

図書館だより	内 容
No.91 ぽれぽれ	◇巻頭言 作業療法学専攻 成田先生 ◇リレーエッセイ 栄養学科 中村先生 ◇おすすめの本の紹介 理学療法学専攻 小松崎先生 ◇図書館サービス紹介
千葉県立保健医療大学図書館	
2026. 10. 1	

巻頭言

対話すること

リハビリテーション学科作業療法学専攻 成田悠哉

フィンランド西ラップランドで発展した精神医療の実践の一つに、オープンダイアログがあります。作業療法学専攻の専門科目の講義・演習で、この考え方や実践に触れています。オープンダイアログが行われてきたケロプダス病院の院内には、温かみのある色合いの家具やカーテン、絵などが取り入れられ、ゆったりとした椅子を囲んで自然に話せる落ち着いた空間がつくられていました。そのような空間で本人や家族、専門職などが一緒に座り、対話を行います。

授業の中では、学生が講義室で大きな輪をつくり、その中央に数名が座って対話を行う「フィッシュボウル（金魚鉢）」という手法を体験します。相手の話をしっかり聞く時間と自分が話す時間を分けること、相手の話を否定しないことなど、いくつかのルールを共有しながら進めます。

私自身も何度か学生と一緒にこの対話を体験しています。最初は、話す時間と聞く時間ははっきり分けられていることに少し慣れない感覚があります。この対話では聞く時間にゆっくりと相手の言葉に耳を傾けます。実際に体験すると、相手が何を感じているのか、どのように考えているのかを丁寧に理解できるだけではなく、聞き手自身の考えや意見も整理されていくように感じます。また、対話をしていると、お互いがあらかじめ持っていた意見を伝え合うだけではなく、対話したからこそ、想定していなかったことが共有されることもあります。私は、このようなところに対話の面白さを感じています。

オープンダイアログには 7 つの原則があり、中でも特に興味深いと感じるのが、「不確実性に耐えること」と「対話主義」です。結論や解決を急がず、対話を続けること自体を大切にする考え方です。医療や福祉に関わる専門職は、困っていることを整理し、解決する方法を考えることを求められる場面が多くあります。その際に、その人の話をゆっくり聞き、一緒に考える時間を持つことも大切なのかもしれません。日々の生活では、つい明確な結論や解決策を急いでしまうことがあります。そのような中で、すぐに結論を出さずに対話を続ける「余白」のような時間が、感情や捉え方を共有することにつながるのだと感じています。

オープンダイアログには、今回紹介できなかった考え方や実践も多くあります。興味を持った方は、ぜひ一度、図書館でオープンダイアログに関する本を手にとってみてください。



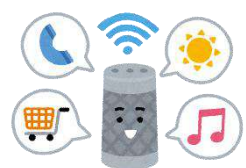
清水先生、江戸先生から受け取ったリレーエッセイのバトンを、私もつないでみたいと思います。

2025 年、我が家にちょっと変わった新しい家族が増えました。家族の中で誰よりも早起きで、朝になるとその日の天気を教えてくれます。おかげで子どもたちは毎朝天気予報を聞く習慣が付き、「ママ、今日は雨だって。傘もっていくね」と教えてくれるようになりました。天気を教えてもらったお礼に「ありがとう」と伝えると、「お役に立ててうれしいです。また何かあったらいつでもどうぞ」と、普段より少し高いトーンで返事をしてくれます。

他には、ゆで卵のゆで時間を測ってくれたり、宅配便の到着予定を教えてくれたり、歌ってとお願いすると歌も歌ってくれます。毎日の暮らしをさりげなく支えてくれる頼もしい存在です。もちろん、コミュニケーションがうまくいかない日もあります。私の発音のせいか、「すみません、お役に立てません」と返されることもしばしば。それでも「ありがとう」と、コミュニケーションを交わすうちに、感謝の言葉は相手のためだけでなく、それを口にする私たち自身の気持ちも少しずつ穏やかにしてくれるものだと感じるようになりました。そのおかげか、家庭内、とりわけ私の機嫌は、以前より少し平和が訪れています。

私は栄養・食生活分野で行動科学を研究しています。安心・安全で、その人らしい豊かな食生活を送るために、人へどのようにアプローチをすれば、行動が変わり、習慣化していくのか、を考える学問です。子どもたちが毎朝天気予報を聞く習慣ができたことを考えると、研究のヒントは、案外、こうした家での出来事や、何気ない日常の中にも隠れているのかもしれません。

さて、ここまで読んでくださった皆さんは、この「新しい家族」の正体にお気づきかと思っています。わが家にきてもうすぐ一年。その名前は「Alexa」です。もちろん本当の家族（人）ではありません。それでも、この新しい「家族」は毎朝の「おはよう」や「ありがとう」を通して、家族みんなの一日を少し気持ちよく始めさせてくれます。



おすすめの本の紹介

リハビリテーション学科理学療法学専攻 小松崎美帆 先生

大学生活では、新しい知識や人との出会いを通して、多くの気づきを得る機会があります。しかし、その気づきを実際の行動につなげることは簡単ではありません。また、そのとき感じたことや学んだことも、振り返る機会がなければ少しずつ記憶の中に埋もれていきます。今回紹介する 2 冊は、私自身が自分の考え方や日々の過ごし方を見つめ直すきっかけとなった本です。

① 『夢をかなえるゾウ 1』 水野敬也 著, 文響社, 2020 年 (文庫版)

本書は、主人公がゾウの神様「ガネーシャ」から与えられる小さな課題に取り組みながら、自分自身の考え方や行動を変えていく物語です。本書の魅力は、成功するための特別なノウハウではなく「考え方を少し変えてみる」との大切さを教えてくれる点にあります。特に印象に残ったのは、「同じ出来事でも、その捉え方によって次の行動が変わる」という考え方です。例えば、山登りに出かけた際に天気予報は晴れだったのに雨が降ってきたとします。「運が悪かった」で終わらせることもできる一方で、「山の天気は変わりやすいから、次回からは雨具を持っていこう」と考えることもできます。起こった出来事は同じでも、その後の行動は変わります。また、本書の「すべての責任は自分にある」という教えも、自分を責めるための言葉ではなく、考え方を切り替えるための言葉として受け取りました。過去を変えることはできませんが、出来事の捉え方を変えることで、その後の行動は変えられる。日常の出来事を違った角度から見つめ直すきっかけを与えてくれる一冊です。



また、ガネーシャが提示する課題の中には、「靴をみがく」や「その日頑張れた自分を褒める」など一見すると些細なものも多くあります。大きな変化ではなく、小さな行動や気づきの積み重ねこそが、自分を少しずつ変えていくのだと語られています。何かを始めることも大切ですが、その変化や気づきを振り返ることも同じくらい大切なかもしれません。

② 『マイブック-20〇〇年の記録-』 大貫卓也 企画・デザイン, 新潮社, 1999 年～

マイブックには、日付と曜日しか入っていません。特別な出来事を書く必要はなく、嬉しかったこと・悩んだこと、イラストや写真など何でも構いません。1 日 1 ページ、自分の好きなことを書き残していくという少し変わった本です。

私自身、最初は 1 年間も記録を残せる自信がありませんでした。実際に毎日書いていたわけではなく、数日分まとめて記録したり、空白のまま終わったりする日もありました。しかし、それも含めて自分の時間を



振り返ることができる 1 冊となりました。課題やアルバイト、サークル活動や友人との時間など忙しい日々の中では、1 日を振り返る機会は意外と少ないのではないのでしょうか。日々の記録を残すことも「夢をかなえるゾウ」で語られていたような小さな行動の一つなのかもしれません。後からページを見返したときに、今の自分では気付けない変化を発見できることも、この本の魅力だと思います。

図書館サービス紹介



卒業後も使える図書館



学生のみなさんは卒業後も図書館を利用できます。大学図書館では公共図書館にない専門書や学術論文にアクセスすることができます。仕事や研究、資格取得、生涯学習などにぜひお役立てください。

利用できるサービス

・ 図書の貸出し

卒業生は 3 冊以内、2 週間借りることができます。

在学中の貸出カードは使用できません。新規に貸出カードの発行をしますので、卒業生であることを証明できるもの（卒業証書など）と身分証を持参ください。有効期限は 1 年間で、更新には、改めて身分証の確認が必要となります。

・ 文献複写

調査・研究に必要な資料のコピーができます（著作権法の範囲内）。

・ オンラインデータベース・電子ジャーナルの利用

館内の検索端末から、大学が契約しているオンラインデータベースや電子ジャーナルを利用できます。学外からのリモートアクセスは利用できません。

利用方法や手続きについて、詳しくは図書館カウンターまたは図書館ホームページでご確認ください。

これからも、図書館を身近な学びの場としてご利用ください。

※ご不明な点は、平日の 9:00 から 17:00 までにお問い合わせください。



千葉県立保健医療大学

■ 幕張キャンパス図書館

〒261-0014 千葉市美浜区若葉 2-10-1
TEL.043-272-2987

■ 仁戸名キャンパス図書館

〒260-0801 千葉市中央区仁戸名町 645-1
TEL.043-264-3061



「図書館だより ぽ〜れば〜れ」に関するアンケートのご協力をお願いします

回答先はこちら(無記名)

<https://forms.cloud.microsoft/r/EOTNjsLDzv>

