

2024年度 信州大学 全学教育センター 公開講座

# 土曜市民教養教室

信州大学は地域貢献を目的に、一般市民の方々を対象とした本講座を開講しております。

コース1	食から見つめる脳とカラダの健康づくり — 日々の食事の養生訓	p. 2
コース2	総合人間科学研究の最前線	p. 4
コース3	アナログの誤解・デジタルの誤解	p. 6
コース4	自然との共生を考える	p. 7
コース5	THE「金」PART2 ～明治時代から令和にかけて～	p. 9
コース6	我々の暮らしと情報技術 —AI、IoT を作る技術と生活—	p. 10
コース7	AI 革命と教育: 技術と社会の交差点	p. 11
コース8	「眠れる森の美女」のルーツを探る	p. 12
コース9	英語で楽しむ絵本の世界	p. 13
コース10	今日は英語で探偵気分?!	p. 14
コース11	「学び」をデザインする ～生涯学習を楽しむための心理学～	p. 15
コース12	創造性を高める「自分ごと」としての認知科学	p. 17
コース13	フランスの子どもの歌の魅力と知られざる歴史	p. 18
コース14	河原の石から考える地質 ～聞こえますか? 石ころからのメッセージ～ (大塚コース) (注1)	p. 20

(注1) 「コース14 大塚コース」の日程と申込方法等は、他のコースとは異なります。  
(詳細 p. 20)

受講料・日程表等	p. 21
開講場所・申込方法	p. 22
問い合わせ先	p. 23
過去の開催歴	p. 23

# コース1 : 食から見つめる脳とカラダの健康づくり

## 一日々の食事の養生訓

講師 有路 憲一 (信州大学 総合人間科学系 全学教育センター 准教授)

今、あらためて健康の大事さ、そして命の大切さを感じている人は多いと思います。健康をつくるには、そして命をつなぐには、「食」こそが基本中の基本です。「食」からの栄養が健康の土台になることは、古より変わらない「あたりまえ」です。本講座を通じて、健康をつくる「食」の基本―「食」を通じた脳とカラダの健康づくりのコツ―をご一緒に学び、その「あたりまえ」を再確認してみましょう。

毎回テーマにあう健康づくりのための「食」をたくさん紹介します。それらは、身近にあるごくふつうの食べものばかりなので、毎日の食事にすぐに活かせます。日々、「食」で健康づくりを実践できます。そして、ここ信州は豊かな「食」に恵まれている大地です。そのような郷土信州ならではの「食」にも目を向けてみたいと思います。

この講座が大事にすることは、養生(予防)は治療に勝るということです。治療はお医者さんにしかできませんが、養生は自分でできますし、そして養生は自分でしかできません。

学ぶこと、それは何よりもイキイキする栄養となります。多くの方々のご参加を心待ちにしております。

<2023年度の本講座に参加された方へ>タイトルが示す様に、今年度の内容は2023年度の内容と重なるところもありますが、さらに新しいことも足してまいります。引き続き本講座にご興味ございましたら、ぜひご参加ください。

第1回：5月11日(土) 15:00～16:30

### 食のはじめ―噛むという料理・歯という料理道具

食べものを栄養に変えるための“はじまり”は、口にあります。よく噛むということは、口の中で行う料理といってもいいものです。そして、よく噛むことが料理なら、噛むための料理道具は、歯です。歯が健康にどのようなつながっているか、そしてよく噛むことの大切さを通じて、食のはじめの「歯」について学びます。

第2回：5月25日(土) 15:00～16:30

### 時間と栄養―時間と腸を整える

食事には、かならず“時間”―いつ食べるか―がかかわります。よく噛んだ食べものは腸で消化吸収され、そして脳やカラダの栄養になっていきます。きちんと腸で食べたものが消化吸収されるには、食べる“時間”を食習慣として整えることが大切です。このように“時間”を整えるのは、腸のためです。実は、腸は「第二の脳」とも言われ、食べたものを消化吸収するだけでなく、様々な病気とたたかう免疫にもかかわるなど、健康にとってとても大事なところなのです。腸の不調は、万病の元ともいえるのです。食べる“時間”を整え、腸を健康にするコツを学びます。

食事の“時間”のほかにも、栄養になる“時間”―食べたものが栄養に変わるスピード(時間栄養学)―もあり、このことも知っておくと、かしこく食事をすることができます。

第3回：6月8日（土） 15:00～16:30

### 脳とカラダのきほんの栄養

脳とカラダの健康づくりのためには、「どのようなものを食べたらよいのか」よりも「どのように食べるのか」という食べ方の方がはるかに大事です。第1回・第2回と「どのように食べるのか」を学んだので、次は「どのようなものを食べたらよいのか」についてです。脳とカラダの土台となるきほんの栄養について学びます。

第4回：6月22日（土） 15:00～16:30

### 脳とカラダを老けさせない栄養

脳とカラダのきほんの栄養を学んだあとは、今度は脳とカラダのはたらきの低下を防ぐための栄養、つまり脳とカラダを老けさせないための栄養についてです。歳とともに脳やカラダが老けるのは、これは命あるすべてのいきものの宿命ですので、逆らうことはできません。しかし、老けることをゆっくりにすることはできます。どのような食べものが、脳やカラダが老けるのを防いでくれるのでしょうか。近年新たに分かってきたことも交えながら、老けさせない「食」の養生を学びます。

第5回：7月6日（土） 15:00～16:30

### こころの栄養

テーマの「健康」のホントウの姿は、“健体康心（けんたいこうしん）”という四文字熟語です。体だけが健やかであればいい、ではなく、体が健やかであり且つこころも康らかではじめて「健康」といえます。

「こころ＝脳」と言って良いくらい、こころのやる気もこころ康らかにホッとするきもちも、すべて脳にあるのです。そのため、脳を元気にすると、こころも康らかになります。そして、脳やカラダの栄養が食べものであるように、こころの栄養も食べものです。こころの康らかは、「食」でつくることができるのです。さらに、こころの栄養は、こころの康らかをつくるだけでなく、こころが不調になるのを防ぐ“こころの養生”にもなるのです。このように最終回は、健体康心の“康心”に注目し、こころの栄養について学びます。

## コース2：総合人間科学研究の最前線

コーディネーター 小池 洋平 (信州大学 総合人間科学系 全学教育センター 准教授)

土曜市民教養教室と関わりの深い信州大学総合人間科学系には、文系/理系の垣根を越えて、さまざまな分野の研究者が所属しています。

本講座では、小池 洋平 (憲法学) がコーディネーターとなり、総合人間科学系に所属する若手・中堅研究者を講師としてお招きして、各専門分野の研究動向や研究成果をみなさんと勉強してみたいと思います。

### 【講師と専門分野】

浅野 郁 (熱帯生態学、生物多様性科学)

横嶋 敬行 (教育心理学、子ども学、保育学、臨床心理学)

加藤 彩乃 (アダプテッド・スポーツ科学、インクルーシブ野外教育)

長谷部 めぐみ (言語学)

鈴木 球子 (フランス文学、西洋哲学)

第1回：5月11日 (土) 10:00～11:30

### 浅野 郁：ボルネオ島熱帯雨林で観察される“一斉開花現象”と昆虫

東南アジアの核心部に位置するボルネオ島は、一年を通して高温多雨であり、豊かな熱帯雨林が構成されています。この地域の熱帯雨林を構成する高木種の多くは滅多に花を咲かせません。これまでの研究から、2年から10年に1度の不規則な間隔で、様々な分類群に属する植物種が同調して開花することが明らかになっています。この“一斉開花期”になると、いつも青々として落ちている森が花や果実で溢れ、どこからともなく様々な哺乳類や鳥類、昆虫がやってきて、(研究者も含めて) お祭り騒ぎとなります。第1回では、数年に1度しか咲かない植物と、その植物を利用する昆虫の関係についてお話ししたいと思います。

第2回：5月25日 (土) 10:00～11:30

### 横嶋 敬行：意識的な行動の本当の理由

第2回では、人が意識的に行っていると考えている行動の無意識的な理由について、心理学が明らかにした興味深い研究や実験について紹介していきます。

第3回：6月8日 (土) 10:00～11:30

### 加藤 彩乃：山岳観光地におけるユニバーサルツーリズム

誰もが利用できるように設計された旅＝ユニバーサルツーリズム。しかし、自然豊かな長野県においては、『バリアフリー化』の対応策だけでは、利用範囲や利用者が限定されてしまいます。そこで、第3回は、長野県観光部と信州大学が共同で行う、『山岳観光型ユニバーサルツーリズム』の仕組みをご紹介します。

第4回：6月22日 (土) 10:00～11:30

### 長谷部 めぐみ：日本語と英語は鏡像関係

日本人の多くは、第二言語として英語を学習しています。日本語と英語では表記方法や文法などに違いがあるため、この2つの言語を全く異なるものとして扱う学習者もたくさんいま

す。しかし、2つとも人間によって話されている言語です。言語構造（統語論）の観点から、両言語の関係性を考察してみます。

第5回：7月6日（土） 10:00～11:30

**鈴木 球子：『フィガロの結婚』を読む**

モーツァルトの有名なオペラ『フィガロの結婚』は、劇作家ボーマルシェが1778年に執筆した風刺的な戯曲を原作としています。フィガロが登場する戯曲は全部で3部あり、『フィガロの結婚』はその2作目です。戯曲とオペラの違いや、3部作の内容とフランス革命期の時代背景との関係を紐解いていきます。

## コース3 : アナログの誤解・デジタルの誤解

講師 鈴木 治郎 (信州大学 特任教授)

私たちを取り巻く世界の隅々に、今ではデジタル技術が入り込んでいます。そうした今だからこそ、デジタルの対義語であるアナログの世界と正しく向き合うことを、さまざまな事例をもとに考えます。

第1回：5月11日（土） 10:00～11:30

### アナログのことばと時計技術

機械式時計の誕生は私たちの世界をデジタル化（量子化）しました。古代から現代までの時計技術の発展を手がかりに、アナログということばの適切な使い方を考えます。

第2回：5月25日（土） 10:00～11:30

### アナログ計算機

私たちの世界で普及した唯一のアナログ計算機が計算尺です。この道具の利用を手がかりに、デジタル計算機とは何か、デジタル情報処理とは何かを考えます。受講者全員が実際に計算尺を利用体験します。

第3回：6月8日（土） 10:00～11:30

### 情報の視覚表現とアナログ

数値情報の表現手法の一つであるグラフは、アナログ情報の特徴をうまく活用しており、現在の社会生活に不可欠な技術となってきました。いくつものグラフ表現を通じて、適切なグラフ表現とは何かを考えます。

第4回：6月22日（土） 10:00～11:30

### 印刷メディアとデジタル技術

1980年代のコンピュータ技術の浸透により、最も大きな影響を受けたものの一つが印刷文化です。印刷文化を中心にデジタル技術の価値とは何かを考えます。

第5回：7月6日（土） 10:00～11:30

### 身体性とアナログ技術

私たちを取り巻く古来からの数量化手法に始まり、最新の人工知能技術に活用されるアナログ技術まで、私たちの身体性を手がかりに、アナログ技術のこれからを考えます。

## コース4：自然との共生を考える

講師 坂本 真一（信州大学 全学教育センター 教授）

これまでになく早い春の訪れや猛暑の連続や少雨で農作物への影響、秋にはツキノワグマの大量出没など自然環境の変化が話題になりました。もはや「地球温暖化」なんて生易しいものではなく、「地球沸騰化の時代」とまで言われています。

私たちが暮らす自然はどうなってしまうのでしょうか？身近な自然を題材にしつつ、この問題について、一緒に考えていきましょう。

\*このコースでは課題解決型の取組みを予定していますが、いまは何も知らなくても、興味さえあれば心配いりません。

第1回：5月11日（土） 10:00～11:30

### 生物多様性のいま

2022年12月にカナダ・モントリオールで開催された生物多様性条約締約国会議で「昆明・モントリオール枠組」が合意されました。この合意では、2030年を底に生物多様性の減少を反転させるネイチャーポジティブが打ち出され、その鍵を握る「30by30」が提唱されました。この「30by30」は、実は日本が議論を主導してきたものです。この回では生物多様性を巡る、最新の動向を紹介するとともに、「30by30」の本当の狙いを考えてみたいと思います。

第2回：5月25日（土） 10:00～11:30

### 遺伝子の多様性を考える

生物多様性には3つのレベルの多様性があるといわれています。生態系の多様性や種の多様性については、比較的理解しやすいですが、遺伝子の多様性については、いまひとつピンとこないという人も多いようです。

現在、中央アルプスのライチョウ復活作戦では、遺伝子の多様性を考慮しながら進められていることは、あまり知られていません。この回では、あるゲンジボタルの生息地を事例として、遺伝子の多様性を守ることにについて考えていきましょう。

第3回：6月8日（土） 10:00～11:30

### 変わりゆく国立公園

かつては「自然保護（Nature Protect）は自然を守ること」そんなふうと考えられた時代がありました。いまでも自然保護が大切なのはいうまでもありません。でも、いくら一生懸命に自然をProtectしただけでは自然が守られないことが認識されるようになってきました。最近「自然保全（Nature Conservation）」という言葉のほうがよく使われます。

2024年は、日本で国立公園が誕生してからちょうど90年です。この回では、国立公園の90年の歴史を振り返りながら、国立公園の変化を追っていきます。

第4回：6月22日（土） 10:00～11:30

### 私たちは野生動物と共生できるか？

2023年は、全国各地で熊が出没し、人身被害は過去最高になりました。また、シカやイノシシの生息範囲は急激に拡大していて、農業被害が深刻化しています。法律の仕組みも、2015年に野生動物は「守るべきもの」から、「管理するもの」へと大きく舵が切られました。た

だ、管理とは単に個体数をコントロールすれば良いというわけではありません。この回では、野生動物と人との関係について考えてみましょう。

第5回：7月6日（土） 10:00～11:30

### 生物多様性とカーボンニュートラル

長野県は地球温暖化対策にとっても熱心に取り組まれています。中でも松本市や上田市、生坂村は、国の脱炭素先行地域に指定されています。一方、生物多様性地域戦略を策定したのは長野県と松本市だけ。なんだか長野県の市町村は生物多様性の取組みに冷たいような気もしますが、実際はどうなのでしょう？

両者には共通点が少なくありません。これからの生物多様性の取り組み方について、カーボンニュートラルとともに考えてみましょう。

## コース5 : THE「金」PART2

### ～明治時代から令和にかけて

講師 田村 徳至 (信州大学 総合人間科学系 教職支援センター 准教授)

2023年度は、卑弥呼の時代から江戸時代(幕末)までの我が国の「金」に関するお話をしました。2024年度は、明治時代から令和における我が国の「金」との関わりについてお話をいたします。話のつながりは特にありませんので、初めて受講される方も大歓迎です。

第1回: 5月11日(土) 10:00~11:30

#### お金の誕生

そもそもお金とは何か、お金が誕生した理由、お金の価値とは何かなどについて、古代ローマ、ギリシャ時代から現代までのお金の歴史を概観します。

第2回: 5月25日(土) 10:00~11:30

#### 明治時代1

江戸時代は金といえば「小判」が思い浮かびます。では、明治時代といえば何が浮かぶでしょうか? 明治時代は5種類の金貨が発行されています。それ以外にも日本銀行券が誕生しました。「金貨」と「日銀券」に関するお話をします。

第3回: 6月8日(土) 10:00~11:30

#### 明治時代2

明治時代は西南戦争(内乱)、日清戦争・日露戦争と大きな戦いが3回も起きました。明治政府の対応、手柄をたてた軍人への勲章や人びとの生活と金との関わりについてお話しします。

第4回: 6月22日(土) 10:00~11:30

#### 大正時代~昭和前期

大正時代は「モボ、モガ」が靴音高く銀座を闊歩した時代です。しかし、金にとっては荒れに荒れた嵐の時代だったのです。さて、それは一体どういうことなのか・・・についてお話しします。

第5回: 7月6日(土) 10:00~11:30

#### 昭和後期~平成・令和

第二次世界大戦に敗北した日本。しかしその後不死鳥のように復活しました。その裏ではどのようなことが起きていたのか。表側と裏側をお話しします。

## コース6：我々の暮らしと情報技術 —AI、IoT を作る技術と生活—

講師 原嶋 秀次 (信州大学 総合人間科学系 情報基盤センター 教授)

TVをはじめとする様々な家電製品、自動車、駅でのICカード、コンビニでの電子マネーなど、私たちの生活は情報技術がなくては成り立たない世界になっています。また、生成AIによる新たな動きも注目されています。本講座では、我々の社会を支える情報技術について概観します。そして、我々個人の環境との関係がどのように作られようとしているのかについて述べます。また、情報セキュリティについて知っておいて欲しいことを紹介します。

第1回：5月11日（土） 10:00～11:30

### 情報技術に支えられた我々の社会

朝起きてから夜寝るまで、我々の生活で情報技術がどのように関わっているのか、そして生活インフラとして情報技術が欠かせないものであることを紹介します。

また、AIやビッグデータ分析を使った新たな動きについても紹介します。

第2回：5月25日（土） 10:00～11:30

### 情報システムの活用変遷

1950年代から現在まで、日本における情報システム活用の中心であった企業における活用の変遷を、その時々の情報技術の状況と併せて説明します。

第3回：6月8日（土） 10:00～11:30

### デジタル技術の基礎

パソコンやスマホなど、我々の身近な機器の基本となっているデジタル技術について紹介します。声や映像のデジタル化とは、デジタルデータはどのように処理されるのか。日常生活に関わる事項を説明します。

第4回：6月22日（土） 10:00～11:30

### 企業情報システムと個人のデジタル環境

いまや我々のスマホの中は、企業のアプリが多く入っています。企業の情報システムとこれらのアプリが関係していて、どのような意味を持つのか、個人としての視点で述べます。

第5回：7月6日（土） 10:00～11:30

### 情報セキュリティ

情報ネットワークを使うには、セキュリティのリスクが伴います。どのようなリスクが存在し、それを減らすにはどうしたらよいか、日常生活で気を付けることを説明します。

## コース 7 : AI 革命と教育: 技術と社会の交差点

講師 ブライアリー マーク アラン (元信州大学 全学教育センター 准教授)

AI は、最新の技術革命によってもたらされる可能性のある、様々な問題を提起しています。例えば、学生が新しい方法を用いて課題を遂行することにより生じる学術的な誠実性への懸念、働く人々の仕事が奪われる可能性への不安、そして地球そのものの存続が脅かされる終末論的なシナリオなど、あらゆるリスクや課題についての議論があります。と同時に、この新たな技術には、多くの可能性も秘められています。未来は常に予測不可能ですが、大きな変化が目前に迫っている可能性があります。この新たな技術を理解するためには、どのようにすればよいのか、何らかの対策が必要なのか、そして何が期待できるのか、一緒に考えてみましょう。

第1回：5月11日（土） 13:00～14:30

### AI 革命：歴史的背景

過去の革新と技術革命を学び、AI 革命を過去の革新と比較することで歴史的な洞察を得ます。技術と社会の交差点を理解し、AI の影響を深く探るための土台を築きます。

第2回：5月25日（土） 13:00～14:30

### AI の理解：原理と進化

AI の起源と発展の基本知識を獲得します。AI の基本的な動作を探求し、その現代的な重要性と将来の可能性について知識を深めます。

第3回：6月8日（土） 13:00～14:30

### 教育における AI：すべての学習者のための再定義

技術と教育の役割を探求し、AI を教育に統合した学習方法や授業が学習者や社会にもたらす影響について考えます。伝統を守りつつ変化する教育環境に対応する方法を探ります。

第4回：6月22日（土） 13:00～14:30

### 倫理的 AI：責任ある革新の道を開く

AI が教育や社会に統合される際に生じる倫理的な考慮を厳密に検証します。AI の変革的な影響と、人間性や倫理的判断に与える影響を議論し、正しい方向への適用に向けた倫理的な枠組みを考えます。

第5回：7月6日（土） 13:00～14:30

### 未来が明らかに：社会における AI の進む道

AI の統合から生じる潜在的な未来のシナリオを想像し、社会や教育に及ぼす影響について考える機会を提供します。このシリーズの締めくくりとして、AI がどのように絡み合うかを探究し、皆さんの考えや展望について意見交換します。

## コース8：「眠れる森の美女」のルーツを探る

講師 株丹 洋一（信州大学名誉教授 元教養部および人文学部）

※初回開講日が他の講座と異なり、「5月25日、全4回」です。

現在も、世界中で多くの子供たちに読み継がれている「眠れる森の美女」のお話。

みなさんが知っているのは、ウォルト・ディズニーのアニメーションの「眠れる森の美女」でしょうか？ それとも、作者は知らないけれどディズニーとよく似た「眠れる森の美女」でしょうか？ 実は、それらとよく似たお話が、他にいくつもあります。

「眠れる森の美女」とよく似たお話が、いろいろな国で語られているのは、なぜでしょうか。さまざまな地域で、よく似た話が、偶然、生まれたのでしょうか。それとも、どこかあるところで生まれた「眠れる森の美女」の元の話が、何千年という時と、何万キロという空間を超えて、現代に生きるわたしたちに語り継がれてきたのでしょうか。

「眠れる森の美女」のよく似たお話を読み比べながら、そのルーツを、現代から、近代へ、そして中世へ、さらに古代へと、探ってみましょう。

第1回：5月25日（土） 13:00～14:30

ディズニーの「眠れる森の美女」（アメリカ）とグリムの「いばら姫」（ドイツ）

まずは、20世紀半ば過ぎにアメリカで制作されたディズニーのアニメーション「眠れる森の美女」から始めて、19世紀のドイツで編集されたグリムの「いばら姫」へと読み進めましょう。

第2回：6月8日（土） 13:00～14:30

ペローの「眠れる森の美女」（フランス）

続いて、ドイツの隣国フランスで17世紀末に、ルイ14世の宮廷の子女たちのために、ペローによって書かれた「眠れる森の美女」へと読み進めましょう。

第3回：6月22日（土） 13:00～14:30

バジューレの「太陽と月とターリア」（イタリア）

続いて、イタリア文学史上、17世紀最高の作家と高く評価されているバジューレが、17世紀の前半、ナポリの宮廷人のために書いた「太陽と月とターリア」を読みましょう。

第4回：7月6日（土） 13:00～14:30

「トローイリュスとゼランディーヌ」（フランス）と「黒い衣のレートー」（ギリシア）

さらに時代を遡り、14世紀の半ば頃に書かれ、騎士道文学の代表となった『ペルスフォレ』に収められている「トローイリュスとゼランディーヌ」を読みましょう。

そして最後に、時代をさらに遡って、紀元前のギリシアで、人々が何百年も語り継いで来たギリシア神話の「黒い衣のレートー」の話に耳を傾けてみましょう。

## コース 9 : 英語で楽しむ絵本の世界

講師 近藤 富英 (信州大学 特任教授)

絵本は子どもから大人まで楽しむことができますが、この講座では英語の絵本を毎回取り上げ、英語やお話を楽しみます。出てくる語句や言い回しをはじめ、日本語と英語の違いや文化的な背景などにも触れます。毎回2冊程度取り上げながら、音声英語を聞いたりクイズを行ったり楽しく進めます。ていねいに説明しますので、英語が苦手な方でも英語や絵本、ことばに興味さえあれば歓迎します。資料は毎回配布します。

第1回：5月11日（土） 13:00～14:30

### 動物中心の絵本（1）

動物の登場する絵本を数冊読みます。

アメリカの子ども向け雑誌の中から面白そうな短編も取り上げます。

第2回：5月25日（土） 13:00～14:30

### 動物中心の絵本（2）

動物の登場する絵本を数冊読みます。

アメリカの子ども向け雑誌の中から面白そうな短編も取り上げます。

第3回：6月8日（土） 13:00～14:30

### 動物たちが音楽を奏でる絵本を読みます

『オーケストラ・アニマル (Orchestranimals)』を中心に読みます。

アメリカの子ども向け雑誌の中から面白そうな短編も取り上げます。

第4回：6月22日（土） 13:00～14:30

### レオ・レオニの絵本を読みます

絵本作家、レオ・レオニの絵本を取り上げます。

アメリカの子ども向け雑誌の中から面白そうな短編も取り上げます。

第5回：7月6日（土） 13:00～14:30

### クリスマスの絵本を読みます

こんな時期ですが、クリスマスに思いを馳せながらクリスマスに因んだ絵本を読んでもみます。

英語圏のクリスマスに関する話題も提供します。

## コース 10：今日は英語で探偵気分？！

講師 近藤 富英 (信州大学 特任教授)

アメリカの児童文学作家、マージョリー・W・シャーマットの『ぼくはめいたんてい (Nate the Great)』シリーズを英語で読みながらお話の展開や謎解きを楽しみます。英語自体はアメリカの小学校低学年向けに書かれていますが、大人でも楽しめます。パンケーキが好きな少年ネートと相棒のイヌのスラッジが日常生活の中で起こるさまざまな事件を解決します。他の登場人物は近所の個性豊かな友達です。英語自体は平易ですし、ていねいに解説しますので、英語に興味がある方は歓迎します。他にも *Minute Mystery* という本から1分で読める短編もいくつか取り上げます。資料は毎回配布します。

第1回：5月11日 (土) 15:00～16:30

### Nate the Great を読む (1)

お話を読んでいきます。1分で読める短編も取り上げます。

第2回：5月25日 (土) 15:00～16:30

### Nate the Great を読む (2)

お話を読んでいきます。1分で読める短編も取り上げます。

第3回：6月8日 (土) 15:00～16:30

### Nate the Great を読む (3)

お話を読んでいきます。1分で読める短編も取り上げます。

第4回：6月22日 (土) 15:00～16:30

### Nate the Great を読む (4)

お話を読んでいきます。1分で読める短編も取り上げます。

第5回：7月6日 (土) 15:00～16:30

### Nate the Great を読む (5)

お話を読んでいきます。1分で読める短編も取り上げます。

## コース 11 : 「学び」をデザインする

### ～生涯学習を楽しむための心理学～

講師 藤川 真美乃 (元信州大学 全学教育機構 特任助教)

この講座は、「学ぶ」ことについて、一度丁寧に向き合いたい、自分に合う方法を習得したい、という方に向けた講座です。人生 100 年時代と言われる中、生涯学習に熱心に取り組まれる方が多くなりました。大人は自立した学習者であり、興味に応じて知識が広がることはそれぞれに喜びがあります。しかしながら、モチベーションを維持することや、いつもの習慣や思い込みから、知識を活かすにいくと感じることはありませんか。実は、「学ぶ」ことは「頭で覚える」ことが中心だと思われがちですが、時間や身体の使い方、モチベーションの維持にもかなり工夫が必要です。また「学ぶ」方法を改善していくことにも、楽しさがあります。心理学では、「学ぶ」ことについていくつかの効果的な方法が生み出されています。それを体験いただき、「自分に合った学習方法」の気づきを得て、より豊かな楽しく学び続ける生活へと繋げることができればと思います。

第1回：5月11日(土) 13:00～14:30

#### 「心」を整えて学習する

なぜ学びたいか、という目的を一度掘り下げることは強いモチベーションの維持に必要になります。また学びを深めていくときには、感情の活用も大切です。“成長マインドセット”を持ち、また進化的にも備わった適切な感情を活用することは、学習のモチベーションの維持だけでなく、偏った考えに陥らず正しさを求める姿勢につながるようになります。初回では、これらに関連する認知の罣や、学ぶ心を維持するための方法について話をします。

第2回：5月25日(土) 13:00～14:30

#### 「場所」を選んで学習する

どこで学ぶのか、によって集中できるかが変わります。人は社会的な生物であり、他者が多くいる空間では、他者の動作や意図を自然に確認してしまい、認知に負荷がかかることがあります。あるいは学習が慣れてきたときには、2種類の作業を交互にしたり、学習に負荷をかける方がはかどることがあります。“興奮レベルを最適化する”ことが学びの環境にとっても大切です。これには人の特性に対する理解も必要となります。第2回では思考に心地よい環境を作ることについて話をします。

第3回：6月8日(土) 13:00～14:30

#### 「身体」を使って学習する 一覚えやすい方法1一

どう学ぶか、の工夫に身体の活用があります。学習というと、座って静かに行うイメージがあります。しかし、運動と共にする、あるいはジャスチャーを使用することで、理解しやすくなるということがあります。頭の中に全てを置かないことで、認知的な負荷を下げるができます。第3回では、典型的な学習するイメージを払拭し、体を動かしたり、声に出したりすることが効果的であることを体験いただく回にします。

第4回：6月22日（土） 13:00～14:30

**「感覚」を磨いて学習する 一覚えやすい方法2ー**

どう学ぶか、の工夫に感覚の活用もあります。身体の内部を感じる“内受容感覚”を活用することで、集中力や判断力が高まることがあります。感覚には個人差がありますが、マインドフルネスなどの瞑想や、感覚の使用を工夫することができます。イメージの使用や、視覚や聴覚などのいくつかの感覚を使用することで、難しい概念も体得しやすくなります。第4回では、情報量の多いことや複雑な概念でも、音楽やイメージを使用して理解が進むことを体験のできる回にします。

第5回：7月6日（土） 13:00～14:30

**「仲間」と話して学習する**

誰かと学ぶ、ことは学習にとっても有効です。しかし、人と協調して学習する時に大事なことは、1人で学習するときとは異なる脳のモードにする必要があるというものです。人はこのスイッチが切り替えられれば、同調し協力しやすいようにできています。第5回では、それ以前の回に学習した、心、場所、身体、感覚についての知見も復習しながら、自分らしい学習法について、具体的な方法を参加者の中でお互いに話す時間にし、本講座における「メタ学習」すなわち“学習の学習”の締めくくりの時間にします。

## コース 12 : 創造性を高める「自分ごと」としての認知科学

講師 藤川 真美乃 (元信州大学 全学教育機構 特任助教)

創造性 (クリエイティビティ) は、予測不可能な時代においても、心を強く保ち、身を助けることができるスキルです。この講座では、芸術作品やエンターテインメントの作品を通じて、創造性を高める工夫を学びます。心が惹かれる作品には、鑑賞者に対する「予測の裏切り」・「視点の操作」などに基づく工夫が多くみられ、認知科学の知見と関係があります。また、「自分ごと」として身につける学習体験は、教科書に合わせた学習法より記憶しやすいとされています。最終日に向けて、ご自身の好みのジャンルのもので、何か作品 (短い文章でも構いません) を作り、お互いの創造性を鑑賞する時間を持ちます。

第1回: 5月11日 (土) 15:00~16:30

### 絵画にみられる創造性

だまし絵や絵画には、固定観念にとらわれないものがあります。「知覚」と創造性の関係を体験的に理解します。

第2回: 5月25日 (土) 15:00~16:30

### 音楽にみられる創造性

音楽を聴いて予測通りの進行が見られたとき、あるいは予測が裏切られた時に、感動がうまれることがあります。「感情」と創造性の関係を体験的に理解します。

第3回: 6月8日 (土) 15:00~16:30

### 漫才・ユーモアにみられる創造性

思わず笑ってしまう時は脳で何が起きているのでしょうか。実は「お笑い」には「共感」が技術的に多く使用されています。「共感」と創造性の関係を体験的に理解します。

第4回: 6月22日 (土) 15:00~16:30

### 推理小説・映画にみられる創造性

推理小説のキーマンや映画の結末が予想を超えていることがよくあります。「他者視点」と創造性の関係を体験的に理解します。

第5回: 7月6日 (土) 15:00~16:30

### 創造性を発揮する

好きなジャンルで創造性を発揮する作品を作ります。お互いの作品にどんな魅力があるかを見つけることで、この講座のまとめの会にしたいと思います。

## コース 13 : フランスの子どもの歌の魅力と知られざる歴史

講師 吉田 正明 (信州大学 特任教授)

「子どもの歌」といっても、フランスの中世・近世に「子ども」という概念があったわけではない。当時、子どもは「小さな大人」と見なされていた。近代になって、子どもは純真無垢で守らねばならない存在として、しだいにその概念が醸成されていったのである。19世紀中葉になって、民衆の間で歌い継がれてきた流行歌が、教育的配慮のもとに、人畜無害で差しさわりのないことばやフレーズに書き換えられたり、際どい部分を省略されたりして子どもの歌として定着していった。本コースでは、現在フランスでよく知られている子どもの歌のいくつかを取り上げ、元歌を辿りながら、その知られざる来歴、意外な事実をあぶりだすとともに、子どもの歌を通してフランス語の響きを味わいながら、フランスの民衆文化の基層について考察していきたい。

第1回：5月11日（土） 10:00～11:30

### フランスの子どもの歌の誕生

19世紀中葉、フランスにおいて民衆歌謡と同時に子どもへの関心が高まる。その背景について考察するとともに、「ああ！ママ、聞いて！」*Ah! vous dirai-je, maman!*を取り上げ、元歌とその来歴を紹介する。

第2回：5月25日（土） 10:00～11:30

### 「月明かりのもとで」*Au clair de la lune*

フランスでもっともポピュラーな子どもの歌のひとつである「月明かりのもとで」*Au clair de la lune*を取り上げ、現在では歌われない歌詞3番と4番を紹介し、一見無邪気に思えるこの歌の隠された意味を探っていく。同時にこの歌の替え歌である「月明かりのもとで小ウサギが3兎」*Au clair de la lune trois petits lapins*を鑑賞し、フランスと日本の「月」のイメージの違いについても見ていく。

第3回：6月8日（土） 10:00～11:30

### 「雌の子ヤギとオオカミ」*Biquette et le loup*

子どもが喜ぶたわいない歌のひとつ「雌の子ヤギとオオカミ」*Biquette et le loup*を取り上げ、この歌の形式である「積み上げ歌」の特徴を見ていく。また、この歌と同じような形式で作られた他の歌も見えていく。

第4回：6月22日（土） 10:00～11:30

### 「マルゴトンは水汲みに行く」*Margoton va-t-à l'iau*

かつて民衆の歌で好んで取り上げられたテーマに男女の性愛がある。19世紀後半に、そのような明け透けな民衆歌を、教育的配慮から当たり障りのない人畜無害な内容に作り替え、あるいは卑猥な歌詞を削除して今日子どもの歌として定着した歌が複数存在する。「マルゴトンは水汲みに行く」*Margoton va-t-à l'iau*を取り上げて、今では子どもの歌としてうたわれているこの歌の隠された意味を探っていく。

第5回：7月6日（土） 10:00～11:30

「小さな夫」 *Le petit mari*

フランスの伝統的な民衆歌の中には、「昔、小さな男がいました…」というフレーズで始まる歌が複数存在する。その中のひとつ「小さな夫」 *Le petit mari* を取り上げ、他の同類の歌とも比較しつつ、この歌の隠された意味を探っていく。

参考文献：三木原浩史・吉田正明著『フランスの子どもの歌Ⅱ 50選—読む楽しみ—』（鳥影社、2023年、2000円＋税）（必ず購入が必要な文献ではありません。）

## コース 14：河原の石から考える地質

### ～ 聞こえますか？ 石ころからのメッセージ～ (大塚コース)

講師 大塚 勉 (信州大学 特任教授)

※日曜日開催で、申込方法等が他の講座と異なります。

長野県の地質は実に多様です。地球規模の運動にもなって作られた日本列島の骨格となる古期の岩石、それが変成作用を受けて生まれ変わった変成岩、それら貫くマグマが地下で固まった深成岩、マグマが地上に噴出してできた火山岩など、その生い立ちも種類もじつにさまざまです。

河原に立つと、流域の山から運ばれて、きれいに磨かれた岩石を見ることができます。

河原の岩石は流域の地質を反映しています。岩石の特徴とでき方を知っていると、河原の岩石を見ることが格段に楽しくなります。河原で実際に岩石を手に入れば、岩石が地質の生い立ちを語っていることに気がつくでしょう。

この講座では、初日の冒頭に教室で長野県の地質の概要と岩石の分類について学んだうえで、バスで現地を訪れて実際に石たちに触れて観察します。

現地見学は日帰りです。野外での行動には危険はありませんが、河原を歩きますので、動きやすい服装と不整地に適した靴でご参加ください。雨天でも実施します。

#### 第1回：5月12日(日)

##### 河原の石から考える地質(その1) (講義 + 日帰りの現地見学)

9:00~10:00 教室で講義 その後バスに乗車

17:30頃 松本駅到着、その後信大に帰着

1. 薄川の河原 (松本市里山辺薄川緑地)
2. 梓川の河原 (安曇野市豊科梓橋)
3. 穂高川の河原 (安曇野市穂高かじかの里)
4. 烏川の河原 (安曇野市穂高かじかの里)

#### 第2回：5月26日(日)

##### 河原の石から考える地質(その2) (日帰りの現地見学)

9:00 松本駅アルプス口に集合 バスに乗車 17:30頃松本駅で解散

5. 砥川の河原 (下諏訪町町屋「木落とし坂」付近)
6. 三峰川の河原 (伊那市上新田三峰川自然公園)
7. 大田切川の河原 (宮田村駒ヶ根橋付近)
8. 横川川の河原 (辰野町徳本小野川橋)

(計画作成後の現地の状況の変化によって、内容や訪問順序が変更することがあります。)

#### 【定員について】

20名 (第1回目と第2回目はセットになります。)

#### 【バスの利用について】

受講料以外にマイクロバス・高速代 (参加者で均等割)・保険料などをご負担いただきます。

定員いっぱい (20名) のお申し込みをいただいた場合、お一人様のご負担額は約7,000円 (2回の合計、昼食代は含まず) となります。金額の詳細は事前にご連絡し、第1回目の講座のときにご用意いただきます。なお、参加費には当日の旅行保険の費用が含まれています。

■ 受講料 (コースによって、別途テキスト代が必要になる場合があります。)

コース1～コース13	6,400円
コース14 (大塚コース)	7,400円 (別途交通費等 約7,000円)

■ 時間別コース表

※ 2023年度より時間を30分繰り上げていますので、お気をつけください。

開講時間	コース名
10:00～11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合人間科学研究の最前線 (小池)</li> <li>・アナログの誤解・デジタルの誤解 (鈴木)</li> <li>・自然との共生を考える (坂本)</li> <li>・THE「金」PART2 ～明治時代から令和にかけて～ (田村)</li> <li>・我々の暮らしと情報技術 ―AI、IoTを作る技術と生活― (原嶋)</li> <li>・フランスの子どもの歌の魅力と知られざる歴史 (吉田)</li> </ul>
13:00～14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・AI革命と教育: 技術と社会の交差点 (ブライアリー)</li> <li>・「眠れる森の美女」のルーツを探る (株丹) (全4回)</li> <li>・英語で楽しむ絵本の世界 (近藤)</li> <li>・「学び」をデザインする ～生涯学習を楽しむための心理学～ (藤川)</li> </ul>
15:00～16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食から見つめる脳とカラダの健康づくり ―日々の食事の養生訓 (有路)</li> <li>・今日は英語で探偵気分?! (近藤)</li> <li>・創造性を高める「自分ごと」としての認知科学 (藤川)</li> </ul>

■ 日程表

開講日時	10:00～11:30	13:00～14:30	15:00～16:30
5月11日 (土)	小池・鈴木・坂本・田村・ 原嶋・吉田 (第1回)	ブライアリー・近藤 (絵本) 藤川 (学び) (第1回)	有路・近藤 (探偵) 藤川 (認知) (第1回)
5月25日 (土)	小池・鈴木・坂本・田村・ 原嶋・吉田 (第2回)	ブライアリー・近藤 (絵本) 藤川 (学び) (第2回) 株丹 (第1回)	有路・近藤 (探偵) 藤川 (認知) (第2回)
6月8日 (土)	小池・鈴木・坂本・田村・ 原嶋・吉田 (第3回)	ブライアリー・近藤 (絵本) 藤川 (学び) (第3回) 株丹 (第2回)	有路・近藤 (探偵) 藤川 (認知) (第3回)
6月22日 (土)	小池・鈴木・坂本・田村・ 原嶋・吉田 (第4回)	ブライアリー・近藤 (絵本) 藤川 (学び) (第4回) 株丹 (第3回)	有路・近藤 (探偵) 藤川 (認知) (第4回)
7月6日 (土)	小池・鈴木・坂本・田村・ 原嶋・吉田 (第5回)	ブライアリー・近藤 (絵本) 藤川 (学び) (第5回) 株丹 (第4回)	有路・近藤 (探偵) 藤川 (認知) (第5回)

5月12日(日) 9:00～	大塚(第1回、教室での講義+日帰りの現地見学) ※日曜日開催
5月26日(日) 9:00～	大塚(第2回、日帰りの現地見学) ※日曜日開催

## ■ 開講場所

信州大学 全学教育センター 共通教育第1講義棟(松本キャンパス)  
〒390-8621 松本市旭3-1-1

## ■ 申込方法

「コース1～13」・「コース14 大塚コース」は、申込方法が異なります。

### < 「コース1～13」の申込方法 >

#### (1) 申込方法

募集案内に添付している「専用の振込用紙」での入金をもって申込みとなります。

※その他の入金方法をご遠慮ください。

#### (2) 受講料の入金

振込用紙記載の希望するコース番号に丸印をして、郵便局・ゆうちょ銀行からお振込みください。  
振込手数料は各自でご負担ください。

#### (3) 申込(受講料入金) 期限

**2024年3月21日(木)**

◎「振込用紙のない方」(紛失等)はハガキかFAXで、①郵便番号と住所 ②氏名 ③電話番号 ④「土曜市民 振込用紙希望」と明記の上、「信州大学 学務部学務課教務グループ」(〒390-8621 松本市旭3-1-1 FAX:0263-37-3779)宛に請求してください。

### < 「コース14 大塚コース」の申込方法 > ※バス利用のため、定員20名

#### (1) 応募方法

ハガキ裏面に①郵便番号と住所 ②氏名 ③電話番号 ④「2024年度土曜市民 コース14 大塚コース希望」と明記の上、「信州大学 学務部学務課教務グループ」(〒390-8621 松本市旭3-1-1)宛にお送りください。ハガキ以外による受付はしていません。

応募期限 **2024年2月22日(木)(必着)**



#### (2) 受講者の決定

定員は20名です。応募多数の場合は抽選で受講者を決定し、結果は応募者全員に3月11日(月)までに郵送でご連絡します。



### (3) 受講料の入金

当選者には「専用の振込用紙」を同封して郵送しますので、郵便局・ゆうちょ銀行から受講料を振り込んでください。入金をもって申込みとなります。振込手数料は各自でご負担ください。

- ・必要事項の記載がないハガキは、無効となる場合があります。
- ・残念ながら抽選に漏れてしまった方はキャンセル待ちとさせていただきます、欠員が出た際にはこちらから連絡する場合があります。

### ■ その他

- ・ご入金後の受講料は、自己都合のキャンセル等による返金はできませんのでご注意ください。
- ・各コースとも原則として6名以上の申込みで開講となります。最低開講人数に達しない場合は、開講しないことがありますのでご了承ください。その際の受講料は、ご返金します。
- ・期日までに申込手続きを完了した方には、4月末日までに「受講確定の案内」等を送付します。
- ・いただいた個人情報は、土曜市民教養教室の目的以外には使用しません。

### ■ 問い合わせ先（申込み等について）

〒390-8621 松本市旭3-1-1

信州大学 学務部学務課教務グループ 井上・中川

TEL: 0263-37-2870 FAX: 0263-37-3779 (受付時間: 平日 10時~15時)

### ■ 問い合わせ先（講義内容等について）

◎ 土曜市民教養教室 公開講座運営委員会

勝木 明夫 (代表) TEL: 0263-37-3062 (研究室) E-mail: akatuki@shinshu-u.ac.jp

有路 憲一 (副代表) TEL: 0263-37-3053 (研究室) E-mail: k-ariji@shinshu-u.ac.jp

### < 開催講座（直近3年分） >

【2021年度】	
食から見つめる脳とカラダの健康づくり—日々の食事の養生訓	有路 憲一
信州の地質の成り立ちと災害	大塚 勉
読み直し「日本国憲法」	小池 洋平
定義から見つめる数学再入門	鈴木 治郎
SNS時代に活かす認知心理学～共感力を活用した「つながる」コミュニケーション～	藤川 真美乃
短編小説の名作に酔う	株丹 洋一
データモデルから見たデジタル・トランスフォーメーション	原嶋 秀次
【2022年度】	
食から見つめる脳とカラダの健康づくり—日々の食事の養生訓	有路 憲一
タテの比較憲法 ～大日本帝国憲法時代の「人権」保障の様子～	小池 洋平
信州の自然と国立公園	坂本 真一

今さら聞けない“お金”の話 ～日本の貨幣の歴史を中心として～	田村 徳至
個人の暮らしとデジタル化の波	原嶋 秀次
文学がわかるって、こんなに楽しいの！	株丹 洋一
“つながる”と“はなれる”の心理学 ～自分らしく生きるために～	藤川 真美乃
巨石・奇岩が語る地質	大塚 勉
<b>【2023年度】</b>	
食から見つめる脳とカラダの健康づくり—日々の食事の養生訓	有路 憲一
比較憲法の世界	小池 洋平
THE 金(きん)！！ PART1 ～日本の黄金の歴史 古代から安土・桃山時代を中心として～	田村 徳至
会社のデジタル化、家庭のデジタル化	原嶋 秀次
ノーベル賞受賞研究でたどる天文学の発展	三澤 透
文学がわかるって、こんなに楽しいの！	株丹 洋一
自分らしく「学ぶ」をデザインする～生涯学習を楽しむための認知心理学～	藤川 真美乃
『くまのバディントン』を英語で楽しむ ～家にクマがいるって、なんて素敵なことでしょう！～	近藤 富英
英語で楽しむ絵本の世界！	近藤 富英
国立公園を考える	坂本 真一
ハザードマップを持って巡る地形と地質	大塚 勉