

# にこやかに生きる 大学は知の宝庫

## —東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2023—

社会貢献委員会

### 要 約

本学は毎年、社会貢献委員会の主催で公開講座のシリーズを実施している。本学の教員は地域住民のために自分の研究分野に関連する生活に役立つ情報を提供している。今年度のシリーズのテーマは当たり前となったさまざまな生活の要素を積極的に考えて生きることだった。

これらの公開講座の記録を今まで本学のホームページで公開してきたが、講演は授業でも学会発表でもなく、教員の研究の成果になっている。4年前から研究の記録をこの研究年報でも報告することにした。

キーワード：心理カウンセリング，中将姫，介護支援，洗髪，実行機能，呼吸法，定期健診，絵本，  
学び，モーツァルト，「バステアンとバステエンヌ」

### 第1回 心理臨床と物語

#### ～奈良と岐阜をつなぐ中将姫の物語から～

講師：工藤昌孝（本学准教授）

10/6（金）13:30～15:00

本日の講師は心理カウンセリングと物語の関係について話しました。その一例として、中将姫の物語を取り上げました。

工藤先生は奈良出身であり、中将姫の物語の舞台である二上山の近くで育ち、この物語を地元の話としてよく聞いていました。また、本学に近い岐阜市大洞にも、中将姫にゆかりのある願成寺の中将姫誓願桜があるというご縁もあって、今回の講座の題材に選びました。

心理カウンセリングでは、臨床心理士などのカウンセラーは様々な悩みを抱えている人の「想いを聴き、発見的に生きる支援」をします。心理カウンセラーは学校や職場の生活と人間関係、子育てや介護、性格傾向、心身の健康、生き方など、多岐にわたる相談内容を聴きます。いじめや虐待などのトラウマの経験を抱えている人の相談にあたることもあります。カウンセリングでは、心のまとまりや生き方の方向性を見失っている来談者の想いや感情を傾聴し、自らの「物語の紡ぎ直し」や「心の再構成」を支援することになります。カウンセリングの中では、絵や写真、たとえ話や夢、物語、ドラマ、アニメなどが語られることもありますが、来談者自らの内的イメージに照らして重なる話題であることがあり、そこからさまざまな生き方に開かれていくことがあります。そう

した自然と湧き出るイメージを通じて心全体の緩和と方向付けの調整がなされ、回復されたりして、来談者が癒され、自分らしい解決を見出すことを目指しています。

そこで心理支援と関係の深い物語の一例として、中将姫の物語が紹介されました。中将姫物語は継母からのいじめを乗り越えて、人生に新しい意味を見出した人の話なので、虐待やいじめで居場所を失い苦難を生きる人と向き合う際の助けになることがあります。

工藤先生は中将姫の物語を次のように説明しました。奈良時代の右大臣藤原豊成とその妻の紫の前は長い間子どもができなかったが、奈良県桜井市の長谷寺の観音に祈願したら天平19年（西暦747年）に女の子を授かりました。誕生の夜に天皇は夢の中で異形の僧に会い、初子に早く官名を宣許せよと言われたため、その嬰兒に三位中将の官名をお許しになられ、中将姫と呼ばれるようになります。中将姫は小さいうちから美しく賢い子として知られるようになります。しかし5歳のときに母親は亡くなりました。父親は2年後に照夜の前と再婚しました。あるとき中将姫に実母の声が聞こえ、照夜の前に宿世の縁で恨まれることになるであろうが慎んで生みの母と同じように孝養を尽くすようにと言われました。お告げの通り、継母は中将姫をいじめたが、母親の声に言われたようにすべて耐えていきました。継母はいじめを発展させ、やがて何度も殺害を企みましたが、殺害計画はどれも成功せず、自分の子どもの死につながったりします。14歳のとき、父親が諸国巡視の旅で不在のときに、

継母は今度こそ中将姫を殺そうとしますが、頼んだ家臣は亡き母の供養を怠らず継母の救いも願う優しい心を持っている中将姫を殺せませんでした。乳母の娘が身代わりを申し出たことで、娘の首で照夜の首を欺きまして、家臣は妻とともに中将姫をつれて山に逃げて隠れて暮らしました。父豊成が都に帰ってくると中将姫の死を告げられて嘆きますが、翌年に狩のために山へ入ったら偶然に娘と再会し、都に連れて帰ろうとしました。しかし中将姫はむしろ仏道に進みたく、當麻寺の尼となりました。當麻寺で称讃浄土經一千巻を書写して、また蓮の糸を集めることで生身(しょうじん)の仏が現れ當麻曼荼羅が織りあげられました。こうして仏道の精進を続け、29歳のときに阿弥陀如来に迎えられ、極楽浄土に導かれました。

また、當麻曼荼羅は古代インドの女人受難伝承を題材にしていますので、中将姫の物語にいくらか反映されています。その伝承の中で韋提希夫人は息子に殺されそうになり、お釈迦様に助けを求めます。韋提希は阿弥陀仏の西方極楽浄土への往生を願いましたので、釈迦に阿弥陀浄土を観想する方法を教えてくださいました。落日を見つめることからはじめ、水、地、木などから仏へと浄土全体を想い描くように言われました。阿弥陀浄土の観想はトラウマを抱える人に必要とされている、約束された安心安全感をもたらします。また、西方に沈む夕日は阿弥陀仏と重なるものでもありました。二上山の夕日は當麻寺曼荼羅堂の後ろへ暮れますので、おそらく中将姫にとってその寺はいくらか極楽浄土に近かったのです。

さて、中将姫と岐阜市大洞とのつながりはなんなのでしょう。大洞にある願成寺によれば、中将姫は難を逃れようとしているときの長旅の途中で疲れて婦人病にかかりました。願成寺の観音様に祈ったら治りました。感謝の表れとして一本の桜を境内に植えて、「桜よ、いつまでも私に代わって、ここの観音様をお守りしておくれ。また観音様、この桜の花や葉を大切に持つ夫人があれば、女の身にしか分からない心身の悩みから解放してやってください」と祈りました。その桜の木はまだまだ 1200 年以上の樹齢で毎年咲き続けています。

このようにして中将姫の物語と彼女にまつわる場所は、當麻曼荼羅の流布や人々の受苦をめぐるさまざまな想いから各地に残されてきたものであり、いじめや婦人の悩みに見舞われている人の癒しに役立つことを容易に想像できます。

工藤先生の講座はとても興味深く、中身の濃い話で、受講者に大変感心されました。

(文責 アンドリュー・デュアー)

## 第2回 自宅で簡単にできる介助支援(洗髪)

講師：岩本義浩(本学准教授)

10/16(月) 13:30~15:00

障害福祉論を専門とされる岩本義浩先生は、身体障害者療護施設介護職員、地域生活支援センターにおいてはホームヘルパー兼副センター長、現在は本学始め東海・関東エリアにおいて介護教員としてご活躍されております。

福祉を学ぼうと決意することとなったきっかけは、南アフリカ共和国鉄鉱石船(1983年4月7日)で仕事をしていたことです。場所はサルダニャ(A地点)において作業が行われました。ここで出会った現地労働者との会話やアパルトヘイト(人種隔離政策)の実態を目の当たりにしました。南アフリカではアジア人のうち日本人は名誉白人としてショアパス(Shore pass:数次乗員上陸許可)の優遇を受けたことに疑問を感じました。

差別についての疑問は福祉を学ぶことで解決すると考え、福祉を学ぶために大学へ進学しました。卒業後は身体障害者の人権について考えていきたいと地域生活支援に関わる仕事をしました。仕事の多くは障害者を外出させる業務を中心に行っていました。

「障害者のための国際シンボルマーク(内閣府)」のステッカーを付けた車を見かけます。障害者が利用可能な建築物、輸送機関であることを示す世界共通の車いすマークです。日本障害者リハビリテーション協会商標登録(第1562455)です。「身体障害者マーク(警察庁)」四つ葉のクローバーのデザインのステッカーも見かけます。こちらは警察庁交通局交通企画課が所管するもので、肢体不自由であることを理由に自動車運転免許に条件を付された人が運転する車に表示するものです。これらを表示させた車は福祉車両で通行禁止除外指定車として指定除外許可証を取得しています。ただし、病院・クリニック等の駐車場における障害者乗降の際、不便がある場合に限り本来の駐車場以外の駐車を特別に許可されるものであり、街中や観光地などどこでも駐車可能ということではありません。

介護については次の項目があげられます。身じたくの介護、食事の介護、排泄の介護、休憩・睡眠の介護、入浴の介護です。そのうち本日の講演テーマでもある入浴介護の洗髪について、本学学生の実演動画を交えて話を進めます。洗髪を今回の内容に取り上げたきっかけは、過去に介護施設に入居していた男性との会話からです。首を骨折(頸髄損傷)したことで、首から下は麻痺した状態です。その方に自宅でお会いした際「夏場などは介

助者がいないことで入浴できず頭のかゆみが発生し一週間以上洗髪できていない」と聞かされました。そこで介護者や同居する家族がより簡単に洗髪する方法を考えました。障害者を椅子に座らせた状態で洗髪する方法です。

(映像) 準備するもの、大きめのビニール袋(首、両腕を通す穴を開けておいて被せる)、バスタオル(体にかけるものと洗髪後に髪を拭く)、フェイスタオル、輪ゴム(体にかけたバスタオルの前を縛る)、洗面器、ピッチャー(適温の湯を入れ頭にかける)、シャンプー、リンス、使い捨て手袋(洗う人が着用)などです。なお、頭皮の湿疹等の有無を必ず確認し洗髪の可否を判断します。

流し台との間を適度に空け、流し台を背にして椅子に座らせます。大きめのビニール、バスタオルなどすべて着用させたのち、ピッチャーに適温の湯を入れ、障害者に熱さを確認してもらいます。その後椅子の前を15cm上げて20度の傾斜を作り、流し台の洗い場に障害者の頭が入るようにセットします。首が痛い場合は、枕にビニールをかけたものを首の下に当てます。ピッチャーのお湯を髪にかけシャンプーをします。指の腹で爪を立てないように気をつけて優しく洗ったあと、しっかりシャンプーの泡を洗い流します。流し台のカランでシャワー切り替え可能な場合はそちらを使用することを進めます。洗髪後はバスタオルで髪を纏めて拭き早めにしっかり乾かします。目・鼻・耳にも水が入りやすいため洗髪後、併せて拭きとることが必要です。

洗髪後に「気持ちよかった」と言われるととても嬉しかった経験があります。皆さんも試してみたいはいかがでしょうか。

講演後、参加者の方々から障害者の場合と高齢者の場合についての具体的な質問もありました。仰向けはあくまでも頸髄損傷の方に行う方法で、健常者にすることは難しい場合はうつ伏せの状態でも良いと回答されました。介護施設入居者の寝たきりの人の場合は、頭部から上半身の下に大きめのビニールシートを敷き、上半身の衣類は脱がせてバスタオルを被せ、ベッドの頭部側の柵を外して洗髪する方法もあります。

2025年に国民の5人に1人が後期高齢者(75歳以上)という超高齢化社会を迎えます。健全であれば問題ありませんがそうでない場合もあります。個人レベルでは不可能でも地域全体で人とのつながりを大切にすることが最善策かもしれません。

(文責 諸橋智香子)

### 第3回 脳トレで実行機能を高めよう

講師：神谷裕子(本学講師)

11/2(木) 13:30~15:00

#### 1. 実行機能の概要について

「実行機能」は、人間が人間らしく生活するために必要とする脳機能であり、他の動物にはない脳機能です。また、子どもの発達を検証する上で、必要不可欠です。

実行機能は、次の5つに分類されます。1つ目はワーキングメモリ。これは、見たり聞いたりしたことを少しの間記憶したり、記憶をもとに考えたりする力と関連があることです。2つ目は共通実行機能。これは、行動に必要な情報を整理して目標を立てることです。3つ目はシフティング。これは、気持ちや行動を柔軟に切り替えることです。4つ目は、情報の更新。これは、行動するために過去の経験を参照することです。5つ目は抑制。これは、目標には直接関係のない行動をしそうになっても我慢できることです。

脳の成長は、6歳までに90%に達し、14歳でほぼ、大人として成長が終えると言われています。0歳から2歳までは、身体を使って物を理解する感覚運動期です。2歳から7歳までは、言葉やイメージは使えるが自分視点からしか考えられない、前操作期です。7歳から11歳までは、他人の視点に立て、数や量の推論ができる具体的操作期です。14歳からの抽象的に考えることができる形式的操作期です。このように、幼少時の目まぐるしい変化が子ども発達の研究に不可欠であるという所以になっています。また、小学校では、具体物を操作することで「算数」を学び、中学校では数の一般化や抽象化で学ぶ「数学」となる、学術的な根拠ともいえます。

実行機能は50歳ごろから低下を開始し、実行機能障害(認知症)が見られるようになります。認知症や軽度認知障害は、加齢による脳の生理的な老化ではなく、脳の神経細胞の変性や脱落、脳出血の障害によるものです。特に、「判断力」や「認知力の低下」、「自覚症状」等は、原因の違いによって大きく変化が見られます。

#### 2. 認知症を予防するために

実行機能が低下するといわれる50歳前、40代からの予防が必要です。具体的には、①塩分と動物性脂肪を摂りすぎないバランスの良い食事②足腰を鍛える適度に運動③規則正しい生活④生活習慣病の予防・早期発見・早期治療⑤転倒を防止⑥興味と好奇心をもつ⑦考えをまとめて表現する習慣⑧心配りをした人間関係づくり⑨身だしなみに留意する⑩明るい気分で生活を送る等が上げら

れます。また、植物性油や緑黄色野菜の摂取を推奨することや動物性油の摂取を控えるなど、食に関わる部分においても、留意することができます。

### 3. 脳トレーニングで実行機能を高める演習

本講座では、受講者自身が数字の手遊びや「春の小川」を使ったリズム遊びを行いました。特にリズム遊びでは、受講者がペアをつくり、コミュニケーション力の向上にもつながりました。

(文責 江口邦彦)

## 第4回 幸せになる呼吸法

～呼吸で心も身体も健康に～

講師：内田恵美子（本学講師）

11/8（水）13:30～15:00

第4回目の講座は、幼児教育学科の講師として、また声楽家でありソプラノ歌手としてご活躍されている内田恵美子先生より「幸せになる呼吸法 ～呼吸で心も身体も健康に～」というタイトルでお話いただきました。座学の最後には先生が呼吸法を実演くださり、参加者全員で楽しく体験いたしました。

コロナ禍のマスク生活において呼吸が浅くなっているのではないかという疑問から、学術論文の結果ではマスクをしない場合に比し 37%もの換気の減少を認めたとの報告を示され、換気減少が自律神経系のバランスや心理状態などに大きな影響を与えているのではないかという視点から、自分の呼吸を意識することで呼吸の質を高め、体や脳を活性化し心と身体の状態をよくしていきましようとお話が進められました。

声楽家として良い声の研究を深める中で出会った多くの呼吸に関する本をご紹介いただきました。その中から、まずエッセイストのおかのきんや氏の呼吸法を紹介され、呼吸法を変えることで、①セルフコントロールが上手くなる、②健康になる、③美容に効果がある、④精神力がアップする、⑤コミュニケーション力が上がる、⑥運がよくなるという「6つの体の変化」を軸に、まず呼吸とはなにか、呼吸のメカニズムについての概要をわかりやすくご説明いただきました。

呼吸の形態では、体内で無意識（不随意）に整えられている内呼吸（細胞の呼吸）と、普段私たちが意識することが可能（随意的）な外呼吸（肺の呼吸）について触れ、外呼吸を意識することで内呼吸に間接的にはたらきかけることができるという嬉しい方法について教えてくださいました。そして呼吸法には胸を意識する浅く速い

胸式呼吸と、深く吸い込んだ息で横隔膜が下がり、ゆっくり吐き出す腹式呼吸、それを併せた胸腹式呼吸の3種類あり、日常生活では胸腹式呼吸を用いており、安静呼吸では3:7くらいの比率で行われているとのことでした。肺は自身で動かすことはできませんが、肺の周囲にある呼吸筋（内肋間筋、外肋間筋）の伸縮により横隔膜が下がり胸郭が広がる、それに伴い肺が膨らみ空気が入ってくることで運動がなされています。横隔膜は安静時では約1～2cmの下方移動ですが、腹式呼吸をすることで最大で約10cm下がるといわれているそうです。腹式呼吸を意識することで、換気量は5～6倍に高められ、肺でのガス交換が活性化し酸素が十分に取り入れられるということです。その結果、自律神経系に作用し、交感神経と副交感神経のバランスを整え心の不調を緩和し、気分の良い変化が認められた研究結果や吐く息を長くすることで副交感神経を優位にさせリラックスできるようなという効果もみられるとのことでした。また息を吐く時の横隔膜の上下運動による腹圧により、不随意筋をほぐし内蔵の血液量も増加し、血中ではプロスタサイクリンという物質が増えて血管が拡張し血流がよくなることで血栓のリスクを下げ免疫力アップが期待できるそうです。さらに脳内の神経伝達物質であるセロトニン（俗名：幸せホルモン）の分泌増加もあるとのことでした。腹式呼吸で安定した脳波（α波）の増加も確認できているようで、日ごろからイライラしやすい人や緊張しやすい人には身につけたい呼吸法です。

呼吸法を意識することで、セルフコントロールが上手くなり、健康を維持促進し、美容や精神力、ひいてはコミュニケーション力が上がり、運がよくなるといった効果にまでつながっていくというお話でした。最後に内田先生が呼吸法のお手本を示してくださり、参加者全員で「幸せになる呼吸法」を体験し、皆さんとてもリラックスした表情をされていました。

(文責 柳原由紀)

## 第5回 定期検診は病気につながるリスクの早期発見

講師：佐藤恵彦（本学講師）

11/24（金）13:30～15:00

本日の公開講座は東海学院大学・東海学院大学短期大学部 公開講座 2023「にこやかに生きる ～大学は知の宝庫～」の第5回目となります。

今回の講座では本学健康福祉学部管理栄養学科講師で

ある藤恵彦先生に「定期検診は病気につながるリスクの早期発見」と題して講演をしていただきました。

おそらく、講座に参加された方々も今までに、一度は検診を受けられているのではないかと思います。その検診結果を見るにあたっての注意すべき点等を詳しく、そしてわかりやすく説明をしていただきました。

まず、採血して返却された際、検査結果とともに記載されている基準値について、病院など医療機関の基準値と人間ドック学会による健診の基準値とは同一ではなく、注意が必要であること、またその基準値とは、一体どのようにして決められ、どのような意味があるのか。さらには同一人物であっても、採血する際の時間（日内変動）や食事、体位など様々な生理的変動要因の影響を受ける場合もあるため、同じ条件でなければ値が変動する可能性があり、前回値と比較する場合には注意が必要であることなどについて詳しく説明をしていただきました。

そして、採血後に知らされる検査結果については検査項目ごとに結果をどのように解釈すると良いのか、具体的かつ明瞭に説明をしていただきました。

講演の内容は多岐にわたっており、大変興味深く拝聴することが出来ました。

参加者の方々の中には熱心にメモを取られている方も多数見受けられ、いざ、採血をして、その検査結果を返されても、どのように解釈すればよいのか、また誰かわかりやすく教えてもらえたら、等々、多くの方々が今まで抱いていた不安や疑問点の解消に多少でもお役に立ったのではないかと思います。

予定の講演終了時刻近くなっても、講演はまだまだ続きそうでしたので、規定の時間が来てしまったのは大変惜しまれましたが、今後、検査結果を正しく解釈し、その後の健康維持を図るのに大変参考になる内容であったと思います。

(文責 杉下毅)

## 第6回 大人になっても楽しめる絵本の世界

講師：アンドリュー・デュアー（本学教授）

12/1（金）13:30～15:00

令和5年度第6回公開講座が12月1日（金）に開催されました。

今回の講座では、講師は絵本の魅力について話しましたが、その中でも大人の絵本の楽しみ方にスポットを当てました。

講座は絵本とはそもそも何であるか、という説明から

始まりました。それはもちろん絵のある本ですが、さらに言えば主たる内容が絵で描かれている本であり、物語などのテーマでつながっています。文章があつたりなかったりしますが、「読む」ための本になっています。コマワリの絵で構成されている漫画とも、絵や写真が収録されている画集とも違うそうです。

絵本は日本では長い歴史を持っています。平安時代と鎌倉時代の絵巻は絵本といってもいいし、江戸時代の草双紙などもそうです。江戸の庶民は本をたくさん読んでいましたが、絵本は中でも字が読めない人にも楽しめる本でした。ヨーロッパでは、絵本はもっと遅く現れました。1658年にチェコの教育者コメニウスが『世界図絵』という子ども向けの教科書の出版からスタートしたそうです。でもいわゆる「絵本」、純粋な娯楽のための「絵本」は19世紀前半からです。大量印刷の開発と、「子ども」の誕生が前提条件でした。18世紀以前に子どもは学校に通うことは少なかったし、6歳から働き始めることが多かったので、子どものための本を思いつかなかったそうです。

しかし、ヨーロッパでも、「貧乏人のための聖書」のような読めない大人のための絵本はすでに出版されていました。今になって考えれば、絵本の誕生には「子ども」が条件でなくてもいいのは、子どもに本を与える発想がすぐに出てこなかったからです。

大人も十分に絵本を楽しめます。柳田邦男氏いわく、「絵本は人生に三度」です。それは、子どものとき、親になったとき、そして人生が難航しているときです。

「絵本ナビ」のサイトでは、このように解説しています。「大人になってから絵本を開いてみる。子どもの時とはまた違った感動を得る瞬間があります。」

「MYBEST」のサイトでは、このように解説しています。「絵本には、子どもだけでなく大人も楽しめる作品がたくさんあります。大人向けに書かれた絵本をはじめ、子どもと一緒に読んで感動できるものなど魅力的なラインナップです。とはいえ、癒し系の絵本から少し怖いストーリーまで、絵本のジャンルはさまざま。」

「クレヨンハウス 大人のための絵本処方箋」のサイトでは、このように解説しています。「絵本は年齢制限なしの、豊かで深いメディアです。子ども時代に出会った懐かしい本。えっ？こんなテーマがあるんだ！と新鮮な驚きをつれてくる本。心が疲れた日は、あなただけの絵本の時間を、『症状』に合わせてお選びください。副作用なし、の処方箋です。」つまり、子どもにとってもそうですが、絵本は「純粋な娯楽」となるだけではありません。

たとえば、なつかしくなる絵本、うつくしさを感ずる絵本、いやされる絵本、なぐさめる絵本、共感できる絵本、考えさせる絵本、笑わせる絵本、ノンセンスの絵本など、大人でも楽しめるもの様々です。

それから講師はいくつかの絵本を見せながら、大人が楽しめるところを紹介しました。紹介した絵本の一覧は次の通りです。

William Kuralek 「A Prairie Boy's Summer」、  
「A Prairie Boy's Winter」

安野光雅 「旅の絵本」

いぬい さえこ 「きみのことが だいすき」

ロバート・マンチ 「The Paper Bag Princess」、  
「ラヴ・ユー・フォーエバー」

平田研也 「つみきのいえ」

谷川俊太郎 「いきる」

くすのき しげのり 「ライフ」

スーザン・バーレイ 「わすれられないおくりもの」

宮次男 「絵本・地獄」

シェル・シルヴァスタイン 「おおきな木」

ヨシタケシンスケ 「あるかしら書店」

クリストファー・ウィラード他 「こきゅうの本」

アヌック・ボワロベルとルイ・リゴー 「ナマケモノ  
のいる森で」

池田香代子 「世界がもし 100 人の村だったら」

エドワード・ゴリー 「うろんな客」、「おぞましい二人」

五味太郎 「質問絵本」、「正しい暮らし方読本」、「野菜  
の教え」

BNN 編集部 「神話・ホラー・デザイン」

Yuji Shono 他 「The Illustrated Book About Coffee」

受講者に皆さんは絵本を乗り出して見ていましたので、今回の講座で絵本の魅力を新たに発見していたと思われる。

(文責 岩本義浩)

## 第7回 “学び” は、ワクワク！ドキドキ！

講師：大野通敏（本学非常勤講師）

12/8（金）13:30～15:00

本日の公開講座は、東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2023「にこやかに生きる～大学は知の宝庫～」の第7回目となります。今回の講座では、本学健康福祉学部非常勤講師である大野通敏先生に「“学び”は、

ワクワク！ドキドキ！」と題して講演をしていただきました。おそらく、今までにも多くの講座に参加されている方々にとってはかなり共感できる演題名かと思いますが、一般的には学ぶことにやや苦痛を感じている人も多々いらっしゃるのではないのでしょうか？これらの点を踏まえて、作務衣姿のいでたちで始まりました。

大野先生は、お医者さんとしては「公認スポーツドクター」の資格で、東京オリンピック・パラリンピックの両大会の「救護」を担当されました。さらに、再興した禅寺で禅仏道者として、また約20年間もヨガ教室に通うヨガ行者でもあるという、大変多様性に溢れ、稀有な経験を積みまわっています。

事前に質問を募集され、それにお答えするという形で、今回の講演は進みました。一つ目は「教えられたこと学んだことを消化していくのにどうされていますか？」です。「消化」という言葉に焦点を当てて、解剖生理学の講義風に、胃を例に挙げて説明されました。①塩酸の胃液が1日に2Lも分泌されていること。②自覚できない胃の「筋肉運動」が、意思では動かせない「平滑筋」によること。これらから、「消化」とは、はからい（大脳）ではコントロールできない、“神わざ”のような「生かされている」プロセス。だから、「どうしなくてもいい」と回答されました。

二つ目は「お坊さんの法話を、生活の中でどう生かしていけばよいのか？」です。師匠である和尚様の「法話と大学の講義とは違う」、「法話は竹ざるで水をすくうようなもの」というお言葉を紹介されました。法話の真髄は、すぐにわかることではないので、即効性はない。しかし、約20年間聴き続けて、いつの間にか「なるほど～、さすがだなあ」と感心するようになった体験を話され、二つの「ちえ」の違いに。「知恵」は損得の判断、「智慧」は真偽の判断です。後者は体験による気づきで、こちらを禅仏道は求め続けていると、まとめられました。

三つ目は「興味がある講演会等によく参加するが、どう生かしていくか知りたい。」です。「興味がある」とはアタマが、「よく参加する」とはカラダが、共に偏差値が高いということで、「これ自体が、もうスバラシイ！」のです。「足るを知る」という、満足を知り慶ぶことでこそ欲望が減るといふ智慧を大切にしたいと、まとめられました。

事前質問された方々は、大野先生とリアルな対話ができました。この後、タイトルをピッタリ言い当てた「プレイフルラーニング」を紹介され、その核心の心持ちで

ある「Growth Mindset (才能は、磨けばのびる)」を、皆で唱和して終了となりました。

ゆったりとした話から始まった講演は大変わかりやすく、印象的でいつまでも記憶に残る内容でした。予定講演時間を過ぎていましたが、終了後も、熱心な質問が寄せられ、時間は短く感じられました。

(文責 杉下毅)

## 第8回 バスティアンとバステイエヌ ～モーツァルトの田園劇～

講師：菅野道雄（本学教授）

12/15（金）13:30～15:00

令和5年度第8回公開講座が12月15日（金）に開催されました。

今回の講師である菅野先生は、クラシック音楽を話題にした講座で、毎年アンカーを務めています。昨年はショスタコーヴィチの最後の交響曲が取り上げられましたが、今年度のテーマが「にこやかに生きる」ということなので、念願のモーツァルトの歌劇を取り上げることになりました。

以前からオペラを公開講座で聞かせたい気持ちはあったのですが、制定された90分間の制限の中では通常のオペラの一部分しか紹介できず、断念せざるを得ませんでした。しかし、モーツァルトの「バスティアンとバステイエヌ」を思い出したら歌劇の可能性がよみがえりました。「バスティアンとバステイエヌ」はモーツァルトが12歳の時に作曲した作品であり、必ずしもオペラというジャンルを代表する作品ではないものの、40分弱で完結しますので、ムード的にも時間的にも公開講座の題材にぴったりと講師は思っただけです。

モーツァルトの時代では、オペラはイタリア語で書くことが慣習でしたので、ドイツ語で書く歌劇はジンクシュピールという別物になります。モーツァルトの作品の中に、「フィガロの結婚」や「ドン・ジョヴァンニ」という名作オペラも、「後宮よりの逃走」や「魔笛」などジンクシュピールを代表する作品もあります。「バスティアンとバステイエヌ」はジンクシュピールとして、1768年に作られたが、1回だけの（未確認）のプライベートの上演以降、1890年まで基本的に未公開でした。

「バスティアンとバステイエヌ」はジャン＝ジャック・ルソーのオペラ「村の占い師」のパロディとして作曲されました。その話では、若い2人の恋人は嫉妬の演技から生まれた勘違いで悩みますが、魔法使いのコラ（タ

イトルの「占い師」が仲直りさせてくれます。ルソーのオペラはフランス語の物語としてもされ、またドイツ語のリブレットにもなっていましたので、モーツァルトは豊富な材料を活用できました。当時、田園劇は流行していたし、ストーリーは単純なので、若いモーツァルトにぴったりな題材だったが、あのいたずら好きな性格はすでに見られていたせいか、ひとひねりを加えてパロディとして作られました。

今回の公開講座で観た映像は、2006年に開催されたモーツァルト生誕250周年のザルツブルク音楽祭で収録されたものでした。100年以上の歴史を誇るザルツブルク・マリオンネット劇場でのパフォーマンスでしたので、通常の歌劇にない操り人形の登場もありました。音楽祭ではたくさんの舞台作品を上演するのに必要な劇場が足りなく、やむを得ず人形劇として演出されたかもしれないが、たぶんそうではないと講師は思っていました。人形劇として演出するなら、この作品のために専用の人形を作成する必要があることから、人形のための劇場の使用は単なる「間に合わせ」だったと考えにくいです。

さらに、この映像の興味深い特徴として、「劇場支配人」という劇中歌劇も演じられました。「劇場支配人」はモーツァルトが1786年、ウィーンで作曲したもので、劇場の支配人が新しい劇団を立ち上げるときの奮闘の物語です。映像にある公演では、支配人が「バスティアンとバステイエヌ」のオーディションを行ったところ、バスティアン役をすぐに決めましたが、バステイエヌ役のいい候補が複数いて決められません。そのため、今回の「バスティアンとバステイエヌ」のプロダクションでは、バステイエヌ役が途中で（若干重なりながら）交代するという斬新な演出となっています。モーツァルトがまさにやりそうなカラクリです。

「皆さんはどちらのバステイエヌが好きですか？」という講師の問いかけで講座が終わりを迎えました。

(文責 アンドリュー・デュアー)

A Smiling Lifestyle : Hints from the University  
— Tokai Gakuin University and Tokai Gakuin University School of  
Junior College Division 2023 Open Lectures —

University Social Contribution Committee

Abstract

This university offers a series of open lectures every year, organized by the University Social Contribution Committee and held in the university library. Each lecture is given by a faculty member. The overall theme asks participants to think about aspects of their lives they have begun to take for granted, and each individual lecture presents a topic of general interest related to the lecturer's field of research. Brief resumes of each lecture have long been posted to the university's home page, but since the topics relate to faculty research, they have been included in this year's research report.

Keywords : Psychological counselling, Chujo-hime, Care support, Hair washing support, Executive functions, Breathing, Health Checks, Picture books, Learning, Mozart, *Bastien und Bastienne*