

総合教育研究センター

学生向け情報誌

クレードル

第13号

# CRADLE

Center for Research And Development of Liberal arts  
Education

13th issue

# 森に生きる in オーストラリア 報告 2017

2017年度の「森に生きる(オーストラリアコース)」は2018年2月10日に第1陣のAコース(学生6名)が、2月17日に第2陣のBコース(学生2名)が出発し、現地で合流した後すべての研修を終えて2月25日に帰国した。今回の参加者はすべて1年次生(当時)、全員が外国語学科であり、しかも男女がそれぞれ4名とバランスがよかったためか、例年になくまとまりのよい集団だった。

(構成 総合教育研究センター 伊藤義之)



森に生きる in オーストラリア

報告 2017

車いすスポーツを楽しむ

【人間学部主催人権行事】

心の健康法 10・11

p. 1

p. 5

p. 7

CRADLE(クレードル) 第13号 2018年4月発行

発行者 伊藤義之 天理大学 人間学部 総合教育研究センター

〒632-8510 奈良県天理市袖之内町 1050

電話・FAX 0743-63-7092 (内線) 6111

## ◆参加者は全員一年生

Aコース	川口義之（国際学部外国語学科英米語専攻1年）
	楠本陽子（国際学部外国語学科英米語専攻1年）
	高草喜生（国際学部外国語学科英米語専攻1年）
	文岡えみ（国際学部外国語学科英米語専攻1年）
	白谷優（国際学部外国語学科韓国・朝鮮語専攻1年）
	杉田幸次朗（国際学部外国語学科スペイン語・ブラジルポルトガル語専攻1年）
Bコース	金子菜摘（国際学部外国語学科韓国・朝鮮語専攻1年）
	小明那由太（国際学部外国語学科韓国・朝鮮語専攻1年）

## ◆旅程はこんな感じです

- 2月10日 Aコース 関西国際空港集合・出発
- 2月12日 Aコース グリフィス大学で語学研修（～16日）
- 2月17日 Bコース 関西国際空港集合・出発
- 2月18日 Bコース ブリスベン国際空港到着・Aコースと合流
- 2月19日 全 員 （～22日）  
ボランティア活動（ランタナ駆除、植樹、アボリジニ儀式サイト訪問等）  
異文化体験（国立山岳公園、クインズランド博物館、ワイナリー見学等）
- 2月23日 全 員 天理教オセアニア出張所でひのきしん
- 2月24日 全 員 ブリスベン国際空港出発
- 2月25日 全 員 関西国際空港到着・解散

## ◆オーストラリア人ってどんな人？



- ・オーストラリアの人はみんな親切でした（川口）
- ・とても親切で明るい人ばかり（高草）
- ・おおらかで優しい。道がわからなかったら、話しかけてきてくれて、教えてもらった（文岡）
- ・バスを降りる時みんな元気に Thank you! と言っていた。日本だと何も言わず降りるのが普通だから少しびっくり（白谷）
- ・バスに乗り目的地に着くと必ず Thank you. と言って降りていた。日本も見習った方がいい（杉田）
- ・オーストラリアの人達はものすごく優しすぎ。わざわざ教室まで送ってくれたりバスの降りるとこ教えてくれたり話しかけて

くれたりめっちゃ良い人だった（白谷）

- ・バスの運転手さんや先生、ホストファミリーら周りの人たちが留学生のサポートに慣れていて、生活しやすい（楠本）

## ◆大学の授業は楽しかった～

- ・先生も優しく、楽しくできた。1限が2時間で長いと思ったけど楽しい授業だったから、天理大学の授業より短く感じた（文岡）
- ・学校の授業は、すごく楽しくて2時間授業なのに一瞬と感ずるほど楽しかった。みんなでゲームみたいなのをしながら英語を学んだ（白谷）

- ・私のクラスには、日本人が私を含めて2人しかいなくて本当に不安だった。半数以上が中国人で、休み時間は中国語が飛び交うようなクラスだったが、みんな私と何とか英語でコミュニケーションを取ろうとしてくれた。それぞれの文化や価値観、勉強面でのバックグラウンドでの違いについて、自分の言葉で行ったディスカッションは私にとって最も大きな学びだった（楠本）

## ◆ホームステイは

- ・私が英語がわからないからゆっくり話してくれたり毎日美味しいご飯を作ってくれたりすごく良い人達だった。何より子供が可愛いすぎて死にそうだった（白谷）
- ・結構自由にさせてもらった。ホストファミリーが日本食にチャレンジしてくれた。白米は固めで、日本のほうがおいしかった（文岡）
- ・最初は日本と違う環境で慣れない部分が多く大変だったけど分からないことなど質問すると親切に答えてくれたので失敗を恐れず積極的に話しかければいい（高草）



## ◆こんなところが日本と違う

- ・物価が高くて、水1本の値段の高さに驚きました（楠本）
- ・早い時間にお店がしまる。物価は高い（川口）
- ・夜が早くて、20時にはベッドルームに行っていた。それにお店も閉まるのが早い（文岡）
- ・食事が全く違うので慣れるのに少し時間がかかる（杉田）
- ・天気が急に変わる。雷がきれいにみえる。広々と土地を使っていて、郊外はあまり高い建物がなく、空がよくみえた（文岡）

## ◆レンジャーさんは優しくて知的

- ・森での活動は思っていた以上に楽しく、やり始めたら夢中になった。レンジャーさんはお昼ご飯もおやつもくれ、みんな優しくかった（金子）
- ・レンジャーの人は優しい人が多くて話しやすく、いろんな事を積極的に話せた（小明）
- ・アボリジニや森について色々教えていただきためになった（杉田）
- ・気さくな人が多かった（川口）
- ・短期間、短時間での作業だったが、レンジャーさんはとても気さくで話しやすく、またすごく知識のある素敵な方々ばかりだったので、楽しく作業ができた（楠本）
- ・レンジャーさんは、優しくかった。ランタナは、臭くて難儀だったけど、意外と楽しかった。いろんなことを教えてもらった気がする。レンジャーさんは、多くのことを知っていて、相当賢い人たちなんだと感じた（文岡）



## ◆これから参加を考えている人へ

- ・ 会話はノリでなんとかなるから英語ができなくても大丈夫！（川口）
- ・ もし何か言語を学んでいる人であれば、自分から進んでコミュニケーションをとる姿勢でいることが大切。特にAコースで参加する人は、現地の大学で自分と違うバックグラウンドをもつた皆さんの先生や学生と関わる機会が沢山あるが私は周りの学生の語学力に圧倒されて、受け身になってしまっていた。けれど、ある時、クラスメートに「なんでそんなに発音がきれいななの？」と褒めてもらって、まったく自信のなかった発音だったけれど、「あ、ここにいる人たちもみんな勉強している途中で、自信なんてないんだ」ということに気が付いて気が楽になった。たとえ英語がきちんと話せなくても伝わることはある（楠本）
- ・ 2週間行く人はあまり外国に行くことを舐めない方がいい（杉田）
- ・ Aコースのほうが高いけれども、自分が日本で何でもできるようになる気がするし、学ぶことが多いから、Aコースのほうがおすすめ。楽しく過ごせて、現実に戻るのがおっくうになる2週間だ。あっという間の2週間で、あれもしとけばよかった、これももしとけばよかった、がたくさんでてくるので、ためらわずにいくべき。大学では、他の大学の人もいるので、早めに仲良くなっておいたほうがいいのかも（文岡）

## ◆参加しての感想は

- ・ オーストラリアという異国の地で、自分が学んでいる英語という言語が、全然完璧でもないのに、みんなが理解してくれようとする姿勢が、うれしくて心強い反面、はがゆい点でもあった（楠本）
- ・ この企画に参加して精神が鍛えられたと思う。一人で道に迷ってしかも日本語が1ミリも通じないし心底死ぬんかなと思ったけど生きて帰ってこれて嬉しい。日本では無敵です。どの瞬間も良い思い出で参加して良かったと心の底から思う。またオーストラリアに行きたい（白谷）



# 車いすスポーツを楽しむ

## ヒューマンライツ助成制度 人間学部主催人権啓発行事

総合教育研究センター 伊藤義之

去る1月18日、厳しい寒さを吹き飛ばすように杣之内第2体育館に熱い歓声が響きわたりました。「車いすスポーツ」という新しいスポーツの研修が開催され、学生や教員、職員が40人近く集まったのです。彼らは初めて車いすに乗り、笑顔一杯に競技を楽しみ、そして車いすに理解を深めました。

総合教育研究センターではこれまで6年にわたって、車いすスポーツのイベントを開催してきましたが、今年は範囲を広げて人間学部全体の行事として「車いすスポーツを楽しむ」と称するイベントを開催しました。その中心になったのは宗教学科卒業生の糸賀 亨弥（いとが きょうや）さんです。



糸賀さんが天理大学アメリカンフットボール部の監督をしていた2007年の夏、一人の選手が試合中の事故で頸椎を損傷しました。首から下が麻痺し医者にも回復を絶望視されましたが、懸命のリハビリや周囲の協力もあって事故から2年半後、車いすに乗れるようになり復学を果たしました。こんな大げがをしてもアメフトを嫌いにならない彼のため、糸賀さんはなんとかしてまた彼をアメフトのフィールドに立たせたいと思いました。試行錯誤の結果糸賀さんはアメリカに車いすアメフトというスポーツがあることを知り、早速アメリカに飛び、そこで学んだことを元に日本にも車いすアメフトの普及を図ることを決意しました。糸賀さんはここ天理大学を拠点に Wheelchair Football Japan という組織を立ち

上げ、車いすアメフトを指導するようになりました。糸賀さんは現在、車いすアメフトに限らずさまざまな車いすスポーツと関わり、広く車いすスポーツの普及に携わっています。

研修当日糸賀さんが40人を前にまずこの競技を始めることになった経緯を簡単に説明し、そして体験実習が始まりました。今回の研修は誰でもすぐにできる車いす鬼ごっこ、そして複雑なコースを車いすで走るタイムアタックから始まりました。参加者は車いすに乗るのは初めてか、乗ったことがあっても競技用車いす（下の写真のように車輪がハの字型になった車いすです）は初体験の人がほとんどでした。新しい乗り物に乗るのは戸惑いもありますが、楽しいものです。

鬼ごっこゲームを始めるに際して糸賀さんによる車いす操作に関する説明は一切ありません。糸賀さんは「車いすに初めて乗る人でも人間の逃走本能で何とか工夫して車いすを操ることができるようになるものだ」とおっしゃっていましたが、まさにその通り。みな見よう見まね、試行錯誤を重ねながらゲームを通して徐々に車いすに慣れていきました。

タイムアタックは人間関係学科生涯教育専攻の学生が考案したコースを車いすで走って、そのタイムを競うというものです。バックやジグザグの道を車いすで進むコースは走るのが難しく、どちらに車輪を回したらいいかが分からなくなったりしながら、それでも楽しく完走する様子はまさに「車いすスポーツを楽しむ」のタイトル通りでした。

鬼ごっこやタイムアタックのあとは2チームに分かれて対戦型ボール運びゲーム、そして総仕上げとして車いすアメフトが行われました。1時間半の短い時間でしたが、ゲームを楽しむプログラムを通じて、参加者達は知らず知らず車いすに理解を深めていきました。障害の有無や性別、年齢に関係なくみんなが一緒に楽しめる「車いすスポーツ」を普及させたいと常々言っている糸賀さんですが、今回はこの糸賀さんのことがよく理解できるイベントでした。



# 心の健康法 10

## ちょっとずつ、じわじわとやっていきましょう！

総合教育研究センター 臨床心理士 仲 淳

新年度。新学期。新入学。。。みなさん、いろいろ心あらたに新生活をスタートされていることと思います。なんとなく始まった人もいれば、かなりはっきりとした目標を持って、新しいことに取り組み始めている人もいることでしょう。

そこで今回は、新しく始めたことが長続きするためのコツを少し。。。

そのコツとは、なにかやってみたいこと、達成したい目標が見つかったら、その目標に向かって、「最初は無理のない、ちょっと物足りないかもしれないことから始めてみる」ということです。

最終目標はそれなりに大きいものでも構いません。でも目標達成に向かって、はじめからあまりに性急にスタートダッシュをかけてしまうと、途中でイヤになって、バテて投げ出してしまふ、ということが起こってきがちです。

なので、最初をあえて、「なんだ、そんなことくらい簡単にできるよ」というところから始めてみるのです。すると、ハードルが低くて結構楽にできるので、自然に「もっとやってみよう」という前向きな気持ちになれて、その気持ちが長続きすることが多いのです。

そしてもう一つのコツは、「たとえ休んでしまうことがあっても、続けられたらそれでいい」という感じの、ゆったりとしたスタンスで取り組み始める、ということです。

1週間に2～3日しかやれていなくても、続いていたらそれは立派な継続です。予定はいろいろ入ってきますし、体調がすぐれない日もあるでしょう。「毎日欠かさず必ずやる！」とあまり強く意気込まずに、なるべく心の余裕を多く持ってやっていく方がいいと思います。実際、それくらいの方が、身に合った、適切なペースだといえるでしょう。

努力してがんばることは、とても大切なことなのですが、人のエネルギーは無限ではありません。一時に気合を入れて一気にやりすぎると、そのときは目立つ成果が出たとしても、長期的に見ると無理がたたって、最終的にはマイナスに終わってしまうことが多いです。

ちょっとずつ、じわじわとやっていきましょう！

自分で無理なく続けられる小さな積み重ねこそが、いつか意義ある成果につながります。



# 心の健康法 11

## 言いたいことを言いましょう。

総合教育研究センター 臨床心理士 仲 淳

みなさんは日々の生活の中で「言いたいこと」が出てきたときには、どうしていますか？パツと言えることが多い人もいれば、あまりうまく言えないことが多い人もいるでしょう。

言いたいことが言えるかどうかは、時と場合や、相手や周囲の人との人間関係にもよるので、一概にこっちの方がいいとは言えないのですが、「言いたい思い」というのは、マグマのようにわたしたちのからだ(心)の奥からいやおうなしに湧き上がってくる一種の自然のエネルギーなので、なんらかのかたちで発散されて、受け止められ、収まるべきところにちゃんと収まるということが望ましいことなのではないかと思います。

現代の心理療法やカウンセリングの基礎となる精神分析という技法を創始したフロイトという人は、「抑えこまれた(抑圧された)人の思い」というものが、ときにその人の心と体の健康を大きく害することがあるということを見つめました。「言いたい思い」というエネルギーは、貯めこみすぎるとストレスになるので、ある程度十分に口に出して言った方がいいのです。実際のカウンセリング場面でも、自分の思いを語れるようになると、その人は見違えるほど元気になって、キラキラと輝いてこられることがとても多いです。

筆者は以前に、本学の体育学部でラグビーの授業を担当されている、かつて監督として全国高校ラグビー4連覇を成し遂げられた記虎敏和先生という方に、生きたチームをつくるコツとして、「すべての選手が自分の持っている“一人分の力”を最大限に発揮できるように工夫すること」というお話をうかがったことがあるのですが、これはその他のいろいろな場面における、人の気持ちというものについても同じことが言えるのではないかと思います。そこにいるすべての人が生き生きと存分に自分の思いや情熱を表現して、活躍できるような雰囲気や場を大切にしていくこと。それが自分とまわりとを生かす一番の方法だと思うのです。

世の中、自由なようではなかなかいろいろな不自由がたくさんあるのですが、言いたいことがあるときは、自分と自分の感性を信じて、声を上げてみましょう！勇気を出して、吠えてみましょう！そうすることで、周囲との衝突や軋轢(あつれき)が生まれるかもしれませんが、その一言がいつの日か自分を、そしてまわりをも救うことにつながることもあるのです。

