

図書館だより

目次

特集テーマ:「こころ」と「からだ」の健康
 考えるための教員推薦図書 …… 1 ~ 2
 メディカル・コラム …… 3
 インフォメーション …… 4



「こころ」と「からだ」の健康

考えるための教員推薦図書



コロナ禍において、健康について考える事が以前より増えたのではないかと思います。本学の各専門分野の先生方から「心と体の健康」をテーマに興味深い本をご紹介いただきました。本学図書館で借りることができますので、先生方のお話に興味を惹かれるものがありましたら、是非、手に取って下さい。

(郡司 敦 准教授 / 短期大学 幼児教育科)

短期大学 幼児教育科

大國 ゆきの 教授 推薦

『パラリンピックブレイン』

中澤公孝 著 東京大学出版会



「心と体の健康」というテーマを提示されて、考え込んでしまった。「心」、「体」、「健康」とは、それぞれが一筋縄ではいかない概念である。それぞれを操作的に定義するところから始めると与えられた字数が尽きてしまう。そこで、なぜこのテーマが一筋縄ではいかないのかを考えさせてくれるこの本を選ぶことにした。

人間の脳がすぐれた可塑性を有し、身体に欠損や損傷がある場合にも残存機能を活かすように脳が変化するという事は、医療や福祉の分野では以前から知られている。この本では、世界レベルで活躍するパラアスリートたちの協力を得て、パラアスリートたちの卓越したパフォーマンスの理由が残存機能の超発達にあり、それが脳の変化に支えられていることが示される。驚異的な運動機能は、脳の機能的・構造的変化と切り離せないのだ。

パラアスリートの中には義足等の装具や道具を用いる人も多い。その人たちの脳もまた、用いる装具等を最大限に活用するために独自の変化を遂げる。それは装具を自分の体の一部として取り込んでいく活動だともいえる。この本の内容からは離れるが、分身ロボット OriHime を使うことで身体的問題や距離を克服している人にとって、OriHime は体ではないのか。そういったテーマもこの延長線上にある。

心とは何だ。体とは何だ。健康とはどういうことだ。無自覚に使ってきたこれらの言葉をあらためて見つめさせる、そんな刺激がこの本の中にある。ぜひ手に取って見てほしい。



請求記号：780.19/Nak
資料 ID：901121319

子ども学部 子ども学科

味府 美香 准教授 推薦

『能力と健康を高める音、壊す音』

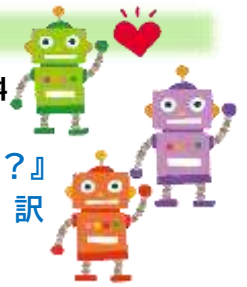
ドン・キャンベル&アレックス・ドーマン 著 ; 東出顕子 訳 アスキー・メディアワークス



「ちょっと目を閉じてみてください」と始められる本書は、私たちの身の回りの音・音楽に焦点をあてた一冊です。私たちの身の回りには音や音楽があふれていて、音の「ない」場所を探すことはもはや困難です。私の授業でも音のない場所を探す活動を行いますが、活動を通して「初めて」音のない場所が「ない」ことに学生は気付きます。そんな中でも、「音環境を整えれば、もっと健康的で、幸せな、そして充実した生活を送れるようになる」と著者は述べます。本書には一日を健康に過ごすために、「あなただけの“音の朝食”づくり」が提案されています。一日の最初にどんな音を選ぶと健康になれるのか、それは人それぞれですが、そんなこと言われても困る方は、本書の「パーフェクトな目覚めのための処方箋」を手掛かりにしてみると良いかもしれません。しかし、本書では音が良い効果をもたらすだけではなく、「私たちの心身の健康にとって『両刃の剣』になりかねない」マイナスの大きな力を持っていることについても言及しています。嬉しいときに音楽を聴く人も多いでしょう。しかし、それと同じくらい悲しい・落ち込んでいるときに音楽を聴く人も多いのではないのでしょうか。悲しいときに聴く音楽が悲しさを助長し、現実の悲しさ以上に悲しくなるというマイナスの効果を生みだしているのです。本書は、そんな不思議な音の力に気付かせてくれる1冊です。音との関係は母親の胎内にいるときから亡くなるまでの長い付き合いです。一度、手に取ってあなたの音環境を見直してみてください。



請求記号：761.14/Cam
資料 ID：901110727



応用心理学部 健康・スポーツ心理学科

関谷 大輝 准教授 推薦

『医者が教えるサウナの教科書：ビジネスエリートはなぜ脳と体をサウナでととのえるのか？』

加藤容崇 著 ダイヤモンド社

応用心理学部 健康・スポーツ心理学科

佐々木 文予 助教 推薦

『赤を身につけるとなぜもてるのか？』

タルマ・ローベル 著；池村 千秋 訳
文藝春秋

「心や体の健康」を考える時、必ずしも常に「心理学」や「医学」などの専門書を紐解く必要はありません(と、あえて断言してみましょう)。皆さんの身近にも、健康に直結するヒントやアイテムはたくさん転がっています。ということで、今回私がおすすめするのはその中のひとつ、「サウナ」です。

いま、日本はかつてないサウナブームに沸いているのをご存知ですか？ そんなサウナは「免疫力アップ」や「うつ予防」、「代謝の向上」に「美容」など、心身の健康に様々な良い効果があるといわれています。ただ、何事もそうであるように、正しい知識を持たずに使うと逆効果をもたらしかねないことも知っておかなければいけません。

都内にも数多くのサウナ施設があります。郊外のスーパー銭湯ならほとんどサウナが付属していますし、街の銭湯の中にもサウナ併設の施設がありますので、大学からもそれほど時間とお金をかけずにサウナを訪ねることができます。サウナと一口に言っても、場所によって、広さはもちろん温度や湿度などにも個性があるので、ぜひお気に入りのサウナを探しに出かけてみましょう…と全力でオススメするその前に、『医者が教えるサウナの教科書』に目を通して、サウナの入り方や効果の知識を得てから出かければ、より健康に結びつくはずですよ。健康のためには「理論と実践」の双方が大切。アクティブに健康を身近なものにしていきましょう。



請求記号：498.37/Kat
資料 ID：903020331

タイトルから手軽な恋愛テクニック本のような印象を受けたかもしれない。実際には、心理学の分野で注目を集めている「身体化された認知」の研究知見をまとめたものだ。この「身体化された認知」とは、私たちの認知(ものの見え方)は、脳内のみで処理されているのではなく、身体や身体に関わる環境の影響を大いに受けているという考え方に基づいている。

例えば、目の前にある全く同じ坂でも、重たい荷物を背負っている時の方が、そうでない時と比較して、勾配がより急に感じられる。選挙の前後で立候補者の身長に対する推測値は変化し、当選者の身長は高く見えるようになる。また、スマートフォンよりもデスクトップ PC を操作した後の方が、背筋が伸びることに伴って、自己主張行動が増加する。このように、「重い荷物」、「個人に付随する権威」、「背筋の伸び具合」などによって、周囲の世界の見え方が変わってしまうのである。

これらの研究知見は、「心と体の健康」を考える上で大いに参考になるだろう。健康に生きていくことを目指す時、私たちがすべきことのひとつは、物事を前向きに捉えていくことであるといえるだろう。そしてそれは、何か行動する時の姿勢や、身につけるものを意識するだけでも変えることができる。心理学的に健全な立ち居振る舞いや身だしなみの在り方について考えたい方はぜひ本書を手にとってみて欲しい。余計な荷物を減らし、背筋を伸ばしてスマホをチェックすることから始めてみるのも良いだろう。



請求記号：141.5/Lob
資料 ID：901112666

“心と体の健康”を考えるために、図書館には他にもこんな本があります。

* 電子書籍は LibrariE コンテンツです。図書館ホームページからアクセスしてご覧ください。

こころと身体の心理学 / 山口真美 著 (岩波ジュニア新書) 岩波書店 請求記号：141.2/Yam 資料 ID：903019444	からだこころの健康学 / 稲葉俊郎 著 NHK 出版 請求記号：498.3/Ina 資料 ID：901119888
コーピングのやさしい教科書 / 伊藤絵美 著 金剛出版 請求記号：146.8/Ito 資料 ID：901121167	知りたかったからだのこと：こころとからだの物語 / 上原泰 著 祥伝社 請求記号：493.8/Ueh 資料 ID：901119034
なぜ心はこんなに脆いのか：不安や抑うつ心の進化心理学 ランドルフ・M・ネシー著；加藤智子訳 草思社 請求記号：493.7/Nes 資料 ID：901121770 *この本は電子書籍 (LibrariE) もあります。	室伏式世界最高の疲労回復 / 室伏広治 著 KADOKAWA *この本は電子書籍 (LibrariE) です。
太れば世界が終わると思った / キム・アンジェラ 著 扶桑社 請求記号：493.74/Kim 資料 ID：901122531 *この本は電子書籍 (LibrariE) もあります。	図解眠れなくなるほど面白いストレスの話 / ゆうきゆう 監修 日本文芸社 *この本は電子書籍 (LibrariE) です。
	女性の「なんとなく不調」に効く食薬事典 / 大久保愛 著 KADOKAWA *この本は電子書籍 (LibrariE) です。



メディカル・コラム



医師でもあり公認心理士でもある応用心理学部臨床心理学科の田中速教授に医学的な視点から2つのお話をいただきました。ちなみにラーニングcommonsとは、可動式机・椅子を備え、話し合いながらグループ学習などができる学修スペースです。図書館のある2号館の1階にあります。

ラーニングcommonsでお喋り

朝になると学校のことが不安で緊張する。学校に行く支度をしていると頭やお腹が痛くなる。仮病ではないのに。思い切って学校を休むといつの間にか痛みはなくなる。念のため病院で検査を受けたが体には異常はなかった。

子どもの頃にそんな経験をした人はいませんか。身体的な異常はないのに、わざと病気のふりをしているのでもないのに、心理的な原因で本当に体の痛みを感じてしまうことがあります。そのために社会適応に支障をきたすようになると身体症状や身体表現性障害、疼痛性障害などと診断されることもあります。子どもばかりではなく大人にもおこります。

どうして身体的な異常はないのに心理的な原因で痛みを感じるのか。これには人間が痛みを知覚する脳の仕組みが関わっています。体からの痛みを知覚する経路の一つ（視床）には情動や記憶を伝える神経も接続しています。そのために不安などの情動が痛みを作り出したり強めてしまうことがおきてしまいます。

ではどのような人にこんなことがおきやすいのか。アレキシサイミア Alexithymia というパーソナリティ傾向の人はこうなりやすいことが昔から知られています。アレキシサイミアは日本語では「失感情症」と表記されることが多いのですが、直訳すると「感情を言葉にすることが苦手な気質」となります。自分の感情を口に出さず、いつも一人で我慢していると、心理的な苦痛はやがて体の痛みとして知覚されるようになります。

コロナ禍は3年目となりました。人と話をする機会が減ったままの方も多いでしょう。ひとり読書をしているだけでアレキシサイミアが改善することはないのですが、読書をしながらお友達と感想をお喋りするのはいい気晴らしになりそうです。そのような時にはラーニングcommonsをお使いください。

もう一つのワクチンの話

新型コロナウイルスの次に日本の医師が心配しているウイルスはヒトパピローマウイルス（HPV）でしょう。現時点では日本の多くの成人が HPV に感染しています。性行為によって女性が HPV に感染すると、数十年後に子宮頸がんを発症することがあります。しかし HPV 感染を予防すれば子宮頸がんになることはほとんどなくなります。

多くの国では10代の女子に対する HPV ワクチン接種を行っており、その結果オーストラリアでは既に新たな子宮頸がん患者数が減少しています。日本でも以前は HPV ワクチンの接種が勧奨されていましたが、深刻な副作用があると一部のマスコミが報道したことで2013年から事実上の接種中止となっていました。しかし名古屋市における接種者全員を対象とした大規模疫学研究の結果から、実際には HPV ワクチンには深刻な副作用はなかったことが明らかとなっています

(DOI: 10.1016/j.pvr.2018.02.002)。

これらの知見を踏まえて2021年11月に厚生労働省は HPV ワクチン接種の勧奨を再開する方針を打ち出しました (<https://www.mhlw.go.jp/content/10906000/000858774.pdf>)。

この方針によれば2013年以降に接種できなかった2000年以降に生まれた人も今後公費で接種をうけら

れることになりそうです。自治体から HPV ワクチンの接種案内が届いたがよくわからない、という方はご相談ください。



(田中速 教授 / 応用心理学部 臨床心理学科)

“心と体の健康”のために、Web サイトでも様々な情報を得られます

各種検索エンジン (google、Yahoo!など) でサイト名を検索してアクセスしてください。

☐ こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ [厚生労働省]

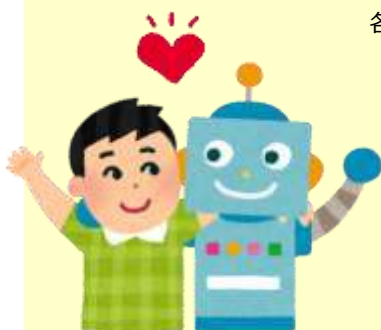
* 不眠・体がだるさ・イライラなどの心の健康が気になるとき、困ったときの相談先のご案内や、本人だけでなく家族向けの情報もあります。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

☐ e-ヘルスネット (情報提供サイト) [厚生労働省]

* 厚生労働省の生活習慣病予防をはじめとした健康情報サイトです。

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>



Information

電子図書館LibrariEに新しいコンテンツを追加しました！

一般書を中心とした電子書籍を読むことができる電子図書館 LibrariE（ライブラリエ）に、新しいコンテンツを追加しました。LibrariE は学内・学外問わずご利用いただけますので、図書館に来なくてもパソコンや携帯端末などからサイトにアクセスして、様々な本を読むことができます。春休み中にも是非ご利用ください。

新規追加コンテンツは、LibrariE トップ画面の「新着資料」よりご覧になれます。トップ画面には5点のみ表示されますが、画面上部のタグ「新着資料」をクリックすると、最新のものから100点が表示されます。

また、「ジャンルで絞り込む」から分野に応じて絞り込むこともできます。



「借りる」ボタンを押す前に「試し読み」で内容をご覧いただけるコンテンツもあります。読みたいコンテンツが選びやすくなりますので、お気軽に「試し読み」ボタンをクリックしてください。詳しいご利用方法については、トップ画面右上の「ご利用ガイド」をご覧ください。

ご不明な点は、図書館カウンターにお問い合わせください。

春季休業中の図書館利用について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、状況に応じて開館スケジュールや利用方法は随時変更されております。

最新の情報は、図書館ホームページ掲載の開館カレンダー及びお知らせをご確認ください。

なお、来館に際しては、感染防止対策として以下のとおりご協力をお願いいたします。

- *咳、発熱、倦怠感などの風邪のような症状のある方は来館をお控えください。
- *マスクを着用し、入口設置の消毒用アルコールでの手指消毒をお願いします。
- *館内では会話をご遠慮いただき、他の利用者との距離を確保するようにしてください。

長期にわたりご不便をおかけしておりますが、何卒ご理解のほどお願いいたします。



卒業予定者および大学院修了予定者の方へ

2022年3月に卒業・修了予定の方の最終返却日は **2022年2月28日（月）** となります。返却忘れのないようお気を付けください。

東京成徳大学・東京成徳短期大学図書館
<https://tokyoseitoku-opac.lmedio.ricoh.co.jp/drupal/>

〒114-0033 東京都北区十条台 1-7-13
Tel : 03-3908-3529
Fax : 03-3908-4549
E-mail : library@tsc.ac.jp

