

ラーニング・サポーター ♪ 10月のつぶやき -JWUラーニング・コモンズさくらより-

図書館 2 階 JWU ラーニング・コモンズさくら(以下「さくら」と略)では、学科・専攻推薦を受けたラーニング・サポーター(本学大学院生・学部 3、4 年生)が学修相談を受け付けます。学修相談以外にもミニ講座の開催や「さくら」の活動支援をしながら、感じたこと、思ったことを「つぶやき」、本学学生の皆さんに学修相談に訪れてもらいたいと思っています。ラーニング・サポーターは「さくら」で皆さんをお待ちしています！


<10月のつぶやき♪INDEX>

- p1 秋といえば…? @心理学科サポーター(大学院博士課程前期1年) 10月4日 up
- p1 秋の七草で季節を感じよう @数物科学科サポーター(大学院博士課程後期2年) 10月12日 up
- p2 秋の夜長の探偵小説 @日本文学科サポーター(大学院博士課程前期1年) 10月7日 up
- p3 貴族の習慣を真似してみませんか? @被服学科サポーター(大学院博士課程後期1年) 10月25日 up
- p3 逆の不安 @社会福祉学科サポーター(大学院博士課程前期2年) 10月25日 up
- p3 食欲の秋 @食物学科サポーター(大学院博士課程後期2年) 10月28日 up
- p4 自分と向き合ってみませんか? @物質生物科学科サポーター(学部4年) 10月8日 up
- p4 本屋を歩くのは楽しいです @史学科サポーター(大学院博士課程前期3年) 10月25日 up
- p5 夜空を見上げると…。 @史学科サポーター(大学院博士課程前期1年) 10月5日 up
- p5 ワクワクする気持ちを実感すること @児童学科サポーター(大学院修士課程2年) 10月12日 up

つぶやき1 ♪ 秋といえば…?

外の木の葉も色づいてき、涼くなってきていよいよ秋だなという感じがしてきましたね。秋というと皆さん何を思い浮かべますか？私は、食欲の秋といわれるようにおいしい食べものがたくさんというイメージと、ハロウインの賑やかでかわいらしいイメージがあります。ハロウインは本来海外で行われている秋の収穫祭ですが、現在の日本でも仮装して、お菓子をもって…というように日本人ならではの


心理学専攻M1
ラーサポです😊




主に
・臨床心理系の大学院進学について
・研究計画書の書き方 等対応可能です。
それ以外のこともなんでも気軽に相談してください！

学部は他大学の看護学科にいました😊
現在は青年期を専門として活躍できる心理士を目指して心理学専攻で学んでいます！
日本女子大にはこの春来たばかりなので、皆さんと一緒に様々なことを勉強したり考えたりしたいと思っています。

ちなみに趣味はダンスとお散歩です。
大学生生活のことなどもぜひ気軽に話してください♪





の方法で親しまれているイベントの一つだと思います。ハロウインの仮装の1つとしてポピュラーな魔女。実は心理学の歴史の中で関係性が深いと授業で学び、興味深かったです。15～18世紀にヨーロッパで行われていた魔女狩り。このころのヨーロッパでは“健康な肉体には健康な精神が宿る”という考えが根付いていて、そのため精神病を抱える人や、知的障害者が魔女とされたり、犯罪者や罪人などとして扱われ、差別の対象とされたりしていたそうです。しかし、ピネルという精神医学者が精神障害者を解放し、精神障害者たちも医療的支援を必要とする人であるということを伝えます。この出来事が健康とは？を考える中で重要な出来事になります。

すごくざっくりとお話しましたが、関係ないと思っていたものでも、案外今の自分の学問に繋がっていることもあるのだとすごく驚きました。こうやって出来事の背景や関連することを一緒に学ぶことで、学んだことを忘れにくくしたり、自分の興味・関心を広げるヒントにもなったりするのかなって思います。本学の図書館には、たくさんの本も、その本をゆっくり読めるスペースもあります。まだあまり図書館に来たことないなっ方は、ぜひ一度図書館に足を運んでみて、自分の図書館のお気に入りの場所を見つけてみてください！そもそもどうやって本を探したらいいかわからない！おすすめの本ありませんか？という方はぜひ私たちラーニング・サポーターにも相談してみてください。お待ちしております！

つぶやき2 ♪ 秋の七草で季節を感じよう

春の七草は有名ですが、秋の七草はご存知でしょうか。萩(はぎ)、尾花(おばな)、葛(くず)、撫子(なでしこ)、女郎花

(おみなえし)、藤袴(ふじばかま)、桔梗(ききょう)の7つです。春の七草は七草粥にして味覚で季節を感じるのに対し、秋の七草は、視覚で季節を感じるものだそうです。今回は秋の七草について紹介します。

萩は万葉集の中で最も詠まれている花で、その花言葉は「内気、思案、前向きな恋」。

尾花はススキの別名で、稲穂に似ていることから、豊作を祈願して十五夜に飾られているそうです。「軒先に吊ると1年間病気にかからない」という言い伝えも。花言葉は「生命力、活力、心が通じる」。

葛は、根から取れる「葛粉」を用いて葛切りや葛餅に使われる植物です。繁殖力がとても強く、アメリカでは増えすぎた葛の駆除が続けられているそうです。花言葉は「活力、根気、努力、治療、芯の強さ」。

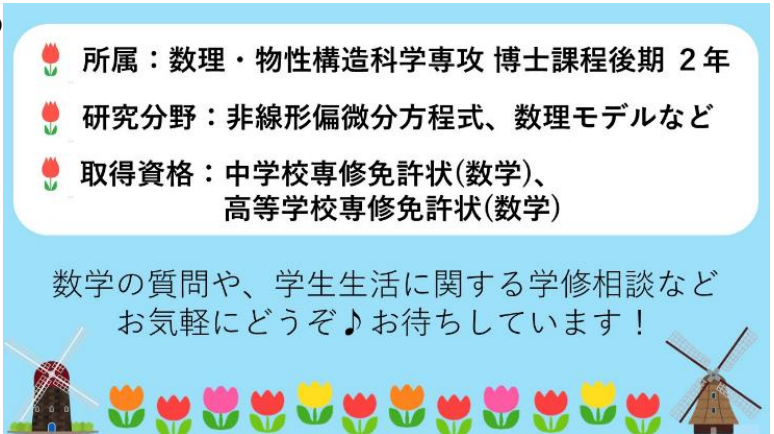
撫子の花名は「我が子を撫でるように可愛い花」であることから。色の名前であるピンクは、撫子の英名が語源なのだから。花言葉は「純愛、才能、無邪気、大胆」。

女郎花の「おみな」は「美しい女性」を意味し、美女をも圧倒する花とされていますが、臭いが腐った醤油に似ていることから「敗醬(はいしょう)」とも呼ばれています。花言葉は「親切、美人、儂い恋、約束を守る」。

藤袴は、昔は河原などに群生していたそうですが、現在は準絶滅危惧種です。葉や茎を乾燥させると桜餅のような甘い香りがするそうです。花言葉は「優しい思い出、思いやり」。

桔梗は、紙風船のような丸い蕾と家紋の元にもなった星形の花が特徴です。野生の桔梗は減り続けているそうで、流通しているものは殆どが園芸品種です。花言葉は「誠実、従順、清楚、気品、変わらぬ愛」。

穏やかな気候となった今、秋の七草から視覚でも秋を感じてみてはいかがでしょうか。



所属：数理・物性構造科学専攻 博士課程後期 2年
 研究分野：非線形偏微分方程式、数理モデルなど
 取得資格：中学校専修免許状(数学)、
 高等学校専修免許状(数学)

数学の質問や、学生生活に関する学修相談など
 お気軽にどうぞ♪お待ちしております！

つばき3♪ 秋の夜長の探偵小説

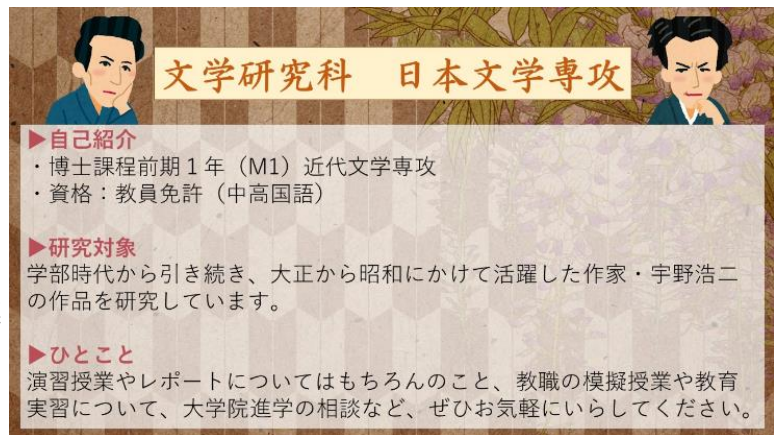
あたたかなベッドの中がいつの間にか心地よくなってきて。耳を澄ますと車のエンジン音の合間に微かな虫の鳴き声が響いています。ようやく寝苦しい夏からも解放されたのだから、今日こそはゆったりと流れる秋の夜に身体を休め、早朝の清涼な空気と共に目覚めようと。そんなことをただ漠然と考えていたのに。猛暑によって乱された身体のリズムは直ちに戻るものではないようです。壁掛け時計の秒針音に急かされているかのように、意志とは無関係に冴えていく頭の中。眠らなければと義務感から目を閉じて、それにも疲れてふと瞼を開いた時の鮮明に映る部屋の天井ときたら。明日もまた重い体をベッドから引きはがし憂鬱な朝を迎えるのかと、虫たちの声の中にそとため息を漏らします。

眠れない夜というのはどうにもならないものですね。ベッドの中でどれほど寝返りを打ったとしても、冴え切ってしまった頭はそう簡単に眠ろうとはしてくれません。それならば、いつそのこと起きてしまえばいいではないかと。そう思ってもみるのですが、やはり身体は起き上がりがたくないと言います。眠れない秋の夜長は、偶然手にした幸運な時間だと思ってベッドの上で好きに使ってみる。案外それが最も快適な過ごし方なのかもしれません。

暗闇の中、小さな明かりだけをつけて読む探偵小説。きっと探偵小説は真夜中にこっそり読んでいる背徳感と相性が良いのでしょう。作品世界に引き込まれていくのがいつもより速く感じられるものです。

「古本屋の奥の間に何事かあり相で、私は目を移す気にはなれなかった」

江戸川乱歩『D 坂の殺人事件』の一節。古本屋で何が起きているのか、或いはこれから何かが起こるといふのか。冴



文学研究科 日本文学専攻

▶自己紹介
 ・博士課程前期1年 (M1) 近代文学専攻
 ・資格：教員免許 (中高国語)

▶研究対象
 学部時代から引き続き、大正から昭和にかけて活躍した作家・宇野浩二の作品を研究しています。

▶ひとこと
 演習授業やレポートについてはもちろんのこと、教職の模擬授業や教育実習について、大学院進学との相談など、ぜひお気軽にいらしてください。

え切った頭は眠れない焦りを忘れ、作中人物の動きに集中していきます。眠れなかったことに変わりはないですが、満足感のある不眠とでも言いましょうか、思いのほか充実した秋の夜長を過ごすことができるかもしれません。

つぶやき4♪

貴族の習慣を真似してみませんか？

昼は晴れていて暖かくとも、朝と夜は冷える日がだんだんと増えてきました。私は家では、湯たんぽやもこした靴下を履いて過ごしています。さて、皆さんはどのような朝の時間を過ごしていますか？

18世紀のフランス貴族は優雅な朝の時間を過ごしていました。1日が儀式化されていたとはいえ、ゆったりと目覚めることができた貴族たちは、召使の手を借りてベッドからおり、化粧台の前で時間をかけて身支度を整えました。時にはコーヒーやスープを口にしながら…。そして、その間に来客の対応を行っていたのです。例えば友人だけでなく聖職者やモード商人など着替え中の彼らの元を訪れていました。つまり、着替えの場面は公開されており、そうした身支度を行う時間は貴族の象徴であると同時に憧れの的だったので、下級貴族たちも模倣したといわれています。

現在の私達の感覚では、着替えの最中やベッドから出てすぐに来客の対応をすることはないでしょう。少なくとも、寝間着から簡単な部屋着に着替える、髪を軽く整えるなどしてから来客の前に出ると思います。しかし、18世紀の貴族はむしろ部屋着、化粧台や寝具などの調度品を高価なレースなどでふんだんに飾り、自分の美しさや財力を示す道具として積極的に活用していました。

画家ランクレ《1日の4つの時間 午前》のほか、版画などを製作したモローの《目覚め》など、身支度の様子が描かれた作品は数多くあります。ぜひ絵画に興味がある方は、着替え中の女性や男性の絵を探してみたらいかがでしょうか？


寒い朝はぎりぎりまで眠っていたいかもしれません。しかし時には…もしくは休日の朝だけでも、新しい部屋着を着て、ゆっくりとコーヒーやスープを飲んでみたらいかがでしょうか？

人間生活学研究科
生活環境学専攻 博士1年

★所属
・文学部史学科 卒業
・家政学研究科被服学専攻修士 卒業
・人間生活学研究科生活環境学専攻 所属

★研究分野
・西洋服飾史(主に18世紀フランスの貴族社会)、服飾美学
研究テーマはボンパドゥール侯爵夫人と18世紀フランスにみられる宝石彫刻

★一言
学芸員・博物館資格の授業を履修中
大学院への進学、勉強の仕方、今までと違った学校生活など
悩んでいる皆さん、どうぞお気軽に♪



つぶやき5♪ 逆の不安

校内に学生たちの姿が少しですが多く見られるようになりましたね。緊急事態宣言が解除されてから数週間が経ちましたが、以前に比べたら学校に来る機会も増えたのではないかなと思います。

でも中には、新型コロナ感染症によって生活が変わって約一年半たち、オンライン授業が長く続いていることで、学校に来ることが逆に不安や心配の種になっていたり、そんな気持ちをもやもや抱えている方もいるのではないのでしょうか。特に一年生の方は、学校で友達を作る機会も限られているので、友人関係の悩みを多かれ少なかれもっている人が多いのではないかと想像しています。

私たちはラーニング・サポーターなので、学修のお手伝いが業務です。なので、お友達関係のことは相談のメインではありませんが、勉強きっかけでも、授業や課題のことを私たちに話してくれることを通して、みなさんの学校生活に対する心配や不安がちょっとでも軽くなったらなとも思います。オンライン相談も対応しています。図書館にもいますので、気軽に利用してもらえたら嬉しいです。

人間社会研究科 社会福祉学専攻

経歴
東京福祉大学社会福祉学科卒業
社会人経験を経て、現在本学博士課程前期2年

資格
社会福祉士
高等学校教諭(福祉)
特別支援学校教諭

研究分野
児童福祉、社会的養護、家庭養育、特別養子縁組

ひとこと
目をとめてくださって、ありがとうございます☺
どんなお話でも構いません。遠慮なくお声がけください。

つぶやき6♪ 食欲の秋

だんだんと朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

スポーツの秋、芸術の秋、睡眠の秋など、四季のなかで“○○の”というフレーズが付くのは秋だけです。「食欲の秋」とは昔から言われていますが、その由来は何なのでしょう。

「食欲の秋」の由来については諸説ありますが、

①多くの食材が秋に旬を迎えるから。

栗、さつまいも、梨、ぶどう、米や秋刀魚、サバなど、多くの食材が旬を迎える秋はいつもより食欲が増すとされています。

②気温が下がり、基礎代謝が上がるから。

人の体は気温が低下すると、体温を保持するために基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がるので、体はより多くのエネルギーが必要になり、それを補うために食欲が増すと考えられています。

③セロトニンの分泌が低下するから。

セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれており、満腹感を与えて食欲を抑える働きがあります。この分泌は日光を浴びる長いほど増え、短くなると減ります。なので、夏に比べて日照時間の短い秋ではセロトニンの分泌も減り、食欲が増すと考えられています。

食べ物が美味しいこの時期ですが、太らないために食欲を上手にコントロールし、適度な運動でストレスを発散して、暴饮暴食を抑えましょう。

さて、今年も残すところ3ヶ月となりました。図書館に入館して2階のラーニング・コモンズでは、大学院生・学部生のラーニング・サポーターが学修相談に対応しています。授業や課題のことだけでなく、学生生活全般で不安なことなど、何でもお気軽にご相談ください。オンラインでも学修相談に対応しておりますので、ぜひご活用ください。皆さんの学校生活がより良いものになりますよう、サポートいたします。

つぶやき7♪

自分と向き合ってみませんか？

夏の暑さも引いて、だんだんと涼しくなってきました。夜に虫の音を聞くと、秋の訪れを感じます。体調にお変わりはありませんか。

さて、後期の授業が始まりましたね。皆さんはどんな日々をお過ごしでしょうか。授業の予習や復習、課題に明け暮れたり、アルバイトをしたり、自分のやりたいことをしたりして過ごしている方がたくさんいらっしゃると思います。皆さんは「忙しい」と思っていますか。

私は以前、学校の先生に「やることがたくさんあっても、「忙し」くならないといけない。「忙しい」は「心」が「亡」になると書くから、「忙しい」ということは「心を失う」ということ。心を失いながらやっても物事は良い方向に進まないから、やることがたくさんあって大変でも、決して「忙し」くはしないこと。」と言われたことがあります。私は、この言葉の意味を「自分と向き合う時間を取りなさい」ということだと思っています。

「自分と向き合う」と一言に言っても、色々なやり方があると思います。私がおすすしたい方法は2つあります。

1つ目は、目を閉じて深呼吸をすることです。これは、どこでもいつでもできることです。やることがたくさんあるからこそ、一度呼吸を整えて、冷静な気持ちで目の前の物事に取り組むのが良いと思います。

2つ目は、日記をつけることです。「日記帳を買っても、書く習慣がつかなくなったらお金がもったいない」と思われるかもしれません。そんな方には、日記の無料のアプリや、スマホのメモ機能がおすすめです。「こんなことがあって、その時こう思った。」などと、自分のちょっとした気持ちを、一日数分、数行書くだけで良いと思います。これを積み重ねていくと、些細なことでも自分に対する気づきが生まれ、「自分の傾向と対策」が構築されていき、もっと充実した生活を送れるようになるのではないのでしょうか。また、就職活動において重要となってくる自己分析にも役に立つと思います。やることがたくさんある今だからこそ、自分自身と向き合う時間を取り、無理せずに毎日をお過ごしください。

つぶやき8♪ 本屋を歩くのは楽しいです

最近ではコロナが収まってきているように思われますが、こんな時こそ気を抜かずには手洗い・うがい・マスクの着用を徹底しましょう。私は元来マスクをする習慣がなかったため、最初は嫌悪していましたが、今は当たり前行動となっています。

人間生活学研究科 人間発達学専攻

自己紹介

- ・博士2年（学部時代の所属：食物学科 管理栄養士専攻）
- ・保有資格：管理栄養士、フードスペシャリスト
- ・専門分野：基礎栄養学、応用栄養学

サポート内容

- ・文献の探し方
- ・レポートやプレゼン資料の作成方法など

みなさんへ一言

研究や、学生生活のことなど、少しでも皆さんのお役に立てればと思います。お気軽にお声がけください。

理学部物質生物科学科 4年

* 自己紹介

- ・学芸員資格取得予定
- ・得意科目：分析化学、物理化学
- ・研究分野：X線物理化学

* サポート内容

- ・履修の相談
- ・勉強の進め方
- ・Word、Excelの使い方
- ・参考文献の探し方、集め方
- ・レポートの書き方

* みなさんへの一言

学習相談や、学生生活のこと、些細なことでも構いませんので、困ったことがあったらお気軽にご相談ください。



さて新型コロナウイルスが蔓延してから、行動範囲に制限がかかって今までのようになかなか自分の行きたい場所に行けない日々がずっと続いていますね。私は旅行が趣味なので、それがとてもとても残念です。しかし、そのような状況下でも楽しむことができているのが本屋を特に目的なく歩くということです。もともと本屋をぶらぶらとあてもなく歩き回るのはままあったのですが、旅行に行けなくなってからそれが顕著になっているなどと思います。もちろん買いたい書籍があって本屋に行くこともあります。最近は何も理由もなく行くことの方が多いですね。そして地元の小さい本屋もいいのですが、やはり大きな本屋を歩き回るのは思わぬ発見があるので楽しいです。前回のつぶやきで紹介させていただいた図鑑も本屋を歩いていた時に発見しました。その場で図鑑の綺麗さに一目惚れして購入したという経緯もあります。

しかし特に目的を決めていないとはいえ、やはり自分の専攻に関わる棚に行くことが多いです。歴史関連の書籍の棚はよく行きます。専門書ですと少しだけ躊躇ってしまう方もいると思いますが、新書でしたら専門書よりは手軽に読めると思うので、私は新書の棚をおすすめだと思います。図書の種類も豊富ですね。

また、あてもなく本屋をぐるぐるするのが好きですが、「この分野の本を見たい」という意識のもと、本屋に行って図書を探すのも好きです。1つの分野でも様々な図書があるので、それを吟味する時間はとても楽しいものです。

今は欲しい図書がありますので、近々本屋に行こうと思っています。その時も図書を吟味しつつ、本屋を歩き回りたいと思います。

つぶやき9♪ 夜空を見上げると…。

後期授業もいよいよ本格的に始まりましたね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

ところで、先月21日は中秋の名月でした。皆さんはお月見をしましたか？雲が少しかかってしまう時間もありましたが、とても綺麗な月が見えていました。中秋の名月とは、太陰太陽暦の8月15日の夜に見える月のことです。中秋の名月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったそうです。当時の貴族らは、和歌を読んだり、お酒を飲んだりしながら、その日を楽しんでいたと言われています。そして、今年は8年ぶりの満月となりました。中秋の名月は太陰太陽暦の日付で決まる一方で、満月は太陽、地球、月の位置関係で決まるということや、月の公転軌道によって、新月から満月までにかかる日数が変化するという理由から、中秋の名月と満月がずれてしまうことがあるそうです。来年と再来年も中秋の名月に満月となるようですが、その後は2030年まで中秋の名月と満月は同日にならないそうです。今年見逃してしまったという方は、是非来年の中秋の名月を楽しんでいただきたいと思います！

ですが、このような特別な日だけでなく、日頃の夜空も見上げてみるのは如何でしょうか？晴れている日の夜空は星が綺麗に光っています。見慣れた光景ですと、つい下を向いてしまい、空を見上げる機会も少ないと思います。これから冬が近づいてきますが、冬は空気が澄んでいるため、より綺麗な星空が見えると思います。特にオリオン座などははっきり見えるのではないのでしょうか？一方で、都心の空は明るいので星空は見えにくいかもしれません。しかし全体を見渡すと、とても綺麗な夜景が広がっています。前を向くだけで、少しばかり心が癒やされると思います。学校の帰り道にふと空を見上げたり、周りを見渡したりして、夜空や夜景も楽しんでみてください！

今年も残すところ、あと三ヶ月となりました。日中は暖かい日が続いていますが、朝晩はだいぶ冷え込んできましたね。体調管理にも十分気をつけながら、今月も一緒に頑張っていきましょう！

つぶやき10♪ ワクワクする気持ちを実感すること

10月3週目にも関わらず、日中、目白駅から学校までの距離を歩くともまだ汗ばんでいる私…みなさまはいかがお過

文学研究科 史学専攻 修士3年

- ◇専門◇
日本中世の仏教史。特に寺院の法会について研究しています。
- ◇取得資格◇
・中学校教員免許（社会科）
・高校教員免許（地理歴史科・公民科）
・専修免許状（取得予定）
- ◇主なサポート内容◇
・資料の探し方 ・レポート・レジュメの書き方
・大学院進学について ・教員免許取得の相談 etc...

～JWUラーニング・コモンズさくらをご利用する皆さんへ～

普段の授業では中世の史料や江戸前期の史料等を読んでいます。私の専攻は日本史ですが、様々な相談をラーニング・コモンズでは受け付けておりますので、どうぞお気軽にご利用下さい！

文学研究科 史学専攻 修士1年

- 【専門分野】
日本中世仏教史（星供と呼ばれる法会について研究を行っています。）
- 【サポート内容】
履修相談、参考文献の探し方、レジュメ・レポートの書き方 など…
- 【取得資格】
中学校教諭一種免許（社会）、高等学校教諭一種免許（地理歴史）

何かお困りのことがありましたら、
お一人で考え込まず、お気軽に
ラーニング・サポーターのところへお越しください！

ごですか？後期の授業も本格的に始まっています。

大学院に入学して2回目の秋、私は初めて対面での授業を受けました。所属する学科の報告会などでは、先生や同級生の方と集まる機会もありました。しかし、教室で皆様と授業を受けるのは、入学してから初めてのことでした。電車で学校に向かう私、そこには自分でもびっくりするくらいワクワクしている自分がいました。

オンライン授業を受講する中で、「オンラインでもこんな風にお話ができるんだな」「授業の

5分前までベッドから動かずいれるのは嬉しいな(小声)」などオンラインの魅力もたくさん経験してきました。しかし、このワクワク感について考える中で「あ、私が求めていた学生生活は人に会ってお話することだったんだな～」を実感しました。

中々外出が出来ない環境にいたり、大学院には、働きながら学ばれている方もいらっしゃる、オンラインで授業を受講できる方が生活にあっているという人も、もちろんたくさんいると思います。学び方はそれぞれ、様々な選択肢があり自分で選択していけることが良いのだろうと感じています。ただ、今回の経験で私がみなさまにお伝えしたいことは、ワクワクする気持ちを実感して、大切にしてくださいね♡ということです。正解が分からず、「これで良いのかな？」と考える中で、自分にとってワクワクすることでも他の人からみるとそれはどうなのだろうと不安になり、どこか後ろめたい気持ちになってしまうことがあると思います。でも、自分のワクワクする気持ちは自分で守っていけば良いのかな、そんな風に感じています。

私のワクワクは皆様とお話することです。サポーター席でお待ちしています♪

自己紹介

- ・所属：家政学研究科児童学専攻修士2年
- ・専門分野：幼児教育・保育実践研究
- ・資格：保育士・幼稚園教諭
- ・2020年11月～ラーニング・サポーター

オンライン授業など不安なことも多いと思います。私も分からないことだらけですが、お応えできることは精一杯対応致します。

お気軽にお声掛けください♪



ラーニング・サポーターのつぶやき (2021年10月)

ホームページ https://lib.jwu.ac.jp/lib/lc_ls.html

編集: JWU ラーニング・コモンズさくら