

獨協大学 ニュース

DOKKYO UNIVERSITY
NEWS

6

2019

VOL.460

Special Report

OB・OGに聞きました！
「社会人になって見えてくるものとは!？」

学部長メッセージ

2018年度

「学生による教育環境改善のための
アンケート」実施報告

Cover People

写真部

DOKKYO UNIVERSITY

て ものとは!?

社会に出て実際に仕事してみると、
就職活動では漠然としていたことが見えてくるものです。
企業の一員として働くとはどういうことなのでしょう?
大学時代の学びが役立っていることは何でしょうか?
社会人の先輩たちにインタビューしました。

株式会社 帝国データバンク
大宮支店 営業部

2012年 外国語学部英語学科卒

Q 今の仕事の内容と この仕事を選んだ動機を 教えてください。

当社は取引をする相手が倒産しないか、問題の無い会社かを知るための調査を主に行っております。昨年までは調査部という部署で中小企業の経営者に直接お会いしてインタビューし、その会社の情報をまとめる仕事をしていました。もともと調べるのが好きなので、やりがいを感じていました。

今年から営業部に異動になり、調査部が調査した情報を官公庁、銀行、大手企業などに利用していただく仕事を担当しています。いろいろな業界の方と会ってレベルの高い話をする事が多く、仕事をしながら自分がどんどん成長している実感があります。

実は、今の会社は2社目です。最初の会社ではまったく違う業界で営業企画とサービスの仕事をしていましたが、もう少し規模の大きいところで仕事してみたいと思って転職しました。

どこの会社でも組織の目的や仕事の苦労はあまり変わらないと思ったので、業種にこだわらず、受け入れていただける会社に入ったというのが正直なところですよ。私は大学の専攻を選ぶ

際も、苦手の英語を克服するためにあえて英語学科に進みました。チャレンジで自分を変えようというか、縁のあった会社で自分の新たな能力を引き出したいというのが動機といえるかもしれません。

Q 社会人になったばかりの 頃と、今と違うところは 何ですか?

分からないことや、経験のないことへの対処がうまくできるようになったと実感しています。当初はまわりに聞く、自分で調べる、話し合いの中でアイデアを見いだす、などの方法で対処していました。次第に、それらのプロセスを見直した時に、自分も周囲の人もステップごとに納得していたか、後から振り返っても納得しうるものか、と検証していくことを大事にしないといけないと分かるようになりました。それが、新人の頃と大きく違うところです。

Q 就職活動をする獨大生に アドバイスを。

できるだけ知見の幅を広げることで人間的におもしろみが出ると思います。

自分で「この業界がいい」と決めてそこだけを調べるのも一つの方法ではありますが、私のように特定の業界や業種に縛られずにいろいろな会社にあたっていくのも良いのではないのでしょうか。

帝国データバンクに勤めてたくさんの会社を訪問したからこそ言えますが、日本にはよい企業がたくさんあるので、自分から選択肢を狭めてしまうのは残念な気がします。

「制服に体を合わせる」という言い方があるように、入った会社で与えられた仕事に自分を合わせていくことで、自分の能力を新しく引き出すことができるということもあります。

【社会に出て役立った! 学生時代の経験】

ゼミで読んだ本や、ものごとの考え方の習得。私はゼミ長で、先生と一緒にいろいろ考える機会が多かったのも良い経験になりました。アルバイトで出会った他の大学の人脈や、お酒の飲み方なども社会に出て役に立ちました。

Interview

OB・OGに聞きました! 社会人になっ 見えてくる

佐川グローバルロジスティクス株式会社
ロジスティクス営業部 企画課

2016年法学部国際関係法学科卒

Q 就職先はどうやって絞り込み、 今の仕事に決めた動機は 何でしたか?

大学で国と国のやりとりを学ぶ中で、社会の基盤に関わる仕事に興味を持ちました。そこで、石油、鉄、物流に志望を絞っていった中、今の会社は経済活動の動脈である物流業界のトップ企業であり、海外進出をさらに図っていくところに伸びしろを感じました。自分がそこに関われるチャンスに賭けてみたいと思ったのが入社のも動機です。

Q 今の仕事の内容は? 社会人になってどんな 気づきがありますか?

営業部門が獲得した案件を、全国の倉庫の中で具現化する設計の仕事をしています。倉庫のレイアウトをつくったり、データ分析をしています。オーダーメイド物流なので、たとえば同じパレ

ル業界のお客様でも、店舗に出す場合と、ECサイトで個人宅向けに出す場合では倉庫の運用はまったく異なります。

この会社に入って想像以上だったのは、大きな組織ですが私がやってみたと提案したことは、しっかりとした根拠があれば採用されることです。

プレッシャーに感じるのは、すべての行動に成果を求められること。学生時代は自分のやりたいことを自分の意思だけでできましたが、社会人になってからはチームで成果をあげていく必要が生じました。自分だけでやろうとしてはダメだということを、現場で実感しました。

Q 「海外を目指す」という キャリアパスは 進められていますか?

学生時代に途上国の開発の勉強をしていたので、途上国に関わりたいたいと考えています。当社は東南アジアに進出

しているので、そういう国々の拠点の立ち上げスタッフを目指しています。入社1年目の終わりに、ASEANの物流の人材育成を行う国交省のプロジェクトに参加する社内公募があり、ラオスに2週間行くことができたことはとても有意義な経験になりました。

Q 就職活動をする獨大生に アドバイスを。

「自分はこれをやりたい」という軸がある人は、社会に出て嫌なことがあっても潰されない強さがあると思います。

やりたいことがわからない人もいるでしょう。そういう場合は、いずれ自分が社会に出た時にどうなっていたらいい、将来の自分を考えた時に足りないものは何かと考えて、そこに向かって自分を変える欲求を持つことが大切です。私は大学に入った時に自分に自信が持てなかったのですが、世界に出るという夢のためには自分をアピールできるようにならなくてはと一念発起しました。目標達成に近づける授業やゼミを選択したり、日米協会でインターンに参加することで自分が成長できました。

【社会に出て役立った! 学生時代の経験】

私は2つのゼミに所属していたのですが、ゼミで行っていた模擬国連は、相手の気持ちを害することなく自分の意見を伝えるトレーニングになりました。また、プレゼンテーションスキルやパブリックスピーキングを学び、人前で話すことが得意になりました。

A DEAN MESSAGE
学部長メッセージ

「学ぶ」ということ

国際教養学部長 安井 一郎

YASUI Ichiro
筑波大学(教育学修士)■専門
教育課程、教科外教育■担当科目
道徳教育の理論と実践
教育実習指導
教育課程論 等

主体的・対話的で深い学び

2017年3月及び2018年3月に改訂された新学習指導要領では、「主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善」が求められています。「主体的・対話的で深い学び」とはどのような学びでしょうか。『中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 総則編』には、「学ぶことに興味や関心を持ち、自己のキャリア形成の方向性と関連付けながら、見通しをもつて粘り強く取り組み、自己の学習活動を振り返って次につなげる『主体的な学び』、子供同士の協働、教職員や地域の人との対話、先哲の考え方を手掛かりに

考えること等を通じ、自己の考えを広げ深める『対話的な学び』、習得・活用・探究という学びの過程の中で、各教科等の特質に応じた「見方・考え方」を働かせながら、知識を相互に関連付けてより深く理解したり、情報を精査して考えを形成したり、問題を見いだして解決策を考えたり、思いや考えを基に創造したりすることに向かう『深い学び』(1)と説明されています。学校では、学習指導要領に基づく日々の教育活動を通じて、このような学びを実現することが求められています。しかし、そこには「主体的な学びを『させる』『矛盾』(2)があることは否定できません

ん。そもそも「学ぶ」ということはどういうことでしょうか。

最も重要なのはモチベーション

2000年代初頭に学力世界一と言われたフィンランドの教育改革を担ったオッリペッカ・ハイノネンは、「教育には自由が欠かせない」として、次のように述べています。「学ぶということは大変繊細で、個人的で、また非常に複雑な事柄です。〔中略〕最も重要なのはモチベーションです。教師の意欲、生徒の学習意欲、それこそが核心なのです。厳しく管理すれば、モチベーションが失われ、結局何もかもがだめになってしまふのです。〔3〕また、〔ここで重要なのは、人はそれぞれ違うということを理解することです。学習の仕方でも人それぞれなのです。学習意欲がどこから湧くかについても、人それぞれ違います。様々なアプローチの仕方を考慮すべきです。〕とも述べています。〔4〕主体的・対話的で深い学びとは、学びの型を意味するものではありません。他者との協働によって、自分自身を「生きた」ということ〔5〕「いのち」から湧き出るモチベーションに裏づけられた誰のものでもない自分自身の「学びを創る」ということを意味しているのです。

学ぶことはかわるゝ

宮城教育大学元学長の林竹二は、次のように述べています。「学ぶ」ということは、

覚えこむことは全くちがったことだ。学ぶとは、いつでも、何かがはじまることで、終わることのない過程に一步ふみこむことである。一片の知識が学習の成果であるならば、それは何も学ばないでしまったことではないのか。学んだことの証はただ一つで、何かがかわることである。〔5〕このことは、「大学は学問を通じての人間形成の場である」という本学の建学の理念にも通じています。林は、「学ぶ」ということ―自分の在り方を変える努力であり、「問う」は問い続けること、追い求めることで、「いずれにしても、どこまでも自主的で継続的な努力を抜きにしては成り立ちません。〔6〕と述べています。問い続け、追い求めることで、自分の在り方を変える、すなわち、未知のものに挑戦し、自分の可能性を信じ、新たな自分を築いていこうとする意思と能力を持つこと、それが「学ぶ」ということであり、「大学は学問を通じての人間形成の場である」ということの意味ではないでしょうか。大学4年間を通じて、そのような学びを創り上げていくべきです。

- (1) 文部科学省「中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 総則編」(東山書房、2018、78ページ)
- (2) 主体的な学びを「させる」矛盾」(「内外教育」第67号、2019、20ページ)
- (3) オッリペッカ・ハイノネン+佐藤学「学力世界一」がもたらすもの(NHK出版、2007、26-27ページ)
- (4) 同上書64ページ
- (5) 林竹二「教える」ということ」(国土社、1990、105-106ページ)
- (6) 林竹二「学ぶ」ということ」(国土社、1978、59ページ)

2018年度

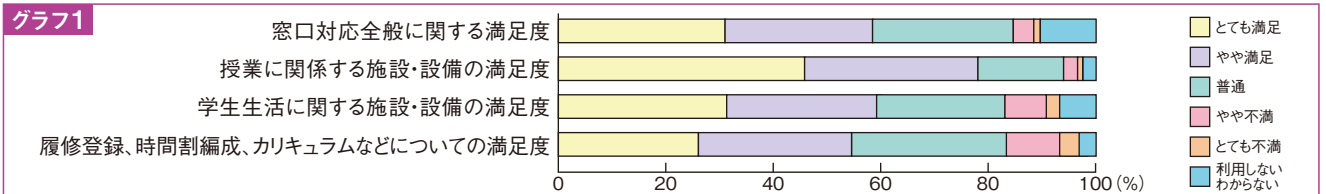
「学生による教育環境改善のためのアンケート」実施報告

実施日程・調査方法 2018年度「学生による教育環境改善のためのアンケート」は、秋学期授業最終日(12月24日、1月12日、15日～18日)に実施しました。このアンケートは「学生による授業評価アンケート」とともに指定クラスを履修する学生には教員から直接配付し、指定クラスを履修していない学生や欠席者などに対しては自宅宛に送付しました。回収については、従来通り指定クラスの学生代表者がアンケートを収集し、一括して窓口へ提出する方法がとられ、その他は学内投函箱へ提出、または郵送により提出する方法がとられました。大学院生についても同様に配付・回収を行いました。聴講生、特別聴講生、科目等履修生についても同様に実施しました。

このアンケートは学部生、大学院生、聴講生などのみなさんから、意見を広く集めることを目的としており、4つの設問に対し、満足度5段階「①とても満足、②やや満足、③普通、④やや不満、⑤とても不満」と「⑥利用しない、わからない」であらわし、設問ごとに自由記述欄を併設し実施しました。

集計について アンケートの回収は、学部生、大学院生、聴講生などのみなさんを合わせて8,598名の対象者の内、2,292名のデータを回収することができました(回収率:約26.7%)。そのうち学部生、大学院生については、それぞれ所属別・学年別に満足度の集計を行いました。満足度の結果は **グラフ1** の通りですが、詳細については、ホームページの「獨協大学の自己点検・評価活動」のページをご覧ください。自由記述については、個人を特定できないように資料を作成し、その内容については「授業評価アンケート」同様、個別の公表は行いませんが「フィードバックコメント」として大学からの回答をホームページに掲載します。

グラフ1



今後について 今後は「事務局自己点検・評価委員会」を中心に、アンケート結果に基づく課題点を抽出し、その検討及び改善に取り組みます。なお、活動状況・改善報告等については、アンケート結果に対してのフィードバックコメントとして回答するとともに、適宜、大学ニュースやホームページにて報告します。

概要

1. 2018年度の教育環境改善報告

本学は、2014年10月に創立50周年を迎え、これからの50年(NEXT50)に向けて改革を進めております。2018年度は、「少人数教育と国際化・グローバル化教育の推進」、「創立50周年記念館(西棟)の竣工と今後のランドスケープ計画等」、「現行諸制度と組織の検証とさらなる改革強化策の構築」という運営方針のもと、改革を進めてきました。

方針の1つである創立50周年記念館(西棟)は2017年に完成し、また校地西側のランドスケープも整備しました。今後は、キャンパス再編によって整備した施設設備を最大限に活用し、アクティブ・ラーニングや、それを支えるラーニング・commonsの導入、ICTの活用などによってソフト面で教育効果を上げる施策を講じる必要があります。また、2017年4月より最寄駅の名称が「獨協大学前(草加松原)」に改称されました。地域と大学双方のイメージアップとなるよう、今後とも大学として地域社会の持続的発展に貢献していきます。

事務局では、本学全体の重要課題に取り組みつつ、従来から、窓口対応、授業関連施設、学生生活施設の改善をはじめとする、諸施策を推進してきました。本アンケートにより、教育環境改善への成果を着実にあげてきましたが、社会の変化と学生のみなさんのニーズの変化にともない、対応していく必要があります。

■ 窓口対応

- 学生のみなさんからの指摘やご意見について各部課で話し合いをおこない、速やかな改善に取り組みました。
- 「挨拶」、「丁寧」、「正確」のスローガンと教育的配慮に基づいて、学生のみなさんとの良好な関係づくりや、積極的な情報発信などに取り組みました。

■ 教育研究施設

- 東棟の各教室に無線AP(アクセスポイント)を新規設置し、ネットワーク環境の安定稼働に努めました。
- 学生の自律学習を促す施設「CLEAS(クレアス)」を中央棟1階に設置し、学生のみなさんがより学習に取り組める環境を整備しました。

■ 学生生活施設

- 要望が最も多い学生食堂を中心とした「食」の環境改善については、6月から西棟の前にケータリングサービスである「キッチンカー」(移動販売車)を導入して、食の分散化とメニューの多様化を試みました。
- 学生食堂については、食提供時の混雑緩和を解消するための改装工事と、レイアウトやテーブル、イスの変更によりスペースを多目的に利用するための改善をおこないました。

2. 2018年実施のアンケートに対するフィードバックコメント

■ 窓口対応について

- 「親切だった」、「説明がわかりやすかった」などの意見をいただいています。が、「対応が機械的」や「高圧的だった」など表情や態度についてのコメントも多くありました。この点については今後は「事務局自己点検・評価委員会」を通じて、窓口スローガンである「挨拶」、「丁寧」、「正確」の意識のさらなる徹底ならびに行動基準の見直しを図ります。

■ 教育研究施設・学生生活施設について

- 無線LAN設備全体の利用が増加しておりますので、継続して設備の拡充や最適化調整をおこない安定稼働に努めていきます。2018年度は東棟各教室に無線APを新設いたしました。

- アリーナ及び人工芝グラウンドの個人利用について、授業と学生会活動での利用が優先されることから、授業と学生会活動に影響の出ない時間に限り、スポーツ・レクリエーション教員準備室で貸出手続きを受け付けておりますので、ご利用ください。
- 人工芝の競技用ラインについては、人工芝グラウンドの芝を全面的に張り替える時期を待って、ラクロス以外も含めた利用競技全ての最新ルールに準拠できるよう、ラインの位置を更新する予定です。それまでは個別の対応が出来ない旨、ご理解ください。
- 図書館にある予約制の共同学習室は授業期間中、満室の状況が続いていることを確認しています。また、食事スペースや会話可能なスペースの拡大を望む声もいただいています。これらの実現には、大規模な改修が必要となるため現段階で変更の予定はありません。今後は、現在のゾーニングを検討していきます。
- 西棟3階のラーニング・スクエア1・2について、貸出PCやプリンター機器を配置する場合、現状では人員の配置も必要となるため、すぐに対応することが難しいのですが、より利用しやすい施設となるよう引き続き検討いたします。
- 教室内の機器利用について、日本人以外の教員向けに講師室での掲示や、より一層の声掛け、教室内の掲示等の見直し等を検討して、授業時間が無駄にならないよう工夫いたします。なお、新しいAV機器へ更新した教室では、AV操作卓の操作パネルを英語併記の二ヶ国語対応としています。
- 学生食堂をはじめとする学内の飲食店舗について、食環境全体に関する非常に多くのコメントが寄せられています。特に昼休み時間帯の学生食堂やコンビニエンスストアについて、「混雑している」、「キャンパス西側にも店舗を設置してほしい」とのコメントが寄せられており、これまでも「スタイルカフェ・スタンド」のオープンや、2018年6月には創立50周年記念館(西棟)前にキッチンカー(移動販売車)を配置するなど、飲食提供場所の分散化を進めてきました。
- 2019年3月には学生食堂の一部改修をおこなうとともに、テーブル、イスを入れ替えて、要望の多かった1人席やソファ席などを配置したりリニューアルをおこない、混雑緩和と利用しやすさを目指しました。メニューについても、継続して改善を進めて参ります。
- 学生センターのトレーニングルームについて、「広くして欲しい」というコメント、また女性利用に関するコメントをいただきました。センター内の他の施設との兼ね合いもあり、拡張は難しい点をご理解ください。また、利用者がほとんどいない時間帯もあります。授業の合間の空き時間などに利用状況を確認してみてください。
- 学内の喫煙については、当面「完全分煙」の方針のもとに喫煙習慣を身に付けないようにする取組を継続して推進していきます。2018年度の喫煙者数の日ごとと平均は、前年に比べて大幅に減少しています。

■ その他

- 100分授業への変更について、様々なご意見をいただきました。授業時間変更については、大学設置基準に定められた単位取得に係る授業時間数の確保(100分×14週)のため、2019年度から実施するものです。100分授業導入による、新たな学びの形が展開していくよう教育の質保証に努めていきます。
- 授業評価アンケート、教育環境改善アンケートについて、2019年秋学期からインターネットを利用してアンケートができるように準備を進めています。

この記事の詳細はHP「獨協大学の自己点検・評価活動」のページをご覧ください。 http://www.dokkyo.ac.jp/jikotenken/a04_01_j.html

※大学ニュース4月号にてお知らせしました「学生による授業評価アンケート」結果(数値データのみ)と結果に対するフィードバックコメントは、現在、教務課、図書館、学生会の各窓口にて閲覧することができます。閲覧希望の際は、お近くの職員までお知らせ下さい。

獨協大学父母の会 「学生チャレンジ支援プログラム」審査結果

獨協大学父母の会では、本学学部学生のチャレンジ活動に対して、助成や顕彰を行う「学生チャレンジ支援プログラム」を実施しています。

2018年度第5期申請(1月10日～3月31日)は、チャレンジ活動顕彰の申請があり、審査結果は以下のとおりです。

【チャレンジ活動顕彰】

■ 高橋莉瑚(獨協大学舞踏研究会所属 高橋・須藤ペア)

東部日本学生競技ダンス連盟主催「第63回全日本学生競技ダンス選手権大会」チャチャチャの部 優勝など、合計10件の申請に対し、81,000円の顕彰金を贈呈。

2019年度第1期(4月1日～4月30日)の申請はありませんでした。

現在、2019年度第2期申請を受付中です。(6月30日締切)

応募詳細は父母の会事務局まで。

問合せ・申請先:獨協大学父母の会事務局

(中央棟2階・総合企画課内) ☎048-946-1962

北海道と就職協定を締結

獨協大学は「北海道と獨協大学との学生UIターン就職支援に関する協定」を締結した。この協定は、北海道内の企業による合同企業説明会を開催するなど、学生の就職活動を支援することにより、道内での就職の促進を図ることを目的とする。

4月18日、北海道東京事務所の近藤晃司所長が獨協大学を訪れ、平井岳哉キャリアセンター所長と協定書を取り交わした。平井所長は「北海道の学生には愛郷心がある。協定締結をきっかけとして、人的ネットワークの整備や情報交換を活発にしていきたい」と述べ、北海道との関係強化に意欲を示した。

本学学生のうち、北海道出身者は163名(2018年5月1日現在)。北海道と連携することで、同県内の就職支援イベント、企業情報等の提供を広げ、北海道出身学生を中心としたUIターン就職を強化する。本学が就職に関する協定を結ぶのは、栃木県、長野県、福島県、新潟県、宮城県に続き6件目となった。



平井岳哉キャリアセンター所長(左)と近藤晃司北海道東京事務所所長(右)

<2020年3月・9月卒業予定者対象> 卒業アルバムの個人撮影のお知らせ

期 間:6月11日(火)～6月14日(金)

時 間:12:50～17:30

対 象:主に4年生(2020年3月・9月卒業予定者対象)

場 所:学生センター1階フリースペース

備 考:

- ・学生証をお持ちでない方は撮影できませんので、ご注意ください。
- ・撮影は無料です。
- ・12月・4月に個人撮影を行った方は不要です。
- ・卒業アルバムは卒業式当日に配布します。

問合せ:学友会本部 卒業アルバム編集委員会
(学生センター3階)

☎ sotsuaru@dokkyo.com

☎ 048-946-1943



国際交流センター イベント予告

■ 第16回国際交流フェスティバル「草加国際村一番地」 獨協大学で開催!

日 時:6月23日(日) 10:30～16:00

場 所:獨協大学35周年記念館ほか

イベント内容(予定):

世界の音楽とダンス/世界の食べ物/ワールド・ランゲージ/世界の衣装と日本文化体験/本学学生による発表・展示 Space Dokkyo Univ./ワールド・バザール/市内国際交流・協力団体紹介ほか





本箱

Books column

本学の先生方が執筆された新刊情報。
授業の中だけでは見られない
先生の違った一面に触れることができます。

秋野有紀(ドイツ語学科准教授)著

『文化国家と「文化的生存配慮」』

美学出版 2019年2月 3518円



芸術文化の領域にも押し寄せる市場自由化の波。ドイツの国民国家成立期から現代までを視野に法、概念、理論をめぐる議論をひもとき、「文化的生存配慮」の理論的基盤をとらえ、今日の公的文化政策の中核とミュージアム像を考察します。

藤田永祐(名誉教授)訳
(ジェイン・オースティン 著)

『説得されて』

春風社 2019年1月 2500円



周囲の説得で婚約を解消したアンは8年ぶりにウェントワース大佐と再会し、物語は静かに動き出す。2006年刊行のケンブリッジ版を底本とした21世紀のオースティン。流麗な現代日本語で作者最後の完成作品を読む。

陰山孔貴(経営学科准教授)著

『脱コモディティ化を実現する価値づくり
競合企業による共創メカニズム』

中央経済社 2019年2月 2400円



市場に参入企業が増加し、差別化が困難になり、価格競争の結果、企業が利益を上げられないほどに価格が低下する「コモディティ化」の民。本書ではある企業ブランドを事例に、競合企業と製品価値を共創することで、脱コモディティ化を実現する方法を探る。

陰山孔貴(経営学科准教授)著

『ビジネスマンに経営学が必要な理由』

クロスメディア・パブリッシング 2019年2月 1480円



シャープ株式会社で経営再建に携わった陰山准教授が、経営学の文献や資料、インタビューした経営者の方々とのエピソード、自身の体験談などを交えて「経営者の頭の良さ」の正体とそれを手に入れる方法について解説します。

金子芳樹(英語学科教授)編著

『現代国際政治(第4版) —

変容するグローバル化と新たなパワーの台頭』

ミネルヴァ書房 2019年3月 3000円



従来の国際関係の常識が通用しなくなり、混沌と複雑化が急速に進む現在の国際社会を的確に理解し、今後を見通すポイントは何か。冷戦後の国際政治の展開を再整理するとともに、トランプ外交やEU危機後の最新の情報や分析を盛り込んで解説した入門書。

浅岡千利世(英語学科教授)共著

『リフレクティブ・プラクティス入門』

ひつじ書房 2019年3月 2200円



リフレクティブ・プラクティスの理論的背景、実践方法、研究手法等を紹介。また、教師教育におけるリフレクティブ・プラクティスに焦点をあて、教員養成段階の学生と現職教師のふり返りの実践方法や著者のリフレクティブ・プラクティスとの関わりも述べた一冊。

■ 獨協大学ニュース「本箱」欄に掲載する新刊情報をお寄せください。

本学教職員(非常勤講師含む)が執筆した単著・共著・分担執筆・監修・翻訳書などの新刊情報を募集しています。
新刊がありましたら、中央棟2階総合企画課までご持参ください。表紙撮影後、返却いたします。

キャリアセンター

ガイダンス等案内

申込方法の記載がなければ申込不要。
昼休みのガイダンスは昼食持ち込み可。

■ 国家公務員志望者&空港で働く公務員ガイダンス (全学年対象・無料)

6月6日(木) 12:45~13:25 A-206教室

内容: 国家一般職、裁判所事務官、国税専門官等の国家公務員について、採用システムと効率的な学習方法をお話します。国家公務員のうち、航空管制官・入国審査官等空港で働く公務員についてもお話します。

担当: (株)実務教育出版 講師

■ 公務員志望者個別相談会 (全学年対象・無料)

①6月6日(木) ②6月24日(月)
午前 10:30~11:00、11:00~11:30、11:30~12:00
午後 13:45~14:15、14:15~14:45、14:45~15:15
15:30~16:00、16:00~16:30

キャリアセンター内

内容: 公務員試験に関する個別の質問や相談に応じます。
担当: (株)実務教育出版 講師 定員: 8名(完全予約制)
申込: ①5/7~ ②5/24~ キャリアセンターの窓口にて予約

■ 第5回就職ガイダンス(3年生対象・無料) テーマ「筆記試験」

①6月11日(火) ②6月14日(金) 12:45~13:25

①②ともE-102教室 ※①②いずれか1回出席。

■ ANAグループインターンシップ説明会(1~3年生対象・無料)

6月12日(水) 12:45~13:25 A-207教室

内容: 成田空港、関西空港で行われるANAグループ各社のインターンシップ(グランドスタッフ業務・グランドハンドリング業務)説明会を開催します。

申込: 6/11までにキャリアセンターの受付簿に記入

■ 第6回就職ガイダンス(3年生対象・無料) テーマ「面接」

①6月25日(火) ②6月28日(金) 12:45~13:25

①②ともE-102教室 ※①②いずれか1回出席。

■ 外国人学生のための就職ガイダンス(全学年対象・無料)

6月18日(火) 12:45~13:25 A-409教室

内容: 外国人学生が日本で就職活動するにあたり、必要な知識や自己PRの方法などを、この機会に学びます。

担当: 東京外国人雇用サービスセンター 講師

■ 都道府県・政令指定都市等(地方上級)志望者ガイダンス (全学年対象・無料)

6月24日(月) 12:45~13:25 A-206教室

内容: 都道府県や政令指定都市等に勤務する地方上級公務員について、採用システムと効率的な学習方法をお話します。

担当: (株)実務教育出版 講師

■ U・ターン就職ガイダンス(全学年対象・無料)

7月9日(火) 12:45~13:25 E-102教室

内容: 地方で就職するために必要なこと、首都圏での就職と比べてどのような点が異なるのか、情報収集はどのようにしたら良いか、などについて説明します。

担当: ダイヤモンドヒューマンリソース 担当講師

申込: 6/18~キャリアセンターの受付簿に記入(U・ターン先の詳細を記入)

■ 長期留学予定者のための就職ガイダンス (主に交換・認定留学対象・無料)

7月17日(水) 15:30~17:10 A-408教室

内容: 留学するにあたって自分自身が何を学び、得たものをどのように活かしていくのか。留学時期と企業の採用スケジュールも含めて講義とグループワークを進めていきます。

担当: (株)ディスコ 講師

申込: 6/18~キャリアセンターの受付簿に記入

4年生向けセミナー等案内

■ 就職活動フォローアップデー(4年生対象・無料)

6月22日(土) 10:00~13:00(当日受付 12:00まで)

キャリアセンター内(予定)

内容: 就職活動中の4年生を対象に、キャリアセンターで面接練習、履歴書・ES添削指導、お勧め求人内覧会等、学生個人の苦手克服に向けて支援します。

担当: キャリアセンタースタッフ

講座・勉強会案内

■ インターンシップのためのOpen ES説明会(全学年対象・無料)

6月3日(月) 12:45~13:25 E-102教室

内容: インターンシップの選考で利用する企業が増えているリクナビのOpen ES(オープンエントリーシート)の利用方法や作成方法のポイントを説明します。

担当: (株)リクルートキャリア 派遣講師

申込: 5/14~キャリアセンターの受付簿に記入

■ インターンシップのための身だしなみ講座(全学年対象・無料)

6月4日(火) 12:45~13:25 E-102教室

内容: スーツやネクタイなどの着こなしのポイントやマナー等、身だしなみの基本について説明します。

担当: 外部講師 申込: 5/14~キャリアセンターの受付簿に記入

■ インターンシップのためのメイク講座(全学年対象・無料)

6月4日(火) 17:20~19:00 A-207教室

内容: 身だしなみや第一印象において重要なメイクについて、実践形式で説明します。(定員50名)

担当: 外部講師 申込: 5/14~キャリアセンターの受付簿に記入

備考: 普段使っているメイクポーチ、手鏡、ハンカチor タオルを持参すること

■ 自己分析講座②(全学年対象・無料)

6月7日(金) 17:20~19:00 【日程変更】 E-102教室

内容: 就職は一つの人生の通過点です。したがって自分の人生に責任を持つためにもしっかりと未来を描く力が必要です。ワークを交え、自分らしい生き方を見つけましょう。(5/20実施の①と同内容です)

担当: 獨協大学キャリアアドバイザー 中道真理氏

申込: 5/21~キャリアセンターの受付簿に記入

■ 第10回 同窓会主催・キャリアセンター後援 ワークショップ (全学年対象・無料)「働く」意味を理解して、「好き」を仕事にする方法

6月11日(火) 17:20~19:00 A-306教室

内容: 自分に合った仕事や良い会社の見分け方、外資系企業で働いてみたいがどうすれば入社できるのか、「働く」という意味をロジカルに解説しながら、仕事を楽しむ方法を教えます。

講師: 三浦かなこ氏(99年英卒、日本マイクロソフト株式会社)

申込: キャリアセンターの受付簿に記入

■ インターンシップのための面接実践講座①②(全学年対象・無料)

①6月13日(木) グループディスカッション・グループワーク

②6月28日(金) グループディスカッション・集団面接

①②ともに17:20~19:00

①②ともにA-306教室

内容: インターンシップの選考で面接を実施する企業が増えているため、選考前に3つの面接を実践し本番に備えます。特に集団面接では面接官役も経験できるため、評価する側からの視点を今後の就職活動に活かすことも目的としています。

担当: (株)マイナビ 派遣講師

申込: ①5/21~ ②6/14~キャリアセンターの受付簿に記入

備考: ②6/28に参加する人は1分間の自己PRを考えてくること
できるだけスーツでの参加が望ましいが普段着でも可

■ インターンシップのための自己表現力アップ講座(全学年対象・無料)

6月17日(月) 17:20~19:00 E-102教室

内容: インターンシップでも就職活動でも自己PRの作成が必須です。講座では、まず自分の人となりを素直に振り返り「自分らしさ」を率直に表す自己紹介文を書いてみます。さらに、その自己紹介文(自己PR)をブラッシュアップさせる方法についても解説します。

担当: (株)エービーシーエデュケーション 派遣講師

申込: 5/28~キャリアセンターの受付簿に記入

■ SPI & WEBテストの最新動向説明会①(全学年対象・無料)

6月18日(火) 17:20~19:00 A-207教室

内容: 企業の採用試験ではSPIや玉手箱といったおよそ70種類の適性検査が選考の初期段階で実施されています。この講座では適性検査の重要性、主要な適性検査の内容、適性検査の効率的な対策法について解説します。特に非言語といわれる数学の出題範囲を苦手とする学生が多いため、早い時期からの準備が必要です。

担当: SPIノートの会 講師 申込: 6/4~キャリアセンターの受付簿に記入

■ インターンシップのためのマナー講座(全学年対象・無料)

①7月8日(月) ②7月10日(水) ①②ともに17:20~19:00

①②ともにA-207教室

内容: インターンシップに参加する準備として必要な心構えやポイントについて解説します。夏休みのインターンシップ事前指導講座も兼ねます。インターンシップ参加者は出席必須です。

担当: (株)エービーシーエデュケーション 派遣講師

申込: 6/18~キャリアセンターの受付簿に記入

国際交流センター

■ 2020年度春学期・秋学期派遣英語圏交換留学説明会

6月5日(水) 12:40~13:30 A-408教室
春学期派遣 第一次募集締切(オーストラリア、アメリカUC Davis)

7月8日(月) 15:30厳守 国際交流センター

■ 2020年度春学期派遣中国語圏交換留学募集締切

6月17日(月) 15:30厳守 国際交流センター

■ 海外大学院留学相談会

6月26日(水) 12:40~ ICZ ROOM2
本学卒業の海外大学院進学予定者・経験者による講演。個別相談も可能。

■ 2019年度秋学期認定留学

申請期限:6月29日(土) 12:00厳守
申請書類を国際交流センターに提出

■ 外国人学生のための就職ガイダンス(6月18日)開催

詳細は8ページを参照してください。

■ TOEFL®テスト説明会

TOEFL ITP®テストを学内で実施します。TOEFL®テストの概要、申込方法の説明をします。受験希望者は必ず出席してください。

説明会:6月20日(木) 12:40~13:30 A-408教室

TOEFL ITP®テスト:7月3日(水) 17:20~ A-306教室

申込:6月10日(月)~6月26日(水) 15:30まで
※証明書発行機で証紙を購入後、国際交流センターに提出。受験料は4,000円

■ 海外ボランティア説明会(協力:CIEE国際教育交換協議会)

6月21日(金) 12:40~13:30 A-306教室

■ IELTS学内試験説明会

6月26日(水) 15:30~16:20 W-310教室

9月12日(木)に本学内で実施するIELTS試験についての説明会を開催します。受験料補助(大学が10,380円を負担)の申請受付は、6月27日(木)9:00~7月17日(水)15:30(先着順)。

■ 短期・長期留学予定者のための危機管理セミナー開催

(海外学習や個人旅行等を検討している方も是非ご参加ください)

①7月3日(水) ②7月5日(金) 両日とも15:30~17:10

両日ともA-207教室

学生課

■ 【日本学生支援機構奨学金】在学採用(4月新規応募者)推薦者発表

6月10日(月) 9:00~

学生課奨学金係前掲示板(学生センター1階)

※採用者には、申請時登録した銀行口座に6月11日(火)に奨学金が入金されます。必ず記帳して確認してください。

講座・講演

【総合講座】外国語学部 水曜3時限 E-205教室

6月 5日 工藤和宏(英語学科准教授)
「留学しない留学:トランスナショナル教育の可能性と課題」

6月12日 前沢浩子(英語学科教授)
「18世紀のシェイクスピア・ツーリズム」

6月19日 佐野康子(英語学科准教授)
「アフリカにおけるヒトのモビリティ:ディアスポラの役割」

6月26日 古田善文(ドイツ語学科教授)
「ドイツと移民:その歴史的展開」

【総合講座】経済学部 水曜3時限 E-101教室

6月 5日 清水きよみ氏(公益財団法人日本生産性本部
生産性総合研究センター部長・SDGs推進室長)
「SDGsの達成と生産性~未来のくらしとコミュニケーション」

6月12日 合田菜実子氏(ファイナンシャルプランナー・キャリアコンサルタント)
「大学生のためのパーソナルファイナンス
人生と大切なお金について考えてみよう!」

6月19日 沢田朋久氏(沢田朋久税理士事務所所長・税理士)
「税理士という仕事についてーその魅力と将来性ー」

6月26日 藤井享氏((株)日立製作所 産業・流通ビジネスユニット営業
企画本部 部長代理)
「IoT時代のデジタル・マーケティング戦略」

教育研究支援課

■ グローバルイベント第2弾「TOEFL®テストのスピーキング・ライティングにチャレンジしよう」

TOEFL®テストを題材として、アウトプット(スピーキング・タスクやライティング)に挑戦しフィードバックを受けます。練習がTOEFL®対策にもなります。

6月27日(木) 17:25~18:55(90分) ICZ4階ルーム2

申込:天野記念館3階ICZにて受付中。先着30名。

定員になり次第締め切り。

※TOEFLはエデュケーション・テスト・サービス登録商標です。この印刷物はETSの検討を受けました承認を得たものではありません。

■ スペイン語 DELE口頭試験対策講座(無料)

DELE試験は、スペイン語能力の証明に、世界中で通用するものです。筆記試験と口頭試験が別々に実施されます。この講座では口頭試験を主に指導します。

6月26日(水) 4時限(A2レベル)、5時限(B1レベル)

ICZ4階ルーム3

講師:ピラール・ラゴ(言語文化学科特任教授) 定員:各レベル12名

申込:6月19日(水)までにICZカウンターにて先着順

■ 2019年 ゲーテ・インスティトゥート検定試験

6月に本学で申込を受け付ける検定試験については、HPを確認してください。ゲーテ・インスティトゥートで行われる資格試験は、本学学生が大学を通じて申し込み、受験料が割引されます。申し込み期間がゲーテ・インスティトゥートよりも早い日程なので注意してください。

■ 動画編集講習会のお知らせ(編集ソフトの基本操作)

CLEAS(中央棟1階)内MM工房のパソコンに入っている動画や画像、音声の編集ソフトを利用して自己紹介ビデオを作成します。就職活動等にも役立ててください。

6月12日(水) 12:40~ 6月26日(水) 12:40~

講習会は50分程度。開始時刻までにCLEAS(中央棟1階)へ。各回先着2名。(上記以外でも対応できますのでご相談ください)

■ MM工房スタジオ6/1(土)リニューアルオープン

天野記念館2階MM工房スタジオのAV機器を簡単に使える製品に一新しました。就職活動の自己PR動画撮影もお気軽に相談ください。お問い合わせは天野記念館2階窓口まで。

保健センター

■ 学生定期健康診断の結果送付について

5月中旬より、今春の健康診断結果を大学登録住所あてに順次郵送しています。

■ 相談日(6月)

		日 程	受付時間
学校医	内 科	4日(火)、13日(木)、18日(火) 20日(木)、27日(木)	10:20~11:30 12:35~15:00
	内科・精神神経科	12日(水)、26日(水)	※27日(木)は 14:00まで
	婦 人 科	5日(水)、19日(水)	
	精 神 神 経 科	予約が必要です。保健センターにご連絡ください。	
相談員	精 神 衛 生	月曜~金曜	9:00~11:45 12:45~16:30
栄養士	バランスダイエット サポート	14日(金)、24日(月)	10:20~11:30 12:35~15:00

*産業医に相談をご希望の方は、保健センター窓口にお越しください。
(注)相談日は事情により変更になることがあります。

■ 抗体検査結果報告書の配付について

5月29日(水)、30日(木)に、抗体検査を受けた方に、検査結果報告書をお渡しします。

下記受付期間内に必ず保健センター窓口にお越しください。

6月20日(木)~28日(金)(土日除く) 9:30~16:30

入試課

■ 2020年度版の「大学案内 ヴィッセンシャフト」&「入試概要」完成

2020年度入試に向けた新しい大学案内「ヴィッセンシャフト」と「入試概要」が完成しました。「ヴィッセンシャフト」には学部・学科の特色やカリキュラム、外国語教育や留学、奨学金、キャンパス内の施設、就職状況など、獨協大学の魅力が満載です。「入試概要」には2020年度入試の情報が掲載されています。どちらも無料ですので、ぜひご友人などにお渡しください。中央棟1階のDokkyo Admissions Office(DAO)にて配布します。

■ オープンキャンパスを開催します。

6月23日(日) 10:00~16:00

高校生・受験生とその保護者を対象としたオープンキャンパスを開催します。2020年度入試のポイントや説明する入試制度説明会や学部学科体験、在学生や先生と話すコーナー、キャンパスツアーなどイベントが盛りだくさんです。ぜひ、みなさんのまわりの受験生をお誘いください。

■ 獨協大学大学院進学ガイダンス

本学の大学院へ進学を希望する方を対象としたガイダンスを開催します。大学院進学を考えている方はぜひご参加ください。(参加者の学年は問いません。)

研究科	日 時	場 所
法学研究科	7月3日(水) 13:45~	6-309教室
外国語学研究科	7月3日(水) 13:45~	6-307教室
経済学研究科	7月3日(水) 13:45~	6-306教室

※各研究科の教員・大学院生による説明、個別相談、学生共同研究室見学
※「大学院案内」・「大学院学生募集要項」配布 ※予約不要

★問合せ先: 大学院事務局(4棟1階)

☎ 048-946-1666 ✉ daigakuin@stf.dokkyo.ac.jp

■ 2020年度 獨協大学大学院 入学試験

【博士前期課程 I 期入試】

研究科	専 攻	試験日	出願期間
法学研究科	法律学専攻	2019年 9月28日(土)	2019年 8月26日(月) ~ 9月2日(月) ※締切日消印有効
外国語学研究科	ドイツ語学専攻		
	英語学専攻		
	フランス語学専攻		
経済学研究科	経済・経営情報専攻		

【博士前期課程 学内推薦 I 期入試】

研究科	専 攻	試験日	出願期間
法学研究科	法律学専攻	2019年 9月28日(土)	2019年 8月26日(月) ~ 9月2日(月) ※締切日消印有効
外国語学研究科	ドイツ語学専攻		
	英語学専攻		
	フランス語学専攻		
経済学研究科	経済・経営情報専攻		

※出願要件・選考方法等詳細については、大学院ホームページまたは『大学院学生募集要項』(7月上旬より大学院事務局で配布)で確認してください。

★問合せ先: 大学院事務局(4棟1階)

☎ 048-946-1666 ✉ daigakuin@stf.dokkyo.ac.jp

■ 春学期レポート科目発表

📅 7月8日(月) 🏠 PorTa(教員からの個別連絡は
大学掲示板(学生センター前))

■ 春学期定期試験時間割発表

📅 7月8日(月) 🏠 PorTa

■ 追試験対象科目発表

📅 7月13日(土) 🏠 PorTa

■ TOEIC® LISTENING AND READING TEST (IP)について (英語学科2・3年生、交流文化学科2・3年生対象、申込不要)

英語学科2・3年生と交流文化学科2・3年生は、TOEIC® LISTENING AND READING TEST (IP) の受験が義務付けられていますので、必ず受験してください。

なお、未受験者は10月の演習第1次登録ができないので注意してください。

📅 7月6日(土) 13:35~

※試験会場等の詳細については、掲示板およびHPでお知らせします。

■ 国際教養学部4年生の卒業論文の題目提出について

国際教養学部生は卒業研究が必修科目のため、4年生は全員題目提出と研究計画の提出が必要です。

提出期間: 6月24日(月)~7月5日(金) 17:00まで(時間厳守)

提出方法: 「題目登録提出要領」を参照(PorTaにて配信)

※2019年9月卒業予定者の卒業論文提出期間は、6月10日(月)~21日(金) 17:00まで(時間厳守)

提出先: 教務課 国際教養学部係

■ 2019年度介護等体験直前ガイダンスについて(教職課程)

8月~10月に介護等体験を予定している学生に対して、最終ガイダンスを行います。対象者は必ず出席してください。欠席した場合、2019年度の介護等体験はできません。

📅 7月2日(火) 12:45~13:30 🏠 E-205教室

対象: 2019年8月~10月に介護等体験実施予定者

(5日間もしくは2日間いずれか早い日程に合わせて出席すること)

必携: ①「介護等体験埼玉県ガイドブック」(4月16・18日配付済)

②施設別「受入連絡票」(教務課免許課程係窓口で配布済)

備考: 昼食持ち込み可

図書館

■ 図書館ガイダンス(学年不問・参加無料・事前予約不要)

	実施内容	開催日	時 間	会 場	備 考
ガイ ダ ン ス	日経テレコンではじめる業界・企業研究	6月12日(水)	12:45~13:25	E-102教室(東棟1階)	講義形式(飲食可)
	イー・オーエル 上場企業を探そう。eol(有価証券報告書)	6月20日(木)			
	会社四季報を読む! 東洋経済デジタルコンテンツライブラリー	6月21日(金)			

※各ガイダンスについての詳細は、図書館HPまたは「図書館ガイダンス案内」のチラシをご覧ください。

お問い合わせは、図書館1階総合レファレンスカウンター(平日9:00~17:00)まで。

ぶらりらいぶらり vol. 87

データベースはいかが?

プレゼンやレポートの参考資料を探すのに、インターネットだけを使って探そうとしていませんか?
図書館ホームページからアクセスできるデータベースを使うと、有用な資料がたくさん見つかりますよ!

■ データベースって?

論文や雑誌記事、新聞記事などの情報をオンラインで提供するもの。

● 日本の論文のデータベース:

CiNii Articles(サイニー・アーティクルズ)

論文や雑誌の目次を検索できる。全文公開の論文や雑誌記事もある。

● 海外の論文のデータベース:

EBSCOhost(エブスコホスト)

英語を中心に、欧州言語の論文を検索できる。一部を除き、論文全文を入手できる。

● 新聞のデータベース

日経テレコン21(日経各紙)、聞蔵Ⅱビジュアル(朝日新聞)、ヨミダス歴史館(読売新聞)など、新聞をオンラインで読める。

◆ データベース・ガイダンス

6月に、データベース・ガイダンスを開催します。企業情報中心の内容ですが、データベースの使い方を学べます。無料です。ふるってご参加ください。詳細は、パンフレット(館内各所で配布)、図書館ホームページをご覧ください。

◎ 使い方を教えてほしい!

図書館の1・2階にあるレファレンスカウンターで、データベースの使い方も質問できます。

【アクセス】図書館ホームページ > データベース一覧



発見 きらめきの人

このページは学生記者がアイデアを出し、取材や撮影を行い編集するページです。

[発見!きらめきの人]のコーナーでは、学業・部活・サークル・イベントなど、さまざまな分野で“キラリ”と輝く仲間を紹介します。

Vol. 71

「動物愛護」と「環境保護」を広めるために団体を通して様々な活動をしている園木豪流さん(言3年)に話を伺ってきました。

園木 豪流さん (言3年)

【「動物愛護」に目覚めた原体験】

園木さんは幼い頃から動物が好きで親しみがあつたそうです。彼は高校生の頃、道端で車に轢かれた猫を見て強い悲しみを覚えました。その体験が現在の活動につながっているそうです。

【彼の所属団体と活動について】

現在、「Tier Pflanze(ティア プランツェ)」という団体で、動物愛護、環境保全を軸としたソーシャルビジネスを行っています。動物愛護をどう仕事に活かしていくかを議論したり、識者を招いて話を聞いたりしているそうです。

また、去年の夏には生類憐みの令で有名な徳川綱吉をモチーフとした、「逆参勤交代」なるものを行っています。動物愛護をユニークな形で発信するために、甚兵衛姿でのぼりと旗を持ち、自

転車で長野県にある「動物愛護センター」を訪れ、動物介在療法とアニマルセラピーについて取材をしたそうです。

その外にもイベントやセミナーなどを行っています。動物愛護、環境問題の啓蒙のために様々な手法で発信を続けています。映画を使って学習したり、実際に園木さんが動物保護施設へ足を運び、それについて講演をしたりしています。

【伝えたいメッセージ】

あらゆる生物には生を楽しむ権利があります。人間だけでなく、あらゆる生物が上手く共存できる世界を作っていきたいと思っています。

わたしが
発見しました!

確固たる信念を持って行動する園木さんの姿に刺激を受けました。僕も自分のやりたいことをしっかりやろうと思いました。

遠藤瑞稀(言3年)

Vol. 72

今回は、大学の春休みを利用して、バックパック1つでアフリカ大陸縦断を成し遂げた坂巻海星さん(律3年)にお話を伺いました。

坂巻 海星さん (律3年)

【旅のきっかけ】

坂巻さんがアフリカ大陸を縦断することになったきっかけは2年生の夏。東ラオスを旅していた際にたまたま出会った日本人大学生の「一緒にアフリカ行かない?」の一言でした。思い立ったが吉日ならぬ、誘われたが吉日。坂巻さんは帰国してから必死に働いて貯めたお金とバックパックを携え、今年2月にアフリカ大陸縦断の旅(エジプト→南アフリカ)へと出発しました。

【いざ、アフリカへ!】

約40日間の滞在で訪れた国は8カ国。目にするもの全てが新鮮で、毎日が刺激的だったと語ってくれた坂巻さんですが、出発前はアフリカに対して少しネガティブな印象を持っていたそう。しかし、現地の人々の優しさやフレンドリーさにたくさん助けられ、実際に自分の足で訪れ、肌で感じることの大切さを身をもって体感したとのことでした。

【これからの坂巻さん】

子供が大好きだという坂巻さんは、現地の小中学校での日本語を教えるボランティアにも参加しました。子供たちと積極的にふれあうなかで考えさせられることも多かったそうで、今後も教育について考えていきたいと話してくれました。

わたしが
発見しました!

出会って間もない人に「一緒にアフリカに行こう」と誘われる坂巻さんの人としての魅力や、ポジティブな行動力にキラリと光るものを感じました。「まだまだ行きたい国がたくさんある」と語る坂巻さんに今後も注目です。

若林実理乃(律4年)

健康アドバイス

セルフケアで 憂鬱な季節を 乗り切ろう

精神衛生相談員 秋田 睦絵



5月の連休明け頃に心や身体の不調が出ることを5月病といいますが、近年そういった不調が6月に出る人が増えています。新年度からの環境の変化に慣れてきたところで疲れが出ることや、気候の変化も重なって、心身の不調につながるようです。

このような心身の不調は、ストレスの原因を取り除けば解消されることが多いのですが、学校や仕事、人間関係など生活と切り離すことが難しいストレスもあります。そんな不調が慢性化する前に、日頃のコマメなセルフケアをしていくことが大切です。そこで、おすすめのセルフケアを3つ紹介したいと思います。

1つ目は、軽い運動です。ジョギングやストレッチ、ラジオ体操など身体を動かしてリフレッシュしてみましょう。

2つ目は、自分にお茶やコーヒーを淹れることです。手を動かしたり、香りを嗅いだり、五感を意識するとリラクセスできます。3つ目は、ストレスを外に出すことです。ストレスを紙に書き出すことや、水で流すイメージで手を洗うことでスッキリできます。是非、生活の中にセルフケアを取り入れてみてくださいね。

Cover People

写真部

写真部は年に4回、学内外で展示会を開催しています。部員同士で楽しく写真を撮るだけでなく、プロのカメラマンの方から直接ご指導をいただける機会もある為、楽しく写真を撮りつつ、技術向上したいと考えている方には特におすすめです。また、年に1度、合宿を行っています。

部活の見学はいつでも大歓迎です。

少しでも興味のある方は、ぜひ部室(学生センター5階506)までお越しください。

PROFILE

活動日	不定期
活動場所	部室、学外
連絡先	dokkyo.univ.photoclub@gmail.com
部員	男子約30名、女子約20名



奨学基金充実のための寄付金募集事業報告 寄付者ご芳名(2017年10月1日～2019年3月31日)

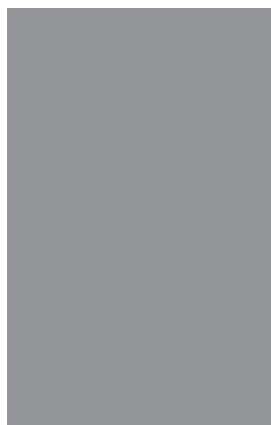
2017年10月より開始しました奨学基金充実のための寄付金募集につきまして、ここに2019年3月末日までのご寄付の状況と、ご寄付をいただいた方々のご芳名を掲載し、深く感謝申し上げます。

募集は2021年3月まで行いますので、今後とも皆さまのより一層のご協力をよろしくお願いいたします。

■申込件数(延件数): 273件

■総額: 8,926,000円

個人



法人



奨学基金充実のための寄付金募集事業に対する 協力について(お願い)

人物・学業成績ともに優秀でありながら、経済的理由により学業継続が困難な学生の修学を支援することを目的に、奨学基金充実のための寄付金を募集中です。

募集期間: 2017年10月1日～2021年3月31日

募金の種類: 個人 1口1,000円 法人 1口10万円

※できるだけ複数口での協力をお願いします。

申込方法等詳細は、本学ホームページ
(<http://www.dokkyo.ac.jp/kifu/>) をご覧ください。



■お問合せ先 総合企画課寄付金係 ☎ 048-946-1706

編集 総合企画部(中央棟2階) TEL04 8-946-1635 kouhou@stf.dokkyo.ac.jp

学生記者 [五十音順]	伊藤 あす美(国関法1年)	宇野 季咲良(営3年)	遠藤 夏乃(済1年)	遠藤 瑞稀(言3年)
	藏川 慎吾(律4年)	小林 真奈(言4年)	小林 優麻(律2年)	佐原 舞衣(律4年)
	高橋 弘行(済1年)	田中 愛(律4年)	名取 虎之介(言4年)	初澤 汐里(独2年)
	富士 伶奈(総4年)	古田 千夏(独2年)	保科 南実(交3年)	横島 稜(律4年)
	目谷 望実(営3年)	若林 実理乃(律4年)		

