

様式 4

平成 27 年度 学術振興基金助成による成果報告書

平成 27 年 10 月 29 日

学 長 殿

所属部局・職名 総合教育研究センター・教授

申 請 者 名 五十嵐 敦

助成事業の区分 (該当するものに○印)	研究協力に関する事業 (学術出版・叢書・ 学会等) 学術振興に関する事業 (学生・事務職員・その他の特別事業)
事業名	日本キャリア教育学会第 33 回研究セミナー
事業実施期間	平成 27 年 6 月 20 日
成果の概要	<p>標記の事業を 6 月 20 日に福島県福島市のコラッセふくしまで開催した。北は北海道から南は岡山まで全国から参加者があり約 60 名であった。</p> <p>テーマは「異領域からキャリア教育を考える」で、基調講演は「睡眠の科学—生活現象への科学的アプローチとは何か—」で江戸川大学教授の福田一彦先生に依頼した。睡眠に関して、最近の研究動向やさまざま知見を提供していただいた。睡眠に関しては科学的な装いで誤った情報も多くなか、進路選択や職業生活についても同じような思い込みや個人的な体験が平気で語られることがある。こうした状況で生活環境のマネジメントが重要であり、規則正しい生活の構築が先決であることが指摘された。</p> <p>話題提供では、「若者のキャリア形成と生活リズム—睡眠リズムと学校・職場適応の問題—」というテーマで、同じ江戸川大学准教授の浅岡章一先生に依頼した。心身の健康にとって重要な睡眠が、学校間移行や学校から職場への移行時に乱れやすく、そのことは生活適応の問題になっていることなどがデータに基づき紹介された。睡眠問題が不安やうつにつながることから、こころの問題とかいう前に睡眠教育の必要性が指摘された。</p> <p>その後、フロアとの質疑応答や活発な意見交換が行われた。キャリア形成において、日常生活から問い直される必要性を再確認したセミナーとなり、参加者からは好評を得ることができた。</p> <p>会場では、福島大学の様々な取り組みについてパンフレットなどの配布とともに紹介し、広報も行った。</p>

日本キャリア教育学会第 33 回研究セミナー

2015 年 6 月 20 日（土） 13：30～

会場 コラッセふくしま 会議室

テーマ『異領域からキャリア教育を考える』

13：00～13：30 参加者受付

13：30～ 開 会

13：40～14：50 基調講演

「睡眠の科学—生活現象への科学的アプローチとは何か—」

江戸川大学 教授 福田 一彦 氏

（休憩 10 分）

15：00～16：00 話題提供

「若者のキャリア形成と生活リズム—睡眠リズムと学校・職場適応の問題—」

江戸川大学 准教授 浅岡 章一 氏

16：00～16：40 意見交換

16：40 閉 会

主催；日本キャリア教育学会 共催； 同 北海道東北地区部会
福島大学

本事業は、福島大学学術振興基金助成事業として支援を受けました。

本日はありがとうございます。「福島」の地にお集まりいただき感謝申し上げます。
キャリア形成とは「生活をつくること」、であれば眠りも大切なキャリアではないでしょうか。そのような思いをもとに企画してみました。

