

人気講座  
再登場!

# しあわせな長寿に 必要なこと 性格傾向からの考察

我が国は超高齢社会に突入しています。大変めでたい一方で、長生きへの不安もあります。これまで以上に生きられる（はずの）私たちは、どのようにすれば長い高齢期を「しあわせに」過ごすことができるのでしょうか。

多くの研究が身体の健康に注目して、高齢者のしあわせを「サクセスフルエイジング」という言葉で表現し、①病気がない、②認知機能が保たれている、③社会的な活動をしている、の3つで満たされるとしてきました。これらの要素は大切ですが、最近の研究からは、

性格傾向がこれらの要素や長生きに影響していることがわかっています。

本講座では、どのような性格傾向が「サクセスフルエイジング」を達成しやすいのかを心理学的視点から考えます。性格を変えることは難しいですが、自分の行動を変えることは可能です。みなさんの生き方のヒントになれば幸いです。講義の後は、健康な長寿者の多い沖縄の料理を楽しみましょう。



イラスト/中川 威 (大阪大学大学院人間科学研究科・助教)



ごんどう・やすゆき/専門は老年心理学、老年学。東京都老人総合研究所在職時の2000年から百寿者の研究に携わるようになり、心理的要因と長寿の関係に興味を持つ。これまで数多くの百寿者にインタビュー調査を行っている。お元気な百寿者に影響され自らもダイエットに励む日々を過ごす。

※本研究は JSPS 科研費 19530611 および 21330152 の助成を受けたものです。

講座名/ 大阪大学 × 大阪ガス「アカデミックッキング」vol.50  
「しあわせな長寿に必要なこと ～性格傾向からの考察」

日時/ 2014年8月27日(水) 18:30～21:00

18:30～ 講義

19:30～ 料理実習

20:15～ 試食+質疑応答

●みんな大好き! 沖縄料理  
(ポークランチンミートのゴーヤ  
チャムプル、簡単ラフテー、アオサ  
のお吸い物、五穀米)

会場/ 大阪ガスクッキングスクール千里 (裏面に地図)

講師/ 権藤恭之 (大阪大学大学院人間科学研究科・准教授)

定員/ 28名 (申込が定員を超えた場合は抽選)

対象/ どなたでも (15歳以上)

受講料/ 2,100円 (税込)

持ち物/ ハンドタオル、筆記用具、受講料領収書

主催/ 大阪大学 21世紀懐徳堂、大阪ガス株式会社

(※2013年3月と同じ内容につき、本講座を初めて受講される方の申し込みを優先します。)

■大阪大学 × 大阪ガス「アカデミックッキング」とは/ “食” や “料理” という身近な切り口から、学問的なものの見方・考え方を身につける教養講座です。専門的で難解な大学の先生の研究でも、どこかで普段のわたしたちの生活とつながっている…。そんな楽しい実感から、日常生活にちょっと変化をもたらすアカデミックな思考回路が生まれます。あなたと一緒に、ガス火で作る料理から新たな学びのとびらを開いてみませんか?

## 大阪ガスクッキングスクールから

### ● お申込みに際してのお願い ●

お申込み時に必ずお読みいただき、ご確認ください。

#### ●申込受付期間は、7月1日(火)～22日(火)

7月1日(火) 21:00よりweb受付開始

7月8日(火) 11:00より電話・店頭受付開始

※申込多数の場合は抽選の上、

当選の方にのみ、7月24日(木)にご案内を発送します。

#### インターネット (24時間)

<https://www.og-cookingschool.com>

電話・店頭 (9:00～17:30、祝・その他指定日を除く)

TEL.06-6871-8561

※抽選後に残席がある場合は、先着順で受け付けます。

#### ●前納制

原則として、講習費は前納制です。入金締切日までに店頭または銀行振込でお支払いください。

\*振込先：りそな銀行 千里中央支店 普通口座

口座番号：5716488

加入者名：大阪ガスクッキングスクール千里

#### ●代理の方の受講も可

講習会ご欠席の際は、事前に連絡をしてください。代理の方の受講も可能ですので、その旨お伝えください。

#### ●遅刻

事前にご連絡をください。進行上15分以上遅れた場合は、講習にご参加いただけません。事前にご連絡をいただいた場合でも同様ですのでご注意ください。

#### ●中止について

・新型インフルエンザ等により講習会を中止させていただく場合がございますので、ご了承ください。開催の状況は大阪ガスクッキングスクールホームページ(インフォメーション)、携帯サイトでお知らせいたします。お電話でのお問い合わせは06-6871-8561まで。  
・台風の接近により、大阪府・北大阪に講習開始2時間前の時点で「暴風」「大雨」「洪水」のいずれかの「警報」が発令されている場合は、講習会を中止いたします。

お申込みの際お伺いしました個人情報は、大阪大学 21世紀懐徳堂、大阪ガスおよび大阪ガスクッキングスクールが講習会・イベントのご案内等に利用させていただく場合がございます。また、大阪ガスクッキングスクールについてのアンケート調査・分析のほか、ガスおよびガス器具に関する商品、サービス情報のお知らせのために利用させていただく場合がございます。ご了承ください。

#### ●キャンセル料について

予約いただいた講習会の予約取り消しには、下記のとおりキャンセル料がかかります。

・8月19日(火)まで → 0円

・8月20日(水)以降 → 講習会費の全額

※キャンセル料発生日の前日 17:30 までに、大阪ガスクッキングスクール千里へ直接ご連絡ください。

電話：06-6871-8561

(FAX・メール・留守番電話はご遠慮ください)

※未入金の場合は後日キャンセル料をいただきます。

#### ●その他

・規定人数に満たない場合は、やむを得ず講習会開催を中止することがございます。

・お子様連れはご遠慮ください。

・お料理の持ち帰りは衛生上ご遠慮ください。

・安全衛生上、マニキュア、装飾品、香りの強い香水等はご遠慮ください。

・料理写真の撮影は出来上がりの写真のみとし、料理の説明中の撮影はご遠慮いただいております。

・講習風景や不特定多数のお客様の撮影はご遠慮ください。

・友人や知人を撮影される時は、他のお客様が写らないようにご注意ください。

・講師を撮影される時は、ご本人に了解を得ていただきますようお願いいたします。

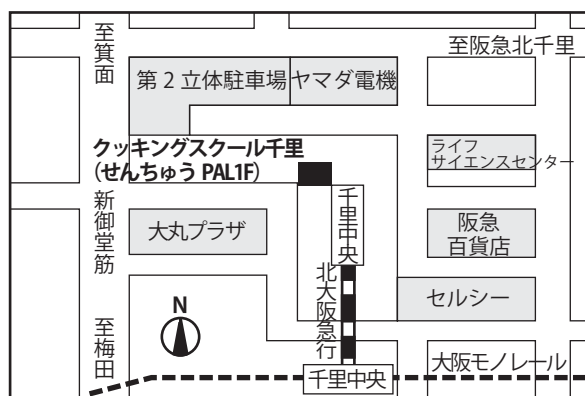
・受講されない場合、お持ち帰りのみはできません。

・調理に適した服装でご参加ください。

#### ●アクセス

・北大阪急行「千里中央」駅下車、北端階段上る。

・専用の駐車場はありません。お車でお越しの方は近隣の駐車場をご利用ください。サービス券などはございません。



豊中市新千里東町 1-3-141 (せんちゅう PAL 1F 北)

### ● 大阪大学 21世紀懐徳堂とは ●



大阪大学  
21世紀  
懐徳堂

大阪大学 21世紀懐徳堂は、市民と大阪大学をつなぐ社会学連携や社会貢献活動の窓口です。大阪大学の高度な研究と教育の成果、文化的資源を広く社会に還元し、また、学外からの要望を受け、大学のさまざまな活動に反映させるコーディネータの役割を果たします。

大阪大学の社会学連携の情報を集約し広報するとともに、大阪大学の精神的源流である「懐徳堂」で尊重された広範な分野にわたる学び合いの精神を汲み、公開講座、サイエンスカフェ、シンポジウムなどを企画・運営し、市民のみならずと学生、教職員が出会い、能動的に学び合う場づくりを展開しています。

大阪大学 21世紀懐徳堂 検索

<http://21c-kaitokudo.osaka-u.ac.jp/>