

図書館だより（千葉点字図書館）

2024年(令和6年)4月号(通巻第453号)

編集・発行 社会福祉法人 千葉県視覚障害者福祉協会
視覚障害者総合支援センターちば
千葉点字図書館

〒284 - 0005 千葉県四街道市四街道1丁目9番3号

電話：043-424-2588

E-Mail(貸出)：kasidasi@tisikyo.jp

目次

1. 39回目の新年度

2. お知らせ

- ・センター休館日
- ・用具部からのお知らせ
- ・SDカードダウンロードサービスのご案内
- ・寄贈資料のご案内

3. 新入図書の紹介

4. おすすめ図書の紹介

5. 墨字図書出版情報(朝日新聞 2024.3.16)

*記事の内容については、著作権の関係で割愛しています。

6. ニュース・新聞記事から

- ・「多様性」を考える 理解とは一つ一つ対処していくこと(朝日新聞 2023.12.13)
- ・車いす、白杖利用者 乗降支援 スマホで共有(千葉日報 2024.3.3)
- ・第47回県課題図書 小・中学校児童生徒読書感想文コンクール 優秀作品(千葉日報 2023.12.8)
- ・全盲の14歳点字でつづった災害時の思い(朝日新聞 2024.3.15)

*記事の内容については、著作権の関係で割愛しています。

7. 地域情報

- ・ジュシーで食べごたえたっぷり・たかはしのいも豚餃子(ゆるり 2024年3-4号)

*記事の内容については、著作権の関係で割愛しています。

1. 39回目の新年度

所長 川崎 弘

4月を迎えました。皆様いかがお過ごしでしょうか。お変わりございませんか。

4月は新学期、新年度とお正月とともに新しい門出の多い季節です。長らく年賀状のやりとりをしていたなかで、お返事を毎年4月1日に到着するように送られ、「謹賀新年度」と書かれる方がおられました。

それだけ4月に対する思い入れがあるということでしょう。

私は1986（昭和61）年4月に日本点字図書館へ入職し、5年後の1991（平成3）年4月から縁あって千葉点字図書館でお世話になっています。当初3年は千葉市小仲台町（現千葉市稲毛区小仲台5丁目）で、1994（平成6）年4月より四街道市の現在地への移転を経験しました。四街道市へ移転してからももう30年になります。千葉県視覚障害者福祉協会へ事業移管されてからも7年がたちました。さまざまなことが思い出されますがこの小欄ではとても書ききれません。あつというまに39回目の新年度です。還暦をとうに過ぎて仕事をいただけていることに感謝し精進したいと存じます。

変わらぬご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

さて、皆様に大切なお知らせがございます。サピエの情報漏洩対策（TLSの更新）についてです。

TLSとは、インターネットにおいてデータを暗号化したり、なりすましを防いだりするための国際標準規格のひとつです。いくつかのバージョンがあり、1.0や1.1などの古いバージョンには脆弱性があることが知られています。TLSで通信をする場合は、1.2以上のバージョンが推奨されていると同時に、今日では、1.2での通信が主流となっていますが、サピエは現在TLS1.0と1.1も有効な状態になっています。サーバの委託先の技術顧問からも常々危険と指摘されてきました。

こうした状況から、サピエの個人ユーザーの個人情報と資料の著作権を保護するため、サピエ図書館のデジタルオンラインサーバ、会員情報管理サーバ、及び図書目録サーバのTLS 1.0と1.1暗号化通信の無効化を行い、1.2のみを有効化する対応に迫られていました。その作業には一定の費用を要するため、厚生労働省に予算化を求めていたところ、2024（令和6）年度の予算に組み入れられ、当該年度での改修の運びとなりました。

(サピエのシステム管理を担う日本点字図書館が実施し、運営を担う全国視覚障害者情報提供施設協会(全視情協)がこのことに伴う対応を担当することとなりました。)

実際の作業時期は、2025(令和7)年2~3月頃になる見込みです。作業完了後は、シナノケンシ社製「プレクストーク PTP1 リンクポケット」からサピエに直接接続することができなくなります。ただし、SDカードや内蔵メモリ内のデイジー図書はこれまで通り再生できますし、録音機能その他の機能は従来通り使用することができます。

このため、全視情協ではサピエ個人ユーザーの情報取得の環境を維持するため、再生機について厚生労働省への要望や協議を含めての他の機器への移行支援(プレクストーク PTR3 やセンスプレーヤーへの移行がスムーズにいくための支援です)等を実施すべく準備を進めています。サピエの個人ユーザーの皆様へは別途メールにてお知らせが発出されますのでよろしくお願い致します。

多くの皆様に支えられ、私たち職員一同、これからも、これまで以上に皆様に利用していただける施設づくりを目指しますので今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

2. お知らせ

センター休館日

4月の休館日は次のとおりです。

5日（金） 図書整理日（貸出の対応を終日休止）

19日（金） 職員会議のため13時30分以降休館。

皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

用具部からのお知らせ

いつもお世話になっております。用具部です。

用具部の最新カタログ（2024年版）が出来上がりました。郵送をご希望の方は

1. 音声（デイジー版）か点字か
2. 墨字カタログの同封希望有無
3. 以前、こちらでお買い物をされたことがない方は、お名前（ふりがな）・ご住所・お電話番号以上、3つをお知らせください。

恐れ入りますが、墨字のみの発送は、郵送料の関係で、お控えいただけますと幸いです。

また、先月、先々月号とお知らせいたしました福祉機器展では最新版カタログに掲載されている商品を実際に体験いただける絶好のチャンスです！是非、お誘いあわせのうえ、ご来所ください。

開催日：2024年4月20日（土） 11：00～15：00

会場：視覚障害者総合支援センターちば

☎284-0005 千葉県四街道市四街道1-9-3

入場は無料。当日は、iPhoneや福祉サービス、生活訓練等の相談会、ブラインドメイク・盲導犬・Ashirase・Eye Navi・網膜投影拡大読書器の体験会、キッチンカーの出店もあります。ブラインドメイク体験会は先着順当日予約制となります。その他は予約不要です。

【四街道駅から当センターまでのアクセス】

1. 四街道駅の改札を出て右側が北口になります。
2. 階段とエスカレーターがある左側から降りると近道です。
3. 降りると正面にマクドナルド、左に交番があり、マクドナルド側のロータリーに沿っていきます。
4. 左手にセブンイレブンがあります。
5. 正面に横断歩道があるので、渡ります。
6. 横断歩道を渡ったら左に曲がります。
7. 右になか卯があります。
8. 一つ目の角を右に曲がります。
9. 小さい信号のない十字路を左に渡ります。
10. 点字ブロックに沿って50メートルほど歩くと当センターです。

※展示会に出展いただくアメディア様の視覚障害者歩行支援ナビアプリ「ナビレク」をダウンロードしてご利用いただくと便利です。「ナビレク」はGPS追跡で曲がり角や横断歩道を振動、音でお知らせします。さらに、「右へ曲がり50メートルほど直進します」や「駅を背にして左に進みます」などの道案内テキストを読み上げる、視覚障害者の移動を支援するアプリです。

以上、用具に関してのお問合せ、ご注文はTEL043-420-8763まで、お気軽にご連絡ください。

SDカードダウンロードサービスのご案内

当センターでは、SD カードにお好きな音声デジータをダウンロードするサービスを行っています。ご希望の方は、当館宛にSD カードを郵送し、メールまたは電話にてご希望の図書をご連絡ください。SD カードの容量とは関係なく1枚につき5タイトルまでのダウンロードとなりますのでご了承ください。

●**利用対象**：SDカードで再生する機器、またはパソコンをお持ちの方。

●**貸出方法**：SD カードダウンロードサービスをご希望の方は、来館・電話・メール・手紙のいずれかでお申し込みください。

●**連絡先**：電話 043-424-2588 メール kasidasi@tisikyo.jp

何かご不明な点がありましたら、貸出担当までお問い合わせください。

寄贈資料のご案内

●次の資料が寄贈されました。貸出を希望される方は、貸出担当（TEL：043-424-2588）までお申し込みください。

- 全日本鍼灸マッサージ師会 発行 『月刊東洋療法 (359号)』 点字1冊
- 日本視覚障害者団体連合 発行 『点字日本 (627号)』 点字1冊
- 国民生活センター 発行 『くらしの豆知識 2024年版』 音声デジータ1枚
- 千葉県文書館 発行 『千葉県文書館ミニ企画展リーフレット』 点字1冊

●次の資料は差し上げます。ただし部数に限りがあります。

- すこやか食生活協会 発行 『野菜料理のレシピ集2 上巻・下巻』(点字・墨字併記・音声コード付き) 各1冊
- 日本視覚障害者団体連合 発行 『厚生 (301号)』 点字1冊
- 自由民主党 発行 『自由民主 (112号)』 点字1冊

3. 新入図書の紹介 (点字図書)

<一般書>

- ① **AI DRIVEN**——AIで進化する人類の働き方 (伊藤 穰一 著) 3冊
SBクリエイティブ 2023年5月

[ツールとしてのジェネレーティブAIを、うまく使えるようになった人から大きく飛躍していく時代は、もう始まっている。新時代を生き抜くリテラシー、「AI DRIVEN」な働き方・生き方を習得し、活躍のチャンスを手にする。]

- ② **シリコンバレーの金儲け** (海部 美知 著) 3冊 講談社 2020年7月

[工場が富を生み出す時代からソフトウェアが富を生み出す時代。そこではお金の動き方も大きく変化している。なぜGAF Aが隆盛を極めているのか？なぜ日本は低迷しているのか？シリコンバレー型の資本主義の本質に迫る。]

- ③ **ブッダのおしえ——「お経」のことば** (仏教伝道協会 編) 1冊 仏教伝道協会 出版年不明
 『仏教聖典』の中から抜粋。ブッダのおしえを凝縮した冊子。]
- ④ **国籍と遺書、兄への手紙——ルーツを巡る旅の先に** (安田 菜津紀 著) 3冊 ヘウレーカ
 2023年5月
 [父は在日コリアン2世だった。父の死後に知ったその事実に、著者のアイデンティティは大きく揺れ動く。自分はいったい何人なのだろう。父はなぜ語らなかったのだろう。]
- ⑤ **13歳からの日米安保条約——戦争と同盟の世界史の中で考える** (松竹 伸幸 著) 3冊
 かもがわ出版 2021年10月
 [何千年もの戦争と「同盟」の歴史の中では、イデオロギーや価値観で結束するのも、外国軍隊が常駐するのも、第二次大戦後にあらわれた特有の現象だった。なぜそんなことになったのか、未来永劫続くものなのか、学習指導要領が求める「社会事象の多角的分析」の観点から考察する。]
- ⑥ **オタク六法** (小林 航太 著) 6冊 KADOKAWA 2022年11月
 [ゲーム配信していたら公式から注意された、パクってないのにパクリと言われた、イベントで無断で写真を撮られた…。法的なトラブルを避け充実したオタクライフを送るための法律のキホンを、事例を交え網羅的に解説する。]
- ⑦ **告発——誰も晒せなかったSNSのヤバすぎる闇** (コレコレ 著) 5冊 宝島社 2021年10月
 [投資詐欺、闇バイト、未成年淫行、悪徳インフルエンサー、マルチ商法、頂き女子、ネットいじめ…。YouTuber コレコレが、無法地帯化するSNSの怖い実態を暴く。ひろゆきとの対談も収録。]
- ⑧ **はじめての精神医学** (村井 俊哉 著) 3冊 筑摩書房 2021年10月
 [うつ病、統合失調症、認知症、パーソナリティ障害——さまざまな精神疾患の症状や治療法を広く見渡し、さらには「そもそも精神医学とは何か」までを考える。]
- ⑨ **リハビリの心と力——かかわることで学んだ輝く命のStory** 第3版 (稲川 利光 著)
 4冊 学研メディカル秀潤社 2022年7月
 [脳卒中の急性期からがんの終末期まで幅広いリハビリを実践する医師が、数多くの患者のエピソードとともに、「かかわり」のもたらす意味や「心」の大切さを綴る。新たなエピソードを加えた第3版。]
- ⑩ **電子レンジでミートクッキング** (すこやか食生活協会 制作) 1冊 すこやか食生活協会
 2023年12月
 [お肉の豆知識について3編、牛肉・豚肉を使った料理14品のレシピを紹介。カード1枚ごとに料理1品の材料と作り方を説明。点字・大活字併記。音声コード付き。]

- ⑪ 野菜料理のレシピ集 2 上巻・下巻 (すこやか食生活協会 制作) 上1 冊・下1冊
公共財団法人すこやか食生活協会 2024年2月

[9種類の野菜を使った料理18品のレシピを紹介。点字・大活字併記。音声コード付き。]

- ⑫ 超速！レンチン弁当——2品同時にハイ！でき上がり (藤井 恵^{めぐみ} 著) 1冊 扶桑社
2021年9月

[素材2つで完成、肉も魚介も野菜も分量はすべて100g、主菜と副菜を同時にレンチンできる。
お弁当づくりのハードルがぐっと下がり、毎日の負担が減る、レンチン弁当のレシピを紹介する。]

- ⑬ 人生が豊かになる映画50本 (村瀬 広^{ひろし} 著) 3冊 新日本出版社 2022年1月

「ポネット」「かぼちゃ大王」「髪結いの亭主」「イル・ポステイーノ」「もののけ姫」……ここ30年ほどの名作から50本をセレクト。描かれる多様な世界を味わいながら、人間と世界の真実に思いを馳せます。幼い魂の叫び、家族の風景、愛の連環、人生の回転扉、そして映し出される社会。映画がさらに好きになる一冊！]

<文学書>

- ⑭ 絶望オムライス (神原 月人^{かんばら つきひと} 著) 3冊 月と鼻出版 2023年5月

[洋食屋に置き去りにされた過去を持つ西山匠海^{たくみ}は、五歳になったかならぬかで母の手を離れ、児童養護施設で育った。父親は「殴る男」で、食事のときに音をたてると殴られた。食事の時間が怖くて仕方のなかった匠海だが、最後に母と食べた洋食屋のオムライスだけは色褪せぬ美しい記憶となる。十八歳となり、施設を出た匠海は思い出の洋食屋を探し回る。自身の記憶と合致する店に行きつくが、そこは思い出の洋食屋ではなく、「小料理 絶^{たえ}」となっていた…。]

- ⑮ 夫婦で営むモンスターファーム——目指せ、まったりスローライフ 1 (三田 白兔^{さんだ しろう} 著) 5冊
アース・スターエンターテイメント 2023年1月

[フルダイブVRゲームを購入した新婚夫婦、隼人と里奈の目的は、好きなだけモンスターをモフること！モンスターたちとのんびり過ごすことが目的なのに、ガチ勢より先に裏ボスを攻略したり、領地をゲットしたりと大活躍！？]

- ⑯ 見えない星空に最後の恋が輝いている (白石 さよ 著) 4冊 TOブックス 2023年2月

[春うららかな図書館。司書を目指す大学三年・穂乃香は、理学部で天文学を志す悠斗と運命的な出会いを果たす。惹かれ合う二人の時間、ありふれた毎日の全部が輝いて見えた。ずっと二人で同じ景色を見続けるはずだった。けれど、突発性の難病により穂乃香の視力が少しずつ失われて……。当たり前の一瞬一瞬が愛おしく、時の奇跡に涙が溢れる、著者渾身のラブストーリー。]

⑰ 暗転 (堂場 瞬一 著) 6冊 朝日新聞出版 2023年4月

[朝の通勤ラッシュ時に満員の急行電車が脱線、多数の死者が出る大惨事となった。なぜ事故は起きたのか。犠牲者の無念を晴らすため、老警官とジャーナリストが動き出し、事実を隠す鉄道会社と向き合うのだが。]

⑱ 詐欺師はもう嘘をつかない (テス・シャープ 著, 服部 京子 訳) 7冊 早川書房
2023年1月

[詐欺師の母親の元でノーラは何度も名前を変え、その度に人を騙す方法を学んできた。ある日、彼女は友人と強盗事件に巻き込まれ……。]

<児童書>

⑲ 青春サプリ。——この一瞬にすべてを 心が元気になる、5つの部活ストーリー

(日比野 恭三, 青木 美帆, オザワ部長, 菊地 高広 著) 2冊 ポプラ社 2022年4月

[こんな部活に入ってみたい!感動×涙。の青春ショート・ストーリー。]

⑳ コレットとわがまま王女 (スロボドキン ルイス 著, 小宮 由 訳) 1冊 瑞雲舎 2021年7月

[コレットの住む町に王女様が静養にやってくることになりました。王女様と聞いたら、金髪の美しい人を想像するかもしれませんが…、この王女様、みんなが想像していたような王女様とは全然違っていました。王女様のおかげで村の日常はすっかり変わってしまいました。この王女様がいらしたガラスの町は、これからいったいどうなってしまうのでしょうか?]

㉑ 物語 王さまとかじや (ブランク ジェイコブ 著, 八木田 宜子 訳) 1冊 徳間書店
2021年9月

[8歳の王さまは、なんでも大臣たちのいうとおりにしなければならぬのを、とてもきゅうくつに思っていました。そんなある日、大切な王冠がカラスに盗まれてしまい…?]

(音声デイジー図書)

<一般書>

- ① ディープフェイクの衝撃——AI技術がもたらす破壊と創造 (笹原 和俊 著) (6:26) PHP研究所
2023年3月

[人工知能(AI)の技術を用いて合成された、本物と見分けがつかないほどリアルな人物などの画像や音声。ディープフェイクを生み出す原理や社会への影響などを平易に解説し、共存せざるを得ない未来に向けての知識を伝える。]

- ② 考古学者が発掘調査をしていたら、怖い目にあつた話
(大城 道則^{おおしろ みちのり}、芝田 幸一郎^{しばた こういちろう}、角道 亮介^{かくどう りょうすけ} 著) (7:11) ポプラ社 2023年7月

[地下墓所の人骨と2週間過ごす、生贄のヒツジをさばく、墓の中に閉じこめられ凍死寸前、のんびり屋のヒッチハイク強盗…。エジプト、ペルー、中国…大陸をまたにかける考古学者の古代ロマン・不思議体験記。]

- ③ 世界ふしぎ発見!——これが世界の新・七不思議 (世界ふしぎ発見制作スタッフ 編) (10:24) 幻冬舎 1997年12月

[巨石文明、忽然と消えた民族、天空の古代都市、断崖の遺跡、地下廃墟、異形のピラミッド。全世界を七つに分け、各ブロック最大の謎を選出。現時点での「七不思議」を紹介する。(カセットからデイジーへ変換)]

- ④ いわれなく殺された人びと——関東大震災と朝鮮人
(千葉県における関東大震災と朝鮮人犠牲者追悼・調査実行委員会 編) (12:19) 青木書店
1983年9月

[自警団および軍隊による朝鮮人虐殺の真相を調査・告発する。(カセットからデイジーへ変換)]

- ⑤ 西郷隆盛 (安藤 英男 著) (16:06) 学陽書房 1997年12月

[徳川幕府を倒し、江戸城を無血開城。維新最大の功労者西郷隆盛が、己れの命を賭して実現させようとしたものは何だったのか? 功利に走り道義を失いつつあった明治新政府に抗して立ち上がり、道義国家の建設と仁愛に基づく政治をめざした「敬天愛人^{けいてんあいじん}」の理想に貫かれた生涯。(カセットからデイジーへ変換)]

- ⑥ 世界が感動する日本の「当たり前」^{にほん} (マンリオ・カデロ 著) (5:18) 小学館 2018年6月
[世界を魅了する文化、精神性、観光資源、国際情勢などを外交官の目で分析し、真摯に提言する。]

- ⑦ わたくし、ぼけ老人代表です——明るいぼけ老人介護のススメ (敷島 妙子 著) (6:28)
風媒社 1993年5月

[人間の心のおもしろさ、心と体のかかわりの不思議さ。「呆け老人をかかえる家族の会」岐阜元代表の著者が、「ぼけるってどういうこと?」と問いつつ、明るく楽な介護の秘けつをユーモラスに語る。]

- ⑧ 眠りつづける少女たち——脳神経科医は〈謎の病〉を調査する旅に出た
 (スザンヌ・オサリバン 著, 高橋^{ひろし} 洋 訳) (15:21) 紀伊國屋書店 2023年5月
 [あきらめ症候群、眠り病、解離性発作…。脳神経科医が、〈謎の病〉とされる症例の実態を確かめるべく世界各地へ赴き、患者と関係者へのインタビューをもとに地域固有の文化や社会背景を踏まえて考察し、〈謎〉の正体に迫る。]
- ⑨ がん・免疫と温熱療法 (菅原^{すがわら} 努^{つとむ}, 畑中^{はたなか} 正一^{まさかず} 著) (4:02) 岩波書店 2003年10月
 [温熱療法はがん細胞を42度以上に温めるもので、副作用が少なく放射線、抗がん剤などの療法と併用できる。すでに多くの臨床例があり、健康保険も適用される。また温熱療法は免疫系を活性化することがわかり、エイズや成人T細胞白血病などへの効果が期待されている。(カセットからデージーへ変換)]
- ⑩ 歩き続ける力 (三浦 雄一郎 著) (3:21) 双葉社 2019年4月
 [65歳で余命3年の宣告を受けながらも、86歳の現在に至るまで歩き続けることができた経緯と、その手段である「歩く健康法」を具体的に紹介する。南米最高峰アコンカグアへの挑戦記も収録。]
- ⑪ ケアママ!——新生ヘルプマン 1 (くさか^{りき} 里樹 著) (2:06) 朝日新聞出版 2020年9月
 [夫に先立たれたシングルマザーの蔵野たからが、末期がんを患う「いたずら好き」白田金造の介護をめぐり、プロレス団体が営むヘルパー事業所「ピンフォール」、白田の家族や愛人が絡み合いながらスピーディーに展開していく。]
- ⑫ [シネマ・デージー] JIN 一仁—Disc4・5・6
 (大沢 たかお, 中谷 美紀, 綾瀬 はるか, 内野^{せいよう} 聖陽 [ほか] 出演, 村上 もとこ 原作, 森下^{よしこ} 佳子 脚本) Disc4 (1:38) Disc5(1:39) Disc6(2:05) 角川映画 2010年3月
 [歴史に逆らっても、神に背いても、救いたい命がある。幕末の江戸へタイムスリップしてしまった脳外科医・南方仁が、満足な医療器具もない中、人々の命を救っていく。]

<文学書>

- ⑬ 私の盲端^{もうたん} (朝比奈 秋 著) (5:53) 朝日新聞出版 2022年2月
 [人工肛門により生活が一変した女子大生の涼子。新たな穴と付き合いながら暮らすうちに、同じ境遇の男との奇妙な交流が始まり…。表題作のほか、第7回林芙美子文学賞受賞作「塩の道」も収録。]
- ⑭ てらこや青義堂^{せいぎどう}——師匠、走る (今村 翔吾 著) (10:01) 小学館 2019年3月
 [かつて公儀隠密だった男は、江戸日本橋で寺子屋の師匠として、子どもたちに寄り添う日々を送っていた。だが、将軍暗殺を企てる忍びの一団が動き出し…。]

- ⑮ ザ・ロイヤルファミリー (早見 ^{かずまさ} 和真 著) (17:00) 新潮社 2019年10月
 [成り上がった男が最後に求めたのは、馬主としての栄光。だが絶対王者が、望みを打ち砕く。誰もがもう無理だと思ったが、夢は血とともに子へ継承されて行く。競馬をテーマにしたエンターテインメント巨編。第33回山本周五郎賞受賞作。]
- ⑯ 蔦屋——TSUTAYA JUZABURO (谷津 ^{やつ やぐるま} 矢車 著) (11:19) 学研パブリッシング
 2014年4月
^{きたがわうたまろ} ^{さんとうきょうでん}
 [喜多川歌麿、山東京伝らスター作家と共に、江戸の人々の心の枷を本でぶっ壊す！江戸・吉原に生まれ、黄表紙や浮世絵の版元として次々ヒットを飛ばした蔦屋重三郎の生きざまを描いた時代小説。]
- ⑰ ふなふな船橋 (吉本 ^{ばなな} 著) (5:54) 朝日新聞出版 2018年3月
 [父親は借金を作って失踪し、母親は恋人と再婚することに。15歳で独りぼっちな立石花は、船橋で暮らす決断をする。それから12年、書店の店長をやり、恋人との結婚を考えながら暮らす花に、再び悲しい予感が…。]
- ⑱ ^{よんぶん いち} 四分の一世界旅行記 (石川 ^{むねお} 宗生 著) (8:56) 東京創元社 2021年4月
 [2017年初夏。作家・石川宗生は日本を発った。時に旅先で出会った仲間と、時にイマジナリーフレンドを連れて、現実と虚構を自在に旅した半年間の物語。]

(マルチメディアダイジェスト)

- ① ^{おがたこうりん} 尾形光琳 (尾形 光琳 画, 仲町 啓子 著, 日本アート・センター 編) (2:12) 新潮社
 1996年9月
 [江戸時代中期に活躍した絵師・工芸家の尾形光琳。屏風絵をはじめ、日常品の装飾や陶器の絵付けまで、幅広く活躍した彼の作品と、その画業を解説する。]
- ② ドガ (ドガ 画, 大岡 ^{まこと} 信 著, 日本アート・センター 編) (1:31) 新潮社 1974年8月
 [19世紀～20世紀のフランス出身の画家・ドガ。自然界の構造や運動の原理を追求し、踊り子や洗濯女、競馬などを描いた彼の作品と、その画業を解説する。]
- ③ 中村彝 (中村 ^{つね} 彝 画, 原田 ^{はらだ ひかる} 光 著, 日本アート・センター 編) (2:05) 新潮社
 1997年7月
 [大正時代に活躍した洋画家・中村彝。結核に苦しみながらも、西洋絵画の思想を取りこみ、描く意味を問い続けた彼の作品と、その画業を解説する。]

4. おすすめ図書の紹介

『心療内科医が教える 本当の休み方』（鈴木 裕介 著）アスコム 2023年

本当の休み方・・・を考えた事がありますか？

ほとんどの人は休むことについて、深く学ぶ機会がなく、自分自身と、うまく付き合っていくことは、現代人の多くの人の大きなテーマである。疲労は目に見えるものではないので、疲れた・・・と実感が必ずしも伴わない疲労もあり、8割弱の人は疲労を感じているとのこと。今はネットで情報や、娯楽を得る時代なのに、心と身体のバランスを崩し、不調を訴える人は増加し続けている。コミュニケーションが複雑化し、情報が多すぎて、処理しきれなく、何を信じて、何を頼りに生きていけばいいのか・・・。

「忙しくて休む時間がない」「休日なのに気持ちが休まらない」「休んでいるのに、疲れがとれない」という人に「本当の休み」の方法を伝えてくれる。

この本は、part1～5章・最終章に分かれ、そこから34の項目ごとに分かれているので、自分の読みたいところから読める構成になっている。

自分の身体のニーズを把握し、それに応えることで、自分自身との繋がりを取り戻し、安全・安心を感じ、身体が感じることに、リスペクトを持ち、耳を傾け、身体性と調和して生きていくことで、本当の意味での「ゆたかさ」を感じられるのではないかと思える一冊。

休んでも疲れが取れない・・・そんな人々を長々サポートしてきた鈴木裕介ドクターが本当に心と体を回復させる「休み方」を教えてくれる。

(ワークショップ四街道)