

# 教養を深めるセミナー

放送大学高知学習センターでは、所長・客員教員によるセミナーを開催しています。  
放送大学生以外の方(15歳以上)もご参加いただけます(単位認定はありません)。  
参加費は無料です。放送大学で一緒に学ぶ喜びを分かち合いましょう!



開催日は、放送大学高知学習センターホームページ「センタースケジュール」でご確認ください。

| 講 師                                                                                                                                                         | 日 時                                 | 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>深見 公雄 所長</b><br>(放送大学高知学習センター所長)<br><br>【専門分野】<br>海洋微生物生態学<br>海洋環境保全学   | 第1・第3<br>水曜日<br><br>10:00～<br>11:30 | <b>海の生態系と物質循環～その“常識”と“非常識”～</b><br><br>海の生態系は、私達が普段目にしている陸上のものとは大きく異なっていますが、その詳細が少しずつ分かってきたのはつい最近のことです。本セミナーでは、有機物の低次生産・消費・分解・無機化のメカニズムといった食物連鎖の基礎(“常識”)から、近年次々と明らかにされてきた、これまでの常識では考えられないような驚くべき物質循環の新事実(“非常識”)にいたるまで、興味深い海洋生態系について解説し、海への理解を深めることを目的とします。                          |
| <b>玉里 恵美子 客員教授</b><br>(高知大学教授)<br><br>【専門分野】<br>社会学<br>農村社会学<br>地域社会学    | 第1・第3<br>木曜日<br><br>13:00～<br>14:30 | <b>続・楽しく「終活」を考える</b><br><br>2024年度第1学期に開講した、「楽しく『終活』を考える」の続編です。「終活なんて縁起でもない」ことでしょうか。安心した老後を送るために、自分や親の価値観や身の回りの事柄について、楽しくエンディングノートにまとめていきませんか。ノートの書き方の説明に始まり、介護や相続の時の「困ったこと」や解決方法について事例をあげて解説していきます。セミナー中に1000円程度のノートを推薦しますが、すでにエンディングノートを持っている人は購入する必要はありません。                      |
| <b>村山 雅史 客員教授</b><br>(高知大学教授)<br><br>【専門分野】<br>同位体地球化学<br>古海洋学<br>海洋地質学  | 第2・第4<br>金曜日<br><br>10:30～<br>12:00 | <b>感動! 地球の絶景ー地球の活動がもたらすものⅡー</b><br><br>地球の絶景、それは、地球そのものの活動、水や大気の活動、生命の活動によって長い年月の間作られた景色です。人々はそれを目の当たりにした時、あまりの壮大な景観に、息をのむ、言葉を失う、と言われます。本セミナーでは、このような世界の絶景を紹介し、成り立ちに関する地球科学的な解説を行い、旅行気分になれるように皆さんと共に学んでいきたいと思ひます。                                                                   |
| <b>矢野 宏光 客員教授</b><br>(高知大学教授)<br><br>【専門分野】<br>スポーツ心理学<br>運動心理学<br>健康心理学 | 第2・第4<br>火曜日<br><br>11:00～<br>12:30 | <b>スポーツと健康の心理学</b><br><br>近年、スポーツ競技で最高のパフォーマンスを出すために「メンタルトレーニング(心理的トレーニング)」が必須であると注目が集まっています。けれど、これはトップ選手だけのものではなく、自分の実力を十分に発揮させたい人や、日々の生活をもっと前向きに生きたい、という人達の悩みを解消するためにもとても効果的です。セミナーでは、運動パフォーマンスや心身の健康度を高めるために必要な心理学の理論、その応用と実践について考えていきます。<br><br>※令和5年度の内容をベースにしたセミナー構成を計画しています。 |

参加方法は裏面をご覧ください。先着順で受け付けます(英語セミナーのみ抽選)。

| 講 師                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 日 時                                                                                      | 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>岡本 真知子 客員准教授</b><br>(龍馬看護ふくし専門学校非常勤講師)<br> 【専門分野】<br>精神看護学                                                                                                                                              | <b>土曜日</b><br>(全 5 回予定)<br>10:30～<br>12:00                                               | <b>心を軽くする方法を学ぶ</b><br>わが国では、生涯に約 15 人に1人の人がうつ病を体験するといわれています。そのうつ対策のためか、高知県でも認知行動療法の研修会が、よく開催され、皆さんの注目を集めています。認知行動療法という、自分の認知のクセを知り、それによって生き辛さが軽減されるようにというものがよく見られますが、同時に、マインドフルネスのように、心配事や不安を笹舟に乗せて流していくように、心の中の川に「流して」いくような方法もあります。ノートに自分の感情や体験を日々記録して活用する方法もあります。うつ病かもしれないと思ったら医療にかかるのが一番ですが、それ程でもなく、ちょっとイライラする、なんだかやる気が出ないといった段階で、心を軽くする方法を学んで試してみませんか。 |
| <b>田中 裕也 客員准教授</b><br>(高知県立大学准教授)<br> 【専門分野】<br>日本近代・現代文学                                                                                                                                                  | <b>第 2・第 4 木曜日</b><br>15:00～<br>16:30                                                    | <b>日本文学ことはじめ 2</b><br>『竹取物語』『源氏物語』『平家物語』のような古典の代表作品を読もうと思いつきながら、ハードルの高さに挫折した経験がある方もいらっしゃるのではないでしょうか。この授業では近代文学作品のなかで古典文学がどのように受け入れられ、そして作品に活かされていったのかを見ていくことで、近代文学と古典文学の両方を理解してみたいと思います。今回は『平家物語』が文化的にどのように受容されたのか、能、歌舞伎、近代文学の諸作家のなかでどのように受容されていったのかを見ていきます。                                                                                               |
| <b>大塚 誠也 客員准教授</b><br>(高知大学准教授)<br> 【専門分野】<br>日本文学<br>平安文学                                                                                                                                               | <b>第 1・第 3 火曜日</b><br>13:00～<br>14:30                                                    | <b>平安文学名作選—王朝のみやびと輝き</b><br>大河ドラマ「光る君へ」のおかげで、平安時代への関心が高まっています。「国風文化」などと学校で教わりますが、そのきめ細やかな原文に触れたことがある人はどれほどいるでしょう。「今は昔、竹取の翁」「春はあけぼの」で終わっていませんか。『古今和歌集』は歌集の域を超えた一つの小宇宙です。『源氏物語』の美学を継承し、「源氏狭衣」と並び称されるまでになった悲恋の『狭衣物語』をご存じでしょうか。名作たちの名作たるゆえんに迫ります。                                                                                                              |
| <b>ポーラ フェビアン 客員准教授</b><br>(高知学園短期大学講師)<br> 【専門分野】<br>英語教育<br>【参加申込方法】<br>・9月6日～9月24日17時までに応募された方の中から抽選で受講者を決定し、結果はハガキでお知らせします。<br>・申し込みができるのは、《初級》《中級》のどちらか1つです。<br>・追加募集する場合は、学習センター掲示板、ホームページでお知らせします。 | <b>土曜日</b><br>(月1～2回)<br>15:00～<br>16:30<br><br><b>土曜日</b><br>(月1～2回)<br>15:00～<br>16:30 | <b>初歩の英語—ABCから学びましょう 《初級》</b><br>(定員 10 名・抽選)<br>英語が苦手な方、もう一度基礎から学びなおしたい方向けの初歩の英語セミナーです。数字、曜日、挨拶など基礎から学びましょう。<br><br><b>英語で自己表現 《中級》</b><br>(定員 10 名・抽選)<br>英語で会話をしましょう！このセミナーでは、英語に興味のある方が集まって、英語で色々なことについて話をします。実用的な英語を使って、自分を自由に表現してください。リラックスした雰囲気の中で、いろんなトピックについて楽しい会話をします。                                                                           |

### <参加方法> 9月6日(金)より受け付けます

窓口またはメールでお申し込みください(電話では受け付けできません)。メールの場合は、高知学習センターホームページより「参加申込書」をダウンロードし、お送りください。

### <問い合わせ・申し込み先> 放送大学高知学習センター

E-mail kochi39@ouj.ac.jp

電 話 088-843-4864

月曜・祝日 閉所

