



センターだより 通巻 117 号
令和4年7月発行

ちくくと学んでみんかえ、
まっこと身になるちゃ!!

放送大学
高知学習センター
☎ 088-843-4864

客員教員リレーエッセイ

時々「心配性」の勧め

高知学習センター
岡本 眞知子客員准教授



私たち人間の脳は、いつも同じ状態を維持させようとしているらしい。危機的な状況下でもその傾向があり、正常性バイアスと呼ばれている。「まさか私がそんなことになるはずがない。」とか「これまで何も起こらなかったじゃないか。」と自分に言い「大丈夫だろう。」とってしまうようだ。

以前、私は海の近くで勤務していたが、はじめは「台風の際は大変そう。津波が来たら一溜まりもないのでは」と思っていたが、毎日何事もなく過ごしているうちに、そんな心配も何処へやら。やがては、新人が災害時にはどうしようかと怖がっても、「大丈夫、大丈夫」と何の根拠もなく言う始末。そして、その新人も新たな新人に「大丈夫、大丈夫」と言うようになるだろう。こういう「あの人も、この人もそうだから」と思って、何だか変に安心してしまうのを同調バイアスという。

災害時などに、早く避難しなくてはとも思っても、誰かがまだその場にいと、「あの人もまだいるし・・・みんないるんだし」という気持ちになり、避難が遅くなることも起こり得る。これらの人間の傾向は、平常時には、安心して目の前の課題に集中して取り組み、必要な休息をとるためには大切な脳の働きだ。毎日毎日ピリピリしてばかりだと心身ともに疲弊し病気まで引き起こしかねない。日常生活を送りながらも、現実には起こりうる危険を意識して、それを回避するリスク感性も保つというバランスが大切だ。以前の勤務先の仲間には、時々心配して、災害に備えてほしいと、今は思っている。

この、正常性バイアスと同調バイアスは、コロナ禍にも見られ、時には感染対策を妨げる。日頃は普通に感染対策をしても、多めの人数で会食した人たちの話を聞くと、「な～んだ、みんな大丈夫かも」と思ってしまい、たがが外れてしまう。さらに、恐る恐る始めた食事会でも、みんな一緒だと、お酒もたくさん入り、大声になり、マスクもなしで密になり、ということになりがち。これは意外に誰の身の上にも起こることだ。安易に「大丈夫」と言わずに、付き合いが悪い、臆病だ、面倒くさいと言われようと、時々「心配性」になってみる必要があると思われる。

こんな中、「我が意を得たり」と思う歌に出会った。NHKみんなの歌「こわがりヒーロー」（作詞／さとうまさかず、作曲／CHI-MEY、歌／ミドリーズ）である。歌詞は以下の通り。

テレビニュースで警報中／台風・大雨ふりそうだ／ゴーゴー ジャブジャブ なるってさ／
なのに「ここまで来ないよと、み～んな ちっとも動かない／怖いよ、怖いよ 私こわい！／これが
大きな災害の始まりなのかも知れないよ／だったら後悔したくない／私が みんなを守るんだ！
「歩けるか、外を確認！」「安全な場所に行こう！」「隣りのおばあちゃんに声をかけよう！」
「今すぐ みんなで逃げようー！」

私が怖がることで、みんなの気持ちが動く／多くの命を救うんだ／怖がれ！怖がれ！こわがりヒーロー
監修は矢守克也先生（京都大学防災研究所 教授）で、正常性バイアスに陥っている大人たちに、“かつ”
を入れる子どもたちの活躍を描いている。この『水害版』に引き続いて『地震版』も発表されている。

新型コロナ対策の規制は緩和され日常が戻りつつあるが、忘れてはならないのは、災害のリスクもウイルスも、ゼロにはならないということである。そして、私たちの普通で当たり前の日常生活は、自分自身や周りの人々の命を守るという基盤の上に成り立っていることを忘れてはならないであろう。

単位認定試験について

2022年度第1学期の単位認定試験は、インターネット上のWeb単位認定試験システムを利用して自宅等で受験します。(郵送受験方式の3科目を除く) 受験のスケジュール等は以下のとおりです。詳しくは、大学本部からの送付物を熟読の上、期間内に余裕を持って受験しましょう！

単位認定試験のスケジュール・・・・・・試験日まで

～試験期間まで	受験予定の端末から「Web単位認定試験システム体験版」で操作確認	7/8 (金) までに 受験票、郵送受験科目の答案用紙等 が届いていない場合や紛失した場合
6月末 (6/30頃(予定)に 大学本部から発送)	受験票、<u>単位認定試験受験に際しての注意事項</u>、<u>Web単位認定試験アクセス方法</u>を発送 ※受験できるのは<u>履修科目(再試験含む)</u>のうち、通信指導に合格した科目のみ ※センター受験申請者には、「<u>学習センター受験の申請を行った皆様へ</u>」も同封されています。	択一式：7月11日 (月)、 記述式：7月14日 (木) までに <u>通信指導の添削結果が届かない場合</u>
注意 添削結果より先に、 <u>受験票等が到着することがあります</u>	郵送受験科目[<u>正多面体と素数('21)</u>、<u>日本美術史の近代とその外部('18)</u>、<u>量子化学('19)</u>のみ] <u>問題用紙</u>、<u>解答用紙</u>、<u>提出用封筒</u>、<u>提出方法案内</u>を発送	放送大学本部 <u>(043-276-5111) へ連絡</u>



単位認定試験の試験日程

●Web受験方式 (詳しくは、本部郵送の「アクセス方法」等を参照)

インターネット上で試験問題を閲覧し、解答送信。(制限時間1科目50分、期間中いつでもご自宅等で受験可)

※学習センターでの受験には事前申請が必要です。申請していない学生はご自宅等での受験をお願いします。

※センター受験申請者は、「授業科目案内」等に記載の試験日・時限に、希望した学習センター等で受験してください。(持参物は「学習センター受験の申請を行った皆様へ」、「受験に際しての注意事項」を参照)

試験日程

7月15日 (金) 9:00～7月26日 (火) 17:00

※7月18日(月)、22日(金)、25日(月)は学習センター閉所日です。ご注意ください。

受験方法

システムWAKABA「学内リンク」の「Web単位認定試験」(<https://shiken.ouj.ac.jp/>)より受験。
操作方法については、試験システム内の「操作ガイド」もご確認ください。

●郵送受験方式(正多面体と素数('21)、日本美術史の近代とその外部('18)、量子化学('19)のみ)

7月上旬ごろ大学本部から発送される問題用紙・解答用紙・提出用封筒を用いて解答を作成し、郵送提出。
(提出方法等、詳しいご案内は問題用紙等に同封されますのでご確認ください)

試験日程

7月15日 (金) ～7月26日 (火) 《必着》

試験期間中の注意事項

試験期間中は、開所時間が変更となります

7月15日～26日（閉所日除く） 9時～19時 [窓口のみ、図書・視聴学習室は～18時]

※17(日)・23(土)1限目受験のセンター受験申請者は、図書館9時開館のため南入口からご入場ください。

自習室について

上記期間中は、9時～18時 図書・視聴学習室がご利用いただけます。

なお、3階フロアは関係者以外立入禁止です。試験運営にご協力をお願いします。

学生証について

自宅受験の方は今学期は必携ではありません。センター受験者はご持参ください。

Web単位認定試験システムについて

- ⚠ 現在公開中の体験版 (<https://shiken.ouj.ac.jp/>) は、試験期間中には利用できませんので、必ず受験予定の端末からWeb単位認定試験体験版で操作練習を行い、あらかじめ手順をご確認ください。
- ⚠ 利用には、システムWAKABAのID（学生番号）とパスワードが必要です。事前にログインができるか必ずご確認ください。ログインできない方は、ログインページに記載の「問合せ先」にお問合せください。

システムWAKABAトップ画面

体験版・試験の受験
ともにここからアクセス

試験システム画面

Web単位認定試験

必須

放送大学
Web単位認定試験システム
操作ガイド
Ver. 1.2.1

操作ガイドを確認しながら

- ①科目選択
- ②試験開始
- ③解答作成
- ④保存・確認
- ⑤解答提出

択一式…選択肢をクリックで解答
記述式…解答記入欄に文字入力で解答
併用式…択一式と記述式の両方を解答

2022年度第1学期 単位認定試験

2022.5.2 システム一部改修のお知らせ

・試験開始タイマーが画面スクロールに敏感になりました
・記述式解答入力欄に表示されていた予備入力ボタンを非表示にしました

はじめに、画面左側の「リンク集」→「e 操作ガイド（必須）」から、操作ガイドをご確認ください。

科目一覧

Web単位認定試験体験版

試験終了後のスケジュール

<試験成績の確認>

8月下旬に「成績通知書」を送付します。

また、システムWAKABAの「教務情報→履修成績照会」でも確認できます。

再試験制度について

次の場合、次学期に限り、再試験を受けることができます。

- ①登録科目の試験を初めて受け、不合格だった場合。
- ②登録科目の添削指導問題を提出しなかった方で、次学期に添削問題を提出し、結果が合格の場合。
- ③登録科目の初めての試験を欠席した場合。

【科目登録・出願手続きについて】

- 次学期に学籍がある方・・・再試験科目をあらためて科目登録する必要はありません。
- 次学期に学籍がない方・・・再試験科目をあらためて科目登録する必要はありませんが、出願手続きが必要です。
(入学料と他に新たな受講科目がある場合は授業料を納入)

令和4年度第2学期(次学期)の 科目登録および継続入学を忘れずに！

次学期に学籍のある方

☆7月中旬頃送られてくる「科目登録申請要項」「面接授業時間割表・開設科目一覧表」で申請してください。

申請方法	申請期間
郵送	8月15日～8月30日 私書箱必着
システムWAKABA	8月15日 9時～8月31日 24時

今学期で学籍が切れる方
卒業見込みの方

☆継続入学用の書類が送られてきますので、郵送またはシステムWAKABAから登録を！

出願期間	印刷教材の送付	インターネットによる授業視聴	面接授業の登録(学期当初)	学 費 納入期限
第1回 6月10日～8月31日	原則として学期開始(10月1日)までに到着。	原則として学期開始(10月1日)までに開始可能。	8月15日～31日24時の間にシステムWAKABAから出願の場合登録可。	9月15日
第2回 9月1日～9月13日 (インターネット出願は、17時まで)	9月15日以降に学費を納入した場合、到着が学期開始以降。	9月15日以降に学費を納入した場合、視聴開始が学期開始以降。	登録できません。	10月3日

図書・視聴学習室からのお知らせ

閉講科目印刷教材・雑誌無料配布

- ★ 10月1日から令和2年度閉講科目(全科目)と配架終了雑誌を下記のとおり配布します。
- ★ 譲渡方法
1人につき、各3冊
先着順で配布(予約・取り置きは不可)
受付簿に名前を記入してください
10月1日～31日は学生のみ
11月1日から一般の方も可

単位認定試験中の利用

- ★ 試験期間中の利用時間は、
9:00～18:00
- ★ 図書・視聴学習室のパソコンで単位認定試験を受けることはできません。

利用のルール

- ★ かばんはロッカーへ
勉強に必要なもの・貴重品を透明袋に入れて入室してください。
- ★ 携帯電話は電源を切るか、マナーモードに。
- ★ 飲食禁止(但し、蓋付きの飲み物の持込は可)
- ★ 放送教材の室内視聴は必ず受付を通して下さい。職員が不在の場合は、受付カウンターの電話で内線10番にかけ、職員を呼んで下さい。
職員が貸出・返却処理をします。

令和3年度の試験問題も置いてあります。図書・視聴学習室を積極的に使って、試験を頑張ってください！



在学生のための学習相談を随時受け付けています。

科目登録について不明な点や疑問点はありませんか？

卒業に必要な単位や、資格取得（認定心理士、教員に関する資格（現職の方）、学芸員など）の要件単位について、どの科目を履修すればよいのか分からないなどの質問がありましたら、窓口までご相談ください。また、「どのように学習すれば単位がとれるのか」、「新カリキュラム移行について知りたい」などの疑問点についても対応いたします。所長、客員教員も学習上の諸々の相談に応じています。相談を希望される方には、事前に希望日時を事務室（088-843-4864）まで、ご連絡いただきますようお願い申し上げます。

各種届出期間

☆所属学習センター変更☆

8月10日【郵送の場合必着】

☆休学届・復学届・退学届

9月30日【郵送の場合25日必着】

※いずれもシステムWAKABAからも届出可能

10月入学生募集中！

皆さんの周りに放送大学、生涯学習、資格取得に興味のある方はいませんか？

只今10月入学生募集しています。

ご友人、ご家族にぜひ放送大学をご紹介ください。（出願期間：6/10～9/13）

これからのイベント

公開講演会

「海のプラスチック問題を考える ～ 悪影響の原因とメカニズム、そしてこれからの動き ～」

講師：深見 公雄（放送大学高知学習センター所長）

日時：8月7日（日）13：30～15：00

場所：土佐市立市民図書館つないで大会議室

定員：50名（先着順）

申込締切：7月31日（日）

公開講演会「プランクトンの世界 ～

有害有毒赤潮の発生と防除 ～」

講師：今井 一郎（北海道大学名誉教授）

日時：8月20日（土）13：30～15：00

場所：高知大学朝倉キャンパス

メディアの森6階メディアホール

定員：50名（先着順）

申込締切：8月9日（火）

パソコン講習会

講師：アールシステム(株)ITインストラクター

日時：8月27日（土）9：30～16：30

9月10日（土）9：30～16：30

場所：放送大学高知学習センター3階講義室(大)

定員：15名（先着順）

申込締切：8月19日（金）

レポートの書き方講習会

講師：岩城 裕之（高知大学教授、放送大学高知学習センター客員教授）

日時：8月28日（日）9：30～15：10

9月 4日（日）9：30～15：10

場所：放送大学高知学習センター3階講義室(大)

定員：20名（先着順）

申込締切：8月19日（金）

詳細は同封のチラシ、高知学習センターウェブサイトをご覧ください。

お申し込み・お問い合わせは放送大学高知学習センターまで！

電話：088-843-4864 メール：kochi39@ouj.ac.jp



事務室からのお知らせ

第33回学生研修旅行

毎年恒例の秋の研修旅行については、今年度も引き続き新型コロナウイルスの影響を懸念し、現地集合・現地解散の形で、下記のとおり予定しています。

日 時：11月13日（日）時間未定

訪 問 先：高知県立美術館（高知市高須353-2）

※車以外のアクセス：とさでん交通路面電車「ごめん」、「領石」または「文珠通」行きで15分、
「県立美術館通」下車徒歩5分 等

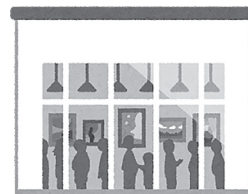
内 容：美術館職員によるギャラリートツアー（高知出身の画家「合田佐和子展」（予定））
現地集合（駐車場あり）→ 美術館見学 → 現地解散

募集期間：9月2日（金）～11月2日（水）

学習センターウェブサイト、メールマガジン、くじら10月号で告知

参 加 費：9月の募集開始時にお知らせします

※学友同窓会加入者は同会より500円の補助があります。



催行について

感染拡大状況等により、中止の場合もあります。その際は、学習センターウェブサイトやメールマガジンにてお知らせします。

芸術文化祭2022



10月30日、31日に予定されています芸術文化祭は、高知大学 黒潮祭に日程をあわせて開催しており、現時点で黒潮祭の開催が未定のため、今月号では開催のご連絡を見合わせました。

開催する場合は、「美術展覧会の作品募集」等について、別途お知らせします。

キャンパスライフ

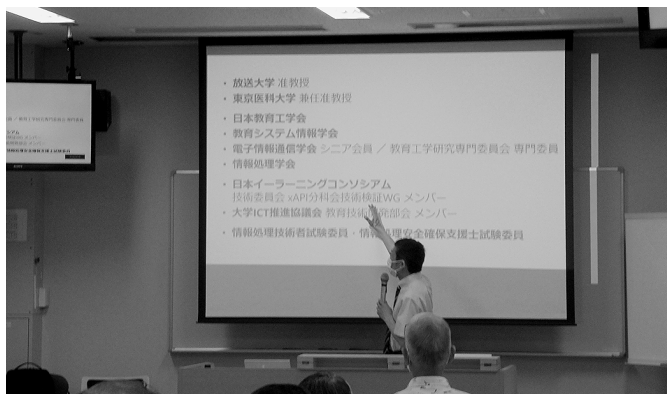
調査旅行 ～ 佐川町街歩き～

6月5日（日）高知学友同窓会・高知学習センター共催事業「調査旅行～佐川町街歩き～」を開催し、在学生等20名が参加しました。当日はあいにくの天気でしたが、佐川くろがねの会さんのガイドのもと、「牧野富太郎ふるさと館」「青山文庫」「うえまち駅」などを巡りました。佐川町の歴史と文化に触れ、学びを深めることができました。



公開講演会 「教育・学習分野におけるデータ活用」

6月25日（土）放送大学准教授 森本容介先生による公開講演会を開催し、13名の方に参加していただきました。データ活用によって教育・学習を改善する取り組み（ラーニングアナリティクス）について分かりやすく解説・紹介していただきました。



卒業研究履修ガイダンス

6月25日（土）に卒業研究履修ガイダンスを開催しました。7名の方に参加していただき、卒業研究の流れ、教員からのアドバイス、卒業研究履修者の体験発表など盛り沢山の内容に参加者は熱心に聞き入っていました。



大学院入学希望者ガイダンス

6月26日（日）に大学院入学希望者ガイダンスを開催しました。8名の方に参加していただき、出願手続き、研究計画書の書き方、入学後の流れ等を紹介しました。



高知学友同窓会からのお知らせ

放送大学高知学友同窓会は、主に放送大学の卒業生と現役学生を会員として活動しております。私たちは「加入して損はない学友同窓会」を目指して頑張っています。

当会にご加入いただきますと、例えば、次のようなメリットがあります。

◎年2回の調査旅行・研修旅行の参加者には、当会から1回500円の参加費補助が出ます。

◎会員向け「はちきんメール」により、折々に学習上のアドバイスやイベント情報が届きます。

◎年1回発行の機関紙「はちきん」がお手元に届きます。最新号は下記URLをご覧ください。

<http://www.kcb-net.ne.jp/pondsan/hachikin14-20220518.pdf>

◎卒業してからも、サークル活動や調査旅行・研修旅行に参加できます。

◎「入学者の集い」や「学位記授与式」に出席された会員には、当日の集合写真を無料メール送信。

皆様、学友同窓会に入会して下さい。ともに高知学習センターを楽しく盛り上げて行きましょう。

会費は5千円/5年です。ご入会申込みなどは、

高知学習センター窓口 または 学友同窓会e-mail : kochi-obga@ouj.ac.jpまで。

キャンパス・スケジュール

■：閉所日

○：面接授業

□：単位認定試験

7月						
日	月	火	水	木	金	土
					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	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
	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	29	30	31			

9月						
日	月	火	水	木	金	土
				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	29	30	

7月	
7月上旬頃	通信指導添削結果送付 単位認定試験通知（受験票）送付
7/20～8/3	夏季集中型科目 放送授業期間
7/15～26	第1学期単位認定試験
7/22	臨時閉所日
○面接授業○	
2・3日	「食からウェルビーイングを考える」 「心理学実験2」
9・10日	「働くことと学ぶこと」

8月	
8/10～16	臨時閉所日（15日は月曜のため閉所日）
8/17	夏季集中型科目通信指導提出期限（必着）
8/15	第2学期科目登録申請開始
8/15～26	2023年度修士全本科生募集・出願期間
8月下旬	単位認定試験成績通知送付
8/30	第2学期科目登録申請締切（郵送必着）
8/31	第2学期科目登録申請締切（web申請） 第2学期学生募集締切（第1回）

9月	
9/13	第2学期学生募集締切（第2回）
9/17・18	臨時閉所日
9/24	臨時閉所日
9/25	学位記授与式
9/30～10/7	夏季集中型（司書）単位認定試験

《臨時閉所のお知らせ》

下記の日程は高知学習センターは終日閉所といたします。

8/10～16

高知学習センター

★利用時間

（通常期間）

火～日 9：10～17：00

（単位認定試験期間）

火～日 9：00～19：00

★閉所日

月・祝日、年末年始
（12/28～1/3）

幡多視聴室

★利用時間

月～金 9：30～16：30
（12：00～13：00除く）

★閉所日

土・日・祝日、年末年始
（12/29～1/3）

「くら」へのご意見・記事掲載希望は、
事務室までご連絡ください。

Email:kochi39@ouj.ac.jp

Tel :088-843-4864

Fax:088-843-4813

