

■ 講座紹介

○和洋女子大学コース：テーマ「今、この時代を豊かに生きていくには」

1回目 9/13	少子化の今、地域で子育てを支えていくために （河村 秋 看護学科 准教授） 少子化が進む現代、子育て中の親子を地域で支えていくことは、住みよい地域づくりにつながります。温かな親子のやり取りは、子どものその後の発育や発達、能力にも関係しています。どのような声かけや関わりが親子の関係性を促進していくのか幼児精神保健の視点から解説いたします。
2回目 12/20	イエにいるカミ・イエに来るカミ ～暮らしのなかの民俗学～ （加藤 紫識 全学教育センター 准教授） 先人たちは暮らしのなかの様々な神仏に「豊かで安定した生活がおくれますように」と願ってきました。その思想は現代にも民俗文化として伝承されています。本講座では民俗学的な視点で暮らしのなかのカミを解説します。
3回目 1/31	近代文学に描かれた「豊かさ」 （梅山 聡 日本文学文化学科 准教授） 戦前の日本は貧富の差のはげしい格差社会だったといわれますが、夏目漱石などの作家たちは、富裕な人々の「豊かさ」を小説の中でどう描いているのでしょうか。近代文学における「豊かさ」の表現について考えます。



○千葉商科大学コース：テーマ「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回目 9/20	日本における長寿経済の可能性—高齢者から長寿者へ （伊藤 宏一 千葉商科大学学長付教授） 少子高齢化でGDPは急速に低下し、将来展望が見えにくい日本。これを高齢化ではなく、長寿化と長寿経済の新たな可能性と捉え直したらどうなるでしょうか。日本老年学会が示している「75歳から高齢者」の規定、世界経済フォーラムが提起した「長寿経済 (Longevity Economy)」の視点から、日本の高齢化を長寿化として再検討し、本年度年金制度改正の動向もふまえ、日本経済の新たな可能性を探究していきます。
2回目 9/27	ウェルビーイングな人生～心身ともに豊かに生きるために～ （三上 竜之介 基盤教育機構 非常勤講師） ウェルビーイングとは、心身ともに健康で社会的にも満たされた状態を指します。昨今、健康に関する情報があふれていますが、その中から正しい情報を見極めて取り入れるのは簡単ではありません。本講座は、健康寿命を延伸させるための「筋力トレーニング」や「有酸素運動」「ストレッチ」について科学的な根拠に基づき解説をします。最終的なゴールは、みなさんが学んだことを日常生活の中で実践できるようになることです。
3回目 10/4	仕事における退屈の問題と予防 （河田 美智子 商経学部 専任講師） ワーカホリックや燃え尽き症候群など、仕事の過大負荷や働きすぎに起因する問題は、日本でもよく知られています。一方、過少負荷に起因する「退屈」の問題は、軽視されてきました。本講義では、退屈の何が問題なのか、防ぐにはどうすればよいのかを産業保健心理学の最新研究から解説します。また後半では、皆さんの働きすぎや退屈を防ぎ、いきいきと暮らすためにできる感情の理解やリカバリー経験について一緒に考えます。

○昭和学院短期大学コース：テーマ「生活に潤いと豊かさを」

1回目 10/11	身近に見られる野鳥たち （白岩 等 人間生活学科こども発達専攻 教授） 日本にはおよそ600種以上の野鳥がいます。わざわざ山など遠くに出かけなくても、私たちの住んでいる街中にたくさんの野鳥を見つけることができます。そんな野鳥たちの姿や鳴き声、暮らしについて、代表的な種を中心に話をしていきます。明日からはこれまで気にも留めなかった野鳥があなたの身近な存在になり、毎日の生活に潤いと豊かさをもたらしてくれることでしょうか。
2回目 11/8	秋のすてきなアート&クラフト～自然物を使って～ （馬場 千晶 人間生活学科こども発達専攻 准教授） 私たちの日々の暮らしは、季節ごとに移り変わる美しい自然に満ち溢れています。特に秋は、赤や黄色に色づく樹木、たわわに実る作物、夕暮れの長い影など……。改めて意識してみると、小さな発見や大きな感動に出会うことでしょうか。そんな「芸術の秋」に、自然物を使った「アート」や「クラフト」に挑戦してみませんか？こどもたちの自然の中での生活と遊びも紹介しながら、童心に返って自分だけの「すてきな秋の表現」を楽しみましょう！
3回目 12/13	噛んで保つ！栄養バランス （栗岡 優希 栄養学科 助教） 栄養バランスを考えることは健康や長寿の秘訣です。加えて「なんでも食べられる口」を保つことで、より楽しい気持ちで食事が出来ます。バランスの整った食事には、野菜など噛みごたえのある食品が多くあるため、この回では「噛みごたえに繋がる食品物性と栄養素の関連」を中心に食事への応用まで解説します。美味しい食べ物を食べ、心に潤いを持った生活を続けるためにも、噛む能力を保つ食事から栄養バランスを考えてみましょう。

○環太平洋大学国際経済経営学部／東京経営短期大学コース テーマ「Society5.0社会での生き方」

1回目 10/25	人の集まるところにダイバーシティがある （董 航 国際経済経営学科 講師） 私たちは個性や価値観、文化的背景など、多様な違い（ダイバーシティ）を持っています。この講座では、日常生活や国内外の事例を通し、違いを認め活かす重要性を探ります。国際経営や比較文化の視点から、組織のイノベーションや社会発展への影響も解説。堅苦しい話は抜きに、笑いや共感を交えながら、ダイバーシティが生む可能性を一緒に考えましょう。多様性を受け入れ、豊かな社会を築くヒントがここにあります。
2回目 11/29	あなたの選択は操られている？ナッジの秘密 （糟谷 崇 国際経済経営学科 教授／国際経済経営学科長） 私たちは日々、無数の選択を繰り返しています。どの商品を買うか、どの道を通るか、あるいは健康的な行動をとるかどうか。しかし、こうした選択が「自分の意思」で行われていると思込んでいませんか？本講義では、行動経済学の重要な概念である「ナッジ (nudge)」に注目し、私たちの判断や行動が、目に見えないかたちでどのように誘導されているのかを解説します。ナッジの代表的な手法や実際の応用事例を紹介するとともに、それが社会にどのような影響を与えているのかについて考察します。
3回目 1/17	『すばらしい新世界』におけるオカネ(お金)とカイシャ(会社) （武末 朝生 国際経済経営学科 准教授） 加速度的に進歩し続けるAIに代表される技術革新の行方には、日本政府が提唱する「Society5.0」が描くような薔薇色の未来、理想的なユートピアが待っているのでしょうか？それとも、英国の作家Aldous Huxleyが1932年に刊行した小説『Brave New World』が描いたような「ディストピア (反ユートピア)」を招いてしまうのでしょうか？未来を予見することはできませんが、逆に、過去に向かって歴史を逆行して行くことにより、何かヒントが得られるかもしれません。私たちの生活や社会にとって不可欠とも思える「お金」と「会社」の過去・現在・未来について、考えてみたいと思います。