

(8) 大島地区 (宇検村)

ア 「子どもの学習意欲の見方・導き方」

(7) 講師

鹿児島大学教育学系 今林 俊一 教授

(1) 内容

① 意欲とは

- ・ 仕事・学習や生活にどれだけやる気をもって取り組めるかということであり、達成したいという願望を持ち、その願望をエネルギーにすることが大切である。
- ・ やる気を喪失させる言葉掛けには、①他人から完全を要求②欠点ばかりを指摘③達成できそうもない目標を課せる④常に他人と比較⑤自発性が損なわれるなどがある。

② 学習意欲に適切な報酬について

- ・ 学習意欲の違い（無気力、他律的な学習意欲、自律的な学習意欲）によって、報酬（ほめ言葉、ご褒美、見守る、自己評価など）は違う。

③ 失敗における適切な対応の仕方

- ・ 子ども自身が失敗したことをよく認識し、どう対応したらよいか分かっている場合、失敗が続くような場合、どんなに苦勞しても成功できない場合、中学生以降などによって適切な対応をすることが大切である。

④ 自信とは

- ・ 自信の大きさは過去の実績に比例するものでなく、よい結果を出すために予めもつものである。
- ・ セルフイメージを形成する要因は、他者からの言葉掛けと自分自身に対する言葉掛けである。
- ・ 叱った後は、行動変容よりも見えにくい子どもの変化する心の中を感じ取ることが大切である。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 子どものやる気を出すための声掛けや接し方が分かり、勉強になった。
- ・ 子どもの思考がどのように流れているのかよく分かった。家に帰って、家族と今日の話をしたい。
- ・ 子どもへの声掛けを反省した。今後は、今日の講義を生かした声掛けを行っていききたい。



講師：今林 俊一 氏

イ 「やねだんにおける地域活性の実績」

(7) 講師

鹿屋市柳谷自治公民館 豊重 哲郎 館長

(1) 内容

① 地域活動に対する哲学

- ・ 「やっていけないことは何か」をまず考える。
- ・ 「慌てるな、急ぐな、近道するな」の信念と本気の情熱。
- ・ やねだん唯一の主役は「人」で、人財は貴重な財産である。

② 土台作り

- ・ 住民自治（住民のできることは住民でやる。）
- ・ 自主財源確保（活動の保全と確保をする。）
- ・ 還元（青少年教育や環境保全。地域再生の土台は自立である。）

③ 自主財源の確保

- ・ 自主財源確保のため、高校生から始まったサツマイモ生産活動（住民総出の集落営農）
- ・ 土着菌を活用しての焼酎用サツマイモ栽培。焼酎「やねだん」を誕生させる。

④ リーダーとは

- ・ 企画力、演出力、人間力である。
- ・ 企画力とは、経営をすることであり、営みをコントロールすることである。情報分析、モード確認、反目社の分析をすることが大切である。
- ・ 主役は自己満足ではなく、他己満足である。
- ・ 主に学び共に成長する立場で行動する。
- ・ 相手の立場に立って考えることが大切である。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 今日の話を参考にして、自分の集落でも地域活性化に取り組んでいきたい。
- ・ 行政に頼らず頑張っている地域があることを知り、自分もまた、頑張ろうと思った。
- ・ 集落の人を巻き込んでの館長の手腕はすばらしい。人の心を変えるのは人の心（情熱）だと思う。



講師：豊重 哲郎 氏

(9) 大島地区（喜界町）

ア 「数字から知ろう！食と健康」

(7) 講師

元鹿児島純心女子大学 根建 洋子 教授

(イ) 内容

① 日本人の平均寿命について知しましょう

- ・ 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）

・ まず，生活習慣病の発症予防（一次予防）が大切。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（二次予防）も大切である。
- ・ リスクをしっかりと知り，検診を受け，必要があれば医師等から指導を受ける。

④ ロコモティブシンドローム（ロコモ）について知しましょう

- ・ ロコモとは，運動器（関節・骨・筋肉・脊椎など）の障害により歩行など移動機能の低下した状態をいい，進行すると要介護へと結びつく。厚生労働省の調査によれば，メタボリックシンドローム，認知症とともに健康寿命を縮める大きな要因の一つとなっている。
- ・ ロコモへの対策として，適度な運動を行い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を心掛けること，低栄養に注意し痩せすぎないことが大切である。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 食事と運動の大切さ，健康寿命について深く考えさせられた。
- ・ 詳しいデータを基に分析してあり，分かりやすく大変勉強になった。
- ・ 健康に生きるための食生活の改善や予防の大切さを改めて実感した。



講師：根建 洋子 氏

イ 「誰もが幸せに生きるための人権講座」

(7) 講師

県人権同和対策課 鎌田 豊作 研修専門員

(イ) 内容

① 県民の意識

- ・ 「正しく知ること」「関心を持ち続けることが大切」である。

② 高齢者の人権について

- ・ 高齢者について，悪徳商法などの詐欺，認知症や虐待などの人権問題が起きている。
- ・ 高齢者の「誇り」と「尊厳」を大切しながら，孤立しないようにコミュニケーションをとる。
- ・ 認知症の正しい理解が必要であるし，介護する人の支援も大切である。

③ 障がい者の人権

- ・ 自覚のない差別に気付いてほしい。（理解不足，無知，無関心）
- ・ 障がいのある人が，健常者と同じように不自由なく，ごく当たり前のよう生活できる「分け隔てない社会」を作っていくことが大切であり，社会レベルの視点に立った考え方や取組が必要ではないだろうか。

④ 子どもの人権

- ・ 「家庭内虐待」「いじめ」などの問題が起きている。子どもの様子や変化に気付けるようになることが大切である。

⑤ 人権意識向上のためのキーワード

- ・ 「人の心に思いを馳せる」「つながり」「想像力」「心配り」「行動力」

(ウ) 受講者の感想

- ・ 心に響くものがあった。自分自身を見つめ直すよい機会となった。
- ・ 発達障害について理解が深まった。
- ・ 人権が大切にされる社会を皆でつくることの大切さが理解できた。



講師：鎌田 豊作 氏

(10) かがしま県民交流センター会場

ア 「鹿児島の学力を高める～未来を生きる子どものために」

(ア) 講師

大妻女子大学家政学部 樺山 敏郎 准教授

(イ) 内容

① 学力の高い県の特徴（以下全国学力・学習状況調査結果から）

- ・ 各学校における教員が協力し合い、よりよい授業を求めて研究し、効果が上がるまで徹底的に実践している。

② 鹿児島県の児童生徒の学力の実態（直近3か年にみる全国との比較）

- ・ 生活や学習に対する基本的な生活習慣や態度は概ね良好であり、人間形成の側面に関しては、健全な成長がうかがえる。
- ・ 課題は、一定の形式を重んじる教育が功を奏している反面、様々な課題に対する児童生徒の主体的、積極的な姿勢の不十分さである。

③ 社会的・経済的背景と学力

- ・ 不利な環境を克服している児童生徒の特徴として、朝食等の生活習慣の確立、家庭での読書や読み聞かせ、勉強や成績に関する会話、学歴期待、学校外教育投資などが挙げられる。

④ 授業改善へのアプローチ

- ・ 習得・活用・探究のサイクル、学習の見通し、モデルや手引きの提示（教師作成）、交流の位置付け、学習の振り返りが大切である。
- ・ 形に拘泥せず、内容で勝負できる授業や深く考えさせる授業を行うことが大切である。
- ・ 教師は教えるべきことは教えるが、気付かせるように教えることが大事である。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 鹿児島の教育（学力）の問題点を知ることができた。今後の授業改善に役立てたい。
- ・ 先生のお話は、子どものためだけでなく、私たちにも学ぶ・知る喜びを与えてくださった。
- ・ 自分の子育てを反省するとともに、今後の子（孫）育てに生かしていきたい。



講師：樺山 敏郎 氏

イ 『『笑い』は笑いごとではない』

(ア) 講師

東京家政大学家政学部 大西 淳之 教授

(イ) 内容

① はじめに

- ・ 「笑い」には、顔の筋肉の特徴的動きがあり、楽しい「笑い」は、大頬骨筋と眼輪筋の周りが動いているが、仕事上などの「笑い」は眼輪筋が動いていない。（眼が笑っていない。）

- ・ 人は生まれながらに「笑い」を身に付けており、生きる手段であると考えられる。

② 楽しい「笑い」の効果

- ・ 楽しい「笑い」ストレス対応を緩和する。
- ・ 15分間の笑い（1日の笑いを合算）で、約10～40kcalを消費する。
- ・ 楽しい「笑い」は、自然治癒力を引き出す（ノーマン・カズンズ氏）
- ・ 楽しい「笑い」は、2型糖尿病患者の食後の血糖値の上昇を抑制する。
- ・ 楽しい「笑い」は、2型糖尿病患者の免疫細胞を適正な状態へ調整する。
- ・ 楽しい「笑い」は、2型糖尿病患者の遺伝子発見を左右する。
- ・ 楽しい「笑い」で減少するのは、抑うつや炎症反応に関わる遺伝子群で、増加するのは感染防御や抗体産生、NK細胞の活性化に関わる遺伝子群である。

③ おわりに（楽しく「笑う」ポイント）

- ・ 笑い声を出す。笑い声を出すことは、副交感神経の働きを高め、緊張が緩み、リラックス状態になる。

- ・ 笑えない状態とは、どこかに緊張感があるということである。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 笑いが及ぼす影響について、実験等を通じた講義だったので、とても具体的に理解できた。
- ・ 糖尿病患者の血糖値を制御したり、免疫細胞を正常にしたり、遺伝子までに影響があることなど、初めて知ることが多かった。
- ・ 行事や仕事に追われ笑うことが少なくなっていた。笑いについて考えるいい機会になった。



講師：大西 淳之 氏

ウ 「酵素で分かる食品と医薬品」

(ア) 講師

鹿児島大学大学院理工学研究科 有馬 一成 准教授

(イ) 内容

① タンパク質や酵素の働き

- ・ タンパク質は、アミノ酸（低分子）が100個程度（それ以上）つながった高分子化合物である。
- ・ 酵素は、「タンパク質でできている」「さまざまな反応を進める手助けをする」「進める反応が決まっている」「生物から取り出して利用できる」ものである。

② 医薬品や健康食品が私たちの体に及ぼす影響

- ・ 医薬品は病気の予防や治療をするために、品質、有効性及び安全性に関する調査を行い、薬事法に従って国が定めたものである。
- ・ 健康食品とは本来、国が定めた特定保健用食品や栄養補助食品、健康補助食品などを指すが、そうでないいい加減なものも多く出回っており、定義が曖昧である。

③ 医薬品や健康食品との上手なつきあい方

- ・ ビタミンCは摂り過ぎても尿に排出されるが、摂り過ぎや不足に気を付けるビタミンもある。
- ・ 酵素利用の医薬品は「患部に直接塗る」「皮膚や粘膜に直接作用」「血管に直接注射」するもので、飲み薬ではない。
- ・ 健康を維持するためには、「食生活の改善」「バランスのよい食事」「適度な運動」「適度な睡眠」「くよくよしない」ことが大切であり、健康食品や化粧品は自分の目を鍛えて自分に合った「本当によいもの」を選択するべきである。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 酵素ドリンクの真実を知ることができてよかった。
- ・ 酵素やサプリメント等の摂り方について深く考えさせられる内容だった。今後気を付けたい。
- ・ 難しい内容であるのに、実生活に役立つ身近な話として分かりやすく聞くことができた。



講師：有馬 一成 氏

エ 「健やかな子育てについて考える」

(ア) 講師

志学館大学 松田 君彦 教授

(イ) 内容

① 子どもの心の成長には

- ・ 情動の原型は5歳までに形成、安定した自己を形成するには、他者、特に保護者の役割が重要である。
- ・ 自然との触れ合いや家族体験、基本的な生活リズムや食育が重要である。

② 脳と心の発達について

- ・ 前頭前野は「こころ」の中核（コミュニケーションを取り扱う、意思決定に関与する、やる気を生み出す、感情をコントロールする、記憶を指令する、実行機能を司る）である。
- ・ 前頭前野の成長を促す活動とは、「親と子のコミュニケーション、濃密な関わり合い」（乳幼児期）「子ども仲間との自由な遊び、野外キャンプや自然体験」（児童期）「夢や希望をもたせること」（青年期）である。

③ 自立期と子どもの集団

- ・ 自立を目指す子どもたちは、一方ではそれに伴う不安も感じている。そうした不安を共有できる仲間の存在はきわめて大きな意味をもつ。
- ・ いじめは、仲間関係における親密さを求め、必死にあがいている姿の裏返しであり、自立を目指して苦しんでいる状態ともいえる。大人社会は、子どもたちが真に求めている、仲間関係における本当の親密さを十分に体験できるような環境を整えなければならない。

④ 現代の若者たちに育てたい力

- ・ 自己対話能力である。身近な他者から話をじっくり聞いてもらうことで自己対話能力は育つ。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 脳の発達と心の発達が非常に密接に関わっていることが分かった。
- ・ 自己対話能力の大切さやスキミングの大切さが理解できよかった。
- ・ 子育ての流れが分かり、今、自分たちがすべきことが分かった。地域の子育てに生かしたい。



講師：松田 君彦 氏

オ 「育てる脳、育てられる脳～『子育て』で変わる親子の脳」

(ア) 講師
鹿児島大学法文学部 富原 一哉 教授



講師：富原 一哉 氏

(イ) 内容

① 母性と母親脳

- ・ 母親の脳は、赤ん坊の泣き声、笑い声、表情や匂いに対して敏感である。

② ホルモンと母親脳

- ・ 妊娠・出産期のホルモンが「母親脳」を作る。妊娠中は、母親脳を作るエストロゲンとプロゲステロンが胎盤から多量に分泌される。

③ 母親脳の阻害要因、促進要因

- ・ 環境ホルモン（内分泌攪乱物質…ダイオキシン類，ポリ塩化ビフェニール類（PCB），DDT，ビスフェノールA，植物性エストロゲンなど）やストレスは、母親脳の発達を阻害する。
- ・ 子どもとのよい接触経験，コミュニケーションの中でよりよい刺激（楽しい刺激）をたくさん与えることで，母親脳は促進される。

④ まとめ

- ・ 男性においても，女性においても，子どもとのよい接触経験が養育的「親脳」を形成する。
- ・ 接触経験は，必ずしも遺伝的な自身の子である必要はない。
- ・ 早いうちから，子育ての援助経験を積みさせることが，将来の父親・母親の予備軍の育児支援になる。
- ・ ホルモンや遺伝子が脳と行動を決定しているのではなく，経験やホルモンによって脳と行動が作り変えられるように，遺伝子にはいろいろな手引きが記載されている。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 親子の関係がベースになるというお話を聞き，子どもとの接し方について考えさせられた。
- ・ 初めての出産を迎える。出産経験で脳が変わるという話は大きな発見で勇気付けられた。
- ・ 現代の親子関係から発生する社会的問題をみる視点を広く深く理解できた。

カ 「住まいるな話」

(ア) 講師
鹿児島大学教育学系 黒光 貴峰 准教授



講師：黒光 貴峰 氏

(イ) 内容

① 住まいの働き

- ・ 「生命と生活を守る」「休養とくつろぎ」「人間の成長の場」の3つの働きがある。
- ・ 日本特有の生活スタイルとして，「湯船につかる」「パジャマを着る」「和室」「靴を脱ぐ」「障子や襖」などがあるが，それぞれに理由がある。

② 畳について

- ・ 昔は四六時中敷いておくものではなく，普段は重ねて日の当たらないところに立て掛けておき，祝儀や不祝儀の時に敷くものであった。また，畳が痛みにくい敷き方になっている。
- ・ 畳の優れているところは，日本の気候風土に合った床材兼敷物であることと広い部屋にも狭い部屋にも敷込めることである。
- ・ 大きさは，地域によって違い，京間，中京間，江戸間，団地間がある。
- ・ 畳数によって敷き方が決まっており，祝儀と不祝儀によっても敷き方が違う。
- ・ 畳には，表替え，裏替え，新調する目安がある。

③ 防災について

- ・ 防災についての課題は，「行動に伴っていない防災意識」「風化する防災意識」「防災意識の地域格差」「情報の収集と活用」である。（住んでいる県や市町村のHP）
- ・ 防災については，3段階（事前・その時・事後）で考える必要性があり，知識を付けていく。

(ウ) 受講者の感想

- ・ 専門的な話を分かりやすく説明していただいた。今後も住みやすい暮らしを追求したい。
- ・ 住まいに関する仕事をしているが，日本の住まいや防災について始めて知ることが多かった。
- ・ 日本の住まいは，昔から至る所が工夫され，住みやすさが追求されていていいなあと思った。

キ 「緑茶と健康2016—緑茶の効能とおいしいお茶の淹れ方—」

(7) 講師

鹿児島大学 園田 俊郎 名誉教授

(4) 内容

- ① 古典に学ぶ緑茶の効用（古典的知見）
 - ・ 除福は、不老長寿の仙薬を求め東海の三神山に赴いた。
 - ・ 仏門の学窓たちの眠気を覚ます。（栄西禅師が持ち帰る。）
 - ・ 一服の茶の湯は気を醒まし悟りに近づける。（岡倉天心）
 - ・ 朝茶は七里帰っても味わいたい。朝茶はその日の難のがれ。全身に気をめぐらし胃の働きを活発にする。（小泉武夫）
 - ② 緑茶の効用（現代医学の知見）
 - ・ テアニン（覚醒，脳循環，心肺機能），カフェイン（覚醒，脳循環，心肺機能），カテキン（発がん・感染予防），グルタミン（覚醒，脳循環，心肺機能），食物繊維（便秘促進），葉緑素（大腸がん予防）などである。
 - ・ 快食・快便・快眠は未病予防の基本である。
 - ③ 緑茶による健康な長寿社会の構築
 - ・ 胃がん，大腸がんの予防になる。葉緑素が発がん性物質を吸着除去する（塩田博士）。
 - ・ 緑茶が糖尿病を予防する（カテキンによる糖質の分解・吸収の阻害）
 - ④ おいしいお茶の淹れ方
 - ・ お湯の温度で溶け出す成分の量が違い，お茶の味は3つの味（テアニン，カフェイン，カテキン）のバランスで決まる。
 - ・ お茶の葉（収穫時期によって成分が違う），水，お湯の温度や量，浸出時間などが大切である。
- (7) 受講者の感想
- ・ 今後の生活習慣の中にお茶を取り入れるとともに，茶葉も料理していただきたい。
 - ・ お茶の淹れ方を具体的に教えていただき，大変参考になった。
 - ・ お茶を飲むことがよいことは知っていたが，どのようなことによいのか具体的に分かった。



講師：園田 俊郎 氏

ク 「やねだんにおける地域活性の実績」

(7) 講師

鹿屋市柳谷自治公民館 豊重 哲郎 館長

(4) 内容

- ① 土台作り
 - ・ 教育的配慮で「子ども」と「文化」をキーワードにやねだんをスタートさせた。
 - ・ 2年目は，「フルネームと笑顔と快話」を心掛け，無関心層をどうやって動かすか，底上げできるかを徹底的に考え，実行した。
 - ・ 3年目は，「目配り，気配り，心配り」を脇役として心掛けた。
 - ・ 地域を活性化するときには，仕掛け人が必要であり，「組織で動かそう」ということに気付くことが大切である。
 - ② リーダーとして
 - ・ リーダーに求められるのは，一人一人と本気で向き合うことである。
 - ・ 地域創生は何と言っても「人」であり，集落はファミリーである。
 - ・ 教育力を含めた地域力を考えることである。
 - ・ 立ち位置を変え，一人一人とどのようなキャッチボールができるかを考える。
 - ・ 子どもたちには，「ギャングエイジの体験」が大切である。
 - ③ 「住民自治」「自主財源確保」「還元」を考える。
 - ・ まず，住民に「還元」することを考える。
 - ・ 住民でできることは住民で行う。地域に補欠はいらない。
- (7) 受講者の感想
- ・ 強い使命感と実践力をもって行動された豊重館長に感動した。これからの人生に生かしたい。
 - ・ 生きる上で教育の在り方が，どれほど重要であるかを思い知らされた。
 - ・ 地域活性へのヒントになったし，力をいただいた。これからは生かしたい。



講師：豊重 哲郎 氏