



吉備国際大学地域連携センター

吉備国際大学公開講座

令和3年度まちなかゼミナール開講科目(後期)

吉備国際大学では、生涯学習の場として地域の皆様を対象とした「まちなかゼミナール」を開講しております。親子でもお楽しみ頂けますので、是非お申し込みください。

☆講義科目(後期)は全6講座(第1回から第6回)全て無料。

☆2021年度(後期)分については、各講義の動画配信(30分程度)を予定しております。

■吉備国際大学ホームページからリンクを予定しております。

### <講義科目>

#### 【第1回】

日 時	令和3年12月4日(土) 配信開始
担当教員	津川 秀夫(心理学科 教授)
テ ー マ	心の健康とマインドフルネス
内 容	心の健康を維持・増進するアプローチとして、マインドフルネスが注目されています。マインドフルネスとは「今ここ」について価値判断を入れずに体験することを意味します。もともとのマインドフルネスは、初期仏教のサマタ(止)とヴィパッサナー(観)という瞑想であり、無常・苦・無我の体得を目指すものですが、心理学ではうつ病の再発予防などの目的で用いられてきました。この講座では、健康を損ねる「心の癖」を取り上げ、その対策としてのマインドフルネスについて紹介します。
受講料	無料
定 員	なし
連絡事項	特になし

#### 【第2回】

日 時	令和3年12月11日(土) 配信開始
担当教員	岩田 美幸(作業療法学科 准教授)
テ ー マ	新聞棒を使って転倒予防！-運動機能と認知機能へのアプローチ-
内 容	転倒を予防することは、健康寿命の延命と生活の質の維持・向上につながるとして、数々の方法が提唱されています。今回は、1日分の新聞を丸めて棒を作り、その新聞棒を用いて体操を行います。投げたり棒をキャッチする動作を用いてバランス能力、身体の柔軟性、俊敏性を改善し、転倒を予防しましょう！
受講料	無料
定 員	なし
連絡事項	1日分の新聞紙、カラーテープ、椅子、棒が投げられるスペース

### 【第3回】

日 時	令和3年12月18日(土) 配信開始
担当教員	佐藤 三矢 (理学療法学科 准教授)
テ ー マ	高梁いきいきロコモ予防体操
内 容	2016年度から高梁市で始まった「元気なからだづくり隊事業」で活用されている「高梁いきいきロコモ予防体操」を一緒に行いたいと存じます。本講座では、この体操を監修させていただきました私の最新知見も織り交ぜながら「体操を実施する際の重要ポイント」も併せてご説明いたします。
受講料	無料
定 員	なし
連絡事項	特になし

### 【第4回】

日 時	令和3年12月25日(土) 配信開始
担当教員	高木 秀明 (外国学科 教授)
テ ー マ	家庭で楽しむIoT
内 容	メディアでよくとりあげられるIoT(Internet Of Things)は、モノ(パソコン、スマホなどの情報機器以外のモノ)をインターネットにつなぐという意味があります。具体的には、家電機器やWebカメラなどがモノに相当します。本ゼミナールでは、こどもからお年寄りまで、家庭で安心・安全に楽しみながらIoTを身近なものとするため、簡単なコンピューターmicro:bitを用いて、プログラミングをして動かしてみます。
受講料	無料
定 員	なし
連絡事項	特になし

### 【第5回】

日 時	令和4年1月8日(土) 配信開始
担当教員	橋本 翠 (心理学科 准教授)
テ ー マ	防災・減災を「心理学」から考える
内 容	「逃げないといけない」と分かっているが、人はなぜ逃げないのでしょうか？災害が起こるたびに繰り返される「逃げ遅れ」。実は、この理由は「心理学」でも研究されています。「逃げないといけないと分かっているけど逃げない」、そのメカニズムとはいったいどんなものなのでしょう。いつどこで起こってもおかしくない災害に備え、「防災・減災」について「心理学」という学問をとおして一緒に考えてみませんか？
受講料	無料
定 員	なし
連絡事項	特になし

### 【第6回】

日 時	令和4年1月15日(土) 配信開始
担当教員	西田 啓子 (子ども発達教育学科 講師)
テ ー マ	困っていませんか？コロナ禍の子育て
内 容	生活、遊び、人との関わりなど、様々なことを大きく変化させたコロナ感染症です。子育てに関しても、大きな変化を余儀なくされました。生活リズムや、外遊び、人との関わりは、特に子どもを育てる中で重要な要素です。夜泣き、言葉がなかなか出てこない、親子でのイライラ、表情の変化など、様々な相談が増えています。そんなコロナ禍での楽しい育児や遊びを一緒に考えてみましょう。
受講料	無料
定 員	なし
連絡事項	特になし

### ※講義科目の受講方法 (第1回～第6回後期講座)

- 申込期限：令和3年11月30日(火) **※期間中いつでもお申し込み可能。**
- 申込方法：電話・メールでの申し込み(氏名、住所、電話番号、受講希望講座をお知らせください)  
吉備国際大学庶務課(☎0866-22-7404) 平日午前9時から午後5時

メール [kiu-syomu@office.jei.ac.jp](mailto:kiu-syomu@office.jei.ac.jp)

### ※お申し込み頂いた方に動画視聴の仕方をお知らせいたします。

#### ■<個人情報の取り扱いについて>

取得した個人情報については、個人情報保護の観点から厳重に管理いたします。また、以下の目的以外では使用いたしません。

- ・本講座への登録・受講に関する連絡・今後のまちなかゼミナールの案内・統計情報の作成

- 吉備国際大学ホームページからのリンクを予定しております。

