

さぎそう

姫路獨協大学附属図書館報

No. 32

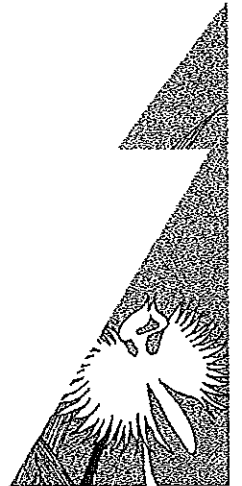
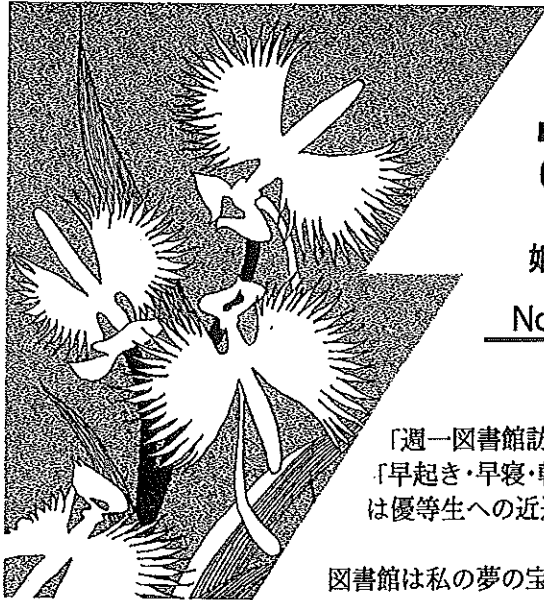
2007. 1

目 次

「週一図書館訪問」と 「早起き・早寝・朝ごはん」 は優等生への近道……………1	お知らせ……………5
---	------------

利用状況の推移……………6

図書館は私の夢の宝箱……………3



NEWSLETTER OF H. D. U. LIBRARY

「週一図書館訪問」と 「早起き・早寝・朝ごはん」は 優等生への近道 —健康ではつらつと生きるために—

健康管理室長 大西 道生

青春よ！知っているか？
 青春よ、大きくて元気がよくて愛にあふれて—
 優美さと、力強さと、魅力に横溢する青春よ。
 君は知っているか、
 ひょっとしたら「老年」というやつが
 君たちに劣らぬ優美さと魅力をそなえて
 君の後からやって来ることを。

(ホイットマン「草の葉」中 岩波文庫)

「夜何時に布団に入りますか？」と風邪引きや腹痛を訴えて健康管理室にくる学生諸君に必ず尋ねます。「12時1時です」。「2時3時です」と答える学生が多い。そこで最近の睡眠医学の成果を話し「早起き・早寝・朝ごはん」が大切だと話す。

最近の日本の子どもたちは世界一寝不足で、「夜更かし・朝寝坊・朝食抜き」のため、健康を害し「眠気・だるさ・いらいら・きれる・注意集中困難など」を訴え、「肥満や（高血圧・糖尿病などの）生活習慣病」が増加しています。

その原因は「夜型睡眠（遅寝）」のため、「慢性的時差ぼけ」（内的脱同調）（「ボケ」ですよ！）だと考えられています。「体温のリズム」や「ホルモンの分泌」の時間と実際の生活リズムが同調していないのです。「遅寝・遅起き」では7～8時間眠っても「良質の睡眠」ではなく「さわやかな寝覚め」（熟睡感）につながらないのです。そのため覚醒度が上がらず、授業は理解しにくく、記憶力も減弱します。それに起床しても時間が無いために「朝食抜き」となり、「低血糖」のため頭がぼーっとして授業に集中できません。

アメリカや日本での調査で、次のことが分かっています。

夜10時半くらいに就寝する子どもは成績優秀で、11時半に就寝する子どもは成績が悪いということ、また朝食抜きの子どもの成績が悪いということです。

冒頭に上げたホイットマンの詩のように「青春は輝いて」ばかりではありません。「悩み・苦しみ・迷い・揺れ動く」のも青春の特徴です。

「悩みがあるとき、どうすればよいか？」。

恋の悩み、勉強の悩み、経済的な悩みなど悩みは尽きません。

「この世界は悲劇的構造をしている」とはN. ベルジャーエフの言葉ですが、日々の新聞に凶悪事件が報道されない日はなく、この世は悲惨な一面をもっているのも事実です。

皆さんは悩みに対していろいろな対処方法（コーピング）を持っておられると思いますが、思いつくままに記してみます。

1、悩みを誰かに聞いてもらう。（孤立せず）一人で悩まない。そのためにも普段から「良い人間関係」を築いておく。打ち明ける相手がないなら「カウンセラー」に聞いていただく（当大学には優秀なカウンセラーがそろっており、秘密も守ってくださいます）。

2、運動をする。汗ばむ程度に歩く。運動をするとエンドルフィンという麻薬様物質が体内で分泌され、ハイな状態となり悩みが少し楽になります。叱られるかも知れませんが「お百度参り」や「巡礼」もその一部は「運動効果」と考えられます。

3、良く眠る。悩みがあると眠りにくくなり、眠らないと余計に悩みが強く感じられます。高浜虚子は勧めています、悩みがあるときは「そのことが気にかかって眠りのなりがたいようなこともあるうけれども、とにかく眠る」ことを（「立子へ抄」岩波文庫）。バルザックは「眠りで解決しないような悩みはない」と言ったそうです。

4、お昼寝の効用：昼食後10～20分くらい

椅子に座って眠ると様々な効用があります。胃腸病を始め、病気にかかりにくくなります。「食後の一睡万病円」（江戸時代の格言、万病円とは当時の万病に効く薬の名前）。最近の研究でも食後の短時間の昼寝は胃腸病、心臓病、アルツハイマー型認知症などを予防することが分かっています。

5、気分転換（自分の趣味など）。

6、楽観的人生観：「何とかなる」を口癖に！（小田晋）。

7、リラックス法：ストレッチ体操、自律訓練法、笑い、気功法、ヨガ、睡眠、運動、談話など。

8、D. カーネギー著「道は開ける」創元社：様々な悩みの克服法が実例をもとに書かれています。隠れたベストセラーで、サラリーマンが悩んだときまず読む本です（「人を動かす」も勧めます）。

9、図書館の利用：当大学の図書館には実にたくさんの本があります。専門書はもとより文学、哲学、宗教、心理学なんでもあります。図書館には過去の偉い人たちが悪戦苦闘した人生の全記録があります。ヨーロッパの諺に「心を拡大すると心は安定する」があるそうです。学生は図書館の中を探検しましょう（毎週一回は図書館に行く決めておいてもよいと思います）。悩みを抱える人なら、必ず自分の悩みに答えてくれる本に出合えます。例えば、恋愛で悩んでいる人はゲーテの「若きヴェルテルの悩み」を読むのもいいし、人生観で悩んでいる人は、ドストエフスキーの「カラマーゾフの兄弟」を読むといった具合です（新訳：光文社文庫）。これは「東京大学」で一番多くの先生方が学生に読むように薦める本です。これを読めば皆さんは東大生と同格に話が出来ます。

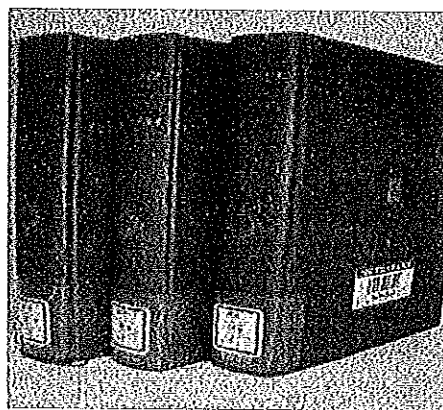
「大学生」は様々な良い体験を重ね、様々な書籍を読み、「幅の広い人間になる」ことが求められています。「教養」とはそういうものではないでしょうか。

朝型生活（例：6時起床・22時就寝）で健

康・聡明になり、図書館で専門的知識と教養を身に着けよう。それが生きがいのある、幸せな人生を切り開いてゆく核になると信じています。

(以上)

(おおにし みちお)



『ゲーテ』請求記号 908//SE//5 書庫1層和書
『ドストエフスキイ』請求記号 908//SE//17・18
書庫1層和

図書館は私の夢の宝箱

外国語学部 スペイン語学科 講師 白井 智子

幼い頃の私の遊び場は父の書斎だった。壁いっぱいの本棚にある様々な国の色鮮やかな本は、私を別世界にいざなってくれた。特に私のお気に入りには木製の大きな机で、勉強の真似事をするかと思えば父が留守の時は舞台上に早変わりしたものである。大好きなアクセサリーで精一杯おしゃれをして机に上り、おもちゃのマイク片手に歌手気取りで流行歌を歌ったり踊ったりした。すると、部屋中の本たちはたちまち私の晴れ舞台を見に来てくれた世界中からの観客に変身した。

その頃私が大切にしていたものは、ヨーロッパ出張が多かった父のお土産の本をはじめ人形やオルゴール、衣服、装身具などだった。それらの一つ一つが私の心を強く魅惑し、フランスやスイス、ドイツなど西洋の息吹を私に伝えてくれた。なかでも、当時の日本の本

とはまるで異なる配色やデザインの絵本や画集は、幼い私にとっては神秘的で、どこまでも空想を広げさせてくれる宝箱だった。

物心がつくにつれ、絵画や音楽が好きだった両親の影響でヨーロッパ、特にフランスの絵画展や音楽、演劇、バレエをよく観覧するようになった私は、益々フランスの魅力の虜となった。実際にフランスに行ってお物の絵画を見たい、本場でオペラやバレエを観たい、そしてそれらを生み出してきたフランスの人々に触れたい、とフランスへの想いはつづる一方であった。

その希望を叶えるために大学ではフランス文学を専攻した。姫路から神戸までの電車通学の時間は多くの文学作品を読むのに好都合であった。まだフランス語の原文で小説が読めない頃は翻訳本でフランス文学に親しんだ。

1冊読み終えると次の本との出会いを楽しみに書店に行き、外国文学コーナーの書棚から次々と本をとり表紙や裏扉から内容を想像するのはとても楽しいものであった。このように、私はいつも本を1冊読むたびに選ぶ時の想像力や期待感、読み終えた後の充実感と感動など様々な体験をする。読書というのはなんて素晴らしいことだろう。

大学でフランス文学を学んでいくうちに、幼い頃に読み親しんだ『シンデレラ』や『眠れる森の美女』、『美女と野獣』、『三銃士』、『十五少年漂流記』、『ファールブル昆虫記』など数多くの著作がフランス人によって編纂または創作され、また、オペラやバレエ、ミュージカルで観た『フィガロの結婚』や『セビリアの理髪師』、『椿姫』、『カルメン』、『レ・ミゼラブル』、『ノートルダム・ド・パリ』などもフランス人の戯曲、小説を劇化したものであることを知って驚いた。この一連の読書体験から、私はフランスとの出会いの不思議さや縁の深さを感じた。

私がフランス語の原文で最初に読んだ作品は、小学生の時から好きだったサン＝テグジュペリの『星の王子さま (Le petit prince)』である。1943年に初版が出版されたこの本は世界100か国以上の言語に翻訳され、売上部数五千万部を越えて世界中の人々に愛読されている。子供たちにはもちろんのこと、子供の心を忘れた大人たちにも、人生において真に大切なものは何かを気づかせてくれる示唆に富んだ作品である。読み手一人ひとりの心境や状況などで幾通りにも解釈できるこの一冊を、学生の皆さんに是非お勧めしたい。きっと新鮮で新しい発見や感動を得ることができるだろう。既に読んだことがある方も、迷いで自分を見失いそうになったとき、再度この本を手にして「心の眼」を開いて自分を見つめなおして欲しい。ちなみに、日本では2005年に岩波書店の翻訳出版権が消失したため昨年来、新訳本が多数出版されているの

で、それぞれの翻訳者の文体や解釈の違いを比較しながら読み解いたり、辞書を調べながら原語で読んだりするのも読書の楽しみの一つであろう。

文学、絵画、音楽は異なるジャンルではあるが、私は大学時代、ボードレールの詩とドラクロアの絵画との相関性について研究したことがある。フランスでは文筆家、画家、音楽家は親密な交流を持ち、私生活においても作品においても互いに影響を与え高め合っていた。文学者は絵画や音楽からインスピレーションを受けて小説や詩を書き、音楽家は文学作品をテーマに作曲し、画家は文学作品から想像をふくらませて絵筆を取るといった風に……パリには今なお彼らが集まっていたカフェやバーがあり、彼らの体温を感じることができる。「ミラボー橋の下をセヌが流れる……」というくだりで始まるアポリネールの代表詩『ミラボー橋』は、まさにこの芸術家たちの交流から生まれた傑作である。私は学生時代に、フランス語の発音やイントネーション矯正のために最初に覚え暗誦したこの美しい詩の内容が、実は私の好きな画家のマリー・ローランサンとの恋の終わりを歌ったものであることを知り、その時代を生きた芸術家たちの交流が偉大な作品を生み出すきっかけとなっていたことに気づいた。やはり文学にせよ絵画にせよ、個々の作品だけを見るのではなく、その時代背景や創作経緯、交流の軌跡と影響などを調べながら、作品を読んだり観たりすれば楽しみも倍増する。更に、読後その作品の著者の生地、生家、学舎、作品の舞台など作家所縁の地を訪れその生涯を辿ると、作品の真意を掴むことができ、一層その作品が好きになるだろう。そのような作品との付き合い方も皆さんにお勧めする。

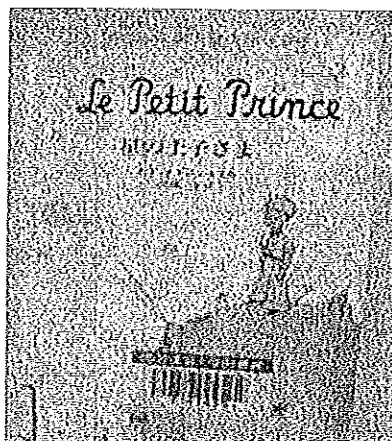
現在私は、明治時代の日仏交流について研究しているが、当時の事を知るために文献調査は不可欠である。大学や市の図書館だけでなく、国会図書館や公文書館をしばしば訪れ、パリの国立図書館にまで出向くこともある。

小さい時から本に囲まれ育った環境のお陰か、図書館の中で色々な本や資料を探したり調べたりすることは私にとっては苦にならず、逆にとても楽しく爽やかな興奮さえ覚える。何日も通い続けて文献や資料をようやく探し出した時は、図書館でしか味わえない何ものにも代え難い喜びの瞬間である。

私にとって図書館は、単に情報を提供してくれるだけではなく、子供の時に夢を与えてくれた絵本のように今でも変わらぬ夢を見せてくれる宝箱である。

学生の皆さんにも是非、調べ、学ぶ楽しさを実感してほしいと願っている。

(しらい さとこ)



『星の王子さま』請求記号 953//SA
2階開架図書室
(英語版、フランス語版でも所蔵しています。)

《 お 知 ら せ 》

☆ 学生図書委員会による図書配付活動 報告とお礼

2006年10月21日(土) 11:00~15:00に図書館の廃棄図書及び教職員からの寄贈図書の配付に併せて行った募金活動において、9,758円集まりました。

皆様のご協力、感謝いたします。

なお、集まったお金は総務課を通して「赤い羽根共同募金」の方へ送らせて頂きました。
(姫路獨協大学附属図書館 学生図書委員会)

☆ 「朝日新聞」のwww版記事データベース「聞蔵」が本学図書館で利用できます (試行中)

「朝日新聞」のwww版記事データベース「聞蔵(きくぞう)」が図書館で利用できます(2007年3月末までの試行中)。

収録範囲は1984年8月以降の記事です(著作権等の関係で本文表示不可の記事あり)。

「聞蔵」を利用できるパソコンは図書館1階参考図書室のCD-ROMコーナーに設置している「LIBCD11」号機です。どうぞご利用ください。

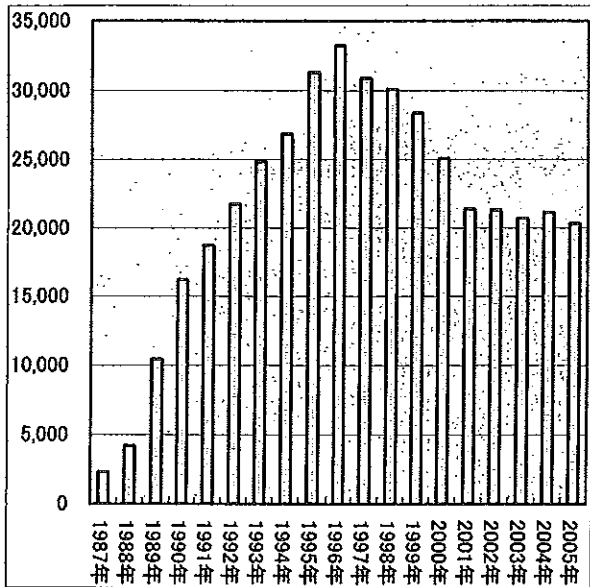
☆ 図書の自動貸出装置が利用できます

本学図書館蔵書の自動貸出装置を図書館1階の貸出窓口横に設置しています。この装置を利用できるのは、磁気カード型の本学学生証をお持ちの方です。

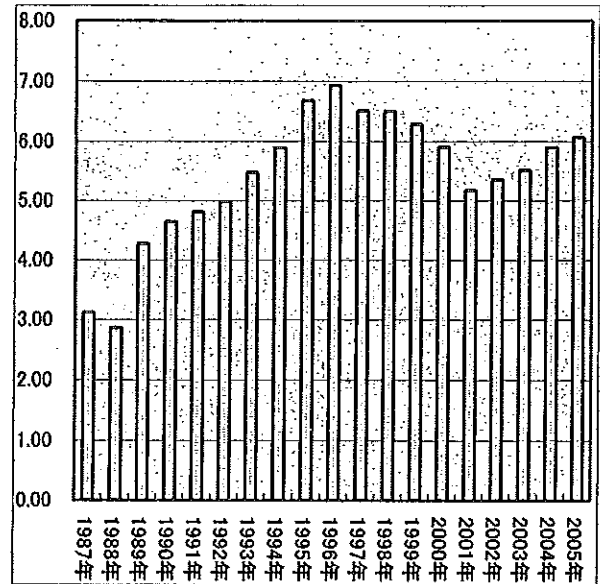
この装置で借りることができる資料は、バーコードラベルを貼付した本学図書館蔵書です(禁帯出資料を除く)。バーコードラベルを貼付していない図書を借りる場合は、従来どおり貸出窓口で手続き願います。

姫路獨協大学附属図書館利用状況の推移 (1987-2005)

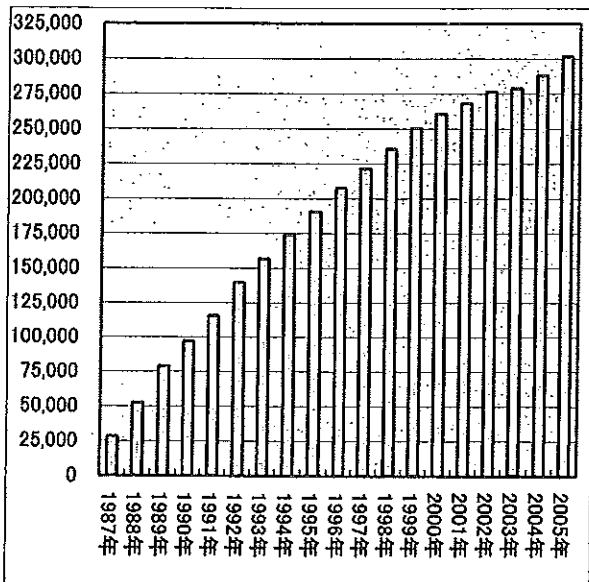
1. 学生貸出冊数の推移



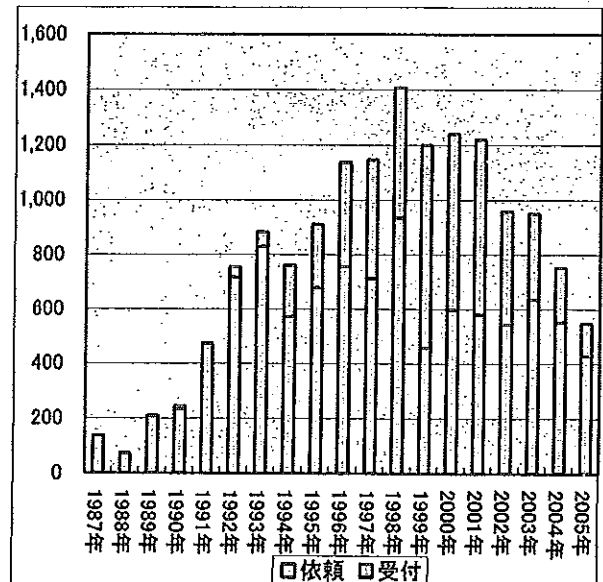
2. 学生一人あたりの貸出冊数 (貸出冊数÷学生数)



3. 蔵書冊数 (研究室配架分を除く)



4. 相互利用件数の推移



姫路獨協大学附属図書館報 さざそう No. 32

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)

2007年1月20日発行
ISSN 0915-8189
電話 079-223-6506
Fax 079-223-0928
e-mail library@himeji-du.ac.jp