

# 学報

学校法人 北海学園  
**北海商科大学**  
商学部〔商学科・観光産業学科〕  
アジアの時代に アジアを学ぶ  
**Hokkai School of Commerce Newsletter**



**Vol.39**  
**2025.12.20**  
発行:北海商科大学  
編集:北海商科大学広報委員会  
〒062-8607  
札幌市豊平区豊平6条6丁目10番  
地下鉄東豊線「学園前」駅直結  
TEL:011-841-1161(代表)  
FAX:011-841-0801  
https://www.hokkai.ac.jp  
制作:(株)ラボット

主な記事

2.	後期履修登録、2年所属学科決定	2面
3.	オープンキャンパス第3回開催	2面
4.	北海高等学校との連携事業	2面
5.	2025,2026のキャリア支援について	3面
6.	札幌市包括連携協定から1年	3面
7.	北京聯合大学協定締結/韓国・中国交換留学	4面
8.	中国語・韓国語コンテスト成果	4・5面
9.	中国交換留学生座談会・中国留学20年の成果	4・5面
10.	留学だより	5面
11.	カナダレスブリッジ大学交流	6面
12.	市民公開講座開催	6面
13.	特殊講義！「暮らしと金融」	6面
14.	OB・OG NOW！奥野充輝也さん	6面
15.	教職課程を知る！	7面
16.	サークルのいま、陸上十種競技優勝	7面
17.	北海道地域観光学会開催	8面
18.	HSC研究会開催	8面
19.	新刊紹介	8面
20.	医務室から「二十代の健康」⑩	8面
21.	行事予定	8面

# 第18回 北海商科祭が開催される！

テーマ「Hello Challengers」



ステージで華やかに繰り上げられたよさこいソーランの演舞



## 第18回 北海商科祭が開催されました

去る9月13日の土曜日に、18回目となる北海商科祭が開催されました。今年度のテーマは「Hello Challengers」で、「新しい北海商科祭を創る挑戦者たち」を意味しています。今回の催し物会場は、これまでのなるべく一か所に集約を図るような配置とはやや異なり、正門（西門）広場に受付と模擬店、1号館3階に緑日企画店、（東門）駐車場にメインステージと、いわばテーマごとに3つのエリアに分けた会場配置が志向されました。もちろん1、2号館の間の、昨年までの模擬店エリアにもしっかりサークル模擬店とキッチンカーが開店していて、学祭としての連携は保たれていました。

ステージのイベントでは北海商科祭でこれまであまり観る機会がなかった「よさこい演舞」が2回に分けて披露され、覇砂羅～BASARA～と粋～IKI～の強豪2チームが可憐なパフォーマンスを上演してくれました。また、毎年恒例で好評のお笑いライブでは、お笑いコンビのカカロニが登場し、センスが光る個性あるネタを披露しました。北海商科祭にはこれまで多くの芸人がゲストとして登場していますが、出演後人気に勢いが増す芸人も多くながらブレイク予想の感もあります。毎年のことですが、実行委員会は相当な目利き力の持ち主です。夕方前には雨模様となり夜の撤収作業は大変でしたが、実行委員会の学生には素晴らしい思い出の1ページが刻まれたことと思います。

（学生支援センター長 村松 祐二）

## ★ 北海商科祭実行委員会報告

まずは、無事に大学祭を開催することができ、心から嬉しく思うのと同時に支えてくださった皆さんに感謝を伝えたいです。本当にありがとうございました。

4月に委員長に就任して、そこから夏までの記憶が曖昧なほど慌ただしい日々でした。右も左も分からない中、先生や先輩方に助けていただきながら活動を進め、新メンバー募集では、多くの人が協力してくださったお陰でとてもいいメンバーが集まり、より気合いが入ったことを覚えています。

今年度の大学祭では、今までとは少し違うこと・新しいことをやってみたいと考え、企画書作成の段階でたくさん話し合いを行いました。模擬店の数もどうにか増やせないかと頭を悩ませました。自分自身も分からないことが多い中で、委員長としてまとめるのはとても難しく、上手く指示が伝わらないこともあったりと実行委員の皆には申し訳ないと感じていました。



北海商科祭実行委員長  
飛谷 百香さん  
（観光産業学科2年）



当日は、天気恵まれず雨の中の開催となりましたが、実行委員をはじめ大学祭に協力してくださったすべての皆様、そして来場者の皆様、大学祭を盛り上げてくださって本当にありがとうございました。来年はどんな楽しいことができるか、今から楽しみです。





# 後期履修登録 2年次所属学科決定

2025年度後期は9月22日（月）に開講し、それに先立ち11日（木）から履修登録が行われました。夏季休業を経て、久しぶりに学生の皆さんと顔を合わせることができ、大きな活力を感じました。2年生は学科配属（商学科102名、観光産業学科78名）、およびゼミⅠの配属が決定し、いよいよ専門的な学びが本格的に始まります。希望がなかった人も、必ずしもそうでなかった人もいるかもしれませんが、今後の努力と取り組み次第で、必ず納得できる成果につながるはずです。また、3年生は就活が本格的に始まります。さらに、4年生にとっては最後のセメスターとなります。これまでの学生生活を振り返り、一日一日を大切に過ごしてください。来春、笑顔で卒業式を迎えられることを心より願っています。（教務センター長 池ノ上 真一）

9月11日から始まった後期履修登録の様子



# オープンキャンパス 第3回開催しました

9月28日、本学の教育活動や学生生活を紹介する第3回オープンキャンパスを開催しました。今年度のオープンキャンパスは6月15日、8月3日・4日と合わせて3回実施しました。6月は152名、8月は203名、そして9月は89名と全道各地から多くの高校生や保護者の方にご来場いただきました。

今年度も在学生が中心となって運営を行い、司会進行、来場者への説明、キャンパスツアー、商科Cafe など、学生ならではの視点で参加者に本学の魅力を紹介しました。参加者からは「学生さんからの話をたくさん聞けて、リアルな学生生活を感じることができた」と好評をいただきました。ゼミ発表では、観光産業学科で人気の池ノ上ゼミから、「観光まちづくりへ挑戦！～マチの多様性を探る～」というテーマで学生が日頃の研究成果を発表し、実践的な学びを披露しました。大学説明では、教員が本学の4つの魅力を解説した後、学生スタッフが学科や語学授業の魅力を伝える学科・語学紹介を実施しました。さらに、英語、中国語、韓国語の語学体験に加え、10月と11月に実施される総合型選抜と学校推薦型選抜（公募制）の対策講座も開催。小論文とプレゼンテーションの具体的な試験対策を解説し、参加者は真剣に耳を傾けていました。

オープンキャンパスや大学の様子は、昨年より本格的に運用を開始した北海商科大学公式Instagramでも紹介しています。ぜひご覧ください。

（入試・広報センター長 三田村 保）

[https://www.instagram.com/hokkai\\_shoka](https://www.instagram.com/hokkai_shoka)



写真左：中国語模擬講義、右：英語模擬講義



多目的ホールでは商学部の説明、ゼミの活動紹介やパネルディスカッションが行われ、商科Cafeでの個別相談、キッチンカーでの軽食提供も行われた



北海商科大学  
公式Instagram



# 北海高等学校との連携事業 観光産業学科教員による 出前講義を開催

北海商科大学は、併設校である北海高等学校・北海学園札幌高等学校との連携を強化しています。その一環として、2025年度は北海高等学校2年生の「総合的な探究の時間」で、本学観光産業学科の三田村保教授が「沖縄と北海道における観光について～自分らしいツーリズムをつくろう～」と題した出前講義を担当しました。

5月9日、高校2年生385名を対象に行われたこの講義では、観光を単なるレジャーとしてではなく、創造性の向上や文化的生活の維持に貢献する重要な産業として捉える視点が示されました。また、自然保護を目的とするエコツーリズムや、地域の食文化を楽しむガストロノミーツーリズム、映画やアニメの舞台を巡るコンテンツツーリズムなど、多様な観光スタイルを紹介しました。

講義の後半では、修学旅行における「自分らしいツーリズム」を考案するワークを実施しました。生徒たちはまず、自分の興味を掘り下げ、北海道と沖縄の違いについて考察しました。次に、修学旅行を「タビマエ（旅前）」「タビナカ（旅中）」「タビアト（旅後）」の3つの段階に分けて捉える思考法を学びました。具体的には、旅前にテーマを設定して仮説を立て、旅中にデータを記録し、旅後に得られた学びを検証・発表するプロセス



写真：出前講義の様子



スです。グループ内で意見交換や情報共有を行い、最後には全体の前で発表することで、学びを深めました。

このプロセスを通じて、生徒たちは修学旅行を単なる体験で終わらせず、深い探究の機会に変える意識を持つことができました。北海商科大学は今後も、高校生が未来を切り拓く力を養うための実践的な学びの場を提供していきます。

（入試・広報センター長 三田村 保）



# 2025、2026 年の キャリア支援について

2025年度の就職活動は例年以上に早期化し、3年生夏からインターンや早期選考に参加する学生が増加しています。一方で従来通り解禁を待つ学生もあり、活動時期の二極化が進んでいます。5月の「インターンシップ合同セミナー」には84社・177名が参加し過去最高を記録、学生の意識向上と真摯な姿勢が示されました。道内企業からは人材確保や大学との連携強化を望む声が寄せられ、地域に根差した支援の重要性を再認識しました。さらに、安定志向に加えスタートアップや中小企業志向など職業観の多様化が顕著であり、働き方改革や副業解禁が背景にあります。当センターは「早期化・多様化・厳格化」をキーワードに、学生が自らの価値観を深め納得の進路選択ができるよう支援体制を強化しております。保護者・卒業生・地域の皆様のご協力をお願い申し上げます。

(キャリア支援センター長 伊藤 寛幸)

## わたしの就活体験記



岸本 佳大さん  
(商学科4年)  
ANA 新千歳空港

旅行が好きで、ANA(全日本空輸株式会社)を使うことが多く、こんな風に目的地まで人を運ぶ仕事に就きたいという思いからANAのインターンシップに参加しました。そこで実際に働いている人たちと接し、チームワークの大切さを改めて知りました。インターンシップの経験と、飲食店アルバイトの経験が重なり、自分が就職するところはここしかないという気持ちになりました。

航空業界に詳しい千葉先生にANAに就職した本学の卒業生を紹介していただき、お話を聞くことができました。活動中は20人くらいのANAの方とお会いしたと思います。

また、模擬面接もキャリア支援センターの木村さんや先生方にたくさん指導いただきました。模擬面接では話す内容を丸暗記しようとしていたのですが、アドバイスを受け、自分の言葉で話すことを心掛けました。さらに面接の経験を積むために、他業界の選考も積極的に受けていました。皆さんにもキャリア支援センターの方々に何度もエントリーシートの添削や面接練習をしていただくことをお勧めします。

5



写真は「インターンシップ合同セミナー」における企業による説明会の当日(5月16日開催)の様子



上田 美咲さん  
(観光産業学科4年)  
株式会社デジック

内定先はIT企業です。志望のきっかけは、大学でITと観光の講義を受けた際にITが人々の生活に与える影響の大きさを感じたことでした。その後インターンシップに参加して情報システムを活用した課題解決のおもしろさを知ることができ、この業界に挑戦しようと思いました。

システムを開発する過程まで知りたいと思い、ITが専門の三田村先生に多くのアドバイスをしていただきました。業界の内幕や、IT企業も紹介していただきました。業界の内幕やSEの仕事内容だけではなく、多くの企業も紹介していただき、業界への理解を深めることができました。

キャリア支援センターの木村さんと三田村先生に集中的に面接練習をお願いし、これが非常に役に立ちました。就活は後悔しないように前もって準備をすることが大事です。就職先はIT企業ですが、大学で学んだ観光に関わる仕事をしたいと考えております。また、卒業までにITについてより深く勉強したいと考えています。

# 札幌市包括連携 協定から1年

## 北海道の人口減少と私たちの未来

皆さんもニュースなどで耳にするように、日本はこれまでにない規模の人口減少に直面しています。2025年1月1日時点で全国の総人口は55万人以上減り、北海道では約4万9千人が減少しました。道内の日本人は27年連続で減少し、札幌市も例外ではありません。日本人の人口は4048人減り、自然減の規模は全国で3番目。合計特殊出生率は0.96と政令市の中で最も低く、就職を機に20代の若者が道外へ出ていく傾向も顕著です。特に男性の流出は地域のバランスにも影響を与えています。こうした現実、皆さんのこれからの暮らしや進路選択にもつながる大きな課題です。

この難しい状況に対して、私たちの大学にできることは何でしょうか。北海商科大学は、商学や観光まちづくりに強みを持ち、地域に密着した教育研究を進めています。また、北海学園大学は五学部を有し、GISを使った地域データ分析などの研究を積み重ねてきました。両大学あわせて約九千人の学生が札幌で学んでおり、それ自体が地域にとって大きな力となっています。つまり皆さん一人ひとりの学びや生活が、人口流出の抑制や地域の活力につながっているのです。

2024年9月18日には、札幌市役所市長会議室で札幌市と両大学による包括連携協定が結ばれました。これは市と大学が協力し、人口減少という大きな課題に立ち向かうための出発点です。協定の実現には、多くの先生方や行政の方々の尽力がありましたが、その取り組みの先には、皆さんが学び働く「札幌の未来」を守るという目的があります。



写真上：本学と北海学園大学、札幌市の三者による包括連携協定後1年間の取り組みに多角的、多様な視点から議論が交わされた。写真右①トップ会談における連携事業の経過報告。②トップ会談における札幌市秋元市長による挨拶。③トップ会談終了後に北海商科大学メンバーで集合写真。④トップ会談の記念写真(左：堂徳北海商科大学学長、中：秋元札幌市市長、右：森下北海学園大学学長)

6

## 連携・協働の取り組み

※包括連携協定第1条の連携・協働事項に基づく



協定後は、大学と市の職員、そして研究者が毎月のように集まり議論を重ねています。「人口ダム機能の形成支援」という目標を掲げ、札幌・北海道に若者が残り、安心して暮らし続けられる仕組みをどうつくるかを考えています。こうした研究の積み重ねは、単なる理論にとどまらず、将来皆さんが就職や生活の場を選ぶときに直接影響を与えることになるでしょう。また、両大学の学生で取り組む札幌まちづくりプロジェクトや札幌マチヅクリ大学なども展開しています。

人口減少は一見遠い社会問題のように思えるかもしれませんが、しかし、大学で学び、札幌で生活する皆さん自身の未来に深く関わっています。進路を考えると、地域に残るか外に出るかは自由な選択ですが、大学で学んだ知識や経験を地域の課題解決に活かすことは、これからの社会にとって大きな価値を持ちます。

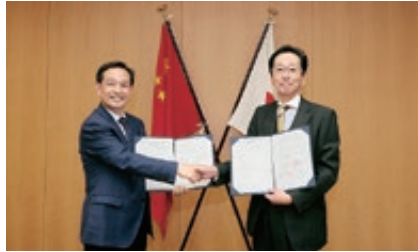
私たちの大学は、単なる教育の場ではなく、皆さんと地域社会をつなぐ拠点です。札幌市との協働を通じ、研究と実践を進めながら、持続可能な社会を築く力を育んでいきます。どうか学生の皆さんも、自分の学びが社会とつながる瞬間を意識し、一緒に未来を形づくる仲間であることを忘れないでください。(池ノ上 真一)





# 北京聯合大学との協定締結 および韓国・中国への交換学生 派遣について

本学は北京聯合大学と新規のMoUを締結いたしました。近年まで、協定校煙台大学などへの学生派遣旅程で札幌市北京事務所を拠点に北京研修を実施していましたが、その閉鎖後は北京研修自体が困難となっていました。この度、経営学部・観光学部を有する北京市政府管轄総合大学である北京聯合大学（1978年創設）とMoUを結び北京研修を再開できる運びとなりました。さらに新規の別プログラムとして夏期2週間の短期学生派遣も開始予定です。



写真：本学と北京聯合大学との協定締結式

次に韓国・大田大学校派遣の1年次学生10名は水野教授が引率し8月27日に出発しました。

派遣時毎回恒例の諸活動である、宿舍割り、各種歓迎会、近隣施設・設備の案内、韓国語授業のクラス分け、交通系ICカード作成、外国人登録証作成、電化製品・生活雑貨ショッピング、現地銀行口座開設、学生寮敷金納入、スマートフォンSIMカード購入及び回線開通、関係各位との面談・会食等を済ませ、9月1日に始まる授業から修学に就きははじめました。現地では、本学学報第36号で紹介しました、交換教授ミン・ビョンフン教授にも面談いたしました。さらに、春先に派遣となっています上級生みなさんにも支援していただきました。

次年度からは新たに順天大学校への派遣事業も開始されます。大田大学校と同様に最大10名の派遣が可能です。どうぞご期待ください。（既に本学ホームページでお知らせしていますように、順天大学校からの受入学生数により派遣最大学生数「10名以内」が決まる協定のため、必ずしも10名派遣できるとは限りません。）

煙台大学派遣の1年次学生6名は劉玓講師引率のもと、9月1日に移動を開始し、北京で1泊してのち北京首都空港から煙台へと向かいました。その後約1週間に渡り劉玓講師が派遣学生の勉学・生活等の指導・相談他にあたりました。

煙台大学へ到着後早々に国際交流処、王所長、呉副所長のお二人より派遣学生を食事に招待していただき歓談いたしました。

その後は寮での部屋割り、現地スマートフォンカードの購入と同アカウント登録など、

またスマートフォン決済向け銀行口座開設、中国語授業のクラス分け、履修科目の選定など一連の準備を済ませました。

大田大学校派遣も煙台大学派遣も期間中いずれも「社会と経済」の科目を講義いたします。各派遣学生はいずれも年明け頃の帰国予定です。（国際交流センター長 原子 智樹）



写真左…韓国大田大学校派遣学生が発見  
写真右…中国煙台大学派遣学生が発見

7  
8  
9

## 中国語スピーチコンテスト、 見事な成果納める

今年度、本学の学生が再び中国語スピーチコンテストの舞台で素晴らしい成果を取めました。10月11日に開催された第43回「全日本中国語スピーチコンテスト北海道大会」および6月21日に行われた第6回全日本大学生中国語スピーチコンテスト・第24回「漢語橋」世界大学生中国語コンテスト日本決勝大会において、本学から計4名の学生が出場し、大きな健闘を見せました。

10月11日に実施された第43回「全日本中国語スピーチコンテスト北海道大会」では、本学2年生の蛭名萌花さんが、「スピーチ大学生・一般の部」で第3位（北海道新聞社賞）を受賞しました。彼女にとって今年度は2回目の出場であり、努力を重ね続けた姿が印象的でした。また、中国語を学び始めてわずか4か月の1年生の熊谷美優さんも、安定した発表を披露し、多くの聴衆に深い印象を与えました。来年のさらなる活躍が期待されます。

6月21日に開催された第6回全日本大学生中国語スピーチコンテスト・第24回「漢語橋」世界大学生中国語コンテスト日本決勝大会では、本学2年生の久保詩音さんと蛭名萌花さんは北海道代表として出場し、それぞれのテーマについてスピーチを行いました。流



暢な中国語と情感豊かな表現で聴衆を魅了し、久保さんは全日本大学生中国語スピーチコンテストで第3位、蛭名さんは「漢語橋」世界大学生中国語コンテストで優秀賞を獲得するという見事な成果を取めました。

写真上：左から熊谷美優さん、蛭名萌花さん  
写真下：左から蛭名萌花さん、久保詩音さん

## 特集

## 中国交換留学生座談会

交流提携を結ぶ海外の大学との交換留学プログラムのうち、1年次後期の留学は約5カ月間。中国・煙台（えんたい）大学へ昨年留学した2年生に、授業や勉強について、また、中国での生活など実体験から学んだことを話してもらいました。

●司会  
劉玓先生  
商学科 講師



●2年生の留学経験者左から大塚主織さん、馬場茜さん、川合宏明さん、吉岡那奈さん



### 全然聞き取れない! からのスタート

●留学先での授業や学習面について教えてください。

**大塚** テスト勉強が大変でした。私と馬場さんがいたクラスは期末テストで成績が決まるので、テスト勉強に力を入れ、その過程で中国語の実力も上がっていった感じです。それに、授業はすべて中国語なので、最初は全然わからなくて「どうしよう…」とアセリ、実力がぐわっと上がりました。わからないところを質問すると、先生がジェスチャーを交えながら優しく教えてくれたので、授業自体に不安はなかったです。あと、スピーキングの課題が多く出ました。

**馬場** 私最初、まったく聞き取れませんが、毎日授業で先生やクラスメイトの中国語を聞いていると耳が慣れ、リスニング力が少しずつ上がってきました。放課後には音声を聞いて勉強し、毎日のように図書館に行って、LINEのようなアプリで先生に質問することを繰り返して、少しずつ授業についていけるようになりました。あと、先生がとにかく褒めてくれるので励みになりました。

**川合** 僕も同じで、切羽詰まると頑張るしかない。放課後に明日の予習をして、少しでも授業についていけるようにしました。1、2

カ月経つと、ある程度聞き取れるようになりましたね。クラスで授業内容が少し違って、僕と吉岡さんのクラスでは、100文字の作文などけっこうな頻度でライティングの課題が出ました。

**吉岡** 勉強したフレーズでも、実際に聞くと速すぎてまったくわからないんです。だから最初はスマホの翻訳アプリを使っていました。授業の始めには毎回、予習した教科書のフレーズを聞き取って書く単語テストがあったのですが、だんだん現地の人の日常会話のフレーズが聞き取れるようになって、すごく身になりました。

### 毎日が驚きの文化体験

●生活面や文化面で驚いたこと、困ったことは？文化体験もあったら教えてください。  
**大塚** 寮のシャワーヘッドが2回も壊れました。でも、困ったのはそれくらい。私はどこにでも適応できる性格なので（笑）。食事も合っていて、学食がとても安くておいしかった。食堂の中にお店のブースが何軒も入っていて、今日はビビンバ、ラーメンなど、その日の気分で好きなものを選べるんです。日本円だと1食200円とか。アイスクリームは40円！

**川合** 食堂は7、8カ所もありましたよね。

ただ、僕と同室の人は食事が合わなくて、ずっとお腹を壊していてかわいそうでした。水も硬水なので合わなかったのかも。お腹の弱い人は気をつけたほうがいいと思います。

**馬場** 大塚さんと同室でしたが、シャワーのお湯が突然出なくなるのが困りました。2人の間で時間を開けないと、水になっちゃう（笑）。買い物には困らなくて、学校の周りには大きなショッピングモールとイオンもありました。学内にも小さなスーパーがあって、ちょっとした日用品はそこで買いました。

**吉岡** 日本と違うのは、洗濯機の回る勢いがものすごい（笑）。服がダメになっちゃうんじゃないかと思うくらいでした。あと、交通ルールの違いにカルチャーショックを受けました。中国では右折の場合、信号に関係なく赤信号でも曲がれるんですよ。ちょっと危な



写真：北京八達嶺の万里の長城

かったです。

**大塚** 個人的には毎日が文化体験でしたね。例えば、ショッピングモールになぜかアルパカがいて、めっちゃびっくりしました（笑）。

**馬場** カルチャーショックだったのは、買った飲み物を飲食店に持ち込んで食事できること。フードコートじゃなくても、どこの店でも基本的にOK。私はそのほうが好きな飲み物を飲めるのでいいなって思いました。

**川合** 文化体験とは違うかもしれませんが、みんなすごく声が大きい。おじいさんとおばあさんが、怒鳴っているのか笑っているのかわからない感じで話していたり。僕も影響されて声が大きくなっちゃったみたいで、帰国後、家族から「うるさい！」と言われてちょっとショックでした（笑）。

**吉岡** 中国人の友人ができて、火鍋に連れて行ってもらったり、「煙台はリンゴがおいしいよ」ってたくさんくれたり。現地の人の優しさに触れて、文化を知ることが多かったです。あと、高校生のときから中国ポップ（C-POP）が好きで、お昼の校内放送で新しい音楽を知ることができました。



写真：夜の大学近くの商店街



# 韓国語履修者の成果・活動

## 本学韓国語教育の実践的成果、今年も全国で高い評価！

本学の韓国語教育の成果が、今年も全国的に高く評価されました。  
まず、駐日韓国大使館 韓国文化院と東京韓国教育院が主催する「2025 韓日交流作文コンテスト」では、日本全国から過去最多となる4,455作品の応募がある中、本学から6名の学生が見事入賞を果たしました。道内大学からの入賞は本学のみという快挙です。日本語川柳・俳句部門の指導にご協力いただいた保坂智先生にも深く感謝申し上げます。

＜受賞者一覧＞  
【韓国語エッセイ 一般部門】入選：沖津里花さん（4年生）  
【日本語川柳・俳句部門】佳作：西村空さん（4年生）、入選：飛谷百香さん（2年生）  
【韓国語川柳・俳句部門】佳作：木野萌香さん（3年生）、  
入選：小川有理さん（3年生）、山本優香さん（4年生）

また、駐日韓国文化院主催「ハングル カリグラフィーコンテスト」では、2年生の小林桜奈さんが全国623作品中、一般部門で佳作を受賞しました。北海道からの受賞者はわずか2名のみという大きな成果です。

さらに、日韓国交正常化60周年を記念して駐札幌大韓民国総領事館が開催した「韓日協力アイデア公募展」では、本学の学生3名が受賞しました。

沖津里花さん（4年生）が「日韓共通通系電子マネーカード」、小林桜奈さん（2年生）が「学ぶほど旅が近くなる『日韓 Travel Talk』」を提案し、ともに特別賞（副賞：賞金3万円）を受賞。新屋敷 詩乃さん（4年生）は「STAMPASS－日韓旅行の目的地を広げるスタンプラリーアプリ」を提案し、友好賞（副賞：ゆめぴりか5kg）を受賞しました。3名はいずれもTOPIK最上級6級を取得し、韓国留学で培った語学力や企画力が高く評価されました。

これらの成果は、学生たちの努力と本学が重視する実践的な韓国語教育の結実であり、今後のさらなる活躍が期待されます。



写真：「韓日協力アイデア公募展」の授賞式にて。左から、沖津里花さん、李鳳教授、小林桜奈さん



### 自分の目で「本当の中国」を知る

●留学して良かったと思う点は？

**大塚** 私は20歳になる前に海外へ行きたいという気持ちが強かった。19歳で、日本と全然違う文化と環境の中、別の国の「あたりまえ」を直に学ぶことができたのはすごく良かったです。言葉が伝わらないことが多かったので、帰ってからも中国語を頑張ろうというモチベーションになりました。

**馬場** 苦手なことを克服して、新しいことに興味を持てるようになったと思います。そして、現地の学生の勉強に取り組む姿勢が素晴らしく、自分も見習いたいと思いました。日本のインターネットでは中国のことをネガティブに書いていることが多くて、自分の目で本当の中国を見たい、というのが留学の動機でもあります。確かに良くない部分もあるけど、そこだけピックアップする必要はない。日本と同じで「こういう人もいるじゃん」という感じだとわかりました。

**川合** 行く前は、SNSで中国人のことを悪く書いていたり、報道では中国での反日的な活



写真：大学近くの百貨店

動を取り上げたりしているの、差別されるのでは、と少し不安でした。でも、実際に行ってみたらそんなことは全然なかった。偏見を持って接するのではなく、フラットな視点を持つことを学びました。あと、バイト先にけっこう中国人客が来るので、中国語が役立って良かったと思います。でも、中国語ができると思われてすごいスピードで話されると、「なんですか？」しか言えなくなる（笑）。中国からの来日客は増えると思うので、これからも中国語を学んでいきたいです。

**吉岡** 私も、行く前に中国について調べるとネガティブな内容が多くてすごく心配でしたが、いい意味で裏切られたなという感じです。また、私は親元から離れて暮らしたことがなかったので、留学を自立のきっかけにしたいというのがありました。寮の暮らしで毎日の雑事を経験して、心から母に感謝したいと思いました。

●最後に、中国への留学を考えている後輩たちにアドバイスをお願いします。

**大塚** 机に向かったの勉強も大事ですが、現地で得た知識や、現地で学んだという経験が



写真：大学周辺の商店街の様子

## 留学だより

商学科3年 中村 夢美  韓国・大田大学校

韓国に来て早くも半年が経ちましたが、韓国語の授業を中心に受講しています。授業では文法や語彙を学ぶだけでなく会話練習も多く、学んだ表現を日常生活で使うことで理解が深まっています。友人との会話も自然になり、韓国の文化や習慣に触れることで新しい発見も多くあります。日々の挑戦を大切にしながら有意義な時間を過ごしています。恵まれた環境に感謝しながら、今後も学業に励んでいきたいです。



写真左：MT 1日目集合写真。右：授業風景



商学科4年 渡邊 そあら  中国・烟台大学

私は今年の二月末から、中国山東省の烟台大学に留学しています。長期留学は初めてで、日本語が全く通じない環境での生活は大きな挑戦でした。最初は授業で発言することすら難しかったのですが、予習・復習やクラスメイトとの会話を重ねるうちに、少しずつ中国語に慣れていきました。今では友人に誕生日を祝ってもらえるほど交流が深まり、自信もついてきました。自分から積極的に行動したことで、語学力だけでなく人間関係も大きく成長できたと感じています。4年生の時に就職活動をやめ、この留学を選んだことに後悔はありませんし、将来の自分にとって必ず大きな力になると感じています。



写真左：煙台の海。写真右：大学の構内にあるコンビニでお菓子を買いました

## 中国留学 20 年の成果

### 中国の煙台大学・山東大学威海校と交流協定締結20周年

時は流れ、年月は黄金の輝きを放つ。「アジアの時代にアジアを学ぶ」を教育目標とする本学は、今年9月、中国山東半島にある煙台大学と山東大学威海校（以下「両大学」）と友好交流協定を締結してから20年の節目を迎えました。この20年間は、寄り添い、共に成長し、豊かな実りを収めた素晴らしい20年間でした。

2006年に再建した本学は、国際的な人材の育成を目指し、教育の特色の一環として両大学へ毎年1年次生を各20名5か月間派遣し、中国語の習得を支援してきました。同時に本学は、両大学から毎年交換留学生を各4名（3年目から6名）11か月間受け入れ、教育交流を推進してきました。この20年間で本学は、両大学へ398名の1年生を派遣したほか、世界共通の「HSK」で4級を有する上級生を毎年3名ずつ11か月間留学させています。更に、両大学から受け入れは147名の留学生のうち、30が修士号を、6名が博士号を取得したことも、教育交流の成果です。

本学の派遣学生も中国教育部主催の「漢語橋」世界大学生スピーチコンテスト北日本ブロックで入賞者31名、最優秀賞を取って日本代表として中国での決勝戦に出場した者が6名、全国総決勝戦で三位が2名、優秀賞6名の成果を挙げています。また、日中友好協会主催のスピーチコンテスト北海道予選では50名が入賞し、最優秀賞者10名が全国大会決勝戦に進出しました。

今後、本学は両大学と20年間に築いた友情をさらに深く紡ぎ続け、新たな協力分野を開拓し、より一層充実した学術・教育交流を推進し、共に輝かしい未来を築いてまいります。（蘇 林）



写真：多くの優勝者、入賞者を輩出している中国語スピーチコンテスト北海道大会。2010年の優勝者、入賞者と応援した先輩と留学生たち

自信になります。生活面も含めて現地で学ぶことをおすすめします。

**馬場** 時間のある1、2年生のうちに、留学も含めて新しいことに挑戦してもらいたい。私は1年生で行って、かなり価値観が変わりました。苦手なことや嫌いなことが人より多いほうだったのですが、中国で挑戦して苦手意識がなくなったり、逆に好きになったり。固定概念にとらわれず、挑戦してみるといいと思います。

**川合** 日本と違う文化に触れることで、いろ

んな学びや新しい視点が得られると思います。可能であれば勇気を出して行ってみてほしい。

**吉岡** 踏み出せずに悩んでいるのであれば、絶対に行ったほうがいいと思います。この大学は留学プログラムが整っていて、先生方もサポートしてくださいます。民間の留学システムよりも、この大学のプログラムで行ったほうが安心できますよ。

●機会があれば、また中国に行きたいですか？

**全員** もちろん、また行きたいです！



# カナダ・レスブリッジ大学 交換学生受入事業

6月2日～6月21日の日程で北海学園が交換協定を締結しているカナダのアルバータ州立レスブリッジ大学より交換学生9名を、各ホームステイ先のご家庭にて受入れていただき、充実の日々を過ごしたのち無事にカナダへ帰国いたしました。

5月28日にアルバータ州を後にした一行は、4泊5日で本州に滞在し（今回は東京）、6月2日に新千歳空港着、その後夕方には北海学園へ到着し、各ホストファミリーとの対面式を行いました。翌日からオリエンテーションを実施し、お昼頃歓迎の立食昼食会で本格的に交流を開始しました。さらに翌日からは土曜日・日曜日を除き、平日の多くは午前中を中心に講義「日本語研修」および「日本学研修」に励み、登別方面への一泊研修旅行、市内日帰り研修など各種研修などに参加し、夕方以降や週末にはホストファミリーとの寛ぎの時間を満喫してもらいました。

一泊研修旅行では、早朝豊平を出発しウポポイ見学の後、昼食をとり有珠山ロープウェイと火山科学館とを経て、夕方宿泊先ホテルにて一泊。翌日は初めに伊達歴史文化ミュージアムで刀鍛冶工房を見学し、地獄谷へ移動し散策後に伊達時代村で昼食、浴衣体験、こけし製作などで楽しい時を過ごしてもらい帰札しました。

他にも北海道知事表敬訪問、JRタワー見学、第34回YOSAKOIソーラン祭り見物に、茶道作法の体験のほか、北海学園全体で取り組んでいる留学生と在学生・生徒間の定期交流イベントであるMultilingual Meetupなどに参加・交流してもらい、北海道への理解を深めてもらいました。

6月19日に修了式および送別会がそれぞれ開催され、いよいよ帰国の途につく翌20日は、千歳空港へのバス出発前に別れを惜しむ留学生と在学生ピアサポーター・教職員がたくさん集い、バスの発進時にはお互い大きく手を振り合う姿が印象的でした。

（国際交流センター長 原子 智樹）



写真：研修修了式集合写真



写真：日本文化の講義を行う佐藤千歳教授

## 特殊講義Ⅰ実施 「暮らしと金融」

2年生前期の「暮らしと金融」は、FP3級を目指すための講座です。そこでは私たちの身近な金融についての知識を深める一方、すぐに実践できるお金の有効的な活用方法なども学べます。今回はその一環として、リスクマネジメント（危機管理）に関する特別講座が実施されました。このプログラムは本学と北海道庁、そして（株）損保ジャパンとの共同企画です。

タイトルは、「犯罪被害・犯罪加担の予防策」です。特別講師には、警察庁OBで特殊詐欺などにも詳しい専門家の世取山茂（ヨトリヤマ シゲル）氏をお迎えしました。

内容的には、違法薬物・闇バイト・口座売買といった犯罪の実態についての詳しい報告と、それらに巻き込まれないための予防法の伝授、さらに不幸にも巻き込まれてしまった際の初動対応などについても丁寧に教えていただきました。最後にクイズ形式で行われた

# 市民公開講座、定員大幅 に超えて盛況に開催！

11月15日土曜日に2025年度市民公開講座「アジアの未来を描く－台湾とシンガポールの選択－」が開催されました。今回の市民講座は例年とは異なり、台湾と東南アジアに焦点を当てたものです。そのため、台湾に関しては、東アジア国際関係をご専門とする多摩大学非常勤講師の藤田賀久先生をお招きして、「台湾が目指す未来－人権・多文化・先端技術」をご講演いただきました。そして、東南アジアに関しては、シンガポール政治を専門とする本学の坂口可奈講師が「シンガポールの生き残り戦略－経済発展と国民統合のジレンマ」をお話ししました。定員を大幅に超える70名以上の申し込みがあったことから、台湾やシンガポールの事例への関心の高さがわかります。

前半の藤田先生のご講演では、戒厳令時代を教訓に現代台湾が人権を重視していること、東南アジアからの新住民をも包摂する多文化・多民族社会を目指していること、そして半導体産業が安全保障戦略の一部として位置付けられることが示されました。

後半には、坂口先生が国家ブランディングの観点を取り入れつつ、グローバル・シティとしてのシンガポールの経済発展と国民統合のジレンマについて講演しました。この講演では、シンガポールが国内の多文化・多民族共生と優秀な人的資本の選抜・育成を成長の軸としつつ、外資と高度人材の積極受け入れによって自国を発展させてきたことが示されました。

二つの異なる事例に共通していたものは、多文化・多民族共生の必要性に加え、開放性や生き残りのためのヴィジョンとブランディングの重要性です。今回の市民講座は、日本の未来像を考える上でも重要な示唆を与えるものでした。そのため、来場者からも多くの質問があり、市民公開講座終了後も講師の周りでは議論が続けられていました。

本学は、これからも商学・観光・アジアを軸とした幅広い分野での市民公開講座を提供していく予定です。（学術発展センター）



写真左上：講演を行う多摩大学非常勤講師藤田賀久先生。  
写真下、右：活発に行われた質疑応答の様子

テストでも、ほとんどの受講生が正解しており、受講生たちの関心の高さがうかがわれました。

インターネットが全盛の昨今、これらの犯罪の手口も一層巧妙化しており、「ネット社会で生きる私たちには常にリテラシーを高めるための努力が求められている」という世取山氏の言葉が強く心に残りました。（松原 英二）



写真：講演を行う世取山茂さん

## OB・OG NOW！

この度は、20周年という節目の年に寄稿の機会をいただき、誠にありがとうございます。  
北海商科大学の卒業生でもあり、現在事務職員でもある奥野と申します。

### ◆自己紹介

現在はキャリア支援センターにて、学生の皆さんの進路を支える業務に携わっています。一期生として入学した当時を思い返すと、まだ何もかもが手探りの状態でしたが、その分、教職員の方々との距離も近く、アットホームな環境で学ばせていただきました。

写真：キャリア支援センターで  
学生との面談



### ◆学生時代の思い出

最も印象深いのは、一期生ならではの「何でも自分たちで作上げていく」という体験です。サークル活動、学園祭、就職活動の情報収集まで、先輩がいない中で仲間と協力しながら道筋を作っていく日々は、今思えば貴重な経験でした。特に、ゼミでは先輩がいなかったため、同期だけで和気あいあいと議論や発表を行うことができ、のびのびとした環境で学びを深めることができました。

### ● 北海商科大学職員

奥野 充輝也 さん  
〔2010（平成22）年 商学部商学科卒業〕



### ◆現在の仕事

キャリア支援センターにて、学生の皆さんの進路や就職活動等のサポート業務を担当しています。卒業生だった経験を活かし、学生の立場に立った対応ができればと思っています。また、北海商科大学の発展に少しでも貢献したらよいなとも思っております。

### ◆在学生へのメッセージ

大学生活は、多くの可能性に満ちた貴重な時期だと思います。興味のあることに積極的にチャレンジしてみてください。失敗も大切な経験になるはずです。皆さんの周りには、力になってくださる先生や先輩がいらっしゃいます。そうした環境を活かしながら、自身なりの学びと成長を見つけていただけたら嬉しく思います。また、同期の仲間との出会いも、かけがえのないものです。同期の仲間との出会いは、きっと皆さんにとってもかけがえのない財産になると思います。皆さんの学生生活が充実したものとなりますよう、心よりお祈りしています。

### ◆おわりに

20周年を迎えた母校のこれからの発展と、在学生の皆さんのご活躍を、一期生として、そして職員として、温かく見守らせていただければと思います。



## 教

## 職課程を知る！

## 山口晴敬 教授

## ● 教職課程

本学の教職課程は、『学び続ける教師』の育成を理念に掲げ、教育の専門性と人間性の両面を磨くことを目指しています。新たな教職課程の実践的な学びを紹介します。



教育現場の多様化・複雑化が進む現代において、教師には単なる知識の伝達者ではなく、生徒一人ひとりの可能性を引き出し、共に成長する伴走者としての役割が求められています。『教師』は、人間としての在り方も問われる仕事です。生徒との関係づくり、保護者との信頼構築、同僚との協働など、教育の営みには多くの人間的な要素が含まれています。こうした側面にも目を向け、自らの価値観や教育観を言語化し、他者と共有する力を育てることを重視しています。

また、『対話』を重視した学びの姿勢の育成にも力を入れています。学生同士、教員との対話を通じて、教育の意味や教師としてのあり方を問い直す時間を大切にしています。教育現場での課題を共有し、協働的に解決策を模索する対話的な学びは、資格取得を超えて、教育に対する主体的な姿勢を育てるものです。それらの深化を意識し、様々なフィールドワークに力を入れて取り組んでいます。

## 『理論と実践の往還を重視した学び』『教育フィールドワークの実践』

3、4年次の学生が、「市立札幌みなみの杜高等支援学校」を訪問しました。この訪問は、



特別支援教育への理解を深めるとともに、教育現場の実際に触れる貴重な機会となりました。学生たちは、特別支援教育の現場に初めて触れることで、障がいのある生徒への理解を深めるとともに、「教育とは何か」「教師に求められる姿勢とは何か」といった根本的な問いに向き合う契機となりました。特に、教師と生徒との信頼関係の築き方や、個別のニーズに応じた指導の工夫に関心が集まり、教育の多様性と奥深さを実感する声が多く聞かれました。

1、2年次の学生は、7月に、札幌市東区にある『さくらんど』で、炊事遠足を実施しました。自然の中の活動を通じて、教育者として必要な協働力、生活技術、そして生徒理解の視点を体験的に育むことを目的としています。2年生がリーダーとなってグループに分かれ、メニューの企画、食材の準備、火起こし、調理片付けまでを自らの手で行いました。限られた時間と資源の中で、互いに声を掛け合い、役割分担をしながら進める姿は、まさに「協働的な学び」の実践でした。

同じく1、2年次の学生は、10月に、「札幌市定山溪自然の村」で、1泊2日の自然体験宿泊活動を実施しました。本活動は、自然環境の中で共同生活と野外活動を通じて、教育者としての感性と実践力を育むことを目的としたものです。これらの活動は、教育者としての視点を養う実践的な場でもあります。活動を通じて、学生たちは「協働することの難しさ」と楽しさ、「教育は生活の中にある」という気づきを得ました。特に、共同生活の中での役割分担や意思疎通の経験はHR経営や集団づくりに通じる学びとして位置づけられました。

有志企画による教職合宿も夏季休業中に実施し、北海道オホーツク管内に位置する興部高校を訪問しました。今回の訪問は、地域に根ざした教育の実践を体験し、学校規模や地域性によって異なる教育課題や工夫について理解を深めることを目的としたものです。

教職課程を履修することは、決して容易な道ではありません。多くの学びと実践を積み重ねながら、自らの限界や葛藤と向き合うことが求められます。しかし、その過程で得られる気づきや成長は、教師としての土台を築く貴重な財産となります。子どもたちの未来に関わる責任と喜びを担う教師という職業に向けて、一歩ずつ歩みを進めていく学生を、私たちは全力で支援しています。



## 履修者の声

教職課程の履修を考えた当初の動機は、「大学生活の閒しか取得できないから、せつかくだから取っておこう」という程度の軽いものでした。しかし、3年生の夏休みに屋久島で開催された通信制高校主催のキャリアワークショップに参加したことで一変しました。屋久島で出会った先生方や、共に参加した仲間たちとの交流を通して、自分が「なりたい教師像」を具体的に見つけることができ、今では心から教員になりたいと思うようになりました。

私が目指すのは、「笑顔で絶やさない教員」です。教員が笑顔でいることは、生徒とのより良い関係性を築くための大切な一歩になると考えています。また、笑顔でいる方が、教員としても一人の人間としても、より充実した人生を送れるのではないかと考えます。この信念を胸に、笑顔あふれる教員を目指して日々精進していきます。

後輩には、とにかく多くの経験をするをお勧めします。自分の知らない場所へ行き、新しい経験することで、自身の価値観が刺激されます。そうした経験が、必ず将来の人生に役立ってくれると私は考えています。

## 教員試験採用



福本 祥大さん  
(商学科4年)  
おおぞら高校内定

\*写真は教職課程講義時間に模擬講義を行う福本さん

## 教員試験採用



藤田 空音さん  
(商学科4年)  
北海道公立学校教員採用  
(高校・商業科)

\*写真は教育実習で授業を行う藤田さん



写真：教職課程の講義の中で模擬講義を行う

CLOSE-UP NOW  
陸

## サークルのいま

## 上十種競技優勝

第54回北海道学生陸上競技選手権大会、山崎翔弥斗さん優勝

15

16

第54回北海道学生陸上競技選手権大会が9月20、21日に円山陸上競技場で開催されました。本学の山崎翔弥斗さん（商学科4年）が十種競技において、10種目中7種目で1位となり、残り3種目も2位という見事な好成績で優勝しました。

十種競技は、10種の陸上種目で構成され、2日間かけて実施される競技です。1日目に100m走、走幅跳、砲丸投、走高跳、400m走。2日目は、110mハードル、円盤投、棒高跳、やり投、1,500m走が実施されますが、一人で全ての種目をこなす過酷な競技で、「走る」「跳ぶ」「投げる」の全ての要素を含むことから、その優勝者は「キング・オブ・アスリート」と称されます。

山崎さんは「大学最後の大会で優勝することができ、大変嬉しく思います。これまで多くの人に支えられながら競技を続けてこられたことに感謝しています。昨年の反省を踏まえて、走る量、距離を増やし常に考えながら走るなど、努力を重ねてきた日々を良い形で締めくくることができました」と語ってくれました。



写真左：1位となった1,500m走。  
写真上：十種競技表彰式、中央が優勝した山崎さん



# 北海道地域観光学会開催 学生が受賞！

2025年9月5日（金）に本学で開催された北海道地域観光学会 第12回全国大会の発表セッションで平尾菜奈美さん（観光産業学科4年）と郭倩講師の共同報告「都市型ゲストハウスにおけるグローバルコミュニティ形成要因の比較分析：札幌市を事例としたcsQCAによる探索的検討」が研究奨励賞を受賞しました。研究奨励賞は、当日の8本の報告の中から、有為な成果として認められた報告を表彰するものです。平尾さん、郭先生、おめでとうございます。

当日の発表セッションでは、本学の学生4名、留学生1名、大学院生1名が、研究者などに交じり日頃の研究成果を報告しました。学生や大学院生が自ら課題を発見し、その解決のために集めた情報を研究成果として報告する姿が、とても遅しく感じられました。

当日午後には、俱知安観光協会の鈴木紀彦事務局長による「観光財源と見える化、持続的観光の住民理解へ向けて」との基調講演に続き、伊藤昭男教授がファシリテーターとなり「地域観光開発の役割：短期的役割と長期的役割をいかに調和させるか」とのパネルディスカッションが行われました。パネリストとして登壇した山田教授は中国麗江旧市街地と滋賀県長浜市での事例を、千葉准教授は上土幌町での観光まちづくりの事例を提示し、長期的視点を加えた地域観光開発の役割について議論が交わされました。（澤内 大輔）



写真下…パネリストディスカッションとパネラーの本学山田勅之教授（写真上右）。写真上左…観光産業学科4年平尾菜奈美さんの発表

17  
18  
19  
20  
21

# HSC 研究会報告

本年度のHSC研究会が7月31日、一号館8階の開発政策研究所ホールにて開催されました。この研究会は、専門が違う本学の教員が互いに研究者の立場で研鑽と交流を深めるために定期的に開催されているものです。

今回の発表者は、臨床心理学が専門の益子洋人准教授でした。本学では教職課程を担当していますが、スクールカウンセラーとしての経験も豊富で、現在も教育現場での諸問題の解決に熱心に取り組んでいます。発表テーマは「ケンカと交渉の教育ー過剰適応から連携・協働・合理的配慮へー」でした。益子准教授が主張する「現在のストレス過多な私たちの日常では、過剰適応と言われるような状態が常態化しており、それが多くの心の問題の原因になっている」については、筆者にも思い当たることが多々あり、共感しました。そして「一度、心身症や自己肯定感の著しい低下などが起こると、そこから脱出するのは容易ではない。そのため、その予防のために、他者とともにありながらも自分らしくいるためのコツとして、上手なケンカや交渉教育が必要ではないか」との見解には説得力を感じました。

筆者の専門は金融・証券ですが、近年はメンタルヘルスの低下が企業経営や企業の生産性に及ぼす悪影響を指摘する研究者も増えており、現状を改善することが急務であるとの益子准教授の考え方には大いに納得しました。発表後のディスカッションでは、出席した多くの方々から積極的な発言が相次ぎ、今回の問題の重大性と深刻さが改めて浮き彫りになったのではないのでしょうか。（松原 英二）



写真…講演を行う益子洋人准教授と質疑応答



## 新刊紹介

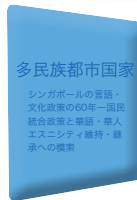
『社会分断と陰謀論』  
水野俊平(本学教授)ほか共著  
2025年5月／文芸社



『神楽川の「戦後80年」』  
坂口可奈(本学講師)ほか共著  
2025年8月／えにし書房



日本国際文化学会編『共に生きるための国際文化学』  
坂口可奈(本学講師)ほか共著  
2026年1月末予定／昭和堂



『多民族都市国家シンガポールの言語・文化政策の60年ー国民統合政策と華語・華人エスニティ維持・継承への模索』  
坂口可奈(本学講師)ほか共著  
2026年初頭予定／ひつじ書房



## 行事予定

（2025年12月12日現在）

12/12 <sup>金</sup>	総合型選抜（Ⅱ期）会場設営日 学校推薦型選抜（併設校）会場設営日	2/19 <sup>木</sup>	一般選抜合格発表 大学入学共通テスト利用選抜（Ⅰ期）合格発表
12/14 <sup>日</sup>	総合型選抜（Ⅱ期）試験日 学校推薦型選抜（併設校）試験日	2/25 <sup>木</sup> ～27 <sup>土</sup>	学内合同企業説明会
12/20 <sup>金</sup>	総合型選抜（Ⅱ期）合格発表 学校推薦型選抜（併設校）合格発表	3/2 <sup>月</sup>	卒業生発表
12/27 <sup>金</sup>	冬季休業開始	3/7 <sup>土</sup>	後期修学指導面談（卒業延期者）
2025/1/7 <sup>木</sup>	冬季休業終了	3/11 <sup>木</sup>	大学入学共通テスト利用選抜（Ⅱ期）合格発表
1/8 <sup>金</sup>	講義再開・振替講義日（月曜日）	3/18 <sup>木</sup>	卒業証書・学位記授与式／卒業生を送る会
1/16 <sup>金</sup>	卒業論文提出期限	3/19 <sup>金</sup>	オープンキャンパス会場設営日
1/18 <sup>土</sup> ・19 <sup>日</sup>	大学入学共通テスト試験日	3/22 <sup>日</sup>	学年末休業終了 第4回オープンキャンパス
1/28 <sup>木</sup>	後期講義終了	3/23 <sup>月</sup>	各センターガイダンス（予定）
1/29 <sup>金</sup>	学年末休業開始（後期・成績開示（予定））	3/24 <sup>火</sup>	次年度前期・新2年次履修相談／登録日／ 後期修学指導面接（成績不振者）
1/29 <sup>金</sup> ～2/2 <sup>月</sup>	後期・成績異議申し立て受付開始（予定）	3/25 <sup>水</sup>	次年度前期・新3年次履修相談／登録日／ 後期修学指導面接（成績不振者）
2/2 <sup>月</sup>	後期・成績異議申し立て受付終了（予定）	3/26 <sup>木</sup>	次年度前期・新4年次履修相談／登録日／ 後期修学指導面接（成績不振者）
2/6 <sup>月</sup>	一般選抜会場設営日	3/27 <sup>金</sup>	全学年履修登録訂正日
2/8 <sup>日</sup>	一般選抜（3教科型）試験日		
2/11 <sup>火</sup>	一般選抜（2教科型）試験日		

### 《大学問い合わせ受付時間》■本学連絡先(代表) 011-841-1161

◇月～金 9：00～12：40 13：30～16：00 ◇土 9：00～12：40

\*但し 日曜日・祝日・創立記念日（5月16日）

・夏季休業の8月中旬・冬季休業・年末年始は除く

\*記事の掲載内容に変更が生じる場合があります。

随時大学ホームページ（<https://www.hokkai.ac.jp/>）でご確認ください。



医務室から『二十代の健康』18 医務室 西川 葉子

## 温活で免疫力UP！～冬を元気に乗り切るために～

12月に入り寒さが本格的になりましたが、体調など崩していませんか？そんな時におすすめなのが「温活」。カラダを温める習慣を取り入れることで、冷えを改善し、免疫力を高める効果が期待できます。

体温が1℃下がると、免疫力は約30%低下すると言われています。逆に、体温が上がれば血流が促進され、ウイルスや細菌に対する抵抗力が強まります。特に現代人は、エアコンや冷たい飲食物の影響、運動不足などにより、慢性的な低体温や隠れ冷えに陥っている人も多いことから、日常的に体を温める「温活」を取り入れることが大切です。

### 《温活のポイント》

#### ① 温かい飲み物を選ぶ

コンビニや自販機でも手軽に買えるホットのお茶やココアを選んで、体を内側から温めましょう。朝一番にコップ1杯の白湯を飲むのもおすすめです。

#### ② お風呂でリラックス

シャワーだけで済ませず、38～40℃のぬるめのお湯に15～20分浸かることで、血流が促進されるとともに、自律神経も整い、心身のリラックス効果も！！

#### ③ 「3首（首・手首・足首）」を冷やさない

体表の血管が集まる「3首」を温めることで、効率よく全身を温めることが可能です。外出時にはマフラーやレッグウォーマーの活用も効果的です。

#### ④ 体を温める食べ物を取り入れる

体を温める食材（ショウガ、ネギ、ゴボウやにんじん等の根菜類等）をスープや味噌汁、鍋などに取り入れて体を内側から温めましょう。納豆やヨーグルトなどの発酵食品も、腸を元気にして免疫力をサポートします。

#### ⑤ 適度な運動をする

ウォーキングやストレッチなどで筋肉を動かすことで、体内で熱が生まれ、自然と体温が上がりやすくなります。特に下半身を鍛える運動は、冷えに強い体づくりに効果的です。



### 《隠れ冷えとは？》

冷えを自覚していなくても、以下のような症状がある方は「隠れ冷え」の可能性もあるため、日々のちょっとした工夫が大切です。

- ・手足が冷たい ・疲れが取れにくい ・寝つきが悪い
- ・むくみやすい ・お腹をこわしやすい