

2026年度前学期開催予定（5月～9月）

※やむを得ない理由で、開催日・テーマ・担当教員等が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

変更があった場合は「オフィスアワー」のページ等でお知らせします。

【変更情報】 以下のとおり開催予定が変更となりました。ご予約いただいていた方には大変申し訳ございませんが、ご了承くださいませようどうぞよろしくお願いいたします。

・5月13日（水）の時間が**15:00～16:00**に変更（2026.5.13現在）

・6月3日（水）／6月17日（水）／7月1日（水）／7月8日（水）の時間が**15:00～16:00**に変更（2026.5.15現在）

	開催日	開催時間	担当教員	テーマ	主な内容
①	5月 13日 水	12:05～13:05 15:00～16:00	末崎	ライフハックを共有する①	今回のオフィスアワーは学生さん同士の交流を主としています。ということで、これまでのような堅苦しい内容はやめて、カジュアルな内容で交流しましょう！1回目は、「買ってよかったもの」を教えてください。両手鍋、シャワーヘッド、洗濯グッズ、サングラスなど、今までなぜ買わなかったんだ！この素晴らしさを共有したい！というものを披露しましょう。
②	5月 14日 木	14:00～15:00	松本	答案について考えよう（1）	「答案について考えよう」の第1回目です。コミュニケーションが中心のお時間ですので講義形式というわけではありませんが、ご相談の多いテーマについてみなさんと考えてみようと思います。専門的な内容ではありませんが、レポート、科目修得試験、スクリーニング試験などに多少なりともかかわってくるような、答案作成における基本的な注意事項についてお話ししようと思います。興味や関心がある方はどしどし参加してみてください。
③	5月 21日 木	14:00～15:00	内藤	シニアの学び（1） 「シニアの役割」	人生100年時代という概念が普及する中、シニアをキャリアの終わりに位置付けることが難しくなっています。また、日本の労働人口の減少に伴い、シニアの労働参画への期待も増す一方です。社会におけるシニアの役割を再定義し、学び・仕事・余暇をどのようにバランスさせるべきなのか、皆さんと一緒に考えてみましょう。
④	5月 22日 金	15:00～16:00	依田	科目修得試験 記述式攻略オフィスアワー1	2025年度から引き続き、科目修得試験の記述式対策をやります。専門的なテーマではありませんので初めての人も安心して参加してください。オフィスアワーの時間中に記述式問題を解いてもらい、いくつかの解答例とその良し悪しを確認してから、自分の答案を自分で採点します。採点をしていて自分で気づいたポイントなどをその後のグループワークでシェアしてもらいます。問題の内容は都度変え、形式(意見陳述問題・説明問題など)も変更することがあります。2025年度と同じ内容を再度実施することもありますので、2025年度から引き続き参加される方はご注意ください。
⑤	5月 22日 金	17:20～18:20	永山	永山ゼミ（仮）	永山ゼミは「臨床心理学」の概念に関連した内容をあつかう予定です。その他、学業や日常生活で成し遂げたい目標などを共有したりもするかもしれません。コースや学年に関係なく参加することが可能ですが、本学のレポートや試験対策などのテーマについては、ほとんど取りあげません。基本的にはグループディスカッションの実施も予定しておりませんので、ご了承ください。
⑥	5月 27日 水	12:05～13:05	曾我	想いをつむぐオフィスアワー 「はじめの一歩 通信の勉強、何から始める？」	学びへの想いや人とのつながりを大切に、グループワークで気づきを広げましょう。 「学びとライフバランス」— ①家庭・仕事・学業の両立について、②時間管理やモチベーション維持について、 ③参加者同士の「学びの悩み」ミニ交流タイム！など ◆ミニ講義（10分）「通信教育課程の学び方」
⑦	5月 29日 金	14:00～15:00	榊原	ビジネスコミュニケーション①	2026年前学期は、「効果的なビジネスコミュニケーション」を一緒に学習しましょう。様々なビジネスシーンにおいて、簡単に、かつ便利に活用できる「ソーシャルスタイル」を用いて演習を実施します。演習時間の都合で多少終了時間が延長されることがあるかもしれませんが、予めご承知おきください。
⑧	5月 29日 金	16:00～17:00	堀内	本学での学習の進め方について	4月に入学された方、まだあまり学習の進んでいない方、出てみようかなと思っている方、歓迎です。本学での学習について、これていいのかなと迷われている方、不安に思っている方、ご参加ください。ひよっとすると何かヒントが得られるかもしれません。みんなで知恵を出し合しましょう。
①	6月 3日 水	12:05～13:05 15:00～16:00	末崎	ライフハックを共有する②	今回のオフィスアワーは学生さん同士の交流を主としています。ということで、これまでのような堅苦しい内容はやめて、カジュアルな内容で交流しましょう！2回目は「毎日の夕飯のメニュー」をどうやってやりくりしているか教えてください。末崎は比較的料理をしますが、家族の好みや作りやすさなどでメニューがどうしても偏ってしまいます。毎日料理をなさる方々（がいらっしゃれば）はどうやって変化をつけているかについて披露しましょう。
②	6月 4日 木	11:00～12:00	内藤	シニアの学び（2） 「シニアのWill・Can・Must」	限られた人生を考慮すると、シニアは他の世代よりも学び・仕事・余暇の適切なバランスがより重要になります。その上で、シニアはどのように社会からの期待に応えるべきでしょうか。シニアのWill・Can・Mustについて皆さんと一緒に考えてみましょう。
③	6月 11日 木	14:00～15:00	松本	答案について考えよう（2）	「答案について考えよう」の第2回目です。基本的には前回の続きとお考え下さい。コミュニケーションが中心のお時間ですので講義形式というわけではありませんが、ご相談の多いテーマについてみなさんと考えてみようと思います。専門的な内容ではありませんが、レポート、科目修得試験、スクリーニング試験などに多少なりともかかわってくるような、答案作成における基本的な注意事項についてお話ししようと思います。時間が許せばパラグラフ・ライティングなどにもふれてみたいと思います。興味や関心がある方はどしどし参加してみてください。
④	6月 17日 水	12:05～13:05 15:00～16:00	曾我	想いをつむぐオフィスアワー 「仕事・家庭・勉強を両立するコツを見つけよう！」	キャリアの“橋桁”を見つめ、未来につながる一歩を描いてみませんか？ 学びへの想いと、大切にしてきた経験を手がかりに、キャリアの軸や方向性を一緒に探っていきましょう。 ①経験をどのように“橋桁”として活かせるか、②キャリアデザインの基本となる視点やヒントを紹介、 ③少人数での対話を通して「これからの私らしさ」を言語化など ◆ミニ講義①(10分)「キャリアの選択肢を広げる一短大・大学・大学院の違い ほか」
⑤	6月 19日 金	14:00～15:00	榊原	ビジネスコミュニケーション②	2026年前学期は、「効果的なビジネスコミュニケーション」を一緒に学習しましょう。様々なビジネスシーンにおいて、簡単に、かつ便利に活用できる「ソーシャルスタイル」を用いて演習を実施します。演習時間の都合で多少終了時間が延長されることがあるかもしれませんが、予めご承知おきください。
⑥	6月 19日 金	16:00～17:00	堀内	本学での学習の進め方について	4月に入学された方、まだあまり学習の進んでいない方、出てみようかなと思っている方、歓迎です。本学での学習について、これていいのかなと迷われている方、不安に思っている方、ご参加ください。ひよっとすると何かヒントが得られるかもしれません。みんなで知恵を出し合しましょう。
⑦	6月 26日 金	15:00～16:00	依田	科目修得試験 記述式攻略オフィスアワー2	科目修得試験記述式対策の2回目です。専門的なテーマではありませんので初めての人も安心して参加してください。オフィスアワーの時間中に記述式問題を解いてもらい、いくつかの解答例とその良し悪しを確認してから、自分の答案を自分で採点します。採点をしていて自分で気づいたポイントなどをその後のグループワークでシェアしてもらいます。問題の内容は都度変え、形式(意見陳述問題・説明問題など)も変更することがあります。2025年度と同じ内容を再度実施することもありますので、2025年度から引き続き参加される方はご注意ください。
⑧	6月 26日 金	17:20～18:20	永山	永山ゼミ（仮）	永山ゼミは「臨床心理学」の概念に関連した内容をあつかう予定です。その他、学業や日常生活で成し遂げたい目標などを共有したりもするかもしれません。コースや学年に関係なく参加することが可能ですが、本学のレポートや試験対策などのテーマについては、ほとんど取りあげません。基本的にはグループディスカッションの実施も予定しておりませんので、ご了承ください。

	開催日	開催時間	担当 教員	テーマ	主な内容
①	7月 1日 水	12:05~13:05 15:00~16:00	末崎	ライフハックを共有する③	今回のオフィスアワーは学生さん同士の交流を主としています。ということで、これまでのような堅苦しい内容はヤメにして、カジュアルな内容で交流しましょう！3回目は1回目と同様、「買ってよかったもの」を教えてください。紐なしスニーカー、サーキュレーター付きの照明、拡張ディスプレイなど、今までなぜ買わなかったんだ！この素晴らしさを共有したい！というものを披露しあいましょう。
②	7月 8日 水	12:05~13:05 15:00~16:00	曾我	想いをつむぐオフィスアワー 「立ち止まった時こそ考えたい、 私の働き方と学び方」 (動画+対話)」	“動画から学び、対話で深めましょう”。性別に関係なくキャリア形成について気づきを共有しましょう。 ①キャリアの壁についての意見交換(育児、昇進など)、②キャリアと自己実現のバランスについて、 ③参加者同士で“キャリアの悩み・葛藤・希望”を語り合う時間も！ ◆ミニ講義(5分)「ミドル世代のキャリアの曲がり角をどう乗り越えるか」OG/OBのリアル失敗談
③	7月 9日 木	11:00~12:00	内藤	シニアの学び(3) 「シニアのスキル開発」	今日はスキル断絶の時代と言われます。スキル開発の難しさは、全ての世代に共通した学習課題です。他の世代と比較すると、新しいスキルを獲得するのが難しいシニアはどのように「スキル断絶時代」を生き抜くことができるのでしょうか。シニアのスキル開発について皆さんと一緒に考えてみましょう。
④	7月 23日 木	14:00~15:00	松本	答案について考えよう(1)	「答案について考えよう」の第1回目です。5月のオフィスアワーと同様の内容となりますので参加の方はご留意ください。コミュニケーションが中心のお時間ですので講義形式というわけではありませんが、ご相談の多いテーマについてみなさんと考えてみようと思います。専門的な内容ではありませんが、レポート、科目修得試験、スクーリング試験などに多少なりともかかわってくるような、答案作成における基本的な注意事項についてお話ししようと思います。興味や関心がある方はどしどし参加してみてください。
⑤	7月 24日 金	15:00~16:00	依田	科目修得試験 記述式攻略オフィスアワー3	科目修得試験記述式対策の3回目です。専門的なテーマではありませんので初めての人も安心して参加してください。オフィスアワーの時間中に記述式問題を解いてもらい、いくつかの解答例とその良し悪しを確認してから、自分の答案を自分で採点します。採点をしていて自分で気づいたポイントなどをその後のグループワークでシェアしてもらいます。問題の内容は都度変え、形式(意見陳述問題・説明問題など)も変更することがあります。2025年度と同じ内容を再度実施することもありますので、2025年度から引き続き参加される方はご留意ください。
⑥	7月 24日 金	17:20~18:20	永山	永山ゼミ(仮)	永山ゼミは「臨床心理学」の概念に関連した内容をおつかう予定です。その他、学業や日常生活で成し遂げたい目標などを共有したりもするかもしれません。コースや学年に関係なく参加することが可能ですが、本学のレポートや試験対策などのテーマについては、ほとんど取りあげません。基本的にはグループディスカッションの実施も予定しておりませんので、ご了承ください。
⑦	7月 31日 金	14:00~15:00	榊原	ビジネスコミュニケーション③	2026年前学期は、「効果的なビジネスコミュニケーション」を一緒に学習しましょう。様々なビジネスシーンにおいて、簡単に、かつ便利に活用できる「ソーシャルスタイル」を用いて演習を実施します。演習時間の都合で多少終了時間が延長されることがあるかもしれませんが、予めご承知おきください。
⑧	7月 31日 金	16:00~17:00	堀内	統計の勉強の仕方	統計の勉強の仕方について、情報提供します。統計の授業をするわけではありません。このオフィスアワーに出ても標準偏差とは何か、信頼区間とは何か分かるわけではありませんのでご注意ください。グループワークでは何に困っているのかや、こんな勉強したよといった事例を共有しましょう。
①	8月 5日 水	12:05~13:05	末崎	ライフハックを共有する④	今回のオフィスアワーは学生さん同士の交流を主としています。ということで、これまでのような堅苦しい内容はヤメにして、カジュアルな内容で交流しましょう！4回目は2回目と同様、「毎日の夕飯のメニュー」をどうやってやりくりしているか教えてください。末崎は比較的料理をするのですが、家族の好みや作りやすさなどでメニューがどうしても偏ってしまいます。毎日料理をなさる方々(がいらっしゃれば)はどうやって変化をつけているのかについて披露しあいましょう。
②	8月 6日 木	14:00~15:00	松本	答案について考えよう(2)	「答案について考えよう」の第2回目です。基本的には7月の第1回の続きとお考え下さい。また6月のオフィスアワーと同様の内容となりますので参加の方はご留意ください。コミュニケーションが中心のお時間ですので講義形式というわけではありませんが、ご相談の多いテーマについてみなさんと考えてみようと思います。専門的な内容ではありませんが、レポート、科目修得試験、スクーリング試験などに多少なりともかかわってくるような、答案作成における基本的な注意事項についてお話ししようと思います。時間が許せばパラグラフ・ライティングなどにもふれてみたいと思います。興味や関心がある方はどしどし参加してみてください。
③	8月 13日 木	11:00~12:00	内藤	シニアの学び(4) 「スキルの磨き方」	シニアの強みの一つは、長い人生の中でさまざまなスキルを発揮してきたことです。しかし、変化の激しい今日、スキル習得を重視するあまり、それを時代の変化に合わせて磨き直されず、死んだスキルとして放置されてしまうことが多いようです。それらを磨き直し、生きたスキルとして活用することは、シニア時代の働き方において大切になります。自分たちが保有しているスキルをどのように磨くことができるのか、皆さんと一緒に考えてみましょう。
④	8月 19日 水	12:05~13:05	曾我	想いをつむぐオフィスアワー 「私は何を大切に学んでいるのか」	自分の価値観・得意なこと・大切にしたい働き方など、自己理解を深める小さなワークに取り組みながら、未来の選択肢を広げていきましょう。 ①自己理解の基本(価値観・強み・興味)をわかりやすく紹介、 ②日常の経験から「私らしさ」を見つけるミニワーク ◆ミニ講義①「通信教育課程での学びの傾向について紐解こう！」 ◆ミニ講義②「傾聴と対話(対話技法)ー対話の基本はアクティブラーニング」
⑤	8月 21日 金	14:00~15:00	榊原	ビジネスコミュニケーション④	2026年前学期は、「効果的なビジネスコミュニケーション」を一緒に学習しましょう。様々なビジネスシーンにおいて、簡単に、かつ便利に活用できる「ソーシャルスタイル」を用いて演習を実施します。演習時間の都合で多少終了時間が延長されることがあるかもしれませんが、予めご承知おきください。
⑥	8月 21日 金	16:00~17:00	堀内	統計の勉強の仕方	統計の勉強の仕方について、情報提供します。統計の授業をするわけではありません。このオフィスアワーに出ても標準偏差とは何か、信頼区間とは何か分かるわけではありませんのでご注意ください。グループワークでは何に困っているのかや、こんな勉強したよといった事例を共有しましょう。
⑦	8月 28日 金	15:00~16:00	依田	科目修得試験 記述式攻略オフィスアワー4	科目修得試験記述式対策の4回目です。前期最後の記述式対策です。専門的なテーマではありませんので初めての人も安心して参加してください。オフィスアワーの時間中に記述式問題を解いてもらい、いくつかの解答例とその良し悪しを確認してから、自分の答案を自分で採点します。採点をしていて自分で気づいたポイントなどをその後のグループワークでシェアしてもらいます。問題の内容は都度変え、形式(意見陳述問題・説明問題など)も変更することがあります。2025年度と同じ内容を再度実施することもありますので、2025年度から引き続き参加される方はご留意ください。
⑧	8月 28日 金	17:20~18:20	永山	永山ゼミ(仮)	永山ゼミは「臨床心理学」の概念に関連した内容をおつかう予定です。その他、学業や日常生活で成し遂げたい目標などを共有したりもするかもしれません。コースや学年に関係なく参加することが可能ですが、本学のレポートや試験対策などのテーマについては、ほとんど取りあげません。基本的にはグループディスカッションの実施も予定しておりませんので、ご了承ください。

	開催日	開催時間	担当 教員	テーマ	主な内容
①	9月 7日 月	14:00~15:00	松本 内藤	答案について考えみよう (コラボ企画)	「答案について考えてみよう」のコラボ企画です。「答案について考えてみよう」の総集編です。2人の教員によるコラボ企画です。皆さんと一緒に答案について考えてみましょう。
②	9月 9日 水	12:05~13:05	末崎 曾我	ライフハックを共有する⑤	今回のオフィスアワーは学生さん同士の交流を主としています。ということで、これまでのような堅苦しい内容はヤメにして、カジュアルな内容で交流しましょう！5回目は、上半期で集まったライフハックを振り返ります。「あの回で知った〇〇を試してみた。よかった／悪かった／こうすればいいかもetc…」など、試してみた感想を披露しあうもよし、新情報として聴くもよし、とにかく自分たちのQoLを上げ、ウェルビーイングな人生の糧となる小さな一歩のきっかけを作っていきましょう！
③	9月 25日 金	14:00~15:00	榊原 堀内	本学での学習の進め方 (総集編)	本学で単位を取得するためには、レポート/科目修得試験/スクーリング等でそれぞれ効果的な学習を進める必要があります。ここでは、学生の皆さんの様々な学習に対する工夫策を共有したいと思います。グループワークで他者と学習方法の共有ができる方の参加をお待ちしています。
④	9月 25日 金	16:00~17:00	永山 依田	わたし×マネジメント	「能率」および「中」の概念の理解を深めることを目的とします。みなさんの日常生活のエピソードを伺いながら、自分自身が活動的になっている瞬間を再考します。※この内容は永山・依田が担当したSC「能率の考え方～」「産業能率大学と～」で扱った内容と重複する部分がありますので、ご承知の上参加してください。