

ラーニング・サポーター ♪ 1月のつばやき -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「つばやき」、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！

<1月のつばやき♪INDEX>

- p1 岡山城の歴史とそこでの学び @S.A.(史学専攻博士課程前期2年) 1月20日 up
- p2 終わらない書籍整理と今後の整理 @K.M.(生活環境学専攻(被服学)博士課程後期2年) 1月16日 up
- p2 研究と習慣 @S.N.(英文学専攻博士課程前期2年) 1月7日 up
- p3 研究の鬼 @K.S.(日本文学専攻博士課程前期2年) 1月17日 up
- p3 寒い冬は温活で乗り切ろう！ @K.C.(数理・物性構造科学専攻博士課程後期3年) 1月12日 up
- p4 福岡の美しい景色 @T.R.(英文学科4年) 1月25日 up
- p4 冬のかくれ脱水に要注意！ @T.M.(食物・栄養学専攻(管理栄養士)修士課程2年) 1月16日 up
- p5 無の境地 @M.A.(人間発達学専攻(児童学)博士課程後期3年) 1月10日 up
- p5 旅行する楽しみ @O.R.(物質・生物機能科学専攻博士課程前期1年) 1月13日 up

つばやき1 ♪

岡山城の歴史とそこでの学び

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。皆さんいかがお過ごしでしょうか。1月はレポートやテストなど課題が多く出ているかと思います。単位にも関わってくると思いますので、一つひとつ頑張っていきましょうね。

さて、皆さんは年末年始をどのように過ごしましたか？帰省していた方もいらっしゃるかもしれませんが、アルバイトをされていた方、友達と遊んだという方…。

私はというと、修士論文執筆中ということもあり、本学図書館や国立国会図書館の開館日にはそこに訪れ、ひたすら執筆作業をしていました。そんな中ではありましたが、気分転換もかねて、年末年始は祖父母の家がある岡山県に行っていました。また元日には岡山城に訪れました。岡山城は昨年11月に令和の大改修が終了し、新しく生まれ変わったばかりの城でもあります。そんな岡山城について簡単にご紹介します。

岡山城の歴史は、宇喜多直家が岡山城の前身となる石山という丘に城を築いたところから始まります。そして直家息の秀家が石山の城の隣に位置する「岡山」という丘に新たに天守を築き、そこに城下町をつくりました。これが岡山城の起源です。岡山城は関ヶ原の戦いでも大きく影響した場でもありました。この城ですが、黒塗りの下見板で覆われていることが特徴でもあり、外装は一面黒く見えることから、別名で「烏城(うじょう)」とも呼ばれています。

大改修を終えた岡山城は、その地の歴史を伝えるための場所として生まれ変わりました。城内は岡山城に関連するものや史料などが展示されており、岡山で起こった戦国期の歴史(関ヶ原の戦いが中心)を子どもから大人まで楽しく学べる空間になっています。映像による解説や体験型展示もあり、歴史を肌で感じる事が出来ます。個人的にはなりますが、私のおすすめは、発掘調査で見つかった築城当時の石垣を間近で見られるところです。宇喜多秀家が築いた初期の石垣ですが、それは江戸時代初期に城を改造する際に埋められたそうです。当時のありのままの石垣が現代にも伝わることで、数百年という時代を体感出来る場所だと思っています。

歴史(特に戦国時代)がお好きな方はもちろん訪れてほしいですが、そうでない方にも気軽に楽しめる展示になっています。私も結局、年始早々から歴史を学びに行くという、不思議な日にもなりましたが、(歴史からはどうも離れられ

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！

ないようです…。)貴重な時間になったことは間違いないと感じています。

参考 URL

・「岡山城」(最終閲覧日:2023 年 1 月 20 日)

<https://okayama-castle.jp/>

つぶやき2♪ 終わらない書籍整理と今後の整理

新年あけましておめでとうございます。皆さんはどのような年末年始を過ごされましたでしょうか？私は年末からおせち料理の買い出しと料理をしたり、親族の集まりに参加したり、初詣に行ったりとお正月らしく過ごしていました。

私は年末から自室の大掃除に取り掛かってはいるものの、まだまだ終わりが見えていません。メルカリを駆使しつつ、未使用の手芸道具など趣味の道具の処分は簡単に終わったのですが、大量の書籍とネットからダウンロードした書籍の整理が依然終わりが見えません。研究対象が 18 世紀フランスなので、18 世紀から 20 世紀にかけて出版された書籍を数多く使用しており、それらの中には「インターネットアーカイブ」や「文化学園貴重書デジタルアーカイブ」、「フランス国立図書館(Gallica)」など様々なサイトで本を 1 冊丸ごとダウンロードすることが可能なものが多数含まれています。たいへん便利な世の中です！しかしオンライン上だと「目次、索引、図像を含めどのような形式になっているかわかりにくい」、「ずっとパソコンを見ていて目が疲れる」などの問題が生じるため、紙に印刷することが多いです。マーカーを引いたり、書き込みをしたり、付箋を貼ったり…パソコン上でもできるのですが、移行できずにいた結果…外付けハードディスクなどを用いて保管していなかったことを嘆きつつ…大量の紙と格闘中です。

コロナウイルスの影響により、多くの美術館や博物館がコレクションの公開数を増やし、デジタルアーカイブが充実させました。今後電子書籍の普及も相まって、オンライン上に公開される書籍や図像はますます増加していくでしょう。書籍もプリンターや専用の機械を使えば簡単にスキャンすることができる時代です。これから論文執筆に取り掛かる学生さんは、ぜひ資料収集だけでなく整理のことまで意識することを強くおすすめします！

★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♪



つぶやき3♪ 研究と習慣

新年あけましておめでとうございます。よい冬休みを過ごせたでしょうか？私は先月、「大学院英文学専攻課程協議会」という場で人生初の研究発表を行ったのですがその疲れがなかなか取れず、年末年始は自宅でのんびり片付けなどして過ごしていました。英文学の研究発表では読み上げ原稿を用意するのですが、聴衆の皆さんが初めて聞くテーマを理解してもらうように原稿を作成するのは大変な作業でした。またコロナ以降、オンラインを駆使した学会発表や勉強会が中心となったため、あまり人前で発表する機会がなかった分緊張しましたが、発表を終えて聴衆の方々から質疑応答を受けることで、自分のテーマをブラッシュアップすることができました。これから卒業論文・修士論文を書き終えたみなさんは卒論発表会を控えていると思いますが、よい達成感が得られるよう自分の研究テーマの最後のまとめに励み挑んでください。

半年から 1 年以上をかけてひとつのテーマを追求していくというのは、とても大変な作業ですが、この研究発表を終えて「習慣」という基礎的な土台が大きな力になるということに改めて気付くことができました。特に勉強の習慣化に おすすめのグッズがあるので、今回はそれを紹介したいと思います。「スタディプランナー」という Campus から出ている勉

※文学研究科 英文学専攻※
Department of English Literature

★自己紹介★

博士課程前期2年
日英翻訳(産業翻訳)の仕事と学業を両立中

★研究対象★

18-19世紀イギリス詩: ロマン派詩人 William Wordsworth

★ひとこと★

文系大学院ってどんな感じ…?
語学の勉強のコツは…?
英語で論文はどう書くの…?
日英翻訳の仕事って…? など、英語学習に関する
ご相談はもちろん、学びに関する様々なお悩みや
気になっていることについて、一緒にゆっくり
考えていきましょう! お待ちしています~◎



強ノートです。私は研究発表に向けて、昨年の夏休みからこのノートを活用して計画的に研究を進めました。やらなければならないことの優先順位を決めて取り組み、学習結果を記録することで、日々の反省や次の課題が可視化されて非常に便利でした。スマホアプリだとどうしても別のことをしてしまうことがあるので、紙ノートはオススメです(ちなみに私は Weekly 版を愛用しています！)。新年が始まり新しい習慣を日常に取り入れる最適なタイミングです。勉強習慣を取り入れる方はぜひ「スタディプランナー」をチェックしてみてください！今年も有意義な1年にしていきましょう！

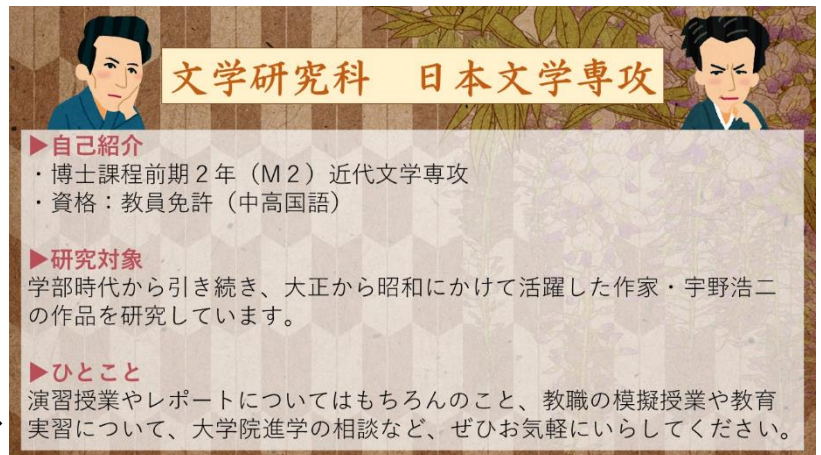
参考 URL: https://www.kokuyo-st.co.jp/stationery/campus_studyplanner/

つぶやき4 ♪ 研究の鬼

久しくつぶやきから離れておりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。太陽の下にいと春が来たのかと思うほどの暖かいお正月を迎え、2023 年は晴れやかな青空と共に始めました。慌ただしさの中にもどこか心華やぐ新年特有の雰囲気。皆さまは存分に味わうことができましたか。修論提出を控えた私はさすがに晴れやかとは言い難いものですが、それでも初詣に行ったりお節料理を食べたり、ゆったりした時間を過ごすことができたように思います。見慣れた町も歩き慣れた道も、お正月だけは何だか少し特別に映るのは小さな頃から変わりません。

1 月も気がつけば半ばを過ぎ、今はただ論文のことで頭が占められております。常に頭を悩ませる得体の知れない不安の正体。私の研究する宇野浩二という作家は、それを「鬼」と名付けました。「小説の鬼」に憑かれた自分には休日も祭日も何もかもが存在しない。そうとは言いながら暇があると各地を旅行してみたり、音曲に親しんでみたり。なんとまあ大層な物言いかと思っていたわけですが、実際「研究の鬼」は初詣の神社にもお節料理の並ぶテーブルにもしっかりと憑いてくるものでした。「研究の鬼」のために休日も祭日もないと嘆きたいこのもどかしさ。きっと受験生や沢山の仕事を抱えた社会人、子育て中のお父さんお母さん、皆が何かしら「〇〇の鬼」に憑かれていることでしょう。節分に豆まきをすれば鬼退治ができると言いますが、どうやら日常生活に付き纏うこの「鬼」たちは、そう簡単に追い払えるものではなさそうです。それにいざ退治してしまったら、それはそれで少しばかり虚しいような気もするのです。

何だかわからない愛着さえ感じる「鬼」たち。いつそのこと「鬼」との共存を楽しめるようになればこちらの勝ちなのでしょうかね。そんなことをぼんやりと考える私の隣には今日も「研究の鬼」が控えています。修論提出まであと少し、もうひと踏ん張りしてきます。



文学研究科 日本文学専攻

▶ **自己紹介**
 ・博士課程前期2年(M2) 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、大学院進学相談など、ぜひお気軽にいらしてください。

つぶやき5 ♪

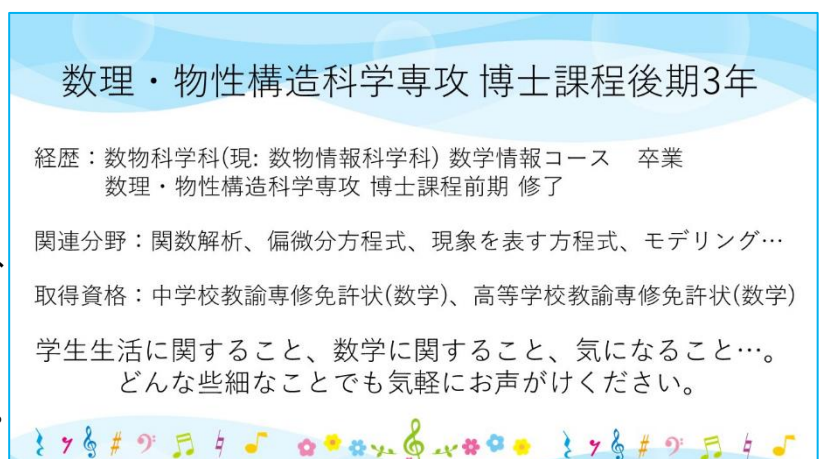
寒い冬は温活で乗り切ろう！

2023 年が始まって約 2 週間が経ちました。年末年始も冷えましたが、一年で一番寒い大寒が近づいてきましたね。冷え性の私は今の時期、マフラーや手袋が欠かせません。

今回は、大寒の寒さに負けないために、体を温める活動「温活」について紹介します。「温活」とは、基礎体温を上げて体調を整える活動です。が多く筋肉量が少ないことから基礎体温が低くなり体が冷えやすいため、「温活」が欠かせません。では、基礎体温を上げるためには、具体的にどうしたら良いのでしょうか。

例えば、入浴時には、ゆっくり湯船に浸かることが大切です。38～40 度のお湯に 30 分程度浸かるのが良いそうです。ぼーっとしながら過ごすのも良いですし、読書しながらだったなら 30 分もあっという間に過ぎてしまいそうですね。私は、末端冷え性なのですが、お気に入りの入浴剤を入れ半身浴することで集中的に温めています。

忙しくて湯船に浸かる時間がない時は、蒸しタオルで首の後ろを温めてみましょう。首の後ろには太い血管があり、



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。

蒸しタオルを当てれば体温上昇につながります。

また、血流の改善にはツボ押しやマッサージも効果的です。土踏まずの真ん中から少し上にある”湧泉”というツボは、下半身の冷えや疲労回復に効果的とされています。下半身が冷えていると感じたら、このツボを押してみましよう。他にも、足の指先には”氣端”というツボがあります。指先を揉むようにしてマッサージすれば、体も温まります。

寒い時は外に出るのも一苦勞。ましてや運動なんて…。そんな時は、ヨガやストレッチなどの軽い運動も基礎代謝を上げるのに効果的です。さらに、体を温める香辛料として有名な生姜は暖かい紅茶に入れると飲みやすいですよ。

いかがでしたか。自分に合った温活を見つけて体を温め、リラックスしながら、大寒と後期の一大イベントである期末試験を乗り切りましょう。

つぶやき6 ♪ 福岡の美しい景色

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

私は先日、展覧会にて購入したジグソーパズルに夢中になっていました。気に入ったデザインの物があつたため購入したのですが、大きさもピース数も多く、完成するまでかなり時間がかかってしまいました。ですが、そんな時間が楽しくて没頭していました。もちろん、組み立てる時間も楽しいのですが、付属ののりで付け、デザインとインテリアに合ったフレームを探し、部屋に飾るまで楽しむことができるため、かなりお気に入りの趣味です。いつか時間を気にせず、白無地のジグソーパズルにも挑戦してみたいです。

また、福岡にも先日行ってきました。明太子や鍋料理、焼き鳥、海鮮など美味しいご飯はもちろんですが、特に印象に残ったのが、景色でした。「シーサイドももち海浜公園」から見た海の景色は、夕日とリゾート感のある建物がとても綺麗でした。「宮地嶺神社」の階段を上った先から見える景色は映画のワンシーンのような美しさで、「茶房わらび野」というカフェは、ガラス窓から見える外の自然と無機質な内装のコントラストが楽しめました。「太宰府天満宮」はもちろん、建築家の隈研吾氏が「自然素材による伝統と現代の融合」というコンセプトで設計したリージョナルランドマークストアである、「スターバックスコーヒー太宰府天満宮表参道店」は、木組み構造が圧巻でした。今回の旅行では営業していなかった為訪れることができなかった、「だんごあん」というレストランは、自然に囲まれてご飯を頂くことができるようで、また紅葉のシーズンなどに旅行した際行きたいと思いました。山も海もある福岡で様々な絶景を楽しむことができました。また違うシーズンに訪れて、違う景色を観たいです。皆さんも機会があれば、ぜひ訪れてみてください。

[参考 URL]

スターバックスコーヒー 太宰府天満宮表参道店

<https://store.starbucks.co.jp/detail-1058/> (最終閲覧日:2023 年 1 月 18 日)

つぶやき7 ♪

冬のかくれ脱水に要注意！

1月になり、マフラーや手袋、カイロなどの防寒具が手放せない時期となってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

突然ですが、皆さんは、冬のこの時期、1日にどのくらい水分を摂っていますか？夏の暑い日とは違って汗をかかないので、あまり喉が渇かない、食事のとき以外はほとんど水分を摂らない、という方もいらっしゃるのではないでしょうか。そんな方に気を付けてほしいのが、

冬のかくれ脱水。知らず知らずのうちに、身体は水分不足になっているかもしれません…！

というのも、私たちの身体は普通に生活しているだけで、1日あたり 2.5L もの水分を失っています。尿や便による排泄、汗のほか、「不感蒸泄」と呼ばれる、体外への水分の損失があるのをご存じでしょうか？不感蒸泄とは、無意識かつ絶

文学部 英文学科 4年

- 自己紹介
文学部英文学科4年に在籍しております。現在、中高の教職課程（英語科）を履修中です。
- 一言
英文学科や教職の履修についての相談はもちろん、大学生活に関するちょっとした悩みや不安など、英文学科以外の方も気軽にご相談お待ちしております。
- 研究分野
卒業論文はアメリカの公立校における宗教の問題について研究しております。また、英米文学に関する学びをより深めたいという思いから、卒業後は大学院文学研究科英文学専攻に進学予定です。

家政学研究科 食物・栄養学専攻 2年

経歴・資格

- ✓ 本学 食物学科 管理栄養士専攻 卒業
- ✓ 管理栄養士
- ✓ フードスペシャリスト
- ✓ 栄養教諭

サポート内容

- ✓ 履修に関する相談
- ✓ レポート・プレゼン資料の作成方法
- ✓ 管理栄養士国家試験対策の進め方 など

皆さまの学生生活のお手伝いができたらと思います。
ぜひお気軽にお声掛けください。

えず、呼吸や皮膚から排泄される水分のことで、水分を損失している感覚はなく、電解質も失われません。日本救急医学会によると、不感蒸泄は健康な成人では1日約 900ml にのぼるとされており、気温が低く、空気の乾燥した冬の環境では不感蒸泄によって失われる水分量が増えることが報告されています。

暖房によって乾燥した室内ではより水分が奪われやすく、特に、この冬も日常的にマスクを着ける生活が続いていることから、喉の渇きを感じにくく、水分不足に気付くのが遅くなりがちです。手先の乾燥が気になる、なんとなくダルさを感じる、めまいや立ちくらみでフラツとするという方、その症状は「かくれ脱水」かもしれません。暑い夏だけでなく、この季節もぜひ、喉が渇く前にこまめな水分補給を意識してみてもいい？

参考文献:

<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/dehydration/prevent-yourself-from-dehydration/winter/>

(2023年1月16日最終閲覧)

つぶやき8 ♪ 無の境地

12月のつぶやきで、かわいいと思うとつい買ってしまふものの一つにマグカップがあると書いた。家に帰って数えてみると、湯呑も含めて飲み物を入れるための器は18個になっていた。さすがに食器棚のスペースが…と思いつつ、年が明けて一番に買ったのは急須である。益子焼のターコイズブルーの急須で、お揃いのマグカップと湯呑をすでに持っている。こんなに数は必要ないと思われるかもしれないが、意外とすべてのマグカップを満遍なく使っている(勿論、どう考えても「必要」はないということはわかっている)。というのも、家にいる時は常にお茶やコーヒーを飲んでいるからだ。

『貧乏サヴァラン』というエッセイで、森茉莉が「紅茶がないと執筆できない。かといって紅茶を淹れれば書けるというわけでもなく、書けないことに絶望して眠っては紅茶を飲んでというのを繰り返している。」と書いている。私も同じく、お茶を飲むということが(研究や課題などの)文章を書くためのスイッチになっているのだと思うが、お茶があれば必ず書けるわけではないのが残念である。集中するのに時間がかかるために、他のやること(お茶を飲むなど)が必要になってくるのだろうか。

考え事をするのも大体何かをしているときである。シャワーを浴びている間に考えたり思いついたりしたことを、(研究に関連する場合は)湯船に浸かってからスマホにメモすることが度々ある。そうやって考え事をする時間が長くなると、何も考えていない状態になることがある。その状態を勝手に「無の境地」と名付けている。子どもの頃、夕方の時間に放送される「忍たま乱太郎」というアニメをよく見ていた。弟妹がいるので、家のTVにそのアニメが映っていた期間はかなり長かったはずだが、登場人物の名前も話の内容も今は全く思い出せない。唯一、主人公たちが「無の境地」を目指して修行をする(?)という回だけは覚えている。子どもながら、「無の境地」に心当たりがあったのだと思う。本当の意味は「己の欲求・煩悩から解放された悟りの境地」らしいので、私の想像した「無の境地」とは異なるが…。

話が逸れたが、考えるということは自分自身と向き合うことで、それを書く行為は向き合った自分を客観的に眺めることだと思っている。だからだろうか、何かを書くのは、本当は面倒で辛い。お茶がどうのこうのと言い訳しても大変なものは大変である。いつか完全に無の境地に行けたら楽に書けるようになるのか。いや、煩悩があるからこそ書くことができるのかもしれないと思うとまだ無の境地には行けないとも思う。

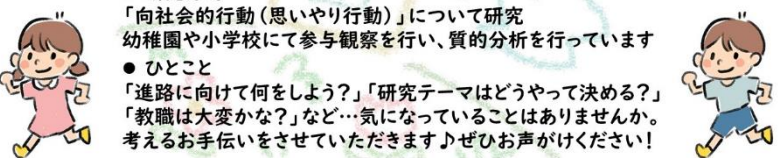
つぶやき9 ♪ 旅行する楽しみ

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。皆さんは年末年始をどのように過ごしましたか？私は年始に神戸に旅行しました。今回は旅行について話したいと思います。

今回は母と二人で旅行しました。もともと年末年始は家でんびりする予定だったのですが私のアルバイトの休みと母の仕事の休みが珍しく被ったため、大晦日に航空券をとり関西空港へそこから船を使い神戸空港まで向かいました。急遽決まったことなので具体的にどこに行くとか、何を食べるのかなど何も決めていない状態でした。以前までは本で観光地を調べたりしていたのですが最近はインスタグラムで〇〇旅行、〇〇グルメなどと調べて行き先を決め

**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?」「就職は大変かな?」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!



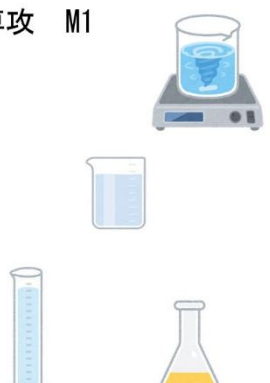
ています。Instagramの方が最新の情報が載っていることが多いためおすすめです。いざ観光地についてみると自分が思っている以上に多くの人がいって驚きました。

私が旅行したいと思うのには2つ理由があります。1つ目はおいしいものを食べること、2つ目は御朱印を集めることです。私の場合、旅行先に行くときと普段生活している中では値段が高くて悩んでしまうところ、金銭感覚がおかしくなり食べたい・欲しいと思ったものはすぐを買ってしまいます。旅行先でしか食べられない新鮮で高級なものを味わうのが楽しみの1つになっています。

2つ目の御朱印集めについて、聞いたことある、見たことあるという人は多くいても実際に集めている人は私たちの年代ではそこまで多くないと思います。そもそも御朱印は寺社にお参りした証しとしていただく書と印のことです。御朱印を集めるのが目的になってしまい参拝がおろそかになってしまうのは本末転倒ですが、御朱印帳を見返したときにいつ、どこに行ったのかわかるので参拝する際に御朱印をもらうのがおすすめです。

ここまで私の話になってしまったのですがぜひ皆さんも自分なりの旅行の楽しみを探してみてください。

理学研究科 物質・生物機能科学専攻 M1



経歴
 理学部 物質生物科学科 (現 化学生命科学科) 卒業

サポート内容
 履修の相談、勉強の進め方、レポートの書き方 など

ひとこと

授業に関すること、学生生活に関することなど
 気軽にご相談ください。お待ちしております！



ラーニング・サポーターのつぶやき (2023 年 1 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