

健康相談室ニユース 第三十四号

駿河台大学健康相談室委員会

平成三十年十二月 発行

「手書き」のメリットについて

 法学部 教授 王子田 誠

みなさんはどのように授業を受けていますか？私が学生だった三十年以上前はレジュメが配布される授業も少なく、板書も見にくい授業すらありました。今では授業の際に詳しいレジュメが配布されるし、パワーポイントなどプレゼンテーションの工夫された授業もあります。また、授業の際に板書などをスマホに撮っている学生も見受けられます。したがって、授業の情報を見逃すことはほとんどないといつていいでしょう。昔の大学の授業からすると隔世の感です。これからもデジタル機器はますます進歩していくでしょう。近い将来には授業の正確な音声認識ができるようになるかもしれません。こうしたツールを使いこなすことも必要になるでしょう。

ところで、このように様々な便宜が図られている授業をみなさんはどのように受けていますか？ 詳しいレジュメが配られる授業はレジュメを受け取るだけで満足していませんか？ 画像に撮ったり、休んだ授業について友人からノートを借り

たりしても身につかないと感ずることはありませ
んか？

「ここで取り上げたい作業としては板書や授業内容の「手書き」です。現在でも「手書き」にはいくつかの効用があるとされています。代表的なメリットとしては、「手書き」の方が記憶に残るという点が挙げられます。最新の研究によると、文字の表現には動きが重要な役割を果たしており、手書きが文字の視覚認識に寄与するというデータも報告されています。つまり、書くことには集中が必要だから忘れないということです。正確な情報だけがあっても授業の記憶としてあまり印象に残らないということです。みなさんもこれまで書いて記憶した経験もあるでしょう。この他に「手書き」には場所を選ばないとか、すぐに作業ができるなどといったメリットがあるとも報告されています。

デジタル機器との組み合わせも必要なこともあるでしょうが、生身の人間には今でも「手書き」は有効な勉強方法として意味のある作業なのです。そして、このような「手書き」のメリットは自身の授業や研究においても意識しなければなりませんと感じています。



十二月以降の学生相談について

学生相談（カウンセリング）は、十二月以降
冬期、春期休業や入学期試験の実施などに伴い、
閉室となる日があります。左の表を確認のうえ、
入室して下さい。学生相談を希望する場合は直
接、健康相談室をたずねてください。

電話での予約受付も行っています。

【健康相談室】042(972)1783(直通)

開室時間 午前9時～午後5時



2019年《2月》

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

2018年《12月》

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2019年《3月》

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

2019年《1月》

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

開室 ☐ 閉室 ☒

あなたの趣味は？

『常勤カウンセラー』有田 博昭

テレビで「盆栽」が取り上げられているのを、ときどき見かける。私自身は「盆栽」に興味はなく、「盆栽」と言われても、『サザエさん』のカツオくんが、お父さん（波平さん）の盆栽を割って怒られるというシーンが思い浮かぶくらいである。「盆（ぼん）」に「栽（う）」える。つまりは、鉢植え、ガーデニングの一種というくらいに思っていた。だから、一億円以上の値がつくものがあるほどの人気が、どうしても理解できなかった。

あるとき、テレビの情報番組で盆栽の楽しみ方を放送していて、盆栽は下から見るもので、その世界に入り込んで楽しむものだと言った。

そこで、やっと、これは昔の人のミニチュアやジオラマなんだと気がついた。つまり、電車の模型をジオラマの上で走らせたり、ロボットのプラモデルに色を付けてポーズを付けて飾ったり、アニメやゲームのキャラクターのフィギュアを集めたり、そういった類の、好きな人にはたまらない趣味の世界なのだと思います。

そう考えると、どのような盆（鉢）を使って、どのような大きさに育てるのか。どのようなポーズを取らせるのか、そして、どのような世界観を作るのかなど、いくらでも楽しめそうである。自然界では通常ありえない世界さえ作ろうと思えば表現できる。しかも、出来るだけ自然のものを

使って自然に見せるこだわり……。

そうだった、妄想をしているうちに、ふと我にかえり、「盆栽」の良さが分かるということとは、自分がそういう歳になったということに気がついた。ちなみに、波平さんは五十四歳らしい……。



インフルエンザに注意しましょう

『看護師』伊藤 ひろみ

十一月に学内にて、インフルエンザ予防接種を実施し、多くの学生や教職員が予防接種を受けました。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスの感染によっておこる病気です。

普通のかぜ症状は、のどが痛む、鼻がむずむずする、くしゃみや咳が出るなどが中心です。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはめったにありません。

一方、インフルエンザにかかると三十九度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強く見られます。更に、気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。また、インフルエンザは流行が始まると、短期間に小児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込むという点でも普通のかぜとは異なります。更に、普通のかぜが流行しても死亡する人はあまりいませんが、インフルエンザが流行すると、六十五歳以上の高齢者の死亡率が高くなるという点でも大きな違いです。

寝不足や疲れている時は、インフルエンザにかりやすいので気をつけましょう。

『インフルエンザの予防法』

感染を予防する

うがい、手洗いをこまめにする

人ごみを避ける

十分な睡眠をとる

栄養と休養を十分とる

鼻・のど等を乾燥から守る

マスクをする

加湿器を使用したり、部屋に洗濯物を干す

三十九度近い熱が出たら、早めに病院に受診しましょう。

病院でインフルエンザと診断された際には、健康相談室までご連絡ください。

