




mILK

知識情報・図書館学類誌

No.25
December
2024

-  ウェルビーイングルーム
-  としょかん探訪記
笠間市立笠間図書館編
-  筑波大学附属図書館
インターンシップ体験記

mILK

知識情報・図書館学類誌

MILK 編集部員募集中!

知識情報・図書館学類生であれば誰でも歓迎します。
私たちと一緒に学期誌「MILK」を作ってみませんか？
ミーティングは毎週1回
興味がある方はぜひTwitterのDMまで!

HP:<https://milk.kjis.tsukuba.ac.jp/>
Twitter:@KJISMILK



2024年7月オープン!



ウェルビーイング ルーム



場所：春日エリア 7B210
利用できる時間：平日 9時～18時

参考文献

“ウェルビーイングってなんだろう”. ベネッセウェルビーイング Lab. <https://www.benesse.co.jp/well-being/about/index.html>, (参照 2024-10-31).

筑波大学 情報学群 知識情報・図書館学類 . KLISTODAY No44. 2023.7. https://klis.tsukuba.ac.jp/assets/files/KLIS_TODAY_No44.pdf, (参照 2024-11-14).

02

知識情報・図書館学類誌 MILK とは？

M Management

I Information

L Library

K Knowledge

2007年の創刊以来、学類生ならではの目線で学類生に有益な情報を年2回(7月・12月)お届けしています。

CONTENTS

ウェルビーイングルーム	02
としょかん探訪記 笠間市立笠間図書館編	05
筑波大学附属図書館 インターンシップ体験記	07
編集後記	10



ウェルビーイングルーム開室の経緯や活用方法などを、松原正樹先生に伺いました！

ウェルビーイングルーム設置の背景

2022年の政府調査によると、コロナ禍により20代の4割が孤独感を感じ、精神的な不安を抱えている。また、対面授業の再開が本格化するに伴い、他者とのコミュニケーション方法について不安を感じるケースが増加しており、学校生活における心理的ケアの必要性が増している。

国外では、主に欧米の学校教育施設でウェルビーイングルームやそれに類する施設の設置が進んでいる。

ウェルビーイングルームが開室するまでの経緯

2022年12月：7B201の跡地利用に関するアイデア募集

2023年1～2月：ウェルビーイングルームの発案、承認

2023年3月：準備委員会の教員を募集→松村先生も準備に加わる

2024年3～4月：部屋の整備、機材購入、学生準備委員会募集

2024年7月：仮オープン。本格運用を目指して現在もアップデート中

ウェルビーイングルームの活用方法と得られる効果

まずは普段の喧騒を離れて五感を休める。そして休息し、体をリラックスさせる。体が休まったら、内省・日記・描画・瞑想などに没頭することで心を整えていく。体の衛生として歯を磨くように、心の衛生として毎日5分で良いので習慣づけてほしい。

静かな環境で一人で過ごしたり、自分と向き合うことの重要性

現代人はアクションエコノミーによって外側に注意を引きつけられている。例えば、スマホの通知に注意が取られ、SNSやネット動画を頻繁に見るなど。

静かな環境で一人過ごし、スマホから離れ、自分の感情の変化に意識を向けると、はじめのうちは雑念が何度も湧き上がるが、そのうちに平静さが訪れる。そうするとおのずと自身が何にワクワクするか、これから何をしたいかがわかってくる。

静かな空間や一人で過ごせる場所というと、家や図書館も同じ・・・？

生態学的知覚理論によれば、人が環境から無意識的に受ける影響は大きい。家にいると何もしてなくても家事や普段の生活のことを思い出ししてしまう。静かで本がたくさんある図書館では本と出会う場所である。自身の内側に注意を向ける感覚が身につけばこれらの場所でもOKだが、経験が浅いうちはやや不適切である。

ウェルビーイングルームの今後

マインドfulnessやセルフコンパッションなど、現代人に必要な自身の内側に注意を向けるスキルが身につけられるよう、感情リテラシー教育のワークショップを定期的に開催していきたい。

学生準備委員のアルバイトも継続して募集しているので、ウェルビーイングルームに興味がある人は、近くのスタッフへぜひ声をかけてください！

最後に

多くの情報が溢れる現代に、それらから距離を置き心を落ち着かせる時間は重要だと感じた。また、今回は松原先生に詳しくお話を伺い、よりウェルビーイングルームを利用したいと思えるような、とても有意義な取材ができた。松原先生、ありがとうございました！皆さんもぜひウェルビーイングルームを利用してみてください！

ウェルビーイングとは



肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。多面的かつ持続的に幸せ・満足な状態。満たされるための価値基準は一人ひとり異なる。

経済の豊かさ = 幸せであるとは限らず、心の豊かさや幸福を重視する社会が望ましいという価値観が世界で広がっており、近年ウェルビーイングに注目が集まっている。

ウェルビーイングルームとは

静謐な空間で身も心もゆるませ、一人の時間を過ごせる場所。内省を通じて「いま、ここ」に生じる自身の感情や感覚に注意を向け、自己理解を深める。そして一人ひとりが、その人ならではのウェルビーイングの価値基準を見つけ育むことをねらう。

部屋の色は、KLiSのブランドカラーやロゴをイメージした緑中心のアースカラー。騒音、集会、食事、インターネットは禁止されている。

ゆったりと過ごせる場、デジタルデトックスができる場

ウェルビーイングルームにあるものを一部紹介！

ウェルビーイングルームにあるアイテムは、世界にあるウェルビーイングルームを参考にしつつ、ガイドラインのもと選んでいる。折り紙や絵画は芸術療法の理論を取り入れ、思考や感情に働きかけるものを用意している。

加重ブランケット

1枚 7.5kg もする毛布で、全身に圧力がかかって自身の身体の輪郭が捉えられるようになり、心が落ち着く。



本

「いま、ここ」に立ち返り、自身の内側の声を聞けるような本が置いてある。詩集や画集、エッセイなどジャンルはさまざま。

松原先生のおすすめは、感情リテラシー教育のSEEラーニングプレイブック。

暖炉・焚き火・テント

自然の中キャンプでほっとしている雰囲気を感じられる。



ビーズクッション



ハンモック



としょかん探訪記

笠間市立笠間図書館編

つくばセンターからバスに乗り、電車を乗り継ぎながらたどり着いたのは茨城県笠間市。笠間駅で下車して、20分ほど歩いた先に笠間市立笠間図書館があります。私にとって縁もゆかりもなかった笠間図書館に訪れたには理由がありました。(記事担当：吉田)

本の貸出数全国一位のまち！

私が笠間市立図書館に興味を持ったのは、ニュースサイトに流れていた記事がきっかけでした。2022年度の「人口8万人未満の市区における本の個人貸出数」が98万7千冊で12年連続で全国1位であるというのを知り、その理由を探さべく訪れることにしたのです。(なお、98万7千冊というのは笠間市立図書館を構成する笠間図書館、友部図書館、岩間図書館の総数)

笠間市立図書館の理念

- 笠間市立図書館では次の6点を基本コンセプトとしています。
1. 多種多様な資料・幅広い情報の収集と提供
 2. 誰もが利用できる図書館
 3. 学校との連携
 4. 出会い・ふれあい・交流の場
 5. 歴史をふりかえる
 6. 笠間らしさ

また、笠間市では今年度の重点課題として子供・子育て世代にやさしく多様な人材が活躍する街づくりを推進しているそうので、図書館では乳幼児向け資料の充実にも力を入れているとのこと。



笠間図書館の内観。右下側が入り口、線の手前が天幕かに児童書コーナーとなっており、入りやすく子供でも迷いにくい

本好きに育て！児童書コーナー

実際に私も取材を行う中で、子育て世代にも利用しやすい図書館づくりを深く実感しました。例えば、下の写真を御覧ください。こちらは児童書コーナーを撮影したものです。たくさんのお子さんが収蔵されています。児童書の貸出数は笠間市立図書館全体の25パーセントを占めているそうです。数値にするとおよそ20万冊。笠間市の12歳以下人口が60000人ほどであることを考えると、多い数字です。また奥に見える黒い四角は読み聞かせ部屋です。

子育てサポートマップ

これから説明する子育てサポートマップは、私が取材を通して笠間図書館の目玉の一つと感じた取り組みです。こちらのサポートマップは子育てに関連する様々な分野について、関連する図書がどこにあるのかを記してくれています。

このマップが便利であると思う点は例えば小児科、食育などといった項目を日本十進分類と一緒に明記している点です。子育て世代の方は子供から目を離せないことも多いと思うのですが、その際このマップを見ればどこに何かあるのかがすぐわかり、分類番号から手軽に効率よく探すことができます。また子育て関連の雑誌など一部の図書に関してはコーナーのどあたりにあるのか記されているのもいいなと感じました。



左側が子育てサポートマップ、文字がつけられてしまっていますが、吹き出しには具体的にどんな書籍があるのかの説明がされています。



段階を踏んでステップアップ！

ここからは私の個人的な趣味を混ぜながら、先ほど右ページの写真を児童書コーナーが入り口付近にあると書きましたが、その奥、ちょうど線の奥側の端あたりにはコミックコーナーがあります。私は実は少女まんがが好きで笠間図書館に取材した時にも読んでみました。その時に気づいたことですが笠間図書館では、児童書、コミック、文庫本、文学等等という配置になっています。

私もまだ図書館を見てきた数が多いわけではないので、もしかするとオードックスな配置なのかもしれませんが、私がもし子供のころから笠間図書館に親しんでいたら、少づつ難しいものにステップアップしているよううれしく感じていたと思います。

まとめ・初めて見知らぬ地に訪れて

実は今回、私は自分の住んでいない自治体にある図書館に、図書館そのものを目的として1人で訪れたのは初めてでした。ネットニュースで12年連続1位の情報を知って興味を持ち取材を決意したわけですが、貸出冊数1位になるのも納得な、親しみやすさを感じさせる施設でした。

主題の関係上、言及する場所がなかったのですが、笠間市立図書館の大きな魅力のひとつとして貸出冊数に制限がないことが挙げられます。皆さんも図書館で読みたい本がたくさんあったときに、制限の都合で泣く泣くあきらめ、気づけば読まずじまい・・・なんてことを経験したことがあると思うのですが、ここでは心配ご無用。何冊でも借りられます。筑造からは時間もかかるのなかなか行く機会はないかもしれませんが、もし笠間市周辺を訪れる機会があれば、ぜひ一度来館してみてくださいいかがでしょうか？

最後に、ご協力いただいた笠間市立笠間図書館の皆様へ感謝申し上げます。
アクセス：JR水戸線笠間駅より徒歩20分(なお、笠間駅まではセターよりバスで直通、歩いて常盤にて笠間駅、水戸線へ乗り換え、笠間駅へ所要時間約20分)
ご協力：笠間市立笠間図書館

良かったこと&反省点

インターンシップを振り返ると、やっておいてよかったこと、こうしておけばよかったと思うことが山ほどある。そこで、「インターンシップ報告書」には書かれていない正直な感想をまとめた。インターンシップ期間はもちろん、実習が始まる前のことまで記載したため、実習を控えた今の段階からでも参考にさせていただけたら嬉しい。

やって良かった！



通しやすい実習先

始まる前は不安だったインターンシップだが、最終日終了後にあまり疲れを感じなかった。これは実習が楽しかったのはもちろんだが、実習先と家との距離が近かったことも大きな要因だと感じている。klis生はご存じの通り、筑波大学附属図書館は筑波大学の第一エリアにある。そのためインターンシップ期間中は、1限から6限まで授業がある日とあまり変わらない生活リズムで過ごしていた。実習先を決める際は、図書館自体への興味はもちろんだが、自宅との距離も考慮することを薦める。



実習生で協力

インターンシップでは、機関によって受け入れてくださる人数にも差がある。受け入れ可能な人数でよし悪しはないが、筆者にとっては複数人での実習はかなり心強かった。実習では発表をしたりその準備をしたりといった時間が何度かあったが、考えが行き詰ってしまったときに誰かと話し合えたのはとても刺激になった。また、実習場所によっては他大学の学生とともに実習を行うこともあるという。もちろん1人でも学びにつながることは間違いないが、もし同じ実習先に実習生が複数人いた際には、協力することをおすすめする。



普通の学び

実習中は、普段授業で学んだ様々な知識が活きていると感じることが多かった。例えば春学期に受講した「学術情報基盤論」は、以前までは図書館とそこまで関係がなさそうに思っていた。しかしインターンシップで業務を説明していただく際、論文のオープンアクセスについてのお話があった。授業であらかじめ聞いたことがあったため、オープンアクセス化の流れなどを理解することができ、履修しておいてよかったと思っている。インターンシップ以降、学類での授業はすべてが図書館での実践につながると思い、能動的に受講するべきだと思うようになった。

筑波大学附属図書館 インターンシップ体験記

夏季休業中、筑波大学附属図書館にてインターンシップを実施した。今回は、体験したからこそわかるインターンシップの良さについて紹介したい。klis1、2年生必見。(担当：大橋)

インターンシップって？

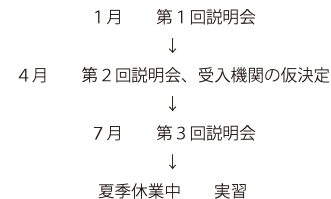
インターンシップは知識情報・図書館学類の専門科目であり、3年次以上の知識情報・図書館学類生のみ履修することができる。司書の資格を取得するために必要な「図書館に関する科目」にも、選択科目として指定されている。詳しくはシラバスを見てみよう。

このインターンシップは大学図書館や公共図書館、企業など受け入れてくださる機関の種類が非常に豊富である。今年度は約60もの機関の中から実習先を選択することができた。そして全国各地に受入機関があることも魅力である。そのため帰省先の近くにも、きっと実習可能な場所があるはず。公共図書館での体験について気になった方は、MILK19号の記事も併せてチェック！

筑波大学附属図書館

1973年、筑波大学開学の年に筑波大学附属図書館は設置された。中央、体育・芸術、医学、図書館情報学、大塚の5つの図書館からなっている。今回筆者は、1979年に開館した中央図書館にて実習を行った。ラーニング・スクエアのオープンや図書館ボランティアの導入といった、特徴的な取り組みを、他の大学図書館に先駆けて行っている。

今年度の実習までの流れ



第1回の説明会を欠席すると、インターンシップを履修することができなくなってしまう。その後も、書類の提出の遅れなども認められないため、スケジュール管理に気を付けよう。

編集後記



単身で大阪へ。図書館にも行きました。
(大橋桃香・3年)



11月に初めて図書館総合展に行きました！
(岸岡あや・3年)



今回は笠間図書館へ。お庭を眺めながらの読書、楽しかったです。
(吉岡秀人・2年)



今号から参加する満月です。春日に狂い咲く桜のように頑張ります
(小澤満月・1年)

知識情報・図書館学類誌 MILK 第25号

- 発行者 鈴木伸崇(知識情報・図書館学類長)
- 発行日 2024年12月20日
- 編集長 吉岡秀人
- 編集部 大橋桃香 岸岡あや 吉岡秀人 小澤満月
- 協力 図書館情報メディア系 松原正樹先生
笠間市立笠間図書館
筑波大学附属図書館

反省点



勉強不足

やっておいて良かったこととして、前頁にて学類での学びを挙げた。授業で学んだことが活きていると感じた半面、もっと事前に勉強しておけばよかったと思った場面も少なくない。インターンシップ中、実際の資料に日本十進分類法(以降 NDC とする)の分類記号を付していく実習があった。2年時の知識情報演習にて NDC を用いた演習を行ったことがあったため、始まる前はある程度自信があった。しかしいざやってみると、資料の分類記号を判断するのは想像以上に難しかった。また指導して下さった方は、例えば「難民問題」といった単語を聞いただけで、どのような分類記号になるのかを思い浮かべていた。筆者は NDC の索引や本表をめぐりながら必死で数字を探していたため、実際に働く方のごささきに感嘆した。それと同時に、自分の知識の少なさを痛感した。やりながら覚えていくことも多いが、自分の知識が多ければ実習もより有意義なものにできていたのではないかと反省することも多い。



発表で緊張

最終日には、インターンシップ成果報告会が開かれた。インターンシップを通して学んだことや印象に残ったこと、図書館サービスの提案についてスライドでまとめ、職員の皆様の前で発表した。リハーサルでは制限時間より 2 分ほど早く終わってしまったため、エピソードを入れるなどして調整した。リハーサルと本番の間の短い時間で焦ることになってしまったため、前もって準備しておくべきだったと反省した。また当日は緊張していて、発表から質疑応答まで何を話したのかあまり覚えていない。皆様温かく聞いてくださっていたため、緊張せず、もっと緩急のある発表ができればよかったと後悔している。これから卒業研究も始まり、大勢の前で話す機会も増えるだろう。程よい緊張感で発表ができるようにしたいと改めて思った。

最後に

インターンシップ初日、自転車に乗って移動していたところ、転倒してしまった。大事には至らなかったが、ひじに痣ができてしまった。普段生活していると、いつの間にか痣ができていくこと、そして痣がなかなか消えないと感じることがよくある。しかし実習初日にできた肘の痣は、最終日にはほとんど消えてなくなっていた。2週間というのは、体にできた痣が跡形もなく消えるくらいに長い。しかしインターンシップ中は、2週間という時間が本当にあつという間に感じられた。それくらい学ぶことが多く、目まぐるしく日々が過ぎていった。元々図書館に興味があつて参加したが、実習後には図書館について学びたいという思いや、図書館への興味が高まった。一人旅で図書館を訪れるくらいには、図書館に対するの熱が高い。必修科目ではないが、図書館に興味がある方もそうでない方も、改めてインターンシップの履修を薦めたい。

最後に、筑波大学附属図書館の皆様には、実習はもちろん、執筆にあたって大変お世話になりました。ありがとうございました。

参考文献

筑波大学附属図書館・筑波大学附属図書館の沿革・筑波大学附属図書館。
<https://www.tulips.tsukuba.ac.jp/lib/ja/about/history/>, (参照 2024-10-27).