

# 自遊塾 倶楽部広報紙

# 井戸端通信

Vol. 51

発行 令和3年10月15日

〒930-0096

富山県富山市舟橋北町7-1

富山県生涯学習カレッジ

TEL. 076-441-8401

## 巻頭言 自遊塾 今を生きる

新塾長 重松 秀子

我が人生いかにあるべきか。話しかけられなければ知らなかった、この自遊塾の制度。今、多くの県民は知っているのだろうか。

私の場合四十代で出会い、塾生の人達のおかげで、大人にさせてもらった。五回程でやめようと思っていたのに、好きな歌で三十年間続いている。一人で張り切ってスタートしたが、今や皆さんの力を借りなければ成り立たない。集團の運営は、リーダーとの事前打ち合わせやお茶タイムが必要である。毎回終了後の目の輝き、明るい笑顔が楽しみである。歌は心が通じなければ、美しい響きは生まれえない。それ故、横道にそれぞつな雑談になり、塾生に助けられる。仲間意識を高めるためである。

常に時代に合った自遊塾の在り方を模索したいと思う。先人達は、県民教授会を全員で組織し、自主運営して、広報、交流研修、出前(庶務)の三部会を編成され、各人どこかに所属している。その様も研究する必要ありと思うが、懇親会ままならぬ今、せめて交流研修部会に一度でよいから参加して欲しいと願うのみ。「出会う喜び」は、教授と塾生のみならず、県民教授間相互もそつあつて欲しい。



U1813 さわやかな空の下  
で歌いましょう1・11  
講座風景

## あなたもめざそう 県民教授

今年度全八十講座を開講。個性あふれるボランティアの県民教授と県民教授会活動が自遊塾を支えます。ぜひ県民教授をめざしましょう。

「教えることは最高の学習を実践し 大きくレベルアップ」

ローマの哲人セネカの言葉。教えることは最高の学びとなります。人々の学習を支え 力をいただき、地域貢献しよう

ともに学び塾生を支え、大きな力をいただき、地域貢献できます。県民教授の仲間へ

幅広い知見をもつ多くの県民教授と交流し、仲間を広げましょう。生きがいある人生・社会へ

ボランティア県民教授になり、こころ豊かに社会に貢献しましょう。自遊塾からの社会的起業 とやまの大きな成果

自遊塾からは、NPOが生まれるなど、全国で高く評価されています。

## 県民教授会は、新体制でニューノーマルを 令和二年度

総括 塾長 重松秀子 副経田博子・藤井秀明

広報部会 部長 木下晶 副加賀谷辰夫・柵富雄

交流・研修部会 部長 青海燕燕 副 岡岸喜義・檜谷靖城

出前部会 部長 平田清志 副青木正樹・岩田裕美子

受ける実施の仕組み作り・出前講座×ニュー(仮称)作成など

### 自遊塾は今年27年目

全国初 県民が教える  
学習活動です

あなたもめざそう  
県民教授

募集時期は

12月中旬

～1月中旬の  
予定です。

自遊塾については  
こちらへ↓



県民教授会風景

### 楽しく歩いてきれいになろう

県民教授 江田 裕美子

「笑門」は福来る「楽しいから笑うばかりでなく、笑つから楽しい」「笑顔は免疫力をアップ」とも言われます。

「これからの人生で一番長く付き合おうのは自分、自分の行動の選択権を自分で出来るので、自己肯定感が高まります。」

日常生活を意識して行動していますか。「お腹が出た」「お尻はななへん」「お腹を出したままの姿勢を自分で選択している」のです。

習慣(くせ)は、無意識の行動です。運動習慣がないのではなく、姿勢筋・呼吸筋に意識して行動してないのです。家の中でも意識的に繰り返し歩いて習慣にしましょう。筋肉は裏切らない。何歳でも筋力はアップします。一緒に楽しく歩きましょう。



U1785 楽しく歩いてきれいになろう  
講座風景

### 「人生100年時代！」学びごとと 負けない気持ちを大切に

県民教授 井沢 和子

平均寿命が、この五十年で十二年程伸び、百歳以上の人口は、八万人を超え、人生百年時代と言われています。

そんな状況にあつて、世の中の仕組み、働き方、暮らし方が変わってきています。変化に対応するため、生涯、学び続けることが大切と考えます。

十六回目を迎える今年度は、①介護②生きがいづくり③生前整理・遺品整理④日々は新たなり⑤豊かに生きる知恵という内容で、ゲスト講師のご協力を得ながら進めています。

最近ある講演会での「引き継ぐ」という言葉が、印象に残っています。先輩が築かれた自遊塾に参加できるとを嬉しく思います。身近な暮らしの情報を塾生の方と共有し、楽しく学んで、次世代に繋いでいけたらと思います。



U1773 「人生 100 年時代！」学びごとと負けない気持ちを大切に  
今年度新講師、ゲストによる講座風景

### あなたも「青春時代の教科書を 読みなおしてみませんか」

県民教授 沢井 友義

高校時代「古文」の授業は分かりやすく楽しいものでした。という人は少ないかもしれません。

古文を難しいと思うのはなぜか。

① 言葉や文法が現代と違う。

※現代語訳中心の授業に偏りがち

② 訳が分かってても話が分からない。

※生活様式や考え方の違いがよく分からない

この講座では②に焦点を当てて進めます。教材は現在も教科書に採られている短い話を用いて、最初に現代語訳を配布して始めます。

「古文」を通して平安王朝の人々の暮らしがゆりや考え方、時代背景に触れてみる。講座では毎回鋭い質問が出ます。あなたも新たな気づきにつながる、青春時代の教科書の読み直しに参加してみませんか。



※ 写真はイメージ画像です。

U1734 青春時代の国語の教科書を読みなおしてみませんか！

### 数学パズルを楽しむ

県民教授 中川 秀之

この講座は、世界で有名なパズルを紹介し、このように楽しくみて作られているかを解説するものです。

皆さんは数学と聞いてどのようなイメージをお持ちでしょうか。数学が並んでいて、頭が痛いと思いませんか。数学を毛嫌いせず、パズルを解いたときの格別の爽快感やわくわく感を感じてもらいたいと思います。

今回取り上げたパズルには、簡単に解けるものや、少し難しいものがあります。その奥には数学の定理や知識が隠されています。それを知ることも、パズルの奥深さを追求するようになると思っています。



U1774 数学パズルを楽しむ  
講座風景

# ますます好調 年々魅力を加える講座紹介

## フォーカシング講座

U1740 心とからだのつながり

県民教授 大井タカ子

フォーカシングとはからだを通して自分の気持ちに気づく方法です。からだで感じられる感覚を信じ、大切にしながらメッセージを感じ取り、ぴったりの言葉で表現していきます。ぴったりした表現が見つかる「ぴったりの感」がもたらす癒しがあります。自分のありのままを感じていくことで、あとのまますを受け入れることが癒しになります(ありのままの本心に到達したとき人は、はあそうかと心身が楽になります)。

講座ではフォーカシングのエッセンスを取り入れたワークを感じたことを表現し、塾生の皆様と時間を共有します。新しい体験を通して自分を自分と向き合っていくことから変化が訪れます。共に学びともに成長。日常生活の中での自問自答。ひとりでフォーカシングを目標にします。



U1740 心とからだのつながり  
こぶ「フォーカシング」  
講座風景

## 子どもの遊び世界とつながり

県民教授 早川 隆志

この講座は、崩壊しかかっている子どもの遊びの世界を再構築すべく、大人に「遊び力」を身につけてもらい、子どもの遊び世界に与ることができる人材を養成する狙いをもっています。

高度経済成長を成し遂げた日本では、子どもをかわいがる民族性を失って落としてきました。そして、いま子どもを忌避する時代(本田和子)の中に私たちはいます。私は子どもの主食は遊びです。という日本小児科医学会の呼びかけに心え、共催支援を受けながら子ども遊ばせ隊代表として、全国で講演を行っています。いまだ、二人の受講生しかいませんが、来年は是非仲間を増やし、子どもの幸せを作り上げたいものです。



富山・イタズラ村 web ページより  
子ども遊ばせ隊

U1754 大人のための「遊び力」・  
「子ども力」講座

## 歴史探求は面白い

県民教授 明神 博幸

自遊塾で講座を開いて気付けばかなりの年月になりました。我が国の、そして郷土の歴史を語り継ぐことの意義を伝えるための毎年講座を開き、少人数で始めたのが今は二桁の受講者になりました。それも皆さん講座が始まる時間より早く来て学習し、講座中や終わってから質問も多岐にわたる。いつも新たな視座を提示されて毎回勉強になっています。講座では水準を落とさず史料や学説も出来るだけ盛り込み、難解でもついでにそのまま提示しているのですが、それは苦い甘さを感じられるのが歴史探求が面白いからなのでしょう。私も過去の人々の営みを歴史の中に埋没させることなく、出来る限り現代に引きつけられないかと日々工夫しているのですが、なかなか思うようにはいきませんね。今後の課題として、考えを深められて楽しい講座になるよう頑張ります。

## 身近な自然(動植物)の観察

県民教授 佐藤卓・福田保

富山県は水深千mの深海から三千m級の山岳地帯まで、変化に富んだ地形からできている。そのため、そこに暮らす生き物の多様性は大きい。

県内の身近な河川流域や丘陵、湖畔などを歩き、様々な生物の営みを観察すること目的に講座を行っている。夏は涼しい木陰を作る「ナツの林」その下で花をつけるオオカメノキやマンサクなどの低木、歩きながら植物たちの光をめぐる競争や子孫を残すための工夫などを観察します。

河川では、流水中の石をひっくり返してカゲロウなどの水生昆虫やサンショウウオを観察します。時にはイワナの幼魚を捕まえる人もいます。

我々も地球上で暮らす生き物の一員であることを実感します。



U1763 発見!!越中国の埋もれた歴史(19)前篇～前田重教の加賀藩政と前田利興・利久の富山藩政 講座風景



※写真はイメージ画像です。  
U1811 身近な自然(動植物)の観察



← web 版  
バックナンバー



砺波地区センターで八年目となる「富山の魅力」を学び、伝えよう」の講座は、六月四日に第二回目の講座として、くすりの富山をテーマに、先用後利の現代への実践や、配置販売の盛んな奈良県との違いなどを説明後、活発な質疑や意見交換等が行われました。本県では二日、三日に聖火リレーのトーチキスが実施され、聖火ランナーを務めた加賀谷さんが、本物に触れてもらいたいとの思いからトーチやユニフォームなどを持参され、舞台裏などを説明後、感染対策を講じながら、塾生や関係者等は触れたり、撮影を行いました。

祝 国際展で特選を受賞

「コロナ禍の中で」

県民教授 中川佳子

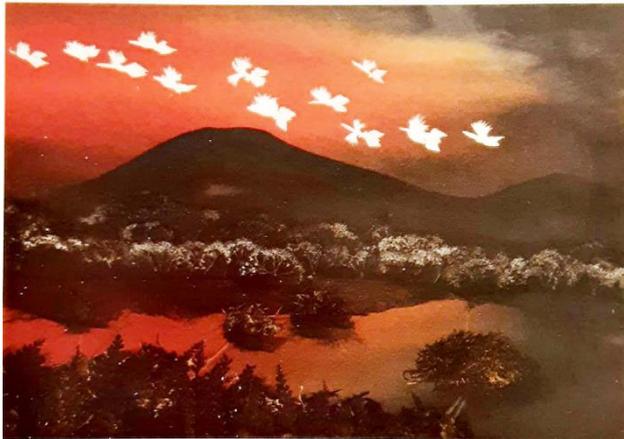
新型コロナウイルスで外出自粛が求められる中、自分を元気づける為に出品した「国際的挿花公募展」で、十一回目の特選を受賞する事が出来ました。

今迄、イタリアやカナダ等にも出品し、国内では特別出品として挿花「創造展」、横浜赤レンガ倉庫、東京三越本店等へ毎年出品しています。

今年も出品に向けて創作しています。

自遊塾では、二〇〇四年に「自然美の転写アート」を開講し、沢山の塾生や県民教授の方々に出会い、県民教授会では、副議長や広報部会副部長の経験をさせて頂き、多くの学びが湧き出てきました。

これからも皆様と共によい人生を歩んで行きたいと思っております。



受賞作品 夕暮山 中川佳子

リモート会合を

県民教授会役員で試行

「コロナ感染対策として、リモート技術が普及する中、県民教授会でも八月末から試行しています。練習を兼ねて教えあい、画面越しに、お顔を見てお話しし、自宅に居ながら、安全・安心・便利に会合しています。ご興味ある方はご意見をお寄せください。



リモート画面



中川さんの講座  
U1770 自然美の  
転写アート

賞状を手に

年一回 誌面をお届け

編集後記 広報部長 木下 晶

今年度広報部長をお引き受けし、効果的な広報をめざします。

目的に応じ効果的メニューをミックス

今年度から年一回発行し、十一月の新県民教授募集案内、一月の新塾生の呼びかけなど目的に応じた誌面としてお届けします。

特に、携帯端末の普及に鑑み、QRコードを用い、誌面とWEBによるメニュー・アミックスの情報提供を図りました。  
安全・安心・SDP編集

一回発行のため、DTP (Desk Top Publishing) を導入。ワープロの段組み・流込みなどによる、効率的で読みやすい誌面づくり、eメール校正で、対面を減らし、安全確保と効率化に努めました。

持続可能な社会づくりをめざす

「コロナ禍」よりの、将来的なパンデミックや地域的大災害時にも、教育や文化・産業など全ての社会活動で、持続可能なニューノーマルが求められています。

皆さんのご意見をお寄せいただくことで、より良い誌面づくりに努めたいと考えています。

ご覧下さい  
井戸端通信  
↓ バックナンバー

