



ロゴマーク デザイン学部メディアデザインコース1期生 木村 尚史

活動紹介

「八百カフェ」

2022年にデザイン学部25名の学生で結成したサークル。学生×地域住民×農家でつくりあげる芸術の森地域のマルシェを企画しています。南区の規格外野菜や地域住民が作る菓子・雑貨の販売、子ども工作教室、歌やダンスのパフォーマンス披露、作品展示、医師による健康相談など、誰でも出店者や発表者になれます。人々の居場所と出番をデザインし、人・物・事が行き交うプラットフォームの創出を目指しています。
https://www.instagram.com/yao_cafe_800/

活動メンバー

代表 / 大村莉乃(デザイン学部3年)
メンバー / デザイン学部1~3年生25名
顧問 / 片山めぐみ
武田 亘明



札幌市立大学
附属図書館
SAPPORO CITY UNIVERSITY



<https://www.lib.scu.ac.jp/>

編集後記

編集委員で「ほっと一息つける時間」を特集テーマとした理由は、「パンデミックにウクライナ戦争に、なんだかもう辛い社会情勢には疲れた。学生や教員はどんなほっと一息つける時間を過ごしているんだろう?」と話題になったからでした。同じような興味で本誌を読まれた方も多かったのではないのでしょうか。家族、ペット、音楽、旅、読書、食べ物、ベランダ菜園、歌、色など執筆者12人の「ほっ」が集まりました。それぞれのお人柄が身近に感じられるエピソードから、読者もほっと一息つける時間を過ごされたことと思います。

表紙の写真は、こんなご時世にも関わらず大学内で産声を上げた「八百カフェ」という芸術の森地域のマルシェです。今夏は芸術の森キャンパス玄関脇のスペースで7回開催し、地域住民が200~300人集まる行事になっています。日曜日の朝をゆっくり過ごす人々の姿は、まさに大学にとっての「ほっと一息つける時間」でした。

編集委員一同

札幌市立大学附属図書館ニュースレター
のほほん第16号

編集 札幌市立大学図書館運営会議
編集委員 片山めぐみ 加藤 依子
金 秀敬 藤井 瑞恵

発行日 2023年1月20日

発行 札幌市立大学附属図書館
〒005-0864 札幌市南区芸術の森1丁目
事務局 地域連携課 図書館担当
TEL.011-592-2346

制作・印刷 三浦印刷株式会社

ご感想をお聞かせください。
library@scu.ac.jp

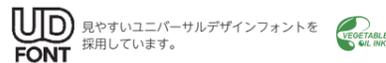


「八百カフェ」～芸術の森マルシェ

特集 「ほっと一息つける時間」

- ほっと一息つける都市
デザイン学部 准教授 森 朋子
- 受け継ぎ、伝えたい「ハレとケ」の世界観
看護学部 准教授 原井 美佳
- 自由に楽しむ思考旅行
デザイン学部 助教 吉田 彩乃
- 今の私をととのえる、癒しのひととき
看護学部 助教 齋 若奈
- 朝、野菜と向き合う時間
デザイン学部 准教授 山田 信博
- 珈琲の湯気越しに見る両親の
遺影に願う明日の笑顔
看護学部 講師 黒田 紀子
- 図書選書傾向に基づく「ほっと一息」評価
デザイン学部 教授 柿山浩一郎

- 何色に囲まれて暮らしたいですか?
看護学部 助教 田仲 里江
- 髪が長くなったから
デザイン学部2年 田川 善
- クリティカルケア領域で働く日々
看護学研究科 博士前期課程1年 新山 紗千
- あつあつの珈琲を、ゆっくりと飲みこむ。
デザイン研究科 人間情報デザイン分野1年 齋藤 来瞳
- ひとりで過ごすこと
看護学部1年 番場 沙絵
- カウンターの内側からの図書紹介
芸術の森キャンパス・ライブラリー司書 鈴木 沙里
桑園キャンパス・ライブラリー司書 佐藤 優花
- 附属図書館 貸出・視聴ランキング



札幌市立大学
附属図書館
SAPPORO CITY UNIVERSITY

<https://www.lib.scu.ac.jp/>

ほっと一息つける都市

デザイン学部 准教授
森 朋子

筆者紹介
大阪府出身。奈良市、埼玉県戸田市、ニューヨーク市、東京都品川区・北区を経て、2018年4月より初めての北海道札幌市在住。「住宅は小さな都市であり、都市は大きな住宅である」…イタリアのルネサンス期の建築家・アルベルティの言葉に感銘を受け、住居・集落・都市を対象に、その空間構成や形成の原理解明に視点を置いた研究を進めている。

専門とする都市空間、特に都市景観にはそこに暮らす人々の都市に対する考え方や時間軸が如実に映し出され、私はこの様々な表情を見せるまちを歩くことが面白くて仕方がない。一方、その背後に存在する、都市に対し市民が主張する・できる権利が異なることも事実である。美しさなどの市民の感性が養われた都市では、楽しいや落ち着くなど抽象的で感覚的な権利を主張し、市民と行政が議論する。安全など機能に対する権利ならば認められる程度の日本、欧米との差は都市を見れば一目瞭然である。最近では道東の雄大な自然景観に魅了され、これまで対象にしてきた文化遺産から射程をひろげてその景観保全研究に思い始めた。近年急激に増えてきたロードサイドに乱立する太陽光パネル、主に送電線近くの不在地主の土地が格好のターゲットとなり、公の財である景観が二の次にされている。再生可能エネルギーの導入は必然であろうものの、土地利用などの制度を整えた上で導入を進める欧米と比べ、事後対応の日本の現状を何とかしなければと頭を悩ませている。

さて、本題の「ほっと一息つける時間」、振り返ってみるに、この時間も欧米との差は歴然とあるように思う。私が20代後半に経験したニューヨークでの、まるで遊園地にでも暮らしていたような留学生生活を紹介したい。まず驚いたのは、毎週決まった曜日と時間にお酒や軽食が、大学から振舞われたことである。私の所属した建築の大学院は、金曜日のスタジオ（設計演習）が終わる6時から、校舎最上階の狭い踊り場で、もちろん無料でお酒が提供された。隣にあったビジネススクール（建築とは比べ物にならないリッチな雰囲気）の曜日には、ガーナからの留学生と共に紛れ込み、立食パーティ並の食事を夕食に食費を浮かせたりもした。そんな夢のような楽園に見える大学だが、実際のところ本業である学問はこれとは全く別であった。月・水・金の週3日の午後の授業の全てをかけ、先生との1対1での議論、pin-upと呼ばれる小規模のプレゼン、時には世界的に有名なゲストを迎えたクリティーク、本当にキツく扱かれた。そんな1週間のスタジオの終わりに、ほっと一息ついてくださいとばかりの時間が大学から提供された。当時の私は、これを心から一息つく時間にはできていなかったと思うが、不思議なもので徐々にそのリズムに慣れ、ア



イラスト
デザイン学部1年
坂本 春華

カデミックライフが楽しくなり、寝る暇も惜しんでダウンタウンへ出て行った。ニューヨークの週末の様相も、平日のそれとは大きく異なった。公園やカフェで本を読む人、ただ寝転んで日光浴をしている人、ピクニック…皆それぞれに人目も気にせず時間を過ごしていた。何を大切にするか、家族や恋人・友人との時間、自分の時間などそれぞれではあるが、「仕事が一番」とは格好悪くて言えない雰囲気だった。オンとオフが不文律に存在し、それをまるで皆が大切に守っているかのようにも見えた。

ニューヨークのセントラル・パークは、世界で初めて都市基盤施設として新しく整備された大規模公園と言われる。アップパーウエストサイドに暮らした私には近所の大きな公園であり、憧れのランニング、広場での映画鑑賞、これがパブリック・ライフでパブリック・パークなのかと腑に落ちた。日本の「公園」は、上野公園などこれまでの「群集遊観の場所」をあて、近代化の象徴として日比谷公園が生まれ出され、札幌にも中島公園、大通公園が誕生した。5回目の夏を札幌で迎えてみて、計画意図が明確に見える殖民都市・札幌は、私にとって東京よりも大阪よりもニューヨークに近い。公園の前に住んでいることも相俟って、朝のラジオ体操仲間とそこに遠巻きに参加する人びと、お祭りやイベント会場として公園に来る人、コンサートホールへ足早に向かう人、犬の散歩仲間とおしゃべりの様子…過度な干渉もなく各々の時間を公園で過ごしている。こんな「ほっと一息つける時間」を都市の中で楽しむ人が暮らす札幌は、とても心地がいい。

参考文献

石川幹子「都市と緑地：新しい都市環境の創造に向けて」
岩波書店、2001
芸術の森 2F 一般図書 518.85/1sh

受け継ぎ、伝えたい「ハレとケ」の世界観

看護学部 准教授
原井 美佳



イラスト
デザイン学部1年
森若 実菜美

筆者紹介
旭川市出身。看護教諭を志すが、家族の病を期に触れた様々なことに影響を受け、転向し看護師となりました。札幌市内の病院勤務を経て、2007年本学看護学部へ着任。以降、老年看護学を担当しています。高齢女性の語りには、語り継いでいきたい多くのことが含まれていると感じ、注目しています。

「そこらを歩いているとき、いい塩梅の石があったから拾ってきたの。」

その方は嬉しそうに教えてくれました。今や漬物石として欠かせないその石は、若かりし頃に路傍で出会い、人生の悲喜交交を共にしてきたものです。その相棒である木樽と力を合わせて、家の妙味を醸し出してきたのでしょうか。伝承されてきた郷土の味、家庭の味、それを支えてきた手わざ。私は、このようなことに感動を覚えます。

私が幼い頃、祖母はよく餡を作っていました。練り上げの見極めは、木べらでもって鍋底に「のの字」を描くこと。子どもにもわかる餡からの合図をキャッチするときは、「（熱いけど）楽しい！」まさにそんな心浮き立つ瞬間でした。

そうかと思えば、和服に襷（たすき）をパパッとかけて、客間に設えた座卓に御馳走を並べていきます。

他にも、梅仕事、つや布巾や漉し餡用のさらし布…等々、手元にあるものを工夫して賄い、丁寧に扱う知恵と工夫。もっと伝授してもらえばよかったとつくづく思いますが、記憶を手繰り寄せ試行錯誤すること、それはそれで私のほっと一息つける楽しい一時となっています。

あるとき祖母は、「食べることの支度を考えるのは少しも面倒じゃないよ。」と言いました。

「え？本当？おばあちゃんすごすぎる！」若かった私はこう応えたものでした。

確かに、朝食の片付けを済ますと、その日の昼や夕餡の献立を書き記していました。忙しく動きまわりながら、座ってほっと一息、そんな段取りを兼ねた身体休めも、知らず知らずの知恵だったのかもしれない。

祖母と同年代の女性で思い浮かぶのは、沢村貞子さん。昭和の名脇役として名を馳せた俳優であり随筆家。多くの映画や舞台、ドラマ撮影の傍ら、毎日の食事を大切にし、その地に足着いた暮らしぶりや、日々の献立の記録を著書に記しています。

一方、どこかで見聞きしたことがあるような…デジャブな感覚、共感、新たな価値観をもたらす文章に出会うと、嬉しくてほっとします。その主は、料理研究家で随筆家でもある辰巳芳子さん。著書には、四季折々の花鳥風月、年中行事のハレの設えなど、いのちを支える食への思いが幅広く語られています。その一

語一句は、人やもの、自然を慈しむ深い洞察に満ち、媚びることなく、蔑むことなく、自身の価値を語り、問いかけてくれます。

最近、持続可能な社会をテーマとしたSDGsの歌を子どもが口ずさんでいます。特に、食品ロスと貧困の問題に目を向けるとき、このような大正～昭和の時代を生き抜いてきた女性の知恵や思いに耳を傾けることは、とても大切なことに思われます。それらの言説には、柳田国男氏の「ハレとケ」の世界観でいうならば、「ケ」に当たる日常の暮らしを大切にしている眼差しが多く含まれていると感じます。語り尽くせない苦勞もあつたらうに、そのことは傍らに置き、対する人とものを大切に日々の暮らしへ丁寧に向かう。そのような佇まいに敬服あるのみです。

さて、初秋の家路には、オミナエシ、ススキ、フジバカマなどの草花が咲き誇っています。種となって風に乗れ、ふわりと迎り着いた場所であるがままに咲く、その営みに生命の貴さを感じます。そのような家路で、そよ風の香りをまとい、野の草花を愛で、今日（ケの日）は何して食べようか、特別な週末（ハレの日）は何を作ろうか…と思いを馳せます。

人は、あれを作るか、作って上げよか
これを食べよか、食べさせましょか
こうして心楽しく、生きることのことほぎがはじけます。
(辰巳芳子、庭の時間より)

私は、辰巳芳子さんのこの一節に心から共感します。ささやかながら、受け継いだことを形にする、伝えていく。このようなことが、私のほっと一息つける時間に思われるのです。

引用文献

辰巳芳子「庭の時間」文化出版局、2009、p58
桑園一般図書 596.04/Tat

参考文献

沢村貞子「わたしの献立日記」中央公論新社、2012
辰巳芳子「味覚日乗」かまくら春秋社、1997
福田アジオ「柳田国男の民俗学」吉田弘文館、2007
桑園一般図書 380.1/Fuk

自由に楽しむ思考旅行

デザイン学部 助教
吉田 彩乃

筆者紹介
群馬県生まれ。大学から北海道にきました。いつの間にか地元で過ごした時間よりも北海道での時間の方が長くなりそうです。生き物の“知能”と“自律性”にとっても興味があります。

平日の朝、日が昇る少し前に起きて好きな音楽をかけ、淹れたてのコーヒーを飲んでほっと一息。目に入ってくるのはきちんと整頓された部屋…朝の光に照らされる空間…。とっても素敵で憧れます。一方、実際の私はというと、朝、あと5分寝たい気持ちと戦い、なんとか起き上がり超特急で準備を済ませたら玄関を飛び出し、場合によっては最寄り駅まで全力疾走…そんな日々を送っています。

そんな日々ギリギリで生き抜いている私ですが、好んで読む作家にヤマザキマリ先生がいます。ヤマザキ先生は映画化された漫画テルマエ・ロマエの原作者である一方で、多くのエッセイを執筆されています。私は先生のイタリア人のご家族とのやり取りやそこから得た気づきについて書かれたエッセイが大好きです。超個人的かつパワフルなご家族や異文化に振り回され、時に戸惑いながらも外国の方の目を通して見えてくる日本について多くのエッセイで語っていらっしゃいます。その中の1つにパートナーと東京で過ごした時のことを綴った話がありました。ある春の日、パートナーが一人で上野公園に満開の桜を見に行き帰ってきた後、ヤマザキ先生に向かって「日本の桜の美しさが分かったよ。“もののあはれ”なんだね。」と言い、言われた先生はハッとしたという話が綴られていました。私はこのコラムを読んだ時、結構な衝撃を受けました。まず、日本で生まれ育ち、日本人としてのバックグラウンドしか持ち合わせていないにも関わらず、“もののあはれ”という言葉を生の中に見出したことはなかったこと、そして、授業で学んだ時には表面的にしか理解できなかったその言葉が示す状況・現象・情緒・美しさがパートナーのそのたった一言を通じて私の中でストーンと腑に落ちたことです。

そこから桜の美しさを“もののあはれ”という言葉で表現した当時の都人に思いを馳せました。今の私の語彙力では桜の美しさが何なのかと聞かれても「儚さと共存しているもの」程度の言葉でしか表現できません。しかし、彼らは“もののあはれ”というとても的確な言葉で言い表しています。当時と現在では“あはれ”が意味することには多少の異なりがあるようですが、それでも桜を見たときに感じる情動に、この“あはれ”という言葉が持つ音、時代が違う現代でも連想される意味がとてもしっくりきます。時代を超えて伝わる言葉で表現した当時の都人の言葉を扱

イラスト
デザイン学部1年
本間 悠希



う能力の高さに感服するしかありません。

ヤマザキ先生は超アウトドアな方ですが、私は180° 反対にした超インドア人間です。日によっては近所のコンビニにおけるレジでの店員さんとのたった1分程度のやり取りにさえ疲れ切ってしまう。私にとって旅行は魅力的なものでありながら、移動中や旅行先の疲れを思うとなかなか一歩踏み出せません。旅行先での常識を知らず、周りに迷惑をかけたなら?バスの乗り方を間違えて冷ややかな目で見られたら?などと考えても仕方ない不安で行く前に疲れてしまいます。

そんな私にとって、1つのコラムを基に平安時代の都人に思いを馳せたように、本やニュースなどで見知った知識をきっかけとして始まる“思考旅行”は最高の息抜きです。思考旅行は国や時代には時代にさえも縛られることなく行き先を選ぶことができます。そして、思考旅行では、私が何を思おうと、(当時の)常識にとらわれないものの見方でどう判断しようと誰に迷惑をかける心配もありませんし、旅行中の自分の考えの正誤に責任を持つ必要もありません。自由に考え、気づいて、学べば良いだけです。そして学んだことを自分へのお土産として持ち帰ってこられればその旅行は私にとって大成功と言えるでしょう。

参考文献

ヤマザキマリ「国境のない生き方：私をつくった本と旅」小学館、2015
ヤマザキマリ「地球生まれで旅育ち」海竜社、2019

今の私をととのえる、癒しのひととき

看護学部 助教
齋 若奈

筆者紹介
大学病院に勤務し、長くがん看護、特にがん薬物療法を受ける患者さんの看護に携わってきました。がんに罹患した方が、治療を受けながら自分らしく療養生活を送ることができるよう、教育・研究活動を行っています。

イラスト
デザイン学部2年
高橋 七海



私にとっての「ほっと一息つける時間」…。それは、「教員の私」、「看護師の私」から離れて、「ただの私」が肩肘張らずに過ごすことができるひと時である。具体的には、近場のカフェやカレー屋さん巡り、弓道、ゲーム、ライブ、カラオケ…など、趣味をゆっくり楽しむひと時が、以前の「ほっと一息つける時間」であった。昨今の感染流行に伴い、これまでの私の癒しの時間は少し難しくなってしまったが、今の私の心を整える「ほっと一息つける時間」について、2つのキーワードで紹介する。

■いぬ

Teamsのアイコンに設定している黒いチワワ、その子たちこそ、我が家の愛犬「もんじ」と「ぶんた」である。早いもので、今年の冬で8歳。人に換算すると40〜50歳くらいなのだそう。もんじは、小さい頃に命にかかわるような大きな手術をしていて、術後はしばらく犬用のICUに入っていたことがある。今、犬たちが元気なことは私にとって何よりの喜びだ。このような不確かな状況の中、犬たちと過ごせることが、私にとってどれだけ助けになっているか、計り知れない。

そんな私の愛犬、もんじとぶんたを愛でることが、私にとって何よりの「ほっと一息」である。人は、「30秒のハグで1日のストレスの1/3を軽減できる」そうだ。帰宅した後、まずはもんじ・ぶんたの順(先住犬から先)でハグ。そして、「猫吸い」ならぬ「犬吸い」(犬の体に顔をうずめて息を吸うこと)をする。犬好きの方ならご理解いただけるであろう、“ちょっと香ばしい”香りがたまらなく、癒される。犬たちは、ごほうびのジャーキーをもらうべく、私の犬吸いタイムをじっと我慢してくれている。

犬とのひと時の後、コーヒーを飲みながら、ネット配信の野球をぼーっと見ている時間も、私にとっての癒しである。この時、犬たちは膝の上に座っていたり、足元にくっついていたり…と、まったりと過ごしている。このときの、犬から伝わる体温や、犬の寝息からも、幸せを感じる。あとは、もう少し日ハムの勝ち試合が増えてくれたら、より一層リラックして過ごせるのだが…。日ハムの大活躍は、来年シーズンに期待したいと思う。

■こだわる

私は、カレーが大好きだ。スープルーの種類は問わないが、スパイスの効いたカレーを好んで食べている。きっかけは、大学時代、部活の先輩にあちこちの美味しいお店に連れて行ってもらったこと。母校から徒歩圏で「ミルチ」や「デストロイヤー」といった有名店があり、この頃から日常的にカレーを食べる習慣ができてしまった。

このご時世でも、美味しいカレーをもっと手軽に食べられないものか…。そこで、スパイスカレーを自作するようになった。はじめは、水野仁輔さんの「AIR SPYCE」のキットや、印度カレー子さんの書籍をそのまま真似て料理していたが、最近は自分で少しアレンジを加えながら、いろいろなタイプのカレーを作ることができるようになった。

冷蔵庫の食材を見て、「今日のカレーはドライ系?シャバシャバ系?」などと考えながら野菜を切る。油を温めて、ホールスパイスを煎る。ショウガとニンニクを加え、玉ねぎをじっくり炒める。パウダースパイスを入れてマサラを作り、あとは水分を加えるか、ドライにするか…。自分のペースで、食べたいカレーを作ることが楽しく、気分転換になる。カレーに集中する時間もまた、仕事から離れてほっと一息できるのだろう。

完成したカレーは、ステンレスの器に入れて、木のスプーンを置く。手の空いた時間でアチャールやサブジ(スパイスおかず)を作り、カレーに添える。カタチから入るタイプの私は、カレーだけでなく器などにもこだわってしまうのが少し恥ずかしい。だが、お店のランチタイムのようなひと時を作ることもまた、私にとっての癒しの時間、「ほっと一息つける時間」なのだと思う。

朝、野菜と向き合う時間

デザイン学部 准教授
山田 信博

筆者紹介
愛媛県の松山市、温暖な瀬戸内海の近くで育ちました、その後20年ほど大阪で過ごし、札幌に来て6年が経ちます。雪には慣れましたがまだ氷の路面には慣れません、季節ごとに大きく変化する札幌の風景が好きです。専門は建築計画学で主に団地の空き住戸活用や建築物の既存ストック活用に関する研究を行っています。趣味は自転車です。

現在住んでいるマンションは南側に面した広めのバルコニーがある、ここへ越して来た時にせっくなのでこの場所を活かして何か出来ないかと考えた。植物を育てたいと考えたが子供への食育を兼ねて野菜を育てることにした。春を待ちホームセンターでプランターや土を購入し、何の野菜にするか考えたが最初は育てやすそうなミニトマトにした。動画などを参考にし、水やりや追肥、脇芽の除去、支柱の設置などを行い、順調に背丈を伸ばしていった。夏になり更にプランターを追加購入し、次は葉モノ野菜に取り組んだ。こちら初心者向けの小松菜を種から育て始めた。1年目は、背丈は伸びたがミニトマトは10個程度、小松菜は10束程度を3〜4回収穫することができた。収穫時は子供と一緒に野菜の恵みなどを共有しながら楽しい時間であった。無農薬かつ手間暇かけて育てた野菜ということもあり、美味しく頂いた。一方で野菜作りに必要な労力を改めて実感し、スーパー等で売られている野菜を見る目が変わった。

秋から冬はお休みし、2年目の春は更にプランターを追加し野菜作りを再開した。子供が小学校で育てたミニトマト4苗、小松菜、ネギ、ほうれん草、サニーレタス、更にJAグループが広報しているパケツ稲にも挑戦した。バルコニーは野菜達に覆われ賑やかな場となり、水やりなどの世話に追われる日々となったが、充実した時間であった。

朝起きて直ぐベランダへ行き、水やりや成長具合を確認し、今日一日の過ごし方を巡らしながら外の景色を眺める、この瞬間が私にとって「ほっと一息つける時間」である。時間にして10分程度だが、今日も1日頑張ろう!という気持ちのスイッチが入る瞬間でもある。

2年目はホームセンターへ通う頻度も増え、防虫ネットや肥料、土などを色々試す年となった。収穫はミニトマトが40〜50個、小松菜はネットをしていたにも関わらず何かの幼虫が発生しモチベーションが落ち、早めに終えてしまった。ネギは根を残し続けたので、長期間収穫できた。ほうれん草は植えた時期が悪かったのか、発芽しても成長することはなかった。サニーレタスは初め苦労したが、成長後は順調に収穫できた。パケツ稲も台風による強風で全てが倒れるという危機を乗り越え、お茶碗1杯分ほどになった。子供の食育という口実で始めたベランダの野菜作りだ



イラスト
デザイン学部1年
大友 このみ

が、子供の興味は初期段階で薄れ、自分だけのめり込むこととなり、今は採れた野菜を押し付けるという状況になっている。

このエッセイを書きながら、ベランダで野菜を育てていない秋から冬はこのほっと一息つける時間や気持ちを何で補っているのだろうか?と考えを巡らせたが、野菜の成長から得られるこの気持ちは何事にも代えられない貴重な体験だと改めて感じ、またベランダへ通う回数が増えた。

秋を迎える時期には収穫を終えた土やプランターを片付け、今年の反省と来年の野菜計画を考える時でもある。慣れた野菜で生産数を増やすか、新たな野菜種に挑戦するか。収穫数が増えるのは喜ばしいことだが、同じ体験の繰り返しではどうもモチベーションが保ちにくい。実際に野菜の世話を行う時間だけでなく、こうやって野菜のことを考える時間こそ私にとって一息つける貴重な機会なのかもしれない。

来年は根菜を試してみたいと思っています。ご自宅で野菜を栽培中の方、アドバイスを頂けたら幸いです。

珈琲の湯気越しに見る両親の遺影に願う明日の笑顔

看護学部 講師
黒田 紀子



イラスト
デザイン学部2年
中川 斐世利

筆者紹介
新潟県出身。2014年より北海道に移住し、2019年より現職。助産師として働いていた頃から、赤ちゃんとその周囲の人が一人でも多く笑顔になれば世界は明るくなれると勝手に信じている。北海道に来てからは北海道の景色と牛(主にホルスタイン種)に癒される日々。研究領域は新生児看護学で、NICUから退院した児の支援や亡くなっていく新生児に対する家族を含めた支援を主としている。

私にとってほっと一息つける時、それは仕事をひと段落させて、熱いブラックコーヒーを飲みながら両親の写真をポーッと眺める時間です。そして、コーヒーを飲み終わるまでに自分の感情を短歌や俳句にする時間を大切にしています。これは、誰にも言ったことのない私の秘かな楽しみです。今回はそんな話をさせていただきます。

短歌や俳句に関心を寄せるようになったきっかけは、父です。父は晩年、短歌や俳句を趣味としていました。句集や歌集を読むこともありましたが、特に自身の癌が発覚してからは、よく俳句を作り、感性が似ていた私にメールで送ってくれていました。日々のことも多く詠んでいましたが、やはり病気の不安な思いを感じさせる句も多くありました。向上心が高い父は、時には私に添削や講評を求めてくることもあり、プレッシャーを感じつつも添削をしたものです。しかし親というのは難しいもので、厳しい評価をすると「じゃあお前が詠んでみる」と機嫌を損ねてしまいます。そして言われた通りに私が詠むと、どうも叙情的にはならず、風刺的になってしまう…。サラリーマン川柳のような出来になってしまうのです。よく笑われていました。

その頃、父の日にプレゼントしたのは、永田和弘という歌人の「人生の節目で読んでほしい短歌」という本です。この本は、著者の歌だけでなく、与謝野晶子や若山牧水など様々な歌人が人生の節目、結婚や出産、病などをテーマとした短歌とその解説が書いてあります。父は気に入ってくれて、読んでくれていたそうです。

そんな父は、この本を渡してから2か月もせずこの世から旅立ちました。私が知る限りの最後の歌は、生きる望みを抱き、闘いを挑むことを感じられる歌でした。

激しくも 襲いかかりし この痛み 骨髄腫との 戦闘開始

父の遺品整理をする中、前述した本は私が貰うことにしました。私は父のことが大好きだったので、この旅立ちを受け入れることにとっても時間がかかりました。その後すぐに母も旅立ってしまったのですが、ある時ふと、この悲しい気持ちや日常の思いを父に代わって短歌や俳句にすることで、両親に届くのかな、気が

向いたときに詠んでみようかなと思うようになりました。まず句集を何冊か購入し、読むことにしました。お気にいりの句集は、瀬戸内寂聴の「句集 ひとり」です。ひとは孤独であること、そして生きて死することを俳句やエッセイで綴られていて、死生観について関心のある私にとっては大変興味深く拝読しました。

そして、自分自身でも、今の感情を俳句として表現してみることチャレンジ。でもたった17文字で自分の感情を込めるって難しい、ましてや季語を入れるなんて本当に難しいものだな、とすぐに挫折です。某テレビ番組で自身の俳句の出来を競っている芸能人って凄いな、と心から感じます。センスも大事なのでしょうね。残念ながら私にはセンスがないようで、まだ世に出せるような俳句はできていません。もう少し長く、と短歌にすることもあります。31文字でも難しいのですが…。しかしながら良い発見もありました。仕事などが多忙になると頭の中がパンクしそうになるのですが、少し落ち着き、私の癒しであるコーヒーを飲みながら短歌や俳句を考えると、少しずつ思考が整理され、端的な表現力が身につくように感じるのです。そして両親の遺影を見ながら、「明日も笑顔で!」と誓い、次の仕事に向かうようにすると、明日への活力が沸くようになりました。このことに気付いてから、秘かな日課にしています。

さて、この原稿を書き終えてコーヒーを飲みましょう。今の気分は…。

疲れたな 今日のご飯は 何にしよう

…父上様、あなたの娘はまだまだ修行が必要そうです…。

参考文献

永田和弘「人生の節目で読んでほしい短歌」NHK出版、2015
瀬戸内寂聴「句集 ひとり」深夜叢書社、2017

図書選書傾向に基づく「ほっと一息」評価

デザイン学部 教授
柿山 浩一郎

筆者紹介

九州生まれ、関東育ち、茨城での9年間の大学生活を経て、静岡から札幌に来て15年目。
社会経験は学生時代のフリーランスデザイナーとしての経験のみ。『感性評価』『情報プロダクト』を研究キーワードに掲げるデザイン学の【実験屋】研究者。
週末、息子の少年野球でパパ友と汗を流し、120kmを投げるお父さんのボールを受けて生きてくる実感を得るのが癒し。

■背景

「のほほん16号」特集「ほっと一息つける時間」のエッセイ寄稿依頼を頂きました。現在、柿山の最大の癒しが「パパ友とぐったりするまで野球してシャワー浴びて昼寝する」であり、これが最も「ほっと一息」にマッチすると思われたのですが、これでは図書との関連が全くありません…。悩んだ結果、「柿山の読書」が「ほっと一息」なのかを考察することにしました。なお、「ほっと一息」の定義は、近年の「ワークライフバランス」の観点から、『ワーク』『ライフ』のどちらかであるか？つまり、『ワーク』であれば一息ついていない、『ライフ』であれば一息ついている、とします。

■目的

「柿山の読書」の内容分析を通して、「ほっと一息」なのかどうかを考察することを目的とします。

■調査

読書好きの娘が成長したことから、子連れで赴く図書館で柿山自身も本を借りることができるようになりました。2022年4月からこのエッセイ寄稿依頼を受けた8月までの間に、柿山が図書館にてプライベート時間に借りた書籍は以下の9冊でした。各書籍のタイトルと中身を主観的に読み解いた結果、3つのジャンルに分かれました。

○ジャンル1 (頭の使い方系) 2冊

「今日から始める思考のダイエット」
「佐藤可士和の新しいルールづくり」

○ジャンル2 (デザインルールの可視化系) 2冊

「感性と会話するデザイン」
「〇×でわかる! デザインが良くなる5つのポイント」

○ジャンル3 (若者のメンタルケア系) 5冊

「学校では教えてくれない 自分を休ませる方法」
「『働く意味』がわからない君へ」
「SNSカウンセリング入門」
「こじれたココロのほぐし方」
「身近な人の『攻撃』がスーッとなくなる本」

■考察

ジャンル1 (頭の使い方系) に関しては、デザイン業界では名の知れた方の思考がどうなっているのか?との疑問に基づいた選書でした。カテゴライズは『ワーク』と評価しました。(どちらの書籍も、あれ、以前読んだことあるな…。と誤ってしまい、この10年間で自分に響くキーワードが変わっていないのでは?と不安になりました…。)

ジャンル2 (デザインルールの可視化系) に関しては、研究内

イラスト
デザイン学部2年
河内 茉佑



容・実務・教育に関連する選書でした。カテゴライズは『ワーク』と評価しました。(どちらの書籍にも、納得する内容、納得できない内容があり、納得できない内容(自分の感覚との差分)に関してモヤモヤ考えることを楽しんでいました。)

ジャンル3 (若者のメンタルケア系) に関しては、この4月から学生支援委員長を拝命したものの、自分の中に十分な判断基準が無いとの焦りからの選書でした。(この分野は書籍の良し悪しを言えるほどの知識量が無いのですが、「『働く意味』がわからない君へ」に関しては、筆者が(若者向けに)心理療法のV・E・フランク等のある言葉や言葉をベースに、生き方に関する色々な考え方を示しており、悩み多き若い学生さんにも役立つ考え方が示されているのでは、と思いました。)

■結論

(残念ながら)【読書】に関しては、全て『ワーク』にカテゴライズされており、「ほっと一息」していない、と結論づけました…。

■展望

10年後には、【読書】の中身が、『ライフ』のカテゴリに位置づけられていることを願います。

参考文献

佐野研二郎「今日から始める思考のダイエット」マガジンハウス, 2010
芸術の森 2F 一般図書 674.3/San
佐藤可士和「佐藤可士和の新しいルールづくり」筑摩書房, 2013
芸術の森 2F 一般図書 674.3/Sat
内田広由紀「感性と会話するデザイン」視覚デザイン研究所, 2019
MdN編集部編「〇×でわかる! デザインが良くなる5つのポイント」エムディエヌコーポレーション, 2014
芸術の森 2F 一般図書 674.3/Mdn
井上祐紀「学校では教えてくれない 自分を休ませる方法」KADOKAWA, 2021
諸富祥彦「『働く意味』がわからない君へ」日本実業出版社, 2014
杉原保史、宮田智基「SNSカウンセリング入門」北大路書房, 2018
根本裕幸「こじれたココロのほぐし方」星雲社, 2014
水島広子「身近な人の『攻撃』がスーッとなくなる本」大和出版, 2012

何色に囲まれて暮らしたいですか？

看護学部 助教
田仲 里江

筆者紹介

茨城県つくば市出身。北海道民歴20年以上。札幌市民歴10年以上。雪道を速足で走る抜ける北海道民歴先輩方をうらやましく思いながらも、転ばないように一步一步、ゆっくり、慎重に雪道を歩いています。人口9000人ほどの道内市町村で行政保健師として勤務後、札幌市立大学に着任しました。小さな町の保健師活動を皆さんに伝えていきたいと思っています。

イラスト
デザイン学部1年
岡本 明佳



皆さんは何色が好きですか?そして、何色に囲まれて暮らしたいですか?

モノトーンが好きな人、ピンク色が好きな人、黄色が好きな人、青色が好きな人。このエッセイは、好きな色から始まる雑談タイムです。

そんな私の好きな色は、「緑色」です。黒みを帯びた緑、深い緑、明るい緑、薄い緑、若草色の緑、などいろいろありますが、どんな緑色も私をほっとさせてくれます。洋服選びも小物選びも、緑の選択肢に出会うと、どうしても魅かれて手に取ってしまいます。今回は、その理由を紐解いてみたいと思います。

まずは、小さい頃の思い出からです。

小さい頃、夏休み期間中に父の実家を訪ねると、いつも祖母が庭に咲く草花の名前を私に教えてくれたことを思い出します。祖父母の家は、岐阜県の北部、飛騨地方の高山市から、さらに富山方面に向かう岐阜県吉城郡神岡町(現在の飛騨市)にありました。周囲は祖父母の家とお隣さんの1軒のみで、ほぼ山の中という場所です。道路から離れた場所にある祖父母の家は、とても静かで、近くの湧き水が流れる音や木々が風で揺れる森の音がいつも聞こえてくるような場所でした。小学校教師だった祖母は、畑で野菜を作ることと、いろいろな花の種や球根から花を育てることが、とても好きでした。私の住む茨城県つくば市に遊びに来た際は、筑波山のつつじの群生を見に行くなど、どこに行くにもお花や公園の植物が大好きで、私たち孫と一緒にのんびり過ごすことを喜んでくれていました。

そんな小さな頃の思い出と、コロナ禍によるリモート講義やリモートワークの影響で、自宅で過ごす時間がグンと増えたこともあり、私も緑色を求めて、祖母のように植物を育てることを始めました。外出する機会が減った中、少しでも身近なところに“自然”が欲しくなったのだと思います。始めた頃は、ベランダ菜園のみで、ミニトマトやシソ、バジルや丘わかめ、パクチーなどを栽培していました。水やりや芽かき、日々の水やり、収穫を経て、育てた野菜やハーブが食卓に並ぶだけで、なんだかうれしくなります。そして、このエッセイのタイトルのどおり、食事の時間の「ほっと一息つける時間」になっていました。最近は、野菜やハーブの

栽培に加えて、ウンペラータやモンステラなどの観葉植物を増やし、ボタニカルライフを楽しんでいます。

また、“ほっと一息つける時間”をより丁寧に味わうために、起床後すぐに付けていたテレビを試しに付けないことになりました。そして、テレビから流れるニュースやCMではなく、好きな音楽を聴きながら朝食をいただくようになったのです。この朝食の時間は、驚くことに、さらに“ほっと一息できる時間”となり、1日の始まりにゆとりを与えてくれています。朝食時間にテレビを見ない生活が、こんなにも豊かさを感じさせてくれるとは思っていませんでした。

緑色が好きな理由を紐解く予定でしたが、野菜やハーブ、観葉植物の緑色とテレビの音のない朝食時間は、まるで祖父母の家の環境のようだと思われました。この2つが私にとっての“ほっと一息できる時間”になっているのだと思います。

ぜひ、このエッセイを読んでくださった方の心休まる大切な時間＝“ほっと一息できる時間”について、雑談タイムに聞かせてもらえたらうれしいです。

参考文献

安田正著「超一流の雑談力」文響社, 2015
桑園一般図書 809.2/Yas
安田正著「超一流の雑談力,超・実践編」文響社, 2016
桑園一般図書 809.2/Yas
柳生真吾、田辺正則著「寄せ植えデザインbook」誠文堂新光社, 2006
芸術の森 2F 一般図書 627.8/Yag
藪正秀監修、主婦の友社編集「たのしい観葉植物:お部屋を飾る」主婦の友社, 2003
桑園一般図書 627.85/Tan
高林成年著「育てやすい観葉植物60種:これだけでOK!」同朋舎出版, 1993
芸術の森 2F 一般図書 627/VIS
土橋豊著「観葉植物1000:種類の特徴から上手な栽培・管理の仕方まで」八坂書房, 1992
芸術の森 2F 一般図書 627.8/KAN

髪が長くなったから

デザイン学部 2年
田川 善

筆者紹介

札幌出身、札幌北高校卒業。高校までの間に水泳、吹奏楽、陸上競技など様々なことに手を出す。デザインは人間情報コース。模様に興味があり、特に東欧の伝統模様が好き。最近のマイブームは自転車ツーリング。予約から一年間待ち、ロードバイクを手に入れたのでとても楽しく日々を送っている。大学には自転車で登校している時もあるので、大学周辺で赤いロードバイクを見かけたら多分僕です。



イラスト
デザイン学部2年
田川 善

僕はロン毛です。多少整えてはいますが、かれこれ一年半は切っていません。大学の入学式の頃も一般的には長いと言われる髪型だったので、学内では完全にロン毛キャラになっています。しかし、「ロン毛に憧れていたんだ…!」、「好きな芸能人の髪型になりたい!」といった目標などはありません。ただただ、なんとなく伸ばしているだけなのです。「いきなり髪を短くしたときのギャップが面白そうだなあ」と密かに思っているくらい。ちなみに、高校までは運動部だったため髪は短かったです。髪が長いと色々大変ですね。幼い頃から髪が長い女性の方々は本当にすごいと思います。僕基準で一番大変だと思ったのは、結べるか結べないかの境目の長さの時の髪のまとめ方です。その長さの時は前髪を作っていなかったのが落ちてきて鬱陶しく、ずっと帽子を被っていました。お気に入りの花柄柄バケットハットが大活躍です。(最近はずっと結べるのであまり帽子が登場していません)。上記の大変さは一時的なものでしたが、伸ばし始めてからずっと大変になり続けていることがあります。風呂上がり、髪の毛がすぐに乾きません。ロン毛の宿命ですが、やっぱり大変ですね。前置きも髪の毛も長くなりましたが、「ほっと一息つける時間」は髪がすぐに乾かないおかげで生まれました。

風呂から上がり、服を着て、髪の毛を乾かさずに、椅子に座る。バスタオルを首にかけたまま髪の毛が濡れた状態でスマホをいじる。その時間が僕にとっての「ほっと一息つける時間」です。学校やバイトがある日はもちろん、特に用事もなく一日中だらだらしている日でもほっと一息つけます。風呂で心身の汚れが洗い流され、人間として磨き直されたような状態でだらーとするのがとても落ち着ける状態なのかもしれません。側から見たら、髪の毛を乾かさずにだらだらとスマホを見ているだけなので(事実ではある)、親には毎回「髪早く乾かしな」と言われます。しかし、それが「一息」つける時間になっている要因なのかもしれないと思っています。もし、時間制限がなかったら「一息」では済まず「二息・三息」も時間が過ぎていくような気がします。心身は完全に休憩モードだけれど、髪の毛を乾かさなければいけないという考えが頭の中にあるおかげで、終わりのある安らぎタイムになっているというのがポイントだと勝手に思っています。ほっと一息ついている間はスマホを見ているだけなのですが、特

に何を見るなどは決まっていません。Twitterの時もあればLINEの時もあります。ほんの稀にYouTubeを見ますが、一息する時間が長いわけではないのでShort動画くらいしか見ません。何を見るのが大事なのではなく、その時間そのものが重要であると思っています。

僕の場合、「ほっと一息つける時間」は毎日訪れます。ロン毛になってからなのでかれこれ500回くらいは「ほっと」してきたということになりますが、これからも続けたいと思っています。日常のほんの一部のちょっとした時間がこれほど大事であるということに、この文章を書いていて初めて認識できました。今までは「認識せずにほっとしていた」状態でしたが、これからは「ほっとしようと思ってその時間に突入する」状態に変わります。ちょっとした認識の違いですが、これからのような感じに「ほっとする方法」が変わるかが少し楽しみです。

「ほっと一息つける時間」は人それぞれ全く違うと思います。僕の場合はほぼほぼ身一つ、かつ短時間でほっとすることができていますが、なかなかほっとできない人もいるのではないのでしょうか。僕の考えですが、ほっとしようと思ってその時間を作り出さなくても、勉強や活動の間に完全にリラックスする時間を設ける方が、スムーズにほっとできるのではないかと考えています。僕はそのまま風呂上がりに髪を乾かすまでの至福のひと時を過ごそうと思いますが、あなたはいかががなさいますか？

クリティカルケア領域で働く日々

看護学研究科 博士前期課程 1年
新山 紗千

筆者紹介

札幌市立大学看護学部を卒業後、札幌市内の大学病院にある高度救命救急センターで勤務している。2022年春から修士論文コース(急性期)に進学し、臨床と研究について日々勉強中。好きな鳥はシマエナガ。

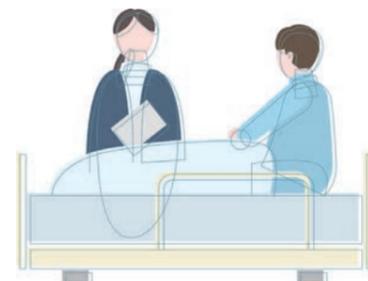


イラスト
デザイン学部2年
林 港人

クリティカルケアの場で働きたい、という思いを抱きながら大学を卒業し、その思いのまま、今も救命センターで働いている。私の働く救命センターは、救急車に対応する初療業務だけではなく、ICUとICU退室後の病室も併設されており、その日によって自身が担当する役割も異なる。救命センターで働いているというと、友人には「忙しそう、大変そうだね」と言われることも多いが、毎分毎秒アドレナリンを投与し、初療室で開胸し、怒号が飛び交う、といったことは正直いってあまりない(もちろん脱水になりそうな程、忙しい日はある)。そうはいても日々、疲れるのである。ICUでは神経をすり減らし異常の早期発見に努め、スタッフの板挟みとなり、そしてホットラインが鳴れば搬入を受ける。来る搬入は当然さまざまで、症例によっては悲しい気持ちになることもあるし、うじ虫の洗浄に苦痛を感じることもある。何か他にできたのか、と反省もありながら、どっと疲れる。休憩中に一息お茶を飲む以外に今回のテーマにある“心がほっと一息する時間”を感じることもあってあるのだろうか。

「疲れた…」と思いながら、病室の前を通ると、にやにやと大部屋で笑いを堪えながら、YouTubeをみている患者さんをみかけた。事故により多発外傷により入院している患者さんであった。目が合うと「あ、今日夜勤だったんですね」と声をかけてくれた。その表情には、ICUでみたような曇った表情はない。隣の患者さんは循環不全で下肢切断となった患者さんでありICUで長らく治療していたのだが、今はベッドで寝返りを打ちながらネットショッピングで買った髭剃りが届かないと嘆いている。ナースコールがなり、隣の部屋のトイレ介助に行くと、当初は人工呼吸器に繋がれ、不安を訴え、器械から離脱後も動くのすらままならなかった方であったが、今は退院したら期間限定のアイスを食べることを楽しみにしていると笑顔で話してくれた。忙しさや、初療での悲しみの後に、彼らのその日常に触れると、どこか現実に戻されるような、ピリピリした感情が和らぐような気持ちになる。手放しに回復を喜んでいるのではなく、当然ながら彼らには入院の中で悲しみや不安だってある。事故の後遺症のこと、これからの生活のこと、家族に会えない時間、体調が悪い日だってある。それでも、さまざまな感情を抱えながら日常がある。YouTubeをみたり、ネットショッピングに文句を言ったり、期間限定のアイスが食

べたくなったりするのである。悲しいことや腹立たしいこと、何が起こっても、それだけではなく、日常は続き、そして今週ごしている毎日は当たり前ではないことに気づかされる。パンデミックが起きて、ガソリンが値上がりしても、日々は続いていく。

ここで、今回紹介する本は、「ハニオ日記」である。Instagramでご存知の方もいらっしゃると思うのだが、著者の石田ゆり子さんと保護猫のハニオの目線で描いた5年間の日々の生活に関する記録をまとめた書籍である。その5年間という期間でのなんでもない日々の暮らし、生活のちょっとした変化や成長、動物たちとの出会いと別れ、そういった彼女と動物たちの日常が描かれていく。「いろんなことがあるけれど日々はやっぱりなんでもないことの積み重ねでできている」、そう作中で描かれているように、優しく愛おしい日々、なんでもない日常の暖かさが書かれている。忙しさや不安を感じる日々の中で忘れがちなのだが、当たり前ではない日々を大切にしたいと思わせてくれる、さらに、私のような動物好きの方には癒される本である。そんな何気ない日々を過ごせることを大切に、また誰かの日常に携わることができるよう、「あー、疲れた」と言ってクリティカルケアの場で働く日々を(それでもやっぱりうじ虫の洗浄は嫌だが)、今日もまた頑張ろうと思う。

参考文献

石田ゆり子「ハニオ日記I 2016-2017」,「ハニオ日記II 2018-2019」,「ハニオ日記III 2019-2021」 扶桑社, 2021

あつあつの珈琲を、ゆっくりと飲みこむ。

デザイン研究科 人間情報デザイン分野 1年
齋藤 来瞳

筆者紹介
1998年北海道帯広市生まれ。旭川工業高等専門学校卒業、札幌市立大学院所属。大学院で「ヒトの心を対象にしたデザイン」を学びながらフリーランスのデザイナーとしても活動している。また、「僕と私と株式会社」ではインハウスデザイナーとしてZ世代に向けたデザインを主に手掛けている。絵本作家としても活動しており、「すいかのスライスどこへいく」という無意識の偏見をなくすためのSDGs絵本を出版している。

デザイナーとは、納期に追われるものだ。この領域に見切り発車で飛び込んでから早4年、一度も締め切りに追われなかった試しがない(ギリギリになるまでやらない、という性格のせいでもあるけれど...)。いつも次の納期まであと〇日だ...とか全然アイデア思いついてない...等の焦りが常に頭をよぎる。コロナ禍で勉強も仕事も、基本は自宅で行わなければならない。大学に通っていた頃は友達と話しながら課題を進めたり、色々な人に会いながらインスピレーションを受けたりと常に流動的な環境に身を置いていて、自分と向き合う時間はお風呂に入っているときか布団に入って眠りにつく前の少しの間だけだった。それが一人でいる時間が増えるとうしても自分について考えることが多くなる。やるべきことが出来ていない自分を必要以上に責めたり、SNSをみて大した知りもしない人が幸せそうにみえて心寂しくなったり、負の感情が押し寄せてくることもある。

そんな自分と向き合う時間が多くなった環境下で私が無意識に始めたことは、“とりあえず今はほっとこ。”の時間を作るということだ。ただ、私の性格上無責任にほっぽりだすというのは中々難しいため、“くつろげる趣味”を作ることにした。

元々カフェに行くことが好きだった私は珈琲を自分で淹れてみることにした。今年の春頃から始めたハンドドリップ、最初は右も左もわからずにとりあえずカルディで挽いてある豆を購入してお湯を注いでみることから始めた。自分で料理をすると味がよくわかるのと同じように、自分で淹れた珈琲は香りも味も、細部まで楽しめる気がする。そしてなにより珈琲を淹れて自席につき、ほっと落ち着くまで何度かカップを口に運ぶあの時間は、私にとって日常の中のゆとりであり贅沢を感じる。朝起きて仕事はじめて一杯、論文が一区切りついて小休憩しようと思いついた時の一杯等、淹れるタイミングは様々。気分で行動できるからこそ心のゆとりを感じられる。

珈琲の好きなところはたくさんあるが、そんな中でも淹れているときの珈琲の香りが鼻からぬけるあの感じがとって心地良く好きだ。少しマニアックな話になるが、ペーパードリップで淹れたときの“もこもこ”をみるのもなんとなく幸せなのである。ただ、



イラスト
デザイン学部1年
岩井 莉子

もこもこをつくるためには焙煎して1~2週間以内の鮮度が良い状態のものを使わなければいけないらしい。そこで外出のついでに少し遠くまで足を運んで家から一番近い自家焙煎のお店に行ってみた。こじんまりしていて手づくり感満載のお店は入るのにとても緊張したが、カランと扉のベルを鳴らしたと同時にお店のオーナーさんが親切に話しかけてくれて珈琲話に花が咲いた。これからは近所のお出かけリストであるスーパーとドラッグストアに加えて、自家焙煎珈琲豆店も入れられそうである。色々な国の珈琲豆を買って少しずつ自分の好きな味を理解していくのもきっと楽しい。そして、オーナーさんとお話するのはもっと楽しいに違いない。

なんだか仕事が上手くいかないときや、今日はどうしてもいやな方向に物事を考えてしまう...なんて時こそ、とりあえず自分の好きな歌を口ずさみながら珈琲を淹れる。自分と向き合いすぎないことは、逃げではなく心をリセットして次のステップに心地よく進むためのコツなのだ、最近気づけた。自身が追い込まれた状態で何かに取り組むことは自分自身も辛いし、人に良いものを提供するアイデアも出にくい。「自分の機嫌は自分でとる、なんて言葉があるくらいなんだから自分を甘やかすすぎくらいがちょうどいいよね」、なんて思いながら本日2杯目の珈琲を淹れる。

ひとりで過ごすこと

看護学部 1年
番場 沙絵

筆者紹介
札幌市出身。幼い頃に受診した病院での看護師との関わりをきっかけに、看護師を目指すようになりました。コロナ禍で活動の制限はありますが、大学に入学してから始めたよさこいソーランを楽しんでいます。現在は、大学での勉強方法や自分がどのような看護師になりたいのか、模索中です。



イラスト
デザイン学部1年
宇夫方 爽帆

みなさんは、ひとりの時間を大切にしていますか。

本格的な夏が到来してきたとき、ニュースレターの執筆依頼を受けました。特集テーマは、「ほっと一息つける時間」。自分にとってそのような時間は何をしている時だろうか、と思い、大学に入学してから4カ月が経とうとしていたそのときに、初めて自分の大学生活を振り返りました。新しい環境に不安を感じていたり、課題やテスト、部活動で手一杯になっていたりして、落ち着ける時間などなかったことに気づきました。暮らしが疎かになっていたのだと思います。何をやるにも中途半端になっていました。

なぜ、私はそんなにも満足感が得られないような日々を送っていたのか。それは、ひとりの時間を充実させられていなかったからだと思います。自分自身と向き合うことを後回しにして、目の前にあることだけを消化しようとしてしまう。心と身体の整理がつかないままにしておく、気が付けばストレスが溜まっていました。それゆえに、肩の力を抜いて自分を休められる時間に価値があると感じ、ひとりで過ごすことを大切にしたいと思いました。

そして、私はこの夏に一人旅することに決めました。ずっと訪れてみたかった土地で、あるバンドのライブが開催されることになり、ライブに行くことも兼ねて初めてひとりで旅行をしてみようと思いついたのです。行き先は大阪と京都。初めての関西、初めての一人旅でした。どこに行っても何をやるのか、計画を立てるのも実際に行動するのもひとり。お気に入りのカメラを片手に、知らない街を歩き続けました。止め処なく耳に入ってくる方言、北海道とは違った夏の暑さ、観光客で賑わっている大通り、一歩小さな路地へ入ると感じる静けさ、すべてが自分の心を満たしてくれるような気がして大切なひとりの時間を過ごすことができました。

常に人と繋がっていることが当たり前になっていた日常から離れて過ごした数日間はとても贅沢だったと思います。SNSが普及している現代だからこそ、そう感じてしまうのだと考えます。ひとりショッピング、ひとり映画、ひとりカフェ巡りなど、ひとりの時間を楽しめることが多くありますし、近年では「ソロ活」という

造語もあるほど多くの人がひとりの時間を大切にしたいと感じていると思います。

中でも、私が最も簡単にひとりで過ごせるときは読書だと思います。ひとりの時間を過ごすことについて考えたとき、一冊の本を思い出しました。私が大阪へ足を運んだきっかけとなったライブを行ったSEKAINOOWARIのメンバーの一人である藤崎彩織氏の著書、「ふたご」です。読んでみると、無意識に夏子と月島をSEKAINOOWARIのメンバーの深瀬慧氏と藤崎彩織氏の二人に重ねて読んでしまいます。そして、藤崎氏が5年の歳月をかけて書き上げたことがひしひしと伝わってくる、あまりにもリアリティに溢れていて読み進めるのが苦しく、けれどページをめくってしまう、そんな素敵な一冊。夏子と月島の共依存している様子は、私が大切にしたいひとりで過ごすこととはかけ離れています。ただ、そういった人との関わりがあるからこそ自分のことも知るきっかけになるのだと感じました。

私にとって「ほっと一息つける時間」とは、ひとりで過ごす時間です。ひとりで過ごす幸せというのは、普段誰かと時間をともにしているからこそ味わえるのだと思います。ひとりの時間を大切に、心が充足していると、周囲の人の大切さにもまた気が付くことができるのではないのでしょうか。人との関わりが格段に減少したコロナ禍において、孤独を感じるのではなく、ひとりの充実した時を過ごしたいです。特別なことをしなくても、自分自身と向き合い、喧嘩な日常から少し離れた時間が、何かをもたらしてくれるかもしれません。

参考文献

藤崎彩織「ふたご」文藝春秋、2017



和菓子=Wagashi

芸術の森キャンパス・ライブラリー司書
鈴木 沙里

何かを眺めるのが好きだ。いろいろ眺める対象はあるが、どうやら丸みを帯びたものが私の好みようだ。その中でも最近好きになったのは、和菓子。あの手乗りサイズの繊細でちんまりとしたものの中に広がる世界観がたまらない。今回お薦めする「和菓子」は、そのタイトル通り和菓子についてで、少し厚みのある本だ。と言っても、長い解説本ではなく、短い解説付きの和菓子写真集といった良いだらう。

自己流の和菓子眺めとしては、当然眺め先行からの作品名確認という流れで堪能している。作品名を視界にいれないように眺めるのがポイントだが、状況によっては難しい。店先だと特にコツがいる。まずは、眺めて想像をふくらませる。割ってみたりもする。断面も重要だ。最後に作品名を確認する。解説なしだと意図を汲み取れないこともあるが、それはそれでそのままにする。自分の感じるままで良いのだ。逆に、作品名を読んで初めて見えてくることもある。途端にその作品がイノシシや山芋に見えてくるから不思議だ。そういう感覚もまた楽しい。

この「和菓子」という本と出会ってからは眺め方法が増え、さらに

楽しくなった。自分で割らずとも美しい断面を堪能できるし、季節を越えて比較することもできるからだ。例えば、同じうさぎをモチーフにしている、春と秋とではよく似ているが、少し異なる。秋は満月のようにフォルムもふっくら、目も丸々としている。巡り合ったことのない作品にも出会える。その中でも「おかめまんじゅう」、これはぜひ現物でもお会いしたい。顔の輪郭と頬の染まり加減のみで表現するおかめ感がすばらしい。

季節の流れをたどりながら頁を繰っていくと、その小さくも奥行きのある世界に引き込まれ、みなさんもお気に入りの作品に出会えるのではないだろうか。読後は、食してみたいという気持ちになるかもしれない。私は餡のことは好きだが、味は苦手なのですべてを楽しみ尽くせないのが悩ましい。

参考文献

中村肇著『和菓子 = Wagashi』河出書房新社, 2013
芸術の森 2F 一般図書 588.36/Nak

日本のヤバい女の子

桑園キャンパス・ライブラリー司書
佐藤 優花

浮世絵師歌川国芳作『相馬の古内裏』という浮世絵がある。題名を見てピンとこない人でも、大きながしゃどくろが武士に襲い掛かっている様子を描いたインパクトのあるそれは誰もが一度はお目にかかったことがあるだろう。私は浮世絵鑑賞が趣味なのだが、浮世絵を好きになったきっかけとなったのがこの『相馬の古内裏』である。解剖学的に忠実に描かれている骸骨の禍々しさもそうだが、私はその背景にあるストーリーに強く惹かれた。

実はこの浮世絵、ある女の子の復讐譚の一場面を描いているということをご存知だろうか。山東京伝著『善知安方忠義伝』にある、朝廷から妖怪退治の命を受けた大宅太郎光圀らと魍魎魍魎を率いる妖術使いの娘の戦いを描いている。浮世絵の左端にいる女性、彼女が五月姫またの名を滝夜叉姫という。天慶の乱で敗れた父親である平将門と一族を滅ぼされた恨みを晴らすために京都の貴船神社にて丑の刻参りをし、貴船明神から妖術を授かったという伝説上の妖術使いだ。皇位篡奪を企てた将門が討たれるのは是非もないが、家族を失い天涯孤独となってしまった彼女の悲しみと憎しみは凄まじいことだろう。全てを失った彼女は死を選ぶのではなく、己のできる限りを尽くして平家の者として戦うことを選んだ。戦乱の世でひとり復讐に燃える滝夜叉姫の強さに私は魅せられた。

ところで、日本の昔話や神話には滝夜叉姫に負けず劣らずヤバい

女の子は沢山いる。夫に恥をかかされた復讐として日本に住む人を毎日千人殺すというイザナミノミコト、馬と相思相愛の夫婦となったがそれを許さなかった父親に馬を殺され悲しみの果てにこの世を捨てて神となったオシラサマ、遠距離恋愛中の彼氏があまりにも恋しすぎて幽霊になって彼氏のもとへ毎晩会いに行くという怪談『牡丹灯籠』のお露など様々なヤバい女の子が存在する。特に滝夜叉姫のように特別な力をもっていたり、鬼や化物になったりと物語の悪役として描かれていることが多い。物語で悪役を背負われた彼女たちは基本バッドエンドだ。だが不幸な目にあい悪役にならざるを得ず、更にはバッドエンドなんてあんまりな気もする。

『日本のヤバい女の子』は著者のほらだ有彩がそんな彼女たちに寄り添い「ああでもない、こうでもない」とまるでガールズトークを観察しているかのような気分になれる。昔々を生きた彼女たちの体験を知り必要なものをひろい上げて教訓とし、我々がハッピーな人生を送るためのバイブルのような、そんな一冊だ。

参考文献

ほらだ有彩著『日本のヤバい女の子』柏書房, 2018
芸術の森 2F 一般図書 910.2/Har
桑園 一般図書 910.2/Har

附属図書館 貸出・視聴ランキング



集計期間：2021/4/1～2022/3/31

図書貸出ランキング

- 芸術の森 -

AV視聴ランキング

No.1	日本語のロゴ：漢字・ひらがな・カタカナのデザインアイデア フレア、グラフィック社編集部編、グラフィック社、2013 芸術の森 2F 一般図書 674.3/Nih
	ロゴデザインの現場：事例で学ぶデザイン技法としてのブランディング 佐藤浩二、田中雄一郎、小野圭介著、エムディエヌコーポレーション、インプレス（発売）、2016 芸術の森 2F 一般図書 674.3/Sat
	プロが教える!After effectsモーショングラフィックス入門講座：CC対応 SHIN-YU著、ソーテック社、2019 芸術の森 2F 一般図書 007.642/Shi

総 評	
2021年度も引き続き入館の制限がありましたが、少しずつ規制も緩和されはじめ、図書の貸出しも増えてきました。今回は商業デザイン関係の図書の貸出しが好調でしたが、6位には「アキラ」(大友克洋著、1985～)、「野生の思考」(レヴィストロース 著、1976)、「嫌われる勇氣」(岸見一郎、古賀史健著、2013)等の、最近出版されたものではない図書の貸出しも多い印象でした。コロナ禍によって家にいる時間が増えたことで、過去の作品の動画を視聴する機会が増えていることも、理由の一つかもしれないと思います。 (芸術の森キャンパス・ライブラリー:岡井)	

図書貸出ランキング

- 桑園

AV視聴ランキング

No.1	質的研究への挑戦 第2版 舟島なを著、医学書院、2007.4 桑園一般図書 492.907/Fun
	文献レビューのきほん：看護研究・看護実践の質を高める 大木秀一著、医歯薬出版、2013.9 桑園一般図書 492.907/Ok

総 評	
2019、2020と2年連続1位に輝いた「質的研究への挑戦 第2版」が、3度目の1位です。2位の「文献レビューのきほん:看護研究・看護実践の質を高める」も、過去数度、10位以内にランクインしています。看護教育・看護学の研究法(請求記号:492.907)や、論文執筆の参考資料として人気がある図書が上位を占めました。昨年度もコロナの影響で開館時間等短縮・制限があり、貸出数は控え目な印象のある1年でした。 (桑園キャンパス・ライブラリー:田村)	

No.1	Tenet directed and produced and screenplay by Christopher Nolan. ワーナー・ブラザース ホームエンターテイメント（発売）/NBCユニバーサル・エンターテイメント（販売）、c2021 芸術の森 1F AV 778/Ten
	超高速!参勤交代リターンズ 本木克英監督・土橋卓宏脚本、松竹（発売・販売）、c2017 芸術の森 1F AV 778/Cho

総 評	
これまで洋画が人気傾向にありましたが、今回は邦画も人気がありました。1位を獲得した「Tenet」をはじめとして、近年に公開された映画で、アカデミー賞または日本アカデミー賞を受賞し話題になった作品が健闘しています。また、2位の「超高速!参勤交代リターンズ」、「翔んで埼玉」などユーモアに富んだ作品がランキング入りしたことも印象的です。2位の「Dead poets society」や、ランキングは迷しましたが「華氏451」(フランク・ゾットリョフォー監督、c2003)など、過去に公開された名作も人気がありました。 (芸術の森キャンパスライブラリー:山田)	

No.1	マイクロカウンセリング技法の基礎：傾聴技法を中心に (Maruzen audiovisual library、マイクロカウンセリングに基づいた看護のためのコミュニケーション:第1巻) 看護実践手帳、丸善出版映像メディア部、c2012 桑園 AV 492.9014/Mai/1
	本人の意思やニーズをケアに反映していますか? (看護教育シリーズ、認知症高齢者の看護:パソソフ・センタード・ケアの視点:高齢者施設編:v.2) 医学映像教育センター制作著作、医学映像教育センター、c2017 桑園 AV 492.929/Nin/2
	患者さんの強みを見つけ出すためのコミュニケーションスキル (DVDで学ぶ精神科看護講座:精神科看護の基本:3) 看護実践手帳、丸善出版映像メディア部、c2015 桑園 AV 492.927/Sei/3

No.3	看護現場における日常のコミュニケーション (Maruzen audiovisual library、マイクロカウンセリングに基づいた看護のためのコミュニケーション:第2巻/ケーススタディー:1) 影山セツ子編、丸善出版映像メディア部、c2012 桑園 AV 492.9014/Mai/2
	看護実習の心構えと実際 (Maruzen audiovisual library、最新基礎看護技術DVDシリーズ:3:診療・その他編:第8巻) 丸善出版制作・著作、丸善出版株式会社映像メディア部、c2014 桑園 AV 492.911/Sai/8
	薬物療法と看護の基本 (DVDで学ぶ精神科看護講座:精神科看護の基本:2) 菅間真美監修、中映映像教材出版、2015 桑園 AV 492.927/Sei/2

総 評	
視聴覚資料は同率1位が2点、同率3位が10点という結果になりました。看護におけるコミュニケーションに関連したものが多くランクインしています。感染予防対策によるAVブースの利用制限があったため、昨年に引き続き全体的に貸出件数が伸びていない印象です。2022年度後期から、図書館内AVブースの利用制限が緩和されました。桑園図書館には看護実習や看護技術について学べる貴重な映像資料があります。是非この機会にご利用ください。 (桑園キャンパス・ライブラリー:田村)	