

vol.87

February 2019

---

学校法人常磐大学 広報誌 TOKIWA POST [トポス]

# TOPOS

[特集]

希望に満ちた新しい季節を  
自分らしくスタートするレッスン



# 希望に満ちた新しい季節を 自分らしくスタートするレッスン



期待と不安に満ちあふれる4月。進級、進学、就職など環境が大きく変化するこの時期をどう過ごせば、ベストを尽くせるのでしょうか。自分らしい新たな一歩を踏み出すために、心と体、そして、食を整える秘訣を常磐大学・常磐短期大学の先生方に伺いました。



## 人生のターニングポイントを 上手に乗り越える心のコントロール法

### 自分の心をコントロールする方法を知ろう

新学期、新年度など環境が変わるタイミングは「新しい自分」をスタートさせる絶好のチャンスです。しかし、環境や生活の変化から心身のバランスを崩しやすい時期でもあるため、常磐大学・常磐短期大学では、新入生に心理テストを実施。必要に応じて専任のカウンセラーが寄り添い、学生のサポートを行っています。

不安や緊張が強いとき、自分に自信がなくなったとき、学生の皆さんによくお勧めするのは、寝る前に、今日あった良いことを3つ書き出す「ポジティブ日記」習慣です。人は心配事や悩み事があると、そこに気を取られて延々と考え続け、ますます落ち込む“自動思考”に陥りがちです。ポジティブ日記を通じて、物事の良い面や自分の長所に気づくことで、自動思考による負の連鎖を断ち切り、前向き思考に軌道修正させることができます。

そもそも新生活の始まりに、落ち込んだり、自信がなくなったりするのは、誰しもが経験することです。そのとき大切なのは、自分の心を良い方向にコントロールするすべを知っているかどうかです。落ち込みやすい自分に気づいたら、むしろチャンス。「ポジティブ日記」など、このページで紹介する心理コントロール法を実践して、気持ちを上手く切り替えられるようになります。そうすることで、これから経験するであろう人生のターニングポイントも、自分の力で上手に乗り越えられる力が備わってきます。

### 学生生活は、自分の世界を築き上げる時間

私たち教員は、学生生活は学習だけでなく「自分の世界」を築き上げる大切な時間だと考えています。勉強して試験に受かったり、資格を取ったり、社会で役立つ学びの時間が「実」だとすると、その時々自分を楽ませるだけの時間は「虚」です。数学では、実数と虚数があります。実数は1、2など

### 心理コントロール法 1

#### 「ポジティブ日記」で前向き思考習慣

寝る前に、今日の出来事から良かったことやうれしかったことを思い出し、3つ書き出しましょう。1日の終わりを良いイメージで終えることができ、続けるうちに生活の中で「楽しい!」を見つける力が鍛えられて前向きな思考が定着していきます。自己洞察力やレジリエンスを高めることにもつながります。







## 心理コントロール法 3

### 人に好かれる「良いストローク」

好かれやすい人は、笑顔や挨拶など「良いストローク」を自然と相手に投げています。一方、誤解されがちな人は、表情が暗かったり、挨拶をしないなど「悪いストローク」を発していることが多いのです。客観的に「人から見える自分」を見つめて良いストロークを心がけると、人間関係も変わってきます。



皆さんが実生活で使っている数字です。一方、虚数はこの世界に存在しない、理論上つくれた数字です。数学という学問は、一見役に立たなそうな虚数があることで、答えのない問題にも答えを出せるようになり、高度に進化したのです。

実・虚両面を充実させるには、例えば、心理学を学ぶ学生ならば、大学では授業に没頭し(実)、家に帰ってからは好きな小説や映画にどっぷり浸かって複雑怪奇な人間心理に迫ってみるのもいいでしょう(虚)。あるいは、喫茶店を巡って、コーヒーに詳しくなる(虚)のもいいと思います。こうした自分の内面をしみじみと喜ばせる時間があることが、環境の変化や人間関係のプレッシャーに負けない、しなやかな心をつくるのです。



### なるほど! / レジリエンスがつくる 心理学講座 / 「折れない心」

レジリエンス(resilience)は、復元力、弾力性などの意味があり、心理学では、さまざまな環境・状況に適応して生き延びる力として使われます。外からのプレッシャーを柔らかく受け止めることができる「折れない心」の状態です。例えば、先生に叱られたり、友人につれなくされたりしたときに落ち込んでしまうのは、レジリエンスが足りないからかもしれません。「ひどいことをされた!」という思考から抜け出して、「みんなと仲良くなる必要はない」「自分にも悪いところがあったかも」としなやかに受け止めることが心のレジリエンスです。レジリエンスを育むことは、自分を守り、自分自身の成長にもつながります。



## 心理コントロール法 2

### 「レーズンレッスン」で“今ここ”に集中!

多くの場合、悩みがあるときは、過去や未来に心が引っ張られて「今」に集中できていません。例えば、手のひらに1粒のレーズンを置き、初めて見たかのように色や形を観察したの



自分の好きな  
食べ物でOK

ち、口に入れてその味や歯ざわりをじっくり感じてみましょう。すると、「今ここ」に気持ちが戻り、悩みや不安から気持ちを切り離せます。

### 水口 進 教授

常磐大学 人間科学部 現代社会学科  
心理臨床センター次長、学生相談室長

臨床心理学、障害児心理学を専門とし、20年以上臨床に携わったのち、アカデミックの世界に入る。著書に『アスペルガー障害は本当にいるのか』がある。発達障害や子育てに悩む親の無料相談をライフワークとし、そのため車の走行距離は年間3万キロに達するほど。趣味は文房具集め。院生時代、憧れの教授が使っていた万年筆を真似て使ったのが始まりで、以来、良い文房具が研究生生活のパートナーとなっている。

## 体からのアプローチで心は変わる! 「健康力」で人生を切り開こう

### 心と体は密接につながっている

緊張しているとき、思い悩んでいるときは、自分の体の状態を客観的に観察してみましょう。きっと首や肩に余計な力が入り、前かがみに縮こまっていることが多いと思います。

心と体は密接につながっています。悩みや不安を頭だけで解決することが難しいときは、体からアプローチを試みることをお勧めします。運動したり、ストレッチ(下記)をすることで気晴らしになり、体が軽くなると同時に心も軽くなって、前向きな気持ちになれることはよくあるのです。

### 人生を切り開く「健康力」を身に付けよう

学校のカリキュラムには、必ずといっていいほど「体育」が組み込まれています。これは成長期の体づくりやスポーツに親しんでもらうためですが、究極の目標は「健康力」を備えてもらうことにあります。健康力とは、「健康に過ごしていくための能力」で、自分の体を知り、必要な運動や生活習慣を取り入れて、心と体をコントロールしていくことが大切です。学生のうちに健康力を身に付けることで、社会人になってからもストレスに負けず、悩みや課題を自分で解決していくための土台づくりができるのです。



なかには運動嫌いの人もいますが、実は球技や短距離など一部の競技が苦手なだけで、ダンスをやるとリズム感が良かったり、コツコツ一人で走るマラソンが向いていたりすることがあります。学生時代に自分の好きなスポーツに出会うことができれば、より運動習慣を身に付けやすくなります。学生生活は、授業や部活、サークルなどを通じて自分の好きなスポーツを見つけるチャンス。ぜひ積極的にトライしてほしいと思います。運動するのが億劫な日は、せめて朝起きてカーテンを開けて「太陽の光を浴びること」を目標にしてみましょう。日光を浴びることで、体内時計がリセットされ、体の調子が整ってくるでしょう。そうすれば、気持ちも良い方向にコントロールしやすくなり、充実した一日を送れます。

### なるほど! / +10分(プラス・テン)の スポーツ講座 / 運動習慣を心がけよう

厚生労働省の「健康日本21(第二次)」で、健康のために目標に掲げる成人の身体活動基準は下記のとおりです。

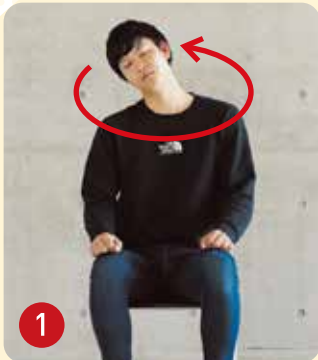
①歩行、またはそれ以上の強度の運動を毎日60分

②息が弾み、汗をかく程度の運動を週に60分

①は、通学や教室移動など日常生活で歩いているぶんも含まれますが、意外と到達している人は多くないようです。そこで新たに2013年に加わったのが、今より10分(約1000歩)多く動こうという「+10分(プラス・テン)」の取り組み。エレベーターを使わずに階段を使ったり、バス停を1つ手前で降りて歩いたりするといった小さな積み重ねが健康な体づくりにつながります。

### 体の緊張をほぐすストレッチ

協力: 総合政策学部法律行政学科 2年  
川澄 拓夢



1 両手を膝の上に軽く置いて、肩の力を抜き、首をゆっくりと左回し。次に右回し。左右3回ずつ行います。



2 両手を肩に乗せて、両肘を前で合わせたら、両肘を前から後ろへと回すこと5回。次は後ろから前に5回。肩甲骨を大きく動かすことを意識しましょう。



3 右手を左耳に当て、右手の力で首を真横に倒しながら、左手を斜め下にピンと伸ばして10秒キープ。反対側も同様に。



4 両手を伸ばして指を絡めて上に向かって伸びをします。さらに、左脇腹を伸ばしながら、上半身を右側にゆっくり倒します。反対側も同様に。



### 森 慎太郎 准教授

常磐短期大学 幼児教育保育学科

スポーツ医学を専門とし、筑波大学大学院博士課程人間総合科学研究科スポーツ医学専攻ではスポーツトレーナーとしての研究に従事。小学校から大学までサッカーひとすじ。現在は、地域のバドミントンクラブで、月2~3回ほど汗を流している。幼稚園児の子どもと行う朝のラジオ体操が日課。



Lesson 3  
食

# 「食」を楽しむことは、 自分の心と体を大切にすること

眠くてボーッとしたり、イライラする、気分が落ち込む——それって、もしかしたら栄養不足が原因の一つかもしれません。近年の調査※では、朝食を食べる子と食べない子では、食べない子の方が成績が悪く、「イライラする」「やる気が起きない」と精神面でも問題を抱えている割合が高いことがわかりました。

高校、大学へと進むと、朝食の欠食率はさらに高まります。現代の若者は必要なエネルギーはとれているものの、必須栄養素が十分とれていない「栄養飢餓」の人が増えているのです。

栄養バランスのとれた食事をするのは、実はそれほど難しいことではありません。押さえるべきポイントは「主食・主菜・副菜」。この3品が1食にそろっていれば、必要な栄養素はおおむね摂取できます。例えば、朝食がコンビニのおにぎり(主食)ならば、ゆで卵(主菜)や野菜ジュース(副菜)を付け足しましょう。昼食がラーメン(主食)なら、チャーシュー(主菜)とほうれん草やもやし(副菜)がトッピングされたメニューを選ぶのがベター。必ずしも3皿が並ぶ必要はなく、「主食・主菜・副菜」の3つの要素が入ればいいのです。これならば、学生や忙しい社会人でも、無理なく実践しやすいのではないのでしょうか。

※平成26年度全国学力・学習状況調査(文部科学省)、平成22年度児童生徒の食生活実態調査(日本スポーツ振興センター)



## 「食べることを」楽しめば、豊かな人生につながる

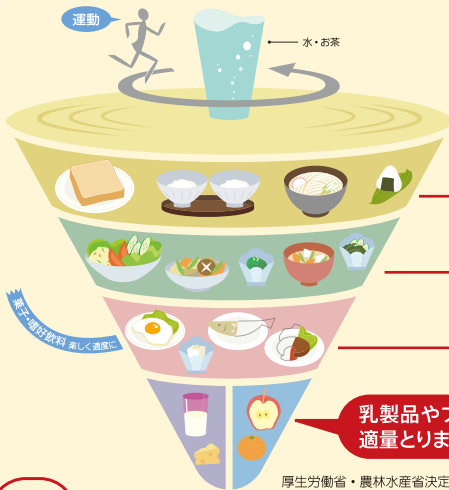
ストレスを抱えていたり、忙しくて疲れていると、食事も適当に済ませがちです。でも、そんなときほど、いつも以上に食事の時間を大切にしてほしいと思います。栄養補助食品やインスタント食品で済ませるだけでは、気持ちは晴れず、栄養不足からますます疲れやすくなったり、イライラしやすくなったりします。大好きな食べ物をゆっくり食べたり、友人や家族と会話を楽しみながらいただくことで、心のゆとりが生まれ、栄養の消化吸収も良くなり、「明日も頑張ろう!」という気持ちが自然と湧いてきます。私たち人間にとって食べる行為は、単に栄養素をとるだけでなく、心を豊かにさせる効能が大きいのです。1日3回の食事は、心と体を充実させる楽しいひととき。食事を整えることは、自分自身を大切にすることなのです。

### なるほど! 栄養学講座 / 食品の「健康効果」を上手に取り入れるには?

健康番組などで、特定の食材の健康効果が太くうたわれ、スーパーで売り切れになるなど一ブームが起こることがあります。情報化社会の今、自分の体にとってより良い情報を取捨選択する目を養う必要があります。食品にはそれぞれさまざまな栄養成分が含まれています。どんなに優れた健康効果がある食品でも「〇〇しか食べない」方法は、栄養の過不足が生じやすく、健康を損ないかねません。食事によって得られるメリットとデメリットを十分理解し、いろいろな食品の組み合わせを楽しみながら、自分に合う量・頻度・タイミングを見つけましょう。

## 主食・主菜・副菜の3品ルール

### 食事バランスガイド



1食に「主食・主菜・副菜」の3要素を盛り込みましょう。副菜は1日5品とるのがベスト。

**主食** ご飯・パン・麺類などの炭水化物。脳や体を動かすエネルギー源になる。

**副菜** 野菜やきのこ、海藻などのおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維を含み、体の調子を整える。

**主菜** 肉や魚、卵、大豆製品などのおかず。たんぱく質や脂質を含み、体をつくる。

乳製品やフルーツも適量とりましょう。

厚生労働省・農林水産省決定

### 例

#### 朝



主食: トースト  
主菜・副菜: ベーコンと野菜の食べるスープ  
その他: ヨーグルト(ブルーベリー)

#### 昼



主食・主菜: 親子丼  
副菜: おひたし

#### 晩



主食: ご飯  
主菜: アジの塩焼き  
副菜: 味噌汁・グリーンサラダ



## 服部 浩子 准教授

常磐大学 人間科学部 健康栄養学科

食教育や栄養疫学、ヘルスプロモーションを専門とし、東京栄養食糧専門学校講師、(株)本田技術研究所の健康管理センター、東京都北区健康増進センターなど幅広いキャリアを持ち、4児を育てながら大学院で研究活動中。著書に『応用栄養学実習第3版』(講談社)がある。30代の頃、イエメンとグアテマラに駐在した経験がチャレンジ精神を育んだ。



## TOKIWAVEで新しい時代の波に乗っていこう! 「ときわ祭2018」が開催されました。

10月20日、21日、「ときわ祭2018」が開催されました。メインテーマは、“TOKIWA”と“WAVE”を合体させた「TOKIWAVE」。本学では新体育館・屋外ステージの完成や看護学部の新設が相次ぎ、キャンパスは新鮮な活気に満ちあふれています。この新しい波に乗って、さらに邁進していく思いを込めました。キャンパスでは各ゼミナールや部活、サークルなどが独自のアイデアを盛り込んだ模擬店や企画展を披露。子どもから大人までみんなが楽しめる学園祭になりました。屋外ステージではマスコットキャラクター「ときわんこ」とのじゃんけん、ピンゴ大会など参加型企画で盛り上がり、各団体が活動を発表する企画展はバラエティーに富んでいました。新設の看護学部では、障害者支援施設「くれよん工房」のお菓子や雑貨を販売し、医療・福祉と地域のつながりが垣間見えました。「ときわ祭講演会」ではプロフィギュアスケーターの鈴木明子さんに「ひとつひとつ。少しずつ。～自分らしく前へ進む～」をテーマに講演していただきました。毎年恒例のお笑いライブ、ロックバンド「キュウソネコカミ」のライブも開催され、新体育館は熱気に包まれていました。

第36期ときわ祭実行委員会委員長・遠藤拓彌さん(人間科学部現代社会学科3年)は「快晴に恵まれ大勢の人が訪れてくれました。



開催にこぎ着けるまで大変なこともありましたが、頑張ってくれた実行委員の皆さんには感謝の気持ちで一杯です」と大盛況の喜びを語りました。

## News and Topics

学び、体験し、日々成長している学生・生徒・園児たち。  
そんな彼らの活躍の場は、校内にとどまらず  
さらなる広がりを見せています。  
ここでは各学校の主な活動や取り組み、実績などをご紹介します。



### 学びの集大成を披露! 「幼教フェスタ2018」開催

12月23日、幼児教育保育学科の学生による「幼教フェスタ2018」が開かれました。教育者・保育者に必要な知識とスキルを学ぶ学生が日頃の研究成果を発表する恒例の一大フェスティバルで、ハンドベル演奏、ダンス、演劇、合唱などのステージ発表の他、課題研究のポスターや教材研究で制作した作品が展示されました。ステージで展開されたパフォーマンス、衣装はもちろん、演劇の脚本や舞台セット、ダンスの選曲や振り付けなども学生の手で作り上げられたものです。学生生活の集大成ともいえる成果物を披露し、会場を訪れたご家族や友人たち、本学科に興味のある高校生や関係者の方々と共に、楽しいひとときを過ごしました。



### 歴史館いちょうまつりで 学生有志が「たんけん!フォトさんぽ」を開催

11月11日、茨城県立歴史館と偕楽園の「歴史館いちょうまつり」(茨城県立歴史館主催)において、「たんけん!フォトさんぽ」が開催されました。本学の有志学生で結成した「常磐大学いちょうまつりプロジェクトチーム」が企画した催しで、学生が選定した撮影スポットをカメラやスマートフォンで撮影してもらおうフォトスタンプラリーです。イベント当日は、晴天に恵まれ、多くの参加者で賑わいました。参加者からは「楽しかった」「また参加したい」との感想が聞かれ、大好評でした。同日開催されたプロジェクトマッピングでは、本学国際学部卒業生の石井希代子さんが企画運営に全面的に関わり、卒業生の地域での活躍を垣間見ることができました。







## 茨城県の教員養成に貢献する 三大学連携協議会発足式典を開催

茨城県における教員養成の強化に向けて、茨城大学、茨城キリスト教大学、常磐大学が連携し、教員養成に関わるさまざまな事業を展開する協議会が結成されます。それに先立って、この取り組みに多くの方々のご理解、ご協力をいただくため、12月16日、常陽藝文センター大ホールで発足式典が開催されました。急速に変化する社会において、学校教育の役割と教員の養成・研修への期待が高まっています。今後、国公立の枠組みを超えた連携のもと、茨城県教育委員会とも協力して教員養成に関わる各種共同事業を進め、茨城県の教員養成機能を強化することを目的とします。富田信穂常磐大学学長は「三大学が情報を共有し、必要に応じてそれぞれの大学が持つ資源を有効に活用することで、より質の高い効果的な教員養成を実現したい」と意気込みを語りました。当日は茨城県教育長の柴原宏一氏による来賓祝辞、トモエそらばん社長の藤本トモエ氏による記念講演、また、三大学の学生による実習報告などが行われ、教育関係者や学生たちの三大学連携協議会への期待の高さがうかがえました。



## 2018年度秋季学校説明会に 前年度を上回る約450人が参加しました

10月13日、21日、27日の3日間、秋季学校説明会を開催し、計約450人の中学生、保護者の方にご参加いただきました。当日は募集要項の説明や入試問題のポイント解説、教員・生徒による模擬面接などを行いました。今回の説明会では、生徒会をはじめ多くの生徒たちがボランティアとして参加し、受付や校舎案内を積極的に手伝ってくれました。中学生や保護者の方からも学校生活についてさまざまな質問をいただき、自分たちの学校を改めて見直す良い経験になりました。



## 日本の伝統文化を求めて京都へ研修旅行 お寺での座禅や神社仏閣巡りを体験！

10月9日～11日、4・5年次生は、京都へ国内研修旅行に出かけました。初日は、金閣寺と北野天満宮、妙心寺を訪れました。妙心寺では座禅を体験。静かな時間の中で自分自身と向き合う貴重な機会となりました。2日目は、神護寺と清水寺を訪れた後、班別研修へ。班ごとに京都市内をまわるルートを計画し、古都・京都を満喫しました。最終日、4年次生は京都大学や伏見稲荷大社へ、5年次生は龍安寺、仁和寺、二条城を巡りました。京都大学では、ノーベル化学賞を受賞したホフマン博士に偶然お目にかかることができ、激励の言葉をいただきました。日本が誇る伝統文化に触れることができた有意義な研修旅行となりました。



## 大地の恵みに「ありがとう！」 みんなで育てたお米で収穫祭

11月19日、年長組が半年かけて育ててきた“お米”の収穫が行われました。今年は約2kgの収穫高。収穫祭は、精米を終えたお米の米研ぎからスタート。冷たい水での作業で、毎日お料理してくれるご家族の大変さを感じ、感謝の思いをめぐらせているようでした。園庭でかまどに火をおこしたら、ご飯を炊き始めます。みんなで「美味しうなあれ」と念を送るうちに、泡がブクブクと吹き上がった、いよいよ炊き上がりです。園児たちは炊き立てご飯でおにぎりをつくりました。自分で握ったつやつやでピカピカのおにぎりの美味しさに、満面の笑みが広がりました。収穫祭の後は、稲の成長記録をつづったノート最後の1ページを書き上げ、みんなで取り組んだ「米づくり」を振り返りました。





## 就業体験で得た学びを学生が発表 インターンシップ参加学生体験報告会

10月25日、常磐大学・常磐短期大学の学生がインターンシップ体験をプレゼンテーションする「2018年度インターンシップ参加学生体験報告会」が行われました。この授業では、事前講義として業界研究やビジネスマナー、インターンシップの理解を深め、事後講義では各自が就労体験を発表して振り返りを行い、今後のキャリアプランに生かすプログラムが組まれています。今回は選抜された7人の学生が、インターンシップの成果や学びを報告しました。発表後は質疑応答が行われ、学生たちが仕事を真剣に考える場となりました。担当教員からは「社会で自分に求められる役割を探る絶好の機会として活用していただきたいと思います」(旦まゆみ人間科学部教授)、「職場で輝いている人をお手本として、自分の成長につなげましょう」(吉田勉総合政策学部准教授)とインターンシップの意義が語られました。



## 「解決志向」によるカウンセリングを提唱 心理臨床センター主催の公開講演会

11月25日、常磐大学心理臨床センター主催の「第26回公開講演会」が開催されました。京都橘大学健康科学部心理学科教授・臨床心理士の宮井研治先生をお招きし、「『児童虐待』の対応に役立つ解決志向について」をテーマに講演していただきました。児童虐待報告件数は年々増加傾向にあります。虐待している保護者は自覚を伴わないケースが少なくありません。そこで宮井先生は、問題点を指摘する前に良い点を見つけることから入る「解決志向」のカウンセリングを提唱されました。実際に、どのような問いかけが効果的かを解説したのち、聴衆は2人1組で話し手と聞き手に分かれて練習するなど実践的な試みが行われました。宮井先生の「解決志向」は、児童虐待のケースだけでなく、子育てにも応用できるもので、より良い家庭を築くための接し方を学ぶ貴重な機会となりました。



## 学生が企画・運営し、未来を考える 女性活躍社会実現シンポジウム

12月16日、女性活躍社会実現シンポジウムが開催されました。吉田勉准教授(総合政策学部)の授業「地方自治向上プロジェクト」履修生や吉田ゼミナール生が企画・運営したもので、前半は女性の活躍が進む徳島県での調査内容を学生が報告し、茨城県内で働く本学OG3人への聞き取り調査も紹介されました。後半は、龍ヶ崎市長中山一生氏、茨城県議会議員設楽詠美子氏、関彰商事株式会社代表取締役社長関正樹氏、茨城県女性起業家支援ネットワーク代表松裕子氏、茨城県女性活躍県民協働課長大谷美恵子氏など各界のリーダーを迎え、パネルディスカッション。会場を訪れた約170人と活発に意見を交わしました。女性活躍社会の現状や課題を共有し、自らの問題として考えていくうえで貴重な場となりました。



## 英語学習の成果を堂々披露! 2年生による英語暗唱大会

11月7日、第2学年合同ホームルームで「英語暗唱大会」が行われ、選抜された13人の生徒が暗唱を披露しました。今回の出場者は例年に比べて、男子生徒の割合が多く(13人中6人)、野球やサッカーの部活動に所属している出場者もいて、文武両道で熱心に取り組んでいることがうかがえました。審査員には、ネイティブスピーカーの先生2人を常磐大学からお招きしました。発表後の講評では、トッド先生が子音の発音の大切さを教えてくださいました。ジョーダン先生は人前で勇気を持って発表することの素晴らしさについて話してくださいました。カナダサマーキャンプ参加者6人のプレゼンテーションもあり、日頃の英語学習の成果を披露する良い機会となりました。



## カナダ・ハリーエインリー高校の生徒が 茶道と書道の日本文化体験をしました

11月9日、本校の語学留学の受入先であるカナダ・ハリーエインリー高校から生徒15人が来日し、本校生徒たちと交流しました。日本の高校生活を体験したのち、週末はそれぞれ生徒の家庭で過ごしました。12日には日本の文化体験として、茶道と書道に触れてもらいました。茶道体験では茶道部の生徒が着物を着て点前を披露し、カナダの高校生たちは日本の伝統文化に興味を示していました。



## 芸術鑑賞会で「いのち」について考える 東京芸術座「夏の庭-The Friends-」

10月31日、茨城県民文化センターで芸術鑑賞会が開催されました。今年度は、東京芸術座の皆さんによる「夏の庭-The Friends-」を全校生徒で鑑賞しました。迫力ある演技に、生徒たちも真剣な表情で見入っており、「いのち」についてそれぞれが考える有意義な鑑賞会となりました。







## 今年も全力投球!「智学館カップ」 応援団の華麗な演舞披露に感動

9月15日、「智学館カップ」を開催しました。天候不良のため、屋内での実施となりましたが、障害物競走やドッジボール、バスケットボールやバドミントンなど、例年以上の盛り上がりを見せました。智学館カップの目玉の一つである応援合戦もさらにレベルアップし、非常にクオリティーの高い演舞を見ることができました。生徒一人ひとりが全力を出し切り、活気に満ちあふれた1日となりました。



## 3年次生の自然探究旅行で 見て・感じて・体験する自然保護学習

9月25日～27日、3年次生は尾瀬へ自然探究旅行に出かけました。尾瀬ヶ原では、ハイキングをして豊かな自然を楽しみました。道中、ガイドさんの話に熱心に耳を傾け、自然環境を守っていく大切さを知ることができました。さらに足尾環境学習センターでは、足尾銅山の歴史、環境問題について学びました。その後、足尾銅山内の見学を行い、植樹を体験。自然や歴史を肌で感じながら、日本の環境・公害問題について一人ひとりが真剣に考え、自然保護への意識を高める良い機会となりました。



## 全校生徒が元気に20km踏破! 「Walking Day」で絆を深め合う

11月22日、JR岩瀬駅から筑波休憩所までの約20kmを踏破する「Walking Day」を開催しました。1年次から6年次までの生徒が混在するグループ編成で楽しく歩き、学年を超えて交流を図りました。上級生は下級生を気遣い、時には励まし合いながらグループが一丸となってゴールを目指しました。リーダーシップとフォロワーシップを育みながら、無事ゴールにたどり着くことができました。大きな達成感と共に、年次を超えた智学館生の絆は一層強いものとなりました。



## 自分たちで掘ったさつまいもで ホクホクの焼き芋づくりに挑戦

10月、幼児教育保育学科の村上八千世准教授と課題研究を受講する学生が幼稚園の「まつのご広場」の畑で育てたさつまいもを、年長組も加わって掘り出しました。12月4日、そのさつまいもで焼き芋づくりに挑戦。泥つきのさつまいもを洗い、濡れた新聞紙とアルミホイルで包んで準備完了。年長さんが松葉を集めて枝をくべて、学生が火をおこしました。お芋が焼けてくると、漂ってくる甘い香りにうっとり。全園児にほかほかの甘い焼き芋を配り、素朴な秋の味覚を味わうことができました。



## 重い杵を担いで「よいしょー!」 園児たちが力を合わせて鏡餅づくり

12月12日、鏡餅づくりを行いました。遊戯室に集まって、餅つき器でついた7分つきぐらいの餅米を臼に入れ、杵でついていきます。重い杵を使っの力仕事は、年長さんの出番。年少・年中さんの「よいしょー!よいしょー!」という大きなかけ声に合わせて、一生懸命お餅をつきました。年長さん全員でつき上げたお餅はとっても柔らかくてふわふわ。先生たちがコロコロと丸めて、鏡餅用の丸餅ができあがりしました。新しい年も良い年でありますようにと願いをこめて、冬休み前に各クラスにお飾りしました。



## お楽しみいっぱい!お母さんと一緒に 「まつの子ぐみ」合同クリスマス会

12月17日、未就園児のための親子プログラム「まつの子ぐみ」の2コース合同で、クリスマス会が開かれました。コースごとに、リズム表現遊びや手遊びを発表。ちょっぴりドキドキして戸惑ってしまう子もいましたが、ステージに上がっただけでも素晴らしい成長です。クリスマスソングを歌い、親子遊びをした後は、スペシャルないちごケーキのおやつタイム。最後には大好きなサンタさんも登場して、一人ひとりプレゼントを受け取りました。一足早いクリスマスを、まつの子ぐみのみんなとお母さんたちと一緒に楽しむことができました。





# Eye on Dreams

この春、羽ばたく学生、生徒に注目!



大学

常磐大学 人間科学部 健康栄養学科 4年  
日向寺 純輝  
進路:茨城県(管理栄養士)

臨地実習の経験から、  
地域の人に貢献できる  
管理栄養士への道を決めました。

大学生生活を振り返ると、管理栄養士になるための勉強に夢中で取り組んだ毎日でした。私が管理栄養士を目指したのは祖母の病気がきっかけです。病気や人間の体について自分で調べたり、考えることが多くなり、病気にならない体づくりに自分ができることはないかと思うようになったのです。そんなとき、高校の先生から管理栄養士という職業について教えてもらい、常磐大学の健康栄養学科を目指しました。

大学では1、2年次は実験や実習が多く、自分の手と頭を動かしながら、食物や生き物の不思議に迫る授業はとても興味深かったです。3年次の臨地実習では、病院や老人福祉施設、保健センターで栄養士の仕事を体験しました。進路を決めるきっかけとなったのは、実習でご指導いただいた保健センター職員の方の「栄養指導できる場所は、地域のいたるところにある」「栄養士は食を通じて愛情を届ける仕事」という言葉でした。以来、地域の人々の健康増進に役立ちたいと考えるようになり、自治体の管理栄養士として働くことを目標にしてきました。

茨城県に就職後は、保健所や病院、本庁のいずれかで働かせていただくことになると思いますが、さまざまな現場を体験して、茨城県民の方々の健康づくりに貢献できる管理栄養士になりたいと思います。大学での学習や進路を決めるにあたってはゼミナールの先生にとってもお世話になりました。ここでの学びを糧に、社会に出てからも真剣に仕事に取り組みたいと思います。



短大

常磐短期大学 キャリア教養学科 2年  
緑川 清香  
進路:東邦銀行

社会で働く基礎力を養った短大生活。  
地域と共に歩む地方銀行で、  
人の役に立てる銀行員を目指します。

銀行員になることは中学時代からの夢でした。東日本大震災で福島の実家が半壊状態となったとき、銀行の方が資金面だけでなく、生活面まできめ細かに私たち家族を気遣ってくださり、おかげで生活を再建することができました。私も困った人のお役に立てる仕事がしたいと、銀行員を志すようになりました。

学科選びでは、社会人として働く基礎力をつけられるようキャリア教養学科を選びました。キャリア教養学科は実践的な授業が多く、ビジネス演習の授業ではビジネスマナーをロールプレイ方式で学ぶことができ、プレゼンテーション演習では毎回、政治経済の時事問題について10分間プレゼンテーションする課題に挑戦しました。最初はついていくのに必死でしたが、回数を重ねるごとに上達してきて自信につながりました。

就職活動では、地元・福島の東邦銀行を第一志望にしました。キャリア支援センターで面接やエントリーシートを見てもらい、東邦銀行に就職を決めた先輩のレポートを参考に臨みました。東邦銀行は短大の採用枠がなかったので、四大生に混じて選考を受けました。面接やグループディスカッションに落ち着いて臨めたのは、プレゼンテーション演習の成果だと思います。東邦銀行は、地域の人々や地元企業の信頼が厚く、先進性に富んだ福島随一の地方銀行です。私もここで働き、お客様に寄り添って話を聞ける銀行員になりたいです。



夢を叶えるために日々学び、仲間と成長してきた学生、生徒たち。  
 今、卒業を目前にして、大きく羽ばたこうとしています。  
 充実の学校生活で得た学びや友人、思い出、  
 そして、新たなステージに向けての目標を聞きました。



**高校** 常磐大学高等学校 3年  
 廣村 美優  
 進路: 宇都宮大学 国際学部 国際学科

自分の可能性を広げた  
 特進選抜コースでの3年間。  
 世界で活躍できる人になりたい。

高校生活は勉強に励むだけでなく、自分の可能性を広げてみたいと特進選抜コースを選びました。このコースでは学業と並行して、県内の過疎地域を訪ねて地域の人と問題を話し合ったり、オーストラリアの中高一貫校で日本文化を紹介するなど、さまざまなことに挑戦できる授業があります。2年では、個人研究課題として、「日本語と英語の違い」の比較研究を行いました。また、課外活動では、英語を学ぶESS部を友人と設立したり、茶道部を3年間続けるなど、好きなことに目いっぱい打ち込んだ充実の3年間でした。将来は、多国間の相互理解を深め、世界の人々をつなぐ仕事をしてみたいと考えています。大学では、他国の文化や習慣、価値観を学び、海外ボランティアなどにも挑戦してみたいです。



**智学館** 智学館中等教育学校 6年次  
 岡田 萌愛  
 進路: 北里大学 医療衛生学部 リハビリテーション学科

作業療法士を目指して  
 一念発起して受験に挑戦。  
 大学でも夢に向かって走ります。

ずっと教師になりたいと考えていた私ですが、祖母が亡くなったことで「作業療法士」という新たな目標ができ、6年次で急遽、進路を変更しました。作業療法士は、事故で身体機能を失った人や心の病気を持つ人、認知症の高齢者などに心と体のリハビリテーションを行う専門家です。文系から理系への変更にも、各教科の先生が団結して勉強をバックアップしてくださり、無事に進路を決めることができました。課外活動ではバスケットボール部の部長や副部長を務め、選挙管理委員会や応援団にも挑戦してきました。自分が本当にやりたいことに向き合うことができたのは「萌愛ならできる!」と励ましてくれた後輩や先生のおかげです。智学館の仲間は一生の宝。大学に進んでからも、人との出会いを大切に、夢に向かって頑張ります。

# Eye on Books

大学・短期大学の教員が執筆したさまざまな分野の著書をご紹介します。

**近世下野の生業・文化と領主支配**  
 人間科学部 准教授 平野 哲也



下野近世史研究会 編  
 2018年7月 岩田書院  
 従来見落とされてきた新たなテーマ・切り口で、近世の下野国の特質を考察した論集です。平野は、鬼怒川・那珂川の川漁に注目し、百姓の多様な生業のあり方を論じました。

**図説 日本の島**  
 76の魅力ある島々の営み  
 総合政策学部 准教授 元木 理寿



平岡 昭利・須山 聡・宮内 久光 編  
 2018年10月 朝倉書店  
 国内の特徴ある島嶼について、地理、自然から歴史、産業、文化等地域の人々の営みに焦点を当て、写真や図と共に紹介しています。元木は鹿児島県沖永良部島を担当しました。

**図書館サービス概論**  
 ひろがる図書館のサービス  
 キャリア教養学科 准教授 名城 邦孝



小黒 浩司 編著  
 2018年9月 ミネルヴァ書房  
 図書館で行われているサービス全般について学ぶための本です。名城は「閲覧サービス」に関する章を担当しました。閲覧サービスとは、図書館内での資料利用を指します。



## 皆さまからのご意見大募集!

- ①印象に残った記事とその理由など
- ②今後、広報誌で取り上げてほしいテーマなど

皆さまからのご意見・ご感想を  
メールまたははがきでお寄せください。

※名前、住所、本学との関係(在籍者の場合、所属する  
学校名)も併せてご記載ください。

[メール送信先] [kikaku@tokiwa.ac.jp](mailto:kikaku@tokiwa.ac.jp)

[はがき郵送先] 〒310-8585

茨城県水戸市見和1丁目430-1

学校法人常磐大学 総務課広報係



お寄せいただいた方の中から、  
抽選で20名様に  
常磐大学オリジナルグッズを  
差し上げます。



常磐大学大学院  
常磐大学  
常磐短期大学



常磐大学高等学校  
智学館中等教育学校  
常磐大学幼稚園



<https://www.tokiwa.ac.jp/>

## 寄付者ご芳名 (敬称略)

ご厚情に深く感謝し、以下のとおりご報告いたします。  
[2018年10月~12月受け付け分]

### 諸澤幸雄奨学金制度への募金

法人  
500,000円 (株)西山工務店\*  
300,000円 (株)久信田観光\*

個人  
500,000円 森 征一\*  
3,000円 坂井 知志\*  
64,000円 中村 和彦\*

芳名のみ公表  
稲葉 孝子\*  
江原 麻子\*  
齋藤 祐輔\*  
吉田 茂利\*

累計金額 102,597,208円

### 見和キャンパス開設50年施設整備事業募金

個人  
30,000円 小柳 武\*  
30,000円 富田 恭平\*  
100,000円 横須賀 敬章\*  
50,000円 大武 茂樹\*

芳名のみ公表  
稲葉 孝子\*  
荒田 玲子\*  
椎名 英樹\*  
内田 和毅\*  
関 いづみ\*  
久松 雄大\*  
横山 正和\*  
岩間 健一郎\*

累計金額 12,975,140円

●複数回お申し込みくださいました方は芳名に\*を付しました。

寄付募集の詳細については、  
ホームページでご覧いただけます。

寄付金のお申し込みおよびお問い合わせ  
学校法人常磐大学 会計経理課 寄付係

[お電話で] **029-232-2554**

[メールで] [kifu@tokiwa.ac.jp](mailto:kifu@tokiwa.ac.jp)

## Campus schedule

### 大学・短大

卒業式・学位授与式	3/20(水)
入学式	4/3(水)
オリエンテーションガイダンス	4/4(木)~4/9(火)
授業開始	4/10(水)

### 高校

修学旅行	3/6(水)~3/11(月)
入学式	4/8(月)
PTA総会	5/18(土)

### 智学館

卒業式	3/2(土)
4学期修了式	3/22(金)
1学期始業式	4/6(土)
入学式	4/7(日)

### 幼稚園

卒園式	3/15(金)
第3学期終業式	3/20(水)
第1学期始業式	4/8(月)
入園式	4/9(火)

## 諸澤幸雄奨学金奨学生等決定のお知らせ

2018年10月に開催した  
諸澤幸雄奨学金奨学生  
決定通知書授与式ならび  
に外国人学生奨学金およ  
び授業料減免決定通知書  
授与式について、以下の  
とおりご報告いたします。



諸澤幸雄奨学金	大 学	I種奨学生 2人 II種奨学生 1人
外国人学生奨学金	大 学	1人
外国人学生授業料減免	大 学	4人

## 常磐大学・常磐短期大学 2018年度 海外研修参加者

海外研修 (アメリカ) 参加者13人  
カリフォルニア大学アーバイン校  
2019年2月3日~3月3日(29日間)

海外研修 (台湾) 参加者19人  
国立台北教育大学  
2019年2月17日~2月23日(7日間)

海外研修 (タイ) 参加者5人  
チェンマイ・ラジャパット大学  
2019年3月4日~3月16日(13日間)

2018年度は、総勢37人の常磐大学・常磐短期大学生が、  
以下の日程で海外研修に参加します。



常磐大学は平成28年度大学評価の  
結果、(公財)大学基準協会の大学基  
準に適合していると認定されました。



常磐短期大学は平成26年度(一財)  
短期大学基準協会による第三者評  
価の結果、適格と認定されました。