

# 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) <b>5月13日</b> <b>5月20日</b> <b>5月27日</b>  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	<b>本のかたちで読む国文学—日本古典籍入門—</b>  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: 『土左日記』『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) <b>6月10日</b> <b>6月17日</b>  立教大学日本学研究所 研究員  ばば じゅんこ 馬場 淳子	<b>平安時代の古典文学—『源氏物語』の世界—</b>  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) <b>6月27日</b> <b>7月4日</b> <b>7月11日</b>  東海大学 文化社会学部教授  ほり けいこ 堀 啓子	<b>近代名作文学の楽しみ</b>  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、作品世界をご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。  <b>★本講義は木曜日での実施となります。</b>	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】

1 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。

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) <b>5月8日</b> <b>5月15日</b> <b>5月22日</b>  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 しんご 鴨治 慎吾 (第3回目のみ)	<b>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</b>  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) <b>6月14日</b> <b>6月28日</b>  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	<b>身近な事例で法律の条文を読みこもう</b>  “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 <b>★本講義は金曜日での実施となります。</b>	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) <b>7月3日</b> <b>7月10日</b> <b>7月17日</b>  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	<b>もはや昭和ではない！令和時代の多様性社会のために</b>  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】

1 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。

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) <b>5月14日</b> <b>5月21日</b>  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	<b>フレイル予防のための栄養・食生活</b>  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) <b>6月11日</b> <b>6月18日</b> <b>6月25日</b>  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	<b>知って得する！自分のカラダ</b> <b>～体験しよう 暮らしを拓げる 10の筋トレ～</b>  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) <b>7月2日</b> <b>7月9日</b> <b>7月16日</b>  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)	<b>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</b>  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)