

| コース     | A                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                    | B                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           | C                                                                      |                                                                                                                                               | D                                                                                                                                       |                                                                                                  | コース     |  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
| 講座名     | 超高齢社会の中で、健康寿命を延ばし<br>これからの人生を有意義に生きる<br>【企画運営】一般社団法人 100歳大学                                                                                                                 |                                                                                                                                                                    | アドラー心理学に学ぶ人生を変える思考の切り替え方<br>少しの勇気で人生は変わる<br>【企画運営】特定非営利活動法人 日本メンタルヘルスの会                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           | 知への誘い2025<br>【企画運営】四日市大学                                               |                                                                                                                                               | 21世紀ゼミナール 生活を科学する<br>【企画運営】三重大学北勢サテライト                                                                                                  |                                                                                                  | 講座名     |  |
| 講座の主旨   | 健康寿命と認知症予防は、年々意識が高まっています。<br>また、認知症については、前段階のMCI(軽度認知障害)を早期発見し、進行を防ぎ、改善させることの必要性が求められています。<br>今回は、健康寿命の延伸と認知症予防に加えて、「これからの人生を有意義に生きる」と題して、共に学び、皆様の健康と生きがいにつなげる事が、この講座の主旨です。 |                                                                                                                                                                    | アドラー心理学とは、「人生を前向きに生きるための実践的な心理学」です。<br>人間関係の悩みは昔から悩みの90%以上と言われています。さらに、SNSの普及によって承認欲求の増加と、自己肯定感の低下は、これまで以上に生きづらさを強くしています。<br>この生きづらさに対するものとして、アドラー心理学はこれまでも高く評価されています。これを学ぶことによって、人間関係に始まる多くの悩みや不安を、少しでも減らすことがこの講座の主旨です。 |                                                                                                                                                           | 四日市大学で教鞭をとり研究している教員が、日頃研究している専門分野について、知見を交えながらわかりやすく市民のみなさんに解説しお伝えします。 |                                                                                                                                               | 私たちの普段の何気ない生活は、個人の感覚や過去の経験の積み重ねで評価されることが多くありますが、そこにはたくさんの方の見えない科学的な根拠やデータが隠されています。<br>言葉で言い表すことの難しい身の回りの感覚や認識を、それぞれの専門分野から科学的な視点で解説します。 |                                                                                                  | 講座の主旨   |  |
| 曜日      | 土曜日・祝日                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                    | 土曜日・日曜日                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           | 土曜日                                                                    |                                                                                                                                               | 土曜日                                                                                                                                     |                                                                                                  | 曜日      |  |
| 時間      | 13:30～15:30                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                    | 14:00～15:30                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           | 10:00～11:30                                                            |                                                                                                                                               | 13:30～15:30                                                                                                                             |                                                                                                  | 時間      |  |
| 回数      | 8回                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                    | 8回                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           | 5回                                                                     |                                                                                                                                               | 5回                                                                                                                                      |                                                                                                  | 回数      |  |
| 託児      | なし                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                    | あり(4名まで)                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           | なし                                                                     |                                                                                                                                               | なし                                                                                                                                      |                                                                                                  | 託児      |  |
| 定員      | 100名                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    | 200名                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           | 40名                                                                    |                                                                                                                                               | 60名                                                                                                                                     |                                                                                                  | 定員      |  |
| 受講料     | 1,600円／学生料金800円                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                    | 1,600円／学生料金800円                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           | 2,500円／学生料金1,250円                                                      |                                                                                                                                               | 2,500円／学生料金1,250円                                                                                                                       |                                                                                                  | 受講料     |  |
| 会場      | 四日市市総合会館 7階 第1研修室                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                    | 四日市市総合会館 8階 視聴覚室                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           | 四日市市地場産業振興センター(じばさん) 4階 視聴覚室                                           |                                                                                                                                               | ユマニテクプラザ 3階 研修室300                                                                                                                      |                                                                                                  | 会場      |  |
| 講座の形態   | 講義形式・体験形式                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    | 講義形式・体験形式                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           | 講義形式                                                                   |                                                                                                                                               | 講義形式                                                                                                                                    |                                                                                                  | 講座の形態   |  |
| 学習プログラム | ①                                                                                                                                                                           | 社会の現状と、健康寿命を延ばす方法について                                                                                                                                              | ①                                                                                                                                                                                                                        | 5大理論の①『自己決定性』～新しい自分を作る～                                                                                                                                   | ①                                                                      | 日本哲学への誘い                                                                                                                                      | ①                                                                                                                                       | 音と建築 ― 快適な音環境の創造 ―                                                                               | 学習プログラム |  |
|         | 9／15<br>(月・祝)                                                                                                                                                               | 超高齢の社会の現状を知り、健康寿命を延ばす方法を学び、自分らしい人生の在り方、生き方をもう一度見直して、これからの人生を有意義に生きるためのご提案をします。<br>【講師:100歳大学 副代表理事 久保田 領一郎】                                                        | 8／30<br>(土)                                                                                                                                                                                                              | アドラー心理学の根幹にある「自己責任と主体性」について学びます。自分の決定によってこれまでの自分の人生が動いていることを理解し、その決定がこれからも行われていくことを感じることで、これからの自分の決定によって未来がつくられていくことを知しましょう。<br>【講師:公認心理師 水野 優子(全8回を通して)】 | 11／1<br>(土)                                                            | 日本哲学は、明治時代に西洋哲学が輸入されたことに伴い、東洋の伝統的な宗教や思想と結びつきながら形成されてきました。西田幾多郎によって創始され、20世紀の日本哲学の中心となった「京都学派」の思想をご紹介します。<br>【講師:四日市大学 総合政策学部 特任准教授 フェリペ フェーリ】 | 8／23<br>(土)                                                                                                                             | 室内での音の響きももたらす様々な生理・心理的效果について解説し、豊かな生活に不可欠である快適な音環境の実現について考えます。<br>【講師:三重大学 工学研究科 教授 寺島 貴根】       |         |  |
|         | ②                                                                                                                                                                           | ①市民から期待される高齢福祉課からの提言<br>②健康寿命を延ばすための社会参加について                                                                                                                       | ②                                                                                                                                                                                                                        | 5大理論の②『目的論』～より建設的な思考へ～                                                                                                                                    | ②                                                                      | 伊勢湾に生息する小さなイルカ・スナメリ                                                                                                                           | ②                                                                                                                                       | おいしく食べるとは？！                                                                                      |         |  |
|         | 9／23<br>(火・祝)                                                                                                                                                               | ①市の取り組み紹介、高齢社会についての課題と提言をします。<br>②健康寿命を延ばすための、日常の時間の過ごし方、目標を持った生き方、日々を楽しく暮らせる行動ができるきっかけづくりをご提案します。<br>【講師:①市高齢福祉課職員 ②100歳大学講師 田中 豊】                                | 9／20<br>(土)                                                                                                                                                                                                              | 過去の原因ではなく、未来の目的によって行動することを学びます。未来の自分は自分の行動で決まると理解し、未来のために何をすべきかを考えられるようになることを目指します。                                                                       | 11／8<br>(土)                                                            | 伊勢湾に生息するスナメリは私たちににとって最も身近な鯨類の一種です。三重県沿岸でスナメリがどのように生活しているかを紹介し、彼らとの共存について考えます。<br>【講師:四日市大学 環境情報学部 特任准教授 古山 歩】                                 | 9／13<br>(土)                                                                                                                             | 何気なく食べている食べ物や食事の「おいしさ」とは何でしょうか。調理することでおいしさを作り出す方法について学びましょう。<br>【講師:三重大学 教育学部 教授 平島 円】           |         |  |
|         | ③                                                                                                                                                                           | ①食事で変わる健康づくりと幸せライフ<br>②血管と骨の予防法について                                                                                                                                | ③                                                                                                                                                                                                                        | 5大理論の③『全体論』～理解できない自分も自分自身～                                                                                                                                | ③                                                                      | 江戸時代の地方都市における学び                                                                                                                               | ③                                                                                                                                       | 味と香の生理学                                                                                          |         |  |
|         | 10／13<br>(月・祝)                                                                                                                                                              | ①高齢者のために、健康づくりの源となる食育についてお話しします。<br>②最新の情報と予防する手立てを身近な体操を含めてご紹介しします。<br>【講師:①管理栄養士 橋本 真己 ②100歳大学講師 川村 信雄】                                                          | 10／4<br>(土)                                                                                                                                                                                                              | 無意識の自分と意識している自分は矛盾するものではなく、補いあう関係であるということを学びます。<br>理性では、理屈ではわかっていてもなぜかできなかった。なぜかやってしまった。そのような経験について、理解を深めることができます。                                        | 11／15<br>(土)                                                           | 江戸時代の地方都市には、江戸や上方などの大都市から学問・文化がもたらされました。学問がいかにもたらされ、地方都市に浸透していくかをご紹介します。<br>【講師:四日市大学 総合政策学部 特任准教授 浅井 雅】                                      | 10／4<br>(土)                                                                                                                             | 「味」と「香り」の仕組みを学んでみませんか。それらの障害は死亡率とも強く関連しています。原因や診断、治療法も紹介します。<br>【講師:三重大学 教育推進・学生支援機構 特任講師 玉利 健悟】 |         |  |
|         | ④                                                                                                                                                                           | 健康づくりのための実践的効果のあるウォーキング                                                                                                                                            | ④                                                                                                                                                                                                                        | 5大理論の④『認知論』～物事の感じ方は変えられる～                                                                                                                                 | ④                                                                      | AIってなに？ -AIのしくみとこれからのAI-                                                                                                                      | ④                                                                                                                                       | 肌育 ～老けないお肌をつくろう！～                                                                                |         |  |
|         | 11／22<br>(土)                                                                                                                                                                | ウォーキングで得られる効果は、身体的効果、精神的効果、社会的効果に加えて、医療費削減による経済効果もあります。<br>実際にその場で体験してもらう時間も取り入れて、健康づくりのためのウォーキングを正しく理解しましょう。<br>【講師:三重県ウォーキング協会 事務局長 多田 夏彦】                       | 11／1<br>(土)                                                                                                                                                                                                              | 人はだれでも自分の価値観を持つ。この価値観がものの見方を決めている。ここでは、客観的に物事を理解することよりも、その人がその出来事や人物をどうとらえ、どう意味づけているかに着目します。<br>これらに不都合があれば、変えることができることも学びましょう。                           | 11／22<br>(土)                                                           | いまや、さまざまな場面で人工知能(AI)の話題を耳にします。しかし、「AIって何なのか」は案外知られていません。AIのしくみから、これからのAIまで幅広くお話しします。<br>【講師:四日市大学 環境情報学部 特任助教 木藤 裕也】                          | 11／8<br>(土)                                                                                                                             | いつまでも若々しく健やかな肌を保つためには、肌の内と外、両方のケアが大切です。内外美容の核となる化粧品と食品について概説します。<br>【講師:三重大学 生物資源学研究所 准教授 伊藤 智広】 |         |  |
|         | ⑤                                                                                                                                                                           | ①「お口の健康」と「食生活」を考える<br>②第2の人生を趣味に生きる                                                                                                                                | ⑤                                                                                                                                                                                                                        | 5大理論の⑤『対人関係論』～自他の人となりを知る～                                                                                                                                 | ⑤                                                                      | 多胎育児家庭への子育て支援                                                                                                                                 | ⑤                                                                                                                                       | サンタクロースを信じることの意味<br>― 子ども時代の神々はなぜ必要なのか ―                                                         |         |  |
|         | 11／29<br>(土)                                                                                                                                                                | ①歯科口腔保健と、栄養学の観点から見たフレイル予防について、専門的な見地からお話しします。<br>②定年後、趣味として始めた高齢者を中心としたハーモニカの演奏活動をご紹介します。平均年齢81歳、最高年齢103歳の方もおられます。<br>【講師:①四日市看護医療大学 准教授 大谷 喜美江 ②ハーモニカ振興会 会長 藤井 弘】 | 11／23<br>(日)                                                                                                                                                                                                             | すべての感情や行動には相手役があり、自分自身もその相手役に含まれていることを知ります。<br>時に、自分の相手が自分自身であることもある(自問自答)ことも学びます。その時の反応の違いなどにより、自他の理解を深めましょう。                                            | 11／29<br>(土)                                                           | 多胎とは、双子、三つ子などを指します。多胎育児はなぜ地域の支援が必要なのか、その実態や支援例について学びます。<br>【講師:四日市大学 総合政策学部 特任助教 松本 彩月】                                                       | 11／22<br>(土)                                                                                                                            | サンタクロースを信じることの意味やクリスマスの過ごし方など、子ども時代のファンタジーの役割について改めて考えてみましょう。<br>【講師:三重大学 教育学部 教授 富田 昌平】         |         |  |
|         | ⑥                                                                                                                                                                           | 「学んで、動いて、つながろう！」<br>～今日から始める脳と体の健康作り～                                                                                                                              | ⑥                                                                                                                                                                                                                        | 『勇気づけ』～困難を克服し、目標を達成する～                                                                                                                                    |                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                         |                                                                                                  |         |  |
|         | 12／13<br>(土)                                                                                                                                                                | 認知症の現状と将来設計について説明し、さらに軽度認知障害(MCI)にも触れながら、社会参加と認知症予防について解説します。いきいき百歳体操は、運動時に筋力を維持し、フレイル化の予防になります。ビデオに合わせて実際に体験してもらうことも含めて、効果をお伝えします。<br>【講師:認知症予防専門看護師 保健師 土田 仁美】   | 12／14<br>(日)                                                                                                                                                                                                             | 勇気づけとは困難を克服する力のこと。<br>この力を理解し、他人や自分に用いる方法を学びます。<br>勇気づけと褒めるの違いについても理解しましょう。                                                                               |                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                         |                                                                                                  |         |  |
|         | ⑦                                                                                                                                                                           | 認知症に備えて今できること                                                                                                                                                      | ⑦                                                                                                                                                                                                                        | 『ライフスタイル』～生き方、考え方を変える～                                                                                                                                    |                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                         |                                                                                                  |         |  |
|         | 1／10<br>(土)                                                                                                                                                                 | ステップ四日市での認知症支援事業の内容をご紹介します中で、認知症に対する対応のあり方、相談窓口の紹介。また、若年性認知症支援、認知症と診断されても生き生きと生活できる活動支援などをお話しします。<br>【講師:ステップ四日市 認定作業療法士 上田 奈央】                                    | 2／8<br>(日)                                                                                                                                                                                                               | その人特有の考え方、感じ方、判断や行動、これらの統合されたものを性格という。<br>本人が望めばこれらも変えていけることを学びます。<br>自己概念、世界観、自己理想、この3つについて理解し、問題がある部分を改善し、人間関係の改善も目指します。                                |                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                         |                                                                                                  |         |  |
|         | ⑧                                                                                                                                                                           | 認知症に関する医療機関からの提言                                                                                                                                                   | ⑧                                                                                                                                                                                                                        | 『共同体感覚』～健全な人間関係を築く～                                                                                                                                       |                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                         |                                                                                                  |         |  |
|         | 2／7<br>(土)                                                                                                                                                                  | 現代医学の中で、対処方法、予防的なものについて、医療機関の専門医として、認知症を正しく理解できるよう提言します。<br>【講師:市立四日市病院 脳神経内科部長 中西 浩隆】                                                                             | 2／28<br>(土)                                                                                                                                                                                                              | 共同体感覚を構成する4つの感覚<br>1 所属感<br>2 貢献感<br>3 信頼感<br>4 自己受容<br>これらを学ぶことで、健全な人間関係を築くことができる。この共同体感覚の育成を目指します。                                                      |                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                         |                                                                                                  |         |  |