



地域交流活動かわら版



「いちょう塾」にて大瀧 純一先生の講座開始！

» 「高齢者における心の健康とは」：心身ともに健康で生きること

八王子学園都市センターで本学の大瀧純一学長による講座「高齢者における心の健康とは～心身ともに健康で生きることの難しさ～」が5月30日(木)スタートしました。

この講座は八王子学園都市大学(通称:いちょう塾)が八王子市民を対象に開いているもので、大瀧学長の今回の講座は7月にかけて全6回、集中的に開かれます。初回となる30日は、高齢者が加齢とともに自覚する不安感や焦燥感、抑うつ感などを脳の機能と関連づけながら講座が展開されていきました。「飲酒したときに出る本性は、その人の『感情脳』に関係する」、「自身の不調は夢で分かる」など「健康づくりのために毎日に活かせるヒント」を学ぶことができ、受講者の方々もメモなどを取りながら90分の講座に聞き入っていました。



大瀧 純一 学長



- 【1】脳の機能が不調になると気分も体調も不調
- 【2】脳の基本を理解し早めの対策を立てる
- 【3】脳のエネルギーは睡眠から
- 【4】脳の状態把握は夢の活用から
- 【5】適切な栄養状態を維持
- 【6】コミュニケーションを積極的にとる
- 【7】脳機能の低下と認知症
- 【8】自分の寿命を見極める
- 【9】気持ちの良い老衰を目指して



【大瀧学長にQ&A】

⇒大学HPからもチェックしてみてください



Q1. 初回授業を終えてみて、いかがでしたか？

A1. 熱心に参加して下さる方ばかりだったので大変嬉しく思いました。学生が精神症状や脳の機能について授業で学ぶときは、自分でない誰かのことを学びますが、ここにいる受講生の皆さんは自分自身のことだと思って聞くわけですから、やはり意欲が違うなと感じました。

Q2. 「学長が担当する講座が聞ける」ということは、地域の方々にとってもインパクトのあることだと思います。

講座の提供を大瀧学長自ら申し出られた理由をお聞かせください。

A2. まずは杏林大学を知っていただくきっかけとして、学長自身が出ていけば何かしら注目を集めることが出来るのではないかと考えたからです。事務局の方からこの講座では定員を超える申し込みがあったとうかがいましたが、それを聞いて「少しでも地域の皆様に興味を持っていただけたのかな」と感じました。また、杏林大学では生涯学習にも力を入れており、社会人に学び直し(高齢社会における地域活性化コーディネーター養成プログラム)を提供しています。そのような中で自分も地域の方々のために専門知識を活かした取り組みを行いたいと考えていましたので、「いちょう塾」は絶好の機会だと思ったからです。

Q3. 大瀧学長はかねてより、「社会の健康を守る」、「社会の健康づくり」といったことを様々な場面でお話されています。

本講座のテーマを「体力づくり」やスポーツなどの話題ではなく、「高齢者の心身の健康」に設定したのはどうしてですか。

A3. 人が死ぬということは誰もが知っていることですが、加齢とともに自然に亡くなること、いわゆる老衰で亡くなるということはどんなことなのかを理解している人は少ないでしょう。人が年を取って徐々に弱くなり、死を迎えるまでの期間のことをある程度明確にすることで、自分の死に対する漠然とした不安を軽減し、「寿命にしたがって生き、寿命にしたがって死ぬ」ための1つの参考になればと思いました。講座の中盤では、「認知症」についても取り上げる予定です。脳機能と精神症状を関連させながら、「認知症」について正しく理解出来るように授業を展開していくつもりです。



» 今後の日程はこちら » 6/27・7/4・7/11・7/25





「地域活性化の理論と実践」公開講座を行いました!



「高齢社会における地域活性化コーディネーター養成プログラム」の授業の一環で

6/5(水) 山梨県清里高原の自然の中に位置する「萌木の村」

船木 上次 代表取締役社長 に 講演していただきました。

船木社長は清里開拓の父、ポール・ラッシュ博士の遺志を受け継ぎ、清里を誇りの持てるような村にするべく活動を続けています。

高度成長時代「ミニ原宿」と化した清里、バブル崩壊後衰退しつつある八ヶ岳南麓の活性化に奮闘してきた経験等を2時間にわたりお話していただきました。

資産が潤沢では無い状態からの活性、アンティークボールとの出会いから地域文化を生み出し、今、萌木の村は自然の劇場、音楽、造形に心を和ませることができる清里の観光地となっています。受講生他、一般聴講した方々からは「飾ることのない本音を話していただけて良かった」、「故郷の町の誇り・価値を再考してみようと思う」、等 沢山の反響がありました。

『是非続きのお話を』という要望があり、またの機会が期待されます。



船木社長



↑萌木の村へ Access!

次回 6月26日(水) 15:30~17:30 井の頭キャンパス F棟 211 交流プラザ にて

◆ 小村 幸司 様【NPO 法人 小さな村総合研究所 代表理事】

◆ 青木 弘道 様【NPO 法人 街のお助け隊コンセルジュ 理事長】 お二人をお招きして開催します

八王子市 HACHIOJI CITY

清掃ボランティアへ参加

注目!



杏林大学学生による清掃ボランティア

5/26(日)八王子市で行われた清掃ボランティア「みんなの町の清掃デー」に学生6名が参加しました。

朝早くから約1時間にわたり美しい八王子の為に活動してくれました。活動に参加した学生からは「ゴミの量がとても多く悲しい気持ちになった」「清掃活動の大切さを改めて感じた」「自分はゴミを残さないように気をつけるべきだと感じた」等様々な感想が寄せられました。

水流が綺麗で、美しい八王子の豊かな自然を残す為に、こうした小さな積み重ねの重要性を感じる事が出来た活動でした。



八王子 はちおうじ



杏林大学

地(知)の拠点

地域交流課 Kikuchi

〒181-8612 東京都三鷹市下連雀 5-4-1

TEL 0422(47)8052・FAX 0422(47)8054

E-mail: area@ks.kyorin-u.ac.jp