。
- ④ **Ideomotor**（観念・運動：なりきり）～ 憧れの対象があれば、そのヒトになりきってみる。そのヒトになったつもりで振る舞ってみる。これで淡蒼球をだませます。

以上の四つのスイッチを念頭に置いて過ごしてみてください。淡蒼球が働き、順化を防ぐことができるというの間にか、「習慣化」されて持続・継続されるようになります。

これらの考えをより具体的に実践する 16 ヶ条もこの本のなかで紹介されています。どうでしょうか？ 試してみたくありませんか？ 「そんなのどうでもええじゃない」と思ったあなた！ のうをだましてあげる必要があるのではないのでしょうか？

入学時の初志を貫徹し、充実した学生生活を過ごすために、脳をだましてみませんか？それが、普通は、簡単なことでないのは、実は「脳は脳を知らない」からです。我がことは知らないけど、それ以外のことについてはよく知り、学習し、記憶するすばらしい機能を備えているのですが、我がことを知らないばかりに有効に活用しきれないでいます。その「のう」に関する仕組みを明かすのが脳科学です。近年の医療領域において、計測機器の発展は目を見張るモ

ノがあります。かつては見えなかった仕組みがいとも容易に可視化できるようになって「のうがのうを知れる」ようになってきています。実は、私が専門にしている発達障がいの領域、特に自閉症スペクトラムと分類されるジャンルに属する子どもたちの行動の特異性の解釈についても近代の脳科学によって発見された知見が大いに役立っています。それらの知識を活用して対応することによって、子どもたちの生活適応能力の発達が促されることも多く体験しています。

そして、なによりもそうした知見は己自身の役にたつことが多々あります。こうした知識を身につけること（学ぶこと）は、楽しく、充実しています。

本に触れることで自分自身の生活に潤いがもたらされる・・・読書ってやっぱりおもしろいですね。

(こにし のりかず)



・上大岡トメ・池谷裕二共著『のうだま やる気のコツ』、幻冬舎、2008.

(請求記号：141.7//KA 2階開架図書室)



西山俊彦著

『私的所有権の不条理性と構造的暴力』を通読して

経済情報学部 教授 宮井 正彌



2011年7月10日、自宅に567ページの首記の大著が送付されてきた。「私的所有権の不条理性と構造的暴力」と題されていたが、初めは書名の意味、それに神父との関わりも分からず戸惑った。神父は靖国裁判を負ってお忙しいのに、と思いつつ、前期の授業や定期試験の先が見えたところから、読み始めた。

神父とは2004年度の日本基督教団大阪教区の「教会と天皇制」の集会での講師をお願いしたときからのお付き合いであるが、社会学と教育学の学位を取得され、こんな神父もありなんだとあらためてカトリックの懐の深さを知った。

それは神父のなさっていること（『カトリック教会の戦争責任』『カトリック教会と奴隷貿易』）からも十分にうかがえる。

私には、社会学はともかく、平和学なんていう学問がそもそもあるのか、と思えたが、読み進めるに従って、当初感じた違和感が少しずつ薄れ、ああ神父はこういうことを考えてこられたのか、と思えるようになった。

ただ、夏休みも半ば過ぎ、後期授業の準備も気がかりになり始めたこともあり、1部の後半からは、各章の要点を掴むような形で読み進めた。

これまで資本主義社会であれば当たり前であ

った私的所有は、しかしわたし自身、これまでもしばしば疑問に思うことはあった。能力に応じた生活などは当たり前かのように思われるが、生活能力が低い者は相対的に貧困状態にあるのは当たり前なのか、ほんとうにそれでいいのか、と。

これは個人のレベルを民族や国家や体制に移せば同様なことになる。これまでヨーロッパ諸国がアジア・アフリカ諸国を暴力的に支配してきたし、それは何も昔のことではなく、現在も合法的に援助という形をとりながら、実質的には暴力的な支配をしていることから明らかである。ユダヤ資本が合衆国をそして世界を経済的にだから政治的に支配しているという指摘もある。

神父はこれらを社会学の観点から「平和学」ととらえ、また聖書の精神と照らし合わせた問題意識を1980年代から持たれ、二回の平和巡礼によって、世界で行われていることをつぶさに見て、さまざまな場面を網羅し、考察し尽くし、理論化されたものと思う。

暴力を行使する政治とこれを否定する宗教は相容れることはなく、ぶつからざるを得ない。神父が靖国神社に神父の父上が合祀されていることに異議を唱えられていることに通じる。

神の支配に目が開かれ、そこからこの世に生き、語りかけ、その結果として、政治権力、宗教権力の暴力によって抹殺されたイエスを生きようとするならば、どのような理由があろうと個人のレベルでも集団のレベルでも、有り余る私的所有が許される訳はない。

仏教でも、その基本の一つは無所有らしい。神父の考察の対象はとりあえず人間だけであるように見受けたが、そうだとしたら生きとし生ける

ものに広げてもいいのではないかと思います。

神父の大作を読みこなした訳ではないし、その意図をすべて把握できたわけでもなく、自分勝手な読み込みかもしれないが、神父はたぶんこういうことを考えてこられたのではないかと思います。

しかし現実には結論とは正反対であり、世界各地に起こっていることはその矛盾の現れとも思える。世界貿易センター、それにチェルノブイリ、福島といった原子力利用の集中の結果として生じたことも数えられてもいいと思う。

当時もそうであったろうが、今も宗祖の思想からはあまりにも遠く離れているわたしの周囲、世界をいかに。

(みやい まさや)



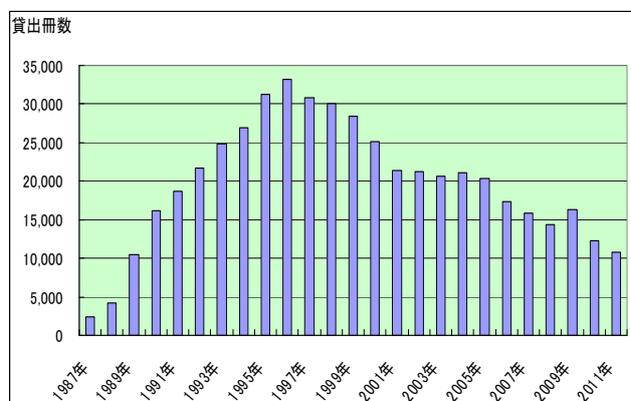
・西山俊彦著『私的所有権の不条理性と構造的暴力』サンパウロ、2011.

(請求記号：319.8/NI 2階開架図書室)

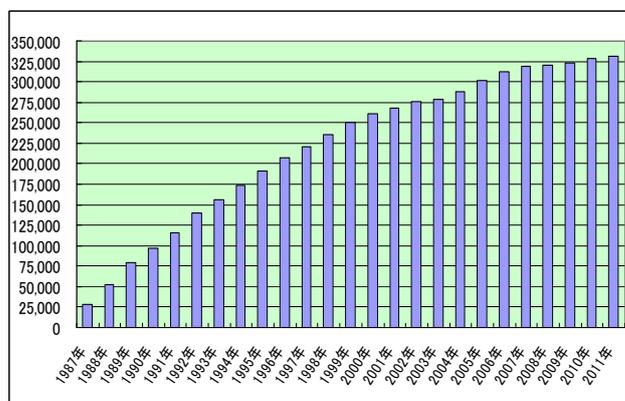
姫路獨協大学附属図書館利用状況の推移

(1987-2011)

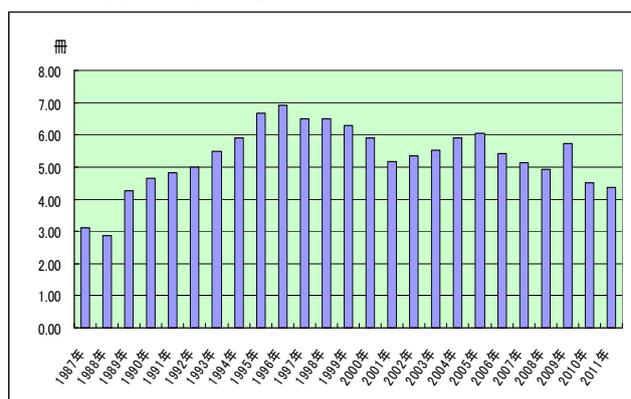
1：学生貸出冊数の推移（学部生+院生）



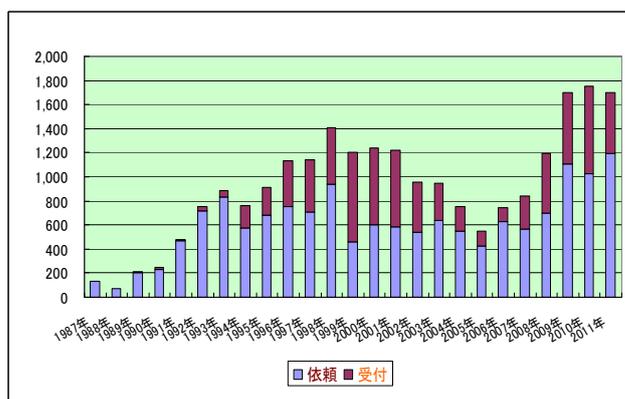
3：蔵書冊数の推移（研究室配架分を除く）



2：学生1人あたりの貸出冊数
(貸出冊数÷学生数)



4：相互利用件数の推移



図書館ツアー等日誌

[2010]

- 4.20 法 1年次生 17人
- 外 1年次生 15人
- 4.22 法 1年次生 9人
- 4.24 経情 1年次生 6人
- 4.22 第1回図書館運営委員会
- 4.27 法 1年次生 17人
- 5.10 医(理) 3年次生 12人
- 経情 1年次生 17人
- 5.11 法 1年次生 8人
- 5.17 経情 1年次生 21人
- 5.20 法 1年次生 12人
- 5.31 経情 1年次生 21人
- 6.1 医(こ) 2年次生 13人
- 6.7 経情 1年次生 20人
- 6.7 「トライやる・ウィーク」姫路市立広嶺中学校, 安室中学校(～6.11)
- 6.8 外 1年次生 24人
- 6.14 経情 1年次生 31人
- 6.21 経情 1年次生 10人
- 6.24 第2回図書館運営委員会
- 6.28 経情 1年次生 19人
- 7.1 医(言) 1年次生 23人
- 7.6 外 1年次生 12人
- 7.15 法 1年次生 7人
- 7.20 法 1年次生 5人
- 10.16 大学祭での除籍図書配付(学生図書委員会)
- 10.29 第3回図書館運営委員会
- 12.16 臨時図書館運営委員会
- 1.28 第4回図書館運営委員会

[2011]

- 4.11 医(理) 1年次生 18人
- 4.14 法 1年次生 9人
- 4.19 医(言) 2年次生 22人
- 4.21 法 1年次生 9人
- 4.25 経情 1年次生 8人
- 医(理) 3年次生 3人
- 4.26 法 1年次生 7人
- 4.28 法 1年次生 18人
- 5.9 経情 1年次生 27人
- 5.13 外 3・4年次生 10人
- 5.16 経情 1年次生 27人
- 5.23 経情 1年次生 10人
- 5.24 法 1年次生 9人
- 6.3 第1回図書館運営委員会
- 6.7 外 1年次生 10人
- 5.30 「トライやる・ウィーク」姫路市立広嶺中学校, 安室中学校(～6.10)
- 6.14 外 1年次生 10人
- 6.20 経情 1年次生 8人
- 6.21 外 1年次生 10人
- 6.30 医(言) 1年次生 20人
- 7.12 法 1年次生 8人
- 10.15 大学祭での除籍図書配付(学生図書委員会)
- 10.26 第2回図書館運営委員会
- 2.1 第3回図書館運営委員会

平成23年度附属図書館運営委員

図書館長	奥田寛
外国語学部	初谷智子
	中嶋佐恵子
法学部	大木正俊
	高橋克紀
経済情報学部	松田泰至
	高階利徳
医療保健学部	
理学療法学科	田中みどり
作業療法学科	横井賀津志
言語聴覚療法学科	鈴木正浩
こども保健学科	大塚優子
臨床工学科	小寺宏尚
薬学部	通山由美
	炬口真理子
法務研究科	渡邊卓也

平成23年度附属図書館学生図書委員

法学部	4年次生	三野高明
-----	------	------

平成24年度附属図書館運営委員

図書館長	小西紀一
外国語学部	初谷智子
	中嶋佐恵子
法学部	大木正俊
	高橋克紀
経済情報学部	松田泰至
	高階利徳
医療保健学部	
理学療法学科	松永秀俊
作業療法学科	小野泉
言語聴覚療法学科	鈴木正浩
こども保健学科	上寺常和
臨床工学科	薬師寺大二
薬学部	宮本和英
	炬口真理子

平成24年度附属図書館学生図書委員

経済情報学部	1年次生	住本健
	2年次生	繁田杏介
	3年次生	藤本衣巳

姫路獨協大学附属図書館報 さぎそう No. 37

編集・発行 姫路獨協大学附属図書館
姫路市上大野7丁目2-1 (〒670-8524)

2012年7月20日発行

ISSN 0915-8189
電話 079-223-6506
Fax 079-223-0928
e-mail library@himeji-du.ac.jp