

# いきいきライフ

## ラジオ講座テキスト

毎週日曜日 6:30～ 7:00 放送  
 毎週土曜日 17:15～17:45 再放送  
 FBCラジオ 嶺北 864kHz / FM 94.6MHz  
 嶺南 FM 93.6MHz  
 パソコン・スマートフォンから radiko や FBC-i で聴くこともできます。

かずら橋

令和六年九月

もくじ

学び強化月間 シリーズ②  
ボランティアを始める前に知っておきたいこと

● 九月一日放送（第二十一回）

わかりやすいボラ活講座Ⅰ

いいことだらけのボランティア…… 2

日本ボランティアコーディネーター協会

理事・運営委員 早瀬 昇

● 九月八日放送（第二十二回）

わかりやすいボラ活講座Ⅱ

シニアにおすすめのボランティアは？…… 4

日本ボランティアコーディネーター協会

理事・運営委員 早瀬 昇

● 九月十五日放送（第二十四回）

ボランティアに参加するには…… 6

福井市社会福祉協議会ボランティアセンター

山形 真由

● 九月二十二日放送（第二十五回）

「ブリーフケア」を学びましょう

― 悲嘆の中におられる方を支える為に

何が出来るでしょうか？…… 8

ブリーフケア福井 代表 山崎 純子

● 九月二十九日放送（第二十六回）

「ありがとつ」で笑顔満開の一日を

〜 楽しい桜マランボランティア〜…… 10

福井県交流文化部文化・スポーツ局

ふくい桜マラン課 小川 健

● 感想文のコーナー…… 12

● 文芸欄…… 16

## ■九月一日放送(第二十二回)

わかりやすいボラ活講座I  
いいことだらけのボランティア日本ボランティアコーディネーター協会  
理事・運営委員

早瀬 昇

ボランティア活動は、とても自由

ボランティア活動は無償の活動です。そこで、自らを犠牲にして公共のために献身する活動だと思われる方もいらっしゃると思います。しかし実は、そのイメージとは大きく異なり、楽しく生き生きとした暮らしにつながるのが、ボランティア活動への参加です。

というのも、そもそもボランティア活動は、我慢して活動するのではなく、我慢できなくて始める活動だからです。その発端は、「放っておけない!」(関西風には「ほっとかれへん!」)、「やむにやまれず…」といった強い思いの時もあれば、「自分を活かせる場を得たい」という欲求であったり、「一度、普段と違う世界をのぞいてみよう」という好奇心であったりします。「ちょっと誘われて…」といった、大して意欲でない場合だって、もちろんあります。



行政の限界を超えるボランティア

しかも、その活動はとても自由。自分が好きなことや、自分が気になったり、あるいは自分を活かせるなと思うテーマを選んで活動することができます。しかも、一度始めたら止められないなどということはありません。一日限りや期間限定での参加が可能な活動も少なくありません。

行政の限界を超えるボランティア

しかも、ボランティアは時に行政をも超える素敵な力を発揮します。

まず、一人ひとりの多様な関心やこだわりから活動が進められるため、それぞれ個性的な取り組みが展開され、とても多彩な活動が生まれます。登山にさまざまなルートがあるのと同様に、問題解決の目標は同じでも多様な取り組み方が並立的に生まれます。その結果、ボランティアの応援を受けたい方は、自分の好きな解決方法を選ぶこともできるようになります。

また、ボランティアは応援する方の姿勢や願いに共感して活動します。そこで、行政が公平ではあるものの一律の取り組みに留まるのに対し、ボランティアは他ならぬその相手への思いを込めて、一人ひとりに応じた活動をすることができます。その結果、その取り組みはとても温かいものになります。

さらに、結果に対する責任を負う意志さえあれば、新たな挑戦も自由。試行錯誤を繰り返しつつ、多くのボランティアが先駆的・創造的に斬新な活動を生み出してきました。

現在、行政が実施している社会サービスの他にも、元をたどればボランティアが始め、その意義が知られて制度化されたものも少なくありません。

その上、自ら社会課題の解決に取り組む市民が増えていくこと自体がもたらす意味があります。私たちは多くの社会問題に対して傍観者のしか関わることができません。しかし、何かの課題にボランティアとして関わり始めると、他人事とは思えず「当事者」としての意識が高まってきます。我がごと、自分事になってくるのです。これは私たちが、公共サービスの受益者・消費者(お客様)の立場に留まらず、市民が自治的に課題解決の主体となる社会を作り出す土台となるものです。

### 健康寿命を延ばすボランティア活動

その上、ボランティア活動などの社会活動への参加は、健康寿命を延ばすなど、私たちが元気に暮らす上での効果もあります。

静岡県総合健康センター(現静岡県健康福祉交流プラザ)が1999年度から2008年度までの10年間、65歳以上の高齢者1万4千人を対象に実施した調査では、「外出などにより1日に合計30分以上歩きますか」との質問で週5日以上と回答した人を「運動要因あり」、それ未満の人を「運動要因なし」とし、「肉・魚・大豆製品・卵などを含むおかずを食べましたか」との質問に1日に3回以上と回答した人を「栄養要因あり」、それ未満の人を「栄養要因なし」

とし、「町内会の作業・ボランティア活動などの地域活動をしていますか」との質問に週2回以上と回答した人を「社会参加要因あり」、それ未満の人を「社会参加要因なし」としました。

この3項目での「あり」「なし」で回答者を分類し、その後を追った結果、10年後、3項目とも「なし」と答えた人の死亡率を100とした場合、運動面と栄養面が「あり」という人は死亡率が32%も下がり、これに加えて社会参加面も「あり」であれば死亡率が51%も下がったのです。つまり、ボランティア活動などの社会参加は、参加する人自身の健康を高める効果もあるわけです。

また、ボランティアグループやNPOに参加している人は、新たな状況に挑戦しようといった前向き志向が高まるという調査結果もあります。

社会のためだけでなく、自分自身も元気を得られるのがボランティア活動。ぜひ、機会を見つけて参加してみましよう。

### 講師略歴……早瀬 昇(はやせ のぼる)

1955年、大阪府生まれ。大学で電子工学科を専攻するも、学生時代に交通違反問題、地下鉄バリアフリー化問題などに関わる市民活動に次々に参加。卒業後、フランス・ベルギーの福祉施設で研修後、78年に大阪ボランティア協会に就職し、91年から2009年まで事務局長。退職後の19年から理事長を務める。20年から23年まで同社大  
学政策学部客員教授なども務めた。

## ■九月八日放送（第二十三回）

### わかりやすいボラ活講座Ⅱ シニアにおすすめのボランティアは？

日本ボランティアコーディネーター協会  
理事・運営委員

早瀬 昇

人生100年時代が現実化

「人生100年時代」と言われます。実際、2023年に100歳以上の方は男性1万5500人、女性8万1589人で、合計9万2139人。その数は毎年増え続けていますから、数年以内に10万人を突破しそうです。

かつては職業生活や子育てを終えた後は「老後」でした。今の時代、家族の介護にあたられる方は少なくないものの、家庭を超えた社会で活躍する新たなステージを見出し、いくことも大切になってきました。この「社会で活躍する新たなステージ」の具体的な場が、ボランティア活動です。



そして、前回紹介したように、ボランティア活動への参加自体が健康寿命を延ばす効果があります。新たな役割や仲間を得ることで、暮らしが前向きになることも、ボランティア活動に参加することで得られる重要な福音です。

あるゆる場で活躍するシニア

では、シニア層向けの活動は、どんな活動でしょうか？結論から申し上げますと「シニア向けの活動」というお薦めの活動を特定することはできません。というのも、シニア層の皆さんが活躍されている活動の場はとても広く、よほど体力が求められるような場合を除き、特にこの分野と限定できない状況だからです。

このことを端的に示すのが、政府が5年ごとに国民の社会活動を調査する「社会生活基本調査」。図は直近の調査結果から推計された各活動分野での世代別ボランティア数（棒グラフ）と各分野で活動するボランティアに占める65歳以上のシニア層の比率（折れ線グラフ）を示したものです。

総活動者数は、町内会の世話や道路・公園の清掃などの「まちづくり」に関わるボランティアが最も多く、PTAや子ども会、学習指導などの「子ども対象」が続き、以下、通学路の安全確保や防火活動などの「安全な生活」、リサイクルや野鳥保護などの「環境保全」、スポーツ教室での指導や美術館ガイドなどの「スポーツ・文化」、話し相手や介護サービスなどの「高齢者対象」、献血、病院での活動などの「健康・医療」、外出介助や点訳などの「障害者対象」、救済物資の確保や炊き出しなどの「災害関係」、日本語教室や留学生支援などの「国際協力」と続きます。

この中で、若い親世代が中心の「子ども対象」と献血の可能年齢が69歳までのためか「健康・医療」の参加率だけが2割を切りますが、「高齢者対象」の52.9%を筆頭に、

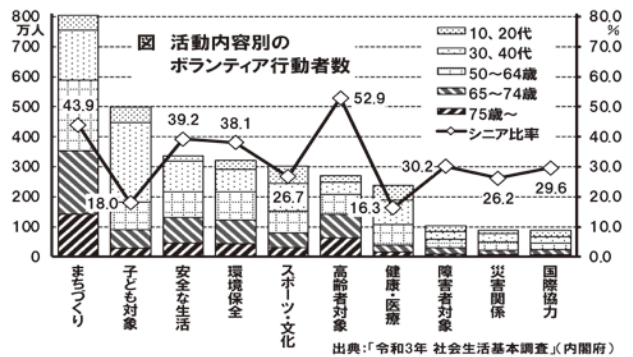
「まちづくり」の43.9%、「安全な生活」の39.2%、「環境保全」の38.1%、「障害者対象」の30.2%、「国際協力」の29.6%は、いずれも他世代に比べてシニア層の占める割合が最多になっています。子ども食堂でも、おもちゃ病院でも、大きなイベントの運営でも、平和運動でも、シニア層は大活躍しているのです。

活動の場を探すヒントは「自分発」

では、活動を始めるにはどうすれば良いのでしょうか？

活動と出会うヒントの一つは、社会の課題よりも、まず自身の得意なこと、好きなことから活動の内容を考えてみることです。解決が求められる課題は世の中に山のようにあり、何をしたら良いのか戸惑ってしまいます。そこで、活動する皆さん自身を振り返ってみた方が活動内容を絞りやすいのです。

そしてもう一つは、様々な活動に関する体験プログラムに参加していただくことです。地域の社会福祉協議会が7月～9月に「サマーボランティア体験」という体験プログラム



を実施していますし、市民団体のなかにも一日限りの体験プログラムを用意している団体もあります。いくつかの活動に参加してみるなかで、きっと「ここで活動してみようかな」というプログラムと出会うはずです。

なお、活動に参加する際に、長く企業などの組織で働いてこられた方がとまどわれるかもしれないことがあります。それはボランティア活動では指揮命令関係がないということです。ボランティアは命令ではなく納得と共感から活動します。そのため、フラットな立場での話し合いに、とても時間をかけます。一見、効率的ではないように思われるかもしれませんが、この体制がメンバーそれぞれの活動意欲と創意工夫を生み出す源泉ともなっています。

この例のように、ボランティア活動では、これまでとは違う価値観や文化と出会うかもしれません。しかし、これこそがボランティア活動に参加する魅力の一つでもあります。違いを楽しむオープンな姿勢で、新たな仲間や役割と出会ってくださる。

講師略歴……早瀬 昇 (はやせ のぼる)

1955年、大阪府生まれ。大学で電子工学科を専攻するも、学生時代に交通遺児問題、地下鉄バリアフリー化問題などに関わる市民活動に次々に参加。卒業後、フランス・ベルギーの福祉施設で研修後、78年に大阪ボランティア協会に就職し、91年から2009年まで事務局長。退職後の19年から理事長を務める。20年から23年まで同志社大学政策学部客員教授なども務めた。

## ■九月十五日放送（第二十四回）

### ボランティアに参加するには

福井市社会福祉協議会  
ボランティアセンター 山形 真由

皆さんが「何かボランティアをやってみたい」と思った次に考えるのは、どのようなことでしょうか。

昨今はインターネットの普及により、検索すれば手軽にボランティア活動を見つけれられるようになりました。一方で、ボランティアは社会にあるさまざまな課題に対し、自由な発想やアイデアを大切にしながら作り出していく活動であり、非常に多様なボランティア活動が各地で行われています。

「何かやりたいとは思って、何から始めればいいのか…」と悩んだ経験がある方もいらっしゃるかもしれません。

そんな時は、ぜひボランティアセンターにお立ち寄りください。

市町社会福祉協議会（以下、社協）にはボランティアセンターがあります。なお市町社協



ボランティアセンターの他、自治体のNPO・市民活動センターでも、ボランティアについての相談に応じています。各市町で地域の特色に応じたボランティアの相談や企画を実施されていますが、福井市社協ボランティアセンターでは次のような取り組みを行っています。

●ボランティアをしたい人・応援がほしい人をつなげます  
ボランティア活動がしたい方・応援がほしい方からの相談を受け、必要に応じて紹介します。

ボランティアをしたい人の中には、「何でもいいからボランティアをやってみたい」とご相談に来られる方もいますが、私たちは募集中のボランティアを紹介することもできますが、その方の「何でもいい」をさらに深掘りし、本当にやってみたいのはどういったことを一緒に考える役割もあります。ボランティアは自発性が原則です。どういった分野に興味があるか、活動のペースはどうしたいか、活動範囲はどうか…など、お話を聞く中でその方の「どういった活動をしてみたい」という気持ちを後押ししています。

また、応援がほしい方も、ボランティアにどのような役割を担ってほしいのか、具体的な内容を聞き取り、ボランティアもボランティアを受け入れる方も気持ちよく活動ができるよう、調整をしています。

## ●学びや交流の機会があります

ボランティア活動について学びたい方、すでに活動中の方に、ボランティア体験講座や研修会を開催しています。講座をきっかけにグループが誕生したり、既存のグループに入るきっかけにもなっています。

Aさんは、福井市社協ボランティアセンター主催の「折り紙ボランティア講座」に参加しました。65歳を迎え、何かボランティアをやりたいと考えていた時、『折り紙だったら自分でもできるかも』と思ったのがきっかけです。『折り紙がボランティアにつながるの？』という疑問もありましたが、講座修了後にグループが結成され、高齢者施設で活動を始めました。コロナ禍で活動できない期間も経て、現在は活動先を広げ、福井市社協がショッピングセンターで実施しているサロンで、毎月季節にあわせた壁面の飾りつけをしています。多くの人の目にふれる場所に自分たちの作品が掲示されることで、モチベーションだけでなく技術も向上し、お互いに教え合いながら楽しく活動しています。

その他、福祉に関わるきっかけづくりを進めるため、小・中学生等を対象にした福祉教育を推進したり、地域と企業の間立ちながら社会貢献活動のコーディネートを行っています。また、ボランティア団体の活動拠点として、ボランティアルームの貸し出しを行っています。

以上はあくまでも一例ですので、ぜひ皆さんのお近くの

ボランティアセンターへお気軽にお越しください。

ボランティアに参加するきっかけは、一人ひとりさまざまです。自ら興味をもって調べるといってもいいし、知人に誘われたから何となくとか、友人や家族が参加するから私も…という方もいらっしゃると思います。皆さんのさまざまなきっかけのひとつとして、ボランティアセンターが役に立てれば嬉しいです。



福井県内ボランティアセンターの一覧

講師略歴……山形 真由（やまがた まゆ）

大学時代に福井市の福祉委員や地区社協の活動者に出会い、社協職員を志す。卒業後、福井県外の社協に入局し、令和2年度に福井市社協へ入局。現在、ボランティアセンター業務に従事している。

## ■九月二十二日放送（第二十五回）

### 「グリーフケア」を学びましょう

「悲嘆の中におられる方を支える為には何が出来るのでしょうか」

グリーフケア福井 代表 山崎 純子

私は大切な人を失った人に悲しみからの回復をサポートする活動をしています。今までは地域が担っていた寄り添いが変化して、血縁や地縁が減少した現代は「悲嘆」を通じて人生観や繋がりを練り直していく時代に入ってきています。

イギリスの歴史学者アーノルド・トインビーは「死は常に死にゆく人と遺される人との二つの側面がある。そして苦痛の分配という点では遺されるものが多くを負うのである」と言いました。

グリーフケアってなに？

私は18歳で母をがんで亡くし、46歳で息子を事故で失

ました。突然の別れに頭が混乱しながら周囲の助けを借りて生きてきました。直後の記憶も不鮮明です。3年後、出会ったのがグリーフケアでした。グリーフとは「悲嘆」深い悲しみや苦



悩みのことです。人生は喪失の連続です。ペットとの別れ、災害で仕事や住居を失う、いじめやパワハラによる自尊心の喪失やあいまいな喪失があります。悲しみを抱えている人が、死別感情の整理を行い、生きる意味を見つめ「癒された」と思ったら、その時がグリーフケアになります。これらの課題はグリーフワークの見直し、グリーフの知識の普及、気軽に立ち寄れる居場所の確保です。

初めに知っておきたいこと

悲嘆反応には4つあります。

- ①夢でもいいから会いたいと思う思慕の念
- ②私だけが違ってしまったと思う疎外感
- ③無気力で不安でうつ的な不調状態
- ④「頑張らなくては」適応・対処の努力

他にも自分や周囲を責め怒りが出ます。感情のコントロールができず、自分が変になったのかも思ったりします。死別悲嘆反応は一般的に約4年半で減少していくというデータもあります。私は息子との死別1年後に偶然同じ仲間に出会い、孤独感から抜け出せました。時間が経過しても記念日反応や自分で感情に蓋をする人もおられます。周囲や家族関係で揺れ動きます。

このような時にケアを受ける、またはセルフケアによって回復が早く進むことが分かっています。セルフケアには、安心できる人・場所で話す。仲間の話を聞く。本を読む。思いを書く。そして「時間が必要なこと」「涙を流すことが大事」。グリーフは誰にでも起こりうる反応だからと知る。



病気になった時、薬を飲み、休めるように、グリーフの知識を多くの人に知ってもらい、支えあえる社会であってほしいと思います。

悲しんでいる人にどう接してよいか？

支援を支縁と置き換えて、感情・生活でのサポート、高齢の方への配慮(グリーフと認知症)又医療者へと繋ぐなど、緩やかな縁を広げて繋いでいけたら良いと思います。

現在県内でアウトリーチ(支援や情報が必要としている人に届ける)活動で個人面談や講演活動をしています。グリーフの反応は、人の指紋と同様にそれぞれ違うと言われています。言えない気持ちも察して、無理に聞き出そうとしない、励まさないように、声掛けにも気を付ける点を知ること。時として血縁・地縁よりも悲縁での支縁があっても良いと考えます。

### タオルケア帽子活動

タオルケア帽子を作るボランティア活動は、抗がん剤治療の脱毛で苦しむがん患者さんへの支援です。息子との死別4年後、私は乳がんを発症。グリーフ研究で悲嘆経験者は、うつ病の発症や突然死等が増えるという嬉しくないデータもあります。がん治療では自慢の黒髪がバツサリと抜け無くなりました。その時、タオルケア帽子の型紙を



取り寄せ、入院中に縫い被っていました。治療中に東日本大震災が起こり、全国のがん患者さんが東北の患者支援に動きました。ウィッグの寄付はできませんでしたが、治療が一段落したら、私も今いる場所で何かを始めたいと考えようになりました。

その後、型紙提供元の岩手ホスピス(盛岡市)に伺い、正式に福井での活動の承認をいただきました。2012年50個をがん拠点病院へ寄付。家族の介護で一時中断しましたが、ボランティアさんを募集して先月までに7,900個のタオルケア帽子を県内5がん拠点病院へお届けしています。

毎月敦賀会場、ふくい健康の森県民健康センターにてボランティアさんと活動しています。福井県では令和元年約6,891件、がんと新たに診断されました。高齢社会になりますます患者さんは増加傾向です。福井県の令和4年度のがん検診受診率は48%です。がんの早期発見のためにがん教育や正しい情報の取り方等を発信しながら、脱毛で苦しむがん患者さんへ寄り添っていきたいです。

### 講師略歴……山崎 純子(やまざき じゅんこ)

1959年生まれ、敦賀市在住。

高校卒業式前に母をがんで失う。卒業後、損害保険会社勤務。結婚・出産にて退職。2人の息子も就職し一段落した、2006年6月長男(当時23歳)を交通事故で亡くす。子どもを失う苦しみ、生きる意味を考えている時にグリーフケアを知り学び始めた。そんな時に乳がんを発症。治療しながら、(社)日本グリーフケア協会特級アドバイザーを取得。2013年6月、グリーフケア福井を主宰して活動を開始した。(社)がん哲学外来市民学会認定コーディネーター、日本グリーフ&ピリアメント学会会員。

■九月二十九日放送（第二十六回）

“ありがとう”で笑顔満開の二日を  
〜ふくい桜マラソンボランティア〜

福井県交流文化部文化・スポーツ高  
ふくい桜マラソン課 小川 健

皆さんは、県内で開催された大規模スポーツイベントを  
ご存じでしょうか。

2021年東京オリンピック聖火リレー、2022年全国  
高等学校総合体育大会（インターハイ）、2023年日本  
スポーツマスターズ、2024年ふくい桜マラソン202  
4など、近年、福井県では大規模なスポーツイベントが毎  
年開催されており、同時にスポーツボランティア文化も少  
しずつ醸成されてきていると個人的には感じています。

その半面、「募集をしていたことすら知らなかった」「そ  
んなスポーツイベントしたんだあ」という声を聞くこと  
もあります。



また、ボランティアって面倒  
だな、苦手だな、参加のハード  
ルが高いと感じていらっしやる  
方も多いかもしれません。

そこで今回、毎年開催される

「ふくい桜マラソン」のボランティアの魅力についてお伝え  
いたします。皆さんにとって、今後、ボランティアに楽し  
んで参加していただくきっかけになればと思います。

魅力としては大きく3つあります。

【魅力①】自ら楽しむ

1つ目は「自ら楽しむ」ということです。ふくい桜マラ  
ソンのボランティアは、会場内でランナーを誘導したり、  
ランナーから手荷物を預かったり、ランナーが安全に走れ  
るようコースを管理したりと、ランナーとの距離がとても  
近いことが特徴です。

このため、ボランティアの皆さんには、それぞれの活動  
をお願いすると併せて、ランナーへの応援、声かけをお  
願っています。

記録を狙うランナー、「スプリをしながら観客とのふれ  
合いを楽しむランナーなど多くのランナーに「がんばっ  
てー」と声をかければ、ランナーから手を振ってくれたり、  
「頑張りますー」「ありがとうー」と返してくれたりします。  
2024大会に参加いただいたボランティアの方からは、  
「このランナーからのお返しの言葉で「逆に元気をもらった」  
「感動した」といったお話を伺いました。

マラソンのボランティア活動は難しい内容ではなく、誰  
でも取り組めるものですので、ぜひ、応援しながらボラン

ティア活動を楽しんでほしいと思います。

### 【魅力②】仲間と楽しむ

2つ目は「仲間と楽しむ」ということです。活動場所や時間帯などは、申込時にご希望をお聞きします。配置の都合で希望どおりにならない場合もありますが、2024大会ではお申込みいただいた第2希望までであれば配置できました。

また、活動時はニックネームで活動することも可能です。大会を盛り上げたいとが、県外ランナーに福井の魅力を感じてほしいなど共通の想いをもった仲間とニックネームで呼び合って楽しんで活動できます。また参加しなければ知り合えなかった人と知り合うこともできます。中には打ち解けて、他のマラソン大会のボランティアと一緒にいくことになる人もいるといった話もお聞きました。

いやいや、いきなりフレンドリーに打ち解けられないでしょ、という方は、ご友人やご近所の方、習い事等の仲間と一緒に申込みいただければ同じ活動場所を設定させていただきます。迷っている方はぜひ周りの方を誘ってみてはいかがでしょうか。一緒に楽しく活動することができます。

### 【魅力③】おまけで楽しむ

最後は「おまけで楽しむ」ということです。ボランティア

は無償で活動していただくことが前提ですので、交通費や飲料、お弁当など本来は支給されません。しかし、ふくい桜マラソンでは、関わっていただいた記念になればと思います、2024大会では大迫傑選手のシルエットデザインのエコバックや協賛企業さんから提供いただいたお菓子などをボランティア参加者全員にお渡しいたしました。

次回の2025大会でも参加記念品などをお渡しする予定です。

2024大会では、ボランティアの皆さんが各活動に精力的に取り組む、またランナーに声援を送り続けていたおかげで、多くのランナーから「ふくい桜マラソンのボランティアは素晴らしい」とも初めての大会とは思えない運営っぷりだった」と高い評価をいただくことができました。

今後、春の風物詩として福井を盛り上げるイベント「ふくい桜マラソン」を「自ら楽しむ」「仲間と楽しむ」「おまけで楽しむ」ため、ぜひボランティアにご参加・ご協力ください。一緒にふくい桜マラソンを楽しみましょう！

また、毎年、申込の際に個人情報を入力する手間を省きたいと思われる方は、事前に福井県スポーツ情報ポータルサイト(F.sports.jp)のボランティア募集ページから会員登録していただければ、個人情報入力が必要がなくなります。さらに、募集中のスポーツボランティア情報の提供や、県内のスポーツボランティアへの参加もしやすく

なりますので、ぜひこの機会に会員登録をお願いいたします。



講師略歴……小川 健 (おがわ けん)

石川県生まれ福井県育ち。大学卒業後、福井県で教員として従事。2019年に福井県庁スポーツ課に出向。東京オリンピックの福井県内の聖火リレー運営担当。2022年からふくい桜マラソン課に勤務となり、ふくい桜マラソンの運営に関わる。メイン担当はボランティア運営。

## 感想文のコーナー



このコーナーは、受講生の皆様から寄せられた感想文を紹介いたします。紙面の都合上、すべての感想文を紹介できないことをご容赦ください。

■七月七日放送 (第十四回)

『design travel FUKUI』発行  
「ロングライフな「福井らしさ」とは」

神藤 秀人 先生の感想文より

▼西尾 桂子 (百七十七番)

「その県に二か月泊まり込んで取材。初めは全て自費で購入。昔から販売されているものは良いものと考えて。三〇〇箇所ぐらいの候補地を見て歩き、二か月住み込んで六〇箇所に。自分が食べたりに感動したものだけを選ぶ。最終的に本になるのは、そこから超越したもの」。地域の素晴らしい個性を見出すその土地の観光ガイド「design travel」の徹底した取材方針である。福井は三十三番目の発刊とのこと。新幹線にびつたりりのタイミングである。

先生が挙げられたもの。永平寺、かこさとしふるさと絵本館、丹巖洞、箸、カニ等々。成る程と思う。しかし、当地にはまた、地場産業の悩みを豊富なアイデアで解決し作り替えていった伝統があるという。地域を守るために…。先生が「ロングライフデザインではないのが福井らしい」

とも言われる所以である。発行後もその土地の人との交流を続けておられる先生。長期取材故の心の繋がりは深く強いものがあると思った。

また、本日のディレクター谷戸さんの聞き方は素晴らしい、以前の講座を思い出して、とても懐かしかった。

#### ▼高石 まゆみ (百六十五番)

旅行ガイドブックを見ていると行ってみたい、または行ったような気持ちになります。写真の景色の美しさに魅せられ、その土地に旅したくなってきました。最近スマホからさまざまな情報を集めることができ自分で旅の計画をすることも多々あります。

『ad design traveler FUKUI』の雑誌は初めて知りました。とても面白そうなので、お話の途中にもネットで検索しました。一般的な旅行ガイドではなく書店に行っても分らなかったかもしれない。表紙のメガネの男性は、ほんとうに神藤先生に似ています。

表紙の「ad」の文字が凄く大きくて驚きました。全国の旅ガイドで福井は33番目。もう少しで47都道府県制覇ですね。各県を自費で取材した旅行ガイドブックで、取材の全てを一人で編集をすることによる、忖度無しのカイドブック版だと思いました。

まず初めに、福井版から読みます。福井の知らない場所や改めてもう一度行ってみたいくなる所もありそつで楽しみ

です。

#### ■七月十四日放送 (第十五回)

ICTで釣り人と漁協と地域をつなげる  
あつの川の未来をく

西村 成弘 先生の感想文より

#### ▼中山 慶子 (二百六番)

大野方面から福井市に抜ける時、この時期の足羽川は鮎釣りをする人で賑わっています。遊漁券を販売する知り合いも、この時期はとても忙しいとのこと。30年以上毎年この景色を見ってきましたが、川を守り漁協の経営を維持するのに苦勞されているんですね。

アプリの開発は漁協の収入を増やすだけでなく、生物多様性保全にも繋がっていることを初めて知りました。アプリは漁協の負担が減り、漁協の増収にもなる。その上、川のデータも正確にスピーディーに集められることに驚きました。これからも川の生態系が守られ、鮎釣りを楽しめ、若い方が漁協のお仕事を引き継げるようになれば素晴らしいと思います。

#### ▼齋藤 優 (二十二番)

この季節は鮎釣りのシーズンですが、その景観に変化が見られるとのこと。鮎釣りをする時は許可証が必要であることを聞いていますが、今では川を管理する漁協が解

散して川が放置されているということです。

この問題解決のために、最新のデジタル技術を駆使して、フィッシュパスという会社を先生が中心になって立ち上げ、釣り人と漁協との利便性を図っておられる様子が分かりました。

遊漁券の発売に加えて、GPS機能を使って釣り人の安全確保や漁協の生産性の向上に実績を上げられているようです。さらに全国の漁協団体と提携し、水産資源や生物保全に全力で取り組まれている姿に敬服します。

我が国の自然豊かな川での鮎釣りの魅力の再現と今後のフィッシュパスの素晴らしい活躍を一層期待したいと思います。

#### ▼山場 太郎(四番)

子どもの頃の魚釣りは毛針で餌は繭の中のサナギでした。繭から糸を引く女性の所へ行ってサナギをもらいました。釣り具を体に付け、流れのあまりない静かな所で夜釣りもしました。九頭竜川に夜八時頃入るので明かりはありませんが、釣れた時は懐中電灯で照らして見ます。手探りで押さえる時は、うべいと間違えることがあり、匂いで判断します。鮎は西瓜の匂いがします。

今日はICT(情報通信技術)で釣りをするお話でした。フィッシュパス事業の目的は、川を舞台にICTによるイノベーションを起こし、地方に光を当てて日本の川と地方

の未来を変えることだそうです。今や釣りの仕方でもICTによって大きく変化しているということが分かりました。

#### ■七月二十一日放送(第十六回)

#### 将棋の世界とその魅力

宮越 和彦 先生の感想文より

#### ▼森忠 陽子(二百三十一番)

将棋は藤井聡太七冠の出現で興味を持つようになりました。勝負の他に勝負めしや初手、お茶もテレビで報道され楽しいです。

人間対人間の側面、想像性、勝負の中にAーとは違うミスと人間の要素がみられ、すごく興味深いです。今はネット配信やAー対決等年中みられていいですね。

将棋は、いろいろな年齢の方と指すことができ、相手が何を考えているか、油断しているかがわかります。対局後の「感想戦」では会話が生まれるので魅力いっぱいです。孫も児童館で将棋しているので教えてもらいます。



## ▼大下 敏雄 (二百二十九番)

私は小学六年生の頃から将棋を始めました。高校生の時、学校にまで持ち込んで級友と指したことを思い出しました。結婚してからは時々義父と楽しんでいました。

居飛車、振り飛車、銀矢倉、金矢倉囲いなど、いろいろな陣形を習って対戦するのが楽しかったです。

理事長さんのお話を聞いて、将棋はコミュニケーションツールとして、大きな魅力的要素を持っていると感じました。

最近、藤井聡太ブームで将棋が熱い。福井県では初めてという竜王戦(タイトル戦)が、あわら温泉で行われます。あわら温泉が全国から注目されるので今から楽しみです。

## ▼竹内 多美子 (四十番)

小学生の頃、兄に習ったおかげで一応は将棋を指すことができます。兄にはいつも負けていて、それが当たり前と思っていました。でも、対戦中兄を悩ませた時にはワクワクしておもしろかったことを覚えています。

それつきり将棋には縁がなかったのですが、藤井聡太さんが台頭してこられた頃から、何かしら興味が湧いてきました。連勝が続いて負け知らずの頭脳は、いかばかりかと興味津々、今日も勝ちますよつと祈るばかりでした。

将棋の技は何一つ知らないのですが、とにかく勝ったことを喜び、ハイテンションになった自分でした。

先生は伝統文化の将棋の魅力を全世代の人にわかってもらい、将棋人口を増やす努力をなさっておられます。継続は力なり”。将棋の勝負に全力を注ぐ人生も有りだと思います。幼い頃より体験して自信をつけることで、人生の幅を広げていけるのだと思います。将来、福井県より名人がでてくることを祈ります。

## ■七月二十八日放送(第十七回)

## アンガーマネジメント

すべてのみなさんの笑顔が増えるお手伝い

加藤 裕美 先生の感想文より

## ▼山田 寿美 (七十二番)

怒りはじわじわとくる時もあるが、ほとんどは一気に力づくでくることが多く、つい乱暴な言葉で相手に向かってしまい、二人の関係は険悪になってしまふ。後で冷静になった時、何故あんなことを言ってしまったのかと、反省するが、後の祭りである。

今は上手に怒るアンガーマネジメントの心理トレーニングがあることを知り、感情のおもむくまま衝動的に行動するのではなく、60秒待つ”ことで理性的な行動をとれるようにすることが大事だと分かった。

新聞紙上では、パワハラや怒りから起こる痛ましい事件など報道されているが、アンガーマネジメントを習得すれば、もっと明るい世の中になるはず。

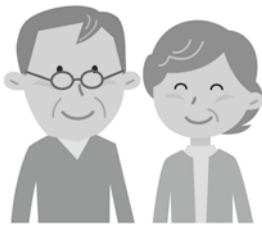
「6秒待つ」私も夫婦間のちょっとしたもめごとには、この心構えで過ごしたいと思った。

▼酒井 匠 (八十四番)

「アンガーマネジメント」という言葉は初めて知りました。1970年代にアメリカで生まれたとされる、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングとのこと。

怒りは「自然な感情」で怒りのない人はいないし、なくすことも不可能。そして怒りは「身を守るための感情」と言われていて自分の大切なものを守ろうとしているのである。怒りを感じた時に、その怒りの感情のまま衝動的に行動するのではなく「6秒待つこと」。この6秒が理性的な行動がとれるようにするための時間とのこと。

イラツとしても衝動的には行動せず、6秒待ち、理性的な行動をとれるようにしたい。



文芸欄

俳句

曲芸を誇る父の座秋祭

書き残すわが来し方や秋はじめ

前川 康子 (二十四番)

洗い髪手品のように束ねけり

父がいて母がいた頃菊なます

高石まゆみ (百六十五番)

本を読む横で寝息を聞く良夜

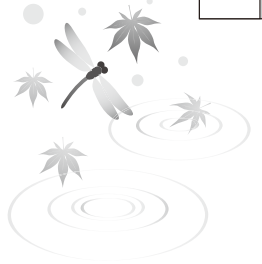
竿の先ここは蜻蛉の道の駅

中山 慶子 (二百六番)

子育ては夫婦で作る新世界

翔平は我見ぬ時にホームラン

前川嘉津子 (二百十八番)



発行所 (福) 福井県社会福祉協議会

〒910-1852 福井市光陽 丁三十一番二

電話 (0776) 241-4331 FAX (0776) 241-0041