



図書館だより 12月

四日市メリノール学院図書館

12月に入りました。12月は「師走しわす」とも言います。その意味や由来ゆらいについては、諸説しよせつありますが、よく聞く由来は「師匠ししやう(お坊さん)が走り回るほど忙いそがしい月」から「師馳しはす」⇒「師走しわす」となったというものです。

今年も昨年しんねんに続き、生活の仕方しかたや外出しゆつなどの行動制限こうどうせいげんがあり不便びんべんなことも多かったですが、逆に自分を見つめ直す時間じかんを持てたのではないのでしょうか。

様々なツールたうるを利用し、対面たいめんせずともリモートで人との交流かうりゆうが行えますが、せつかくの「時間じかん」を「外そと」にではなく「内うち(自分)」に向けてみるのも良いと思います。その一つひとつのが「読書よみかき」です。家族かぞや友人ともと楽しく過ごす時間じかんと同じく、静かな1人の時間ひとりのじかんも大切にしてください。



<今月のおすすりめ本>

『置おかれた場所ばしよで咲さきなさい』

わたなべかすこ
渡辺和子/著

げんとうしゃ
幻冬舎/刊

4年半前よんねんはんぜんに出版しゆつぱんされ、当時たうじベストセラーべすとせらーになった本ほんです。著者しやくしやは、Sr.渡辺わたなべ和子かすこです。ノートルダム清心女子大学せいしん(岡山)の学長がくちやう・理事長りじしやうを務められた方かたです。そのようなプロフィールぷろふいるから「堅苦かたくしいことことや小難こむずかしいことことが書いてあるのではないか」と想像さうぞうするかもしれません。しかし、書かれてかいることは簡単かんぱんなこと。日常生活じふじやうせいかつの中で「心がこころけるといいよね」ということをわかりやすい言葉ことばで書かれてかいます。

今いま、コロナ禍かがもたらす「精神的影響せいしんてきえいきやう」が問題もんだいになっています。様々なストレスすとるで気持ちこころが沈しずんだり、自信じゆんがなくなり、鬱々うつうつした精神状態せいしんじやうたいが続くと身体からだにも様々な影響えいきやうが出てきます。自己否定じこひていをして「自分じぶんなんてちっぽけで、何なにの役やくにも立たない…」なんて考えておもてしまいがちです。そんな今いまだからこそ、この本ほんを手てに取とって欲ほしいと思おもいます。「あなたあなたがここここにいること」が大切たいせつであり、かけがえかのない存在そんざいだと教おしえてくれます。この本ほんの内容ないが、弱よわったあなたあなたの心こころを元もと気にきしてくれるかもしれません。