

健康科学部

講義番号	F-1
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	内野 悌司
講義テーマ	自分を変える習慣を身につける
内容紹介	今の自分について、こんなところをこんなふうに変えたいと思うことはありませんか。でも、うまく変えられないことがしばしばあるでしょう。自分を変えるにはスイッチとなる習慣を見つけ、その行動を続けて習慣化すると、やがて自分が望んだような変化が訪れてきます。そのコツとなる心理学の知見をご紹介します。
必要な機材など	プロジェクターとスクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	可

講義番号	F-2
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	中西 大輔
講義テーマ	社会心理学入門
内容紹介	人は社会から影響を受けますが、その社会は他でもない私たち自身が作り上げているものです。人はどんなふうにも他者から影響を受けるか、またどんなふうにも社会を作り上げているのか、これまで行われた実験や調査のデータを紹介しながら考えます。
必要な機材など	プロジェクター とスクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	可

講義番号	F-3
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	古満 伊里
講義テーマ	早起きは三文の得～体内時計との上手なつきあい方～
内容紹介	私たちの身の回りにあふれる刺激は、私たちが夜型人間へと駆り立てます。受験勉強、インターネット、友だちとの携帯電話によるおしゃべり、夜でも光にあふれるコンビニ等、そのいずれもが私たちの就寝・起床時刻を遅らせる原因となっています。加えて、私たちの体内時計も自然に放置していればどんどん遅れてくるという性質を持っています。その結果、勉強の効率は上がり、精神的にも落ち込みやすくなってしまいます。この講義では、体内時計の働きが私たちの暮らしに及ぼす負の影響から説き起こし、夜型人間と朝型人間の作業効率の比較、夜型人間の心理学的問題、さらには朝型人間へと移行するための方法をやさしく解説します。
必要な機材など	プロジェクターとスクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	応相談

健康科学部

講義番号	F-4
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	増田 尚史
講義テーマ	心理学から観る「ことば」の世界
内容紹介	人間の最大のコミュニケーション・ツールである「ことば」。私たちは日頃、あまりにも容易にことばを理解できるので疑問にも思わないのですが、いったい私たちはどのようにことばを理解しているのでしょうか？ことばに関わる心理学的現象や実験結果をご紹介しますので、ことばを理解する人間のメカニズムについて一緒に考えてみましょう。
必要な機材など	プロジェクター と スクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	可

講義番号	F-5
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	蓑崎 浩史
講義テーマ	公認心理師資格と仕事
内容紹介	2017年9月15日に公認心理師法が施行され、心理職の国家資格として国内初の「公認心理師」が誕生しました。公認心理師とは、どのような資格なのか、どのような仕事があるのか、資格を取得するために大学ではどのようなことを学ぶのかなどについて紹介します。
必要な機材など	プロジェクターとスクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	可

講義番号	F-6
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	横田 晋大
講義テーマ	「集団」であることの良いこと・悪いこと
内容紹介	皆さんは集団(グループ)になったとき、何を考えるでしょうか。いつもの自分と違う、と感じるでしょうか。それとも変わりませんか。心理学で扱われている集団になったときの人間の心理について紹介します。
必要な機材など	プロジェクターとスクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	可

健康科学部

講義番号	F-7
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	横田 晋大
講義テーマ	日本人の心、アメリカ人の心 - 心の文化差を探る
内容紹介	「日本人は真面目だ」「アメリカ人は陽気だ」このようなイメージは本当なのでしょうか。日本人特有の心理というものはあるのでしょうか。逆に、人類に共通する心理はあるのでしょうか。文化心理学の研究成果を通じて、心の文化差を紹介します。
必要な機材など	プロジェクターとスクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	可

健康科学部

講義番号	F-8
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	木村 安美
講義テーマ	健康は毎日の食事から
内容紹介	みなさんのカラダは、毎日何気なく食べている食事から作られています。食事に含まれているいろいろな栄養素の働きや、年齢や身体活動レベルに合わせたエネルギー量を知ることを通して、毎日の食事を診断し、日常生活の中に隠れている健康のカギを探してみませんか？
必要な機材など	プロジェクター、スクリーン、電源(延長コードなど)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-9
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	嶋田 さおり
講義テーマ	和食の魅力再発見
内容紹介	日本の「和食:日本人の伝統的な食文化」は2013年にユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。日本各地で和食文化や伝統が見直され、世界からも注目を浴びています。日本の食文化について解説し、広島郷土料理や行事食を紹介します。
必要な機材など	プロジェクター、スクリーン、電源(延長コードなど)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-10
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	村上 淳
講義テーマ	食生活のポイント！ 何見て食べる？
内容紹介	私たちの健康は、日々食べるものによって保たれています。勉強に部活動等に忙しい高校生活を送っている生徒の皆さんに、「バランスの良い食生活」とは何かを知らせ、賢い食事の摂り方に気づいてもらい、日頃の食事を見直すきっかけとなる食品の栄養表示から栄養学の一端を理解します。
必要な機材など	プロジェクター、スクリーン、延長コード
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

健康科学部

講義番号	F-11
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	村上 淳
講義テーマ	オーダーメイドの食事学～私に見合うバランスの良い食事とは～
内容紹介	思春期の真っただ中にいる高校生の皆さんは、自分に合った丁度良い食事ってどんなのかを考えたことがありますか。自分の体格を知り、基礎代謝を知り、活動量を知って、身体に必要なエネルギーや栄養素のおおよそについて学び、バランスの良い食事を考えてみることで、栄養学の一端を理解します。
必要な機材など	プロジェクター、スクリーン、延長コード
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-12
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	山内 有信
講義テーマ	朝Go飯～朝食摂取の大切さ～
内容紹介	「朝食摂取は大切」、「朝食は一日の始まり」というようなことを聞いたことがあると思います。そこで、なぜ、朝食摂取が大切なのか、その理由のいくつかについて、実際の実験や調査結果を交えて説明します。
必要な機材など	スクリーン、電源(延長コード)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-13
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	山内 有信
講義テーマ	栄養と健康～生活習慣病予防のために～
内容紹介	高齢社会となった今日、いかに健康を維持するか、いわゆる“健康寿命の延伸”が重要となっています。健康寿命を短くしてしまう要因に生活習慣病がありますが、この生活習慣病の罹患率あるいは予備軍者は逆に増加しています。そこで、生活習慣病を予防するための食生活や体重管理についてお話しします。
必要な機材など	スクリーン、電源(延長コード)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

健康科学部

講義番号	F-14
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	山内 有信
講義テーマ	スポーツ栄養学～基本的な食事が競技力を左右する～
内容紹介	食事内容が競技成績に対して明らかに効果を発揮したと実感することはできないことが多いかもしれませんが、確かに食事内容は競技能力に影響します。そもそも、競技を行うためには、その種目に適した体を作り、健康でなければなりません。だからこそ、世界のトップアスリートたちは食事にも気を使っています。そこで、スポーツ栄養の初歩についていくつかご紹介します。
必要な機材など	スクリーン、電源(延長コード)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-15
学科 / 職位	健康栄養学科 准教授
講師名	鍛島 尚美
講義テーマ	健康・栄養情報を考える
内容紹介	インターネット上には、健康や栄養に関する情報があふれています。その中には、あたかも真実のように書かれているものもありますが、果たして信頼できるのでしょうか。健康・栄養情報の捉え方を学び、適切に判断できる力を身につけるためのお話します。
必要な機材など	プロジェクター、スクリーン、電源(延長コードなど)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-16
学科 / 職位	健康栄養学科 准教授
講師名	黒飛 知香
講義テーマ	おいしさを感じるメカニズム
内容紹介	普段何気なくしている食事ですが、実は私たちは五感(味覚・嗅覚・触覚・聴覚・視覚)をフルに使って味や香り、テクスチャーなどを感じ、これらが複合的に合わさることで「おいしさ」を感じています。おいしさのメカニズムについて学んでみましょう。
必要な機材など	プロジェクター、電源(延長コードなど)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可