

ぱりずむ

鳥取(鳥取砂丘)



【渡邊文雄所長による出前講演会・岡山県英田郡西栗倉村のあわくら会館 百森ひろばにて】

も く じ

巻頭言	2～3
2024 年度第 2 学期単位認定試験について	4～5
次学期に向けての手続き	5～6
学友会・同窓会からのお知らせ	7
学生掲示板 学生サークル	7
放大まつりの報告	8～9
出前講演会の報告	10～11
事務室・図書室からのお知らせ	11
今後のスケジュール	12



セルフケアの1つとして～タッピングタッチ～

鳥取学習センター客員教員
木原 良子

【セルフケアについて】

私は、現在、学生の心の成長・心の健康維持をサポートする仕事をしています。今まで家族からケアしてもらっていた立場から一転し、自立の過程にある学生自身のセルフケアの大切さを実感することが多いです。セルフケアとは、自らが心の健康を維持するために行う活動のことです。

目まぐるしく動く社会情勢（SNS 等を含む）や気候変動、あふれかえる情報。スピードや効率を求められる生活環境の中で、やらなければいけない事や、やってもすぐには目に見えない事も少なくありません。

そんな中、セルフケアは自分を守るために大事なことと認識しても生活の中に取り入るのは難しい、とも感じています。人は、周りの人のこと、気になるモノ、やらないといけないコトを優先しがちで、セルフケアが後回しになってしまう傾向にあるからです。

セルフケアでは、自分がどんなことにストレスを感じ、どんな楽しみを持っているか？物事をどんなふうに考え受け止める人なのか？人との関わりの中で自己表現の仕方はどうなのか？等、自分を知ることが大切です。そして、自分だけでなんとかしようとしなくても、安心できる誰かに相談したり一緒にいること等も自分を守るための重要なセルフケアです。日ごろから、自

分の周りにどんなサポーターがいるのかを確認しておくで安心ですね（行政サービスなどもその1つ）。

さて、私とタッピングタッチの出会いですが、私自身のセルフケアとして心身の健康を維持したいと思った時に、トントンという赤ちゃんがあやされるようなリズムの中で、安心感や心地良さを感じられるのではないかというイメージから、体験してみることにしたのが始まりです。

【タッピングタッチとは】

中川一郎さん（臨床心理学者）が考案したケアの技法です。ゆっくりやさしくていねいに左右交互にタッチすることを基本とした、ホリスティック（全体的）なケアです。ここでいうケアとは、大切にする、いたわるという意味で、優しいケアによって私たちの心と体は癒され、素朴で大切な気づきが生まれ、より良い関係性が育つようです。

私自身、タッピングタッチを学んだあとは、家族や職場など身近なところでタッピングタッチを使う機会が増えました。寝る時に家族へ、ちょっとした時間のあいまに同僚へ、カウンセリングの中で等。緊張で固まっていた心や身体が緩んでいたり、マイナスの気持ちが少し軽減されたり・・・を実感しています。

タッチのバリエーションは何個もあり（子どもでも覚えやすいように、『ゾウのはな』『猫の足

ふみ』『コアラの木登り』『ソフトタッチ』などかわい名前がついています)、心身ともに暖かさや大事にされていることを感じられるタッチです。タッチは幼児から実施でき、以前、親子で体験してくださった方もあります。お互いにゆっくりやさしくていねいに触れあうことで、心身のぬくもりや大切にされていることが感覚として伝わるのも良いところだと思いました。

タッピングタッチは、2人ペアを基本型としていますが、“セルフタッピング”や“腕だけ散歩”という、自分をいたわり大切にするために一人でする方法もあります。私は、数分という隙間時間を活用し、自分のためにゆっくり深呼吸をしながら“腕だけ散歩”を試みたり、時間のある時には15分くらい“セルフタッピング”でゆっくり自分をいたわってみたりしています。私がちゃんと自分の体の中にいるかな～なんて思いながら(笑)。

タッピングタッチは、“今・ここ”の身体に注目することで、頭の中が未来の不安や過去の後悔などにワープしがちな自分を、“今・ここ”に引き留めて心配や不安などから距離を取ってくれるものでもあります。日常の問題解決思考から離れ、ゆっくりやさしくていねいに触れることで“今・ここ”での気付き(心や身体のサイン・安心感やリラックスなど)を与えてくれます。15～20分くらいタッピングタッチをすると、セロトニン神経が活性化し、心理的にも良い状態になることが示唆されています。

セミナーでは、“タッピングタッチ(基本型)”と“セルフタッピング”の2種類を主にやっていますが、自分の心や身体の状態への気づき、関係性の

気づきなどを味わってもらえたら嬉しいです。

皆さんもタッピングタッチを日常に取り入れて、自分や相手をいたわり大切にするためのセルフケアの1つとして使ってみませんか。みんな、ゆっくりやさしくていねいにつながりながら健康の輪が広がっていくといいな、と思います。

参考図書：

〈ふれる〉で拓くケア タッピングタッチ
中川一郎編著 北大路書房



～先生のプロフィール～

臨床心理士、公認心理師。鳥取大学保健管理センター・カウンセラー。

公立小・中学校教諭退職後、甲南女子大学大学院修了。

児童養護施設・小児科・家庭支援センターなどで心理相談員、小・中学校スクールカウンセラーを経て現職。自分自身も周りの人も大切にすることを実感できる『タッピングタッチ』を学んでいます。

2024 年度 第 2 学期 単位認定試験について

単位認定試験

参照『学生生活の葉』学部 P68～78、大学院 P68～77

通信指導の結果により受験資格を得た方は、学期末に行われる単位認定試験を受験してください。出題範囲は第 1 回から最終回までの全授業とそれに対応する印刷教材です。2 学期の単位認定試験についても引き続き Web 受験方式（一部科目※については郵送受験方式）で実施されます。

実施期間および実施方法は以下のとおりです。詳細については、大学本部から郵送されるお知らせ、またはウェブサイト **2024 年度単位認定試験についてのご案内**をご覧ください。

<https://www.ouj.ac.jp/for-students/webshiken/2024/>

◇試験期間および実施方法

実施方法	出願形式	試験日程（郵送試験は提出期間）
Web 試験	択一式科目	2025 年 1 月 19 日（日）9：00～1 月 27 日（月）17：00
	記述式・併用式科目	2025 年 1 月 19 日（日）9：00～1 月 23 日（木）24：00
郵送試験	すべての出題形式	2025 年 1 月 19 日（日）～1 月 23 日（木）《必着》

■ Web 受験方式

- ・科目ごとに「択一式」・「記述式」・「択一式と記述式」の併用式」のいずれかの形式で出題されます。各科目の出題形式は、「授業科目案内」に記載されています。「択一式」はクリック、「記述式」は文字入力により解答し、Web にて提出します。学習センター受験のみ「記述式」は、解答用紙に記入して提出します。
- ・インターネットを通じて、**試験期間中**、いつでも**自宅等から受験**することができます。
- ・1 科目 50 分の制限時間があり、各科目 1 回のみ受験可能です。
- ・受験開始ボタンを押すとカウントダウンが始まり、一度カウントダウンが始まった後は、**受験画面を離れてもカウントダウンは進行します。**（一時停止不可）

■ 郵送受験方式

- ・郵送科目は「行政学講説（'24）」「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 4 科目のみです。

■ 受験票

- ・1 月 10 日（金）になっても、受験票が到着しない場合は、大学本部（☎043-276-5111・学生サポートセンター）または鳥取学習センター（☎0857-37-2351）にご連絡ください。

◇Web 単位認定試験体験版について

- ・Web 単位認定試験システム内に、Web 単位認定試験体験版が公開されています。まだ、**体験版の操作を行っていない方は、試験期間までに、受験に使用する予定の端末から、体験版の操作を必ず行ってください。**（操作ガイドは、Web 単位認定試験システム内に掲載されています。）

◇自宅等での Web 受験が困難な方へ 参照『学生生活の葉』学部 P69～70、大学院 P69～70

- ・自宅での Web 受験が困難な方は、学生生活の葉の巻末（学部・様式 15、大学院・様式 14）「単位認定試験受験場所変更願」を提出することで、学習センターでの受験が可能となります。

◇障がいのある方で、自宅等での Web 受験が困難な方への配慮

- ・障がいの特性に応じた配慮を行うことにしております。放送大学ウェブサイト(<https://www.ouj.ac.jp>) → **2024 年度単位認定試験についてのご案内** → 「5. 障がいのある方で、自宅等での Web 受験が困難な方への配慮について（合理的配慮）」をご覧ください。

◇ウェブサイト内の Q&A のご案内

- ・2024 年度単位認定試験についてのご案内の中に、「よくあるご質問」の項目があります。単位認定試験実施について参考になる内容が掲載されておりますのでご確認ください。

◇再試験について

- ・今学期に、新規登録した科目の単位修得ができなかった方は、2025 年度第 1 学期単位認定試験時に、再試験の受験資格があります。ただし、学籍が続いていることが条件になります。今学期で在学期間が終了する方は、継続入学の手続を忘れずに行ってください。(通信指導及び単位認定試験を行わないオンライン授業科目は、再試験はありません。)

◇成績について

- ・今学期の試験結果については、2 月下旬に「成績通知書」によって通知されます。また、システム WAKABA「教務情報→履修成績照会」でも成績を確認することができます。あわせて、「成績通知書」も送付されます。また、それまでに修得した授業科目の成績と単位数が記載されている「単位修得状況一覧（単位認定書）」も同封されています。試験問題に関する疑義については、「学生生活の葉」の学部 P75・大学院 P74～75 をご参照ください。

BYOD（自分用パソコン持ち込み方式）のご案内

2024 年度 1 学期から、面接授業や自己学習等でパソコンを使用する際は、ご自身のパソコンを持参することとなっています。

パソコン持参で受講する面接授業は、面接授業開設科目一覧に「持参必須」と記載されています。また、面接授業時間割表やシステム WAKABA のシラバスの【授業内容】に「BYOD で実施します」と記載されています。必ずご確認ください、科目登録申請をしてください。

- 必要となるパソコンの性能やソフト等も、公開予定の各科目のシラバスでご確認ください。
- 学習センターにプリンターはありませんので、紙媒体でレポート提出が必要な科目の場合、自宅やコンビニ等で印刷していただく必要があります。
- 学習センター無線 LAN (Wi-Fi) に接続する場合、所定の手続きを面接授業の受講前日までに行ってください。
無線 LAN 利用申請は、オンライン申請に変更となりました。
手続きの詳細は「面接授業ウェブサイト」または「システム WAKABA>各種届出・申請様式>無線 LAN 利用申請（オンライン）について」で確認してください。

【アカウント申請方法】

STEP1：学園が指定する「情報リテラシー研修」の終了

→システム WAKABA にログイン>右側のメニュー「放送大学自己学習サイト」>「情報セキュリティ研修（学生用）」を受講（小テストで 100%正解必須）

STEP2：無線 LAN 利用申請書をオンラインで申請（キャンパスメールでログイン）→セキュリティ研修を修了した情報を元に、申請手順に従って申請してください。

※パソコンを使用しない面接授業については、これまでと同様に開設しています。

※従来の放送授業視聴用の端末（Chromebook）は、2024 年度以降も各学習センターにて使用中です。

次学期に向けての手続き

次学期も学籍が続く方には、大学本部より 1 月中旬に科目登録申請要項が届きます。また、次学期で学籍が切れる方には、「継続のご案内」のプリントが届きますが、出願要項の冊子等は同封されません。郵送出願をご希望の方は、学習センターまたは大学本部に資料請求をしていただくか、学習センターに来所してお受け取りください。出願および申請の際には、要項および「学生生活の葉」（学部 P57～62・P91～93、大学院 P56～62・P91）を必ず熟読のうえ、お間違えのないよう手続きをしてください。お問い合わせ先は、鳥取学習センター（☎0857-37-2351）大学本部・学生サポートセンター（☎043-276-5111）です。

なお、継続入学出願、科目登録申請ともに、システム WAKABA から手続き可能です。

トップページ>在学生 WAKABA>システム WAKABA>教務情報>継続入学申請・科目登録申請

2025 年 3 月末日で学籍が切れる方

2025 年 4 月以降も学籍が続く方

	継続入学出願	科目登録申請
申請期間	郵 送 1 回目：11 月 26 日～2 月 28 日 私書箱必着 2 回目：3 月 1 日～3 月 11 日 私書箱必着 システム WAKABA 1 回目：11 月 26 日 9 時～2 月 28 日 24 時 2 回目：3 月 1 日 0 時～3 月 11 日 17 時	郵 送 2 月 13 日～2 月 27 日 私書箱必着 システム WAKABA 2 月 13 日 9 時～2 月 28 日 24 時
注意事項	◇次学期に再試験のみを希望される場合 「出願票の科目登録欄」継続入学生の方への質問は□の欄に○を記入してください。ただし、今学期の試験ですべての科目が合格となった場合は、自動的に出願が無効になります。 ◇選科・科目履修生が、初めて全科履修生に出願する場合、一部の方を除き証明書類が必要です。ご注意ください。 ◇卒業研究のみ履修される方は、システム上の理由によりインターネット出願ができませんので、『2025 年度第 1 学期学生募集要項』を学習センターへ請求し、出願してください。	◇学部生で、次学期の面接授業の科目登録を希望される場合は併せて申請を行ってください。 ◇「科目登録申請票」(郵送)で申請された場合は、必ず申請期間内に本部に到着するよう、余裕をもって申請してください。またこの場合、提出後の科目変更・追加・取り消しはできませんのでご注意ください。 ◇「システム WAKABA」からの科目登録申請の場合は、科目登録申請期間中は登録科目の変更・追加・取り消しが可能です。(ただし、全ての登録科目の取り消しはできません。) ◆自宅受験の場合は、試験日及び時限が同一科目でも同時に 2 つ以上登録することができます。(2024 年度から変更)

※2024 年度第 2 学期に卒業見込みの方

必ずシステム WAKABA で 2024 年度第 2 学期の成績を確認してから、必要な手続きを行ってください。

- 次学期に学籍がなく、再入学（継続入学）を検討される方
「継続入学のご案内」が送付されますので、内容を確認のうえ継続入学の手続きをしてください。卒業見込みで卒業とならなかった場合、第 4 年次再入学となり、卒業要件をみたした学期末で卒業となります。卒業となった場合は、自動的に第 3 年次再入学となります。

現在 2023 年度以前のカリキュラムの方は、単位の修得状況により、2024 年度のカリキュラムの卒業要件を満たすと、入学した学期末に卒業となる場合があります。**卒業の延期はできませんのでご注意ください。**

システム WAKABA>教務情報>自己判定（シミュレート）>所属コース変更・カリキュラム移行シミュレーションを確認してください。

- 次学期に学籍があり、卒業とならなかった場合に備えて科目登録を行う方
(次学期に学籍がある場合は成績通知前でも科目登録申請が可能です。)

科目登録申請した科目

- ・卒業とならなかった場合→科目登録決定通知書を送付。
- ・卒業となった場合→無効（卒業を優先し、科目登録は取り消し）次学期の学籍はなくなります。

継続入学を希望の方は、システム WAKABA または、出願票にて期間内にし願をしてください。

1. 2 の両方提出した方は、該当する方のみが適用されます。

※科目登録申請要項が申請開始 8 日前になっても届かない場合は、大学本部・学生サポートセンター（☎043-276-5111）までお問い合わせください。

学友会・同窓会からのお知らせ

学友会主催「自主ゼミ」－誰でも参加できる勉強会

学友会では、誰でも楽しく気軽に参加できる「自主ゼミ」を開催中です。鳥取学習センター所属学生が対象です。

開催日時 1月29日(水) 14:00～

会場 放送大学鳥取学習センター 講義室

申込先 鳥取学習センター事務局

☎0857-37-2351 Email newtottori@ouj.ac.jp



同窓会主催「パソコン教室」

誰でもかんたん！！たのしい！！パソコン教室を開催しております。鳥取学習センター所属の学生または同窓会員であれば参加可能です。2024年度は全6回開催予定ですが、第4回までは終了済みです。

開催日時 ⑤2/16、⑥3/9 日曜日・13:30～16:00

会場 放送大学鳥取学習センター講義室

講師 山田 順子(鳥取同窓会理事)

申込先 鳥取学習センター事務局

☎0857-37-2351 Email newtottori@ouj.ac.jp



学生掲示板 学生サークル

書に親しむ会～心を落ち着けて「書」に向かうひとときを過ごしてみませんか～

講師 住川 英明 先生
放送大学鳥取学習センター客員教授(日本書道史学、書写書道教育学)

日程 1/15(水)、2/19(水)、3/19(水)

時間 13:30～15:00

場所 鳥取学習センター

鳥取学習センターに学ぶ学生のサークル活動の一環として、初めて筆をもたれる方から経験者まで、共に書に親しむことを通じ、相互の親睦と交流を図ることを目的に開催します。お気軽にご参加ください。



和風サークル「さつき」～着物をより身近に楽しむ会～

日程 1/12(日)、2/16(日)、3/16(日)

時間 13:00～15:00

場所 鳥取学習センター

持ち物 着物、着付けの道具

申込 鳥取学習センター

毎月1回程度活動しています。着物や和装に興味のある方のご参加をお待ちしています。季節ごとに様々なイベントも計画しています。見学大歓迎です♪ 着物や道具をお持ちでない方もお気軽にご参加ください。

熊原先生と楽しく数学を学ぼう！！

科目 数学(学習内容は熊原先生と受講生が相談のうえ決定します) 受講料は無料です！

講師 熊原 啓作 先生
放送大学名誉教授、鳥取大学名誉教授、放送大学教養学部在籍

日程 1/11(土)、2/8(土)、2/22(土)

3/8(土)、3/22(土)

時間 14:00～15:30

場所 鳥取学習センター

連絡先 ☎ 0857-37-2351

Email newtottori@ouj.ac.jp

心理学実験を受講したいけれど、統計学が難しそうだから受講を躊躇していらっしゃる方も多いのでは・・・まずは、統計学の初歩の初歩と一緒に学びませんか。先生曰く、「難しいと思われがちな数学ですが、段階をふみ一步步進めば案外わかりやすいことも多いです。一緒に学びましょう。試験は一切ありません。」



■ 報告

令和6年度 放送大学鳥取学習センター文化祭

“放大まつり”を開催しました

放大まつり実行委員長 清水道代

1. 日程等

日 時: 令和6年 11月23日(土・祝)

場 所: 放送大学鳥取学習センター(以下「鳥取SC」)内(鳥取市富安)

2. 準備

鳥取同窓会、事務室、学友会が共同して「放大まつり実行委員会」を7月に立ち上げ、各会役員が実行委員に選任されるとともに、公募委員が参加して3回の会議を開催し、内容等について検討をしました。同時に、鳥取SC機関誌「ぷりずむ7月号」で放大まつり出演等の募集を行いました。会議の中等で、卒業研究発表会、講演会、フリーマーケット、着付け体験、まなびカフェの実施を決め、実行委員を中心に準備に取り組みました。本イベントはチラシを作成して関係機関などに配架していただくとともに鳥取市報11月号、鳥取SCのWebサイトなどで告知しました。

作品等展示は、11月19日から順次行いました。「書に親しむ会」サークル会員と住川英明先生(客員教員)の書、前所長田中久隆先生の写真、元所長西田良平先生の折り紙作品、元所長小林一先生の園芸(鉢植え)、同窓会員の澤田廉路氏の水彩画、鳥取同窓会・学友会の活動ポスターなどを、多目的室と廊下に展示、出品しました(写真①～⑥)。

3. 当日の様子

開会は鳥取SC所長渡邊文雄先生の「放大まつりは学生のお祭り。今日一日、楽しみましょう」との発声で開幕しました。卒業研究発表会では、令和5年度卒業生谷長享子さん(放送大学教養学部心理と教育コース卒業)が「その人が望む尊厳のある最期に寄り添うために～人生会議(ACP)は本当に必要なのか」を発表しました(写真⑦)。休憩を挟み、渡邊所長による講

演会「鯖(サバ)を知ればもっとおいしくなる!」には、満席の会場からたくさんの質問が寄せられました(写真⑧)。

講演会のあと、講義室をパン・飲み物の販売および昼食会場に模様替えし、好きなパンを買っておしゃべりしながらランチタイムを楽しみました。午後からのフリーマーケット、着付け体験教室やまなびカフェにはたくさんの方に参加していただき、鳥取SCで学ぶ学生、これから学びたいと考えている市民の方々との交流の機会になり、放大まつりは盛況の中で幕を閉じました(写真⑨～⑫)。

4. まとめ

渡邊所長、事務室に協力をいただきながら、実行委員全員で企画、準備をし、多くの学生、一般市民の方に来場していただきました。卒業研究発表会、講演会はもとより、サークル活動作品展示や各会活動ポスターを通じて来場者の方に鳥取SCで学ぶ学生の活動を見て、知っていただく機会になりました。準備や片付けでは、役割の有無にかかわらずその場に居た方が自主的に行動され、放大まつりに関わりながら参加者が意気投合し、一致団結できたことは特筆すべきことだと思います。一方で出演希望者などの応募(反応)がない、パン販売のタイミングや場所など課題もありましたが、放大まつりを通じて、学生、先生方、ご来場の皆様と楽しく交流できました。まだ参加されていない方は、次回、ぜひご参加いただき、“学生のお祭り”を楽しんでください。



【実行委員集合写真】

作品展示・出品



①「書」 住川英明先生 & サークル「書に親しむ会」



②田中久隆前所長「写真」



③澤田廉路同窓会員「水彩画」



④西田良平元所長「折り紙」



⑤同窓会・学友会「活動ポスター」



⑥小林前所長「園芸・金のなる木」

卒業研究発表会・講演会・昼食・フリーマーケット



⑦令和5年度卒業生・谷長享子氏「卒業研究発表会」



⑧渡邊文雄所長「講演会」



⑨パン・飲み物販売



⑩フリーマーケット



⑪まなびーカフェ



⑫着付け体験

渡邊所長による出前講演会を開催しました

～2024 年 10 月 18 日「あわくら大学」10 月講座「お茶を知れば、もっと美味しくなる」～

【岡山県英田郡西栗倉村のあわくら会館 百森ひろば】

広報・教務担当 上野 武彦

西栗倉村は、鳥取市からは自動車で鳥取道を使って 1 時間もかからない鳥取県智頭町や若桜町に隣接しますが、意外と鳥取県の皆さんはご存じではないようです。人口は 1,300 人余りで村面積の 95% を森林が占める林業の村です。

「あわくら大学」は西栗倉村の 65 歳以上を対象とした高齢者大学で毎月 1 回の講座が開かれており、近年は毎年 1 回この講座に出前講演会として伺って講演を行っています。

会場はさすが林業の村と言われるとおりすばらしい木造で、役場や図書館などと一体となった建物です。

今回の講師は 4 月にセンター長として赴任された渡邊所長。鳥取大学農学部食品学の教授として活躍されてきた経歴から生まれた講演のタイトルは、「**お茶を知れば、もっと美味しくなる**」。タイトルからして興味を惹かれる身近な話題となりました。

講演では皆さんは普段何を飲まれていますか？日本茶ですか？紅茶ですか？コーヒーですか？と受講者 45 人の方々への問いかけから始まりました。平均年齢 75 歳の受講者の皆さんは一番多かったのがコーヒー、一番少なかったのが紅茶という結果でした。コーヒーは豆ですね、今日は葉っぱのお茶の話ですとお話が始まりました。

以下、講演の概要です。

お茶には何種類もありますが、基本的に葉は同じで加工方法を変えることでいろんな種類のお茶ができます。ただ、大きく分けると日本茶や紅茶の元となりストレートで飲む葉っぱの大きさが小さめでどちらかというと甘い中国種とミルクティー（チャイ）に向くアッサム種（インド種）の二種類があり、「茶」の呼び方はアジア圏では「チャ」ヨーロッパ圏では「ティ」。

加工後のお茶の種類は「不発酵茶」（緑茶）、「半発酵茶」（烏龍茶）、「発酵茶」（紅茶）、「後発酵茶」（漬物茶、プーアル茶など）の 4 種類があります。後発酵茶は本当の意味で微生物による発酵によりできたものですが、それ以外の「発酵」は実は摘み取った葉を放置することで茶葉中の酵素の働きにより葉の中のカテキンが酸化することを古くから「発酵」と表現してい

たため、慣習として分類として「発酵」の名前が残っているものです。

お茶に含まれる主な成分は渋みとなるカテキン類、うま味となるグルタミン酸です。日本料理ではうま味成分のグルタミン酸を昆布から取りますが、アメリカではトマトから取るそうです。

カテキン類には抗ガン作用などの疾病予防効果がありますが、ただペットボトルのお茶に含まれているカテキン類の量は非常に少ないため茶葉からたてて飲むとカテキン類を容易に摂取することができるそうです。ビタミン C は煎茶に一番たくさん含まれており、カフェイン量が多いのはコーヒー、抹茶、紅茶の順であるが大差はないこと、お茶の香りはその含まれる化合物の成分によって花や果物などに例えられるが非常に繊細ですべての人が感じることはできないこと、後発酵茶には風味はあっても香りがなく発酵させる微生物や発酵期間の違いなどから様々な種類があり中には本当に漬物のような食べるお茶もあること、地域によるお茶の種類の産地の違いや同じ地域でも栽培高度の違いによる栽培種の違いがあることなどが紹介されました。

渡邊所長は大学生の時に「オレンジペコ」をオレンジフレーバーの紅茶と勘違いされていたそうですが、「オレンジペコ」というのは摘む葉の場所（等級）を表すことを後に知られたそうです。このようなお話をされている最中に渡邊所長が持ってこられた茶のサンプルの香りを皆さんに体験していただきました。実はそれは世界 2 大フレーバーティの一つである「ラブサンスーチョン（正山小種）」は、なんと「正露丸」のような香りがするお茶でした（センターに帰ってから香りを嗅ぐと正露丸というより無茶苦茶スモーキーな香りでした。）。このお茶はフレーバーティですが、自然の香りであり味も美味しくハマー人はハマーそうで、もう一つのフレーバーティである「アールグレイ」は「ラブサンスーチョン」にハマった英国人が産地である中国と国交がなくなり手に入らなくなったために「ラブサンスーチョン」の代用品としてシチリア産のベルガモットの香料で着香したものとされており爽やかな柑橘系の香りで、両者は全く別の香りとなっています。

最後に美味しい紅茶の淹れ方として、水を汲む時には新鮮な水を使用し勢いよく入れて酸素を多く入れ、ミネラルウォーターの場合はよくふって酸素を取り入れ、完全に沸騰させるのではなく、気泡が大きくなったら火を止めると説明されました。いろいろな種類のお茶があるのでそれを楽しむことでも人生に広がりが出るので、これからの人生を楽しむ一つの糧にしては

との提案と、渡邊所長の他の「もっと美味しくなる」シリーズの11月・1月セミナーへの参加のお誘いをもって終了しました。

講演終了後の質疑応答でも複数の参加者の方から質問があり講演内容に対する興味の高さが伺えました。

【表紙の写真参照】



事務室・図書室からのお知らせ

「学位記授与式・入学者の集い」のお知らせ

当学習センターは、2024年度第2学期「学位記授与式」及び2025年度第1学期の「入学者の集い」を下記の日程で実施します。(変更等がある場合は、ウェブサイト等でご連絡いたします)

2024年度 第2学期「学位記授与式」

日時：2025年4月6日(日) 10:30～

場所：放送大学 鳥取学習センター講義室

2025年度 第1学期「入学者の集い」

日時：2025年4月6日(日) 13:30～

場所：放送大学 鳥取学習センター講義室

「単位認定試験期間中の施設利用について」

単位認定試験期間のため、1月19日(日)～1月26日(日)まで、学生控室、図書室・視聴学習室、客員教員室を閉室いたします。学習相談も行いませんのでご注意ください。

ただし、当学習センターで受験をする学生はその限りではありません。

なお、事務室は開所していますので通常通り電話対応・窓口対応を行います。



「放送教材入替のための閉室について」

放送教材入替作業のため、図書室・視聴学習室を3月23日(日)～3月31日(日)まで閉室させていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



「お昼休みにおける事務室等の閉室について」

令和7年1月からお昼休みの時間は、事務室及び図書室・視聴学習室を閉室しております。何卒、ご理解の程よろしくお願いいたします。

なお、証明書発行などのお急ぎの場合には、事前にお電話等でお知らせください。

閉室時間 12時～13時

☎0857-37-2351

「機関誌ぶりずむの発行について」

鳥取学習センターでは、年に4回機関誌を発行しておりましたが、諸事情により2025度から4月と10月の2回とさせていただきます。ご理解の程よろしくお願いいたします。

今後のスケジュール

1月			2月			3月		
1	水	閉所日 元旦	1	土	木原先生セミナー	1	土	㊦㊧ 2025年度第1学期第2回出願開始 (~3/11)
2	木	閉所日	2	日		2	日	
3	金	閉所日	3	月	閉所日	3	月	閉所日
4	土		4	火		4	火	
5	日		5	水		5	水	
6	月	閉所日	6	木		6	木	
7	火		7	金		7	金	
8	水		8	土	御船先生セミナー 数学セミナー	8	土	数学セミナー
9	木		9	日	菅原先生セミナー	9	日	浦木先生ワークショップ パソコン教室
10	金		10	月	閉所日	10	月	閉所日
11	土	数学セミナー	11	火	閉所日 建国記念の日	11	火	㊦㊧ 2025年度第1学期第2回出願締切 (郵送必着・Web~17時)
12	日	渡邊先生セミナー 和風サークル「さつき」	12	水		12	水	
13	月	閉所日 成人の日	13	木	2025年度第1学期科目登録申請開始 (郵送~2/27・Web~2/28)	13	木	
14	火		14	金		14	金	
15	水	書に親しむ会	15	土		15	土	
16	木		16	日	浦木先生ワークショップ パソコン教室 和風サークル「さつき」	16	日	和風サークル「さつき」
17	金		17	月	閉所日	17	月	閉所日
18	土		18	火		18	火	
19	日	㊦㊧ 単位認定試験提出開始	19	水	書に親しむ会	19	水	書に親しむ会
20	月	閉所日	20	木		20	木	閉所日 春分の日
21	火		21	金		21	金	
22	水		22	土	数学セミナー	22	土	学位記授与式(本部) 数学セミナー
23	木	㊦㊧ 単位認定試験提出締切 (記述・併用: Web~24時)	23	日	閉所日 天皇誕生日	23	日	↑ 図書室・視聴学習室閉室(※)
24	金		24	月	閉所日	24	月	閉所日
25	土		25	火		25	火	
26	日		26	水		26	水	
27	月	閉所日 ㊦㊧ 単位認定試験提出締切 (択一: Web~17時)	27	木	2025年度第1学期科目登録申請締切 (郵送必着)	27	木	
28	火		28	金	2025年度第1学期科目登録申請締切(Web~24時) ㊦㊧ 2025年度第1学期第1回出願締切	28	金	
29	水	自主ゼミ				29	土	
30	木					30	日	
31	金					31	月	閉所日

㊦…教養学部

㊧…大学院修士課程

㊨…大学院博士課程

㊩…学校図書館司書教諭講習

※書架整理のため、図書室・視聴学習室は閉室ですが、学生控室や窓口は利用できます。

鳥取学習センターの開所時間

期 間	曜 日	開 所 時 間
通 常	火 ~ 日	9:30~18:00
単 位 認 定 試 験 期 間	火 ~ 日	9:30~18:00
毎 週 月 曜 ・ 祝 日 ・ 年 末 年 始 他	閉 所 日	

※単位認定試験期間中は、入所制限並びに開所時間に変更になります。
ご注意ください。

※12時~13時のお昼時間は、事務室及び図書室・視聴
学習室を閉室します。

ぶりずむ 第196号 令和7年1月発行

編集・発行 放送大学 鳥取学習センター



〒680-0845鳥取市富安2-138-4

鳥取市役所駅前庁舎 5階

TEL 0857(37)2351

FAX 0857(37)2352

Email newtottori@ouj.ac.jp

web site <https://www.sc.ouj.ac.jp/center/tottori>

自主ゼミ

—誰でも参加できる勉強会—

対象：鳥取学習センター所属学生

開催日：2025年1月29日(水)14：00～

会場：鳥取学習センター 講義室

今年は“巳年”
自主ゼミで、
“殻”を破って
みませんか？

◆学友会では、誰でも楽しく気軽に参加できる“自主ゼミ”を開催中です◆

発表内容：自己紹介，学ぶ動機，オススメ科目，特技，研究テーマなど

発表時間：15分程度（発表内容によって異なります）

発表方法：口頭，ホワイトボード，スライドや資料配布など可能な方法

その他：聴講のみの参加もOK！

自主ゼミで，あなたの学びをアウトプットしよう！

思考の整理

学習を客観的な視点で捉えます！

放送大学で学んだ，学んでいることを整理して発表することで学習を客観視し，個人学習では気づきにくい課題に自ら気づき，解決策を探る機会になります。

アウトプットを意識することで，自発的，実践的な履修，理解の定着につながる可能性が高まります。

発表スキルの向上

自信がつきます！

スライドやレジュメなどの資料を作成する能力が身につき，わからないことをその場で解決する機会になります。

定期的な発表練習により経験値があがり，発表スキルのレベルアップ，自信に繋がることが期待できます。

学びの仲間づくり

孤独な学習から脱却します！

学びを共有することにより，教員の指導を受けることや学生が互いの学びをサポートしあえる機会になります。

仲間ができることで放送大学で学ぶことがもっと楽しくなります。

お申し込み⇒放送大学鳥取学習センター

TEL: 0857-37-2351 受付時間：火～金9：30～18：00 土・日：9：30～17：30

放送大学鳥取学習センター
学生・同窓会員のみなさまへ

誰でもかんたん！！たのしい！！ パソコン教室のご案内



2024年度
放送大学鳥取同窓会主催事業



URL: <https://qpveg.hp.peraichi.com/>

- 第1回 文字入力とWord・Excelの入力
- 第2回 Wordの編集と応用
- 第3回 Excelの編集と応用
- 第4回 PowerPoint
- 第5回 WordとExcelの連動と応用
- 第6回 Excel 関数とデータの活用

受講者募集中

参加費無料
定員各10名

第1回	9月29日（日）	時間：
第2回	10月13日（日）	
第3回	11月10日（日）	各回とも13:30~16:00
第4回	12月15日（日）	
第5回	2月16日（日）	講師：山田順子 （鳥取同窓会理事）
第6回	3月9日（日）	

会場：第1・2・5・6回 放送大学鳥取学習センター講義室
第3・4回 鳥取市立図書館 多目的ホール

- 2024年度は全6回開催予定です。詳細は右上のQRコードを読み取っていただくと確認できます（スマホでもO.K） またはURLよりHPにお入りください。
- 学生又は同窓会員であれば参加可能。同窓会の活動をぜひのぞきにきてください。
- 全6回のうち、都合のつく回だけのご参加もお待ちしています。お気軽にお申込みください。

【持ち物】 ・ノートパソコン（なければ貸出可）
・USB（会場で購入可） ・筆記用具

お申込みは
開催日前日までに

右上のQRコードを読み取り、「パソコン教室に申し込む」
のボタンからお願いします。

または鳥取学習センター事務室（0857-37-2351）へ

放送大学鳥取学習センター 2024年度 ワークショップ

「サイコドラマ」

- ・誰でも参加OK
- ・受講無料
- ・先着10名
(事前予約制)

～人と人との関係性に関心があるすべてのみなさまへ～

サイコドラマとは、安心できる雰囲気の中で自己表現を促進し、自己との対話により心の真実を発見し、自由に創造的に自分らしく生きることを探求する方法です。

参加者同士の共感癒しの力となり、体験過程を通して、自他への気づき、関係性の理解が深まり、自分自身や他者との関係をよりよいものにすることでしょう。

日常生活から少し離れて、自分の心や体を丁寧に味わう時間を共に創っていきませんか。

講師

臨床心理士

浦木恵子先生

鳥取大学保健管理センターカウンセラー
東京サイコドラマ協会認定ディレクター



会場

放送大学鳥取学習センター
(変更になる場合があります)

日時

第1回
8/25 ①
10:00～12:00

第2回
9/29 ①
10:00～12:00

第3回
2/16 ①
10:00～12:00

第4回
3/9 ①
10:00～12:00



ご予約・お問い合わせ先

放送大学鳥取学習センター
〒680-0845
鳥取市富安2丁目138-4
(鳥取市役所駅南庁舎5階)

TEL 0857-37-2351

FAX 0857-37-2352

MAIL newtottori@ouj.ac.jp