

令和4年度

神奈川区

学びの記録

生涯学級



神奈川区マスコットキャラクター「かめ太郎」

神奈川区役所 地域振興課

目 次

《神奈川区の生涯学級》 2
《令和4年度 区民企画型講座》	
●健康の芽運営委員会 3
●おやまなび運営委員会 11
●神奈川区国際かけはしの会運営委員会 19
《令和4年度 生涯学習自主事業》	
運営委員向けファーストエイド講習 27

神奈川区の生涯学習講座

～区民企画型講座～



神奈川区地域振興課では、区内在住者による「運営委員会」が講座を企画・運営する「区民企画型講座」を行っています。これを『生涯学級』と呼んでいます。

●区民企画型講座の実施形態は

- ・神奈川区内在住者を代表者として、運営委員会を組織します。
- ・区が運営委員会に補助金を支払い、その補助金と参加費をもとに運営委員会が講座を企画、実施します。
- ・開催は、1回2時間程度の講座を3~5回、連続講座で実施します。また、開催場所は、神奈川区役所・神奈川区内の地区センターなどの公共施設を利用します。

●生涯学習講座の実施目的は

- ・受講者が、社会や地域の課題を見つけ、解決に向けさまざまな課題に自主的に取り組み、学習する場を提供すること
- ・受講者が、学んだことを活かして、講座終了後も自主グループの結成や、地域づくりに参加し活躍する人材となっていくこと
- ・区民である運営委員が企画・運営を担うことで、地域のニーズに合った講座が開催されること
- ・運営委員が講座の企画・運営方法を学びながら仲間づくりをし、最終的には地域づくりに自主的に取り組んで活動していくこと

これらを期待しています。運営委員会での話し合いは、楽しみながらも、これらの実施目的を意識して取り組んでください。

●講座のテーマは

講座は、受講者・運営委員ともに、楽しみながらも、関心を広げ知識を深めていただくことが重要です。そのためにも講座のテーマは、次のようなものを設定しましょう。

- ・よりよい地域づくり、住みやすいまちづくりを目指すもの
- ・市民生活や環境の改善を推進するもの

例1：地域の子どもを健全に育てるために地域の教育力をつける

例2：区の歴史や地理を知り『わがまち、神奈川』に愛着をもつ

例3：地域における国際問題、環境問題について考える

例4：豊かな老後を考える など

*営利を目的とすること、特定の政党の利害に関すること、特定の宗教を支持すること 及び 公益を害するおそれがあることなどの内容は除きます。

●実際の学級活動は

- 1 講座を行うことによる効果を考え、テーマやプログラムの企画を行います。
- 2 それに基づいて広報活動（受講生の募集）をします。
- 3 講座の準備、実施など実際の運営を行います。
- 4 こうした運営委員による活動に対し、社会教育主事（主事補）、社会教育指導員、支援センター職員など、区の職員が必要に応じて助言や相談を行っています。

健康の芽 運営委員会

健康に関心のあるシニア世代が、様々な角度から「健康」について学び、知識を深めて生活に活かすとともに、仲間づくりを目指しています。

●生涯学級運営委員 10名

●区民企画型講座 全5回連続講座 実施期間 R4.9.1～R4.9.29

令和4年度 神奈川区生涯学級

健康の芽 3つの柱

運動

食事

仲間

笑顔でつなげよう仲間づくり
学びを活かして楽しい発見！

第1回 9月1日（木）

第2回 9月8日（木）

理想の食卓

心がけよう！
バランスを考えた食事

講師 順天堂大学医学部附属順天堂医院
公認スポーツ栄養士 管理栄養士
佐藤 郁子さん

コグニサイズと 骨盤底筋体操

講師 (公財)かながわ健康財団
健康運動指導士
高垣 茂子さん

第3回 9月15日（木）

第4回 9月22日（木）

睡眠ケア

毎日が愉しくなる
眠りのお話

講師 東洋羽毛工業株式会社
上級睡眠健康指導士
白杵 礼司さん

地域でつくる 仲間のつながり

ウクレレ演奏とトーク

ゲスト かながわウカレレおやじ～ず

第5回 9月29日（木）

仲間づくり 居場所づくり と社会参加

講師 神奈川大学
人間科学部 人間科学科
齊藤 ゆか教授



申込み期限 8月17日(水) 必着

【会場】神奈川区役所 / 神奈川地区センター(第3回) 【時間】10:00~12:00

【対象】神奈川区在住者 成人 【定員】20名 (申込多数の場合は抽選)

【参加費】1,000円 【申込方法・問合せ先】裏面をご覧ください

【主催】神奈川区生涯学級運営委員会「健康の芽」 【共催】神奈川区役所地域振興課

参加申込書

FAX045-323-2502

※ボールペンでご記入ください

①講座名 神奈川区生涯学級「健康の芽 3つの柱」

②氏名 (ふりがなもお願いします)	③電話番号	⑥応募した時に見た媒体 (〇を付けてください) ・広報よこはま神奈川区版 ・講座チラシ 入手場所 () ・友人・知人からの紹介 ・その他 ()
④住所 〒	⑤年代	
⑦応募動機		

【対象者】神奈川区在住者 成人【定員】20名(申込多数の場合は抽選)【参加費】1,000円

申込方法

※ハガキ、FAX、またはメール(kg-gakyuu@city.yokohama.jp)に
下記 全ての項目を明記してお送りください。

- ①講座名 「健康の芽 3つの柱」 ②氏名 (ふりがな) ③電話番号
④住所 ⑤年代 ⑥応募した時に見た媒体 ⑦応募動機
○抽選結果は全員に郵送でお知らせします。8月24日(水)までに届かない場合は、
お問い合わせ先までご連絡ください。
○個人情報は適切に管理し、講座目的以外には使用いたしません。

申込・問合せ先

神奈川区地域振興課 生涯学習担当
〒221-0824 神奈川区広台太田町 3-8
TEL 045-411-7093 FAX 045-323-2502



締 切

8月17日(水)必着

<講師・ゲスト プロフィール>

第1回 順天堂大学医学部附属順天堂医院 公認スポーツ栄養士 管理栄養士 佐藤 郁子さん

- ・2014年より順天堂大学医学部附属病院の女性アスリート外来専任栄養士として勤務。
2006~2011年に横浜市介護予防事業の講師を担当。現在はスポーツ栄養を中心に特定保健指導、介護予防事業等幅広く活動中。

第2回 (公財)かながわ健康財団 健康運動指導士 高垣 茂子さん

- ・健康運動指導士・排泄機能指導士として県内各地で健康づくり(健康増進・生活習慣病改善)から介護予防事業の企画制作・運営、
講師等幅広く活動。ユニークな企画や指導が定評。年200回前後の講師・企画実践の現場指導をこなしています。

第3回 東洋羽毛工業株式会社 上級睡眠健康指導士 日杵 礼司さん

- ・東洋羽毛工業株式会社勤務40年。40歳の時、睡眠時無呼吸症候群とわかり、睡眠の質の大切さを改めて実感し
睡眠健康指導士の資格を得る。正しい睡眠の知識の啓蒙活動に携わる。

第4回 かながわウカレレおやじ~ず

- ・2017年 神奈川区区民活動支援センター主催のウクレレ講座終了後、定年後の楽しみを感じ新しい仲間と一緒にウクレレグループを
設立。60代から最高齢90歳までの18名で意気昂昂(健康)で活躍中。お一人お一人が、元気活きと輝いています!

第5回 神奈川大学 人間科学部 人間科学科 斎藤 ゆか教授

- ・「ボランタリー活動とプロダクティヴ・エイジング」(ミネルヴァ書房2006)、「創年のススメ」(ぎょうせい2008)など多数。
「誰かの役に立つ」という有用感や地域で助け合える仕組みと学び合いを実践的に研究。

令和4年度 神奈川区生涯学級『健康の芽 3つの柱』

【第1回 理想の食卓 心がけよう！バランスを考えた食事】

✿講師：順天堂大学医学部付属順天堂医院 公認スポーツ栄養士
管理栄養士 佐藤郁子さん

✿会場：神奈川区役所B 1階機能訓練室・研究室

✿受講生：17名 運営委員：9名 合計26名



【講座の内容】

佐藤さんは食事の大切さをテーマ分けして話してくださいました。

平均寿命と健康寿命の違いを話し健康寿命を維持するために気を付ける事は

1 食事の中身を整える

2 自分にあった量をたべる

※体重の増減に気を付ける。いつも決まった時間、環境で計測をする。

自分の出した物の状態を把握する。

【受講者の声】

- ・たんぱく質が大切という事が良く分かりました。
- ・3食バランスよく食べる。体重を測り増減を知る。
- ・自分だけのバランスを習得、水は意識して飲むこと。
- ・サプリメントに対する考え方には(+)と(-)がある事を認識して自己責任！！
- ・バランスのよい食事のポイントとして朝 20gのたんぱく質が必要である事。
- ・食事の中身を整えて自分に合った食事を取る。人に無理にすすめられても断る。

【記録: 健康の芽運営委員 片野】

令和4年度 神奈川区生涯学級『健康の芽 3つの柱』

【第2回 コグニサイズと骨盤底筋体操】

- ✿講師：(公財)かながわ健康財団 健康運動指導士 高垣茂子さん
- ✿会場：神奈川区役所5階大会議室
- ✿受講生：18名 運営委員：9名 合計27名



【講座の内容】

健康の芽は今回3回目開催ですが、毎回お願いしてお越しいただいております、健康運動指導士の高垣茂子さんに講義していただきました。まず、フレイル予防になります。「かめ亀手ぬぐいサイズ」体操は手ぬぐいを使い、ひとつひとつ動きを丁寧に、どの箇所に良いのか説明いただき、音楽にあわせて最初は座ったままその次は立って行いました。フレイル、骨盤底筋体操、認知症等もりだくさんの講義であつという間に楽しく時間が過ぎ終了しました。

【受講者の声】

- ・尿を我慢してボウコウを大きくする。尿意を感じてから1時間我慢するのが良いが、出来なければ無理せず、10分から我慢して徐々に時間をのばしていく。
- ・旗振り体操は体を大きく使い、良い運動になり、とても楽しかった。
- ・骨盤底筋の位置と鍛える体操は分かりやすく、これからも意識して継続します。
- ・尿漏れ防止のトレーニングを教えてもらったことが良かった。自分でがばってやろう。
- ・やっぱりからだを動かす事が大切だと、脳も一緒に。
- ・軽い運動だったが汗が出てきて気持ちが良かった。

【記録：健康の芽運営委員 河崎】

令和4年度 神奈川区生涯学級『健康の芽 3つの柱』

【第3回 睡眠ケア 毎日が愉しくなる眠りのお話】

- ✿講師：東洋羽毛工業株式会社 上級睡眠健康指導士 眞杵 礼司さん
- ✿会場：神奈川地区センター 中小会議室
- ✿受講生：17名 運営委員：9名 合計26名



【講座の内容】

上級睡眠健康指導士の眞杵さんは40代の時に体調が優れず、検査入院をしたところ睡眠時無呼吸症候群と診断されたそうです。いろいろ失敗を重ねて治療を受けたことが指導士になった理由の一つとお話しされました。体内時計が乱れると体に不調が出ててしまうため、リズムをコントロールすることが大切です。高齢者の食事と睡眠の関係、運動とその時間帯、朝・昼・晩の食事の割合、理想的な寝室の睡眠環境など、改善の方法をたくさん学ぶことができました。先生から最後に「やさしい気持ちで目覚めて、輝く朝を迎えていただきたい。」とエールをいただきました。そのような目覚めを目標に過ごしたいです。

【受講者の声】

- ・セロトニンが暗い所でしか出ない事、花にも体内時計がある事は知らなかったので学びになりました。睡眠の重要性が学べて良かったです。
- ・体内リズムを整えて、日中は適度に活動し、良い睡眠をとれるようにする事の大切さを感じた。
- ・朝食時にトリプトファンを含む食材(肉・魚・大豆・ナッツ・たまご等)を意識して摂り、良質な睡眠に必要なメラトニン・セロトニンを増やす努力をします。

【記録:健康の芽運営委員 北野】

令和4年度 神奈川区生涯学級『健康の芽 3つの柱』

【第4回 地域でつくる仲間のつながり ウクレレ演奏とトーク】

- ✿ゲスト：かながわウカレレおやじ～ず
- ✿会場：神奈川区役所5階大会議室
- ✿受講生：18名 運営委員：9名 合計27名



【講座の内容】

ゲストのかながわウカレレおやじ～ずは結成6年、メンバーはお互いを名前では呼ばずニックネームで呼び合い、仲が良いのが伝わってきました。定年後、サークルに入り声を出して、脳を回転させ、指先を使う、そんな練習をみなさん毎週楽しみにしています。今ではまちの人気者、地域やケアプラザなどでさまざまな所から声が掛かっています。

そんな彼らが、地域でつながる仲間づくりについて自己紹介を兼ねながらインタビューに応じてくれました。 演奏曲はハワイアンをはじめとする柔らかなメロディーと懐かしさを感じる昭和の歌謡曲が流れ、会場にいた全員、制限で声出しがNGでしたが、心の中でなつかしい歌を一緒に歌っていたような気がいたします。

【受講者の声】

- ・「音楽」はすばらしい。歌は仲間をひとつにしてくれて聴く人々を元気にしてくれた。たのしいひとときでした。
- ・演奏を聞いて、歳を重ねても挑戦する素晴らしさ、行動する大切さ、何より見ていてとても楽しく鼓舞されました。私が歳を重ねても好奇心をもって生活したいと思います。
- ・リタイア後も楽しく生きがいを持つ事で、毎日が活動的でかつ健康になれると思った。

【記録：健康の芽運営委員 原田】

令和4年度 神奈川区生涯学級『健康の芽 3つの柱』

【第5回 仲間づくり 居場所づくりと社会参加】

- ✿講師：神奈川大学 人間科学部人間科学科 齊藤ゆか教授
- ✿会場：神奈川区役所B 1階機能研究室・研究室
- ✿受講生：18名 運営委員：10名 合計28名



【講座の内容】

齊藤先生の時間は、若々しいエネルギーでいっぱい。講義の冒頭、「自分を年寄りと思ったことはありますか」の質問には意表をつかれました。体中、故障だらけで、見た目も年寄りには違いないはずなのに、「年寄りだ」と自覚したことがないんですよね。

人生の終末が近く、お世話になった皆さんにどうやったら恩返しをしてオサラバしようと考へている日々なのに、自分が「年をとったなあ」とか「年寄りだ」と自覚したことがないのです。次に齊藤先生にお会いしたときは、ぜひ、この疑問について質問してみたい。

【受講者の声】

- ・有償労働と無償労働があり、シニアの過ごし方を「前向きな気持ち」「役に立つ」を心掛けたいと思います。
- ・元気で過ごすための心がけとして健康、食事、運動、仲間、居場所づくり、社会参加が大事。
- ・超高齢社会を生きて行くためには1人ではなくみんなとふれ合うことが大切。

【記録:健康の芽運営委員 宮島】

おやまなび 運営委員会

「親の学び」「子育て中の親のナビゲーション」という意味を込めて
『おやまなび』という愛称をつけました。子育て中の悩みを相談し合える仲間
づくりや学びを通じて、今よりもっと笑顔で育児に向き合えることを目指して
います。

●生涯学級運営委員 5名

●区民企画型講座（保育付き）全5回連続講座 実施期間 R. 4. 11. 8～R. 4. 12. 6

子育て中の
わたしに

心のアップデート

毎日の生活を明るくリフレッシュ!
みんなと一緒に癒し時間を楽しもう

令和4年度 神奈川区生涯学級
連続講座

もっとスッキリ!
もっとごきげん!



【会場】神奈川区役所・神奈川公会堂
※会場は実施回により異なります。
【時間】10:00~12:00

11/8 (火)

色と向き合い、感じる時間

ナチュラルカラーセラピスト

元田 久美子 さん

11/15 (火)

わたしのときめきからはじまる
幸せのお片づけ

世界でたった2人のこんまりさん
公認弟子 武田 望 さん

11/22 (火)

すぐそばを幸せにする

人間関係トレーナー

高島 大 さん

11/29 (火)

子どもの能力の伸ばし方
～優位感覚を知ろう～

一般社団法人シーズグロースコーチング
代表理事 橋口 奈生 さん

12/6 (火)

花工房
～フラワーアレンジメント～

花工房 La vie en Fleur
フラワー デザイナー 小塙 洋子 さん

全5回
保育つき

【主催】神奈川区生涯学級運営委員会 おやまなび 【共催】神奈川区地域振興課

参加費	1500円(全5回/材料費込み)
保育料	500円(全5回/お子さん1人につき)
保 育	1歳以上 0歳児は同室受講
対 象	神奈川区在住の子育て中の方 20名 ※応募多数の場合は抽選

講師プロフィール

げんだ くみこ
元田 久美子さん

青森県出身。
20数年にわたる接客経験をもとに企業研修に従事。
1996年カーフセラピーとの出会いをきっかけに色彩心理カウンセリングの道へ。
カーフセラピーを通して新しい時代により自分らしく生きるための自己啓発をサポート活動中。

たけだ のぞみ
武田 望さん

「近藤麻理恵さんの片づけレッスン」を卒業後、様々な現場に同行し、直々に片づけスキルを学びました。
現在キャリア11年。
全国各地、海外で講演、個人レッスンを行う傍らTVや雑誌等のメディアに出演しながらこんなより流「ときめき」を追求するお片づけのお手伝いをしています。

たかしまだい
高島 大さん

家族や子育てについてのSNSはフォロワー数10万人超え！！！
書籍は多言語で翻訳されベストセラー作家に。
自身の両親の離婚から幸せな人間関係とは何かを考え、学び始めました。
現在は、日々の出会いを大切に幸せな人間関係を築く具体的な方法を楽しく伝えています。

はしごち なみ
橋口 奈生さん

子どもたちにピアノを教えながら、単に教えるのではなく、引き出すコーチング技術を学びました。
そこからプロコーチとして独立し、現在は教育鍼灸専門のコーチとして保育園、幼稚園、学校、家庭でのコーチングを伝える仕事をしています。

申し込み方法 **10/24(月)**

必着！

以下の内容を記入のうえ
メールかハガキでお申し込みください。
簡単申し込みはQRコードから。

①講座名「心のアップデート」

②氏名(ふりがな)



③郵便番号・住所

④電話番号

ここから→
簡単申し込み

⑤応募動機

⑥この講座をどこで知ったか

⑦保育希望の場合は

預けるお子さんの氏名(ふりがな)

年齢月齢(11/8時点)

※0歳児は同室受講、1歳以上は保育可能となります。

※抽選結果は全員に郵送します。個人情報は適切に管理し、講座目的以外には使用しません。

こづか ようこ
小塚 洋子さん

「花工房La vie en Fleur」主宰。治坊准教授。
3人の子育てをしながら、フラワーデコレーターの資格を取得し、季節や行事のお花をご提案。
子育ての悩みなどおしゃべりも大切にしたレッスンを通して「花のある生活」を楽しめたらと思っています。

保育ボランティア
「こぶし」

平成2年から活動している自主グループです。
区役所の事業や自主グループの保育、地域の子育て支援を実施しています。
「お母さんは学んでイキイキ！お子さんは楽しくてワクワク！保育者も輝いてキラキラ！」みんなが成長できる保育を目指しています。

神奈川区生涯学級運営委員会 「おやまなび」

神奈川区のサポートを受けながら、区内在住のママを中心に講座を企画しています。
ママだけではなく、パパにも参加して欲しい。「親の学び」「子育て中の親のナビゲーション」という意味を込め「おやまなび」という愛称をつけました。
お互いの子どもを見守りながら、一人の人として学び、個々の特技を活かして、楽しく、活動しています。

申し込み・問い合わせ

〒221-0824 神奈川区広台太田町3-8 神奈川区役所 地域振興課 生涯学習担当
TEL: 045-411-7093 e-mail: kg-gakyuu@city.yokohama.jp

※新型コロナウイルス感染状況により、中止させていただくこともあります。

令和4年度 神川区生涯学級『心のアップデート』

第1回 【色と向き合い、感じる時間】

- ✿講師：カラーセラピスト 元田 久美子さん
- ✿会場：神奈川区役所B 1階機能訓練室・研究室 ✿保育会場：2階中会議室
- ✿受講生：17名 運営委員+OG：9名 合計26名 ✿保育：5名



【講座の内容】

受付の際「一番気になる色は？」と赤、橙、黄、緑、青、藍、紫の7色から1つを直感で選んでもらいました。色を選んだ理由をグループで聞いた時、人それぞれ気分で選んだり、その色から連想するイメージから決めていたり、選ぶポイントも様々で面白いと感じました。また“気になる色”がその瞬間の気分だけでなく、課題やテーマなどを表していく事に驚きました。今回学んだことで、洋服や小物など身につけるものを選ぶ際には、色を意識するきっかけになりました。人の前に立つ時など、相手にどう思われたいかを考え、衣装なども変えてみて試してみたいなと思いました。テーマが日常にすぐ取り入れやすい内容だったので受講生の会話の中でもすぐ選んだ色を身につけてみようと実践する声も聞けたので良かったと思いました。家族の中でもゲーム感覚で選ぶ色を聞いてみたり、選ぶ色から悩みを相談したり話すきっかけにつなげていっても面白いなと思います。

【受講生の声】

- ・「気になる色を選んで下さい」と聞かれると、勝手にポジティブなイメージで選んでるけど、実は自分が抱えている課題やテーマを現している事を知り、びっくりしました。
- ・色を取り入れることで自分の印象を操作したり、意識を変えたりすることができる事を知りました。条件反射のつけ直しテストは面白かったです。
- ・色の知識を少し得たので、選んだ服の色で今の自分を知ることができます。

【記録：おやまなび運営委員 渡辺】

令和4年度 神川区生涯学級『心のアップデート』

第2回 【わたしのときめきからはじまる幸せのお片づけ】

- ✿講師：世界でたった2人のこんまりさん公認弟子 武田 望さん
- ✿会場：神奈川公会堂 第1号会議室 ✿保育会場：和室
- ✿受講生：15名 運営委員＋OG：7名 合計22名 ✿保育：6名



【講座の内容】

片づけができないことを責めないようにという心強い言葉から講座が始まりました。片づけができることで気持ちに余裕ができるし、中でもこんまりメソッドは自分や周りの人の心を尊重する考え方なので、有効だそうです。こんまりメソッドは①理想の暮らしを考える。②モノ別に片づける。③ときめきで判断する。④正しい順番で片づける。⑤あらゆるもの定位置を決める。という手順で行います。大切なのは、片づけることがゴールなのではなく、人生をわくわくする、輝かしいものにすること、ときめきの人生を手に入れるということでした。片づけの手法とマインドを身につけることで、人生が変わると聞き、私も片づけに前向きになった講演でした。

【受講生の声】

- ・自分の理想を思いうかべたときに、とても幸せに感じました。「物の役割を考える」ことが印象的でした。
- ・“残すものを選ぶ”捨てるもの探しをしないということ。意識の向け方でこんなにもちがうのかと感じた。
- ・すごく気持ちがあたたかくなり“ときめき”という判断軸は、片づけを楽しみに変えることができるのではないかと思った。

【記録：おやまなび運営委員 松井】

令和4年度 神川区生涯学級『心のアップデート』

第3回 【すぐそばを幸せにする】

✿講師：人間関係トレーナー 高島 大さん

✿会場：神奈川公会堂 第1号会議室 ✿保育会場：和室

✿受講生：14名 運営委員＋OG：7名 合計21名 ✿保育：9名



【講座の内容】

「命の始まり」この世に生まれてくる出来事は親も子も命がけという話から講座は始まりました。母親が幸せなら子供も家庭も幸せであるということ。お母さんは家庭の太陽。でも何故子育ての中で自分を責めてしまう母親が多いのか。罪悪感を持つてしまうのか？子供を愛し大事に思う裏返しであるが故。この世に完璧な人などいない。なのに何故、子育て・母親である事に完璧を求めるのか。○○すべきという考えはやめよう。そして、自分を責めるのではなく改善すればよい。近くの受講生と「幸せって何？」「○○すべきにとらわれてないか」など気持ち・感想をシェアしながら進み最後に子育てをしている母親の皆さんに伝えたいこととして「あなたが思っていた行動どれ一つとっても間違いはない」「自信をもってください」「いつも堂々としてください」この優しい言葉で講座は終わりました。親である受講生皆の心が楽になり、温かい言葉にあふれた講座でした。

【受講生の声】

- ・完璧→璧だということ。理想を目指していいが、完璧を目指さないで良いということ。「まいっか、そうきたか」と、ゆとりをもちたいと思いました。
- ・「心が軽くなる魔法の言葉」私も使ってみようと思います。つい自分を責めてしまいがちですが、責めることはやめて行動をふりかえることを大切に前向きにがんばりたいです。
- ・前向きになれるシンプルな方法を教えてもらった感じ、心が楽になった。

【記録：おやまなび運営委員 森田】

令和4年度 神川区生涯学級『心のアップデート』

第4回 【子どもの能力の伸ばし方～優位感覚を知ろう～】

✿講師：一般社団法人シーズグロースコーチング 代表理事 橋口 奈生さん

✿会場：神奈川区役所B1階機能訓練室・研究室 ✿保育会場：2階中会議室

✿受講生：18名 運営委員：9名 合計27名 ✿保育：9名



【講座の内容】

優位感覚とは何か、この講座でどんなことを学ぶのか、とてもわくわくしました。橋口先生とお子さんの体験談を交えた優位感覚の解説は、とてもおもしろくて分かりやすく、受講生が皆大きくうなずきながら聞いているのが印象的でした。

優位感覚の自己チェックでは、子ども・学生時代を思い出し、その特性があるある話で盛り上りました。同じ感覚同士で共感し、異なる感覚の話に驚きました。また、旦那さんや子どもはどうだろう？と興味もわきました。

なんできかないのだろう？どうして伝わらないのだろう？と、悩み諦めていたことが、優位感覚を学び、感覚の違いだと分かり腑に落ちました。できないのではなく、自分と感覚が違うから、理解ができず、やり方がわからなかっただけだと。

この講座で教わった感覚別の対応方法を上手くできるのか不安ですが、子どもや旦那の優位感覚にあった寄り添い方ができるよう、頑張りたいと思います。

【受講生の声】

- ・優位感覚によって効率的な勉強方法やアプローチ方法が異なるということが印象的だった。
- ・子どものタイプを見極めて接していくたいと思いました。自分のやり方にこだわらず広い視野を持っていきたいです。
- ・「子どもの優位感覚は何だろう？」という今まで持っていた視点を持って生活してみたいと思います。また夫とも内容を共有しようと思います。

【記録：おやまなび運営委員会 小林】

令和4年度 神川区生涯学級『心のアップデート』

第5回 【花工房～フラワーアレンジメント～】

- ✿講師：花工房 La vie en Fleur フラワーデザイナー 小塚 洋子さん
- ✿会場：神奈川区役所B 1階機能訓練室・研究室 ✿保育会場：5階交流室
- ✿受講生：19名 運営委員+OG：6名 合計25名 ✿保育：8名



【講座の内容】

モーヴピンクのテールリード等の材料がすでに配られた会場に入るや「材料が全部かわいい」「見ているだけで癒される」という声が溢れ、講座最終回は「スワッグ作り」を楽しむ作業中心の時間となりました。材料や作り方の説明と合わせて、子育てで日々試行錯誤に悩む受講者に向けて、先生より「効率を求めず、寄り道をする気持ちで楽しんで」という熱いメッセージをもらい、約50分間の個人・グループ作業。ワイヤリングに手こずったり、花の位置に悩んだり、グループ内で出来を見せ合いながら、作業に没頭する時間は、受講者にとって貴重なリフレッシュのひととき。同じ材料でも表情の違う十人十色のスワッグが完成しました。最後に、3人の子育てをしながら講師の資格を取得し夢を実現してきた先生より、ママ友の存在を大切にしてほしい、自分が楽しめることの種まきを今からたくさんしてほしい、子育て中の「今」を楽しんでほしい、という熱いエールをいただきました。振り返りの時間には、全5回の学びを全体で共有しました。

【受講生の声】

- ・小さくても、生活に花を取り入れてみようと思う。それくらいの心に余裕を持とうと思う。
- ・子どもたちは物作りが好きなので、今日作ったアレンジメントを参考に共有する時間をつくっていこうと思いました。

【記録：おやまなび運営委員会 萩原】

神奈川区国際かけはしの会 運営委員会

区内の国際交流に関心のある人や国際交流に関わる活動者が集まり、多文化共生がすすむ地域を目指して講座を企画しています。

●生涯学級運営委員 6名

●区民企画型講座（保育付き）全5回連続講座 実施期間 R4.11.11～R.4.12.9



令和4年度 神奈川区生涯学級連続講座

「日本語ボランティア はじめの一歩」

経験
不要

外国語が
できなくても
大丈夫



私たちの住んでいる神奈川区で、あなたの「やってみたい」
を形にする学びと一緒にしませんか？



時間：10:00～12:00 会場：神奈川区役所 & 神奈川地区センター

第1回 11月11日（金）神奈川区役所5階大会議室

第2回 11月18日（金）神奈川地区センター2階中小会議室

第3回 11月25日（金）神奈川地区センター2階中小会議室

第4回 12月2日（金）神奈川区役所地下1階機能訓練室

第5回 12月9日（金）神奈川区役所5階大会議室

※各回の開催場所にご注意ください。※保育会場は同じ建物の別の部屋になります。

●定員：20名

神奈川区在住で、日本語ボランティアとして活動する気持ちのある方

●受講料：1,000円（全5回）

●保育：1歳0ヵ月から（11月11日時点）お子さま1人につき500円（全5回）
※保育は1歳以上。0歳児は同室受講となります。

申し込み方法・問合せ先

●電子申請・Eメール・はがき・FAX

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| ①講座名「日本語ボランティア はじめの一歩」 | ⑤応募動機 |
| ②氏名・ふりがな | ⑥この講座をどこで知ったか |
| ③郵便番号・住所 | ⑦保育希望の場合は、
子どもの氏名・ふりがな・年齢月齢 |
| ④電話番号 | |

●締切り：10月26日（水）必着 ※申し込み多数の場合、抽選

抽選結果は全員に郵送でお知らせします。11月2日（水）までに届かない
場合は、お問い合わせ先までご連絡ください。

●主催：神奈川区生涯学級運営委員会 神奈川区国際かけはしの会 共催：神奈川区地域振興課
●申込・問合せ先：神奈川区役所地域振興課 生涯学習担当

〒221-0824 神奈川区広台太田町3-8 ☎: 045-411-7093
FAX: 045-323-2502 ✉: kg-gakkyuu@city.yokohama.jp



各回のテーマと講師の紹介

第1回 「地域の日本語ボランティアって何するの？」

神奈川区国際交流の会 (KANAK) 杉山秀子さん

- ・神奈川区（横浜市）の現状【神奈川区役所 地域振興課 壽美係長】
- ・KANAKの活動紹介

第2回 「使ってみよう やさしい日本語」

横浜市国際交流協会 (YOKO) 藤井美香さん・外国の方

- ・やさしい日本語とは
- ・やさしい日本語の実践

第3回 「学び合う日本語教室をめざそう」

日本語で楽しむ会 日高嘉恵さん

横浜市国際交流協会 (YOKO) 藤井美香さん

YOKO日本語教室 池田敦子さん・杉本ひろみさん

- ・地域日本語教室の特徴を考えよう
- ・教室活動案を考えてみよう

第4回 「日本語教室活動を体験してみよう」

日本語で楽しむ会 日高嘉恵さん

横浜市国際交流協会 (YOKO) 藤井美香さん

YOKO日本語教室 池田敦子さん・杉本ひろみさん

- ・教室活動の体験
- ・さまざまな教材と活動の紹介

第5回 「相談を受けたら？日本語ボランティアをするうえでの心構え」

かながわ国際交流財団 一氏隼人さん・原梓さん

外国人スタッフの方2名

- ・日本語ボランティアをする上での心構え
- ・相談機関へのつなぎ方
- ・マイクロアグレッションについて

協力

保育ボランティア こぶし

1990年から活動している自主グループです。区役所の事業や自主グループの保育、地域の子育て支援を実施しています。「お母さんは学んでイキイキ！お子さんは楽しくてワクワク！保育者も輝いてキラキラ！」みんなが成長できる保育を目指しています。

主催

神奈川区生涯学級運営委員会 神奈川区国際かけはしの会

「互いを尊重して認め合う。先生と生徒の関係性ではなく、学び合う関係」を理念として、今回の講座「日本語ボランティアはじめの一歩」を企画しました。この講座を通して、私たちも日本語ボランティア活動をより深く学びたいと考えております。

令和4年度 神川区生涯学級『日本語ボランティアはじめの一歩』

第1回 【 地域の日本語ボランティアって何するの？ 】 ・神奈川区の現状 ・KANAK の活動紹介

- ✿講師：神奈川区国際交流の会(KANAK) 代表 杉山秀子さん
神奈川区役所 地域振興課 壽美係長
- ✿会場：神奈川区役所 5階大会議室 ✿保育会場：2階中会議室
- ✿受講生 20名 運営委員+OG：7名 合計 27名 ✿保育：2名



【講座の内容】

緊張感が漂う中でのスタートであったが、アイスブレイクで和やかな雰囲気となった。壽美係長から神奈川区の現状説明があり、予想以上に外国人の方が生活圏にいるということ、教育の観点での彼らにとっての生活の難しさなどを知り、皆驚きを感じていた。さらに、彼らも地域を支えるメンバーであるということを確認できた。

第二部のKANAKの杉山代表のお話では、どのような活動をされているのかを具体的に聞くことが出来た。日本語ボランティアに興味があっても資格がない等の理由で不安に感じていた受講生の方々にとって、指導するにも様々なレベルがあること、自分の出来ることから始めれば良いのだと感じられたことで、この講座のタイトルでもある「日本語ボランティア　はじめの一歩」のまさに第一歩を踏み出せた講座であった。

【受講生の声】

- ・壽美係長さんの話で、長く住みたい方の%が、75%と多いけれど、日本語を学びたい方は50%と少しGAPがある。この25%の方の動機付けも必要と感じました。
- ・知識や経験は大事だけど、対手の立場に立って一緒に学ぶつもりでサポートを始められる事が心強く感じた。
- ・日本語学習を必要とする方が急激に増加する中、本当に限られた時間しか無いことが残念に思えると共に、これだけの方達が興味を持ち、日本語を教える側の人材が増える事は喜ばしい傾向だと思います。ありがとうございました。

【記録：神奈川区国際かけはしの会運営委員 中村】

令和4年度 神奈川区生涯学級『日本語ボランティアはじめの一歩』

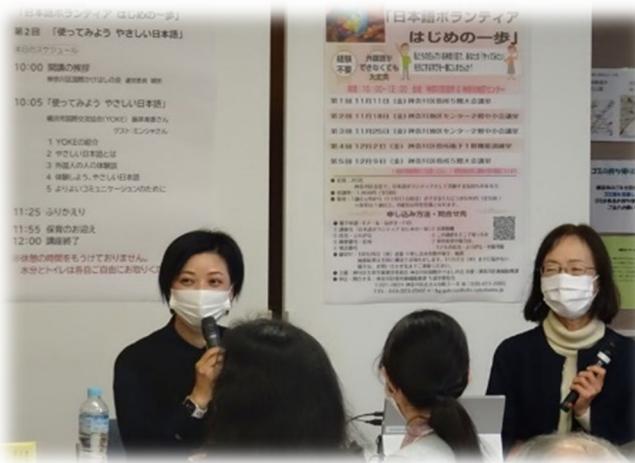
第2回 【使ってみよう やさしい日本語】

・やさしい日本語とは ・やさしい日本語の実践

✿講師：横浜市国際交流協会（YOKO） 藤井美香さん・ミンシャさん

✿会場：神奈川地区センター中小会議室 ✿保育会場：和室

✿受講生：19名 運営委員+OG：7名 合計26名 ✿保育：2名



【講座の内容】

藤井さんのYOKOの紹介で始まった。日本で生活するには、英語や母語を使うよりも日本語を使う人が多く、便利であると分かった。そこで、やさしい日本語にするには、どんな工夫がいるのかを例題を見ながら考えた。すると、やさしい日本語は日本人にも外国人にも、易しい・優しい、歩み寄りの言葉であると理解できた。は・さ・みを心がけて、やさしい日本語を使っていこう。

中国出身のミンシャさんの体験では、日本語学習で、困ったことを聞いた。五点あげていたが、特に意外だったのは、外来語と漢字だ。中国語と日本語では同じ漢字を書いても意味が違うものがあり、外来語では意味が分からることが多い。実際に参加者がミンシャさんに質問したら、スピードという言葉が通じなかつた。他に長音と促音、省略語で戸惑ったそうだ。具体的で、日本語ボランティアへの意欲が増した講座だった。

【受講生の声】

- ・日本語学習をする人に合わせた指導をする。場面や習慣、文化、必要としていることがそれぞれ違うので、その人に寄り添う。違いを学びながら、ともに学ぶ姿勢。
ミンシャさんの例からその必要性がよく分かりました。
- ・中国の方にとって漢字はわかりやすいものだと信じているところがあったが、実際は誤解を生むこともあると知り驚いた。
- ・相手の反応を見ながら一緒に学ぶ。「はさみ」の法則を念頭にボランティアできるといいなと思いました。

【記録：神奈川区国際かけはしの会運営委員 阿部】

令和4年度 神川区生涯学級『日本語ボランティアはじめの一歩』

第3回 【学び合う日本語教室をめざそう】

・地域日本語教室の特徴を考えよう ・教室活動案を考えてみよう

●講師：日本語で楽しむ会 日高嘉恵さん・横浜市国際交流協会(YOKE)藤井美香さん

YOKE日本語教室 池田敦子さん・杉本ひろみさん

●会場：神奈川地区センター 中小会議室 ●保育会場：和室

●受講生18名 運営委員+OG：6名 合計24名 ●保育：2名



【講座の内容】

講座の前半は、日本語学校と地域の日本語ボランティア教室の違いがわかるものでした。それは「教師／学習者」という役割関係の中にある上下関係ではなく、対等な立場で「おしゃべり」をしていくような対話です。生活者としての外国人に、単に言語の形式を教えるのではなく「生活者」の社会生活上の困難を想像し、その解決を考えながら共に学び合う場、異なる文化を持った人同士の交流、相互理解の場をつくっていくというイメージが認識されていったように感じました。

講座の後半は、教室活動案を考えるというグループワークを通して、ベテランの日本語サポートのアドバイスを受けながら、色々なアイデアが出ました。そのことによりボランティアをしたいが、どんなことをしたらよいのかまどろんでいたものが、こんなことをしたら良いのか、それなら私もできると思えることができた内容でした。

【受講生の声】

- ・地域の日本語教室は日本語や生活の支援だとよく分かった。教室案はトピックを決めて進めていくと様々な案が出ておもしろいと思った。チームでやることで多くの案が出るので、講師の方がおっしゃっていた「チームワーク」が大切だというのもよく分かった。
- ・ボランティアの方は、ファシリテート能力、相手を見る、観察し理解できる能力が求められるように感じました。

【記録：神奈川区国際かけはしの会運営委員 関】

令和4年度 神川区生涯学級『日本語ボランティアはじめの一歩』

第4回 【日本語教室活動を体験してみよう】

・教室活動の体験 ・さまざまな教材と活動の紹介

✿講師：日本語で楽しむ会 日高嘉恵さん・横浜市国際交流協会（YOKE）藤井美香さん

YOKE日本語教室 池田敦子さん・杉本ひろみさん

✿会場：神奈川区役所B1階機能訓練室・研究室 ✿保育会場：2階中会議室

✿受講生18名 運営委員+OG：7名 合計25名 ✿保育：3名



【講座の内容】

私たちの理想の教室を模索する切り口として、言語学習支援をされる側になって考えてみようという課題を与えられたことに工夫を感じました。その結果、参加者からは多くの意見が出て、相手の立場に立ったものの見方や考え方から、答えが引き出されることに改めて気づくことのできた内容でした。

後半のグループワークでは異なる言語・背景をもつ人とのコミュニケーションのむずかしさを感じました。しかし、講師の方からあった「ボランティア活動は、笑顔の範囲で」という助言は、学習者が異なると同じように、支援する一人ひとりもできること・したいことが異なることから、苦手なことは得意な人にお願いすることが必要で、それは個人が閉じないで開いていくことになる、その関係は出来る範囲で楽しめる仲間につながるというお話しにうなづくものがありました。

【受講生の声】

- ・学習者同士のレベルやモチベーションが違うと、支援者もまとめるのが大変だと感じました。それでもいろんなバックグラウンドの人がいるからこそその楽しさ・学びがあるのでと思いました！！
- ・実際のレッスンでどれだけキーワードを拡げて皆さんから会話を引き出せるかが支援者に求められている様に思いました。
- ・実践的なロールプレイを通じて、支援者だけでなく学習者の立場で考えることが多少なりともできたのは良かった。支援者から聞かれて学習者として上手く答えられなかった時、会話がとまってしまった時、どうやってその状況を先に進めていくのか考えさせられました。

【記録：神奈川区国際かけはしの会運営委員 関】

令和4年度 神川区生涯学級『日本語ボランティアはじめの一歩』

第5回 【相談を受けたら？日本語ボランティアをするうえでの心構え】

- ・日本語ボランティアをする上での心構え
- ・相談機関へのつなぎ方
- ・マイクロアグレッションについて

✿講師：かながわ国際交流財団 一氏隼人さん・原梓さん

多言語支援センターかながわ レ・ティ・ティンさん・田中マリー静江さん

✿会場：神奈川区役所5階大会議室

✿保育会場：2階中会議室

✿受講生18名 運営委員＋OG：7名 合計25名

✿保育：1名



【講座の内容】

外国人が日本で暮らす上での課題は、「ことばの壁」だと再認識しました。その壁を乗り越えるために、私たちが支援者となるのですが、ときには、生徒から様々な相談を受けることがあるでしょう。まずは寄り添い、状況を整理し、落ち着いて専門機関を紹介する事が必要だと思いました。また、紹介できる社会資源の豊富さに大変驚きました。個人が相談内容を抱え込む必要がなく、専門サポート機関を知っているだけでも安心してボランティアができるという声があがりました。マイクロアグレッションは、誰しもが過去に良かれと思ってやっていたことがあるかもしれません。「ブラジル出身だからサンバ踊れる」のような固定概念は捨て、出身国のイメージではなく、一人一人に向き合いながらコミュニケーションをしていくべきだと感じました。これからボランティアを始める人も、既に活動をしている人にもふさわしい最終回講座だったと思います。講座修了後、既存の日本語教室でボランティアをしたいと言う声も聞こえてきました。

【受講生の声】

- ・相談を受けて解答に困ったら一人で迷わずには様々な社会資源にアクセスして解決を目指す。
- ・マイクロアグレッションは日本人同士でもおこり得る。日常の中から意識をしておく事が必要。更に国のイメージを個人に重ねたり、政治的な事柄に対する配慮、宗教（信仰）への理解なども必要。

【記録：神奈川区国際かけはしの会 強矢】

ファーストエイド講習会

神奈川区生涯学級では、通常の運営委員会や連続講座の開催時に万が一の怪我などが起こった際に運営委員が冷静に対応できるよう、神奈川消防署の協力のもとファーストエイド講習を行っています。

●対象：生涯学級運営委員 合計 21 名

- ・ 健康の芽運営員 10 名
- ・ おやまなび 5 名
- ・ 神奈川区国際かけはしの会 6 名

●講習会開催日：R4. 6. 1

令和4度 神奈川区生涯学級運営委員向けスキルアップ講座

ファーストエイド講習

AED【自動体外式除細動器】の講習会には参加したことがあるけれど少し時間が経過しているし、連続講座中、もしくは委員会中、もしものけがや病気、またはAEDが必要な場面に遭遇したときに冷静に行動ができるでしょうか？確認のためにも定期的な受講が必要です。受講生の安全とご家族の突然の場合にも役立つ講座です。



～いざという時に役立つ応急処置を学ぶ～



- ◆対象：神奈川区生涯学級 運営委員
- ◆日時：6月1日（水）10時～11時
- ◆会場：神奈川区役所本館 5階大会議室

講座名 神奈川区生涯学級 スキルアップ講座「ファーストエイド講習」		
学級名 ※該当に○ 神奈川区国際かけはしの会 おやまなび 健康の芽		
氏名	電話番号	
連れてくるお子さんの名前（ふりがな） 年齢月齢 歳 月		
連れてくるお子さんの名前（ふりがな） 年齢月齢 歳 月		
※保育はありません（講座開催日の年齢・月齢を記入）		

主催：神奈川区地域振興課 協力：神奈川消防署総務・予防課

令和4年度 神川区生涯学級運営委員向け『ファーストエイド講習』

【 ファーストエイド講習 】

- 講師：神奈川消防署 総務・予防課 吉原さん・高橋さん
- 会場：神奈川区役所 5階大会議室 ●保育：なし
- 運営委員 16名（健康の芽 7名、おやまなび 4名、神奈川区国際かけはしの会 5名）

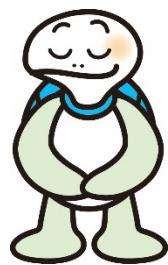


【講座の内容】

神奈川区生涯学級では毎年、連続講座の開催前に、運営委員としていざという時に冷静に対応できるよう、AEDの使い方をはじめ、転倒事故の防止、けがの応急処置など、神奈川消防署にご指導いただいています。学級の活動日に限らず、普段の生活の中でもすぐに実践できる内容を学ぶことができました。

【運営委員の声】

- ・救急車は必ずしも、すぐに来てくれるとは限らなくて、到着するまでの行動がすごく重要だと感じました。
- ・何度か講習を受けたことがあるが、心臓の動きを教えてもらったのは初めてで分かりやすかった。
- ・#7119の事を始めて知りました。救急車を呼ぶかどうか迷ったときに、使うことができるとても良いシステムだと思いました。
- ・子どもの救急対応をたくさん聞けたこと、つまつたら、とにかく背中をたたくこと、→心臓マッサージが印象に残りました。
- ・慌てず応急手当。119番の救急がくるまでの手当。落ち着いて行動することが受講生の不安を少しでも解消できるようになると思った。
- ・胸骨圧迫は力がいるし、大変で出来るかなと思ったが、体験できてよかったです。



令和4年度神奈川区生涯学習事業実施記録『学びの記録』

発行日：令和5年3月

発 行：神奈川区役所地域振興課

〒221-0824

横浜市神奈川区広台太田町3番地8

TEL 045-411-7093 FAX 045-323-2502