



ワンダフル大学院 通信 Vol.8

Annual Report of Wonderful Graduate School

Monday, February 13, 2017

KUSAKA Lab. | | Doshisha Women's College

ストレッチ講座第3弾

継続は力なり



ストレッチ講座の講師として当初から継続して活躍されている近本先生のストレッチ講座、ついに、第3弾が開催されました！
まず初めに、ウォーキングからスタートです。肩甲骨を動かすのがポイントだそうです。普段からの意識が大切なのです。
そしてなんと今回は、くびれをつくるストレッチを教えてくださいました。これで大学院生はくびれができること間違いなしです！！



近本先生は以前はとも体が硬かったそうです。しかし、毎日続けることで、次第にこのように柔らかく、楽々前屈もできるようになったそうです。
まさに「継続は力なり」を体で現す講義でした。

大学院講義 「歴史講座第2弾」



歴史講座の第2弾です。
今回は、5月に行く「遠足」に向けて、オリジナルマップを作成しました。歴史グループの皆さんが下見で撮ってきてくださった写真で地図をつくることで、当日巡る場所のイメージが膨らみますね。教室は和気あいあいとしていました。

5月8日・遠足に向けて オリジナルマップの完成♪



また、受講生それぞれが知っているスポットも書き加えていきます。皆様知識がとても豊富ですが、話が進むなかで出てくる疑問に対しては、講師の宮田先生が丁寧に答えておられました。次回の講義では史跡の予習も行いますのでお楽しみに！



「楽しく歩くための十か条」を考案！「生きている喜びを感じる」「最後まで歩きぬく」など、皆様ならではのアイデアがたくさん飛び交っていて、大盛り上がりでした。これで当日も楽しめること間違いなし！

Column 講師陣紹介 河北 功先生(水彩画講座)

絵を描く喜びの原点となるひと言

小学校時代は本が好きだった。児童文学の中でも繰り返し読んだのがキャプテンクック(イギリスの海軍士官・海洋探検家)。船に乗っているんな所に行ってみたくて憧れた。読書で培ったイメージの力が絵を描くことにつながったのだろうか、小学3年の時に描いた絵を担当の先生から「君の絵は色がいいね」と言われた一言、それがどんな絵であったかハッキリと覚えていないが、この一言は今でも覚えていて、その言葉が絵を続けられた原点となったと思う。

自分が確立した10代後半

人生で楽しかった時代のひとつ高校時代だった。自我に目覚めて、次第に自己を客観的に見るができるようになった。その時に知り合った友人3人とは、進んだ大学も異なるが、後期高齢者になった今でも付き合っていて、もう60年になる。

未来はやっているうちに見えてくる

人生の大半を過ごすサラリーマン時代、ここまでに充実した仕事をやれたかが大きい。でも最初からこの仕事が自分に向いているのか、自己実現できるのか分らない。

昭和39年に大学を卒業、高度成長にさしかかったばかりの日本、全国紙の謀新聞社の広告局に就職したものの、当初仕事は面白くもなく、自分に向いていないのではと転職を考えたりもした。

妻との分かれ

そんな仕事も終わり、第二の人生を歩み始めた時、自分が仕事にかまけ、家庭を顧みなかったことを深く反省した。3人の子供も独立しており、妻と2人充実した後半人生を送るべく歩み始めた。しかしそれも2年と続かなかった。8年前に手術して完治したと思った癌が再発、様々な治療を受けながら2年間の入院の繰り返しの末亡くなった。

その間彼女は一言も不条理を訴えることもなく、淡々と自分の運命を受け入れて亡くなった。妻を亡くした悲しみは悲嘆という他なかった。その孤独感、寂寥感は塗炭の苦しみであった。

妻が亡くなって6年が経過。喪失感・寂寥感は時と共に和らいでいく。しかし、亡くなることによって生まれる後悔の念は今でも消えない。あの時こうすればよかった、ああ言えばよかった、と思いつつ。それだけに最期に「ありがとう」という言葉を残してくれた妻に、心から「ありがとう」と伝えたい。

もう一度前を向いて歩こう

ようやく過去を振り返ってもどうにもならない。今を大切に、前を向いて歩いていこうと思えるようになった。と、言っても実際に毎日そうした時間を過ごすのは難しいだろう。

その点、水彩画は多くのものをもたらせてくれた。そして個展開催ができればという夢も与えてくれた。水彩画仲間の一人は、年間100枚を描くという。とても、そんな訳にはいかないが、精進の余地は残されているようだ。頑張っている！！

時代は高度経済成長期

その内に外勤となった。新聞に掲載される広告の殆どが広告代理店頼みになる。それでは面白くない。そこで自分で時代にあったタイムリーな企画や、企業のニーズにあった企画を立案して、企業に持ち込んだ。

時代は高度成長期、自分が考えた企画の多くが実現して新聞に掲載されることになった。自己実現ができた時期、充実した時期だった。

企画の立案は常にアンテナを広くして情報に敏感に、常に「なんかいいかいな」と思考する姿勢が大切だった。



SCHEDULE

ワンダフル大学院は
毎月第2月曜日に開講です。

【開催日】
2017年4月10日(月)
5月8日(月)
6月12日(月)

【時間】10時～12時
【場所】同志社女子大学
京田辺キャンパス 聡恵館
5階 T556

講義のミーティングに Wonderful Café

ワンダフルカフェは月曜日にオープン
(講義の準備にどうぞ。予約制です。)

大学院生の作詞で、校歌の2番が完成

毎日毎日ワンダフル
ゆかいな仲間と
ハッピーハッピー
ハートフル
共に遊ぼう
「笑い」あははは
「幸せ」ふわふわ
「遊び」らくらく
「健康」長生き
新しい自分へ
ワンダフルカレッジ

そして・・・3月に出席できなかったという方も、覚えられていないという方も2番の歌詞をお載せ致しますのでぜひ！永久保存版です！
お休みされた方は3月作詞された皆様に由来などお聞きになってみてください♪おもしろい答えが返ってくるかも？しれません。今月からワンダフルカレッジソングNEWバージョンです☆
新年度これからもワンダフルな一年になりますように！！

Jazz Live

3月のワンダフル大学院で、大学院生の皆さんの言葉を寄せて校歌の2番が完成しました！
皆様、1番は完璧でしょうか？
奥田藍さんの演奏、上田信行先生のリードもあり、一つひとつの言葉を出していきました。
JAZZのリズムに乗って、スウィングして、指をならして、体を揺らし、皆様から出る言葉はワンダフル大学院の雰囲気にとびつりでした。
「笑い」「幸せ」「遊び」「健康」まるで皆様を表しているような歌になりましたね！！
これからも大事に歌っていきたくです。次は3番を作ってこれからもつながっていくと良いですね。



マネキン・チャレンジ

アップテンポの音楽のアドリブにも見事なノリでご対応。普段と違う動きに笑顔いっぱいの方々でした！
さすが見事なアドリブリー、輝いていました！
皆様のワンダフルさに改めて気づかされた時間でした！！
普段とはまた違った一面をお見せいただきました。上田先生パワーというのはすごいですね、次回の皆様×上田先生のコラボも楽しみです。



上田信行先生の登場で、一気に場が盛り上がります。
合図にあわせて、マネキンのようにぴたりと止まるマネキン・チャレンジに挑戦しました。



学生だより

私たちは就活の真っ最中です。毎日スーツで肩こりもひどいです。最近では私服参加の選考会、というものがあります。逆に困ります。ネットを調べると、私服・普段着・オフィスカジュアル・・・など指定によって着て良い服とだめな服があるそうなのです・・・皆様、どう思われますか？そんな日々ですが、ワンダフル大学院で皆様にお会いすると、元気がわいてきます！ありがとうございます！（担当：つる・かな）

チームワンダフルです♪

同志社女子大学現代社会学部の2年から4年生までの学生たちが、チームワンダフルとして、シニアの先生方の講義をよりカッコよくするお手伝いをします。院生さんとの交流の中で刺激を受け、新しい自分の一面を発見しています。4月からは新メンバーも参加します！！
よろしくお祈りします！！

ワンダフル大学院

Wonderful Graduate School of
Heartful Performance

ワンダフル大学院は、人生の経験を積んだ高齢者が、それぞれの生き方を多世代に伝える語りを通して生き方を学び合う学校です。

大学院ではシニアがプロフェッサーになり、15分の講義をします。講義テーマは自由です。ただし、「なぜ、この講義をしようと思ったか」、「伝えたいことは何か」という、講師が生き方の柱としている価値、すなわち魂の語り、ワンダフル大学院の特徴です。
大学院に参加するすべての人が、年を重ねるたびに生きるのが楽しくなる。
そんな場所であることをめざしています。
(日下菜穂子)

【発行】

ワンダフル・エイジング・プロジェクト
同志社女子大学 日下研究室内
〒619-0232 京田辺市興戸南鉢立
電話：(0774)65-8659(直通)
(0774)65-8543(現代社会学部)
email: prt-wa@dw.doshisha.ac.jp
http://dwc-gensha.jp/HP_kusaka/top.html



【ワンダフル・エイジング】で検索
http://dwc-gensha.jp/HP_kusaka/wonderfulcollege/

ワンダフル大学院の
ホームページができました
パソコン・携帯電話からどうぞ

今後の講義予定

- ヨガ講座
- ストレッチ講座
継続は力なり
- 电脑講座
チームワンダフルと共に未来を拓く
- 音読講座第4弾
次回は女性リーダー登場



遠足のご案内

5月8日(月)、ワンダフル大学院初の第1回遠足が開催されます♪

詳細は歴史講座のリーダー宮田先生より、お知らせ頂きますが、それに伴い4月は歴史講座～特別編～をお送りします。
皆さんの街京田辺の魅力を、市民目線で大学院から発信していこうというプロジェクトを計画していますので、乞うご期待・・・！

65歳になったらプロフェッサーになろう
人生のスーパーデザインプロジェクト

WONDERFUL Aging Project

新メンバーによる「生きがい創造教室」が4月からスタートします