

## 先生のおすすめ本

高橋 明美<sup>1)</sup> 松本 佳子<sup>1)</sup> 小濱 優子<sup>1)</sup> 加藤 良子<sup>1)</sup>  
澁谷 桂子<sup>2)</sup> 竹田 洋子<sup>2)</sup> 水野 純<sup>2)</sup> 奥山 美樹<sup>2)</sup>

### はじめに

本学図書館は、学生・教職員へより図書館を活用してもらえよう、新刊書紹介コーナー、国家試験問題特集コーナー、就職関連コーナーを設けたり、季節のレイアウトを行い、親しみやすい図書館をめざし図書館サービスに力を入れてきました。平成25年より学生に本に親しんでもらいたいという思いを込め、各先生方から毎月「おすすめ本」コーナーに紹介文と本を展示することにしました。すると、学生からの反響が大きく、読みたいという予約が殺到して予想外の嬉しい悲鳴となりました。

今回、先生方の珠玉の一冊の紹介文を3年分ここに掲載します。それぞれの想いを感じお読みいただけましたら幸いです。



写真1 ナースキティがお出迎え  
©サンリオ

以下 掲載月、紹介してくださった先生、書誌情報(①タイトル、副書名②シリーズ名③著者、編者④訳者⑤出版社⑥初版出版年月)の順に掲載しています。

- 1) 川崎市立看護短期大学  
2) 川崎市立看護短期大学図書館司書

### 2013年7月掲載

吉村恵美子

①西の魔女が死んだ②新潮文庫③梨木香歩⑤新潮社  
⑥2001.8

「西の魔女」って誰?この本を手にした時、その題名が謎めいて、惹きつけられた。そして「死んだ」という言葉…本当に謎めいている。この西の魔女とは主人公「まい」の、英国人のおばあさんのことだった。「まい」は、ひと月あまりを、祖母のもとで過ごすことになった。そして祖母から家系が魔女の血筋だと打ち明けられ、「まい」の魔女修行が始まった。果たして魔女修行とは?読んでからの楽しみ!ということにしておきましょう。

山崎由美子

①うまれるーかけがえのない、あなたへー  
③豪田トモ⑤PHP研究所⑥2010.9

映画「うまれる」をご覧になりましたか?親との関係に悩みながら新しい命をうみだす夫婦、出産予定日にわが子を亡くした夫婦、望んでいたものの子どもを授かれなかった夫婦、とまどいながらも障害を持ってうまれた子どもの成長に温かいまなざしを向ける夫婦のドキュメンタリー映画です。

これは、映画のなかで伝えきれなかったこと、映像では表現しきれないことをまとめた本です。映画をご覧になった方も、そうでない方も、かけがえのない大切な“いのち”に向き合ってみませんか。

### 2013年8月掲載

住本和博

①出光佐三語録ー士魂商才の経営者ー②PHP文庫  
③木本正次⑤PHP研究所⑥2013.2

皆さんの年齢を考えると、A.J.クローニンの「城砦」をお奨めしたいのですが、絶版になっています。私はこの一冊を読了後、クローニンに魅せられ全集を読破した記憶があります。ごく最近の本と

しては、「出光佐三語録」（木本正次著）をお薦めします。今年の本屋大賞を受賞した百田尚樹の「海賊とよばれた男」のモデルとなった出光興産創業者の経営哲学が記せられており、時代を読み、人と人との関わり的重要性をこれほど分かり易く表したものは無いと思います。今後看護の道を歩まれる皆様にとっても、是非とも読まれてはと思います。さらに、この本と対比する形で、寺島実郎の「何のために働くのか」を読まれると、自らのこれからの生き様を考えさせてくれる機会を与えてくれるものと思います。

### 滝島紀子

- ①面白くて眠れなくなる人体③坂井建雄  
⑤PHP研究所⑥2012.11

この本は、“人体という小宇宙”への旅を誘ってくれる本です。この本で“人体という小宇宙”の旅をすれば、人体の神秘さに魅了されることと思います。たとえば、食べた肉は胃で消化されるのに、筋肉でできている胃が消化されないのはなぜ？ 逆立ちしても食べることができるのはなぜ？ など疑問に思ったことはありませんか？ このような疑問を解き明かす手がかりがこの本にはあり、解き明かされた暁には、ますます人体の神秘さに魅了され、人体の旅のリピーターになってしまうことと思います。

さあ、夏休みは、“人体という小宇宙”への旅に出掛けてみませんか。

### 長田 司

- ①風が強く吹いている③三浦しをん⑤新潮社  
⑥2006.9

この「風が強く吹いている」は、10人のメンバーが居るからこそ成り立つ駅伝の話である。ムサや王子、走にハイジが箱根駅伝を全力で、自分以外のために死に物狂いで走る姿が迫りくるこの本を読みながら、不覚にも電車の中で涙がこぼれた。恥ずかしい。

夏休み、1人で、クーラーの効いた部屋でハンカチをご用意して読んでいただきたい。

その他、同三浦氏の「まほろ駅前多田便利軒」「舟を編む」もオススメなので、お時間のある方は続けて読破することを願う。

### 2013年9月掲載

#### 武内和子

- ①ダ・ヴィンチ・コード ③ダン・ブラウン  
④越前敏弥⑤角川書店⑥2005.8  
①ロスト・シンボル 上・下 ③ダン・ブラウン④  
越前敏弥⑤角川書店⑥2010.3  
①オレたちバブル入組 ③池井戸潤 ⑤文藝春秋  
⑥2004.12  
①オレたち花のバブル組 ③池井戸潤 ⑤文藝春秋  
⑥2008.6  
①ロスジェネの逆襲 ③池井戸潤 ⑤文藝春秋⑥  
2012.6  
①語りかける身体 ③西村由美 ⑤ゆみる出版⑥  
2001.3  
①感情労働としての看護 ③パム・スミス④武井麻  
子[ほか]⑤ゆみる出版⑥2000.12  
①ナイチンゲール 神話と真実 ③ヒュー・スモ  
ール⑤みすず出版⑥2003.6

夏休みで読んだのは映画『ダ・ヴィンチ・コード』でおなじみダン・B. の『ロスト・シンボル 上・中・下』3冊（2010）（読後、ホワイトハウスがテレビに出るとニヤッとすると、2015年映画化）、池井戸潤の半沢直樹シリーズ3冊（2010頃）（スカッとすると）です。タイムリーなものは話題づくりに欠かせません。看護師の先輩としてお勧めする本は、西村由美『語りかける身体』（2001）、パム、S. 『感情労働としての看護』（2000）かな（新人看護師さんの事例研究指導を10年ほど行っていますが、多くの方が悩むけど看護の素晴らしさとして語る部分です、バーンアウト予防になるかも）。それから、ヒュー、S. 『ナイチンゲール 神話と真実』（2003）は史実として必見か。ナイチンゲールが看護の現場にいたのはたった2年だった！でも・・・看護の現実、たくましさを読み取ってください。

#### 紫藤 恵

- ①あした死ぬかもよ？—人生最後の日に笑って死ぬ  
る27の質問—③ひすいこたろう  
⑤ディスカヴァー・トゥエンティワン⑥2012.12

人生最後の日に笑顔でお別れできたら、なんて素敵だろうと思う。

人生、いつ何が起るかかわからない。病室の窓からポーッと外を眺めながら、自分にとって一番大切

なもの何かを考えた。あれもこれもと欲張っていたけど、一番大事なことを、一番後回しにしていた自分に気づいた。・・・あれから時が過ぎ、「後悔のない人生を送っているかな？」と自分に問いかける。

27の質問はシンプルゆえに難しい。生きること・・・そして誰もが迎える人生の最後について、ちょっぴり考えてみたい時に頁をめくってみてください。

## 2013年10月掲載

### 菊地珠緒

①**病気になるための「時間医学」—く生体時計の神秘—を科学する—**③大塚邦明⑤ミシマ社  
⑥2007.12

この本は、生命（病気と健康）を操る、生体時計の神秘について紹介しています。「時間医学」（時間の流れを考慮した医学）の第一人者である、東京女子医科大学東医療センターの内科の医師である大塚先生の著書です。医者としての使命感と30年以上にわたる研究と実践の結果を踏まえながら、生命の神秘と宇宙との関係、病気になるための知恵や、先生の研究にかけた情熱や生き方まで、読んでいくうちに、どんどん本にひきずりこまれていきます。大変平易で、読みやすく、ロマンの心を持ち続ける素敵さ、科学する心の大切さも刺激されました。読書の秋におすすめです。

### 高野真由美

①**猫を抱いて象と泳ぐ**③小川洋子⑤文藝春秋  
⑥2009.1

代表作の『博士の愛した数式』では数字の数式の美しさを小説にこめていますが、この本はチェスというゲームの棋譜の美しさをみごとに生かし、無垢な魂をもったひとりの少年の数奇な人生をせつなくも美しく描いています。チェスを知らない私ですが、棋盤の無限の海を泳ぐ少年の駒が描く棋譜から美しい音楽が聴こえてきます。読後にドライブをしていた時、美しい伊豆の景色を見ながら、あまりにも静謐で純粹で優しい物語に、哀しくてせつなくて涙がポロポロこぼれました。心を清める涙を流したい時にお薦めします。

## 2013年11月掲載

### 美田誠二

①**地球の見方・考え方—市民のための地球科学入門—**  
③飯森進一（高校時代の同級生）  
⑤**文芸社ビジュアルアート**⑥2010.3

海や山は目に鮮やかに、中秋の名月、星もきれいな季節となりました。ところで、皆さんは「宇宙」や、「地球」とか「地球にやさしい」とはどのようにイメージされていますか。

この本は学者と市民の軽妙な対話で進み、宇宙、地球の歴史と現状、生物進化の道筋などを1年1ミリとした時間軸で位置付け（私達の人生は約8センチ）、「なるほど!」「へえー!」と楽しく誰かに語りたくなります。大きな空間的・時間的視点で宇宙・地球や人間をとらえる面白さを知ります。秋の夜長にどうぞ。

### 福永ひとみ

①**赤ちゃんはなぜなくの—ウィニコット博士の育児講義—**②子どもと家族とまわりの世界（上）  
③D. W. ウィニコット④猪股丈二⑤星和書店  
⑥1985.10

英国の小児精神科医、精神分析家のウィニコットは、「母親は体験によって成長する。如何にして完全な母親になるかを学ぶために、熱心に育児書を読みあさらなければならないという考えでは、間違った取り組みをすることになる。長い過程で私たちの必要としているものは、如何にして自分自身を信じるかを見出せる母親なのだ。」と述べています。育児中この本を拠り所にし、娘がなぜ泣いているのかを自分はきっと感じとることができる信じ、ひたすら娘に向き合った日々を思い出します。

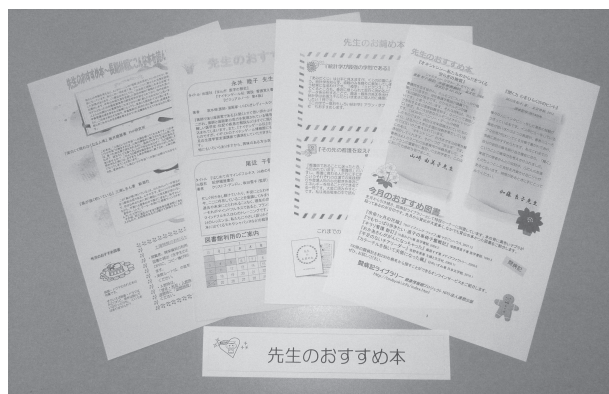


写真2 先生のすすめ本  
毎月発行される新着図書案内に掲載しています。

## 2013年12月掲載

高橋明美

### ①ベッドサイドのユーモア学—命を癒すもうひとつのクスリ—③柏木哲夫⑤メディカ出版⑥2005.7

先日、「日本死の臨床研究会」年次大会に松江まで行ってきました。我が国におけるホスピス緩和ケアの最も歴史ある研究会です。その会で、創設者のおひとりである、柏木哲夫先生にお会いしました。私「先生、お元気で若い!」、先生「忙しすぎて年をとる暇がないんです!」柏木先生のそばに行くと、なぜか安心して話しかけてしまいます。先生の日常のお仕事の中のユーモアを感じていただきたくて、この本をご紹介します。おかしくて、やさしくて、先生らしいセンスがいっぱいです。

永井睦子

### ①生命ある限り—生と死のドキュメント—

③E・キューブラー・ロス④霜山徳爾, 沼野元義

### ⑤産業図書⑥1982.1

1982年初版、1997年新装版が出版されている『生命ある限り』に最初に出会ったのは、かなり前のことでしたが、今年、緩和ケア認定看護師教育課程の講義を担当する機会を得て、また思い出したのがこの本でした。死にゆく人に寄り添い、著書「死ぬ瞬間」等でも有名な精神科医キューブラー・ロスの名前は聞いた方も多いでしょう。死にゆく前の人々の写真がたくさん入っている本書は見るだけで感動的です。そして、彼女の生涯はYouTubeのドキュメンタリーで見ることができます。

## 2014年1月掲載

西端 泉

### ①「やめられない」心理学—不健康な習慣はなぜ心地よいのか—②集英社新書③島井哲志⑤集英社

### ⑥2008.4

父は、70年近く続けてきた喫煙を、ある事件をきっかけに、こともなげにやめてしまいました。皆に禁煙してほしいと言われ続けてもやめる気配さえなかったのに、突然あっさりとやめてしまいました。なぜ長年やめることができなかつたことを突然やめることができたのか、残念ながらその答えはこの本の中にはありませんでした。しかし、不健康な生活習慣をやめることの難しさはよく理解できました。皆さんが、不健康な生活習慣をやめようとな

い患者さんを理解するのにも役立ちそうです。

木村紀子

### ①世界がもし100人の村だったら③池田香代子

④C.ダグラス・ラミス⑤マガジンハウス

### ⑥2001.12

この本は、10年以上前ですが大きな話題を呼んだ本です。誰でも一度は目にしたことがあると思います。見た目は子どもでも読める絵本になっていますが、内容は、読めば読むほど深い意味を含んでいます。この本を読むたびに、いろいろなことを考えさせられます。自分たちは世界(地球)に生かされている命であること、今ある周りの環境に一喜一憂し限界を感じたら、まずはこの世に存在すること・今生きていることに感謝してみよう、など。さあ、皆さんももう一度手にとってみませんか?

## 2014年2月掲載

小濱優子

### ①99歳一日一言②岩波新書③むのたけじ

### ⑤岩波書店⑥2013.11

99歳の現役ジャーナリスト! 現在も“ライブ”という名の学校の最終コースに在籍しているようだ。新聞記者体験、悲惨な戦争体験、人生のあらゆる場面から産まれた彼の言葉が、春夏秋冬の季節ごとに短い言葉で綴られている。「夜が朝を産む」、「勝敗は結論ではなく出発だ」等など。「この本をあなたの親友にしてください」という通り人生の大事な時にきっと励ましてくれる一冊になるはず。人生の大先輩からのエールに気持ちが“スカッ”とした。

牛尾陽子

### ①ベッドサイドからケアの質を問う—看護婦が患者になって—②ブックレット立ち止まって看護婦さん

③吉田恵子, 川嶋みどり⑤看護の科学社

### ⑥1997.8

患者側から看護をみると、いったいどんな風に見えるのだろうか。その清拭、本当に患者さんは気持ちいいと感じるだろうか? そのベッド、患者さんは本当に寝心地がいいのだろうか? 考えてみれば、実際の臨床現場にはそんなことがたくさんあるように感じます。患者視点からみえてくる現状の看護の課題、そして患者さんの療養生活に求められるもの。患者の立場になった看護師さんが、とても大切なこ

とを教えてください。1冊です。

## 2014年3月掲載

岩倉孝明

- ①それをお金で買いますか—市場主義の限界  
③マイケル・サンデル④鬼澤忍⑤早川書房  
⑥2012.5

さまざまな事物がお金で取引され、社会全体が売り手と買い手の取引の場(?)のようになってきている現代アメリカ社会。

著者は、こんなものまでお金で取引されているという具体例を挙げながら、分かりやすい言葉で、現代社会をおおう市場主義の問題に切り込んでいきます。そして、市場主義になじまない重要な価値があることを、現代の社会は無視していると指摘します。その価値とは何か。問題への単純な解決は示されず、読者自ら著者の問いかけを引き受け、考えることを求められます。興味のある人は一度読んでみてください。

## 五味麻美

- ①看護覚え書②ナイチンゲール著作集③フローレンス・ナイチンゲール④湯楨ます⑤現代社⑥1988  
①新訳・ナイチンゲール書簡集—看護婦と見習生への書簡—③フローレンス・ナイチンゲール  
④湯楨ます⑤現代社⑥1997.3

ナイチンゲールは看護学生に宛てた書簡の中で、看護の学びは『どのように自分を訓練するか、どのように自分でものを観察するか、どのように自分でものを考えるかに尽きる』と記しています。看護とは何か、看護ではないものとは何か、看護師として生きるとはどういうことか。本書は時代を超えて多くの気付きと学びを与えてくれます。たまにはナイチンゲールを片手に自らの看護を振り返ってみませんか？

あ、同じく時代を超えて読み継がれる孔子の「論語」も皆さんにおススメです♪

## 2014年7月掲載

高橋明美

- ②夜と霧—ドイツ強制収容所の体験記録—  
③ヴィクトル・E・フランクル④霜山徳爾  
⑤みすず書房⑥1971.11

古いですが、世界中の永遠のベストセラーです。

ナチスドイツの行った残虐なユダヤ人弾圧の中で、ひとりの精神科医の収容所での体験がつつられています。強制労働、医学の実験台にされ、最後はガス室に送られる地獄のような生活の中でも、人間は助け合い、善意への限らない信仰があふれ、涙なくしては読めません。極限状況にあっても人間の尊厳は崇高であることを教えてください。私は25歳でこの本に出会いました。この本がなければ、ずっと看護を続けていなかったかもしれません。

- ①イン・ザ・プール②文春文庫③奥田英朗  
⑤文藝春秋⑥2006.3

同じ精神科医でも現代版のおかしな伊良部先生と患者さんのお話です。おかしくって心のオアシスになりますよ！伊良部先生は名医か迷医か・・・読んだ後は暖かい気持ちになれます。

## 高柳良太

- ①ルドルフとイッパイアッテナ③齊藤洋⑤講談社  
⑥1987.5

りえちゃんの家で、飼い猫として暮らしていた黒猫のルドルフ。ちょっといたずらごころを起こしたせいで、長距離トラックの荷台で気絶して、知らないところにやってきてしまいます。いままで何不自由なく、ご飯や寝る場所の心配なんかしたことなかったのに、いきなり野良猫として暮らしていかなければならなくなってしまいます。そこで出会ういろいろなネコや人たち。キョウヨウって何だろう、仲間って何だろう、生きていくってどういうことだろう。いろんなことを考えさせられるお話です。フラットではない関係に悩んだとき、自分がどうしたのかわからなくなったとき、読んでみると何かを感じるかもしれません。でも、サクッと楽しくお話は進みます。

続編に「ルドルフともだちひとりだち」「ルドルフといくねこくるねこ」「ルドルフとスノーホワイト」の3冊があります。できれば順番に読んでいくのがおすすめ。登場人物(猫物?)の微妙な立場の変化があり、また考えさせられます。もちろん、純粹にエンターテインメントとしても楽しいです。一人で読むなら小学校3、4年生ぐらいから。小学校2年生以上で習う漢字にルビが振られているので、読書力のある子どもならもっと早くても平気かもしれません。読んであげるなら、5、6歳ぐらいからでも大丈夫だと思います。長いお話なので、寝る前

の読み聞かせとかなら2週間ぐらいが目安でしょうか。深いけど楽しいお話なので、大人も子どもも楽しめると思います。

## 2014年8月掲載

北原和子

①置かれた場所で咲きなさい③渡辺和子⑤幻冬舎  
⑥2012.4

この本は、私が勤務していた病院のボランティアをしているリーダーの方にいただきました。私の状況にぴったりの内容で涙しながら読みました。著者は、シスターで若くして女子大の学長に任命され、その体験を通して「私が変わる」ことにより周囲の環境も変わる。人生は、期待通り他者に受け入れられたり、希望通りの職場やポジションで仕事ができるとは限りません。これから社会に羽ばたく学生さんも山あり谷ありを経験すると思います。そんな時、前に進む糸口を教えてくれる一冊です。

藤澤真沙子

①高瀬舟 一山椒大夫・高瀬舟から ②新潮文庫  
③森鷗外⑤新潮社⑥2006.6

医師である森鷗外の短編小説です。初版は大正時代ですが、現代でも問われている安楽死がテーマの作品です。高瀬舟の上で、弟殺しの罪人・喜助が楽しそうにしている様子を、護送役の庄兵衛が不思議に思う場面から物語は始まっています。安楽死を選択することがよいと言えるのか、家族が願っている死を手伝うことが罪と言えるのか、人間の幸福とは何なのか。人の死を様々な側面から考えさせられる奥深い作品です。

①影法師②講談社文庫③百田尚樹⑤講談社  
⑥2012.6

「永遠の0」で知られる百田尚樹の時代小説です。時代ものですがテンポがよく読みやすいと思います。勘一と彦四郎という二人の武士が主人公ですが、二人の絆、男の友情に胸が熱くなります。読み終えて初めて「影法師」の意味がわかり、泣けます。息抜きにどうぞ読んでみてください。

## 2014年9月掲載

橘 達枝

①統計学が最強の学問である—データ社会を生きぬくための武器と教養③西内啓⑤ダイヤモンド社  
⑥2013.1

「あみだくじ」は公平に見えますが、くじの位置によって当たる確率は異なるのだそう。統計学を知らず、直観のみを頼りに参加してしまうと、「運が悪いのかも」という結果になるわけです。「疫学」「エビデンス」「ナイチンゲール」なんて言葉が出てくるところも、身近に感じられて面白く読めると思います。どの分野の議論でも、データを分析することで、最速・最善の答えを出せる「統計学は最強」だそうです。統計学は必須スキルだといままさに個人的に痛感している私から、皆さんにおすすめしたい1冊です。

(「この世で一番おもしろい統計学」 著者 アラン・ダブニー 訳 山形耕生 出版社 ダイヤモンド社 ) もおすすめします。

永井朋子

①その先の看護を変える気づき—学びつづけるナースたち—③柳田邦男、陣田泰子、佐藤紀子  
⑤医学書院⑥2011.7

『看護師であることに迷ったとき、この本を手にとってみてください』本の帯にはこう記されています。

「看護師」という言葉は「看護学生」に置き換えることもできますし、看護に携わる人たちに手に取ってほしい本です。

看護学生、看護師、看護師長というそれぞれの立場での実践経験がその人の言葉で語られており、患者とのやり取りや登場人物の心の動きを身近に感じられます。他者の経験を通して、多くの学びやエネルギーを得ることができるでしょう。

改めて「看護の魅力」「看護の力」を感じる一冊です。大変に読みやすく一気に読みたくなる本ですが、読む場所は注意が必要です。私は満員電車の中で読んでしまい、涙腺が緩んで大変でした(笑)。

## 2014年10月掲載

美田誠二

### ①生きることは尊いこと一いのちをみつめた闘病と介護の日々 ③岡西雅子⑤医学書院⑥2012.3

ノンフィクション作家の柳田邦男氏は、「なんと静かな闘病記だろう。自らも膠原病で何度となく動けなくなりながらも、難病の父を心で介護する。その人生をまるごと“よかった”と記す爽やかさ。文章に漂う精神性の高さ」などと述べています。著者は16歳で皮膚筋炎を発症しました。私は、平成24年度卒業式の学長式辞で、「看護師として旅立たれる皆さんがぜひ大切におこななければならないものが素直に綴られている」とこの本を紹介しました。読み始めるや、一気に引き込まれていきます。

## 2014年11月掲載

長尾淑子

### ①忘れかけていた大切なこと一ほほえみひとつで人生は変わる③渡辺和子⑤P H P 研究所⑥2005.5

この本は、優しく語りかける文体で、心が疲れているときにおすすめです。題名にもある「ほほえみ」は、看護師が患者と接するときにも同じことがいえる内容です。新たな発見もありました。筆者は「一期一会」の言葉を、「生涯の中の特別な一回を指すのではなく、繰返しの毎日、繰返しの仕事、出会いの一つひとつに、新しい心で接することなのだ」と解釈しています。ことばには色々な意味や解釈があり、それに気づくことで、今までの自分と少し変わるような気がします。

## 2014年12月掲載

栗城尚之

### ①空の上で本当にあった心温まる物語①空の上で本当にあった心温まる物語2

### ③三枝理枝子（2冊とも）⑤あさ出版（2冊とも）⑥2010,2011

この本には、ANAのキャビンアテンダント（CA）が体験した、空の上で本当にあったハートフルなエピソードが綴られています。ANAでは、「お客様と最高の歓びを創ること」をミッションとしているそうです。私は、乗客にあわせたCAの対応にいつも感心しています。機転の利いた対応に、私自身が助けられたこともありました。読み進める

と、少しでも患者さんに寄り添った看護を提供できたらと努力する、私たちに通じていることに気がつきます。人と人との出会いとひろがり、きっとあなたの心にも響くと思います。

加藤良子

### ①ジーン・ワルツ③海堂尊⑤新潮社⑥2008.3

周産期医療の現状は時に注目されますが、この本は「生殖補助医療」や「代理懐胎」が中心になっています。登場する5人の妊婦さんを通して、何が正しいのか正しくないのか、何が善いのか悪いのか考えさせられます。自分が当事者もしくは家族だったらどうするだろうか、看護職として妊婦さんにどのように関わったらいいのか考えながら読んでもらいたい本です。

別の視点から描かれた「マドンナ・ヴェルデ」もおすすめします。

## 2015年1月掲載

笠井由美子

### ①夢をかなえるゾウ③水野敬也⑤飛鳥新社⑥2007.8

主人公は「人生を変えよう」として何かを始めるけど全部三日坊主に終わってしまうサラリーマン。その主人公の前に突然現れた関西弁を喋るゾウの姿をした神様ガネーシャ。この神様ガネーシャが、主人公に「靴をみがく」など地味な課題を漫才調でテンポよく「笑えて」「タメになる」自己啓発本で、つい何度も読んでしまう本です。神様曰く、意識を変えようというのは逃げであって、「決めたことを続けるための環境を作る」ことがポイントだと。ちなみに、この本を読んで、我が家のこたつを処分しました（笑）。先月発行されたパート3もお勧めです。

尾近千鶴

### ①<希望>の心理学一時間的願望をどう持つか①②講談社現代新書③白井利明⑤講談社⑥2001.11

新年あけましておめでとうございます。

今年の目標は何でしょうか。

この本には、長い人生の中で、時間的展望をどう持つかについて書かれています。

希望と不安はセット

不安に向き合う

不確かさへの耐性をつける  
他者の期待や評価ばかりを気にしない  
将来展望の修正  
など、将来について迷った時の手助けやヒントを得られるであろうと思います。

## 2015年2月掲載

松本佳子

### ①不幸な認知症 幸せな認知症③上田諭（日本医科大学高齢者専門医）⑤マガジンハウス⑥2014.11

認知症というどどのようなことが思い浮かびますか？

この本の著者である上田先生もおっしゃっていますが、有吉佐和子の「恍惚の人」というあまりにも有名な小説の中でリアルに描かれたことが、日本中の人々の心に深く刻まれているように思います。

そこで、認知症は脳の病変により起こる病としてとらえ、起こっている状態（行動や心理的な反応）は病変がもたらして起こってくるものと受け止め、幸せに生活できるようみんなで勉強していきましょう。お勧めです。

## 2015年3月掲載

武内和子

### ①高校生のための「いのち」の授業

### ②祥伝社黄金文庫③古田晴彦⑤祥伝社⑥2013.3

この本は「本当の意味で『納得のできる死別』はない（p.5）」が前提です。病む人に向かう時、たとえ死別でなくても、ふだんの看護場面であっても、これでよかったのか、考えて、考えて、考えること（p.218）が一人ひとり（看護師）に求められること、それは「共にいるbeing）」というケアの本質であることを教えてくれます（p.81）。大変ですが、「生きる意味を考える」ことができるのは人間だけ（p.16）、人としての存在の奇跡の賜ものであり、看護師として自分がいただいた出会いなのだと思えてきます。

## 2015年5月掲載

滝島紀子

### ①世界のエリートが学んできた「自分で考える力」の授業③狩野みき⑤日本実業出版社⑥2013.7

皆さんは、「よく考えてみよう」「もう少し考えてみよう」「まずは、自分で考えよう」などと言

われ、今まで数えきれないぐらい「考えてきた」と思いますが、「考える」とはどのようなことなのか、どうすることなのかを教わったことがありますか？

「『考えて』という人はいても『考える』とはどのようなことなのか、どうすることなのかを教えてくれる人はめったにいない」と言われています。このような状況において、『考える』とはどのようなことなのか、どうすることなのかをととてもわかりやすく教えてくれるのがこの本です。この本を読むと、「考える達人」にグッと近づきます。「考える達人」目指してLet's read this book！

## 2015年6月掲載

西端泉

### ①じょうずな勉強法—こうすれば好きになる

### ②心理学ジュニアライブラリ③麻柄啓一

### ⑤北大路書房⑥2002.10

しばしば、学生から「勉強の仕方がわからない」と相談されます。それで、昨年本学の図書館にある本を探してみました。大学生向けに書かれた本もあったのですが、レベルが高すぎました。お勧めできると思われたのが、この本でした。

「心理学ジュニアライブラリー」というシリーズの1冊となっているので、対象は中・高生だと思われそうですが、「わからない」人には「わかりやすい」と思います。

牛尾陽子

### ①トリセツ・カラダ—カラダ地図を描こう—

### ③海堂尊⑤宝島社⑥2009.11

「解剖生理学って苦手〜！」と思っている人にお勧めの1冊です。これ1冊でカラダのすべてがざっくりわかります。ざっくりです。でもざっくりわかるってとても大切です。まず全体をざっくり理解して、それから解剖生理学のテキストを読めば、あら不思議。きっとわかるようになります。解剖生理学は面白いです。自分自身が生きて活動している仕組みを学ぶ学問だからです。自分探求だと思って解剖生理学を楽しみましょう！挿絵も可愛くておすすめです。



## 2015年7月掲載

岩倉孝明

①人生の短さについて—他二篇—②岩波文庫

③セネカ④茂手木元蔵⑤岩波書店⑥1980.11

「われわれは短い人生を受けているのではなく、われわれがそれを短くしているのである」。「生きることは生涯をかけて学ぶべきことである。そして、おそらくそれ以上に不思議に思われるであろうが、生涯をかけて学ぶべきは死ぬことである。

「君はどこを見ているのか、どこに向かって進むとうとするのか、将来のことはすべて不確定のうちにある。今直ちに生きなければならぬ。」

ローマ帝政時代のストア派の哲人セネカの「人生の短さについて」の中から引用しました。多難な時代に、知恵、心の安らかさ、幸福等について論じたセネカの言葉の数々。一読に値する本ではないでしょうか。

紫藤 恵

①パンツは一生の友たち—排泄ケアナース実践録

③西村かおる⑤現代書館⑥2010.5

超高齢社会の中、排泄障害を抱える高齢者が増えています。排泄障害は、高齢者の生活の質に大きく影響するだけでなく人としての尊厳にも関わる非常にデリケートな問題です。

この本には、正常な排泄のメカニズム、解剖学的にみた高齢者の排泄障害の特徴など、排泄ケアを実践する上で大前提となる基本的な知識が、とてもわかりやすく書かれています。また、高齢者だけでなく子どもや女性も含め、排泄ケアの専門家である著者が実際に関わった事例が複数紹介されており、排泄ケアについて様々な角度から考えることができる一冊です。“ここちよい排泄ケア”の実践に向けて、この本をおすすめします！

## 2015年8月掲載

菊地球緒

①よく生きよく笑いよき死と出会う③アルフォンス・デーケン⑤新潮社⑥2003.9

③アルフォンス・デーケン⑤新潮社⑥2003.9

この本は、「死生学」の第一人者で、『第三の人生』（南窓社）などで有名なアルフォンス・デーケン先生の著作です。先生が30年以上にわたって教鞭をとられた上智大学を定年退官された時に、最終講義をもとに、本としてまとめられたものです。私は

学生時代に先生の著書に大きな影響を受け、生きることの価値や本質を深く学びました。大学生活の中で、実習や試験が上手くいかず人生に疲れている皆さん、生と死と向き合ってみてみたい皆さんに、是非とも読んでいただきたい書物です。

藤澤真沙子

①ケアメンを生きる—男性介護者100万人へのエール—③津止正敏⑤クリエイツかもがわ⑥2013.5

「ケアメン」という言葉を聞いた事がありますか。

男性介護者のことです。男性介護者は現在130万人を超え、全介護者の3人に1人は男性が占めており、介護離職も増えています。

この本ではそうしたケアメンたちの実情を描いているだけではなく、日本の現状から今後誰でも介護者になりうる可能性があるということ、そして介護と共存できるような社会づくりを提起しています。

介護と共存できる地域・社会にするために私たちに何ができるか、この本を通して身近なところからぜひ探してほしいと思います。

## 2015年9月掲載

小濱優子

①青森ドクターヘリ劇的救命日記③今明秀

⑤毎日新聞社⑥2014.11

救急医療を目指す学生さんには一押しの本！

山下智久さん主演の医療ドラマ「コード・ブルー」が放送されていた頃、本学の合同特別講義でそのモデルとなった千葉県の救命救急センター長のお話を学生達が目を輝かせて聴いていたのをよく覚えている。学生の出席率が過去最高だった！？今（コン）医師は、2013年7月NHK「総合診療医ドクターG」に出演、外傷外科のプロと紹介された。この本は彼が青森県のドクターヘリ体制をゼロから築き上げ、その最前線で闘い続ける日々を書き上げたドキュメント。亡くなって当然とされるような患者を助けること、私はそれを『劇的救命』と呼び、全力で取り組んでいる（本書より）。全国学校図書館推薦図書。

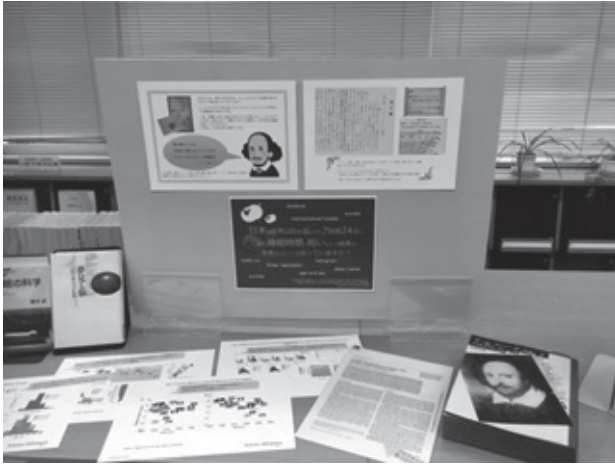


写真3 2017年1月企画展示  
『ウィリアム・シェイクスピア没後400年』  
意外なところで看護とつながりが…  
©第三書館 ©どうぶつ社 ©講談社

#### 永井朋子

①深い河（ディープ・リバー）③遠藤周作⑤講談社  
⑥1993

5人の日本人がそれぞれの理由を背負ってインド旅行のツアーに参加する。あるものは妻の「転生」の可能性を追って。またあるものは戦死した親友を弔うため。…ストーリーはそれぞれの人生の陰影が描き出される形をとっている。

主題の性質上、「死」「愛」「宗教」「輪廻」など、いわゆる重い題材が含まれているものの、登場人物のそれぞれの視点で多彩で印象深いエピソードが次々と展開され、読みやすい。純文学はちょっと、という方に特におすすめの一冊です。

#### 2015年10月掲載

##### 福永ひとみ

①中原中也詩集②新潮文庫③中原中也④吉田熙生  
⑤新潮社⑥2000.4

「幾時代がありまして・・・ゆあーん ゆよーん ゆやゆよん」（サーカス）、「汚れちまった悲しみに 今日も小雪の降りかかる・・・」（汚れちまった悲しみに・・・）、、、日常的な言葉に独特な韻を踏み、耽美で透明感があり、やさしく哀しみにみちています。きわめて現実的問題に向き合い疲弊した時、私は中也の詩を読みます。又吉氏の芥川賞効果で純文学に脚光があたっている今、是非一度お手にとってみて下さい。吉田氏の解説もいいですよ。

#### 岩瀬和恵

①明日の記憶③荻原浩⑤光文社⑥2004.10

働き盛りの40歳代男性営業マン、妻と娘がおり、娘はもうすぐ結婚、その中で突如物忘れがひどくなってきます。最初は物忘れ程度に思っていたのですが、若年性認知症だとわかります。症状が進行していく中で、忘れないよう会話の内容まですべてメモをとる、よく行く得意先の会社なのに行き方がわからない等々、様々な苦悩を主人公の目線で書かれています。

主人公の目線だからこそ、この男性の気持ちが伝わってきます。ぜひ読んでみてください。

#### 2015年11月掲載

##### 高野真由美

①みをつくし料理帖 シリーズ全10巻 ②ハルキ文庫③高田郁⑤角川春樹事務所⑥2009.5-2014.8

食えることが大好きな私のおすすめです。舞台は江戸の下町。幼い頃に両親を水害で亡くし孤児となった主人公の滯（みお）が女料理人として、様々な苦労や妨害にめげず周囲の人に支えられ、料理人として成長して行きます。滯の心星とする「食は、人の天なり」。人の口から入る食が命を繋ぐという言葉が大好きです。雲外蒼天のごとく生きる滯に感銘し、一気に読み進めます。以前、TV化され北川景子が滯を演じましたが、私の中では黒木華です。読んだ方、感想をください。

#### 2015年12月掲載

##### 山崎由美子

①オキシトシン—私たちのからだがつくる安らぎの物質—③シャスティン・ウヴェネース・モペリ  
④瀬尾智子、谷垣暁美⑤晶文社⑥2014.12

看護師を志す皆さん、ホルモンについてしっかり勉強していますか。母性看護学概論の講義でも「私は暗記が苦手です。だからホルモンが嫌いです」と言う人がいます。そんな時私は、「ホルモンを制する者は国家試験を制す」などと言って激励しています。私の大好きなホルモンは「オキシトシン」です。1906年にヘンリー・デールが発見したのですが、現在は従来認識されていたものより、はるかに大きな生理的役割を果たしているのではないかと考えられています。この本は、「オキシトシン」のさまざまな効果を解き明かしてくれます。その一つが

“安らぎ”です。著者は4人の子どもの出産育児の体験を通じて、オキシトシンの重要性に着目した生物学者で、この点においても感銘を受けました。

#### 加藤良子

- ①聞く力一心をひらく35のヒント②文春新書  
③阿川佐和子⑤文芸春秋⑥2012.1

様々な人にインタビューをした著者の経験が詰まっている本です。インタビューをしている場面が思い浮かぶような表現や、著者のユーモアな性格が伝わってくる文章で書かれており、気軽に読みすすめられます。私はこれまでの自分の会話の癖を振り返る機会になり、「聞く」ということの奥深さを考えさせられました。実習での患者さんとの会話や、ふだんの友達とのちょっとした会話を充実させるヒントがあると思います。時間があるときに手にとってみてください。

#### 2016年1月掲載

##### 尾近千鶴

- ①はじめてのマインドフルネス 26枚の名画に学ぶ幸せに生きる方法③クリストフ・アンドレ  
④坂田雪子、繁松緑⑤紀伊國屋書店⑥2015.9

忙しく何かをし続けていたり、不安にとらわれたりしているなら、少し立ち止まって今、ここに存在していることを意識してみませんか。

過去や未来にとらわれることなく、現在の自分の思考や行動をただ観察すること—それがマインドフルネスであると、フランスの精神科医クリストフ・アンドレは言っています。

マインドフルネスは心のトレーニングです。

24のレッスンは、私たちにやさしく語りかけてくれています。

本に出てくるモネやシャパンヌなどの絵画を眺めているだけでも、豊かな時間を感じられます。

##### 永井睦子

- ①まんが 医学の歴史⑤医学書院⑥2008.3  
①ナイチンゲール伝—図説 看護覚え書とともに  
⑤医学書院⑥2014.2  
①ビジュアルノート 第4版③医療情報科学研究所  
⑤メディックメディア⑥2012.4  
③茨木保（医師・漫画家・いばらきレディースクリニック院長）（3冊とも）

『医師であり漫画家である』と聞くとすぐ思い浮かぶのは「手塚治虫」ですが、その手塚治虫にあこがれ、医師と漫画家の両方を実現されている稀有な著者の本です。

難しい医学史・伝記や疾患の解説などはすぐに眠くなってしまいますが、これらの本は引き込まれてしまいます。また、『ナイチンゲール伝』は文字通りナイチンゲールの生涯を表したたものですが、イギリスのナイチンゲール博物館にも展示されているそうです。茨木保先生には7月の生涯学習支援講座で講演をしていただきました。「漫画の力はすごい!!」と感動してしまいます。

他にもいろいろありますから、興味のある方は茨木保公式サイトへどうぞ!!

#### 2016年2月掲載

##### 木村紀子

- ①東京百景③又吉直樹⑤ヨシモトブックス  
⑥2013.9

「火花」で芥川賞を受賞された又吉さんが、その少し前に書かれた作品です。私自身、東京はあまり散策したことがないのですが、読み進めると行ったことのない場所であっても風景が浮かび、なぜかその場に又吉さんといっしょにいるような不思議な気持ちになります。クスッと笑えて少し寂しくて何となく怖い、奥の深い作品だと思います。短編集なので、ちょっと気分転換したい時など少しずつ読み進めてはいかがでしょうか。

#### 2016年3月掲載

##### 五味麻美

- ①きょう一日を③寺本松野⑤日本看護協会出版会  
⑥1988.5  
①のときそばにいて—死の看護をめぐる論考集—  
③寺本松野⑤日本看護協会出版会⑥1985.8

学生時代に出会った詩集「今日一日を」は、私の看護観に大きな影響を与えました。著者のシスター寺本は日本における終末期看護の先駆者であり50年以上の永きにわたり天使病院、聖母病院、聖母女子短期大学（現 上智大学）で看護に携わり、2001年にはナイチンゲール記章を授与されました。嬉しい時、辛い時、迷った時、初心を忘れかけた時、私たちの大先輩シスター寺本の著書を手にとってください。きっと何かが見えてくるとと思います。

## おわりに

先生の「おすすめ本」は今後も継続していきます。日頃表に出ないそれぞれの先生方の素顔が垣間見え、世界が広がっていくように感じます。各先生方には、この趣旨をお伝えしたところ、掲載に御快諾くださり感謝申し上げます。図書館職員、図書委員会一同、今後も工夫を重ね、図書館サービスに尽力して参ります。