

大学で学ぶために

AICHI GAKUIN UNIVERSITY ● Division of Liberal Arts and Sciences

教養セミナー・ハンドブック

第Ⅰ部

情報収集編

愛知学院大学教養部

教 養 セ ミ ナ ー ・ ハ ン ド ブ ッ ク 第Ⅰ部

大学で学ぶために

情報収集編

愛知学院大学教養部

はじめに

ご入学、おめでとうございます

この本を開いているみなさんは愛知学院大学に希望や期待を抱いて入学してきたことでしょう。桜の花に囲まれて入学式を終えて、いよいよ大学の授業が開始です。みなさんの心の中は大きな期待と不安があるかもしれません。

大学という場所でみなさんがイメージするのはどのようなことでしょうか。専門的な学び、すぐに役立つ学び、多くの知識や技能、きっとそれらを身につけるところだと考えているかもしれません。もちろん、大学は専門的な学問領域を学ぶ高等教育機関です。しかし、だからこそ、改めてみなさんの心に留めてもらいたいことがあります。

大学はこれまでの学校生活とは大きく違い、クラス全体で担任の先生が毎朝、連絡をしてくれるということはありません。学生が一人一人、自分で行動する必要が出てきます。そのために、あらかじめ知っておくこと、準備することが色々出てきます。

簡単に言えば、大学では、「自分で考えて、自分で行動する」ということが必要になるのです。でも「今までにそんなことを経験したことがないよ!」と、どうすればいいかわかりませんよね。そこで、この『大学で学ぶために』では、大学生として具体的にどうやって授業に取り組むべきか、学ぶべきか、どのような道具を使うべきか、そして何をやるべきかが説明されています。

この本には愛知学院大学教養部の専任教員が、「このようなことを身につけてほしい」、「このようなことを心がけてほしい」ということが書かれています。みなさんには内容がたっぷりのようにも思えるかもしれませんが、本当は伝えたいことのほんの一部なのです。その他のことについては、授業の中で先生方が補ってくれることでしょう。

まずは、この本を大学生活のスタートラインにしてください。そして、いつでも学びの参考として読んでみてください。きっとその度に新しい気づきがみなさんの心の中に生まれてくることでしょう。一つでも、みなさんの変化や成長にこの本が役立つことができれば、執筆者としてこれに勝る喜びはありません。

執筆者を代表して

編集責任者 佐々木 真

AICHI GAKUIN UNIVERSITY ● Division of Liberal Arts and Sciences

教養セミナー・ハンドブック 第Ⅰ部

大学で学ぶために

情報収集編

愛知学院大学教養部

大学で学ぶために

目 次

はじめに

第1章 学ぶために必要なこと

第1節 大学での学び	11
1.1.1 高校までの学びと大学からの学び	11
正解のある授業	11
正解のない授業	11
解答は複数	11
1.1.2 学ぶに必要なこと	12
暗記から思考へ	12
インターネットがあればいいの？	12
あなた自身の問題	12
インターネットの落とし穴	12
リテラシーとは	13
辞書を使おう	13
真のリテラシーを身につける	13
本を読もう	14
発信力を育てよう	14
プレゼンテーション能力も	14
先生に質問してみよう	15
授業中に質問してみよう	15
1.1.3 複眼的な思考へ	16
複眼的思考とは	16
なぜ複眼が必要か	16
当然が同然でない	16
複眼的思考から新発想へ	16
第2節 大学というところ 大学って何？	18
1.2.1 教育機関として	18
「大学」という用語について	18
日本での大学の位置付け	18

	大学の教育とは	19
	1.2.2 研究機関として	19
	1.2.3 教養教育と専門教育	20
	1.2.4 単位と成績	21
	1.2.5 教養セミナーⅠ・Ⅱとは	22
第 3 節	大学生としての自覚と行動	23
	1.3.1 大学生活とルール	23
	愛知学院大学の学則	23
	授業中のルール	23
	不正行為に関する規程	24
	大学生活でルールを守ること	24
	1.3.2 プライベートとパブリック	24
	学生としての連絡方法	25
	Teams チャットの送り方	25
	メールの送り方	25
	メールで研究室訪問のアポイントメントをとる場合（例）	26
	1.3.3 コミュニケーションのとり方	27
	講義（リアクションペーパー、Forms 等）	27
	研究室の訪問	27
	オフィスアワー	28
第 4 節	大学生活を安心して過ごすために	29
	1.4.1 身体の健康管理	29
	運動の大切さ	29
	日常生活における歩数の増加	29
	運動習慣者の増加	30
	1.4.2 心の健康管理	30
	心の健康とは	30
	ストレスとその影響	31
	自分のストレスを理解する	31
	ストレスに対処する方法	32
	学生相談室の利用	33
	ストレスはワルモノ？	34
	1.4.3 飲酒、喫煙、薬物から自分を守る	34
	喫煙について	35
	飲酒について	36
	薬物について	38
	1.4.4 感染症から自分を守る	40

感染症とは	40
主な病原体の特徴	40
感染経路について	40
感染対策	42
新型コロナウイルス感染症について	42
二次健康被害	43

第2章 情報を収集し、考えを表明する

第1節 授業形態	47
2.1.1 講義	47
講義の選び方	47
2.1.2 演習	47
2.1.3 実習（歯学部・薬学部の授業を中心に）	48
実習の意義	48
しっかり予習をしよう	48
実習に臨む姿勢	49
実験レポート作成は重要	50
「正しい」とは何か	51
2.1.4 Microsoft365の利用	51
Microsoft365とは	51
使用する機材	52
授業での利用	52
第2節 授業参加の方法	53
2.2.1 主体的な「聞き」	53
2.2.2 メモとノート	53
良いノート	54
電子機器の利用	54
質問をする	55
2.2.3 ディスカッション	55
第3節 自主的学びへ向けて	56
2.3.1 はじめに	56
2.3.2 文章の適切かつ効果的な読み方を知ろう！	56
2.3.2.1 学術的文章を読もう！	56
文献を手に入れる	56
新書とは？	56
学術論文とは？	57
参考文献に能動的にアプローチしよう！	58

	学術的文章の読み方	58
	どうして学術的文章を読む必要がある？	58
	学術的文章を「読む」と学術的文章を「書く」ことの関係	59
	学術的文章を適切に読むコツその1：まずは全体像を掴もう！	59
	学術的文章を適切に読むコツその2：	
	「接続詞」と「中心文」にマーキングしよう！	59
	学術的文章を適切に読むコツその3：	
	「スキミング」と「スキヤニング」をしよう！	61
	学術的文章を適切に読むコツその4：	
	書き手の思考に批判的に向き合おう！	61
	2.3.2.2 小説を読もう！	62
	小説を読む意義とは？	62
	小説の世界観を、「頭を使って」楽しもう！	63
	2.3.3 辞書の適切かつ効果的な活用方法	63
	辞書を使おう！	63
	辞書を超えよう！一国語辞典を例に—	64
第4節	ICTとネット社会	66
	2.4.1 スマートフォンの活用法	64
	授業を受けるとき	66
	スマートフォンとパソコンの違い	66
	2.4.2 SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）と情報リテラシー	67
	2.4.3 引用・出典・剽窃	68
	信頼できる情報を検索・引用する	68
	出典情報を記録する	68
	剽窃行為 ひようせつ を避ける	69
	大部分がコピー箇所にならないようにする	70
	画像の引用を避ける	70
	孫引きを避ける	70
	生成系AI（ChatGPT等）の使用について	70
	2.4.4 論文検索	70
	図書館情報センターのサイトで探す方法	71
	インターネット上のサービスで探す方法	72
第5節	大学の施設	75
	2.5.1 教室	75
	大教室	75
	中教室	75
	アクティブラーニング向けの教室・移動機の教室	75

PC 教室	76
実習室	76
2.5.2 図書館情報センター	76
2.5.3 日進キャンパス編	76
LL センター（4号館1階）	76
学習支援室（2号館4階）	77
ラーニング・コモンズ	77
スポーツ施設	77
坐禅堂	77
2.5.4 名城公園キャンパス編	77
アカデミック・コモンズ	77
放光台	78

第3章 将来をデザインする

第1節 キャリアデザインとは	81
3.1 将来を考えよう	81
就職活動はまだ先のこと？	81
自分の将来を考える	81
キャリア・デザイン	81
第2節 就職のために必要なこと	83
3.2.1 心構え	83
自動的に就職はできない	83
3.2.2 エントリーシートとその内容	83
エントリーシート	83
大学時代に力を入れること	83
3.2.3 求められる力	84
基礎学力	84
データサイエンス	84
コミュニケーション力とは	84
大人としてのコミュニケーション力	84
3.2.4 学びの結果としての就職活動	85
学びから自分を見つめる	85
すべては活字から	85
第3節 就職活動までに	86
学年ごとに	86
教養共通テスト	86
補講講座の活用	86

資格講座 86

キャリア・センター 86

資料編 88

編集委員・執筆者一覧 91

大学で学ぶために

教 養 セ ミ ナ ー ・ ハ ン ド ブ ッ ク

第Ⅰ部

情報収集編

1

学 ぶ た め に 必 要 な こ と

AICHI GAKUIN UNIVERSITY ● Division of Liberal Arts and Sciences

第1節

大学での学び



1.1.1 高校までの学びと大学からの学び

正解のある授業

小学校から高校までの授業を思い出してください。先生がたがきれいな板書をして、美しいスライドを見せながら授業をしてくれたのではないのでしょうか。さらには親切なプリントを配布して、中には、ここがテストでも出る重要事項だと示してくれたこともあったでしょう。

そんな授業が可能なのは、高校までの学びには必ず「正解」があったからです。みなさんは正解を覚えることが勉強、すなわち勉強とは「暗記」だと思っていなかったのでしょうか。もちろん、知識は大切で覚えなければならないことはあります。基本的な英単語を知らなければ、いつまでたっても英文の意味がわかりませんし、様々な法則性を知らなければ自然科学の問題は解けません。そのために学校で学ぶ事項は文部科学省の学習指導要領で示されていますし、使用する教科書も検定を受けたもので、日本全国で使用されます。先生たちも教員免許を取得しています。

正解のない授業

しかし、大学はその状況が大きく変わります。大学で使用する教科書には検定は必要ありませんし、大学で教える先生がたに教員免許は必要ありません。また学習内容も先生によって大きく変わります。どうしてなのでしょう。

大学で教える内容は基礎的なことから次第に専門的な項目になり、教える先生がたはその領域における専門家であり、研究者です。研究するということは、何が正解かわからず、それを追求することです。そして、研究の成果は社会で私たちの生活や環境を改善、あるいは人生の助けになる考えを示してくれます。

大学で学ぶということは、一言で言えば、専門的な項目を通して、正解のないことに立ち向かうことを学ぶということです。例えば地球温暖化という問題ひとつとっても、様々な要因や問題を考えなければならず、何が解決の正解かはわかりません。あるいはどうしたら画期的な製品が作れるか、正解はみつかりません。そのため、社会では様々な試行錯誤、考えが示され、検証されていくのです。

解答は複数

みなさんがこれから学ぶことには必ずしも解答が一つとは限りません。例えば英語で「ありがとう」は Thank you とイコールで考えていたかもしれませんが、It would be highly appreciated if you could... という表現もあります。あるいは I love you を感謝の意

本書では、本文の左右に大きくスペースをとっています。重要なことやキーワードなど、自分で気づいたことなどを書き込んで、自分だけのテキストにしてください。

味を込めた意味で使うこともあるのです。つまり、あることを実行したり、実現化することに方法はいくつもあり、正解は一つではないということを大学で学ぶのだと心に刻んでください。

1.1.2 学ぶに必要なこと

暗記から思考へ

前の節では大学での学びとは、正解が一つではないこと、正解が何かわからないことを学ぶことだと書きました。では、そのためになにが必要になるでしょう。正解が一つならそれを暗記すればいいですが、いくつもあると、それを暗記することは現実的ではありません。

正解がいくつもある、可能性がいくつもあるということは、何が正解になり得るか「考える」すなわち、「思考」が必要になります。大学での学びに最優先で求められることは「自分で考える」ことです。ついつい、「スマホで調べればいいさ」、「答えはインターネットで」と考える人もいるでしょうし、物事によってはインターネットで解答は見つかるでしょう。しかし、「あなたは大学での学びについてどう考えますか？」という質問が教員から出されて、その解答をしなければいけないときに、インターネットであなたの考え方、あなたの思考は見つかるのでしょうか。

インターネットがあればいいの？

インターネットを使ってネットで正解らしきものが見つかって、それは「あなたの思考」ではありません。他人の考えです。偶然他人と考えが一緒になることはあっても、まずは自分の力で考えることが必要です。それはどうしてでしょうか。

まず、いつでもみなさんがインターネット環境にいるとは限りません。災害などでオフラインになることもあれば、外国でインターネットにつながらない環境に置かれる状況だってあり得るでしょう。そんなときにスマートフォンやPCは助けてくれません。

あなた自身の問題

さらに、将来あなた自身の様々な問題に直面したときに、あなた自身が考えて解決しなければならないことが出てきます。仕事について、お金について、恋愛について、様々な悩み事が出てくるのです。そのときにインターネットは参考になる考えを示してくれますが、あなたがどのように行動するべきかの解答は示してくれません。自分で思考し、行動しなければならないのです。大学は、その練習の場です。授業やクラブ・サークル活動を通じて、「自分で考え、それを行動に移す」ということを何度も練習してください。

インターネットの落とし穴

自分で考える重要性はわかっても、考えるための素材は必要です。その素材をどこから集めればいいのでしょうか。やはりインターネットでしょうか。確かにインターネットは便利で、キーワードを検索すれば、多くの情報は得られますし、外国語の単語を検索すれば、すぐに意味もわかるでしょう。しかし、そこには大きな落とし穴があることになかなか気づかない人も多いのです。

インターネットでは個人の考えも簡単に発信できます。中には思い込みや誤解による

間違った情報も見られます。その中から信頼性の高い情報を見抜くことは簡単ではありません。いわゆるフェイクニュースという間違ったニュースや捏造されたニュースによって、人々が翻弄されることが多くなっています。このような情報の見分けをすることを「情報リテラシー」と言い、みなさんも高校の時に耳にしたかもしれません。でも、その前に本当のリテラシーについて考えてみましょう。

リテラシーとは

リテラシーとは「読み書き能力」のことです。「なんだ、文字くらい読めるし、文だって書けるよ。日本語のリテラシーがあるから大学に来てるんじゃないか。馬鹿にするなよ!」と怒る人もいるかもしれません。ところが、読み書きはそれほど簡単ではありません。

まず、単純に読むと言いますが、日本語には複雑な漢字表記があります。例えば、前の節に出てきた「翻弄」という漢字は読めましたか?あるいは「潤沢」という表現が出てきたら読めるでしょうか?反対に「ボウダイな量の課題」という表現のカタカナ部分を漢字にできるでしょうか?

また単純に読めるからといって、その意味がわかるということではありません。「一期一会」を「イチゴ イチエ」と読めたとして、その意味がわかりますか?音だけではなく、その意味がわかってこそ、読めるのです。まずはそこがスタートです。

辞書を使おう

大学では漢字の読み書きを学ぶ授業はありません。なぜなら、それは自分で自習することが求められるからです。リテラシーは人によって様々です。多くの学生に授業を行う大学では、授業に必要なことは自分で補足する必要があります。

わからない文字や表現の意味は自分で調べましょう。ただし、インターネットで調べるのではなく、「辞書」を使いましょう。これは紙の書籍でもいいですし、電子書籍でも構いません。大切なのは、出版社が作成した辞書を使うということです。辞書を使うことで正しい意味と、その用例を目にすることができます。辞書を使ったことがないという人がいますが、外国語の学習では必ず必要になるものです。教科書の後ろを見ても単語の意味は載っていませんし、授業によっては教科書を使わない場合もあります。そういう場合こそ、辞書を活用しなければなりません。具体的な辞書の使い方については、「2.3.3 辞書の適切かつ効果的な活用方法」のセクションを参照してください。

真のリテラシーを身につける

リテラシーが読み書きの力で、意味までわかることと書きましたが、本当のリテラシーとは単語レベルにとどまらず、文の意味、そして文が構成している文章の意味を理解することです。文章の意味は表現されている内容だけにとどまりません。「なぜそのような文章が発信されているのか」、「この文章の内容は信頼性があるのか」、「この文章に表現されていない言外の意味があるのだろうか」など思考して、情報の内容を判断していく力が必要です。この節の最初に「自分で思考する」ことが必要だと書きましたが、これは読み書きをしながら習得できることでもあるのです。

本を読もう

真のリテラシーが必要なのは、自分が他人の考えに惑わされず、自分の考えで行動するために必要な力です。自分の人生が他人に左右されてしまうことほど悲しいことはありません。

では、どうやってそのような力を身につければいいのでしょうか。まずはどんなものでも構わないので、本を読みましょう。「活字嫌いなんだよね～」とみなさんの声が聞こえそうですが、今後の大学生活、そして社会人として生きていくためには活字が嫌いでは済まされません。さまざまな連絡や情報交換が活字を通じて行われるからです。ビジネスの契約を動画サイトで行うことはありません。

まずはライトノベルでも構いません。目に活字を慣らせましょう。そして、次第に活字アレルギーが少なくなったら、新書（新しい本という意味ではありません）と呼ばれる学術的な本も手に取ってください。学術的な本とは、さまざまな専門分野の入門書や、解説的な本のことです。著者はその分野で著しい業績を残した人、あるいは新しい考え方をしている人です。その人たちによって書かれた内容は出版社の編集者によって吟味されています。それなりに信頼性に値する情報と言えるでしょう。

小説も大切です。架空の人物の生き方を自分に重ね合わせて、「自分ならどうするだろう」という想像力が、他人の痛みをわかる力にもつながるでしょう。

発信力を育てよう

「読み」も大切ですが、同じように「書く」ことも重要です。今は手書きではなく、タイプする時代ですし、漢字には自動的に変換してくれますから、漢字の書き方の能力については注目されません。しかし、手書きも全く必要がないわけではありませんから、ある程度の漢字を書く力は必要です。

しかし、本当に「書く力」は漢字のことではありません。それは自分の思考を文字にして表す力です。当然、文を書く力であり、文章を構成する力です。そして何よりも自分の考えを論理的に適切な表現で表す力なのです。

大学では「レポート」という課題が頻繁に出されます。これはみなさんが夏休みに書いてきた「読書感想文」とは異なります。「感想」を書くのではなく、事実や根拠を示し、それによって導かれる考察を書きます。また、中には受験に備えて「小論文対策をしたから大丈夫だ」と考える人もいるでしょう。入試問題で課される小論文は、あるテーマに沿って、参考資料を使わずに自分の意見を書くということだったでしょう。

大学で課題となるレポートは、ある問題について賛成なのか、反対なのか、なぜそのような考えになるのかを、参考資料や証拠に基づいて論じていくものです。自分の思考を表出する力、すなわち発信力が必要になります。

なお、自然科学の実験後に課される実習レポートは人文系のレポートとはまた違ったものになります。これについては「2.1.3 実習（歯学部・薬学部の授業を中心に）」を参照してください。

プレゼンテーション能力も

情報発信は書くことばかりとは限りません。人前で発表することも発信力の一部です。「プレゼンテーション能力」と呼ばれることもあります。プレゼンテーションとは事象の説明、新しい考え方の紹介や提案をするものです。単なる感想を発表するということ

ではありません。プレゼンテーションというのは、何かしらの提案であったり、まとめであったり、さまざまな考えを人前で示すことです。具体的にはあるテーマに沿って調べてきた内容や、示されたトピックに賛成・反対を示して、その証拠立てを示していくことなどが考えられます。

プレゼンテーションというと、パワーポイントなどのスライドを見せながら話す姿を想像するかもしれません。大学の授業でもプレゼンテーションをすることがこれから多くあるでしょうし、社会に出てからも求められるかもしれません。しかし、対面でスライドなどを使わなくても説明や提案をすることも立派なプレゼンテーションです。

一つだけ心に留めてほしいのは、プレゼンテーションは聞いている人に自分の思考を受け止めてもらい、理解してもらう必要があるということです。ただ人前で話すだけという簡単なことではありません。そこにはどのように相手に対してメッセージを示すか、多くの事柄が必要になるのです。きっと、授業の中でそれについては学んでいくことでしょう。

先生に質問してみよう

プレゼンテーションに限らず、人前で話をすることは恥ずかしさが先に立ちます。「失敗したらどうしよう」とか「変なことを言って笑われたらどうしよう」と不安になる人もいるでしょう。しかし、不安は未経験からくることが多いようです。そこで、自分の考えを人に伝える練習から始めてみてはどうでしょうか。

練習と言っても大袈裟なことをする必要はありません。まずは授業後に先生に質問するということから始めてみましょう。自分の疑問がどのようなものを先生に伝えることで質問とするのです。その時には、「私の疑問はこのようなことです」とか「私はこのように考えているのですが、それでも良いのでしょうか」ということを論理的に話そうように心がけてみましょう。最初はしどろもどろかもしれないですが、まずは「恥ずかしさ」を払拭することからで十分ではないでしょうか。

授業中に質問してみよう

先生に個別に質問することに少しずつ慣れてきたら、今度は授業中に手を上げて、先生に質問してみたらどうでしょうか。先生との個別のやりとりでも緊張するでしょうが、それを他の学生の前ですることには、もう一段階心理的な壁があるかもしれません。しかし、個別ではなく、複数の人前で話すことがプレゼンテーションを行うことにつながります。

自分の質問を適切な表現で、他の学生の前で話すことは簡単なことではないでしょう。個別の質問以上に緊張するし、不安感もよぎるはずです。しかし、難しいことを質問しなくてもいいのです。授業内容の確認をすることから始めれば、多くの内容を質問する必要もなく、短時間の質問になります。まずは短い質問をしてはどうでしょうか。経験を重ねることから始めていくことです。1週間に一回から、そして徐々に増やして、回数を増やすことで恥ずかしいと思う気持ちを少しずつ払拭して、次第に自分の言葉で話すことができるようになるはずです。

1.1.3 複眼的な思考へ

複眼的思考とは

ものごとや事象には、さまざまな観点があります。私たちが当たり前だと思うこと、正しいと思うことでも視点を変えると見え方が変わります。例えばハンバーガーを考えてみましょう。肉のパテが何枚も挟まれてレタスやトマトが挟まれたハンバーガーは横から見ると小さな塔のように見えますし、図形で考えれば、長方形でしょう。しかし、それを上から見たらどうでしょうか。円に見えます。さらにその円を遠くから見れば点にしか見えないでしょう。

一点からしか物事を見たりせず、角度を変えて見ることで、物事の姿を正しく捉えることができます。当たり前だと思うことを別の角度や観点から見てみる。それが複眼的思考です。

なぜ複眼が必要？

人が集団で活動する時にはどうしても意見や考え方の食い違いが生じます。Aさんが「Bさんはちっとも他人の意見に耳を貸さない」と非難したとしましょう。それを聞いたCさんが簡単に「Bさんは非協力的だ」と非難することもできるでしょうが、それはあくまでもAさんの見方です。もしかするとBさんは「Aさんは自分勝手な意見ばかりを押し付ける」と言うかもしれません。今度はそれを聞いたCさんは「悪いのはAさんだ」と非難していいのでしょうか。

CさんはAさんとBさんの双方の考え方を第三者として聞き、双方の言い分を聞いてから客観的にどうすればいいかアドバイスができるのではないのでしょうか。複眼的な思考によって不必要な人間関係のトラブルを解決できることもあるでしょう。

当然が当然でない

複眼的思考はもう少し大きな問題にも応用ができます。例えば、日本は交通機関が時刻表通りに、秒単位で精密に運用されています。新幹線が数分おきに運行されているということに私たちは疑問を持ちませんが、海外からの観光客は驚きます。それは海外では列車が時刻表通りに運行しないのは当たり前で、数十分から数時間の差があるということも珍しくないからです。数秒単位さえ大切に日本のシステムは素晴らしいと褒められるでしょうが、しかし反対の見方をすれば、そんなに時間にきっちりしていて窮屈ではないかという疑問が出るかもしれません。

複眼的な思考は「当たり前」を「当たり前ではない」と教えてくれます。時間に厳格なことは当然で素晴らしいことだと考えることもできますが、それは「時間に縛られて窮屈」というまったく反対の考え方にもつながるのです。当然な事柄を当然なことだとするのではなく、見直すことによって、そこから従来の事柄に改善点を生むこともできます。

複眼的思考から新発想へ

みなさんは「コロンブスの卵」という言葉を知っているでしょうか。昔、アメリカ大陸に到達したコロンブスが、卵を立てられないという人に対して、卵の尻を潰して立てて見せたという逸話から、一見簡単そうなことでも初めて行うことは難しいことの例え

とされています。「なんだ、それなら自分でもできたよ」と後になって言うことは簡単ですが、その考えに自力で行き着くことは大変です。

複眼的に思考するというのは、「この角度から見ると簡単だけど、別の角度から考えると難しい」とか、「複雑そうだけど、一つ一つバラして考えたらどうだろう」と様々な可能性を見出すこととも言えます。数学で因数分解をやったことは覚えていますか。大きな数字を小さな数字の積で表すことですが、この思考も問題を一つ一つ単純化して、それを解決するという思考に繋がります。

もう少し、具体的に考えてみましょう。例えば大学に合格したことです。一般試験でも推薦でも、それまでの勉強の成果として合格しているわけですが、少し詳しく考えてみると、例えば、英文法の勉強を集中的にしたから、先生からのアドバイスが励みになったから、ノートの取り方にコツを覚えたからという要因が挙げられるのではないのでしょうか。あるいはクラブ活動の成果を考えてもいいでしょう。特定の練習法で効果があったから、チームメイトの励ましがあったから、先生やコーチの指導が自分に合っていたからといくつも要因が挙げられていくでしょう。時には、親や周囲で支えてくれた人たちのたった一言の励ましだったこともあるでしょう。そして、そのような要因を列挙して、人々への感謝を感じることによって、今後のみなさんがすべきことを自分で明確に把握することができます。そして何よりもそのことに関わった事柄に感謝して、さらに自分を成長させる糧になるかもしれません。

新しい発想はある日突然現れるわけではありません。様々な可能性を模索していきながら、その中で誰もが考えなかった組み合わせを見つけることで生まれてきます。それには日々の研鑽が必要になるでしょう。

みなさんがこれからの大学生活で学ぶことは、教室だけのことではありません。将来のみなさんの生き方に繋がるのです。それを意識できた時に、みなさんの将来は大きく飛躍するに違いないでしょう。

第2節

大学というところ 大学って何？



1.2.1 教育機関として

今から、教育機関としての大学について、できるだけ簡単に説明いきます。しかし、もし、本当に能動的な学習を行いたいのであれば、この文章を読んでいるみなさん自身が、現在持っている調査方法、調査能力を活用して大学とはどういうところかを調べてみるのも良いでしょう。

その際、どのような観点から調べると良いか、そのポイントを以下に箇条書きしてみます。

- ①「大学」という用語の意味は？
- ②日本での大学の位置付けは？
- ③大学の教育とは何か？

以上の観点から、これから教育機関としての大学を説明します。

「大学」という用語について

「大学」という用語について、愛知学院大学も英語表記にすると Aichi Gakuin University となりますが、University という単語が「大学」と訳されています。この University という単語は元々、ラテン語の *universitas*（ユニベルシタス）を語源とし、原意は「統合する」になります。中世ヨーロッパで学校に通っている学生達が、自分たちの自治組織であるギルド（組合）を構成し、それを *universitas* と呼称するようになりました。学生達は組合を組織して、自分達の利益を確保し、教師が学生に不利益を与えないための約束を制定して、教師側に守らせました。いわば、校則です。一方、後には教師もギルド（組合）を構成し、その教師と学生の組合の連合体が、大学として位置付けられ、それらは *studium generale*（ストゥディウム・ゲネラーレ）と呼ばれ、教会の神学と世間の学問を連携させた「一般学問所」であることを意味していました。

日本で University を「大学」と訳したのは明治時代に入ってからですが、既に福澤諭吉などが「小学校」の上位教育機関として「大学校」という表記を用いています（『西洋事情』）。また、大学校という名称が選択された理由として、日本では律令制の時代に「大学寮」が設置され、官僚となるべき貴族の子弟教育を行っていました。名称としての「大学」は、福澤諭吉の後に続いて、欧米の教育制度を紹介した文献で広く使われていきます。

日本での大学の位置付け

日本での大学の位置付けですが、現行の「学校教育法」では「第八十三条 大学は、

学術の中心として、広く知識を授けるとともに、深く専門の学芸を教授研究し、知的、道徳的及び応用的能力を展開させることを目的とする」と定められています。つまり、教養科目を含めた広い知識を教育する一面と、専門性を持った課題を研究するという両面が求められているのです。そのため、大学の教員は、基本的には研究者でもあります。大学の教員は教養教育に携わっていても、深い専門性を持ち、最先端の知見を常に求めているのです。だからこそ大学にふさわしい高等教育の実施が可能となるのです。

また、同条文の第二項では「大学は、その目的を実現するための教育研究を行い、その成果を広く社会に提供することにより、社会の発展に寄与するものとする」とされ、教育・研究の成果を社会に提供し、その発展に寄与すべきだとされます。そのため、大学では社会人学生を受け入れ、公開講座なども設置して、広く社会に学ぶ機会を提供しています。多様な年代の学生が、同じ教室で学ぶ光景が見られるのは、こういった理由もあるのです。

大学の教育とは

伝統的に大学の教育活動は、その大学における自主性が重んじられています。そのため、本学では建学の精神として「行学一体・報恩感謝」を定め、その実現を目指した教育を行っています。特に、広い知識を学ぶ教養教育を行うために教養部が設置され、その上で各学部が専門教育を円滑に実施しています。

また、大学での教育は、ただ一方的に教員から学生に知識を講義するだけでなく、演習や実技形式のアクティブラーニングを実施することで、学生本人が自ら考え、実践する機会も重視しています。

1.2.2 研究機関として

前項で述べたように、大学は教育機関であると同時に研究機関でもあります。そのため、大学教員の自室は、「研究室」と呼称されます。

本学では「研究に関する基本方針」を公表し、「研究の多様な性質や形態を尊重し、研究者の特性に応じた自主的・独創的な研究活動を保障する」としている通り、各教員による研究方法や、その規模は様々です。学内外の研究者で行う共同研究の場合や、各教員が個人で行う場合などがあります。

大学で研究が重視される理由は、自然科学であれ、人文社会であれ、その成果が広く人類の発展の助けとなるからです。研究成果が人々の命を救ったり、新しい技術を生み出したり、あるいは新しい考え方を提唱して、人々の幸せな生活への手助けともなります。また、研究結果やその応用は大学での授業にも反映されています。

研究は基本的に教員個人の関心に基づいています。大学以外にも企業や研究所など利益追求を目指す研究機関もあります。しかし、大学では環境整備をすることで利益追求を前提としない基礎研究や長期間を要する研究が実施可能であり、いわば多様な知を守る機関となっています。多様な知の創出と探究は、多様性が重視される現代社会であるからこそ大切に行われなくてはなりません。

これらの研究について、新入生のみなさんは、自分にはそれほど関係が無いと思われるかもしれません。しかし、教員が研究時に用いる研究方法是、あらゆる調査などに応用可能ですし、研究者として持たねばならない倫理性は、みなさんがレポートを書く場

合などにも適用されるべき態度です。

また、研究者は常に学ぶ必要があり、学生のみならず「常に学ぶ」ということでは一人の学ぶ人であります。「学者」と言われるのも、そのまま学ぶ者という意味です。

研究を行う教員には研究を行う前提として、論理的思考が必要になります。何故ならば、論理的思考を用いることで、矛盾や誤謬から離れ、筋道の通った思考が可能となり、正しく真実を得ることが可能となるためです。この姿勢は学生のみならずにも当てはまることです。将来、自分自身が学ぶ時、あるいは、社会に出て活動する時にも、頼りになるのは論理的思考だといえるのです。ですから、学ぶ者の先輩として、教員からは、学ぶ姿勢、考える姿勢、論理的な思考をする姿勢、などを学びとると良いでしょう。

1.2.3 教養教育と専門教育

大学教育は大きく分けて、教養教育と専門教育で成り立っています。かつて、日本の大学では教養教育と専門教育とを区別し、教養教育は広く教養を学ぶことで、人としてどのように生きていくかなどを問いつつ、その上で、各分野に特化した専門教育へと繋げていくものとされていました。

1991年以降は教養教育と専門教育とがより強く統合されるようになり、教養教育は専門教育を学ぶ際の基礎的な位置付けを強調されたため、従来の区分に比べて、より専門教育を重視するように展開しました。しかし、専門分野以外のことを知らないという視野の狭い考え方の弊害が社会で注目され、高校教育や大学受験での教養教育が軽んじられるようになって、改めて一般的な教育内容が求められるようになりました。

そこで、愛知学院大学教養部では、以下のように目的を掲げて教養教育を行っています。

1. 教養教育のカリキュラムは、大学教育の土台となる「基礎学力の育成」、ならびに多様な知識と価値観および深い洞察力を涵養する「リベラル・アーツの修得」を柱とする。
2. 「基礎学力の育成」においては、情報収集力や言語表現力などの基礎学習力を培い、さらに課題発見力、論理的思考力、問題解決力、自己表現力を育成するために多彩な教育科目を展開する。
3. 「リベラル・アーツの修得」においては、新たな価値の創造と知の多様性に対応できる人材の養成を目指して、人文科学・社会科学・自然科学の広範な領域、及び学際的テーマを網羅した多種多様な科目を開講する。

ここで「基礎学力の育成」が強く打ち出されていることに注目してみましょう。基礎学力の育成のため、「教養セミナーⅠ・Ⅱ」を中心として、書籍やインターネットによる情報収集、レポート作成やプレゼンテーションの発表を実践的に学ぶことで、みなさんが大学で学ぶために必要な「スチューデントスキル」の向上を目指しています。

さらに、英語・第二外国語などの語学を学ぶことも、教養教育として非常に大切なことです。特に、グローバル化した現代では、人や物だけではなく、情報こそ、容易に国境を越えます。そうすると、たとえ国内にいて、日本語で生活していたとしても、諸外国の情報に触れるために、語学が必要だといえます。一方で、日本の文化を外国に紹介

するためにも、語学が必要です。つまり、異文化の相互理解の基本として、語学を学ぶわけです。そのため、教養部では第二外国語に「文化事情」科目を開講して、多様な社会と文化を学ぶ機会を設けています。

また、「リベラル・アーツの修得」のため、人文系・社会系・自然系の各講義科目で、同一名称の科目でも多彩な内容を用意して、みなさんの興味や学力に応じた授業を展開しています。大学では同じ科目名なのに、教員によってその内容が異なることが珍しくありません。「同じ科目で違う内容なの？」と不思議に思うかもしれませんが、同じ科目でも様々な観点から考えることができます。各教員はそれぞれの研究成果や知識を生かして授業展開をしているのです。それは、みなさんから見れば自分に合った科目を選ぶ機会があることにもなります。したがって、大学の授業ではどのようなことを扱うかがシラバスに書かれており、そのシラバスを参考にして授業を選択することになります。

「リベラル・アーツ」とは、「教養」と訳される場合もありますが、実際にはより一般的、普遍的な学問のことを指します。そして、一般的、普遍的な学問とは、正しく言語を操ることに相違ありません。正しく言語を操るには、正しい使い方を学ぶことも必要ですが、その根柢として論理的思考が重要です。そのため、教養部では、教養教育科目として人文科学・社会科学・自然科学の多種多様な科目を開講し、学びの機会をできるだけ多く得てもらうようにしています。

1.2.4 単位と成績

本学は1年を春学期と秋学期とに分ける、セメスター（2学期制）を採用しています。

1年間で履修可能な単位数は、一部の学科を除き44です。また、各学期では28単位が上限で、下限は各学年で変わりますが、1年次は16単位です。そして、各学年で単位を修得しつつ、卒業には128単位が必要であり、3年次に進級するため48単位（経営学科のみ、1年次で28単位を修得すれば進級）が必要となります。よって、各学期で積極的に単位を修得する必要があります。

各科目は必要な学修時間とともなって、2単位と1単位の科目があります。教養教育科目では、一般的な講義科目は2単位の場合が多く、教養セミナーや語学、スポーツ科学などの演習・実習をとまう科目は1単位です。

各科目の評価ですが、上からAA（90点）・A（80点）・B（70点）・C（60点）が合格で、D（60点未満）・E（30点未満）が不合格となります。更に、不合格にはF（出席回数の不足）があります。成績は、各科目の担当教員が、それぞれに定めた評価方法を元にしながら、各学期末に算出します。そのため、みなさんは毎回の講義へ積極的に参加し、学期末の試験などを受験し、必要な成績を修める必要があります。

また、本学ではGPA制度を導入しています。GPAというのは、Grade Point Averageの略で、授業科目の成績評価に応じて点数を与え（AAは4点、Aは3点、Bは2点、Cは1点で、他は0点）、その点数に、各科目の単位数をかけた合計を、履修科目の総単位数で割って算出する平均値となります。

GPAはみなさんの成績を知るための基準点となりますし、例えばGPA3.0以上となった場合には、次の学期で履修可能単位が2増えます。一方で、GPAが1.3未満の場合には注意、0.8未満の場合には警告が発せられることもありますので、良く自分の成績の状況を把握し、必要な学習を行うようにしましょう。

1.2.5 教養セミナー I・II とは

「教養セミナー I・II」は、「学問の発見」という副題が付されているように、大学で自ら学ぼうとするみなさんが、その学びの姿勢を受動型から能動型へと転換し、関心のある分野の学習・研究方法を身に付けることを目指して行われます。そのため、担当者が創意工夫したバラエティーに富む内容となっており、少人数のセミナー形式で実施されます。

授業では、ノートの取り方やレポートの書き方等のスタディスキルと、学生としての行動規範等のスチューデントスキルも扱っていますが、特にレポートの書き方やプレゼンテーションの修得を重視しています。レポートでもプレゼンテーションでも、重要なのは情報の扱いです。広く様々なソースから情報を集めてインプットし、その後、適切に編集しつつ、レポートなどとしてアウトプットするわけです。

レポートの作成方法の修得を通して、みなさんは多くのことを学ぶことができます。例えば、みなさんが従来書いてきた作文であれば、「起承転結」と呼ばれる文章構造を通して自分自身の経験や心情を表現しますが、レポートの場合は「序論・本論・結論」という構造を元に、問題を論理的に立証していきます。教養セミナーでは、レポート作成に必要な、様々な技術やルールを学ぶことになります。

また、教養セミナー I・II の担当者は、みなさんにとって 1・2 年次の間のアドバイザーとなります。アドバイザーは、授業や学生生活、さらに履修上の相談等を通じて、みなさんの大学生活をサポートします。

第3節

大学生としての自覚と行動



本節では、みなさん一人ひとりが大学生としての自覚を持ち、望ましい行動をとるために必要なことを考えていきましょう。

1.3.1 大学生活とルール

みなさんはどこかで、「大学は自由だ」という言葉を耳にしたことがあるかもしれません。確かに、大学でどのような科目を履修するのか、講義やゼミが終わった後の時間をどのように過ごすのか（例：部活・サークルやアルバイトをする）等、これまでの学校生活に比べて、大学では自由に選択できる範囲が広がっています。

しかし、自由とは責任を伴うものです。大学生として、自分が判断したことには責任を持たなければなりません。また、大学では何もかもが自由にできるわけではありません。これまで、中学校や高校などに校則があったように、大学にも数多くのルール（規程）があります。なかでも、大学生活を送る上で最も重要なルールのことを「学則」といいます。この学則の効力は、学生のみなさんだけでなく、保証人（保護者など）の方々や教職員にまで及んでいます。

愛知学院大学の学則

愛知学院大学の学則は、誰でも確認ができるように本学の公式 Web ページ (<https://www.agu.ac.jp>) に掲載されています（「大学紹介」→「学則」）。本学の学則には、本文と別表があります。このうち本文は、全16章からなる文章で（2024年3月3日時点）、各学部・学科の修業年限や教育課程（授業科目・単位数）、賞罰や学位に関する規程等が記載されています。また別表には、各学部・学科の開講科目や、卒業に必要な修得単位数に関する情報が記載されています。なお、これらの情報の一部は、入学時に各学部で配布された『履修要項』でも確認することができます。そのいずれもが、本学での大学生活を送る上で必要不可欠な内容となっています。そのため、学則や履修要項をいつでも参照できるよう、日頃からその存在を意識するようにしましょう。全て大切な規程ですが、特に大切な授業と試験についての規程について、以下に簡単に触れておきます。

授業中のルール

本学では学則に基づいて、様々なルール（規程）が設けられています。大学には授業中にも守るべきルールがあります。授業中の私語で他の受講生に迷惑を掛けること、許可なくスマートフォン等を用いて授業と関係のない動画やウェブサイトを観ること等が望ましくないということは、言うまでもありません。

ここで確認しておきたいのは、講義中に示される板書やパワーポイントの資料等を、

教員に無断で写真や動画に収めたり、それを友人や知人に勝手に送信したりすることは、プライバシーの侵害および著作権法違反として明確に禁止されているということです。新作の映画や博物館の展示品、アーティストのライブ演奏等と同じように、大学の講義もまた、無断で録画・録音することはできません。この詳しい内容は、本書の資料編に掲載した「情報セキュリティとモラルについて」（2022年9月発行）を読み、各自で確認してみてください。

不正行為に関する規程

学則の中でも、特に注意を払わなければならないのが、不正行為についてのものです。大学を卒業するためには、必要な単位数（卒業単位）を取得しなければなりません。その単位は様々な課題や、試験、レポート試験で一定の成績を取めた場合に与えられます。その試験等に関わる大切な学則が「愛知学院大学における不正行為に関する規程」です。

残念なことです、本学が実施する定期試験、追試験、再試験、レポート試験等で不正行為が時に認められます。例えば試験では、身代わり受験やカンニングペーパーの使用等が不正行為として認定されています。レポート試験等では、捏造、改ざん、盗用等を行ったり、他人のレポートを自分のものとして提出したりすること等が不正行為として認定されます。この不正行為に関しては大学は厳格にルールを設けています。不正行為を行った場合には、学生委員会の審議に基づき、場合によっては停学や退学等、厳しい懲戒処分が下されます。大学で真面目に学修するみなさんへの不利益を生み出さないためにも、不正行為には毅然とした態度で臨むことが定められています。

大学生活でルールを守ること

ここまで、大学生活の基本的なルールについてまとめてきました。もしかすると、「大学はルールばかりで、全然自由じゃない!」と思われた方もみえるかもしれません。ですが、それは少し異なります。みなさん一人ひとりが大学生としての自覚を持ち、定められた最低限のルールを守ることによって、大学生活での様々な自由が担保されているのです。これは大学生活のみならず、社会生活でも同じことなのです。

1.3.2 プライベートとパブリック

また、大学生活で重要なのは、ルールを守ることだけではありません。プライベートとパブリックを上手に使い分けること、いわゆる「公私の切り替え」をスムーズに行うことも重要です。ここで、大学のある一日を想定してみてください。まず通学して午前の授業に集中し、昼休みに学食等でリフレッシュをする。そして午後から新たな気持ちで授業に集中し、授業後は部活・サークルやアルバイト等に打ち込む。このとき、大学の授業に参加する時間はパブリックな時間となります。この時には、様々な規範に沿った行動や、時には丁寧な言葉遣いも求められます。また、昼休みや部活・サークル等の時間はプライベートな時間ですから、自分の時間として過ごすことができます。プライベートな時間をスムーズに切り替えることで、一日の充実度は大きく異なってくることでしょう。こうしてプライベートとパブリックを使い分けることは、大学生活ではルールを守ることと同じくらい重要なことです。

学生としての連絡方法

大学では、講義内容に関する質問や履修単位に関する相談など、各講義の担当教員やアドバイザー教員、大学職員等と連絡をとることがしばしば必要になります。また、部活・サークルやアルバイト等を行っていると、学外の方々と連絡をとる機会も増えていきます。こうした場合の関係性は、基本的にパブリックなものです。家族や友人とは異なりますので、普段のように、スマートフォンのメッセージアプリ等を用いて気軽にやり取りをすれば良いというわけではありません。それぞれの関係性に応じて、連絡のとり方を適切に使い分ける必要があります。

本学の教職員と連絡をとる際は、Microsoft Teams のチャット機能もしくは大学のメールアドレスを使用し、適切なコミュニケーションを行うよう心掛けましょう。

Teams チャットの送り方

まず、Microsoft Teams のチャット機能を用いて連絡をとる方法を紹介します。本学では、教職員と学生共通の学習管理システム（Learning Management System）として、Microsoft Teams（以下 Teams）が導入されています。この Teams には、個別のユーザー同士が、直接メッセージをやり取りすることのできる機能が備わっています。本書ではこれを「Teams チャット」と呼ぶことにしましょう。Teams チャットは、スマートフォン等で普段使用しているメッセージアプリ（LINE、Messenger 等）と機能が似ており、大変便利なコミュニケーションツールです。ですが、これは大学内でのパブリックな関係性で使用されているものだとことを忘れてはいけません。本学の教職員と連絡をとりたい場合は、この Teams チャットを適切に用いることが重要です。

それでは、Teams チャットを用いて連絡をとる際の例文を確認しましょう。以下の文章は、講義内容の質問をするため、教養セミナーⅠのアドバイザー教員に対して、研究室訪問を依頼する状況を想定して作成したものです。

教養部 ××先生
 ○○学部△△学科1年の■■■■■です。
 ●曜●限「教養セミナーⅠ」ではお世話になっています。
 前回の講義内容について質問があります。今週の平日で、先生のご都合の良い時間はございますか。よろしければ先生の研究室に伺って、直接質問をさせてもらえれば幸いです。お手数をおかけしますが、ご検討のほどよろしくお願いします。

（例）Teams チャットで研究室訪問のアポイントメントをとる場合

Teams チャットを用いる場合、まずは送り先の相手の情報を丁寧に確認してください。送り先を間違えてしまうと、適切にやり取りを行うことができません。また、メッセージを作成する際は、自分の名前や所属、要件等の必要情報を端的にまとめることが重要です。その他の詳細な使用ルールについては、「Teams におけるチャット等の利用マナーについて」（2023年4月発行）を確認してください。

メールの送り方

次に、大学のメールアドレスを使用して連絡をとる方法を紹介します。本学ではみなさん一人ひとりに、大学のドメイン（agu.ac.jp）の入ったメールアドレスが付与されています。こちらは Teams チャットと異なり、本学の教職員だけでなく、学外の方々と連絡をとる際にも使用することができます。社会人になると、自分がプライベートで所

有するスマートフォンを使って仕事をすることはほとんどありません。会社に備え付け、あるいは支給される PC やタブレットを使って、メールで必要な情報交換をすることが多くなります。そのため、大学生のうちからメールの作法や送り方を学んでおくことは、社会に出るための準備という観点からも大切なことです。

メールは情報量の多いコミュニケーションを得意とするツールであり、その送り先は、パブリックな関係性の相手であることが多くなっています。よって、その送り方はいくつかの複雑な作法があります。例えば、文頭に宛名（送り先の情報）を記載することや、文末に自分の署名（送り手の情報）を付けること等です。また、送り先が一人ではなく複数人の場合、その送信方法が複数あること（例：To に全員のメールアドレスを入れる、Cc や Bcc を用いる等）も、身に付けておくべき重要な作法の一つです。このようにメールは、私たちが普段使用しているメッセージアプリ等とは、その作法や送り方が大きく異なっています。

それでは、Teams チャットの例文と同じ状況を想定して、今度はメールの例文を確認しましょう。先ほどよりも、文面がより丁寧になっていることに注目してみてください。

メールで研究室訪問のアポイントメントをとる場合（例）

メールを用いる場合、Teams チャットと同じかそれ以上に、送り先の相手の情報を丁寧に確認することが重要です。送り先を間違えてしまうと、適切にやり取りを行うことができないだけでなく、機密情報が他人に漏えいする恐れもあります。よって、メールの送り先や送信方法を間違ふことのないよう、日頃から十分に気を付けることが求められています。

ここまで、メールの基本的な作法や送り方を確認してきました。そのルールは複雑です。必要知識を一つひとつ丁寧に身に付けることが重要です。ただし、メールには「慣れ」も必要です。これからみなさんがパブリックな場面でメールを使用することが増える前に、大学の仲間や友人等、プライベートな関係性のなかで練習を重ねておくことをお勧めします。

愛知学院大学 教養部
××先生

宛名(送り先の情報)

愛知学院大学〇〇学部△△学科1年の■■■■です。
●曜●限「教養セミナーⅠ」ではお世話になっています。

送り手(自分の情報)

前回の講義内容について質問があります。
今週の平日で、先生のご都合の良い時間はございますか。
よろしければ先生の研究室に伺って、直接質問をさせてもらえれば幸いです。
お手数をおかけしますが、ご検討のほどよろしくお願いします。

本文

残暑厳しい日々が続きますが、どうぞお体ご自愛下さい。
それでは、引き続きよろしくお願いします。

結び

愛知学院大学 〇〇学部△△学科1年

■■■■

署名

〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池12

E-mail: ※※※※※※ @ □□□.agu.ac.jp

1.3.3 コミュニケーションのとり方

みなさんは普段、大学の教員とどのくらいコミュニケーションをとっていますか。もうすでに、講義に関する質問や大学生活に関する相談等をしたことのある人もいるかもしれませんね。一方、まだ教員とあまり話をしたことがない人もいることと思います。大学では、学生のみなさんが教員とどのようにコミュニケーションをとればよいのか、色々な方法やパターンがあります。

ただ、これまでの学校生活と比べて、大学では教員とかかわる機会が限られています。ここで時間割を思い浮かべてみてください。中学校や高校では、例えば数学や英語、現代文や古典等、一週間のうち同じ科目名の授業が何度もありました。授業で週に複数回、担当教員と顔を合わせていたことと思います。一方、大学では、同じ科目名の講義を受けるのは週に一回であり、担当教員とのかかわりも主に講義内というケースが多くなっています。

さらに、大学教員は講義の他にも、研究活動や大学運営等、様々な業務に従事しています。例えば、学会参加や資料調査、学外業務等のため出張をすることもあります。いつでも大学の研究室や教室にいるというわけではありません。また、講義のある日でも、学内の各種委員会や打ち合わせ等のため、研究室を離れていることもあります。

以上のことから、大学で教員に質問や相談がある場合は、限られた機会を上手に活用することが重要です。各講義の担当教員やアドバイザー教員等とどのようにコミュニケーションをとればよいのか、以下ではその方法を確認していきましょう。

講義（リアクションペーパー、Forms等）

大学の教員とコミュニケーションをとるための大切な機会の一つが、毎週の講義時間です。講義内容に関する質問や教員の説明で分からないこと等があれば、講義内やその前後の休み時間で、教員に直接質問してみてください。それは決して、恥ずかしいことでも失礼なことでもありません。「また今度でいいや」と思ってしまうと、質問の機会がどんどん失われ、結果的に分からないまま諦めることにもなりかねません。分からないことは、できる限り早く解決することが重要です。教員に質問がある際は、授業中に挙手をしたり、授業後に直接聞いてみたりと、その早期解決に向けて適切な行動をとりましょう。非常勤の先生方に質問がある場合は、講義前後の休み時間等に講師控室を訪問してみてください。

教員はみなさんの理解度を確認するため、講義内でリアクションペーパーを配布したり、Teamsの一機能である「Forms」を用いてオンラインで課題を配布したりすることがあります。その際は、各ツールを用いて講義内容に関する質問や意見を述べることも重要です。公欠届の提出等のため、教員と直接コミュニケーションをとることが必要な場合は、授業前後の休み時間等でタイミングをみて声をかけてください。

研究室の訪問

大学生活に関する個別の相談や、研究テーマに関する専門的な質問等、教員と込み入ったコミュニケーションをとりたい場合は、研究室を訪問することも重要です。研究室には、みなさんの相談に役立つ資料が取り揃えられている場合が多く、他の学生の目線や反応を気にすることはありませんので、落ち着いて色々な相談を行うことができます。

研究室訪問を考える際は、少なくとも訪問の前日までに、Teams チャットやメールでアポイントメントをとることが大切です。教員にはみなさんのプライバシーを守る義務があります。研究室での相談内容が他の学生に伝わることはありませんので、どうぞ安心して相談してください。

オフィスアワー

また、教員にアポイントメントをとる必要が無く、予約なしで研究室を訪問できる時間があります。それを「オフィスアワー」と呼びます。オフィスアワーとは、教員が研究室に在室して業務を行う時間のことです。教員によってその設定曜日や時間が異なりますので、初回の講義等で確認しておくことが重要です。なお、教養部では各教員のオフィスアワーを Web ページで公開しています。アドバイザー教員の研究室訪問を考えている場合は、ぜひその情報を活用してみてください。

オフィスアワーは予約なしで研究室訪問ができるため、場合によっては、学生さんの訪問が重なることもあります。その場合、相談時間が十分に確保できないことや、思い通りに相談ができないこともあるかもしれません。よって、確実に研究室訪問を行いたい場合は、オフィスアワーとは別の曜日・時間で、確実なアポイントメントをとるようにしてみましょう。

第4節

大学生活を安心して過ごすために



より良い大学生活を送るために、体や心のコンディションを整えることも大切になるでしょう。また時として、そのコンディションを崩すこともあるかも知れません。コンディションを保つため、またそれを崩した時にはどうすればいいか、この節の内容を参考にして下さい。

1.4.1 身体健康管理

運動の大切さ

安静状態に比べ多くのエネルギーを消費する全ての動きを「身体活動」といいます。一般的に身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行うものを「運動」といいます。身体活動や運動の量が多い者は、少ない者よりもⅡ型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています¹⁾。WHO（世界保健機関）は、全世界の非感染性疾患*の死亡に対する危険因子（高血圧、喫煙、高血糖）の第4位に身体活動不足を挙げています²⁾。身体活動はさまざまな人々に対して健康増進の効果が³⁻⁵⁾、世界の人々がより活動的であれば、年間400～500万人の死亡を回避できると推定されています。

現代社会は、エスカレーターやエレベータなどの機械化によって、階段を登る機会が減りました。また近くの場所でも自動車を利用することによって歩いて移動する機会も減少しています。これは若い人に限ったことではなく、国民全体の身体活動量が減少しやすい環境にあります。「日常生活における歩数」、「運動習慣者の割合」のいずれも横ばいから減少傾向を示しています。このことは、学生時代から身体活動・運動を積極的かつ継続的に行う必要性があることを意味しています。できる範囲で、運動を心がけることが健康の維持につながります。

* Non Communicable Diseases (NCDs)。不健康な食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、大気汚染などが原因のがん、糖尿病、循環器疾患、呼吸器疾患、メンタルヘルスなどを代表とする慢性疾患の総称。

日常生活における歩数の増加

歩数は、スマートフォンなどを使用することで、日常的な身体活動の測定・評価が可能な指標です。「歩数の増加」は、健康寿命を伸ばしたり、社会生活機能の維持・増進につながる直接的かつ効果的な方策です。これまでの研究において、歩数が増えれば疾病罹患率あるいは死亡率が下がることが確認されています⁶⁻⁸⁾。

自動車やオートバイなどの利用による移動手段の変化、仕事やレクリエーションでの

パソコンやデジタル機材の利用、オンライン会議やメールといった対面をしないコミュニケーションの増加などにより、長時間座ったままで歩かない行動が増加しています。それによって、「日常生活における歩数」は、過去10年間で全世代の男女において、横ばいから減少傾向を示しています⁹⁾。非感染性疾患発症や社会生活機能低下を防止するためには、日常生活における歩数を「健康づくりのための身体活動基準 2013」における推奨値（成人は、約8,000～10,000歩）に近づける必要があります。これらを踏まえ、「日常生活における歩数の増加」を目標として身体活動全体の増加・活発化を促しましょう。

次の表は「過去、現在、未来における歩数の状況と理想値」との比較です。

表1. 1日あたりの歩数に関する目標値（20～64歳）

項目	年度	男性	女性
現状値1	2010年	7,841	6,886
現状値2	2019年	7,864	6,685
予測値	2036年	7,424	5,890
目標値*	2032年	8,000	8,000

※現状値と予測値より算出（歩）

運動習慣者の増加

歩数の増加以外にも、可能な範囲で運動をすることは健康増進や体力向上につながりますし、さまざまな健康問題の改善にもプラスになります。これまでの研究では、運動習慣を有する者は、運動習慣のない者に比べ、NCDs 発症や死亡のリスクが低いことが報告されており、より多くの国民が運動習慣を持つことが重要であるといわれています。これらを踏まえ、「運動習慣者の増加」を目標とします。

国民全体の健康問題という大袈裟なようですが、これは個人の健康維持という意味ばかりではなく、税金による医療費負担といった財政的な問題にも関わることです。健康問題は税金を納める納税者の立場からも関心を持つべきトピックと言えるでしょう。

表2. 国民健康・栄養調査にみる運動習慣者の増加

	全体	男性 (20～64歳)	女性 (20～64歳)	男性 (65歳以上)	女性 (65歳以上)
指標	1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続しているものの割合を集計				
現状値 (2019年度)	28.7%	22.5%	16.9%	41.9%	33.9%
目標値 (2032年度)	40.0%	30.0%	30.0%	50.0%	50.0%

1.4.2 心の健康管理

心の健康とは

みなさんは、「心の健康」について考えたことはありますか？ 体の調子が悪いときは、熱を測って休息をとったり、病院に行くでしょう。そのため、「体の健康」について考える機会が多いかもしれません。一方で、心は目に見えないため、その健康について気

にかけるとはきっと少ないと思います。しかし、うつ症状を抱える人が増加傾向にあり、社会的な問題となるなど、実は、心の健康は誰にとっても身近な問題なのです。そして、これは大学生になったみなさんにとっても無関係ではありません。この章では、より良い大学生活を送るために、みなさんにとって身近な心の問題であるストレスを中心として、「心の健康管理」について考えてみましょう。

ストレスとその影響

私たちはよく、「ストレスを感じる」とか、「ストレスが溜まっている」といいますが、そもそもストレスとは何でしょうか。ストレスという言葉は、もともとは工学の分野で、物体に負荷がかかって生じる歪みを指す言葉として使われていました。たとえば、ボールを上から押すとへこみます。ストレスという言葉は、このように物体がへこんだ状態を意味していました。そして、今から80年前にセリエという研究者が、物体を心に置き換え、心に歪みが生じている状態としてストレスを定義しました。これが、みなさんになじみのある意味でのストレスという言葉の由来です。

よく知られているようにストレスは、私たちの体や心に大きな影響を与えます。たとえば、慢性的なストレスは、不眠や頭痛の原因になる他、細菌やウイルスに対する免疫機能を低下させます。その結果、風邪にかかりやすくなります。心理的にも、気分の落ち込み、悲しい気分、うつにつながることもあります。新しい環境への適応、対人関係の変化、活動範囲の広がりなど、さまざまな変化を経験する機会の多い大学生にとって、ストレスは非常に身近な問題です。

自分のストレスを理解する

こうしたストレスから心の健康を守るためには、その原因について理解を深めることが不可欠です。ストレスの原因のことをストレッサーとよびます。ぜひみなさん自身に当てはめて、自分がどのようなストレッサーに直面しているか考えてみましょう。

ストレッサーは、大きく二つに分けることができます。ひとつは、人生の中で直面する大きな生活環境の変化(ライフイベント)です。以下の「ライフイベントスケール」は、さまざまなイベントが私たちの心に与える影響の大きさを測る尺度です。イベントの横にある数字は、その影響の大きさを示しています。この1年でどのようなイベントを経験したでしょうか？ 数値を合計して、あなたのストレス状態を測ってみましょう。

スケールの中にあることからわかる通り、大学への進学・入学は、みなさんが直面しているライフイベントの一つです。大学は高校とは異なり、シラバスの確認、受講科目の決定、時間割の組み立て、予習復習の時間の確保など、主体的に学ぶ姿勢が求められます。更に、入学直後は、友達や知り合いが少なく、家族とも離れて一人暮らしを始めるなど、人間関係も大きく変化します。したがって、進学・入学に際して、みなさんの心は大きな影響を受けているということを認識しておきましょう。

もうひとつのストレッサーとして、日常的な困りごとが挙げられます。こうしたストレッサーを、「デイリーハッスル」と呼びます。大学生になると、きっとさまざまなデイリーハッスルに直面するでしょう。たとえば、課題が多い、勉強が難しくついていけない、勉強時間の確保が難しい、成績が芳しくない、友達との関係がうまくいかない、アルバイトでミスをしてしまったなどなど。こうしたデイリーハッスルは、ライフイベント以上に、私たちの心に影響するといわれています。自分の日常生活を見渡して、デ

過去一年間に以下の質問にあるような出来事が起こっている場合に該当欄に○印をつけてください。	
(1) 家族の誰かが亡くなった	(77)
(2) 親友が亡くなった	(68)
(3) 病気やけがをした	(65)
(4) 休みの過ごし方（時間の使い方）が変わった	(57)
(5) 家族の誰かが大病したり、生活の習慣を変えた	(56)
(6) 家族の経済状態が急に良くなったり悪くなった	(53)
(7) 転校した	(50)
(8) 家族が増えた（兄弟が生まれたり、祖父母との同居）	(50)
(9) 入学した	(50)
(10) 価値観が最近大きく変わった	(50)
(11) 学校や部活で責任のある立場になった	(40)
(12) 個人的な生活パターンが変わった	(45)
(13) 学校の先生とトラブルを起こしたり、うまくいかなかった	(44)
(14) 学校に行きながら同時にアルバイトをした	(43)
(15) 転居したり、住居が変わった	(42)
(16) 大きな目標を達成した（試験、部活など）	(49)
(17) アルバイト先の上司とトラブルが買った	(38)
(18) 睡眠のパターンが大きく変化した	(34)
(19) 休みの間に旅行した	(33)
(20) 食事のパターン（量や時間）が大きく変化した	(30)
(21) 家族の人数が減った（兄弟の結婚や父親の単身赴任など）	(26)
(22) ちょっとした違法行為（飲酒、信号無視など）をした	(22)

川瀬正裕他編『新・自分さがしの心理学』ナカニシヤ出版（2006）

イリーハッスルをどの程度経験しているか振り返ってみましょう。思った以上にたくさんの厄介ごとを経験して、心が疲れてしまっているかもしれません。

ちなみに、同じ出来事に直面したとしても、それがストレスになるかどうかは人によって異なります。たとえば、大学進学というイベントに対して、「うまくやっていけるか不安」と感じる人もいれば、「新しい挑戦の機会だ」と期待を抱く人もいます。勉強についていけない場面でも、「自分には理解できない」と感じる人もいれば、「先生に質問すれば理解できるだろう」と考える人もいるでしょう。

心の健康を維持するためには、ストレスに対する自分の考え方の特徴を理解することも必要です。同じストレスに直面しても、ストレスに対するとらえ方・考え方・解釈の仕方が異なることで、ストレスの感じ方は人によって異なります。楽観的な人であれば「きっとどうにかなる」と考え、ストレスを感じにくい傾向がありますが、反対に悲観的な人は、ストレスの影響をより受けやすいでしょう。あなたの脅威となりやすいストレスの種類や、ストレスに対するあなた自身のとらえ方を把握してみましょう。

ストレスに対処する方法

ストレスを抱えすぎないことは重要ですが、生きていれば、少なからず誰しもストレ

スを感じることはあります。したがって、ストレスに対処する方法を知っておくことも大切です。ストレスを感じたとき、それに対処しようとして行動することをコーピングといいます。たとえば、授業が理解できずに不安になったとき、復習して理解しようとすることがあります。あるいは、不安な気持ちを和らげるために SNS で楽しい投稿を見て気晴らしをするといったこともあるでしょう。これらの行動がコーピングです。

コーピングには、ストレスに直接的に対処するコーピング（問題解決型）と、ストレスから生じる感情に対処するコーピング（感情焦点型）があります。ストレスに対処するには、片方のコーピングばかりでなく、どちらのコーピングも柔軟に使い分けることが肝要です。たとえば、ストレスをなくすためには問題解決型のコーピングが有効ですが、問題の解決には時間がかかることもあります。そうしたときは、気晴らしを挟んで、心をいたわりましょう。ただし、気晴らしばかりに頼って問題を避けてしまうことは望ましくありません。感情が落ち着いたら、根本のストレスに対処することを目指しましょう。

なお、コーピングは必ずしも一人で行うものではありません。むしろ、周囲の人からのサポートが重要な資源となります。授業についていけないとき、自力で問題を解決を図ろうと思ってうまくいかないこともあります。また、一人で何かしても気分が晴れないこともあります。そうしたとき、みなさんを助けてくれるのは周囲の人々です。悩みを打ち明ければ、家族は共感的に耳を傾け、きっと気持ちが回復する手助けをしてくれます。勉強で困ったことがあれば、友達と一緒に解決策を考えてくれるでしょう。このように、ストレスに直面したとき、周囲の人々のサポートは重要な支えとなります。さらに、直接的なサポートだけでなく、サポートを受けられるだろうという期待も心の支えになります。「いざというときはみんなが助けてくれる」と期待できると、ストレスに直面しても、「どうにかできるはず」と前向きに考えられるようになります。そのため、普段からさまざまな人と交流し、良好な関係を築くことは、ストレスを予防するという意味でも重要になります。ぜひ、周囲の人との関係を大事にし、あなたを支えてくれることへの感謝の気持ちも忘れないようにしてください。

学生相談室の利用

ストレスに限らず、大学生活では様々な悩みやトラブルを抱えることがあります。内容によっては、身近な人に相談しにくいこともあるかもしれません。さらに、自分の力だけではどうにもならないこともあるでしょう。

愛知学院大学には、学生のみなさんに対するメンタルヘルスケアを目的に、学生相談室が開設されています。学生相談センターで相談できる内容には何の制限もありません。たとえば、学業や学生生活、人間関係のトラブル、自分自身の将来や性格、心配事や気分の変化、セクハラや悪質商法など、あらゆる相談に応じています。臨床心理士や専門教員等が相談（カウンセリング）に乗り、学生自身が問題解決の糸口を見つけられるよう話し合います。原則として個人の秘密は厳守されますので、安心して問題を相談してみてください。各キャンパスの学生相談室の連絡先は下記のとおりです。詳しい情報は学生相談室の Web ページで確認してください。

	日進キャンパス	名城公園キャンパス
開室時間	平日9:00～17:30	平日9:00～18:00
場所	健康管理棟2階 学生相談センター	アガスタワー1階 学生相談室 (メディカルルーム内)
連絡先	TEL 0561-73-1111 (代) E-mail sodan@dpc.agu.ac.jp	052-911-1011 (代) sodan@dpc.agu.ac.jp

学生相談室で相談することに少し抵抗がある人、具体的な悩みはないけれどなんとなく誰かと話したい人、大学の中で落ち着ける居場所が欲しい人もいるでしょう。学生相談センター内には、コミュニケーションスペースとして本や雑誌を読んだり、ランチを食べたりできる空間があります。コミュニケーションスペースは本学学生であれば誰でも利用できます。利用の際には学生相談センターのカウンセラーに一声かけ、他の利用者の迷惑にならないよう、最低限のルールを守って自由に活用してください。

ストレスはワルモノ？

ここまで、ストレスとその対処方法から、心の健康管理について考えてきました。具体的には、みなさんが直面しているストレスと適切な対処方法を解説し、ときには周囲のサポートに頼るということが大事であるということを見てきました。

一般的に、「ストレスは悪いもの」というイメージがあります。実際、過度なストレスは心や体に悪い影響を与えることがわかっています。そのため、ストレスをすべて避けることが良いことだと思う人もいるかもしれませんが、しかし、ストレスが全くないというのは本当に幸せなことなのでしょうか？

ストレスという言葉を使いはじめた研究者であるセリエは、「ストレスは人生のスパイスである」と述べました。スパイスが多すぎる料理は、辛すぎたり濃すぎたりしておいしくありませんね。ですが、スパイスが全くない料理は、風味も味わいもなくおいしくありません。セリエの述べていることは、人生におけるストレスもこれと同じようなものということです。言い換えれば、ストレスばかりの人生は、辛く楽しいものではありませんが、ストレスが全くない人生もまた、退屈で楽しくないかもしれないということです。たとえば、うまくいくかわからないことに挑戦しない、新しい努力をすることもしない、人とのトラブルを避けて誰ともかかわらない、とすればストレスを避けることはできるかもしれませんが、しかし、そうした人生は考えるまでもなくきっと退屈なものでしょう。

健康で適度に刺激のある充実した生活を送るためには、ストレスと上手に付き合わなければなりません。大学生活の中で、人として成長するためには、適度なストレスに触れることも必要です。一方で、心に強い負荷がかかるようなイベントに直面した場合は、ここまで見てきた内容を思い出し、「心の健康」について考えてみましょう。ストレスとの上手に付き合い方を理解し、より豊かな大学生活を送ってください。

1.4.3 飲酒、喫煙、薬物から自分を守る

大学生活を健康的に過ごすうえで、健康に関する基本的な知識を身につけておくこと

は重要です。喫煙、飲酒、薬物の問題について知っておくことは、これらの悪影響から自分を守ることに繋がります。喫煙や飲酒は身体に様々な影響を与えます。とくに発達段階にある20歳未満の使用は悪影響が大きく、法律で禁止されています。また、薬物乱用は非常に有害で危険な行為であり法律で厳しく取り締まられています。しかし、薬物事犯による検挙者数は高い状況が続いており、注意していく必要があります。

喫煙について

喫煙は身体に様々な悪影響を与えますが、いったんタバコを吸い始めてしまうとやめることが難しくなります。これは、タバコの煙の成分に含まれるニコチンによるもので、喫煙の本質は「ニコチン依存症」であるともいわれます。いったん依存状態に陥ってから禁煙することは容易でない場合も多いので、正しい知識を身につけて、吸い始めないことがまず大切です。

(1) 喫煙の状況

令和元年の国民健康・栄養調査では20歳以上の喫煙率は男性27.1%、女性7.6%でした。男性では低下傾向を示しているものの、いまだに先進諸国の中では高率であり、女性は男性より低いものの横ばい傾向が続いています。また、近年では紙巻タバコだけでなく、加熱式タバコを使用する者の割合が増え喫煙者の2割以上を占めます。

(2) 喫煙の健康への影響

タバコの煙にはわかっているだけで5000種以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上は有害であることがわかっています。代表的な有害物質として、三大有害物質と呼ばれるニコチン、一酸化炭素、タールのほか、カドミウム、ヒ素、アンモニア、シアン化物などがあります。ニコチンが喫煙により外から大量に入ることによって一時的に気分がよくなりますが、脳に過剰なニコチン受容体ができてしまい依存症を引き起こします。依存症では喫煙後30分程度で血中ニコチン濃度が低下してくると、イライラしてまたタバコが吸いたくなるという悪循環に陥ります。いったんニコチン依存が形成されると、喫煙により血中ニコチン濃度を上げ続けないと脳機能が落ちてしまうため、吸わずにはいられなくなってしまいます。

このように、タバコを吸うことで気持ちがよくなるのは、低下した脳機能を元のレベルにしているだけの錯覚であることがわかっています。ニコチンには血管収縮作用もあり、血圧を上昇させ、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患のリスクも高くなります。タールには多種類の発がん物質が含まれ、全身のがんの危険性を高めます。とくに、喉頭がん(32.5倍)、肺がん(4.5倍)では高率です。肺がんの危険性は、一日の喫煙本数が多いほど、喫煙年数が長いほど、喫煙開始年齢が低いほど高くなります。一酸化炭素は、血管内皮を傷害して動脈硬化を促進させます。また、血液が酸素を運ぶ働きを妨害するので脳のはたらきや全身持久力などの運動能力を低下させます。壮年期死亡の3分の1から2分の1が喫煙に関連しているともいわれており、喫煙は死因の大きな要因です。

他にも喫煙は、脳卒中、胃十二指腸潰瘍、歯周病、慢性閉塞性肺疾患など、多くの病気の危険性を増大させます。慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、慢性的な咳や痰、息切れなどの症状が表れ、進行すると肺胞が壊されて呼吸困難や心不全を引き起こす

疾患です。COPDは長期間タバコを吸い続けている人でリスクが高くなり、日本や世界で死亡の原因として増加しています。妊娠中の喫煙は出産に影響をおよぼし、低出生体重児、早産、妊娠合併症のリスクを高めます。

タバコを通して喫煙者自身が吸い込む「主流煙」よりも、火のついた部分から立ち上る「副流煙」のほうがホルムアルデヒドや発がん物質であるジメチルニトロソアミンなどの有害物質を多く含みます。非喫煙者がたばこの煙を吸う「受動喫煙」により、肺がん、虚血性心疾患などの危険性が高くなります。

加熱式タバコの煙（エアロゾル）にも、ニコチンや発がん物質などの有害物質は含まれます。たばこ会社はニコチン以外の有害物質の量が従来のタバコより少ないため、加熱式タバコは健康被害を少なくできると宣伝していますが、体内に入るニコチンが依存症をはじめ全身に様々な有害作用をもたらすことに変わりはありません。また、紙巻タバコで本数を減らして有害物質の量が少なくしても、一定量以上なら心臓や肺の疾患のリスクは減らないというデータもあります。加熱式タバコは販売されて間がなく長期的な身体への影響はわかっていないため、メーカー側の宣伝を鵜呑みにしないよう注意しましょう。加熱式タバコでも受動喫煙により咳や頭痛、喘息発作なども引き起こすことが報告されています。

(3) 分煙の法律

2020年4月より改正健康増進法が施行され、望まない受動喫煙をなくすための取り組みとして新たなルールが作られました。この法律により、学校、児童福祉施設、病院、行政機関などは原則「敷地内禁煙」（屋外の受動喫煙を防止する必要な措置が取られた場所に設置した専用喫煙室でのみ喫煙可）、それ以外の飲食店やオフィス、交通機関など、多数の者が利用する施設でも原則「屋内禁煙」（設置した専用喫煙室でのみ喫煙可）となりました。ただし、小規模の飲食店やオフィスでは喫煙可能な場所である旨を掲示すれば喫煙可能とする例外規定が設けられています。

(4) 禁煙支援

国民健康・栄養調査では、喫煙者の3割程度はタバコをやめたいと考えていることが明らかになっています。禁煙の難しさはニコチン依存によるものですが、その程度は人によって異なります。依存度の低い人は自力で禁煙することもできますが、禁煙が難しい人はニコチン代替療法などの薬物療法、禁煙外来なども活用するとよいでしょう。喫煙は様々な弊害を引き起こすことは明らかです。ニコチン依存症のメカニズムと禁煙すれば多くの病気のリスクが低下するというメリットをよく理解した上で、禁煙を行うことが大切です。

飲酒について

アルコールの代謝は個人差があり、飲める、飲めないという体質の違いがあります。飲める人にとって適量のアルコールは気分をリラックスさせストレスの解消にもつながりますが、急性アルコール中毒や多量の飲酒習慣による健康被害などの問題もあり、飲み方には注意が必要です。正しい知識を持ち、アルコールと上手に付き合っていくことが大切です。

(1) アルコールの吸収と代謝

アルコールは胃や小腸で吸収されます。血中に入ったアルコールの一部は呼気や尿から体外に排出されますが、ほとんどは肝臓で代謝されます。アルコールは肝臓でアルコール脱水素酵素によりアセトアルデヒドになり、さらにアセトアルデヒド脱水素酵素により酢酸に分解され、最終的に水と二酸化炭素になって排泄されます。代謝の過程でできるアセトアルデヒドも有害物質で、頭痛、吐き気、動悸、顔面紅潮などを引き起こし悪酔いの原因になります。アセトアルデヒドを分解する酵素の強弱は遺伝子型の違いで決まっています、お酒に強い人、あまり飲めない人、まったく飲めない人に分かれます。遺伝的に日本人は欧米人に比べてお酒に弱い人が多く、人口の4～5割はアセトアルを分解する酵素の活性が低いことが分かっています。このようにアルコールの代謝には個人差があるため、自分の体質をよく知った上でアルコールと付き合うことが大切です。

(2) アルコールの身体への影響

アルコールは中枢神経を抑制する作用があり、脳の働きを麻痺させます。日本酒1合程度で脳新皮質の働きが低下し、感情が出やすくなったり、判断力が低下したりします。3合程度では、気が大きくなったり、立てばふらつくようになります。血中アルコール濃度が160mg/dl以上になると、嘔吐したり、まともに立てなくなります。脳の麻痺がさらに進むと刺激に反応しない昏睡状態に陥り、吐いたものによる窒息や呼吸中枢の麻痺による呼吸停止で死に至ります。大量のアルコールを短時間に摂取するイッキ飲みは血中アルコール濃度を急激に上昇させるため、危険な急性アルコール中毒に陥ります。アルコールの無理強いやイッキ飲みは命の危険につながります。急性アルコール中毒で病院に運ばれる人は、お酒を飲みなれていない20代で最も多くなっています。

長期間にわたり過度の飲酒を続けると、全身の臓器に負担がかかり、胃潰瘍や肝硬変などを引き起こします。アルコールにより脳が萎縮し、脳卒中、高血圧、がんなどの病気のリスクも上がります。妊娠中の飲酒により胎児の知能・発育障害や奇形（胎児性アルコール症候群）が増えることも知られています。また、アルコールは依存性があり、アルコール依存症になると飲酒を自分でコントロールすることができなくなります。飲酒を中止すると不眠、手足の震え、幻覚、妄想などの離脱症状が現れ、やめることが難しくなります。未成年者や女性は依存症になりやすく、性腺機能障害、成長障害などの危険性も高まります。

(3) 適度な飲酒

飲める体質の人にとっては、適量のアルコールであればリラックス効果もみとめられます。適度な飲酒量の目安は、普通の代謝能力をもつ日本人では1日に純アルコールで20g程度とされています（女性や高齢者ではより少量）。20gのアルコールとは、ビールなら中瓶1本（500ml）、日本酒なら1合（180ml）程度です。お酒と上手に付き合うためには、適量を守り飲み過ぎないこと、週2日休肝日を作ること、食事とともにゆっくりと楽しむこと、薬と一緒に飲まないこと（薬の作用を強め、重大な副作用が起こることがあります）などを守ることが大切です。

薬物について

薬物乱用とは、覚せい剤、有機溶剤などの規制薬物の使用や、本来の目的から逸脱して医薬品を使用するという行為です。たとえ1回でも、目的からはずれた使用は乱用です。薬物の恐ろしさは依存性の強さにあります。薬物の乱用に対する規範意識の低さや危険性・有害性についての認識の不足から安易に薬物に手を出して依存状態に陥ってしまうと、薬を止められなくなり、まともな社会生活を送ることが出来なくなります。薬物の乱用によって引き起こされる社会や健康への影響はきわめて深刻です。

(1) 薬物乱用の実態

日本で乱用されている代表的な薬物である覚せい剤は、昭和の時代に多く検挙された時期がありますが、その後、平成に入っても乱用者が全国的に多く、現在も状況は終息に至っていません。近年では、大麻での若者の検挙者が急増しており、とくに20歳未満の若者において顕著です。大麻に関してはインターネット等に氾濫する誤った情報なども影響していると考えられ、とくに注意が必要です。

(2) 薬物の乱用・依存・中毒

薬物の乱用を繰り返すうちに、自分の意志により薬物をやめようと思ってもやめられなくなる依存状態に陥ります。依存は薬物への強い心理的欲求である精神依存から始まり、繰り返しの使用で同じ量では薬の効かない「耐性」が生じ、使用量がどんどん増えるという悪循環になっていきます。身体依存になると、薬が切れると震えや倦怠感などの禁断症状（離脱症状）をおこし、その苦痛を避けるためにまた薬物を使用してしまいます。

薬物中毒には急性の作用である「急性中毒」と長期にわたる連用の結果おこる「慢性中毒」があります。急性中毒では、パニック、意識や知覚の障害、ときには昏睡状態から死に至ることがあります。慢性中毒では、幻覚・妄想状態を中心とする精神病性障害、認知障害、人格変化などのほか、種々の臓器障害をおこします。薬物の使用をやめた後も、飲酒やストレスなどの刺激で消失していた症状が突然、再燃することがあり、これをフラッシュバックと呼んでいます。

薬物乱用は、健康への影響のみならず、個人の社会生活や家族などの関係者、社会にも様々な問題を生じさせます。幻覚、妄想などの精神障害に陥り、殺人、強盗などの凶悪な犯罪や重大な交通事故を引き起こすこともあります。暴力、離婚などの家族問題、失業などの職業生活の破綻にもつながります。また、薬物の密売による不法収益は暴力団などの資金源になり、社会全体にも悪影響を及ぼします。

(3) おもな依存性薬物とその特徴

薬物の脳への作用は、興奮作用（脳を刺激して興奮させる）、幻覚作用（実際にはないものが見えたり、ない音が聞こえたりする）、抑制作用（脳を麻痺させ気分を静めたり、眠らせたりする）があります。

覚せい剤は、強力に中枢神経を興奮し、気分を高揚させ、強い精神依存を形成します。薬が切れると、倦怠感、虚脱感、憂鬱な気分に襲われます。この気分から逃れるため使用を繰り返し、常用するようになり、被害妄想、迫害妄想、幻聴、などの精神障害が高頻度で出現します。

シンナー、トルエンなどの有機溶剤は脳の働きを麻痺させます。情緒不安定、無気力、幻覚や妄想があらわれ、大量摂取では呼吸困難に陥り死に至ります。慢性中毒では歯の腐食や脳の萎縮が見られます。入手しやすく低年齢での乱用が多く、心身の発達に深刻な障害を与えます。

大麻には抑制作用があり、記憶や学習能力が低下し、運動失調や知覚の変化を引き起こします。急性のパニック障害や幻覚、妄想といった精神障害をおこします。しばしば慢性化し社会生活に適応できなくなります。薬物を取り巻く環境は海外と日本では全く異なり、薬物問題が深刻な一部の国で大麻が合法となっていますが、大麻は決して安全なものではなく、成長期にある若者ほど有害性は強く出ます。インターネットなどの間違った情報には注意が必要です。大麻はゲートウェイドラッグ（さらに強い副作用のある覚せい剤などの使用の入り口になる薬物）としても問題です。

麻薬にはモルヒネ、コカイン、MDMA、LSD などがあります。MDMA は錠剤型の合成麻薬で、興奮作用と幻覚作用を併せ持ち、脳や神経の破壊、精神錯乱、心臓や肝臓の機能障害を起こし、急性中毒で死亡する例もあります。LSD は強力な幻覚作用をもち、ごく少量でも正常な感覚を失わせます。

医薬品である睡眠薬、抗不安薬などは抑制作用があり、薬物の入手と継続が容易なため、依存から抜け出すことが難しい場合もあります。

危険ドラッグは、麻薬などに似た化学構造を持つ物質で、身体への影響が不明なものが多く、呼吸困難や精神錯乱等の症状を起こし、死に至ることもあります。また他人を巻き込んだ交通事故、傷害事件も多数報告されています。

覚せい剤を「エス」、「スピード」、大麻を「野菜」、「クサ」、「グラス」、MDMA を「エクスタシー」、「バツ」など、薬物が別の名前で呼ばれたり、インターネットなどで危険ドラッグが「ハーブ」、「バスソルト」、「アロマ」などと称して販売されたりもしています。近年、大麻の加工品や含まれる食品の摘発が増加しており、海外のお土産などにも大麻が含まれていることもあり注意が必要です。

(4) 薬物への対応・対策

薬物乱用の動機には、好奇心や周りから誘われたというものが多いですが、軽い気持ちで手を出すと気付いた時には薬物から抜け出せなくなります。たった1回の薬物の使用が人生を台無しにします。自分自身と自分が大切にしているものを守るために、はっきり断る勇気を持ちましょう。危険な場所には近寄らず、危険を感じたらその場から離れ、絶対に手を出さないという気持ちが重要です。薬物の問題は自分だけで解決できないこともあります。悩みや疑問があれば、地域の精神保健福祉センターや心の相談センターなどの相談窓口で相談しましょう。

繰り返しの使用で依存状態になった場合、専門の医療施設や相談機関、リハビリ施設などで治療や支援を受けることになりますが、一度ダメージを受けた脳は決して元の状態には戻りません。依存状態からの回復にはかなり時間がかかり、通常の社会生活を送るためには生涯にわたっての適切な治療や周囲のサポートが必要になります。

1.4.4 感染症から自分を守る

2019年末に中国で発生した新型コロナウイルスによる感染症は世界的大流行（パンデミック）を引き起こし、私たちの日常生活にも大きな影響を与えてきました。今後も新型コロナウイルスのような新たな病原体が出現する可能性もあります。基本的な知識を身につけ、適切な情報を選択して対応する力をつけていくことが大事です。

感染症と言いつても様々な種類があり、対策もそれぞれ異なります。ここでは感染症の基本知識および新型コロナウイルス感染症について説明します。

感染症とは

日常、私たちは微生物と共存しています。皮膚、口、のど、気管、胃腸など身体のような部位で微生物は害を与えることなく消化や生理的な働きを助けています。一方で、人体に害をもたらす、病気を引き起こす微生物は「病原体」とよばれ、「ウイルス」、「細菌」、「真菌（カビ、酵母など）」「寄生虫」などの様々な微生物が病原体となります。「感染」とは病原体がヒトの体に入り込んで増殖することで、それにより熱や痛みなど、なんらかの症状が表れれば「感染症」の発病となります。症状が出るまでの期間を「潜伏期間」といい、期間は病原体の種類によって様々です。抵抗力の違いにより症状の出現には個人差があります。感染していても症状がでないこともあり、「不顕性感染」とよびます。

感染は、①感染源（病原体に感染した人や動物、汚染された食品など）、②感染経路（接触感染、飛沫感染、空気感染、経口感染など）、③感受性宿主（感染する可能性のある人）の「3つの要素」で成立します。

主な病原体の特徴

ウイルスは、病原体の中で最も小さく（約 $0.1\mu\text{m}$ ）、細胞ではなく主に遺伝子とそれを包む構造物でできています。ウイルスは感染した生物の細胞の中に入り込み、そこでしか増殖することができません。また、自分自身の遺伝子をコピーして増やす際に、「変異」をおこして性質が変わることがあります。代表的なウイルスには、新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルスなど）、麻疹（はしか）、水痘（水ぼうそう）などがあります。

細菌はウイルスに比べてはるかに大きく（約 $1\mu\text{m}$ ）一つの細胞からなります。ウイルスと違い、栄養や温度などの条件さえ整えば単体でどこでも増えることができるので、他の生物の細胞に入ることはほとんどありません。代表的な細菌には、サルモネラ菌、腸管出血性大腸菌（O157, O111など）、百日咳、伝染性膿痂疹（とびひ）、結核などがあります。

真菌は、カビやきのこ、酵母なども含まれます。細胞でできていますが、細菌とは構造が違い単体で増えるものと、他の仲間と合体して新しい細胞を増やすものがあります。真菌には、カンジダ、白癬（水虫、たむし）などがあります。

寄生虫は、単体で生きていくことはできず、人や動物の身体に住み着き栄養を奪って生きる生物で、卵を産んで増えます。ぎょう虫、アタマジラミなどがあります。

感染経路について

病原体により感染経路が決まっているため、対策する上で感染経路についての理解が

まず重要です。主要な感染経路には、接触感染、飛沫感染、エアロゾル感染、空気感染、経口感染などがあり、複数の感染経路をもつ病原体も多くあります。

(1) 接触感染

病原体が付着した手で口、鼻、眼などの粘膜に触ることで、体内に病原体が侵入します。手洗い、消毒などの対策が必要です。

(2) 飛沫感染

感染している人の咳、くしゃみや会話の際に飛ぶ病原体を含んだ水滴（飛沫）を吸い込むことで感染が成立します。飛沫は $5\mu\text{m}$ より大きい粒子で、飛距離は1～2 m程度です。距離をとること（ソーシャルディスタンス）やマスクの着用などが対策になります。マスクは飛沫感染のリスクを低下させます。

(3) エアロゾル感染

咳やくしゃみによる飛沫も、大きなものでないとすぐに落下せず徐々に水分を失い、通常の飛沫よりもかなり小さな飛沫（エアロゾル＝空気中の浮遊粒子）として浮遊します。エアロゾルは空気中で漂い、主に密閉された空間などでこの飛沫を吸い込むことで感染が成立します。エアロゾルの吸入が新型コロナウイルスの主な感染経路とされています。特に冬場は空気が乾燥するため小さなエアロゾルが空中を漂いやすく、暖房のために換気も悪くなりやすいため、注意が必要です。対策として、「密閉」（換気の悪い閉じられた環境）、「密集」（狭い空間に多くの人が集まっている環境）、「密接」（お互いの距離が近く、特に会話をしている環境）のいわゆる「3密」の回避が重要です。この3つの条件に1つでも当てはまる環境では、感染が成立する可能性が高くなります。感染の危険性があるところではマスクをしっかりと装着し、こまめな換気（可能なら常時、困難な時は30分に1回以上、数分間、2方向の窓を開ける、窓のない部屋では入口を空け換気扇を用いる）を行うことが大切です。

(4) 空気感染

飛沫よりさらに小さな感染性のある飛沫が空気中を漂い続けて拡散し、それを吸い込むことで感染が成立するものを空気感染と呼びます。これまでは、結核、麻疹、水痘のみが空気感染すると考えられてきましたが、最近は新型コロナウイルスの感染経路の解明とともにエアロゾルについての理解が進み、エアロゾル感染を空気感染としてとらえるのが適切だとする専門家の意見もあります。

(5) 経口感染

病原体を含んだ飲食物、または汚染物を触った手指を介して口から侵入する感染経路です。O157などの腸管出血性大腸菌、赤痢、ノロウイルス感染症などがあります。食中毒などで規模が大きくなることもあります。経口感染を防ぐには、しっかりと手洗いを行うことや食中毒菌を増やさないよう食品の衛生管理に気を付けることが重要です。感染発生時や排泄物などによる汚染があった場合、感染源をなくすために清掃や消毒を行います。

感染対策

感染症を防ぐには、①「感染経路を断つこと」と②「体内に侵入しても病気を起こすまで増殖させないこと」が重要です。

上記で示したように感染経路は様々あり、病原体によって異なります。感染経路を断つためには、病原体の特性と感染経路についてよく理解した上で対策を行う必要があります。

病原体が体内に入っても発症するまで増殖させないためには、普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高め体調を整えておくことが重要です。睡眠不足や過度なストレス、生活習慣の乱れなどにより、免疫力は低下します。腸内環境を整えるバランスのよい食事や運動は免疫力を向上させ、睡眠の質も高めます。十分な休養・睡眠、規則正しい生活、適切な食生活、有酸素運動、筋量トレーニング、ストレッチといった運動など、日常できることから取り入れて習慣化するよう心がけましょう。

ワクチンによる予防接種は、体内に抗体をつくることで感染症にかかりにくくします。また、かかったとしても重症化しにくくなることが期待できます。ワクチンの安全性、有効性についてもよく理解した上で、接種を検討しましょう。

現在のような高度情報社会では多くの情報を簡単に得られる一方、誤った情報により不安をかきたてられることもあります。過度な不安が偏見や差別意識を生み、社会を混乱させることもあります。こうした状況を回避するためにも、正しい知識を身につけて冷静な対応をとれるようになることが重要です。

新型コロナウイルス感染症について

感染経路は、接触感染、飛沫感染に加え、とくにエアロゾル感染が重要であることがわかっています。「3密」（換気の悪い密閉空間・多数が集まる密集場所・間近で発声をする密接場面）を避け、しっかり換気を行うことが基本的な感染予防策となります。外出先からの帰宅時などにはうがいや手洗いをこまめに行うことも大切です。

マスクの着用は周囲に感染を広げないためにも自分が感染しないためにも有効です。混雑した空間や医療機関などでは、マスクで鼻からあごまで覆い、すき間がないように着用しましょう。また、マスクをしていないときに咳やくしゃみをする際は、ティッシュやハンカチ、または肘の内側や袖などで口や鼻を覆う咳エチケットを心がけましょう。マスクの素材は、不織布マスクのほうがウレタンマスクや布マスクよりも感染防止効果が高いため推奨されています。高温多湿下でのマスクの着用は、熱中症などの健康被害が発生するおそれもあるので、十分な換気や距離を保ってマスクを外すなどの対応も必要です。

症状は個人差がありますが、主に、発熱、咽頭痛、長引く咳、倦怠感などで、味覚・嗅覚の異常などもあらわれることがあります。一般には徐々に軽快していきますが、一部の人で重症化したり、後遺症をみとめたりします。ウイルス株の変異により、以前に比べて重症化するケースは低くなりましたが、高齢者や基礎疾患のある人は注意が必要です。

感染症法では対策が必要な感染症を、広がりやすさや重症度などの危険度に応じて分類しています。新型コロナウイルス感染症は新型インフルエンザ等感染症と位置づけられ、緊急事態宣言や蔓延防止などの措置がとられていましたが、2023年5月より季節性インフルエンザなどと同じ5類に引き下げられました。外出自粛の要請や濃厚接触やの特定等はありませんでしたが、発熱や咳など体調に異変がある場合は検査キットなどで

早めに確認し、陽性の場合、外出を控えることが推奨されます。発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いため、注意が必要です。5日目にも症状が続いている場合、症状が軽快してから24時間程度経過するまでは外出を控えることが推奨されます。安静にし、こまめな水分摂取や栄養補給を心がけ、38度以上の高熱が続く場合は解熱剤などを服用し、症状が重い場合は早期医療機関を受診しましょう。発症後10日間の経過するまでは（経過しても症状続く場合も）、ウイルス排出の可能性もあるため、マスクを着用し、ハイリスク者との接触は控えましょう。

二次健康被害

感染症流行時の感染症対策により、外出を控えたり、運動不足になったり、人との関わりが減ったりすることで、気付かないうちに心身の衰えが進むことを「健康二次被害」といいます。

運動量や人との関わりが減ることで、免疫機能が活性化できなくなります。免疫力の低下により感染症にかかりやすくなったり、重症化しやすくなったりします。また、肥満などの生活習慣病の悪化やストレスによる心の病気、筋力低下など、様々な問題を引き起こすリスクも高まります。感染症の予防のためにも、健康二次被害を減らすためにも、適切な感染症対策をしたうえで外出や運動を心がけましょう。人と直接会って会話をすることも大切です。

註：

- 1) 厚生労働省. 「健康づくりのための身体活動基準 2013」および「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」 <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html>
- 2) World Health Organization. (2009). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization.
- 3) Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
- 4) Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020 Dec; 54 (24):1451–62. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955.
- 5) Dipietro L, Evenson KR, Bloodgood B, Sprow K, Troiano RP, et al. Benefits of Physical Activity during Pregnancy and Postpartum: An Umbrella Review. Med Sci Sports Exerc. 2019 Jun; 51 (6): 1292–1302. doi: 10.1249/MSS.0000000000001941.
- 6) Kraus WE, Janz KF, Powell KE, Campbell WW, Jakicic JM, et al. Daily Step Counts for Measuring Physical Activity Exposure and Its Relation to Health. Med Sci Sports Exerc. 2019 Jun; 51 (6): 1206–12. doi: 10.1249/MSS.0000000000001932.
- 7) Hall KS, Hyde ET, Bassett DR, Carlson SA, Carnethon MR, et al. Systematic review of the prospective association of daily step counts with risk of mortality, cardiovascular disease, and dysglycemia. Int J Behav Nutr Phys Act. 2020 Jun 20; 17 (1): 78. doi: 10.1186/s12966-020-00978-9.
- 8) Yamamoto N, Miyazaki H, Shimada M, Nakagawa N, Sawada SS, et al. Daily step count and all-cause mortality in a sample of Japanese elderly people: a cohort study. BMC Public Health. 2018 Apr 23;18(1):540. doi: 10.1186/s12889-018-5434-5.
- 9) Takamiya T, Inoue S. Trends in Step-determined Physical Activity among Japanese Adults from 1995 to 2016. Med Sci Sports Exerc. 2019 Sep; 51 (9): 1852–1859. doi: 10.1249/MSS.0000000000001994.

大学で学ぶために

教 養 セ ミ ナ ー ・ ハ ン ド ブ ッ ク

第Ⅰ部

情報収集編

2

情報を収集し、考えを表明する

第1節

授業形態



高校までは、体育や幾つかの実習を除けば、同じ教室で同じクラスメートと、似たような形式や環境で授業が行われていたことでしょう。しかし、大学の授業は科目の性質や目的によって授業形態が変わります。それは主に講義、演習、実習と分けられます。このセクションでは授業形態と心がけることを説明していきます。

2.1.1 講義

大学の授業は半数以上が講義形式で行われます。大学における講義は、比較的大きな教室で座学として実施され、受講生は教員の口述や板書等を自らのノートに書き写すことで当該科目の知識を獲得していきます。一方で、高校までの授業とは異なる点もあります。それは必ずしも教科書を利用して進められるわけではない点です。高校までの授業は何を教えるのかは学習指導要領によって定められており、その内容は教科書としてまとめられていました。しかし大学の講義は担当する教員の専門知識を頼りに、当該科目のこれまでの研究成果や最先端の動向を学んでいくことになります。このことを前提にすれば、画一的な教科書では専門的見地からの分析や最新の動向に触れることができない可能性があります。したがって講義のなかでは、あえて教科書を利用しない科目もあります。一般に教科書が利用されない科目の場合には、教員が配布するプリントやレジュメ（要点を記載した資料）、教員の口述や板書やスライドなどで情報が提示され、授業が進められることが多いでしょう。

講義の選び方

科目によっては別の科目を修得していることを前提として進められる科目もあります。これはそれぞれの分野の膨大な知識を理解するにあたり、基礎的な内容から発展的な内容へと連続して積み上げていくこと、関連領域の知識と紐づけて学ぶことを推奨しているためです。科目同士の関連についてはシラバスのカリキュラムツリーで確認できると同時に、科目によっては当該科目シラバスの備考欄に他にどのような科目を受講することが望ましいか、記載している場合があります。講義を選択する際には、単に1つの科目として認識するのではなく、4年間で学ぶ知識体系のなかでどのような位置にあるのかを確認しながら選択したうえで受講するのがよいでしょう。

2.1.2 演習

大学の演習科目は、一般的に講義形式の授業とは異なり、実践的な内容に重点を置いた授業のことを指します。演習科目は学部や学科によって異なりますが、英語や第二外

国語などの語学科目、「教養セミナーⅠ・Ⅱ」などは演習科目の例です。演習科目は主に次のような内容を中心とした科目を指します。

実践的な学習：演習科目は理論だけでなく、実際の問題に対して実践的なアプローチを重視します。学生が具体的な手法やスキルを身につけることを目的とします。

アクティブラーニング：演習科目は、受動的に知識を受け取るだけでなく、学生が能動的に参加し、自ら考え、解決策を見つけるような学習を促進します。

現場経験：科目によっては実地での経験や実験、フィールドワークなどを通じて、実際の状況や環境に直面しながら学びます。

グループ活動：多くの演習科目は少人数のグループに分かれて行われることがあります。グループでのディスカッションや共同作業を通じて、コミュニケーションや協力能力を養います。

講師のフィードバック：演習科目では、学生の進捗や成果に対して講師がフィードバックを行い、学習の質を向上させるサポートをします。

応用能力の養成：理論や基礎知識を習得した後、それを実際の場面に応用する能力を育むことを重視します。

2.1.3 実習（歯学部・薬学部の授業を中心に）

実習の意義

実習科目は主に薬学部や歯学部で実施され、1年生の春学期から始まります。実習では講義で習ったことを実際に手を動かして体験、確認し学習する、ということがその目的になります。講義や教科書での座学だけでなく、実体験を通じて学ぶことで学習効果が飛躍的に高まります。具体的には実験や検証が実習の内容となります。

また、実習では実験を計画し（予習）、実験の結果を客観的に捉えて正確に記録し（実習）、それを他者に正確に伝える（レポート作成）、という手順とステップを踏むことが求められます。実習では個人ではなく複数人で行うことが多いため、実習上の約束事やマナーを理解して仲間と協力して遂行するチームワークや、安全管理能力の向上も実習で培われる大きな力です。実習で培われる手順や能力、チームワークや安全意識は実社会に出ても大きな意義を持ちます。このような実習についてここでは説明していきます。

しっかり予習をしよう

実習では予習が重要です。実習の内容によって危険物を扱うので、手順を間違えると事故につながることもあります。ですから、実習の目的を理解して、目的に到達するためにどのような操作を行うのか、しっかりと予習をする必要があります。

実験操作はテキストに記載されていることがほとんどですが、それをただ読み、ノートに写すのではなく、実際に実験しているところを想像する、つまりイメージトレーニング

ングをすることが大切です。実習は限られた時間で完結させる必要があるため、教員側は使用器具などを予め準備し「まずはこの操作をしてください」、「それが終わったら次はこの操作をしてください」といった具合に滞りなく実習が進むようにしています。一方で、このような進め方では、実習内容をほとんど理解していなくても実験操作だけ行って、なんだかよくわからないデータを得て帰宅する、といった事態に陥ってしまいます。自然科学系の教員たちはこれを“接待実験”と呼びます。つまり、席に座っているだけで次々に料理が運ばれてくるコース料理を何も考えずにただ食べただけ、となってしまうわけです。

実習に臨む姿勢としては、コース料理のような受け身ではなく、ビュッフェ形式のように自ら考えて料理を取りに行くような主体的な姿勢が必要です。そのためには事前にどこのテーブルにどんな料理があるのか予習をして、カレーライスばかり食べてお腹いっぱいになった後に、あっちのテーブルにステーキやローストビーフがあることに気付いた、といった事態を避けてください。また予習段階で、なぜこの操作を行うのだろう、なぜこの器具を使うのだろう、といった疑問を持つことも重要です。考えながら主体的に予習するよう心掛けましょう。

実習に臨む姿勢

実習に参加するには次に挙げることを意識して、行動しましょう。

(1) 遅刻や欠席をしない

体調不良や交通機関の遅延などの場合は仕方のないことですが、それ以外では遅刻や欠席をしないことが大切です。実習内容や注意事項などの説明は実習の最初に行われます。これを聞き逃すと実習の理解を半減させることになり、また安全に実験を行うことができなくなる怖れがあります。やむを得ない場合も、事前に担当教員への連絡を忘れずにしましょう。

(2) 主体的に取り組む

これは予習のところで書きましたが、どのような操作をして何を達成するのか、しっかりと理解した上で考えて実習をしましょう。実習中に周りをきょろきょろと見回して、「今はこれをこうやるのか」といった受け身の姿勢ではせっかくの実習の効果がありません。主体的に考えて取り組みましょう。

(3) 事実を客観的に把握する

世界には何をすることも多くの情報が散乱しています。事実を客観的・正確に把握することは、文科系理科系に関わらず必須な能力です。人間は自分が解釈したいように、あるいは自分に都合がいいように情報を解釈することがあります。予測したように実験結果が出ない時には、その結果を客観的に、そのまま結果として受け止めることは意外と難しいことです。しかしありのままの結果を受け入れて、その原因を突き止めていくことが自然科学の探究では必要な力になります。ありのままの実験結果を客観的に理解し、正確に分析する力を、実習を通じて身につけるようにしてみましょう。

(4) 成功か、失敗か

実習のときに、よく学生から「これは失敗ですか」と聞かれます。例えば、予想された値と実際の測定結果にズレがあったとします。すると、多くの学生は不安になり、このようなことを聞いてくるわけです。しかし実習は、予想された結果を再現したら成功、予想と結果が違うから失敗、といった二元論ではありません。測定結果が予測と異なる場合、その値はどの程度違ったのか、違った原因はどこにあるのか、これらをしっかりと考えることこそが実習で最も大切な一つでもあるのです。

(5) 実習室でのマナー

実習にはさまざまな器具や薬品などを使用し、どうしても大小さまざまな危険が伴います。そのため講義とは異なり、ケガや事故を防ぐために服装や髪型などにも制限があります。例えば、実習室では白衣を着用しなくてはなりませんし、転倒の可能性が高く、素足が露出しているサンダルは禁止です。長い髪はうしろで結んでおかななくてはなりません。

このような実習特有のマナーを守らないと、自分自身だけでなく周りの人にも危険が及ぶ可能性があることを認識しなくてはなりません。教員の注意をよく聞き、注意点を守ることが重要です。ちなみに、生物学、化学、物理学、薬学、歯学など分野によってマナーが大きく異なることは珍しくありません。その都度、教員の指示に従うようにしましょう。

(6) 能動的な危険予知

実習に潜む危険については、教員から何度も繰り返して注意があるかもしれません。時には「しつこいなあ」と感じることもあるでしょう。しかし、より重要なことは、危険予知能力の向上です。教員の説明を聞いてそれを理解するだけの受け身の姿勢ではなく、どこに危険が潜んでいるのか、どうすれば危険を回避できるのか、というように能動的に危険を予知・回避することを心掛けましょう。例えば、実習室にて実験台を見渡し、周りの人と一緒にどこかに危険が潜んでいないかを考えます。薬品が入ったビーカーのすぐ近くに電源コードあり、それが引っ掛かりビーカーを倒してしまう可能性がある、といった具合に危険を予知し合うわけです。これは危険予知トレーニング (KYT) と呼ばれ、化学メーカーの工場や研究所では定期的に実施され、危険予知能力の向上に効果をあげています。危険予知能力は、実習だけでなく日常生活や将来の仕事でも重要になるはずです。今のうちから能動的に危険予知をおこない、能力向上に努めていくようにしましょう。

実験レポート作成は重要

実習をおこなった後は、実験レポートを書いて提出しなければなりません。これを苦手としている学生は多いと思います。確かに、実習したことを背景から実験操作、結果、考察まで一連の文章でまとめることは大変な労力がかかりますし、実験レポートを書き慣れていない人にとってはなおさらです。しかし、実験レポート作成を通じて、実習内容や結果を他者に正確に伝える文章能力を鍛えることができます。これは将来の社会生活においても大きな力となります。実験レポートの詳しい書き方については、実習等で説明があるでしょうから詳細は書きません。教員によって書き方が異なることが多いの

で、指示に従ってください。手書きで作成するのか、パソコンで作成するのか、という基本的なところから教員によって異なります。ただし、以下の2点は必ず守るように注意してください。

(1) 剽窃はしない

他人のレポートをまるごと写す行為、すなわちコピー・ペースト（コピペ）は絶対にしてはいけません。これは剽窃^{ひょうせつ}と呼ばれ、不正行為となります。パソコンやタブレットを使ってデジタルに作成されたレポートは簡単にコピペができますが、この行為をアプリを使用して見抜く対策も施されています。今後はAI(人工知能)にレポートを書かせるという不正行為も出てくるかもしれません。しかし、これも検知することが可能です。大学で学ぶものの良識として、不正行為をしないことを心がけましょう。愛知学院大学では、人工知能の利用についての方針が示されています（資料編の2を参照のこと）。

(2) 読み手を意識して書く

レポートは、必ず読み手がいることを意識して書いてください。作成したレポートを提出前にもう一度読み直し、読み手に意図が理解される表現になっているか、独りよがりな文章になっていないか、推敲しなくてはなりません。本来なら友達などに読んでもらい、理解しづらい点を指摘し合うのがいいのですが、レポートの剽窃につながりかねないので、自分自身で推敲を重ねましょう。このような姿勢でレポート作成をすれば、文章能力は必ず向上するでしょう。

「正しい」とは何か

実習をしていて「正しい器具の使い方」や「正しい操作」という言葉を聞くことがあるでしょう。しかし、実は教員も遙か昔の学生時代に教わった操作を、そのまま「正しい操作」として教えている場合が少なくありません。実際は、時代とともに「正しい操作」も変わることがあるでしょう。「昔からおこなわれていること」が「正しいこと」とは限りません。例えば、20代の学生時代に教わったことを絶対的な正解だと思い込んでしまったら、60代になっても考えを変えられなくなってしまいます。

医療系の分野では「常識」が目まぐるしく変化します。正しいと考えられていた治療法や対処法が大きく変化して、10年前の常識が今では常識ではないことも珍しくないのです。ですから、“正しい”とは何か、どういうことを考える姿勢が必要になります。「教員が言っていたから」、「昔からやられていたことから」が正しいのでしょうか。もちろん、教員の指示を正しいこととして従う素直さは必要ですが、その場合も思考停止するのではなく“正しい”とは何かを考え続ける姿勢が重要です。大学は常に、何が正解かを求める場であり、それがすなわち学問の発展を促すエネルギーとなるのです。

2.1.4 Microsoft365の利用

Microsoft365とは

愛知学院大学では学生・教職員が教育活動を円滑にするために、MicrosoftとMicrosoft365の使用契約を結んでいます。Microsoft365はWord, Excelといった文書作成、

表計算ソフトの他に、プレゼンテーションソフトの PowerPoint、またグループでの連絡や資料共有を可能にする Teams といった一連のソフトウェアが含まれたものを指します。愛知学院大学の学生は無料で使用することができます。Microsoft365 はパソコンやタブレットのほかに、スマートフォンにインストールすることも可能です。

使用する機材

授業では、担当の教員から Teams を使って個別の連絡や、授業での資料が配布されます。できるだけ自分の所有するパソコンやタブレットなどで利用できるようにしましょう。なお、パソコンやタブレットを所有していない場合は、日進キャンパスと名城公園キャンパスのパソコン室や、あるいは貸し出し用のノートパソコンが利用できます。パソコン室の利用やノートパソコンについては、下記の QR コードから情報処理教育センターの HP をご覧ください。



授業での利用

授業では Word や Excel を利用したレポートや課題、さらに PowerPoint を使った発表も課題として授業で求められることがあります。特に Word, Excel, PowerPoint は一般的な企業活動でも使用するものですから、大学在学中に使いこなせるようにしましょう。

Microsoft365 のダウンロード方法、利用法など、詳細については次の QR コードから情報推進部情報基盤課の HP にある Microsoft365 のページを閲覧してください。



第2節

授業参加の方法



2.2.1 主体的な「聞き」

講義は座学中心の授業形式ですが、ただ座って教員の話聞いているだけでは不十分です。講義においては「主体的に聞く」ことが求められます。ここにおける主体的に聞くとは単に教員と頻繁にコミュニケーションをとることや聞き上手な人になるということではありません。講義において主体的に聞くとは、教員の話の中から重要な事柄を自分で見つけ出し、自分で理解したうえでこれまで獲得してきた知識のなかに適切に位置づけることができるようになることを意味します。これは簡単なようで難しい作業です。教科書を利用する科目の場合は、あらかじめ重要なことが強調して記載されているため、どこが重要な箇所かを判別することは容易でしょう。

一方で教科書を使用しない場合、教員の話の中から自分で重要な箇所を発見して、重要であることがわかるようにノートに記述していく必要があります。また当然ながら、授業を聞いただけでは理解できなかった事柄は、授業後に教員に尋ねたり、自分で調べることが求められます。したがって「主体的に聞く」という行為は、実際には単に話を「聞く」以上の姿勢や行為が求められるのです。

2.2.2 メモとノート

講義では適時メモを取りながら又はノートを取りながら受講する必要があります。高校までの授業でもノートを取りながら学習を進めてきているはずなのでこれまでにノートを取ったことがないという人はいないでしょう。しかし、大学の授業とりわけ講義においてノートを取るということはこれまでの作業とは異なる部分があるため注意が必要です。

高校までは先生が板書する事柄をそのままノートに書き写す作業がノートを取るということを意味していたと思います。一方で大学では前述したように、教科書は使わず授業はパワーポイントで要点だけ示し板書はなし、というような講義もたくさんあります。この場合、レジュメが配布されているから、板書がないからといってノートを取らなくてもよいということではありません。なぜならば大学の授業でノートを取るということは、単なる書き写しではなく、講義を聞く中で重要であると思われる事柄を自分で見つけ出してまとめていくことまでが求められているからです。さらに授業で用いられるレジュメでは重要な事柄はあえて記載せずに学生自らが筆記するように構成されているものが多々あります。この場合、教員の口述のなかから自分で重要事項を見出し空白箇所にメモしておく必要があります。大学の講義は比較的早いペースで進んでいくため

ノートを取りながら受講するのが難しい場合もあるでしょう。その場合は授業内では重要な事柄をメモしながら受講し授業後に自宅等でメモを参考にノートを作成することが必要になります。

良いノート

図書館や書店に行くと、ノートの作成方法を解説した本が数多く見つかります。それらの中では左右のページを広く使うもの、イラストが多く用いられている例などがたくさん紹介されています。もしかすると、そういう例を見ると「自分には無理だ」と諦めてしまう人も多いかもしれません。

しかし、良いノートとは自分が授業内容を理解できるノートです。他の人にとって最良でも自分にとっていい方法とは限りませんし、また、自分にできるものとも限りません。あくまでも自分が作れる範囲のもので、しかも自分が理解できるというのが良いノートと言えます。

ノートを作成するには、授業内容を理解できるということが重要であり、授業で話される事柄を全て記載する必要はありません。そもそも教員が話す事柄を全て記載することは現実的にも不可能です。授業内容を理解できているかどうかは自分のノートを利用しながら友人等に授業で学んだ内容を説明できるかどうか1つの目安になります。重要な事柄を記載するのはもちろんのこと、それがなぜ重要であるのか、別の事柄とどのように関連するのかなど付随することがらも併せて記載しておくといよいでしょう。

また授業内で理解することが難しかった単語などは目印をつけておき授業後に質問する、または自分で調べて理解できるようにしておくことも大切です。ノートは単なる書き写しではないため、わからない部分は授業後に自分で調べて理解できるよう備えておくことが大切です。ノートの取り方や良いノートには正解はありませんので、入学後の早い段階で自分なりの方法を見つけ出しノート作りを実践してみましょう。その際には全ての授業回が終わるまでに自分のノートを見返し、果たしてこれまでの授業回の内容を適切に理解しているか確認してみるのがよいでしょう。確認を繰り返すことで自分にとって理解しやすいノートの取り方がわかってくるため全授業回を終える以前にノートを見返すことをお勧めします。

電子機器の利用

ノートを取るのが大変、復習に利用したいという理由から講義を録画・録音する、板書やパワーポイントが写されたスクリーンを写真でとる人がいます。これらの行為を教員の許可なく無断で行うと著作権を侵害する恐れがあり、罰則の対象となります。絶対に止めましょう。電子機器を利用すれば便利で、労力も少なく済むのと思うかもしれませんが、授業に用いられるスライドや板書は教員の著作物にあたるため、許可なく保存することは書籍などを無断で複製する行為と同様の行為とみなされます。したがって、復習のためなどに利用したい場合は必ず事前に教員に許可をとってから行うようにしましょう。

また、授業中に知らない単語が出てきた場合にスマートフォンなどでその語を調べたいことがあるでしょう。このような場合も念のため教員に検索のために電子機器を利用してもよいか確認しておきましょう。スマートフォンやパソコンは検索以外の用途でも利用できるため、それらの機器を無断で利用していると授業以外の目的で利用している

と受け取られトラブルになりかねません。手軽に利用できるからこそ確認をとってから利用する必要があることを忘れないようにしましょう。

質問をする

授業を受講しただけではわからない部分や聞き逃した箇所がある場合は担当教員に積極的に質問をしましょう。授業時間中に質問することが難しい場合は先生が配布するコメントシートやコミュニケーションペーパーを通して質問する、またはシラバスの「質疑応答」欄に記載している方法で直接に尋ねてみましょう。あまり面識がない教員に質問することは躊躇われるという人もいるかもしれませんが、質問は必ずしも「尋ねる」だけではありません。念の為に確認する行為も広く質問の中に入ります。確認のために聞いたことが、実は誤解だったとか、あるいは確認から新しい情報が教員から得られる場合もあります。質問は「する」のではなく「作る」と考えると、質問に対する姿勢も積極的になります。

教員の立場からすると自分が教える科目に興味を持ってくれることは嬉しく、講義内容について自ら質問してくれることも喜ばしいことです。わからない部分をそのままにしているとこの先に学ぶことについても支障が出てしまうことがあります。わからない部分はその都度に解決しながら受講するよう心掛けてください。

2.2.3 ディスカッション

演習形式の授業ではディスカッションが行われることがあります。グループ活動のなかで方針や方法をめぐって議論することもあれば、個人やグループでの発表後に発表内容について議論を行うこともあるでしょう。いずれにしてもディスカッションを採用する授業ではお互いの考えを披露しそれについて意見交換するなかで学びを深めていくことが重視されます。ディスカッションは、問題導出、問題整理、合意形成などの目的によって様々な方法がとられるためその実施方法は1つではありません。場合にはよっては意見を交換するばかりではなくファシリテーターや討論者といった役割を決めて議論することもあるでしょう。しかしどのような方法で行われるにせよ参加者に能動的な参加を求める点は共通しています。ディスカッションが行われる授業ではお互いの意見を交換することが大切になりますのでこの点を踏まえて積極的な姿勢で参加するようにしましょう。

第3節

自主的学びへ向けて



2.3.1 はじめに

大学での学びというのは本来、極めて能動的な営みであるべきです。すなわち、大学での講義や演習の受講を一つの「きっかけ」として、そこから、自分自身で興味・関心を意欲的に拡張、深めていく必要があります。そこで、この節では、その実現の大きな支えとなる2つのトピックについて説明していきます。1つ目は、「文章の適切かつ効果的な読み方」です。2つ目は、「辞書の適切かつ効果的な活用方法」です。なお、大学での学びを通して、世の中の、あるいはみなさんの中での「当たり前」が「当たり前ではない」と気付くということを、数多く経験する必要があります。もちろんそのためには、世の中の「当たり前」に触れることも大切です。すなわち、「常識」を身に付け、その上で、それを良い意味で「壊す」ことにこそ、大学での学びの大きな意義があるのです。

この節で紹介する事柄はいずれも、それを実現するための方法論です。また、大学での学びにおいては、いきなり「独創性」や「独自性」を追究することは望ましくありません。まずは様々な学問的ルール、すなわち、学びの「型」や「作法」を十分に身に付け、それらを最大限守れるようになった時点でようやく、オリジナリティを追究するステージに立てるのです。この節で紹介する事柄はいずれも、それを実現するための方法論でもあります。

何事においても、何らかの成果を得ようと思ったら、適切な方法で、地味で地道な取り組みを根気強く続けることが不可欠です。この節の内容から、そのことを実感し、大学での能動的な学びに無理なく、しかし意欲的に挑んでください。

2.3.2 文章の適切かつ効果的な読み方を知ろう！

2.3.2.1 学術的文章を読もう！

文献を手に入れる

大学で学ぶ上で、最も触れる機会が多い（ことが望ましい）文章は、学術的文章です。ある学問領域に関する基礎知識や専門的知識を身に付けるために、あるいは、レポートや卒業論文執筆の参考にするために、在学中、数多くの学術的文章を読む必要があります。その代表例として、「新書」や「学術論文」が挙げられます。

新書とは？

まず「新書」とは、新しい本という意味ではありません。岩波新書（岩波書店）、中

公新書（中央公論社）、講談社現代新書（講談社）などに代表される、105mm × 173mm くらいのサイズの書籍のことです。通常、特定のテーマ（ノンフィクション）を深く掘り下げた内容であり、現代社会の諸問題や基礎教養を扱った「教養新書」と、様々なスキルや人生の教訓などを扱った「実用新書」とに大別されます。大学の学問に直接的に繋がり得るのは、前者です。

教養新書の多くは、主に研究者や評論家が、それぞれの学問的成果を平易な表現で端的にまとめているものです。したがって、講義などを通じて、ある関心事が生じた際、そのトピックについて理解を深める第一歩として、新書を読んでもらうことをおすすめします。なお、本学の図書館には、実に様々な新書が所蔵されています。ぜひ興味に応じて、1冊でも多く、借りて読んでみてください（もちろん、書店で最新刊の新書を手に取り、特に魅力的な1冊を購入して、常に手元に置いておくのも良いと思います）。また、新書の検索にあたっては、「新書マップ」(<https://shinshomap.info/>) というウェブサイトもおすすめです。以下の QR コードからアクセスしてみましょう。「新書マップ」では、ある関心事について、新旧様々な新書の情報が即時に提示されるので、とても便利です。



学術論文とは？

次に、学術論文とは、大学や研究所などに所属する研究者、あるいは大学院生が執筆し、学会の発行する学会誌、あるいは書籍にて印刷、出版されたものを指します。近年では電子ジャーナルに掲載される場合もあります。ここで、『図書館情報学用語辞典』第5版における、「学術論文」の定義の一部を引用します。

新しい研究成果を内容とし、一定の構成を持った論文。一般に、論文名、著者名、序論、方法と結果、考察と結論、引用文献リストから構成される。通常は、学術雑誌に掲載されたものを学術論文と呼んでいる。

研究者は、日々の研究成果を、学術論文（や学会発表）によって発信しています。換言すれば、学問は、様々な研究者の、様々な論文の蓄積によって形成され、進化していくわけです。したがって、みなさんがレポートや卒業論文を執筆する際にも、学術論文は有益かつ不可欠な参考文献になります。

ただ、学術論文を読めるようになるためには、様々なルールを会得しなければいけません。その基本的なスキルについては、次節で概説します。ただ、学問領域ごとのルールもあります。それについては、今後、様々な講義や演習で、担当の先生からしっかり学んでください。

ところで、学術論文を探す方法は様々です。例えば、入門書や専門書には、通常、書籍の末尾に「参考文献一覧」が付いています。そこから、必要な文献を探し出すという方法があります。また、国立情報学研究所による「CiNii」（サイニー）というウェブサイトもあります。（<https://cir.nii.ac.jp/>）以下に QR コードを掲載します。



これは、論文、図書・雑誌や博士論文などの学術情報で検索できるデータベース・サービスです。トップページには、Yahoo! JAPAN や Google などと同様に、検索ワードを入力するスペースがあります。ここに、キーワードを入力して検索ボタンをクリックすると、そのキーワードに関連する論文情報が一覧として示されます。その中には、論文そのものの PDF ファイルが収録されている場合がありますが、論文情報の記載のみで、論文そのものは収録されていない場合もあります。PDF に表示されない場合には、論文の入手方法について、本学図書館の司書さんに尋ねてみましょう。分かりやすく、説明してくれることでしょう。

参考文献に能動的にアプローチしよう！

レポートや卒業論文の執筆に必要な参考文献は、地道に収集し、積極的に読み進める必要があります（もちろん、授業によっては、そもそも参考文献を使ってはいけないと指示される場合もありますし、逆に、使うべき参考文献が指定されることもあります。その都度、担当の先生の指示にしたがってください）。ただ、レポートなどのテーマと参考文献の関わりについて、注意すべき点があります。

例えばある講義で、レポートのテーマを自由に設定して良いという指示が出されたとします。そこで、自分なりに設定したテーマに関連する文献を探したところ、該当する文献がありすぎる場合には、テーマ設定が緩すぎる可能性があります。そこで、より具体的に、論点を絞り込む必要があります。

あるいは逆に、該当する文献がなさすぎる場合には、テーマ設定に無理がある（＝学術的なテーマとして妥当性が低い）か、文献の探し方が不十分である可能性があります。その際にも、テーマ設定について再考するとともに、テーマの妥当性、あるいは参考文献の探し方について担当の先生に質問してみましょう。

なお、レポートなどの執筆にあたって、自分の興味あることに基礎的知識が足りないと感じたら、まず、入門書や事典類に目を通してみると良いでしょう。その際には、なるべく新しいものに触れることで、当該のテーマについての研究の流れが見えてくることが多いと思います。そういった書籍の選定にあたって、積極的に担当の先生を頼ってみてください（先生方は、いわば、文献収集のプロでもあります）。

学術的文章の読み方

文章の読み方には、「精読」、「熟読」、「多読」、「乱読」、「粗読み」など、様々な方法があります（それぞれの言葉の意味については、ぜひ国語辞典で調べてみてください）。以下、この節では、学術的文章を読む際の留意点について説明していきます。

どうして学術的文章を読む必要がある？

評論（新書など）や学術論文を読む最大の目的は、専門的な概念や理論を知るという

ことの他に、「学問的な言葉」を身に付け、その「学問的な言葉」を用いて思考できるようになるということが挙げられます。

つまり、大学での学問というのは、日常的に会話に使用するような表現ではなく、しっかりした枠組みやルールに則って丁寧に考察を展開させていくべきものなのです。このような学問的な表現は学問の世界だけではなく、ビジネスの世界で使われる説明書や契約書にも使われます。そのためには、少しでも多くの学問的文章を読み進め、読み解き、学問を行う上での「基礎体力」を付けなければなりません。

学問的文章を「読む」と学問的文章を「書く」こととの関係

ちなみに、学問的文章を読む理由は、上に述べたような点のみではありません。学問的文章を「読む」と「書く」ことは、密接な関係があります。そもそも（学問的）文章は、書き手の思考の流れを言語化したものです。つまり、（学問的）文章を読むという行為は、書き手の思考を辿る（＝書き手の思考を、追体験する）作業でもあるのです。そして、学問的文章を適切に書けるようになるためには、その前提として、学問的文章を適切に読めるようになることが不可欠です。すなわち、ただ文字を目で追うだけではなく、意識的に、各文の意味、文章全体の意味を掴んでいく必要があります。

それでは、学問的文章を適切なルールに則って書けるようになるためには、まず何をすれば良いのでしょうか。その一番の近道は、理想とする学問的文章を見つけ、そこで用いられている単語、文型、文体を模倣することです。難なく模倣できるようになった後で、徐々に個性を発揮していけば良いのです。

学問的文章を適切に読むコツその1：まずは全体像を掴もう！

さてここからは、学問的文章を適切に読むための具体的なコツを紹介していきます。まずは、新書や、入門書・専門書を読む上で、全体像を掴むための最初のステップです。

通常、書籍の場合には最初に、「書名」、「目次」、「はしがき（まえがき）」、「あとがき」に目を通してみましょう。これらの情報は、文章の全体像を掴む上での、いわば道標になります。

なお、これだけの限られた情報であっても、チェックすることによって、その文章全体で扱われているトピックに関する様々な背景知識が（無意識にであっても）頭に浮かぶはずです。それ自体が、文章の深い読解の助けになります。知識・情報を持っているほど、頭に浮かぶ背景知識は豊かなものになり、文章の読解も容易になります。だからこそ、常日頃から、幅広い事柄への知的好奇心を持ち、多様な知識・情報に積極的にアクセスする姿勢が大切です。

学問的文章を適切に読むコツその2：「接続詞」と「中心文」にマーキングしよう！

さて、学問的文章を読むことに十分に慣れるまでは、文章中の大切な要素に、適宜、蛍光ペンなどでマーキングしたり、付箋を貼るなどの工夫をすると良いでしょう。そうすることで、ある文章を初めて読む上での、文構造や文章構造の理解が促進されるはずです。加えて、同じ文章を後で読み返すときに、注目すべき情報を把握しやすいというメリットもあります。

ただし、マーキングし過ぎると、かえって（視覚的に）読みにくくなってしまいます。そのため、特に重要な要素に絞って、マーキングする必要があります。ここでは、その

要素を2つ紹介します。

1つ目は、「接続詞」です。接続詞には、様々なものがあります。例えば、「そして」や「また」（付加）、「したがって」や「つまり」（帰結）、「すなわち」や「つまり」（解説）、「例えば」（例示）などは、議論を進めるために用いられる接続詞です。また、「しかし」や「ところが」（逆接）、「確かに」や「もちろん」（譲歩）、「ただし」や「なお」（補足）、「一方」や「他方」（対比）などは、議論の流れを変えるために用いられる接続詞です。接続詞は、文と文の関係、あるいは段落と段落の間関係を明示する、いわば文章にとっての「関節」のような大切な要素であり、学術的文章を適切に読むためにも、適切に書くためにも、不可欠の要素です。

2つ目は、「中心文」です。通常、学術的文章を構成している各段落には、その冒頭か末尾に、書き手が最も伝えたい（＝読み手に対して最も主張したい）事柄を示す1文（ないし2文）があります。それが、中心文です。一方、各段落の中心文以外の部分は、中心文を何らかの形で支える「支持文」です。ここで、新書から1段落分を丸ごと抜き出してみます。

疑似科学の第三の特徴は、一部の当たっていることを針小棒大に解釈して、当たっていないことを無視してしまう点である。迷信がその典型で、たまたま当たっている場合のみを取り上げ、それによって実証できたと思い込んでしまうのだ。偶然の一致を必然の一致と信じ込んでしまい、当たっていないことの方が圧倒的に多くても、それはいっさい考慮されないのである。

（出典：池内了『疑似科学入門』岩波新書，p. 20）

この段落では、冒頭の「疑似科学の第三の……」から始まる一文が、中心文です。すなわち、「疑似科学」が持つ特徴の1つ（ここでは、3番目の特徴）を端的に示しています。そして、2文目と3文目は、これを支える支持文です。中心文での主張を、「迷信」という具体例によって裏付け、補足説明を施しています。さらに、同書から、別の1段落分を丸ごと抜き出してみます。

人間は、ある種の思いがけない体験をすると、それがなぜ起こったかの「仮説」を持ち、仮説から論理的に導かれる「推論」を行い、結果と照合して仮説を「検証」する、という思考回路を採っている。「帰納的推論」である。それで、赤信号で道路を渡れば交通事故に遭うとか、火に手を近づければ火傷をすることを学び、二度としなくなる。このように結果が明白にわかる場合は簡単だが、結果が曖昧であったり、神秘的に見える体験をしたりすると、思考に狂いが生じてくる場合がある。

（出典：池内了『疑似科学入門』岩波新書，p. 33）

この段落では、冒頭の3文で、人間のごくごく基本的で一般的な思考の在り方（「帰納的推論」）について、具体例を挙げて示しています。この前提部分（＝支持文）を踏まえつつ、段落の末尾の一文（＝中心文）によって、実は人間の思考はそれほど単純でなく、「思考に狂いが生じてくる場合がある」という現実を示しています。この中心文を導入として、これ以降の段落では、「思考の狂い」の具体例が複数示されます（なお、文章の全体像については、ぜひ同書を実際に読んで、確認してみてください。適切な文

構造・文章構造を学ぶ上でも、また、賢く生きる術^{すべ}を身に付ける上でも、有益な1冊です。

ちなみに、前述のとおり、中心文は一般的に、各段落の冒頭あるいは末尾にあることが多いものです。さらに、文章全体の結論ないし最重要な主張は、文章全体（文章丸ごと全体、あるいは章や節全体）の冒頭にあることも、末尾にあることもあります。また、冒頭と末尾に併存していることもあります。さらには、文章の各所に散在していて、不明瞭なこともあります。いずれにしても学術的文章に対しては、「書き手が最も伝えたいこと」を、その都度、意識的にすくい取りながら、頭を働かせて読むという行為が不可欠です。

なお、レポートや卒業論文を書く際、ある文献のある範囲の内容を端的にまとめる（＝要約する）必要が生じることがあります。この場合には、その範囲の各段落にある中心文を抽出し、それらを、適宜、表現を削除したり補ったりしながら、うまく組み合わせていきましょう。また、みなさん自身が実際に学術的文章を書く際にも、各段落に、中心文を意識的に配置するようにしましょう。

学術的文章を適切に読むコツその3：「スキミング」と「スキヤニング」をしよう！

このセクションでは学術的文章から、その情報を的確に把握するための、2種類の読み方を紹介します。1つ目は、「スキミング」です。これは、「すくい読み」とも呼ばれ、文章の大意を掴む読み方です。ある学術的文章を読むときには、いわば下読みとして、最初にスキミングをしてみると良いでしょう。ここで、文章の種類、概要、難易度を、大まかにでも把握しておきましょう。

2つ目は、「スキヤニング」です。これは、「探索読み」とも呼ばれ、特定の情報を求めて、特定の箇所を重点的に、かつ素早く読む方法です。なお、ある学術的文章を読む目的が明確である場合、すなわち、特定の情報を入手するために読む場合には、スキヤニングが有効です。

ただし、全体像を把握することなくスキヤニングを行うと、本来得なければならない重要な情報を取りこぼす危険性もあります。そこで、スキミングを踏まえた上でのスキヤニングが望ましいといえます。すなわち、学術的文章を適切かつ正確に理解するためには、最低でも2回は読むべきなのです。

学術的文章を適切に読むコツその4：書き手の思考に批判的に向き合おう！

学術的文章を深く読み解く上で、また、その読解をレポートなどの執筆作業に有機的に結び付ける上で最も重要な姿勢は、書き手の思考に批判的に向き合いながら読み進めるという行為です。これを、「クリティカル・リーディング」あるいは「分析読み」と呼びます。すなわち、文章に書かれた内容を適切に理解した上で、その内容を鵜呑みにするのではなく批判的に検討し、自分自身の意見や考えに結び付ける、という読み方です。

大学で学ぶ上で、先人の学問の蓄積（＝先行研究）に敬意を払い、十分に参照することは不可欠です。しかしそれと同じくらい、それらの先行研究に対して批判的な検討を加えることも、重要です。批判的検討というのは、先行研究（や、その研究を行った人）のあら探しをしたり、むやみに非難することではありません。客観的な根拠に基づき、先行研究に残された問題点や課題を指摘すること、すなわち、建設的な考察を行うこと

です。その結果、新たな解釈や新たな事実が明らかになれば、その学問分野は進歩します。みなさんには、(例えば大学での学びの集大成である卒業研究の段階で) その一端を担うくらいの気概で、能動的に学んでほしいと思います。

その際、自分の主張の妥当性を、先行研究での議論に位置づけてじっくりと検討し、信頼性のある根拠を裏付けとして論証する必要があります。また、自分の主張と異なる見解について、どこがどう異なるのか、その基準を明示し、自分の主張の妥当性を実証する必要もあります。

なお、これらを実現するためには、地道な学問的訓練が欠かせません。大学の様々な講義・演習は、新たな知識・情報・スキルを身に付けるだけではなく、それぞれの学問領域ごとの「批判的な思考法」も身に付ける場です。さらに、授業時間中での学習に留まらず、自分なりの「批判的な思考法」の枠組みや方法が妥当かどうかについて、それぞれの科目の担当教員に自主的に教を乞うことも強くおすすめします。

2.3.2.2 小説を読もう！

小説を読む意義とは？

これまでは「学術的文章」の読み方について紹介してきましたが、ここからは「小説」の読み方について紹介していきます。みなさんは日頃、小説をどれくらい読んでいるでしょうか。また、好きな小説家はいるでしょうか。

小説をたくさん読むことは、みなさんの人生(観)を豊かにすることに繋がります。すなわち、小説を読むことに没頭している時間は、時空間を超えてその世界に浸り、そこで、多様な人々(＝小説の登場人物)の人生を追体験する時間でもあるのです。そのため、自分一人だけでは、あるいは自分の身近な人々との関わりだけでは得られないような多様な価値観が、知らず知らずのうちに養われるわけです。

このことに関連して、作家の小川洋子さんが著書『物語の役割』(ちくまプリマー新書)の中で、以下のような興味深い指摘をしています。やや長いですが、そのまま引用します。小説を読む意義について考える上での、一つのヒントにしてみてください。

たとえば、非常に受け入れがたい困難な現実にもつかったとき、人間はほとんど無意識のうちに自分の心の形に合うようにその現実をいろいろ変形させ、どうかしてその現実を受け入れようとする。もうそこで一つの物語を作っているわけです。

あるいは現実を記憶していくときでも、ありのままに記憶するわけでは決してなく、やはり自分にとって嬉しいことはうんと膨らませて、悲しいことはうんと小さくしてというふうに、自分の記憶の形に似合うようなものに変えて、現実を物語にして自分のなかに積み重ねていく。そういう意味でいえば、誰でも生きていく限りは物語を必要としており、物語に助けられながら、どうにか現実との折り合いをつけているのです。

作家は特別な才能があるのではなく、誰もが日々日常生活の中で作り出している物語を、意識的に言葉で表現しているだけのことだ。自分の役割はそういうことなんじゃないかと思うようになりました。

(出典：小川洋子『物語の役割』ちくまプリマー新書、pp. 22-23)

小説の世界観を、「頭を使って」楽しもう！

小説は、とにかくその世界観を楽しみ、味わうことが大切です。そのため、空いた時間に気楽に読む、というのももちろん良いでしょう。ただ、時にはしっかり頭を使って読むことも必要です。つまり、どこがどう面白いのか、どこに魅力を感じるのか、それは何故なのか、といったことを自分なりに分析してみるのです。さらに、それを適切かつ効果的に、自分の言葉で表現できれば、その小説の豊かな魅力を最大限に引き出せます。そこで、簡単なメモでも良いので、読書ノートとして手元に記録を残していくと良いでしょう。

また、学術的文章の書き手は、その性質上、努めて「論理的」に文章を執筆していることがほとんどです。冷静に、客観的に、そして明快に、議論を展開することが求められるからです。それとは対照的に、小説は必ずしも「論理的」に書かれているとは言えません。そうすることで、むしろ、ドラマティックな展開が生み出せるからです。

ですから、小説を読む際には、作者の意図的な「非論理」を楽しみましょう。もちろん、「非論理」を「非論理」のままにしておいては、内容の十分な理解には結び付きません。「非論理」を、頭の中で自分なりに「論理的」に再構成する営みが、小説の読解には欠かせません。

ちなみに、小説家は物語をドラマティックに展開させるべく、様々な表現技法（＝レトリック）を駆使しています。例えば川端康成は、小説『雪国』の中で、「細く高い鼻が少し寂しいけれども、その下に小さくつぼんだ唇はまことに美しい蛭の輪のように伸び縮みがなめらかで……」と、主人公の美しい唇を極めて斬新な「比喻（たとえ）」によって表現しています。

他にも、特徴的な表現技法は様々に存在します。例えば「不戦勝でも、勝ちも勝ちだよ。」のような同語反復表現（トートロジー）、「小さな巨人」、「残酷な優しさ」のように一見して反対の意味をもつ語を組み合わせた対義結合表現（オクシモロン）、「彼は決して悲しくなかった。」のように（あえて「嬉しい」と表現せず）反対の物事を否定する形で述べる表現（緩徐法）など、実に多様です。優れた小説家は、一般的な人々による一般的な捉え方とはずいぶん異なる、独創的で発見的な認識を実現し、かつ、それらの認識を様々な表現技法によって造形できているわけです。ですから、その表現技法の特性を知ることが、小説の深い読解に結び付くはずですが、なお、そのための第一歩として、森雄一『学びのエクササイズ レトリック』（ひつじ書房）という入門書を読み、小説を味わうための準備体操をすることをおすすめします。

2.3.3 辞書の適切かつ効果的な活用方法

辞書を使おう！

大学では、難しい言葉を説明してもらえとは限りませんので、積極的に辞書を使うことが必要です。特に外国語の授業では、頻繁に辞書を使うことを求められます。そこで、このセクションでは電子辞書の使い方を動画で紹介합니다。代表的な電子辞書であるカシオの『EX-word』とシャープの『Brain』を例に紹介しますので、自分の持っている電子辞書に合わせて視聴してください。「電子辞書の使い方なんて知ってるよ！」という方にも、新しい発見があるかも知れません。

【EX-word 編】(QR コードを読み込んでください)

- ① Mental strength is more important in certain sports. の certain を調べたい！(見出し語検索)



- ② Anyone can take part in the competition. の take part in を調べたい！(成句検索)



- ③ People have danced throughout history. の throughout history を調べたい！(例文検索)



【Brain 編】(QR コードを読み込んでください)

- ① Mental strength is more important in certain sports. の certain を調べたい！(見出し語検索)



- ② Anyone can take part in the competition. の take part in を調べたい！(成句検索)



- ③ People have danced throughout history. の throughout history を調べたい！(例文検索)



辞書を超えよう！ —国語辞典を例に—

さてみなさんは、国語辞典をどのようなときに活用するでしょうか。一般的には、あ

る単語の意味が分からないとき、ある単語をより適切な別の単語に置き換えたいとき、あるいはある単語の漢字表記が分からないときに、国語辞典で「調べる」と思います。

ただ、国語辞典には必ずしも、言葉の意味の「正解」が書いてあるわけではありません。国語辞典には、言葉の意味の説明文が書かれています。この説明文のことを、「語釈」と呼びますが、語釈には、様々な不備・不足もあります。このテキストの2.1.2節で、「クリティカル・リーディング」について紹介しましたが、国語辞典の語釈も、批判的に読み、自分なりの「代案」を考えることができるのです。ここでは、そのような意味での「辞書を超える」道筋について、少しだけ紹介します。

例えば、小学館の『デジタル大辞泉』という国語辞典で「隅^{すみ}」という語を調べると、「囲まれた区域のかど。」という語釈が示されています。そして、同じ国語辞典で「角^{かど}」という語を調べると、「物の隅。」という語釈が示されています。つまり、「角」を調べれば「隅」と説明され、「隅」を調べれば「角」と説明されるわけで、これでは、語釈の堂々巡りで、説明として明らかに不十分です。このような問題点に気付いた時点で、みなさんは「辞書を超える」ための最初の一步を踏み出しているのです。

ちなみに、ここでは「正解」はあえて示しません。まずは自分なりに、「隅」と「角」、それぞれの語釈の「代案」を考察してみてください。その際、「折り紙の{隅／角}を丸く切る。」のように、「角」と「隅」どちらも使える例文を思い浮かべているだけでは、考察は進められません。どちらか一方しか使えない例文を思い浮かべることが、両者の意味の違いを明確にする、大きなヒントになります（例えば、「そのの[]を右に曲がる」の[]には、どちらが入るでしょうか。また、「部屋の[]もしっかり掃除しなさい」の[]には、どちらが入るでしょうか）。なお、自分なりの「代案」が見つかった時点で、その見解の妥当性を検証すべく、国広哲弥編『ことばの意味3 辞書に書いてないこと』（平凡社）の「カド・スミ」の項を読んでみることをおすすめします。

もう1つ、具体例を紹介しましょう。例えば『デジタル大辞泉』で「苦い」という語を調べると、味覚に関する語義として「舌を刺激し、口がゆがむような嫌な味である。」という語釈が示されています。また、オンライン辞書・事典検索サイトであるジャパンレッジ（愛知学院大学図書館情報センターのウェブサイトからアクセスできる有益なデータベースです）に収録されている『日本国語大辞典』で「苦い」という語を調べると、「味覚について、舌を刺激し、不快な感じのあるさま」という語釈が示されています。これらも、やはり説明としては不十分です。まずはみなさんなりに、どこに説明としての不備・不十分さがあるか、考えてみましょう。例えば、これらの語釈からは、他の、不快な味（「まずい」、「すっぱい」、「辛い」等）との意味の相違が見出せません。また、いずれの語釈でも、「嫌」とか「不快」と断定していますが、果たしてそう言い切れるのでしょうか。例えば私たちは、「苦い」と感じつつも、好んで口にする飲食物もあるのではないのでしょうか。

ちなみに、ここでも語釈の「正解」はあえて示しません。ここまでのポイントをヒントに、まずは自分なりに「辞書を超える」挑戦をしてみてください。なお、『新明解国語辞典』第八版（三省堂）の「苦い」を調べると、ここで示した問題点をクリアした優れた語釈に出会えます。ぜひ一度、手に取ってチェックしてみてください。

第4節

ICT とネット社会



2.4.1 スマートフォンの活用法

ここでは、授業や学習において、スマートフォンをどのように活用できるかを考えていきましょう。なお、授業の内容などによって授業中のスマートフォン利用を禁じている場合もありますので担当する教員の指示に従ってください。

授業を受けるとき

講義の内容を理解するために、スマートフォンをさまざまな方法で活用することができます。スマートフォンのノートアプリを使うことで、ノートの作成や整理が簡単になります。また、スマートフォンを使って参考書の電子版やオンラインの図書館を利用することで、より多くの資料にアクセスすることができます。語学の授業ではアプリ辞書を使うこともできるでしょう。さらにグループワークなどの場合にはスマートフォンを使って、グループメンバーとのコミュニケーションを取り、グループの進捗状況を共有することができます。課題に取り組むときスマートフォンを活用して、課題の提出期限をリマインダーに設定し、課題の進捗状況を確認することができます。さらに e-learning アプリを使うことで、いつでもどこでも自分のペースで学ぶことができます。またスライド作成やプレゼンテーション資料の確認を行うこともできます。

スマートフォンとパソコンの違い

ただし、これらをより効率的に進めるためには、パソコンを用いる方が望ましいでしょう。スマートフォンとパソコンには以下のような違いがあります。

(1) 画面の大きさ

パソコンのほうが大画面で、一度に提示できる情報量が多く、作業が効率よく行えます。一画面に複数のアプリを表示させることもできます。一方、スマートフォンは、画面が小さいため、パソコンほど効率よく作業することは困難です。

(2) 演算性能・アプリの完成度

パソコンの方が演算性能が良く、またパソコン版・スマートフォン版の両方が提供されているアプリ（Word など）は、ほとんどがパソコン版の方が完成度が高いです。したがって、パソコンでの作業の方が、動作のもたつきなどが少なく、スムーズに作業ができます。

(3) 文字入力効率

通常、パソコンには物理キーボードが備わっています。物理キーボードによる入力に慣れれば、スマートフォンのフリック入力よりもより高速の文字入力ができます。卒業後にオフィスで仕事を行う際も、物理キーボードで入力することが当然のように求められます。学生のうちに慣れておくのがいいでしょう。

2.4.2 SNS (ソーシャルネットワーキングサービス) と情報リテラシー

SNS とは、インターネットを通じて人々が情報を共有し、コミュニケーションを行うためのプラットフォームです。代表的な SNS には、Facebook、X (旧 Twitter)、Instagram、YouTube、TikTok などがあります。これらのサービスを利用することで、友人や家族との交流だけでなく、世界中の他のユーザーとも簡単にコミュニケーションを取ることができます。

SNS の利点として、情報の迅速な拡散や様々な視点からの意見交換が挙げられます。しかし、一方で情報の信頼性については注意が必要です。虚偽の情報や偏った意見が拡散されることがあり、その影響力は私たちが考えるよりも大きいものです。このため、情報リテラシーが重要になります。

情報リテラシーとは、正確な情報を見極める力や情報を適切に利用する力を指します。大学生として、情報リテラシーを高めることは学業や社会での活動において欠かせないスキルです。情報リテラシーを高めるためには、以下のポイントを意識することが大切です。

(1) 情報の信頼性を確認する

SNS 上では、情報の正確性を確認することが難しい場合があります。情報の出所や信頼性を確認するために、複数の情報源を参照することや、信頼性の高いメディアや専門家の情報を優先して利用することが重要です。

(2) 偏った情報に注意する

SNS 上では、自分と同じ意見の情報が偏って表示される傾向があります。偏った情報に影響される前に、他の視点も理解し、客観的な情報を得るように努めましょう。

(3) プライバシーとセキュリティに注意する

SNS は個人情報が多く流れる場所でもあります。プライバシーの設定や不審なリンクには注意し、個人情報の漏洩を防ぐ対策を取りましょう。

(4) 自制心を持つ

SNS は簡単に感情を表現し、発信できる場でもあります。感情的な発言がトラブルの原因になることもあります。冷静な判断を心掛け、他者と尊重し合うコミュニケーションを心掛けましょう。

SNS は情報の共有やコミュニケーションに大きなメリットをもたらすツールですが、

情報リテラシーを持たないまま利用すると誤った情報に惑わされたり、犯罪に巻き込まれることもあります。大学生として、情報リテラシーの向上に努め、適切な情報の利用と発信ができるよう心掛けてください。これにより、より豊かな学生生活と社会参加が可能となるでしょう。

2.4.3 引用・出典・剽窃

大学でレポートを書く際やプレゼンテーションの資料を作成する際、論文、書籍、ニュースといった他人の著作物を引用することがあるでしょう。ここでは、特にインターネット上にある情報を引用するときに気をつけるべきことをまとめます。

信頼できる情報を検索・引用する

インターネットでは、誰しもが情報を発信することができます。しかし、そこには信頼できる情報と、そうでない情報が混在しており、両者を見分けることが重要です。ここでの「信頼できる情報」というのは、「大学が発信する情報、学会など学術団体が発信している情報、国家機関や地方自治体などの公的機関が発信している情報、新聞やテレビ局などのマスコミが発信している情報など、信頼できる機関からの情報」¹⁾を指します。逆に言えば「どこの誰によるものかわからない、勝手な思い込みや主観的な意見に基づいた、個人ブログや SNS に書かれた情報」を引用するのは避けた方が安全です。

最も信頼できる情報の一つが論文です。論文は、インターネットの論文公開システムやデータベースを利用することで簡単に見つけることができます（詳細は次の「2.4.4 論文検索」のセクションを参照してください）。見つけた論文を引用する際は、引用箇所をわかりやすく示したうえで、前後に出典情報（著者名・発行年）を記載し、本文の最後に引用した論文の出典情報を一覧にして記載してください。

出典情報を記録する

引用しようと思った論文や資料を見つけたら、著者名や発行年、収録雑誌名などの情報（出典情報）を正しく記録しておきましょう。先述した通り、これらは引用時に必要となる情報で、正しく記載していなければ剽窃（後述）とみなされてしまいます。また、インターネット上で見つけた論文や資料は、紙媒体とは違って、再び検索したときにうまく見つけられなかったり、ダウンロードしてもパソコン上で行方不明になったり、といったトラブルがつきものですので、これらの情報を控えておくことは重要です。大学のリポジトリなど、論文公開システム上で公開されている論文であれば、下図のような出典情報がまとめられた論文ごとの個別の情報ページがあるはずですので、そちらで出典情報を確認し、記録しておきましょう。Web ページを引用する場合は、アクセスした日も記録しておくといでしょう。

また、論文や資料に確実にアクセスできる URL も記録しておきましょう。論文公開システム上の論文であれば、論文ごとの個別情報ページの URL を記録しておくといでしょう。リポジトリの場合は、ページの右上の方に比較的短めの URL が提示されているはずです。“Permalink”や“doi”といった名称がついている場合もあります。

ひょうせつ

剽窃行為を避ける

剽窃とは、「他の研究者のアイデア、分析・解析方法、データ、研究結果、論文又は用語を、当該研究者の了解もしくは適切な表示なく流用すること」²⁾と言われています。また、引用する際に、(a) 引用箇所を明確にすることと、(b) 引用元の情報（出典）を明らかにすることの2点ができていなかった、不適切な引用をしてし

まった場合も、剽窃とみなされます。

剽窃はよく「コピー・アンド・ペースト（いわゆるコピペ）」と同じものと思われがちですが、実は「コピペ」しただけで剽窃行為になるわけではありません。上記 (a)、(b) の2点が守られている限りは、論文や書籍、Web サイトからコピペをしても、適切な引用となり、剽窃とみなされることはありません。引用のルールを正しく守りながら、コピペを活用しましょう。

なお、意図的に剽窃を行ってはいけませんが、意図せずして剽窃を行ってしまうことも、避けなければなりません。以下は、意図せずして剽窃を行ってしまったケースです。

Aさんは、レポートの序論で、とある論文を引用しようと思い、その論文の一節を自分のレポートにコピペしました。出典を示し、引用箇所を明確にしようと思っていたところ、ちょうどバイトに向かう時間になり、一旦パソコンを閉じて家を出ました。帰宅後、再び同じレポートに取り掛かりましたが、論文の一節をコピペしたことを忘れてしまい、出典を示したり、引用箇所を明確にしたりしないままレポートを提出してしまいました。その後、担当教員からレポート中に剽窃箇所が見つかったとの連絡を受けました。

この例では、Aさんに悪意はまったくなかったものの、結果としてコピペした箇所が剽窃にあたりと判断されてしまいました。このようなことが起こらないようにするためには、コピペ直後にコピペ箇所のフォントの色を変える、コピペ箇所にマーカーで印をつけるなど、後でコピペ箇所を簡単に特定できるような対策を習慣づけるとよいでしょう。

大学などの学問の世界では、剽窃は絶対に許されない行為とされています。みなさんも大学に入学したからには、学問の世界の一員です。剽窃を行えば、大学からその授業を含む学期すべての単位の取り消しや停学といった、厳しい処分が科せられます。絶対にやめてください。



大部分がコピペ箇所にならないようにする

コピペ自体は悪いことではない、引用を正しく行いさえすればいい、と聞くと、つい気軽にコピペしてしまい、引用箇所が多くなってしまう、ということもあるかもしれません。

しかし、正しい方法で引用ができていたとしても、レポートや資料の大部分が他人の著作物からの引用であれば、それはみなさん自身が作成したことにはなりません。レポートや資料のほとんどをコピペで済ませるということはやめましょう。

画像の引用を避ける

インターネット上の写真、イラスト、図（グラフ）、表などの画像をコピペして引用することは避けましょう。著作権法上、画像の引用には作成者の許諾をもらうことが必要になる場合がありますが、これはなかなか大変です。したがって、引用したいイラストや写真があった場合は、同じものが描かれている著作権フリーの素材を使用しましょう。検索サイトで、「著作権フリー」などのキーワードを追加して検索してみてください。また、引用したいものが図表であれば、コピペするのではなく、元データを参照したりして、自身で作成しましょう。

孫引きを避ける

孫引きとは、他人の著作物の中の引用箇所だけを読み、引用元の著作物を読まずにそのまま引用することです。Web ページを引用する場合、その Web ページの内容に他の論文や資料からの引用がないかを確認してください。引用があった場合は、引用元の著作物を参照した上で引用するようにしてください。

生成系 AI（ChatGPT 等）の使用について

最近、ChatGPT などの生成系 AI が話題になっています。生成系 AI とは、「画像や文章、音声、プログラムコード（中略）などさまざまなコンテンツを生成することのできる人工知能」です³⁾。生成系 AI は非常に便利なものですが、授業での使用には注意が必要です。

まず、多くの生成系 AI が出力する情報のすべてが正確だとは限りません。時には不正確な内容を出力する可能性があります。生成系 AI を調べものに使ったり、調べた情報を根拠として引用したりすることはやめましょう。また、自分の代わりに生成系 AI にレポートを書かせるといった行為は、剽窃行為にあたります。レポート執筆における生成系 AI の利用は、自分の書いた文章表現の一部をブラッシュアップするなどの用途にとどめておくのがよいでしょう。

生成系 AI は新しい技術です。どのように利用すべきかは、教員の指示や注意に従いましょう。

2.4.4 論文検索

論文を探す方法には様々なものがありますが、ここでは特にインターネット上で論文を検索する方法についてまとめます。

図書館情報センターのサイトで探す方法

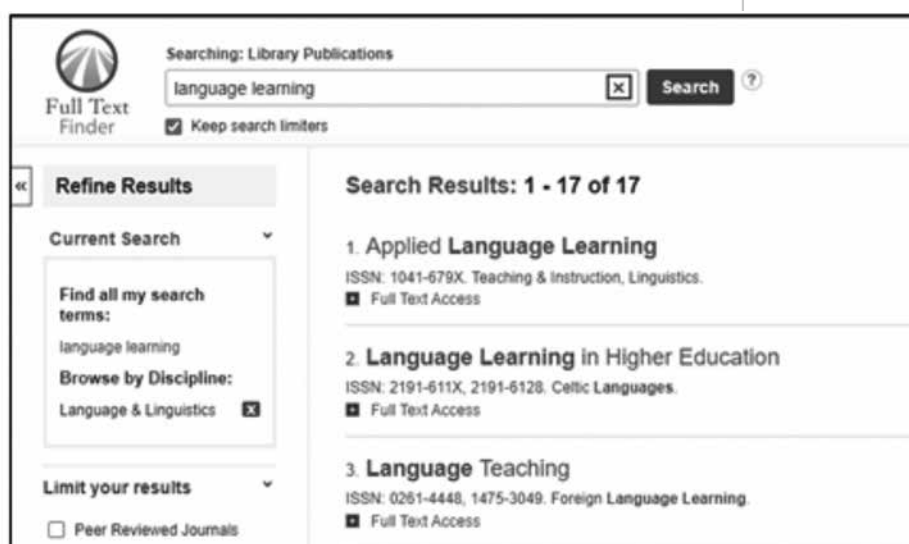
本学の図書館情報センターに行けば、多くの書籍や資料にアクセスすることができますが、同様に図書館情報センターのサイトでは数多くの電子資料(電子書籍や電子ジャーナル、データベース)を利用することができます。これらは無償で利用することができますので、ぜひ積極的に活用してください。

まず、大学の図書館情報センターのサイト (<https://www.lib.agu.ac.jp/>) にアクセスしてください。QR コードは以下の通りです。



サイトの上部の「データベース・電子書籍」からは、J-STAGE などの日本の論文公開・検索システムや、本学が契約している海外論文のデータベース、新聞記事にアクセスできるデータベース、電子書籍サービスの一覧が掲載されています。タイトルをクリックすれば、各種のサービスが利用可能です。

同じく、サイト上部の「電子ジャーナル」では、本学が契約している電子ジャーナル(論文誌)を検索・閲覧できるデータベース(EBSCO Host)にアクセスできます。ジャーナルの名前を入れて検索すれば、閲覧可能なジャーナルが一覧表示されます。ジャーナル名の下の“Full Text Access”をクリックすれば、ジャーナルへのリンクが表示されます。



なお、これらのサービスのほとんどは学内ネットワークのみからアクセスが可能で、学外のネットワーク(携帯電話の回線、自宅ネットワークなど)からアクセスできません。学外から学内限定のサービスを利用したい場合は、VPN 接続を用いてください。VPN 接続を用いることで、学外から学内限定の Web サービスに安全にアクセスができます。設定方法などの詳細は、情報基盤課のサイトで確認してください。<https://www.dpc.agu.ac.jp/guide/network/vpn/index.html>



インターネット上のサービスで探す方法

ここでは、インターネット上で利用できる論文公開・検索システムやデータベースのうち、いくつか代表的なものを取り上げます。なお、図書館情報センターのデータベース一覧でも様々なものが紹介されていますので、確認してみてください。

(1) Google Scholar : <https://scholar.google.com/>



検索エンジン Google によって運営されている論文検索システムです。Google と同様、検索窓のみのシンプルな見た目をしています。キーワードを検索窓に入力して検索すると、関連する論文が一覧表示されます。発行年や言語での絞り込みや、関連性・日付での並び替えも可能です。

右端に「[PDF]」から始まるリンクが表示されていれば、リンクをクリックしてその論文を読むことができます。学内ネットワークに接続されたパソコンやスマートフォンであれば、本学が契約している論文を閲覧するためのリンクも表示されます。



また、それぞれの論文の下にある「被引用数」をクリックすれば、その論文が引用された論文が一覧表示されるので、関連する研究を簡単に見つけることもできます。横の数字はその論文がどれだけ引用されたかを示しており、論文のインパクトの大きさの指標になります。

Google アカウントでログインすれば、「保存」で、後で読みたい論文を「マイライブラリ」に保存することができます。また、おすすめの論文を提案してくれることもあります。

(2) J-STAGE : <https://www.jstage.jst.go.jp/browse/-char/ja>

注目トピックス

My J-STAGEにサインイン

日本で発行されたジャーナル等の刊行物を公開しているシステムです。サイト上部中央の検索窓にキーワードを入力して検索すると、タイトルや概要、ジャーナル名などでキーワードに関連する論文を一覧表示してくれます。

左カラムで資料種別や研究分野、ジャーナル名、著者名等での絞り込みが可能です。タイトルをクリックすれば論文の詳細情報が閲覧でき、下の「PDF 形式でダウンロード」をクリックすれば PDF 形式でダウンロードができます。

検索フィルタ

すべての検索フィルターをリセットする

資料種別

☒ ジャーナル (28,340)
☐ 会議録・要旨集
☐ 研究報告書・技術報告書
☐ 解説誌・一般情報誌
☐ その他

リセット

査読有無

☐ 査読あり (20,354)

リセット

記事属性

☐ 新着 (175)
☐ 早期公開 (16)
☐ 本文 (HTML形式) (197)
☐ 電子付録 (37)

リセット

認証

以下の条件での結果を表示する: 検索条件を変更

クエリ検索: 英語 学習

お気に入り検索に追加

28,340件中 1-20の結果を表示しています

並べ替え

ヒット率

すべての抄録を表示する

<<

<

1

2

3

4

5

6

7

>

>>

表示

20

 件

小学校英語教育の効果に関する研究

—先行研究の問題点と実証分析の可能性—

豊永 耕平, 須藤 康介

教育学研究

2017年 84 巻 2 号 215-227

発行日: 2017/06/30

公開日: 2018/04/27

DOI <https://doi.org/10.11555/kyoiku.84.2.215>

ジャーナル フリー

抄録を表示する

PDF形式でダウンロード (606K)

英語音声指導の明示性が中学生の英語学習に及ぼす影響

学習者の認識, 学習方略, 効力感, 意欲に着目して

木澤 利英子

関東甲信越英語教育学会誌

2016年 30 巻 127-138

発行日: 2016年

公開日: 2017/07/20

ICT とネット社会

73

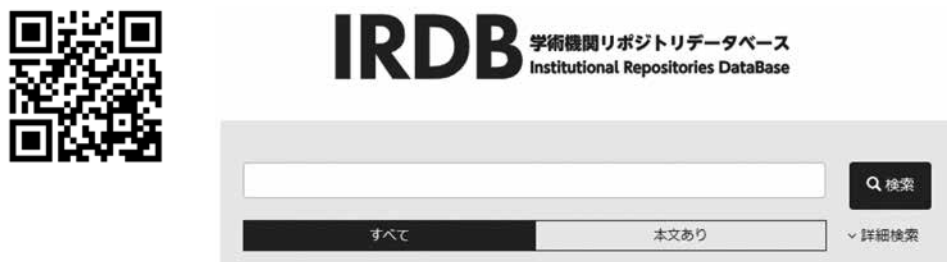
(3) CiNii Research : <https://cir.nii.ac.jp/articles>



J-STAGE と同様に、日本の学会の刊行物や、大学の研究紀要（論文集）などの文献の検索が可能です。他にも、大学図書館の所蔵図書・雑誌や、科学研究費助成事業のデータベースなども含まれています。

結果の一覧画面で、論文情報の下に「DOI」や「機関リポジトリ」などの記載があれば、その論文は閲覧可能であることを意味しています。黄色の四角い枠をクリックすれば、論文にアクセスできます。

(4) IRDB（学術機関リポジトリデータベース） : <https://irdb.nii.ac.jp/>



大学などの学術機関の多くは、「リポジトリ」と呼ばれる機関独自の論文公開システムを持っており、その機関に所属する研究者が刊行した論文や、その機関が発行するジャーナルなどが公開されています。IRDB は、そのリポジトリ上の論文を一括して検索するシステムです。検索窓の下で、「本文あり」を選べば、本文が閲覧できる論文のみを絞り込むことができます。検索結果画面の左カラムでは、出版種別や機関等での絞り込みが可能です。

註：

- 1) 松本茂・河野哲也 (2015) 『大学生のための「読む・書く・プレゼン・ディベート」の方法 (改訂第二版)』 玉川大学出版部 p. 50
- 2) 文部科学省 (2006) 『研究活動の不正行為への対応のガイドラインについて：研究活動の不正行為に関する特別委員会報告書』
- 3) <https://www.nikkei.com/compass/theme/83559>

第5節

大学の施設



大学にはみなさんの学生生活を支援するための様々な施設があります。特にみなさんの学びに関係する施設を、少しだけ覗いてみましょう。

2.5.1 教室

「教室なんて知っているよ」と思った方もいると思います。しかし、大学の教室の使い方は、高校までの教室の使い方とは少し違います。最大の違いは、授業ごとにみなさんも先生も教室を移動するということです。また、授業の特性や受講生の規模によって、異なった特徴の教室を使うことになります。教室の特徴を理解して、より効果的に学んでいきましょう。

大教室

講義科目と呼ばれる授業の多くは70席以上の大教室で行われます。授業によっては100人を超える受講生と一緒に授業を受けることになります。座席指定がされていない授業でしたら、先生の話集中して聞ける場所、スライドが一番よく見える場所など、自分がもっともよく授業が受けられる座席を探してみましょう。

大教室では「自分は大勢の中の一人」と考えがちですが、前の座席に座る、先生に質問するなど積極的に授業に取り組めば、きっと参加している以上の情報が手に入ります。

中教室

語学の授業や、受講生が比較的小規模な講義科目などの授業は、中教室で行われることが多いです。他の受講生や担当の先生との距離が近くなりやすいので、高校までの授業と近い感覚で授業が受けられるかも知れません。実際に、中教室での授業がきっかけで友達になった先輩達も多いようです。

大教室での授業と比べて発言を求められる機会が多くなりますが、失敗を恐れずに思ったことや考えたことを言うてみることで、さらなる学びにつながります。

アクティブラーニング向けの教室・移動機の教室

「教養セミナーⅠ・Ⅱ」やゼミ、語学の授業などは、アクティブラーニング教室や移動機教室と呼ばれる教室で行われることもあります。この教室の特徴は、授業中に受講生どうしが話をするを前提に作られていることです。授業の形態によっては、机を自由にアレンジして話し合ったり、移動して共同作業をしたりもします。担当の先生が移動を許可した場合は、どんどん机や椅子を移動して、仲間たちと協力してください。自分の意見を丁寧に説明したり、仲間の話をじっくり聞いたりすることが、より深い学び

や新しいアイデアにつながります。また、授業中の活動で、共同作業が向いていると思うものがあれば、担当の先生にグループ活動を提案してみるのもいいかも知れません。

PC 教室

PC 教室は、ICT 教育を中心に行うための教室です。日進キャンパスでは 9 号館の情報処理教育センターの一部としてあります。また、名城公園キャンパスでは Intelligence Cube 内に Cubic Lab と呼ばれる PC 教室があります。

プログラミングや MS Office の活用法など、主にコンピュータを使うための授業が行われています。授業以外でも端末 (PC) を使用することができるので、授業の課題に取り組んだり、PC を使った自習をしたりするのに利用するといいいでしょう。

実習室

授業によっては実習室で実習を行うものもあります。実習室での振る舞い方や機具の使い方は、学ぶ分野によって異なることがあります。担当の先生や保手の方の指示によく従ってください。

2.5.2 図書館情報センター

日進・名城公園・楠元の各キャンパスには、キャンパスの特性に合った図書館情報センターがあります。自分の興味や専門性に合わせてぜひ活用してください。

日進キャンパスの図書館情報センターは広大で、幅広い分野の図書があります。自分の興味・関心や専門分野はもちろんですが、自分の「守備範囲」から外れた本との出会いも図書館情報センターを利用する楽しみになるでしょう。

名城公園キャンパスでは Cubic Lib と呼ばれる、商学部、経営学部、経済学部、法学部の専門書を特に揃えた図書館施設があります。

楠元キャンパスには、歯学・薬学図書館情報センターがあります。文字通り、歯学と薬学に特化した図書が充実しています。

これら 3 つの図書館情報センターは、お互いにつながっていますので、検索して取り寄せをお願いすれば、他キャンパスにある図書であっても、自分が通うキャンパスで借りることができます。さらに、近隣大学ともネットワークでつながっているので、他大学が所蔵する図書も自分のキャンパスで借りることができます。自分の学びを深めると同時に、学びの幅を広げるため、ぜひ図書館情報センターを利用してください。

2.5.3 日進キャンパス編

日進キャンパスには、上記の施設の他に、LL センター、学習支援室、ラーニングコモンズ、複数のスポーツ施設、坐禅堂があります。

LL センター (4 号館 1 階)

LL とは Language Laboratory の頭文字で、語学を集中して訓練する場所を意味します。教材を配信したり、学習成果を提出したりするシステムを使った授業の他、インターネットを使った自習ができる自習室があります。また、事務室では TOEIC や TOEFL、英検

などの教材の貸し出しも行っています。授業で使うだけでなく、英語の資格試験対策の勉強や英会話の練習など、自身のスキルアップに活用してください。

学習支援室（2号館4階）

2号館4階にある学習支援室では、個別の自習スペースを使つての自習、備え付けのPCやプリンタの利用、自主学習向けの教材の利用ができ、飲食も自由です。1年次の授業は、学習支援室のある2号館と隣にある1号館で実施されることが多いので、学習支援室を学びの拠点にしてみてもいいでしょう。

ラーニング・コモンズ

図書館情報センターの一角にあるラーニング・コモンズは仲間と協力し、創造し、発表する空間です。図書館と聞くと、静かにしなくてはならないイメージがありますが、ラーニング・コモンズでは自由に会話ができます。貸し出し用PC、プロジェクタ、ホワイトボードなど、グループ学習に必要な設備もあり、プレゼンの練習場所としても最適です。飲み物を飲むことは許可されていますので、仲間との学び合いにも、リラックスした自主学習にも、ぜひ活用してください。

スポーツ施設

本学のスポーツ施設には、アスレチックトレーニングセンター（第1体育館）、AGUスポーツセンター（第2体育館）、サッカー場、陸上競技場などの各種屋外施設があります。主に「スポーツ科学Ⅰ・Ⅱ」などの授業や、クラブ活動などで使用します。アスレチックトレーニングセンター（第1体育館）、AGUスポーツセンター（第2体育館）内のプールやトレーニング室などは個人利用も可能です。詳しくは、スポーツセンター事務室に問い合わせてください。

坐禅堂

日進キャンパスの東にある坐禅堂は、国内の大学では随一の坐禅堂です。日進キャンパスに通うみなさんは「宗教学Ⅰ・Ⅱ」などの授業で、この坐禅堂での坐禅の実習を受けることになります。本学の経営母体である曹洞宗では、坐禅を最も重要な修行と位置づけています。また、「宗教を知る」ということは「人を知る」「生き方を知る」ということにつながります。その意味でも、坐禅堂はみなさんにとって、学びのための施設と言えるでしょう。

2.5.4 名城公園キャンパス編

名城公園キャンパスには、上記の施設の他に、アカデミック・コモンズや放光台（坐禅室）があります。

アカデミック・コモンズ

ALICE Towerの1階と2階のアカデミック・コモンズは自由な自習室です。1階では簡単な飲食や会話が認められていますので、仲間たちとの意見交換や共同学習にぴったりです。大型モニターやホワイトボードなど、設備の充実したミーティング用のスパー

スもあります。2階は個別学習向けのスペースです。静かに調べ物をしたり、授業の予習・復習をしたりするのに向いています。2階はAGALS TowerやCastle Hallへのアクセスもいいので、アカデミック・コモンズの2階を学びの拠点にするものいいでしょう。

放光台

AGALSタワー3階にある「放光台」は、洗練された坐禅室です。名城公園キャンパスに通うみなさんは「宗教学Ⅰ・Ⅱ」などの授業で、この坐禅堂での坐禅の実習を受けることになります。本学の経営母体である曹洞宗では、坐禅を最も重要な修行と位置づけています。また、「宗教を知る」ということは「人を知る」「生き方を知る」ということにつながります。その意味でも、坐禅堂はみなさんにとって、学びのための施設と言えるでしょう。

大学で学ぶために

教 養 セ ミ ナ ー ・ ハ ン ド ブ ッ ク

第Ⅰ部

情報収集編

3

将 来 を デ ザ イ ン す る

AICHI GAKUIN UNIVERSITY • Division of Liberal Arts and Sciences

第1節

キャリアデザインとは



3.1 将来を考えよう

就職活動はまだ先のこと？

みなさんはようやく大学生になって、「さあ、これから4年間、サークルや、アルバイト、たっぷり大学生活を楽しむぞ!」と思っていることでしょう。そんなみなさんに就職活動の話をして、「え？ 就職なんて4年先のことだよ」とか、「就職活動なんて、まだまだ先の話なんで、今は関係ないね」、あるいは「将来のことなんて、まだ何にも考えられない」と思うことでしょう。確かに入学したばかりのみなさんが就職や就職活動の話聞いても、実感はわかりません。しかし、大学を終えれば、みなさんの多くは企業や団体に属して社会人となると考えているはずです。実はみなさんが自分の将来のことを考えるタイミングはもう始まっているのです。

自分の将来を考える

大学に入学にするにあたり、「将来は市役所や県庁に勤めたい」、「消防官や警察官になりたい」、「ビジネスパーソンとして活躍したい」、あるいは「起業して社長になりたい」という夢や希望を具体的に胸に抱いている人もいます。また、一方で「とりあえず、大学に入って、その後のことはまた考える」という人もいます。4年間の大学生活は、将来のことを考える時間はたっぷりあるように思えます。

しかし、現実的に就職活動を見ると、数年も待っている時間はないのです。みなさんは将来の自分にどのようなビジョンをもっていますか。おそらくは「そんな将来像なんてわからないよ」という人が大半でしょう。でも、将来の自分も、今の自分です。将来の自分は今の自分の積み重ねであると同時に、将来の自分を描くことでそのゴールに向かって歩き出すモチベーションにもなるはずです。まずは、将来の自分はどうしたいのか、どういう職業について社会に出て行くのか、まずはそれを考えること、それこそ就職活動の第一歩なのです。

キャリア・デザイン

今は漠然とした考えしかなくても、みなさんが将来どのような職に就きたいのか、どんな進路に進みたいのか、将来を見据えてどのような技能を獲得して、経験を積むか、その設計のことを「キャリア・デザイン」と言います。本学には学部によってキャリア・デザイン用の科目が用意されていますし、授業以外にも様々な資格取得のためのキャリア支援講座を用意しています。

しかし、授業や講座を受講すればキャリア・デザインができるわけではありません。

授業や講座はみなさんが自分で描くキャリア・デザインに沿って受講すべきものなのです。そこで、少しでも早めに大枠でもいいので、自分の将来を考えていく必要があります。

第2節

就職のために必要なこと



3.2.1 心構え

自動的に就職はできない

もしかすると大学を出れば自動的に就職できると思い込んでいる人もいるかもしれませんが、しかし、これまでの中学を卒業すれば高校、高校を卒業すれば大学へと、次への進路に行くことがあたりまえのように考えてきた人も少なくないでしょう。しかし、就職活動はこれまでみなさんが経験してきたこととは準備も行動も、そして心構えも大きく違います。大学を卒業したら自然に就職する、というわけにはいかないのです。

まず大きな違いは、学校はみなさんが授業料としてお金を払う側です。みなさんに選ぶ権利があり、一定の基準を満たせば合格できました。ところが就職活動では企業側が将来みなさんに給与としてお金を払う側になります。そのために企業が将来支払う給与に見合うか、あるいはそれ以上の仕事をしてくれるかどうか、会社や業務内容によって適切な人材を選択するのです。

就職を希望する企業には応募の書面を送ることから始まります。その書面審査から、SPI という基礎学力試験、さらにはいくつかの面接を経て、ようやく内定ということになります。その内定を得るための準備はもう始まっているのです。

3.2.2 エントリーシートとその内容

エントリーシート

就職活動する際には、企業に入社試験を受けたいという応募書類を提出します。これを「エントリーシート」と言います。エントリーシートには学歴、職歴、資格などの基本的な情報のほかに、自己PR や志望動機などを記入するのが一般的ですが、中でも学生時代に力を入れてきたこと、これまで何をやってきたか、何ができたと、何をしたいのかがポイントになることが多いようです。このような事柄は大学3年や4年になってから準備するには遅く、むしろこのようなことを意識して、これからの大学生活を送る心がけが重要になります。

大学時代に力を入れること

就職活動のためにわざと何かをするというのは不自然です。大学生ですから、本来であれば専門の勉強を一生懸命に行ったと言えば理想的です。しかし大学生活にはクラブ・サークル活動、アルバイトなどもあります。大学時代に自分だったら何に力を入れることができるかを考えてみましょう。

勉強についてはモチベーションを維持することが難しいかもしれません。そこで、例えば外国語の検定を取る、あるいは、資格を取るという、達成度合いがわかりやすいことから始めてはどうでしょうか。そこから勉強の習慣がつき、さらに様々な興味や好奇心が湧いて、自分で調べる、あるいは本を読むという行為につながるはずです。

3.2.3 求められる力

基礎学力

基礎学力も就職には大切です。例えば、公務員を目指す人は公務員試験に合格しなければ公務員にはなれません。公務員試験には数学などの数的処理がありますし、英語もあります。ですから、文系学部に入學して「嫌いな数学とはさようなら」と思っていた人も、公務員を目指すのであれば、もう一度数学の勉強を始めなければなりません。

公務員以外でも、民間企業の就職試験では SPI という一般常識のテストがあります。これは入社希望の学生に基礎的な学力があるかどうかを試すものです。ここにも数的処理や英語、社会など基本的な事柄が含まれます。

基礎学力は試験勉強をするというのではなく、日頃の取り組みも大切です。時間がかかり、苦手な人が多い数的処理については、大学の補習授業や教養部の学習支援室で用意している教材を活用するといいでしょう。また、漢字や社会的な動向については新聞を日頃から読むという習慣を身につけてもいいでしょう。いまは紙の新聞を購読する機会が減っていますが、大学の図書館では新聞が閲覧できるようになっています。有効に活用してください。

データサイエンス

現在は、AI に代表されるように、コンピュータ技術が発達して、小学生にもプログラミング教育が行われています。社会では ICT やビッグデータを使いこなせる人材のニーズが高まっています。そのため、大学でもデータサイエンス・プログラムが実施されています。しかし、その根幹は数学的な、論理的な思考力です。文系学部でも数的処理能力、論理・推理力が求められます。時間をかけて、その力をつけることも意識することが大切です。

コミュニケーション力とは

多くの企業は大学生に「コミュニケーション力」を求めているようです。それが発揮される場面が面接ということになるでしょう。コミュニケーション力とは場面や目的、相手に合わせて考えを伝える力であり、また相手のメッセージをしっかりと理解する力です。高校までは同級生や友人との交流がメインであったため、同じ言葉を使い、意思の疎通には問題がなかったかもしれません。また大人と接するにしても親や先生など限られた人だったのではないのでしょうか。

大人としてのコミュニケーション力

大学生として求められるコミュニケーションは礼儀や習慣に沿った言い回しが含まれますし、難しい漢語表現も含まれます。企業活動では対外的な電子メール連絡、報告書、提案書などの文書作成が求められますし、会議や営業など対外的な場面での言語表現力が必要になります。

面接対策で決まり切った表現を覚えるだけで乗り切れればいいだろうと考える人もいますが、面接する側はそれがわかっていて、様々な質問をとおして、真のコミュニケーション力があるかどうかを判断します。これも簡単に身につくことではありません。大学教員と接するときをいい練習だと思い、敬語などを使ってみることから始めるといいでしょう。

そして、みなさんが社会に出て大きく環境が異なると感じるのが電話でしょう。みなさんは SNS などテキストベースのコミュニケーションに慣れ親しんでいて、電話で話すことに慣れていない人もいるかもしれません。しかし、社会の中の企業活動では、電話は重要なコミュニケーション手段であり、避けて通ることはできないのです。それは電話の延長上でのオンライン会議にもつながることでしょう。「電話だとうまく話せる自信はないから、嫌だ」と思う人もいるでしょうが、これもまずはアルバイト先で知り合った年長者、あるいは教員や親族の人と電話を使って話をするという行為を練習することから始めてはいかがでしょうか。

3.2.4 学びの結果としての就職活動

学びから自分を見つめる

就職活動というと、大学の勉強とは別だと考える人が多いようです。しかし、これまで話してきたように就職活動で求められる力は、実はみなさんがこれから過ごす大学での学習から身につくものであり、就職活動はその延長とも言えます。つまり、授業の中で出てくるテーマについて、論理的に考えて、与えられたもの以外に資料を探すかどうか。ここで自主的な行動力が問われますし、参考資料を探して読むことで活字に多く接して、読解力の成長につながります。

また英語や第二外国語の学習では語句がどのように関連して意味を示すかを論理的に学習する機会となります。さらに社会科学系の学部であれば、現在の社会情勢を知らなければ、ビジネスも法律の有用性も理解できませんから、社会の動きにも目を配ることにつながります。

そして、最も大切なことは勉強を通じて、簡単には答えが見つからない事柄にどのように対応していくか、自分でできることは何かと、自分自身を見つめる機会になるということです。しっかりと自分を見つめて、何をしてきたか、何ができるのか、何をしたいのかを把握することこそ、就職活動へつながります。

すべては活字から

ここまで就職活動を始める準備について話してきましたが、そのすべての基礎となる力は、活字力です。みなさんは YouTube など、動画に親しんでいる世代です。何かを学ぼうとするにしても動画から入れば良いと考えているでしょう。しかし、実社会でやりとりされる情報の多くは活字を通してです。国家試験であれ、様々な検定試験や SPI も活字を通してです。その活字からしっかりと意味を理解することが基本です。

みなさんは本を読むという行為に親しみがないかもしれません。しかし、ライトノベルでもかまいません。まずは活字に親しむことから始めましょう。文字によって文として、まとまった文章として表現されものに親しむことが今後の大学生活、そして就職活動につながる大切な一歩となります。

第3節

就職活動までに



学年ごとに

就職活動は大学に入ったときから始まっているとこの章では書いてきましたが、大学1年時と4年次ではその活動内容は異なります。1, 2年次は最も重要な基礎的な学力の育成や将来のキャリア・デザインを考えることを始め、3年次になったらインターンシッププログラムなどの具体的な活動が始まります。4年次ではエントリーシートの作成や提出、試験などが始まるので、その対策が必要です。

教養共通テスト

本学では春学期のはじめと秋学期の終わり頃に教養共通テストを実施しています。これはみなさんにどのような教養を身につけてもらいたいかを示しています。また今後の自主的な学習を促進するきっかけとなっているものです。受験は自主的なもので成績などには関係ありませんが、自分が何をどの程度理解しているのか、またどのようなことを知っておくべきか、さらになぜ教養科目が必要なのかを理解するきっかけにしてください。

補講講座の活用

基礎学力の項目で話をしましたが、公務員試験にかかわらず、これから数的処理・推理力が求められます。それは数学の勉強によって培われるものです。いままで数学が嫌いで避けてきた人も多いでしょう。しかし、自分のキャリア・デザインを実現させるためには、必要となる力です。本学の教養部では、みなさんに数的処理・推理力の育成をする補習授業を展開しています。参加は無料ですので、積極的にそのような機会を使って学びを広げていきましょう。

資格講座

大学のキャリア支援課では、みなさんが様々な資格が取得できるよう、授業以外に様々な講座を開設しています。このような講座も自分がどのようなキャリア・デザインを描くかによって受講する講座がかわります。単に「こんな資格があればいいか」という弱い気持ちだと勉強もはかどりません。まずは自分の将来設計から逆算して資格を考えて、必要な講座を受講していくと勉強に対するモチベーションも維持できますし、いい結果を生むことになるはずです。

キャリア・センター

みなさんの就職活動全般について窓口となるのがキャリア・センターです。就職につ

いてどのような質問も相談も、まずはキャリアセンターに行くことから始めてみましょう。入学したばかりでキャリア・センターは関係ないと思う人も多いでしょうが、この章で書いてきたように、就職活動は3年次から始めるものではありません。入学したばかりからでも始められることが多くあります。

就職だけではなく、進学などの相談もあることでしょう。将来をどのように設計すればいいか、設計したら、何が必要なのか、そのための準備はどのようなことなのか、そのように順序立てて、論理的に考えて行動すること、それ自体がすでにみなさんの就職活動そのものなのです。

資料編

資料1：情報セキュリティとモラルについて

2022年9月

学生の皆さんへ

情報セキュリティとモラルについて

ICT化が進んで、授業や大学生活において様々な情報をネット経由でやり取りする場面が発生します。友人を思っただけの情報共有や情報拡散、情報発信等、軽い気持ちや何気なく行ったネット上での行動が後に重大な問題へと発展する場合があります。

情報セキュリティを脅かす行為、プライバシーや著作権の侵害を招く行為、授業の妨げとなる行為は法律や学則により禁止されています。以下に注意すべき行為の事例を記載します。

遵守しなかった場合には、不正行為とみなされて大学からの処罰や法的措置の対象となることもあります。

〈Teams や WebCampus 利用に関わる注意事項〉

●セキュリティを脅かす行為

- ・ Microsoft365（旧名称は Office365）のアカウントとパスワードを他人に教えない。
- ・ 他人のアカウントとパスワードで Microsoft365 へのログインを試みない。
- ・ 授業を受講するために必要な URL、ID、パスワードを、Twitter・Instagram 等の SNS やネット掲示板等で不特定多数が閲覧できるものに公開、投稿しない。

●プライバシーを侵害する行為

- ・ 授業の様子を担当教員・受講者の許可なくスクリーンショットや写真・動画等で記録し、SNS やネット掲示板、チャット、メール等で他者に共有・公開しない。
- ・ 授業で知った個人を特定する情報をその授業の目的以外で使用しない。

●著作権を侵害する行為

- ・ 授業で提供された資料・画像・映像等を、許可なくスクリーンショットや写真・動画・音声で記録しない。また、それらを再配布するなど、SNS やネット掲示板、チャット、メール等で他者に共有・公開しない。

●その他

- ・ Teams 等での授業時に、公序良俗に反するものなどを映さない。
- ・ 担当教員や受講者に対して、SNS やネット掲示板、チャット、メール等で誹謗中傷等をしない。
- ・ 学籍号を利用した Teams アカウントのチャット機能や投稿機能で不要な書き込みをしない。

大学教学推進企画室
教務課

資料2：Teams におけるチャット等の利用マナーについて

2023年4月

学生の皆さんへ

Teams におけるチャット等の利用マナーについて

愛知学院大学では2020年度から教育のためのICTシステムとして「Microsoft Teams」を導入しました。Teamsにはチャット機能があり、教員と簡単にコミュニケーションが取れるようになりました。しかしながら、マナーを守らないチャットが少なくなく、多くの教員が対応に苦慮しています。教員は年中無休・24時間営業のコンビニエンスストアのような存在ではありませんし、SNSの友達とも違います。また、一人の教員が複数の授業を担当し、大勢の学生を指導しています。教員のプライベートを乱さないように、あるいは教員の過大な負担にならないように、最低限のマナーを守って教員と円滑なコミュニケーションに努めてください。

以下に示すものは基本的・舷側的なマナーです。教員からの指示がある場合は、その教員へのチャットについては指示を優先してください。

- 原則として欠席の連絡をチャットでする必要はありません。特別な事情で欠席し、学習支援を必要とする場合は、履修要項やホームページ等にした「欠席学生への学習支援の方針」に基づく手続きを行ってください。
- 教員への連絡は、授業日の8:00～19:00に行ってください。多くの教員が受信通知をスマートフォン等に設定していますので、授業のない休日や夜間は緊急事態を除いて連絡をつつしんでください。
- 質問などをする場合、「授業名・曜日・時限・学籍番号・氏名」を必ず書いてください。教員は複数の授業を担当していますので、対応が困難になります。また、質問や問い合わせなどは細かく分割送信せず、まとめて送信してください。
- チャットの音声通話機能は原則使用しないでください。どうしても電話が必要な場合は、事前に担当教員からチャット等で使用の許可を得て、指示に従って行ってください。
- チャットで担当教員に尋ねる前に、配布された講義資料やwebCampus等の通知を確認してください。また、相手への敬意を忘れず、教員からの指示には返信してください。

資料3：生成系 AI（人工知能）の利用について（方針）

2023年6月7日

学生・教職員の皆さんへ

愛知学院大学

学長 引田 弘道

生成系 AI（人工知能）の利用について（方針）

ChatGPT 等の生成系 AI（人工知能）が公開され、瞬く間に各方面に広がっています。同時にその利用の是非も取り沙汰されています。

この技術は、今後より高度に発展し、かつ利用のルールが確立されて、いずれ社会活動の中のツールとなることは間違いありません。AI 技術は教育の場にも大きな影響を持ちます。しかしながら、生成系 AI は有益なツールである一方、正確性、著作権、剽窃、個人情報の漏洩などの懸念が報告されています。

AI の利用が今後の社会の中でますます重要になっていくであろうことを考えると、皆さんが AI の何たるかを理解し、その扱い方を修得することは必要です。したがって、学生部・大学院生の皆さんには生成系 AI についての理解を深め、その使い方に習熟するとともに、生成系 AI を自らの知的活動を助けるためのツールとして、倫理的、法的、社会的諸問題を十分に意識しつつ、適切かつ安全に利活用して欲しいと考えます。

編集委員・執筆者一覧（50音順）

青山 健太	講 師（第1章第4節1.4.1）
内田 康弘	准教授（第1章第3節）
川口 勇作	講 師（第2章第4節2.4.3, 2.4.4）
北田 豊治	教 授（第1章第4節1.4.1）
北村伊都子	准教授（第1章第4節1.4.3, 1.4.4）
佐々木 真	教 授（第1章第1節、第2章第1節2.1.4、第3章）
白木 優馬	講 師（第1章第4節1.4.2）
菅原 研州	准教授（第1章第2節）
野田 大志	准教授（第2章第3節2.3.1, 2.3.2, 2.3.3）
藤田 淳志	教 授（第2章第4節2.4.1, 2.4.2）
松井 真一	准教授（第2章第1節2.1.1, 2.1.2、第2章第2節）
松永 諭	准教授（第2章第1節2.1.3）
鷲嶽 正道	教 授（第2章第3節2.3.3、第2章第5節）

編集後記

2007年に『教養セミナー・ハンドブック第1部 大学で学ぶために』が発行されました。これは教養部教員がそれぞれの知見を生かして、学生に学ぶ内容や姿勢を示したものです。しかし、時代の変遷とともに大学での学習環境は大きく変化し、ICT はもはや学習に必須の道具となっています。

またコミュニケーションの方法も直接的なものから、SNSを利用した間接的なものが当たり前になり、それに伴って言語表現の様相も大きく変化しています。本書は2007年に発行された『大学で学ぶために』の基本的な考え方を踏襲しつつ、現在の社会環境や学習環境の変化に沿って、内容を大きく変えたものとなっています。また表現も、あまり活字に親しんでいない人でも読みやすいように平易なものを心がけました。

本書はこれまでの紙媒体だけではなく、QR コードを記載して具体的な動画にアクセスして実際に見たり、該当する Web サイトにアクセスできるように工夫をしました。これによって、具体的な方法や、日々更新されるデータにも触れられるようになっています。

本書の企画から校了までおよそ2年の月日を要しました。その間にさまざまなアイデアや方法を提言してくれた執筆者に心から御礼を申し上げますとともに、本書が教養教育のさらなる発展の礎になれることを期待しています。

編集責任者 佐々木真

教養セミナー・ハンドブック第I部 大学で学ぶために 情報収集編

2024年3月31日 初版発行(非売品)

発 行 愛知学院大学教養部
〒470-0195
愛知県日進市岩崎町阿良池12
Tel. 0561 (73) 1111 (代表)

印 刷 株式会社 あ る む
Tel. 052 (332) 0861

AICHI GAKUIN UNIVERSITY
Division of Liberal Arts and Sciences

学 籍 番 号

.....

氏 名

.....

アドバイザー

.....