

新しい日常のなかで～コミュニティカレッジの取り組み



<https://komikare.soco-kana.jp/>



2020年度 **総集号** 3.15

令和3(2021)年3月15日 発行
編集・発行 かながわコミュニティカレッジ事務局
(運営団体:一般社団法人
ソーシャルコーディネートかながわ)
〒221-0835
神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2
かながわ県民センター11階
TEL.045-620-0743 FAX.045-620-0745

INDEX

<1面>

- ・新しい日常のなかで
～コミュニティカレッジの取り組み
- ・初のオンライン講座に挑戦
- ・特別講座開催報告

<2面>

- ・データでみる受講生
- ・講義室の3密対策
- ・ご利用ください 伝言板と情報ラック
- ・受講生の声
- ・事務局だより

初のオンライン講座に挑戦

初めてのオンライン講座に挑戦した講座実施団体の「回想法プランニング」。Zoomの使い方を学び、機材をそろえ、何度もリハーサルを重ね、プレ講座も開催。オンラインは苦手!と思っていたスタッフの皆さんも、少しずつ経験を積んで、慣れていきました。『回想法リーダー養成講座』は33名の受講者を迎え、無事スタートしました。ヘッドセットを付けて講座を運営する7名のスタッフの皆さん、Zoom未経験だったとは思えない頼もしさでした。

回想法は、高齢者が懐かしい昔の思い出を語り合い、脳を活性化させ、生き生きとした生活を取り戻す心理療法。認知症予防や認知症状の軽減、精神的安定に有効とされ”心のリハビリ”と言われると共に、傾聴を基本とした楽しいお話し会は地域コミュニティの形成・高齢者地域サロンの運営ツールとしても最適だそうです。講義だけでなく、体験・参加型で学べる講座でした。



オンライン講座の様子

かながわコミュニティカレッジではコロナ禍の中、今年度は34本の講座を開催し、年間で延べ約730人の皆様に受講いただきました。新しい日常のなかで、地域の支え合いに必要な学びを止めないよう、「新型コロナウイルス感染症対策の神奈川県対処方方針」に則り、感染防止対策をとって開講しました。ここで、今年度開講した2講座を紹介します。

相談者に寄り添う姿勢を学ぶ

令和2年度、新たな講座として「子育て期の相談リスナルケアラー入門講座」を開講しました。「リスナルケアラー」とはNPO法人ひだまりの森が実施する「子育て期の相談」に携わる相談員の名称です。相談者の話を「聴かせていただく」姿勢(リスナル: listener)と、伴走者として相談者に「寄り添う」相談員(ケアラー: carer)という意味が込められています。



子育て期の親を支援することは孤立や虐待を未然に防ぎ、子どもの健全な育成につながります。子育て支援の現状や相談スキルの基礎を学び、リスナルケアラーとして親支援の一步を踏み出してみたいという熱心な方々が参加されました。

講座は講義だけでなく、役割を代えてのロールプレイや、グループワークなど実践的な取り組みもありました。参加者同士が顔を見合わせじっくりと話をすることはできませんでしたが、付箋や紙を使った意見交換など工夫を凝らしたワークができました。「また、お会いしましょう!」と、名残惜しい最終回でした。

災害時紙資料応急処置を学ぶ

今年度の新講座として「災害時に水損した紙資料の応急処置ワークショップ」(実施団体:神奈川地域資料保全ネットワーク)を開講しました。災害時に、水濡れや泥汚損した紙資料をできるだけ保全するための「誰にでもできる」応急処置の方法の一部を学ぶ講座です。

身の回りのものを用いて、特殊な技術を持っていなくても可能な方法ということで、段ボールやキッチンペーパー、100均で購入できるものなどを準備しワークに臨みました。

災害によって水に濡れてしまった紙資料はゴミとして捨てられがちです。しかし、先祖から伝わった書類や思い出の写真や日記は大切な記録です。これらは、適切な処置を施すことで、ある程度の状態に戻せることがわかりました。



今後大きな災害が発生したとき、地域や人びとを支える資料を守り、それを未来につなげていく大切さを伝える実践的な講座でした。

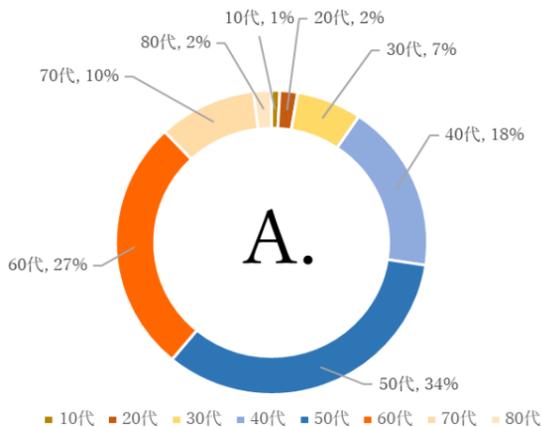


特別講座開催報告

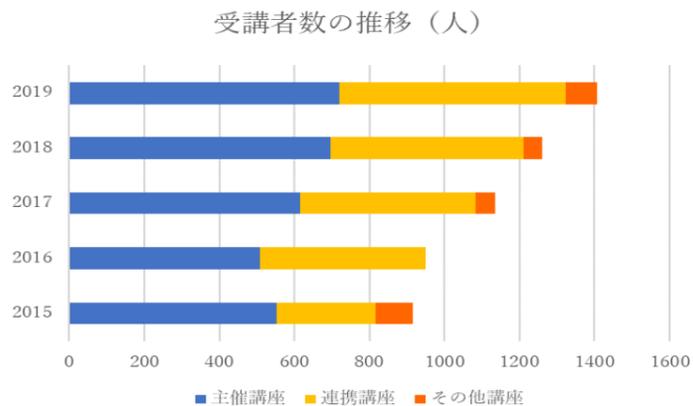


10月17日(土)に開催した特別講座「地域で学び、地域で活躍する 人生100歳時代のライフデザイン」では、(公財)ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員 澤岡詩野氏に「コロナ禍の今こそ考える 近くて遠い地元とのつながり方」と題し、「だれと」「いかに」つながるか?についてご講演をいただきました。近場で「顔見知り」を増やすこと。そこで大事なものは、「今から未来へのタネまき」などについて、具体的な事例を交えてのお話でした。受講者78名の方には、会場またはオンラインで聴講いただきました。これから活動を始めたいと考える方も多く、アンケートには「地元で簡単に出来ることから始めるのは、当たり前だけど気付かなかった。」「新しい視点や考え方を具体的に教えていただいた。」などの感想が寄せられました。

Q.受講生の年代は？



Q.受講生の人数は？



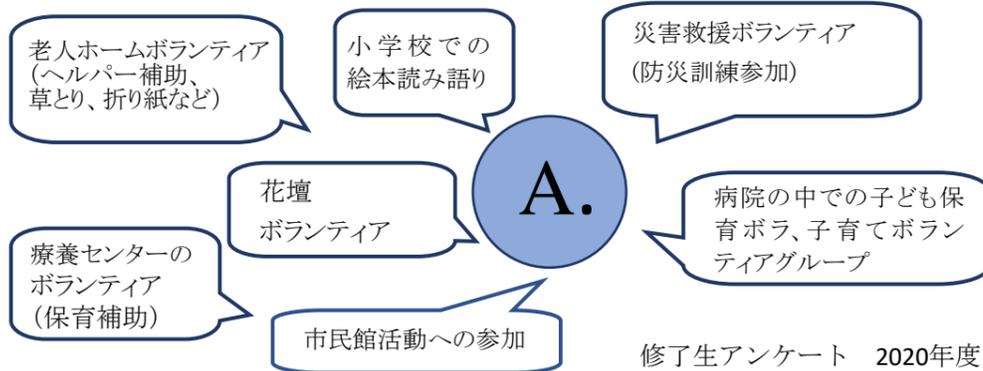
かながわコミュニティカレッジの受講生はこんな方々です。データでみる受講生

Q.地域別の受講生は？

- 地域別データ
- 横浜市
 - 相模原市
 - 平塚市
 - 藤沢市
 - 茅ヶ崎市
 - 三浦市
 - 厚木市
 - 伊勢原市
 - 座間市
 - 綾瀬市
 - 寒川町
 - 二宮町
 - 大井町
 - 山北町
 - 箱根町
 - 湯河原町
 - 川崎市
 - 横須賀市
 - 鎌倉市
 - 小田原市
 - 逗子市
 - 秦野市
 - 大和市
 - 海老名市
 - 南足柄市
 - 葉山町
 - 大磯町
 - 中井町
 - 松田町
 - 開成町
 - 真鶴町
 - 愛川町



Q.どのような活動を行っていますか？



修了生アンケート 2020年度

講義室の3密対策

ご協力ありがとうございます

開講に向けて、まず取り組んだのは、3密への対応です。二人掛けの長机には1名ずつ座り、定員は最多で30名。間隔を広く取るため、それぞれの座席から見やすいようにと、プロジェクターとスクリーンを2か所に設置しました。



特別講座

受講生の皆様には入室前に検温をして、マスク着用と手指消毒の徹底をお願いしました。休憩時には寒くても窓を開けて換気をし、講座の前後にはアルコールによる除菌作業にスタッフ全員で取り組みました。

対策にご理解くださる受講生の方が多く、「来るまでは心配していたけど、安心して来場できるようになりました」といった感想もいただきました。皆様の受講後の笑顔が、緊張して準備に臨むスタッフにとって何よりの支えと励みとなっています。

3密対策で講義室の定員数が減ったため、今年度は7割以上の講座で申込者の抽選が行われました。残念ながらキャンセル待ちとなってしまう、諦めきれないとお問合せもあり、申し訳ないと思います。受講人数を元に戻せる日が早く来ることを願っています。

受講生の声「大人になって学ぶとは、新たな自分との出会い」

今年は時間を見つけて興味のある講座を複数受講した。子どもの発達障がいについて学ぶ講座の中で聞いた「その子の特性が社会に受け入れられるかが課題であり、国が変われば問題ないこともある。」という講師の言葉。グレーゾーンと言われる子どもたちの課題は、周りの懐の深さに問題があるということか！と理解した。日本は、綺麗に正確に早く完璧さを求められる社会だが、「それって快適？」「それって誰のため？」。もしかすると、多くの人が自分自身に跳ね返り、息苦しさを感じている原因ではないだろうか。そこでふっと、傾聴ボランティア養成講座の中で講師が語った「70点運営」という言葉を思い出す。優劣も正解もない個々の特性を尊重し、組織や社会が成り立つ。あらゆる人が参加できる、頑張れる社会。その一歩が学ぶことにあると思う。大人になってから学ぶということは、「知らない自分」を知るということ。新たな知識とこれまでの経験が繋がって、世の中がまた違って見えてくる。(横浜市在住 N.H)



ご利用ください 伝言板と情報ラック

受講生の皆様同士のコミュニケーションに役立てていただくため、かながわ県民センター11階講義室1の廊下壁面に、「かながわコミュニティカレッジ伝言板」を設置しました。



『ご一緒しませんか？募集中』のコーナーは、講座を受講し活動を始めた方が、仲間集めやイベント告知の掲示物を貼っていただくスペースです。『お役立ち情報』のコーナーには、ボランティア活動に役立つ情報を掲示していま

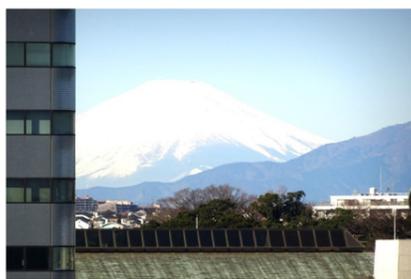
す。現在は、県民センター9階にある「ボランティア活動相談窓口」の情報が掲示されています。同相談窓口では、ボランティア活動やNPO法人に関する事など、ボランティア活動についての様々なご相談に専門のアドバイザーがお応えしています。(詳しくは☎045-312-1121 内線4112)

講義室の中には、県内の市民活動支援センター等から寄せられた広報紙を配架していますので、皆様の活動にぜひご活用ください。



事務局だより

眺めのよい講義室です



かながわ県民センター11階にあるコミュニティカレッジ講義室。東側の講義室1の窓からは横浜駅周辺のビルや高速道路、横浜ベイブリッジが見えます。東側の講義室2の窓からは、大きな富士山が四季折々の姿を見せてくれます。



窓を開けると高速道路の騒音がちょっぴりうるさいのですが、休憩中は外の眺めぜひご覧ください。

おうち時間が長くなって

おうち時間が長くなり、自宅での昼食づくりに頭を悩ます方も多いのではないのでしょうか。我が家で最近レパートリーに加わったタコライス。ひき肉を炒めてケチャップとソースで味付け(お好みでカレー粉を加える)。レタスとトマトを刻み、トマトには塩少々とレモン汁をかけます。ご飯のうえにひき肉、レタス、トマトを載せたら完成！3種の具材とご飯の絶妙なハーモニーに、野菜嫌いの子どものうちからも「これならトマト食べられる！」と好評です。

