

◆新生活のほじまいに◆ 大学生生活の指南書

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！
新生活をはじめたみなさんが、大学生活を送るうえでの必要な知識を得られる図書を紹介します。図書館でみなさんをお待ちしています！

☆外山滋比古『思考の整理学』 筑摩書房 141.5/To79

大学の学びは高校までと異なり、自ら考えることと学ぶ姿勢が大切です。
学修も研究も、学びをもとに自ら考えなくてはなりません。アイデアを生むための思考力、想像する力を著者の経験から解説。
学ぶこと、思考することの楽しさを知ることができます。
なんと1984年発行。いまだ現役大学生に根強い人気を誇る一冊です。



☆石井一成 『ゼロからわかる大学生のためのレポート・論文の書き方』 ナツメ社 816.5/I75

大学生にとって必要知識であるレポートの書き方、3年次から取り組む論文作成について分かりやすく解説された名著。
レポートを書くにあたっての基礎知識が身につきます。執筆方法だけではなく、文章の組み立て方、引用文献の表記方法なども詳しく解説。



☆三菱総合研究所他 『最新情報版 大学生が狙われる50の危険』 青春出版社 377.9/Mi63

大学生活を送るうえでの注意点を分かりやすく解説。頭ではわかっていても、実際にはどんなデメリットがあるの？どんな被害があったの？
50の危険をリアリティあふれる表現で警告しています。
充実した大学生活を送るために、熟読して自ら予防を徹底しましょう。



♠図書館での感染対策♠

人と資料を守るために！
新型コロナウイルス感染症対策として、図書館では毎日、館内消毒(ドアノブ、共用パソコン等のマウス・モニター、閲覧席、カウンター等)と、職員及び利用者の手指消毒・マスク着用の徹底をしています。また、開館時間を短縮し、利用者の長時間利用予防を行っています。

変異ウイルスの報告もあり、予断を許さない状況です。図書館では、今後も感染対策を徹底しながら利用者の方々の学修や資料提供へ貢献していきたいと思えます。

ウイルスは図書や視聴覚資料にも付着しますが、時間経過によって不活性化します。不活性化するのに必要な時間は紙の上では24時間、プラスチックでは72時間といわれています(日本図書館協会資料保存委員会2020)。

利用後の資料を一定時間「隔離」することが望ましいのですが、利用の多い資料はそれが難しくなります。そのため最も大事なことは資料利用前後の手洗い、手指消毒になります。

利用中にはマスクを着用して手で顔を触らないようにしましょう。
図書館の資料を守るため、また、資料からの感染を防ぐためにも、利用者の皆さん自身もウイルスの特性を理解し、予防をお願いします。

ウイルスの情報は、日々更新されています。最新のニュースや、記事、論文にこまめに目を通して、最新の情報に興味を持つこと、そして知識を持つことが重要です。

現在、インターネットやテレビなどで様々な情報が飛び交っています。すべての情報を鵜呑みにせず、正しい情報を読み解く力が必要です。情報の出どころ(出典、典拠)を確認し、誤った情報を正しいと思わないように読み解く力を伸ばしましょう。

感染予防の継続と 正しい情報を読み解く力を身につけましょう♪

出典：日本図書館協会資料保存委員会2020「図書館資料の取り扱い(新型コロナウイルス感染防止対策)」について 一人と資料を守るために

①コロナ疲れにいかがですか？①

新型コロナウイルス感染症予防により生活スタイルが変わったことで、知らず知らずのうちに「こころ」や「からだ」に疲れがたまっているかもしれません。

生活リズムを整え、免疫力を上げる食事を取りましょう！
「こころ」と「食事」に関する図書を紹介します。



※八巻香織『気もちのリテラシー』 太郎次郎社エディタ 146.8/Y28

「おそれ」を感じるから、安心や安全が作りだせる。
「NO」と言うから、「YES」が見つかる。
気もちとのつきあい方を知って、風通しのよい世界へ。



※宇野さつき『読む こころのサプリ』 南江堂 140/U77

仕事、対人関係、キャリアアップに悩みながら頑張るナース・対人援助職の「こころの健康」をサポートします。よりよい人間関係づくり、ワークライフバランスの向上、モチベーションアップによく効く「サプリ」。



※女子栄養大学栄養クリニック『栄養素男子』 日本図書センター 498.55/O76

知っているようで意外と知らない栄養素の世界をのぞいてみませんか？
栄養素の特徴を擬人化した50人のイケメン栄養素男子たちが、自分の役割や能力をわかりやすく解説。

※ケイト・マクドナルド&L.M.モンゴメリー 『赤毛のアン クックブック』 原書房 596.23/Ma14

世界中で愛される「赤毛のアン」の物語に登場する料理のレシピを紹介。
物語の舞台であるプリンスエドワード島の様子や小説の引用文を加えた可愛らしいレシピブック。



こころの健康と食事は、健康の源です。
図書を通じて疲れを吹き飛ばしてくださいね♪



♣コロナ禍で考える「家族」とは？♣



新型コロナウイルス感染症の影響により、ご家族と長い時間を共に過ごすことになった人。反対に、地域によっては、ご家族としばらく会えない人もいることでしょう。

家族は、あなた自身の考え方や進路など、**人生のペース**を作っている**身近で大切な存在**です。あなたは**家族との対話**の時間、**家族との関係**を大切にしているでしょうか？

小説を通して、家族の**絆**や**人の温かみ**に触れることができれば、もっと人生が豊かになるかもしれません。

思いきり泣ける作品から、こころが温かくなる感動作もあります。あなたのお気に入りの家族小説を見つけてください。



♪是枝裕和『万引き家族』 宝島社文庫 913.6/Ko79

第71回カンヌ国際映画祭パルムドール(最高賞)
第42回日本アカデミー賞最優秀作品賞
数々の賞を受賞した映画『万引き家族』を是枝裕和監督自ら小説化。

正しいことが、生きやすいことなのか。家族とは何か。
極限の真理を読者に突きつける作品です。
「彼らが盗んだものは、絆でした——。」



♪リリーフランキー『東京タワー』 扶桑社 913.6/R47

オカン。ボクの一番大切な人。ボクのために自分の人生を生きた人。

日本のひとり親家庭は141.9万世帯、うち母子家庭は86.8%です(内閣府男女共同参画局2016)。この作品も母子家庭の親子を描いています。

地元と東京で離れて暮らす母子が、お互いを思いやる様子が身に沁みます。

大切な人との記憶、喪失の悲しみを綴った傑作。



♪瀬尾まいこ『幸福な食卓』 講談社 913.6/Se76

大きなものをなくしても、まだあった、大切なもの。
家族で囲む食卓で突然の父の宣言は家族を非日常へと向かわせました。

食えるとは、生きるとは、家族とは。
家族といっても、家族間での思いやり、約束事、それぞれの役割があります。家族の存在を当たり前と思い、それらを怠っていないか？と思わず自問自答してしまいます。
とっても切なく、おかしくて、あたたまる心に響く作品です。



♪浅田政志『浅田家！』 徳間文庫 913.6/N39

学生時代から家族を被写体として活動した政志は、自分の進路に迷いながらも、卒業後もプロのカメラマンを選択。権威ある賞を受賞し全国の家族を撮り続けた政志であったが、2011年3月11日、東日本大震災発生後、かつて撮影した家族のもとへ足を運ぶ。そこで、家や家族を失った人々の姿を目の当たりにする。

一枚の写真のチカラを信じて「家族」を撮りつづけた一人の写真家と、彼を信じ、支えつづけた「家族」の笑いと涙あふれる感動実話。



♪小野寺『ひと』 913.6/O67

母親が地元で突然亡くなり、大学を退学せざるを得なかった、2年の冬。

手持ちのお金で買った揚げたてのコロッケが、柏木聖輔の人生を大きく変えた。

天涯孤独となり、大学も、続けてきた音楽もやめざるを得ず、何もかも失ったとあきらめた彼の心に宿った、「思い」と「夢」とは。

温かい「ひと」との出会いと、自分を深く見つめ、将来に向けて大きく一歩を踏み出す主人公の生活を、淡々と描きます。

ワクワクやドキドキはないけれど、心静かに作品と向き合いたいときにおすすめです。



「家族」をテーマにした作品はこのほかにもありますので、図書館で探してみてくださいね♪

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>

◆開館時間 学期中 月曜～金曜 午前8時30分～午後6時30分
土曜 午前9時00分～午後1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



※「図書館だより」で紹介している本の出版社・ISBN等、詳細をお知りになりたい方は図書館までお問い合わせください。