

=====

**RIKKYO UNIVERSITY
VOLUNTEER CENTER MAIL MAGAZINE**

2020.09.23

=====

こんにちは。立教大学ボランティアセンターメールマガジン9月23日号です。

立教大学池袋キャンパスでは、先日、大学院学位授与式・特別卒業式、立教セカンドステージ大学を含む秋季入学式が行われ、袴姿やスーツ姿の学生に彩られ、久しぶりに華やいだ一日となりました。

さて、9/21(月)からいよいよ秋学期が始まりました。他大学においても、同様に感染防止策を十分に講じた上で、一部の科目で対面授業実施という形式が多いようです。

初めてのキャンパス♪という人も、久しぶりのキャンパス♪という人も、オンライン授業続行という人も、新しい秋学期を、新しい気持ちで進んでいきましょう！



CONTENTS

- (1) ボランティアセンターからのお知らせ
- (2) 不定期シリーズ～ vol.1 コロナ自粛時代の免疫カアップ術
- (3) 陸前高田サテライト・東日本大震災復興支援関連情報

=====

(1) ボランティアセンターからのお知らせ

=====

【秋学期のボランティアセンターの窓口業務について】

池袋、新座キャンパスともに、以下のスケジュールで窓口対応いたします。

月～金 10:30～15:30

土曜日 10:30～12:30 (新座キャンパスは原則として閉室です)

※職員・コーディネーターともに交替で出勤・在宅勤務のため、
休日授業日→池袋・新座ともに最小人員で開室
授業休講日→池袋・新座ともに閉室とさせていただきます。

【秋学期のボランティア活動について】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本学学生ボランティアサークルのボランティア活動は、本学課外活動の基準に沿った対応を取ることになっています。

夏休みまで、ボランティアの紹介・広報活動も全て中止としてきましたが、秋学期からは、オンラインのボランティアの研修等、感染リスクのないものについては緩和し、情報提供していく予定です。情報提供が開始される際には、また HP や SNS 等でお知らせします。

なお、感染状況が好転した場合、本学課外活動の基準が緩和された場合は、それに準じてボランティア活動も基準の緩和を検討し、本学ボランティアサークル等に周知します。

引き続き、個人の責任においてボランティア活動に参加しようとする場合は、いま行なうことが本当に必要かどうかを慎重に検討し、自己責任の上行動してください。活動先が各自治体等で示している活動再開指針を遵守しているかどうかを必ず確認した上で参加するようにしてください。

以上について、不明な点や活動についての相談があれば、遠慮なくボランティアセンターまでお問い合わせください。

メール： volunteer@rikkyo.ac.jp

電話： 03-3985-4651

【学生ボランティア活動体験レポート募集のお知らせ】

一般財団法人学生サポートセンターでは、団体の活動を通じて得られた貴重な体験を、まだボランティア活動の経験のない学生の皆さんに知ってもらい、共感を得ることによって新たなボランティア活動へと広がっていくことを目的として、「学生ボランティア活動体験レポート」を募集します。

応募期間：2020年10月1日（木）～10月30日（金）

対象：日本の大学、大学院、短期大学、専門学校に在籍する学生を主たる構成員とする学生ボランティア団体で、原則として過去2年以上の活動実績がある団体の構成員（学生に限る）

その他、応募方法等の詳しい内容は、下記の URL よりご確認ください。

<http://www.gakusei-sc.or.jp/news/000174.html>



Web アンケート実施のお知らせ



立教大学ボランティアセンターでは、今後の取り組みをよりよいものにしていくために、本センターに対するご意見・ご感想・ご要望を募集しています。

「こんな話が聞いてみたい。」

「こんなイベントがあったらいいな。」

「メルマガで、こんなテーマを取り上げて欲しい。」

など、ボランティアセンターに対するご意見やご感想、ご要望、メッセージなどがございましたら、ぜひお聞かせください。現在、ボランティア活動は制限されていますが、このような状況だからこそ求められていること・できることをみなさんと一緒に創っていきたいと考えています。ご協力をお願いいたします。

アンケートの回答はこちらからお願いします。☆:*.° ☆:*.° ☆:*.°



<https://forms.gle/81jZZjUMJi6hXAdq6>

(2) 不定期シリーズ~ vol.1 コロナ自粛時代の免疫力アップ術

このコーナーでは、不定期に様々なテーマを取り上げます。みなさんの「メルマガで、こんなテーマを取り上げて欲しい！」というリクエストにもお応えてしていきたいと思しますので、ぜひみなさんの声をお寄せください。

先日、立教時間に『新型コロナウイルス感染症拡大予防のためのガイドライン』が掲載されました。まずはじめに挙げられていたことは、「日常的に規則正しい生活（バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動）で免疫力を高める。」ですが、その「**免疫力を高める**」方法の一つとして、無料でできて、道具も必要としない良い健康法を紹介したいと思います。

それは、『笑う』です! (*'O*) (*'O*) (*'O*)

笑うことでナチュラル・キラー細胞（NK 細胞）が活性化し、免疫力がアップするといわれています。

ヨガの国インドでは、「Laughter yoga」が考案され、現地では早朝に公園で人が集まり笑いまくるという風景がよく見られますが、今では世界 100 か国以上に広がり、日本でも「笑いヨガ」「ラフターヨガ」としてテレビ番組などでも取り上げられています。

とにかく、ただ笑うのです。人間の感情的には、「おもしろい」「楽しい」ことで笑いたいところですが、私たちの体は、偽物と本物の笑いを区別できないという科学的事実に基づき、どんな気分であれ、「笑う」という動作＝運動として笑うことで効果が得られるというのが笑いのヨガの概念です。作り笑いでも、自然な笑いでも、体への作用は一緒ということが医学的に証明されているのだとか。

19～20 世紀に活躍した心理学者ウィリアム・ジェームズも、『We don't laugh because we're happy - we're happy because we laugh. (楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ。)]』という言葉を残しています。

今は、集まって行くことは難しい状況ですが、一人で笑っても、家で笑っても大丈夫です。「with コロナ」に対応した新しい日常に、免疫力を高める『笑い』を取り入れてみるのはいかがでしょうか。

＼(^o^)/ Hoho～、Haha～、Hahahahaha ＼(°▽°)/…

(3) 陸前高田サテライト・東日本大震災復興支援関連情報

みなさん、こんにちは！陸前高田サテライト事務局です。

立教大学では2011年の東日本大震災以降、岩手県陸前高田市を中心に東北各地で復興支援活動や交流活動を継続しています。現在は、陸前高田市ご協力のもと、岩手大学の方々と共に同市の地域課題解決に貢献できるようなプログラムにも取り組んでいます。

陸前高田市と立教大学の歩みを少しずつ振り返りながら、学生の皆さんが陸前高田を訪れることが出来るプログラムやスタッフによる耳ヨリ情報を掲載していきます！

★立教生が生んだ陸前高田市マスコットキャラクター「たかたのゆめちゃん」が暫定1位！

今年で最後となる「ゆるきゃらグランプリ (GP) 2020」に陸前高田市のキャラクター「たかたのゆめちゃん」が参加、9月15日午後3時現在、暫定1位で大健闘しています！

ゆめちゃんはコミュニティ福祉学部の学生が応募して採用されたキャラクターです。たかたのゆめちゃん、応援してください！！

投票は9月25日（金）までです！

<https://www.yurugp.jp/jp/vote/detail.php?id=00000368>



立教大学を訪れた「たかたのゆめちゃん」

★NPO 法人 wiz 【2020 夏 IWATE 実践型インターンシップ成果報告会】

以前、このメールマガジンでも募集した NPO 法人 wiz による IWATE 実践型インターンシップ。今年度も 3 名の立教生が参加しました。以下の日程で成果報告会が開催されますので、関心がある方は是非ご覧ください。

【2020 夏 IWATE 実践型インターンシップ成果報告会 in 気仙】

○日時：9/24（木）13 時～16 時

○URL：<https://us02web.zoom.us/j/89173217976>

※10 分前ほどからアクセス可能な状態にいたします。

○当日の流れ

岩手県大船渡市、陸前高田市の 6 社でインターンに取り組んだ 12 名の学生による成果報告を行います。
1 社 15～20 分ずつの発表となります。

13 時～13 時 5 分 オープニング
13 時 5 分～14 時 10 分 インターン生発表+企業コメント
(ホテル椿、サンコー食品、アローリンクス)
14 時 10 分～14 時 20 分 質疑応答
14 時 20 分～14 時 30 分 休憩
14 時 30 分～15 時 40 分 インターン生発表+企業コメント
(高田暮舎、トナリノ、大船渡温泉)
15 時 40 分～15 時 50 分 質疑応答
15 時 50 分～16 時 アンケート記入、写真撮影
16 時 終了

※発表順は変更になる場合があります。予めご了承ください。

※各社のプロジェクト内容は wizHP からご覧ください。

wizHP→<https://npowiz.org/wizintern/>

【2020 夏 IWATE 実践型インターンシップ成果報告会 in 宮古】

○日時：9/24（木）13 時～16 時半

○URL：

<https://us02web.zoom.us/j/84668992044?pwd=N3BTSDMyS0pVaVFpaUjNQ2hnaFlGdz09>

※10 分前ほどからアクセス可能な状態にいたします。

○当日の流れ

岩手県宮古市、山田町の 6 社でインターンに取り組んだ 17 名の学生による成果報告を行います。
1 社 20 分程度ずつの発表となります。

13 時～13 時 15 分 オープニング
13 時 15 分～14 時 45 分 インターン生発表＋企業コメント
(隆勝丸、共和水産、日々旅)
14 時 45 分～14 時 55 分 休憩
14 時 55 分～16 時 20 分 インターン生発表＋企業コメント
(サトー、陸中建設、花坂印刷工業)
16 時 20 分～16 時 30 分 アンケート記入等
16 時 30 分 終了

※発表順は変更になる場合があります。予めご了承ください。

※各社のプロジェクト内容は wizHP からご覧ください。

wizHP→<https://npowiz.org/wizintern/>

○当日のお願い

- ・カメラ ON、マイク OFF にてご参加をお願いします。
(周囲を映せない場合や回線が不安定な場合などは
カメラ OFF で構いません。)
- ・zoom 表示名は「お名前@ご所属 (自治体名、大学名等)」
としてください。
- ・スライドを画面共有して発表を行いますので、
PC かタブレットからのアクセスがオススメです。
- ・短い時間にはなりますが、質疑応答時にはご質問やご感想など、
積極的に頂ければ幸いです。

*お問合せ 立教大学陸前高田サテライト事務局 rrs@rikkyo.ac.jp

*陸前高田サテライトの取り組みを発信中

公式 Instagram (@rikkyo_rrs) https://www.instagram.com/rikkyo_rrs/

(編集：ボランティアコーディネーター／広瀬)

立教大学ボランティアセンター

◎池袋キャンパス

場所：5 号館 1 階

開室時間：月～金 9：00～17：00

土曜日 9：00～12：30

◎新座キャンパス

場所：7号館2階

開室時間：月～金 9：00～17：00

※新型コロナウイルス感染拡大のため6月1日以降は短縮開室しております。

月～金 10:30～15:30

土曜日 10:30～12:30（新座キャンパスは原則として閉室です）

職員・コーディネーターともに交替で出勤・在宅勤務のため、休日授業日は、池袋・新座ともに最小人員で開室、授業休講日は、池袋・新座ともに閉室とさせていただきます

◎ホームページ

http://www.rikkyo.ac.jp/campuslife/support/extracurricular_activities/volunteer.html

◎メールアドレス

volunteer@rikkyo.ac.jp

◎TwitterID @rikkyo_volucen

http://twitter.com/rikkyo_volucen/

◎Instagram

https://www.instagram.com/rikkyo_vc/?hl=ja

配信停止を希望の場合は以下の Google Form を送信してください。

<https://forms.gle/xFtZVvd94Je1nJwm7>

(C)2019 RVC all rights reserved.
