

平成31年度 名桜大学地域出前講座一覧表

所属	講座名	講座内容	回/時間	担当教員/ 専門分野	日時	対象者	備考	
国際文化専攻	1	オーストラリアに渡ったウチナー海人(沖縄出身漁師)たちの話	明治から昭和にかけて、多くのウチナー海人(沖縄出身漁師)たちが、真珠貝を海底から採集する潜水夫(ダイバー)としての仕事に従事するためオーストラリアへ渡っています。現在も何人かは市民権を取得し、北部オーストラリア地域にて家族とともに幸せに生活しています。本講座では、これまでの沖縄移民史で見落とされがちであったウチナーンチュ・オーストラリア移民を紹介します。	1回 (50分~60分)	高嶺 司 (国際関係論)	相談に応じます	指定なし	プロジェクター、スクリーン
	2	短歌をよむ	短歌は約1,400年もの長い間、日本人に愛されてきた文芸です。古い時代には様々な決まり事がありましたが、現代の短歌のルールはただひとつ。五七五七七、三十一音のリズムを守る、ということのみ。鉛筆と紙さえあれば誰でもできる、そんな気軽な文芸です。現代の作品を読み、そして自分で詠んで(作って)みませんか？	1回 (60分/90分)	屋良 健一郎 (日本史)	相談に応じます	指定なし	
	3	琉球と薩摩の交流史	1609年、琉球王国は島津氏に征服され、薩摩藩の支配下に入りました。なぜ琉球は薩摩に侵攻されたのか。侵攻前の両者の関係はどのようなものだったのか。この講座では、1609年より前の琉球・薩摩の外交関係や文化交流について考えます。	1回 (60分/90分)	屋良 健一郎 (日本史)	相談に応じます	指定なし	
	4	江戸時代の日本と外国	1853年、ペリーが日本に来航します。この時、出版された瓦版(今で言う新聞のようなもの)に描かれたペリー達の様子は、実際とはかけ離れたものでした。なぜ、そのように描かれたのでしょうか。江戸時代の日本と外国の関係の歴史を踏まえて、考えてみましょう。	1回 (60分/90分)	屋良 健一郎 (日本史)	相談に応じます	指定なし	
	5	はじめてのスペイン語 ～あいさつと自己紹介にチャレンジ！～	スペイン語はスペインや中南米を中心に世界20ヶ国以上の国や地域で話されている言語です。初心者向けにあいさつ表現と発音練習を中心に、音楽などスペイン語圏の文化も紹介していきます。	相談に応じます	上原 なつき (スペイン語・文化人類学)	相談に応じます	指定なし	
	6	沖縄の教育の歩み	沖縄の教育の歩みをトピック的に取り上げながら、話し合う方向で進めていきます。	1回 (50分)	嘉納 英明 (教育学)	相談に応じます	指定なし	
	7	学校ボランティアの活用	近年、学校支援本部事業や放課後子供プラン等の学校の教育支援が盛んである。学校ボランティアの基礎的な知識と方法について、ワークショップを通して学ぶ。	1回 (90分)	嘉納 英明 (教育学)	相談に応じます	ボランティアコーディネーター、地域父母住民	
	8	授業の組み立て方 (社会科・総合学習)	授業のねらい、内容、方法等、授業の組み立て方について概説し、様々な指導案の特徴について考える。	1回 (90分)	嘉納 英明 (教育学)	相談に応じます	小中学校教師	
語学教育専攻	9	「小学校での英語教育は効果的か」	平成23年度から小学校で「外国語活動」として英語が小学校5年生と6年生を対象に正式に学習される。早期に英語教育を行うべきかは、議論が分かれているが、科学的に根拠に基づいた議論は少ない。先行研究から、心理学的、脳神経学的、発達心理学、認知科学の分野の早期英語教育に対する研究例を紹介しながら日本での小学校英語教育の効果について小学校教員や、父母、地域住民と議論を行う。	1回 (90分)	渡慶次 正則 (英語教育)	水:18:00から可能 木:9:00~21:00までの時間帯で可能	小学校教員 父母、地域住民	
	10	日本語と英語の比較対照	日本語と英語の語順の相違と日本語の「が」「は」などの助詞、「～した」、「～ている」など日本語の時制表現とそれに対する英語表現などの項目を取り上げ、日本語と比較することで、英語への理解がより深まることをお話しします。	1回 (90分)	中村 浩一郎 (言語学)	相談に応じます	指定なし	

平成31年度 名桜大学地域出前講座一覧表

所属	講座名	講座内容	回/時間	担当教員/ 専門分野	日時	対象者	備考
語学教育専攻	11 小説作品における「沖縄」の描かれ方	沖縄出身の作家である、大城貞俊や又吉栄喜、目取真俊、池上永一の小説作品の解説を行います。そこにはどのようなかたちで、「沖縄」が描かれているのでしょうか。とくに「ヤンバル」を舞台とする大城貞俊の作品の「ヤンバル」とは何か。彼の作品である『椎の川』『アトムたちの空』から迫ります。またよしもとばななどの作品を取り上げ、沖縄島について描いた小説作品も取り上げます。小説作品がどのような「眼差し」でもって「沖縄」を描いてきたか。そこに時代性はどのようにあらわれているのか。一緒に考えていきましょう。小説作品を読んでくれることが望ましいですが、あらずじは講座開催時に紹介します。	1回 (90分)	小嶋 洋輔 (日本近現代文学研究)	相談に応じます	指定なし	
	12 あなたの気持ち、うまく伝わってる？ (人間関係論入門)	簡単な伝言ゲームなどを使って、うわさ話が変わっていく過程や、コミュニケーションをうまく伝えていくコツについて学びます。	1回 (60分)	金城 亮 (産業組織心理学)	相談に応じます	指定なし	スライド提示が可能なプロジェクター、スクリーン、PC。 (ノートPCは持参することも可能)
13 ヒューマン・エラーの心理学 (問題解決の心理学入門)	ひとはなぜミスをするのでしょうか。そこには人間の認知・判断過程に共通したメカニズムや集団の影響が潜んでいます。	1回 (60分)	金城 亮 (産業組織心理学)	相談に応じます	指定なし		
経営専攻	14 相手をその気にさせる心理学 (対人コミュニケーション論入門)	トップセールスマンや政治家が用いる「説得術」とはどんなものなのか、なぜ成功するのかを解説する対人コミュニケーション論の入門講座です。	1回 (50分)	木村 堅一 (心理学)	相談に応じます	指定なし	
	15 偏見・差別を乗り越えろ！ (社会心理学入門)	少数派(例、障害者や外国人)への偏見や差別が生じる人間の心理を理解する社会心理学の入門講座です。	1回 (50分)	木村 堅一 (心理学)	相談に応じます	指定なし	
	16 決算書の読み方	決算書には会社の収益力や財務状態に関する情報が盛り込まれています。この講座では、決算書の基本的な読み方を解説します。	1回 (60分)	仲尾次 洋子 (会計学)	相談に応じます	指定なし	
	17 企業と地域の戦略	企業における経営や戦略とは何か、また、それらが最近では地域・市町村においても地域経営、地域活性化のための戦略などと盛んに問題となっている。これらの点について概要を説明して、地域の問題に応用していきましょう。	2～3回 (60分)	林 優子 (経営専攻・経営戦略)	相談に応じます	指定なし	
	18 地域ブランド化とは	少子高齢化や地域再生などが言われている今日、地域経営や地域活性化について様々な取り組みがなされています。その一つに地域ブランド化があります。地域ブランド化とは何でしょうか。ブランド化することがどういう効果をもたらすのでしょうか。先進事例を見ながら、沖縄、名護の問題を考えていきましょう。	2～3回 (60分)	林 優子 (経営専攻・経営戦略)	相談に応じます	指定なし	
19 なぜ「地方自治」か？-沖縄自治を素材としながら-	本来、国とは対等で、国には従属せず独立した地域(地方自治体)に関わる事項や課題を、住民の意思に基づいて、地域が決めていくという「地方自治」のしくみは、憲法上、なぜ尊重されなければならないのか。平和憲法第8章に定められた「地方自治」の存在意義について、受講者の皆さまとともに考えて見ましょう。	1回 (90分)	大城 渡 (憲法学・行政法学)	相談に応じます	指定なし		

平成31年度 名桜大学地域出前講座一覧表

所属	講座名	講座内容	回/時間	担当教員/ 専門分野	日時	対象者	備考
経営専攻	20 企業経営と現代社会	現代社会は、企業活動無しには成り立たないほど企業活動に依存しているが、我々は普段、企業存在に気付かずに暮らしている。そこで、企業活動の考察を通し、現代社会について考えることとする。	1回 (40分)	大城 美樹雄 (経営学)	相談に応じます (火曜日以外)	一般市民 (小学生以上)	
	21 机上の空論で、いいじゃない!	「経営学は机上の空論」といわれることが多い。はたして、それは事実なのか?そこで経営学とはどのような学問なのか、わかりやすく解説する。特に経営学誕生の契機となったテイラーの科学的管理法と、メイヨーの人間関係論を中心に一緒に考えていく。	1回 (40分)	大城 美樹雄 (経営学)	相談に応じます (火曜日以外)	一般市民	
情報システムズ専攻	22 ロボットと話をする日	最近では、人工知能が発達し、コンピュータが人間の言語(自然言語)を理解し音声を使って答えることができるようになってきました。本講座では、コンピュータの音声認識・音声合成を使った対話システムを紹介して、人工知能技術について考えます。	1回 (45分～90分)	中里 取 (音声対話)	実施可能日時 (月・午前)	一般社会人	プロジェクター、 スクリーン
	23 google検索の仕組み	インターネットにおけるキーワード検索の仕組みを紹介します。インターネット上にある膨大な情報の中からどのように目的の情報を探し出すのかを簡単に紹介します。	1回 (50分)	田邊 勝義 (情報)	相談に応じます	一般市民 (中学生以上)	プロジェクター、 スクリーン
	24 無料ソフトで自分の家をデザインしてみない?	パソコンで建築士の仕事を体験してもらおう。フリーソフトで建物をデザインする。	1回 (50分)	ピーター・アラスーン (コンピュータ・ グラフィックス)	相談に応じます	指定なし	受講者人数分の PC
	25 アニメのプログラムを作ってみよう	短いアニメを作成する。	1回 (50分)	ピーター・アラスーン (コンピュータ・ グラフィックス)	相談に応じます	指定なし	受講者人数分の PC
	26 30分で相撲ゲーム作成	フリーソフトでゲーム作成を体験する。	1回 (50分)	ピーター・アラスーン (コンピュータ・ グラフィックス)	相談に応じます	指定なし	受講者人数分の PC
	27 「IT業界の業種と職種～SEとPG～」	IT業界の業種と職種について、紹介します。特にSE(システム・エンジニア)の仕事、PG(プログラマ)の仕事を紹介し、違いを理解してもらいます。	1回 (60分～90分)	天願 健 (ソフトコンピューティン グ)	相談に応じます	一般市民 (小学生以上)	プロジェクター、 スクリーン
診療情報管理専攻	28 目でみる「がん」細胞のかたち	病気の中でも特に恐れられている「がん」は病理医によって顕微鏡で診断されています。病理医が顕微鏡で見ている「がん」細胞のかたちを見て、わかりやすい説明を聞くことで「がん」とはどのようなものであるのか、理解を深めることができます。医学の予備知識は必要ありません。	1回 (90分)	大城 真理子 (病理学・地域医療)	相談に応じます	一般市民 (高校生以上)	
	29 病院で働きませんか?～医療業界の職種と資格～	病院には多くの専門職が働いています。病院で働く医師(特に病理診断医)、看護師、診療情報管理士などの専門職の職種と資格について、紹介します。	1回 (50分)	大城 真理子 (病理学・地域医療)	火・木 8:30～12:00 その他の日時も 相談に応じます	一般市民 (小学生以上)	

平成31年度 名桜大学地域出前講座一覧表

所属	講座名	講座内容	回/時間	担当教員/ 専門分野	日時	対象者	備考
観光産業専攻	30 自然と学習と観光	最近盛んに開かれるようになってきた野外活動はエコツーリズムの活動(エコツアー)そのものです。この講座では、大学の講義の一環で行われる自然体験(エコツアー?)を紹介しながら、自然に対する配慮や地域に対する配慮とは、自然の中での学習とは、と言うことを考えていきます。	1回 (60分程度)	新垣 裕治 (生物学)	相談に応じます	環境やエコツーリズムに興味のある人	プロジェクター、スクリーン
	31 ヤンバルクイナが絶滅の危機！現状と対策	ヤンバルクイナは発見当初の約半数まで減少したと言われています。減少の理由としては、マンガースの分布域の拡大(捕食)が最も大きいと考えられています。この講座では、ヤンバルクイナとはどんな鳥なのか、なぜ絶滅しそうなのか、また、絶滅を防ぐためにどんなことが考えられるのかを紹介し、ヤンバルクイナを守る意義について考えます。	1回 (60分程度)	新垣 裕治 (生物学)	相談に応じます	環境やヤンバルクイナ、移入種について関心のある人	プロジェクター、スクリーン
	32 歌で学ぶ韓国語のあいさつ	歌を通じて韓国言葉とその背景にある文化を味わい、日常の簡単な会話やあいさつことばを覚える。	1回 (60~90分)	許 点淑 (人類学)	実施可能日時 月曜日	韓国語に興味を持っている方	プロジェクター、スクリーン
スポーツ健康学科	33 沖縄発 国際協力の可能性	沖縄県JICA帰国専門家連絡会会長である本教員が、沖縄から発信できる国際協力の数々について事例紹介します。	1回 (50分)	小川 寿美子 (公衆衛生学)	相談に応じます	一般市民	
	34 沖縄の健康、今昔(いまむかし)	戦後から現在の沖縄の保健医療のしくみと保健医療人材の育成や住民の健康の課題と変遷について講義します。	1回 (90分)	小川 寿美子 (公衆衛生学)	相談に応じます	指定なし	
	35 「同窓会で差をつけよう」 ー最新の科学から老化を防ごうー	いつまでも元気で若々しく美しくいたい！少なからず多くの人は、そう願っています。本講座では、老化を防ぐコツについて「科学的」に解説し、10・20年後の同窓会で「元氣・若さ・美しさ」において本気で差をつけるのが目的です。	1回 (60~90分)	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	相談に応じます	指定なし	
	36 沖縄の健康が危ない！ ～健康長寿を取り戻そう～	近年、沖縄県の健康長寿は急速に失われつつあり、健康長寿県としての復活に向け、若年世代からの意識改革が求められてきています。本講座では、どうして沖縄の健康が危ないのか？元氣な百寿者を目指すにはどうすればいいの？についてお話したいと思います。	1回 (60~90分)	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	相談に応じます	指定なし	
	37 健康長寿県 長野に学ぼう！	自分の健康は自分で作り自分で守る。「長野県健康長寿日本一」を支える取り組みには大きな4つの秘訣があります。一体どのようにして男女とも平均寿命1位になったのかについて事例を交え考えていきます。	1回 (90分)	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	相談に応じます	一般市民 自治体関係者	
	38 ファーストフードの秘密 「知ると怖～い食べ物」	手軽でおいしいハンバーガー、フライドポテト！でも、それって何からどうやって出来ているのだろうか？本講座では、その驚くべく秘密を教えます。	1回 (60~90分)	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	相談に応じます	指定なし	
	39 糖尿病ってなあに ー急増する沖縄県の糖尿病ー	糖尿病は知らず知らずの内に身体を蝕む恐ろしい病気。特に沖縄県においては、ライフスタイルの特徴からも要注意しなければならない病気であると言える。本講座では、糖尿病とはどのような病気なのか？その原因は何なのか？改善対策はあるのか？について最新の知見を用いて説明し、健康長寿の復権のために貢献することを目的とする。	1回 (60~90分)	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	相談に応じます	一般市民	

平成31年度 名桜大学地域出前講座一覧表

所属	講座名	講座内容	回/時間	担当教員/ 専門分野	日時	対象者	備考
スポーツ健康学科	40 最新の健康運動を楽しく実践！ ーJOYBEATを利用した健康教室ー	CGを利用した映像による健康運動を体験してみませんか。本講座では、最新の映像プログラムによる運動を“みんなで歌いながら楽しく”実施します。おなじみの歌謡曲に乗って、エクササイズを楽しみましょう！	1回 (60～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	相談に応じます	一般市民	
	41 介護予防・機能回復運動を楽しく実践！ ーFESTAを利用した易しい運動教室ー	口腔(お口)体操・指遊び・あやとり・フラダンス・カラオケなどの機能回復運動を楽しく実践してみませんか。本講座では、映像プログラムを用いながら、楽しい運動の時間を提供いたします。おなじみの童謡や歌謡曲を歌いながら運動を楽しみましょう！	1回 (30分～120分) 状況に応じ 対応可	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	相談に応じます	高齢者が望ましい(要支援・要介護者も対応可)	
	42 あなたにやさしいウォーキング講座 ー科学的知見からのアプローチー	健康によいウォーキングやジョギング！ところが方法を間違えると、健康を損ねる要因にも？！せっかく運動するのなら、科学的な知見から効果的に実施することが大切です。近年、様々なウォーキング・ジョギングの方法が考案されています。あなたに適したウォーキング・ジョギングとは？	30分～90分 講話と実技です。	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	土曜日、日曜日	一般市民、 自治体関係者	運動できる格好 が必要です
	43 正しい油の知識で健康を手に入れよう ～脂質の代謝と生理学的なお話～	意外にも、働きについてあまり知られていない“油(脂質)”。実は私たちの健康ととても関係が深い。摂りすぎると太るとか？動脈硬化の原因になるとか？などなど、一般的に油について曖昧な理解や知識を抱いている場合が多い。実は、油には多くの種類が存在し、それぞれの特徴を理解し日常的に摂取すれば、驚くほど健康に役立つものである。本講座では、正しい油の知識で健康を手に入れ、健康の維持・増進を図るのが目的である。	1回 (90分)	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	相談に応じます	一般市民	
	44 健康の維持・増進、老化防止に役立つ食べ物 ー科学的エビデンス(証明)をもとにー	健康の維持・増進や老化防止には、食物から摂取する栄養の状態が大きく関係しています。近年、食材の特定の成分が持つ機能についての研究が進み、様々な有効的機能が報告されてきています。本講座では、100年健康を目指すために、食べ物(栄養)の機能について考えていきます。	1回 (90分)	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	相談に応じます	一般市民	
	45 出張健康鑑定団！あなたの健康度測定してみませんか？	健康の話題を楽しく会話しながら、身体組成(体脂肪量、筋肉量、むくみなど)、血管年齢、骨強度、ヘモグロビンなどを測定します。個人の状態を「みえる化」することにより健康の意識を高めるきっかけになる健康講座です。	60～180分(人数が多い場合は、時間がかかります)	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	金曜日 18:00 以降 土曜日、日曜日	一般市民、 自治体関係者	公民館等のスペースがある場所が必要です。
	46 元気でバワフルな100歳の秘密とは ー目指せピンピンコロリーー	世界には約45万人の100歳以上の高齢者がいて、その方々のことをセンテナリアンと呼びます。元気でバワフルなセンテナリアンには共通した生活習慣があることが最近の研究でわかっています。本講座では、最新の知見からその秘密について解き明かします。	1回 (90分)	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	相談に応じます	一般市民	
	47 “メタボリック症候群” ーメタボを理解して生活習慣病を予防しようー	メタボってなぜ良くないの？意外にもその理由を良くわかっている人は、巷には少ないのが現状です。単にお腹が出ているだけではないんです！実はとても怖いものなんです。最新の科学でいろいろ明らかになってきた「メタボのこと」を勉強してみましよう。	1回 (60～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	相談に応じます	一般市民	
	48 「介護予防で健康長寿」 いつまでも自分の足で歩ける体力を維持しよう	我が国の平均寿命はどんどん伸びていますが、実は寝たきりの介護状態の高齢者の数もとても多くなってきています。寝たきりを予防していくために、最新の知見と一緒に学び、元気でハツラツした百寿者を目指しましょう。	1回 (60～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学 健康づくり)	相談に応じます	一般市民	
49 ジュニアアスリートのための食事法 ～強くなるための食品選び～	スポーツ競技力向上を目指すにはトレーニングは重要であることはいままでもない。しかし、トレーニングの効果を最大限にするためには食事摂取や休養法についても考えなければならない。そこで、講義では、ジュニアアスリートとその保護者を対象として、スポーツの競技力向上や発育に重要な食事(食品摂取方法)について、演習も交えながら学んでいく。	1回 (90分)	奥本 正 (運動生理学、運動生 化学、健康栄養学)	相談に応じます	ジュニアアスリートとその保護者・指導者		

平成31年度 名桜大学地域出前講座一覧表

所属	講座名	講座内容	回/時間	担当教員/ 専門分野	日時	対象者	備考
スポーツ健康学科	50 熱中症予防と水分補給	沖縄県は最高気温が30度を超える真夏日が100日以上あり、また月の平均の湿度が梅雨時期では80%を超えるなど、高温多湿の気候である。このような気候では屋外、屋内を問わず、スポーツを実施する場合、熱中症の危険性が高い。熱中症は防げる事故なので、熱中症を防ぐための方法を考えていきたい。また、亜熱帯に属する沖縄県で生まれ育った人の体温調節の特徴についても考えていきたい。	1回 (60～90分)	奥本 正 (運動生理学、運動生化学、健康栄養学)	相談に応じます	スポーツを実施する管理者、指導者、保護者	
	51 女性アスリートのコンディショニングと栄養	女性アスリート、特に審美系のスポーツや陸上の中長距離選手は低骨密度になりやすく、また月経異常などが起こりやすい。この原因としてエネルギー摂取の低値が指摘されている。本講義では、女性アスリートの特有の栄養問題やコンディショニングについて考えて行き、女性アスリートが長く競技を続けていくためのサポートのあり方について考えていきたい。	1回 (60～90分)	奥本 正 (運動生理学、運動生化学、健康栄養学)	相談に応じます	女性アスリートの指導者および保護者	
	52 沖縄県民は本当に歩かないのか？～歩くための方策を考える～	2015年の都道府県別生命表によれば、沖縄県の平均寿命は女性7位、男性36位に後退し、沖縄県はもはや長寿県とは言えなくなってきた。その原因として、食生活のみならず、身体活動量の少なさも指摘されている。よく沖縄は車社会のため、歩行数が少ないことが言われている。しかし、本当に沖縄県の人たちは歩かないのか？実際の測定データに基づいて説明し、健康のための歩き方を説明・実践する。また、参加者全員で歩くための方策について考える。さらに、希望者には実際に活動量計をつけ、自分自身の活動量の測定を行う。	1回 (60～90分)	奥本 正 (運動生理学、運動生化学、健康栄養学)	相談に応じます	20歳以上	歩き方の指導を行う場合は、実技指導を行う場所
	53 こんなコーチングしてみませんか？	ちょっとした工夫で選手のプレイが変わる。運動や筋肉の性質と仕組みを理解し、より効果的なスポーツのトレーニングの方法について選手と指導者の立場から考えましょう。	1回 (60～90分)	平野 貴也 (コーチング学、生涯スポーツ)	相談に応じます	スポーツ活動に携わっている方(選手、指導者、保護者)	プロジェクター、スクリーン
	54 最高のパフォーマンスを発揮するスポーツコーチング	人それぞれスポーツに取り組む目的は異なりますが、いつも楽しく気持ち良くプレーをしたいと思っていることは共通しています。最高のパフォーマンスを発揮するための「気持ち」の持っていく方について提案します。	1回 (60～90分)	平野 貴也 (コーチング学、生涯スポーツ)	相談に応じます	スポーツ活動に携わっている方(選手、指導者、保護者)	プロジェクター、スクリーン
	55 「うつ病の早期発見」や「うつ病対象者へのかかわり方」	うつ病の正しい理解を解説します。自らのうつ病を予防する為、友人・知人をうつ病から守る為、うつ病を早期に発見する講座です。加えて、うつ病である対象者への支援方法やかかわり方も解説し、参加者の疑問に応える方式の講座です。	1回 (90分)	伊礼 優 (精神保健看護学)	相談に応じます	一般市民	プロジェクター、スクリーン
	56 「定型うつ病（一般的うつ病）」と「非定型うつ病（ニュータイプうつ病）」の違いの見分け方とかかわり方	近年は、一般的うつ病の他に、新しく「非定型うつ病（ニュータイプのうつ病）」が増えています。この「非定型うつ病」は、例えば、職場ではうつ症状が出現しますが、休日では症状は出現せず、活発に趣味を楽しむ事も出来ます。近年のこのような職員に対しての対応で困る上司も多く増えています。「非定型うつ病」の職員を抱える各種団体の上司等に、対処法を助言する講座で、依頼者の疑問に応える時間も交えた方式の講座です。	1回 (90分)	伊礼 優 (精神保健看護学)	相談に応じます	一般市民	プロジェクター、スクリーン
	57 [統計に惑わされないために]	統計について、よく分からないのに分かったような気がしたり、実際とは違うことを信じてしまいがちであることを知り、統計の賢い利用の仕方について考えます。	1回 (50分)	山本 健司 (心理学)	相談に応じます	一般市民	
58 うまくなるためのプロセス	うまい選手とそうでない選手の差は何でしょうか。うまくなるためには何をすれば良いのでしょうか。そこには、スポーツ心理学の世界が大きく関わっています。本講座では、スポーツ選手がうまくなるためのプロセスについて、最新の科学的知見を紹介しながら概説します。	1回 (60分～90分)	石橋 千征 (スポーツ心理学)	相談に応じます	指定なし	プロジェクター、スクリーン	

平成31年度 名桜大学地域出前講座一覧表

所属	講座名	講座内容	回/時間	担当教員/ 専門分野	日時	対象者	備考
スポーツ健康学科	59 セルフコーチング	スポーツのみならず、ビジネスの場面においても『コーチング』が注目されています。本講座では『スラムダンク勝利学』をテキストにして、目標設定への重要性や目標達成へのプロセスについて考えてみます。	1回 (50分)	仲田 好邦 (スポーツコーチング)	実施可能な日程(火・金)	スポーツ指導者	
	60 ハンドボールをやってみよう	ハンドボールは20世紀初頭、ドイツやデンマークで誕生し現在でもヨーロッパを中心に人気のあるスポーツです。走・跳・投がバランスよく組み合わせられており、青少年の発育・発達に適しています。本講座では基本となる技術・戦術を中心に展開し、ゲームを十分に楽しめることができるようになることが目標です。	1～3回 (90分)	仲田 好邦 (ハンドボール)	相談に応じます	指定なし	
	61 レクリエーション・スポーツ	レクリエーション・スポーツは「いつでも・どこでも・だれでも」できるスポーツです。皆で楽しく身体を動かしましょう。	1回 (60～90分)	東恩納 玲代 (健康スポーツ科学)	相談に応じます	医師から運動制限をかけられていない方	
	62 自宅でエクササイズ！	「運動を始めたい」と思っている方、「運動をなかなか続けることができない」と感じている方、まずは自宅でできるエクササイズから始めてみませんか。普段の生活の中で、自分の生活習慣にあった身体の動かし方を見つけてみましょう！	1回 (60～90分)	東恩納 玲代 (健康スポーツ科学)	相談に応じます	医師から運動制限をかけられていない方	
	63 生涯スポーツとしての卓球	卓球は体力水準に合わせて運動量を調整できるスポーツであり、生涯にわたって楽しむことができます。本講座では、卓球経験ゼロの方を対象とし、ラケットの握り方から基本の打ち方を説明し、最終的にはラリーを続けられるようになることを目指します	1～3回 (60分/回)	玉城 将 (卓球)	相談に応じます	一般市民	卓球台、ラケットが必要です
	64 スポーツに役立つ映像撮影の基礎知識	家庭用ビデオカメラやスマートフォンの普及により、スポーツのトレーニングに映像を活用することが多くなっています。本講座では、映像をより効果的に役立てるために必要となる基礎知識を紹介します。	1回 (60分)	玉城 将 (スポーツ工学)	相談に応じます	一般市民	プロジェクター、スクリーン
	65 オリンピックの歴史	2020年に東京オリンピックが開催されます。オリンピックは社会を映し出す鏡です。近代オリンピックだけでなく、古代ギリシャにおけるオリンピックについてもお話します。	1回 (50～70分)	大峰 光博 (スポーツ哲学)	相談に応じます	指定なし	プロジェクター、スクリーン
	66 スポーツと人種:黒人アスリートの歴史	ウサインボルト、マイケルジョーダン、タイガーウッズ。黒人アスリートの卓越したパフォーマンスは、近年になって見られはじめました。黒人は歴史的には、身体的に劣った存在と見なされてきました。黒人アスリートの歴史から、人種問題について考えます。	1回 (50～70分)	大峰 光博 (スポーツ哲学)	相談に応じます	指定なし	プロジェクター、スクリーン
67 スポーツマンシップについて考えよう	トップアスリートの現場においては、ドーピングや意図的なファウル、さらには乱闘など、倫理的に問題視される事象が生じています。スポーツマンシップがどのように捉えられてきたのかをお話します。	1回 (50～70分)	大峰 光博 (スポーツ哲学)	相談に応じます	指定なし	プロジェクター、スクリーン	

平成31年度 名桜大学地域出前講座一覧表

所属	講座名	講座内容	回/時間	担当教員/ 専門分野	日時	対象者	備考
看護学科	68 「感情労働と看護『白衣の天使』像の矛盾と葛藤」	看護は対人サービスを提供する仕事の一つですが、フライトアテンダントやホテルマンとはどこが違うのでしょうか。感情労働に焦点をあて、『白衣の天使』像のもつ矛盾に迫ってみたいと思います。	1回 (50分)	鈴木 啓子 (精神看護学)	相談に応じます	指定なし	PC,プロジェクター
	69 看護という仕事の魅力	厳しい医療現場の中で看護師たちは、どのような仕事をしているのか。仕事を通して、どのように成長していくのか。看護の魅力を皆さんにお伝えできると思います。	1回 (50分)	鈴木 啓子 (精神看護学)	相談に応じます	指定なし	PC,プロジェクター
	70 「誰にでも起こりうる精神的トラブル-身近な人から『死にたい』と訴えられたら-」	元気が出なくなったり、生きるのが苦しくなることは、長い人生の中で誰にでも起こるものです。身近な人から『死にたい』と訴えられたら、どうしたらいいのでしょうか。皆で考えてみませんか。	1回 (50分)	鈴木 啓子 (精神看護学)	相談に応じます	指定なし	PC,プロジェクター
	71 女性のためのメンタルヘルス-ライフサイクルから見た女性の変化とこころの健康-	男女共同参画社会が推進される中、女性の活躍する機会が増えています。本講座ではライフサイクルにおける女性の心身の変化に伴いこころの健康をよりよく保つための方法について紹介します。男性とは大きく異なる女性のからだの不思議とこころのメカニズムを説明します。	1回 (90分)	鈴木 啓子 (精神看護学)	相談に応じます	指定なし	PC,プロジェクター
	72 ワークショップ「世界がもし100人の村だったら」あなたも100人村の村人になりませんか	参加者全員が「100人村」の一人となり、世界の現状を表現します。同時に、参加者全員で世界の抱える課題に直面し、それが決して遠い異国の出来事ではなく、自分たちの住む地域と繋がりがあつたことを知り、ひいては個々人が日本人として国際社会を視野に入れた行動について考えます。	1回 (60～90分)	横川裕美子 (国際看護学)	相談に応じます	小学3年生以上 参加者30人以上	プロジェクター、スクリーン、足を伸ばして座れる広さのフロア、椅子、動きやすい服装
	73 月経前症候群(PMS)とセルフケアについて	PMSとは、月経が来る1週間くらい前からイライラしたり、うつうつしたり、精神的に不安定になったり体調を壊したりする症状です。こうした症状は大なり小なり女性ならどなたでも体験されることがあります。この時期を楽に過ごせるようにセルフケアについて、お話いたします。	1回 (50分)	小西 清美 (母性看護学)	相談に応じます	指定なし	PC,プロジェクター
	74 更年期を楽しく過ごすためには？	更年期は女性ホルモンの環境が大きく変化し、自律神経が不安定になりやすく、健康問題が生じやすいです。この時期に起こりやすい健康問題を説明し、楽に、楽しく過ごせるように、セルフケアをアドバイスします。	1回 (50分)	小西 清美 (母性看護学)	相談に応じます	中高年	PC,プロジェクター
	75 心臓のイオンチャネル	心臓は、心筋細胞内へナトリウムやカルシウムなどの陽イオンが流れ込むことで興奮し、収縮する。イオンはチャネルと呼ばれる通路を通して細胞内へ入る。講座ではイオンチャネルの性質やその測定方法(パッチクランプ法)を紹介します。さらに病院の検査で日常的に行われる心電図検査と心臓の電気活動の関連についてもお話する予定です。	1回 (60分)	砂川 昌範 (生理学、病態生理学、臨床生理学)	実施可能日時 土曜日、日曜日	一般市民 中高生	プロジェクター、PC、スクリーン
	76 認知症のことを知りたいと思いませんか。	日本は超高齢社会に突入し、それと同時に認知症の方も年々増加しています。認知症の方と接するときに、どのように接したらよいか困っていませんか？認知症のことを少しでも理解し、認知症になっても住み慣れた地域で、なじみの方と支え合い生活できるには、私たちに何ができるのだろうか。小学生、中学生、高校生、老若男女問わず一緒に考えたいと思います。	1回 (60～90分)	永田 美和子 (高齢者在宅看護)	相談に応じます	一般市民 (小学生以上)	
	77 ピンピンパタリ！上手に年をとりましょう！	日本は超高齢社会に突入し、2025年には3人にひとりが高齢者とも言われています。年をとる毎に訪れる自分自身の変化について受け止めながら、上手に年をとりましょう！「健康長寿」について一緒に考えたいと思います。	1回 (60～90分)	永田 美和子 (高齢者在宅看護)	相談に応じます	指定なし	

平成31年度 名桜大学地域出前講座一覧表

所属	講座名	講座内容	回/時間	担当教員/ 専門分野	日時	対象者	備考
看護学科	78 看取り(End-of-Life-Care) ー誰かを看とり、誰かに看とられるためにー	誰もが「老いていく存在」としての自分の人生を語り合うことは、自分らしく最期を迎えることにつながります。この講座では、在宅における看取りの現状と課題についてご紹介し、いつの日か、誰かを看取り、誰かに看取られるために、看取りについてみなさんと一緒に考える機会にしたいと思います。	1回(60分～90分) 希望に応じて回数は調整可能	大城 凌子 伊波 弘幸 (基礎看護学)	相談に応じます	指定なし	
	79 キネステティック ー持ち上げない体の動かし方を体験しようー	キネステティックとは、米国で開発された『動きの学問』と言われています。キネステティックに基づく介助法は、相手を抱えたり、持ち上げたりしないのが特徴です。介助者も、介助される側もお互いが楽になる体の動かし方を一緒に学びましょう。	1回(60分～90分) 希望に応じて回数は調整可能	大城 凌子 伊波 弘幸 (基礎看護学)	相談に応じます	一般市民	参加者全員仰向けになれる広さのフロアー、椅子、動きやすい服装
	80 知っておきたい爪の役割と、正しい足爪のケアについて	普段、あまり気にしない足爪の役割を知ることで、足爪ケアの間違いに気づくことが出来ます。巻き爪、タコ、外反母趾など、爪トラブルは、腰痛や膝痛の原因になったり、高齢者の転倒につながることもあります。正しい足爪の育て方を学びましょう！	1回 (60～90分)	大城 凌子 (在宅ケア技術)	相談に応じます	一般市民	普段使っている爪きり持参
	81 高めよう防災意識	災害は、いつ私たちの生活を脅かすかわかりません。災害が発生したとき、いつ、どこに、どのように避難すればいいのでしょうか。災害をなくすことはできません。しかし、災害への備えを行うことで、災害発生時の被害を少なくすることは可能です。災害発生時の被害を最小にするためには、日ごろから何を準備しておけばよいかを考えていきます。	1回 (90分)	松下 聖子 (小児看護学・災害看護)	相談に応じます	指定なし	
	82 人とのつながりとメンタルヘルス	少子高齢者社会においてすべての人が大切です。人とのつながり、地域活動で信頼、お互いで助け合う心、ネットワーク醸成する活動(ソーシャル・キャピタル)についての講話です。	1回 (60～90分)	田場 真由美 (公衆衛生看護学)	相談に応じます	自治会、市町村保健師 中高生	PC,プロジェクター スクリーン
	83 ちゃ〜がんじゅう健康セミナー	そもそも「老いる」とはどういうことなのでしょうか。自分らしい「老い」の迎え方や、老いと上手く付き合いながら暮らすポイント、大切な誰かの支援(介護方法など)について、楽しく学んでみませんか。実際に車いすなどの道具を使って実践的に学び練習します。	2～3日 (合計12時間)	比嘉憲枝 (公衆衛生看護、保健師教育、住民健康教育)	相談に応じます	高齢者支援に興味のある方。一般。	
	84 「相手の立場になって考える」とは	「相手の立場になって考える」ということは、看護行為の原点となる気づきや相手を思いやる気持ちから出発した行為ではないかと考えます。「相手の立場になって考える」ことの重要性について看護実践例を通して考えます。	1回 (90分)	名城 一枝 安里 葉子 (基礎看護学)	8月～9月 相談に応じます	高校生、社会人一般、テーマに関心のある方	
	85 しこりを見つけた、これって乳がん？	しこり気づき友人に話すと、「たいていの女性には、しこりが有るものよ」と言われ安心しましたと語る乳がんの患者さんが結構おられます。しかし、本当に自己診断だけでいいのでしょうか。病院に行くのを恐れ、かといって誰にも話せず一人で悩んでいる女性も多く、しこりが大きくなってから専門医を受診する女性がまだまだ多い状況にあります。乳がんは外から触れることの可能な唯一のがんです。自己検診法を学び、早期発見に努めましょう。	1回 (90分)	名城 一枝 安里 葉子 (基礎看護学)	8月～9月 相談に応じます	高校生、社会人一般	
	86 子どもの応急手当	子ども急な発熱、下痢、嘔吐、けがなどの症状に対して家庭でできる応急手当の方法、観察のポイント、病院受診の判断などを講義と演習を通して学び、子どもの健康管理に役立てる	1回 (90分)	安里 葉子 名城 一枝 (基礎看護学)	8月～9月 相談に応じます	子どもを養育している方、テーマに関心のある方	動きやすい服装
87 子どもの事故予防	子どもの不慮の事故の現状、子どもの成長発達と関連した事故の特徴、家庭内で発生しやすい事故などを踏まえ、こどもの事故予防対策について講義と演習をします。子どもにとっての安全な環境について考え、事故予防に役立てる。	1回 (90分)	安里 葉子 名城 一枝 (基礎看護学)	8月～9月 相談に応じます	子どもを養育している方、テーマに関心のある方	動きやすい服装	

平成31年度 名桜大学地域出前講座一覧表

所属	講座名	講座内容	回/時間	担当教員/ 専門分野	日時	対象者	備考
看護学科	88 がん体験者の予防と運動	現在、がんは医療の進歩や早期発見・早期治療により「不治の病」から「共存」する時代となりました。最新の研究では、運動(身体活動を含む)を継続することでがんの発祥予防や、技量に伴う副作用の緩和、心のダメージの緩和、がんの再発リスクを下げる事が報告され、米国ではがんを体験された方への運動のガイドラインが発表されています。本講座では、がんを体験された方の再発防止や副作用予防としての運動の効果について、最新の研究報告を踏まえて紹介します。	1回 (60分～90分)	玉井 なおみ (がん看護学)	8月～9月 相談に応じます	指定なし	PC,プロジェクター
	89 がん看護と補充代替療法ー緩和ケアとしてのアロマハンドマッサージー	がんを体験された方々およびご家族は身体的のみならず心理社会的に様々な苦痛を体験するといわれています。その苦痛緩和として補充代替療法が注目されており、現在では有効性・安全性が検証されガイドラインが発表されています。本講座では、がんを体験された方の緩和ケアとしてのアロマハンドマッサージについて、最新の研究報告を踏まえて紹介します。	1回 (60分～90分)	玉井 なおみ (がん看護学)	8月～9月 相談に応じます	看護職	PC,プロジェクター 腕の出せる服装
	90 手指衛生を習慣にするために	人の手は、見た目に汚れがなくても病原微生物が付着している可能性があり、触れた物品から手を介して鼻や口、目から体内に入り、罹患や感染拡大を引き起こします。感染対策に重要な手指衛生の習慣を見直していきます。	1回 (60分)	西田涼子 (成人看護学・感染)	8月～9月 相談に応じます	指定なし	PC,プロジェクター
	91 子どもと語ろう性教育ー思春期の子どもたちの性の現状を把握し、命の大切さを伝えていきませんかー	「赤ちゃんはどこから生まれてくるの?」、「子どもに性の事を聞かれたらどうやって説明したらいいかわからない」など性に関する悩みや迷いなどありませんか? 思春期の子ども達の性の問題は、性交渉の若年化やそれに伴う若年妊娠や性感染症、デートDV、性の多様性、SNS・インターネットの普及、性犯罪などがあります。講座を通して、性の実態といのちの大切さを知り、性についてはくちかきせずに、子どもと向き合えるようなポイントを学んでみませんか。	1回 (60～90分)	長嶺 絵里子 (母性看護)	相談に応じます	一般市民	プロジェクター、スクリーン 赤ちゃん人形
	92 妊娠中の子育て広場ー気分転換しながら育児の時間ー	出産は初めての人も、経産婦さんも新たな発見や経験の連続です。そして、子育て方法も日々変化し、様々な情報があるなかで迷う事もおおいのではないのでしょうか。出産にむけた準備、育児の疑問や不安軽減のヒント、新たな子育て情報(泡あわ沐浴法)についても実践を交えながら、お話いたします。	1回 (90分)	大浦 早智 (母性看護)	相談に応じます	妊娠中のママ、パパ	PC,プロジェクター スクリーン
リベラルアーツ機構	93 夢広がる数学の学び	数の生い立ちや数の不思議さを学び、数学と人間の活動とのかかわりから数学の楽しさを見つけよう。数学の学びは真理を見極めて対処する能力を養います。そして数学が得意になると将来の職業選択肢が広がります。	1回 (50～100分)	高安美智子 (数学教育)	相談に応じます	小中高生	PC,プロジェクター、スクリーン
	94 “你好!”あいさつで覚える中国語	沖縄を訪れる中華圏の観光客は年々増加しています。中国語では簡単なあいさつができれば、それだけで相手との距離がぐっと近づくはず。中国語の発音やあいさつ、数字、クイズで中国文化にふれあい、“你好!”から一歩進んだ中国語であいさつをしてみませんか。	1回 (60～90分)	賀 南 (中国語教育)	相談に応じます	指定なし (初心者向け)	PC,プロジェクター、スクリーン
国際交流センター	95 観光接客実用中国語①	中国語は一体何語なのか? 講座の第1回目に、これまでの中国語に対する様々な誤解を解いた上、日本語や英語の発音と比較しながら、中国語発音の基礎であるピンインの母音と四声楽しく解説します。その練習の一環として、簡単な自己紹介と日常挨拶語を学びます。	1回 (90分)	中山 登偉 (英語・中国語教育)	5月～7月 相談に応じます	一般市民、観光 業界関係者	
	96 観光接客実用中国語②	第1回目の続きとして、中国語発音の基礎であるピンインの声母を学びます。前回と同様に、日本語と英語の発音と比較しながら、日本語にはない音声に重点を置き、発音のコツを易しく教え、23個の声母を一気にマスターさせます。その練習の一環として、日付や時間、お金などの実用表現を覚えます。	1回 (90分)	中山 登偉 (英語・中国語教育)	5月～7月 相談に応じます	一般市民、観光 業界関係者	
	97 観光接客実用中国語③	第1回目と第2回目の講座で覚えたピンイン(声母、韻母、四声)を復習しながら、観光接客実用会話に入ります。今回の講座には、飲食店関連の単語やフレーズ及び簡単な観光客対応会話を学びます。	1回 (90分)	中山 登偉 (英語・中国語教育)	5月～7月 相談に応じます	一般市民、観光 業界関係者	

平成31年度 名桜大学地域出前講座一覧表

所属	講座名	講座内容	回/時間	担当教員/ 専門分野	日時	対象者	備考
国際交流センター	98 観光接客実用中国語④	第1回目と第2回目の講座で覚えたピンイン(声母、韻母、四声)を復習しながら、観光接客実用会話に入ります。今回の講座には、コンビニやお土産店関連の単語やフレーズ及び簡単な観光客対応会話を学びます。	1回 (90分)	中山 登偉 (英語・中国語教育)	5月～7月 相談に応じます	一般市民、観光 業界関係者	
	99 観光接客実用中国語⑤	第1回目と第2回目の講座で覚えたピンイン(声母、韻母、四声)を復習しながら、観光接客実用会話に入ります。今回の講座には、バス、タクシー関連の単語やフレーズ及び簡単な観光客対応会話を学びます。	1回 (90分)	中山 登偉 (英語・中国語教育)	5月～7月 相談に応じます	一般市民、観光 業界関係者	
	100 観光接客実用中国語⑥	第1回目と第2回目の講座で覚えたピンイン(声母、韻母、四声)を復習しながら、観光接客実用会話に入ります。今回の講座には、ホテル、民宿関連の単語やフレーズ及び簡単な観光客対応会話を学びます。	1回 (90分)	中山 登偉 (英語・中国語教育)	5月～7月 相談に応じます	一般市民、観光 業界関係者	
	101 観光接客実用中国語⑦	今回の講座は、前6回分の総復習として、受講者のニーズに合わせて、各自必要とするオリジナル実用会話の作成と練習を行います。	1回 (90分)	中山 登偉 (英語・中国語教育)	5月～7月 相談に応じます	一般市民、観光 業界関係者	
	102 観光接客実用中国語⑧	今回の講座は最終回として、前回の講座に作成・練習したオリジナル会話を事前に暗記して頂き、講師とペアを組み、全員の前で実演を行います。その実演をすべてビデオカメラで撮影し、希望者にデータを渡します。	1回 (90分)	中山 登偉 (英語・中国語教育)	5月～7月 相談に応じます	一般市民、観光 業界関係者	