

キャンパス ニライ



沖縄学習センター

第104号

放送大学 沖縄学習センター

TEL : 098 (895) 5952

FAX : 098 (895) 5953

〒903-0129 西原町字千原1番地

(琉球大学構内：地域国際学習センター棟4階・5階)



~~~~~ 目次 ~~~~~

- 1・・・ご卒業おめでとうございます
- 2・・・「学習センター」ってどんなところ？
- 3・・・2022年度第2学期面接授業追加登録のご案内
- 5・・・事務室からのお知らせ
- 9・・・パスワード変更について
- 10・・・かっちゃん先生のゆんたくコーナー・面接授業を取材してみた！
- 11・・・連載コーナー「人類と最も深い関わりを持つクスリ、モルヒネの話（3）」  
客員教員 山本 秀幸先生
- 13・・・学生寄稿「認定心理士の資格取得体験記」 全科履修生 當山なおみ
- 15・・・客員教員による公開講演会 in 沖縄県立図書館ホール
- 17・・・2022年度第2学期ゼミ開講のお知らせ
- 19・・・視聴学習室・図書室からのお知らせ
- 21・・・サークル・同好会のご紹介





# ご卒業おめでとうございます

## 2022年度第1学期 学部生31名が卒業

|                |               |
|----------------|---------------|
| 【生活と福祉コース】 11名 | 【心理と教育コース】 7名 |
| 【社会と産業コース】 2名  | 【人間と文化コース】 5名 |
| 【情報コース】 2名     | 【自然と環境コース】 4名 |

2022年度第1学期の「学位記授与式」が2022年9月24日に沖縄学習センター大講義室で14時から挙行された。式には14名が出席され、川本康博沖縄学習センター所長から、「卒業証書・学位記」と「記念品」が授与された。



その後、岩永雅也放送大学長から卒業に当たってのメッセージ(DVD)と川本所長、そして渡辺紘志同窓会会長からそれぞれ祝辞が述べられた。

卒業生の中には入学以来10年目で「卒業証書」を手にし、仲間同士で喜びを分かち合った風景も見られた。また、勉学やサークルに対する好奇心



が高まり10月から他のコースに継続入学される方もいた。

卒業生の年齢構成は、20代7名、30代4名、40代6名、50代5名、60代5名、70代



以上4名の合計31名。20代の卒業生数が他の世代を上回るのは最近の特徴である。最年長は75才で最年少は22才。当センター初の卒業生が1998年度2学期に3名輩出されて以来、2022年度1学期までの卒業生は989名となった。

今学期の大学院修了者はいなかったが、2003年度から2021年度までの修了生(修士全科生)数は39人。学部生と大学院生を併せて、1000名を超える、1028名が卒業(修了)したことは当センターにとっても大きな喜びである。



## 「学習センター」ってどんなところ？



学習センターは、面接授業を行うほか、図書・雑誌の閲覧や、放送授業の視聴ができる設備があり、客員教員による学習相談や、各種証明書発行などを行うことができる学習の拠点です。

学習センターには、センター所長と客員教員、事務職員がおり、学習上の各種相談に応じます。学生の皆さんが教職員や学友とふれあうことのできる場でもあります。

沖縄学習センターでは、「自宅以外でも学習スペースが欲しい」「気分を変えて学習にとりくみたい」という方など、視聴学習室・図書室、あるいは、学生控室を利用されています。

曜日別で客員教員の専門性を活かした学習相談が受けられます。

その他にも、ゼミやサークルに所属し、学生間交流を活発にしている学生もいます。

このように、様々な目的で、沖縄学習センターの施設利用をすることができます。入学相談にも応じています。

在学学生も入学を検討されている方も、何か不明点等があれば、センター職員に相談できます。学習センターを活用しながら、大学生活を満喫してください。



### 沖縄学習センター利用時間

【通常】火～日 10:00～17:45

【閉所日】月曜日・祝日・年末年始

\*臨時閉所する場合がありますので、沖縄学習センターウェブサイトも要 check です。

電話番号 098-895-5952



#### 【事務室】

- 学習相談
- 各種証明書発行 等



#### 【視聴学習室・図書室】

- DVD、CD（教材）の視聴
- 図書の閲覧



#### 【学生控室】

- 休息、談話、飲食 等



#### 【ICT 学習室】

- ICT を活用した学習が可能



#### 【客員教員室】

- 学習相談



#### 【講義室】

- 面接授業、ゼミ



## 2022年度第2学期面接授業 追加登録のご案内

面接授業は、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。放送授業では経験できない実験等の講義や、地域に密着した講義もあり、他の学生と学ぶ楽しさを共有することができます。

2022年度第2学期の面接授業の空席状況が10月15日(土)12時に放送大学ウェブサイトのシステムWAKABAで発表されます。沖縄学習センター掲示板、沖縄学習センターウェブサイトでも発表します。空席のある科目のみ、追加登録の対象となります。空席数が少ない科目は抽選になる可能性が高いですので、受講を希望する方は追加登録受付初日の10月20日(木)に沖縄学習センター窓口へお越しください(午前9時45分集合)。郵送による申請も可能ですが、抽選の場合は窓口分と併せて行いますので、10月18日(火)までの到着分が対象となります。当該学生の学生証をご持参の方であれば、代理人による登録も可能です。

なお、追加登録の際も「越境による申請」は、受け付けしておりませんのでご承知願います。

### 🍁 2022年度第2学期の面接授業一覧 🍁

| 授業日                    | 科目名             | 担当講師   | 定員 | 科目区分       | 登録受付期限<br>(定員に達するまで<br>申請可能な期限)              |
|------------------------|-----------------|--------|----|------------|----------------------------------------------|
| 10月15日(土)<br>10月16日(日) | 英語総合演習          | 大城 賢   | 16 | 基盤科目：外国語   | 追加登録は10月<br>20日開始のため、<br>左記科目は追加登<br>録対象外です。 |
|                        | 心理学実験2          | 古川 卓   | 14 | 専門科目：心理と教育 |                                              |
|                        | 史料から読み解く琉球史     | 豊見山 和行 | 30 | 専門科目：人間と文化 |                                              |
| 10月22日(土)<br>10月23日(日) | 韓国語でおもてなし       | 長嶺 聖子  | 16 | 基盤科目：外国語   | 10月22日                                       |
|                        | 心理学実験3          | 廣瀬 等   | 14 | 専門科目：心理と教育 |                                              |
|                        | 16・17世紀の日本と欧州   | 杉村 哲也  | 30 | 専門科目：人間と文化 |                                              |
| 10月29日(土)<br>10月30日(日) | 怒り解消のアンガーマネジメント | 大湾 知子  | 30 | 専門科目：生活と福祉 | 10月29日                                       |
|                        | 心理学実験2          | 古川 卓   | 14 | 専門科目：心理と教育 |                                              |
| 11月 5日(土)<br>11月 6日(日) | 新・初歩からのパソコン     | 國田 樹   | 10 | 基盤科目       | 11月 5日                                       |
|                        | 先史・原史時代の奄美・沖縄諸島 | 高宮 広土  | 30 | 導入科目：人間と文化 |                                              |
|                        | 沖縄の自然環境と世界自然環境  | 佐々木 健志 | 16 | 専門科目：自然と環境 |                                              |
| 11月12日(土)<br>11月13日(日) | やさいの機能性         | 上地 俊徳  | 30 | 専門科目：自然と環境 | 11月26日                                       |
|                        | 神経科学入門          | 高木 博   | 14 | 専門科目：自然と環境 |                                              |
| 12月 3日(土)<br>12月 4日(日) | 荒れる子どものナゾを解く    | 丹野 清彦  | 30 | 導入科目：心理と教育 | 12月 3日                                       |
|                        | 心理学実験1          | 遠藤 光男  | 14 | 専門科目：心理と教育 |                                              |
|                        | 脳の機能とその異常の物質的理解 | 山本 秀幸  | 16 | 専門科目：心理と教育 |                                              |
| 12月10日(土)<br>12月11日(日) | 音と音楽への情報学的アプローチ | 仁科 エミ  | 30 | 専門科目：情報    | 12月 4日                                       |
| 12月11日(日)<br>12月18日(日) | 心理学実験1          | 遠藤 光男  | 14 | 専門科目：心理と教育 | 12月10日                                       |
| 12月17日(土)<br>12月18日(日) | 琉球語概説—しまくとぅばを識る | 下地 賀代子 | 30 | 基盤科目       | 12月10日                                       |
|                        | オペレーションズ・マネジメント | 松井 美樹  | 15 | 専門科目：社会と産業 |                                              |



## 授業料・単位数について

面接授業は、1科目当たり1単位となります。授業料は1科目当たり、5,500円です。

全科履修生は、卒業要件として面接授業（又はオンライン授業を含む）の単位を20単位以上修得する必要があります。選科・科目履修生は必修ではありませんが、興味のある内容の面接授業を受講することができます。



## 講義時間について

面接授業は、1回90分の授業を1日4回、連続する土日の2日間（※第8回目は、授業15:40～16:25、その後、試験・レポート等を実施するのが標準です）で行い、1つの科目が終了します。

|     | 1時限 (10:00～11:30) | 2時限 (11:40～13:10) | 3時限 (14:00～15:30) | 4時限 (15:40～17:10) |
|-----|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 土曜日 | 第1回               | 第2回               | 第3回               | 第4回               |
| 日曜日 | 第5回               | 第6回               | 第7回               | 第8回※              |

空  
席  
発  
表

**10月15日（土）12時 ご希望の科目に空席があるかご確認ください。**

沖縄学習センター掲示板に貼り出します。

放送大学ウェブサイトのシステム WAKABA から確認できます。



**10月18日（火）必着（現金書留でお送りください）**

**郵送申請に必要なもの**

郵送申請受付



※窓口受付不可

追加登録申請書

面接授業時間割表冊子の巻末  
または放送大学沖縄学習センターウェブサイトよりダウンロード

授業料（5,500円）  学生証のコピー  84円切手を貼った返信用封筒

宛先：放送大学沖縄学習センター

※返金になった場合には、手数料を差し引いた額を返金いたします。

事  
前  
申  
請  
（  
郵  
送  
の  
み  
）

**【抽選】 10月20日（木）希望者が定員を超えた科目**

① 事前申請（郵送）受付分（18日までの到着分） + ②10/20（木）当日受付分（9:45から10:00までの受付分）を対象に、10時に抽選を行い、受講者を決定します。

（場所：沖縄学習センター4階 事務室窓口）

※当該学生の学生証をご持参の方であれば、代理人による登録も可能です。

・当選された方は、そのまま授業料納付の手続きを窓口にて行ってください。

・郵送申請された方には、抽選の結果をセンター職員より連絡いたします。

**来所申請に必要なもの → 追加登録申請書、授業料（5,500円/1科目あたり）、学生証**

**【先着順】 申込が定員に達していない科目の申請受付**

抽選日以降、空席がある科目については引き続き、科目ごとの申込受付期限日（前ページの登録受付期限を参照）まで窓口・郵送にて受け付けします。

追  
加  
科  
目  
登  
録  
受  
付  
期  
間  
（  
窓  
口  
・  
郵  
送  
）



## 単位認定について

面接授業への出席状況（全講義出席を前提）を満たしたうえで学習状況（試験・レポートの成績等）が良好な場合に単位が与えられます。評価は、6段階（A、A、B、C、D、E）の標語で表し、A、A、B及びCが合格となり、1単位が認定されます。



## Web 単位認定試験に係る操作体験会を実施

2022年度第1学期から単位認定試験はWeb受験方式に変わった。しかし、「自宅等にインターネット環境がない」「パソコン操作が困難」という学生にはセンターでの受験が認められ、そのため、受験者はセンターが実施するWeb単位認定試験の操作体験会を受講することとなった。

沖縄学習センターではどのくらいの学生がセンター受験を希望するのか想定がつかないため、体験会を12回（6月は5回、7月は7回）計画した。実際、学生が体験会を申し込んだのは6月8日、15日、30日、7月1日、2日、7日の6日間であった。参加人数は28人。各回とも、体験会では学生本人が自力でログイン、択一式の解答提出、記述式の問題閲覧、システムからのログアウトまでを修得目標とした。



事務担当者による単位認定試験の前回との変更点、プロジェクターを用いてスクリーン上でシステムWAKABAの画面、ログイン、試験問題の閲覧、解答方法を操作・説明の後、学生はスクリーンを見ながら、同時に自分でパソコンを操作させ、解答提出方法などを体験した。学生には一人ひとりの補助者（事務職員）を付け、きめ細かい対応に徹した。

当初、センター受験を希望していたが、体験会の受講によりシステムの操作方法が自信になったということで、自宅受験に切り替えた学生もいた。

1学期は以下の日程で単位認定試験が行われた。

ネットWeb受験：7月15日9:00～7月26日17:00

センターでの受験：授業科目案内に記載の日程（大学院7月15日・16日）

（学部7月17日～7月24日）



2022年度第2学期も同様、単位認定試験はWeb受験方式が基本ではあるが、センターでの受験も可能となる。



## 活用しなくちゃ！システムWAKABA

大学生活を続けるにあたって単位修得状況や、大学からの各種情報、お知らせなどを知ることが大切です。

例えば、学生カルテの「単位修得状況情報」は、自分の修得した単位や、卒業までに修得すべき単位の情報が一目でわかる表になっており、学習計画を立てる上で重要な情報となります。システムWAKABAで、自分の情報を得ながら「目標」に向けた学習計画を確実なものにしてほしいと思います。不明な点がありましたら、気軽にお電話（098-895-5952）や、直接窓口で職員にお尋ねください。





## AED の大切さを学ぶ



沖縄学習センターでは、昨年度に続き、危機管理対策の一環として AED 講習会を 8 月 17 日（水）の午後 1 時 30 分からセンター 4 階の ICT 学習室において開催した。

今回は、センターウェブサイトや掲示で学生の参加も呼びかけた結果、学生 10 名、客員教員 1 名、所長・事務職員 8 人の合計 19 名が参加した。

講師は、日本光電工業株式会社沖縄営業所の上三垣直樹氏が務めた。

講習会で上三垣講師は、まず始めに、「倒れた人を見かけた場合は、一人で対応せず、大声でみんなの協力を求めること。日本人の性格上、指示しないと動かない人が多いので、例えば具体的に、『AED を探してきて』、『救急車を呼んで』などを指示すること。」「その間も倒れている人の肩をたたく意識の確認をすること。」「意識がない、呼吸がないなどの場合に AED を使用すること。」などの重要性を説明した。



さらに、講師から「AED が届くまでは、胸骨圧迫を何度も続けること、胸骨圧迫は肘を曲げずに真上から真下に行くこと、1 分間に 100 回くらいのテンポで押すこと」など、実演があった。また、「AED が届いた後は、必要に応じ、電気ショックを与えるため、素肌にパッドを貼り、パッドを貼った後は自動的に心電図の解析が行われるので、AED の音声ガイドに従う等」の説明があった。



講師の説明を受けた後は、質疑応答の形で講習会は進められ、参加者から、「パッドの貼る位置を間違えた場合はどうなるのか?」「AED を使用するタイミングは?」「すぐに電気ショックを与えていいのか?」などの質問があり、AED の大切さを学ぶ機会となった。



## 学生による地域住民のための無料講習会がスタート

沖縄学習センターでは、2022 年度学長裁量経費に申請し、採択されたプロジェクトがスタートした。

プロジェクト名は「放送大学沖縄学習センター学生による地域住民のための無料講習会」。学生自らが講師となって地域住民のための無料講習会は、「沖縄の三線と踊りの基本を学ぶ」と「基礎から学ぶ宅建入門」の二つから構成されている。

今回は、「沖縄の三線と踊りの基本を学ぶ」を報告する。

「沖縄の三線と踊りの基本を学ぶ」は 8 月 17 日、24 日、9 月 7 日、14 日の水曜日 15 時から 17 時の計 4 回（8 時間）にわたって行われた。コロナ禍のため、定員を 10 人に設定し、募集したところ応募者は意外に少なく、参加者 9 人となった。開催日が平日で、さらに「三線」と「爪」の持参を条件としたことが響いたようだ。



講師は、放送大学全科履修生（心理と教育コース）の桃原友江氏で、「三線サークル」のメンバーであり、三線の教授法の指導資格を持つ。

講習会では、講師の指導のもと、受講生は三線の各部所の名称、持ち方、調弦（ちんだみ）=音合わせ、弾き方、三線の楽譜である工工四（くくんしー）の読み方など、三線の多くの基本を学んだ。また、講師による安波節の歌詞の意味の説明を受けた後、三線の基礎である「安波節」にも挑戦した。



講習会は「三線」だけでなく、「琉球舞踊」も取り入れた。講師は、放送大学全科履修生（社会と産業コース）で琉球舞踊同好会の呉屋初枝氏が務めた。受講生はセンスを片手に講師の手足や頭の運び方を学んだ。最初はたどたどしい動きであったが、練習を重ねるうち軽やかさが感じられた。

最終日の9月14日、受講生はこれまでの学習成果として、受講生全員で「安波節」を歌いながら一斉演奏した。受講生と「三線サークル」「琉舞同好会」による共同での「かぎやで風」も披露され、受講生には自信となったようだ。「かぎやで風」では、桃原講師は「琉球箏」を担当した。「箏」と「三線」の美しい音色が「踊り」に色を添えた。



さらに、サークル・同好会による「四つ竹」が講習会を盛り上げた。最後は、桃原講師による独唱で沖縄の古典である（瓦屋節=からやぶし）で講習会を締めくくった。

講習会では毎回、三線サークルと琉球舞踊同好会の計7名が協力者として受講生をサポートした。



当初、講習会は9月7日終了の予定であったが、8月31日に台風第11号の襲来に伴い、延期となり、結局は9月14日に4回の最終講習会が好評のうちに終了した。



講習会では最終日にアンケートに協力してもらった。9人中、1人は体調を崩しての欠席で8人から回答を得た。内容をいくつかを紹介しよう。

□年齢構成

- ・50代 1人
- ・60代 3人
- ・70代以上 4人

□これまで放送大学に関する情報等を見たり聞いたりしたことはあるか

- ・ある 7人
- ・ない 1人

□今後、沖縄に関する芸能や文化に関する講演会が開催された場合

- ・参加したい 8人

□講習会に参加しての感想

- ・三線を購入し、新しい習い事ができた。
- ・とても楽しい講習会で、健康増進にも良い。今後も続けて欲しい。
- ・初心者でも優しく丁寧に教えて下さったので下手でもみんなになじんで楽しくできた。
- ・観る側の立ち位置から琉球文化の学びの入り口に立てたような厳粛さを感じた。
- ・ひとり一人に付いて指導してくれたのでよかった。
- ・工工四の細かいことが学べてよかった。

□放送大学のイメージは

- ・楽しく自由に勉強できる場所。
- ・自分のペースで勉強できる大学。
- ・年齢に関係なく勉強できることは生活に潤いができる。
- ・社会人や学び直しをする人々を支援する教育機関。



なお、台風第11号の影響により、1週遅れのスタート（9月11日）となった二つ目の無料講習会「基礎から学ぶ宅建入門」は10月16日で終了予定であるため、その内容については次号第105号（2023年1月発行）で紹介する。

「基礎から学ぶ宅建入門」講習会初日の様子



「基礎から学ぶ宅建入門」は、次号でご紹介します。



## パスワード変更について

入学当初に付与されたシステム WAKABA のログイン時パスワードは、初回ログイン時に変更しましょう。一定期間変更を行っていないと、ログインできない場合があります。

ログインできなくなった場合や、ご自身で変更後のパスワードを忘れてしまった場合は、下記にお問い合わせください。

- 学生サポートセンター 電話：043-276-5111
- 沖縄学習センター 電話：098-895-5952
- 教務課教務係（メール：kyomuka@ouj.ac.jp）

在学生の方は、  
「>在学生(WAKABA)」→  
「システムWAKABA(教務  
情報システム)」へ。

ログイン からシス  
テムWAKABAへログ  
インし、「パスワード変  
更」→「パスワード変  
更WEB ログインページ」  
へ移動。

「<https://sso.ouj.ac.jp/webmtn/LoginServlet>」のURL  
からは、パスワード  
変更画面に直ぐ移動  
できます。

変更後のパスワードは、忘れないようにしてください。

## かっちゃん先生（森山克子先生）のゆんたくコーナー

# 食はクスイムン（薬になるもの）



### 100年人生の食育実践は、主食・主菜・副菜で！

古来より、沖縄では「食べ物が人をつくる」、「食はクスイムン」という「医食同源」を源に、健康を考える日常食がみられます。

空腹にまかせて「腹で食べる」のではなく、食べ物が人を作ること伝え、「頭で食べる」ことを意識する食育を子ども達に、伝えたいものです。例えば、高校生に昼食のことを「ごはん食べた？」と聞くだけでなく、「おかずは何を食べたの？」と主菜となるたんぱく質の肉・魚・豆腐、副菜の野菜などが食べているか？を確認する質問をすることも食育となります。主食の炭水化物（ご飯・パン）は主に体を動かすエネルギーとなり、主菜のたんぱく質（肉・魚）は主に体をつくり、副菜のビタミン（野菜）は主に体の調子を整えます。

健康を考えて弁当を作る場合の栄養バランスは、主食3:主菜1:副菜2の割合で、弁当箱の大きさは、必要エネルギー量と同じです。

例：森山の昼は600kcal必要、弁当箱容量600cc！です。



### 面接授業を取材してみた！

かっちゃん先生の2022年度第1学期の面接授業「大人の食育」で、受講生は「食育」についての学問的な知識と楽しく調理する方法を学んでいました。調理実習では、包丁を使わずに瓶の底を利用して食材（アーモンド等）を潰す方法や、ビニールに食材を入れて握って丸める方法等を実践し、道具がなくても、握力の弱い幼児や大人でも、工夫次第で調理ができる事を体験し、調理後は、皆でおいしく頂きました。



#### 受講生の声①

同居している息子と調理する方法を学びたいと思い受講した。



受講生の声② 子ども用の包丁は素材をしっかりと切ることができるにもかかわらず、安全面にも配慮された包丁である事が授業を通してわかった。家庭でも『食育』を視点到子どもと調理を楽しんでいきたい。

## 連載コーナー

客員教員：山本 秀幸

学習相談日：毎週水曜日

10:00～13:00

専門分野：生化学・薬理学  
神経化学



### 「人類と最も深い関わりを持つクスリ、モルヒネ」の話（3）

モルヒネは、癌による疼痛などの激しい痛みを抑える作用（鎮痛作用と言います）を有しています。一方、モルヒネには多幸感をもたらす作用もあります。そして、多幸感を何度も経験することで依存症が起こると考えられています。

前回、モルヒネが鎮痛作用を持つ理由を科学的に説明しました。今回、なぜモルヒネが多幸感をもたらすかについて考えてみたいと思います<sup>1)</sup>。

脊髄よりも大脳側に、中脳とよばれる部位が存在します。この部位に、ドパミンという化学物質を産生して放出する神経細胞が存在しています。この神経細胞からドパミンが放出されると、私たちは快感を感じます。幸か不幸か、このドパミンの放出は、いつもは近くに存在する他の神経細胞によって抑制されています。そのために私たちは、常には快感を感じることはありません。しかし、入学試験に合格した時や野球選手がホームランを打った時などは、この神経細胞からドパミンが放出され、快感を感じると考えられています。



モルヒネは、ドパミンを放出する神経細胞を抑制している神経細胞の働きを抑制します。しかもその作用は強力で、抑制を解かれた神経細胞からは、入学試験合格やホームランよりも大量にドパミンが放出され、快感を超えて多幸感を感じると考えられています。

例え話ですが、外に出て遊びたいと思っている子供を母親が押さえつけて勉強させているとします。その時に、母親の母親が孫に同情して母親を押さえつければ、子供は抑制が解かれて外に飛び出すことができます。ここで子供はドパミンを放出する神経細胞に、やさしい(?)お祖母さんはモルヒネに相当します。

さて、モルヒネの鎮痛作用と多幸感をもたらされる理由を理解して頂いたところで、鎮痛作用のみを持ち多幸感をもたらさない薬物の開発が化学的に可能であるかについて考えてみたいと思います。

前々回に、1806年にドイツの青年薬剤師がアヘンからモルヒネを単離したことを紹介しました。彼がモルヒネを単離する意欲に駆られたのは、多幸感や依存症を

起こさないで鎮痛作用のみを持つ物質を単離したいという真摯な情熱からだったといわれています。しかし彼が単離したモルヒネは鎮痛作用に加え、多幸感を引き起こす作用もアヘンより強いことがわかりました。そのためにアヘンに代わってモルヒネが社会に蔓延するという皮肉な結果になってしまいました。

その後も、世界中で多幸感を起こさず、鎮痛作用のみを有する物質のアヘンからの単離や化学合成が試みられてきました。しかし、いまだにその挑戦は成功してはいません<sup>2)</sup>。

実は、どちらのモルヒネの作用も、モルヒネが神経細胞の表面にある特別なタンパク質と結合することによって起こります。しかもそのタンパク質は、共通であると考えられています。そのため、鎮痛作用が強い薬物は、多幸感をもたらす作用も強いことが想像できます。ただ、私たちの脳には非常に多くの神経細胞が存在しています。そして神経細胞どうしの相互作用も脳の部位によって異なることがわかってきました。

そこでこの連載の最後に強調しておきたいことがあります。

驚いたことに強い痛みがある時には、モルヒネによるドパミンの放出は複数の神経細胞によって抑制されることがわかってきました。そのため、痛みの緩和ケアなどでモルヒネを使用しても多幸感を感じることはなく、依存症も起こらないと考えられています。

専門医がモルヒネの使用を提案した場合は、安心してその医師の方針に従っていただきたいと思います。

1) NEW 薬理学第7版、南江堂

2) 歴史を変えた10の薬 トーマス・ハイガー著、久保美代子訳、すばる舎リンクージ





## 認定心理士の資格取得体験記



全科履修生（生活と福祉コース） 當山 なおみ

2022年2月、認定心理士資格を取得しました當山なおみと申します。

今回、このような機会をいただきましたのは、6月の面接授業後、学習センター事務室へ資格取得の報告に伺った折「これまでの体験を書いてみませんか？」とのお話を受けたことがきっかけです。書くことに不慣れですが、私の体験談をお伝えできればと思います。

私は以前から児童福祉に関心があり、50歳を過ぎたころから児童福祉や社会福祉について学び、仕事に活かせるといいなと思うようになりました。そこで、働きながら学べる場はないか調べたところ、放送大学で「社会福祉主事任用資格」と「認定心理士」の資格が目指せることを知り、放送大学で学ぶことを決めました。20代半ばに通信の短期大学を卒業しましたが、放送大学を続けられるか不安でしたので、2018年4月にまずは選科履修生として、翌年4月に全科履修生として「心理と教育コース」に編入学し、認定心理士の資格取得を目標に学習をはじめました。



資格取得には、日本心理学協会の認定対象となる心理科目 a～h 領域を一定数履修し、審査に合格する必要があります。そのため放送大学の「認定心理士資格取得の手引き」を取り寄せ、学習センターの職員に相談したりアドバイスをもらいながら、対応科目を中心に学習を進めていきました。

インターネット配信授業では、「社会心理学」「発達心理学」「認知心理学」「教育心理学」「心理臨床とイメージ」「錯覚の科学」「音を追求する」等、再受講したくなる科目がたくさんあり、心理学への関心を深めてくれる授業もたくさんありましたので、気づくと指定領域の科目をまんべんなく履修していました。苦手科目は「統計」がつく科目でした。

c領域の心理学実験では、4単位以上のところ5単位履修しました。そのうち一回は東京文教学習センターで受講し、別の一回はコロナ禍中に渋谷学習センターのweb会議授業を受けました。心理学実験は授業後のレポート提出に苦労しましたが、実験授業は全て興味深く、集中して取り組めたと思います。特に、最初に受けた土田幸男先生（当時琉球大学医学部特命助教）の心理学実験1の授業では、実験に対する姿勢やレポートの書き方、言葉の選び方等を丁寧に教えて下さり、コメントもいただき、その後の実験授業の励みになり感謝しています。ちなみに、どのような実験でどんな役割をしたかを申請時に記入する必要があるのですが、シラバスや資料、ノート、レポートは保管していた方が良いでしょう。

このように学習を進め、いよいよ2020年後半からは、放送大学の「認定心理士単位表作成ツール」を使って履修科目を入力・保存・更新し申請準備に入りました。

しかし、ここからは四苦八苦の連続でした。申請には二通りあり、①指定科目の履修一覧をパソコン送信する「電子申請」と②紙媒体で心理学担当教員の証明が必要な「郵送申請」があると書かれており、私は電子申請を選びました。どちらにしても最終的には学生本人が直接、協会に申請することになります。

私はパソコンが苦手なので、休日など利用して履修科目シラバスや授業資料、日本心理学協会の申請手引きとにらめっこしながら少しずつ電子申請を進めました。

一番時間がかかったのは修得単位表の作成です。心理学協会の手引きには「心理学関係科目修得単位表はA4用紙1枚に収めること」とありましたが、電子申請の場合、修得単位表は電子送信で済むのでA4用紙にまとめなくても大丈夫です。

私はそのことを知らなかったので、学習センターで教わりながら単位表作成ツールを使い1枚にまとめましたが、電子申請入力時には大いに役立ちました。その他のプロフィール入力作業はスムーズに進みほっとしました。電子申請といっても、別途、卒業証明書、成績証明書、審査料の払込証や顔写真など郵送書類があり、不備のないよう協会に確認しながら申請を進めました。昨年末に申請手続きを終えたときは、3月初めに資格証が届いたときより達成感がありました。



このようにパソコンに不慣れな私が認定心理士資格を得られたのは、疑問質問にいつも丁寧に対応して下さった沖縄学習センター職員のサポートのおかげであり心から感謝しています。ありがとうございました。今後、児童や家庭福祉に関わる場面で学んだことを活かしていきたいと思います。

最後になりましたが、放送大学の魅力のひとつは幅広い内容の面接授業が準備されていることだと思います。これまで、発達障害や児童虐待、荒れる子どもをテーマにした面接授業の他、老年学や沖縄の現代社会についての講義などを受講しました。ほかにもたくさんのテーマがあり、毎学期の楽しみの一つです。

2022年6月に受けた「沖縄民俗—信仰とくらし—」では「もの」の形式は心のあらわれ・・・として沖縄の祭具や供物の意味、形式の変容などを楽しく学びました。面接授業を通し学友もでき、学べる環境にいることを幸せに思います。コロナ収束後は他県の面接授業にも参加してみたいです。

現在は「生活と福祉コース」の2年目で福祉科目を中心に受講しており、これからも健康第一に放送大学で楽しく学んでいきたいと思っています。



#### 《事務室より》

認定心理士を目指されている方は、毎年度発行されるパンフレット「認定心理士資格取得の手引き」は必須確認です。

# 客員教員による公開講演会 in 沖縄県立図書館ホール(3階ホール)

**参加無料**

【1月開催】

2023年1月22日(日) 尚 真貴子先生

「外国人への日本語教育から見えてくる  
日本語の新たな世界」

1月29日(日) 大城 賢 先生

「日本の英語教育の現状と英語の学び方」

【2月開催】

2月 5日(日) 山本 秀幸先生

「私達の感情と運動に関わる化学物質  
ドパミンの関与」

2月19日(日) 大湾 知子先生

「医療福祉施設における  
排泄(排尿・排便)ケアの関わり方」

【講演会のお申込みは下記の方法で。定員30名】

- ① センター窓口で直接申込み . . . . . 職員にお声かけください。
- ② お電話で申込み . . . . . 放送大学沖縄学習センター  
☎ 098-895-5952
- ③ メールで申込み . . . . . okinawa-h@ouj.ac.jp  
\*メールのタイトルは、「公開講演会申込」と表示。  
「申込希望講演会講師名」  
「申込者氏名」  
「申込者電話番号」をお知らせください。

次ページも  
Check!

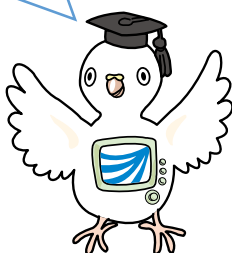
## 知ってる?

沖縄県立図書館には、「放送大学コーナー」があります。

\*放送大学の印刷教材が閲覧できます(貸出不可)。

\*タブレット端末の貸し出しをしていますので(時間制限あり)、放送授業の視聴ができます。

様々な書籍に出会う  
こともできます。  
是非、来てね。



沖縄県立図書館  
のマスコットキャ  
ラクターLALAち  
ゃんも探してみ  
てね。





## 客員教員による公開講演会 in 沖縄県立図書館 (3階ホール)

尚 真貴子先生 2023/1/22 (日) 14:00~15:30

「外国人への日本語教育から見てくる日本語の新たな世界」

私たちは生まれた時から「日本語」を使ってきた、いわば「日本語」使用のプロです。では、例えば、「日本語」を学ぶ外国の人から『『うれしい』と『楽しい』はどう違いますか?』と尋ねられたらどう答えますか?もし、その質問に迷わず答えられたら、あなたは「日本語」教育のプロでもあります。しかし、それは思いのほか難しいのではないのでしょうか。というのも、「日本語」を母語とする私たちは「日本語」を無意識的に使用しているからです。それに対して、外国の人は「日本語」を意識的に学びます。言い換えれば、「日本語教育」には「日本語」をあらためて意識化することが必要不可欠なのです。つまり、私たち日本人は外国人に「日本語」を教えることを通して、「日本語」を客観視する機会を与えられていると言えるでしょう。外国人への「日本語教育」を通して、皆さんと「日本語」の面白さを再発見し、その不思議な世界を少し旅してみたいと思います。

大城 賢 先生 2023/1/29 (日) 14:00~15:30

「日本の英語教育の現状と英語の学び方」

日本では2020年度から小学校に教科としての外国語(英語)が導入されました。これは、従来の英語教育の枠組みの変更を意味します。今後、中・高校を含めて日本の英語教育は大きく変わっていきます。日本の外国語教育の現状を紹介し、今後、私たちは外国語にどのように向き合い、また、どのように外国語を学んでいけばよいのかを受講者の皆様と一緒に考えていきたいと思っています。

山本 秀幸先生 2023/2/5 (日) 14:00~15:30

「私達の感情と運動に関わる化学物質ドパミンの関与」

私達の脳の中には、神経伝達物質とよばれる化学物質が多数存在しています。今回、その中の一つであるドパミンに焦点をあて、精神神経疾患や多幸感への関与について紹介させて頂く予定です。特に、ドパミンの3種類の働きについて比較しながら説明します。例えば、私達の脳内には多幸感をもたらす快楽中枢が存在しますが、ドパミンはこの部位から多量に放出されます。興味深いことに、モルヒネなどの麻薬性鎮痛薬はこの部位でのドパミンの放出をさらに高め、恍惚感をもたらすと考えられています。また別の部位で、ドパミンは骨格筋の運動を調節しています。高齢になると、この動きが衰えてパーキンソン病が引き起こされます。加えて、統合失調症へのドパミンの関与についても現在の考えを紹介させて頂きたく予定です。本講演会が脳に興味を抱く一助となれば幸いです。

大湾 知子先生 2023/2/19 (日) 14:00~15:30

「医療福祉施設における排泄(排尿・排便)ケアの関わり方」

医療福祉施設では、主として30年前は布おむつを使用して排泄ケアをしておりました。近年、紙おむつの種類が多く開発され普及されてきました。私たちみんなが、気持ちよく排泄できる社会を目指して取り組む必要があります。感染対策の視点を取り入れた医療福祉施設での排泄ケアとして、排尿・排便日誌、おむつの選び方・当て方、排尿・便通に良い食材、陰部・臀部洗浄方法、排尿や排便の処理、排泄ケアなど、解説します。在宅でも参考に実践も可能です。一人で悩まずに一緒に考えましょう。

 講演会では、新型コロナウイルス感染症対策にご協力の上、参加をお願いします。

# 2022年度 第2学期 ゼミ開講のお知らせ

沖縄学習センター客員教員の先生方による無料のゼミを開講します。  
様々な分野を学ぶ絶好のチャンスです。ご参加をお待ちしております。

## 申込方法

お申込みはメールのみ受け付けます。お電話での受付は致しません。  
ゼミに関するお知らせ等は全てメールで行います。  
以下をご記入の上、(okinawa-zemi@ouj.ac.jp)までお申込みください。  
①タイトル：〇〇先生のゼミ申込みについて  
②氏名(フルネーム) ③学生番号 ④メールアドレス ⑤希望のゼミ名

## 受講料

無料

## 場所

沖縄学習センター

## 受付期間

各ゼミ開講の1週間前まで  
※途中参加はできません

※沖縄学習センター所属の学生対象

森山 克子 先生 定員10人  
火曜日 10:30~12:00

沖縄の家庭料理を学び、伝え継ぎたい料理をまとめよう!

11月1日・8日・15日・29日(全4回)



沖縄の家庭料理について学び、食を通して、次世代に残す食育(財産)として、ご自分が伝えたい料理を探ります。講義では、長寿県沖縄をつくった先人の知恵のつまった家庭料理についてお話しします。例えば、食材の持ち味をうまく調和した「アジクーター」のうま味文化、チャンプルーの本来の意味、島豆腐、島マース、学校給食の行事食等について学びます。演習では、参加者が次の世代に、継ぎたい家庭料理を最終日にまとめ発表します。

山本 秀幸 先生 定員7人  
水曜日 10:00~11:30

アヘンとモルヒネの歴史と科学

10月26日、11月2日・9日・16日・30日(全5回)



1) 人類とアヘンについての歴史を概観した後に、2) モルヒネやヘロインが見出された経緯を勉強する予定です。さらに時間があれば、3) モルヒネの作用機構について神経科学的に考えてみたいと思います。

「歴史を変えた10の薬」(トーマス・ハイガー著、久保美代子訳、すばる舎リンケージ)を使用します。資料の中の各自が割り当てられた箇所の内容を説明し、その後討論しながら理解を深めていく予定です。なお、資料はコピーして配布します。

大城 賢 先生 定員10人  
水曜日 15:30~17:00

英文法の基礎をはじめから

2月1日・8日・15日・22日(全4回) 予備日 3月1日



英語の学習において、「基礎で躓いた」という人は多いようです。基礎で躓いてしまうとその後の学習を上手く進めることができません。このゼミにおいては、英文法を基礎から学習します。しばらく英語の学びから離れていた方や、英文法に疑問を持っている方に受講をおすすめします。

尚 真貴子 先生 定員10人  
木曜日 10:30~12:00

第2弾! : 外国人からの様々な質問に答えてみよう!

11月17日・24日、12月1日・8日・15日(全5回)



外国人留学生在が日本人の学生に母国の料理でもてなした際に、「普通おいしい」と言われたそうです。「先生、『普通に』の意味がわかりません。どういう意味ですか」と聞かれました。このように外国人に質問されて困った経験をしたことはありませんか。我々は日本語を日常生活の中で自然に学んでいきますので、明確な説明がなかなかできないものです。皆さんと一緒に日本語を客観的に見つめ、日本語の面白さを探っていきましょう。

遠藤 光男 先生 **定員5人**  
木曜日 13:30~15:00

**心理学のテキストの要約を作ってみよう**  
10月20日・27日、11月10日・17日・24日 (全5回)



テキストを要約することは、テキストの内容をよりよく理解するためにも、試験の準備をするためにも役立ちます。今回のゼミでは、テキストの読み方や要約の方法について学んだ上で、皆さんが受講してきた、または、受講している心理学の科目のテキストの要約を作成することを試みます。

古川 卓 先生 **定員10人**  
金曜日 14:30~16:00

**心理劇入門**  
2月3日・10日・17日・24日、3月3日 (全5回)



「心理劇」とは、心の癒しや心の成長のために集団で行う即興劇、と言えます。このゼミでは、心理劇の歴史と手続きを紹介するとともに、実際に心理劇を体験するワークショップ形式を計画しています。文献などの資料は講師が準備いたします。なお、心理劇は少なくとも3名以上の参加が必要ですので、希望者が少ない場合は開講されない場合があります。新型コロナウイルス感染症流行の場合も開講されない場合があります。

大湾 知子 先生 **定員10人**  
土曜日 14:00~16:00

**知って徳する尿失禁と骨盤臓器脱の対策**  
1月28日、2月4日・18日・25日 (全4回)



女性の2人に1人が骨盤の筋肉組織がゆるんで尿失禁を経験しています。骨盤内臓器を支えている組織が弱くなり骨盤臓器が腔内外に下垂してくる骨盤臓器脱があります。尿失禁と骨盤臓器脱の対策として骨盤底筋体操を実際に演習して学びましょう。きっと、良い改善策に繋がります。

高木 博 先生 **定員10人**  
日曜日 10:30~12:00

**生き生きとした脳の使い方についてのゼミナール**  
1月29日、2月5日・19日・26日、3月5日 (全5回)



いつまでも若々しく健康的で生き生きとした脳の使い方について学んで行くことを考えています。1学期と同じように楽しいゼミにしたいと思っています。積極的な参加をお待ちしております。

判らないことはメールなどでの質問もお受けいたします。

◇◇◇ 客員教員による学習相談 ◇◇◇

| 曜日 | 相談対応日時      | 担当教員                      | 専門分野               |
|----|-------------|---------------------------|--------------------|
| 火  | 10:00~13:00 | 森山 克子 (前琉球大学准教授)          | 給食管理、調理学、食育        |
| 水  | 10:00~13:00 | 山本 秀幸 (沖縄リハビリテーション福祉学院院长) | 生化学、薬理学、神経化学、栄養生化学 |
|    | 13:00~17:00 | 大城 賢 (琉球大学名誉教授)           | 英語教育学              |
| 木  | 10:00~13:00 | 尚 真貴子 (沖縄国際大学総合文化学部教授)    | 日本語教育              |
|    | 13:00~17:00 | 遠藤 光男 (琉球大学名誉教授)          | 認知心理学              |
| 金  | 14:00~17:00 | 古川 卓 (琉球大学保健管理センター教授)     | 臨床心理学              |
| 土  | 13:00~17:00 | 大湾 知子 (琉球大学医学部准教授)        | 成人看護、感染看護学、尿失禁看護学  |
| 日  | 10:00~14:00 | 高木 博 (琉球大学医学研究科准教授)       | 脳科学、理論生物物理学        |

## 視聴学習室・図書室からのお知らせ



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます(^\_^) 視聴学習室・図書室ではみなさんの学習を豊かにするための便利なサービスがあります。どんどん活用して、充実した学習の時間をお過ごしください。利用方法や分からないことがありましたら、図書担当がお手伝いしますので、どうぞお気軽にお声かけください('ω')ノ

お待ちしております♪



## 視聴学習室・図書室の利用案内

### 利用時間

| 利用時間                         |            |
|------------------------------|------------|
| 火曜～日曜                        | 9:30～17:45 |
| ※利用時間の変更についてはウェブサイトをご確認ください。 |            |
| ■閉所日：月曜日・国民の祝日               |            |

### 利用のルール

- ※利用の際は、入室時に必ず「学生証」を提示してください。
- ※貴重品と学習に必要なもの以外は持ち込むことができません(´;ω;`) カバン、手荷物等はコインロッカーをご利用ください。
- ※携帯電話を持ち込む場合は電源を切るかマナーモードに設定してください。
- ※室内での飲食は禁止です。学生控室をご利用ください。

### 図書の閲覧

図書・雑誌・放送教材等は室内でのみ閲覧可能です。

### 利用者の声

科目登録前に次の科目を選ぶ時によく利用しています。シラバスだけでなくテキストの中身を見て選択できるのがとてもgoodです！また、学生さん同士で、あのテキストの内容興味深いよ！など会話もはずみコミュニティツールとしても役立っています！

### 新着図書



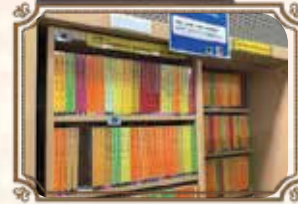
新着図書・面接授業参考書等は目に留まりやすいカウンター横にコーナー設置しています！

### 雑誌



多彩なジャンルの雑誌を揃えています。

### 放送教材



現在配信されている科目の全テキストを配架しています。

### 図書貸出

図書貸出は、大学本部(千葉)の附属図書館で一括して行っています。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。

### OPAC

OPACはインターネットを介して利用できる蔵書システムです。豊富な本部図書館の蔵書は自宅や学習センターへ取り寄せることもできます。多数の電子ブック・電子ジャーナルも利用できます。

### パンフレット

本部図書やOPACに関するパンフレットもあります。必要な方はご来室の際にお取りください

放送大学 HP⇒在学生をクリック⇒ HP 内にある放送大学附属図書館をクリック⇒ OPACシステムより蔵書検索から貸出予約ができます。

### 視聴学習

インターネット視聴端末 PC を設置しています。ご自分の ID (学生番号) とパスワードを入力するだけで、全ての放送授業が視聴できます。

### メリット

1 インターネット環境が整っていない方の環境サポートとして利用可能！

2 自分の空いている時間に合わせて学習できる！

3 何度でも繰り返し学習することができる！

4 個別に仕切られているので、集中して学習できる！



## ヘッドホン借用

視聴用ヘッドホンを常備しております。希望される学生はスタッフにお声かけください。  
また、ご使用後はカウンターへお戻しください。返却後消毒作業を行います。  
※随時消毒はしていますが、気になる方はご自分のイヤホンをお持ちください。



## パソコン利用

PCを利用してシステム WAKABA や放送大学等のウェブサイトや各種サービスをご利用いただけます。また、学習に必要なものを検索した学習も可能です。



### 使用例

過去1年分の単位認定試験問題・解答が閲覧でき、ご自分のUSBに取り込める。

自己学習サイトを活用した基礎学習ができる!

Word や Excel 等を使ってレポート作成ができる

学習状況や学内メール等システム WAKABA 全般機能を活用することができる!



## 学習スペース

お好きな場所でゆったり読書や自己学習できるスペースです。



室内では疲れた脳に栄養をとという事で、至る所にアートや植物などを配置しています(^^) /

## お知らせ

### 新着図書を入荷しました(^^) /

読書の秋です!新着図書を多数揃えました!  
新着図書コーナーに配架していますので、読書の時間をお楽しみください!



## お知らせ

2022 年度 2 学期  
面接授業参考図書配架中!

- 心理学実験を学ぼう!
- 沖縄県史47 沖縄県の歴史
- 日本人のためのチャレンジ韓国語!
- 描かれた近代都市
- アンガーマネジメントIIの方法 怒りを上手に解消しよう
- 自分の「怒り」タイプを知ってコントロールする はじめてのアンガーマネジメント
- もっとよくわかる!脳神経科学? やっぱり脳はスゴイのだ!
- 音楽・情報・脳
- しまくとぅばルネサンス
- グローバル化と日本のものづくり

## お願い!

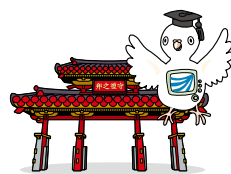
本の返却忘れはありませんか?

返却期日は守りましょう!

最近、本部図書を借りて期限内に返却せず、返却遅延する学生が増えています。OPACの利用状況照会から貸出状況の確認や更新(後に予約者がいない場合のみ【14日間】)が可能です。みなさんが気持ちよく貸し借りできるようルールや返却期日は守りましょう!



# サークル・同好会のご紹介



＊ ＊新型コロナウイルス感染対策をしながら活動しています。 ＊ ＊  
＊ ＊見学をご希望の方は、各サークルへお問い合わせください。 ＊ ＊

サ  
ー  
ク  
ル  
  
同  
好  
会

## Enjoy English



活動時間

毎週火曜日

14:00~16:00

場 所

サークル室

## パソコンサークル



活動時間

毎週金曜日

13:00~15:30

場 所

実習室

## 三線サークル



活動時間

毎週水曜日

15:00~17:00

場 所

サークル室

## 中国語勉強会「你好倶楽部」



活動時間

第1~4土曜日

11:00~13:00

場 所

第1・3土曜 学生相談室

第2・4土曜 サークル室

## 煎茶サークル「和」



活動時間

第4火曜日

14:00~17:30

場 所

非常勤講師控室

## 英語クラブ「BRUSH UP」



活動時間

第1・3土曜日

14:00~16:00

場 所

サークル室

## 体操サークル



活動時間

毎週金曜日

10:30~12:00

場 所

サークル室

## 旅の会



活動時間

第1日曜日

13:00~16:00

場 所

サークル室

## 琉球舞踊同好会

活動時間

毎週水曜日

13:30~14:30

場 所

サークル室



ご興味のある方は  
各サークルへ  
お気軽に訪ねください

