



# 東北再生「私大ネット36」2018年夏 南三陸スタディツアー 参加のしおり Act1

## ■当日の集合等について

【日 程】8月17日(金)～8月20日(月)  
【集合時間・場所】大正大学3号館1階 **7:30受付開始、8:00出発**



■都営地下鉄三田線・・・  
西巢鴨駅A3出口下車 徒歩2分  
■JR埼京線・・・  
板橋駅東口下車 徒歩10分

- ・時間に余裕を持ってお越しください。
- ・天災、天候等の影響によりプログラムを中止する場合は、「私大ネット36」のホームページの「新着情報」でお知らせいたします。(URL <http://shidai-net36.jp/>)  
○出発前日⇒前日の17時に判断し掲載 ○当日⇒当日の朝に決定次第、掲載

## 【参加費】

- ・参加費は、現地到着時に、現金にて徴収いたします。おつりの出ないようにご用意ください。
- ※7日前からキャンセルは、初日の宿泊費100%を請求させていただきます。  
キャンセルが分かった時点でフィールド学習支援課にお電話でご連絡ください。  
(電話が繋がらない場合はメールでご連絡ください。)
- ※参加費は大学によって補助が出る場合があるので、各大学の私大ネット36担当窓口にお問い合わせください。

## ■持ち物について

- |  |                                |                                      |  |
|--|--------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 参加費             | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 印鑑          | <input type="checkbox"/> 筆記用具(メモ帳、ノート) |
| <input type="checkbox"/> 洗面道具(タオル、歯ブラシ他) | <input type="checkbox"/> 寝間着   | <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン     | <input type="checkbox"/> 動きやすい服装・靴     |
| <input type="checkbox"/> 軍手              | <input type="checkbox"/> 帽子等   | <input type="checkbox"/> レインコート(雨天時) | <input type="checkbox"/> 時計            |
|  |                                | <input type="checkbox"/> バスタオル(ヨガ用)  | <input type="checkbox"/> 水筒            |
- あとと望ましいもの:常備薬、虫よけ、かゆみ止め、日焼け止め、懐中電灯、ヨガマット

## 【海のアクティビティに参加される方】

水着、水着の上に着る海に落ちてよい服(ラッシュガードなど)、帽子、靴(かかとのあるサンダルやマリンシューズ。ビーチサンダルはNG。レンタルもあります)

## ■緊急連絡先・お問合せ先

引率職員 山中(雪):  
080-3914-5435 (プログラム中のみ)  
南三陸まなびの里いりやど:0226-25-9501

【お問合せ】  
東北再生「私大ネット36」事務担当  
大正大学 教務部 フィールド学習支援課  
mail: info@shidai-net36.jp tel: 03-5394-3062 fax:03-3918-9179  
土日の緊急連絡はメールをご利用ください。

## ■夏期 スタディツアー参加時の注意点

現地では以下の事項を忘れることなく活動してください。

### <体調管理>

体調は万全で臨み、自己管理に努めること。また、体調に異常を感じた場合は、なるべく早く現地職員または引率教員に申し出、無理はしないこと。

### <危機管理>

- (1)フィールドワーク中、危険と思われる場所には立ち入らないこと。冠水時・積雪時は特に気を付けること。迷子になってしまった場合、時間までに戻れそうにない場合は早めに現地職員または引率教員に連絡すること。
- (2)地震発生時には、即座に正しい情報の把握に努め、高台に避難すること。自分の身は自分で守ること。

### <生活態度>

- (1)一人の行為が、大学全体の行為ととられることをよく自覚し、節度ある行動を心がけること。
- (2)町内、また研修センター内において、騒がしくして住民の方や他のお客様に迷惑をかけること。
- (3)門限(22時)は厳守し、それ以前でも夜間は一人では出歩かないこと。
- (4)未成年の学生は絶対に飲酒しないこと。また、夜遅くまで起きていて次の日に活動に差し障ることのないよう、節度を守ること。

### <現地で活動するときのこころ構え>

#### (1)相手の気持ちを第一に考えましょう

直接受けた被害の大きさに関わらず、みな多かれ少なかれ心の傷を負っています。震災のことやプライベートなことをきいたり、写真撮影をしたりするときは、相手や周囲の方々の気持ちを第一に考えましょう。また、自分にとっては一度の訪問でも、相手は何度も同じことを聞かれている可能性もあります。

#### (2)自分が地域からどう見られているかを考えましょう

自分は自分のつもりでも、地域の方からは「〇〇大学の学生」「いりやどに泊まっている人」「あの人から紹介された人」というふうに見られます。現地で評判を落とすと、地元の方や後に活動する学生にまで迷惑をかけることにもなります。

#### (3)現地の方の話は真剣に聞きましょう

スタディツアーでは、様々な経験をすることによる疲れが溜まると思います。現地の方の話を聞いている途中で寝ていたりすることがないようにし、万が一、寝ているのを見つけたら互いに起こしたり注意するようにしましょう。

#### (4)「学ばせていただく」気持ちを大切に

目的を持って学びにくる学生に対して、地域の方は自分の仕事や生活の時間を割いて対応してくださっています。また、ボランティア活動であっても、「してあげる」気持ちではなく、「自分が学ばせていただく」という気持ちで取り組んでください。

### <求められる行動>

- ① 挨拶をしっかり ② 5分前に行動する ③ 自ら主体的に動く

Act1:8/17(金)～8/20(月)

# Reborn(再生) ～セルフケア力を養う～

引率教員

## 山中 昌幸

(大正大学 地域構想研究所 専任講師)

本プログラムでは、「セルフケア力」の習得を目指します。そのために近年人気が出ている「リトリート」を行います。リトリートとは、仕事や家庭生活等の日常生活からいったん離れ、自然豊かな場所で自分と向き合う時間や心と体に良いことを行うことで、思考を転換し、「より幸せに人生を再スタート」することです。森里海の自然豊かな南三陸町だからこそできるデトックスやヨガ、森林浴、海上散歩、マインドフルネスなどを通して、セルフケア力を高め、心身ともに健康な人生を歩んでほしいと思います。



前回は自然豊かな南三陸町で自分と向き合うことで、キャリアアビジョンが明確になった！などの参加者からの声嬉しかったです。今回は日常でも自分の心と体をケアできる力を身につけていきます。目指せ2キロ減！笑

### ■詳細スケジュール

日程	内容
事前学習 8月7日(火) 13:00～17:00	場所:大正大学3号館2階ラーニングコモンズ1 内容:マインドフルネス、デトックス、南三陸町について
8月17日(金)	8:00 大正大学出発
	14:30 いりやど到着(携帯・スマホの電源を切り、預ける)
	15:00 DVD視聴、町内視察
	18:00 夕食
	19:30 自然と共に生きる暮らしを送る若者の講話
8月18日(土)	6:30 朝ヨガ
	8:00 朝食
	9:00 海チーム カヤック 山チーム 行者の道 登山
	13:00 昼食
	14:00 シェスタ
	16:00 農業体験、収穫体験
	18:00 夕食
	20:00 夜禅
8月19日(日)	6:30 朝ヨガ
	8:00 朝食
	9:00 マインドフルネス、NLP
	12:30 昼食(デトックス料理)
	14:00 入谷地区での自由時間
	18:00 夕食
8月20日(月)	19:30 振り返り、発表準備
	6:30 朝ヨガ
	8:00 朝食
	9:00 発表、まとめ
	11:30 いりやど出発、さんさん商店街で各自昼食
19:00 大正大学 到着	
事後学習 9月5日(水) 13:00～16:00	場所:大正大学3号館2階ラーニングコモンズ1 内容:学びの共有
備考	南三陸町に滞在する間は携帯・スマートフォンなどは回収します。についてはパソコンやその他電子機器を持ち込まないでください。

MEMO

### ■地震発生時の避難先について

避難先については以下のURLもしくはQRコードを読み取って確認をしてください。

南三陸町防災マップ

<http://www.town.minamisanriku.miyagi.jp/index.cfm/30,9669,100.html>

