



愛知医療学院大学 紙上講義

健康のためのワンポイントアドバイス

良い学習の習慣を持ちましょう

(愛知医療学院大学 作業療法学専攻 准教授 横山 剛(作業療法士))

人生100年時代と言われて久しいですが、そのような中で生涯学習が推進されています。文部科学省によると生涯学習とは、「一般には人々が生涯に行うあらゆる学習、すなわち、学校教育、家庭教育、社会教育、文化活動、スポーツ活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、企業内教育、趣味など様々な場や機会において行う学習」です。生きがいをもてたり、人格が磨かれるなどのメリットがあるとも言われ、健康に過ごすためにとても良いことです。以下のようなことを意識しながら学習すると、更に効果的な学習につながり、健康を維持できると思います。

1 モチベーション(学習の動機付け)

「誰かにさせられている」といった外的な動機づけよりも、「分からなかったことが分かるようになる」と自信がつくから」などの内発的な動機づけは、自身の満足を得ることができます。

2 学習方略(学習の方法)

様々な学習方法がありますが丸暗記するのではなく、複数の学んだことを関連づけるようにしましょう。

3 モニタリング(記憶状況の把握)

自身が学んだことをどれ位覚えているか、理解しているか、

などについて把握すると良いでしょう。

4 失敗からも学ぶ

失敗は悪いことであり正答さえ覚えれば良いといった結果主義の学習ではなく、好奇心をもち、失敗を活かし、自ら学んでいく存在である、ということを意識しましょう。

5 目標を定める

将来資格取得をするなどキャリアアップなどに結びつけて目標を定めましょう。

6 学習したことを活かす

頭で理解しているだけではなく実生活で学習したことを活用したり、学習したことを他の人に発表する機会を設けましょう。

解剖学者の養老孟司氏は、「知るとは、自分が変わるからだ」と言います。遅すぎるということはありません。変わっていく(成長していく)自分自身を喜んで生きていくことはとても素敵ですね。何を学習するか、どのように学習していくかを定め、ご自分なりに上記の内容を参考に計画を立てて、継続して実践されていくと良いと思います。一緒に学習する仲間がいると更に良いですね。



市民記者 まちなかWatch 104

元伊勢伝承地 御園神明社

(吉村希代美)

歴史好きの私は、弥生時代や戦国時代の清須について何度か記事にしましたが、今回は古事記、日本書紀に記された古代の皇女・倭姫宮(やまとひめみや)にゆかりのある、一場御園の御園神明社について調べてみました。

清須市清洲の日吉神社、上島神明社とともに清洲三社として厚く信仰される御園神明社。その社伝によると、四世紀前後の天皇とされる第十一代垂仁天皇の皇女である倭姫宮は、天照大神をお祀りする地を探すため、長い年月をかけて各地を巡りました。尾張地方では一宮を訪ねたのちに一場御園に遷座し、この地を中嶋宮と称して三か月滞在したそうです。その後倭姫宮は伊勢を宮と定め、伊勢神宮を創建して天照大神を奉斎しました。神宮の候補地として倭姫宮が滞在した地を総称して「元伊勢」と呼び、一宮市にも伝承地がいくつか神社として残っています。

現在の御園神明社の鳥居の横には「伊勢神宮傳承地」と記さ

れた碑があり、参道には「中嶋宮」と刻まれた石灯籠が立ち並んでいます。境内には信長公居城時代の清洲城の外堀の石垣が残っており、江戸時代には神明社の門前で市が開かれ賑わっていたそうです。

車の往来が多い道路沿いのお社ですが、境内には鳥のさえずりと木々のざわめきが響き、とても神聖で穏やかな空気が満ちています。倭姫宮の遷座は伝承ではありますが、のちに清洲城下として栄えたこの地は、やはり特別な場所であると、記紀時代のロマンを感じながら参拝いたしました。



広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokkyu.jp/

割れてなければOK!

1kg 20円
梱包は不要です

壊れてもOK!

1kg 10円
冷蔵庫・洗濯機は買取不可です

食器 廃家電

清須市 北名古屋 市 周辺 皆さま
不要品買取いたします

出張買取は500円でお伺い可能です!

お持ち込みください!!

資源の買取

資源市場

営業時間 9:00~17:00 火曜定休
愛知県清須市春日中沼93-2
TEL:052-938-7589

うま屋ーめん 春日店
コーナン 清須東店

HP @shigen530
LINE公式
古物商許可番号 第542552101100号

財源確保のため、有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問合せは、直接広告主へお願いします。