

札幌学院大学

コミュニティ・カレッジ

COMMUNITY COLLEGE

2023年度 後期講座のご案内

対面講座

- 効果的な「脳トレ」最前線
大宮 秀淑
- 今後の世界経済の展望とマネープラン
白根 壽晴
- 医療と介護とお金～備えと現場のはなし～
中谷 俊雄 石田 潔
- 古代の日朝関係のトピックス (2)
奥谷 浩一
- 地方民放局の役割分析とアナウンス基礎実習
大川原 儀明
- コミュニティ放送をまちづくりに活かしましょう
北郷 裕美 杉澤 洋輝
- 北海道中小企業の経営課題解決の具体的事例
(1)「事業承継対策・経営支援対策と事例」
中田 和則
(2)「プロモーション戦略支援と事例」
川嶋 留美
(3)「マーケティング戦略における売上拡大の具体例」
蒔田 義一
- 定年後からの起業はありか？なしかなし？
松代 弘之
- 日々の生活の中で写真を楽しむための基礎講座
浅野 久男

オンデマンド講座

- 元気が出る心理学／自己肯定感のつくり方
品川 博二

英会話講座（対面講座）

- | | |
|--|-------------------|
| E1. 初級英会話 | Brendon Muir |
| E2. 初中級英会話 | Koch Junior, J.C. |
| E3. The Sustainable Development Goals in English | Timothy Grose |

主催 ◆ 札幌学院大学社会連携センター / 後援 ◆ 北海道教育委員会・札幌市教育委員会 / 提携 ◆ えべつ市民カレッジ

COMMUNITY COLLEGE

ごあいさつ

市民の皆様

札幌学院大学が、札幌市中心部に拠点を設け生涯学習のための講座「コミュニティ・カレッジ」を開設して、今年で24年目を迎えます。私どもはこれまで市民の皆様のご要望にお応えするとともに、大学らしさを堅持しながら、親しみやすくかつわかりやすい講座をモットーに活動を続けてまいりました。これまで継続してこられたのも、ひとえに市民の皆様のご支援とご鞭撻があったからこそであり心より感謝申し上げます。

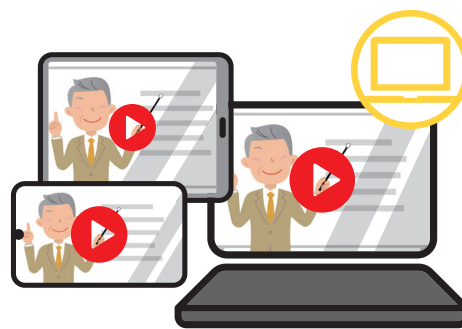
2023年度の後期講座でも多彩な講座を用意しました。この学びの場で、市民の皆様とお会いできますよう、そして今後とも私どもの活動に変わらぬご支援を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

札幌学院大学社会連携センター長 渡邊 慎哉

2023年度後期は対面講座とオンデマンド講座を開催いたします。



対面講座



オンデマンド講座

札幌学院大学 新札幌キャンパス 交通アクセス

〒004-8666

札幌市厚別区厚別中央1条5丁目1-1

* 地下鉄東西線

新さっぽろ駅1番出口1分

注) 1番出口エスカレーターは12月15日まで更新工事の為ご利用いただけません。この期間は階段のみとなります。

* JR千歳線

新札幌駅からサンピアザ経由徒歩5分



受講者用の駐車場はございません。

お車でお越しの際は、近隣の有料駐車場をご利用ください

○開講場所：札幌市厚別区厚別中央1条5丁目1-1 札幌学院大学 新札幌キャンパス

○講座当日は、札幌学院大学新札幌キャンパス1階 社会連携センターにて受付を行います。

対面講座

講座番号

1

効果的な「脳トレ」最前線



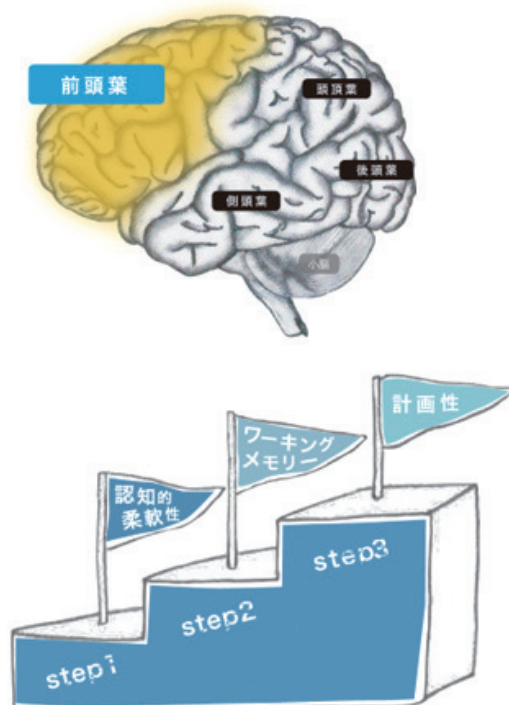
対面

定員／40名

受講料／2,000円(全2回)

テレビや雑誌などで「脳トレ」という言葉を聞いたことがある方も多いと思います。世の中には様々な脳トレが存在しています。しかし、科学的な研究によって効果が証明されている脳トレは決して多くはありません。今回の講座では病院臨床の現場における実証的な研究によって効果が認められた脳トレの方法を紹介し、皆様のご自宅でも実践することができる脳トレについて学ぶ機会としたいと思います。

見ている = 見えている？



回	テーマ／講座日	内 容
1	脳トレの理論と技法 10月2日(月) 午前 9:45~11:15	脳トレとは何か、脳トレの効果とはどのようなものなのかについて、脳トレの歴史を概観しながら解説します。脳トレの効果をより高めるために必要な理論と技法について、具体的な教材を用いて説明します。
2	脳トレの体験実習 10月23日(月) 午前 9:45~11:15	本邦において研究と臨床実践が進められている脳トレの一つである「FEP」を手にしながら実際に脳トレを体験してみましょう。前回学んだ理論と技法がどのように展開されているのかについて体験学習を行う時間としましょう。

講師／札幌学院大学心理学部教授 大宮 秀淑



講師紹介

大宮 秀淑(おおみや ひでとし) 1973年生まれ。北海道大学大学院保健科学院博士後期課程修了(博士(保健科学))。精神疾患を有する者の認知機能改善を研究テーマとしている。札幌学院大学心理学部教授。札幌学院大学大学院臨床心理学研究科長。公認心理師、臨床心理士。

講座番号

2

今後の世界経済の展望とマネープラン



対面

定員 / 100名

受講料 / 2,000円(全2回)

世界が、欧米中心から中国とインドを含めた多極化する変化の中、日本の衰退が際立っています。「経済や物質の豊かさ」から心身共に健全で幸福感に満ちた「ウェルビーイング」という価値観へ、意識を変える時代になりました。

世界と日本の経済社会の定点観測を始めて23年、危機にもチャンスにも対応できるマネープランを生活者目線で具体的に解説します。

回	テーマ / 講座日	内 容
1	もはや経済衰退の日本、 私たちはどう備えるか？ 10月21日(土) 午前 10:00~12:00	円安と資源価格の高騰などにより2022年度の貿易赤字が史上最大になった日本。インフレで国民の預貯金が減価する一方、政府債務は負担軽減できる「インフレ課税政策」に対抗するマネープランが必要です。
2	長期国際分散投資で 安心な人生設計を！ 10月21日(土) 午後 13:00~15:00	資産形成には一定の時間が必要ですが、持ち時間の長短に関係なく「国際」と「分散」の視点は不可欠です。世界と日本の成長分野を見極めて少額からでも資産形成を始めれば、変化対応と自己防衛も進みます。

講師 / 札幌学院大学大学院非常勤講師 白根 壽晴

講師紹介

白根 壽晴(しらね としはる) 1954年東京都生まれ。早稲田大学法学部を卒業後、住友電気工業(株)を経て税理士登録。97年にエフピーインテリジェンス設立。現、代表取締役。ライフプランに基づくコンサルティングや執筆、大学や金融機関での講演活動など幅広く活躍。資産運用アドバイスの強いFPとして定評がある。「オーナー社長の資産戦略と実務」「定年後のお金全疑問45」など著書も多数。日本FP協会理事 長 CFP®・税理士。

講座番号

3

医療と介護とお金～備えと現場のはなし～



対面

定員 / 40名

受講料 / 3,000円(全3回)

イザというときのお金を保険で備えている人も多いはず。でもその保険はあなたのリスクにあったものですか？ また、療養中や介護のときにお金の準備だけで生活は満たされるのでしょうか？

この講座ではファイナンシャル・プランナーと医療ソーシャルワーカーが、社会保険や医療保険で準備できること、病気や介護のときに抱えることの多い悩みや不安を助けてくれる制度やサポートの賢い活用の仕方について学び、一緒に考えます。

回	テーマ / 講座日	内 容
1	リスクと保険 ～自分の保険は使える保険？～ 10月4日(水) 午後 13:30~15:00	入院時の治療費準備として、生命・医療保険加入している方は多いはず。でも、その内容は自分に合っていて、イザというときに使える内容ですか？社会保険で準備できていることと民間保険の準備を具体的に解説します。 講師 / 札幌学院大学非常勤講師 CFP® 中谷 俊雄
2	もしも病気になったら ～医療ソーシャルワーカーを活用しよう～ 10月11日(水) 午後 13:30~15:00	あなたは、もし病気になったら、どんな悩みを抱えるのでしょうか？「入院費用の支払いはどうする？」「退院したけど歩けず通院できない…」等、不安は尽きないはず。そのような療養上の悩みについてソーシャルワーカーが行う支援や、活用できる制度について解説します。 講師 / 医療ソーシャルワーカー 石田 潔
3	事例検討 ～安心できる生活をめざして～ 10月18日(水) 午後 13:30~15:00	第1・2回の解説をふまえて、万が一病気になっても万全な診療費の工面や運用等の事前準備、また療養中や回復後の生活を安心して送るためにできることを、事例をもとに皆さんと一緒に考えます。 講師 / 中谷 俊雄、石田 潔

※第3回は、ディスカッション形式で行います。

講師紹介

中谷 俊雄(なかに としお) 1973年生まれ。札幌学院大学大学院修士課程修了。不動産業界を経て2001年からFP業に従事。2005年にFPオフィスライズ設立(岩見沢市)。個人および法人従業員のライフプラン相談の他、大学、カルチャースクールで投資講座、FP資格の取得講座を開講。著書に「イメージで攻略わかる！受かる！FP2級AFP」(執筆協力、マイナビ出版)他。札幌学院大学大学院、経済経営学部非常勤講師。CFP®、1級FP技能士、宅地建物取引士。

石田 潔(いしだ きよし) 1978年生まれ。小樽中央病院地域医療福祉連携室長。社会福祉士。医療ソーシャルワーカー。札幌学院大学大学院地域社会マネジメント研究科修士課程・北星学園大学大学院社会福祉学研究科修士課程修了。公職は(一社)北海道医療ソーシャルワーカー協会業務執行理事・おたる地域包括ビジョン協議会委員等。

講座番号

4

古代の日朝関係のトピックス(2)



対面

定員 / 40名

受講料 / 4,000円(全4回)

古代の日本は、アジア大陸、とりわけ朝鮮半島から渡来した人々がもたらした制度・技術・文化を受け入れることで、大きく発展してきました。日本がこれらの影響の上に独自の文化を築き始めるのは、ようやく奈良時代の中・後半になってからです。朝鮮半島から古代の日本に渡来した人々の大きな波は少なくとも4回ほどあり、彼らが残した史跡は現在もなお本州各地に残っています。本講座では、こうした古代の日朝関係とその交流を示す史跡を映像でたどりながら、朝鮮半島が古代の日本に与えた影響の広さと深さについて考えます。

回	テーマ / 講座日	内 容
1	古代ユーラシア文化と朝鮮・日本 10月6日(金) 午後 13:30~15:30	アレクサンドロス大王とローマによる世界帝国の建設により、ギリシャ・ローマの文化がユーラシア大陸の東端にまで伝播しました。その影響は仏教などとも融合し、朝鮮半島と日本列島にまで及んでいます。このユーラシア文化のグローバルな広がりを概説します。
2	丹後地方に古代王国は存在したか 10月13日(金) 午後 13:30~15:30	丹後半島には、浦嶋伝説や徐福伝説があり、日本海沿岸で最大の古墳を含む多くの古墳、国内最古で最大の水晶工房・製鉄の遺跡があります。天橋立近くの籠(この)神社は元伊勢と言われ、伊勢神宮はここから分祀されました。かくも多くの謎に満ちた丹後地方の歴史を考えます。
3	古代出雲の神話と文化 10月20日(金) 午後 13:30~15:30	『古事記』、『日本書紀』、『出雲国風土記』に見られるように、出雲地方は数多くの壮大な神話の舞台となった地域であり、また朝鮮半島との関係が深い地域です。古代出雲の史跡を巡りながら、神話を読み解くとともに、日朝関係およびヤマト朝廷との関わりを探ります。
4	近江地方に残る 渡来人の史跡をめぐる 10月27日(金) 午後 13:30~15:30	琵琶湖周辺の近江地方は奈良時代前後に数多くの渡来人が居住した地域で、その史跡が多数残っています。ここが敦賀などの北陸と京都・米原とを結ぶ交通のルートだったからです。これらの史跡を巡りながら、我が国の文化の発展に寄与した渡来人の出自と足跡をたどります。

講師 / 札幌学院大学名誉教授 奥谷 浩一

講師紹介

奥谷 浩一(おくや こういち) 1946年札幌生まれ。北海道大学大学院文学研究科博士課程修了。現、札幌学院大学名誉教授。同大学元学長。単著に『哲学の人間学の系譜』、『ハイデガーの弁明』、共著に『ヘーゲル事典』、『環境思想のキーワード』など。本学コミュニティ・カレッジ講座の開講・運営に貢献し、2012年北海道社会貢献賞を受賞する。



「滋賀県蒲生郡日野町の鬼室神社」



「京都府宮津市天の橋立」



「島根県出雲市出雲大社」

講座番号

5

地方民放局の役割分析とアナウンス基礎実習



対面

定員／20名 [(一般)10名、(本学学生)10名]

受講料／(一般)4,000円 (本学学生)無料 (全4回)

SNSなどの普及から、若者のテレビ離れが進んでいます。このため全国の各放送局は、AI機能やインターネットとの共存を模索しています。

本講座では、多メディア時代の地方民放局の現状と課題を検証し、地域メディアとしての地方民放局の役割を分析します。また、放送現場での取材やレポート、インタビュー、実況などのノウハウを紹介しながら、就職活動やビジネスの他、日常生活に役立つ「読み・話し方」の基礎的なアナウンス実習を行います。

※この講座は、札幌学院大学の在学学生も参加します。アナウンス実習に参加することが必須条件です。

回	テーマ／講座日	内 容
1	放送とインターネットの共存は可能か アナウンス実習① 10月26日(木) 午後 16:40~18:10	放送局にとって最大のライバル、インターネット。 速報性・制作力・取材力・機能性の面から、インターネットと放送のメディア特性を比較し解説します。 アナウンス指導①「伝えるための取材と情報整理・自己紹介は究極の情報提供」
2	地方民放テレビ局の現状と課題 アナウンス実習② 11月2日(木) 午後 16:40~18:10	デジタル化以降の地方民放局の経営状況や、キー局とローカル局の関係性を、報道・編成両面から解説し視聴率にも言及します。 アナウンス指導②「伝えるための基礎発声と滑舌・表情」
3	地上波が担う災害報道の使命 アナウンス実習③ 11月9日(木) 午後 16:40~18:10	東日本大震災の報道経験を元に、テレビにおける災害報道の可能性や限界について、東北地方の事例を中心に解説します。 アナウンス指導③「ニュース原稿から学ぶ効率化された言語表現・インタビューのノウハウ」
4	地方局におけるニュースパブリシティ アナウンス実習④ 11月16日(木) 午後 16:40~18:10	「情報なのか？ニュースなのか？」、NHKと民間放送におけるニュース報道の違い。ニュースパブリシティの概念を解説します。 アナウンス指導④「スポーツ実況から学ぶフリートーク・プレゼンテーション技術」

講師紹介

大川原 儀明 (おおかわら よしあき) 元青森朝日放送アナウンサー。1955年岩手県花巻市生まれ。1979年日本大学芸術学部放送学科卒業。(株)エフエム岩手を経て1991年青森朝日放送(株)にアナウンサーとして入社。ニュースキャスターなど主に報道番組を担当。2018年青森公立大学大学院経営経済学研究科博士前期課程修了(修士)。



講師／元青森朝日放送アナウンサー 大川原 儀明

講座番号

6

コミュニティ放送をまちづくりに活かせましょう



対面

定員 / 40名

受講料 / 2,000円(全2回)

現在、かつてのコミュニケーション空間の場であった井戸端や広場、回覧板等が失われつつあります。今回は地域のコミュニティ放送（FM ラジオ）に注目し、その役割を考えてみたいと思います。近年防災や災害時のメディアとして注目されていますが、本来まちづくり、人づくりのメディアであることを再確認し、私たちの生活空間を潤いあるものにしていただければと思います。講座では実際に放送に携わっている方々のお話も交えてみたいと思います。

回	テーマ / 講座日	内 容
1	コミュニティ放送の役割とは何か 11月13日(月) 午後 13:30~15:00	現在の地域社会のコミュニケーション状況を振り返り、その課題を考えます。そしてコミュニティメディアの活動を通して、その役割とは何か、市民がどのように活用すべきかを多くの事例をもとに考えてみたいと思います。 講師 / 法政大学大学院政策創造研究科教授 北郷 裕美
2	市民の放送参加の意義について 11月15日(水) 午後 13:30~15:00	実際にコミュニティ放送に携わっている市民から活動内容を報告いただき、放送の疑似体験をしていただきたいと思います。質疑応答を通して皆さまが身近にコミュニティ放送に参加するきっかけにして貰えたらと思います。 講師 / 北郷 裕美 ゲストスピーカー / 株式会社らむれす(三角山放送局)代表取締役社長 杉澤 洋輝



講師紹介

北郷 裕美 (きたごう ひろみ) 1958年旭川市生まれ 東京でメディア関連の仕事を経て、札幌市のコミュニティ放送に携わり地域メディア研究に入る。本学地域社会マネジメント研究センター専門員を経て札幌大谷大学、大正大学教授を歴任。現在は法政大学大学院政策創造研究科教授。国際広報メディア学博士(北海道大学)。専門領域は、メディア論、情報学、地域社会学。

講座番号

7

北海道中小企業の 経営課題解決の具体的事例



北海道の中小企業は、現在、様々な経営課題に直面しています。経営者の高齢化による後継者不足問題、ネット社会のプロモーション戦略、道外への積極的販路拡大問題などです。北海道の公的支援機関である北海道中小企業総合支援センターに所属している3人の専門家が、これらの課題に実際に取り組み支援してきた、北海道内の中小企業の具体的な事例を参考に、一緒に課題を考え、今後も起こりうる様々な荒波を乗り越えていくヒントにしていきましょう。

※各1回ずつの受講も可能です。

回	テーマ / 講座日	内 容
1	事業承継対策・経営支援対策と事例 定員 / 40名 受講料 / 1,000円 11月4日(土) 午前 9:10~10:40	中小企業経営者の高齢化により、廃業件数が増加、北海道経済の基盤が揺らいでいます。実は、事業承継のピンチを経営発展へのチャンスに変えていくことが大事です。事業承継の現状・取組・具体的事例を考察し、次世代経営へのバトンタッチを考えます。

講師 / NAKATA OFFICE 代表 中田 和則

講師紹介

中田 和則 (なかた かずのり) NAKATA OFFICE 代表。都市銀行、政府系金融機関を定年退職後に、小樽商科大学経営管理大学院(MBA)、北海道大学会計専門職大学院を修了。現在、北海道中小企業総合支援センターの事業承継チーフコーディネーターとして数多くの中小企業の事業承継や経営支援を実践。その他、大学非常勤講師や金融機関等の研修講師、信用金庫の顧問も兼務。

回	テーマ / 講座日	内 容
2	プロモーション戦略支援と事例 定員 / 40名 受講料 / 1,000円 11月4日(土) 午前 10:50~12:20	どの業種・店舗も「認知度を上げたい、集客に繋げたい、リピート率を上げたい」と願っています。誰かが宣伝してくれるのを待つのではなく自らが積極的に情報発信する時代。SNSを活用した広報についての考え方と方法を事例を用いてお伝えします。

講師 / LIFEMAP クリエイト代表 川嶋 留美
コーディネーター / 中田 和則

講師紹介

川嶋 留美 (かわしまるみ) LIFEMAP クリエイト代表。信販会社・道路交通情報センターを経てフリーアナウンサーとして独立。北海道の情報番組で12年間テレビリポーターとして活動(旅やグルメ、企業案件などを担当し数々のお店や商品を紹介)。現在は、北海道よろず支援拠点をはじめ公的機関の専門家として広報やSNS活用支援をおこなっている。また経営者向けのコーチングや、セミナー講師、企業研修も行っている。

回	テーマ / 講座日	内 容
3	マーケティング戦略における 売上拡大の具体例 定員 / 40名 受講料 / 1,000円 11月4日(土) 午後 13:00~14:30	北海道内の中小企業が抱えている売上拡大の課題を、マーケティング手法により、具体的な事例を基にして、解決方法を作り出す。その分析方法に関して、参考例をあげます。

講師 / 北海道食のブランド推進協議会 コーディネーター 蒔田 義一
コーディネーター / 中田 和則

講師紹介

蒔田 義一 (まきた よしかず) 一般社団法人 北海道食のブランド推進協議会 コーディネーター。北海学園大学経済学部卒業後、日糧製パン(株)入社。食品マーケティング・商品開発を実践。東京本社工場にて量販店対応。一廣(株)で事業開発室室長として関連企業の管理・経営。FEELTECH CO.,LTD を韓国の友人と起業、副社長。熊本県にて花弁園芸認定農業者資格を取得。農業生産法人コココファーム(株)の、新規物産館建設に当たり、社員教育・商品開発・レイアウトの責任者。その後、アグリフード企画を設立。中小企業5社の顧問。現在、北海道よろず支援拠点コーディネーター、8年のキャリアを積む。

講座番号

9

日々の生活の中で写真を楽しむための基礎講座



定員 / 20名

受講料 / 8,000円(全5回)

コロナ禍の3年の間にデジタル写真撮影のシステムが急激に変化しています。これまでの一眼レフからミラーレス一眼への流れは今まで以上に簡単に撮影が楽しめるようになり、そして機材の小型化が進んでいます。

日々の生活の中で写真を撮影したり、撮影技術の習得を通じて皆さんの自由な視点で表現をし、写真を通じて「発信」していこうと思います。写真撮影実習と座学を通して撮影技術と写真についての考え方を学んでいきます。ただ写真を撮るためだけではなく、長く写真とつきあっていくことを目指します。

各カメラの個別の使用方法を教えるものではありませんのでご注意ください。(カメラの使用法が解らない方は取り扱い説明書を必ずご持参ください。)

回	テーマ / 講座日	内 容
1	<座学> 写真と親しむには～写真を撮るための基礎知識 10月7日(土) 午前 10:00～11:30	「写真とは何だろうか」「簡単に写真を撮りたい」様々な写真に対する問いかけを皆さんもお持ちだと思います。この講座の目的である「毎日を写真と過ごすため」に知っておくべきことを撮影方法だけではなく「写真とはなんだろう」という問いかけからまず考えてみませんか？ ※カメラをご持参ください
2	撮影実習(1) 札幌学院大学新札幌キャンパス 10月7日(土) 午後 13:00～14:30	写真の基本である人物撮影(ポートレート)実習を、プロのモデルさんをお招きして行います。 モデルさんへの声かけやポージングなど、撮影に必要なテクニックを講師と一緒に進みます。初心者の方でも安心してお楽しみください。
3	<座学> 撮影解説(1)撮影をふりかえる／写真を知る～写真を楽しむための基礎知識 10月28日(土) 午前 10:00～11:30	受講生の皆さんが撮影したものを、モニターを見ながら直接アドバイスします。具体的にどのように撮影したらよりよくなるかを一緒に考えていきます。撮影を通して今回の講座で得たものを発表していきます。 1回目の講座に引き続き、簡単にこれまでの写真家の写真作品の系譜を学ぶとともに、写真を見る楽しみに必要なことを学びます。
4	撮影実習(2) 札幌大通公園(現地集合) 12月2日(土) 午後 16:30～18:00	さっぽろホワイトイルミネーションを撮影します。 夜景写真・イルミネーションの撮影は最近のデジタルカメラでは簡単に撮影できるようになってきました。レンズの特性をいかした「前ボケ」「玉ボケ」撮影、「多重露光」やクロスフィルター、ソフトフィルターなどを活用した手法などを学んでみます。
5	<座学> 撮影解説(2)撮影をふりかえる／写真を知る～写真を楽しむための基礎知識 12月16日(土) 午前 10:00～11:30	受講生の皆さんが撮影したものを、モニターを見ながら直接アドバイスします。具体的にどのように撮影したらよりよくなるかを一緒に考えていきます。2回の撮影実習を通して今回の講座で得たものを発表していきます。 2回の座学講座に引き続き写真を楽しむために講師が撮影した作品から、写真をこれからも楽しむためのポイントを考えます。

(注) 野外撮影実習の集合場所・時間は、受講者に後日ご案内します。

講師 / 社団法人日本写真家協会会員 日本旅行写真家協会会員 浅野 久男

講師紹介

浅野 久男(あさの ひさお) 1963年生まれ。札幌学院大学人文学部人間科学科卒業後、写真撮影会社を経て2007年エムフォトワークス設立。北海道を中心に、旅と風景を題材とした撮影活動が続ける。高校や札幌市生涯学習財団などで写真講座を担当する。洞爺湖サミット(2008年7月開催)の際に各国首脳に寄贈された、記念写真総集「北海道北の記憶」にも作品が掲載されるなど幅広く活動している。写真展も数多く開催。札幌市写真文化振興事業・東川町国際フォトフェスティバル企画委員など「芸術と街づくり」などの活動も続けてきた。公益社団法人日本写真家協会会員、公益社団法人日本写真協会会員、日本旅行写真家協会正会員。

ブログ / 「旅する写真家浅野久男写真通信」
http://blog.livedoor.jp/asano_hisao/



オンデマンド講座

講座番号

10

元気の出る心理学／自己肯定感のつくり方

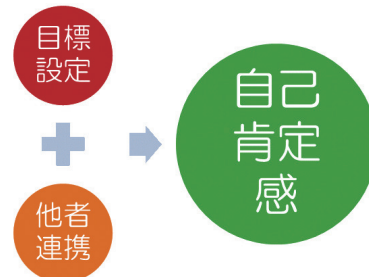


オンデマンド

配信期間／10月16日～2024年2月29日

受講料／2,000円(全2回)

多くの人々が心理学に期待することは、「自己肯定感」self-esteem を上げることではないでしょうか？自己肯定感を上げて、仕事(目標設定)にも人間関係(他者連携)にも、元気に取り組みたいと願っていると思います。しかしながら、しばしば「私って、自己肯定感が低いよ！」とネガティブに思い込んでいることも少なくありません！実のところ、この「自己肯定感が低い」という言葉にとらわれたまま、その先の問題解決から「逃げ続けてしまう」私達がいるかもしれません！今回の講座では、自己肯定感を改めて理解し、自己肯定感を上げて「元気の出る心理学」を検討してみましょう！



回	テーマ	内容
1	自己肯定感の概念と理解／ こころの現象学	自己肯定感についての基本的な理解を試みる。この問題を社会心理学と臨床心理学の視点から概観する。私が「わたし達」である為には、私はどのような働きかけを行うのか？
2	自己肯定感の臨床と実践／ 阻害と克服	第1部での理論的概観を基に、カウンセラー訓練で行っているコミュニケーション実習を紹介する。いわば自己肯定感の「トリセツ」を学習することで、そのイメージを把握したい

講師／日本ケア・カウンセリング協会代表理事 臨床心理士・公認心理師 品川 博二



講師紹介

品川 博二 (しながわ ひろじ) 臨床心理士・公認心理師。1949年東京生まれ。早稲田大学教育学部卒業後、東京教育大学(現筑波大学)で臨床研修。磯ヶ谷病院心理室長を経て、NPO 法人日本ケア・カウンセリング協会代表理事。東京学芸大学・目白大学大学院講師、横浜地裁精神鑑定人および聖路加国際病院精神腫瘍科を歴任。著作に『アマデウス・シンドローム』、『死別から共存の心理学』他多数。

オンデマンド講座 受講方法

受講にあたり下記のシステム環境が必要です。各自で環境の準備と確認をお願いします。

1. パソコン、タブレット、スマートフォンなどの端末
2. インターネット環境

お申込みののち、受講料振込の確認ができた方へ、講座視聴のためのパスワードをお送りいたします。

パスワードを講座視聴の次の画面に入力してご視聴ください。

【受講上の注意】

第三者とのパスワードの共有や貸与、SNSを含む他の媒体への転載、また、講座で配布した資料を受講目的以外で使用することは、不法行為や著作権の侵害になりますので固くお断りいたします。講座の録音、写真撮影、動画撮影、画面の録画は固くお断りいたします。

講座を受講するにあたり、自己の費用と責任で必要となるパーソナルコンピューターやスマートフォンなどの情報端末、インターネット回線、その他設備を用意するものとします。利用者のインターネット回線の状況、情報端末の環境、その他予期せぬ理由により、コンテンツの中断、速低下、障害、停止もしくは視聴不可などの事態が発生した場合、これによって利用者に生じた損害について本学は一切責任を負いません。

パスワードが必要です

ここで入力してください。

パスワード

動画を見る

講座視聴ページ「コミュニティ・カレッジ オンデマンド講座」
https://www.sgu.ac.jp/renkei_c/online-seminar.html



英会話講座（対面講座）

3クラスを開講いたします。週1回、全12回の講座です。日本での英語教育経験が豊富な、英語を母国語とする（ネイティブ）講師が担当します。なお、レベルはE1（初級レベル）からE3（中級レベル）の順になっています。

コーディネーター／ Timothy Grose（元札幌学院大学人文学部准教授）



対面

講座番号

E1

初級英会話

定員／20名

受講料／18,000円（全12回）

この講座では、日常生活や海外旅行の場面などで使える初歩的な英会話力を身につけることを目標にします。興味や関心のあることについて簡単な英語でおしゃべりできるようにやさしく指導します。

講座日時	講師
9月22日(金)～12月15日(金) 午前 9:45～11:15 毎週金曜日 全12回	札幌学院大学講師 Brendon Muir

対象：日常的な場面で使う初級レベルの英会話の力を身につけたい方。

講師紹介

Hi everyone! I'm Brendon. I'm a New Zealander. I have lived in Hokkaido for many years, so I call two places home - New Zealand and Hokkaido. Both of my homes have breathtaking nature in all seasons. I love travelling, seeing new places and communicating with new people. Let's enjoy practising communication together!

講座番号

E2

初中級英会話

定員／20名

受講料／18,000円（全12回）

この講座では、日常生活に必要な基礎的な英語力を高めます。コミュニケーションの力を高めるには、できるだけ多くのフレーズを身につけ、実際に使用することです。英米圏のマナーについての知識なども学びます。

講座日時	講師
9月27日(水)～12月20日(水) 午前 9:45～11:15 毎週水曜日 全12回	札幌学院大学講師 Koch Junior, J. C.

対象：日常生活での基礎的な英会話を身につけたい方。

講師紹介

Hello! I'm Jr Koch. Please call me Jr. I'm originally from Brazil. I used to live in New Zealand, where I taught English to international students. I now live in Hokkaido with my family, and I work at Sapporo Gakuin University. I love studying and teaching, and my hobbies are reading, writing and enjoying a cup of coffee with my friends. Let's enjoy speaking English together!

講座番号

E3

The Sustainable Development Goals in English

定員 / 20名

受講料 / 18,000円(全12回)

The title of this class is 'The Sustainable Development Goals in English'. Please note that this is not a lecture course; instead, it will focus on practicing communication skills, language practice and discussions based on the SDGs. A positive attitude is more important than a high level of English!

講座日時	講師
10月3日(火)~12月19日(火) 毎週火曜日 全12回 午後 13:30~15:00	元札幌学院大学准教授 Timothy Grose

対象：すでに基礎的な英会話を身につけている方。

講師紹介

My name is Tim Grose. I'm from the UK although I have been living in Japan for a long time. My interests are environmental issues, gardening and outdoor activities. Therefore, Hokkaido is an excellent place for me to live and work!

2023年度 英会話講座日程

(全12回)

曜日													
E1 (金)	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	初級英会話 9: 45~11: 15 担当講師/Brendon Muir
E2 (水)	9/27	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	
E3 (火)	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	The Sustainable Development Goals in English 13: 30~15: 00 担当講師/Timothy Grose



Brendon Muir 先生



Koch Junior, J. C. 先生



Timothy Grose 先生

お申し込みから受講までの流れ

I.【申込期間】

8月22日(火)～9月6日(水)必着

※定員のある講座の受講希望者が開講予定人数に満たない場合は、開講しない場合があります。
 ※定員制限がある講座の定員を超える応募者多数のお申し込みがある場合は、抽選となります。

II.【申込方法】

①インターネット ②FAX ③ハガキでのいずれかになります。※電話によるお申し込みはできません。

①インターネットの場合… <https://www.sgu.ac.jp/rcc/>

②FAXの場合 …………… FAX番号:011-807-0373

③ハガキの場合 …………… あて先:〒004-8666 札幌市厚別区厚別中央1条5丁目1-1
 札幌学院大学社会連携センター「コミュニティ・カレッジ」宛



III.【結果通知】

9月12日(火)以降に申込者全員に封書で通知いたします。

※受講いただける方には、「受講確定通知書」と「受講料の振込用紙」をお送りいたします。
 ※開講予定人数に満たず、開講できない場合は、講座中止のお知らせをお送りいたします。
 ※応募者多数の場合の抽選結果(受講できない場合)は、封書でお知らせします。
 ※9月15(金)までに受講に関する通知が届かない場合は、お問い合わせください。

IV.【受講料の支払方法・受講確定】

受講料は、「受講確定通知書」に記載された金額をゆうちょ銀行または北洋銀行の口座にお振込みください。
 受講料の振込みによって正式に受講確定とさせていただきます。振込みが確認できない場合は受講できませんので、指定された期日までに必ずお振込みください。領収書の発行は原則行っておりません。お振込時の明細書を大切に保管してください。

V.【受講上の注意】

- 受講確定通知書に講座の開始日が記載されています。
- 受講料をお振込みいただいた方には、改めて開講日のご案内はいたしませんのでご承知願います。
- 各講座の全日程は、パンフレットおよび本学社会連携センターのホームページにてご覧ください。
- 1階学生食堂、2階図書館と、講座の教室のみご利用ください(指定された場所以外の立入はご遠慮ください)。
- 教室でのお食事はご遠慮ください。
- お子様連れでの受講はご遠慮ください。
- 受講生用の駐車場はありません。
- 開講場所:札幌市厚別区厚別中央1条5丁目1-1 札幌学院大学 新札幌キャンパス
- 講座当日は、札幌学院大学新札幌キャンパス1階 社会連携センターにて受付を行います。
- 室内の空調は、集中管理となっており、温度が変更できない場合があります。衣服の着脱等により適宜ご対応願います。

【キャンセルに関して】

原則としてキャンセルはできません。ただし、やむを得ない事情によりキャンセルを希望する場合は、「受講確定通知書」に記載された受講料支払期限までに必ずご連絡ください。【TEL:(代表)011-386-8111 社会連携センター】までご連絡ください。お支払いいただいた受講料は、返金できかねますのでご了承ください。

お申し込み前に必ずお読み下さい。 ●受付時間/9時～17時(月～金)

- お申込者以外の方は受講できません。
- 本学「コミュニティ・カレッジ」の講座は「えべつ市民カレッジ」と連携しております。
- オンデマンド講座の単位認定希望の方へは、単位シールをお送りいたします。視聴した旨を社会連携センターまでご連絡ください。
- 受講生は自動的に「コミュニティ・カレッジ」の会員として登録されます。
- 都合により担当講師が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- 札幌学院大学(その前身の札幌文科専門学院、札幌短期大学、札幌商科大学を含む)の在学生、同窓生ご本人と、在学生の保護者の方々には、受講料特別割引制度があります。(ただし教材費などは除きます)その旨、お申込み時に明示してください。お申込み時に明示なき場合は、割引制度をご利用いただけません。〔外国語講座と資格対策関係講座は2割引、それ以外の講座は5割引で受講できます。〕
- ご提供いただきました個人情報、今後の講座や札幌学院大学のイベント等をご案内する目的以外には使用いたしません。

お申込み方法

1. ハガキ・FAXによるお申込みは、◎に示す項目を記載のうえ、下記あて先にお送りください。

あて先 [ハガキ] 〒004-8666 札幌市厚別区厚別中央1条5丁目1-1
札幌学院大学社会連携センター「コミュニティ・カレッジ」宛
[FAX] FAX番号 011-807-0373

◎ハガキ・FAX用紙に記載する事項は下記のすべての項目です。なお、記入漏れなどがあると受付処理等ができませんので、ご注意ください。お間違えのないようご記入願います。

〈はがき用切り取り線〉

講座番号	講座名 (※複数記入可)		
フリガナ			
氏名			
〒	—	電話番号	()
住			
所			
年齢	歳	職業	
コミュニティ・カレッジを受講したことがありますか			はい or いいえ
同窓生本人	卒業年()年()学部	旧姓()	
在学生の保護者	在学生氏名 ()学部 ()年		
在学生本人	学籍番号()		
コミュニティ・カレッジ講座を何で知りましたか？(○をつけてください)			
①本学の案内 ②区役所、区民センター ③図書館 ④まんまる新聞			
⑤友人・知人 ⑥インターネット(具体的に:)			
⑦その他()			

2. インターネットの場合はこちらからお申込みください。 <https://www.sgu.ac.jp/rcc/>

〈FAX用切り取り線〉

札幌学院大学大学院(修士課程)のご案内

大学院においては、専門領域の高度な学識と技能を身につけることを通して、専門職業人として社会の先端で活躍できる人間の育成を目指しています。

地域社会 マネジメント 研究科	夜間・土曜授業などの働きながら学べる環境を有し、地域社会の諸課題を研究対象とし、地域・まちづくり系分野、地域・経営・経済分野及び地域会計分野等のそれぞれの分野でスペシャリストとして活躍し得る人材養成を目的としています。CFP [®] 受験資格を得ることも可能です。
法学研究科	法学や政治学を中心に隣接諸科学の研究成果を総合して、鋭い人権感覚と豊かな国際感覚を備えた、地域社会に貢献できる人材及び高度な専門知識と能力を備えた専門的職業人を養成することを目的としています。税理士資格とCFP [®] 受験資格の取得もサポートしています。 なお、大学卒業を前提としない「出願資格審査」による修士課程の入学も可能です。
臨床心理学 研究科	臨床心理学を中心に心理臨床に関連する諸分野との連携を得ながら、様々な心の問題を心理臨床の視点から取り上げ、公認心理師及び臨床心理士という専門的職業人を養成することを目的としています。道内初の臨床心理士資格認定協会一種認定校としての実績を有しています。

●法学研究科 〒069-8555 北海道江別市文京台11番地

●地域社会マネジメント研究科・臨床心理学研究科 〒004-8666 北海道札幌市厚別区厚別中央1条5丁目1-1

大学院の他、社会人が大学で学ぶ制度として、編入学試験制度、社会人入学試験制度、科目等履修生制度、聴講生制度、研究生制度等があります。詳細についてはお問い合わせください。

TEL.011-386-8111(代) <https://www.sgu.ac.jp>

寄付金ご協力をお願い

札幌学院大学は、地域との連携をコンセプトに新札幌キャンパスを開設いたしました。建学の精神である「学の自由」「独創的研鑽」「個性の尊重」に基づき、今後もより良い教育研究活動を提供できるよう教育環境の一層の充実を目指しております。

コミュニティ・カレッジ事業につきましても、オンデマンド講座など新しい取り組みを実施し、皆さまの生涯学習のニーズに応えるよう努めて参ります。

この度、本学が取り組む教育活動のさらなる充実にご協力を賜りたく、教育振興に関わる寄付金の募集をお願いしております。つきましては、趣旨にご賛同いただき、格別のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

コミュニティ・カレッジ受講料の還付

寄付金額に応じて、ポイントによる特典を差し上げております。ポイントは寄付をいただいた月から2年間有効です。コミュニティ・カレッジ受講料の還付に利用する場合は、5ポイントにつき1,000円分が対象となります。具体的には次の通りです。

例)

寄付金額	寄付ポイント	コミュニティ・カレッジ受講料還付額
5,000円	5ポイント	1,000円分
10,000円	10ポイント	2,000円分
30,000円	30ポイント	6,000円分

この他にも大学オリジナルグッズ等にポイントを利用することができます。

寄付による税制上の優遇措置が受けられる場合があります。

寄付についての詳細は、「札幌学院大学教育振興寄付のお願い(趣意書)」または、大学ウェブサイト(札幌学院大学教育振興寄付のご案内 <https://www.sgu.ac.jp/information/donation/>)をご覧ください。

コミュニティ・カレッジのお問い合わせ先

札幌学院大学社会連携センター

〒004-8666札幌市厚別区厚別中央1条5丁目1-1

ホームページ https://www.sgu.ac.jp/renkei_c/ E-mail: sharen@ims.sgu.ac.jp

TEL 011-386-8111(代表) FAX 011-807-0373

受付時間/9:00~17:00(月~金)

