

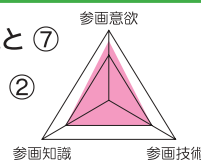
テーマ / 高齢者問題をととしたプログラム【連続講座】

### 3 「さあ始めましょう! ○○才の手習い」(7回連続講座)

参加対象：おおむね65才以上の高齢者（5～6回は、小学校3年生と、その保護者）  
 募集人員：30～40名（5～6回の現地学習の輸送方法により調整する）  
 会 場：公民館等、地域の社会教育施設、郷土資料館等、地域の文化施設、学校 等

養われる  
地域  
参画力

- 自分だけが一方的に話さずに、相手の話にしっかり耳を傾けられること ①
- 近所の住民とつきあったり、地域の子どもたちに声をかけたりすること ②
- 自らの知識や経験などを地域のために生かそうとすること ④



#### 講座全体のねらいと流れ

高齢者が、①活動そのものの楽しさ、②仲間がいる楽しさ、③周囲から評価がある楽しさを感じながら、生きがいを持って学習する機会を提供する。また、講座での学習成果や高齢者が持つ豊かな人生経験、知識を、子どもとの世代間交流をととして、地域の中に生かしていく素地をつくる。



回	テ ー マ	学 習 内 容 ・ 方 法	
1	高齢社会ってなあに？	開講式 講話 「高齢社会の話題と展望・ライフプランの必要性」自己紹介	
2	私の健康ライフ	選択実技① だれでもできる健康体操	選択実技② だれでもつくれる健康料理
3	私のマネーライフ	選択講話① かしこい消費生活	選択講話② ゆとりある暮らしとお金
4	私の生き生き 学びライフ	ワークショップ 「私の生き生き学びライフ」 ～いつまでも生きがいを持って自分らしく～	
5	調べよう① むかしのくらし 今のくらし	現地学習① 地域の郷土資料館見学 小学校3年生との交流学习	
6	調べよう② 古い道具しらべ	現地学習② 古い道具しらべ 小学校3年生との交流学习	
7	今、必要とされている 地域の力	ワークショップ 「今、必要とされている地域の力」 ～子どもの学習を深めるためにできること～	

テーマ / 高齢者問題をととしたプログラム【連続講座】

【第1回】「高齢社会ってなあに？」



養われる  
地域  
参画力

●地域が抱えている課題に関する情報、知識を持っていること ①

第1回講座のねらいと流れ

高齢社会の現状や課題について関心を深める。豊かなシルバーライフを送るための3つの要素、「健康」「経済的な保障」「生きがい」について気付きを促す。

アクティビティ① 開校式 グループ分け アイスブレイク(自己紹介)講座担当者 【30分】

アクティビティ② 高齢社会クイズ 講座担当者(社会教育主事) 【30分】

アクティビティ③ 講話 「高齢社会ってなあに?～現状と課題～」市町福祉部職員 【60分】

高齢社会クイズ

【30分】

ねらい

高齢社会の現状について、参加者の関心を高め、課題意識を持って、講話を聞けるようにする。

準備物

クイズシート(3択)

- ① クイズ①から⑥について個人で3択の問題を解きます。
- ② グループごとに話し合いをし、1つの答えを予想します。
- ③ ファシリテーターは、各質問について2～3のグループから答えを聞きながら、正解を発表していきます。
- ④ 正解率が低かった問題については、どうしてその答えを選択したか等、参加者とやりとりしながら進めます。
- ⑤ 高齢社会の現状について、予想どおりだったこと、予想と異なっていたことなどについて発表し、ふりかえりをします。

アドバイス

個人で正解を考えても良いが、グループごとに話し合いをして考えてもよいでしょう。

抱いていた高齢社会のイメージと現状が異なっていた場合は、その違いについて、気付きを促すと効果的です。

テーマ / 高齢者問題をととしたプログラム【連続講座】

【第4回】「私の生き生き学びライフ」



養われる  
地域  
参画力

- 自分だけが一方的に話さずに、相手の話にしっかり耳を傾けられること ⑦

第4回講座のねらいと流れ

かけがえのない自分に気付き、充実したシルバーライフを目指せるよう、学習者の学ぶ意欲を喚起するとともに、学習者同士の交流、相互理解を促す。

- アクティビティ① 一緒に歌いましょう！ 自己紹介 アイスブレイク 【10分】
- アクティビティ② 語り合いましょう！ 【30分】
- アクティビティ③ 新聞記事から考えましょう！ 【30分】
- アクティビティ④ フィルムフォーラム 感想の発表 ふりかえり 【50分】

語り合いましょう！ 【30分】

準備物

自由に書き込める用紙  
筆記用具

ねらい

生活に楽しみを見つけることは、年齢に関係なく大切であり、生きがいにつながることに気付く。

- ① 個人で付箋紙等に、(1) 子どもの頃楽しかったこと、(2) 今、楽しみなことについて、思いつくまま書いていきます。
- ② 子どもの頃、楽しかったことについてグループで話し合いをします。
- ③ グループで話し合ったことを代表者が発表します。
- ④ 今、楽しみなことについても、グループで話し合いをし、代表者が発表します。
- ⑤ 楽しみを見つけることや生きがいについて発表し、ふりかえりをします。

アドバイス

自分の経験や考えを話すことに抵抗がある方もいます。発言を無理強いせず、和やかな雰囲気です話し合いが進むように配慮しましょう。そのためにも、アクティビティ①のアイスブレイクで、良い雰囲気を作り出すことが大切です。

話し合ってみましょう！

子どもの頃、楽しかったことは？

- お正月に新しい服を着たこと
- 秋祭りで、お菓子を買ったこと
- 近くの川で水遊びをしたこと
- 初めて汽車に乗ったこと
- こづかいをもらったこと

話し合ってみましょう！

今、楽しみなことは？

- 友だちとのおしゃべり
- 温泉旅行
- 家族との食事
- ガーデニングなどの趣味
- 町や市で行っている講座



新聞記事から考えましょう！

【30分】

ねらい

記事の内容について話し合い、高齢者の人権や学び続ける尊さ、生きがいを持つことの大切さについて、考えを深める。

準備物

資料（新聞記事）  
ワークシート

- ① 各自新聞記事を読み、三浦雄一郎さんの生き方について、感じたこと、考えたことなどをグループで話し合います。
- ② 自分の身近なところで、いきいきと生きがいを持って活動している高齢者を紹介し合います。
- ③ 各グループで話し合ったことを、グループの代表者またはファシリテーターが発表します。
- ④ これからチャレンジしてみたいことを各自、ワークシートに書きます。

アドバイス

年齢に関係なく自分らしく生きがいを持って活動している身近な高齢者を紹介できるとよいでしょう。

新聞記事に限らず、地域の広報紙等から教材化したり、活動者本人に事例を発表していただいたりする方法も有効です。

学び続ける楽しさ・尊さが共感できる学習方法を工夫してみましょう。

# チームMIURA エベレスト登頂成功！

三浦さんは2005年に今回の登頂を計画。2006年と2007年に持病の不整脈の手術を二回受けながら、ヒマラヤの高峰に遠征するなどトレーニングを続けてきました。

「ただいま頂上につきました、ありがとうございます。涙が出るほど厳しくて、辛くて、嬉しい。70歳を過ぎて、2回もエベレストの頂上にあがれた。本当に最高の景色です、全部見えて祝福してくれます。」

（三浦雄一郎氏、エベレスト山頂より）。



フィルムフォーラム

【50分】

ねらい

自分らしさを大切にして、人生を明るく歩んでいく主人公に共感し、自分なりの希望を持つ。

- ① ファシリテーターは、映画の大まかな内容と視聴のポイントを説明します。
- ② 映画を視聴します。
- ③ 視聴のポイントに沿って、グループで話し合います。
- ④ 各グループで話し合ったことを、グループの代表者またはファシリテーターが発表します。
- ⑤ 学習をふりかえり、気付いたことや感じたこと、生きがいのある生活への意欲や希望を発表します。

準備物

16ミリフィルム  
映写機  
ふりかえりカード

アドバイス

フィルムフォーラムは、学習者に感動を与えるとともに、問題の在り方を具体的にとらえたり、共感的に理解したりするのに有効な学習方法です。

高齢者の学習テーマに適した視聴覚教材を選定することが大切です。

県や市町村の教育委員会・県総合教育センター・各地区の視聴覚ライブラリーに所有するものが数多くありますので、下記連絡先に相談してみるとよいでしょう。

フィルムフォーラム 視聴映画 (例)

(1) 『愛しいとしの花子さん』(33分) 16ミリ 東映株式会社

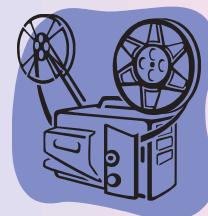
視聴のポイント

- ・自分らしさ、その人らしさを大切にすることは、どのようなことなのでしょう。
- ・これからの人生を明るく歩んでいくためのヒントをみつけましょう。

(2) 『風の色が見えた』(32分) 16ミリ 東映株式会社

視聴のポイント

- ・定年を迎えて数年、退屈な日々を送っていた主人公、信彦が「風の色が見えた」と顔をほころばせたのは、なぜでしょう？
- ・高齢者が、自分ができる範囲で社会参加することについて、あなたは、どう思いますか？



視聴覚教材についてのお問い合わせ

栃木県視聴覚ライブラリー	TEL 028(665)7207
県立足利図書館	TEL 0284(41)8881
河内教育事務所	TEL 028(626)3183
上都賀教育事務所	TEL 0289(62)7167
芳賀教育事務所	TEL 0285(82)3324
下都賀教育事務所	TEL 0282(23)3422
塩谷教育事務所	TEL 0287(43)0176
那須教育事務所	TEL 0287(23)2177
南那須教育事務所	TEL 0287(82)2909
安足教育事務所	TEL 0283(23)1471
県教委総務課人権教育室	TEL 028(623)3363
県人権施策推進課	TEL 028(623)3024



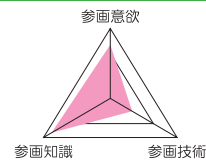
テーマ／高齢者問題をととしたプログラム【連続講座】

【第6回】「調べよう② 古い道具しらべ」



養われる  
地域  
参画力

- 地域の文化や歴史および伝統行事などに関する情報・知識を持っていること②
- 近所の住民とつきあったり、地域の子どもたちに声をかけたりすること②



第6回講座のねらいと流れ

高齢者学級参加者と児童との交流学习（小学校3年生 社会科「むかしの暮らし」）を実施することにより、互いの世代の理解を深める。さらに、この講座で得た高齢者の学習成果を地域参画へとつなげるための動機付けとする。

- アクティビティ① 高齢者と児童の対面式 活動グループづくり 自己紹介 【30分】
- アクティビティ② 体験活動 古い道具調べ(七輪・かまど・せんたく板など) 【70分】
- アクティビティ③ グループごとに学習のまとめ ふりかえり 【50分】

体験活動 古い道具調べ  
(七輪・かまど・せんたく板など) 【70分】

準備物

昔の道具  
見学ノート  
筆記用

ねらい

昔の道具について調べる学習をととして、昔の暮らしの様子を子どもたちに伝える。

- ① 学習のめあてや学習の進め方について、教師が説明する。
- ② せんたく板や七輪、かまどなど、昔の道具の使い方を子どもたちに予想させる。
- ③ 高齢者の助言のもと、昔の道具を使ってみる。
- ④ 子ども、高齢者の感想を発表する。

せんたくものを  
せんたく板の  
ギザギザに  
こすりつけて  
洗うんだね!



アドバイス

学校の授業の一環として行う場合は、学校側(担当教師等)と事前に打合せを行い、高齢者の役割と指導内容、方法、安全面の配慮等について、共通理解を図っておくことが大切です。

交流は、高齢者と子どもたちが共に学習することを基本とし、知識や技術を持つ高齢者がゲストティーチャーとして、教師の補助ができるよう、活動内容を工夫するようにしましょう。

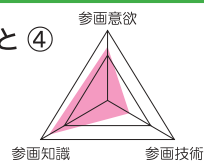
テーマ / 高齢者問題をととしたプログラム【連続講座】

【第7回】「今、必要とされている地域の力」



養われる  
地域  
参画力

- 自らの知識や経験などを地域のために生かそうとすること ④



第7回講座のねらいと流れ

子どもの学習支援を核としたボランティア活動について理解を深め、高齢者が生きがいを持って地域参画できる場を構築することにつながる。

- アクティビティ① 自己紹介(自分が子どもの頃、夢中だったこと) 【20分】
- アクティビティ② 講話①「今どきの子どもの現状から…」 講師 小学校教職員等 【40分】
- アクティビティ③ 講話②「今、必要とされている地域の力」 講師 社会教育主事 【40分】
- アクティビティ④ 話合い 「これからチャレンジしたいこと」  
「子どもたちのためにできること」 ふりかえり 【50分】

話合い 「これからチャレンジしたいこと」「子どもたちのためにできること」 【50分】

ねらい

自分ができそうなことを話したり、相手の話を聞いたりすることにより、地域参画への意欲を高める。

準備物

ワークシート  
筆記用具

- ① これまでの講座での学習を振り返り、グループで感想を発表し合う。
- ② 自分が(1)これからチャレンジしたいこと、(2)子どもたちのためにできることなどについてグループで感想を発表し合う。
- ③ ファシリテーター(講座担当者)が地域で活躍している様々なボランティアの活動内容を紹介する。
- ④ 昼食会(茶話会)の準備をする。

ワークシート例

グループで話し合ってみましょう!

～これから、チャレンジしたいこと～

- ・
- ・
- ・

～子どもたちのために、できること～

- ・
- ・
- ・

アドバイス

ボランティア活動等、地域参画を無理強いすることなく、参加者一人ひとりの意欲の高まりを賞賛しながら話合いを進めましょう。