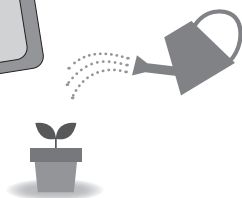


今月の ブックトーク



9月(長月)「敬老の日」

前田 由紀

／渋谷教育学園渋谷中学高等学校司書教諭

2学期になりました。皆さん、お元気ですか。今年の9月15日は、「敬老の日」です。「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」(国民の祝日に関する法律)日です。そこで、今回は、長寿まつわるお話です。

まず、広島県尾道にお住まいの石井哲代さんの『102歳、一人暮らし。: 哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方』です。102歳の石井さんの生き生きとした日常生活が写真と一緒に描かれています。著者の生き方に長寿の多くの示唆を得ることができます。「私らしくいるための五か条」によると、①自分を丸ごと好きになる②自分のテンポを守る③ひとり時間も大切④口癖は「上等、上等」⑤何げないことをいとおしむ。「さびない鍬でありたい」という著者は、畑の草取りを欠かさず、よく食べ、よく寝て、よく話し、楽しく過ごす「自分を励ます名人」です。見習いたいですね。



石井 哲代・
中国新聞社・著
文藝春秋



鴨 長明・著
武田 友宏・編
ビギナーズ・クラシックス
日本の古典
KADOKAWA

次は、鎌倉時代の『方丈記』。「行く河の流れは絶えずして、しかも、もとの水にあらず」で始まる鴨長明の随筆です。著者は、晩年都を離れて小庵を一人住処とし、世間一般を達観して思いを綴ります。約800年前の日本ですが、度重なる自然災害に見舞われ、大変な日々を当時の人々も過ごしていたことが分かります。著者は不遇な境遇ながら、歌を詠み、琵琶を奏で、自然の風雅を愛でながら、自分の内なる世界を

充実させていきます。口語訳でも読めるので、全文をじっくり味わってみましょう。古人から励まされているような気がします。

ところで、日本は世界で最たる長寿国です。100歳も身近になりました。明るい長寿のために『16歳からのライフシフト』は、ロンドン・ビジネススクール教授による100年ライフの提案の高校生版です。今までは「教育・仕事・引退」の3ステージの人生でした。これからは機械化・AI後の働き方の変化に対応し、お金に換算できない3つの「資産」、①新たなスキルと知識の吸収、仲間との生産性資産、②健康、友人、家族を大切にするバランスの取れた生活の活力資産、③多様性に富んだネットワーク、探求心に基づく変身資産による柔軟なマルチステージを推奨し、新しい長寿の可能性を見せてくれます。



リンダ・グラットン、
アンドリュー・
スコット・著
宮田 純也、未来の先生
フォーラム・監修
東洋経済新報社

最後は、高齢者の介護で大切なことを示す『認知症の介護・看護に役立つハンドセラピー 改訂版』です。認知症の高齢者に対して家族としてどのように接したらよいかをスウェーデン生まれのタクティールケア、触れることで癒しを得るハンドセラピーを通して紹介しています。認知症は、認知機能の低下により日常生活に支障をきたす状態です。家族が記憶の杖となり、スキンシップで不安状態を和らげることになります。認知症を正確に理解し、温かい触れ合いで愛情を伝えましょう。



鈴木 みづえ・監修
池田書店

最後のページの：
クイズの答え

Q1 ② おおぐま座

Q2 安土桃山時代

Q3 十辺舎一九

Q4 ② メロン

※「今月のブックトーク」「図書館クイズ」は、全国学校図書館協議会Webサイトに掲載しています。QRコードより、PDFもご利用ください。

