

## ● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
<b>学校経営・教育学</b>		
「失敗した・・・」から分かった 先生の持続可能な働き方のコツ	柴田大翔	明治図書出版
不登校、ひきこもりと共に生きる社会 本人、家族の声から考える	田中義和、藤本文朗 森下博	新日本出版社
<b>社会学・社会福祉</b>		
魅力ある地域へのマネジメント 人口減少時代を切り開くまち育て人のための行動指針	高橋敏彦	文芸社
多様性と凝集性の社会学 共生社会の考え方	岡本智周	太郎次郎社エディタス
東日本大震災被災者への10年間のソーシャルワーク	日本医療ソーシャルワーカー協会、大橋謙策他	中央法規
<b>マーケティング・経営管理</b>		
リサーチからはじめる仮説ドリブン・マーケティング —企画・分析スキルを最大化する全技法	菅原大介	WAVE出版
行動科学で生産性向上！ 組織行動マネジメント	榎本あつし	日本生産性本部生産性 労働情報センター
<b>その他</b>		
押し付けられる結婚 「官製婚活」とは何か	斉藤正美	新日本出版社
いま知りたいお米と農家の話 農家と考える米価・流通・田んぼの未来	農山漁村文化協会	農山漁村文化協会



## 「春からだに耳をすませ」



四月。空気がやわらぎ、春の光がやさしく差し込む頃となりました。新しい環境で歩み始めた方も多いことでしょう。皆さま、体調はいかがでしょう。

この春、私は思いがけず五十肩と向き合うことになりました。ある朝、服を着ようと腕を上げた瞬間、「イタッ」と肩に鋭い痛みが走ったのです。どうやら、かねて耳にしていた五十肩のようでした。

それまで私は、「大変そうだなあ」と思いながらも、この言葉をどこか他人事のように聞いていました。ところが、いざ自分の身に起きてみると、その不自由さは思いのほか日常のあらゆることに顔を出しました。

これまで当たり前のように動かしていた腕が、思うように上がらない。棚の奥の箱に手が届かず、反対の手でかばってしまうこともあります。背中がかゆくなっても、あと少しのところでは手が届かない。そんなとき、家に娘がいれば助けてもらうのですが、いないときの頼みは、ゴルフボールの付いた孫の手です。肩を軽くトントンとたたくと、思いのほか心までほぐれてくるような気がします。

周囲の人に「五十肩になってしまっ」と話すと、たいてい誰かが「私も経験したよ」と笑いながら教えてくれます。そして決まって「そのうち治るから大丈夫」と言葉を添えてくれるのです。どうやら五十肩は、多くの人が人生のどこかで通る道のようなのです。

長く体を使って生きてきた、その証なのかもしれません。そう思うと、この出来事も自分の体を見つめ直す機会を与えてくれたように感じられてきました。

そこで最近、私が心がけているのはストレッチです。無理のない範囲で腕を伸ばし、肩をゆっくり回す。それだけでも固まった筋肉が少しずつほぐれ、血の巡りもよくなり、気持ちまで軽くなるのです。

春は、何かを始める季節と言われます。けれど、ときには立ち止まり、自分の体にそっと耳をすませてみるのも悪くありません。

