

特集紹介 現在のおすすめ図書コーナー

高齢者 ―年を取るということ―

生きるものは皆、年齢を重ねます。

加齢による身体機能の変化と精神的影響、人間関係の変化や認知症、そして、年齢を重ねたからこそ心の円熟―今回は、『高齢者』をテーマに特集しました。

内容は、小説や介護日記、認知症の人への接し方、楽しく幸せにひとりで老後を生きていくコツなど、さまざまです。

▶認知症の人が落ち着く『引き算』を使った言葉かけとは？

▶いつまでも昔の肩書にこだわる心理

▶人気声優である妻の認知症を公表するに至るまでの、夫の葛藤

▶「早く死にたい」が口癖の祖父の願いを叶えようと、孫はある計画を思いつく・・・

▶100年以上に及ぶ卓越した人生を過ごした医師が贈る「人生を楽しむための『道しるべ』」



年齢を重ねることや
それに伴う変化について、
改めて考えてみませんか？

感情のコントロール

自分も他者も尊重して毎日をハッピーに！

人間は感情の動物と言われています。感情があるからこそ、喜びや楽しみを感じ、人生を豊かにできます。一方、感情があるからこそ、怒りや悲しみという苦しい思いもします。

近年注目されている『アドラー心理学』や『アンガーマネジメント』には、物事の見方を変えるヒントや、自分の感情に気づくこと、改善してほしいことを上手に伝えるコツなど、生きやすくなるためのポイントが多く紹介されています。

また、一般に好ましくないとされている怒りや嫉妬、劣等感なども、うまく活かすことができればよりよく生きるエネルギーともなりえます。

感情というものを理解しコントロールすることで、いつも上機嫌でいられたら、そして、周囲の人にもポジティブな気持ちをもたらすことができれば、素敵ですよ！

図書館所蔵の関連図書を紹介！

- ・マンガでやさしくわかる
アドラー心理学 (146.1/I93)
- ・アドラー 人生を生き抜く心理学 (146.1/Ki58)
- ・嫌われる勇氣 (146.1/Ki58)
- ・幸せになる勇氣 (146.1/Ki58)
- ・誰にでもできるアンガーマネジメント (080/B39/564)
- ・アンガーマネジメント入門 (336.49/A47)
- ・マンガでよくわかる 怒らない練習 (336.49/A47)
- ・上機嫌の作法 (080/Ka14/D-65)



たそがれどき ―高齢者を交通事故から守るために―

冬になり、日が短くなりました。

日没直後の薄暗い時間帯を「たそがれ」「たそがれどき」と言います。「誰(た)そ彼」…「誰だ、あれは」の意で、向こうにいる人の顔が見分けにくくなる時分を指します。

また、「たそがれ」と同じころの時間帯を「逢魔が時(おうまがとき)」とも言います。「魔」つまり恐ろしいものに遭ってしまう時間帯の意です。街灯などのなかった時代には、薄暗がりの向こうに見えるのは誰なのか…人なのか、人ならぬ者なのかも判然としない時間帯だったのでしょう。また、「逢魔が時」は、もとは「大禍時(おおまがとき)」だったともいい、やはり禍いの起こる時刻とされていました。



この日没直後の「たそがれどき」、交通死亡事故が多く起こる時間帯でもあります。明るさが残ってはいいても、無灯火の自動車・自転車、そして歩行者が、お互いに見えにくい

…そんな危険な時間帯です。現代の「逢魔が時」「大禍時」の「魔」「禍」は、交通事故なのかもしれません。

統計によると、交通事故による死者の中で高齢者が高い

割合を占めています。歩行速度が遅く転倒しやすいこと、視覚に問題を抱えていることなどが要因として挙げられます。

高齢者の交通事故被害を防ぐため『高齢者交通安全5則(まみむめも)』が全国の交通安全運動などで使われています。

ま…まつ：安全になるまで待つ

み…みる：周囲をよく見る

む…むりせず止まる：無理して道を渡ろうとしない

め…めだつ：自分の存在が

ドライバーに分かるように目立つ服装をする

も…もつと知る：自分の体の変化をもつと知る

福祉学科の皆さんは特に、高齢者の方と関わることや話す機会が多くあると思います。

高齢者の交通事故防止策について知り、明るい色の服装や反射材の使用などを勧めることで、交通事故被害を未然に防ぐ一助とできたらいいですね！



参照：広辞苑 第6版 (813.1/Sh64)、警察庁ホームページ、日本自動車連盟(JAF) ホームページ内「JAF Safety Light」

資料の検索・入手方法①



第1回目の今回は、図書から調べる方法をご紹介します。
図書館では、図書を探しやすくするために、内容によって分類記号をつけ番号順に並べています。図書には、この分類記号のほか、著者の名前に基づいた著者記号や、シリーズの番号や「上巻、中巻、下巻」などが数字で記載された巻冊番号がつけられています。

分類記号→	369.5
著者記号→	Y19
巻冊番号 (ない場合もあります)→	1

一番手軽に図書や論文を探す方法は、自分の調査・研究に近いテーマの図書を館内で見つけて、その図書の内容を参考にしたり、掲載されている文献を確認したりすることです。たとえば、『災害対応時の看護職の役割』に関する調査・研究をしようと思う場合は、分類番号【492.916】「救命救急、集中看護、ICU・CCU看護」のコーナーから災害看護に関する本を探します。

(また、【369.3】「災害・災害援助」のコーナーにも災害時の看護について触れたものがあります。このように、他分類でも関連のありそうなコーナーは確認する習慣をつけるといいですね！)

図書の中で引用・紹介されている文献をさらに詳しく読みたい場合、それらの文献が館内にあるかを調べます。館内にはない場合は、所蔵している他の図書館を調べて、本を借りる手続きや文献の複写を取り寄せる手続きをします。

それらの手続きの詳細は、図書館の職員にお尋ねください。

次回は、最新の論文を探す方法をご案内します！

※ 今号のピックアップ ※



千葉先生おすすめ！

① **紙の動物園** ケン・リュウ ハヤカワ文庫
現代アメリカSFの新鋭がおくる、心を揺さぶる短篇集！

② **猫の時間** 柄刀 一 光文社文庫
猫からもらったたくさんの想いが胸を熱くする感動の7編。

千葉先生より一言いただきました。

じっくりと厚い本に挑戦できる時間を作れないでいる今の私にとって、短編の文庫本は、しばし心の小旅行をさせてくれる大事な存在です。そして、「この本に出会えて良かった」と思えた時、とても幸せを感じます。

紹介した2冊は、そんな幸せを与えてくれる物語が詰まっていた。特に心が揺れたのは、どちらも本の表題となっている最初のお話、『紙の動物園』と『猫の時間』です。人は、何かしらの絆を結び生きていくと感じさせてくれます。

愛と哀が同居し、ファンタジーが振りかけられた物語に弱いのは、私だけではないと信じてお勧めします。

千葉 孝子(ちば たかこ)先生

研究分野：成人看護学



「10月の大学祭の後夜祭で、ゴスペルコンサートを聴いて下さった皆様に感謝しています。観客の素晴らしいノリに、歌った私たちの方が楽しませていただきました。リズム音痴でも英語の発音が悪くても、全身で歌える喜びを感じたくて続けています。興味のある方はご連絡ください。」

新着図書の紹介

今年度入荷した本を紹介します！

秘密と友情

春日武彦・穂村弘(914.6/Ka79)

「週に何人の人と口をきけば孤独じゃないのかなんて、つい考えたりする」「年賀状が何枚来たとかね(笑)」

他者との不器用な関わり方、地への足の着かなさ加減——互いによく似ていると感じた精神科医と歌人は、某日、友情を結んだ。そんな二人の『世界音痴』がとことん語り合ったのは、孤独、言葉、愛……。

現実に対する違和感に「こんな風に考えるのは自分だけ？」と悩むことは、誰にでもあり得るだろう。世界にまだなじめない人々におくる、微笑と屈託の連続対談集。

新人ナースの心構え 第2版

高橋恵子(492.9/Ta33)

新人ナースや看護学生が抱えやすい悩みや疑問に、経験豊かな先輩ナースが答えるQ&A形式で、社会人やナースとしての心構えをわかりやすく解説。日本看護協会「看護者の倫理綱領」全15条に基づくアドバイス。

先輩の丁寧かつ温かいアドバイスが、新人ナースの「ナースになってよかった！」という前向きな気持ちを引き出す。すぐに役立つ「新人ナースの基本マナー」収録。

看護師としての心得はもちろん、同僚・先輩との信頼関係の築き方や接遇マナーなど、すべての社会人に必要な事柄について丁寧に説明されている。学科を問わず、社会人になる前に、また実習に行く前に読んでほしい1冊。

秋田看護福祉大学附属図書館

〒017-0046 大館市清水2-3-4

TEL:0186-45-1785

<http://www.well.ac.jp/library/index.html>



◆開館時間 学期中 月曜～金曜 午前8時30分～午後7時00分
土曜 午前9時00分～午後5時00分
長期休業中 月曜～金曜 午前8時30分～午後5時10分

(このほか、試験期間中の延長開館や学内行事に関わる特別開館時間等があります。)

◆休館日 日曜・祝日、長期休業中の土曜、その他 館長の定める日