



# 響育

心響かせ 地域と育つ きょういく

第39号  
令和7年8月1日 発行

國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンターだより

活動報告：4月7日

## 第4回 Bloomingレクチャー

### 「大学生の心の多様性について ~精神科医の立場から~」

このイベントは新年度となる毎年4月に、「達人から学ぶ人間開発～自分を拓く、未来を拓く～」をテーマに開催しています。健康とwell-beingの実現を目指すとともに、自らの可能性を切り拓き、より輝く自分に近づくことを目的としています。

4月7日に第4回Bloomingレクチャーを開催しました。アーカイブ配信も含めて約90名の在大学生や本学教職員、一般の方々にご参加いただきました。今回の講演では中央大学の山科満教授(精神科医・臨床心理士)をお招きし、「大学生の心の多様性について～精神科医の立場から～」というテーマで講演を行っていただきました。山科教授には精神科医として多くの大学生の心の悩みに向き合ってきた経験から、心身の不調に対する捉え方や向き合い方などについてお話いただきました。様々な例をもとに、学生に対する支援、障害の捉え方、ニューロダイバーシティについて沢山の貴重なお話がありました。

講演後には、参加者から多くの質問がありました。「様々な悩みを抱える大学生に対してどのような支援をすればよいか」という質問に対し、「まずは学生の声に耳を傾け、受け止めることが重要であり、教員が信号に気づくことで相談室に繋げることもできる」との回答がありました。ま



た参加者へのアンケートでは、「障害を社会の仕組みの問題であると捉えており、新たな考えを知ることができた」「子どもに対して安心安全な環境をつくり、素敵などころを認めて褒めることを意識していきたい」「新たな一歩を踏み出すことができた」などの声が寄せられました。

地域ヘルスプロモーションセンターにとって今年度最初のイベントとなりましたが、支援学生の中で役割分担をし、当日は円滑に運営を進めることができました。私は「特性は場所を変えれば長所になり得る」という点が最も心に残り、社会の捉え方次第で障害という考えがなくなる可能性があることを再認識でき、貴重な機会となりました。



執筆担当学生  
初等教育学科2年 川口 優羽



國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター

〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川3-22-1 電話・fax：045-910-3755

<https://www.kokugakuin.ac.jp/education/fd/human/about/p5>

### 今後のイベント予定

#### 10月 第10回地域交流スポーツフェスティバル

人間開発学部健康体育学科の教員・学生が中心となり、子どもから大人まで楽しめるさまざまなブースを出展します。

イベントを通して健康に興味をもっていただき、スポーツの楽しさや健康維持・増進について考える、地域ヘルスプロモーションセンター最大規模のイベントです。

昨年度は新たな試みとして、2つのちーへるブースを企画しました。今年も皆さんに楽しんでいただけるよう準備しています。たくさんの方のご参加をお待ちしております!!

日時 ■ 2025年10月19日(日)  
会場 ■ 國學院大學たまプラーザキャンパス  
対象 ■ 未就学児から大人までどなたでもご参加できます  
服装 ■ 動きやすい服装  
参加費 ■ 無料

#### 11月 ハチャメチャ☆サイエンスランド

小学生や保護者が日常に潜む科学の仕組みを考え、科学の楽しさを感じることを目的としたイベントです。「科学」「理科」をテーマに、國學院大學の学生がさまざまなブースを出展します。ちーへるでは、「科学」「理科」をもとに、「スポーツ」「健康」というテーマを取り入れた企画を考えています!

日時 ■ 2025年11月30日(日)  
会場 ■ 國學院大學たまプラーザキャンパス  
対象 ■ 未就学児から小学生(3~12歳)と保護者  
参加費 ■ 無料

#### 12月 大学生のお兄ちゃんとお姉ちゃんと遊ぼう

「美しが丘公園こどもログハウス」にて、國學院大學に所属するさまざまなサークルや団体と一緒にイベントを開催します。昨年開催した新石川小学校放課後キッズクラブでのイベントに続き、今年も学外でのイベントを行います。このイベントでしかできない遊びを計画中です。情報解禁をお楽しみに!

日時 ■ 2025年12月6日(土)  
会場 ■ 美しが丘公園こどもログハウス  
対象 ■ 小学生  
服装 ■ 動きやすい服装  
参加費 ■ 無料



### 新センター長の挨拶

## 誰もが元気に過ごせる地域づくりを目指して

地域ヘルスプロモーションセンター長 林 貢一郎



いまの日本では、体を動かす機会が減ってきており、身体活動の不足が健康上の大きな課題になっています。2023年に改訂された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」では、「すべての人に、より多くの身体活動を」というスローガンのもと、日々の生活の中で少しでも多く体を動かすことの大切さが強調されています。

また、「健康日本21(第三次)」でも、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のために、運動や身体活動を日常に取り入れていくことが重要だとされています。

こうした国の方針を地域で実現していくには、地域に根ざした取り組みが欠かせません。國學院大學地域ヘルスプロモーションセンターでは、運動やスポーツ、健康教育などを通じて、地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組んでいます。大学の持つ専門的な知識や人材を地域に活かすことは、地域への貢献になるだけでなく、学生たちにとっても大きな学びの場となっています。

これからも、子どもから高齢の方まで、誰もが元気に過ごせる地域づくりを目指して、健康づくりと身体活動を支える拠点であり続けたいと思います。



活動報告：6月7日・28日

## たまプラ ウェルネスアカデミー2025

令和7年6月7日と28日の2日間にわたって、地域の中高齢者の方々に対象に体力や健康意識の向上と運動習慣の獲得を促すことを目的とした「たまプラ ウェルネスアカデミー2025」を開催しました。國學院大学の教員と地域ヘルスプロモーションセンターが中心となって、ゼミ生の協力を得ながら実施しました。1日目は、栄養調査や体力測定を行い、2日目は測定した結果を参加者にフィードバックし、今後の対策として自宅で行える筋トレや脳トレを実践しました。今年度は前年度までとは異なり3年前の参加者を招き、今回の測定結果と3年前の結果を比べて、どのように変化したのかを確認する機会となりました。今回の講座には約22名の方が参加していただき、学生にとっても有意義な時間となりました。

執筆担当学生  
健康体育学科2年 小川 蓬



### 6月7日 測定

1日目の活動は、栄養調査、骨密度、血管年齢などの健康調査と、筋力、柔軟性、ロコモチェックなどの体力測定を行いました。参加者は測定に全力で取り組み、結果に一喜一憂しながら測定を受けていました。また、学生は参加者の方と積極的にコミュニケーションをとりながら測定をサポートし、交流を深める時間となりました。私は歩行速度を担当し、参加者のタイム測定や結果の記入をしました。参加者自身の歩行速度の結果を同世代の平均と比べることで、参加者は歩行速度の改善を図ろうとしていました。



### 6月28日 結果のフィードバックと運動指導

2日目の活動は、測定したデータのフィードバックと運動指導、栄養指導、認知症予防の脳トレを行いました。測定したデータをもとに、教員が体力と栄養のそれぞれの観点から説明を行い、3年前とどのように変化したのかを確認していました。その後、支援学生から自宅で行えるストレッチ、筋力トレーニングや認知症予防の頭を使ったトレーニングを紹介し、実際に参加者の方々と学生が混ざり合ってコミュニケーションをとりながら運動や脳トレを行いました。私は自宅で行える簡単な計算の脳トレを紹介しました。最近は電卓ですぐに計算できるため暗算する機会が少なく、短時間の暗算トレーニングに皆さん苦労されている様子でした。



### 参加者の声



横浜市青葉区在住  
都築昭夫さん、美紀さんご夫妻

3年ぶりの参加でしたが、前回の測定と比べて、数値が上がった項目や下がった項目がありました。前回の測定で自分の握力が低いことを知り、それ以降、買い物などで意識的に重い荷物を持つよう心がけてきました。

栄養に関するフィードバックは、講義だけでなく、不足している栄養素などが視覚的に分かるブースもあり、とても理解しやすかったです。今回のフィードバックを通して、自分の食生活に対する気づきがあり、今後は改善していきたいです。

初めて参加したときは内容をよく理解できませんでしたが、3年越しに2回目の説明を受けただけで、より理解が深まりました。このイベントに参加したことで、健康について改めて考える良い機会となりました。

### 感想

イベント終了後「学生の皆さんの励ましで力を出し切ることができた」「3年前からの改良点や課題点などを見つけることができた」などうれしいお言葉をたくさんいただくことができました。私自身も、健康な身体でいるためには継続した運動習慣や食習慣が重要だということに改めて学びました。20歳をすぎた頃から骨密度が低下し始め、歳を重ねるごとに骨粗しょう症の発症率が高まると学んだため、今のうちにカルシウムを積極的に摂り、骨密度を高める工夫をする必要があると感じました。また、地域の方々と学生とでコミュニケーションを取りながら測定やフィードバックを行ったことで、健康への理解とともに世代を超えた交流も楽しめる良い機会となったのではないかと思います。

今年度は3年前参加していただいた方を招き、より良いフィードバックを与え、充実した時間となるように昨年度の反省を生かして準備を進めてきまし

た。今年度も、測定機器の扱い方や栄養調査、認知機能のアンケートなど事前に練習を行ってきました。新たな挑戦として3つのブースを作成し、自宅で行える筋トレや脳トレなどを体験できるようにしました。反省点や改善点は多くありますが、今回の経験を今後の講座運営に生かしていきたいと思いました。



### 地域ヘルスプロモーションセンター 支援学生の会「ちーへる」

#### 新会長あいさつ

支援学生の会  
会長  
健康体育学科3年  
後藤 美帆



### ちーへるがつなぐ地域と大学の学び

今年度も学年、学科を問わず非常に多くの学生が「ちーへる」(地域ヘルスプロモーションセンター支援学生の会)に加入しました。メンバーが増え、組織が大きくなることを嬉しく思う反面、組織の先頭に立つ人間としての責任も重く感じています。全体をまとめ、昨年度よりもレベルアップした講座やイベントを皆様にお届けできるように、全身全霊で取り組みます。また、昨年度の課題や反省を踏まえつつ、新たな試みにも挑戦し、参加者の皆様楽しさや満足

感を感じていただけるよう、学生と教職員が協力して活動を進めていきます。

「ちーへる」では今年度も専門の教員による健康・運動に関する講座の運営補助、学生主体イベントの企画・運営、地域との交流を深めるための取り組みを行います。10月には、今年で10回目の開催となるちーへるの大イベント「地域交流スポーツフェスティバル」の企画・運営を行います。地域の方々と新たなつながりを築き、交流を深める場となるよう準備を進めていきます。

今年度は、これまで以上に学内向けのイベントにも力を入れていきます。健康と運動をテーマに、スポーツ医学やコーチングなどに関するワークショップを開催し、授業で学んだことを実践の場面で活かせるような講座づくりを進めています。

今後も地域と大学をつなぐ架け橋として、地域の方々にとって身近で参加しやすい場所を目指し、健康・運動・生きがいについて考えるきっかけを提供できるよう取り組んでいきます。教職員、学生一同みなさまのご参加をお待ちしております！