

大宮館だよ！

「秋の心とインドとヨガ」

図書館運営委員会

白井 美穂

少しずつ夜が長くなり、年末に向けて慌ただしい日々が近づいてくるこの季節。心身の調子はいかがでしょう。

写真：白井先生
インド訪問時撮影

私は最近、人生で初めてインドのベンガルールという地を踏み、ヨガや呼吸法、瞑想、そしてアーユルヴェーダを学んできました。最初は不安もありましたが、現地での学びは驚きの連続でした。例えばアーユルヴェーダの「脈診」では、医師が脈に触れるだけで、その人の性質や体調を見抜いてしまいます。時には顔を見ただけで好物や食べ過ぎているものを言い当てられたり、「今まで良い生き方をしてきましたね」と温かい言葉をかけられたりと、心まで見透かされるような実に貴重な体験をしました。



今回の滞在で学んだ本質的な知恵は、自然界のエネルギーである「プラーナ」を取り入れながら、心と身体を整えるアプローチです。イメージするなら、呼吸法で自分自身の曇った鏡を丁寧に磨き、瞑想やヨガという静寂の中で純粋な自分自身を見つめ直すということ。「集中しなければ」と身構える必要はありません。ヨガや瞑想は集中しようとするものではなく、実践した結果として自然と深い集中が得られるものだからです。

ヨガの代表的な経典『ヨガ・スートラ』には、「心の作用を死滅することがヨーガである」という定義があります。「死滅」と聞くと少し驚かれるかもしれませんが、これは、日々外界の出来事に揺れ動く心の波立ちを鎮め、おだやかな「風」の状態に整えることを意味しています。いわば、紀元前から続く「心の科学」なのです。



当図書館には、ヨガの入門書から思想書まで幅広く取り揃えています。とりわけヨガ哲学の神髄に触れたい方には、『インテグラル・ヨーガ』をおすすめします。『ヨガ・スートラ』の全容が解説されており、「心とは何か」を解き明かす知的探求の良き伴走者となってくれるはずです。

秋の夜長、ご自身の心と身体を静かに見つめるヨガの時間を静かに作ってみませんか。

参考図書：『インテグラル・ヨーガ』Satchidananda Swami／伊藤久子 訳
めるくまー社（請求記号：WB/890/S）

開館カレンダー

開館日・開館時間は変更になる可能性があります

通常開館	月～金	8:50 - 20:00
	土	10:00 - 17:00 本学在籍者限定 (新着書籍貸出センター・貸出室は別室可)
短縮開館		8:50 - 17:00
短縮開館		8:50 - 12:30
閉館		

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

TKGからのメッセージ

第2回選書ツアーの日程決定！

10月23日(金)に第2回選書ツアーが開催されます！

場所は、初開催の書店さんである須原屋本店！

時間は17時から18時30分までとなっています。

ご都合の合う方は下記URLまたは、
二次元コードからぜひお申込みください！



<https://forms.cloud.microsoft/r/SfxS7CiYP1>

日本赤十字看護大学図書館 大宮館【Email: s-lib-info@redcross.ac.jp】

大宮館・広尾館の最新情報は [図書館HP](#) まで



TKG(図書館向上グループ)のオススメ本

こんにちは！10月号は、ハウル・ソフィーが担当します！
すっかり秋めいてきたこの季節にオススメしたい本を4冊、紹介していきます！

『ワンダンス』珈琲 講談社（請求記号：799/K/1）

「自分らしさって何だろう？」と立ち止まりそうになったら、ぜひ手にとってほしい本があります。「頑張ってる普通でいるくらいなら、やりたいことやって変でいいよ」。

吃音（きつおん）によって自分を抑え、周りの空気に合わせてきた主人公のカボ。息苦しい日常を突き破ったのは、周りの目を気にせず自由に踊る少女・ワンダの姿でした。「ダンスをしていると自由になれる感じがする」。ワンダの言葉とダンスに魅了され、カボはダンスを通じて自分らしさを見出していきます。

11月27日（金）には、&TEAM・JOが主演で『ワンダンス』が映画化されます。

ダンスと音楽が重なることでの爆発力をスクリーンでも要チェックです！ ■ペンネーム：ハウル



『薬屋のひとりごと』日向夏 主婦の友インフォス（請求記号：913.6/H/1）

もう一つ私がオススメしたい本は、「薬屋のひとりごと」です。

薬師の少女、猫猫（マオマオ）と傾国とも評される美しさをもつ王氏（ジンシ）が後宮の謎に挑む、ミステリーあり、人間ドラマあり、恋ありの見応え抜群の作品です。

猫猫が持ち前の薬学知識と鋭い観察眼で宮中に渦巻く謎や陰謀を解き明かしていきます。

重厚なミステリーに加え、猫猫と王氏の「もどかしい恋模様」も見どころの一つです！

王氏との間に一線を引く猫猫ですが、王氏の華やかな外見の一方、内面は真摯で実直であることに気づいていき…！？

一度読みだしたら、読む手が止まらなくなるような物語です。

■ペンネーム：ハウル



『行方不明の友人を探しています』櫻井千姫 スターツ出版（請求記号：913.6/S）

私からは残暑でまだまだ暑いこの時期にピッタリのホラー小説を2冊ご紹介します！

1冊目は、櫻井千姫さん著の「行方不明の友人を探しています」です。

廃墟化し地元では有名な心霊スポットとなったホテルヘブン、通称「地獄館」へと足を踏み入れ行方不明となった友人の宇佐美晴彦を探す、主人公：坂口純の実体験を元に書かれた本作。同じく行方不明の恋人を探している方へのインタビューや某掲示板に記載された体験談から友人はどこに消えてしまったのかともに考察していくホラー作品となっています。

友人は果たして見つかるのか？地獄館で起こったことを紐解いていく中でわかってくる悲しい真実とは？怖くてもページをめくる手が止まらない新感覚ホラーです。

※夜中に鏡を見る際は大きな眼にくれぐれもご注意ください。

■ペンネーム：ソフィー



『穢れた聖地巡礼について』背筋 KADOKAWA（請求記号：913.6/S）

2冊目は、背筋さん著の「穢れた聖地巡礼について」です。

映画化もされた「近畿地方のある場所について」の著者：背筋さんの2作目である本作は、心霊スポット突撃系YouTuberオカルトヤンキーchのファンブック企画としてこれまで突撃した心霊スポットの背景を編集者の小林とともに考察していく物語となっています。

ネットの情報から都合の良いように「でっちあげられた」考察とその真実とは？

心霊スポットの真実を知ってしまったら...もう戻れないかもしれません。

2冊とも、大宮館に所蔵されていますので、気になった方はぜひ借りて読んでみてください！

読む際は背後にお気をつけて...

■ペンネーム：ソフィー

