

# TOPICS

## 生活リズムを整えましょう

毎日、家にこもっていると、昼夜逆転し、夜眠れない等の症状がでることがあります。海外旅行のときの時差ボケに似ています。人間には体内時計があり、朝の日光を浴びることで一日の体内リズムを調整します。夜眠れない人は、朝7時くらいに起床し、朝日を浴び、ずれたリズムをリセットし、日中は起きていきましょう。するとリズムを取り戻せる方は多いです。

## こころとからだの健康を保つために

新型コロナウイルス感染症流行下におけるこころとからだの健康を保つためのコツを保健管理センターからお伝えします



内科医  
鎌野 寛



内科医  
永尾 幸  
(医学部分室)



臨床心理士  
小山 智朗



臨床心理士  
中川 恵利子

## 身体を動かしましょう

家にこもっていると運動不足になりがちです。料理や洗濯などをし、意識して身体を動かしましょう。また、ストレッチ、散歩といった軽い運動で、気分転換ができ、睡眠の質も上がります。

## 呼吸法について

イライラするとき、寝付けないときは呼吸法をためすと、改善する場合があります。まず、お腹を膨らませながら3秒くらいで鼻から息を吸い込みます。次に、1秒息を止めます。そして、5~6秒かけてゆっくりと細く長く息をはきます。これを繰り返すと、だんだんリラックスしてきます。



保健管理センター  
<https://www.kagawa-u.ac.jp/health/sinri.html>

## 信頼している人とつながり、話をしましょう

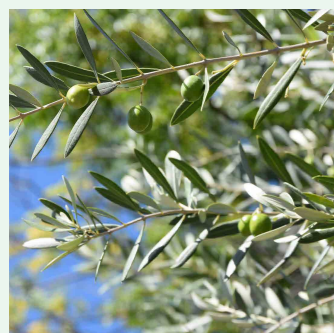
一日中家にいて誰とも話さないと孤立感や不安が高まります。意識して人と話しましょう。直接会わなくても友人や保護者などと電話、skype等で会話は可能です。他愛ない話も、心の健康を保つ上で大切です。

※「話せる人がいない」という人はノートや日記に書きましょう。心に浮かんだ気持ちをそのまま書いていくことがコツです。辛さ、心配、怒りなど、否定的な思いも大切な感情として、ありのまま書いていきましょう。すると、自然と落ち着きを取り戻す方は多いです。

## それでも不安な時は？

こういった工夫をしても、不安、落ち込み、イライラ、不眠がひどい場合は、一人で抱え込まず、保健管理センターに相談してください。電話やメールで予約を受け付けています。

## 香川大学支援基金 (修学支援奨学金事業) ご寄附を募集



新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、学生たちは以前のキャンパスライフからはかけ離れた、窮屈な学生生活を余儀無くされております。更に、一部の学生においては、生計維持者である保護者の経済的困窮、アルバイトの継続困難等、日々の生活及び学業の継続が困難となる状況も散見されております。本学では、学生の困窮状況を少しでも解消し、経済的な不安無く、学業へ集中出来る環境を整備するため、香川大学支援基金（修学支援奨学金事業）においてご寄附を募集しております。ついては、少しでも多くの困窮学生に対して支援が可能となるよう、何卒、ご寄附を賜りますよう、お願い申し上げます。

下記QRコードより香川大学支援基金Webページへのアクセスが可能です。Webページ中段の「香川大学支援基金へのご寄付の方法」欄より、クレジットカードでの寄附お手続きも可能となっております。振込用紙の送付を希望される場合は、下記メールアドレスへ、件名に「振込用紙郵送希望」と記載いただき、①住所 ②氏名 ③電話番号 をお送りください。後日、振込用紙を郵送させていただきます。香川大学支援基金事務局：kikin@kagawa-u.ac.jp



香川大学支援基金  
<https://www.kagawa-u.ac.jp/kikin/>



# KADAIGEST 2020 5



H.O.P.に入って一緒に充実した大学生活を送りましょう



新歓祭2019 こちらは本部テントです



チケット買ってくださーい



学祭2019 ゲストの楽屋で記念に一枚



入学の手伝いもしますよ



ご参加お待ちしております



新歓祭2019 お接待うどんをふるまいました



学祭2019 Ms. and Mr. Campusのリハーサル真剣に楽しく

## 香川大学サークル連合 H.O.P.

香川大学サークル連合H.O.P.は、新歓祭と大学祭の運営を行っています。大学祭の資金集めをする「協賛班」、ミス・ミスターキャンパスの企画運営を行う「ミスキャン班」、講堂ステージでのイベントを運営管理する「ゲスト班」の3つの班に分かれて活動しています。私は、「せっかくの大学生活だから、他のサークルではできない、今までにない経験がしてみたい」という思いでH.O.P.に入りました。また、先輩から「楽しくて充実した大学生活が送れるよ」と言われたのも、H.O.P.に入るきっかけとなりました。活動を通じて学ぶことはとても多く、イベントの企画・運営がいかに難しいのか実感して

います。「予算をどう抑えるか」「どうすれば大学祭が盛り上がるのか」といった課題と常に向き合い、メンバー同士で話し合いながら、解決策を考えています。時には意見がぶつかることもありますが、お互いの意見を受け入れることで新たなアイデアを生み出すことができ、よりよい解決策に繋がるといったことを学びました。大学祭を成功させることは一人ではできません。仲間と協力し、一人一人が活躍することによって成り立つものです。今年も皆様の思い出に残るような大学祭を目指してH.O.P.一同頑張ってますので、ご協力お願いいたします。

活動場所・教育学部5号館1階 H.O.P.室  
活動時間・週に一度 (大学祭前は毎日)  
部員数・40人  
Twitter・@kagawa\_uni  
Instagram・@kadai\_hop



サークル歴2年 教育学部3年 香西真莉子

## 「香川大学起業部」設立

学生のチャレンジする気持ちを大切に、起業の実現に力になりたい。

香川大学起業部は香川大学生（学部生から大学院生、研究員までを対象）であればどなたでも入部できる大学プロジェクトとして発足しました。各学部では専門性の高い教養や人的ネットワークが身に付く一方で、その知識やアイデアを在学中に活かせる機会は多くありません。多くの研究者と企業との共同研究に学生達も関わり、彼らが在学中に自らの力で何か新たな価値を生む取り組みをしたいという思いを形にできないかと模索する中で、起業部の設立を決意。昨年の12月20日に起業部設立記念イベントを本学にて開催し、入部生達とともに活動の意気込みを披露しました。



起業部設立記念イベント

起業部では1年を通じて、起業に至るまでに必要なビジネスモデル構築や資金獲得、支援者（メンター）探しなどを学外のリソースを活用しながら活動を行い、近隣の大学と交流したり、ビジネスプランコンテストへ出場したりすることで、自らのアイデアの具現化に必要なスキルと経験を身に付けていきます。

「第1回香川テックプランングランプリ」では、漏洩ガスの多成分同時計測が可能な中赤外分光イメージング装置の事業化を提案し、最優秀賞を獲得。プレゼンテーションした西藤さんは、すでに起業しています。



第1回香川テックプランングランプリでプレゼンする西藤さん



最優秀賞を獲得した香川大学起業部員



設立記念イベントで発表した企業部ロゴ 部員の我那山さんが制作



起業部の部室（高松市中心部にあるシェアハウス「co-ba takamatsu」）

起業した学生には、ビジネスモデルを確立できるよう、メンターとともに、金銭的、技術的、ノウハウ的な援助をしていきます。

たとえ、アイデアやモデル構築が想定の結果に至らなかったとしても、その経験がいずれ活かされることで、起業部の存在が部員の人生において必ずプラスに働くことを信じています。自らがチャレンジする気持ちを大切に学生にも変化に対して順応できる力を身に付けてもらい、社会へと羽ばたく上での選択肢の一つである起業の実現に少しでも力になればと思います。そんな夢と熱意のある学生の入部をお待ちしています。

●起業部顧問  
産学連携・知的財産センター  
センター長/准教授  
永富太一

起業部顧問として、香川大学の研究成果、人材の価値を魅力ある知的資産として高めることに責任を持って全力で取り組んで参ります！

●起業部副顧問  
地域マネジメント研究科  
特命准教授  
徳倉康之

副顧問として、実際の法人運営の知識やノウハウも惜しみなく提供しながら、起業部一人一人の自己実現の協力を励みます。

●連絡先  
産学連携・知的財産センター 087-832-1672



部室はあえて学外に設置。学外の多種多様な経営者、専門家との接点を通じて学内では経験することができない生の声や相談、助言を得られる機会にも繋がる。また、卒業後の社会人として必要な素養を事前に習得することや県内就職のきっかけとなることも期待している。

起業部発足時の部員は10名。すでに2名（西藤翼、今出雄太）が起業。現在8名の部員が切磋琢磨して起業を目指しています。

 <p>工学部工学研究科博士後期課程1年 北崎友哉</p> <p>起業部の活動を通して様々な知識を習得し、将来は自身の創出した技術で世界を豊かにする研究者兼起業家を目指したいです。</p>	 <p>工学部工学研究科博士前期課程2年 我部山喜弘</p> <p>起業部ロゴデザインを担当。illustratorなどのソフトウェアを駆使しデザインを行う。ウラのウラ思考で物事の探求・創造を目指します。</p>	 <p>経済学部4年 瀬戸雅也</p> <p>おもしろい事が大好き！情熱と楽しさを持って、地域に役立つサービスマンに挑戦します！毎日3Lの水を飲むことが日課。</p>	 <p>創造工学部2年 森河資生</p> <p>将来は児童養護施設の運営をしたいと考えています。起業部では地域の活性化にも貢献していきたいです。</p>
 <p>医学部看護科2年 小谷茂々笑</p> <p>夢はスーパースターになること、目標は沢山の人が笑顔になることです。現在自分の武器となるだろう資格を手に入れるべく勉強中です。</p>	 <p>創造工学部1年 佐藤沓茶</p> <p>香川に住んで13年。これから、いろんなことに挑戦していく場所として企業部を選びました。世界で活躍できる人材になります。</p>	 <p>教育学部1年 藤澤暉</p> <p>よさこい祭り/高校生の意見集め/直感によるリンク付け/ツッコミが得意です！面白い事を追求していきます！よろしくお願いします！</p>	 <p>教育学部休学中 高谷美沙</p> <p>起業部ではマネージャーを務めますが、大学は休学2年目です。非日常体験デザイン、地域活性化、教育事業で笑顔を増やします。</p>

## from International Office



### ちきゅう見聞録



#### オーストラリア(パース)

農学部 応用生物学科  
野村梨紗  
2019年8月19日から5週間、  
西オーストラリア大学での英語研修に参加



日本語を勉強している学生のサークルに入り毎週水曜日に活動。たくさんの学生が参加しており、現地の学生と友達になることができました。サークルのほとんどの学生が日本語を話すことができ、日本語を学んでいる人が大勢いることに驚きました。



パースは世界で一番美しい都市と呼ばれる街はともきれいでした！その理由はゴミ箱があると私は思います。パースでは何か捨てる時にゴミ箱を探す必要がないくらいありとあらゆる場所にゴミ箱がありポイ捨てをする人もいません。



パースの海岸線から沖合18kmのところにロットネスト島という小さな島があります。この島全体がA級自然保護指定の国立公園となっていて、手つかずの自然が数多く残っており、パースで一番人気の観光地です

read more

