

よしの川

第111号
2026年
7月号

放送大学
徳島学習センター



〒770-0855
徳島市新蔵町2-24
徳島大学 日亜会館3階
TEL (088)602-0151
FAX (088)602-0152
E-mail toku-sc@ouj.ac.jp



目次

- P.1 巻頭言 (奥嶋 政嗣先生)
- P.2 客員教員より (佐藤 健二先生)
- P.3 新任のあいさつ (阿部曜子先生、四柳浩之先生、坂東伸泰先生)
- P.4 「まなびの森」講演会
パソコン講習会報告
所長によるオンライン講演会案内
- P.5 2025年2学期学位授与式報告
同好会・同窓会から
2026年度パソコン講習会開催の
お知らせ
- P.6 スケジュール (7月～9月)
《お知らせ》

今号より掲載内容
と発行回数を変更し
ました。
詳しくは、p.6の
《お知らせ》をお読
みください。



巻頭言

圏域間の交流とUターン

客員教授 奥嶋 政嗣

大都市圏への人口の流出により、地方圏での人口減少は大きな問題となっています。地方圏からの人口移動については、景気拡大期に増大し、就業機会および賃金格差が主な要因と考えられています。人口減少が進行する地方圏においては、地域の衰退を抑制するためにも、圏域間の交流を活発にして活動人口を確保することが重要です。交流人口の拡大によって地域の持続可能性を高めることが想定されます。

地方圏の人口減少を止めるには、出身者の「ふるさと」への回帰行動であるUターンの促進も必要となります。これまでに、地方圏へのUターンの要因としては、人間関係および居住環境の魅力度が挙げられています。また、若年層については、伝統的行事といった「まち」のシンボルが、地域愛着の形成とUターンにつながる可能性も示されています。これらに加えて、圏域間の交流を促進することによって、地方圏へのUターンにも影響を与える可能性が考えられます。

人口移動に関する統計データでは、移動の履歴をたどることはできないため、Uターンの実態を把握することはできません。そこで、徳島県出身者へのアンケート調査結果に基づいて、初職での県外就職以後に、徳島県に帰県移住する要因について分析しています。その結果として、帰県移住には初職地により差異があるとともに、40歳までは出身地への自動車旅行時間に応じて帰県移住の割合が低下することが示唆されています。また、40歳以上では給与格差に対応して帰県率が低下することが示されています。このように、年齢時点により帰県移住に関わる要因が異なることが示されており、年齢階層に応じた対策が必要とされています。

圏域間の交流に関しては、情報通信技術の進展もあ

り、携帯端末位置情報データを用いることで、宿泊および周遊行動の実態を把握することも可能であると考えられます。これまでに携帯端末位置情報データを用いて、県外から徳島県への来訪に関しては、来訪のための移動時間に応じて訪問者数が減少することが検証されています。特に、生活圏を共有する地域のある香川県からの訪問者数は明確に大きく、生活圏を共有する地域との関係の重要性を示していると考えられます。また、県外から訪問者の滞在空間分布に関しては、県内東部で比較的人口の多い徳島市および鳴門市に集中していることが確認されています。したがって、訪問者の滞在空間分布に基づいて、回遊による交流促進を検討することが求められます。

自動車利用による圏域間の交流に関しては、四国全域を対象として、四国内料金制度による高速道路料金設定に応じた交通量を推計しています。その結果として、対距離料金制度における割引設定では、遠距離圏で交通需要が多少増加し、近隣圏においても高速道路利用が増加することが示されています。このとき、現況より料金収入が増加し、社会的便益もプラスとなる推計結果が得られています。特に、四国圏域外との貨物車の交通需要は、高速道路料金の設定に対して鋭敏に変化することに留意する必要があります。今後は、高規格道路の整備も含めて、適切な料金設定のあり方を検討することが必要となっています。

人口移動と圏域間の交流に関しては、世帯特性により意思決定の要因は異なると考えられます。また、社会的相互作用により影響を受けることも考えられます。様々な要因を適切に考慮して、圏域間の交流とUターンを促進することが求められています。

Campus
Snap
キャンパス
スナップ



3/29 2026年1学期入学者のつどい



5/17 面接授業『大歩危・小歩危』の地質探訪」フィールドワーク



6/6 大学院入学希望者ガイダンス (オンライン併用)

これまでの研究とその背景： トラウマの筆記開示が心身の健康に及ぼす影響

客員教授 佐藤 健二

1. はじめに

「心の健康の回復と増進」ゼミを開講していますが、本稿では、私が最も長く研究する、トラウマの筆記開示が心身の健康・認知機能に及ぼす影響について紹介します。Pennebaker、J. W. によって1986年に創始された「筆記開示(written disclosure)」研究は、後に「筆記表現(expressive writing)」と呼ばれますが(以降、併せて「筆記」、2026年現在に至るまで、膨大な研究成果を主として欧米で挙げています。

2. トラウマ筆記による心身健康の増進

1986年の最初の研究では、健常大学生46名をトラウマ感情群、トラウマ事実群、トラウマ連合群(感情と事実の両方を筆記する)、統制群に無作為に配置しました。各群とも、1日15分間、4日連続で筆記。トラウマ連合群に対して「あなたの人生で最も精神的に動揺したトラウマについて、心の奥底にある感情や考えを論じて下さい」と教示しました。大学の健康センター月平均訪問回数に関して、トラウマ連合群だけで変化が認められず(他群では増大)、健康維持が示されました。

筆記は喘息や関節リウマチの患者の呼吸機能や症状を改善し、認知機能であるワーキングメモリ(WM)容量を増大させる、といった成果を示しました。146件の研究を対象としたメタ分析から、心理的健康、身体的健康、全般的功能について有効性が認められています(簡潔な展望として佐藤(2019)参照)。

3. トラウマ筆記のメカニズム

Pennebakerは、筆記内容から抽出した感情語や認知語(洞察、因果に関する語彙)の使用頻度の変化と健康状態との関連性を検討し、認知語の増加が、健康増進と関連していることを示しました。「認知語が増える」という現象は、症状を認知と行動の観点から説明する認知行動療法の立場からは、トラウマ、自己に関する信念に対する適応的な解釈が増大することと解釈でき、認知的再

評価や認知的再体制化が促進されるよう構造化された筆記(構造化筆記)が、従来の筆記(自由開示)より効果的と予想されました。

4. トラウマの構造化筆記の効果

伊藤ら(2009)の研究では、トラウマを有する健常大学生25名が構造化筆記群、自由筆記群、統制群に無作為に配置されました。構造化筆記群について、セッション1では、自由筆記同様に、感情や思考、セッション2では、実験参加者の持つ自己や世界に関する不適応な考えの妥当性、セッション3では、自分と同じ状況に陥った友人に対する助言が筆記されました。ストレスホルモンであるコルチゾール値について、全群で実験前と比較して2週間後、3ヵ月後に低下しました。しかし、1ヵ月後フォローアップ時に統制群のみ値が上昇し、トラウマ筆記の両群は内分泌系の改善効果が示唆されました。WM容量について、構造化筆記群が統制群と比較して、増大する傾向を示しました。

5. おわりに

トラウマ筆記は、欧米では効果が実証されているものの、本邦で同様の効果を示した報告は少数です。しかし、上述の伊藤ら(2009)他、その変法は、健常大学生を対象として、一定の成果を示しています。本邦においても、対象の特性に応じた変法の考案と実践的展開が期待されます。

6. 文献

伊藤大輔・佐藤健二・鈴木伸一(2009)トラウマの開示が心身の健康に及ぼす影響—構造化開示群、自由開示群、統制群の比較—。行動療法研究, 35, 1-12.

佐藤健二(2019) 筆記療法の実践。臨床心理学, 19, 692-697.

2026年1学期単位認定試験について

実施方法	出題形式	試験日程	今学期より紙の受験票は届きません。 システムWAKABAで受験資格をご確認ください。
Web試験	択一式科目	2026年7月14日(火)9:00~7月22日(水)17:00	
	記述式・併用式科目	2026年7月14日(火)9:00~7月18日(土)17:00	
郵送試験	すべての出題形式	2026年7月14日(火)~7月18日(土) 必着	

2026年2学期の準備をお忘れなく。

10月以降も学籍が続く方

科目登録

科目登録期間 8月15日~8月30日

9月末で学籍が切れる方

継続入学

学生募集期間 第1回 6月10日~8月31日
第2回 9月1日~9月9日

面接授業時間割表(各ブロック版)について

2学期から、ウェブサイト上に掲載されるPDFファイルでご覧いただくようになりました。原則として印刷物はお送りしません。

新任のあいさつ

令和8年4月に着任された客員教授の 阿部先生、四柳先生 客員准教授の 坂東先生よりごあいさつを頂きました。

阿部 曜子 客員教授

今年度から放送大学徳島学習センターでお世話になることになりました。専門分野は英米文学、及び比較文学で、特に20世紀の2つの世界大戦や冷戦構造を背景に生まれた作品や作家の言説に関心を持ち研究をしています。

こちらのゼミは「歴史の中の英米文学」というテーマで開講しています。例えばシェイクスピアの『ハムレット』はイギリスのどのような時代に生まれたのか、フィッツ・ジェラルドの『グレート・ギャツビー』の背景にはどのようなアメリカ社会があったのかなどを原書、翻訳書、映画を紹介しながら学ぶことで、作品理解を深め、人間や社会についていっしょに考えていきたいと思っています。

20世紀の終わりに始まったIT革命、さらに今世紀にはAIの進化やデジタル化の普及は世界に大きな変化をもたらしました。同時にグローバル化を経て世界は、今や深刻な格差や分断状況を経験しています。このような中で人文学や社会科学に求められているものは何でしょうか。

そのひとつに、教育の場面においては、人間の内面や社会の営みを追求する学問領域として、感性や想像力の涵養・育成があると思います。文学や歴史を通じて、小説の文脈や行間を読み取ったり、共時的・通時的に俯瞰する観点は、データ化されていないものや可視化されていないものに価値を与えていくという、今のところAIにはできないことを行うことにもつながるのではないのでしょうか。『フランケンシュタイン：現代のプロメテウス』を書いた19世紀イギリスの若き女性作家メアリー・シェリーや20世紀アメリカのSF作家アイザック・アシモフはその作品を通じて倫理を内包しない科学への警告を、またジョージ・オーウェルは『1984年』の中で早くから監視社会や独裁政治への恐怖を発信していました。私たちは彼らを通じて現代社会を客観的・批判的に観るまなざしを「体験的に」学ぶことができるのではないかと考えています。



四柳 浩之 客員教授

徳島大学大学院社会産業理工学研究部理工学域電気電子系知能電子回路分野に所属している四柳浩之と申します。今年度より「コンピュータを構成する半導体デバイスとその検査」と題したゼミを担当しております。私自身のコンピュータとの出会いをさかのぼると、中学生頃、当時パソコンではPC98が全盛でしたが、MSXというホビー向けのPCを買ってもらい、ゲームのプログラムを雑誌の見様見真似で入力して作っていたことを思い出します。今では当時と比べものにならない機能を持ったコンピュータをスマホとして誰もが肌身離さず持ち歩き、プログラミング言語で自ら書かずとも、AIにやりたいことを話しかけるだけでプログラムを作成できるような時代になりました。

ゼミでは、コンピュータの基本構造やパソコン、スマートフォンを構成する各種半導体デバイスを紹介します。パソコン・スマートフォンの頭脳にあたるCPUというICチップ(部品)の中には数百億個もの



スイッチが含まれていて、メモリ、GPU、AIチップなどと連携して様々な処理を行います。現在、半導体デバイスの設計・製造・検査は分業化が進み、非常に小さなトランジスタスイッチからなるICチップを製造できる企業は数社に限られています。昨今の地政学リスクの高まりから製造工場を自国内に誘致したり、最先端半導体を製造する新たな企業の立ち上げなどが進められています。ゼミの中ではそれらの製造装置を含む多種多様な業界についての最近の話題も含めながら学んでいきます。また、私自身の研究テーマである半導体集積回路を含む電子回路の検査と検査容易化設計の分野での研究トピックや課題解決のアイデアについても取り上げます。

ゼミ開講以外の週の学習相談の時間にはバーチャルラーニングコモンズにもおりますので、操作についてわからないことなどお気軽にお声がけください。

坂東 伸泰 客員准教授

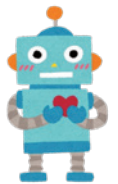
鳴門教育大学大学院心理臨床コースに所属しております坂東伸泰と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

私はこれまで、小児医療、児童青年精神医療、臨床心理学の領域に携わり、子どもや青年、その家族への支援について学び、実践してまいりました。子どものこころの不調や発達上の課題は、本人の心理面だけでなく、身体の状態、家庭環境、学校生活、地域社会との関係など、さまざまな要因が重なり合って生じることがあります。そのため、支援においては、ひとつの側面だけに注目するのではなく、多面的に理解していく姿勢が大切であると考えています。

私の研究・実践上の関心は、児童青年精神医学、臨床心理学、母子保健、育児支援、学校や医療現場におけるコンサルテーション・リエゾン、生物・心理・社会モデルに基づく包括的

支援などにあります。近年は、母親だけでなく父親も含めた周産期のメンタルヘルスや、家族全体を視野に入れた支援のあり方についても関心を持って取り組んでいます。

ゼミでは、生物・心理・社会モデルの考え方を基礎にしながら、こころの問題を個人の内面だけで捉えるのではなく、身体、心理、家族、学校、職場、地域などとの関係の中で理解し、包括的な支援につなげていく視点を、皆さまと一緒に学んでいきたいと考えています。心理学や精神医学を専門的に学びたい方はもちろん、教育、福祉、保健、子育て支援などに関心のある方にも、身近な経験と結びつけながら学んでいただければ幸いです。徳島学習センターで皆さまとお会いし、ともに学び合えることを楽しみにしております。



「まなびの森」講演会

要申込

徳島学習センターは、徳島県立図書館との共催で、毎月1回土曜に「まなびの森」講演会を開催しています。

■ 4月から6月の開催状況

- 開催日時 4月18日(土) 13:00~15:00
- 演 題 国重要文化財になった徳島大学所蔵「伊能忠敬測量図」
- 講 師 徳島大学 名誉教授 平井 松午
- 参加人数 41名



- 開催日時 5月16日(土) 13:00~15:00
- 演 題 地域史を「地籍」で探ねる
— 地域の近・現代史を「地籍」から探求する試み —
- 講 師 徳島県立総合大学校 とくしま学博士 清水 等
- 参加人数 37名



- 開催日時 6月20日(土) 13:00~15:00
- 演 題 宇宙の中身は何があるのか？
— 5%しかわからない宇宙の謎 —
- 講 師 徳島大学大学院社会産業理工学研究部 教授 伏見 賢一
- 参加人数 38名



■ 7月から9月までの開催予定 (※定員45名、開催時間13:00~15:00)

電話またはWebによる事前の申し込み(開催1か月前から受付)が必要です。詳細は徳島学習センターページ([公開講演会](#)・[オープンキャンパス](#)・[個別相談会](#) | [徳島学習センター](#))でご確認ください。

開催日時	内容	講師
7月18日(土)	大歩危小歩危の「発見」	佐那河内村学芸監・阿波学会会長 石尾 和仁
8月 8日(土)	眠りと健康	徳島文理大学薬学部 教授 四宮 一昭
9月19日(土)	黎明期の徳島 — 縄文・弥生時代のくらしと社会 —	元徳島県立博物館館長 湯浅 利彦

第1回「パソコン講習会」を開催しました！

- 開催日時 4月5日(日)13:30~16:00
- 参加者 学生9名
- 講 師 徳島SC 元山、郡
徳島同窓会3名(柳本さん、川西さん、新井さん)
- 内 容 ①システムWAKABAとキャンパスメールの使い方
②Webによる通信指導・単位認定試験の受け方



今回の講習会は、おもに新規入学生の放送大学での学び方(パソコン操作等)への不安解消を目的に開催しました。本年度から、パソコン以外のスマートフォンやタブレットでも参加できるようにしました。

【お知らせ】徳島学習センター 橋爪所長によるオンライン講演会

- ◆ 7月26日(日)13:30~14:30
演題 「ソサエティ5.0を支えるエレクトロニクスが抱える課題と一解法」
- ◆ 8月 2日(日)13:30~14:30
演題 「Google NotebookLMに放送大学バーチャルラーニングキャンパスを語る」



オンライン講演会
申込用二次元コード

※ 電話(088-602-0151)または右の二次元コードからお申し込みください。

2025年度第2学期 学位記授与式を行いました。 2026年3月29日



【来賓あいさつ】
県教委 生涯学習課長
新開 弓子 様



【来賓あいさつ】
徳島同窓会長
柳本 聖 様



【式辞】
徳島学習センター所長
橋爪 正樹



【卒業生代表謝辞】
生活と福祉コース
桑村 篤美さん



「交流の輪」

式終了後、卒業生・同窓生と所長・事務長が懇談しました。

同好会・同窓会から

徳島学習センターの学生団体は現在同好会と同窓会が活動しています。公認サークルはありません。

同好会 だより

徳島学習センターの学生が結成しているのは次の2つの同好会です。

- スマートライフ実践同好会・・・参加希望の方は事務所までご連絡ください。
- 英語翻訳同好会 ・・・ただいま活動休止中です。

同窓会 だより

「海野十三と日本SF」展を鑑賞しました 2026年5月9日(土)

2025年に世田谷文学館で好評を博した「海野十三と日本SF」展が海野の出身地である徳島でも文学書道館で開催されました。

徳島同窓会では総会に合わせ、親睦のための昼食会後に希望者でこの展示会を研修会として鑑賞しました。

海野十三は戦前から戦後にかけて数々の空想科学小説を書き、絶大な人気を博しました。手塚治虫や小松左京ら、後にSF第一世代となる作家たちは、子ども時代はみな海野の愛読者だったそうです。科学技術者だった海野はロボットやロケット、人工臓器、地球外生命、宇宙戦争、タイムトラベルなど多様なテーマを1928年のデビューから描きました。現代ですでに存在するものが多々あることに驚きます。海野と横溝正史、小栗虫太郎との交流や、影響を受けた作家(手塚治虫、星新一、小松左京、筒井康隆、豊田有恒ら)の仕事も紹介されていました。

鑑賞券では常設展示で徳島ゆかりの文学者や書家の作

品を見ることができます。瀬戸内寂聴の特設展示室もあり、またこの期間は寂聴が大逆罪で死刑判決を受けた金子文子の人生を描いた「余白の春」の文学企画展も開催されていました。

鑑賞料は大学生料金で支払おうとすると、シニア割のほうが安いと言われて嬉しいような・・・。身近にある施設でも大いに楽しむことができました。

今回の鑑賞料は同窓会連合会の研修として、助成金で賄うことができました。同窓会の研修会ですが、在学生の方なら助成金を利用することができますので、今後もこのような企画をしていきたいと思います。ぜひご参加ください。

展示会のチラシ



2026年度パソコン講習会開催のお知らせ

定員各15人
要 申 込

在学生のスキルアップのためのパソコン講習会を次のように4月より開催しています。各回ごとに1か月前から受付します。電話または二次元コードからお申し込みください。使用するパソコン等は各自でご用意ください。

第3回 10/4(日)13:30～16:00

徳島SC講義室

- ①システムWAKABAとキャンパスメールの使い方
- ②Webによる通信指導と単位認定試験の受け方



第2回 8/1(土)13:30～16:00

徳島SC講義室

- ①システムWAKABAとキャンパスメールの使い方
- ②オンライン授業とライブWeb授業の受け方



第4回 2/6(土)13:30～16:00

徳島SC講義室

- ①システムWAKABAとキャンパスメールの使い方
- ②オンライン授業とライブWeb授業の受け方



スケジュール

2026年7月～9月

は 閉所日
面 は 面接授業開講日
は 単位認定試験期間

2026年 7月

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

2026年 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					

2026年 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			

★卒業研究にチャレンジしませんか？

申請には所長との面談が必要となります。履修登録のガイダンスを確認し、夏季の閉所日も考慮して、早めに所長面談をお申し込みください。

申請期間 8月13日(木)～20日(木)

★2027年度大学院(修士全科目・博士全科目) 出願期間

申請期間 8月15日(土)～25日(火)

*博士全科目の出願は郵送のみです。

★センターの臨時閉所、センターの行事の急な変更のお知らせは表紙の右上に掲載している二次元コードから学習センターHPにアクセスしてください。

★ゼミの開講についてはセンタースケジュールを確認してください。

7月

14	火	1学期放送授業終了	20	月	閉所日(海の日)
14 22	火 水	単位認定試験期間 視聴学習・図書室閉室	26	日	入学説明会・公開講演会
18	土	「まなび」の森講演会			

★センター開講面接授業

4・5 土・日 歯周病について学ぶ(湯本先生)

11・19 土・日 家族看護学(鈴木先生) *7/12→7/19に変更

8月

1	土	第2回パソコン講習会	15	土	第2学期科目登録受付開始 大学院(修士全科目・博士全科目) 出願受付開始 成績認定/卒業・修了認定 システムWAKABA 成績通知予定
2	日	入学説明会・公開講演会	17	月	成績通知発送(学部・修士)
8	土	「まなび」の森講演会	18	火	通信指導提出期限(司書教諭)
11	火	閉所日(山の日)	25	火	大学院(修士全科目・博士全科目) 出願締切(郵送は消印有効)
12 15	水 土	臨時閉所日	30	日	第2学期科目登録 締切 (Web)
13	木	卒業研究履修申請受付 (～8/20)	31	月	第2学期第1回出願締切

9月

1	火	第2学期第2回出願受付開始	22	火	閉所日(国民の休日)
9	水	第2学期第2回出願締切	23	水	閉所日(秋分の日)
19	土	「まなび」の森講演会	27	日	第1学期学位記授与式 (10:30～) 第2学期入学者の集い (14:30～) 臨時閉所
21	月	閉所日(敬老の日)			

《お知らせ》

機関誌「よしの川」は今号より掲載内容を見直しました。

単位認定試験や学習に関する情報、各種手続きや学習センターの利用に関する情報はWebページでのお知らせに移行しますので、そちらを必ずご確認ください。

また、発行回数を年間2回とし、次号より10月と4月の発行となります。

学習センターWebページ



センタースケジュール



システムWAKABA

