関東地区会（2019年度第1回）定例研修会報告

主　催：日本人間関係学会　関東地区会

実施日：2019年5月18日（土）14時～17時

会　場：**越谷市中央市民会館　第7会議室**

担 当：佐藤 啓子

**本年度テーマ：「生活者としての現実を考える」**

**－情報化社会における生き方・あり方－**

**「ﾋｭｰﾏﾝﾘﾚｰｼｮﾝ･ｽｷﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ(Human Relation Skills Training)＝HRST」**

**本会の小テーマ「情報化社会において、こころ豊かに生きる根源を探る」**

資格研修（更新）講座（選択講座B‐2）

**＜趣旨＞**

私たちは、様々な情報を得て、時に利便性の恩恵を受け、時に迷わされ、時に信じすぎて騙されたりもする。それは、自覚するしないにかかわらず、自己の生きる目的をどこに置くかによって大きく左右されよう。本講では、文献や現代の情報化社会において輝いて生きているとみなされる人たちの実例に学びつつ、こころ豊かな生き方の根源を探求する。

**１　私の個人的な体験から―定年退職前後の生き方について考えたこと―**

　・定年前、定年後、そして現在

**２　情報（文献）に学ぶ熟年期の生き方**

1. **前田宏著『人生100年の生活設計』（高文堂出版社　1989）から**
2. **長南瑞生**（おさなみみずき）**著『生きる意味』（一万年堂出版　2014）**

**３　情報化時代に輝いて生きる日本女性たちから学ぶ**

1. **瀬戸内寂聴氏**から（『生きることは愛すること』　講談社文庫　‘10　他）
2. **曽野綾子氏**から　（『私の後始末』ポプラ新書　２０１９、他）

　　（３）**その他**（佐藤愛子氏・樋口恵子氏・内館牧子氏・岸恵子氏、、、、他）

**４　自分の未来を規定する条件**

**―小説『私を離さないで』（カズオ・イシグロ著、早川書房，2018年）から―**

【感想】

・生きるとは何か、あまり考えないが　悩むときに役立つのかな。

・「私を話さないで」は救いがない感じ。

・この話は命の話だが、人を犠牲にして生きている人がいる現実社会を反映している。

・前田　目新しいことではない。

・長南　比べても意味はない。仏教に流れていくのは仕方がない。よりどころになる

・寂聴　気持ちよく聞ける。　命　魂

・曽野　物差しが異なり、納得いかない部分もある。

　　・カズオ　障害を持つ子どもとも重なる　気味が悪い　何ができるのか。

・50歳を過ぎ、交通事故で2カ月休職した経験と重ねて考えると、「生かされている」と感じることがある。悩みは自己防御でもある。1日の中で、長い短いスパン考えると命　今生きていれば幸せ。　イシグロの本は、命に対する扱い方が酷い。このようなことはない方が良い。結論はでない。

・人の存在の共通項は考える力である。人は生物で今をあるがままに生きることが原点にある。他の生物にはない考える力があるので、相対の幸福として自分が幸せに生きるためにはどうしたら良いかをまず考える。イシグロの臓器を提供する存在の創造は、自分の幸福のために他者を犠牲にしてもよい、というあり方の警鐘ともいえる。情報化社会においては、自分が幸せになるための情報が多すぎて、かえって選択に迷う。情報を人とどう共有し、共通の価値を見出せるかを考えることの大切。

　　・信仰や価値に委ねる。価値は物の領域。違う価値と対立した時に問題が起きる。次に何が必要か。受け入れる等、探し求めるプロセス。自分がどうありたいか、見つけ出すのが困難な時代。自己決定を情報に委ねるのではなく、自分の物にしていく。知らない現実を読み取る力と、ありのままで自己選択できる力も重要である。

**５　心理劇・ロールプレイ**

・主題：情報と私

・目的：様々な情報の所在とその活かし方について学ぶ

・展開：①それぞれが、今、欲しいと思う情報について述べる

　　　　②その中の一つを選び、中央に座る

　　　　③情報媒体（テレビ・パソコン・本・アナウンサー、等）と情報内容を中央に人に伝える

　　　　④中央の人が、モノローグで感想を述べる

⑤見ていての感想を述べる

①　②　③　④　情報を溢れているが、欲しい情報をどうしたら、得られるか。

　　　情報限Ａ・Ｂ・Ｃ・Ｄ（メディアになる）

展開例１　切実に血圧をさげる方法　（１６０　１１０）

ＴＶ１　保健師　ストレス生活習慣食事睡眠体を休める

ＴＶ２　塩分

雑誌　電車の釣りかわ

　　　　　ＰＣ　身体の不調　自律神経のバランス　なにもしない　休む

　　　　　医学書　正確な診断　医者に行く

　　　　　モノローグ　血液サラサラ　やると苦痛なものは嫌だな。

情報については自分で納得できる情報を選んでいると実感した。

展開例２　仕事が忙しいが、気分転換を図れること

　　　　　ＴＶ１　男脳　はアクティブ　動く事大事

　　　　　ＴＶ２　植物を育てる　盆栽　朝夕水をあげて、元気もらう

　　　　　ＰＣ　ブログ（　2カ月の後旅行）　そのことを考えながら毎日を暮らす

　　　　　雑誌　生活と離れたことをする　渋谷いくとか　気分発散

モノローグ　いい情報があったな。実践　腕立て伏せ50回とか、富士の盆栽　旅行も想像してみよう。仕事を忘れて切り替えてみよう。

展開例３　老犬　一緒に楽しめる所　教えて　自分も楽しめる

　　　　　ＴＶ１　ドックトレーナー　　一回外に出る　ドックマッサージ

　　　　　　　　　老犬との生活　（私の楽しむ時間　犬が楽しむ時間を過ごす生活の仕方　満足）

　　　　　雑誌　犬と飼っている人が楽しめるカフェ

そこで過ごし散歩して満たされる

　　モノローグ　留守番させるのが忍びない。ＴＶ，雑誌も参考にしたい。動物と人間の共生を考えた。

展開例４　悩まないで死ぬ

ブログ　50歳からブログ感謝の気持ちを書きたい。

　病気で辛い時も明るくなる

雑誌　苦しまないで死ねるは運　運を良くするために、日々の生活を良く

する　好きな事をする

　　　　　ＰＣ　イチロー選手引退の時　死んでもいいと思ったその瞬間

好きなことをやった人は、救われる。

住職　死を恐れることなく、心を救いましょう。拝みにきてください。

モノローグ　知り合いの女性の件等　子どもの気持ちで迷いがでたが、十分に話を聞いてあげようと思う。

【感想】

・自分の引き出しが広がる　想像が膨らむ　伸びる引き出しが実感できた。

　　　・自分で調べるだけでなく、みんなに聞いてみると広がる。

　　　・気持ちの整理ができた。

　　　・情報のことば、広く消化しにくい。心理劇では深まりや広がりが感じられた。

　　　・個人的には言えるが、情報として公開されるのは、責任がでる

**６　総括：情報化社会において、納得して生きるために**

人が人を利用する　クローン人間だが、戦争も同じ節がある。対等な関係で、尊重しあう関係であるには。　罪深い話題提供。人のためが、差し出がましいこともある。曽野の分ける基準はプラスマイナスで考える。マイナス側に立って、そこに光を当てる方法。取り入れる力　メディアリテラシーの大切さ。

人間を知る他者を知る心理劇の技法。ＴＶを見るのとは違う。違う感じ方の気付きが得られた。一人では考えつかないことが出てきた。心理劇の良さが明らかになった。

情報キャッチのあり方として、自分だけ幸せ。共有できる幸せ。という観点や、異なる価値体系を知る学習が人間の成長に繋がるということも、本研修を通して明らかになった。

基本的に人間は脳や心で答えを求める。情報に接している人は、物との接点を通して、自己と物との関係の中で物事（仮想現実としての情報）をとらえている。人を物の世界で見ようとする危険がある。人を物としてみるので、痛みがわからなくなり、ネット上でいじめや心無い言葉が飛び交うこともある。人は自分にとっての幸せを考える存在であるが、自分軸が弱い人は、悪い方をまねてしまう。

情報化社会においても他者を思いやる力が課題となる。自分がどうありたいかという自分軸と人を大事にする在り方で情報を自己コンロールできる能力（メディア・リテラシー）、これを持つことが高度情報化社会においてもさらに人として豊かになる可能性も見出せる。今回の研修では情報を統合する要素を探る研修会になった。

以上

**＜次回　定例研修会のご案内＞**

**開催日：平成30年7月13日(土)　14時から**

**開催場所：越谷市サンシティホール　小会議室**