



「良書ご案内」

| | | | |
|------|------------|------|---------|
| 書籍名 | 金谷の日本史 | 著者名 | 金谷俊一郎 |
| 出版社名 | 東進ブックス/ナガセ | 発行年月 | 2020年7月 |

最近新聞を賑わしているリスキリング(学び直し)とは、会社が従業員に対して施す再教育です。その背景にはITが社会に登場して以来、世の中の流れが加速度を増し、特に技術の進歩は早く、あらゆるスキルはすぐに時代遅れになる現状がある。

大学や専門学校で学び取得した能力だけでは、仕事人生を全うすることができない時代になった。リスキリング以前は、従業員自らが主体的に能力開発(=リカレント)を行っていました。部署の配置転換にともない必要となる専門知識を身につけたり、求められるスキルを磨いたりする自己啓発です。意識の高い人は、留学、資格取得、転職等自らのキャリアアップを図っています。また人生を豊かにするために、自らがアンテナを高く掲げて行うことが生涯教育であり、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、趣味などもその対象となる。

ヨーガとお釈迦様の歴史に興味があり、勉強している。ヨーガは約4000年にさかのぼるインド固有のものであり、お釈迦様(紀元前5～4世紀ごろ)は偉大なヨーガ行者としてヨーガの修行によって悟りを啓いたと伝えられています。

インダス文明(前2600～前1800年ごろ)は先史時代であり、有名なモヘンジョダロ遺跡からは文字や印章らしきものが5000点近く出土していますが、いまだ解明されていません。ヨーガが明示的に文献中に言及されるのはお釈迦様が活躍する前後のことだ。お釈迦様は本当にヨーガ行者だったのか？インドではヨーガは宗教と言われているのはなぜなのか？

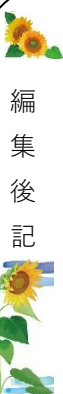
先史時代は文字を使用する前の人類の歴史であり、いわばエビデンスのない時代です。頼りは考古学であり、発掘されたものから歴史を解明する作業になる。生活するための道具、土器、石器、青銅器、鉄器などから歴史を解析する地道な作業、研究が現在も続けられている。

「歴史とは何か」というE・Hカーの書籍があり、現在も歴史学の基本書となっている。その教訓は

- ・ 誰も自分が生きている時代の価値観の影響を受け、過去を見てしまう。歴史家もその影響下にある。
- ・ したがって、その時代の背景にある思想や価値観を知ることが大切となる。
- ・ 時代の変化に応じて過去の解釈も変わってくる。歴史や人の評価には長い時間を必要とする。

本書の著者、金谷俊一郎は、東進ハイスクールで30年以上日本史の講師を務めています。本書は「なぜ」と「流れ」が金谷の史観に基づいて展開され、歴史の根幹、因果関係を面白く読み解いています。本編は「原始・古代」「中世・近世」「近現代史」にわかれ、他に「文化史」がある。受験用の参考書ですが、どれも実に面白く謎解きが刺激的に解明されている。

岩城



昔、ある脚本家がTVドラマの食事シーンにはその家族構成等がにじみ出ると考え、脚本のト書きに「献立」と銘打ちメニューを書き加え現場に指示したという逸話がある。それくらい食事シーンはかつて、ドラマの大事な一場面を担っていた。しかし今は、「孤食が広がる」と新聞に。社会のありようが変わり、単独世帯、特に65歳以上人口に占める1人暮らし世帯数及び割合(内数値)は2020(R2)年国勢調査で男性 2,308,171世帯(15%)、女性 4,408,635世帯(22.1%)、計6,716,806世帯。孤食や共食の名付け親の足立己幸、名古屋学芸大学医学名誉教授は孤食の弊害は、摂取栄養素のバランスに偏りがあることとし、低栄養から筋力や骨量が減少、転倒や骨折のリスクが増加、さらに低下するとサルコペニア(筋力低下)状態になると警鐘を鳴らす。ただ食事には、栄養面だけでなく味や人間関係、文化などが絡み合っており、「縁食」を提案する藤原辰史准教授によれば、共食には家族や会社などの共同体意識が必要だがその共同体が崩壊しつつある現在は、子ども食堂のような交流があり、ゆるい結びつきを生む場が必要とされ、それはどの世代も性別も国籍も問われない食事の場であるように思う

発行所：株式会社ライフデザイン研究所 と藤原氏、孤食でも共食でもない縁食が広がることを期待しつつ。
所在地：〒541-0048 大阪市中央区瓦町3-4-877ビル2F Tel 06-4708-6844 Fax 06-4708-7067 編集人 伊藤