

全国女性団体 連絡協議会 (旧婦人会)

いま、ガガやいて活動している
女性たち
ぐっとアップ!

2025
5
NO.572

編集・発行 全国女性団体連絡協議会 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-17-14
電話 03-3407-4303(代) <http://www.chifuren.gr.jp>
共催:全国女性会館

プロジェクトの
趣旨に賛同し、
野菜の消費拡大に
取り組みます。

野菜を食べようプロジェクト

検索



トップに
聞く

一般社団法人日本音楽著作権協会

弦 哲也 JASRAC 会長に聞く

(げん てつや)千葉県出身。歌手、作曲家として精力的に活動。
作曲数は2500曲を超え、今年音楽生活60周年を迎える。
これまで公益社団法人日本作曲家協会会長、日本レコード大賞
(TBS) 制定委員長などを歴任。一般社団法人日本音楽著作権協会
(JASRAC) 会長。

櫻井 素敵な縁に結ばれて、音楽生活を続けていらつしやるわけですが、弦先生を形作る「音楽」との出会いはいつだったのですか？

弦 音楽との出会いはラジオです。僕は物心つく頃から古賀メロディが好きでした。心惹かれたのはイントロに必ず使われていたギターの色です。当時はまだテレビが無くてラジオから曲を聞いていたので、まず楽器の名前もわからない、実物も見ることがない、そういう時代でした。たまに親戚の人



が集まって宴会をしようと、ちゃぶ台に乗って、古賀メロディを鼻歌で歌ったりしていました。小学生になるとそれが「ギター」という楽器だと知りました。竹箒をギターに見立てて、口三味線ならぬ口ギターでいつも歌っていました。

櫻井 音楽との出会いはラジオでしたか。確かにテレビの無い時代でした。

弦 戦争が終わり、戦争孤児となった従姉妹の1人をうちで引き取りました。兄弟同

然に育ち、中学を卒業したら従姉妹は銚子のミシン屋さんへ奉公に出ることになりました。それで、私の祖母、あえておばあちゃんと言いますが、年に何度かその従姉妹の様子を見に銚子まで出かけるようになりました。僕を連れて徒歩とバスで1時間かけて銚子まで行くんです。それで従姉妹が元気でやっているのを確認したら銚子の観音様に行つて天井を食べるのが堪らなく美味しかった。大道芸や食堂があつて賑やかな一

角だったのですけれど、僕が必ず足を止めて動かなかったのは楽器屋さんです。そこにトランペットやピアノ、アコーデオンなど楽器がいっぱい並んでいて、ギターのある場所をずっと見ていました。いつかこのギターを自分の手に持つことができたらと思うていて、子供ながらにアルバイトをしようと思っていました。

弦 当時の小学生にできるアルバイトとは一体どんなものだったのでしょうか？

櫻井 当時の小学生にできるアルバイトとは一体どんなものだったのでしょうか？

弦 当時は校歌がなかったの、校歌を作るために児童は釘などの鉄屑を拾い集めて学校に持っていき、校歌を作る資金にしました。それを僕は自分のギターを買うためにし

てみたのですが、10円、20円くらいにしかならなくて、なかなか貯まりませんでした。ところが、小学校6年の時、僕の誕生日に目を覚ますと、枕元にギターが置いてあったんです。おばあちゃんが買ってくれたんですが、多分当時2千円くらいだったと思います。うちは小さな農家で、2千円を貯めるのは容易なことではありません。おばあさんは庭の空いているところに花の種を蒔き、育てて切り花として街に持っていき売っていま

した。副業ですね。そうやってコツコツと貯めたお金で買ってくれたんです。もうそれからは学校へ行く時も帰ってきてからも、ずっとギターと一緒にした。そして14歳の時にそのギターとともに小さいカバンを一つ持って単身東京に出たんです。

櫻井 14歳はまだ義務教育ですよ？それで一人で東京に？

弦 そうなんです。ですから転校しないといけなかった。母が若い頃、東京で働いていたことがあつて詳しかったのと、母の弟が東京の北区で仕事をしていまして、そのついで居候させてもらうことができました。父は大反対でした。母は中学2年の息子を単身東京へ出すのは心配でした。でも、こんな小さな田舎の農家で一生を過ごさせていいのか？という思いもあつたようです。一回は東京の街や空気を体験させてあげたいという気持ちから心配しながらも送り出したんです。そして、中学3年から東京での生活が始まったのですが3年、4年経つてもデビューできませんでした。アルバイトはしても歌の先生に月謝を払ったり、友達との付き合いもあったので、だんだんお金が無くなつたんです。仕方なしに片道切符だけ握りしめて総武本線と松戸駅まで行きま

弦哲也先生直筆の「天城越え」歌詞の書の前で



した。当時は有線放送の電話で回線を回してもらつて自宅に電話をかけた。父が出たら「お前何やってんだ帰ってこい」と言われるのがわかつていたので、母が出るように祈りながら電話しました。運よく母が出て「今どこにいる？」の問いに「松戸の駅にいるよ」と答えるとそれだけで、「ここにいる理由を察してくれるわけです。」「今行くから」と言つて1時間かけて歩いて駅に来てくれて、少しのお米と野菜、そして袋の下の方に千円札が何枚か入れているものを「頑張つてこい」と言つて手渡してくれました。それを受け取つてまた東京に帰るわけですが、その時の気持ちを思い出すとね、堪らなくなります。そんなことが2回くらいありましたね。

櫻井 お母様は懐の深い方ですね。子供にあえて厳しい道を歩ませてください。自分が

弦 人生初めてのギターを持たせてくれたおばあちゃん、新たな世界に踏み出す後押しをしてくれた母と、本当に女性には感謝しありません。僕の名前の「弦」はおばあちゃんに買ってもらったギターの弦からつけたものです。

櫻井 人生の重要な岐路に立った時に、必ず女性の手助けがあつたということでしょう。先生のお母様が素敵な方でよかったです。本日はお忙しい中お時間いただきまして、ありがとうございます。最後に全国の女性たちにメッセージをお願いします。

弦 国や家庭を守る、動かす、両方あると思うんですけど、その中心にいるのが女性であることが理想です。昨年の地震のあった能登半島の輪島には朝市があつて、長い歴史があるけれど、ほとんど全部が女性です。お母さんたちがアスファルトに座り込んで、父ちゃん子供たちのために市を営んでいます。震災でダメになつてしまいましたが、今は金沢とか小松とか地震被害の少なかつた場所に行つて、出張朝市をしています。お母さんたちの強さ逞しさは、男どもより遙かに大きい。そんな女性を中心にいてくれるから日本は成り立っているんです。櫻井 女性は子供をお腹に持つて産み育てると言う使命があるので、強くなりますよ。人間としての強さは遺伝子に組み込まれているものです。強いお母様とお祖母様の遺伝子を引き継いだ弦先生の活躍を、これからも応援していますからね！

次世代リーダー研修で 意識が変わった自分

広島県 谷口 恵玲奈

永田大学長の講義で「大学選びは
何がやりたいのかが一番重要で、どの
大学に入りたいかは二番目、本当に好きなことに一生懸
命打ち込める大学に行くこと」と話しをされて、高校生の息
子がいる私は、とても大切なヒントをいただきました。この
研修で、子育てから少し解放され、どの講義も学生に戻っ
た気分で学ぶ楽しさを思い起こしました。

永田大学長の「自他共栄」の言葉が強く印象に残り、人
と自分は絶対に違うのだから、人の話を聞いて相手を尊
重し、互いに信頼し、助け合う自分でありたい!と考え方を
変えて意識して行動していくと、子育てや人に接する時の
気持ちに変化が表れてきました。



次世代リーダー研修に参加して

茨城県 染谷 麻希子

昨今あらゆる企業や教育場で「リー
ダー育成」を方針に掲げているのをよく
目にするようになりましたが、その様な
教育を受ける機会を受講することがで
き、四日間大変有意義な学びの時間で
した。筑波大学の永田学長を含めた方面で最先端の研究
をされている先生方から直接講義を聴けたことをうれしく
思っています。多様な知識を学ぶ中で、過去・現状そして
未来へ続く内容は、私の中でたくさんの学び、気づきがあ
りました。新たな視点を得ることで自分の枠を超えた視点
が広がりました。周りのかかわる様々な人達へアウトプ
ットすることで、良い影響を与え、私自身の成長にも繋げま
す。このような学びの機会を下さったことに大変感謝して
います。今後も研修などに積極的に参加していきます。



新たな一歩が自分の「世界」を広げる

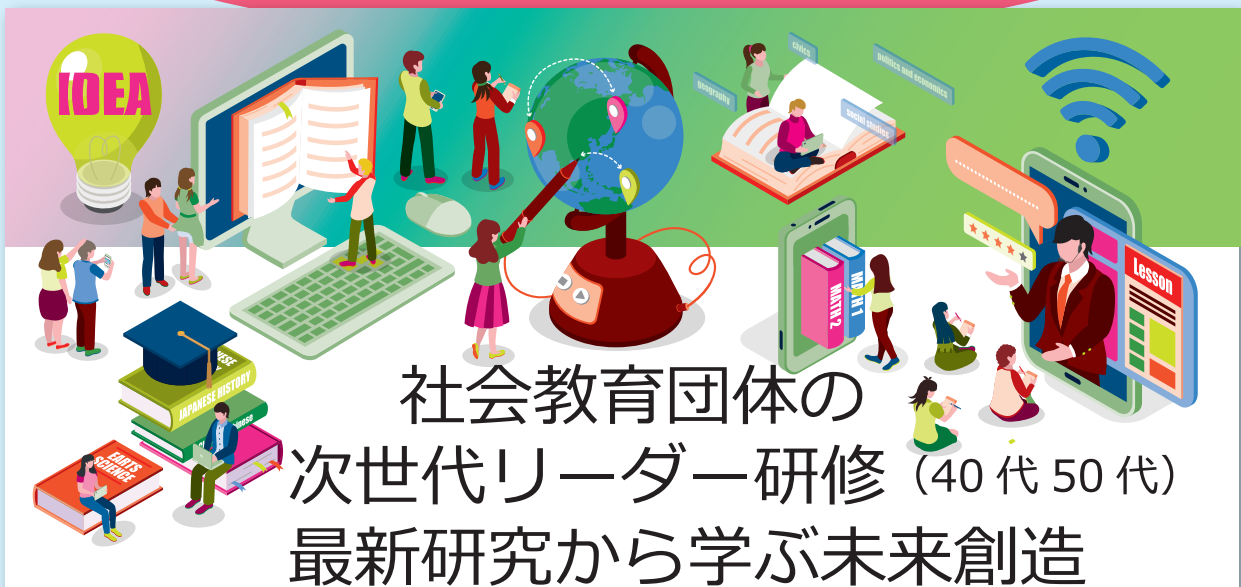
福岡県 八嶋 粋

次世代リーダー研修は全8コマ、民事
法からリハビリテーション科学まで、多岐
にわたる分野の講義がありました。一見
一貫性がない内容なのですが、この色と
りどりの講義には「問題を乗り越えるに
は、全体を見渡して考え、色々なパズルのピースを集めて
組み合わせることが解決の糸口になる」というメッ
セージが込められていたのだと思います。

このリーダー研修は、様々な内容の講義を受けられたこ
とは勿論、いつもと違う景色を見て、全国から集まった方と
の出会いにあふれる、とても刺激のある4日間でした。中
でも特に、私のマインドチェンジのきっかけになったのが、
「自分の名前を出しても恥ずかしくない行動をなさい」と
いう櫻井会長からの言葉でした。以前は自分の名前が表
に出るのは恥ずかしいと感じることもありましたが、この言
葉を聞いてから、どんなことにも責任を持ち、多少の失敗
を恐れず包み隠さず行動することで、むしろ自分の名前を
出していただけに誇りを感じられるようになりました。
まだまだ何かをするには勇気があることも沢山ありますが、
自信を持って、地域のためにできることや新たな目標に
チャレンジしていきます。



好評につき 2025年も開催決定!



趣 旨

人生 100 年時代、サステナブルな社会に向けて、リーダーシップを持つことの重要性
を理解し多様な意見に触れることで新たな視点を獲得し、対話を通じて気づきを得ることは大切です。中
堅層が学ぶ機会の少ない中、スキルアップすることで自信を高め、挑戦するマインドや質を高めます。筑
波大学の最先端研究を全国女性団体連絡協議会の次世代リーダーの皆様へ、満足いく講義をご提供します。

開催日程

筑波大学 春日講堂 〒茨城県つくば市春日 1-2

日 程 9月27日(土)・9月28日(日)・10月18日(土)・10月19日(日)

第1回 1泊2日		14:00～15:20	15:40～17:00
		9/27 (土) 変わる勇気、変えるアクション ～意志あるところに道は開ける～ (体育系 教授 山口香)	大学はテーマパーク! (筑波大学長 永田恭介)
第2回 1泊2日		9:00～10:20	10:40～12:00
		9/28 (日) 保護者から見た学校トラブルの現状 (人文社会系 教授 星野豊)	科学的若返りの秘訣 -間違ったダイエットからの脱皮- (体育系 教授 久野譜也)
第2回 1泊2日		14:00～15:20	15:40～17:00
		10/18 (土) お金のはなし 株ってもうかるの? (大和証券株式会社 吉田 哲太)	ライフワークとしての手術、 研究、そして釣り (医学医療系 教授 平松祐司)
第2回 1泊2日		9:00～10:20	10:40～12:00
		10/19 (日) 睡眠から始まるウェルネス (睡眠研究機構 教授 柳沢正史)	超高齢化を支える AI とサイバニクス (システム情報系 教授 鈴木健嗣)

※講座内容は予期なく変更する場合がございます。予めご了承をお願いします。

受 講 人 数 : 200 名まで ※定員になり次第締切り

修了証発行: 全日程のプログラムに参加した受講者には、筑波大学発行の受講修了証が授与されます。

お申し込み / お問い合わせ



全国女性団体連絡協議会

東京都渋谷区渋谷 1 丁目 17-14 3F 全国女性会館

電話: 03-3407-4303

お申し込み締切
2025.
6.30 月
(先着順) まで

筑波大学
エクステンションプログラム

筑波大学
University of Tsukuba

筑波大学長の生の講義を受けられる 기회はここだけ!

TV等で引っ張りだこの著名な教授陣が登場!

メール: jimukyoku@zenjo-kai.jp

交通費・宿泊費は
次世代の女性達を応援するため
女性会で負担します!

＼正しく使おう、／
ライフパワー
Life Power
LPガス。

安全安全な
くらしを
応援します。

美味しい料理で
おうち時間も
ハッピータイム!

LPガス
人と地球にスマイルを

災害にも強いLPガス <http://www.lpg.or.jp/> LPガス安全委員会

いもぼん家の食がらまです
HABOMAI
北海道・歯舞

全国女性団体連絡協議会公認昆布

歯舞早煮昆布

皆さまが支えています

歯舞早煮昆布は、全女会が北方領土返還運動の一環として、北方領土で採れた貝殻島産特産昆布を歯舞漁協で袋詰めしたものを全女会公認昆布として取扱ひしております。

歯舞早煮昆布のご愛用
地域女性会の活動資金源

歯舞早煮昆布 200g巻タイプ
歯舞早煮昆布 200g切タイプ

歯舞漁業協同組合

2024年 次世代リーダー研修参加者の声

出会いにビビッときました!

愛知県 服部 桃枝

昨年の9月、10月に、次世代リーダー研修に参加しました。そこで、筑波大学のとても素晴らしい講義を受け、なんと受講修了証を授与されました。さらに、全国から色々なバックグラウンドの中で頑張る女性たちが東京に集合! その他県の方々との素敵な出会いがありました。

まず、研修会の講師の先生方との出会いです。研修会の講義に感動しました。特に、柳沢先生の睡眠講義では、睡眠不足はお酒に酔った状態と同じで、睡眠貯金はできないことを知りました。夜な夜な韓国ドラマに夢中の私は、毎日の睡眠を大切にしようと考えさせられました。さらに、山口先生の講義では、1970年代【女性は・・・あるべきだ】という固定概念の強さがある中、6歳で【道場に女はダメ】と断られても諦めずチャレンジし続け、日本女性初の金メダルを獲得したという話をされ、私の心にジーンと響きました。とても感動的な素晴らしい講義でした。

次に、懇親会での出会いです。懇親会では、ビックリする高級ディナー! 真っ赤なワインと牛のホホ肉をお腹いっぱい頂きました。女子会気分ワイワイと賑やかに情報交換をしました。他県においてもリーダーがご高齢の方が多く、若い世代に引き継ぎがうまくされていない状況である等の悩みを共有しました。同じ悩みを持った、共に協力できる仲間と出会うことができました。その他にも、東京都太神楽曲芸をされている方との出会いや群馬県のこども食堂にもご縁ができました。後日、太神楽曲芸のお誘いを受け、両親と演芸を楽しみ、親孝行もできました。

現在はネット社会になり、リアルな体験が少なくなっています。そのような中、この研修会は全国から集まり共に学び交流し女性のパワーを感じる最高の出会いができました。全国女性団体連絡協議会の方々のご尽力と講師の皆様にお世話になり感謝の気持ちでいっぱいです。この研修に参加させていただき、ありがとうございました。

私は、自分の生活に追われながら忙しい毎日を送っています。そんな私が東京の研修会に参加することとなり、日々の疲れを癒すための東京観光の気分でした。

新幹線で東京駅そこからバスで筑波大学まで行き、バスを降りると目に飛び込んできたのは、白い手袋に真っ青な空色のジャケットを羽織った櫻井会長でした。写真で見たとおりの素敵な方だと思いました。会場に入り、櫻井会長より社会の中での様々な動きや情勢の話があり、大変刺激を受けました。「講義は一番前の席で聞け。」「来年は2人以上連れて来るんだよ、参加人数倍にするよ。」と私たちに優しくお声掛けいただきました。

この研修を受講し、「暮らし＝社会」に目を向ける意識が変わりました。現在は、趣味であるヨガを活かして地域交流をしています。月1回無料で、子供から大人まで楽しめるヨガ教室を開催しています。今後は不登校の子や発達障害の子供たちにもヨガを教えていきたいです。

さらに、地域のボランティアサークルにも入会し、市の奉仕員の申請をしました。仲間とともに、地域のイベントを盛り上げていきます。まずは、自分の生まれ育った愛知県が、多様な人々にとって、社会的に身体的・精神的にも豊かで暮らしやすい居場所、女性が働きやすい場所、緑豊かな場所になるよう貢献したいです。そして、今回の研修で得た知識やスキルを活かし、全国女性団体連絡協議会の先輩方が繋いできた伝統を、私も繋いでいきたいと思っています。いつか私も、桃色(私の名前が桃枝なので)のジャケット羽織って会長のように飛び回って地域を元気にしてやろう! そんなワクワクで一杯です。そのような気持ちを持てたのもこの研修会に参加できたからです。心から感謝いたします。ありがとうございました。



充実した研修会

石川県 上田 美智子

秋にある研修会の参加者を募集している旨を知り、内容を見てみたら筑波大学にて教授による講義を受けられるとの事。長男と筑波大学オープンキャンパスへ行く予定だったので、私も講義を受けてみたい...と思っていた矢先だった。講義の内容と私たちの活動とどう結びつくのかと半信半疑で受講するも、町づくり、地域コミュニティ、絵本の読み聞かせ、直結せずとも全てが学びで発見であった。多分この様な内容はあの子もあの子もきっと好きはず。来年、誘ってみよう! と考えを巡らせ帰路についた。私自身どこがどう変化したかは言い表せないが、ジャンプアップしたいと思う。有意義な研修会に感謝します。



未来を見据える学び

福岡県 川野 仁美

この度、筑波大学で開催された次世代リーダー研修に参加させていただきました。研修を通じて、これまで意識していなかった視点に気づかされました。特に、社会の変化に適応し、未来を見据えた考え方の重要性を実感しました。日々の生活の中では、自分の興味や関心のある分野に偏りがちですが、多様なテーマに触れることで、新たな視点を持つことができました。

また、健康や資産運用、テクノロジーなど、幅広い分野についての知識を得ることで、これからの生活や活動に活かせるヒントを多く得ました。特に、自身の健康管理や生活習慣を見直すきっかけとなり、実践しようという意識が芽生えました。運動不足の解消や睡眠の質の向上についても考えるようになり、日常の中で少しずつ取り入れています。

さらに、研修を通して得た知識をどのように周囲に還元できるかを考えるようになりました。自分一人で学ぶだけでなく、周りの人々と共有し、地域の活性化や社会貢献につなげることが大切だと感じています。リーダーとは、柔軟な思考を持ち、周囲の意見を尊重しながらより良い方向へ導く存在であることを改めて認識しました。

この貴重な機会を与えてくださった櫻井会長はじめ、全国女性団体連絡協議会に心より感謝申し上げます。今回学んだことを活かし、今後の活動に積極的に取り組んでいきたいと思っています。



学び続けることの大切さ

兵庫県 岩田 梓佐

学び続けることの大切さを再認識させていただくとても良い機会となり、今後における課題検討の端緒を掴むことができました。

日々の仕事、勉強、各活動を行うに当たり、より良いものを自己の糧とするためにはどう行動すべきか、考える機会が増えました。

諸問題の解決の糸口を掴むために、理想だけを机上で想像するのではなく、解決に向けた具体的な方法をしっかりと見出せる力を身につけられるよう、日々研さんを重ねたいと思います。

今後も引き続きこのような研修に参加させていただければ幸いです。貴重な研修を本当にありがとうございました。



「経験こそ自分に出会える宝なり!」

島根県 石原 由美子

「石原さん、行ってみない?」とお声掛け頂いた、初開催の“未知の研修”に私が参加を決めた理由は「経験こそ宝なり!」そう直観的に感じたからです。そしてその直観通り、筑波大学の最先端研究の知識を学べたこと、島根県内・全国から集まった同じ想いの方々との繋がれた喜びは、参加を決めた時の想像を遥かに超えた私の大きな財産となりました。

研修を振り返る度に感じることは「本当に感謝の一言でしか表現できない、全てが貴重な経験だったなあ。」という満たされた気持ちです。こんな気持ちになれたのは、次世代リーダー研修を開催して下さった櫻井会長の温かい想いと私たちへの期待、探求心溢れる優秀な教授陣による感動の8講義、懇親会や会場で終日支えて下さった役員の方々に触れさせて頂けたから。この新しい出会いと経験が私の中で化学反応を起こした結果「この感謝の気持ち(エネルギー)を自分の人生や仕事を通してお返ししていきたい。」「私を通して地域社会に貢献できることは何だろうか?」と、勇気とチャレンジ精神を持って考えられる新たな自分にもなれました。

あなたは、自分を通して誰にどんな幸せを届けたいですか? 地域社会の中でどんな貢献をしたいですか? きっと、それは大きなことではなく小さなことでも良くて、私達が今まで与えて頂いた愛とエネルギーを、自分なりの形で、存在そのもので家族や地域社会へ還元すればいいと思います。ですが、私達にはきっと自分を活かせるお役目も各々にあると信じています。だから、そこに辿り着けるように、人生の中には山あり谷ありの様々な出来事があるのだと思います。「あの人と出会わなかったら今の私はきっといない。」「あの経験があったから、今この仕事をしている。」などの声を聞くように、自分以外の人と関わり、多くの経験を通して私たちは自分を活かせるお役目に出会えるような気がしています。

この婦人会というコミュニティもまさに学び・出会える場であり、個々が自分のお役目を見つけて活動したり活かしながら、自分も周りと一緒に笑顔になれる経験をさせて頂ける場だと感じています。また、家族という小さな社会(繋がり)だけでは「ゆりかごから墓場まで」を安心して生きることが困難になるかもしれないと、子供たちの自立と親の介護を目前にした40代だからこそ、家族の枠を超えて繋がり支え合えるこの婦人会の存在意義(可能性)を強く実感している今日この頃です。

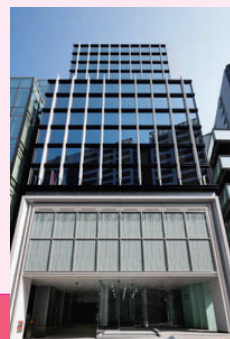
私事ですが、人生という経験の連続の中で私が出会えたお役目は、旅立つ方・見送る方の心を支え、命に向き合う看取りの大切さを伝える看取り士という職業です。旅立つ方の最期の幸せを支えることはもちろん、見送る方が“受け継がれてきた命のバトン”として自分と他者の命(存在)を認め尊び合い、有限な人生を感謝と希望と共に自分らしく生きる方が増えることを祈りながら活動しています。私たちが潜在的に持っているお役目を認め活かしながら、地域社会の問題解決と幸せのために、婦人会の一員として皆さまと共に活動していきたいと思っています。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



オフィススペース空きあります。 入居者募集!

全国女性会館

〒150-0002 渋谷区渋谷1-17-14 TEL:03-3407-4301 FAX:03-3407-4305



JR・地下鉄銀座線渋谷駅
(宮益坂口から徒歩5分)

東急田園都市線・東横線渋谷駅・
地下鉄半蔵門線・副都心線渋谷駅
(地下出口20aかB1から徒歩3分)

ダー研修参加者の声

能動的であれ

山梨県 鏡味 味千代

素晴らしい二日間をありがとうございました。

まず講義が大変面白かったです。参加した時期は仕事を立て込んでおり、疲れ切っていたのですが、講義は眠気を感じることもなく、むしろ時間を追うごとに元気になっていきました。今思うと、後半しか参加できなかったことが残念でなりません。

講義に共通していたことは、「自分の人生に能動的であれ」ということだと思います。

投資では与えられた収入をいかに考えて活用していくか、睡眠はその科学的な裏付けにより、自分の生活リズムのデザインによってより人生を豊かにできること、そして文学では見える化された女性と社会との関わり、A I では人工知能の活用事例により、それを使用していくのは人であることを再確認しました。

講義を聞き考えることにより、流されがちであった日常に、もう一度自分の頭で考えて行動せよ、そしてそれは楽しいことなんだ、という気づきを与えられました。

講義後の生活ですが、よく眠るようになりました。毎日バランスよく、とまではなかなかいかないのですが、よく眠った翌日は仕事のパフォーマンスが上がることを実感しています。

そして馬場先生にご紹介いただいた芥川賞受賞作を片っ端から読んでいます。新しい作家さんの作品から新しい視点を得るとともに、なぜこれが受賞したのか、その背景まで落とし込んで読むことが面白いです。古典芸能を仕事にしていますが、男性が繋いできた古典芸能にどのように女性が役割を果たすか日々考える中、文学の動きにも注目したいですし、作者の視点も参考にしたいです。

また人の生活を豊かにするために、工学や情報技術があることを、鈴木先生から学んだAIの話と共に小学生の息子に伝えました。

投資はすでにやっていましたが、畑山先生のお話を参考に、株だけではなく他の選択肢も調べるようになりました。未来に貢献する会社に投資したいとも思い、鈴木先生からご紹介いただいた企業の株価もチェックしています。

講義以外にも、前向きで、活動的で、輝いている参加者の皆さんにお会いできたことが財産です。普段の講座だと、質問をするのは私1人、のような状況がほとんどですが、ここではむしろ質問の取り合い(笑)。その質問にも気付かされることがあり、とても刺激的でした。

ここで出会った方たちが私の舞台にいらして下さったり、SNSで繋がったりと、関係が繋がっています。次は私が彼女達を訪ねたいですし、また連合協議会のイベントで再会できたら嬉しいです。

また恥ずかしながら、参加するまで「ちふれ」が婦人連合の商品であるとは知らなかったのですが、参加後はちふれの商品を選ぶことが多くなりました。

また開催される時には、ぜひ参加したいと思います。ありがとうございました。



「社会貢献」を生きがい、自分の人生も充実させる!

香川県 朝倉 裕子

今回「筑波大学エクステンションプログラム」の中で、筑波大学の取り組みや世界で活躍されている先輩方のお話を直接永田学長からお聞きできる貴重な機会をいただいた。「好きなことに一生懸命打ち込める人こそ社会に貢献できる方であり、幾つになっても学ぶ事の大切さ」について学ぶ事ができた。それはまさに「人は、生涯、発達する」という考え方で、働く人及び働く人を支える家族や地域の組織の重要性について触れ、ボランティア活動を通して社会貢献をしている女性団体のすばらしさや今後の活動のあり方について、再発見する機会にもなった。

4日間の講義の中では、一流の講師の先生方より幅広い分野のお話をお聞きした。櫻井会長からは、女性団体を今後担っていく若い世代に向けて、生涯学び続ける事の楽しさやリーダーとしての役割・責任について、熱い想いが語られていた。4日間を通して、質の高いお食事と落ち着いた空間を提供していただき、全国から集まった会員が楽しく交流する時間を持つことができ、終始笑顔が溢れる活気のある研修会になった。会に参加された若い世代には、子育てしながら仕事をされている方、会社を起業されている方等、忙しい中にもしっかりと自分の意見を持ち、自立されている方が多いように感じた。講義の後の質問も活発に発言され、筑波大学の教授の先生方も、女性団体の知識の深さや関心の高さに驚かれる場面も多く見受けられた。本来なら、直接お話をお聞きすることができない筑波大学の学長をはじめ、副学長、世界で活躍されている講師陣の話の中で、これからは的確に判断しすぐ行動に移せる女性リーダーの活躍を期待していると言われていた。その為には、幅広い知識を吸収し、世界も見据える視野の広さも大切であり、AIの進化や半導体の需要、水素や核融合の小型化、最先端の研究やこれから成長する企業の知識、それに伴う株価の推移にまで関心を持つ事で、多方面にわたって幅広く知識を深め、新しい視点と発想ができるようになると言われていた。日々の生活に関係のないような知識こそ、先をよむリーダーには大切であると感じた。

組織のリーダーとして、みんなを同じ方向に向け引っ張っていくには、時代に合った「先見の明」と「発信力」、「発想力」が大切である。そして、リーダーとして発信した言動・行動には全てに責任を負う覚悟も必要だ。今までの伝統も大切にしつつ、現代の進化にも対応できる柔軟さも培っていきたい。リーダーは孤独と言われるが、個人ひとりでは何も変えられない。良い組織の中で色々な人脈を通して人のつながりを作っていきたくと思った。そして、人間としての財産は「人」である。一人ひとりに価値があり、役割がある。自分の役割を自覚し、社会で出来る事はないか常に考えていきたい。組織の中で動くには協調性も大切だが、自分の意見も持っていないてはいけない。自分の意見を通すのではなく、色々な人の考え方や意見を聞く姿勢も持ち続けていきたい。

私も婦人会の活動はまだ3年足らずで、知らないことが多いが、今回の研修で、婦人会の歴史やこれからの方向性について正しく理解することができた。現在、私は社会福祉法人で働き、高齢者や障がい者支援の仕事をさせていただいている。また、長年里親として家庭に恵まれない子ども達を家庭で受入れたり、保護司として犯罪を犯してしまった方が社会の中で更生できるように温かな気持ちで見守りを続ける活動を行ってきた。婦人会活動は今まで私がしてきた地域貢献やボランティア活動と似ており、さらに活動の幅が広がったようで嬉しく感じる。私自身、人の為に動く事が好きであり、その活動を「生きがい」に感じている。これからも「自分の人生を楽しむ」「社会や地域に役立つ生き方」を実践できるように努力していきたい。



次世代研修会に参加して

兵庫県 篠原 由喜江

筑波大学学長はじめ、著名な先生方からの講義を受講させていただき本当にありがとうございました。普段の生活に追われ学びを忘れていましたが、様々な分野の講義を聞き、自分自身も向学のため本を読んでみよう、資産運用の必要性も感じ勉強してみたいと思うようになりました。

交流会では色々な県の方とお話ができ、多様な意見交換の機会もあり刺激を受けることができました。

日常では経験することのない貴重な時間を過ごせたことに感激しております。

今回の研修で学ばせていただいたことを今後の活動に活かし、これまで以上に地域に貢献して参りたいと思います。



学び多き次世代リーダー研修へ参加して

山口県 福田 愛

世界を違った切り口で紹介する講義や、身近な話題を最先端の研究から広げていく講義は興味深く「もっと知りたい」「もっと学びたい」気持ちへ火を灯しました。馬場美佳教授の講義では、近年の芥川賞の受賞者の傾向として、幅広い年齢層と女性受賞者が多いことを挙げており、女性が活躍できる分野が文学の場にもあることを嬉しく思い、紹介を頂いた書籍を購入し読みながら帰途へ着きました。参加した私たちを「活躍する女性」とし普段では体験できないような、非日常的な空間を交流会や懇親会を始めとした様々な体験をさせていただけたこと。全国の皆さんと繋がりが話しかけたこと。どれを取っても大切な時間でした。この学びの機会は、色々な女性へ体験し輝いて欲しい!次の方へバトンを渡し、次世代へと繋いでいきたいと思います。



自身を見つめなおす研修

福島県 鈴木 匡代

筑波大学で学ぶことの楽しさ、刺激ある経験ができたことを嬉しく思います。金保大学執行役員が述べられた『問題解決の潜在能力が備わっている』の言葉にこれからの自分に自信が持てとてもポジティブになりました。女性作家の思想や表現を考えながら以前読んだ本を読み返し、独身から親になって主観的な表現の違いを感じています。読書を楽しむ時間が増えました。研修で得た知識を一人でも多くの方に話せるようにしたいと思います。家族や地域の方々とのつながりを大切にこれからの人生観を見つめなおしていきたいです。

次世代リーダー研修、参加させていただきありがとうございました。



研修を通して感じた私の明るい未来

福島県 平良 エミ

今回『次世代リーダー研修』に参加し、至れり尽くせり夢のような体験をさせていただきました。

全ての講義を見て、聞いて、楽しく学んだ貴重な体験は感慨深いものとなりました。特に印象に残ったのは、久野先生の一人ひとりの多様な幸せ、人と人との結びつきを聞いた時、小学校の時に教わった「人の和を大切にすること」を思い出しました。これからの生活の中で新しいつながりを作ることは豊かな人間関係を築くことができる、人生がより明るく楽しみになりました。

交流会で出会えた皆様と楽しい時間を過ごせたこと、充実した研修に参加させて頂きありがとうございました。



日常のなかに学びがある

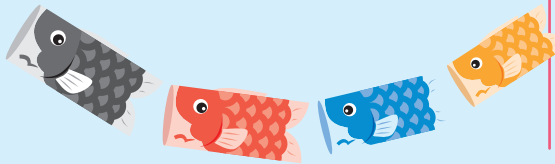
熊本県 本村 彩

永田学長のお話のなかで「大学はテーマパーク」という言葉が印象的でした。学ぶことの楽しさを改めて考えることができました。すべての研修内容が専門的でありながらも分かりやすく、どれも興味深く聞くことができました。また、他県の参加者と交流するなかで、地域や世代を超えた視点に触れることができ、刺激となりました。

柳沢先生の睡眠に関するお話が心に残り、しっかり眠ることの大切さを実感しました。夜の過ごし方を見直すようになりました。

また、馬場先生のお話をきっかけに、これまで手に取らなかった本にも興味を持つようになり、読書をより楽しむようになりました。

今回の研修を通して、学ぶことがもっと楽しいと感じるようになり、日常のなかでも様々なことにアンテナを張るようになりました。



2024年 次世代リー

全国女性団体連絡協議会に参加して 鹿児島県 作元 ゆかり

今回の研修に参加して全国でこんなにもたくさんの方々が女性連に関心を持ち、地域に協力し活動していると改めて知ることが出来、感動しました。また、たくさんの方の心温まる歓迎を受け、櫻井会長のパワフルさにも感銘を受けました。講義もたいへん分かりやすく興味深いお話ばかりでとても充実した研修でした。このような機会をいただき本当にありがとうございました。

研修後、地域に帰り報告会をさせていただき、私たちの女性連では、稼ぐ力が必要だと実感しました。今後、課題はたくさんありますが女性連は楽しく自分たちの力もある魅力的な会になっていけるように活動を広げていきたいと思ひます。



素敵な出会いに感謝 鹿児島県 中村 理佐

全ての講義がとても為になるものばかりでした。その中でも一番心に残った講義は山口香教授の講義でした。自分には自分にしかできないことが必ずあるということ。自分には何ができるのか、何をすべきなのかを考え、逃げずに行動することが未来につながるという言葉が心に響きました。

講義終了後の懇親会では、各都道府県の方々と、今その地区での現状・どのような活動をしているか、課題など、意見交換をすることができとても刺激になりました。懇親会後も私自身のにとって人生を変えてくれる素敵な方々と出会えました。

研修を終えて、地元に戻り一番変わったことは前以上に家族、特に主人に(笑)優しくなっている事です(イライラしなくなった)。素敵な方々と出会えたことで自分自身に心の余裕ができたようです。家族からのスタートですが、自分らしく、自分のできることを考え行動していきます。私にとって人生を大きく変えてくれた経験に感謝いっぱいです。



次世代リーダー研修に参加して 新潟県 伊藤 洋弥

この度は次世代リーダー研修に参加させていただきありがとうございました。とても充実した4日間でした。

筑波大学の先生方の講義は、最先端技術に基づく研究成果が自分自身の生活に直結することも多く、様々な知識を幅広く学ぶことができました。各講座後に設けられた質問タイムでは活発なディスカッションがあり、参加した女性達の学ぶことへの真摯な姿勢と、有り余るエネルギーに圧倒されつつも、その中に身を置けたことがとても幸せに感じました。

山口教授の講義「変わる勇気、変えるアクション～意思あるところに道は開ける～」は、建設業に従事し男性社会の中で日々奮闘している自身の悩みに重なる部分があり、そうそう!と頷くことが多々ありました。男女平等を唱える社会の中で、私自身、女性ができることの限界を感じていた時期でもあり、山口教授の「男性と同じ道を行く必要はない。」の一言にスッと心が軽くなりました。

まずは自分にできることを洗い出し、その中で自身の強みを活かして行動していこう!と決意すると同時に、体力面・身体能力的にできないことに見切りを付けることも大切だと気づきました。お互いに信頼し、補い合い、助け合っていくことで仕事もプライベートもスムーズに回って行くようになったと感じています。

4日間の研修の中で、多様な経験と立場を持つ全国の女性の方々と出会い、親睦を深め、多くの刺激をもらいました。キラキラした眼で教授の話に耳を傾け、同じ空間で学んだみなさんとの出会いは一生の宝物だと思っています。人とのつながりの大切さ、学び続けることの大切さを改めて実感しています。

この研修を企画運営してくださった全国女性団体連絡協議会の皆様はじめ、筑波大学の先生方、研修に関わったすべての皆様に心から感謝申し上げます。



若手育成プログラムに参加して 大阪府 岡 裕子

全国女性団体連絡協議会が筑波大学と提携し、若手育成プログラムが始動し、社会教育団体の次世代リーダー研修「最新研究から学ぶ未来創造」と銘打ち、9月・10月と筑波大学での研修会が行われました。

9月の21日・22日と一泊の研修の最初は、永田恭介学長の講義でした。筑波大学はテーマパークである!恐竜の化石を研究している科もあれば、最先端医療やロボット、生物や植物、宇宙まで多岐にわたると言うことでした。そして文武両道であると。ノーベル賞受賞者やオリンピックメダリストまで在籍しておられます。

2時限目の山口教授は女三四郎と称賛された日本人初の柔道メダリストです。山口教授が柔道を始めた時は、女の子が居らず、道場に断られたそうです。その中で一つ一つ壁を乗り越えて来られたお話を聞かせていただきました。

2日目は、おとぎ話には文化や時代背景による変化が満載し、意識しないうちに身に付く常識が法学的感覚の要であると教えていただきました。

最後の講義は、日本は便利を追求する事により、運動不足になっていると言う事で、誰もが簡単に出来る正しいスクワットを教えていただき、皆で実践しました。

夜は懇親会を盛大に開いていただき、全国から参加された方達と懇親を深め、10月の再会を約束しました。10月の研修会も楽しみにしております。

10月19日・20日筑波大学において第2回次世代リーダー研修会が開催されました。第1回同様、大学に着いてすぐに茨城県産のお米で作った手作りのおにぎり弁当を頂きました。

研修内容は、株や資産等をどの様に安全に増やすか、睡眠から始まる健康、女性文学の話、超高齢化を支えるAIとサイバニクスでした。

どの研究内容も興味深いものでしたが、特に私がお聞きしたかったのが睡眠についての柳沢教授のお話でした。講義後も教授の所へ質問に行きましたが、本当に丁寧に回答してくださり、今後の生活において役立つ貴重なお話でした。

夜にはホテルにおいてフルコースの懇親会があり、全国から参加されておられる方々と交流させて頂きました。

このような機会を作ってくくださった櫻井会長に心より感謝をいたします。130年続いた女性会の未来を憂い、自費で開催してくださった気持ちを受け止め、今後活動していこうと思ひます。

ありがとうございました。



次世代リーダー研修に参加して 新潟県 吉沢 智子

昨年9月・10月の4日間筑波大学で行われた次世代リーダー研修に参加させていただきました。

大学の執行役員の方が「筑波大学最高の教授陣を揃えました」とおっしゃるほど先生方の講義は素晴らしく、学ぶ楽しさ、学び続けていく事の大切さを感じることができ、多くの知識を得ることができました。

講義の中で柳沢教授の「睡眠から始まるウェルネス」は特に勉強になり、睡眠の大切さを痛感し、生活習慣を見直す為にも柳沢教授が監修した「今さら聞けない睡眠の超基本」を購入しました。睡眠負債を解消する方法や、ぐっすり眠るための環境の整え方までわかりやすく書かれていて、イラストが多いのでとてもイメージしやすいです。

実際にやってみたのは「睡眠の質よりもまず量を確保すること」1ヶ月で生活リズムもだいぶ良くなり、日中の眠気も少なくなりました。今までの睡眠不足を実感できました。

4日間の研修で各県の方々と交流ができ、とても刺激を受け視野が広がりました。至れり尽くせりの研修を企画していただき、ありがとうございました。



次世代に繋げたい想い 群馬県 三鍋 久美子

筑波大学の次世代研修の講義では、「学ぶことは楽しい」ということをあらためて感じ、とてもワクワクして講義を受講しました。最先端の情報・学びに触れることはとても楽しく、自分の考え方が、飛躍的にブラッシュアップされました。特に久野教授の健康なまちづくりのお話し、鈴木教授のサイバニクスのお話はとても興味をひかれ、自分の住む地域の困りごとや人につながる場づくりを考える際に、解決に近づくヒントをたくさんいただきました。それをきっかけに私たち一人一人の【ウェルビーイング】(幸福で、充実した状態)についても考えるようになりました。

ホテルでの滞在中も、美味しいお料理、贅沢な時間でリフレッシュも叶い、心のこもったお土産まで用意していただき、そのお心遣いに感動しました。人は大切に扱ってもらおうと心が満たされ、周りにもそれを分けたり、想いを伝えたくになります。日本人のDNAには【愛された記憶】が他のどの民族よりも、より深く、長い年月をかけて刻み込まれたという説もあり、慈愛に満ち、平和を好む豊かな民族だという話を思い出しました。

日本各地の次世代リーダーのみなさんと出会えて、一緒に学び、意見交換できたことは私にとって、とても豊かな経験となりました。これらの経験を活かし、今後人も人々が幸せに生きるために自分には何ができるのかを考え、行動し、子どもたちや次世代へ繋いでいきたいと思ひます。このような次世代育成のための素敵な企画をしてくださった会長はじめ先輩の皆様、ご縁を繋いでくれた皆様に、心より感謝申し上げます。

世代を問わず信頼される リーダーとは 島根県 荒瀬 朋子

昨年9月と10月に、茨城県つくば市の筑波大学で行われた「次世代リーダー研修」に参加しました。島根県からは6名が参加しました。

この研修を通して、私は「仲間から信頼されるリーダーに必要なものは何か」を考えさせられました。

島根からの参加は決して簡単なことではありません。1泊2日の研修に参加するためには、仕事や家庭の調整が必要です。それでも私たち6人が参加できたのは、島根県連合婦人会の浅津知子会長の強い想いと信頼のおかげだと思います。

私自身も、会長から研修のことを電話で聞いたとき、「ぜひ参加したいです」と即答しました。それは、日頃から会長の活動や想いに触れてきたからこそ、「会長が勧めるなら間違いない」と、迷いなく決断できたのです。

参加メンバーの中には初対面の方もいましたが、会長は事前に顔合わせの機会を作り、婦人会の活動についても丁寧に説明してくれました。そのおかげで、つくばに行く前から仲間意識が芽生え、LINEグループでも活発なやりとりが生まれました。

「今度の研修で講演される柳沢正史先生が情熱大陸に出ますよ!」と、みんなで番組を見て学びを深めるなど、事前から一体感がありました。

実際の研修もとても楽しく、学びに溢れるものでした。何より、信頼できる仲間と共に過ごした時間が、学びの楽しさを何倍にもしてくれました。島根に戻りすぐに、参加メンバーで直会も行い、学びの振り返りを共有する貴重な時間となりました。

このご縁をつなげてくれたのは浅津会長です。参加者みんなが「会長が大好き」と口を揃えて言うのも、その人柄とリーダーシップあってこそだと感じます。

今回の参加は6人でしたが、島根県からはもっと多くの人が「行きたい!」と手を挙げていたと聞いています。

私も、そんな浅津会長のように、世代を問わず信頼されるリーダーになりたい——そう強く思った研修でした。



ダー研修参加者の声

学びは一生

茨城県 櫻井 良江

私は2回目しか参加できなかったが、畑山先生、柳沢先生、馬場先生、鈴木先生のどの講義も良かった。

睡眠の質を上げるため生活習慣を見直したものの長く続かず。読書をしようと本を買ったものの積読。とまさに三日坊主である。しかし三日坊主を何度も繰り返し、良い習慣になるまであきらめないと決めた。「学びは一生」。



まさか筑波大生になれるとは…

茨城県 小松崎 みどり

たくさんの先生方の講義を受けることができて、とても充実できました。県内や県外の方と交流ができる事も貴重な体験でした。

柳沢先生がテレビに出ると家族に我慢しちゃいます。投資の事を勉強しようと考えました。



次世代リーダー研修会に参加して

佐賀県 木村 明美

全国女性団体連絡協議会で初めての試みである次世代リーダー研修会に参加させていただきました。筑波大学の学長はじめ睡眠学の世界的権威である柳沢正史教授の講義はもちろんのこと、北海道から沖縄まで全国から集まった会員の皆様との交流、それと何といても全国の会長である櫻井よう子会長のパワフルなお話など、通常に生活していたら、経験していないであろうことを数多く経験させていただきました。

今回、県の会長である山口会長よりお話いただいた時は、一泊二日で二回、茨城まで行かないといけないということもあり、躊躇いたしましたが、参加したら、本当に行って良かったと人生の中でもトップクラスで思ったところでした。全国のやる気のある会員さんのお話や大学の先生方の講義は、あと数年で役職定年を迎える私に、もっと色々なことに興味を持ち、生涯学び続けることを再認識させていただきました。まずは、仕事に活かせる資格取得を目指します。



文学を日常に女性の立ち位置の変革

大分県 安達 美和子

「女流文学」という概念が意味を持っていた時代はとうに終わり、女性文学という新しい概念を感じ取ることを学ぶ機会となりました。馬場先生は、そもそも日本語の文学は昔の時代の女手の文学から始まったなど歴史的背景から言い切ります。近年の芥川賞女性受賞者の作品の取上げ、内容を解説してくださるなど、まさしく変革していることを実感しました。

今回、この研修に参加できたことに感謝し、馬場先生の講義に引き込まれ、新しい認識を実感することができました。

現代女性文学により関心を持ったことを今回の研修を通して感想と合わせ身近な方へ伝えたいと思います。



女性会に入っていないのに

参加しました

香川県 野田 美香

今回の研修に参加して良かったことは、まず櫻井会長にお目にかかれたことです。パワフルで新しいことにどんどんチャレンジされていて素敵なので見習いたいです。そしてどの講義も楽しかったです。

研修後の生活で変わったことは、実家で生活している99歳の祖母と運動するようになりました。これからも1人でトイレに行き、好きな時にお風呂に入り、着替えもできる生活を送って欲しいです。

視野が広がった、

研修参加の貴重な体験

千葉県 大浦 由佳

この度、筑波大学で開催された研修に参加し、貴重な学びを得ることができました。

特に印象的だったのは、専門的な内容を分かりやすく説明してくださる先生方の講義です。例えば睡眠負債についての講義では、私たちが普段意識せずに蓄積している睡眠不足が、健康や生活に与える影響について深く理解することができました。また、柔道などの競技人口における男女差についての話も興味深く、視点を広げる機会となりました。

研修の会場である筑波大学は、美しく広々とした環境で、学ぶ意欲をさらに高めてくれました。また、女性会の方のプレゼンテーションも非常に感銘を受け、話し方や伝え方の重要性を改めて実感しました。

研修後、私の生活にも変化がありました。特に睡眠の大切さを意識し、睡眠負債の解消に努めるようになりました。さらに、子どもの就寝時間に対する固定観念も見直し、より柔軟な考え方を持つことができるようになりました。この研修は、私にとって大変有意義なものとなりました。



研修から学んだこと

佐賀県 宮原 ゆかり

今回のリーダー研修に参加させていただき有意義な時間を過ごすことができました。

特に印象的だったのは、柳沢先生の睡眠についての講義です。私は年齢と共に、熟睡することができなくなり、1時間おきに目覚めることも多く悩んでいました。そんな中、先生のお話で睡眠のメカニズムを知り、光による睡眠の調節をすることが大切だと学びました。1日7時間は必ず睡眠時間を確保し、昼寝は20分間にするのが良い睡眠の取り方と知り、今回の学びがあるからこそ私自身、すぐ睡眠できなくても不安にならず、セルフマインドコントロールする力が身についたことも大きな発見です。「寝る子は育つ」は言葉通り正しく、頭の良い子ほど良く寝ていることも柳沢先生の研究結果として明らかになっています。自分の子供や孫、周囲の方にも活かして伝えています。

また山口先生の講義では女性だからと可能性を否定するのではなく、何事も挑戦することの大切さを学びました。依然として農業の分野においても男性中心になりがちですが、私も様々なことに自分から挑戦していきたいと思いました。そして講義を聞いた数ヶ月後、私の決意を後押しする出来事が起こりました。夫が農作業中、足を骨折。1ヶ月の入院。突然の事で機械仕事は夫にまかせていたので、とにかくやれる事とは何でもやろう。

キャベツを定植したばかりだったので動噴での除草剤散布を初めてやり、かねてより思っていたトラクター等の運転にも少しずつ挑戦中です。山口先生からいただいた「私には私にしかできないことがある。一人ひとり価値があり、役割がある。自分のできることを考え、行動していけば……」という言葉を大切に、将来田植え稲刈り等が夫と交代でできるようになればいいかと思っています。トライ＆エラーを繰り返しながら今後も頑張っていきたいと思っています。

今回のリーダー研修に参加し、櫻井会長や各地の代表の方々から大きな活力をいただきました。この研修での多くの学びや経験を自分の中だけに留めず、次の世代の人達にも伝え残していきたいと思います。

お世話になりました沢山の皆様、ありがとうございました。



睡眠時間の理想と現実

千葉県 板倉 美穂

講習に参加し、現在と将来の自分の為に睡眠がいかに大切か良く分かった気がしています。これを機に、ポケモンスリープを導入し、自分の睡眠時間を見直してみようと考えました。まずは1ヶ月、毎日計測してみたところ、自分で思っていたよりも睡眠時間が短いことがわかりました。

それまでは特に気にすることもなく、眠くなったら眠り、翌日早朝の予定があれば早く眠るといった程度の生活をしていました。結果は、自分で感じていたよりも1日につき1～2時間程度短い睡眠時間でした。これだけしか眠れていないのか……と、驚愕。

私の感覚では平均7時間程度は眠っているつもりでした。実際は5～6時間の睡眠が多く。思っていたほど睡眠が取れていませんでした。

これでは将来の私のためにもいけない！講習では睡眠の大切さを理解したつもりだったので、少しでも睡眠時間を長くしようと一大決心をしました。そんな大袈裟な……って思われるかもしれませんが、長年の習慣は簡単には直らないのです。深夜までだらだらと時間を過ごしてしまう習慣を、見直すことにしてみました。

夕飯を食べてから入浴までの間に無駄に時間が経過していることが多かった為、早めの入浴を心掛け布団に入る時間を早めることにしました。

少し改善した所で、今度は布団に入ってからスマートフォンをいじっていることが多いことも気付きました。

私自身、テレビを見ることは少なく、休日に数時間見る程度。平日は殆ど見ません。そのせいか、スマートフォンで様々な情報を入手している為、帰宅後にスマートフォンを見ている時間が長いです。依存とまではいかないものの、これが眠るまでに時間を無駄遣いしてしまっている要因の一つでもあるわけです。

なので、スマートフォンを操作する時間を減らす努力をしました。それが功を奏したのか、少し睡眠時間が延びたのですが、ここで思わぬ落とし穴が。

ポケモンと名がつけられているわけですから、ただ睡眠時間の計測をしているわけじゃありません。ゲーム的要素を兼ね備えているわけですね。既存のポケモン関連のゲームは全くしたことがなかったのですが、意外と面白いかもしれないと感じてしまいました。

ですが、目覚めてからアプリの操作をすることで、起床後の時間が削られるという難点が……。

朝の支度時間は重要ですよ！

様々なポケモンとの出会いは楽しくもあり、アプリ内でのイベント等も面白くはあったのですが、元からゲームに熱中するような性格ではなく、どちらかと言えば飽きっぽく長続きはしません。それが故に、アプリの操作が面倒だと思ってしまうようになりました。

そこで一旦計測を止めてしまうのですが、睡眠を意識しなくなると散々な結果になるわけです。計測を始める前のように、無駄に時間を過ごすようになってしまいました。

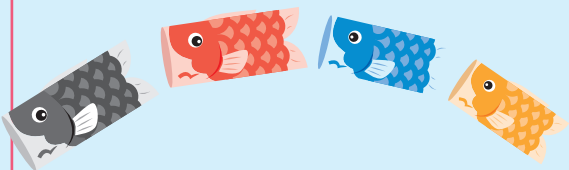
それに加え、季節の変わり目や花粉症も相まって、体調がすっきりとしない日々が続くようになりました。

やはり睡眠時間は大切ってことだと思い直し、放置していたアプリを起動させ再び睡眠を計測し始めました。

今度は、気楽に続けようと思いました。最初に始めた時は、毎日きちんとやろうって意気込んでいて、それもまた余計なストレスになっていたように思います。

今は、計測を忘れていても、イベントのミッションを取り逃していても、ポケモンのお世話を放置してしまっても、気にしないで進めることにしました。毎日計測できているわけではないのですが、睡眠時間を意識して生活することとはゆる～く続けられています。その程度が、大雑把な私には合っているのだと気付きました。今後もゆるゆる～と続けていきたいと思います。

そうそう、最大の難点はスマートフォンのデータ容量が大きいということですかね……。気軽にオススメしたい所ですが容量が……。何にせよ、私にとっては生活習慣を見直す良いきっかけになったようです。



2024年 次世代リー

オーダーメイド未来創造の講義を受講して

神奈川県 三部 孝子

婦人会活動を長年している義母から筑波大学での研修会へ行く事をすすめられ、講義プログラムに興味深く刺さりました。普段から興味のある事に対しては積極的に学びはある方ですが、筑波大学での学びは滅多に無い事で、受講修了証がいただける事も私には魅力でした。農業を営む私にとって栽培、出荷販売と地域活動の行事が重なる9月10月に2日間ずつ不在になることは、覚悟を持って各方面の調整を要しました。それをしてでも参加して得たその時間の学びと共に全国から集った方々との出会いもまた大変貴重な宝のような機会となりました。今年3月には東京都の犬伏さんと山中湖で観光大使をする鏡味さんがプロデュースされた落語会にて集い、3人での再会を果たす事が出来ました！

研修会に神奈川県からは2名で参加予定でしたが、40代女性が直前に病気が見つかり治療に専念する為、50代の私1人での参加となり、彼女にも学びを持って帰る目標も出来、30年以上ぶりの1人宿泊で地方受験した時の学生時代の記憶や感覚が蘇る事となりました。

①導入の筑波大学学長の永田恭介氏による筑波大学がテーマパークである事の所以である多岐にわたる最先端技術(陽子線治療、農作物のゲノム編集技術、水素エネルギー技術など)、設備情報の紹介に加えて、目標に向かって人がやらない事(やりたがらない事)誰もやっていない事のカベを乗り越えていく気概には共感しきりでした。私は日々チャレンジを楽しんであらがって生きています。争ったり戦うのではなく、工夫。他に方法を考えて実行、トライアンドエラーで当たってだけでも、失敗を無駄にせず次の工夫でオリジナルに変化さて物事を面白がって進めています。



②山口香教授の講義では、私達が刷り込まれて来たジェンダーバイアスやアイコンシャスバイアス(無意識の中の意識)が自他共に縛りをかける悪影響となる偏見だったり、こうでなければならない、と無理をする、自分に出来る事に制限をかける一因になっていた事を再認識し、胸が熱くなり涙が込み上げました。私自身が可能性をつぶす思い込みや諦めをやめてから、他者からの依頼事は全て拒否せずやってみる事にしています。知らない事を知り、経験することで慣れがやはり大事だと共感しました。そして、気付きを作る為に発言し自他で共有する事。沈黙する事や無関心、行動しない事は現状維持でもなく後退する。思考を巡らす事だと思っています。

③星野豊教授の講義では、自分の意思でなく皆がそうだからと合わせる考え方は思考停止になる。そんな教育の不具合が我々親世代に多くある事。本当の真実、事実を伝える教育が必要なのに何が正しいのか自分で考えて判断するリテラシーが育たない事は危機的状況だと認識しました。思考停止にならない為には他者の関わりを持ち、主体的に活動する事が有効だと思い、私は地域活動で活かしています。

④久野譜也教授の講義では目から鱗でした。メインストリートには公共交通のみで自家用車を乗入れさせないウォークブルシティでは快適な歩行空間を作り、ちょっと不便が人々の健康を作るという事。そして都市が健康でなければ人間も健康になれない事を知りました。加えて私は人間のエゴでちょっと不快な生物のすみかを奪っている環境、多様性のある生き物が住めない環境は人間にとっても不健康な環境だと常々思っています。

⑤畑山進教授の講義では資産形成、運用の1番目は無駄を排除でしたから、まずは通信費の家族の携帯料金を見直しセイブマネーをしました。外貨貯金は米ドルをと仰っていた事を私が勇気を持って実行していたら、今頃はちょっとお金持ちになれていたはずでした。

⑥柳沢正史教授はよくテレビで拝見していました。睡眠でパフォーマンスが変わることが明らかと知り、体力のリハビリだけでなく脳と精神のメンテナンス、肌や体内時計と成長の為にも睡眠を見直そうと思いました。

⑦馬場美佳教授の講義では、イライラ、モヤモヤが最先端の小説ネタをはらんでいるとは驚きでした。政治家に対して食料生産に対し、平和外交に対して、環境問題に対して、私は毎日をモヤモヤです。物の豊かさでなく心の豊かさ、殺し合わずに手とつなぐ共感共有協働して認め合う、寄り添い合えるコミュニケーション方法を学べる本に多くの方が出会える事を願います。

⑧鈴木健嗣教授の講義は最高でした！誰でも現実問題に向き合い、問題解決に苦労している中で、AI、機械を使って助けてもらいながらなら、自分のできる事が増えること、想像力と創造力でより楽しい時間や生活が送れるならば歳をとる事が怖くなり人生を謳歌できます。障害を持つ者、高齢者が生きる喜びを感じられるアイテムを使う手段がある事が有り難く、感謝の気持ちで涙が込み上げました。

2回に渡る研修で櫻井会長が人材育成に尽力されている想いを強く受け取りました。私にしかできない事、簡単ではない事もやって来た自負はあります。しかしまだ出来る事があるはず。学びを得てもっとステップアップしたい、自分の可能性を拡げていきたいと刺激を受けました。

今回の学びが、自分の活動の中で生かせるように、自分だけで終わらせずに周りにも知ってもらって波及させていく場をつくって行こうと思い、今現在も実行中です。

「社会教育団体の次世代リーダー研修 最新研究から学ぶ未来創造」に参加して

埼玉県 前川 康恵

今回参加させていただき、多くの同世代の方々が全国で頑張っていることがわかり嬉しく思いました。

1回目だけの参加ではありましたが、ライン交換もさせていただきましたので何かあれば情報交換ができるなと思っております。

初めて筑波大学にも訪問。様々な講座の中で私は「変わる勇気、変えるアクション～意志あるところに道は開ける～」でご講義いただきました山口香教授のお話は、自分の中にストンと落ちてきました。

これからも前向きに行動していこう、行動していいんだと背中を押された思いです。

婦人会の皆さんと一緒にまた活動してまいります。ありがとうございました。



明治座『梅沢富美男劇団』
梅沢富美男役者人生60年
研ナオコデビュー55周年
水森かおりデビュー30周年記念公演

2025年 9月10日(水)～9月13日(土)
【出演者】梅沢富美男、研ナオコ、水森かおり、ほか
【開演時間】昼の部11時／夜の部16時
【定価料金(税込)】
S席(1階席・2階席) 13,000円
会員様 特別価格(税込)
S席 11,700円

明治座 デビュー60周年記念
『五木ひろし特別出演
坂本冬美特別出演』

2025年7月5日(土)～7月27日(日)
【出演者】五木ひろし、坂本冬美、ほか
【開演時間】昼の部11時、12時／夜の部16時
【定価料金(税込)】
S席(1階席・2階席) 14,500円
会員様 特別価格(税込)
S席 13,050円



明治座

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-31-1
受付時間 平日9:00～17:00
【フリーダイヤル】
0120-64-3800

※混雑状況によっては、御希望の日程でお席をご用意出来ない場合もございますので予めご了承ください。

研修参加の感想

沖縄県 瀬底 奈美

この研修に応募した経緯として、自分自身が短大卒業しており、講義のテーマの1つに「大学はテーマパーク!」と記載されており、1番興味を持ちました。また、他の講義テーマも今知りたい内容や興味があるテーマで、参加してみたいと思いました。研修初日の講義が「筑波大学 学長 永田恭介 氏」による「大学はテーマパークだ!」でした。学長は令和6年度で11年学長を務めているそうです。配られた資料の冒頭に「筑波大学はテーマパークだ!」と、イメージ図が掲載されており、永田氏が講義の中で「本当に好きな事に打ち込める大学」と話していました。「やりたいことをやる!!事を間違えると全く意味がなくなる。若い人が創るテーマパーク」と話されていました。実際に筑波大学の先生達も様々な分野で活躍しており、その分野も多岐に渡っていることを知りました。その先生達が講師として立ち、全2回の講義を受講できることにワクワクする気持ちが起きました。この講義を聴いて、大学とは、自分自身が何が好きで何をしたいかが決まれば、自ずとどの大学へ行くことがベストと、決めれる目安の選択肢が絞られると思いました。

初日の1つ目の講義で引き込まれ、全ての講義で楽しみながら学ことができた研修でした。今後の私生活の中で様々な場面で活かす事のできる充実した講義内容でした。また、研修以外にも各県の方と交流でき、とても刺激のある楽しい時間を過ごせました。是非、対象の方は、次回開催の際、次世代リー



次世代リーダー研修 in 筑波大学

沖縄県 渡慶次 涼子

「筑波大学で研修があるよ。条件は50代」私は59歳。ギリギリ間に合う。「是非、参加させてください」と久高会長に即決返信。独身の私にとって女性会は、縁もゆかりも無いところだと思っていました。2024年には沖縄市女性連合会の副会長兼レク部長として、30万人の来場者で盛り上がる全島エイサー祭りに出場することになりました。沖縄市政50周年、沖縄市女性連合会50周年という節目でもあり、77名という多人数で参加し、大成功を収めることができました。入会間もない私でしたが、役に徹し精一杯務めたご褒美として今回の研修会への参加が実現したと思っています。

永田学長はじめ選りすぐりの教授陣が、学業から離れて久しい私たち世代に向けに、丁寧な講義をしてくださいました。また、懇親会で繋がった徳之島の方とは、その後も連絡を取り合う仲になりご縁が広がりました。

4日間の貴重な体験を今後の女性会活動に、また、私自身の人生にどう活かしていけるのか、ここからが本番だと思っています。



ダー研修に参加してほしいと思います。

この機会を与えてくださった、与那原町女性会、南部女性連合会、沖縄県女性連合会様、本当にありがとうございました。

「次世代リーダー研修」に参加して

沖縄県 新里 由紀

今回、このような研修に参加することができ、普段生活していたら学ぶことができなかった筑波大学で、素晴らしい講師の方々で学ぶことができ、ほんとは良い刺激を受けることができました。

元々、少し興味があった分野は新たな考え方が芽生え、今まで気にしたことのない分野の話は、理解できないかと思っただが、講義を受けるとすぐ身近な事だったり興味深かったです。すべての講義において、私たちの今の生活や、将来の生活に関係していくであろう内容でもっと学びたいと思いました。

きっと他にも私が気にしてもいない分野に学べることがあるのだらうとも思いました。自分のため、周りの人達のためにもいろいろ学び進め、よりよい未来に向けて学び、行動していきたいと思います。

講義とは別ですが、今回は櫻井会長が講義の前後に話してくださった内容もすごく刺激的で勉強になりました。

また機会があればいろいろ参加したいと思います。

今回の「次世代リーダー研修」を企画、運営、サポートしてくださった皆様に感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



LPガス機器で快適な省エネ住宅

新築は省エネ住宅が標準に

2025年4月から、すべての新築住宅等に対して省エネ基準の適合が義務化されることをご存じでしょうか。これからの新築住宅選びは、立地や間取りだけでなく、住宅の省エネ性能も重要なチェックポイントとなります。

2030年には、新築住宅の省エネ性能はZEH(ゼッチ/ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)基準が標準となります。ZEHとは自宅で発電してエネルギーを創り、家電や照明、給湯などで使うエネルギー消費量を実質ゼロにする住宅のことです。

これからは、高断熱・高気密な構造と、省エネ性能の高いエアコンや給湯器、LED照明などによって、エネルギー消費を抑える省エネ住宅のニーズがより高まっています。

家庭で使うエネルギーのうち、家電、照明、給湯、冷暖房が大きな割合を占めています。これらのエネルギー消費を抑えつつ、快適な住環境を維持することが大切です。

LPガスで「創エネ」「省エネ」

住宅の省エネ化には、エネファームやハイブリッド給湯機、エコジョーズなど、環境性能に優れた高効率なLPガス機器の利用も有効です。

家庭用燃料電池エネファームは、LPガスから取り出した水素と空気中の酸素を化学的反応させて発電し、その際に発生する熱を利用して給湯も行うシステムです。太陽光発電と組み合わせたダブル発電や蓄電池との併用で、さらに省エネ効果を高めることができます。

また、エネファームは、災害に強いLPガスを使って自宅が発電できるため、災害時に停電した場合にも電気を使うことができ安心です。

ハイブリッド給湯機は、ガスと電気を組み合わせて、それぞれのエネルギーのメリットを活かして効率よくお湯を沸かします。

エコジョーズは、従来は捨てられていた排気熱を有効利用することで熱効率を高め、より少ないガスでお湯を沸かすことができます。



国の補助を活用して快適生活

住宅の省エネ化を促進するため、国は補助事業として「住宅省エネ2025キャンペーン」を実施しています。この制度は、省エネ住宅の新築やリフォームの際に、高効率給湯器の設置などを支援するものです。

近い将来、省エネ住宅が当たり前の時代になります。国の制度も賢く活用し、省エネ住宅で地球に優しい快適な暮らしを実現しましょう。

LPガス 人と地球にスマイルを 日本LPガス団体協議会



あなたが輝ける場所へ。

茨城県 人材派遣 労働大臣許可第1号

Environmental Scientific Service Administration

株式会社つくばESSA

☎029-836-3636 Fax029-838-1301

305-0062 茨城県つくば市赤塚616-1

見つめています。
未来の豊かな生活環境。

looking toward a future.



食品ロスを無くそう!



関東商事グループ

代表取締役 櫻井よう子

株式会社 土浦関東商事

関東商事株式会社

有限会社 総合整備

株式会社 つくばESSA