



て ま り



Technical Educational Mental Artistic & Refreshing Information

『 季節と心の健康を考える 』

放送大学和歌山学習センター 客員教員
和歌山大学教育学部 准教授 則定 百合子

年が明け、もうしばらくすると、春の兆しを感じられる季節になります。春の訪れとともに、少しずつ気持ちが上向きになっていく人も多いのではないのでしょうか？

心の世界では、「冬季うつ病」や「季節性うつ病」という病名があるように、秋から冬にかけてうつ症状が現れることがあります。こうした症状は、春になると軽減するという周期性をもっているのが特徴で、特に、冬が長い、または寒さの厳しい地域において発生しやすいといわれています。この背景として、冬場の日照時間の不足が指摘されており、意識的に朝の太陽光を浴びることが有効だとされています。太陽の光を浴びると、セロトニンというホルモンの分泌が促進され、脳の活性化を促したり、体内時計のリズムを調整したりします。朝の太陽光を浴びるだけで、私たちの心の健康に良い影響があるならば、こんなに手軽なことはありません。

セロトニンを含め、私たちの心の健康を支えてくれる幸せホルモンと呼ばれるものがあります。ここでは、代表的な3つの幸せホルモンをご紹介します。

セロトニン

心を安定させる作用を持ち、感情や攻撃性、体温や痛みのコントロールや、質の良い睡眠を取ることに影響します。散歩やジョギング、筋トレなど、一定のリズムで運動すると、セロトニンの分泌が活発になります。

オキシトシン

オキシトシンが多いと、安定した気持ちで毎日を楽しく過ごすことができます。家族や一緒にいて楽しいと思える人との食事や会話、ペットとの触れ合いなどで、オキシトシンは分泌されます。また、人を思いやって優しくしたり、何かを分け与えたりすることでも、オキシトシンは増加します。

ドーパミン

学習能力の向上や達成感、快感、喜び、感動などに関連します。ドーパミンは、楽しいことをしているときや目標を達成したとき、褒められたときなどに分泌されます。ドーパミンが不足すると、「やる気が起きない」「記憶力や作業能率の低下」「無関心・無感動」などを引き起こし、幸福度の低下につながります。

普段の生活の中で少しだけ意識して行動すれば、幸せホルモンを増やしていけそうな気がしませんか？心の健康の維持・向上のため、今年、新しい習慣を取り入れてみたい方は是非、参考にしてみてください。

目次

P.1 …… 則定 百合子先生『季節と心の健康を考える』

P.2～3 …… 2024年度第1学期 学位記授与式 卒業生からのメッセージ/退任客員教員からのご挨拶

P.4 …… 単位認定試験について

P.6 …… 再試験について

P.8～9 …… 2025年度第1学期 面接授業のご案内

P.11～13 …… 学習会のご案内

P.15 …… 学生証について/各種変更手続きについて

P.17～18 …… 連携公開講座・きのくに作品展・学生研修旅行を開催しました

P.20 …… 1月～3月の和歌山学習センタースケジュール

P.5 …… Web単位認定試験 体験版 操作方法について

P.7 …… 2025年度第1学期 科目登録・継続入学等のご案内

P.10 …… 2024年度第2学期 学習相談のご案内

P.14 …… システムWAKABAでできること

P.16 …… 諸証明書・学割証の発行について/エキスパートについて

P.19 …… センター利用について/年末年始閉所のお知らせ/警報発表時の臨時閉所について

ご卒業おめでとうございます

2024年度第1学期学位記授与式が9月29日（日）和歌山学習センターで行われました。
和歌山学習センターでは教養学部18名が卒業されました。



卒業生からのメッセージ

教養学部 生活と福祉コース 岸本 吉弘さん

私は、このたび「生活と福祉コース」を卒業しました。その前には「心理と教育コース」に所属しており、内容が近い印象があったことがコース選択の理由でした。正直、自分の興味の持てる分野であるかは心配でしたが、その心配はすぐに解消されました。

放送大学での学びは、それまでに自分が何となく分かっていることをより深くすることが出来るものと感じています。いくつか受けた授業の中には、私に強い印象を残すものがあります。放送授業では、「人体の構造と機能」が挙げられます。私の人体の働きについては、正直中学生までの知識で止まっていたのですが、この科目を学ぶことによって、日常生活で当たり前と思っている人体の働きが、とても複雑にそして正確に行われていることに驚き、また自分の体のことを理解することに役立ちました。

また、面接授業では東京足立学習センターで受講した「多様性理解とコミュニケーション」という授業です。話がそれますが、私は面接授業の受講登録をする際、近畿地方で開催される面接授業については、シラバスを読むようにしています。ですが他の地方の授業では、シラバスを読まずに登録することもあります。この授業もシラバスを読まなかったもののひとつで、タイトルから障がい者のことなのか外国人のことなのかと想像していました。ところが、受けてみると子どもに自分の可能性に気付かせるための取り組みが紹介されており、教育に携わっている身として、子どもにどう接するのがよいかを考えてみるよいきっかけになりました。

今年の10月からは「人間と文化コース」の学生として、引き続き学習を続けていきます。
何かの機会があれば、みなさんと交流する機会があればと思います。

《卒業に寄せて》

教養学部 情報コース 木村 勇さん

今秋「情報コース」を卒業し、現在は「生活と福祉コース」で引き続き学んでいます。これまで6コースのうち5コースを卒業しましたので、2年後には“名誉学生”になる予定です。

33年前に科目履修生として編入学したのが放送大学生のスタートです。当初は興味ある科目を学んでいましたが、鳥取砂丘の研究で第一人者・赤木三郎先生の著書『砂丘のひみつ』を読んだのがきっかけで鳥取砂丘の形成過程について興味が湧き、これをテーマに卒論を書きたく全科履修生として「自然の理解専攻」に編入しました。学んでいる中で赤木先生が鳥取学習センターの所長となり、卒論の段階で指導の先生に赤木先生の指導が受けた旨を伝え、夢が叶いました。私のこれまでの放送大学生として学んできた中でこのことが一番の思い出です。

私は大阪市民ですが8年前から和歌山学習センターの所属です。ここでの面接授業は面白いのが多くよく受講していましたが、職員さんのアットホームな対応にも魅せられたので。これまで西は長崎、東は秋田の学習センターで受講しましたがホンとそう思います。今回卒業できたのも職員さんのサポートがあったからです。又、普段は孤独との戦いですが、今回も超イチオシのSSW&バンドの"曲"と"頑張り"にもパワーをもらい卒業できました(<https://note.com/kimisa0504/n/n12238b5beb9c>)。

本当に学ぶことが楽しくてここまでできました。今は面接授業をメインに履修していますが当落がありなかなか当選しない科目も。大阪学習センターの『住吉大社御田植神事』は7年目にして当選しました。何でも諦めたらダメですね!!皆様もそれぞれの目標に向かって一步一步前進を。私は大学院進学に向かって、今から準備していきたいと思います。共に学び続けましょう!!

2024年度末で退任となる客員教員の先生より学生の皆様へメッセージ

◇辻 あさみ先生 和歌山県立医科大学保健看護学部・教授（成人看護学）

令和2年度より5年間、客員教員を務めさせていただき本当にありがとうございました。就任した年は、新型コロナウイルスによる感染禍の状況でした。そのため学習会では、感染予防に関することや、感染状況禍での日常生活の仕方など、皆様方と一緒に考えたり、お話を伺ったりしながら楽しく学ぶことができました。あれから5年の月日があっという間に経ってしまいました。またどこかでお目にかかる時もあるかと存じます。その折には是非お声掛けください。皆様方のご健康とご多幸を祈念いたしております。本当にありがとうございました。

◇兵頭 俊樹先生 元和歌山大学クロスカル教育機構・准教授
(ドイツ語学・文学、ヨーロッパ言語文化)

「歴史で学ぶ英語」という学習会で、歴史も英語も専門ではない私が5年間一緒に勉強させてもらったというのが今の正直な感想です。文法の足りないところを、文脈と構文の推測と辞書の例文で補う練習のような月2回の学習会でした。ゲルマン民族の大移動の後に続くヨーロッパのキリスト教世界の幕開けを、嵐が過ぎ去った後の遠雷の残響に広がる星空に譬えた美術史家ゴンブリッチの描写が印象的でした。またユヴァル・ノア・ハラリが難解な文章に時々織り交ぜるユニークな比喻もにやりとさせられました。学習会に参加された方が今後も勉学に励まれますよう願っています。

単位認定試験について

(学部・大学院)

2024年度の単位認定試験は前年度に引き続き、Web受験方式にて実施します。
(一部科目は郵送受験方式)

試験日程 (郵送試験は提出期間)	試験期間は出題形式によって異なります。 Web試験 (択一式) 2025年1月19日 (日) 9時～1月27日 (月) 17時 Web試験 (記述式・併用式) 2025年1月19日 (日) 9時～1月23日 (木) 24時 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受験実施方法概要 	①試験期間中は自宅等から24時間いつでも受験できます。 ②1科目50分の制限時間があります。(一時停止不可、1回のみ受験可能) ③出題形式には「択一式」「記述式」「(択一式と記述式の)併用式」があり、各科目の出題形式は「授業科目案内」に掲載されています。 ④制限時間以内に「択一式」は選択肢をクリック、「記述式」は解答記入欄に文字入力することで解答します。
郵送試験を実施する科目について (4科目のみ) 	①「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)」、「行政学講説(24)」のみ郵送試験で実施します。 ②1月上旬ごろに大学本部から送られる問題用紙・解答用紙・提出用封筒を用いて郵送で解答を提出します。 ③試験時間の制限はありません。 提出期間内に解答を作成し、提出してください。
注意事項 	①単位認定試験期間前までに、「Web単位認定試験体験版」を利用し、解答提出までの一通りの操作を、実際に試験で利用する端末で必ず確認しておいてください。 ☆体験版は何度でも解答提出できますが、本番の単位認定試験は1回のみ提出となります。 ②パスワードを忘れてしまった場合など、システムWAKABAにログインできない方は和歌山学習センター(TEL:073-431-0360)までご連絡ください。
その他	和歌山学習センターでは試験期間中の特別な開所時間を設けません。 現行どおり(10時～18時)です。

各種発送時期 	①通信指導添削結果の返送：2024年12月末～2025年1月上旬 ☆択一式科目(併用式科目の択一部分)は1月8日(水)までに、記述式科目(併用式科目の記述部分)は1月14日(火)までに届かない場合は、大学本部(TEL:043-276-5111)に連絡してください。 ②受験票(単位認定試験通知)：2025年1月上旬 発送予定 ☆1月10日(金)までに届かない場合は、大学本部(TEL:043-276-5111)に連絡してください。 ③郵送受験方式の科目のみ 問題用紙・解答用紙・提出用封筒 : 2025年1月上旬 発送予定 ④成績通知書：2025年2月下旬 発送予定 システムWAKABA「教務情報→履修成績照会」でも確認することができます。
--	--

Web単位認定試験 体験版 操作方法

● Web単位認定試験体験版 アクセス方法

システムWAKABAのTOP画面右側、「学内リンク」から、「Web単位認定試験」をクリックしてWeb単位認定試験システムにアクセスしてください。

ログインID・パスワード（システムWAKABAと共通）の入力が必要です。

● Web単位認定試験体験版 操作の流れ

①科目選択

- ・「科目一覧」から、「Web単位認定試験体験版」をクリックします。
- ・学期初回のみ「私を受講登録する」をクリックします。

②受験開始

- ・「単位認定試験【択一式】」「単位認定試験【記述式】」「単位認定試験【併用式】」から、練習したい出題形式のものをクリックします。
- ・注意事項を確認の上、「受験を開始する」をクリックして受験を開始します。

*受験を開始すると、制限時間のカウントダウンが始まります。
(制限時間のカウントダウンは止まりません。)

③解答作成

択一式問題

問題文と選択肢がセットで表示され、選択肢をクリックすることで解答を作成します。

記述式問題

問題文と解答記入欄がセットで表示され、解答記入欄に文字入力することで解答を作成します。

④保存・確認

- ・解答作成が終わったら、「解答を保存して確認画面へ進む」をクリックして解答内容を保存し、確認画面で解答状態を確認します。
*「解答を保存する」または「解答を保存して確認画面へ進む」を押さずに受験画面を離れると、それまでの解答内容が失われますのでご注意ください。
- ・解答を修正する場合は、「受験画面に戻る」をクリックして受験画面に戻ります。

⑤解答提出

- ・確認画面で解答状態を確認し、問題がなければ、「解答を送信して受験を終了する」ボタンをクリックし、解答を提出します。
*体験版は何度でも解答を提出できますが、本番の単位認定試験は一度しか解答を提出できませんのでご注意ください。

※詳細な操作方法是、Web単位認定試験システム体験版画面左側「操作ガイド（必読）」から内容をご確認ください。

● 推奨環境

《パソコンの推奨環境》【OS】Windows11、Windows10、macOS（最新から2バージョン前まで）

【ブラウザ】Microsoft Edge、Google Chrome、Mozilla Firefox、Safari

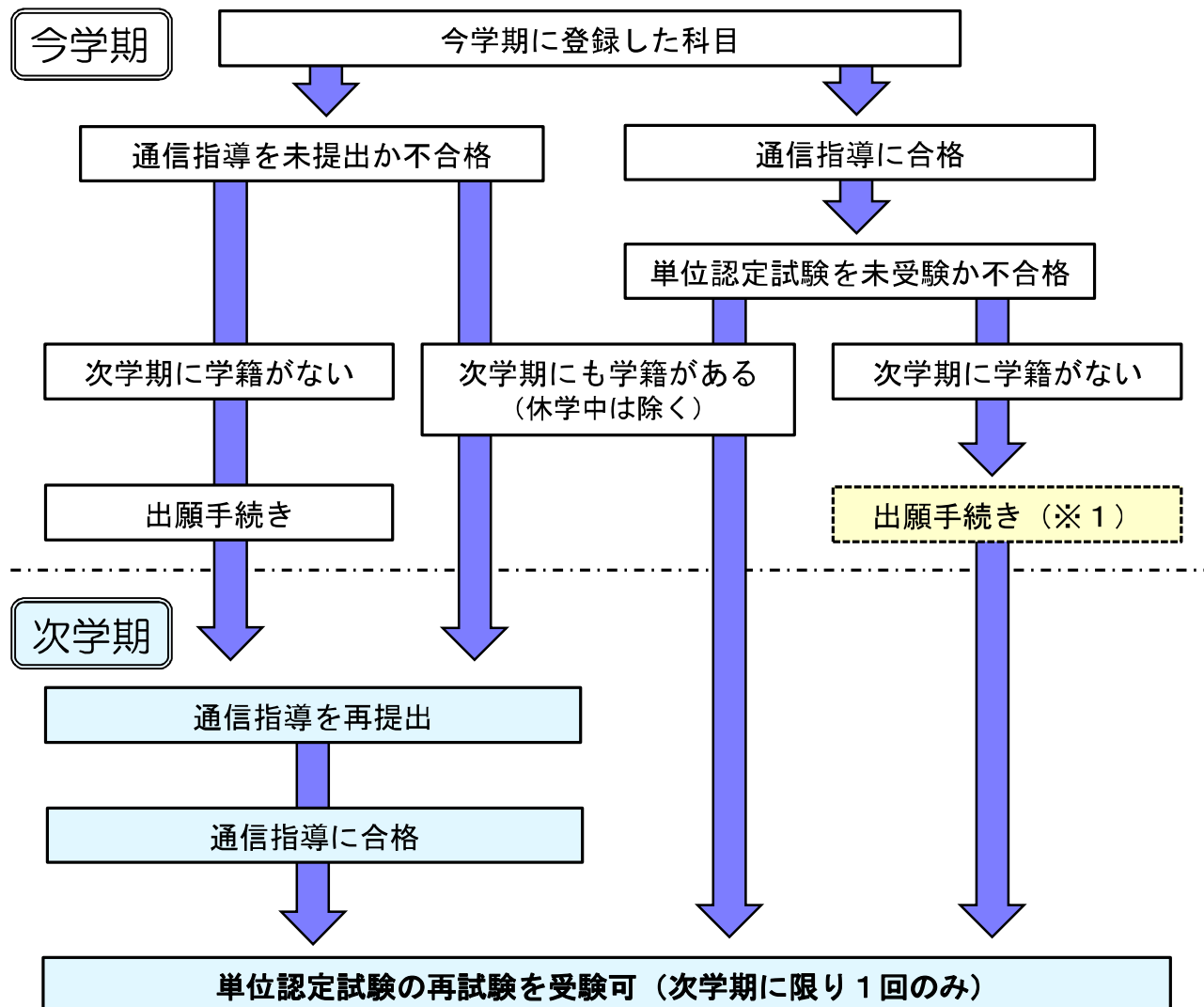
※モバイル端末（タブレットやスマートフォン）も基本的にはご利用可能ですが、文字の大きさやレイアウトが機種によって異なるため、必ず受験予定の端末で体験版を操作し、解答提出が可能かご確認ください。

再試験について（登録科目の単位を修得する必要がある方へ）

「学生生活の棗」〔学部〕P74〔大学院〕P73～74

今学期に新規に登録した放送授業科目の単位を修得できなかった場合、次学期に学籍がある場合（休学中を除く）に限り、再試験を受けることができます。

再試験科目については、あらためて科目登録をする必要がなく、授業料もかかりません。



※1 <単位認定試験を受験した方が再試験のために出願する場合>

☆新規登録科目なしの場合…試験結果が合格の場合、出願は無効となります。
不合格の場合、入学料のみ必要となります。

☆新規登録科目ありの場合…試験結果が合格の場合、新規登録科目のみが登録されます。

★再試験制度は1回のみです。

再試験で不合格の場合は、科目登録（または、再出願）が必要です。

（授業料が必要です。また通信指導も再度提出しなければなりません。）

科目登録申請期間・出願期間中にそれぞれ手続きを行ってください。

★単位認定試験の結果を見てからの科目登録・出願も可能です。ただし、試験結果の送付が申請期限間際となる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

2025年度第1学期 科目登録・継続入学等のご案内

科目登録：「学生生活の葉」〔学部〕P57～60〔大学院〕P56～62

継続入学：「学生生活の葉」〔学部〕P91～93〔大学院〕P91

次学期に学籍がある方

「科目登録申請」手続きを行ってください。

科目登録申請には、次の方法があります。いずれかの方法で手続きを行ってください。

①「システムWAKABA」による方法：

インターネット上での申請方法です。申請期間中に科目登録を行ってください。

②「科目登録申請票」による方法：

大学本部から送付される「科目登録申請要項」に添付されています。

必要事項を記入し、申請期間中に大学本部に郵送してください。

★①と②の重複申請はできません。

2025年度第1学期「科目登録申請要項」：1月中旬発送予定

★「放送授業」・「オンライン授業」・「面接授業」の科目登録ができます。

※2月5日（水）までに届かない場合は大学本部(TEL:043-276-5111)に連絡してください。

【科目登録申請期間】＊申請方法により提出期限が異なりますので、ご注意ください。

・「システムWAKABA」による申請期間【インターネット】

2月13日（木）9時～2月28日（金）24時

・「科目登録申請票」による申請期間【郵送】

2月13日（木）～2月27日（木）本部必着

次学期に学籍がなく、継続して学習を続けたい方

「出願（継続入学）」手続きを行ってください。

出願（継続入学）には次の方法があります。いずれかの方法で手続きを行ってください。

①インターネットによる方法：申請期間中に手続きを行ってください。

◆システムWAKABA上で継続入学申請ができます。

（大学本部から案内が送付されます。）

◆放送大学ウェブサイトのインターネット出願ページから出願できます。

②郵送による方法：必要事項を記入し、期間中に大学本部に郵送してください。

◆「学生募集要項」に添付されている「出願票」で出願できます。

（学習センター等で配布しています。）

※学期満了者向け送付物（本部より）は「継続のご案内」プリントのみです。

募集要項が必要な方は学習センターまでお知らせください。

★①と②の重複申請はできません。

2025年度第1学期「学生募集要項」：11月26日（火）配布開始

★継続入学される方で、面接授業の登録申請を行いたい方は、必ず上記の「科目登録申請期間」内に、システムWAKABAを通して出願する必要があります。

【出願期間】

・インターネットによる申請期間

11月26日（火）～3月11日（火）17時まで

・「出願票」等による申請期間【郵送】

11月26日（火）～3月11日（火）本部必着

出願票に写真を未添付の場合、学生証の写真は以前提出された写真となります。

写真を変更したい場合は、出願手続きの際に行ってください。後日『写真票』を郵送されたり、後日システムWAKABAを利用してご自身で差し替えた写真は、次回の学生証更新時に利用されます。

詳しくは和歌山学習センターまでお問い合わせください。



2025年度第1学期 面接授業のご案内

科目登録申請後の追加・変更はできませんので、慎重に科目選択を行ってください。

また、定員を上回る申請があった科目については、抽選による選考を行います。

申請科目すべてが受講できるとは限りませんので、ご注意ください。和歌山学習センターで開設する面接授業科目は下記のとおりです。授業内容等は、「面接授業時間割表[近畿ブロック版]」（大学本部送付）か放送大学ウェブサイトをご覧ください。（※担当講師の役職名は、2024年12月現在で記載しています。）

科目区分	科目名・担当講師	開設日	定員
基盤科目	「高野山学入門」 佐藤 隆彦 外2名 (高野山大学文学部・教授 外)	5月31日(土) 6月 1日(日) 各自で宿泊手配 ★2日間とも伊都郡高野町で行います。	20
基盤科目 外国語	「ドイツ・リート「魔王」」 兵頭 俊樹 (元和歌山大学クロスカル教育機構・准教授/ 放送大学和歌山学習センター・客員准教授)	6月 7日(土) 1～4時限 6月 8日(日) 1～4時限	20
導入科目 人間と文化	「国際社会と日本語」 長友 文子 (和歌山大学国際イニシアティブ基幹 日本学教育研究センター・教授)	5月31日(土) 1～4時限 6月 1日(日) 1～4時限	30
専門科目 生活と福祉	「病と共に生きる」 辻 あさみ (和歌山県立医科大学保健看護学部・教授/ 放送大学和歌山学習センター・客員教授)	4月19日(土) 1～4時限 4月20日(日) 1～4時限	20
	「法定相続と遺言」 吉田 雅章 (元和歌山大学経済学部・教授)	6月14日(土) 1～4時限 6月15日(日) 1～4時限	30
専門科目 心理と教育	「地域と子育て支援」 森下 順子 (和歌山信愛大学教育学部・教授/ 放送大学和歌山学習センター・客員教授)	5月10日(土) 1～4時限 5月11日(日) 1～4時限	20
	「臨床心理学を通じた実際の関わり」 石橋 玄 (ひだか病院・公認心理師 臨床心理士)	5月17日(土) 1～4時限 5月18日(日) 1～4時限	30
	「心理学実験3」 則定 百合子 (和歌山大学教育学部・准教授/ 放送大学和歌山学習センター・客員准教授)	5月24日(土) 1～4時限 5月25日(日) 1～4時限	20
	「子ども成育医療学」 柳川 敏彦 (和歌山県立医科大学・名誉教授)	7月 5日(土) 1～4時限 7月 6日(日) 1～4時限	20
	「心理検査法基礎実習」 伴 碧 (大阪大学大学院基礎工学研究科・特任准教授)	7月12日(土) 1～4時限 7月13日(日) 1～4時限	20

科目区分	科目名・担当講師	開設日	定員
専門科目 社会と産業	「微生物学から見た清酒造り」 池本 重明 外1名 (和歌山県酒造組合連合会・技術顧問 外)	4月26日(土) 1～4時限 4月27日(日) 1～4時限	30
	「スケッチを描き学ぶカーデザイン」 原田 利宣 (和歌山大学システム工学部・教授／ 放送大学和歌山学習センター・客員教授)	5月10日(土) 1～4時限 5月11日(日) 1～4時限 ★自分用パソコン持ち込み方式(BYOD: Bring Your Own Device)で実施します。	20
	「和歌山(関西)の歴史的建築」 高砂 正弘 (和歌山大学・名誉教授)	6月 5日(木) 1～4時限 6月 6日(金) 1～4時限 ★1日目の一部は和歌山県庁、2日目は綿業会館、 大阪倶楽部(大阪市)で行います。	20
	「観光のマネジメント」 竹林 浩志 (和歌山大学観光学部・教授／ 放送大学和歌山学習センター・客員教授)	6月 7日(土) 1～4時限 6月 8日(日) 1～4時限	30
専門科目 人間と文化	「近代の和歌の浦を歩いて・みる」 島津 俊之 (和歌山大学教育学部・教授)	5月17日(土) 1～4時限 5月18日(日) 1～4時限 ★2日目の一部は和歌の浦周辺で行います。	20
専門科目 情報	「Pythonで人工知能を体験」 吉野 孝 (和歌山大学システム工学部・教授)	6月21日(土) 1～4時限 6月22日(日) 1～4時限 ★自分用パソコン持ち込み方式(BYOD: Bring Your Own Device)で実施します。	20
	「エンタテインメント情報学」 倉本 到 (福知山公立大学情報学部・教授)	7月 5日(土) 1～4時限 7月 6日(日) 1～4時限	30
	「ゲームシステムデザイン入門」 中西 英之 (近畿大学情報学部・教授)	7月12日(土) 1～4時限 7月13日(日) 1～4時限	30
専門科目 自然と環境	「水を科学する」 江種 伸之 (和歌山大学システム工学部・教授)	4月19日(土) 1～4時限 4月20日(日) 1～4時限	30
	「身近な色の化学」 木村 憲喜 (和歌山大学大学院教育学研究科・教授／ 放送大学和歌山学習センター・客員教授)	5月24日(土) 1～4時限 5月25日(日) 1～4時限	30

和歌山の時間割

1時限	10:00～11:30
2時限	11:40～13:10
昼休憩	
3時限	14:00～15:30
4時限	15:40～17:10

面接授業とは？

- 全履修生が卒業するためには、面接授業かオンライン授業の単位を20単位以上修得する必要があります。卒業を目指している方以外は、必修ではありません。
- 1科目につき1単位です。
- 2日間で計8回の授業(90分×7回、45分×1回)を行い、原則としてレポートか試験等が課されます。

和歌山学習センター客員教員による
2024年度第2学期学習相談のご案内

客員教員名	専門分野	実施曜日・時間
則定 百合子 和歌山大学教育学部・准教授	臨床心理学 青年心理学	第2・4 火曜日 13:00～15:00
兵頭 俊樹 元和歌山大学クロスカル教育機構・准教授	ドイツ語学・文学 ヨーロッパ言語文化	第2・4 火曜日 14:30～16:30
竹林 浩志 和歌山大学観光学部・教授	経営学 組織論	第1・3 水曜日 10:00～12:00
木村 憲喜 和歌山大学大学院教育学研究科・教授	化学 理科教育	毎週水曜日 14:00～16:00
森下 順子 和歌山信愛大学教育学部・教授	発達心理学 保育・幼児教育 子育て支援	第2・4 木曜日 10:00～12:00
原田 利宣 和歌山大学システム工学部・教授	デザイン工学 感性工学 ※1	第1・3 木曜日 10:00～12:00
満田 成紀 和歌山大学戦略情報室・教授	ソフトウェア工学 ※1	毎週土曜日 10:00～12:00
辻 あさみ 和歌山県立医科大学保健看護学部・教授	成人看護学	第1・3 土曜日 10:00～12:00
宗森 純 放送大学和歌山学習センター・所長	情報工学	随 時（出勤日）

※1 ソフトウェア（Word,Excel,PowerPoint）、インターネット、Windowsなどについての質問も可

学習相談とは？

所長の宗森および客員教員が学習上の種々の相談に応じています。
相談を希望する学生は、『学習相談票』（和歌山学習センターウェブサイトに掲載ならびに事務室に備え付け）に必要事項を記入し
相談希望日1週間前までに事務室に申し込んでください。
後日、相談日を通知します。（※『学習相談票』はFAX送信可）

予約制です！



客員教員による『学習会』のご案内

「学習会」とは？

和歌山学習センターの客員教員が、毎回それぞれのテーマに沿って講義をします。
無料で各先生の専門分野に関する面白い講義が受けられる機会です。
参加希望の方は、学習会当日、直接和歌山学習センターまでお越しください。
ぜひ、お気軽にご参加ください！
※事前申込みは、特に記載がない限り不要です。 ※単位認定はありません。

講 師	日 時	講 義 内 容
則定 百合子 和歌山大学 教育学部・准教授 専門：臨床心理学 青年心理学	2月18日(火) 13時00分～ 14時30分	『繊細さの心理学』 私たちの身の周りには、過敏性の高い気質を持つ人(HSP)がいます。そのような人たちを理解するために、HSPについて解説し、その支援や対応についても考えていきます。
兵頭 俊樹 元和歌山大学 クロスカル教育機構 ・准教授 専門：ドイツ語学・文学 ヨーロッパ言語 文化	月2回 火曜日 (2月のみ1回) 右記の日程で 実施予定 15時00分～ 16時30分	『歴史で学ぶ英語』 邦訳が出ているエルンスト・ゴンブリッチ『若い読者のための世界史』(中公文庫)とユヴァル・ノア・ハラリ『サピエンス全史』(河出書房新社)の英語版を、構文の理解に重点を置きながら少しずつ読み進めていきます。 読んでいる箇所は7月時点で、前者は第18章「嵐の時代The Storm」で、ゲルマン民族の大移動の様子、後者は第12章「宗教という超人間的秩序The Law of Religion」で、グローバル化の要因として貨幣や帝国と並んで宗教を扱う箇所。 それぞれ毎回10～20行読み進めます。 【実施日程】 1月14日、1月28日、2月25日、3月11日、3月25日

講 師	日 時	講 義 内 容
竹林 浩志 和歌山大学 観光学部・教授 専門:経営学 組織論	水曜日 右記の日程で 実施予定 10時00分～ 12時00分	『組織における人間を考える』 我々は数多くの組織と様々な形で関わりながら生きています。その組織というものと関わることで多くの喜びを手に入れるだけでなく、多くのコンフリクトをかかえたりもします。 では、その「組織」とはそもそもどのようなものなのでしょうか？ その中で活動することとはどのようなことなのでしょうか？ 経営学・組織論・意思決定論などをベースに組織内における人間そのもの、および人間間の諸問題について皆さんと一緒に考えてみたいと思います。 【実施日程】 1月15日、2月5日
木村 憲喜 和歌山大学大学院 教育学研究科・教授 専門:化学 理科教育	1月29日(水) 14時00分～ 16時00分	『鉄の化学』 私たちは古くから鉄を材料として、たくさんものを作ってきました。そして、鉄の製造には「たたら製鉄」と呼ばれる日本古来の方法があります。この方法は5-6世紀ごろにはじまり、製造技術は江戸時代中期に確立しました。この技術を化学的に紹介したいと思います。
	原則として 月1回 水曜日 14時00分～ 16時00分 ※実施日は月毎 に掲示をご覧になるか、事務室へお 問合せください。	『学生自主ゼミナール』 月に1回のペースで行っています。 報告者は、“和歌山学習センター所属の学生”。 各回毎に、担当学生がテーマを決めて発表し、互いに学習を深めます。 事前の申し込みは不要です。ぜひお気軽にご参加ください！

講 師	日 時	講 義 内 容
満田 成紀 和歌山大学 戦略情報室・教授 専門:ソフトウェア工学	月1回 土曜日 右記の日程で 実施予定 10時00分～ 12時00分	『パソコン・スマホDojo』 パソコンやスマートフォンを使っていて、「もっとこんな使い方がしてみたい」と思うことはありませんか？ そんなあなたに、ちょっとしたアドバイスや一緒にチャレンジする機会を提供するのが「Dojo(道場)」です。 「写真の編集がしたい」「ビデオ通話ってどうやるの？」など、みなさん自身のやってみたいことや悩みについて、教員がメンター(お助け人)となって取り組みます。すぐにはできないかもしれませんが、ゆっくり少しずつ学んでいきましょう。 ※自分のノートPCやスマートフォンを持ってくるください。 【実施日程】 1月11日、2月8日、3月15日
辻 あさみ 和歌山県立医科大学 保健看護学部・教授 専門:成人看護学	3月1日(土) 10時30分～ 12時00分	『血圧と日常生活について考えてみよう』 近年、高齢化に伴い心疾患や高血圧、糖尿病、がんなどに代表される慢性疾患を有する患者の数は増加傾向にあります。中でも高血圧は罹患数が増加傾向にあります。 「血圧」は自分の身体のパロメーターとして、ご自身で測定されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？では、「血圧」って何でしょう。いったい、身体のを測っているのでしょうか？また、1日の間でも血圧の値ってかわる？運動するとどれくらい変わる？体重と血圧の関連は？高齢になると血圧はどうなるの？ストレスと血圧の関係って何？夏と冬では値はちがう？という具合に、「血圧」は色々なことに影響されています。看護教育では、学生に血圧の測定の仕方を学ぶ技術に加え、「血圧」が人々の生活や環境にどんな影響があるのかについても学びます。 そこで、今回の学習会では、皆様と一緒に「血圧」って何なのか、また、「血圧」と生活や環境による影響について、考えてみたいと思います。

- 参加者は、放送大学の学生といたします。
- 不測の事態発生時には、実施を延期したり取りやめたりする場合があります。
その際は、和歌山学習センターウェブサイトやX(旧Twitter)に掲載するとともに、和歌山学習センター内に掲示いたします。

システムWAKABAでできること

～特に学期後半に便利な機能をご紹介します～

まもなく、単位認定試験が始まります。その後は、成績発表に次学期の科目登録など、一大イベントが目白押し。システムWAKABAを最大限に活用して、試験を乗り切りスムーズに次学期を迎えましょう。

✓ 単位認定試験の過去の問題・解答を見たい！ ⇒①

✓ 成績評価の結果は… ⇒②

✓ 次学期の科目登録・継続入学申請をシステムWAKABAでしたい！ ⇒③

まずは、システムWAKABAにログイン。



①過去の試験問題・解答は学内リンクに！

キャンパスライフ

授業サポート

教務情報

▶ 学生カルテ

> 学生カルテ

▶ 変更・異動手続

> 変更・異動手続

▶ 履修成績照会

> 履修成績照会 ←②

▶ 単位認定試験時間割

> 単位認定試験時間割照会（学生用）

▶ 出願・科目登録申請

> 科目登録申請

> 継続入学申請 ←③

> 出願申請進行状況確認

▶ シラバス検索

> シラバス参照

▶ 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

▶ 資格取得判定

> 科目群履修認証制度自己判定

▶ 資格取得申請書

> 科目群履修認証状況申請書出力

②と③は、教務情報に！

他にも科目選びの参考になる機能や手続きに便利な機能がたくさんあります。いろいろ開いてみてください。

学内リンク

▶ 放送授業

> 放送授業のインターネット配信

> 印刷教材試し読み

> Web通信指導

> Web単位認定試験

> 過去の単位認定試験問題・解答等

▶ オンライン・面接授業等

> オンライン授業

> ライブWeb授業

> 面接授業（第1学期）のページ

> 面接授業（第2学期）のページ

▶ その他リンク

> 放送大学自己学習サイト

> 看護師国家試験学習支援ツール

> 修士論文問題

> 放送大学附属図書館

「学生証」について

「学生生活の葉」[学 部] P18～20
[大学院] P24～28

学生証の交付を所属学習センターで行っています。（大学本部からは送付されません。）

学習センターに来所が難しい場合は郵送による学生証の交付も可能です。

詳細は別紙「郵送による学生証の交付について」をご確認ください。

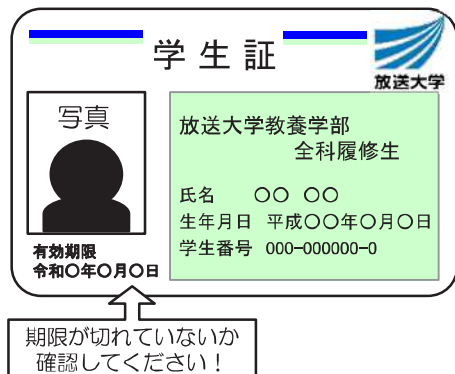
対象者

- ・今学期入学者のうち学生証の受け取りがまだの方
- ・有効期限切れの学生証をお持ちで新しい学生証の受け取りがまだの方

学生証の交付に必要なもの

入学許可書（新規入学者）または期限切れの学生証（在籍者）

【注意】出願・科目登録時に写真票を提出していない方は、①システムWAKABAで直接登録、または②顔写真を大学本部学生課出願登録係に郵送してください。②の場合、学生証の発行に2～3週間ほどかかります。



♥ 学習センター等を利用する場合は、必ず携行してください。

♥ 学生証には有効期限があります。

【学部・大学院とも】

全科履修生：2年間 / 選科履修生：1年間 / 科目履修生：半年間

※更新の際は写真の提出は不要です。

♥ 学生証の紛失や氏名変更した場合の再発行も、学習センターで行います。
手数料500円（写真票の提出をしていない方は写真も必要です。）
を持参し、学習センター事務室で手続きを行ってください。

各種変更手続きについて

「学生生活の葉」[学 部] P20～21、P82～89
[大学院] P29～30、P81～90

※様式（紙）は「学生生活の葉」の巻末、「システムWAKABA（キャパスライフ⇒各種届出・申請様式）」にあります。

変更内容	提出期限		提出先（様式で提出する場合）			備考
	様式（紙） ※本部必着	システム WAKABA	教養学部生	修士選科生 修士科目生	修士全本科生 博士全本科生	
住所等の変更	在学中随時 （変更後速やかに）		和歌山学習 センター	本部学生課 入学・履修係	本部教務課 大学院研究指導係	
氏名等の変更	在学中随時 （変更後速やかに）		本部学生課	入学・履修係	本部教務課 大学院研究指導係	あわせて“学生証の再発行手続き”も行ってください。 （手数料：500円）
（学部） 所属コース変更願 カリキュラム移行届	<u>2025年度第1学期から変更</u>		本部学生課 入学・履修係	—	—	以下はできません。 ・学期を遡っての変更 ・学期途中からの変更 ・卒業研究履修中の変更
	10月20日～12月7日					
（修士全本科生） 所属プログラム 変更願	第1年次の 12月末まで	—	—		本部教務課 大学院研究指導係	※「 <u>所属プログラム変更願</u> 」を教務課へ請求してください。 詳細は「学生生活の葉（大学院）」P83参照
所属学習センター 変更願	<u>2025年度第1学期から変更</u>		本部学生課	入学・履修係	本部教務課 大学院研究指導係	以下はできません。 ・学期を遡っての変更 ・学期途中からの変更
	10月20日～2月8日					
休学・復学届	<u>2025年度第1学期から変更</u>		本部学生課	入学・履修係	本部教務課 大学院研究指導係	休学期間（通算） ・全科履修生：4年間 ・選科履修生：1年間 ・修士全本科生：2年間 ・博士全本科生：3年間
	10月20日～ 3月25日	10月20日～ 3月31日				

諸証明書・学割証の発行について

「学生生活の葉」

〔学 部〕P97～99、P122～124

〔大学院〕P93～95、P115～117

諸証明書の発行手続き

各種証明書が必要な場合「諸証明書交付願」を提出してください（手数料は1通につき200円）。なお、証明書の発行に2週間程度かかるものや、事務処理上発行できない期間がありますので、必要な方は早めに提出してください。

提出先：和歌山学習センター

郵便での申請方法

来所されない場合は、下記4点を和歌山学習センターまで郵送してください。

- ① 手数料分の郵便定額小為替証書（1通につき200円）
- ② 諸証明書交付願（様式：『学生生活の葉』巻末、
もしくは「システムWAKABA（キャンパスライフ⇒各種届出・申請様式）」からダウンロード）
- ③ 返信用封筒《宛名明記》（証明書1～2通：長形3号、3通以上：角型2号）
- ④ 返信用切手（証明書1～2通：110円、3通以上：180円）

学割証の発行手続き

全科履修生・修士全科生・博士全科生が、面接授業や単位認定試験、卒業研究、研究指導等のために通学する場合等に発行します。

和歌山学習センターでは、JRと和歌山電鐵のみ適用でき、

『一般普通回数乗車券（JR・和歌山電鐵）』および

『学生割引普通乗車券（片道100kmを超える区間・JRのみ）』（2割引）を購入できます。

学割証が必要な方は、事務室備え付けの「学割証発行願」を提出してください。

提出先：和歌山学習センター

郵便での申請方法 ※使用日の10日前までに必着！

来所されない場合は、下記2点を和歌山学習センターまで郵送してください。

- ① 学割証発行願（システムWAKABA（キャンパスライフ⇒各種届出・申請様式）からダウンロード）
- ② 返信用封筒（長形3号に110円切手貼付・宛名明記）

※ 卒業研究、研究指導およびゼミ出席の場合は、指導教員から指示のあったことを示すもの（日時や場所がわかる指導教員からのメールの写しなど）も同封（持参）してください。

科目群履修認証制度

放送大学

エキスパートをご存知ですか？

「学生生活の葉」〔学 部〕P102

この制度は、教養学部[※]の全科履修生・選科履修生^{（*）}・科目履修生^{（*）}を対象とした放送大学独自の認証制度です。（* 本学全科履修生への入学資格（高校卒業等）を満たしている必要があります。）

放送大学が指定する特定の授業科目群を履修することで、ある分野に目的・関心を持ち、そのための学習を体系的に行ったことを証明します。履歴書への記載や、職場やボランティア活動時に活用いただくなど、それぞれの目的に合わせ、広く学習や生活の場でお役立てください。



『放送大学 エキスパート』で認証状を取得するまで

詳細は放送大学本部より送付されている冊子『科目群履修認証制度（放送大学エキスパート）について』（今年度版）もしくは学習センター事務室で配布しているパンフレット等をご覧ください。
※1 認証状取得のために修得した単位は、卒業要件に必要な単位としてカウントされます。

① 入 学

全科履修生、選科履修生または科目履修生として入学

② 単位修得

目標とするプランを決め、必修科目、選択必修科目の条件を満たしながら所定の単位を修得！

③ 認証状申請

必要な単位をすべて修得したら、認証状を申請しましょう！

連携公開講座を開催しました

昨年に引き続き、和歌山県立図書館との連携公開講座を10月、11月の2回にわたって開催しました。

第11回目の連携公開講座のテーマは『地球環境と身近なSDGs』。

10月の講座「持続可能な交通の価値とは？—公共交通の定義を再考する—」では、和歌山の鉄道を紹介しながら、これからの鉄道のあり方について考え、11月の講座「地球が抱える問題とSDGs—気候変動と生物多様性など環境対応について—」では、なぜ気候変動への対応と生物多様性の維持が2030年までに達成すべき17のゴールに挙げられているのか、その仕組みや影響などを分かりやすく学びました。

また、和歌山県立図書館内に関連テーマの書籍を集めた特別コーナーも設置していただきました。

来年度もテーマを変えて開催予定ですので、多数のご参加をお待ちしています。



きのくに作品展を開催しました

毎年、ご好評をいただいております「きのくに作品展」を今年度も、10月31日（木）～11月14日（木）の2週間、ロビーにおいて開催しました。

陶芸やカービングなどを出品していただき、来館された方々に楽しんでいただくことができました。来年度も開催したいと考えていますので、皆さまのご参加をお待ちしています。



学生研修旅行に行ってきました

11月23日（土/祝）に2019年以来5年ぶりとなる和歌山学習センター学生研修旅行を行いました。「地域で頑張る二つの鉄道を乗り継ぐ」をテーマに、和歌山大学の西川教授をお迎えして、近場で馴染みのある地方鉄道である水間鉄道と和歌山電鐵に乗り、伊太祈曽駅で車庫見学を行いました。当日は秋晴れの気持ちのよい日となり、参加された方々に楽しんでいただくことができました。

来年度も実施予定ですので、皆さまのご参加をお待ちしています。



水間鉄道に乗り後、水間寺を散策



貸し切り車両内で水間鉄道社長解説を聴講



解説を聞きながら車庫を見学

和歌山学習センターの利用について

◆センターの利用について

開 所 日	火曜日 ～ 日曜日
閉 所 日	月曜日 ・ 祝休日（12月28日～1月6日）
開 所 時 間	10時 ～ 18時（電話対応も同じ）

◇センターの利用は放送大学の学生といたします。（所長の許可を得た者を除く。）

◎入館にあたって

- ・入館の際は「放送大学和歌山学習センター利用申込書」に記入し提出ボックスに入れてください。
- ・手指の消毒アルコールを適宜ご利用ください。
- ・発熱や倦怠感のある場合などは、来所を控えてください。



◆客員教員による学習相談・学習会について

◇参加者は放送大学の学生といたします。日程等は、P10～13に掲載しています。

- ◆閉所日や利用時間等を変更する場合は、和歌山学習センターのウェブサイト、X（旧Twitter）、センター内掲示板にてお知らせします。



年末年始閉所のお知らせ



12月28日（土）～1月6日（月）の期間は年末年始のため閉所します。
ご不便をおかけしますがご理解のほど、よろしくお願いいたします。



警報発表時等の臨時閉所について（和歌山学習センターの取り扱い）

和歌山学習センターでは、以下の基準により臨時閉所します。

- ・和歌山市に暴風警報、大雪警報、大雨特別警報のいずれかが発表された場合
- ・被災により、学習センター業務が正常に運営できない場合
- ・その他、学生および教職員の危険回避のため、所長判断による臨時閉所を決定した場合

※大雨警報発表による臨時閉所は行いません。

※面接授業および単位認定試験は、取り扱いが異なります。

※閉所する場合や再開する場合はその都度、和歌山学習センターのウェブサイトやX（旧Twitter）で情報発信しますので、ご確認ください。

警報解除の時刻	閉所の措置	備 考
午前7時まで	平常どおり開所します。	図書・視聴学習室、学生控室も同様です。
正午まで	解除より2時間後に開所します。	
正午以降	終日閉所します。	

1月～3月の和歌山学習センタースケジュール

1月



1	水	閉所日（元日）
2	木	閉所日（年末年始）
3	金	閉所日（年末年始）
4	土	閉所日（年末年始）
5	日	閉所日（年末年始）
6	月	閉所日
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	学習会：満田先生
12	日	
13	月	閉所日（成人の日）
14	火	学習会：兵頭先生
15	水	学習会：竹林先生
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	単位認定試験期間
20	月	閉所日
21	火	
22	水	
23	木	単位認定試験 記述式・併用式科目 24時まで 郵送試験 必着
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	閉所日 単位認定試験 択一式科目 17時まで
28	火	学習会：兵頭先生
29	水	学習会：木村先生
30	木	
31	金	

2月

1	土	
2	日	
3	月	閉所日
4	火	
5	水	学習会：竹林先生
6	木	
7	金	
8	土	学習会：満田先生
9	日	
10	月	閉所日
11	火	閉所日（建国記念の日）
12	水	
13	木	2025年度第1学期科目登録申請 受付開始
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	閉所日
18	火	学習会：則定先生
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	閉所日（天皇誕生日）
24	月	閉所日（振替休日）
25	火	学習会：兵頭先生
26	水	
27	木	2025年度第1学期科目登録郵送申請 受付締切（必着）
28	金	2025年度第1学期科目登録Web申請 受付締切（24時まで） 2025年度第1学期第1回出願受付締切 （郵送は必着/Webは24：00まで） （学部・修士選科・修士科目）

スケジュール等は予定で作成していますので、直前に送付される案内、冊子等で必ず日時を確認してください。



3月



		学習会：辻先生
1	土	2025年度第1学期第2回出願 受付開始（学部・修士選科・修士科目） ー3月11日までー
2	日	
3	月	閉所日
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	閉所日
		学習会：兵頭先生
11	火	2025年度第1学期第2回出願受付締切 （郵送は必着/Webは17:00まで） （学部・修士選科・修士科目）
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	学習会：満田先生
16	日	
17	月	閉所日
18	火	
19	水	
20	木	閉所日（春分の日）
21	金	
22	土	
23	日	2024年度第2学期学位記授与式 2025年度第1学期入学者の集い
24	月	閉所日
25	火	学習会：兵頭先生
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	閉所日

放送大学 和歌山学習センター

〒641-0051

和歌山県和歌山市西高松1丁目7-20(和歌山大学松下会館内)

Tel. 073-431-0360 Fax. 073-431-0311

E-mail wakayama-sc@ouj.ac.jp

ウェブサイト <https://www.sc.ouj.ac.jp/center/wakayama/>

X (旧Twitter) https://x.com/wakayama_sc

**※和歌山大学（栄谷キャンパス）とは別の場所
ですので、ご注意ください。**



郵送による学生証の交付について

下記（キリトリ線以下）の「郵送による学生証交付申請書」に記入いただき

①・②（①はいずれか）を同封し③の住所へ郵送してください。

なお、顔写真が未登録の場合は学生証の発行ができません。

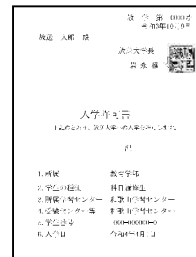
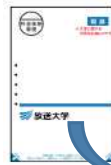
システムWAKABAの「学生カルテ」より直接写真登録をしていただくか、「学生生活の栞」巻末の「写真票」を大学本部学生課出願登録係まで郵送してください。

①在学学生は有効期限切れの学生証

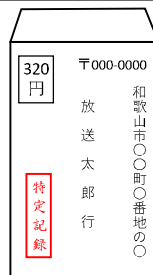
有効期限を
ご確認ください



①入学者は入学許可書のコピーと 顔写真付きの公的な身分証明書 （運転免許証、パスポート等）の コピー



②特定記録郵便320円分 （郵便料金110円と特定記録 郵便210円）の切手を貼っ た返信用封筒



③宛先

〒641-0051

和歌山市西高松1-7-20

（和歌山大学松下会館内）

放送大学和歌山学習センター

キリトリ

郵送による学生証交付申請書

郵送による学生証の交付を希望します。

学生番号：

氏 名：

生年月日：

住 所：

電話番号：