

自遊塾倶楽部広報紙

井戸端 通信

Vol.39

発行
平成23年3月3日

〒930-0096

富山市舟橋北町7-1

富山県生涯学習カレッジ内

自遊塾広報部

テーマ

いつでも、どこでも、誰でも
楽しく学ぶ・生き生き生きる元気創造“自遊塾”
16年の時が育んでくれたものを未来に繋ぐ



フェスティバル 学遊祭



平成23年度

自遊塾

楽しい講座がいっぱい!!

あなたも好奇心と探求心で参加してみませんか?

≠切り
4月22日(金)

県教育文化会館で開催 34講座
新川地区センターで開催 4講座
高岡地区センターで開催 6講座
砺波地区センターで開催 3講座
県内各地で開催 11講座

こころとからだの健康 16講座
歴史・文学 8講座
ものづくり 10講座
暮らし・食 2講座
自然環境 7講座
音楽 9講座
ふるさと学習 6講座

私の人生を変えた

「ここからだの健康

子育て・心きらり

「お父さんお母さん」と

ともに学ぶ国語の授業」

坂田 陽子

ちょうど一年前の退任式。「今、次の夢を叶えるために出発します。一緒に自分の夢育てましょう。」と、壇上から右手を差し出し、ゆつくりと手を握った。三十八年間の教員生活の最後の瞬間である。

一人一人の子どもたち、未来を創る子どもたちのために尽力したい。子どもたちの輝きを伝え、大人自身の心にも光を。県民カレッジの講座を開設した。

「もっと早くこのような授業を受けたかった。」「来年もぜひ、わたし自身が元氣と感謝をもらって一年間となった。」

客観的に自分を知るとは…

佐伯 正子

「学んだことを活かし教えてみたい」の言葉をきっかけに、自遊塾の講師としての一步を踏み出しました。温かい受講生の方々に囲まれて、和やかな講座運営が出来たことをつ

自遊塾

れしく思い、感謝の気持ちで一杯です。

講座では、実用万象学を基本に自分の性格を客観的に深めていきます。生年月日から性格を読み取り、自分と他人のギャップを知ることが出来ます。講座の中で受講生の方の表情が、「ビックリ」「スッキリ」に変化する瞬間は、私にとって至福の時間になりました。これからも、学びを深めながら成長していきたいと思っています。



歴史・文学

言葉と友達になって遊ぼう

山田 豪

平成二十二年度初めて県民カレッ

ジで、言葉についての講座を持つ機会を得た。受講者数がとても少なかつたことから、出席者からの意見が活発で、各自が何を思い、何を考えているかが直接見えるものになった。

言葉の世界はとても広く深く、想像以上に複雑なので、接点を同じにして話し合わないこと、すれ違いになつて、噛み合わないことになりやすいのです。その点個別テーマを毎回設定して、話し合ったことが、討論内容を充実させたのだらうと思われる。それにも増して参加者の熱意が中心にあった。

ものづくり

生活に取り入れる押し花

野崎タツ子

「押し花」は、身近なもので、誰もが出来るという事で、小花を押し花にする方法から入った1回目でした。

小学生が2人いたことから、雰囲気もなごやかで、毎回沢山の会話をしながらの作品作りとなりました。

小物作りに於いて、一番の悩みは「花の色が変わる」ということです。

そこで今回は、押し花でも、色の付いた押し花を使用し、少しでも美しさが長く保てるようにしました。

色を付けるといふのは、色水に生花を入れて花の色が変わった所で、押し花にするのです。いろんな花の

色の美しさに、皆さん感動され、作品には楽しく取り入れることが出来ました。



音楽

はつらつ弦楽アンサンブル

長谷川弘子

二十二年度、はじめて開講が決定した折「こうゆう講座を待っていたんですよ」と電話の向こうから高揚した声が、聴こえて来ました。受講生が集まるかしら、と少し不安になっていた私は、一人でも希望されれば、実行と決めていましたが、この声で

いつべんに晴れ渡った青空が見えま
した。昔奏いていたがいろいろな事
情で断念した方、しまいこんだ楽器
やつと自分の中で大切な時間が持て
た時点で、少しずつ楽器をなじませ
ながら、仲間と一緒に、楽譜を一つ
ずつなぞりながら、美しい旋律や和
音を、リズムに乗って共に奏するのは、
至福のひとつなのですから、熱心
さと共に、レベルアップも感じなが
ら、たがいに楽しませていただいて
居ります。次年度もよろしくお願い
致します。

自然環境

「ウォーキング冒険塾」に
入会して

大住 剛

この塾に入会して五年目になる。
無趣味の私にとって、定年後の「健
康法」と「生活リズム」には良い塾
と思つての入会であつた。幸いに一
年先輩の義妹夫婦が薦めてくれたこ
とで、連れだつての参加が長続きの
一因でもある。

海拔0mから徐々にウォーキング
力を着けながら3003mの立山頂
上に到達した時、日々の訓練の成果
を実感できた。それにしても、八郎
坂、美松坂の中学生登山のあの苦し
みは今も同じように感じられた。
サラリーマン時代に忘れていた自
然との触れあいを思い出し、「富山



県の山（山と溪谷）を頼りに山歩
きも始めた。また野鳥の観察会に入
りバードウォッチングを楽しんでい
る。旅行（海外や国内）はトレッキ
ングを含むコースを積極的に選ぶよ
うになった。

これらの源は脚力に自信が出来た
事と自然に触れることの楽しさから
である。初回到、「日々の訓練が知
らず知らずに体力・脚力を増進させ
ている。自然の風景、鳥の声、植生
などの変化に注目する心」を説いた
塾長の言が思い出される。しかし、
冒険塾の八回コース（立山編）だけ
では、私の世界がこんなに広がらな
かつたと思つてゐる。それは、「立
山編」に続く「富山湾岸編」、「里山
編」、などの継続プログラムグラム
がOBに用意されていることにある。
これが五年ものの継続と私の生活の
幅を広げてくれたと思ひ、感謝して
いる。

新講座紹介

録音を楽しもう

加藤 敏久

理屈抜きでとにかく音を録つてみ
ましょう！そして、仲間の音と比べ
てみましょう！

そこで音の違いに気が始めたら、
一気に広大な音の世界に引き込まれ
ることでしょう。意識的に聞くこと
によって、耳の感覚はどんどん研ぎ
澄まされていきます。

そして、録り方次第で、いろんな
音作りができることを体験しましよ
う。外に出て自然の音を録ったり、
ホールで楽器の音を録ったりしま
す。最後には、自分だけのCDアル
バムを作りたいですね。

毎回の講座の展開は、参加者のア
イデアや希望を取り入れながら一緒
に作り上げていきたいと考えていま
す。講師の私も現在発展途上です
から、一緒に勉強しながらです。

録音機材は、どんなものでも構ひ
ません。ポータ



ブルレコーダー
やラジカセで結
構です。今お持
ちで無い方でも、
3台までならお
貸しできます。
ご相談ください。

庭先の花？ 木々を活けて

能沢 一代

ありがたいことに自宅の庭先・裏
の林（？）には色々な植物が生きて
います。その生命力の強さには時に
は悩まされたりもしますがやはり私
の心を癒してくれていることに気が
つきました。裏から一本、名前もわ
からない草をつんできて、すこし欠
けてしまったぐいのに活けてみる。

「あー、かわいいー。」捨てようかと
うか迷っていたぐいのみが名もない
（本当はあるのだらうけど……）草を
受け入れてくれた。そして、ぐいの
みも再びよみがえってくれた。そん
なひと時を味わうのが大好きです。

それが私の癒しとなっています。
御一緒にしませんか？なにげない花々
草や木を想い出深くて捨てられずに
いる日用品に活けて、癒されてみま
せんか？みんな一緒に生きていると
思ふ至福の時です



自然の受益を生かそう

上埜 玉紀

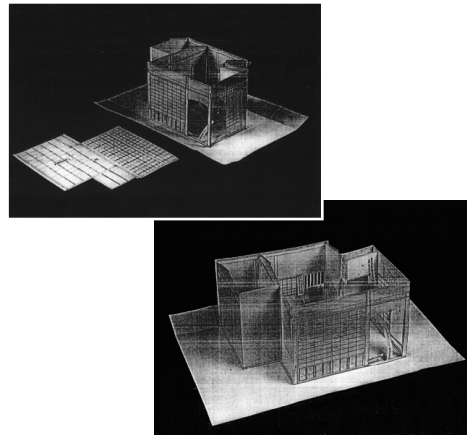
遠くの山へ行かなくても近所の森や里山へ散策に、六月から八月は特に樹木が発散するフイトンチットが多くなります。一生懸命歩くのではなく富山弁で言う「そうらく」しながら歩き好きな山菜を摘んだり山野草を眺めついでに名前を知りそのついでに名前の由来を調べたり、もうワクワクしています。ストレス社会と言われる今、如何にうまく適応する事ができるかなと思うと、あまり手出しが無くそれでいてフイトンチットを全身に浴びて、心身ともに健康になる、私だけこの受益は、もったいない。せつかく自然が与えてくれるものを皆で共用、御一緒にしませんか。

茶室の起し絵講座

長谷川和衛

茶室の起し絵は、通常和紙に書きされ、紙縫り結びで立体的に眺めるように作られている。これでは毎回眺めるには不便であり、飛び出す絵本仕立てに提案しているのが、本講座の特徴である。また茶庭と一体の表現例は少なく、出来る限りそうした調査事例も取り入れている。何よりも懐紙入れサイズにまとめ

るには少々の忍耐力と、紙細工への根気が必要になるが、懐紙入れに今日の茶席の起し絵を忍ばせていけば、それだけでも心の準備が出来よう。



ふうせんの魅力

明野ひとみ

ふうせんってなんでしょう？ふわふわして、色が鮮やかで、見ていだけで、気持ちもふうせんのようになっちゃう感じがします。そのふうせんで、自分の好きなキャラクターが、作れたりすると、もうかわいくて、自分の子どもが生まれたような気持ちになります。そのキャラクターのふうせんを、子どもにあげるととってもうれしそうに受け取り、大事に持っていく姿を見ると、また、ふうせんでキャラクターを

世界遺産を歩く

中嶋 昭三

世界遺産は、人類共通の宝です。その世界遺産を訪ねながら、海外旅行も自分流にアレンジしながら実践してきたノウハウを一挙公開します。学ぶことは、楽しいことです。世界遺産についての学びと、海外旅行するときに自分なりの工夫を加えて実施してきたノウハウについて公開します。ので、学習する仲間と一緒に楽しみながら学びましょう。写真やビデオもありますので、行った気分にもなれると思います。オーストラリアでの短期語学留学の体験もあります。今回学ぶ外国は、オーストラリア、フランス、イタリア、スペイン、ドイツ、中国の6ヶ国です。



県民教授リレーコメント

「そして、学び・教えるへ」

コミュニケーションに

活かすコーチング

遊道 直美

「この講座に参加して、いろんな良い変化が起っています。遊道コーチと皆さんにお会いできて、本当にうれしいです」講座最終回で、感謝を伝えるうちに涙ぐむAさん。

他にも、「子供のやる気を引き出す関わり方ができるようになってきた」「職場の人間関係が楽になった」など、その人にとって、より幸せな人生になる変化が起っていることをお聞きし、うれしく思っています。

講師力養成講座という2日間10万円の講座を東京で受講して臨んだのが5年前。より良いものを提供するために私自身も学び続けています。

1対1のコーチングでは、かつての馬拉ソンの高橋尚子選手と小出監督のように、コーチである私はあなたのそばにいる伴走者として、あなたの持つ力を信じ応援しています。その効果の何分の1かを感じていただけの自遊塾の存在と支えて下さる方がた、そして参加者の方がたに感謝しています。