

■ 講 座 紹 介 -----

○昭和学院短期大学「健康長寿をめざして」

① 9/14	<u>心が通い合う「私」と「あなた」の関係（片桐 恵子 人間生活学科こども発達専攻 准教授）</u> 自分自身のことって、どれくらい分かっていますか。現代人は、自由と独立の権利と精神を獲得しましたが、その反面、交流の機会が減り孤独感と無力感に悩んでいます。 今回はその悩みに応えるために、様々な方とのふれあい、本音と本音の交流、心と心の通い合う出会いについて、自己の存在や個性に気付く体験を行います。他者との関係の中に生きる自分に気づき、他を信頼しつつ自己実現していく人間に変身しましょう。
② 10/12	<u>作って健康、かんたん調理法（島本 和恵 人間生活学科こども発達専攻 准教授）</u> 自分で食事を作って食べることができると、だれもが心も身体も健康になり人生の質が向上します。食べることは、生きることなのです。どんな時でも、少しでもおいしい食事を作りたいものです。できれば、洗い物もなくて、簡単に作ることができれば料理も楽しくなるのではないのでしょうか。 いま、洗い物を出さずに簡単に温かい料理を作ることができるパッククッキングという調理法が注目されています。今回は、講義のほかにパッククッキングを体験してみましょう。
③ 11/9	<u>健康な体をつくるたんぱく質（飛松 聡 ヘルスケア栄養学科 助教）</u> 最近疲れやすかったり、体重が減ったりしていませんか？そのような状況は「フレイル」の状態に当てはまります。昨今、健康と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことをフレイルと言い、その治療や予防の大切さが注目されています。 健康の3要素の一つである「食事」はフレイルとの関連も強く、バランスや量、栄養素ではたんぱく質など内容が重要になってきます。フレイルの予防となる食事はどのようなものを学び、自分自身の生活に落とし込む中で、どのようなことができるか一緒に考えてみましょう。

○千葉商科大学「研究者が分かりやすく語る研究最前線～豊かな人生のために～」

① 9/21	<u>信頼や安全のための科学：信頼性工学（横山 真弘 サービス創造学部 准教授）</u> 皆さんが製品を選ぶ際、見た目や機能だけでなく、「長く安心して使えるか」も重要だと思います。しかし、実際には予期せぬ故障や不具合が起こってしまうこともあります。 この講義では、製品やサービスが長期間にわたり信頼され続けるための学問分野である信頼性工学を解説します。未然防止や再発防止の戦略など、信頼性を高めるための鍵を学びます。より安全で信頼性の高い日々の生活に役立つヒントがあるかもしれません！
② 9/28	<u>ジョン・ウェインの戦争映画：映画を通してみるアメリカの歴史（大勝 裕史 基盤教育機構 准教授）</u> ジョン・ウェイン（1907-1979年）ほど「アメリカ的」と形容された俳優も珍しいでしょう。彼はスクリーンの内外でタカ派的な強いアメリカのイメージを一貫して体現し続けました。 本講座では、ウェインの出演した戦争映画を解説しながら、そのスター・イメージに映り込んだ第二次世界大戦からほぼ四半世紀に渡るアメリカの歴史を考察します。
③ 10/5	<u>女性活躍推進の歩みと未来（奥寺 葵 商経学部 教授）</u> 政府はこれまでに、男女雇用機会均等法や育児・介護休業法、次世代育成対策推進法など、雇用における男女格差問題や女性の社会進出を図るさまざまな対策をとってきました。そして2016年4月にはさらに、女性の「活躍」の場を広げる法律である「女性活躍推進法」が施行されました。 なぜ急ピッチで女性の「活躍」が進められているのでしょうか。本講義では、時代とともに変わる女性の役割や社会の変遷について解説し、女性の社会進出、働き方の多様化、家庭との両立などについてみなさんと理解を深めたいと思います。

○東京経営短期大学「『健康で生きる』という社会貢献」

① 10/19	<u>健康に生きていくための食選択（菊川 理子 経営総合学科 助教）</u> 健康に生きていくためには「運動」「食事」「休養」が重要といわれています。本講座では、3つの要素の中の「食事」について、バランスや内容、量ではなく、選択について皆さんと一緒に学んでいきたいと思います。皆さんは、昨日の晩ご飯をどのようにして選びましたか？楽しみ、おいしさ、手軽さ、なんとなくなど選択理由は様々あったかと思います。毎回同じ食事を選んでしまったり、無意識に食事を選んでしまうことがあったりしませんか？ 日ごろどのような食選択をしているのか改めて確認し、これから健康に生きていくためにどのような食選択をすれば良いのか一緒に考えてみましょう。
② 11/16	<u>心のゆとりと文化的背景 ～東西諸国の比較～（國井 裕 グローバルスタディセンター センター長・古賀 敢人 経営総合学科 助教）</u> 心がゆたかになれば人生もゆたかになるといわれているに等しいものです。昨今の世界経済は混迷を極め、日々の生活におけるリスク管理が高まっていることは、一人ひとりの心のゆたかさにも影響を与えていると考えられます。 本講座では、心のゆとりについて改めて考えたうえで、東洋と西洋の歴史的な思想をもとに、東西諸国が心のゆたかさについてどのように向き合ってきたのかを解説します。
③ 1/18	<u>健やかな体と康らかな心をつくるストレッチ体操（小川 千尋 こども教育学科 助教）</u> 「健康」という語源は「健体康心」という四字熟語から始まっている言葉であり、体が健やかで心が康らかな状態のことをいいます。現代は、便利さが故に情報に溢れ、体を動かさなくても生活できる基盤ができており、体と心がほぐれる機会が減少しています。ですが、何歳になっても、なるべく病気や怪我をしない体。そして、笑顔で過ごせる心の豊かさをもって生きていきたいですね。 本講座では、ストレッチ体操を通して、その効果をお伝えしながら実際にストレッチ体操を行う中で体と心がすっきりする感覚を味わっていただく内容となっています。

○和洋女子大学「今、変化の時代のなかで」

① 11/30	<u>米国の大統領と政治のしくみ～合衆国憲法という政治的発明～（金丸 裕志 国際学科 教授）</u> 11月5日に米国（アメリカ合衆国）で4年に一度の大統領選挙が行われました。日本にはない大統領制という政治のしくみ（執政制度）を持つ米国では、政治・行政のトップ（執政長官）を国民による投票で選びます。強い政治リーダーを求める声はこんにち世界中の国で増えており、先進国を中心に21世紀の政治は「大統領制化」してきたともいわれます。しかし、「三権分立」の典型である米国の政治のしくみは、実は大統領ばかりに強い権力が集中するものではありません。 この講義では今回の大統領選挙を振り返りながら、すでに250年ほども前につくられた合衆国憲法が、どれほど新しい近代民主政のしくみであり、「政治的発明」であったのかについてお話しします。
② 12/21	<u>21世紀の「日本人」の「外国語」学習～1500年前から変わった？変わらない？～（坪田 清 英語コミュニケーション学科 教授）</u> 現在、私たちは子供から大人まで「外国語[英語]学習」に追い立てられていると言えるかもしれません。「なんとなく英語ができるとかっこいいな」という動機付けから「英語ができると受験に有利」であるとか、「就職では英語資格が必須」などと言われ、英語学習に関する情報は、書店の外国語コーナーのみならず、YouTubeなどでも大変な数量になっています。しかし、これだけ情報があるのに「日本人の英語力が上がった」という話はほとんど聞こえてきません。 本講座では、現在の外国語学習方法がどうやってできてきたのか、本当にこれでいいのかを考えるために、外国語学習の歴史を概観します。
③ 2/1	<u>これからの時代に役立つストレス対処法（佐瀬 竜一 心理学科 教授）</u> 本講座では、まずはストレスとは何か、現代社会の中で何が人間にとってストレスになるのか、ストレスがかかるとどうなるのかについて解説します。その後、具体的なストレス対処法として瞑想、呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法などについて体験を交えて紹介します。