

図書館だより

第47号

2024年3月12日発行
姫路日ノ本短期大学図書館

本って面白い！

図書館長 谷本 章三

先日、本学の図書館を覗いたところ、著名な脳科学者で医学博士の中野信子さんが書かれた『新版 科学がつきとめた「運のいい人」』という本が目にとまり面白そうと思い読んでみました。その中で、「運のよくなる方法」のひとつに自分の脳を「運のいい脳」にしていくという箇所がありました。そのための具体的な方法として「祈り」が紹介されていました。よい祈りが、脳にプラスの影響を与えるのだそうです。ただ「祈り」といっても信仰や他力本願という意味ではありません。また、毎日の行動や考え方に影響を及ぼすほどの脳の変化のためにはたった一度の祈りでは効き目がないので「祈り」を習慣化させ、脳を変化させていく必要があるとのこと。以下著書の文中から引用すると中野さんがすすめているのが、朝と晩の一日2回、お祈りをする方法です。一日のはじめと終わりに、自分を見つめて整える時間を持つことで、その一日を自分の脳を成長させるため、最大に価値あるものにしていくことができる。朝は夜より前向きな気持ちになりやすいので、未来に目を向けた「将来なりたい自分」「成し遂げたい目標」などについて祈ります。そして夜は、その日一日を振り返り反省します。「将来なりたい自分」のために、「成し遂げたい目標」のために、今日は何ができたか、と考えるのです。そしてできなかったことを反省し明日できることを考える。また、惰性で祈っても、脳に良い影響を与えないので毎日しっかり意識して祈ることが大切。これを続けていけば、脳はよい変化を遂げ「運のいい脳」になっていくということです。何か納得できるところがありますよね。

皆さんもやってみてはいかがですか。自ずと信念や行動に表れ前向きになり、夢の実現に近づくことができ「自分は運がいい」と思える結果につながるのではないのでしょうか。

さて、図書館にはこのように絵本をはじめとする幼児教育関係の本だけでなく、いろいろなジャンルの蔵書があります。今話題の本やドラマの原作本もあるのであなたにとって面白いという本が見つかるかもしれません。ぜひ図書館を覗いてみてください。

文献 中野信子 (2023) 『新版 科学がつきとめた「運のいい人」』 サンマーク出版



ワークショップの開催

2023年11月に図書館イベントとして「ワークショップ」を開催しました。
ミニチュアのクリスマスツリーと雪だるまを作成し、ガラスキャニスターに入れる「装飾品」です。
参加は、予約により各自の空き時間を利用し（所要時間：1時間程度）同時に「クリスマス関係の書籍」・「モールを使つての手芸本」・「ミニチュアに関する書籍」の展示も行いました。
デザイン・材料の調達等に四苦八苦しましたが、参加の学生・教職員の方々に、大変好評でした。



【細かい作業です】



【完成作品】



【関連本の展示】

2023年度絵本貸出トップ5

	タイトル	著者	出版社	刊行年	貸出回数
1位	だるまさんが	かがくいひろし	ブロンズ新社	2008.1	9
2位	ドアをあけたら	しまだともみ	東京書店	2014.4	7
3位	カレーライス	小西英子	福音館書店	2013.4	6
〃	ジャッキーのおせんたく	あいはらひろゆき	ブロンズ新社	2004.2	6
〃	しろくまのパンツ	tupera tupera	ブロンズ新社	2012.9	6

お知らせ

2024年度より図書館の開館時間が下記の通り変更になります。

平日 9:00～17:00

土曜日は終日閉館