

公開講座記録

開講期間 第1・2回 2005年7月 2日(土)
第3・4回 〃 7月 9日(土)

テーマ 「豊かな老いを考える」～老いを楽しもう～

高齢化が急速に進んでいる現在、豊かな老いの過ごし方についての学習が求められている。

そこで今年は、「豊かな老いを考える～老いを楽しもう～」を主テーマとして老いを楽しむための具体的な方法を見つけるために講座を企画した。講座内容は運動を楽しもう・論語を楽しもう・絵手紙を楽しもうなどに視点を置き、第1講座は「中高齢期のころと身体の健康を支える運動」・第2講座は「論語を楽しもう」・第3講座は「絵手紙は心のプレゼント」・第4講座は「絵手紙を楽しくかこう」などのテーマで各講座を開設した。第1講座では運動の効果とは?・どうしたら運動が続くのか?・日常生活で手軽に出来る運動は?といった内容について解説する。第2講座では音読を含めた中国古典・論語の楽しみ方。第3・4講座では絵手紙の楽しみ方や、かくときのポイントなどごく基本的なことから始め、絵手紙は誰にでもかける「ころ」のコミュニケーションができる素晴らしい方法であることを解説する。

これらの講座を通して、豊かな老いを楽しく過ごすための知恵とヒントを身につけていただきたいと考えている。

第1回 中高齢期のころと身体の健康を支える運動

文教大学教育学部心理教育課程講師 高井和夫

1. はじめに

生涯にわたり自律的な生活を営む上で運動の果たす役割は大きく、その恩恵は広く知られるところである。しかし、学校教育以降の成人の運動実施率(週1~2回程度の実施頻度)はおよそ2割に止まると言われる。この「運動がいいのは知ってるが、やっていない」という問題は、スポーツ科学における未解決の謎の1つと言われる。そこで、本講座では、「運動の効果とは?」、「どうしたら運動が続くのか」、そして「日常生活で手軽にできる運動は?」等についてやさしく解説していく。

2. 運動の身体的・心理的效果

- 1) 身体的効果
- 2) 心理的效果

3. どうしたら運動が続くのか？
 - 1) 適度な健康阻害感（不健康感）
 - 2) 仲間の支え（ソーシャルサポート）
 - 3) 随伴性認知度（成果の実感）
 - 4) 体験の意味づけ（認識の変化）
 - 5) 動機の変容（機能的自律性）
 - 6) ライフスタイル
4. 日常生活で手軽にできる運動は？

第2回 論語を楽しもう一声に出して味わう『論語』一

文教大学文学部中国語中国文学科教授 謡 口 明

『論語』は百済の博士王仁によって、わが国に伝えられた最初の漢字文献です。日本人が手にした最初の書物で、以来今日まで千数百年間読み続けられ、家ごとに、人ごとに親しまれてきています。有名な『論語』のことばには、次のような章句があります。

「朝あしたに道みちを聞きかば、夕ゆふべに死しすとも可かなり。」

「過あやまてば則すなわち改あらむるに憚はばかること勿なかれ。」

『論語』に示された生き方や考え方は日本人の心に生き続けています。ところが変化の激しい現代では、生き方を見失ったり、自分のことが分らないという人が増えてきています。心の奥に宿る『論語』のことばを声に出して楽しんでみると、忘れていた大切なものを想い出すことができるはずです。

1. 殺伐ころはつとした時代じだいに人間愛（仁）を説いた孔子の生涯。
 - ・子曰く、参しんや吾われが道みちは一いつ似にて之これを貫つらぬく。（里仁篇）
 - ・樊遲はんち仁を問う。子曰く、人を愛す、と。（顔淵篇）
2. 学問を愛好し、生涯学び続け若者に夢をたくす孔子。
 - ・子曰く、吾われ十有五じゅうごにして学まなびに志こころざす。（為政篇）
 - ・子曰く、天あめを怨うらみず、人ひとを尤とがめず、下学かがくして上達じやうたつす。（憲問篇）

この二つのテーマを基本にして『論語』のなかから珠玉のことばを選び出し、『論語』を味わい、一緒に朗唱して新しい発見をしたい。

第3回 絵手紙は心のプレゼント

文教大学教育学部学校教育課程(前)教授 福 井 昭 雄

1. 絵手紙のかき方楽しみ方

「絵や文字をかくのは苦手」という方や「下手だから自信がない」などと思っている方には是非始めてもらいたいのが絵手紙です。絵手紙は決まったかき方はありません。自分が思っ

たことや感動したことを素直に表わし、自由に表現すればそれでよいのです。それぞれの個性を生かして楽しくかいてみましょう。

2. 上手にかこうではなく「下手がいい」

「上手にかこう」とか「ほめてもらおう」などという気持ちがあると、なんとなく格好をつけたくります。そこで飾らない自分ができるように素直にかくのが一番よいことなのです。

3. 最初に用意するものは

鉛筆、サインペン、クレヨン、水彩絵の具等なんでもかまいませんが、筆を使って、墨と顔彩（水彩絵の具でもよい）でかくことから始めてみましょう。紙は画仙紙はがきがよいでしょう。

4. 筆でかく楽しさ

- (1) 墨は濃すぎると色がひきたたなくなり、薄すぎてもぼやけてしまうのでちょうどよい濃さにします。
- (2) 筆は全部おろして墨をたっぷり含ませます。余分な墨はティシュペーパーで拭きとります。少しかすれぎみのほうが面白い線がかけます。
- (3) 筆の上のほうを持ち肩の力を抜いて、筆を垂直に立ててゆっくりと筆を動かします。
横線—左から右へ、右から左へ
縦線—上から下へ、下から上へ
曲線—渦巻を内から外へ、外から内へ、右巻き、左巻き

5. 線に気持ちをこめて

絵手紙は絵と文章（文字）によるものですが、その中心となるのは線にあります。筆の使い方で太い線や細い線、早くかく線、ゆっくりかく線などいろいろありますが、ここでは、ゆっくりかいて、墨が紙にしみこむようにします。線が歪んだり、かすれたり、にじんだりしますが、それが絵や文字の表情を豊かにします。この緊張感と集中力が見る人の心をうちます。

第4回 絵手紙を楽しくかこう

文教大学教育学部学校教育課程(前)教授 福井昭雄

1. はじめはなるべく単純な形から

- (1) 木の葉や果物（りんごやレモン）など、丸や球、四角いものなど単純な形からはじめてだんだんに複雑な形がかけるようにしましょう。
- (2) 葉や果物とお話をするような気持ちでかきましょう。（心の感動が線や色になります）
- (3) 全体をはがきの中に収めようとしないで、はみだすぐらいに大きくかきましょう。
- (4) どこからかいたらよいかわからないという質問があります。かきたいと思ったところや、最初に目についたところからかいてみましょう。（例えば花の中心となるめしべやおしべから）

2. 木の葉をかいてみよう。

- (1) 葉にもいろいろな形や色があるのでよく見てかきましょう。

(2) 目立つ部分やポイントになることから始めるとよいでしょう。葉をかく時は葉柄からかき始め、葉の輪郭をかいていきます。

(3) はがきからはみだしてもよいので思いきり大きくかいてみましょう。

(4) 輪郭や葉脈がかけたら彩色します。

3. 彩色はおまけと思って下さい

(1) 手早くリズムカルにぬります。(きっちりぬらない)

(2) 薄い色からぬり、少し濃い色から濃い色へとぬります。

(3) 明るい部分や光っているところは白く残します。

(4) 果物のように丸みのあるものは丸みに沿って筆を動かします。

(5) 顔彩は、なるべく混ぜない方がきれいです。混ぜても2~3色まで。(ピンクなら紅梅や赤系の色を水で薄めるだけできれいな色になります。)

4. 言葉と印を入れる

(1) 絵がかけたら余白に言葉を添えましょう。

(2) 相手に伝えたい気持ちをはっきりと読みやすい字でかきます。

(3) できたら印を押すと画面全体が引き締まって見えます。印は手持ちのはんこでもよいですが、消しゴムで作ると素朴な味わいがあります。

5. 身近にあるものをかいてみましょう。

果物や野菜など、身近にあるものをなんでもかいてみましょう。花がかけるようになると楽しみがぐーんと広がります。

6. ここでは墨と絵の具でかきましたが、色鉛筆、クレヨン、マーカー、割りばしペンなどと変えてみると、なお面白くなります。

絵手紙は心と心のキャッチボールです。自分が感動したことを好きな人に伝えるということは素晴らしいことです。どんな小さなことでも好きなことがあるということは幸せなことです。好きな人がいるということも幸せなことです。

一日一枚かいて、あなたの好きな人にだしましょう。絵手紙は心のプレゼントです。あなたの好きな人に絵手紙をかいて幸せになりましょう。人生を楽しくするコツです。