

井戸端 通信

Vol.21

発行 平成15年3月10日

〒930-0096
富山市舟橋北町7-1
富山県民生涯学習カレッジ内
自遊塾倶楽部広報部

ともに楽しむ自遊塾

富山県民生涯学習カレッジ副学長 木下 晶

現代のユニークな思想家、脱病院化社会などの著作で知られるイヴァン・イルイチの言葉に、コンヴィヴィアル（convivial）があります。「相互共生的な、ともに生き生きする」「共愉」「自律共働」「自立共生的」などと訳されており、個人が生き生きと共に楽しむ活動するための合い言葉だと考えます。

この言葉に共鳴し、さまざまな運動が起こりました。コンピュータを大組織の独占物から個人が使える道具とし、ウェブ技術を軍事技術から人と人を結ぶ手段としたのも、また、NPOやNGOが目されるようになったのも、この考え方が背景にあるようです。

大組織や専門家まかせにせず、個人を主役にし、社会にかかわろうという努力は、今も続けられています。個人と社会をよりよくするヒントがそこにあるように思います。

さて、自遊塾にもこの発想があります。

生涯学習において「講座を実施する」「教える」ことを、個人のボランティアな創意にゆだねようと始まったのです。平成十四年度からは新たにBタイプをつくり、より自主的に講座を運営できるようにしました。

自遊塾は、学びのフリーマーケット（垂の市）と言われます。お客さんがいないと休業ですねという意味もありますが、出店者（県民教授）やお客さん（塾生）がお互いに交流する場ということが大切だと考えます。

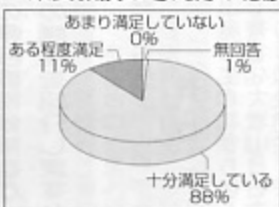
専門家に任せるのではなく、互いに学ぶことに前向きな個人としてともに進んでいくこと。お客さんに一声頼めば店番（アシスタント）もしてくれるよ、という雰囲気づくりが大切です。

集まった人が、それぞれの創意を生かして学び合う、楽しさあふれる場となっていただければと期待します。

みなさんの協力で これからも楽しい講座を

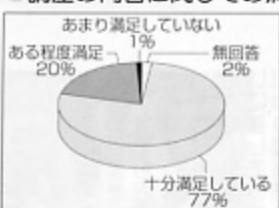
(14年度塾生へのアンケート調査結果から)

● 県民教授の考え方や態度への満足度



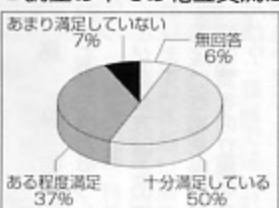
考え方だけでなく、その人柄に触れ受講して良かったという声が多く寄せられました。

● 講座の内容に関する満足度



これまで、もっと中級・上級の講座を実施してほしい等の意見がりましたが、Bタイプができ、とても良かったという声が多くなりました。

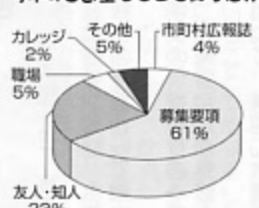
● 講座の中での相互交流に関する満足度



交流会を実施した講座と全く実施しなかった講座で、交流に関して塾生の評価が大きく分かれた。積極的に交流しましょう。

自遊塾の輪を広めるのは 塾生の皆さんです

今年の自遊塾もどこで知ったか



「14年度自遊塾の講座を何で知りましたか」アンケート結果でみると、1番多かったのは募集要項です。（塾生だったので井戸端通信と一緒にカレッジから送られてきた人と、県内の各施設で自分で手に入れた人が含まれます。）2番目に多かったのは友人・知人です。全体の1/4に達しています。自遊塾の輪が広がっていくか否かは、塾生の皆さん一人一人の広報（口コミ・紹介）の力に託されています。

平成15年度も
魅力いっぱい!

ユニークな77講座!!

Aタイプ
43講座

Bタイプ
34講座

※一人2講座まで受講できます。

平成15年度 塾生身集開始

15年度新たに22人の県民教授候補者が
21講座開設予定！その講座を紹介します！！

心と身体にやさしい うたをうたいましょう

伊林直美

思い出ににつながる うた
心にしみる うた
静かな

穏やかな気持ちにさせてくれる うた
楽しくなって
手拍子をしたくなる うた
歌いましょう

上手に歌うことの前に大切にしたい
「うた」と「からだ」

このひと時で 取り戻しましょう
応募の動機は 人の輪を 広げたい
うたの和 心の和を 広げたい
(自己紹介)

ずっと 音楽と共に生きています
(期待する受講者)

素直な方

楽しく朗らかな方
健やかな方

これであなたも太鼓打ち

一問一答
吉田浩志

「和太鼓ってむずかしくない？」
いいえ、とても簡単ですよ。ドレミの音階もないし、誰でも打てば必ず音が出ます。

【音楽の経験がないのですが？】
大丈夫、楽譜なんて使いません。あくまでも太鼓を打つことを目的としています。

【講座の進め方は？】
その場で口で覚えられる簡単なリズムを途中少ずつアドバイスを入れながら繰り返していただきます。10人位でいっせいにたたかから多少間違ってもノープロブレム。

【疲れますか？】
疲れますよ。汗もタップリ。でも気分は逆にスッキリ気持ち良いですよ。

【やってみたいかな？】
どうぞ興味のある方集まって下さい。いっしょに「ドンドコ太鼓をたたきましょう。そして感動しましょう。」

里山ライフを楽しもう

谷口新一

私は、上市町の山奥に生まれ今も住んでいます。そうめん有名な大岩山日石寺の奥です。水道もなく、携帯電話も通じない。なぜそんなところに住んでいるのか。それは、自然とコミュニケーションすること、そこに自分がある！と確認できるからです。

この講座はあそび
そ自然学校という農
生活空間をフィール
ドに、自然の大切さ
と生活の知恵を考え
ます。農作業したり、
山の幸を探したり、
道具を使ったり、
里山ライフの充実
感、ちよつとだけお
すそわけします。



元氣棒(太極棒)でらへらく健康づくり、 通りのよい心からたをつくりましょう！

河上洋子

中国では、沢山の人が早朝の公園で、毎日、気功や太極拳を練習しています。朝霧の公園を包んで、ゆったり穏やかに波打つ気の流れ。そこには、確かに伝統的な養生思想が脈々と受け継がれています。

太極棒も中国に古くから伝わる養生法のひとつで、すりこぎ状の棒を両掌の間に挟んで、ゆつくり動かす簡単な動作です。両掌の中心が体の中心と向かい合うので、体の中心の内臓(内臓II丹田の感覚)が容易に得られ、内臓の働きが高まります。また、足腰も丈夫になります。

まだまだ未熟な私ですが、慢らず、競わず、爽やかに生きがいくくりをしていきたいと思っています。

特に中高年で健康に不安を感じている皆さん、元氣棒で気楽に健康づくりしましょう！

趣味の演奏「漫才」コントで舞台に立ちたい はこーく

島亨・岩城尚

あなたは人を笑わせてみたいと思ったことはありませんか？
一度でも思ったことがある方はこの講座を受講する資格があります。

そのほかテレビのお笑い番組を観るのが好きな方も私達と一緒に演者の立場でお笑いに接してみませんか？

この講座では、人前で演じることを前提に、タイトル通り趣味としての素人芸を磨いていくことを目標にしています。

目指せ！お笑い舞台デビュー！
目指せ！宴会部長！

他人をどつと笑わせたときのしびれるような快感をあなたも感じてみませんか！
人前で話すトレーニングにもなりますよ。

原則として2人1組での参加になります。

「応募、お待ちしております。」

山野草めぐり みんなで探検新発見

高木末吉

身近な草花に改めて注意を振り向けて見ると、興味は尽きない。

その種類の多さ、花の美しさ、変化に富んだ草姿に驚かされ、そのとりこになってしまうこと請負である。何よりも身近なもので、細かいところまで、目で肌で感じながら観察できるのが面白い。四季の移ろいとともに、いろいろな顔や姿を見せる草花を追ってゆくうちに、いつしかそうした雑草と呼ばれる、身近な彼らの懸命な生のドラマと一体になっていく自分に気づくはずだ。なんちゃって、そんなに格好良くないか。確かに格好良くないかもしれない。けれど、面白いことは面白い。

今回、外来の山野草をテーマにしました

が、テーマにとらわれず、皆で楽しく探検新発見の旅に出ようと思ってる。

篠笛の手ほどき

民谷真佐子

篠笛は、昔から、お祭りや民謡、お芝居の舞台等で幅広く独特の楽器として親しまれてきました。

最近では邦楽が学校の情操教育の一環として取り入れられ、和楽器全体が見直されています。

篠笛はその中であって、単純に竹筒にいくつかの穴をあけただけの笛ですが、奏でる人の音色は人をひきつけてやみません。

現代社会の安らぎを求める、多くの人の心を癒してくれるもののひとつであると思っています。

是非、篠笛を通して性別や年代層を超えて出来るだけ多くの人と語り、今を踏みしめ未来を見つめる仲間が広がることを念じております。

カラー影絵をつくって演じよう 〜二上山夢幻譚〜

羽岡ゆみ子

お話を聞くのが好きですか？
カラー影絵では、ファンタジックな暗闇に浮かび上がる夢まぼろしの人形が物語を繰り広げます。食い入るように見つめる子ども達の瞳と、心なごませながら見入るおじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん、そんなカラー影絵の魅力に強く引かれたのは、私が富山県立保育専門学校長として赴任して間もなくのこと。幻燈機を背に手づくりの人形を、何人かで息を合わせて動かす舞台裏を見たときのこと。

さらに、毎年イスタンブール国際人形劇フェスティバルに出場しておられる影絵グループの主催者に直接指導をいただいたときのこと。そして、高岡市の土蔵フェスタで、「かさじぞう」を演じたときのこと。

好きな民話や童話の絵をみながら下絵を描き、切り絵を作り、カラーセロファンを貼っていきます。効果音を入れてできあがり。高岡にまつわる民話・むかし話を題材にして...

夢は本場の伝統的影絵「カラーギョー」を観ることでしようか。



陶芸の世界を探る
〜これであなたも陶芸の通に〜

宮越 哲夫

「陶芸の面白さって、なにケ？」
相手は粘土。一握りの粘土を指で押さえ、窪みを作れば器になり。薄く延ばせばお皿になる。また、パイプに巻くと一輪挿し。陶芸の世界。その道中で、作者が悩み、楽しむのが陶芸なのだ。とてつもなく素晴らしい構想を描き、その中に嵌っていく自分が…。ただ、乏しき技術？なるが故に追いつかない「じれったさ」を、楽しむ羽目になったりもするけど…。

なにも…釉薬でお化粧されると、「これが俺の？」と、疑うくらいは出来映えにもなる。そんな素敵さを持つのが、陶芸の魅力なんだと思う。

いくつか作って見た後で、陶芸への愛着を感じて、個展会場や、雑貨店などへ出かけてみて下さい。削り具合がどうか、とか、釉薬が薄いとか…。また、「作者の意図」を作品より感じてみると、つい、「ここに…」と、作品に語りかけたり、手に触れたりしてしまふ。そんな陶芸の世界に…。



読書の喜びを知り、本に親しみ、仲間と共に人生30倍楽しむ

中嶋 昭三

読書の喜びを知り、いろいろな分野の本に親しみ、人生を楽しむ、よりアクティブに生きるセンスを磨こう。また、メールのやりとりをしながら、共に学ぶ楽しさを体験し、さらに良い人生となるようにして、人生30倍楽しみたい。

今回は、7つの分野の本に親しみます。図書館から本を借りれば、そんなに費用はかかりません。但し読んで良いと思った本の購入はお勧めします。

メールの活用により、仲間と共に学ぶ楽しさも同時に味わいたいと考えております。人生の楽しみの可能性の拡大を、再発見の旅を一緒に始めましょう。

スキンシップでEノ気持ち！
そのツボは？

臨山 勝昭

今回4年振りに講座を開きようと思ひ応募しました。内容は前回とあまり変わっていないのですが、前よりもっと楽しく講義ができたかと思ひます。休んでいた4年間に、色々な所に講演に行く機会に恵まれていたのですが、一回の講演ではなかなか思ひや技術が伝わらないシレンマを覚えていました。

自遊塾の講座では、東洋医学と健康の関わりを中心に、自分で出来る健康法を楽しく覚えてもらおうと思ひています。内容を内容だけに、肩の凝らない講義？私の講義を聞いて肩が凝ったと言われたいように努めたいと思ひますのでよろしくお願ひします。

覚えた技術は、まずは自分のために役立てて下さい。

健康と食生活

澤井 保子

医療系大学での研究、更に企業での医薬品や機能性食品の開発研究に携わり、そこで得た健康的な生活に果す食の役割についての知識を皆さんと共有できればと思ひます。

何でも好きに食べられる飽食の時代、健康に対する問題意識はあっても、結局、食欲に任せ、「まあ、いいか」と食べてしまうのも現実でしょう。わたし自身も同じです。理性と行動はなかなか一致しないもので

皆さん、一念発起、私と一緒に食に対する知識を増やしなから、自分自身、そして大切な人の食生活を見直し、少しずつでも改善していきませんか。この講座では、食品の安全性と機能性、栄養とは、基礎代謝、肥満と生活習慣病、健康補助食品、予防医学と代替医療、生活の質の向上等をキーワードとして、幅広く食生活の知恵と知識を増やすことが目的です。気軽にご参加ください。

「健康であるための生活習慣」

黒田 伸明

生活習慣病ってご存知ですか。皆さん名前くらいはご存知だと思いますが、かつては成人病と言われた病気が、今は生活習慣病と言われています。

自分は病気じゃない、健康だと思ひているうちに気が付くと病院のお世話になっている。しかもその原因が、毎日の何気ない生活上の習慣に過ぎなかった。そんな人がたくさんいる時代です。

私自身も、一年前に健康管理士一般指導員の資格を取ってから、生活習慣の改善を進め、病気になる一歩手前で留まっています。

高齢化社会を迎えて、医療費の国民負担が重くなっていく時代です。中年の方はもちろん、若い方にも健康に興味のある方には参加していただきたいと思ひます。

蕎麦ロマン

稲垣 栄子

蕎麦の香とコシと旨いつゆがあつたら間違いなくおいしい！幸せな気分になります。しかも自分で打てるようになる方法があるとしたら…。つながらにくい蕎麦粉がちゃんとながらる頃には、家族も友達もあなたが打つ蕎麦の大ファンに。人と人とのつながりも深まっています。それに栄養バランスの良い健康食（ルチン・コリン・ポリフェノールなど）を体を使って打ちますから趣味としては最良。来客のもてなしにもOK。やがて、粉の産地、割合・伝統食の奥深さ、好奇心が膨れ、各地の蕎麦処を訪ねる楽しみが倍増。

講座では「打つ」茹でる・食べてみる」を繰り返して、今年度の蕎麦を家族やお友達に！蕎麦の郷土利質の農園を借りて「時ぐ・収穫」を体験。花が一面、真白の蕎麦畑に立ったことが



ありますか？

協働の地域づくりワーカーを目指して
NPOと地域・コミュニティ講座

島田 茂

身近なことでは、子育て、老人介護、地域のゴミ処理などの問題から、地球温暖化、発展途上国の貧困などの問題まで、私たちが取り巻く地域と社会は様々な課題を抱えています。これまで地域の課題は、行政が解決すべき問題と考え、私たちは自治体が大抵の問題を依存してきました。

阪神淡路大震災では、ボランティアとNPO（非営利組織）が市民の自立生活の復興に重要な役割を果たされました。

地域の様々な課題は、行政だけでは解決できないことも多く、市民自らが主体的に取り組む公益活動によって、町が住みやすく明るくなっていきます。この講座では、行政や企業、地域団体などとの協働で地域の課題を自ら解決しようとするNPOの活動方法と運営について学んでいきます。

古典に学ぶ新しい生き方の知恵

尾山 征一郎

「心に重荷を背負っていませんか？」時代は一八〇度変わりつつあります。余りにも早い激流の中で、やまよすると、私たちは自分を見失いがちになります。こんなとき、先人達は、どんな生き方をすることを私たちに教えた残しているのでしょうか。もちろん、時代と共にそれらの意味するところは異なっています。一つ一つの意味を新たな視点で問い直してみることが大切です。そのことによって、初めて故き教えが新たな意味となって私たちに多くのものを指し示してくれまます。

多くの先人達が言いたかったことは、決して無理な重荷を担いで、苦しい人生を歩んでほしくないということでありました。なるべく心軽やかに生きていくことこそ、幸せに生きるための人生の要諦であるということではなかったのでしょうか。

自分の人生は、一回きりの自分だけのもの、今も生きる古典の知恵に学び、共に悔いのない人生を送ろうではありませんか。

明日に花咲く健康づくり 生命の貯蓄体操

中 林 秋 野

この体操は心身の自己コントロールを図り、あまりエネルギーを使わないで、リラックスしながらゆっくりと力を抜いて、丹田呼吸法と共に全身の経路にそって体を動かす運動であります。肩こり、神経痛、腰痛の解消や高血圧始め慢性病、成人病の予防としても効果が大きいと確かめられております。自律神経を中心に、臓器組織の正常化と自然治癒能力の強化を主張とした健康づくりであります。

私がこの生命の貯蓄体操の指導員として地域の皆さんと共に歩み22年余りになります。始めは半病人で不健康の方が多かったのですが、いつの間にか痛みがなくなり、笑顔で若返って皆さん生き生きと輝いておられます。男女、年齢に制限がありません。どうぞ皆さん参加してみませんか。



自分発見！独立・起業のすすめ

高 木 志 郎

「人生には締め切りも手遅れもない。」これは僕の大好きな言葉の一つです。何かを感じたら、何かをしようと思ったらその瞬間が自分にとってのスタートの瞬間です。「もう遅い」とか「今更だ」という言葉でせっかくなかに芽生えた新しい自分になるための小さな挑戦を掴んでしまうことはとってももったいないことだと思いません。僕は独立・起業して15年経ちました。まだまだ満足ではありませんが経験してきた中で体験した色々な出来事、変化してきた方などを皆さんと一緒に考えていきたいと思えます。今回のこの講座を通して「何かしたい」「変わりたい」「もっと豊かな人生を送りたい」とうつつすらでも思っている皆さんの人たちの背中をポンと押して上げられたらいいな。と思っています。

考え方で人生は大きく変化します。発想を切り換えて豊かで楽しい人生にしていきたいと思います。

はいきぶつ・環境学入門

立 田 真 文

環境、環境と騒がれながら、政府が大転換の政策をするわけでもないし、生活スタイルが一変するわけでもない。また環境に悪いと分かっている製品もほとんど作られていない。大量消費を見直そう、物は大切にしよう、と叫ばれているにもかかわらず、物を大切にしない100円ショップが大繁盛していたり、温暖化やオゾン層破壊、溢れる廃棄物の問題等ちょっとは分かっちゃいるけど、もうひとつ環境にピンと来ない自分がある。環境は森羅万象を含む総称体。いろいろな状況下でいろいろな考えを持った人達が生きているこの社会では、環境問題は非常に難しい問題です。いま、何が行われているか、最新の環境の情報を偏見を入れずに中立な見解で伝えていきます。みなさんも、いろいろなご意見をお聞かせ下さい。環境についての意見交換の場にしたく思っております。

中国語で北京旅行を 楽しみましょう。

藤 永 広 美

「まず、ハイハローから」中国と日本は同じ漢字を使い、顔もほとんど似ています。しかし言葉が違い、生活習慣も驚くほど違います。初めてこれを体験すると全く不思議に思えます。

私は中国北京で育ち一九九一年に来日しました。北京では日本人観光ガイドをし、来日してから中国語通訳や、臨時講師を勤めています。

ともかく、まず中国を体験することです。望む案は旅行です。中国人はシャベルのが本当に好きです。知らない人とも話が弾み、ワクワクすることくけ合いです。

皆さん、是非参加して下さい。



発見!! 越中国の埋もれた歴史

明 神 博 幸

幕藩時代の日本について、皆さんはどんなイメージをもっているでしょうか。武士が威張っている時代、狭い世界に閉じ込められ苦しい毎日を送っている時代、飢饉や天災と隣り合わせの時代。でも、それってちょっと変ですね。

150年前の日本は列強からの侵略がいつあってもおかしくない、元寇以来の国家的危機下にありました。この困難に、越中国の人々は、藩士・領民を問わず、また海の有無に関わらず、一体になって向き合いました。

この講座では多くの史料に基づいて、等身大の歴史に迫ります。でも資料を読めなくてもだいじょうぶ。気楽に参加して下さい。一緒に遠くない先祖の時代をのぞいてみましょう！

山道が出来ました。 ハイキングにどうぞ。

佐 伯 邦 夫

「山道の刈開けや補修でいい汗を流そう」という講座名が余りに長く、略称を「山道塾」とした。ノコギリ、ナタなどを持って山に入り、刈開け作業を行う。登録メンバーは18名だが、各回平均参加者は10名余。毎回何人かの応援参加もある。五月から十月まで八回の入山をこなし、笠尻山(上市町)、濁谷山(上市町・魚津市)などに新しい登山コースを切り開いた。

笠尻山は、標高630m。馬場島へ行く時に通る折戸峠の上がり取り付き。片道小一時間のミニ登山を楽しめる。家族連れて、紅葉狩りなどにいらして下さい。クマにも会えそうです。



ご意見、ご感想、投稿などお待ちしております

県民カレッジ自遊塾 係

〒930-0096 富山市舟橋北町7-1
TEL 076-441-8401 FAX 076-441-6157
E-mail: jiyujuku@tkc.pref.toyama.jp
http://www.tkc.pref.toyama.jp/

15年度から 親子を対象とする講座を実施

これまでも親子受講を認める講座はいくつかありました。しかし、自遊塾はあくまでも成人の学びと交流を目的とした講座でした。

子供も受講の対象とする講座を創設してほしいという皆様の要望にお応えし15年度から、下記の3講座を実施します。

多数の応募お待ちしております。

心がふれわり手づくり絵本
富山の織土玩具(土鈴)を守り育てよう
里山ライフを楽しもう