

目次

0 立学の精神と教育理念	3
1 大学生になろうーもう「生徒」ではない。	5
1-1 大学の授業とは	5
1-2 「GPA」と履修登録から単位認定までの流れ	6
1-3 履修計画を立てよう	10
1-4 大学生になるために	10
1-5 ディプロマサブリメント	13
2 仲良くなろう	14
2-1 自分の自己紹介	14
2-2 ほかの人の自己紹介	15
2-3 友達を作ろう	16
3 授業を受ける	18
3-1 ノートを取る	18
3-2 遅刻・欠席について	18
3-3 大学と高校の授業の違いについて	19
4 学生生活の安全と安心	20
4-1 交通ルールとマナーを守ろう	20
4-2 健康な生活を送ろう	22
4-3 アルバイトを始める前に	27
5 楽しい「企画」を実現しよう①	30
5-1 体育大会のチーム名を考えよう	30
5-2 衣装などを考えよう	30
6 楽しい「企画」を実現しよう②	31
6-1 企画力は創作の原点：まず「参加」そして「企画」	31
6-2 実際に企画して実施しようー大学祭を盛り上げろ	32
7 インターネットを利用するために	36
7-1 大学ホームページで大学の情報を知る	36
7-2 電子メールで伝達される情報を見る	39
7-3 いろいろな情報を調べる	41
7-4 スマートフォンや SNS の注意点	42
8 地域を知ろう	45
8-1 稲沢市を知る	45

8-2	稲沢の名所・行事を知る	46
8-3	稲沢の名所に行く・行事に参加する	47
9	気分よく過ごすために	48
9-1	大学生活のストレス	48
9-2	ストレスへの対処	51
9-3	相談するということ	52
10	今、一番気になるニュースについて話そう	54
10-1	気になるニュース	54
10-2	共通の話題でもっと話してみよう	55
11	レポート・試験・研究倫理	57
11-1	レポート・論文を書く時のルール	57
11-2	レポートの書き方	58
11-3	試験を受ける	65
12	生成 AI とのつきあい方 ～「数理・データサイエンス・AI」の学び	66
13	自分について考えてみよう	72
13-1	自分の歴史を振り返ろう	72
13-2	今の自分のことを書きだしてみよう	75
13-3	まわりの人に聞いてみよう	76
13-4	自己分析をしよう	77
14	キャリアデザインって何？	78
14-1	キャリアデザインって何？	78
14-2	1～2年生のうちからできる「キャリアデザイン」	80

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。

<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、実際に皆さん達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 名古屋栄養専門学院 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（情報処理学科）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
- 2025 年 名古屋文理大学大学院（健康情報学研究科） 設置

現在、学園全体で大学の 2 学部 3 学科 1 研究科、短期大学部で 1 学科 2 専攻学校を有し、収容定員 1,500 名を超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^{まなびや}学舎に集いし我等 若き^{いのち}生命
理念は高く^{こころ}志操は堅し
^{がく}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
^{ひと}人類のため 世のため
ああ 名古屋文理
わが^{こころ}魂の^{よろこび}歓喜

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 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
わが魂の^{ふるさと}故郷

東海に陽は栄え
この学舎に集いし我等 若き生命
^{なみけ}友情を深め ^{むつみ}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
わが魂の^{おおぞら}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になります。

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になります。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

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 () ～	オリエンテーション	単位・履修制度の理解	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 ()		履修計画の設定		
	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			抽選漏れの場合…履修科目変更手続き
		Web履修登録科目全体の確認			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 () ～	前期定期試験			
	月 日 ()				
	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
後期	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			
	月 日 ()				
	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切です。

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。

[illegible]

履修の手引きの『教育課程表』をみながら4年間の履修計画を立ててみましょう。

	必修		選択		合計単位数	(累計単位数)
	科目数	単位数	科目数	単位数		
1 年前期		単位		単位	単位	(単位)
1 年後期		単位		単位	単位	(単位)
2 年前期		単位		単位	単位	(単位)
2 年後期		単位		単位	単位	(単位)
3 年前期		単位		単位	単位	(単位)
3 年後期		単位		単位	単位	(単位)
4 年前期		単位		単位	単位	(単位)
4 年後期		単位		単位	単位	(単位)

手 順) 必修科目を最初に入れ、CAP制限に注意しながら履修科目を決定しましょう。

参考1) CAP制: 24単位まで/各期

参考2) 進級要件: 履修の手引きから各学科ごとの進級に必要な単位数を確認しましょう。
(3年次への進級)

参考3) 卒業要件: 履修の手引きから各学科ごとの卒業に必要な単位数を確認しましょう。

1-5 ディプロマサプリメント

大学では、卒業認定・学位授与に関する能力・資質の修得に向けて、各科目を体系的に組み合わせた授業を開講し、関係性及び到達目標を示すマップを提示しています。

ディプロマサプリメントでは、皆さんが修得したGPA及びディプロマポリシーの到達目標に定める知識・能力の修得状況等が確認できます。卒業時に、ディプロマサプリメントを配付しますが、ポータルサイトより年度ごとの修得状況をいつでも確認することができます。

各学期終了時には成績が更新されますので、自分の成長を確認しましょう。

～UNIVERSAL PASSPORT 学修ポートフォリオ機能 ディプロマサプリメント～

1, UNIVERSAL PASSPORTへログイン後 『学修ポートフォリオ』をクリックします。

2, ディプロマサプリメントが表示されます。

2-1 『履修中科目を含む』にチェックを入れますと、履修中科目を修得した場合のグラフが表示されます。

2-2 ディプロマサプリメントの項目をクリックしますと各項目の対象科目が表示されます。

2-3 『学修ポートフォリオ帳票出力』をクリックしますと、PDFファイルが出力されます。

UNIVERSAL PASSPORT 学修ポートフォリオ機能 ディプロマサプリメント

学修ポートフォリオ

表示項目: すべて対象 表示

2-3 学修ポートフォリオ帳票出力

2-1 履修中科目を含む

2-2 ディプロマサプリメント

2019年度 2020年度 2021年度 2022年度 達成

ディプロマサプリメント

2019年度 2020年度 2021年度 2022年度 達成

	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	達成
a	14.0%	50.0%	75.0%	75.0%	75.0%
b	11.0%	36.0%	62.0%	62.0%	62.0%
c	3.0%	30.0%	51.0%	51.0%	51.0%

2 仲良くなろう

ゼミの仲間に自己紹介をしてみよう。

2－1 自分の自己紹介

自己紹介する前に、以下の項目をもとに自己紹介する内容を書き出してみよう。

■ 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：

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。

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んで下さい。

(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、図書館で一緒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 学生生活の安全と安心

4-1 交通ルールとマナーを守ろう

2024 年 11 月 1 日より改正道路交通法が改正され、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、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」の標識は車を守るものであって、 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
8. 利用者は自転車損害賠償責任保険へ加入する義務がある。	YES ・ NO
9. 運転者は乗車用ヘルメットをかぶる義務はない。	YES ・ NO
10. 自転車に取り付けられたスマホであれば画面を注視してもかまわない。	YES ・ NO

正解数 8 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 7 個～5 個 …… 今一度ルールを確認しましょう。

正解数 4 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。

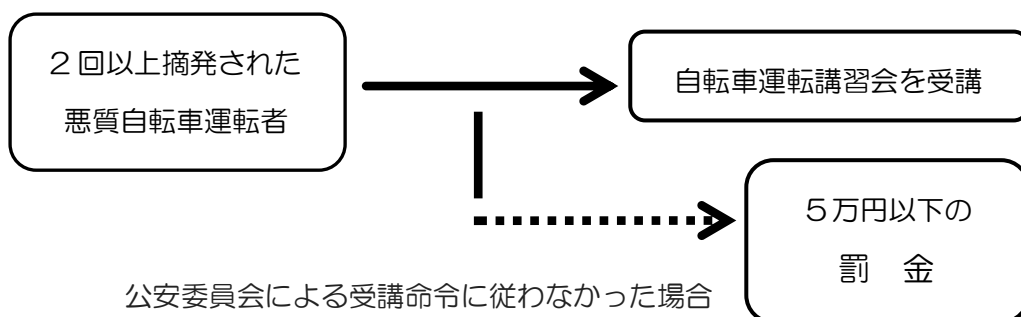
●違反行為 16

2024 年の道路交通法改正で危険項目に指定されたのは 16 項目です。表にはありませんが、傘を差しての運転、イヤホンやヘッドフォンを使用するなどして安全な運転に必要な音または声が聞こえない状態での運転、2 人乗りなども違反行為になるようです。

違反行為 16

1. 信号無視	9. 環状交差点安全進行義務違反等
2. 通行禁止違反	10. 指定場所一時不停止等
3. 歩行者用道路における車両の義務違反（徐行違反）	11. 歩道通行時の通行方法違反
4. 通行区分違反	12. 制動装置（ブレーキ）不良自転車運転
5. 路側帯通行時の歩行者の通行妨害	13. 酒酔い運転、酒気帯び運転
6. 遮断踏切立入り	14. 安全運転義務違反
7. 交差点安全進行義務違反等	15. ながらスマホ
8. 交差点優先車妨害	16. 妨害運転

一定の危険な違反行為をして 3 年以内に 2 回以上検挙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。講習の受講命令を無視した場合は 5 万円以下の罰金が科されます。



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>
- 3) 政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/article/202410/entry-6604.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）

4－2 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) 性感染症について

性感染症とは、性的接触を介して感染する感染症の事です。膣性交だけでなく、口腔性交（オーラルセックス）や、肛門性交（アナルセックス）でも感染します。

近年、若年層の性感染症は増加傾向にあります。理解を深めて予防していきましょう。

性感染症には次のようなものがあります。

病名	症状
梅毒	痛みのない潰瘍が性器に形成される。 治療せずにいると全身に皮疹が広がる。 治療せず放置していると血管、神経などに障害をきたす。
性器クラミジア感染症 淋菌感染症	男性では排尿痛、尿道からの分泌物などが見られる。 女性ではおりものの変化や下腹部痛が見られることもあるが、無症状な場合も多い。 男女双方で不妊の原因となることがある。 性器クラミジアと淋菌は同時感染している事が多い。
性器ヘルペスウイルス 感染症	男性、女性とも性器に痛みや痒みのある水疱や潰瘍ができる。 初めて感染した時には発熱する事もある。
ヒトパピローマウイルス 感染症	性交経験のある女性の半数以上が一度は感染するとされる。 症状はほとんどないが、一部のウイルスで子宮頸がんや膣がんの原因になる。 また、性器にいぼができる尖圭コンジローマの原因にもなる。
H I V /エイズ	H I Vに感染後初期症状として風邪のような症状が出現する。 その後自覚症状なく経過し、やがて免疫力が低下してエイズを発症すると様々な病気に感染する。（日和見感染）

●性感染症の予防

①セックスしない

一番確実に性感染症を防ぐ事ができるのは、セックスしない事です。特定のパートナーとのノーセックスは難しいかもしれませんが、不特定多数の人とセックスしない、よく知らない相手とのセックスはしない、不潔な場所でのセックスはしない、体調不良の時はセックスしない、などの自己防衛に努めましょう。

②安全なセックス

お互い感染していない人同士のセックスでは感染の可能性はありません。そのためセックスのパートナーを限定する事で感染のリスクは下がります。ただし、性感染症は自覚症状がない事も多く過去のパートナーとのセックスで感染している場合もあります。

③より安全なセックス

性交時にコンドームを正しく使用する事で、さらに感染リスクは低下します。膣性交時のみならず、口腔性交や肛門性交時もコンドームを使用しましょう。ただし、皮膚接触による感染はコンドームでは防ぐことができませんので注意が必要です。

●性感染症の治療

何か少しでも気になる症状がある場合は、男性の場合は泌尿器科、女性の場合は婦人科で検査・治療をしましょう。

放置したまましていると、合併症や後遺障害が残ったり、不妊症になってしまう事もあります。性感染症は早期発見・早期治療がとても重要です。

病院に行く事がためられる場合、まずは保健所に相談してみるのも一つの手です。

参考資料

- 1) 厚生労働省 - 健康・医療「性感染症」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/index.html
- 2) 東京都福祉保健局 - 性感染症について
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/seikansensho/knowledge/index.html>
- 3) 愛知県 - アイチエイズインフォメーション(性感染症)
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kansen-taisaku/std.html>

4－3 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」 - <https://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」 - <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000103577.html>

5 楽しい「企画」を実現しよう①

5－1 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。クラスの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

5－2 衣装などを考えよう

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。

メモ

6 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。

6－1 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」を発揮すればするほど、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。

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」などと批評するのではなく、「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
・ ・ ・	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。

6-2 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、先輩の話を聞きながら、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 SA（スチューデントアシスタント）の 3 年生の先輩に聞いてみると、(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浮かないうちに1週間で過ぎてしまった。どうしよう。

→次に、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、2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・変換を歓迎する 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えて、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、当日を迎えます。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。

7 インターネットを利用するために

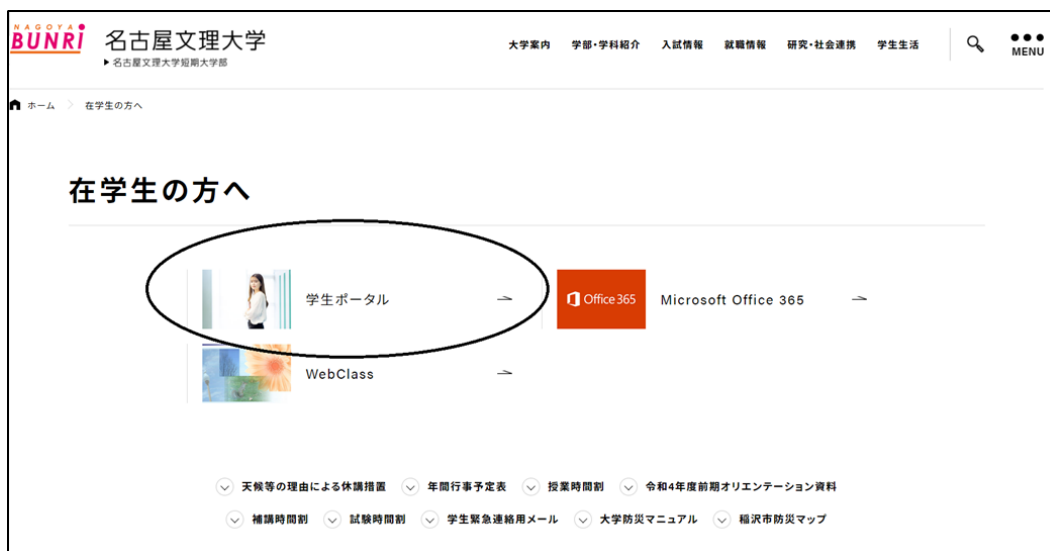
7-1 大学ホームページで大学の情報を知る

●名古屋文理大学ホームページアドレス - <https://www.nagoya-bunri.ac.jp>

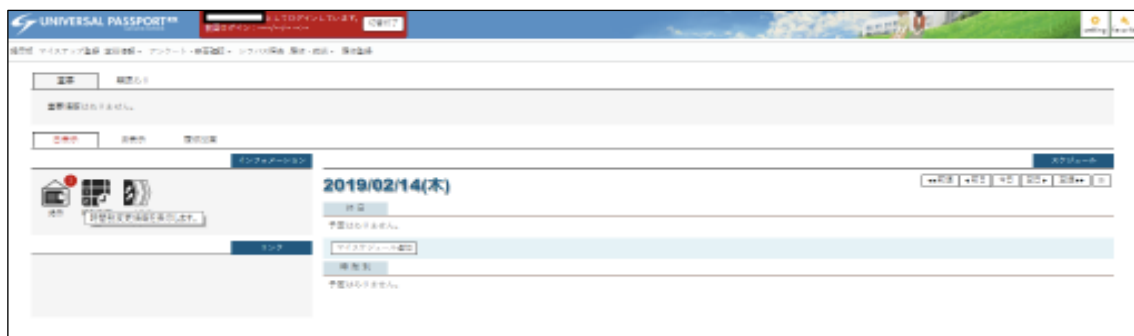
ブラウザのお気に入りに登録したり、ホームに設定しましょう。



●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		印刷
講義コード	1100004605	
講義名	フレッシュマンセミナー I	
開講期	20年度前期	
単位数	1単位	
授業形態	演習	
担当教員	濱口 輝士	
ナンバリングコード	22M1Z1104	
科目概要	4年間の大学生活に慣れ親しむとともに、大学における学修方法を身につけ、各自の興味に応じた教育科目を履修し、適切な履修計画を立てて、無理なく学修していくための導入教育を行います。本学独自の初年次教育テキスト「名古屋文理ワークブック」(Web版)を用いて、自校教育、導入	

(3) 教員紹介

教育スタッフ紹介より教員の研究業績等は閲覧できます。

NAGOYA BUNRI 名古屋文理大学
▶ 名古屋文理大学短期大学部

大学案内 | 学部・学科紹介 | 入試情報 | 就職情報 | 研究・社会連携 | 学生生活

ホーム > 教育スタッフ紹介

FACULTY
教育スタッフ紹介

教育スタッフ紹介トップ | 健康栄養学科 | フードビジネス学科 | 情報メディア学科 | 基礎教育センター

所属	氏名	学名	職名	所属
ALL	青山 太郎	Aoyama Taro	准教授	情報メディア学科
健康栄養学科	石川 豊美	Ishikawa Toyomi	准教授	健康栄養学科
フードビジネス学科	伊藤 誌小里	Ito Shiori	助手	健康栄養学科
情報メディア学科	岩橋 涼	Iwahashi Ryo	助教	フードビジネス学科
基礎教育センター	内田 英伸	Uchida Hidenobu	教授	フードビジネス学科

お問い合わせ
資料請求
アクセス

E-mail をクリックして先生にメールを書くことができます

NAGOYA BUNRI 名古屋文理大学
▶ 名古屋文理大学短期大学部

大学案内 | 学部・学科紹介 | 入試情報 | 就職情報 | 研究・社会連携 | 学生生活

ホーム > 教育スタッフ紹介 > 吉田 洋

FACULTY
教育スタッフ紹介

教育スタッフ紹介トップ | 健康栄養学科 | フードビジネス学科 | 情報メディア学科 | 基礎教育センター

フードビジネス学科

教授

E-mail: y.i@nagoya-bunri.ac.jp

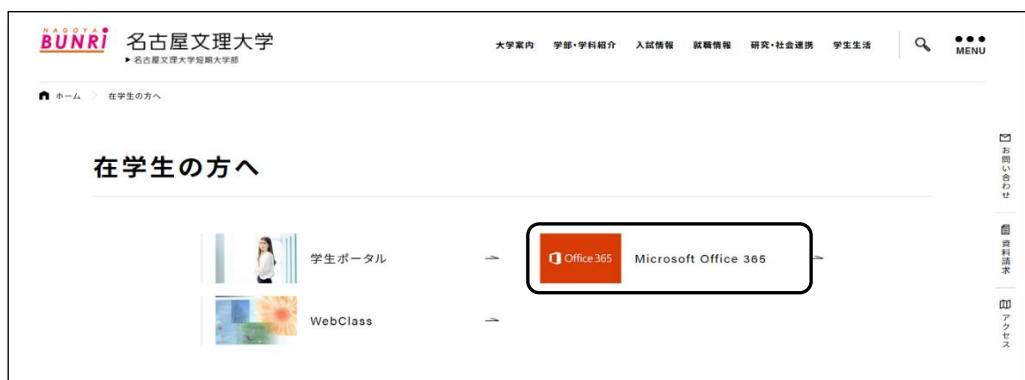
お問い合わせ
資料請求
アクセス

7-2 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 Office 365 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。

7-3 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ることができます。

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。

7-4 スマートフォンや SNS の注意点

(1) 闇バイト

SNSやインターネットの掲示版などには、仕事の内容を明らかにせず、短時間で高収入が得られるなどと甘い言葉で犯罪の実行者を募集する投稿が掲載されています。簡単に高収入を得られるなら、と応募してしまうと、強盗や詐欺といった犯罪に加担することとなり、犯罪組織に利用され、犯罪者となってしまいます。

いわゆる「闇バイト」は、犯罪実行者の募集です。絶対に手を出さないでください。

「闇バイト」募集の特徴

いわゆる闇バイト～犯罪実行者の募集は、一見普通のアルバイト募集のように見えても、大きな特徴があります

- ・ SNSで「高額」「即日即金」「ホワイト案件」等、「楽で、簡単、高収入」を強調
- ・ 匿名性の高いアプリに誘導して個人情報を送信させ、脅迫する

このような求人には絶対に応募しないでください。

このキーワードに気をつけて

- ・ 報酬額：高額であることを強調～「高額バイト」「高収入」「日給5万円から」等
- ・ 報酬支払い：即日に支払われることを強調～「即日払い」「即日即金」「お金配ります」等
- ・ 業務内容：人又は物の運搬や荷物の受取りなど簡単な仕事であることを強調～
「運び」「運搬」「ドライバー」「送迎」「書類運搬」「荷物を運ぶ仕事」等
- ・ 業務の性質：違法ではないことや、楽で簡単な仕事であることを強調～
「ホワイト案件」「簡単」「誰でもできる」等
- ・ 通信手段：SNSでのやりとりから、匿名性の高いアプリに誘導されることが多い
- ・ その他～「全国で募集」「女性も活躍中」「年齢不問」「詳細はDMへ」

参考文献

- ・ 愛知県警察本部. 「やるな！闇バイト」. 愛知県警察ホームページ.
<https://www.pref.aichi.jp/police/anzen/yarunayamibaito.html>, (参照 2024-11-20)

(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、セクストーションとは、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。
- (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。
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？

8 地域を知ろう

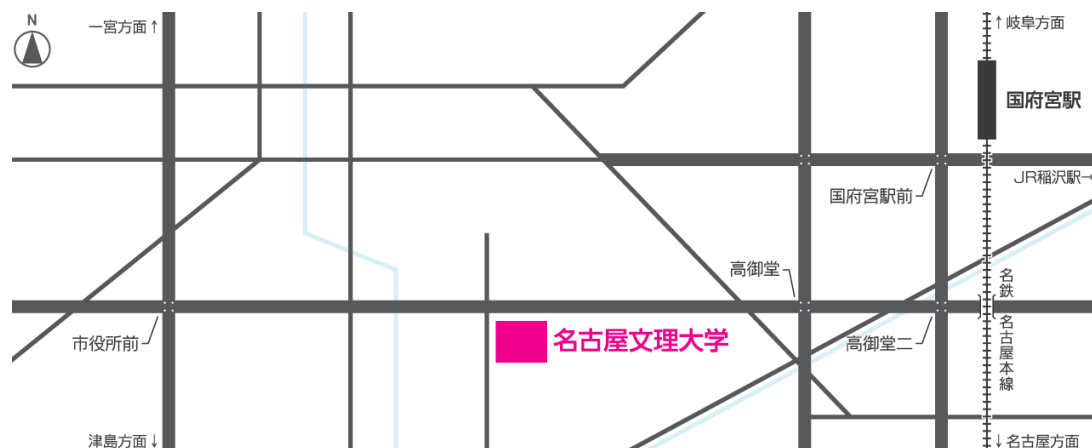
8-1 稲沢市を知る

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？

8－2 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：

8－3 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「あじさいまつり」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。

●性海寺に行き「あじさいまつり」に参加してみよう

期間中、「あじさいまつり」に参加してみましょう。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「あじさいまつり」のボランティア活動の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う。

●「あじさいまつり」で写真撮影し「稲沢あじさいまつり写真コンテスト」に応募しよう

「あじさいまつり」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。

9 気分よく過ごすために

9-1 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、大学新入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ようでしょう。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、とくに自分でも気づかないうちにストレッサー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

9-2 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。「プレッシャーに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 問題解決 | 問題の状況を分析し、状況を変えるための行動をする |
| ② 積極的認知対処 | 事態の明るい面や自分の成長に役立つ面を見つけ、考え方を考える |
| ③ ソーシャルサポート | 人に話して、情報提供や援助、理解を求める |
| ④ 自責 | 自分が悪いと考え、自分を責めて、ただ嘆いている |
| ⑤ 希望的観測 | 非現実的でありそうもない良い結果を望む。「こうなれば、あんなれば」と願いながら、自分の境遇に不満を持つ |
| ⑥ 回避 | 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。

9-3 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、それだけで気分がやわらぎ、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）.
- 6) Lazarus, R. S., & Folkman, S. 本明寛・春木豊・織田正美（監訳）ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究，実務教育出版（1991）.

10 今、一番気になるニュースについて話そう

10-1 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

⇒

10-2 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、IOT、人工知能(AI)

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 地球に優しい生活って

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：

1 1 レポート・試験・研究倫理

1 1 - 1 レポート・論文を書く時のルール

大学生活で、課題やレポートを書いたり、研究をしたり、卒業論文を書くときには、いくつかのルールがあります。はじめに「やってはダメな事」と、文献や研究結果を引用するときに「やらなくてはならない事」があります。

(1) やってはダメな事

- ①ねつ造 (Fabrication) : 存在しないデータや結果を作成すること。
- ②改ざん (Falsification) : データや結果を変更し、真正でないものに加工すること。
- ③盗用 (Plagiarism) : 他人のアイディアや文章・画像・映像などを適切な表示をせず無断で自分のもののようを使うこと。

(2) やらなくてはならない事

- ①信頼できる情報源を使う : 論文や本など、確かな情報源から引用しよう。
- ②引用が必要なときだけ使う : 自分の言葉だけではわかりにくいときや、他の人の意見が必要なときに引用しよう。
- ③引用部分を明確に指定する : 具体的にどの部分を引用するかを文章中ではっきり示そう。
- ④引用したものはそのまま使う : 引用した情報を無断で変えず、そのまま正確に使おう。
- ⑤引用部分はサポート : あくまで自分の考えや意見が中心であり、引用はそれを補足するためのサポートとして使おう。
- ⑥正確な引用元を記載する : 引用した情報の著者や出典、ページ番号を正確に書き、どこから引用したかを示そう。

この他、研究のルールは専門ごとに細かく決められているので、担当教員にその都度指示を仰いでください。これからの大学生活で論文やレポートの書き方を身につけることは、きっとあなたの大きな力になります。担当教員に相談し、学びや研究を深めてください。

次のページからは、レポートの書き方について、より詳細に学んでいきましょう。

1 1 - 2 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。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。

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で良いです。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、他人が書いた既に出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。

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ことがよくあります。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ま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4版 <http://ital.ihe.tohoku.ac.jp/italwp/wp-content/uploads/2023/02/hdb02.pdf> (URL 最終確認日: 2024 年 1 月 31 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勧めします。

1 1 - 3 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。

1 2 生成 AI とのつきあい方

～「数理・データサイエンス・AI」の学び

日本では、2019 年からの内閣府「AI 戦略」¹⁾に基づいた教育改革の一環として、小学校で 2020 年からプログラミング教育が必修化され、高校では 2022 年度から普通科で必修科目「情報 I」がはじまって文系・理系にかかわらずプログラミングやデータの活用について詳しく学ぶようになりました。大学でも、学部・学科の専門の内容に関わらず「数理・データサイエンス・AI」のリテラシーレベルを学ぶ目標が示されました¹⁾。

名古屋文理大学では、1999 年に 4 年制大学として開学した当時の情報文化学部から「情報リテラシー」の授業を実施しており、2003 年開設の健康生活学部と 2012 年改組設置の情報メディア学部でも全学科共通の必修科目として実施し、2012 年に発足した基礎教育センターが全学科で「数的処理 I・II」の授業をおこなって、情報活用や数理のリテラシーを

全学生が学ぶようになりました。これらの教育により、名古屋文理大学は、2021 年度から始まった文部科学省による「数理・データサイエンス・AI 教育プログラム（リテラシーレベル）」の認定制度²⁾において、制度開始初年度に認定を受けています³⁾。



↑「数理・データサイエンス・AI 教育プログラム（リテラシーレベル）」（MDASH Literacy）認定マーク

■名古屋文理大学「数理・データサイエンス・AI 教育プログラム」について、該当科目ごとに、文部科学省認定制度 MDASH Literacy のどのような学習内容が含まれているか調べておこう。

NDASH Literacy 該当科目	項目	該当する学習内容 ^{*)}	各学科の授業の概要 ^{**)}
数的処理 I	導入	・	
数的処理 II			
情報リテラシー	基礎	・	
	心得	・	

^{*)}参考 Web サイト3)の「モデルカリキュラム科目該当対照表」に、項目別に「社会におけるデータ・AI活用」「データリテラシー」などと記されています。 ^{**)}各学科の該当科目のシラバスを参照して各自でまとめる。

【参考 Web サイト】

1)内閣府:AI 戦略 ・AI 戦略 2019 ・AI 戦略 2022 ・生成 AI に関する 論点整理 他	2)文部科学省: 数理・データ サイエンス・AI 教育プログラム 認定制度	3)名古屋文理大学 「数理・データサイエ ンス・AI 教育プログ ラム」
--	---	---

「数理・データサイエンス・AI」のうちの「数理」は、STEAM 教育の M にあたります。STEAM 教育⁴⁾は、米国が発祥の「科目横断的な学びの基本として S・T・E・A・M を頭文字とする教育に力を入れる教育の方針」で、日本では 2018 年頃から小・中・高校の教育で、STEAM 教育の考え方が推進されています⁴⁾。STEAM の M は、科目横断的な学習を目指す数理 (Mathematics) のリテラシーで、全ての学びの基礎であり、健康・栄養・食・ビジネス・情報・メディア・デザインなどを専門とする皆さんにも重要な内容です。名古屋文理大学では、基礎教育センターによる「数的処理 I・II」で数理リテラシーを全学科で学びます。

■すべての学びの基礎となる STEAM 教育の「S・T・E・A・M」は何の頭文字か調べよう。

頭文字	英語表記	教育・学習の内容
S		
T		
E		
A		芸術,文化,生活,経済,法律,政治,倫理等
M	Mathematics	数理・数学・数的処理の活用力

【参考 Web サイト】

4) 文部科学省：STEAM 教育
等の各教科等
横断的な学習
の推進(2021)



「データサイエンス」のリテラシー（基礎的な学び）も、すべての学科に関係します。健康栄養学科の「公衆栄養学」「栄養疫学」、フードビジネス学科の「フードビジネスデータサイエンス」「社会調査方法」、情報メディア学科の「データサイエンス」「人工知能」など多くの専門科目にもつながり、卒業研究などでも活用する内容です。

■各自の学科でデータサイエンスを活用する専門科目や卒業後の進路を調べておこう。

データサイエンスを活用する専門科目・卒業研究・卒業後の進路（学科： 学科） ・ ・ ・

2022 年末に「生成 AI」が登場して以来、ビジネスや健康管理などの現場だけでなく、教育や学習での AI の活用が話題になっています。

1956 年に AI (Artificial Intelligence: 人工知能) という言葉が使われて以来、1960 年代に探索・推論によって問題を解決する AI に期待が高まり（第 1 次 AI ブーム）、1980 年代には、例えば医師や栄養士のような専門家の知識をコンピュータ上で再現して自動診断などに用いるエキスパートシステム（専門家システム）が期待を集めました（第 2 次 AI ブーム）。そして、人間の脳の数理モデルからはじまったディープラーニング（深層学習）の進歩が、2000 年代から現在に至る第 3 次 AI ブームとなり、LLM（大規模言語モデル）によ

る機械学習の成果が「生成 AI」を生み出しました。

近年、生成 AI の研究が急速に進み、当初の ChatGPT (OpenAI 社)⁵⁾や Copilot (Microsoft 社)⁶⁾ のような文章生成 AI だけでなく、画像・映像・音声・音楽などを生成する AI や複数の形式のデータを統一して扱うマルチモーダル AI が登場し、特定分野の専門知識を備えた AI も次々に実用化しつつあります。また、生成 AI の機能は、情報検索、ワープロ、表計算、プレゼンテーション資料の作成、イラスト作成など通常のデジタルツールに組み込まれて、当たり前活用するツールとなってきました。

下の画像は、それぞれ「AI いらすとや」という Web サイト⁷⁾と iPad または iPhone 向けのアプリ「画像生成 AI」⁸⁾を利用して、「バランスの良い食事の大切さを指導する栄養士」などのプロンプトを入力して生成したイラストです。



「AI いらすとや」の Web サイト⁵⁾で生成



「画像生成 AI」アプリ⁶⁾を使用して生成

【生成 AI の例】			
5) ChatGPT	6) Copilot	7) AI いらすとや	8) 画像生成 AI アプリ
			

■生成 AI を使ってみよう。文章・画像・動画・イラストなどを AI で生成してみよう。

利用した生成 AI	何を生成したか	生成方法（プロンプトなど）
・		
・		
・		
・		
・		

生成 AI を活用することで、大学生の学習にどのように役立つのでしょうか。

文部科学省が 2023 年に公開したまとめ⁹⁾には次のように書かれています。『生成 AI を利活用することが有効と想定される場面としては、例えば、ブレインストーミング、論点の洗い出し、情報収集、文章校正、翻訳やプログラミングの補助等の学生による主体的な学びの補助・支援などが考えられる。この他にも、生成 AI は、今後さらに発展し社会で当たり前に使われるようになることが想定されるという視座に立ち、生成 AI の原理への理解、生成 AI へのプロンプト（質問・作業指示）に関する工夫やそれによる出力の検証、

【参考 Web サイト】

9) 文部科学省：
大学・高専における生成 AI の教学面の取扱いについて(2023)



生成 AI の技術的限界の体験等により、生成 AI を使いこなすという観点を教育活動に取り入れることも考えられる。』⁹⁾

名古屋文理大学でも、学生による主体的な学びを高める生成 AI の活用を推奨しています。

■学生による主体的な学びの効果を高める生成 AI の活用法を具体的に挙げてみましょう。

学習の効果を高める生成 AI の活用場面・・・期待できる効果
・
・
・

ただし、生成 AI を利用する際に注意すべき点があります。生成 AI が登場した当初、AI が誤った内容も自然な文章で表現してしまうこと（ハルシネーション）や、機械学習に使われたデータや生成物による著作権侵害、個人情報や機密情報を AI に入力することによる情報の漏洩、AI の使用による人権侵害や不正使用などの危険性が指摘されました。

学習に利用するときにも、①生成 AI の出力をそのままレポートや作品の成果とすることは効果的な学びにつながらないので不適切であり、②生成 AI の出力の一部をそのままレポートや作品に利用すると知らないうちに剽窃となる可能性があることに注意が必要であり、③AI の生成内容には虚偽や偏りがある可能性があり内容の確認・裏付けを行う必要があること、④生成 AI の利用の可否を含めて担当教員の指示や意図を確認し、レポートや作品等の制作に生成 AI を利用した場合には、利用したことや利用した生成 AI の種類・箇所等を明記することが重要です。なお、著作権に関しては、大学の授業で利用する限り（Web や SNS 等で一般に公開しなければ）、著作権法第 35 条により許諾なく著作物を利用でき、AI の生成物が他人の著作物に似ていても違反にはなりません。（以上文献⁹⁾ 参照）。また、上記の危険性についても、技術的な解決やガイドラインや法律の整備が進んでいます。

生成 AI の進歩は急速で、AI 活用の可能性は、さらに広がっていくことでしょう。「数理・データサイエンス・AI」のリテラシーをしっかりと身につけたうえで、常に新しい状況に目を向けながら、生成 AI を安全かつ効果的に活用していくことが重要です。

1 3 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で、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 14 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。

1 3－1 自分の歴史を振り返ろう

時代区分別に、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。

（１） 小学校入学までの自分

赤ちゃんや幼稚園時代の話を家族に聞いてみましょう。「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ましょう。

（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起こしてみてください。

（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		

13-2 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ょう。

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 3－3 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 3－4 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

14 キャリアデザインって何？

14-1 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
学 業 (就職関連)	・フレッシュマンセミナーⅠ（前期） ・フレッシュマンセミナーⅡ（後期） ※健康栄養学科はなし	・キャリアデザインⅠ（後期） ●キャリア意識の醸成 ●自己分析	・キャリアデザインⅡ（前期） ●就職情報サイトに登録 ●適性検査 ●業界研究・職種研究	
就 職 イ ベ ン ト 関 連	・低学年キャリア教育	・インターンシップ ※健康栄養学科はなし （夏期・春期休業日） ●インターン学内募集	・就職ガイダンス（後期） ●履歴書・エントリーシート作成・模擬面接 ・業界研究セミナー（後期） ●企業採用担当者と面談 ・インターンシップ（通年） ●企業公募 ・就職活動 開始 ・公務員試験対策講座 ・資格取得講座	・就職活動 → 内定 ●合同企業展・企業説明会への参加 ●履歴書・エントリーシートの提出 ●筆記試験・Web 試験 ●個人面接・グループディスカッション
学 校 行 事 の 他	・体育大会（5 月） ・稲友祭（10 月）			
サークル・ クラブ				
ア ル バ イ ト				

14-2 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はできないことなく、周りの人々、大学生活、より広く言うところの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。

●自分はどうのような人間であるか

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

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

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

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

ディスコ「キャリアタス就活」2019.1.20