

息吹

第 107 号
2018年1月発行



放送大学
香川学習センター

TEL 087-837-9877

FAX 087-837-9890

E-mail c37-ksc@ouj.ac.jp

<http://www.sc.ouj.ac.jp/center/kagawa/index.html>

題字 太田 仙鳩 (書家)

たっぷりある時間

香川学習センター

客員教授 岡崎勝一郎

私は香川大学農学部・農学研究科(大学院)を卒業・修了して、私立大学の薬学部と国立医科大学で勤務後、教員として香川大学農学部に戻り、41年間教育と研究を行い、平成29年3月末で定年退職し、名誉教授となりました。

毎年10月初めはノーベル賞の発表がありますが、今年(2017年)は自然科学系での日本人の受賞はなく、3人の米国の科学者に「生物の一日のリズムを刻む体内時計遺伝子」(1984年発見)に対して医学・生理学賞が与えられました。私たちヒトを含め生物は皆、約24時間周期で自転する地球上で生活していますが、昼と夜があるため住む地域の時間帯に適應できるよう体温など様々な生理機能が一定のリズムを刻むようになっています。

夜遅くなると眠気が増したり、朝に目が覚めたりするのもこうしたリズムのためですが、このリズムを体内で形成するしくみを「体内時計」、体内時計によって形成されるリズムのことを「概日周期」と呼んでいます。通常の生活では毎日、目から入ってきた太陽の光が脳内の視交叉上核という場所の中にある神経細胞を刺激して、昼と夜のリズムに合わせて働き具合が変化する「時計遺伝子タンパク質」を作ることによって、体内時計は、朝の訪れを知り、針をリセットして、15~16時間経過すると眠くなる概日周期を調節しています。

睡眠には、身体は完全に休息をとっていますが、脳は覚醒に近い状態で頻りに眼球が動く急速眼球運動(Rapid Eye Movement)の頭文字をとった「REM睡眠」と脳も身体も休んでいる状態の「ノンREM睡眠」があり、一晩の睡眠中に、この2種類の状態を90分程度の周期

で何度か繰り返しています。さらに、REM睡眠時には活発に「夢を見ている」とされることから「夢を見る」のは普通のことで別に悪いことではなく、あまりストレスない退職後は楽しい夢を見たいものだと思っています。

ある先生から退職後は「今日行く所」と「今日する用」を持つことだと聞かされました。幸い今年4月からは、場所(フロム香川)と用事(非常勤講師)があります。9月までに、放送大学のセミナーを含めて35回の講義をしましたが、今年から開始した新たな講義も多くあり、その資料の作成等の準備を始めました。昨年までの現職時は他の用事間の時間を使い講義の準備をしてきましたが、今年は退職後、唯一持っている「たっぷりある時間」を十分使って準備ができたように思います。資料作成をしていますと一日があっという間に過ぎ去り、学術論文の原稿を書いている若い頃に似た感じであることを思い出しました。

「人生は、心一つの置きどころ」という言葉を、現在は退職されている学位を頂いた恩師からの便りの中に書かれていました。何事においても、そのときの心の状態が大切で、常に前向きに考え、そして積極的に動くことで、自分の人生が少しずつ良い方向に変わっていくという事だそうです。放送大学においても、このような姿勢で学んでいる方が多いのではないかと思います。今後とも、睡眠リズムに気をつけながら、入学式での放送大学長が学びについて言われた「幹と枝」を念頭に講義の準備と土日祭日にはテニスをしながら、今しばらくは「たっぷりある時間」を楽しもうと考えています。

表紙(巻頭言)..... P. 1
学習センターからのお知らせ..... P. 2~P. 5

2017年度第2学期行事報告..... P. 6~P. 7
キャンパス・スケジュール..... P. 8

2017年度第2学期単位認定試験

下記のとおり香川学習センター8階で実施します。試験室には、試験開始10分前までに入室してください。1時限目受験者の試験場入室は、9時から可能です。(9:15試験開始)

日程	持参物及び注意事項
大学院：1月19日（金）・20日（土） 学 部：1月21日（日）・23日（火）・ 24日（水）・25日（木）・ 27日（土）・28日（日）	受験票・学生証・持込み許可物品・筆記用具 ※視聴学習室・図書室の印刷教材貸出はできません。 ※学生証をまだ受け取っていない方は、速やかに発行手続きを行ってください。 （試験直前は事務室が大変混み合います。）

○通信指導添削結果及び受験票について

通信指導添削結果は、12月末ごろに1科目ごとに返送されます。1月16日（火）までに届かない場合、放送大学本部へ連絡してください。

受験票（単位認定試験通知）は、添削結果とは別に届きます。添削結果よりも先に受験票が届く場合があります。**受験票が1月12日（金）になっても届かない場合、必ず放送大学本部（043-276-5111）へ連絡してください。**

○単位認定試験問題及び解答の公表について

2016年度第2学期及び2017年度第1学期分（主任講師より了承を得られたもの）は、キャンパスネットワークホームページに掲載しています。香川学習センターでも閲覧可能です。

○自動車でご入構する方法

自動車での入構を希望される方は、**1月11日（木）までに入構許可手続きを行ってください。**自動車入構許可証を掲示していない方は入構できません。入構許可証は常に車のフロント付近に置いてください。入構方法・駐車場の案内については、香川学習センター利用の手引き【オアシス】P.8をご覧ください。

○放送教材及び図書室外貸出停止期間

大学院・・・1月12日（金）～1月20日（土）

学 部・・・1月13日（土）～1月28日（日）



科目登録申請の手続きを！！

次学期も学籍が続く方は、本部より「科目登録申請要項」が届きます。「学生生活の栞」等を必ず参照の上、期限内に申請してください。「科目登録申請要項」が2月4日（日）になっても届かない場合、放送大学本部へ連絡してください。

申請方法	科目登録申請期間
科目登録申請票（郵送）	2月13日（火） ～ 2月27日（火） <u>私書箱必着</u>
システムWAKABA（インターネット）	2月13日（火） ～ 2月末日 詳細は科目登録申請要項でご確認ください。

※再視聴施設利用の方は、2月18日（日）各再視聴施設必着です。（4頁参照）

※教養学部生は、次学期に履修しようとする放送・オンライン授業と面接授業を記入してください。

※全科履修生は、4学期間連続して学費納入を行わないと除籍となります。

※卒業見込みの全科履修生の科目登録申請は、卒業となった場合、自動的に無効となります。

2018年度以降の開所時間の変更について

香川学習センターでは、2018年4月1日から開所時間に変更となりますのでお知らせします。

【2018年度以降の開所時間】

曜 日	開 所 時 間
火曜～金曜	10:00 ～ 18:30 (2017年度) 9:30 ～ 18:00 (2018年度以降)
土曜・日曜	9:30 ～ 18:00

※単位認定試験中は従来通り9:00 ～ 19:00です。

2018年度以降の放送教材の視聴方法等の変更について

◆学習センターでの視聴方法の変更

- ・2018年度から放送教材の視聴は、DVD・CDによる視聴からインターネット視聴用PC、タブレットを利用した視聴に順次切り替えていく予定です。
- ・ただし、2018年度は移行期間として、大学院科目を除き、2018年度新規開設科目のDVD・CD1セットを配架します。

※2019年度から、新規開設科目のDVD・CDの配架は行いません。

(2017年度までに開設された科目は閉講するまでの間、DVD・CD1セットの配架を続けますので、学習センター等で視聴することができます。)

学生の皆様、インターネットを通しての放送授業視聴を有効に活用してください。

◆室外貸出方法の変更

- ・2018年4月から、放送教材の貸出は、放送大学学園本部で一括して行います。

※2018年3月1日から31日までは貸出方法の変更準備のため、**室外貸出はできません。**

※2018年4月以降の申し込み方法(郵送、FAX、Web)等の詳細は、後日お知らせします。

※再視聴施設を通して申請された科目については、これまで通り再視聴施設に配架されます。

継続入学のお願い

2018年3月末に学籍の切れる方は、本部より「継続入学用出願票」が届きます。「学生生活の栞」等を必ず参照の上、出願をお願いします。

※集団入学希望の方及び再視聴施設利用の方は、1月26日(金)各再視聴施設必着です。(4頁参照)

※集団入学又は共済組合を利用して申請した方には**送付されません**。必要な方は、各自で通常の「学生募集要項」を入手してください。

※卒業見込みの方は、1月中旬に本部から再入学の案内文書が送付されます。「継続入学用出願票」は希望した方のみ送付されます。

※在籍期間満了かつ卒業見込みの方は、「継続入学用出願票」と通常の「全科履修生用出願票」を同封のうえ出願してください。

※次学期に再試験のみ希望する方も**出願が必要です**。今学期全ての試験科目が合格の場合、出願は無効となります。

再視聴施設での集団入学及び科目登録のご案内

香川学習センター以外に、県内に2ヶ所の再視聴施設（教室）があります。入学者（継続入学者含む）が20名以上になると集団入学扱いになり、**入学料の半額割引制度が受けられます**。集団入学希望の方及び再視聴施設利用の方は、下記のとおり申請してください。

対象者	申請書類	申請期限
継続入学者	出願票	1月26日（金）まで
科目登録申請者	科目登録申請票	2月18日（日）まで

集団入学の申請先

東かがわ教室 住所：東かがわ市湊 1806-2 東かがわ市交流プラザ	丸亀教室 住所：丸亀市飯山町西坂元 547-1 丸亀市飯山総合学習センター
---	--

※再視聴施設の案内については、香川学習センター利用の手引き【オアシス】P. 9をご覧ください。

※再視聴施設で登録科目の放送教材を視聴したい方は、**必ず再視聴施設に提出してください。**

本部へ出願・提出された場合、およびインターネットで手続きを行った場合には、希望の科目が再視聴施設に配架されませんのでご注意ください。

2018年度第1学期学生募集～ご協力のお願～

皆さんの家族・友人・知人に、ぜひ放送大学への入学をお薦めください。お名前・ご住所等を教えていただければ、無料で学生募集要項等を送付します。オープンキャンパスや個別相談会等も随時行っています。詳しくは、香川学習センターまでお問い合わせください。

募集学生種	出願受付期間(郵送・Web)	授業開始
教養学部 大学院 (修士選科生・修士科目生)	【第1回】 2017年12月1日（金）～ 2018年2月28日（水） 【第2回】 2018年 3月1日（木）～ 2018年3月20日（火）	2018年 4月～

視聴学習室・図書室からのお知らせ～閲覧図書の無償配布について～

学習センターで配架していた雑誌のバックナンバーを、希望の方に無償でさしあげます。

対象雑誌：1年以上前に発行されたもの

日時：第2学期の試験期間中 1月19日（金）～1月28日（日）

場所：7階 多目的室前

先着順でなくなり次第終了とします。

一人でたくさんの持ち帰りはご遠慮ください。



学生論文集『Open Forum』販売中！

放送大学の大学院修士全科生による教育研究成果報告書です。最新号の第13号をはじめ、第4号～第12号も販売中です。ご希望の方は図書カウンターまでお願いします。

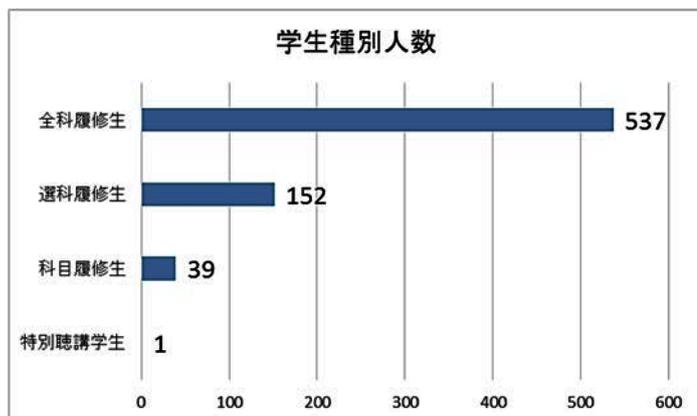
第4号・第9号～第11号 : 在学生 742 円（消費税込）／一般 927 円（消費税込）

第5号～第8号・第12号・第13号 : 在学生 658 円（消費税込）／一般 823 円（消費税込）

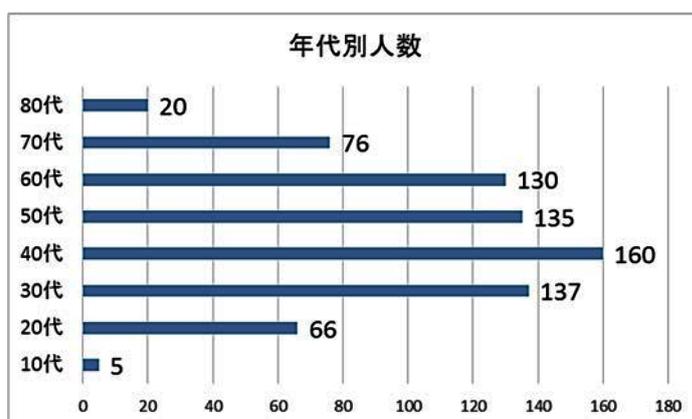
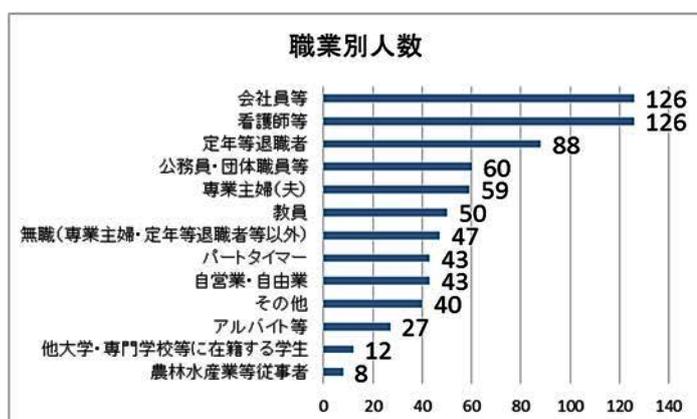
2017年度第2学期在学学生状況(香川学習センター)

当学期の香川学習センターの在学学生数は、771名です。(11月1日現在)

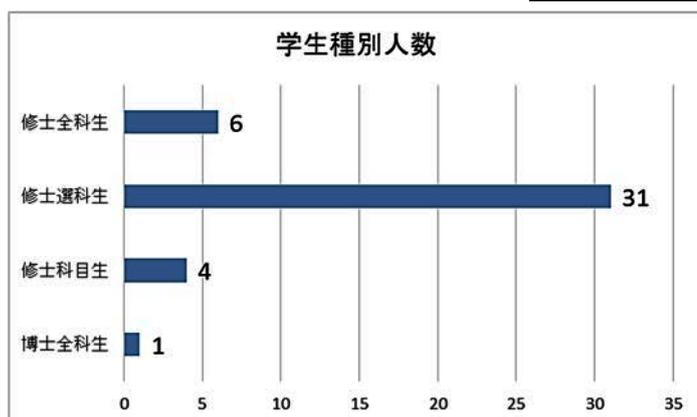
教養学部 729人



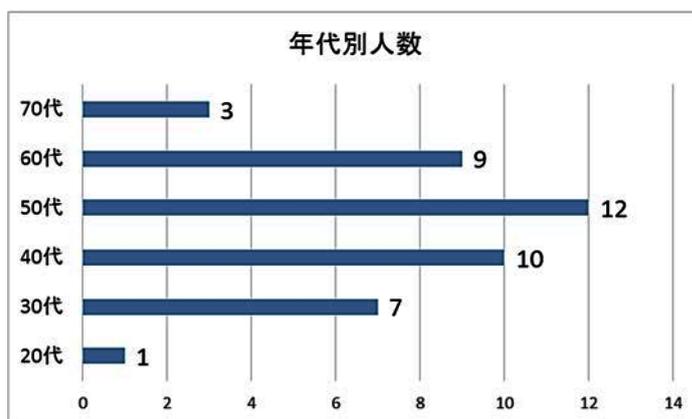
人気のある科目	科目登録人数
疾病の回復を促進する薬 (' 17)	43
食と健康 (' 12)	41
在宅看護論 (' 17)	39
感染症と生体防御 (' 14)	38
死生学入門 (' 14)	38
今日のメンタルヘルス (' 15)	37
人体の構造と機能 (' 12)	36
看護学概説 (' 16)	34
疾病の成立と回復促進 (' 17)	34
英語事始め (' 17)	34
社会福祉への招待 (' 16)	32



大学院 42人



人気のある科目	科目登録人数
特定行為共通科目統合演習 (' 17)	8
臨床薬理学特論 (' 17)	8
疾病・臨床病態概論 (' 17)	8
臨床病態生理学特論 (' 17)	8
特定行為実践特論 (' 17)	8
発達心理学特論 (' 15)	6



サンクリスタル講演会



「不定愁訴」の今日的考え方と医師にかかる時のコツ

10月21日(土) 講師：岡田 宏基 先生

体調が悪く、次のような症状が現れたとき貴方だったらどうしますか？という先生からの問いに対して、参加者は、配布されたりモコン（アナライザー）の番号を押すという形で講演会が始まりました。参加者の反応はとても早く、その結果がすぐにプロジェクター画面に表示されると少しざわめいたりするときもありました。どの不調も重大な病気につながる恐れがある。様子を見ながら、場合によってはまず、かかり付けの病院に行くこと。そうすると大きな病院で陥りがちな「不定愁訴」（不調はあるが、病気がはっきりと解明されない）になりにくいとのことでした。

列島社会の転換を反映する四国東部（阿波・讃岐）の大形前方後円墳

11月18日(土) 講師：大久保 徹也 先生

古墳時代、富田茶臼山古墳をはじめとして東四国に大きな前方後円墳が造られている。（四国では、香川・徳島のみ）今回、新たに岡前地神社古墳が見つかった。この県内4つの大形古墳は古墳時代約350年のうち、前期後半から中期前葉というごく限られた期間にだけに造られている。その後は讃岐だけでなく阿波・播磨などでも大形前方後円墳は造られていない。一方、畿内では古市古墳群、百舌鳥古墳群など巨大な前方後円墳が造られた。このことから考えるとこの時代が相対的に自立した「地域社会」の並立状況から単一の政治的社会が形成されていったと時代であったと考えられる。古墳の規模や造られた時期などを年表上に分かりやすく表記され、時代の変遷などがよく理解できました。



公開講演会



特別な支援が必要な子どもの学び方や働き方をどう考えるか？

10月28日(土) 講師：坂井 聡 先生

人は完全ではなく、いろいろな個性・特性をもっている。その、状態をよく知ることで、適切な声かけや支援ができるようになる。その時に大切にしたいことが、「本質はなにか」ということである。例…手伝いを頼んだとき、その仕上がりについてとやかく言っはいけない。手伝ってくれたことに対して感謝すべきである。対応の原則として、☆伝えることは具体的に☆見通しがもてるように配慮 ☆興味あることを大切に などなど多くの役立つお話をして下さいました。また、講師の先生と役割演技したり、参加者同士で活動したりして多くの示唆を得ることができました。

公開講演会

腸内フローラと健康増進について

11月25日(土) 講師：桑原 知巳 先生
鈴木 啓太 先生



桑原先生…腸には 1,000 種類ほどの細菌がいて、善玉菌は食物の消化、栄養素の合成、腸管感染防御など免疫を活性化させる力などがある。一方、腸内フローラの乱れにより、糖尿病が悪化する場合がある。抗酸化作用がある腸内フローラを増やすことが大切である。食物繊維を多く含む野菜を努めて摂取し、自分の腸内フローラ型にあった食生活習慣を築くこと。

鈴木先生…アスリートのうんちを研究。試合の前、食事と睡眠を考える時、まずは睡眠を優先。睡眠時の腸内フローラ働きが体調を左右する。体調が良いときの腸内フローラをカプセル状にして残しておき、体調が悪いとき、それを服用して改善できるようになったらしい。善玉の腸内フローラ抽出など、お二人の先生の研究成果が健康増進に役立てられる日がそう遠くないと感じる講演でした。



秋の研修講座

11月22日に、香川学習センターで研修講座を開催しました。

内容は「だれでもできるヨーガ健康法」で、講師は香川ヨーガ道友会講師の萩原涼様です。

参加者は、放送大学の学生さんと一般の方を合わせて15名でした。

最初にヨーガについての講義の後、実際にヨーガマット上で実技も行いました。アンケートによると、基本的なことから学べて良かったなど、大変満足との声が9名で、全員の方がほぼ満足以上の評価でした。今後とも、このような一般の方も対象とした研修講座を企画していく予定です。



研修旅行(高知) 11月6日(月)



今年は大政奉還 150 周年の記念の年。今年の研修旅行は、その大政奉還に大きい役割を果たした坂本龍馬の里、高知を訪れました。『龍馬の生まれた記念館』では専門ガイドによる土佐特有の武士の階級制度のお話など勤皇志士を多く排出するにいたった時代背景や改革に向けて活躍した人達の足跡を豊富な資料を基に勉強することができました。その後の町歩きでは当時の町模様と現在とがオーバーラップして不思議な感覚を体験しました。

午後からは『高知城歴史博物館』を訪問し、龍馬をはじめとする勤皇志士達の手紙などの展示物を見学し当時の緊迫したやり取りを肌で感じる鑑賞となりました。

もちろん、土佐といえば鯉のたたき。決して逃してはいけません。天候にも恵まれ楽しい 39 名の研修旅行となりました。



2017年度キャンパス・スケジュール

■…香川学習センター閉所日（毎月曜日・国民の祝日） 閉…視聴学習室・図書室のみ閉室
 面…面接授業 試…単位認定試験 ◎…手続き開始/締切り

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6 面	7 面
8	9 面	10	11 面◎	12	13	14
15	16 面	17	18	19 試	20 試	21 試
22	23 試	24 試	25 試	26	27 試	28 試
29	30	31				

1月

～3日 年未年始に伴う閉所
 6日・7日 『心理検査法基礎実習』①～④
 『地理情報を用いた地域分析』①～④
 9日・16日 『きびしい環境に生きる植物』①～④
 11日 『補完・統合医療』①～④
 11日 自動車入構許可申請書提出締切
 12日～20日 室外貸出停止期間（大学院）
 13日～28日 室外貸出停止期間（学部）
 19日・20日 単位認定試験（大学院）
 21日～28日 単位認定試験（学部）
 26日・30日 閉所日

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 ◎	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27 ◎	28 ◎				

2月

13日～27日 科目登録申請期間（郵送）（私書箱必着）
 13日～28日 科目登録申請期間（Web）
 28日 2018年度第1学期入学願書第1回締切
 （教養学部・大学院）受付締切（私書箱必着）

月	火	水	木	金	土	日
			1 ◎	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 ◎	21	22	23	24	25 閉
26	27 閉	28 閉	29 閉	30 閉	31 閉	

3月

1日～20日 2018年度第1学期入学願書第2回募集期間
 （教養学部・大学院）（私書箱必着）
 24日 2017年度卒業証書・学位記授与式
 （東京NHKホール）
 25日 2017年度第2学期卒業証書・学位記授与式
 2018年度第1学期入学者の集い
 25日～31日 次学期準備のため閉室