

【2013 年度】

☆..きらっと☆図書館講座⑦with キャリア支援センター..☆..卒業生からのメッセージ 2013 part1 開催 ☆のご報告

2013 年 4 月 22 日 (月) 12 : 20 ~ 12 : 55 図書館で開催しました。今回語ってくれた卒業生は神出 恵美 さん (2007 年度 幼児教育科卒業生 2008 年度専攻科修了生) 特別養護老人ホーム 西ノ京苑 に介護福祉士として勤務している先輩です。



在学生からは、

- ①「専攻科にどうして進学したのですか？」
 - ②「働いてから苦労したことはありますか？」
 - ③「学生時代にしておいたらよかったなと思うことがあれば教えてください。」
 - ④「実習生を受け入れる立場になって、実習生に気をつけてほしいことはありますか？」
- などの質問がありました。

先輩は、

①「学校が好きで、もう 1 年学生生活を送りたいと思い進学しましたが、福祉のことをあまりにも知らないと思い、ある施設でのボランティアを始めました。その施設でのボランティアの経験、業務中心で利用者に自由度の少ない生活に疑問を感じ、しっかりと福祉について学びたいと決意しました。そのため、専攻科に進んでからはしっかり勉強しました」

②「利用者中心の介護をしたいと心がけていますが、働き始めて 2~3 年の頃、勤務者が減ってしまった時期があり、業務中心の介護をせざるを得ない時期があり、とても苦労しました。その際は仕事をやめようかと思ったこともあります。夏祭りでの利用者さんからの「ありがとう。来年もよろしくね。私も長生きするわ。」との言葉に支えられ、乗り切ることができました。」

③「勉強です (笑い)。そして、もっとたくさんの友達を作り、友だちとの繋がりを持てば良かったと思いました。同じ境遇で働いている仲間として当時の友だちはとても貴重で大切な存在です。」

④「積極性です。間違っても良いので、学びたいと思う姿勢を見せてほしいです。」

など いろいろな質問に答えていました。



福祉コースの学生など約 20 名の参加がありました。

在学生のアンケートでは

“実際の介護の現場で働かれている方の生の言葉が聞けて、自分の就職活動の際の施設選びに役立てていきたいと思います“

“ありがとうございました。話を聞いて専攻科でしっかり学んでいきたいと思いました”

“高齢者の方に寄り添う介護を実践されている西の京苑さんの取り組み、大変励みになりました。ありがとうございました”

“神出さんのメッセージは、「生の声」でとても心にひびきました”

などの声が寄せられました。

神出さん、忙しい中、本当にありがとうございました。

働き始めてからもさらに成長した姿を直に拝見できて先生や私達職員もとても感動しました。また、遊びに来てくださいね。



“きらっと☆図書館講座⑥ ☆・きらきら よい子の遊び講座・☆

2013part1”開催のご報告

2013年5月2日(金)12:20～12:55に図書館で開催しました。

第1回目は、本学非常勤講師の和田宏一先生とピアニスト、作曲家の大藪真紀子先生が、ライフワークとして取り組んでおられる”音楽ボランティア”のお話と歌の講座をしてくださいました。

昨年度に続く 第5弾 の企画です！

今回のテーマは、

“ワクワク シルバーのど自慢”歌えば 命の泉湧く です。

プログラムは 北国の春

上を向いて歩こう

三百六十五歩のマーチ

茶摘み(ちやつみ)

故郷(ふるさと)

今回は、先生方が施設で音楽ボランティアをされている経験から、“施設において、利用者さんに好まれているのはどんな曲だろう”ということで、歌謡曲・演歌部門、唱歌・童謡部門それぞれの代表的な歌の解説とその歌の披露をしていただきました。

まずは、歌謡曲・演歌部門で好まれる歌手として千昌夫氏が挙げられることをご紹介いただき、代表的なヒットソング「北国の春」を披露していただきました。つぎに、国民的ソングとして知られている「上を向いて歩こう」を披露していただきました。

海外では「SUKIYAKI」などの名で人気を博し、総売り上げは世界70カ国で推計1,300万枚以上に上ることなどもご教示いただきました。

口笛の代わりに、和田先生の笛の演出もありました。

さらに、5月2日は八十八夜ということで、『茶摘み』を披露していただきました。

ウッドブロックでの参加や、となりの方との手遊びも行い、会場は盛り上がりました。

先生方の音楽ボランティアの体験談も教えていただき、図書館講座ということで“選曲する際に参考にしている本”なども紹介していただきました。

また、大藪先生の介護の実体験や施設ボランティアの体験から、介護者とのほどよい距離感や、施設現場において必要とされるマナーや心遣いとして、『心に手の届くマナーと声かけ：介護・福祉・医療』（ひかりのくに）の「10の心の花束」もって接しましょう」をご紹介いただきました。最後には会場の皆さんと一緒に“故郷(ふるさと)”を歌いました。子育て支援センターを訪れていた親子連れ、一般の方、生活福祉の学生さんなど、約30名の参加者が集まりました。



アンケートでは、

・施設での実際について教えていただき、参考になりました。



- ・聴いている人との参加型で一緒に楽しめるところが良かったです。次の実習の参考になりました。
 - ・本当に楽しかったです。来て本当に良かったです。施設の利用者さんが知ってる(好まれている)曲を知ることができて良かったです。
 - ・お二人のかけあいなども楽しく実習でレクをする時の参考になりました。
 - ・きれいな声で感動しました。もっと聞きたいです。
 - ・なごやかで良かったです。
- などの声が寄せられました。

“奈良佐保☆ハートサポート講座③『ひとの気持ちは 100%分かる？～他人とよりよい関係をつくるヒント～』☆のご報告



2013年5月8日(水) 12:25~12:55に図書館で開催しました。本学カウンセラーの頭師有里先生が、基礎心理学を紹介しながら、他人とよりよい関係をつくる上で役立つヒントをお話ししてくださいました。



最初に図を使って、「トリックアート(動く錯視)」や「錯覚(錯視)」を体験しました。

この体験により、正しく認識したものが実際と異なる場合があり、私たちが「つもりの世界」で生きていること、これを対人関係に置き換えると、ひとから得られた情報はほんの一部であり、100%知ることは本人にも他人にも不可能であることなどをご教示いただきました。つづいて、他人とよりよい関係をつくるにはひとをより多く理解できた方がいいことから、そのための工夫やヒントの提案がありました。反転図形や、「図(対象)」と「地(背景)」が分化されて知覚しにくい絵を体験しました。



この体験から、見え方や捉え方は人それぞれであること、一方面だけでなく多方面から工夫して見てみることは人の理解につながることに、一見短所と思うことでも見方を変えれば長所であること等をご教示いただきました。



頭師先生からは、「ひとの気持ちを 100%知ることはできません。適度に努力して、適度にあきらめるぐらいの気持ち大切です。短所も長所になります!ひとの気持ちをより理解するために、多方面からとらえ

る工夫をしましょう。他人の助けも借りましょう!」など、他人とよりよい関係をつくるためのヒント、アドバイスを頂きました。

生活福祉コース、地域こども学科学生など約10名が参加しました。

アンケートでは、

“ひとの気持ちを 100%知ることはできないと思うことが大事だと思った”

“適度にあきらめるというのは、なかなか難しいことだとは思いますが、考え過ぎないという事かなと思った”

“人の気持ちを 100%理解することも自分の気持ちを 100%理解してもらうことも不可能。自分を知ってほしい、相手を理解したいと思えば、多方面から物事を見るために、話をするなどの努力が大切だと思った”

などの声が寄せられました。

2013 大学祭イベント報告

① きらきらい子の遊び講座 大学祭編 Part1 “きらきらミニコンサート:フルートとピアノのデュエット”



2013年10月20日(日)12:00~12:30 図書館で、を開催しました。

食物栄養コース2回生の竹内美希さんと地域こども学科2回生川田稜真さんが、フルートとキーボードによる演奏をし、会場には素敵な音色が広がりました。

演目は「となりのトトロ」「メヌエット」「ふたたび：千と千尋の神隠し」「故郷(ふるさと)」でした。

「故郷(ふるさと)」では、会場の皆様と一緒に歌も歌いました。

アンコールは、「となりのトトロ」を再び演奏し、今度は演奏に合わせて会場の皆様と一緒に歌も歌いました。会場には、地域の親子連れなど約30名の参加がありました。

アンケートでは、

“いい音楽が聞けて良かったです。”

“身近で生の音楽が聴けて良かったです。”

“子どもも心に届いた様で「楽しかった」そうです。”

“楽しみを共有する良い企画だと思います。人の前で自分をアピールする機会は社会に出てとても役立つと思います。きれいな音色をありがとうございました。”

“フルート、ピアノどちらの演奏も、優しい音色で気持ちがやすらぎとても良かったです。ありがとうございました。会場の全員で歌えるのはとっても楽しいですね。” など、たくさんの声が寄せられました。

② きらきらい子の遊び講座 大学祭編 Part2 エスパンサ☆佐保 2013:みんなで歌って楽しもう!



2013年10月20日(日)12:30~13:00 図書館で開催しました。同好会エスパンサ☆佐保2013メンバーが、紙芝居や歌などのレクリエーションをしました。まずは、会場の皆さんと一緒に「幸せなら手をたたこう」を歌いました。次に、紙芝居『たべられたやまんば』を演じました。最後に『人間っていいな』を会場の皆様と一緒に歌いました。会場には、地域の親子連れなど約30名の参加がありました。





アンケートでは、
“紙芝居は久しぶりでなんだか懐かしかったし楽しかったです。子どもが紙芝居を夢中で見ていたのでほほえましくて和みました。こういう機会に感謝です。”
“子どもたちが食い入るように紙芝居を見つめていて良かった。参加型で子どもたちがあきずに楽しんでいた。”
“紙芝居がとても面白かったです。いい音楽が聴けて良かったです。”など、たくさんの声が寄せられました。



③“えほんのひろば”

10月19日(土)13:00～16:00

10月20日(日)10:00～12:00 13:00～15:00

図書館に“えほんのひろば”を設置しました。

“えほんのひろば”、図書館内“絵本ディスプレイ架”前のたたみコーナーは大人気でした。

“えほん”や“ぬりえ”を楽しむ家族連れで、会場はにぎわいました。2日間で、延べ約35名の家族連れの参加がありました。

どうもありがとうございました。

“奈良佐保☆ハートサポート講座④『ストレス、上手に付き合っていますか？：課題に臨む前に、気持ちを整えましょう』のご報告

2013年10月28日(月)12:25～12:55 図書館で開催しました。本学カウンセラーの小川真理先生が、ストレスマネジメントについてお話くださいました。まずは、ストレスは「なくそう」をするより、「上手く付き合うこと」、又、ストレスと上手に付き合うためには、「自分自身の状態を見立てること」「自分の考えのクセを知ること」がポイントであることを教えていただきました。「自信は達成感や努力、周囲との比較の結果であり、欠点を含めない」のに対し、「自尊心は自分自身をそのまま受け入れ、周囲に影響されない」など「自信」と「自尊心」の違いを教えていただき、欠点を含めた「自尊心」を保つことが、ストレスに強くなることに繋がることなども教えていただきました。



また、自分特有の考え方のクセがあり、そのことがストレスを生んでいることも多く、ストレスの多い人が陥りやすい思考パターンとして、「ゼロイチ思考」「過剰思考」「結論の飛躍」「過大・過小評価」

などを紹介いただき、それぞれの思考パターンに対するストレス解消法をご教示いただきました。

「どんな風にストレスを解消していますか？」との質問に、参加者の皆様からは、「とにかく寝る」「おいしいものを食べる」「好きな趣味を持つ」「規則正しい生活を心がける」「自然に触れる機会を持つ」「空間配置を変えてみる」「親しい人と話をする」等々、様々な意見が出ました。

最後に、小川先生から、ストレスと上手に付き合うためには、「自分自身のストレスのバロメータを知り、自分に合うストレス対処法をみつけ実践することが大切」とのアドバイスをいただきました。

福祉コースの学生さんなど、8名の参加者がありました。

アンケートでは、「自分の中でストレスを気づくことができるように、気持ちの余裕を持ちたいと思いました」などの声が寄せられました。