

# ラーニング・サポーター ♪ 11月のつばやき

## -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「つばやき」、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！

### <11月のつばやき♪INDEX>

- p1 あなたにとって過ごしやすい”マイタイム”はどんな時間ですか？  
@数物科学科サポーター(大学院博士課程後期 2 年) 11月15日 up
- p2 おうちでのリラックス方法 @心理学科サポーター(大学院博士課程前期 1 年) 11月30日 up
- p2 航空祭を思い出した日 @史学科サポーター(大学院博士課程前期 1 年) 11月12日 up
- p3 紅葉がきれいな季節になりました。 @社会福祉学科サポーター(大学院博士課程前期 1 年) 11月19日 up
- p3 11月とはどんな月だろう？ @被服学科サポーター(大学院博士課程後期 1 年) 11月24日 up
- p3 せまいぞドキドキ @児童学科サポーター(大学院修士課程 2 年) 11月9日 up
- p4 ピアノの一音 @日本文学科サポーター(大学院博士課程前期 1 年) 11月12日 up
- p4 ラーニング・サポーターとお話しませんか？ @物質生物科学科サポーター(学部 4 年) 11月18日 up
- p5 ラーニング・サポーターの学修支援と教職課程 @史学科サポーター(大学院博士課程前期 3 年) 11月24日 up

### つばやき 1 ♪ あなたにとって過ごしやすい”マイタイム”はどんな時間ですか

段々と冬が近づいてきましたね。寒がりである私にとっては苦手な季節となりました…。この時期になると、勉強や研究でもそうですが、なんとなく心も忙しくなりますね。みなさんは”マイタイム”を作れていますか？

私は、1つのことに取り組み始めると周りが見えなくなるくらい集中してしまい、休憩時間を作ることができません。例えば、研究では、粘り続けるのも上手いかず、心身ともに疲労感だけが残るといった悪循環を起してしまうことが多いです。このような日が続いてしまえば、どんなに好きな研究でも嫌いになってしまいますよね。そこで、私にとって快適に過ごせる”研究をしない時間”を作りました。

私は、決められた時間に決められた行動をすることが得意なので、まずは強制的に休めるように工夫しました。学内でも”研究をしない時間”を作りたかったので、例えば、お昼休みは”推し”の動画を見たり、ティータイムには、最近ハマっているハーブティーを飲んだりして、”脳内を整理する時間”にあてました。ちなみに、私の”推し”は様々なカテゴリーに存在していて(笑) ある時は可愛いキャラクターの動画に癒されたり、ある時は心地よい音色を奏でるピアニストさんたちの音にうっとりしたり…。お休みの日であれば友人と会ったり”推し活”に行ったりもします。

すると不思議なことに、数日かけても証明できなかったことが、まるで神様が舞い降りてきたかのようにスラスラとできるようになったり、ずっと神経質になって考え込んでいたことが、意外とどうでも良くなったりするのです。

これまで”研究をしない時間=苦痛な時間”でしたが、ちょっと研究を”寝かせる”だけで作業効率が上がるのであれば、どんどん”マイタイム”を充実させていきたいと思います。

これから忙しくなる時期だからこそ、あなたにとって過ごしやすいマイタイムとはどんな時間か、一度、模索してみるのはいかがでしょうか。

 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！



つぶやき2♪ おうちでのリラックス方法

こんにちは、ラーニング・サポーターの鈴木です。いよいよ、11月となり本格的に寒くなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので休むことも忘れずに、冬休みまで過ごしていきたいですね。

新型コロナの感染者は減ってきてはいるもののまだ完全には収まっていない状態で、さらに冬は家にいる時間が多くなってくるのではないかと思います。そこで、今回はおうちでのリラックス方法について話したいと思います。私は普段からよく映画を見るのですが、その時期に合った映画を意識的に見ることがすごくいい気分転換になります。夏ならホラー映画、冬はクリスマスモチーフとしたファミリー映画など、季節感をいつもより強く感じられる気がします。最近はサブスクで手軽に映画も見られて便利ですが、やっぱり映画館で見るのも特別感があっていいですね。あと、お気に入りの香りのものを持つのもすごくリラックスできますよね。香水だと少し抵抗がある、どのくらいつけたらいいかわからないって方もいると思うので、手軽に使えるハンドクリームやボディクリームなどもおすすめです。冬場の乾燥も防げて一石二鳥です！後はあったかい料理を作って食べたり、ゆっくりお風呂に浸かったり、本を読んだり…などなどいろいろあるのですが、みなさんのリラックス方法は何かですか？

学修相談っていうとちょっと固いイメージがあって、何を相談したらいいのかな、相談していい悩みなのかな？と不安な方や、すごく緊張してしまうという方もいると思います。しかし、リラックスしてお話していただいてゆっくり一緒にどうしたらいいか考えていきたいと思います。どんなことでもぜひ相談しに来てみてください。ラーニング・サポーター一同お待ちしております！

心理学専攻M1  
ラーサポです😊

主に  
・臨床心理系の大学院進学について  
・研究計画書の書き方 等対応可能です。  
それ以外のことでもなんでも気軽に相談してください！

学部は他大学の看護学科にいました☺  
現在は青年期を専門として活躍できる心理士を目指して心理学専攻で学んでいます！  
日本女子大にはこの春来たばかりなので、皆さんと一緒に様々なことを勉強したり考えたりしたいと思っています。

ちなみに趣味はダンスとお散歩です。  
大学生活のことなどもぜひ気軽に話してください♪

つぶやき3♪ 航空祭を思い出した日

朝晩の冷え込みが厳しい季節となってきましたが、皆さん如何お過ごしでしょうか？最近では秋晴れの日が続き、青空がとてもきれいなと感じます。その青空を見たときに、ふと思い出したことがあります。それは地元で行われている航空祭です。

埼玉県狭山市にある航空自衛隊入間基地では、毎年11月3日に「入間航空祭」が行われます。航空祭は、航空機の展示飛行、航空自衛隊の各装備品展示等、様々な催し事を通じ、国民に広く航空自衛隊及び入間基地の活動、任務へご理解をいただくために毎年開催されます。首都圏からのアクセスも良いことから、毎年約20万人もの人が入間基地に訪れるそうです。この航空祭では、入間基地に配備されている飛行機やヘリコプターを近くで見ることができ、また実際に飛行している様子も見ることができます。

そして、このイベントの一番の見所は第4航空団第11飛行隊、通称「T-4ブルーインパルス」の曲技飛行です。今年は五輪を描いたブルーインパルスを見た方も多いのではないのでしょうか？ブルーインパルスは松島基地をホームベースとしていますが、入間航空祭でも、このブルーインパルスの展示飛行を実際に近くで見ることができます。一方で、ブルーインパルスの展示飛行は様々な場所から見ることもできます。そのため、ブルーインパルスの飛行時間帯はスーパーの屋上駐車場やマンションの上層階から見る人、道端で足を止めて空を見上げる人も毎年多いことが、とても印象的です。また地元の人は当日の展示飛行の他に、数日前に行われる予行練習も本番同様に飛行するため、毎年2回見られるという特権があり、得をしたような気分になります。私も毎年見っていますが、ブルーインパルスが通過したときの音や迫力、スピード、息の合った曲技飛行は何度見ても感動します。

しかし、今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、昨年度に引き続き中止となってしまいました。来年こそは、またブルーインパルスを見たいと切に願うばかりです。この航空機の迫力を実際に多くの人に見てもらいたいため、機会がありましたら、皆さんもぜひ入間航空祭に足を運んでいただきたいと思います。

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！

今年もあと2ヶ月を切りましたね。体調に気をつけながら、一緒に頑張ってください！

つぶやき4♪

紅葉がきれいな季節になりました。

11月に入り、朝晩が冷え込むようになり、だんだんと冬に近づいてきました。日中との気温差があり、服装に少し悩まされる季節ですね。

後期の授業も本格的に始まり、課題に追われる日々です。わたしは、前期よりも課題提出する授業があり、いつもギリギリの提出になってしまいます。修論はギリギリにならるように気を付けたいです…。

コロナも落ち着き、対面授業で来校する人も多いのではないのでしょうか。久しぶりの満員電車には少し疲れてしまいますね。電車内での事件も起きていたりするので、電車に乗っていると、どことなく緊張感を感じます。

社会福祉学科に所属しているからか、何か事件が起きたりすると、物事を福祉的な目線で見ることが多くなりました。男性は、ストレスが溜まった時に外部に向けて発散することが多く、女性は自分自身に向けて発散することが多いそうです。だから、男性の犯罪率が高く、女性の自殺率が高いそうです。事件が起きる前に、福祉の手を差し伸べることはできなかったのかいつも考えます。悩んだとき、苦しいときに頼れる存在がいるだけで、随分と心は軽くなりますよね。

学修のこと、大学生活のこと、内容はなんでも大丈夫です。何か困ったことがあったら是非お話に来てください。図書館で待っています♪

### 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、大学生生活のことなどなんでもご相談ください◎

つぶやき5♪ 11月とはどんな月だろう？

紅葉が美しく、寒さが増して冬の訪れを感じます。町の広告は、10月31日までは「Halloween」の文字であふれていたのに、今では「Merry Christmas」で満ちています。それを見て、1年の中で11月のイメージはとて薄いように感じました。

11月はクリスマスツリーのようなパツと思いつくアイテムがないかもしれません。漠然と祝日が2日ある月、と捉えている人もいらっしゃるのではないのでしょうか？

では11月の祝日とはどのような日でしょう？

1つめは3日(文化の日)です。1946年に日本国憲法が公布されたことを記念し、憲法では「自由と平和を愛し、文化をすすめる」日として定められています。2つめは23日(勤労感謝の日)です。これは「新嘗祭(にいなめさい)」（天皇が新穀などの穀物を神々に備え、自身もそれらを食する）が起源といわれています。元号が令和になってから、1年で最後の祝日になりました。また、祝日とは違いますが、子供の成長や感謝などを伝える「七五三詣」もあります。鬼子母神で七五三詣をしている子供を見かけたことはありませんか？11月は日本の文化や伝統と向き合うことができる日です。

祝日を休みと捉えるだけでなく、その起源や由来を見てみると面白い発見があるかもしれません。皆さんも是非一度、祝日の名前や由来を調べてみて下さい。

人間生活学研究科  
生活環境学専攻 博士1年

★所属  
・文学部史学科 卒業  
・家政学研究科被服学専攻修士 卒業  
・人間生活学研究科生活環境学専攻 所属

★研究分野  
・西洋服飾史(主に18世紀フランスの貴族社会)、服飾美学  
研究テーマはボンパドゥール侯爵夫人と18世紀フランスにみられる宝彫刻

★一言  
学芸員・博物館資格の授業を履修中  
大学院への進学、勉強の仕方、今までと違った学校生活など  
悩んでいる皆さん、どうぞお気軽に♪



つぶやき6♪ せまいぞドキドキ

11月に入り、寒い日が増えましたね。学校の窓からみえる银杏の葉も、鮮やかな黄色にかわりすっかり秋仕様。季節の移りかわりを実感いたします。

今回のつぶやきでは“LibrariE”を利用し、借りた電子書籍についてご紹介します。ご紹介する本は、題名にある通り『せまいぞドキドキ』。ヨシタケシンスケさんのイラストエッセイです。ヨシタケシンスケさんについてはご存じの方も多いと思いますが、『りんごかもしれない』『りゆうがあります』などの絵本をかかれた、絵本作家さんです。このエッセイで

は、「せまい」をテーマにヨシタケさんが感じる「せまい」世界がイラストと文字で表現されています。皆さんは「せまい」という言葉からどんなことを連想いたしますか？私が一番に思い浮かんだことは、エレベーターの「せまい」。正直エレベーターのせまさはあまり得意ではありません。同じように感じる人も多いのかなと感じます。エッセイの中にも「せまいエレベーター」というお話があったので、さっそく読んでみました。「もしこのエレベーターが止まったら、このとなりのおじちゃんがすごい経歴を持っていて意外な力を発揮するんだらうな、とかこの隣のおにいちゃんがヒーローなんだらうなとか、どんなドラマが起こるかを想像する」と！！つい笑ってしまいました。私も次エレベーターに乗ったときは、知らない同乗者たちとのドラマを想像してみることにします。ちなみに、エレベーターの開閉ボタンってどっちがどっちかわかりにくいですよというお話もあり、こんなボタンだったら分かりやすいを紹介してくれています。ぜひエッセイで確認してみてくださいね。

今回私は本を借りるにあたり、電子図書館サービス「JWU LibrariE(ライブリエ)」を利用しました。エッセイや話題の小説などボタン操作ひとつで手軽に借りることが可能です。ぜひこちらもご利用してみてくださいね。

自己紹介

- ・所属：家政学研究科児童学専攻修士2年
- ・専門分野：幼児教育・保育実践研究
- ・資格：保育士・幼稚園教諭
- ・2020年11月～ ラーニング・サポーター

オンライン授業など不安なことも多いと思います。私も分からないことだらけですが、お答えできることは精一杯対応致します。

お気軽にお声掛けください♪



### つぶやき7♪ ピアノの一音

わたしは思はず足をゆるめ、荒涼としたあたりを眺めまはした。ピアノは丁度月の光に細長い鍵盤を仄めかせてゐた、あの藜の中にあるピアノは。  
—芥川龍之介「ピアノ」より

芸術の秋。小説の中に描かれた音楽を知りたくなって青空文庫を探していたときに出会った作品。「ピアノ」というタイトルですが、聴こえてくるのはクラシックなどではありません。それは「たつた一音」

の響き。関東大震災で被害を受けた山手の、震災当時からほとんど変化のない荒涼とした風景の中に、もう誰にも弾かれなくなったピアノが置かれている。置かれているというより打ち捨てられていると言った方が適するのでしょうか。崩れた家の跡地に蓋が開いたままのピアノが残されているのです。人影もない雨降る秋の夜。そのピアノからたつた一つの音が微かに聴こえてくる。想像すると何だか不気味な光景でもありますね。作中の「私」もピアノの音に気付きながら、振り返らないで足早にその場をあとにします。しかし、数日後になって「私」はもう一度ピアノの前に立つのです。すると、ピアノは「私」の心に生じたとある疑問に答えるかのように、また一つの音を響かせます。

どんなに美しい音色でも、人間に触れられなければ聞かせることのできない音を、ピアノは自らの力で絞り出すかのごとく「私」の前に響かせました。それは「たつた一音」でありながら、まるで情感のこもったメロディのように聞こえてくるものです。秋に相応しい芸術を、せっかくだから何か素晴らしい音楽や、誰もが認める絵画を味わいたい。そうやって簡単に「いいもの」や「ほんもの」を検索しようとしてしまいますが、本当に心を動かされる音楽は、案外、荒れ果てた廃墟に残る古びたピアノから聞こえてくるものなのかもしれません。もうすぐ冬がやってきます。街中は段々とクリスマスに向かって輝いてきました。足早に過ぎていく秋に自分なりの芸術を見つけたいと感じます。

### つぶやき8♪ ラーニング・サポーターとお話しませんか？

11月になりましたね。やる事がたくさんあって、大変な時期だと思います。みなさん、お変わりはないですか？

さて、さっそくですが、今月一番みなさんにお伝えしたいのは、「何か相談したいことや話したいことがあったら、積極的にラーニング・サポーターのところにお越しください！」ということです。なぜこうして改めて声をかけているかというと、他のサポーターの方が相談に乗っている様子を見て、ラーニング・サポーターの学修相談の良さを再認識したからです。

私は低学年の時、ラーニング・サポーターの存在は知っていましたが、その方のシフトの時間は都合が合わず、相

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、大学院進学相談など、ぜひお気軽にいらしてください。

談に行けませんでした。そのため、他のサポーターの方がどのように相談に乗っているかは目の当たりにしないまま、サポーターとして勤務していました。しかし、この間、私が学生の方の相談に乗っている時、私よりも他のサポーターの方の方が的確に相談に乗れるのではないかと思います、そのサポーターの方に担当していただきました。すると、私も知らなかった有意義な話をたくさん聞くことができました。その時、「私ももし低学年の時にラーニング・サポーターの方とお話していたら、私の進路は違っていたのかもしれないな」と強く思いました。

人と話しをすると、新たな価値観や気づきを得られると改めて思います。本学のラーニング・サポーターは、ホームページの自己紹介を見ていただいても分かりますが、本当に色々な経験を積んだ方々がいます。話をするだけでも、自分の視野が広がっていくのではないかと思います。サポーターである私自身も、学生の方の相談に乗って、新しい発見をすることもあります。そして何よりも、学生の方の悩みを払拭できた時は本当に嬉しく思っています。

同じ学生だからこそ、親身になって相談に乗れることもあると思います。何か少しでも不安なこと、聞きたいことがありましたら、ぜひお越しください。お待ちしております！

### 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
 

<ul style="list-style-type: none"> <li>・履修の相談</li> <li>・勉強の進め方</li> <li>・Word、Excelの使い方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参考文献の探し方、集め方</li> <li>・レポートの書き方</li> </ul>
--	--
- \* みなさんへの一言
 

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。



## ♪ つぶやき9 ♪ ラーニング・サポーターの学修支援と教職課程

日本女子大学図書館には JWU ラーニング・commons さくらがあります。また、目白キャンパスと西生田キャンパスが統合されたことにより、西生田キャンパスにあった泉ラーニング・スペース(西生田)の機能が目白キャンパスに来ました。また JWU ラーニング・commons さくらにはラーニング・サポーターが在席しており、皆様の学修支援の他に、ミニ講座などを開催しています。

今回のつぶやきではどのような学修支援があったのかについて紹介したいと思います。以前、私はある学生さんの学修支援を担当しました。

全体で2回のサポートを行いました。1回目はオンラインでの申し込みがあったためオンラインで、2回目は対面での学修支援でした。教職課程に関する相談で、特に模擬授業に関する相談を受け付けました。どのような内容で授業を進めるのか聞きながら、私自身も学部の人に教職課程を履修していたため、その時に行った模擬授業の経験を活かしながら学修支援を進めました。1回目の相談では授業の流れを確認しつつ、模擬授業で実施したいと考えているグループワークの実践も画面越しに行いました。そして1回目の学修相談を踏まえて、2回目は JWU ラーニング・commons さくらで相談が行われました。2回目の相談では主にパソコンや電子黒板を用いて授業で使用予定のパワーポイントを試しに映したり、電子黒板に映るパワーポイントがどのように見えるのか離れた席から見たりしました。自分のパソコン画面で見ると電子黒板に映して画面を見るのでは見え方にかなり差があるのです。自分のパソコンで綺麗に映っていても電子黒板に映した時は意外にも字が小さく見えます。その違いを実感してほしくて電子黒板に映すことをしました。私も実際の模擬授業ではパワーポイントで失敗した経験談があります。教職課程で模擬授業を実施する前に、一度電子黒板を使ってみるのもいい経験になるのではないのでしょうか？

### 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 ◇  

<ul style="list-style-type: none"> <li>・資料の探し方</li> <li>・大学院進学について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レポート・レジュメの書き方</li> <li>・教員免許取得の相談</li> </ul>
---	--

～ JWU ラーニング・commons さくらをご利用する皆さんへ～  
 普段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・commons 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！



ラーニング・サポーターのつぶやき (2021年11月)  
 ホームページ [https://lib.jwu.ac.jp/lib/lc\\_ls.html](https://lib.jwu.ac.jp/lib/lc_ls.html)  
 編集: JWU ラーニング・commons さくら