

2014 静岡大学公開セミナー報告集

通巻第11号

学んで楽しい！—大学で学ぼう—

学びの内容とその支援



静岡大学イノベーション社会連携推進機構地域連携生涯学習部門
(講座企画 静岡県障害者就労研究会)

2014 静岡大学公開セミナー報告集

通巻第11号

学んで楽しい！－大学で学ぼう－
学びの内容とその支援

静岡大学イノベーション社会連携推進機構地域連携生涯学習部門
(講座企画 静岡県障害者就労研究会)

目 次

挨拶	2
【概要編】	
講座の趣旨（齋藤 望）	4
静岡大学公開講演会の開催	6
講演：「卒業後の生活デザイン～知的しょうがい者の主体的参加を願って～」（森脇 勤）	7
【講義・演習編】	
「アイスブレイク～学びのなかま～」（大畑智里）	15
「宇宙で働く機械たち」（内山秀樹）	27
「最近の犯罪・防犯対策について」（小林哲也）	35
「世界遺産富士山！」（大高康正）	41
「食生活と健康」（竹下温子）	55
【資料編】	
授業後のアンケート集計結果（社会人・学生）	66
学びのパートナーとして、いっしょに受講して（渡辺明広）	68
これまでの「学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－」（五條由美子）	72
スタッフ名簿	82
編集後記	83

挨拶

公開セミナー「学ぶって楽しい！大学で学ぼう」は、教育学部・渡辺研究室が中心となり、静岡県障害者就労研究会の皆様、各特別支援学校のみなさまや学生の皆さんの協力のもと、継続して実施されているセミナーですが、障害を持つ方々に生涯学習の場を提供しようという特色ある事業で、学内外から注目される取組となっています。また昨年度に続き今年度も、公開セミナーと連動して、障害を持つ方々の生涯学習・キャリア教育についての講演会を開催しました。

本事業を主催するイノベーション社会連携推進機構は、大学と地域との連携を進め、様々な立場・背景をもつ市民の方々の生涯学習を支援することを使命としていますが、継続実施されているこの公開セミナーは、その事業群の中でも生涯学習の理念に沿った特色ある取組であり、かつ継続実施を通して地域社会に定着した取組となっていると自負しています。

地域と連携・協働した学びの機会は、大学の中だけで展開する、高度かもしれませんが狭い学びを、拡張し深化するきっかけとなります。社会とのかかわり、地域の方々との交流の中で、具体的な課題について学びあい、解決に向けて助け合うことで、はじめて大学は「大きな学び」の場になるのではないのでしょうか。地域からの様々な支援を受けて実施されるこの公開セミナーは、そうした意味でも重要な役割を担った事業であると考えています。

最後に、「学ぶって楽しい！」の開催にあたっては、実質的な企画をされた静岡県障害者就労研究会のみなさま、ボランティアで講座運営に尽力してくださった各特別支援学校のみなさまや学生たちの多大なるご協力をいただきました。あらためて厚く御礼申し上げます。

静岡大学イノベーション社会連携推進機構地域連携生涯学習部門長 阿部 耕也

挨拶

今年度も2回（通算第18回、第19回）の静岡大学公開セミナー「学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－」を開催することができました。この冊子は、知的障害のある人たちのための生涯学習の内容と、それを実現するために必要な支援についてまとめた報告書ですが、受講された社会人のみなさんや“学びのパートナー”の学生の感想などとともに、学びの深まりを図ることができました。

セミナーを企画する本会（静岡県障害者就労研究会）は、知的障害のある方や自閉症の人たちが、学校を卒業した後、働くこと（就労）によって自立と社会参加を図ることを支援するための学習や研修を自主的に進めている団体です。研修を進める過程で、人が働き続けるためには、余暇の時間の有効活用の大切なことに気づき、その具体的な方法と支援のあり方について考え始めたとき、自己啓発や生活の充実などをめざす生涯学習に出会いました。全国的にも、各地で障害をもつ人たちに対する生涯学習についての理念や具体的方法の模索が始まった頃でした。

「学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－」が、静岡大学の公開セミナーとして、大学会館等の施設をお借りし、また、大学教員などに講師を引き受けていただき開催することになって、足掛け10年になりますが、最近では毎回、50名を超える社会人のみなさんがお集まりです。また、教育学部の学生が“学びのパートナー”となって共に受講し、スモールワーク（ミニ演習）と一緒に取り組み、学習支援などに加わってくれることも、受講者の学びの支えとなっています。学生との交流を伴う学びであるところに大きな特徴と意義があります。回を重ねるにつれ、多くの学外の関係者のご協力も得て、大学と地域の関係機関、それに本会との連携のもと、学びの広がりを実感するようになっていきます。

最後になりましたが、毎回、ご尽力をいただいている静岡大学社会連携推進機構地域連携生涯学習部門の先生方、ご講義をいただいた講師の方々、静岡、焼津、藤枝の青年学級、スタッフである県下の特別支援学校の先生方、静岡大学教育学部の特別支援教育専攻の学生みなさんなど、たくさんの皆様に厚くお礼申し上げます。今後とも、よろしくご支援をお願いし、お礼のご挨拶といたします。

静岡県障害者就労研究会代表 渡辺 明広

講義の趣旨

齋藤 望

はじめに

静岡県障害者就労研究会（以下、本研究会）は、知的障害特別支援学校の卒業生の就労の拡大・継続と生活支援の研究活動を行っており、就労を支えるためには、余暇の充実や生涯学習が重要であると考えている。つまり、知的障害者にとっても、学び続ける機会があることは、社会参加の機会と幅が広がり、人生をより豊かにすることができると考えているのである。具体的には、自然界の現象や社会における出来事、さらには専門分野の講義を聴くことを中心に学びを進め、深めることも可能であると思われるのだが、これまではこうした種の学習の機会が、成人の知的障害者には用意されていなかった。

しかし近年、障害のある人への学校教育以外の教育的取り組みは、「生涯学習」という枠組みではないものの、さまざまな実践が展開されるようになった。静岡県内では、2005（平成17）年から、本研究会が、静岡市及び周辺の青年学級等の人たちに呼びかけ、科学と地理、外国文化等についてのテーマの講義を聴く講演会を開催している。毎回、知的障害のある社会人が50～60名、学習支援者として30数名の学生と一緒に受講し、学びことができる講座を目指している。

静岡のスタイル

静岡での講座を開催するにあたって、本研究会に実行委員会を設置した。そして、先進的な取り組みをしている講座を見学させていただいたり、文献による調査をしたりしながら、静岡ならではのものを作りたいと考え、以下の二点を大切にしていくこととした。

（1）主体的な学びに

「こうすることが望ましい」といったことを教える授業ではなく、参加者が「こんなことを学びたい」と思う事項を題材としたい。また、体験活動のみで「面白かった。楽しかった」というような、単なる遊び感覚にならぬよう、「知的好奇心をくすぐりつつ、難しいことを分かりやすく、自分たちなりに考える場を設けた」講義を目指したいと考えた。

そこで、参加者の希望から講義内容を決めた。至極当然のことではあるが、要望に適した講師を探すことは、なかなか容易ではなかった。幸い多くの方々から「こんな先生がいらっしゃるよ」と情報提供していただくことができ、非常にありがたかった。

その後、本講座の趣旨を理解していただいた上で様々な環境設定するために、講師の先生方と何回か打ち合わせをさせていただいた。その中で、視覚や聴覚にうったえる教材を用意することや実験等の体験活動の導入、ワークシートへの記入及び小グループによる話し合いの時間（スモールワーク）の確保といった展開が有効ではないかと考えた。受講生の学びの様子や感想、アンケートの結果から見ると、こうした環境設定が魅力ある講義につながったと思われる。

（2）ユニバーサルな学びに

講義の中で、課題解決に向けて意見交換をすることにより、お互いがお互いを理解したり、共に学ぶことができ良かったという充実感や達成感を持ったりすることは、非常に意義深い。しかし、他地域でも障害のある人と障害のない人が一緒に学ぶことができるよう努力しているが、実現している所は少ないようである。

そこで、本講座では静岡大学教育学部特別支援教育講座の学生に、学びのパートナーとして共に講義に参加し、必要最低限の支援のみしてもらおうよう依頼した。（基本的には参加者本人の自

主性に任せ、参加者が困っていたり参加者に質問されたりした時のみ支援する。)

お互いが、普段接したことのない人との共同作業であったが、学生諸君が学習活動を通して参加者の意見を引き出してくれる場面が多くみられた。また、感想文から参加者のひたむきな態度が、学生には響くものがあったこともうかがうことができ、「共に学ぶ」という目的に近づくことができたと考えている。

【実施要項】

○第20回実施分

<講座名> 第20回 学ぶって楽しい！—大学で学ぼう—
(平成26年度静岡大学公開セミナー)

<期 日> 平成26年6月22日(日)

<場 所> 静岡大学学生会館3Fホール

<対 象> 静岡市と周辺の地域の知的障害をもつ社会人

<講師及び講義内容>

大畑 智里 先生「アイスブレイク～学びのなかま～」

静岡県立静岡北特別支援学校教諭、学校心理士

小林 哲也 様「最近の犯罪・防犯対策について」

静岡南警察署 生活安全課 生活安全係 警部補

内山 秀樹 先生「宇宙で働く機械たち」

静岡大学教育学部理科教育講座 講師

○第21回実施分

<講座名> 第21回 学ぶって楽しい！—大学で学ぼう—
(平成26年度静岡大学公開セミナー)

<期 日> 平成26年10月19日(日)

<場 所> 静岡大学教育学部学生会館3Fホール

<対 象> 静岡市と周辺の地域の知的障害をもつ社会人

<講師及び講義内容>

大畑 智里 先生「アイスブレイク～学びのなかま～」

静岡県立静岡北特別支援学校教諭、学校心理士

大高 康正 先生「世界遺産富士山！」

静岡県文化・観光部文化学術局富士山世界遺産センター整備課 准教授

竹下 温子 先生「食生活と健康」

静岡大学教育学部家政教育教室 准教授

静岡大学公開講演会の開催

趣 旨 : 知的しょうがい者にとっての生涯学習の意義を考え、推進していくにあたって、当事者自らが卒業後の生活デザインを意識したり、具体的に立案することの意義はきわめて大きい。どんな生活がしたいのかが明確であり、そのための日々の具体的な取り組みに実感がもてることで、必要な学びの体験が明瞭になり、学びのための方策が見つけられるであろう。本人と教師等の身近な支援者が対話を重ねることで、卒業後の生活デザインをどう描くか、そのデザインを実現するためにどんな環境設定が必要なのか、どんな支援を求めるべきか、についての検討が必要である。

講師の長年の知的しょうがい児教育の取り組みと、豊富な事例体験から、生活デザインを描くために学校教育で育てなければならない教育内容、指導や支援のあり方等をご講演していただくとともに、知的しょうがい者の生涯学習を始めとする自立と社会参加の促進を図っていききたい。

主 催 : 静岡大学イノベーション社会連携推進機構地域生涯学習部門

企 画 : 静岡県障害者就労研究会

日 時 : 平成26年10月19日（日） 13時15分～16時00分

会 場 : 静岡大学 大学会館3階ホール

講 師 : 森脇 勤先生

(前京都市立白河総合支援学校校長、京都市教育委員会指導部総合育成支援課専門主事、京都女子大学非常勤講師)

講演題目 : 卒業後の生活デザイン ～知的しょうがい者の主体的参加を願って～

受講者 : 一般市民。主に小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の教諭等の関係者、約150人。

受講料 : 無料

卒業後の生活デザイン

～知的しょうがい者の主体的参加を願って～

平成26年10月19日(日) 13:30～15:30
 <前開大学 大学会館>

前京都市立白河総合支援学校校長 森 隆 勲

■■■ contents ■■■

- ①そもそも、「はたらく」ということの意味は
 - ・自尊感情と自己肯定感、自己効力感
 - ・特別支援教育をめぐる現状課題
- ②デュアルシステムからキャリア教育へ
 - ・デュアルシステムとは
 - ・キャリアデザインの活用
- ③キャリア・キャリア教育とは
 - ・キャリア教育を推進する意味
- ④地域協働による新たな学び
 - ・キャリア発達を促す「しかけ」
 - ・責任と役割
 - ・学びの場をデザインする
- ⑤自立に必要なことは・・・
 - ・しなかに生きる力

「はたらく」とは

「働く幸せ」2009WAVE出版 (株)日本理化学工業 会長 大山泰弘 著 より

- ・ 人に愛されること,
- ・ 人にほめられること,
- ・ 人の役に立つこと,
- ・ 人から必要とされること,

この4つのこと全てが、「働くことを通して感じられる」と、大山氏は言う。

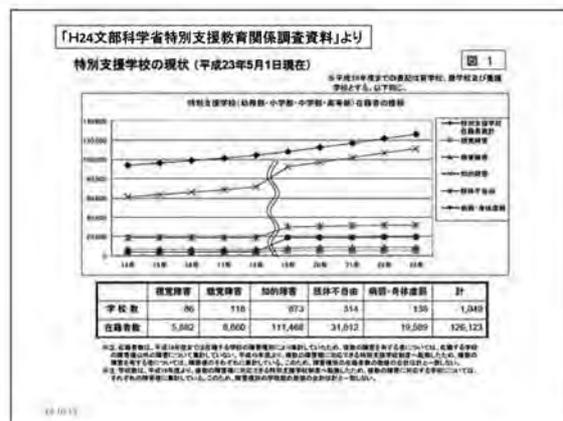
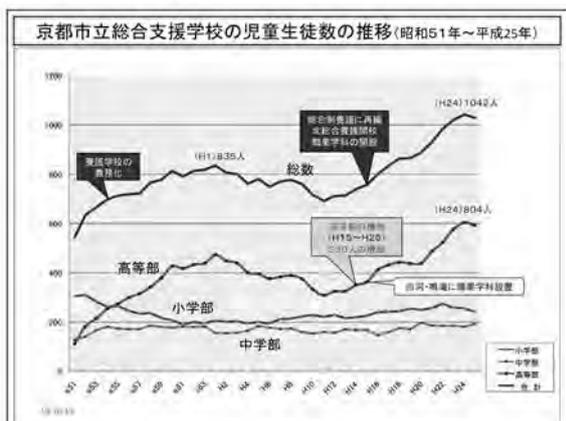
大山氏も、障がいのある人を雇用して気づかれたこと！

「自尊感情」とは？

自尊感情

- ①自己肯定感
⇒自分は、かけがえのない大切な存在なのだと思う感覚
- ②自己有用感
⇒他者の存在を前提として、自分の存在価値を感じる感覚
- ③自己効力感
⇒ある事柄に自分が働きかけ、成功する予測ができる感覚

「京都市教育委員会主催、全市校園長対象『平成23年度学校指導の重点』説明会資料より」



職業学科を開設した意図は？

- バブル社会崩壊後の経済状況の悪化
- 産業構造の変化、IT化、急速に変化する社会
- 就労意欲や職業意識の低下(モラトリアム傾向)
- 就職率の低下(50%→20%台まで低下)

とが、社会的背景としてあるが・・・

問題は、
「働く力がある」のに就職できない生徒がいること！

本人だけの問題ではないこと

▼私たち教員の意識、保護者の意識
▼企業の理解や雇用環境
▼中学校の進路指導 など

意識や理解は
変えることが可能！

そのために、必要なことは

「全ての生徒の就職を実現させる」という

学校が「意志」を持つこと

「ベクトル」を同じ方向にむける！

移行先を知る

そのために必要な2つの視点(スローガン)

- 「企業から学ぶ」
- 「学校内で完結しないカリキュラムづくり」

ベクトルを同じ方向に向けるためには

デュアルシステム という「ことば」での意識改造

「リアリティー」(社会との接点)のある方法で・・・

- *実習を中心としたカリキュラム
- *企業視点を学校の専門教科に導入
- *地域・企業をまきこむ仕掛け

デュアルシステム導入のねらい

1. 学校の「かたち」を明確に(分かり易く)する
⇒企業、中学校、本人・保護者 及び 校内の教職員にも学校の方向性が見えるようにすること
2. 働くことへの意欲と可能性の拡大へ
⇒自己の探求＝自分の知らない自分を見つけ出す
⇒職種・職域の拡大(企業啓発)
3. カリキュラムへの位置づけと指導の体系化
⇒産業現場実習を軸としたカリキュラムづくりへの転換
⇒就労支援体制の充実＝受け入れ「企業の安心」

年間の実習期間の目安 (1年)6W (2年)10W (3年)14W

変更改善

キャリア教育を進めることで、節目を意図的につくる

◆キャリアとは竹の「節目」を創ること

- 生徒は、「竹の子」
空に向かってまっすぐ伸びる。
- 竹は節があるからしなやかに伸び、
強い風や雨が降っても、折れない。

節目を意図的に創ることによって
「しなやかさ」が形成される。

- 一人一人のキャリア発達に必要な節目を、計画的・系統的にいつ・どこで・どのように設定するのか。

「節目」をマネジメントする



「デュアルシステムの取組」(スライド・・・約9分)

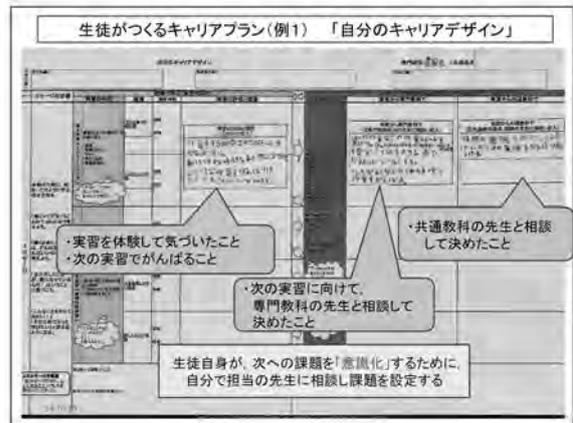
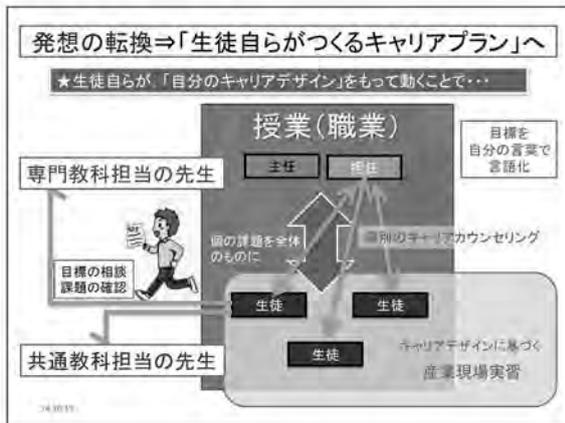
「節」(竹)年六
「竹」(節分) 昭和14年頃
京都府立近代芸術教育

ツールとしてのキャリアデザインの活用

キャリアデザインは、
教師にとっては「ガイドライン」
生徒にとっては「ガードレール」！！

- ◆高等部3年間におけるキャリア形成のプロセスを、企業における実習のねらいを軸として4ステージに整理
- ◆ステージごとの主な目標(活動テーマ)を実習と各専門教科・共通教科との関連づけ
⇒目標の共有化・指導の一貫性
- ◆「時間の流れ」「空間の広がり」「場」を意識化する
- ◆個別のキャリア発達の下に計画
⇒個々の「節目」をマネジメントする
- ◆特に、生徒自身の「振り返りや気づき」を促し、次の目標を「意識化」する
⇒言語化を促す取組＝自分のキャリアデザイン
- ◆産業現場実習を軸としたカリキュラムの位置づけの明確化
⇒「何のために」の共有





キャリア・キャリア教育とは

～キャリア発達は、一生涯にわたる～

- ・「職業教育＝キャリア教育」という誤解
- ・キャリア教育は、発達を促すしかけ
- ・教育改革を進めるための理念

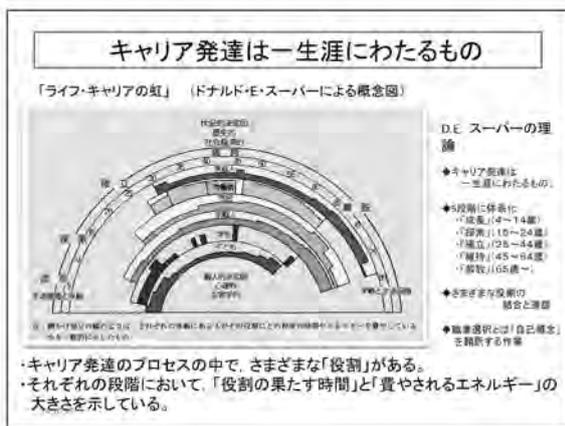
平成23年1月中教審答申
「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について」

■H16年の「キャリア教育の推進に関する総合的調査研究協力者会議報告書」
「キャリア」とは
「キャリア」とは「個々人が生涯にわたって遂行する様々な立場や役割の連鎖及びその過程における自己と働くこととの関係付けの累計」

「キャリア教育」とは
「キャリア」概念に基づき、「児童生徒一人一人のキャリア発達を支援し、それぞれにふさわしいキャリアを形成していくために必要な意欲・態度や能力を育てる教育」
(端的には児童生徒一人一人の勤労観・職業観を育てる教育)

■H23年「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について」(答申)
「キャリア教育」とは
一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基礎となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達を促す教育

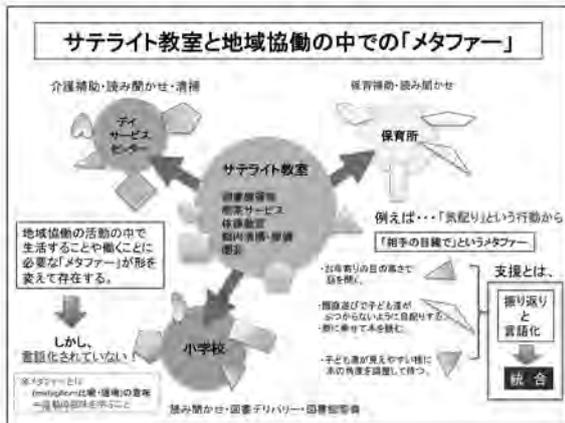
「キャリア発達」とは
社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現していく過程



「折り合いをつける」ことの連鎖

D.E.スーパーから学ぶこと ★生涯にわたる発達のプロセス

- ・自分の中での「価値づけ」の連鎖
⇒ 葛藤、悩み、あきらめ、妥協、意思決定
- ・自分を取り巻く家庭や社会の状況を受け入れていく経験が必要
- ・「意味づけ」「価値づけ」「重みづけ」によって
⇒ 「アイデンティティ」の形成
- ・「アイデンティティ」をもって前向きに取り組むためには
⇒ 自己肯定感と自尊心・自己有用感が必要
- ・自己肯定感がなければ、
⇒ 社会の中で自分自身と向き合えない
⇒ 「自己決定」ができない



学校であって学校でない学校＝サテライト

■サテライトの理念

- 「指導する」「指導される」関係とは違う環境で学ぶ
⇒学校＝指導内容・指導目標に沿って「指導」する。
⇒サテライト＝地域の高齢者・小学生・幼児たちとの関わりを通して「学ぶ」。
- 「答え」は始めからない。・・・「答え」は生徒が見つけ出す。
⇒多様な人達の関わりを通して得るものは、
メタファー(metaphor=比喩・隠喩)＝活動の中に潜む意味
- 多様な人との関わりが、就労後の耐性を育む。
⇒多様性(文化・価値観)を受け入れる経験の集積(＝責任)。
- そのためには、まず、双方で必要とされる関係性を創り出す。
⇒「場」と「関係性」をデザインする。
⇒良いデザインは、「人を大切に扱っている。」



責任(responsibility)とは

葛田清一著「大人の育中」(角川学芸出版2013)

※責任のことを英語でレスポンジビリティ(responsibility)という。文字通り「答える用意がある」という意味だ。レスポンドはラテン語のレスポンス(返答)に由来する。約束し守るという意味だが、この「レ」にはくりかえし(約束し)続けるという意味も含まれているのだらう。責任とは、誰んで負うものであって、とらされるものではないことを、この語彙は教えている。

responsibility

respond(応答する) と ability(能力)の合成語

「役割を担う」ということ = 繰り返し、求めに応じること

体験を通して、「自ら、主体的に、求めに、繰り返し、応じる」ことから
家庭・地域社会・仕事の中での「responsibility」を・・・

学び(気づき)の「場」をデザインする視点

- ・ 学校という「場(環境)」＝「教⇒学」
- ・ コミュニケーションが育つ「場」
- ・ 向き合う「場」
- ・ 生徒が主体的に活動する「場」
- ・ 子どもたち同士が互いに育ちあう「場」
- ・ 人が集まり、地域とともに育つ「場」
- ・ 働くことを学ぶ「場」
- ・ 私たちが働く「場」 など

最終的には、本人が自ら「向き合う」ための「場」を意図的に創り出すこと。 ⇒ カリキュラム開発

Design

とは？

「デザイン」の力とは・・・

「噛み切れない想い」(2009角川学芸出版 前大阪大学総長、鷺田清一著)

- デザインとは、「表面を変える」こと。
⇒関係性が変わってくる。振る舞い方が変化する。
- よいデザインは、人を大切に扱っている。
⇒「こんなものでいい」と思いながら作られたものは、それを手にする人の存在を否定する。
⇒「これは大事に扱わなければ」と思わせるもの。
- 「自分が大事に扱われている」という経験
⇒「自立」のための、栄養たっぷりの腐葉土になる

成長(Growth)と発達(Development)とは

(参照「キャリアカウンセリング実践」渡辺三好子著2017アガリ出版)

※成長と発達とは依るようであらうと違う。

- 成長(Growth).....時間軸の中での量的変化、心理的、内面的変化
- 発達(Development).....質的变化、機能面、生涯にわたる変化、成熟

⇒成長は止まると言うが、発達が止まるとは言わない。
⇒発達は生涯にわたって続いていく。= Career Development

小学部～高等部 ⇒ 12年間の大きな変化の中で・・・

私たちが、「子どもたちが成長した!」と、実感できるのは、どんなとき?

- ・体が大きくなり、体力がついてきたとき ※日本語の「成長」の中には
- ・出来ないことが、出来るようになったとき 「発達の意味」も微妙に含む
- ・社会性が身についてきたとき
- ・大人に近づいてきたとき **「発達」を個人と社会との関係性の中で捉える!**

■私たちが、子どもの育ちを評価するとき、「成長と発達」が混在していたり、
小学部と高等部で「育ち」の視点が大きく違うのではないだろうか。

キャリア発達を促すためには・・・

「個別の指導計画・支援計画」の活用とキャリア発達

出来る状況づくり = 適切な環境と支援の工夫

↓

スキル・知識 ⇒ 意欲・主体性 (仲間との中で)

○安心できる信頼関係の中で、出来ることを増やす
⇒少しづつ、人と関わることの実感から役割意識へ

活用する状況づくり = 環境をデザインする

↓

意欲・主体性 ⇒ 社会性 (社会との接点で)

○「出来ないこと」を分かることも必要になるのではないが、
⇒なぜ出来ないかを考え学ぶことの大切さ
○社会との接点の中で経験を通して自己有用感の積み上げ

※しかし、筋ジストロフィーの子どもたちは、出来ないことが時間とともに増えていくが?

自己肯定感を育むために

「感謝の言葉」と「必要とされる存在」

- ◆「開かれた学校」から「地域とともに育つ学校」へ
⇒「もう一つの学校のカたち」
専門教科「地域コミュニケーション」の開設から分校設置へ
- 高齢者等へのサポート活動を通した協働・共生
⇒介護予防事業としての「体操教室」「栄養教室」等
⇒高齢者配食サービス(地域のボランティアとの協働)
- 異年齢の子ども達との関わり
⇒地域の小学校への図書デリバリー
⇒保育所の子ども達への読み聞かせ

「地域コミュニケーション」の理念による学校づくり

H25年4月 白河総合支援学校 東山分校の開校

- キーワード： 地域との連携・協働 「地域とともに」
「自己肯定感」
「おもてなし」
- 専門教科の中での取り組み = 地域の中で学ぶ

- ・近隣の人たちとの関わり
- ・地域の資源を活かした取り組み
- ・ともに学ぶ
- ・豊正サテライト教室での学び

➔

「学び」の場を創り出す

例えば、修学旅行の誘致
・静岡県長田中学校(5月)
・秋田県立東田養護学校

※スタッフとしてのおもてなし
⇒地域の住民等(清水君)が講師
⇒生業による地域の「観光案内」
[三十三商店、豊源神社など]

自立に必要なこととは・・・

～しなやかに生きる力～

木は、光を浴びて育つ

人は、ことばを浴びて育つ

「有識者と学ばれた学校」2017朝日新聞 福原新市立郡山南小学校長 鹿嶋史記

人に、「聞くことば」とは、なんだろう…

よく職員室で聞く言葉…

◆そんな生活態度では……、だから〇〇出来ない！

⇒あいさつ出来ないから、 ⇒実習には行かせられない！
⇒遅刻ばかりするから、 (なぜ？⇒会社に迷惑かけるから)

ダメなものは、ダメ！

◆「うちの家では、ダメなものはダメ」……(今は、理解できないけれど)

⇒理由があることだけが、正しいとは限らない。(生活文化として)
○理由がル回できないけど ⇒ 「すり合わせをする経験」が必要ではないか…

学校と社会
家庭と社会

の **ギャップ**

⇒ **ギャップを埋めていく力**

しなやかに生きる力

逆境力(レジリエンス)の育成

H26.4 NHKクローズアップ現代の放映「折れない心の育て方」から

Resilience = “しなやか”な強靱さ

逆境力・回復力

逆境

↑

楽観性
自己効力感
自尊感情
感情コントロール

↑

人間関係

卒業後の
職業生活
に必要な
力かも？

リスク回避力
としての
コミュニケーション能力

自己リスクマネジメントの視点

自分の思い(ありたい自分)を表現するために

※言葉だけが表現ではない

自尊感情と自己肯定感

社会との関係の中で、
自分を見つめる経験

自己選択と自己決定
の
土壌となるもの

保護者・家庭の愛情

ネットワーク

そのために
必要な「環境を生み出す」ことが
「支援」となるのでは…

■■■■ 参考・引用文献 ■■■■

- ・ 「中央教育審議会今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について(最終報告)」 文部科学省 2011
- ・ 「特別支援教育のための キャリア教育の手引き」全国特別支援学校協会の障害校長会 ジャース教育新社 2010
- ・ 「知的障害特別支援学校の キャリア教育の手引き 実践編」全国特別支援学校協会の障害校長会 ジャース教育新社 2013
- ・ 特別支援教育充実のための「キャリア教育ガイドブック」国立特別支援教育総合研究所編 ジャース教育新社 2011
- ・ 特別支援教育充実のための「キャリア教育ケースブック—事例から学ぶキャリア教育の考え—」 菊地一文 ジャース教育新社 2012
- ・ 「実践 キャリア教育の教科書」 菊地一文 学研教育出版 2013
- ・ 「新版キャリアの心理学—キャリア支援への先進的アプローチ—」 渡辺三枝子編 ナカニシヤ出版 2007
- ・ 「キャリア教育—自立していく子どもたち」渡辺三枝子 東京書籍 2008
- ・ 「学校教育とキャリア教育の創造」 渡辺三枝子他編著 学文社 2010
- ・ 「キャリアカウンセリング思考」渡辺三枝子編 ナカニシヤ出版 2013
- ・ 「噛み切れない想い」藤田清一 角川学芸出版 2009
- ・ 「おとなの背中」藤田清一 角川学芸出版 2013
- ・ 「わかりあえないことから コミュニケーション能力とは何か」 平田オリザ 講談社現代新書 2012
- ・ 「学校のかたち」 森脇勤著 ジャース教育新社 2011
- ・ 「働く会社」(株)日本理化学工業会 大山泰弘著 WAVE出版 2009

ご清聴ありがとうございました…

……ご意見・ご感想・質問等……

※下記のメールまでお願いします。

ku033-moriwaki@edu.city.kyoto.jp

【講義・演習】

アイスブレイク～学びのなかま～

大畑 智里

2014-6-22 「学ばって楽しい！」

アイスブレイク

まな ～学びのなかま～

静岡県立静岡北特別支援学校
大畑 智里

アイスブレイク

たくさんの方がいるこういう場合は…



緊張する～。

知っている人が
いてほしい！

隣の人はどんな人？

氷のように
カチンカチンの“こころ”を
ときほぐすこと



ワンポイント 心理学



緊張(きんちょう)



みんなの前で
話すとき
ドキドキする

練習ではできた
のに 本番は
ドキドキする

人は誰でも「自分を もっとよく見せたい」「ちゃんと
やらなくちゃ!!」という気持ちをもっています。

ワンポイント 心理学



緊張と 体の変化

緊張すると 体がかたく こわばります。

それは 脳の興奮状態です。

- ・心臓が パクパク ドキドキ する。
- ・体温があがったり 汗が出てくる。
- ・声が高くなったり ふるえたりする。



力の抜けない状態

筋肉を動かすことが
大切です。

アイスブレイク



フリンをわらえ

みんな
で やってみよう。

リーダーの言葉をよく聞いて 動きましょう。



おにぎり 右手をあげて「オー」



やきそば 左手をあげて「ヤー」



プリン だれが はやくとれるかな?!



ドキドキする人は 見ている 楽しんでも OK!!

…できれば 声や動作だけでも できると良いですね。

アイスブレイク



フリンをわらえ

みんな
で やってみよう。

リーダーの言葉をよく聞いて 動きましょう。



おにぎり 右手をあげて「オー」



やきそば 左手をあげて「ヤー」



カレー 両手をあげて「カー」



プリン だれが はやくとれるかな?!



…グループで 楽しんでみましょう。

ワンポイント 心理学



ヤマアラシ ジレンマ

アメリカ精神科医
ペラック

現代人は 相手との距離を 見つけることが苦手です。



ヤマアラシは 寒さにふるえています。
体をよせあつて 暖かくしたいのですが
お互いの トゲで 相手を傷つけて
しまいます。でも 離れると
こごえてしまいそうです・・・。

自分から 緊張をとり 心をひらくことはとても大切です。

“こころ”はどこに？

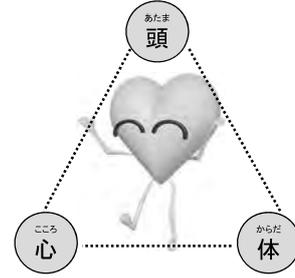
昔の人は・・・

“こころ”は心臓にある



フランスの外科医 プロカ

脳が“こころ”を
動かしている



今日は「防犯」と「宇宙」のお話です。

たくさんの発見がありそうです。一緒に学びましょう！

2014・6・22 学ばって楽しい！ 「アイスブレイク～学びのなかま～」

ワンポイント心理学 (しんりがく)

静岡県立静岡北特別支援学校 大畑智里

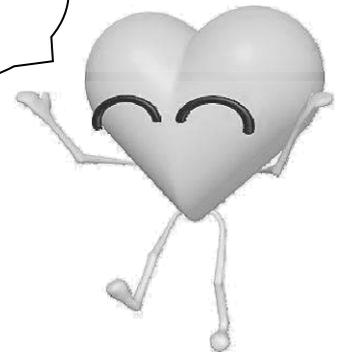
アイスブレイクの時間は ウォーミングアップ

… つまり 準備運動です。

運動する前に 体操をしておくように

この時間で 頭や心や体を ほぐしておきましょう。

カチンカチンの
“ころ”を
とかそう！



そして 今日 一緒に学ぶ “なかま”との 出会いを大切に！

講義で もっと楽しく学ぶために 準備をしましょう！

ワンポイント 心理学

 緊張(きんちょう)



みんなの前で
話すとき
ドキドキする

練習ではできた
のに 本番は
ドキドキする

人は誰でも「自分を もっとよく見せたい」「ちゃんと
やらなくちゃ！！」という気持ちをもっています。

アイスブレイクの時間が

とても大切なように

人は 誰でも 緊張します。

それは もっと認められたい
もっと がんばりたい という

気持ちも 持っているから
です。

ワンポイント 心理学

緊張と 体の変化

緊張すると 体がかたく こわばります。

それは 脳の 興奮状態 です。

- ・心臓が バクバク ドキドキ する。
- ・体温があがったり 汗が出てくる。
- ・声が高くなったり ふるえたりする。

力の抜けない状態

筋肉を動かすことが 大切です。



緊張すると 体にも
影響がでます。

脳が興奮して 体に力が
入ってしまうので 上手に
力をぬいたり 動かして
あげたりすることで
リラックスします。

ワンポイント 心理学

ヤマアラシ ジレンマ

アメリカ精神科医
ペラック

現代人は 相手との距離を 見つけることが苦手です。

ヤマアラシは 寒さにふるえています。
体をよせあつて 暖かくしたいのですが
お互いの トゲで 相手を傷つけて
しまいます。でも 離れると
こごえてしまいそうです…。

自分から 緊張をといて 心をひらくことはとても大切です。



ヤマアラシの様に 相手に
心を開けない 近づけない
ことは 悲しいことです。

緊張もするかもしれませんが
自分から 勇気を出して
たくさん 話をしていきたい
ですね。

今日も 一緒に がんばりましょう。

2014・10・19 「学んで楽しい！」

アイスブレイク

まな
～学びのなかま～

静岡県立静岡北特別支援学校
大畑 智里

アイスブレイク

たくさんの方がいるこういう場合は…



緊張する～。

知っている人がいてほしい！

隣の人はどんな人？

氷のように
カチンカチンの“こころ”を
ときほぐすこと



ワンポイント 心理学

緊張

緊張すると 体がかたく こわばります。

それは 脳の興奮状態です。

- ・心臓が バクバク ドキドキ する。
- ・体温があがったり 汗が出てくる。
- ・声が高くなったり ふるえたりする。

力の抜けない状態

アイスブレイク

ポールポジション

<協力> と <集中> が キーワード。

「せーの！」で…

たおれないうちに キャッチしよう！！

- ① だんだん人数を増やしてみると 難しくなる。
- ② だんだん離れてみても おもしろい。

…グループで 楽しんでみましょう。

ワンポイント 心理学

睡眠

人間は どうして 「夢」 を 見るのでしょうか。

現実では 満足できない 気持ちや願いを
夢の中で 実現しようとするため

◎8時間ぐらい 寝ている人は
一晩に 4～5回 夢を見ている。

◎一生で計算すると 4年間 ぐらいの
時間 夢を見ている。

ワンポイント 心理学

夢分析

アメリカの睡眠実験
250人から635個の夢
…95%は
自分が主人公

空を飛ぶ夢
「自由になりたい気持ち」

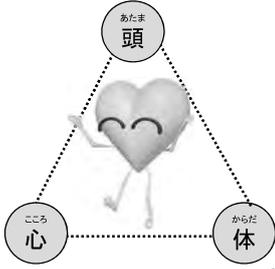
落ちる夢
「あせりや不安の気持ち」

けんかをする夢
「不満を減らしたい気持ち」

“こころ”はどこに？

あたま こころ からだ
頭と心と体は
いつもすぐ近くにあるもの

たいせつ
バランスを大切に……。



きょう しょくせい かつ ふじさん はなし
今日は「食生活」と「富士山」のお話です。

はっけん いっしょ まな
たさんの発見がありそうです。一緒に学びましょう！

2014・10・19 学ぶって楽しい！ 「アイスブレイク～学びのなかま～」

ワンポイント心理学 (しんりがく)

静岡県立静岡北特別支援学校 大畑智里

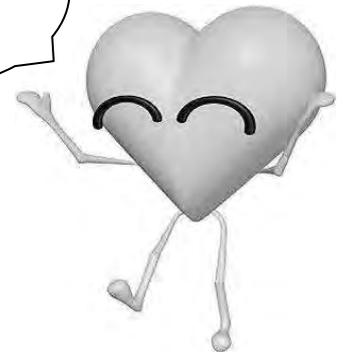
アイスブレイクの時間は じかん ウォーミングアップ

… つまり じゅんびうんどう 準備運動です。

運動する前に うんどう まえ たいそう 体操をしておくように

この時間で じかん あたま ころ からだ 頭や心や体を ほぐしておきましょう。

カチンカチンの
“ころ”を
とかそう！



そして きょう いっしょ まな 今日一緒に学ぶ “なかま”との であ たいせつ 出会いを大切に！

こうぎ 講義で たの まな もっと楽しく学ぶために じゅんび 準備をしましょう！

ワンポイント 心理学



きん ちよう 緊張

前は
「プリンをねらえ」を
やりましたね。



きんちよう からだ 緊張すると 体がかたく こわばります。

それは のう ころ ぶん じよう たい 脳の 興奮状態 です。



- ・しん ぞう 心臓が バクバク ドキドキ する。
- ・たい おん あせ 体温があがったり 汗が出てくる。
- ・こえ たか 声が高くなったり ふるえたりする。



ちから め じよう たい 力の抜けない状態

ひと だれ きんちよう 人は誰でも緊張するもの。

きんちよう からだ 緊張すると 体に

ちから はい 力が入ってしまうので

じょうず ちから 上手に 力をぬいたり

うご 動かしてあげたりして

りらくす リラックスしましょう。

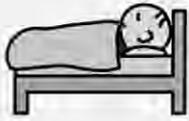
ワンポイント 心理学



睡眠

人間は どうして「夢」を見るのでしょうか。

現実では 満足できない 気持ちや願いを
夢の中で 実現しようとするため



◎8時間ぐらい 寝ている人は

一晩に 4～5回 夢を見ている。

◎一生で計算すると 4年間 ぐらいの
時間 夢を見ている。

今日は「夢」のお話。

人は 夢の中で 自分の

願いを かなえようと
しています。

実は 人生の中で

4年分もの時間の 夢を

見ているのです。

ワンポイント 心理学



夢分析

空を飛ぶ夢



「自由になりたい気持ち」



アメリカの睡眠実験
250人から635個の夢
…95%は
自分が主人公



落ちる夢



「あせりや不安の気持ち」



けんかをする夢



「不満を減らしたい気持ち」



夢には 今の 自分の

いろいろな気持ちが
あらわれています。

自分の気持ちと 向き合う

ためにも「夢日記」を

つけてみることも

とても よい方法です。

今日も 一緒に がんばりましょう。

[演習のまとめ]

「アイスブレイク ～学びのなかま～」

演習の設定にあたって

本講座では受講生だけでなく、学びのパートナーである大学生が多数参加している。講座の当日、参加者である受講生と学びのパートナーは初めて出会い、共に講義を受け、活動するということは誰しも非常に緊張度の高いものである。そこで、この演習を講義前に設定することで、受講生同士、または受講生とパートナーの間に良好な関係が早くに築かれ、その後の講義での積極的な学びに良い効果が期待されるであろうと考えている。

<重視した点>

- ① 受講生同士、または受講生と学びのパートナーとの関係づくりの基礎になるように、活動的なエクササイズを取り入れること。
- ② 社会生活の中で人間関係に悩みをもつことの多い受講生にむけて、人間関係づくりの基礎となるような心理学的な知識を学ぶ機会とすること。
- ③ スライドや資料などの視覚的な教材を取り入れ、理解の促進と定着を図ること。

【演習1（6月）の内容】

○ アイスブレイク エクササイズ「プリンをねらえ」

出会いの緊張がとけるように動きのあるエクササイズ「プリンをねらえ」を行った。3人組を作り、一人が声を掛けるリーダーとなり、

- | | | |
|--------------|---|------------------|
| (リーダー)「おにぎり」 | ⇒ | (二人) 右手をあげて「オー」 |
| (リーダー)「やきそば」 | ⇒ | (二人) 左手をあげて「ヤー」 |
| (リーダー)「カレー」 | ⇒ | (二人) 両手をあげて「カー」 |
| (リーダー)「プリン」 | ⇒ | (二人) 誰が速く棒を取れる?! |

り、二人が間にある棒を取り合うというエクササイズである。リーダーの言葉をよく聞いて、決められた台詞に合わせてジェスチャーを行い、「プリン」と言われたら相手に負けないように素早く棒を取るものである。何度か取り組むと緊張感に包まれていた会場から楽しそうな笑い声が響き、どんどんと心も身体もほぐれていっている様子が見られた。

○ ワンポイント心理学

今回は、緊張からもたらされる身体の変化についてふれた。人は「自分をもっとよく見せたい。」「ちゃんとやらなくちゃいけない!」という気持ちを誰でも持っているために緊張をするものである。緊張というのは脳の興奮状態で、体が硬く強張るために「心臓がバクバク、ドキドキする。」「体温が上がったり、汗が出たりしてくる。」「声が高くなったり、震えたりする。」ことが見られる。こうした力の抜けない状態をリラックスさせるために、緊張しているときこそ身体を動かして力を抜いていくことが大切なことである。

さらに現代人は、周囲との適切な距離を見つけることが苦手とされていることから「ヤマアラシジレンマ」についても紹介した。つまり、自分から緊張をとく、相手に対して心を開くことは人間関係作りに役立つことを確認した。

<ヤマアラシジレンマ>

ヤマアラシは、寒さにふるえています。体を寄せ合って暖かくしたいのですがお互いのトゲで相手を傷つけてしまいます。でも離れるとこごえてしまいそうです…。

○ 演習のまとめ

今回の緊張と身体の変化の関係にあるように、人の心と頭と身体はいつも密接につながっていることを改めて確認できた。受講生からも「これからは、身体を動かして緊張を取るようにしたい。」という言葉もあり、今後の生活の中に生かして行ってほしいと感じた。

【演習2（10月）の内容】

○ アイスブレイク エクササイズ「ポールポジション」

6月の緊張と身体の変化の関係の続きとして、身体を動かすエクササイズの「ポールポジション」を行った。エクササイズはまず二人組からスタートをする。それぞれが右手に棒を立てて持ち、「せーの！」の合図で右手の棒を離し、倒れないうちに相手の棒を左手で取るものである。どんどんとグループの人数を増やして輪になるようにして行ったり、相手との距離を少しずつ離していったりするとエクササイズの難易度も上がるものである。

今回は、グループの仲間の協力と、それぞれの集中力がキーワードとなる。「今度は4人でやろう。」「絶対、倒さないぞ！」と受講者が積極的に参加している姿が見られ、エクササイズを通して会場全体が元気な雰囲気になっていた。

○ ワンポイント心理学

ワンポイント心理学では「睡眠」についての話をした。人間は何故「夢」を見るのかというと、『現実では満足できない気持ちや願いを夢の中で実現しようとするため』とされている。毎日8時間ぐらい寝ている人は、一晩に4～5回の夢を見ており、それを一生分で計算すると4年間ぐらいの時間も夢を見ているものである。

また、アメリカのある睡眠実験においては、250人から635個の夢を聞き取ると、その95%は自分が主人公であることや、夢の内容によって様々なメッセージがこめられていることが示されている。例えば、「空を飛ぶ夢＝自由になりたい気持ち」「落ちるような夢＝焦りや不安の気持ち」「けんかをする夢＝不満を減らしたい気持ち」などである。受講生も自分の見たことのある夢と照らし合わせ、興味深く話を聞くことができた。

○ 演習のまとめ

普段の生活の中で、何気なくしている睡眠やそこで見る夢も、人の心と強い関係が有ることを知ることができた。人間関係の中で感じるストレスを睡眠の安定によりほぐし、翌日の生活につなげていくことの大切さを知り、今後の生活につなげて行ってほしいと思う。

おわりに・・・

今年は6月、10月と「緊張と身体の変化の関係」について学びを深めた。それぞれの持つ力を精一杯発揮し、より良い人間関係作りを進めていくためには、できるだけ早くに緊張状態から抜け出すことが大切である。今後も演習『アイスブレイク～学びのなかま～』の時間は、生活を送る上で必要な学びを一つでも多く獲得できるような場にしていきたいと感じた。また、受講生にとって様々な情報を得ると共に、学びを促進させるためのエクササイズなどの活動的な場を保障しながら、実践に取り組みたいと考える。



（大畑 智里）

【講義】

宇宙で働く機械たち

内山 秀樹

うちゅう はたら きかい
宇宙で働く機械たち
 じんこうえいせい うちゅうたんさき
 ~人工衛星と宇宙探査機~

静岡大学 教育学部
 内山 秀樹

ばしょ はたら きかい の
 いろいろな場所で働く機械や乗りもの



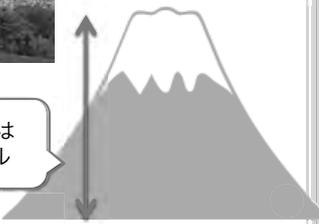



うちゅう はたら きかい
 “宇宙”で働く機械たち
 ○人工衛星 (じんこうえいせい) や宇宙探査機 (うちゅうたんさき)

しずく

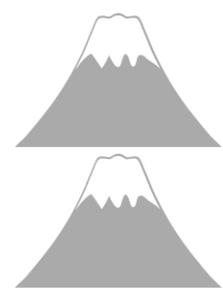


うちゅう たか ばしょ
 宇宙ってどのくらい高い場所?

ふじさん たか
 富士山の高さは
 3776メートル

うちゅう たか ばしょ
 宇宙ってどのくらい高い場所?

ひこうき と たか
 飛行機が飛ぶ高さは
 ふじさん かさ
 富士山2こを重ねたの
 より少し高いくらい

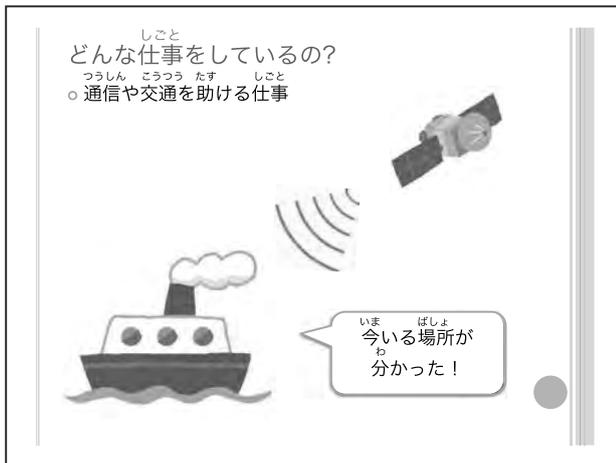
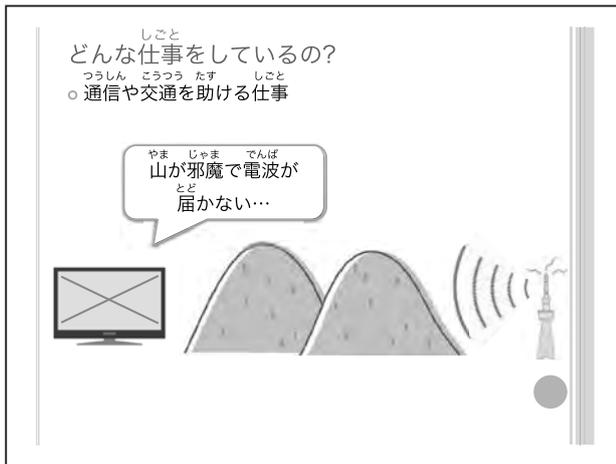
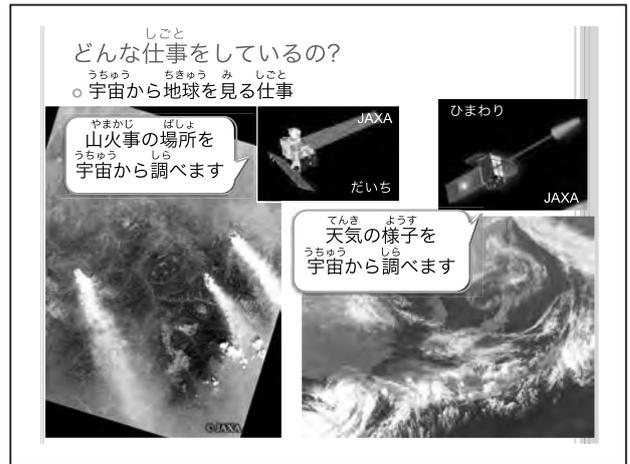
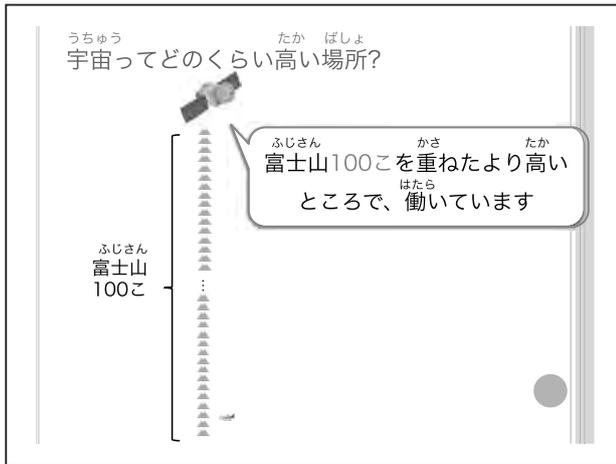
うちゅう たか ばしょ
 宇宙ってどのくらい高い場所?





じんこうえいせい と
 人工衛星が飛んでいる
 たか ふじさん なん
 高さは富士山何こを
 かさ
 重ねたくらいでしょう?

① 10こ
 ② 50こ
 ③ 100こ



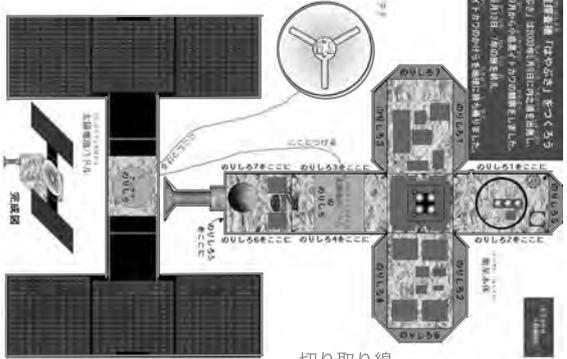
うちゅう はたら
宇宙で働くための”ひみつ”

じんこうえいせい うちゅうたんさき うちゅう はたら

- 人工衛星や宇宙探査機には、宇宙で働くための”ひみつ”がたくさん。
- 「はやぶさ」のペーパークラフトを作って、その”ひみつ”を調べてみよう！

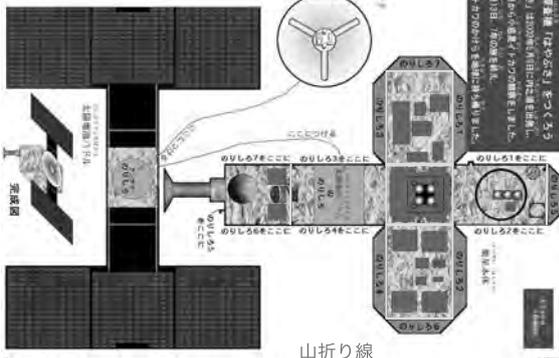


http://www.isas.jaxa.jp/enter/missions/hayabusa/fun/image/papercraft/pc_easy.pdf



切り取り線

http://www.isas.jaxa.jp/enter/missions/hayabusa/fun/image/papercraft/pc_easy.pdf



山折り線

できあが なが

- 出来上がったペーパークラフトを眺めてみよう
- どんな色をしていますか？
- 変わった形をしている部分がありますか？

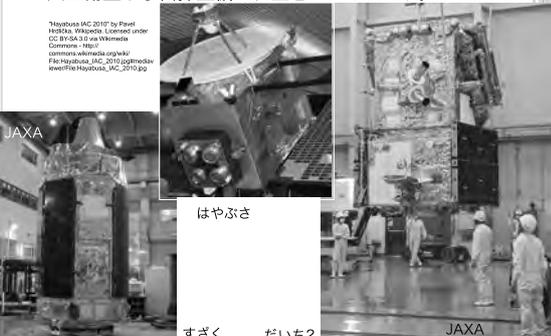


ひみつ その1

じんこうえいせい うちゅうたんさき きんいろ

- 人工衛星や宇宙探査機は、金色をしています。

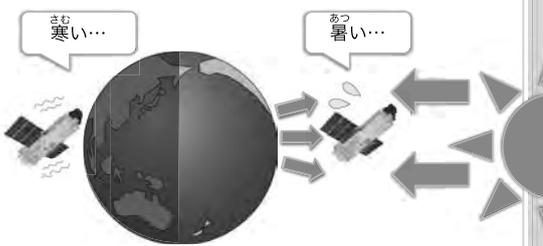
Hayabusa MC 2017 by Pixel
Illustration: Wikipedia, License: under
CC BY-SA 3.0 via Wikimedia
Commons - http://
commons.wikimedia.org/wiki/
File:Hayabusa_MC_2015.jpg
Image:File:Hayabusa_MC_2010.jpg



JAXA はやぶさ すざく だいち2 JAXA

うちゅう くうき きゅうあつ きゅうさむ

- 宇宙は、空気がないので、急に暑くなったり、急に寒くなったりします。



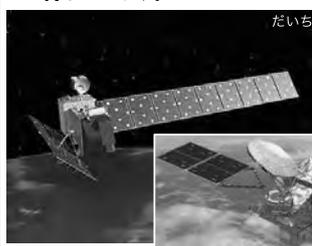
きんいろ ふぶん とくせい
 ○ 金色の部分は、特製のジャンパーになっており、寒さ
 あつ じんこうえいせい うちゅうたんさき まも
 や暑さから人工衛星や宇宙探査機を守ってくれます。

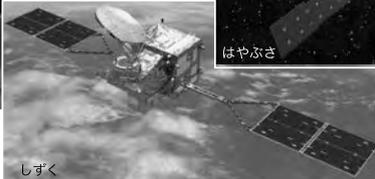



http://www.irasutoya.com/2013/12/blog-post_1774.html

JAXA

ひみつ その2
 じんこうえいせい うちゅうたんさき あお おお はね
 ○ 人工衛星や宇宙探査機は、青い大きな羽のようなものを
 も 持っています。





JAXA

うちゅう でんげん
 ○ 宇宙には電源コンセントやガソリンスタンドはありません。



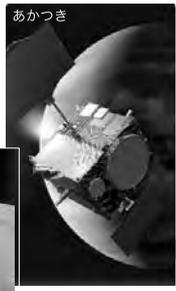
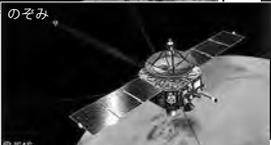



あお はね たいようでんち
 ○ 青い羽のようなものは太陽電池といひます。
 じんこうえいせい うちゅうたんさき たいよう ひかり でんき じぶん
 ○ 人工衛星や宇宙探査機は、太陽の光から電気を自分で
 つく うご 作って動きます。



理科ねっとわーく

ひみつ その3
 うちゅうたんさき おお さら
 ○ 宇宙探査機には、大きなお皿のようなものがついています。

JAXA/ISAS

うちゅうたんさき ちきゅう とお へな ところ へたら
 ○ 宇宙探査機は地球から、とても遠く離れた所で動きます。
 ちきゅう でんぱ よわ
 ○ 地球からの電波はとても弱くなります。

やく おく せんまん
 約1億5千万キロメートル
 ちきゅう やく しゅうぶん
 (地球 約400周分)



[講義のまとめ]

「宇宙で働く機械たち」

講義を設定するにあたって

受講生の「星座」「宇宙」などのテーマで学習してみたいとの要望が挙げられた。宇宙に関する科学的な技術の進歩や発展が近年話題になっているおり、受講者の方々を含む現代に生きる私たちの生活にも深く関わりがある点から、興味や関心を広げられる講義であると考えた。

人工衛星や宇宙探査機が宇宙で働く機械であり、現代の生活に欠かせない通信や交通システムを支えていることを分かりやすく知る内容を設定した。併せて、なじみが薄い人工衛星を身近に感じられるように、人工衛星の紙の模型を使うことで、その形や役割、機能について体験的に理解できるようにしたいと考えた。

<重視した点>

- ①講師が受講生の特性を理解した、大学の専門的な研究者であること。
- ②参加者に内容を分かりやすく伝えるために、写真やイラストなどの視覚的教材を活用すること。
- ③話を聞くだけでなく、人工衛星の紙の模型を組み立てることで、人工衛星の大まかな構造や機能について分かりやすく伝える。

講義の内容

1 はじめに

・機械ってなに？

電子レンジ、テレビ、ヘリコプター、消防車など、身近にたくさんある。色々な場所で働いている。

・宇宙ってなに？ どこから宇宙？

人工衛星が飛んでいる高さは富士山100個分よりも遠い場所。(ちなみに飛行機が飛ぶ高さは富士山2個分)

2 宇宙で働く機械について

①どんな仕事をしているの？

- ・山火事の場所を調べる。(だいち)
- ・天気の様子を調べる。(ひまわり)
- ・通信や交通を助ける。
- ・宇宙を調べる。(はやぶさ・ひので)



②はやぶさをつくってみよう

- ・はやぶさの展開図が描かれた厚紙を使用し、模型を作る。

立体になったものを見ることで、羽のようなものがついていることや丸いお皿があることなど、その特徴に気付くことができる。



③宇宙で働くためのひみつ

(1)金色に塗られている。

宇宙には空気がないので、急に暑くなったり寒くなったりする。金色に塗ることで、暑さ 寒さから守ることができる。



(2)太陽光パネルが付いている。

羽のような部分は太陽光パネルになっている。宇宙には電源コンセントやガソリンスタンドはない。自分で電気を作って動く。

(3)大きなお皿が付いている。

お皿はパラボナアンテナ。地球から送られてくる小さな電波を聞きとるため。

3 まとめ

- ・人工衛星や宇宙探査機など、宇宙で働いている機械がある。
- ・宇宙の機械は、私たちの生活に役立っている。
- ・宇宙で働く機械には、宇宙で活躍するための工夫がある。

おまけ：2015年に打ち上げ予定のアストロエイチ衛星の計画には、内山先生が関わっている。身近な人が関わっているので、ぜひ興味をもって見てほしい。

【社会人の方のコメント】

人工衛星を作れてよかった。

大変だったけど面白かった。3

はやぶさを作るのが難しかった。もっと簡単なものにしてほしかった。

とっても面白かったです。宇宙のことは楽しかった。

とても面白かった宇宙のことをもっと知りたい。

地上だけでなく宇宙でもたくさんがんばっているんだなと思いました。

宇宙がカッコよかった。

宇宙の機械が人のために動いていることが分かりました。

人工衛星の動きはすごいです。富士山の100倍高いところにいるのはすごいと思いました。

ペーパークラフトを作って楽しかった。5

ペーパークラフトが難しく感じました。けれど紙に書いてある手順通りに作ったら意外と簡単でした。

少し難しかったけど楽しく勉強になりました。ありがとうございました。

少し恥ずかしかった。

僕にとっては難しかったです。

世界宇宙旅行がんばれ！！

人工衛星と宇宙探査機が僕の知らないところで働いていてびっくりしました。

GPSに関する衛星はあるが、いくつくらいあるんでしょうか。

講義を聴いて

知っているようで知らない、なじみが薄い人工衛星について、最近の宇宙探査のニュースを取り上げたり、クイズ形式で受講者に考える機会を設定したりすることで、参加者の興味を引き付ける学習になっていたように感じた。

また、実際に人工衛星の紙の模型を作り上げながら、人工衛星は機械であるためソーラーパネルから電源を供給する必要があることを説明された参加者の方は納得した様子で、知的好奇心を喚起する学びとなっていたと考える。

(品川綾香、齊藤 望)

【講義】

最近の犯罪・防犯対策について

小林 哲也



みんなでかんがえよう！
しずなんクイズ！

しずなんクイズ！

問1
この中に、静岡県内でいちばん多く発生している犯罪(はんざい)があります。それはどれでしょう。

1 自転車盗 2 空き巣 3 万引き

問1のこたえは・・・

1 自転車盗

しずなんクイズ！

問2
この中に、気をつけないと犯罪被害にあってしまうメールがあります。それはどれでしょう。

1 仲のいい友達からのメール 2 よく行くお店からのメール 3 お金を払ってというメール

問2のこたえは・・・

3 お金を払ってというメール

しずなんクイズ!

問3
 この中に、犯罪になる可能性がある行動があります。
 それはどれでしょう。

1 落とし物を 2 勝手に女の子の 3 バスの中で大きい
 交番に届ける 勝手に女の子の 声で電話する
 写真を撮る



問3のこたえは・・・



**2 勝手に女の子の
 写真を撮る**

しずなんクイズ!

問4
 次の写真は、自転車に備え付けられたカギ（錠）の種類です。
 どのカギが、一番弱いカギ（錠）でしょう。

1 ボタン式 2 シリンダーキー 3 フレスキー



ボタン式のため、
 カギはなし

問4のこたえは・・・

3 フレスキー



← 弱いカギ

しずなんクイズ!

問5
 次の場所のうち、危ないところはどこでしょう？

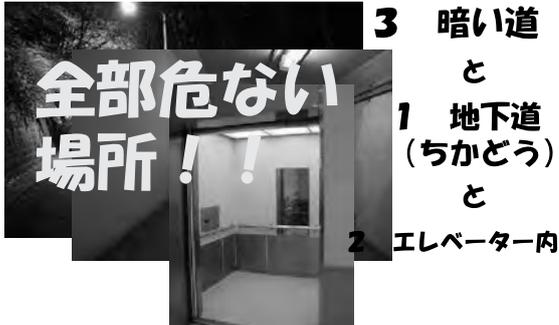
1 地下道（ちかどう） 2 エレベーター内 3 暗い道



問5のこたえは・・・

**全部危ない
 場所！！**

3 暗い道
 と
 1 地下道
 (ちかどう)
 と
 2 エレベーター内



犯罪被害者にならないために

危ない場所に行かない！
自転車などカギをかける！
新聞を読む！（情報を得る）

「自ら守る」ことが大切です

犯罪者にならないために

やっていいことと悪いことを知る！
人が嫌がることはしない！
自ら考えること！

迷ったときは、相談しましょう

ご清聴ありがとうございました



【講義のまとめ】

「最近の犯罪・防犯対策について」

講義を設定するにあたって

受講生から最近気になることとして、「最近はストーカーなどの犯罪が多い」、「若者のマナーが悪く気になる」などの声が挙がってきた。テレビや新聞で取り上げられる話題であることから、これらのテーマについて最近の情報を知り、必要な防犯対策について学ぶために、静岡市内の警察署の方を講師にお招きして講義を行った。

＜重視した点＞

- ①講師が参加者の居住地域の犯罪等の事案に関する専門的知識があり、必要な防犯対策等についての情報を提供していただける方であること。
- ②参加者に内容を分かりやすく伝えるために、写真やイラストなどの視覚的教材を活用すること。

講義の内容

1 最近の犯罪について

最近の傾向として、犯罪件数は減少しているにもかかわらず、ストーカー、ちかんなど身近で起こりうる犯罪件数は減っていない。それと同時に被害を受けているという相談件数は増加傾向にある。

私たちの住む街は安全・安心な場所であるとは言えなくなってきている。

2 身を守るために (DVD)

①ちかん

接近する、手足を触る、衣服のボタンを外すなどといった行動が見られ、女性は怖い思いをし、心に傷を残す。

満員電車での被害

→対策として

- ・電車を待つときは、見えにくい、階段下付近には立たない。
- ・周囲をよく見る
- ・すいている電車には乗らない
- ・電車のドア付近には行かず、まずは座ることが第一である。立っている時には、手荷物でガードをする。
- ・声を出して拒否することが大切である。そのために、日頃から声を出すことが大切である。

路上での被害

→対策として

- ・高い塀、暗い路地には行かず、人通りの多いところを歩く。
- ・露出の多い服装で歩かない。
- ・防犯ブザーを持ち歩く。

エレベーターでの被害

→対策として

- ・周囲の確認をしてから乗り込む
 - ・ボタンの位置に立つ。
 - ・怪しい人が乗り込んできたら、全部のボタンを押し、すぐに逃げる
- 被害にあった場合には、すぐに警察に被害の届出をする。

警察は、被害者の立場に立って対応をしてくれる。女性警官がアドバイスをしてくれたり、私服警官が犯人を捕まえてくれることもある。



②ストーカー

つきまとい、待ち伏せ、家への押しかけ、監視、面会・交際の要求、乱暴な言動、無言電話、名誉を傷つける、わいせつな写真を送りつけるなどの被害がある。

→対策として

- ・拒絶する。応対しない。
- ・防犯ブザーを持つ。
- ・ひとり歩きしない。
- ・人けのない暗い路地には入らない。怪しい人がいたら、近くの交番やコンビニに助けを求める。
- ・警察に届出をする
→対応として、①パトロール ②警告 ③検挙

女性は被害にあったことを言い出しにくい。

SNSの利用によって、住所、氏名、写真を悪用し、なりすまし、インターネットに掲載することもある。

また、ゴミ袋から個人情報を収集することもある。

3 クイズ「静岡県の犯罪」

- ①県内で多く発生している犯罪 → 自転車盗 ※全体の3割の被害件数。鍵の締め忘れが原因。
- ②被害にあってしまうメール → お金を払ってというメール(振り込め詐欺)
- ③犯罪になる可能性のある行動 → 勝手に女の子の写真撮る
- ④自転車の鍵で弱いものは？ → プレスキー ※鍵でなく、違うもので簡単に空いてしまう。
- ⑤危ないところ → 地下道、エレベーター内、暗い道

4 まとめ

被害者にならるように

- ・危ない場所には行かない
- ・自転車には鍵をかける
- ・新聞を読む(情報を得る) →自分の身は自分で守る！



犯罪者にならないために

- ・やっていいことと悪いことを知る
- ・人が嫌がることはしない
- ・自ら考える →迷ったら相談！

【社会人の方のコメント】一部

防犯事情で分かったことや勉強になったことがありました。

ちょっとわかりずらくて難しかった。

とても勉強になりました。犯罪に巻き込まれないように自分の身は自分で守ることを考えます。

自転車ではカギを二重にすることが大切だと分かりました。

ボタン式のカギは分かりやすくありません。数字入力もありますか。

防犯ヤスターカーのことがよくわかりました。

地域の防犯の大切さが分かりました。どんな防犯に取り組めばよいか分かりました。

勉強になって楽しかった。

僕も同じことをやられていますどうしたらいいでしょうか(友達から)。

スターカー被害から回復するのは難しいと思います。なるべく人通りの多いところを通りたいと思います。

講義を聴いて

自転車の盗難、オレオレ詐欺にも関連のある振り込みメールなど、具体的な犯罪の事例をクイズ形式で分かりやすく考える場面が取り入れられていた。受講者の方も自分にもかかわることとして、身近に犯罪の危険性を感じることができていたようである。

また、各種犯罪に対する対応方法も分かりやすく説明されていたことで、生活に役立つ講座として意義があったと考える。

(永野 要、齊藤 望)

【講義】

世界遺産富士山！

大高 康正

富士山世界文化遺産出前講座

世界遺産富士山！

平成26年10月19日 静岡県障害者就労研究会
静岡大学学生会館3階ホール

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

第37回世界遺産委員会(カンボジア)

世界遺産委員会会場(カンボジアの首都プノンペン)

世界遺産登録決定の瞬間
(平成25年6月22日午後5時28分)

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

日本一〇〇山

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

富士山のいろいろなデータ

火口の周囲:約4km

高さ:(剣ヶ峰)
約3,776m

山頂気温	最高	最低
8月平均	9℃	3℃
1月平均	-15℃	-21℃
年平均	-3.5℃	-9.5℃
過去最高	17.8℃	-38℃

積雪量	最高	平均
4月	3m28cm	2m18cm

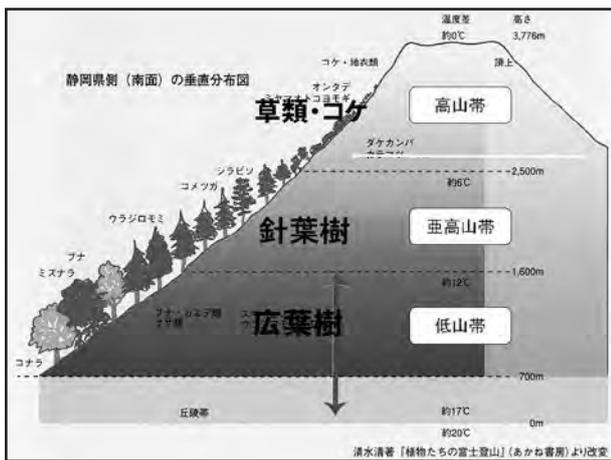
富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

富士山ができるまで

新富士 (しんふじ)
古富士(こふじ)
小御岳 (こみだけ)
愛鷹山 (あてがやま)

約1万~3000年前
(ほぼ今の形)

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに



富士山のほ乳類

ほ乳類
(37種)

ニホンカモシカ



ホンドリス、キツネ
ツキノワグマほか

ホンドリス

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

人々の暮らしを支える富士山の自然～地下水・湧水



白糸ノ滝 (三島市)



溶岩と溶岩の間から
地下水がながれ出る

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

富士山の地下水・湧水



湧玉池 (富士宮市)



小浜池 (三島市)



柿田川 (清水町)

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

人々の暮らしを支える富士山の自然～朝霧高原



富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに



世界遺産ってなんだろう？

世界遺産ってなんだろう？

1972年にユネスコ(国連教育科学文化機関)で採択された「**世界の文化遺産及び自然遺産の保護に関する条約**」

↓

**世界のみんなの宝物を
守り未来にうけついでいく**

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに



世界遺産の種類と登録件数	
文化遺産	779 (日本14)
自然遺産	197 (日本4)
複合遺産	31 (日本0)
2014年現在	1007 (日本18)

高岡有徳の理想郷—しずおか ふじのくに





日本の世界遺産 18件			
文化遺産		自然遺産	
	記載年		記載年
法隆寺地域の仏教建造物	1993	屋久島	1993
姫路城	1993	白神山地	1993
古都京都の文化財	1994	知床	2005
白川郷・五箇山の合掌造り集落	1995	小笠原諸島	2011
原爆ドーム	1996		
厳島神社	1996		
古都奈良の文化財	1998		
日光の社寺	1999		
琉球王国のグスク及び関連遺産群	2000		
紀伊山地の霊場と参詣道	2004		
石見銀山遺跡とその文化的景観	2007		
平泉—仏国土(浄土)を表す建築・庭園及び考古学的遺跡群—	2011		
富士山—信仰の対象と芸術の源泉	2013		
富岡製糸場と絹産業遺産群	2014		

国別登録件数

1位	イタリア	50件
2位	中国	47件
3位	スペイン	43件
4位	ドイツ	39件
4位	フランス	39件
.....		
13位	日本	18件

※世界遺産は161カ国にある。



世界遺産として登録されるには？

世界遺産にふさわしい、すばらしい価値
MA CHA あへんてき かり

「顕著な普遍的価値」

を持っていること

遺産をみんなで守ること

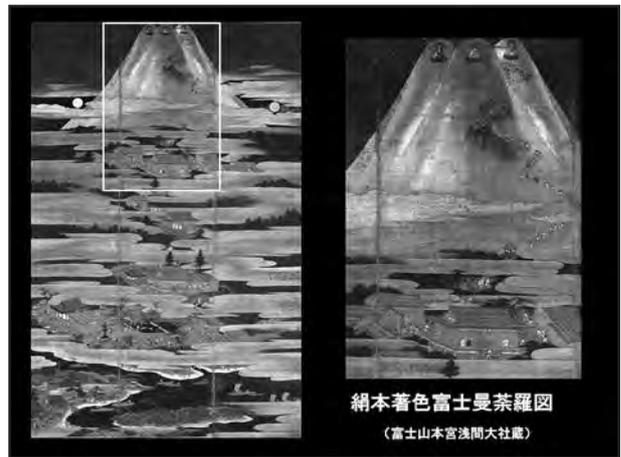
富岡有楽の理想郷—しずおか
 ふじのくに

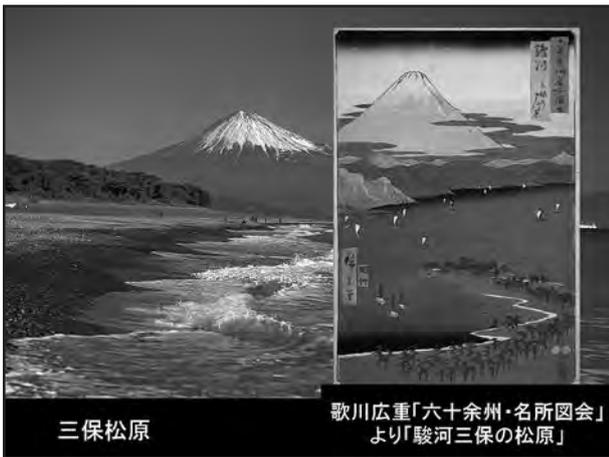
富士山の文化遺産としてのすばらしい価値とは？

しん こう **信仰** げい じゆつ **芸術**

富士山の美しい景色や豊かな自然の恵みが
 長い歴史を通して様々な信仰や芸術を
 生み出し、今もわれわれ日本人の
 心のよりどころとなっている。

富岡有楽の理想郷—しずおか
 ふじのくに

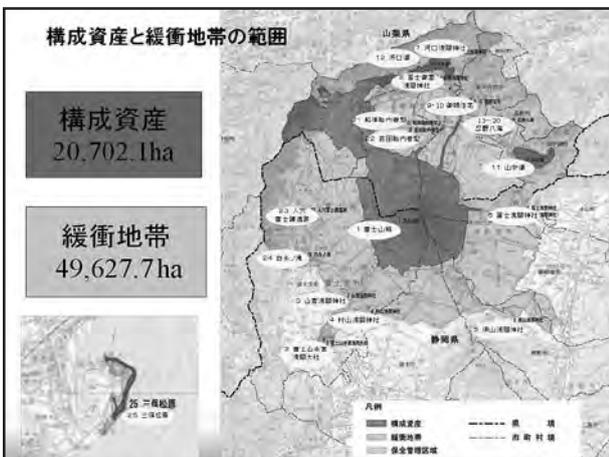




構成資産/構成要素 一覧

富士山塊	9	御師住宅(旧外) (家住宅)
1-1	10	御師住宅(小佐野家住宅)
1-2	11	山中湖
1-3	12	河口湖
1-4	13	忍野八海(出口池)
1-5	14	忍野八海(市釜池)
1-6	15	忍野八海(龍巻池)
1-7	16	忍野八海(鏡子池)
1-8	17	忍野八海(湯池)
1-9	18	忍野八海(瀧池)
2	19	忍野八海(鏡池)
3	20	忍野八海(蒸溜池)
4	21	船津胎内樹型
5	22	吉田胎内樹型
6	23	人穴富士講遺跡
7	24	白糸ノ滝
高岡有徳の理想郷(加甲宮御師神社)	25	三保松原

高岡有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに



登山者の安全確保

「富士山ナビゲーター」の設置
 ○富士山の夏山登山期間中、静岡県側の富士山五合目各登山口

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

来訪者への情報提供

案内所・トイレ 世界遺産ガイド

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

環境にやさしいトイレの整備

静岡県 24か所、山梨県 18か所

微生物の力で分解するハイオトイレ 炎で焼く焼却式トイレ

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

心無い不法投棄

監視カメラ

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

富士山を守る人々の努力

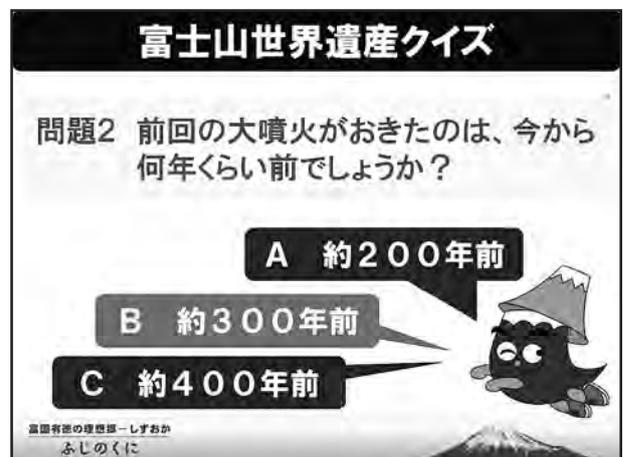
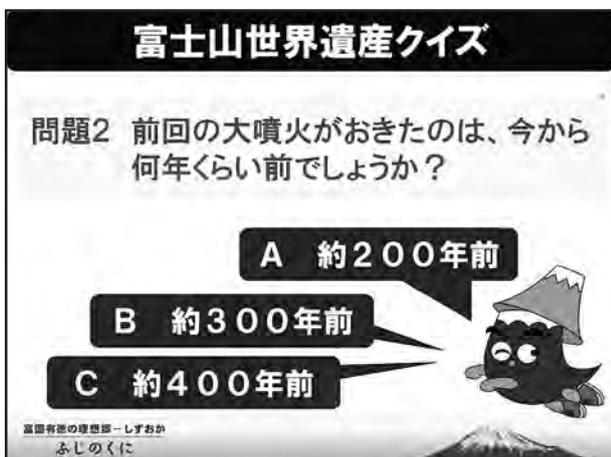
清掃活動 自然保護

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

一般的なマナー

ごみは	⇒	落とさない、持ち帰る
建物は	⇒	傷つけない、落書きをしない
花・草・石は	⇒	とらない、持っていない
ルートは	⇒	外れて歩かない

富田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに



富士山世界遺産クイズ

問題3 現在登録されている世界遺産の数はいくつ？

A 1070 B 981 C 1007



高田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

富士山世界遺産クイズ

問題3 現在登録されている世界遺産の数はいくつ？

A 1070 B 981 C 1007



高田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

富士山世界遺産クイズ

問題4 富士山の世界遺産の種類は？

A 自然遺産
B 複合遺産
C 文化遺産



高田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

富士山世界遺産クイズ

問題4 富士山の世界遺産の種類は？

A 自然遺産
B 複合遺産
C 文化遺産



高田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

富士山世界遺産クイズ

問題5 1978年に登録された世界遺産第一号の一つは？

A アブシンベル神殿
B ガラバゴス諸島
C 姫路城



高田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

富士山世界遺産クイズ

問題5 1978年に登録された世界遺産第一号の一つは？

A アブシンベル神殿
1979年登録
B ガラバゴス諸島
1978年登録
C 姫路城
1993年（法隆寺とともに日本初）



高田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

富士山世界遺産クイズ

問題6 地面の下に長く根をはり、濃い紅色の花を咲かせる植物の名前は？



ヒントだよ



高田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

富士山世界遺産クイズ

問題6 地面の下に長く根をはり、濃い紅色の花を咲かせる植物の名前は？



フジアザミ



高田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに

富士山世界遺産クイズ

君は何問できたかな？



高田有徳の理想郷—しずおか
ふじのくに



【講義のまとめ】

「世界遺産富士山！」

講義を設定するにあたって

昨年、地震の仕組みについて講義を受けた社会人の方々にとって、富士山といえばやはり地震や噴火と結びついて考えやすいようである。しかし、この年は富士山を世界遺産として登録をする歩みが花を咲かせた年でもあり、富士山の様々な魅力がメディアを賑わせていた。そのような社会人の方からは富士山の世界遺産登録について耳にした方も多く、興味や関心も広がりつつあると考えた。

この講座では、富士山を多面的にとらえ、その魅力を理解できるようにしたいと考え講義を設定した。

＜重視した点＞

- ①講師が富士山の世界遺産の登録に向けて実際に活動し、富士山の魅力を多面的に伝えられる専門的な研究者であること。
- ②参加者に内容を分かりやすく伝えるために、写真やイラストなどの視覚的教材を活用すること。

講義の内容

1 富士山について

富士山は日本一の山・日本一の山

①富士山のいろいろなデータ

高さ	3776m	
頂上の周り	4 km	
気温	8月に9度	1月に-15度程。
積雪	4月に2m	多いときには3.5m



②富士山ができるまで

- ・噴火を繰り返して高くなっていった。4つの山が重なって今の山になっている。
 - ・最後に噴火したのは300年程まえ。（この時、宝永山ができた。）
- これからも噴火する可能性がある。

③富士山特有の自然

標高によって環境が異なり、見られる動植物も異なる。

- | | |
|----------|-------------------|
| ○樹木 | ○花 |
| 高山帯…草花、苔 | フジアザミ |
| 亜高山帯…針葉樹 | …地中に1.5m程の長い根を張る。 |
| 低山帯…広葉樹 | |
| ○鳥 | ○動物 |
| ホシガラス ウソ | ニホンカモシカ ホンドリス |



④人々の暮らしを支える富士山の自然 地下水・湧水

- ・白糸の滝（三島市）・湧玉池（富士宮市）
- ・小浜池（三島市）・柿田川（清水町）

2 世界遺産ってなんだろう？

①世界遺産って？

世界みんなの宝物を守り未来に受け継いでゆく。

現在の登録数	日本では
文化遺産…779件	文化遺産…14件
自然遺産…197件	自然遺産…4件
複合遺産…31件	



②外国の世界遺産

文化遺産	万里の長城 (中国)	自然遺産	グランドキャニオン(アメリカ)
	ピラミット (エジプト)		ガラパゴス諸島 (エクアドル)
	ラパヌイ国立公園(チリ)	複合遺産	マチュピチュ (ペルー)

③日本の世界遺産

文化遺産	姫路城 (大阪)	自然遺産	屋久島 (鹿児島)
	広島原爆ドーム(広島)		白神山地 (青森・秋田)
			知床 (北海道)
			小笠原諸島(東京)

④世界遺産として登録されるには

世界遺産にふさわしいような素晴らしい価値を持っている。

→素晴らしい価値とは、「顕著な普遍的価値」

⑤富士山の文化遺産としての価値とは

信仰の対象として、芸術の対象としての価値がある。

⑥信仰の対象 富士山

- ・山宮浅間神社(富士宮)…建物がなく、富士山を拝む。
- ・富士山本宮浅間神社(全国の浅間信仰の中心)
- ・ご来光…現在でもご来光を見るために富士山に登る人も多い。
- ・山頂には信仰遺跡群がある。

⑦芸術の源泉 富士山

葛飾北斎、歌川広重ら

…芸術を通して、富士山が世界に広まった。

⑧世界遺産のマナー

ごみは →落とさない 建物は →傷つけない 草花、石は→取らない ルートは →外れない

3 富士山遺産クイズ

高さ、噴火した時期などについて3択のクイズ。

問題1 前回の噴火がおきたのは、今から何年くらい前？

問題2 富士山が登録されている世界遺産の種類は？ その他

【社会人の方のコメント】一部

自然を大事にしようと思いました。

富士山の歴史が分かりました。

富士山に遊びに行きたい。

少し難しかったけどわからないことが分かってよかった。

富士山の魅力がよくわかりました。楽しかったです。

富士山が世界遺産に登録されたことを誇りに思います。

講義を聴いて

静岡県民であれば普段から目にしている富士山であるが、世界遺産への登録のこの機会に、改めてその魅力について知ることができた。あわせて世界遺産と一言で言っても、文化遺産、自然遺産、複合遺産とその種類や遺産としての価値が多岐にわたることが分かり、富士山の世界遺産として登録される意味を感じることができたようである。

(品川綾香、永野 要、齊藤 望)

【講義】

食生活と健康

竹下 温子

食生活と健康

静岡大学教育学部家政教育講座
竹下 温子

自己紹介
4月の私 BMI 28 → 10月現在の私 BMI 22

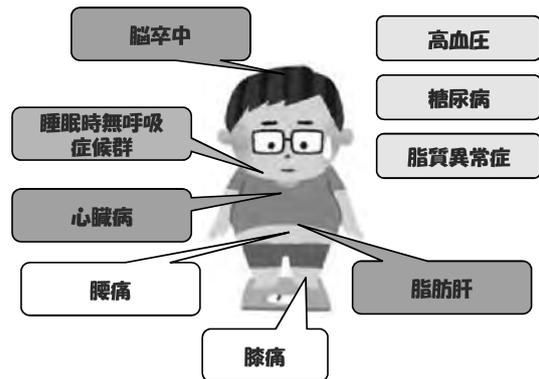
簡易的な肥満の指標
体重(Kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}

標準
やせ ← 20~24 → 肥満

痩せようと思った理由は？

① 誰かに迷惑がかかる・・・
家族のために・・・
など、あいまいな意志ではなく
強い意志をもって取り組まなければ、なかなか痩せられない！

肥満って何が良くないの？



糖尿病ってなに？



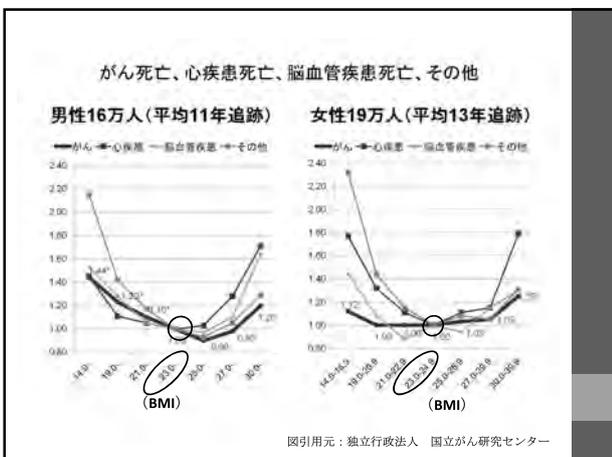
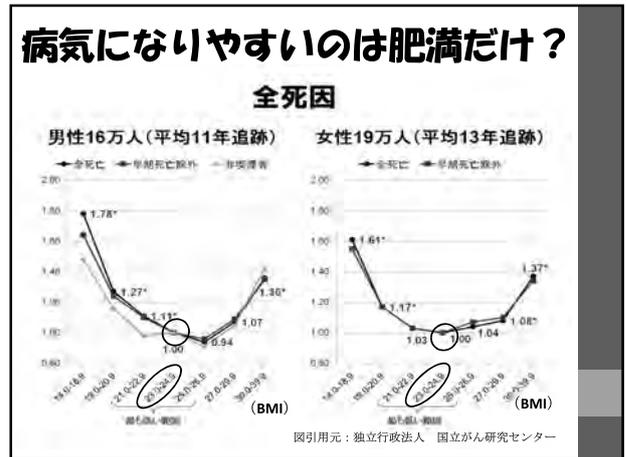
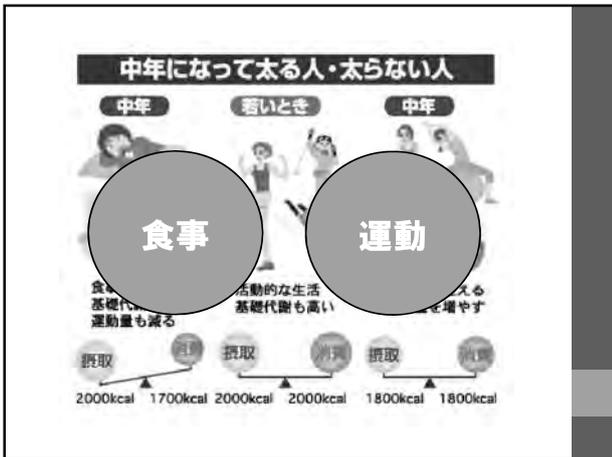
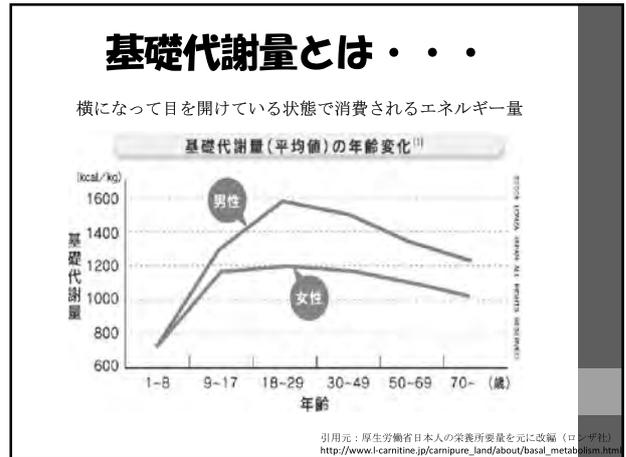
- ① 入ってきたブドウ糖よりインスリンの量が足りない・・・
- ② インスリンの効きが悪い(耐糖能)

血中に高濃度の糖が流れている状態で・・・
尿まで糖が排出され、甘い香りを呈するようになる・・・

糖尿病によって引き起こされる疾病



引用元：糖尿病ネットワーク
<http://www.dm-net.co.jp/seminar/16/>



ワーク1: 自分のBMIを求めてみよう

- ① まず自分の伸長 cmをmにしてみましょう
100cm = 1mです。
例えば 150cmの人は・・・(1.5m)
- ② つぎにmに直した自分の伸長を二乗しよう!
 $1.5m \times 1.5m = 2.25$
- ③ 自分の体重(kg)を②で出てきた値で割ろう!
 $50kg \div 2.25 = 22.2$

BMI : 22.2 判定 : 標準

皆さんはどちらの料理がお好きですか？



徳川家康の食事の復元

- ・ハマグリの特産品
- ・納豆
- ・里芋とゴボウの煮物
- ・麦飯
- ・鯛の焼き物
- ・カズの味噌汁



現代の洋食

- ・ミックスグリーン
- ・パン
- ・にんじんソテー
- ・コーンスープ
- ・フライドポテト
- ・オレンジジュース

写真引用元：東京都福祉保健局

それぞれの料理の特徴と比較

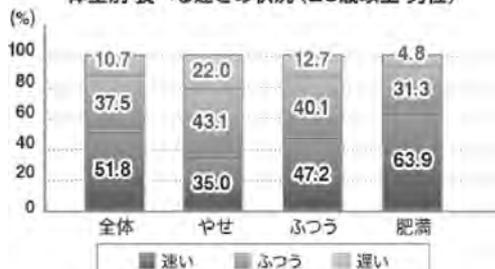


写真引用元：東京都福祉保健局

	徳川家康の時代	現代
咀嚼回数(回)	1465	620
食事時間(分)	22	11
エネルギー(Kcal)	1450	2025

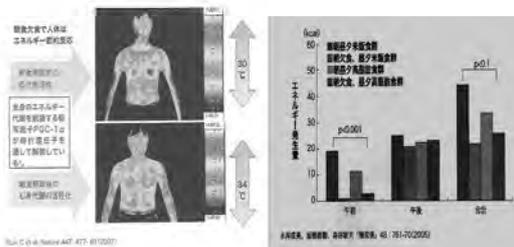
早食いは肥満のもと？

体型別 食べる速さの状況 (20歳以上 男性)



資料：厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査」

食べ方によって消費エネルギーは変わる？



朝食に和食の重要性を知った・・・

図引用元：時間栄養学 女子栄養大学出版部

日本食とは・・・

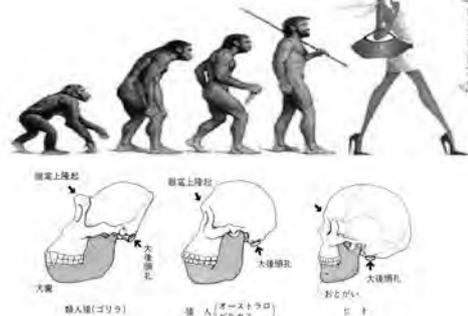
基本が「一汁三菜」



菜の文化

禅の心「淡」の文化

人類の歴史から食について考えてみよう！



飢餓の時代が長く続いた...

ラミダス猿人
ジャワ原人
北京原人
20万年前
クロマニヨン人
第二次世界大戦終了

飢餓の時代
少ない食料から効率良くエネルギーにする必要があった

飽食の時代
豊い人類の歴史では、ごく最近

図引用元: メディマガ
http://dm.medimag.jp/column/121_1.html

人類の歴史を一日に短縮して考えてみると

AM 0:00
人類誕生

20万年 (24時間)

現在

23時59分
工業が始まった

23時45分
農業が始まった

日本人	欧米人
<ul style="list-style-type: none"> ・稲作農耕民族 ・主食が中心の食生活だった ・狭い耕地で植物性食品に頼っていた 	<ul style="list-style-type: none"> ・牧畜民族 ・飢餓があれば動物を食糧にしていた ・ミルクを使った料理。
<p>大飢饉</p> <p>何回となく飢餓による淘汰を受けてきた。</p> <p>私達の遺伝子は飢餓耐性型</p>	<p>エネルギー多消費型 体力の強い者が残った</p>

飢餓耐性型とは...

儉約遺伝子

飢餓を生き抜くために獲得した遺伝子

欧米人80%
日本人96%
がこのタイプ

エネルギーの消費を抑え
貯蔵を促進するように働く

それぞれの料理の特徴と比較

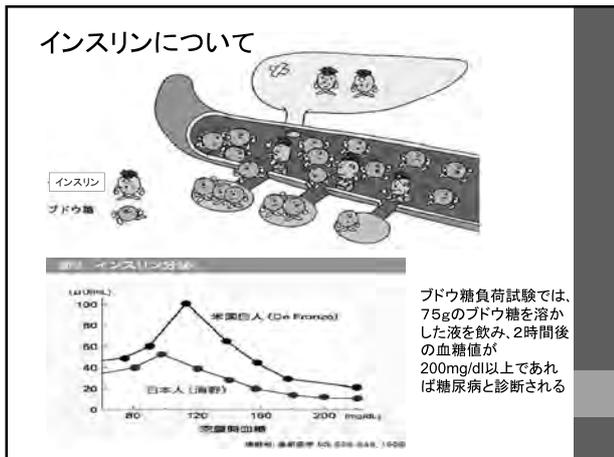
写真引用元: 東京都福祉保健局

	徳川家康の時代	現代
咀嚼回数(回)	1465	620
食事時間(分)	22	11
エネルギー (Kcal)	1450	2025

日本人と欧米人のBMIと2型糖尿病罹患率

BMI ≥ 30: 日本 10倍、欧米 35

2型糖尿病罹患率: 日本 3倍、欧米 10倍 (予想)



遺伝子・・・SNPのお話

SNP; 一塩基多型
Single Nucleotide Polymorphism

1000塩基に1個の割合でSNPが存在する。

アルデヒド脱水素酵素の一塩基多型

ALDH2-1型: ACT GAA GTG AAA ACT GTG AGT ...
ALDH2-2型: ACT GAA GTG AAA ACT GTG ACT ...

グル → Lys

図1-3 ALDH2の人類間による相違

ワーク2: ある日の食事あなたは何を選択しますか?

朝食

- ご飯、味噌汁、納豆、海藻サラダ
- トースト、スープ、目玉焼き、サラダ

昼食

- かつ丼(大)
- かつ丼(中)、味噌汁、青菜お浸し

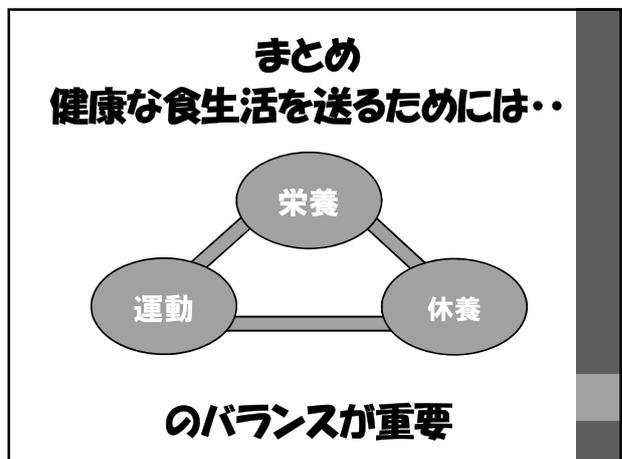
夕食

- やきざかな定食
- 豚肉の生姜焼き定食

戦国武将から学ぶ長寿の食習慣!

出典: 大石 家康くん

- その1; 米は玄米を食べる
- その2; 米は一晩水に漬けてから炊く
- その3; よく噛んで食べる
- その4; 常に身体を動かしてカロリー消費
- その5; 野菜が豊富な汁物を毎日食べる
- その6; イワシや海藻からカルシウムをとる
- その7; 飲み物は日本茶がよい



ワーク1：あなたのBMIを求めてみよう

- ①まず、あなたの伸長 cmをmにしてみましょう
 100cm=1mです。(例えば 150cmの人は=1.5m)

あなた () m

- ②つぎにmに直したあなたの伸長を二乗しよう!
 例 1.5m×1.5m= [2.25]

あなた () m × () m = []

- ③ あなたの体重 (kg) を②で出てきた値で割ろう!
 例 50kg ÷ [2.25] = 22.2

あなた () kg ÷ [] = BMI ()

判定 ()

ワーク2：

ある日の食事あなたは何を選択しますか？

朝食



- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・納豆
- ・海藻サラダ

VS



- ・トースト
- ・スープ
- ・目玉焼き
- ・サラダ

昼食



- ・かつ丼(大)

VS



- ・かつ丼(中)
- ・味噌汁
- ・青菜お浸し

夕食



- ・焼きざかな
定食

VS



- ・豚肉の
生姜焼き定食

【講義のまとめ】

「食生活と健康」

講義を設定するにあたって

受講生の方々からは、「健康」や「運動」に関することに興味があるとの声が度々聞かれる。インフルエンザやノロウイルスなどの感染性の病気や美容やダンスなども話題に上る。ここ数年の講座の内容から「健康」について特に「食生活」に焦点を当てることで、これまで学んだ知見を活かしながら、「健康」についてさらに幅広く学ぶ機会を持ちたいと考え「食生活と健康」のテーマで講座を設定することにした。

この講座では、食生活が病気や肥満与える影響や、運動との関係などについても分かりやすく伝え、生活を見直す実際的な内容としての意義もあると考えている。

＜重視した点＞

- ① 講師が受講生の特性を理解した、大学の専門的な研究者であること。
- ② 参加者に内容を分かりやすく伝えるために、写真やイラストなどの視覚的教材を活用すること。
- ③ 学んだ内容から、食生活の大切さについて考え、自分自身の食生活を見直す実際的な内容を含む。

講義の内容

1 肥満について

① 肥満って何が良くないの？

肥満になると、脳卒中、高血圧、糖尿病、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群、心臓病、腰痛、脂肪肝などを引き起こす。

→ 要因：遺伝 両親が太っていると、子の約8割が太っている。

環境 生活の中でのエネルギーの消費量が少ない。

(内訳は基礎代謝：60～70%、生活活動量：20～30%)

※基礎代謝とは、横になって目を開けている状態で消費されるエネルギー量



② 中年になって太る人・太らない人

若い時 活動的な生活 基礎代謝が高い (摂取 = 消費)

中年 運動量が減る 基礎代謝が低下 (摂取 > 消費) ⇒ 太る人

運動量を増やす 食事量を抑える (摂取 = 消費) ⇒ 太らない

食事・運動のバランスが大切！

③ ワーク1：自分のBMIを求めてみよう。

I 身長をmに直す。例：150cmの人は、1.5m。

II mに直した身長を2乗する。例：1.5m × 1.5m = 2.25

III 自分の体重 (kg) をIIの値で割る。

例：50kg ÷ 2.25 = 22.2 BMI : 22.2 (標準)



2 食事 (料理) の比較と特徴

① どちらの料理が好き？

○徳川家康時代

- ・ハマグリの塩蒸し
- ・納豆
- ・里芋とゴボウの煮物
- ・麦飯
- ・鯛の焼き物
- ・カブの味噌汁

○現代

- ・ミックスグリル
- ・パン
- ・にんじんソテー
- ・コーンスープ
- ・フライドポテト
- ・オレンジジュース

租借回数：	1465回	620回
食事時間：	22分	11分
エネルギー：	1450Kcal	2025Kcal

よく噛み、時間をかけて食事をすることで満腹感をえることができる。
日本食は、「一汁三菜」が基本である。昔の禅の心(食べ物の味を楽しむ)を忘れてはならない。

現代において、欧米の食事を好む日本人が多い。しかし、日本人、欧米人とでは体のつくりが異なり、BMIの標準値も違う。そういった中、同じ食事をしていることで肥満になってしまう。

②戦国武将から学ぶ長寿の食習慣

- 1、米は玄米を食べる
- 2、米は一晩水に漬けてから炊く
- 3、よく噛んで食べる
- 4、常に体を動かしてカロリー消費
- 5、野菜が豊富な汁物を毎日食べる
- 6、イワシや海藻からカルシウムをとる
- 7、飲み物は日本茶がよい



3 まとめ

健康な食生活を送るためには・・・
栄養—運動—休養 のバランスが重要

【社会人の方のコメント】 一部

食と運動のバランスの大切さを知りました。
肉と魚を交替で食べるのがいいという話を聞きました。
徳川家康の話がよかったです。
ものすごく楽しかったです。ありがとうございました。
ちょっと難しかったけど、学生さんが教えてくれました。
もっと詳しいのをやってほしいです。
甘納豆がにおいが強烈で臭かったです。
食事と運動が大切だとわかりました。和食をいっぱい食べます。運動もカーブスで頑張ります。
難しかったけど、食生活に気をつけたいと思います。運動もします。

講義を聴いて

分かっているにもかかわらずなかなか変えられない食習慣が、時には危険な病気を引き起こす原因になってしまうことを分かりやすく理解することができていた。食事と運動をバランスよく行うことが大切であることを踏まえ、自分自身のBMIを算出する活動では、とても集中して取り組む様子が見られた。気になる判定結果を確認しながら、自分に適切な食事を選択する活動が、今の食生活の在り方を見つめなおす上で効果がある学びであったと考える。

(品川綾香、永野 要、齊藤 望)

【資料編】

授業後のアンケート集計結果(社会人・学生)

学びのパートナーとして、いっしょに受講して
これまでの「学ぶって楽しい! -大学で学ぼう-」

スタッフ名簿

授業後のアンケート集計結果（社会人・学生）

各講義の終了後に行った4回のアンケートの結果をまとめると以下の通りである。

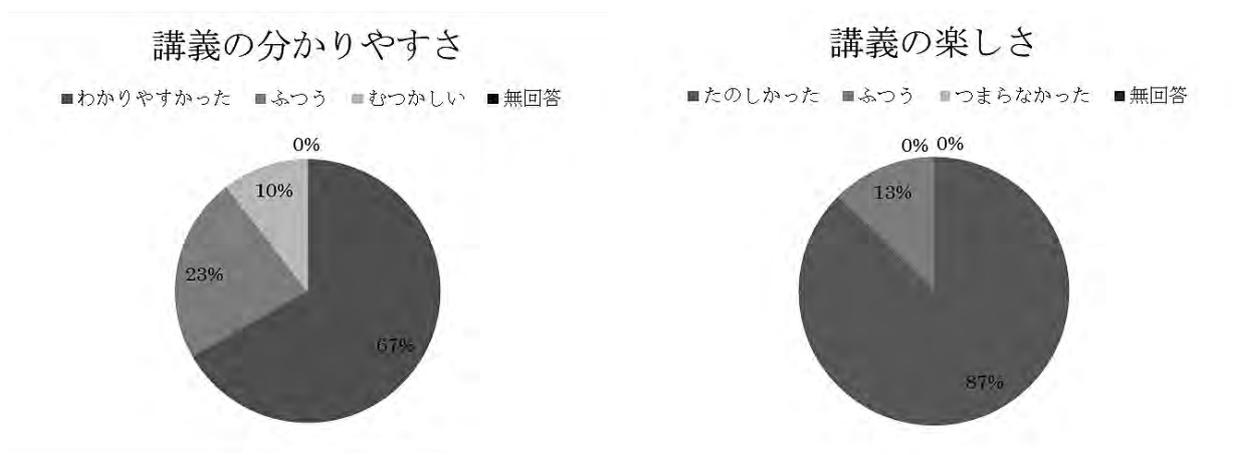
○講義1「宇宙で働く機械たち」

質問①講義は、わかりやすかったですか？むつかしかったですか？

回答①わかりやすかった32名（67%）、ふつう11名（23%）、むつかしかった5名（10%）

質問②講義は、楽しかったですか？つまらなかったですか？

回答②楽しかった42名（87%）、ふつう6名（13%）、つまらなかった0名（0%）、無回答0名（0%）



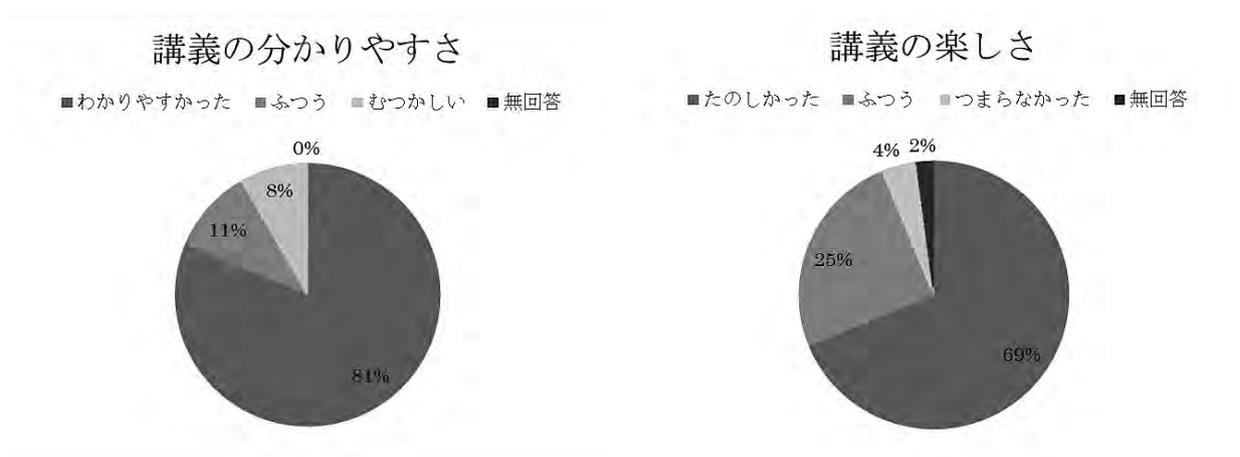
○講義2「最近の犯罪・防犯対策について」

質問①講義は、わかりやすかったですか？むつかしかったですか？

回答①わかりやすかった39名（81%）、ふつう5名（11%）、むつかしかった4名（8%）、無回答0名（0%）

質問②講義は、楽しかったですか？つまらなかったですか？

回答②楽しかった33名（69%）、ふつう12名（25%）、つまらなかった2名（4%）、無回答1名（2%）



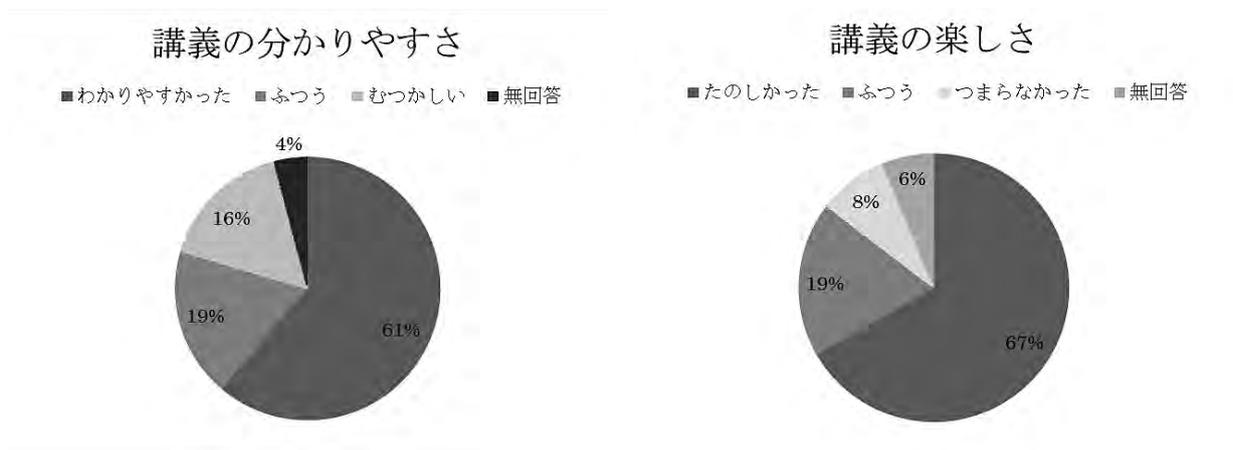
○講義3「世界遺産富士山！」

質問①講義は、わかりやすかったですか？むづかしかったですか？

回答①わかりやすかった30名(61%)、ふつう9名(19%)、むづかしかった8名(16%)、
無回答2名(4%)

質問②講義は、楽しかったですか？つまらなかったですか？

回答②楽しかった32名(67%)、ふつう9名(19%)、つまらなかった4名(8%)、無回答3名(6%)



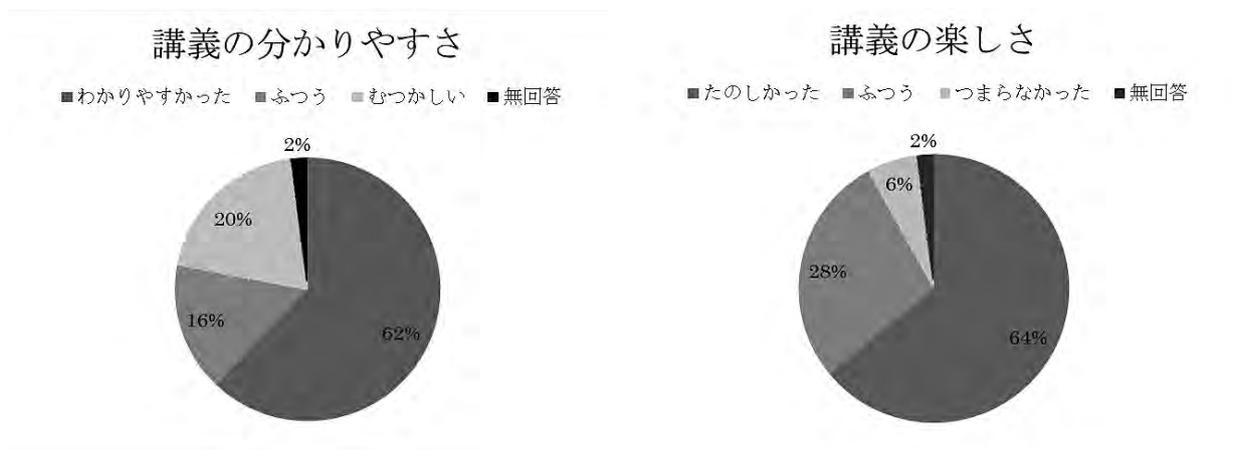
○講義4「食生活と健康」

質問①講義は、わかりやすかったですか？むづかしかったですか？

回答①わかりやすかった31名(62%)、ふつう8名(16%)、むづかしかった10名(20%)、
無回答1名(2%)

質問②講義は、楽しかったですか？つまらなかったですか？

回答②楽しかった32名(64%)、ふつう14名(28%)、つまらなかった3名(6%)、無回答1名(2%)



学びのパートナーとして、いっしょに受講して

「学ぶって楽しい！—大学で学ぼう—」に参加した大学生の報告・感想など

静岡大学公開セミナー「学ぶって楽しい！—大学で学ぼう—」は、障害のある人もない人も共に学ぶ、ユニバーサルな学びを目指している。セミナーが始まった当初から、静岡大学教育学部特別支援教育専攻等の学生が社会人といっしょに講義を受講し、演習（スモールワーク）に共に取り組んでいる。今回もセミナー終了後に、学生たちに学びのパートナーとして、「講義中のスモールワークの取り組み状況」についての報告や感想などを求めるアンケート調査を行なった。

調査の概要

- ・対象：静岡大学教育学部特別支援教育専攻等の参加学生 第18回19名、第19回41名
(第18回は2年生が19名。第19回は1年生が24名で、2年生が17人)
- ・調査内容：「講義中のスモールワークの取り組み状況」
- ・アンケート調査の実施期間：第18回 2014（平成26）年 6月25日～7月9日
第19回 2014（平成26）年 10月28日～11月11日
- ・回答方法：選択肢回答と自由記述を併用。無記名。調査用紙配布、記入後に各自が提出。
- ・回収数：第18回19（回収率100.0%）、第19回40（回収率97.6%）

調査の結果

Q1 「あなたは、受講した人達が知的障害のある、なしにかかわらず、講義中のスモールワークに全体としては、いっしょに取り組めたと思いますか」（「大変取り組めた」「かなり取り組めた」「ふつう」「あまり取り組めなかった」「ほとんど取り組めなかった」の5段階評定。他に「何とも言えない」もあり。評定をした理由を自由記述）（表1）

表1 「スモールワークに全体としては、いっしょに取り組めたと思いますか」

段階	5	4	3	2	1	0
回	大変 取り組めた	かなり 取り組めた	ふつう	あまり 取り組めなかった	ほとんど 取り組めなかった	何とも 言えない
第18回	4名 (21.1%)	14名 (73.7%)	1名 (5.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
第19回	11名 (27.5%)	23名 (57.5%)	5名 (12.5%)	1名 (2.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)

「5 大変取り組めた」と「4 かなり取り組めた」を合わせると、第18回は94.8%であり、19回は85.0%である。どちらも、5段階と4段階に集中している。全般的にみて、多数の学生が、講義中のスモールワークに社会人と学生がいっしょに取り組めた、と評定した。

<第18回>（自由記述 原文のまま）

「“こう思う” “○○だと思う” と話し合いができていた。」「グループを進行する立場でしたが、一緒にペーパークラフトを作ったりクイズに答えたりできて、取り組めていたと思います。」「一

緒にクラフトを作ることができた。)(以上、評定5)、「みんなで積極的に話し合いができたから。」
 「プリンゲームなどでは、みんな楽しく笑顔でとりくめていたかなと思うから。」「みんな協力してやっていた。」「私が苦手なのりづけは得意な方がやってくれたり、切る作業が苦手な人には手助けをすることができた。」「みな班で協力してグループワークに取り組んでいて、ダラけていたりする人はいませんでした。」「アイスブレイクでプリンを言うリーダーを毎回変更したりして協力して行うことができました。(以上、評定4)、「アイスブレイクは学生が指示役をしないと円滑に進行しなかった。又、ペーパークラフトははさみで正確に切り抜かないと上手に組み立てられず、学生が切ってあげる場面が多かった。その点、防犯クイズは学生でも考えさせられる問題が設定されており、皆がやりがいを感じたと思われる。」(以上、評定3)

<第19回> (自由記述 原文のまま)

「皆で協力して取り組むことができた。同じペースで取り残されてしまう人などいなかったの。」「たくさん会話できたから。」「始めは私から話しかけないと全く話さなかったが、だんだん自分から話しかけてきてくれたり、分からないことを聞いてくれるようになり、一緒に取り組むことが多かったから。」「グループを同じにすることで話したり、コミュニケーションを取る機会が多かった。」「グループワークの内容が具体的で、比較的取り組みやすいものだった。」(以上、評定5)、「一緒になって楽しむことができた。たくさん話すことができた。」「相手の反応をうかがえることができたから。」「私が主体とはならず両隣の人どうしでワークさせた。」「私自身社会人の方々に参加させてもらっていた部分があるから。」「会話がはずんだから。」「わからないことなど教えながら行った。」「実技中ではとくにコミュニケーションをとる機会が多く、実技内容に関連した様々なお話ができました。」「“食生活と健康”においてBMIを立てて身長を調べたり、体重の目安を互いにしたりなど、体の動きが入っていたし、新たな知識として得るものが多かった。」「エンピツキャッチはグループ全員で協力して行うことができた。」「少し難しいものもあったかなと思います。」「アイスブレイクをきっかけに仲良くなれた。」「一緒に考えながら出来た。」「興味のある内容だったため。」「グループワークや実技はたのしんで取り組んでいたけど講義は集中力がとぎれとぎれだった。」(以上、評定4)、「障害の方が自分でやっていることが多かった。」「取り組めた人もいたし、そうでない人もいた。」「私のテーブルでは参加者の方同士の関わりは少なかったように思いました。」(以上、評定3)、「席が離れている人との会話がほとんどなかった。」(以上、評定2)

Q2 「あなたは、受講していた知的障害のある人に、どんな場面で、どんな援助や配慮をしましたか。援助をした人はできるだけ具体的に書いてください。特になかった人は『なし』と書いてください」(自由記述)

講義中の援助内容や方法、援助をした際に配慮したことと言及した回答について、第18回と第19回の2回分を以下に集めた。何らかの具体的な援助をした学生は52名(延べ人数)であった。「なし」は12名であった。

・援助の内容や方法は、
 <教える・説明する(アドバイスする)(指さす)>(24件)、
 <問い掛ける・声掛けをする・促す>(4件)、
 <いっしょに作業をする(補助をする、手伝う)>(18件)、
 <例を挙げる・手本を見せる・ヒントを言う>(3件)、
 その他(3件)であった。

<教える・説明する（質問に答える）（アドバイスする）（指さす）>（以下、自由記述 原文のまま）

「クイズなどで、内容を理解できていない人に追加で説明しました。」「ハサミで切る所の指示をした。」「どこに書き込む場所があるか、漢字などの書き方。」「ペーパーのどこをやるか援助した。」「字を写すことが苦手な方に、自分がスクリーンの字を実際に書いて見せてあげた。」「理解できるように分かりやすく説明した。」「漢字を書くとき。」「どこのページを説明しているかわからなくなったとき。」「次に何をやるのか分かっていないことがあったので教えた。」「BMI値を計算する時に、計算ができない方のために代わりに計算した。」 etc.

<問い掛ける・声掛けをする・促す>

「僕の回りにいた人達はほとんど何でもできる人ばかりだったので声をかけたくらいです。」「講師の話が理解できなかったのか、グループワークに取り組みずいる人に声をかけ、一緒に進めました。」「身体を動かす運動が得意でない人に無理に参加しなくても大丈夫ですと声をかけました。」「講義を聞きながら、先生がいうことが少し難しいと感じたときは、“分かる？”“できる？”“これ知ってる？”などの声かけをした。」

<いっしょに作業をする（補助をする、手伝う）>

「ペーパークラフトを作っている時に細かいところやのりをつける所を手伝った。」「のりづけがうまくできなかつた組み立てがうまくできなかつた人を少し援助した。」「お話をたくさんする人には質問や返事をし、（あまりしゃべらない人には、工作やクイズの時にはげましたり、ヒントを与えました。」「一緒にテーブルの方が細かい作業をすると手がふるえてしまうと言っていたので、はさみで切ったりなどの細かい作業は手伝いました。」「アンケートを書く際の手助け。」「計算のやり方の援助をした。」「難しい取り組みには一緒になって取り組んだ。」「計算が難しそうだったので、説明しながら一緒に取り組んだ。」 etc.

<例を挙げる・手本を見せる・ヒントを言う>

「（お話をたくさんする人には質問や返事をし、）あまりしゃべらない人には、工作やクイズの時にはげましたり、ヒントを与えました。」「計算の仕方を伝えた。」 etc.

<その他>

「・援助をする際には<見守る><最小限に><笑顔で><指で示しながら><分かりやすく><ゆっくりと><まねできるように><興味をひこうと>といった配慮や具体的な援助の方法を取っていた。」

「基本的に聞かれるまでは見守っていた。」「ペーパークラフトやクイズをした時は基本的には参加者さんたちで考えてもらい、サポートは最小限にした。」「できるだけ笑顔で接するようにした。」「漢字が書けない人には大きく書いて示した。」「資料のページやどこをみているのか分からなくなることが多かったので、そのつど指で示しながら教えた。」「ゆっくり分かりやすく喋るように心がけました。」「漢字の書けない人に、大きな字で書いて見せてあげた。」「ルールを分かりやすく説明した。」「作業ができなかつたときに、自分が作業をやってみせて、まねできるようにした。」「漢字が難しい場合にるびを打ったり、大きく書いて示したりした。」「講義に関係のある、ものを話したりして、興味をひこうとした。」「分からなくて聞かれたことに対しては答えるようにしました。」 etc.

まとめ

「受講した人達が知的障害のある、なしにかかわらず、スモールワークに全体としては、いっしょに取り組めたと思いますか」の問いに、「大変取り組めた」「かなり取り組めた」と答えた学

生が94.8%（第18回）と85.0%（第19回）と多数であった。具体的な様子は自由記述の中に見られるが、総じて達成感や満足感が伺える。スモールワークでの取り組みでは、社会人の求めに応じて、また、その様子を見ながら、必要に応じて<教える・説明する>や<いっしょに作業をする>ことを中心に行っている。社会人の主体性を尊重した配慮によって、ユニバーサルな学びを実現している。

（渡辺 明広）



これまでの「学ぶって楽しい！—大学で学ぼう—」

2005年度 第1回（通算：第1回）

	講義1	講義2								
講義名	「科学って面白い —シャボン玉って超面白い—」	「人間が創る楽しさをとりまく世界」								
講師	佐藤 早苗氏 シャボン玉遊び研究所主宰 元静岡県立吉原工業高等学校校長	東 俊光氏 静岡大学教育学部教授 元静岡大学教育学部附属養護学校校長								
講義概要	いろいろなシャボン玉作りを実演し、シャボン玉の秘密をおもしろクイズで解きながら、驚きと感動と共に、その不思議を“科学してみよう”。	スケッチ旅行に訪れる機会の多いイタリアの言語と生活習慣について紹介したり、自分たちの生活と比較させたりすることで、異文化に対する興味・関心を深める。								
参加者数	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">社会人（高校生を含む）</td> <td style="text-align: right;">41人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">大学生</td> <td style="text-align: right;">24人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">その他</td> <td style="text-align: right;">24人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">計</td> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">89人</td> </tr> </table>	社会人（高校生を含む）	41人	大学生	24人	その他	24人	計	89人	
社会人（高校生を含む）	41人									
大学生	24人									
その他	24人									
計	89人									

2006年度 第1回（通算：第2回）

	講義1	講義2								
講義名	「駿府城をもっとよく知ろう」	「隣の国に行ってみよう ～ごきげんな韓国済州島～」								
講師	小和田 哲男氏 静岡大学教育学部教授	並川 欣史氏 名鉄観光サービス株式会社 静岡支店 営業係長								
講義概要	城はなぜ造られたか、城の種類などを概説し、駿府城の歴史、築城した徳川家康について解説する。また、駿府城を“探検”するための見所やポイントを考える。	魅力的な韓国済州島への旅行を紹介しながら、パスポートの取り方など海外旅行をするために役立つ情報を提供する。								
参加者数	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">社会人（高校生を含む）</td> <td style="text-align: right;">49人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">大学生</td> <td style="text-align: right;">35人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">その他</td> <td style="text-align: right;">35人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">計</td> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">119人</td> </tr> </table>	社会人（高校生を含む）	49人	大学生	35人	その他	35人	計	119人	
社会人（高校生を含む）	49人									
大学生	35人									
その他	35人									
計	119人									

2006年度 第2回 (通算：第3回)

	講義 1	講義 2
講義名	「宇宙人はいる?! 宇宙の不思議」	「やっぱりサッカーは最高! 2006W杯ドイツ大会を観戦して」
講師	寺尾 理氏 前静岡県総合教育センター教授	難波 邦雄氏 静岡大学教育学部教授
講義概要	地球に人間がいるように、宇宙のどこかの星には、宇宙人や生き物がいるのかなど、宇宙の不思議を分かりやすく、面白く講義する。	4年に一度開催されるサッカーW杯。今年行われたドイツ大会の観戦記やドイツの生活ぶりについて紹介する。また、氏がサッカーを通して学んだことや人との出会いについても触れる。
参加者数	社会人 (高校生を含む) 46人 大学生 25人 その他 31人 <hr/> 計 102人	

2007年度 第1回 (通算：第4回)

	講義 1	講義 2
講義名	「アイスブレイクからはじめよう! ～心理の世界へようこそ～」	「地震はなぜ起こる?」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部附属特別支援学校 教諭	小山 眞人氏 静岡大学教育学部教授
講義概要	アイスブレイクを通して、初対面の人との緊張をときほぐす。無人島SOSゲームを体験しながら、周りの人とのコミュニケーションのこつを探る。	地震や津波が起こる仕組みを、ビデオやスライドを使って分かりやすく説明する。いつ起きてもおかしくないと言われる東海地震について、震度や津波の規模を予想する。
参加者数	社会人 (高校生を含む) 46人 大学生 32人 その他 30人 <hr/> 計 108人	

2007年度 第2回 (通算：第5回)

	講義 1	講義 2								
講義名	「コンビニの秘密」	「モータってなんだ？ ～ペットボトルモータをつくろう！～」								
講師	伏見 一茂氏 セブン・イレブン・ジャパン東海ゾーン ゾーンマネージャー	増田 好治氏 静岡大学名誉教授 NPO法人技術教育教材開発研究会 今田 真一氏 静岡大学教育学部附属特別支援学校 教諭								
講義概要	おでんが一番売れるのはいつ？一日の時間帯ごとに売り場が変わるって本当？など、クイズ形式で、身近にありながら知らなかったコンビニエンスストアの秘密に迫る。	フレミングの左手の法則やモータの原理を説明した後、磁石と電池を使ったペットボトルモータを作成する。はんだごてにも全員が挑戦して、モータを完成させる。								
参加者数	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">社会人（高校生を含む）</td> <td style="text-align: right;">44人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">大学生</td> <td style="text-align: right;">30人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">その他</td> <td style="text-align: right;">35人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">計</td> <td style="text-align: right;">109人</td> </tr> </table>	社会人（高校生を含む）	44人	大学生	30人	その他	35人	計	109人	
社会人（高校生を含む）	44人									
大学生	30人									
その他	35人									
計	109人									

2008年度 第1回 (通算：第6回)

	講義 1	講義 2								
講義名	「不思議感動！科学する心とは！？」	「現代ファッション事情 ～流行は誰が考えるの？どうやって決まるの？～」								
講師	熊野 善介氏 静岡大学教育学部教授（理科教育）	大橋 芳幸氏 株式会社コックス ブランド開発部長								
講義概要	「実験をやりたい」という受講生の声に応えます！学びのパートナーとともに、実際に自分で作って体験し、科学の不思議にふれてみよう！	毎年発表される、流行ファッション。色や素材、形等は、誰がいつ、どのように決めているのでしょうか。実際にコーディネートしながら、どんな組み合わせがカッコイイのか考える。								
参加者数	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">社会人（高校生を含む）</td> <td style="text-align: right;">51人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">大学生</td> <td style="text-align: right;">34人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">その他</td> <td style="text-align: right;">38人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">計</td> <td style="text-align: right;">123人</td> </tr> </table>	社会人（高校生を含む）	51人	大学生	34人	その他	38人	計	123人	
社会人（高校生を含む）	51人									
大学生	34人									
その他	38人									
計	123人									

2008年度 第2回(通算:第7回)

	講義1	講義2
講義名	「消費生活を考えてみよう」	「音楽のしくみを知ろう ～うたのはじめはドレミ～」
講師	色川 卓夫氏 静岡大学教育学部准教授(家政教育)	北川 敦康氏 静岡大学教育学部教授(音楽教育)
講義概要	自分の持ち物のうち「買った物じゃない」という物は、ほとんどない。買う＝消費について考える。	音楽はチョットした仕組みが分かると、より楽しくなる。ハンドサインや変わった楽器演奏に挑戦する。
参加者数	社会人(高校生を含む) 大学生 その他 計	47人 43人 43人 133人

2009年度 第1回(通算:第8回)

	演習	講義1	講義2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「人はなぜ悪いことをするのか？」	「世界へ羽ばたけ! 富士山静岡空港」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部附属特別支援学校 教諭	石井 潔氏 静岡大学教育学部教授同僚 部長	岩瀬 智久氏 静岡県空港部職員
講義概要	深呼吸でリラックス。気持ちよく相手とつきあうための距離感、席の選び方を考える。	「悪い」と分かっているのに「悪いこと」をするのは「仕方ない」から。「仕方ある」にするためには、どうしたらいいのか、社会の仕組みを考える。	6月4日に富士山静岡空港が開港。行き先は? 空港の施設は? 搭乗手続きは? 働いている人は? 空の旅の情報が満載。
参加者数	社会人(高校生を含む) 大学生 その他 計	51人 23人 33人 107人	

2009年度 第2回 (通算：第9回)

	演習	講義1	講義2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「TVCMっておもしろい！！」	「60分ヒップホップマスター」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部附属特別支援学校 教諭	佐々木 洋氏 電通東日本静岡支社クリエイティブ部 主務	中村 友香氏 静岡県立浜松特別支援学校 教諭
講義概要	フィーリング グッド効果 場所や雰囲気がよいと気分がよくなって仲よくなれる。	1本を作るのに10億円かかるCMもある。TVCMは、あの手この手を使って、私たちの気を引き、メッセージを送っている。	みんなで楽しくヒップホップに挑戦。ストレス発散、集中力もアップ。チームで踊ればパワー100倍。
参加者数	社会人 (高校生を含む) 53人 大学生 36人 その他 34人 <hr/> 計 123人		

2010年度 第1回 (通算：第10回)

講義名	演習	講義
	アイスブレイク ～学びのなかま～	「描くことの魅力を探ろう ～色やかたちを見つめて～」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部附属特別支援学校 教諭	高橋 智子氏 静岡大学教育学部教授 (美術教育)
講義概要	アイコンタクト 表情の中で、視線は特に重要。相手の目を見つめよう。目を合わせると笑顔になる。	クロード・モネの作品を鑑賞しながら、対象物を見る、とはどういうことなのかを考える。実際に「身近な植物」をモチーフに、えんぴつでスケッチをし、水彩絵の具で色を塗り、作品を完成させる。
参加者数	社会人 (高校生を含む) 52人 大学生 35人 その他 40人 <hr/> 計 127人	

2010年度 第2回 (通算：第11回)

	演習	講義1	講義2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「日本の食文化を知ろう！」	「世界の人と『こんにちは』」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部 附属特別支援学校 教諭	新井 映子氏 静岡県立大学 食品栄養学 部 教授	案野 香子氏 静岡大学 国際交流セン ター 准教授
講義概要	笑顔がつくる好印象 言葉の最後に無言の「イ」をつけよう。すてきな笑顔の基本です。	昔の日本人は何を食べていたのかな。お米を食べ始めたのはいつからだろう。原始の時代から現代まで、食べ物や食べ方の移り変わりを学ぶ。	世界にはいろいろな国がある。オーストラリア、韓国、フィリピンからの留学生に、母国での暮らしや、日本や静岡の印象を聞く。
参加者数		社会人 (高校生を含む) 大学生 その他	46人 36人 34人
		計	116人

2011年度 第1回 (通算：第12回)

	演習	講義1	講義2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「体力向上のポイント」	「最新家電事情～家電の使い方、選び方で省エネ」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部 附属特別支援学校 教諭	伊藤 宏氏 静岡大学 教育学部教授 (保健体育教育講座)	西谷 貴史氏 株式会社コジマ CRS推進室
講義概要	力を入れたり抜いたりすることでリラックスしよう コミュニケーションの基本はあいさつから	体力向上のポイントは寝ること、歩くこと。運動を上手に続けると、心が強くなり、体が丈夫になる。常に問いかけ、不思議に思う気持ちを持ち続けることで、心も生き生きと。	エアコンは夏より冬の方が効率的？テレビは大きいほど電気代が安くなる？いろいろな問題を考えながら、家電の使い方と省エネにチャレンジ。
参加者数		社会人 (高校生を含む) 大学生 その他	58人 26人 41人
		計	125人

2011年度 第2回 (通算：第13回)

講義									
講義名	登呂ムラ歴史探訪～弥生人の生活を追え！								
講師	稲森 幹大氏 登呂博物館 主任主事 菊田 宗氏 静岡市生活文化局文化スポーツ部 文化財課 主査								
講義概要	なぜ登呂ムラができたのか。登呂ムラの人々の住居は？食事は？服装は？今回は、初めてのフィールドワーク。静岡大学のキャンパスを出て、現地「登呂遺跡」へ。博物館や遺跡を実際に歩いて、見て、聞いて、体験して、当時の人々の生活に思いを馳せる。								
参加者数	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; text-align: right;">社会人（高校生を含む）</td> <td style="text-align: right;">50人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">大学生</td> <td style="text-align: right;">31人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">その他</td> <td style="text-align: right;">35人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">計</td> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">116人</td> </tr> </table>	社会人（高校生を含む）	50人	大学生	31人	その他	35人	計	116人
社会人（高校生を含む）	50人								
大学生	31人								
その他	35人								
計	116人								

2012年度 第1回 (通算：第14回)

	演習	講義1	講義2								
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「グラフの話～点と線でできた図形を数学的に考えよう」	「ロンドンオリンピック開幕！～イギリスへの旅」								
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部附属特別支援学校 教諭	大田 春外氏 静岡大学 教育学部教授 (数学教育教室)	勝又 勇紀氏 株式会社JTB中部 営業第二課長								
講義概要	会話にはリズムが大切。話すスピードに気をつけると話し上手に、「はひふへほ」で相づちをうつと聞き上手になれる。	トーナメント表も電車の路線図も電子回路の基板もグラフだった！私たちの身近で、グラフはいろいろ使われている。どんな図形が一筆書きで書けるか、オイラーの定理から考える。	オリンピックが100倍おもしろくなるロンドンの話。海外旅行へ行くための手引きから、料理、歴史、観光など、イギリスの魅力を幅広く紹介する。								
参加者数	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; text-align: right;">社会人（高校生を含む）</td> <td style="text-align: right;">62人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">大学生</td> <td style="text-align: right;">20人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">その他</td> <td style="text-align: right;">32人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">計</td> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">114人</td> </tr> </table>			社会人（高校生を含む）	62人	大学生	20人	その他	32人	計	114人
社会人（高校生を含む）	62人										
大学生	20人										
その他	32人										
計	114人										

2012年度 第2回 (通算：第15回)

	演習	講義1	講義2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「お顔のケアで印象アップ！ ～素敵な大人をめざそう～」	「ダンスで交流してみよう ～ダンスはみんなの共通語～」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学 部附属特別支援 学校 教諭	上鶴 りさ氏 資生堂	山崎 朱音氏 静岡大学 教育学部助教 保健体育教室
講義概要	元気なあいさつ、話 すよりも聞くこと、 失敗を気にしないで 自信を持つことで、 対人不安を吹き 飛ばそう。	自分の肌タイプをチェ ックした後、実際に 化粧水や乳液を使 って、肌の手入れを 体験。女性はアイ シャドウや口紅の 使い方を、男性は 頭皮ケアや髪、眉 の手入れを学んで、 素敵に変身。	ダンスは、ことばや 文字が生まれる前 から存在した人類 最古の文化。ダン スは変化する。ダ ンスはコミュニケ ーションの道具。 ダンスに正解はな い。さあ、みんな で楽しく踊ろう。
参加者数		社会人 (高校生を含む) 大学生 その他	54人 44人 35人
		計	133人

2013年度 第1回 (通算：第16回)

	演習	講義1	講義2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「地震と津波の話」	「くだもの (果実) は何 でできている？ - 花と 果実を科学の目で 見る」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学 部附属特別支援 学校 教諭	小澤 邦雄氏 静岡大学防災総合 センター 特任教授	小南 陽亮氏 静岡大学教育学部 理科教育講座 教授
講義概要	3つのR (Rest : 休憩、Recreation : 趣味、Relaxation : リラックス) を意識 して、ストレスと上 手につきあおう。	地震が起きたらどう なるのか、津波が起 きたらどうなるのか、 どうしたらいいのか、 防災の基本を学ぶ。 紙で作った建物の模 型を揺らして、筋交 いの効果を実感。	花は何からでき ているのだろうか。 紙で模型を作って組 み立ててみると、な んと「おしべ」も「 めしべ」も「はなび ら」も「がく」も、 みんな「葉」だ った。では、果実 は？
参加者数		社会人 (高校生を含む) 大学生 その他	48人 25人 35人
		計	108人

2013年度 第2回（通算：第17回）

	演習	講義1	講義2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「楽器の話」	「携帯電話の安心・安全」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部 附属特別支援学校 教諭	北山 敦康氏 静岡大学教育学部 音楽教育講座 教授 志民 一成氏 静岡大学教育学部 音楽教育講座 准教授 長谷川 慶岳氏 静岡大学教育学部 音楽教育講座 講師	水野 等氏 ㈱NTTドコモ東海支社 総務部広報室 ほか
講義概要	人間関係をよくするためには、自分の「怒り」の感情とうまくつきあうこと。	木管楽器と金管楽器の歴史をたどりながら、音が出る仕組みを学ぶ。貴重な楽器の紹介や講師の先生方の生演奏に感動。	日々進化している携帯電話とそのサービス。安心・安全に使うためのルールやマナーを学ぶ。
参加者数		社会人（高校生を含む） 大学生 その他 計	50人 33人 44人 127人

2014年度 第1回（通算：第18回）

	演習	講義1	講義2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「最近の防犯事情」	「宇宙で働く機械たち」
講師	大畑 智里氏 静岡県立静岡北 特別支援学校 教諭	小林 哲也氏 静岡南警察署 生活安全課 生活安全係 警部補	内山 秀樹氏 静岡大学教育学部 理科教育講座 講師
講義概要	緊張すると、体が固くこわばる。上手に力を抜いたり、動かしたりすることで、リラックスできる。	静岡県で1番多く発生している犯罪は？身のまわりに危険は潜んでいる。犯罪から自分の身や財産を守ろう。被害者だけじゃない。人に迷惑をかけないように、生活していこう。	宇宙探査機（はやぶさ）の色や形には、宇宙で働くための秘密が隠されている。ペーパークラフトを作って調べよう。
参加者数		社会人（高校生を含む） 大学生 その他 計	53人 19人 30人 102人

2014年度 第2回(通算:第19回)

	演習	講義1	講義2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「食生活と健康」	「世界遺産富士山！」
講師	大畑 智里氏 静岡県立静岡北 特別支援学校 教諭	竹下 温子氏 静岡大学教育学部 家政教育教室 准教授	大高 康正氏 静岡県文化・観光部文化学 術局富士山世界遺産セン ター整備課 准教授
講義概要	人は夢の中で自分の願いをかなえようとしている。実は人生の中で4年分の時間の夢を見ている。	人類の歴史から食について考えよう。稲作中心だった日本人の遺伝子は、飢餓耐性型の節約遺伝子だった。私たちが健康な食生活を送るための秘訣が、戦国武将の食生活にあった。	そもそも世界遺産ってどんなものだろう。富士山の歴史、自然、信仰、芸術、利用するときのマナー、いろいろな角度から富士山の魅力を学ぶ。
参加者数		社会人(高校生を含む) 大学生 その他	57人 41人 24人
		計	122人

スタッフ名簿

学んで楽しい！—大学で学ぼう—実行委員会

(静岡県障害者就労研究会)

伊賀 匡 大畑 智里 五條由美子 齊藤 望 杉山 晴美
瀬戸脇正勝 田中宏和 徳増五郎 外山真吾 永瀬昌子
村松智恵子 渡辺明広

静岡大学教育学部附属特別支援学校

岩附敦史 川原貴之 黒岩一雄 高山尚子 田宮千裕
吉田健一郎

静岡県立静岡北特別支援学校

今野千明 品川綾香 永野 要

静岡県立藤枝特別支援学校

飯野ひかる

静岡大学教育学部学校教育教員養成課程特別支援教育専攻1年

静岡大学教育学部学校教育教員養成課程特別支援教育専攻2年

(あいうえお順)

このほかにもお手伝いいただいた方がいらっしゃったかもしれません。お名前が入っていない方がいらっしゃったら、申し訳ありません。

多くの方の御協力をいただき、ありがとうございました。

編集後記

例年、2月に行われる就労フォーラムで、大学講座でとりあげたい講義内容の希望をとっています。今年度もみなさんの希望を伺いました。

社会情勢に詳しいみなさんからは、「インフルエンザ」「食の安全」など、最近の話題の中心になっているキーワードが出てきました。一方、定番の「音楽」「科学の実験」を望む声も聞かれました。驚いたのは、司会者が「今までも科学の実験をやってきましたね。どんなことをやりましたか」と尋ねると、即座に「シャボン玉」「モーター」と答えが返ってきたことです。「シャボン玉」は9年前の第1回で取り上げた内容、モーターは7年前の第5回で取り上げた内容です。何年経っても色あせず、みなさんの心に残っているのだなあ、と思い、うれしくなりました。それだけインパクトの強い内容だったのだと思います。

これからも、みなさんの心に強い印象を残せるような、内容の濃い講義を作っていきたいと思っています。

大学講座を支えてくださっているたくさんのみなさん、ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

(五條)

2014 静岡大学公開セミナー報告集（通巻第11号）

「学んで楽しい！－大学で学ぼう－」

学びの内容とその支援

発行日——2015年3月20日

編 集——静岡県障害者就労研究会
（連絡先）静岡大学教育学部 渡辺明広研究室
☎ 054-238-4246

発 行——国立大学法人静岡大学 イノベーション社会連携
推進機構（地域連携生涯学習部門）
〒422-8529 静岡市駿河区大谷836
☎ 054-238-4817