

## ■ 講座紹介

### ○和洋女子大学コース：テーマ「地域と育む、健やかな暮らし～食・子育て・こころ～」

1回目 9/12	<p><b>「頑張る」から「自然に整う」健康づくりへ～産官学で進める、これからの食環境づくり～</b> (高橋 佳子 健康栄養学科 准教授)</p> <p>人生100年時代、健康の鍵は日々の食事です。しかし個人の努力だけでは限界もあります。現在、従来の健康づくりに加え、誰もが自然に健康になれる「食環境づくり」が国を挙げ推進されています。本講座では、外食や惣菜選びの味方となる「スマートミール」や減塩食品の普及など、産官学が連携し社会全体で健康を支える取り組みを紹介します。個人の努力に頼りすぎない、新たな健康づくりの形を共に学びましょう。</p>
2回目 12/5	<p><b>どう乗り越える？イヤイヤ期～子どもの行為の意味と対応～</b> (小倉 定枝 とも発達学科 教授)</p> <p>子どもが歩き始め自分の世界が広がっていくとともに現れるイヤイヤ期。日常生活の様々な場面で、子どもの「いや!」「だめ!」「自分!」に大人が手を焼くこともしばしばです。子どもの気持ちは大切にしたいけれど、どのように対応すればよいのか戸惑います。本講座では、子どもの行為の意味とその後の成長につながる大人の対応について解説します。また、利用できる最近の制度を紹介します。</p>
3回目 1/30	<p><b>ストレスとの上手なつき合い方～こころをほぐすリラクセーション～</b> (加藤 星花 看護学科 准教授)</p> <p>こころの健康を保つためには、日常生活にあるストレスと上手につき合っていくことが大切です。本講座では、精神保健の視点から、ストレスがこころや体に与える影響や、今日から実践できる対処のヒントを解説します。さらに、日常生活に気軽に取り入れられる簡単なリラクセーション法を実際に体験します。日ごろの生活で溜まったこころの「緊張」をやさしくほぐし、ほっと一息つく時間を一緒に過ごしてみませんか。</p>

### ○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 9/19	<p><b>100年時代を謳歌する「科学的根拠に基づいた健康法」～人生を輝かせる運動の最適解～</b> (三上 竜之介 基盤教育機構 非常勤講師)</p> <p>人生100年時代、いつまでも自分らしく輝き続ける秘訣は「科学的根拠に基づいた運動」にあります。本講座では、健康寿命を延ばすための筋力トレーニングや有酸素運動の「正解」を分かりやすく解説します。巷に溢れる情報に惑わされない、一生モノの知識を身につけませんか?心も体も満たされる「ウェルビーイング」な毎日に向けて、今日からすぐに実践できる具体的なメソッドを楽しく学びましょう。</p>
2回目 9/26	<p><b>私の心を活かすための「再生々の哲学」入門～人生をもう一度見つめる小さな哲学への誘い</b> (福岡 大輔 基盤教育機構 准教授)</p> <p>時代の変化の中で、不安や生きづらさを感じるが増えています。それでも私たちは、それぞれの人生を生き、何かを求めて歩んでいます。では何を本当に、大切にしたいのでしょうか。この講座では、講師が学んできた哲学のエッセンスを紹介しながら、参加者同士の対話やワークを通して「哲学する楽しさ」を体験します。難しい知識は必要ありません。自分の心の声や大切にしたい価値(イデア)を見つめ直し、日々をより豊かに生きるヒントを一緒に探していきます。</p>
3回目 10/3	<p><b>食と農の民主主義を実現する</b> (小口 広太 人間社会学部 准教授)</p> <p>「令和の米騒動」が食卓を揺るがしました。これは食と農の分断が進んだ結果です。農業政策は相も変わらず大規模化・輸出促進を掲げ、アメリカは日本に対して輸出拡大を迫っています。加速する気候変動が生産現場の脆弱化に拍車をかけ、格差の拡大によって食にアクセスできない層も増加しています。食と農を「みんなの問題」として捉え、私たちに何ができるか考えましょう。</p>

### ○昭学院短期大学コース：テーマ「生活に楽しい学びと発見を」

1回目 10/10	<p><b>やさしく踊るいろいろダンス</b> (伊坪 有紀子 人間生活学科 とも発達専攻 教授)</p> <p>音楽に合わせて楽しく体を動かし、さまざまなダンスの魅力に触れながら脳への刺激と認知機能の活性化をめざす講座です。難しい動きはなく、どなたでも無理なく参加できます。ジャンルごとのリズムを楽しむことで運動不足の解消や気分転換にもつながり、脳トレだけでなく心身のリフレッシュ効果も期待できます。笑顔で楽しみながら「脳と身体の元気づくり」を体験してみませんか。</p>
2回目 11/14	<p><b>もったいない!をなくす保存術</b> (佐藤 陽子 ヘルスクエア栄養学科 助教)</p> <p>野菜を買ったのに、気がついたら萎びていたり、傷んでしまった経験はありませんか。この講座では、冷蔵庫や冷凍庫を上手に使う、野菜を長くおいしく保つコツをお話しします。写真やイラストを見ながら、カード分けや〇×クイズなどを交えて進めていきます。暮らしに役立つ知恵が自然と広がり、今日からすぐに実践できる保存術で「もったいない!」をなくす工夫を知り、毎日の食卓をいきいき楽しくしてみませんか。</p>
3回目 12/12	<p><b>ひのえうまに考える子育て支援</b> (本蔵 達矢 人間生活学科 とも発達専攻 准教授)</p> <p>2026年はひのえうまです。日本では1989年の合計特殊出生率が1.57となり、前回のひのえうまの年の合計特殊出生率を下回ったことから1.57ショックと呼ばれ、本格的な少子化対策が始まりました。例年12月はじめにはその年の出生数の試算が公表されます。ひのえうまをきっかけに、1年を振り返りながら子育て支援のあり方について一緒に学びと発見をしていきましょう。</p>

### ○環太平洋大学コース：テーマ「豊かな未来社会の実現に向けて」

1回目 10/17	<p><b>人の感覚や深層心理はマーケティングとどう結びついているのか</b> (上田 隆徳 国際経済経営学科 特任教授)</p> <p>人の意識は、顕在意識・潜在意識・無意識の3つの層から構成されています。このうち、潜在意識・無意識は、人の深層心理を形作り、行動のかなりの部分を誘導しています。そして深層心理はビジネスにも応用され、一部は犯罪にも関連することもあります。本講座では、これらを詳しく解説します。これらを知ることで、あなたには新しい世界が開かれるかも知れません。</p>
2回目 11/28	<p><b>観光立国・日本～観光が切り拓く、日本の未来～</b> (馬場 哲也 国際経済経営学科 教授)</p> <p>観光業は、旅行業、宿泊業、交通業、飲食業、アミューズメント業、土産品業など消費の裾野が広く経済への貢献度が高く、日本における旅行消費額は年間約34兆円に達しGDPの約6%を占める基幹産業となっています。景気低迷・少子高齢化に悩む日本にとって、「観光は、我が国の力強い経済を取り戻すための極めて重要な成長分野」と政府が国家戦略として位置付けており、観光業への期待と依存は極めて強いことを考察します。</p>
3回目 1/9	<p><b>サイバーフィジカル融合社会の実現</b> (栗本 育三郎 国際経済経営学科 教授/DXイノベーションコース長)</p> <p>総務省HPに書かれた「Society5.0サイバー空間とフィジカル空間を高度に融合させたシステムにより、経済発展と社会的課題の解決を両立する人間中心の社会」の文章をわかりやすく解説します。サイバー、フィジカルって何?誰が考えたの?社会はこれからどうなるの?どう人材を育ててきたの?これから私たちはどうしたら良いの?などの疑問に講座ではお答えしつつ、過去の歴史から始めて現在・未来へ向けての展望をお話しします。</p>