

短期コース一覧 (受講料は一律5,000円)

※講座の詳細内容はホームページを参照ください



2024年度 堺市と関西大学との地域連携事業

漕いで繋ぐ地域と歴史 ～環濠跡でのカヌー体験イベントを企画する～

カヌーを漕いで水面に出れば、見慣れた景色が一変。地域や歴史の感じ方も変わってきます。本講座では、堺・環濠跡の魅力や“漕ぎ明かす”カヌー体験イベントを企画します。カヌー基礎知識を初め、現地調査、文献調査、企画、宣伝などの活動も含まれます。“漕ぐ”ことによって地域と歴史を繋ぐという新しい試み、是非一緒にチャレンジしましょう！

開催日	講座内容	講師
5月14日(火)	おしんげーション 基礎知識の学習	関西大学 非常勤講師 辰巳信平
6月11日(火)	環濠跡の魅力の探求と発表、他	
7月9日(火)	カヌー体験のテーマ設定と企画、他	
10月15日(火)	イベント実施に向けての最終調整	
11月23日(土)	イベント開催	

講義時間：18時30分～20時
会場：関西大学堺キャンパス

定員 10名

あなたの知らない「心理学パート2」

最新の心理学はここまで来ています。知らない世界の学びと気づきで、あなたの人生を豊かに！

開催日	講座内容	講師
10月19日(土)	トランスパーソナル心理学	関西大学人間健康学部教授 村川治彦
10月26日(土)	動機づけ心理学	武庫川女子大学教授 松本裕史
11月2日(土)	人事心理学	関西大学起業支援コーディネーター・(一社団)人事心理学研究所代表理事 鍛島宗範
11月16日(土)	高齢期の心理学	関西大学人間健康学部教授 北村由美

講義時間：10時～11時30分
会場：関西大学堺キャンパス

定員 50名

キャリア開発と起業

「起業」と聞くと一部の人がチャレンジする特別なことだと思いませんか？本講座では人事心理学の知見を活かしたキャリア開発を行うとともに、自己理解や起業について学びます。人事担当者や事業を作りたいと思っている方は是非ともご参加下さい！

開催日	講座内容	講師
5月25日(土)	人事心理学とキャリア形成	関西大学起業支援コーディネーター・(一社団)人事心理学研究所代表理事 鍛島宗範
6月1日(土)	起業の全体像を知る	
6月8日(土)	アイデアだしと事業を考える	
6月15日(土)	ビジネスモデルとプレゼンテーション	

講義時間：10時～11時30分
会場：関西大学堺キャンパス

定員 10名

ほめ達コース

ほめる達人とは価値発見の達人のこと。この講座では、ほめる事の奥深さを探求し、感動の連鎖を生み出す方法を学びます。あなたの言葉が人々を幸せにし、自己成長と豊かな人間関係を築く「ほめる力」を身に着けましょう。

開催日	講座内容	講師
8月24日(土)	現在地を知る	日本ほめる達人協会 認定講師 福永加代子
8月31日(土)	違いを知る	
9月7日(土)	マイナスをプラスに	
9月14日(土)	1000本ノック	

講義時間：10時～11時30分
会場：関西大学堺キャンパス

定員 50名

創(つく)ラボ ～企画を創り出そう～

「金曜夜のマサカール。仕事帰りに、学校帰りに、大学に寄り道してみませんか？」ボランティア初心者向けのコースです。地域の活動に関心がある一方で、実際に参加に至っていない市民の参加を推奨します。このコースでは、受講生が対話を通して理解を深め合いながら、協力してどのような活動を行えるのかアイデアを出し合い、プロジェクト案(企画書)を創出することをゴールにします。希望者がいれば、コース終了後もV-stationとしてサポートを行いますので、プロジェクトの実現に向けて活動を続けることもできます。

開催日	講座内容	講師
8月9日(金)	お互いのことを知る/やりたいことを話し合う	コーディネーター 大阪公立大学 ボランティア・市民活動センター (V-station) 松居 勇
8月16日(金)	イメージを膨らませる/実現方法を考える	
8月23日(金)	具体案をまとめる/計画を立てる	
8月30日(金)	企画を発表する/まとめ	

講義時間：19時～20時30分
会場：大阪公立大学中百舌鳥キャンパス ボランティア・市民活動センター

定員 10名

年間コース・短期コースの受講生限定の特別講座

堺産業体験コース

南紀(熊野・田辺)コース (講座・フィールドワーク)

を開催予定 ※受講料は企画決定後にご案内します
誰でも参加できる公開講座も計画しております。
決まり次第ホームページ、チラシ等でご案内します。

《主催》 さかいセカンドステージ応援団運営協議会

主な構成団体 堺市社会福祉協議会・大阪公立大学・関西大学人間健康学部 他
〒590-0078 堺市堺区南瓦町2-1 堺市総合福祉会館内2F 堺市民活動ホール101号室
Tel/Fax : 072-232-0029 Mail : ss-daigaku@s.zaq.jp

《後援》 堺市 堺市教育委員会



ホームページ

さかいセカンドステージ応援団 検索

いきいき堺市民大学 第12期生募集!



ここから始まる、私のセカンドステージ

2024年5月11日(土) 開講

さまざまな分野で働く世代、子育て・介護を終えた世代、そして元気なシニア世代など、それぞれの人たちが目指す「次のステージ」「新たな挑戦」を「セカンドステージ」と捉え、新たな学びや生き方のヒント、リスキングになるような気づきの場を提供します。



関西大学堺キャンパス 大阪公立大学

【学びの継続のために】

このパンフレットを手にした方の多くは、今までとは違う、次の新しい人生のスタート地点に立たれているのではないのでしょうか。いきいき堺市民大学は、そのようなみなさまの今後の生き方のヒントになるような講座を提供しています。継続は力なりというのは、言い古されたことばですが、その学びを、生涯続けていただくきっかけになればと考えています。その初めの一步として、市民大学で、ともに学びませんか。



いきいき堺市民大学 学長
西田正宏
大阪公立大学 国際基幹教育機構教授/副学長

ヘルス コース

講義時間：13時～14時30分
 会場：関西大学堺キャンパス
 受講料：15,000円

定員
50名



主宰
 高井 逸史
 大阪経済大学
 人間科学部教授

古今東西、不老不死は人類の願いです。しかし、ただ長生きするだけでは苦しみを伴います。人生100年時代、人生を100%楽しむ自信はありますか。自分らしく健やかにわくわくした人生を過ごすことをめざした講座です。『わくわくエイジング塾』では、「若返り」の秘訣や「幸福感」をあげる食事術が学べます。治療薬レカネマブなど、認知症の最新情報が得られます。今や85歳の2人に1人が要介護認定を受けています。『未来介護塾』では、ゼロから介護保険制のこと、利用にかかる費用をやさしく学ぶことができます。高齢者介護施設の見学体験も予定しています。備えあればうれいなし。皆さんの幸福度が上がること間違いありません。

開催日	講座内容	講師
5月18日(土)	胸を焦がすような思春期を取り戻す(講話+グループワーク)	大阪経済大学教授 高井逸史
6月 1日(土)	あきらめない！若返りセルフケア(実技+講話)	理学療法士 井上健太郎
6月15日(土)	幸福感アップ！心と体に優しい食事術(講話+グループワーク)	南港病院管理栄養士 田貝 泉
7月13日(土)	体のためにできるいいこと！健康になるセルフケア(講話+実技)	理学療法士 井上健太郎
8月10日(土)	賢く選んで！筋力アップのための食事術(講話+グループワーク)	南港病院管理栄養士 田貝 泉
8月24日(土)	認知症って？～知る、感じる、気づく～(講話)	作業療法士 川西孝幸
9月14日(土)	認知症と共に生きる	大阪経済大学教授 高井逸史
9月21日(土)	認知症にならないために...～MCIと予防～(講話)	作業療法士 川西孝幸
10月19日(土)	美味しく食べて脳も健康！認知症予防のための食事術(講話+グループワーク)	南港病院管理栄養士 田貝 泉
11月 2日(土)	損したくない！介護保険を120%活用する！(講話)	株式会社 ケア・ライフ ハーモニー堺 施設長 上野 禎実
11月 9日(土)	結局いくらかかるの？介護施設の種類と費用を教えます(講話)	
12月14日(土)	家族を襲う！終活にまつわるお金の話(講話)	
	百聞は一見にしかず！介護施設を見学します(オプション・日時未定)	

※オプション講座「介護施設見学」は他コース受講者も参加可能です。日程は後日お知らせします。

歴史 コース

講義時間：13時～14時30分
 会場：関西大学堺キャンパス
 受講料：15,000円 (8/17は堺市総合福祉会館)

定員
50名



主宰
 川上 浩
 堺ユネスコ協会会長

教科書から一歩二歩踏み出すと歴史がきっと好きになる。正史や史実を並べるだけでは楽しくないばかりか、間違っ理解してしまう。故意に抹消されて残っている、多くの史実の先にある事実を知り、そしてその時に生きた人物の心に迫ろう。その先に真実の世界が広がるのです。堺を軸にして歴史を学ぶことにより、堺の歴史を知らずして日本の歴史は語れなくなります。

開催日	講座内容	講師	
5月25日(土)	堺総論「サカイとセカイは1文字違い」	堺ユネスコ協会会長 川上 浩	
6月8日(土)	街道物語「紀州街道①」		
6月29日(土)	街道物語「紀州街道②」		
8月 3日(土)	街道物語「竹内街道」		
8月17日(土)	街道物語「西高野街道」		
8月31日(土)	家康は堺が好きだった「本能寺の変と伊賀越え」		
9月 7日(土)	信長の消された功績「日本を救った男の先進感覚」		
10月 5日(土)	フィールドワーク		
10月26日(土)	体制に屈せずブランド商法を確立「千利休の正体」		
11月16日(土)	古墳群の世界遺産としての評価「人間仁徳天皇とは」		
12月7日(土)	鉄砲の歴史		
12月21日(土)	妻(正室)たちの反戦活動「濃姫、北政所、お江が目指したもの」		
2025年1月25日(土)	堺学検定(ワジョン・他コース受講者が受検する場合は1,000円(教材費含む))		堺13社協会

仏教とアジアの文化コース

講義時間：14時45分～16時15分
 会場：関西大学堺キャンパス
 受講料：15,000円

定員
50名



主宰
 奥山直司
 高野山大学名誉教授

仏教はインドに起こり、アジア各地に広まって、それぞれに独自の文化的伝統を築いてきました。本講義では、ブッダ(釈迦)の教えに始まるインド仏教の歴史を、インドの宗教思想史全体の流れと合せて学んだ後、スリランカを始めとするアジア各地に仏教の歴史と文化を訪ねて、現代日本に至ります。映像等をまじえて分かりやすく講義を進めますので、予備知識に自信がない方でも心配いりません。どうぞお気軽に受講してください。

開催日	講座内容	講師
5月18日(土)	インド文明のあけぼの	高野山大学名誉教授 奥山 直司
5月25日(土)	ブッダの生涯(1)	
6月 1日(土)	ブッダの生涯(2)	
6月 8日(土)	ブッダの教え	
6月15日(土)	大乘仏教とは何か	
6月29日(土)	仏教美術の源流	
10月19日(土)	「ラーマーヤナ」と「マハーバーラタ」	
11月 2日(土)	ヒンドゥー教の神々	
11月16日(土)	スリランカの仏教	
12月 7日(土)	ヒマラヤ・チベットの仏教	
12月14日(土)	中国の仏教	
1月11日(土)	日本人と仏教	

コミュニティデザイン当事者活動コース(当事者から学ぼう)

講義時間：16時45分～18時15分
 会場：大阪公立大学中百舌鳥キャンパス
 受講料：15,000円

定員
10名



主宰
 松田 博幸
 大阪公立大学現代システム科学域准教授

何らかの生きづらさをもつ本人が自分たちの手で運営をおこなっている組織があります。このコースでは、そういった組織の一つであるセルフヘルプ・グループ(自助グループ)の人たちをゲストとしてお招きし、ご自身の体験やグループの活動について語っていただきますお話を通して、人が生きていくために大切なことを学ぶことができるのではないかと思います。また、セルフヘルプ・グループの見学もおこないます。(ゲストの講義およびその振り返りの授業については、大阪公立大学現代システム科学域教育福祉学類の授業「セルフヘルプ・グループ論」と合同でおこないます。)

開催日	講座内容	講師
9月20日(金)	SHG(セルフヘルプグループとは?)	大阪公立大学現代システム科学域准教授 松田 博幸
10月中	セルフヘルプグループの活動見学(日時はみなさんの都合をお聞きし、調整します)	
10月25日(金)	お酒を止めたい人たちのSHG(予定) 薬物を止めたい人たちのSHG(予定)	
11月 1日(金)	子どもを亡くした人たちのSHG(予定)	
11月 8日(金)	アルコール依存症の人たちのSHG(予定)	
11月15日(金)	発達障害を持つおとなのSHG(予定)	
11月22日(金)	【講義】中間のまとめ(予定)	
11月29日(金)	吃音をもつ人たちのSHG(予定)	
12月 6日(金)	精神障害をもつ人たちのSHG(予定)	
12月13日(金)	自傷者・自傷経験者のSHG(予定)	
12月20日(金)	精神障害者の家族のSHG(予定)	
2025年1月24日(金)	【講義】まとめ	
1月31日(金)	振り返り	

※3-12回目の講義は予定ですので、変更する可能性があります。
 ※3-12回目の講義は大阪公立大学現代システム科学域教育福祉学類の講義に参加。