

平成17年度 事業計画の概要

NPO高知県生涯学習支援センター長 永国 淳哉

5月23日(月曜)午後1時より開催のNPO高知県生涯学習支援センター理事会及び通常総会で承認された平成17年度事業実施の方針の幾つかを紹介します。

基本的には、平成16年度の基盤整備活動を継続・進展させ、新たな展開を行います。教育委員会事務局とNPO高知県生涯学習支援センターとの協働で展開する方針です。二年目にあたる平成17年度は、高知県の生涯学習の支援活動に何が必要であるか初年度の結果をP-D-S(plan, do and see)の基本に立ち返り再検討しつつ、幅広い生涯学習の分野を展開させますが、次の五点に力点を置きました。

- (1) 現在、教育委員会事務局にある家庭教育協議会事務局を継承し、文部科学省との橋渡し事業などを推進する。
- (2) 生涯学習アニメータ活動(家庭教育サポーターを中心とした学習会)を発展させ、「家庭教育アニメータ学習会(8回)、ならびに集い(安芸市など4回)」「進路相談会」「メンタルフレンド活動」として展開する。
- (3) 地産地消を柱とした「高知発、21世紀の食文化」シリーズ講座を2期20回の実績を基礎に、他のNPOと連携をとりながら発展させる。
- (4) 各部会活動(早期英語研究部会(年3回)、昔話研究部会(年6回)、歴史ガイド研究部会(年6回)、炭焼き研究部会(室戸市など年5回)など)を推進するとともに、生涯学習への展開を行う。
- (5) 地域の生涯学習情報収集、整理、広報に務めるとともに、「高知コミュニティスクール」の名称で

開始したボランティア学習指導者による講座の開設など生涯学習の意義を広報するための諸策を展開する。



平成17年5月23日(月曜日) 理事会

昨年度は県民の生涯学習に掛ける期待に応えるためにスタッフ一同は手弁当で、基礎作りから始めました。国、県ならびに各市町村の関係部局と連携をとりながら、県民ニーズにそった活動を展開する基礎は一年間経った今でも十分とは言えず、生涯学習の奥の深さは私たちが予測できないほど深淵になっています。再度のスタートの覚悟で高知県の生涯学習体制を絶え間なく構築してゆくNPO高知県生涯学習支援センターへの県民の応援をお願いする次第です。



「食について」

私は古くからの伝統食品である豆腐、油揚げ、こんにゃく等の製造にたずさわっています。原料はご存知のとおり大豆です。この豆はたくさんある豆の種類の中でも小さな種の豆です。でも、その小さな種の中にはいろいろのたんぱく質、脂肪（不飽和脂肪酸など）をはじめ多くの栄養素を含んでいる偉大な豆です。ですから、小さな豆ですけれども大きな豆と書いて大豆と言うんです。大豆だけを食べていれば健康であるというものではありませんが、完全食品に限りなく近いものではないでしょうか。大豆は硬い膜に閉じ込められているので、そのまま食べてはまったくといって良いほど消化されません。そこで、消化吸収が良いように豆腐、納豆、黄粉（きなこ）あるいは酵母菌を使った食品といったものに加工して食べることを昔の人は考え出したのです。

このような大豆を用いた伝統食品を作っている関係上、今の日本人の食生活になんとなく疑問をもつようになりました。

かつて、日本には日本の風土の中で生まれてきた独自の食生活がありました。それは米、雑穀（アワ・ヒエ・キビ）や芋類を主食とし、季節の野菜や豆類、海藻、魚介類を食べるというものです。ところが、戦後の日本の食生活は欧米の食生活が理想であるという前提で作り変えられ、欧米と比べてたんぱく質が足りない、また、先進国は穀類の摂取量は少ないからご飯を食べてもおかずをたくさん食べた方がよいなどということが食生活の新たな常識として信じられているようになってしまったのです。ところが、最近は動物性脂肪の取りすぎは良くないという声を聞くようになってきました。戦後40年以上の間、栄養教育で肉、卵、牛乳といった動物性食品が優秀な食物としてたくさん取るよう指導されてきたのです。このことが現代の食生活の大きな問題の一つとなっているようです。

もう、そろそろ欧米の食生活が理想と信じている考え方から抜け出して、日本の伝統的な食生活を見直す時期だと思います。日本の伝統的な食生活の知恵は、人から人へ、親から子へ、何十年にもわたって受け継

がれてきたものです。栄養素から食生活を考えることが科学的だと思い込んできたことも問題の一つなのです。

栄養素とは食物に含まれている糖質、たんぱく質、脂肪、ビタミンやミネラル類のことですが、科学の進歩のおかげで食物にどのような栄養素が含まれているかをかなりの範囲で知ることが出来るようになりました。私たち日本人は米、穀物、麦類や芋類を主食としそれに野菜、海藻、豆類、魚介類を食べてきました。それが、日常の食物として肉類、肉加工品、牛乳、乳製品、油脂類、輸入食品などが日常のあたりまえの食物になったのです。いわゆる食生活の欧米化なのです。

ある意味では豊かな食生活になったと言えるかも知れませんが、欧米の食生活になって私たちはより健康になったのでしょうか？ 我々は長い間、穀類、野菜、魚介類を中心とした食生活をし、体もまたそれに適応してきたのです。

私たちの主食はご飯ですが、欧米の人達にとってパンは決して主食ではありません。その違いは主に気候風土の違いから来るのです。日本や東南アジアは温暖で降雨量が多く、植物が育ちやすいために穀類や野菜などで腹を満たすことが可能だったのです。それに比べて欧米の国々は寒くて降雨量が少なく、冷涼で温度の低い条件でも栽培可能な麦類を作ってきました。温度が低く、雨も少ないために日本のように草も大きく伸びず、柔らかいまま成長が止まるために、これらの草は牛、山羊や羊の餌に最適なのです。欧米の人たちが肉や肉加工品、乳製品などに少しのパンという食生活をしてきたのもパンを腹いっぱい食べることが出来なかったからなので、決して豊かだったから肉や乳製品を食べてきたわけではありません。欧米には欧米の風土があり、農業がありそこから生まれた食生活があります。日本にもわが国特有の風土から農業があり食生活があるのです。



日本は豊かな自然環境に恵まれたからこそ、米を主食とした食生活が可能だったので、あえて、酪農などしなくとも食べられたのが日本の食生活だったのです。これで、欧米の食生活が我々にとって理想であるかどうか判っていただけたと思います。私たちの先祖はその食物にどのような栄養素が含まれているかそんな知識もないままに、ずっと生きてきたのです。何時の間にか祖母から母、母から子へと連綿と受け継がれてきた大切な伝統食の知恵を軽視してきたのです。その報いは、子どもたちのアトピー、肥満、糖尿病、アレルギー、女性の冷え性、貧血、めまいなど、また成人病の急増（働き盛りから若年層への広がり）と恐ろしい限りです。

それでは、日本の伝統食はどういうものか簡単に言

えば、ご飯に味噌汁、漬物にお茶が基本です。それに季節の野菜、豆類、動物性たんぱく質として魚介類が添えられます。野菜類等は特に自分たちが生まれ育ち、生活している気候風土の中で作られた旬の物が一番良いのです（身土不二）。朝はパン、コーヒー（紅茶、牛乳）、サラダに一品加えてハムエッグといった食事が豊かで、ご飯や味噌汁、漬物の朝御飯は貧しいという考え方は如何なものでしょうか。私は我々日本人の先祖が生活の中から自然に身に付けた伝統の食、粗食ぐらゐすばらしいものはないと思こんでいるものの一人です。今こそ日本の粗食について考えてみてください。次にもし機会があれば、粗食に欠かせない伝統の食品、たとえば醗酵食品、カビや酵母、細菌を利用したものなどについてお伝えします。

5月家庭教育アニメーター月例会報告

5月18日（水）は「不登校・登校拒否の原因と対策」をテーマとし、問題提起人に心の教育アドバイザーの小草栄喜さんをお迎えして開かれました。

参加者は、横川由加里さん、田村恵子さん、山崎美智さん、中川正子さん、鎌倉アツ子さん、吉原さん、藤原密雄さん、丸山教子さんたちの家庭教育サポーターを含む方々でした。

事例検討と各地の近況情報の交換等でアニメーター同士の交流も深まり、また、一般の方々の参加もあり大変貴重な意見も出てきました。

次回は、須崎市で集いが開かれますが、家庭教育サポーターの方々はもとより一般の方々の参加をお待ちしております。サポーターの方々はお知らせの方や興味のある方にお声をかけて、ぜひごいっしょに参加してください。



仲間募集

一緒にやってみませんか？ 好浦弘一（「テーマパーク」実現部会）



21世紀のオアシスを作りませんか！「テーマパーク」実現の部会は平成17年度からNPO 高知県生涯学習センターに参画させていただき、県民一同で高知県の生涯学習を応援することになります。

ご存知でしょうか。高知市と南国市の境を流れる明見川。大津バイパスと電車通りが南国インターからの道に交わる場所に流れています。

町を流れる川で昔ながらの風景をそのまま残した

貴重な川です。川の周りには湧き水があり、土手はいまだに土のままで魚が泳ぎ、鴨の休息する場所でもあり、野花が咲き大きな木が川に覆い被さり、散歩するおじいちゃんが子どもの頃に遊んだ風景そのままの風情のあるこの明見川の風景を守り、水をきれいにすることにより魚が増え、野花が増え、鳥が集まり、虫が飛ぶようになり、人が集まってくる都会の人の渇いた心を潤すオアシスにしませんか？

土の残っている土手を保全し、やがては虫の飛ぶ街中のオアシスを作りたいと思います。協力してくださる方、NPO 高知県生涯学習センターまでご連絡下さい。

昔ばなし研究会だより

平成17年6月4日(土) 昔ばなし研究会6月例会を終了しました。少人数ながら『昔話が語る子どもの姿』を探りながら楽しい勉強会を重ねております。今回は「昔ばなしが語る子どもの成長」に焦点を合わせ、暗闇の中に光が一つ『かしこいモリ』怖さの克服をしたがることを習いに出かけた若者の話。思春期の振り子が振れている『シンデレラ物語』を読みました。そして青山章子さんに『かしこいモリ』を語っていただきました。

●次回は以降は右記の日程で開催いたします。

第4回 9月3日(土) テーマ: 昔ばなしは残酷か I
第5回 10月1日(土) テーマ: 昔ばなしは残酷か II



各回とも午前10時から正午まで NPO 高知県生涯学習支援センターです。ご興味のある方はぜひご参加ください。

龍馬の手紙を読もう!! 古文書解読の基礎

歴史文化に恵まれた土佐には多くの古文書や石碑がありますが、「これらを読めたらいいな…」と思ったことはありませんか。岡村庄造先生(日本石仏協会理事、土佐史談会理事)の指導の下で、古文書解読の基礎勉強会を全6回にわたり開催いたします。

第1回目は5月21日午前10時より、15名が参加。龍馬の「日本をせんたく」の文字に直接ふれ「謎解きをするみたいに楽しい」と大好評でした。

2回目は、変体仮名・候文・散らし書き仮名などを中心にを行います。お友達もお誘い合わせの上、ご参加ください。

日時: 平成17年7月2日(土)午前10時より
場所: 龍馬の生まれた町記念館
(〒780-0901 高知県高知市上町2丁目6-33)
講師: 岡村庄造先生
講義: 古文書の基礎(2)古文書体について
受講料: 各回 1,000円(テキスト資料代含む)
申込み: 6月30日までに、088-833-0022

家庭教育アニメーター7月月例会のお知らせ

家庭教育アニメーターは、家庭教育にご興味のある方やお悩みを抱えている方でしたらどなたでも参加できる会です。

3時30分からは、参加されている家庭教育サポーターの方が一般の方からの相談を受けていますので、教育についてのご相談のある方もご参加下さい。

第3回目は問題提起者として傍士雅子先生をお迎えして7月20日の午後1時30分より教育センター分館北棟2階第4研修室にて、不登校・登校拒否について話し合います。ぜひお友達をお誘い合わせの上ご参加ください。

テーマ: ゆとり教育と学力問題

問題提起者: 傍士雅子先生(土佐教育研究所・所長)

日時: 平成17年7月20日(土)
協議: 午後1時30分~3時00分まで
相談会: 午後3時00分~3時30分まで
場所: 高知市大原町132番地
教育センター分館 北棟2階
第4研修室

参加費: 無料

申込み: 事前申し込みが必要です。

電話・FAX・電子メールにて NPO 高知県生涯学習センターで受付けています。

発行 2005年6月15日
NPO高知県生涯学習支援センター(KOLEC)
〒780-8031
高知市大原町132番地(教育センター分館内)
電話 088-833-0022 FAX 088-833-0023
KOLEC 電話進路相談の電話 088-833-0086
電子メール info@kolec.jp
URL http://www.kolec.jp
発行人 理事長 山本督平
編集 NPO KOLEC編集室/印刷 中島出版印刷

