

ラーニング・サポーター ♪ 9月のつぶやき ～JWUラーニング・コモンズさくらより～

図書館 2 階 JWU ラーニング・コモンズさくら(以下「さくら」と略)では、学科・専攻推薦を受けたラーニング・サポーター(本学大学院生・学部 3、4 年生)が学修相談を受け付けます。学修相談以外にもミニ講座の開催や「さくら」の活動支援をしながら、感じたこと、思ったことを「つぶやき」、本学学生の皆さんに学修相談に訪れてもらいたいと思っています。ラーニング・サポーターは「さくら」で皆さんをお待ちしています！

<9 月のつぶやき ♪ INDEX>

- p1 秋の入り口に立って @日本文学科サポーター(大学院博士課程前期 1 年)
- p1 秋バテに要注意 @食物学科サポーター(大学院博士課程後期 2 年)
- p2 雨の日の飲むコーヒー @社会福祉学科サポーター(大学院博士課程前期 1 年)
- p2 今年度ももう後半ですね！ @物質生物科学学科サポーター(学部 4 年)
- p3 数学から生まれたドレミファソラシド @数物科学学科サポーター(大学院博士課程後期 2 年)
- p3 好きな図鑑は何でしょうか？ @史学科サポーター(大学院博士課程前期 3 年)
- p4 スポーツについて思うこと @児童学科サポーター(大学院博士課程後期 2 年)
- p4 図書館のお気に入りの場所を見つけてみませんか？ @社会福祉学科サポーター(大学院博士課程前期 2 年)
- p5 皆さんのリフレッシュ方法は何ですか？ @史学科サポーター(大学院博士課程前期 1 年)

つぶやき 1 ♪ 秋の入り口に立って

夏のはじめと夏のおわりとー。
私はこの虫らのいのちに交感を持った記憶を
きょう忘れつくすことをねがっている。
——立原道造『夏秋表』

春蟬の鳴き声はいつしか草ひばりの鳴き声となり、清々しく咲き誇っていたゆうすげの花はいつかみずばらしい

姿を示すようになる。夏の出口に立つ「私」は、迫りくる秋の訪れを何とも物悲しい気持ちで受け止めていきます。たった数ページの短い文章ではありますが、読み手のその夏の思い出が読後の印象に反映する作品であると感じます。思い返せば、太陽の日差しを避けるように歩いていた 8 月に比べ、街を吹く風もどこか冷たい空気を含むようになり、夕焼けに足を止める時刻も日に日に早まってきました。夜が少しずつ長くなっていく感覚は、何とも言えない寂しさに包まれているものです。夏のおわりの感情は、夏のはじめのそれとは大きく異なっているのかもしれませんが。

しかし、夏の出口は秋の入り口でもあって、徐々に広がっていく秋らしい風情を味わう楽しみも私たちには見つけることができます。植込みの近くを通るとき、注意深く耳を澄ませてみると軽やかな虫の音が響いてきます。近所の公園に植えられた木々。見慣れたものかもしれませんが、ほんの少し立ち止まってそっと観察してみてください。青々と茂っていた緑の葉が少しずつ鮮やかな赤色になっていたり、これまで気が付かなかったところに小さな実がなっていたり。「小さい秋みつけた」という童謡のように、小さな秋の小さな発見は私たちの身近に溢れているものです。

金木犀の香りが漂う植込み、真っ赤に色づく小さな植物のあるプランター、すすきが揺れる川沿いの散歩道。日常の中に溢れた秋をそっと集めて、自分だけの散策コースを楽しんでみるのも秋らしい趣味ですね。秋は平等にすべての場所に訪れます。名残惜しい夏にさよならを告げて、身近なところに開かれた秋の入り口へそろそろ私も足を踏み入れてみたいと思います。



文学研究科 日本文学専攻



▶ **自己紹介**

- ・ 博士課程前期 1 年 (M1) 近代文学専攻
- ・ 資格：教員免許 (中高国語)

▶ **研究対象**

学部時代から引き続き、大正から昭和にかけて活躍した作家・宇野浩二の作品を研究しています。

▶ **ひとこと**

演習授業やレポートについてはもちろんのこと、教職の模擬授業や教育実習について、大学院進学の相談など、ぜひお気軽にいらしてください。

つぶやき 2 ♪ 秋バテに要注意

こんにちは。

9 月に入り、少しずつ寒暖の差が大きくなってきましたが、風邪などひかれていませんか？

皆さんは「秋バテ」という言葉をご存じですか？「夏バテ」なら知っているけれど…という方もいらっしゃるかもしれませ

ん。「秋バテ」とは、夏から秋にかけての気温の変化や暖かい日中から夜にかけての温度の変化などの寒暖の差の繰り返しで、食欲不振や体調不良など続く状態をいいます。秋バテの原因には、冷房の効いた室内と外気温との温度差による自律神経の乱れや、冷たいものの飲みすぎ食べ過ぎによる内臓の冷えなどがあります。このような夏の疲れが、8月後半から9月にかけての体調不良につながります。

対策としては、①1日3食のバランスのよい食事をする、②冷たいものを控えて温かいものを摂る、③シャワーだけですませずに、38～39℃のやや温めの湯船につかる、④ストレッチや散歩などの軽めの運動を毎日続ける、などがあげられます。早めの秋バテ対策で、夏の疲れを持ち越さないようにしましょう。

人間生活学研究科 人間発達学専攻

☆自己紹介

- ・博士2年（学部時代の所属：食物学科 管理栄養士専攻）
- ・保有資格：管理栄養士、フードスペシャリスト
- ・専門分野：基礎栄養学、応用栄養学

●サポート内容

- ・文献の探し方
- ・レポートやプレゼン資料の作成方法など

🍷みなさんへ一言

研究や、学生生活のことなど、少しでも皆さんのお役に立てればと思います。お気軽にお声がけください。

さて、お話は変わりますが、9月といえば後期の授業が始まりましたね。みなさんはラーニング・コモンズを利用したことがありますか？図書館ホームページの案内などでご覧になった方もいらっしゃるのではないかと思います。図書館に入館して2階、たくさんの白い机が並んだ場所がラーニング・コモンズです。夏休みに入る前は、ラーニング・コモンズから遠隔授業に参加される学生さんの姿がちらほら見受けられました。ホワイトボードやIT機材の貸し出しも充実しており、遠隔でのグループワークにも最適だと思います。また、大学院生・学部生のラーニング・サポーターも常駐しております。一部の新生の方は、対面授業への切り替えや、初めての実験・実習など不安なこともあると思います。オンラインでも学修相談に対応しておりますので、ぜひご活用ください。

つぶやき3 ♪ 雨の日の飲むコーヒー

こんにちは。不安定な天気が続く中、みなさまいかがお過ごしでしょうか。9月に入り、ガラッと空も秋模様になり、朝晩冷え込むことが増えました。最近、雨の日も続き、少しどんよりとした気分になりますね。低気圧による偏頭痛持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。わたしもそのうちの一人です。ひどいときは、天気が崩れる前日の夜から、頭が痛いなんてこともあります。

低気圧による体の不調は、男性よりも女性に多い症状だそうです。頭痛以外にも倦怠感を感じたり、めまいがしたり、様々な症状がありますね。天気で体調が左右される人間のカラダってとても不思議だなと思います。

ここで一つ豆知識です。頭痛は脳内の血管が拡張し、それに伴い、周りの神経が圧迫されることで引き起こされるそうです。そのため、カフェインを摂取し、血管を収縮させることで頭痛を落ち着かせることができるそうです。頭が痛いなど感じた日には、コーヒーや紅茶を意識して飲んでみるのもいいかもしれません。

ちなみに私はコーヒーが好きなので、多いときは1日10ほど飲んでしまう日もあります。飲みすぎは良くないですね…。飲みすぎるとカフェインの効能が低下しますし、何より他の不調が起こるので気を付けたいと思います。

コーヒー一杯でもだいぶ頭痛が和らぐので、頭痛持ちの方はぜひお試しください。

夏休みもあと少しで終わり、後期の授業がもうすぐ始まります。くれぐれも履修登録日や授業開始日など、お間違いないように！履修の組み方や授業のことで悩みがある際には、気軽に JWU ラーニング・コモンズさくらにお越しください😊

9月中旬から下旬にかけてまた少し気温が上がるようなので、体調管理には気を付けながら残りの夏休みも過ごしましょう！

つぶやき4 ♪ 今年度ももう後半ですね！

こんにちは。9月に入って、暑さも落ち着いてきましたね。夜になると虫の音も聞こえるようになって、秋らしさを感じられるようになりました。季節の変わり目なので、体調管理に気をつけてお過ごしください。

さて、今年の夏休みはどうでしたか？自分のやりたいこと

自己紹介

◎所属◎

社会福祉学専攻 博士課程前期1年

◎専門分野◎

医療福祉、児童福祉、医療倫理

◎サポート内容◎

- ・履修・進路相談
- ・レポート、論文作成など

学修相談に限らず、大学生活のことなどなんでもご相談ください😊

理学部物質生物科学科4年

* 自己紹介

- ・学芸員資格取得予定
- ・得意科目：分析化学、物理化学
- ・研究分野：X線物理化学

* サポート内容

- ・履修の相談
- ・勉強の進め方
- ・Word、Excelの使い方

- ・参考文献の探し方、集め方
- ・レポートの書き方

* みなさんへ一言

学習相談や、学生生活のこと、些細なことでも構いませんので、困ったことがあったらお気軽にご相談ください。



をできて満足な方、そしてまだまだやりたいことをやり切れていない方…色々な方がいらっしゃると思います。残りの夏休みも、有意義に過ごせると良いですね。もしも、「勉強したいけど、なかなか身が入らない…」という方がいらっしゃいましたら、ぜひ図書館にお越し下さい。外の環境にふれて、いつもとは違う空気を吸って勉強をすることは良い刺激になると思います。夏休み中、ラーニング・コモンズをはじめとして、図書館を利用している学生の方がたくさんいらっしゃいました。何かを頑張っている人を見ると、「自分も頑張ろう」と思えますので、図書館に足を運ぶことは非常におすすめです。

ところで、今月には後期の授業が始まりますね。学生の皆さん、履修する授業はもう決めていますか？私は卒業研究に必要な単位以外は既に取り終えているのですが、JWU キャリア科目を取ろうと思っています。社会に出る前に学んでおきたいと思っていることがたくさんあるので、今から授業がとても楽しみです。学生生活最後の授業になりますし、1回1回の授業を今まで以上に大切に受けたいと思っています。履修は色々な組み方がありますよね。教養科目をたくさん取ったり、学科の科目に力を入れたり、資格の科目やJWU キャリア科目を取ってみたり…。自分の興味関心のある科目を履修して、知識を増やしていけると嬉しいですね。履修する授業を迷っている方、ぜひ相談にお越しください。色々相談に乗ることができると思います。お待ちしております。

つぶやき5 ♪

数学から生まれたドレミファソラシド

金木犀の香りが漂い、“食欲の秋”や“芸術の秋”など“〇〇の秋”という言葉をよく耳にする季節となりました。今回は「音」と「数学」についてつぶやきます。

音楽の授業などで、ピアノ伴奏に合わせて歌を歌ったことがあると思いますが、“ド” “レ” “ミ”などの音の作り方にはいくつかあり、ピアノでは“メルセンヌ音階”、ヴァイオリンでは“純正律音階”が用いられています。

西洋音階を最初に考えたのは、三平方の定理で有名なピタゴラスで“ピタゴラス音階”と呼ばれています。

メルセンヌ音階のメルセンヌは、フランスの神学者で、数学や物理、音楽理論の研究でも有名な人物です。メルセンヌといえば、メルセンヌ数(自然数 n により $2^n - 1$ で表される自然数)やメルセンヌ素数もありますが、これはまたの機会に…。

メルセンヌは、例えば、低いドと高いドでは「高いド(倍音)の周波数は低いドの周波数の2倍である」ことから、各音階の周波数比を $\sqrt[12]{2}$ (2の12乗根)を用いて表しました。よって、メルセンヌ音階では、周波数比 a_n を $a_n = 2^{\frac{n}{12}}$ ($n = 0, 1, \dots, 12$)により表現できます。周波数比 a_n は等比数列なので、隣り合う2音の音程は全て同じであることも分かります。ここで、 a_n において、2は「倍音と周波数の関係」から、12は「低いドから高いドまでのピアノの白鍵盤と黒鍵盤の数の合計」から出てくる数です。

この音階は、調を変えても音の高低の違いを除いて、同じメロディーを奏でることができるのが特徴です。数学的アプローチにより音階を構成しているため、和音(ドミソなど複数の音を同時に出す)を考えた場合、各音の周波数比が無理数となり、綺麗にはまりにくいと言われていたのですが、一般人には殆ど聞き分けることができないくらいの差だそうです。

数学を用いて構成された音階は、実生活の中で用いられ、その精度も十分に保証されている…。みなさんはどのように感じましたか？”現象を数学で表すこととは何か”体感してもらえたら嬉しいです。

つぶやき6 ♪ 好きな図鑑は何でしょうか？

皆さん、こんにちは。暑い夏が終わりましたが、まだ少しジメジメした暑さが残っていますね。私は四季の中で夏が一番好きですが、過ごしやすくなってくるこの時期も好きです。しかし、冬は苦手です。

さて今回はちょっとした本の紹介をしたいと思います。本と言っても小説や難しい専門書などではありません。紹介したい本というのは図鑑です。図鑑の種類は問いま

🌸 所属：数理・物性構造科学専攻 博士課程後期 2年

🌸 研究分野：非線形偏微分方程式、数理モデルなど

🌸 取得資格：中学校専修免許状(数学)、
高等学校専修免許状(数学)

数学の質問や、学生生活に関する学修相談など
お気軽にどうぞ♪お待ちしております！



文学研究科 史学専攻 修士3年

◇専門◇
日本中世の仏教史。特に寺院の法会について研究しています。

◇取得資格◇
・中学校教員免許(社会科)
・高校教員免許(地理歴史科・公民科)
・専修免許状(取得予定)

◇主なサポート内容◇
・資料の探し方
・レポート・レジュメの書き方
・大学院進学について
・教員免許取得の相談
etc...

～JWUラーニング・コモンズさくらをご利用する皆さんへ～
貴校の授業では中世の史料や江戸前期の史料等を読んでいます。
私の専攻は日本史ですが、様々な相談をラーニング・コモンズでは受け付けておりますので、どうぞお気軽にご利用下さい！

せんが、皆さんも今までに一度は図鑑を見たことはあるのではないのでしょうか？高校等の授業で使う資料集等もある意味では図鑑かもしれませんね。日本史の資料集や地学の資料集など、よく眺めていました。私が初めて手に入れた図鑑は小学生の時です。何に関するものかと言われれば、恐竜に関するものです。小学生の時に熱中した理由は忘れてしまいましたが、なぜか恐竜が好きでした。当時は地元に関西の恐竜に関する小さなテーマパークがあり、そこに足を運ぶほど好きでした(残念ながら今はそのテーマパークは閉園してしまっています)。そしてこの年になって、また恐竜ブームが自分の中で起こっているの、恐竜に関する書籍でも購入しようかなと考えています。自分の好きなものってある一定の周期で巡るのだと思います。

閑話休題。話が逸れましたが、図鑑についてです。私が今回紹介した図鑑は、皆さんが想像するような大判の図鑑ではなく、文庫サイズの小さな図鑑です。やはり図鑑ですので、そこそこの厚さはあるのですが、大判の図鑑よりは気軽に持ち運びできるサイズです。そして図鑑にはかなりの種類があり、草花はもちろんのこと、空や海、鉱石に特化した図鑑もあります。1 ページにつき、1 つの説明と言った具合です。大きな写真と簡易な説明であるため、理解がしやすいです。また、ただ写真を見ているだけでも面白いです。そしてなにより、図鑑の表紙カバーが大変美麗で目を惹かれます。表紙も綺麗で中身も楽しい、そんな図鑑ですので、皆さんも是非お手にとってみてください。

つぶやき7♪ スポーツについて思うこと

私は運動音痴である。体力がない、球技が苦手など、運動音痴にもいろいろ種類があると思うが(ないかもしれない)、私は「エスカレーターにサクッと乗れない系」である。下を見て、自動で動いている階段を一段見送り、心して乗る。エスカレーターで階を移動する際にいちいち立ち止まっていたら、友達に「なにしてんの？」と言われ、自分は「乗れない系」であると知った。考えてみると周りにそんな人はいない。皆サクッと乗っている。何も考えずに歩き、自然な足の運びで動いている階段に乗ることができない…これはエスカレーターに限らず、あらゆる運動場面で「不可能」を生む。当然、踏み切りを伴う跳び箱、棒高跳びなどはできたためしがない。走りながらサッカーボールを蹴るのもダメ、バスケのレイアップシュートも、見た人は私が何のスポーツをしているのかわからないだろう。

だが、運動神経が切れている私でも、オリンピックやパラリンピックを観るのは楽しかった。ゲームの勝敗や点数にドキドキするというより、素晴らしい運動能力と努力の成果であるプレイにただただ感動した。つい、もし自分がスポーツをする側だったらということを考えてしまうが、恐怖で動けなくなる自分しか想像できない。

小学校の頃、一年に一回、全学年クラス対抗で行う大縄の大会があった。20 人が立った状態で、「せーの」の掛け声とともに太くて長い縄が回され、全員で跳ぶ。誰かが引っかかったら終了、跳んだ回数を競う。高学年では 100 回を超すクラスもあり、担任の先生の指導の下、どのクラスも優勝を目指して必死に練習をする。毎年この大縄大会が本当に嫌で、これにより集団競技の恐怖を植え付けられたと言ってもいい。引っかかったことはないのトラウマになるような出来事はないはずだが、まずもって先生が怖い。皆で力を合わせる楽しさなどを味わえる雰囲気ではなく、足がもつれば公開処刑のようなものである。責めたりからかったりする子はいないが(明日は我が身)、練習中だろうと縄が止まった瞬間その場が凍り付く。勝とうが負けようがどうでもよく、とにかく無事に終わりますようにと祈っていたのを覚えている。たとえ運動神経が抜群によくて、集団競技は一生怖いと思うのだろう。

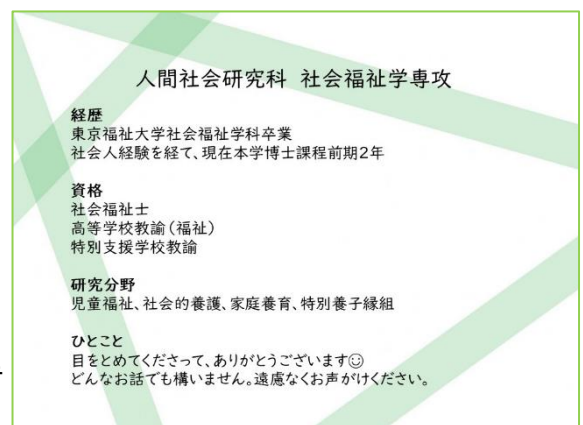
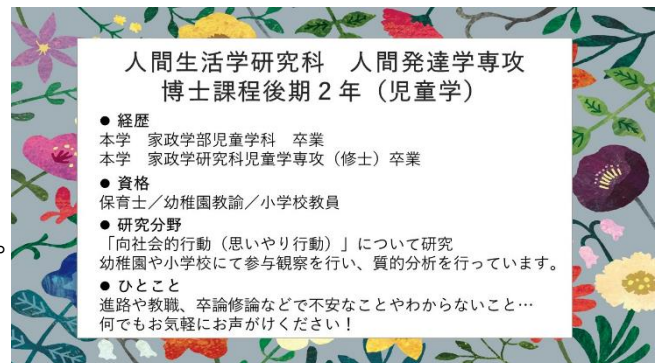
そもそも「乗れない系」のくせに、自分が大舞台に立つ側だったらと考えてはいけなかった。世界の選手たちにはたくさん感動させてもらい、感謝の気持ちでいっぱいである。

つぶやき8♪

図書館のお気に入りの場所を見つけてみませんか？

こんにちは。ムリバンジ！（チェワ語でこんにちは、という意味です。2010年から2012年まで、海外青年協力隊でアフリカ大陸の東南に位置するマラウィ共和国という国にいました。もし話が聞きたい方がいれば、喜んでお話ししますよ。）

私は今大学院に在籍していますが、大学生だったのははるか昔



です。社会人として働きつつ、大学院生しています。改めて大学という場に通うようになって、たくさん発見はありますが、中でも図書館をたくさん活用するようになりました。今日は図書館の私の好きな場所をご紹介しますと思います。一つ目は、地下1階。地下1階は、集密図書のあるフロアです。匂い好きの私は、蔵書の少しかび臭いような、湿ったような匂いがぎゅっとつまった地下1階に行くと、やる気スイッチが入ります。とても静かな空間なので、雑音を感じずに勉強に集中したい学生さんは、思いっきり集中できると思います。それから、4階もお気に入りです。一面ガラス張りの目白通りに面した閲覧席からは、向こう側のキャンパスも見え、晴れの日には青空、曇りの日は灰色の空、季節ごとに移り変わる木々などさまざまな景色を楽しむことができます。テラスが大きいので、他の学生さんの姿を横目にしながら、自分もがんばろうという気持ちになれます。誰かの姿が見えるとモチベーションが上がる方にはおすすめです。

自宅だと勉強が捗る人、カフェが捗る人、図書館が捗る人、それぞれ違っていいですね。私はカフェにもよく行きます。でも、ちょっと集中できない日が続く、たまには環境を変えてみようかなと思ったら図書館に来て、自分のお気に入りの場所を見つけてみませんか？

つぶやき9 ♪

皆さんのリフレッシュ方法は何ですか？

9月に入りましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？夏休みは自宅でゆっくり過ごされた方も多いのではないのでしょうか。

さて、今月20日からはいよいよ後期授業が始まりますね。取り組むべき課題や研究が多くある一方、息抜きの時間もしっかり確保することで、より作業が捗ると思います。

ところで、皆さんのリフレッシュ方法は何ですか？私は車の運転免許を持っているため、近場をドライブすることでリフレッシュができています。そこで今回は、以前私がドライブした際に訪れた場所を一つご紹介します。

今回ご紹介する場所は、埼玉県入間郡毛呂山町にある「出雲伊波比神社」です。出雲伊波比神社は、景行天皇53年(123)に日本武尊(ヤマトタケルノミコト)が東征を成し遂げ、凱旋した際、この地に立ち寄り、天皇から賜ったヒイラギの鉾をおさめ神宝とし、出雲の大己貴命(オオナムチノミコト)をまつたとされたことが創立の起源とされています。その後も歴代天皇の御崇敬御祈願所とされてきました。本殿は大永7年(1527)に焼失しましたが、翌年の享禄元年(1528)に再建されました。その時の棟札(建築物の棟上げまたは改築の時、工事の由緒・年月・建築者・工匠などをしるして棟木に打ちつける札)が現存している点から、現在の本殿はその享禄元年に再建されたものと考えられ、県内最古の神社建築と言われています(国指定重要文化財)。また、出雲伊波比神社は「流鏝馬」でも有名な神社です。

私は史学専攻ということもありますが、静かで自然や歴史を感じられる場所は心が落ち着き、とても癒やされます。特に、御朱印も集められる神社や寺院を中心に訪れることが多いように感じます。現在はコロナ禍のため、自由に外出することが難しい状況ですが、機会がありましたら是非訪れてみてください。

リフレッシュ方法は、本を読む、買い物に行く、散歩をする等…。自分に合っている方法なら何でも良いと思います。勉強する時と休憩する時のメリハリを付けながら、充実した後期になるよう、一緒に頑張っていきましょう！

い、皆様の学修のサポートをしています。特に教職志望されている学生さんは是非 JWU ラーニング・コモンズさくらを活用することをおすすめしたいです。近年の教育現場では IT 機器が授業で多く利用されていると思います。電子黒板を用いた授業は今後主流になっていくと思います。大学の教職関係の授業で模擬授業を行うと思いますが、数回しかできないのは聊か不安ではないでしょうか？そこで、JWU ラーニング・コモンズさくらがあります。JWU ラーニング・コモンズさくらでは電子黒板やその他の機材を使うことができます。模擬授業の練習も可能かと思います。

新型コロナウイルスの影響で来館はなかなか難しいかもしれませんが、JWU ラーニング・コモンズさくらを活用し、皆様の学修に役立ててください。

文学研究科 史学専攻 修士1年

【専門分野】
日本中世仏教史(星供と呼ばれる法会について研究を行っています。)

【サポート内容】
履修相談、参考文献の探し方、レジュメ・レポートの書き方 など…

【取得資格】
中学校教諭一種免許(社会)、高等学校教諭一種免許(地理歴史)

何かお困りのことがありましたら、
お一人で考え込まず、お気軽に
ラーニング・サポーターのところへお越しください！