

マナビ1年生必修講座

前期ふりかえり

～「学び」をふりかえる～

「ふりかえりシート」の提出を求めているのは
必修講座だけです。

心に留まった講師の言葉3つ、気づいたこと・新しい発見・うれしかったこと、感想を記載していただき、次回の必修講座で返却するしくみをとっています。ただ講座に参加するだけでなく、「ふりかえりシート」を書くことで、自分の心の動きや、それによって引き起こされた行動の変化をとらえ、課題や新しい自分を発見していただくことをねらいとしています。

特別公開講演で司会をされた研究生の方が、自己紹介を兼ねた「マナビ生として過ごしたことで、良かったと思うこと」を3つ挙げてくださいましたが、その中の一つが「ふりかえりシートを書くこと」でした。

本紙では、ともに学ぶ仲間のコメントの一部を要約しつつ、ご紹介します。

いろいろな視点を知り、いろいろと考え、視野を広げていく一助になれば幸いです。

「最初は面倒だな、と思っていたのですが、提出しなければならないとなると、**しっかり聞こう**とするし、聞きながら**考える**。書くことで記憶と、記録が**確かなもの**となり、**自分の財産**になります。」

(マナビ研究生 Kさんの特別公開講演司会者自己紹介より)

6月29日(金)女子栄養大学

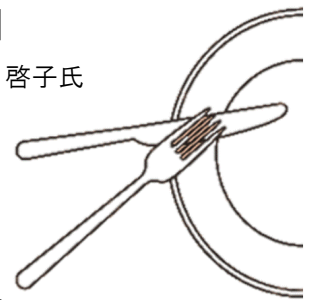
「何をどれだけ食べたらいいのか～ 四群点数法の実践～」

講師:女子栄養大学 短期大学部 食物栄養学科 専任講師 小澤 啓子氏

意識
する

生きていく上で欠かせない「食事」。日常の一部であるために深く考えたり、自分の食事を見直す機会はなかなかないかもしれません。

ふりかえりシートへのコメントには、「意識」が多く寄せられました。学ばなければ「意識」はできません。食事だけでなく、日常生活のいろいろな事柄について学びを深め、より人生を豊かにしていただければと思います。



日常食べている食品を考えてみる機会を与えられて良かったと思います。食べるものを日々の薬ととらえて料理します。(60代女性)

食生活が体を作る。

(50代男性)

健康を保つために必要な五大栄養素の重要性を再認識した。(60代女性)

今後の食事は「4つの食品群」を意識していこうと思う。(50代男性)



今年の女子栄養大学恒例の学食メニューは
A定食:親子丼&白玉フルーツ B定食:いかのチリソース でした



7月14日(土) 川村学園女子大学

「弘法大師の求法～ 古代東アジアの国際交流と美術～」

講師：川村学園女子大学 文学部 日本文化学科 准教授 眞田 尊光氏



五感を使う

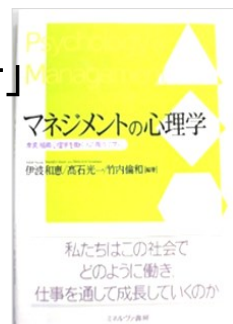
ふりかえりシートへのコメントも多くが「行ってみたい」でした。現地に行くことは、五感を使つての学びです。視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚を通しての学びを楽しんできてください。事務局では、実際に行った・体験した感想もお待ちしています！

空海という人物の <u>スケールの大きさ</u> に改めて感動。 (70代女性)	寺に残る文献から色々なことが 史実として証明 されるのがすごい。 (60代女性)
曼荼羅は、 <u>単なる美術品ではない</u> 。 (60代男性)	色々な寺社に行ったが、 知識があるともっと良い と思った。 (30代女性)
改めて「 <u>学ぶ</u> 」ということの <u>大切さ</u> を知った。 (50代男性)	関連のある寺院を訪ねてみようと思った。 訪ねる視点も広がり 知識を得たい。 (50代女性)

7月21日(土) 学習院大学

「より良いリーダーになるには？：リーダーシップ理論による検討」

講師：学習院大学 経済学部経営学科 教授 竹内 倫和氏



影響力

受講生と対話し、ときに課題を投げかけ、受講生から考えを聴きながら進む講義スタイルは、**臨場感と緊張感**に溢れるものでした。レジュメの空白に内容を書き込みながら進むため、自分の手を動かさないとレジュメが完成しません。気が抜けない講義でした。

リーダーとしての資質を身につけることは、 人生を豊かなものにしていく のにも役立つと思うので、努力していこうと思いました。 (50代女性)	人として何が大切なのか再認識 できたので、人間関係力や倫理性を意識して暮らしていきたいと思った。 (60代女性)
リーダーシップ理論は <u>知っている</u> と役に立つ。 (50代男性)	個人としての <u>レベルアップ努力</u> は常に必要。 (60代男性)
リーダーシップをとっている人を <u>観察</u> してみます。 (50代男性)	効果的な行動アプローチを知れば、 誰でもリーダーになれる 。 (60代女性)
リーダーシップは、生まれながらの特性だけだと思ってあきらめていたが、自分でも <u>やろうと思ったらやれる</u> という 自信が必要 だった。自分も変わることができるかもしれません。 (60代女性)	

必修講座には、各大学に1回は行って、各大学の雰囲気や様子を肌で感じていただきたいという思いも込められています。進級要件は満たしたから、ではもったいない！自分の興味とは違うところに新しい発見や学びがあるかもしれません。是非必修講座だけでなく、一般公開講座にも積極的にご参加ください。後期の講座でもお待ちしております。