

静岡大学

静岡英和学院大学

常葉大学

静岡理工科大学

東海大学

静岡県立大学

令和6年度 Reまなび大学リレー講座

Reまなび =大人の学び。

大人の学び、始めませんか？

社会人におすすめの、6大学による連続講座



第1回

9/13^金

静岡大学

地域創造学環 ヤマモト リュウ タ 山本 隆太 准教授

おとなのまなび

第2回

9/20^金

静岡英和学院大学

人間社会学部 クワ シマ リュウ ジ 桑島 隆二 講師
人間社会学科

ストレスとリラックス技法

第3回

10/4^金

常葉大学

教育学部 ナカ ガワ ユウ マ 中川 雄真 講師
心理教育学科

睡眠の力とメンタルヘルス

第4回

10/18^金

静岡理工科大学

情報学部 ワタナベ ノリ ヤ 渡邊 言也 准教授
情報デザイン学科

緊張に翻弄される脳。緊張を克服する脳。

第5回

11/1^金

東海大学

人文学部 クサ カ ソウイチロウ 日下 宗一郎 准教授
人文学科

古人骨からみた人類史

第6回

11/15^金

静岡県立大学

経営情報学部 ウエ ハラ カツヒト 上原 克仁 准教授
経営情報学科

データに見る女性労働

全6回出席された方には修了証書を授与します 本講座は「しずおか県民カレッジ」の連携講座です。

会場

茶木魚^{ちや きつ と} (静岡市役所静岡庁舎 新館3階)

※当日は会場の駐車場が利用できないため、公共交通機関または周辺の駐車場をご利用ください。

時間

18時30分～20時00分(90分)

定員

- 会場参加：40人(申込順)
- オンライン参加：40人(申込順)

申込方法

会場、オンラインともに
電子申請(LoGoフォーム)からお申込みください。

申込期間

会場、オンラインともに **8月13日(火)から9月6日(金)まで**右のLoGo
フォームから
お申し込み
ください。受講料
無料※連続参加を
基本とします。

主催：静岡市・大学連携生涯学習事業(静岡大学/静岡英和学院大学/常葉大学/静岡理工科大学/東海大学/静岡県立大学・講座実施順)
 問合せ先：静岡市 生涯学習推進課 〒420-8602静岡市葵区追手町5-1 TEL:054-221-1207

第1回 9/13^金静岡大学
地域創造学環

山本 隆太 准教授



おとなのまなび

今年のリレー講座は大人の学びを意味する「Reまなび」がテーマです。しかし、なぜいま大人の学びが必要とされているのでしょうか。また、生涯学習センターやカルチャーセンターなど数多くの学びの場がありますが、大学が地域の大人の学びにどのようにコミットするのでしょうか。リスキリングやリカレント教育など広く学びなおしに関する話題や海外の動向も含めて整理をしていながら、いまの「学び」を考えていきます。

第2回 9/20^金静岡英和学院大学
人間社会学部 人間社会学科

桑島 隆二 講師



ストレスとリラックス技法

ストレスは、多くの疾病を引き起こすことがわかっていますが、現代社会において切り離すことができないものとなっています。そのため、仕事や家庭を優先してしまいストレス対応することなく流されるままに生活してしまうことにより、漫然と体調不良になっている方が多くいらっしゃいます。そのため、ストレスの基本的メカニズムと対処法を正しく理解し、より健やかに生きられる方法を一緒に考えていきましょう。

第3回 10/4^金常葉大学
教育学部 心理教育学科

中川 雄真 講師



睡眠の力とメンタルヘルス

適切な睡眠は、私たちが健康的で有意義な人生を送るために必要不可欠な要素です。一方、睡眠障害の罹患率は一般成人の30%～40%との報告もあり、その改善は喫緊の課題とされています。したがって本講義では、睡眠とは何か、睡眠障害がもたらすデメリットとは何かを解説するとともに、皆様が当日から実践できる睡眠障害の改善方法を最新の心理学的見地からお伝えします。皆様が充実した人生を送るために、是非本講義をご活用ください。

第4回 10/18^金静岡理工科大学
情報学部 情報デザイン学科

渡邊 言也 准教授



緊張に翻弄される脳。緊張を克服する脳。

スポーツ大会やピアノの発表会から、面接試験や仕事のプレゼンまで、自分の能力を披露する大事な場面であがってしまい、うまく実力を発揮できなかった経験はありませんか？あなたの心の中で「プレッシャー」や「緊張感」が発生しているとき、脳内では一体何が起きているのでしょうか？本講座では、緊張状態の脳活動の理解を通じて、心の準備の仕方を学びます。脳のクセを学べば、きっと次のプレゼンの緊張も克服できることでしょう。

第5回 11/1^金東海大学
人文学部 人文学科

日下 宗一郎 准教授



古人骨からみた人類史

古人骨の研究は、私たちの祖先である人類の進化を理解する重要な手がかりです。この講座では、最新の同位体分析を駆使して解明された古人類の進化や環境変動の影響について紹介します。社会人の皆様がこの学びを通じて、人類の歴史と自身のルーツへの関心を深め、現代社会の課題に対する新たな視点を得ることを目指します。

第6回 11/15^金静岡県立大学
経営情報学部 経営情報学科

上原 克仁 准教授



データに見る女性労働

我が国の生産年齢人口は1990年代半ばをピークに減少に転じ、近年は総人口とともに減少スピードが加速しています。政府は、働き方改革などを通じ、女性や高齢者、さらには外国人の労働市場の参加で、労働力人口の減少を抑制してきました。その結果どうなったのか、この講義では、データや新聞記事をもとに今日の女性労働の実態を知り、持続可能な静岡県を目指すため今後のあるべき姿を考えるきっかけになればと思います。