

はつらつ学びのリーダー育成事業について (VOL 2)

は じ め に

平成19年度に立ち上げられた富山県再チャレンジ学習支援協議会による「再チャレンジのための学習支援システムの構築」事業の一環として、富山県民生涯学習カレッジ（県民カレッジ）では、「団塊・シニア世代の就業希望者」を主たる対象とした「はつらつ学びのリーダー育成事業」に取り組んでまいりました。1年半の継続事業として取り組んでまいりましたこの事業も、平成20年10月の「リーダー認定式・記念講演会」で事業の完了をみました。

時あたかも、県民カレッジは開学20周年の節目の年に当たっており、本部や地区センター（新川、高岡、砺波）で記念のフェスティバルを開催し、「とやまの学びを語ろう」をテーマにしたシンポジウムを開催するなど、これまでの歩みを振り返りつつ、新しい生涯学習社会に向けた方向性を探るとともに、その一里塚ともいべき記念誌「新たなステージへ」を発刊しました。この「はつらつ学びのリーダー育成事業」は、まさにその方向性を具体化する一つの取組みだといえると思います。

39名で出発した受講者でしたが、最終的に修了認定を受けたのは36名でした。そのうち31名の方が、受講と並行して、あるいは終了後に、講座講師として招かれたり、施設ボランティアとして施設運営に携わるなど、それぞれの分野で実践活動をされました。これまでの人生で実際に体験しながら学んだ様々な「知」をもとに、今回のプログラムに沿って新たに身につけた手法を駆使し、成果を外に向かって発信された姿はまさに中教審のいう「知の循環」といえましょう。

この期間の実践活動は、この事業の評価に直接つながるものであると同時に、団塊世代を中心に今後も続く大量退職者に求められている地域貢献の活動指針ともなるものです。プログラム自体にもまだまだ未完の部分があり、受講者の消化の程度にも個人差が見受けられることから、必ずしも十分な成果を収めたとは言いがたい部分もごさいますが、少なくとも、この分野での突破口を開いたという意味では、一定の意義があったものと確信しています。

ただ、あるマスコミに掲載された記事によると、2007年問題と騒がれた団塊世代の大量退職ではありましたが、実際には、かなりの人々が再就職や雇用延長などによってまだまだ働いているそうで、彼らが65歳を迎える2012年頃から、本格的な地域デビューが始まるとのことです。一方では、退職してからはじめて「どうしようか」と考えるのではなく、仕事をしながら数年後のことを考えなければうまく流れに乗れないという指摘も聞かれます。そうだとすれば、この事業はこれで完了するのではなく、この趣旨に沿った事業は、引き続き何らかの形で継続されなければならないものと考えます。私どももいっその努力を重ねる所存でございますが、広く生涯学習に関わっていらっしゃる各方面におかれましては、私どもの取組みをさらに有効なものに改善・工夫して、次世代の生涯学習を担う人材育成に取り組んでいただければ幸いです。

終わりに、この事業にご理解をいただいた関係者の皆様、事業の企画・運営にご協力いただいた県並びに市町村の生涯学習担当者並びに施設関係の方々、そして何よりも積極的にこの事業に挑戦された受講者の皆様に感謝と敬意を表し、ご挨拶とさせていただきます。

富山県民生涯学習カレッジ
学長 中西 彰

も く じ

はじめに	1
もくじ	2
1 「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」(第 期)の2年目について	
(1) 中間報告会	3
(2) 最終報告会	5
(3) はつらつ学びのリーダー認定式	7
2 「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」第 期生の活動報告	
(1) 屋内系自主講座講師コース受講者(16名分)	9
(2) 屋内系団体・サークルリーダーコース受講者(10名分)	44
(3) 野外系リーダーコース受講者(3名分)	66
(4) 施設ボランティアコース受講者(3名分)	73
(5) 県民カレッジボランティアコース受講者(4名分)	76
3 本事業のまとめ	82

1 「はつらつ学びのリーダー育成セミナー報告会」について

(1) 中間報告会

日 時：平成20年7月26日（土）14:00～16:30

場 所：富山県教育文化会館（ハイビジョン学習室、401号室）

参加者総数：14名

日 程：

14:00～14:10 全体会（ハイビジョン学習室）日程説明

14:15～16:10 分科会（コース別に分かれる）

A はじめに（指導助言者紹介、自己紹介）

B 各活動報告（1人15分程度×4サイクル）

C グループ内自由討議（30分程度）

D 講師からの指導助言（5分程度）

・ 栃原平自然学校理事長 加藤利雄

・ 自遊塾県民教授幹事 澤井保子

16:15～16:30 全体会（ハイビジョン学習室）

A 各分科会での内容報告

（各グループの記録者が3分程度で）

B 質疑応答



活動報告（テーマと概略）内容：

<「自主講座講師コース」（ハイビジョン学習室）>

・ 「ツボ・整体で健康づくり！」で地域デビュー：Aさん

内容：テーマの着眼点、活動の目的・ねらい
講座企画書の作成、講座の実際の展開

成果：企画書作成で順序立てた展開が可能

活動実績が次の活動展開に繋がる

高齢者には実技中心の講座は好評

課題：時間配分が難しい

高齢の受講者では15名が人数の限界

・ 「燃費向上!!エコドライブ」：Oさん

内容：自遊塾講師としての実践例

テーマの設定の理由

進め方の工夫、ポイント

成果：時流にあった内容で好評

課題：受講者の意欲継続の工夫

・ 「郵便と切手はどのようにして生まれたか」：Uさん

内容：発表に備えての準備、内容検討

過去の発表状況、受講者への期待

発表に際しての留意点

成果：参加者に興味深く聞いてもらった

質問にも答え、内容が深まった

課題：ユーモアを入れる必要がある

話の内容に合う資料の不足



- ・「いきいき富山の体力づくり講座」：Hさん
 内容：活動のねらい、実際の展開
 成果：感動する方との出会いという財産
 娘からのアドバイス
 課題：自分の体質改善
 活動調査、プログラムの作成
 協力者・ゲスト講演者との折衝



< 「団体サークルリーダーコース・音楽系講座講師コース」(401号室) >

- ・「音楽はコミュニケーション！」：Oさん
 内容：自遊塾講師としての実践例
 工夫と受講者への対応
 成果：受講者に支えられることを実感
 アンケートの実施で客観視できた
 課題：多様なニーズにどこまで応えるか
- ・「放課後こども教室での読み聞かせ」：Mさん
 内容：仕事の都合でサークル継続困難に
 「市の健全育成事業」での活動報告
 中学校ボランティア活動報告
 成果：サークル活動が他で生きる
 自分の幅が広がる
 課題：仕事等とボランティア活動との両立
- ・「あの青春を再び!!ハーモニカと人生・健康・音楽について!!」：Mさん
 内容：講座開講の主目的
 4回の講座の進捗状況報告
 後半の講座の進め方
 成果：共に学ぶ姿勢が若さを保つ
 課題：現実と理念の乖離
 実技面での一斉指導の壁
- ・「皿まわし喜楽塾活動報告」：Hさん
 内容：喜楽塾開設までの経緯
 例会の実施内容、活動報告
 成果：生涯学習団体協議会への加入
 開設半年で学遊祭での発表
 課題：会員募集のためのPR方法
 チラシの作成



(2) 最終報告会

日 時：平成20年9月27日(土) 14:00～16:30

場 所：富山県教育文化会館(ハイビジョン学習室、401号室)

参加者総数：19名

日 程：

14:00～14:10 全体会(ハイビジョン学習室) 日程説明

14:15～16:10 分科会(参加者を同数で分ける)

A はじめに(指導助言者紹介、自己紹介)

B 各活動報告(1人15分程度×4サイクル)

C グループ内自由討議(30分程度)

D 講師からの指導助言(5分程度)

・県民カレッジ自遊塾 塾長 加藤利雄

・富山社会人大楽塾 代表 柳原正年

16:15～16:30 全体会(ハイビジョン学習室)

A 各分科会での内容報告

(各グループの記録者が3分程度で)

B 質疑応答

C 同期会について(受講者発起人より)



活動報告(テーマと概略)内容：

<「自主講座講師コース」(ハイビジョン学習室)>

・「よさこいキッズ&よさこいの森」：Sさん

内容：活動のねらい、実際の練習活動内容
イベント慰問会場での様子

成果：鳴子の音から活動へ関心が広がった
皆と相談し合い楽しみながらの進行
幼児等が幅広い年齢層と交流

課題：幼児と大人が共同活動できる時間作り
鳴り物系の練習場所の確保

・「過去になかった体験から」：Sさん

内容：本を自費出版、川柳全国大会の選者に
警察署講演会での学び
ラジオ放送での笑い

成果：人前で話すときのポイントを実感

課題：今後の活動計画の立て方

・「五感を研こう！(食の安全や料理の話と実習)」：Tさん

内容：テーマの時代背景と講座の狙い
三回講座の内容説明、活動紹介

成果：参加者の興味関心がつかめた
知識や情報、経験の向上を認識

課題：広報やネットワーク、技量の向上



- ・「立山の自然をブログで発信しよう」：Hさん
 内容：体験自主活動の映像上映
 ブログの魅力について
 実地体験による自主研修
 成果：立山、世界遺産の魅力の再発見
 自然保護の重要性の再認識
 課題：ナチュラリストや友の会との連携



< 「全コース」(401号室) >

- ・「ツボ講座・中間報告会以降の取り組み」：Aさん
 内容：中間報告会以後の外部活動
 講師の助言や受講者の要望を受けて
 成果：時間の計画書作成で時間配分が可に
 受講者からの励ましや感謝
 企画書作成で売り込みに成功
 課題：マンネリ化の防止
 講座の協力者さがし、仲間作り



- ・「生涯学習メニューブックの作成」：Aさん
 内容：作成ブックの内容紹介
 各講座・施設の取材状況
 はつらつ研修会でのサポート
 今後の活動予定
 成果：県内生涯学習情報を知ることができた
 協働のすばらしさを体感
 課題：効果的なPRの仕方



- ・「県民サッカークラブカターレ富山をサポートする会」：Kさん
 内容：活動の狙い(観客、選手に対して)
 活動状況(県内外での取り組み)
 成果：交流を通じていろいろな考えを知る
 団結心や郷土愛が深まる
 課題：サポートの質・量の拡大



- ・「社会学融合を主眼とする講座展開」：Sさん
 内容：大学生と市民講座の連携の意義
 事前研修内容と当日の主な行程
 成果：現地学習で理解が深まる
 異世代間交流の促進
 課題：コーディネータを務められる協力者の確保



(3) はつらつ学びのリーダー認定式

目的：「はつらつ学びのリーダー」としての認定証を授与するとともに、実践的有識者による講演会を開催することで、セミナー修了者の今後の活動意欲の継続を図る

日時：平成20年10月18日（土）9:30～11:20

場所：富山県教育文化会館505号室（ハイビジョン学習室）

対象：はつらつ学びのリーダー育成セミナー第1期修了者

内容：

9:30 開会の辞



9:30～9:45 認定証授与

9:45～9:50 式辞



9:50～9:55 激励の言葉（自遊塾塾長 加藤利雄）

9:55～10:00 決意表明（セミナー受講者）



10:00 閉式の辞



10:10～11:10 記念講演会

テーマ「生涯学習ボランティア指導者の可能性」

講師 NPO法人グリーンツーリズムとやま 理事長

夢創塾 塾長

長崎喜一氏



11:10～11:20 諸連絡

携行型認定証、カレッジボランティアへの登録などについて

< 参 考 >

携行型認定証

富山県民生涯学習カレッジ 「はつらつ学びのリーダー」認定証

本人写真

〔登録番号〕 2008001

〔氏 名〕 たて やま た ろう
立 山 太 郎

〔認定年月日〕 平成20年10月18日

富山県民生涯学習カレッジ
学 長 中 西



〔留意事項〕

- 1 本証は、他人に貸与したり、譲渡したりすることはできません。
- 2 「はつらつ学びのリーダー」として活動する際には、必ず本証を携行してください。
- 3 「はつらつ学びのリーダー」としての信用を著しく傷つけるような行為は、厳に慎んでください。
- 4 生涯学習に関する情報収集等については、富山県民生涯学習カレッジ本部と連携をとってください。

富山県民生涯学習カレッジ 本部

〒930-0096 富山市舟橋北町7-1

TEL 076-441-8401 FAX 076-441-6157

2 「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」最終報告書

(1) 屋内系自主講座講師コース受講者

Aさん：「研修内容を外部活動で実践展開」

1, はじめに

学長より、県民カレッジのあり方検討会報告書（抜粋）の説明により改めて理解を深めることができた。資料の中の項目で「学習機会の提供」では「自遊塾に見られるような『自ら学び、自らが講師となりボランティアとして参加する事業』に重点を移していくこと」となっている。研修の受講にあたり、私の提供するテーマは、「一人でできるツボ・整体で健康づくり」を主体とし、趣味を生かした様々な健康法を導入しながら地域のみなさんのニーズにふさわしい講座に努め、参画していくこととする。

2, テーマの着眼点

現代におけるストレス、省力化、高齢化の進む中で、私たちが日常的に感じる不快な症状のNO.1は、女性は「肩こり」、男性は「腰痛」といわれている。

	男性	女性
肩こり	2位	1位
腰痛	1位	2位

〔 2004年（H16）厚生労働省「国民生活基礎調査」による。有訴者（病気やケガの自覚のあるもの）率（人口1000人あたり） 〕

上表の「肩こり」は日本人特有の症状で、国民病といっても過言でないといわれています。

私は、この肩こりをはじめ、他の不快な症状の解消と予防に着眼点を置き、正しい対処の仕方を実技中心で丁寧に伝授していき、地域のみなさんの健康づくりに取り組んでいきます。

3, 地域デビューのチャンスを得る

昨年度末に、施設、公民館等の関係者と連携をもつことができました。自分のできる講座、いわゆるセールスポイントが関係機関のみなさんに取り入れてもらえるかどうか、決定する前に聴講していただくチャンスを頂きました。

2ヶ所で発表させて頂き、うち1ヶ所の魚津社会福祉協議会から講座の開催が可能でありますと決定され、新年度からいよいよ地域デビューすることができました。その後、関係支援者の指導、助言を頂き研修内容を生かしながら講師としてのスキルアップに努めています。

4, 活動のねらい

ツボ・整体で健康づくりを主体とし、趣味を生かしたいろいろな健康法の取り組みを導入して実技を中心に受講生のみなさんに教え、自らが学びながら効果の確認して行っていきます。

また、簡単に日常生活スタイルの中に取り入れができるよう工夫しながら一緒に健康維持・増進を目指していきます。

①症状別の正しい対処法

いつでもどこでもできるツボ刺激、ツボ体操、整体体操を通じて「解消と予防」について正しく身につける。

②生活の中に適度な運動を取り入れる

自分の体調に合わせ、体の動かせる範囲内で1ミリ、1センチでも少しずつ動かし無理をしないこと。

毎日の生活スタイルの中に取り入れて継続的な運動として習慣づける。

③健康維持・増進の普及

年代層に合わせた健康法を取り入れ日常簡単にできるものとし、楽しく興味を持って取り組んでいただき、家族や友人など誘い仲間づくりの輪を広げていく。

以上3項目の実践行動により、私たちが日常的に感じる不快な症状の「解消と予防」につながり、強いては一人一人の医療費の削減となります。

5、外部活動の取り組み

(1) 講座企画書(セールスポイント)の作成

テーマ	所要時分
①ツボ刺激で健康づくり	30分
②ツボ刺激と体操について	30分
③整体について	30分
④首・肩こりツボ実技(Ⅰ)	40分
⑤肩こりツボ実技(Ⅱ)「五十肩」	35分
⑥丹田呼吸法について(Ⅰ)	30分
⑦背骨のゆがみ解消と予防	50分
⑧骨盤のゆがみ調整と予防	40分
⑨O脚調整で整体美人	30分



以上の資料の他に、イラスト、掲示物を活用して取り組んでいます。

(2) 講座の実際について

開催日	曜日	時間	会場	参加人員
5 / 21	水	13:30~15:30	魚津市金山谷郷土文化保存伝習館	15名
7 / 3	木	13:30~15:30	魚津市加積公民館	14名
7 / 16	水	13:30~15:30	魚津市大町公民館	13名
9 / 2	火	10:30~11:30	魚津市住吉倶楽部会館	18名
9 / 20	土	13:30~15:30	魚津市友道一区公民館	12名

6, 外部活動での研修内容の反映について

(1) 講座で取り組む留意点(7項目)

- ①リラックス、出会い(にこやかに挨拶)、自己紹介・他人紹介
.....第1回研修
- ②ボランティア活動の心構え8か条
.....第2回研修
ボランティアをより広く、より身近なものとしてとらえ、力を入れずにできることから気軽に楽しく取り組んでいくことが大切。
 - 1、無理のない計画をたてる
 - 2、約束を守り、責任ある行動を
 - 3、相手の立場を考えて行動する
 - 4、学習し、自分を成長させる
 - 5、活動を点検、記録する
 - 6、謙虚であること
 - 7、家族や周りの人の理解を得る
 - 8、安全対策を十分に
- ③生涯学習ボランティアの役割について
.....第2回研修
「リーダーの条件(望ましいリーダーの特徴)」9項目
 - 1、役員ぶらない人
 - 2、ものの見方、考え方が広く公平な人
 - 3、明朗で親しみやすい人
 - 4、わかりやすく話せる人
 - 5、仕事を一人で背負わない人
 - 6、グループの運営をよく心得ている人
 - 7、責任感が強く自己反省のできる人
 - 8、決断力と実践力のある人
 - 9、計画性のある人
- ④コミュニケーション能力を高める工夫
.....第3回研修
 - 1、お互いに伝え合うこと(心をこめてありがとうなど)
 - 2、相手に分かるように伝える工夫
 - 3、言う、見せる、やってもらう
 - 4、好意的感情の交流
 - 5、自分自身に「ほほえみ」を
- ⑤自己成長とエコグラム
.....第4回研修
 - 1、FC(創造的)、AC(気配り)の自己成長
FC(自然に触れる・笑う)、AC(傾聴練習・相手の身になるなど)を補う。
 - 2、心の四つの窓(ジョハリの窓)から
隠された窓(明るく、楽しい)閉ざされた窓(明るく、楽しい、親切)を補う。
- ⑥5W1Hで魅力ある講座を企画する
.....第6回研修
 - 1、受講生が主人公というスタンスから物の見方、考え方、情報のキャッチ、運営など今日的意義のあるものに心掛ける。
(ネーミングは命取り)
 - 2、新しいリーダーシップFacilitatorに心掛ける。
- ⑦講座の運営、展開の実際について
.....第7回研修
 - 1、教授の心構え(寛容、平等、対等、謙虚、塾生の目線で話す)
 - 2、具体的な講座の進め方(導入、展開、まとめの構成。魅力ある講座に心掛ける。)
 - 3、ストーリー性をもった展開、飽きない展開に心掛ける

(2) 留意点の取り組み状況の検証と効果の推移

①取り組み状況の検証時期(3回)

- 1、H20 / 3 / 1 研修会のミニ講座体験発表時点 . . . 第1回目
- 2、今年度4月以降から中間報告会時点(7 / 26) . . . 第2回目
- 3、中間報告会以降から最終報告会時点(9 / 27) . . . 第3回目

②5段階方式による効果の検証

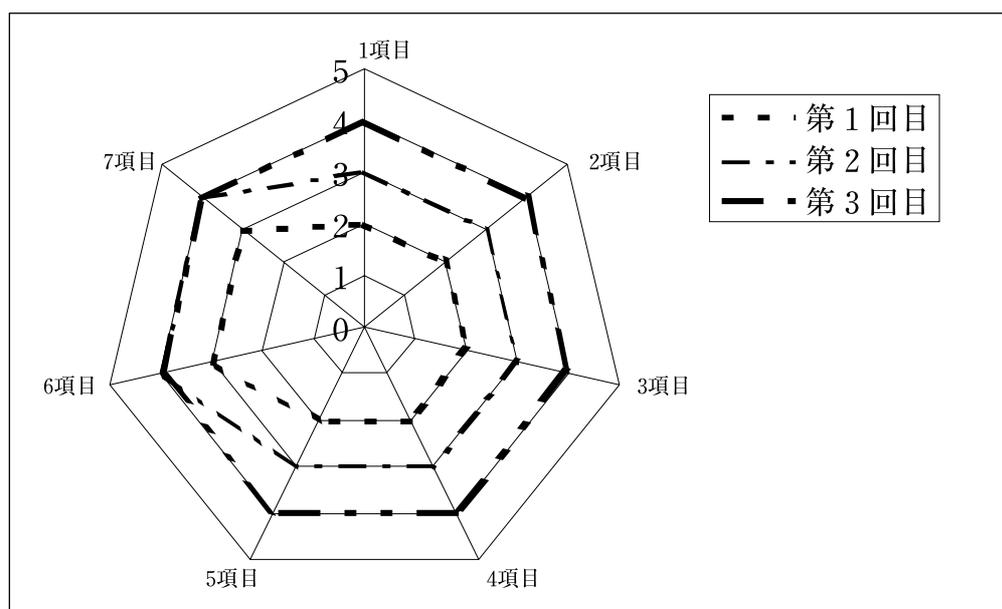
講座の実際の展開に留意点(7項目)の取り入れが来ているか否かについて5段階で検証します。

- 1、1段階 . . . 出来ていない
- 2、2段階 . . . 少し来ている
- 3、3段階 . . . ほぼ来ている
- 4、4段階 . . . 来ている
- 5、5段階 . . . 非常によく来ている

③留意点(7項目)の検証確認

項目	留意点	段階別の検証		
		第1回目	第2回目	第3回目
1	リラックス、出会いの挨拶など	2	3	4
2	ボランティア活動の心構え8か条	2	3	4
3	生涯学習ボランティアの役割について	2	3	4
4	コミュニケーション能力を高める工夫	2	3	4
5	自己成長とエコグラム	2	3	4
6	5W1Hで魅力ある講座を企画	3	4	4
7	講座の運営、展開の実際について	3	4	4

④効果の検証と推移



⑤取り組み状況の良かった点、反省点、努力目標について

1、1項目...リラックス法を導入して良かった。

自己紹介・他者紹介で出会いを大切にして融合性を図る必要がありました。

2、2項目...無理のない計画を立てる。家族、周りの人の理解を得るのが大切であると思いました。

3、3項目...明朗で親しみやすい人、仕事を一人で背負わない人になるよう心掛ける必要があります。

4、4項目...自分自身の「ほほえみ訓練」の継続性が必要。

5、5項目...努力目標として「明るく楽しい」雰囲気づくりに心掛ける。

6、6項目...物の見方、考え方が広く公平な人を目指すため、自ら交流を深め情報キャッチのアンテナを高くする努力。

7、7項目...教授の心構え、飽きのこない講座の展開に工夫し、マンネリ化防止と、より一層の自己啓発に努める。良かった点はイラストの拡大、掲示物の活用。

7、成果と課題

(1) 成果

①テーマ毎の講座企画書を作成することにより、導入、展開、まとめの時間配分、順序、方法を詳細に把握することができました。

実例として当初1時間30分の講座が急拠1時間に変更されましたが、簡単に時間配分を調整することができ留意点もしっかりと伝授することができました。

②外部活動で体験させて頂いています魚津社会福祉協議会会長の推薦を受けまして富山県社会福祉協議会の富山県いきいきセンターに「シニアタレント」として『ツボ・整体』『謡曲』部門で登録されました。はつらつリーダー研修の受講生であるがために相乗効果の成果につながっています。

また、同じ組織内の魚津福祉センター「百楽荘」にて毎月1回定例的に「一人できるツボ・整体教室」を開催させて頂いています。開催日について地域のナイステレビで放映情宣活動がなされています。但し、この外部活動は研修の実績としては挙げていません。

③外部活動において受講者は高齢者が対象のため講義よりも実技中心の講座としています。簡単に体で覚えてもらうため実技で体を動かしながら一緒に講義の内容、或いはツボ・整体の効能を説明し理解を深めて頂いています。

受講者に、『ああ痛、気持ちいい』状態の刺激で体感して頂いて効果を確認してもらっています。

掲示物、イラスト等を導入し、研修内容の「言う、見せる、やってもらう」の活用を生かしています。

受講者から「分かりやすい。毎日の生活スタイルの中に取り入れていきます。」という好評を得ています。

(2) 課題

- ①講師としてのキャリア不足であり、受講者の目線で分かりやすく話せるよう心掛けていきます。また、受講者へのアイコンタクト、ピンポンゲーム、楽しい期待感や興味をもっていただくような講義内容を心掛けマンネリ化防止に努めていく。いわゆる飽きない講座にするための自己啓発が必要です。
- ②健康づくり或いは健康維持・増進を図るための仲間づくりのコツ、テクニックに苦慮しています。
いろいろとアドバイスを頂いていますが、先ず一緒に取り組んで頂く人への声かけ、情報交換などによりコミュニケーションを図りながら仲間づくりの輪を広げていきたいと思っています。
- ④今後、自遊塾・外部活動において受講者の年代層が幅広いため、講座企画書の作成が中高年用（自遊塾）、高齢者用（外部活動）に区分していく必要が出てきました。
関係機関の支援者の指導、助言、受講者の声を聞きながら工夫、改善しながら作成していきたいと思えます。

8, 工夫点・改善点

(1) 改善点

- ①研修講師の指導、助言から講座企画書の改善点
小テーマの展開の中に「予防法」が記載されていないため、修正して強調すべき留意点を記入し改善しました。（ストーリー性をもった展開となった。）
- ②支援者の指導、助言からの改善点
受講者（高齢者）がテキストのツボの位置が分かりにくいいため、テキストのイラストを大きく書いて分かりやすく改善しました。
- ③受講者の声、要望からの改善点
実技の数が多いため1回では覚えきれない、簡単にできるテキストを用意して頂きたいという声に対して、実技で特に効果のあるものをピックアップして2頁にまとめ透明ケースに入れ、そばに置いていつでも出来るように工夫しました。

(2) 工夫点

- ①和室、床での実技が中心であるため、ポスター裏を活用してイラストを大きく描き分かりやすく説明をしています。（実技の中に掲示物を活用）
受講者から、身近で分かりやすく五感を働かすことにより覚えやすいと好評です。
- ②講座の始まる前の場作りを大切にしています。イラストの掲示、そしてテーマ毎の教材の掲示物を作成し、組立式室内物干しに順序別に重ねて吊り下げて明示しています。受講者が分かりにくいところをめぐって見て頂き理解を深めています。

9, 感想

ボランティア指導者としての基本的な知識、技能の中で「初心忘れるべからず」として、ボランティア活動の心構え8か条、そして生涯学習ボランティアの役割「リーダーの条件（望ましいリーダーの特徴9項目）」は片時も忘れてはなりません。

地域での外部活動という貴重な体験をさせて頂きました。各関係者の提言・助言や受講者の声を大切にして、今後私のテーマの中に反映し、期待感、興味を持って頂けるような講座に心掛けていきます。

さらに、講師としての品位、品格はもちろん、謙虚な気持ちを大切にしながら自己啓発に努め講師としてのスキルアップに努めていきたいと思っています。

10, 今後の予定

- (1) 引き続き魚津社会福祉協議会のお取り計らいにより、13地区協議会の「いきいきサロン」会に積極的に取り組んでいきます。
- (2) 同じく魚津福祉センター「百楽荘」で『一人のできるツボ・整体で健康づくり教室』を継続して取り組んでいきます。（毎月1回定期的）
- (3) 県社会福祉協議会の長寿いきいきセンターの「シニアタレント」として取り組んでいきます。
- (4) 県民カレッジの自遊塾の講師として常に自己啓発に努め、健康づくりの仲間の輪を広げるよう継続して取り組んでいきます。

11, 抱負

県民カレッジの「自遊塾」の講師としてのスキルアップに努めチャレンジしていきたいと思っています。「健康づくり」の同じ分野のみなさんと交流を深めながら情報のキャッチに努め、時代に相応しいテーマに取り組みマンネリ化防止に努めていきます。

また、受講者の声を生かし、楽しく愉快地に飽きのこない講座に心掛け、仲間づくりの輪を広げていきたいと思っています。

講座のねらいですが、受講者のみなさんが健康づくりの実技を生活スタイルの中に取り入れ習慣化できるよう地道に取り組んでいきたいと思っています。

今後の予定を積極的に取り組み、ボランティア指導者として社会貢献に努めていきたいと思っています。

12, 展望

H20 / 7 / 1 付読売新聞で健康について全国世論調査が行われ、国民の8割超が日頃から健康管理に気を配っていることが分かりました。その取り組みは様々ですが健康維持・増進を心掛けている人が増えていることも分かってきました。

また、最近の自分の健康状態で気にしていることの項目（複数回答）では、

- ①視力の低下・・・39%（50歳代47%、60歳代44%、70歳以上54%）
- ②肩こり・腰痛・関節痛・・・39%（40歳代43%トップ）
- ③ストレス・・・29%（20～30歳代38%）
- ④疲れがたまる・・・28%（20歳代28%、30歳代33%）
- ⑤体脂肪率・肥満・・・25%（50歳代30.9%）

（60歳代と70歳以上では、ほぼ3人に1人の割合で「高血圧」を挙げている人が目立った。）

〔男女別内訳〕

項目	男性	女性
視力の低下	1位 38%	2位 41%
肩こり・腰痛・関節痛	2位 31%	1位 46%
ストレス	3位 29%	
疲れがたまる		3位 31%

調査方法...調査日 H20. 6 / 14, 15
対象者 全国250地点 3,000人
有効回収数 1,827人 (60.9%)
回答者 男 48% 女 52%
20歳代 (9%) 30歳代 (15%) 40歳代 (16%)
50歳代 (22%) 60歳代 (23%) 70歳代 (15%)

以上の調査から、テーマの着眼点の厚労省（4年前H16）の調査と比較した場合、「肩こり・腰痛・関節痛」の不快感はいさかも変わるものではありません。永遠のテーマともいわれています。私も将来の展望として取り組んでいきたいと思っています。

いずれにしましても、地域社会のみなさんのニーズに相応しい講座に心掛け、ボランティア指導者として健康づくりに活動し一人一人の医療費の削減に努めていきたいと思えます。

13, 決意表明

1年半に亘る研修で培った知識、技能を十分に反映するとともに、常にチャレンジ精神で誠心誠意取り組むことです。いろいろな分野の人と交流を深めながら自分の隠された窓に気付き視野を広めること、そしてアンテナを高くして新しい情報をキャッチし、創意工夫、発案に努めマンネリ化を防止するとともに飽きのこない講座に心掛け受講者から学ばせて頂いているという謙虚な気持ちで健康づくりの仲間の輪を広げていきます。

また、自主講座講師としての品位、品格はもちろんのこと、新しいリーダーシッ

プ(ファシリテーター)を目指してホップ、ステップ、ジャンプと1歩1歩しっかりと足元を踏みしめて目標をクリアしながら講師としてのスキルアップに努めています。

私の現時点の最も大切なことは地域のみなさんのニーズに相応しい講座を提供することです。ボランティア指導者として培ったノウハウを十分に発揮するとともに地域社会に貢献していくことを決意表明します。

14, おわりに

今後、地域活動においてセミナーで学んだことを復習しながら講座のテーマに反映していきます。

数多くの貴重な体験から県民カレッジの関係者のみなさん、施設・公民館等の支援者の指導、助言、そして受講者からの声、要望など謙虚に受け止めることができるようになりました。沢山のことを学ばせて頂き、人生の宝として光栄に思っています。心から厚くお礼申し上げます。有り難うございました。

私の座右の銘、世阿弥のことは「初心忘れるべからず」です。新しいリーダーシップを目指して「リーダーのあるべき姿」(望ましいリーダーの特徴9項目)に少しでも近づくよう自己研鑽に努め誠心誠意を尽くして頑張っていきます。

Iさん:「新しい生き方を探る読書会」を楽しむ!

昨年の春から、第一期「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」に参加させていただき、そのご縁で、今年の春には自遊塾に講座を開設させていただきました。講座名は「新しい生き方を探る読書会」として、副題に(池田晶子を読む)とさせていただいた通り、哲学を身近な生活の中に展開された池田晶子さんの著書「人生のほんとう」を参加者の皆さんと一緒に読み解きながら、自分たちの生き方自体を考えるよすがにしたいとの思いから開設したものです。

育成セミナーの途中から、何か自主講座を開設したい思いはついていたのですが、具体的な構想として思いを形にするのは難しく、何度も構想を練り直す必要がありました。最初は読書会がしたいと思い、しかも参加者それぞれがお薦めの作品を持ち寄るような読書会を!と考えたのですが、多くの人から、それでは何を伝えたいのかわからないので、受講者は集まらないのではないかとわれ、言われてみればそうかも知れないと考えて、受講者募集を見た人にアピール出来る講習になるよう、努力して考えました。

そこでまず、僕が一番皆さんに紹介したい本は何かと考えたときに、池田晶子さんを思い浮かべたのですが、池田晶子さんの書物は、いわゆる文学作品とは違って抽象的な形而上の文章が多く、多くの人に関心を持ってもらうことは難しそうです。ところがちょうどそんな時期に、池田さんと大学で友人だった女性から連絡をいただいて、池田さんの卒論を持っているので、見せてもいいと言ってくださいました。読ませてもらうとその内容は、学生の頃から『見えない真実』を求める姿勢が一貫していて、学生の未熟な言葉遣いながら、生涯にわたるテーマがはっきりと出ていたのです。しかも池田さんは一年前に亡くなられたところでしたので、これはどうしても今年取り上げておきたい!との思いが強くなり、何か一冊、代表作を読む読書会にすることを考えたのです。そして比較的新しい何冊かの本をチェックする中で、ようやく、これはと思える「人生

のほんとう」に行き着いたのです。

ここからようやく具体的な講座内容の検討に入ったのですが、さいわいこの本は六つの章に分かれていて、それぞれのテーマが整理された題名も付いていました。僕はそれを6回の講習にして、プラス初回に、池田晶子さんの人物像と学校教科書に扱われた経緯などを説明、解説することにしました。こうして練り上げた企画をセミナーで発表したところ、最初は相手にしてもらえなかった企画も少しずつ関心を持ってもらえるようになり、アピールの実習においては、面白そうだと言ってくれる人も出てきました。ちょうどセミナー自体が、自遊塾の講座を正式に募集する時期に来ていたので、さっそくこれに応募して、無事に講座を開ける運びになったのです。

ところが、実際に募集が始まってみても、応募の反応ははかばかしくなく、オンラインで確認出来る応募者の数は、なかなか開講の条件を満たしません。そこで僕は僕なりに、募集パンフレットとは別に、ブログやMLで内容を紹介して受講者を募ったところ、ようやく人数がそろって、無事に開講することができたのです。やはり、ただ講座を準備すれば応募してもらえるというような甘い物ではありませんでした。今回の受講者の何人かは、僕の普段からの市民活動の仲間で、受講申込の人数が足りなくて開講出来ないかもしれない！という事情を知って、かならずしも池田晶子に関心がないのに応募してくれた人もいたのです。それでも、池田晶子は知らなくても僕の活動を知っていて、僕がどんな話をするかに関心を持って来てくれた人がいたのは、思わぬありがたいことだったと言えるでしょう。

こうして無事に開講に漕ぎ着けた自主講座「新しい生き方を探る読書会」の第一回目には、お借りした池田さんの卒論もお見せしながら、世の中の価値観に疑いを持って、何を頼りに新しい生き方を考えればいいのかの話から始めることができました。講座の内容を説明するアピール時間にもお話ししたのですが、この講座は「僕が皆さんよりも多くのことを知っているから教える」のではなく、僕が一番知りたいことを、同じ関心を持つ皆さんと意見交換しながら考えたい！との思いから開講したものです。そこで一つ工夫したのは、参加者全員が少しでも主体的に参加してもらえるよう、自分の受け持ちパートを選んでいただいて、そのパートに関しては各自で、本の内容や自分の思いを話していただくことにしました。

先にも言いましたように、かならずしも池田晶子に関心があったわけではないのに参加してしまった人もあったので、最初は申し訳ない気もしましたが、そうした人の中にも、回を重ねるごとに熱心に考える人も出てきたのは嬉しいことでした。仕事が忙しくて欠席がちの人や、健康上の理由で来なくなられた方もありましたが、出席された塾生の発言は次第に増えてきて、ときには僕が時間を見て制しないと、議論が収まらないことさえ出てきたのです。それも話の内容は、普段から考えていながら口に出すことのない事だったからと、参加者から喜びの感想をいただけたのも、この上なく嬉しいことでした。

5月31日から始まった、7回シリーズのこの講座も、残すはあと2回となりました。僕は南砺市の井波地区に住んでいますので、富山市へ出ることは遠く、今回の講座も高岡市の生涯学習センターを使わせていただいています。さらに近くには砺波地区にもセンターはあります。無事にこのシリーズを終えて、また新たに講座を開くチャンスがあれば、さらに自分の居住地区の近くで、移動距離の負担が少ないエコな形で何か企画

してみたい。そんなことを思いながら、残り2回を悔いないよう、参加者の皆さんと存分に自遊塾を楽しみたいと考えています。僕のような初心者を、ここに至るまで導いていただいた育成セミナーの講師の皆さん、自遊塾事務局の皆さん、そして仲間に加えていただいた塾講師の皆さんに感謝いたします。

ありがとうございました。

新しい生き方を探る読書会(池田晶子を読む)スケジュール表				
日	内容	担当	担当者	
5月31日	池田晶子との出会いと概観			
6月21日	I. 常識 (生死について)	根本にある謎 常識とは何か なぜ生きて死ぬのか 見方が逆転する 一期一会ということ 言葉と定義 たかが人生という覚悟	人生を見直す視点 当たり前を生きる強さ 存在の謎に気付く 人の死は悲しいのか 死ぬのに死なない ライフプランという不自由 覚めて見る夢	
7月12日	II. 社会 (その虚構を見抜く)	「思い込み」と「作りごと」 社会と個人は対立しない お金というフィクション 血縁の考え方 家族という虚構 「皆」と「世論」 心理的な落とし穴	戦争はなぜ最大の愚行か 私は「日本人」ではない 会社のせいにはできない 親子の不思議 「世間」とは何か 虚構と自覚して生きる 愛と孤独	
8月23日	III. 年齢 (その味わい方)	鶴亀だって年をとる 「ピンピンコロリ」の矛盾 年齢の秘密 形而中の味わい 物語化の欲望 「時勢」の味 合わせ鏡の構造	隠居・長老はどこへ消えた 人生の皮肉 経験の意味 過去はどこにあるか 中年期以降が楽しい 内省する習慣 歴史が面白くなるわけ	
9月13日	IV. 宗教 (人生の意味)	宗教を求めた心理 神のパラドクス 神の面白さ 「信じる」から「気がつく」へ 論理で語り得ないもの 何もでもないという原点 色即是空の意味	一神教とは何か 一神教の限界 自分の意志では生きてない 科学的般若心経の間違った 救いとは何か 大安心とは 宗教はメタファーである	
10月4日	V. 魂 (自己性の謎)	魂のイメージ ユングの語り方 「胡蝶の夢」 唯魂論 ヘラクレスの断片 キャラクターの不思議 実体ではなく関係性	心理学における魂 エゴとセルフ 魂という宇宙 自我という錯覚 科学的アニミズムの不気味 「運命は性格にあり」 元型としての神話	
11月8日	VI. 存在 (人生とは何か)	脳ブームと痴呆化 無意識とカストロフ 「欲をかくな」 現代の時代精神 語りのレベル 池田は死ぬが私は死なない 言葉は沈黙を伝える	多勢に無勢 自分さえ善ければ 「時代精神」とは何か 不可知のX 謎を生きている自覚 縁起と堂 死者の言葉	

Uさん：「古くから私達の生活に関わって来た郵便の歴史に学ぶ」

私は、昨年5月に公民館に備えてあった「はつらつ学びのリーダー育成セミナー受講生募集」のチラシを目にして、永い間勤めた職場を退職したこともあり、自分で何か目標をもって生きたいという気持ちがあったので、迷わず「セミナー」に入会することを決意いたしました。

射水市から富山市までの距離があるので、通うのに少し心配もありましたが、平日は夕方から、土曜日は午後2時から始まり、出席しやすい時間帯に考慮されているので、願ったりかなったりと思えました。

また、受講生は、若い年齢層ばかりではないかという心配もありましたが、中年から高齢者まで幅広く、学びに年齢の制約はないということを実感いたしました。

セミナーは、計画に沿って何人かの専門の先生に指導していただき、あっという間に1年3ヶ月が経過いたしました。

講義の最初は、偶然横になった方とペアで、二人の共通点を話し合う、それを全員の前で発表する。自分の適性を確認してみる。自遊塾の講師や、県民カレッジ学長等の講話を聴く。今振り返ってみると、どの時間も意義のあるものばかりでありました。

私が発表したいと思っている内容は、私達の生活に密接なつながりのある「郵便の歴史」であります。「郵便」という名前が誕生したのは明治6年からですが、それ以前の室町時代から、江戸時代にかけて「飛脚制度」が出来ており、次第に発達して来たと伝えられています。

その江戸時代に発達した飛脚の種類や制度と、その当時の庶民の生活はどのようなものだったか、飛脚制度は、その後どのように私達の生活に関わり暮らしを支えてきたか、ということも合わせて知っていただき、現代との時代間隔を比較していただくことも勉強になると思います。

これまで多くの先人が培ってきた郵便事業は時代によってどのように変わってきたか、歴史を勉強することにより、これまで人間が経験してきたことを知り、そこから何かを学ぶことが多くあると思います。

「私の発表の項目」

- 1 江戸時代の庶民生活について
- 2 郵便制度が出来るまでの飛脚制度について
- 3 郵便の父「前島 密」について
- 4 駅制について
- 5 郵便差出箱（ポスト）について
- 6 切手の種類と歴史について
- 7 手紙の良さについて



最後の7では、「はがき」「手紙」を書くこと、文章を作る力をつけてもらいたいと思います。

電話や携帯電話が普及した時代ですが、急ぐ場合以外は「はがき」「手紙」を書くのも一味違ったよさがあります。

私は、以上のことを皆さんに知っていただくために、発表出来る機会を多く作りたいと思います。

実践活動の第1回目として今年6月24日（火）場所は、射水市塚原公民館で、午後1時30分から午後2時40分まで「高齢者学級」の行事として発表をいたしました。参加人数は51名でした。

プロジェクターを富山映像センターより借り受け、会場の公民館で放送設備とスクリーンを使用して、地域で初めて実践体験をいたしました。

「発表の効果として感じられた点」

- ①はつらつリーダー研修会「ミニ活動体験」という場で発表していたので、特別緊張するということなく発表ができた。
- ②イメージしていた通りの発表ができた。
- ③視聴者の方には大変興味深く聴いていただき、関係役員及び学級員の方々から良い発表だったと、お褒めの言葉をいただいた。
- ④視聴者からの質問に答えることが出来た。
- ⑤この時初めて、この講座を受講して良かったと思うとともに、関係の先生方に感謝申し上げたいと思います。

「発表に工夫した点」

- ①パワーポイントを使い、写真やイラストを出来るだけ取り入れた。
- ②興味をもって聴いてもらうよう内容に工夫をした。
- ③開催時刻は集まり易い午後1時30分から1時間に設定した。
- ④学級員に周知するために「チラシ」を作成した。
- ⑤ワイヤレスマイクを使用して聞き取り易いように配意した。

「発表に対する課題として」

- ①スクリーンに映った画像を説明する際、分かり易くするために、指示棒を使えばより分かり易かったと思われる。「指示棒の設備がなかった」
- ②発表予定時間は1時間となっていたが、1時間10分となり10分間超過した。
- ③発表した内容全ての資料を配布していなかった。「江戸時代の庶民生活状況の部分については、説明だけで資料は必要ないと思っていたが、視聴者から欲しいと求められた。」
- ④今回は、市立公民館だったので「暗幕」の設備がありましたが、暗幕の設備のないところではプロジェクターを使うことが出来ない。

「今後の抱負と決意について」

私は、現在のところ実践活動は1回だけですが、今後前述の課題点等を考慮して、地域の多くの皆さんに聴いていただくよう、自ら働きかけ実践いたします。その対象は、高齢者学級、婦人学級、青少年学級、コミュニティ学級等々を対象とします。

私が言うまでもありませんが、歴史は時代によりさまざまな思想が生まれ、制度がつくられ習慣が根付き、また事態の推移により改革も必要となりますが、これらはどのように行われたか、世間の風評そしてどのようなことが起こり、どのような人物が登場し時代を変えたか、その人物の人柄や性格は時代に大きく影響をしています。歴史を知り歴史に学ぶことは、大変面白いし大切だと思います。

〇さん：「学びのリーダー育成セミナーを終えて」

「受講の軌跡」

①基礎セミナー

1、2007 / 6 / 29 (金) 18 : 30 ~ 20 : 30

富山県の生涯学習を知ろう

説明「オリエンテーション」

講義「富山県の生涯学習について」

演習「グループエンカウンターによる交流」

2、2007 / 7 / 13 (金) 18 : 30 ~ 20 : 30

ボランティアの喜びを感じよう

講義「生涯学習ボランティアの役割」

演習「ボランティア活動の喜び」

3、2007 / 8 / 24 (金) 18 : 30 ~ 20 : 30

コミュニケーション技法を学ぼう

講義・演習「ほほえみスマイルアップ」

4、2007 / 9 / 7 (金) 18 : 30 ~ 20 : 30

自分の適性を確認してみよう

講義・演習「自己確認・他人理解」

5、2007 / 9 / 22 (土) 15 : 00 ~ 16 : 30

コース別プレ研修に出かけよう

実習「ボランティア指導者の実際を見学」

「さわやかな空の下で歌いましょう」

見学後、質問・相談アドバイスを受ける

②コース別セミナー

6、2007 / 10 / 6 (土) 14 : 00 ~ 17 : 00

地域デビューの準備をしよう①

講義・演習「講義の企画立案」

「学習サークル発足に向けて」

7、2007 / 11 / 17 (土) 14 : 00 ~ 17 : 00

地域デビューの準備をしよう②

講義・演習「講座募集と運営」

「学習サークルの課題と対応」

8、2007 / 12 / 15 (土) 14 : 00 ~ 17 : 00

地域デビューの準備をしよう③

発表「各コースでの発表会」

③実地体験

1月～3月 現場に触れてみよう

「はつらつリーダー研修会」ミニ活動体験...オカリナを吹いてみよう!

4月～9月 ボランティア活動体験をしよう(企画・活動・レポート)

- ・自遊塾「音楽は、コミュニケーション！」(県民カレッジ本部)
- ・生涯学習講座「オカリナ講座」
- ・施設訪問の依頼を受ける
- ・公民館行事の依頼を受ける

④認定式

2008 / 10 / 18 (土)

認定証授与...生涯学習リーダーとして県の認定を受ける

「取り組みの具体的内容」

①平成20年度県民カレッジ自遊塾塾生募集要項

aタイプ

Ua609 音楽はコミュニケーション!

時間・曜日	木曜日 13:00～15:00	会場	県教育文化会館(203号室) (7/17の22,304号室)	1	6 / 5 (木)	①歌唱②歌体操③楽器etc... (あめ、あめ降りお月etc...)	
県民教授氏名	大江美智代			2	6 / 19(木)	〃 (瀬戸の花嫁、鷹の爪etc...)	
・オカリナ・大正琴指導 ・家庭教育アドバイザー				3	7 / 3 (木)	〃 (豊の思い出、浜辺のうたetc...)	
				4	7 / 17(木)	〃 (浦島太郎、高尾列車は行くよetc...)	
				5	8 / 7 (木)	〃 (リクエスト曲etc...)	
				6	8 / 28(木)	〃 (リクエスト曲etc...)	
※①は音を下げた歌いやすい音程で気楽に歌います ②ホール・フープ・風船・タオルなど使用します ③まず、オカリナ・大正琴・トーンチャイムなど使用します							
募集から一言	さあ～愉快地に楽しくのんびりといきましょう!この講座では、歌唱以外にホールや風船、そしてオカリナやハンドベルなどを使用し、ひとときを過ごします。きっとステキなコミュニケーションが生まれることでしょう。(参加者の皆さんに合った音程でうたいます。やさしい時間です。)		備	自遊塾運営費	2,000円	定員 20人 程度	
			実	費	なし		
			受	講	条件		なし
			者	親	子	受講条件	不可

②自遊塾倶楽部広報誌井戸端通信vol.33 (講座紹介文)

音楽はコミュニケーション！
大江美智代

現代社会で一番難しく、又必要とされていることは何でしょう。

一つは、人間関係、コミュニケーション能力といってもいいでしょう。

一人で過ごすことは、とても気楽で疲れることも少ないようですが、何かうれしいことがあった時、家族や友人(仲間)がいたら、どんなに楽しいことか、逆につらい時、一人でも聞いてくれる友人がいたら、気が楽になりますよね。

音楽には、ステキな力があります。詞にはメッセージが込められ、優しくメロディが流れ、時には力強くリズムが打たれ、そして重なりあつてハーモニーができます。ハーモニーは調和。

音楽を通してステキなコミュニケーションができることを願っています。

③自遊塾倶楽部広報誌井戸端通信vol.33 (塾生のアンケートから)

「音楽はコミュニケーション！」より

忘れかけていた歌を思い出し、おもいきり楽しんで歌えた。タイムスリッブして若返ることができた。曲にまつわる思い出も一人一人で異なり、情報交換しながら仲良くなれたことが特によかった。先生の人からや準備の素晴らしいに感激した。大正琴やオカリナの初体験ができ嬉しかった。参気負わず参加することができ、楽しかった。懐かしい歌を次々歌う事ができ昔を思い出しながら楽しめた。

初対面の人たちなのに、以前からの知り合いみたいに楽しく和やかに、時間が過ぎました。手指の運動、風船、童心にかえりました。

参久しぶりに童謡を腹いっぱい歌った。

参リズム楽器は、とても楽しいです。

参大正琴が素晴らしかった。

参穏やかで優しい先生の指導にほろりと癒される時間でした。

参親しみをこめた共通の友人ができた。

参いろいろな人と楽しく歌ったり楽器を弾いたりできてよかった。

カカ(心の声)カカ

④自分の講座でのアンケート用紙

～「音楽はコミュニケーション！」アンケート～

○この講座を何でお知りになりましたか？
1、自遊塾パンフレット 2、友人・知人の紹介
3、その他()

○この講座に参加して、楽しかったですか？
1、非常に楽しかった 2、楽しかった 3、つまらなかった

○この講座を継続して参加したいですか？
1、是非参加したい 2、できれば参加したい 3、特に思わない

○この講座に参加しての感想を、自由にご記入下さい。(文字・絵・うた etc...)

○リクエスト曲があれば、ご記入下さい。(第5回・6回に歌いたいと思います。)

★もしよろしければ、お名前をご記入下さい。()

※貴重なご意見、ご感想をありがとうございます。 ☆大江 美智代ノリ

リクエスト曲は・・・

涙そうそう
二輪草
旅立ちの日に
ビリーブ
忘れな草をあなたに
北国の春
この木なんの木
千の風になって
花

野に咲く花のように

その他数曲！歌い、踊りました？！

おわりに・・・

このたび、県民カレッジ「学びのリーダー育成セミナー」を受講し、ようやく終了することができ、大変うれしく感じています。これまで、長い日々でした。昨年の6月から開始し、毎回新鮮な気持ちで参加しました。最初は知らない人ばかりで緊張しましたが、しだいに顔見知りになり楽しい講座になりました。しかし、提出

物やレポートも多く、苦痛の日々でもありました。今年に入り「はつらつリーダー研修会」での活動発表会においては、当日まで何度も何度もこの会館に練習に通いました。苦難の日々でした。当日は大変な一日となりました。また自遊塾開設に向けての、企画書作成から募集そして講座期間は、必死で走り続けた日々でした。やり終えた最終日は、改めて「音楽の力はすごい！」と感じました。とにかく、なんとか修了できるように仕事をやり繰りし、家族の協力を得て、可能な限り出席しました。まだまだ人生経験の浅い私は、経験豊かな先輩の方々と交流させていただき、励まされ仲良くさせていただき貴重な時間でした。私の話もよく聞いてくださいました。本当にありがとうございました。力不足ですが、ベストをつくしました。これからも学び続け、知識と技能の習得をめざしていきます。よろしくお願いいたします。

〇さん：「牛乳を食べよう」

余乳の活用ということで始めた事とは言え、今では加齢とともに牛乳を飲むのが少量になってきたと思う。夏はまだいいのだが、冬はどうしても温めたりするのが大変になりつつある。

大山町田畠のおおやま味彩館、あるいは安養寺公民館、砺波市ヘルスポランティア会での新富町会館での講習会など、いずれも好評でありました。KNBの“遠くへ行きたい”という番組にも取り上げてもらい放映されました。



特に最近、一人暮らしになった女性、孫の世話をしているおやつに、とか、骨密度が気になる人などから、電話での問い合わせも頂いております。

1リットルの牛乳が飲みきれない(期限内に)から“乳かん”にしておきたいとか、孫のおやつに“乳かん”にジャムをのせて食べさせたいとか、牛乳を飲めばいいのだから多量には飲めないという人から、“乳かん”の作り方の講習をもう一度と言われることがあります。以前のレポートで作り方はお知らせしたと思いますので、今回は作り方の詳細は省かせて頂きます。(作り方は大変簡単です。)出来上がった乳かんは、牛乳より塩分が少なくカルシウムが大変多いということで、大変良い食品といえると思います。冷蔵庫で2週間は保存できます。

今後は、保育所とか老人施設などで栄養士さんや調理師さんにご紹介し、骨太な身体で健やかに過ごしていただけるといいと思います。

牛乳の沸点(約75 ~ 80)まで熱し、1リットルで約30cc程の酢を入れ、かたまりと黄色い液になれば、あとはザルに布を敷きその中に流し込み、水分が自然に抜けるのを待つ。それでOKになるのです。北陸とくに富山は昆布の消費の多い土地柄です。うすくスライスして昆布でしめ、2日程で(冷蔵庫で)昆布の甘味がしみこみ、とてもお

いしく頂けます。フライパンでバター（マーガリン）のソテーも、表面がうすくこげるくらいでアツアツを食べるととても美味しいです。特におすすめの調理法です。

この「乳かん作り」「牛乳を食べよう」などの広報活動を通して、私が最近気になりだしたことは、「食育」という言葉です。学校では「知育」「体育」そして「徳育」が大事だといわれていますが、もう一つ「食育」もすべきだと思います。幼児の中にはもう糖尿病の子や、その予備軍がいるそうです。小さいうちから自分の健康に気をつける習慣をもたせることが大事です。朝食抜きの癖とか、夜遅く食べるとか、ポテトチップスだけがおやつとか、甘い清涼飲料水ばかりでは、将来が不安でかわいそうに思います。口から入れる食べものに対する正しい知識、規則正しい食生活など、なんといっても身体の成長も頭の発育も、食べるものによるのだと認識し「食育」をできるだけ早い段階から始め、健康な生活をするのが大事だと思いました。

最後になりましたが、市販の牛乳でもいいのですが、原乳の方がより美味だと申し加えておきます。

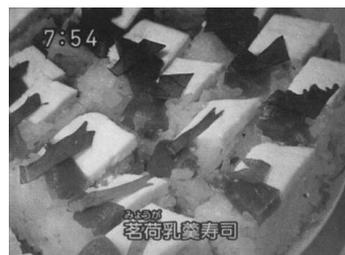
【平成19年度はつらつ事業のDVDを観て】

1年以上の育成セミナー研修会。その間いろいろの講師の先生方に指導を受けられたと思います。DVDをみて感じたのですが、どの講師の方も常に笑顔で余裕をもって話しておられると気づきました。そして自分だけが悦に入って話すのではなく、対象に対し自分と同じくらい興味をもってくれ楽しんでくれる魅力的な話を展開するように心掛け、できるだけ平易な言葉でゆっくりと語り、そしてその話の内容が（情報というのか）できる限り多くの人に受け入れられる内容であることが望ましいように思いました。

講座の日時は対象を考えた上で決めることがよいということで、必ずしも自分の都合のよい時間だけがベストとは限らないと思いました。

食品の安全に、特に最近はいろいろの問題が生じています。それは日本においてのみならず世界的に広がりつつあると思います。製造者、生産者が見えるものは、現段階では安全と言わざるを得ないようです。しかし、環境汚染などと一緒に複合汚染もあるのだとの認識をもつことも大切なことと思いました。

今から50～60年も以前には、今のようなグルメとか高級レストランなどはなかったように思いますが、うみたての卵や、畑からとってきたばかりの野菜で作ったよごしなど素材を生かした素朴な田舎料理、風邪をひいた時にしか飲めなかった牛乳など、現在の人達には考えられない食生活だったかもしれない。でもその時の野菜の煮物などの味を覚えている私には、賞味期限の切れた牛乳などは捨てるのがあたりまえになりつつあるのは、実際もったいないと思うのです。その前に何とか保存のきくものにかえておくなどは、大変大事なことと思いました。



〇さん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」最終レポート

「受講の動機」

私は、昭和31年高校機械科を卒業し自動車業界に入り、それ以来五十余年、戦後のモータリゼーションと共に業界を歩んできました。やがて大量消費の時代を迎え自動車は次々と消費され破棄されていきました。これらを社会資料として後世に残すため自動車博物館が作られることになりました。それを機に博物館研究員となりました。世界有数の自動車生産国になった我が国ですが、車社会の発展と共に安全・環境・省エネ等いろいろな問題が生じてきました。移動手段としての便利な車、物流を担う車、高齢者・障害者の足となる車、様々な車がある中で何気なく毎日使うマイカーの使い方を改め社会全体の中でのあり方を考え、公共交通機関、自転車、歩行者等みんなが共生できる安全・安心の車社会の実現を目指すことを皆で考えてみたい。そのための講師自身の講座運営能力の向上、受講生との人間関係構築等について学びたい。

「基礎セミナーを受講して」

①2007 / 6 / 29 (金) 「富山県の生涯学習を知ろう」

富山県の生涯学習について

(1) はつらつ学びのリーダー誕生についての経緯や誕生に至る気運と環境などが良くわかった。資料による説明については、大変わかりやすく今まで知らなかった部分もしっかり知ることが出来て、良かったと思います。

(2) 県民カレッジのしくみと広域学習圏

(3) とやま生涯学習のあゆみ

(4) とやま生涯学習のゆくえ

以上の事項についての説明は、資料等もあり理解できた。

初めてのセミナーの日なので緊張をほぐしリラックスしましょう、ということで手順の説明を受け練習ができた。初めての出会い、同じ目標に向かって研修を積み重ねていく仲間、まさに講座開講初日の気持ちです。最初の出会いを大切に信頼関係を築き、これから一緒にやっっていこうという意欲を持ちたい。

②7 / 13 (金) 「ボランティアの喜びを感じよう」

生涯学習ボランティアの役割について

(1) 生涯学習とは、各人が自発的意思に基づいて行うことを基本とするものであり、必要に応じ自己に適した手段、方法は自ら選んで生涯を通じて行うもの(昭和56、中教審)

(2) ボランティアとは、自発的に自分の能力や労力等を、他の人の為に報酬を目的にしないで行う精神を言う。その精神で活動する人。

(3) 学習ボランティアとは、市民の人間性や知識、技能などの向上を目指す生涯にわたる学習の指導や助言、援助するボランティアのことを言う。

以上三点のことは「学びのリーダー」として、大変重要なことでしっかり認識して活動していかなければならないと思いました。

③ 8 / 24 (金) 「コミュニケーション技法を学ぼう」

コミュニケーション能力を高める工夫

コミュニケーションとは、お互いに伝え合う、考えを理解する。そして感情を表現し交流する。コミュニケーションにも技術が必要だと感じた。

④ 9 / 7 (金) 「自分の適性を確認してみよう」

桂式 自己成長エゴグラムについて

班別に分かれてSGEの実践を行っているいろいろ分析し検討したことで自己の適性を確認できた。

⑤ 9 / 22 (土) 「コース別プレ研修に出かけよう」

ボランティア指導者の実際を見学

14 : 00 ~ 16 : 00 県民カレッジ砺波地区センター

“発見！！埋もれた歴史と砺波郡（5）” ~ 廃藩置県までの四年間 ~

講師 明神 博幸

講座に参加させていただき、先ず感じたのは着席の配列で、そこから和気あいあいの気配を感じた。塾生は、継続して受講されているようで大変熱心に勉強されている様子が伝わってきた。講師の話し方、進め方、講師と塾生双方のやり取り等が大変参考になった。

「コース別セミナーでの学習」

⑥ 10 / 6 (土) 「講座の企画立案」

出る杭は伸ばせ、出ない杭は腐る 永田円了

⑦ 11 / 17 (土) 「講座募集と運営」

講座の運営、展開の実際について 澤井保子

⑧ 12 / 15 (土) 「各コースからの発表会」

五感を研こう！ 長徳 一

「はつらつリーダー研修会」

平成20年3月1日(土)

9 : 00 ~ 16 : 30 サンシップとやま

午前「パネルディスカッション」

午後「ミニ活動発表」

燃費向上！！エコドライブ

誰でもできるエコ運転術



「活動したこと」

① 平成20年度県民カレッジ自遊塾「燃費向上！！エコドライブ」

砺波地区センター 毎日曜日14 : 00 ~ 16 : 00

6 / 1 , 6 / 29、7 / 27、8 / 31、9 / 28、10 / 19

② 南砺市交通安全大会基調講演「安全と安心のくるま社会をめざして！」

平成20年9月23日(火) 14 : 00 ~ 16 : 00の内1時間

Kさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」最終レポート

反省点

大変有意義な内容で、このセミナーに参加できたことを心から感謝しています。

しかしながら、自分自身は、「研修が大好き」で、多分野の研修に参加している流れで、この育成セミナーに申し込んでしまったので、どちらかという受け身的であったことを申し訳なく思っています。やはり、実際に活動しておられる方々や、活動に向けて具体的に取り組んでおられる方々とは、温度差があったことは否めません。そのことが原因という訳ではありませんが、私自身の資質として、提出物等がいつも遅れてしまい、深く反省しております。基本的に、「リーダー失格」です。

コミュニケーション

私の課題は「コミュニケーション」です。どんなことをするにも、コミュニケーションが大切だと痛感しています。今回の研修では、コミュニケーションに関する内容のものが多く、大変勉強になりました。

しかしながら、受講生同士の間では、正直、クールな関係と言いましょうか、何か、人と人との交流が少なかったように感じました。参加者は「個」としてのみ、この育成セミナーに関わっているような雰囲気、自然な挨拶や「仲間」的な会話が、残念ながら乏しかったように思います。

ユーモア（飽きさせない話し方）

自主講座としては、聞き手を飽きさせないような話し方やエピソードの入れ方などについての講座もあっても良かったのかな？と思いました。

今後の予定（継続）

私が以前、事務長として所属していた福祉系NPOでは、多くのボランティア（主にシニアの方々）さんが、活動の場を求めて入会されました。しかしながら、また多くのボランティアさんが、退会もされました。「継続」の難しさをしみじみと感じました。それは、入会されるとき熱い思いとNPOの運営に隔たりがあったことも一因と思っています。

その反面、私自身が参加している、カターレ富山のサポーターの面々は、私も含めて8年近くも活動を継続しています。試合前に選手の幕を張ったり、ゴミを拾ったり。雨の日も、炎天の日も。「継続」できるのは、やはり「やりたいこと」をやっているからだ、つくづく感じています。やりたいことや熱中できることをもっているかどうか大切に思います。

そしてまた、まずは、熱中できることに会うための「機会」。そのひとつとして「県民サッカークラブカターレ富山」を楽しむための講座として、サッカー協会の関係者等をゲストに招くなどしたミニ講座を開きたいと思っています。

講師

柳原先生の講評（助言指導）が大変良かったです。

要点を得た話し方、相手を尊重しながら、更にここをこうすればなお良かったなどの言い方などは、この育成セミナーの集大成のような感じでした。

今後

一期生として、「同窓会」をつくるのが話題にあがっていましたが、事務局とは別にしても、1年に1回は「活動報告」を聞きたいものです。私と一緒した方々のうち、すでに自遊塾で講座を開いておられるのを見て、心からエールを送りたいと思いました。そういうことも含めて、活動の様子などを聞く機会があればいいと思っています。

Sさん：「セミナー受講を振り返って」

1 受講の動機と成果

(1) 受講の動機

昨年度から、改めて勉強する機会になれば良いと思い自遊塾の講座を始めた。しかし、これまで人前で仕事上の説明はすることはあっても、講座を開くのは初めてであり、一方的な説明はできるが受講者の反応を感じながら話すことができない不安があったのでこのセミナーの自主講座講師コースを受講した。また、気象というのは科学の分野なので一般的にはとりつきにくい印象が強いが、できるだけわかりやすく話をする能力を身につけたいと思った。

(2) 受講しての成果

「ジョハリの窓」で他人から見た自分への印象は、自己認識と異なっているところがあり、まんざらでもないという自信につながった。

また、講座の企画から進め方などの演習が多く、実際の講座の進行運営に役立つことが多かった。例えば、絶えずにこやかに受講者を見ながら話すこと（少なくとも相手に不快感を与えない）。

他の講座を受講でき、受講者のためにいろいろ工夫をこらしていること、説明するときの表情が豊かで、自分が感動している様子を表に出し楽しそうに話していることが受講者に興味を与えていると思われた。

独自の無記名アンケートを取り意見を聞いたことが、翌年度の講座内容の参考になった。

自分の企画した講座の発表機会もあり、わかりにくかった点などの客観的な批評をもらえるので参考になった。

演習が多いため受講者同士が話をする機会が多く、いろいろな分野の人と知り合いになることができ、また自分を知ってもらったこと。これが大きな収穫である。

(3) 実践活動での工夫点、改善点

昨年度の自遊塾講座受講者からは難しかったとの意見が多かったので、今年度はセミナーで学んだ手法を活用し次のような工夫をしたことにより、独自の受講者アンケートではわかりやすかったとの意見が多く記入されていた。

- ・実践活動としてクラウドウォッチングとウォーキングにより、屋外での実地観察、実際の雲の見分け方や天気変化の予想体験を取り入れた。
- ・講座内容を資格試験への挑戦を目的とせず、観天望気を主体に変えた。
- ・このため一般気象学の基礎的な理論は、物理学や地学の講義とならないよう、できるだけ単純なイラスト図で最小限の説明にとどめ、例外を言わなかったのが理解につながっているようである。
- ・総観規模の大気現象の説明に当たっては、一般に馴染みのない専門天気図を極力少なくし、情報量は少ないが新聞やテレビでなじみのある速報天気図または豆天（気圧配置がわかる程度の簡易な天気図）で説明したことにより理解が得られやすかった。
- ・パワーポイントの習熟と見やすい図表作りに心がけ、スライドでの説明時にはポインターから指示棒に変えたのが見やすかったようである。



2 課題と対応

(1) 今後の課題

①自遊塾の講座に関して

- ・これまでの受講者と初回受講者との講座内容の区分けが必要である。
- ・後継者を育成すること。
- ・現場での雲観察時には雲の種類が少ないため単調な説明しかできない。

②ミニ講座に関して

- ・雲にこだわらずテーマを絞り、開催季節に応じた現象や受講者の興味のある内容とすること。
- ・ミニ講座の機会の開拓

(2) 課題への対応

①自遊塾の講座に関して

- ・初級と中級に分け、中級受講者には雲ばかりでなく、上層大気の動き、異常気象や気候変動などの気象理論の幅を広げる工夫をする。
- ・観天望気術が動物的な感や占いのように思われないうるためにも、気象理論を理解している気象予報士を育成して後継者とし、初級・中級の担当分けを図る。
- ・雲観察時間を長くし、受講者同士の親近感を増大するため、屋外での行動は弁当持参の日帰りトレッキングを組み入れる。

②ミニ講座に関して

- ・大気中の光の現象、局地風など、受講者の層に応じた講座内容を考える。
- ・時間があれば新たな講座の機会を開拓したい。特に、子供を対象として小学生の子供にも理解できるような実験を取り入れての話仕方などを研究してみたい。

3 抱負と決意

退職者や退職年齢に近い人たちに対しては、学ぶ楽しさと子供の時のように未知の領域に踏み込む冒険心を抱いてもらい、中年・働き盛りの年代には、現在の仕事や家庭環境とはかけ離れた社会や世界があることを認識し、自己の可能性に挑戦することが可能であることを自覚してもらおう。また、子供たちには科学への興味や夢を持つような講座を考えていきたい。

中国のことわざ「老驥櫪に伏するも志千里に在り」（年老いた馬は馬屋のねだの上に伏していても、なお千里を駆ける志しを捨てない）の意欲は絶えず持ち続けたいと思う。

Sさん：「はつらつ健康教室（無理なく、楽しく、体と心がすっきり）」

この講座は、県知事さまのご期待の講座であることを知り、大きな勇気を抱き、夜間もめげず富山に通いました。講師コースなんて、生意気な気持ちも抱きましたがステップアップで選びました。加藤先生の講師の心構え、講座立ち上げの心構え、ネーミングの付け方は大きな学びでした。コミュニケーション技法、心理学と、魅力的なセミナーでした。今から思うと都合悪く出席できなかった講座に、悔いを残した思いである。

「地域デビューの発表会」

健康づくりは理論より実践、実践の中でなぜ大切なのかを伝えていくつもりで、理論立てしたレジメを用意してなかった。限られた時間内でどのように気持ちを伝えられるか、整理不足だったかと反省する。他の講座を拝見して、特に再受講され発表されたという人に、気づきを得ました。



なぜ健康づくりが必要なのか、姿勢と骨格、筋肉の関係など人として最後まで自分らしく生きるには、介護予防としてもどう向き合っていかなければならないかしっかり伝えるために、理論立てたレジメを作り、パワーポイントも使えるようになりたい。これからの課題である。

研修の間にカメラをこまめに回して頂いていたとは気づかず、もう少し学習態度を直すべきだったかと反省させられます。が、今、素晴らしい記録は、楽しかったセミナー、ポイントをよび起こしてくれます。塚本さん、大平さんに感謝いたします。あれほどまでに出来ること、あこがれます。

「感想」

私は、介護の仕事の体験を通して、人生の最後まで人として健康で楽しく生きたいものであると、痛切に願います。これは誰でもが望んでいます。では、そのために、どれだけの努力がされているのでしょうか。自分のことが自分で出来るよう、今からでも遅くありません。体と心の健康に、目を向けて一緒に筋力アップをしましょう。

迫り来る介護費、医療費の節減のためにも、少しでも予防運動を叫んで、活動してゆくの私の責務と思っている。

ヘルパー養成講座では、講師の立場から元気な高齢者をつくるよう皆さんにお願いをし、私はさらに、介護予防運動の資格をも取り、活動をしています。

3ヶ月後の体力測定にはよいデータも見られ、「背すじが伸び、体操に来るのが楽しみ」という方もあり、心強く励まされてがんばっています。

市、介護予防委託事業とボランティア教室で、整体ストレッチ予防としての筋トレ、ボイストレーニング、レクリエーション、楽しいコミュニケーションを交えて、計画、反省しながら、自分のためにも学びながら、人生最後までを応援していきたいと思えます。

今回の受講で反省点が多々ありますが、大きな励みを頂きました。

Sさん：「社会学融合を主眼とする講座展開

～くらしと水をめぐるバスツアーpart3 常願寺川探検隊～」

事業主体：富山国際大学地域学部 尾畑研究室

富山市民大学受講生 代表すずき

事業目的：市民大学開設講座「くらしと水」に関連する野外研修

事業実施日：2008（平成20）年8月19日（火）、同8月21日（木）

調査地：石倉町延命地藏、正源寺本堂、大場地区、本宮砂防ダム、白岩川
東西橋

データ

参加人数：34人

年齢構成：20代（8人）、30代（0人）、40代（1人）、50代（5人）
60代（15人）、70代（4人）、80代（1人）

男女構成：男性（23人）、女性（11人）

社会学構成（社会学教育からの参加者・学校教育からの参加者）

：社会学教育（一般）（23人）学校教育（富山国際大学）（11人）

評価と考察

広報が広範囲に行われたのと学校教育からの理解が高まったため、予想を超え過去最高の参加者の応募をみた。（参加者数34人）

講座の主眼である社会学融合をさらに具体化するため、事前学習（小講義）を実施したことは、参加者にとっても好評だった。

初回の運営方法を踏襲したので、事前準備はかなり短縮軽減できた。

前回の経験を生かして、現地でのボランティアの要請と大学からの専門教官の追加参

加があったことは、それぞれの分野での専門性のさらなる追求につながった。

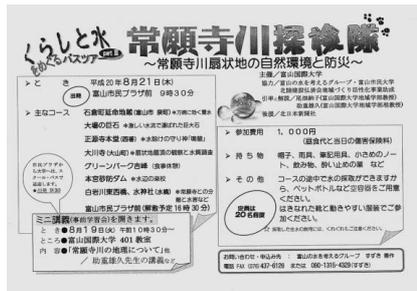
反省と課題

たしかに、運営の労力については過去の経験の蓄積で軽減できたが、当日の全体への連絡などを考えると、何らかの運営委員会を組織したほうが賢明と考えられる。

記録、点呼、資料収集、会計などの役割分担

本来の目的である現地での水の分析研修が、必ずしも全員の行動となっていなかった。

参加者にフィールドワークの趣旨をもっと徹底すべきであった。



くらしと水 常願寺川探検隊
～常願寺川扇状地の自然環境と防災～

主催 常願寺川探検隊
協賛 常願寺川探検隊
後援 常願寺川探検隊

参加費 1,000円
持ち物 雨具、筆記用品、各自のノート、飲み水、飲み道具、帽子
その他 コースの途中で水の採取ができますが、ペットボトルなど空容器をご用意ください。



くらしと水 常願寺川探検隊
～常願寺川扇状地の自然環境と防災～

参加費 1,000円
持ち物 雨具、筆記用品、各自のノート、飲み水、飲み道具、帽子
その他 コースの途中で水の採取ができますが、ペットボトルなど空容器をご用意ください。

資料 C

事業参加者の分類と推移

参加者	事業参加者の分類と推移		
	Part I 2006年実施	Part II 2007年実施	Part III 2008年実施
30代	5	8	8
40代	0	0	0
50代	1	0	1
60代	23	33	6
70代	8	8	15
80代	1	1	4
合計	47	58	47

Sさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」最終報告 はじめに

このセミナーの初回から、多くの先生方から初めての人との輪（和）の作り方や自己の磨き方の指導を頂きました。

それは、まさにリーダーとして欠かせないものばかりでしたが、先生方から指導がなかった部分での自分の体験を記し、私自身の反省としてまた、皆さん方の参考になればと思います。

① 出版での注意点

川柳を習いはじめて約16年位です。ノートを整理すると約2000句余りがあったので、1冊にまとめてお世話になった方々に、お礼と感謝の意を表することにしました。

一般的には「自費出版」として、無料で配る人も多い中、敢えて「本屋さん並べ」店頭販売に挑みました。

理由の一つに「ISBN」の番号 = 国際標準図書番号という番号が欲しかったことにあります。この番号は1971年以降の出版物に付され、13ケタの数字は国籍・出版社・書名などを表示するもので、同じ番号は2冊とありません。簡単にいえば、図書の「国籍とか戸籍」のようなものです。

メリットは、国会図書館に寄贈すると著者の生死にかかわらず、永久に保存してくれることです。まさに、自分の生き様を地上に記したことになるのです。

加えて、日本中の川柳作者に「この作品は自分のもの」という「お知らせ」をしたことになるのです。

文芸作品の拝借は「剽窃」となります。しかし、川柳はたった15音字しかありませんので、私と同じ句を書いている方が、日本のどこかにおいでになるかも知れない。

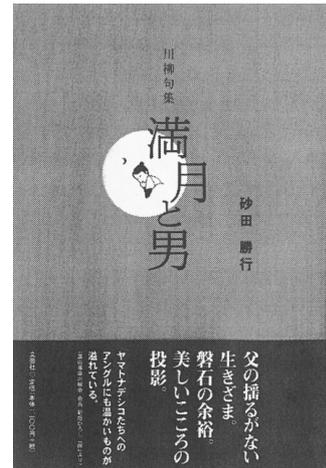
故に世に公表して、自分の句であることをアピールするためです。ノートに書き残しただけでは、制作年月日などの特定が苦しいでしょう。私の作品が他の作者の後に発表されたものであれば、素直に引きさがることとなります。だから、出版の発行年月日も大事なものになります。

出版社も商売ですから、脇が甘いと高額を要求したり、追加料金を課せられたりは茶飯事です。その対策としては、出版とはどんなことなのかを知っておく必要があります。

現在の出版物の多くは、著作者の現住所が書かれてないのは、振込詐欺が横行しているからだとかで、「売れ行きが好調で重版するために送金を」と要求してくるのを防ぐ意味があるそうです。

しかし、出版社にすれば著作者をガードするとともに、2冊目以降の出版には出版社が著作者のネックを掴んでいるので、作者から優先して相談を受けることが出来るメリットがあるとも言えます。

理解ある経験者に相談されて出版される方がよろしいのではと思います。



②全国大会の選者として

今年度の第17回NHK能美川柳大会（石川県）では、はからずも事前投句の選者になりました。先輩からひやかされ、同輩からは大丈夫かと心配を頂きました。

全国から頂いた句はNHKから送られてきましたが、県名も氏名も書いてなく、単に通しナンバーだけでした。齋戒沐浴までしませんでした。純粋に私と波長が合った句を選びました。

（俳句）

熟年の度忘れという研えた技
忘れをおほえ人生楽になる
繕り忘れたように朝の音

（雑作）

九条を忘れず旅の傘の下
惜しみ忘れこそが極意
忘れぬ自慢こそが愛を忘れ
思われて空を忘れた旅のほり
忘れようとした出会いとある
旅を忘れ旅にのりつかし
愛をとり忘れたものつかし
密林の死闘忘れた旅の足
指切りを忘れたからの反逆期
何もかも忘れたいという不運
どなたか聞かれたら忘れしめる
粗末な日は無かったような後悔し
忘れ物する老後のロスタイム
忘れみの風化旅月から買
忘れるという人間の後遺症
惜しみは忘れ難くない

（俳句）

有り難い忘れ難きをしてくる
青春の懐は忘れた頃まで
生かされているを忘れて生きている
人が好き忘れ上手で生きたい
忘れ難りに二十へ戻りたい

（雑作）

仕舞風呂一時主婦を忘れさせ
忘れた旅はもつて下される
ヒト科とは事を忘れた種目です
日本の長さを忘れた日本人
どうせまた忘れぬから古い傘
忘れてふりして本音つけ加え
約束を忘れ旅終りの所為
忘れぬ父の聲の響かせ

古川 トシ
夏 澤 寛
夏 佐 正
夏 加 千
夏 新 一
夏 力 一
夏 藤 木
夏 北 川

古川 トシ
夏 澤 寛
夏 佐 正
夏 加 千
夏 新 一
夏 力 一
夏 藤 木
夏 北 川

上内 勝利
石川 矢 一
夏 井 久
夏 甲 野
夏 中 村

上内 勝利
石川 矢 一
夏 井 久
夏 甲 野
夏 中 村

山科 千代
山科 千代
山科 千代
山科 千代
山科 千代

山科 千代
山科 千代
山科 千代
山科 千代
山科 千代

山科 千代
山科 千代
山科 千代
山科 千代
山科 千代

山科 千代
山科 千代
山科 千代
山科 千代
山科 千代

- 34 -

ローカルの大会などでは、自分の属しているサークルの作者の作品を優先して選ぶということもあるらしいと聞いています。しかし、こんなことの積み重ねでは作者も選者をもぬるま湯に浸かったようなもので、両者に進歩を望めないことになりかねません。

「作者と選者の真剣勝負」と教えてくれた我が師の言葉を忘れまいと思います。

③警察署での「七五調の話」では

約70人の警察署員に川柳の話をしてほしいと要望がありました。その日、署長に先導されて会場に入るといきなり「敬礼！」と起立した署員と対峙することになったのです。

私の紹介をされた時も、心ここにあらずといった感があり、話し始めの20秒くらいは自分でも「あがってるな」とわかりました。経過時間を確かめるために持参したストップウォッチのボタンも、押し忘れる始末でした。しかし、会場には時計が白壁に掛けてありましたので、大事に至りませんでした。

ありがたい事に、水とグラスとおしぼりがテーブルの上に置いてありましたので、失礼して一杯飲んでからは、平常心に戻ることができました。

自分自身がこんなに世間知らずだったことに、恥ずかしさの先にくやしさがありませんでした。

皆さん、どこでどんなサプライズがあるかわかりません。あらゆることを想定して対処しなければならぬと痛感しました。

④公共の建物でサークルを開くには

冗談ばく会場を借りたい旨を告げた時は、「いつでもどうぞ」のスタンスでしたが、真剣に時間帯、料金、回数等を話し合おうとすると、まず人数を揃えて（最低5人以上）、会費や運営のシステム、会則等を揃えて正式に申し込んでほしいと。それらをサークルを開こうとする一覧表にしてPRするのだそうです。

県下に多数ある公民館や情報館、地区館を利用しようとする者にとって、順序が逆のような感があります。確かに、私が借りようとしている会場では、20種ぐらいの学習サークルが月1回の講座から、毎週1回の講座までありますから、管理する側も大変だと思います。だから、開講の際には厳しい条件を付けるのも、わかるような気がします。

しかし、ある公民館活動では、学習サークルの開講のための助成等を行っている市町村も耳にします。

下準備はしっかり確かめましょう。

⑤ラジオ放送でのミス

出版が縁となって、富山シティFMにナマ出演しました。アナウンサーさんと顔見知りでしたから、打ち合わせの時も冗談ばかりを飛ばしていました。会話の途中でも音楽タイムがあり、出演者は休憩していましたが、その折も冗談とお笑いばかりでした。

放送が始まるといきなり核心に触れる質問が飛び出し、どぎまぎしました。アナウンサーさんはプロだから上手にリードして頂けましたが、冷や汗ものでした。しっかりした準備と打ち合わせが大事だと痛感しました。

⑥その他に

私事ではありません。明るいニュースです。俳句や短歌は以前から中学の教科書には採用されていますが、ようやく再来年から「川柳も」という事になりました。

Tさん：「『五感を研こう！』（食の安全や料理のお話と実習）」

人間の感覚全体を指すための「五感」！視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚を研ぎ澄ませていますか。もちろん、これらに分類されない第六感と言う感覚器をお持ちの方もいらっしゃるかも。

昨今、食品や食材、産地や添加物に至るまで、いつも何気なく買い求め、調理し、口にしていたのが、これほど毎日の様に、新聞やテレビで話題になり気にかけてことがあったでしょうか。

食の安全や旬、栄養や由来、地産地消、表示やパッケージに至るまで、楽しく美味しく、頭もお腹も満足出来るような講座を、参加者の皆さんと共に創りましょう。

第一回：耳の栄養、目の栄養

ニュースや話題、表示や規則・法律、食品の表示や豆知識あれこれ

第二回：頭の栄養

食品表示の見分け方・見極め方をふまえて、五感を活かす事を含めた食の楽しみを深めるお話

第三回：体の栄養

話を聞くだけじゃつまらない！！

食育や医食同源を理解するには、共に原材料の容（かたち）を知り、調理と言うプロセスを体験し、共に楽しく美味しく味わい、素材の生命を「いただきます」で自らが命の連鎖を繋いで行く事の実感をして頂く調理実習。

《活動の狙いや目的》

私たちの食生活を取り巻く状況や、規制法律を再認識するとともに、自身や家族が毎日生きる糧として、又楽しみや憩いを感じる趣向品としても見て、食べて、香りで、と食して満腹感を感じるだけでなく、感じることを楽しむことも含めて「食」についての基礎知識を楽しみながら学んでみようとの目的から開催。

《成果や課題》

平成20年度 新湊公民館運営事業

五感を研こう！【ごかんをみがこう】
(食の安全や料理のお話と、実習の講座です)



富山県生涯学習カレッジ
射水市教育委員会教育総務課
射水市立新湊公民館 共催事業講座

・ **第一回：耳の栄養、目の栄養**
ニュースや話題、表示や規則・法律、食品の表示や豆知識あれこれ。
平成20年5月23日(金) 午後7時30分～ 新湊公民館研修室

・ **第二回：頭の栄養**
食品表示の見分け方・見極め方をふまえて、五感を活かす事を含めた食の楽しみを深めるお話。
平成20年6月20日(金) 午後7時30分～ 新湊公民館研修室

・ **第三回：体の栄養**
話を聞くだけじゃつまらない！！
食育や医食同源を理解するには、共に原材料の容（かたち）を知り、調理と言うプロセスを体験し、共に楽しく美味しく味わい、素材の生命を「いただきます」で自らが命の連鎖を繋いで行く事の実感をして頂く調理実習。
平成20年7月19日(土) 午前10時00分～ 新湊公民館調理室
新湊公民館研修室

講座開催担当者
IS09001 (品質マネジメント) 伊藤 幸子
IS022000 (食品安全マネジメント) 伊藤 幸子
IS014001 (環境マネジメント) 伊藤 幸子
IRCA登録 審査員
長徳 一 (射水市鹿町在住)

人間の感覚全体を指すための「五感」！視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚を研ぎ澄ませていますか？もちろん、これらに分類されない第六感と言う感覚器をお持ちの方もいらっしゃるかも？！食品や食材、産地や添加物に至るまで、いつも何気なく買い求め、調理し、口にしていたのに、これほど毎日の様に、新聞やテレビで話題になり気にかけてことがあったでしょうか！食の安全や旬、栄養や由来、地産地消、表示やパッケージに至るまで、楽しく美味しく、頭もお腹も満足出来るような講座を、参加者の皆さんと共に創りましょう。

参加費無料！
第三回目の調理実習に関しては、実費を参加者にて均等負担とさせていただきます。(千円前後で計画中です)

平成20年度新湊公民館運営事業（三回講座開催）

第一回平成20年5月23日（金）午後7時30分～ 48名参加

第二回平成20年6月20日（金）午後7時30分～ 20名参加



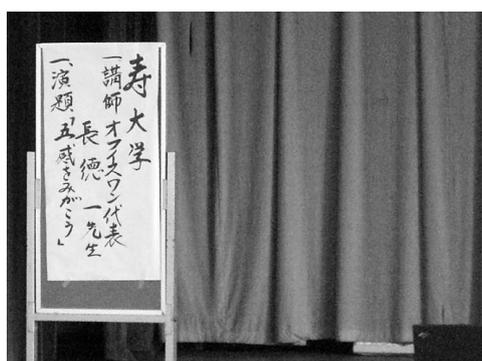
第三回平成20年7月19日（土）午前10時～ 26名参加

P.S. レッリーさん（インド人・富山市在住）を特別講師として御協力頂き、参加者と共に薬膳カレーを調理、会食と学習



射水市堀岡地区寿大学（1回のみ開催用に再編集した資料を使用）

平成20年7月25日（金）午後1時30分～ 27名参加



今後の今年度開催予定としては10月に「射水市働く婦人の家」にて開催予定
《工夫点》

写真やイラストを豊富に取り入れて理解しやすく
近々の報道や話題を取り入れて興味や関心を持てるように
座学や講師側から一方的に講義するのではなく対話や質疑応答も入れる
実習や会食も交えての学習方式をカリキュラムに取り入れる
等の工夫を行いました。

《改善点》

時間制限や開催時期の制限がある場合は、参加対象者に合わせて思い切ったデータの再編集を行った。

《感想》

男女関係なく年齢構成も参加目的も経験も違う方を対象に講義を行うことを念頭に、資料や話題を検討することにより、改めて自身の知識の再確認や、向上を行うことができた。

《今後の予定・抱負》

本年10月に「射水市働く婦人の家」にて同様の講座を開催するほか、依頼があれば市内に留まらず、県内外においても機会があれば講座を開催したい。過日、「フードアナリスト」4級も受講したこともありこれらの知識や経験も活かした講座を開催したい。

《展望・決意》

更に幅広く、実生活で楽しく・役立つ・日々の生活に有益な情報も持たせれて、且つ憩いを感じられるコミュニケーションの場を提供できるような講座の開催ができればと、更なる自身の知識と技能、意識・人間性の向上に努めたい。

Dさん：「素顔の“松下幸之助”に学ぶ」

研修内容&実践活動

月 日	テ ー マ	講 義	ビデオ・DVD
5月31日	松下幸之助の歩みと意識の変遷	生涯の歩み 人生の知恵	松下幸之助90才の 世界 他
6月14日	松下幸之助の成功の軌跡	成功の発想 折々の言葉	松下幸之助創造と 挑戦の軌跡 他
7月5日	松下幸之助と稲盛和夫氏	思いこそ全ての始まり 人生を考える	松下幸之助に学んだ 経営哲学 他
8月9日	今改めて見直される松下哲学	ダム経営 衆知を集める	信念の経営 松下資料館 他
8月23日	人を育て活かすには	松下幸之助の 遺した心	経営者の生きがい 政経塾への思い 他
9月6日	素直な心で生きる	素直の初段に なるには	21世紀の優れた 経営者とは 他

成果・今後の課題

受講生（定員）12名、1名不参加、修了証6名

猛暑・豪雨・北京オリンピック等の外的阻害要因があり出席率は低迷したが、聴講生2名が特別参加され、出席者は全員熱心に受講された。特に、松下幸之助成功の発想の5つのキーワードとして

①素直な心 ②衆知を生かす ③対立と調和 ④自主自立（自立あつての共存共栄） ⑤日に新た（生成発展が自然の理法）等に関して習得され成果があつたと思われる。

工夫した点（喜ばれた点）

初回、全員にファイルを渡し各回の資料を保管・整理出来るようにし、後日反省の材料となる。

ビデオ・DVD上映 使用したもの

- ・松下幸之助 創造と挑戦の軌跡
- ・稲盛和夫氏 松下電器80周年記念講演
松下幸之助に学んだ経営哲学
- ・松下幸之助90歳の世界
- ・松下資料館館長川越森雄氏の講話
- ・今、蘇る日本のDNA 松下幸之助
- ・政経塾への思い 松下幸之助
- ・松下幸之助にみる「経営者の生きがい」
松下幸之助 二つの生きがい
経営者は命がけであれ
天分を引き出す経営
21世紀の優れた経営者とは
- ・松下幸之助「信念の経営」経営はどうあるべきか
私欲私心が会社をつぶす 1976年
中小企業は強い 1980年
喜びの連続が繁栄を生む 1980年
長たる者は自己観照せよ 1980年
不景気は人がつくり出す 1983年
衆知による経営を 1982年

松下幸之助が、実践から学び考え抜いて到達した経営者のあるべき姿、物事の見方・考え方について、生前の講演・講話の中から特別に抜粋したものを聴いていただいた。

今後の予定並びに展望

自修自得に徹する、日に新たな道を求めよう。

「はじめに思いありき」松下幸之助史跡を訪ねる。

- ①松下幸之助生誕の地（和歌山市） 21年4月
- ②松下資料館見学（京都府木津川市） 21年5月
- ③松下電器歴史館見学（大阪府門真市） 21年10月
- ④松下幸之助創業の地「大開」見学（大阪市福島区） 21年10月
- ⑤松下政経塾見学（神奈川県茅ヶ崎市） 21年5月

松下幸之助の歩んできた道や、思想・考え方について学びます。

21年度自遊塾の講座内容の検討

	テ ー マ	内 容	講 師
第1回	ゼロからの出発	歩みと発想の軌跡	
第2回	松下幸之助の遺した心	雨が降れば傘をさす	川越森雄
第3回	松下幸之助と稲盛和夫	成功は願望の強さ	
第4回	松下幸之助とPHP	私心なく、とらわれない心	酒井一則
第5回	松下政経塾への思い	理想の日本指導者の育成	
第6回	松下幸之助と吉田忠雄	熱意がものを生み出す	山本憲司
第7回	素直に生きる	運命に素直に従う	

外部講師にも担当頂き、幅広い意見を出して頂く。

抱負と決意

松下幸之助に学ぶ成功塾として世と人の繁栄・平和・幸福の実現に向けて、PHP友の会の活動を継続、県内に100名の入会を目標とする。

Hさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」の受講を終えて

平成19年の6月から始まった県民カレッジ「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」が終わりました。

この一年半は、これまでの人生で一番長くて辛い一年半でした。研修の後半頃から個人的にいろんな出来事があり、自分の思いや頑張りだけでは物事が運ばず、後半からの大切な実践を学ぶセミナーに参加できなくなり、事務局から届く連絡事項にも対応する余裕がなくなってレポートや報告書等も毎回のよう遅れることになりました。

そんなことも忘れかけた頃に、担当の先生からご連絡をいただきましたが、何度も「もう続けられません、リタイヤします」と言いかけては、先生から「前回のも出ていますので今回も書いて提出してください」という励ましのお言葉をいただきました。おかげで今ようやく最終レポートを書いている私です。

私がこのセミナーを受講しようと思ったのは「あなたのパワースキルを生涯学習の世界で活かしませんか！」という言葉に惹かれたことありますが、還暦を目前にして、これからの自分の人生を考えたとき、これまで大切に思ってきた「人が人として育つこと」や「次世代育成」について私なりに学んできたことを、今後は他の人や若い親御さん方に発信したいと思ったからです。

また、自宅での学習塾を20年以上続けており、いつも子どもたちの学習だけでなく、心の育ちにも気を配りながら自分自身学んできました。その他に、ボランティアで「子育て支援」もしていますが、「他人に発信したいこと」はたくさんあっても発信の仕方や方法がわからずに来ましたので、このセミナーを受講することで、自分に身についていないコミュニケーション技法や企画立案など、苦手なことを学び、自分自身の資質の向上を願ってのことでした。

私にとっては、受講当初はどの講座も受講するのが楽しくて、新鮮な気持ちでいっぱいになりました。そして、講座を受ける毎にこれまで知らなかった人と語り合っ学び合えるという楽しみ喜びがありました。ところが、セミナー期間の後半頃から実家の母親が病気になったり、私自身も股関節の脱臼からくる後遺症を抱えていたのが悪化して

きて、痛みが激しくなってきたので手術を受けるため入院の準備に入りました。計画では7月中に手術をし、順調にいけば8月中旬に退院の予定でしたが、なかなか予定通りにはいかず9月いっぱい入院生活になりました。

ようやく退院したとはいえ完治したというわけではなく、もう片方の足も手術をしなければならぬので、この先の大変さを実感しているこの頃です。

私にとって後半のセミナーに参加できなかったことは、学びたいと願っていた実践体験の場であっただけに、とても残念だと思っています。しかし、今後も学びながら一緒に学び合える人たちと出会える努力をしていきたいと思っています。

Mさん：「あの青春を再び!!ハーモニカと人生・健康・音楽について!!」

講座名：あの青春を再び!!ハーモニカと人生・健康・音楽について！！

No.	日時	講座内容	出席人数
1	6/02	「音楽と人生（1）」	13/13
2	6/16	「音楽と人生（2）」	12/13
3	6/23	「音楽と老いについて」	13/13
4	7/07	「音楽と楽しい呼吸法（1）」	13/13
5	7/28	「音楽と楽しい呼吸法（2）」	12/13
6	8/11	「音楽と老いの健康法（1）」	12/13
7	8/18	「音楽と老いの健康法（2）」	10/13
8	9/01	「音楽と老いのケアについて（1）」	09/13
9	9/08	「音楽と老いのケアについて（2）」	11/13
10	9/22	「老いの人生に音楽とどう向き合うか」	10/13

参考文献

音楽と人生	著者：中田喜直	音楽之友社
いま伝えたい大切なこと	著者：日野原重明	NHK出版
ラビニアックの音楽才能教育	著者：服部竜太郎	音楽之友社
新版 標準ハーモニカ教本 1 入門・初級編	佐藤秀廊著	全音楽譜出版社

「はじめに」

昨年末から企画書のネーミングを一部知恵のある人の知恵を借りて、何とか企画書作成を終えたのは‘08.02.20であった。それから、今まで全く体験をしていない分野に先ず自分自身が挑戦することから始まった。3月1日の発表会での緊張感は生涯忘れられないものになるであろう。

「塾生募集」

3月23日から4月25日までの塾生募集は大変であった。何人かの知人に講座内容を説明して、自ら塾生さんの募集をした。結果は間接的に13人の塾生さんの内4人の方は知人、又は知人の友人であった。

「講座開始迄・・・」「教材・ソフトの検討」

13人の塾生さんにどう接するか？テキストを具体的に使用するソフトの検討に若干頭を悩ました。音楽と人生について老いたる人たちとどう語るかにエネルギーを注いだ。

ハーモニカの演奏については音譜出版社と交渉をしてテキスト中心に進めること。勿論、最新のCDソフトを使用すべき準備をした。自分の演奏よりCDの模範演奏を聞いて貰うこと！特に老いたる人たちに比較的欠けているリズム感覚を身につけるべき電子メトロノームの導入を採用した。

「個人の能力をどう引き伸ばすか」 講師の頭を切り替える！

実際講座を進めて、13人の方が全て同じ能力を持っておられるとは限らない。講師・自分は少なくとも塾生さんが自分より少しでも早く上達してくれることを望んだが、必ずしも全員のレベルが一律とはいかない。そこで講師として最後まで悩むことは個人の能力をどうレベルアップするかであった。研修会でも、個人教授でもないのだからある年齢の人達が楽器に触れる楽しみ！一堂に集まる楽しみ！そこでお互いに学ぶ時間を共有する楽しみ・雰囲気満喫して貰うことに頭を切り替えた。自分の造語の「先楽後快」ではないが、塾生さんには講座に参加して貰い、少しでも上達することで達成感を感じて貰い、後から楽しかったと言われたい！



「楽しみながら、共に語り！共に学ぶ！」

講座も5回目を終えた時、7月28日の夕方、塾生さんの発案で近くの「ANAクラウンプラザホテル富山」のビアガーデンで講師を含めて10人で18時から2時間余り飲んで語ってから、19階の夜景の見えるラウンジで21時近く迄、四方山話をして親睦を深めたことも今となれば良き思い出の課外学習であった。

「8月30日のステージ発表会の演奏に参加して」

8月30日は県教育文化会館の発表会に個人としてピアノとコラボレーションで参加できたことも忘れられない思い出になりました。多くの皆さんに身近な楽器ハーモニカについて関心を持って貰えたのではないかと思います。

「10回の講座を終えるにあたって！今後のあり方の検討！ミニコンサートの開催」

7月28日にアンケートを終えた結果、この講座を継続してほしいという塾生さんがかなりおられたのには講師冥利の感を深くした。中には次の会場の申込み用紙を持参された方もおいでになり大変嬉しく思った。講座を担当させて貰って良かったと自画自賛の境地になったことも事実である。今後、老いに向かう一人として、老いて学ぶことの大切さ！老いて学ぶことが若さを保つことである！とこの講座を通して一人でも多くの皆さんに理解して貰いたい！との思いを一層深くした。塾生さんの講座での成果を発表する場として、塾生さんの一部の方にお世話をし頂き来る12月に簡単なミニコンサートを開く予定です。又、この講座を運用され、陰日なたなく講師のために日夜ご尽力頂いた多くの先生方にもお礼を述べ、順不同に感じるままを記述させて頂きました。長期間ありがとうございました。今後ともご指導頂きますよう宜しくお願いします。

Yさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナー最終報告」

(1) 当初

事前アンケートから始まり、第一回初日には佐藤邦子先生のリラックスの導入から出会いの自己紹介のポイント、そして他者紹介に至るまでの訓練、そして仲間とひとつの事をやり遂げるその活動の振り返りと、ソフトランディングな導入でこのセミナーが始まった。セミナーを終えてみると、人の和の基本中の基本は確認しておく必要は十分にあった。

(2) 富山県の生涯学習について

この項目で富山県の先覚的な点、そして多面的にアイデアと実行が行われていた事を深く知る事となった。

県民カレッジの歴史(開学以前・草創期・成熟期・改革への流れそして生涯学習の未来への姿)を映像も交えて説明いただいた事が、今後多くの場で自信を持って語っていけることとなった。

県民カレッジのあり方として、事業運営・組織及び予算について、そして今後の運営の方向付けと明示されていたので、受講者としての歩む方向も定め易いと思いました。

(3) 当初の考え

YKKと云う強い経営哲学を持った指導者の礎で教わり身に付けたノウハウと同時に、他に無い海外進出時に出くわし担当した、海外子女教育・帰国子女教育に携わった経験を少しでも世に伝えたいと云う思いと、学歴編重の弊害研究(松下・本田・大谷・浅野...)より得たものの大切さを考えたいと思って、このセミナーを受講した。

(4) 受講中に得たもの

一緒にセミナーを作っている不思議な体験セミナーでした。特に一生懸命取り組んでいる方々と新しいサークルが出来、参加出来なかった時の補習や、テーマについての意見交換が新しい場を設けて幾つも発生し参加出来た事は、思いもかけぬ効果を得た。

敢えてワープロを使わず挑戦努力をしている気高い人、又時代を超えた人がパソコンを操っていたり、幅広い人々の環境に出会えただけでも大きな収穫であった。

(5) 平成20年3月1日 はつらつリーダー研修会

企画構成された事務局は大変だったと思いますが、実に充実した研修会だったと印象に残る。

各発表者の準備良し、内容良し、コーディネート良しで価値の高い研修会であった。特に第三者の立場で講演された桜美林大学の瀬沼先生の評による富山県の生涯学習レベルの高さには、我々県民は意を強くするものである。

又、受講生に多くの知人が居たり、コーディネーターのボランティアの中に知人が居たりでびっくりしましたが、1年半大変有意義な環境だったと感謝しています。

(6) 活動内容

今年は半面、県社会福祉協議会より「生きがいづくり推進コーディネーター」を委嘱され、良く似た行事が多く混同したり、中国・台湾・韓国・東欧とこの間海外

への交流事業出入りが多く、満身に力を入れる事が出来なかった事が心残りである。

但し、黒部で2回、富山で2回、高岡1回、砺波1回の計6回の講演依頼があり、当初目的の内容で講演出来た事は良かった。

(7) 今後の方針

今回知り合ったサークルの交流を続け、生涯学習事務局からの情報も得ながら当初目的の充実を図っていきたい。

今後共の指導をお願い致します。

(2) 屋内系団体サークルリーダーコース受講者

Kさん：「地域社会の活性化 明るく元気な笑顔で（社会貢献）」

私が丁度50才の時ですが脳内脳管出血で闘病生活を約4ヶ月間、入院時家族には心配を掛けました。

これでは駄目だと決意をしリハビリに専念し、もう一度自分の手足、で自由に歩きたいこの一心で頑張ってきました。あれからもう15年・・・私は60代でまだまだ現役を去りたくなくお陰様で現在は家族の協力で助けられこの様に元気です。又、人生は一度きり、何か自分に出来る事を、と思い探している時、一人の友人と出会い、この県民カレッジはつらつ学びのリーダー育成セミナー（平成19年度）塾生募集を知りタイミングよく受講する事ができました。

近年は特に少子高齢化と言われる社会現象ですが、今自分に出来る事は何か無いか、以前から考えていた地域社会への貢献をまずは町内、地域に薄れがちな元気を、笑顔、活力をと思い県民カレッジの仲間7人でまずは第一歩、一組のグループ「皿まわし喜楽塾」を皆の力を借り立ち上げる事が出来ました。

思うより最初はなかなか皿もうまくまわらずこれは大変な事と思い家でも練習しそのうちに何とかまわり、思わずヤッター・・・嬉しくて家族と顔を見合わせにっこり、「継続は力なり」、かな！

今回の出会いも偶然ではなく必然だったと思います。皆さんとの縁と絆を大切に、人は人によって磨かれダイヤモンドの原石はダイヤモンドによってしか磨かれません。私達はお互いに助け合い自分磨きをしながら日々成長し、一人一人が勇気を地域社会に発信する事で第二の人生を地域社会で過去に築いた知



恵や知識を、未来ある子どもたちに引き継ぎませんか。高齢社会にも笑いとおもしろい夢を、皿まわしを通して発信する事で今までの人生で築き上げてきた知恵、知識をもう一度高齢社会でも楽しく出来れば地域社会でのコミュニケーションが楽しく出来、新しい絆が得られ楽しい仲間の輪が広がり地域の活性化と元気が出るようまず自分達が変われば皆が変わる、貴方も第一歩を踏み出しませんか。

昨年は塾生として南砺市の井波ラフォレ、和み会に参加して世話役の方々と会員一人一人が信頼関係で結ばれて楽しそうですねとごいなと思いました。継続は力なり。まずは町内、地域の公民館、地域の幼稚園、等にデビューです。会員皆と相談しながらまずは今後の予定を立てる！



Sさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」との出会い

私は、富山生まれで、高校卒後、東京の大学に進学して、初めて富山を離れ、以後公務員として四十余年全国を転勤して、平成19年4月に故郷に戻って参りました者です。

転勤生活中、転勤先で「いきいき富山」のポスターなどを見るにつけ、繁栄する故郷を思い密かに喜んでいましたが、数年前頃から帰省する度に、慣れ親しんだ繁華街にシャッターが下ろされたままの商店を見るようになり、時代の趨勢とは言え故郷の寂れた姿を見るにつけ淋しさを感じていました。その後定年を迎え、故郷に戻り余生を過ごし、地域のために何かお役に立てるような活動をしようと決意をして戻ってきました。そのためには、現在の富山の実情を知りたいと思い、広報誌を見ながら学習先を探しておりましたところ、「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」と出会い、飛びつくように応募いたしました。地元で長年活動・実践されている方々の意見で進められて行きました。それを温かく見守られている県民生涯学習カレッジの皆様には感謝していました。（近年は、多種多様な時代、色々な意見・考えがありますし、いろんな実践・活動が芽生えており、それらを官主導で育成・指導いただき地方の文化として花を開かせ、実を結ばせていただきたいと思います。）

しかし、同年9月ころ、私事で申し訳ありませんが、知人の紹介で民間会社に再就労することになり、その後セミナーになかなか参加できず、ご迷惑をおかけしておりお詫び申し上げます。いずれ、自由な身に戻りましたら、再び地域のためにご奉仕できる活動を探したいと考えております。その際、ご指導を賜りたいと思いますのでよろしくお願いいいたします。

Sさん：「よさこいキッズ&よさこいの森！」

実践活動を振り返って

活動のねらい		内 容	留 意 点
元気に過ごす為に 仲間と一緒によさ こいを通しての健 康づくり	←	よさこいの由来と鳴子に ついて 鳴子(楽器として)扱い 基本動作留意 ステップ(パート)練習	鳴子の扱いは楽器として 鳴子を振り回したり友 達をたたいたり放り投 げない
	←	基本動作を体全体で表 現しよう	手先鳴子だけでなく全体 表現
	←	隊型移動(自分の場所を 覚えよう	移動時友達とぶつから ないように
無理せず心地よく 心もからだもリラッ クスする	←	曲に合わせてみんなで踊 ろう	曲に合わせて軽快に踊 る
	←	路上パレード・舞台演舞	前進は列の間隔に気を つける
	←	路上踊りで前進する時の 方向確認	進行方向を間違えない
幅広い年齢層で楽 しく踊り仲間意識 を持つ	←	舞台ステージ隊形・パート 練習	舞台のどの位置に隊形を つくるか
	←	パレード・舞台ステー ジでの演舞	
	←	お楽しみ会をする。ゲーム・ 踊り等	仲間で話し合いながら進 める
	←	ふなはし荘慰問にむけて 2曲	話したり踊ったりして充 実感を味わう
触れ合う中で思い やる心もち、満 足感・充実感を味 わう	←	よさこいを踊りふれあいを 楽しむ	
	←	よさこいステージ演舞	これまでの練習成果を発 揮する
	←	仲間と楽しくよさこいを踊 る	無理せず心地よく掛け声 かけて踊る
	←	パレード・ステージの隊形 移動	パレード整列・ステー ジとの相違
	←	バーベキューで仲間と楽 しく	主体的に役割分担が出 来る様に見守る

路上パレード黒部舞



大きなイベントの後日に、おたのしみ会をする。
今や子どもたちの口々に親しまれているポニョをテーマにして歌ったり踊ったり、
自分たちで作ったパズルのゲームをして楽しんだ。
おたのしみ会をする「崖の下のポニョ」
大型ポスターで手作りパズルに挑戦！

- ・ゲームを作る
- ・作ったもので遊ぶ



成果と課題

1. 仲間意識の芽生えは基本動作の鳴子の扱い方で、互いに教えている姿があった。
鳴子の持ち方（指で挟む）、鳴らし方（手首の動かし方）、前後左右の腕の回し方
2. 自分の生活スタイルしか知らなかった子、一方的に踊りを踊った幼児や児童が慰問先の方々と、ふれあうことで貴重な体験ができた。
3. よさこいの練習成果を発揮するいくつかの「祭り」「慰問」等で、発表の場が持てよい経験となった。
4. 4歳から60歳の幅広い異年齢層で同じ目的の「よさこい」に取り組めたことはコミュニケーションが小さいものから大きく広まって嬉しい。

今後の予定

1. 実施して感じたひとつに、「踊る」ことのみならず、到達するまでの多くの経験（家庭では味わえない異世代間の触れ合い・踊りを窓口にした体験）の積み重ねが、何物にもかえがたい貴重な宝であったかと。
2. 今回は夏休み期間があり幼児も児童も大人の平日夜に参加できたが、学校や幼稚園が始まると毎回夜間合同練習も厳しい。
3. イベントや慰問出演があるとき、夜間合同練習を大人と行い、幼児、児童の練習は今後土曜日とし無理のないように企画する。

Tさん：「皿まわし『喜楽塾』（セミナー受講を通して）」

定年退職してしばらくは家で時間に追われる事なくのんびり昼寝付き、テレビの見放題という優雅？な日々を過ごしてきましたが、ある時、「はつらつセミナー」の研修が目にとまり、対象として

- ・退職後の生きがいを社会参画に見いだしたい方
- ・自分の得意分野、特技を社会で生かしたい方
- ・ボランティアの社会貢献に関心の強い方

と記され、毎日をだらだら目的もなく過ごしていた私は、はーっと胸をぐさりつきさせられました。そうだ・・・前々からボランティアに興味があり、私も何か見つけ出したいと思っていたので、さっそくこの研修を受講することにしました。何回か足を運ぶ毎に顔見知りになり、おしゃべりに花が咲き、情報交換の場となり、すっかり仲良くなった方もありセミナーの日が待ち遠しく楽しくなったのです。セミナーでは順番に発表する事もあり、皆さんの前向きな姿勢や、夢や目的で目を輝かせている方の意見を聞き、私もこうしてはいられない、「やるぞー」という気持ちに奮い立ち、遊び感覚や仲間作りになったらと、軽い気持ちで参加した自分が恥ずかしく反省させられました。

ある時は輪になって（グループ毎に）新聞紙を高く高くつなぎ、どれくらい長く立ってられるか競うゲーム等、童心に返り、心を一つにして智恵を出し合いはしゃいだ時も、これまたたくさんの意見が出ると、こんなにも面白く、結果の出せる事を改めて知らされました。

何度目かの受講で室内団体サークルに入り、富山社会人大楽塾代表の柳原正年先生のサークル作りのノウハウを受講し、皿まわしの実演も見、すっかり魅了され、そうだ、私もこれならいけそうだ、やっと見つけたぞ・・・と思い、その日の受講の後、数人が残り、この会に入ろうと皆さん固い絆で結ばれました。

平井さんを中心に、賛同した私達はよく集まりもし、電話連絡等も密にし、サークル名は、皿まわし喜楽塾と命名し、会を円滑に運営するにあたり、5つのルナを守る事を約束しました。

- ①一人ですルナ
- ②人任せにすルナ
- ③いいかっこすルナ
- ④型にはまるルナ
- ⑤さじを投げルナ

こうして、C i Cの音楽室を借り、月一回第三土曜日を皿まわしの練習日と決めました。

初めのうちは、皿を棒の上に置いただけでも床に落ち、これはいつになったらくるくるまわせるのか滑稽でもありました。時には2, 3人しか集まらない日もあったが、そのうち、そのうち、と根気よく、これでもかあ、これでもかあと手首が痛くなる程まわし続けました。落ちては拾い、落ちては拾い、を重ねているうち、こつがつかめようやくにして皿がくるくるまわった時は、それはうれしく飛び上がって喜んだものです。

ある時は、バルーンの人たちにも来てもらい犬をつくったりと無我夢中で取り組みました。

ただ皿を一人でまわしていてもつまらないから、人に見せる演技を取り入れ、一人が皿をまわしたのを次の人が棒だけでとる・・・など、舞台構成にも力が入ってきました。少しずつうまくなると、学遊祭にも出演しようという事になり「演技」という事に頭をひねりました。自分が楽しみ、見ている人にも楽しんでもらおうという主旨に向かって、メンバーは一丸となって学遊祭に向け練習に汗を流しました。

こうなると、はっぴを揃えようとか、音楽を流しながら皿をまわそうとか、又、ある人は、右手でまわした皿をそのまま左手で持ち、もう片方の手でもう一本の皿をまわし両手でまわそうと言いだし、これも試みましたが、どっこいこれは片方の手が成功すればもう片方は留守になってしまい、人間、両手使いは所詮無理という事にもなりました。

こうして全員一致でいろいろな角度から意見を出し合って、どうにか学遊祭という大舞台で発表する事になりました。とても緊張しましたが、お客様から拍手をもらい笑顔が出るようになり、舞台上では落としては拾い、のくり返しでどうにか出番を終えました。あの拍手は、失敗ばかりした私達に、「頑張れよ」と後押ししてくださったのだと自負しております。

これが少々の自信につながり、今後は老人施設への慰問、公民館活動、幼稚園・・・等へのボランティアにどんどん出て行こう、もっともっと研鑽し、このサークルが広がって広い輪をつくり、仲間意識も盛り上げ、「ボランティア」への積極的活動を誓い合い今日に至っています。私自身、お友達、仲間ができたことを非常にうれしく、これからも続けていこうと思っている次第です。



Dさん：「更なるスキルアップをめざして」

「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」を受講させていただいて、改めて今まで自分が関わってきたボランティア活動について考えてみました。

そして、ボランティアに関しておこなってきた今年度の研修内容・実践活動についてまとめてみました。

また、これらについて自分なりにボランティアの内容から3つに分類して成果や課題等について考えてみました。

1, 家庭学習・子育てにいかせるもの

「よさこい大門」の指導

水戸田保育園

日時 7月2日(水)・8月11日(月)

午前10時～11時

- ・10月26日(日)に行われる「水戸田公民館まつり」に向け、夏の暑さに負けず子どもたちは、元気よく真剣に練習して踊っている姿を見て感激!

園児の場合は、あまり動作にこだわらず、とにかく飛んで跳ねて楽しく踊ってくれば良いと思う。



大門小学校

日時 5月8日(木)・5月9日(金)・5月21日(水)

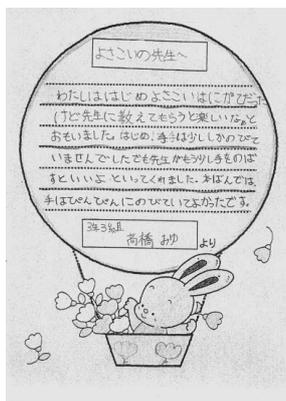
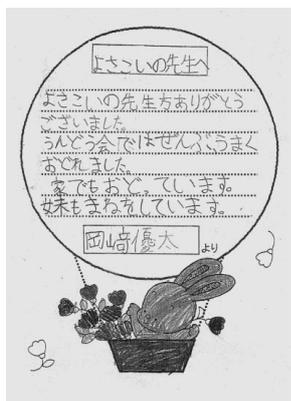
午前9時30分～10時30分

- ・5月24日(日)に行われる運動会に向け、小学3年生105名を指導。

練習中は、踊りの順序を覚えることで頭がいっぱいで、なかなか声が出てこなかったが、運動会当日は大きな声を出して楽しく踊っている姿をみて子どもたちが一段とたくましくなっていて目頭が熱くなった。

小学生の場合は、園児たちのように楽しく踊ることのほか、どうすればもっとカッコよく踊れるか細かく動作について指導したことが良かったと思っている。

- ・運動会が終わってから小学3年生105名各々からお礼の「お便り」をいただいた。思ってもいかなかったことだったので、ほんとうにうれしかった。今も、毎日読み返して元気をもたらしている。そして、「よさこい」をとおして家族の会話が增え、家族のつながりが密になっている様子が伺えて嬉しかった。



わかば幼稚園

日 時 6月27日(金)午後4時～5時・・・先生対象に指導

7月15日(火)午前10時～11時・・・園児(5歳児)68名対象に指導。

・9月28日(日)に行われる運動会に向けて指導。小学生ほどではないが、手をきちんと伸ばすことや、あしの曲げ方などをわかりやすく指導。

運動会当日は、すばらしい踊りでまたもや感激、感動！！

園児の祖父母たちからもすばらしい、カッコいいの連発でした。

射水市家庭教育アドバイザー

「家庭教育支援スキルアップ研修会」に参加

・1月10日(木)・2月16日(土)・6月14日(土)・7月17日(木)・
8月25日(月)・9月27日(土)の6回に参加して研修を重ねた。

この研修で得たことを、子育て中の保護者が抱えている不安の解消に役立て、
又、地域の子育て支援に協力していきたいと思う。

「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」皿まわしサークル

【皿まわし喜楽塾】で皿まわし実技レッスン・バルーンアート作りの練習

・もっと実技をみがいて、いずれは保育園や福祉施設を訪問したいと思う。

このセミナーで仲間づくりができたということがこれからのボランティア活動に
おおいに役立つものと思っている。

「皿回し教室」開催

日 時 7月30日(水)・8月6日(水)午後1時30分～

場 所 射水市働く婦人の家 2階 軽運動室

対 象 一般成人・児童

参加人数 7月30日(大人15名 児童5名)

8月6日(大人13名 児童7名)

・働く婦人の家友の会より依頼があり、快く引き受けたものの、どのように指導をすればよいか考えていた時に、射水市家庭教育支援スキルアップ研修会の講師だったNPO法人富山イタズラ村理事長の早川たかし先生を思い出し、先生にアドバイスをいただいて無事終了いたしました。皆さんが、結構楽しんでチャレンジしてくださって感謝しています。

これからも特に、子どもたちに皿回しの楽しさとおもしろさを体験してもらい、「やればできる」ことを実感してもらいたいと思っています。

働く婦人の家友の会

皿回し教室

仲間を誘って、楽しい「皿回し」体験をしてみませんか？

☆ 日 時 7月30日(水) 8月6日(水) 午後1時30分～

☆ 場 所 働く婦人の家 2階 軽運動室

☆ 講 師 道古正子先生

☆ 対 象 一般成人・児童

☆ 定 員 18名

☆ 受講料 無料

☆ 申込締切 7月23日(水)

※皿・棒はこちらで準備しますが、希望者には1セット(皿・棒)1,200円で販売いたします。ご希望の方は代金を添えて事務局へ申し込んで下さい。

2, 介護福祉にちなんだもの

射水市介護予防サポーター研修会に参加

日 時 1月25日(金)午後1時30分～3時30分

場 所 射水市新湊交流会館2階

- ・介護予防について詳しく教えていただき、これからのボランティア活動に生かしていきたい。

「なでしこグループ」給食ボランティア

日 時 2月25日(月)午後1時～4時

場 所 大門保健センター

- *今回が最後の活動となる。今後は、民間の業者に委託されるとのこと。

3, 社会全体への啓発に関するもの

「ひまわりグループ」で寸劇をとおして消費者問題等の呼びかけ

1) 日 時 3月13日(木)午後2時～3時 参加者33名

場 所 射水市社会福祉会館小杉支所(ひだまりサロン)

2) 日 時 6月13日(金)午後1時30分～2時30分 参加者40名

場 所 小杉ふれあいセンター「いろりの里」

3) 日 時 7月8日(火)午後1時30分～2時30分 参加者20名

場 所 大島公民館「長寿会」

- ・上記3回にわたって、高齢者を対象に「点検商法・次々販売に気をつけましよう」という内容を寸劇で啓発した。

4) 日 時 7月16日(水)午後7時30分～8時30分 参加者60名

場 所 片口公民館「防犯協会」

- ・一般住民を対象に「点検商法・次々販売に気をつけましよう」とクーリングオフについて寸劇で啓発した。

5) 日 時 9月4日(木)午後2時～3時 参加者30名

場 所 小島公民館「ひらすまの会」

- ・高齢者を対象に「健康食品販売に気をつけましよう」とクーリングオフについて寸劇で啓発した。
- ・射水市に暮らしている「富山県くらしのアドバイザー」で作った ひまわりグループ で上記の活動を行いました。高齢者の方たちに、なるべく解りやすく楽しんでもらえるような寸劇にしたいと、毎月第2火曜日に定例会を開いてみんなで頑張っています。高齢者の方たちに、寸劇をみてワハッハッーと大きな声で笑ってもらえた時の快感は、私たちの活動に更に拍車をかけます。

ヘルスボランティアとしての活動

日 時 9月19日(金)午後1時30分～3時30分

場 所 射水市新湊交流会館 2階ホール

- ・射水市ヘルスボランティア研修会で「乳がんを知ろう!～乳がんの早期発見と治療について～」の講義を受け、地域に帰って乳がん検診の大切さやがんを防ぐ12か条の普及に努めたいと思いました。

4 , その他の体験

射水市ヘルスポランティアフェスティバル

～心のかよい合う体験とぬくもりの場～

日 時 10月4日(土) 午前9時30分～

場 所 小杉社会福祉会館

- ・今まで行ったことのないボランティア体験 手話・点訳・音訳などを体験し、ボランティア活動は、やさしい思いやりの心が自発的に出てこなければいけないことを実感いたしました。

講師・パネリストの体験

1) 日 時 7月11日(金) 午後6時35分～7時05分

場 所 ウイング・ウイング高岡 7階研修室

講義題 「セミナー受講を振り返って」

2) 日 時 10月4日(土) 午後1時35分～2時50分

場 所 アイザック小杉文化ホール「まどかホール」

テーマ 「地域に貢献するボランティア活動のありがた」

以上が今年度の実践活動報告です。この「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」を受講させていただいて感謝の念でいっぱいです。

最初、どのコースを選べばいいのか解らないままに 団体・サークルリーダーコース を選んで、皿まわしとの出会いは私にとって久しぶりに血を騒がせるものでした。

当初の勤務先(水戸田公民館)で、皿まわしサークル を立ち上げたいとの思いをずっと持ち続けていましたが、今の勤務先(NPO法人だいもんスポーツクラブ)に変わってからは、サークルの立ち上げは今のところ無理かな?とっています。

最初は、団体・サークルリーダーコース を選んだからには絶対にサークルを立ち上げなくてはとすごく心重たかったのですが、担当の先生より最初に選んだコースにそんなに拘らなくてもいいですよと伺って、この私にも、まだ出来ることあるかもしれないと思えてきて少し肩の荷が下りた気がいたしました。

そして、そのような中に思いもよらない講師やパネリストを仰せつかり初めての体験をさせていただき感謝いたしております。人間って、任務を与えられると何とかこなせるものだということを経験し、何事にも、少し自信がついたように思います。

この私の体験をひとりでも多くの人に体験していただきたいなあと思ひました。また、ひょっとしたら私は案外、人の前に出てお話をすることが好きなのかも知れないと、今までの自分と違った面を発見させていただきました。今思えば、たくさんの人との出会いがあり本当に楽しかったです。有り難うございました。

【今後の予定】

射水市「子育て井戸端会議」の講師

1) 日 時 10月16日(木) 午後1時30分～4時00分

場 所 大門小学校

2) 日 時 11月11日(火) 午後1時30分～4時00分

場 所 太閤山小学校

水戸田公民館まつり・・・水戸田保育園児と一緒に「よさこい大門」を踊る。
ヘルスボランティアとして寸劇・紙芝居をする。

【抱負・展望・決意】

今後も、今の気持ちをずっと持ち続けて、さらにスキルアップして活動していきたいと思っています。そして、幅広い年代層の方たちと一緒にかかわって、与えられた時間を健康で社会のため、自分のために楽しみながら学習を重ねて自分自身を高めていきたいと思っています。常に相手から学ばせてもらっているということをおき、自分に出来ることがあればいつでも力を貸しますよ！との思いを持って、自分の身の丈に合った、自分の身体に合わせたボランティアを無理せず（無理をすると長く続けられないと思うので）細く長く続けていきたいと思っています。

また、続けるためには家族や職場の理解がとても大切である、ということも今までボランティアにかかわってきて強く感じています。

私は、今の勤務先（NPO法人だいもんスポーツクラブ）の方たちの大きな理解と家族の協力のおかげでボランティアに関わらせていただいていることに感謝の念でいっぱいです。私のように、職場の大きな理解の下にボランティアに関わる人がたくさん増えるといいなあ・・・と常に思っています。

“何事をするにも自ら楽しんでや”をモットーに、誰からも相談される
「地域のおばさん？おばあさん」でありたいと思っています。

Hさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」を終えるにあたって

本セミナー最終報告会を終了し、セミナー全体を通して振り返ってみますと、はつらつ特別講演会（6月）の参加から始まって、基礎セミナー5回、プレ研修1回、コース別セミナー3回、はつらつリーダー研修会での発表、中間報告会、最終報告会と全てのセミナープログラムに出席することができました。

本セミナー受講理由を再度思いおこしてみると、

- ①人との出会い、交流を通して学び続けたい
 - ②今日までの社会貢献活動等で身につけた能力に、さらに新たな知識、ノウハウを吸収させたい
 - ③自らがリーダーとしての担い手にふさわしい資質を学ぶ
- とのおおよそ3つの理由を掲げてのぞんできました。

主な成果としては、

- ①参加者個々の人生観、人間性にもとづく多様な思考及び行動パターンがあることを実感
- ②今日までボランティアに対する役割や意義等、あいまいなままで活動してきたが、セミナー受講によりそれが明確になった
- ③毎回出席したことにより、基礎、コース別セミナー、リーダー研修会、講演会、とそれぞれ個別の講師から全て講義を受けることができ、テーマ毎の内容はもちろん、特に団体サークルリーダーとしての活動を目指している私としては、各講師の自らの講座の進め方、出席者とのやりとりの仕方、テーマのまとめ方等、私自身、このような観点からも、見て、聞いて、観察する、という手法で学ばせていただきました。併せて、各講師の人柄、経歴等も参考になりました。

最終レポート作成にあたり、これまでの講座から得られたものは何だったか、今後どのように活用し、実践させていくべきか見直し検証しているところです。

ここで個々の研修の中でリーダー研修会を取り上げてみたいと思います。

現在、県消費生活係より消費生活アドバイザーの委嘱をうけその任にあることから、個々の生活に身近な課題である消費生活分野にて、この機会を通じPRすることは有意義であるとの認識で取り上げたわけです。

アドバイザーの任務、消費生活啓発講座のねらい、意義等に比較的時間をとりわかりやすく解説できたと思っています。併せて、私個人の自己紹介をおりこみながら、今回のアドバイザーにつこうと考えた経緯、今日まで取り組んできた社会貢献活動の一端の紹介、ボランティア活動等、社会学習に今後も参画し学びたいと考えるその意図等、伝えることができました。

12のパワーポイント画面を構成し、話し言葉を考案するのに、多分の時間がさかれ大変勉強になったと同時に、今後の活動の教訓にしていきたいと考えています。

自己紹介の中で、今後の活動の領域分野として消費生活分野のみならず併せて4つのテーマを設けております（障害福祉、人権、学校教育）のでこれはいずれも今日まで、ボランティアとして深く関わった経験があったり行政機関が設定した研修を受講してきた、あるいは任命証をうけてっている等の体験をしているものであり、サークルリーダーとしての役割を中心にすえながらも並行的に取り組んでまいりたいと思っています。

なお、発表時間が20分と指定されていたが、20分に合わせるべき余裕持ったの事前準備が不十分であった為、発表が意外に早く終了してしまっただけで、伝えたい要点、必要事項はほぼもれなくまとめていたと思っており、内容毎にメリハリをつけた工夫が足りなかったと感じております。

今年度前半の予定として、6月までに消費生活啓発講座開催のための準備も進行中ではありましたが、家族の病気治療が長引き、自らもこれに相当の時間が費やされることになり、開催は延期になっています。具体的実践活動ができず、報告できなかったことは残念です。

引き続き、各セミナー及び報告会の中で常に頭に入れておかなければならないと認識している事項、体験談についてふれてみたいと思います。

まず、ボランティアの役割のところ、リーダーの条件について学んだが、何と9つもの要素があり、どれもこれも加味して実践できるかどうかは、日々の生活の中で常に意識する習慣を養っておくことが必要であろう。

7月26日の中間報告会では、記録し発表するという役割を担ったが事前に発表者の資料が手元にあるのとなないのでは全然まとめ方が違っていたと思う。資料がない場合は、発表内容の選択と把握が難しく、必要事項が記述できないままに発表が終了してしまう場合も往々にあると推測できる。

9月27日の最終報告会では司会進行役を担ったが、これについては成果のところでもとりあげましたが、基礎、コース別セミナーでの各講師の方々の講座の進行、運営、話の内容等、自分なりに意識して吸収するよう努めたこと、過去の男女共同参画講座その他様々な講座、セミナー等への参加を通して、見て、聞いたことで学んだ蓄積があり、自分なりに司会進行役はこうあるべきという考えを持っていたことで、特段難しいこと

ではありませんでした。そして講師の柳原先生より、私の任務についてよい評価もいただだけ、よかったですと思いました。

2日間の日程を通し、課題発表できなかった分、それぞれ別個の役割を担うことができ、よい経験を積むことができました。

学びのリーダー育成セミナーを振り返り、約1年4ヶ月でこれほど多くの講師の方々より講座を受講でき、又、カレッジ担当職員の方にも何かとご配慮もいただき感謝しております。どうぞ今後もよろしくをお願いします。

Hさん：「最終レポート」

平成19年6月下旬から始まった『はつらつ学びのリーダー育成セミナー』は受講者全員（約40名）を対象に①基礎セミナーを5回シリーズで、②コース別セミナーとして私は「屋内系団体サークルコース」を希望していましたので3回シリーズで聴講。

私にとって、このセミナーを受講した目的は「サークル運営のノウハウを知りたい」でした。今まで、私なりに幾つかのサークルを作り運営してきましたが、ここに来て加齢のせいでもありますが、やはり年齢的格差が口に出しては言わないが、その態度で伺い知る事があります。そんな時、第6回目からの富山社会人大楽塾代表の柳原正年講師による「サークル作りのノウハウ教えます」が始まりました。その講義の中で特に「5つのルナ」の約束事が大切であるということが印象に残りました。小生にも初めての言葉で今までは自分なりに「ほう（報告）・れん（連絡）・そう（相談）」を約束事として皆さんに伝えながら活動をしていましたが、グループの皆さんもこの「5つのルナ」をモチーフにしての研修会の発表の内容に取り上げていたと記憶しています。

* 「皿回しサークル作りの提案と準備」

先ず、皿まわしサークルの作り方と題して資料を基に話があり、次いで、講師自らが皿を回して見せた。それも簡単に回して見せた為、「なーんだ案外簡単に回せるじゃないか」と受講者全員がそう思ったに違いない。しかし、受講者が順番に回そうと一生懸命にやってみたが、なかなか回らない。残念ながら落としてばかりで結局9人の受講者全員誰一人として回せなかった。皆顔を見合わせ苦笑いになってしまった。そこで小生、間髪入れずに手を挙げ提案してみた。「我々で皿まわしサークルを作ろう。今なら全員回せなかったから、ゼロからのスタートができる」と。一瞬静まり返ったが、その内、1人、2人と手を挙げ、結局5人のメンバーが賛同の意を表してくれた。しかし、残念ながら終了の時間となったので今日は顔合わせ確認のみとし次回のセミナー開始1時間前に1階ロビーに集合することにしてその日は別れた。

・11月17日（土）午後1時（第7回セミナー開始1時間前）

教文1階ロビーには定刻1時に予定通り全員が笑顔で集まった。有難い事だと感謝。予め用意しておいた資料に氏名や連絡用の電話番号等を記入して頂き、それをコピーして皆さんに配布し、提案者としての自分のサークル作りの考え方を伝え、次回までに検討願う事として、セミナー会場へと移動した。第7回目のセミナーは小生に司会・進行の指示があり、前回に引き続き柳原正年講師による、前半は「組織の運営・存続・拡大の課題と対応について」の講義がありスムーズに運んだが、後半の始まる前に事務局より、次回（12月15日）の各自の取り組み発表会の事で説明があったが、事務局側と一部の受講者の間に解釈のズレが生じ、室内が騒然となり、その場は

何とか収まる事が出来たけど、もう少し早くからその旨を全員に周知徹底するべきであったと思う。こういった事が混乱のもととなる事を今後の反省材料として記憶しておくべきであると主催者側に強く求めます。

しかし「皿まわしサークル」のメンバーには何ら揺るぎが無かった事に安堵しました。

* 「皿まわしサークル」の今後の予定

12月1日(土)午後2時～第1回世話人会 教文1階ロビーにて

12月15日(土)午後1時～第2回世話人会 教文1階ロビーにて

平成20年1月16日(水)に発表式を行えるよう、お互いに努力しよう一致。

「平成年1月11日(金)午前中に」

KNBテレビより「皿まわしサークル」への取材あり。(県民カレッジより依頼)

射水市のDさんより連絡あり、突然の事でもあったが、取り合えずKさんの車でDさん宅へと直行した。既にKNBの取材班が到着しており、早速インタビューが始まったが、皆さん緊張からか、なかなか皿が回らない。むしろ、佐藤アナの方が上手く皿が回って大笑いとなり、その事で緊張が解け我々も順次皿が回った。

さすが、ベテランアナで「皿まわしも難しいものですね」とお茶を濁しながら約15分程で取材は終了した。

この放送は1月26日(土)午前9時30分～「生涯学習の奨め」のテーマで放映。まだ、正式に発表式も行っていない時期でもあり、若干は困惑もしたが、PRの為と思えばこれも止むを得ずか・・・。

【皿まわし喜楽塾】誕生

平成20年度の新年を迎え、「皿まわしサークル」の発表式

*日 時：1月16日(水)午後1時～

*会 場：駅前C i Cビル15階「松や」にて(昼食会形式で)

*会 費：1人 2000円(乾杯用お銚子付き)

決定事項

*サークル名：【皿まわし喜楽塾】と正式に決定

*例会日時：月1回 第3土曜日午後2時より2時間

*例会会場：駅前C i Cビル3階 市民交流館「音楽室」に決定(借用済)

*会 費：年間3000円とし、半年毎に2回払い

発表式終了後は、駅北の地下道チンドン広場にて、初皿まわし演技披露を行った。

《2月例会》初めての例会

内 容：1.皿まわし実演(レッスン)

2.バルーンアート作り(自遊塾バルーン教室の上杉さんの指導を得る)

3.南京玉すだれ演技披露(Tさんご夫妻による演技)

Tさん2月度より入会。

《はつらつ学びのリーダー研修会》

*日 時：3月1日(土)午前9時～午後4時30分

*会 場：サンシップとやま

*対 象：育成セミナー受講生、ボランティア指導者・関係者
生涯学習関係者・公民館関係者

*活動発表：講師志望者(K)15名 小生の発表会場(705号室)
(セミナー受講者)サークルリーダー(D)9名
テーマ：「皿まわし喜楽塾」誕生

*発表会場：6部屋に分け、発表は1人20分以内を原則

「県民カレッジ設立20周年記念フェスティバル『学遊祭』8月30日(土)午前」

本年度(4月度)より新規加入した「富山地区生涯学習団体協議会」より
ステージ演技発表に出演を果たす。出入り10分間の出演。

*演目：皿まわし演技、南京玉すだれ、バルーンアート(赤とんぼ)
4コマ映像映写

*結果：失敗もあったが、初めての事でもあり、これをバネに今後とも頑張ろう。

*尚、映像作成については、4月度より入会のTさんに依頼しパワーポイントを作成
して頂いたもので、学遊祭始まって以来の演技と映像を両立させた舞台でもありま
した。Tさんは小生にとって信頼のおける友人であり、Kさん、Dさん、Tさん達
は良きリーダーであり、最良の仲間であります。

【今後の活動予定】

当初の目標は「学遊祭」への出演でした。皆さんと心を一つにして無事クリア出来
ました事に感謝しています。また、側面的にご理解とご協力を頂いた県民カレッジの
スタッフや塾生のご家族の方々等、全ての皆さんに御礼申し上げます。

さて、こういったサークル活動は、間髪入れずに次の目標を持つ事が大切であると
考えます。暫くは、今までの活動内容を反省する事から・・・何が悪くて、何が良
かったのか、失敗を恐れず、それをバネに決して無理をせず、無駄を無くし、柔軟な
発想で次を考えようと思います。

先日、駅北のアーバンプレイス前でのオペラ「ラ・ボエーム」の前夜祭で、大道芸
のアートフェスティバルの3,4人の芸人のパフォーマンスを見ました。ジャグリン
グを中心にバルーンアート等も取り入れ、お客様を大事にして大いに喜んで貰って
いました。そういった雰囲気作りが大切なのだと痛感しました。

来年度からは、そういった意味で、社会に還元したいという気持ちを第一と考え保
育所や各校区の健全育成会や福祉施設等への訪問活動も計画したいと考えている。制
約もあると思うが、一つ一つゆっくりと無理をせずに取り組みたいと希望をもって。

【総括】

『はつらつ学びのリーダー育成セミナー』よりデビューした「皿まわし喜楽塾」
は、最初の提案した時点では、学遊祭(例年では10月下旬)までの期間限定のサーク
ル作りと考えていたが、皆さん方の熱意を見て考え直す事にしました。

特に今年は20周年記念フェスティバルと記念すべき年でもあり、「石の上にも3
年」と諺にもあるように、講義で教わった3年間を1サイクルと考え、向こう3年は
活動し、その間に後継者を育てる等、頑張っていこうと思います。

幸いにも当初の目標でもあった、学遊祭での演技はステージへ立つのも初めてという人もいて多少の失敗もありましたが（今年の場合、いつもと違い客席で通常の倍位の観客が見入っていた）これも経験の内と考え、この事をバネに研鑽を積み次回への足掛かりにしたいと思います。

【提 案】

最終レポート提出と一緒に顔写真の提出も要請されていますが、小生としては「はつらつ特別講演会」での桜美林大学・瀬沼克彰教授の講演で、シニアでも『名刺』を持ちなさい、との進言があり、県認定の「学びのリーダー」と記した名刺を渡す事によって、よりアピールする事ができ「カッコ良い」のではないかと、という発言もありました。最初は若干の抵抗感もありましたが、それも1つの方法であると思いました。

仮に証明書のような物を相手に見せても、その場だけで直ぐに忘れられてしまい、後に残らないと思います。その点、名刺を渡す事によって、後日何かあっても連絡が取れ易くなり、多方面にもPRができ、より有効になると思います。

Mさん：「楽しい読みきかせと皿まわし」

はじめに、自分はコースを間違えて選んだことで、新しい学びができたことに、今は感謝している。正直に言えばこの講座名を目にしたとき、1年半という長期間をかけて生涯学習の推進役となりうる人の育成を目指すセミナーであるのに、自分勝手に解釈して、富山県内のボランティア活動の実態や心構えなど学びたいという願いから、深く考えずに応募した。更に、特技もない自分が、3つのコースから、具体的に団体サークルを立ち上げようと考えている人たちのためのコースを選んだことで、随分と見当違いだったことはまもなく思い知らされた。19年4月には、長い勤務からほぼ解放されて、地域の中学校でボランティア活動を始めたときで、何か参考になるだろうと思って参加した。

学習したことの概要について

1．基礎セミナー ②③④（①は欠席）

- ・自分も県生涯学習インストラクターの会員であるので、種谷祐治氏のお話を聞いて、過去の学習を思い起こし、生涯学習の意義を再確認することができた。
- ・村上和子氏の、謙虚で、意欲的で、心から活動を楽しみ、苦勞も楽しんでおられる様子に、ボランティアをする人の心構えを見せられた思いがした。
- ・コミュニケーション技法では、笑顔で接することや相手を尊重し、肯定的に受け入れることの大切さを教わった。自分には難しいことだが、心がけようと思った。
- ・自己成長エコグラムによる自己分析で、自分を高めようと思う気持ちが、自分には、思いの他、低いのに驚かされた。しかし、二律背反で、ひたむきでないこのいい加減さがよいこともあるのではないかと解釈した。

2．基礎セミナー ⑤「団体サークルコース」で「とやま語りの会」を实地見学

- ・奥井悦子氏を中心に20数名の人が集い、絵本の読みきかせ、劇、腹話術、紙芝居、マジック、手遊びなど、多彩な活動を定期的に行われていることを知った。リーダーの意欲やご苦勞、会員個々の熱意と学習意欲、協調性など、自分には入れない感じがしたが、会員と一緒に本読みや発声をしたり、絵本を読んでもらったりして、気持ちが優しくなり、元氣をもらった2時間だった。实地見学をさせてもらったことが気持ちを

新たにした。

3. コース別セミナー ⑥⑦⑧

- ・ボランティアサークルの発足に向けて、柳原正年氏からのサークルの作り方の手順をしっかりと教えられた。会則、役割、会場、会費、広報等、具体的だった。豊かな余暇生活を送るために、社交と活動と学習の場を備えたサークルを立ち上げるようになった。自分も急遽イメージをふくらませ、苦しくはあったが、少しでも自分にできそうなサークル作りを模索した。
- ・「楽しい読みきかせと皿まわし」というタイトルを決め、立ち上げの理由と活動内容を発表した。在職中に絵本の読みきかせに偶然立ち会い、なんと面白いものかと、非常に感動した記憶があった。更に、皿まわしの意外性は柳原氏から教えてもらったもので、この2つを組み合わせてみようと考えた。皿まわしを練習しようという仲間もそろった。不器用な自分は、練習を重ね、このときから3ヶ月を経て、ようやくまわせるようになった。絵本については、市立図書館の「とやまおはなしの会」にしばらく入れてもらうことにした。ここで、絵本の読みきかせとストーリーテリングをするすばらしい仲間に出会うことができた。

4. はつらつリーダー研修会(20/3/1)

- ・瀬沼克彰氏の基調講演、加藤利雄氏の事例発表、パネルディスカッション等を通して、中心になって活動を推進されている人たちのご苦労がよくわかった。すでに、限られた予算の中で、行政と民間との協力による生涯学習がどのように実践されていくのが望ましいのか、多くの問題点の指摘があった。
- ・発足して20年になる富山県生涯学習団体協議会では、80歳代の人でも世話役として活躍しておられること、また、自遊塾の塾生から毎年県民教授へとひとり立ちしていく人がおられることを知って感心させられた。
- ・自分は、今、富山市民大学で2講座を、低料金で学び楽しんでいるが、市民学習センターと各公民館の2種類の機関で講座が運営されていること等、富山市の説明でわかった。
- ・午後からは、市町村生涯学習担当者などを交えて、各自20分の実践発表と15分の合評会があって、皆さんのすばらしい取り組みを聞くことができた。
- ・自分も「楽しい読みきかせと皿まわし」ということで、皿まわしの実演はできなかったが、何度も練習した子どもの絵本「しゅっぱつしんこう」(4歳)を、元気よく？読んだ。まだまだ未熟だったが、懐かしい列車の絵を楽しんでもらえたのか、読み方に対する批評が活発だった。その中で、絵本と絵本の間皿まわしや手遊びを入れれば、子ども達は喜ぶのではないかという貴重なご意見をいただいた。これは是非生かしていきたいと思った。

5. 学んだことを取り入れた自分の実践(7月の中間発表で話した活動は、現在も続いている。最終回セミナーは仕事の都合で欠席する。)

①地域の中学校で

- ・ボランティア(教室へ入れない生徒の学習指導や話し相手)として、週1回通う地域の中学校では、「皿まわし」も「読み聞かせ」も実施している。
- ・この部屋にいる生徒達にとって、いつも同じ室内で、数人の教師との学習や自習が多いので、どうしても生活にメリハリが無い。特に身体を動かす活動が少ない。そ

の点、皿まわしは、休憩時にも、何人かで楽しめる。現在、皿は2組あって、うまくできたときの達成感は大きいようである。皿の道具をもってきてくれるようにと頼む生徒もいる。時々、お手玉等も一緒にやっている。

- ・絵本は、テストの終わった後など、くつろいでいる時に楽しんでもらう。無口な生徒との会話のきっかけにもなる。いずれも、日常を少し変えて楽しむ機会にしたい。

②放課後の子ども教室（市の健全育成事業）で

- ・学期に一度あるお楽しみ会で、「皿まわし」も「読みきかせ」も実施してみたいと思っていたが、行事の日が、自分の予定日とあわず、ほとんど実施できないことがわかった。
- ・そこで平日を利用して、希望する数人の子ども達に、何度か、絵本を読んで聞かせた。放課後のこの部屋では、みんな思い思いの活動をしている。しかし、遊び疲れてちょっと時間を持て余している子ども達に声をかけると、1～2年生は読んで欲しいと希望する。
- ・絵本は自分の私物で、自分でも面白いと思うものを選んでいく。子ども達も夢中になるようだ。だが、部屋には70人以上の児童が集まることも多く、静かな環境で聞き入るといった雰囲気ではない。
- ・皿まわしは、子ども達には興味があった。広いスペースができる時に（終了近く、子どもの人数も少なくなった時間）実施してみた。子ども達には難しいようだったが、珍しさも手伝って、交代して使い、一生懸命だった。もっと短い棒を用意してやりたい。

このセミナーから得たもの

- ・会を立ち上げはしなかったけれど、そのイメージを作りあげたことによって、受け身で講義を聞くだけの一方通行に終わらず、実践しようという気持ちで考え続けることができたのは、自分の力になっている。その意味でもこの企画には感謝したい。
- ・「とやまおはなしの会」や「皿まわしの会」等で、自分の学習の範囲を広げることができた。今後何かを学びたいと思ったときに、どのような組織や会があるのか、その方法を知ることができてよかった。
- ・講師の先生方をはじめ、新しい仲間との交流を通して、広く社会貢献されている人たちに接することができ、感動した。
- ・現在、もと中学校教員である自分は、地域の中学校を、週1回は訪問し、4時間ほど勉強したり、おしゃべりしたりしている。無理せず、できれば長く続けたいと思っている。古巣に帰ったようで楽しい。今は教室へ入れない子ども達だが、成長したいと願うエネルギーをもっており、それを信じて取り組んでいる。少しでも役に立てればと思っている。部屋所属の先生方はとても熱心で、一生懸命である。子ども達の心が和らぐように、絵本の読みきかせや皿まわし、その他できることを工夫しながら、今後も自分らしい活動をしていきたい。有り難うございました。

Mさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」を終えて

親と子の支援活動をしている中で、今後に役立つと思い応募しました。

研修・実習の中で、サークルを続けることの難しさや課題そして一日他のサークルへ研修に寄せてもらった際もやはり同じ悩みや課題を話し合っておられました。よく、親支援の言葉の中で「他の人も同じだよ」なんて言うものの、自分自身も実際共感できる言葉を聞いて、ほっとして長く続けているところも同じだと思えたのが、気持ちを切り替えて“がんばろう”とステップになりました。また、講義の書記を任された日がちょうどサークルを継続する為のノウハウを学び、鮮明に記憶に残っています。他のサークル見学と書記も初体験でしたが経験させていただいて良かったと思いました。

自身の活動としては、小学校相談員（家庭教育アドバイザー）・読み聞かせ・学童保育指導員・とやま学童ほいく指導員の会代表と家庭教育婦中子育てサポーター「おひさま」の出入り自由なサロンを週一回開催し、おひさまのメンバーが実行委員で婦中町時代から「三歳親子やんちゃ村」合併後は、「とやま子育て自然体験活動事業」として通算8年です。多忙な日々ですが遣り甲斐もあります。

一泊二日の自然体験では、一家族に一人のボランティアが付きます。ボランティアの学生は、未就学園児の兄弟をメインに見守り、夜は両親が夜なべ談義へ参加の為、子どもたちを遊ばせてもらいます。なるべく未就学園児に頑張ってもらって体験体感してもらい親も子も自然体験を通してファミリーに家族のあり方や子育てについて考える機会を提供しています。一昨年までは立山少年自然の家で沢登りの体験は、感動が多かったのですが、昨年からは近くで再度ファミリーで出かけやすい場所として呉羽少年自然の家でザリガニ釣りやターザンロープへのチャレンジ等大人は、子ども時代を想いだし振り返り、子どもたちはドキドキ感が味わえる親・子共感型へ。

夜は講師から「子育て」について学びパパママ夜なべ談義では、お互いの子育ての悩みや夫婦それぞれの立場で話し合えてどこの家庭も同じだなあ？と感じてもらえる場です。“人の話を聴く”という事の大切さを実感するのは、次の日です。なんとなく前日とは関わり方に変化がでてきます。特に二日目のピザ作りは、お父さんお母さんの出番も多く力や知恵もいるのです。ダンボール釜戸を作成し、ピザの粉を混ぜてこねて叩いて、コネコネ。子どもも大人も協力しないと食べられません。保護者からは参加できて良かったとの声をいただきます。毎年毎年打ち合わせはしても当日にならないと分から

【活動の目的】
1. 未就学児童の兄弟をメインに見守り、夜は両親が夜なべ談義へ参加の為、子どもたちを遊ばせてもらいます。
2. なるべく未就学児童に頑張ってもらって体験体感してもらい親も子も自然体験を通してファミリーに家族のあり方や子育てについて考える機会を提供しています。

【活動の目的】
1. 親子で協力してピザ作りをする。
2. 親子で協力してピザ作りをする。
3. 親子で協力してピザ作りをする。

【活動の目的】
1. 親子で協力して自然体験をする。
2. 親子で協力して自然体験をする。
3. 親子で協力して自然体験をする。

ない事も出てきますが地域がつながるためにも今後も続けたいと思います。私自身「継続は力なり」を信じて様々な形で親・子支援を継続することで次世代の人たちも巻き込めればいいのかと仲間を増やせればと思っています。

長い、はつらつ学びのリーダー研修の中で発表もさせていただきまして、ありがとうございました。

Yさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナーで得たもの」

1．経緯

60歳を過ぎた自分には、現在、仕事を持っているが、近い将来、如何に生きがいを見つけると共に、どの様に生き方をすべきなのか、自問自答をしていた。「ワインやチーズの様な熟成された人生を目指し、人の為に自分ができる事は何か？」と、格好良く話してはいるが、縦横のしがらみの企業社会から外れ、富山県立大学の産学・教育コーディネーターを仕事としている自分に、「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」の募集は必要不可欠と感じ、案内に飛びついた。

2．受入れ態勢の不足

今回のリーダー育成を受けて自分は何を目指すのか、これからの人のため、自分に何が出来るか、具体的活動テーマと目的もたない自分には、セミナーの受講のまずさを痛感させられた。まったく漠然として参加をしていた。

今年に入り、父親の死亡、仕事範囲の拡大、自治会活動の対応など、従来とは異なった行動範囲に振り回されている現在、目指すサークルを明確にし、改めて今回の講座を受講したいと考えている。これが今回の結論である。

3．知識不足と関連性不足

ひとつひとつの講座に出てくる内容は解っているが、改めて今回のセミナーで聞き、知識のみ理解では何もならない事も体験した。実活動されている高年齢グループ（富山「城」の会）のリーダーの動き、それぞれが自分の役割を十二分にこなして、取りまとめている姿は、コミュニケーション、他人の理解、リーダーとしての意識、ボランティア活動の考えなど、知る機会を得た。実際行動されている高年齢者のサークルメンバーは70歳以上が多いが、生き生きとされている。年齢を感じさせないグループで、役割分担をしながら能動的に行動しているリーダーの数人からは、高年齢者に対する意識、ボランティアの意識も改めて気づかされた。

このサークル見学一日目で、リーダーと意気投合し、入会する事にした。このリーダーから学べるものが有ると思われたからである。

仕事として産学連携、地域貢献、コーディネーターを行っている自分に不足しているものも改めて発見できた。同時に、時間不足を理由に、地域デビューまでの繋がっていない自分を発見した。好むと好まざるとに関わらず、これからの自分が出来る地域との関わり、地域貢献を考えた自分を目指した日々を、考えたいものである。

4．今回の企画に感謝

私の周辺には、退職した団塊の仲間も多い。働くことに感謝をしているが、これからは今回の様なリーダー育成セミナーの必要性を感じる。但し、自分のテーマを明確にしてであるが。今回の受けたセミナーで今後の自分の方向性も、少しは見えた気がする。

「ワインやチーズの様な熟成された人生を目指し、そして、人の為に自分ができる事は

何かを明確にするためにも」。こうした企画に感謝をすると共に、後継者が育っていないとの話もあったが、現在、県の事業として推進されている方々、生涯学習・ボランティア活動の先覚者に、感謝をしたいし、自分の必ず再セミナーに参加し、また、セミナーを生かして地域デビューをしたい、と改めて感じている。

それぞれのセミナーでの感じた事項（ノートメモより）・・・基礎セミナーでは、

第1回では、生涯学習の誕生から今後のあり方まで、

リラックスには、自分の態度と自然性

出会い、自分と他人の紹介...聞き手、相手への態度・姿勢・目・手動作・

共同作業、自分と相手への言葉・表情・動作の必要性

第2回では、ボランティアの役割

「人が集まる講座づくり」

・教える喜び、熱意・名称・話題づくり・最新情報の吸収、リーダーの条件

・仲間づくり（知る・語る・教える）

第3回では、コミュニケーション技法

コミュニケーションゲームから、関わりたいと思い、判りあう努力、言葉、（見る＝イメージ、聞く＝音、感じる＝身体感性）

肯定的感情と否定的感情...肯定的感情をまずは表す。

（よい仲間作り）相手の良い点、ほめる・笑い顔

第4回では、自己認識・他者理解

・ジョハリの窓...自分が気づいていない部分を知って自己を広める

〈自分が知っている〉	〈自分が知らない〉
開かれた窓	気づかない窓
隠された窓	未知の窓

・自己成長エコグラム...自己分析（自分の心の動きと機能）

第5回では、他の団体サークル見学

富山「城」同好会サークル訪問

・平均年齢70歳の方々が40名余り、年間行事予定に併せて行動。

それぞれが担当を受け持ち、助け合いながらコミュニケーションを図るグループリーダーは、全体を把握しながら意見聴取。

・屋外行事の「松本城と塩の道」に参加する事とする。

...現場での学習参加企画力は充分、リーダーの事前調査・専門知識は充分、マトメと吸引力最高。タイムキーパーが必要か？会計処理、資料管理もなかなかのもの。

さすが表彰サークルと感心させられる。

第6回では、コース別セミナー

・「屋内系団体コース」を希望していたが「屋外系団体コース」に参加する。（富山「城」の同好会でから「松本城と塩の道」から、興味が出たのであえて参加）

この回から、少し疑問・不安を感じる。

- ・具体的テーマがないと、目標設定、企画ビジョンが定まらない。
(受講者に、何人か同様意見があった。帰りの3名で裏の喫茶店で意見交換)

- ・コースを立ち上げる事への意識不足
今回のリーダー育成の意味(本来の目的・趣旨)が取れていない自分

第7回では、コース別セミナー

- ・「屋外系団体コース」にて受講。テーマの持たない自分に、同じ受講皆さんから「皿まわし同好会」への誘いがあり、同様行動をとる事とする。
サークルの継続方法、運営のコツと拡大(会員・組織)について改めて確認。

企画型の自分には、対応可能であり、メンバーへの支援は時間の取れる範囲で支援。

第8回では、コース別セミナー

- ・プレゼンの実施・・・内容的に皆同じ、面白さに欠けるのでは...
個性がでるプレゼンが少ない(同一部屋での説明メンバーで...)と感じる。

別に、パソコンのパワーポイントがなくても良いが...

他のグループのプレゼンが聞けなかったことが残念?

「皿まわしサークル」6人グループの立ち上げ

共通テーマとしている仲間でサークルの立ち上げを行う。

練習の第三土曜日は、私にとって他の仕事(講師)とのかみ合いがあり出席は難しい。

...一応断りの依頼をするが、自分勝手では問題あり...

総会参加。途中で中座

- ・年配者、女性、時間がうまく取れているが、今の自分は時間が取れにくい。

リーダー研修会・・・20年3月1日

地域づくりのために私たちができること

社会への参加、他の団体のモデルに学ぶ。

事例説明・・・スキー場の跡地利用

夢の継続、実験と支援が育つ、周辺の環境も育って来る。

ディスカッション・・・地域に溶け込んだリーダーたちの行動について学ぶ。

後継者不足、高齢化、ボランティアの楽しさ

富山型生涯学習システム「自遊塾」

市民学習センターのサテライト講座 などについて

活動発表会

市町村の生涯学習担当へ解説予定講座活動について、プレゼンを行う。

たいした質問がない、この方たちの立場は...感じられないのは自分だけか?

内容が乏しいからか、本当に誘いはあるのか

技術向上が必要不可欠

計画的スケジュールが必要。

活動発表会のタイミング・・・どうにか皿はまわるが・・・

幼稚園 老人ホーム

計画性、バランス、技術レベルが不可欠。

(3) 野外系コース受講者

Tさん：「はつらつ学びのリーダーセミナーを受講して」

私は、自分の3人の子育て経験や、ガールスカウトリーダーとして活動していることから、旧婦中町が始めた「子育てサポーター」になりました。10人ほどの仲間と一緒に、誰でも寄っていける子育てサロンの運営や、子育てに関する研修会などを開き、子育てをしているお父さんお母さん、お孫さんを預かっているおじいちゃんおばあちゃんの助けになるよう活動してきました。

そんな中で、このセミナー開設のお話を聞き、サポーター活動の発展充実に役立つのではないかと思い、受講させていただきました。

受講して、さまざまな方と出会いました。研修内容もさることながら、この「出会い」が心に残っています。

受講生の方々は、私よりも長く人生経験を積まれた方がとても多く、これまで歩いてこられた人生をほんの少しですが聞かせて頂いたりしました。仕事や趣味などに力を注いでこられて、これからさらに社会に役立つことをしたいと研修を受けておられる姿に「すごいなあ」と思いました。人との出会いは、少なからず心に何か残ると思います。自分は、自分と出会った人の心に何を残しているのか、考えるようになりました。

私は受講途中で仕事を始め、なんとか修了できたものの、肝心の子育てサポーターの活動にはなかなか参加できなくなってしまいました。それでも、このセミナーで学んだことはサポーター活動だけでなく、仕事にも、これからの人生にも役立つと思っています。

Hさん：「イキイキ富山の体力づくり（入門）」

1、これ迄の研修内容

2007年

6月29日（金）オリエンテーション，富山県の生涯学習について（教育文化会館）

7月13日（金）グループカウンターによる交流，生涯学習ボランティアの役割

（欠席：後日講義資料受領自習）

瀬沼先生著書3冊で自学自習

香川先生著書1冊で自学自習

8月24日（金）ほほえみスマイルアップ（教育文化会館）

9月7日（金）自己認識，他人認識（教育文化会館）

9月15日（土）プレ研修（富山の名水探険について・教育文化会館）

10月6日（土）講座企画立案，学習サークルの発足に向けて（教育文化会館）

10月14日（日）第9交響曲・歓喜の夕べ合唱団結団式（市民芸術創造センター）

12/25迄練習（11回/20回出席）

10月20日（土）県民カレッジ学遊祭・講演会（教育文化会館）

- 11月17日(土) 講座募集と運営, 学習サークルの課題と対応(教育文化会館)
- 12月15日(土) 各コースからの発表会(教育文化会館)
- 12月25日(火) 第9交響曲・歓喜の夕べ合唱団員として出演(オーバードホール)
(今回で出演23回目)

2008年

- 1月26日(土) NPO法人名水の会10周年記念総会(スクエア中野)
- 3月1日(土) ミニ活動体験発表, 研修会, 「明日に向かって宣言」する
(サンシップ富山)
- 4月7日(月) リラックスルーム視察(心の健康センター)
- 4月15日(火) スポーツトレーニングジム視察(国際健康プラザ)
- 4月21日(月) 雷鳥会総会出席(教育文化会館)
- 5月10日(土) 富山の名水を守る会講演, 食事, 名水探険
(サンシップ富山、福沢、上滝)
- 5月24日(土) 新緑イキイキ日帰り登山
(立山町尖山・立山山岳協会佐伯平蔵氏山頂講話)
- 5月25日(日) イキイキシニアラグビー定期戦出場(石川県能美市KRTvsL&B)
- 6月7日(土) 実践研修自遊塾「富山の名水を訪ねる」総括運営委員拝命
(教育文化会館)
- 6月21日(土) 実践研修自遊塾「富山の名水を訪ねる」(高岡方面7ヶ所)
- 6月28日(土) 富山ラグビー元年プロジェクト記念マッチ
(県総合陸上競技場 明治大vs同志社大)
- 6月30日(月) スポーツトレーニング施設視察
(健康科学専門学校・ウェルネズスポーツセンター)
- 7月5日(土) 実践研修自遊塾「富山の名水を訪ねる」(上市方面8ヶ所)
- 7月6日(日) 体の窓・目の健康講演(国際会議場)
- 7月9日(土) 実践研修自遊塾「富山の名水を訪ねる」(庄川方面5ヶ所)
- 7月20日(日) 生涯学習誌すこ〜れ, 人間学雑誌「致知」講読開始
- 7月26日(土) 育成セミナー, 活動中間発表会(教育文化会館)
- 8月2日(土) 実践研修自遊塾「富山の名水を訪ねる」(黒部方面8ヶ所)
- 8月23日(土) 実践研修自遊塾「富山の名水を訪ねる」(立山玉殿の湧水等探訪)
- 8月30日(土) 県民カレッジ20周年記念フェスティバル(教育文化会館)
- 8月31日(日) 実践研修自遊塾「富山の名水を訪ねる」
(記録係, いたち川名水群の検査・清掃)
- 9月6日(土) 実践研修自遊塾「富山の名水を訪ねる」(富山市方面5ヶ所)
- 9月12日(金) 体力づくりの神とあおく山勝三氏宅訪問(小松市)
記念誌2冊いただき特別講師快諾
- 9月20日(土) 実践研修自遊塾「富山の名水を訪ねる」(五箇山方面6ヶ所)
- 9月27日(土) 学びの育成セミナー発表会(教育文化会館)分科会司会
- 10月4日(金) 実践研修自遊塾「富山の名水を訪ねる」まとめ反省会
(教育文化会館)

2、実践活動を振り返って

(1) 成果

- ①自遊塾「富山の名水を訪ねる」で、良き師、良き友人に恵まれ、講座の運営について研修できた。
- ②体力づくりの講師の健康・体力について、目に見える成果が得られた。
- ③フルタイム勤務の中、10年分位の学習量をこなし、学習実践活動にはずみがついて来た。
- ④体力づくりに関連した知識の他に、講演会・セミナー研修・視察等を幅広く吸収出来た。
- ⑤生涯学習、ボランティア活動についての実例を学び、富山県の生涯学習のレベルの高さを理解出来た。
- ⑥有効に時間を使うようになり、生活も夜型から朝型になり朝の学習時間が増えた。(起床AM4:30)
- ⑦体力づくり借用ビデオ視聴による学習効果が大きく、専門トレーナーの教え方をもっと学びたい。
- ⑧体力づくりの師とあおぐ山勝三氏から久し振りに元気をもらい、ゲスト講師の依頼に快諾を得た。

(2) 課題

- ①人気講座の条件アンケートより。奥が深く手足を動かし達成感があり作品が残り魅力ある講師，発表の場あり，費用がリーズナブル，良い仲間が集まるとの事
- ②健康不安な人にどう答えるか、差別はいかんとするが？
- ③講座の協賛者、協力者探しが遅れている。
- ④莫大な図書、資料の整理整頓が遅れている。
- ⑤まだ笑顔でユーモアのある話が出てこない。落語家のようにうまく話せればと？
- ⑥手短に簡単なストーリーの組立をどうするか？
- ⑦健康情報のプライバシーをどう扱うか？
- ⑧経験に裏打ちされたど迫力で感動する実例をどうまとめるか？

(3) 工夫点

- ①知人受講者に予約してもらい講座運営の協力をお願いする。
- ②日頃の生活活動の中で手軽に出来る体力づくりのプログラムも考えたい。
- ③探究心のある受講者のためわかりやすい図書、ビデオを紹介したい。
- ④体力づくりに少しでも関係のある小話、エピソード等を準備し役に立つようにしたい。
- ⑤講座内容に、経験したラグビースクール・映画出演・春山スキーツアー・対トヨタ自工戦等の話も入れたい。
- ⑥体力づくりのビデオを多用し、講義の下手な分を少しでもカバーしたい。解説も場合により入れる。
- ⑦講義実技の理解度・おもしろ度等のアンケートを毎回とり、次回へ反映するようになりたい。
- ⑧ゲスト講師は、出来るだけ魅力のある人を番外編も含めて沢山呼びたい。
(昔の上司、仲間、先生、新聞記者)

(4) 改善点

- ①副教材の選定は、スポーツジムと違うものを準備し差別化を図りたい。
- ②受講者のニーズを常に把握し、出来るだけ皆でつくる体力づくりを考えたい。
- ③講義内容は総てICコーダーにとり、話し方の改善材料としたい。
- ④受講生、講師の体力データを測定し、講義と講義の間の自学自習もうながしたい。
- ⑤体験談等はA4版1枚位にまとめ、記念に残る資料として渡したい。
- ⑥役に立つ情報(雑学も含め)の収集を受講生からも募集したい。
(参画意識を呼ぶ)
- ⑦県外生活が長く失敗だらけの人生ですが、相談があれば乗りたいと思う。
- ⑧致知(人間学雑誌)等からのよい図書の紹介をし、希望があれば貸し出ししたい。

(5) 感想

- ①自遊塾「富山の名水を訪ねる」は、講座としては歴史、社会性がありどこへ出しても通用する立派な講座だと思います。課題①で述べた人気講座の条件を全部クリアしませんがだと思います。
- ②元上司の山勝三さんはQCの先生であり、凡人には出来ない体力づくりを数多く経験され、少しでも近づけたらとの思いでいます。経験に裏打ちされた説教は、人が感動し、気付き、アクションを起こすとの事。
- ③心配事も沢山ありますが、心配のみが物事を解決してくれない。気力、体力の充電と、お人好し・世話好きのボランティア精神の焼入直しをし、平常心で事に当たりたい。体力づくりのファミリーと各種スポーツにも将来ともに楽しみ、世界遺産めぐりの体力をつくり、海外の人達と友好が深められる事を夢見て、感想としたい。

3、今後の活動について

(1) 予定

- ①2008/10~2008/12
立ったままで歌い体力の必要な定例出演の第9合唱練習に出席するとともに、講座学習内容のレジュメ(指導要項)の作成及び実技の組立と練習を行う。
- ②2008/10~2009/4
ウォーキング、ジョギング、ロープジャンプ、クロスカントリースキー、スケート、ジムトレーニングで汗を流し、更に体を絞り込む。
- ③2009/3
県民カレッジ自遊塾Aタイプ「イキイキ富山の体力づくり」講座開設を申請する。
- ④2009/5~2009/10
県民カレッジ自遊塾Aタイプ「イキイキ富山の体力づくり」講座活動。
- ⑤ゲスト講座、番外編にも力を入れ、予定としては3~4回予定。

(2) 抱負

受講生の皆さんのそれぞれの個性に合った体力づくりの夢を提案していただき、その夢の具現化が図れるよう一緒に考えたい。又限られた時間を最大限に有効利用し、現状のレベルから手を伸ばせば届く目標を設け、到達したという喜びを与えた

い。ややもすると独断と偏見によって起こる体力づくりの押し売り講座だけはしない様にとっている。非常に物足りないという受講者はいないと思うが、顧客満足度を満たす為特別メニュー又は補講も視野に入れて考えたい。

体力づくり講座のマンネリ化防止としてのアクセントを持たせるため、例え話・とっておき情報等を必ず織り込むようにしたい。

あくまで講座ファミリーとして、楽しく和気あいあいのムードで学習し、データの上でよい結果が得られ「来てよかった！」と言われ出席率の高い講座をめざしたい。出席率は、人気講座のバロメーターの1つと言える。

(3) 展望

せっかく貴重な時間を使って講座を受講されるのだから、受講生・講師も含めて年代を超えた友達づくりの輪が出来、連帯感あふれた楽しいムードを演出したい。環境問題でゆれ動く社会情勢の中、スローフードの地産地消を基盤として、食生活、うまいもん探検情報、文化情報へと発信し、富山県の事を受講者にもっとよく知ってもらい体力づくりで身につけた気力体力を持った越中を自慢する会員が育てばと期待している。

(4) 決意

講座を開設するに当たって大事なことは、

- ①サービス精神、奉仕の精神を忘れぬ事
- ②我こそは講師であるという過剰な意識を持たぬ事
- ③自らが学習者でなければならない

一見無駄と思われる人間関係の中に、人として生きる証があるのではなかろうか。企業の合理性や効率性といった企業原理から離れた生活学習が、会社人間を社会人間に変えるものではないでしょうか。

沢山の皆様に貴重な時間御指導していただき、常に前向きな考えで対処したく感謝致しております。

最近百歳のTV番組を見て、百歳迄元気に世の中のためになる事を、微力ながら継続してやれるようここに決意したい。

【講師育成者自身の健康管理について】

モットー：無理は禁物。少しずつ階段を上るように継続して行う事が大事である。

2007 / 3 ~ 2008 / 3

体重が88kgとなりズボンがどれもキツくなり、伸縮型のものに変えた。ある筋から主食（御飯）半減減量に成功した話を聞いた。よい事はすぐ実行。その結果体重は80kg迄落ちた。

2008 / 2 / 25

育成セミナーのミニ活動発表（3 / 1）に向けて、「明日に向かって宣言」の原稿づくりをしていた時、末娘より衝撃的な一言があった。その内容は、『お父さん、体力づくりの講師がデブでメタボじゃ様にならんのでは？』ショック！！

2008 / 3 ~ 継続中

10年前に使っていた万歩計を捜し1万歩 / 日歩く事とし、勤務日の月～金曜日の不足する分は休日の土、日曜日にカバーするものとし、7万歩 / 週以上の目標をかかげ、現在継続中である。

2008 / 9 / 19 (金)

会社の健康診断で、「体重が減っているけどどこか具合の悪い処ないですか」と聞かれ「目下減量中です。」と答えた。

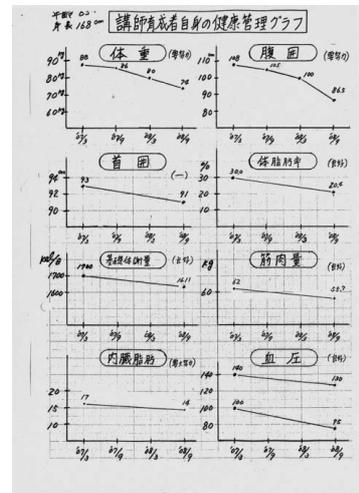
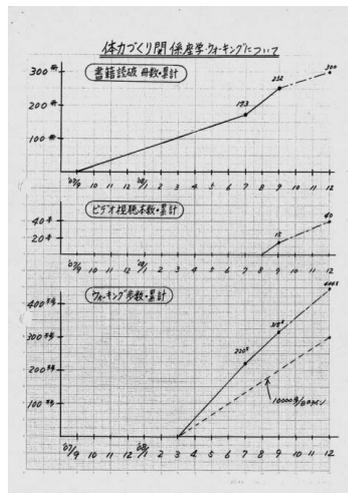
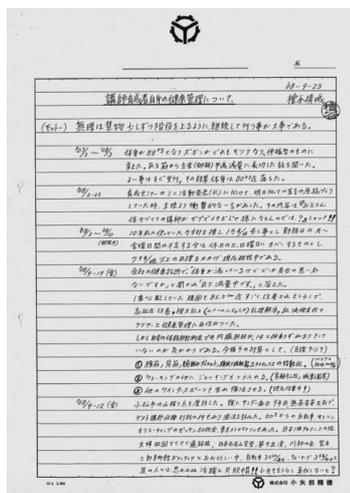
一番心配していた腹囲も86.5cm迄すごく改善されもう少して、高血圧改善、視力向上(0.7 1.5, 1.0)乱視解消、血液検査総てクリアーと健康管理に自信がついた。

しかし自宅の体脂肪計測定での内臓脂肪が、14と相変わらずあまり下がっていないのが気がかりである。今後その対策として(目標9以下)、

- ①腹筋、背筋、腕組みダイエット、腹囲り振動器Sライマックスの始動化(バスケの板坂100回/日)
- ②ウォーキングの他に、ジョギングもとり入れる。(常願寺公園、城東公園等)
- ③他のウインタースポーツも含め復活させる。(現在休業中!)

2008 / 9 / 12 (金)

小松市の山勝三氏を歴訪した。既にサンデー毎日9年目、無茶苦茶元気でゲスト講師依頼打診の件もあり現況を尋ねた。50才からの自転車、マラソン、オリエンテーリングのゼッケン50枚余、東京メトロマラソンもあった。日本1周チャリンコの旅、夫婦四国てくてく遍路旅、日本百名山完登、第9出演、川柳の会、宮本三郎美術館ボランティアと大忙しの中、自転車30Km/毎日、ウォーキング3万歩/毎日と、並の人とは思われぬ活躍に只脱帽!!小生ももう少し真似しないと?



Hさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナーを終えて」

(1) 研修内容

- ・ 1年半の長期にわたるセミナーで基礎セミナー(5回)コース別セミナー(3回)実施体験(1月~9月)、はつらつリーダー研修会等について学んできました。
- ・ セミナーを進めるにあたり、受講生が各自に受付・司会・記録等の運営業務を担当した。

- ・基礎セミナーは、「富山県の生涯学習を知ろう」「ボランティアの喜びを感じよう」「コミュニケーション技法を学ぼう」「自己認識・他者理解」「コース別研修に出かけよう」をテーマとし、受けるだけのセミナーでなくグループ討議・発表等も多く行われました。

「コース別研修に出かけよう」は、富山語りの会の定例会に参加し活動実態を学びました。

- ・コース別セミナーは、野外系リーダーコースを受講しました。
内容は、「講座企画・団体作り・講座運営」「講座の展開・組織の拡大等」「模擬講座の発表」というテーマで行われました。
- ・実施体験は、野外系自主講座開講の知識習得のため、「越中の山野草と温泉を楽しもう」を受講しました。
- ・はつらつリーダー研修会では、基調講演・事例発表があり、ミニ活動体験の発表も行いました。併せて市町村担当者との交歓会もありました。

(2) 実践活動を振り返っての成果や課題について

- ・自主講座開講の机上案【ブログで立山の自然に親しもう】を進めるにあたり、実施体験として「越中の山野草と温泉を楽しもう」を受講しました。
野外系の活動として、講座の企画・運営等の知識習得には、「越中の山野草と温泉を楽しもう」が最も適当な講座でした。
- ・実施体験による主な自主研修項目として

① 講座の企画力習得

- ・ 講座の目的、年間予定、各回の資料作り

② 講座の運営力習得

- ・ 坦務割り、事前現地調査、安全確保

③ 講座の講師としての役割

- ・ 企画書による適確な指導
- ・ 受講生の状態の確認

④ 目的達成のための実践力

- ・ 規則に従って行動しているか

以上により、4回の定例活動と富山県自然保護協会の外来種除去活動に参加し、研鑽した。

- ・ 成果と課題等

実施体験・研修により、下記事項について知識の習得が図られた。

- ① 講座の企画・運営について、知識の習得
- ② 講座の講師としての役割・指導方法、その他

課題は、屋外活動として、安全面・雨天時の対応等を検討していかなければならない。

(3) 今後の展望

- ・ セミナーの成果をふまえ、屋外系自主講座開講を検討して行きたい。
- ・ 具体的には、セミナーでもシミュレーションした、ブログと自然に親しむ活動の講座である。
- ・ 屋外は、あらゆる面から協力者の確保が必要で、確保できない現状では、既開講



講座と一緒に活動をお願いするものである。

- ・屋外系の既開講座「越中の山野草と温泉を楽しもう」のスタッフに入り、【越中の山野草に親しみブログで楽しもう！】の同時開催講座として開講したいものである。

(4) 3館ボランティアコース受講者

Oさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナー最終レポート」

はじめに

私たちが住んでいる社会情勢は大きく変化している。それらは、少子・高齢化の進展、労働人口の減少、団塊世代の大量退職等に見られると言われている。このような状況の下で地域の活力を高めていくには、社会全体で長年培った知識と経験の有効な活用を図ることが重要となってきたおり、ますますボランティア活動に参加することの意義が高まってきている。このために、一人ひとりが社会人となった早い段階からボランティア活動を含めた人生設計の準備と参加をすることが必要だと思われる。このような観点から、必要な知識、情報等を提供していただけるセミナーを受講できたことは、私の生涯学習にとっての大きな第一歩を踏み出したのではと思われる。今日、「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」を受講し学んだことを私のボランティア実践活動において大いに役立たせている。

それは、いきなり本題に突入しないこと、まずは、お互いの緊張をほぐすこと、これがなかなか難しい問題である。なぜならば、お互いに知らない者同士であるからである。と言って、ここを疎かにするとどれだけ素晴らしい知識を持っていても必ずしも相手に伝わらないし、むしろ雰囲気が悪くなり修正に気を取られ、肝心なところが抜け落ちて何を伝えたかったのか聴き手側が分からないうちに終了となり、お互いに失望感だけが残り次回の意欲がわいてこないことになる。出だしが上手くいくと受け手側がルールを引いてくれ、それに乗かって走るだけであるから、伝えたいことがスムーズに泉がわき出るように自然に浮かび上がってくる。後は、暴走と脱線をしないように、この問題に関しては後で述べることにする。

それまでは、最初のコミュニケーションを取らず俺の話を聞けとの態度で臨み、何れも先に述べたとおり失敗に終わっていた。受講してこのことに気付かされ現在は技法を学ぶことに専念している。学ぶとは誰が最初に言ったのが分からないが、実にうまいことを言っている。それは、「まねること」であり「技法を盗むことである」と。

たとえば、講演を聞く視点が変わってきている。いままでは、単にこのような世界もあるのかと漠然と聞いていたが、今はむしろ出だしに注目をしている。達人になればなるほど実に最初の一言、自己紹介で場を和ませ講演内容に引きずり込む巧みな一言を発している。この言葉が枕詞になって講演内容が次から次へと繋がって行くのに驚かされる。暴走と脱線の問題ですが、達人者は上手に休憩を入れ、問題を出したり、アンケート調査をしたり、関連エピソードを述べたり等、多彩に挿入してお互いに分散してゆく集中度を再度高め、話の流れをチェックし本流に戻している。それに加えて聴衆者への謝辞、聴衆者への郷土の思い、愛着、誇り、文化等を織り交ぜて聴衆と一体に成ったまま講演を終えている。これに少しでも近づけばとセミナーで学んだことを基礎にして、

とやま森林サポーター、富山県フォレストリーダー、県民公園太閤山ランドガイドボランティア、富山県立山博物館ボランティア、富山県地球温暖化防止活動推進員をしている。

この中で、今、最優先順位に位置付けている、富山県フォレストリーダー（参加者の森づくりに対する意識の高揚に繋げることを目的とする）事業のうち、「森の寺小屋」活動を紹介いたしたいと思う。

開催内容

1. 出前講座

森林の役割など、森林・林業に関する基礎的知識を培うことを目的とした講義。
（地球温暖化に果たす森林の役割、温暖化を少しでも阻止するために私たちができること、森林資源の働きや、森林保護の様子について、里山の役割、森林の恵み、等のテーマ依頼が多い。）

パワーポイントもしくは、実物、あるいは手振り身振りをを用いて、学校、自治会、市長村、県、または森づくりに関心のある団体が主催する会場に出向き冷汗をかきながら講義？を行っている。

2. 森林教室

森林・林業に関わる簡易な体験学習

（シイタケ植菌、木工教室、クラフト教室、樹木観察等）

この体験学習が森林の保護とどう繋がっているのかの簡単な講義、作り方の手順初めて使う工具も多いので安全面の注意、使用方法の説明、完成品の使用の効果等、の案内の後、実際に児童、生徒、一般市民と共に作業を行い時間の許す限りアドバイスを与えなら、満足していただけるまで一緒に汗を流している。

氷見市立湖南小学校で実施した「森の寺小屋事業」感想文が届いているので紹介する。6年生児童が綴った12通の内一通のみ紹介する。

「竹の楽器の作り方を細かく教えてくださってありがとうございました。小学校生活最後の竹ドームコンサートのための、私たちに竹の楽器の作り方を教えてくださって本当にありがとうございました。おかげで竹の楽器の作り方や自然の大切さが良く分かりました。わたしたちは、小学校を卒業しても地域の人の中に入っているし中学校の子供として、きずなの森を守っていきたいと思います。楽器の作り方を教えてくださってほんとうにありがとうございました。」

それらは、全て生涯学習につながっていると考えている。全生涯において、知識及び技術の内これさえ身に付けておけば一生暮らしていけるだろうというような時代ではなくなっているといわれている。それに加えて教育の意義は、どれだけたくさんの知識を獲得したかではなく、人間が自分らしく発現し続けていく不断の努力にあるといわれている。だから、教育的努力は人の生涯を通じて行わなければならない。よって、教育に年齢はないようするに、「ゆりかごから墓場まで」、一生涯にわたり学習し続けなければならないし、また場も与え続けなければならない。

したがって、行政、産業、通信、運輸等すべての部門が教育の推進に参加しな

ければならない。そういった意味では、富山県において実施されている自遊塾の活動は大変素晴らしいと思う。教授と生徒、教える側と学ぶ側、共に学びあっている。共に学ぶというスタイルはボランティア活動にも通じると思われる。であるから、体験や経験することで新たな情報を獲得し、そのことを通して既存する知識や価値観、人生観の再構成を行っていけると信じている。

おわりに

学習とは、自分が成長するために学ぶことと、社会が変化するにつれてそれに適応するために必要とする学びである。これらの学習の機会を与えていただいた、「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」の関係者、講師の皆様には深く感謝申し上げます。

蛇足だが、私は、講義のまとめとして自分に言い聞かせるように次の話をしている。それは、南アメリカのキチュア民族に伝わる話である。

「山火事で森が燃えていました。虫や鳥や動物たちはわれ先にと逃げて行きました。しかし、ハチドリだけがいったりきたり、口ばしで水のしずくを運んでは火の上に落ちてしています。いつもいばっている大きなけものたちがそれを見て『そんなことをしていったい何になるんだ』と笑います。ハチドリはこう答えました『私は私のできることをしているだけ』」

Kさん：「ありがとうございました」

今、「はつらつ学びのリーダー」の資料を手元において、この1年半を思い返している。60歳からの自分を探すため、このセミナーの受講申込書を書いた。受講してみて、自分が求めていたことと少し方向が違っているようにも感じたが、基礎セミナーの講師の魅力と講義内容の楽しさに惹かれ、次回の講義を心待ちにするようになった。

そして、基礎セミナーの後のコース別セミナーでは、ボランティア経験はなかったが、これを契機にと、ボランティアコースを選択し、立山博物館での研修を受講した。氷見に住んでいる私にとって、立山は海越しに見る立山連峰、そして、紅葉の美しい立山、雷鳥の棲む立山・・・と、観光地でしかなかった。遠方ということもあり、また、昨年の秋頃から身内の不幸が重なったりと、予定されている研修も半分ほどしか出席できず、修了は無理と諦めていた。しかし、博物館の配慮から、補講を受講することができ、今年度のボランティア登録に漕ぎ着いた。写真付きの立山博物館のボランティア証を手にした時は感激し、これをスタートとして、先輩の方々から、学びながら無理をせず、氷見から立山まで約1時間半を要するが、立山の魅力、神秘、そして何よりも、先輩ボランティア、博物館の方々、共に受講した方々の熱心な姿に惹かれ、ここまで辿り着いたと思い、感謝の気持ちでいっぱいである。

しかし、5月から、毎週金土は新しい仕事を引き受けることになり、ほとんど休める日がなく、立山博物館に行くことも、また、このセミナーの行事にも出席することができなくなった。本当に申し訳なく思うが、5月からの仕事は、60歳を前に、最後の、そして夢のチャレンジと思って、引き受けた次第である。

基礎セミナーとコース別セミナーは修了したが、最終報告のレポートも提出できないまま今日を迎えてしまった。一番大切な実地体験をしないまま、「はつらつ学びのリーダー」の認定は無理と考えている。

今年1月に、KNBテレビ土曜日「こんにち富山県」の生涯学習を取り上げた番組

では、取材、放映までされながら、志半ばで修了できないことに心が痛むが、貴重な体験ができたことには違いない。いつか、また、時間と気持ちに余裕ができた時に、躊躇せず踏み込める自信がついたと思う。ちょっとした勇気を持って踏み出すことで、多くの方々との出会いがあり、学ぶ意欲、社会参加の大切さを教えていただいた。

実際に、立山博物館でもボランティア活動はしばらく休ませていただくが、私の周辺で立山の良さ、すばらしさを伝え、富山の誇る立山を宣伝していきたいと考えている。

Yさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナー最終レポート」

私は現在老体に鞭打ち、東京の専門学校に通い、富山の主婦とを往復して、自分のめざした道を求めています。今後、得た資格を生かし、地元富山に何かを還元したいと思っていました。

この時期に「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」を目にし、参画させて頂きました。

「参加して感じたことは」

- ①基本的にはボランティアの心構え、人間性について、リーダーの条件、コミュニケーションの大切さ、社会への関わり方の大切さは理解できたように思われます。
- ②ボランティアとして活動される方々を生き生きとしたはつらつさ、時々感じられる専門知識のポイント感、地域の特徴があり、入りがたく今後やっていけるのかと不安を感じたこともありました。
- ③その中で参画回数が多くなるたびに先生方や参加されている人達の取り組み方がとても素晴らしく勉強になりました。

現在、それを振り返り感じたことは、自然体で構えることなく、関わる人達に触れあうことが大事であるとわかりました。

夏には氷見チャレンジ学習で、子供たちに「ゆかたの着付け教室」を行うことができました。1回のみでしたが毎年継続してできればと願っています。

公民館では主婦を対象に着物着付け教室も指導させていただいています。

私自身は充分なる基本的な知識は身につけてはいませんが、色々な方々との短い時間ではありましたが、この大切な経験を今後の実務に生かしていきたいと思っています。今後、何らかのこのような機会には積極的に参加させて頂きたいと思います。本当にありがとうございました。

(5) 県民カレッジボランティアコース受講者

Aさん：「生涯学習メニューブック『キャンパス』」

私は、施設ボランティアコースを希望しており、3会場（近代美術館・水墨美術館・立山博物館）を巡ったが、ボランティア養成講座が土日の他にも平日にも開催されるため、出席が困難となり、カレッジボランティアを希望することにした。「生涯学習メニューブックキャンパス」（以下「キャンパス」）が復活することになり、その作成に向けて、企画・役割分担・入力作業・校正・連携講座実施機関への取材等、いろいろな分野に携わることができ、平成20年度前期号・後期号を完成させ、県内の公的機関へ配布することができた。

活動実績

カレッジボランティアの一環として、平成19年度夏季講座の受付業務担当

- H19. 8.24 「キャンパス」前期号作成についての意見交換
- 9.22 「キャンパス」前期号紙面内容検討
- 10.6 「キャンパス」前期号紙面内容決定・役割分担
- 11.17 連携講座実施4 機関取材
- 12.15 連携講座実施4 機関取材
- H20. 1.19 「キャンパス」前期号紙面作り・入力・校正
- 2.16 「キャンパス」前期号紙面作り・入力・校正
- 3.1 「はつらつリーダー研修会」受付業務
- 3.29 「キャンパス」前期号県内公的機関配布準備
- 5.25 「はつらつ特別講演会」受付業務
- 7.19 「キャンパス」後期号入力・校正
- 8.9 「キャンパス」後期号入力・校正
- 8.30 県民カレッジ20周年記念フェスティバル受付業務
- 9.27 「キャンパス」後期号県内公的機関配布準備

平成20年11～12月は、平成21年度「キャンパス」前期号の作成のため、県内4大学を取材した。

今後の課題

- ・「キャンパス」の情報を県民に幅広く広報するにはどうすればいいか。
- ・「キャンパス」に掲載する情報は、県下に幅広く広報して応募してもらい、掲載することで、県民の関心が高まるのではないか。
- ・カレッジ職員とは異なる視点から、生涯学習に関する課題を見つけ、活動に「豊かさ」をもたらすための機会や様々な相互のふれあいの中で、教えかつ学びという相互学習機能の機会を得たいし、生きがい意識を高めたい。いろいろな年齢の人や様々なボランティア活動に携わる人たちとのふれあいで、自らも大いに活動し、視野を広げることを今後の課題としたい。

最後に

ヤル気 たくさん

勇気 少々

材料を混ぜ合わせ最高の味にする。

笑顔 ホドヨク

(味付けは私の腕次第であり、今後の楽しみに！！)

興味 もてるだけ

情報 集められるだけ

Nさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナーを終えて」

1. はじめに

平成19年6月29日に、「第1回はつらつ学びのリーダー育成セミナー」を受講して、月日の経つのは早いもので、はや1年3ヶ月を経過し、平成20年10月18日に、修了認定式を迎えようとしている。

ボランティア養成講座は、土日の他に平日にも開催されるため、施設ボランティアコース希望者のうち4名は出席が困難となり、「生涯学習メニューブックキャンパ

ス」(以下「キャンパス」)の企画・作成に携わることになった。

2. 応募の動機

生涯学習について、現役で在職中より興味があり、県民カレッジ、富山大学、富山県立大学等主催の公開講座を受講している。

人生80年高齢社会において、生きがい、働きがいとは何か？ボランティア活動を通して、今まで体験したこと、また、今後体験するであろうことを少しでも人のため、地域のために役立つことができたらと考え、応募した。

3. 活動内容

(1) 「キャンパス」の企画・作成

内容紹介

- ① 公的機関や県内市町村や生涯学習関連施設が実施する講座やイベント情報
- ② 県内の生涯学習施設(連携講座実施機関)の紹介
- ③ 県民カレッジの講座や事業の紹介
- ④ 映像センターや県民カレッジ地区センターの紹介

「キャンパス」の作成

- ① 役割分担・紙面内容の検討・入力作業・校正
- ② 県内公的機関への配布準備作業(A4版40ページ・10,000部作成)

(2) 県民カレッジ連携講座実施機関への取材(11月17日・12月15日)

① 富山健康科学専門学校

- ・10年前に受講した「ウエルネス公開講座」がまだ継続していて、毎年開催されていることを聞き驚いた。継続は力なり。
- ・25m×5コースの室内温水プールが、子どもたちや一般に開放され、地域住民の健康づくりに一役買っていた。

② 富山県中央植物園

- ・第1回の秋のラン展が開催され、ランが非常にきれいであった。
- ・ガイド付きで、説明が非常に分かりやすかった。

③ 南砺市園芸植物園

④ 富山県花総合センター

- ・花の栽培技術や活用方法など、花に関する情報を総合的に提供し、花に親しむ意識の高揚を図ることができた。
- ・遠く魚津市の人も参加していると聞き、驚いた。

⑤ 放送大学富山学習センター

⑥ 射水市陶房「匠の里」

- ・受講者は、朝から、思い思いに作品づくりに精を出しておられた。
- ・親子で作品づくりに頑張っている親子に出会った。これが本当の生涯学習では？

⑦ 高岡市万葉歴史館

- ・劇場壁面の「メディアボックス」・「四季のシンボル造形」では、越中の四季の秀歌、自然の美しさが理解でき、非常に良かった。

⑧ 高岡市美術館

- ・たくさんの作品展示に驚いた。

8 施設への取材を終えて

初めて見学するところが、南砺市園芸植物園、富山県花総合センター、射水市陶房「匠の里」、高岡市美術館の4カ所あり、各施設の職員の方の説明も親切・丁寧で非常に分かりやすく、よく理解できた。

まだまだ県内の美術館・博物館・名所・旧跡等あまりにも知らないところがたくさんあり、今後は、ふるさとチャレンジ（再発見）にも挑戦したい。

4. 結論

今回、「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」を受講して感じたことは、次の通りである。

①パソコンの入力業務の未熟さ

過去には、パソコン講座を何回か受講したことがあり、自分ではパソコンでの入力業務はできると思っていたが、日常、パソコンとは仲良しではない（使用していない）ため、ほかの受講者に迷惑をかけてしまった。そこで、10月6日より、パソコン中級Bを受講することにした。

②学ぶことの難しさ

学生時代の恩師（土橋友四郎博士 憲法学者）の「教えることは、学ぶことの半ばなり」の言葉が思い出され、学ぶことの難しさを痛感した。学ぶことは人生の永遠の課題である。

③人材育成の必要性

生涯学習には、家庭教育、学校教育、社会教育・企業内教育等があるが、特に、現在は社会教育・企業内教育の必要性が大である。ある企業で約6年半社内教育の担当者として、新入社員教育・管理監督者教育・安全教育に携わってきたが、現代の若者を見ていると非常に不安である。一時、「オアシス運動」はやったが、朝の挨拶ができない者、また、活力のない者、釘を金槌で打てない者、ワーキングプアの存在、果たして日本はこれでいいのだろうか？

④人生の集大成

人生80年時代を迎え、まだ、何をするか明確な目標を持っていないが、次世代の人のために今まで経験したこと、また、これから体験するであろうことを65歳までに集大成し、何かの形で残したい。また、身につけたことを地域に還元したい。

⑤地域に根ざした生涯学習・生涯教育

行政に携わる職員が、県民一人ひとりの立場に立って、また、学習のニーズを十分にとらえて、施策を企画し、運用・活用していくという姿勢が大切である。ただ、予算がないからといって、民間へ委託するのはいかなるものであろうか？生涯学習は、住民の意見を反映させながら、行政指導で方向づけをし、県としての生涯学習、また、魚津・富山・高岡・砺波等の拠点にあった活動を展開すべきではなかろうか？

⑥ふるさとチャレンジ

地域文化の創出（温故知新）

富山県には、それぞれ固有の歴史・文化・自然がある。わがふるさとに行ったところがないところで、良いところがたくさんある。今後、未知の場所へ行き、ふるさとを再発見するためにチャレンジをしたい。

Hさん：「はつらつ学びのリーダー育成セミナーを通じて学んだこと」

「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」の受講は、家庭の事情がありためらっていた。というのは、難病の身内の世話をしながら、1年半という長い研修期間を完走することができるかどうかかなり不安だったからである。受講を決めたのは、締切の1日前であった。やると決めたらできる限りやってみようと思っていたから、最終レポートを仕上げる段階になっていた。受講申込書にも書いたことだが、「顔と顔」が見える地域社会が持続する根っこの深い町になれば、という思いを最後まで持ちながら施設ボランティアコースを続けた。これまで10年ほど、文化ホールでホールサポーター活動をしてきた。これを生かせればと思い、今回のセミナーでも施設ボランティアコースを受講しようとして参加した。基礎セミナー終了後のコース別セミナーでは、県民カレッジ内のボランティア活動として、「生涯学習メニューブックキャンパス」（以下「キャンパス」）の作成に参加したり、今年度（平成20年度）は、県民カレッジ主催イベント等の受付等に携わった。

まず、基礎セミナーでは、経田先生の「コミュニケーション技法を学ぼう」が、大変印象に残っている。コミュニケーションとは、相手にわかるように伝える努力といわれたことが、今も心に響いている。また、表情の大切さもよくわかった。お互い顔と顔で向き合った場合、言葉だけでなく表情から伝わることの大きさも大事な部分を占めると感じた。この基礎コースで学んだことは、どれも今後のコース別研修になっても大切な基本の部分だと思うので、各回の先生から学んだことを生かせるようにしたい。

さて、平成19年10月よりコース別セミナーとなり、私は、4人が参加する施設ボランティアコースの中で、カレッジボランティアコースに参加し、「キャンパス」の作成に関わった。2回に分けて各施設へ取材に出かけ、慣れないインタビューやデジカメでの撮影やら大変だったが、県民カレッジ職員の方々の目線での発信ではなく、同じ受講者側からの目線で感じたことが「キャンパス」を通じて伝わればよいと思った。受講される方が、「キャンパス」を手にして、分かりやすく参考になればいいなという思いを込めて作成に参加した。訪問取材の後は、「キャンパス」の入力作業、発送作業等に携わったが、最近では、何事もインターネットが主流となって便利な社会になっているが、インターネットが利用できない方も少なくなく、この「キャンパス」は役立てばと思う。

平成20年度は、引き続き「キャンパス」の後期号作成や、県民カレッジ主催講座の夏季講座、20周年記念フェスティバルの受付業務をした。「キャンパス」後期号でも、生涯学習に興味を持つ方の裾野が広がればと思う。

ボランティアを通じて人と関わる中で、富山弁もしっかり伝えていきたいと思う。私たちが受け継いだ富山弁という文化を、次の世代へ伝え残す大切さを感じている。日々の生活の中で使ってこそ言葉は伝わるもの。その言葉を聞くだけで、安心できるのが方言ではないでしょうか。顔と顔が見え、根っこの深い地域社会のために、自分にできることは何かなどという大きなことではなく、一人ひとりが今できることを続けたいのではと思っています。このセミナーで学んだことを生かせるように、今後も活動を続けていきたいと思い、このレポートの締めとする。

Mさん：「ボランティア活動について」

はじめに

まず、「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」を受講しようと思ったきっかけは、推薦していただいたということもあるが、自分の中で、

①退職後の第二の人生でボランティア活動はできないものか。

②何かを学び取り、地域の人との交流の場を持ちたい。

との動機を持って臨んだ。

経過と学び

1. 基礎セミナーでは、「富山県の生涯学習を知ろう」「ボランティアの喜びを感じ取ろう」「コミュニケーション技法を学ぼう」「自分の適性を確認してみよう」「コース別プレ研修に出かけよう」

2. 基礎セミナーを受講して、講義では基礎的な知識を得ることができた。

演習では、自分自身をアピールし、他者に理解してもらい、そして相手を理解する、グループでの協調性の大切さ等々を身をもって体験した。

3. 実地体験では、「とやま語りの会」（9月15日）民俗民芸村の民芸合掌館いろりの間にて開かれた。

その時の感想：いろりには、やかんが湯気を上げている。民芸調の家具に囲まれて昔懐かしい雰囲気の中で25名の聞き手を前にして、奥井悦子語り部が、手振り身振りを交え、方言でむかしむかしと始まった。子どもたちに聞かせてやりたい情操教育である。

活動内容：①民話や童話の語りを主とし、②絵本の読み聞かせ③紙芝居④民話劇⑤手品、折り紙、腹話術などで、小学校や保育所など幼児、児童の施設への訪問活動を行う。

4. 美術館・博物館ボランティア講座を受講して

「近代美術館」「水墨美術館」「立山博物館」をバスで巡回しボランティアの方から、館内を案内していただき説明を受けた。すばらしい活動だと思った。興味のある分野だし、やってみたいとの思いが強かったが、説明会が平日であり、参加できる条件が持てず断念した。

実践と課題

今、施設ボランティアとして活動している。現役ということもあり、限られた時間しか携わることができず、他のメンバーの方々に迷惑をかけているが、細く長く精一杯やっていきたいと思う。また、自分の力を発揮できることは何なのかを探求し、地域との交流・貢献を考えて行動したい。

3 本事業のまとめ

昨年度、県民カレッジが講座提供から人材育成への転換をめざす具体的なモデル事業として、「はつらつ学びのリーダー育成事業」を2期3年という期間限定でスタートさせました。昨年度の8月からは国の再チャレンジ学習支援事業にも乗り入れを行いましたが、その第Ⅰ期分が今年度で終了しました。受講者39名の内36名の方が修了され、修了率は92.3%でした。これは県民カレッジ主催講座と比較してもかなり高い修了率です。受講期間は1年半にも及び、基礎セミナーは5回の各2時間、コース別セミナーは3回の各3時間で、その他3回のレポート提出を課すなどかなりハードな内容でした。にもかかわらず、他の講座と同じ認定条件で、これだけの方が修了にまで至ったのは、受講された方々の意識の高さに加え、仲間とともに励まし合いながら受講・実践していくことの楽しさもその要因であったように思います。

館外セミナーの実践活動として、各施設の訪問調査や「はつらつリーダー研修会」での活動発表、各施設などを利用してご自分のプランを展開する実践活動など、各自の実情に応じてより実践的な活動にも取り組んでいただきました。修了者36名中、実践活動経験者は31名で、平成20年4月以降の実践活動件数は延べ70件ありました。その内訳は、講座講師が33件、講演会講師が12件、団体サークル活動が4件、施設等ボランティアが12件、その他が9件となっています。活動先市町村は10市町で、県内の3分の2の市町で何らかの活動したことになります。その内訳は富山、高岡、魚津、氷見、黒部、砺波、小矢部、南砺、射水、立山と報告されています。初めての取り組みとしてはまずまずの成果だといえるでしょう。

今後の課題としては、これらの人材をいかにして各市町村や生涯学習施設と連携を取りながら活用していくかという点が挙げられます。確かに「はつらつリーダー研修会」で、受講者と各市町村等関係者とを橋渡しするような時間を設けていたのですが、参加された方が限られていたり、受講者の発表が同時進行であったために参加された方に全ての発表を見ていただくことができなかつたりなど、カレッジで学ばれた方々を広く知っていただいたとは言いがたい面があります。そのため、今後どのようにこの両者をつないでいくかが課題ですが、個人情報保護が叫ばれる今日、生涯学習活動への積極的な関わりを求める方々と、その方々はどのような人でどのようなことができるのかを知りたいという市町村・施設側の思いにどのような手段で応えていくことが最善なのかを模索していく必要があるように思います。

調査報告書

はつらつ学びのリーダー育成事業について (VOL 2)

編集・発行

富山県民生涯学習カレッジ

〒930-0096 富山市舟橋北町7-1

TEL076-441-8401 FAX076-441-6157