

## “まなび” with コロナ 社会教育・生涯学習担当者 紹介コーナー！

鳥取県内で、社会教育・生涯学習担当者として日々頑張る方にスポットをあて、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めながら工夫している点や取組等についてインタビュー形式で紹介します。今号は生涯学習センターの職員をご紹介します。

### Q1 まずは、趣味、鳥取県の好きなところを含めて、自己紹介をお願いします。



鳥取県立生涯学習センターのMです。趣味は読書と、最近は日記の様なものを始めました。内容は日々の話ではなく様々ですが、毎日文字を書くということを大切にしています。

どこを選ぶか迷いましたが、鳥取市の「青島」を選ばせていただきました。この写真、実は動画の一場面で、桜がひらひらと舞う景色が綺麗だった一場面を切り取りました。この号が出る頃は、まだ真っ白な雪が舞っているかもしれませんが、春になったら歩いてみてください。

### Q2 日常の担当業務について、教えてください。



社会人として働き始めてもうすぐ2年が経とうとしています。1年目から本誌「ma・navi (生涯学習とっとり)」の企画・編集と発送作業を主に担当しています。ほかにも、年2回開催(予定)の自然講座や歴史講座の企画・運営を行っています。ぜひ学びたいことや、おすすめの場所がありましたら、教えてください。

### Q3 感染症拡大予防のために工夫されている点はありますか？また、事業が中止や延期となる中、新たな取組や今後企画されていることはありますか？

令和2年度の9月に開催した講座は、会場に受講者が集まりすぎることを避けるため、別会場で同じように受講できるライブ配信や、インターネットに繋がる端末をお持ちの方に対してYouTube配信も実施しました。

また、新型コロナウイルスの影響に関わらず、センター独自のホームページやFacebookで講座の募集情報や、実施した講座の様子などについて掲載しています。ぜひご覧ください。(詳細は21ページ)

### Q4 今一番楽しんでいる、オススメの“まなび”はなんですか？



Q1で少しだけ触れた、毎日ノートです。「継続」することが苦手なのですが、何かを続けたいと思い、その日の新聞の気になる記事や言葉の意味、その日にまつわる言葉等を調べて書いたり、日によっては漢字練習をしています(笑)。そのおかげか、インターネット変換に頼ってしまいがちな漢字や熟語で、読み書きができる字が増えました。最近のゲームは、魚の名前を漢字で書くことですね・・・)) シキョキョ

### Q5 ma・navi 読者のみなさんへ一言お願いします。

「学習」「学び」を自宅にあった国語辞典で調べると、「知識・価値観・能力などを新しく獲得・修正すること、まねること」と書いてありました。新しく教室に通ったり、目標を立てて資格の取得に励むのも良いですし、新聞の隅にある小さなクイズやクロスワードパズルに少しずつ取り組んでみる事、そしてその情報を覚えていくことも学びの一つです。皆さんも、何か一つ始めてみませんか？



# 「笑う門には福来る」は本当か

日本では昔から笑っていたほうがいいことが起こるとい  
が、笑顔は本当にいいことを招くのか。

米子東高等学校の2年生が課題探究の時間に、文献、インター  
ネットを活用し、3つの観点から研究をまとめたものです。「地  
域づくりや、地域を明るくするために取り組まれている多く  
の方をはじめとする県民の皆さまに、自分たちの研究を役立てて  
もらいたい」と情報提供していただきました。

## 笑顔の効果

### 観点その① 第一印象

#### ① 関下プライミング法

初めてのあいさつなど相手  
が無自覚の間に提示された笑  
顔(視覚刺激)は、印象に残り  
やすく、その後の出来事をよ  
り肯定的にみなすように作用  
し、険悪な関係になりにくい  
と考えられます。

#### ② メラビアン<sup>いさか</sup>の法則

「相手の印象は出会った最  
初の六秒間で決まる」と言わ  
れているとおり、相手に与え  
る印象の55%は「見た目」で  
あることがわかっています。

### 観点その② 体と心

#### ① 医学的観点

笑顔は人間の自律神経の中の、  
副交感神経を優位にさせます。笑顔  
になると、心身のリラックス効果  
を得ることができるため、心が落ち着  
くだけでなく免疫力アップにもつな  
がり、がん予防などの効果を期待で  
きます。

#### ② 心理学的観点

イギリスの心理学者が「人間は行  
動によって感情が生まれる」と考え、  
幸福感を上げるための複数の行動  
実験を行った結果、「毎日数秒ずつ  
笑う」が最も高い幸福感が得られる  
ことを発見しました。

### 観点その③ 世界を超えたつながり

#### ① 命を守る笑顔

和平交渉をしようとアメリカ軍が村  
を訪れた際、銃を置き笑顔で接した  
ところ、住民は兵士たちに敵意がな  
いことを悟り、笑顔になったそうです。

#### ② Merry Project の笑顔の傘

Merry Project は「笑顔は世界共  
通のコミュニケーション」をテーマに、  
アートの力で MERRY (楽しいこと、  
幸せな時、将来の夢など) の輪を広  
げるプロジェクト。事業の一端として  
作成した笑顔の傘は世界各国の会場  
などに展示され、笑顔は希望や平和  
への願いの象徴として捉えられる出来  
事でした。

## まとめ 「笑う門には福来る」は本当だった

- より良い人間関係を築くことができる。
- 身心に安心感や大病予防等、良い効果が期待できる。
- 言葉がなくとも笑顔でコミュニケーションを図ることができるようになる。  
よって、私たちの生活に「福」を招くことが十分に期待されるため「笑う門には福来る」は本当だと言える。

### 生徒さんからみなさんへ

現在、世の中はコロナ禍で大変な状況下にあります。笑顔というたった一つの行動で、みんなが幸せだと思える空間を作ることができるのではないかと思います。また国内外から多くの観光客を迎える鳥取県として、みんなが笑顔でおもてなしをすることや、行く先々で県民の笑顔があふれていることは、訪れてくださった方々を少しでも幸せにし、いい印象を持って帰っていただくためにも大切なことだと思います。いつでも、どこでも、どんな形でも笑顔は咲かせることができます。「まずは自分から、そして次は友達に」と少しずつ笑顔の輪を広げていき、誰もが温かく落ち着くと感じられる幸せな空間を作っていきましょう。

### 研究に関する 今後の取組

校内外で行われる研究発表会への参加・人の第一印象に関するアンケート調査の継続実施・自分たちが笑顔で生活すること。

### 参考文献

1. 表情が初対面の相手に与える影響 (文教大学 紀要論文 生活研究 第36集 井上清子 著)
2. 石川幸子 (2017年) 「共感」コミュニケーション 同文館出版株式会社
3. 中島隆信 (2019年) 「笑いの解剖」慶応義塾大学出版会 ほか



# 鳥取県立生涯学習センター (県民ふれあい会館)

令和2年度 生涯学習公開講座

締切間近!

## おがっちの笑顔でハッピー コミュニケーション術

入場  
無料

エフエム山陰で放送中「おがっちのレトロ本舗」のラジオパーソナリティー「おがっち」が、免疫力アップ間違いなしの、健康でハッピーになれる効果的なコミュニケーションの方法をお届けします。

フリーアナウンサー&エッセイスト

講師

おがっち (小片悦子) さん

日時

令和3年1月31日(日) 13時30分開演

会場

米子市文化ホール (米子市末広町293)

定員

200名(自由席) **要申込**

申込期間

1月15日(金)まで(先着順)

問合せ・申込先

鳥取県立生涯学習センター (県民ふれあい会館)  
TEL (0857) 21-2331



※満席の場合はお断りすることもありますので、早めにお申込みください。  
※手話通訳、託児、車いす席をご希望の方は、申込時にお伝えください。

ホームページで講座の様子や鳥取県立生涯学習センターの取組を紹介しています。

🔍 閲覧方法 ▶ 令和2年度ふるさと再発見生涯学習講座 (自然) を見る場合



## 出前講座 魔法の板「カプラで遊ぼう!」を開催しました

10/29(木) 大山町立名和さくらの丘保育園(遊戯室)



チーム対抗 高さ比べ  
そおと、慎重に…

「たくさんの“カプラ”で子どもたちを遊ばせてあげたい!」と、熱心な園長先生が申込みをしてくださった、名和さくらの丘保育園さん。新型コロナウイルス感染症対策として、保護者は不参加とすることや、内容の変更(※)にも承諾いただき、年長児の子どもたちとカプラで遊びました。

カプラで遊んだことがある子どもたちも、たくさんのカプラで遊ぶのは初めて。約7000ピースものカプラを使って、あっという間に素敵な町やタワーを作り、お友だち同士で仲良く繋げ、壮大な町が完成していました。



みんなで仲良く順番に  
くぐりました。  
何度もくれる丈夫な  
鳥居です。

11/7(土) 認定こども園あけぼの幼稚園(遊戯室)

みんなで作った家を重ねて繋げて  
大きな町ができていました。



小さなキリンさん  
に乗って記念撮影

あけぼの幼稚園さんも「今までしたことのない遊び方を子どもたちに・・・」と、申し込まれ、見事当選! 年長児さん40名と先生11名の計51名と、楽しくカプラで遊びました。子どもたちは、あっという間に基本となる家と橋の作り方を覚え、応用して神社や豪華なお城を完成させ、センターから持参したカプラでは足りなくなるほどでした。

作ったカプラの町は怪獣となって自分たちで崩し、作るだけではなく崩すこと、崩れる音も楽しみ、最後はみんなで作ったナイアガラの滝を背に写真を撮りました。



(※) 本来であれば県外講師をお招きし、魔法の板「カプラ」だからこそ可能な様々な遊び方を教えていただく予定でした。しかし今年度は新型コロナウイルス感染症対策として、講師や出前先の先生方と相談の上、センター職員がセンターにあるカプラを持参し、実施しました。

## 鳥取県立生涯学習センター 一部休館のお知らせ

ホール等の天井工事のため、下記の日程でご利用いただけません。

期 間：令和3年5月31日まで(予定)

対象施設：ホール、ロビー、ホワイエ

2階 小研修室(4)・中研修室(4)・中研修室(5)

※ 1階レストランなじみ亭、ふれあい文庫、上記以外の研修室は通常どおりご利用いただけますが、工事による騒音でご不便、ご迷惑をおかけすることがあります。ご理解とご協力をお願い申し上げます。





このコーナーでは、県内の生涯学習に取り組むグループやサークルなど、皆さまからいただいた自慢話や地域活動、ボランティア活動、催物案内、仲間募集などに関するさまざまな「つぶやき」を掲載しています。

## メンタルヘルスを学ぼう会

ネガティブ感情やストレスは心のエネルギーを消耗させ、心身の疲労を増幅します。予防・緩和には日頃の心のケアがとても大切です。

NHK教育「きょうの健康」等で紹介されるマインドフルネス瞑想やタッピングセラピーなど、メンタルヘルスの方法を体験的に学び、心の健康アップに生かしていけるよう活動を進めています。

### ●今後の活動予定●

- 月1回 土曜日13:30~15:30 さざんか会館  
※参加される方の健康と安全を考え、現在、活動をお休みしています  
問合せ先：代表 西村 明倫さん  
TEL 090-8996-9883  
E-mail nyan3251@inabapyonpyon.net

### 体験を通して学ぶ「心の健康アップ」セミナー

NHK「きょうの健康」「ためしてガッテン」でもクローズアップ!

## マインドフルネスめい想

緊張や不安、イライラ感、ストレスに適切に対処し、より健康的な生活が送れるように、ご自身のメンタルヘルスに生かす方法について、体験を通して学んでみませんか?

|   |  |
|---|--|
| <p>☑ <b>心の安定につなげる呼吸法 I</b></p> <p>※「腹式呼吸」と「胸式呼吸」を体験します。</p> <p>※女子プロゴルファー宮藤あや美が、メンタルトレーニングとして練習に取り入れていた「ハートマス (HRV) 呼吸法」の紹介。</p>        |  |
| <p>☑ <b>体をリラックスさせるヨーガ的アーサナ I</b></p> <p>※軽く体を動かします。より深い高いエクササイズを備えるための準備。</p>   |  |
| <p>☑ <b>呼吸に意識をおくエクササイズ I</b></p>  |  |
| <p>☑ <b>タッピング・セラピー I (Thought Field Therapy)</b></p> <p>※NHK教育「いじめノックアウト」で紹介されているタッピング・セラピーも予定。</p> <p>※今回は、不安・ストレスをやわらげるセラピーを行います。</p> |  |

※講座例

全国各地でメンタルケアの取組が積極的に展開されています。鳥取でもより多くの皆さんに、「心の健康」について関心を深めていただくといいなあと思います。関心をお持ちの方は、お気軽にお問合せください。



## 上北条寺子屋川柳会

毎月一回、倉吉市上北条公民館で活動する趣味の教室です。今年で12年目を迎えました。

毎回、会員13名の持ち寄った川柳が発表され、身近な話から政治の話題へと幅広く、興味のある句では談笑の輪が広がり、今風の井戸端会議として情報交換の場にもなっています。

川柳作品は、大きな絵手紙風に仕上げ、文化展などで発表しています。

### ●活動日●

- 日時：毎月第2水曜日 13:30~16:00
- 問合せ先：上北条寺子屋川柳会 木天 麦青さん  
TEL (0858) 26-1703 (倉吉市上北条公民館)

会のテーマは、長寿の三角「恥をかく、文字をかく、汗をかく」。健康的な笑いの時間は会員に重宝されています。

1. 川柳を創って、仲間と交流する。
2. 川柳を絵手紙画仙紙に描いて発表する。
3. 地域の文化展などに参加して、元気を発信する。
4. 節目には記念誌をつくる。  
(3年前に100号記念誌を発表)

**このコーナーでつぶやいてみたいグループ、大募集!!** お気軽に下記にお問合せください。

なお、掲載にあたっては、条件があります。ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。

**問合せ先** 鳥取県立生涯学習センター（県民ふれあい会館） TEL (0857) 21-2331

## マナビィとマナベルウくんの“へ〜ふ〜ん そうだったのか”コーナー

そうなんだ！確か、鳥の観察会のイベントもあったよね。探してみようっ！



運が良ければ、2月末頃には飛び立つ姿もみえるんじゃないかな？



へえ〜。コハクチョウを見てみたいな！



そうだね。冬はオナガガモやコハクチョウのような渡り鳥がやってくるらしいよ！



寒いのは早だな……。でも、水辺の鳥たちが身を寄せ合っているのを見ると、可愛いなあと思うよ。



うう……。寒い。例年に比べて気温がだいぶ低い気がするなあ。



「ご意見」「感想をお寄せください」  
ma·navi について鳥取県立生涯学習センター（県民ふれあい会館）までご意見・ご感想をお寄せください。  
※お便りは本誌で紹介させていただく場合があります。