

やってよかった！
講師の声

平成30年度市民プロデュース講座 前期開催の4講座を振り返り

安心・安全でおいしい「野菜」作り

〔平成30年4月13日(金)～4月29日(日)全3回〕
講師：菌ちゃん野菜を作ろう会 神林正人さん

〔今後の活動はここをチェック！〕

現在「チャレンジライフ」を設立して活動をしています。今年度は「ぶれジョブ」の活動団体と連携し、「安心安全でおいしい野菜作り」親子体験を行っています。

- 健康寿命延伸を目指した健康づくり、生きがいづくり講座開催と広報活動
- 保育園・幼稚園・家庭・地域への普及
- 菌ちゃん先生(吉田俊道先生)をお招きし講座開催など
- 農業と福祉、高齢者・障害者の自立・就労支援をしていきたいと考えています。



安心・安全と考えていた野菜が、必ずしも安全ではないことと、野菜栽培の現状における諸問題を理解していただくことにポイントを絞って講座を実施しました。野菜の現状問題と理想的なあるべき姿について、理解していただけたものと考えています。



本番発揮力を高める！ スポーツメンタルコーチング

〔平成30年5月19日(土)～7月21日(土)全3回〕
講師：スポーツメンタルコーチ 高橋基成さん

〔今後の活動はここをチェック！〕

- デフ(聴覚障害)サッカー・フットサル女子代表メンタルトレーナーとして、来年のワールドカップ、デフリンピックでのメダル獲得に向けたサポート
- 実業団・高校部活動チームのサポート
- オリンピックを目指す選手の個人サポート
- 依頼を受けて、セミナー・講座開催



ワークやコーチング体験を通じ、気づきや学びを積極的に言葉にされている姿が見られ、嬉しく思いました。参加者の皆さん、ありがとうございました。将来、スポーツメンタルコーチングが長岡を中心に少しずつ広がっていくことを願っています。



体質別！子どもとの コミュニケーション術

〔平成30年6月2日(土)～6月16日(土)全2回〕
講師：ライフコンサルタント 古川花音さん

〔今後の活動はここをチェック！〕

アーユルヴェーダサロン業の他に、個別カウンセリング、学校や職場、障害者施設などでのセミナーなど、個々の能力を引き出す活動をしています。

ご案内や詳細は、下記まで。

LINE@→@shc2798k HP→<http://www.sonrisa.pw>



アーユルヴェーダという自分の本質を活かそうという活動をし、多くの方に知ってもらいたいという想いから、この度講座を企画させていただきました。難しくならないよう工夫し、実際に使えるよう実践や会話を交えながらさせていただきました。今回は子どもとのコミュニケーションをテーマに行いましたが、誰もが日常に取り入れることができます。人との付き合いや自分らしさを大切に、健康で生き生きと過ごしてほしいと思っています。



Let's! ラジヨガ体操 —4分間で13ポーズ—

〔平成30年6月18日(月)～7月2日(月)全3回〕
講師：kyokoさん

〔今後の活動はここをチェック！〕

〔活動〕・夜ヨガサークル・メンズヨガサークル(見附市)
・リラックス月ヨガ・リフレッシュヨガ(三条東公民館)

〔SNS〕Instagram→[kulkue5858](https://www.instagram.com/kulkue5858)

ブログ→<http://ameblo.jp/kulkue-kyoko-yoga/>

〔お問い合わせ〕メール→kulkue.kyoko.yoga@gmail.com



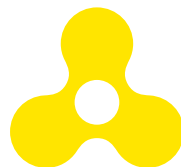
3回の講座を通して、徐々に皆さんとの距離が縮まり、楽しんでいただけました。音楽に合わせてリズムカルに呼吸を合わせて動くといった、普段皆さんが知っている「ヨガ」とはまた違った「ラジヨガ体操」を知っていただけたことで、今後もっとラジヨガ体操が広がり、ヨガにも興味を持てただけだと嬉しいです。



編集
後記

前期は、メンタルを学ぶ講座や体を動かして学ぶ講座など、多彩なジャンルの講座を開催し、大勢の方からご好評いただきました。参加者からは、「大変参考になった」、「とても楽しかった」、「また開催してほしい」という声をいただき、大変嬉しく思います。自分の得意なことをみんなに知らせたい！新しいことにチャレンジしてみようかな？と考えているあなた！市民プロデュース講座に申請してみたいかがでしょうか。まちキャンがあなたの活躍をサポートします。

＼ 気になるがここにある ／



まちなかキャンパス長岡
machinaka campus nagaoka

まちキャン通信

市民プロデュース講座特集号 vol.10

まちキャン通信編集部 まちなかキャンパス長岡運営協議会 広報分科会 〒940-0062 新潟県長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト4F
TEL.0258-39-3300 FAX.0258-39-3301 E-mail.machicam@city.nagaoka.lg.jp

号外

発行：平成30年9月1日

vol.99 September 2018

市民プロデュース講座とは？

市民の皆さんが自ら企画・開催する講座で、年間10講座開講しています。「人に教えてみたいことがあるけれど、講座を開くとなると少し勇気がいる…」という方のために、まちキャンが講座開催に向けてしっかりサポートしていきます。市民の皆さんの自由な発想による講座は、多彩なジャンルが目白押し！受講生の方も講師の方も、どちらも楽しんでチャレンジできる、そんな講座です。



市民プロデュース講座に応募してみませんか？

「講師をやってみたい!」「講座を開講してみたい!」という方、ぜひご応募ください!その声にまちキャンがお応えします!営利目的でないこと、宗教・政治に関わらないことなどの条件に加え、講座を企画・開催してみたい!という方であればどなたでも応募できます。平成31年度前期開催の講座募集は11月頃を予定しています。



平成30年度市民プロデュース講座 後期開催の5講座を紹介①

くらしに役立つ漢字教室 全2回



講師 新潟漢字同好会会長 平沢洋祐
定員 20名(先着) 受講料 2回で400円
会場 3F 302会議室 持物 漢字辞典または漢和辞典



申込受付
9/10(月)～
※電話・HPで

1

故事、ことわざの読み方と意味

スーパーなどで目にする野菜や果物の名前、虫や魚、鳥などの生き物の名前など、漢字ではどのように書くか知っていますか?日常のくらしの中で、よく見るけど漢字だと読めないものについて、久しぶりに辞書を引いてみましょう。中国由来の故事や日本語由来のことわざについても、意味や使い方を説明します。

10/13(土)
10:00～11:30

2

四字熟語の読み方と意味

引き続き、日常のくらしにある漢字について、辞書で調べてみましょう。新しい発見があるかもしれません。また、いろいろなジャンルに分かれた四字熟語について、意味や使い方を説明します。最後はクイズに答えてみましょう。これであなたも漢字マスター!

10/20(土)
10:00～11:30

講師より

大人が楽しめる漢字教室です。今まで漢字に関心のなかった方々に、漢字のおもしろさを体験していただき、より積極的に漢字学習に取り組んでいただきたいと思います。

10月～H31.3月
開催！

平成30年度市民プロデュース講座 後期開催の5講座を紹介

”折れない心”の育て方

全3回



講 師	キャリアコンサルタント 高橋宏明		
定 員	20名(先着)	対 象	しなやかなメンタルを養い、仕事や生活に活かしたい社会人及び学生
受講料	3回で600円	会 場	3F 302会議室



申込受付
9/10(月)～
※電話・HPで

1

「レジリエンス」とは？

「レジリエンス(折れない心)」とは、逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに、適応する精神力と心理的プロセス(アメリカ心理学会)のことです。社員研修に取り入れるなど、世界中の企業が注目しているレジリエンスの有用性を理解し、この能力を養う動機付けを行います。

📅 10/21(日)
🕒 10:00～11:30

2

レジリエンス・トレーニング

多少のレベルの違いはあれ、私たちの内面に備わっているレジリエンスは、トレーニングによって強化することができますと言われています。「レジリエンス・トレーニング」として、3つのステージと7つの技術を体系的に学び、自らの体験を振り返りながら、理解を深めます。

📅 11/25(日)
🕒 10:00～11:30

3

レジリエンスを活用する

変化の激しい現代社会において、精神的な回復力や環境適応能力はあらゆる人に求められる能力になりつつあります。人生をより豊かに過ごすため、今後のキャリアに活かせるよう、参加者それぞれの状況に応じて振り返りを行い、その活用について考えます。

📅 12/16(日)
🕒 10:00～11:30

講師より

今年は長岡開府400年。長岡市では米百俵の精神を継承し、若い人材を育成する各種施策が実行されています。人材育成の聖地長岡市で生活・勤務・就学する人たちにとって、より良い学びの場をつくり、交流したいと考えています。

家庭にアロマとタッチケア

全3回



講 師	日本ホリスティックアロマライフ協会 鈴木明美		
定 員	20名(先着)	持 物	フェイスタオル2枚(第3回のみ)
受講料	3回で1,100円	会 場	3F 302会議室



申込受付
10/10(水)～
※電話・HPで

◎無料保育サービス(6か月～未就学)があります。希望される方は、講座日の10日前までにまちなかキャンパス長岡までご連絡ください。

1

「タッチケア」とは？

日常の子育てから介護、家族のコミュニケーションとしての、「タッチケア(手当て)」の必要性和効果、気づきをお伝えします。免疫力UP、信頼関係、安心感など、言葉では補えない部分ですばらしいパワーを秘めている「タッチケア」を学びましょう！

📅 11/1(木)
🕒 10:00～11:30

2

「アロマ」植物療法を取り入れたタッチケア

「タッチケア」に「アロマ」をプラスすることで、「心地よい香り」が心身に作用する仕組みや、取り入れやすいアロマを紹介します。副作用のない自然療法を、簡単に家庭に取り入れましょう。「香り」もまた、見えないパワーで関係性をつなぎ、深める1つのツールです。

📅 11/8(木)
🕒 10:00～11:30

3

実践 手足のアロマタッチケア

お好みでアロマトリートメントオイルを作製し、どなたでもできる簡単なケアの方法をお伝えします。ご家庭に戻り、すぐご活用できるように実践も行います。作製したオイルはお持ち帰りできますので、その日から始めてみましょう！

📅 11/15(木)
🕒 10:00～11:30

講師より

特別な「アロマ」や「タッチケア」ではありません。誰もがセラピストであり、家族の健康を守ることができるのです。そして、ご自身も癒され、ギフトを受け取ることでしょ。

北越雪譜の魅力

全3回



講 師	新潟県民族学会 理事 高橋実		
定 員	20名(先着)	持 物	「北越雪譜」野島出版、岩波出版(あれば)
受講料	3回で600円	会 場	3F 302会議室



申込受付
10/10(水)～
※電話・HPで

1

雪国の風土と文化

日本人にとって雪は、「雪月花」で代表されるように、ふわりと降ってその美しさを鑑賞するものでした。しかし、日本海側に降る雪は、人々のくらしの大きな障害となっています。このような「雪」とは何なのか、概念を説明します。また、雪に関する経験をみんなで話し合います。

📅 11/4(日)
🕒 14:00～15:30

2

北越雪譜の成立

新潟県で最も雪が多いといわれる魚沼地方に生まれた作者・鈴木牧之は、何とかしてこの雪国のくらしを薄雪の太平洋側の人に知らせようと、本の出版を思いつきました。しかし、それには江戸の人の知恵を借りる必要がありました。作者が北越雪譜を書いた経緯をたどり、その歴史を探ります。

📅 11/11(日)
🕒 14:00～15:30

3

北越雪譜を読む

北越雪譜は、いくつかのお話が集約されており、誰でも読めるものです。興味のある何編かを選び、みんなで読んでみましょう。講師のおすすめの話も紹介します。

📅 11/18(日)
🕒 14:00～15:30

講師より

「北越雪譜」は、活字本や現代語訳本として、さまざまな出版社から本が出されています。この受講をきっかけに、雪国の文化の神髄に触れてみませんか？

身近な人とのより良い関係を築く話し方・接し方

全2回



講 師	長岡キャリアコンサルタント・ネットワーク 小黒祐子ほか		
定 員	20名(先着)	対 象	職場や家庭など身近な人とのコミュニケーションをより良くしたい人、不登校やひきこもりに悩んでいる人
受講料	2回で400円	会 場	5F 501会議室

申込受付
H31.1/10(木)～
※電話・HPで

1

ひきこもり支援から学ぶコミュニケーションと親の接し方

ひきこもりから一歩踏み出す支援のために、アサーティブネス(自分の気持ちや意見を、相手の権利を害することなく、誠実に、率直に、対等に表現する)の意味を理解し、実際にロールプレイで実践します。また、人格適応論から「親の接し方」について学びます。

📅 H31.2/24(日)
🕒 13:00～17:00

講師 長岡キャリアコンサルタント・ネットワーク
関口直樹
小黒祐子

2

受け止めて共感する「傾聴」 相手にも自分にもエールを贈ろう「やる気を育てる関わり方」

「聞く」と「聴く」の違い、傾聴・かわりの技法、話を促進する質問など、聴く力を実践的に学びます。人間関係、特に指導したり教育する場面相手(子)の将来を心配し元気づけようとアドバイスした結果、相手が自分の予想と違う言動をされて困ったことはありませんか？心理学の考え方から、「やる気」の出る仕組みと関わり方を紹介します。心配するのを止めて、応援する関わり方を日常に取り入れてみましょう。

📅 H31.3/3(日)
🕒 13:00～17:00

講師 長岡キャリアコンサルタント・ネットワーク
白井一美
山宮佐和子

講師より

人の悩みのほとんどが人間関係と言われています。相手の心に届きやすい伝え方・接し方を身につけ、傾聴の基本を学び、聴き上手になって、大切な人と笑顔で過ごせるように一緒に学びましょう。