

中野区立図書館報

中野区の木の「しいの木」そして、図書館を表す「biblio」
それらをあわせてタイトルを「シイビブリア」としました

シイビブリア

VOL.
47

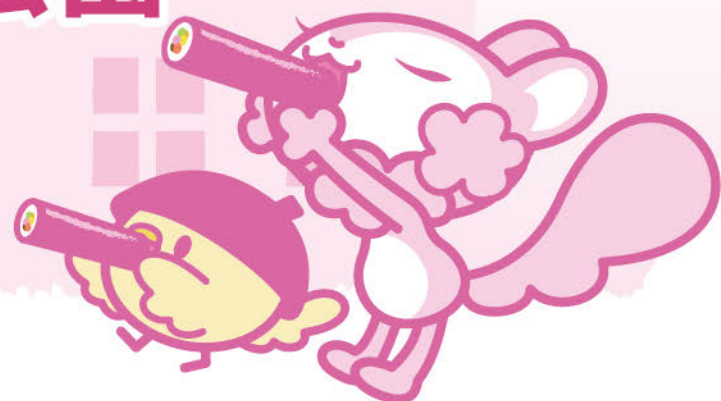
めくるめく紙のおはなし

読書術いろいろ

～実のある読書時間を
過ごすための本の読み方～

中野区立南台図書館

行ったことがありますか？
広町みらい公園



seebiblia

中野区立図書館報
シイビブリア

中野区立図書館報
シイビブリア vol.47

令和3年1月31日発行（隔月1回末日発行）
発行人 廣瀬幸子

〒164-0001 東京都中野区中野2-9-7
発行 中野区立中央図書館シイビブリア編集部

ISSN 2187-9893

seebiblia



中野区立図書館

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

指定管理者

ヴィアックス・紀伊國屋書店 共同事業体

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

seebiblia

めくるめく 紙のおはなし



本を開く、それは電子媒体では味わえない体験だ。本の厚みや質感を指先で味わう。匂いを感じる。目で文字を追う。ページをめくる音も心地よい。何度も読み返す本には、開き癖がつき、徐々に劣化していく。しかしそれは読書の思い出であり、当時の記憶を呼び起こすきっかけにもなる。決して悪いことばかりではないだろう。

電子化、ペーパーレスと言われて久しいが、紙には紙の良さがある。本を読むなら紙が一番、そう思う人も少なくないだろう。だが、そんな紙がどこから来ているのか、答えることができるだろうか。今特集では、その答えの一端を見てみたい。

紙の基礎知識

紙とは、日本工業規格では、「植物の繊維、その他の繊維を膠着させて製造したもの」としている。簡単に言うと、植物の繊維を水の中でバラバラにほぐして薄く漉いたものだ。この漉くという工程が紙の定義のポイントだ。そのため、パピルスは、紙の原型ではあるが漉く工程はないため、厳密には紙ではない。また、羊皮紙も、原料に植物を使っていないため、紙に分類できない。しかしどちらも歴史的に見て、書写材料の記録媒体として使われていたのは確かであるので、「広義の紙」とされることもある。

紙の歴史

紙を誰が発明したのか。言い伝えの一つには、洗濯をする過程で、たまたま紙のようなものができあがったというものもあるが、詳しいことはわかっていない。最古の紙とみられるものは、紀元前176、141年頃と推定される地図が書かれた麻紙だ。中国の甘肅省天水市放馬灘の漢時代の墓から発見され、出土した場所にちなみ、「放馬灘紙」と呼ばれた。

紀元後105年に、後漢の宮廷に仕えていた蔡倫により、効率的な製紙法が確立された。当時、ひとりの職人がつくれる紙の量は2、3枚だったところ、蔡倫の製法では、なんと2000枚もつくれたそう。しかも、この改良された紙は、文字が書きやすいものだった。紙の「文字が書ける」という機能は、さまざまな分野で重宝された。学問、書や絵画などの芸術、宗教などの信仰の布教、官僚のための政治的なツールなどにおいて有用性を示したのだ。紙は社会の文化にとって必要不可欠な素材である。

紙とその製法は、次第に世界中へ広がっていく。日本に紙が伝わったのは、610年のことである。西への伝播は、751年のイスラムと唐の間におきた戦いがきっかけだ。敗北した唐軍の捕虜の中に、紙漉き職人がいたことからアラブ世界に製紙法が伝わったとされている。その後、シルクロードを通り、10世紀頃にエジプトに、12世紀頃にはヨーロッパへと広がっていった。

古代からある“タブレット”

電子書籍を読むため、動画を見るため、仕事をするためなどの目的でタブレット型端末を持っている人もいよう。現代でこそ、タブレットといえはIT機器の一つを指す言葉のように思われるが、実は最近できた言葉ではない。

タブレットは、小型薄板という意味だ。紙がまだ無かった、もしくは高価だった時代、文字などを書くために使われていた粘土板や石板、蠟板もタブレットと呼ばれた。紀元前からずっと、タブレットは記録媒体として使われているのだ。

手でつくる紙



現代でこそ、機械で紙をつくるのが主流であるが、紙の歴史約2000年から見れば、それはごく最近の出来事だ。そして、手漉き紙といえは真つ先に和紙が浮かぶかもしれないが、世界各地でも紙漉きが行われている。

例えば、ネパールで行われている紙漉きは、中国古来の方法そのままだというイタリヤのアマルフィでは今も、規模は縮小されているものの、美しい手漉き紙がつくられている。中国の最高級手漉き紙「宣紙」は、白く、薄く、強く、繊細さと耐久性があり、書家や美術家に宣紙以外使う気はないと言わしめる。

日本の紙「和紙」

日本で紙がつくられるようになったのは、中国から朝鮮を経由して伝来したとも、それ以前から紙漉きが行われていたともいわれている。どちらにせよ、日本での製紙技術は、独自の発展を遂げていった。

和紙とは、厳密に言うくと、楮や三桠、雁皮の繊維に、トロロアオイの根などから抽出したネリを加えるだけで手漉きしたものだ。原料や漉き方、出来上がりの風合い、産地などによって細かく種類が分かれている。しかし現状では、このような原料と製法でつくられている紙はかなり少ない。理由としては、国産原料を手に入れるのが困難なこと、手漉きには時間と手間がかかり、価格も高くなってしまうこと、職人の減少していることなどがあげられる。しかし、「和紙」日本の手漉き技術」は、2014（平成26）年にユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、日本の誇るべき技術だ。

紙と同じような用途で使われてきた「広義の紙」は世界中にたくさんある。そのいくつかを紹介しよう。

＊植物の皮を使ったもの

エジプトのパピルスは、英語圏やヨーロッパの国々の紙を表す単語の語源にもなっている。紀元前3000年頃には存在していた。葦の一種であるパピルスの皮を格子状に並べ、重ねて圧着させた後に乾燥させることで、シート状にしていた。構造的には、紙よりもベニヤ板に近い。

＊木の皮を使ったもの

地域によって、「タパ」や「アマテ」などと呼ばれる、木の皮を叩き伸ばした樹皮紙がある。最古のタパは、紀元前2100年頃から存在したとされている。また、オーストラリアでは、原住民が樹皮そのものに絵を描いていたといわれている。

＊動物の皮を使ったもの

羊皮紙は、両面に文字が書け、強度があり、冊子としても利用できることから、ヨーロッパで紀元前2世紀頃から紙の出現する15世紀頃まで盛んに使われていた。羊や山羊、子牛の皮を石灰液に浸け、広げて乾かし、表面を滑らかに磨いてつくられていた。中でも、材料に子牛を使ったものは質が良く、「ペラム」と呼んで区別した。

紙の「目」と「耳」

紙にも、目と耳がある。紙は繊維でできており、その繊維は流れる方向（タテ・ヨコ）が決まっている。この向きが紙の目だ。目に並行した方向のほうが曲がりやすい。そのため本をつくる時には、紙の目が本の背に対して並行になるようにする。こうするとページがめくりやすくなるのだ。また、紙のしなやかさは紙の「コシ」、紙の表面の質感は「肌」と表現することもある。

続いて「耳」は、綺麗に裁断されていない紙の端の部分のことをいう。特に和紙では、あえて耳をつくることがある。この風合いは、和の雰囲気と高級感を醸し出している。

機械でつくる紙

機械で紙を抄く

現在の紙の多くは、製紙工場で作られている。紙をつくる機械を抄紙機という。1798（寛政10）年、フランスのルイ・ロベールにより、連続的に紙をつくる機械の原案が発明された。その後、機械の開発が進み、1840（天保11）年にドイツで木材を原料とする手法が開発されると、紙の原料を大量に提供することができるようになり、紙の生産量が飛躍的に増大する。

そして日本での洋紙製造業の発達は、1872（明治5）年頃からはじまった。1903（明治36）年に教科書用紙が和紙から洋紙に切り替わり、その後、官公庁でインキの使用が解禁され、洋紙にペン書きすることが普及した。これを契機に、和紙より洋紙が主流となっていく。機械で紙をつくるのも、原理は手漉きと変わらない。原料のパルプと水を混ぜ、シート状に広げ、水分を絞り、乾かす。用途に応じて、加工を行う場合もある。できあがった紙は、大きな心棒（リール）に巻き付けられ、巨大なトレットペーパーのような形にする。出荷するとき、小さなロールに巻き替えたり、シート状にカットしたりする。この原料から最後のリールに巻き付けるまでの作



本に使われる紙

さて、本に使われる紙に種類があるのはご存知だろうか。書籍の本文に特によく使われる白色の印刷用紙だけで、なんと16銘柄もある。さらに同じ銘柄の厚み違いを含めると、種類はもっと多くなる。またこの他に、濃クリーム色の紙や、写真集のようなツルツルした紙、コミックのようなふわっとした厚手の紙などもある。新たに生まれる紙もあれば、廃番になる紙もある。私たちが想像する以上にたくさんの紙によって、世の中の本はできているのだ。

これら用途に合わせた紙をつくるには、高い技術が要求される。それぞれの製紙工場では、ノウハウや研究を積み重ねた

五感をフル活用～紙を食べる～

かの童謡にあるように、紙を食べるのはヤギ、といイメージを持つ人も多いだろう。だが、時にヒトも紙を食べる。

天明の大飢饉（1782年頃～）のとき、ある村では、古紙を水に浸け、よく蒸した上でほぐし、少しの糖と混ぜて餅として食べた。このお陰で、飢饉を乗り越えることができた、という記録が残っている。この時食べた紙は、非常に美味だったそうだ。

また、現代では、野菜や果実で紙をつくるという研究がある。100%野菜紙は食べることもできるのだが、食感はずしも良いとはいえず、調理方法には工夫が必要である。

参考文献

- ＊『本の小事典』（江守賢治／著、明治図書 1955年、所蔵：中央（禁帯））
- ＊『紙つなげ！彼らが本の紙を造っている』（佐々涼子／著、早川書房、2017年、所蔵：上高田）
- ＊『紙のなんでも小事典』（紙の博物館／編、講談社、2007年、所蔵：中央）
- ＊『カミダス』（美術出版社『デザインの現場』増刊編集部／編、美術出版社、1995年、所蔵：中央）
- ＊『紙と人の歴史』（アレクサンダー・モンロー／著、原書房、2017年、所蔵：東野）
- ＊『紙の世界史』（マーク・カーランスキー／著、徳間書店、2016年、所蔵：中央）
- ＊『デザインのひきだし29』（グラフィック社編集部／編、グラフィック社、2016年、所蔵：野方）
- ＊『デザインのひきだし26』（グラフィック社編集部／編、グラフィック社、2015年、所蔵：野方）
- ＊『印刷用紙サンプルBOOK』（『デザイン』のひきだし）編集部／編、グラフィック社、2020年、所蔵：中央）
- ＊『洋紙百科』（朝日新聞社／編、朝日新聞社、1986年、所蔵：中央）
- ＊『紙の科学』（半田伸一／監修、日刊工業新聞社、2011年、所蔵：中央）
- ＊『紙・昨日・今日・明日』（日本・紙アカデミー／編、思文閣出版、2013年、所蔵：本町）

読書術いろいろ

実のある
読書時間を
過ごすための
本の読み方



仕事に活かす読書法

世界のエリートは

10冊しか本を読まない

「本を読む目的は課題解決」であるとし、本で手に入れた知見を、ビジネスでいかに実践するかを説く。その方法はいったって簡単、自分の課題に直結する本10冊をデスクに置いておき、必要の際にその都度参照するというものだ。今の自分に合った本を意識の届く範囲に置くことで、数を読むことよりも、実際の行動に移しやすいという。

サンリオの時価総額を7倍にし、ピジョン、LINEの社外取締役も務める著者が、ハーバードで学んだ世界最強の読書術を明かす。



鳩山 玲人／著
SBクリエイティブ 2017年
所蔵：中央・江古田

戦略読書 増補版

戦略的な読書を通して想像力、発想力を鍛え、代わりのいないオリジナルな自分になる方法を伝授。「読書Ⅱ個人の学習活動」を経営戦略論の視点から捉え、「何を」「いつ」「どう」読むかを提案する。みんなと同じ本を読むだけでは、同じような発想しか生まれない。差別化した人

心を満たす読書法

「処方せん」的読書術

現代の競争社会、精根尽き疲れ果て、中々前向きな気持ちになれない…多くの人が一度は悩んだことがあることと思う。本書では、そんな生きづらいつ世の中に振り回されないための「心に効かせる」読書法を紹介。人と違い、本は何時間でも気が済むまで相手をしてくれる。本を心の支えにできる読み方、選び方、使い方を寄り添うように説く。疲れた時は、楽しむため、知識を得るため、ノウハウやスキルを学ぶための読書とは違う、「救われる読書」を試してみてもいいだろう。



三谷 宏治／著
日経BP日本経済新聞出版本部 2015年 所蔵：南台

とは違う読書を通し、思索を繰り返すうちに、しなやかで強いキャリアを手に入れることができる。と著者は説く。他にも「知の見える化」を狙う書齋の作り方など、著者が培ってきた読書術の集大成がここにある。巻末にブックガイド付。気になった本を自分なりに吟味するのも面白い。

ユニークな読書法

読書の教科書

読書するにあたり大切なことは、量や速さではなく「質」である。以上の理念から本書で提案される読書法は「精読」だ。学生時代の国語の授業でおなじみの文章を段落ごとに区切り、文の意味を考えつつ順序通り丁寧に精読していく、あの方法である。「今更精読？」と嫌気が差した方もいるかもしれない。しかし、精読で文章の中心を読み取る基礎的な力が付けば、自然と速読も可能になるという。文章の理解が深まり、なおかつ早く



奥野 宣之／著
角川書店 2012年
所蔵：江古田

読んでも読んでも

忘れてしまう人のための読書術

読んでも読んでも、本の内容を忘れてしまう。そんな自分が嫌になって、だんだん本を読むのが辛く、億劫になる。そう感じている人はいないだろうか？本書はそんな悩みを軽々と吹き飛ばしてくれる。本の内容は覚えられなくて当たり前！むしろ忘れて当然と開き直り、たった一文、一言でもいい、心に残る興奮した瞬間を大切にしたいと著者は言う。読書体験が気軽に、楽しいものになれば、自然と覚えられる量も増えるもの。覚えてなければならぬ、記憶できない自分は劣っている、という思い込みを解きほぐし、肩ひじ張らない読書法を提案する。



印南 敦史／著
星海社 2018年
所蔵：南台

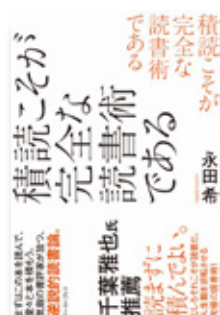


渡辺 知明／著
芸術新聞社 2019年
所蔵：中央

読めるようになれば一石二鳥である。具体的な精読の実践法の他に、意外と知らない本や読書そのものの基礎的な知識も学べる、本を読む意味について考えさせられる一冊。

精読こそが完全な読書術である

不思議なタイトルである。「精読」とは、本を買ったまま読んでいないことを指すが、著者によると、精読も立派な読書術であるという。本を読まずに放置する行為はどこかうしろめたさを感じるが、本書では肯定的だ。情報が濁流のように押し寄せ消化が困難な現代、あえて精読をして、自分だけの読書空間を構築することが重要だという。気になる本をまず手元に集めて、拾い読みを繰り返すうち、これだと思える名著に出会えるのだ。バイヤール、アドラーをはじめとする古今東西で読み継がれてきた読書論を通して、「精読」の方法を丁寧にひも解く。



永田 希／著
イースト・プレス 2020年 所蔵：鷺宮

遅読のすすめ 増補

遅読、すなわち、ゆっくり読むこと。速読とは無縁の読書姿勢である。速読がもてはやされがちだが、読書には時間をかけて読むことでしか得られない効能がある、と著者は言う。ここで意味するところの「ゆっくり読む」とは、自分で心地よいと思えるリズムに合わせて読むことだ。そして、今まで読み飛ばしていたような一つ一つの文章の奥深さを知り、読書の喜びを噛みしめる――。効率と速度ばかり重んじる世の中に異を唱え、「幸福な読書」について考えた一冊。



山村 修／著
筑摩書房 2011年
所蔵：東中野

読書法は十人十色、人の数だけ存在する。どんな方法が自分に適しているか、最初は迷いながらのスタートかもしれない。けれど、色々な方法を試すうち、必ずピンとくるものがあるはず。自分だけの本の読み方を、ぜひ図書館を活用しながら探してみよう。読書がもっと身近に、実りあるものになるよう、中野区立図書館は皆様の利用をいつでもお待ちしております。

行ったことありますか？

中野区立

広町みらい公園

南台図書館から方南通り沿いに徒歩10分。

「広町みらい公園」は1ヘクタールの敷地の中に、子どもたちが遊べる大型複合遊具や防災設備を備えた公園です。

公園内はレジャーや運動で使える複数の広場や、スタッフと公園ボランティアが管理しているポタジェ（ミニ菜園）などがあり、さまざまな体験の場として地域住民に親しまれています。休日は元氣いっぱいの子どもたちで賑わい、青い空の下、多目的広場でお弁当を広げる家族連れも見られます。

日あたりの良いベンチもたくさんあり、図書館の帰り道にのんびり読書をするだけでもできそうです。

公園が主催するエクササイズやクラフト講座など、大人も子ども楽しめるイベントも豊富に企画されています。

体験学習センター

敷地内にある「体験学習センター」には学習室が3部屋あります。会合やダンスの練習など様々な用途でとんでも利用が可能です。1階にある売店にはおやつは勿論、香り高いコーヒーなども販売されています。2階の事務所では、学習室の予約や講座などのイベントの参加受付を行っています。



昨年10月の公園開園1周年記念では、南台図書館も読み聞かせの会に参加しました。



ポタジェ（ミニ菜園）

「ポタジェ」はフランス語で野菜や草花、ハーブなどを混植した菜園を意味します。園内のポタジェにも、季節ごとの花や野菜、果物が植えられています。夏にはヒマワリが咲き、ナスやミニトマトが実り、ゴーヤのつるを生かしたアーチもつくられました。種や苗から野菜や草花が育っていく様子を、都会の子どもたちも興味津々です。



大人も子供もボランティア

ボランティア活動では、ポタジェや花壇の手入れ以外に、園内の清掃や遊具で遊ぶ子どもたちの見守りも行われています。登録は誰でも可能。休日には、家族で種まきや収穫、水やりをする姿も。登録受付は体験学習センター2階の事務所へ。

公園のお供に

本はいかが？



『野の草なまえノート』（いわさくうこ／作、文化出版局、2005年、所蔵：中央・本町・東中野・南台）

『木のなまえノート』（いわさくうこ／作、文化出版局、2010年、所蔵：中央・野方・南台・鷺宮）

わかりやすいイラストに豆知識も載った絵本のような植物ガイドです。

花壇の植物や周辺の本などを比べれば自由研究にもなるかも？親子でお楽しみください！

『樹木ガイドブック』（平野隆久／監修・写真、永岡書店、1997年、所蔵：南台）

大きめの写真と解説の載った、持ち運びやすいサイズの植物ガイドです。

『1日10分でOK！体幹を鍛える最強の「歩き方」』（木場克己／著、主婦と生活社、2018年、所蔵：南台・上高田）

肩こりや腰痛などの体の不調対策からトレーニングまで、足運びだけで始められる健康への第一歩。ウォーキングだけでなく柔軟体操も載っています。青空の下で体を伸ばしてみるのもいいかも。

広町みらい公園 アクセスMAP

所在地：中野区弥生町6丁目1番7号
電話：03-6382-6072

詳しくはHPをご覧ください
<https://nakano-hiromatimirai.jp/>



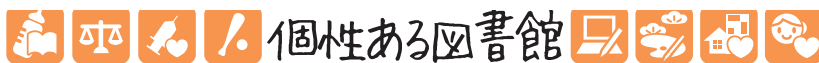
※この記事は南台図書館が作成しました



こたつは時間泥棒
の巻



「個性ある図書館」展示



生活に密着したテーマをもとに、各館で「個性ある(特色ある)図書」の展示を行っています。
より展示に親しんでいただけるよう、各回の展示ごとに
パスファインダー(情報を探するための年引書)をご用意しています。

	個性づくり 各館年間テーマ	12月26日～2月25日 第57回展示内容	2月27日～4月29日 第58回展示内容
中央	ワークライフ支援	調べてトクして役に立つ! 転ばぬ先の社会保障	ホットリテラシーって 大切ラシーよ!
本町	文化・芸能・芸術	THE 文学	芸術って素晴らしい!!
野方	まちづくり・環境・エコロジー	見たい・知りたい・ 地下の世界!	地震に備える
南台	生活・福祉・介護	介護に備えて	在職中の年金
鷺宮	子育て・教育	離乳食、 どうすればいいの?	フリースクールと オルタナティブスクールとは?
東中野	法務情報	改正出入国管理法	働き方改革
江古田	健康・医療	糖尿病	ウイルス ～コロナ禍での生活～
上高田	趣味・スポーツ・生涯学習	日本の伝統芸能	酒

中央図書館の展示



企画展示『ピックアップライブラリー 2020 ～2020年を本で振り返ろう～』

「2020年に話題になった出来事」をテーマとして、関連資料を展示します。

展示期間: 令和3年1月30日(土)～3月25日(木)

展示場所: 中野区立中央図書館 地下1階

- ・正面玄関前ガラスケース
- ・大型図書コーナー前ガラスケース

次号予告

特集

- ・大正時代を学ぶ
- ・鬼とおまじない
- ・図書館スタッフおすすめ情報
～鷺宮図書館～

vol.48 2021年3月末日 発行予定

※予告の内容は変更になる場合があります

図書館のイベント告知は、新型コロナウイルスの感染拡大状況により
流動的なため、今号では掲載を見送らせていただきます。
最新の情報はポスターやチラシ、ホームページなどでご確認ください。

編集後記

- ①冬もアイスがおいしい季節です。濃厚なバ
ニラアイスを暖かい部屋で食べると贅沢な
気分になります。(Yu)
- ②年末年始のおうち時間では、録り溜めたお
笑い番組を見まくりました。こんな時期だ
からこそ、たくさん笑って明るい日々を過
ごしたいですね! (Ya.N)
- ③場所とはるし掃除も面倒、それでも毎年こ
たつを出してしまう我が家です。こたつの
魔力には勝てません。(Ya.M)

※本誌の掲載内容・お知らせ情報は記事作成当時のものです。

ブックカバーとして ご利用いただけます								ブックカバーとして ご利用いただけます			
		単行本 ↓	文庫本 ↓				文庫本 ↓	単行本 ↓			
単行本 →										← 単行本	
文庫本 →										← 文庫本	
中野区立中央図書館 中野区 中野 二丁目9番7号 TEL 03-5340-5070									中野区立鷺宮図書館 中野区 鷺宮 三丁目22番5号 TEL 03-3337-1044		
											
											
											
中野区立本町図書館 中野区 本町 二丁目13番2号 TEL 03-3373-1666									中野区立東中野図書館 中野区 東中野 一丁目35番5号 TEL 03-3366-9581		
											
											
											
中野区立野方図書館 中野区 野方 三丁目19番5号 TEL 03-3389-0214									中野区立江古田図書館 中野区 江古田 二丁目1番11号 TEL 03-3319-9301		
											
											
											
中野区立南台図書館 中野区 南台 三丁目26番18号 TEL 03-3380-2661									中野区立上高田図書館 中野区 上高田 五丁目30番15号 TEL 03-3319-5411		
											
											
											
ブックカバーとして ご利用いただけます		単行本 ↑	文庫本 ↑				文庫本 ↑	単行本 ↑	ブックカバーとして ご利用いただけます		