

子連れでおいこ  
プッペンプッペ

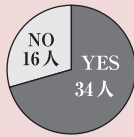
ひとりだと煮詰まる時間も、ここならリラックスできる。



●puppet puppe  
ママたちの自主運営サークル。  
スタッフも講師もママが中心。  
<http://plaza.rakuten.co.jp/soukenbikai/>

■『まなこ』読者50人に聞きました！

Q1 今、学んでいることがありますか？



・YES 34人  
・NO 16人

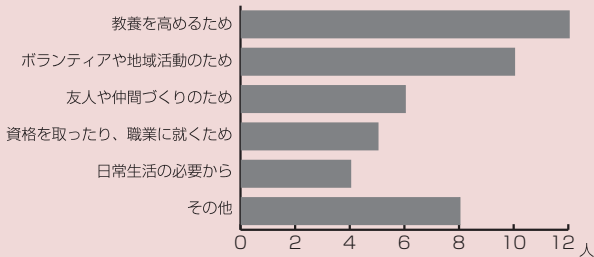
Q2 何をどのように学んでいますか？（複数回答）

- 1位 華道・フラワーアレンジメント・・・6人
- 大学で生涯学習等・・・6人
- 3位 英語・英会話・・・5人
- ヨガ・・・5人
- 5位 ライティング・エッセイ教室・・・3人
- 6位 能・謡・・・2人
- 歴史・・・2人
- 文学・・・2人

その他（囲碁、料理、篆刻、パソコン、異文化交流など多数）

- ・娘2人の空手のお稽古をいつも見ているのはもったいないと思ひ、自分でも始めました。
- ・人間の本质について本などで学んでいます。
- ・地域で必要とされる人材や施設等は何かを考え、自分に可能なことは何かを探る。生涯現役で地域で生かしてもらうために、コミュニティ心理学やNPO活動などを学んでいる。
- ・学生時代にもっと貪欲にいろいろな講座に出て単位を取っておけば良かった。今になって学ぶことの楽しさを感じている。
- ・今は子育てに忙しくあまり時間がないので、マイペースで家事をしながらiPodやウォークマンで英会話を勉強している。

Q3 学ぶ目的は？目標は？（複数回答）



Q4 今後、学びたいことは？（複数回答）

- 1位 料理・・・6人
- 2位 外国語・・・5人
- 3位 ヨガ・・・4人
- パソコン・・・4人
- 5位 アロマセラピー・・・3人
- 絵・・・3人
- 歴史・・・3人
- フラダンス・・・3人

その他（手話、NPO活動、醸造学、農業、ゴルフなど多数）

- ・日本人として、日本文化の象徴である着物をきちんと着こなせるように着付けを学びたい。
- ・ドラマの篤姫を見て、毎週おもしろくて。日本の歴史を学び直したい。
- ・「何かを学んでいるか？」という問いに答えられなかった生活を改善し、せめて「何を学びたいか」を答えられるようにしたいです。
- ・仕事に就く上で役立つ勉強をしてみたいと思います。
- ・泳げるようになりたい。せめて浮くぐらいになりたい。

※この他にもいろいろなお意見をいただきました。

レポーターを中心に、読者の方にお聞きしています。（レポーターは毎年3月に募集）

武蔵野地区を中心に活動している「puppet puppe」では、子育て中のママのためのヨガやダンス、ゴスペルや編み物など、子連れで習える講座や教室を開いている。身近な施設を利用し、1回限りの講座から、連続講座まである。『まなこ』レポーターの井上さんと一緒に「産後flowヨガ教室」を見学した。

子連れでも、「何かしたい」「外に出たい」「カラダを動かしたい」。そんな願いをかなえたいと、子育て中のママたちがつくったサークル「puppet puppe」。教室を開き4年になる。学びの主役はママ！気軽に参加してほしい。

集会所の地下に0〜3歳くらいまでの子ども連れの母子が数組。ゆったりとした音楽が流れ、スタッフが用意したマットの上でママたちの時間が始まる。講師は子どもが安心するようにと、目線が低い座位のポーズを取り入れる。ねんねやハイハイの赤ちゃんから、おやつを食べ、一緒にポーズをとる子まで、子どもたちも自然に参加している。時にはぐずる子をお腹に乗せポーズをとるのも楽しい！ヨガを学びリフレッシュしながら、お互いに子育ても学んでいるようだ。

取材 戸田真帆子（文）



子どもをあやしなからだったので、集中できたのは半分程。それでも最後は体が温まり、湯上り気分子どもと寝てしまいました。

『まなこ』レポーター 井上牧子

## ◆学んでいる人に聞く

### 資格取得にチャレンジ

木村茂子さん（中町・49歳）

昨年1月、木村さんは生命保険会社に就職した。仕事は家計の分析を行い、貯蓄・資産運用・保障のアドバイスを通して具体的な実行を提案することだ。

現在、ファイナンシャル・プランナーの資格取得を目指し、日々勉強している。

ファイナンシャル・プランナー資格とは人生設計に合わせて、保険の見直しや資産運用のアドバイスをするもの。収入や年齢、家族構成に応じて、保険・投資・税金などあらゆるデータをもとに資産設計のアドバイスをする。

20年ぶりに再就職。趣味はテニスとコーラス。



●ファイナンシャル・プランナー資格は「FP技能士1級・2級・3級」「AFP資格」「CFP®資格」の3種類。国家資格「FP技能士」は一度取得すれば更新なし。「AFP資格」は2年毎に資格の更新が必要。「CFP®資格」は世界で認められた共通水準のFP資格。

（社団法人）金融財政事情研究会

<http://www.kinzai.or.jp/>

（NPO法人）日本ファイナンシャル・プランナーズ協会

<http://www.jafp.or.jp/>

木村さんは1月に行われる、資格「2級FP技能検定兼AFP資格審査試験」取得を目指している。この試験のために昨年5月から計画的に学習した。6ヶ月間通信教育で68単位以上履修し、規定の提案書を提出し、AFP認定研修の修了証を11月にもらった。

通信教育で学ぶには強い意志が必要だ。会社には同じ資格取得を目指す仲間があり、昼休みの勉強会で互いに教え合ったりして、少しずつ課題をこなしてきた。家庭での学習時間の確保には苦労するが、家族も応援してくれている。

木村さんはこれまでの人生経験を生かし、依頼者の人生の夢や目標を達成するための、一番良い提案をするように心がけている。また自分の能力を少しでも高めたいと知識向上につとめている。

取材 守谷洋子（文）

## ◆学んでいる人に聞く

### 「武蔵野地域自由大学」で学ぶ

浅井みどりさん（吉祥寺東町）

武蔵野市と地域の五大学（亜細亜大・成蹊大・東京女子大・日本獣医生命科学大・武蔵野大）が連携して開設した「武蔵野地域自由大学」（以下「自由大学」）。成蹊大学で学ぶ浅井さんに話を聞いた。

「自由大学」には大学正規科目の聴講制度に加え、五大学が連携して行う共同教養講座や講演会がある。さらに各大学が一般に公開している大学公開講

「自由大学」もお稽古事感覚で。



●武蔵野地域自由大学  
入学資格：18歳以上で武蔵野市在住・在勤の方及び西東京市、杉並区在住の方（高校、大学に在学中の方は除く）  
公開講座等は随時募集。  
正規科目の聴講制度は毎年2月に翌年度分を募集。  
問い合わせ：武蔵野地域自由大学事務局  
TEL 20-6340  
<http://www.jiyu-musashino.org/>

座も紹介している。聴講制度では語学をはじめ、理系文系、さまざまな分野の約二千の科目から選べる。試験やレポート提出の義務はない。

浅井さんが「自由大学」で初めて受講した科目は経済学。そのきっかけは、息子に「デリバティブって何？」と聞くと、「説明してもわからないよ」と言われたこと。「経済が発展したからといって必ずしも社会は幸せになるとは限らない」という先生の言葉を聞いて、次は社会学を受講した。次年度は「経済」と「社会」をつなぐ「政治」かな、と興味はつきない。講義で紹介された参考文献を図書館で調べたり、レポートや試験を受けたり、とその学びの姿勢はいつまでまじめだ。

受講生の多くはシニア世代だが「若い人こそもっと利用したらいのに」と浅井さん。「午前中の科目なら、子どもが幼稚園にあがったら受講できる。市からの補助制度もあり費用もさほどかからないし、専門学校やカルチャーセンターなどに通う前に、たしめに利用してみてもいい」。まさに、学びたいときが学ぶとき。それを実践する浅井さんは、子育て世代にもエールを送ってくれた。取材 清原理恵（文）



## 男子、嬉々として厨房に立つ!

13年前の「男のリフレッシュ教室(市教育委員会主催)の講座がきっかけで始まった男性の料理教室。

毎月1度開催される「武蔵野メンズクッキング」の調理実習に『まなこ』レポーター田中さんと一緒に訪ねた。

この日のメニューは「鉄火野菜丼」と「牛肉とピーマンのエスニック風炒め物」「グリーンアスパラのごまマヨネーズ」。

真剣なまなざしで先生の実演と説明に耳

### ■Wen-Do

ウェン・ドウ  
女性のための護身術



写真提供 Wen-Do Project

講座・ワークショップの情報  
<http://www.wendo.jp>

カナダで誕生した自己防衛プログラム。女性の持っている力を引き出し、暴力から身を守るための方法を体で学ぶ。大きな声の出し方、パニックにならないための呼吸法、相手の力を利用しながら攻撃をかわす方法など、いざという時の備えとして有効。女性が自信を持てるようになることを目的にしている。

### ■ゴスペル

歌と一緒に学ぶ心



練習：月に3回火曜日  
午前9時40分~12時  
場所：市内コミセン等  
<http://liftfourvoices.net/>

Lift Our Voices and Sing (LOVaS) は一昨年に発足したゴスペルサークル。メンバーは歌う楽しさから入った未経験者がほとんどだ。楽譜は使わず、体で覚える。歌えることは大きな喜び。自然と感謝する心を学んでいる。コンサートは半年に1度、次回は1月31日に市民文化会館で行う。

### ■救命講習

いざというときの応急救護



財団法人 東京救急協会  
講習受付 TEL03-5276-0995  
(平日午前9時~午後4時)  
<http://www.teate.jp>  
(インターネット受付  
午前6時~深夜2時)

普通救命講習は「心肺蘇生、自動体外式除細動器(AED)の使用法、窒息の手当、止血の方法」などが学べる3時間のコース。毎月2回指定消防署などの会場で開催。最寄りの消防署を通じて講習会の申込みもできる。費用は教材費1400円。後日、東京消防庁消防総監の技能認定証(3年間有効)が交付される。

### ■野外活動サポート スタッフ講習会



講習会は年6回開催、年3回以上の参加が必須。登録制。(市民にはアウトドア用品の貸出もしている)  
TEL 54-4540  
<http://www.musashino.or.jp>

野外活動センターでは、キャンプや登山ハイキング、自然観察、アウトドアスポーツなど、年間を通し活動している。興味のある人を対象に、「野外活動サポートスタッフ講習会」を開き、スタッフの育成を図っている。「地域に関わりたい」「もっと子どもと触れ合いたい」という人の参加が増え、受講生の地域デビューのきっかけにもなっている。

先生への質問も積極的で、料理に対する意気込みが伝わってくる。



●武蔵野メンズクッキング  
毎月第一日曜日上午10時~午後2時。高橋真理先生指導、市民会館料理室で実習。現在会員21名。材料費として1回2000円。  
問い合わせ：TEL 32-2379 (増井さん)

を傾ける。切ったり炒めたりする手つきは慣れたもの。下ごしらえから後片付けまで手際よく行う。役割分担や段取り、作業効率に会社での経験が生きる。

きつかけや目的はさまざま。メンバーは40代から80代と幅広い。  
代表の増井健一郎さんは定年を機に料理を始め、今では昼食や酒の肴は自分で作る。1年間で学ぶレシピは30を超え、コツや裏技もたくさん覚えた。知識や技術だけでなく食べる大切さと作る楽しみも知った。皆で食べるから会話も弾む。買い物や栄養への関心も高まり、交際範囲も広がったという。味や盛り付けもプロ顔負けで、家族や友人に食べさせたくなるのも納得だ。  
取材 遠藤梨栄(文)

準備や後片付けも含めた料理の大変さがわかった。料理を通して生活に前向きに関わるうとしていた男性がいることを知ってほしい。

『まなこ』レポーター  
田中博

