

## 生活科学研究所学習グループ活動記録 (1995年)

### Document of activity by the study group in Living Science Institute, 1995

地域社会の人々を対象とした学習グループ活動は1989年に発足し今年度で第7期である。

前年度にひき続き泉グループ(参加人数15名)、蒲生グループ(参加人数4名)の2つの学習グループがそれぞれに活動を行っている。

時代の変化に対応した生涯学習の場として今後さらによりよいものに発展させていきたいと考えている。

本年度の両グループの具体的な活動内容は以下の通りである。

#### 泉グループ活動報告

担 当：泉敬子、佐藤ひろみ、笠原光子

メンバー：15名

本年度は前期は第4月曜日、後期は第4火曜日に講座を開き、前期、後期各1回宛の見学を実施した。

#### 第1回(4月)

「江戸における食料の調達」

#### 第2回(5月)

「おかず番付にみる江戸庶民日常食の概要」

#### 第3回(6月)

「江戸庶民の日常食の概要」

前年度1月より本年度4～6月まで4回にわたり「江戸の食」石川寛子編著を資料として江戸の食をさまざまな側面から検討した。主として江戸の庶民生活に対象をしぼり、レクチャー及びディスカッションにより食生活、食文化に関しての学習を行った。

#### 第4回(7月)

「川越の見学」

川越はかつて小江戸と呼ばれ川越藩の城下町として栄えた。川越と江戸を結ぶ物資の輸送路として川越街道があり城下は周辺農村地帯の物資の集積地であった。今回は中院、喜多院を見学後、時の鐘、蔵造り資料館、菓子屋

横町など昔の町並みを見学した。

#### 第5回(9月)

食べるお茶について (1)茶粥 (2)尻振茶

#### 第6回(10月)

(2)の続き (3)振茶

茶は飲料だけでなく「食」の一つとして存在して来た歴史を見ながら各地に行われている食べるお茶について学習を行った。

#### 第7回(11月)

見学先の都合により12月に実施した。

見学場所 ①入間市博物館 ②東野高校

③茶料理の研究

①入間市は自然の豊かな町で文化遺産も多くまた狭山茶の主産地である。博物館には狭山茶をはじめ日本各地の製茶方法、食べる茶の歴史、茶道文化、世界の喫茶風習など茶に関する多くの展示品があり、学習グループで学んで来た茶の文化に関して非常に参考になった。

②東野高校は新しい教育方針のもとに教育を行っている学校で、一部にみられる受験中心の高校教育と比べ考えさせられるものがあった。

③茶料理はその日の朝摘みの茶葉を使っての各種の料理を試食して茶料理のあり方を学んだ。

#### 第8回(1月)

「女性史」のレクチャーを行った。

## H・M・Sの自主学習

教育学部教授 蒲生不二男

ホーム・マネージメント・スクールのスタートとは今から8年程の前かと思います。

スタート時点でのねらいは、「家庭にあたらしい話題の提供を」という単純なものでした。ですから会員がそれぞれ自主的に主体的に年間(約6回)のスケジュールをつくってその時々(約6回)のスケジュールをつくってその時々(約6回)のスケジュールを中心ディスカッションをする。その提言とか、解説を私から始めるという形式で、楽しく学ぶことを念頭に進めてきました。

スケジュールの多様で、ハイキングあり、見学、見聞あり、自然の中で食事をしながらの放談、異食文化にふれながら、音楽を聴いた後のコーヒー店で、時には研究室でという様に、多面的な学習形式をとっていました。

しばらく自主学習を続けている内に、もっと深く、もっと身につくものと考えて、今日の読書会形式に発展した訳です。月2回、研究室で、本を選び、担当を決めて発表、ゼミ形式の本格的な学習がスタートした。会員一人ひとりの豊かな生活体験は発表内容をより充実させ、学生とは一味違う会話がとび交うことになりま。その学習の成果が会員一人ひとりが記して、以下の文になるわけです。

今や生涯学習は実践の段階にはいっています。人々の価値観が個別化、多様化している中で、個々人が自律をもって歩むには、しっかりした学習が持続的になされなければと考えています。情報化社会・知能社会とか感性社会といわれている昨今、いつでも、どこでも、誰でも学習の機会を提供することが大学の使命ではないかと思っています。学びたい人たちが誰でも自由に大学で学べることを願って。

H・M・Sでの学習から 小林 弘子  
H・M・Sでは月二回定例会をもち、次の文献

をもとに学習をして来ました。

一、山口 彰『心に「遊び」のある人は人生大きく生きられる』

二、本明 寛『心豊かに生きる』

三、多湖 輝『まず動く』

一、『心に「遊び」のある人は人生大きく生きられる』

『シンキングビッグ』という言葉を。これは、人生いかに生きべきかと考える時、小さくこせこせ生きるより、のびのび明るく大きく、いきいき、積極的に人生を歩む、つまり、大きく考え、大きな目標をたて、大きく行動するという意味である。積極的な学びの姿勢から、生活経験を豊かにし物の本質をとらえる目を養い、更に遊びの心を取り入れ、『シンキングビッグ』にみがきをかけ、大きく生きていく。大物と云われる先達の考え方や行動のエピソードから『シンキングビッグ』の生き方を学ぶ。

二、『心豊かに生きる』

人生とは自己を認識する長旅である。それは自己発見の過程でもあり、その為には『点検』という方法が必要となる。即ち『自己点検』とは、自分のしている習慣・癖を点検し何の為に活動しているのか、生きがいは何であるか、自分らしさとは何か、自分の未来は、と考える事であり、更にももの見方、考え方に固定観念をもち、それにこだわってはいないか、別の角度から柔軟にみつめることを必要とし、考え方や活動をマンネリ化にならない様、常に新しく、又ゆとりをもって、バランスのとれたものにするよう努力する事である。要はしっかり自分自身を持ち、自分の能力を全力投球出来る様、健康面も充実して、良い人間関係もつくる様心掛け、自信を持ち喜びのある『自分の人生』を生きる事である。

### 三、『まず動く』

人生の主演は、あくまでも自分である。自分自身の人生をよりよく変える為、忍耐力をつけ、強い精神力を持ち、まず一步を踏み出す事が重要である。そしてあせらず、一步ずつ動き続ける事、そこには必ず結果がついて来る。

何も「しない」事を「できない」という理由をつけて自分を正当化して逃げてはいけない。また力がついてからやるのではなく、やる事で力がつくものである。一日一日を大切に、人間はずばらしいもの、やれば出来る、かくされた素晴らしい力があると信じてまず動く事から始める。また時には発想の転換をして心の持ち方を変えてみる。例えば言葉・動作・表情等を明るくし、プラス思考で気持ちを変化させると、人生も変わってくる。

以上が参考文献から学習した内容です。

日頃から野次馬の関心の強い私は、子育てが終了した時、念願の中国へ旅をしました。その後のシルクロードの旅が縁で、H・M・Sに参加する機会を得、「人との出会い・知識との出会い・自然との出会い・異文化との出会い等々」蒲生先生の提唱されている目的にそって学習をして来ました。その中で自分の考え方に少なからずカツを入れられた思いがします。

人生六十年を過ぎ、心豊かに生きたいという願望を持っていても、自分の体験を通してやや独善的で、また、小さくまとまり無難な生き方・考え方に流される傾向が出てきている今、学習から得たものをこれからいかに実践していくかが、私に与えられた課題になりました。

自分を変革することは大変な努力が必要です。

「まず一步を動き出す事から」をモットーにして、みがきのかかったより強い野次馬精神を持って自分の生き方を見直し、社会的にも生きがいのある人生を送りたいと思います。

H・M・Sでの学習から 田代 裕子

『心に「遊び」のある人は、人生大きく生きられる』

「Thinking Big」という望ましい大木から、細かく枝分かれした84の生き方のヒントを得て、自分のこれ迄の人生に花をつけ、やがて迎えるであろう老年期には、大きな実りとなることを約束してくれる本でありました。大物達の親しみやすいエピソードに、人生に成功する生き方を学び、どの方法が自分にとってスムーズに取り入れられるのかと思ったとき、自分は「Thinking Big」に根を降ろそうとしていることに喜びを感じました。そして一番身近な我が人生を豊かにしてくれる「愛」から育て、真・善・美と自分なりの色を染め、反省と改善を繰り返しながら、豊かな思い出に変えていこうと思います。

この本と出会ってから「もう少しよく考えよう」と学んだことをベースに、迷いを捨て、自分らしく、たくましく生き抜くことの大切さを痛感いたしました。

#### 『心豊かに生きる』

人間は、困難に出会って初めて自分のことを深く考えるようになります。今日、人生80年時代を迎えて価値観が変わり、「物が心」へ「金銭より健康」へと関心が集中するようになりました。そうして人生80年時代をどう生きるべきかを考えさせられるときがきました。それには、自分自身の能力や生活習慣、自己の持つ価値観をよく確認し、しっかりと自分自身を見つめ、自分の能力を全力投球して、充実した人生を送れるよう努力を重ねていきたいと思います。又他人との「もちあい」によって自分を磨きながら、自分の持つ人間らしさの追究と発揮に、新しい生き方を見出ししていきたいと思います。

#### 『まず動く』

日本では、豊かさや便利さの中で老いも若きも、自分が生きようとするたくましさや精神力が失われてきていると言われていています。精神力の弱い人も困難に負ける人も悩みを持つ人も、「その人の心」が「どう思い」、「どう感じ」、「どう決める」かにかかっていると思います。自分の欠点にとらわれていることは愚かなことであると言うことが改めて自分の中で認識でき、それ

にとらわれると身動きができず苦しみを味わうことの虚しささえ感じます。特に古い中のいいことも悪いことも同居しているので、それを認める心の広さを持ったとき、動くことの第一歩が始まるように思います。

私は以前からオーストリアのウィーンで生まれた画家（モネ）の池に咲く蓮の華の絵を見て、心の休まりと広がりを感じ、よく美術館に足を運びました。彼の絵は、汚れた池の水の中で汚れにとらわれることなく清く美しく精一杯華を咲かせている蓮の華に感動し、一生涯描き続けたと言われています。私は、これからも異なる見地から、新たな思いで（モネ）の絵を鑑賞できることを幸せに思っております。

#### 心に燃え上がる炎をさがして

私30代後半に我が子の育児が終わり、家庭生活を守りながら一生を通して楽しみと生甲斐を感じられる趣味を持ちたいと願ひ茶の湯の道と出会うことができました。とかく封建的な社会背景と「耐える」ことを身に付けた私共の年代は姑の面倒、夫の仕事への協力、子供の教育に至るまで…その中でわずかな行動が許されるものでした。確かに、ひとつの道を極めることは強い意志と信念そして努力の継続が必要とされました。50代に入り姑も他界し子供達もいつの間にか幸せな家庭を築き始め、一人取り残されたような自分に気づき、心の寂しさを感じました。これから先残された人生を夫と共にどう生きたらよいか思い悩んでおりましたころ、H・M・Sの学識経験の豊富な「いい師」である蒲生先生と出会うことができ、同年代の同じ目標をもつ方達とのふれ合いから知的好奇心も刺激され自ら向上心もわいて、秋には自然の山河を訪ね、汗をかいて歩くハイキングで日本の移り変わりに感動し、大自然のおりなす美しい姿に驚き、日頃のストレスから解放され、心の潤いと豊かさを取り戻すことができます。H・M・Sに参加させていただき、学ぶことの喜びや楽しさを再び知り、味わうことができ、そして何よりも自分が心身共に健康でありますことを有

難く感謝しております。最後に、文教大学学芸訪中団の発足された「満足の会」には、少しでも心の炎を燃やし、新たな日中友好関係を築き、一人でも多くの会員の親睦を図りながら、夢から実現へと向けて、確かな期待に胸をふくらませております。

H・M・Sでの学習から 安井 利子  
三冊の本によって

私共これからの人生の生き方としてピッタリで、大変爽りのある勉強をさせていただきました。

一番印象に残った所は、「自信の高め方」と、「個性づくりから」です。

「世の中がどの様になっても、自己に信頼感をもっている人は必ずその困難をきりぬけるものだ」と本中にありますが、頼りになるのは自分であって、その根源は自信をもっていると云う事。この所は私に勇氣と希望を与えてくれました。

二番は「個性づくりから」です。

日本人の特徴といわれる“みんなと同じ”という順応型の人間が日本には多い。

他人の目をうかがい乍ら行動する自主性のない人間、他人の目と動きを気にする人間、自分のもっている価値観に照らして自己を生かすものかどうかを考え、「イエス」、「ノー」をいうべきです。と書いてある事は理想であって実際日本の社会では通用しない事が多いのは非常に残念です。でも日本の中にしみこんでいるのだから仕方ありません。

自分と云うものをしっかりとった上で時と場合によって、相手を見る、聞く、事が大事。今、かしこさが一番求められている。又日本人の“モラル”“らしさ”を大事にする生き方の疑問点等先生より学びましたが、自分の無知を感じ乍ら少々不安が残りました。

H・M・Sでの学習から 清水美津子  
『心に「遊び」のある人は人生大きく生きられ

る』山口彰著 を読んで

この本は主として発想の転換がテーマと、見受けられる。細かく歴史的な人物の事例をとりあげ、読者に転換のヒントを与えている。読者の器量が大きくなるよう書かれているが時には、突拍子もない事例もある。

人生という道は二度と通ることはできない。だからできるだけいろいろな体験をし、毎日を充実させたい。

太くて水ぶくれした人生より、細く見えても密度が濃く、そして人生、しなやかに生きてゆきたいと思いました。

『心豊かに生きる』本明寛著 を読んで

自分の人生を生き、人間関係を豊かにし、どうしたら心豊かな生き方へ、変革できるのか、事例をあげながらノウハウを示している。心のゆとり、人生のゆとり等、現代は忙しいからこそ、心豊かでありたい。

自分は何の為に活動しているのか、自分らしさとは何か、を点検し、今、の連続である人生を、目的と夢を持ち、生きようになりたい。目の前の忙しさばかりにとらわれ、忙しいということで安心しようとしている自分、人生の熟年期を迎えるにあたり、ゆとりが人間的魅力、といわれる意味をもっとつかみたい気持ちです。

『まず動く』多湖輝、著を読んで

科学文明の発達で、生活全般が便利で楽になった反面、現代に病み始めた心の空白、やる気の無さ、それらをどうしたら克服できるのか？個人の心理の奥深いところを追求、解明し、具体的な行動チャンスを促している。とてもわかりやすい本ですが、わかりやすくて恐ろしい本です。

自分の心理の弱点がすべて見えてきます。弱点を克服するには、まず一歩、今より動くこと。どんな人でも問題や悩みの解決の糸口は必ずあります。ただし、他力本願の気持ちがある限り、見つかりません。

人生の主役は自分。目に見えない、心をテーマにした本です。

本を読んでも一人では、得たことを分析し、系統づける、ということまではしない。が、学習会によって、おおいに参考となった。ここで読んだ三冊で、特に印象に残ったことをあげてみよう。どの本にも共通していることは、世の中を生きるのは自分自身である、ということ。そして、本当の意味での幸福とは何か？どうしたらそれをつかみ実践していけるのか、を追求する本です。

誰にも弱点はあるし、世の中は極楽そのものであるはずもない。その中で、今、自分に何ができるのか。何かの役にたつこと、それが結果として幸福と感ずるのか、その答えは十年後にわかるかもしれない。未来への希望もあるし、今も楽しい。自分を生かすこと＝他の人をも幸福にできる、と信じて、まず動く、一歩ずつ行動していこう、と感じました。

H・M・Sでの学習から 須長こう子

昨年11月から知人にお誘い頂き参加して3ヵ月、1冊目として「まず動く」人生これから、著者多湖輝（高木啓房）でした。私にとって5年前蒲生先生と出会いの時も先生のお話の中で「何か思ったらまず行動に移す」事の大切さを聞いておりましたのでこの本を手にした時はとても感激しました。

数日で読み終え改めてまず動く事を教えられ、子供が社会人になった時からこれからは社会に育てて頂くこととし、私の中のテーマ「人と自然との共生」「高齢化社会」に向け“未来の子供達の為に”地域の中で身近にできる事を前向きに動いて行く事を再確認できました。最後になりましたが以前より行動は市川房江先生、心は良寛様を忘れずに21世紀に向け人作りをして行きたいと思えます