

9月18日（土）土曜活用活動報告

9月18日（土）の土曜活用として特別講座を開講いたしました。新潟青陵大学福祉心理学部社会福祉学科 花澤 佳代 様、新潟青陵大学看護学部看護学科 渡邊 路子 様・新潟青陵大学短期大学部人間総合学科 小出 真理子 様、河合塾マナビス新潟駅前校 鈴木 隼 様、開志専門職大学アニメ・マンガ学部 中西 素規 様の5名の方々にお越しいただき、参加生徒は69名（1年生28名、2年生13名、3年生16名、4年生8名、5年生3名、6年生1名）でした。

今回の講座は新型コロナウイルス感染症対策のため、講座数を減らしての開催となりました。先生方にはお忙しい中、活動へのご理解と、生徒への声掛け等ご協力いただき誠にありがとうございました。

今後も大学や企業から講師の方々をお招きし、学びの場を広げていきます。次回は11月14日（土）土曜活用にて特別講座を開講する予定です。ご迷惑をお掛けいたしますが、今後ともよろしくお願いたします。

校長より講師の方々に本日のご協力に対して感謝の言葉をお伝えしました。



各講座の代表生徒が講師の方々を会場までご案内しました。



会場へご案内いたします。
本日はよろしく
お願いいたします



【講座名】「心の健康について」

【講師】新潟医療福祉大学福祉心理学部社会福祉学科 花澤 佳代 様

【会場】3年3組教室

【活動概要】

ストレスの高い社会で自分の心を守るため、精神病や精神障害について、基本的なことを学び、リハビリテーションに関わる福祉専門職について紹介していただきました。また、心の健康を維持するために自分がどんなストレスに対応できるかを知ることの大切さを教えていただきました。

【活動の様子】



【参加者名簿】 8名

【生徒の感想】

- ・精神的な病気の重症化を防ぐためには、自分の心の状態を知り、それをしっかり相談することが大切だと分かった。
- ・心の健康は、体にも関係することや、周りの環境によっておこること、遺伝によっておこることが分かった。
- ・健康とは、身体的と精神的だということは知っていたが、社会的に関係することを知った。
- ・心の病気は、脳の病気と知って、心理的に悩んだら、脳を休ませることが大事だと思った。心の病気は、自分や身近な人にもなりうる可能性があることを覚えておきたいと思った。
- ・自分の心が健康でないときには、今の状態を適切に、冷静に判断できるようにしたいと思った。

【講座名】「よい睡眠がとれていますか？」

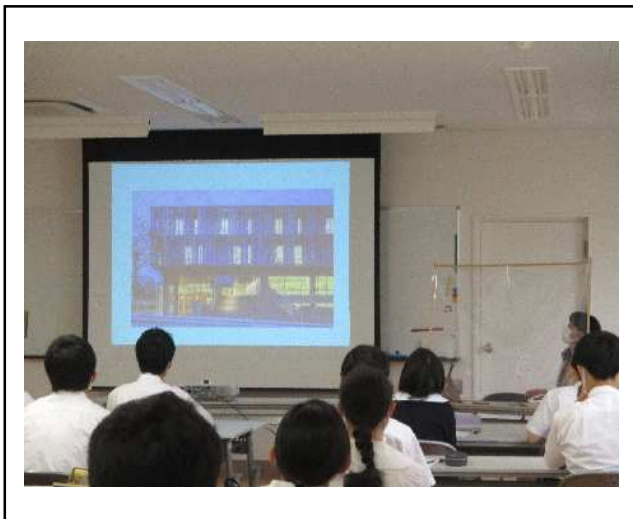
【講師】新潟医療福祉大学看護学部看護学科 渡邊 路子 様

【会場】大会議室

【活動概要】

睡眠は、こころとからだの健康のために欠かせないものです。睡眠のメカニズム、睡眠がうまくとれないとどうなるのか、セルフチェックの方法、眠れないときの対処法などを教えていただきました。また、長時間の睡眠ばかりでなく、スマホのブルーライトの影響でよく眠れないことや休日と平日は睡眠時間が大きく崩れないようにすること等をお聴きして睡眠の質の大切さがわかる講義でした。

【活動の様子】



【参加者名簿】 24名

【生徒の感想】

- ・睡眠と生活習慣が深く関わっていることに驚いた。・睡眠は、幾多もの条件が重なって構成されるものだということが分かった。・「寝るときはスマホを近くに置かない」「長時間スマホを使わない」「就寝時間が不規則にならないようにする」に気を付けて、睡眠の質を高めたいと思った。・睡眠のメカニズムやなぜ眠ることができないか等、睡眠のことについてよく分かった。
- ・日本は先進国の中で一番睡眠時間が短い。熱消費量が多いほど寝る時間が多い。メディアは時間を決めることが大事。朝日をあびて15時間後に眠くなる。14～16時に眠くならないためには昼休みに仮眠をとると良い。3食食べて睡眠の質が良くなる。テスト前には早めに寝て記憶を定着しようと思う。

【講座名】「ファッション学入門」

【講師】新潟青陵大学短期大学部人間総合学科 小出 真理子 様

【会場】3年1組教室

【活動概要】

身近な存在である「ファッション」について教えていただきました。ファッションという言葉の成り立ちから、人はなぜ衣服を着るのかという問題や、ファッションと密接に結びついている流行現象について、ファッション画像などを観ながら理解を深めました。

【活動の様子】



【参加者名簿】7名

【生徒の感想】

- ・洋服の50%以上が着られずに捨てられていることに驚いた。
- ・流行には、新奇性などの新しい発見があるが、他者との関係もあることが分かった。
- ・衣類は身を守るために着ていて寒かったり傷がたくさん付いたりしてしまうところを守ってくれる存在だということが分かった。今までより視野が広くなり、表面しか知らなかったことが知れた。
- ・ファッションに関する用語や衣服や被服の違いが分かった。個性表現や流行に着目して服を着たい。
- ・白装束を初めて知り、お葬式で白を着るという考えがなかったが、日本の文化だと分かった。
- ・ファッションは、体をおおい隠している一方で、心の中を表現していることが分かった

【講座名】「大学入試対策講座」

【講師】河合塾マナビス新潟駅前校 鈴木 隼 様

【会場】4年3組教室

【活動概要】

3つの項目を中心にお話をいただきました。・2021年度入試の振り返り（共通テストを中心に）・共通テストはこう戦う！・知識定着のすすめ（勉強は〇〇が大事！）

また、共通テスト対策の大事なこととして、目標点を決めることや目標に向けて何をどう学習するか決めることを教えていただきました。

【活動の様子】



【参加者名簿】 11名

【生徒の感想】

- ・大学入試は、勉強の量が多く、戦略を考えないといけないことが分かった。
- ・数学の勉強のコツを教えてもらい、今日から数学をやる時に意識をして成績が上がるように頑張ろうと思った。コツを教えていただいたことで勉強にやる気が出た。
- ・自分の勉強法が間違っているのが分かった。大学共通テストが何の力を試すテストなのか分かった。
- ・一番印象に残ったのは、大学受験には戦略が必要だということ。大学受験には時間配分や徳順番が大切だと教えていただいたが、自分の努力が大切なので頑張っていきたいと思った。

【講座名】「書籍編集の仕事」

【講師】開志専門職大学アニメ・マンガ学部 中西 素規 様

【会場】視聴覚室

【活動概要】

実際の書籍の本作りを例にしながら書籍編集の仕事を教えていただきました。

1、書籍と雑誌の違い 2、書籍の基礎知識 名称と編成 3、事例研究 商業出版された実物の具体例を挙げて、個人誌と比較しながら解説という3つの題目に沿ってお話をさせていただきました。

【活動の様子】



【参加者名簿】 19名

【生徒の感想】

- ・一部でも多く本を売るという考えが、本のデザインや大きさ等すみずみにわたって研究されて工夫されていることが分かった。
- ・編集作業は、企画から編集まで全てやると知ってびっくりした。・書籍を作る際には、著者と編集者だけでなく、デザイナーや印刷所、カメラマンなど多くの分野の方が関わっていることが分かった。
- ・本についての用語や編集の仕事の段取りなどの基本的なことから、予算表や企画書などの専門的なことまで知れて、とてもためになった。バーコードの上の数字の役割が分かった。
- ・編集の仕事をするには著作権を学んだ方が良いということ。イメージ広告として入れると特別なお金がかからない。ラフレイアウトを作って著作権と攻勢を考ええる。編集者にもノルマがある。カラー→モノクロのつなぎ方が大事。
- ・書籍にしていく流れや本にしていく流れが分かった。良い本を作るために出版社の方々が多くのことを考えていて面白い職業だと思った。