

令和6年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（前期）講義概要

【文化文学コース】

ね ら い: 様々な文化や文学について理解を深め、自己の教養向上をめざす。

令和6年度前期は、「文学」をテーマに、古典から現代までの文学を時代別に学ぶことで、当時の文化や現代までのつながりについて理解を深めることをめざす。

日 程: 原則として、各回月曜日 14:00 から 15:30 まで **（第6～8回のみ木曜日）**

会 場: グリーンカレッジホール（志村3-32-6）3階 教室1

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
(第1～3回) 5月13日 5月20日 5月27日 大学共同利用機関法人 人間文化研究機構 国文学研究資料館 教授 いりぐち あつし 入口 敦志	本のかたちで読む国文学—日本古典籍入門— 皆さんよくご存じの日本の古典文学作品は、本（古典籍）のかたちで伝えられてきました。内容が大事であることは言うまでもありませんが、かたちも大変重要な意味を持っています。古典籍のかたちを読み解いていきましょう。 ●5月13日: 本の歴史早わかり—古代中国から江戸時代まで ●5月20日: 『土佐日記』『方丈記』のかたちを読む ●5月27日: 『おくのほそ道』のかたちの意味を考える	本の歴史とかたちを理解することで、より深く文学作品を鑑賞できるようになります。
(第4～5回) 6月10日 6月17日 立教大学日本学研究所 研究員 ば ば じゅんこ 馬場 淳子	平安時代の古典文学—『源氏物語』の世界— 日本古典文学の最高傑作とされる『源氏物語』は、時代や文化を超え、30以上の言語に翻訳され、世界の人々にも愛読されています。男女のすれ違いなど、リアリティに富んだ心理描写が巧みに展開されるこの長編物語を、千年前の女性が書いたということは、世界に類を見ないことです。この機会に、『源氏物語』の世界の扉を開けてみませんか？ ●6月10日: 正編 紫のゆかりの物語 ●6月17日: 続編 浮舟の物語	『源氏物語』を概観し、平安時代の習俗を学びつつ、作中女性のエピソードを共に味わいます。
(第6～8回) 6月27日 7月4日 7月11日 東海大学 文化社会学部教授 ほり けいこ 堀 啓子	近代名作文学の楽しみ 明治、大正、昭和という三つの時代を代表する名作をとりあげます。そしてそれぞれの作品がなぜ読者に愛されてきたのか、同時代の背景を理解しながら考えたいと思います。読んだことがある方も、初めての方も、作品世界を一緒に楽しんでまいりましょう。 ●6月27日: 作家・夏目漱石の誕生秘話とは？ ●7月4日: 志賀直哉が〈近代文学の最高峰〉を生み出すまで。 ●7月11日: 太宰治のユーモアセンスを見てみましょう。 ★本講義は木曜日での実施となります。	近代を代表する文豪の作品を理解し、それぞれの作家の思いや社会背景について自分の考えをまとめられる力を身に着けます。

【注意事項】

- 年間18回（前期:8回、後期:10回）実施予定です。後期日程は、7月中にお知らせします。
- やむを得ない事情により、日程、講座テーマ、場所を変更することがあります。
- 長期欠席の後に出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。
（板橋区教育委員会事務局生涯学習課社会教育推進係 グリーンカレッジ担当 電話 3579-2633）

令和6年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（前期）講義概要

【社会生活コース】

ね ら い: 社会に関わる様々な事象について学び、社会や生き方を見つめ直すヒントを得る。

令和6年度前期は、「生活」をメインテーマに、誰もが住みよいまちづくりや多様性への理解について学び、「自分ごと」と捉え行動するきっかけとなることをめざす。

日 程: 原則として、各回水曜日 10:00 から 11:30 まで **（第4～5回のみ金曜日）**

会 場: グリーンカレッジホール（志村3-32-6）3階 教室1

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
（第1～3回） 5月 8日 5月 15日 5月 22日 日本女子大学 家政学部住居学科 助教・一級建築士 う えだ みずよ 植田 瑞昌/ か も じ し ん こ 鴨治 慎吾 （第3回目のみ）	あなたのまち「いたばし」をだれもが住みやすいまちにするために 住み慣れた「いたばし」を家族や近隣の人たちなど、子どもから高齢者までだれもが住みやすいまちにするためには、どうしたらよいでしょうか。すべての人にとってくらしやすい地域社会の実現をめざす「ユニバーサルデザイン」の考え方を取り入れて、建物や道路などのハード面と、しくみや人的対応などのソフト面、両方の視点から一緒に考えます。 ●5月 8日: まちづくりの歴史を学びます ●5月15日: まちの中の様々な課題や身近な困りごとについて考えます ●5月22日: 障がい当事者のお話を聞いて、住みやすいまちについて一緒に考えます（植田先生・鴨治先生）	「心のバリアフリー」やユニバーサルデザインについての知識を得て、身近な地域にある課題を見つけ、共生社会の実現に向け、まちづくりを通して考える力を身につけることができます。
（第4～5回） 6月 14日 6月 28日 東京都行政書士会 板橋支部特定行政書士/ 葬祭カウンセラー/AFP す ぐ れ け い こ 勝 桂子	身近な事例で法律の条文を読みこもう “墓じまい” や “海洋散骨” “樹木葬” さらには “電子契約法” など、身近な話題をテーマに法律の条文を読み解いてみましょう。法律の条文は、日本語で書かれているのになぜ難解なのか。どこに焦点を当てて読めば概要をつかむことができるのか。他の法律を読むときにも役立つよう、特定行政書士が概説いたします。 ●6月14日: “墓じまい” など葬祭関連の法律を読み解く ●6月28日: “電子契約法” など最近の法改正を読み解く ★本講義は金曜日での実施となります。	法律の条文の特色や構造を大づかみし、法改正などの解説記事を読めば要点が理解できるようになる基礎力を身につけます。
（第6～8回） 7月 3日 7月 10日 7月 17日 東京家政大学 女性未来研究所 所長 ひ ら の じ ゅ ん こ 平野 順子	もはや昭和ではない！令和時代の多様性社会のために SDGs の理念にもジェンダー主流化が挙げられており、ジェンダー平等の実現は、これからの時代の well-being（よく生きること）を左右します。ジェンダー平等・多様性社会の実現の基礎となる他者理解、また多様な人々が共生するためには何が必要なのか、参加型学習によって学びます。 ●7月 3日: 男女で分けてもいい？ジェンダー問題を考えよう ●7月10日: 老若男女、多様なセクシャリティを理解しよう ●7月17日: 令和時代の多様性社会のために ～もはや昭和ではない令和のジェンダー観～	①自分の身近なジェンダー問題に気づき、自分事として考えられるようになります。 ②自分とは異なる人に思いをはせ、多様な人々の well-being（よく生きること）のために考え、行動できるようになります。

【注意事項】

- 年間18回（前期:8回、後期:10回）実施予定です。後期日程は、7月中にお知らせします。
- やむを得ない事情により、日程、講座テーマ、場所を変更することがあります。
- 長期欠席の後にご出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。
（板橋区教育委員会事務局生涯学習課社会教育推進係 グリーンカレッジ担当 電話 3579-2633）

令和6年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（前期）講義概要

【健康福祉コース】

ね ら い:健康寿命を延ばし、心身ともにいきいきと過ごすための秘訣を学ぶ。

令和6年度前期は、「健康」をテーマに、生涯を通じた学びの土台として重要な「心身ともに健やかで活気に満ちた状態」を維持するために必要な知識を多面的に学び、健康的な生活づくりへつなぐ。

日 程:原則として、各回火曜日 14:00 から 15:30 まで

会 場:グリーンカレッジホール（志村3-32-6）3階 教室1

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
(第1～2回) 5月14日 5月21日 東京都健康長寿医療 センター研究所 研究員 よこやま ゆり 横山 友里	フレイル予防のための栄養・食生活 フレイルとは、からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高い状態のことで、健康寿命の延伸にむけて「フレイル予防」の重要性が高まっています。本講座では、「栄養・食生活」の観点からフレイル予防についての理解を深め、日々の食生活で実践するためのポイント等を学びます。 ●5月14日:フレイル予防のための栄養・食生活(基礎編) ●5月21日:フレイル予防のための栄養・食生活(応用編)	フレイル予防のための栄養・食生活に関する基礎知識と実践力を身につけます。
(第3～5回) 6月11日 6月18日 6月25日 板橋区 地域リハビリテーション ネットワーク あべ つとむ おおぬま たけし 阿部 勉・大沼 剛 やざわ たくや はちゅうだ けん 矢澤 拓也・羽中田 賢	知って得する！自分のカラダ ～体験しよう 暮らしを拓げる 10 の筋トレ～ 高齢者が自立し生き生きと生活を送るためには、身体的・精神的・社会的な健康を保つことが必要です。しかしながら加齢に伴い、これらの健康を損なうリスクを誰もが持っています。そこで、介護予防とは何か？自分の身体は今どういう状態か？どのような運動が有効なのか？実際に体験し、仲間や地域作りを考えて行きましょう。 ●6月11日:【概論】健康寿命の延伸と体力との関係 ●6月18日:【各論】体力測定とその評価・解釈、動きの特性 ●6月25日:【演習】10 の筋トレ、メンテナンス法	介護予防の意義が理解でき、座学だけでなく体力測定や運動を体験して、介護予防のための自己管理と生活習慣の改善を促します。
(第6～8回) 7月2日 7月9日 7月16日 公認心理師 よしもと のぶこ 義本 伸子／ テラスタミュージック代表 おかもと かずこ 岡本 和子 (第7回目のみ)	ストレスの正体を知り自分にあったケア法を会得しよう 人が人と関わりながら生きるには「ストレス」がつきもの。対人緊張や心労、怒りやイライラ、落ち込み、過労…。そうしたストレスがもたらす心身の症状とうまくつきあい、しなやかに過ごすためには、知恵と工夫、そしてメンタルだけでなく身体へのアプローチが大切です。その方法を実践的に学びます。心身のストレスケアに役立つ方法も多角的に体験できますので、日常にご活用ください。 ●7月2日:様々なストレスの例。ストレスと心身の変化の意外な関係深さ。 ●7月9日:ストレスに対処し緩和する為に大切なこと。笑いと音楽の効用。 ●7月16日:ストレスケアの体験学習。それを私達は日常にどう活かすか？	知識と実技両面でストレスケアの必要性を知り、身近な人やセルフケアに活用できます。

【注意事項】

- 年間18回(前期:8回、後期:10回)実施予定です。後期日程は、7月中にお知らせします。
- やむを得ない事情により、日程、講座テーマ、場所を変更することがあります。
- 長期欠席の後に出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。
 (板橋区教育委員会事務局生涯学習課社会教育推進係 グリーンカレッジ担当 電話 3579-2633)

令和6年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（後期）講義概要

【文化文学コース】

ね ら い: 様々な文化や文学について理解を深め、自己の教養向上をめざす。

令和6年度後期は、「歴史・文化」をテーマに、現代までの様々な分野の歴史を学ぶことで、現代社会について理解を深め、考えるきっかけとなることをめざす。

日 程: 原則として、各回月曜日 14:00 から 15:30 まで **（第9～11回のみ木曜日）**

会 場: グリーンカレッジホール（志村3-32-6）3階 教室1

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
（第9～11回） 9月26日 10月3日 10月10日 成蹊大学 文学部国際文化学科 准教授 てらもと のりこ 寺本 敬子	万国博覧会とは何か－歴史的展開と日本 2025年に大阪・関西万博が開催されますが、そもそも万博とは歴史的にいかなる経緯で誕生し、現在に至るまで開催されてきたのでしょうか。本講義では19世紀ヨーロッパにおける万博の誕生、幕末日本の万博デビューとジャポニスム、20世紀以降の万博の展開を検討し、万博とは何かを皆さんと共に考察していきたいと思います。 ● 9月26日: 19世紀ヨーロッパにおける万博の誕生 ● 10月3日: 幕末日本の万博デビューとジャポニスム ● 10月10日: 20世紀以降の万博の展開 ★本講義は木曜日での実施となります。	万国博覧会に焦点を当て、近代以降の日本と世界における文化・社会の歴史的展開について理解を深めます。
（第12～14回） 11月25日 12月2日 12月16日 東京大学 史料編纂所 教授 かねこ ひらく 金子 拓	戦国時代の文化－旅と食と酒 戦国時代は、いまにつながるような食事のあり方（懷石料理など）ができあがった時代であり、それはお酒を伴う場や茶会などにより普及しました。今回はこうした戦国時代の食べ物や飲み物、それにともなうおもてなしのあり方に注目するとともに、文化的側面として、京都の文化が地方に伝播するきっかけとなった旅のあり方にも注目して話をします。 ● 11月25日: 戦国時代の食 ● 12月2日: 戦国時代の酒とおもてなし ● 12月16日: 戦国時代の旅	食や酒、旅にまつわる戦国時代の史料を読み、理解することで、現代のわたしたちの食生活や飲酒、旅行のあり方につながる面、異なる面について考え、自分たちのふだんの生活を相対化して捉えられるような視点を獲得する。

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
(第15～18回) 1月27日 2月 3日 2月10日 2月17日 大正大学 文学部歴史学科 教授 つかだ よしみち 塚田 良道	古墳と埴輪 –さきたま古墳群から古代を探る– 埼玉県行田市のさきたま古墳群は、古墳時代の歴史を物語る数多くの考古資料が発見されています。この講座ではさきたま古墳群を例に、前方後円墳や埴輪の見方を学び、あわせて古墳時代の文化や人物について考えてみたいと思います。 ●1月27日：前方後円墳とは何か ―古墳の調査と埋葬施設― ●2月 3日：埴輪の世界 ―人物埴輪が語ること― ●2月10日：鉄剣銘文と氏族 ―ワカタケル大王とヲワケー― ●2月17日：古墳と渡来文化 ―古代東国の渡来人たち―	さきたま古墳群を例に、古墳時代の歴史を理解することで、遺跡や博物館に出かけて考古資料を見学するときの見どころを学びます。

【注意事項】

- 1 入学2年目の方は、講座の受講のほかに、卒業レポートを提出していただく必要があります。
卒業レポートの提出期間は、11月1日(金)～12月2日(月)です。詳細は、「卒業レポート」提出のお願いをご覧ください。
- 2 やむを得ない事情により、日程、講座テーマ、場所を変更することがあります。
- 3 長期欠席の後にご出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。
(板橋区立グリーンカレッジホール 電話 03-3960-7701)

令和6年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（後期）講義概要

【社会生活コース】

ね ら い： 社会に関わる様々な事象について学び、社会や生き方を見つめ直すヒントを得る。

令和6年度後期は、「経済と暮らし」をテーマに、社会問題や経済について広く学び、暮らしに役立つ知識を得ることで生活の質の向上をめざす。

日 程：原則として、各回水曜日 10:00 から 11:30 まで

会 場：グリーンカレッジホール（志村3-32-6）3階 教室1

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
(第9～12回) 9月 4日 9月 11日 10月 9日 10月 16日 渋沢史料館 館長 くわばら こういち 桑原 功一	渋沢栄一の活動と「論語と算盤」 渋沢栄一は、日本に近代的経済社会の基礎を築きます。多くの株式会社の設立・育成と共に、社会公共事業や国際交流に尽力します。その際、利益を求める経済にも道徳が必要であると、道徳と経済（論語と算盤）の一致を心掛け、実践しました。栄一の「論語と算盤」の考えに基づいた実践のあり方を探ってみましょう。 ● 9月 4日：幼少～青年期における栄一の道徳実践をみます。 ● 9月11日：『論語』を指針にした栄一の企業実践のあり方を考えます。 ●10月 9日：福祉事業活動における栄一の考えをみます。 ●10月16日：栄一が社会に広く「論語と算盤」を主張し始める意味を考えます。	大きく変化する時代に向きあった渋沢栄一の考えや生き方を学び、これからの自分の生き方のヒントを得ます。
(第13～15回) 11月 6日 11月 27日 12月 11日 一般社団法人 リテール AI 研究会 代表理事 はやし たくと 林 拓人/ 理事 たなか ゆうさく 田中 雄策	流行りのデジタル技術を楽しく学び、体感しましょう！ この講義シリーズでは、最新のデジタル技術の基礎から実生活への影響まで学びます。SNS やオンラインエンターテインメント、ChatGPT、そして食品流通の革新について、具体的な事例を通じて理解を深めます。 ●11月 6日：デジタル技術によって構造そのものが変わる時代 ●11月27日：デジタルコミュニケーションとライフスタイル ●12月11日：デジタル技術と食品流通の革新	参加者はデジタル社会のトレンドとその実際の利用方法を理解し、最新のデジタル技術を学ぶことができます。

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
(第16～18回) 1月15日 1月22日 2月 5日 大東文化大学 経済学部 特任教授 やました はるこ 山下 東子	魚を取り巻く^{アボリア}難問の解決を、経済学で考えてみよう 海の温暖化や乱獲によって漁獲量は減少し、消費者の魚離れも急速に進んでいます。魚をとりまく諸問題(アボリア＝解決が難しい難問)について、講師が初歩的な経済学を用いつつ説明しますので、受講者の皆さんもぜひ一緒に解決策を考えていきましょう。講義の翌日に、誰かに話したくなるようなネタを毎回用意しています。 ●1月15日:消費者の魚離れ―誰がなぜ食べなくなっているのか？ ●1月22日:新しい漁業制度―漁業権って何？ ●2月 5日:ウナギを絶滅危惧種にしない意外な方法	米国の大学の授業方式を取り入れ、学びながら考えながら質問もする、「マルチタスク」で進めます。ぜひ楽しんでください。

【注意事項】

- 1 入学2年目の方は、講座の受講のほかに、卒業レポートを提出していただく必要があります。
卒業レポートの提出期間は、11月1日(金)～12月11日(水)です。詳細は、「卒業レポート」提出のお願いをご覧ください。
- 2 やむを得ない事情により、日程、講座テーマ、場所を変更することがあります。
- 3 長期欠席の後にご出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。
(板橋区立グリーンカレッジホール 電話 3960-7701)

令和6年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（後期）講義概要

【健康福祉コース】

ね ら い: 健康寿命を延ばし、心身ともにいきいきと過ごすための秘訣を学ぶ。

令和6年度後期は「福祉」をテーマに、生活に役立つ制度や知識を培い、受講者がより快適に生活できることを目的とする。

日 程: 原則として、各回火曜日 14:00 から 15:30 まで

会 場: グリーンカレッジホール（志村3-32-6）3階 教室1 **（第15回のみ4階ホール）**

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
（第9～12回） 10月 1日 10月 15日 10月 22日 10月 29日 淑徳大学 人文学部人間科学科 教授 ふじもり ゆうすけ 藤森 雄介	日本における「仏教(社会)福祉」の歴史と思想 いわゆる「社会福祉」は、近代以降に西洋文化にルーツを持つ概念とされていますが、実は日本を含めたアジアでは、古の時代から仏教に根差した福祉的な実践が行われてきました。日本における仏教の教えに根差した福祉の原点について、一緒に考えてみましょう。 ●10月 1日: 現代日本における「社会福祉」の定義 ●10月 15日: ソーシャルワークのグローバル定義とその課題から「仏教(社会)福祉」の可能性を考える ●10月 22日: “淑徳大学 学祖 長谷川良信の生涯”から、仏教(社会)福祉実践を考える ●10月 29日: 仏教(社会)福祉キーワードとしての「利他共生」	「仏教(社会)福祉」というユニークな視点を理解する事で、「社会福祉」の本質について自ら考える力を身につけます。
（第13～15回） 11月 26日 12月 3日 12月 10日 板橋区発達障がい者 支援センター「あいポート」 センター長 こやま のぶこ 小山 伸子/ 板橋区発達障害児者 親の会「IJの会」代表 すずき まさこ 鈴木 正子/ 「空色のアトリエ」代表 はせがわ つかさ 長谷川 司/ 一般社団法人 秋田雨雀・土方与志 記念青年劇場 団員	大人の発達障害について理解する 近年、発達障がいの診断を受ける方はとても増えています。板橋区は全国に先駆けて大人の発達障がい者支援センターを開設し、当事者活動も盛んです。本来、誰もが個性的な人間ですが、人と違うことが生きづらさとなる社会状況があります。多様性の尊重、誰もが生きやすい環境について一緒に考えましょう。 ●11月 26日: 発達障がいとは何か、基本を学びます。（小山先生） ●12月 3日: 当事者の体験談を聞きます。（鈴木先生・長谷川先生） ●12月 10日: 演劇ワークショップで楽しいコミュニケーションを体験します。（一般社団法人秋田雨雀・土方与志記念青年劇場 団員） ★12月10日のみ4階ホールが会場となります。	脳の個性と言われる発達障がいについて学び、コミュニケーションワークを体験することで、多様性の尊重について考えを深めます。

<裏面あり>

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
(第16～18回) 2月 4日 2月 18日 2月 25日 東京家政大学 人文学部教育福祉学科 准教授 みやち たかよし 宮地 孝宜	学びの視点から地域コミュニティにおけるウェルビーイングを考える 人生 100 年時代と言われる今日、人々が「幸せ」を実感することができ る地域コミュニティを構築することが求められています。本講義では、 学び、学び合いの視点から、これからの地域コミュニティのあり方につい て検討します。地域コミュニティにおいてウェルビーイングを高めていく ために私たちは何をすべきか、一緒に考えてみましょう。 ●2月 4日:高齢者の生きがいと学び ●2月18日:コミュニティの今と昔 ～これからの地域コミュニティのあり方を考える～ ●2月25日:出張「こころカフェ」	地域コミュニティに おいて、自分ができる ことは必ずありま す。これから一歩 踏み出すきっかけ となる機会にしてい ただきたいと思いま す。

【注意事項】

- 1 入学2年目の方は、講座の受講のほかに、卒業レポートを提出していただく必要があります。
卒業レポートの提出期間は、11 月 1 日(金)～12月3日(火)です。詳細は、「卒業レポート」提出のお願いをご
覧ください。
- 2 やむを得ない事情により、日程、講座テーマ、場所を変更することがあります。
- 3 長期欠席の後にご出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。
(板橋区立グリーンカレッジホール 電話 3960-7701)