

財団メルマガ 原稿（金井則夫）

赤文字⇒終了稿 黒文字⇒予定稿 緑色の文字⇒参考

生涯学習プラザでは、さまざまな講座を開いていますが、昨年から始まった「切り絵教室」が大人気です。切り絵のように手と頭を連動させた作品づくりは、脳が活性化し、認知症の予防にも効果があるとされています。さまざまな和紙を形や自分のイメージをもとに創り上げることで、想像力や記憶力が高まります。あなたも挑戦してみてください。

<http://>

『100歳までボケない101の方法』(2011年4月文藝春秋)を書かれた白澤卓二先生の本には脳と心のアンチエイジングについて興味深い話が書かれています。101の方法のひとつに「お酒はやっぱり赤ワイン」というのがありました。赤ワインに含まれている「レスベラトロール」というポリフェノールの一種が長寿遺伝子の活性を高め、寿命を延ばすことが分かっているそうです。赤ワイン好きの私にはうれしい話でしたが、しかし、飲み過ぎはやはり良くないみたいです。ワイングラスに1杯か1杯半ということでした。

<http://www.shirasawa-acl.net/>

「耕不尽（こうふじん）」という言葉があります。田畑は、毎年耕作して収穫をあげても、決してなくなることはない。そのように、人間の心もまた耕せども尽きることはなく、耕せば耕すほど豊かな実りをもたらす、という意味。学問・芸道では、真理の世界はどこまで探究しても尽きることがないという意味だそうです。

いつまでも学び続けることは楽しいことですね。

日本では、バスなどを降りる時に、お年寄りや体の不自由な方に「お先にどうぞ」という気配りの言葉があります。それでは、アメリカはどうでしょうか。そのまま置き換えると「Go ahead」になりますが、とても素敵な言い方があります。それは「After you」という言い方です。この意味は「私はあとで結構ですから、ゆっくりと降りてください（見守っていますよ）。」というような意味だそうです。英語でもこのような奥ゆかしい表現方法があるのは素晴らしいですね。生涯学習プラザには、さまざまな年齢層の方が訪れます。思い遣りの心って大切にしたいですね。

最近、学生や若い社会人と話をしていて感じるがあります。それは、高度成長期をなんとか生きぬいてきた私たちとは少し違った人生観を感じるということです。バブル後の低成長の時代を幼児期から肌で感じながら生きてきた若者たちの人生観との相違です。例えば、「何か人の役に立つ仕事をしたい。」「収入は少なくても、自分にとって楽しいと思える仕事がしたい」というように、彼らは新しい生き方を模索しているように思えます。経済のグローバル化が加速する中で、真に大切なことは何かを考えさせられました。

江崎玲於奈氏が以前こんなことを言っていました。アメリカの初等中等教育では子どもたちに4つの視点を大切に指導しているということでした。それは、●自分とはいったい何か●何を得意とするか●自分はどのようなことをしたいのか●何をやればやりがいがあると思うかの4点でした。日本の子どもたちにこの質問をしたらどうでしょうか。私たち大人に聞いてもいいですよ。高齢化社会を目の前にしてじっくり考えてみたいものです。

生涯学習プラザでは自分を見つめる時間を提供できると思います。

<http://www.yomiuri.co.jp>

『オプションを生かそう 選択が人生を決める』江崎玲於奈 著

大分前になりますが、北海道の旭川市にある旭山動物園の園長だった小菅正夫さんのお話で興味深い話がありました。ある日、動物園に子どもが10人位と先生が来た時の話です。ヒツジを見た子どもが先生に「先生、このヒツジ間違えている。」と言ったのです。つまり、教科書などで見るヒツジは、どれもしっぽが短いわけです。でも動物園で見たヒツジは立派なシっぽが生えていました。つまり、普通は生後3日か4日で尻尾は切ってしまうので、ふつう見る羊は羊毛をとるために飼っている訳ですから、糞尿で汚れないようにするために切ってしまう訳です。知識と真実の逆転です。知識として知っていることと自分で直接認識(体験)したもの、感じ取ったものが違っていたのです。このような経験は大人になった今でも良くあります。

<http://hujudo.sakura.ne.jp/kosugesanasahiyama2kanzen.html>

小菅正夫「旭山動物園の奇跡はすべて七帝柔道から学んだ」

【A案】ソチ五輪はテレビからの映像でしたが、久しぶりにスポーツの奥深さを感じさせてくれました。金メダル候補と言われていた選手が、想いもよらないアクシデントでメダルを逃してしまう場面は、選手の悔しさが画面からつたわってきました。そうした中でも日本の選手の活躍には勇気づけられるものがありました。その中の一人、スキージャンプ男子ラージヒルで7大会連続の代表となり、銀メダルに輝いた葛西紀明選手(41)の挑戦する姿には多くの人が感動したと思います。その後のノルディックスキー・ジャンプ団体戦で日本は3位になり、長野五輪以来16年ぶりにこの種目でメダルを得た。葛西は勝っても負けても人前では笑顔を決やさず、クールだったが、インタビューで葛西は「嬉しいです。4人で力を合わせてメダルをとれたことが嬉しい」と言ったところで涙を流したのです。葛西選手の姉の紀子さんは「彼の涙を見たのは子供のとき以来」であると言っていました。自分ではなく、人のために流す涙は本当に美しいものですね。

<http://nikkansportspublishing.wordpress.com>

『不屈の翼』～カミカゼ葛西紀明のジャンプ人生～ 岡崎 敏 著 日刊スポーツ出版社

【B案】ソチ五輪はテレビからの映像でしたが、久しぶりにスポーツの奥深さを感じさせてくれました。金メダル候補と言われていた選手が、思いもよらないアクシデントでメダルを逃してしまう場面は、選手の悔しさが画面からつたわってきました。そうした中でも日本の選手の活躍には勇気づけられるものがありました。その中の一人、スキージャンプ男子ラージヒルで7大会連続の代表となり、銀メダルに輝いた葛西紀明選手(41)の挑戦する姿には多くの人が感動したと思います。ご存知の方もいるかも知れませんが、長野オリンピックの前年に葛西選手の家で大変なことが起こりました。家が放火されてお母さんが大やけどを負ってしまいました。その後、一年も経たずして最愛のお母さんは亡くなってしまったのです。その間、葛西選手のお母さんはやけどした不自由な手で懸命に葛西さんに励ましの言葉を送っています。『お前は絶対にできる子だから(五輪でも)頑張る』と。この話を聞いて、私も涙が止まりませんでした。葛西選手のいつまでも諦めない強さの原点が、今は亡き母親の言葉にあるように思えました。

<http://nikkansportspublishing.wordpress.com>

『不屈の翼』～カミカゼ葛西紀明のジャンプ人生～ 岡崎 敏 著 日刊スポーツ出版社

*

はじめ

もうすぐ、ゴールデンウィークが始まりますね。今朝も電車のなかで学生さんたちが「どこに行こうかな？」と楽しそうに話していました。小さなお子さんのいる家庭ではどうでしょうか。実は、津田山にある子ども夢パークでは毎年、ゴールデンウィーク中に「まいにちがプレーパークの日」ということで、普段の生活ではあまり出来ないたき火をしたり工具を使って遊んだりできる期間としてイベントを計画しています。また、「あそぼうパン」や「天下一べーゴマ大会」など楽しい催しがたくさんあります。

http:

子ども夢パークのホームページへ

おまけ

新緑の候といえば、京都・奈良は一年のなかでも木々の緑がとても美しく映える時期です。以前、中学校の教師だった頃、就学旅行の引率で京都のある寺を訪ねて行ったことがあります。私の知り合いの女性が、その寺の住職に仏像彫刻の修業をしたいと申し出て、つくりあげた仏像を見るためでした。仏像と言っても、私のクラスの生徒全員の手形をとったものを石に刻んだものでした。実は、その寺の住職はとても素晴らしい方だったのです。その住職が仏像についてこんなことを言っています。「仏像の頭上にある仏の顔や千手観音の両手の掌にある仏像の座像などを、何と呼ぶか知っていますか。この小さな仏像のことを化仏（けぶつ）と言います。この化仏は本面の仏の化身または変身した姿であると言われています。同じような仏像に見えても、それぞれ異なった功德（くどく）や法力（ほうりき）を持っているのです。化仏が教えてくれるのは、我々が何かを成し遂げようとする時には自分の専門分野（本面）の知識や知恵だけでなく、いろいろな勉強をして、さまざまな知識をたくさん吸収することが大切だということを言っているのです。さまざまな立場にいて多くの人のことを考えなければならない人は、自分一人の知識だけでは足りません。それには少なくとも十一の智慧（ちえ）とか知識をもっていなければならないということを教えてくれています。」というような話です。この話は、京都・愛宕念仏寺住職の西川公朝（1915. 6. 4-2003. 12. 2）さんが「仏像の声」（新潮文庫）という本に書かれています。

<http://kajipon.sakura.ne.jp/kt/haka-topic17.html>

最後の仏師「あの人の人生を知ろう ～ 西村公朝」

*

「ある時代に生まれた価値観は時代が変わると変容していく」という話を若い人たちにすることがあります。私たちが学んできた知識や考え方はある時代になると根底から変わってしまうことがあります。例えば、18世紀半ばから19世紀にかけて起こった産業革命は人の力を超える大量生産が可能になり、さまざまな国がその変化を実感したわけですから。そして、現代は情報革命と言われている時代です。私たちが、これが真実だと学んできたものの価値観が、いつの間にかさまざまな情報が行き交うグローバル化の波にのまれ、瞬く間に変わっていく時代です。さらに私たちの意識も、いつも最速で情報を得たがるようになってきました。これまで人間は時間をかけて、生物的な進化と文明的な進化をしてきたわけですが、結果をすぐに出さなければ駄目であるという世の中が変わってきています。成果主義といいますが、本当にそれでいいのか疑問に思うことも大切なことですね。生涯学習プラザの講座には自分を見つめるための講座が数多くあります。体験を通しながら自分自身の生きるための哲学を見つけられるかも知れません。(N.K)

http:

生涯学習財団のおすすめホームページへ 《例えば「自分史をつくる」・・・》

*

日本の家庭のしつけや、学校の指導は、少し前までは世界に誇れるレベルでした。ところが、今それが問われる時代になってきました。実は小学校6年間、中学校3年間を日本では義務教育という言い方をしていますが、これは英語ではコンパルソリー・エジュケーション (Compulsory education) と言います。このコンパルソリー・エジュケーションは直訳すると、強制教育という意味にもなります。これは、この期間中に自分の国の子どもたちを、社会に出ても通用するある基準をクリアした人間に育てるということです。少し厳しい意味でとらえているわけです。例えば、アメリカは自由の

国という雰囲気がありますが、アメリカの教育は日本の比ではありません。非常に厳しい生活指導をはじめとして、義務教育そのものをとらえています。今、家庭、地域社会、学校は転換期にきています。学校でできること、できないこと、家庭でもう一度考え直さなければならないこと、地域社会がどこで、学校と連携をとっていいのか。そんな時が来ています。他人ごとではないのです。いけないことはいけないと考えられる人間をつくるのも学校の使命でもあり、日本の義務教育でもあるのです。

生涯学習財団では、「シニア活動支援講座」をNPO法人かわさき市民アカデミーと協働で企画運営しています。開設しています。この講座で学んだ知識・経験を地域や学校等に還元できればと考えています。皆さんもどうですか。

http:

生涯学習財団のおすすめへ

*

2014 6月用

はじめ)

奥山清行さんというデザイナーをご存知ですか。最近の話に、雨の日は完全に濡れてしまう高級車の話が話題になっていました。「オープンカー」のことでした(笑)。実は、奥山さんはあの有名なフェラーリのデザインなどを手掛けた方です。奥山さんは、車のデザインをする時、ひらめきというのがとても重要になるが、偶然の中できり上げたひらめきを現実にかすためのシステムを自分の中に持っていることが大切だと言っています。それはどういうことかということ、当然、基礎・基本の力は備えて、さまざまな知識や技能を持っていることは必要ですが、もっと大切なのは自分の中にしっかりしたコンセプトをもっていることだと言っています。アイデアは100、200と出すことはできますが、マーケット・リサーチをする前におおまかな考え方(コンセプト)がないと揺らいでしまうということです。そして、そういった創造的(クリエイティブ)な仕事で、もう一つ大切なことはコミュニケーションだそう。正しく人に伝える。そのコンセプトをしっかり伝えることが大切だということです。とても基本的なことですが、いざ実行に移すとすると結構むずかしいものです。

おまけ

この時期は長雨が続きます。日本人はちょっとした雨でも傘をさす人が多いのですが、狭い道では困ってしまいますよね。こんな時、何気ないしぐさの中に、日本らしさを感じることがあります。「傘かしげ」というしぐさをご存知ですか。前方から来た人に傘がぶつからないように外側に傘を傾けながら、すれ違うことです。このしぐさがお互いにできると気持ちのいいものです。ただ、最近あまり見ることはありません。狭い空間の中で暮らすことの多い日本人が古くから身につけてきたコミュニケーション能力かも知れません。こうした習慣はいつまでも残したいものです。

*

7月用

夏休みが待ち遠しいですが、

7月は会社などの採用試験が始まる時期でもあります。

特に面接試験は多くの企業が実施しています。

面接試験って緊張しますよね。

社会心理学者のエイミー・カディが、

『面接前にこのポーズをとれ。ボディランゲージが人をつくる』という講演をしました。

特に、脳内ホルモンのテストステロンとコルチゾールに注目しています。

「Tiny Tweaks can lead to big change.」(小さな変化が大きな違いにつながる)という話は、エイミー・カディの体験も含めて感動してしまいます。

最後に2分間で誰でもできる「パワーポーズ」は、あなたを変えることが出来るかも知れません。

ユーチューブのTEDトーク(無料)で、この講演を見ることができます。

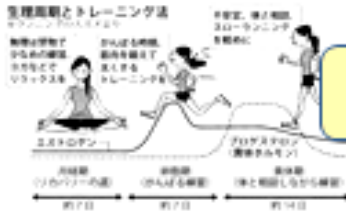
これから就職試験に臨む人は一見の価値ありですよ。

ここでテストステロンの話

毎日新聞 2014年(平成26年)7月21日(月) 24

栄光への駆け足
メタボ・根本の脱却
Run Pit

	体脂肪	血圧	血糖値	尿酸値	総コレステロール
4月8日	33.3%	121.2mmHg	100.0mg/dL	3.3mg/dL	221.0mg/dL
5月13日	33.1%	121.8mmHg	99.7mg/dL	3.3mg/dL	221.8mg/dL
6月3日	33.5%	121.8mmHg	99.7mg/dL	3.3mg/dL	221.8mg/dL
7月5日	34.1%	121.7mmHg	99.5mg/dL	3.3mg/dL	221.9mg/dL



よくいひまひと
医学博士、よこすか女性
肥満専門・肥満専門クリニック院長。マラソン大会などでドクターとして多く走っている。著書に「ランニングのススメ」(ベースボール・マガジン社)。

「テストステロン」は、男性ホルモンの代表格。女性にも少量分泌されている。年齢とともに減少する。...

まち

テストステロン

リカバリー

走活

エストロゲン

女性ホルモンの代表格。男性にも少量分泌されている。年齢とともに減少する。...

ホルモン 耳を澄まして



Amy Cuddy Social Psychologist

エイミー・カディ 社会心理学者

「ボディランゲージは非言語コミュニケーションである」

たった2分間のポーズが「人生」までも変えるだろうか？就活の面接で実験してみた。「2分間のポーズ」はあくまでも自分との対話であって、相手に見せつけるものではない。実験の結果、話の内容そのものではなく、その人が話すときの態度が自信に満ちているかどうかで採用の合否が決まるということがわかった。



「力のポーズ」

http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=ja

8月用

夏の全国高等学校野球選手権大会が8月9日から始まりますが、いつもテレビにくぎ付けになってし

まいます。さて、昨年春、第 85 回記念選抜高等学校野球大会で初の全国制覇を達成した埼玉県の浦和学院高校野球部の森 士（もりおさむ）監督についてはご存じの方も多いと思いますが、森監督の指導の哲学というのが本当に素晴らしいです。指導者としての厳しさの中にも一貫した暖かな愛情を感じさせてくれるのはなぜでしょうか。惜しくも今年は県大会 3 回戦敗退という結果になってしまいました。残念としか言いようがありません。しかし、それでも私たちに感動と勇気を与えてくれた浦和学院野球部と森監督に感謝の気持ちを伝えたいと思います。昨年の 11 月に行われた講演会の映像「己に克つ」が、再び私たちに「今を生きる」ことの大切さを教えてくれているような気がします。友人の水岡のぶゆきさんが作詞・作曲した『プレイボール』の唄が森監督の生き方そのものに重なってきて、思わず感動してしまいます。浦和学院野球部のプレイボールはすでに始まっています。

<http://www.youtube.com/watch?v=bmBSrefmFHY>

*

9 月用 星の話—1

「星は昼間でもいつでも出ています。ただ、太陽の明るい光や雲などにじゃまされて見えないだけなんです。」理論物理学者の佐治晴夫（さじはるお）さんが、こう言っていました。

そんなことは分かっているという人がいるかもしれません。でも、小さな子どもが、一番星が見えた時に、

「一番星だ！」と空を見上げ、感動することもあります。この矛盾は、たぶん私たちの感覚が、日常生活の中で直接目にしたり、耳にしたりすることだけにしか反応しなくなっていて、その背後にある本当の姿が見えなくなっているところから生じているのではないかと言っています。私たちは、あまりにも日常感覚の世界に慣れてしまっているということです。普段何とも思わない普通に思っている生活が、本当はとても素晴らしいものだということを時には感じ取ることも大切な気がします。(N.K)

<http://www.nature-kawasaki.jp/>

川崎市青少年科学館「宙と緑の科学館」で昼間の星を観察してみましよう。

*

星の話—2 （おまけ）

昼間の星の話の続きです。私たちが自分の五感で感じることのできる範囲はとてもせまく、テレビやラジオの電波は目で見ること、耳で聞くこともできません。しかし、目には見えなくても、耳に直接聞こえなくても現実に存在していることを教えてくれるのが現代の科学技術によってつくられた技術文明です。

この科学技術によって、青空のなかを肉眼ではなく、望遠鏡でのぞくと、金色や銀色の星が、鋭い針の先でつついたように美しく光っているのが見えます。

これは望遠鏡のレンズの直径が私たちの瞳の直径よりもずっと大きいために、弱い星の光をたくさん集めることができるためだと言っています。少し、非現実的な光景ですが、昼間でも星を見ることができるのです。

さて、ここで、考えてほしいことがあります。それでは、私たちの目はどうしてそんなに性能がわるいのでしょうか。実は、そこにはきちんとした理由がありそうです。もし、私たちの目の性能がとてもよくて、小さなゴミや電波などがすべて見えたとしたらどうでしょうか。たぶん、世の中がとても騒々しく感じられて、毎日の生活がとてもつらくなるでしょう。見えないからいいのです。分からないからいいこともたくさんあります。佐治晴夫（さじはるお）さんは、このようにものごとの両面を、えこひいき無く眺められるようになった時、人は本当の意味で優しくなれるのではないかと言っています。

私はこれを「心の目」と呼んでいます。(N.K)

*

10 月用

北海道中標津町にふれあいサマーキャンプの引率で行った時のことです、廃校になった小学校の庭でバーベキューをしましたが、中標津町小林実町長さんも参加して、まさしく人と人のふれあい、自然と人のふれあい、人と文化とのふれあいがありました。最初に小林町長さんが話した言葉が印象的でした。「地元の人たちは直箸（じかばし）で食べるんですよ、取り箸（とりばし）は使いません。」ということで、みんなで楽しく美味しい地元の幸を囲んだのです。

人類学、霊長類学者の山極寿一さんは『サル化する人間社会』という本の中で、「人間の食事は栄養の補給以外に他者との関係の維持や調整という機能が付与されてきた。いやむしろ、いい関係を作るために食事の場や調度、食器、メニュー、調理法、服装からマナーにいたるまで多様な技術が考案されてきたと言って過言ではない。」とっていますが、「サルの食事は人間とは正反対である。群れで暮らすサルたちは食べる時は分散して、なるべく仲間と顔を合わせないようにする。数や場所が限られている自然の食物を食べようとすると、どうしても仲間と鉢合わせしてけんかになる。・・・サルの社会では、食物を囲んで仲良く食事する光景は決して見られない。・・・しかし、深夜も営業するコンビニなどの普及でいつでも食べたい時に食べ物が手に入る時代になり、孤食を増加させて人間社会の構築を妨げているように見える。つまり、現代の私たちはサルの社会に似た個人主義の閉鎖的な社会を作ろうとしているようにみえるのだ。」ともっています。

さあ、秋の夜長、家族そろって直箸をつつくのもいいですね。

www.shueisha-int.co.jp/pdfdata/0231/sarukasuru.pdf

『「サル化」する人間社会』（集英社）山極寿一 著



中標津町の小林実町長さんと一緒にバーベキューをする子どもたち

*

11月用

少し前のことですが、あるテレビ番組で、イタリア、スペイン、イギリス、ドイツ、フランスのダウン症の人たちの生のメッセージで構成されたビデオが紹介されました。そのビデオは今年の3月14日にネットで公開され、すでに580万回も再生されています。2分28秒の映像の中に込められたダウン症の人たちの素晴らしいメッセージは、共に生きることの大切さを私たちに教えてくれているようです。

<http://www.youtube.com/watch?v=Ju-q40nBtNU>

「DEAR FUTURE MOM (将来のママへ)」

特別支援ボランティア養成講座等のお知らせなど・・・

*

12月用

平成25年度東京外国語大学学位記授与式の式辞の中で、立石博高学長が、亀山前学長の4つのスキルを紹介していました。それは、コミュニケーション (Communication) 能力、イマジネーション

(Imagination) 能力、エクスプロレーション (Exploration) 能力、コオペレーション (Cooperation) 能力とのこと。その中でイマジネーション能力とコオペレーション能力は切っても切り離すことのできない能力だと語っていました。その後、ご自分のモットーとしている言葉は、「・・・会ったこともない人々の人権を守るためには、想像力が必要です。想像力を持てるのは人間だけであり、生きている範囲を広いものにします。これは日本のことを日本人以上に思いやる在日アメリカ人イーデス・ハンソンさんの言葉です。・・・」と。イーデス・ハンソンさんは私の世代の方は良くご存知だと思います。現

在は、講演活動や大学で教鞭をとる傍ら、NPO 法人を設立してベトナム・ラオス・カンボジア等で「アジア子どもの家」をつくり、子ども達への教育支援活動をされています。講演では、同時に日本人に対して厳しい批評をしていますが、この「他者への想像力」は、私自身も強く感銘を受けました。東日本大震災以後、日本では度重なる災害が起きています。「その場だけの思いやり」なるのではなく、未来につながる他者への想像力を持ちたいものです。

http://www.youtube.com/watch?v=pcrX1_FU9Re

[東京外国語大学] 平成 25 年度卒業式 立石学長式辞

12月縮小版用

最近、「他者への想像力」という言葉が頭から離れません。昨年度の東京外国語大学・立石博高学長の学位授与式での言葉がとても感動的でした。ご自分のモットーとしている言葉は、「・・・会ったことのない人々の人権を守るためには、想像力が必要です。想像力を持てるのは人間だけであり、生きている範囲を広いものにします。これは日本のことを日本人以上に思いやる在日アメリカ人イーデス・ハンソンさんの言葉です・・・」と。彼女の講演では、同時に日本人に対して厳しい批評をすることもあります。東日本大震災以後、日本では度重なる災害が起きています。外国との関係も含めて、「その場だけの思いやり」になるのではなく、未来につながる「他者への想像力」を持ちたいものです。

http://www.youtube.com/watch?v=pcrX1_FU9Re

[東京外国語大学] 平成 25 年度卒業式 立石学長式辞



他者への想像力

活性化することが大切!

……会ったこともない人々の人権を守るためには、想像力が必要です。

想像力を持てるのは人間だけであり、生きている範囲を広いものにします。

(中略)

日本人はこれまで想像力を必要とせずに暮らしてきたんです。

家庭でも学校でも、それを教えない。受験勉強には想像力が必要ないからです。……

イーテス・ハンソン

「他者への想像力」が調律師の感性を豊かにする

●「調律師は音に信念を持たないといけない。しかし、その音はピアニストの心理を読み、その日の演奏曲、コンサートホールの状態などあらゆる条件を勘案する必要がある。

●ピアニストがピアノに向かう姿勢、椅子の高さによっても、その場での「最良の音」は違ってきます」

●調律師は「職人」であるべきだが、昔風の頑固な職人ではない。柔軟なバランス感覚、複眼的な視点が重要で、問われるのは本人の人間性なのである。

ピアノ調律師村上輝久

2015 1月用

正月は家で料理などをすると、意外にも気分転換が出来て良いものです。私は料理をするのが結構好きな方で、自分で買い物に行くことがよくあります。ところが、最近スーパーに行くとき少し変わったことに気が付きます。以前はサラダオイルが並んでいた棚に、いろいろな種類のオリーブオイル等が所狭しと、置いてあるのです。ようやく日本にも外国の情報が入ってきたのかなと感じました。そうです、ある種類のサラダオイルやマーガリンに多く含まれるトランス脂肪酸の話です。このトランス脂肪酸が私たちの身体に与える影響は……ちょっと驚く話です。詳しくは、「トランス脂肪酸」で検索してみてください。但し、農産物や魚介類なども含めていろいろな食べ物からバランスよく脂肪をとることも大切なことのようにです。飲み過ぎと同様に偏った食生活も良くないってことですね。

*

2月用

最近「ソーシャル・キャピタル」という言葉をよく耳にするようになりました。「社会関係資本の構築」という意味で使われています。昨今の学校における「いじめ」問題などはさまざまな要因があげられますが、豊かな人間関係をつくりだすことが一つのキーワードになってきました。今までの閉鎖的なコミュニティからいかに脱却するかが求められています。つまり開放的なコミュニティへの移行が望まれているのです。均質で、同質性を求めるコミュニティからは排他的な動きが生まれることがあります。開放的なコミュニティは他のコミュニティとの繋がりをつくり出し、更に、さまざまな価値観が相互に作用することで豊かな人間関係を生み出してくれるものと考えられます。生涯学習プラザはそんな出会いの場でもあります。

<https://www.npo-homepage.go.jp/>

3月用

4年前の3月11日に東日本第震災が起きました。その年の10月末でしたが、作家の森村誠一さんの話が忘れられません。人間は、生きるか死ぬかというような段階、これを「生存的状態」と言っていましたが、「そういった状態の時、言葉は無力である。水と食べ物、寒さを凌ぐ衣服が先ずは一番大事になってくる」。

しかし、そういったことがある程度、充足してくると、人間は生活の段階に移っていく。そうなった時は、文学や芸術、スポーツなどが生きていくための力になってくる。これを「精神の再建を望んでいる時」と言っていました。「その段階では芸術や文学などは非常に重要な位置を占める」というような話でした。

こうした生きていくための力は、現代社会においては、他者を思いやる心や、相手の立場に立って、喜び、悲しみや痛みを分かち合えるような心を育て、また、自分を大切にできる心も育ててくれるのだと信じています。

一見、生活に直接関係ないと思える活動や取り組み自体が、実は知識や技能だけでは育めない豊かな感性や想像力をつくってくれることが多いことにこの歳になってようやく気が付きはじめたところです。あなたにとって「生きる力」とは何でしょうか。