

ラーニング・サポーター ♪ 12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)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！

<12月のつぶやき♪INDEX>

- p1 「おいしい食べきり」キャンペーン+管理栄養士国家試験に挑戦！
@T.M. (食物・栄養学専攻(管理栄養士)修士課程 2 年) 12月5日 up
- p2 《クリスチャン・ディオール 夢のクチクリエ展》が開催されます！
@K.M. (生活環境学専攻博士課程後期 2 年) 12月12日 up
- p2 卒業論文は順調ですか？ @S.N. (英文学専攻博士課程前期 2 年) 12月5日 up
- p3 冬至もすぐそこまで…。 @S.A. (史学専攻博士課程前期 2 年) 12月20日 up
- p3 年下の人と会話するむずかしさ @O.R. (物質・生物機能科学専攻博士課程前期 1 年) 12月9日 up
- p4 日比谷でクリスマスを楽しむ @T.R. (英文学科 4 年) 12月14日 up
- p4 変化のある“日常” @M.A. (人間発達学専攻(児童学)博士課程後期 3 年) 12月6日 up

つぶやき1 ♪ 「おいしい食べきり」キャンペーン+管理栄養士国家試験に挑戦！

12月に入り、本格的に寒くなってまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。クリスマスやお正月など、楽しいイベントが続く12月。友人や家族、大切な人と、美味しいものを食べて過ごす、という方も多いのではないのでしょうか。

ここでご紹介したいのが、農林水産省をはじめとした複数の機関が共同で実施している「おいしい食べきり」全国共同キャンペーンという取り組みです。日本における「食品ロス」は、年間約570万トンと推計されており、食品ロスの削減を「食品ロスの削減の推進に関する法律」において、消費者・事業者・地方公共団体を含む様々な主体が連携し、国民運動として推進していくこととされています。そのため、このキャンペーンを通じて食品ロス削減の普及啓発が行われており、なかでも、農林水産省では、消費者庁・環境省とともに、どうしても食べきれない場合の「mottECO(もってこ)(食べ残しを持ち帰る行為)」を自己責任の範囲で取り組むことも啓発していくといひます。皆さんもぜひ、新型コロナウイルス感染症への対策をしながら、外食を楽しむだけでなく、食品ロス削減に向けて「おいしい食べきり」の実践を意識してみてもいいのでは…？

家政学研究科 食物・栄養学専攻 2年

経歴・資格

- ✓ 本学 食物学科
- ✓ 管理栄養士専攻 卒業
- ✓ 管理栄養士
- ✓ フードスペシャリスト
- ✓ 栄養教諭

サポート内容

- ✓ 履修に関する相談
- ✓ レポート・プレゼン資料の作成方法
- ✓ 管理栄養士国家試験対策の進め方 など

皆さまの学生生活のお手伝いができたらと思います。
ぜひお気軽にお声掛けください。

最後に、前月に引き続き、今回も昨年度の管理栄養士国家試験で出題された問題をご紹介します。管理栄養士専攻の学生の皆さんは必ず正解していただきたい問題です。他学科の方もぜひ挑戦してみてください♪

【36-43 食料と環境に関する記述である。最も適当なのはどれか。1 つ選べ。】

- (1) フードマイレージには、海外から自国までの移動距離は含まれない。
- (2) 地産地消により、フードマイレージは増加する。
- (3) わが国のフードマイレージは、米国に比べて低い。
- (4) 食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられる食品のことをいう。

(5) わが国の家庭における食品ロス率は、15% を超える。

解答:(4)

(参考文献:「おいしい食べきり」全国共同キャンペーン開始」農林水産省 2022 年 11 月 30 日

https://www.maff.go.jp/j/press/shokuhin/recycle/211130_1.html)

つぶやき2♪ 《クリスチャン・ディオール 夢のクチュリエ展》が開催されます！

もうすぐ 2022 年も終わります。皆さんにとって今年はどうのような 1 年だったでしょうか？卒業論文、修士論文を提出予定の皆さんは提出に向け、日々励んでいると思います。わからないこと、少しでも悩みが生じた場合は後回しにせず、指導教官や先輩に相談してくださいね！寒い日が続き、コロナもまだまだ流行していますので、何よりも体調を優先して頑張ってください。

クリスマス、大晦日などのイベントとは別に、楽しみにしていることが 1 つあります。それは、21 日から東京都現代美術館にて

開催される《クリスチャン・ディオール 夢のクチュリエ展》です！このディオール展は V&A 美術館(ロンドン)、ロング・ミュージアム(上海)、成都当代美術館(中国)、ブルックリン美術館(ニューヨーク)と M7(ドーハー)などを巡回していました。大学院の講義で外国の美術館での展示風景の動画を見て以来、「直接見てみたい！」と思っていたので、日本にやってくることが非常に嬉しいです！！ちなみに、外国の美術館での展示風景は YouTube で Christian Dior のチャンネルにて、展覧会の様子を撮影した動画が閲覧できます。興味がある方はぜひ♪

本展覧会のポスターは黒地に金のドレスを着て黒いトウ・シューズをはいた女性(2020 年春夏コレクション)が描かれたシックで大人っぽいデザインです。もうすぐ始まるので東京駅など大きな駅を利用されるかたはぜひ見つけてみてください。

Dior は洋服、化粧品、鞆など様々なアイテムがあり、皆さんの中にも好きだったり、集めていたり、持っていたりする方がいらっしゃると思います。特に香水の〈Miss Dior〉は瓶も長方形で上部にリボンがついたかわいらしいデザインなので、好んでいる人も多いのでしょうか。

展覧会は 5 月までなので足を運んでみたらいかがでしょうか？

つぶやき3♪

卒業論文は順調ですか？

クリスマスの季節になりましたが、卒業論文を提出予定の皆さんはいかがお過ごしでしょうか？事前に計画的に取り組もうとしてもなかなかうまくいかず、私は卒業論文執筆時、提出ギリギリの日まで加筆修正を行っていた思い出があります(ご指導くださったロビンソン先生には頭が上がりません…!!)。冬休みもお正月どころではない、と焦って不安に思うことも多いと思いますが、何より一番大切にしたいのは、十分な睡眠と食事です。また、日頃からスマートフォンや PC の使用で目の疲労も、自分が想像する以上に蓄積している可能性があります。ホットアイマスクなどを活用しながら、まずは体調を最優先に論文執筆に取り組みましょう。

執筆中、どうしても書き進められない、考察の進め方がわからない、何が書きたいのかわからなくなってしまったなどと、息詰まって焦ってしまうことがあると思います。一番は、卒業論文指導をしてくださっている先生方に相談するのが

★人間生活学研究科 生活環境学専攻 博士課程後期2年★

★自己紹介

- ・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世紀フランスの貴婦人)

現在はレース、宝石などの装飾品を中心に研究しています

★一言

学芸員・博物館資格の授業を履修中…。
悩んでいる皆さん、どうぞお気軽に話しかけてください♪



※文学研究科 英文学専攻※
Department of English Literature

※自己紹介※

博士課程前期2年
日英翻訳(産業翻訳)の仕事と学業を両立中

※研究対象※

18-19世紀イギリス詩：ロマン派詩人 William Wordsworth



※ひとこと※

文系大学院ってどんな感じ…？
語学の勉強のコツは…？
英語で論文はどう書くの…？
日英翻訳の仕事って…？など、英語学習に関する
ご相談はもちろん、学びに関する様々な悩みや
気になっていることについて、一緒にゆっくり
考えていきましょう！お待ちしております～☺



良いですが、関連文献を読む以外にも、友人とテーマについて意見しあって解決することもありますし、図書館内を歩き回って他ジャンルの本を読むことで道が開けることもあります。自分の論文の論点を箇条書きに書き換えて一度必要な要素を整理し直しても、次に何を論じるべきか、どんな情報が必要か明確になることもあるので、一つの解決策になると思います。

特に、英文学科の皆さんは指定のフォーマットに従って論文の書式を整える必要があります。MLA の書式については、授業でも書式について学ぶ機会がありますが、実際自分の論文でどのように流用すればよいかわからなくなることも多いと思いますので、困った際にはぜひラーニング・サポーターのところまでお越し下さい。論文執筆が終わったらやりたいことリストなどを作って、モチベーションを保ちながら頑張っていきましょう！

つぶやき5♪

冬至もすぐそこまで…。

12月に入りましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。あっという間で、今年も残りわずかとなりました。そして、今月22日は冬至を迎えます。今回のつぶやきは、そんな冬至について、お話ししたいと思います。

『日本国語大辞典』では冬至について、「二十四節気の一つ。太陽の黄経が270度のときをいう。新暦12月22日頃。旧暦では11月の中(ちゅう)に当たる。この日、北半球では太陽の南中高度が最低で昼間が最も短い。この日から日照時間が伸びるので、生命力が復活する節日として祝う習慣があった。」と記載されています。今年の冬至における東京の日の出時刻は6時47分、日の入り時刻は16時32分、日照時間は9時間45分です。今年の夏至は6月21日でしたから、そこからおよそ半年に当たります。夏至の日の出時刻は4時25分、日の入り時刻は19時00分、日照時間は14時間35分でした。日照時間で冬至と夏至を比較すると、約5時間弱も差があるのです。確かに、今も朝の6時や6時半はまだ薄暗いですよね。夕方、ラーニング・サポーターで16時50分に終了する頃も、やはり薄暗いです。ですが、冬至を過ぎると一日に約1.2分ずつ、日が長くなります。私個人としては、日が長いほうが気分的にも大変嬉しいのです。

そんな冬至ですが、よくかぼちゃを食べたり、ゆず湯をしたりといろいろな風習がありますよね。かぼちゃについては諸説がありますが、かぼちゃは栄養価が高いことから、病気を防ぐために、冬至で食べられたとも言われています。またゆず湯も諸説ありますが、運を呼び込むために、ゆずの香りで邪気を払い、禊として身を清めるといった考えがあるようです。

この時期は日中の気温も低く、風邪を引きやすい時期でもあります。また、新型コロナウイルスもいまだ油断できない状況だと思います。皆さんも、くれぐれも体調には気を付けて、寒い季節を乗り切っていきましょう！

さて、今年も大変お世話になりました。今年はどんな一年だったでしょうか？年末は、ゆっくり今年の振り返りでもしながら、新年の目標など立ててみるのもいいかもしれませんね。良いお年をお迎えください！

つぶやき5♪

年下の人と会話するむずかしさ

12月になり今年もう終わりに近づいてきましたね。皆さんはどのような1年を過ごしましたか。私は、去年と比較してコロナが落ち着いてきたこともあり以前のような生活とまではいなくてもだいぶ気楽に過ごすることができました。今年の4月からは周りの同級生は社会人になっている人も多くいる中、自分は学生という立場で変な感覚がしています。私からしたら学生のままで、他の人から見ると社会人になる歳ということもあり社会人と同様の扱いを受けることも多々あります。

私は、学部生のころからアルバイトを続けているのですが、周りの学生との年の差に驚くことがあります。今年の春

文学研究科 史学専攻 博士課程前期2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！

理学研究科 物質・生物機能科学専攻 M1

経歴

理学部 物質生物科学科（現 化学生命科学科）卒業

サポート内容

履修の相談、勉強の進め方、レポートの書き方 など

ひとこと

授業に関すること、学生生活に関することなど
気軽にご相談ください。お待ちしております！



までは同級生が何人かいたのですが、私以外の人は社会人になってやめてしまい学生の中で一番年上になってしまいました。私が働いているところには高校1年生も働いており、7歳も差があります。7歳というと私が小学校に入学してもその子はまだ生まれてきてないです。社会人になってからの7歳差と学生の時の7歳差では学生の時のの方が差に重みがあるのではないかと感じてしまいます。おそらく、高校生側からすると私の年齢を知らないのが大学生なのかなとしか思わない(大学院生であるとは思わない)と思うのですがこちら側は勝手に年齢差を知ってから何の会話をしようと急にためらってしまいました。小学生のころに流行っていたゲームやアニメも数年経つとだいぶ変化してしまっています。

来年になると、また新しい高校1年生が入ってくることになると思うのですが、その子たちとは8歳差になりさらに歳の幅が広がります。また初めからどんな会話をしようか考えることになりそうです。

つぶやき6♪

日比谷でクリスマスを楽しむ

先日、私は現在開催中の「東京クリスマスマーケット 2022 in 日比谷公園」に行ってきました。これは、クリスマス・オーナメントの本場、ドイツ・ザイフェン村からやってきた高さ14mの「クリスマスピラミッド」をシンボルとし、グリューワインやクリスマススイーツ、ヨーロッパ風のクリスマス・オーナメントなどの店舗が並ぶ本場の雰囲気ながらの屋外イベントとして、2015年から日比谷公園で行われているイベントです。料理やワインもちろん美味しいのですが、やはり高さ14m以上の「クリスマスピラミッド」は、とても綺麗でクリスマス気分を味わえます。

このエリア一体は、クリスマスシーズンになると毎年かなり盛り上がりを見せていて、日比谷公園だけでなく少し歩くともた別のイルミネーションや美味しいご飯を食べることができるスポットになっています。

日比谷公園から徒歩8分程で東京ミッドタウン日比谷に着きます。こちらでは現在「HIBYA Magic Time Illumination」を開催しており、星や天の川、オーロラをモチーフにしたイルミネーションを楽しむことができます。東京ミッドタウン日比谷内には、カフェやレストランが多く、今回のイルミネーションとコラボしたメニューなどもあるようです。

東京ミッドタウン日比谷から徒歩2分程で、丸の内仲通りに着きます。こちらでは、約1.2kmにおよぶメインストリートである丸の内仲通りを中心に、有楽町駅前の東京交通会館から大手町仲通りまで丸の内エリア内340本を超える街路樹が、シャンパンゴールド色のLED約120万球で彩られる「丸の内イルミネーション 2022」が開催されています。

また、「丸の内イルミネーション 2022」が行われている通りにある「ザ・ペニンシュラ東京」でも外に光るクリスマスツリーが飾られているので行く際には、こちらもぜひ見てみてください。

日比谷、有楽町、丸の内エリアは様々なイルミネーションやカフェ、レストランがあり、どこも徒歩で移動できる距離のためとてもおすすめです。

それでは皆様、よいクリスマスをお過ごしください。

[参考 URL]

東京クリスマスマーケット 2022

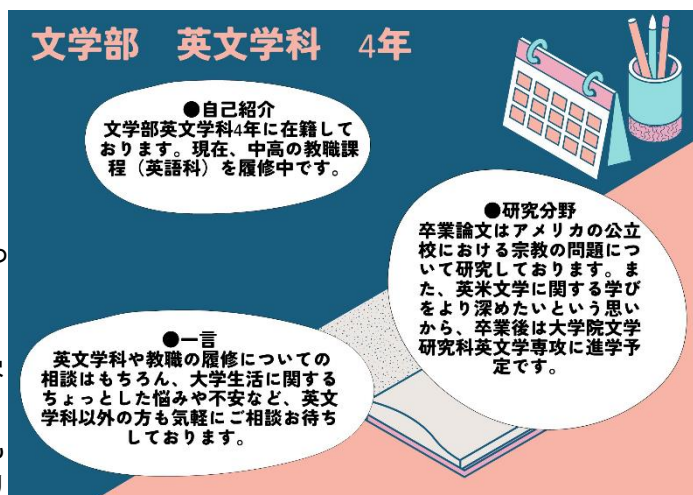
<https://visit-chiyoda.tokyo/app/event/detail/539> (最終閲覧日:2022年12月14日)

HIBYA Magic Time Illumination

<https://www.hibiya.tokyo-midtown.com/xmas/> (最終閲覧日:2022年12月14日)

丸の内イルミネーション 2022

<https://www.marunouchi.com/event/detail/33119/> (最終閲覧日:2022年12月14日)



つぶやき7♪ 変化のある“日常”

気づいたら増えているものがある。靴下、マグカップ(湯呑も含む)、傘、イヤリングといったもので、こんなにはいないだろうと思われるくらい数がある。捨てられないということではなくて、要不要に関わらず、出会ってしまった！という直感で買ってしまふので、数が増えていく。(中学生の妹の、英語で家族について紹介するという課題に、「私の姉

は靴下、マグカップ、イヤリングをたくさん持っています。」と書かれていた。）

つけるイヤリング、お茶を飲むコップはその日の気分で変えたい。服はシンプルなもの好きだが、靴下や傘はデザインのあるものがほしい、ワンポイントにもなるし…と思うとつい手に取っている。毎日ちょっとしたことで気分を変えないとやってられないよね、と開き直っているの、これからも増え続けるだろう。

「毎日のちょっとした変化」といえば、学部

生の頃に受けた吉良俊彦先生の授業を思い出した。何年も前なので記憶が曖昧で申し訳ないが、「変化のない生活をしない、毎日新しいことを必ず3つ(?)はする!」というお話をされていた。新しいことを毎日することで、生活に変化が生まれ、それが気づきをもたらしてくれるという内容だったと思う。新しいことと言っても、たまには一駅分歩いてみる、飲むコーヒーの銘柄を変えてみる、などの小さなことでよく、今でも飲み物を買うときなどは「変化のある日常」が頭をよぎることがある。

お茶を飲むコップをその時の気分で変えるというのも、同じことが繰り返される「日常」の中の新しいことと言える。実は、自分は「新しいこと実践」をちゃんとしていたのかと思ったが、何か気づきがあったかと考えてもすぐには出てこない。今考えると、変わらない生活の中で何かを発見しようという意識が大事だったのだと何となく分かる。習慣は、ある意味、何も考えなくても上手いくということであり、何も考えないということが人の成長を止めるからだろう。

ミニマリスト(?)の父に「コップが多すぎる」としよっちゅう文句を言われるが、折角大学の授業を思い出したことだし、「変化のある日常」のために、これからはよりきって増やしていこうと思う。

人間生活学研究科 人間発達学専攻 博士課程後期3年(児童学)

● 経歴

本学 家政学部児童学科 卒業

本学 家政学研究科児童学専攻(修士)卒業

● 資格

保育士/幼稚園教諭/小学校教員

● 研究分野

「向社会的行動(思いやり行動)」について研究

幼稚園や小学校にて参与観察を行い、質的分析を行っています

● ひとこと

「進路に向けて何をしよう?」「研究テーマはどうやって決める?」

「教職は大変かな?」など…気になっていることはありませんか。

考えるお手伝いをさせていただきます♪ぜひお声がけください!



ラーニング・サポーターのつぶやき (2022年12月)

ホームページ https://lib.jwu.ac.jp/lib/lc_ls.html

編集: JWU ラーニング・コモンズさくら