

週刊 学びのコミュニティー

第55号

平成22年6月23日発行



【授業紹介 No.1】

社会人の方が参加してくださっている授業の様子を、今後少しずつご紹介します。

平成22年度前期の第1弾は、教養科目「心とからだの健康」です。(月曜日3・4時限)

心とからだは、切っても切り離せない関係にあります。例えば、口内炎ができただけでも、これまで打ち込んできた活動に集中しきれず楽しみが減少するかも知れません。あるいは、何か嫌な出来事があり気持ちが落ち込んでいるときには、夜ぐっすり眠ることができなかつたり頭痛がしたりするかも知れません。このように、互いが繋が



り合い、影響を与え合っているのが、心とからだなのです。

この授業は、複数の教員がオムニバス形式で担当し、各教員が「心とからだの健康」を巡るテーマについて講義や話題提供を行います。また、授業には社会人の方々にもご参加いただき、学生たちと一緒にその日のテーマについて議論したり意見交換したりする、ということも行っています。学生たちからは、「社会人の方の体験を通した考えは非常に参考になる」、「社会人の方からもっと多くの話を伺いたい」などの希望が多く聞かれます。

この授業の大きな特徴として、(上記の希望とも関連しますが)社会人の方々に、これまでの経験をもとに発表や講義を行っていただく、ということがあります。今年度、小宮山昭三生さんには、「ヨガの指導及び体験を通した心とからだの健康」について発表していただきました。また、宮田健さんには、「東洋医学からみた心とからだの健康」というテーマで2回に渡って講義をしていただく予定になっています。このような体験は、受講

する学生にとっても、お話しいただく社会人にとっても、そしてもちろん我々教員にとっても、大変刺激的な機会となります。



最終的には、この授業に関わる一人一人が、自分自身の健康や生活のあり方、また人間関係について考えるきっかけを得、そして「社会の中で健康的に生活するとはどのようなことか」について、オリジナルの答えを見つけ出してもらいたいと考えています。

(文責：福森 崇貴/佐竹 昌之)

～水曜学舎 盛り上がっています!!～



新しい学びの場として誕生した“水曜学舎”。毎週水曜日の16:30～社会人の方を中心に集まり、議論を深めています。毎回社会人の方が交代で話題提供を行い、そのテーマは“私の好きなテレビ番組～cool japan～”、“沖縄に行ったことがありますか?”、“幸せって?”、…など多岐にわたっています。受け身に話を聞くだけでなく、自分の思いを率直に語るこの場は、いつも活気に満ちています。

私も語りたい!と言う方、お待ちしております!!

～編集後記～

「心とからだの健康」の授業は、定員以上の社会人の方が申し込まれた人気の授業です。自らの健康、生き生きと生活すること、それらへの興味関心の高さが伺えます。私自身も日々心とからだ繋がっていることを感じています。病は気からと言いますように、小さな不調を吹き飛ばせる、健康な心でありたいものです。(境)

