

体を動かし、成長を促す 運動大好き！ 体力が豊かな心と体を育む

監修:小林寛道 解説:増田明美 ほか 制作:㈱CNインターボイス VHS20分



今、子どもの体力低下が懸念されています。その原因として、社会環境の変化による外遊びや運動をする機会の減少、子どもが自由に動き回れる空間の減少などが考えられています。体力や運動能力の低下は、子どもたちの健全な発達や成長にとって重要な問題です。

このビデオは、スポーツジャーナリストである増田明美さんの解説を交えながら、身近にあるもの（たとえば、スーパーのビニール袋）などを使って行う体力向上のための運動遊びや、日常的に体を動かす習慣をつけるための家の中のお手伝いなどが収録されています。子どもの五感を刺激しながら親子で楽しめるよう紹介されていて、映像の中で実践する子どもたちがとてもいきいきと活動しています。ぜひ、親子で見てくださいたいビデオです。

毎号、いろいろなメニューが楽しめる「らしっくCafé」。コーヒーの代わりに生涯学習や市民活動に役立つ本やHPなど、いろんな情報をご用意して、みなさまのご来店をお待ちしています。さて、今回のご注文の品は…？

子どもの心に迫る1本 ごめんね またこんどね ～4歳児のゆれる心～

企画・制作: (株) 日本映画新社 VHS22分



主人公の「カヨちゃん」は4歳の幼稚園児です。想像力が豊かで面倒見のよい、おねえちゃんのような存在です。でも、少し遠慮がちなところがあって、お友達の気持ちを察するあまり、自己主張ができなくなってしまっています。

あるとき、仲間に入れてほしいお友達がカヨちゃんの元へやってきますが、彼女をいれてあげられる場所がないことに気づきます。「ごめんね。またこんどね。」と、彼女を傷つけまいと気遣いながら断ろうとするのですが、先生のあるひとことがきっかけでうまく解決する方法を見つけ出します。

幼児の戸惑いや葛藤の体験を、大人としてどのように対処すればよいか、このビデオを通して知ることができます。

※ここで紹介しているビデオは、まちづくり市民交流プラザ3階図書閲覧コーナーで貸し出しできます。

楽しみながら表現能力を伸ばそう こんなのできたよ かいたりつくったりする 新しい表現活動

監修:板良敷 敏 ほか 指導:山根 淳一 ほか 制作:㈱東映 VHS21分



このビデオでは、図画工作科で学習する「平面的な表現」と「立体的な表現」について、さまざまな素材や道具を使って作品を仕上げていく過程を追っています。小学校低学年向きの内容ですが、子どもたちが見せる発想能力・表現能力の豊かさや、素材や道具の使い方など、持てる力を働かせていく様子には驚くべきものがあります。

時には、指導する親や教師が行う提案によって、作品が良くなっていくことも。自分の想像やアイデアはどんどん試して、納得するまで作り、作り替え、作り続け、これで「できた」と思えることが大切だと学んでいく子どもたちの姿が印象的です。新しい造型教育の考え方を知らることができる教材となっています。

若い感性を生かして 色と形で伝える —ビジュアル・コミュニケーションの時代—

指導:村上尚徳 ほか 企画・製作: (株) 桜映画社 VHS23分



私たちの身のまわりには、自分の気持ちや情報を伝えるための手段としてさまざまなビジュアル表現があります。しかし、伝えたい情報を単純にわかりやすく、かつ美しく伝えていくということはなかなか簡単なことではありません。

このビデオには、パソコンを駆使して夢のあるお菓子のパッケージデザインに取り組む中学生や、情報や意見を伝えるプレゼンテーションボードの作成に取り組む高校生などが登場します。絵は文字や言葉の壁を越える世界共通の意思伝達手段として、ますますその重要性が高まっていますが、色や形での意思疎通や表現の方法、また、それらの活用方法について具体例を交えながらわかりやすく伝えてくれる教材です。

ひろしまの会社のおもしろPスポット

コンサート

広島県の会社が市民の“エンジョイ”を応援してくれる、おもしろスポットをピックアップ！

今回は、企業が行っている「コンサート」活動について特集します。



幻想的な雰囲気の中、ギターの色にお客さんもうっとり



ワンプレートスタイルの食事も楽しめます

水辺で音楽を聴きながら ホテルJALシティ広島 「水辺のミニコンサート」

京橋川を望むホテルJALシティ広島は、「水の都ひろしま」推進協議会が取り組んでいる水辺の空間利用の一環として、昨年から期間限定で、川辺の緑地帯などを利用した「水辺のミニコンサート」を行っています。今年は10月から11月中旬にかけての日曜または祝日に、川辺に面したホテルのテラスで、橋本千鳥さん（広島で活躍するキーボード奏者）プロデュースの優雅な生演奏を聴きながらのワンプレートスタイルの軽食とドリンクを提供しました。演奏は2部構成で18時半から21時までの2時間半。日常とは少し違った雰囲気の中で、ゆったりと過ごすひととき…。演奏を聴きに訪れた人たちに感動と安らぎを与えた「水辺のミニコンサート」。今年は盛況の中終了を迎えました。ホテルJALシティ広島では、今後も水辺の魅力を生かした企画を考えていきたいとのこと。来年はどんな企画で楽しませてくれるのでしょうか。

心に響くハーモニーに 込められた魂の歌 「マツダ合唱団」

人の心を震わせるハーモニーに出会える機会というのは、そう滅多にあるものではありません。しかし、長い活動の歴史を持つ「マツダ合唱団」の歌声は、心の深いところまで響いていくような、そんなハーモニーを聴かせてくれる合唱団です。

前身は戦後間もなく発足した東洋工業（マツダ株式会社）の旧社名「コールエコー」でした。社の合唱団として県内外の合唱コンクールや合唱祭などで活躍し、全国大会出場受賞経験もあり、中国エリアでは代表格とも言える存在です。現在は、自らもバリトンソリストとして活躍される指揮者・門野光伸先生の指導の下、幅広い活動を行っています。団員は40人。マツダ社員やマツダ関連会社社員を中心としたメンバーで構成される、男女混声合唱団です。今年の中国合唱コンクールでは、広島県代表として出場を果たしました。12月のクリスマスシーズンには、一般の人々もマツダ本社のロビーで素晴らしいハーモニーを聴くことができます。一度、心震える歌声にめぐり合ってみてはいかがでしょうか。



クリスマスシーズンには引張りだこの合唱団



練習では微妙なアクセントや音程も、しっかりチェックされます

明日「ドウマン」をめざす演奏を 広島銀行合奏団 アンサンブル・ドウマン

「アンサンブル・ドウマン」は、平成7年（1995年）広島銀行の音楽仲間が集まって結成した合奏団です。「ドウマン」は、フランス語で「明日」の意。当時の広島銀行の標語であった、「Tomorrow's bank today」から言葉をもorrowしたそうです。当初の団員は5〜6人でしたが、今では行員だけでなくその家族や友人なども集まり、20人ほどになりました。仕事があるため普段は練習時間がなかなか取れないので、月2回の練習日には皆で集中して音楽を作り上げていきます。練習場所は、市内の区民センターなど。気候のいい春と秋は、銀行の食堂内を貸してもらい練習場になっています。合宿を行う時には、福利厚生施設も利用しています。

指揮者は置かず、選曲や曲の解釈は団員が意見を出し合って決めるのがモットー。年に1回開催してきた演奏会は、今年で10回目を迎えました。音楽をこよなく愛するアンサンブル・ドウマンの今後の活躍が楽しみです。



昨年の演奏会の様子



合宿所での練習風景

えいち
「H」……それは“英知”すぐれた知恵であり、
“叡智”深遠な道理をさとりうる優れた才知でも
ある。生涯学習のある暮らし、そんな広島の“H
(えいち)”をお届けするコーナー。今回は、学
習ボランティアグループ「楽々カレッジ広島」の
メンバーにお話を伺いました。

エイチ・キャンパス

H campus

「エルネットオープンカレッジ」の普及を目指して 楽々カレッジ広島

―楽々カレッジ広島とは、どんな団体
ですか

平成15年(2003年)、
広島県立生涯学習センタ
ーが「エルネットオープンカ
レッジ」の認知を高めるべ
く学習ボランティアを募
集し、ボランティア養成講
座を実施。その講座に参
加した受講生が中心とな
り、平成16年(2004年)
4月「楽々カレッジ広島」が発足しま
した。



講座の受付風景

交流プラザ・東広島市中央公民館の
3施設にしか自由に受信できる設備
がありません。エルネット
オープンカレッジの認知を
高めること、もっと多くの
人が「オープンカレッジ」
を活用できるよう社会に
働きかけていくことが私
たちの役目です。

―現在までの活動状況
を教えてください

―「楽々カレッジ広島」という団体名
には、どういう由来があるのですか
― 気楽に生涯学習を楽しもう、とい
う願いを込めてこの名前にしました。
楽々カレッジ広島に参加している会員
から飛び出してきたアイデアです。
― 楽々カレッジ広島は、どのような目
的で活動をされているのですか
― エルネットオープンカレッジは、エルネ
ット受信設備のある公共施設で視聴
できる、映像を使った公開講座です。
全国的に名高い講師の授業を、広島
にいながら受講できるという、画期的
な教育システムとなっています。

県内では今のところ、広島県立生涯
学習センター・広島市まちづくり市民

広島市まちづくり市民交流プラザ
か東広島市中央公民館のいずれかに
行けば、エルネットオープンカレッジを
誰でも利用することができます。しか
しそれだけでは、一般の人々に早く広
く普及していきません。そこで私たち
は、市民交流プラザや生涯学習センタ
ー・各公民館などと連携を取りなが
ら、「映像による」出前「講座」と「地
元各分野の講師による講演」を企画・
実施してきました。

各地でこうした講座を行う際には、
受講者からアンケートを採ることも
あります。「今回の講座をきっかけに
さらに深く学んでいきたい」という前
向きな声がほとんどですが、「情報が
入らず、(エルネットオープンカレッジの)
開催を知らないことが多い」「DVD



会長の山河昌敏さん(右)とメンバーの煙上博人さん(左)



さらに楽しい次回の講座を案内

Information
楽々カレッジ広島
〒731-5112
広島市佐伯区美鈴が丘南4-6-22
TEL 082-928-9291 (代表:山河さん)

は無機質で面白くない」という意見
もあります。こうした結果から見
て、広報活動をもっと行っていくこと、受
講者に対する受講への動機付けを進
めていかなければならないことなどが、
今後の私たちに求められている課題
なのではないかと考えています。

―今後の展望を聞かせてください

学習者の立場に立つて発信されてい
るエルネットオープンカレッジの講座を、
できるだけ早く多くの人へ提供でき
ることをいつも念頭に置いています。D
VDがもっと気楽に借りられるよう工
夫していければ…… また県内の学習
サークルなどと情報交換を密にし、エ
ルネットオープンカレッジに関わるネッ
トワークをさらに広げていきたいです
ね。

Hキャン レポート

市民スタッフの企画による 県立広島大学の公開講座を実施しました！



スタッフが企画したコミュニケーションゲームで盛り上がる受講者
(動き出せ！ 楽しんでいる私が見えてくる)

市民ボランティアの養成を目的に
実施した「企画・運営スタッフ養成
講座」は、企画から講座運営まで
基礎から学べる講座です。この講
座は、学びを生かす(実践すること
を通して)学習成果を検証して
いけるようにプログラムを組んでい
ます。平成17年(2005年)2、
3月に開催した第3期「企画・運
営スタッフ養成講座」の修了生が、
実践として2チーム(ゆめほうし
チーム、ななつのわチーム)に分か
れて平成17年4月から県立広島
大学の公開講座の企画を開始。
市民の立場から、どんな講座が受け
たいかを話し合っ内容を考え、毎
月2、3回集まり企画書づくり、講
師の選定・交渉、ちらしの作成などの
準備を進めていき、8、9月にゆめほ
うしチームが講座「心と身体の豊か
さを求めて」あなたと宝物見つけて
みませんか」、11月にななつのわチ
ームが「動き出せ！ 楽しんでいる
私が見えてくる」コミュニケーション
を学ぼう」を実施しました。ゆめ

ほうしチームは、「心と身体の豊かさ
を求めて」で、「自分自身を見つめ直
し、宝物(自分の存在価値)に気づき、
豊かな気持ちを持ち帰ってほしい」
という思いを、ななつのわチームは「動
き出せ！ 楽しんでいる私が見えて
くる」で、「思いやりのある人間関係
を築くために、コミュニケーションにつ
いて学び、自分の殻を破って一歩踏み
出してほしい」という思いをそれぞれ
込めて講座内容を考えていきました。

一般的に大学の公開講座では、先
に講師が決まり、講師が講座内容を
決めることが多いのですが、今回は、
それぞれのチームが講座の内容を決
めた上で、その話をしてもらうよう
先生に依頼をするという逆のパター
ンだったので、先生方も戸惑われたか
も……。でも、どの回の先生も快く引
き受けてくださり、大学が持つてい
る知識や情報を市民のニーズに合った
形で提供できた公開講座となりました。
受講者からは、「自分自身の足りない
部分に気づいた」「自分を見直すチャ
ンスとなった」「気持ちが変わった」
「人とコミュニケーションを取ることは
楽しいことだと気づいた」などの感想
が寄せられており、企画側の思いが
伝わったことを実感しました。

今後、チームのメンバーは、今回の
公開講座の企画・運営の実践を通し
て学んだ、企画の組み立て方や問題
解決法などをそれぞれの活動に生か
していくことでしょう。また、新たな
講座の実施も検討中です。

講座づくりの ポイント

―講師交渉のポイント
について学びました

- ・ 焦点を3つくらいに絞って依
頼するとよい。
- ・ 参加者が多い場合は講義形
式となる場合が多いが、30人
くらいの場合は演習形式も
可能なので、希望を伝えると
よい。
- ・ 「もっと子どもでもわかるよ
うな内容で」「最初の30分は
さわりの部分だけで……」など、
遠慮せず要望を出しても
らった方が、講師もどんな講
座にしたいのかイメージがわ
きやすい。

進行も、チームメンバーで行いました
(心と身体の豊かさを求めて)



最終回では、参加者の思いを
「実りの木」に張りました
(心と身体の豊かさを求めて)



10月22日に行われた人材バンク発表会で、ハンドトリートメントを指導。
参加者にも体験していただきました



う ち や ま じ ゅ ん こ さ か も と あ や
アロマセラピスト 内山純子さん・坂本亜矢さん

アロマセラピーの奥深さ
講習会の時に、初めてエッセンシャルオイルでハンドトリートメントを体験した参加者からは、「予想以上に気持ちいい!」という声が上がります。そんなときアロマの良さが伝わっているという手応え

Information

●今回「達人図鑑」でご紹介している方々は、「ボランティア人材バンク」に登録されています。
●ボランティア人材バンクでは、「仕事や学習、趣味などで得たノウハウを生かして、ボランティアで依頼団体に助言や指導、さらには技の披露などを行う人」を登録しています。

紹介申込・登録申込などの問合せは…
まちづくり市民交流プラザ
☎082-545-3911 ☎082-545-3838



内山純子さん(左)と坂本亜矢さん

アロマセラピーに魅せられて

聞いたことはあるけれど

「アロマセラピー」というものをみなさんどのくらいご存知ですか？

ハーブや果物から抽出したオイルの香りで、人の心と体をリラックスさせる療法のことをいいます。アロマセラピー体験会が10月22日、まちづくり市民交流プラザにおいて開催されました。生活にアクセントを加えるための香りの使い方や、エッセンシャルオイルによるハンドトリートメントの指導を行った

のは、温かな雰囲気の魅力の内山純子さんと坂本亜矢さんです。

やりたいことが重なり合って

2人が初めてエッセンシャルオイルと出合ったのは、今から10年ほど前。最初は「いい匂いだな」と思うだけで、それ以上の関心は持たなかったそうですが、その後純子さんは「健康に興味を持つ中で、アロマセラピーの良さに気付いた」、亜矢さんも「友達にすすめられて



天然成分100%のエッセンシャルオイル。ルームスプレーなどにも利用できます

使ってみたエッセンシャルオイルで作った化粧水が、びっくりするぐらい肌に合った」のをきっかけに、本格的にアロマセラピーを学び、数年後には講師としての活動を始めた。

純子さんと亜矢さんは、平成17年(2005年)2月の勉強会で知り合います。すぐに意気投合し2人一緒での指導を計画。2カ月後、活動の環としてまちづくり市民交流プラザの「ボランティア人材バンク」に登録しました。純子さんはそのきっかけを「幅広い年齢層の人にアロマセラピーのことを気軽に知ってもらえ、自分たちにとっても良い勉強になるから」と話します。

外国の文化に触れて

フランスには、食事は質素でも家族でゆっくりと会話を楽しむ豊かな家庭生活がありました。その家庭の中心にある食卓、そこを飾るテーブルコーディネートの興味を持ち、自分の仕事にしたいと考えます。しかし日本に帰ってからビジネスとして軌道に乗せるまでには、5年ほどかかったそうです。長いトンネルから抜け出せたのは、雑誌主催のコンテストのテーブルコーディネイト部門で優秀賞を受賞してからでした。現在ではCM撮影や店舗ディスプレイなど依頼主の要望に応じ、食に関するあらゆる作品を作る仕事に携わり活躍の幅を広げています。

もう一つの自分の居場所

そんな高橋さんが、まちづくり市民交流プラザの「ボランティア



「大切なのは前向きに生きること、感動する心を持つこと」と高橋さん

人材バンク」に登録したのは平成17年(2005年)の春でした。原点である「食卓を中心に会話が弾むライフスタイルを多くの人に伝えたい」という思いから登録しました。

第1回目の活動は、高校の家庭科の先生が対象でした。「誰でも簡単にできて、食事が楽しくなるコーディネイト」をテーマに、テーブルに障子紙を敷き、キャンドルや箸置きなどを身近にある材料で作る講習が行われました。受講された先生方から「とても手軽にできる内容だったので、学校で生徒にさせてみたい」という声が届いたそうです。家庭科の先生から生徒へと、自分の話したことが何十倍にも広がっていくのではと考えるととてもやりがいを感じるといふ高橋さん。新しく見つけた自分の居場所として、この活動を大切にしていきたいと意欲に燃えています。



身近な材料をつかって季節を表現したコーディネイト

テーブルコーディネイト教室で指導する高橋さん(中央)



た か は し み ち こ
テーブルコーディネーター 高橋道子さん

今回は、まちづくり学
校二期生に、基礎編を
学んでの感想を聞きま
した。



ひろしま まちづくり学校

まちづくり活動に参加している人・参加したい人集まれ!

●まちづくり活動を進めたい人のためのファシリテーター育成セミナー●

さまざまなまちづくり活動の場面で役立つファシリテーション
技術を、3カ年にわたり継続してステップアップしていく講座です。



発表者にも聞いている
人にも、気持ちよく終了
時間を知らせる道具。

限られた時間を大切に、
参加者全員に発言をうなが
すために、自己紹介や発表
の時はあらかじめ時間を決め、
時間管理をしましょう。

まちづくり
ライブラリー

立ち上げ
30分
5分
1分



自己紹介は明るく大きな声で、第一印象を大切にしています

ファシリテーションする時、
いつも心がけていることは？
第一声は明るく大きな声で、笑いの
気持ちを忘れずにですね。学んだこと
は即実践して、まちづくりでも仕事で
もファシリテーションスキルをさらに磨
いていきます！



時間を守って発表！ 短い時間だからこそ有効に使います

「ファシリテーション」 を学んでいかがでしたか？

学んだことは即実践！
山本公平さん (広島県まちづくりの会 所属 塾生)



真剣にインタビューに応える 山本さん(左)と檜垣さん(右)

以前はあがり症で発表が苦手でしたが、ワークショップの中で「あがり症を解決するために」という話になった時「第三者になりきってみる」という案が出てさっそく実践してみました。それ以来、発表することに抵抗感が少なくなって自分の意見がきちんと言えるようになりました。

また、ファシリテーショングラフィックをすることで頭の中を整理する訓練もでき、普段から資料や他の人の発表に対する見方が変わってきました。いいところはどんどん真似しています。視野が広がってきた気がしますね。

基礎編でもっとも影響を受けたことは？



ファシリテーショングラフィックを使って発表すれば、途中から参加した人にも話し合いの展開が一目でわかります

新しい自分を発見！
檜垣牧子さん (広島県まちづくりの会 所属 大学生)

ファシリテーショングラフィック を始めたきっかけは？

ある時、議事録を頼まれてホワイトボードに書くことになりました。聞きながら即座にまとめて書くなんてやったことがなかったのですが、経験を重ねていくうちに自分からすすんでやりたいと思うようになりました。今ではわかりやすく色分けしたりアイコンを書き足したりする余裕も出てきて楽しんでやっています。会議に参加している人が同じ情報を共有できるので、無駄な時間を省き、納得いく話し合いがで



参加者も「自分の発言が書き留められている」という安心感があります

今後の抱負は？

これから、まちづくり学校をはじめ、いろいろな人との出会いを大切にしながら、心地よい話し合いの場を演出していきます！

どのようにファシリテーション スキルを活用されましたか？

農業者の組合に対してファシリテーションセミナーを実施しました。話し合いによって出てくる意見を資料を配って説明するだけのセミナーではなく、ホワイトボードに書いたカード(付箋紙)に書き出して模造紙にわかりやすく張り出すことで参加者全員が話し合いの流れを理解しながら考えていく手法を体験して学んでいただきました。まちづくり学校で学んだチャイムやストップウォッチもすぐに自前で購入してセミナーの時に使っているんです。

まち学生

ワークショップの実践報告

「あさみなみ区民大学
『楽しく夢あるまちづくり』」
(7/20・8/3・9/22 10/5 実施)



ワークショップならではの、お互いの立場や上下関係にこだわらない意見を出し合いました

「インタビューを終えて」
二期生と二期生が共感したり刺激し合ったりできました。私たちまち学生は、現場の生の声を大切にしていきたいです。(かおり)

これからも「場」を創っていく経験とそこで学んだノウハウを使って「場づくり」の力「をためましよう」とエールを交換しました。(じい)



「『安の花田植』復活のための企画提案」、
「安川緑道の花いっぱいのもちづくり」が提案されました。どの提案も地域の課題から生まれてきたもので、今後の展開が楽しみです。(川本、北上、宮本)

「みんで創ろう！ わたしたちの公民館」
(10/14・21・28・11/4 実施)

地域の皆さん16人が、公民館への思いやアイデアを整理して、「カフェ茶論(サロン)」、「情報ステーションづくり」、「男性が参加しやすい公民館をめざす」の3つの企画を提案されました。今後は、有志が集まって取り組まれることになりました。(北上、宮本、森川、伊東)



利用者だからこそ気付く、愛着のある意見が飛び交いました

まちづくり学校 総仕上げへ

実践編課程の第一期生は、12月17日(土)の中間発表会を経て、3月18日(土)の最終発表会で卒業となります。また、第二期生は、2つの模擬ワークショップを企画・運営し、12月7日(水)に、これからの活動を「まちづくり宣言」としてまとめます。

