

ラーニング・サポーター ♪ 7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)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！

<7月のつぶやき♪INDEX>

- p1 7月の別名 @被服学科サポーター(大学院博士課程後期2年) 7月4日 up
- p1 夏は不要です… @児童学科サポーター(大学院博士課程後期3年) 7月5日 up
- p2 夏バテ対策と試験対策をして楽しい夏休みを迎えよう！
@数物情報科学科サポーター(大学院博士課程後期3年) 7月2日 up
- p3 風鈴の音色 @史学科サポーター(大学院博士課程前期2年) 7月1日 up

つぶやき1♪ 7月の別名

暑い日が続いていますが、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか？

先月まで東京で開催されていた『宝石展』でも紹介されていましたが、7月の誕生石に「スフェーン」という石が加わったことをご存じですか？スフェーンは輝きが強く、日本の夏の森のような緑色をしているものが多いようです。

今回は7月の別名について取り上げます。

中学生の頃、月の呼び方を学習した方は多くいらっしゃるかと思います。その時に習う呼び方は「文月」ではないでしょうか？しかしこれ以外にも多くの呼び方があるのをご存じですか？今回はその中のいくつかを紹介したいと思います。

1 つめは「穂含月」です。これは稲の穂が実る頃といった意味が含まれています。

2 つめは「文披き月」です。七夕の日に「書物を干す」行事があり、「書物を披く」という意味が語源となっています。現在では、書物を披くことを個人で行っている人は少ないかもしれません。

3 つめは「親月」です。これにはご先祖様をお家にお迎えして供養する(=盂蘭盆会)が行われる月であるため、「親の墓参りに行く月」といった意味があります。

4 つめは「七夕月」と「愛逢月」です。7月といって真っ先に思いつく行事は七夕ではないでしょうか？この2つは7日に織姫と彦星が一年に一度出逢って、お互いに愛し合うことが語源とされています。ちなみに、2008年に日本記念日協会が、7/7を織姫と彦星にちなんで「恋の日」と定めたことをご存じでしょうか？雑貨屋さんやアクセサリーショップなどでこの呼び方を目にすることは多いかもしれません。

今回ご紹介したように7月には様々な呼び方がありました。ほかの月にもどのような呼び方があるか興味を持った方は調べてみてください。もうすぐ七夕ですね。生協をはじめ様々な場所に笹と短冊が置かれているのを度々目にします。皆さんはどのようなお願いごとを書きますか？

つぶやき2♪ 夏は不要です…

6月最後の週から7月頭にかけて、東京では最高気温が35度を超える猛暑日が続いた。とにかく暑すぎる。例年では8月、いわゆる真夏の気温なので、頭では今は6月とわかっていても、カレンダーを見て驚いてしまう。

子どもの頃は、夏が楽しみだった。誕生日も夏だし、何より夏休みというだけでワクワクした。今は、「初夏」から夏をすっ飛ばして「初秋」になってくれて構わないと毎年本気で思っている。一年で一番好きなのは10月~11月にかけて。

★人間生活学研究科 生活環境学専攻 博士課程後期2年★

★自己紹介

- ・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世紀フランスの貴婦人)

現在はレース、宝石などの装飾品を中心に研究しています

★一言

学芸員・博物館資格の授業を履修中…。
悩んでいる皆さん、どうぞお気軽に話しかけてください♪

ただ暑いだけの夏は必要ないのである。夏らしいイベントにワクワクしなくなったのも、夏がいらぬと思う理由の一つだ。海はべとべとするのでそもそも行きたくない。花火とかお祭りとか、スイカやアイス、好きだけれど38度もいらぬ。30度くらいで十分楽しめるので、真夏にしかできないイベントではない。

もう一つの理由は、冷房である。散々暑いことに対して文句を言ったが、私は寒さに比べれば、暑さには耐えられる方である。夏の何が嫌かといえば、冷房によって冷やされた室内の温度と外の灼熱地獄の温度差だ。これが体力を奪う。汗もかくので、冷房によって身体が一気に冷えるのも気持ち悪い。



とはいえ、季節をトリミングすることは不可能、ということは重々承知している。そこで思いついたのだが、猛暑がやってくる期間だけ、昼夜を逆転させるというのはどうだろう。夕方16時くらいに起きて、朝8時に寝る。太陽が出ている一番暑い時間帯は活動を休止、夜の比較的涼しい時間に活動する。電車や銀行、役所も昼間はストップ、会社も(夏休みでなければ)学校も夕方から開始とする。洗濯物は寝る前に干して、起きたら取り込む。子どもたちが暗い時間帯に動くことだけが心配だが、大人たちも夜に活動しているので何とかする。となると、みんなが寝静まっている日中に騒いでいるのが不良?絶対暑いが、そのあたりは個人の自由である。

そもそも私はたまに徹夜をするので、「深夜」というのを身近に感じている。午前3時~4時は脳が一番動いているような気がする(あくまでも気がするだけ)。「夜の国」推奨派である。

だが、このつぶやきを書き始めた7月2週目、気温は30度ちょっと、天気は曇りや雨が続きそうである。現金なもので、(猛暑日はやめてほしいが、)洗濯物も乾かないし部屋が暗いので、途端に太陽が恋しくなる。「夜の国」は今のところはやめておこうと思う。

人間生活学研究科 人間発達学専攻 博士課程後期3年(児童学)

- 経歴
本学 家政学部児童学科 卒業
本学 家政学研究科児童学専攻(修士)卒業
- 資格
保育士/幼稚園教諭/小学校教員
- 研究分野
「向社会的行動(思いやり行動)」について研究
幼稚園や小学校にて参与観察を行い、質的分析を行っています
- ひとつこと
「進路に向けて何をしよう?」「研究テーマはどうやって決める?」「教職は大変かな?」など…気になっていることはありませんか。考えるお手伝いをさせていただきます♪ぜひお声がけください!

つぶやき3♪ 夏バテ対策と試験対策をして楽しい夏休みを迎えよう!

新年度が始まりあつという間に3ヶ月が過ぎ、前期も残り僅かとなりました。色とりどりの紫陽花が咲いていた目白通りも強い日差しを受け、木陰を探す夏となりました。月末には期末試験がありますね。今回は、皆さんが期末試験を乗り越え楽しい夏休みを迎えられるよう、夏バテについてつぶやきます。

夏バテは、自律神経の不調により起こる症状の総称で、体のだるさや食欲不振、寝不足などが挙げられます。私たちの体温が一定に保たれているのは、自律神経の働きのおかげで、言わば体温のペースメーカー的役割を果たしています。では、自律神経の不調はどのようにして起こるのでしょうか。

みなさんは、夏の暑い日の外出中、涼しい場所に移動したり冷房の効いた部屋やお店に入ったりしませんか。暑さを凌ぐ対策は必要ですが、大きな温度差を感じることの繰り返しにより自律神経は乱れるそうです。他にも、発汗による水分不足や寝苦しさによる睡眠不足も夏バテの原因です。

また、室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすいと言われています。外出先ではカーディガンやストールを羽織って、温度調節をしましょう。夏は、アイスクリームやかき氷の季節ですが、冷たいものは胃腸に負担がかかりやすいそうなので食べ過ぎには気をつけましょう。夏バテ対策に限りませんが、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事、そして、質の良い睡眠を心がけることもとても大切です。節電が呼びかけられていますが、無理をするものではありません。就寝時にも冷房を上手に使い、寝苦しくならないよう工夫しましょう。

今日から夏バテ対策をして、後悔ないように試験対策もしてくださいね。試験対策は、ラーニング・サポーターもお役に立てると思いますので、ぜひお越しください。お待ちしております。


数理・物性構造科学専攻 博士課程後期3年

経歴: 数物科学科(現: 数物情報科学科) 数学情報コース 卒業
数理・物性構造科学専攻 博士課程前期 修了

関連分野: 関数解析、偏微分方程式、現象を表す方程式、モデリング…

取得資格: 中学校教諭専修免許状(数学)、高等学校教諭専修免許状(数学)

学生生活に関すること、数学に関すること、気になること…。
どんな些細なことでも気軽にお声がけください。



つばやき4♪ 風鈴の音色

梅雨も明け、いよいよ夏本番の季節となりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？先月のつぶやきにおいて、「梅雨の季節」と書いたのですが…。今年の梅雨は例年よりも短く、本当にあつという間で驚きました。連日猛暑が続いていますが、くれぐれも体調にはお気をつけくださいね。

ところで、皆さんは風鈴の音色を聞くときどのように感じるでしょうか？夏になると商店街や観光地などでよく耳にしますが、その音色はとても綺麗で涼しさを感じさせる音だと思える方も多いのではないのでしょうか。そこで、本日のつぶやきは夏の風物詩でもある風鈴についてお話したいと思います。

まず、風鈴の歴史について簡単にご紹介します。風鈴の原型は、約二千年前の中国で生まれ、吉凶を占う道具として使われていたそうです。その後、仏教が伝来する時期と同じ頃に風鈴も伝わりました。伝来の際は風鐸(ふうたく)と呼ばれ、青銅で作られていました。風鐸とは、荘厳具(しょうごんぐ)の一つであり、仏殿の屋根の四隅、塔の相輪および屋根の四隅を飾る大きな鈴のことを指します。この鈴の音色は魔を祓うと考えられ、平安や鎌倉時代の貴族の屋敷でも軒先に風鐸をつるすことが流行し、魔除けや権力の象徴になったそうです。その後風鐸は小型になり、鎌倉期には現在と同じ風鈴と呼ばれるようになりました。また、風鈴がガラスで作られるようになったのは、江戸時代中期以降と考えられています。南蛮貿易でガラスが日本に輸入され、その製法が長崎から大阪、江戸へと伝わりました。それでも江戸時代のガラス製は非常に高価な物であり、広がるまでにも時間がかかったのではないのでしょうか。とりわけ江戸風鈴が世に広まったのは明治時代であり、ガラス製品が安くなったと同時に、風鈴も一挙に広がりを見せたと言われています。

現代ではあらゆる場所で目にする風鈴ですが、風鈴に関する行事も各地で開催されます。例えば、神奈川県川崎市川崎大師の「川崎大師風鈴市」や奈良県橿原市高野山真言宗別格本山観音寺の「おふさ観音風鈴まつり」が挙げられます。川崎大師では、「ご参詣の皆さんに全国の風鈴の音色をお聞かせしたい」、また観音寺では「音によって災厄を祓うという仏教思想をもとに、参拝者に夏を心地よく感じてもらいたい」というそれぞれの理由から、風鈴市や風鈴まつりが開催されているようです。ぜひ皆さんも風鈴の音色を聞いて、涼を感じてみてはいかがでしょうか？

最後に、7月はレポートやテストといった課題が多くあると思います。体調管理に十分注意しながら、一つひとつ課題に取り組んでいきましょう。レポートや課題等でお困りのことがありましたら、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ね。

[参考 URL]

- ・「西日本の美しい風土 うたびとの歳時記」Vol.125(最終閲覧日:2022年7月1日)
https://www.westjr.co.jp/company/info/issue/bsignal/09_vol_125/poet.html
- ・「長野市立長野図書館 図書館だより 魯桃桜」第394号(最終閲覧日:2022年7月1日)
<https://library.nagano-ngn.ed.jp/cmsfiles/contents/0000000/193/202007.pdf>
- ・「四季の美 風鈴の起源は厄除け？美しい音色の歴史と作り方の秘密に迫る」(最終閲覧日:2022年7月1日)
<https://shikinobi.com/fuulin#01>
- ・「川崎大師風鈴市」(最終閲覧日:2022年7月1日)
<http://www.fuurinichi.com/>
- ・「おふさ観音 風鈴まつり」(最終閲覧日:2022年7月1日)
<http://www.ofusa.jp/furin.html>

文学研究科 史学専攻 博士課程前期2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！



ラーニング・サポーターのつぶやき (2022年7月)
ホームページ https://lib.jwu.ac.jp/lib/lc_ls.html
編集: JWU ラーニング・commons さくら