



湘北短期大学の SDGs について ご紹介するニュースレターです

～発行者からのお知らせ～

23年度から、Webサイト湘北SDGsを開設し、授業や大学全体の取り組みを紹介しています。

ニュースレターでは、Webサイトに掲載した記事の中から、学科の授業や部門ごとの活動を、カテゴリー別にまとめて紹介していきます。

今後とも湘北短期大学は地域に根ざした教育機関として「Think Globally, Act Locally」を合言葉に、社会課題の解決にむけて持続可能な未来の創り手を社会に送り出していきたいと思います。

特別講師の熊野森人先生

公式サイトはこちら
株式会社クマノ



～SSSのプログラム概要～

- 1日目 / 3・4限
大学からはじめるじぶん編集
- 2日目 / 2限
大学生活を充実させるために
2日目 / 3・4限
SDGsを通して世界を知る
- 3日目 / 2限
本のカレンダー（図書館）
3日目 / 3・4限
大学の授業で使うICT
(PC教室)

※2日目と3日目は、クラスによっては順番が逆に設定されています

湘北 SDGs

Think Globally, Act Locally.

2025年度 第11号

(通算第37号)

今回の発行人 築瀬千詠

yanase@shohoku.ac.jp

学校法人ソニー学園 湘北短期大学

生活プロデュース学科・リベラルアーツセンター

〒243-8501 厚木市温水 428 TEL:046-247-3131 FAX:046-247-3667

【授業紹介】

湘北スタートアップセミナーで「じぶん編集」と「利他のこころ」を学ぶ

(2026年2月～3月)

今年も「湘北スタートアップセミナー（SSS）」が開催されました。このSSSは、4月に入学を控えた3学科全ての新生を対象とした初年次教育科目の一つで、3日間で8講の授業と1回のオンライン講座を受講することで入学後にリベラルアーツ科目1単位が付与される正規の授業です。入学前に学内の施設や大学全体の雰囲気になれることはもとより、春から同級生となる様々な高校出身の仲間との友達づくりができる絶好の機会でもあることから、毎年8割以上の新生が受講しています。

大学生活の第一歩を「じぶん編集」から

初日の幕開けを飾ったのは、コミュニケーションディレクター 熊野森人先生（株式会社クマノ 代表取締役）による特別講義「大学からはじめるじぶん編集」です。

1. 「じぶん編集」とは何か

最初に熊野先生から受講生に投げかけられた問いは「なんのために大学で勉強するのか」です。知識を得たり、仲間を作ったり、選択肢を増やしたりしながら「じぶん」という軸を能動的にしっかり作ることが重要、「自分をいくら探しても見つからない」という言葉が刺さりますね。

2. 利他（りた）の5つの効用

熊野先生によると、利他的な行動は、単なる自己犠牲ではなく、自分を助ける強力なツールになります。具体的には、①周囲の「信頼」が貯まり、②相手の立場に立つことで「視点」が増え、③貢献実感により「心の安定」が得られ、④誰かのために試行錯誤することで「スキル」が向上し、⑤結果として新しい「チャンス」が舞い込みます。「人のために」動くことが、巡り巡って自分自身の成長や幸福（Well-being）を最大化させる実利的な戦略です。



3. イメージの「解像度」を上げる

人が行動を起こすためには、対象がくっきりと見える「解像度」の高さが必要です。「おいしそう」「やってみよう」という感情は、対象が鮮明に見えて初めて生まれます。大学生活への不安は、イメージがボヤけていることが原因です。この解像度を上げるための特效薬が「体験」です。頭の中だけで「思う」のではなく、実際に動いて体験することで、自分がそこで活躍する姿を具体的にイメージできるようになり、未来への確信へとつながります。

4. 「思う」から「考える」へのシフト

「思う」は受動的な反応ですが、「考える」は目的を持って情報を処理する能動的な行為です。解像度を高く保ち、新しいことにチャレンジするためには、常に「なぜ?」「どうすれば?」と問い続ける姿勢が欠かせません。恐れずに未知の世界へ飛び込み、体験を通じて得た情報を自分なりに咀嚼し、能動的にアウトプットしていくこと。この「考える」プロセスを繰り返すことで、自分らしい豊かなキャリアを構築していくことができます。



湘北が大切にしている「利他のこころ」

続く「大学生活を充実させるために」の授業では、文字通り大学生活を充実させるために必要な、入学前の心の準備や学びの姿勢をグループワークで確認しあった後、今年から新たに導入された、本学 総合ビジネス・情報学科の北川栄里子講師による「利他のこころ」を考えるプログラムを受講しました。

「利他」とは、決して自己犠牲ではありません。仏教の「自利利他」やアドラー心理学の「他者貢献」という視点を交えながら、「誰かを幸せにすることが、自分自身の幸せ（Well-being）に繋がる」という循環の仕組みを学びました。授業では、キャンパス内での日常的なシーンを例に、身近なところから始められる利他的行動についてグループワークを実施。新入生同士、初対面ながらも「どうすればお互いに気持ちよく過ごせるか」を真剣に話し合いました。

自分を磨くことは、誰かの力になること

熊野先生の「じぶん編集」で得た主体性と、続く授業で深めた「利他の精神」。この二つは、湘北生が社会へ羽ばたくための両輪です。「自分は何のために学ぶのか?」という問いに対し、新入生たちは「自分の可能性を広げ（自利）、それを社会や誰かのために活かす（利他）」という、本学が理想とする Well-being な生き方のヒントを掴んだようです。

本学では、専門スキルの習得と並行して、豊かな人間性を育む「心の教育」を重視しています。自ら考え、他者を思いやり、共に高め合える。そんな「利他のこころ」を持った学生たちが、4月からこのキャンパスでどんな物語を編集していくのか、教職員一同楽しみにサポートしてまいります。

(リベラルアーツセンター 築瀬千詠)

