

# コムズ白熱教室2014

報告

## 生活のリア充を目指して!

2010年度からスタートしたコムズと学生さんのコラボ企画「コムズ白熱教室」。今年度は聖カタリナ大学のみなさんと協働で開催しました。

企画、広報、運営…すべて学生さんが中心となって開催する「白熱教室」。

今回のテーマは「健康」です。さまざまな視点から「健康」でいるために、みんなで今からできることを考えました。

### 第1回 「休養」から健康を考える ～あなたにとって休養とは～

11月7日(金) 18:00~19:30

講師：森 秀人さん (森神経科心療内科院長)



「現代社会は眠らない社会、人工照明で夜も昼のように明るく、24時間活動しているため、睡眠不足や睡眠障害を招きやすい。質の良い睡眠を心がけ“生体時計”に即した生活ができるようにすることが大切」と語られました。

森さんが教えてくださった「眠りに適した環境づくり」や「自分でできる快眠の工夫」をご紹介します。



## 第2回 「人間関係」から健康を考える ～コミュニケーションについて～

11月21日（金）18：00～19：30

講師：大内 由美さん（ジョブカフェ愛workセンター長）



社会に出て遭遇しそうな事例（※以下に掲載しています）をもとに「こんな時どうする？」と参加者でグループワークをしました。いろいろな考え方を知る中で「意見や考え方が違って当たり前」ということを再認識しました。

大内さんからは「よりよいコミュニケーションの基本は、自分と他人という別々の存在を尊重し、認めることにある」

「自分も相手も、それぞれ違うところ、長所、短所すべてがあって、かけがえのないオリジナルの存在。そのことを大切にして、他人と関わると、安心感が生まれ、コミュニケーションはとても楽に、楽しくなってくる！」と教えていただきました。

### ◆こんなときどうする？◆

○ケース1 「断る？断らない？」

入社して1カ月、慣れない仕事に緊張の毎日。心も体もお疲れ気味です。

楽しみにしているGWを目前にしたある日、同期入社と同僚に職場の先輩との飲み会に誘われました。

しかし、その日は、大学時代の友人との久しぶりの食事会が入っているため、お断りしたいのが本音です。さて、あなたなら自分の気持ちをどう伝えますか？

同僚 「ねえねえ、GW中って忙しい？」

あなた 「うん、まあまあかな。どうして？」

同僚 「〇日の夜に、A先輩とB先輩と飲み会しようって誘われたんだけど、一緒に行こうよ？先輩たちと仲良くなるチャンスかなって思うし、私ひとりは、ちょっとね。」

みなさんも考えてみてください！

## 第3回 「スポーツ」から健康を考える ～スポーツを始めるきっかけ～

11月28日（金）18：00～19：30

講師：島崎 勝行さん（日本体育協会公認アスレティックトレーナー）



高校を卒業すると、運動をする機会がぐっと減ってしまう大学生。でも、将来のことを考えると、若いからといって安心せずに今から少しずつ運動していくことが大切です。

島崎さんに家でも簡単にできるストレッチを教えてくださいました。提供いただいた資料を一部ご紹介します。皆さんもトライしてみてくださいは！？



床に手のひらがピタッと！！  
柔軟性バッチリ！！



⑩オーバーヘッドスクワット  
(肩甲骨周囲筋)  
(アクティブストレッチ)

ケアトレ・メソッド  
「こんにちは、わたしのカラダくん」



【目的】肩関節・肩甲骨周囲筋を伸ばす。

【方法】チェックした長さのタオルを持ち両手で引っ張った状態で肘を伸ばし、その状態をできる限り保持したままスクワットを繰り返す。

【注意】両肘を伸ばしたままタオルが耳より後方に保持して腰が反らないように注意する。

【回数】10回×3(リズムカル)



※両肘を伸ばして腕が耳より前に出ないように肩甲骨を背骨に引き付けてスクワットを行う。腰が反らず、膝がつま先より前に出過ぎないように注意する。



⑪オーバーヘッドスクワット  
ローテーション(肩甲骨周囲筋)  
(アクティブストレッチ)

ケアトレ・メソッド  
「こんにちは、わたしのカラダくん」



【目的】肩こりの原因となる、肩甲骨周囲筋及び胸部の筋肉をほぐす。

【方法】身体の上後方で肩幅よりやや広くタオルがたるまないように引っ張り、顔は前を向いたまま左右にリズムカルに身体をねじる。両膝は動かさないように下半身を固定して行う。

【注意】腰が丸くなったり、反ったりせずにタオルをできるだけ耳より前に出ないように意識する。

【回数】20回×3



※左右に身体を捻る時も、顔は正面を向いたまま、膝もつま先方向に向けて固定した状態を保ちます。



※座って行うと骨盤をしっかり固定できます。

## 第4回 「食事」から健康を考える ～食生活について～

12月5日(金) 18:00~20:00

講師：今川 弥生さん(管理栄養士)

若い世代の男性では約4人に1人、女性は約5人に1人が朝食を食べていません。(厚生労働省：平成20年国民健康・栄養調査結果より)  
朝食を食べないと1日の活動の元となるエネルギー源を脳に送ることができません。仕事の能率や学業成績のUPも期待できません。

でも、「朝ごはんを作るのはめんどろ」「作り方がよくわからない」そんな若者のために、“5分でできる簡単朝食作り”を学びました。

『鍋一つでできる スープパスタ※』や『フライパンでつくる卵トースト※』を作りました。※簡単なレシピを掲載しています。



### ★鍋一つでできる スープパスタ★

材料(4人分)

ブロッコリー	1/4 株	・小房に分ける
ミニトマト	4 個	・半分に切る
ベーコン	2 枚	・1 cm程度に切る
ミックスベジタブル(冷凍)	1/2 カップ	
コンソメ	2 個	
水	500 cc	
パスタ(細め)	40 g	・半分に折る
塩・こしょう	少々	
パルメザンチーズ	適量	

作り方

- ①鍋を熱してベーコンを炒め、脂が出てきたらミックスベジタブルを加える
- ②水、コンソメを加えてブロッコリー、パスタを入れて1分ほど煮る
- ③ミニトマトを加え、塩・こしょうで味をととのえる
- ④器に盛り、パルメザンチーズをふる



## ★フライパンでつくる 卵トースト★

材料（4人分）

食パン	4枚・・・ふちを残して中を四角に切り抜く
ベーコン	8枚・・・半分に切る
卵	4個
バターor マーガリン	適量
こしょう	適量
レタス（付け合わせ）	適量



作り方

- ①フライパンにバターを溶かし、パンの枠だけを入れて中にベーコンを並べ入れる
- ②卵を割り入れて卵黄を崩し、卵を中央に行き渡らせる
- ③四角く切り抜いたパンをその上に乗せて、少し押さえつけながら焼く
- ④焼いている面に焦げ目がついたらひっくり返してこしょうを振り裏返した面が焼けたら、付け合わせのレタスと一緒に器に盛り付ける

## 担当者より ~今回の講座の担当者からコメントをもらいました~



谷本さん

コムズの白熱教室をして感じたことは、**1から10まで自分一人では決してできないんだ**ということです。データを考えるところから講師との打ち合わせまで、メンバーみんなの協力があってからこそ、第1回の司会を成功させることができたのだと思います。また、4回を通じて講師の方からたくさんことを学ぶことができました。**白熱教室に参加しなければ知ることができなかったこともあり**、4回という短い期間でしたが、とても充実していて楽しく過ごすことができました。講師を引き受けていただいた方、参加してくださった学生やコムズの方、そして共に手伝ってくださったカタリナのメンバーに感謝したいです。

私はあまり自主性がないタイプで、言われたことをやって満足をしていました。しかし今回白熱教室を終え感じたことは、**1から物事をメンバーと協力し合い、作り上げる楽しさ**です。さらに振り返ってみればメンバーと話し合うときにも、**「自分はどう思っている」ということを自分から発言できていました**。全てのプロセスを面白く感じていました。今では**自分自身が白熱教室で成長できた**と感じています。



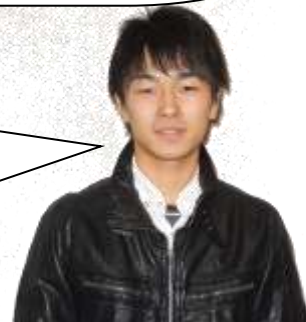
齋藤さん

私は第3回「スポーツから健康を考える」を担当しました。スポーツを大学生になってからやっていないことや、運動をしないまま高齢者になったら自分たちはどうになってしまうのかという意見から、スポーツをするきっかけづくりをしようというテーマで行いました。事前に島崎さんのジムを訪問し、打ち合わせするだけでなく、実際にトレーニングを行ったりしました。今まで私自身、トレーニングを行う施設に行ったことがなく、スポーツとは無縁な環境で生活してきたので、新しい体験をできて自分にとって**良い経験になりました**。**大学生活では人前に立つことがないので、これからの自分にとってプラスになる機会になりました**。とても楽しく行うことができました。ありがとうございました。



西岡さん

コムズの方々、「学生に司会を任せて大丈夫かな？」という思いもあったかもしれませんが、それでも僕たちにこのような場を任せてくださりありがとうございました。普段の生活ではなかなかできない貴重な体験だったので、**メンバー一人ひとりが今回のこの企画で成長できた**と思います。また**こういった企画のお話があれば聖カタリナ大学の学生に任せてもらえたら**なと思います。本当にありがとうございました。



山口さん