

# 図書案内

2018年 6月号

担当 3-1H 櫻田 3-6H 初鹿

## 特集 雨の日

雨の季節が到来！そこで今月は「雨の日」をテーマにした本を選んでみました。雨の外出もいいけれど、家で過ごすことで新しい楽しみを発見できるかもしれません。せっかくだから今まで読まなかった分野にチャレンジしてみてはどうでしょう？雨の日でも楽しい時間が過ごせますよ。図書館にて貸出しています。



### 『雨月物語』 上田秋成／著

古典の教科書にも採用されている雨月物語。教科書に掲載されている「浅茅が宿」のほかにも、美しく、そして恐ろしい不可思議な9つの話が収録されています。読後は背筋がひんやりするので、蒸し暑いこの季節にぴったりの一冊。江戸時代に刊行された物語なので、古典としては読みやすく、古文読解力をつけるためにも読んでほしい本です。3学年国語科・大野木先生もおすすめ！

思ふ心のはしばかりをいはぬぞ、よくいふ人の心にもまさりてあはれなりとやいはん。

### 『東山魁夷 青の風景』 東山魁夷／著

日本画の彩色に最もよく使われている群青と青緑という絵の具。鮮明でありながら華美という感じはせず、落ち着きと深みを持っています。雨は降らずとも、晴れてもないこの季節に合う画集です。しっとりとした風景画は眺めるだけで心を穏やかにしてくれます。見たことのある絵が必ずある本なので、絵画に興味のない人でも楽しめます。美術科・西尾先生もおすすめ！

私が夢の中で見た風景である。



### 『雨の名前』 高橋順子／文 佐藤秀明／写真

心ひかれる雨の名前にまつわる説明と詩とエッセイ、そして言葉とぴったり合う写真が掲載。1冊でいろいろ楽しめます。

この国には雨が多い。私たちは雨を生活の糧としてきた農耕民族の末裔だが、それゆえに季節の雨、朝晩の雨、強弱、大小、ある時は戯れ、ある時はしっとりと降りかかる雨に一喜一憂、それぞれをふさわしい名で呼んできたようだ。



### 『龍神の雨』 道尾秀介／著

雨の止まない中で起きる犯罪事件は、晴れた日よりもどこか痛ましい気がします。「龍」そして「雨」の要素がたっぷりつまったこの小説は、ある兄弟の起こした犯罪を中心に、すれ違いや思い違いによる行動や探り合いが描かれています。まるで、土砂降りの中で目の前が見えないような不安感が小説中に漂います。ハッピーエンドかバッドエンドか分からない最後まで読みどころです。

澄んだ空気に雨垂れだけが残った。

雨が降りそうになると頭痛がする。梅雨時になると決まって古傷が痛む。季節の変わり目には体がだるく、時にはめまいが出る。このように、気象や天気に変化すると発症したり症状が悪化したりする病気は「気象病」と呼ばれています。気象病には、痛み、めまい、狭心症、低血圧、ぜんそく、うつ病など、さまざまなものが含まれます。このような辛い症状に苦しんでいても、周囲からは「気のせい」や「こじつけだ」などと言われ、職場や学校の理解が得られず、休職や不登校になったり、辞職や退学をせざるをえなくなる人もいます。

症状がでないように予防として、次のものが挙げられます。

- ①自律神経系のバランスを整える生活を心がけましょう。適度に体を動かし、起床時刻はなるべく毎日同じにして、朝食はしっかり食えることなどが重要になります。
- ②軽く汗をかくぐらいの運動を続けたり、湯船にゆっくり入ったりしたり、意識して汗をかくほうがよいでしょう。
- ③この症状の人は内耳の血流が悪い傾向があるので、血流を改善する効果のある「めまい薬」を服用するのも予防に役立ちます。また、内耳のリンパ液の流れをよくするような漢方薬と組み合わせるのも効果が期待できます。かかりつけ医と相談して対処してください。
- ④ストレッチは、首や耳周りの血流をよくするものなので、日常的に行うことで予防にも役立ちます。
- ⑤天気や気圧の変化を見ながら、自分の症状がいつ出たのかを記録することも重要です。気象庁のHPや、天気や気圧の変化を予報するアプリもありますので、体調管理に活用してみるとよいでしょう。

辛い季節が少しでも過ぎやすくなるといいですね。

【記事出典】「気象病とは何か」 <http://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/400/279793.html>

【参考文献】『天気痛 つらい痛み・不安の原因と治療方法』佐藤純／著 光文社