

## H20年度 実施プログラム

- 4月16日(水)・23日(水) 食育プログラム  
「朝食ちゃんと食べてますか? -簡単朝食試食会(和食編)-」
- 5月9日(金) 食育プログラム  
「金沢風情を楽しもう -和菓子作りと抹茶で金沢体験-」
- 5月30日(金) アカサス・セミナー  
「我が国における感染症対策 -麻疹を中心に-」
- ▲ 6月17日(火) 自分を見つめるプログラム  
「コミュニケーションについて学ぼう -自己理解とコミュニケーション体験-」
- 6月20日(金) アカサス・セミナー  
「金沢風情を楽しもう -水引細工の魅力-」
- 6月2日(月)から6月30日(月) 食育プログラム  
「食事バランスサポート(栄養相談)」
- ◆ 6月24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)、  
7月1日(火)、2日(水)、3日(木)4日(金) 救急講習会  
「救急蘇生法と熱中症対策 -AEDの使い方を含めて-」
- 7月7日(月) 食育プログラム  
「金沢風情を楽しもう -加賀野菜を使った料理教室-」
- ▲ 7月10日(木) 自分を見つめるプログラム  
「対人援助のための基本姿勢 第2回」
- 7月11日(金) アカサス・セミナー  
「大学における安全衛生を考える -危険予知トレーニング-」
- ★ 8月6、7日(水、木) 集中講義 健康論実践3  
「自己発見のためのグループワーク」
- ★ 8月7、8日(木、金) 集中講義 健康論実践1  
「救急蘇生と安全な大学生活」
- 10月8日(水) 食育プログラム  
「朝食ちゃんと食べてますか? -簡単朝食試食会(野菜たっぷりスープ)-」
- 10月15日(水) アカサス・セミナー  
「最近話題のメタボってなあに?」
- ◎ 10月9日(木)、23日(木) 運動プログラム  
「ボディシェイプ・ヨガ」
- 10月16日(木) 食育プログラム  
「大学祭模擬店出展者のための食品安全衛生」

- ▲ 11月6日(木) 自分を見つめるプログラム  
「自分の知ってる自分、知らない自分」
- 11月7日(金) 食育プログラム  
「自炊応援「風邪予防のバランス料理教室」
- ▲ 11月20日(木) 自分を見つめるプログラム  
「うってなあに? -こころの健康状態をセルフチェック-」
- ◎ 11月12日(水)、26日(水) 運動プログラム  
「ピラティス」
- 11月25日(火) アカサス・セミナー  
「若者の性に関する健康問題」
- 12月5日(金) アカサス・セミナー  
「全人的医療とこころのケア」
- ◎ 12月10日(水)、18日(木) 運動プログラム  
「アクティブエクササイズ」
- 12月16日(火) 食育プログラム  
「クリスマスケーキを作って食べよう」
- ▲ 12月19日(金) 自分を見つめるプログラム  
「音楽を媒介とした自分との出会い -サウンドワークの体験-」
- 12月22日(月) アカサス・セミナー  
「クリスマスの贈りもの -音楽家の語りと演奏-」
- ★ 12月24、25日(木、金) 集中講義 健康論実践2  
「生活習慣病を食事から考える」
- ◎ 1月8日(木)、22日(木) 運動プログラム  
「エアロビクス」
- ▲ 1月15日(木) 自分を見つめるプログラム  
「夢分析」
- 1月23日(金) 食育プログラム  
「金沢風情を楽しもう -かぶら寿しと金澤の伝統食-」
- ◇ 2月5日(木)、9日(月) アカサス・インターンシップ  
「ビジネスマナー・コミュニケーションセミナー」
- ★ 2月12、13日(木、金) 集中講義 健康論実践1  
「救急蘇生と安全な大学生活」
- ★ 2月16、17日(月、火) 集中講義 健康論実践2  
「生活習慣病を食事から考える」



各プログラムの実施内容は、学生支援 GP ホームページに掲載しています。

[Http://hsc.ad.kanazawa-u.ac.jp/sgp/index.html](http://hsc.ad.kanazawa-u.ac.jp/sgp/index.html)

## 金沢大学学生支援GPプログラムの感想（H20年度GPプログラム参加者673名の回答一部）

### 食育プログラム

いつもすぐ食べられるものしか買わないので一手間加えられた料理はやっぱりおいしいと思いました。  
300円でこんなに色々やれてすごくお得で感動しました。来年も参加したいです。食べもの関係のプログラムだったら参加したいです。  
このような機会はこれからも活かしてほしいと思います。他の人が普段どんなものを食べてるのか興味があるので献立交流会などひらいてみてはどうでしょう。  
こういう体験をもっと宣伝してほしい。また、和菓子作りたいです。  
テーマに興味を持って来た。実際作れたりお茶を立てることができて良かったです。他学部の人と交流することができて良かったです。  
加賀野菜を使った料理は石川にいる間にチャレンジしたかったので良い機会になった。授業でもこんなに大人数のことがないので新しい感じがして楽しかった。  
やっぱり大人数で一緒に作って食べることはとてもいいです。また、参加しますね。  
ポトフが一番好きです！2位は白いスープ、3位卵のスープ4位ジュリアンスープ。スープにきゅうりは新鮮でした。  
久々に美味しく野菜を食べることが出来ました。  
かぶら寿司というものを最近まで全く知らなかったが、今日詳しく知ることができてよかった。また角間の里で聞くことによりより雰囲気が出て良かった。

### 運動プログラム

きつかったですけど面白かったです。  
ダンスがあったらやりたいです。  
とっても楽しかったです。自分の運動不足を感じました。  
身体のみならず、心もとてもすっきりと爽快になりました。心の健康にも非常に良かった。また参加したい。  
とても楽しくエクササイズできました。護身術とかやりたいです。  
初めてヨガを体験できたので良かったです。もっといろいろしてみたい！！  
肩こりが治りました。  
男性が増えたら嬉しい。

### 自分を見つめるプログラム

もう少し長く出来ればいいと思います。何回かのコースになっていて、もう一度この参加者の方々とお会いしたいです。  
いつもとはまったく違う環境に身をおいたのですが、思っていたより楽しめて知らなかった自分の一面を知れた。  
いろいろな学部の方がいらしているなのでその方の感想を聞くこともでき、プログラムとしても学生としてだけではなく一人の人としてとても役に立ちましたありがとうございました。  
うつ病について正式な知識を今まで持っていなかったので、色々なケースや程度があること、そのほか色々なことを知れて良かったです。  
クイズ形式、グループ形式で話し合う機会は様々な意見や考えが聞けてとても良かった。  
こういう珍しい体験ができて嬉しかったです。こんなワークがあるんだと新鮮でした。  
自分の夢を分析するのに必要な知識がほしくて来ましたが、その知識も得るだけでなく色々な人のお話も楽しめて本当に良かったです。

### アカンサス・セミナー

感染症に対して本当に勉強になり自分の意識も変わったと思います。このような機会を設けてくださりありがとうございました。  
せっかくなので教えていただいたので忘れたくないです。  
HPV予防ワクチンがあるなど先端の情報が聞けて大変ためになった。  
これまでに性教育は受けてきたけど、改めて自分の性生活について見直すことができてよかった。  
スピリチュアルペイン(こころの奥の痛み)について考えさせられました。ただそばにいること、耳を傾けることで患者さんの心情に変化が見られることがわかりました。ありがとうございました。  
メタボについて深く学ぶことができたので、良かったです。  
アヴェ・マリアを聴くと泣きたくなくなるのはなぜかなと思いました。歌もピアノも素敵でした。  
演奏に泣けるくらい感動しました。素敵な冬休みのスタートを体験させていただき誠にありがとうございました。

### アカンサス・インターンシップ

試用期間のこと等、就活の時点で教えられないことが聞けて良かったです。  
社会人としての行動や試用期間についてなど知らないことを学べたので良い機会だったと思います。  
自己管理や意識の大切さについて学べたので良かったです。  
一般常識が大切で、自分に無理し過ぎないことが重要だと思った。  
参加形式で楽しかったです。

### 救急講習会

自動車学校でやったことを思い出しました。「本番」に出会ったら、ちゃんとできるようにしたいです。  
スポーツサークルなので、足をつったり、捻挫をした際の応急処置方法などを知りたい。  
身近な人の助けが必要だと感じた。