

平成29年度 **あきたスマートカレッジ** (報告)  
あきた教養講座

Q1～11：クオリティ・オブ・ライフ

～もっと知りたい！学びたい！～

会場：秋田県生涯学習センター 4階 第1研修室、5階 和室ほか

【趣旨】「今を生きる」「これから生きていく」「豊かな人生」をキーワードに、様々なジャンルごとにパッケージ化した講座です。正しい知識や教養を身に付けて“クオリティ・オブ・ライフ”（生活や人生の質）について考えるきっかけにしてみませんか？

講座記号	期 日	テーマ	講 師	参加者数
Q1	8月5日 (土)	バスク語を通じて考える言語と文化 ～文学研究と翻訳の現場から～	翻訳家・バスク文学研究者 金子奈美氏	64
Q2	8月19日 (土)	マナーと当たり前 日本とのちがいを ～中国茶やコロンビアのダンスを 楽しみながら～	(中華人民共和国出身) 松田京紅氏 (コロンビア共和国出身) 佐藤ピエダ氏	29
Q3	9月2日 (土)	健康に良い落語 ～地元の素晴らしさに自信をもとう！～	社会人落語家 麴家りんりん(表田仁美)氏	28
Q4	9月16日 (土)	地方創生が叫ばれる時代の 「地域おこし」を考える ～“浜のそば”は地域活性化のヒント！～	「ナマハゲの里・活発男鹿」食のモデル地域協議会 会長 加藤真一氏	14
Q5	11月18日 (土)	植物の不思議な力	甲南大学 特別客員教授 田中修氏	87
Q6	11月25日 (土)	野菜作りの巨匠(マイスター)になるための秘訣！ ～入門書的な知識から 美味しい野菜を作る秘訣まで～	秋田県立大学生物資源科学部アグリビジネス学科 准教授 吉田康徳氏	69
Q7	12月2日 (土)	健康体操で身体ほぐし、心ほぐし ～脳トレやストレッチ、有酸素運動を 行うプログラム～	スポーツ科学センター 副主幹(兼)スポーツ主事 森内厚志氏	35
Q8	12月9日 (土)	いのちを守り、いのちを支える ～高齢者の選択縁～	NPO法人蜘蛛の糸 理事長 佐藤久男氏	30
Q9	8月16日 (水)	あきた舞妓たちの挑戦 ～会える秋田美人、あきた舞妓～	株式会社せん 代表取締役 水野千夏氏	23
Q10	8月23日 (水)	思春期の友だち関係と恋愛 ～現代社会と交友関係の教育社会学入門～	秋田大学大学院理工学研究科 助教 鈴木翔氏	17
Q11	8月30日 (水)	成長期のスポーツ選手を「食」から 支えるために	聖霊女子短期大学生活文化科健康栄養専攻 准教授 長嶋智子氏	17
合計				413名



今年度のクオリティ・オブ・ライフは、「世界の文化」「地域活性化」「生物・農業」「健康・福祉」「ユースビジョン」の6つの分野の講座を開講しました。ここでは「健康・福祉」パッケージの講座について報告します。

第一回目は12月2日（土）に行われ、スポーツ科学センター副主幹（兼）スポーツ主事の森内厚志氏が「健康体操で身体ほぐし・心ほぐし～脳トレやストレッチ、有酸素運動を行うプログラム」と題して、「円熟体操」を中心に取り上げ講義しました。

「円熟体操」とは、スポーツ科学センターで開催している「円熟塾」の内容で、ストレッチ、かんたん筋力トレーニング、全身持久力向上トレーニング等を行いました。「だれでも いつでも いつまでも」気軽に取り組める体操なので、年齢や運動経験の有る無しにかかわらず、個々の体力に合わせて無理なく取り組むことができました。リラックスした雰囲気の中、森内先生の温かくユーモアを交えたリードに、受講者の皆さんの心や身体はぽっかぽか。「身体が温まり心と同時に若返りました」と答えてくれた程です。講座終了後には、講師の周りに「出前講座の講師として来てくれないか」等の反響や要請が多くあり、充実のひとつときであったことがうかがえました。

第二回目は、12月9日（土）に行われ、NPO法人蜘蛛の系理事長の佐藤久男氏が「いのちを守り、いのちを支える～高齢者の選択縁～」と題して講話をされました。内容は自殺問題が社会問題として理解されるまでの経緯や、日本と秋田県の自殺者数の推移、高齢化社会の「選択縁」等についてです。

その中で、受講者の皆さんの関心を寄せたお話は相談事例から学ぶ心構えについてでした。高齢者には特有の自殺要因があること、とくに家族に対する精神的負担や心理的孤立を感じたり、家族関係の悪化による体調不良や自殺念慮者が増えたりしてきているという事実を述べられ、「人に頼ること、お互いさま、サービスに頼る」意識を広げていくという大切さが認識できました。「『全ては自己肯定から始まる』自分のよいところを宝物として生きていきたい」等、感想もこれからの心のもちようについてが大半を占めました。久男先生の自らが困難を克服し、人のために尽くして生き、真実を語る姿に、共感し勇気もらった一時間でした。

