

特集

いま、伝えたいこと。

素直な思いを誰かに伝える、
 ということは、
 これまでの自分を振り返ったり、
 達成したい目標を再確認したり、
 自分の気持ちの整理にも役立つはず。
 そこで今号のフレアでは、
 学生たちがいま、
 夢中になって取り組んでいることや、
 なかなか言えない感謝の気持ち、
 ささまざまな「伝えたい」思いを
 聞いてみました。

- 〇四 書道の魅力を伝えたい！
- 〇八 スポーツの「いま」を伝えたい！
- 一〇 感謝の気持ちを伝えたい！
- 知る、学ぶ、伝え方のいろいろ。
- 一二 伝えるプロに聞いてみた！
- 一四 アナログな伝え方を見直してみた。



変身裏話。

今回変身したのは



外国語学部外国語学科
 英語コース4年
 帝京高等学校(東京都)出身

阿部縁さん



変身してみた感想は？

演芸場に来たのは初めてでしたが、
 嘶家さんに見えるよう、姿勢や所作を
 意識しました。着物を着るのは成人
 式以来で、鮮やかな緑の色味がとても
 新鮮でした。撮影スタッフのみなさん
 に「似合っているよ」と言っていた
 だけで、うれしかったです。

外国語学部に進学した理由は？

小さいころから英会話教室に通っ
 ていて、英語が大好きでした。「もっ
 と英語を話せるようになりたい、外国
 に行ってみたい」という思いが強く
 なり、全員留学制度のある帝京大学の
 外国語学部を選択、念願だったアメリ
 カ留学を経験しました。現在はゼミ
 で英語圏の若者文化について学んで
 おり、学生同士のグループディスカッ
 ションなどに取り組んでいます。

卒業後の進路を教えてください。

現在は、航空関係や旅行関係の業
 界で英語を使って仕事がしたいと考
 えています。将来的には海外で働く
 ことにも憧れがありますが、やっぱ
 り私は日本が好きです。グローバル
 化が進む日本にしながら、留学で
 培った語学力を生かせる仕事に就き
 たいと思っています。



今回の表紙撮影場所
 お江戸両国亭

相撲の街・両国にある演芸場。円楽一門会の両国寄席(毎月1日
 ~15日開催)を中心に、趣味の発表会から本格的なプロの公演
 まで幅広く利用可能。収容人数約40名と小さな作りのため、演
 者の表情や細かな所作も間近で楽しむことができる。

伝統ある自己表現

書道の魅力を 伝えたい！

「パフォーマンス新時代」を目標に掲げ、作品制作に加えて書道パフォーマンスにも力を入れている書道部。音楽に合わせて部員が一体となって一つの作品を仕上げていくダイナミックなパフォーマンスで書道の魅力を伝えようと挑戦を続けています。

書道という伝統を 後世に伝えるために。

2022年度から強化クラブに昇格した書道部。作品制作と並行して、これまで以上に力を注いでいるのが書道パフォーマンスだ。青舎祭（王子キャンパスの大学祭）のほか、市区町村や商業施設などからの依頼を受けて、学外のイベントにも数多く出演している。

「近年は書道作品だけでなく、パフォーマンスをきっかけに書道に興

味を持っていただければと思って活動しています。少しでも書道部が有名になることで、書道という伝統を後世に引き継ぐ一端を担えればうれしい。実際にパフォーマンスを見て、かっこいいと思ったから入部した部員もいるんです」と語る主将の渡邊彰子さん。音楽にのせ、袴姿の部員たちが息を合わせて文字を書き上げていく様子は迫力満点。イベントごとにテーマや曲、文字を決め、統一感が出るように些細な動きにもこだわって特訓している。

「書道パフォーマンスの魅力は世代に関係なく、興味を持ってもらいやすいこと。知っている曲が流れたり、カラフルな色を使っていることで、親しみやすさを感じるのだと思います。私たちにとって書道パフォーマンスは書道の魅力を発信するための大切な活動。普段の作品だと完成形しか見えませんが、パフォーマンスだと、どんな風に筆を動かして線を書いているのか、作品を完成させる過程が見えるのが醍醐味だと思います」 ↓

映画「ONE PIECE FILM RED」の主題歌「新時代」に合わせて歌詞の一部を書く部員たち。書道部が強化クラブになるという新時代が到来し、さらに新しいパフォーマンスの形を作ってきたいという思いが作品に込められている。



書道に興味を持ってもらう きっかけになれば

特に筆に馴染みのない同世代に向けて、書道の魅力を届けたいと願っている。

「字が下手だから、墨で汚れるからと筆を敬遠する人もいますが、そういう人にも書道って面白そうと感じてもらいたいです。字は書いていけば誰でもうまくなる。昔は誰もが筆で文字を書いていただけで、特殊だと気負わずに文房具の一つとして使ってもらえるといいなと思っています。そして書道部としてはパフォーマンスを通してチームワークを高め、黄金時代を築いていきたいです」

いつもの書道部を教えて

八王子キャンパスで活動する書道部。活動の柱である作品制作とパフォーマンスを紹介。



全体練習では他の人の作品から多くの技術や考え方を学んでいる。

パフォーマンス



「古典に基づいた本格的なパフォーマンス」をテーマに鍛錬を重ねる。

書道部の主な活動は展覧会に向けた作品制作。特に年一回開催される「全日本高校・大学生書道展（高大展）」は学生書道のグランプリを決める歴史ある公募展で、出品作品の制作に多くの時間を費やす。個人賞の他、団体賞も設けられ、団体5位以内の入賞を今年の目標に掲げる書道部では部員が一人丸となって切磋琢磨している。週3日の全体練習のほか、個人での練習、部員間でのアドバイス、福井淳哉監督をはじめとする指導者による批評を受けながら、技術を高めている。篆刻の彫り方について学ぶ「篆刻講座」、古い名筆について学ぶ「古筆研究会」などの勉強会も行い、創作活動に生かしている。



目標は書道展に団体で上位入賞!

「ひので桜まつり」、「八王子いちご祭り」、伊勢丹立川店の新春イベント、ショッピングモールのイベントなど、さまざまな場所でパフォーマンスを披露している。パフォーマンスはイベントに合わせて制作。依頼を受けてから構成を考え、練習を重ねて約2カ月かけて完成させる。「ひので桜まつり」の場合は高齢のお客さんが多いので、坂本冬美さんの「夜桜お七」に合わせて西行の桜にまつわる和歌を。若者中心のショッピングモールのイベントではYOSA S O B I や A d o と いった流行っている曲の中から見栄えする言葉を選ぶなど、観客にメッセージが伝わるように工夫をしています(渡邊)

※篆刻 印鑑の材料となる石などに漢字を彫刻し、書道や絵画などの書画作品に落款(サイン)として押される印のこと。

書道の魅力を「一文字」で

書道に夢中の部員たちが魅力を文字にしたためました。作品のポイントとともに解説!



仲間と一緒に成長中!

「問」

木梨くるみさん

文学部
日本文化学科4年
沼津西高等学校(静岡県)出身

作品の制作や鑑賞する際に大切だと思っているのが「問」。指揮者によってオーケストラで奏でられる音がかわるように、書道も書き手の呼吸によって線の表情や文字の入り方も変わります。書いた瞬間の呼吸が紙に留まって、漂い続けるところが書道の面白さ。今回は、リズムのいい書体を選び、メリハリがつくように意識して書きました。

「深」

勝間田千奈さん

文学部
日本文化学科4年
沼津西高等学校(静岡県)出身

書き手が違えば同じ道具でも作品の出来は異なり、書き手が同じでも道具を変えれば作品の雰囲気は変わります。筆に圧をかけたり、運ぶ速さを変えたり、人それぞれの書きぶりが作品を生み出すところに奥深さを感じて「深」に。文字が成り立つ歴史も奥深くて面白いです。今日は、力強さを生かしつつ、日本的な柔らかい線質で書いてみました。

「動」

渡邊彰子さん

文学部
日本文化学科4年
沼津西高等学校(静岡県)出身

私にとって書道は感情が揺れ動き、成長できるものなので「動」を書きました。自分の気持ちを乗せて表現したり、作品が完成すれば達成感を感じたり、賞が取れなかったら悔しくてもっと頑張ろうと気持ちが動いて変化する。今回は、最後の画を書くときに筆を開いて、自分の気持ちが動いた瞬間をその部分に込めました。

「彩」

佐藤優妃さん

文学研究科
日本文化専攻博士前期課程1年
川口高等学校(埼玉県)出身

書道は一人で作るものというイメージが強いかもしれませんが、作品を制作しているときはいつも周りの仲間から刺激を受けています。私にとって書道は人生に豊かさをもたらし、彩りを添えてくれる存在なので、「彩」という一文字を選びました。今回の作品は立体感を出すために、勢いにかけて書きました。

書道に惹かれたあなたに知ってほしい

書道のいろは

書道部の活動を通して書道に魅力を感じたなら、ぜひトライしてみてください。
書道の制作過程の基本を主将の渡邊さんに教えてもらいました。

い 書く字を決める

文字の決め方は人それぞれで、主将の渡邊さんは新聞のコラムを読んで惹かれたり、生活の中に転がる題材を選ぶ場合が多い。「主将になってさまざまなことを素早く丁寧になすことが増え、いまの私なら気持ちを込めて表現できるのでは」と思い、「俊敏」という文字を書くことに取り組んでいます。

ろ 表現を選ぶ

書道には、漢字、仮名、漢字仮名交じり、篆刻といった表現があり、書き手のコンセプトによって書体や文字の太さなどを変える。「私の場合、篆書はすしりとした動きの少ないもの、楷書は普遍的なもの、行書は自然の情景や心の動きを書く時に使い分けられていることが多いです」

は 完成形をイメージする

文字の中でも自分が主役にしたところをイメージして、力を抜いたり入れたりする部分を考える。また書道では筆、墨、硯、紙を「文房四宝」と呼び、選び方で仕上がりが変わるため道具も重視。「道具から選ぶ人もいれば、イメージやテーマから選んだり、順番は人それぞれです」

書道パフォーマンスではカラフルな紙やカラー墨汁を使用。部員同士でディスカッションを行い、映画の登場キャラクターをイメージさせる色合いに。書道に馴染みのない人でも見た時に楽しめるような工夫を凝らしている。



めざましい活躍を見せる帝京大学のスポーツを長年にわたって取材し、発信している帝京スポーツ新聞部。学生新聞『帝京スポーツ』（通称 帝スポ）を発行するほか、SNSを使った情報発信など、活動の幅を広げている新聞部に「伝えること」の信念について語っていただきました。



帝京大学の スポーツの “いま”を 伝えたい！

帝京スポーツ
新聞部

帝スポとは…

1996年にボランティアサークルの有志によって創刊された、学内唯一の学生新聞『帝京スポーツ』。ラグビー部や駅伝競走部をはじめとした強化クラブを中心に、大学スポーツの情報を伝えている。年4回発行され、2023年6月で第105号を迎えた。現在は13人の部員が制作に携わっている。



ココに注目!

帝スポのキックオフ



選手と部員は同じ大学生。寮生活や趣味、休日の過ごし方など、同世代だからこそ話しやすい話題をざっくばらんに取材して、プロのスポーツ記者とは違う情報を引き出す。スポーツ以外の話題も加えることで、読者の興味を引く工夫をしている。



速報性より独自の情報を重要視

毎日発行される新聞やSNSでは速報性が求められるが、年4回発行の『帝スポ』では取材してから発行まで2カ月ほどかかる場合も。そのため記事では試合の流れを追うだけではなく、試合後に取材した選手の声を加えるなど、読み応えのある内容をめざしている。

みんなで役割分担して質を高める

部長によって方針は異なるものの、今年には役割分担することを意識している。一人が仕事を抱えすぎないように割り振って活動することで、記事のクオリティもアップ。掲載内容はミーティングを何度も重ね、意見をぶつち合って決めている。



学生視点で 選手の活躍を伝えようと奮闘中。

ノートとカメラを携えて、スポーツの現場を取材している帝京スポーツ新聞部。2022年には節目となる創刊100号を迎えた『帝スポ』はどのように制作されているのか、部長の伊東祐弥さんに話を聞いた。現在の部員は13人。スポーツ好きやカメラ好き、高校時代に新聞制作をしていた人など多彩なメンバーが集結。取材対象はラグビー部、駅伝競走部、硬式野球部をはじめとした7つの強化クラブが中心だ。練習風景を撮影したり、試合会場ではスコアを取りながら公式Twitterで試合状況を

「瞬で心を掴むような写真を撮れるように、日々仲間たちと試行錯誤している。」



速報で伝え、試合後は選手にインタビュー。一人ですべて行うこともあれば、チームで分担する場合もある。「競技を見ることはできても、選手に直接話を聞き、記事を書いて伝えることはこの部活でないとできないこと。私は元々スポーツが好きだったので、選手がどんなことを考えてプレーしているのか、試合を見て気になったことを直接聞けるのが面白いです」

週に一度のミーティングで掲載内容を話し合い、記事の執筆後は提携している報知新聞社の本社へ「スポーツ報知」と同じ機材を使ってレイアウトを組んでいく。実際の新聞制作の現場を体感できることも部活の魅力の一つだという。

「新聞ってこんな風に作られているんだと実感できます。それに大会によってはおスポーツ報知、日刊スポーツ、帝スポが横並びで取材することも。プロの記者のインタビューを聞くことができたり、なかなか体験できないことだと思います」

プロと肩を並べつつ、選手と同じ大学生という視点を生かした内容も織り交ぜて、独自性のある記事を書くため日々模索している。「取材させてもらった選手が読んだ



過去の紙面を参考にしながら、自宅や文芸部の王子キャンパスの図書館で執筆することが多いそう。

ときに、載ってよかったと喜んでもらえるというなど思っています。『裏方の流儀』というコーナーもあるのですが、マネージャーなど選手を支える裏方にスポットを当てるなど、試合を見ているだけでは気づかない部分も伝えていきたいです」

今後はSNSを使った情報発信を増やすことが目標。去年から始めたInstagramでは紙面に載せきれない選手の写真やコメントを掲載。多角的に魅力を伝え、帝京のスポーツを盛り上げる一翼を担っている。



部長 伊東祐弥さん
文学部史学科3年
駒場東邦高等学校
(東京都)出身

部活を支えるマネージャーに

感謝の気持ち 伝えたい！

部員が何不自由なく活動できるのは、いつも縁の下の力持ちとして支えてくれるマネージャーがいるからこそ。日々選手のサポートに徹する本人の前に、普段はなかなか伝えにくい感謝の気持ちを部員たちに言葉にしてみました。



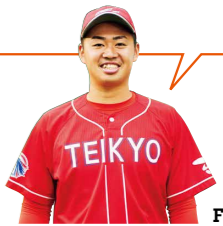
硬式野球部



マネージャー
村上佑一郎さん
経済学部 経営学科 4年
秀明八千代高等学校 (千葉県) 出身

情報 村上さんが担当マネージャー業務は、資金管理、選手データの作成、試合日程の計画や相手チームとの調整など幅広い。合宿所や試合会場を訪れる企業やOBへの対応も含まれるため、スーツの着用が基本だ。

佐伯涼さん (寮長)
医療技術学部
スポーツ医療学科
トップアスリートコース4年
富山国際大学付属高等学校 (富山県) 出身



君の代打は誰にも務まらない。

感謝の一言
人としてもお手本だと思ってます。

部でNo.1の働き者。本当に感謝しています。勝ちへの執念も人一倍強く、野球と一緒に戦っていると感じる同志です。

梧桐大真さん (主将)

医療技術学部
スポーツ医療学科
トップアスリートコース4年
京都翔英高等学校 (京都府) 出身



感謝の一言
村上がいるから僕たちは戦える。

いつも野球に集中できる環境を整えてくれてありがとう。時にダメなことはダメと選手を叱ってくれるのは村上だけです。

穴水芳喜さん (副主将)

医療技術学部
スポーツ医療学科
トップアスリートコース4年
啓新高等学校 (福井県) 出身



感謝の一言
最高のパートナーだと思っています。

サッカーに集中できる環境づくりに尽力してくれる。私たちプレイヤーにとって、かけがえのないパートナーです。

田中辰弥さん

医学部 医学科 5年
藤枝高等学校 (静岡県) 出身



医学部

サッカー部



マネージャー
宮本葉月さん
医学部 医学科 5年
大妻中野高等学校 (東京都) 出身



試合や練習では写真・ビデオ撮影なども行い、少しでもプレーの参考になるように分析したことをノートにまとめています。選手たちのモチベーションアップのために、声かけなども欠かさない。

感謝の一言
声援を聞くだけで苦しさも忘れず。

サポート役に徹する姿勢には感心するばかりです。誰よりも応援してくれる心強い味方であり、苦しいときも頑張れます。

遠藤実治さん

医学部 医学科 5年
暁星高等学校 (東京都) 出身



感謝の一言
いつもそばで元気をくれてありがとう。

合宿にも帯同して練習や生活を支えてくれますし、感謝してもしきれません。いるだけで力が湧く癒しの存在です。

許洋行さん

医学部 医学科 5年
日立第一高等学校 (茨城県) 出身



知る、学ぶ、
伝える方のいろいろ。

より上手に相手に気持ちを伝えるための、
コミュニケーションのコツや伝え方の方法など、
いますぐ実践できる伝え方のいろいろをご紹介します。

伝えるプロに 聞いてみた!

自分の気持ちを相手にわかりやすく伝える、という事は、私生活だけでなく、就活などにも求められます。
そこで、「伝え方」のプロであるコピーライターの佐々木圭一さんとビジネススマナー講師の金森たかこさんに、いますぐ実践できる「伝え方」のポイントを聞きました。

伝えるとは…

センスではなく、 技術!

コピーライター
佐々木圭一さん

「株式会社ウゴカス」代表取締役。産学官を問わず全国400社以上で講演や研修を行う。



ポイント①

相手の気持ちに寄り添って、 自分の気持ちを伝えよう。

“伝え方”はセンスではなく技術なので、「こういうふうに話せば相手に伝わる」という法則があります。自分の気持ちを相手に伝えるためには、自分が思っていることをそのまま口にするのではなく、相手の気持ちを想像することが大事。その上で、相手の好きなことやうれしいことを盛り込んだり、逆に相手が嫌いなことや困ることは避けるようにすると、要望も聞いてもらいやすくなります。



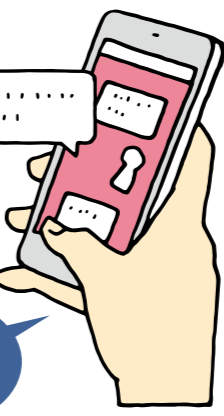
まずは、相手の気持ちを想像してみよう!

ポイント③

いままで以上に自分の気持ちを しっかりと言葉にしよう。

最近は、非対面でのコミュニケーションが増えてきました。表情や動作で読み取ってもらえていたことも、見えないと伝わりづらくなるので、いままで以上にしっかりと言葉にして伝える必要があります。特に、感謝の気持ちは大事。「ありがとう」と感謝を伝えられると、人は「NO」とは言いにくいので、一方的に要望を伝えるのではなく、相手への感謝の気持ちとともに伝えるようにしましょう。

相手への感謝の気持ちを忘れずに!



“伝え方”次第で、相手は動いてくれる!

ポイント②

相手が前向きに動いてくれる “伝え方”を心がけよう。

「買い出しに行ってきた」ではなく「買い出しに行くなら、□□と△△どちらの方がいい?」と選択の自由を与えたり、「○○くんはセンスがあるから、期待しているんだ」と相手の認められたい欲を満たしたりするのも効果的。また、「○○さんにだけは来てほしい」と限定感を出したり、「一緒にやろう」とチームワーク化することで、相手が気持ちよく行動してくれる可能性がグッと高まります。



伝えるとは…

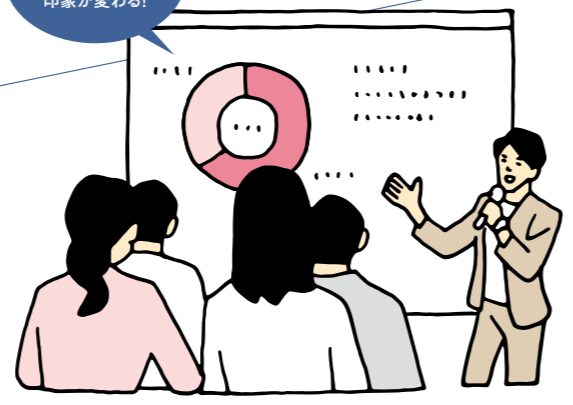
その人自身を 表現すること!

ビジネススマナー講師
金森たかこさん

企業や行政機関、教育機関、医療機関などで講演・研修・コンサルティングを行う。



“伝え方”を工夫するだけで印象が変わる!



ポイント②

話し方、声、内容と態度を 意識して相手の心をつかもう。

人の心をつかむ“伝え方”として必要なのが、話し方、声、内容と態度。話すスピードは、スピーチの場合は1分間に300文字程度を目安にゆっくりと話しましょう。姿勢良く真っ直ぐ前を向き、まずはその場で一番速くいる人に話してからいろいろなところに視線を配ることで、しっかりと全体に声が届きます。緊張しがちな人は、頷きながら聞いてくれる人を見つけて、初めはその人に語りかけるようにすると緊張がほぐれますよ。声色も意識して、挨拶であればドレミの「ソ」くらいいやや高めめのトーンにすると好印象に。

ポイント③

良好なコミュニケーションの ためにまずは相手の 話を聞こう。

“伝える”ためには、まずは「聞く」ことから。自分の話ばかりするのではなく、相手の目を見て相づちを打ちながら最後までしっかり話を聞くことで、会話はどんどん弾んでいきます。その際、相手に合わせた言葉を選ぶと伝わりやすくなります。「でも…」「どうせ…」といったネガティブワードはなるべく避けて、ポジティブな表現を心がけましょう。どうしても言わざるを得ないときには、否定的なことは先、肯定的なことは後に伝える「あとよし言葉」でリカバリーを。言葉の使い方を意識すれば、きっとチャンスも広がるはずです。

相手わかる、プラスな言葉を使う!



ポイント①

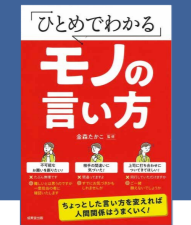
自分の印象をつくる服装や 髪型などは事前準備をしよう。

自分の気持ちを相手に“伝える”ためには、良好なコミュニケーションが必要になります。話し手が使っている言葉がそのままその人の印象になるので、“伝える”ということは、その人自身を表現することなのです。ですから、「自分の発信する言葉が、自分の印象をつくる」と認識しておくようにしましょう。それから、言葉だけではなく服装や髪型をTPOに合わせるのも大事なことです。「自分は相手にこう見られたい」というのを服装や髪型でセルフプロデュースすることができるので、事前に準備しておくことで自信につながります。



もっと 知りたい伝え方

「ひとめでわかるモノの言い方」(成美堂出版)では、仕事や日常生活の中のさまざまなシーンを場面ごとに分け、おわび、お願い、謝罪などの感じのよい話し方、伝え方のポイントをわかりやすく紹介。



もっと 知りたい伝え方



「伝え方が9割」(ダイヤモンド社)では、佐々木さんが伝え方の技術を身につけて、人生を劇的に変えた方法から、「ノー」を「イエス」に変える技術、「強いコトバ」をつくる技術を紹介。

アナログな

伝え方を

見直してみた。

手

紙が見直されるようになってきたことはコロナ禍。時間ができ、気持ちを整えながら「伝える」ことに目覚めた人が多いそう。「実際に店舗を訪れる人が増えた」と言う文具店「カキモリ」のスタッフであるおふたりに、手紙の魅力について話を聞いた。「学生時代には誕生日などに友人と手紙を送り合っていました。後になって見返せるし、書いた側ももらった側も思い出に残りやすい。直筆の手紙はその人の性格が文字に現れますし、メール以上に読んでいるとその人の声で再生される気がするのいいところ」とスタッフの外間花怜さん。文字から書き手の声や状況が浮かび上がってくる、そんな温かみの手紙にはある。

「急いで書いた文字がわかるように、文字から気分や体調がなんとなく伝わってくる。そんな可視化されることもデジタルツールとは違う点だと感じます」と根岸尚美さん。



スタッフの根岸さんは手紙の書き方についてのワークショップで講師をした経験も。

SNSで簡単、かつタイムレスにコミュニケーションがとれてしまう時代に、手紙も時間もかかる伝え方であるはずの「手紙」が見直されています。手紙を書くこと、もらうことに、どんないいことがあるのか。あえて「手紙」を選ぶ理由を人気の文具店「カキモリ」に行き教えてもらいました。



文房具好きの外間さん。カキモリではレターアイテムのほか、ペンやインク類が豊富に揃う。

レターセットを選ぶ楽しみもあり、書くことは自分の思いに向き合う時間にもなる。

「万年筆は乾くまでに時間がかかりますが、そういった待っている時間や、返事をワクワクしながら待つ時間も手紙の良さ。デジタルツールに早さではないかもしれませんが、違う魅力があると思います」（外間）

特別なときだけでなく、あえて何でもない日に手紙を書いて、日常的に手紙を楽しむのもおすすめですと教えてくれた。

「いざ記念日に手紙を書こうと思っても、何を書こうか迷いますよね。だからこそ、日頃から『最近こんなことがあって…』みたいな一言を気軽に送るとコミュニケーションのきっかけになって、手紙を書くことにも慣れるはず。カードや一筆箋に一言だけでも」と根岸さん。たまには家族や友達に手紙を送って、大切な人とのつながりを深めてみては？

アナログなコミュニケーション

手紙の3つの魅力

手紙を書くことに興味があっても、まだまだハードルが高いと感じている人も多くは、そこで、アナログな手紙で伝えることの魅力を紹介します。



01

アイテム選びで個性を演出

レターアイテムを選ぶことで自分らしさを表現できる。「季節に合わせた柄や、好きな柄の紙を手紙に貼ったり便箋にしてもいい。普段手紙を書かない人には封筒と便箋がセットになったレターセットがおすすめです」

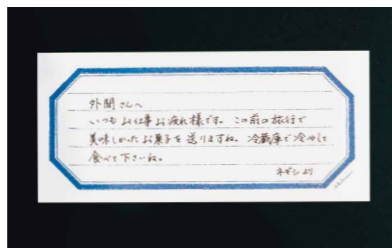


筆記具の書き心地にこだわってみても。万年筆用インクが使えるボールペンは使いやすいと評判。初心者におすすめのインクの色はブルーブラック。黒よりオシャレな雰囲気。

02

丁寧な手紙は印象に残る

丁寧に書かれた手紙をもらった相手は、自分のために「時間を割いてくれた」「思いを込めてくれた」と印象に残る。そこで気をつけたいのが、相手を読みやすいような配慮をするということ。「文字の大きさや字間を注意するとバランスがよく見えます。宛名書きでは“様”などの敬称は名前より少し大きめに書きましょう」。マナーとしてはNGとされがちな文字色も相手との関係性次第では気にしなくてもいい。「灰色や赤色は縁起が良くないと言いますが、友だち同士であれば好きな色を使った方が気持ちが伝わると思っています」



字の大きさや間隔を意識

漢字は大きめに、ひらがなやカタカナ、数字は小さめに書くとまとまりが出る。文字の間隔については詰めすぎず、一定の間隔を保つと読みやすい。



インクの色で印象が変わる

夏には爽やかなブルーを使うなど、季節や気分によって色を変えると印象が変化。カッコリとした印象にしたいときはブルーブラックや黒を使うと引き締まる。



03

お互いの思い出になる

手紙は読み返すことができ、特別な思い出になる。「私自身、手紙は捨てられなくて取っているのですが、送った相手もきっと同じように思ってくれているはず。形として残るコミュニケーションツールだと感じます」（外間）



地元を離れるときにもらった手紙
外間花怜さん

高校を卒業して地元を離れる際、空港でサブライズの手紙をもらいました。数人の友人が書いた手紙がまとめられて冊子になっていて、普段手紙を書かない人も書いてくれたのがうれしかった。自分を理解してくれている友人の言葉は頑張ろうという気持ちになれし、読み返すとそのころの気持ちを思い出します。友人とはいまもやりとりを続けています。

新聞記事入りの祖父からの手紙
根岸尚美さん



紙を書くことが好きな祖父。達筆すぎて読みづらいときもありますが、向き合って解読する時間が楽しい。おすすめの記事のコピーなどのおまけが入っていることもあり、家族としていろいろ心配してくれるんだと感じたし、祖父とのやりとりが心の支えになりました。直接会う機会もありますが、やっぱり文字に残るというのがいいですね。

お店情報



カキモリ
東京都台東区三筋1-6-2 1F
050-3529-6385 <https://kakimori.com/>

帝京大学で できること

VOL.2

帝京大学でできることを
アイコン化して発信する
『キャンパス for ライフ』プロジェクト。

全員留学制度を経験した学生に
お話を伺いました。

MARK:



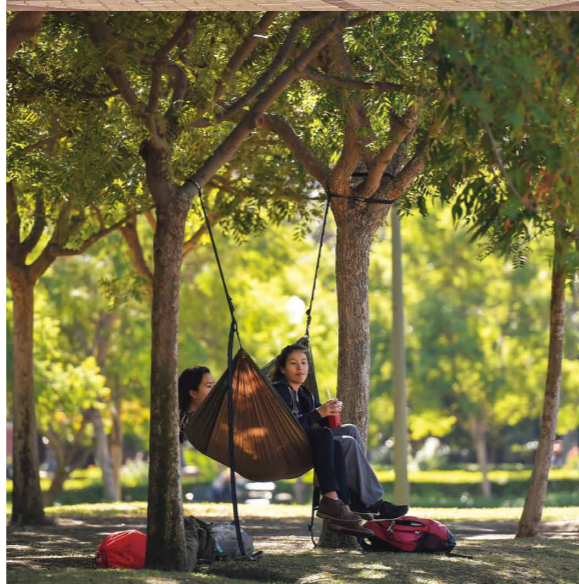
全員留学制度

必修で留学を経験できる。

外国語学科では、原則として2年次後期に全員に対しGLOBAL CAMPUS PROGRAMを実施し、入学後に学んだ知識とスキルを活用しながら、本学と連携する留学先に全員が飛び立つ。



ボランティア活動にも参加し、子ども向けの書籍紹介を英語で作成。現地でもきた友だちとは、帰国後もSNSで繋がっている。



充実した留学生活を送った南カリフォルニア大学はロサンゼルスを中心に位置し、都会の真ん中とは思えないほど緑豊かな空間が広がる。



毎日のように着ていたという、大学公式のカレッジスウェットが思い出の品。

photo: Kenji Nakata text: Naomi Haga

帝京大学で できること

VOL.1

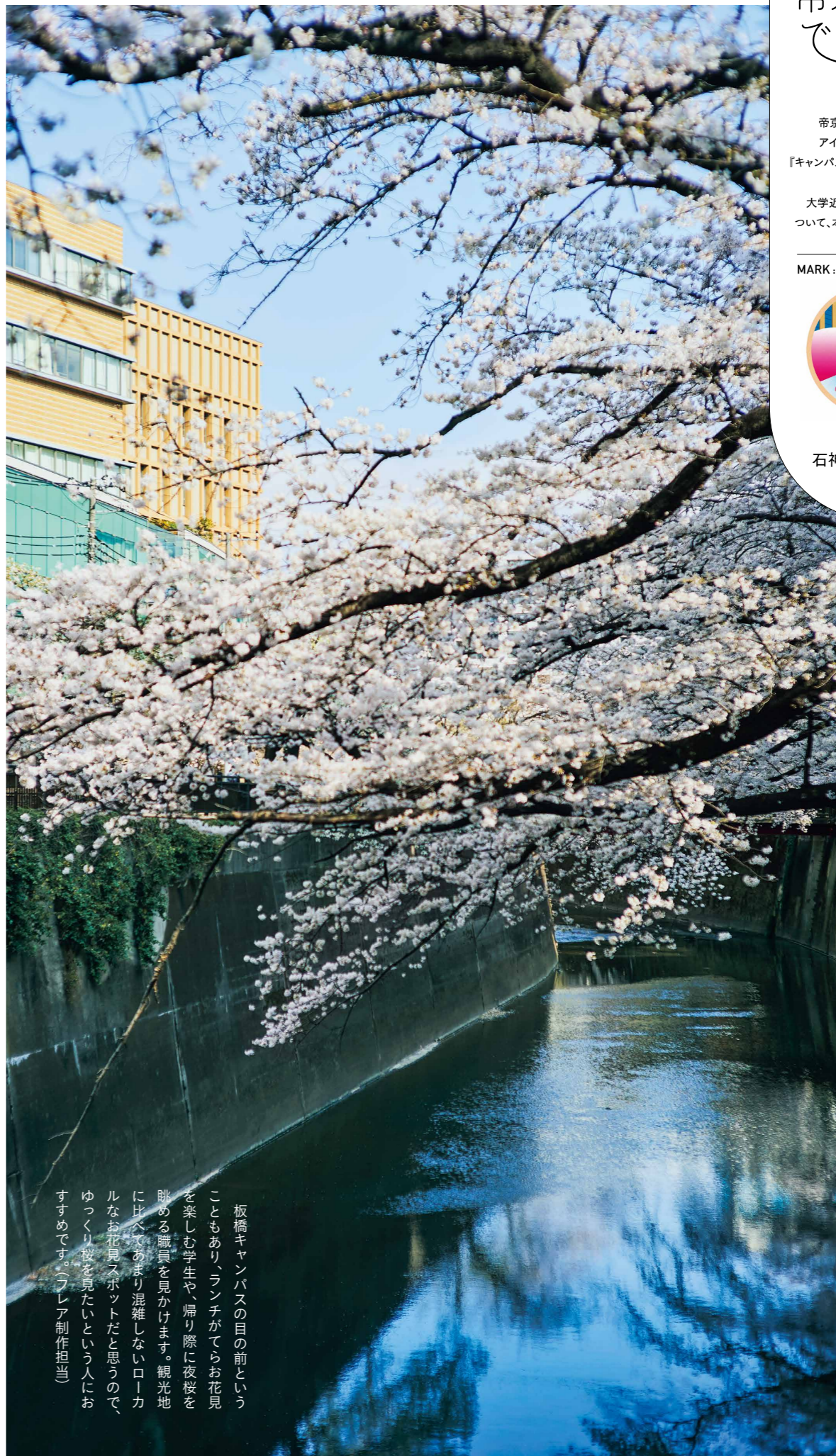
帝京大学でできることを
アイコン化して発信する
『キャンパス for ライフ』プロジェクト。

大学近くで見られる桜並木に
ついて、本学職員がご紹介します。

MARK:



春の訪れ
石神井川の桜並木



満開の桜並木を見られる。

板橋キャンパスの近くを流れる石神井川では、千本を超える桜並木を見ることが出来る。ソメイヨシノを中心に、ヤマザクラ、オオシマザクラなど、さまざまな種類の桜が咲き誇り、区内を代表する桜の名所。

板橋キャンパスの目の前ということもあり、ランチがてらお花見を楽しむ学生や、帰り際に夜桜を眺める職員を見かけます。観光地に比べてあまり混雑しないローカルなお花見スポットだと思うので、ゆつくり桜を見たいという人におすすめです。(フレア制作担当)

photo: Mina Soma

club

帝京大学天文部

place

宇都宮キャンパス

data

2009年創設。メンバーは17名。活動は水曜と金曜18時から20時。定期的に大学内の敷地で観測会を行うほか、皆既月食や流星群などの天体イベントにも観測会を実施。

一生に一度の天体ショーの感動を 仲間と分かち合いたい

理工学部航空宇宙工学科航空宇宙工学コースがある宇都宮キャンパスで、学びに直結した文化系クラブとして活動する「天文部」は2009年に発足し、2011年に公認団体サークル、同好会を経て、2016年からは部として活動している。「子どもから星が好きだったことと、専攻する学問の知見を広げられるかもしれないと思ったのが入部のきっかけです。『皆既月食と天王星の惑星食が同時に起こるのは千年に一度』というように、天体イベントには人生で一度見られるかどうかという貴重なものがたくさんあります。この一

期一会が天体観測の魅力であり、ロマンを感じるところですね」と話すのは、部長を務める伊澤虹太郎さん。活動を通して本格的な天体望遠鏡の使い方を学んだり、周囲にいる星に詳しい学生と情報交換するようになり、星についてより深く知ることができるようになったという。

活動日以外にも大学内で月見イベントを開催。他にも、天体イベントに合わせて年に数回JR宇都宮駅前で見望観望会を実施したり、近隣の小学校で出前観望会を行ったりと、学生や地域の方々に星や宇宙の魅力を伝える活動をしてきた同部。しかし、コロナ禍でクラブ活動の自粛を余儀なくされると、部員が伊澤さん一人になってしまった時期もあったのだとか。「なんとか天文部を盛り上げようと、別のサークルやクラスメイトなど周囲の仲間たちに声をかけ続けました。初心者にも天体観測の魅力が伝わりやすい火星や天王星などの観測会を開催して、少しずつ部員数を増やしていきました」

現在は大学内での観測会を中心に定期的な活動を行っている。

「いまは週2回の活動ですが、今後は毎日部員が部屋に集まるような、みんなの『居場所』にしていきたいと思っています。そのために、大学内や地域でのイベントにも積極的に取り組み、一生に一度の周期でしか見られない天体イベントなどを通して感動を共有しながら、たくさんの方々に星や宇宙の素晴らしさを伝えていきたいです。また、他大学との交流にもより力を入れて、さまざまな角度から星の魅力を探求していきたいです」



迷ったらコレを食べなさい!

アスリートの栄養サポートを行っている管理栄養士が、料理が苦手な人でも簡単にできる栄養バランス◎のレシピを紹介。おいしく健康なカラダづくりをしましょう!

Recipe #07

ホットプレート DE ちゃんちゃん焼き

調理時間: 約15分



材料(4人分)

- お好みの野菜炒めミックス…2~3パック
- 鮭切り身…4切れ
※鮭水煮缶でも代用可
- バター…20g
- ごま油…大さじ1杯
- ★味噌…大さじ1杯
- ★焼肉のたれ…大さじ3杯

作り方

- ホットプレートを210℃に加熱する
- ごま油をひいて鮭の表面を焼き、火が通ったら鮭をプレートのはじに寄せ、空いているスペースで軽く野菜を炒める
- 炒めた野菜の上に鮭、★とバターを乗せたら火を止めてふたをして1~2分蒸して完成



ポイント
鮭の身を菜箸で押して、身が縮まって弾力があれば中まで火が通っているサイン。

ココがスゴイ!

『ビタミンU』で胃腸の調子を整えて!

キャベツに含まれるビタミンUは、胃腸の粘膜を整え、消化を助ける働きがあります。料理がしんどいなど感じたとき、簡単に作れるだけでなく、疲れた胃腸を守ってくれるお助けメニューです!

『ビタミンD』で丈夫な身体作り!

鮭に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、健康な骨を維持するために欠かせないだけでなく、免疫機能の調整や筋力との関係など、いま注目されている栄養素です!

Teachers

大村香織 助教



給食会社で10年間トップアスリートの食事提供に携わり、現在はアスリートの食事管理やスポーツ栄養学の講義を担当。

スポーツ医科学センターって?

2011年にスポーツ医科学に関する研究の推進とアスリートのサポート体制強化のために設置。各専門分野のスタッフが連携しながらアスリートのサポートを行う。

vol.12 製剤学研究室 薬学部 薬学科

ぼくらの ゼミ活動。

薬剤師の形を設計する製剤学の領域に留まらず、より良い薬物治療の実現をめざす製剤学研究室をたずねました。

薬剤師の国家資格を取得するだけの6年間にしたくないので、研究で成果を出します!

薬剤師になった後も、研究のサポートが必要なときはいつでも研究室に来てください。



◆ 薬剤師が「研究」で医療を支える未来を実現したい ◆

研究室は学生にとって「キャリアを育む土壌」である。

黄倉 社会構造を含めて医療を取り巻く環境が大きく変化しています。その中で欠かせないのが医療を支えるための研究であり、その一翼を薬剤師が担うと考えています。そこで製剤学研究室では、新たな製剤開発に留まらず、より良い薬物治療の実現をめざした研究に取り組んでいます。例えば、薬剤性の認知症に関する研究です。皮肉なことに、治療のために投与される薬剤の成分によって認知症のリスクが上がるのが最近わかってきました。こうした問題の原因を明らかにするために研究室では、薬局や病院と連携して行う臨床研究と、薬剤間の相互作用などを解明する基礎研究を融合させ、さまざまな研究プロジェクトを展開しています。

上田 私が製剤学研究室を志望したのは、まさに臨床研究と基礎研究の両方に取り組みすることに惹かれたからです。どちらも経験することで自分のキャリア志向を見定めたいと考えました。薬剤師は「調剤する人」と思われがちですが、研究マインドを持ち続けることは医療人としてとても大切なことだと思います。

岡田 私は病院薬剤師をめざしていますが、将来は特定の治療薬で高度な知識や技術を有する「専門薬剤師」の資格を取得して、患者さんにより多くの利益を還元できるようにしたいと考えています。そのためには、製剤学

研究室を志望しました。

黄倉 研究力を磨く機会となる長期間の卒業研究が必須になっているのは、医療系学部の中でも薬学部だけです。本学部では学生の9割以上が薬剤師になりますが、研究を続けることで、医療を支える喜びを一層感じながら働けるはずです。そこで卒業論文では、医療に役立つ研究成果の発信と、研究力の礎となる調べ力・考える力・プレゼンテーション力を伸ばすことに目標を置いています。

岡田 5年次は薬局や病院での実習も並行して行われるので、研究に注力できるのは実質半年間。限られた時間の中で成果を得るために、計画的に研究を進める力も養われました。

上田 私たち学生が全力で研究に取り組むのは、先生方も全力で指導してくださるからです。進路はまだ決めていませんが、新たな発見を楽しみながら医療に携わっていきいたいと思うようになりました。

黄倉 私が実現したいのは、薬剤師が「研究」で医療を支える未来です。みなさんが社会で活躍できるように、製剤学研究室を「キャリアを育む土壌」にしてもらえたらうれしいです。

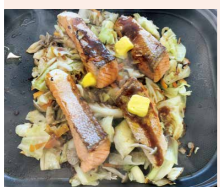
薬学部 薬学科
黄倉 崇 教授
アリゾナ大学ポスドク、静岡県立大学教員を経て、2004年10月に入職。研究分野は、製剤学。「研究室はキャリアを育む土壌」という考えのもと学生の研究活動をサポートする。

上田麻未さん/薬学部 薬学科5年。薬局・病院での臨床研究と基礎研究、その両方を経験できる点に惹かれて製剤学研究室を志望。

岡田啓吾さん/薬学部 薬学科5年。将来の目標は、薬物療法に関する高度なスキルを有する「専門薬剤師」の資格を取得すること。

実食!

実際につくって食べてみた!



たんぱく質と野菜が簡単にとれておすすめです。加熱することで野菜のかさが減り、もっと入れてもよかったと思うくらい、野菜をたくさんとることができました! オフの日にも部屋の選手たちとも作ることができそうです。

みんなで楽しく作れました!



つくってくれた人
医療技術学部
スポーツ医療学科
硬式野球部所属
1年生
東山陽紀さん
北村泰都さん
浅葉大輝さん

「いま、伝えたいこと。」
特集のタイトルだけ見ると大仰に感じるかもしれませんが、今回は学生たちがもっと周りに広めたいと、熱心に取り組んでいることや、普段なかなか言えない感謝の気持ち、伝え方に関するちょっとしたコラムなど、なるべく身近なテーマを中心に紹介しています。

長いようで短い大学生活。何を学び、どんな経験をするかはさまざまだと思いますが、あらゆる場面において“伝える”ということは求められます。それはもちろん、大学を卒業した先の将来も同じです。

そんな“伝える”ことの大切さや重要性を感じてもらいながら、いまの自分の思いを発信してほしい、そしてその気持ちをいつまでも忘れないでほしいという思いから、今回の特集を組みました。

取材した学生たちからはそれぞれの熱い気持ちや、ありのままの素直な思いが感じられ、私自身、“伝える”ことの大切さをあらためて実感することができました。

今号のフレアが、誰かの“伝えたい”という思いをかなえる、きっかけになったら幸いです。

Official Instagram

帝京大学の公式Instagramでは、本学からのお知らせやお役立ち情報をはじめ、多岐にわたって活躍する在学生たちの姿をお届けしています。



TEIKYO UNIVERSITY

@teikyo_university

Flair

vol.127

JULY 2023
SUMMER



制作 Mo-Green
発行 TEIKYO UNIVERSITY
cover photo: Kenji Nakata

News

辻仁成特任教授が
第1回目の講義を実施しました。

2023年4月17日、帝京大学沖永総合研究所特任教授である辻仁成氏が「クリエイティブライティング・熱血辻ゼミ」の第1回目となる講義をオンラインで実施しました。原稿用紙30枚のエッセイによる選考を経て参加した5名の学生からは「自分とは何かを問われていると感じました」などの感想が寄せられました。次回からは各学生が執筆した掌編を持ち寄り合評を行い、辻教授の日本帰国のタイミングで対面講義も予定されています。



News

キルギス国立大学の幹部教員が
視察研修会のため来訪しました。

2023年4月20日、キルギス国立メディカルアカデミー大学の幹部教員3名が、日本の薬学部教育や病院薬剤師業務・教育を視察研修するため、本学薬学部および医学部附属病院薬剤部に来訪しました。

本学薬学部長である橋直子教授による「6年制薬学部教育と薬学教育モデル・コアカリキュラム」、同薬学部教授で本学医学部附属病院薬剤部長を務める安野伸浩教授による「病院における薬剤師業務と教育」の講演を実施。昼食・情報交換会でも活発に意見交換が行われ、両国における教育や業務の差異について互いに知る機会となりました。



News

帝京大学へのご支援をお考えの皆さまへ

本学では、教育理念である“自分流”を生かして社会に貢献するために「教育」「研究」「医療」など、さまざまな取り組みを行っています。つきましては、皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



帝京大学みらい創造募金
「学生支援」「キャンパス環境整備」「研究支援」などの目的別にご支援いただけます。



帝京大学リサイクル募金
読み終えた本・DVDなどをご支援いただけます。

Backnumber



Flair122
時代を創る
研究力。



Flair123
未来のための
エンガルごはん



Flair124
あの人が
頑張れるヒミツ。



Flair125
ものづくりの夏
2022。



Flair126
やっぱり
スポーツが好き!



バックナンバーは大学
HPよりご覧いただけます。

News

空手道部が東日本大学空手道
選手権大会で13年連続の優勝。

2023年5月5日、日本武道館で行われた第59回東日本大学空手道選手権大会において、空手道部が女子団体組手で優勝を果たしました。

本大会では有観客での開催かつ声を出しての応援が可能になり、保護者や卒業生など関係者が見守る中、女子団体組手は13年連続通算13回目の優勝、男子団体組手は大幅なメンバー変更や団体戦初出場の学生が多かったこともあり、惜しくも準々決勝での敗退という結果になりました。空手道部監督・師範の香川政夫は「女子は1年生の活躍に上級生の安定感が加わり相乗効果があった。試合に臨む姿勢も含めて完璧な闘い方でした。男子はメンバーが様変わりする中、キーとなる4年生が力を出し切れず、まだまだ成長すべき課題が明らかになりました。秋の団体戦に向けて課題を修正しながら、今後の個人戦では本日出場する機会がなかった学生も含め、誰が台頭してくるか楽しみです」と穏やかな表情で語りました。

今後は関東や全日本大会の個人戦を経て、次の団体戦が行われる10月にはさらに実力をつけたチームになることが期待されます。今後も空手道部への温かい応援をお願いします。



News

新入留学生のウェルカムパーティを開催。

2023年4月28日、八王子キャンパスにて、新入留学生のウェルカムパーティが開催されました。当日は50人を超える学生が参加し、自己紹介や日本語を使ったゲームなどのグループワークを通して親睦を深めました。

イベント後には国際交流アシスタントの日本人学生から、留学生と日本人が交流するための施設「OUCHI COMMONS」で行われる活動の説明があり、「OUCHI COMMONSではさまざまな言語の人と話せるし、悩みがある人も相談できる場なので、ぜひ立ち寄ってください」と新入留学生たちへメッセージを送りました。新入留学生からは

「交流が深められ、学科の情報などを聞くことができうれしかったです」などの感想が寄せられました。

