自遊塾倶楽部広報紙

井戸端通信

Vol.27 発行 平成17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

2004 自遊塾の魅力 スポットライト
平成16年度実施の講座から 講座でのエピソードなど紹介します。

読書の喜びを知り、本に親しみ、仲間と共に人生30倍楽しもう

中嶋 昭三

いろいろな分野の本を読むことで、読書の楽しさを再発見し、仲間と共に学ぶことにより、お互いに切磋琢磨し、より豊かな人生になるようにと思い毎回いろんなジャンルの本をテーマに選んで、開催しました。

テーマの選択や内容の掘り下げには、毎回苦労して準備していますが、学ぶことにより新たな発見があり、仲間の方々と話すなかから別の見方に気づいたり、毎回毎回に、新たな発見・感動があり、和気藹々と講座を進めております。

読書から得られる知識を、楽しく自分の生活に活用できないかと考えながら、いろんなジャンル（探偵小説、山岳小説、整理整頓の方法など7種類の分野）の本のなかから、自分にあった本探しを、仲間の皆さんと一緒に勉強しています。

知識伝承という自分が所有している知識を、他人に【教える（伝承する）】することを通して学ぶという新しい学び方を実践できる自遊塾講座を活用し、これからの生涯学習の向上を図りつづけたいものです。

『蕎麦にロマン』を見つけて

稲垣 栄子

蕎麦大好き！の人（二十～六十代）が集まる講座も三ヶ月・四回は辛抱です。初回の体験と試食で「うまい・コシと味。こんな蕎麦を作りたい！」と強く思う程、不慣れさに大きく揺れ動きますが、二～三人に一人の講師がついて丁寧な指導で励まし、ひたすら最終回まで頑張り通す人ばかり。きっと家に持ち帰る蕎麦があまりに好評なのと、アノおいしさを知ったからでしょう。

「私の蕎麦を女房が茹でて、難しい年頃の息子や娘と一緒に食べて話ができる。我が家の味と覚えて、家族の気持ちもずっとつながるようで嬉しい」と話す塾生さんは五十過ぎのお父さん。受講の動機は「大吟醸を自分の蕎麦で呑みたいから…」でした。

講師としての責任と喜びに支えられ、新たな資格に挑戦（全麺協三段位）して多くを学びました。塾生さんが蕎麦打ちの技とおいしさを手に修了した後も愉しく打ち続け、友達や中学校・地域のふれあい等ボランティア活動する姿に、こころ打たれます。

農や食を探って健康づくり

飯田 周治

以前はがん、脳卒中、心臓疾患は三大成人病と云われ、日本の近代化とともに増え続け、日野原重明氏の提唱により、平成八年から生活習慣病と名称が変り、さらに急激な増加が危惧されてきました。

最近、中高年の大部分の病気は生活習慣病と関連があり、改善に向けて、病気の原因や健康に影響する食、運動、ストレス等の新しい知見や対策が雑誌、新聞、テレビで広く提供されています。その中でも食の占める役割が最も重要であることが明らかになってきております。

農や医の神「神農」の時代から、医食同源の思想があり、薬と食は同じ源とされてきましたが、この講座では食をさらに積極的に利用した健康づくりを進めてきております。

講座の内容は農や食の現状、食の安全性や摂取の基本的な方法、食と生活習慣病の知見、食品特に野菜の成分として最近明らかになっている特殊な生理機能の活用などの解説をしています。また塾生の体験談を含めて、実行性のある検討を行っています。

「生と死を考える」グリーフケア（癒し）Ⅲ

豊原　則子

死に向き合うと、今まで当り前と思っていたものがとても大切であることに気づく。ガン体験者や突然死で家族を亡くした人の体験談から、死別や喪失で悲嘆の共通性と個人性を観て悲しみの人との接し方を学び合う。

受講者にはガンの告知を受けた人、ガン患者や死別の人へどのような声のかけ方をすれば良いのかを知りたい人、介護をしている人など。また「講座名を見ているとただ涙が溢れて」と幾度も目頭を押さえる人や、胸で手を組み天空を見つめ言葉が出ない人もあり、受講のきっかけにはそれぞれの深い想いがあった。

「癒し」に至るプロセスを実感するためにロールプレイを行い、安心して話せる雰囲気づくりと傾聴の姿勢を学ぶ。相手の痛みを理解し寄り添えば多くの言葉はいらない。「教え」や「諭し」で悲しみの心を癒すことは少ない。グリーフケア（悲嘆ケア）とはこのように誰にでもでき、今すぐに行えることだと理解される。

死を想うことに始まり、心を痛める人へのケアの方法を身につけ早速と電話やメールで互いを気遣う様子が見られた。番外の交流会も和やかに開かれ、来年度の講座での再開を約束しながら解散した。素敵な展開が嬉しい。

デジカメ写真を楽しもう

三木　修二

5月の開講時には、県内各地から集まった中高年の知らない者同士が出会い、グループ分け時には少し不安気味の塾生の方たちが、月1回7ヶ月間の講座の間に、デジカメで撮られたり撮ったり、お互いに疑問点を投げかけあったり、自作の作品を展示したり、一緒にお弁当を頂いたり、グループでの後片付けや戸締り当番などで和気あいあいとなり、修了証を手にしたときには、パチパチと拍手を受けて思わず白い歯が見える雰囲気の講座となりました。講座を通じて親しくなった塾生同士の交流の輪も広がっていくようです。

IT技術の結晶であるデジカメ、これの撮影から画像処理までを理論や実技を通して学ぶ「デジカメ写真を楽しもう」の講座が、塾生各自がその学ぶ過程で更なる生き甲斐を再発見するだけでなく、人生の新たな友を得る橋渡しの一助となったことを本当に嬉しく思います。

口下手なボランティア県民教授にもかかわらず、塾生諸氏の旺盛な学習意欲や協力等、また講座運営に対する自遊塾事務局の柔軟な配慮等で、16年度は37名の方々が修了証を手にされました。関係各位に深く感謝いたします。

名山を楽しむ　塾生の喜びは私の喜び

木内　静子

10年前の自遊塾開校時の趣旨は忘れましたが、4年間続けて感じた事は、決め決めの難しい他の学習会と比べて何と楽しく伸びやかに学べて、新しい仲間作りもでき身につく事を続けられる楽しみの多い事でしょうか…。運営や進行に対する不安も問題もなくこれたのは集まってくる人達が共通の興味話題を持ち、老若男女の差があっても名山に対する熱い思いがあるから…。仕事を終えて遠方から月曜日毎に足を運んでくる受講生も多く、私の持っている知識や技のノウハウを伝えたいがなかなか満足出来ない…それだけに次回はああしようかこうしようかと私自身の勉強となり工夫を重ね励む事の10回×4年間でした。大人気はやはり講座終了後の交流会。今冬は前夜から反省会、翌朝、後立山アルプスや、戸隠連山のラインダンスの見れる信州百名山虫倉山1378mの紅葉登山でした。

塾生の喜びは私の喜びとなり感動の一日でした。

楽しもう！そして、伸ばそう　子どもの創造性を

佐伯喜美子

日本独自の伝統文化である紙芝居は、今、世界から注目されています。先人の流した汗や涙と苦労と喜び、その体験で身につけた知識と知恵や生活そのもので、自己の内面を深めあい、紙芝居を中心に確かな学習へと進めました。受講生の中に子ども四人、大人は、元気とパワーをもらい、紙芝居を試行錯誤を繰り返しながら取り組み、手作り紙芝居コンクールでは、子どもの発想がシンプルで構図が素晴らしいと情報誌に好評の記事が載せられました。紙芝居の絵を通じ、言葉からにじみでる臨場感と共感を観衆に与え、読み聞かせ、語りで、親子の絆を深めました。今年二月には、富山県自作視聴覚教材コンクールにおいて、ビデオが主な教材の中、「みそすり地蔵」が優良賞を受賞、昨年の「いたち川の霊水地蔵さん」に続き二年連続全国大会へ出場することになりました。「創造性を発揮できる子は、問題は起こさない、場に対処し、未来に活躍できる」と言います。「心の教育」を目指し、継続できる「自遊塾」で、大人と子どものふれあい、支え合いの学習を続けています。青少年事件多発の昨今、心豊かな健やかな成長と人生を願い、社会認知と社会貢献に務め、『楽しもう！そして、伸ばそう　新たな創造性を』未来へのバトンタッチができれば幸いです。

2005 自遊塾の魅力 スポットライト
新たに講座を開く県民教授を紹介します

旧立山街道を歩き、石仏と語ろう！

岩井 宏

岩峅寺（前立社壇）から峰本社まで、西国33観音が祀られ、それを辿ることにより雄山山頂へ行くことができる。またいろいろな禅定往来にはたくさんの道標、観音、仏、石塔があります。だれが、いつ、何のため建てたのか。地獄、極楽を現実にあらわした立山のすばらしさを体験してもらうため道に迷わないため、道標を造った。

また立山登拝の途中死んだ肉親の菩提を弔うため造った道標もある。そんな道端にひっそり置かれた先人が残した遺産を我々が守り伝えていくのが今の役目だと思います。

そんなことを考え、学ぶのが半分、すばらしい景色を見て歩くのが半分。ゆっくり歩きましょう。

みんなで古典を楽しく群読しよう！ “古典群読の愉しみ”

毛利 豊

木下順二氏が平家物語を集団で朗唱させたのがはじまりとされます。それを中学校教育に導入した家本芳郎氏によって、さらに漢詩・俳句・漢文・古典物語へとレパートリーを広げつつあるのが現在です。

今では幼児でも古典をそらんじることが流行し、老人会でも群読発表会がもたれるようになりました。頭脳の活性化や、呼吸による健康法、声を出すことによる体力づくりなど、いろいろな効能があげられています。

しかし、楽しむことでしょう。日本語の美しさ、名文の快い響き、そして深い人生観や同好の士との出会いと“輪”を愉しむことこそ、本当の目的としたいことです。

最後には、自分の気に入った古文を脚本化し、その朗唱を録音する予定です。

あなたも出来るデジカメセラピー

三木 文

現在、自分が学んでいるセラピーの中に「写真」を取り入れてみたら?と考えました。操作のやさしいデジタルカメラを使って、仲間の人たちと楽しく写真を撮りながら、「自分」を表現することで気持ちをリフレッシュし、更に、いくつになっても新しい世界を広げることができれば…と、私自身が願っていることでもあります。

さあ、ご一緒に一歩、前に踏み出してみませんか。

チンドンで愉快に演奏！ 愉快に楽しく「チンドンマン」！

田辺 桂也

昔懐かしい「チンドンマン」。現在でも、富山に春を告げるチンドンコンクールをはじめ、富山とチンドンは密接な関係があります。ところで、チンドンマンを見たことはあっても、自分がチンドンマンになってみたい！なんて思ったことはありませんか？「一度やってみようかな？」そんな軽い気持ちからチンドンを体験して、今では立派な素人チンドンマンたちがたくさんいらっしゃいます。施設慰問やイベント出演まで、「こんなに人々によろこんでいただけるとは…」と、体験者は元気でがんばっています。

さあ、一緒に楽しんでみましょう！

印刷と写真の文化の歴史

長谷田 一

印刷はダサイ、テレビはオシャレと感じているあなた、どうぞ、この話を聴いてください。いずれも「画像処理」という同じ技術で成り立っています。

その時代の先端技術を巧みに活用し発展してきました。印刷や写真の技法が発見された場面やそれが使われた歴史のクライマックスへ語部タイムマシンがご案内します。

また、リトグラフ、銅版画、木版画などに興味をお持ちの方、パソコンで写真や絵手紙、広報誌やチラシを作りたい方簡単な技法の紹介と体験を用意しました。特に、紙の宝石と呼ばれる「蔵書票」の伝統ある格調高い世界に挑戦しませんか。楽しく、共に学びましょう。

歌と文化で学ぶ韓国

折田 真一

今や「近くて近い国」になりつつある韓国。テレビドラマやバラエティなどで度々紹介されていますが、そこからは韓国のほんの一面しか垣間見ることができません。韓国で12年間生活した日本人から見た韓国はどんな姿だったのか、歌と文化というキーワードで紐解いていきたいと思います。

私も当初は日韓の文化の狭間で戸惑いながら多くのことを学ばせてもらいました。この体験を少しでも生かして講座が展開できればと思います。そして本講座が皆様の韓国理解の一助となれば幸いです。

皆様、教室でお会いしましょう。

（ヨロブン キョーシレソ マンナブシダ）

富山の郷土文芸「前句」入門 「前句」って楽しい！

池上 昌宏

日本の農村では、江戸時代の昔から農閑期やお正月に「俳句」や「川柳」に似た「前句遊び」が盛んでした。

戦後、時代の流れによりそれらはすっかり姿を消してしまいました。しかし、富山県には句集「狐の茶袋」により、その原形が伝えられています。

昨年八月、福岡町で「全国前句大会」が開催されたところ、山形、岐阜、輪島、滋賀、東京、京都、兵庫などの各地からの参加者がありました。

今回の、前句講座において、お年寄りにとっては「老化防止」、子どもにとっては「創造する心の育成」のヒントになる「作法」にふれて頂けます。

また、時間があれば、短冊などに、ご自由に表現を試みられては如何かと思っています。

はじめての雅楽（龍笛編） 雅楽って面白い！

若林 昌人

若手の人気純邦楽プレーヤーの活躍などがあり、静かな純邦楽ブームになっておりますが、雅楽についてはまだまだ馴染みが薄いのではと思います。

雅楽の歴史、楽器、装束、エピソード、鑑賞のポイントなどについて、ビデオ、写真、CDを交えながら、雅楽の面白さについて広めて行きたいと思います。

龍笛の実技に関しては、伝統的かつ基礎的な練習法である『唱歌』から学び、課程修了時には越殿楽、五常楽・急の2曲について合奏できるまでを目標にしたいと思います。

ドイツの魅力にふれよう

平岡田鶴子

大学でドイツ語を専攻しましたが、それを活かすことは難しいだろうと諦めていました。昨年十一月に魚津市国際交流員の方がドイツ語講座を開き、十名以上の参加があったので認識を改めました。私のわずかな知識でも活用できればと思いました。

ドイツ語は難しいとよく言われていますが、文法にこだわらずに楽しくコミュニケーションすることを目標にしたいと考えています。

また、これを機会に言葉だけでなく、ドイツのいろいろな文化に触れることも目標にしています。今年はちょうど「日本におけるドイツ2005/2006」の行事もたくさん行われるので、ドイツを身近な国に感じてもらえれば幸いです。

寄稿

「私と自遊塾」

庄司 俊雄

私は塾生として自遊塾と関係をもち始め、その後県民教授として、合計7年間在籍させてもらっています。自慢は7年間途切れる事無く自遊塾で活躍させて頂いた事です。また、自遊塾倶楽部の副代表を県民教授以外で（当時は）2年間勤めさせて頂いたことです。これ程自遊塾が私を虜にさせる理由は、自遊塾内の独創性に制限がない事だと思っています。

私が良い証拠です。自遊塾に入る前は、台所に立つことは絶対にしない完全古典的日本男子が、全くのプラス環境のない所から、今では『そば講座』で塾長をやり、対外的には全日本素人そば打ち2段位（今のところ）を持ち、各地で日本食文化の伝統を熱く語り、日本の伝統では、日本人は男女共に食べ物を分業制で作る社会であった事を説いているのです。

是が自遊塾の将来性の具体例だと、私は勝手に思っているのですが、読者諸氏は如何に感じられますか？

「自遊塾が私を育ててくれた」

児玉さちこ

私と自遊塾との出会いは、開校と同時期であった10年前で、すでに10講座以上受講したことになりました。

最初は、在職中でしたが、退職後の生活設計を含め、自らの棚おろしの意味もあって、柳原先生の「アクティブ人生企画術」を2年連続受講しました。その中で、現役で社会参加できる残された時間を算出し、あまりの短さにハッと気づいたものです。これまでのキャリアを見つめて、今現在の能力資源を書き出しましたが、数だけはあるものの本当にやりたい事を見つけ出すには至りませんでした。しかし、この折、メディアへの出場チャンスもあり新しい経験を積むことができました。その後、精神面の成長には、「ほほえみ」講座や「生と死を考える」「創造的問題解決の手法」など。また、技術面では、「へなじーの法則で感動を呼ぶビデオをつくろう！」「自分のホームページを作ろう！」そして「デジカメ写真を楽しもう」など。このように多くの知的財産を素敵な教授の方々からボランティアでおしみなく提供していただき、楽しく学べたと心より喜んでいます。

更に受講中、仲間達との交流・会食の機会を得、コミュニケーションの和が広がり、共有し合う喜び、時には誰が生徒で先生か？の場面も自遊塾の肩のこらない良さと思います。生涯現役、死ぬまで学びの場としてこれほど気軽でおもしろい場はないと心より感謝いたしております。末永く続けて欲しいと願っています。

新年度への思い（編集後記にかえて）

■ 水は、命の根源です。幸い富山県は名水の宝庫で、名水に興味のある塾生の方と、広く県内各地の名水探険発見を行います。名水に付随する故事来歴曰く因縁を、地元の方に聞いたりします。また名水を子々孫々に残すための話しあいもいたします。その結果自分にあった名水を見つけて、愛飲されたらいかがでしょうか。又、名水探険の途中、近辺の寺社等も見学し見聞を広めます。その結果塾生仲間の友好の絆を生涯を通じて強め、郷土の良さを再認識し郷土愛を高めるようにしたいものです。（岡岸喜義）

■ 富山が全国に先駆けた“自遊塾”の門を叩いたのが5年前。富山は地味で退屈なところだとばかり思っていましたが、「それならば、自分が動いてみたら！」と県民教授に応募しました。自遊塾は既製を甘受することに飽き足りない知的自由度の高い、エネルギッシュな人の集まり。可能性への挑戦、人とのネットワークをはじめ、関わり方次第で多面的な展開が期待できます。10年を経た自遊塾、心新たにチャレンジしたいと思います。（三辺咲子）

■ もしかしたら夢かもしれない、でも自分で撮ったビデオ映像に、監督・ディレクターになりきってタイトルやナレーション、音楽を入れて作品をつくれたら…。いや、今では夢ではありません。「へなじーの法則で感動を呼ぶビデオ作品づくり」の楽しさ、自分プロデュースのこつをファミリーライクでお教えします。ちなみに今まで、50名を超える富山の名監督の卵たちが育っています。（松本慎一）

■ 藤は一般的に籠と思います。が、講座の内容は塾生が2～3点の色紙を作ります。一人一色責任を持って編み、必要な色をカットし、構成をして色紙に貼り完成です。完成すると大変喜ばれ、疲れがとれる瞬間です。（熊木保子）

■ きれいな山野草を求めて遠方にまで足をのばす講座は、広い知識と人の輪が深まり楽しい講座になっています。

当初は素人の集団で、手探りの運営でしたが今では各分野の専門家が大勢います。各専門家が集まり運営委員会で行事の運営について話し合いをします。<一例として　山男3名を紹介します。>

小杉喜良　登山家としては県内の第一人者で、国内の高い山は殆ど征服。エベレスト3回オーロラ2回。

松岡靖男　小杉さんと共に高山へ登り、単独で国内の山歩きをする知識と、緻密で慎重な行動の出来る山男です。

斉木裕昌　富山県遭難救助隊で活躍、特に大量遭難で注目された愛知大学の救助が特筆。毎日トレーニング、マラソンで体を鍛えています。（加藤利雄）

平成17年度県民カレッジ自遊塾の変更点

平成17年度県民カレッジ自遊塾の塾生募集を開始しました。詳細は、平成17年度県民カレッジ自遊塾塾生募集要項をご確認下さい。申込締切を4月13日（水）［消印有効］としています。

平成16年度実施の反省点として、申込だけされて1度も出席されない応募者、連絡がなく欠席の極めて多い塾生、教えてもらうことだけを目的として受講している塾生など、塾生の姿勢も講座運営上の問題点として指摘されています。

県民カレッジ自遊塾が、民間のカルチャー教室と大きく違う点は、講師が中心となって学習内容を教るだけではなく、塾生も積極的に講座の運営に関わることで、学びと交流の場を広げていくところにあります。

このため、平成17年度は、bタイプにおいても、講座開始前に、自遊塾運営費を県民カレッジに納めていただき、その方々を塾生として登録いたします。講座の初回に自遊塾運営費を納入頂く方法をとりませんのでご注意ください。

新たな領域の学習に挑戦いただくとともに自遊塾の交流の輪を広げるため、お知り合いの皆さんに自遊塾をご紹介ください。

なお、井戸端通信25号でも紹介しました、『とやま学遊ネット』をご利用いただき、学習情報としてお役立てください。

ご意見、ご感想、投稿などお待ちしています

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:admin@tkc.pref.toyama.jp　http://www.tkc.pref.toyama.jp/