

12 各講座の概要

(1) 南薩地区(枕崎市)

ア 「音楽を通じたコミュニケーションの魅力」

(ア) 講師

鹿児島大学教育学系 今 由佳里 准教授

(イ) 内容

① リズムでコミュニケーション

- ・ 簡単なリズム遊びをしながら、受講者同士のコミュニケーションを図った。(ハローゲーム等)次に、ドレミパイプ(ブームワッカー)を使用し、アンサンブル体験を行った。

② リズム行動の発達的特徴(モーク)

- ・ リズムのスキルは、運動能力の発達と結びついており、5歳頃にはかなり複雑なリズムを手でたたいたり、ステップしたりすることができるようになる。

③ わらべうたの種類(『音楽大事典』平凡社「わらべうた」の項より)

- ・ 遊ばせ遊び唄、遊びうた、自然や動・植物に歌いかける唄、年中行事の唄、子守唄

④ 親子のふれあう機会をつくる「わらべうた」

- ・ 繰り返し聞かせるとよい。(慣れ親しんだ声で、同じ唄を、同じ歌い方で、同じ遊び方で)
- ・ 唄う声の高さは、自分がもっている声の高さより少し高い方が子どもに馴染みやすい。
- ・ 体に触れながら唄ってやることで、信頼関係が築かれ、満足感が得られる。

⑤ 子どもの音楽的能力

- ・ 絶対音感とは、楽器などに一切頼ることなく、ドならド、ラならラ、というように聞いた音の正しい音階名を即座に判別できる能力である。
- ・ 一生に一度の大切な時期である「臨界期」に適切な刺激を与え、脳が記憶しておけば、その後でも少し練習をするだけで、ごく自然に簡単に同じことができる。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 実際体験をしながら学ぶことができた。子育てや仕事に役立てたいと思う。
- ・ リズム遊びを通して脳が活性化された。音楽とコミュニケーションで心が豊かになった。
- ・ 周りの方と親しくなれ、楽しい時間を過ごすことができた。



講師：今 由佳里 氏

イ 「プロダクティブ・エイジング-60歳からの心と脳を知る・考える-」

(ア) 講師

志学館大学 飯干 紀代子 教授

(イ) 内容

① 認知症について

- ・ 認知症は、脳の神経細胞の病気であり、主なものに、アルツハイマー型、レビー小体型、前頭側頭型、血管性の4つがある。
- ・ それぞれ症状、治療や予防が違うので、まずは受診して正しく診断をしてもらうことが大切である。

② 認知症の人と接するポイント

- ・ 穏やかな気持ちで接し、味方であることを理解してもらい、できるだけ不安を取り除く。
- ・ 言葉や行動を先取りせず、できないことを手助けをする。
- ・ さりげなくアドバイスする。
- ・ 無視したり、孤立させたりしない。
- ・ 過去の経験を大切にす。

③ 60歳からの生き方(プロダクティブ・エイジング)

- ・ 長寿、自分のことは自分である程度できる、社会貢献する、の3つが大切。
- ・ 人はいくつになっても別の人生があり、きっかけは、人それぞれである。
- ・ 意欲の源は人それぞれで、おもしろいものなどに出会った時に脳内では、「活性化→ドーパミン→行動→おもしろい→ドーパミン」という快適な気分の良い循環が起こる。
- ・ 毎日の生活で心掛けたいことは、①バランスのとれた食生活の心掛け②定期的な運動③人との積極的なおつきあい④知的な行動を意識した生活⑤十分な睡眠

(ウ) 受講者の感想

- ・ 心と脳の仕組み、認知症について理解できた。生活の中で生かしていきたい。
- ・ 老後の予測できる課題や問題点を、少し前向きに考えることができた。
- ・ いくつになってもやる気を出し、好きなことを続けることが大切だと知り、生きるヒントを得た。



講師：飯干 紀代子 氏

(2) 北薩地区(さつま町)

ア 「親子で楽しむ絵本と豊かな時間」

(ア) 講師

鹿児島純心女子短期大学 森木 朋佳 准教授

(イ) 内容

① 絵本の構造

- ・ 「繰り返し構造」や「物語構造」があるが、知る知らないでは、読み方に違いがある。

② 発達過程と絵本の楽しみ

- ・ 愛着(ホールビィ)の発達段階(4段階)に合わせて読むとよい。(アタッチメント)

- ・ ①一緒に②並んで③少し離れて④一人でも

- ・ ①～③で「本っていいな。」「本って大好きだな。」と思うことが大切で、④にもっていくことが目標である。

③ 「絵本の楽しみ」に注目した絵本選び

- ・ 「色・形・音・感覚を楽しむ」段階では、繰り返し(音・パターン)や感覚に訴えかける絵本を「先を予想して楽しんだり、好きなお話は何度でも読んだりしてほしい」段階では、繰り返し(はじめ・パターン・おわり)のある絵本を選ぶなど、発達過程に沿った絵本を選ぶとよい。

④ 上手に読むコツ

- ・ 上手に読み聞かせるコツとして、物語の進む方向(主人公の目線)と同じになるように持つことがお薦めの持ち方である。
- ・ 読み聞かせ初心者でも上手に読むコツとして、「絵本のめくりは、読むスピードに合わせる」「低年齢の子ども用の絵本は、リズムを利用して読み進める」「声の変化よりも、スピードに変化をつける」などがある。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 講義だけでなく実技もあり、理解しやすかった。時間があっという間に過ぎた。
- ・ 絵本のことや読む際に気を付けることが詳しく分かりよかった。今後、意識して読みたい。
- ・ もっと子どもと本を読みたいと思った。絵本の奥深さを知ることができた。



講師：森木 朋佳 氏

イ 「ノルウェー・フィンランドのいじめ対策に学ぶ」

(ア) 講師

鹿児島大学教育学系 大坪 治彦 教授

(イ) 内容

① これから必要なアプローチ

- ・ これまで多かったアプローチは「いじめない」であったが、これから必要なのは「傍観者を生まない」や「いじめに苦しむ子をどう支えるか」というアプローチである。

② フィンランドのいじめ防止プログラム

- ・ 「KiVaプログラム」を政府が導入した。いじめについて授業形式で学ぶ「KiVaレッスン」とコンピュータ形式の「KiVaゲーム」がある。

- ・ 「KiVaプログラム」実施校では、いじめ認知件数が2割以上減少したり、児童生徒の抑うつ傾向が有意義に低減したりした。

③ ノルウェーに学ぶいじめ防止対策

- ・ 国家プロジェクトとして「いじめ対策」を行っている。
- ・ 学校全体の取組として校長のリーダーシップのもと、「いじめ対策」を行っている。
- ・ 「いじめ防止」が子どもの学力保障となるという発想がある。

- ・ 「オルヴェウスいじめ対策」の教室編では、ロールプレイが行われているが、原則、加害者も被害者も子どもにはさせない。

- ・ 「～するな」の抑止教育ではなく、「～しよう」という教育を行っている。

- ・ ノルウェーが今後行おうとしているのは、今まで行ってきた徹底的な「予防的な取組」プラス「開発的グループエンカウンター」である。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 細部にわたって配慮されていることに感心した。実際の授業を見ることができてよかった。
- ・ いじめ防止対策の先進国の取組を知ることができてよかった。今後生かしたい。
- ・ 「～するな」という取組でなく「～しよう」という国家レベルの取組が参考になった。



講師：大坪 治彦 氏

(3) 始良・伊佐地区 湧水町会場

ア 「親子で楽しむ絵本と豊かな時間」

(7) 講師

鹿児島純心女子短期大学 森木 朋佳 准教授

(4) 内容

① 絵本の構造

- ・ 「繰り返し構造」や「物語構造」があるが、知る知らないでは、読み方に違いがある。

② 発達過程と絵本の楽しみ

- ・ 愛着（ホールピィ）の発達段階（4段階）に合わせて読むとよい。（アタッチメント）
- ・ ①一緒に②並んで③少し離れて④一人でも
- ・ ①～③で「本っていいな。」「本って大好きだな。」と思うことが大切で、④にもっていくことが目標である。

③ 「絵本の楽しみ」に注目した絵本選び

- ・ 「色・形・音・感覚を楽しむ」段階では、繰り返し（音・パターン）や感覚に訴えかける絵本を「先を予想して楽しんだり、好きなお話は何度でも読んだりしてほしい」段階では、繰り返し（はじめ・パターン・おわり）のある絵本を選ぶなど、発達過程に沿った絵本を選ぶとよい。

④ 上手に読むコツ

- ・ 上手に読み聞かせるコツとして、物語の進む方向（主人公の目線）と同じになるように持つことがお薦めの持ち方である。
- ・ 読み聞かせ初心者でも上手に読むコツとして、「絵本のめくりは、読むスピードに合わせる」「低年齢の子ども用の絵本は、リズムを利用して読み進める」「声の変化よりも、スピードに変化をつける」などがある。

(7) 受講者の感想

- ・ 絵本の構成に気付くことができ、今後、絵本を選ぶ時や読む時の参考になった。
- ・ 絵本の持ち方や読み方が分かりやすく学べた。親子一緒に過ごす時間が増えると思う。
- ・ 具体的な本のめくり方など、初めて知ることが多かった。



講師：森木 朋佳 氏

イ 「湧水町の神社・祠から湧水町の歴史的背景を探る！」

(7) 講師

南九州考古学研究所 新東 晃一 所長

(4) 内容

① 有史時代の火山爆発

- ・ 文献資料によると、連続する火山爆発に対し、火山爆発の沈静化を祈願するなどの対応が神社・祠の建立として現れる。
- ・ 特に霧島山系の火山爆発には、霧島山周辺丘口に勧請された霧島神社などに山岳信仰がみられるようである。
- ・ その後、時代の変移に従い信仰内容は大きく変更している。
- ・ 戦国時代には各地の豪族の戦闘上の「武運長久」祈願、明治以降は戦争の出兵兵士の「武運長久」祈願へと移行している。

② 神社・祠への鉄鉾奉納

- ・ 霧島系神社は、霧島山系を中心に宮崎県、熊本県（人吉周辺）や鹿児島県内の離島（種子屋久～奄美）まで広がり、現在123か所を確認している。

③ 湧水町の神社・祠に奉納された鉄鉾

- ・ 湧水町内に鉄鉾が奉納された神社・祠は12社例がある。
- ・ 奉納されたほとんどの鉄鉾の年代は不明だが、奉納された理由を知るためには、それぞれの神社・祠の歴史的背景を知る必要がある。
- ・ 鉄鉾奉納の神社・祠と、その関連遺跡を調べることにより、その時代の社会的背景の一端が見える。

(7) 受講者の感想

- ・ 霧島神社が南九州一円に及んでいたことに大変驚いた。
- ・ 身近な地元の歴史を知るよい機会となった。また、なかなか拝見できない写真等もたくさんあって分かりやすかった。
- ・ 今後、神社を巡る時の見方が変わった。



講師：新東 晃一 氏

(4) 大隅地区(垂水市)

ア 「家庭でできる“食育”を考えよう！」

(7) 講師

鹿児島県立短期大学 町田 和恵 准教授

(4) 内容

① 健康寿命における概念の定義

- ・ 日常生活に制限のない期間。「いかに自立して健康に暮らせるか」という考えにQOL(生活の質)も考慮した考え方である。
- ・ 平均寿命と健康寿命の差は、女性12.4年、男性9.02年(平成25年「健康日本21(第2次)の推進による研究班」)

② 食育基本法について

- ・ ①「食」を大切にする心の欠如②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加③肥満や生活習慣病の増加④過度の痩身志向⑤「食」の安全上の問題の発生⑥「食」の海外への依存⑦伝統ある食文化の喪失などの問題点から、国は「食育」を推進し、食育基本法を制定した。
- ・ 食育基本法は、子どもたちのためだけではない。

③ 家庭でできる食育について

- ・ ①毎日の「食」を意識する。②自分の今までの食生活を見直す。③自分の家庭の過不足している栄養を含む食べ物が何かを知る。④「食」に関する正しい知識を得る。⑤「食」を選択する力を育てていく。⑥自分の家庭にあった取組をする。これらのことによって、家庭力を育てていくことが大切である。

④ スマートライフ プロジェクト

- ・ 「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動のことである。

(7) 受講者の感想

- ・ 平均寿命、健康寿命の差についてや今後改善すべき点について理解できた。
- ・ 家庭の中で自分のできることから取り組み、意識しながら食生活について考えたい。
- ・ 食育について実行しているつもりだったが、視点を変えてみることに気付かされた。



准教授
町田

講師：町田 和恵 氏

イ 「複合運動としてのノルディックウォーキングの勧め」

(7) 講師

鹿屋体育大学 竹島 伸生 教授

(4) 内容

① 複合運動について

- ・ 1つの運動を行うのが単一運動で、複数の運動をするのが複合運動である。
- ・ 今、世界的に勧められている運動が、エアロビクス(有酸素運動)、筋力トレーニング、柔軟性、バランスで、どれ一つ欠けず、複合的に運動を行うことである。

② ノルディックウォーキングについて

- ・ 平地では、ノルディックウォーキングの方がウォーキングより2割程度のエネルギー消費量の増加がみられる。
- ・ ポールの突き方には、体より前を突く方法と後ろを突く方法の2種類ある。
- ・ 上り坂では後ろ突きの方が楽に歩け、下り坂では前突きの方が安定して歩くことができる。
- ・ エネルギー消費量は、ほとんど同じである。
- ・ 歩くときは、しっかりとポールを突くことが大切である。

③ まとめ

- ・ 両運動様式(前突きと後ろ突き)によるエネルギー消費量は実験室内での結果ではほぼ同じとみられた。
- ・ DIA(前突き)が一般向け、DEF(後ろ突き)がリハビリテーション向けとは言えない。
- ・ 2種類の歩き方は固定するものではなく、対象者の興味や歩行路面に応じていずれも使い分けることが望ましい。
- ・ 地域で行う集団型の様式は継続率も高く、有効な方法と言える。

(7) 受講者の感想

- ・ ノルディックウォーキングであれば実行できそうだ。今日の話をもっと役立てて元気に過ごしたい。
- ・ 新しい運動の方法を学べてよかった。
- ・ 実際にノルディックウォーキングを実行している。今日は確認の意味で受講してよかった。



教授
竹島

講師：竹島 伸生 氏

(5) 大隅地区(錦江町)

ア 「伸びる人とは?～一流スポーツ選手の特徴から学ぶ～」

(7) 講師

鹿屋体育大学 中本 浩揮 准教授

(1) 内容

- ① 科学から見た一流になる条件は10年1万時間ルール
 - ・ 単に10年1万時間を積み上げるのではなく、自己の力を向上させる考えられた方法を(しかも自主練を)行う。意図的計画的練習が大切である。
 - ・ 自分自身の思い込みが自分の能力の限界を決めてしまう。
 - ・ 努力(やる気)が大事だと思える子どもを育てることが大切である。
 - ② 努力が大事と思える子どもを育てるために
 - ・ 子どもの能力観や子どもの言葉の背景にあるものを探り、能力観を変え、課題思考へ変えることが大切である。
 - ・ 才能や結果ではなく、努力やプロセスを褒める。
 - ③ 一流から学ぶ努力の方法
 - ・ PDCAサイクル(計画して、やってみて、反省して、修正する)を自分で考えさせることが大切である。
 - ④ 伸ばす指導者の指導の特徴
 - ・ 質問で育てる。考えさせて育てる。
- (7) 受講者の感想
- ・ 大変分かりやすく、子どもを伸ばす接し方のヒントを教えていただいた。
 - ・ 努力や自主性の大切さ、褒め方など大変勉強になった。自分自身改善することだけであった。
 - ・ 子どもの能力を勝手に親が設定していた。今日から早速接し方を変えようと思う。



講師：中本 浩揮 氏

イ 「未来を拓く子ども・若者が参加・参画するまちづくり」

(7) 講師

鹿児島大学教育学系 金子 満 准教授

(1) 内容

- ① 今どきの子どもの現状とは
 - ・ 繊細な「やさしさ」が今の子どもの生き辛さを生んでいる。
 - ・ まずは、現代の子どもたちを理解することが大切である。
 - ② 「子ども・若者変容」論の再検討
 - ・ 子ども・若者に関する研究や言説はここ20年あまり変化していない。
 - ・ これらのほとんどは、表層的なレベルであり、実態を捉えていない。
 - ・ もっと子どもたちの生活の実態に即して理解を深めるべきである。
 - ③ 子どもに対する社会や親世代のまなざしについて理解する。
 - ・ これからの時代は、意図的に集うような場としての「地域社会」を再構築する必要がある。
 - ・ 子どもに対する働きかけは、指導や教育を強化することではなく、その前段階として共感や寄り添うということから出発することが大切である。
 - ・ 子どもや親に問題があるという社会的まなざしに注目するのではなく、信頼関係の構築と自分自身に対する自信の回復が大切である。
 - ④ 子どもの参加や参画によるまちづくりの重要性について考える。
 - ・ 子どもを「育てる」から「育つ」へという子どもの主体性への理解が重要である。
 - ・ 子どもの意思を現代社会を構成する市民の意思として大人と対等に位置付け共同決定や共同責任を担う携帯まで高める必要がある。
- (7) 受講者の感想
- ・ 小学生の息子がいる、いろいろな世代の人と関わり合い、親子共々地域活動参加しようと思う。
 - ・ 現代の子どもたち、子どもの育て方、地域社会や人との接し方等、いろいろと学ばせてもらった。
 - ・ 子どもを取り巻く社会に目を配り、町内こぞってまちづくりに努めたい。



講師：金子 満 氏

(6) 大隅地区（肝付町）

ア 「健康寿命延伸のための70歳からの体力づくり」

(ア) 講師

鹿屋体育大学 吉武 裕 教授

(イ) 内容

① 加齢に伴う体力と身体の衰え

- ・ 70歳位から体力は衰え、握力より足の筋肉の衰えが早い。
- ・ 介護を必要とする期間をできるだけ先送り（短く）する。

② フレイル（虚弱）の評価法

- ・ ①体重が減少（栄養不足）②歩行速度が低下（体力の低下）③握力が低下（筋力の低下）④疲れやすい（体力の低下）⑤身体の活動レベルが低下（体力の低下）。5つのうち3つ以上当てはまるとフレイル（虚弱）とみなす。

③ 体力づくりは70歳からでも遅くない。

- ・ 脚は第二の心臓であり、人は血管から老いる。老化は脚から始まる。
- ・ 歩くことが大切である。

④ 健康寿命延伸のための運動実践の基本

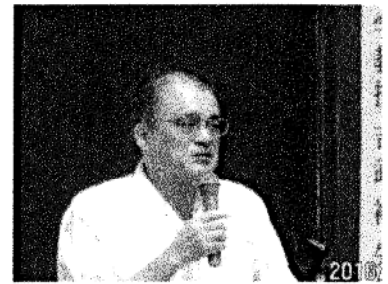
- ・ 体の機能は使わないと衰える。（ルーの法則）
- ・ 日常生活レベルより少し強い負荷を与える。（オーバーロードの原理）
- ・ トレーニングした筋または動作において主に効果が見られる。（動作特異性）

⑤ 健康づくりはこまめに体を動かすことから。

- ・ 最もよくないことは、一日中あまり体を動かさないことである。きつい運動はしなくてよいので、家の中で簡単にできる運動を行ったり、普段より少し多めに歩いたりすることが大切である。
- ・ 庭いじり、草取りなども健康づくりのために有効である。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 老化は脚から。歩くということは大事なことだと分かった。本日からでも歩くようにしたい。
- ・ 80歳のお友達を目標にし、先生の話に肝に銘じ、健康寿命延伸に向けて頑張りたい。
- ・ 日常でできる身体運動で、無理しなくても健康づくりができることを教えていただいた。



講師：吉武 裕 氏

イ 「数字で知ろう！食と健康（食生活）」

(ア) 講師

元鹿児島純心女子大学 根建 洋子 教授

(イ) 内容

① 日本人の寿命について

- ・ 平均寿命：男性80.50歳、女性86.83歳（2014年厚生労働省調査）
- ・ 健康寿命：男性71.11歳、女性75.56歳（2015年The Lancet掲載論文）

- ・ 健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。一生を豊かに過ごすために、健康寿命の延伸を心掛けよう。

② 健康寿命を延ばすために（一次予防：生活習慣病などの発症予防）

- ・ 一次予防として、「栄養改善（バランスのとれた食生活、減塩など）」「適切な運動習慣」「肥満予防のための減量」「禁煙」などがある。食事バランスガイドや食事摂取基準（特に塩分量）、BMIなどを知り活用しよう。

③ 健康寿命を延ばすために（二次予防：生活習慣病の早期発見・早期治療）

- ・ リスクをしっかり知り、検診を受け、必要があれば医師等から指導を受けよう。

④ 嚥下障害について

- ・ 嚥下障害とは、老化などにより飲食物の咀嚼や飲み込みが困難になること。呼吸、発音、首や口・舌のトレーニングが予防につながる。口の中を清潔にしておくことも大切である。

⑤ ロコモティブシンドローム（ロコモ）について

- ・ 運動器（関節・骨・筋肉・脊椎など）の障害により移動機能の低下した状態をいい要介護へと結びつく。調査でもメタボ、認知症と並んで健康寿命を縮める要因となっている。運動により運動器に適正な負荷をかけること、骨や筋肉を強くする食事、低栄養に注意し痩せすぎないことが大切。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 食事バランスガイドを参考に、一日を通したバランスのよい食事を再確認できた。
- ・ 家族の健康寿命を延ばすためにも食事は大切だと思った。
- ・ 自分なりに食事に気を付けて、少しでも介護のいらぬ人生を送りたい。



講師：根建 洋子 氏

(7) 熊毛地区 (中種子町)

ア 「育てられる者と育てる者」

(7) 講師

志学館大学 片平 眞理 名誉教授

(4) 内容

① 育てる・育てられる

- ・ 親は子どもを育てるだけではなく、子どもから育てられている。

② 子どもの発達と親子関係

- ・ 子どもの発達段階を知り、発達段階に応じた接し方をすることが大切である。

③ 子どもを見る目

- ・ みんなと共通する面と、その子独自の面 (個人差) を理解することが大切である。
- ・ 問題行動を行う子どもは「困った子」ではなく、「困っている子」である。

④ 関わり方

- ・ まず、子どもの好ましい行動を認めることから始め、それを子どもに伝える。
- ・ 好ましくない行動はとりあえずおいておき、危険な行動には冷静に対処する。
- ・ コンプリメント (肯定的な注目、言葉掛け) で、親子相互の関係が促進される (他者と比較するのではなく、本人なりに頑張ったことを認める)。

⑤ 関わり方の基本ルール

- ルール1 うまくいっているなら、続けよう。
- ルール2 一度でもうまくいったら、それをまたしよう。
- ルール3 うまくいかないなら、何か違うことをしよう。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 子どもを認めることの大切さが分かった。原点に戻り、また、子育てを頑張っていこうと思った。
- ・ 子育ての際の視点次第で、子どもたちの可能性が伸びることに気付かされた。
- ・ 本日教えていただいたことを同僚や保護者にも伝え、生かしていこうと思う。参考になった。



講師：片平 眞理 氏

イ 「鹿児島島の魅力、そして中種子の魅力」

(7) 講師

NPOかごしま探検の会 東川 隆太郎 代表

(4) 内容

① 県内の離島の史跡や風土の紹介

- ・ 普段何気なく見ている、当たり前だと思っている風景は、見方を変えれば当たり前ではない。
- ・ 見方を変えれば、新たな発見があり、地域活性に生かせる。

② 種子島の魅力

- ・ 他にないものがある。
(みそかつ、ウエハースのパン…ウエハースのパンが占める割合が意外と多いこと など)
(たくさんの神社…集落のセンスを反映させると良い など)
- ・ おもしろいものがある。
(看板…種子島の方言を使った看板 など)
- ・ 話題や噂になっているものは？
- ・ いろいろなことがわかりやすい。

③ 地域活性

- ・ 無駄なものはない。
- ・ 自分たちが楽しむことが大切。
- ・ 住民みんなで学んでいくこと。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 島々によって文化が違い、楽しみながら話を聞くことができた。
- ・ 種子島の味のある風景や歴史が面白かった。地元の人にも知らないような多くの歴史を学びたい。
- ・ 自分の郷土を見直すよい機会となった。
- ・ 種子島以外の離島の生活や様子を全く知らなかったのが、今回写真付きで様々な話を聞くことができ、旅行をしているような気分になった。ありがたかった。



講師：東川 隆太郎 氏