



令和3年度



高知大学出前公開講座 in 大月町

受講料

無料

日程：令和3年11月26日（金）～12月22日（水）
場所：大月町農村環境改善センター、大月町中央公民館

開講講座一覧

第1回 11月26日（金）14:00～15:45（開講式含）農村環境改善センター多目的ホール

定員
100名

フレイルを予防しよう
～コロナ禍だからこそ考える～

教育学部 講師
ゆき あつむ
幸 篤武

第2回 12月3日（金）19:00～20:30 大月町中央公民館2階集会室

定員
30名

今日から始める防災はじめての一步
-避難、そして避難生活の備えをしよう-

地域協働学部 准教授
おおつき さとし
大槻 知史

第3回 12月8日（水）19:00～20:30 大月町中央公民館2階集会室

定員
30名

持続可能な開発目標(SDGs)と地域づくり

次世代地域創造センター 講師
かじ ひでき
梶 英樹

第4回 12月13日（月）19:00～20:30 大月町中央公民館2階集会室

定員
30名

「たくましい心の作り方」
～保護者が知っておきたいメンタルトレーニングの基礎～

教育学部 教授
やの ひろみつ
矢野 宏光

第5回 12月22日（水）14:00～15:45（閉講式含）大月町中央公民館2階集会室

定員
30名

土佐方言と幡多方言

教育学部 教授
いわき ひろゆき
岩城 裕之

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、状況により中止とさせていただく場合があります。

申し込み日 各講座の前日まで（先着順）

申し込み先 大月町教育委員会事務局（TEL 0880-73-1118）

なるべく早めにお申し込み下さい [受付時間：平日8:30～17:15]

主催：高知大学／共催：大月町

講座題目・講師一覧

開催日	時間	講座の内容と講師	
第1回 11月26日 (金)	14:00 ～	開 講 式	
	14:15 ～ 15:45	題目 フレイルを予防しよう～コロナ禍だからこそ考える～	講師 幸 篤武
		<p>2019年に中国武漢より起こったとされる新型コロナウイルス感染症（COVID-19）によって我々の生活は一変したことは記憶に新しいと思います。外出機会は減少し、親しい友人や離れて暮らす家族でさえも交流することがままならなくなりました。しかし、実はこのような生活は高齢者にとってフレイルに陥りやすい生活とされています。</p> <p>そこで本講座では、フレイルの概念やその危険性について、また日常生活で気をつけたい点について紹介し、自分や家族、友人のフレイルの兆候にいち早く気づき、そして予防へとつなげていくための機会にしたいと思います。</p>	
第2回 12月3日 (金)	19:00 ～ 20:30	題目 今日から始める防災はじめの一歩 -避難、そして避難生活の備えをしよう-	講師 大槻 知史
			<p>コロナ下でも災害から生命を守るためには素早い避難が大切です。避難の前提となる「逃げるための揺れ対策」や、豪雨災害から生命を守るための最新情報の集め方と「避難スイッチ」の考え方、さらにはコロナ下で安全な避難生活を送る方法など、皆さんの避難力を高める一時間半です。</p>
第3回 12月8日 (水)	19:00 ～ 20:30	題目 持続可能な開発目標（SDGs）と地域づくり	講師 梶 英樹
			<p>2030年までに持続可能なより良い社会を目指す国際目標である持続可能な開発目標（SDGs）が国連で策定されてはや5年が経過しました。</p> <p>SDGsは先進国、途上国を問わず、すべての国・地域が取り組む普遍的なものであり、大月町においても総合振興計画にSDGsの目標が位置づけられ、一人ひとりがSDGsの目標達成に向けて行動していく必要があります。</p> <p>本講座では、SDGsとは何か、その理念や内容等について基本的理解を深めるとともに、持続可能性を意識した大月町の地域づくりのために、私たちは何ができるかについて考えていきたいと思っています。</p>
第4回 12月13日 (月)	19:00 ～ 20:30	題目 「たくましい心のつくり方」 ～保護者が知っておきたいメンタルトレーニングの基礎～	講師 矢野 宏光
			<p>近年、身体的なトレーニング（フィジカルトレーニング）と共に心理的なトレーニング（メンタルトレーニング）を行うことがトップ選手にとっては、「ごく当たり前」のこととなりました。しかし、一般的には「メンタルトレーニング」は強くなってから始めたら良いのでは…こんなふうを考えているところがあるようです。けれど、実はメンタルトレーニングはできるだけ早い段階から開始した方が有効だということはあまり知られていません。</p> <p>そこで今回は、子どもの“たくましい心を育む”ために、保護者として知っておきたい心理学的な理論と実践について、現役のオリンピック選手にもメンタルトレーニングを指導している講師が、メンタルトレーニングの基礎を分かりやすく解説します。</p>
第5回 12月22日 (水)	14:00 ～ 15:30	題目 土佐方言と幡多方言	講師 岩城 裕之
			<p>高知県の方言は、東部から中央部の土佐方言と、西部の幡多方言にわかれます。幡多方言は四国でも特に都から遠いこと、九州方言への連続性など、ユニークな特徴を持っています。今回は『日本言語地図』をもとに幡多方言の状況を検討してみたいと思います。1960年頃の調査ですから、今から60年ほど前の方言分布です。全国でも幡多にしかない方言、近畿→室戸→清水→九州という海の道を思わせる方言分布もあり、幡多の独自性を見ることが出来ます。</p>
	～ 15:45	閉 講 式	

