

好奇心の  を育てませんか。

# 日本大学国際関係学部



## 生涯学習講座案内

(エクステンション講座)

### 秋期講座

2022年10月 ▶ 12月

	講座名	担当者
①	ストレスとつき合うために ～自分のトリセツを作ってみましょう～	教授 有木永子
②	SDGs～持続可能な社会実現のために～ 持続可能で健康的な食事って？	助教 小山ゆう
③	親子で英語を使いホリデイイベントを楽しもう ～ハロウィン・サンクスギビング・クリスマス～	助教 A.ヴァーラ内田

# 生涯学習講座(エクステンション講座)申込要項

日本大学国際関係学部では、下記のとおりエクステンション講座を開催いたします。

本講座は、皆さまの学習意欲に応えるため、本学部の持つ知的財産を最大限に活かし、魅力ある講座を開講します。

開 講 講 座							
No.	講座名	担当講師	日時	回数	定員	受講料 (税込)	場所
1	ストレスとつき合うために ～自分のトリセツを作ってみましょう～	有木 永子	11/30(水) 12/ 7(水) 12/14(水) 18:30 ～20:00	3	20名	1,500円	15号館
2	SDGs～持続可能な社会実現のために～ 持続可能で健康的な食事って？	小山 ゆう	11/ 5(土) 11/12(土) 12/10(土) 10:00 ～12:00	3	20名	1,500円	15号館 11号館
3	親子で英語を使いホリデイイベントを楽しもう ～ハロウィン・サンクスギビング・クリスマス～ ※受講対象：4才～小学校低学年 (保護者同伴)	A. ヴァーラ内田	10/29(土) 11/ 3(木) 11/23(水) 10:00 ～11:30	3	20組	1,500円	13号館 15号館

※複数の受講が可能です。

※「親子で英語を使いホリデイイベントを楽しもう」については、保護者同伴となります。

■申込方法 以下いずれかの方法でお申し込みください。

1. 二次元コードから。
2. 日本大学国際関係学部ホームページ「エクステンション講座」または下記URLより申込書をダウンロードしていただき、下記アドレスあてに送信してください。  
日本大学国際関係学部エクステンション講座  
<https://www.ir.nihon-u.ac.jp/research/extension/>  
申込書送付先（日本大学国際関係学部エクステンション講座事務局）  
ir-kouza3@nihon-u.ac.jp



■申込期限 各講座の初回の7日前まで。

■受講料 受講料は1講座1,500円となります。講座の初回にお釣りのないよう現金でお持ち願います。領収書をお渡します。

## 講座について

- 講師の病気その他やむを得ない事情により、講座を休講する場合がございます。  
その場合は、後日補講をいたします。
- 申込みは、先着順とします。定員を超えた場合は、募集を締め切らせていただきます。
- 申込者が10名(組)未満の場合は講座を開講しない場合があります。
- 受講料納入後の返金はいたしません。

※新型コロナウイルス感染症の状況により開催方法を変更する場合があります。

# 講座 No. 1

## ストレスとつき合うために ～自分のトリセツを作ってみましょう～

### 講座内容

ストレスはとかく悪者扱いにされますが、うまく付き合うことで、あなた自身を後押ししてくれる可能性があります。ここでは、「ストレスとは何か」正しい知識を身に付け、自分のストレス対処パターンを把握し、その上で効果的にストレス対処力を向上させられるよう、ワーク形式で学んでいきます。これまで、ストレスに関するワーク受講経験がない人におススメの講座です。

### 担当者 有木 永子

日本大学国際関係学部 教授

### プロフィール

滋賀医科大学、関西医科大学、帝京大学溝口病院、昭和大学など大学病院を中心に臨床心理士として従事。

2013年より東洋学園大学人間科学部専任講師・准教授、2021年より日本大学国際関係学部教授。

資格：臨床心理士 公認心理師

### その他

- 時間 18:30～20:00
- 回数 3回
- 定員 20名

### スケジュール

#### 1 11月30日(水)

あなたが感じるストレスとは？  
～ストレスの基礎知識～

ストレッサーとストレス反応、世代別ストレス特徴など基礎知識を概説し、ワークを基にご自身の特徴を掴んで頂きます。

#### 2 12月 7日(水)

ストレス対処のエトセトラ

不調への予防策を概説し、対処方法の種類を学びます。ワークを基にご自身の対処策を把握して頂きます。

#### 3 12月14日(水)

自分の“トリセツ”を完成させよう。

自分自身のストレス反応特徴と対処策をまとめ、追加スキルを学んで、セルフケアのアップを図りましょう。

# 講座 No. 2

## SDGs～持続可能な社会実現のために～ 持続可能で健康的な食事って？

### 講座内容

私たち人間が「食べ物」と呼んでいるものは、地球上の植物や動物であることを忘れてはなりません。環境破壊問題が叫ばれ、絶滅危惧種が増えている現代において、それでも食事をしていく私たち人間にとって、栄養、食品、食事の在り方は大変複雑です。その中でも地球環境への負担を考慮し、かつ健康的な食事が可能かどうかについてお話し、受講生の皆様とともに、健康的かつ持続可能な食事を実際に考え、調理してみる講座です。

### 担当者 小山 ゆう

日本大学短期大学部 助教

### プロフィール

資格：管理栄養士、公認スポーツ栄養士、博士（食品栄養科学）

専門：給食経営管理論、調理学、スポーツ栄養学、フードスペシャリスト論

県内の管理栄養士養成校、栄養士養成校での教育歴を積み、今年度より本学に着任。静岡市の市民講座などでSDGsと食事にに関するセミナー講師などを経験。

### その他

- 時間 10:00～12:00
- 回数 3回
- 定員 20名

### スケジュール

#### 1 11月 5日(土)

健康的で持続可能な食事についての講義

ヒトが地球上の動植物を食べながら環境を保ちつつ健康でいることができるバランスはどのようなものか学びます。

#### 2 11月12日(土)

講義を受けて、健康的で持続可能な食事について考える演習

講師が提案するSDGsな食事を参考に、自分たちが作ってみたいSDGs食を考えてみましょう。

#### 3 12月10日(土)

自分たちで考案した健康的かつ持続可能な食事の調理実習

自分たちで考えたSDGs食を実際に調理してみましょう。講師が全面的にサポートします。

※調理実習を行います。

