

BILANC

ビランク

公益財団法人 私立大学退職金財団
広報誌 通巻97号
2019年11月28日発行

vol.20

●『BILANC』20号
のあゆみ

特集 人生のゴールデンタイム活用術 朝活で伸びる人、 伸び悩む人

- 今日から実践！
「早起き」メソッド
- 無理なくはじめる
スケジュールリング法
- 午前のスッキリ頭で
取り組む3つの仕事

巻頭	高等教育の発展を応援するため挑戦し続けます	3
特集	人生のゴールデンタイム活用術 朝活で伸びる人、伸び悩む人	
	▶ 今日から実践! 「早起き」メソッド	4
	●石川和男(時間管理コンサルタント)	
	▶ 無理なくはじめるスケジュールリング法	6
	●池田千恵(株式会社朝6時 代表取締役社長)	
	▶ 午前のスッキリ頭で取り組む3つの仕事	8
	●松浦弥太郎(「くらしのきほん」主宰)	
Focus	『BILANC』20号のあゆみ	
	▶ 企画紹介	10
	▶ 財団の動き	12
	▶ 読者アンケート結果レポート	13
連載	未来を拓く学校人 [第7回] 明学の“今”を伝えて50年 学生と大学をつなぐ広報誌	14
	●明治学院大学 総合企画室 広報課	
	維持会員通信	17
	▶ 研究成果を地域住民と共有／麻布獣医学園	
	▶ 女子学生に向けた多様なサポート／鶴学園	
	▶ 伝統を新しい世代に受け継ぐ／北海道科学大学	
	▶ 企業と連携し学習の場を提供／神戸学院	
	▶ 「ものづくり」の担い手を育成／新潟工科大学	
	▶ 子どもたちの未来を育む／渡辺学園	
	働き方新潮流 [第4回] 変革の時代に探る「労働」の意義	20
	●村山 昇(キャリア・ポートレートコンサルティング代表)	
	産学連携最前線 [第3回] 東筑紫学園／資さんうどんオリジナルレシピ	22
Report	▶ 新任責任者・担当者説明会を開催	23
	▶ 令和元年度退職金等に関する実態調査報告書を発行	

BILANC(ピラंक)とは、“つり合い”“均衡”を意味する「バランス」の語源となったラテン語で、当財団と維持会員が、バランスを保ちながら、ともに歩んでいきたいという思いを込めています。

表紙: Denis Linine / Shutterstock.com (スイス・チューリッヒのリマト川) 裏表紙: contrse / Shutterstock.com
他、掲載イラストの一部は、Shutterstockのライセンス許諾により使用しています

高等教育の発展を応援するため挑戦し続けます



BILANC(ピラंक)は、おかげさまで創刊20号を迎えました。これもひとえに皆さまのご理解・ご協力の賜物と感謝しております。

BILANCとはBALANCE(バランス)の語源となるラテン語です。「当財団の活動に興味・関心を持っていただきたい」「当財団と維持会員が、バランスを保ちながらともに歩んでいきたい」という思いから、公益財団法人に移行した2013(平成25)年に、旧広報誌「私大退職金財団報」を刷新し

て創刊し、当財団と学校法人の活動をインターネットにも広く公開しております。

来年には刷新前から数えて100号を迎えます。今後も日本の高等教育を支える私立の大学、短期大学、高等専門学校の活発な活動に関する情報や、皆さまのお役に立つ情報を、役職員が一丸となって発信すべく、さまざまなことに挑戦してまいります。引き続きご参加・ご支援のほど、よろしくお願いいたします。



小原芳明理事長を中心に財団役職員一同(2019年9月財団事務所にて)。

人生の「ゴールデンタイム」活用術

朝活で伸びる人、伸び悩む人

誰にも等しく訪れる「朝」の魅力と、その影響力とは。
早起きが苦手な人でも朝活に取り組める方法を3人の識者に伺いました。

今日から実践！ 「早起き」メソッド

時間管理コンサルタント 石川和男



(いしかわ・かずお) 建設会社総務部長・大学講師・時間管理コンサルタント・セミナー講師・税理士と5つの仕事を掛け持つ。セミナーでは「時間管理」や「リーダーシップ力」などについて講演。近著に『G+PDCA勉強術』（明日香出版社）、『すごい朝時間術』（総合法令出版）他多数。

資格試験合格に向け 早起きして勉強

自分の時間を使い、「資格取得などの勉強をしたい」「仕事のスキルアップを図りたい」と考える社会人が増えています。ところが、学生時代と違って自分の時間を確保するのが難しいため、途中で諦めてしまう人も、少なくないのです。その主な原因は、仕事が終わった後の時間を充てていること。休日以外に、まとまった時間を得るに

は一見、オーソドックスな方法のようですが、激務のビジネスパーソンにとって、夜型は破綻しやすく、1年後などの長期目標を掲げてもなかなかうまくいかないのです。

例えば、夜は勉強会や職場の懇親会に顔を出すなど時間がとれない理由は多々ありますし、疲労が蓄積しています。共働きであれば、さらに家事や育児の負担も重なり、「いざ、勉強しよう」と思ったら、すでに真夜中。疲れ果てた体に鞭を打ち、机に向かうと「そのま

ま寝てしまった」という経験は少なくないはずです。

多忙な社会人が自分の時間を確保するシンプルな方法はなんでしょうか。それは「朝、早起きすること」。朝はギリギリ、夜はグダグダから脱却するのです。仕事が始まる前の時間なら誰にも邪魔されず、やりたいことに専念できます。それに朝は、出社時間が控えているので時間を有効活用しようと自然に集中力もアップします。

早起きのメリットは、それだけではありません。朝は、前日の疲労が回復しているので、エネルギーも全開。同じ1時間でも、朝と仕事終わりを比べると、効率がまるで違います。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針2014」でも、「人間が十分に覚醒して作業を行うことが可能なのは、起床後12～13時間が限界であり、起床後15時間以上では酒気帯び運転と同じ程度の作業能率まで低下する」とされています(図表①参照)。つまり、朝起きたら重要な案件を優先的に処理すべきなのです。

実は私自身も、朝のほうが資格試験の勉強がはかどることに気づき、早起きを実践するようになりました。

した。その結果、建設会社に勤めながら、宅地建物取引士や税理士の資格試験に合格できたのです。各界の成功者の中にも早起きを習慣にしている人が多く、例えば、カレーハウスCoCo壱番屋の創業者である宗次徳二氏は、「早起きは三文の得ではなく『3億の得』」と断言しています。

適正な睡眠が 早起きへの第一歩

とはいえ、「ただでさえ毎日睡眠時間が足りないのに、どうやって早起きすればいいの?」と、疑問を抱く人も多いと思います。しかし、ちょっとした工夫をするだけで、誰でも早起きできるコツがあるのです。

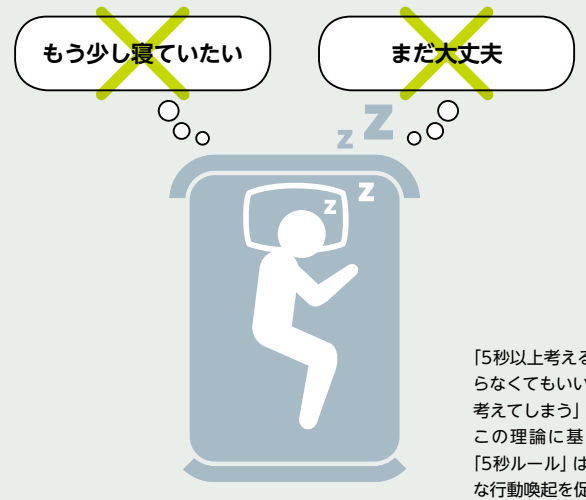
一つめは、ぐっすりと眠ること。自分の時間を作るために、「睡眠時間を削ろう」と考えてはいけません。まず自分にとって最適な睡眠時間を把握し、起床時間から逆算して、適正な就寝時間を割り出しましょう。例えば、7時間睡眠の人が午前6時に起きようとするれば、午後11時までに必ず就寝するのです。できる限り、仕事が終わってから就寝までに行う作業は、必要最低限とするのが得策です。

良質な睡眠のために、なるべく決まった時間に就寝するほうが寝付きも良くなるので、帰宅途中の「居眠り」を我慢し、休日も「寝だめ」をしないように注意しましょう。ただし、疲れて眠気を催しているようなら、すぐに就寝してもかまいません。代わりに、その分早く起きることのほうが良いでしょう。

同じ睡眠時間なら、眠りの質も高めるのがベスト。1日のうち、楽

強い目的意識があれば、早起きはそれほど苦にならなくなる

図表② メル・ロビンス氏の「5秒ルール」



しかったこと、嬉しかったことを思い出してみるとスムーズに入眠することができます。寝つきが悪くなるので、就寝前の3時間、カフェインが含まれるコーヒーや紅茶は飲まないようにします。アルコールも眠りの質を低下させるので、就寝前の飲酒はおすすめできません。ブルーライトも脳の覚醒作用があるといわれており、寝る直前までPCやスマートフォンを必要以上に見ることは控えましょう。

「5秒ルール」で すぐに起床できる

そしてもう一つのコツは、すっきりと目覚めること。それにはまず「5秒ルール」を身につけましょう。これは、米国のTV司会者であるメル・ロビンス氏が提唱した「やると決めたら余計なことは考えず、5秒以内に実行する」というもの(図表②参照)。朝目覚めたら、二度寝の誘惑が襲う前、つまり5秒以内に寝床から飛び出すのです。実際、寝起きが悪かった高校生の息子にこの「5秒ルール」を教えたところ、

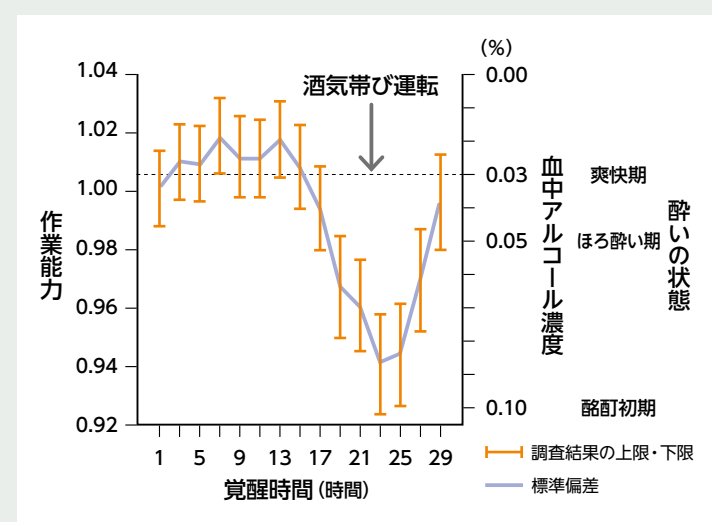
ろ、以前と比べて格段に寝起きが良くなりました。

寝床から起きたら、すぐに日光を浴びましょう。そうすれば、脳内ホルモンの働きで、脳が活性化されます。それから、目覚まし時計の音は、あらかじめ設定されているものよりも「鳥の声などの環境音楽」や「明るく、元気になる曲」をセットするのも一つの手(ただし、悲しい思い出が蘇るような曲は避ける)。

「夢を叶える!」といった強い目的意識があれば、早起きはそれほど苦にならなくなります。夢は小さな目標から始め、それを徐々に大きくしていくのです。作業の成果によってご褒美でメリハリを付けるのも効果的。少しの取り組みでも、ご褒美をもらえるように設定し、作業興奮を呼ぶことで、行動を継続できるようになるのです。

ご紹介した早起きのノウハウを、ぜひ今夜から試してみてください。自分だけの「朝のゴールデンタイム」が手に入ることでしょ。そして、朝の時間をフル活用して、あなたの人生がより有意義になることを、心より願っております。

図表① 作業能力と覚醒時間の関係



13時間を過ぎたあたりから作業能力は大きく低下していき、飲酒をしていなくても酔酲と同様の状態になる。Dawson & Reid, Nature 1997、アルコール健康医学協会「飲酒の基礎知識」をもとに作成。

朝活で伸びる人、伸び悩む人

無理なくはじめる
スケジュールリング法

株式会社朝6時 代表取締役社長 池田千恵



(いけだ・ちえ) 株式会社朝6時代代表取締役社長。外食企業、外資系コンサルティング会社を経て、2009年に『朝4時起き』で、すべてがうまく回ります!! (マガジンハウス) を刊行。早起きによる思考整理／情報発信／時間管理／目標達成手法を著書や講演、企業研修などで紹介した実績をもとに、株式会社朝6時を創業。

「30分の早起き」
それも立派な朝活

「朝活って4時起きとか、5時起きでしょ。私には無理」

そんなふうに、気後れしてしまう人は少なくないでしょう。しかし、いつも起きている時間より30分だけ早く起きて、自分のための時間をとることも立派な朝活です。現在、私は朝4時に起きていますが、「4時」という時間にたどりつくまでには、5時半起きや6時半起きなど、その時々によって試行錯誤を繰り返してきました。

また今のスタイルが絶対だとは思っておらず、今後の生活状況に合わせて、起きる時間も変化させていこうと考えています。つまり、朝活のために起きる時間は

人それぞれで、その人のニーズで朝活が必要か不要かを考えれば良いのです。無理をして4時に起きたことで体調を崩し、仕事がおろそかになってしまっは本末転倒ですからね。朝活する目的も人によって違いますから、一概にこれが正解というものはありません。ですので、これから紹介するスケジュールも、あくまで一つの型だと考え、これを基準に自分流のやり方を探っていきましょう。

また、自分流のスタイルが見つかったらパターン化することも大切です。早起きするのは誰でもつらいもの。「余計なことを考えなくても身体が動く」ようにするわけです。

ここまでの前提を踏まえた上で、若手社員や共働き夫婦など、ケー

ス別に朝活のポイントについて説明していきましょう。

to doリストをつくり
優先順位をつける

若手社員は、慣れない仕事に悪戦苦闘してしまい、気力も体力も消耗しがちです。そんなときは、起きるのがだるくて1分でも長く寝たいというのが正直な気持ちでしょう。そこで、いつもより30分だけ早起きして1日をどう過ごすか、スケジュールを組み立てるところから始めてみてはいかがでしょうか。

仕事の全体像を俯瞰してとらえることが難しい若手のときは、目の前の仕事に追われているうちに1日が終わってしまうことも。反対に、ひと通り仕事に慣れてくると、ダラダラと時間を使うようになってしまうこともあります。いずれも時間を有効に活用できていないことが問題です。そこで、出勤前の30分を使ってその日に何をするのか、タイムスケジュールとto doリストを作成し、かつ優先度をつけて色分けしましょう(図表①参照)。私の場合は、緊急で重要度が高いものは緑、緊急ではないけれど重要度の高いものには赤、毎日ルーティンでやるべきことは青、自分でなくてもできることなど、優

スタイルが見つかったらパターン化することも大切

図表① to doリスト色分け見本

- 緊急で重要度が高いもの(食いぶち)
- 緊急ではないが重要度の高いもの(種まき)
- ルーティンでやるべきこと(日課)
- 自分でなくてもできること(思いつき)

視覚的にわかりやすくすることで、今日やるべきことが一目瞭然。好きな色を使ってスケジュール帳を彩り、モチベーションアップに。

先度がもっとも低いものは黒を使っています。赤色は、将来のため(中長期の計画など)に仕込んでおくべき活動だと考えてください。たとえば、半年後を見据えた企画を考える時間とかですね。私はこれを「種まき時間」と呼んでいます。こういった思考を使う作業は、脳がフレッシュな朝が適しています。

毎日やるべきことを明確にして実行したものをチェックしていくクセをつけると、一手先、二手先を見据えながら行動するようになるため、効率よく仕事をこなす力がついてきます。密度の濃い仕事ができるようになり、精度も向上するのです。すると、仕事であればほど時間に追われていたのが嘘のように、プライベートな時間を持てるようになります。睡眠時間をしっかりとれるようになり、生活のリズムが整ってくるので、より早起きできるようにもなるでしょう。ここまでくれば、資格取得など自分のための勉強やジョギングといった運動をする時間も持てるようになるはずですよ。

「松竹梅」で
朝のイライラを予防

共働き夫婦の場合は、ゆとりをもって夜を過ごすための仕込み時間として朝を活用するのはどうでしょうか。夕食の下準備をしたり、前日の洗濯物をたたんだり、これだけのことで帰宅後の家事が半減できます。夜、自分の時間をもつこともできますし、パートナーと会話をするすることで、翌日の英気を養うこともできます。逆に、帰宅後の家事が苦ではないなら、朝を自分の時間にあてましょう。私の場合

朝活が習慣化できると、人生をコントロールしている感覚になる

図表② 「松竹梅」で見る朝活スケジュール



「松竹梅」と三段構えにしておくことで、イライラも減少。子供の世話をすることも立派な朝活の一つ。

は、シャワーを浴びて気分をさっぱりとさせ、ゆとりをもってお化粧するだけで、「今日も1日頑張るぞ」という気力がわいてきます。

ただし、お子さんがいる場合など予定通りにいかないこともあるはずですよ。自分と一緒に起きてしまったり、なかなか出かける準備をしづらかったり。そんなときのためにも、バックアッププランとして「松竹梅」の3パターンを用意しておくことをおすすめします(図表②参照)。たとえば、予定通り起床し、理想のパターンで身支度・朝活できたときを松。掃除・洗濯くらいなど、朝活を途中まで終えたところで子供が起きてしまったときを竹。子供と一緒に起きてしまったときを梅。といった具合です。また、中断されたらイラッとするような予定をいれないのも吉。あらかじめ朝活できないパターンを入れておき、最悪のパターンを想定しておくことで朝のイライラ

を防ぎます。最初にもいいましたが、スケジュールは一つの型でしかありません。そのため、時間で行動を管理するよりも、to doを目安に時間を割り当て、柔軟に管理したほうが取り組みやすいかもしれません。「5時に起きて1時間資格の勉強をする」ではなく、「毎朝、参考書を5ページ進める。そのためには1時間早起きする必要がある」というように、「すべきこと」から起床時間を考えるのです。このほうが、目的が明確になり、気持ちも前向きになりやすいはずですよ。まずは、達成目標を80%(1週間のうち5日できたらOKなど)くらいの気持ちで挑戦してみてください。朝活が習慣化できると、自分で人生をコントロールしている感覚を得られます。これが自信やポジティブさを生み、日々の生活を一層生き生きとしたものにしてくれるはずですよ。

朝活で伸びる人、伸び悩む人

午前のスッキリ頭で
取り組む3つの仕事

「くらしのきほん」主宰 松浦弥太郎



(まつうら・やたろう) 2005年から9年間、『暮しの手帖』の編集長を務めた後、2015年にウェブメディア「くらしのきほん」を立ち上げる。現在は(株)おいしい健康の共同CEOを兼任。暮らしや仕事における楽しさ、豊かさ、学びについての講演や執筆などを行う。中目黒のセレクト書店「COW BOOKS」代表。

心身が活性化する
朝は意思決定に最適

僕は毎朝4時台に起床するのが習慣にしています。起きるとシャワーを浴びてから着替え、仏壇にお線香をあげ、コーヒーか紅茶を飲んだらすぐに家を出ます。オフィスに着くのは6時ぐらい。自家製のグラノーラに豆乳をかけて朝食を取り、新聞に目を通したら7時には仕事を始めています。

こうした生活スタイルになってもう20年以上。早朝から取り組みたい仕事はいろいろあります。

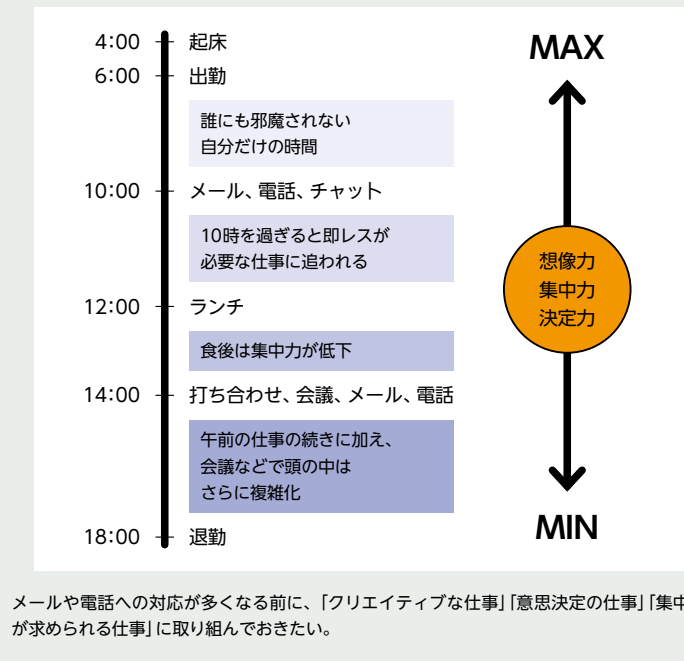
まず一つは、クリエイティブな

仕事。朝は脳が活性化されているのでアイデアが浮かびやすく、起きた瞬間からいろいろ頭に浮かんで、朝食を取りながらメモすることもあります。朝はクリエイティブな仕事をするのに最適な時間帯なのです。例えば、原稿の執筆なら午後は2時間かかってしまうものが、頭が冴えている朝なら15分で書いてしまう。そのぐらいの違いがある「勝負の時間」なのです。

二つめが意思決定の仕事。頭の中でこんがらがっていた事柄が、一晩寝るとシンプルに整理されて自然と答えが見えてくるのです。重要な案件は特に、意識的に朝ま

朝はクリエイティブな仕事をするのに最適な時間帯

図表① 午前10時を過ぎると頭の中は複雑化する



で待つってから答えを出すようにしています。

そして三つめが、集中力を求められる仕事です。早朝は電話やメール、社内のチャットも入らないので、コミュニケーションに気を取られずに仕事に打ち込めます。自分の時間を確保できるという点も、僕にとっては大きなメリットなのです。

このように、生産性が高く、仕事を効率よく進められるのが朝の時間。逆に、お昼を過ぎると次第に自分のスペックは落ちていくので、会議や打ち合わせ、人に会うなど、さほど集中力を必要としない業務を入れるようにしています。人が1日に使えるエネルギーには限りがありますから、それに合わせて仕事を配分していくのが僕のスケジュールの組み方。自分の体力を考慮しながら行動を考えると、スポーツに通じるものがあります(図表①参照)。

「時間を追い越す」
ことで心にゆとりを

もちろん、時間にゆとりが生まれるのも早起きの効果でしょう。僕はもともと時間に追われるのが苦手。「時間を追い越す」ぐらいの感覚で行動するのがちょうどいいのです。時間に余裕があれば心に

も余裕が生まれて、物事に自発的に取り組むことができるからです。

そもそも仕事というのは、納期などの約束事だらけです。その約束は、相手に決められるより自分で決めたほうが積極的に取り組めるのではないのでしょうか。例えば、書類の作成をする場合、「明日の16時までお願いね」と相手に決められるとやらされている感がつきまとい、作業しても楽しくありません。一方、「明日の16時に提出します」と自分から“約束”して実行できれば達成感と自信が生まれ、自分のキャリアにもなります。やられる“指示待ち”になるのでなく自分から進んでやる。そのためには、時間と心にゆとりを持たせることが大切なのです。

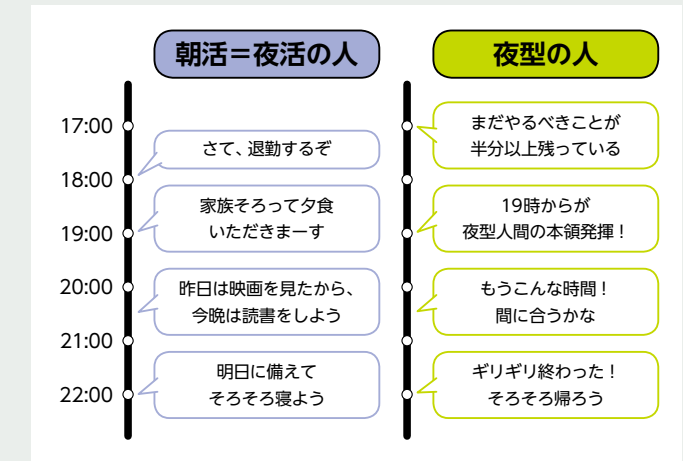
僕の場合、朝起きてからの生活パターンは旅行の時以外、まったく変わりません。休日でも同じように5時前に起きて、午前中はオフィスで仕事をします。普段と違うのは、帰宅時間が早くなることぐらい。規則正しい生活をしていると、体調や気分などコンディションの変化にも繊細になります。いつもと違うと気づけることで深刻になる前に対処でき、健康管理に役立つのです。

朝型の生活パターンで
日々の暮らしが充実

さらにもう一つ、朝型のメリットには、夜の時間を有効に使えることもあります。実を言うと、僕が朝型の生活スタイルになったのは、家族と一緒に夕食を取りたいため。今日あった出来事などを話しながらゆったりと食卓を囲むのが、僕にとって一番リラックスできる幸

自分で決めて実行することで、達成感とキャリアアップになる

図表② 朝活は夜活でもある



「朝の時間」を有効に使うことは「夜の時間」を計画的に使うことにもつながる。

せなひとときなのです。娘が一人暮らしを始めて妻と2人の生活になった今も、この時間はとても大切なのです。

夕食は19時と決めています。その時間に席に着くには、遅くとも18時にはオフィスを出なければなりません。それまでに仕事を終わらせるには……と逆算していった結果、早起きが自然と習慣化したのです。

『暮しの手帖』の編集長時代も、この生活パターンは譲りませんでした。編集の仕事は夜型の生活になりがちですが、僕は一度も残業をしたことがないのです。編集部員も同様です。残業がなくなれば、仕事の後に映画を観たり、展覧会に行ったり、本屋さんに寄ったり、レストランで食事をしたりと、日々の暮らしに感動する機会を増やすことができます。そうやって毎日を満たされた気持ちで生活している人こそ、良質なメディアをつくられます。夜中まで仕事をして家へは寝に帰るだけ。そんな不健康で、生活に余裕のない人が素敵な暮らしをテーマにした本をつくるの

は、読者に不誠実だと思ったのです(図表②参照)。

編集部員たちはおそらく最初は戸惑ったでしょう。でも、どんな仕事の先にも“人”がいると考えます。仕事に誠実であるために他人を不快にさせない当たり前の身だしなみであったり、1日を大事にするためにコンディションを整えて午前をしっかり和働くことであったり、そんなカルチャーが会社に浸透して、結果として発行部数を伸ばすことにつながりました。

もちろん、編集者でなくても、仕事以外のなにかに興味を持ち、探究する時間を持つことは大切です。人生が豊かになるばかりか、人の輪を広げることもできます。実際、なにかに詳しい人は話しても楽しく、周りから声がかかる機会は確実に増えます。世の中に求められれば、成功の道が開けることもあるのです。

いつもより1時間早く起きて行動し、朝の時間をうまく活用する。それだけで、仕事だけに留まらず、1日の暮らし全体がより一層、充実するように思います。

『BILANC』20号のあゆみ

私立大学退職金財団が発行する広報誌『BILANC』は、今回で20号を迎えました。それを記念して、この特集では過去に行った企画や、創刊からこれまでの財団の動きなどをご紹介します。

企画紹介

■ 座談会

当財団では維持会員・私学団体の方々と、情報共有や意見交換を目的に座談会を実施しております。「基幹システムに関すること」「大学ブランド力」など、幅広く議題として取り上げています。その様子を具体的な事例とともにご紹介しています。



2013年実施の座談会「現行システムの問題点と新システムに対する期待」。

■ t-マネージャ導入

現在維持会員にご利用いただいている新システム「t-マネージャ」は、ネットワークを利用して申請等を行うことができるWebサービスです。

新システムの開発、切り替えにあたっては「掛金の請求と退職資金の交付にかかる期間の短縮」「システム関連運用経費の圧縮」「維持会員、財団双方の事務省力化」の三本柱を掲げました。この中でも「システム関連運用経費の圧縮」は、すべての維持会員が新システムに移行することで、その効果を最大限に引き出すことができます。事務の省力化はもちろんのこと、年間の運用経費の圧縮は、掛金率の抑制を通じて維持会員の負担軽減につながりました。また、新機能や定期的な更新についても随時ご案内しました。



第3号に掲載された見開き告知。

■ 業務説明会

1982(昭和57)年より、事業の概要や事務手続などをご説明するために業務説明会を開催し、情報公開に加え、維持会員担当者向けのセミナー(人事制度等)を開催し、さまざまな情報を提供しております。

BILANCでは、説明会の内容や維持会員担当者向けのセミナーの様子を誌面でご紹介しています。第8号では、IPA(独立行政法人情報処理推進機構)の「情報セキュリティにおける、さまざまな脅威と対策」、第14号では、早稲田大学の枝川義邦教授の「モチベーションを高める脳のしくみ」の講演について、ご紹介しました。



第14号に掲載された早稲田大学、枝川教授による講演の様子。

■ 未来を拓く学校人

当財団への登録対象である「教職員」の皆さまにスポットを当てた企画です(第14号スタート)。さまざまな分野で活躍する教職員(主に職員)の方を取材し、その取り組みをご紹介します。



第1回にご登場いただいた國學院大学、財務部の皆さま。

■ 私立大学等の今を聞く

経営者や識者の方に、私立大学等が行う人材育成についてお話を伺う企画です(第15号スタート)。人材育成にはじまり、就職・再就職など「出口」に着目している取り組み等をご紹介します。

第17号にご登場いただいた
恵泉女学園大学、大日向雅美学長。



■ 法律基礎講座

維持会員の皆さまと退職金や労働に関する情報を共有すべく、弁護士等に法律改正や基礎知識などのお話を伺い不定期で掲載しています。

■ 維持会員通信

BILANCでは、維持会員の情報共有の場となるべく、第2号から維持会員の皆さまの特色ある活動(地域連携や学部新設などの取り組み)を投稿形式で募集、毎号ご紹介させていただいております。第20号までで142の維持会員の活動をご紹介しました。

■ 特集企画

- ▶ 第4号「数字から見た総務・人事部門の今とこれからの課題」一般企業における総務・人事部門の課題アンケート結果
- ▶ 第5号「近年の学校法人の経営課題や人材育成、人事・給与制度のトレンド」東狐貴一氏
- ▶ 第6号「選ばれる大学になるための大学ブランディング戦略とは」中村美穂氏
- ▶ 第8号「大学におけるリスク管理と広報活動の重要性」駒橋恵子氏、「学校法人で働く多くの高齢者が将来も意欲的に働ける環境に」深澤理香氏
- ▶ 第9号「今、私立大学に求められる ダイバーシティ・マネジメントとは」谷口真美氏
- ▶ 第10号「大学のダイバーシティ最前線」前川孝雄氏、片桐由起子氏、小川仁氏、藤山新氏、横山正見氏
- ▶ 第11号「AIと人間が共存して教育・運営する大学を目指す」船戸高樹氏
- ▶ 第12号「大学の競争力強化につながる ダイバーシティ・マネジメント」入山章栄氏、「AIへの向き合い方が今後の大学の在り方を左右する」船戸高樹氏
- ▶ 第13号「キビキビ、サクサク。先送り主義にサヨナラ!『職場を変える3つの習慣』」枝川義邦氏、中尾ゆうすけ氏、高橋信也氏、「AIに勝つ人、負ける人の分岐点」梶谷通穂氏
- ▶ 第14号「仕事で絶対に困らないコミュニケーションの極意『万能(会話術)入門』」豊田義博氏、渡部卓氏、高城幸司氏、「人工知能に勝つ『地頭力』の鍛え方」梶谷通穂氏
- ▶ 第15号「ポジティブ脳になるコツ、教えます『〈哲学〉のちょっとイイ話』」小川仁志氏、貫成人氏、畠山創氏
- ▶ 第16号「今日から生き方リニューアル! 実践的『道徳』思考」亀田達也氏、中村俊裕氏、稲好智子氏
- ▶ 第17号「99%の人が知らないバイリンガルの新常識」神林サリー氏、田浦秀幸氏、「ポジティブ思考でモチベーション急上昇!!『イキイキ職場のつくり方』」木谷光宏氏
- ▶ 第18号「その“思い込み”正しいですか?『価値観』総点検」柴田裕之氏、成瀬まゆみ氏、江守正多氏、「デキる学校のSNS & Web サイト新戦術」落合正和氏
- ▶ 第19号「“おいしい人生”のお供に 超一流の『教養』」出口治明氏

財団の動き

年度	理事会での主な決議内容(業務執行関連)	理事長
2013 (平成25)	公益財団法人に移行 ① 平成24年度事業報告・決算、平成25年度事業計画・予算、退職資金交付業務に関する電算システムの切替え ② 理事の辞任に伴う後任者、評議員の辞任に伴う後任者の選任 ③ 平成26年度事業計画・予算、内部統制システムに関する基本方針の制定	福井直敬 (武蔵野音楽学園理事長) (第8回理事会まで)
2014 (平成26)	④ 平成25年度事業報告・決算、退職資金交付業務方法書等の一部改正(準備資産、t-マネージャ関連)、交付率の見直し方針 ⑤ 理事の辞任に伴う後任者の選任 ⑥ 平成27年度事業計画・予算、交付率の改正方針及び第10次掛金率の基本方針、退職資金交付業務方法書施行細則の一部改正(趣意訂正)	仙波憲一 (青山学院大学学長) (第14回理事会まで)
2015 (平成27)	⑦ 平成26年度事業報告・決算、退職資金交付業務方法書等の一部改正(交付率の改正、第10次掛金率) ⑧ 理事候補者の提案 ⑨ 理事長の選定、常務理事の選定 ⑩ 平成28年度事業計画・予算	酒井正三郎 (中央大学学長) (第20回理事会まで)
2016 (平成28)	⑪ 平成27年度事業報告・決算 ⑫ 評議員の辞任に伴う後任者の選任 ⑬ 平成29年度事業計画・予算、利息等蓄積額の取扱い	小原芳明 (玉川学園理事長)
2017 (平成29)	⑭ 平成28年度事業報告・決算 ⑮ 理事長の選定、常務理事の選定 ⑯ 第11次掛金率の設定に関する検討 ⑰ 平成30年度事業計画・決算、第11次掛金率の基本方針	
2018 (平成30)	⑱ 平成29年度事業報告・決算、退職資金交付業務方法書等の一部改正(第11次掛金率) ⑲ 平成31年度事業計画・決算	
2019 (平成31、令和元)	⑳ 平成30年度事業報告・決算 ㉑ 理事長の選定、常務理事の選定	

※丸数字は何回目の理事会での決議内容かを示します。

※各理事長の括弧書きの役職は、当財団理事長就任時のものです。

※評議員会は、事業報告・決算、役員・評議員の選任、報酬等について審議し、これまでに17回開催されました。

■ 主な制度の変更内容など

▶ 電子申請システムの運用開始

退職資金申請システム(t-マネージャ)が稼働(2014(平成26)年11月)。その後もアンケート等に基づき、改修を重ねています。

▶ 交付率の選択制の適用開始

交付率を基準交付率等3つから選択して適用(2016(平成28)年4月)

▶ 掛金率の改正

掛金率	第9次	第10次	第11次
1000分率	123	119	120.1

※第10次より補正掛金率の算定に掛金蓄積割合(F値)を導入

▶ 信用格付でAA(安定的)を取得

2014年から2016年まで3年間の(株)格付投資情報センター(R&I)による格付理由

- ・掛金率を柔軟に見直し、収支を長期的に安定
- ・厳格で保守的な財務運営方針
- ・運用資産がほぼ国債(満期保有)
- ・事務体制を整備・強化し、不正リスクを抑制
- ・事業基盤(私立大学等)の安定性が非常に高い

▶ Webサイトをリニューアル

セキュアでより使いやすくデザインを一新し、スマートフォンでの閲覧に対応しました。



読者アンケート結果レポート

より充実した紙面作りのために、第19号で「BILANC読者アンケート」を実施しました。お忙しい中ご協力いただき、誠にありがとうございました。

実施時期：2019(令和元)年8月3日～9月10日／BILANC 第19号 読者アンケート

調査対象：維持会員事務担当者、関係団体ほか 回答方法：インターネットまたはFAX

アンケートでは、第19号で印象に残った記事やこれまでの企画で興味をもった記事、今後特集して欲しいテーマ等を伺いました。これまで特集した企画のなかで、興味をもった記事(複数回答)の1位は人事給与制度で41%、2位以降は退職手当・労働関係(36%)、大学ブランディング(34%)、職場の習慣(31%)、コミュニケーション(27%)、教養・知識(23%)でした。

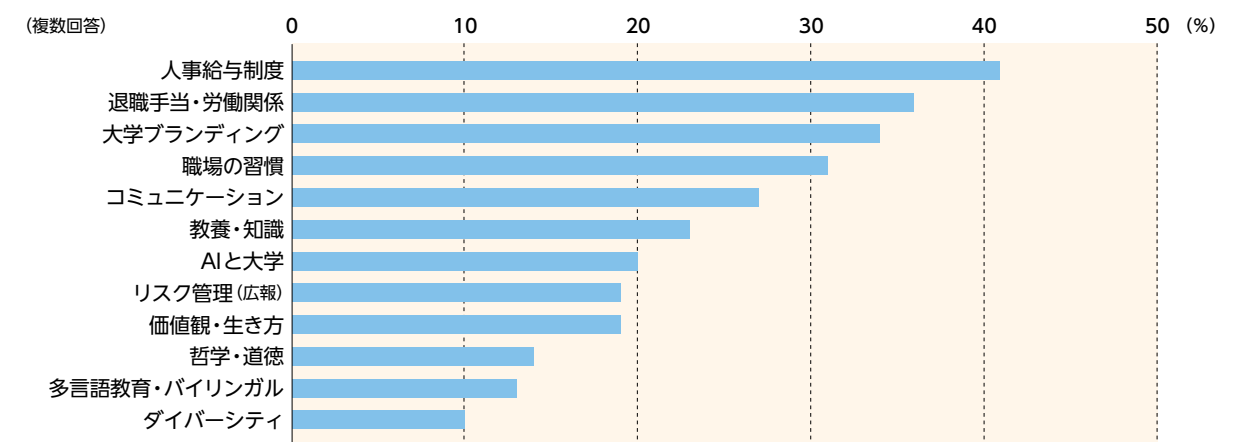
人事給与制度は、第5号で特集し、事務効率化や経費節減のための人事給与制度の近年の傾向・トレンドなどについて、経営コンサルタントの東狐貴一氏にお話を伺いました。また、退職手当・労働関係につい

ては、第10号から第12号まで顧問弁護士の小林弁護士に基礎や注意点を伺いました。あわせてご覧ください。

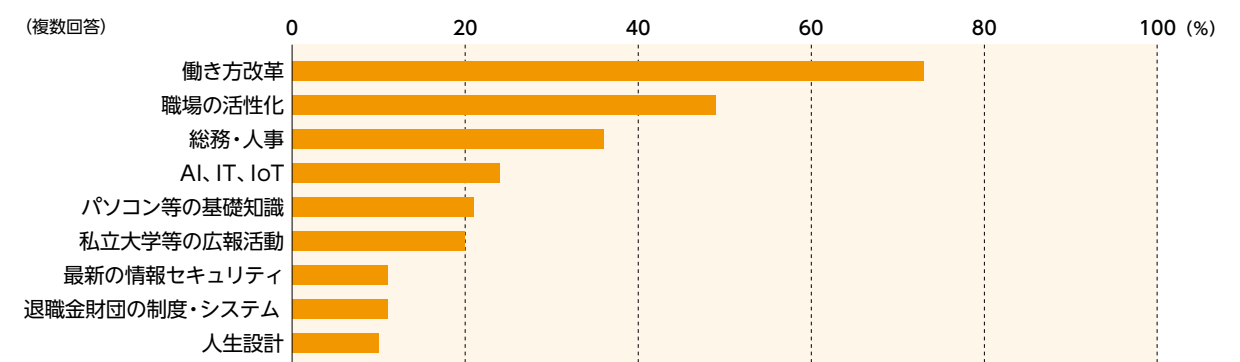
今後BILANCで特集してほしいテーマ(複数回答)は、働き方改革が最も多く73%、2位以降については職場の活性化(49%)、総務・人事(36%)、AI、IT、IoT(24%)、パソコン等の基礎知識、私立大学等の広報活動でした。

今後もアンケートでご回答いただいた働き方改革や人事給与制度をはじめ、皆さまの参考となるようなさまざまな企画に挑戦して参りますので、ご意見・ご要望をお寄せください。

■ これまでの企画で興味をもった記事



■ 特集してほしいテーマ



明治学院大学

総合企画室 広報課



『白金通信』を運営する広報課の職員と学生広報委員。

明学の“今”を伝えて50年 学生と大学をつなぐ広報誌

激動の時代に創刊した 大学と学生の言論の場

明治学院大学は、1863年にJ.C.ヘボン博士が創設した英学塾「ヘボン塾」を起源とし、1887年に東京・白金の地に開設された文系総合大学です。その大学の広報誌『白金通信』が、2019年7月1日発行の夏号で通算500号を達成し、50周年を迎えました。これほど長く続く広報誌は日本全国の大学広報誌の中でもあまり類を見ませんが、どのような経緯で誕生したのでしょうか。

「1969年の創刊当時、日本は学生運動の真っ只中にあり、明治学院大学も例外ではありませんでした。そんな中、大学と学生のオープンなコミュニケーションから、より良い関係を築いていこうと『白金通信』は創刊された」と聞いています。

激動の時代、開かれた言論の場、両者の意見交換の場として用いられ、抗議や要望のやり取りも誌面には見られました」

そう話すのは、明治学院大学広報課・主任として『白金通信』の編集に携わる圓道弘子さん。バックナンバーを紐解くと、創刊号に「新しい大学の創造を志向し、相たずさえて建設のため前進する」と記されており、時代の流れと広報誌の役割の変化を実感したと言います。

現在の編集方針について、小室和子さん（広報課課長）は、「学生に大学を好きになってもらいたいという思いは今も昔も変わりません。明治学院大学の教育理念である“Do for Others（他者への貢献）”を感じてもらえるよう、満足度の高い冊子を届けたいと思っています。私自身も学生時代、『白金通信』の読者の一人だった

たので、今こういった立場で携われることに喜びを感じながら、大学・学生のことを第一に考えて取り組んでいます」と答えてくれました。

職員と学生が一体となり 大学の魅力を発信

当初はタブロイド版月刊紙だった『白金通信』は、2007年4月に季刊化し、雑



『白金通信』第1号と、この秋に発行された最新号（501号）。現在に至るまでの歴史を感じ取ることができる。

誌版にリニューアルされました。1万8500部を印刷し、毎号、在学生と保証人（保護者）、教職員に配布しています（学外の希望者は年間購読することも可能）。

「年に1回のアンケートでは、おおむね好評をいただいています。『知っている学生が出ていた』『自分が取り上げられて嬉しかった』などという感想が多く寄せられます。活躍している学生を取り上げることで大学に興味や親近感を持ってもらえるのはすごくいいことだと思います」（圓道さん）

現在の『白金通信』の制作を担っているのは、広報課の職員2名と学生広報委員と呼ばれる学生たち。どのような分野に興味のある学生たちが、何名ほど集まっているのでしょうか。

「学生広報委員は、毎年4月に募集し、今年は計62名が登録しました。情報発信に興味がある人、マスコミ関係に就職を希望している人など、積極的な学生が多いですね。毎号、企画ごとに担当する学生が企画会議を開いてどんなテーマにするかなどを決めています」

そう教えてくれたのは、主に学生企画のページを担当する広報課の濱口尚子さんです。

「基本的に、学生たちが主体的に取り組むページと、職員が制作するページとで分け、学生企画と呼ばれる特集ページや授業・ゼミ・サークル紹介、データベースなどを学生が担当します。デザインと表紙撮影は明治学院のブランディ

根底にあるのは、 大学と学生の相互理解と “Do for Others”

総合企画室 広報課 課長 小室和子さん



ングを熟知してくれている外部のデザイン会社とカメラマンに依頼していますが、基本的にすべての工程を学内で担っていることも、他大学の広報誌にはあまりない特色かもしれません」

学生の意見を尊重しつつ 制作の鍵を握る職員

企画会議では学生の意見ややりたいことを尊重していると言います。「大学広報誌」という媒体の性質を踏まえた上で、一体どのような視点を持って判断しているのでしょうか。

「例えば、おいしいお店を紹介したい場合、スマートフォンで探せばすぐに見つかるような情報を誌面に掲載しても大学広報誌としての特色に欠けてしまいます。どんなテーマでも、キャンパスのある地域とのつながりを大事にすると、自分の足で調べてみるとか、明治学院の学生の声を拾うということを念頭に置いて企画を進めてほしいと伝えています。トレンドを盛り込みつつも、単なる宣伝に終始することなく、どうしたら

明治学院の学生にとって有益かつ面白いページにできるか、私たちも学生も常に考えています」

学生の意見や自主性を尊重するために、学生とのコミュニケーションも欠かせないと話します。

「学生は授業やサークル活動、就職活動などで忙しいため、スケジュール管理にはいつも苦労していると思います。もちろん、こちらの締め切りも厳守しなくてはなりませんが、日頃からコミュニケーションをとって状況を把握するよう心がけ、相談しやすい関係を築くことを何よりも大切にしています」

普段の学生を知るための コミュニケーションツール

苦勞のかいあってか、『白金通信』は大学と学生の「今」を切り取り、学生に寄り添う広報誌として定着。また、デザイン性に優れた雑誌を紹介する書籍のなかで、唯一、大学広報誌として取り上げられたこともあります。そうやって次第に学外からの評価も得られるようにな

明治学院大学の 今一番大事なことを 正確に伝えていきたい

総合企画室 広報課 主任 圓道弘子さん



大きな反響を呼んだ学生企画「明学生が考えたSNSのための5つの合言葉」。かわいらしいイラストと、分かりやすい合言葉で、広報誌とは思えぬ仕上がりに。

り、思いがけず注目を集める機会もあったそうです。

「特に反響が大きかったのは、477号(2014年12月発行)で学生が企画した『明学生が考えたSNSのための5つの合言葉』。新聞社から取材依頼があったり、高校の教材にしたいという要望を受けたりしました」(圓道さん)

「受験生からの人気も高いですね。オープンキャンパスでも、多くの方が持ち帰ってくださっています。学生生活のリアルな情報を得られる重要なツールとして見ていただけていると思います。キャンパスライフについては大学案内にも載せていますが、『白金通信』は“より普段の学生の様子や取り組みが分かる情報誌”です。これを見て明治学院に入学し、学生広報委員になった学生もいます。最初は不慣れだった学生が一人で取材も執筆もこなせるようになったり、企画会議の中で学生同士が意見をまとめることができたり、学生の成長を実感できるのが職員のやりがいです。また、学生にとっては、授業やサークル活動とは違う活動の場があることで、多様な交流や自己成長の機会につながっています」(濱口さん)

「正直なところ、新入生の中には、明治学院は第一志望ではなかったという学生もある程度います。最初は期待せずに入学してきた学生が4年間を過ごし、卒業する頃には“いい大学だった”と思えるように貢献していきたいと思っています」(小室さん)

紙媒体のメリットを生かし 50年先の未来へ

WebやSNSの需要が高まり、情報のスピードが求められている昨今、効果や効率性を考えて、紙からWebに移行する広報誌も少なくありません。この動きは、商業誌でも同じく起きていることで

トレンドを盛り込みつつ

学生にとって

有益となる誌面づくりを

総合企画室 広報課 濱口尚子さん



あり、数々の雑誌などが休刊に追い込まれたり、Webへの移行を余儀なくされたりしています。

また、より速さや身近さ、受け取る側の気軽さを意識してTwitterやInstagramなどのSNSに重点を置く大学や、企業も増えてきました。この先を見据えたとき、広報誌そのもののあり方も見直される時期にきています。

「紙はWebサイトと違って、どのページがどのくらい見られているのかわかりませんし、情報の速報性という点でも圧倒的に負けてしまいます。紙とWebの連動、情報の住み分け、発信頻度の問題など、現在も試行錯誤の最中です。ただ、私たちがそうだったように、50年後の学生や職員が今の『白金通信』を読んで、この時代はこうだったんだと知る手掛かりになるかもしれない。その時のためにも、明治学院大学の“今一番大事な

こと”を“正確に伝えること”に心を砕いていきたいと思います」(圓道さん)

「願わくは、学生が卒業して10年くらい経ったある日、本棚に残っていた『白金通信』をふと見つけて読み返してほしい。そして、何かほんわかった温かい気持ちになってもらえたらうれしいです」(小室さん)

ソーシャルメディアが台頭する時代においても、紙媒体のメリットをうまく生かしている明治学院大学。50年もの長い間、『白金通信』が続いている理由には、さらに50年後の教職員・学生に向けた想いがありました。

広報媒体という枠に収まることなく、大学の“今”を切り取り、歴史を記録する役目を果たす。これからも、大学の今を後世に伝えていく開拓者であり続けてほしいとの願いを込めて、『白金通信』の今後の動向に注目です。

学校散歩

レンガと木が美しい 文化財「明治学院記念館」

明治学院の白金キャンパスに建つ3つの歴史的建造物のうちの一つが「明治学院記念館」です。1890年に、神学部校舎兼図書館として建設されたアメリカ・ネオゴシック様式の2階建て建物で、現在は小チャペル(礼拝堂)、歴史資料館、事務室、会議室を備えています。明治学院の1期生であり、校歌を作詞した島崎藤村が図書館(現在の2階大会議室)を利用し本を読んでいた。



記念館前には、アンネ・フランクを偲んでつくられた「アンネのバラ」が。礼拝堂の中に入ると、ステンドグラスから美しい光が差し込む。



維持会員通信

MEMBERS



最先端の 研究成果を 社会へ発信

▶ 法人名 麻布獣医学園

▶ 大学名 麻布大学



サイエンスカフェに先立ち、7月は国際シンポジウムが行われました。

麻布大学では8月4日に、学内のカフェテリアさくらで、サイエンスカフェ「麻布大学が取り組む最先端の科学研究〜ヒトと動物の健康社会をめざす動物共生科学〜」を開催しました。サイエンスカフェは、文部科学省が取り組む私立大学研究ブランディング事業の1つで、今年で3回目を迎えました。

本イベントは、受験を控える中高生、近隣住民、ペットが大好きなファミリーなど、さまざまな人が無料で参加できるイベントです。麻布大学の最先端研究領域「ヒトと動物の健康社会をめざす動物共生科学」のなかの3つの研究分野を、本学の教員が紹介した後、カフェタイムと称して参加者全員で自由に語り合う時間が設けられました。

3つの研究分野については以下のような紹介がありました。まず、菊水健史教授(獣医学部・動物応用科学科)は「ヒトとイヌの動きを長期的にセンサーなどで計測しつつ、獣医医療による人間の健康も同じく計測しな

がら、人間と犬のつながりを支える遺伝基盤を解明する」。次に上家潤一准教授(獣医学部・獣医学科)は「さまざまな機能障害を引き起こすといわれているアミロイド(異常たんぱく質)について、ほ乳類のAAアミロイド症を比較し、共通する病態からヒトのAAアミロイド症の原因遺伝子を明らかにする」。そして、阪口雅弘教授(獣医学部・獣医学科)は「乳児期にペットを飼っていると、学童期に気管支喘息になる確率が低くなる。アレルギー抑制細菌の発見は、アレルギーの新規治療法の開発につながる。また、犬を飼うことで児童の健康を促進していることを科学的に証明したことで、犬と人間による共生社会がまた前進した」と具体的な事例とともに紹介されました。

最新の研究分野を伝える場でもあり、難解な言葉や話題もありましたが、後半のカフェタイムには先生方に直接身近なことを質問することができ、参加者にとっても有意義な時間になったことと思います。

企業と連携し 新たな学習の場を 提供する

▶ 法人名 神戸学院

▶ 大学名 神戸学院大学

神戸学院大学では“未来をつくる子どもたちの創造性を高めたい”という想いから、大丸神戸店と協働で、2017年より「もともちこども大学」を開校しています。

この事業は、同店との「地域社会の活性化と生涯学習の振興に関する包括連携協定」に基づいて実施しており、今年度も「ココロもからだも元気になる食育レッスン」「もともち こどもマルシェ」など、複数のプログラムを開催。

8月18日には薬学部の科学クラブが「もともちこども大学 神戸学院サイエンスLab.」と題する夏休み特別企画を大丸神戸店1階のメインステージ前で行いました。この企画は「科学の楽しさを知ってもらいたい」という想いから薬学部生が考案。当日10人の学生が参加し、「聴診器をつかって心臓の音を聞いてみよう」をはじめとする3つの科学実験プログラムを実施しました。身近に存在するペットボトルとプラスチック板を使った聴診器作りは、大変好評

で「身近な素材で聴診器が作れることに驚きました」「聴診器の原理を初めて知りました」など嬉しい感想をたくさんいただきました。また、リーダーを務めた学生は「子どもたちの笑顔を見て、嬉しく感じました。2カ月半にわたって計画してきたイベントが成功したという経験は私の中で大切なものになりました」と語りました。

当日は10時の開店と同時に整理券待ちの列ができ、約500人の方が来場。「チラシを見て、今日の実験をととても楽しみにしていました」など、家族で科学の楽しさに触れていただくプログラムとなっています。

社会環境の変化は、教育環境に大きな影響を与えています。この「こども大学」では、学生の実践的な学びの場であるとともに、参加する子どもたちが事業を通して、学ぶ面白さや、学びへの挑戦、探求する力を養うきっかけや気づきを得ることを目的としており、相互の強みを活かした取り組みを今後も推進していきたいと思っています。



聴診器の作り方を説明する学生たち。参加者と一緒に熱心に取り組めます。



女子学生 のために多種多様な サポートを実施

▶ 法人名 鶴学園
▶ 大学名 広島工業大学



JCDセンターのキャラクター「キャロミ」。
ふれあいフェスタに初登場し、たちまち人気者に。

本学では、社会のニーズに応えられる、高い志を持った多くの女性技術者を世に輩出することを目的とし、女子学生キャリアデザイン(JCD)センターを2007年1月に設立しました。J(女子学生)・C(Career)・D(Design)の頭文字をとってJCDと呼んでいます。

JCDセンターでは、多様な活動を通じて企画力や実行力を身につけ、キャリアについて考えるための機会を用意。自らを高めるきっかけづくりを行う「キャリア支援」、女子学生に特化した就職活動準備講座やチューター制度、長期的に自分のキャリアを考えるための講演会やOG講演会、OG懇親会などを行う「就職支援」をメインテーマとして、女子学生の意識とスキルを高める支援体制で、バックアップやサポートを行っています。

キャリア形成支援は、現在「出張理科実験教室」「食堂メニュー開発」をはじめとする12のプロジェクトに分かれ、女子学生がそれぞれの体験を通して自分のキャリアを

考え、自らを高めるきっかけになるよう活動しています。また、就職のための準備を専門家から学ぶビジネスマナー講座やメイクアップ講座、個別の進路相談などを通じ、就業支援を行っています。

今年の6月20日に開催された「スーツ着こなし講座」も上記プログラムの1つです。就職活動を控えた大学3年生、大学院1年生を対象に、就職活動における正しい身だしなみの整え方を学ぶ目的で毎年行っています。参加した学生は「インターンシップを見据えてスーツを買ったものの、知識はまったくのゼロで不安があり受講を決めた。着こなしだけでなく、礼儀なども細かく学ぶことができ、参加してとてもよかった」と語り、実りある時間となったようです。

本学では今後も、女子学生の学生生活やキャリアアップを支援し「就職活動に必要なスキル」や「社会人基礎力・人間力」を身につけるためのさまざまなプログラムを用意していきたいと思います。

「ものづくり」の 担い手を 企業とともに育成

▶ 法人名 新潟工科大学
▶ 大学名 新潟工科大学



良寛の諸橋社長(左)とグランプリ受賞学生。
採用されたデザインは実際にスーパー等で販売。

新潟工科大学は、「優秀な技術者を育成する場を自らの手でつくりたい」という思いを持つ企業約500社の支援等により1995年4月に開学した、企業がつくったものづくり大学です。開学の推進力となった企業は、現在でも「新潟工科大学産学交流会」として、学生の就業力を磨くための実践的な学びを提供するなど、支援をいただいています。

本学は、2015年度に学科改組を実施し「工学科」1学科制のもと、3学系8コースからなる分野横断型プログラムを導入しています。この教育課程では、自分の興味や適性に応じて、履修プログラムを学生自身が学年進行とともに選択。専門性を高めていくなかで、特定の専門分野を深く学ぶことも、複数の分野にわたり広く学ぶことも可能となります。さらにこの教育課程と合わせて、本学の強みである企業との連携を活かし、より実践的な学びを提供しています。

このたび、株式会社良寛が製造・販売する「良寛コーヒー(200ml)」パッケージデザ

インのリニューアルを、良寛、柏崎信用金庫、新潟工科大学が連携して実施しました。1年生の授業科目「デジタルコンテンツ」の課題の1つと位置づけ、学生全員に配布しているiPadを活用し若者目線の豊かな発想によるアイデアを創出しました。1次審査で131点の作品のなかから12点に絞り、東京表参道・新潟館ネスパスで公開審査会を行い、一般来場者等の投票によりグランプリを決定しました。新パッケージは、6月8日に開催された大学祭「工科大祭」で発表され、柏崎市の伝統行事「えんま市」で先行販売を行い、現在では新潟県内外のスーパー等で広く販売しています。

本学は、最先端のテクノロジーから暮らしに身近な技術の開発まで、幅広い学びと研究が特色です。社会に近いためリアルな体験ができ、実践的だからこそ、身につけた技術が将来に直結します。今後も常に“学生目線”で、より社会と直結した教育を行ってまいります。

地域の伝統を 新しい世代に 受け継ぐ

▶ 法人名 北海道科学大学
▶ 大学名 北海道科学大学



地域一帯となつてつくり上げた提灯の数々が「ていね夏あかり」を彩ります。

北海道科学大学では、今年で28回目を迎える祭り「ていね夏あかり」の運営をサポートしています。「ていね夏あかり」は、札幌市手稲区の子どもたちが中心となって制作した提灯を一齐に飾る夏の風物詩です。提灯作りを通して地域への愛着を育み、土地の文化や誇りを受け継いでいくことを大きな目的としています。

本学学生は子どもたちへの提灯作りの指導と補助、会場設営や撤収作業などを担当しました。開催日前日は会場の「てっぽく・ひろば」にて区内の子どもたちや市民、学生が制作した約1万個の手作り提灯を展示する部材を本学キャンパス内の部材置場から会場に運び込み、1日かけて組み立て作業を実施しました。

開催日当日は早朝から提灯の設置作業を行います。地域住民の方々と積極的にコミュニケーションを取り、協力し合うことで、学生たちにとっても普段の生活では学ぶことのできない貴重な経験を積むことが

できました。翌日は片付けの後、大規模なバーベキューを行い、祭りに関わった大勢で労をねぎらいます。誰かと一緒にモノを作る楽しさや充実感、一人では感じることのできない温もり、祭りの前に比べ、学生たちの表情は数段引き締まって見えました。

実際に参加した学生たちからは「多くの子どもたちや大人の方たちと関わることでできました。子どもたちへの指導のとき、みんな無邪気に懐いてくれて私たちを迎え入れてくれたのが本当に嬉しかったです」といった感想も上がり、将来に生きる現場体験となっているようでした。

「ていね夏あかり」は手稲区を代表する伝統的な祭りです。運営として参加する学生たちのエネルギーも年々増加傾向にあり、今まさに新しい世代に地域の伝統が受け継がれています。本学の活動が伝統の継承・発展につながるよう、これからも地域の皆様と連携しながら取り組んでいきたいと思っています。

子どもたちの 豊かな未来と 現在を育む

▶ 法人名 渡辺学園
▶ 大学名 東京家政大学



博物館の見方を学芸員から直接教わることで、今までとは違った視点を持つきっかけになります。

舎の教授陣や地域の専門家から直接指導を受けることができます。

2018年度は7月～11月にかけて計4回の講義が本学の狭山校舎にて行われました。狭山市立博物館と本学学芸員を交えて行われた博物館の楽しみ方や、子ども向けプログラム言語のスクラッチを使ったデジタル絵本の作り方など、子どもたちの興味や好奇心を刺激する講義が繰り広げられました。子どもたちはもちろん、保護者の方々からも「これからも続けていってほしい」と嬉しいお言葉を多数いただき、子ども大学は親子揃って好評な企画となっています。

今期も7月～11月にわたって計5回の講義を予定していますが、定員を大きく超える応募をいただき、年々その期待値は高まっています。これからの未来を担っていく子どもたちにとって、本学での講義体験が豊かな学びの機会となるよう、地域一体となって積極的に努めていきたいと考えています。

本学では、狭山市教育委員会と入間市教育委員会と実行委員会を組織し、「子ども大学さやま・いるま」を開催しています。

地域の大学や市町村、企業・NPO、埼玉県が連携して子ども(小学校4～6年生)の知的好奇心を刺激する学びの機会を提供、地域で子どもを育てる仕組みを創るものです。

子ども大学は2002年にドイツのチュービンゲン大学で始まり、2009年の3月には日本で初めて「子ども大学かわごえ」が誕生。本学での開催は2011年に始まり、今年で9期目を迎えます。その功績から、埼玉県教育委員会主催「平成30年度子ども大学モデル事業発表交流会」において「子ども大学さやま・いるま実行委員会」に2018年度感謝状が贈呈されました。

講義は大きく、ものごとの原理やしくみを追求する「はてな学」、地域を知り郷土を愛する心を育てる「ふるさと学」、自分を見つめ人生や将来について考える「生き方学」の3つに分けられ、本学の狭山・板橋両校

「働く」について、一度ゆっくり考えてみませんか？

変革の時代に探る「労働」の意義

今年の4月から、時間外労働の上限規制や5日間の有給休暇取得の義務化など、働き方改革関連法案の一部が施行されました。これは過度な残業時間などにメスを入れ、過剰なストレスがかかる労働環境や、不当な格差を改善することを目的としています。改革を機に大きな変化が訪れている今、改めて「働く」について考えていきます。



村山 昇（むらやま・のぼる）
キャリア・ポートレートコンサルティング代表。組織・人事コンサルタント。概念作家。企業の従業員・公務員を対象に、教育プログラムを開発・実施している。哲学の要素を盛り込んだ内省ワークや直観的に本質をつかむ図表現、レゴブロックを用いたキャリアのシミュレーションゲームなど、独自の手法により企業内研修の分野で幅広く支持を受けている。

国が環境を変えている今が自分を変えるチャンス

現状、働き方改革は外圧という点では労働環境の揺さぶりに成功しましたが、対症療法的なところに留まっており、生き生きと働ける社会づくりにはまだ課題が多いという意見があります。私もこの改革をさらに進めるには、働く人を取り巻く環境を変えるだけでなく、個々人の「仕事観」まで議論が深まらなないと根本的な解決には至らないと思っています。

ただ、働くことがどのような意味を持っているのかを改めて考え、自分を変えていくには、絶好の機会だとも思っています。

「働く環境や組織」と「自分(個人)」は互いに影響し合っていて、変化を起こすにはどちらかが起点となる必要があります(図表①参照)。たとえば、仕事が面白くないと感じている人の場合、上司が別の部署へ異動したり、自分が異動したりすれば仕事が面白くなるかもしれません。これは環境・組織起点で自分に変化が起こるケースです。

一方、自分起点で環境や組織を変えていく人もいます。自分から組織に働きかけていくことで関係性を変えていけると思い、行動する人です。このような人は「自分が変われば、組織・環境は変わ

る」と考えるため、能動的・主体的に環境を変えていこうとする力を持っています。ですが、日本人は受動的で「環境・組織が変わらなければ、自分は変わらない」と考える人が相対的に多いため、残業が多く過剰労働気味になっている状況が長らく続いたのではないのでしょうか。

ですから、働き方改革を国が主導し、労働環境を強制的に変えていこうとする今がチャンスです。しかし、働き方の「型」が変わるだけになってしまう場合もあるので、ゆっくりとでも「この契機を逃さず、自分の内面に目を向け、変えていこう」という雰囲気醸成できれば、自分と仕事の関係性をより良いものへと変化させていくことができるはずです。

何がやりたいかではなくどうありたいかが重要

社会人は、1日のおよそ3分の1を仕事に充てています。これだけの時間を費やすのですから、できることなら仕事を楽しまたいという人は少なくないはずです。では、どうすれば仕事を楽しめるようになるのでしょうか？

多くの人は「やりたい仕事をする」とか、「出世する」「今よりも給料の高い会社へいく」といった外的要因を挙げると思います。

しかし、心理学的に外的欲求を満たすことで得られる満足感は、一時的なものでしかなく、欲求が暴走するだけであることがわかっています。「何がやりた

いか」という欲求を軸に仕事を考える限り、長期的に仕事から充足感を得るのは難しいといわざるを得ません。

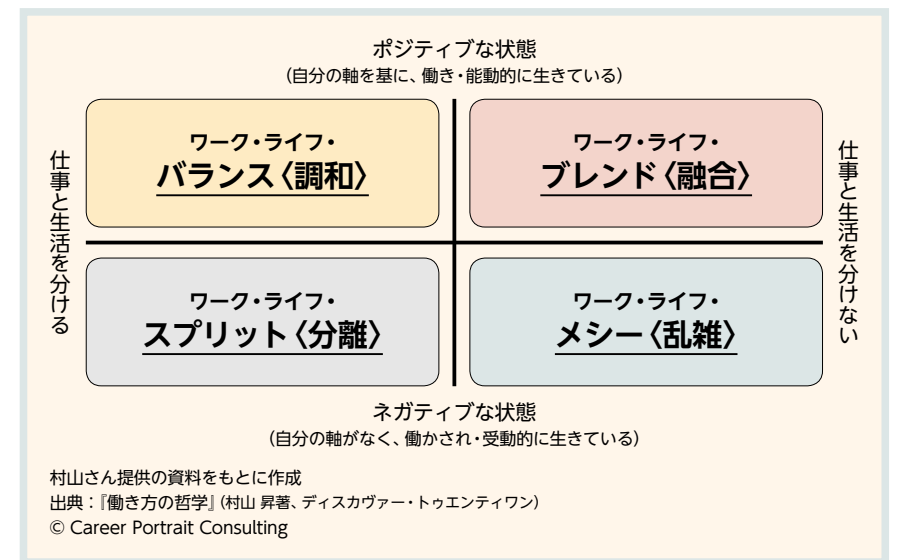
大切なのは、「どうありたいか」という発想です。英語で言うと、「want」ではなく「well-being」ですね。夢や志、働く意味といった「望むべきこと」「ありたい姿」を、仕事をしていく中で学び、それを実現する手段として一層仕事に夢中になっていく——そんな好循環を生み出せれば、仕事はより面白いものになり、そこから得られる充足感も大きなものになるはずです。

反対にもともと仕事を楽しんでいる人にも「どうありたいか」は重要です。能動的な仕事観の人は優秀な半面、一律に残業をなくし、仕事を減らすと物足りなくて転職してしまうことがあります。そこで「自分がどうありたいか」を考えさせるのです。そもそも働き方改革関連法案は残業時間に上限を設けたものであって、残業をなくそうというものではありません。

また、どうありたいかという発想で仕事をとらえている人は、仕事とプライベートが融合している「ワーク・ライフ・ブレンド」タイプが多いように思います。かつて話題になった「ワーク・ライフ・バランス」は、仕事とプライベートを分けて考えるものです。しかしワーク・ライフ・ブレンドタイプは、プライベートの中から仕事のヒントを見出したり、その逆もあったりと、仕事と日常生活の間で相乗効果を生み出している人たちです。

誤解してほしくないのは、私はワーク・ライフ・バランスを否定しているわけではないということです。仕事と生活それぞれでしっかりとした軸を持ってさえいれば、充実した人生を送ることができるからです。注意しなければならないのは、仕事を生活の糧を得る手段としかたとらえていないのに、肝心の生活のほうもどんよりとしていて働くことのストレスばかりが肥大している状態や、仕事と

図表② 働き方早見表



生活がごちゃごちゃになってしまっている状態です。このような人こそ、自分を変えていく必要があると考えます(図表②参照)。

「観」を変えれば仕事は楽しくなる

内面を変えると言われても何をどうすればいいのか戸惑ってしまうかもしれません。要は、「ものの見方・とらえ方＝観」を変えればいいのです。

同じような仕事環境にいても、楽しめる人とそうでない人がいます。例えば、目標を設定されたとき、やる気をなくす人もいれば、やる気を奮い立たせる人がいるように。このような違いを生んでいるのが「観」です。やる気をなくしてしまう人は、高い目標を「そんなの無理だ」と否定的にとらえている一方、後者は「認めてもらうチャンスだ」と前向きにとらえモチベーションが上がるのです。

否定的な、心に余裕がない状態のときに変化を起こす方法は、いくつかありますが、読書がオススメです。人生の転機に読書をあげる人は少なくありませんが私自身もその一人です。出版社で週刊誌の編集をしていたとき、苦心してつくった記事が毎週のように消費されていくことに、強い虚しさを感じていまし

た。そんなとき、中国の古いことわざに出合ったのです。「1年の繁栄を願わば穀物を育てよ、10年の繁栄を願わば樹を育てよ、100年の繁栄を願わば人を育てよ」。この言葉が胸に刺さった私は、直感的に人材育成を生業とし、次のステップへ進むことに決めました。

読書が苦手だという人は、スポーツ選手や敏腕経営者のコメントなどでも構いません。何か感化される言葉と出合うことで、夢や志、働く意味を見出せるかもしれませんよ。

職場にばかりいては視野が狭くなってしまいがちなため、異業種交流会やボランティアなどに参加することも大事です。今いる環境とは異なる世界や人に触れることで内面に刺激を与えるきっかけになります。

また、若い人の中には、外的欲求も内的欲求もないため、どこへベクトルを向ければいいかわからないという人もいます。そんなときは、職場外でもいいので「こんなふうになりたい」と感じるロールモデルを探してみてもいいでしょうか。その人を目指しているうちに、自分がどうありたいのか、そのヒントが見つかるかもしれません。自分に軸・ベクトルができると、呼び寄せの法則と言って、情報や人が集まってくるのです。

すけ
資さんうどん
オリジナルレシピ

東筑紫学園

レシピ開発を通して
社会と接する

九州栄養福祉大学では、福岡県のうどんチェーン店「資さんうどん」を運営する株式会社資さんと、持ち帰り品を使ったレシピ開発を行っています。

開発の主体となっているのは本学の食物栄養学部です。この学部は、食の専門家として社会に貢献できる人材の育成を目的とし、卒業生の多くは管理栄養士として活躍しています。

今回のレシピ開発は、資さんからの相談がきっかけで始まりました。管理栄養士の就職先は、これまで病院や施設が主でしたが、近年は企業での商品開発やメニュー考案など、仕事の幅が広がっています。そういったタイミングで、このような取り組みができることは、学生たちにとって実践的な社会経験を積む大変良い機会になっています。

産学連携にあたり設定したテーマは「お家で資さん」です。その目的は大きく分けて2つありました。1つは北九州のソウルフードである資さんうどんの味を、自宅でもより一層楽しんでもらえるようにすること。そして、もう1つは、ユネスコ無形文化遺産として認められた「和食」に注目が集まる中、出汁を使った料理のおいしさをもっと一般家庭に広めていくことです。

こういったレシピだと、この2つの目的が達成されるのか、学生たちは試行錯誤を繰り返しながら開発を行っています。味はもちろん、意識的に季節の食材を使ったり、宣伝用の写真の撮り方を工夫したりと、少しでも多くの方々に喜んでもらえるレシピに仕上がるよう考えています。

新たな視点で作るレシピに
好評の声、続々！

完成したレシピは、資さんうどんの公式SNS (Facebook/Twitter) で公開され、「いいね」のリアク

北九州の名物を自宅でも楽しんでもらいたい

ションが、楽しみの1つでもあります。学生たちの成長を感じる場面は多々ありますが、特に感じるのは「料理の見せ方」がとても上手になっていること。回数を重ねるごとに主体性を持って、食材の色合いから栄養バランス、作りやすさ、レシピのネーミングまで、実際に調理する人のことを考え、試作品の企画立案や説明をしてくれるようになりました。

資さんの広報担当者からも「学生さんが考えるレシピは毎回とても楽しみで、店舗とは違った資さんうどんの楽しみ方を、私たちも学ばせていただいております。完成したレシピは公式SNSでも紹介していますが、『美味しそう！』『私も作ってみたい！』など、お客さまにも好評です」と、嬉しい言葉をいただきました。

今回の取り組みをきっかけにして、北九州市の名物を他県の方にも知っていただき、地域全体で活気ある市にしていきたいと思っています。そして、これからも積極的に開発を進めていき、資さんうどんとのコラボレシピを増やしていけたらと考えています。また、制作したレシピの中から反響が良かったものをまとめ、「レシピ集」を作りたいという夢もあります。今後さらに、地元で活躍する企業の方々とこうした機会を増やしていけたら、学生たちにとっても、地域にとっても、より良いものになるのではないかと考えています。



Report

新任責任者・担当者を対象とした
説明会を開催

2019(令和元)年7月1日、2日、5日に、東京(アルカディア市ヶ谷)と大阪(大阪ガーデンパレス)にて、事務処理を行う新任責任者及び担当者等を対象にした業務説明会を開催しました。3日間で173会員209名の方々に参加していただきました。

説明会の前半は、「財団の制度及び事業の概要」として、当財団の財政方式、退職資金交付金の計算方法、補正掛金率設定のしくみなど、事業の基本事項を中心に説明を行いました。

後半は「t-マネージャによる事務手続き」として、退職資金申請システム(t-マネージャ)を利用した事務手続きの流れや、教職員の異動に関する届出及び退職資金の交付申請に関する手続きについて詳しく説明い

たしました。

参加者からは、「制度概要について理解できた。新任担当者は参加した方が良い」「t-マネージャの操作方法が分かりやすかった。届出などのイメージをつかみやすかった」といった感想をいただきました。



t-マネージャによる事務手続きを説明している様子
(東京会場)

令和元年度退職金等に関する実態調査報告書を発行しました

本年5月30日から7月5日までの間、全維持会員を対象に、退職金等に関する実態調査を実施させていただきました。皆さまのご理解、ご協力により、597会員すべての維持会員からご回答いただき、この結果を「令和元年度退職金等に関する実態調査報告書」としてまとめ、各維持会員の他関係団体等に配布いたしました。

本調査は2004(平成16)年度から毎年度実施しており、退職金制度はもとより人事、給与制度についても調査させていただいています。社会、社会構造等の大きな変化に伴い、民間においては、退職一時金に業績、実績等の評価を反映するものが増えており、高等教育機関においては、国立大学を中心に任期制や年俸制の導入が進んでいます。

人事、退職金制度は学校法人における教育、研究、医療、国際交流、地域連携などの諸活動を支える大きな柱です。多くの皆さまに本報告書をご活用いただければ幸いです。



編集後記

今号の朝活特集はいかがでしたか。時間というと、犬には朝晩の散歩の時間確保が必須ですが、我が家の愛すべき老猫は20歳で、遊び相手を求める時間は決まって23時頃です。猫も年を取ると、人間と同様に耳が遠くなり鳴き声も大きく、すぐくわがまになります。相手をしないと大騒ぎになるので朝活とは真逆の生活です。

自由な時間は簡単にはできませんがとても大切です。

例えば、介護をされている方には、とにかく自分の時間を持つことが切実な想いでしょう。朝活に限らず、時間を作り出し、有意義に過ごすためのヒントが特集の中に数多くありました。

環境はさまざまですが、まずは皆さん、何か始めてみませんか。秋の夜長に大好物のチュールで誘って、猫のテツにも朝活を勧めてみます。
(も)

未来のために、 私学とともに

教職員の待遇の安定と向上のため、学校法人の経営を
支援することにより、広く社会に貢献しています。

当財団の退職資金交付事業は、教育基本法の趣旨に則り、私立大学等教職員と国公立大学等教職員との待遇の均衡を図り、安心して教育研究活動に専念できる環境を確保することを目的としています。国は、この事業が広く社会全体に貢献していることから、学校法人が納入する掛金を助成の対象とし、私立大学等に直接補助しています。

●法人情報(平成30年度)

加入法人数	595法人
月平均登録者数	13万6902人
経常収益	793億円
経常費用	785億円
準備資産	1306億円



公益財団法人
私立大学退職金財団