

すぎなみ大人塾 水曜夜コース

アソビでほぐす思考と身体～アソビノベーションでヘルスポモーション～

12月7日第14回「ヘルシータウンへ ここからの長い道のり」

場所：あんさんぶる荻窪

学習支援者 広石 拓司（株）エンパブリック）

学習支援補助者 高橋 明子（杉並TV）

学習支援者 広石

土曜日の公開イベントはおつかれさまでした。フェイスブックを見てみますね。

写真も良いですけど、動画をみてみましょうか。

※一同、12月3日の公開イベント『心も身体もレット・イット・ビー』の様子を映した動画鑑賞



学習支援者 広石

たましいチェックも良かったですね。公開イベントの写真を見ると、一般参加者は最初、堅そうでしたがあとから楽しんだ様子が分かります。1時間たっぷり、ビートルズの話をしたという感想がありました。受講生のみなさんの感想を聞かせてください。

受講生1

みなさんのご協力でうまくできました。原稿があったので、スムーズに話せました。皆さんのお手伝いのおかげです。

受講生2

週末に少し反省しました。もっとちゃんとやれば、大人塾の参加者が増えるかとも思いましたが、みなさんの感想をみると、ちゃんとやらなくて良かったのだと気づきました。学校みたいにきちんとやると、逆につまらないのだなと思います。敷居が高いモノよりも、気軽にできる、参加できるほうが良いのではと思いました。

受講生3

本当はもっと集客したかったです。西荻窪から会場までコスチュームを着て歩いたところ、注目を浴びましたのでチラシを配れば良かったと思いました。

受講生4

何がなんだかわからないうちに終わったという印象です。楽しかったです。会場やイベント全体をちゃんと理解して参加するべきでした。会場に来た人もテーマ、イベント情報等、わからなかったのではと思います。いろんな人の家庭の状態を聞いて学ぶことが多かった、一方、自分のことで手一杯で他の参加者に声をかけられなかったこともありました。

受講者5

この半年、水曜夜コースに参加してきました。学習支援者の広石さんがいつもおっしゃっていることを消化しようと思うと、なかなか難しかったです。遊べば良いじゃんと感じるまで時間がかかりましたが、出たところ勝負でやってみた感じです。3人を誘おうと決めて、結局3人をご招待することができました。みなさんから若さを頂いたと思います。これから、また発展させていこうと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

学習支援者 広石

健康をテーマに学んできましたけど、学びと遊びを繋げることには困っていました。「健康」ということで、「心も体も大事」と指摘してくださったのは、本当に助かりました。ありがとうございました。

受講者6

遊びと健康がテーマということで、どうやって膨らませようかと考えたときに、健康が後付けでも良いと聞いて安心しました。大人になると、遊び方が決まりきってしまったり、お金をつかたたりして終わってしまいます。大人のくせに、おもしろおかしく、真剣に楽しむ姿勢が私は好きです。

上に立って引っ張っていくよりも、黒子役の方が向いているように思いました。後ろにいる方を、参加しやすくしたり、巻き込んでいくことを考えていました。みなさんの感想がとてもすてきで具体的でした。それだけ、みなさんがちゃんと関わった結果だと思います。きっちりやらなくて、アドリブでやるのも大事で、それも含めての遊びだと気づきました。

支援補助者 高橋

これぞ大人塾という感じでした。それぞれが、やりたいことを自然にやっていたり、参加者を呼んでくださったりと、みんなの力がそれぞれで発揮できているなと思いました。地域への第一歩ということで、教室の仲間から外に情報を公開していきました。広報のチラシも良かったです。最初の一步を求めている方が集まったと思います。みんなの力が集まったと感じました。

学習支援者 広石

ビートルズをやろうと決まった時に、みなさんが語り始めたのが印象的でした。実際やってみると、反発もふくめてみなさんがちゃんと語っているのがすごいと思います。語れる場というのは貴重で、他の世代の考え方やリアルタイムの視点も聞けて新鮮でした。もっと、自分もしゃべりたかったなと思うほどです。初めて来た人にも感想を求めるやり方は良かった。みなさん、語りたがっている様子でした。ビートルズという話題でも語りが深まったので、共通のキーワードがあるのでしょうか。昔のテレビ番組を語るというのは、あまり無い切り口かもしれません。みなさんが活躍してくださったのは嬉しかったです。健康ということを考える上で、レット・イット・ビーというのは良いタイトルと中山先生はおっしゃっていました。「あるがまま」を受け入れるというのは健康に繋がるのでしょうか。来られなかった方は、どんな感想がありますか？

受講者7

会場を見に行ったり、買い出しをいったりとお手伝いしました。現場を見るのは大事だと思いました。買い物も良い思い出です。

受講者8

「初老は40歳」と辞書に書いてありました。平均寿命が長くなったので、その時間をどう過ごすかはすごく大事な時代になったと思います。老人ホームを見学したときに、入居者がつまらなそうな顔をしていた記憶があります。

半分参加、半分裏方という経験は大事だと思ひまして、きっちりとした役割がない分、関わられたような印象があります。

受講者 9

大人塾がありがたいのは、来ても来なくても良いところです。来ないと仲間に入れない場所もあるのですが、大人塾はそういう雰囲気はありません。昼間のコースだけ参加して、午後は出られなかったのですが、楽しそうでうらやましいなと思いました。

学習支援者 広石

このコースのテーマは、遊ぶこと。そして、遊びが街で生み出せることを探求することでした。その中で、遊びから広がる可能性を探るために、自分と仲間楽しく遊んだり、遊ぶときに健康の要素を取り入れてきました。遊びなので「しなければ」ではなく、健康につながってしまう楽しさを考えていきます。なかなか、健康へのつなげ方がわかりにくいので、どうしたら良いのかを遊びながら考えてきましたね。健康というと、身体、心理、社会、魂の4つの要素が影響しあいながら、良好な状態であることと定義されています。その状態を遊びから考えていったのですが、中山先生は、レット・イット・ビーは健康にとっておもしろい概念だと言ってくれましたね。みなさんの感想を聞いていると、体だけじゃなくて心、そして料理ができるのは強いなと思いました。コミュニティ作りには食というのは大きいのです。食をちゃんと考える機会というのも、体や心に影響がでてくると思います。台湾の方は、土曜日のお昼は家族で円卓に座って食べる習慣があるのですが、日本の家族はそういう習慣がないと指摘され、韓国の大学生からも、日本の大学生はお弁当をシェアしないと言われました。健康な食というのは栄養だけじゃなくて、一緒に食べるということもあるのではと思いました。

魂、スピリチュアルヘルスというのは、日本の文化では謎ですよ。海外では、神に愛されることを実感して健康を感じるというのがありますが、日本では少なそうです。日をあびて、晴天を仰ぐ感覚に近いという方もいましたね。マインドフルネスというのは、自分を振り返ること。グーグルでも研修で取り入れていて、シャワーを浴びている時に、全神経を集中して、粒の一粒を感じるようにします。病んでいないだけではなく落ち着いている時間を含めて、スピリチュアルヘルスなんだなと思いました。遊びからの学びは、目的や成果、手法はオープンで、自分で設定して探究していきます。

最近、研修の世界で言われているのは、学習者というのは既知と経験を新しい情報に合わせて、独自に知識を構成していく人のこと。つまり、経験したことと、新しいことをあわせて知識を構成していくことが学びと考えられてきています。知らないことを学ぶのが学びと、かつては言われていましたが、今は自分の経験も重要視されていたり、行動が変化したときに学びと考えられています。こうみると、みなさんの学びというのを実感できたと思います。大人塾は、ゆるくなることを覚える場なのかもしれませんね。ヨハン・ホイジンガは、遊びの特徴を5つ提案しています。自分からの自由な行動であり、目的主導ではなく、日常生活から、場と時間によって区別があること。そして、緊張とルールがあります。

ここから考えると、遊ぶ力とは、つながる力なのかもしれません。知らない人を誘ってくださったのは、まさに遊ぶ力だと思います。ゲームとか遊びは、ルール設定次第ですが、日本人はルールを変えることを考える人が少ないように思えます。みんなが楽しめるルールを考えるのは、場づくりにとって大事なことでしょう。

誰もがフラッと来られる場というのは必要だと言われていますが、実は、そういう場というのは外部の人は入りづらいですし、関係性のある人しか入れません。ルールが有る方が、人は入りやすいです。構築されていた関係性の中に入るというのは、ハードルが高いです。今年のコースでも、去年からいた方の関係性の中に新人の方が入りづらかったところもあったと思います。できあがっている関係性があるところで、自分がつながりを作り続けなければならないのは大変です。みんなが楽しめるルールを、みんなで作る機会があったら良いなと思います。つながることが、新たな探索や交流の原動力になるのでしょうか。

では、最後に遊んだ時間をふりかえってみましょう。



1. 大人塾の中で自分にとって印象的だった経験。
 2. 大人塾で学んだこと、気づいたこと、得たこと。
 3. 大人が街で主体的に遊び、健康に暮らすには何が大切なのだろうか？
 4. アソビノベーション宣言。これから「遊び」をこんな風に活かしたい！
- 以上の4つを伝えてください。

受講者10

- 1 たましいチェック。言葉自体がフレッシュでした。交流が楽しさにつながることを気づきました。
- 2 バイタリティです。みなさんについていくのが精一杯です。
- 3 遊びというのが広い意味です。大人が遊ぶなんて恥ずかしいことだと思っていました。それを大きな声で言っている講座はすごいです。楽しいことをすると、みんなが変わっていくなと思いました。人と繋がっていくと変わると実感しました。
- 4 地域活動を、人との繋がりを活かしたいです。

受講者11

- 1 異文化体験。新たに知り合った人と一緒に経験できたこと。ビートルズと自分の過去を振り返ったのは、あの機会があったおかげです。
- 2 飲み友達ができただけでなく、大きかったです。
- 3 持続的な好奇心。これしかないです。世代だったり、考えだったり、文化だったり、いろんな壁があります。これを破ったり、破るお手伝いをしたりするのは、趣味以外の繋がりを提供しないと難しいと思います。場が必要なのかなと思います。
- 4 ジェネレーションを越えた繋がりを作りたいと思います。

受講者12

- 1 とにかく多くの友人ができた。上の世代の友人が出来ました。
- 2 ひとりひとりの興味関心が違うと実感しました。ビートルズと聞いて自分には思い出がなくても、親の思い出について理解を示すことが出来ました。
- 3 自分の思いを伝えられる相手がいること。頼れる人があることが大事だと思いました。
- 4 遊びをコミュニティー作りのきっかけとして増やしたい。

受講者13

- 1 綱引きとチアダンスです。どちらも参加したあとはグッタリしましたが、すごく楽しかったです。
- 2 社会参加が死亡率を下げると聞いたのが印象的でした。
- 3 気分が落ち込むと、動かなくなるので、楽天的に考えること。
- 4 小説を執筆します

受講者14

- 1 自分の行動に裏付けをくれるのが、精神的な力になると思いました。
- 2 仲間づくりができました。大人は仲間づくりが難しいのです。大切さはわかっているのに行動ができないものです。大人塾は、「すぐに行動を」と求められるのですてきだなと思いました。
- 3 前向きに考える。自分の想いを聞いてくれる場があるというのは、とても健康になるのだなと思います。自分自身も楽天的に進んで行かなきゃと思いました。
- 4 井戸端会議ができるような地域が生まれれば。

受講者15

- 1 ビギナーでもチアダンスでも楽しめたこと。仲間と踊れたこと、綱引きをできたことが楽しかったです。人生で限界まで力を出したのは学生以来です。異世代交流ができたこと。
- 2 食は人をつなぐ。適材適所。勇気をかけて誘ってみること。
- 3 自分自身の心の元気。信頼できる誰かがいること。わくわくする気持ち。身近な人の繋がり。
- 4 ブラボー縦横斜め。年代を越えて、繋がること。

受講者16

- 1 チアダンスとコスプレでした。やってみると、できるもんだ。サポートが必要で、ほめ上手なリーダーがいると助かります。
- 2 つらい道楽に楽しい遊びがあると健康になると思います。気楽に遊べるネットワークが必要です。
- 4 そういう気軽なネットワークを広げたいと思います。

受講者17

- 1 ラジオ体操。ゆるく楽しめました。
- 2 私たちは世代も生活リズムも違う中、日時を決めないと会えません。そう

考えるとある程度のマネージメントは必要だと思います。

- 3 地域や学校での人の繋がり。相手を受け入れる機会。大人塾の参加者を地域でよく見かけるようになりました。狭い趣味の世界だけではないので、地域との繋がりはいきなり作るの難しいと思います。
- 4 音信のないOBと繋がりをゆるく持ちたい。

受講者18

- 1 関わることのない人と出会えたのが、大人塾です。健康をどう遊びにつなげるのかを考える時間になりました。
- 2 多種多様な新鮮な知識や感性を吸収できました。
- 3 声をかけあって、ふれあいを意識する。自分からアクションする人が増えたら、地域が健康になると思います。
- 4 遊びから始まる健康な杉並を作っていきたい。

受講者19

- 1 ハンドベルをやったこと、チアダンスを真剣にやったこと。飲み友達ができたことも大きかったです。
- 2 考えがまとまらない中を学習支援者の広石さんがグルグルかき混ぜてくれたのに、自分の頭の固さを痛感しました。
- 3 考えることよりも、まずやってみる。楽しいことに貪欲にやってみること。笑うこと、笑わせること、笑われることです。
- 4 仕事も日常生活も遊びと割り切って、肩の力を抜くこと。

受講者20

- 1 ヘルスリテラシーを知りました。初めて会った人と食事をして会話をすることで知らなかった新しい世界をのぞけた。視野の狭さを知った。
- 2 遊びは無限大。新しい発見をすることを人生と定義すると人生はずっと続くといえます。
- 3 不健康なことを発見する。集合知をフル活用すること。つながり、和を増やすことは地域に大事だと思います。
- 4 仕事も生活も面白く感じるように過ごす。

受講者21

- 1 10年以上食べられなかった納豆が食べられるようになった。へるぷろ庵でみんなと一緒に作って、食べたからです。

- 2 みなさんの考えや経験を集めて、話せるのは良いなと思いました。近所の良さ、杉並区のすごさを感じました。
- 3 楽しいこと、一緒に楽しんでくれる仲間が大事だと思います。自分たちで健康な街を作る意志が必要かなと。
- 4 地域の繋がりが少ないので、会社から出て地域に出てみようと伝えたいです。



学習支援補助者 高橋

おやじ食堂がビートルズ企画に変更になった瞬間がすごいと思いました。地域の宝を一番知っているのは住んでいる方です。地域の宝が大事なのではなくて、それをつくりたいという人が大事なのです。そういうことを理解しているつもりでしたが、おやじ食堂から語りの企画になった時には一瞬ついていけませんでした。地域には課題もあったりして、顔が厳しくなっていることもあります。やりたいからやるという側面に、遊びの精神が必要なんだと再確認しました。笑顔で集まれる場が増えればと思います。自分でやっている地域活動を楽しんでいきたいなと感じました。



社会教育センター 瀬山

休んでも大丈夫なところが良いと言っただけなのは事務局としては複雑ですがありがたいです。大人塾の良さでもあります。いろんところで、みなさんが繋がってくださればと思います。アンケートを見ると、みなさんは満足されていたので、自分の不安が吹き飛びました。

学習支援者 広石

みなさん、とても良かったです。ありがとうございました。キオ・スタークという人が、見知らぬ人と話す理由について話しています。挨拶は意味がないのか。挨拶はなんで良いのだろうか。彼女が言うには、挨拶をすることで、相手に対して「今、あなたと私は同じく空間にいる」という確認をしているそうです。

確かに、エレベーターの中で挨拶をしたり、されたりすると安心感が生まれます。何もしないで乗っていると、エレベーターは窮屈で不安な場所になっていきます。意味のあることを話さなきゃ、意味あることをしなきゃと考えなくても、挨拶というのは、同じ場所にいるという確認ができることで充分なのです。

地域づくりは挨拶からと言われますが、これは同じ場所にいるということを確認する機会なのでしょう。ですから、挨拶を勧めるというのは、同じ場所にいること、生活していることをお互いに知る機会を作ること。

誰かが間に

入ると、会話が始まり、誘いあえたり、広がりができると思います。毎年、見知らぬ人を誘いましょうと伝えていますが、知らない人に挨拶をしたり、誰かを介しての紹介がはじまりで、そこからイベントに誘ったりすることもできます。来てくれた方も、なにかを感じていたと思います。これからも、気軽に挨拶していきたいのですが不審者対策のため、思うように出来ない現状もあります。関わるのが面倒な社会の中で、挨拶や誘うことの意味というのは20年前と比べると違うと思います。アソビノベーションで、繋がろうと言ってくださるのを聞いて、この1年やってみて良かったと思います。自分なりの健康を言ってくださったことから、たましいチェックになりました。考えていることで終わらず、さらに広がるのはありがたかったです。関わっていくことで健康を考えてくださったのは、嬉しかった。みなさま、どうもありがとうございました。

