

令和5年度 板橋グリーンカレッジの実施概要について

区民の多種多様な学習意欲に応えることを目的に、2年制の大学校と1年制の大学院を開校している板橋グリーンカレッジについて、令和5年度の実施概要を下記のとおり報告する。

記

1 各課程の実施概要（カリキュラムについては別紙参照）

区内在住・在勤の60歳以上の方を対象に、以下の内容で実施する。

（1）大学校

①教養課程（1年目）

専門課程履修の前提となる基礎的知識について、幅広い分野から多様なテーマについて学ぶ課程。午前コースと午後コースの2コースを実施する。

両コースとも同じカリキュラムで、定員は1コース80名。

各コースとも年18回の講義を実施する。

②専門課程（2年目）

教養課程を履修した方（以下、「進級者」という。）が、より専門的な知識の習得を図るために専門分野を選択し学ぶ課程。当課程を履修すれば卒業となるため、受講者は卒業レポートを作成する。

また、進級者全員の希望コースが確定した時点で空きがあるコースについては、過去卒業した方を対象とした聴講生を受け入れている。

専門分野の選択肢は文化文学・社会生活・健康福祉の3コース。

定員は1コース80名で、各コースとも年18回の講座を実施する。

（2）大学院

大学校卒業者を対象にゼミナール形式で、文化文学・社会生活・健康福祉の3コースから選択し学ぶ課程。

受講者は講義とグループ学習を経て、グループごとに研究発表と卒業レポートを作成。定員は1コース30名で、各コースとも年13回の講座を実施する。

2 応募者数

広報いたばし及び区HP、区内掲示板などで1月21日(土)～2月17日(金)の期間募集を行い、以下の応募結果となった。

	コース	応募者数	受講決定者数
教養課程	午前	98	80
	午後	73	80
	どちらでも可	24	
専門課程 ※進学者＝進、 聴講生＝聴	文化文学	151 (進 43、聴 108)	80
	社会生活	61 (進 26、聴 54)	80 (※)
	健康福祉	126 (進 52、聴 74)	80
大学院	文化文学	23	23
	社会生活	17	17
	健康福祉	15	15

※余った枠(19人)について、文化文学と健康福祉の落選者の中で、第二希望で社会生活を選択した人の中から抽選し決定。

3 多世代化へ向けての検討状況

令和6年度を目途に多世代化が実現できるよう、現在枠組みや講義内容の検討を進めている。

また、令和4年度より全世代向けのプレ事業として「板橋グリーンカレッジオープンキャンパス」を開校し、多世代へ学びの機会を提供するとともに、アンケートをよるニーズ調査を実施した。

令和5年度 板橋グリーンカレッジ 教養課程（前期）講義概要

ね ら い:1年目の教養課程では、仲間づくりや地域活動、生涯学習を促進する多様なテーマについて学びます。

日 程:原則として、各回水曜日 ※年間18回(前期:8回、後期10回)

【午前コース】10時から11時30分まで 【午後コース】14時から15時30分まで

会 場:グリーンカレッジホール シニア学習プラザ(志村3-32-6)3階 教室1 ほか

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
(第1回) 5月10日 古典文学研究家 やまだ きみこ 山田 喜美子	百人一首 日本の文華 「百人一首」は日本の文華です。藤原定家が百人の歌人の歌を選定してから八百年、江戸時代にカルタが生まれ、今も年齢を問わず、愛されてきました。その特徴の一つは恋歌が多いことです。歌人も、天皇になれなかった人や天皇を辞めさせられた人、島流しにされた人、出世できなかった等、負け組が多いことも目立ちます。恋歌も切ない、辛いと嘆きます。意気が揚がらない? いや、そこに日本の人情、他人を思いやる心があるのです。	奈良時代から鎌倉時代の歴史を辿りながら、人情の機微、恋の情緒を味わうことができます。
(第2回) 5月17日 板橋区教育委員会 事務局生涯学習課 文化財係長 よしだ まさひろ 吉田 政博	再発見 いたばしの歴史とたからもの わたしたちが住み、暮らしている「いたばし」には、約4万年前のひとびとの生活の跡が確認されます。それから長い年月が積み重ねられ、現在のわたしたちが生きている社会へとつながっています。 講義では、わたしたちの足元に広がる歴史や文化について、それにかかわる身近な文化財(たからもの)を中心に据えて、分かりやすく解説をしながら、その価値や魅力を今一度再発見いたします。また、講義を通じ、これからの「いたばし」の姿を皆様とともに考えてまいります。	身近な考古・歴史・民俗・記念物などの文化財についての価値をもとに、わたしたちが生活している「いたばし」の歴史やその魅力を再認識することを目指します。
(第3回) 5月31日 特定非営利活動法人 環境エネルギー政策 研究所 所長 いいだ てつなり 飯田 哲也	気候危機とエネルギー危機に対して地域で私たちができること 世界で起きている文明史的なエネルギー大転換の状況と、それに遅れている日本の課題を学びます。これに対して、地域からの一人ひとりの行動や取り組みが大きな可能性があることを学びます。	気候危機とエネルギー危機という「大きな問題」に対して、一人ひとりの行動を促すモチベーションを与えます。
(第4回) 6月14日 大東文化大学 文学部英米文学科 教授 かわの よしひで 河野 芳英	おっとりとしたイギリス児童文学の世界へ 不思議の国のアリス、ちびくろサンボ、ピーターラビット、ピーターパン、くまのパディントン、きかんしゃトーマス等は、すべてイギリスを代表する児童文学のキャラクターです。今回の講座では、そうした主人公が登場する作品を、皆さんとともに眺めてゆこうと思っています。 ★この講義のみ、大東文化大学様のご協力を賜り「大東文化会館」で実施します。(場所等詳細は別紙参照)	イギリスの代表的なキャラクターが登場する児童文学とその時代背景を学ぶことができます。

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
<p>(第5回) 6月28日</p> <p>板橋区政策経営部 政策企画課職員</p>	<p>身近なことからSDGsにチャレンジ！</p> <p>最近「SDGs」という言葉をよく聞くようになりました。聞いたことはあるけれど、一体どんなことをすればいいのだろうと思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。</p> <p>実は、板橋区はSDGs未来都市に選定されているのをご存じですか。そんなSDGsについて取組例をご紹介しますしながら説明させていただきます。SDGsを理解し自分ごとと捉え、身近なことからチャレンジしてみましょう。</p>	<p>身近なことからチャレンジできるSDGsを知ることにより、具体的に行動するきっかけとなります。</p>
<p>(第6回) 7月12日</p> <p>明治安田生命保険 相互会社 池袋支社 教育育成課長 ごちよう ちえ 牛腸 知江</p>	<p>楽しく学ぶ！認知症予防講座</p> <p>認知症は誰にでも起こりうる身近なものです。まずは知ることからはじめてみませんか？簡単な体験型ワークを交えながら認知症の現状や費用、認知機能とは何かなど、老化と予防についてお話をさせていただきます。また、もし意思表示が難しくなってしまったためのために、「MYライフ&エンディングノート」の記入についてもご紹介させていただきます。</p>	<p>安定したセカンドライフをおくるために、認知症対策についてのポイントをご確認いただけます。</p>
<p>(第7回) 7月19日</p> <p>NPO 法人健幸とまちづくり研究所理事長</p> <p>そのだ せきや 藺田 碩哉</p>	<p>健康なまちづくりと人と人のつながり</p> <p>平和で健康な暮らしはだれもが願うところですが、それは個人の努力だけで獲得できるものではありません。健康生活は、単に肉体的な健康ばかりでなく、精神的な充実感や地域の人々の連帯感によって支えられるものです。コロナ禍による分断を乗り越えて「みんなの健康」をどうやって実現するか、その方策を考えます。</p>	<p>健康についての狭い考え方を乗り越え、健康を手掛かりに住みよい街を作っていくという課題を理解できるようになります。</p>
<p>(第8回) 7月26日</p> <p>東京都健康長寿医療 センター研究所 研究員</p> <p>よこやま ゆり 横山 友里</p>	<p>いろいろ食べて健康長寿</p> <p>高齢期の健康は、病気の予防のみならず、加齢に伴う心身機能の低下を防ぐ観点が必要になり、日々の食生活が健康長寿達成のためのカギになります。本講座では、健康長寿医療センター研究所が策定した健康長寿新ガイドラインにおける食生活の新しい目安とともに、健康長寿のための食事と栄養についての理解を深めます。</p>	<p>①健康長寿新ガイドラインにおける食生活の新しい目安を知ります。 ②健康長寿のための食事と栄養に関する知識と実践力を身につけます</p>

【後期受講に当たっての注意事項】

- 1 後期は、令和5年9月から令和6年2月までに行う予定です。後期日程は、7月中にお知らせします。
 - 2 やむを得ない事情により、日程、講座テーマ、場所を変更することがあります。
 - 3 長期欠席の後にご出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。
- (板橋区教育委員会事務局生涯学習課社会教育推進係 グリーンカレッジ担当 電話 3579-2633)

(別紙) 第4回講義の実施日と実施場所についてのお知らせ

第4回講義は大東文化大学様のご協力を賜り、「大東文化会館」での実施となります。

この講義の会場はグリーンカレッジホールではないのでお間違えのないようご注意ください。

「おっとりといギリス児童文学の世界へ」

日 に ち： 6月14日(水曜日)

会 場： 大東文化会館 (板橋区徳丸 2-4-21)

※東武東上線「東武練馬駅」より徒歩3分程度

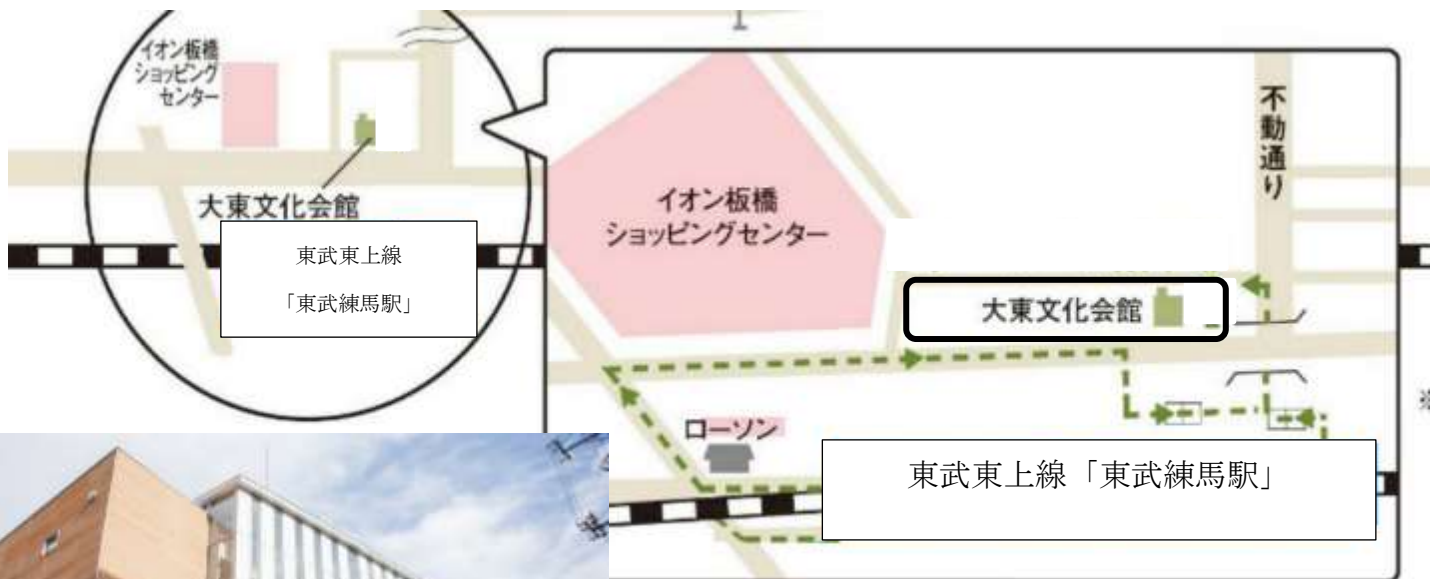
※大東文化大学 板橋キャンパスではないので、

お間違えのないようご注意ください。

講 義 時 間： 午前コース 10時～11時30分 (受付開始 9時30分)

午後コース 14時～15時30分 (受付開始 13時30分)

——アクセス——



大東文化会館 外観

電車でお越しの場合：◆東武東上線 東武練馬駅下車 徒歩3分程度

バスでお越しの場合：◆「東武練馬駅」バス停で下車 徒歩4分程度

令和5年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（前期）講義概要

【文化文学コース】

ね ら い: 様々な文化や文学について理解を深め、自己の教養向上をめざす。

令和5年度前期は、現代とのつながりが深い近代における歴史・文学・伝統文化等を学ぶことで、効果的に知識を得る。また、近代に絞ることにより、歴史的背景や当時の文化文学の深掘りを進め、専門的な知識の習得及び主体的に学んでいくきっかけをつくる。

日 程: 原則として、各回月曜日 14:30 から 16:00 まで

会 場: グリーンカレッジホール シニア学習プラザ(志村3-32-6)3階 教室1

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
(第1～3回) 5月 15日 5月 22日 6月 5日 大東文化大学 文学部 歴史文化学科 教授 みやたき こうじ 宮瀧 交二	“一目瞭然”「見て」学ぶ歴史学 歴史研究といえば、古文書などの文献史料をもとにすることが多く、一般の方にとっては、なかなか直接史料を読み解くことは難しいものです。そのような中、写真資料や絵画資料など、誰もが「見て」わかりやすい資料から明らかに出来る歴史事実も少なくないので、この機会に御紹介いたします。 ●5月15日: 駅弁の掛け紙から知る近・現代史 ●5月22日: 戦前の写真絵葉書から学ぶ板橋の歴史 ●6月 5日: 別人だった歴史上の人物－肖像研究の最新情報－	身近にある様々なものが、実は歴史の「生き証人」であることに気づくことが出来ます。
(第4～6回) 7月 3日 7月10日 7月24日 東海大学 文化社会学部教授 ほり けいこ 堀 啓子	没後120年の文豪・尾崎紅葉作品の世界 今年は明治の文豪・尾崎紅葉の没後120年にあたります。紅葉は新聞小説家、文芸サークルのリーダー、文章の研究家という三つの顔を持ち、文学を娯楽へと導いた作家でした。紅葉の名作を楽しみつつ、同時代の他の作家や作品との関係を明らかにし、明治における文学の背景を広く大きく考えていきたいと思います。 ●7月 3日: 一日の始まりは紅葉の小説から。新聞小説とは何ですか？ ●7月10日: 作家デビューできるのは徒弟のみ?! 師匠がいないとダメですか？ ●7月24日: 座右の銘は文章報国。文章は、そんなに大切ですか？	明治を代表する文豪について理解を深めることで、明治時代における文学の持つ意味を大きく把握できる力を身に着けます。
(第7～8回) 7月31日 8月 7日 跡見学園女子大学・ 國學院大學・中央大学 兼任講師 すずき あきこ 鈴木 明子	板橋の祭事と伝承 国の重要無形民俗文化財に指定されている「田遊び」という祭事が、徳丸北野神社と赤塚諏訪神社に伝えられています。田遊びは、旧正月にその年の五穀豊穡と子孫繁栄を祈願し神に奉納する行事です。都市化が進む板橋区ですが、農業にまつわる祭事が連綿と伝承され続けているのです。江戸・東京の地域の変遷と祭事について、板橋や他地域の事例も織り交ぜながらご紹介していきます。 ●7月31日: 地域の変遷: 農業の伝統と都市化 ●8月 7日: 豊作を願う行事と板橋の田遊び	身近な伝承について改めて認識し、次世代に伝えていくことについて考える機会として下さい。当たり前のことほど意識して伝えないと、次の世代には残っていかないかもしれません。

【注意事項】

- 年間18回(前期:8回、後期:10回)実施予定です。後期日程は、7月中にお知らせします。
- やむを得ない事情により、日程、講座テーマ、場所を変更することがあります。
- 長期欠席の後にご出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。
(板橋区教育委員会事務局生涯学習課社会教育推進係 グリーンカレッジ担当 電話 3579-2633)

令和5年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（前期）講義概要

【社会生活コース】

ね ら い: 社会に関わる様々な事象について学び、社会や生き方を見つめ直すヒントを得る。

令和5年度前期は、SDGs(持続可能な開発目標)をメインテーマに環境分野について学び、受講者各自が環境問題などの社会課題や気候変動に伴う災害対策について「自分ごと」と捉えられるような深い学びをめざす。

日程: 原則として、各回金曜日 14:00 から 15:30 まで **(第3回と4回のみ月曜日 14:00 から 15:30 まで)**

会場: グリーンカレッジホール シニア学習プラザ(志村3-32-6)3階 教室1

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
(第1～2回) 5月12日 5月19日 健康生きがい部 生活衛生課 環境衛生施設係長 うえの くにお 上野 邦夫	知って得する身近な環境－より良い暮らしのために－ 環境と一口に言ってもいろいろな意味合いがあります。本講義では、公害などの身近な問題を捉え、過去の経緯や区職員としての経験・事例等を踏まえて、様々な視点から解説します。わたしたちの「より良い暮らし」のために、そして、環境と共生する都市の実現を目指して、一緒に考えてみましょう。 ●5月12日: いたばしの変遷と公害問題 ●5月19日: 公害問題からより良い暮らしを考える	環境、とりわけ公害問題を中心に解説し、日々の暮らしに役立てるとともに、今後の環境に対する意識を持つ、きっかけとします。
(第3～4回) 5月29日 6月12日 東洋大学 情報連携学部 准教授 ひらまつ 平松 あい	SDGs と環境問題の関わり －すべてのアクターに求められる行動と変革－ SDGs が生まれた歴史的背景や現状を知るとともに、環境の分野からのSDGs 達成に向けた動きについて学びます。また、主に温暖化対策や持続可能な生産と消費に焦点をあて、現在の課題に対して私たちが身近なところから取り組めることについて考えていきます。 ●5月29日: SDGs と環境問題 ●6月12日: 加速する温暖化への取組み・つくる責任つかう責任 ★本講義のみ月曜日での実施となりますのでご注意ください	SDGs は国際目標でありながら 1 人 1 人が身近に関わっている課題でもあります。本講義を通して認識を新たにし、主体的に考え行動する力を身につけます。
(第5～8回) 6月23日 6月30日 7月 7日 7月14日 東京都立大学 都市環境学部教授 よこやま かつひで 横山 勝英	異常気象時代における水害への備え 年々、雨の降り方が極端になってきており、防災想定を上回る降雨によって日本各地で水害が頻発しています。河川の整備水準は昔よりはるかに向上していますが、従来の治水技術の限界も見えてきており、新たな発想で水害に備えることが必要となりつつあります。本講座では、河川整備の歴史、治水の考え方、今後の方策について学びます。 ●6月23日: 日本の水害と河川整備の歴史 ●6月30日: 近年の異常気象と水害の特徴 ●7月 7日: 江戸時代の治水思想を今後の流域治水に活かす ●7月14日: フィールドワーク: 荒川の治水を見て学ぶ	過去を振り返り、適切に分析・評価することで、将来に備えることが出来ます。水害対策においても温故知新の精神が見えてきます。

【注意事項】

- 年間 18 回(前期:8回、後期:10 回)実施予定です。後期日程は、7月中にお知らせします。
- やむを得ない事情により、日程、講座テーマ、場所を変更することがあります。
- 長期欠席の後に出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。
(板橋区教育委員会事務局生涯学習課社会教育推進係 グリーンカレッジ担当 電話 3579-2633)

令和5年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（前期）講義概要

【健康福祉コース】

ね ら い：健康寿命を延ばし、心身ともにいきいきと過ごすための秘訣を学ぶ。

令和5年度前期は「健康づくり」をテーマに学び、生涯を通じた学びの土台として重要な、健康的な生活づくりをめざす。

日 程：原則として、各回火曜日 14:00 から 15:30 まで

会 場：グリーンカレッジホール シニア学習プラザ(志村3-32-6)3階 教室1

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
(第1～3回) 5月 9日 5月 16日 5月 23日 日本統合医療学園理事長・星薬科大学客員教授 よしむら よしひろ 吉村 吉博	漢方を学び自分の体質を知ろう 漢方医学(中医学)は、日本漢方のような病名漢方ではなく、体質や症状から治療する医療です。西洋医学と異なり病名がわからなくても自分の体質や症状から自分のからだの歪みを修正することができます。また、西洋医学のセカンドオピニオンとして是非その基礎を勉強してみましよう。今回、その中医学の基礎を学び、自分の体質をみつけて、その体質に合った漢方薬をみつけましよう。 ●5月 9日：漢方とは ●5月16日：自分の体質を知る ●5月23日：体質に合った漢方薬	漢方(中医学)を勉強して自分の体質を見つけて治療できます。
(第4～5回) 5月 30日 6月 6日 NPO 法人日本万華鏡セラピー協会会長 しまざき かつのぶ 島崎 勝信	感動を忘れた時から認知症が始まる。 「認知症にならない為に」 認知症は脳細胞の萎縮や崩壊によるものと言われておりますが、はっきりとした原因が解明されていないのが現状です。ただ脳細胞の死で明確にわかっていることは使わない脳は死ぬということです。この細胞を死なさない為にはどうしたらいいのか。それには感動を得ることが大切なのですが、では感動を得るには等を楽しくお話します ●5月 30日：昔はあまり聞かなかった認知症。 ●6月 6日：想像力を発揮するだけでも脳は活性化する。	周りに迷惑をかけないで幸せな人生を終えるために、死ぬまで自身の体で守りたい部分と言ったらそれは「脳」です。脳は肉体と精神の司令塔です。脳神経細胞に刺激をあたえることが認知症予防に繋がります。
(第6～8回) 7月 4日 7月 11日 7月 18日 東京都健康長寿医療センター研究所 研究員 にし まり こ 西 真理子	健康に長生き「フレイル予防」！の習慣を実生活に取り入れていきませんか？ 「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？近年、心身ともに健康で長生きするための考え方として「フレイル予防」という概念が注目されています。本講義では、フレイル予防の重要性や方法をご自身および周囲の大切な方へも広めていけるよう、基礎的な知識を学びます。さらにどのように「普段の生活の中に無理なくフレイル予防を取り入れていくか？」も、一緒に考えていきましょう。 ●7月 4日：フレイルってなに？フレイル予防の重要性について。 ●7月 11日：フレイル予防の心理・社会的側面について考える。 ●7月 18日：自分の「フレイル予防計画」を立ててみましよう。	本講座では、聞くだけの座学式の講義だけでなく、自身で取り組むワークやグループワーク等も積極的に取り入れまます。ご自身の「身体」と「心」の健康への理解が、より深まることでしょう。一緒に、健康な毎日を過ごしていく方法を考える機会にしていましよう！

【注意事項】

- 1 年間 18 回(前期:8 回、後期:10 回)実施予定です。後期日程は、7月中にお知らせします。
- 2 やむを得ない事情により、日程、講座テーマ、場所を変更することがあります。
- 3 長期欠席の後にご出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。

(板橋区教育委員会事務局生涯学習課社会教育推進係 グリーンカレッジ担当 電話 3579-2633)

令和5年度 板橋グリーンカレッジ大学院

文化文学コース 年間予定表

1 テーマ:

「 戦国武将を研究する 」

著名な戦国武将5人を取り上げ、そこから1人を選んで、いろいろな史料と切り口から研究し、自分なりの関心から彼らの人物像を描き出すことを目的にします。彼らが出した古文書、彼らの人となりを語る記録や後世の軍記物語などから近づいたり、いまのわたしたちがイメージする彼らの人物像の元は果たしてどこにあるのか(小説や映画・ドラマなど)という近づきかたもあるでしょう。講義では、彼らを知るためにはどのような史料・文献があるのかを紹介していきます。

2 日 時:

原則として、各回 水曜日 10時00分 から 11時30分 まで

※最終回 10 時 00 分 から 12 時 00 分 まで

3 場 所:

グリーンカレッジホール(志村3-32-6)3階 教室2 ほか

4 講 師:

東京大学史料編纂所 准教授 金子 拓

5 日程・内容

① 5月10日	オリエンテーション	オリエンテーション 全体の説明／受講者全員の自己紹介
② 5月24日	講義①	講義テーマ：織田信長
③ 6月7日	講義②	講義テーマ：豊臣秀吉
④ 6月21日	講義③	講義テーマ：徳川家康
⑤ 7月5日	講義④	講義テーマ：上杉謙信
⑥ 7月19日	講義⑤	講義テーマ：武田信玄 (グループ決め)
⑦ 9月13日	グループ学習①	グループ学習
⑧ 10月4日	グループ学習②	グループ学習
⑨ 10月25日	グループ学習③	グループ学習
⑩ 11月15日	グループ学習④	グループ学習
⑪ 12月6日	グループ学習⑤	グループ学習
⑫ 1月10日	グループ学習⑥	卒業研究発表会の練習 卒業研究発表会のリハーサルと補足講義
⑬ 1月17日	卒業研究発表会	「卒業研究発表会」 グループごとの成果発表と講師による講評・卒業レポート提出

※やむを得ない事情により、予定表の日程・内容の一部を変更することがあります。

令和5年度 板橋グリーンカレッジ大学院

社会生活コース 年間予定表

1 テーマ:

「SDGs のまち・自然・暮らしを考える」

板橋区は 2022 年に内閣府の「SDGs 未来都市」に選定されました。全国でも 154 の自治体しか選ばれておらず、板橋区は全国に誇るべき SDGs 先進自治体です。しかし、SDGs を生かしたまちづくりの主役は区民の皆さんです。本講座では、SDGs を生かしたまちづくりのための知識や思考を身に着けることを目的とします。まず、座学で SDGs の歴史と最新の知見、その具体的な取り組み(主に、環境問題に関すること)を学びます。次に、グループ学習で、SDGs の精神が生きたまちづくりや豊かな暮らしに関する企画を考えます。

2 日 時:

原則として、5月～7月各回火曜日10時00分 から11時30分 まで
9月～1月各回木曜日10時00分 から11時30分 まで

※最終回 10 時 00 分 から 12 時 00 分 まで

3 場 所:

グリーンカレッジホール(志村3-32-6)3階 教室2 ほか

4 講 師:

東洋大学 情報連携学部 教授 後藤 尚弘

5 日程・内容

① 5月9日	オリエンテーション	オリエンテーション 全体の説明／受講者全員の自己紹介
② 5月16日	講義①	講義テーマ：SDGs の理論と歴史
③ 5月30日	講義②	講義テーマ：ゼロカーボン
④ 6月13日	講義③	講義テーマ：資源循環
⑤ 6月27日	講義④	講義テーマ：生物多様性
⑥ 7月11日	講義⑤	講義テーマ：SDGs・環境とまちづくり/資料の調べ方 (グループ決め)
⑦ 7月25日	グループ学習①	SDGs を生かしたまちづくりや豊かな暮らしに関する企画
⑧ 9月21日	グループ学習②	SDGs を生かしたまちづくりや豊かな暮らしに関する企画
⑨ 10月26日	グループ学習③	SDGs を生かしたまちづくりや豊かな暮らしに関する企画
⑩ 11月30日	グループ学習④	SDGs を生かしたまちづくりや豊かな暮らしに関する企画
⑪ 12月21日	グループ学習⑤	SDGs を生かしたまちづくりや豊かな暮らしに関する企画
⑫ 1月11日	グループ学習⑥	卒業研究発表会の練習 卒業研究発表会のリハーサルと補足講義
⑬ 1月18日	卒業研究発表会	「卒業研究発表会」 グループごとの成果発表と講師による講評・卒業レポート提出

※やむを得ない事情により、予定表の日程・内容の一部を変更することがあります。

令和5年度 板橋グリーンカレッジ大学院

健康福祉コース 年間予定表

1 テーマ:

「幸せな高齢期のためのこころとからだができることを考える」

人生百年時代。高齢期は65歳からと言われていますが、百歳までと考えると30年以上の長い時期を過ごしていくことになります。長い高齢期を「幸せに」かつ「健康に」暮らしていくためにできることを考えていきましょう。高齢期に現れるこころとからだの健康問題と心身の関係と知り、その対処法を身近なことから考えます。更に、こころやあたまを動かすことによるからだの健康の向上や、逆にからだを動かすことによるこころの状態を考えるなど、こころとからだのクロスオーバーを見ていきます。

2 日時:

原則として、各回水曜日 14時00分 から 15時30分 まで

※最終回 14時00分 から 16時00分 まで

3 場所:

グリーンカレッジホール(志村3-32-6)3階 教室2 ほか

4 講師:

東京都健康長寿医療センター研究所

福祉と生活ケア研究チーム 研究員 増井 幸恵 吉田 祐子

5 日程・内容

① 5月10日	オリエンテーション	オリエンテーション (増井・吉田) 全体の説明／受講者全員の自己紹介
② 5月17日	講義①	講義テーマ：健康長寿とこころの関係を知る：性格編 (増井) 健康長寿達成には人の性格が重要な働きをしていることを講義します。
③ 5月24日	講義②	講義テーマ：健康長寿と身体関係を知る (吉田) 健康長寿の達成に関与する体力・ライフスタイルについて講義します。
④ 6月28日	講義③	講義テーマ：老いに向き合うこころの働きを知る (増井) 心身の老いに対してこころがどのように対処し、幸せを得ているかを講義します。
⑤ 7月5日	講義④	講義テーマ：こころと身体関係を考える (吉田) 実際の身体活動を通してこころとの関係を考えます。
⑥ 7月12日	講義⑤	卒業研究で行いたいことの発表とグループ決め (増井・吉田) 各自卒業研究で行いたいことを発表し、グループ決めを行います。
⑦ 9月6日	グループ学習①	グループごとにテーマを詳しく決定。テーマや役割分担などの話し合い。次回への宿題やスケジュールの整理。 (増井)
⑧ 10月4日	グループ学習②	調べた内容を持ち寄り、意見交換をする。次回への宿題整理。 (吉田)
⑨ 11月8日	グループ学習③	調べた内容を持ち寄りと情報共有。意見交換。進捗状況の確認。 (増井)
⑩ 11月29日	グループ学習④	調べた内容をまとめる。発表のアウトラインの作成。 (吉田)
⑪ 12月20日	グループ学習⑤	プレゼンテーションの準備、作成。発表内容のブラッシュアップ。 (増井)
⑫ 1月17日	グループ学習⑥	卒業研究発表会の練習 (増井・吉田) 卒業研究発表会のリハーサルと講師からのコメント
⑬ 1月31日	卒業研究発表会	「卒業研究発表会」 (増井・吉田) グループごとの成果発表と講師による講評・卒業レポート提出

※やむを得ない事情により、予定表の日程・内容の一部を変更することがあります。