



道民カレッジロゴマーク  
愛称「マナポー」

college news

# カレッジだより

～学びから 夢が生まれる道民カレッジ～

2010 Sep.

vol. 18

## ～道民カレッジ講座の受講生と講師・ 2足の草鞋を履く～

道民カレッジボランティア十勝・顧問 佐藤 文彦



平成15年春に公務員生活を卒業し、東京から帯広に帰ってきた。長い間、帯広から離れていたせいか、帯広育ちの身でありながら、帯広のことをよく知らない自分に気がついた。そんなことを考えているところに、帯広市教育委員会生涯学習課主催の市民大学講座があることを知り、平成17年度から受講をはじめた。この市民大学講座は、道民カレッジ連携講座でもある。

私の場合は、市民大学講座の受講生をやりながら、平成19年度から毎年、講師もしている。「カウンセリング心理学と文学の接点～芥川龍之介の手巾を読む」(全3回)、「潜在意識を活用するアイデアマン養成講座」(全7回)、「文芸作品創造の潜在意識論～村上春樹・芥川龍之介・五島美代子 etc」(全5回)など。

7月25日には、道民カレッジ「ほっかいどう学」出前講座の講師をした。内容は、「『帯広の森』でフィトンチッドを浴びよう！～森林浴の科学的効果を学ぶ～」。森でフィトンチッドを浴びることを「森林浴」と呼び、心身の健康によいことが知られている。

私は現時点で、北海道では数少ない森林セラピストの1人である。この資格試験の科目は、「森林医学系」「森林科学系」「森林薬学・アロマセラピー」「健康・心理学系」「安全・応急手当」の5科目。

講座では、午前「帯広の森・はぐくむ」多目的室で、ストレス解消に注目した森林浴の科学的効果の講義。体験学習として、唾液アミラーゼモニターによるストレスの測定。また、多くの樹種の中でもフィトンチッドの放散量が抜群に多いといわれているトドマツのエッセンシャルオイル(精油)を用いたアロマセラピーなど。

午後は、サブ講師の樹木研究家の柳瀬宗央氏、帯広市野草園運営委員の倉島和夫氏が加わり、「帯広の森」での散策。その中で、受講生の皆さんを稚樹が足の踏み場もないほどに天然に生えているトドマツ林の中に案内した。そこではトドマツのフィトンチッドを腹一杯吸ってもらった。

樹は種類によっても、フィトンチッドの成分が異なる。森の中の散策路をただ歩くだけではもったいない。森の健康的効用の意味を知り、考えながら歩けば、さらに高い効用が得られる。そんな色を意図的に強く打ち出した出前講座であった。

(創造心理&安全心理研究所所長、佐藤文彦心理相談室心理カウンセラー)



7月25日出前講座(帯広市)  
帯広の森市民活動センター「はぐくむ」



7月25日出前講座(帯広市)  
体験学習(森林浴)～帯広の森～



6月20日出前講座(せたな町)  
北檜山区太櫓海岸(川尻高台)

《主催講座》 平成22年度 道民カレッジ「ほっかいどう学」出前講座一覧

圏域 市町村名	開催日	会場	テーマ（地域課題）	問い合わせ先
道南圏 せたな町	平成22年 6月20日(日)	せたな町民ふれあい プラザ・太櫓海岸	檜山北部地方のおいたちを知り、地学的景観・産物（地形・地質）の 保護・活用への関心を高めるとともに、まちづくり生かす機会とする。	せたな町教育委員会 0137-84-5111
十勝圏 帯広市	平成22年 7月25日(日)	帯広の森市民活動セ ンター「はぐくむ」	「帯広の森」でフィトンチッドを浴びよう！ ～森林浴の科学的効果を学ぶ～	帯広市教育委員会 0155-24-4111
十勝圏 幕別町	平成22年 7月31日(日)	幕別町明野ヶ岡公園	森林浴・日光浴・植樹をとおして健康づくりを推進する。	幕別町教育委員会 0155-54-2006
オホーツク圏 斜里町	平成22年 9月4日(土)	知床ボランティア活 動施設・知床国有林	樹木医と歩く オシンコシンの森林散策	オホーツクみどりネットワーク オホーツク総合振興局林務課 0152-41-0652
釧路・根室圏 釧路町	平成22年 9月11日(土)	釧路町遠矢コミュ ニティセンター	自分の町の宝を掘り起こそう Part II	釧路町教育委員会 0154-62-2111
道北圏 士別市	平成22年 10月23日(土)	士別市生涯学習情報 センター「いぶき」	環境問題の取組をとおして地域づくり、まちづくりを 推進する。	士別市教育委員会 0165-23-2224
道北圏 中頓別町	平成22年 11月5日(金)	中頓別町民センター	食と健康の関係をとおして生活習慣病の予防など健康 なまちづくりを実践する。	中頓別町教育委員会 01634-6-1111
釧路・根室圏 標津町	平成22年 11月18日(木)	標津町文化ホール	地域の祭りをとおして町の活性化につなげる。	標津町教育委員会 0153-82-3110
道南圏 厚沢部町	平成22年 11月20日(土)	厚沢部町公民館・ 厚沢部町自然公園	史跡や自然公園を活用したまちづくりを推進する。	厚沢部町教育委員会 0139-64-3311
道央圏 安平町	平成23年 1月	安平町早来公民館	スポーツ振興をとおして医療費の削減方策を探る。	安平町教育委員会 0145-25-2083
道央圏 奈井江町	平成23年 2月	奈井江町文化ホール	健康と教育と大学の連携によるまちづくりを推進する。	奈井江町教育委員会 0125-65-5318
道央圏 真狩村	平成23年 2月～3月	真狩村公民館	「もし真狩でレストランを開くとしたら、あなたはどん な食材や料理を提供しますか？」	真狩村教育委員会 0136-45-3336

平成22年度 情報交流広場（まなびの広場）展示【9月～3月】

月	実施期間	実施団体
9	9月1日(水)～9月30日(木)	大学放送講座実行委員会
	9月1日(水)～9月30日(木)	絵手紙寺小屋楽描堂 NPO法人共働有楽舎ありすくらぶ
10	10月1日(金)～10月15日(金)	さっぽろ植物画同好会
	10月18日(月)～10月29日(金)	日高町教育委員会
11	11月1日(月)～11月15日(月)	かでの2・7書と絵手紙サークル
	11月16日(火)～11月30日(火)	国立日高青少年自然の家
12	12月1日(水)～12月27日(月)	スクラップブッキングを楽しむ会
1	1月4日(火)～1月31日(月)	北海道心の教育推進会議
2	2月1日(火)～2月28日(月)	国立大雪青少年交流の家
3	3月1日(火)～3月31日(木)	フォートさっぽろ「花の会」



6月 大窪淑絵スケッチ展



7月 三笠北海盆踊り実行委員会



8月 曙彩会絵画展



8月 札幌切り絵展



7月 江別市おはなしなにあに展

## 《主催講座》平成22年度 道民カレッジ「ほっかいどう学」大学放送講座一覧

- 放送は、10月2日～11月6日の毎週土曜日午前5時～5時30分の6回にわたり、HBC（北海道放送）でテレビ放送します。また、再放送は10月8日～11月12日の毎週金曜日午前1時56分～2時26分です。

放送日時		大学名 講師名	テーマ
第1回 再放送	10月2日(土) 10月8日(金)	北海道情報大学 准教授 島田 英二	ショートフィルムで人づくり ～札幌の新しい映像文化～
第2回 再放送	10月9日(土) 10月15日(金)	北海学園大学 准教授 岡本 浩一	北海道のまちづくりいろいろ ～まちを愛する道民のすがた～
第3回 再放送	10月16日(土) 10月22日(金)	北海道教育大学釧路校 准教授 北澤 一利	ふまねっと運動の効果 ～「健康」「まち」「ひと」への働きかけ～
第4回 再放送	10月23日(土) 10月29日(金)	北海道大学 准教授 亀野 淳	北海道の雇用を創る ～キーワードは人材育成～
第5回 再放送	10月30日(土) 11月5日(金)	北海道医療大学 教授 井出 訓	地域で支える認知症 ～フレンドシップクラブの現場から～
第6回 再放送	11月6日(土) 11月12日(金)	北翔大学 准教授 山本 敬三	なぜ、飛べるのか？ ～スキージャンプを科学する～

- 平成22年度「ほっかいどう学」大学放送講座テキスト1,000円（別途送料105円）で販売します。
- 郵送でテキスト購入を希望される方は、道民カレッジ「大学放送講座」リーフレットに掲載の振込用紙に必要事項を記載し、最寄りの郵便局からご送金ください。
- ご不明なことがありましたら、道民カレッジ事務局へご連絡ください。

- インターネット動画サイトでいつでも、どこでも、学びたい時にH22年度の大学放送講座を視聴できます。

### ●ほっかいどう学BB

<http://www.hbc.co.jp/tv/d-college/index.html>  
平成22年10月12日(火)～平成23年3月31日(木) 開設予定

制作:

 HBC 北海道放送

- ◆大学放送講座のビデオ・DVDを学習活動にお役立てください。

- 平成13年度から平成21年度までの全68講座を用意しています。情報交流広場（まなびの広場）でいつでも視聴できますので、皆様のご利用をお待ちしています。
- また、大学等の高等教育機関・市町村教育委員会・高等学校等の団体・機関に貸し出しを行っていますので道民カレッジ事務局へお申し込みください。
- 全68講座のタイトルと内容を道民カレッジホームページで公開しておりますのでご覧ください。

## 視聴覚センターからのお知らせ

- ◆新着教材のご紹介

ご利用をお願いします。

主なDVD、ビデオを紹介します。

- |                         |           |
|-------------------------|-----------|
| ○絵本読み聞かせ                | ○氷河ねずみの毛皮 |
| ○子ども動物劇場                | ○注文の多い料理店 |
| ○スプーンおばさん               | ○いのち耕す人々  |
| ○世界自然遺産                 | ○わたしの農業体験 |
| ○裁判員制度                  | ○双子の星     |
| ○猫の事務所                  | ○雪渡り      |
| ○コミュニケーションって楽しいね        |           |
| ○ケータイ・ネット社会の落とし穴        |           |
| ○ナショナルグラフィックプレミアムセレクション |           |
| ○プロフェッショナル 仕事の流儀        |           |



DVD



ビデオ

- ◆まなびの広場では、新着教材の上映会を実施しています。

- \*上映場所：道民活動センタービル（かでの2・7）9階
- \*上映時間：午後2時から
- \*毎月の上映作品は道民カレッジホームページで公開しておりますのでご覧ください。

# 新規 道民カレッジ称号取得者等一覧

(平成22年3月13日～平成22年8月31日に称号を取得した方)  
(敬称略 本人から承諾を得ている方を掲載しています。)

## ● 学長奨励賞 (2000単位取得) ●

飛谷 昭一 (旭川市) 傳寶 博愛 (札幌市)

## ● 学長奨励賞 (1000単位取得) ●

内田美佐子 (音更町)

## ● 博士 (300単位取得) ●

三浦 義松 (札幌市・教)	大崎喜代志 (遠軽町・教)	福田 重三 (札幌市・ほ)
石岡 六美 (鹿部町・ほ)	笹塚 篤 (札幌市・教)	鈴木 正義 (旭川市・ほ)
小敷澤幸子 (北広島市・ほ)	平石 修 (札幌市・健)	松田 幸雄 (帯広市・教)
飛谷 昭一 (旭川市・能)	佐々木光雄 (札幌市・教)	村上 秀雄 (標茶町・ほ)

## ● 博士 (200単位取得) ●

鈴木 努 (上富良野町・ほ)	熊谷 ゆき (札幌市・ほ)	荻野 貞範 (千歳市・健)
山田 紀子 (旭川市・健)	中島 洋一 (札幌市・ほ)	三谷 馨 (札幌市・ほ)
西村 博伸 (札幌市・教)	橋詰 正和 (札幌市・環)	秋元 博子 (札幌市・ほ)
美島 敏弘 (北広島市・ほ)	由田 笑子 (札幌市・環)	佐々木光雄 (札幌市・教)
田尾 信弘 (室蘭市・教)	安藤 明美 (札幌市・教)	

## ● 学士 (100単位取得) ●

松本 茂敏 (幕別町・ほ)	鈴木 努 (上富良野町・教)	橋詰 正和 (札幌市・教)
渡邊 敏夫 (札幌市・教)	橋本あつこ (札幌市・教)	山石 純男 (札幌市・ほ)
鈴木 茂 (函館市・教)	町中 豊 (札幌市・ほ)	神林城一郎 (札幌市・ほ)
牧田 武治 (札幌市・ほ)	山田 紀子 (旭川市・健)	山田 芳二 (札幌市・教)
酒井 清美 (湧別町・環)	松村 繁男 (札幌市・能/教)	柿村一枝子 (札幌市・教)
西川 暢一 (旭川市・教)	入谷 輝男 (旭川市・教)	田中 豊實 (音更町・能)
由田 笑子 (札幌市・教)	佐々木光雄 (札幌市・教)	

(注) ほ：ほっかいどう学 能：能力開発 環：環境生活 健：健康・スポーツ 教：教養

### 称号取得者等

学 士	修 士	博 士	学長奨励賞 (1,000単位)	学長奨励賞 (2,000単位)	学長奨励賞 (3,000単位)
414人	266人	203人	35人	7人	1人

## ● 道民カレッジ事務局よりお知らせ

### ◎ 道民カレッジ連携講座実施状況調査票の提出について

連携講座終了後、標記調査票を忘れずに提出していただきますようお願いいたします。なお、受講生の年齢構成も報告していただきますよう重ねてお願いいたします。

### ◎ 平成22年度後期道民カレッジ連携講座ガイドブックの発行について

今年度の後期ガイドブックを発行しました。全道各市町村教育委員会や図書館等に置かせていただいておりますので、ご活用願います。

## カレッジだより Vol.18

平成22年9月発行

編集・発行 道民カレッジ事務局

〒060-0002

札幌市中央区北2条西7丁目かでの2・7ビル9階

TEL (011) 204-5780 FAX (011) 281-6664

URL <http://manabi.pref.hokkaido.jp/college/>

Eメール [college@manabi.pref.hokkaido.jp](mailto:college@manabi.pref.hokkaido.jp)

