

発信はっしんのススメ

宮崎大学 MAGAZINE

2018 vol.28



宮大生の

気になる子ちゃん

周辺ハラペコMAP

毎日おいしく日向夏

ビジネスプランコンテスト

トピックス&インフォメーション

数字で見る宮崎大学



【特集】

自分の気持ち、
きちんと
伝えていきますか？

自分の気持ち、きちんと言えていきますか？

春、新しい出会いの季節。学校でも職場でも、新しい人間関係がスタートする。新しい人間関係をつくっていくために大切なことは？

友人や同僚、上司や部下たちと人間関係をつくる上で、大切なことは何だろうか。
テニユアトラック推進機構の吉永尚紀先生は「まずは、自分が伝えたいことを、きちんと言えられること」と話す。新しく人間関係がスタートする人も、うまくコミュニケーションをとって、思いを上手に伝えたい。そのコツとは？
相手を尊重しながら、自分の権利も尊重する。歴史の中で育まれてきた手法が、現代の私たちにもヒントを与えてくれる。

いい人間関係をつくる

新しい人間関係の中で、上手に人とコミュニケーションをとっていききたい。でも無理はせず、自分らしくいたい。そうしたら、いい人間関係づくりのヒントを、吉永先生に教わった。

吉永先生の主な研究テーマは、認知行動療法や社交不安症などについてだが、医療者同士のコミュニケーションをどう円滑にしていけるかについても研究している。「医療者同士のコミュニケーションは患者さんの命に関わるので、大変重要です。そこで、アサーティブトレーニングという方法で『伝える』ための練習をします。これは、医療者だけでなく、大学生やビジネスマンのコミュニケーションでも、有効な方法ですよ」と吉永先生。

伝えるように話すということだ。「伝えるポイント」を『み・かん・てい・いな』に当てはめて話すと、相手に伝わりやすくなります。

右下の表にあるように、「み」は見たこと聞いたこと。「かん」は感じたこと。もし怒っている時には、自分が怒っていることを表現しないと、相手に伝わらない。「てい」は提案する。場合によっては〇〇したくないということをはっきり伝える。「いな(否)」は、否と言われる、つまり断られてしまったら、代案・折衷案を考えておくこと安心できる。ただ、断られても、まずは自分の「伝えたいことを伝える」ことに重点を置いて考えをまとめることが大切だ。

そのときの状況や事実を、ストレートに、正直に、誠実に、どう相手に伝えればいいのか。アサーティブトレーニングの場では、この「み・かん・てい・いな」を頭に置いて言語化しながら、ロールプレイで練習を重ねる。



Profile
吉永尚紀 [よしながなおき]
宮崎大学テニユアトラック推進機構
看護学系講師

「アサーティブ」とは、相手を尊重しながら自分の権利も尊重し、誠実に、率直に、対等に自己表現すること。誰かに強要されたり抑圧されることなく、自分を認め、同時に自分の考えや感じ方を率直に表現することが許されること。このアサーティブの考え方は、1960年代にアメリカで起こった黒人差別に対する運動と密接に関係している。

ジャイアントタイプ？のび太タイプ？

「下つえもんの登場人物を例に挙げると分かりやすいですね。主張するけど、相手のことに配慮できないジャイアントタイプ、言いにくいことはあるけれど、その場で言えないのび太タイプ。コミュニケーションにおいて、言いつけても言わなすぎてもいけない。

3時間のトレーニングでコミュニケーションが変わる

海外では、アサーティブトレーニングは、大学などで15時間を超えるトレーニングの場が設けられ、授業に組み入れられていることが多いのだという。吉永先生の研究チームは、短い時間でどうトレーニングできるかを研究し、合計3時間で効果を上げるといふ方法を完成させた。

「企業等では、アサーティブトレーニングを活用した研修を行う(あるいは関連する外部の研修への参加を奨励する)ところも少しずつ増えてきましたが、まだまだのび太タイプのようにコミュニケーションに困っている人たちの参加が多いのが現状です。特にジャイアントタイプのように一方的に伝える傾向がある人は、自分の伝え方に問題があると自覚がないことが多いんです。全員が研修を受けてみたら『これは自分に当てはまるかも』と思いがた人も出てきます。この研修はすべての人に大きな意味があります」と吉永先生は訴える。

「コミュニケーションをとるために、無理に社交的になろうとする必要はない。自分の思っていることをしっかりと伝えられることで、周りとうまくいき、自分も楽でいられる。居心地のいい関係とは、みんながきちんと自分の心を『発信』していくことでつくられていくのではないだろうか。」

ん。この中間のしずかちゃんや出木杉くんタイプなら、相手を慮りながら自分の主張をすることができています」。

ビジネスの場面でも、上司が部下に言いすぎてしまったり、部下が自分の意見を伝えられなかったりすることは、よくあるだろう。職場だとストレスがたまってしまう。友人同士でも、うまく自己主張ができないままでは、表面上だけのつきあひになってしまう。

「みかんでいいな」で伝えたいことをまとめる

では、具体的にどうすれば、上手にコミュニケーションが取れるのか。そこで一番重要なのは、自分が伝えたいことを、

新しい環境の中で、まったく緊張が解けない場合は
社交不安症(対人恐怖症)かもしれません。
「自分もそうかな？」と気になる人は、相談・受診してみませんか？

新しい環境の中では、誰もが緊張するし、誰もが気を遣う。ただ、「いつまでも緊張が解けない」「人との交流が続けることが苦痛」「ほかの人なら大丈夫であろう雑談の場面などが辛くてしょうがない」などの症状がある場合は「社交不安症(対人恐怖症)」を疑って、医療機関や学校や職場の保健管理センターなどに行ってみよう。
単なる人見知りや性格の問題と誤解されやすいが、社交不安症の診断がつく人のうちの2割、3割程度しか医療機関を受診していないと言う。実際に診療を受けた人は「もっと早い段階で気づいて、治療を受ければよかった」と話す。気になる人は、一度、受診してみませんか？

さまざまな状況で、不安や恐怖を感じることはありませんか？ 例えば・・・

- 人前で食事ができない
- 人々の注目を浴びるのが怖い
- 人前で話をするのが怖い
- 目上の人と話をするのが怖い
- 人前で字が書けない
- 初対面の人と会う・話をするのが怖い



『毎日おいしく日向夏』3月26日に新発売! 新しい100%日向夏ジュース、どこがスゴイの?



宮崎大学と宮崎県農協果汁株式会社(サンA)等で共同開発を進めてきた日向夏ジュース『毎日おいしく日向夏』が、3月に発売された。この新商品は、宮崎県産日向夏100%果汁に「日向夏果皮濃縮エキス」を配合。このエキスは、残渣を有効利用して作られている。エキスには、宮崎大学を始めとするプロジェクトにおいて開発されてきたある重要な成分が含まれているのだ。

※残渣(ざんさ)・・・ろ過などのあとに残った不溶物

日向夏×産婦人科の研究で、ある成分が明らかに

宮崎大学医学部産婦人科では、女性の骨粗しょう症治療について、宮崎県内のさまざまな農作物に有効な成分がないか、研究が続けられてきた。すると柑橘類を多く食べる地域は、骨粗しょう症の人が少ないという事例があったことから、日向夏に着目することに。研究成果が実を結び、2011年、宮崎大学は「日向夏みかんを利用した骨代謝改善剤」(特許第665152号)を取得した。

現在は、日向夏に含まれる有効成分「アラビノガラクトン」についての研究を進めており、ヒトへの有効性について調査研究を行っているところである。

今後、さらに有用なデータを蓄積し、機能性表示食品への登録を目指していく。



県内外で試飲を重ね、県民も100%果汁のおいしさに太鼓判を押す!

NEW

これから訪れる超高齢化社会において、骨粗しょう症対策は避けて通れない重要な課題です。健康を気づかうあなたに、ぜひおすすめしたい商品がこのたび誕生しました。

毎日おいしく日向夏

容量 125ml
料金 200円(税別)
製造・販売 宮崎県農協果汁株式会社
販売箇所 各種量販店、ホームページ、チラシ等にて販売

宮大生の気になる子ちゃん | キャンパス周辺のハラペコMAP!

ハラペコ宮大生たち行きつけ、キャンパス周辺の美味しいお店を紹介。木花・清武のグルメ情報が満載です。



7 halo halo

0985-89-0000
住所 宮崎市清武町木原6406-1
時間 ランチ 11:30~14:30(L.O14:00)
ディナー 18:00~23:00(L.O22:00)
定休 水曜、第3火曜
P あり



9 神楽らーめん



17 マッシュルームチェリーペーカリー

0985-69-5923
住所 宮崎市学園木花台1-23-4 エクセレントM 1F
時間 8:00~19:00
定休 日曜、祝日
P あり



見て食べても美味しいオリジナルティあふれるパンがたくさん



スイーツもおいしい

普段からお得なケーキセットは水曜日になると200円!

12 カフェばんぶん

0985-72-3171
住所 宮崎市学園木花台北3丁目8294-53
時間 9:30~17:00
定休 日曜、祝日
P あり

キャンパス周辺にはおいしいものがいっぱい!!



学生広報スタッフ募集中

宮崎大学のPRに関わってませんか?
興味のある学生さんのご連絡お待ちしております。

連絡先 宮崎大学 広報・渉外課
事務局棟4階(木花キャンパス)
TEL:0985-58-7114
メール:kouhou@of.miyazaki-u.ac.jp

●宮大生の「気になる子ちゃん」では次号のテーマを募集中です。あなたの気になることをメールでとどししお寄せください。

宮崎大学 × 宮崎銀行

第2回宮崎大学 ビジネスプランコンテスト

参加者募集

世界へ羽ばたく宮大生のアツい夏! 第2章

応募期間 5/30(水)~8/9(木)
対象 宮崎大学の学生・大学院生ならどなたでも

HP <http://www.miyazaki-u.ac.jp/crcweb/busicon/>

もっと知りたい学生さんに LINE@

第1回 GP 「TOBE」代表 木下大輔さん

障害者情報プラットフォームのプランで本大会 GP 受賞のち、キャンパスベンチャーグランプリ 2017 九州地区大会でも GP 受賞。全国大会では文部科学大臣賞テクノロジー部門大賞、TOMODACHI 賞を複数受賞。副賞としてシリコンバレーへの視察研修を獲得した。

Advertising Production Services 有限会社 ナップ 「伝えたい」を「カタチ」に!

横断幕・懸垂幕 お任せください!

宮崎市東大淀1丁目1番41号 HP <http://www.m-nap.com/>
tel.0985-51-7409 E-mail pro@m-nap.com

屋外用ターポリン応援幕 屋外用ターポリン横断幕

店舗ブース会見幕 色々な素材のカットが可能なコングスパーグを完備

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などのお問い合わせは、直接広告主へお願いします。

県内26市町村の 宮崎TOPセミナー 首長が熱く語る

宮崎の各行政のTOP(村長・町長)から活気に溢れた現状、未来への挑戦、潜在能力、行政哲学、抱える課題等をご紹介載きます。より詳しく宮崎を知り活躍の場を宮崎に見出すために非常に有効なセミナーです。セミナーの後は質問コーナーもあり、行政TOPの本音も聞くことができます。



- 日時 4/27(金)、5/16(水)、5/30(水)、6/15(金)、6/26(火)、7/13(金)、7/25(水) 16:40~18:10
- 場所 宮崎大学 地域デザイン棟(木花キャンパス)
- 問合せ先 地域デザイン講座 TEL:0985-58-7884

元オリンピック選手が教える フルマラソンを走ろう

本講座は、フルマラソンに挑戦される方(5時間~6時間での完走を目指す方)を対象に、1991年世界陸上男子マラソンで日本人男子で初めてとなる金メダルを獲得した谷口浩美(本学特別教授)が講師を務めます。服装、靴選び、練習、食事、心身の健康管理などトップアスリートから学べる貴重な機会です。



- 日時 6/9(土)、7/21(土)、10/13(土) 9:30~12:00
- 場所 宮崎大学 地域デザイン棟、グラウンド(木花キャンパス)
- 定員 20名 ※申込開始は4/16(月)正午を予定
- 問合せ先 産学・地域連携課 TEL:0985-58-7188

イベントの詳細内容はHPでチェック!!



イベント

COC+ Weekly Work Cafe ~学生が企業を知る×企業が学生を知る~	日程 5~7月のうち毎週1~2回開催 14:00~18:00	場所 宮崎大学地域デザイン棟 (木花キャンパス)
【問合せ先】みやざきCOC+地元定着推進室 TEL:0985-58-7868		
JICA Project final report 《第5回 国際砒素シンポジウム 開催期間中》	日程 6/23(土) 10:00~12:00(9:30開場)	場所 宮崎大学創立330記念交流会館 (木花キャンパス)
【問合せ先】国際連携センター TEL:0985-58-7104		

公開講座

【問合せ先】産学・地域連携課 TEL:0985-58-7188

世界の言葉と文化を知ろう	日程 5/7(月)~7/9(月) 全10回 19:00~20:30	場所 宮崎大学 地域デザイン棟 (木花キャンパス) 受講料 3,000円(全10回)
源氏物語 ~藤裏葉巻を読む~	日程 5/12(土)、5/13(日) 12:30~15:40	場所 まちなかキャンパス (若草通アーケード内) 受講料 2,000円(全2回)
大人の基礎中国語 ~中国の言語と文化~	日程 5/12(土)~7/21(土) 全6回 10:00~12:00	場所 宮崎大学 教育学部棟L314 他 (木花キャンパス) 受講料 3,000円(全6回)
宮崎の子どもの未来を考える 教育費のはなし	日程 5/19(土)、5/26(土)、6/2(土) 14:00~15:30	場所 まちなかキャンパス (若草通アーケード内) 受講料 1,000円(全3回)
チェンソー操作を学ぶ 林業基礎体験講座	日程 5/20(日)、6/10(日) 10:00~16:00	場所 宮崎大学農学部 田野フィールド 受講料 無料
まちなかカレッジ2018 ~ブルーベリー・ラズベリー・レモンを育てよう~	日程 6/2(土)、7/28(土)、9/22(土) 10:00~12:00	場所 まちなかキャンパス 他 (若草通アーケード内) 受講料 2,000円(各回)

宮大夕学講座

【問合せ先】地域デザイン講座 TEL:0985-58-7884

時代の潮流と深層を読み解く 2018年度前期	日程 4/12(木)~7/24(火) 全15回 18:30~20:30	場所 宮崎大学 地域デザイン棟 (木花キャンパス) ※詳しくはHPをご覧ください
----------------------------------	--	--

●日程等は今後変更になることがあります。詳しくはHPをご覧ください。 <http://www.miyazaki-u.ac.jp/event-calendar.html>

フォトコン!

景品もあるよ!

応募締切 **5/31(木)** テーマ: 私のみやだい

宮大YouTubeチャンネル「Myaoh.TV」がInstagramでフォトコンテストを開催!

お問い合わせ: 宮崎大学 メディア企画室 media_kikaku@med.miyazaki-u.ac.jp

宮崎大学CO2のクレジットを売却

本学は、このほど太陽光発電により排出を削減したCO2の売買契約を締結した。

国が運用する「J-クレジット」制度を活用したもので、再生可能エネルギーや省エネルギー設備の導入により得られた温室効果ガスの排出削減量や吸収量をクレジットとして国が認証し、認証を受けたクレジットは自由に売買できるというもの。



これまで、平成26年度と平成28年度にクレジットとしてそれぞれ認証を受けている。今回は、平成29年10月に売買契約を締結しクレジットの移転手続きが完了した。これは平成27年度に続き2回目のことである。

本学は、環境配慮に関する取組の一環として、大学全体で定格出力290kWの太陽光発電システムを導入し、外部からの電力受給の削減とCO2の削減により環境対策に取り組んでいる。

COC/COC+合同シンポジウム2017 IN 西都市 ~食と健康で元気なまちづくり 地方創生と人材育成~を開催



平成29年12月16日(土)、西都市のウェディングパレス敷島において本学と西都市との共催のもと「COC/COC+合同シンポジウム2017 IN 西都市 ~食と健康で元気なまちづくり 地方創生と人材育成~」を開催し、県内外の企業、行政、教育機関等から262名の参加があった。

本シンポジウムは今年度で最終年度を迎えるCOC事業の最終成果発表の場として開催され、COC事業成果報告や西都市との共同事業「妻湯ごちやまぜプロジェクト」の取組紹介が行われた。パネルディスカッションでは、「西都からはじまる宮崎の地域活性化」について活発な意見交換が行われ、県内の高等教育機関が地方創生にどのように貢献できるのか、求められる役割は何か、その課題と期待できる機能について意見交換が行われた。

また、シンポジウム会場に併設したスペースでは、県内の大学生及び地元高校生によるポスターセッションや地元産品を利用した加工品の提供及び地元企業の紹介ブースを設置し、大勢の参加者で賑わった。

今後、本学では、COC事業終了後も後継事業であるCOC+事業を地域の期待に沿えるよう充実させるとともに、宮崎県の「地(知)の拠点」としての機能強化に向けてより一層の推進に努めることとしている。

宮崎大学発ベンチャー企業「ひむかAMファーマ株式会社」が資金調達を実施

宮崎大学発ベンチャー企業である ひむかAMファーマ株式会社は、地域を拠点とする三つの投資ファンドを引受先として、第三者割当増資による資金調達(第一回目)を実施。

ひむかAMファーマ株式会社は、本学医学部・北村和雄教授の発見した生理活性ペプチド「アドレノメデュリン」の多彩な生理活性に基づいた創薬開発を実施するベンチャー企業。現在は、難治性炎症性腸疾患の治療薬の新規創薬を目指し、開発を進めている。この開発では、国立研究開発法人日本医療研究開発機構「創薬支援推進事業-希少疾病用医薬品指定前実用化支援事業-」の開発支援補助金も受けており、今回の初回資金調達で開発費の充実を図るとともに、次回以降の資金調達の契機とする。

今回、本学が認定するベンチャー企業が、大学発ベンチャーの振興及び地域経済の活性化に取り組み宮崎・九州地域の投資ファンドから資金調達を実施したことは、本学の強み・特色である生命科学分野の研究成果を活用した事業創出を加速するものでもある。なお、北村教授は、アドレノメデュリンの発見とそれに続く一連の基礎研究・臨床研究の業績に加え、創薬ベンチャーの創業を通して、宮崎県のみならず我が国の学術文化の発展に寄与した功績が評価され、平成29年度宮崎県文化賞(学術部門)を受賞した。

サイバー防犯ボランティアに対する 感謝状伝達式

平成29年12月27日(水)、本学の学生が行ったサイバー防犯ボランティアに対して警視庁より本学へ感謝状が送られることとなり、感謝状伝達式が行われた。

インターネットを利用した犯罪被害を防ぐ目的で、本学工学部及び工学研究科の学生11名が、宮崎県警からの委嘱を受け、ボランティアによるサイバーパトロールを行った。学生らはサイバーパトロールを平成29年8月と9月に計4回実施し、有害な情報191件を通報。そのうち70件がアカウント凍結や書き削除につながった。そのほか、学生らは中高生や保護者ら向けに、サイバー犯罪被害を防止するための出前講座を5回行った。



公開講座「ラテンアメリカ野球から学ぶ 選手指導・育成研修会」を実施

平成30年2月4日(日)、まちなかキャンパス(宮崎市若草通)にて、公開講座「ラテンアメリカ野球から学ぶ選手指導・育成研修会」を実施した。

本講座は、ドミニカ共和国などのラテンアメリカ地域を中心に世界各国で野球指導に携わった経験を持つ阪長友仁氏(株式会社プロスベクト国際事業部長)が講師を務め、野球指導関係者や教育関係者など、県内外から17名が受講。

講座では、人口1千万人程度のドミニカ共和国から約150人がメジャーリーグで活躍していることを事例に、世界各地で活躍するラテンアメリカ諸国出身の選手は「身体能力の違い」「ハングリー精神の違い」と表現されることが多いが、実は、彼らの活躍の根底にあるものは日本人にもできる「選手指導・育成方法の違い」が最も大きな要因であるとして、ドミニカ共和国における練習や試合の様子などをビデオを用いて比較しながらわかりやすく解説した。

また、これまで日本のアマチュア野球界で当たり前となっていた「坊主」「声出し」「トーナメント方式」などについても受講者と議論を行い、これからの日本の野球の在り方について改めて考える機会となった。



ビジコン全国大会 宮大生が文部科学大臣賞テクノロジー部門大賞を受賞!

「第14回キャンパスベンチャーグランプリ全国大会」が2018年3月6日(火)に霞山会館(東京都千代田区)で開催され、文部科学大臣賞(テクノロジー部門大賞)に本学の学生が選出された。宮崎県勢の本賞受賞は初。

受賞したのは、3学部5人で構成する学生チーム「TOBE」。今年度スタートした「宮崎大学ビジネスプランコンテスト」を契機にチームを結成し、これまでブラッシュアップを行ってきた。障がい者の航空機利用にかかる手続きを簡略化する新たなサービス事業を提案し、その新規性、社会性、事業性が高く評価されての受賞となった。

受賞者名(チーム: TOBE)

- 宮崎大学工学部 4年 木下 大輔(代表)
- 宮崎大学教育文化学部 3年 井手 優太
- 宮崎大学地域資源創成学部 1年 太田 帆南
- 宮崎大学地域資源創成学部 1年 外山 開成
- 宮崎大学地域資源創成学部 1年 福永 昌俊



数字で見る宮崎大学

宮崎大学の“いま”が見える



大学で飼育している 家畜総数九州

宮崎大学では牛187頭、豚51頭、計238頭を飼育しています。これは九州・沖縄圏内のフィールド(農場や牧場など)を持つ大学の中でもっとも多い家畜頭数です。

1位



51頭



宮大の牛から搾った牛乳は県内各所で販売中



住吉フィールド(牧場)にいる牛たち



187頭

公開講座

約3日に1回

全38講座
年間122回実施



1か月に約10回のペースで実施。まちなかキャンパス(宮崎市若草通)、地域デザイン棟(木花キャンパス)などで実施しています。

もっと知りたい方は、こちら
宮崎大学公開講座
をチェック!!



共同・受託研究の

約25%
が宮崎の企業

宮崎大学はさまざまな企業と連携して共同・受託研究を行っています。企業と296件の共同・受託研究のうち72件が宮崎県内の企業です。研究成果を利用して開発された商品は県内でも販売しています。



宮大発ベンチャー企業が開発した商品

海外から来る留学生 205人のうち

1/3が
イスラム圏の学生



イスラム圏からの学生等で構成される宮崎ムスリムコミュニティが、毎年多国籍ハラール料理を振る舞うイベントを開催し、昨年は300人以上の留学生、日本人学生、教職員、地域住民が参加しました。

まだまだ、いろんな宮崎大学が発見できそう!

数字で見る宮崎大学

検索

CHECK!

※このコーナーのデータは平成29年5月1日現在のものです

広告

夢があるから
笑顔のワタシ。

みやぎん
学生応援
キャンペーン

お取扱期間 平成30年3月1日(木)～平成30年5月31日(木)

■対象となる方
高校・大学・専門学校等に在学中、または今春入学予定の15歳以上のお客さま

平成30年3月1日現在

春口座をつくつて、新生活はじまる!

キャンペーン期間中、新規で普通預金の「口座開設」をしていただくと素敵なプレゼント!

学生応援プレゼント!

サツと取り出して、スツとしまえる!
ポケットブック

先着1,500名さまにプレゼント

- 中ポケットは書類が落ちないストッパー付きです。
- 小物類の抜け落ち・紛失を防ぐチャックポケット付き。
- A3の書類を見開きで収納できます。

明日の夢 人からへ
宮崎銀行

※キャンペーン期間中、お一人さま1個限りとさせていただきます。
※口座開設のお手続きにつきましては、事前に窓口までお問い合わせください。

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などのお問い合わせは、直接広告主へお願いします。

facebook

宮崎大学の公式ページを公開中!

みなさんからのたくさんの「いいね!」をお待ちしております。

Myaoh.TV

宮崎大学公式Youtubeチャンネル

宮大の今がわかる動画が500本以上!



宮崎大学広報誌『宮崎大学MAGAZINE』2018 vol.28 [発行日]平成30年3月31日

http://www.miyazaki-u.ac.jp/

[編集発行]国立大学法人宮崎大学 広報企画室 〒889-2192 宮崎市学園木花台西1丁目1番地 (0985)58-7114

本誌を読んでものご感想などご自由にメールでお寄せ下さい。kouhou@of.miyazaki-u.ac.jp

※この宮崎大学MAGAZINEは、一般の方を対象に宮崎県庁や県内の各市町村役場、図書館、道の駅、銀行などで配布しています。
バックナンバーは本学ホームページをご覧ください。



大豆油を主成分としたインキを使用しています

*本誌掲載の記事・写真・イラスト・ロゴ等の無断転載を禁じます。