

2026年度 前期 「しのめプラス」(社会人講座) 【講座概要】

【3/1 現在】

番号	117		昼・夜	夜	新規	○	悠々大学 登 録	有	○
			分野	趣味・芸術・文化	継続			無	
講座名	暮らしの中の短歌～日々の気持ちを五七五七七のリズムに乗せて～								
講師/(所属等)	西村 浩子				松山東雲女子大学				
講座概要	何気ない日常の出来事で、ふと心を動かされることはありませんか？そんな時、自分の気持ちを五七五七七の三十一文字のリズムに乗せて表してみるのはいかがでしょうか。日記替わりにもなり、つぶやきで少しストレス発散！仲間と共有すれば、いろいろな見方や表現の仕方を知ることにつながります。一緒にいかがですか？								
回数	月 / 日	曜日	内容						
1	6/4	木	短歌の作り方の基礎と練習(次回までに3首以上作ってくる)						
2	6/18	木	作品鑑賞会(紹介したい1首を選んで発表し、感想交換。作品の手直し。)						
3	7/2	木	オリジナル作品集作り(全員の作品を印刷し、作品集完成。)						
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
時間	18:30～20:00								
教室	A館1階A-1-2								
受講料	3,600円								
テキスト	プリントを用意します								
諸費用等	作品集作成の材料費として300円程度。第3回目はハサミ・ノリを持参のこと。								
定員	5名以上10名程度以内								

開講する講座と「東雲力」との対応表			
東雲力	4つの力	項目	2項目に○を記入
	東雲力	自ら考える力	必要に応じて適切な方法を選択して情報を収集することができる
客観的に情報をとらえ分析し、問題の本質を見極めることができる			
自己を取り巻く環境や社会の問題に関して疑問をもち、問題の原因や本質を探究することができる			
挑む力		他者と自己の違いを認め、自己の強みを認識することができる	
		「やればできる」という思いで、新たな試みにもチャレンジすることができる	○
		目標達成に向けて、自分の意思や判断において自ら進んで行動することができる	
つながる力		多様な価値観を受け入れ、相手の状況や気持ちに配慮することができる	○
		自らの意見をわかりやすく相手に伝え、目標達成に向けて人を巻き込むことができる	
		自分や他者の役割を理解し、目標達成に向けてお互いに連携・協力して物事を進めることができる	
やり遂げる力		一度決めたことは、困難や障害があってもあきらめずにやり遂げることができる	
		状況を見ながら、計画や行動を柔軟に変更することができる	
		自分にあったストレス処理の方法を知り、対処することができる	
		ストレスやプレッシャーがかかるような状況でも、自分でその要因に働きかけ軽減することができる	