

学びが自分を磨く、 幸福学の観点から見た可能性

前野 隆司 氏

(慶應義塾大学大学院
システムデザイン・マネジメント研究科教授)



私は幸せの研究をしています。幸福学 (well-being and happiness study) です。私たちが行った研究の結果、幸せの心的条件は以下の4つの因子で表されます。

1. やってみよう！因子(自己実現と成長の因子)
2. ありがとう！因子(つながりと感謝の因子)
3. なんとかなる！因子(前向きと楽観の因子)
4. ありのままに！因子(独立と自分らしさの因子)

1. やってみよう！因子

一つ目のやってみよう！因子には、個人の成長が関係しています。つまり、何かを学び、成長することを目指す人は幸せであるということです。人の心のあり方は、Fixed Mindset(固定された心のあり方)とGrowth Mindset(成長を目指す心のあり方)に分かれるという研究もあります。自分なんてこんなものだからと変化を嫌い、学習・成長を目指さない Fixed Mindset の人よりも、変化の時代に応じて自分も変化し成長することを目指す Growth Mindset の人の方が幸せだといえるでしょう。つまり、人生とは学びの旅です。何歳になっても、学び、成長する人が幸せな人なのです。

2. ありがとう！因子

二つ目のありがとう！因子は、つながりが豊かで、感謝や思いやりに満ちた人が幸せであることを表しています。私たちが行った研究によると、多様なつながりのある人は、画一的なつながりしかない人よりも幸せでした。ダイバーシティ&インクルージョンです。年齢、性別、国籍、障がいの有無などに問わず、すべての個性と多様性が尊重される社会は幸せな社会なのです。

3. なんとかなる！因子

三つ目のなんとかなる！因子にはチャレンジ精神が関係しています。「リスクを取る」という表現があります。石橋を叩いて渡らないよりも、多少のリスクがあってもやるべきことにチャレンジする人が幸せな人なのです。

4. ありのままに！因子

四つ目はありのままに！因子。人と自分を比べすぎず、自分の軸を持ち、自分らしく個性的に生きる人は幸せです。自分らしさを磨くためには、いろいろな局面を乗り越えてきた体験が重要です。ターニングポイントを元に学び、強みを身につけ、成長した人が幸せな人なのです。

いかがでしょうか。幸せの4つの因子。実は、私はこの冊子の他の記事を見つけてからこの文章を書いているのですが、他の記事の中には幸せの条件が満載でした。障がいのある方が仲間とともに学ぶ、ターニングポイントを元に学ぶ、人生で乗り越えたこと、自分らしくいられること、チャレンジ精神、競争ではなく共創、自己実現、いろいろな人の価値観に触れること、やってみよう！という雰囲気、居心地のいい関係、生涯学習、学びの連鎖。これらはすべて幸せに関連する項目です。つまり、豊島区で行われている様々な生涯学習の推進は、幸福学から見ると、まさに区民みんなが幸せに生きるための活動であると言えるでしょう。

エール大学のクリスタキス教授の研究によると、幸せはうつることが知られています。逆に、不幸せも伝染します。つまり、あなたが幸せであれば、あなたの周りの人も幸せになるのです。

豊島区が幸せになると東京中が幸せになります。日本中が幸せになれば、世界中が幸せになります。
ですから、多様な学びと交流を続けていただければと思います。
みなさんの活動から世界に広がる幸せの連鎖を作っていただければと心より願っています。



発行日：令和2年3月

発行：豊島区文化商工部 学習・スポーツ課
〒171-8422 豊島区南池袋 2-45-1 7階

TEL：03-4566-2762



あなたの学びが見つかる

としま学びスタイル 発見カタログ Vol.4

学び、社会につながる価値とは？



CONTENTS

- コラム①**
p 02 「としま学びスタイル」を実現する「何か」とは？
としま学びスタイル実現に向けての取り組み
- p 03 >> File 1 仲間とともに学ぶ喜びを感じたい
- p 04 >> File 2 学んだ成果を発信する機会が「学びの循環」を創出する
- p 05 >> File 3 多様なネットワークを重ねて広がることで「学びと活動の好循環」が生まれる
- コラム②**
p 06 「とき、ところ、仲間の大切さ」
- コラム③**
p 07 「学びが自分を磨く、幸福学の観点から見た可能性」

はじめに

豊島区では区民の生涯学習を広く推進するために、区内の7大学をキャンパスとしたとしまコミュニティ大学をはじめ、様々な事業を行っています。本冊子では区民一人ひとりの多様な「としま学びスタイル」のストーリーに焦点をあてて紹介をすることで、学ぶことの魅力や社会との関わりをお伝えしています。Vol.4 となる今号では、**学びから社会につながっていった3つの事例を通じて、学び続けることの価値を掘り下げていきます。**また生涯学習の意義について3人の研究者の皆さんから、それぞれの視点でコメントしていただきました。



学びの循環(わ)を広げる「としま学びスタイル」の実現

「学びと活動の循環」とはどのようなものなのでしょうか。学びにより、様々な気づきや課題の発見があります。課題を解決しようとして活動が展開されることがあります。しかし、簡単に解決する課題ばかりではありません。学ぶことにより解決策を考え、活動し、また学ぶ、という循環がより確かな解決への道筋を明らかにしていきます。

こうした循環は、一人ひとりの中だけではなく、地域での循環もあれば、世代を超えての循環もあり、また、区民や区民団体、行政、企業、NPO等の立場を超えて、さらに教育、福祉、環境、防災等の領域をも超えてつながりあい、学びと活動の循環を生み出す可能性があります。循環が他の循環と響きあうことで、より大きな循環を生み出す可能性もあります。多様な学習資源が存在する都市型生涯学習の中で、それぞれのライフスタイルに応じて学んでいくことが「としま学びスタイル」なのです。

【豊島区生涯学習推進ビジョン 2020-2024】より

文責：阿部 剛(インタビュアー)

2012年～2015年にかけて豊島区の生涯学習施設の運営に携わり、現在は街の暮らしを豊かにする市民活動の伝道師として、市民と社会をつなぐ中間支援コーディネーターとして活動中。文中ではインタビューとして記載しています。

Column コラム

1

「としま学びスタイル」を実現する「何か」とは？ —「豊島区生涯学習推進ビジョン」—

高井 正氏
(立教大学 学校・社会教育講座 特任准教授)



生涯学習時代の学びは、従来の学びとどう違うのでしょうか。学びというと、どうしても学校の教室を思い浮かべてしまいます。ですが、そのイメージをつくってきた教える・教えられるという教育スタイルも、アクティブラーニングなどが展開される中で、変化してきています。一方、「人生100年時代」の中で、「高齢者」イメージも変化が求められています。一口に高齢者といっても、個性があり多様です。また、「人生100年時代」は高齢者にとっての問題ではなく、子どもや若者も生きる高齢社会のことであることを忘れてはなりません。学びと高齢社会のイメージの変化を踏まえ、本誌「発見カタログ Vol.4」掲載のインタビューから、新しい活動を生み出す「何か」を見つけていきたいと思います。

〈その1〉 ハードルの存在

3つの事例の主人公の皆さんは退職した方々で、笑顔で活動されています。でも、その笑顔が生まれるまでには、「知的障がいのある方と接した経験がないため正直不安な気持ち」や「ダークツーリズムというテーマに対して正直戸惑っていました」など、誰にもハードルがありました。そうした**ハードルを乗り越えたから、今の笑顔がある**のではないのでしょうか。

〈その2〉 伴走者がいた

寺尾さんには「チャレンジに対して否定はせず自由に活動させてくれた」職員、辻さんにも「手伝ってほしい」と頼んだ職員、「東京の戦時遺構を皆で歩いたら」との意見を受け止めた佐藤先生、というように、**学習支援者、いわば伴走者**がいました。教えたりする人ではない、共に歩む人は、学びを活動につなげていこうとする区民にとって、かけがえのない存在だと思います。

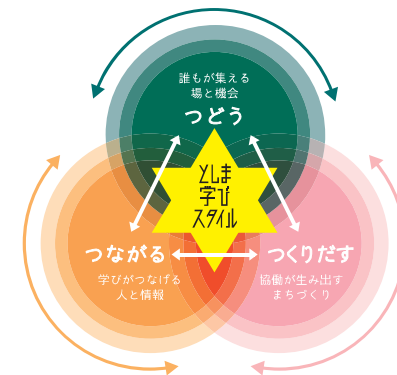
〈その3〉 共に学ぶ仲間

佐藤ゼミの小湊さんと沼田さん、子ども研修に参加した辻さんと笠原さん、寺尾さんにも「また来ますよね」という共に学ぶ仲間がいます。それぞれの学びが重なることで、学びが深まり、輪が広がります。**ボランティアする方・される方という関係を超えて、様々な学びの輪が広がることで、人々の心も豊島という街も豊かになっていきます。**

退職者世代の皆さんが活躍している豊島区で、「豊島区生涯学習推進ビジョン 2020-2024」が誕生します。ビジョンの目標は、「**学びの循環(わ)を広げる『としま学びスタイル』の実現**」です。**この目標を実現するために「つどう」「つながる」「つくりだす」という3つの方針**があります。

本誌に登場した皆さんは、「つどう」「つながる」「つくりだす」の3つの要素を縦横に織りなすことで、新たなつどいやつながりをつくりだし、人々や地域に新しい活動と価値を生み出そうとしています。活動地域や内容、世代、立場を超えて、それぞれのライフスタイルやコンセプトの違いを尊重し合い、「つどう」「つながる」「つくりだす」ことで、豊島区中に、学びの循環(わ)を広げる「としま学びスタイル」が実現していくことではないでしょうか。

「としま学びスタイル」を実現していく主人公は、この「発見カタログ Vol.4」をお読みになっている「あなた」です。
動き出すことで、
あなたにとっての「としま学びスタイル」を実現する「何か」を見つけてください。





仲間とともに学ぶ喜びを感じたい

～誰もがとしま学びスタイルの担い手～



お話を
伺った方

寺尾 文利さん

2年前から「日曜教室」にボランティアスタッフとして参加。現在は一つのクラスを担当し、活動の中で気づいた生活課題の改善として「暮らしに役立つ計算問題」、「暮らしを学ぶ(みんなで分けよう)」や余暇活動の充実を図りつつ左右の安全を理解するために「人間すごろく(人間が駒になり左右の動きも取り入れたすごろく)」など、自身が考えた企画を実践している。

INTERVIEW インタビュー

Q 活動のやりがいや、印象に残った出来事は？

自分自身で考えたことを実践するのが楽しいですね。受講生の顔を見ながら繰り返し行うことで良くなっていきます。もちろん失敗もありますが、ある時今までただ座っているだけだった受講生の方が、本当に小さな小さな文字なのですが答えを書いてくれたことがとても嬉しく印象に残っています。そのことを受講生全員が分かるように話をすると、自分のことのように喜んでくれました。みんな仲間思いでとても優しいです。

Q ターニングポイントだったなと感じたことは？

職員の方が私のチャレンジに対して否定はせず、自由に活動させてくれたこと。「あなたの役割はリーダーとして全体を見ることです」と、厳しく指導もしてくれました。特に嬉しかったのは、「もう、てらお学級ですね」という職員の一言。私にとって最大の誉め言葉でした。

Q 今までを振り返り、チャレンジしたいことは？

そうですね。大変なこともありましたが、一緒に学んで乗り越えてきたことが幸せです。受け持つはやがさクラスに、としまコミュニティ大学のマナビト生が授業に参加され、共に学び共に喜び、お互いを知る。この多様性こそが人が持っている幸せの幅を広げて世の中を明るく照らしてゆく重要な要素だと思います。これからも地域の方とのふれあいを増やしていきたいですね。

遊びながら学ぶ実践例
「計算かるた」



Interviewer's Eye

今回は障がいのある方の学びを支援する立場でもあり、ご自身も活動から多くを学んでいらっしゃる寺尾さんにお話を伺いました。印象的だったのはそのチャレンジ精神。永年勤めていらしたお仕事も特に福祉に関わる内容ではなく、知的障がいに対してとまどいもあったにも関わらず、活動を始めたその一歩が素晴らしいと感じました。

そして活動についてお話をされる時、ずっと笑顔で本当に楽しんで続けていることが伝わってきました。やらされてやるものではなく、自分が良いと思ったことを実現できるというのは、生涯学習の醍醐味のひとつだと思います。また寺尾さんの意識の変化にもあったように、学びのスピードや進め方も人それぞれ。障がいのある方であればなおさらですが、それを認め合える関係と場であることも大切なポイントです。

つい色々な事の意味や価値を追い求めてしまいがちな社会の中で、「競争」ではなく「共創」でできる機会を作る。自己実現という個人に限られたことのように聞こえますが、**それぞれの個性があるからこそ、思いがけない気づきが生まれお互いの学びと成長が連鎖**していきます。それが持続可能性のある活動にもつながっていくのではないのでしょうか。

PROCESS 意識の変化

10年前 地元で身体障がい者のボランティア登録をしましたが、活動を1回実施して以降ボランティア要請がない状態が続いていました。

2年前 永年務めた会社を完全退職する時期に、豊島区にいた知人から日曜教室を紹介してもらい、第二の人生の生きがいとしてチャレンジ。しかし知的障がいのある方と接した経験がないため正直不安な気持ちになり迷いも生じました。

初めての
見学 一部の受講生から優しく「また来ますよね」と言葉をかけてくれたことで気持ちが楽になり、継続して活動に参加するようになりました。

活動
開始後 1年目の活動中の「気づき」を活かせるように、次年度のプログラムに取り入れました。暮らしに役立つ計算問題は必要性を感じ、すぐに実践に移していきました。しかし、計算の数字が大きくなるとついていけないことが分かり、トライ&エラーを繰り返しながら一人ひとりに合わせ、双方が学びと喜びを感じ合えるような方針に変えていきました。

学び発見

自分らしく
いられるから
楽しい



学んだ成果を発信する機会が「学びの循環」を創出する

～学ぶ、発信する、活動する、ふりかえる、そしてまた学ぶ～



お話を
伺った方

辻 秀幸さん・笠原 雅子さん

としまコミュニティ大学にマナビト生として所属しており、学びあいの支援や次の新しい学びや活動につなげる「学習支援者」という役割を担っている。

子ども研修公開講座・報告会とは？

- 豊島区が子どもに関わる職員向けの研修としている講座に、区民が受講できる公開講座。年に3回開催。
- 今回取材した辻さんと笠原さんは、この公開講座を受講した。講座で学んだことを、子育ての応援や支援に関わっていない地域の人たちに、「今の子ども」に関心を持ってもらうことを目的として、地域の身近な施設「区民ひろば」での報告会を企画していたが、新型コロナウイルス感染拡大予防のために、報告会の開催は中止となった。

PROCESS 意識の変化

関わる
きっかけ (辻さん) お世話になっている区職員さんから手伝って欲しいことがあると頼まれ参加しました。
(笠原さん) 話を受けたときは、区民ひろばのことや計画の概要がよくつかめなかったのですが、幼稚園教諭をやっていた経験が何かのお役に立てばいいかと…

研修を
受けた時 (辻さん) グループ討論を通じて若い保育士さんたちが頑張っていることが分かり、私も少子高齢化の中、お役に立てることがあればと言う気持ちになりました。
(笠原さん) 保育士対象の講演でしたが、子育てに悩む親にも伝えたい内容だったので、乳幼児から高齢者が集まる区民ひろばで報告会をすることの合点が良かったです。

報告会の
企画段階 (辻さん) 報告会を楽しみにしている何人からか言われ、地元交流が深まることを期待していました。
(笠原さん) 報告会が、子育て支援の輪が広がっていく刺激になるといいなと思っていました。

INTERVIEW インタビュー

Q まず自分が研修を受けて感じたことは何ですか？

(辻さん) 元々子どもに関心があった訳ではないけれど、話を聞いて今の子どもたちには共感を持って接することが大切だと学びました。こういったことを地域のボランティアの人たちにも知ってもらった方がいいと思いました。

Q 今回ターニングポイントだったと思ったことは？

(笠原さん) 現役時代は子どもに関わる仕事と家庭のことで手いっぱいでした。退職後にとしまコミュニティ大学を見つけて、最初は学ぶだけだったけれど、ゼミでいろんな生き方にもふれることができて楽しいです。今回の報告会もいい機会になりました。

Q これから実現してみたいことは何ですか？

(笠原さん) 学びを通じて人とのつながりが広がって深まる、というのが一番の醍醐味だと思っています。今回のことで、自分がこれまでやってきたことを活かす場を見つけられるのではないかと期待感がありました。学んだことを活かす、またそこから学んでいくきっかけになる。これまでが保育の現場だったので、引退後は違うところで…と思っていたけど、自分がやれること、活かせることとしてこれから出来ることを見つたり、変わっていく途上だと感じています。

「子どものからだど心の育ちを考える」
研修の報告会チラシ



Interviewer's Eye

学び発見

区民が主役
になる
学びの循環



豊島区の生涯学習事業では、学びの成果として学習支援者となり、区民の学びあいを支えています。今回のお二人はまさにその立場として地域と関わろうとされていました。学びの機会は日常にもたくさんありますが、どうしても自ら学ぼうと一歩踏み出さなければなかなか気がつくことができます。

学習支援者のように、**区民それぞれが新しいことにチャレンジをして、身の回りに伝える**ことで街全体に学びが広がっていくのではないのでしょうか？**たくさん知識を瞬時に手に入らせる現代だからこそ、要動的な情報だけではなくお互いに気づきを深め合える機会が重要**になります。

このような学びの循環によって、地域の課題を解決する「実践者」にはならずとも、その背景を理解して**変えることができる人が増えていくことが、街をより豊かに暮らしやすくする一歩**かもしれません。



としま学びスタイル実現に向けての取り組み File ③

多様なネットワークを重ねて広がることで「学びと活動の好循環」が生まれる

～地域で広がる一歩先の学びへ～



「この本カフェ」ゼミとは？

としまコミュニティ大学のゼミ形式の授業の一つで、様々なジャンルの本をテーマとして選び、受講生皆で読み、書き、表現する深い読書体験と、豊島区中央図書館報「図書館通信」に、書籍紹介・書評を寄稿することを目的に学んでいる。

PROCESS 意識の変化

参加のきっかけ

(小湊さん) 退職を機に時間に余裕ができたことから、としまコミュニティ大学に参加。読書が好きだったので、軽い気持ちで本をテーマにしているこのゼミに参加しました。

ゼミに参加中

(小湊さん) ダークツーリズムというテーマに対して正直戸惑っていました。悲しい場所を観光として訪れることに違和感も。

(沼田さん) 本を通して、他の人たちの感想や意見を聞くことができ楽しいです。

自主企画を行った頃

(小湊さん) 漠然と行くのではなく、あらかじめ調べたり自分なりの意見を持って訪問することで印象が変わっていきました。

(沼田さん) ゼミ生で同じ場所を訪れて、共通体験をしたことがターニングポイントでした。学びを通して、地域に深く関わってこういう気持ちが生れました。

小湊 建待さん・沼田 篤さん

としまコミュニティ大学にマナビ生として参加しており、立教大学の佐藤社広先生が担当している「この本カフェ」ゼミに所属し、2019年度のテーマの戦争などによる負の遺産や遺構に目を向け、そこから未来を考察するという「ダークツーリズム」を学ぶ。この講座で学んだことをさらに深めるために、講座の企画を主体的に行った。

INTERVIEW インタビュー

Q このゼミの魅力や楽しいところはありますか？

(小湊さん) いろんな人の価値観にふられることはもちろんですが、このゼミでは違いを許容し合える雰囲気があることも楽しさの一つかもしれないですね。

Q 自主企画をやると思ったのはなぜですか？

(小湊さん) ダークツーリズムの視点でレポートを書くという夏休みの課題について、ゼミ後の飲み会で東京の戦時遺構を皆で歩いたらどうかという意見があり、それを受けて色々調べていくうちに具体化していきました。

(沼田さん) このゼミでは何かアイデアが出たときにやってみよう！という雰囲気があり、それを佐藤先生が受け止めてくれるというのも大きい気がします。

Q ゼミを振り返って自分の人生に影響を与えたと思うことはありますか？

(沼田さん) 多様性と言われるように、ゼミはまさに多様な意見を交換する場であり、それを聞くだけでも刺激になっています。今回自主企画の「学び」を通して、としま学びスタイルで言われている「つどう」「つながる」「つくりだす」というプロセスを具体的に感じる事ができました。

令和元年 「この本カフェ」テーマ「ダークツーリズム 悲しみの記憶を巡る旅」(井出明・著・幻冬舎新書)



Interviewer's Eye

生涯学習という座学が中心の講義形式というイメージもあるかもしれませんが、としまコミュニティ大学では「ゼミ」という形で参加者同士が学び合う機会を積極的に設けています。今回のインタビューでは、そんなゼミでの経験を語っていただきました。

ゼミを担当する佐藤社広先生にお話を伺ったところ、ダークツーリズムという難しいお題であったこともあり、当初皆さんは学びにネガティブな発言が多かったそうです。ですが、その嫌だという気持ちを含めて受け止めることで、徐々に能動的になっていったとのこと。インタビューにもありましたが、**どんな意見でも安心して言える環境にあるからこそ、やってみようという機運が育まれた**のかもかもしれません。

また企画を進めるときのお互いの関係性についても触れられていました。発案する人もいれば、それを拾う人もいる。**それぞれの特性を認め合って分担できる関係ができてい**ると感じました。

Column コラム

2

とき、ところ、仲間の大切さ

佐藤 社広氏
(立教大学 セカンドステージ大学講師)



【時間をかける学びを】

速読、速修、「10分で簡単に身につく○○○」など、とかく速さを競うような学びのマニュアル本が、世には溢れています。忙しい現代人にとって有用な本もありますが、試験までの期間が決まっている各種の受験勉強を除けば、多くの学びは時間をかけて積み重なっていくもの。としまコミュニティ大学・マナビ生の方々は、単年度で終わることなく、継続して講座やゼミに参加なさっています。その成果は、年次ごとの講座の報告書や、自主講座の実施(例えば、2019年11月・2020年1月開催の「ダークツーリズムで歩く北区の戦時遺構」)、ゼミ合宿(2019年度佐藤ゼミ・秩父合宿)までを含む、とてもユニークな活動として実を結んでいます。

私が講座の担当者として心掛けているのは、「急がない」ということです。受講生の皆さんと一緒に、まずはじっくりテキストを読み、考え、そして言葉にする作業に時間をかけています。これは、ゆっくりゆったりすることは違います。**時間をかけるのは、十分に考えを巡らすためです。その先に出てくる各自の言葉は、お互いの心身に響く、滋味あふれるものです。時間は、学びを深くかかしますよ。**

【学ぶところはどこに】

学びの場所がどこなのかという点も、学びの質を確保するときには大切なポイントですね。としまコミュニティ大学は区内の7大学を連携し、各大学のキャンパス・教室で学ぶことができます。しかし、学びの場は教室にのみ限られているわけではありません。「ひとりひとりがユニバース 集えばそこがユニバーシティ」というのが、私が考える大学の定義です。つまり、**具体的な場所が問題なのではなく、人が集う「場づくり」の意識こそ、学びの要件だ**ということです。

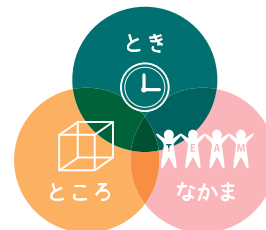
古代ギリシャでは、アゴラ(agora)と呼ばれる公共広場が、問答や対話、社交や経済活動の拠点でした。豊島区内の図書館、区民センターなど公共施設は、そうした学びの場として活用すべき「わが街のアゴラ」です。地袋3丁目の「みらい館大明」、雑司が谷や駒込の地域文化創造館などでは、相当数の講座が毎日開かれています。それらの点と点をつないで、豊島区全体が学びのアゴラだということを実感できる文化・教育を主軸としたコミュニティ・デザインが、区民にも担当部局にも必要な時期だと思います。その意味で、「としま学びスタイル」の構想と実践はとても意義のある取り組みですね。

【学びのなかま】

としまコミュニティ大学の受講生を指す「マナビ」という言葉。講座やゼミ活動を通して実感するのは、このシンプルな言葉こそ、豊島区の学びを表現するキーワードだということです。新型コロナウイルス感染のリスクを避けるために、多くの自治体の社会教育を主眼とした諸講座については、開講を見合わせるという措置が取られています。しかし豊島区では、中央図書館、学習・スポーツ課、としまテレビの3機関が連携し、「図書館オンライン講座「本はともだち」」をスタートさせました。毎月第3金曜日 11:00-11:20 に放送する情報番組「としま情報スクエア」の中で、生放送で開講しています。講座は、3週間後をメドに区の公式チャンネル「としまなまるチャンネル」からYouTubeでも配信され、全世界から聴講できます。このような取り組みも、「学びの歩みを止めない」という区民の要望に応えるものです。放送を通して、新しい学びの機会が多くのひとに提供されています。また、ソーシャル・ネットワーク・サービスのLINEを利用した自主的なゼミ運営も始まっており、その学びの成果をとしまコミュニティ大学で配信などの積極的な活動もみられます。**なかまが居れば、いくらでも学びは進めることができるのです。**

とき、ところ、なかまを大切にしながら、**コロナ危機を乗り越える**

「としま学びスタイル」は生成し続けています。**その学びのサポーターとして、私自身の学びもまた続けていきたい**と思います。



「学び発見」
居心地のいい
関係が生まれる
場づくり