

特集

学びで潤う私の日常

# 人生の宝物を 探す航海に出よう

充実した毎日過ごすためには、日常の中に生きがいややりがいを見出すことが大切です。

本特集では、御前崎市独自の3つのツールを活用した「学び」が、私たちにもたらしてくれるものを考えていきます。

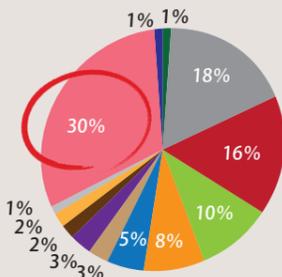
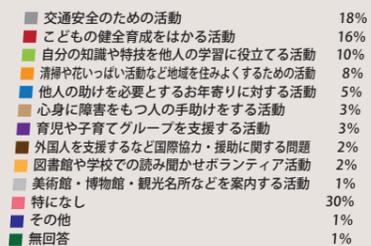


## ふれあい学習講座「木琴」

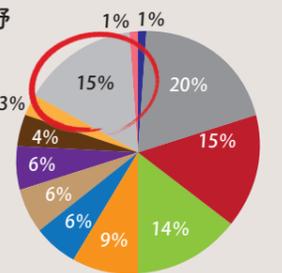
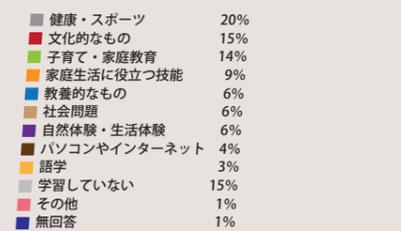
佐倉地区センターが主催する学びの場「ふれあい学習講座」では、木琴のほか全8回ずつの13講座が開かれ、107人が参加。12月下旬の閉講式では、講座で培った成果を発表し合います。木琴は地区住民の要望で本年度から開講されました。

令和2年10月「学びに関する調査」より抜粋  
(回答者 687人)

# 1 1年間で参加したことがある活動



# 2 これまでに参加した講座・活動の分野



30%が生涯学習活動に1年以上参加していない  
15%が講座や活動に参加したことがない

市民にとって  
「生涯学習」は身近なものではない



### 朝比奈居場所「憩いの場 ほろがや」

地区の協議体で運営している高齢者の居場所づくり事業のひとつ。会話やミニゲームを楽しみながら、参加者同士が交流しています。参加者は「ここでみんなと笑いながら過ごすのが楽しみ」と笑顔を見せます。

「生涯にわたって学習なんてできない…」  
そんなことはありません！  
これらも生涯学習のひとつです

### 学校教育



### 社会教育



### 家庭教育



### ボランティア



### 文化活動



### スポーツ活動



### 趣味



### 企業内教育



### 豊かな人生を過ごすために

長い人生について考えたとき、誰もがただなんとなく過ごすのではなく、生きがいややりがいを持ち、いつも笑顔で暮らしていきたいと思うものではないでしょうか。

その実現のためには、さまざまな要素が必要ですが、そのうちのひとつが「生涯学習」だと考えられています。

「生涯学習」とは、「人が生涯にわたって行う学習」のことをいいます。こう聞くと、堅苦しい印象を受ける人が大半かもしれませんが、乳幼児から高齢者までのあらゆる年齢の人が家庭・学校・職場・地域といったさまざまな場所や場面で幅広く学ぶことを表しています。趣味や地域活動などでの生涯学習を通じて自分の成長を感じたり、人と交流したりすることは生きがいややりがいにつながります。学び続ける毎日の積み重ねが豊かな人生の糧となるとされています。

### 生涯学習をサポートするツール

令和2年に市が実施した「学びに関する調査」では、3割が「生涯学習活動に1年以上参加していない」と回答しており、市民の皆さんにとって生涯学習が身近なものではないことが読み取れます。市民の皆さんの生涯学習をサポートする

サポートするため、市では次の3つのツールを作成しました。

①おまえざき学びの航海図

②生涯学習ガイドブック

③おまえざき学びのパスポート

これらのツールを活用していただくことで、学びをより有意義なものにし、豊かな人生に近づいていくことができます。

01 おまえざき 学びの航海図



02 生涯学習 ガイドブック



03 おまえざき 学びのパスポート



おまえざき学びのパスポートと生涯学習ガイドブックは、社会教育課または地区センターに配架されています。※おまえざき学びの航海図は、社会教育課(0537@8735)にお問い合わせください。



### おまえざき学びの航海図

「おまえざき学びの航海図」以下、「航海図」は、自分が思い描く理想の生き方を実現するための計画書となるものです。「年齢に応じたライフステージ」に目指す姿を見える化して、目標達成のために必要なことを考えることができます。

航海図では、6歳までの「育ちステージ」から76歳以上の「輝きステージ」まで市独自の8つのライフステージに区分しています。各ステージで大切にしたい学びやライフイベントを記入し、これまで大切にしてきたこと、これから大切にしていきたいことなどを振り返ったり考えたりすることができます。

0～6歳	育ちステージ
7～12歳	学びステージ
13～17歳	成長ステージ
18～30歳	自立ステージ
31～45歳	出航ステージ
46～60歳	舵取りステージ
61～75歳	順風満帆ステージ
76歳以上	輝きステージ

### 人生を振り返ることが楽しかった

おまえざき学びの航海図を使って時間をかけてじっくりと、「これが好きだったな」「思春期で親とぶつかっていたな」と振り返るのは楽しい時間でした。

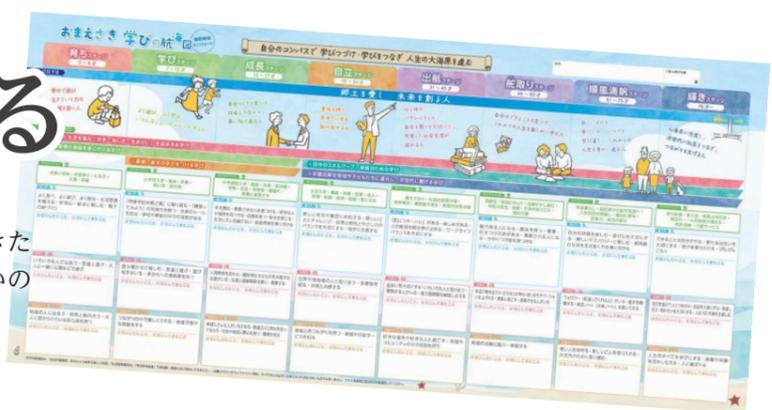
教員として働いていたときは、自分の知識や経験を生徒に還元しようと奮闘していた日々。その中で、結婚、子育て、管理職への昇格など歩みを進めました。立場が変わるとこれまで見えていなかったものが見え始め、より慎重に責任を持って行動するようになりました。航海図に自分の人生を書き記したとき、「一生懸命過ごしてきたこの人生もまんざらでもなかったな」と思ったことが、大きな気づきでした。ね。将来のことを考えたとき、20年、30年先のことは想像がつきませんでしたが、そんなときに、多様な航海図を見たことで、自分が思っていたよりも、いろいろな道があることを発見し、希望をもてたような気がします。

### 後悔のない毎日を過ごすために

過去を振り返ってみると、多世代との交流が自分の成長に大きな影響を与えていることを改めて感じました。10年前、妻の提案で家の庭にピザ窯を作り、

# 人生を考える

一度しかない人生。これまでどんな風に過ごしてきたのか、そして、これからどんな風に過ごしていきたいのか、理想の自分について考えてみましょう。



## 過去をじっくりと考えてみたらまんざらでもない人生でした

たくさんの人と気軽に集まれるように整えました。人と交流することで新しいパワーをもたらしています。いつか訪れる生涯の終わりには、「これまでの日々が意味あるものだった」と思えるように、これから先も人との交流やつながりを大切にしたいです。ね。

杉浦 尚志 さん(下朝比奈)



学びの航海図利用者

### 航海図は人生の選択肢を増やす

社会教育課では、航海図を使った人生を考える交流会や出前講座を実施しています。航海図を通じて他者と交流することで、一人では思いつかなかった人生の選択肢に出会えるかもしれません。人それぞれ歩んできた人生が異なるように、人の数だけ経験や希望が記された航海図があります。十人十色の航海図は、新たな発見や気づきを得る機会につながります。

おまえざき学びの航海図詳細はこちら



生涯学習に関する情報をお知らせ



▲社会教育課公式Instagram



### 自分が知らない世界を感じたい

私は、物事を自分の目で見て感じることを大切にしてきました。中学2年生で部活を辞めたあとは、いろいろな経験をする時間を意図的に設けていました。そんなとき、授業でおまえざき学びの航海図を使って、進路について考えることになりました。世界は知らないことばかりだと感じていた私は、留学してみたいという自分の中に眠っていた新たな気持ちに気づきました。今は将来に向けて英語の勉強に力を入れ、英語検定の取得に励んでいます。

### 過去の自分と未来の自分

私が歩んできた人生はまだ15年。これまで、過去を振り返ることより、進学・就職など将来について考えることの方が多かったです。今回、航海図を使ったことでいろいろな角度から将来を思い浮かべることができました。自分が大切にしてきたことを踏まえ、これから取り入れた方がいいと思うことを見つけ、きつかけにもなりました。

## 「留学してみたい」という気持ちに気づきました

私も考えてみました

20代中ごろに1つの転機があったように思います。世界で誰もやっていないことを研究するという経験から、広い知識を付けること、その中から重要なことを選別することなど、現在の自分の考え方が染み付いた時期でした。実体験が人生に影響を与える大きさを改めて実感しました。

御前崎市市長 下村 勝



学びの航海図利用者

御前崎中学校3年 高塚 理央 さん(薄原区)



## 市民と協力しながら作成した「おまえざき学びの航海図」

学びの航海図に記載されている表現や考え方は、令和2年度に開催された「あなたから始まる楽しい対話講座」と、地区で選出された委員や学校長など有識者で構成される社会教育委員会で考えられました。市民目線で作成された航海図は、皆さんの人生の歩みと近く、親しみやすいものとなっています。



生涯学習ガイドブック



いざ何か始めてみようと思っても、チャレンジしてみたいことや始め方がわからないことはありませんか？そんなときに活躍するのが「生涯学習ガイドブック(以下、「ガイドブック」)です。

ガイドブックでは、市内で開催されているさまざまな講座や教室など150以上の学びの場を分野ごとに紹介しています。講座や教室のほか、市内で活動する団体などの情報も掲載されているので、自分好みの学びの場を探すときにピッタリです。

学びの場を探すきっかけは、さまざまです。自分の目指す姿に近づくために、時間に余裕ができたから、なんだかおもしろそうだからなど、どんな理由でチャレンジしても、どれだけの時間を費やしても、全てが人生の糧となります。あなたにとっての「やってみよう」や「好き」をガイドブックで探してみてください。

生涯学習ガイドブック 詳細はこちら



# 「好き」を探す

あなたが今、チャレンジしてみたいことはなんですか？スポーツやものづくり、語学など生涯学習といっても分野はさまざま。なんとなく始めてみたものが生涯続ける大切なものになるかもしれません。



あなたの知識や技能を伝えませんか

子ども同士が勉強を教え合うことでお互いに理解が深まるように、生涯学習でも同様の作用が起きます。

そんな視点から生まれたのが、「自主講座」事業です。市が知識や技能を持つ講師を募集し、講師自身が講座を開設・運営します。講師は、受講者からのフィードバックを受け、新たな視点やアプローチに気付くこともあります。人と交流したり、誰かに何かを伝えたりすることも生涯学習のひとつといえます。

また、市が発行するガイドブックや社会教育課公式インスタグラムで自主講座情報を発信するため、ネットとなる集客面でもメリットがあります。唯一無二の経験を生かした多様な講座が実施されることで、同じ興味関心を持つ人々のつながりが生まれるきっかけになります。「伝える楽しさ」も一緒に感じてみませんか？

自主講座 詳細はこちら



シニアスクール



フラダンス



初心者の男性向け料理教室



バラエティー講座(コーヒー)



おまえざき体良教室



シェイプアップエアロビクス



多肉植物講座



## 「好き」は継続するための一番の原動力

元々体を動かすことが好きで、よさこいやスキー、ボディボードなどをやっていたことがあります。ぶるるのプールに通い出したのは病気のリハビリがきっかけです。歩いているだけでは物足りず、教室に申し込んで泳ぐようになりました。泳ぎ方を習得したときには、達成感と充実感で胸がいっぱいになったことを覚えています。今は平泳ぎとバタフライの習得を目標に、週1回教室に通っています。

水泳に通い出して3年。筋肉量が増えたのか体の調子が良い日が多く、元気に過ごせる時間が増えました。教室の仲間と一緒に楽しく練習できるのも魅力のひとつです。77歳になっても運動し続けているのは、運動が好きだから。「好き」という気持ちは、継続するための一番の原動力だと思っています。

学びの場参加者



「ぶるるプール教室」を受講 植田 牧子 さん(佐倉一区)

子育てが落ち着き、自分のための時間を過ごせるようになった60歳ころから、趣味や習い事に打ち込んできた。

## 講師の私も元気をもらえる

学びに取り組む人とそうでない人とは、人生の豊かさに大きな差が生まれると思っています。少しでも多くの人のチャレンジするきっかけになりたいと思い、講座を開設しました。講師としてクラスを運営することは、受講者に合わせた進行や場作りが必要です。トライ&エラーの繰り返しで大変ですが、自分のスキルアップにつながります。

参加者は50~70代の方が多いですが、みなさん人生を楽しまれ、表情がキラキラと輝いています。10年後、20年後の自分もこんな風になりたいと元気で勇気もらっているんですよ。市がサポートしてくれる自主講座は、どうやって自分の知識や技能を生かすか悩んでいる講師初心者にもオススメです。

自主講座講師



「使える!日常英会話」 「リラックスヨガ」を開講 寺尾 千紘 さん(牧之原市)

御前崎市でパン屋を夫婦で営む。1年のアメリカ留学で取得した「TEFL」のほか、SUPヨガやマインドフルネスなどの資格も取得している。

TEFL(テフル)…英語教授法[Teaching English as a Foreign Language]の略。英語を母語としない人に英語を教えるための国際資格。

## 学びの人材バンク ~伝えたい人と学びたい人をつなげます~

自分のスキルを伝えたい人と、出前講座の実施により学びを得たい団体をつなげるのが「学びの人材バンク」です。

講師の派遣を希望する場合は、市ホームページで公開されている人材リストから、希望する分野の講師を

探すことができます。講座の実施を希望する団体が直接講師に連絡し、日時などを決定します。

「自主講座を開くのは難しいけど、自分のスキルを生かしたい、人に伝えたい、共有したい」とお考えの方はぜひ「学びの人材バンク」にご登録ください。



▲学びの人材バンクの詳細・登録はこちら

tool 3 おまえざき 学びのパスポート

「おまえざき学びのパスポート（以下、「パスポート」）は、取り組んだ学びや参加した活動を記録する日記のようなものです。

パスポートは、1冊で30回分の学びを記録できるほか、目標と振り返りも記入することができます。進み具合や成果を見える化でき、自分がどれほど成長できたのか具体的に確認することができます。モチベーションも維持でき、次のステップに向けた計画も立てやすくなります。

また、1冊修了したことを社会教育課に届け出ると認定証が交付されます。学びを振り返る楽しさもあるパスポートを活用してみてください。



▲おまえざき学び認定証  
修了ごとに交付される認定証は、御前崎のさまざまな写真を使用しており、思わず集めたくくなります



おまえざき 学びのパスポート 詳細はこちら

Message of expert

生涯学習は生きがいのきっかけ

人生に充実感や生きがいを感じられるかどうかには、生涯学習が大きな役割を果たします。仕事や子育てが忙しいときは、それ自体が生きがいとなっているかもしれません。しかし、別の生きがいを持っていけば、また違った人生展開となるはずで

「生涯学習」という言葉に壁を感じてしまう人もいるかもしれませんが、難しく考える必要はありません。中には、無意識のうちに取り組んでいる人もいます。生涯学習はそのくらい気楽なものでもいいんですよ。

そこに御前崎市独自の3つのツールを加えると、学びがより深くなります。ぜひ一度使ってみてください。

航海図とパスポートをリンクさせる

学びのパスポートは他自治体にもある取り組みですが、人生を考えるツールである「学びの航海図」は他にない画期的な取り組みだと思えます。将来の方向性を考えたり、振り返ったりすることは、日々に自分なりの意義を見出すために必要な過程です。



学びを記す

学んだり、活動に参加したりすることの次に大切なことは、「やりっぱなしにしない」こと。学びを記すことで、自分の成長具合を確認したり、理想像への計画を立てやすくなったりします。

学びのパスポート 活用者

学びが記録として目に見える 自信につながります

**正行** 私たちが学びを記録するようになったのは2年前。ふと手にした生涯学習ガイドブックで見つけた自主講座「太極拳」を夫婦で受講した際に紹介されて書き始めました。

**さと江** 二胡や朗読会など週2〜3回ほど学びの機会があり、約3カ月で1冊が修了するペースです。過去には手話サークルやパソコン教室などにも参加していました。外に出掛けていろいろな人と交流するのが楽しいんです。

**正行** 太極拳のほかギターをやったり英語教室にも通ったりしています。英語教室をきっかけに御前崎港での外国客船寄港イベントの通訳ボランティアにも参加しましたよ。外国人を相手に実践ができて楽しかったです。パスポートに学習記録を残すことで、自分の学びが目に見える形で残るから自信につながりますね。

楽しいし、励みになります。 **正行** 学びを自分の中だけで留めてしまうと成長に限界があると思います。披露したり、伝えたりすることでまた一歩成長につながるんじゃないかな。学びのパスポートには、自分の学びを振り返る楽しさもありますよ。



正行さんは6冊目、さと江さんは9冊目のパスポートに学びをしたためている。



平岡 正行さん・さと江さん(大山)

取材を通して

本特集では、学びの航海図や生涯学習ガイドブック、学びのパスポートの3つのツールを軸に、学びが私たちにもたらしてくれるものについて考えました。

今回、生涯学習に取り組む大勢の人を取材しました。全員が自分の学びについて笑顔で楽しそうに話してくれ、とても生き生きとしていました。日常の中で、自分たちのペースで学びを楽しんでいる姿からは、「学びが暮らしの一部になっている」ことがひしひしと伝わってきました。学ぶことは特別なことではありません。誰がなんのために学ぶのかは人それぞれで、一つとして同じものはありません。全ての学びや経験が人それぞれの個性であり、大切な宝物です。

市では、生涯学習を通じて、市民の皆さんが日々に生きがいややりがいを持てる地盤を整えています。3つのツールを活用して学びに取り組み、日常を豊かにしませんか？

【特集】学びで潤う私の日常 人生の宝物を探す航海に出よう 終