神奈川県大学発・政策提案制度

平成 29 年度採択

箱根町及び神奈川県県西地域における
多世代共創による人生 100 歳時代のインクルーシブな
コミュニティモデルづくり

2018－19 年度　事業成果報告書

星槎大学 100 歳プロジェクトチーム

目次

1. はじめに　～星槎大学学長からの挨拶～ 1
2. 人生 100 歳時代、良き人生を　～小田原箱根住民学会会長からの挨拶～ 2
3. 星槎大学 100 歳プロジェクトの概要 4
4. 100 歳ライフデザインカレッジ活動報告
（1）特別講演 7
（2）100 歳ライフデザインカレッジ講座
①自分史講座　～講座から子育て・子育ち講座へ～ 12
②社会課題探求講座 22
③多世代インクルーシブスポーツ講座 26
④箱根マイスター養成講座 29
⑤未病を改善「食」の講座 32
⑥ボディデザイン講座 38
⑦未病講座「からだをいたわる動作と温浴体験」講座 40
⑧伝統文化継承講座 43
5. 住民学会
（1）小田原箱根住民学会の構成 46
（2）住民学会の開催日 47
（3）住民学会　式次第と資料 47
6. 各種資料
2018 年度グランドパンフレット（100 歳プロジェクトについてと年間予定一覧）
2018 年度実施状況
2019 年度グランドパンフレット（100 歳プロジェクトについてと年間予定一覧）
2019 年度実施状況
新聞記事
7. おわりに　～100 歳プロジェクトの総括～ 72

１．はじめに　～星槎大学学長からの挨拶～

星槎大学は、神奈川県の「平成 30 年度大学発・政策提案制度」に採択され、2018（平成 30）年度から 2019（令和元）年度の 2 か年、「箱根町及び神奈川県県西地域における多世代共創による人生 100 歳時代のインクルーシブなコミュニティモデルづくり」をテーマに、公開講座の実施や住民学会の開催等の事業に取り組んでまいりました。

我が国は、世界にも類をみない「少子高齢社会」を迎えております。こうしたことから、神奈川県では政策の重点テーマ「未病を改善する取り組み」を実施するとともに「人生 100 歳時代のライフプラン」として、県民が生きがいをもって社会参加することを掲げています。特に、本学が大学本部を置く箱根町は、歴史資源や温泉資源に恵まれ、年間約 2 千万人の観光入込を誇る我が国有数の観光地ですが、高齢化率は県内でも上位にあるなどいち早く高齢化が進行している地域となっております。

このようなことから、本学では、箱根町の地域課題を解決に資するべく、多世代にわたる住民が、健康で生きがいをもって社会参加し、ウエルビーイングを共創する仕組みを、どのようにつくることが出来るのかという問題関心のもとで、本学の教育的蓄積（特別支援、福祉、ファシリテーション、スポーツ、食育等において専門性の高い教員の知見等）を活用しつつ、多様な主体が誰も排除されることなく参画する人生 100 歳時代のインクルーシブなコミュニティモデルを提示することを本事業の目的としてスタートいたしました。

本事業の特色としては、神奈川県の重点政策テーマに即して、以下の点を中心として取り組んだことが挙げられます。①元気な高齢者の活躍する場としての「100 歳カレッジ」。②100 歳カレッジを支える機能としての「住民学会」。事業初年度には、100 歳カレッジで開催した 6 講座に約 320 名の方々が参加、また、住民学会の特別講義（3 回）にも約 200 名の方々の参加を頂きました。また、事業 2 年度目には、小田原地区でも開催し、100 歳カレッジの 8 講座に約 300 名の方々が、住民学会の特別講義（2 回）には、約 150 名の方々が参加されました。ただ、新型コロナ感染症の感染拡大防止の観点から、令和 2 年 2 月以降の講座及び住民学会をやむなく中止とさせて頂いたことは、誠に残念な思いで一杯です。

本報告書は、2 年度にわたる本事業の取り組みを取りまとめたものです。本学では、今後、本事業の検証を地域関係者の方々と共同で行い、人生 100 歳時代に向けてのコミュニティづくりの参考となる取り組みを継続してまいる所存です。さらに少子高齢化が進行する我が国の他の地域での課題解決の一助となれば幸甚でございます。

なお、本事業を進めるにあたり、箱根町及び小田原市の住民の皆様及び神奈川県・小田原市・箱根町等の地元自治体関係者の皆様に多大なるご理解・ご協力を頂戴しましたことをこの場を借りて厚く御礼申し上げます。

星槎大学学長　山脇　直司

令和 2 年 3 月吉日

２．人生 100 歳時代、良き人生を～小田原箱根住民学会会長からの挨拶～

人生 100 歳時代を迎えて、星槎グループは何らかの形で貢献ができないかとの想いの下、神奈川県と協働する「平成 29 年度 大学発・政策提案」に星槎大学として応募し、採択されました。提案事業名は星槎大学 100 歳プロジェクトであり、その内容は、「人生 100 歳時代を迎え、多世代が健康に生きがいをもって社会に参加し良き人生を送れるよう、共に創り上げる仕組みを考える。そして、子どもから大人、高齢者まで、誰もが排除されることなく参画できるインクルーシブなコミュニティ・モデルを共に創り上げる」事を狙いとして提案し本プロジェクトを展開しました。

お陰様で、2018 年度は箱根町、2019 年度は小田原市及び箱根町において展開し、各講座や講演会では大勢の方のご参加を頂きました。「星槎小田原箱根住民学会」は、このプロジェクトの中核となる組織であり、もう一つの仕組みである''学び続ける場づくり''及び"多世代の関わりの場づくり''を担う「100 歳ライフデザインカレッジ」が行う事業よりもっと良い仕掛け・仕組みがないかを検証する役割を担っており、人生 100 歳時代を迎え、老若男女を問わず、また障がいの有る、無しにも関わらず良き人生を送れるように、小田原市、箱根町全体としてアプローチを行ってまいりました。

2 年間にわたり、星槎小田原箱根住民学会の活動にご理解とご参加をいただき、人生 100 歳時代を迎えるにあたって多世代にわたり良き人生をおくれるよう、小田原市及び箱根町の市民及び町民の方々からインクルーシブなコミュニティづくりとして元気活力のある世代と活躍の場・生き甲斐づくりの場を恒常的にマッチングする「人材コーディネートセンター事業」及び行政と協働し観光地としての魅力を力強く発信していく人材の養成を狙いとした「観光ソムリエを認定する研修プログラム展開事業」など、貴重なご意見、ご提案を数多くいただきました。

このように市民及び町民の方々自らが人生 100 歳時代に向けて良き人生を送れるよう、新たな仕掛け・仕組みづくりを行うことに挑戦することが極めて肝要であると考えております。この 2 年間にわたる本プロジェクトの展開において人生 100 歳時代を迎えるにあたって、市民及び町民の方々、自らが良き人生をおくれるよう「何とかせねば」、「何か手立てはないか」と云う、気運の醸成を図れたことは本プロジェクトの住民学会会長として大変嬉しく、また感謝している次第です。

今後も、この気運が更に醸成し、新たなる仕掛け・仕組みづくりをともに創り上げ、老いも若きも、障がいの有る、無しに関わらず良き人生を送れることを切に願っております。これからも、人生 100 歳時代向けた新たなる仕掛け・仕組みづくりに、積極的に関わりたいと考えております。

星槎小田原箱根住民学会会長
（箱根温泉旅館ホテル協同組合　事務局長）
川口　將明

「大学発・政策提案制度」事業を終えられて

神奈川県政策局未来創生課長 杉山力也

神奈川県では、「いのち輝く神奈川」を実現し、持続可能な社会をつくるため、複雑化・多様化する地域課題や社会課題の解決に、「知の拠点」である大学と協働連携して取り組む「大学発・政策提案制度」（令和２年度から制度名称が「大学発・事業提案制度」に変更）を平成 21 年度に創設し、これまでに多くの事業を推進してきました。

日本の 100 歳以上の人口は、1963 年には 153 人でしたが、現在では 71,000 人以上になり、今後ますます増加することが見込まれています。このように我が国では、世界に例を見ないスピードで高齢化が進んでおり、本県においても 4,000 人以上もの方が 100 歳以上になられています。本県ではこのような超高齢社会や人口減少社会における様々な社会的課題を乗り越え、県民の皆様一人ひとりが人生の設計図を描き、生涯にわたり生き生きと充実した人生を送ることができるよう、「人生 100 歳時代」の取組みを進めています。

そのような中、貴学から「箱根町及び神奈川県県西地域における多世代共創による人生 100 歳時代のインクルーシブなコミュニティモデルづくり」をご提案いただきました。ファシリテーションやアクティブラーニング、スポーツ、食育など、貴学が持つ様々な教育的シーズを活用し、若者から高齢者まで、それぞれが元気に意欲的に活躍できる学びの場としての講座を開催されたことや、貴学、箱根・県西地域の住民、商工関係者から成る「小田原箱根住民学会」で、これからの地域の在り方を議論されたことは、県が進める「人生 100 歳時代」の取組みにまさに合致するものです。

平成 30 年度から令和元年度まで２年間にわたる事業によって、世代を超えた様々なつながりが生まれたことと存じます。提案事業としては終了となりますが、今回の取組みを契機に、今後ますます地域の中での連携が進み、箱根・県西地域のみならず、より広いエリアにおけるコミュニティの再生・活性化につながることを祈念いたします。

3．星槎大学 100 歳プロジェクトの概要

～箱根町及び神奈川県西地域における多世代共創による人生 100 歳時代の
インクルーシブなコミュニティ・モデルづくり事業～

（1）100 歳プロジェクトの創設

星槎大学 100 歳プロジェクトは、平成 27 年度に神奈川県大学発・政策提案制度の「100 歳時代の人生の設計図」というテーマの公募に対し、「箱根町及び神奈川県西地域における多世代共創による人生 100 歳時代のインクルーシブなコミュニティモデルづくり」という企画名で応募し、採択され、2018～2019 年度の 2 年間にわたって実施されたものである。

ロンドンの大学のリンダ・グラットンは『Life Shift　ライフシフト』(1) の著書で、西暦 2000 年を超えて産まれてくる子ども達は、寿命が 100 歳を超える可能性が 50%あるという人生 100 歳時代の到来と、その時代に向けての人生戦略の必要性を示した。現在の日本人の平均寿命は 84 歳で、世界で 1 番の高齢社会を迎えているが、リンダ・グラットンの予想では、2007 年に生まれた日本の子どもの半数は 107 歳まで生きるチャンスがあるという大きな社会的変化を迎えるとしている。そのため、100 歳時代に向けて、どのような意識で生きていくか考えることが急務であると言える。

星槎大学では、共生社会の実現に寄与する人材の育成を目標としており、学術研究の向上並びに活力ある個性豊かな地域社会の形成・発展に貢献することを関係者の皆様と共に行っていこうとしている。これにおいて、100 歳時代にどのようにして生きていくのか、また、どのように社会の仕組みが変わっていこうとしているのかを考えるということも、この地域貢献の範疇にあると考え、この制度に応募した。高校生や高齢者を対象にした事前調査のヒアリングでは、100 歳までの人生、それどころか 60 歳以降の人生を、人々はほとんど想像できないと考えてことが分かってきた。高校生や 60 代の方に、定年後、100 歳までどのようにして過ごすかを聞くと、「考えたことがない」という答えや「想像がつかない」という答えが多く聞かれた。そこで、100 歳までの人生を有意義に過ごすためには、どのような心の在り方が必要なのか、いかなる社会的な環境が重要になっているのかを知り、人生 100 歳時代のロールモデルとして目指すべきお手本を示すことが大事だと考えるに至った。このような経緯から、学内に星槎大学 100 歳プロジェクトチームを設置した。

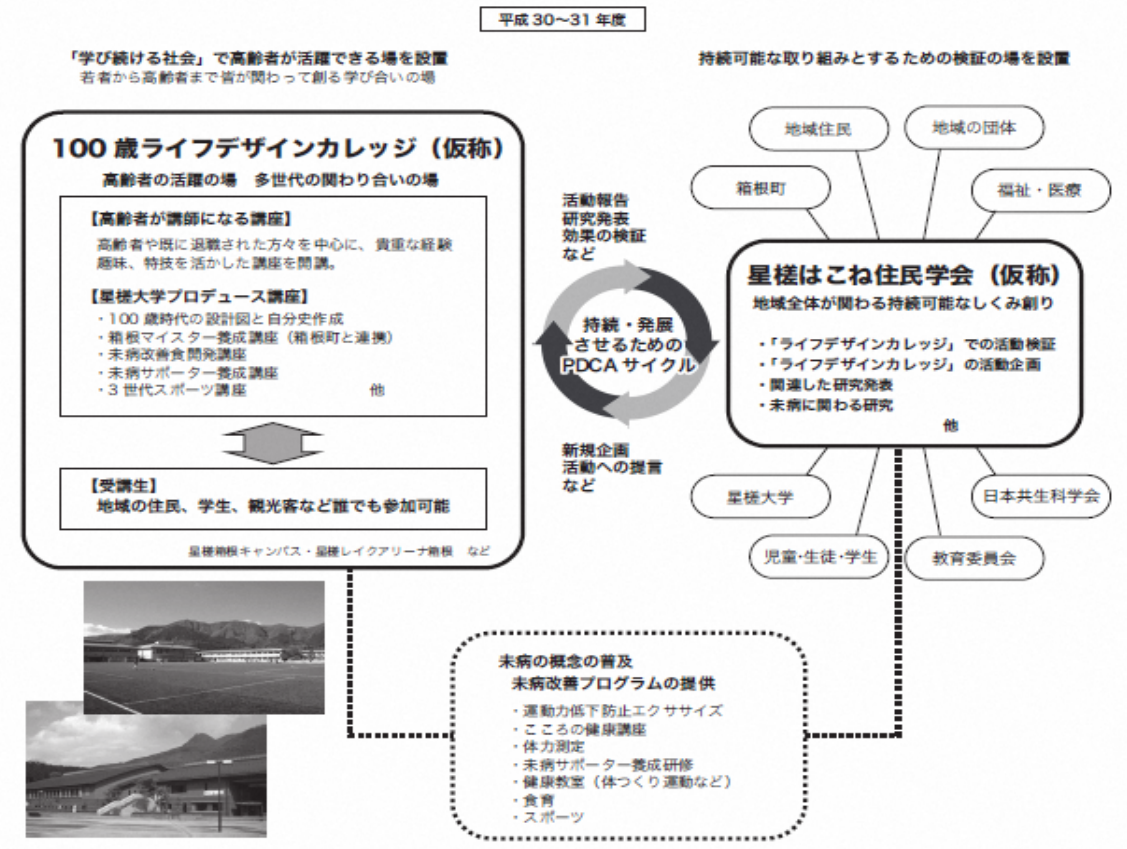
100 歳プロジェクトチームでの検討の結果、プロジェクトの狙いを、①100 歳時代を迎えるための住民の意識改革と②地域コミュニティの再生と定めることにした。そして各世代が交流できる場や子ども達がこの交流を知ることができる場作りの重要性を認識し、本プロジェクトを企画した。その時に、単に場を作るだけではなく、世代が変わっても交流によるウェルビーイング（よい人生)を作っていけるような気持ちを共有できること、年齢や性

別を超えて共に参画できるインクルーシブな、誰も排除されることがないコミュニティ・モデルを目標とした。

本学を含む星槎グループでは、人を認める、人を排除しない、仲間を作るという３つの約束を、保育園・幼稚園・中学校・高等学校・大学・大学院・ＮＰＯなど皆で守るべき理念として措定している。シンプルで簡単な約束でも実践するのは困難だが、本プロジェクトもこの３つの約束を基礎にし、実現に向けた方向性を示した。

（２）星槎大学 100 歳プロジェクトの概要

上記のような理念のもと、2 年間にわたる星槎大学 100 歳プロジェクトでは、①星槎大学 100 歳ライフデザインカレッジと②小田原箱根住民学会（2018 年度は箱根住民学会）という２つの事業を展開した。



これらの事業を構想するにあたっては、神奈川県の大学連携センターの調査を参考にした。この調査によると、100 歳時代で重要なことは、「働き続ける場作り」、「学び続ける場作り」、「仲間を作れる場作り」、「社会参画の意識を持つこと」の 4 つが重要なことと指摘されていた(2)。そこで、箱根を中心とした県西地域において、働き続ける場作り、学び続ける場作り、仲間を作れる場作り、社会参画の意識を持つことを可能にするような仕組みを検討したのである。こうして、地域に住んでいて、その地域をよく知る住民がそれを伝える講師となる講座を設定したり、地域住民が立場や役割の壁を越えて対等に地域の活性化について話し合う場づくりをしたりする企画が話し合われた。そして、前者は 100 歳ライフデザインカレッジ、後者は住民学会として構想された。

100 歳ライフデザインカレッジでは、2018 年度は 18 講座、2019 年度は 26 講座が企画された。ここでは、本学教員が講師になる講座もあったが、箱根や小田原に住んでいる住民に講師になっていただき、仲間とともに学び続けられる場が創られた。また、2018 年度の箱根住民学会、2019 年度の小田原箱根住民学会では、ライフデザインカレッジの学びの場が住民にとってどのような意味をもち、どのようなことをしたら良くなるのかを検証する場となった。住民学会では、箱根町の地域住民や役場の職員など様々な主体が参画し、ライフデザインカレッジの活動の報告を聞き、活動が活性化する事を提言し、意見交換をする場となった。

このような住民の自主的な活動をサポートしたり、多くの人が交流できる場作りをしたりすることは、人生 100 歳時代において、誰も排除されない仲間作りにつながっていったと考えられる。

参考資料

（1）リンダ グラットン, アンドリュー スコット（2016）, LIFE SHIFT(ライフ・シフト), 池村 千秋（訳), 東洋経済新報社

（2）本調査は神奈川県政策研究・大学連携センターのウェブ上で公開されていたが、後に下記として出版されている。神奈川県政策研究・大学連携センターかながわ政策研究・大学連携ジャーナル No.12　2018.3

（星槎大学 100 歳プロジェクトチーム）

４．100 歳ライフデザインカレッジ活動報告

（１）特別講演

特別講演は、2018 年に 2 回、2019 年に 2 回開催され、地域をよく知る各界の識者をゲスト講師にお迎えし、人生 100 歳時代の地域のあり方について、ご講演をしていただきました。また、講師と地域の多様なステークホルダーの方々との意見交換がざっくばらんにできるように、特別講演の直後には住民学会並びに懇親会を設けた。

2018 年度　第 1 回　特別講演（2018 年 5 月 29 日）

題目：100 歳時代の人生の設計図

講師：牧野　篤（東京大学教育学部教授、高齢社会総合研究機構副機構長）

講師紹介：専門は社会教育･生涯学習。日本のまちづくりや高齢化と過疎化問題、中国･台湾のコミュニティ教育･少子高齢化問題などに関心がある。最近では自治体と一緒になって公民館や生涯学習の共同調査を行ったり、多世代交流型コミュニティの構築を進めたり、さらには企業と一緒に「ものづくりの社会化」プログラムなどを運営している。



＜講演概要＞

少子高齢人口減少社会「悲観論」から人生 100 年社会「希望論」へと認識を変えることが必要。拡大再生産ではなく、定常的×多元的な楽しい〈社会〉の構想が求められる。そうしたこれからの「社会」の大きなテーマは、ソーシャル（The Social・社会的）であること)。地域コミュニティのあり方も The Social となる必要がある。地域において、価値的に豊かになる〈社会〉をつくる住民の在り方が課題となる。　公共財としての〈学び〉は、社会に他者に対する創造力と信頼を生み出す。人々に対話（ディベートではない）を促し、新たな価値をつくりだし続けるよう駆動する、人々が相互に承認関係を結べるちいさな〈社会〉の形成が重要である。100 歳まで生きることが当然とされる時代を迎えつつある中、人生設計も社会の仕組みも大きく変わる。本講座では、すべての世代が、これを自分のこととして捉え考えてゆくにはどうしたらよいか共に考えるヒントを頂いた。

2018 年度　第 2 回　特別講演（2018 年 10 月 16 日）

題目：「人生 100 歳時代」―一人ひとりの「時間」の充実に向けて―

講師：竹本　治（神奈川県　政策研究担当局長　兼　政策研究・大学連携センター所長）

講師紹介：講師の所属する政策研究・大学連携センター（神奈川県庁の調査部署。前身は「自治総合研究所」では、１．調査分析や、２．大学連携を主な業務としている。

１．調査分析（県の政策立案・遂行の支援）

「学術的な研究」ではなく「政策立案･遂行に役立つ調査」を行う。調査対象：①政策対応ニーズが見えつつある「半歩先」の政策課題、又は②部局が既に取組んでいる政策課題・事業にかかる補完的事項

例．未病の改善、人口減少問題への対応、若者起業支援、LGBT 支援

２．大学連携：県内大学との連携に係る総合的な窓口

主な事業は、『大学発・政策提案制度』（大学と協働して政策を遂行）、『中高生のためのサイエンス・フェア』（理工系人材の育成）



＜講演概要＞

人生 100 歳時代にふさわしい社会作り、「個々人の時間の充実」に向けては、様々な対応がなされようとしている。しかし同時に、沢山の課題も指摘されている。一人一人が、どの世代でも、どこに住んでいても、充実した時間を過ごせるためには、どのようにしたらいいのか、何が必要なのか、共に考えていく必要がある。

重点課題の一つは、『時間の充実』である。人生で大事なのは、まずは「健康」、その次に「経済的基盤」。その上で、「時間の過ごし方」が重要となる。時間の過ごし方には色々な要素があり、どこを充実させたいかは人によって異なる。当センターでは「学ぶ」「働く」「地域」の３つの領域に絞って整理した。働き盛りの時期には、「学ぶ」「地域」に時間を振り向ける余裕がなく、定年到来後に、生活の中心となる活動領域を明確にもつことに苦労するケースが多い。よって「学ぶ」「働く」「地域」３つの領域の大きさを、自分の価値観によって変えて、自分にあったバランスのとれた人生を組み立てる

ことを目指すべき。

一人ひとりの「人生 100 歳モデル」を実現しやすい社会を作るには、「(a)個々人の意識の改革」と「(b)社会における環境整備」の双方を進めていく必要がある。社会環境の整備面では、「１．学ぶ→働く」「２．学ぶ→地域」「３．働く→地域」「４．働く」（＝高齢者雇用)「５．地域」という５つの分野が重要となる。

「学び直し」は、高齢者を対象とした一般教養を中心に充実が図られてきたが、これからは、「仕事」や「地域貢献・社会活動」に繋がる学びも重要となる。「働き方の見直し」については、長時間労働是正、労働力確保等の観点から議論されているが、「働き方改革」の先の「個人の時間の充実」という視点も重要となる。地域活動は、「地域課題の解決のため」という観点から議論されることが多いが、個々人の「『時間』の充実を図る」上での一つの要素、という見方も重要となる。『人生 100 歳時代』にふさわしい社会作り「個々人の時間の充実」に向けて、それぞれが主体的な対応をすることが望まれる。

2019 年度　第 1 回　特別講演（2019 年 6 月 18 日）

題目：自然エネルギーと人とのつながりの仕掛け作りと今後の展望
～エネルギーから経済を考える～

講師：鈴木悌介（鈴廣かまぼこグループ　代表取締役副社長、一般社団法人 エネルギーから経済を考える経営者ネットワーク会議 代表理事 小田原箱根商工会議所 会頭）
講師紹介：神奈川県小田原市にて鈴廣かまぼこの次男として生まれる。1981 年から 1991 年まで、米国でかまぼこの普及のため現地法人を立ち上げ経営にあたり、帰国後は家業の経営に参画。 変化し続ける日本人の食生活の中で、かまぼこの存在価値を高めるべく挑戦の日々で、「食べもののいのちを大切に」をモットーとする。 商工会議所活動にも関わり、全国のネットワークを活かし、 地域の資産を活かした地域の活性化と自立を目指している。東日本大震災後は、地域の自然を活かしたエネルギー資源の有効活用を提唱している。



＜講演概要＞

鈴廣かまぼこは慶応元年(1865 年)に創業したが、かまぼこの生産を支えてきたのは、小田原の海や川といった自然の恵みのおかげである。企業理念は、「食するとは、生命をいただき、生命をうつしかえること。その一翼を担うのが私たちの仕事。かけがえのない地球の中で、この役割こそ我が天職」。鈴廣かまぼこの歴史を尊重しつつ、変化し続ける日本人の食生活の中で、かまぼこの存在価値を高めるべく日々挑戦している。

「食べもののいのちを大切に」をモットーとしている。商工会議所活動にも関わり、日本の元気は地域からと地元のみならず、全国のネットワークを活かし、地域の資産を活かした地域の活性化と自立を目指している。海も山も川も田畑も森も温泉も火山も雪もあるこの国はエネルギー源の宝庫である。これは再生可能エネルギーの可能性に通じる。バイオマスも発電だけでなく熱源としての利用もできるし、太陽光は発電だけでなく、例えば温水器の熱源としての利用とか、地下水は一年中温度が安定であるという特性を利用することで空調としての利用とか、地域の自然を活かしたエネルギー資源の有効活用の可能性は広がる。鈴廣かまぼこの事業所では、レストランで井戸水利用の空調、ドライブインの厨房で太陽熱利用の温水器を導入し、大変興味深い効果を上げている。それらから得た経験知を盛り込んで設計した本社は、エネルギー削減率 54%ということで経産省の ZEB（ゼロエネルギービル）の認定を受けている。

持続可能な経済は持続可能なエネルギーで可能になる。豊かな自然の恵みを大切にする心を横につなげ、次代につなげていくことが大切。ふるさとは、未来世代からの借り物である。いい形で受け継いでいくことが、私たちにできることである。

2019 年　第 2 回特別講演　（2019 年 11 月 26 日）

題目：スポーツが与えてくれたもの

～半世紀以上ユニフォームを着続ける 土屋が人生を振り返る～

講師：土屋恵三郎（星槎グループスポーツ振興室室長、星槎国際湘南硬式野球部監督）

講師紹介：桐蔭学園高校を 30 年間率い、春 5 回、夏 5 回の甲子園出場を誇る名将。2015 年に星槎国際高校湘南の監督に就任。それまで決して強豪と呼ぶことのできなかったチームをベスト 4 へと導いた。「オーラを感じる男になれ」を座右の銘とし、「明るさ・やる気・我慢強さ」を生徒に伝え続ける。

「教え子こそ自身の歴史」と語る土屋が指導した生徒は９００名を超え、教え子の中には高橋由伸（読売ジャイアンツ前監督）、小桧山雅仁（元横浜ベイスターズ）など数多くのプロ野球選手もおり、毎年多くの教え子が今も土屋のもとへ挨拶に訪れる。



＜講演概要＞

土屋氏にとって小田原市での講演は初めてであったが、野球少年から 80 歳を超える方々など幅広い年齢層が集まり、会場は賑わいと緊張に包まれた。冒頭では小田原市と星槎の意外と深い関わりが紹介され、「講演を通じて、明るさを届けたい」という土屋監督の言葉通り、指導歴 30 年の中で 900 人を超える教え子とのエピソードや思い出話が披露された。講演を聞きに来てくれていた教え子が壇上に上がるサプライズもあり、会場は大いに盛り上がり、和やかな雰囲気になった。もっとも来場客を引き付けたのは「強豪 桐蔭学園高校と新鋭校 星槎国際湘南での指導の違い」についての話題。思い出の写真がスクリーンに映し出される中、「桐蔭学園はエリート軍団。星槎国際湘南は雑草集団。この雑草達が立派に育っていくのが、すごく楽しいんだ」と土屋氏は述べた。生徒に合わせた指導の形や、時代によって変わる指導方法などにも話は及び、熱心にメモする人の姿も見られた。

最後に「土屋監督にとって野球とは？」と聞かれ、「人生そのもの。スポーツはパワーを与えてくれます。皆さんも明るく、元気に、100 歳を迎えましょう！」と締めくくると、会場からは多くの拍手が送られた。

（2）100 歳ライフデザインカレッジ講座

①自分史講座　～講座から子育て・子育ち講座へ～

1．はじめに 星槎大学 100 歳プロジェクト

かながわ 100 歳時代ネットワーク構想・事業を県内にある大学として引き受ける形で、星槎大学は平成 30（2018）年度から「箱根町及び神奈川県西地域における多世代共創による人生 100 歳時代のインクルーシブなコミュニティ・モデルづくり」事業を実施している。

（1）ライフデザインカレッジと住民学会

星槎大学の建学の理念は、共生社会の実現であり、「人を認める、人を排除しない、仲間をつくる」ということばに示されている。超高齢社会の克服という基本を受け入れつつも、そこに共生の理念を織り込んだプログラムになっている。

多世代の住民が、健康に生きがいをもって社会参加し、ウェルビーイングを共創する仕組みを作るという実践を行い、検証し、小中高生、大学生、高齢者等、住民の誰もが排除されることなく参画する人生 100 歳時代のインクルーシブなコミュニティ・モデルを構築し、展開していくことを目的とする（星槎大学 2017)。

学びの機会と活躍の場である「拠点」については、100 歳プロジェクトでは、箱根町を地域コミュニティにしつつも、２つを設けている。

1）100 歳ライフデザインカレッジ

１つは星槎大学箱根キャンパスである。箱根町の仙石原にある、仙石原中学校校舎を引き継いだ箱根キャンパスでは、これまでも住民とつながりのある公開講座を展開してきている。今回は、住民のための学習拠点となり、地域コミュニティで活躍する住民の生きがい創りのために、星槎大学がプロデュースする「100 歳ライフデザインカレッジ」の講座を用意している。たとえば２年目の令和元（2019）年度の講座は、次のようになっている。

特別講演
伝統文化継承講座（日本舞踊、３回）
子育て・子育ちのまちづくり講座（２回）
食の講座（台所の食材、３回）
ボディデザイン講座（ヨガ・温浴・運動、５回）
インクルーシブスポーツ講座（６回）
社会課題探究講座（子育ての悩み。高齢者介護、２回）

講座に 10 回以上出席した住民は、大学から「100 歳マイスター」の称号が贈られる。

２）住民学会とＮＰＯ

しかしながら、座学だけでは、参加者一人ひとりが自分の人生の設計図をまとめ、社会参加をし、まちづくりにかかわる力を持つ（エンパワーメント）ことはできない。そこでもう一つの試みは、講座で学んだ住民が、仲間を募ってサークル活動やＮＰＯ活動を開始することになるように、「住民学会」を組織するなど、住民の活動の「拠点」を創出することである。その活動拠点を通して、多様な世代の住民同士の交流を含め、住民が行政、保育園、学校、大学、ＮＰＯともつながりを持ちながら、課題の解決の場、活躍の場となるような「小さな地域コミュニティ」を創出することもめざされるのである。また可能であれば、この住民学会が、ＮＰＯ法人としての形式を整えていくこともめざされている。



多世代交流や共生社会の実現をめざして講座に参加し、学んだ成果を住民学会に反映させ、箱根町という地域コミュニティの創造と発展に生かすという流れを用意したのである。

2.「自分史講座」プログラム

報告者が担当する「箱根で子育て・子育ちのまちづくり」プログラムは、平成 30（2018）年度からの実施であり、2018 年度は自分史講座として、2019 年度はそれを発展させて、子育て・子育ちのまちづくり講座として、２年間にわたり継続的に実施されている。まずは 2018 年度の自分史講座の概要と成果を確認してみたい。

（1）「自分史」から箱根町の課題をさぐる（2018 年 8 月 4 日・8 月 18 日）

最初の 2 回の講座では、参加者に自分史を物語ってもらい、その上で、人生 100 年をめざした場合に、箱根町で活躍し続けるための課題をあげて、話し合う時間を持った。

箱根町は富士山のふもとにある町で、観光地、温泉地であり、特に箱根キャンパスのある仙石原は別荘地として、日本内外で大変有名である。講師を担当した報告者は、１回目（8 月 4 日）は、参加者（8 名）が観光地としての誇りを物語ってくれる、自慢してくれるのかと思ったところ、意外にも、数多くの課題や悩みが出された。そこで２回目（参加者 6 名）では、それぞれの課題を資料やデータをもとに明確にし、どのような活動をおこなうことが望ましいのかについて話し合った（参照、箱根町 2018）。

・人口の減少
　1965　23,462、1985　19,792、2005　14,206、2015　11,786（人）
・高齢化率の増加
　2015 年　0～14　7.4%、16～64　57.1%、65 以上　35.8%（全国平均 26.6%より多）
・学校の統廃合・高等学校がない
　保育園３　小学校１　中学校１（２から１に）　高等学校なし
　生徒の多くは隣の小田原市、御殿場市の高等学校に進学
・空き家数が増加
　2016 年　空き家　209、空き家候補　42、計 251 件　うち仙石原は 41 と最大
・観光関連の事業が多い
　2018 年　旅館・ホテル 203、寮・保養所 163、国民宿舎 3、民宿 31、キャンプ場 6
　観光業に偏り、後継ぎがあまりいない現状がある。

参加者の発言をまとめると、次のようになる。

・子どもや若者が少ない（小中学校の廃校、高校はもともとなく小田原の高校などへ）
・地元で定職を見つける若者が少ない（それなりの仕事はあるが不安定、長男が跡取り）
・世代間交流の機会がほとんどない（高齢者のみが集まっている）

話し合いの結論としては、箱根町には高齢者が多く、高齢者のみが集まったサークル活動になりがちで、子どもや若者と接する機会がないこと、子どもは成長しても高等学校がない

ため小田原や御殿場に進学してしまい、それ以降は、観光業中心ということで、地元に戻ってくる若本、成人が少ないという結果になった。そこで、異世代間交流のプログラムを作ることをめざすことになった。

（２）県西交流プログラム 自分史講座番外編（2019 年 1 月 13 日）

前回の参加者の有志と箱根キャンパスで打ち合わせや手紙、メールでのやりとりをおこなった。12 月 10 日、箱根キャンパスでの有志の打ち合わせで出された、箱根の方、中井町の方の意見は次のようにまとめることができる。

【箱根町仙石原の参加者】

・どんど焼き（伝統行事）を子どもたちに見せてみよう

・おせち料理を若い母親・子どもたちと一緒に作り、会話したい

【中井町のＮＰＯ法人子育ての輪 Lei の皆さん】

・年長世代の母親による伝統料理を私たちも習って一緒に作り、食べてみたい

・箱根キャンパスの魅力を体験したい（先生の講演、調理室での調理、宿泊設備など）

こうして、翌 2019 年 1 月 13 日には、箱根キャンパスで「県西交流プログラム」を実施した。交流には、異世代間の交流のほか県西と呼ばれる地域の箱根と中井町の住民同士の交流の意味がある。箱根住民 8 名と中井町の親子 17 名計 25 名が参加して一泊二日の主空白型の交流会を行った。

プログラム

13 日　14：00　集合
　　14：30　帰り雛の説明
　　15：00　どんど焼き会場
　　16：00　プラネタリウム（天窓工房
　　16：45　２種のお雑煮（揚餅入、あおさ入）
　　箱根の方々の作成に皆が協力
　　19：00　夜の星空観測
　　21：00　宿泊
14 日　8：00　朝食
　　9：00　感想会、解散







子どもや若い両親との交流は、箱根の年配者たちには新鮮で、「交流できてとても良かった」という感想をもらった。母親も「伝統的なお雑煮の作り方を教わり、コミュニケーションができて良かった」と述べていた。

【箱根町仙石原からの参加者】

・若い世代の母親と料理を作り、語る経験は今までなかった（同じ世代のみ）のでやって良かった。
・自分たちがやりたいことが実現できて良かった。
・子どもたちの笑顔が見られて嬉しかった。



【子育ての輪 Lei（中井町）等の保護者】

・おばあちゃんやおじいちゃんの知恵や技を教えてもらえる素敵なお泊まり会でした。（小学生）
・地元箱根の方々と話しながら一緒に作れて本当に楽しかったです。（保護者）
・星槎はすごい。（プラネタリウム 宿泊施設 調理室県西交流プログラム（2019 年 1 月 13 日）



ただし、子どもはいずれも中井町出身であり、次年度は、同じ箱根町の子どもと親、高齢者との交流が課題になるという結論となった。つまり、箱根町の中の親子や世代間の交流プログラムを軸にし、そこに他の地域の方々の活動を組み入れることになったのである。

3．子育て・子育ちのまちづくりプログラム

2019 年度は、自分史講座から発展させて、子育て・子育ちのまちづくりをテーマに、2 回の講座と 1 回のミーティングを開いている。

（1）子育て・子どもとの関わり合い（7 月 20 日）

1 回目（7 月 20 日）は、子どもを軸にした仙石原のまちづくりには何が必要かについて、事例をふまえながら、話し合いを行った。「裸で育て子どもたち：アトム共同保育所」（2003）を見て、子育てで課題になっていることがらや親や保育者に求められるものは何か、そこに高齢者がどのようにかかわれるのか、また子育て・子育ちのまちづくりは仙石原で可能なのかについて語り合った（参加者は 8 名）。

話し合いの題材として、2012 年にＮＨＫで放映された「裸で育て 君らしく」の映像を上映した。少人数ではあったが、保育園長なども参加しており、次のような意見が出された。

・少子高齢化・核家族化により、子育てに不安を抱える親が増加している。
・親は不安のあまりに、保育者・教員に保育や教育を依存する傾向がある。
・子どもの成長を、専門職だけでなくさまざまな人びとが見守っていく必要がある。
・高齢者も伝統的な遊び、しつけを子どもに伝え、また親世代にも伝えることができる。

・保育園などを拠点に、全世代が子育て・子育ちにかかわることは可能である。
・全世代からのまなざしを受けて育った子どもは、成長しても地元の箱根町に戻る可能性があるのではないか。

以上の話し合いをふまえた上で、次の講座では、仙石原での子育て・子育ちのまちづくりについて、事例をもとに話し合うプログラムを用意することになった。





（2）未来展望 仙石原で子育て・子育ちのまちづくり（10 月 20 日）

10 月 20 日の 100 歳プロジェクト講座は約 30 名（箱根町 25 名）が参加し、２部構成で実施された。

1 部は４つの事例報告、２部はこれらの報告に基づいて、「仙石原で子育て・子育ちのまちづくり」をめぐるアイディアと課題について話し合いを行った。

1）４つのモデルとなる実践の報告（川崎・中井・秦野・箱根）

・子どもの成長を見守るスポーツ活動（ＮＰＯ法人ファンズアスリートクラブ、川崎市）

梅田梨絵さん



川崎のＮＰＯ法人の、2、3 歳児を対象とする「親子離れ体操」では、親は子どもを預け、見守ることで親として成長し、子どもは親でない人から教わること、子どもどうして関わることで成長するので、「勇気を持って子どもを預けてみては」というメッセージが出された。

・子ども食堂の活動（ＮＰＯ法人子育ての輪Ｌｅｉ、中井町・秦野市）　磯辺友里さん



子育ての輪Ｌｅｉでは、防災活動、マーケット、広報などの活動に加え、子ども食堂「おにぎり」を実施しているという説明があった。貧困層の子どもへの福祉型・提供型の子ども食堂でないこと、参加者（母親など）も一緒に作ること、食事以外の遊びや話し合いの機会があり、子どもも大人も楽しめる「コミュニティ食堂」になっており、それが必要であるとのメッセージがあった。

・ｈａｃｏｍａｍａの活動（箱根町）　青山ふみさん



hacomama は、平成 28（2016）年から活動を開始しており、孤独感のある母親の「コミュニティの場」（悩みを共有するなど）、「癒しの場」（リラックスヨガ教室など）、「教育の場」（赤ちゃん先生、防災活動など）として活動していること、活動を箱根全域に広げたいという話があった。

・空き家（ｃｏｔｏｈａ）を拠点とするまちづくり　杉山君彦さん



報告の最後は、箱根町役場の職員が、人口減少対応として、移住者向けの箱根トライアルステイ（お試し居住）とそのための空き家リノベーションについて報告した。仙石原の空き家はｃｏｔｏｈａ（ｃｏはコワーキングスペース、ｔｏはトライアルステイ、ｈａははこね）と名づけられ、滞在スペース以外にコミュニティスペースがあり、子育てを含めた活動拠点になるという話があった。

箱根キャンパスだけでなく、cotoha を拠点とする子ども会の活動の可能性が見える報告であった。

２）ディスカッションと感想文

① ディスカッションから

後半の１時間は、２枚の模造紙と付箋を用いて、１時間ほどディスカッションを行った。１枚目は「こんなことできるかな」について、付箋にキーワードを書いて貼り、話し合いを行った。２枚目には「こんなことが課題かな」について、付箋にキーワードを書いて貼り付け、話し合った。



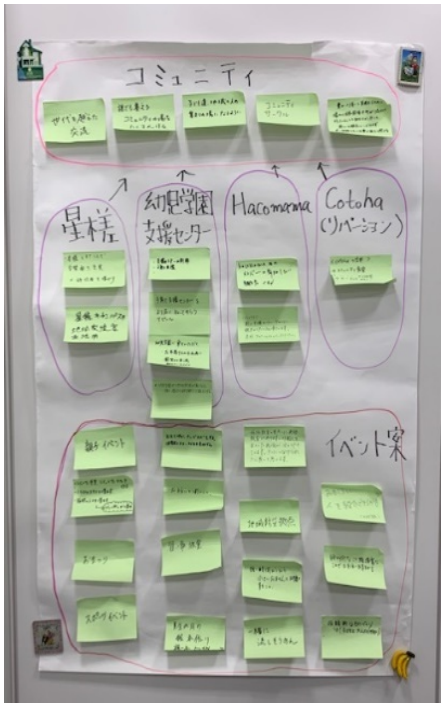
〔こんなことできるかな・やれそうなこと〕

・ねらいは「コミュニティづくり」
　子育て・子育ちを軸にしたまちづくり



・活動の主体・拠点は
　幼児学園・子育て支援センター
　星槎大学箱根キャンパスＨａｃｏｍａｍａ
　ｃｏｔｏｈａ（トライアルステイ）

・イベント例
　親子のイベント　スポーツ・ヨガ、おまつり、習い事
　世代間交流　伝統的な行事、絵本づくり、コミュニティ食堂、絵本づくり
　喫緊の課題　　英語、地域防災拠点

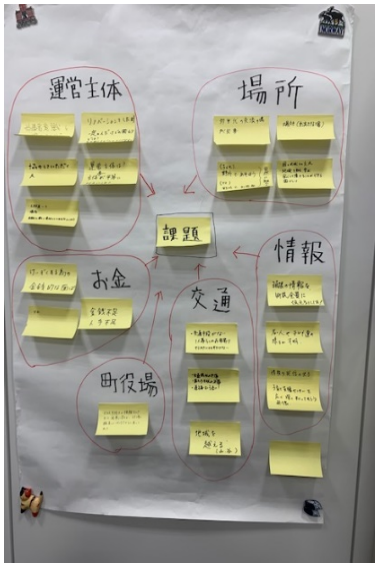


〔こんなことが課題かな〕

・運営主体・人づくり・人集め
・町役場の協力
・金銭不足
・場所の確保
・交通手段
・情報の収集と伝達

② 感想文から

次に終了時に配布したアンケートの自由記入欄の文章を取り上げたい。分類の基準は、かながわ 100 歳時代ネットワークや星槎大学 100 歳プロジェクトで取りあげられた論点を参照している。



○活動の主体

＊高齢者の社会参加

・高齢者ですが、出来ることがあったら協力したいと思います。（70 代、女性）

・箱根町の高齢化は切実なものですが、さまざまな人が、様々な団体が協力すれば光が見えてくると思いました。（50 代、女性）

＊子どもの成長を見守る

・親離れの体操（川崎）は内容が分かりやすく、先生の活動に興味があります。今後も何かありましたら、連絡下さい。（40 代、女性）

・親の協力も必要ですが、川崎の事例は子どもを預けることで、親の子離れ、子どもの親離れをという視点が新鮮でした。（60 代、男性）

＊母親のサークルとネットワーク

・ハコママさんを知ることが出来ました。今度遊びに行きます。（50 代、女性）

・ハコママ頑張っていますね。無理なく緩やかに進んで下さい。（60 代、女性）

・ハコママの活動は各園の支援センターと繋がると良いですね。（50 代、女性）

・箱根町にはママサークルが少ないので、中学校にあがるまでのサークルがあると良いと思いました。（30 代、女性、2 人の子連れで参加）

○活動拠点

＊大学の拠点としての役割

・大学も、防災活動などの専門知識の提供、広場でのマーケット開催など、拠点づくりの役割がある（60 代、男性）。

・箱根キャンパスをどんどん活用できる（50 代、男性）。

・箱根には外国人が多いので、大学などで交流できると良いですね。（50 代、女性）

＊空き家のリノベーション

・仙石原に住んでいるけれど、拠点は知らなかった（50 代、女性）。

・箱根町の活動を知ることが出来て勉強になりました。どんなことが出来るか、課題はどうしたら解決できるか考えていきたいと思います。（20 代、女性）

＊情報や関心の拠点

・情報収集、発信について自分でアンテナを張る必要を感じました。将来的な箱根、仙石原をもっと深く、早急に考える必要性を感じました。（40 代、女性）

・みなさんに発信していくことが大事だと思いました。（40 代、女性）

・今回のような場により、情報の共有が図れる。自主的な活動が広がり、持続可能なものになるきっかけになりうると思います。（40 代、男性）
・人のつながりの大切さを改めて感じる話でした。いろいろな場で行なっていることをほかの人にも伝わるようにしていければと思いました。（40 代、女性）
・いろんな意見が聞けて、普段つながらない方とつながれて良かったです。
・皆さんが箱根町のことをたくさん考えて、より良くしていきたいと考えていることを知りました（30 代、女性）。
・箱根のコミュニティが盛り上がっていくと良いと感じました。（40 代、女性）

○活動内容・イベント
＊子育て・子育ちを軸に
・箱根は中井町や秦野のような子ども食堂などの町づくりはまだ少ないので、参考にして発展してほしい。（30 代、女性、2 人の子連れで参加）
・みんなで子育てを考え、自分ができることを見つけていきたい。箱根でしかできないことをやりたいと思えるようになった。（20 代、女性）

（1）cotoha でのミーティング

10 月 20 日の参加者のうち、今後も連絡を取って、活動に参加したいと回答した 10 名の方々に呼びかけて、2020 年 3 月 19 日（木）の夕方、トライアルステイの場所である古民家を改築した cotoha において、これからの子育て・子育ちの活動を打ち合わせることに決まっていた。しかしながら、新型コロナウィルスの影響で、この集まりは休会となり、次回の日程について話し合いを重ねている。

この活動が定着し、ＮＰＯ法人としての組織化が進むことが、2 年間の活動の成果になるのではないかと考え、期待したい。

〔引用・参考文献〕

星槎大学（2017）「箱根町及び神奈川県西地域における多世代共生による人生 100 歳時代のインクルーシブなコミュニティ・モデルづくり事業計画書（大学発・政策提案）」
星槎大学（2018）「星槎大学 100 歳プロジェクトの概要について」
星槎大学（2019）「星槎大学 100 歳プロジェクト（パンフレット）」
箱根町役場（2018）「統計はこね（平成 30 年度）」
箱根町役場（2019）「箱根に住もう」（https://www.facebook.com/hakonelife/　閲覧日 2019.10.24）
三輪建二（2018）『おとなの学びとは何か：学び合いの共生社会』鳳書房

（　星槎大学大学院教育実践研究科教授　三輪 建二）

②社会課題探求講座

１．はじめに

社会課題探求講座は、本事業の目的にある「住民の誰もが排除されることなく参画する人生 100 歳時代のインクルーシブなコミュニティモデル」を目指すために、現代の日本における社会課題の整理と支援をテーマにいくつかの講座を開催した。近年日本において、少子高齢化や核家族化の進行による旧来の家族システムが崩壊した結果、孤独死や虐待等の増加が顕著になってきている。そのため、1 年目においては住民の方に、高齢、特別支援教育、子育ての各分野の課題点等を示すことで、身近な課題としての気づきと、個人としてできることを考えて頂くことを目的に実施した。２年目は社会課題への「地域における支援」を中心に、実際に支援に当たっている方を招聘しながら課題解決への糸口、共生社会実現への糸口を探った。以下、全５回の実施内容を報告する。

２． 2018 年度（１年目）

（１）第１回「これからの地域福祉のあり方について」

日　時　：2018 年 6 月 30 日（土）　10:00～11:30
講　師　：砂田淳一郎　星槎大学専任講師
会　場　：星槎大学箱根キャンパス

１）内容

高齢者が増加する今日、国は「地域包括ケアシステム」の構築を進めている。その概念の説明となぜ構築が必要になったのかという視点から、高齢者が抱えている課題について提示された。その後、参加者が考える地域の課題等を考えてもらった上で、講師との質疑応答の時間を設けた。

アンケートでは、「『なんとなーく』考えていた今後の福祉のあり方について改めて認識できた」「今まで自分の子育て等の生活することに精一杯で、地域包括ケアシステムについて見て見ぬふりをしてきました。自分が出来ることを考えていきたいと思います」等の意見があった。課題探求講座の第 1 歩として、住民の方が主体的に地域福祉について考えて頂くきっかけづくりになった。

（２）第２回講座「発達障害のある子どもの理解とその家族支援」

日　時　：2018 年 9 月 29 日（土）　10:00～11:30
講　師　：西永堅　星槎大学准教授
会　場　：星槎大学箱根キャンパス

１）内容

現在、発達障害を持つ子どもの理解と支援は教育現場においても、その必要性が言われている。そして、発達障害を持つ両親が悩み、相談できずに孤立するという問題も指摘されている。そのような中、発達障害を持つ子どもの特徴を整理した上で、具体的に適切な言葉がけ等を講師から提示した。アンケートにも「毎日子供にあれはだめの、勉強しなさいなどの命令している子育てに反省しました」「発達障害に対して理解が深まった」「孫との対応に参考になりました」等の意見が寄せられ、参加者が日常生活においても役立つ情報を持って帰って頂くことができた。

（３）第３回講座「イラッを減らす子育て」

日　時　：2018 年 11 月 3 日（土）　10:00～11:30
講　師　：中安恆太 星槎大学専任講師
会　場　：星槎大学箱根キャンパス

１）内容

児童相談所に寄せられる虐待相談件数は増加の一途を辿り、虐待の種類の中では、夫婦間の暴力を子どもの目の前で行う面前 DV や不適切で否定的・暴力的な言葉がけを行う等の「心理的虐待」が最も多く報告されている。虐待まではいかなくとも、子どもへの暴力的な言葉がけは、自己肯定感を低下させてしまう等の影響があることがいわれている。

そのような中、なぜ人は相手（子ども）が自分の思うように行動しないとイライラしてしまう傾向があるのか等、脳のメカニズムを説明しながら、子どもへの対応について学んだ。アンケートでは、「子育てはもちろん、身近な人との人間関係、職場での人間関係等、他者と関わる上で良好な関係等を築く上で重要なお話を聞かせて頂きました」「子育ても一段落しましたが、今日の講義を聞いて『ああすればよかった』と思うことばかり。感情に流されず対人関係を保ち応用できると良いです」等、ご自身の日常生活における振り返りについて考えて頂くきっかけともなった。





3． 2019 年度（2 年目）

（1）第 4 回講座「高齢者が元気に暮らすまちづくり～特別養護老人ホームの実践から～」

日 時 ：2019 年 6 月 21 日（金）13：00～14：45

講 師 ：木内菜穂子（特別養護老人ホーム和みの園施設長）

砂田淳一郎（星槎大学 准教授）

コーディネーター：中安恆太（星槎大学 准教授）

1）内容

現在の日本では、高齢者の生活を“地域ぐるみ”で支えるための取組みが求められており、第 1 回の講座においても、その点が問題意識として整理された。そこで本講座は、現在のわが国の高齢者施策を説明した上で、実際に地域住民の支え合いを実践している特別養護老人ホームの取組み事例を述べて頂いた。その中で、制度の狭間にいる住民の拠り所として、高齢者だけではなく、子育てに困難を抱える家庭の子どもを迎え入れている実践や、引きこもりの方の就労支援等の活動が紹介され、「地域に開かれた施設」として、居心地の良い居場所作りを行っている報告であった。アンケートからも「地域との共生を実現させているお話が聞けて良かった。すぐに現場で実行というのは難しいですが『やればできる』という気持ちになれた」等、支え合い（共生）の大切さについて学ぶことができた。

（2）第 5 回講座「家庭での悩みを持った子の支援～学校現場の実践から～」

日 時 ：2019 年 9 月 27 日（金）12:30～14:30

講 師 ：中條 桂子 （元スクールソーシャルワーカー）

手島 純 （星槎大学 教授）

斉藤 やす子（星槎大学 准教授）

コーディネーター：中安恆太（星槎大学 准教授）

1）内容

学校におけるいじめや不登校が社会問題化しているが、その背景には子どもの貧困問題や家庭の孤立等の問題があるといわれている。貧困や孤立に関しては、生徒への対応だけではなく家庭を含めた支援が必要であるが、本質的な問題は表面化しづらく、学校だけで対応することは困難である。そのような中、教育現場において配置が進められているスクールソーシャルワーカー（SSW）の視点から、学校で悩みや課題を抱える生徒への支援を考えた。

先ず、教員経験のある 2 名から困難ケースの事例について説明を行った。具体的には「非行」「リストカットする子」「不登校」「いじめ」の 4 点である。その事例から SSW が対応策について述べ、解決へは先ずは生徒との信頼関係を築くことや、安心できる居場所を一緒に探すこと等が示された。そして、SSW として警察や病院等の専門機関を巻き込みながら支

援が「ぶつ切り」にならないように連携していく報告がなされた。簡単には解決できないケースもある中で、SSW としての支援が制度的に途切れる 18 歳以降の支援を繋いでいくことの重要性も認識された。

４．おわりに

旧来日本で築かれていた家族システムが崩壊し、孤立死等の社会問題がクローズアップされる中、住民の誰もが排除されることなく参画する人生の構築、つまり共生社会の実現に向けて、1 年目は自分ができることへの気づき、2 年目はそれを発展させ、地域（連携する）支援のあり方についてお伝えすることができたと考える。アンケートにおいても、ほぼ全員が「講座に参加して良かった」と回答頂けた。しかし、孤独死や虐待死亡等の問題の背景は、貧困や精神疾患、家族間関係の悪化等が複雑に絡み合っているケースも珍しくないため、今回の講座で示された支援方法が問題を抱えている全ての個人・家庭問題の全てを解決するとは限らず、支援内容が適さない可能性もある。そのため、複雑化している問題に対して丁寧に精査（アセスメント）することや、SOS が出せない、或いは出す意欲がない「声なき声」に耳を傾けていくことも「共生社会」を実現する上で重要であることが再認識できた。そして、今回５回の講座を実施し、どの講座にも共通していることは、支援の第一歩は、問題を抱えた人の近くに信頼できる人、理解してくれる人がいるかということであった。「人と人」はどうしたら理解し合えるのか、なぜ人を遠ざけようとする問題も生じるのかといった人間関係に関する学びの大切さも整理できた講座になったとも感じる。

本講座は、もっと多くの方に参加して頂けたらという課題も残ったが、快く講師を引き受けて下さった皆様、準備等をして頂いた関係者の皆様、そして、積極的に受講して頂いた住民の方々に感謝申し上げます。

（星槎大学共生科学部准教授　中安恆太）





③多世代インクルーシブスポーツ講座

１．はじめに

平成 29 年度大学発・政策提案制度において、星槎大学の掲げた「箱根町及び神奈川県西地域における多世代共創による人生 100 歳時代のインクルーシブなコミュニティモデル」は、多様な主体が誰も排除されることなく参画する人生 100 歳時代のインクルーシブなコミュニティモデルを提示することを目的とした。

ここで報告する多世代インクルーシブスポーツ講座では、スポーツを通して箱根町民、小田原市民を含めた神奈川県西地域の人々が、健康に生きがいをもって社会参加するために、インクルーシブスポーツを実施（提供）し、その効果を検証していくこととした。

ここで言うインクルーシブスポーツとは、障がいのあるなし、性別、年齢などにかかわらず、スポーツをする目的（ニーズ）と実態（運動経験や体力レベルなど）に合わせてルール、道具、コートの広さ、ネットの高さなどを工夫して行うスポーツである。

初年度である 2018 年は箱根町民を中心に、2019 年は小田原市民に参加を呼びかけ、バレーボールとバスケットボールをベースとした種目を実施することとした。

２．2018 年度の活動報告

（１）インクルーシブバスケットボール

①開催月日時：2019 年 2 月 9 日（土）10：00～11：30

②開催場所：星槎レイクアリーナ箱根メインアリーナ

③講師：髙木由起子（星槎大学講師）、渋谷聡（星槎大学教授）

④参加予定者：10 名以上事前申し込みあり

⑤状況：記録的な寒波により開催直前で講座が中止となった。箱根町全体にチラシを配布し、地元の中学生を中心に参加予定だったため、中止になったのは残念であった。

（２）インクルーシブバレーボール

①開催月日時：2019 年 2 月 14 日（木）19：00～21：00

②開催場所：星槎大学箱根キャンパス体育館

③講師：渋谷聡（星槎大学教授）、髙木由起子（星槎大学講師）

④参加者：箱根町民 27 名（6 歳～73 歳、平均 33.3 歳）

⑤実施内容

1)集合、実施内容説明

2)ウォーミングアップ：バリスティックストレッチ、天下

3)技術指導：オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、円陣パス

4)ゲーム：

第 1 試合；バドミントンネットで混合（全員ワンバウンドあり、両手投げサーブ）

第 2 試合；バドミントンネットで混合（大人はノーバウンド、両手投げサーブ）

第 3、4 試合；大人ソフトバレーボールネット（ノーバウンド、サーブあり）

小学生バドミントンネット（両手投げサーブ）

5)後片付け

6)アンケートの実施

7)解散

⑥アンケート結果

属性	人数（名）	楽しかったか（5段階）	様々な人と一緒にできたこと	上手くできたこと	ボールがやわらかかったこと	ネットが低かったこと	褒められたこと	コメント
小学生男子	4	4.75	100.0%	75.0%	50.0%	50.0%	25.0%	楽しくできた
小学生女子	4	4.5	100.0%	50.0%	25.0%	75.0%	75.0%	教えてくれる人が優しかった。 大人、子供関係なく楽しめた。 チームの人と協力できたこと。 大人とやる時、気をつかわずに楽しめたから。
20代男性	1	4	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
30代女性	2	5	50.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	子どもから大人まで楽しめるスポーツでした。
40代男性	3	5	100.0%	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	親子で参加できたこと
40代女性	9	4.78	66.7%	0.0%	11.1%	11.1%	0.0%	体を動かせたこと。子供と一緒にできて楽しかったです。 ワンバンで打てたこと！子供達と楽しくできて良かった。 子供達と楽しくできて良かった。ワンバンルールがあったので、ラリーが続いて楽しかったです。 勝つだけじゃない試合の楽しさを知りました。 ありがとうございました。
50代男性	1	5	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	
50代女性	1	5	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	
70代女性	1	5	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	子供がバウンドだとやりやすく楽しそうだった。
合計	26	4.77	76.9%	19.2%	19.2%	50.0%	15.4%	

・小学校低学年から 70 才代まで多世代の参加であった。

・全ての世代で楽しかったと述べていた。

・様々な人とできたこと、ネットが低かったことが楽しさの要因だと考えられる。

・結論として、多世代による参加者の特徴を踏まえて、ルールや用具を工夫して行った結果、スポーツを楽しむことができたことから、インクルーシブバレーボールを行った意義が認められた。

３．2019 年度の活動報告

（１）インクルーシブバレーボール

①開催月日時：2020 年 2 月 25 日（火）19：00～21：00

②開催場所：箱根町立湯本小学校体育館

③講師：渋谷聡（星槎大学教授）、髙木由起子（星槎大学講師）

④参加予定者：箱根町民、小田原市民約 25 名強事前申し込みあり

⑤状況：新型コロナウイルス感染予防対策により講座が中止となった。前年度のインクルーシブバレーボールに参加した方からの申し込みと小田原市民からの参加希望があったことから、インクルーシブバレーボールへの関心はあると考えられる。また、2018 年度のインクルーシブバレーボールに参加した方を中心に、インクルーシブバレーボール講座の一部を実施することによって、神奈川県西地域を中心にインクルーシブバレーボールを普及する予定であったこともここに追記する。

４．おわりに

自然の摂理によって、2 年間で実施したインクルーシブスポーツが、結果的に 1 回の開催となったことは非常に残念なことである。しかし、唯一開催したインクルーシブバレーボールに対するアンケート結果を検証した結果、多世代でスポーツを行うことの意義やインクルーシブスポーツに対する前向きな回答が得られた。

本学は共生という名のもとに、様々な取り組みを行っている。大学発・政策提案制度としての活動はここで終わるが、今回の取り組みを参考に、共生社会を目指すためスポーツ活動として、今後もインクルーシブスポーツを全国的に広めていきたい。

なお、箱根町において少し違った形で、継続的にインクルーシブスポーツを実施する予定である。

（星槎大学共生科学部教授　渋谷　聡）

④箱根マイスター養成講座

１．箱根マイスター講座とは

箱根マイスター講座は、100 歳ライフデザインカレッジの中の地域住民の方に講師になっていただく講座で、2018 年度に 3 回実施された。本講座は、100 歳の設計図の生きがいの一つとして、地域を知る専門家となり、地域を発信する役割を担っていただくことを目的としている。

箱根は温泉で有名だが、その起源は奈良時代と言われている。古くから湯治場「箱根七湯」として多くの人々を癒してきた。明治時代以降は火山が形成する富士箱根の恵まれた環境が保養地、観光地として親しまれるようになり、その名は世界中に広く知られ、国内外の人々に愛されている。1956 年に現在の箱根町が誕生して以降は、日本経済の高度成長を追い風に急速に観光開発が進められ、今現在は年間 2,000 万人もの観光客が訪れる日本屈指の国際観光地として発展し続けている。このような箱根において、観光を軸に箱根をよく知る専門家をお招きし、講演をしていただいた。本講座に参加することで、住民自らが箱根を知り、箱根の魅力を伝えることができることが期待される。

２．箱根をよく知る箱根の講師陣

「箱根マイスター養成講座」として、寄木細工の伝統工芸師である金指悦先生、箱根町観光協会の勝俣伸先生、設置 400 年を迎える箱根関所の所長である大和田公一先生に来ていただき、それぞれお話をしていただいた。

第 1 回箱根マイスター講座

2018 年 9 月 22 日（土）

講師：金指　勝悦（伝統工芸師）

題目：箱根寄木細工―消えた伝統の火を再び灯して

箱根駅伝の優勝トロフィーも手掛ける伝統工芸士の金指勝悦氏に、戦後すたれてしまった寄木細工を復興させたお話、伝統工芸や芸術としての寄木細工の魅力を語って頂いた。



第２回箱根マイスター講座

2018 年 10 月 27 日(土)

講師：勝俣　伸（一般社団法人観光協会理事長）

題目：箱根の魅力－観光の歴史と現状

箱根の観光協会理事長で、富士屋ホテル代表取締役の勝俣伸氏に、箱根の魅力について歴史をさかのぼって語って頂いた。



第３回箱根マイスター講座

2019 年 2 月 2 日(土)

講師：大和田　公一(箱根関所長)

題目：箱根関所ー設置 400 年を迎えて

箱根関所長の大和田公一氏に、設置 400 年を迎える箱根の関所と全国の関所を回られたご体験についてのお話を頂いた。



3. 箱根マイスターの表彰

この 3 回にわたる「箱根マイスター養成講座」にすべて出席された方に、「箱根マイスター」の称号を授与させていただいた。表彰式は第 3 回住民学会（2019 年 3 月 18 日）の際に行われ、8 名の方が「箱根マイスター」としての称号を箱根町長の山口昇士氏より授与された。





星槎大学 100歳プロジェクト

箱根マイスター

認定証書

SEISA

殿

あなたは平成30年度　星槎大学100歳プロジェクト「箱根マイスター養成講座」において　全3回の講座を修了しましたので本証書を授与し　「100歳プロジェクト箱根マイスター」として認定いたします。

平成31年2月

箱根町長　山口 昇士

⑤未病を改善「食」の講座

2018 年度「食」の講座　～食べることはからだと心への栄養～
「体験型 3Days 講座」
未病改善を第一目的とし、「食事を楽しむこと」をテーマに、年間 3 回の講座を開催
コーディネーター　佐々木葉月（星槎大学職員）





（1）1 回目「食事摂取基準にそった年齢ごとのランチを知ろう」
1）献立　日本らしい夏のランチ
（七夕そうめん、キスから揚げ果実ソース、杏ラスク菓子）
2）日時　平成 30 年 7 月 4 日（水）11：00～14：00
3）場所　星槎大学箱根キャンパス地域交流室
4）講師　茂村ひとみ氏　箱根町在住。2011 年町内の勤務先旅館宿泊客と東日本大震災被災地石巻市へ還り雛を贈ったこときっかけに、「勝手に応縁隊」を主宰、仲間と共に自然災害被災地との交流を続けている。自身の夫が病となってからは日々の体調に合わせた献立を研究、当初の診断より延命させ夫の最後を看取った。
5）当日の様子
シニア世代、働き盛り、成長期それぞれの体調不良、健康不安が重視される中、まず自分自身に必要な食事摂取量を知るため、季節に合わせた日本らしい夏の献立をもとに食事バランスガイドの見方、食とからだのチェックを実施。多世代が入り混じり子どものころに好きだった食べ物、各々のパワーフード（食べることでより健康状態を高めてくれる食材や食事）をテーマに語り合いながら喫食しました
6）参加者…36 名（20 代 1 名/40 代 2 名/50 代 7 名/60 代 10 名/70 代 14 名/80 代 2 名）





（2）2 回目「若者に増えている貧血について知ろう」

1）献立　娘や孫娘に食べさせたいランチ（鉄分巻き巻き　手巻きずし）

2）日時　平成 30 年 9 月 12 日（水）11：00～14：00

3）場所　星槎大学箱根キャンパス地域交流室

4）講師　茂村ひとみ氏

5）当日の様子

高齢者はもとより若い世代に増えている貧血対策の創作献立をもとに貧血防止の栄養素や食材の話、3 回目の講座テーマである「カルシウム」摂取で参加者自身が心がけている食材や運動はどんなことを心がけているかをテーマに参加者同士が語り合いながら喫食しました。

6）参加者…29 名（50 代 4 名/60 代 9 名/70 代 14 名/80 代 2 名）

（3）3 回目「高齢者の骨折予防のための献立」

強い骨づくりのための食と運動について、食後の軽い運動の内容について

1）献立　骨折予防の芦ノ湖ランチ

（地産わかさぎの唐揚げ、おかひじき白和え、カルシウムふりかけ）

2）日時　平成 30 年 11 月 14 日（水）11：00～14：00

3）場所　星槎大学箱根キャンパス地域交流室

4）講師　茂村ひとみ氏

5）当日の様子

参加の世代は高齢女性が多く、また今後若い世代にも想定されている「骨粗しょう症」がテーマの献立をもとに栄養素、選びたい食材、また転倒予防・運動・日光浴の話しの後、今の生きがい・毎日の楽しみ方や、現在の体調管理の仕方など参加者同士で語りながら喫食しました。最終回として「100 歳になるまでどうしていたいか」記述式のアンケートを実施しました。

6）参加者…24 名（50 代 4 名 60 代 4 名 70 代 14 名 80 代 2 名）



（4）講座を終えて

毎月実施したいという声に

「またおしゃべりしながらランチをしたい」―。

食の講座全参加者数 89 名のうち、9 割の方がリピート参加でした。食事は大勢でするほうが食材も増えて、献立のアイデアがバラエティに富みます。講座では食べたことがない食材、新しい食べ方の発見が嬉しい、献立の彩りがきれいで見た目も美味しいと感想をいただきました。テレビの健康番組を見ると私自身、講座の献立に使えそうと気持ちが沸き立ちまし

たし、参加者さんも同じ番組をご覧になっていて、講座の中で語り合う楽しいひとときにもなりました。講座を続けていくうち「参加者同士のこのつながりを大切にしたい」「この場が色々なことを発案する場にもならないか」と考えるようになりました。

私が主宰する「勝手に応縁隊」が毎週、星槎大学箱根キャンパスの一室をお借りして還り雛制作をしていることから、月末週の回に「おしゃべりのランチ会」を実施しようと思い立ち、始めてみました。基本的に皆でおかずを持ち寄り、参加費用は食材費をいただき、金額は設定していません。最初のうちは100歳プロジェクト講座に参加された町内の年配の方々が参加、口コミから小さなお子さんを子育て中の若いお母さん方もランチへ参加いただいています。子育て経験がある方は子育て奮闘中のお母さんの聞き役になっていて、これからもっと参加者さん同士が打ち解けてくれば、年配者は若いママさんの相談役になれるのではないかなと期待しています。勝手に応縁隊としての活動は全国各地の自然災害被災地（宮城県気仙沼市・仙台市、福島県南相馬市、岡山県倉敷市、熊本県八代市）へ応援を広げており、「おしゃべりしながら皆でランチ」の活動が、人生100歳時代に向かう活動のひとつとして参考にしていただける機会もあります。「食の講座」をきっかけとしてはじめた活動を細くとも長く継続していくには、今後何が必要か考えているところです。（茂村ひとみ）

2019年度　「食」の講座～大切にしたい日本の暮らし～

「体験型3Days講座」

人生100歳時代を迎えた。「人にやさしい生活とは」現代生活にも活かすことができる少し前の日本の暮らしを「今日をていねいに暮らす台所の知恵」テーマに学び、これまでの生活全般をあらためて見直すきっかけにしていきたい

（1）1回目　調味料を数多く使用しなくても美味しく仕上げる方法、食材の下ごしらえと低温調理　（献立）野菜と夏魚を使って

1）日時　令和1年7月11日（木）11：00～14：00

2）場所　星槎大学箱根キャンパス調理実習室

3）講師　中川誼美氏　大磯町在住。1970年結婚後、ニューヨーク州ウッドストック生活中に自然を受け入れ、価値観の尊重、認め合い、自由に表現することの大切さを体感、帰国後1998年に“ちょっと前の日本の暮らし”ができる宿「京都吉水」を立ち上げた。著書「本当に大切にしたい日本の暮らし」では日々の生活をおろそかにせず、大切に生きることが語られている。





４）講座の様子

自然環境に配慮した食材の下ごしらえ方法、50℃洗い、低温調理、純粋な調味料のみで味付けを中川氏指導のもと実施しました。試食の間は「現代の生活の何を見直せるのか」をテーマに、「自然にやさしい生活は食生活のみに限らず、生活の様々な面で思うことの始まり」という発想から、参加者は生活全般について話し合われました。試食の感想では「普段の食生活ではいかに多くの調味料に頼っているか気付かされた」「素材の味を生かした食生活へ見直す良いきっかけとなった」等が聞かれました。

５）参加者…25 名（10 歳以下 1 名/40 代 3 名/50 代 10 名/60 代 7 名/70 代 4 名）

（２）2 回目　朝市野菜と自然の中で育った豚肉を試食しよう

（献立）シンプルな調理方法で有機野菜と自然放牧豚を試食

１）日時：令和 1 年 9 月 18 日（水）11：00～14：00

２）場所：星槎大学箱根キャンパス調理実習室

３）講師：中川誼美





４）講座の様子

自然で育てた「放牧豚」を試食しました。放牧豚が育った京都府綾部市「あやべ自然農園」は、「放牧豚がいた場所の一角に糞と一緒に排泄され自力で発芽し、雑草と競いながらたくましく育った数種類の野菜の種が実をつける」そんな環境だそうです。

放牧豚はタイミングが合わなければ口にすることができず、参加者一同心して味わいました。「日本の食の「あざない」「安全」「新旧」について考えさせられる」「地球に優しい生活はというと、自分勝手な生活をしていると再認識させられた」といった感想が聞かれました。

参加者…19 名（10 歳以下 1 名/40 代 2 名/50 代 7 名/60 代 7 名/70 代 2 名）

（３）３回目　台所にある食材は無駄にしないで全てを食す「始末のいい調理」

（献立）　シンプルでうまい煮物・揚げ物、野菜の調理法

１）日時　令和１年 11 月７日（木）11：00～14：00

２）場所　星槎大学箱根キャンパス調理実習室

３）講師　中川誼美氏





４）講座の様子

野菜の泥は新聞紙でこそげ落として自然にもどす、大根、人参、里芋の皮まで全て食す調理法、水炊きはじっくり煮て具材そのものを味わう、有機農法の自然米、大豆と湯だけ魔法瓶調理…最終回は３回の講座の集大成「始末のいい調理」をおしえていただきました。特に里芋皮の素揚げの美味しさには参加者一同とても驚かれていました。「シンプルな味付けなのにとてもおいしくてびっくり。体に良い食材を余すことなく使うことはとてもいいなと思いました」（30 代女性）「今まで捨ててきたものが食材から一品になって美味しく頂け、大変勉強になった」（50 代女性）「食品をいかに大切に扱うか、全て残さず使い切り調理これに感心致しました」（70 代女性）等、最終回の感想には「丁寧に暮らす大切さ。ひとつひとつの事に興味を持つと、深いものが見えてくるなあと改めて思いました。忙しいと思っていると、簡単にする事ばかりになりがち。健康に気をつけ、元気に暮らしていく気持ちになる時間でした」「洗剤・調味料･水・加熱温度・お茶の材料等々、普段気に止めていなかった事、本当に勉強になりました。これから頭と舌をフル活用させていこうと思いました」等の感想をいただきました。

５）参加者…24 名（10 歳以下３名/30 代２名/40 代５名/50 代６名/60 代８名）



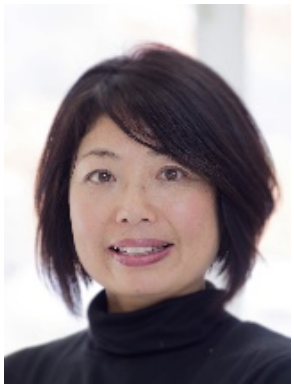




（4）2019 年度「食」の講座を終えて　　佐々木葉月（星槎大学職員）

「食」は人が生活に欠かすことができない衣食住の中でも、家庭や個人の嗜好、習慣、生活スタイルのよって人それぞれで、個人的な色合いがとても強いものだと言われています。今回「今日をていねいに暮らす台所の知恵」テーマでは個々に「食」を見直す機会のする講座でしたが、私は中川先生からテーマとした調理方法だけではなく、毎日を丁寧に暮らすことは「食」を大切にすること、それを自分のために大切にすることで「こだわり」や「価値観」がしっかりとさせ、妥協はせず実行し続けている人としての強さを学びました。

講座で用意された食材は有機農法、無農薬で育ったものばかりで、小さなお子さんを連れた 30 代のお母さんは「小食で普段はなんとか食べさせているのに、今日は子どもから進んで食べていて驚いた」とおっしゃっていました。地産地消といわれますが箱根町内は野菜生産者がおらず、無農薬の食材は簡単に手に入りづらいのが現状です。星槎箱根キャンパスが無農薬生産者と箱根町を結ぶ、野菜市の場にはなれないか。今回の講座をきっかけに丁寧な暮らしを試案し実行していけたら、100 歳時代の生活の質をより豊かなものにできるのではないかと思います。



佐々木葉月（星槎大学職員）

⑥　ボディデザイン講座

「身体の正しい動作」～アイアンガーヨガでリラックス体験～
「体験型 2Days 講座」

若い世代から年配の方までを対象に、ときに感じる痛みや不調は身体からの何らかのサインであり、ありがたいことと捉えるアイアンガーヨガを体験します。初めての方でも十分に体験ができ、汗をかかずとも血のめぐりがよくなった自分の身体の調子を体感できます。痛み、固さ、限界を通じてご自身のからだ内面と向き合う機会にしていただける講座です。

（1）1 回目　普段の何気ない動作が次第にからだの歪みにつながります。
身体の正しい動かし方をアイアンガーヨガで体験する

1）日時：令和 2 年 1 月 29 日（水）14：00～16：00
2）場所：おだわら市民交流センターUMECO 会議室
3）講師：松本泰子　葉山町在住。日本アイアンガーヨガ認定指導員。毎年定期的にヨガ発祥地インドを訪れ、アイアンガーヨガへの学びを深めながら、日本各地で指導をおこなっている





4）以下のような感想をいただきました。
眠っていた細胞が目覚めた気分。体の中が活性化したように思う。楽しかったです。日頃から自分の正しい姿勢、生活を心がけようと思いました。（50 代女性）全部は覚えきれなかったが、参考になった（50 代女性）楽しかったです。（50 代女性）思ったほどきつくなかった。体が温まってきた（60 代女性）
5）参加者…15 名（40 代 2 名/50 代 9 名/60 代 4 名）

（2）2 回目　前回の講座で身体全体の血のめぐりがよくなったことで体調の変化を体感していただいた。前回の動作をゆっくりと繰り返します。身体の正しい動かし方をおぼえて一生の宝にしましょう。個々の身体の痛みに対する動作も実践します。

1）日時：令和 2 年 2 月 12 日（水）14：00～16：00

2）場所：おだわら市民交流センターUMECO 会議室

3）講師：松本泰子









4）感想

・脇・膝を伸ばすことが大事だと思いました。家でも一人でできることは取り入れてみたいと思いました。なかなか全部は覚えられませんでしたが…

・小田原でも有料で良いのでクラスを開いて欲しいです。仙石原は遠くて行かれないので残念です。

・Keep fit

・自分の体に合わせた体の動かし方があると感じました。一人でできるものもがもう少しあれば…

・体が軽くなった気がしてきました

5）参加者…11 名（40 代 1 名/50 代 6 名/60 代 4 名）

⑦ 未病講座

「からだをいたわる動作と温浴体験」講座　～からだと向き合いましょう～

「体験型 2Days 講座」

未病は身体の不調に気が付くことと捉えて、参加者との対話式でからだの不調にあったアイアンガーヨガ流の改善を体験します。また土地柄豊富な温泉へ入浴することで、心身を休めて未病対策を実践します。

（1）1 回目　頭痛、腰痛など身体の不調の改善方法をアイアンガーヨガで体験。
初回は痛みに合ったポーズ、熟睡のための体操を体験します。

1）日時：令和 1 年 10 月 19 日（土）11:00～12:30

2）場所：星槎大学箱根キャンパス会議室

3）講師：松本泰子

葉山町在住。日本アイアンガーヨガ認定指導員。毎年定期的にヨガ発祥地インドを訪れ、アイアンガーヨガへの学びを深めながら、日本各地で指導をおこなっている。





4）体験後にいただいた感想

家でも簡単にできる動きありやってみようと思いました（40 代女性）身体が凝り固まっていましたが、ヨガを体験し少しゆるくなったようです。気持ちが良かったです。（40 代女性）ゆったりと身体を動かし気持ちが良かった（50 代女性）大変良かったです。始めての体験でこれからもやってみたいです（60 代女性）リラックスできました（60 代女性）腰が痛かったのですが楽になりました（60 代女性）先生と助手の方がとてもよく教えてくださいました。自宅近くでも教えてくだされば と思います（70 歳女性）楽しかったです。とても気持ちが良いです（60 代女性）ヨガは予防医学のひとつだとわかりました。体を動か

してゆきたいと思います（70 代女性）気持ち良い（70 代女性）体操の準備、整理運動感覚（70 代男性）

次回 2 月 13 日の講座に向けて、なかなか時間が作れずこのような講座に参加することが今までありませんでしたが、また参加したいと思う。新しいポーズに挑戦したい！・次回も出席したいと思う。等々、次回も続けたいという声を多数いただきました。アイアンガーヨガは継続すると自分自身のからだの変化に気が付いてきますので、一人でできるポーズは無理をせず実行していただきたいです。

5）参加者…15 名（10 歳以下 1 名/40 代 2 名/50 代 2 名/60 代 5 名/70 代 5 名）

（2）2 回目　前回の講座で身体全体の血のめぐりがよくなったことで体調の変化を体感していただいた。前回の動作をゆっくりと繰り返します。身体の正しい動かし方をおぼえて一生の宝にしましょう。体験後時間をおいて温泉入浴で参加者一緒に心身を休めてみましょう

1）日時　令和 2 年 2 月 13 日（木）13：30～15：00

2）場所　星槎大学箱根キャンパス講義室

2）講師　松本泰子

葉山町在住。日本アイアンガーヨガ認定指導員。毎年定期的にヨガ発祥地インドを訪れ、アイアンガーヨガへの学びを深めながら、日本各地で指導をおこなっている。









４）体験後の感想

体の硬さを強く感じた。少しずつ柔らかかくできればと思いました（40 代男性）初歩からの動きを復習出来てよかったです。大勢の方と一緒で楽しかったです（50 代女性）自分の体のどこが硬くてどこが痛いのかわかって良かった（50 代女性）スポーツジムでは教えてくれないことを教えてもらいました（50 代女性）自分の体のかたい部分がわかった気がします。少しずつ動かせるようにしていきたい（60 代女性）楽しかったです（60 代女性）気持ちがよかったです（60 代女性）最高に気持ち良かった（70 代女性）

５）参加者…17 名（30 代 1 名/40 代 4 名 50 代 5 名/60 代 5 名/70 代 2 名）

（２）講座を終えて

アイアンガーヨガを始めたら是非長く続けていただけると幸いです。初めてアイアンガーヨガを体験された方は一回の体験で汗をかくような動きはしなくても、血のめぐりがよくなったこと、夜おやすみになる頃、全身がぐったりしていたことをきっと体験なさったでしょう。

首から足先まで血のめぐり、リンパの流れをよくするポーズはひとつひとつに意味があり、そのポーズで自分の身体はどこまで動くのか、自分の身体と向き合っていくという経験をしていただけたと思います。これを継続しておこなううちにご自身の身体の状態は必ず良い方向へ変わっていきます。アイアンガーヨガでは身体の柔らかさや筋肉量を機械計測で確かめることはしませんが、先日教室の生徒さん（60 代）2 名から、血糖値の値が下がっていると報告をもらいました。ヨガを始めてから 10 か月でこのような効果があったことに大変驚かれていました。アイアンガーヨガのポーズをおぼえていただけたら、それはきっとご自身の一生の宝になります。ぜひ長く続けていただけると幸いです。



松本　泰子

⑧伝統文化継承講座 ～日本の伝統芸能の伝承～



「日本舞踊 3 回連続体験講座」

伝統芸能である日本舞踊を体験し、和の御作法や初歩的な舞踊作品から和の心を学び、日々の生活が彩り豊かなものとなるような日本文化を身につけたい。

1 回目　美しい姿勢の作り方、正しいお辞儀の仕方、日本舞踊の歴史とあゆみ
「さくらさくら」舞踊を体験
日時：令和元年 11 月 19 日（火）13：00～15：00
場所：おだわら市民交流センターUMECO
講師：阪　涼子（花柳流師範　花柳幸舞音）氏　平塚生まれ
2 歳から日本舞踊を習い始め、16 歳で名取試験の合格。日本大学芸術学部卒業制作作品で川野希典賞を受賞する。数々の舞踊作品に出演し、2019 年次代をになう日本舞踊家顕彰する日本舞踊新鋭賞を受賞。現代女性へ柔らかな語りで伝統芸能を伝えている。

美しい姿勢の作り方、座り方、立ち上がり方、正しいお辞儀の仕方など和の作法を教えて頂き、礼儀の大切さを学ぶことができました。

日本舞踊の歴史とあゆみについては、発祥から現代までの約 400 年の歳月の中で、更に 300 年を遡る時代に存在した芸能技法を継承し、新しい時代に工夫された技法を加え、洗練を重ねて大成された芸術舞踊であることを教えて頂きました。

「さくらさくら」舞踊の体験

さくらさくらは「遠くで色づく桜を見て春の匂いを感じ、居ても立っても居られない早く桜を見に行こう」という日本人の心に響く歌です。

手の使い方、目線、体全体を使って遠くの桜や匂い、気持ちを表現することを習いました。

1 つのストーリーを歌に合わせ、体全体でお芝居をするような楽しさが魅力の 1 つだと思いました。参加者のみなさんの踊り終えた後の笑顔が印象的でした。





（さくらさくら舞踊の様子）

２回目　「さくらさくら」舞踊の復習　「重ね扇」舞踊の体験
扇子の使い方と扇子を使った表現いろいろ
日時：令和元年 12 月 3 日（火）13：00～15:00
場所：おだわら市民交流センターUMECO

「重ね扇」舞踊の体験では、舞・舞・振の中の振りの動作になくてはならない扇子を使っての表現が加わり１つレベルアップした内容でした。

扇子の握り方、開き方などの扱い方を習い、腕や手の動き、首や肩、そして視線の運びに注意しながら体全体で表現しようと皆さん頑張っていました。

また、扇子を使った表現では

（例）扇を大杯にしてお酒を飲む　煙管にして口元に寄せ吸う
短冊にして手紙や和歌を書く　徳利にして酒を注ぐ　ばちにして三味線を弾く等
扇子１つで様々な動作を表現をできることを教えていただきました。
「扇子を使った表現色々あるんですね！勉強になりました」（60 代男性）
「日本舞踊は大変奥が深いですね！」などの感想が聞けました。





（重ね扇舞踊の様子）

３回目　「重ね扇」講座内発表　花柳幸舞音氏舞い２曲
日時　令和元年 12 月 17 日（火）13：00～15：00
場所　おだわら市民交流センターUMECO

「重ね扇」を 3～4 名のグループに分かれ、順番に発表しました。皆さん「難しいわね～緊張するわ～」などおっしゃりながらも、習った事を真剣に一生懸命表現しようと頑張っていました。踊り切った後の皆さんの笑顔を見ることができ、スタッフも花柳幸舞音先生も喜んでいらっしゃいました。先生の舞いは女性らしい身のこなし、しなやかな動き、優雅さ、

表現力の素晴らしさに感動し、美しい舞いはきっと心の美しさから来るものだと思いました。目近で舞踊家の踊りを見られる機会は少ないので、貴重な時間となりました。

日本舞踊の衣装は着物です。着物は四季を持つ日本の美意識が表現された日本の民族衣装というだけでなく、日本舞踊の表現を支えています。体の曲線を覆い、手足の滑らかな表現を際立たせてくれます。

着物を着ると姿勢や歩き方が美しくなりますが、見た目だけではなく、内面も美しくなるような気がします。伝統文化に触れることで「日本の心」を体感することにもつながります。

このような着物の魅力や素晴らしさは日本舞踊の魅力でもあります。

2019 年度「マイスター養成講座～日本の伝統芸能の継承～」を終えて

今回の講座では世界に誇れる日本の伝統文化である日本舞踊の楽しさ、奥深さ、魅力を感じ、そして伝えることができました。

「日本舞踊のふれあいは余りチャンスが無いので今回の企画は素晴らしかったです。お師匠様は素晴らしかったです。」（70 代女性）「参加して本当に良かったです。次回があれば参加させて頂きます！」「学習はどんな分野でも大切と思います。本当の意味での“生涯学習”今後ともよろしくお願いいたします。」などの感想を頂くことができました。

これからも子供から大人、シニア全ての世代の方々に伝えていける場を少しでも提供できればと思います。



５．住民学会
（2018 年度は「箱根住民学会」2019 年度は「小田原箱根住民学会」）

住民学会は、ライフデザインカレッジの各講座における学びの検証の場であり、これからの地域の在り方を住民が主体になって構想する場です。住民学会の会員は、地域の様々なステークホルダーの方々で、年齢や性別や所属等様々な背景の方が集まってくださいました。地域全体が関わり合いながら、持続可能なコミュニティについての話し合いが行われました。

（１）小田原箱根住民学会の構成

2018 年　箱根住民学会学会員

会長

川口　將明　（箱根温泉旅館ホテル協同組合・事務局長）

会員

箱根町企画観光部観光課
箱根町福祉部福祉課高齢福祉係長
箱根町教育委員会生涯学習課長
箱根町教育委員会学校教育課長
一般財団法人　箱根町観光協会
小田原箱根商工会議所
箱根湯本温泉　カッパ天国
千石原自治会連合会
仙石原上向自治会
サンテラス箱根
箱根町 PTA 連絡協議会
箱根町青少年指導員連絡協議会
勝手に応縁隊
箱根町体育協会
仙石原少林寺拳法
仙石原バトミントンクラブ
仙石原ソフトバレークラブ
ママさんバレー仙石クラブ
仙石原サッカークラブ
箱根町老人クラブ連合会

大原地区自治会
星槎大学

顧　問

山口　昇士（箱根町町長）
小林　恭一（箱根町教育委員会教育長）

2019 年　小田原箱根住民学会

会長

川口　將明　（箱根温泉旅館ホテル協同組合・事務局長）

会員（上記会員に加えて）

小田原市企画部企画政策課
小田原市福祉健康部高齢介護課
小田原市教育部教育指導課
小田原市青少年育成推進員協議会
公益財団法人　小田原市体育協会
小田原箱根商工会議所女性会
株式会社エーワ
株式会社古川
瀬戸建設株式会社

（２）住民学会の開催日

2018 年度
第 1 回　2018 年 5 月 29 日（火）
第 2 回　2018 年 10 月 16 日（火）
第 3 回　2019 年 3 月 18 日（水）
2019 年度
第 1 回　2019 年 6 月 18 日（火）
第 2 回　2019 年 11 月 26 日（火）
第 3 回　2020 年 3 月 19 日（水）――――COVID-19 のために中止

（３）住民学会　式次第と資料

星槎大学100歳プロジェクト

第1回
星槎はこね住民学会
特別講演・設立総会

期　日：2018年5月29日(火)
時　間：18：００から20：00
会　場：星槎大学箱根キャンパス
参加費：無料

プログラム
司会：星槎はこね住民学会事務局長　安野一生

開会のご挨拶：星槎大学　学長　井上一
会長ご挨拶：箱根温泉旅館ホテル協同組合　事務局長　川口將明
来賓ご挨拶：箱根町教育委員会　教育長　小林恭一

特別講演：
東京大学教育学部教授、高齢社会総合研究機構副機構長
牧野　篤　　題目：「100歳時代の人生の設計図」

ー休憩・移動ー

100歳プロジェクト概要：星槎大学　副学長　細田満和子
◆100歳プロジェクトの概要
（ライフデザインカレッジと学会設立の背景と趣旨）
◆本学会の構成
◆学会委員の方々へ期待する事項
◆今後のスケジュール
質疑応答
閉会のご挨拶

＊学会終了後に、情報交換会があります（星槎大学食堂にて）。
ぜひご参加ください。

お問い合わせ・お申し込み
星槎大学箱根キャンパス　電話：0460－83－8202
メール: project100@seisa.ac.jp

主催／神奈川県・星槎大学
後援／箱根町

星槎大学100歳プロジェクト

第2回
星槎はこね住民学会

特別講演・パネルディスカッション

期　日：2018年10月16日(火)
時　間：18：00から20：00
会　場：星槎大学箱根キャンパス
参加費：無料

＜プログラム＞

司会：安野　一生（星槎はこね住民学会事務局長）

18：00～18：10

開会のご挨拶：壇 則行（星槎グループ副本部長）

会長ご挨拶　：川口 將明（箱根温泉旅館ホテル協同組合事務局長）

18：10～18：50

特別講演　講師：竹本 治（神奈川県政策研究担当局長）

題目：人生100歳時代

一人ひとりの「時間」の充実に向けて

ー休憩ー

19：00～20：00　パネルディスカッション：

“箱根のくらしの充実のために何が必要か？”

◆パネラー

村上 東司（かっぱ天国代表取締役）
勝俣 正次（サンテラス箱根代表取締役）
勝俣 和子（きんとき寄木サロンリーダー）
竹本 治　（神奈川県政策研究担当局長）
西永 堅　（星槎大学准教授）

◆モデレーター　細田 満和子（星槎大学副学長）

質疑応答
閉会のご挨拶

＊学会終了後に情報交換会があります（星槎大学食堂にて）
ぜひご参加ください。

お問い合わせ・お申し込み
星槎大学箱根キャンパス　電話：0460－83－8202
メール: project100@seisa.ac.jp

主催／神奈川県・星槎大学
後援／箱根町

星槎大学100歳プロジェクト

第３回
星槎はこね住民学会

期　日：2019年3月18日(月)
時　間：18：00から19：30
会　場：星槎大学箱根キャンパス（参加費無料）

＜プログラム＞
司会：安野　一生（星槎はこね住民学会事務局長、星槎箱根キャンパス長）
18：00～18：10
開会のご挨拶：井上　一（星槎グループ本部長）
会長ご挨拶　：川口 將明（星槎箱根住民学会会長、
箱根温泉旅館ホテル協同組合事務局長）
18：10～18：20
箱根マイスター表彰：山口 昇士（箱根町長）
18：20～18:30
星槎大学100歳プロジェクト全体報告：細田満和子(星槎大学副学長)
18：30～19：10
ライフデザインカレッジ活動報告
◆箱根マイスター講座（座長：細田満和子）
箱根マイスター受賞者の皆様
◆自分史講座（座長：三輪建二　星槎大学教授）
◆社会探求講座（座長：中安恆太　星槎大学講師）
◆食の講座（座長：佐々木葉月　星槎箱根キャンパス副キャンパス長）
◆インクルーシブスポーツ講座（座長：渋谷聡　星槎大学准教授）
◆ボディデザインプラン講座（座長：松延修　星槎レイクアリーナ箱根）

19:10～19:20　質疑応答／将来に向けての提言
閉会のご挨拶：壇　則行（星槎グループ副本部長）

＊学会終了後に、情報交換会があります（星槎大学食堂にて）。
ぜひご参加ください。

お問い合わせ・お申し込み
星槎大学箱根キャンパス　電話：0460－83－8202
メール: project100@seisa.ac.jp

主催／神奈川県･星槎大学
後援／箱根町

神奈川県大学発・政策提案事業（平成30~31年度）
箱根町及び神奈川県県西地域における多世代共創による人生100歳時代のインクルーシブなコミュニティモデルづくり

第1回　星槎はこね住民学会　特別講演・設立総会

100歳プロジェクト概要

星槎大学100歳プロジェクトチーム

100歳プロジェクトの概要

※本プロジェクト展開の背景と趣旨
※本プロジェクトのイメージ
※100歳ライフデザインカレッジの概要
※星槎はこね住民学会の構成・役割
※学会委員の方々へ期待する事項
※今後のスケジュール

星槎の目指す共生社会

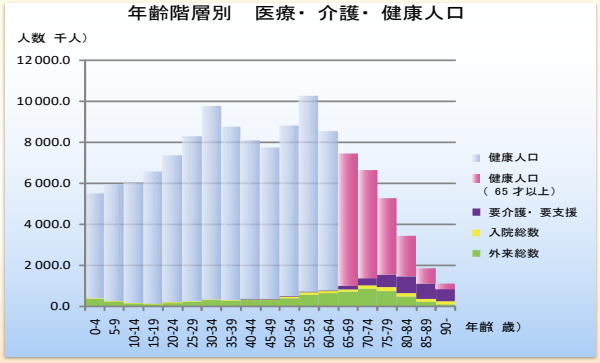
人を認める
人を排除しない
仲間を作る



共生科学

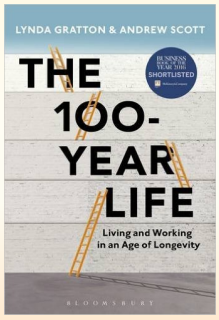
教　育
福　祉
環　境
国際関係

本プロジェクトの背景：高齢化社会の現状



資料提供：辻哲夫（東大高齢社会総合研究機構）

なぜ100歳か？





高校生
・60歳以降のライフステージは想像つきにくい。
(ライフプランを書くと65歳以上は白紙状態)

高齢者
・60歳以降は「余生になっている」という回答
(定年世代以降の人々へのヒアリング)

課題:それぞれの世代において
いかに「100歳時代のライフプラン」を描くことができるか

新しいロールモデル
新しいコミュニティモデル
多世代の住民が、個々の違いを超え、健康に、生きがいをもって社会参加し、ウェルビーイングを共創していくコミュニティの構想

神奈川県の調査より

A、「意識を変える」
⇒健康長寿を前提とした人生設計の意識啓発

B、「学び方を変える」
⇒何歳でも容易に学び直しができる取組み

C、「働き方を変える」
⇒生業づくりとしての特産品を利用した未病改善食の開発

D、「社会参加を促す」
⇒自立的・継続的にコミュニティに参加することを促す取組み

誰もが生きがいを持ち、多世代が集う場づくり

・はこね100歳ライフデザインカレッジ
⇒多世代で100歳時代の人生の設計図を描く
⇒住民が先生になる

・はこね住民学会関係
⇒多世代が共創する教え合い・学び合う場
(教え合う喜び・学び合う喜び・伝える喜び)

未病改善意識の浸透、未病概念の普及

本プロジェクトのイメージ

はこね100歳ライフデザインカレッジ
～学び続ける場～
～多世代関わりの場～
各種講座等の展開
【受講生】
地域住民・学生・観光客など

検証

はこね住民学会
～学びの検証の場～
地域全体が関わる持続可能なしくみ創り
※ライフデザインカレッジの検証
※特別講演　他

新規企画・活動への提言！

多世代共創によるインクルーシブなコミュニティモデルづくり！

多世代共創によるインクルーシブなコミュニティモデルづくり　とは？

・老若男女・障がいや病いの有無にかかわらず、より多くの人が人生を楽しむことによる「笑顔の連鎖」

1年目:神奈川県箱根町で実施
2年目:箱根町、小田原市、二宮町、大磯町で実施
→神奈川から日本全体へ広げる。

はこね100歳ライフデザインカレッジの概要

題　目	開催日	会　場
皆でまとめる人生100年　～自分史講座～【2回】	H30年8月4日(土)・18日(土)	箱根キャンパス
箱根マイスター養成講座【3回】	H30年9月22日(土)・10月27日(土)・H31年2月2日(土)	箱根キャンパス
多世代インクルーシブスポーツ講座【2回】	H30年10月6日(土)・H31年2月9日(土)	星槎レイクアリーナ箱根
社会課題探求講座【3回】	H30年6月30日(土)・9月29日(土)・11月3日(土)	箱根キャンパスなど
未病改善「食」の講座【3回】	H30年7月4日(水)・9月12日(水)・11月14日(水)	箱根キャンパス
ボディデザインプラン講座【3回】	H30年12月4日(火)・H31年1月31日(木)・3月7日(木)	箱根キャンパス

箱根マイスター講座



箱根寄木細工
―消えた伝統の火を再び灯して―



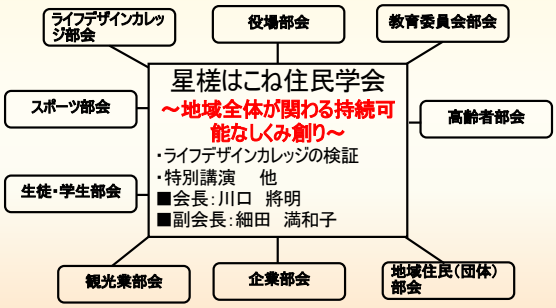
箱根の魅力―観光の歴史と現状



箱根関所　設置400年を迎えて

はこね住民学会の構成・役割

※委員数：約50名



学会委員の方々へ期待する事項

本プロジェクトへ積極的に関与し
- ■ライフデザインカレッジの活動報告
  ・研究発表・効果の検証
- ■新規企画・活動への提言　など

箱根町全体としての仕組みづくりを目指す「同志」として！

今後のスケジュール

別添資料

「100歳プロジェクト全般スケジュール【平成30年度】」による。

今回の取り組みは第一歩に過ぎない

「多世代共創による人生100歳時代のインクルーシブなコミュニティモデル」

共生社会を目指していく！

神奈川県から発信、日本全国へ、グローバルに！



サイパンからの学生をもてなす箱根の皆さん



ボストンでの「還り雛」プロジェクト

SEISA UNIVERSITY

質　疑　応　答

2019年度星槎大学100歳プロジェクト

第1回小田原箱根住民学会
特別講演・設立総会

期　日：2019年6月18日(火)
時　間：19：00から21：00
会　場：小田原箱根商工会議所大ホール
参加費：無料

プログラム
司会：星槎大学100歳プロジェクト事務局長　安野一生

19：00　開会のご挨拶：学校法人国際学園理事長　井上一
19：03　小田原箱根住民学会会長ご挨拶
19：06　来賓ご挨拶：
19:10 -20:00
特別講演：　鈴廣かまぼこグループ副社長 小田原箱根商工会会頭
鈴木 悌介
題目：「自然エネルギーと人とのつながりの 仕掛け作りと今後の展望」

―　休憩　―
(情報交換会の準備)

20:10　小田原箱根住民学会・情報交換会開始
100歳プロジェクト概要：星槎大学　副学長　細田満和子
◆100歳プロジェクトの概要
（ライフデザインカレッジと学会設立の背景と趣旨）
◆本学会の構成
◆学会委員の方々へ期待する事項
◆今後のスケジュール

20：20　歓談　質疑応答
21：00　閉会のご挨拶

お問い合わせ・お申し込み　星槎大学100歳プロジェクト事務局(星槎箱根キャンパス)
電話：0460－83－8202　メール: project100@seisa.ac.jp

主催／神奈川県・星槎大学
後援／小田原市　箱根町

SEISA

2019年度星槎大学100歳プロジェクト

第2回小田原箱根住民学会

期　日：2019年11月26日火曜日
時　間：19：00~21：00
会　場：小田原市民交流センターUMECO会議室
参加費：無料

プログラム

司会：星槎大学100歳プロジェクト事務局長 安野一生

19：00　開会の挨拶：星槎グループ 壇則行
19：03　小田原箱根住民学会長ご挨拶：川口將明
19：10　これまでの活動報告：星槎大学　細田満和子
19：20　情報交換会開始
歓談及び質疑応答等
20：00　閉会のご挨拶：安野一生

お問い合わせ・お申し込み　星槎大学100歳プロジェクト事務局(星槎箱根キャンパス)
電話：0460－83－8202　メール: project100@seisa.ac.jp

主催／神奈川県　星槎大学
後援／小田原市　箱根町

第２回小田原箱根住民学会
日時：2019年11月26日（火）19：00～
場所：UMECO

星槎大学100歳プロジェクト
～人生100歳時代を共に生きる社会づくり～

神奈川新聞
（カナロコ／紙面）
2019年６月20日(木)

ご参加ありがとうございました！！

紙面版

100歳時代 学びの場を

小田原箱根住民学会が設立



講座内容検証・提言へ

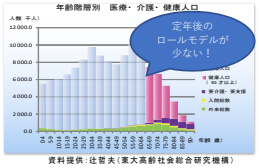
神奈川県大学発・政策提案制度

提案名：箱根町及び神奈川県県西地域における多世代共創による人生100歳時代のインクルーシブなコミュニティモデルづくり

星槎大学100歳プロジェクト

3

人生100歳時代の課題



高校生
・65歳以降のライフステージは想像つきにくい。
（65歳以上のライフプランは白紙）

高齢者
・65歳以降は「余生」という回答
（定年世代以降へのヒアリング）

課題：各世代において如何に「100歳時代のライフプラン」を描けるか

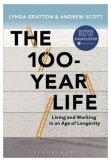
新しいロールモデル　新しいコミュニティモデル
多世代の住民が、個々の違いを超え、健康に、生きがいをもって社会参加し、ウェルビーイングを共創していくインクルーシブなコミュニティの構想

A「意識を変える」
⇒健康長寿を前提とした人生設計の意識啓発

B「学び方を変える」
⇒何歳でも容易に学び直しができる取組み

C「働き方を変える」
⇒生業づくりとしての特産品を利用した未病改善食の開発

D「社会参加を促す」
⇒自立的・継続的にコミュニティに参加することを促す取組み





２０１９年度　星槎大学100歳プロジェクトの概要（**小田原・箱根**）
～人生100歳時代を共に生きる社会づくり～

学び**続ける**場づくり

星槎大学100歳
ライフデザインカレッジ
～**多世代**の**関わり合い**の場～
◇日本の**伝統芸能**の伝承
◇子どもたちの**未来**を考えよう
◇**食**育講座
◇身体表現**スポーツ**講座

【受講生】
地域住民、学生、観光客など
誰でも参加可能

＊全26回開催予定

持続・発展させるためのＰＤＣＡサイクル

小田原住民学会
地域の団体　市役所　スポーツ団体
地域住民　福祉・医療　老人クラブ
星槎大学　教育委員会　生徒・学生

小田原箱根住民学会

はこね住民学会
地域の団体　町役場　スポーツ団体
地域住民　福祉・医療　老人クラブ
星槎大学　教育委員会　生徒・学生

１００歳プロジェクト講座一覧

日時	テーマ	講師	場所	概要
③ 11月7日（木）13:00～15:00 ④ 12月2日（月）13:00～15:00 ⑤ 1月30日（木）13:00～15:00	日本の伝統芸能の伝承	阪 涼子 花柳流 花柳幸舞師匠	星槎国際高校 小田原学習センター （定員30名）	日本舞踊
⑥ 7月20日（土） ⑦ 10月20日（日）	【自分史講座・続編】 子どもたちの未来 について考えよう	三輪 建二 星槎大学教授他	星槎箱根 キャンパス	ペアレンティング グループ ⑦は箱根フェス ティバル同時開催
⑧ 5月16日（木）10:30～13:30 ⑨ 7月22日（木）10:30～13:30 ⑩ 9月18日（木）10:30～13:30	食育講座①～③	中川 韶美	星槎箱根 キャンパス	命が喜ぶ調理法

日時	テーマ	講師	場所	概要
⑪ 1月16日（木）13:00～ ⑫ 2月13日（木）13:00～	【ボディデザイン】身体表現 スポーツ講座①	松本・遠藤 アイアンガーヨガ協会	星槎国際高校 小田原 学習センター	アイアンガーヨガ
⑬ 調整中	【ボディデザイン】身体表現 スポーツ講座②	松延修 星槎レイクアリーナ箱根 トレーナー	星槎箱根 キャンパス	
⑭ 2月26日（水）18:00～	インクルーシブ スポーツ講座①	江村宏二 フェンシング元日本代表監督・コーチ 太田雄貴（予定） フェンシング協会会長 上野優佳選手（予定） 星槎川口キャンパス	おだわら市民 交流センター 「UMEKO」	世界で戦う オリンピック選手 を育てる
⑮ 調整中（6月） ⑯ 調整中（9月） ⑰ 調整中（11月）	インクルーシブ スポーツ講座②	本木幹雄 星槎箱根仙石原総合型 スポーツクラブ理事	星槎箱根 キャンパス	「走らない」「ぶつからない」「ヘディング禁止」 ウォーキング・サッカー みんなで体験しよう！
⑱ 調整中	インクルーシブ スポーツ講座③	渋谷聡 星槎大学　准教授	星槎箱根 キャンパス	

日時	テーマ	講師	場所	概要
⑲ 6月21日（金）13:00～14:30	社会課題探求講座①	木内 菜穂子 特別養護老人ホーム 和みの園 施設長 砂田 淳一郎 星槎大学講師 中安 恆太（コーディネーター） 星槎大学講師	小田原 OR 箱根キャンパス	高齢者が元気に暮らすまちづくり ～～～～ 特別養護老人ホームの実践から
⑳ 9月27日（金）13:00～14:45	社会課題探求講座②	手島 純 星槎大学　教授 斉藤 やす子 星槎大学 講師 中條 桂子 スクールソーシャルワーカー 中安 恆太（コーディネーター） 星槎大学　講師	小田原 OR 箱根キャンパス	家庭での悩みを 持った子の支援 ～～～ 学校現場の実践から
㉑ 10月19日（土）11:00～ ㉒ 2月13日（木）13:00～	未病　温泉温浴効果 ①～②	松本・遠藤 アイアンガーヨガ協会	星槎箱根キャンパス、 レイクアリーナとの連携	㉑はフェスティバル中

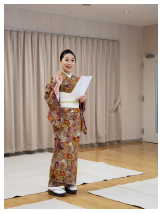
社会課題探求講座
6月21日（金）、9月27日（金）



食の講座
５月16日（木）
7月22日（木）
9月18日（木）



伝統文化継承講座
１１月19日（火）
12月3日（火）
12月17日（火）

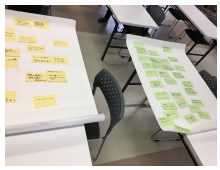


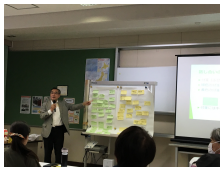




【自分史講座・続編】
子どもたちの未来について考えよう
7月20日（土）、10月20日（日）









100歳プロジェクトの講座に10回以上ご参加の皆様に
星槎大学から
「100歳マイスター」
の称号を授与させていただきます。

2019年の100歳プロジェクト事業

みんなでつくる学会です！

小田原箱根住民学会(6月18日、11月26日、3月19日予定)

日時	講座名	講師	場所
6月18日（火） 19：00～	①特別講演１	鈴木　悌介 小田原箱根商工会議所会頭	小田原商工会議所大ホール
11月26日（火） 18：00～	②特別講演２	土屋　恵三郎 星槎グループスポーツ振興室室長 星槎国際高校湘南学習センター 硬式野球部監督	おだわら市民交流センター「UMEKO」

14

2018年　インクルーシブなコミュニティづくり　提案１

人材コーディネートセンター（仮称）

「元気・活力のあるシニア世代」と「活躍の場・生き甲斐づくりの場」を恒常的にマッチングする制度（事業）

2018年　インクルーシブなコミュニティづくり　提案２

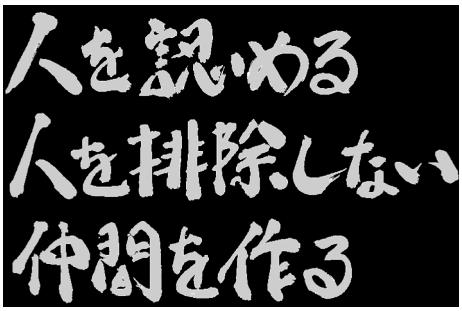
箱根観光ソムリエ研修センター運営事業（仮称）

行政と協働し、箱根町の観光地としての魅力を力強く発信していく人材の養成を狙いとして「箱根観光ソムリエ」を認定する研修プログラム展開事業

**地域の皆様と共に、人生100歳時代の共生社会をつくっていきたいと思います。
ご支援をよろしくお願いします！**

SEISA

公益財団法人 世界こども財団
FGC－Foundation for Global Children



三つの約束

神奈川県大学発・政策提案事業（平成30～31年度）
「人生100歳時代の設計図を実現する基礎づくりのための事業」

星槎大学100歳プロジェクト



箱根町及び神奈川県西地域における
多世代共創による人生100歳時代の
インクルーシブなコニュニティづくり

共に生きる社会に向けて





主催／神奈川県・星槎大学　後援／箱根町

星槎大学100歳プロジェクトの概要

～人生100歳時代を共に生きる社会づくり～

ごあいさつ

人生100歳時代を迎え、多世代が健康に生きがいをもって社会参加し、ウェルビーイング（よい人生）を共創する仕組みが求められています。子どもから大人、高齢者まで、誰もが排除されることなく参画できるインクルーシブなコミュニティ・モデルを、箱根の皆様と共に創り上げていきたいと思います。

事業統括：細田　満和子（星槎大学 副学長）

事業イメージ

平成30～31年度

学び続ける場づくり

はこね100歳ライフデザインカレッジ

多世代の関わりの場

- 皆でまとめる人生100年　～自分史講座～
- 箱根マイスター養成講座
- 多世代インクルーシブスポーツ講座
- 社会課題探求講座
- 未病改善「食」の講座
- ボディデザインプラン講座

【受講生】
地域の住民、学生、観光客など誰でも参加可能

星槎大学箱根キャンパス・星槎レイクアリーナ箱根　など

活動報告
研究発表
効果の検証
など

持続・発展させるためのPDCAサイクル

新規企画
活動への提言
など

学びの検証の場

地域住民　地域の団体　箱根町　福祉・医療

はこね住民学会

地域全体が関わる持続可能なしくみ創り

- ライフデザインカレッジでの検証
- 特別講演　他

星槎大学　教育委員会　生徒・学生



星槎大学箱根キャンパス



星槎レイクアリーナ箱根

星槎大学100歳プロジェクトのプログラム

● はこね住民学会

【第１回】はこね住民学会　特別講演　～100歳時代の人生の設計図～

開催日　平成30年５月29日（火）　18:00～　　会　場　星槎大学箱根キャンパス

講演内容　100歳まで生きることが当然とされる時代を迎えつつある中、人生設計も社会の仕組みも大きく変わっていきます。すべての世代が、自分のこととして捉え、考えてゆくにはどうしたらよいか、共に考えていきましょう。

講師：牧野　篤（東京大学教育学部 教授）

【第２回】はこね住民学会　特別講演　～人生100歳時代　一人ひとりの「時間」の充実に向けて～

開催日　平成30年10月16日（火）　18:00～　　会　場　星槎大学箱根キャンパス

講演内容　人生100歳時代にふさわしい社会作り、「個々人の時間の充実」に向けては、様々な対応がなされようとしています。しかし同時に、沢山の課題も指摘されています。
一人一人が、どの世代でも、どこの住んでいても、充実した時間を過ごせるためには、どのようにいたらいいにか、何が必要なのか、共に考えていきましょう。

講師：竹本　治（神奈川県 政策担当局長）

● はこね100歳ライフデザインカレッジ

皆でまとめる人生100年　～自分史講座～

開催日　平成30年8月4日（土）・18日（土）（両日とも13:00～16:00）・平成31年3月9日（土）は未定

会　場　星槎大学箱根キャンパス

講演内容　箱根町のさまざまな世代の方々が一堂に集い、これまでの人生とこれからの人生100年の展望について語り合います。世代間交流をしながら、自分や箱根町の未来を語る機会にしませんか。

講師：三田地　真実（星槎大学大学院 教授）　コーディネーター：三輪　建二（星槎大学大学院 教授）

箱根マイスター養成講座

箱根に関する専門家が箱根講義を行います。受講者には「箱根マイスター」の称号が与えられます。参加者の年齢は問いません。

開催日　平成30年９月22日（土）　13:00～15:00　～箱根寄木細工 ―消えた伝統の火を再び灯して～　講師：金指　勝悦（伝統工芸師）

平成30年10月27日（土）　13:00～15:00　～箱根の魅力 ―観光の歴史と現状～　講師：勝俣　伸（一般財団法人箱根観光協会 理事長）

平成31年２月２日（土）　13:00～15:00　～箱根関所 ―設置400年を迎えて～　講師：大和田　公一（箱根関所 所長）

会　場　星槎大学箱根キャンパス

多世代インクルーシブスポーツ講座

おじいちゃん、おばあちゃんからお孫さんまで世代を超えて気軽にスポーツを楽しみましょう。

開催日　平成30年10月６日（土）　～インクルシーブバレーボール～

平成31年２月９日（土）　～インクルシーブバスケットボール～

（両日とも10:00～11:30）

講師：渋谷　聡（星槎大学 准教授）・高木　由起子（星槎大学 助教）

会　場　星槎レイクアリーナ箱根

社会課題探求講座

現在、日本では核家族化や人間関係の悪化から、虐待や孤立死等の問題が毎日のように起きています。そこで、本講座では皆さんの身近に起きうる、或いは起きている社会課題について認識を深めるとともに、必要な支援やネットワークについて皆さんと語りながら考えていきます。お茶を飲み、楽しみながら学ぶましょう。

開催日

平成30年 6月30日（土）～これからの地域福祉のあり方について～	講師：砂田　淳一郎（星槎大学 講師）
平成30年 9月29日（土）～発達障害のある子どもの理解とその家族支援～	講師：西永　堅（星槎大学 准教授）
平成30年11月 3日（土）～「イラッ」を減らす子育て～	講師：中安　恆太（星槎大学 講師）

会　場　星槎大学箱根キャンパスなど

未病改善「食」の講座

衣・食・住の中でも個人的色合いがつよいとされる「食」をかかげたこの講座は、「未病の改善」テーマとした献立をみなさんと調理し、おしゃべりをしながら楽しく食事をすることを第一の目的としています。ふだんなにげなく食べている「食」のふりかえりをきっかけに、「食」を語り合い、みんなで食事の時間を楽しみ、心と身体に栄養をあたえませんか。

開催日

平成30年 7月 4日（水）　～食事摂取基準に沿った、年齢ごとの昼食の量を知ろう～
平成30年 9月12日（水）　～若者にふえている貧血～
平成30年11月14日（水）　～高齢者骨折予防　カルシウム摂取の献立～
講師：茂村　ひとみ（勝手に応援隊主宰）　コーディネーター：佐々木　葉月（星槎大学 栄養士）

会　場　星槎大学箱根キャンパス

ボディデザインプラン講座

箱根町民に元気になってもらい、かつ健康意識の浸透を図る講座です。

開催日

平成30年12月 4日（火）　～運動のメカニズム・食事の重要性～
平成31年 1月31日（木）　～楽しく脳活・健康効果～
平成31年 3月 7日（木）　～体組成測定・ニュースポーツ～
講師：松延　修（星槎レイクアリーナ箱根）

会　場　星槎大学箱根キャンパス

参加申し込み方法

ご参加をご希望の方は事前登録をお願いいたします。必要事項をご記入の上、メールかファックスで、もしくは直接お電話にてお申込みください。

（必要事項）1．申込講座名　2．氏名（フリガナ）　3．性別
4．年齢　5．ご住所　6．連絡先

星槎大学100歳プロジェクト事務局
メールアドレス：project100@seisa.ac.jp
TEL. 0460-83-8202　FAX. 0460-83-8202

星槎大学箱根キャンパス

〒250-0631　神奈川県足柄下郡箱根町仙石原817



電車・バスをご利用の場合
箱根登山鉄道
「箱根湯本」駅より
箱根登山バス
「湖尻・桃源台」行き
「仙谷案内所」下車
徒歩2分

星槎レイクアリーナ箱根

〒250-0522　神奈川県足柄下郡箱根町元箱根164-1



電車・バスをご利用の場合
「小田原」駅または
「箱根湯本」駅より
箱根登山バス
「湖尻・桃源台」行き
「南温泉荘」下車
徒歩3分

2018 年度　星槎大学 100 歳プロジェクト実施状況

回数	日程		時間	場所	プログラム		講師（敬称略）	合計
	日	曜日						
1	5 月 29 日	火	18:00-22:00	箱根キャンパス	箱根住民学会発足・ 「100 歳時代の人生の設計図」	第 1 回住民学会・ 特別講演①	牧野　篤 （東京大学教育学部）	85
2	6 月 30 日	土	10:00-11:30	箱根キャンパス	「これからの地域福祉のあり方について」	社会課題探求講座①	砂田　淳一郎 （星槎大学　講師）	29
3	7 月 4 日	水	11:00-14:00	箱根キャンパス	「食事摂取基準量と昼食量を知ろう」	食の講座①	茂村　ひとみ （勝手に応縁隊主宰）	36
4	8 月 4 日	土	13:00-14:00	箱根キャンパス	「皆でまとめる人生 100 年」	自分史講座①	三田地　真実 （星槎大学大学院　教授）	13
5	8 月 18 日	土	13:00-14:00	箱根キャンパス	「皆でまとめる人生 100 年」	自分史講座②	三輪　建二 （星槎大学大学院　教授）	10
6	9 月 12 日	水	11:00-14:00	箱根キャンパス	「若者に増えている貧血」	食の講座②	茂村　ひとみ （勝手に応縁隊主宰）	29
7	9 月 22 日	土	13:00-15:00	箱根キャンパス	「箱根寄木細工ー消えた伝統の火を再び灯して」	箱根マイスター講座①	金指　勝悦（伝統工芸師）	30
8	9 月 29 日	土	10:00-11:30	箱根キャンパス	「発達障がいのある子どもの 理解とその家族支援」	社会課題探求講座②	西永　堅 （星槎大学　准教授）	14
9	10 月 6 日	土	10:00-11:30	箱根レイクアリーナ	「インクルルシーブバレーボール」	多世代インクルーシブ スポーツ①	渋谷　聡 （星槎大学　准教授）	中止
10	10 月 16 日	火	18:00-21:00	箱根キャンパス	箱根住民パネルディスカッション・ 「一人ひとりの「時間」の充実に向けて」	第 2 回住民学会・ 特別講演②	竹本　治 （神奈川県政策担当局長）	45
11	10 月 27 日	土	13:00-15:00	箱根キャンパス	「箱根の魅力ー観光の歴史と現状」	箱根マイスター講座②	勝俣　伸 （箱根町観光協会理事長）	55
12	11 月 3 日	土	10:00-11:30	箱根キャンパス	「イラッを減らす子育て」	社会課題探求講座③	中安　恆太 （星槎大学　講師）	9
13	11 月 14 日	水	11:00-14:00	箱根キャンパス	「高齢者骨折予防　カルシウム摂取の献立」	食の講座③	茂村　ひとみ （勝手に応縁隊主宰）	24
14	12 月 4 日	火	13:00-14:30	箱根キャンパス	「運動のメカニズム・食事の重要性」	ボディデザイン①	松延　修 （星槎レイクアリーナ）	11
15	1 月 13 日	日	14:00 翌 10:00	箱根キャンパス （泊）	「県西地域の交流」	自分史講座番外編	三輪　建二 （星槎大学大学院教授）	15
16	1 月 29 日	火	13:30-15:00	箱根キャンパス	「アイアンガーヨガ・気孔健康体操」	多世代インクルシーブ スポーツ番外編	松本　泰子（葉山ヨガ）	7
17	1 月 31 日	木	13:00-14:30	箱根キャンパス	「楽しく脳活・健康効果・体組成測定」	ボディデザイン②	松延　修 （星槎レイクアリーナ）	20
18	2 月 2 日	土	13:00-15:00	箱根キャンパス	「箱根関所概史ー設置 400 年を迎えて」	箱根マイスター講座③	大和田　公一 （箱根関所所長）	2
19	2 月 9 日	土	10:00-11:30	箱根レイクアリーナ	「インクルシーブバスケットボール」	多世代インクルーシブ スポーツ②	高木　由紀子 （星槎大学　准教授）	中止
20	2 月 26 日	火	13:30-15:00	箱根キャンパス	「アイアンガーヨガ体験」	多世代インクルーシブ スポーツ番外編	松本　泰子（葉山ヨガ）	2
21	3 月 5 日	火	13:30-15:00	箱根キャンパス	「アイアンガーヨガ体験」	多世代インクールシブ スポーツ番外編	松本　泰子（葉山ヨガ）	1
22	3 月 7 日	木	13:00-14:30	箱根キャンパス	「ニュースポーツ・体組成測定」	ボディデザイン③	松延　修 （星槎レイクアリーナ）	8
23	3 月 18 日	水	18:00-21:00	箱根キャンパス	参加者報告・感想/箱根マイスター表彰式	第 3 回住民学会		57
24	3 月 19 日	火	13:30-15:00	箱根キャンパス	「アイアンガーヨガ体験」	多世代インクルーシブ スポーツ番外編	松本　泰子（葉山ヨガ）	1
							延べ参加人数	503

神奈川県大学発・政策提案事業（2018～2019年度）

［人生100歳時代の設計図を実現する基礎づくりのための事業］

星槎大学

100歳プロジェクト

主催／神奈川県・星槎大学　後援／箱根町・小田原市






共に生きる社会に向けて

箱根町及び神奈川県西地域における
多世代共創による
人生100歳時代のインクルーシブな
コミュニティづくり











星槎大学100歳
プロジェクト

プログラム



▶講座に10回以上参加された方には、星槎大学から「100歳マイスター」の称号をお贈りします◀
参加費は無料です（全講座）

特別講演 ①

自然エネルギーと人とのつながりの仕掛け作りと今後の展望

開催日　6月18日(火) 19:00〜
会　場　小田原商工会議所大ホール
講　師　鈴木 悌介（鈴廣かまぼこグループ副社長／小田原箱根商工会議所会頭）

定員 200名

特別講演 ②

（仮）“必笑”の先に…

開催日　11月26日(火) 18:00〜
会　場　おだわら市民交流センター「UMECO」会議室
講　師　土屋 恵三郎（星槎グループスポーツ振興室室長／星槎国際湘南硬式野球部監督）

定員 100名

【伝統文化継承講座】日本の伝統芸能の伝承 ①②③

「体験型」講座

日本舞踊3回連続「体験型」講座

日本舞踊のしぐさ~舞いまでを学び、日本人独自のコミュニケーションを紡ぐ

開催日　❶ 11月19日(火) 13:00〜15:00　❷ 12月 3 日(火) 13:00〜15:00
❸ 12月17日(火) 13:00〜15:00

会　場　おだわら市民交流センター「UMECO」会議室
講　師　阪 涼子（花柳流師範　花柳（はなやぎ） 幸舞音（さちまいね））

定員 20名

【自分史講座・続編】子どもたちとの関わり：これまでとこれからを考える

1回目　**歴史的な歩みをたどる・世代間で確認し合う**
7月20日(土) 13:00〜15:00　〜子育て・子どもとの関わり合いを歴史的に振り返る

2回目　**子育て・子どもとの関わり合いの未来を展望する**
10月20日(日) 13:00〜15:00　〜どんな子どもに育てたいか、明るい展望を話し合う

会　場　星槎箱根キャンパス
講　師　三輪 建二（星槎大学大学院 教授）

定員 各30名

【食の講座】①②③

「体験型」講座

大切にしたい日本の暮らし

衣食住の中でもとくに個人的色合いが強いとされる「食」について、「今日をていねいに暮らす台所の知恵」をテーマに、手元をおろそかにしない台所の知恵を見直します。現代の生活にも活かされる少し前の日本の暮らしを学び、人にやさしい生活とは何かをあらためて見直すきっかけにしませんか。

開催日 ❶ 7月11日(木) 11:00〜14:00　❷ 9月18日(水) 11:00〜14:00
❸ 11月7日(木) 11:00〜14:00

会　場 星槎箱根キャンパス

講　師 中川 誼美(「大切にしたい日本の暮らし」著者)

定員 25名

【ボディデザイン】身体の正しい動作 ①②

「体験型」講座

アイアンガーヨガで身体の正しい動かし方を学び、リラックス体験

ヨガでは痛みは身体からの何かのサイン、ありがたいこととと考えます。身体のゆがみは予防できます。身体を正しく動かすことをおぼえれば、それはきっと一生の宝になるでしょう。

開催日 ❶ 1月29日(火) 14:00〜16:00　❷ 2月12日(水) 14:00〜16:00

会　場 おだわら市民交流センター「UMECO」会議室

講　師 松本 泰子(日本アイアンガーヨガ協会認定指導員)

定員 30名

【未病】からだをいたわるヨガ動作と温浴体験

「体験型」講座

〜身体の痛みと向き合いましょう〜
自らの不調に向き合い、温泉入浴で身体を休めて未病を実践

未病は身体の不調に気が付くこと。頭痛、腰痛、生理痛、便秘、不眠、ストレス、風邪気味や過労気味だと感じるときにはその症状に合うヨガのポーズがあります。参加者との対話式で症状にあったヨガ流の改善方法をおしえします。

開催日 ❶ 10月19日(土) 11:00〜12:30　❷ 2月13日(木) 13:30〜15:00

会　場 星槎箱根キャンパス

講　師 松本 泰子(日本アイアンガーヨガ協会認定指導員)

定員 30名

【ボディデザイン】ボディデザイン・ニュースポーツ教室

「体験型」講座

気軽に運動をはじめて、健康なからだつくりをしよう

開催日 ❶ 9月10日(火) 13:00〜15:00　〜運動・食事の重要性・ウォーキング　レベル2〜
❷ 10月8日(火) 13:00〜15:00　〜楽しく脳活・健康効果〜
❸ 11月12日(火) 13:00〜15:00　〜ニュースポーツの体験　バージョン2〜

会　場 星槎箱根キャンパス

講　師 松延 修(星槎レイクアリーナ箱根トレーナー)

定員 30名

【インクルーシブスポーツ】講座 ①

オリンピック選手の育て方

五輪メダリストの太田雄貴選手らを育てたフェンシング元日本代表監督から、五輪を戦った経験を持つ多数の専門スタッフによる、選手強化についての実践について様々な角度からお話を頂きます。

開催日　2月26日(水) 18:00〜
会　場　おだわら市民交流センター「UMECO」会議室
講　師　江村 宏二(星槎国際高校川口キャンパス)

定員 100名

【インクルーシブスポーツ】講座 ②

「体験型」講座

老若男女、気軽に参加できる新しいスポーツでサッカーをしよう

「走らない」「ぶつからない」「ヘディング禁止」ウォーキング・サッカーをみんなで体験しよう！

開催日　❶ 7月22日(月) 11:30〜13:00　❷ 9月9日(月) 11:30〜13:00
❸ 11月11日(月) 11:30〜13:00
会　場　星槎箱根キャンパス
講　師　土持 功（神奈川県ウォーキングフットボール連盟設立準備委員会 代表／ヴェルディサッカースクール相模原 代表）

定員 30名

【インクルーシブスポーツ】講座 ③

「体験型」講座

インクルーシブバレーボール

ネットの高さやコートの広さ、ボールの硬さ、参加人数などを工夫して、どんな人でも体力に合わせて参加し楽しむことができる講座です。

開催日　❶ 1月(会場:小田原キャンパス)　❷ 2月(会場:箱根キャンパス)
講　師　渋谷 聡(星槎大学 教授)

定員 40名

【社会課題探求講座】①

高齢者が元気に暮らすまちづくりー特別養護老人ホームの実践からー

少子高齢化社会に求められる “支え合いの力”を考える

開催日　6月21日(金) 13:00〜14:30
会　場　おだわら市民交流センター「UMECO」会議室
講　師　木内 菜穂子(特別養護老人ホーム和みの園施設長)／砂田 淳一郎(星槎大学 准教授)
コーディネーター:中安 恆太(星槎大学 准教授)

定員 20名

【社会課題探求講座】②

家庭での悩みを持った子の支援ー学校現場の実践からー

学校での問題を抱える子の支援を考える

開催日　9月27日(金) 12:30〜14:30
会　場　おだわら市民交流センター「UMECO」会議室
講　師　中條 桂子(元スクールソーシャルワーカー)／手島 純(星槎大学 教授)
斉藤 やす子(星槎大学 准教授)／コーディネーター:中安 恆太(星槎大学 准教授)

定員 20名

人生100歳時代を
共に生きる社会づくり

100歳まで生きることが当たり前になる時代を迎え、人生の設計図に関する考え方や社会の仕組みは変化していきます。一人ひとりが充実した学び方、働き方、時間の使い方ができるにはどのようにしたらいいか。すべての世代が健康に、生きがいを持って地域で暮らすためには何が必要か。昨年度、箱根を中心に展開した星槎大学100歳プロジェクトは、本年度は小田原や県西地域に活動範囲を広げます。人生100歳時代のそのヒントになるような各種講座をご用意し、話し合いの場として小田原箱根住民学会を設けました。神奈川県西地域の皆様と共に考えて行きたいと思いますので、是非ご参加ください。



実施代表者
細田 満和子（星槎大学 副学長）

事業イメージ

「学び続ける社会」で多世代が活躍できる場を設置

若者から高齢者まで皆が関わって創る学び合いの場

100歳ライフデザインカレッジ

多世代の関わり合いの場

地域の方が講師になる講座

貴重な経験、趣味、特技を活かした講座を開講。

星槎大学プロデュース講座

- 自分史講座
- ボディデザイン講座
- インクルーシブスポーツ講座
- 社会課題探求講座　　他

受講生

地域の住民、学生、観光客など誰でも参加可能

星槎箱根キャンパス・星槎小田原キャンパス・
星槎レイクアリーナ箱根 など

活動報告
研究発表
効果の検証
など

持続・発展させるための
PDCAサイクル

新規企画活動
への提言
など

持続可能な取り組みとするための検証の場を設置

箱根町
小田原市

地域住民

星槎大学

地域の
団体

住民学会（小田原／箱根）

地域全体が関わる持続可能なしくみ創り

- 「ライフデザインカレッジ」での活動検証
- 「ライフデザインカレッジ」の活動企画
- 関連した研究発表
- 未病に関わる研究　　他

児童
生徒
学生

福祉・医療

教育
委員会

日本共生
科学会

未病の概念の普及
未病改善プログラムの提供

- 運動力低下防止エクササイズ
- こころの健康講座
- 体組成測定
- 未病サポーター養成研修
- 健康教室（体つくり運動など）
- 食育
- スポーツ

参加申し込み方法

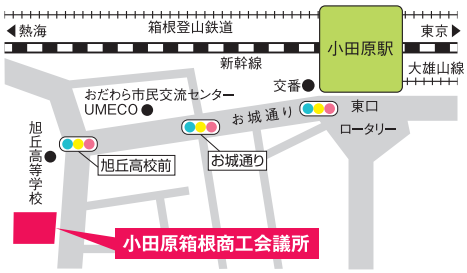
必要事項をご記入のうえ、メール、ファックスまたは電話にてお申し込みください。

申込講座名			
（フリガナ）		性 別	男 ・ 女
氏　　名		年 齢	歳
住　　所	〒 都 道 府 県　　区 市 町 村		
連 絡 先	（　　）　　-		

会 場 MAP

小田原商工会議所 大ホール

〒250-8567　神奈川県小田原市城内1-21



おだわら市民交流センター UMECO会議室

〒250-0011神奈川県小田原市栄町1-1-27



星槎大学 小田原キャンパス

〒250-0024　神奈川県小田原市根府川41



SEISA 星槎大学

お問い合わせ・お申し込みは下記まで

星槎大学100歳プロジェクト事務局

星槎大学箱根キャンパス　〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原817-255

TEL.0460-83-8202

Eメール：project100@seisa.ac.jp　FAX:0460-83-8203

電車・バスをご利用のアクセス

箱根登山鉄道「箱根湯本」駅より箱根登山バス「湖尻・桃源台」行き、「仙石案内所前」下車徒歩2分



2019 年度　星槎大学 100 歳プロジェクト実施状況　　2020/2/12 現在

回数	日程		時間	場所	プログラム		講師（敬称略）				
	日	曜日						小田原市	箱根町	その他	合計
1	6 月 18 日	火	19:00-21:00	小田原商工会議所	小田原箱根住民学会発足・「自然エネルギーと人とつながりの仕掛け作りと今後の展望」	住民学会・特別講演①	鈴木　悌介（鈴廣かまぼこグループ副社長）	62	30	35	127
2	6 月 21 日	金	13:00-14:30	小田原市民交流センター	「高齢者が元気に暮らすまちづくり」①	社会課題探求講座①	木内菜穂子（特別養護老人ホーム和みの園施設長） 砂田淳一郎（星槎大学准教授）	3	3	11	17
3	7 月 11 日	木	11:00-14:00	箱根キャンパス	「大切にしたい日本の暮らし① 夏の野菜と魚」	食の講座①	中川　誼美（「大切にしたい日本の暮らし」著者）	3	17	5	25
4	7 月 14 日	日	9:00-12:00	箱根キャンパス	箱根宇宙教室 2019		スペースウェザー協会　上泉　義朗	2	8	3	13
5	7 月 20 日	土	13:00-15:00	箱根キャンパス	「子どもたちのこれからを考える歴史的な歩みをたどる・世代間で話し合う」①	自分史講座・統編①	三輪　建二（星槎大学大学院　教授）	0	3	3	6
6	7 月 22 日	月	11:30-13:00	箱根キャンパス	「老若男女気軽に参加できるニュースポーツでサッカーをしよう」①	インクルーシブスポーツ講座（2）①	土持　功（神奈川県ｳｫｰｷﾝｸﾞﾌｯﾄﾎﾞｰﾙ連盟設立準備委員会代表）	1	0	18	19
8	9 月 10 日	火	13:00-15:00	箱根キャンパス	「気軽に運動をはじめて、健康なからだつくりをしよう」①	ボディデザイン講座（1）①	松延　修（星槎レイクアリーナ箱根トレーナー）	0	3	1	4
9	9 月 18 日	水	11:00-14:00	箱根キャンパス	「大切にしたい日本の暮らし② 朝市野菜と大豆」	食の講座②	中川　誼美（「大切にしたい日本の暮らし」著者）	1	14	17	32
10	9 月 27 日	金	12:30-14:30	小田原市民交流センター	「家庭での悩みを持った子の支援ー学校現場の実践から」②	社会課題探求講座②	中條　桂子（元スクールソーシャルワーカー）・手島純（星槎大学教授）・ 斉藤やす子（星槎大学准教授）	2	0	4	6
11	10 月 8 日	火	13:00-15:00	箱根キャンパス	「気軽に運動をはじめて、健康なからだつくりをしよう」②	ボディデザイン講座（1）②	松延　修（星槎レイクアリーナ箱根トレーナー）	0	5	1	6
14	10 月 19 日	土	13:00-14:30	箱根キャンパス	「東京 2020 オリンピック競技空手道を知ろう」	ボディデザイン講座（2）	佐藤　彰（全国高体連事務局次長 神奈川県高体連空手道専門部副委員長 日本スポーツ協会空手道上級コーチ 全空連錬士 5 段）	3	12	10	25
7			11:30-13:00	箱根キャンパス	「老若男女気軽に参加せきるニュースポーツでサッカーをしよう」②	インクルーシブスポーツ講座（2）②	土持　功（神奈川県ｳｫｰｷﾝｸﾞﾌｯﾄﾎﾞｰﾙ連盟設立準備委員会代表）	中止			0
12			11:00-12:30	箱根キャンパス	「からだをいたわるヨガ動作」①	未病①	松本　泰子（日本アイアンガーヨガ協会認定指導員）	0	14	1	15
13	10 月 20 日	日	13:00-15:00	箱根キャンパス	「子育て・子どもとの関わり合いの未来を展望する」②	自分史講座・統編②	三輪　建二（星槎大学大学院　教授）	0	28	4	32
15	11 月 7 日	木	11:00-14:00	箱根キャンパス	「大切にしたい日本の暮らし③ 鍋物料理」	食の講座③	中川　誼美（「大切にしたい日本の暮らし」著者）	1	18	2	21
16	11 月 11 日	月	11:30-13:00	箱根キャンパス	「老若男女気軽に参加せきるニュースポーツでサッカーをしよう」③	インクルーシブスポーツ講座（2）③	土持　功（神奈川県ｳｫｰｷﾝｸﾞﾌｯﾄﾎﾞｰﾙ連盟設立準備委員会代表）	0	0	10	10
17	11 月 12 日	火	13:00-15:00	箱根キャンパス	「気軽に運動をはじめて、健康なからだつくりをしよう」③	ボディデザイン講座（1）③	松延　修（星槎レイクアリーナ箱根トレーナー）	0	1	3	4
18	11 月 19 日	火	13:00-15:00	小田原市民交流センター	「日本舞踊 3 回連続体験講座」①	伝統文化継承講座①	阪　涼子（花柳流師範　花柳幸舞音）	2	0	14	16
19	11 月 26 日	火	18:00-	小田原市民交流センター	スポーツが与えてくれたもの	特別講演②	土屋　恵三郎（星槎国際湘南硬式野球部監督）	27	22	47	96
20	12 月 3 日	火	13:00-15:00	小田原市民交流センター	「日本舞踊 3 回連続体験講座」②	伝統文化継承講座②	阪　涼子（花柳流師範　花柳幸舞音）	3	2	8	13
21	12 月 17 日	火	13:00-15:00	小田原市民交流センター	「日本舞踊 3 回連続体験講座」③	伝統文化継承講座③	阪　涼子（花柳流師範　花柳幸舞音）	2	1	6	9
	1 月	—	—	星槎小田原キャンパス	インクルーシブバレーボール①	インクルーシブスポーツ講座（3）①	渋谷　聡（星槎大学　教授）	中止			0
22	1 月 29 日	火	14:00-16:00	小田原市民交流センター	ヨガで身体の正しい動かし方①	ボディデザイン講座（3）①	松本　泰子（日本アイアンガーヨガ協会認定指導員）	3	2	10	15
23	2 月 12 日	水	14:00-16:00	小田原市民交流センター	ヨガで身体の正しい動かし方②	ボディデザイン講座（3）②	松本　泰子（日本アイアンガーヨガ協会認定指導員）	1	2	8	11
24	2 月 13 日	木	13:30-15:00	箱根キャンパス	「からだをいたわるヨガ動作と温浴体験」②	未病②	松本　泰子（日本アイアンガーヨガ協会認定指導員）	1	5	11	17
25	2 月 25 日	火	19:00-21:00	湯本中学校	インクルーシブバレーボール	インクルーシブスポーツ講座（3）②	渋谷　聡（星槎大学　教授）	中止			0
26	2 月 26 日	水	18:00-	小田原市民交流センター	オリンピック選手の育て方	インクルーシブスポーツ講座（1）	江村　宏二（星槎国際高校川口キャンパス）	中止			0
27	3 月 19 日	木	18:00-	箱根キャンパス	住民学会			中止			0
							延べ参加人数	117	190	232	522

100歳プロジェクト関連新聞記事

１００歳時代の学びの場を

小田原箱根住民学会が設立

100歳時代 学びの場を

小田原箱根住民学会が設立

小田原・箱根地域の住民らが人生１００歳時代を見据えた学びの場を検証する「小田原箱根住民学会」の設立総会が18日夜、小田原市内で行われた。星槎大（本部・箱根町）が２０１８年度から実施している１００歳プロジェクトの一環で、住民の立場から新しい企画も提言する。（佐藤　浩幸）

１００歳プロジェクトは インカレッジ」として、箱子どもから高齢者までが世 根マイスターの養成や「未代を超えて参加し、生きが 病の改善」をテーマにしたいを持ちながら学び続けら 食育など17講座が実施される場づくりが目的。県の れ、15歳から90歳代まで延政策提案事業に採択され べ約５３０人が受講した。た。18年度は「ライフデザ 住民学会は地域住民や大学・自治体関係者らをメンバーに講座の内容を検証・提言し、今後の講座に生かしていく。18年度は箱根町民が対象だったが、本年度は小田原市民まで広げ「小田原箱根住民学会」（会長・川口将明箱根温泉旅館ホテル協同組合事務局長）を立ち上げた。会員は約50人。

プロジェクトの責任者である星槎大の細田満和子副学長は「学びの場を積極的に提供して、住民同士のつながりをお手伝いしたい。現役時代から地域とつながる機会として多様な講座を活用してほしい」と期待している。

設立総会に先立ち、自然エネルギー普及の意義などを語る鈴木悌介・小田原箱根商工会議所会頭の特別講演が行われ、１３０人が熱心に聞き入った。

19年度は25講座が予定され、10講座以上受講した人には同大から「１００歳マイスター」の称号が贈られる。受講無料。講座の申し込み・問い合わせは、プロジェクト事務局☎０４６０（８３）８２０２。



会員に住民学会設立の趣旨を説明する星槎大の細田副学長　＝小田原箱根商工会議所

講座内容検証・提言へ

神奈川新聞（カナロコ/紙面）2019年6月20日

7. おわりに　～100歳プロジェクトの総括～

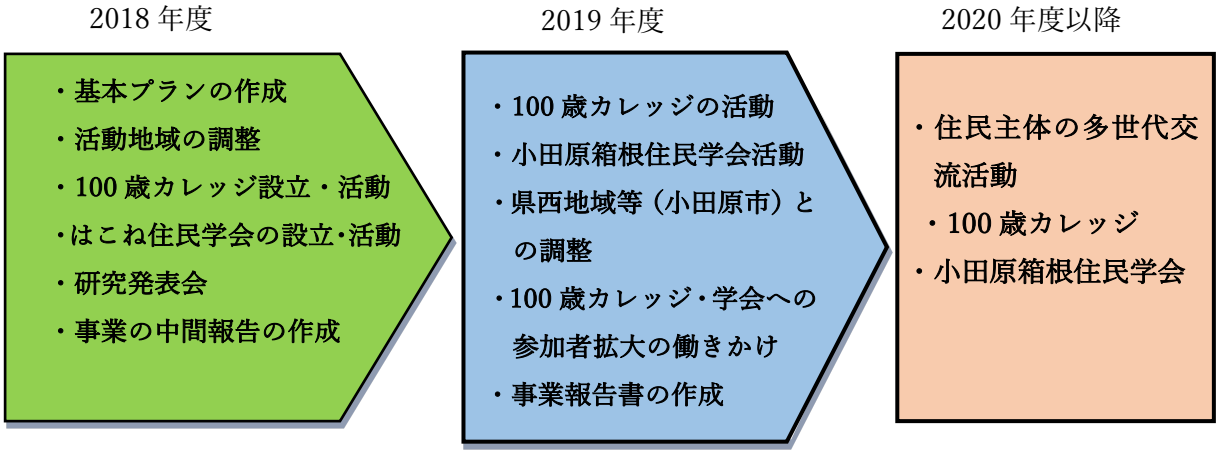
（1）振り返り

本プロジェクトにおいては、下記のような＜ロードマップ＞にそって、①100歳時代を迎えるための住民の意識改革と、②地域コミュニティの再生をねらいとして、ライフデザインカレッジと住民学会を展開してきました。＜ロードマップ＞は、2018年度と2019年度は、大学を中心にコミュニティの学びの場や交流の場を用意した後、2020年度以降は住民が主体となって学びや交流の場を自ら作り上げてゆくというものです。以下、こうした活動がねらいを達成させたか検証し、振り返りを行ってみたいと思います。

成果としては、第一にライフデザインカレッジの講座に参加することによって、住民意識が変わってきたことが散見されたことが挙げられます。例えば、2年間にわたって、多世代による100歳の設計図と自分史の作成の連続講座を実施しましたが、その後、住民自らが主体的に集りや交流を企画し、実行する姿が見られるようになりました。ここには、住民がコミュニティに関心を持ち、自分たちでコミュニティを創っていこうとする意識を持つようになった兆しが見て取れます。

そして第二には、住民自らが、コミュニティへの貢献に関するアイデアを話し合う土壌ができたことが挙げられます。これは、住民学会とその後の懇親会が、回を重ねるごとに活発な意見交換の場となってきたことからうかがえます。

＜ロードマップ＞



（2）住民からの声

ここでは、合計 5 回実施された住民学会の中で聞かれた代表的な声を記していきたいと思います。

①人材コーディネーター・センター

住民学会や地域の方々との交流の際に、住民の方々が主体となって、様々な企画を実施したい、という声が聞かれるようになってきました。その 1 つが、人材コーディネーター・センターの設立に関するものです。これは、元気や活力のあるシニア世代が活躍する場であり、生き甲斐づくりの場として構想されたものです。

住民の中には、出会いの場を求めている方々も多く、多世代交流や仕事をしたい気持ちはあっても、なかなかその機会がないことから、マッチングする制度があったらという意見が出てきたのです。名称としては、人材コーディネーターというものでありますがが、具体的には、有償・無償を問わず活躍の場を求める人と担い手を求める集団・組織・企業等をつなぐ役割が求められています。人材コーディネーター・センターは、人々が社会参画をするための場づくりをするところとして提案されていると理解できます。

②観光ソムリエ

もう 1 つの提案としては、観光ソムリエ（仮称）のような存在が示されました。2018 年度に実施した箱根マイスター講座でも地元の講師の皆様からお話が合ったように、箱根はすでに観光分野で世界的に有名ではありますが、まだまだ知られていない非常に大きな可能性を秘めています。

こうした部分を住民がよく知り、自ら学び取り、小田原箱根地域を訪れる方々に直接、あるいはインターネットや著述などを通して、広く伝えてゆく仕組みがあればいいということが示されていました。これは、住民自ら地域貢献に取り組もうという姿勢の一環であり、コミュニティづくりへの気づきと捉えられます。

（3）インクルーシブなコミュニティに向けて

①2020 年以降の住民活動への展望

2020 年以降、住民主体の活動として注目されるのは、2018 年と 19 年の 2 年連続ライフデザインカレッジで開催された、自分史・子育て講座の参加者の動きでした。参加者は、地域の子育て世代やシニア世代でしたが、多世代交流が少ないのであれば、そのような場を作ってしまおうという発想で、多世代交流イベントの企画・実施がされました。子どもや若者が少ないのであれば、箱根町以外からでも参加したい人がいれば迎えようという柔軟な発想で、多世代交流お泊り会が開催されました。

このライフデザインカレッジの講座参加者グループは、その後も地元の既存の子育てグループと交流したり、箱根町の空き家プロジェクトと空き家の利活用に関する意見交換したりしています。今後、住民主体で展開してゆく展望に大いに期待したいと思います。

②地域と共にある大学

本プロジェクトでは、多世代の方々が、健康に生きがいをもって社会参加し、ウェルビーイングを共創する仕組みを作るための実践を行う場づくりが一定程度できたと評価されます。そして、この実践を検証し、多様な主体が誰も排除されることなく参画する人生 100 歳時代のインクルーシブなコミュニティモデルを提案できたかと思います。

2 年間の星槎大学 100 歳プロジェクトを通して、様々な年齢、性別、職業、お立場の地域の方々との出会い、交流、協働が多々ありました。共生社会を目指す本学にとって、これは貴重な経験であり、住民の方々からたくさんのことを学ばせて頂きました。この場をお借りしまして、心から御礼を申し上げます。ありがとうございました。

今後 2020 年度以降も、小田原箱根地域の皆様と共に、学びを続けて地域の活性化のためにお役に立つような活動をしていきたいと考えております。そのための仕組みとして、星槎本学附属エクステンションセンターの事業として支援してゆくことを機関決定しました。

今後も星槎大学は、住民、役所、企業、学校などの地域の各ステークホルダーの皆様とつながりを持ちつつ、交流の場を提供したり、それぞれをつないでゆく役割を担ったりしていきたいと考えています。誰もが人生 100 歳時代において希望を持ち、共に生きる社会を目指して歩んでいきたいと思います。

（星槎大学副学長・教授　細田　満和子）

星槎大学 100 歳プロジェクト・チーム（肩書はプロジェクト実施当時）

統括　　細田　満和子（星槎大学副学長・星槎大学大学院教授）
副統括　壇　則行（星槎グループ副本部長）
メンバー
三輪　建二（星槎大学大学院教授）
三田地　真実（星槎大学大学院教授）
渋谷　聡（星槎大学教授）
西永　堅（星槎大学教授）
砂田　淳一郎（星槎大学准教授）
中安　恆太（星槎大学准教授）
髙木　由起子（星槎大学講師）
安野　一生（星槎大学箱根キャンパス長）
佐々木　葉月（星槎大学箱根副キャンパス長）
秋山　裕美（星槎大学箱根キャンパス職員）
勝村　茂（星槎大学箱根キャンパス職員）
勝俣　武（星槎大学箱根キャンパス職員）
宮澤　徹（星槎大学箱根キャンパス職員）
斎藤　知子（星槎大学箱根キャンパス職員）
松延　修（星槎レイクアリーナ箱根職員）
中山　康之（星槎大学横浜事務局長）
金子　真治（星槎大学学長室長）
吉田　佳奈（星槎大学広報部長）

平成 29 年度採択　神奈川県大学発・政策提案制度
箱根町及び神奈川県県西地域における多世代共創による人生 100 歳時代のインクルーシブな
コミュニティモデルづくり
2018-19 年度　星槎大学 100 歳プロジェクトチーム
事業成果報告書
発行日　　2020 年 3 月
編集・発行　星槎大学 100 歳プロジェクトチーム
〒 250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817-255
TEL：0460-83-8212 FAX：0460-83-8203
e-mail:project100@seisa.ac.jp
ウェブサイト　seisa.ac.jp/relation/100years.html