



センターだより 通巻 104 号
平成31年4月発行

ちくと学んでみんかえ、
まこと身になるちや!!

 **放送大学**
高知学習センター
☎ 088-843-4864

新入生の皆さんへ

このたび放送大学教養学部、および大学院文化科学研究科に入学された皆さん、誠におめでとうございます。高知学習センターの教職員を代表して心から歓迎の意を表します。

当学習センターでは面接授業、客員教員によるセミナーや学習相談、講演会など、皆さんの知的興味や向学心を満足させるさまざまなプログラムを提供しています。同窓会に集う先輩や職員による履修の仕方、単位認定試験の対策、通信指導のレポートの書き方、資格取得、パソコンの使い方などに関するアドバイスもおこなっています。また、学習センターを会場にサークル活動もおこなわれています。その活動成果は毎年秋に開催される「芸術文化祭」で発表されます。同窓会や学習センターが主催する調査旅行や研修旅行などもあり、見聞を広めると共に、学ぶ喜びを分かち合う、あるいは気軽に相談に乗ってくれる学友と知り合う貴重な機会になっています。

このように、学習センターは、多様なバックグラウンドをもつ学生、同窓生、教員、職員、さらには、一般の方も加わって、お互いが切磋琢磨するコミュニティです。ぜひ、放送授業で学ぶだけでなく、学習センターのコミュニティの一員として、さまざまなプログラムに参加して、充実した大学生活を送って下さい。

また、もし皆さんが勉学に行き詰まったり、悩んだりすることがあれば、ぜひ2017年3月25日に東進堂から刊行された『放送大学に学んで—未来を拓く学びの軌跡—』を紐解いてください。これは中国・四国地域にある9つの学習センターの在學生や卒業生が、自分の学びの体験談を綴ったものです。高知学習センターでも10名の方に執筆していただきました。日々多忙の中で、強い克己心をもって、幾多の困難を乗り越え、自ら定めた目標を見事に達成された先輩の声には胸打つものがあります。きっと皆さんに希望と勇気を与えてくれるはずです。学業を継続するヒントや秘訣を知ることができます。ぜひ座右の一書とされることをお勧めします。

高知学習センターは今年で設立25周年を迎えます。これを機に、皆さんがより一層快適に楽しく学習できる環境の整備に当たると共に、教職員が一丸となって勉学意欲溢れる皆さんを誠心誠意支援する所存です。皆さんの学業成就を心から祈念いたします。



高知学習センター
所長 吉倉 紳一

食と長寿を考える

「長寿食」があるとすれば、毎日食べ続けることで、寿命を全うできる食ということでしょうか？長生きや健康を考える時、私たちの「食生活」と「食を取り巻く環境」はどうなっているのでしょうか？私たち化学屋は、食べ物を化学物質として考えますし、化学物質であれば化学反応が起きますので、そのことが「健康」や「長寿」とどのように関係しているのかを考えています。寿命を維持する＝健康を維持する＝「人という生き物に備わった」働きって何でしょう、或いは、寿命を縮める＝健康を妨げてしまう＝働きって何でしょう。現代は、癌の発症率が高い（今は二人に一人の割合と言われています）ので、「癌の発症を抑えることと食物の関係」を考えてみたいと思います。

細胞が癌化するしくみは複雑で難しいのですが、例えば「活性酸素が細胞のDNAを傷つけてしまう」ことによって癌化してしまうことに注目します。活性酸素って何ですか？それが原因で癌化するならば、それを無くせば（或いは減らせば）良いじゃないですか？どうやって無くす（減らす）のですか？食物で無くす（減らす）ことはできるのですか？食物に含まれる物質＝抗酸化物質＝の働きによって、活性酸素を減らし、癌化を防ぐ食があるのでしょうか？生き物には酸化から守ろうとする働きが有り、物質（＝抗酸化酵素・抗酸化物質）があります。地球上の生物は、酸素にさらされていますので、どうも酸素（活性酸素）による『酸化』を必然的に受けるようになっている、しかしその酸化を防ごうとする働きを獲得していることも必然であります。そのような酵素の仲間を「抗酸化酵素」と言って、数種類あってそれぞれ活性酸素を消去します。非常に興味深い研究として、抗酸化酵素と寿命との明確な関係が明らかになりました。その証拠は、スーパーオキシドディスムターゼ(SOD)という抗酸化酵素の働きと寿命の長さとの関係の中にあります。ヒトの寿命とサル（チンパンジー）の寿命では、ヒトの方が長いのですが、SODの働きも圧倒的にヒトの方が高いのです。酸素消費量に対するSODの活性の高さと寿命との相関ですが、これは、体重に対して消費する酸素の量が多い動物種ほど、寿命が短くなるはずのところを、SODが活性酸素を分解することで寿命を延ばしていると考えられるものです。動物の中でも霊長類、特にヒトはSODの活性の高さが際立ってヒトが長寿である原因の一つとされています。

次に、酸化から守ろうとする物質（＝抗酸化物質）です。活性酸素の発生を抑える物質及び発生した活性酸素を捕捉して無毒化する物質があります。前者には、活性酸素が発生する際に触媒として働く鉄などを押さえてしまう作用のあるタンパク質（フェリチン、セルロプラスミンなど）が、後者には、ビタミンE、ビタミンC、尿酸、ビリルビンなどがあります。「ポリフェノール」ってご存知でしょうか。その分子構造から命名

高知学習センター
蒲生 啓司 客員教授



された植物成分の総称ですが、ほとんどの植物に含まれていて、その数は2,000種以上に及ぶと言われています。緑茶も紅茶も烏龍茶も、お茶と言ったら必ずカテキンに代表されるポリフェノール類を多く含んでいます。飲茶によるEGCG（エピガロカテキンガレート）の大量摂取のため、中国では癌の発症が少ないとか、お茶を好む人に心臓発作や脳卒中が少ないとか、緑茶を良く飲む人はコレステロール値が低い等々、昔からポリフェノールの摂取と健康上の関係が指摘されています。ポリフェノールには、活性酸素を消去する役割＝抗酸化作用＝があります。

「発酵食品」と言えばご存知だと思いますが、味噌、甘酒、納豆、食酢、ヨーグルト、チーズ等々、日常食している食物がたくさんありますし、今までの話しとの関わりでは、発酵食品が抗酸化作用（活性）を持つ＝活性酸素を減らすということでしょうか、物質で考えるならば、発酵食品に含まれる「何らかの物質」がそのような働きをするということですね。発酵食品には共通した特徴がありますが、“生きている”食べ物ということ、その意味するところは、腸内の有用菌（善玉菌）が増加するということです。先程の食品に当てはめると、味噌、甘酒＝麹菌、納豆＝納豆菌、甘酒、食酢＝酢酸菌、ヨーグルト＝乳酸菌、に対応します。有用菌の役割は何でしょうか。発酵食品を生成する乳酸菌等の微生物には、腸内の環境を整えるという働きがあります。腸内には、有用菌と悪玉菌とが常駐しています。腸内環境を良くしてくれるのは、これらのうち乳酸菌等の善玉菌が増えて優位になった時です。良く言われるのは、腸の内部で善玉菌が増えると老廃物などが体から排出されやすくなり、また新陳代謝も活発になります。その結果、血液中のコレステロール等の値が低くなって血流が良くなり、栄養分の高い血液が流れるということです。血流が改善されると、腸や脳の働きが活発になります。

どうも発酵によって、抗酸化物質が作られるばかりではなく、栄養価も向上するようです。様々な発酵食品は、抗酸化物質を多く含みます。この意味は、食品の発酵によって、長期間保存ができるように酸化を防ぐ＝抗酸化力を高めている＝と考えることができます。更に発酵食品では、発酵させる前よりもアミノ酸やビタミン類などの栄養価の高い物質が豊富に作られています。繰返しになりますが、発酵食品には、抗酸化作用があり長寿に通ずる健康維持の効果（アンチエイジング効果）があると言えます。あまり美味しい話しではありませんでしたが、自分たちの食生活と何が長寿に関わるのかをみんなで考え、楽しく健康な食をしたいと思います。

2019年度第1学期入学者の集い・オリエンテーション



3月30日(土)に入学者の集い・オリエンテーションが行われました。新入生9名が出席し、所長ならびに来賓の方々から祝辞が贈られました。オリエンテーションでは、学習の進め方、学習センターの利用方法などを説明し、新入生は熱心に耳を傾けていました。式典後は、所長・客員教員の先生方を囲み、交流会を開き、それぞれの入学への想いやきっかけ、不安や悩みなどを語りあい、とても楽しい時間となりました。

新任・退任の挨拶

退任にあたって

池 雅之



平成がまもなく幕を閉じようとするこの時期に、5年間の任期を迎えました。この間、たくさんの学生の方々、スタッフの皆さんに支えられながら高知学習センターでの日々を過ごしてまいりました。平成26年度から客員教員としてお世話になり、セミナーでは「『心』を臨床心理学の視点から共に考える」とのテーマで、教育、医療保健、産業など多岐にわたる領域のエッセンスを受講生の皆さまと共に学ぶ機会がもてました。現代的なトピックも紹介しつつ、時にはたくさんの質問や感想をいただき、既存の知識を越えた、まさにセミナーという臨場的な体験を共有できたようにも思います。遠方から、また貴重な土曜日の午前中に学ぼうとされる皆さまの意欲に刺激を受けつつ最後まで役割を終えることができました。また受講の皆さまの学修への熱意はかけがえのないセミナーへの贈り物でした。

本年度からも引き続き現職の高知工科大学で教鞭をとりつつ、学生相談の臨床を継続します。高知学習センターの多くの皆さまとの出会いを胸に、地道に、学問、臨床ともにこれからも励みたいと思っております。本当に貴重な機会をいただきありがとうございました。

放送大学のますますのご発展と皆様方のご活躍を祈念しております。

退任にあたって

大西 須美子



2年間と短い期間でしたが、「医療・看護・福祉」という大きなテーマの中で、多くのことを共に学ばせていただきました。私は看護師で40年近く病院という中でしか仕事をしてきませんでしたので、このテーマの中で何から話せばよいのか、戸惑いは大変大きなものでありました。一歩外に出てみると、知ったつもりが何も知らない自分がいました。知っている気がしていただけなのかもしれません。でも高知大学のキャンパスに放送大学の学び舎があることは、私には楽しみの一つでもありました。自分も勉強してみたいと思っていたこともあり、学生という身分の中で、学ぶ機会を持つことのわくわく感を皆様と一緒に感じる事が出来ました。

看護師として改めて考えると、40年前患者様とゆっくり会話して、患者様の快方に向かわれる状況に、やりがいを見出してた昭和から、今は専門化し、分担された業務の中で看護を提供する私たちがいます。マネジメントという名のもとに多種多様な人々と関わり、エキスパートな能力をもって出産から見取りの看護までを役割としています。そんな看護の役割の広さを思い、人とかかわりを基本とした活動が、自分にもまだまだできることはあるなと感じました。自分を振り返る良い機会を与えていただきました皆様に深く感謝をいたします。ありがとうございました。

新任にあたって

渡邊 ひとみ



このたび、4月より客員准教授として着任することになりました高知大学の渡邊ひとみと申します。高知県に越してきてから丸2年経ちましたが、毎日なんだかんだ忙しく、いまだ市内もあまり散策できていません。3年目になる今年こそは、色々県内を回ってみようと思っています。

私の研究分野は「心理学」です。心理学のなかでもとりわけ「発達心理学」を専門としています。発達心理学は赤ちゃんや子どもを対象とした学問というイメージがあるかもしれませんが、今日では生涯発達の視点を重視し、乳幼児期から高齢期までのあらゆる年齢層を対象に研究が行われています。私自身は、自己やアイデンティティ(自分らしさ)の形成、成人女性のライフコース選択や就労意識、過去のネガティブ経験の中に肯定的意味を見出すことの効果、他者の不幸を喜ぶ感情など、自分が興味をもっているテーマを中心に自由気ままに研究をしています。発達心理学に限らず、「心理学を学ぶ」ことは「自分自身について学び理解する」ことです。是非ご関心のある方は、セミナーで心理学の基礎を一緒に学びましょう。

退任される皆さま大変お世話になりました。新任される皆さま4月からよろしくお願いします。

<事務職員>

退任

新任

弘田 真野
高島田 美紗

近藤 倫代
廣田 望

平成30年度第1学期・2学期卒業証書・学位記授与式

3月30日(土)高知学習センターにて卒業証書・学位記授与式が行われました。今回は、悪天候のため中止となった平成30年度第1学期の卒業証書・学位授与式も合同で開催し第1学期卒業生26名と第2学期卒業生36名のうち17名が出席されました。ご家族・在学生らが見守る中、吉倉所長より1人ひとりに学位記が授与され、卒業生を代表して、田辺司乃さんが答辞を述べました。皆様、ご卒業おめでとうございます。

卒業生から喜びの声も寄せられていますので、ご覧ください。



学位授与式



平成30年度第2学期卒業生

大学院

人文学プログラム	2名
臨床心理学プログラム	1名
生活健康科学プログラム	1名

教養学部

生活と福祉コース	14名
心理と教育コース	3名
社会と産業コース	9名
人間と文化コース	3名
情報コース	1名
自然と環境コース	2名

卒業生からのメッセージ

「卒業によせて・第二の人生と放送大学」

(社会と産業コース) 森沢 慶二

放送大学との出会いは、平成18年に科目履修生として入学してからです。

その後選科履修生、全科履修生の3年に学士入学しました。

動機は、大学時代は学園紛争が有り又、スポーツに明け暮れ勉強が出来ていなかった事と、これからの第二の人生及び変化の激しい時代を考えると、勉強の必要性を感じた事です。最初は、面接授業の魅力に引き込まれました。面接授業では、先生方の人柄を感じ大変影響を受けました。

放送授業の最初は、思った様に進みませんでした。その後、コツを掴みました。定年退職後の第二の人生は、地元で異業種の観光業界に勤務しています。放送大学で、幅広く仕事及び健康に関連した科目を、勉強出来た結果だと思っています。新年度から大学院修士選科生として、新科目にチャレンジして行きたいと思っています。お世話になりました。

有難う御座いました。今後共宜しくお願い致します。



「学ぶのは楽しみ 知ることは喜び」

(社会と産業コース) 池 昭 満

このたび平成最後の放送大学卒業生ということになった。思えば、うららかな春の陽光のもと、専科履修生として「入学者の集い」に出席したのは、4年前の4月5日。当時、私は、長年勤めた職場を一度定年退職。引き続き、再雇用により元の職場で働いてはいたが、遠からず「自分の時間だけはたっぷり」という日々が訪れる。有り余る時間をどう過ごすか思案していた。

それまでの人生を振り返ると、最も楽しかったのは、間違いなく、約45年前、地方都市で過ごした4年間の大学時代だった。良き友人たちに恵まれ、悩み多き日々を乗り越えてきた青春の日々。あの頃に戻りたい。若返ることはかなわないまでも、やり残したことも多い学生時代をもう一度。そして定年後の居場所確保と頭の体操にも、というわけで放送大学の門を叩いた。

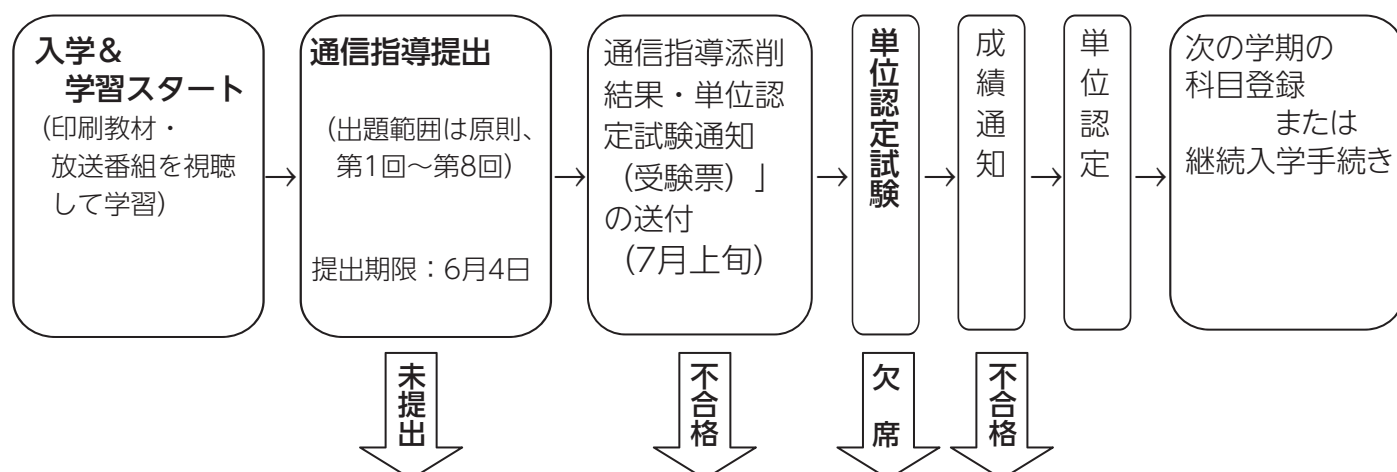
放送大学の授業は、刺激的だった。放送授業では、先生方が現地に飛び、歴史の舞台、展示施設などの映像を示しながら、あるいは、国内外の要人に直接インタビューしながら講義を進められる。こんな授業が他大学で見られるだろうか。面接授業では、県内外の先生方から貴重な話を直接伺えるし、他県の学習センターで受講することもできる。20歳代までに、小中高大学と16年間学んだわけだが、「授業が面白い」と感じたことは(他の学校には失礼ながら)60歳代になって入学した放送大学がダントツ。まさに放送大学学歌にある「学ぶのは楽しみ」「知ることは喜び」である。

初めの1年間で専科生として過ごし、2年目から全科生として「社会と産業コース」の3年次に編入学。計4年間で卒業することとなった。この間、セミナーや英語研究会、学生旅行、ビール会・忘年会などを含め、人生2度目の学生生活を満喫することができた。リタイア後の進路としてこの大学を選んだことは大正解だったと心から感じている。これも、高知学習センターの吉倉所長はじめ先生方、事務局、同窓会、学友の皆様のお陰である。

私は、いま、会う人ごとに「放送大学に入らんかえ?マイペースで勉強できるし学費は安いし、楽しいよ」と勧めている。そして私自身も、卒業後、「人間と文化コース」へ再入学する。これからも、身体の続く限り、学ぶことを楽しみ、知ることを喜び続けたいと思っている。

この他にも喜びの声が寄せられています。次号でご紹介させていただきます。

1学期のスケジュール



オンライン授業

オンライン授業は、インターネットで講義を視聴、小テストやディスカッション、レポート等の課題を科目ごとに決められた期間に提出して学びを進めます。

通信指導問題の提出は忘れずに!!

通信指導に合格しなければ、単位認定試験が受けられません。必ず提出期限までに提出を!

※ 5月7日(火)までに問題が届かない場合は、大学本部(Tel 043-276-5111)に連絡を!

提出
期限

〈郵送〉 5月21日(火)～6月4日(火) 必着

〈Web〉 5月14日(火) 10:00～6月4日(火) 17:00



◇通信指導問題は印刷教材と一緒に送付されます。

◇提出期限を過ぎて本部に到着したものや、利用するパソコン及びネットワーク環境によるトラブルにより提出が間に合わなかった場合でも、未提出扱いになりますので、余裕をもって提出してください。

◇webでの提出の場合、提出後必ずトップ画面に戻り、科目名の横に「提出済(送信済)」と表示されていることを確認してください! 送信したつもりが、操作を誤って送信できておらず、不合格になってしまった…などという事にならないようお気をつけください。

事務室からのお知らせ①

新入生の皆さんへ

利用の手引き・学生生活の葉は必ず読んでください！

「高知学習センター利用の手引き」・・・新入生に郵送

学習センターの利用に関して、大切な情報や注意事項が記載されています。

「学生生活の葉」・・・印刷教材等と一緒に送付

学習の流れや方法、各種手続きなど、学生生活について必要な情報が書かれています。

※困った時にはいつでも読めるように、大切に保管をお願いします。

放送大学 高知地区センター
2019年度
学習センター利用の手引き



システムWAKABAを活用しましょう！

「システムWAKABA」・・・科目登録申請や成績照会、各種届出等ができる便利なシステムです。科目登録申請、Web通信指導、インターネット配信システム等が利用できます。

システムを利用するためには、ユーザーID、パスワードが必要です。これらは「入学許可証」に記載されています。ぜひ一度利用してみてください。

URL <http://www.ouj.ac.jp/index.html> (放送大学HP)

画面上部「在学生の方へ」ボタンからアクセスできます。

※詳しくは、学生生活の葉（教養学部P117、大学院P102）をご覧ください。

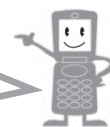


郵送物は必ずチェック！



通信制大学にとって郵便物は重要なものです。ご家族にも伝えておきましょう。
大切なお知らせが送られてきますので、放送大学から送付される郵便物は必ず目を通してください。

分からないことがあればお気軽に学習センター・本部へお問い合わせください。
(お問い合わせ先) 高知学習センター (088-843-4864)
放送大学本部 (043-276-5111)



学生証の発行

図書・視聴学習室の利用、単位認定試験受験等には学生証が必要です。

また、高知学習センターが入居している高知大学メディアの森・学術情報基盤図書館の正面入口にセキュリティゲートが設置されることにより、学生証へのQRコード貼付が必要となります。 ※詳細は同封のチラシをご覧ください。



手続きが必要な方

- ・2019年度第1学期入学生（新規・継続）
- ・学生証の有効期限が平成31年3月末までの方

受取方法

下記のことを事務室窓口までお持ちください。

- ・新入生・・・「入学許可証」
- ・全科履修生・・・「期限切れの学生証」

4月2日より配付を開始しています。お手続きはお早めに！

駐車場利用料金の徴収について

高知学習センターでは、高知大学朝倉キャンパス駐車料金徴収への対応について、以下の通りとさせていただきます。

1. 一時的に入構される方

教材の貸出、面接授業、単位認定試験において来所される方はこちらに該当します。

区 分	～30分	～60分	～90分	～120分	120分超
高知学習センターへの来所者	0円	200円	300円	400円	500円

2. 常態として自動車通学する学生

常態として自動車を運転して通学することが必要な学生の方については、高知大学事務局へ申請書を提出の上、受理されると、入構・駐車許可証が発行され、料金納入の上構内への乗り入れが可能となります。料金は月額1000円で、原則1年または半年契約となります。



区 分	年 額	月 額
高知学習センター所属学生	12,000円	1,000円

申請手続き窓口「入構・駐車許可証交付申請書」・・・高知大学経理室総括係
「駐車料金の納入」・・・高知大学経理室出納係
「入構カードの交付」・・・高知大学財務課管財係

(注) 各種申請書類は高知学習センター事務室に用意してあります。申請時には、印鑑を持参し、車検証のコピーと運転免許証のコピーを添付してください。

3. 身体に障害のある学生

身体に障がいがあるため自動車で通学する必要があると、当学習センター所長が認めた学生の方については、一定の手続きの上、駐車料金を免除します。

申請手続き窓口「駐車料金免除申請書」・・・高知学習センター事務室
「入構・駐車許可証交付申請書」・・・高知大学経理室総括係

悪天候等による臨時閉所基準について

<閉所基準>

台風等の接近により、午前7時の時点で高知市に「大雨警報」または「暴風警報」が発表された場合は閉所とします。

- ① 「大雨警報」「暴風警報」の両方が解除された場合は、午後1時から開所します。
- ② 午前11時までに「大雨警報」「暴風警報」の両方が解除されない場合は終日閉所します。
- ③ 午前11時以降に「大雨警報」または「暴風警報」が発表された場合は、直ちに閉所します。

<告知方法>

- ① 学習センターホームページ
- ② 学習センター内掲示
- ③ 面接授業やセミナーなど緊急の場合は個別に連絡
- ④ メールマガジン

各種届出の提出期限について

2019年度第2学期から変更する場合の各種願(届出)の受付期間です。期日にご注意ください。

届出内容	郵送提出期間	システムWAKABA提出期間
所属コース・専攻変更願兼カリキュラム移行届	2019年 4月20日～ 6月 7日必着	2019年 4月20日～ 6月 7日
所属学習センター変更願	2019年 4月20日～ 8月10日必着	2019年 4月20日～ 8月10日
休学届・復学届	2019年 4月20日～ 9月30日必着	2019年 4月20日～ 9月30日
単位認定試験受験センター変更願※	2019年 4月 1日～ 5月24日必着	2019年 4月 1日～ 5月31日

※単位認定試験受験センター変更願のみ、2019年度第1学期が対象です。所属センター以外での受験を希望する場合は必ず期間内に届出してください。

面接授業追加登録について

面接授業って？

教養学部生が学習センター等で他の学生と一緒に直接講師から指導を受ける授業です。
また、高知だけではなく、全国どこの授業でも受けられます。

- ☆授業時間 90分×7回、45×1回（最後の8時限は45分）
8時限終了後、原則として試験・レポート等の時間を設定（45分）
※各学習センターで時間割表が異なりますので注意してください。
土日又は平日の2日間に実施するなど、授業によって異なります。
- ☆面接授業の単位 1単位
（全科履修生は卒業要件として20単位以上が必要）
※編入学・再入学の方は面接授業単位が不要場合があります。
- ☆授業の登録方法
在学生・・・前学期中の登録＋追加登録
新入生・継続入学生・・・出願時の登録（諸条件有り）＋追加登録

科目登録決定後に空席のある科目については、「追加登録」により面接授業の登録ができます。
新入生は、この機会に希望する面接授業の登録を行ってください。
各科目の区分（基盤科目・コース科目等）を確認し、受講するようにしてください。

面接授業の「追加登録」日程

空席発表日	4月13日（土）12時		システムWAKABA・高知学習センター 掲示板にて、空席状況等を確認できます。 ※4月13日現在の、高知SC開講の面接 授業空席状況は同封の空席状況表で 確認してください。
追加登録期間	4月～7月 開講の授業	4月19日（金）～ 科目ごとに定められた受付期限日	
	8月開講の授業	4月19日（金）～7月21日（日）	

追加登録申請方法

窓口申請	事務室窓口にて申請を受付けます。 空席数を超える申請があった場合は4月19日（金）10：00から（10：00迄に来所の方を 対象に）抽選会を行います。以降は先着順にて受付します。
郵送申請	追加登録期間開始2日目（4月20日（土））から先着順にて受付します。

追加登録に必要な書類

- ① 「科目追加登録申請書」（別紙）
（学習センター窓口にも有・システムWAKABAからダウンロードも可能）
- ② 学生証（郵送の場合はコピー）
- ③ 授業料（おつりのないように用意してください）
- ④ 返信用封筒（宛先記入・82円切手貼付）※郵送申請の場合のみ

郵送申請について(高知SC)

◆ 申請方法

封筒に必要書類①～②を同封し、高知学習センター宛に送ってください。
授業料は、現金書留によりお送りください。

◆ 授業料

5,500円/科目 授業料が不足している場合は受付できませんので、必ずご確認ください！

◆ 受付ルール

郵送申請と窓口申請が同時になった場合は、窓口申請を優先します。

◆ 登録結果の通知・授業料の返送

登録された科目については、「面接授業科目追加登録決定書」（領収書を兼ねます）の返送によりお知らせします。

登録ができなかった科目の授業料は、返送にかかる費用を差し引いた金額を返金します。



各学習センターにより申請方法が異なりますので、必ず希望する授業を開講する学習センターにご確認ください。



教科書必携科目

下記の面接授業は、教科書の購入が必要です。「面接授業時間割表、中国・四国ブロック版」冊子を確認の上、各自ご購入願います。また高知学習センターでも購入を受付ております。ご希望の方は、5月25日（土）までに事務所へお申込みください。

授業日程	科目名	担当講師	教科書名
6/25 6/26	人格適応論	倉成 宜佳	交流分析にもとづくカウンセリング (倉成 宜佳/ミネルヴァ書房/2,916円)

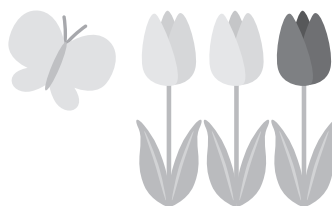
共修生募集中

面接授業は本来教養学部在学学生のみが受講できる授業ですが、定員に余裕があり、センターが許可した科目に限り、その他の方も受講することができます。詳細は事務室までお問合わせください。

※教養学部生は「共修生」として、以前受講した科目を再受講することができます。単位認定はありません。

○共修生として受講できる方：一般の方・大学院生・教養学部生 ○受講料：5,500円

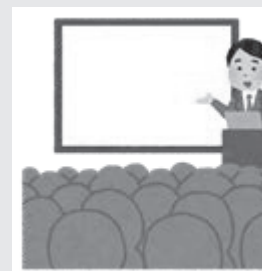
授業日程	科目名	担当講師
4/13・14	プレート境界域の地震地質学	岡村 眞
5/11・12	銀河天文学	谷口 義明
7/6・7	コミュニケーションと恋愛の心理	仲嶺 真
8/3・4	俳句理解の心理学	皆川 直凡



客員教員&セミナーの紹介

高知学習センターで開催している2019年4月～9月のセミナーをご紹介します。
放送大学の学生に限らず参加できますので、ご家族・ご友人の方お誘い合わせの上ぜひご参加ください。参加費は無料です。参加申し込みは、学習センター1階事務室まで。

※セミナー開催日は、高知学習センターホームページ、掲示板、お電話等でご確認ください。



吉倉 紳一 所長
(高知学習センター所長)

専門分野：地質学 岩石学



蒲生 啓司 客員教授
(高知大学教授)

専門分野：分離化学
天然物有機化学
有機機器分析



村上 英記 客員教授
(高知大学教授)

専門分野：地球電磁気学
地球惑星内部物理学



岩城 裕之 客員准教授
(高知大学准教授)

専門分野：日本語学



ヨース・ジョエル 客員教授
(高知県立大学教授)

専門分野：日本史・思想史
政治思想史・文化論



リンダ・アラム 客員准教授
(高知大学非常勤講師)

専門分野：英語教育



渡邊 ひとみ 客員准教授
(高知大学講師)

専門分野：発達心理学

客員教員は、学習の方法、進め方、大学院進学など、学習上の諸々の相談にも応じています。希望者は、事前に事務室までお申し込みください。



池 雅之先生最終講義

平成26年度より客員教員として、教養を深めるセミナー、卒業研究や修士論文の指導教員、履修指導などを担当していただいた池雅之先生が任期満了を迎えられました。3/30に行われた最終講義では、放送大学での思い出や専門の心理学について、これまでの経験を交えながらお話ししていただきました。池先生、5年間ありがとうございました。



セミナーの内容

《俳句で出会う新たな自分と豊かな世界(VII)》

吉 倉 紳 一

水曜日 14:00~15:30

あなたの心の中に眠っているさまざまな思い、これまで体験したいろいろなこと、日々の生活の中で目にする何気ない景色などを言葉に紡ぎ俳句に仕立てる。すると今まで気付かなかった豊かな世界や新しい自分を発見できます。このセミナーでは俳句の初歩を学び、句会(「ゆとろぎ句会」)や吟行を楽しみます。俳句の経験は問いません。まったくの初心者も大歓迎です。だれでもすぐ俳句が作れます。ぜひご参加下さい。

※内容を考慮し、定員を25名とさせていただきます。

《生活と健康の化学—化学物質とどう付き合うか?—》

蒲 生 啓 司

金曜日 10:30~12:00

近代科学技術は、化学物質の開発・生産・廃棄を加速して、私たちの生活を豊かに快適にしてきました。私たちが日常的に関わる化学物質は、家の中にも外にも多種多様な量に在り(過ぎ)ますが、その関わりの中で、私たちが化学物質を「選択」する意思を働かさなければなりません。何を根拠に?でしょうか。物質によって起こる様々な化学変化を観察することで、「化学的」に見るとはどのようなことか、という視点を養いその意味を考えることによって、「選択」をする根拠を明らかにしていきたいと思います。同時に、化学物質と健康(安全・安心)の関わりを考えましょう。

《高知の方言を考える》

岩 城 裕 之

水曜日 10:30~12:00

高知の方言は独特であると言われながらも、細かな部分では明らかになっていないことがたくさんあります。例えば、禁止表現には「な」「られん」の二種があることは知られながらも、その意味上の違いなどはまだまだ未開拓です。そこでこの講座では、毎回トピックを立て、高知方言の解説を元にしながら、まだ解明されていない部分を参加者のみなさんの内省などを手がかりに考えてみたいと思います。

《植木枝盛著『民権自由論』

『民権自由論二編甲号』をよむ

—土佐の民権思想と文化—

ヨース・ジョエル

木曜日 10:30~12:00

高知が全国や世界に誇る思想家、植木枝盛。その生涯においてももっとも売れた著作といえば、『民権自由論』であるが、19世紀の人々は、なぜこうも惹かれたのであろうか。そして、21世紀の我々の心に何か響くものがあるのだろうか。続編をふくめて、その思想的文化的背景について学びつつ、原文を丁寧に繙いて読んでいく。

《「こころ」を探究しよう》

渡 邊 ひとみ

木曜日 14:00~15:30

身近な概念であるにも関わらず、なかなかうまく理解・コントロールできないものが「こころ」ではないでしょうか。このような書き出しを読むと、「心理学を学ぶことで、自他の言動をすべて理解できるようになるのではないか!？」という期待が膨らむかもしれませんが、残念ながらその夢は叶いません。しかし、より深く自他を理解し、また科学的にその行動を少し予測できるようになるかといえば、答えはイエスです。心理学のさまざまな研究を楽しく紹介する本セミナーを通し、今まで知らなかった自分を是非見つけてください。

《自然の中の数理—Excelを使って考える—》

村 上 英 記

木曜日 15:30~17:00

自然現象は単純な規則性を持つものから複雑な振る舞いをするものまで様々です。現象を数式で表現できると予測をすることができます。しかし、単純な数式で表現できる現象の予測が極めて複雑になることもあります。身近な自然の中に潜む規則性とそれを表現する数理的方法を通して自然の中に潜む数理を味わってみたいと思います。計算を自分ですることで理解が深まります。Excel(学習センターのPC利用予定)を使って計算をし、グラフを描くことで理解を深めたいと思います。キーボード操作の経験があることが望ましいですが、Excel初心者の方もお気軽に御参加下さい。

《英語で自己表現》

リンダ・アラム

毎月第2・4火曜日 15:00~16:30

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。自分を自由に英語で表現することが目的です。実践的な英語を楽しく使いたい方はぜひご参加ください。

セミナーの進め方: 毎回発表したい内容を紙に書いて持ってきてください。当日回収し、リンダ先生の添削をした後、次回発表していただきます。(1回目は自己紹介もを行いますので、提出分とは別に準備してきてください)

※内容を考慮し、定員を20名とさせていただきます。

《初歩の英語—ABCから学びましょう》

毎月第1・3火曜日 15:00~16:30

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、挨拶など基礎の基礎から学びましょう。

キャンパスライフ 2~3月

2/9

土佐が生んだ土木偉人 廣井勇の生涯

高知市文化プラザかるぽーとにて、公開講演会「土佐が生んだ土木偉人 廣井勇の生涯」を開催し56名の方に参加していただきました。講師に古川勝三氏をお迎えし、高知県佐川町出身の近代土木の先駆者である廣井勇について講演をしていただきました。当日は、池田龍彦放送大学副学長も来高され講演会にご参加いただきました。参加者は、郷土の偉大なる土木技術者廣井勇が残した数多くの功績や生涯について熱心に耳を傾けていました。



2/16

看護師のための災害看護研修会

高知学習センターにて「看護師のための災害看護研修会」を開催しました。看護職員のほか高校生や一般の方を含め43名の方に参加していただきました。「経験から紡ぎだされる『災害看護学』」をテーマに高知県立大学の竹崎久美子教授、「大規模災害時の『方言問題』」をテーマに高知大学教育学部の岩城裕之准教授を今お迎えし講演していただきました。災害時における看護や医療について、経験や調査などをもとにお話をしていただきました。



はちきん・いごっそうおしゃべりサロン②

高知学習センターで「はちきん・いごっそうおしゃべりサロン②」を開催しました。今回で2回目の開催となり14名の学生の皆さんと職員が参加されました。学生活動についての意見交換や笑いヨガの体験など楽しく有意義な時間を過ごしました。

パソコン講習会

パソコン未経験者を対象としたパソコン講習会を開催しました。アールシムテム株式会社のインストラクターよりパソコンの基本操作からインターネットやメールの活用方法について教えていただきました。参加された学生は終始真剣な様子でパソコンと向き合っていました。



3/9

公開討論会「私がつくる！土佐清水ジオパーク」

土佐清水市立中央公民館にて、公開討論会「私がつくる！ジオパーク」を開催しました。参加者は63名で、第1部では日本ジオパーク委員会委員長の中田節也氏に基調講演とし「ジオパークの目指すもの」について講演していただきました。第2部では、吉倉紳一放送大学高知学習センター所長をファシリテーターに「私はジオパークで土佐清水をこうしたい！」をテーマとしたパネルディスカッションを開催しました。ジオパークの意義を改めて考え、パネリストやゲストの方々と、「土佐清水市だからこそそのジオパーク」について考え、話し合いました。



事務室からのお知らせ②

放送大学高知学習センター・高知同窓会共催事業「調査旅行」のご案内

* 揚水発電所見学と紙漉き体験

愛媛県境に近い、いの町本川の地表下300mに高知県庁の本庁とほぼ同じ容積の巨大な5階建て構造物があり、水力発電所としては四国最大の発電機が2台座っていることをご存知でしょうか？四国電力（株）本川揚水発電所は、全国でも有数規模の水力発電所です。今回は、その地下発電所までバスに乗ったまま入っていきます。午後には、いの町の「土佐和紙工芸村」で紙漉き体験をします。お誘いあわせの上、是非、ご参加ください。

■日 時：2019年6月1日（土） 高知大学朝倉キャンパス8時40分集合
■定 員：40名（先着順）
■申込締切：2019年5月24日（金）
■参加費：1,500円

◎四国電力（株）のご好意により、同社の見学会として実施するため、参加費が安価になっています。
◎発電所構内を歩きますので、かかとの高い靴はご遠慮ください。



本川発電所



（日程）

8：40 高知大学朝倉キャンパス（事務棟前）集合
9：00 高知大学朝倉キャンパス発
10：30 本川揚水発電所着（見学）
12：10 道の駅「木の香」にて昼食
13：00 道の駅「木の香」発
14：00 土佐和紙工芸村着（グループに分けて紙漉き体験）
16：00 土佐和紙工芸村発
16：40 高知大学朝倉キャンパス着

参加申し込みは、高知学習センター窓口、電話（088-843-4864）、メール（kochi39@ouj.ac.jp）まで

* 卒業研究履修ガイダンス

講師：奈良 由美子 先生（放送大学教授）、本部学生課卒業研究係職員

卒業研究の流れや、教員からのアドバイス、卒業研究履修者の体験発表などを予定しています。「卒業研究してみたいけど手続きが分からない方」や、「チャレンジするか迷っているけど話だけ聞いてみたい方」も参加OKです。詳細は決まり次第、掲示板・HP・郵送案内（全生のみ）でお知らせします。

■日 時：2019年6月29日（土） 15：30～17：00
■会 場：放送大学高知学習センター3階 講義室（大）
■定 員：60名（先着順）

ガイダンス前には奈良由美子先生による公開講演会を予定しています。詳細は決まり次第、掲示板・HPでお知らせします。

* 大学院入学希望者ガイダンス

放送大学大学院（修士全生）を希望している方はぜひご参加ください。大学院全般に関する説明会です。他、プログラムを希望の方、放送大学生以外の方のご参加もお待ちしております。詳細は決まり次第、掲示板・HP・郵送案内（全生のみ）でお知らせします。

■日 時：2019年6月30日（日） 13：30～15：00
■会 場：放送大学高知学習センター3階 講義室（大）
■定 員：60名（先着順）

各種資格取得や免許更新

	内 容	申込期間	申込方法
募 集	看護資格取得に資する科目	5月 1日(水)～ 5月31日(金)必着	学習センター又はインターネットにて募集要項 を請求し、申込期間内に本部へ郵送ください。 (看護資格取得に資する科目はインターネット 出願も可能です)
	学校図書館司書教諭講習	5月 1日(水)～ 6月 7日(金)必着	
	教員免許更新講習	4月10日(水)10時～ 5月17日(金)17時	インターネット出願のみにになります。 詳しくは放送大学HPをご覧ください。

メールマガジン配信中

高知学習センターでは、在学生の皆さまに、より充実したキャンパスライフを送っていただくためにメールマガジンを配信しています。配信内容は、高知学習センターが主催する公開講演会や資格取得説明会などの催しを中心にお知らせしています。ぜひ一度ご登録ください。ご希望の方は、高知学習センターの代表メールアドレスkochi39@ouj.ac.jpへ「①学生番号②氏名③配信を希望するメールアドレス」をお知らせください。

サークル・同好会仲間を募集中！

英語研究会

- ★毎月第4土曜日 13：30～15：00
- ★場所：2F研修室 代表：武政恭子

初心者でも大丈夫！英語耳を育てよう。
聞いてみないとわからない単語や語句ってありますよね。ネイティブの先生と英会話を通して英語の単語力、対話力を身につけませんか。



シネマ観賞会

- ★毎月第4日曜日 14：00～16：30
- ★場所：2F研修室 代表：大野久美子

オフ・シアター作品を中心に、時には世界の名画、話題の作品も上映しています。鑑賞の後にはお菓子をつまみながら、お互いの感想を発表しています。お気軽にのぞいてください。



パソコンサークル

- ★毎週土曜日（第1土曜日を除く）
13：30～15：30
- ★場所：3F講義室兼実習室 代表：吉田和子



毎週土曜の午後、学習センター3Fのパソコン室に集まり、みんなで教えあいながらパソコンを楽しんでいます。初心者大歓迎です。パソコンをやりたいなあという人は、一度のぞきにきてください。待ってま～す！※パソコン室が使用できない時があるので、掲示板又は学習センターまで電話で確認してください。

書道ガールズ&ボーイズ（同好会）

- ★毎月第1土曜日 13：30～
- ★場所：2F研修室 代表：武政恭子



いろいろな場面で、筆で書く事を要求された時、どうしよう…と思う事があります。少しでも書道の世界に接し、学習する事によって、書道力を養いたいと思います。メンバー相互のコミュニケーションをとり、わいわいがやがやと楽しく字の世界をエンジョイしましょう！

図書・視聴学習室からのお知らせ

図書・視聴学習室の窓から眺める景色も緑も濃くなり、入ってくる風も爽やかな季節になりました。新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。これからよろしくお願いします。

新入生・在学生の方、図書・視聴学習室をどんどん活用して、充実した学習の時間を過ごしましょう。利用の方法は図書担当がお教えますので、お気軽にどうぞ。

図書・雑誌の閲覧について

2019年4月から貸出がなくなります。室内のみでの閲覧に変更となります。

利用のルール

- ★かばんはロッカーへ
持込み可能なもの（勉強に必要なもの・貴重品）は備え付の透明袋へ入れてから入室してください。
- ★学生証は受付に預けてください。
- ★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。

こんなこともできます！

- ★全国の学習センターや他大学の蔵書の検索・取り寄せ
- ★単位認定試験問題・解答の閲覧
- ★パソコン・タブレットの利用
- ★本部の放送教材の郵送貸出・図書の貸出については、学習センターホームページまたは、学生生活の栞(2019年度版)をご覧ください。

★取り扱いにご注意を！

テレビモニターやヘッドフォンの破損が多くなっています。デリケートな機器ですので大切に扱いましょう。万が一壊してしまった場合は、速やかに受付に申し出てください。
CD・DVDを破損・紛失してしまった際には、弁償していただく場合があります。

2019年4月以降図書サービスが一部変わります

情報化の進展等により急速に変わりつつある学生へのニーズへの対応として、図書サービスの運用を一部変更いたします。

2019年4月以降

1. 貸出は附属図書館で一括して行います。
(学習センターでの受取・返却・自宅配送は従来のとおり)
2. 学習センター配架図書は、センター内で閲覧することができます。貸出はできません。
(群馬、埼玉、東京足立、神奈川の各学習センターは除く)
3. 附属図書館配架図書の検索・貸出予約はOPACで行ってください。



附属図書館では、電子書籍を数多く提供しています。(約70,000タイトル)。
図書館ホームページからアクセスできますのでご活用ください。自宅のパソコンからリモートアクセスも可能です。

<http://webopac.ouj.ac.jp/>

放送大学附属図書館
問合先 043-276-5111 (放送大学総合受付)

キャンパス・マガジン

■ = 閉所日

○ = 面接授業

4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				

5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	

6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 30	24	25	26	27	28	29

4月	
13日	第1学期面接授業 空席発表
19日	第1学期面接授業 追加登録受付開始
27～30日	臨時閉所日 (入居建物休館のため)

○面接授業日程○

13・14日 「プレート境界域の地震地質学」
20・21日 「日本語の性格」



5月	
1～5日	閉所日 (天皇即位の日・国民の休日・憲法記念日・みどりの日・こどもの日)

○面接授業日程○

11・12日 「銀河天文学」
18・19日 「室戸ジオパークで学ぶ地球科学」



6月	
4日	通信指導提出締切
15日	第2学期学生募集開始

○面接授業日程○

1・2日 「さかなの科学」
8・9日 「日本のポピュラー音楽」
15・16日 「やさしい宇宙情報科学入門」
「野菜園芸学」
22・23日 「心理学実験1」
25・26日 「人格適応論」



高知学習センター

★利用時間

(通常期間)

火～日 9:10～17:40

(単位認定試験期間)

火～日 9:00～19:00

★閉所日

月・祝日・年末年始
(12/29～1/3)

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)

次号は、7月発行予定です。
「くじら」へのご意見・記事掲載希望は、
事務局までご連絡ください。



放送大学
高知学習センター

Email: kochi39@ouj.ac.jp

Tel: 088-843-4864

Fax: 088-843-4813