

# すぎなみ大人“熟”してる？

Jukusiteru? TIMES'15

5月23日

平成27年6月6日発行

発刊元：塾熟出版（事務局）

東京都杉並区梅里 1-22-32(社会教育センター内) TEL 3317-6621 FAX 3317-6620

創刊号

「すぎなみ大人塾&すぎなみ地域大学共同講演会」

## 脳も地域も活性化！ つながりづくりを科学する

～茂木健一郎氏 講演会～

大人塾の始まりを告げる講演会。今年の講師は、テレビ等で大活躍中、脳科学者の茂木健一郎氏。脳の活性化とコミュニティづくりについて、分かりやすく軽妙な語り口でお話いただいた。

「チャレンジすることで、脳は活性化する！」本講演会のキーワードの一つだ。「出来るかどうか分からないこと」にチャレンジして成功すると、ドーパミンという物質が分泌され、脳全体が刺激され活性化する。小学生の時は一年がとて長く感じるのに、年を取るとあっという間に感じるようになるが、それは初めての経験やチャレンジが少なくなるから。脳のアンチエイジングのためには、チャレンジしてドーパミンを分泌することがとても重要。茂木氏曰く「科学的には、脳は何歳になってもムチャ振り OK!」と、明るく私たちの背中を押して下さった。

だがチャレンジとは不安を伴うもの。それを乗り越えるのに必要なのが、コミュニティであると茂木氏。コミュニティの中で、様々な個性を持つ他者と出会うことで、人は自分の個性に気づく。自分の個性を自分自身で受け入れ、コミュニティにも受け入れられること。それは「安全基地」として自分を支え、チャレンジを可能にしてくれるのだ。子どもにとっての親が、最も身近な例であろう。

ドーパミンを出すために「朝ドラ」に出演！といったエピソードも飛び出し、ユーモアたっぷりの70分。その楽しいお話の中には、前向きに生きるためのヒントがちりばめられていた。ところで、多様な個性が集い、初めてのことにチャレンジする…これは「大人塾」そのものではないだろうか？これから、大人塾生の仲間たちと濃密な経験をしていくであろう我々からは、きっと大量のドーパミンが出てしまうことでしょう。（文：遠藤）



とてもフットワークの軽い  
茂木氏

### 参加者の声（アンケートより抜粋）

- 何歳になっても挑戦することが大事。背中を押された感じです。
- 前向きに、自分自身を認めつつ、コミュニティーを大切に気楽にいろいろと力が抜けました。
- 分かりやすい言葉で楽しく、大切なことを伺えてとても元気、パワーが出ました。
- 自分もチャレンジして、自分らしさ、コミュニティづくりをしたいと思います。



わかりやすい！楽しかった！

チャレンジする勇気が出た！

…との声多数！

## 大人塾を支える「おとな」たち

みなさんの学び・気づき・活動に適切なアドバイスと  
講座の進行・運営を行う学習支援者をご紹介します

### アソビ 広石 拓司♂

大阪市出身。社会起業家育成支援のNPO法人ETICを経て、(株)エンパブリックを設立。わくわくする生き方・仕事を増やす仕組みづくりに取り組む。慶応義塾大学総合政策学部非常勤講師、立教大学経営学部21世紀社会デザイン研究科兼任講師。

### だがしや 松田 道雄♂

高千穂大学教授を経て、現東北芸術工科大学総合美術コース教授(山形市)。コースでは、この4月から社会教育主事養成課程を必修にとり入れ、全国各地、未来の大人塾運営者などを育成中していきます。全国に広がる「だがしや楽校」の発案者。

### アソビ 齊藤 志野歩♀

立川市出身。不動産投資運用会社籍中の産育休が働き方を変える契機に。2012年(株)N9.5設立して独立。まち暮らし不動産/阿佐谷もちより食堂/西国図書室などの場を運営し、「めんどくさ楽しい世の中」を目指す。

### だがしや 谷原 博子♀

博多出身。FM福岡のアナウンサー、長崎国際テレビ報道局を経て、現在はフリーに。現在は杉並区の学校・地域コーディネーターとして学校と人をつなぎ、まちを楽しくする活動をしています。夫と大学生の息子2人、男たちに囲まれ？暮らしています。

## 第1回 そんなことより、楽しく暮らそう



広石 拓司

学習支援者

### 本日の流れ

- ・事務局あいさつ・スタッフ紹介
- ・「アソビバージョン」ガイダンス
- ・コミュニケーションワークショップ
- ・そういえば自己紹介(&他己紹介)
- ・チーム名をつくろう!
- ・ふりかえり

### 大人塾アソビバージョンコース 開幕!

◆「アソビ」で「イノベーション」を起こす「アソビバージョン」が「+ONE」にパワーアップして帰ってきた! 2年目の試みとなる「アソビバージョン」について、まずは学習支援者の広石さんよりガイダンス。「この講座ですることは遊ぶこと!」という広石さんの言葉を皮切りに、自ら学びを切り拓くきっかけとしての遊びの可能性や、遊びをめぐる話(右写真参照)が続く。…そして広石さんの「遊びましょう!」という言葉から、おもむろにキャッチボールが始まった…。

#### 何を学ぶのか?

どんな遊びが楽しい? 遊びの楽しさって? 今、大人が街で遊ぶのは? 自分が好きなことって? どうやって遊ぶ? 現代社会に遊びはどう必要?

### 遊び

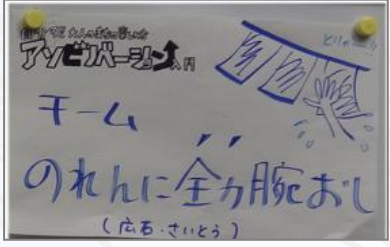


### え? キャッチボール…?

◆講座開始時から中央に用意されたボールの山。金の硬球からビーチボール、軍手など「ボール」の種類はさまざまである。3人(or4人)1組で、相手に話しかけながら3分間ボールを投げあう。その後はメンバーをチェンジし、今度は自分達でルールを作ったり、場所を変えたりと、1回目とは趣向を変えたキャッチボールに挑戦した。

### え?? 今さら自己紹介…?

◆「キャッチボールで会話するのではなく普通に話したい…」そう思うのも無理はない。なにぶん制約が多いからだ(とはいえ、制約があるからこそその楽しみ方もある!)。そこで、満を持して3人1組の自己紹介である。あとに控える6人1組の他己紹介のため、3分間ひたすら相手の話をよく聞く。皆一様にメモを取る姿が印象的だった。



広石氏と齊藤氏による新ユニット名

### え??? チームって何よ…?

◆それぞれの紹介が終わった後は、6人でチーム名を決める。チーム名にはそれぞれの個性やマインドなどが発揮され、笑いの渦が起きていた(各チーム名は以下を参照のこと)。ふりかえりでは、哲学者ホイジンガの「ホモ・ルーデンス(遊ぶ人)」の解説もあり、知識も補給。この日の感想では、「ルールを自分で考えてちょっと工夫するだけで気分がかなり変わった!」「自分って何もないな〜とおもっていましたが話してるうちに意外と持ってることに気がきました。遊んで発見ありますね〜」などなど、アソビが新しい気付きを与える「アソビバージョン」を経験されている方がすでに出現! 次の講座でも新たな発見があるかも!?(文:瀬山)

齊藤 志野歩

学習支援補助者

