

としょかんNEWS 第95号



2015年2月9日
湘北短期大学図書館

読書ノートでポイントを集めよう！

湘北短期大学図書館では、みなさんが読んだ本についてメモをする習慣をつけることをオススメしています。そのために便利なのが「読書ノート」です。

この記録を続けていけば、自分が学生時代にどんな本を読んだか、その本から何を学んだか、どんなところに感動したか、振り返ることができます。また、レポートやゼミの参考文献リストとして活用しても便利！就職活動の際にエントリーシートや面接で自己PRするときにも役立ちます。ぜひチャレンジしてみてください。

● <読書ノート>をポイントに交換するには・・・

- ① 図書館で配布している<読書ノート>に読んだ本の感想を記入してください。
- ② 1シート(4冊/6冊)記入したら、カウンターで提示してください。
4冊シートで80ポイント、6冊シートで120ポイント付与します。
- ③ 貯まったポイントは、1号館1階の引き換え機で各種チケットに交換できます。

● ポイントの対象になる本については、下の表で確認してください

対象	対象外
・文芸書 (児童文学・詩集・名言集を含む) ・実用書 ・学術・専門書 ・文庫 ・新書	・マンガ ・雑誌 ・カタログ ・資格試験 ・料理の本 ・手芸/工作/スタイルブック ・イラスト/キャラクターブック ・絵本 ・写真集 ・占いの本 ・図鑑/事典 ・旅行ガイド

● 第11回「読書ノート大賞」発表！

図書館に寄せられた読書ノートの中から優秀作品を決める「読書ノート大賞」を発表します！第11回「読書ノート大賞」は、2014年にご提出いただいた読書ノートが対象です。図書館による選考の結果、下記の作品が大賞に選ばれました。受賞者には図書カードが贈られます。また、参加者全員におしゃれグッズをプレゼント！どうぞふるってご参加ください。

第11回「読書ノート大賞」受賞作品

『ビジネスの基本を知っているSEは必ず成功する』

S・Yさん、おめでとうございます！



今、僕の腕にはいつもブラックのブレスレットがついていて鈍い光を放っている。そう、全ては昨年末、我が家に届いた一冊の本「なぜ、健康な人は『運動』をしないのか？」(副題:病気の9割は『運動』が原因)から始まったのである。内容はこの本のタイトルほど過激ではなく、「健康を増進するためには、早歩き等の中程度の負荷の運動を適度に取り入れることが重要」という話で、具体的には、一日8,000歩歩き、中程度の運動を20分行うことが重要だとか。実際、著者である東京都健康長寿医療センターの青柳幸利先生が、ウォーキングに取り組む群馬県中之条町の500人に活動量計を持ってもらい、13年間に渡り調査。その結果、ウォーキングに取り組んだ人は取り組まなかった人に比べて、医療費が約7割に抑えられ、これは「中之条の奇跡」ともいわれているらしいのだ。そういえば、以前、湘北で講演いただいた松本大学の根本先生も全く同じ事をおっしゃっていたことを思い出した。

そんなわけで、ちょっと強めのウォーキングを

毎日20分以上やらなければならないのだが、この本によると活動量計は必須アイテムらしい。日々の活動状態を記録することで、モチベーションを維持できるのだとか…実は、自分も活動量計は持っているのだが、いかんせん、日常的に身につけるとなると、ついつい持ち忘れてしまい、結局使わなくなってしまうのが一番の問題であった。ところが、調べてみると、最近はブレスレットタイプの活動量計があるらしく、データはスマホで管理。グラフにして変化をみたり、睡眠の質を計測したりとなかなか凝ったことまでしてくれる。そして、何よりも活動量計らしからぬ、おしゃれなデザインが一番の購入ポイントとなった。

今のところ、目標は1日10,000歩に設定しているのだが、良いのか悪いのか20,000歩以上歩いて(走って)しまっており、これでは副題の「病気の9割は運動が原因」状態に突入してしまっているのではないかと心配しつつ、でも、意外とお気に入りです。日々ブレスレットをしているのである。

【連載】館長閑話(16) エーゲ文明とギリシア神話

館長 野口周一

田口由美子先生がクレタ島のイラクリオンを訪ね、博物館を参観されたとのこと。高校世界史では、「古代オリエント世界」でエジプトやメソポタミアの文明を、次に「ギリシア世界」でエーゲ文明を扱い、「エーゲ文明は、まずクレタ島で栄えた。前2000年ころにはじまるクレタ文明は、壮大で複雑な構造を宮殿建築が特徴である。クノッソスに代表される宮殿は、宗教的権威を背景に巨大な権力をにぎった王の住居」と説明される(『詳説世界史』改訂版、山川出版社)。

私が高校教師であったときには、クレタ文明を「エウロペの掠奪」という伝説から説き起こしていた。それは「ある日、ゼウス大神がオリンポスの頂にある宮殿から地上を見おろしていると、地中海の東岸フェニキアに美しい少女・エウロペがいるのが目にうつった。ゼウスは嫉妬深い妃ヘラの目を盗み、牡牛の姿となって彼女に近づき、攫ってクレタ島に上陸、そこでエウロペとの間にミノス他二人の息子をもうけた。ミノスは王位継承の際、海神ポセイドンへの祈りにより、その正統性を示さんがために犠牲獣として美しい牡牛を遣わされた。ミノス王はこの牛を気に入り手許におき、ポセイドン神には別の牛を捧げた。怒ったポセイドンは王妃パシパエがその牡牛に恋焦がれるようにしむけて報復した。王妃は牡牛への恋を成就したいと思い、工匠ダイダロスに相

談、彼は牝牛の模型を作ってその中に妃をしのばせた。牡牛は模型を本物の牝牛と誤って挑みかかり、妃は想いを遂げることができた。その結果、王妃は牛人(牛頭人身の怪物)を産んでしまった。この牛人をミノタウロス(ミノス王の牛)という。王はダイダロスに命じてラビリントス(迷宮)を作らせ、その奥にミノタウロスを閉じ込めた」というものであった(三浦一郎氏『古代文明の謎と発見』第6巻、毎日新聞社、1977年)。

この話はギリシア神話にさかのぼる。ゼウスは大の浮気者であり、他の神々も聖性に乏しく人間臭い。みな人間同様に男女の愛に喜んだり、悩んだりする。ギリシア神話への誘いは、阿刀田高著『ギリシア神話を知っていますか』(新潮社、1981年)がお手軽で面白かつ楽しい。しかし先の神話がどのような状況を反映しているかについては、中村善也・中務哲郎両氏による『ギリシア神話』(岩波ジュニア新書、1981年)などが入門書としてふさわしい。

なお教科書の脚注には、エーゲ文明は「19世紀後半以降、ドイツのシュリーマン、イギリスのエヴァンズらの発掘によって、その姿が明らかにされた」とある。ハインリッヒ・シュリーマン(1822-90)はトロイア(トロヤ)の発掘で有名であり、語学の習得に特異な才能を持ち、幕末の日本を訪問している。彼については別稿に譲りたい。