

発行 中央大学学会「白門50会」支部
 編集 広報部会 外村幸雄(法・政治) 山下史雄(法・政治)
 投稿/連絡 山下史雄 E-mail: grande8131pescad@kub.biglobe.ne.jp
 ※投稿は電子メールで。電子メールの写真は、jpegでお願いします。

世界に翔くグローバル人材育成 拠点校に本学

「中央大学始動。世界に翔(はばた)く学生育成」

ご覧になった方も多いと思いますが、1月20日付で読売新聞に掲載した広告=写真=のキャッチコピーです。

中央大学は平成24年度文部科学省選定「グローバル人材育成推進事業」Aタイプに採択され、グローバル人材育成の拠点校になりました。中央大学がグローバル?国際性をほとんど感じさせないイメージの我が母校が、まさかの快挙です。

他の全学的な取組展開の大学(Aタイプ)のラインナップは、北海道大学、東北大学、千葉大学、お茶の水女子大学の4国立大学、公立の国際教養大学と中央大学、早稲田大学、同志社大学、関西学院大学、立命館アジア太平洋大学の6私立大学、計11大学です。

中央大学では、独自に3つのグローバル人材像を定義し、その育成を目指して様々な取組を展開しようとしています。3つのグローバル人材像とは、GG(グローバル・ジェネラリスト)、GL(グローバル・リーダー)、GS(グローバル・スペシャリスト)です。2013年度から学生のために用意された多様なプログラムが本格的に動き出します。その内容と人材像の定義は、ホームページをご覧ください。

私も職員としてグローバル人材育成の指標づくりに関わっていますが、特に注目して

中央大学始動。世界に翔く学生育成。

中央大学は、1885年の英吉利商船学校創立以来、時代変遷と共に「教育」の原点を貫き、グローバルな人材を育成してきました。このたびは、文部科学省選定「グローバル人材育成推進事業」Aタイプに採択され、グローバル人材育成の拠点校になりました。中央大学がグローバル?国際性をほとんど感じさせないイメージの我が母校が、まさかの快挙です。

中央大学が育成する3つのグローバル人材像

- GG グローバル・ジェネラリスト**
幅広い職業とコミュニケーション能力を身につけ、グローバル社会の中で実力を著実に発揮する。
- GL グローバル・リーダー**
異文化・多文化理解力と高度な外国語コミュニケーション能力を身につけ、グローバル社会において政策立案・実行する。
- GS グローバル・スペシャリスト**
主要分野における専門知識・技能を磨き、グローバル社会における政策を推進化することを志向する。

英語力強化プログラム

シンボジウム開催

お問い合わせ

中央大学
CHUO UNIVERSITY
— Knowledge into Action —
www.chuo-u.ac.jp

中央大学オリジナルの「多様性創発力」に注目

いただきたいのが、新たなグローバル人材育成指標となる中央大学オリジナルの「多様性創発力」です。これは、異なる文化・習慣・価値観等を持つ人々との(組織間の)コミュニケーションを活用して新しい価値を創造する力のことで、世界的な競争と共生が進む現代社会で活躍するために必要不可欠な能力と言えます。

グローバル人材を輩出する大学と言えば、「中央大学」と言われる日が、近い将来訪れるかもしれません。
(外村 幸雄)

白門 50 会では、ヤフーグループのメーリングリストを利用して、各種連絡事項をお伝えしてきましたが、この度 Facebook ページを開設しました。パソコンでもスマホでもタブレットでも、インターネットにつながる方はどなたでも見ることができます。

<http://www.facebook.com/hakumon50/>が URL です。

イベントの紹介や、各種連絡を Facebook の中でできますので、できればアカウント登録をお願いします。登録は簡単、<http://www.facebook.com>を開いて、必要事項を入力して「アカウントを登録する」をクリックすれば完了です。

Facebook は本名での登録が基本です。なりすましや、誹謗中傷、無責任な発言を排除するため、本名で登録します。個人情報については、公開しない設定もできますので、自らの責任で設定をまめに行いましょう。

アカウント登録すると「友達申請」のお知らせがたくさん届きます。皆さんのパソコン内にあるメールアドレスから探し出したり、プロフィールから、出身地、出身校などから「知り合いかもしれない」候補を Facebook が勝手に紹介してきます。

フェイスブック始めませんか 50 会も開設



「おお懐かしい奴から…」という感動もあります。あくまでも友達にするしないはあなたの自由です。同姓同名もありますので、顔写真やプロフィールを確認して友達承認するようにしましょう。写真が可愛いからとむやみに友達になるのはあとで後悔することになるかもしれません。あくまでも実際の知り合いを友達にします。友達申請が届いても承認しなくても良いし、承認した後で、友達削除しても構いません。相手にはそのことは伝わりませんので安心です。

少し怖いぐらいの仕組みですが、セキュリティ設定をちゃんとすれば大丈夫です。ただし、最初のうちはアプリを利用するのはやめておきましょう。悪意あるアプリがいろいろの問題を起こしておりますので。
(山井 俊昭)

市制 90 周年の川越祭り 50 会発足思い出し 鑑賞

昨秋 (10 月 19 日)、市制 90 周年を祝う川越祭りを見に出かけた。副会長の吉田さんから、およそ 360 年つないできた動く文化財・絢爛豪華な山車は必見である旨の、お誘いを受けにぎやかな宵の街に足を運んだ。白門 50 会の仲間たちと 9 年前に、小江戸・川越ぶらり旅で江戸時代から時を告げてきた川越のシンボル「時の鐘」、「喜多院」の五百羅漢や菓子屋横丁などを訪れたことを振り返りながら白門 50 会活動初期のことを思い出していた▼駅で待ち合わせ、雑踏の中いつものメンバーの輪に今回行事初参加の玉井順一さんが加わった。玉井さんは最近自由な時間が増えたようでこの機会をみつけて参加された模様。挨拶で箱根駅伝の応援の話をするると彼は話を合わせ芦ノ湖近くの宿の情報を提供してくれた。当時、白門 50 会は宿探しで困っていた。救いの神が現れたような気持ちになった▼川越祭りの見どころは曳っかわせ



▲絢爛豪華な山車が練り歩く

(ひっかわせ)で、闇の中に灯が動く幻想的な雰囲気の中、山車と山車が会った時に舞台を向い合せにしてお囃子とお面をつけた踊り手の競演が観客の目を引き付けた。祭りはより一層盛り上がり、子供の頃の祇園祭りのパレードを懐かしく思い出させてくれた。子供の元気よさと祭りは一体である。懐かしさは馬齢を重ねてきた証左でもある▼白門 50 会のメンバーも還暦を過ぎた人たちのグループになりつつある。私は生来出不精な性質なので無理なく気軽に参加できそうな行事ありがたい。

(塩谷 治史)



目覚めよ「長寿遺伝子」

食事控えめ、適度な運動、夏も長袖
最新の研究ではワインもいいらしい

1999年、米国・マサチューセッツ工科大学 (MIT) の教授で、レオナルド・ギャレンテ (DR. Leonard Guarente) 博士がサーチュイン遺伝子を発表した。このサーチュイン遺伝子とは、「長寿遺伝子」とか「抗老化遺伝子」と和訳されているものである。これはヒストン脱アセチル化酵素で、老化などで傷ついた細胞の修復をする酵素なのである。この遺伝子を全ての人には持っているが、通常、眠ったままの状態にあると言う。覚醒させないと、使えず仕舞いでそのまま、短命で生涯を終えることとなるそうである。もったいない。では、その遺伝子を覚醒させ、活性化するには何が必要なのか、どうすれば良いのかが問題である。それは、1935年にカロリー制限をすれば、寿命が1.5倍延びたと言うローテント (蟹歯動物) に関する報告に基づいており、カロリー制限ないしは食事制限をすれば、活性化させられるのである。食事制限をすれば、長生きできる？そんな莫迦な、と。確かに、食物不足や環境ストレス等で飢餓状態になると、少量の栄養でも生命維持装置が働いて、死には至らないと聞く、これである。

その体現者の例を見つけた。聖路加病院の今は名誉院長で、100歳の現役医者で有名な、日野原重明医師がその人物である。一日の摂取カロリーは1300Kcal だそうである。その食事内容とは、朝食にジュース+オリーブ油、昼食にクッキー2枚+牛乳、夕食はなんでもOK。1日で使い切れるだけのカロリーで十分と言うことだ。確かに、朝には脳の活性を促すために糖分とカリウムが必要だし、昼に牛乳でカルシウムを摂取する。日野原医師は肉が大好きだと言うことで、3日と開けずステーキを食べ、一緒にアルコールも飲む。存分に、夕食を楽しむそうである。歳を重ねたら、不要なカロリーは要らないし、昔風に言えば、腹八分だとか、否、腹7分程度のようなのである。

これが長生きの秘訣と。昔、貝原益軒が「養生訓」で言っていた。少肉多菜、少塩多酢、少糖多果、少食多嚙、少車多歩、少衣多浴、少煩多眠、少怒多笑、少欲多施、少言多行。実に難しいことだ、しかし、当たっている。これも長生きの秘訣である。

人間の一生の間に、心臓が行う心動数は23億回だそうで、これを過ぎると寿命となり、死に至るとも言われている。だから、スポーツ選手は約10年も短命だそうである。なぜならば、それだけ沢山の心拍活動を行ったからである。だから、運動は、毎日ウォーキングを30分程度することが、長寿に効果があるとも言われる。過度は、過ぎたるは及ばざるがごとし、である。また、老化にも、自然老化は20%で、紫外線による光老化は80%だそうで、これにも注意を。夏でも、長袖の服を着る方が良いようだ。そう言えば、南半球の人に、オゾン層破壊に因るとは言われるが、皮膚癌が多い。これも紫外線に因る老化も相乗させているようだ。

だが、食事制限や適度の運動も当然ながら行うとして、その他にも、何か良い物があるらしい。2006年、米国・国立老化研究所 (NIA) は赤葡萄の果皮やピーナッツの薄皮に含まれる天然抗酸化ポリフェノール的一种である「レスベラトロール」がサーチュイン遺伝子の活性化に有効であると発表している。赤ワインは健康に良いと聞くが、このことであるらしい。米国で最近この「レスベラトロール」をサプリメントとして摂取している人が増えている。食事制限をせず食べたい物を食べて、長生きするからと。効果は知らない、まだ、長寿になつたと言える程まで長い期間の摂取はされていないから。でも、興味はある。結果を知りたいものである。では我々が試してみても、証明して差し上げる事にしましょうか。如何でしょうか？いざ、長生きを。

(北崎 邦彦)



ボート漕ぎ
旬の魚釣り
星が消え空が
白み始めたこ
ろ、にび色の残
る海へボートを
漕ぎだす。そつ
と釣り糸を垂
れ、待つこと数
分。足元にピチ
ピチと魚が跳
ね、踊る。
やった！全身
の血が素早く回
り始めるのがわ
かる。
私の健康法は
ずばり、旬の魚
を釣って食べる
ことだ。早起き
してオールを漕
げば新鮮な潮風
が肺を満たす。
腕と腹筋は心地
よく震え、額の
汗は優しい風が
拭ってくれる。
釣ること8時
間。帰宅して全
開のシャワーを
浴び、調理し、
食べる。お手製
モヒートの酔い
が心地よい眠り
へといざなう。
旬をいたたく
せいか、風邪も
ひかなくなつ
た。(山下知雄)

やって良かった!母校の中学でマラウイ体験発表

マラウイの体験を語る政金さん 柏崎市立高柳中



ついて勉強していた様である。当日は一緒に帰省した家内と親類の人と3人で中学校へ出かけた。車の中にはチテンジ、ビッグファイブをプリントした大きな布、シマを作る道具等を用意して出かけた。約1時間の体験報告を進めた。終わって質疑応答をやったが、驚いた事に次々に手が挙がるのである。その積極的な姿勢に感心した。最後に生徒代表からお礼の言葉を頂いた。自分の中学生時代を思い出し感無量であった。55年ぶりの母校訪問でいろいろな思い出がよみがえってきた。我々が卒業した時は200名近かった生徒数が今や26名である。雪深い山村の宿命である過疎化がなせる業である。それにしても何という事であろう。

じよんのび村というリゾート施設が唯一の救いの場所なのか? 世代交代が進み同世代の人も少なくなり故郷は遠くの彼方に行ってしまったのか、後ろ髪をひかれる思いで故郷を後にした。田舎から帰って来て一週間後くらいに生徒の皆さんから感想文が送られてきた。未だ見ぬマラウイに行ってみたくとか海外でボランティアをやってみたくとか、私にとってはとても嬉しい事でもやって良かったと心から充実感を覚えた。

(政金 曉)

熱心な生徒の反応

「海外奉仕やりたい」

2012年10月25日、母校高柳中学校での体験発表会は和やか雰囲気の中に終える事が出来た。55年ぶりの母校の生徒たちを前にしてこんな事が出来る自分がとても誇らしく思えた。今回の母校での報告会は思わぬ所から実現した。田舎に帰省する折、母校での体験報告会を学校にお願いした。校長先生の前向きな計らいで5時間目に時間を作ってもらえる事が出来た。帰省の日時の中で都合のつく日は2日間しか無い中での配慮であった。事前のやり取りの中で生徒達はマラウイが世界地図の何処に在るのか、人口や面積等に

定年1年前に思う

いよいよ定年退職が一年後にやってくる。職業生活にピリオドを打つつもりである。六五歳まで就業を希望すれば仕事が続けられる法律がこの四月から施行されるようだが、継続の希望を雇用先に出す気はなし、ましてや事業を始めたり事業に参加することなどは考えたこともない。退職後は、毎日がサンデー毎日になる。老後の過ごし方の方向性を決めなければ充実した日々にはならない▼まずは経済基盤を安定させることである。退職金や年金の受給額などの収入を見積もり、支出額は引き出しが必要だ。夫婦二人の生活がおよそ一〇年近く続いている。経済的には見通しが持てそうで六五歳を過ぎれば基礎年金や個人年金が加算され特別な支出がない限りは安定した経済生活が営めそうだ。次は、健康の維持だ。三年半前に脳梗塞で四日間入院した経験がある。前々年の頃からだろうが健康診断で悪玉コレステロールが基準値を超えていた。留意もせずにごしてきたことの結果だろう。元々、拡張期血圧が高い傾向にあるので発病以降は歩くことで体調を整えるようにしている。幸いなことに、職場でノルディックウォーキングを体験する機会があり今では週に五日程度で五〇分前後、心拍数が適度に上がる程度の運動を続けている。しかし、運動や服薬を続けていてもいつ病気が発症するかは不安である。まずは、経験上、よい睡眠をとることが健康の第一歩であると思う▼さて、もつとも難しい問題のひとつに老後の楽しみがある。楽しみに個性が反映し、それこそ楽しみはひと様々である。社会貢献の視点から活動が続けられる方々には敬意を表したい。小生にはそのような目が欠けているようにそこに生き甲斐的なことを見つけないのは困難なようである▼家で三食し、ゴロゴロしては粗大ゴミになってしまう。十数年間ラジオで英会話を学んでいるが一向に上達しない。そのわけは英語で話しをしていないからだ。街のカルチャーセンターで苦手な英会話を始めてみようかと考えている。身体的な活動として市民に開放している楽々(ラクラク)体操を受講しようかとも考えている。あとは大嫌いな作文を少しは苦にならないよう天声人語の書写を続けようと思っている。書写と日記が上達するコツと聞いて始めた。実際どうなるのか試してみようと思っている。あとは町内会の老人クラブに誘われていたので機会を見つけて参加するつもりである。そうそう最後になってしまったが、白門五〇会でのお付き合いも大事に続けたい。皆さんよろしくお願ひします。(塩谷治史)