



2022 DEC.

vol.83

ゆうがく

体を整え元気に学ぶ

寒くなりましたね。季節の変わり目は体調を崩してしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。寒暖の差が大きいことや気圧の変化、昼夜の時間の長さが変わることは体内のリズムが乱れやすく、自律神経のバランスにも影響します。では、自律神経のバランスを崩さず毎日を健康に過ごすためには、どうすればよいのか。自律神経には交感神経と副交感神経があります。日中活動的に動けるよう働いているのが交感神経で、ゆったりとリラックスしているときに働いているのが副交感神経です。この交感神経と副交感神経がバランスを保つことで、血圧や脈拍、体温、呼吸などカラダの重要な働きを維持して体の調子を整えてくれるのです。そこで、自律神経活動のバランスを保つために3つの方法をお伝えします。

1. 眠る、良い睡眠を取る

寝ている間は副交感神経が優先的に働きます。眠ることで脳や体の疲れが取れ、体の成長を促すホルモンが分泌され細胞や組織の修復・再生を促します。睡眠時には白血球、赤血球、リンパ液などが作り出され、病気や病原菌への抵抗力や免疫力が高まります。副交感神経の活動が優位になっているので、日中の活動時と比べ心臓に対する負荷がかかりません。良い睡眠を得るためには40℃前後の「お風呂」に10分程ゆっくり浸かると深部体温が下がり、体が眠るための準備に切り替わり入眠しやすくなります。また、寝る直前まで携帯電話やスマートフォンを操作すると光刺激が脳を覚醒めさせてしまうので控えましょう。逆に、朝はカーテンを開けて、しっかりと日光を浴びましょう。

2. 食事は朝食から摂る

体を目覚めさせ、脳や体に栄養を届けるためにも欠食せず朝食から食べましょう。ご飯やパンなどの炭水

化物は体の細胞が活動するためのエネルギーとなります。肉や魚、卵などのタンパク質は、さまざまなアミノ酸の組み合わせで組織や酵素、ホルモンを作る重要な役割を担っています。野菜や果物に含まれるビタミンは体を整える効果があり、特にビタミンB群には、疲労回復や神経の働きを正常に保つ役割があります。ストレス状態が続くとビタミンは消費されやすくなります。朝食を食べる習慣がない方も、前日にちょっと多めに作り置きした具沢山の味噌汁やスープを温めて飲むと元気が出ます。

3. 無理をしない

山形県民は真面目で粘り強く、苦しくても耐える人が多いのではないのでしょうか。頑張り過ぎるのです。ストレスを無くすことはできないかもしれませんが、自分にストレスをかけ過ぎない。強いストレスは自律神経活動のバランスを崩してしまいます。無理せず、ほどほどにすることが大事です。

寒さに負けず、健康を保ちながら元気に学びを深めましょう。

山形県立保健医療大学
准教授

半田 直子

専門：看護技術、家族看護





令和4年度 第1学期学位記授与式を開催しました

「令和4年度第1学期学位記授与式」を令和4年9月25日(日)に山形学習センター講義室において開催しました。今回、本センターからは、教養学部13名の皆さんが学位を取得されました。当日は、出席された6名の方々に、安田弘法所長から、お一人お一人に学位記が手渡されました。

さまざまなご苦労や困難を克服されて、ご卒業された皆様、誠にありがとうございます。皆様の晴れやかな姿が、全科履修生の目標の一つになっています。

山形学習センターでは、卒業時に特に優秀な学業成績を修められた学生について、顕彰しており、今回は、3つ目のコースを卒業された酒井由美子さんと佐藤章さんが「生涯学習奨励賞」を受賞されました。

安田所長の式辞では、卒業生に対し、卒業まで長年にわたりご努力され、学位を取得されたことに、お祝いと労いのお言葉がありました。

【教養学部】

心理と教育コース	3名
社会と産業コース	2名
人間と文化コース	2名
情報コース	4名
自然と環境	2名



学位記授与式を終えての集合写真



卒業者体験談

心理と教育コース 今泉 朗さん

「10年前にマラソンを卒業した人が“今の特技はマラソンです”とは言えない」という話を聞き「今、何をやっているのか」が重要と考え始めていました。そんな時、リンダグラットンの「100年時代の人生戦略」に出会い、“残りの人生が40年もある”と気付いたことで考えたのは「大学に入り直そう」ということです。放送大学に入学しようとすぐさま決めました。

この3年間、入学願書作成から始まり、各学期の学習プランの立て方など、山形学習センターの皆さまからは、学習全般にわたり丁寧に指導していただき感謝の念に堪えません。特に、科目受講資格試験(心理と教育コースにあります)の必須科目履修では、科目新設と履修・学習負担のバランスについて都度助言いただきました。そこで助言・指導がなかったら、希望通り学習を進めることはできなかったと思います。

この度卒業しましたが、放送大学では興味あるテーマがぞくぞく新設されています。「社会福祉」「マーケティング」「メディア論」など、学習したい科目がたくさん残っています。そこで、この第2学期から「社会と産業コース」に再入学することにしました。山形学習センターの職員の皆さま、これからもお世話になります。

心理と教育コース 小屋 祥子さん

心理学を学びたいと思い、知人の紹介で入学しました。通信制ということもあり、自宅でマイペースに勉強ができる反面、孤立感を味わうこともありました。しかし、面接授業などでさまざまな年齢・立場の学生の皆様が勉強に励んでいる姿を拝見し、自分も頑張ろうと勇気づけられました。

在学中、もっとも印象に残っているのは卒業研究です。ちょうど新型コロナウイルスの感染が拡大し始めていたため、指導教員の先生に直接お会いできたのは2、3回で、あとはリモートやメールでご指導いただきました。執筆に行き詰まり何度も投げ出したい気持ちになりましたが、無事に提出できたのは親身に教えてくださった先生のおかげだと思います。

最後になりましたが、卒業にあたりお世話になった大学関係者の皆様、家族に深く感謝申し上げます。在学中学んだことを忘れずに、これからも勉学に励んでいきます。

独自の価値観を築く

社会と産業コース 押野 博司さん

「今さら勉強して何をする」と言われます。放送大学で58歳から学習を始めて今65歳。何という目的もなくただ純粋に知りたいことを学習しただけです。実は目的を持たずに好きなように学習することはとても重要なポイントで、なんの圧力もなく好奇心に導かれて学ぶことは学問の本来の姿だと思います。卒業する今、強いて「何をする」と自問すれば「自分の価値観を築く」ためだといえます。

周りの考え方に同調して生きることは楽でしょう。でも良く生きることにはなりません。学習することは他人の考え方に簡単に同調する危険性がありますが、あえて斜の角度から観たり自分の経験に照らし修正したりすることで、独自の価値観が築かれるものだと信じます。いま流行の言葉に多様性がありますが、それこそ独自の価値観を持ち自信を持って生きることが大事な時代だといえるでしょう。

3回目の卒業体験談

社会と産業コース 酒井 由美子さん

退職後に入学し、この度3回目の卒業です。

1回目は「心理と教育」で、面白く夢中になって勉強しました。2回目は「生活と福祉」で、色々な事を学びました。3回目は「社会と産業」でしたが、まさかの坂が待っていました。両親の死・家族の介護・孫の世話・仕事等で何度か面接授業や認定試験のキャンセルをせざるを得ませんでした。更にコロナ禍で、オンラインによるパソコンでの手続きに戸惑い、3回目の卒業は無理かと、半分諦めていましたが、センター職員の皆様に何度も丁寧に教えて頂き、アドバイスを貰いながら無事卒業する事が出来ました。感謝でいっぱいです。更に卒業式では「表彰状」も頂き二重の喜びでした。4回目は「人間と文化」にチャレンジします。今後も色々な坂が待っているでしょうが、ゆつくり超えて行きたいと思います。最後に、この度の卒業生に若い方がお二人いらして、とても輝いていました。私も元気を頂いて来ました。

自然と環境コース 佐藤 章さん

3回卒業出来ましたことに先生方、山形学習センターの皆様により感謝申し上げます。

入学して10年経ち1回目は卒業を目指しシラバスを読みながら科目を選びました。大学で学べる喜びでどの科目も新鮮でした。只々がむしゃらに単位取得し周辺関係の本を読む余裕はありませんでした。山形学習センターの面接授業でモチベーションを高め昼休みに学生同士話し合うのも楽しみでした。

4年後に2回目入学した頃から公民館主催の講座に参加し始め地域の研究者の講義に刺激を受け誘われるまま「郷土史」「民話語り」の会に入りました。その2年後3回目入学して間もなく父の在宅看護が始まり昼夜のない生活に変わり隙間時間学習となりました。挫けそうな時はインターネット授業や流れる校歌が背中を押してくれました。学生は続けますのでよろしく願い申し上げます。



令和4年度 第2学期入学者の集いを開催しました

令和4年10月2日(日)に山形学習センター講義室において「令和4年度第2学期入学者の集い」を開催しました。

始めに、安田弘法所長から、入学者の皆さんにお祝いのあいさつがあり、その後、ガイダンスとして、センターの利用方法や修学上の注意事項等について、詳細な説明を行いました。

最後に、当センターに所属する5つのサークル(ゆうがくの会、英語講読会、パソコン教室、国文学を読む会、書道サークル)の代表者等から、各サークルの紹介と入会のご案内がありました。

当日は、対面8名、オンライン(Zoom)2名の計10名の出席がありました。



卒業研究のすすめ

卒業研究は、自分でテーマをみつけ、そのテーマにふさわしい研究方法を模索し、研究の過程あるいは成果を報告書にまとめあげる主体的な学びです。履修する上でのポイントを紹介します。

■ 卒業研究としてのテーマ設定と研究計画作成について【卒業研究申請書作成】

卒業研究の履修には、【卒業研究申請書】を履修前年度の8月までに作成し、審査に合格する必要があります。そのためには、事前に十分な時間的余裕をもって参考文献や資料を収集することが大切です。この過程では、自分一人で準備をするだけでなく、山形SCの所長・客員教員の先生方との【学習相談】を活用し、研究テーマや研究計画について相談することをお勧めします。他には、卒業研究履修の手引にある「卒業研究相談票及び質問票」や「専門メールアドレス(卒業研究質問箱)」を利用して、直接大学本部に相談することもできます。

■ 指導教員について

指導教員は放送大学専任教員が基本となりますが、山形SC客員教員から指導を受けることもできます。この場合、卒業研究履修申請前に所属学習センター所長との面談が必要となりますので早めに相談してください。

主な日程

- 6月 「卒業研究履修の手引き」の配付(ネットでも入手できます)
- 7月上旬 卒業研究に関するガイダンス(山形SC主催 ネット配信予定)
- 8月中旬 「卒業研究申請書」提出期限(期限前に所長と面談)



イベントのお知らせ

○ Web単位認定試験パソコン研修会

12月24日(土)・25日(日)・1月7日(土) 各日とも14:00～15:00

○ 公開講演会(市民講座)

1月28日(土) 13:30～15:00

■ 講 師 近藤慎一 先生

■ 演 題 生活の中の蛍光物質 ～偽造防止からノーベル賞受賞の緑色蛍光タンパクまで～

○ 安田所長とのお話し会

2月18日(土) 14:00～15:00

いずれも山形SCで開催。山形SCまでお申し込みください。



安田所長の『ワクワク情報の小窓』



『ワクワク情報の小窓』は、山形学習センターが目指す3つのセンターのうち「人間学の学びのセンター」に関連する情報を中心に紹介しています。今回は、「人間学：安岡教学に学ぶ(4) 習慣」と「市民講座：シリーズ人間学を学ぶ」第5回(令和4年8月21日)、Bマインド関根近子代表取締役のご講演の一端等を中心に記します。

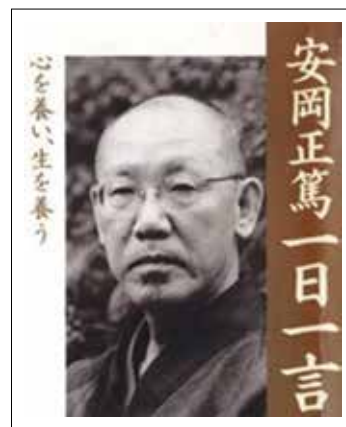
【人間学：安岡教学に学ぶ(4) 習慣】

人生の行為に於て習慣は、主義以上の価値を持っている。何となれば習慣は生きた主義であり、肉体となり本能となった主義だからである。誰でも主義を改造することは何でもないことである。それは書名を変えるほどのことに過ぎぬ。新しい習慣を学ぶことが万事である。それは生活の核心に到達する所以である。生活とは習慣の織物に外ならない(アミエルの日記)。

イデオロギーは要するに看板である。看板の塗替は至極簡単である。それよりも真理を生活しなければならぬ。

人間には四つの要素がある。徳性と知能・技能及び習慣であるが、徳性が本質で、知識や技能は属性的なものである。習慣は徳性と離すことはできないもので、第二の天性といわれる。習慣を軽んずるのは人間の破滅である。

(安岡正篤著、『郷研清話』、「習慣」より)



「習慣を軽んずるのは人間の破滅である」、心に残る一言です。下述するマザーテレサは、「習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから」と述べています。良い習慣を身に付けることは、生きる上で必要に思います。

【市民講座 第5回 Bマインド代表取締役 関根 近子 氏

「プラス思考で輝いて生きる ～思考と言葉のちから～」

講演は、「プラス思考を意識したことで、その後の人生が豊かに輝いたことを自らの体験と重ね合わせて紹介する」が主題。まずは、講演者の運命を変えた「プラス思考」と「Breakthrough思考」に触れる。前者は、「辛く、苦しい状況の中でも希望や解決策の光を探そうとする思考とその光を信じて進んで行くという強い精神のこと」。後者は、「目の前の壁そのものに価値を見出し試練として受け止めることで成長し、困難な状況を突破していく思考法」。

そして、「身体的、精神的、社会的に、良好な状態になること」を意味する「Well-being(持続可能で多面的な幸せ)」について述べる。「Well-beingを支える5つの要素」は、1) 明るい感情：嬉しい、ワクワク、楽しい、感動、感謝、希望、等々。2) 物事への積極的な関わり：夢中になる、等々。3) 他者とのよい関係：質の良い人間関係、より良い他者との関係、等々。4) 人生の意義の自覚：人生の意義、目的・人生で大切なこと、等々。5) 達成感：プロセスを含む達成、成果、自己効力感、等々。

さらに「マザーテレサの言葉」を紹介。「思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから」。

また、講演者の心掛けとして、「『有り難うございます』を1日10回以上言う。あこがれの人・目標とする人をさがす。プラスの言葉を意識して言葉にする」に触れる。「苦しい時ほど笑う、笑顔は、希望を取り戻す、何よりの薬である。歩いた後に一輪の花を咲かせたい。咲いた花より、咲かせてくれた雨や土に感謝する」、で講演は終わる。元気と刺激を受け、学びの多い講演に感動し、「人間学」を学びました。感謝です。

※この市民講座は、全5回を終了し今、来年度の新たな開講を目指し、魅力があり学び多い講演を企画中です。この講座は、対面とインターネット配信のハイブリッドを予定しています。ご期待ください。



私の修士論文体験

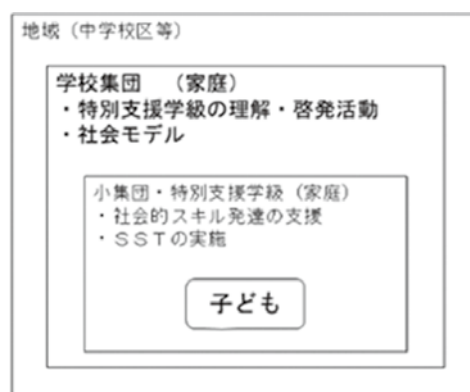
令和3年度 大学院修士課程修了 黒沼 誠さん

『自閉スペクトラム症 (ASD) の児童に対する社会的スキル発達の支援』 ～小学校特別支援学級の児童への自立活動における実践を通して～

修士論文に挑戦した理由

小学校で特別支援教育を担当する教師として充実した日々の勤務を行いながらも、共生社会の実現に向けた更なる取り組みができないだろうかと感じていました。それには、なにより特別支援教育という専門的分野を探究する必要があるとの結論に達しました。そのことは、大学時代の恩師から教師としていずれ大学院で学ぶ必要な時がくと教わつてもおりました。その実現に向けて現在の、職場を離れず、家族と生活しながら研究に取り組もうと考え、そのことが叶う放送大学大学院への入学を希望し、試験を受けました。

研究テーマは、『自閉スペクトラム症 (ASD) の児童に対する社会的スキル発達の支援』～小学校特別支援学級の児童への自立活動における実践を通して～としました。社会的スキルとは、「集団行動をとったり、人間関係を構築したりするうえで必要な技能」と定義し、児童への支援をどのように行っていくことが有効なのかを考察すること、併せて人的環境の調整をどう進めていくかを考察することも目的としました。



社会的スキル発達の支援の全体構造

研究に取り組む際のポイント

研究に取り組む中で、皆さんが進めている研究が修士課程期間で完結することもあると思いますし、つい手を広げすぎて完結できないこともあります。皆さんが研究を進める上で大切なことは、この論文で伝えたい骨子を指導教員と相談しながら進めていくことです。私が修士論文を書いていく過程では指導教員から、研究課題の中で、ポイントとなることを示していただいたおかげで、論文作成に必要な材料をそろえることができました。また、それらに加えてアドバイスも適宜にいただきつつ研究を進めることができました。その他、放送大学のホームページ (OPACシステム) による放送大学図書館での資料探しや放送大学が地元の図書館 (東北公益文科大学等) とも連携していることもあり有効に活用させていただきました。

修士課程に挑戦してみてもの魅力

修了までの2年間、まさに2020年4月～2022年3月までの期間は、コロナ感染が広がり、大学や学習センターでの対面学習はできませんでした。授業の聴講やレポートの提出は、出勤前の朝の時間を使って取り組みました。3か月毎に行ってきたゼミでの研究の進捗状況を確認し合う機会もリモートでのやり取りで実施され、対面での学習による充

実感や教員や同じゼミの方々との交流を味わうことは叶いませんでした。一方、働きながら学習するものにとっては、聴講などを自分ができる時間に自分で進めることができるのは助かりました。職業柄といいますか、年齢的といいますか、夜の時間に研究を進めて次の日に影響がでてしまうのは本意ではありませんでしたので、自分にあった学習方法として朝の時間に授業を1、2コマ聴講するようにしました。もちろん寝坊してしまう日もありますが、集中しきれない時もありました。それでも、教育や心理の授業で聴講したことを仕事に活かせる実感できたことが、授業や研究を最後まで継続できた理由だと思っています。学びを通じて、これまでの経験値を証明できる確かな理論となり、実践する中で、確かな手ごたえを感じ取れたことが、修士課程に挑戦してみてもの魅力であると言えます。

そして、今

現在、学校内での特別支援学級で自立活動の指導を行うなかで、研究してきた成果を活かし授業実践に取り組んでいます。また、インクルーシブ教育の推進や特別支援教育やユニバーサルデザインの教育の推進など学校全体で進めている取り組みでは、同僚の先生方と協力し研究の成果を活かしながら、日々の実践を進めています。研究により日々の実践とその効果がすぐに見えるということはもちろんありませんが、研究で得たことを活かし日々の教育を着実に進めていくこと、そして研究と実践の間につながりが実感できるということが研究に取り組んだ充足感として大きいと感じています。それらを踏まえて、また研究に戻るという、研究と実践の行き来ができていけるようにしたいと考えています。



研究成果物(小学校の掲示)

修士論文に挑戦するみなさんへ

私の場合は、修士論文を書くというよりは、「作る」という言い方があっているように感じます。もちろん、論文は書くものではありませんが、作り上げるというイメージが私にはあっているように思います。自分の学びたいことを掘り下げてみる活動は、他のことでもできると思いますが、修士論文の作成という人に見てもらい審査されたりすることで、それが磨かれて一つの形になるということは代えがたいものだと考えます。指導教員やゼミの仲間もいてくれます。どうぞ楽しみながら取り組んでみてください。学術研究が、「巨人の肩の上に立つ」ことで成り立っているといわれています。修士課程の経験のなかでは巨人の肩の上に立った景色を見られたように思ったり、研究の道のりや階段が見えたと感じたりすると思います。それらを共有できる仲間が集えば、さらに楽しいものとなるでしょう。みなさんの真摯な研究が大きく進展しますことをご祈念申し上げます。



安田山形SC所長と発表者の黒沼 誠さん(右)

キャンパススケジュール 〈令和4年〉12・〈令和5年〉1・2・3月

12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

-
- 12/3日[土]・4日[日] 面接授業(千葉先生・今村先生)
-
- 6日[火] 学びのサロン(荒木先生:15時~16時)
-
- 10日[土]・11日[日] 面接授業(関口先生・多田隈先生)
-
- 10日[土] 学びのサロン(千葉先生:10時30分~11時30分)
-
- 13日[火] 学びのサロン(荒木先生:15時~16時)
-
- 17日[土]・18日[日] 面接授業(岡部先生・黒澤先生・江成先生)
-
- 20日[火] 学びのサロン(GLOAG先生:10時30分~12時)
-
- 22日[木] 学びのサロン(安田所長:15時~16時30分)
-
- 24日[土]・25日[日] Web試験パソコン操作研修会
-

1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				

-
- 1/7日[土]・8日[日] 面接授業(佐藤先生)
-
- 7日[土] Web試験パソコン操作研修会
-
- 11日[水] 学びのサロン(半田先生:13時~14時)
-
- 12日[木] 学びのサロン(近藤先生:14時~15時30分)
-
- 13日[金] 学びのサロン(関口先生:16時~17時)
-
- 17日[火]~25日[水] 単位認定試験
-
- 22日[日] 学びのサロン(佐藤先生:13時30分~14時30分)
-
- 28日[土] 市民講座(近藤慎一先生:13時30分~15時)
-

2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				

-
- 2/4日[土] 学びのサロン(千葉先生:10時30分~11時30分)
-
- 5日[日] 学びのサロン(佐藤先生:13時~14時)
-
- 13日[月] 第1学期科目登録申請受付開始
【Web~2月28日】【郵送~2月27日】
-
- 18日[土] 学びのサロン(GLOAG先生:10時30分~12時)
所長とのお話し会(14時~15時)
-
- 25日[土] 学びのサロン(安田所長:15時~16時30分)
-
- 27日[月] 【郵送】第1学期科目登録申請期限
-
- 28日[火] 【Web】第1学期科目登録申請期限
-

3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	

-
- 3/4日[土] 学びのサロン(関口先生:10時30分~12時)
-
- 9日[木] 学びのサロン(近藤先生:14時~15時30分)
-
- 18日[土] 学びのサロン(半田先生:13時~14時)
-
- 24日[金]~31日[金] 新学期準備のため図書・視聴室閉室
-
- 26日[日] 学位記授与式
-

□ → 閉所日 □ → 学びのサロン □ → 図書・視聴室閉室

すべてのお問合せ・資料請求・お申込みは

▶ インターネットでも出願や資料請求(無料)ができます! www.ouj.ac.jp

放送大学

検索

〒990-8580 山形市城南町1-1-1 霞城セントラル10階

放送大学山形学習センター

TEL 023-646-8836 FAX 023-646-8838

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

<https://www.sc.ouj.ac.jp/center/yamagata/>

