

# 悠游たより 心游たより

第242号  
令和4年

12月

発行 新居浜生涯学習大学

〒792-0023

新居浜市繁本町 8-65

電話・FAX(0897) 33-2991

メール n-daigaku@city.niihama.lg.jp



## 『人生百年時代』を違った視点から見ると



～これまでの人生を振り返る学びとこれからの人生を設計する学び～

「人生百年時代」というテーマで何度か書いてきました。その際は、人生の後半戦からの眼差しで、健康寿命の延伸や、社会との関わりや生きがいを感じて生きていく貢献寿命の延伸が大切だということを強調してきました。ここでは視点を逆にして、今の子ども達、若者の側から「人生百年時代」を皆さんと一緒に眺めてみたいと思います。

今の子ども達は、新型コロナのような新しい感染症や、ウクライナで起こったような戦争で人類が殺戮し合う時代が来ない限りは、百年を越える一生を送るそうです。終戦時の日本人の平均寿命は約50歳ですから、人生を二回生きていくこととなります。これまでは学校で学び、社会や家族のために貢献し、その後は老後の生活を送り、旅立っていくという人生でしたが、既にそんな「教育・仕事・老後」といったパターンの生き方が変わってきています。また、よきモデルだった日本型の終身雇用制度は業種によっては破綻をきたし、若者達はこれまでとは違うスタイルで働く者が増えてきましたし、新型コロナ禍は多くの雇用を奪い、様々な人生の歩み方を求める流れを助長しています。

安定した時代には当たり前だったことが既に変化してきている中で、これからの百年を生きていく子ども達には新しい羅針盤となる教育が大事だということが言われるようになりました。これまで「生涯学習」というと「いつでも・どこでも・だれでも」学ぶことができ、人生を豊かにすることが大切とされていました。これは豊かな時代を反映したキャッチフレーズだったのだなと感じるようになってきました。そもそも、欧米で提唱された生涯学習の理念は「リカレント教育」という考え方でした。働くようになってからも新しい知識や技術、そして考え方を最新の状況に書き換えていく“アップスキリング”が不可欠なので、そのために生涯にわたり学びを継続しようという考え方、仕事と教育の場面を繰り返していく「学び直し」がメインテーマでした。それが日本の場合は趣味教養、余暇の充実が強調され、今に至っています。それが、今、大きく変化しようとしているのです。

子ども達が大人になった時に、自分の人生を生き抜いていくために必要な知識や技術は何なのか、更に言えば、新しい時代の変化の渦の中にあっても、逞しく歩み続けていくために必要な力を身に付けていくために大事なのが生涯学習だと言われるようになってきています。たまたま今朝のニュースでも、新しい仕事の領域で働くために必要な能力を身に付ける“リススキリング”というものが取り上げられていました。いくつもの人生の頂きを持ち、様々な職場や仕事、そこにはボランティア活動も組み込まれた複線型の生き方が当たり前になっていく時代が到来するのでしょうか。あるいは、到来しているのかもしれませんが。

人生のステージによって“生涯学習”の意味合いは違ってきます。しかし、人生を豊かにし、彩りを添えるために学び続けることが大切であることは変わりません。これからの子ども達のことにも思いを馳せながら、私たちも歩み続けていきましょう。



## 「すぐに役立つ介護講座」在宅介護研修センター見学

10月14日（金）・11月11日（金）に「すぐに役立つ介護講座」で愛媛県在宅介護研修センターの見学に行きました。

「すぐに役立つ介護講座」は松山市にある愛媛県在宅介護研修センターのご協力のもと、介護の制度や、認知症高齢者のケア、生活リハビリについて学ぶ講座です。最後に、希望者で愛媛県在宅介護研修センターの見学をしました。

講座では、車いす階段での段差を越える方法や、入浴の介助方法や設備について学びました。車いすに乗る側、介助する側に分かれて実践しましたが、慣れてくると力をあまり使わずに段を上ることができ、受講生からも驚きの声が上がっていました。浴室には道後温泉のお湯が引かれていて、湯もみをさせていただきました。

センターでは宿泊研修も行っており、実際に泊まることのできるお部屋の様子や、介護ベッドでの体位交換の方法を教えてくださいました。

今年度から導入された「VR ゴーグル」を用いた研修で、認知症の方の視界やレビー小体型認知症の方の視界を体験しました。認知症の方は、空間を把握する能力の低下や、幻視が見えることで、私たちが想像していたよりも怖い体験をしていることがわかりました。受講生の皆様も初めてのVR ゴーグルに苦戦していましたが、リアルに近い体験できたことで、相手の気持ちを理解し寄り添う介護ができると思うとの感想をいただきました。



VR ゴーグル



## 「私の生涯学習の想いで」



No.24  
私の生涯学習

まなびすと 野村 英男

平成 14 年退職（61 歳）し、何をすべきか考え、講座受講とボランティアをしよう  
と決めました。平成 15 年から広瀬の学園で 3 つの受講を始めました。知り合いに出会  
い生涯学習大学のことを教えてもらい平成 17 年から講座を受講し現在に至っておりま  
す。自分に出来る事がありました。講座の協力員です。其の後、大学運営スタッフ→推  
進員となりました。特に想いでとなるのが、一年間に学んだ事を発表する、修業のつど  
いです。多くの人と出会い、共に発表することができました。①喜光地マップづくり②  
松山大学での講座受講状況③玄米ニギニギ体操④和太鼓演奏⑤還付金詐欺の寸劇⑥悪  
徳点検商法の寸劇。6 回も文セン中ホールの舞台上で実演させて頂き、懐かしい想いで  
す。次にボランティアですが、少しでも人に役立つ事をしようと思い、ホームヘルパー  
2 級の資格を取得しました。近くの施設では行事のお手伝いをさせて頂きました。花見・  
納涼祭・運動会・買物等です。定期的に何かないのか探していましたが、ありました。  
それが悠游たよりの悠游ワーカー紹介の欄に載っていたんです。早速、代表者に連絡し  
て平成 18 年 2 月から参加させて頂きました。内容は習字・ホーム茶屋・車椅子掃除で  
す。入居者が、頑張っている様子を見て、自分も元気をもらっています。令和 2 年 3 月  
からはコロナの関係で休んでいます。生涯学習大学では、沢山の方と知り合いになり、  
色々なアドバイスを貰いながら、楽しく学べた事に感謝致します。

好きな言葉です。

「花に水」 「人に愛」 「料理は心」







日	曜	講座名	回	テーマ	時間	場所
11	水	◎新・雑談しま専科	8	雑談パート④	9:30	生涯学習センター第1研修室
14	土	松山大学公開講座	10	世界に誇れる愛媛の海事...	13:30	生涯学習センター第1研修室
18	水	◎懐かしの心の唄講座	6	童謡、唱歌、ラジオ歌謡な...	10:00	文化センター別館中ホール
		◎人生百年医学講座	6	肺年齢って、知っていま...	14:00	文化センター別館中ホール
28	土	絵手紙を楽しもう	6	暮らしに潤いを!	13:30	生涯学習センター第1研修室

※◎がついている講座は聴講可能講座です。

※松山大学公開講座の会場は生涯学習センター第1研修室へ変更となっています。

今回「私の生涯学習大学」で原稿を書いていただいた野村英男さんは、今年度「学んでマナビィ ジイジの料理」で講師をしていただきました。講座で好評だったレシピのうち、1品をご紹介します。

(れんこんのおろし焼き)



材料 (4人分)	作り方
れんこん 250g ウインナーソーセージ 2本 長ねぎ 10cm  片栗粉 大さじ1½ 塩 小さじ1/4 サラダ油 大さじ2	<ol style="list-style-type: none"> <li>①れんこんは厚めに皮をむいて粗目にすりおろし、ざるに上げて軽く押さえて水気をきる。</li> <li>②ウインナーソーセージは粗みじん切りにし、片栗粉大さじ1½をまぶす。長ねぎはみじん切りにする。</li> <li>③ボウルに①・②を入れて、塩小さじ1/4を加え、混ぜ合わせる。</li> <li>④フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、③をスプーンで落とし入れて平らにし、中火弱で両面を色よく焼いて火を通す。</li> </ol>



### ～編集後記～

「れんこん」は11月～3月に旬を迎えます。ビタミンCや食物繊維が豊富で、カリウムやカルシウムも含まれています。また、抗酸化作用に優れたポリフェノールの一種であるタンニンも含まれており、アンチエイジングに役立つ成分が豊富な野菜です。れんこんを選ぶポイントは『傷がないもの・ふっくら丸みがあるもの・ずっしり重みがあるもの』です。(穴の黒くなっているものは鮮度が落ちているので注意)

