



発行所 学習院大学新聞社 千171-8588 東京都豊島区 目白1丁目5番1号 黎明会館316号室 電話03(3986)0221 内線2607 発行・編集人 横山 浩人 年間500円

BOOKS KINOKUNIYA 紀伊國屋書店 学習院大学ブックセンター 2019.10.01 GRAND OPEN 03-5953-4420

2 温暖化と自然災害 日本を襲う猛暑、そして台風やゲリラ豪雨などの自然災害。近年の異常気象に、油断はできない。9月は災害の季節。ここで一度、防災意識を高めよう。

紙面紹介 3 音楽に触れて心と体を癒やそう 4 体育会部活の真髄

学習院大学新聞社 @gakushuinpress 一緒に新聞を作りませんか? 新入部員随時募集!

ミス・ミスターコンテスト

11月3日オンライン開催

ミス学習院大学コンテスト、ミスター学習院大学コンテストのファイナリストが6月30日に発表された。選ばれたのは、ミス5人、ミスター5人の計10名。今号ではファイナリストの皆さんの横顔を紹介する。(塚端桃子・竹田広輝)

ファイナリストが発表され、活動が本格化したミス学習院大学コンテスト。38回目を迎える本年度は、オンラインで開催予定だ。今回は、ファイナリストの藤戸友香さん(国3)、小川菜菜さん(哲3)、伊藤菜々さん(独3)、西村愛さん(公3)に意気込みを伺った。

「出場はモチベーションが上がるから」と藤戸さん。今年は社会的に大変な状況でも何か頑張れるかなと見つけたかったという。小川さんは「人前に立つことで自分を成長させることができて、自信が持てるようになった」と話した。

「ミスコンテストは、自分を磨くための場」と藤戸さん。ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。

「ミスコンテストは、自分を磨くための場」と藤戸さん。ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。

「ミスコンテストは、自分を磨くための場」と藤戸さん。ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。



No.5 西村愛さん 文学部フランス語圏文化学科3年 Twitter:missg2020_no5 Instagram:missg2020_no5
No.4 伊藤菜々さん 経済学部経営学科3年 Twitter:missg2020_no4 Instagram:missg2020_no4
No.3 藤戸友香さん 文学部ドイツ語圏文化学科3年 Twitter:missg2020_no3 Instagram:missg2020_no3
No.2 小川菜菜さん 文学部哲学科3年 Twitter:missg2020_no2 Instagram:missg2020_no2
No.1 藤戸友香さん 国際社会科学部国際社会学科3年 Twitter:missg2020_no1 Instagram:missg2020_no1

ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。

「ミスコンテストは、自分を磨くための場」と藤戸さん。ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。

「ミスコンテストは、自分を磨くための場」と藤戸さん。ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。ミスコンテストは、自分を磨くための場。

初の試み WEBオープンキャンパス

8月1日〜16日、本学の広報イベント「WEBオープンキャンパス」が開催された。新型コロナウイルスの影響を受け、例年のオープンキャンパスとは異なり、オンラインという初の試みとなった本イベント。今回は、運営を担った学生広報センターに取材を行った。

明窓淨机

忙しいと眠くなり、暇になると忙しくなる。そんな時に、自分自身をリフレッシュさせる。明窓淨机は、そんな時に最適なサービスだ。

庭園の紅葉ライトアップ

11月21日(土)〜29日(日)午後5時30分〜9時 入園料:300円

秋の目白庭園

都会の喧騒を離れ、ゆったりとした時間の中で自然と文化が息づく場所。目白庭園は、池の周りを巡りながら四季折々の花や草木を楽しむことができる。伝統的な日本庭園です。

記者の眼

「暑い……」。玄関から一歩外に出ると、まるで違う国に来たかのような日差しと蒸し暑さが襲ってくる。東京の夏。今年も多くの市区町村で日最高気温が更新され、気温上昇の勢いは止まらない。そして熱中症患者も増える中、関東甲信地方には「熱中症警戒アラート」が発せられた。この熱中症警戒アラートは熱中症の予防を目的として、アラートは気温・湿度・輻射熱(地面や建物から出る熱)

「暑い……」。玄関から一歩外に出ると、まるで違う国に来たかのような日差しと蒸し暑さが襲ってくる。東京の夏。今年も多くの市区町村で日最高気温が更新され、気温上昇の勢いは止まらない。そして熱中症患者も増える中、関東甲信地方には「熱中症警戒アラート」が発せられた。この熱中症警戒アラートは熱中症の予防を目的として、アラートは気温・湿度・輻射熱(地面や建物から出る熱)

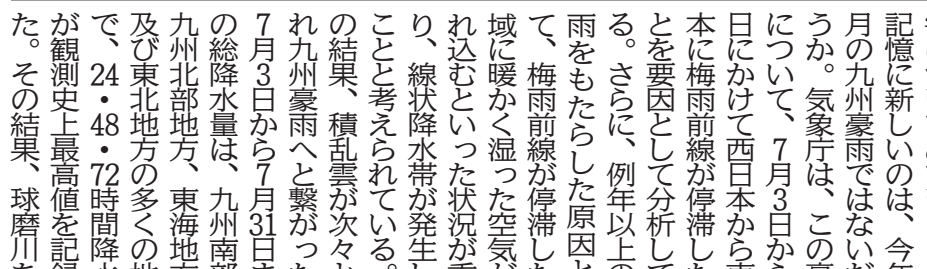
「暑い……」。玄関から一歩外に出ると、まるで違う国に来たかのような日差しと蒸し暑さが襲ってくる。東京の夏。今年も多くの市区町村で日最高気温が更新され、気温上昇の勢いは止まらない。そして熱中症患者も増える中、関東甲信地方には「熱中症警戒アラート」が発せられた。この熱中症警戒アラートは熱中症の予防を目的として、アラートは気温・湿度・輻射熱(地面や建物から出る熱)

惜しまれる男と時

「暑い……」。玄関から一歩外に出ると、まるで違う国に来たかのような日差しと蒸し暑さが襲ってくる。東京の夏。今年も多くの市区町村で日最高気温が更新され、気温上昇の勢いは止まらない。そして熱中症患者も増える中、関東甲信地方には「熱中症警戒アラート」が発せられた。この熱中症警戒アラートは熱中症の予防を目的として、アラートは気温・湿度・輻射熱(地面や建物から出る熱)

止まらない気温上昇の影響は

「暑い……」。玄関から一歩外に出ると、まるで違う国に来たかのような日差しと蒸し暑さが襲ってくる。東京の夏。今年も多くの市区町村で日最高気温が更新され、気温上昇の勢いは止まらない。そして熱中症患者も増える中、関東甲信地方には「熱中症警戒アラート」が発せられた。この熱中症警戒アラートは熱中症の予防を目的として、アラートは気温・湿度・輻射熱(地面や建物から出る熱)



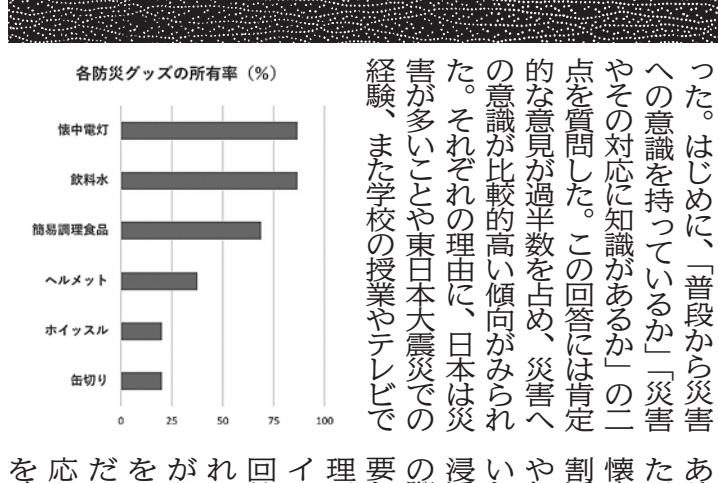
温暖化と自然災害

「暑い……」。玄関から一歩外に出ると、まるで違う国に来たかのような日差しと蒸し暑さが襲ってくる。東京の夏。今年も多くの市区町村で日最高気温が更新され、気温上昇の勢いは止まらない。そして熱中症患者も増える中、関東甲信地方には「熱中症警戒アラート」が発せられた。この熱中症警戒アラートは熱中症の予防を目的として、アラートは気温・湿度・輻射熱(地面や建物から出る熱)

自然災害の実態

「暑い……」。玄関から一歩外に出ると、まるで違う国に来たかのような日差しと蒸し暑さが襲ってくる。東京の夏。今年も多くの市区町村で日最高気温が更新され、気温上昇の勢いは止まらない。そして熱中症患者も増える中、関東甲信地方には「熱中症警戒アラート」が発せられた。この熱中症警戒アラートは熱中症の予防を目的として、アラートは気温・湿度・輻射熱(地面や建物から出る熱)

回答から見る災害への意識



「暑い……」。玄関から一歩外に出ると、まるで違う国に来たかのような日差しと蒸し暑さが襲ってくる。東京の夏。今年も多くの市区町村で日最高気温が更新され、気温上昇の勢いは止まらない。そして熱中症患者も増える中、関東甲信地方には「熱中症警戒アラート」が発せられた。この熱中症警戒アラートは熱中症の予防を目的として、アラートは気温・湿度・輻射熱(地面や建物から出る熱)

和の慣習〜「お月見」の楽しみ方〜

「暑い……」。玄関から一歩外に出ると、まるで違う国に来たかのような日差しと蒸し暑さが襲ってくる。東京の夏。今年も多くの市区町村で日最高気温が更新され、気温上昇の勢いは止まらない。そして熱中症患者も増える中、関東甲信地方には「熱中症警戒アラート」が発せられた。この熱中症警戒アラートは熱中症の予防を目的として、アラートは気温・湿度・輻射熱(地面や建物から出る熱)

津波てんでんこを

「暑い……」。玄関から一歩外に出ると、まるで違う国に来たかのような日差しと蒸し暑さが襲ってくる。東京の夏。今年も多くの市区町村で日最高気温が更新され、気温上昇の勢いは止まらない。そして熱中症患者も増える中、関東甲信地方には「熱中症警戒アラート」が発せられた。この熱中症警戒アラートは熱中症の予防を目的として、アラートは気温・湿度・輻射熱(地面や建物から出る熱)

津波てんでんこを

「暑い……」。玄関から一歩外に出ると、まるで違う国に来たかのような日差しと蒸し暑さが襲ってくる。東京の夏。今年も多くの市区町村で日最高気温が更新され、気温上昇の勢いは止まらない。そして熱中症患者も増える中、関東甲信地方には「熱中症警戒アラート」が発せられた。この熱中症警戒アラートは熱中症の予防を目的として、アラートは気温・湿度・輻射熱(地面や建物から出る熱)

輔仁会自転車同好会

新入部員募集中!!

当同好会では現在ツーリング班レース班共に新入部員を募集しております。Twitterにて詳細をご覧ください。下記アドレスやTwitterのDM (@g.cyc)等にてお気軽にご相談して下さい!!

chiri_gakushuin@hotmail.co.jp

部員数
女子 8名
男子 22名
(うちレース班 3名)

証明写真

証明写真に妥協はしない。確かな撮影技術と自然なデジタル修正プロ仕様のヘアメイクでお応えします。

株式会社学院大学
https://g-shinshinukai.jp

卒業衣装を決めるなら。

着付〜ヘアメイク〜記念写真〜返却の全部入り特典も付いてくる『学生バック』がおすすめです。

音楽に触れて

心と体を癒やそう

心と体の繋がりが

新型コロナウイルスの感染拡大の終息の見込みは未だ立っておらず、予断を許さない状況が続いている。そんな中、長引く自粛生活によって溜まったストレスや「コロナ疲れ」や「コロナうつ」が問題となつている。そこで今回は、心と体の関係について紹介していきたい。

心と体の相互作用は強く、ストレスによる体への影響は、自律神経の動きの乱れが原因の一つだ。ストレスを感じると交感神経の活動が活発になり、興奮状態になる。そのことで、呼吸数や心拍数が増えたり、血圧が上がるといった症状が見られるようになり、血行の滞りから肩こりや腰痛、頭痛などの症状も出てくる。

その他、長期的にストレス状態が続くと免疫力が低下し、風邪をひきやすくなったり、治りにくくなるということがある。疲れやすくなったり、疲れが抜けないといった症状も同様である。特に昨今の新型コロナウイルスに感染しては、不明



（大野馨）

変わりつつある日常にストレスを抱えている方も多いのではないだろうか。そこで今回は、身近に実践できる音楽を通してストレス解消方法を紹介する。

他にも趣味でなくても、楽しいと思えたり、リラックスできることを探してみるのが良いだろう。とりあえず音楽を一曲だけ聴いてみる。保存してある写真を眺める、本や雑誌を眺めてみるといったことや、窓や玄関のドアを開けて外の空気を吸うだけでも気分転換になる。

特に、音楽は心と与える影響は大きい。音を聴覚的に認識し、ハート、音韻、旋律などを認知することで、脳の前頭野が活動する。その結果、想像力や集中力が上がり、静かな想像力を伴うリラックス状態が生み出される。

先に見えない世の中で今以上に不安やストレスを感じることが多いが、こうした心理状況は体調にも悪影響を及ぼす。自分の好きな音楽を聴いたり、読書をすることで心掛けることは大切である。

音楽が持つポジティブな効果

音楽を聴いて元気が出た、気分が高まったというポジティブな効果を感じたことがある人は、多いのではないだろうか。ここでは、音楽がストレスを解消し、気分や幸福感を高める効果を持つことについて説明する。

様々な研究から、音楽を聴くことは、ストレスを軽減し、ポジティブな気分を引き起こすという効果が認められている。研究方法としては、音楽の重要な要素であるメロディーやテンポ、感情の変化の関係が

ら音楽の効果を研究する方法などがある。メロディーに関しては、複雑なものよりシンプルなものの方がポジティブな感情や喜びの感情に繋がるとされている。テンポは、速い方が活力や活発な印象を与え、遅い方が落ち着いた印象を与える。リズムが強調され、テンポが比較的早いというところが、元気になる音楽の特徴である。気分を高揚させたいときは、自分の好きな曲の中からこのような特徴を持つ曲を聴くと良いだろう。

さらに、聴くだけでなく、カラオケなどで歌うことも、ストレス発散に繋がりが期待できる。脳全体が刺激され、ドーパミンやエンドルフィンなどの脳内ホルモンが活性化されて、明るい気持ちになれるのだ。ある実験からは、好きな曲を聴いた結果、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールが減り、ネガティブな感情が改善されたことが明らかになった。また、オーストラリアで実施された研究では、音楽イベントへの参加は幸福感を高めるという結果が出ている。

具体的な方法としては、音楽を聴くことは、ストレスを軽減し、ポジティブな気分を引き起こすという効果が認められている。研究方法としては、音楽の重要な要素であるメロディーやテンポ、感情の変化の関係が



（平香月）

ストレスに負けない

この「時世」、他者と会えない寂しさや、当たり前の日常を失ったことから、強い不安を抱き、心身ともに不調を訴える人が多くいるようだ。今回のコラムでは、ストレスを抱えやすい今だからこそ知りた「ストレス解消法」について見ていく。日常生活においては、実践しやすい基本的なストレス解消法に焦点を当て、紹介したい。

社会生活を営む中において、ストレスを感じず生きていくことは難しい。同じ場面に直面しても、捉え方次第でストレスを軽減させることができるのは頭に入れておきたい部分である。

例えば、完璧を目指さず、動く・食事を徹底し、規則正しい生活を営むこと、また、コンサートやフェスなどのイベントで、ただ音楽を聴くよりも、一緒に歌ったり、大きな声を出して盛り上がることもできる。その世界観に入り込むこともできるため、ストレス解消になり幸福感も高まるのである。

今の時代、音楽はパソコンやスマートフォンから簡単に購入、ダウンロードができる。ストレスを解消し、気分を高めることができる自分好みの音楽を気軽に探し、音楽を精神安定等に利用するのも良いのではないかと。また、コンサートやフェスの開催が可能になったとき、実際に参加することも気分転換になるためお勧めである。

い生活を送ることが大切な小学生時代は何度も聞いたであろう「早寝早起朝ごはん」は、元氣な身体づくりの基礎であると言える。また一人でも悩まず、家族や友人、精神科医等に相談する勇氣も大切だろう。

コロナウイルスによる、不安やストレスを抱える人は貴方だけではない。ストレス解消法を実践し、心身ともに健康でありたいものである。

（飯田社）

音楽の知られざるリラックス効果

気分を向上させるばかりでなく、心を落ち着かせる効果があると言われる音楽。それを美意識する人も多いのではないだろうか。実際に、音楽には人のメンタル面に影響を及ぼすことが科学的に証明されている。

ここでは、音楽がメンタル面に作用することに関連して、音楽のリラックス効果について見ていく。

まず、一つのリラックス効果として、成人女性の怒りに対しての作用が確認

されている。日本赤十字病院の看護師である大谷喜美江氏による研究で、成人女性43人を対象としたものだ。43人の女性を二つのグループに分け、一つは音楽を聴かせ、もう一つは聴かせないことでそれぞれの感情が、どのような差が出るかを検証した。検証の結果、音楽を聴いたグループは、聴かなかったグループに比べて、ポジティブな感情の変化が多くみられ、ネガティブな感情の変化は減少したことが分かった。これは女性に限った話になったとしても、良い方向に感情が動くというのには事実である。

二つ目のリラックス効果として、高齢者のメンタル面にもよい作用をもたらすことがわかってきた。

奈良教育大学大学院教育学研究科による研究で、60歳以上の健康高齢者40人を

対象としたものだ。被験者には月に一回の音楽療法セッションを4か月間実施し、その変化を見ようというのだ。

検証の結果、高齢者の生活物質に影響を与えたことにより、抗うつや不安を軽減しているということが分かった。このように、音楽には人の気分を向上させる効果というのがある。研究によっても実証されているのだ。

次に、リラックス効果が期待できる音楽を紹介していきたい。例えば、自分の好きなジャンルがある。当然の話だが、嫌いな曲を聴いても心が休まるわけがない。また、曲調がゆったりとした曲もおすすめである。アップテンポな音楽は逆に気分を高揚させてしまう。さらには、歌詞のない曲も良いだろう。歌詞



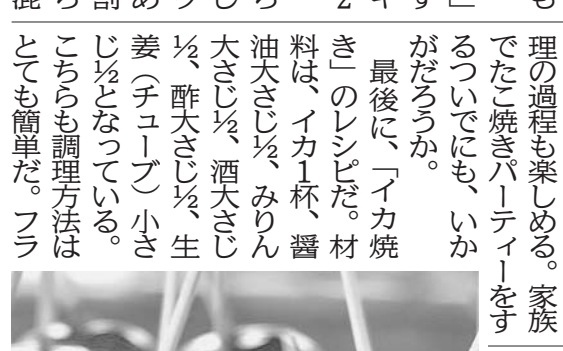
（佐々木亮太）

自宅で味わうお祭り気分

大勢が集まるイベントのできない今年は、夏の風物詩「言える花火大会や盆踊りも開催されず、夏気分を味わえないまま9月を迎えてしまった人も多いのではないかと。そこで、自宅で手軽に楽しめる、手作り屋台フードのレシピをいくつか紹介したい。

まず、定番の「フルーツ飴」。最近ではりんご飴専門店など、お祭り以外でも見かけるようになった。実は自宅でも簡単に手作りできる。材料は、砂糖250g、水50ml、そして好みのフルーツのみ。用意するものは小鍋、竹串、クッキングシート、水で洗ったフルーツ、牛乳、はちみつ、砂糖を入れて再度混

ついでに水でよく固まる温度が火を止める目安だ。あとは、一口大に切り分け竹串に刺したフルーツを鍋にくぐらせ、クッキングシートに置いて固まるのを待って上を返して焼き上げると、中身のフルーツのみずみずしさが美味しく、子どものおやつにもおすすめです。次に「ペーパーカスミア」の簡単なレシピを紹介しよう。材料は、ホットケーキミックス200g、卵2個、溶かしバター（無塩）適量、牛乳120cc、はちみつ大さじ3、砂糖大さじ1。用意するものはボウル、たこ焼き器、竹串である。まず、ボウルに卵を割り入れて混ぜ、牛乳、はちみつ、砂糖を入れて再度混



（元山映紀）

この時期に見ておきたい映画3選

映画には、ホラーからコメディ、実在の人物を描く伝記映画など様々なジャンルがある。外出が制限されているこの夏に、自宅で映画を見た人も多いのではないかと。そこで、この時期にぜひ見ていただきたい邦画・洋画の作品を紹介していきたい。

一つ目は2017年に放映された『ごもつつかい』である。この作品は清水崇氏が監督を務め、滝沢秀明氏が主演に選ばれた。物語は、小さな子供に恨まれた大人たちが次々と死んでいくことから始まる。その中で、この事件を追う新聞記者とその恋人も呪いにかかるといった内容だ。

この作品はホラー映画に分類される。しかし、近年問題視されている虐待も取り上げている。実際に筆者も視したが、暴行を加えられた子供が泣き叫ぶシーンは、虐待の表情を訴えるかのようだった。

『ごもつつかい』はホラー特有のスリルを十分に味わうことができる。また、社会問題についても深く考えながら視聴してみても良いだろう。

次に、三谷幸喜氏が脚本と監督を務めた『記憶にございません』を紹介する。

この作品では、コミカルなシーンが観客の笑いを誘っている。国民から愛されている総理大臣が善良な政治家へと変わっていくのが見どころだ。特に、アメリカ大統領に堂々と意見した場面は、立派なリーダー像を視聴者に見せている。そして、今日の政界の状況を想像しながら見ることで面白くなるだろう。

三つ目は、沖繩戦をアメリカ側の視点で描いた『ハクロー・リッジ』を紹介する。この作品は敵味方問わず兵士の命を救った衛生兵をテーマに製作された。「人は殺さない」という信念のもとで多くの命を救った主人公の姿を視聴者は忘れることができないだろう。

沖繩戦は、米軍にも大きな悲しみをもたらしたことをこの作品を通じ、伝えていく。当時の米軍兵を敵として見るのではなく、同じ人間として見ていくことで、戦争について改めて考えてみてほしい。

（東久保海仁）

独立5団体
学生相談所

★オンラインオープンキャンパス
★総会：毎週火曜日18時～
★仮入所Twitterにて受付
Twitter：@GU_gakusou

Welcome to Gakushuin Univ.
学習院大学 オープンキャンパス

学習院大学新聞社 広告募集中

Contact gakushuinpress@hotmail.com

大学新聞社の新しい仲間も募集中！

Twitter @gakushuinpress Instagram @shinbun_gu

親しみと礼節



弓道部 写真は今年2月末撮影

矢に込めて
心、技、体を極める競技の弓道。人を相手にする競技と異なり、的を相手にする。選手たちは週3日で練習した高い目標を掲げる。弓道部の主将である後藤優太さん(生3)にお話を伺った。

選手たちは週3日で練習した高い目標を掲げる。弓道部の主将である後藤優太さん(生3)にお話を伺った。

主将の後藤さんは、小中高校と弓道部がなく、大学に入ってから弓道部ができた。弓道部の近づくにつれて、弓道という競技の面白さや礼儀の厳しさを学んだ。弓道は、礼儀と集中力が求められる競技だ。弓道部の練習は、礼儀と集中力が求められる。弓道部の練習は、礼儀と集中力が求められる。

新入生の方へ
最後に、新入生に向けて、弓道部のPRをしたい。弓道部のPRをしたい。弓道部のPRをしたい。

抜群のチームワーク
選手たちが練習で出たボールを、卓球のバットでコントロールして打つ。選手たちが練習で出たボールを、卓球のバットでコントロールして打つ。

男子ソフトボール部
選手たちが練習で出たボールを、卓球のバットでコントロールして打つ。選手たちが練習で出たボールを、卓球のバットでコントロールして打つ。

関い動き始める
選手たちが練習で出たボールを、卓球のバットでコントロールして打つ。選手たちが練習で出たボールを、卓球のバットでコントロールして打つ。

最後に
選手たちが練習で出たボールを、卓球のバットでコントロールして打つ。選手たちが練習で出たボールを、卓球のバットでコントロールして打つ。

駿驥過隙



剣士の世界へ

フェンシング部 写真は昨年5月撮影

五輪種目
剣士の世界へ。剣士の世界へ。剣士の世界へ。剣士の世界へ。

良好な部の雰囲気
フェンシング部に入った理由として、「剣で戦うことがカッコよかった。部の雰囲気が和気藹々としていて居心地が良かった」と話す小澤さん。フェンシングの魅力について後藤さんは「ほとんどの人が初心者なので、大学から始める人も大歓迎。練習・大会でやりがいを感じることが多い。1対1がメインなので、チーム戦が苦手な方でも取り組みやすい」と語ってくれた。

部の活動として、週4日の練習(長期休みは週5)に加え、春・夏に3部練習の合宿を行う。「その合宿期間で強くなるか決まる」とも話す。

大会に向けて
今後の目標を、後藤さんは「リーグ戦で男女共に優勝して2部昇格を目指す。また関カレを勝ち抜き、全員でインカレに行きたい」と語ってくれた。

編集長のひとりごと
「追いつけるかコロナ」。追いつけるかコロナ。追いつけるかコロナ。

2020 ミス学習院コンテスト

今年のミス学習院コンテストは一味違うと言ってもらいたい!「I will ...」をテーマにファイナリストたちがコンテストを通してこれからの道を意志や自信をもって歩いていけるように。このコンテストを通して「I will ...」の続きを見つけてほしいと思っています。

No.1
藤戸 友香
国際社会科学科
3年

No.2
小川 奏
哲学科
3年

No.3
伊藤 朱里
ドイツ語圏文化学科
3年

No.4
糸川 菜央
経営学科
3年

No.5
西村 愛
フランス語圏文化学科
3年

11月3日 オンライン開催

学習院大学広告研究会