

生き方創造コース

2025年は目前!! ～だれもが初めて経験する社会～

高齢者人口が約3500万人に達する「超高齢化社会」の生き方や考え方を学びます。

第三回めの講座風景



生涯学習が元気の秘訣! ?

一集い・学び・つながることの意味! 一

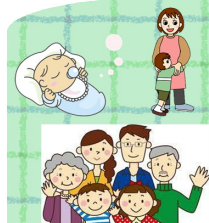
熊本大学名誉教授・教職大学院シニア教授

吉田 道雄 先生



Challenge

challenge the 人生



- * 人間は「生を得た瞬間」に「問題」を抱える。(受精した瞬間に死を抱える。)
- * そして、「人生」は今も「問題」を抱えている。(ヒトの細胞は日々細胞分裂している。)
- * さらに、「人生」はこれからも「問題」を抱えていくはずである。

* 本当の「問題」は、「問題」を抱えていることではない。

* それは、「問題」があるにもかかわらず「その存在に気づかない」こと、「問題」に気づいても「その解決にチャレンジしない」ことである。

Never Ending Challenge

問題解決をあきらめないで

人生を元気にする3つの歯車

3つの **K** が、人生を動かす歯車である

言葉

心

行動

この3つのK
連携が大事

3つの歯車が幾つも組み合っ
て、リーダーがいて、フォロワーがいて、
組織になる。

人生の歯車 重要なポイント

- * 歯車は、「三位一体」
- * 「心」「言葉」「行動」
どれから動かしても、3つ共に回る
- * いつも回していないと錆びる

歯車がうまく回るための潤滑油は?

- * 信頼できる人や集団と関わる
- * 自然や生き物と関わる
- * さまざまな文化と関わる

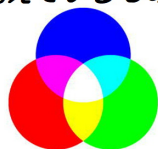
集う、
つながることが重要
元気は相互作用



見えているものは、そのものではない!

ものの見方

私たちは客観的事実だけではなく、
事実に意味をつけながら生きている。
例えば、テレビのニュースで
「桜が美しさを競っています。」
「池の水も凍り、山は厳しい姿で私
たちの前に立ちふさがっています。」
などと語られる場面を観るが、自然は
競ったり立ちふさがったりはしない。
しかし、
そのような「ものの見方」をすることで
心が豊かになったり
元気になる。
明るく先を見る意味付けをしよう!



光の三原色

(絵の具の三原色とは違う)

テレビの画面は青・赤・緑からなっている。
混ぜると光が重なり明るくなって白に近づく。
光は重ねて見るほど、白っぽくなる。
赤、緑、青のどの色も光っていない、
目に見える光がないのが黒である。

笑いヨガはおすすめ!

笑えば心が楽しくなる。おかしく
なくても笑えば、大脳も騙される。
笑うと周りも楽しくなって、仲間
とコミュニケーションがとれる。

私を知る視点

自分で思う自分と、他人が思う自分とは
違うことがある。そんな時は、人の思う
自分を否定するのではなく「あの人には
そう思えるのか」と、自分の認識も、他
人の認識も大切にして、その上で問題解
決にチャレンジする。

吉田道雄先生 の信条

慌てるな! 人生はそんなに短くはない。
怠けるな! 人生はそんなに長くもない。

ネットを利用される方は、「吉田道雄」で検索して
下さい。ホームページに6200話にもなる「味な
話の素」というコーナーがあります。