

## このワークブックを手にしたみなさんへ

新入生のみなさん、名古屋文理大学へようこそ！ この「ワークブック」はこれからみなさんが本学でより充実した「学び生活」（だから「学生」と呼ばれるのだと私は常々そう思います）を送るためのいわば「手引き書」の一つです。今、この本を手をしているみなさんに私からまずはじめに覚えておいてほしいことがあります。それはこの「学び生活」にゴールはない、みなさんが生きている限り終わりが無いということです。入学したばかりのみなさんにいきなり「終わりが無い」というのもどうかとは思いますが、みなさんよりは少しだけ（？）早くこの生活を始めた私自身も、未だに様々な研修会やサークル活動に参加してこの「学び生活」を続けていることを吐露しておきましょう。その意味では、みなさんの当面の目標である「卒業」は、生涯続くそうした「学び生活」の一通過点にしすぎないともいえます。もちろん、その通過点は、みなさんの生涯にとって重要な通過点になることに違いはありません。ですから私たち名古屋文理大学の教職員は、全力を挙げてみなさんのこの「学び生活」をバックアップしていくつもりですし、この「ワークブック」はまさにそうしたわれわれ教職員の志をベースに編集されています。

大学で学ぶ意味とは何でしょうか。私はそれを「リベラル・アーツ」、すなわち人間としての「教養」とそれに裏付けられた「品性」を身につける事であると考えています。学問を通じて専門的な知識技術を磨くだけでなく、広く人間社会についての知見や良識を深め、様々な体験や人々との出会いを通じて真に人間としての素養を高めていくこと、すなわち「人間力」の形成です。そして、これこそが本学が開学以来、理想としてきた「学び生活」の姿であり、「建学の精神」の根底にある教育理念でもあるのです。

みなさんの中には、きっと特定の職業やよりよい就職先を目指してこの大学に入学してきた人も少なくないでしょう。もちろん、実社会において大学で学んだ高度な専門的知識が必要とされることは言うまでもありません。しかし、先日発表された「大卒者にまず何を期待するのか」という、ある企業アンケート調査の結果を見ますと、そうした高度な専門知識よりはむしろ「基礎学力」や「人間性」、そして「やる気」や「協調性」など「教養や素養」を重視している企業の方が実は多かったのです。

将来の職業を考えることを「キャリア・デザイン」といいますが、私はこれを「キャリア＝なりたい自分」を「デザイン＝イメージ」というように捉えています。つまり将来「どんな自分でありたいか」をイメージしながら「学び生活」を送り続けること、これが本当の意味での「キャリア・デザイン」ではないでしょうか。では、みなさんは将来「どのような自分でありたい」と今、思っていますか？

この「ワークブック」は、みなさんがこの「なりたい自分」をイメージしながら、本学での「学び生活」をより良いものとするための様々なアドバイスや考えるきっかけをつくることを目的にしています。ですから、みなさんがこれらを参考にしながら、イメージをこの「ワークブック」に埋めていくと、大まかなみなさん自身の「未来地図」が出来上がります。あとはその地図にしたがって、時々修正を加えながら、目標に向かって行けば、ひとまず卒業や就職という通過点に到達できるという仕組みです。でも、最初にお願ひしたことを忘れないでいてください。そこからまだまだ旅は続くのです。

今は白紙に近いこの「ワークブック」が真っ黒でボロボロになる頃に、一体どんな「未来地図」ができあがっているのか、私には予想すらできませんが、その反面とても楽しみにしています。最後に、みなさんにとって本学での「学び生活」がより良きものとなることを、そしてより良き「未来地図」と「人生の旅」がみなさんにもたらされることを切に願っています。

名古屋文理大学理事長

滝川 嘉彦

## フレッシュな諸君へ

名古屋文理での4年間の学生生活がこれから始まります。やる気に満ちていますか？あるいはどういう授業があるのか少し不安ですか？18歳からの4年間というのはみなさんの一生にとって非常に重要な時期です。高校までの教育から解放されて本当にやりたい勉強に打ち込むことができます。しかし勉強以外に恋愛、アルバイト、友達関係など次からつぎと悩みや問題もわきおこりあつというまに過ぎていくことでしょう。若さで乗り切るしかありません。文理大学は立学以来「人とのふれあい」を大事にし、大学のモットーにしています。勉強はもちろんですが、他のいろいろなことを先生や職員、あるいは同僚、また先輩と話し、相談し、意見を聞いてもらったりして、悩みや問題を解決していきましょう。卒業していくときには、自分の望んだ勉強ができた、希望のところに就職できた、あるいは大学院などでさらに勉強をつづけることになったなど、次の自分の人生に向かって歩んでいることを願っています。

大学はまずみなさんが勉強しやすいような環境をつくることを心がけています。教室といろいろな設備も常に更新しています。実際の授業についてですが、大学のもっとも大切なのはそれぞれの専門家を育てる、そのための教育をするということになります。そのため各学科では専門の必修科目や選択科目がびっしりと用意されています。

一方で大学では、高い一般教養を身につけるということも必要です。昔は4年生の大学はどこでも教養部という課程があり、2年生までは学生全員が所属し一般教養科目を受けました。この課程は大学の教育基準が変わったため今はなくなりましたが、現在の基礎教育科目としてその課程の一部は残されています。この教養部の廃止については今でも賛否の両論があります。無駄な科目、専門と関係ない科目は必要ないという意見もありましたが、いろいろな科目を学ぶ、あるいは自分の専門と直接関係のない科目を学ぶということが、逆に専門科目をより理解する、あるいは専門科目の必要性がより分かるようになるという側面を持っていたということは間違いのないでしょう。たとえば今でも医学部では心理学や哲学は教養科目として高い必要性が学生と教員からでています。古典文学でも学びたいという意欲も高いものがあります。これらのことは専門科目の理解のために、ある

いは社会や世の中のいろいろな見方のために一般教養教育の必要性が自然と湧き起こるということでしょう。

名古屋文理でも各学科の専門教育の前にいろいろなものを用意しています。基礎教育科目をそろえているはもちろんですが、さらにその入り口授業としてフレッシュマンセミナー、数的処理と日本語力という特色ある授業を設けました。数的処理、日本語力には特別に基礎教育センターを設立しています。これらは一体となってみなさんの一般教養の学びに、あるいは専門教育に入る準備として役立つことと思います。このワークブックは授業ではフレッシュマンセミナーテキストとして大学の多くの先生が自作したものです。内容は学生各自の自己紹介の仕方からレポートの書き方まで多岐にわたっています。どこかの項目でみなさんの注目をひくところがあれば時間をかけて作った目的の半分は達成されると思います。このワークブックがいろいろな見方の入り口として利用されることを願っています。

名古屋文理大学学長  
景山 節

# 目次

<b>0 立学の精神と教育理念</b> .....	<b>8</b>
<b>1 大学生になろう—もう「生徒」ではない。</b> .....	<b>11</b>
1-1 大学の授業とは .....	11
1-2 「GPA」と履修登録から単位認定までの流れ .....	12
1-3 履修計画を立てよう .....	16
1-4 大学生になるために .....	16
<b>2 仲良くなろう</b> .....	<b>18</b>
2-1 自分の自己紹介 .....	18
2-2 ほかの人の自己紹介 .....	19
2-3 友達を作ろう .....	21
<b>3 授業を受ける</b> .....	<b>23</b>
3-1 ノートを取る .....	23
3-2 遅刻・欠席について .....	23
3-3 大学と高校の授業の違いについて .....	24
<b>4 図書館を利用しよう</b> .....	<b>25</b>
4-1 大学の図書館は情報センター .....	25
4-2 図書館の施設を利用しよう .....	26
4-3 お気に入りの本を紹介しよう .....	28
<b>5 学生生活の安全と安心</b> .....	<b>29</b>
5-1 交通ルールとマナーを守ろう .....	29
5-2 健康な生活を送ろう .....	31
5-3 アルバイトを始める前に .....	35
<b>6 楽しい「企画」を実現しよう①</b> .....	<b>38</b>
6-1 体育大会のチーム名を考えよう .....	38
6-2 衣装、テーマ曲など考えよう .....	38
<b>7 楽しい「企画」を実現しよう②</b> .....	<b>39</b>
7-1 企画力は創作の原点：まず「参加」そして「企画」 .....	39
7-2 実際に企画して実施しよう—大学祭を盛り上げろ .....	41
<b>8 インターネットを利用するために</b> .....	<b>45</b>
8-1 大学ホームページで大学の情報を知る .....	45
8-2 電子メールで伝達される情報を見る .....	48
8-3 いろいろな情報を調べる .....	50
8-4 スマートフォンやSNSの注意点 .....	51

<b>9 地域を知ろう！</b> .....	<b>53</b>
9-1 稲沢市を知る .....	53
9-2 稲沢の名所・行事を知る .....	54
9-3 稲沢の名所に行く・行事に参加する .....	55
<b>10 活動の幅を広げよう</b> .....	<b>56</b>
10-1 アウトドアスポーツ I・IIに参加してみよう .....	56
10-2 インターンシップに参加しよう .....	57
10-3 ボランティア活動に参加してみる .....	58
<b>11 気分よく過ごすために</b> .....	<b>61</b>
11-1 大学生活のストレス .....	61
11-2 ストレスへの対処 .....	64
11-3 相談するということ .....	65
<b>12 今、一番気になるニュースについて話そう</b> .....	<b>67</b>
12-1 気になるニュース .....	67
12-2 共通の話題でもっと話してみよう .....	68
<b>13 レポートを出す／試験を受ける</b> .....	<b>70</b>
13-1 レポートの書き方 .....	70
13-2 試験を受ける .....	77
<b>14 自分について考えてみよう</b> .....	<b>78</b>
14-1 自分の歴史を振り返ろう .....	78
14-2 今の自分のことを書きだしてみよう .....	81
14-3 まわりの人に聞いてみよう .....	82
14-4 自己分析をしよう .....	83
<b>15 ゼミ（演習）・研究室を選ぶ</b> .....	<b>84</b>
15-1 ゼミナール（ゼミ）とは .....	84
15-2 ゼミ・担当教員の選択 .....	84
15-3 希望するゼミを選ぶ方法 .....	84
<b>16 キャリアデザインって何？</b> .....	<b>88</b>
16-1 キャリアデザインって何？ .....	88
16-2 1～2年生のうちからできる「キャリアデザイン」 .....	89

### 健康生活学部健康栄養学科

K 1	健康栄養学科について .....	93
K 2	特徴的な講義と実習 .....	98

### 健康生活学部フードビジネス学科

F 1	フードビジネスマスターになろう！ .....	105
F 2	資格を取ろう！ .....	107

### 情報メディア学部情報メディア学科

M 1	情報メディア学科推薦の資格・検定試験 .....	109
M 2	コースを選ぶ .....	114
M 3	学生プロジェクトに参加しよう .....	115
M 4	企業を見学する .....	116
M 5	「電子ポートフォリオ」を作ろう！ .....	117
M 6	コンテストに応募しよう！ .....	120

## 0 立学の精神と教育理念

### <立学の精神>

本学は、自由と責任を重んじ、学問を通して知識・技術を学び、健康を増進し、特に品性を高め、正しい歴史観と人生観を培い、世界から信頼される若者を育成する場である。

### <教育理念>

#### 1 学問と技術の練磨

21世紀に貢献する科学文化を、基礎、応用の両面にわたって修得させ、教養を高め、識見を深める。

#### 2 心身の強化

精神力と健康の重要性を体得させ、自由と責任を重んずる精神と強健な身体の育成につとめる。

#### 3 思索力の養成

古今東西の文献に親しみ、思索を重ね、自らの価値観を創造すると同時に、優れた判断力を養う。

#### 4 品性の陶冶

豊かな情操をつちかい、規律を守り、礼節を貴び、堅実にして高邁な人間性を育てる。

#### 5 正しい人生観の涵養(かんよう)

広く世界の歴史と文化を学び、よき伝統を認め、将来の動向を洞察して、正しい歴史観と人生観を確立する。

#### 6 信頼される日本人の育成

人間の尊厳を知ると共に社会生活のあり方をよく認識して、国家の発展と人類福祉の増進、世界平和の実現に寄与する。

### <歴代理事長・学長>



創設者  
故 滝川一益 先生



2代目理事長・学長  
故 滝川直昭 先生



元学長・元学園理事  
吉田昭 先生



理事長・前学長  
滝川嘉彦 先生



学長  
景山節 先生

### ＜本学独特の教育方針「しとねる」＞

「自由と責任」にせよ、「品性の陶冶」にせよ、これを教育理念として、その実現に向け、実際に皆さんと教育を通じて触れ合う際に、本学が創設以来、とても大切にしてきた教育方法があります。それが「しとねる」という言葉です。もともとこの「しとねる」とは「人成る」から転じた「人ねる」⇒「しとねる」、つまり、人を一人前にするというこの地方独特の方言だったようです。この「しとねる」という考え方、もっとわかりやすく言えばあらゆる面で人を立派に育て上げるために時には父母の如く、また時には兄弟の如く愛情をもって皆さんに接することです。言うならば、それは「人を大事に育てるということ」であり、ひいては「すべての人や物を大事にするということ」です。現代教育の現場では最近これを「全人格的教育」などと称されますが、本学では創設以来、ずっとこうした考え方が大切にされてきました。

「立学の精神」とか「教育理念」とは、皆さんには少し難しい話をしましたが、それはすなわち、「人や物を大事にし、かつ自分の人生を大事に生きるための力と人間性を育む」ということであり、それが本学の教育の目指す目標なのです。

### ＜名古屋文理大学のこれまで＞

- 1941年 農林省財団法人 食糧科学研究所 設立
- 1956年 名古屋栄養専門学校 開学
- 1966年 名古屋栄養短期大学（名栄短） 開学
- 1983年 稲沢キャンパス（情報処理科）設置
- 1986年 名古屋文理短期大学に校名変更
- 1999年 名古屋文理大学 開学
- 2013年 食と栄養研究所 開所

現在、学園全体で3学部4学科・1専門学校を有し、収容定員1,560名を数える地域中堅高等教育機関として広く認知されるとともに、30,000名を超える卒業生たちが地域社会・各界で活躍しています。



文理賛歌 作詞 井塚正義 作曲 中田直弘

東海に陽は昇り  
この<sup>まなびや</sup>学舎に集いし我等 若き<sup>いのち</sup>生命  
理念は高く<sup>こころ</sup>志操は堅し  
<sup>がく</sup>建学の理想を仰ぎつつ 誓いて我等  
世界を照らす 光とならん  
<sup>ひと</sup>人類のため 世のため  
ああ 名古屋文理  
わが<sup>こころ</sup>魂の<sup>よろこび</sup>歡喜

東海に陽は溢れ  
この学舎に集いし我等 若き生命  
真理を求め <sup>まみち</sup>正道を歩む  
建学の理想を仰ぎつつ 挙りて我等  
世界を照らす 焔と燃えん  
人類のため 世のため  
ああ 名古屋文理大学  
わが<sup>ふるさと</sup>魂の故郷

東海に陽は栄え  
この学舎に集いし我等 若き生命  
<sup>なつきげ</sup>友情を深め <sup>むつみ</sup>親睦を築く  
建学の理想を仰ぎつつ 久遠に我等  
世界を照らす 力とならん  
人類のため 世のため  
ああ 名古屋文理  
わが<sup>おどら</sup>魂の天空

# 1 大学生になろう—もう「生徒」ではない。

大学に入学すると、「学生」と呼ばれるようになります。もはや、「生徒」（＝先生から教えるを受ける者）ではなく、「学生」（＝自分から学ぶ者）です。小学校の「児童」、中学・高校の「生徒」と違って、大学の「学生」は、自分で考えて自分で行動することが必要です。大学で学業を修め、大学を卒業すると「学士」という学位が与えられます。

大学は、高校までと何が違い、「学生」になるにはどうすればよいのでしょうか。まずは、大学の授業をみてみましょう。

## 1－1 大学の授業とは

大学の授業は、高校までとは次のような違いがあります。

### （１） 受講する科目を自分で届け出て、自分で時間割を作る。

大学の科目には、必修科目以外に選択科目も多く、自分で受講科目を選んで受講登録をして授業を受けます。他の学部や上級生と一緒に受ける授業もあります。1学年は前期と後期に分かれており、半年ごとに受講申請をする必要があります。

### （２） 週に1回90分の授業が多い。

授業には「講義」のほかに「演習」「実習」などがあり、学習目的や到達目標は、科目ごとに違います。多くは週に1回90分の授業で半年（前期または後期）の間に15回行われます。中には、学外での実習や、短期間に集中的に行われる集中講義などもあります。

### （３） 授業の内容は先生によって違う。

大学には高校までのような検定教科書はありません。教科書や授業内容、進め方は教員ごとに違います。同じ名前の科目でも教員によって内容が大きく違う場合があります。

### （４） 試験やレポートで合格すると「単位」が与えられる。

大学は単位制です。半年の授業を履修し、学習内容を習得し、試験に合格すると単位が与えられ、決められた単位数を取得すると卒業できるしくみです。（次ページ「単位とは」参照）

### （５） 十分な自学自習が必要。

大学の授業で「単位」を取得するには、予習・復習、課題やレポートの作成などの自学自習が必要です。（次ページ「単位とは」参照）

## 「単位」とは

大学を卒業するためには、4年間で124単位以上を取得しなければいけません。進級要件や卒業要件は、学科によって違います（詳細は各学科の学生便覧参照）。大学で開講される科目の多くは、週に1回90分の授業が15回行われ、試験等に合格すると2単位が与えられます。ただし、授業によっては単位数や実施時期が違いますし、課題をこなしたり発表の準備をしたりするのに、授業時間以上に多くの時間を要したりします。大学の「単位」とは、どのようなものなのでしょうか。

大学の「単位」は、次のように決められています。「1単位あたり45時間の学修を必要とする内容とするのが標準である。」これには、予習、復習、課題などの時間を含みます。そして、授業時間については、「講義及び演習については、15時間から30時間までの間、実験、実習及び実技については、30時間から45時間までの間」とされています。ただし、授業時間は、45分を1単位時間と考えています。90分×15回の授業で2単位時間（30時間分）に予習・復習・課題2単位分（60時間分以上）を加えた90時間分の学修内容を修めた場合に2単位が与えられることとなります。

いずれにせよ、通常の講義や演習では、試験に合格して2単位を取得するためには、授業時間のおよそ2倍以上の時間を、予習・復習・課題などの自学自習にあてる必要があるのが標準です。もちろん、苦手な科目であれば、もっと時間をかけて勉強しなければ合格できないこともあるでしょう。単位を取得するには、これだけの学習を要するため、各期に受講できる単位数には上限（各学科の学生便覧参照）が設けられています。学生は自分で学習計画を立て、空き時間を使って自学自習する必要があるのです。

## 1-2 「GPA」と履修登録から単位認定までの流れ

### (1) GPAとは

GPAとは、Grade Point Averageの略で、学年や各期の成績評価全体をポイント化した指標のことです。皆さんが履修した科目には、その成績に応じて、A+、A、B、Cというような科目ごとの段階評価がつけられます（成績評価の具体的な点数等については、「履修の手引き」を参照してください）。この各段階評価にそれぞれグレードポイントと呼ばれるポイント（例えば、A+なら4点、Aなら3点、Bなら2点、Cなら1点）を付与し、それらの合計を各期の履修登録単位数で割って、「一単位当たりのグレードポイント」を算出したものがGPAとなります。

## (2) GPAの目的

このGPAの目的は、これから勉強をはじめ、卒業するまでの間、皆さん自身が自らの学修成果や進捗を把握したり、その向上のためにどのような努力が必要かを自覚してもらったりすることにあります。

各学科とも進級や卒業するためには相当な単位数が必要です。しかし、単に単位数だけのために、無目的に多くの科目を履修してしまったせいで、一つ一つの科目の学修時間が十分取れなくなったり、本当は勉強したい科目があるにもかかわらず、時間割の都合などで他の科目を履修してしまったりすることを自制してもらうこともGPAが導入されたもう一つの目的です。

## (3) GPAの計算方法と履修計画

GPAでは、一度履修登録した科目の単位数とグレードポイントは、その単位認定の可否に関わらず、その数値にすべて算入されますから、一度履修すると決めた科目については、しっかりと講義に出て勉強するということがとても大きな意味をもってくることとなります。ですから、履修に際しては、みなさん自身が修得したいと考えている知識や技能を各学科で指定されているコース制や履修モデルなどにしながら、シラバスや初回の講義担当者からの説明などを参考に履修登録を計画的に行なっていくことをお勧めします。

### <GPA 計算式>

$$\text{GPA} = \frac{\text{各期毎の総グレードポイント(各科目グレードポイント} \times \text{単位数の合計)}}{\text{各期履修登録科目単位数}}$$

GPAの種類…各学期 GPA・各学年 GPA・通算 GPA

## (4) 履修計画の変更と履修中止制度

前節で述べたように、各学科のコース制や履修モデルなどにしながら、シラバスや講義担当者からの説明などを参考に履修登録をし、受講を始めてみたものの、実際の講義内容が自らの履修計画にそぐわない、あるいは現時点ではその講義で設定されている学修到達目標に到達できる見込みがないような場合に、本学では、一旦その科目の履修を中止する「履修中止制度」を設けています。

これは、あらかじめ定められた期間内に所定の手続きをすることで登録済みの科目の履修を中止することができる制度です。履修中止した科目については、GPAの算出対象外に

## 1 大学生になろう—もう「生徒」ではない。

なります。ただこの時、一旦登録した科目の履修中止はできても、別の科目履修を追加することは認められません。ですから各学部で定められている学期ごとの履修上限単位を考えれば、履修中止を前提に安易な履修登録をするのではなく、その科目の講義内容や学修到達目標等について、シラバスや講義担当者の説明から十分把握した上で、自らの履修計画を慎重に設定する必要があることには変わりはありません。

またこの「履修中止制度」はあらかじめ定められた期間内にみなさん自身が履修計画を十分に考慮に入れて手続きを行なうことを前提にしています。制度は厳格に運用にされますので、申請期間以降の履修中止申請は原則認められていません。ただ、みなさん自身に十分な学修意欲があるにもかかわらず病気や不慮の事故などによって、講義への出席などの学修機会が著しく損なわれるような事態が生じた場合には、すみやかに指導教員に連絡や相談をしてください。

### (5) 履修登録から単位認定までの流れについて

以上、GPAの目的やその計算方法、そして履修計画の大切さや「履修中止制度」について説明をしてきました。次ページにそうした事柄を含めた履修登録や単位取得に関わる本年度の「教務日程」を表にまとめておきましたので、それぞれの日付やその際みなさんが行なうべき諸手続についてあらかじめ確認し、スケジュール帳に書き込むなどしておいてください。

ミニワーク1：ガイダンスの時に配布された「年間行事予定表」を参考にして、次ページの表で空欄になっている日付を自分で書き込んでみよう。

ミニワーク2：Web履修登録の方法をもう一度確認してみよう。そして登録の開始日と締切日について、次ページの表の該当する日付にマーキングしてみよう。

ミニワーク3：「GPA」の実際の計算方法について、もう一度確認してみよう。そしてこの値は、どのような場合に上がったか、下がったか考えてみよう。

表. 履修登録から単位認定までの流れ 課題：空欄になっている日程を書いておきましょう

学期	月日	行事	履修活動	配布資料・ガイダンス	必要な手続
前期	4月 日 ( )	入学式		学生証等	
	4月 日 ( ) ~ 4月 日 ( )	オリエンテーション	単位・履修制度の理解 履修計画の設定	学籍簿・シラバス・時間割等の配布	学籍簿等の必要書類の提出
	4月 日 ( )	授業開始	初回講義への出席	講義担当者からの説明	初回受講票の提出
			Web履修登録開始 ※新入生は第1回目の情報リテラシー受講後		
	4月 日 ( )	Web履修登録の締切			
	4月 日 ( )	受講生制限科目の抽選結果の発表と確認 Web履修登録科目全体の確認			抽選漏れの場合…履修科目変更手続き 履修科目誤登録の場合…登録修正手続き
	4月 日 ( )	抽選漏れ科目および誤登録科目の変更締切日			
	5月 日 ( )	履修中止申請開始			履修を中止する場合…履修中止申請手続き
	5月 日 ( )	履修登録科目の確定			
	5月 日 ( )	体育大会			
	月 日 ( ) ~ 月 日 ( )	前期定期試験			
	月 日 ( )	前期定期成績発表 (追・再試験対象科目以外)			追・再試験科目がある場合…追・再試験受験申請手続き
	月 日 ( ) ~ 月 日 ( )	成績評価のフィードバック期間			
月 日 ( ) ~ 月 日 ( )	前期追・再試験				
後期	月 日 ( )	オリエンテーション	履修計画の設定		
		前期成績発表 (追・再試験科目含む)			
	月 日 ( )	授業開始	初回講義への出席	講義担当者からの説明	初回受講票の提出

※実際の開始日や締切日などは、年度により変更されることがあります。必ずポータルサイトや学内掲示板で確認するようにしてください

### 1-3 履修計画を立てよう

ここまでの説明を受けて、実際に時間割を作成する作業を行ってみましょう。次のページに表があります。実際の登録は web で行いますが、その前にきちんと計画を立てておくことが大事です。

必修科目はすべて履修します。選択科目は各自の関心に基づいて、選択する科目を決めましょう。教職課程履修者は、教職必修科目も履修する必要があります。

### 1-4 大学生になるために

大学生になるためには、「授業に出て先生の話聞くだけ」では足りません。そこで、このワークブックでは、入学した皆さんが、①自分の目標を持ち、②大学生のスキルを身につけ、③必要な情報を集め、④授業以外の学生生活を大いに楽しみ、⑤大学という「場所」と「機会」を最大限活用し、⑥夢に向かって社会に飛び出すまでを、サポートします。

さあそれでは皆さんも、これから本当の意味での「学生」となり、将来の夢に向かって、大きな一歩を踏み出しましょう。



## 2 仲良くなろう

ゼミの仲間に自己紹介をしてみよう。

自己紹介する前に、自己紹介する内容を書き出してみよう。

### 2-1 自分の自己紹介

- 自分の名前：
  
- 住んでいる町や出身：
  
- これまで部活等で頑張ってきたこと：  
それに関する具体的なエピソードなど：
  
- 自分の趣味など：  
その趣味での具体的なエピソードなど：
  
- 大学でやってみたいこと：
  
- その他アピールしたいこと：



文章にしてみよう

## 2-2 ほかの人の自己紹介

ほかの人の自己紹介をメモしよう。

- 名前：
- 住んでいる町や出身：
- これまで頑張ってきたこと
  
- 趣味
  
- 大学でなにをやっていたか
  
- その他

- 名前：
- 住んでいる町や出身：
- これまで頑張ってきたこと
  
- 趣味
  
- 大学でなにをやっていたか
  
- その他

■名前：  
■住んでいる町や出身：  
■これまで頑張ってきたこと

■趣味

■大学でなにをやってみたいか

■その他

- 名前：
- 住んでいる町や出身：
- これまで頑張ってきたこと
  
- 趣味
  
- 大学でなにをやってみたいか
  
- その他

- 名前：
- 住んでいる町や出身：
- これまで頑張ってきたこと
  
- 趣味
  
- 大学でなにをやってみたいか
  
- その他

- 名前：
- 住んでいる町や出身：
- これまで頑張ってきたこと
  
- 趣味
  
- 大学でなにをやってみたいか
  
- その他

- 名前：
- 住んでいる町や出身：
- これまで頑張ってきたこと
  
- 趣味
  
- 大学でなにをやってみたいか
  
- その他

## 2-3 友達を作ろう

ほかの人の自己紹介を聞いて、その内容を話題に、自分から話しかけてみましょう。誰かが話しかけてくれるのを待っているだけでは、友達はなかなか作れないかもしれません。大勢の人と話をし、気が合いそうな友人をみつけてください。

ほかの人から話しかけられたら、友達になるチャンスかもしれません。その人についてたずねたり、自分のことを話してわかってもらえるように、努力しましょう。

### (1) 大学での友達

本学へ入学した多くの人にとって人生最後の学生生活を送る大学での友人は、大学の自由な雰囲気の中で、将来の夢を語りあったり、悩みを相談したり、とても深い友人関係を築くことができるチャンスです。

将来、大学時代の友人や恩師を結婚式に招くことは、よくあります。

また、将来、違う職場や職種へ就職したとしても、大学時代の友人の助けを得て、ビジネスを成功させることもあります。

大学時代の友人は、一生つきあっていける友になる場合が多いですから、大学時代に、一生続く貴重な友情を育ててください。

### (2) 大学での友人との情報交換

どんなレポートをいつまでに提出しなければいけないか、どの科目でいつ試験が実施されるか、友人と確認をして、提出忘れや、試験時間をうっかり間違えるようなミスをなくしましょう。

レポートを作成するとき、図書館でいっしょに調べものをしたり、友人と議論したり、試験勉強を一緒にしたりして、知識や見識を高めてゆきましょう。

友人が学校を休んでしまったとき、もしかしたら、病気等困った状態かもしれません。下宿生活をしている人にとって、病気で動けないときには、友人の助けが必要です。電話をして、友人の様子を聞き、助けてあげましょう。

病気や就職活動等で、やむなく授業に出席できないときには、事前に友人に連絡をとり、授業時の配布資料を受け取ってもらったり、授業で習った内容を友達から聞くなどして、できる限り、友人の助けを得て、授業のフォローをしておいてください。

友人との関係は、“give and take”です。友人を助けてあげたら、きっと、自分が困っているときに頼めば、助けてくれるはずです。

友人の役に立って喜んでもらえることは、とても嬉しいことです。友人や周りの人の役に立ち、頼りにしてもらえる人間に、なりたいものです。

## 3 授業を受ける

### 3-1 ノートを取る

ノートは、「写す」のではなく、「取る」ものです。黒板、ホワイトボード、プレゼンテーションのスライドを写すだけでは、後で見直したとき、内容を思い出せないということにつながってしまいがちです。教員が話した内容で重要だと思ったことは、ノートに書き込んでおきます。そうすると、テストのときに役立つし、授業内容を振り返りやすくなります。このノートを「取る」行為は、大学生にとって求められる重要な行為で、大学生として身につけるべき学習スキルです。この世に一つしかない、自分だけのノートを作っていくようにしましょう。

### 3-2 遅刻・欠席について

授業は、高校までと同じく毎回出席することが基本です。遅刻や欠席をすると、どのような不利益があるのでしょうか。みんなで議論してみましょう。

ディスカッションメモ

日時

月 日( )

### 3-3 大学と高校の授業の違いについて

大学の授業は、高校までの授業と共通するところもありますが、大きく異なるところもあります。どのような違いがあるでしょうか。みんなで議論してみましょう。

ディスカッションメモ

日時

月

日( )

## 4 図書館を利用しよう

### 4-1 大学の図書館は情報センター

大学の図書館は、本を読むだけの場所ではありません。大学の授業の予習・復習をしたり、レポートを作成したり、映像や音楽といったコンテンツを利用したり、大学生活に欠かせない様々な情報を得るために、図書館を活用してください。

図書館の案内は、大学のトップページ (<https://www.nagoya-bunri.ac.jp>) からメニューで「[図書情報センター](#)」をクリックすると見られます。

The screenshot shows the Nagoya Bunri University Library website. At the top, there are language selection buttons for Japanese, English, Chinese, and Korean. The main navigation bar includes '施設利用案内' (Facility Usage Guide), '館内の施設' (Library Facilities), '所蔵検索 (他機関)' (Collection Search (Other Institutions)), '情報センター' (Information Center), '利用ガイダンス' (Usage Guide), '履歴表示' (History Display), and '履歴クリア' (Clear History). Below this is a secondary navigation bar with 'TOP | 詳細検索 | ブラウズ | ジャーナルAtoZ | 電子リソース |' and a '蔵書検索' (Collection Search) button. A search bar is present with the text 'クイックサーチ 検索語を入力してください' and a search icon. The main content area is divided into several sections: 'お知らせ' (Notice) with a login instruction, 'Library News' with several news items, '新着案内' (New Arrivals) with book covers, and '本日の開館時間' (Today's Opening Hours) table. The table shows hours from 9:00 to 17:00 for 2020.2.7. There are also links to external services like CiNii and J-STAGE.

### (1) 情報をさがす—検索する

図書館に行って、本棚をながめて過ごすのも楽しいものですが、必要な情報をさがすためには、まず「検索」して本を探しましょう。

学内で蔵書検索（上図参照）をして、キーワードや著者名の一部などから読みたい本のリストを調べたら、分類番号をメモし、図書館の本棚（書架）に行きましょう。本棚には、分類番号の順番に本が置かれています。書庫にある本は、カウンターで鍵を借りて見ることが出来ます。本は貸し出しも出来ますし、一部分だけならコピー（有料）も出来ます。また、図書館に自分が必要な本がない場合、購入依頼を出すことも出来ます。学外の図書館にある本を送ってもらうことも可能です。

詳しくは、図書館カウンターで聞いてください。図書館には図書館司書という専門資格を持った職員がいて、学習に利用する皆さんの相談にのってくれます。

### (2) 資料を利用する

図書館には、一般の書籍の他に、学内の教員が学生のために選んだ指定図書、辞書や専門用語辞典などの資料、文献を検索するための二次資料、雑誌、ビデオや DVD・CD による映画・教育映像・映像資料・音楽、雑誌などに付録として付いていたソフトウェア、新聞、コンピュータからオンラインで利用できる学術雑誌の記事など、様々な資料があります。レポートの課題や試験勉強のためだけでなく、学生としてのスキルアップ、キャリアデザイン、資格取得や専門知識の獲得、などに日頃から活用しましょう。

## 4-2 図書館の施設を利用しよう

図書館には、個人で学習できる机やグループで学習できる机、個人用ブースの特別閲覧室、会議やセミナーにも利用できるグループ閲覧室、映像や音楽を視聴できる個人用 AV（オーディオ・ビジュアル）コーナーやグループで利用する AV ホールなど、様々な設備があります。館内の PC コーナーでは、蔵書検索だけでなく、学外の情報も検索できます。館内は無線 LAN が利用でき、ノート PC やタブレット端末を持ち込んでインターネットに接続で

きます。文化財資料の展示や、新着図書の紹介などのコーナーの他、学外イベントのビラやパンフレットの入手もできます。利用方法は、大学 Web サイトの「附属図書館」を見るか、図書館のカウンターでたずねてください。

図書館には、個人で学習するのにも、グループで学習するのにも、それぞれの用途に適した環境を備えています。

大学生のスキルの一つとして、気のあった友人どうしや、ゼミ仲間、サークルの仲間などで、グループ学習を実践してみましょう。

- ミニワーク 1 : 図書館の本がどのように分類されているか Web で調べ、実際に図書館で確かめよう。
- ミニワーク 2 : オンライン目録(OPAC)でキーワード等によって蔵書検索し、本棚から本を見つけよう。
- ミニワーク 3 : 図書館が所蔵している「図書館の達人」というビデオ教材のシリーズ[参考文献 2]を視聴し、図書館を活用して資料を集めレポートをまとめる方法を学ぼう。
- ミニワーク 4 : 学生どうしでグループ学習を実践しよう。

## ●図書館でのグループ学習のすすめ

例えば、レポートの課題が出されたとき、他の学生のレポートの丸写しや書籍や雑誌の記事の丸写しは絶対にやってはいけない行為ですが、学生どうしや先輩のアドバイザーを頼んで、共同で資料を集めたり、レポートのテーマやまとめかたについて話し合ったりアドバイスをもらうことは、むしろ大いに推奨される勉強の方法です。

図書館の利用法を守って（例えば図書館内は談笑・飲食などは禁止）、グループ学習にも図書館を活用しましょう。

### 参考文献

- 1) 附属図書館の利用上の注意、各種サービスと利用方法については、大学 Web サイト (<https://www.nagoya-bunri.ac.jp>) の「附属図書館」のページを参照してください。
- 2) 「図書館の達人」ビデオシリーズ (VHS ビデオ) いくつかのシリーズがあるが、「新・図書館の達人 6 レポート・論文作成法」(紀伊國屋書店、2002年12月発売)などがオススメ。

### 4-3 お気に入りの本を紹介しよう

ミニワーク5：やってみよう☆書評合戦～人を通して本を知る、本を通して人を知る～

(ビブリオバトル-立命館大学 谷口忠大教授 考案-)

- ① 参加者はそれぞれお気に入りの本を持ち寄ります。
- ② 順番に一人5分間で、スライドやレジュメは使わず、自分の言葉で本の面白さを伝えます。
- ③ それぞれの発表の後、参加者全員で本に関するディスカッションを2～3分行います
- ④ 全員の発表終了後、チャンプ本（一番読みたくなった本）を全員投票で決めます。

・フレッシュマンセミナーでの実施例：まず4, 5人のグループでチャンプ本を決め、選ばれた人は次に全員に向けて本を紹介し、グランドチャンプ本を決める。

#### 参考文献

- 1) 知的書評合戦ビブリオバトル公式ウェブサイト - <http://www.bibliobattle.jp/>

## 5 学生生活の安全と安心

### 5-1 交通ルールとマナーを守ろう

2015年6月1日より改正道路交通法が施行され、自転車の取り締まりが厳しくなりました。道路交通法上、自転車は軽車両となり、免許が無くとも違反すると取締りの対象になります。今回の改正に至った背景は、社会問題にもなっている自転車の交通違反による事故多発にあります。通学や日々の生活を安全に過ごすためにも、交通ルールとマナーを守り、被害者、加害者にならないように注意しましょう。

#### (1) 自転車

あなたはどのくらい交通ルールを知り、それを実行していますか？

#### 交通ルール認識度チェック

1. 自転車は歩道を走らなければならない。	YES ・ NO
2. 「止まれ」の標識は車が守るものであって、 自転車が一時停止する必要はない。	YES ・ NO
3. 「自転車横断帯」があるときは、 その部分を通行しなければならない。	YES ・ NO
4. 大人の二人乗りなら違反にならない。	YES ・ NO
5. 雨が降っているときは傘差し運転が奨励されている。	YES ・ NO
6. 自転車なら、携帯電話を操作しながら運転してもよい。	YES ・ NO
7. 自転車は夜間ライトを点灯する義務はない。	YES ・ NO

正解数 6 個以上 …… 自転車の交通ルールの基本を押さえています。

正解数 3 個～5 個 …… 今一度ルールを確認しましょう。

正解数 2 個以下 …… ルールを軽視せず、周りの人にも自分にも優しい運転を。

正解数 1: NO 2: NO 3: YES 4: NO 5: NO 6: NO 7: NO

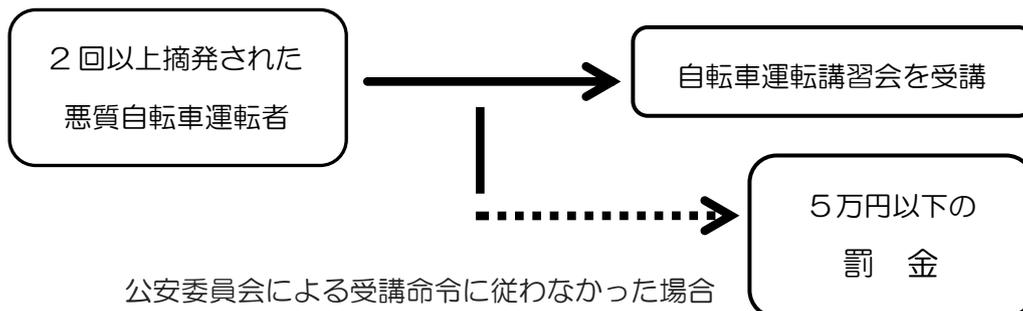
## ●違反行為 14

2015 年の道路交通法改正で危険項目に指定されたのは 14 項目です。表にはありませんが、傘を差しての運転、携帯をいじりながらの運転、大音量でのイヤホン使用なども違反行為になるようです。

## 違反行為 14

1. 信号無視	8. 交差点での右折車妨害等
2. 通行禁止違反	9. 環状交差点での安全進行義務違反等
3. 歩行者専用道での徐行違反等	10. 一時停止違反
4. 通行区分違反	11. 歩道での歩行者妨害
5. 路側帯の歩行者妨害	12. ブレーキのない自転車運転
6. 遮断機が下りた踏み切りへの進入	13. 酒酔い運転
7. 交差点での優先道路通行車妨害等	14. 安全運転義務違反

一定の危険な違反行為をして 2 回以上摘発された自転車運転者（悪質自転車運転者）は、公安委員会の命令を受けてから 3 か月以内の指定された期間内に講習を受けなければなりません。講習は 3 時間、5,700 円の受講手数料がかかります。



## 参考文献

- 1) 稲沢警察署「自己流ルールで乗っていませんか？身につけよう自転車の交通ルール」
- 2) 一般財団法人全日本交通安全協会 <http://www.jtsa.or.jp/new/koutsuhou-kaisei.html>

## (2) 自動車

本学は自動車通学を原則禁止しています。

ただし、次の許可条件を満たした者で、所定の手続きをすることにより学生駐車場の使用を許可します。自動車で通学する場合は、交通ルールを守り安全運転に心掛けましょう。

### 自動車通学の許可条件

1. 任意保険（対人）1億円以上または無制限に加入している者。
2. 大学が特別に必要と認めた場合。（身体障害、病気、怪我、課外活動上での物品運搬等）

## 5-2 健康な生活を送ろう

### (1) 飲酒

大学生にもなると、大学や地元の仲間、さらにはゼミやクラブ・サークル活動の先輩や後輩と楽しく食事をし、時にはお酒を飲む機会もあるかと思います。お酒は昔から「百薬の長」と呼ばれ、適度な飲酒は科学的にも健康によいとされています。一方で、飲み方や摂取量を誤れば、心身の健康に害をもたらす恐れがあるのも事実です。お酒を飲むときは、次の事項に注意をするよう心がけましょう。

#### ●アルコール・ハラスメント

飲酒にまつわる人権侵害、アルコール・ハラスメントを知っていますか？

次のような事項が強要（アルハラ）になりますので注意しましょう。

- ・部やサークルのしきたりでイッキ飲みをさせる。
- ・ゲームの一環で強いお酒を飲ませる。
- ・飲酒を断れない雰囲気をつくる。
- ・場を盛り上げるための飲酒を「良し」とするムードがある。
- ・ソフトドリンクを用意しない。
- ・未成年者や車を運転する人にお酒をすすめる。
- ・酔いつぶすことを目的にしている。

※「イッキ飲み」による急性アルコール中毒には、お酒に慣れていない人だけでなく、お酒に強い人でもなることがあります。短時間に大量のアルコールを摂取することはやめましょう。

### ●未成年者の飲酒は違法

日本では「未成年者飲酒禁止法」によって、20歳未満の飲酒が禁じられています。未成年飲酒が禁止されているのには、「脳の神経細胞が破壊される」「アルコール依存症になりやすい」など、きちんとした根拠があります。

### ●飲酒運転は犯罪

「飲んだら乗るな。乗るなら飲むな。」よく耳にする言葉です。たとえ少量のお酒でも心身に影響を与え、運転能力、判断力などが低下して取り返しのつかない事故を引き起こしています。飲酒運転は、運転者にも周囲の人にも厳しい罰則が設けられています。

お酒を飲んだ後、酔いがさめるまでには、一定の時間がかかります。体重約60kgの成人男性で、1単位（ビール中びん1本、日本酒1合、焼酎0.6合）のアルコールが体内から消えるまでに約3～4時間かかります。2単位では、約6～7時間、3単位では、約9～10時間、4単位では、約12～13時間かかります（これは、あくまで目安です。体格、体質、性別で異なります）。・・・お酒を飲み過ぎた翌日の運転は厳禁です！

### ●もし、一緒に飲んでいる人が酔いつぶれてしまったら・・・

これは、命にかかわる問題です。

下記のことを参考に責任のある行動を心掛けてください。

#### 酔いつぶれた人の介護方法

- ・絶対に一人にしない。
- ・衣服をゆるめて、楽にしてあげる。
- ・体温の低下を防ぐために、毛布などをかけて暖かくする。
- ・嘔吐物による窒息を防ぐために、横向きにして寝かせる。

### すぐに救急車を呼ぶべき状態

- ・大いびきをかいて、ギュッとつねっても反応がない。
- ・ゆすって呼びかけても、まったく反応がない。
- ・体温が下がり、全身が冷たくなっている。
- ・倒れて、口から泡をふいている。
- ・呼吸が異常に早くて浅い。または時々しか息をしていない。

※上記以外にも「危ない」と感じる事があれば、すぐに救急車を呼びましょう！

お酒が飲める・飲めない、強い・弱いはそれぞれの体質により、それは遺伝的に決まります。つまり、飲めない人が訓練をすれば飲めるようになるものではありません。自分のアルコールに対する体質を早く知って、上手にお酒と付き合いましょう。

#### 参考文献

- 1) イッキ飲み防止連絡協議会「その飲み会の「空気」だいじょうぶですか？」
- 2) 公益財団法人アルコール健康医学協会HP <http://www.arukenkyo.or.jp/>

## (2) エイズについて

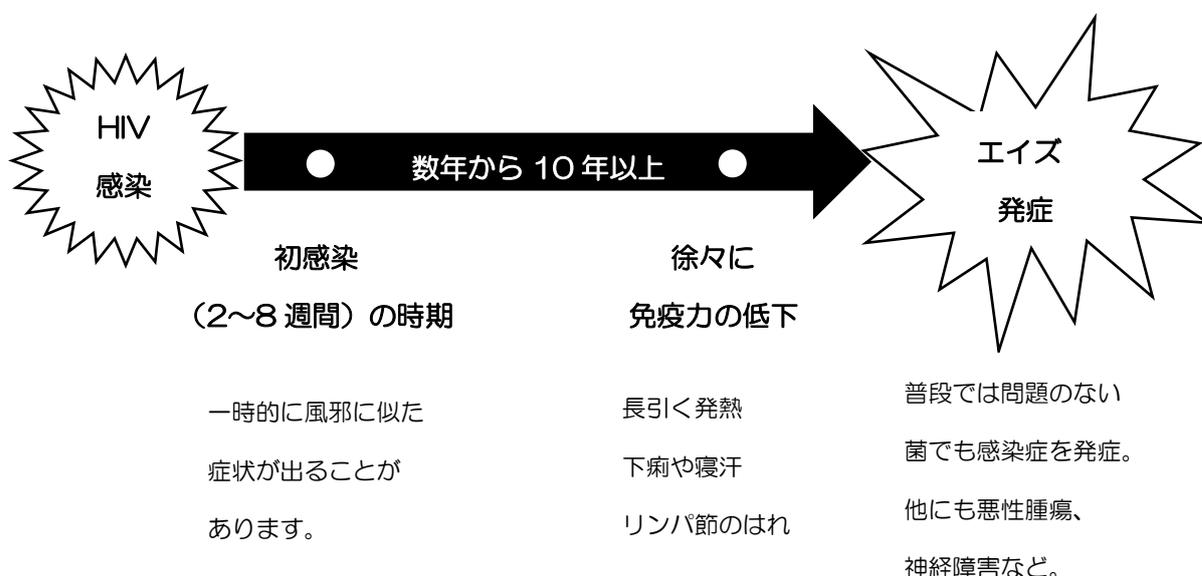
エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによっておこる病気ですが、HIV感染＝エイズということではありません。HIV感染後、自覚症状のない時期（無症候期）が数年続き、さらに進行すると、病気とたたかう抵抗力（免疫）が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる病気（日和見感染症とよばれる）などを発症するようになってしまいます。このようにして、抵抗力が落ちることで発症する疾患のうち、代表的な23の指標となる疾患が決められており、これらを発症した時点でエイズ発症と診断されます。現在はさまざまな治療薬が出ており、きちんと服薬することでエイズ発症を予防することが可能になっています。

現在、世界の「先進国」では HIV 感染者およびエイズ患者の報告数が減少しています。しかし、日本は 2014 年のエイズ動向委員会報告<sup>1)</sup>によると 2008 年をピークに横ばい傾向であり、年齢別では 20 代から 30 代が特に多く、さらに 2015 年東京都福祉保健局は「東京都内 20 代のエイズ感染者が過去最多である」と報告しました。

エイズは、感染を予防することが可能です。HIV に対する知識と予防策を確認しましょう。

HIVは性行為以外の日常的な接触ではまず感染しません。

よって、感染者だからといって、感染を恐れてその人を避ける必要は全くありません。



●おさえておきたい！感染経路

エイズの主な感染経路は次の 3 つです。

- ・ **性行為**・・・感染者の血液・精液・膣分泌液に多く含まれる HIV が、性器などの粘膜や傷口から体内に入る。
- ・ **血液感染**・・・薬物の静脈注射の回し打ちなどで、感染者の血液が体内に入る。
- ・ **母子感染**・・・母親が感染の場合、妊娠・出産・授乳を通じて赤ちゃんに感染。

### ●エイズを予防する方法

感染経路で一番多いのが性行為で全体の8割以上を占めています。HIVに感染しないためには、HIVを体内に入れないことが大切です。予防にはコンドームが有効です。必ず使用しましょう。使用方法については、愛知県総合エイズ情報サイトなどを参照してください。

### ●早期発見のためには

エイズはほとんど自覚症状がありません。早期発見のためには血液検査を受ける必要があります。検査は保健所で無料・匿名で受けられます。エイズ検査の詳細は下記の電話相談で確認してください。

エイズ電話相談・・・愛知県エイズ情報センター TEL (052)-972-9200

### 参考資料

- 1) エイズ予防情報ネット <https://api-net.ifap.or.jp/knowledge/index.html>
- 2) 愛知県総合エイズ情報サイト <https://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/aids/>
- 3) 東京都福祉保健局 <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/>
- 4) 厚生労働省「知っておきたい性感染症 mini 講座」

## 5-3 アルバイトを始める前に

アルバイトは社会の中で実際に働くことを体験できる絶好の機会です。また、大学内とは違って幅広い世代の人々と接することができますし、言葉遣いや挨拶等の社会常識を身につけることもできるかもしれません。みなさんの中には、大学生になって初めてアルバイトを経験するという人もいるでしょう。そこで、ここではアルバイトを始める前に知っておきたいことをまとめてみました。

## (1) アルバイトと学業

2015年の8～9月にかけて、厚生労働省は学生アルバイトの労働条件や学業への影響等の現状を把握するために、「大学生等へのアルバイトに関する意識等調査」という調査を行いました。その結果、回答した学生1,000人が経験したアルバイト延べ1,961件のうち48.2%において、何らかのトラブルがあったということが明らかになりました。中でも最も多いトラブルはシフトに関するものだったそうです。また、同調査で見られた意見には、試験の準備期間や試験期間に休ませてもらえない、シフトを多く入れられ授業に出られなかった等、学業への影響に関するものもありました。みなさんの本業はあくまで「学生」です。優先順位の判断を誤らないように気をつけましょう。

## (2) アルバイトをする前に知っておきたい7つのポイント

それでは、アルバイトをめぐるトラブルに巻き込まれないためにはどうしたらよいのでしょうか？次にご紹介したいのは、厚生労働省が提示している「アルバイトをする前に知っておきたい7つのポイント」です。みなさんは知っていましたか？

- Point 1 アルバイトを始める前に、労働条件を確認しましょう！
- Point 2 バイト代は、毎月、決められた日に、全額支払いが原則！
- Point 3 アルバイトでも、残業手当があります
- Point 4 アルバイトでも、条件を満たせば、有給休暇が取れます
- Point 5 アルバイトでも、仕事上のけがは労災保険が使えます
- Point 6 アルバイトでも、会社都合の自由な解雇はできません
- Point 7 困ったときは、総合労働相談コーナーに相談を

労働条件に疑問があったり、危ない目にあったりしたときには、相談するようにしましょう。根気がないと思われたくないと心配する人もいますが、ときには辞める勇気も必要です。あなたにとって「良いアルバイト」を選び、学生生活をより一層充実させていきましょう。

### (3) 良いアルバイト・悪いアルバイト

最後に、学生にとっての良いアルバイト・悪いアルバイトについて考えてみましょう。そう考える理由についてもまとめてみましょう。

良いアルバイトとは（理由も書いてみよう）	悪いアルバイトとは（理由も書いてみよう）

#### 参考文献

- 1) 労働条件に関する総合情報サイト「確かめよう労働条件」

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/>

- 2) 厚生労働省 HP「大学生等に対するアルバイトに関する意識等調査結果について」

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000103577.html>

## 6 楽しい「企画」を実現しよう①

### 6-1 体育大会のチーム名を考えよう

体育大会は、入学後、初めての大きなイベントです。クラスみんなでアイデアを出し合  
って、チーム名を決めましょう。

チーム名アイデアメモ

### 6-2 衣装、テーマ曲などを考えよう

体育大会は、例年、仮装やコスプレで盛り上がります。中には勝利を度外視し、コスプレ  
に全力のチームもあります。コスプレや仮装について、話し合ってみましょう。また、チーム  
ごとにテーマ曲も流れます。自分たちのカラーが出るテーマ曲を考えよう。

メモ

## 7 楽しい「企画」を実現しよう②

「何か面白いことないかな」と考えるとき、お金を払ってテーマパーク（遊園地）や映画などを楽しむのもよいし、ツアー（パック旅行）に参加するのもよいでしょう。しかし、大学には、さまざまな行事が予定されているだけでなく、学生たちが新しい企画を起こして実行していくことのできる環境があります。

### 7-1 企画力は創作の原点：まず「参加」そして「企画」

きっかけは、「何か面白いことないかな」でも、「友だちを増やしたい」でも、「学生のうちに〇〇をしてみたい」「社会に役立つ〇〇を実現したい」でもかまわない。入りたいクラブが無いなら自分で企画してサークルを作るのもよい。自分たちで発想し、実現していく「楽しみ」は、ぜひ学生時代に味わっておきたいものであり、「企画力」と「実行力」を發揮すればするほど、大学はますます楽しい場所となるでしょう。そして、社会に出てからも、大学で学習した知識や経験を実践に活かして、自分の「夢」を実現していくための自信と勇気になるに違いありません。

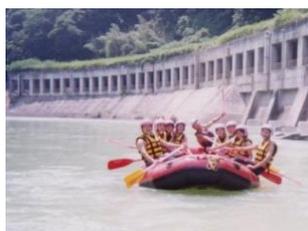
さあ、イベントに「参加」、そして自分の力で「企画」して、大学生活を楽しみましょう。



▲毎年5月に行われる新入生歓迎体育大会。教職員も参加するほか、コスプレする学生も多い



▲大学の学祭「稲友祭（とうゆうさい）」ではサークルの屋台やライブなどで賑わう



▲集中講義「アウトドアスポーツ」ではキャンプやスキーなど身体を動かし、大自然を楽しむ

また、大学では、全学的な行事以外にも、サークルや研究室の活動の一環として、地域貢献活動やコンテストへの参加などいろいろなイベントが行われています。先輩や先生に聞いたり、大学の Web サイトなどを使って調べたりしてみよう。

さらに、大学の行事だけでなく、大学の周辺地域のイベントや他大学のイベントに参加するのもよいでしょう。そのとき、ただお客さんとして「楽しいな」とか「面白くないな」と批判するのではなく、「誰がどうやってイベントを実現しているのか」「どこが参考になるか」「自分ならどんなやり方にするか」「もっと新しいアイデアはないか」などのように、自分がスタッフや出展者となることを想像しながら見てくるとよいでしょう。稲沢市のイベント、愛知県内の学生イベントなど、毎年いろいろな催しが企画されています。

■参加してみたい学外イベントとその開催日時・場所を調べてメモしておこう。

イベント名	開催日時	場所
<ul style="list-style-type: none"> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> </ul>	月 日	

ミニワーク 1：レポーター兼カメラマンになって、自分が参加したイベントについて、写真やビデオを使ってみんなの前で報告しよう。

### (1) イベントを企画して楽しむ

イベントは「参加して楽しませてもらう」のではなく「企画して人を楽しませる」という発想ができると、一歩進んだ「楽しみ方」ができます。

稲友祭の模擬店や出し物の企画、サークルや研究室でのイベントを自分達で企画しよう。次の 7-2 節では、企画から実施までの具体例を示します。

## 7-2 実際に企画して実施しようー大学祭を盛り上げろ

たとえば、稲友祭で何かイベントをやりたい。まだ1年生で、初めての大学祭なので、先輩の話聞きながら、1年次のゼミ（フレッシュマンセミナーや基礎演習）の友だちと模擬店を出したいと考える。

授業の時お世話になったTA（ティーチングアシスタント）の3年生の先輩に聞いてみたら、（1）発想と企画、（2）組織化、（3）手続きの確認とスケジュールの作成、（4）宣伝と準備、（5）実施、（6）後かたづけと記録の整理、の順で考えたらどうかとアドバイスをもらった。さっそく今度のゼミの時間に提案しようと思う。

### （1） 発想と企画

「稲友祭になにか模擬店を出したい」というだけでゼミ生全員の意見を聞いたが、まとまらない。結局、「来週までにいくつか具体的なアイデアを出して、それをたたき台（おおまかな原案）にして皆で話し合う」ということになった。

先輩から聞いた話では、「たこ焼き」「焼そば」など簡単な食べ物の模擬店は、毎年たくさん出店されるらしい。そこで、自分達の学科で日ごろ学んでいることをアピールできるような特徴のある模擬店かイベントを企画してみたいと思ったが、よいアイデアを思いつかないうちに1週間が過ぎてしまった。どうしよう。



→次ページに、アイデアを生む「発想法」を紹介します。

→その先のステップ（2）から（6）は、3ページ先に、要点だけを記します。

## ■アイデアを生む「発想法」

ブレインストーミングとKJ法を使って、何も無いところから新しいアイデアを生み出す方法を紹介します。

### 1. ブレインストーミング

少人数のグループで自由に新しいアイデアを出すための方法です。

普通の会議や話し合いとの違いは、次の4つのルールを守ることです。



- ① **質より量** はじめから良いアイデアを出そうと思わず、とにかく多く出す。  
(時間内にひとり最低20個などと目標を決めても良い)
- ② **批判しない** 他人の出したアイデアの欠点を批判するような発言をしない。  
良い点に賛成意見を言うこともしない。
- ③ **奇抜なアイデアを歓迎する** つまらないアイデア、荒削りなアイデア、見当違いに思えるアイデアを歓迎する。なるべく新しい考えを出す。
- ④ **アイデアの結合・便乗を歓迎する** 他人の意見を発展させたり、修正したり、いくつかのアイデアを結合したり、真似したりすることを歓迎する。

以上のようなルールを守ると、それまでなかなか出てこなかった新しいアイデアが次々に出されるようになります。

出されたアイデアを、KJ法(次ページ)を使って整理するために、あらかじめ名刺大のカードを200枚ほど用意し、ひとり最低でも20枚のカードに簡単なキーワードでアイデア(またはただの思いつき)を書いて順に机の上に出していく方法で、ブレインストーミングをすると良い。

つづく

## 2. KJ法

KJ法は、カードを使ってアイデアをまとめたり、問題の解決法をみつけたす「発想法」。

KJ法は、次の4つのステップからなる。



- ① **カードの作成** 名刺大のカードを用意し、アイデアや思いついた単語を1枚のカードに1つずつ書く。アイデアを出すためにブレインストーミングを用いると良い。
- ② **グループ化** 数多くのカードの中から似たものをグループにまとめ、それぞれのグループに見出しをつける。見出しは「見出しカード」に記入する。
- ③ **カードを配置** 模造紙（中部地方では「B紙」とよぶ）の上にグループごとにカードをおいていく。内容の近いグループを近くに置くように、「目的と手段」「原因と結果」などの“ストーリー”を口にしながらか進めるとよい。
- ④ **図式化** サインペンなどで模造紙に、囲み線や矢印を書き込んで、カード間やグループ間の関係を図示する（↓参考文献の付録の例を見ること）。図が出来たら、代表者がその図を見ながらストーリーをつけて説明する。必要ならそのストーリーを文章化する。

KJ法のKJは提唱者のイニシャル（Kawakita Jiro）

### 参考文献

「KJ法—渾沌をして語らしめる」川喜田二郎（中央公論社,1986）（大学図書館にある）  
↑図書館のOPACで検索！ Webで「KJ法」を検索しても色々な例が得られる。

ブレインストーミングとKJ法の結果を使って、稲友祭に出す企画の「企画書」をまとめよう。企画書には、企画した模擬店やイベントの「タイトル」「目的」「概要」を書くとよい。

## (2) 組織化

企画書をもとに、参加者全員の氏名と連絡先のリストを作り、役割分担を話し合っ、役職名と名前の対応表を作る。総責任者（代表）、連絡係などのほか、宣伝担当、会計など必要な役割を分担する。ただし、役割分担を決めても、それぞれの責任者を決めるのであって、自分の担当以外は関係ないので知らなくてもよいとか、ある担当者が何かを決めてくれないので自分の担当が出来ないというようなことを言わずに、企画の実現に向けてそれぞれ自分が努力するという姿勢が必要です。

## (3) 手続きの確認とスケジュールの作成

イベント主催者への届出と企画の認可、必要な施設の使用許可、場所や設備の確保のために、いつまでに何を用意すべきか、材料の購入やイベントの準備、練習などは、いつどこで行うのかのスケジュールを立てます。決めたことは必ず文字で記録し、印刷物や電子メールなど、あらかじめ決めておいた方法でグループ全員にそのつど知らせます。

## (4) 宣伝と準備

どんなに素晴らしいイベントでも、宣伝しなければ人を集めることは出来ません。子供向け、学生向けなど主なターゲットを考、ポスター、チラシ、Web ページ、前売りチケットや招待状などを作成・配布する計画を立てて実行します。もちろん、当日の実施に向けての準備も平行して進めます。当日の案内掲示や飾り付け、配布資料なども必要に応じて準備しておきます。

## (5) 実施

予行演習を経て、当日を向かえます。材料や機材の調達を確認し、当日の分担や準備担当もあらかじめ決めておきます。当日、天候や来場者の反応を見て、臨機応変に工夫することも必要かもしれません。「人事を尽くして天命を待つ。」当日も待つばかりはいられないでしょうが、企画したイベントの成功を祈りましょう。

## (6) 後かたづけと記録の整理

当日の様子の写真、来場者の反応、売り上げの記録などは、反省会や後輩のために残しておこう。ブログやWeb ページに写真やコメントを掲載して、活動記録を公開しよう。

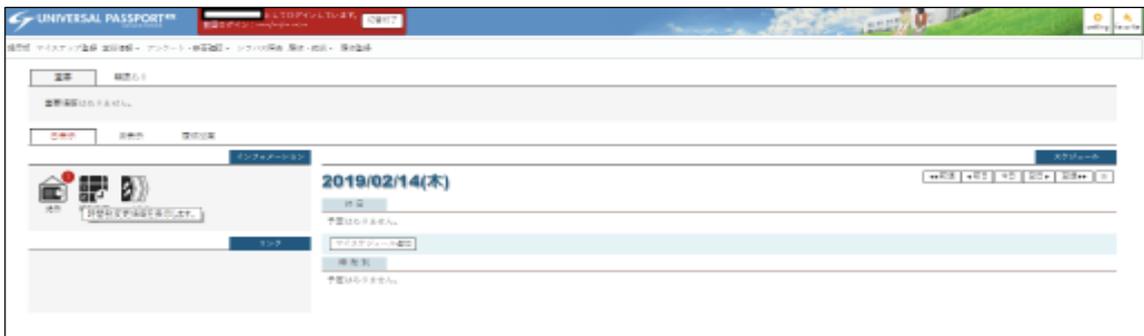
## 8 インターネットを利用するために

### 8-1 大学ホームページで大学の情報を知る

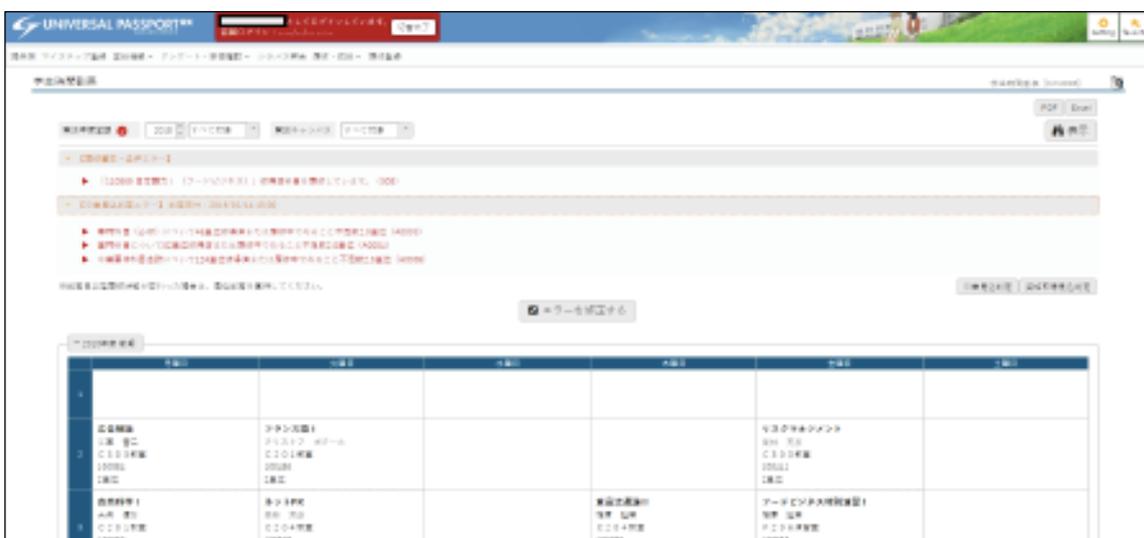
- 名古屋文理大学ホームページアドレス - <https://www.nagoya-bunri.ac.jp>  
ブラウザのお気に入りに登録したり、ホームに設定しましょう。

- 在学生のためのページ

## (1) 学生ポータル (UNIVERSAL PASSPORT)



学生ポータルにログインすると、授業や成績などへのさまざまな情報にアクセスできます。



## (2) 講義概要 (シラバス)

履修登録時には、講義概要 (シラバス) を参考に授業を選択します。ポータル内の「シラバス照会」で授業を検索すると、各授業の内容を確認することができます。

シラバス照会	
講義コード	1100003305
講義名	情報リテラシー／情報リテラシーI
開講期	2019年度前期
単位数	2単位
授業形態	講義
担当教員	山住 富也
ナンバリングコード	19M1Z1103
科目概要	情報処理の基礎科目として初心者向けの実習を行い、情報活用能力の土台となる知識と技術を習得するとともに、情報化社会におけるルールやモラルを理解することを目的とする。実習はOfficeツールによるレポートの作成、電子メールの送受信、インターネットを使った情報検索、iPadアプリの活用な

## (3) 教員紹介

教員名横の✉をクリックして先生にメールを書くことができます。

### 学部・学科紹介

● **教育スタッフ紹介**

全学部教員 | [情報メディア学科](#) | [健康栄養学科](#) | [フードビジネス学科](#) | [基礎教育センター](#)

あ | か | さ | た | な | は | ま | や | ら | わ

教員名をクリックすると、各教員のプロフィールが表示されます。  
 アイコンの意味：✉=各教員のメールアドレスです。🏠=各教員のホームページです。

あ行

■ [相原 延英](#) Aihara Nobuhide あいはら のぶひで ✉ 🏠

所属	フードビジネス学科 准教授	専門分野	食品流通論／農業市場論／消費経済論 ／農業貿易論
----	---------------	------	-----------------------------

■ [青山 太郎](#) Aoyama Taro あおやま たろう ✉ 🏠

所属	情報メディア学科 助教	専門分野	映像哲学、映像デザイン、メディア・ コミュニケーション論
----	-------------	------	---------------------------------

■ [阿部川 勝義](#) Abekawa Katsuyoshi あべかわ かつよし ✉

所属	フードビジネス学科 准教授	専門分野	経営管理、システムデザイン、サービ ス・マネジメント、フードサービス
----	---------------	------	---------------------------------------

■ [石川 豊美](#) Ishikawa Toyomi いしかわ とよみ ✉

所属	健康栄養学科 准教授	専門分野	給食経営管理
----	------------	------	--------



**吉川 遼** Yoshikawa Ryo

所属学科	情報メディア学科
職名	助教
専門分野	教育工学、学習環境デザイン、ヒューマンインタフェース・インタラクション、Webデザイン、情報デザイン
主な担当科目	フレッシュマンセミナーI・II、基礎演習I・II、マルチメディア、Webプログラミング、Webデザイン、アニメーション、ICT基礎、基本情報技術
学位・資格など	修士(学際情報学)(東京大学)、Webデザイナー検定(エキスパート)、基本情報技術者
主な経歴	- 名古屋学芸大学メディア造形学部映像メディア学科 助手 (2017-2018) - 東京大学大学院学際情報学府学際情報学専攻 修士課程 修了 (2015) - フィンランド・アアルト大学芸術デザイン建築学部 交換留学 (2014)

## 8-2 電子メールで伝達される情報を見る

### (1) Microsoft Office 365 を利用する

Office 365 は、自宅や学外でインターネットに繋がったパソコンから利用できます。

- 利用方法：本学Webページ内『在学生・教職員の方へ』ページから Office365 を選択



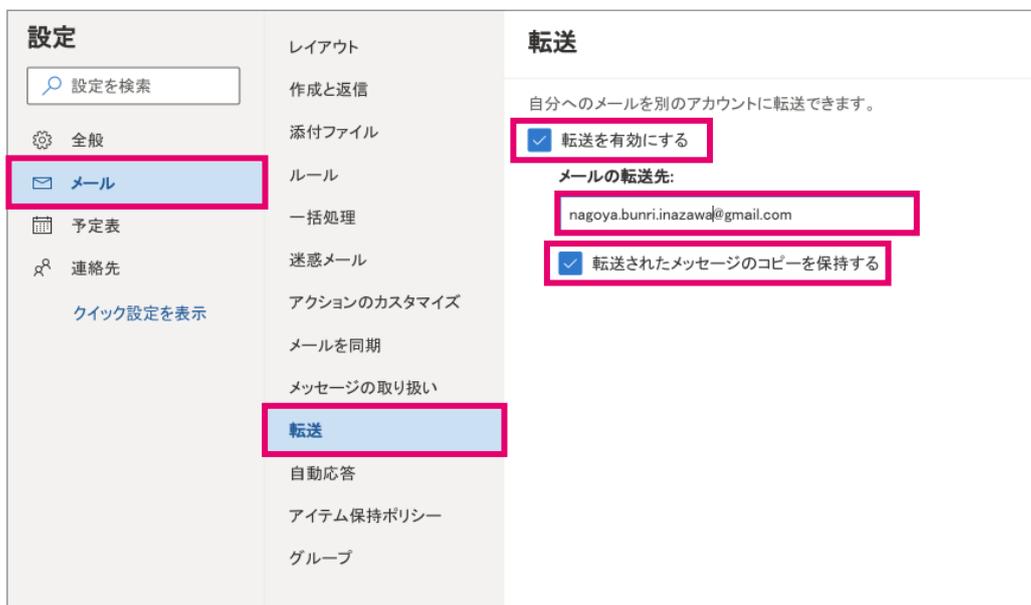
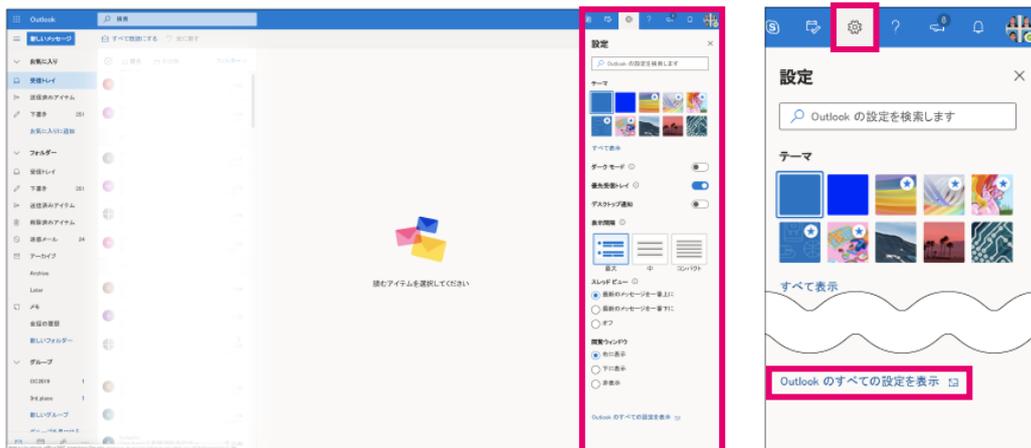
学内のパソコンを使うときと同じログイン名とパスワードを入力すると、届いているメールを見たりメールを送信したりすることができます。また Word や Excel、PowerPoint といったソフトも利用できるほか、自分の iPad や PC にもインストールして利用することができます。授業課題の作成や就職活動時にぜひ活用してください。



## (2) 普段使っているメールアドレスにメールを転送する

Outlook の「設定」→「メール」→「転送」から、受信メールの転送設定ができます。

スマートフォンや個人で契約しているプロバイダのメールアドレスなど、普段よく使うメールアドレスへ転送設定をしておくくと便利です。



大学から学生個人への連絡には、主に掲示板と学生ポータル、電子メールにて行われます。重要なお知らせが来ることもあります。メールの転送機能や Outlook の機能を利用して、毎日、届いている電子メールをチェックする習慣をつけましょう。

## 8-3 いろいろな情報を調べる

### (1) 検索エンジンの利用

Google <https://www.google.co.jp>

Yahoo! Japan <https://www.yahoo.co.jp>

などの検索エンジンでキーワードを入力し、関連するサイトを探すことができます。

お気に入りに登録したり、各検索エンジンサイトから提供されているツールバーをインストールしておくとう便利です。

ミニワーク：調べてみよう... (例)	分からない言葉を調べてみよう (付録もチェック)
.	.
.	.
.	.

### (2) インターネット上の情報について

#### ●注意 1

インターネット上に公開されている情報は、正しい情報ばかりとは限りません。間違っ  
た情報や、不適切な情報、中には他人を陥れるような情報もあります。

得られた情報の信憑性を判断するのは、ユーザ自身です。インターネット上で得られた  
情報が正しいかどうか、必ず考えながらインターネットを利用して下さい。

#### ●注意 2

大学のレポート課題作成のためにインターネットを利用して情報収集することがよく  
あります。インターネット上の情報には著作権があり、他人が書いた文章を、そのまま自  
分のレポートとして提出することは、絶対に、やってはならないことです。それは、試験  
時のカンニング行為と同等な不正行為と解釈できます。

インターネットから得られた情報を、自分なりに理解して、あくまでも参考文献の一つ  
として、自分で考えた文章を用いて、レポート課題を作成して下さい。

## 8-4 スマートフォンやSNSの注意点

### (1) SNSでの犯行予告

「〇月〇日、■■学校で小学生を殺す」、「△△駅に爆弾を仕掛けた」というような犯行予告がツイッターなどにアップロードしたために、騒動になるケースがあります。

書き込んだ本人は冗談やいたずらのつもりであっても、大変な迷惑行為です。

場合によっては、刑法の威力業務妨害罪となり、処罰される可能性があります。したがって、SNSで犯行予告をしてはいけません。

また、特定の相手について「\*\*を呼び出して殺す」というような書き込みも、脅迫罪にあたりますので注意してください。

他にも、うその風評を（つまりデマ）を流すのも、偽計業務妨害罪で罰せられることがあります。

●調べよう：威力業務妨害罪、偽計業務妨害罪

### (2) フィッシング (Phishing) とスミッシング (Smishing)

偽のメールを送信して、本物そっくりの偽装サイトに接続させ、個人情報盗み出す犯罪の手口です。パスワードを詐取し、不正アクセスするのが1つの目的です。Webサイトはコピーを簡単に作ることができますので、偽装サイトをうっかり信じて個人情報をだまし取られるという被害が多発しています。

例えば、大学のシステム管理者から、「パスワードの有効期限が切れていますので、以下のURLをクリックして、変更してください」というメールが来たら、信用してしまいそうです。しかし、これがフィッシングの罠となる「餌メール」です。URLをクリックすると偽装サイトが表示され、パスワードを入力すると、情報を詐取されます。

このようなメールが届いても、メールに記載されたURLをクリックするなど誘導に引っかからないでください。(メールは削除するか、学校のシステム管理者に届け出ましょう。)

最近ではメールよりもSMSに餌となるメッセージを送信するケースが出てきています。これを「スミッシング」、もしくはSMSフィッシングといいます。メールと同様に、メッセージに記載されたURLをタップしないようにしてください。

- 調べよう：不正アクセス禁止法でフィッシングはどのような行為として定義されているか。

### (3) リベンジポルノ

リベンジポルノは、元交際相手の性的写真や映像を、インターネット上にばらまく（もしくはばらまくと脅迫する）行為です。

今はカメラ機能が付いたスマートフォンを誰もが持っていますので、写真や動画を簡単に撮影できるようになりました。このような画像が一度ネットに拡散すると、削除することは非常に困難です。

リベンジポルノの被害に遭わないためには、そもそも性的な写真を撮らせないようにすることが大切です。

- 調べよう：デジタルタトゥーとは、セクストーンとは、マッチングアプリとは

### (4) その他

スマートフォンによるトラブルについて、つぎのことについて調べましょう。

- (1) スマートフォンでの「ワンクリック詐欺」とはどのような手口でしょうか？
- (2) フリマアプリで出品者と購入者のトラブルを防ぐため、何に気を付けるべきでしょうか？
- (3) SNSを使ったステルスマーケティングとは何でしょうか？  
また、「インフルエンサー」とはどのような意味で使われる言葉でしょうか？
- (4) インターネット上での盗聴を防ぐため、ある規則にしたがってデータを変換することを「暗号化」といいますが、Webではどのような暗号化の仕組みが利用されているでしょうか？  
また、暗号化されていることを見分けるには、何を確認すればよいでしょうか？
- (5) 近年、ゲーム依存症が問題となり、WHOでは国際疾病分類に「ゲーム障害」を含めました。  
ゲーム依存もしくはネット依存にならないために、どのようなことに心がけるべきでしょうか。  
依存と依存でない状態では、何が違うのでしょうか。（どうやって調べるのか）  
また、スマートフォンの普及でなぜゲーム依存が増えたのでしょうか？

## 9 地域を知ろう！

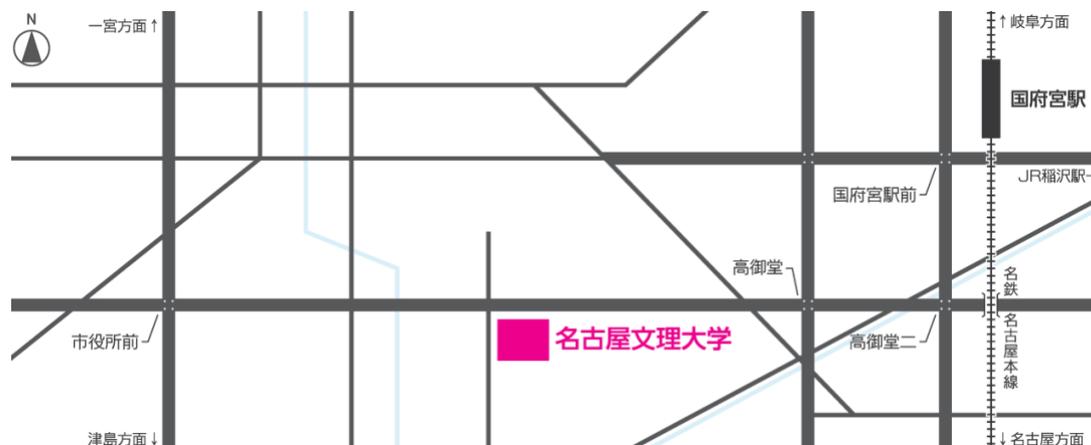
### 9-1 稲沢市を知る

皆さんが入学した名古屋文理大学は「稲沢市」にキャンパスがあります。多くの学生は電車で大学まで通学しています。

大学のある稲沢市はどんなところなのか、また、近隣にはどんな施設があるか、稲沢市のWebサイトやGoogleマップなどを使って調べてみましょう。また、お互いに調べた内容をプレゼンしてみましょう。きっと自分の知らない稲沢のよさに巡り会えることでしょう。

課題：大学の近くにはどんな施設（飲食店、教育・研究機関、美術館など）がありますか？

通学中に見つけた場所や、行ったことのある場所、Googleマップで見つけた施設を下の地図に書き起こしてみましょう。



課題：稲沢市についてWebサイトなどを使い、調べてみましょう。

- ・人口はどれくらい？
- ・稲沢市の名産品は？
- ・隣接している市町村は？
- ・稲沢市に本社のある会社は？
- ・自分の最寄り駅（または自宅から）国府宮駅までどれくらい時間がかかりますか？

## 9-2 稲沢の名所・行事を知る

稲沢市にある「国府宮神社（尾張大国霊神社）」では毎年旧暦1月13日に「国府宮はだか祭り」が行われています。全国的にも有名なこのお祭りは、毎年多くの参加者で賑わっています。この他にも、稲沢市では様々な行事やイベントが催されています。

稲沢にある名所やイベントをグループに分かれ調べ、お互いに発表してみましょう。  
気になった場所やイベントには、是非足を運んでみてください。

稲沢市にはどのような名所がありますか？

・国府宮神社 国の重要文化財に指定されている。

・

・

・

・

・

・

稲沢市では毎年どのような行事やイベントが催されていますか？

1月：

2月：

3月：

4月：

5月：

6月：

7月：

8月：

9月：

10月：

11月：

12月：

### 9-3 稲沢の名所に行く・行事に参加する

毎年6月になると、大学近くの性海寺で「あじさい祭り」が開かれます。紫陽花が多く植樹されているこのお寺は「あじさい寺」とも呼ばれ、毎年たくさんの人で賑わっています。



図1 あじさい祭りの様子

#### ●性海寺に行き「あじさい祭り」に参加してみよう

期間中、「あじさい祭り」に参加してみましょ。大学から性海寺までは歩いて10分ほどです。道中歩道が狭く車の往来が多い箇所がありますので、気をつけて移動しましょう。

#### ●ボランティアスタッフとして参加してみよう

毎年大学では「あじさい祭り」のボランティアスタッフを募集しています。学内で説明会が実施されるので、興味のある人は説明会に参加してみましょ。

#### ●「あじさい祭り」で写真を撮って「稲沢あじさいまつり写真コンテスト」に応募しよう

「あじさい祭り」では「稲沢あじさいまつり写真コンテスト」も開催されており、毎年本学学生が入賞しています。自分で撮影した写真を是非コンテストに応募しましょう。

## 10 活動の幅を広げよう

### 10-1 アウトドアスポーツⅠ・Ⅱに参加してみよう

日々の生活から離れ、大自然と触れ合い、集団生活を通して仲間との絆を深め、新たな友達をつくる……。これらを目的として、本学ではアウトドアスポーツⅠ・Ⅱを実施しています。いずれも集中科目（各学科の取得単位上限に含まない）の1単位です。それでは、それぞれの科目について説明します。

#### (1) アウトドアスポーツⅠ

自然の中で、エコスポーツ（ecological sports）といわれる、他との競争を伴わない種目を体験します。



- ・実習場所：長野県白馬村
- ・開講時期：8月上旬
- ・内 容：ラフティング、トレッキング、BBQ など

一度体験する価値あり！仲間と協力してボートを漕ごう！

#### (2) アウトドアスポーツⅡ

ウィンタースポーツの代表、また生涯スポーツとして幅広い年齢層から親しまれているスキー・スノーボードを体験します。



- ・実習場所：長野県北志賀竜王スキー場
- ・開講時期：2月上旬
- ・内 容：スキー・スノーボード

レベル別に分かれて実習をします。特にこれからスキー・スノーボードを始めてみようと考えている学生にお勧め！

学科の枠を超えた交流、大学生活の思い出づくりに、友達と一緒にアウトドアスポーツに参加しよう！！

※日程や実習費等の詳細については、説明会等で説明します。

## 10-2 インターンシップに参加しよう

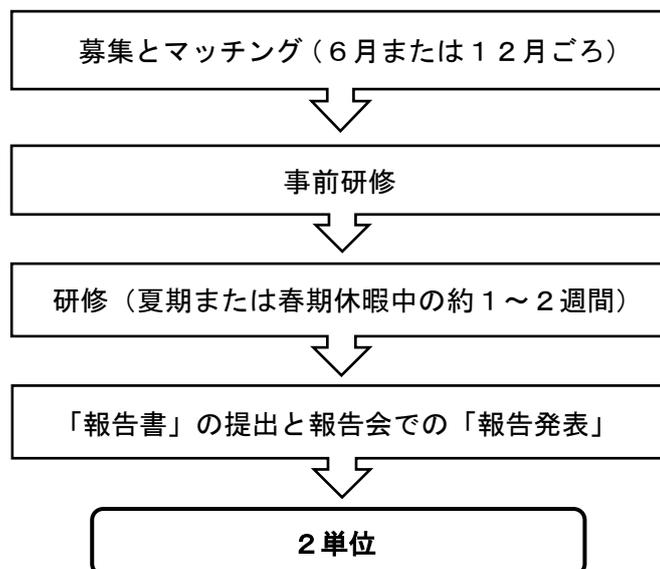
インターンシップとは、学生が在学中に一定期間、企業その他において、将来のキャリアプランに関連した就業体験を積むための実習制度です。大学生の場合、2～3年次を中心として、夏休みや春休みに研修を行うことが多いようです。

### (1) インターンシップの意義

ところで、インターンシップに参加することにはどのような意義があるのでしょうか。企業で実際に働いてみることで、まずは「企業や社会への理解が深まる」という利点があります。3年生になったら始まる「就職活動の参考になる」のは言うまでもありません。しかし、なにより大切なのは、就業体験を通してこれまで気づかなかった「自分の適性」ないし「自分に足りないもの」を知ることができ、その後の「大学生活での目標を発見できる」という点です。ぜひ、積極的に参加してください。

### (2) 名古屋文理大学のインターンシップ研修制度について

名古屋文理大学では授業科目として「インターンシップ」が設けられています。対象となるのはフードビジネス学科と情報メディア学科の1～4年生です（健康栄養学科は単位にはなりませんが、研修への参加は可能です）。単位認定までの流れは次の図の通りです。



## 10-3 ボランティア活動に参加してみる

学生の間にはできること、しておくの良いかもしれないことのひとつに、ボランティア活動があります。

これまでも参加したことのある人がいるかもしれませんね。ただ、大学生になってから参加するボランティア活動には、これまで以上の意義があります。それは、なんといっても小中学生や高校生に比べ、大学生がボランティア活動の現場で果たせる役割は大きいからです。そこであなたが果たせるかもしれない役割、得られるかもしれない経験について、少し思いをはせてみましょう。

### (1) ボランティアは「濃い自由」の体験

実のところ「ボランティア」という言葉の使い方に、はっきりした定義があるわけではありません。一般的には、経済的な対価を目的とした行為や法的な義務等によって行われる行為ではないという意味において自発的な行為で、しかも公共的・社会的な価値に合致した行為を指します。これでは少々抽象的ですね。普通感覚では、社会のため、人のために何か良いことをするのが「ボランティア」です（そうそう、本学の校歌に「ひとのため 世のため」というくだりがありましたね）。この、人や社会のため、という部分が「公共的・社会的な価値」に当たるわけですし、経済的な対価については、お給料を得て行う仕事とは異なる、という意味です。また、法的な義務でないとは、例えば大人は子供たちに義務教育を受けさせる義務がありますが、そういう義務のない行為、ということです。

お給料のために行われるのではなく、義務によって行われるのでもなくて、人や社会のためになる活動。そういうボランティア活動は、「しなくても良いことを、あえて自分からする」のですから、とても自由な行為です。勝手気ままに好きなことをして良い、という意味ではありませんよ。そうではなくて、人や社会のために、してもしなくても良いことを、わざわざする。ちょっと面倒だけれども、自分がすべきだと思うこと、したほうが良いかもしれないと思うことを、実際に実行することを選ぶ。なんだか濃い自由が、そこにはあるように思えます。

## (2) 「人や社会のため」のジャンル

公共的・社会的な価値に合致しているというのは、人や社会のためになるという意味ですが、では、具体的にどのような活動がそれに当たるのでしょうか。何が公共的・社会的な価値かも、実は人によって範囲が異なっています。次で詳しく紹介するように、本学のフードビジネス学科と情報メディア学科には「ボランティア活動」という科目があります。この科目で取り上げているボランティア活動は、社会福祉・地域振興・自然保護の3つのジャンルから選ばれています。

### ミニワーク1：

社会福祉、地域振興、自然保護それぞれのジャンルには、どのような活動があるか、皆さんが既知っているものや実際に参加したことのあるものを挙げてみたり、調べてみたりしてください。

- ・社会福祉：
- ・地域振興：
- ・自然保護（環境問題解決への取り組み）：

## (3) 本学教科科目としての「ボランティア活動」

先ほど述べたとおり、本学のフードビジネス学科と情報メディア学科には、教科科目として「ボランティア活動」があります。これは教科ですから、きちんと参加すれば単位が取得できます。

科目としての「ボランティア活動」は、大学の外に出て社会的な経験と考察を行うことを目的としています。本格的なボランティア活動というより、「ボランティア活動体験版」といった感じに近いかもしれません。活動内容は、基本的には大学側（ボランティア活動運営委員会）が稲沢市や名古屋市など近隣の地方自治体やNPO法人などから依頼を受けた活動を皆さんに紹介し、その中から各自の興味や日程の都合から選んでもらうことになっています（詳しくは、教学課に問い合わせるか、本学サイトのトップページから、「学生生活→ボランティア活動」を見てみてください）。

●平成27年度の活動内容例

- ・「NPO 法人 たんぼぼハウス」にて、障がい児向けイベントの手伝い
- ・「NPO 法人 たまごのあしあと」にて、障がい児向けレクリエーションの手伝い
- ・「稲沢青年会議所」主催 稲沢夏祭り 模擬店の手伝い
- ・「NPO 法人 祖父江のホテルを守る会」で無農薬田んぼの草取り  
等 11 回から 5 回以上を選択

体験版でも「ボランティア活動」を履修することのメリットは、大学が活動団体や活動内容について事前に検討した信頼できる内容になっていること、また、活動の際は教員が同行し、初めての活動でも安心して参加できること、様々な分野の異なる活動が準備されているので知らなかった団体や活動に出会えること、などが挙げられます。少し引っ込み思案な人でも、ボランティア活動は一生懸命やれば「ありがとう！」と言ってもらえる活動なので、知らない大人たち・子供たちとのコミュニケーションに自信が持てるようになるかもしれません。

## 1 1 気分よく過ごすために

### 1 1 - 1 大学生活のストレス

大学に入学して、みなさんの環境は大きく変化しました。まず新しい学校、新しい同級生、新しい先生に慣れることはもちろん、新しい土地で一人暮らしを始めたり、通学経路や手段が変わったり、アルバイトを始めたりと様々な変化が起きています。このような変化を受け止めながらみなさんは落ち着いて気分よく大学生活を楽しめているのでしょうか。

もちろん、上述したような環境の変化は取り立てて問題にするようなことではない、いわば「あたりまえ」で、大学新生なら誰もが経験する出来事ともいえます。しかし、短い期間に続けて多くの出来事があるために、時にはそれをプレッシャーと感じ、不安になったり、イライラしたり、どうしたら良いかわからなくなったりすることもあるかもしれません。大学進学は、人生におけるひとつの転機ともなるのです。

ある出来事をプレッシャーと感じ、そのために精神的あるいは身体的にさまざまな反応が起こることをストレスといいます。また、ストレスを引き起こす出来事のことを、ストレッサーといいます。同じ体験をしても、それを良いチャレンジのチャンスだ、面白いと思えば、それは良い刺激となり、生き生きと生活することができるでしょう。一方、それを重荷だ、面倒なことになったと考えてしまうと、体調を崩したり、不安を感じたりする原因にもなるでしょう。

ストレスは誰にもあるものですが、上手にやり過ぎたり、対処できなくなったりするといろいろな問題があらわれ、気分よく過ごすことが難しくなってきます。一般的なストレス反応としては、つぎのようなものがあります（ラザラス 1984）。

- ① 心理的不快                    不安、寂しい、悲しい、イライラなど不愉快な気分が続く。
- ② 身体的不調                    胃が痛い、頭が痛い、肩が凝る、だるいなど体調が悪くなる。
- ③ 能力・技能の不調            集中力が落ちる、ミスが増える、これまでできていたことが  
できなくなるなど
- ④ 行動の問題                    遅刻・欠席などが増える、普段しないような無茶な行動をするなど

ストレスに上手に対応して、気分よく過ごすために、まずは、自分のストレスの状態を知ることで、とくに自分でも気づかないうちにストレスになるような出来事をどれだけ経験したか知っておくことが大切です。

## 《やってみよう！ ストレスチェック》

## ミニワーク1: やってみよう！ —ストレスの状態を知る—

次の各項目の出来事を、最近1ヶ月間に体験しましたか？また、体験した場合、どの程度苦勞しましたか？ 体験していない:0、多少苦勞した:1、苦勞した:2、相当苦勞した:3として、当てはまる数字を○で囲んでください。

しなければならないことが多すぎる	0・1・2・3
友人に失望したり、裏切られたりした	0・1・2・3
社会から受け入れられないのではないかと心配する	0・1・2・3
特別にしてあげたことを当然のこととわかれてしまった	0・1・2・3
大切な人と別れて生活しなければならない	0・1・2・3
あることへの貢献度を過小評価された	0・1・2・3
人に利用された	0・1・2・3
レジャーのために十分な時間がとれない	0・1・2・3
授業について行くのに苦勞した	0・1・2・3
責任を持たなければならないことが多すぎる	0・1・2・3
学校に不満がある	0・1・2・3
親しい人との関係で決心しなければならないことがあった	0・1・2・3
しなければならないことをする十分な時間がない	0・1・2・3
金銭のことで頭を悩ました	0・1・2・3
孤独に感じた	0・1・2・3
睡眠が十分にとれない	0・1・2・3
家族との間にもめ事がある	0・1・2・3
課外活動に多くの時間がとられてしまう	0・1・2・3
厳しい先生の授業を受けている	0・1・2・3
友達とうまくやっていけない	0・1・2・3
物事を進めるのにかなり努力した	0・1・2・3
勉強をすることがいやになった	0・1・2・3
タバコの煙で迷惑した	0・1・2・3
通学が大変である	0・1・2・3
仲間で好きになれない人がいる	0・1・2・3
商店や銀行で長く待たされた	0・1・2・3
無視された	0・1・2・3
自分の容姿に不満がある	0・1・2・3
履修した講義が面白くない	0・1・2・3
陰で悪口を言われた	0・1・2・3

合計点 \_\_\_\_\_ 点

## 11-2 ストレスへの対処

さて、みなさんのストレスの状態はどうだったでしょうか。ストレスチェックの合計点について説明します。

- **30点以上**：日常生活において面倒な出来事が多いと感じている。知らないうちに負担がかかり、疲れがたまっている可能性が高い。ストレスについて要注意。
- **21点～29点**：日常生活において面倒な出来事がやや多いと感じている。ストレスについて自覚し、やや注意する必要がある。
- **8点～20点**：面倒な出来事を平均的な程度に感じている。自分の長所と短所を良く知り、ストレスに強くなろう。
- **7点以下**：面倒な出来事を、ほとんど日常生活で感じていない。とても満足のいく生活を送っている。ただし、とても活動性が低い生活を送っている可能性もある。どちらなのか確認しましょう。

思っていたとおりの結果だった、思っていたより高い（低い）いろいろでしょう。「プレッシャーを感じるような出来事が多い」という結果になった人は、この頃何となくうまくいっていないと感じられる原因がそこにあるのかも知れません。まずは、自分の身の回りを振り返ってみましょう。

ストレスへの対処でもっとも大切なことは、「ストレスを自覚すること」でこれがスタートです。自覚したうえで、どのように対処していくか（これをコーピングといいます）です。主なコーピングには次のような6つがあります。

- |                    |   |
|--------------------|---|
| ① <b>問題解決</b>      | 問題の状況を分析し、状況を変えるための行動をする                            |
| ② <b>積極的認知対処</b>   | 事態の明るい面や自分の成長に役立つ面を見つけ、考え方を変える                      |
| ③ <b>ソーシャルサポート</b> | 人に話して、情報提供や援助、理解を求める                                |
| ④ <b>自責</b>        | 自分が悪いと考え、自分を責めて、ただ嘆いている                             |
| ⑤ <b>希望的観測</b>     | 非現実的でありそうもない良い結果を望む。「こうなれば、ああなれば」と願いながら、自分の境遇に不満を持つ |
| ⑥ <b>回避</b>        | 問題を直視せず逃げてしまう。ストレスが長引く                              |

上の①～③が有効な対処法で、④～⑥は好ましくない方法であることはいうまでもありません。①や②をしてみて、問題が解決すればそれで良いわけですが、ここに③が加われば、①や②をするための情報提供やアドバイスが期待できるわけで、ストレスへの対処はもっと強力になります。

### 11-3 相談するということ

困ったことが起きたとき、家族や友達に相談する。相手が親身になってじっくり話を聴いてくれば、それだけで気分が柔らぎ、次の一歩を進める気持ちになれるものです。私たちは人に何か相談しようとする時、多くの場合、決して自分の考え方が正しいとか間違っているとか指摘されたいわけではないし、「こうしろ、ああしろ」と指示をして欲しいわけでもありません。自分のなかにぼんやりある答えを人に話す事で、だんだん整理がついていき、「よし、じゃあそうしてみよう」ということになるのです。

上記の「ストレスへの対処」でも書いたように、周りに信頼できる相談相手が居ることは、ストレスへの対処方法としては最強のものです。

大学生活においては、皆さんには家族や友達以外に、指導教員や学生相談室という相談相手が居ます。指導教員は1年間じっくりと皆さんと付き合いますから、単に「先生」という立場だけでなく、ひとりのおとなとして話を聴き適切な助言をしてくれるでしょう。

学生相談室は教員と学生という関係とは少し違う自由な立場で相談に乗ってくれます。困ったことや悩みがなければ、学生相談室を利用できないわけではありません。ちょっと別の人の意見も聞いてみようかなくらいの気軽な気持ちで利用して下さい。どんな時に利用したらよいか、いくつか挙げてみましょう。

- ① 勉学や大学生活の送り方について助言が欲しい時
- ② 進路上の問題について助言が欲しい時
- ③ 自分の心と身体、対人関係について悩みがある時
- ④ 他者とのトラブルについて解決を助けて欲しい時
- ⑤ 自分の新しい面を発見したり、内面を振り返ってみたい時
- ⑥ 居場所がほしい時

皆さんには、ぜひ良い相談相手を見つけて欲しいと思います。また、友達や家族から相談を受けた場合にも、まずは、じっくりと耳を傾けて話を聴いてあげたいものですね。そうして、お互いが良い相談相手になることで、気分よく楽しい大学生活を送ることができるでしょう。

ミニワーク2：自分たちのストレス対処法について話し合ってみよう。

#### 参考文献

- 1) 村井雄，為田栄一郎，神田秀一，河野裕，キャリアを磨く学生のための生活百科 入学から就職まで，ナカニシヤ出版（2005）.
- 2) 中野敬子，ストレス・マネジメント入門 自己診断と対処法を学ぶ，金剛出版（2005）.
- 3) 小林哲郎，高石恭子，杉原保史，大学生がカウンセリングを求めるとき こころのキャンパスガイド，ミネルヴァ書房（2000）.
- 4) 川瀬正裕，松本真理子，自分さがしの心理学 自己理解ワークブック，ナカニシヤ出版（1993）.
- 5) パブリックヘルスリサーチセンター，ストレススケールガイドブック，実務教育出版（2004）.

## 12 今、一番気になるニュースについて話そう

### 12-1 気になるニュース

最近、テレビやネットなどで目にしたニュースや話題の中で、気になるものを一つ上げてみよう。

●自分の気になるニュース

⇒

---

---

#### (1) 気になる理由を出し合おう

次にその内容がなぜ「気になるか」について2分程度で発表してみよう。

●気になる理由

⇒

---

---

#### (2) みんなの考えについてコメントしてみよう

このとき、できれば事前に必ず質問をする人（例えば、横に座っている人等）を順番に決めたり、二人のやり取りを聞いて、自分が思ったことやコメントを書いてみる。

●コメント・質問①

⇒

---

---

●コメント・質問②

⇒

---

---

●コメント・質問③

⇒

---

---

## 12-2 共通の話題でもっと話してみよう

みんなが出した話題の中から、一番盛り上がった話やもっと話し合いたいテーマを決め、それぞれ関連する言葉の意味を図書館やネット、新聞などで調べたり、資料を探したりしてもう一度話しあってみよう。

●例えば、こんなテーマなら→こんな関連用語

① IT社会は人を幸せにするのか？

キーワード：ユビキタス社会、eコマース、情報化社会と生活、ネットいじめ、ネット詐欺、デジタル・ディバイド、SOHO

② 食の問題をどう考えよう？

キーワード：食料自給率、食の安全・安心、日本の農業の将来

③ 地球に優しい生き方って？

キーワード：循環型社会、地球温暖化、代替エネルギー、持続可能型社会

④ フリーターという生き方

キーワード：リストラ、会社人間、働くということ、ニート

⑤ クローン技術とか遺伝子組み換えってどうなんだろう？

キーワード：遺伝子組み換え食品、クローン技術是非論、生命倫理

⑥ 経済社会のグローバル化は、人類の幸せか、不幸の拡大か？

キーワード：多文化の融合化か画一化か、経済の効率化か貧困の固定化か

### ディスカッション1

テーマ：

問題点：

原因・背景：

解決法：

### ディスカッション2

テーマ：

問題点：

原因・背景：

解決法：

### ディスカッション3

テーマ：

問題点：

原因・背景：

解決法：

## 13 レポートを出す／試験を受ける

### 13-1 レポートの書き方

#### (1) レポートとは何か

大学では、試験や課題としてレポートを課される場合があります。そもそも、「レポート」とは何なのでしょう？「レポートとは何か」を知るためには、まず「大学における勉強とは何か」を知る必要があります。

すべての大学では、どのような学生を育てたいかを定めた「ディプロマポリシー」なるものがあり、これに基づいて様々な教育がおこなわれています。例えばフードビジネス学科では、具体的に4項目のディプロマポリシーが定められており、すべての講義は、これを満たす学生を育てるために設置されています。つまり、すべての講義は、みなさんが「ディプロマポリシーを満たせる」ようになるためにおこなわれており、試験や課題は、みなさんが「ディプロマポリシーを満たせているか」を確認するためにおこなわれているわけです。

先生方が講義で話されることは、みなさんがディプロマポリシーを満たすに当たって必要となる知識や技術、考え方です。そして、試験や課題として課されるレポートとは、みなさんが、それら知識や技術、考え方を身に付けたかどうかを確認するために出されているのです。

なんだか小難しいことを書いてしまいましたが、要するにレポートとは、先生方が「君たちは、私が講義で話した知識や技術、考え方を理解できましたか？」と聞いていることに対して「はい、理解できました」と証明できるような書き方をすれば良いものであるということになります。ですから、レポートを書くためのヒントは、講義中に必ず話されています。授業を欠席したり、授業を聞いていなかったりすればするほど、レポートを書く上でも不利になります。「レポートに何を書けば良いか分からない」とは、「授業を聞いていなかった」ことの証明でもあります。

## (2) レポートを書き始める前に

まず、様式を整えましょう。使用する紙について、特に指定が無ければ A4 レポート紙が無難です。成績を決める正式な提出物ですので、それなりにきれいな状態で提出しましょう。

また、レポートを提出するのは、あなた 1 人ではありません。分かりやすい位置に「学科名」「学籍番号」「氏名」を書いておきましょう。書く欄が無ければ、1 ページ目の右上に、見やすいように書いておけば良いです。複数ページにわたるときは、表紙だけのページを作り、左上をホチキスなどで綴じると良いです。

Microsoft Word などパソコンで書く場合、特に指定が無ければ、初期設定のままの様式が良いです。読みやすく見せる技術などもありますが、大学で勉強していく過程で身に付ければ良いと思います。

最後に、教員からの連絡が受け取れる態勢を整えておきましょう。レポートに不備があった場合、教員によっては再提出の連絡を出す場合がありますが、それに返事が無い場合は残念ながら不合格とせざるを得ません。教員からの連絡は、学生ポータルや大学のメールアドレス（学籍番号@nagoya-bunri.ac.jp）に送られることが多いので、1 日に 1 回はチェックしましょう。個人のメールアドレスへ転送設定する方法もありますが、その場合も、教員との連絡については、大学のメールアドレスを使用し、件名にもレポート提出である旨を書いておきましょう。フリーメールだと迷惑メールと見なされて受信ボックスに届かない可能性がありますし、教員によっては日々大量のメールを受け取っていますので、用件が書いていないメールは読み忘れられる可能性があります。

また、メールアドレスを変更したときに転送設定の変更も忘れずにやっておきましょう。「転送設定し忘れた」「メールをチェックしていなかった」ことが理由で不合格になっても、教員にはフォローする手段がありません。みなさんの自己責任にお願いせざるを得ないのです。

### (3) 実際に書き始めよう

実際に何を書けば良いかは、課題の内容によりますので、各教員の指示や、講義中に話されたヒントを最優先してください。以下に書くのは、あくまで一般論です。

レポートでは、前述のように「講義で話された知識や技術、考え方が理解できていること」を示せば良いです。

実際には、何かしらのテーマが与えられますので、そのテーマに沿って、必要な情報を盛り込んだものを書いていくことになります。講義中では必要な情報についてのヒントだけが話されていて、情報そのものは自分で探してくる必要がある場合もあれば、講義中に話された情報量自体が大量な場合もあり、書くのに何日もかけなければならないレポートもあります。そこでまず、レポート課題が出されたら、「書くのにどれくらいの時間がかかりそうか」について考え、計画を立てましょう。

次に集めた情報を組み立てます。どのような順番で書くと、自分の意見が読み手（教員）に伝わりやすいかを考えます。これが意外と難しいので、まずは下書きとして、レポートに盛り込まなければならない内容を簡単な言葉で箇条書きにして考えてみると良いです。順番が決まれば、あとはいろいろな文献を調べ、その情報をもとに、箇条書きにしたものに肉付けしていきます。

文献を調べて勉強する過程で、新たにレポートに追加すべき情報に気付いたり、逆に最初には必要だと思っていたけど実は不要な情報が入っていることに気付いたりすることもあるでしょう。これも含めての勉強ですので、最終的に不要となる情報を手に入れることも大事なことです。本当に無駄なことなどありませんので、臆せず勉強を進めましょう。

書けたら、後は推敲するだけです。書いているときには気付かなかったことに、後から気付くことが、けっこうあります。書きあがったレポートを一晚～数日ほど放置したあとにチェックしてみて、「自分だったらこの点にこうツッコミを入れるな」と思うところを探して修正していくと、より良いレポートが書けます。

こうして書かれたレポートは、自分の意見の正しさを読み手に伝えるための、説得力のある文章になっているはずです。こういった説得力のある文章を構築するスキルは、就職活動

や社会に出てからもエントリーシートやプレゼンテーション等で役に立ちます。レポートに対して取り組むことに億劫がらずに真面目に取り組むことは、将来必ずあなたの役に立ちます。

#### (4) レポートを書くときに大切なこと

レポートとは、上記のような手順を自分で踏んで、**自分で考えて書くものです**。他の誰でもない、自分自身が「講義で話された知識や技術、考え方」を理解できていることを示すためのものですから。したがって、他人が書いた既に来上がっている文章をそのまま書き写して、レポートとして提出することに意味はありません。「講義で話された知識や技術、考え方を理解できている」ことを示せていないという意味で合格とはなりませんし、他人の書いたものを書き写すという意味では「カンニング」に該当します。こういった不正行為に対して本学では、単位の無効や懲戒など厳しい処分が取られますので、決してやらないようにしましょう（『名古屋文理大学 履修の手引』より）。

ただ、書き写した内容について「これは他人が書いたものです」と明言し、「その上で自分はこう考えます」という書き方になっていれば問題はありません。むしろ、他人が書いた意見について勉強していることになり、自分の意見が「独りよがりのものではない」「先人たちの偉業に立脚している」ことを示すことにもなります。

また、レポートを書いていると、文字だけで説明するより図示したほうが理解しやすい場面が多いので、画像を使いたくなるのがよくあります。画像を手っ取り早く用意したい場合、インターネットで検索して良いものを探そうということをやっけてしまいがちです。しかし、インターネット上の画像には著作権があります。フリーの画像投稿サイトもありますが、フリーだからといって勝手に使って良いということはありません。使用に際しての注意事項がどこかに書いてあるはずなので、必ずチェックしましょう。

その画像を作るのにもそれなりのこだわりと情熱と技術と手間が注がれているはずです。こういった素晴らしい仕事をリスペクトする気持ちを忘れないようにしましょう。そうすれば、「〇〇という人が作った画像をありがたく使わせて頂いている」という紹介を忘れて

しまうことも無いでしょう。

実際のお店や人の画像を使いたい場合は、きちんと許可を得ましょう。お店によっては撮影を禁止している場合もあるので注意が必要です。また、人には肖像権がありますので、勝手にレポートに載せてはいけませんし、もちろん、SNS に投稿するのもダメです。

## (5) 細かなマナーなど

自分が当たり前と思っていることでも、相手にとっては分からないということが意外と多くあります。したがって、普段話しているようなノリで、そのまま文章を書いてしまうと、主張したいことがうまく伝わらないこともあります。いくら親近感のわく教員が提出先だったとしても、親しき仲にも礼儀あり、初対面の目上の人を相手にするつもりで、よそ行き用の丁寧な言葉遣いと文章構成を心掛けましょう。

また、特に教員からの指示が無ければ、以下の点に気を付けましょう。

### ●文章について

- ・「である」調で書く。「です・ます」調は使わない。

「～ではないか」「～と思われる」のような推測は、可能な限り避けましょう。このような推測調を入れる前に、本当に推測調で書かなければならないことなのか、よく調べてみると良いです。調べて確証を得て、断定できるものはすべて断定することを心がけましょう。

- ・段落は、意味のまとまりごとに変えると良いです。

最初に構成を練ったときに箇条書きにしたものがあれば、その項目 1 つにつき 1 段落を割り当てる感覚で良いです。

- ・アルファベットや数字は半角にしたほうが良いです。

ただし、熟語のように日本語の語句として書く場合の数字は、漢数字を用います。

- ・主語と述語の関係を明確にしましょう。

また、「あれ」「それ」といった指示代名詞が何を指しているのか明確にしましょう。

## ●記号の使い方

- ・「」：カギ括弧。引用を示したいときや、強調したいときに使用します。連続して使用すると、どこまでが括弧でくくられているか分かりにくくなるので、使いすぎないようにしましょう。
- ・『』：二重カギ括弧。引用を示したいときや、引用した本の名前を示すときに使用します。カギ括弧の中でカギ括弧を使いたいときにも使用します。
- ・“ ”：二重引用符。「」と同じように使います。多用すると見づらくなるので、どうしても強調したい場合だけ使用するようにすると良いです。
- ・…：、三点リーダー。「以下略」の意味を表すのに使えます。また、文末に余韻を持たせるために使用できますが、レポートを書くときにこの使い方はしません。
- ・—：ダッシュ。英語で言うところの関係代名詞的な使い方もできますが、使わないで済むような文章を考えるほうが読みやすいレポートが書けます。
- ・・：中点。並立の接続助詞「や」「と」と同じような使い方ができます。

## (6) 参考文献

そのレポートの内容が「独りよがりのものではない」「先人たちの偉業に立脚している」ことを示すため、また大前提として著作権を侵害しないためにも、文献を引用したことを明言しておくことは重要です。そのためにも、**レポートの末尾には参考文献リストをつけておきましょう**。基本的には、その文献を特定するために必要な情報を書きおきます。

以下は、この章を書くために筆者が参考にした文献でもあります。より良いレポートを書くために、ひいては卒業後により優れた社会人として世に出て行くために、在学中に是非一度読んでみて下さい。

- ・小笠原喜康『最新版 大学生のためのレポート・論文術』講談社現代新書 2018

レポートの書式・様式に関する注意点、インターネットを使った情報の探し方から、プレゼンテーションの作り方やエントリーシートの書き方までが簡単にまとめられています。読みやすいので、レポート課題が出されたら目を通しておくと良いです。

- ・小笠原喜康『インターネット完全活用編 大学生のためのレポート・論文術』講談社現代新書 2003

上記の旧版。インターネットを使ってレポートを書くことに主眼を置いた本です。あまり新しい本ではないので便利なサイトなどの情報は遅れていますが、インターネット上の情報をどのようなスタンスで利用すれば良いのかという点については参考になります。

- ・木下是雄『レポートの組み立て方』ちくま学芸文庫 1994

レポートの書き方について書かれた正統的な本です。いくつかレポートを書く経験をした後で読んだほうが、内容がよく分かります。少し古い本なのでパソコンやインターネットを使うことが想定されていないものの、レポート作成そのものについて、とても勉強になります。

- ・河野哲也『レポート・論文の書き方入門 第4版』慶応義塾大学出版会 2018

レポートの書き方についてはもちろんのこと、参考にする文献の読み方で幅広く書いてあるのに、分量が少なく読みやすいです。レポートを書くにあたって最低限必要なことが、さっと学べます。図書館には初版も入っていますが、そちらにはインターネットに関する事項が載っていないので注意。

- ・東北大学学務審議会、東北大学高度教養教育・学生支援機構『東北大学 学習・研究倫理教材 Part 2. 東北大学レポート指南書 第2版』2018 [http://sla.cls.ihe.tohoku.ac.jp/wpsys/wp-content/uploads/2018/03/academic\\_writing\\_ver2\\_20180309.pdf](http://sla.cls.ihe.tohoku.ac.jp/wpsys/wp-content/uploads/2018/03/academic_writing_ver2_20180309.pdf) (URL 最終確認日:

2019年10月21日)

レポートに対して大学生としてどう向き合うべきなのかを、大学1年生向けに分かりやすく書いてあり、しかもインターネットを通じて閲覧できることから、二重の意味で読みやすいのでお薦めします。

## 13-2 試験を受ける

### (1) 試験問題の形式

大学の試験の形式は、記述式の問題が中心です。それ以外にも、○×問題、穴埋め問題、選択問題（複数の回答の中から正解を一つ選ぶ問題）などさまざまな形があります。教員によって問題の形式はさまざまです。

### (2) 試験対策

いずれの科目の試験であれ、普段の授業を欠席して定期試験でよい成績を取るのは難しいでしょう。やはり、普段から授業には休まず出席して、授業の予習と復習をしっかりとこなうことが大切です。定期試験でよい成績を取るための近道はありません。日々の勉強の積み重ねこそが、定期試験対策の王道です。

定期試験では、前期または後期の授業範囲の全体から出題されることが多いので、各科目とも一夜漬けでは対応しきれません。やはり、定期試験の準備は、早めにスタートする方が賢明です。受験科目数にもよりますが、遅くとも試験の2、3週間前ぐらいを目安に準備を始めた方が良いでしょう。

通常、教員は定期試験が近づくと事前に試験の範囲をみなさんに提示します。期末近くの授業で出題範囲を詳しく話したりしますので、期末間際の授業は要注目です。授業を欠席したり、授業に出ていても居眠りしたりしては、大事な情報をみすみす逃してしまうことになります。

## 14 自分について考えてみよう

みなさんは自分のことをどれくらい知っているでしょうか？ 自分について改めて振り返ってみる機会というのは、これまであまりなかったのではないのでしょうか。実は、自分について考えてみることは、つまり、自己を分析することが、「キャリアデザイン=仕事だけではなく、自分自身の人生の進路・目標について考え、計画を立てて実行すること」の最初の一步です（キャリアデザインの詳細は8章）。この章では「自分はこれまで何をしてきたんだろう？」、「自分は何が好きなんだろう？」、「自分の強みはなんだろう？」といった具合に、これまでの自分と現在の自分を見つめなおしてみましょう。これまでの自分の歴史は、今後の自分のキャリアをイメージするうえでの、基礎的なデータとなります。

### 14-1 自分の歴史を振り返ろう

時代区別別に、かつての自分は何が好きで、何をがんばってきたか、思い出してみましょう。手元に昔の写真を用意すると、作業がはかどりやすいかもしれません。家族や友人と昔のことを話し合ってみるのもいいでしょう。思いがけない自分の姿に気づくはずですよ。

#### (1) 小学校入学までの自分

赤ちゃんや幼稚園時代の話をお話してみよう。「昔はこんな一面があった」とか「こうやって嫌いなことを克服した」等、意外なエピソードを知ることができるでしょう。

#### (2) 小学校時代の自分

小学生の卒業文集、卒業アルバムなどを用意して、得意だったことや苦手だったこと、当時の自分の将来の夢などを振り返ってみよう。

#### (3) 中学校時代の自分

思春期のあなたは、何を考え、何に悩み、何に感動していましたか？部活動や勉強など、特に熱中していたことについても思い出してみてください。

#### (4) 高校時代の自分

最後に高校時代。大学受験についても振り返ってみてください。なぜ、あなたはこの大学、この学科を選んだのでしょうか。将来やりたいことのヒントにつながるはずです。

記入日：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月

## 自分の歴史をふりかえろう（1）

	小学校入学まで	小学校時代
得意な科目		
苦手な科目		
クラブ・部活動		
習い事		
好きだった遊び		
特に印象深い エピソード		
将来の夢		

記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

## 自分の歴史をふりかえろう（2）

	中学校時代	高校時代
得意な科目		
苦手な科目		
部活動		
学校外の活動		
受験		
特に印象深い エピソード		
将来の夢		

## 14-2 今の自分のことを書きだしてみよう

いよいよ大学生の自分についてです。できるだけ多くのことを書きだしてみましよう。

記入日：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月

授業・学習	
クラブ・サークル	
資格・特技	
趣味・好きなこと	
アルバイト	
友人について	
その他（力を入れていることなど）	

### 1 4 - 3 まわりの人に聞いてみよう

自己分析をする前に、自分のことをまわりの人に聞いてみましょう。ゼミの友人にあなたの長所について教えてもらうのもいいでしょう。自分の短所は自分でよくわかりますが、良いところには気づかないものです。意外な自分を発見できるでしょう。

記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

●友人にあなたの長所を教えてもらい、箇条書きにしてみましょう。

## 1 4 - 4 自己分析をしよう

最後に自己分析です。これまで、まわりの人のアドバイスを受けながら、過去の自分、現在の自分をみつめなおしてきました。長所と短所について、自分の言葉で書いてみましょう。

記入日：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月

●長所について

●短所について

参考文献

- 1) ディスコ「Cue+」2005

## 15 ゼミ（演習）・研究室を選ぶ

### 15-1 ゼミナール（ゼミ）とは

ゼミナール（略称：ゼミ）とは、教員のもとに少人数の学生がグループになって研究・学習活動を行い、それらの成果を発表したり討論したりする形式の授業です。ゼミでは、それぞれの研究テーマに応じた文献を読んだり、調べたことを基に発表・討論をしたり、作品を制作したりしていきます。そして、これらの活動を学生が主体となって進めていくことが、ゼミという授業形式が持つ特徴です。

本学では、基礎演習、専門演習、卒業演習、卒業研究といった授業が、ゼミ形式で行われます。その年のゼミ担当教員が皆さんの指導教員になります。

### 15-2 ゼミ・担当教員の選択

ゼミは、各教員の専門分野に沿った授業内容である場合がほとんどです。ゼミを担当する教員が数名から十数名いますので、その中から、自分がゼミを受ける教員を選ぶことになります。

自分は、どんなことを学びたいのか、どんな先生のもとで指導を受けたいのか、よく考えてください。各ゼミには、受講できる学生数の定員があり、定員よりも希望者が多い場合には、何らかの方法で調整が行われます。

### 15-3 希望するゼミを選ぶ方法

#### （1）説明会への参加

各担当教員のゼミの内容や研究テーマの紹介、希望するゼミを登録する方法、希望者多数の場合の調整方法などについて、学科ごとに説明会が行われます。説明会では、非常に大事な説明がありますので、必ず参加しなければなりません。

#### （2）ゼミ・指導教員の希望を考える

説明会の内容を踏まえて、所属したいゼミの候補を絞っていきます。

フードビジネス学科・情報メディア学科では、候補になっているゼミの担当教員と面談し、

自身がそのゼミでうまく学習や制作等を進めていけるかどうか、確認することが重要になります。自分が関心を持ったゼミ担当教員のオフィスアワーや空きコマの時間を利用して研究室を訪問し、ゼミの担当教員から詳しい説明を受けたり、自分の志望理由を伝えたりす

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| ・ゼミのテーマを詳しく聞く         | ・先輩たちの活動の様子を聞く    |
| ・ゼミに対する先生の考えを聞く       | ・レポートや発表などの様子を聞く  |
| ・教員の専門分野を知る           | ・教員の人間性を知る        |
| ・自分が興味を持っていることを先生に伝える | ・自分が学びたいことを先生に伝える |

るなど、面談を行ってください。ゼミの説明会で聞くことのできるゼミの内容はごく一部です。

といった教員とのやりとりを通し、関心のあるゼミの内容について、詳しく知ることが必要になります。面談を通して、最終的に配属を希望するゼミを決定していきます。

また、健康栄養学科では、ゼミ担当教員に志望理由を伝え、それを教員が承認することによって所属するゼミを決定していきます。その際、フードビジネス学科や情報メディア学科のように面談は必須というわけではありませんが、必要に応じて上記のような面談を行うことは大事なことです。

### (3) 希望するゼミの決定

志望理由の検討や教員との面談の結果を踏まえて、所属したいゼミの希望を複数提出します。

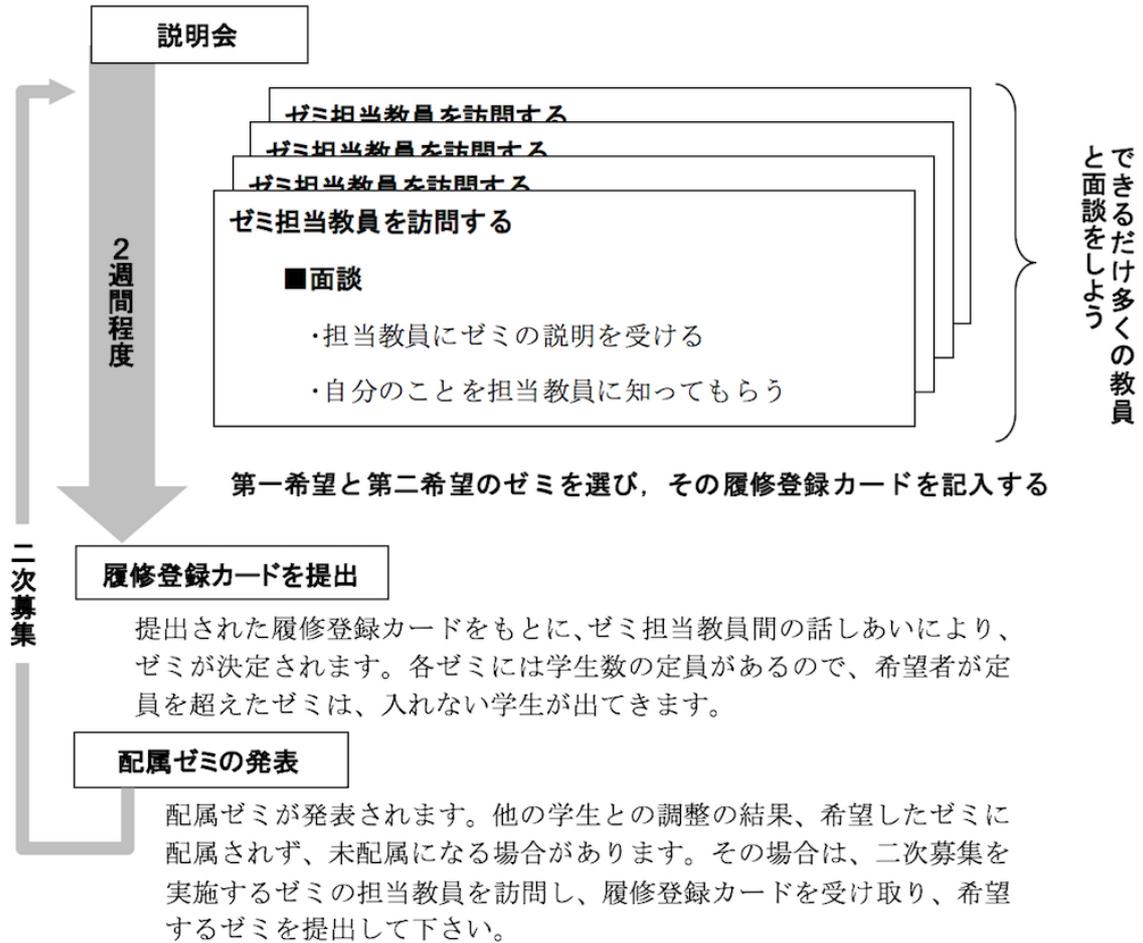
### ●演習登録カードの例

<p><b>&lt;演習登録カード記入例&gt; 下線部をボールペンで記入して下さい</b></p> <p>フードビジネス学科 演習登録カード(一次募集用) <input type="checkbox"/>基礎演習Ⅰ・Ⅱ <input checked="" type="checkbox"/>専門演習Ⅰ・Ⅱ <input type="checkbox"/>卒業演習Ⅰ・Ⅱ <input type="checkbox"/>2を記入して下さい</p> <p>第1希望演習 基礎 演習 提出先:フレッションやけー担当教員 提出期限: 月 日 専門 演習 提出先:教字課 提出期限: 月 日</p> <table border="1"> <tr> <td>担当教員</td> <td>〇〇 先生</td> <td>演習テーマ</td> <td><u>演習テーマを記入して下さい</u></td> </tr> <tr> <td>学籍番号</td> <td>22XXXXXX</td> <td>フリガナ</td> <td><u>フリガナを記入して下さい</u></td> </tr> <tr> <td></td> <td>氏名</td> <td colspan="2"><u>文理 太郎</u></td> </tr> </table> <p>志望理由: (別途提出物等が指示される場合がありますので必ず担当教員に確認してください) <u>この演習の何に興味を持ち、どういったことを勉強したいかなど、具体的に記入して下さい。</u></p> <p>担当教員の印があるものを提出</p> <p>注意: 教員印なきカードは無効です。希望する演習の担当教員の印を必ず本人以外の履修希望も無効となりますので、必ず希望する本人が直接担当教員に印をもらって下さい。紛失、汚損の場合も改めてカードの再配付を受ける必要があります。提出するまでカードは大切に保管して下さい。提出後の希望演習、希望順の変更は原則としてできませんので注意して下さい。</p>		担当教員	〇〇 先生	演習テーマ	<u>演習テーマを記入して下さい</u>	学籍番号	22XXXXXX	フリガナ	<u>フリガナを記入して下さい</u>		氏名	<u>文理 太郎</u>		<p><b>&lt;演習登録カード記入例&gt; 下線部をボールペンで記入して下さい</b></p> <p>情報メディア学科 演習登録カード <input type="checkbox"/>基礎演習Ⅰ・Ⅱ <input checked="" type="checkbox"/>専門演習Ⅰ・Ⅱ <input type="checkbox"/>2を記入して下さい</p> <p>第1希望演習 基礎 演習 提出先:フレッションやけー担当教員 提出期限: 月 日 専門 演習 提出先:教字課 提出期限: 月 日</p> <table border="1"> <tr> <td>担当教員</td> <td>〇〇 先生</td> <td>演習テーマ</td> <td><u>演習テーマを記入して下さい</u></td> </tr> <tr> <td>学籍番号</td> <td>31XXXXXX</td> <td>フリガナ</td> <td><u>フリガナを記入して下さい</u></td> </tr> <tr> <td></td> <td>氏名</td> <td colspan="2"><u>文理 太郎</u></td> </tr> </table> <p>志望理由: (別途提出物等が指示される場合がありますので必ず担当教員に確認してください) <u>この演習の何に興味を持ち、どういったことを勉強したいかなど、具体的に記入して下さい。</u></p> <p>面談日 <u>11/XX</u> 一面談日 を記入</p> <p>教員印 *</p> <p><b>印</b></p> <p>注意: 教員印なきカードは無効です。希望する演習の担当教員の印を必ずもらって下さい。また担当教員と直接面談した本人以外の履修希望も無効となりますので、必ず希望する本人が直接担当教員から印をもらって下さい。紛失、汚損の場合も改めてカードの再配付を受ける必要があります。提出するまでカードは大切に保管して下さい。提出後の希望演習、希望順の変更は原則としてできませんので注意して下さい。</p>		担当教員	〇〇 先生	演習テーマ	<u>演習テーマを記入して下さい</u>	学籍番号	31XXXXXX	フリガナ	<u>フリガナを記入して下さい</u>		氏名	<u>文理 太郎</u>	
担当教員	〇〇 先生	演習テーマ	<u>演習テーマを記入して下さい</u>																								
学籍番号	22XXXXXX	フリガナ	<u>フリガナを記入して下さい</u>																								
	氏名	<u>文理 太郎</u>																									
担当教員	〇〇 先生	演習テーマ	<u>演習テーマを記入して下さい</u>																								
学籍番号	31XXXXXX	フリガナ	<u>フリガナを記入して下さい</u>																								
	氏名	<u>文理 太郎</u>																									

#### （4）二次募集

希望者多数等の理由により、希望したゼミに入れない場合があります。その場合には、二次募集するゼミ担当教員を訪問し、再度ゼミの希望を提出します。

#### ●ゼミ決定までの流れ



ミニワーク1：大学Webサイト等で気になるゼミ・研究室について調べてみよう

例：教員の専門分野、これまでの研究内容、担当科目、etc...

ミニワーク2：ゼミ・研究室の志望理由をまとめてみよう

## 16 キャリアデザインって何？

### 16-1 キャリアデザインって何？

みなさんは「キャリアデザイン」という言葉を知っていますか。もともと「キャリア」という言葉は「キャリアを築く」というように、仕事の経歴を表す意味合いで使われてきました。最近では、仕事だけではなく、自分自身の人生の進路・目標について考え、計画を立てて実行することを「キャリアデザイン」と呼ぶようです。

これから始める大学4年間の「キャリア」は、卒業後の長い社会人生活のための準備期間としてとても大切な時間です。「今後4年間どんな大学生活をすごすか」、「就職のための準備をどのように進めていくか」、「卒業後の進路についてどんな目標を立てるか」、「自分のやりたいことは何か」などを考えるのが大学での「キャリアデザイン」です。まず、大学4年間の学生生活の見取り図を以下に示します。見取り図内の空欄でクラブ・サークル、アルバイト等、記入できる箇所はありますか。

見取り図によると就職活動が本格化するのは3年生からです。就職活動の始め方、やり方については2年生後期・3年生前期のキャリアデザインI・IIと3年生後期の就職ガイダンスでじっくり学びますし、その過程で浮かんできた疑問・質問についてもキャリア支援センターの職員がマンツーマンで継続的にアドバイスしてくれます。

一方、1~2年生ではまだ直接就職活動にかかわることはインターンシップを除き限られています。それでも準備できることがあります。次の章では、「キャリアデザイン」について1~2年生のうちに準備できることを考えましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生
(就職関連) 学業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ F.S. I (前期)</li> <li>・ F.S. II (後期) ※健康栄養学科はなし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キャリアデザイン I (後期) <ul style="list-style-type: none"> <li>● キャリア意識の醸成</li> <li>● 自己分析</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キャリアデザイン II (前期) <ul style="list-style-type: none"> <li>● 就職情報サイトに登録</li> <li>● 適性検査</li> <li>● 業界研究・職種研究</li> </ul> </li> </ul>	
就職関連 イベント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 低学年キャリア教育</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ インターンシップ ※健康栄養学科はなし (夏期・春期休業日) <ul style="list-style-type: none"> <li>● インターン学内募集</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 就職ガイダンス (後期) <ul style="list-style-type: none"> <li>● 履歴書・エントリーシート作成・模擬面接</li> </ul> </li> <li>・ 業界研究セミナー(後期) <ul style="list-style-type: none"> <li>● 企業採用担当者と面談</li> </ul> </li> <li>・ インターンシップ(通年) <ul style="list-style-type: none"> <li>● 企業公募</li> </ul> </li> <li>・ 就職活動 開始</li> <li>・ 公務員試験対策講座</li> <li>・ 資格取得講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 就職活動 → 内定 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 合同企業展・企業説明会への参加</li> <li>● 履歴書・エントリーシートの提出</li> <li>● 筆記試験・Web 試験</li> <li>● 個人面接・グループディスカッション</li> </ul> </li> </ul>
学校行事 その他の	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育大会 (5月)</li> <li>・ 学園祭 (10月)</li> </ul>			
サークル・ クラブ				
アルバイト				

## 16-2 1～2年生のうちからできる「キャリアデザイン」

さきほど見取り図で3～4年生の就職活動にて希望する企業にエントリーシートと履歴書を提出し、個人面接を受ける過程があることを見ました。これらはいずれも企業の採用担当者に対し「自分がどのような長所・強みを持った人間なのかを知ってもらう」自己アピールですが、うまくアピールするには①「自分の長所・強みに関する内容を充実させること」と、②「文章作成・話し方の技術を身に付けておくこと」の2つが欠かせません。

①をこなすためには「大学生活で継続して取り組めることを1～2年生のうちに見つけておく」ことが大切です。たとえば、運動系、文科系のサークルに所属しサークルの運営に携わるようになった、オープンキャンパスの学生要員として高校生への対応をこなすようになった、などの経験はとても貴重な「キャリア」になり自己アピールの強い武器になります。もちろん自分の専門とする学問分野について深く学び、研究成果を出すという経験も「キャリア」になりますし、学業とは全くかけ離れた趣味の領域で活動を続けるという経験も同様です。

これらの経験は自分一人ですることではなく、周りの人々、大学生活、より広く言うと世の中との関わりを通しておこなわれます。そして、その環境の中で自分の短所を克服しつつある、自分の性格の新たなよい一面がわかった、他の人になかった自分の長所・強みがはっきりと把握できたなど、皆さんが自分自身について深く理解する場面が出てきます。この「気付き」を意識的におこなうことが①「自分の長所・強みに関する内容を充実させること」につながります。

では1年生の今の時点における「自分はどのような人間であるか」について考え、以下のワークシート《自分はどのような人間であるか》に記入して下さい。なお、②「文章作成・話し方の技術を身に付けておくこと」は文理ワークブックの別の章で学びましょう。

●自分はどうのような人間であるか

<p>自己紹介のまとめ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>性格</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>長所</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>興味・関心のあること</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>授業で得られた専門知識</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>自分の長所が現れた経験</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>今取り組んでいること</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>特に力を入れている授業</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>チャレンジ(資格、活動等)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

次に「自分を取り巻く環境」について、知っていることや興味・関心のあることを以下のワークシート《自分を取り巻く環境》に記入して下さい。

●自分を取り巻く環境

<p>スポーツ・音楽・趣味</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>文化（読書・見た映画）</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>インターネット活用法</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>友人・先輩・後輩・大人</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>アルバイト</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>クラブ・サークル活動</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>興味ある会社</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>したい仕事</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>最近気になるニュース</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ワークシートを参考にして「今取り組んでいること」、「今後取り組みたいこと」などを以下の表《1～2年生のキャリアデザイン》にまとめて下さい。

● 1～2年生のキャリアデザイン

	学科での取り組み			学業 (資格取得)	今取り組んでいること	今後取り組みたいこと
	低学年 キャリア 教育	企業見学	インター ンシップ			
1 年前期	年 月	年 月				
1 年後期	年 月	年 月				
2 年前期	年 月	年 月				
2 年後期	年 月	年 月				

参考文献

- 1) ディスコ「キャリアタス就活」2019.1.20

## K 1 健康栄養学科について

### K 1 - 1 健康生活学部健康栄養学科とは

日本の食文化は、世界遺産にも登録され世界から高い評価を得ています。しかし現実には、食文化の衰退の危機さえ感じさせる急速な時代の流れが、私たちの食生活を取り囲んでいます。外食・中食が広く行き渡り、本来家庭で行う「食事」が一大産業となりました。また、今の学生は 20 年前の学生と比べると、「食材に関する知識の欠如」「未熟な調理技術」「未発達の味覚」など、食を通じた経験が乏しいことが危惧されています。

健康栄養学科は、こうした急速に変化する社会の中で栄養管理のエビデンスを基軸として、「栄養に優れた食」「美味しい食」「健康に寄与する食」を常に提供できる高度な管理栄養士を育成して、人々の豊かな食生活と健康に寄与することを目標としています。

健康栄養学科 4 年間の講義・演習や実験・実習で、皆さんは先人の研究から明らかにされた多くのことを学びます。栄養と健康に関する知識は、毎日の生活で自ら実践して確かめることができます。大学生活を送る中で、どのような食事をとれば体の調子がよくなるのか自分なりの「新たな研究」を皆さんが実施することで、講義や実習で学んだ知識がより深く理解できるのではないのでしょうか。「新たな研究」の中で教科書には答えがない疑問に出会うかもしれません。その疑問は将来の新発見によって解決する重要な疑問かもしれません。知識は連鎖していくことでしょう。

健康栄養学科の学生となった皆さんは、自身の食生活を管理できる知識を身につけ、たくさんの友達を作ることによって、一人一人違う考え方を持っていることに気がついていくことでしょう。さらには、健康生活学部の仲間「フードビジネス学科」では、“食の楽しさ”や“食の経済”を学んでいる仲間、「情報メディア学科」では、“情報の伝え方”や“マーケティング”などの知識を持った仲間と出会うこととなります。多様な分野の仲間と過ごす 4 年間は、皆さんが社会に出た時の引き出しを増やしてくれることにつながるでしょう。

## K 1 - 2 健康栄養学科での学修と修得できる資格

健康栄養学科での学修については、学生便覧・履修の手引きの「健康生活学部健康栄養学科の教育課程」に載っている、ディプロマポリシー（学位授与の方針）およびカリキュラムポリシー（教育課程編成・実施の方針）にまとめられています。大事な項目ですから、よく読んでおいてください。

健康栄養学科のカリキュラムは、①「基礎教育科目」、②「専門教育科目（専門基礎分野）」、③「専門教育科目（専門分野）」、④「教職に関する科目」の4つに大別されます。

「基礎教育科目」は大学生としての教養を養うとともに、情報処理やコミュニケーション・ツールについて学ぶ内容になっています。

「専門教育科目（専門基礎分野）」は、栄養に関する基礎的な知識を身につける科目です。社会・環境と栄養、人体の構造と病態、食品についての基礎知識などを幅広く学びます。

「専門教育科目（専門分野）」は、実際に管理栄養士としての業務に直結した科目です。給食経営管理、栄養評価・管理、栄養教育など食生活を通じて、個人または集団の健康の維持・増進をすすめる知識と技術を学ぶ内容になっています。

特に専門科目のカリキュラム構成は、階層構造になっています。たとえば、専門基礎分野から専門分野へ、食品学Ⅰから食品学Ⅱへ、給食実務論から給食経営管理実習Ⅰ・Ⅱへというように、基礎から順番に積み上げる方式なので、途中で単位の取りこぼしがあるとそれ以上の科目の理解の妨げになることがあります。基礎から確実に修得することに努力してください。

以下のように、取得できる資格には様々なものがあります。

### ●管理栄養士国家試験受験資格

栄養士法に定められた、名称独占資格「管理栄養士」は、管理栄養士国家試験に合格し取得します。管理栄養士は厚生労働大臣の免許を受けて、「管理栄養士」の名称を用いて、「傷病者に対する療法のために必要な栄養の指導」、「個人の身体状況や栄養状態に応じて、高度に専門的な知識と技術を要する健康の保持増進のための栄養指導」、「特定多数人に対して継続的に食事を供給する施設における利用者の身体の状況、栄養状態、利用の状況などに応じた特別の配慮を必要とする給食管理およびこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導」などを行うことを業とする者です。

**●栄養士免許証**

栄養士法に定められた、名称独占資格の一つです。栄養士は、都道府県知事の免許を受けて、栄養士の名称を用いて栄養の指導を行う資格です。

**●栄養教諭一種免許状**

栄養教諭は、児童・生徒の発育において、栄養状態の管理や、栄養教育の指導を行う教員です。学士の学位と管理栄養士免許の所持、あるいは、管理栄養士課程を修了(栄養士免許取得)しかつ「教職課程の履修」合計 26 単位を修得した者に与えられます。

**●食品衛生監視員（任用資格）**

食品衛生法に規定された職務および食品衛生に関する指導を行う技術系公務員です。主に国の検疫所と地方自治体の保健所に所属し、食品の検査や食中毒の調査、食品製造業や飲食店の監視、指導及び教育を行います。

**●食品衛生管理者（任用資格）**

食品衛生法により、食品衛生法施行令第 13 条の食品を製造・加工する業種に配置することを義務づけられた、厚生労働省が管轄下の国家資格です。

**●NR・サプリメントアドバイザー受験資格**

日本臨床栄養協会が認定する「保健機能食品、サプリメントについて専門的観点から個人の栄養状態を評価し、適切にアドバイスできる」資格です。

その他、本学ホームページの「資格支援」の項目のところに、就職に役立つ資格支援が掲載されていますので、よく読んで、より良いキャリアデザインを設計してください。

ミニワーク 1：在学中に「管理栄養士国家試験受験資格」を含め、どのような資格を取ろうと思いますか。書いてみましょう。

## K 1 - 3 管理栄養士とは

### (1) 栄養士の誕生と栄養活動のはじまり

18世紀後半に誕生した「栄養学」は、第一次世界大戦(1914～1918年)中の食糧不足下で病気の予防・治療に実践され、同時に医療における食事療法に応用されるようになりまし。そのなかで食事療法を専門とする人たちが現れ、いつの間にか自分たちを Diet(食事)の専門家、すなわち Dietitian と呼ぶようになりました。1917年、米国栄養士会が認定する栄養士がここに誕生しました。

その頃、わが国でも、戦中・戦後の食糧不足難による低栄養問題を解決する手段として、食糧増産と栄養学の発展は国の大きな課題になりました。こうした状況のなかで栄養への取り組みの重要性を訴えた佐伯 矩(ただす)は、1914(大正3)年に私立の栄養研究所を設立しました。

以下、管理栄養士の歴史を示します。

18世紀後半	「栄養学」のはじまり
1914年	佐伯 矩が「栄養研究所」を設立
1917年	米国で栄養士制度発足
1920年	栄養研究所が「国立栄養研究所」に
1925年	佐伯 矩が「栄養学校」を設立
1926年	栄養学校第1回卒業生が「栄養手」として世に出る
1945年	栄養士規則が制定され、日本で栄養士が誕生
1947年	栄養士法公布(翌年施行)、栄養士が国家資格に
1952年	栄養改善法公布、施行
1962年	「管理栄養士」制度スタート。国内3大学(徳島大学、女子栄養大学、東京農業大学)に養成課程設置
2000年	栄養士法一部改正、管理栄養士が登録制度から免許制に
2002年	健康増進法公布(翌年施行)

### (2) 低栄養問題解決と新たな問題

1960年代、食糧不足による低栄養問題はほぼ解決したことから栄養学や栄養士不要論まで出てきました。しかし実際は、新たな栄養問題が浮上していました。国民の食生活が多様化・複雑化したことにより、過剰栄養による肥満とその合併症としての成人病(現:生活習慣病)が社会問題化し始めました。管理栄養士・栄養士は生活習慣病対策の担い手として重要視されてきました。

### (3) 管理栄養士制度と期待される活動

管理栄養士は、「栄養士にできない複雑、困難な業務をする者」として位置付けられています。中高年者に多くみられる「過剰栄養」と若年女子や傷病者・高齢者にみられる「低栄養」が混在し、さらに食生活の変化により現在の栄養問題は、複雑・多様化しています。

21世紀の管理栄養士等のあり方検討委員会では、管理栄養士について「人間栄養学に基づいた個々の人間の栄養状態を改善するためのマネジメントシステムを導入した対人業務を行うべきである」と述べています。

日本栄養士会は、① 病気の一次予防：保健、② 二次予防：医療、③ 三次予防：介護を病気の重症度として表現し、それぞれの段階における管理栄養士の役割、目的、さらに期待される成果を整理しグラウンドデザインとして提示しています（図 K1-1）。

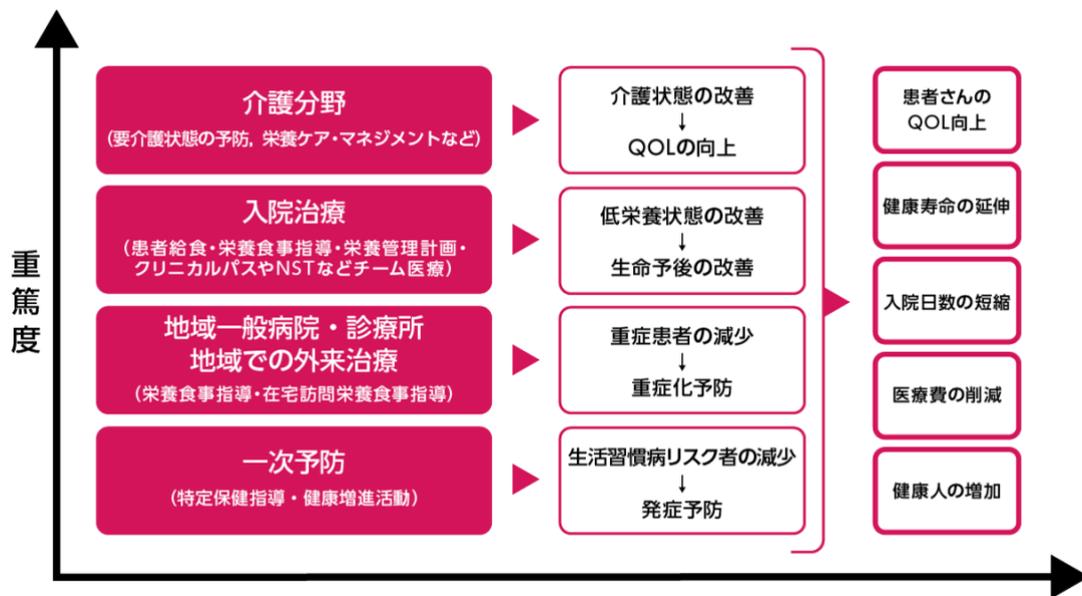


図 K1-1 管理栄養士の役割、目的および期待される成果（伊達 2011 を元に作成）

#### 参考文献

- 1) 伊達ちぐさ（編），導入教育，医歯薬出版，46-51(2011)。

## K 2 特徴的な講義と実習

### K 2 - 1 臨地実習

管理栄養士を目指して勉強を始めてたくさんの専門科目を勉強したけれど、実際の現場で働く管理栄養士の仕事がよくわからない。そんなもどかしさを吹き飛ばしてくれるのが臨地実習です。本学では3年生の夏休みから4年生の前期にかけて、少人数に分かれて、3施設に合計4週間の臨地実習に出かけます。

臨地実習では、現場の管理栄養士のもとでさまざまな体験をします。思いがけない出来事や課題を通して、先輩管理栄養士の熱い思いに触れると同時に、専門知識、技術がどのように活かされているのかを自分の目で確かめることができる貴重な時間です。

臨地実習Ⅰでは、小学校・福祉施設・企業の社員食堂等で限られた時間内に多数の人において安全な食事を提供するためのノウハウを体験します。

臨地実習Ⅱでは、病院で2週間の実習を行います。実習内容は給食調理施設とは大きな差があります。治療食の献立作成や調理などの「給食管理業務」、さらに入院患者の栄養評価・栄養管理計画書の作成などの「栄養ケア・マネジメント業務」が中心的な業務内容となります。医師・看護師・薬剤師・言語聴覚士などの他職種と連携したチーム医療の中で『栄養のスペシャリスト』として、多くの情報と高度なコミュニケーション能力を発揮する管理栄養士の姿を見ることができます。また、実習中には患者さんとふれあう機会もあり、チーム内でのディスカッションに参加して意見を求められることもあります。積極的な参加や知識の研鑽<sup>けんさん</sup>が試される、管理栄養士としての醍醐味を感じられる実習です。

臨地実習Ⅲでは、それまでに学んだ内容の集大成として、保健所・保健センター、健康増進施設等で1週間実習を行います。子どもから高齢者までのさまざまな地域住民の健康づくりや栄養・食生活の改善を担う管理栄養士の役割の実際を学びます。保健所では食環境の整備として飲食店によるヘルシーメニュー提供の促進や、食生活改善推進員等のボランティア組織の育成・活動支援をします。保健センターでは、離乳食教室や料理教室等で地域の

住民の皆さんの健康づくりを支援します。

社会には、これら以外にも管理栄養士の活躍の場がありますが、臨地実習を通じて自身の持てる力を発揮して、『未来の自分の管理栄養士像』を固めていってください。

## K 2 - 2 教育実習

栄養教諭の資格を目指す学生は、4年生の5月下旬から6月上旬にかけて教育実習を行います。大学でそれまで勉強してきたことを踏まえ、実際の教育現場(小学校または中学校)に行きます。教育実習のメインは実際に児童・生徒に食育の授業を行うことです。栄養教諭の仕事は、食に関する指導(食育)、学校給食の管理・運営、その他に給食だよりの作成や地域・家庭・学校間の橋渡しをするなど多岐に渡るため、これらについても体験し学習します。教育実習の期間は1週間ですので、ボヤボヤしているとあっという間に終わってしまいます。残念ながら、栄養教諭は1校に1人。複数の学校を1人の栄養教諭が担当することも少なくありません。したがって、卒業して栄養教諭になると他の職場のように先輩たちにすぐ聞いたり指示してもらうことができず、自身が主となって問題を解決していかなければなりません。限られた時間の中で多くのことを見て学べるように、事前の予習や実際に自分が栄養教諭として働くことをイメージしてから実習を受けるように心がけてください。

## K 2 - 3 卒業演習

大学は、「教育の場」と「研究の場」です。大学4年間は、管理栄養士として専門職で活躍するための準備期間です。深く学ぶために何をしたらよいかを真剣に考える時期でもあります。「人生でもっとも大切なことは一生を貫く仕事を持つこと(福沢諭吉)」という言葉もあるように、与えられる知識ばかりでなく、積極的に追及する研究が必要です。先人達の研究成果を学び、研究方法を身につけ、新たな発想で実験・調査研究をし、わくわくドキドキしながら結果を導き出す。研究の醍醐味を知ると研究の楽しさにハマります。それぞれの研究室では、管理栄養士課程にふさわしいテーマで興味深い研究がされています。

以下に、本学科ゼミ(研究室)の内容の一部を紹介します。

表 K2-1 各ゼミ(研究室)の研究テーマ

ゼミ	内容
生化学ゼミ	実験ではたんぱく質の消化がどのように行われているのかを魚を使って調べます。また、演習では生化学・臨床栄養学・食品学などの分野について理解を深めます。
応用心理学ゼミ	食行動は心の動きと深く関わっています。この演習では食行動について、教育、臨床、健康、医療など心理学の各領域からアプローチします。
食品学ゼミ	発酵食品、特に乳酸菌を利用した食品の研究を行っています。現在のテーマは、低温発酵乳酸菌を利用したライ麦パンの開発です。
解剖生理学ゼミ	短肢症を生じるマウスに、正常に硫酸化したグルコサミノグリカンを投与して形態の異常が改善されるかどうかを研究します。
運動生理学ゼミ	人の身体組成は栄養や運動によって変化します。特に骨格筋や骨は運動の影響を強く受けます。本ゼミでは運動と体組成の関係について研究していきます。
基礎栄養学ゼミ	「食品の機能性や栄養について科学的に調べる」ことを行います。この際、機器を使って成分や機能を分析する方法と人間の感覚を使って分析する方法の両方を使用していきます。
給食経営管理学ゼミ	ポリ袋を活用したレシピ開発を行い、普段のエコだけでなく災害用のレシピとしてします。高齢者の低栄養予防を目的に水煮大豆を添加したパンの開発に取り組んでいます。
公衆栄養学ゼミ	興味のある健康・栄養のテーマを設定し、栄養疫学の考え方をを用いて検討します。実際のデータを統計解析し、伝え方を含め卒業後も役立つ技術を身に付けます。
調理学ゼミ	食器やクロスなど食空間の演出による違いの検討や、和洋中の料理系識別メニュープランニングなどについて学びます。
応用栄養学ゼミ	栄養指導する上で重要な栄養状態を知ることに関心しながら、疾患やライフステージ・運動に合わせた栄養や食事について理解を深めます。
栄養教育ゼミ	地元の小学校や幼稚園などへ出向し、演劇を用いた児童参加型の授業や調理実習を実施。子どもたちの健康維持と食育への理解を深めることを目標とします。
臨床栄養学ゼミ	疾患やライフステージに合わせて栄養や食の管理ができるように、栄養と病気の関連について理解を深め、管理栄養士としてさまざまな疾患や状況に適切に対応できる実践力を養います。

## K 2 - 4 管理栄養士国家試験に向けて

資格の取得は、就職活動においてその威力を発揮します。就職においては、その職種に関連した資格を持っていることが非常に大切です。特に超高齢化社会を迎え、医療・福祉分野の資格はこれからますます需要が増えてくるでしょう。

資格の種類としては、国家資格、公的資格、民間資格の3つに大別できます。国家資格は、日本国公認の重要な資格です。医師、看護師、薬剤師などが国家資格の代表例です。皆さんが目指す管理栄養士も国家資格であり、国の実施する国家試験に合格しないと取得することはできません。管理栄養士としての知識・技術を修得した人しか得ることのできない資格ですから、就職先によっては必須となります。

管理栄養士国家試験を受験するためにはどのようなことが必要になってくるのでしょうか。まず、日頃の勉強の中で、科目ごとの単位を積み上げることになります。本学では、管理栄養士養成課程として87単位を取得します。ちなみに、卒業要件単位は合計で124単位となります。科目ごとの授業では、その分野の基礎から始まり、総論、各論、応用、発展と生きた内容を勉強していくことになります。

管理栄養士国家試験の勉強はそれだけで良いのでしょうか。実を言うと、管理栄養士国家試験の勉強内容は、日頃の科目ごとの勉強内容よりは簡単です。

「じゃあ、楽勝じゃん！」そんな声が聞こえてきそうです。

そんな訳はありません。そんな国家試験はありません。ただ、日頃の知識の使い方と、ちょっとだけ違うのです。日頃の試験では、その分野の総合的な知識が求められ、分野ごとのトピックスにも注力されます。一方国家試験では、それらもありますが、ごく基本的な内容についての、より正確な知識が求められます。一度、下記の国家試験の例題にトライしてみてください。短い文章で、隠された問題の意味を読み取り、短い文章の正しい部分と誤っている部分を正確に読み取る必要があるのです。

例題：疾病対策と一次・二次・三次予防の組合せである。正しいのはどれか。1つ選べ。

- (1) 子宮がん検診……………一次予防
- (2) 粉じん作業における保護具の着用…一次予防
- (3) 野外活動前の虫除け剤の使用……………二次予防
- (4) 腎不全患者に対する人工透析……………二次予防
- (5) BCGの接種……………三次予防

それでは、どんな勉強をすれば良いのでしょうか。日頃は、それぞれの科目で学修した内容をきっちり覚えて利用できるようなになれば結構です。さらに、科目の壁を乗り越えて、知識が導き出せるようにすると良いですね。例題の正解は（2）です。

「例」

- どんな食事・料理にしようかな（調理学）      → 食材は？（食品学）
- みんなにも作るかな（給食経営管理）      → 誰に作るかな（応用栄養学）
- お腹は壊さないようにしないと（食品衛生学）
- この食事の効能はなんだろう（解剖生理学、基礎栄養学）
- 病気のおじいちゃん食べられるかな？（臨床栄養学）
- めっちゃすごいのできた、みんなにも教えたい（栄養教育論、公衆栄養学）
- 最初に戻る&その他の科目も入ってくる！？

このような知識をしっかりとって4年生になった時には、国家試験の問題をいきなり解いて80～100点くらいはいけるかな、、、行って欲しい、、、ちなみに、管理栄養士国家試験は200問中6割正解(約120点)で合格です。

じゃあ、いつから国家試験に向けての勉強を始めれば良いのか。これは人によって様々です。先述のような基礎学力が伴っていて、知識の連携に気づき始めており、集中してやる時には1日10時間くらいの勉強を続けられる人は、4年生の後期からで結構です。それ以外の大多数の人は、計算上の勉強時間(600時間)を日割りして前倒ししてください。実際には先輩たちは3年生後期から勉強を始めています。

内容は、管理栄養士国家試験の過去問を繰り返し解くだけです。そして、各問題の正しい知識を何度も復習してください。5年分の過去問を何度も繰り返せば、模試で150点を超えられるようになります。そうすれば、合格できます。きつい気もしますが、たったこれだけです。目標に達するのが早ければ、600時間を少し減らして息抜きも出来てしまう！

どうですか？きつそうですか？見当もつかないのであれば、年末くらいに研究室を覗いてみてください。4年生の姿が真実を教えてくれます。

最後に、管理栄養士国家試験は絶対受けなければならないのか？ 当たり前です！ 皆さんは管理栄養士になるために管理栄養士養成課程の大学に入学し、受験資格を持って卒業し、国家試験に合格して管理栄養士になります。管理栄養士免許を持っていない人は、資格の取れない人、4年間を無駄に過ごした人と見られてしまうかもしれません。1年生のうちからコツコツと知識を積み上げて、最後まで諦めず、管理栄養士を目指しましょう！

ミニワーク2：管理栄養士国家試験に合格するために今からできることを考えて書いてみよう。

## K2-5 管理栄養士として これから

これからの管理栄養士として、あなたはどんな未来を想像しますか？日本は超高齢社会に突入し、生産人口が減り、社会の活力が弱まっているかも。人工知能（AI）やビッグデータの活用はどんどんすすみ、乗用車の自動運転も現実に近づいてきました。

世界規模では、地球温暖化などで地球環境が激変していても、経済優先の社会構造は変わらず、地球をむしばんでいるかも。そんなとき、何に価値観や幸福感を見出しますか？

21世紀になって約20年が過ぎました。世の中はどんどん変化しています。

あなたがこの健康栄養学科を選択した時点で、かなり専門性が絞られてきました。でも、栄養の勉強だけでなく、コンピュータも必要になってきました。今や仕事にコンピュータは欠かせません。

ある研究報告では、20年以内にコンピュータ化される可能性を職業ごとに計算しています (Carl B Frey, 2013)。将来の管理栄養士の仕事はとなると予測されているのでしょうか？このデータでは、管理栄養士・栄養士は702職種中、コンピュータ化されにくい職種（生き残れる職種）の11位になっています。ちなみに内科医・外科医は15位、看護師は46位です。これは、管理栄養士の仕事には食の専門職としての知識をベースに、人の栄養状態や生活習慣を考慮した上で、地域や世代、嗜好に合わせた総合的な判断が必要なこと、さらに細かな気配りを含むコミュニケーション力が求められるからだと考えられます。

皆さんが管理栄養士として活躍する場は、病院、教育機関、事業所、研究機関、行政機関、福祉施設など多くありますが、どこでも共通することは、食事をツールとして、人々を健康にして、命の源にすることができることです。さらに、食べる行為は、心をリラックスさせ、幸福感をもたらします。社会で様々な変化が起こっても、食を通して、人々に価値観や幸福感を見出す“人生案内人”になれるのではないのでしょうか。

ミニワーク3：卒業後どういう管理栄養士になりたいですか？今の自分の考えを書いてみましょう。

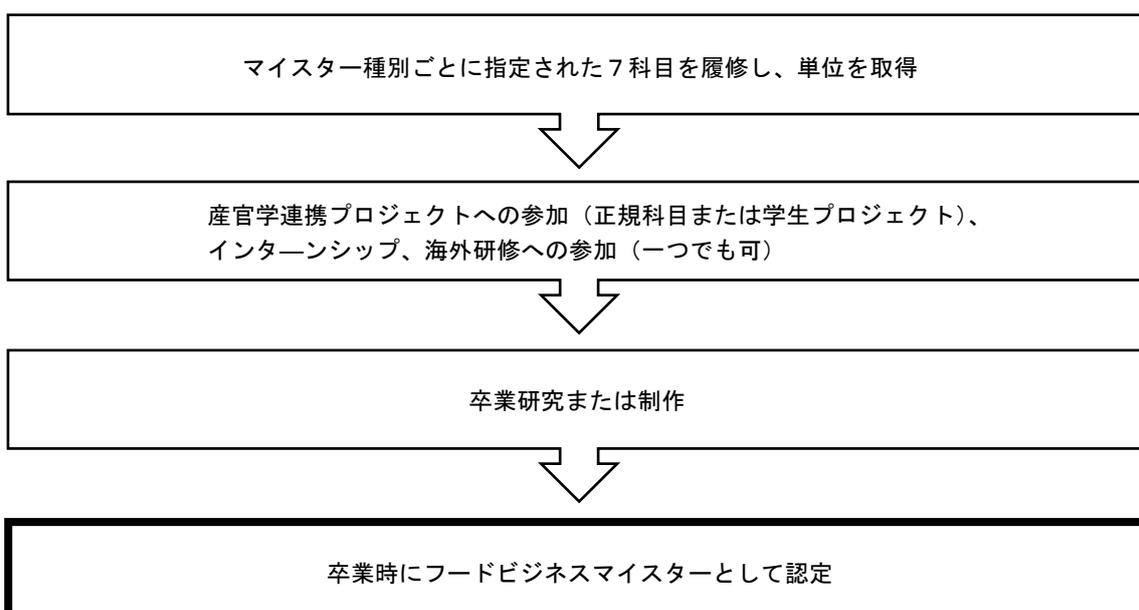
## F1 フードビジネスマイスターになろう！

フードビジネス学科の卒業生の多くは食品業界に就職します。主な進路は「食品製造業」「食品流通業」「フードサービス」の3つです。そのため、フードビジネス学科の学びでは、「食品メーカーコース」「食品流通コース」「フードサービスコース」という3つのコースを用意しています。

フードビジネス学科の特徴のひとつが「フードビジネスマイスター」認定制度です。食品業界で人気の職種に就くことができるよう、2019年度入学生から導入されました。「食品メーカーコース」「食品流通コース」「フードサービスコース」の3コースに関連する「フードビジネスマイスター」として、「フードビジネスマイスター（商品開発マーケティング）」「フードビジネスマイスター（食とデザイン）」「フードビジネスマイスター（カフェ・レストランプロデュース）」があります。

これらに加え、食品企業の海外進出に対応するための「フードビジネスマイスター（海外ビジネス）」があります。フードビジネスマイスター取得までの流れは、次の図の通りです。

### フードビジネスマイスター取得の流れ



ミニワーク：「フードビジネスマイスター」の取得に必要な講義名を「学生便覧/履修の手引」を見て、学年ごとに記入しましょう。「フードビジネスマイスター」の認定を目指す人は、これらの科目の履修登録を忘れないようにしましょう。

●フードビジネスマイスター（商品開発マーケティング）

・ 2 年次…

・ 3 年次…

●フードビジネスマイスター（食とデザイン）

・ 1 年次

・ 2 年次…

・ 3 年次…

●フードビジネスマイスター（カフェ・レストランプロデュース）

・ 2 年次…

・ 3 年次…

●フードビジネスマイスター（海外ビジネス）

・ 1 年次

・ 2 年次…

・ 3 年次…

・ 4 年次…

## F 2 資格を取ろう！

就職活動を考えると、資格を持っていると有利になります。わかりやすい例としては、語学があります。「英語ができます」と言葉で言うよりも、「英検 1 級」と履歴書に書いている方がその力があることを証明できます。ですから、在学中に資格をいくつか取りましょう。

資格には種類があります。大きく**国家資格**、**公的資格**、**民間資格**の3つに分けることができます。難易度もこの順番に近いです。それぞれ働きたい仕事に必要な資格があります。資格には取得に年数が必要なものもありますので、将来の夢を考えて資格が必要なのかどうか早めに確認しておく必要があります。

**国家資格**は、法律に定められて一定の認定要件、実務経験などが必要となるものです。医師や弁護士などと聞くとわかりやすいかもしれませんが。健康栄養学科で取得できる管理栄養士、栄養士も国家資格です。

**公的資格**は少しわかりにくい資格です。国家資格に準ずるといわれ、官庁や大臣が認定します。日商簿記、簿記、准看護師、実用英語技能検定（英検）などがあります。本来は民間資格と変わらないのですが、その信頼性が高いため広く知られている資格が多いです。フードビジネス学科で関係している資格としては、実用英語技能検定（英検）、簿記検定、色彩検定、カラーコーディネーター検定などがあります。その他、研修などで取得できる資格として、食品営業で欠かせない食品衛生責任者は自治体が管轄する公的資格になります。

**民間資格**は法的根拠によらない資格試験・検定です。社会のニーズに合わせて自由に対応できることが特徴です。特定の知識を求めるだけの検定から、業界において免許と同等に扱われる資格まで様々なものがあります。フードビジネス学科の学生が多く受験する食品表

示検定は民間資格です。食品表示検定は、業界内の基礎知識として就職後に資格取得が求められる職場がありますので興味がある方はぜひ取得を目指してほしいです。

本学で取得できる資格に「フードコーディネーター3級」「フードスペシャリスト試験」の受験資格がありますが、両方とも民間資格になります。これらは大学の講義を聞き単位を取得することで得られる資格ですので、確実に取得するようにしましょう。「フードコーディネーター3級」は講義を受講して単位をとれば、資格を取得できます。「フードスペシャリスト」は講義を受講して単位をとれば、早ければ、3年生の12月に受験することができます。その他、「食の検定」は学内で受験することができます。

ミニワーク1:「フードコーディネーター3級」の資格取得に必要な講義名を「学生便覧/履修の手引」を見て、学年ごとに記入しましょう。資格の取得を目指す人は、これらの科目の履修登録を忘れないようにしましょう。

●フードコーディネーター3級に必要な科目

- ・1年次…
- ・2年次…
- ・3年次…

ミニワーク2:「フードスペシャリスト」の受験資格取得のために必要な講義名を「学生便覧/履修の手引」を見て、学年ごとに記入しましょう。資格の取得を目指す人は、これらの科目の履修登録を忘れないようにしましょう。

●フードスペシャリストの受験資格に必要な科目

- ・1年次…
- ・2年次…
- ・3年次…

## M1 情報メディア学科推薦の資格・検定試験

### M1-1 協会や会社が行っている資格・検定試験

ここでは情報メディア学科に深く関係する資格・検定試験について説明します。高等学校までに合格済みのものもあるかもしれませんが。多くの資格・検定試験は級や段に分かれているので、上の級を目指すといよいでしょう。各資格・検定試験に関連する講義の内容はシラバスを参考にしてください。

情報メディア学科推薦の資格・検定試験一覧

資格・検定名	推奨コース	関連する講義
日本語ワープロ検定 情報処理技能検定試験 表計算 ホームページ作成検定 文章デザイン検定 プレゼンテーション作成検定	全コース (学内受験可)	情報リテラシー 情報処理演習 Webプログラミング プレゼンテーション
MOS 検定 (Microsoft Office 製品の操作に関する資格)	全コース (学内受験可)	情報リテラシー
マルチメディア検定 CG クリエイター検定 Web デザイナー検定 画像処理エンジニア検定	映像メディアコース (学内受験可)	デジタルアート入門 CG 基礎 CG 演習 Web デザイン 画像処理技術
色彩検定	映像メディアコース (学内受験可)	色彩学
MIDI 検定	サウンド制作コース (学内受験可)	デジタルサウンド入門 MIDI 制作演習
Pro Tools 技術認定試験	サウンド制作コース (学内受験可)	レコーディング演習
PR プランナー資格認定制度	メディアプランニングコース	マーケティング概論 広告概論 ブランド論

- ミニワーク1：興味がある資格・検定試験について、その出題内容を調べてください。また名前がよく似た資格・検定試験がある場合、その違いについて調べてください。

## 興味がある資格・検定試験

試験の名前：	
出題内容	

## M1-2 ITパスポート試験と基本情報技術者試験

情報メディア学科在学中には是非チャレンジしてほしい2つの資格について紹介します。それは独立行政法人 情報処理推進機構が行っている情報処理技術者試験中の「ITパスポート試験」と「基本情報技術者試験」です。経済産業大臣が実施する国家試験です。

IT 関連企業に就職する際に重要な資格であるだけでなく、どのコースに進む場合でも情報メディア学科の学生であれば持って置いてほしい資格です。大学在学中には是非基本情報技術者試験合格を目指してください。上級には応用情報技術者試験などがあります。

ただし名前は“基本情報”であっても、出題される問題は決して簡単ではありません。そこで基本情報技術者試験に挑戦する前に、より易しいITパスポート試験を受験するのもよい考えです。2つの資格試験の特徴を以下にまとめます。

## ITパスポート試験

出題内容	試験の開催時期と実施方法	関連する主な講義
ストラテジ系 マネジメント系 テクノロジー系	随時試験を行っている (会場によるが、ほぼ毎週末) CBT (コンピュータを利用した試験方式) で実施されている	情報学概論 ICT 基礎 IT マネジメント IT ストラテジ

IT パスポート試験に関連する講義は上の表以外にもたくさんあるのですが、まずはこれらの4つの関連講義で重点的に学習してください。

ところで、IT パスポート試験は情報分野の国家試験なので、コンピュータやプログラムに関することを学び、その内容が出題されると思うかもしれません。もちろんコンピュータやプログラムに関するテクノロジー系の出題もあるのですが、マネジメント系、ストラテジ系とは何のことでしょう。「IT マネジメント」や「IT ストラテジ」という講義名も耳慣れないものと思います。

●ミニワーク2：ITパスポート試験はストラテジ系、マネジメント系、テクノロジー系の3つの分野から出題されます。それぞれの分野はどのような内容かを情報処理推進機構のITパスポート試験のホームページと関連する主な講義のシラバスを参考に以下に書いてください。

#### 3つの系の内容

ストラテジ系	マネジメント系	テクノロジー系

次に基本情報技術者試験について以下にまとめます。

#### 基本情報技術者試験

出題内容	試験の開催時期と実施方法	関連する主な講義
ストラテジ系 マネジメント系 テクノロジー系 午後はプログラム言語の問題が出題される	春・秋の年2回 午前試験と午後試験の両方を受験する	ITパスポート試験関連の講義 情報システムコースのいくつかの講義（情報システム入門など） 基本情報技術

ITパスポート試験がほぼ毎週行われているのに対して、基本情報技術者試験は春と秋の年2回のチャンスしかありません。また、試験が午前と午後に渡り実施されるので、大変長丁場で出題量も多い試験になります。ですから十分な準備が必要です。

関連する主な講義を見てください。「情報システムコースのいくつかの講義」と書いてありますが、基本情報技術者試験では情報システムコースの専門科目のうち多くの科目が関連する講義となります。

- ミニワーク3：情報処理推進機構の基本情報技術者試験のホームページとシラバスを参考にして関連する講義を全て書き出してください。

#### 基本情報技術者試験に関連する講義

基本情報技術者試験出題分野	関連する講義

出題範囲の特徴として、午後はプログラム言語の問題が出題されます。プログラム言語の知識は講義を聴くだけでは身につけません。大学ではプログラミングやプログラム演習という演習科目の授業があります。これらの演習でプログラムが書けるようになるための訓練を積みます。

●ミニワーク4：基本情報技術者試験では5つのプログラム言語から1つを選択して解答します。それぞれの言語の特徴を調べ、以下の表にまとめてください。

プログラム言語の特徴

プログラム言語	特徴
アセンブラ言語	
C 言語	
Java	
表計算ソフト	
Python	

関連する主な講義に「基本情報技術」という資格試験名ズバリそのものの名前の付いた講義があります。これは試験対策の講義で最後の総仕上げと思ってください。“基本情報技術”は関係する講義や演習で充分知識や技能を蓄えた上で受講すればとても効果的です。

## M2 コースを選ぶ

情報メディア学科には4つのコースがあります。自分の興味や関心に合わせて、2年次よりコースを選択します。コースごとに、コース必修科目があり、卒業要件が異なります。ですから、きちんとコースについて調べ、考えて選択する必要があります。

もちろん、あるコースを選んでも、他のコースの授業を履修することができます。ダブルメジャー（専門を2つ専攻すること）、マルチメジャー（多様な専門を専攻すること）、マルチスキル（さまざまな技能をもつこと）などと呼ばれることがあります。名古屋文理大学情報メディア学科では、複合スキルと名付けています。それぞれのコースの特徴を身につけるだけでなく、専門とするコースと他コースの技能がかけあわせられ、創造的な能力を身につけるということを目指しています。

そこで、フレッシュマンセミナーの時間では、各コースの特徴、進級後のカリキュラムなどを調べてコースへの理解を深め、コース選択を行っていきましょう。

●ミニワーク1：各コースの特徴を調べよう。シラバスとカリキュラムツリーを参照して、コースの特徴を書いていこう。また、興味を持った科目や科目群を書き出していこう。

専修コース名	特徴・興味を持った科目・科目群など
情報システムコース	
映像メディアコース	
サウンド制作コース	
メディアプランニングコース	

## M3 学生プロジェクトに参加しよう

### M3-1 学生プロジェクトとは

情報メディア学科のカリキュラムには、「情報メディア特別演習Ⅰ・Ⅱ」という科目があります。これは、通常の授業と異なり、学年や専門の異なる学生どうしが協力し合って、特定の目標に向かって活動するものです。

普通の授業では、どうしても定められた時間割の中での履修になるため、たいていは同じ学年の学生と一緒に、そして、同じ専門コースを目指す学生と一緒に活動することになります。これに対して、より大きな目標を実現するためには、学年の異なる学生どうしが教え合い、また、異なるコースの学生が協力し合うことが大切です。

### M3-2 学生プロジェクトに参加するには

名古屋文理大学の情報メディア学科では、これまでも、学生が主体となって活動するプロジェクトがいくつも行われてきました。また、これからも、みなさんが参加することのできるプロジェクトを準備しています。

#### (1) 見学・体験と仮登録

まずは、実際に、企画されている学生プロジェクトを見学したり、体験的に参加したりしてみましよう。そして、そのプロジェクトに参加したいと思ったら、仮登録をします。仮登録は2年生後期の始まる前までに随時行うことができます。仮登録期間は、基礎的な技術や心構えなど、本格的な活動に向けての修行期間のようなものです。

#### (2) 本登録と活動・報告

2年生までは準備期間として、本格的な活動は3年次に行います。正式の履修登録は3年の前後期に行い、所定の期間の活動を行ったのち、3年の後期に、成果発表を行います。

## M4 企業を見学する

### M4-1 企業見学の意義

皆さんは、将来どのような仕事をしたいと思っていますか？「システムエンジニアになりたい」「サウンドクリエイターになりたい」等と具体的な職業が決まっている人、「映像に関わる仕事がしたい」「広報の仕事に興味がある」と具体的な職業は決まっていなくても方向性は何となく決まっている人、もしくは、これから大学で学ぶなかで決めていこうと思っている人、様々かもしれませんね。ただ、具体的な職業が決まっても、どの企業を目指すかまで決めている人はまだ少ないのではないのでしょうか。「どのような企業があるか調べたい」と思ったとき、きっと Web で検索する人が多いでしょう。Web から得られる情報も多いですが、実際に企業見学をすると、働く人の様子を見たり社風や雰囲気を感じ取ることが出来ます。1年生で「就職」はまだ先の話かと思うかもしれませんが、2年後には就職活動が始まります。企業見学を経て企業を知り、企業で働くイメージを深めて下さい。

### M4-2 企業見学先について知る

ミニワーク1：見学予定の企業について調べてみましょう。また、ゼミ内で共有してみましょう。

- ① 見学先はどこにありますか？
- ② 見学先企業の業種は何ですか？
- ③ 見学先企業の特徴は何ですか？
- ④ 見学先企業の従業員数は何人ですか？
- ⑤ 調べていく中で気になったこと、質問してみたいことは何ですか？

## M5 「電子ポートフォリオ」を作ろう！

### M5-1 電子ポートフォリオとは

#### (1) もともとは紙媒体の「ポートフォリオ」

「ポートフォリオ (Portfolio)」とは、もともと「紙ばさみ」(書類を入れておく平らなケース)の意味ですが、デザインや芸術の分野では、作者が自己の作品(デザイン画、絵画、写真など)を紙に印刷してまとめ、作品集・業績集(展覧会の出展や受賞歴など)としてファイルにまとめたものを指します。

デザインなどの仕事を受注したり就職活動をする際に、ポートフォリオを示して、自己アピールや実績の説明に用います。

また、近年、教育分野では、ノート・プリント・資料・レポートなどをポートフォリオにまとめ、学習の成果を振り返ったり、学生どうしで評価しあって、学習の効果を上げることを目的とした「学習ポートフォリオ」の作成と利用が提案されています。

ミニワーク1:「就職活動 ポートフォリオ」をキーワードに、世の中で就職や自己アピールに実際のポートフォリオがどのように活用されているかを調べ、「Webデザイナー」「DTPデザイナー」「フォトグラファー」「プログラマー」「イベントプランナー」など具体的な職種を想定して、Webや書籍に紹介されているポートフォリオ活用例を紹介してください。



iPad で自己アピールの練習



iPad の電子ポートフォリオで就職活動

## (2) 「電子ポートフォリオ」の利点

「電子ポートフォリオ (eポートフォリオ)」は、紙ではなく、電子媒体で作成・提示するポートフォリオです。

例えば iPad を使った電子ポートフォリオでは、静止画だけでなく、動画像や音声も含めて、自分の作品を保存・整理・プレゼンテーションすることができます。

ポートフォリオを Web 上に公開すれば、多くの人にいつでもどこでも伝えることができ、学習の成果を皆で評価しあったり、これまでの成果を踏まえたステップアップや、自己紹介、就職活動などの時に利用できます。

普段から、大学での活動やイベント参加の写真、授業の課題で作成したデジタルコンテンツやレポートを、電子媒体に保存・整理しておけば、就職活動や研究室 (ゼミ) 選択のときに、作品や成果の提示を求められても、あわてて過去の作品を探さなくて済みます。



SNS (Facebook) を利用した電子ポートフォリオの例 (名古屋文理大卒業生)



Web サイトとして作成した電子ポートフォリオの例 (名古屋文理大学生)

## M5-2 「電子ポートフォリオ」を作成して、発表・評価しよう

自分のプロフィール、アピールポイント、大学に入学してから参加したイベントや受講した授業、大学や所属学科の紹介などを、電子ポートフォリオにまとめよう。

プレゼンテーションソフトで作れば、すぐにプレゼンに利用できます。iPad でプレゼンできれば持ち運びに便利です。写真や作品の動画を、入学してからの時系列（時間の順番）にならべ、一番上に最新の情報が来るように並べていく（順次追加していく）ような、Web サイトを作って公開しよう。例えば、Facebook ページを活用すれば手軽に作成できます。

ミニワーク2：自己紹介と、大学入学からの作品集・参加イベントなどの記録を、写真や動画などのデジタルコンテンツを並べて表示し、自己アピールのための電子ポートフォリオサイトとして公開しましょう。(個人情報や著作権の扱い等、十分注意して公開しましょう)  
また電子ポートフォリオの内容をもとに、iPad で自分の作品を示して他の人に紹介してください。電子ポートフォリオは就職活動にも使えるよう追加更新を続けましょう。

### ●学習「電子ポートフォリオ」を使って相互評価

電子ポートフォリオを作成し、iPad で表示してプレゼンして学生どうしで評価しよう。

少人数ゼミのレポートや自分の作品をグループ内で共有して、相互に評価しよう。

名古屋文理大学で導入している e-learning プラットフォーム WebClass では、授業や研究室（ゼミ）や学生プロジェクトなどのコースごとに「e ポートフォリオ」を設定することができ、受講生がアップロードした作品やレポート、プレゼンのデータなどを受講者どうしで相互評価する機能が利用できます。教員の評価もコース受講者に共有できます。

WebClass の画面例（WebClass には e ポートフォリオ、e ポートフォリオ・コンテナなど、学習ポートフォリオとして利用できる機能があります。）

## M6 コンテストに応募しよう！

ここでは情報メディア学科の学生向けのコンテストについて扱います。様々な分野の作品やパフォーマンスの他、アイデアや企画という形式のコンテストもあります。授業の課題だけに止まらず、就職活動用ポートフォリオの材料として、また自分の作品や取組みを大勢に知られる手段としてコンテストを活用しましょう。毎年開催されるコンテストには1年生の段階から応募して制作を重ね、技術向上やよい成果に繋げましょう。

### (1) 学内コンテストについて

名古屋文理大学の在学学生を対象としたコンテストです。毎年開催のもの他、新規募集もあります。告知はWebや掲示板のポスターで行われます。よく調べておきましょう。

例)「デジタルコンテンツコンペ (情報メディア学科対象)」

ミニワーク1：学内コンテストの「募集期間」「募集分野」を調べてみましょう。今年のものがない場合、毎年同じ時期に募集があるので、過去の募集記事を検索して調べてみましょう。

### (2) 一般コンテストについて

様々な参加条件があります。稲沢市の写真コンテストや愛知デジタルコンテンツコンテストなど地域限定、学生CGコンテストや国際学生対抗バーチャルリアリティコンテストやInternational Students Creative Award (ISCA) など学生対象などです。

ミニワーク2：「文化庁メディア芸術祭」「CGアニメコンテスト」など一般コンテストの受賞作について調べ、気に入った作品を紹介してみましょう。

ミニワーク3：「登竜門」「公募ガイド」「スマートコンテスト」などのコンテスト情報サイトを検索して、応募できそうなコンテストを調べてみましょう。