



Kochi University

2009・冬号

広報

<http://www.kochi-u.ac.jp/JA/>

高知大学を10倍楽しむフリーペーパー

見て、来て、
知っこ
高知大学

Take Free
持つて帰ってよ～！

高知大学



特集 住民と高知大生の パートナーシップで 地域おこし In 仁淀川町

高知大学の様々な
活動のご紹介



四国発の国際協力を目指して



今年は僕の
年だモ～



大当たり

成績アップ
「早寝、早起き、朝ごはん」
をクローズアップ。必見！



はんなり、
きもの姿で。
キャンバスを歩く。

高知大学研究活動

ピックアップ
サークル



環境美化

防災訓練

子ども達と
スキンシップ



みんなで
盛り上げよう！

「住民と 高知大生の パートナーシップで 地域おこし」

高知県と愛媛県の県境に位置する仁淀川町。18年ぶりに復活した「七夕祭り」などの大学生と住民が力を合わせて行なうイベントが開催されています。若者の行動力と地域を盛り上げようとする住民の想いで作り上げられたイベントには多くの人が集まり、地域おこしのモデル例として注目を浴びています。

地域と大学生のふれあい、2008個の炎

長者DEキヤンドルナイト

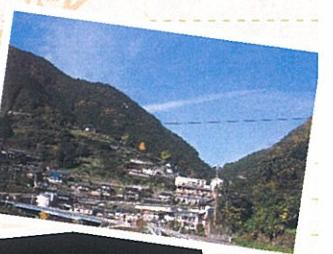


学生と住民の方による点火の様子。

2008年12月6日(土)、仁淀川町長者にある石垣の畠で、2008個のろうそくの炎がゆらめきました。当日は、あいにく冷え込みが厳しく、雪も舞っていましたが、それが一層幻想的な光景となり訪れた人々を魅了しました。このイベントは今年で2回目、もともと地域協働演習で訪れた学生と住民との間で行われた地域の魅力再発見のワークショップに端を発しています。昨年の夏には18年ぶりとなる七夕祭りも実現しました。

今回のイベントはこの地の魅力をさらに知ってもらおうと畠を整備する地元グループ「だんだんぐる」のメンバーが中心となり開催されました。当団は午後3時より住民や児童ら約80名が点火。日が暮れると同時に浮かび上がった灯を背景に、学生らはハンドベル演奏やコンサートなどで盛り上げました。畠周辺には新鮮な野菜や名産物のほかうどんや手作りシチューなども販売。心温まる交流で暖やかな夜は過ぎていきました。

in 仁淀川町



当日は雪が降る悪天候にも関わらず、大勢の人で賑わいました！

名野川小学校の学校行事への参加！



学生たちにとつても授業以外に児童や教員、そして地域の人たちと交流することで地域の人たちと交流することでコミュニケーションの能力を高めることができました。

仁淀川町で働く先輩たち

仁淀川町で暮らし始めて3年目。最初はみんなに「厳しい」と言われましたが、オリジナル茶『香る茶』の製造販売も順調。さらにおいしいお茶作ることが今の目標です。一方、この町の高齢化や過疎化は懸念以上の早さです。産業であるお茶は、静岡茶に勝るもの劣らない質の良さが保たれており、手の高齢化は顕著に表れています。後継者不足を補うために、茶畠を譲り受け、生計を立てられる生産グループを組織化できないかと現在漠然と思案中です。これは自分のためだけでなく、地域のためにつながるのでないと期待しています。



●紹介 東京都出身。高大卒後、青年海外協力隊としてグアテマラへ、帰国後高知市内の会社に、そこで仁淀川町の地域おこしに取り組む。「外からの連携だけではなく、自らが田舎で暮らしを実践し地域振興に貢献したい」と思い平成17年4月に転居。現在は町内建設会社に勤めながらお茶農家として奮闘中。

栗田桂子さん
高知大学農学部森林学科
平成11年度卒業

夏バテも吹き飛ぶ旨さです。

山崎貴信さん
高知大学農学部森林学科
平成9年度卒業

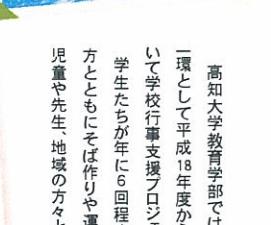
●紹介 愛知県出身。仁淀川町(旧吾川村)が募集した農業研修事業に応募。仁淀川町で暮らし10年且はなく、自らが田舎で暮らしを実践し地域振興に貢献したい」と思い平成17年4月に転居。現在は町内建設会社に勤めながらお茶農家として奮闘中。



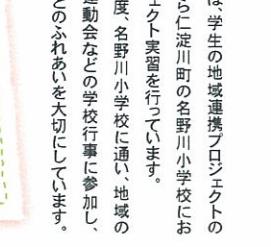
山崎さんが作った
ひゅあトマト



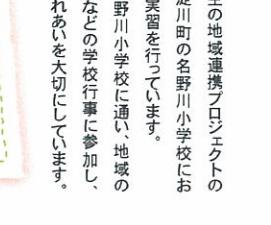
プール開き



運動会



そば打ち体験





08

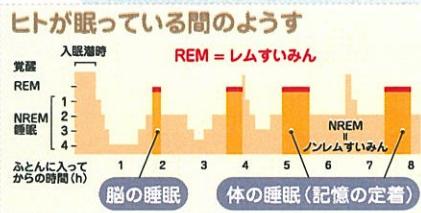
生理学者の立場から啓発! 幼児・児童・生徒・学生の生活リズムと睡眠習慣



「早寝・早起き・朝ごはん」で成績がアップする理由

REM睡眠をしっかりと、前日の学習内容をしっかりと定着。

睡眠は約90分間の周期を1サイクルとして、REM睡眠とノンREM睡眠を繰り返し、一晩に4~5サイクルするのが理想的と言われています。つまり成人でも6~9時間の睡眠が必要。(科学的に4~5時間以下の睡眠時間や10時間以上の長時間睡眠は、糖尿病などの3大成人病の発症リスクを高めることができます。また、眠りすぎは精神疾患のリスクを高める可能性があります。)



最初のREM睡眠では、脳の疲れを癒します。明け方近くのREM睡眠で、夢を見ながら記憶を蓄積したり整頓したりしています。

実験

REM睡眠が学習記憶を妨げているかの実証実験

成績に優劣がない大学生を3グループに分け、合宿を行う。朝から難しい課題を学生たちに課し、学習してはテストを繰り返す。どのグループも就寝前の段階で平均到達度は60%となった。脳波を測定し、睡眠の状態をモニタリングしながら、REMまたはノンREM睡眠断眠を行い、翌朝起きぬけにテストを行った。

実験内容	達成率
REM断眠なし	60%
REM断眠50%	50%
REM断眠100%	30%

結果

睡眠不足(REM睡眠がとれていない)の人は、記憶の整理や覚えたことを定着することができず、忘れっぽくなる。

もともとはアメンボ研究の第一人者である生理学者。生理学者という立場から睡眠や朝ごはんの重要性を教えてくれました。

日本では、夜寝るのを惜しみ頑張ることが美学という風潮があります。しかし、先生は科学的立場からこの考えに異を唱えています。現在厚生労働省や各自治体でも「早寝や朝ごはんから学力アップ」を推奨する政策が続々と行われています。高知県でも、「早寝、早起き、朝ごはん運動」を実施。先生は、その監修者として、講演会などで活躍されています。

今日からスタート! 朝ごはんで成績(集中力)アップ!

よぶかしむにおく

集中力の源は、
睡眠と朝ごはんにあり。

教育学部・大学院教育学研究科
大学院黒潮圏海洋科学研究所
准教授

原田 哲夫

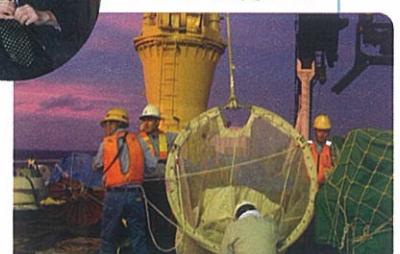
Tetsuo Harada

●専門分野:
昆虫の環境生理学・アメンボの生理学・幼児・児童・生徒・学生の生活リズムと睡眠習慣に関する研究

●主な研究:
「アメンボ類の季節適応の生物学」「幼児・児童・生徒・学生の生活リズム研究」

朝型生活で、
成績・集中力アップ!
体と心も健康に。

原田先生の
もう一つの顔は
アメンボ博士。



究極の水上生活者 「ウミアメンボ」の研究

田んぼなどでスーイスイと泳いでいるアメンボ。アメンボには、光を追う習性がある種など大変興味深い生き物だそう。なかでも先生が注目しているのが「外洋棲ウミアメンボ(外洋に棲むアメンボ)」。世界中の海面をスーイスイと泳ぐ昆虫の不思議を探る研究者です。

眠りの一言コラム

REMとは(rapid eye movement)の略。REM睡眠は夢見時で、脳の活性化状態。人間はノンREMとREMを巧みに組み合わせています。ノンREMが脳の眠り、REMが体の眠りと言われていますが、100%正しい表現とは言えません。



2つの時計のカッピングが心の健康に。

人間の体内時計は2つ。約25時間周期の主時計(自律神経の交代を支配)と約2日の第2時計(睡眠覚醒リズムを支配)。朝起きて太陽の光を浴びることで1日24時間の地球時計にこの2つの時計を合わせてくれます。夜型の人は24時間に合わせる力が弱く、それぞれの時計が本来の周期で動こうとするので2つの時計のカッピングが悪く、心の健康が低下します。

体内時計の同調ができない

精神衛生が悪くなる

- 子どもは、攻撃性(イライラ、怒りっぽい)や幼児性が現れる。
- 年齢が高いほど、抑うつ性。(落ち込みなどに影響)
- 学習や仕事に集中できない。

朝型生活1.2.3! 生活リズム改善

研究室では、現在高知市内の保育園に通う園児1300人の保護者を対象に、幼児の生活リズムと睡眠習慣について調査中。結果は啓発リーフレット改変にフィードバックし、配布予定。

生活リズム改善ガイド(抜粋)

1.朝日を浴びて体内時計をリセット。

朝起きて太陽の光を浴びることで、1日24時間の地球時計に合わせてくれます。

2.日が落ちたら螢光灯の光をなるべく避けよう。

昼間色である螢光灯の光を浴びると体内時計が遅れ夜型化。なるべく白熱灯(電球)に。



大学生近藤さんデザインの
楽しみながらチェックできるシート。

3.朝食は決まった時間にバランス良く。

肉、魚、豆、乳製品などに含まれる必須アミノ酸「トリプトファン」とキャベツやバナナなどの「ビタミンB6」摂取で朝型の生活リズムに。

4.日中、特に午前中に太陽光を浴びよう!

太陽光は、朝食で摂取した「トリプトファン」を元気物質「セロトニン」に変える手助けをしてくれます。

5.朝勉のススメ。

塾は8時まで。科学的に夜遅くまで勉強するより朝早く起き勉強する方がはかるという結果があります。

6.夜間に携帯電話、テレビ、ゲーム、パソコンなどVDT使用を控えよう。

子どもを夜型にさせるだけでなく、精神衛生面からもお勧めしません。

毎日、ボーッとしている
感じたら、
今すぐ実行だ。



はやねちゃん



キャラクター⑥ やなせたかし

医学部弓道部



紅葉狩りや花見などイベントも多数開催。
弓を引くときは真剣に。遊ぶ時も思いっきり遊ぶ仲良し部です。

活動日
月 16:45~19:00
水 16:45~19:00
木 16:45~19:00
土 9:00~12:30

「ホームページ」
http://www.kochi-ms.ac.jp/~st_kyudo/index.html

pick up サークル

お問い合わせ先
Tel.088-844-8146
(高知大学学生支援課)

弓道場はこたつもあり
まるで家みたい。
気軽にのぞいてください♪



HPにも遊びに
きてください!



全国大会上位常連の実力派 医学部最大のマンモス部

医学部キャンパス内の西奥。弓道場はテニスコートとグランドの間にあります。
2008年西日本看護学生弓道選手権大会優勝を筆頭に、2006年には全医体で団体優勝と輝かしい成績を誇る部で、道場には栄光を語る数々の賞状やトロフィーがズラリ。部員は64名と多いですが、ほとんどが入学後に始めた人ばかり。休憩時間などに個人的に練習することも可能です。各高校や企業との対抗戦なども行っています。

空手部



第48回室戸貫歩、多くの方にご参加いただきありがとうございました。
空手部員の心身を鍛えるため
に始まった室戸貫歩が、11月29日(土)に開催されました。高知大学
朝倉キャンパスを出発し室戸岬まで約100km。2時間遅れで
スタートした主将も見事時間内に
ゴール。孤独と戦しながら完遂しました。

伝統派、松濤館流の空手部。創部50年を誇り現在部員は5名。ただ今精力的に部員を募集している。空手は強さというより、美しさ(キレ)を表現する武道。組手もあるが寸止めなので安心だ。姿勢正しく、礼儀もきっちりと身につき精神的にも鍛えられます。

霧岡気がアットホームなものこの部の魅力。外部から指導者も来てくれています。興味がある人は部長まで今すぐ連絡を。

村上 将さん
(理学部自然環境科学科3年生)



活動日
月 18:15~20:15
水 17:00~19:00
土 9:00~12:00

場所: 北体育館

創部50年、室戸貫歩を支える伝統の部

キャンバスを着物姿で過ごしませんか?

まずは着物を着ることからスタートですよ。

背筋もピンと伸び姿勢もよくなるとか。今後は、きもの姿で授業を受けたり、映画にてかけたりと楽しいイベントを開催予定。

2008年夏にできた新しいサークル。現在部員は13名で、月に度、みんなでぎ

そんな学生が集まり、好きという人が少なくない。もの。最近は和回帰ブームもあり若い人でも、きもの好きという人が少なくない。

2008年夏にできた新しいサークル。現在部員は13名で、月に度、みんなでぎ



背筋を伸ばしてキリッ。授業にも集中できそう。

きもの同好会

きもの姿で艶やかに。
キャンバスや
街へ繰りだそう。

高知大学医学部管弦楽団

西日本医学生オーケストラ
Spring Concert

とき 3月28日(土) 18:00開演

ところ 高知市文化プラザ「かるぽーと」大ホール

入場料 一般1,000円 学生700円(予定)

備考 楽器堂オーパス本店
OPUSCLUBでチケット販売中



学生が発見・考案した防災テクニックを分かりやすく紹介します!

ひとくち
コラム

防災処方せん

へんじも! へんじも!

私がこれを野外調査で行った際は、薪を用意し、その内に米を半分くらい入れます。水を入れ、アルミなどで蓋をします。もう一つの缶は、側面にカッターなどで穴を開けておきます。この時、下に大きな穴、真ん中よりも上にもう一つ穴を開けておきます(写真1)。缶に入った缶を上にして重ね、下の缶に燃えるものを入れて加熱します。それでも手に入るものだと思います。災害時のときだけに限らず、レジャーなどでも楽しめますので一度やってみてください。きっといざという時に役立つと思います。ちなみにアルミ缶が細工しやすいですよ。

私がこれまでに牛乳パックを使いました。これは結構燃えるんです。もし燃料がない場合は、焚き火などをしている大丈夫です。災害時、防災設備の整った自動販売機はタダで飲み物を提供してくれます。それ以外でも空き缶は、どこでも手に入るのだと思います。災害時のときだけに限らず、レジャーなどでも楽しめますので一度やってみてください。きっといざという時に役立つと思います。ちなみにアルミ缶が細工しやすいですよ。



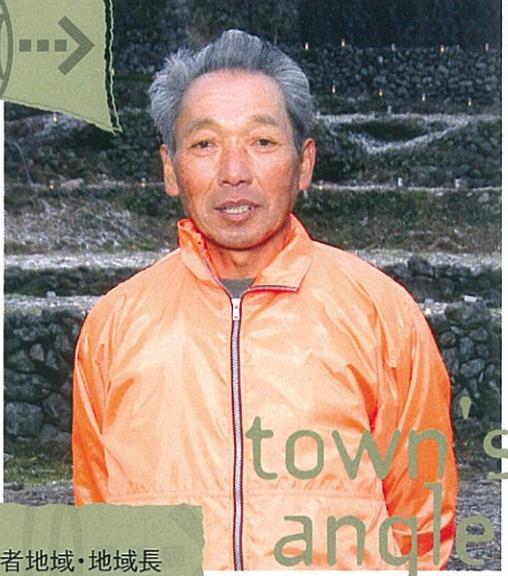
写真2▶



山本 阿子
(防災サポート)

自己紹介
所属 高知大学理学部
自然環境科学科 防災科学コース
高知大学理学部自然環境科学科防災科学コース4年生在籍中。現在岡村教授の下で巨大地震津波堆積物について研究中。

地域の方の
視点



長者地域・地域長
西森 直隆さん

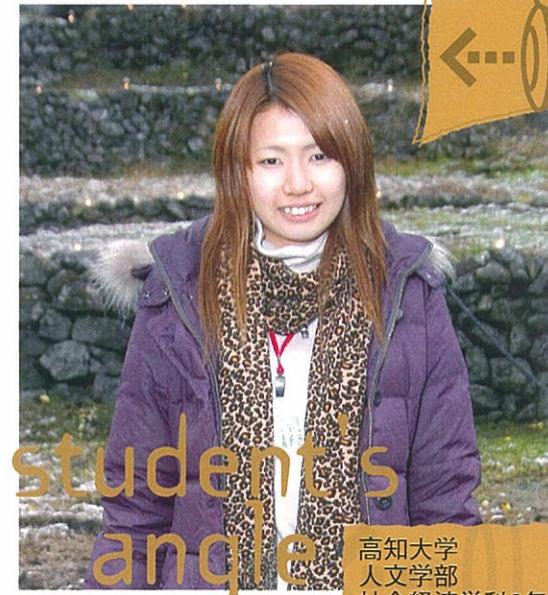
town's
angle

このたび、七夕祭りやキャンドルナイトなどのイベントを開催できたのは、高知大生のおかげだと心から感謝しています。学生さんがこの地域を訪れるワークショップや交流会で七夕祭りの復活を提案してくれなければこの素晴らしい祭りは立ち消えでいたかもしれません。実際この祭りは、平成2年に35年ぶりに一度復活したもの、その後は行われていませんでした。当時の様子や方法を知る人も少なくなり、私達も資料から探つたり、ご年配の方に伺つたりとようやく開催にこぎつけました。金銭面など様々な問題もありましたが、長者14集落が力を合わせて作り上げ、多くの人へ来ていただけたことによって、住民も前向きに地域おこしをやっているという気持ちになりました。昨年は小学生と住民が小麦を多く行事も行ない、いろいろなイベントをきっかけに、地域が元気になつていければと願っています。それこそが、学生さんの想いを無駄にしないことだと考えています。

2008年8月、仁淀川町長者に伝わる「七夕祭り」が18年ぶりに復活。この祭りは、天の川に見立てる長い縄に、提灯や藁の馬などを飾るというユニークな祭りです。色とりどりの飾りが棚田に揺れる爽快な光景を目みようと多くの人々が訪れました。そして12月には第2回目となる「長者D.E.キャンドルナイト」も開催。再び沢山の人々が訪れ幻想的な光景に酔いしれました。地域の魅力を生かしたイベントで活性化につなげた学生と実行委員会の代表者にお話を伺いました。

地域おこし 伝統の祭り復活で 地域魅力をPR。

学生の
視点



高知大学
人文学部
社会経済学科2年
山下 静香さん

仁淀川町長者地域の方と交流を持ったきっかけは「地域協働演習」の授業でした。これは「町が賑やかになるために地域の資源をどのように活用したら良いのか」を考える授業です。実は単位取得のために、なんとなく履修したのですが、学んでいくうちに、そして住民の方と話していくうちに、どんどんと地域（田舎）の魅力にめり込んでいったような気がします。七夕祭りは、2007年のキャンドルナイトの交流会の時に「この辺りには昔、七夕祭りというのがあった」というお話を聞き、「それならもう一度やつてみませんか」と声をかけたことより始まりました。実はその時「それは難しい」というお答えでした。しかし7月ぐらいに「七夕祭りの準備をしているので見に来て」と連絡があり、訪れてみるとびっくり！ほとんどができあがっている状態でした。「地域を元気に」と活動していた私達が「地域の底力」に触れたような気持ちでとても感激しました。それとともに学校の外に出て様々な方と出会うことができたことはとても良い経験です。私は将来教員を目指していますが、生徒だけでなく、地域の方ともふれあいが持てる教師になりたいと思いました。



骨盤機能センターを開設しました。

骨盤機能センターでは、便失禁（便漏れ）、便秘、尿失禁（尿漏れ）といった排泄障害に悩む患者さんの診療を行っています。

Pelvic Floor Center

骨盤機能センターとは…

骨盤機能センターの名称は、「骨盤内（下腹部）の臓器すなわち直腸、膀胱、子宮、骨盤底の筋肉、尿道、肛門括約筋などの機能的異常によって生じる病気を診療する専門施設（センター）」に由来します。高知大学医学部附属病院の骨盤機能センターでは、このうち、便失禁（便漏れ）や便秘、直腸脱といった大腸や肛門に関連した症状（排便障害）と尿失禁（尿漏れ）や膀胱脱といった泌尿器に関連した症状（排尿障害）にお悩みの患者さんを診療します。

また排泄障害を持つ女性の中には、子宮脱など女性に特有の症状に悩んでいる患者さんもいらっしゃるので、そのような場合には産科婦人科とも協力して総合的に診させて頂きます。



診察のながれ

診療は、便失禁（便漏れ）、便秘、尿失禁（尿漏れ）でお悩みの方が対象です

1 まずはお気軽にお問い合わせください
088-880-2773
(地域医療連携室)

概要と外来受診の必要性、受診日についてご説明します

2 外来受診

症状に関する質問票に記入いただいたから、医師による面接・診察となります

3 検査の予約

お話ししながら検査を行います。

4 検査

症状と必要性に応じて検査を受けて頂きます。

5 治療法

治療の中から適切なものを組み合わせます。

お問い合わせ先

高知大学医学部附属病院 地域医療連携室
〒783-8505 高知県南国市岡豊町小蓮
Tel.088-880-2773
Fax.088-880-2774 E-mail:ir10@kochi-u.ac.jp
●受付時間(休日・年末年始は除く)月曜～金曜／9:00～17:00

卒業式のお知らせ



場所 朝倉キャンパス北体育館
時間 平成21年3月23日(月)
10:30～

入学式のお知らせ



場所 朝倉キャンパス北体育館
時間 平成21年4月3日(金)
10:30～

ON AIR NOW

Change The 高知大学

高知大学トーケン番組「Change The 高知大学」には、大学関係者・卒業生・在学生がゲストとして出演し、その専門分野の話や高知大学での思い出などを通じて、ゲストの人となりや高知大学の今後のビジョンについて紹介しています。



FM高知 81.6MHz、毎週土曜日、18:30～18:55放送中

【勤労感謝の日】

保育園児が大学を訪問してくれました

11月21日(金)に勤労感謝の日にちなみ、近くの保育園児が高知大学を訪れました。高知大学本部のある朝倉キャンパスは、開放的なキャンパスとして地域の方の散策や通学の経路として親しまれています。園児達は、相良学長といつもキャンパス内の安全を見守ってくれる警備員さんにお礼の言葉と花束をプレゼントしてくれました。



 高知大学
Kochi University

<http://www.kochi-u.ac.jp/JA/>

高知大学に関する地域の皆様からのご意見・ご感想をお待ちしております。

お問い合わせ先

高知大学広報室(〒780-8520高知市曙町2-5-1)

Tel.088-844-8643 Fax.088-844-8033 E-mail:kh13@kochi-u.ac.jp

印刷:株式会社伸光堂

編集・デザイン:株式会社ファクトデザイン事務所