教育情報誌

# きょうこう

vol.42

公益財団法人日本教育公務員弘済会

わたしらしく ― 巻頭インタビュー ―
**金澤 泰子・金澤 翔子**

特集
## 「性の多様性」と学校教育

**心に残る子どもたち**
山梨県山梨市立日下部小学校 教諭
**武藤 有希**
愛媛県立北宇和高等学校三間分校 分校長
**伊能 美佐**

教職員の健康を応援 健康〈第2回〉
**冬の体調チェックと体調管理**

My Second Life〈vol.12〉
**元教員夫婦の移住暮らし**
**青木 昇・里美**

**わたしたちの学校自慢**
専門高校シリーズ〈vol.7〉
**静岡県立**
**伊東商業高等学校**



# 生きてさえいれば絶望はない

ダウン症の書家・金澤翔子さんを育てた

# 金澤泰子

書家

# 金澤翔子



## ダウン症の宣告

42歳という高齢で授かった我が子は、生後52日目で「ダウン症」と宣告されました。知能に障がいがあり、おそらく歩くことも難しいだろう、染色体の異常だから生涯治ることはないと。奈落の底に突き落とされた思いでした。障がいのある子は隠さなければならない時代でしたから、家に籠りきって自分を責め、闇の中で苦しみました。翔子と一緒に死のうと思いつめ、日記には死ぬ方法を書き綴り、毎日泣いてばかりいました。翔子を抱き涙する私に、何も分からない赤ん坊の翔子はいつも微笑み、小さな手を伸ばし私の涙をぬぐうのです。翔子を慈しんでくれた夫の存在も大きかったと思います。私自身が幼い頃から書だけは続けており、将来への不安の中でひたすら翔子と共に書に向かうことしかできませんでした。

翔子が5歳の頃、同じ年頃の子どもたちを集めて自宅で書道教室を始めました。親ができることは子どもを自立させること。親が亡くなった後も自分一人で生きていけるようになんでもさせようと、覚悟を決めたのです。

## ビリの価値

小学校は普通学級に進みました。何をやってもビリだし、運動会の駆けっこではずば抜けて遅いから、先生方がゴールに新しいテープを張ってくださったりしましてね、いつもビリなのにテープを切っていました（笑）。校舎の渡り廊下も一人で渡れないし、さぞやご迷惑をおかけしているだろうと、担任の先生に謝ったことがあるのです。ところが、若い担任の先生は、「翔子ちゃんがいると、クラスが穏やかになってみんなが優しくなれるのですよ」と仰ってくださって。福音のように感じました。ビリにはビリの価値があるのだ。ビリに徹しよう。初めてそう感じることができたのです。

登下校は一人で歩かせました。初めてのときは一緒に行き、二回目は翔子の後ろを見つからないよう付いていき、三回目からは完全に一人で行かせるようにしました。きちんと帰ってきましたよ。迷っても必ず自宅に帰ってくると信じて、遅くなっても探しに出ませんでした。一生懸命頑張っている子どもの誇りを傷つけることはしたくないですし、自立させるために子どもをどこまでも信じると決めていたから。

## 涙の般若心経

ところが小学4年生になって、突然に特別支援学校へ行くよう言われました。もう普通学級ではお預かりできませんと。登下校のとき必ず親子で手を繋ぐと約束できるのであれば考えると言われ、そんなことをしたら翔子が自立でき

**金澤 泰子** かなざわ やすこ



■金澤翔子の母。1943年生まれ、明治大学卒業。■書家の柳田流家元に師事。■1990年、東京・大田区に「久が原書道教室」を開設。■現在、久が原書道教室主宰。東京芸術大学評議員。日本福祉大学客員教授。

**金澤 翔子** かなざわ しょうこ



■1985年東京都目黒区に生まれる。■5歳から母の師事で書を始める。■20歳の時、銀座書廊で初個展。その後、鎌倉建長寺、京都建仁寺で毎年個展。■奈良東大寺で揮毫・奉納、個展。福島に「金澤翔子美術館」を開設。■27歳、NHK大河ドラマ「平清盛」揮毫。銀座に「銀座金澤翔子美術館」を開設。平泉中尊寺で揮毫・奉納、個展。熊野大社、厳島神社で揮毫・奉納。■28歳、国体の開会式で揮毫。天皇の御製を揮毫。■30歳、国連本部でスピーチ。ニューヨーク・チェコなどで個展。京都に「シナリー金澤翔子美術館」開設。愛媛県立美術館、福岡県立美術館で個展。三輪明神大神神社で揮毫・奉納、個展。太宰府天満宮で揮毫・奉納、個展。比叡山延暦寺で揮毫・奉納。伊勢神宮に奉納。■日本福祉大学客員准教授。文部科学省スペシャルサポート大使。東京2020公式アートポスター制作。■2022年10月、東京タワー文化大使就任。■2023年5月、ドキュメンタリー映画「書家 金澤翔子 共に生きる」が劇場公開される。



席上揮毫の様子

ないではないかと学校と言い争いになりましてね、学校を辞めることになったのです。

やっぱりだめなのか。再び母娘で引きこもる日々が始まりました。孤独に耐えられる子になれるようにと写経をさせることにしたものの、般若心経の276文字を楷書で書くことは難しく、きつく叱ることもありました。翔子はハラハラと涙をこぼしながら懸命に書きました。「涙の般若心経」という作品になった書には、このときの涙の跡が残っています。母娘でひたすら般若心経を書いた8か月間は希望のない暗闇でしたが、この日々の中で書の基本が身に付き、持続する力も付いたのだと思います。

その後特別支援学校に進みましたが、翔子が14歳のとき、夫が心筋梗塞で私たちの目の前で倒れ、そのまま亡くなってしまったのです。52歳でした。突然のことで呆然自失となりながらも、翔子は養護学校に進学し18歳を迎えます。高校卒業後は作業所に就職することが決まっていましたがちょっとした事件が起こり、作業所には行かず自宅で過ごす日々がまた始まってしまったのです。

## 二十歳の個展

これからどうしようか。ついに行く場所がなくなってしまった。幾度目かの暗闇の中で、夫の言葉が蘇ってきました。「翔子は書が上手いから、二十歳になったら個展を開いてあげよう。そして隠してきたダウン症のことも皆に発表しよう」。そう言っていたことを思い出し、二十歳になったら生涯一度の個展を開こう、二十歳だから20点の作品を書こうと決心したのです。銀座書廊を予約し、大きな作品に臨み、とびっきりの図録をつくりました。私の亡き後には施設に入ることになるだろう翔子のために、少しでも役に立つ証になればという想いもありました。

個展には全国から2,000人を超える方が足を運んでくださり、メディアにも多く掲載され、驚くほどの反響となりました。不思議なことに、皆さん翔子の書の前で泣かれるのです。私自身、人が書を見て感動するという姿を初めて見ました。上手さに感心することはありますが、感動して涙する書というものに出会ったことはありませんでした。

般若心経の書があることから、名刹の管主さんやご住職も来てくださり、すぐに鎌倉の建長寺での個展が決まり、建仁寺や伊勢神宮、東大寺など名だたる神社仏閣での奉納揮毫や個展が続きました。ニューヨーク、チェコ、シンガポール、台湾などの海外個展、バチカンに大作「祈」を寄贈しローマ教皇庁から金メダルを授与され、国連本部でのスピーチや国体開会式での巨大文字揮毫、天皇御製謹書など、二十歳の個展を機に、思ってもみなかった活動が広がっていったのです。ダウン症の書家の誕生でした。

## 30歳で始めた一人暮らし

国連本部でのスピーチで「30歳になったら一人暮らしをします」と宣言した翔子は、言葉通り一人暮らしをスタートさせました。実家から徒歩7分ほどの賃貸マンションに台車で引越しをしたのですが、お気に入りのキャリーバッグに最後の荷物を詰めて出発する際、私が「行ってらっしゃい」というと、「行ってらっしゃいじゃないでしょ、さようならでしょう」と言いまして。それ以来、仕事以外は帰らず、ひとりで買い物をして料理をし、商店街の人たちと共同社会をつくりあげ、見事に自立を果たしたのです。私が体調を崩したときは、お粥を炊いて持ってきてくれます。成長しました。

## 大人が決めつけない

効率、スピード、競争、世間体。もっと速くもっと上へ。引きこもりはよくない。ビリは恥ずかしい。そういう観念を一度取っ払ってみて欲しいと思います。ゆっくりでいいではないですか。書道教室を32年やって子どもたちを見てきましたが、この子は書で伸びると思う子ほど、学歴社会のレールに乗っていってしまいます。人生100年と言われる時代になりました。ゆっくり成長して、50代60代頃から楽しくなって、死ぬ時が一番幸せ。あまり急がないで、ゆっくりゆっくり。それでいいのだと思います。

翔子がダウン症で生まれたこと、10歳で普通学級に行けなくなったこと、14歳で大好きな父親が突然死したこと、18歳で作業所に就職できなかったこと。ことごとく闇へ落ちましたが、闇が深いほど光も大きいのだと、今は確信をもって言うことができます。

翔子が言いました。「わたしは大好きなお母さまを選んで生まれてきました。ありがとうございます」と。

先生方も毎日が忙しくて、やらなければならないことがたくさんあることでしょう。でもどうか、ほんものの愛で子どもたちを見てあげてください。親がなくても生きる力を子どもたちに育ててください。大人たちが思うより、ずっと子どもの可能性は広くて大きい。子どもの可能性を閉ざすのは、いつも大人のほう。子どもは芽を出し伸びていきます。ダウン症の書家、翔子の業績がその証です。

**読者の方から抽選で3名様に、金澤 翔子さんによる直筆サイン入り図録をプレゼントします。**

応募は、はがきに **①住所、②氏名、③電話番号、④ご所属の学校名（組織名）、⑤本誌の感想** をご記入のうえ、以下の宛先までご郵送ください。

応募宛先：〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-4-6（公財）日本教育公務員弘済会「きょうこう vol.42 プレゼント」事務局

締　　切：2023年3月31日（金）必着

※当選者の発表は、図録の発送をもって代えさせていただきます。

特集

# 「性の多様性」と

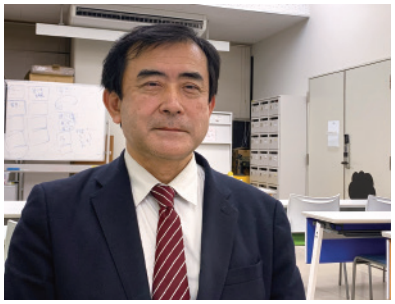
性的マイノリティについては、「LGBT」という言葉でも表現されることも多くなり、同性婚やパートナーシップ制度、あるいはオリンピック選手や海外の著名人のカミングアウトなど、昨今はニュースとしても取り上げられることも多くなってきた。その一方で、なんとなく日本にはそうした問題は表立ってはないし、身近なことではないと感じている人も多いのではないだろうか。性的マイノリティ当事者の悩みは目に見えないし、「男は男らしく、女は女らしく」という日本の文化慣習はまだ根強く存在していることも事実だ。

しかし、性的マイノリティについての調査では、トランスジェンダーの中でも「性同一性障害」は、二次性徴の適切な時期に医療的措置を行うことが必要となる可能性があること、鬱や自殺念慮などが子どもたちの成長に大きな影を落としていることなどが分かってきた。性同一性障害の診察をしているジェンダークリニックの受診者のほとんどが、小中学校までに性別違和感を抱くということも、統計的に分かってきたことの1つである。

日本の学校教育の現場において、今何が起こっているのだろうか。そして何が必要なのか。

この特集では、ジェンダークリニックの医師でもある岡山大学学術研究院保健学域教授・中塚幹也氏の専門的知見と、「性の多様性」教育に取り組む学校2校を紹介したい。本誌読者の皆さんの、考えや行動のきっかけになれば幸いである。

## 専門的知見と経験から




**中塚 幹也**

医学博士。岡山大学ジェンダークリニック医師。岡山大学学術研究院保健学域教授。岡山大学生殖補助医療技術教育研究（ART）センター教授。GID（性同一性障害）学会理事長。文部科学省通知「性同一性障害や性的指向・性自認に係る、児童生徒に対するきめ細かな対応等の実施について」委員会委員。1986年岡山大学医学部卒業。1992～1995年米国NIH（National Institutes of Health）留学。1998年より岡山大学ジェンダークリニック、2006年より岡山大学医学部保健学科教授、2007年より岡山大学大学院保健学研究科教授。2016年よりGID（性同一性障害）学会認定医。


### 「LGBT」「SOGI」「性同一性障害」という言葉

レズビアン（L）、ゲイ（G）、バイセクシャル（B）、トランスジェンダー（T）の頭文字からLGBTという言葉が使用されており、性的マイノリティ全体をLGBTで表す場合もある。また、LGBTにQuestioning（不確定）あるいはQueer（個性的）を加えたLGBTQや、さらにその他も含む意味合いで、LGBTQ+という言葉も使用される。性的指向（Sexual Orientation）と性自認（Gender Identity）の頭文字を合わせた「SOGI」という言葉は、誰もが性のグラデーションのどこかに属し、多数派と少数派に分断されないという概念である。

「性同一性障害」とは、トランスジェンダーのうち、医療を希望した人々に対する診断名であり、今後は「性別不合」と改称される予定である。

日本では、敢えて「障害」と付けることで、診療の保険適用や戸籍の性別変更を求めてきた歴史があるが、今では「性別違和」「性別不合」という言葉が使われるようになり、今後は日本も、世界的な「脱病理化」（障害ではなく医療を必要とする状態と考えること）の潮流に乗ることになる。

### 文部科学省の動向

2010年2月、埼玉県の公立小学校の2年生の男の子が女の子としての登校を認められたと報道された（毎日新聞2月12日）。その後、鹿児島県においても中学1年生の女子が男子として通学を認められたことが報道された（毎日新聞同年

# 学校教育



2月27日）が、この記事によると、校長は「対応に迷ったが、他県で同じようなケースがあったことから踏みきった」としている。このような報道を背景に、2010年4月、文部科学省は各都道府県教育委員会へ「性同一性障害の児童生徒の相談に応じるとともに、必要に応じて関係医療機関とも連携するなど、児童生徒の心情に十分配慮した対応を」と事務連絡した。

2014年6月、文部科学省は2013年4月～12月の期間に学校で相談を受けた性同一性障害と考えられる子どもは606例で、その約6割がしかるべき対応を受けていたと報告した。さらに2015年4月、「性同一性障害の児童生徒へきめ細かな対応を」と通知し、「教員研修学校医、スクールカウンセラー、養護教諭なども含めたチームでの支援」「医療機関などとの連携」の重要性を指摘。それ以来、学校から医療施設への支援要請も増加している。2016年の教員用の啓発資料の公表を契機に、性の多様性についての適切な教育を、すべての子どもたちへ提供することが求められるようになった。

## 性別違和感の自覚と子どもの頃の経験

岡山大学ジェンダークリニックの受診者をみると、小学校入学前に半数以上、中学生までに約9割が性別違和感を持っていた。トランス女性（出生時に割り当てられた性は男性で心は女性）では、小学校入学以前に33.6%、中学生までに79.3%が性別違和感を持っていたのに対し、トランス男性（出生時に割り当てられた性は女性で心は男性）ではさらに早く、小学校入学以前に70.0%、中学生までに95.7%が性別違和感を持っていた。

また、ジェンダークリニックを受診する前の経験として、約3割に不登校、約6割に自殺念慮、そして約3割に自傷･自殺未遂がみられた。また、既往あるいは受診時に精神科合併症がみられた当事者は16.5%と高率であり、その内容としては鬱や不安症が多い。これは、子どもの頃から続く、周囲との人間関係や社会制度との摩擦が原因と考えられ、身体への違和感に加え、学校や家庭の環境や人間関係が精神状態に大きく影響していると言えるだろう。中には、いじめを受けるケースもあり、対人恐怖症となる子どももいる。

当事者が自身の経験を振り返り、性別違和感を持ち始めた時期に関しては、半数以上が「物心ついた頃から」と回答しており、何年生頃に正しい情報が欲しかったかを聞くと、小学校高学年くらいまでには性同一性障害を含めた性の多様性について、適切な情報が欲しかったと回答している。

月経のたびに自傷行為を繰り返し、登校できない状況にある思春期の事例もあり、日本精神神経学会は2012年にガイドラインを改訂し、思春期の性同一性障害当事者へのホルモン療法対応を開始。当事者への二次性徴抑制療法も行われている。二次性徴の発現期には医療機関との連携も考慮する必要がある。無理にジェンダークリニックの受診をやめさせることで、インターネット等で成分が不明なホルモン剤を自己購入し内服してしまう生徒もいることを理解し、対応する必要がある。

## 「性の多様性」の教育を行う意味

LGBT当事者は物心ついた頃から「他の人と違う」と悩んでいることが多い。出生時に割り当てられた性（身体の性）と心の性（性自認）が異なるトランスジェンダーの子どもは、小学校入学により、男女で異なる制服やランドセル、男女別名簿や男女別の種々の活動の中で性別違和感を強く自覚する。不登校や自殺の予防のためには、LGBTの子どもが自身の悩みが何かを理解し、言い表す言葉を持つことが必要である。そのためには、学校において情報を得る機会は重要である。早い時期から「性の多様性」について知ることで理解は深まる。また、すべての子どもが幼い頃から多様な性を認め合うことで、LGBTに対する偏見やいじめを減らすことができるのではないだろうか。

## 学校の役割

学校の役割として、「性同一性障害の子ども自身への支援」「在校生全体が多様な性への理解を深める教育」「保護者への正しい情報の提供」の3つが挙げられる。

性的マイノリティの当事者の割合は、13人に1人とされ

ており、クラスに2~3人といわれている。血液型のAB型、左利きの割合とほぼ同割合といえばイメージしやすいかもしれない。自身の違和感や悩みを心の中に封じ込めている性的マイノリティの児童生徒が、そのことを話す気持ちになってくれるかどうかには、学校の環境が大きく影響する。

### 「性の多様性」に関する授業をする前に

授業をする前に、教師が性の多様性やLGBTに関する基礎知識を持っておくことは重要である。自分自身が男女2元論の固定観念を持っていたり、LGBTに対して偏見を持っていたりすることで、自覚のないまま差別の加害者になっている場合もある。まずは自身の認識が不適切ではないかを確認することが必要である。不用意な言葉や態度によっては、児童生徒に不適切なメッセージを伝えることになる。

クラスの中には、LGBT当事者が何人かいたり、児童生徒の兄弟や親がLGBT当事者であったりする可能性もあるため、そのことを念頭に置いておく必要がある。また、授業を行う前にはLGBT当事者への支援体制を整えておく必要がある。授業後に児童生徒から相談を受けた場合には、アウティング（本人が隠したいことを誰かに伝えてしまうこと）に留意し、本人と相談しながら支援者を増やし、チームで支援を行うことが重要である。

### どの教科で教えるのか

今まで「性の多様性」「LGBT」に関しては、人権教育の中で教えることが多かった。2018年に文部科学省の教科書検定に合格した中学校道徳の教科書では、8社中4社がLGBTを取り上げている。「人権/道徳」「性教育」「保健体育」で扱う教員が多いが、生物での「生殖·遺伝」、家庭科の「家族·家庭生活」、社会科では「多様性のある社会の大切さ」、音楽では変声の学習の中で、英語では、LGBTに関する読み物やLGBT当事者が書いた英文を教材として扱うなど、「性の多様性」「LGBT」は、どの教科でも扱うことができる。いろいろな教科で多面的に扱うことで、児童生徒も受け入れやすくなる。

性の多様性を理解することは、「学校の中に、もし当事者がいたら」と想像力を働かせることに繋がる。特にトランスジェンダーの児童生徒の悩みの原因となる制服や水着、トイレ、更衣室、男女別の名簿、修学旅行や宿泊行事など、学校や社会の中に存在している性別による種々の区別が本当に必要なものなのか、個性を尊重するとはどういうことかを考える基礎になる。

## 多様な性を尊重する学校づくり

### 大阪府大阪市立難波中学校

#### 大阪市「性の多様性尊重大賞」を受賞した取り組み「多様な性（SOGI）と学校課題」
～安心感を高める人権感覚の醸成をめざして～

鍋谷賀都緒校長のもと、教員12名が「多様な性（SOGI=ソジ）と学校課題」を考える研究会を自主的に立ち上げ、学校の規則や慣例を見直し、保護者や地域の理解促進にも取り組んできたことが高く評価され「性の多様性尊重大賞」を受賞した（2022年10月）。

多様な性を尊重する学校づくりのきっかけは、同校に通う女子生徒が「制服が理由で登校しづらい。身体は女だけど心は男のひと」と、学校を取材中のテレビカメラに向かってカミングアウトをしたことだった。「なぜ制服が原因なのか」すぐに教職員たちは「制服検討委員会」を設置。生徒のために変えられることがあるのではないかと、制服に限らず、当たり前に継続してきたことを見直し、学校全体の取り組みにしようと教職員集団で立ち上げたのがこの研究会だった。

「完璧な知識があるわけではないが、大人が一生懸命やって失敗し、悩みながらも諦めない姿を子どもに見せよう。大人が真摯に学び続ける姿勢が今こそ必要だ」と鍋谷校長は語る。若い教職員たちが中心になって研究会を立ち上げ、手探りで進めてきた取り組みを、研究紀要の抜粋を中心に紹介したい。

### 子どもたちへ伝えるためには自分たちがまず学ばなくてはならない

大阪市の中心部に位置し、外国籍の生徒が10%を超える同校では、伝統的に人権部（令和3年時点では人権教育推進委員会）があったが多様な性に関する主担者や集約者はおらず、知識を持った養護教員を中心とした性教育委員会がその役割を担っていた。第1回研究会で、「なぜ研究会に参加したのですか?」と順に尋ねたときに、「自分の発言に自信が持てないから」という趣旨の返答が複数挙がったことで、教職員自身に知識がないことを皆で率直に確認し合い、まずは自分たちが学び知識を共有し、日々アップデートしていくことを決めた。

グループLINEを作り、それぞれ有益な情報や身近な話題を見つけたら互いに発信しながら学んでいった。読みやすい書籍を購入し、興味を持てる動画などを通勤時間等で視

聴し、ニュースからも日本や世界の多様性に関する情報を仕入れるなど、グループLINE上や職場内で情報交換・意見交換を行うことで、少しずつ各自が知識を身に付けていった。

## 性についての教育は人権教育である

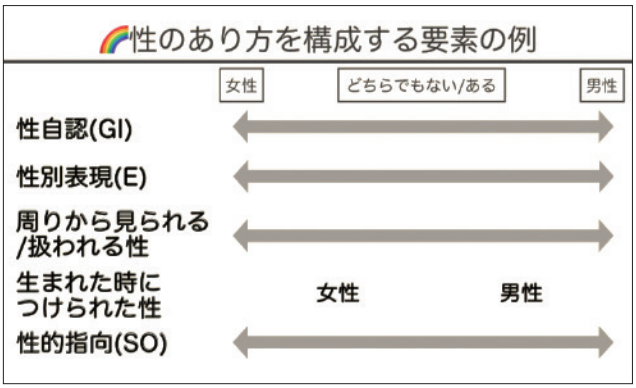
教職員全体の半数弱が研究会に参加を希望したが、残り半数以上の教職員の参加を強制することはしないように心がけた。それは、「教職員の中にも性のテーマに積極的に触れたくないと考える人がいるだろう」という配慮からだった。生徒の環境整備を行う教職員であると同時に、同じ職場で働く同僚の安心感も大切にできる「大人の人権」も意識していきたいと考えたからだ。セクシャルマイノリティの子どもの人権を考えるときに、同時に大人の安心感を守れない活動では理解が得られない。

研究グループ12名のメンバーは、「各種研修・講演会等の企画グループ」、「カリキュラムデザイン作成グループ」、「学校の規則や慣例について見直すグループ」の3つのグループに分かれ、毎月定例会を開催。毎回複数の講師の方を招いて研究を進めていった。

## 「SOGI（E）」を使用

この研究では、SOGIにE（=Experience=性別表現=本人が望む役割（服装や立ち振る舞い））を加えた表し方にすれば、セクシャルマイノリティ当事者に話をフォーカスしすぎるのではなく、実は一人一人性は違うし、時とともに変わることがあるものだという人権的な考え方を表せるという専門家のアドバイスから、SOGI（E）を使用することとした。

■SOGI（E）の表し方




（参考：李／筌場／吉川さん講演のスライドより引用）

※図のように項目によってグラフに印をつけながら、自分がどのあたりに来るのかを自分で決められるというのがSOGI（E）の考え方であり、それは揺れたり変わったりするものである。マジョリティ寄りの人も含めて、すべての人に固有の性があり、それは生まれながらにもっている権利＝人権なのだ、という学びの出発点になった

# 一定の理解を得なければ目的を達成できない

## 他の教職員へ広げる

教職員への知識やデータの伝達研修も企画した。研究グループのように時間をかけて資料を読み込んでもらうことは現実的ではないため、エッセンスを伝えることに努めた。

また、対象を難波中学校教職員だけではなく、校区の小学校2校・幼稚園にも呼びかけをし、連携して進めることにした。多様な性を含めた性教育は、小学校段階からの発達に応じた話が大切になること、性自認や性的指向がある場合には、早ければ未就学段階で悩みや違和感、時にはいじめ等の事案として生まれるというデータに基づいていたからである。

## 保護者向け講演会を開催

生徒向け授業を実施する前に、保護者向けに多様な性について様々な取り組みをしていることをチラシやホームページで発信し、講演会への参加を呼びかけた。生徒たちに対して、「保護者の方にも多様な性のテーマでお話しするのだよ」というメッセージを伝えることにもなり、当事者生徒にとっては保護者へ話題を振る機会が与えられ、より安心感のある取り組みになるのではないかと考えたからだ。

また、この頃から、「アライ（Ally）になること=当事者の方（生徒に限らず）たちを理解し、共感し寄り添えるようにしたい」という意識が自然と高まってきていた。アライは多





保護者向け研修会の様子。全校生徒209名のうち、11名の保護者の方が来校、50人程度の方が動画視聴し、約28%のご家庭の保護者に聞いていただくことができた

様な性の分野で使われる言葉だが、人権教育の根底にあるべき大切な考えの1つだと考えている。

**【当日参加した保護者の感想】**

多様な性というテーマで、最初はどういう話になるのだろうと緊張しましたが、皆さんのやり取りをとても楽しく聞くことができました。うちにも男の子が1人いますが、これからは「男の子だからどうこう」というのではなく「1人の人間としてどうなのか」という視点で、わが子に関わりたいと思います。これから、このような講演会がなかったとしても、こういった話が当たり前の世の中になっていってほしいな、と思います。

## 性的マイノリティ当事者による出前授業

保護者懇談会から3日後、今度は2、3年生向けの出前授業を企画した。講師の方は保護者懇談会と同じ3名にお願いをした。

■ 2時間構成（3、4時間目：2年生　5、6時間目：3年生）



当事者の方と教員によるペア授業

### 2、3年生 生徒の感想文

※感想は、書きやすいよう、あえて無記名とした。

- 授業を学ぶ前は、「男子はこう」「女子はこう」などと想像していましたが、そんなことはありませんでした。人によって考えること、好きなものがいろいろ違っていいなと思いました。
- 同性同士が結婚するのが当たり前な世の中になっていけばいいなと思いました。
- 「あたりまえ」って何だろう？ と、この学習を通して感じました。
- （ポルトガル語の訳）日本でこのテーマの話をしてくれたことで、私は胸が熱くなりうれしい気持ちになりました。最高の時間、これからもお願いします!
- 以前にLGBTの友だちから相談されたことがあります。今日の学習で、これからも相談に乗れるように勉強していきたいと思いました。
- 自分は正直、男女で区別されたくはないです。女のくせに、男のくせに、で、女・男を分けてほしくないと思う。
- SDGsの調べ学習で、ジェンダー平等について調べた。LGBTのだいたいのことは知っていたが、今日はLGBT以外の性の話が聞けて、よかった。
- 相談されたことが過去に2度ほどあり、むやみに他人に伝えたりしたことはなかったのですが、この学習を通して、今後もそれを守ってその人の意思を尊重してあげたいなと思いました。





当事者の方による出前授業

日常の授業でも、合唱の「女性・男性パート」といった呼び名の区別を取り払い、国語の授業で異性愛に触れる場面があれば「恋愛や家族にはいろいろな形がある」と一言添えるなど、教員への意識づけを促した。

また、LGBTの当事者と教員がペアを組み、性の多様性についての授業を実施し、校外においても保護者や地域の幼稚園・小学校教員を集めた講習会を開催し、理解を深められるよう活動を続けた。

さらに、当事者の講師を招いた後に、生徒が相談しやすいよう「放課後サロン」を設けたところ、多くの生徒たちがこのサロンに足を運んだ。

## カミングアウトとアウティング

### 日頃の積み重ねがいざというときの配慮につながる

研究グループの定例会で、こんな話題が出た。セクシャル

マイノリティであることを生徒が教職員に打ち明けた際に、学校として保護者や周りの生徒にそれを伝えないとトイレや更衣などの配慮が難しいと悩み、実際に伝えたという話を複数聞いたという。教員による間接的なカミングアウトで、本人の同意を得たとしても、周りに話が広がるアウティングに近い状況を生む可能性が高い対応である。しかし、学校として配慮したいとの思いから起きたことだと考えれば、どこの学校でも同じような事例が生まれてしまうのではないかと、講師の方に一緒に考えていただいた。

その結果、「多様な性についての正しい知識（特にカミングアウト・アウティング）を校内で周知しておくこと」「いざ配慮を望む生徒が出てきた場合に、どのようなことを学校ができればいいと思うかは、本人と打ち明けられた教職員で相談しながら決めていくこと」を、あらかじめ校内で確認しておくことが大切だというアドバイスを受けた。

## 今後の課題

**■人権教育推進委員会に主担者を置く**

次年度以降に今年度の取り組みを引き継ぐには、カリキュラムや学校課題について、適切なタイミングで提案・調整を図る主担者（多様性主担）がいる方がよい。もちろん、担当者任せにするのではなく、年度当初の教職員オリエンテーションやミニ研修会などを、できる限り多くの教職員が発言側として企画する、生活指導部や学年会で多様な性の視点を持って案を立てるなど、全教職員が人権意識を高めていける雰囲気の醸成が何より大切だと考えている。

多様な性は、「表には見えないが必ずそこにある」という人権教育である。たとえ表には見えなくても、しっかり取り組みを継続していけるのか、カリキュラムに組み入れることで伝えていかなければならない。



「大人の真摯な姿を子どもたちに今こそ見せよう」と語る大阪市立難波中学校　鍋谷 賀都緒 校長

# 岡山県倉敷市教育委員会【倉敷モデル】による授業づくり

## 岡山県倉敷市立第一福田小学校

性の多様性に関する教職員向けの研修回数で全国一位を誇る岡山県。中でも、「倉敷モデル」として優れた教材や資料を学校に提供する市教育委員会の活動は全国から注目されており、平成29、30年に作成された「性の多様性」資料は、今も県内外で広く活用されている。

今回は、小学校6年間で段階を踏んで授業に反映させている倉敷市立第一福田小学校の取り組みを紹介したい。ここでは倉敷市立福田南中学校と第一福田小学校・第三福田小学校の中学校区での連携も大きな特徴となっている。

## 性の多様性授業年間計画

「平成28年度、人権教育課題指定校として実践した当時は3年生の授業に位置づけたのですが、令和元年度からは小学校6年間で学ぶカリキュラムをつくり、全学年で授業を実施し、学校全体で取り組んできました。性的マイノリティ当事者が在籍すると思われる学校で、子どもたちのみならず教職員にとっても必要なことだと考えたからです」と、5年間指揮をとってきた乾知樹校長は語る。校長室の扉には「多様性」と大きく書いた用紙が貼られ、室内には様々な資料や写真、多様な色のポロシャツも置かれている。校長室の前は誰でも使える「みんなのトイレ」だ。学校行事で教職員が身に着けるポロシャツの色も「好きな色でいい」とされ、オレンジだったり紫だったりと実にカラフル。入学と同時にスタートする、学年に合わせた「性の多様性」授業。3年生から学んだ児童が今年4月、中学生になる。



カラフルなポロシャツを自由に着用する第一福田小学校の教職員たち

## 6年間を見通した「性の多様性年間計画」

第一福田小学校では、倉敷モデルの指導案を基本に、学習内容を「入口」「深める」「出口」と分類し、段階を踏んで学習を深めていく年間計画が立てられている（別表①）。

低学年では「多様性を認め合う素地作り」に重点を置き、絵本を使いながらいろいろなジェンダーがあることを知る。よく使われる絵本は、「りつとにじのたね」だ。

3年生になると「入口」として「性の多様性を認め合う」というステージに入り、4年生からは「深める」という、より具体的な学習に移行する。子どもたちは「心の性（性自認）」「好きになる性（性的指向）」について学習することで、それまで「人と違う」とぼんやり不安に思っていた児童がはっきり自覚することもあり、授業で使用する教師側の言葉やロールプレイの事例にも細心の注意が必要となってくる。

4年生では保健の授業で身体の性を学ぶことと連動し、性の理解について学習を深めていく。5、6年生の「出口」では、「性的マイノリティの人権」について言及し、「自分らしく生きるとは?」と考えを進めていく。

別表①

令和４年度　性の多様性年間計画　　倉敷市立第一福田小学校

| | 多様性を認め合う素地作り<br>「違いを大切に」 | 性の多様性学習①<br>＜入口＞ | 性の多様性学習②<br>＜深める＞ | 性の多様性学習③<br>＜出口＞ |
|---|---|---|---|---|
| １年 | 『こころはっぱ』　（道徳科）<br>『じぶんらしさをたいせつに』（学活） | | | |
| ２年 | 『ひろいせかいのたくさんの人たち』（道徳科）<br>『くまのトーマスはおんなのこ』（学活） | | | |
| ３年 | 『自分らしく生きる』　（道徳科）<br>『友達の良いところを見つけよう』（学活） | 「性の多様性を認め合おう」<br>『性のとびらを開いて　みよう』（学活） | | |
| ４年 | 『合い言葉は、話せばわかる！』　（道徳科）<br>『男らしさ女らしさについて考えよう』（学活）<br>『育ちゆくからだとわたし<br>～思春期にあらわれる変化』　（保健） | 「性の多様性を認め合おう」<br>『性のとびらを開いて　みよう』（学活） | 「いろいろな性について<br>もっとくわしくなろう」<br>『色々な性を知ろう』（学活） | |
| ５年 | 『感動したことそれがぼくの作品<br>～パブロ・ピカソ』（道徳科）<br>『自分らしくあなたらしく』（学活） | | 「いろいろな性について<br>もっとくわしくなろう」<br>『好きになる性』　（学活） | 「性的マイノリティの人権」<br>『自分らしく生きるとは？』<br>（学活） |
| ６年 | 『銀のしょく台』（道徳科）<br>『自分らしくあなたらしく』（学活） | | | 「性的マイノリティの人権」<br>『自分らしく生きるとは？』<br>（学活） |
| 全学年 | 読み聞かせ　（学期ごとに実施） | 令和元年度活用本　「りつとにじのたね」「たまごちゃん、たびにでる」「ピンクになっちゃった」「わたしはあかねこ」「レッド」「王さまと王さま」「タンタンタンゴはパパふたり」「ふたりママの家で」「くまのトーマスはおんなのこ」<br>（　その他の絵本は、『性の多様性』関連本　ブックリスト」（別紙）参照　）<br>＜購入希望＞　「マンガワークシートで学ぶ多様な性と生」「ピンクがすきってきめないで」「いろいろかぞく」など | | |

※「性の多様性学習」は，倉敷モデルの指導案を基本に，当該学年で指導内容を話し合い進める。

## 4年生の授業で

ある性的マイノリティ当事者の写真を提示し、子どもたちが自由に感想を述べることから授業は始まった。「この人、男だと思う?女だと思う?」という問いかけに対し、児童からは「女だと思う」「分からん」「男でしょ」と感想が述べられた。なぜそう思うかを尋ねるうちに、「服装が男っぽい」「髪の毛が短い」など、いかに見かけで判断しているかということに気づいていく。「先生、男か女かなんて、聞いてみないと分からんよ」そんな言葉が子どもたちから飛び出した。偏見や先入観を皆で発見する授業になるのだ。

その後、この当事者の動画で、自身が歩んできた道のりを聴いた。子どもの頃にいじめられたこと、ランドセルは黄色がよかったのに女の子は赤だと強要されて辛かったこと、女の子は女の子と遊ぶものでしょと、普通を強制されることのしんどさ等、経験したエピソードが映された動画を見た後に、「普通ってなんだろう」というテーマで意見を交わした。



第一福田小学校 中藤教諭による授業の様子

4年生は身体も心も変わり、いろんなことが分かってくるとき。教師の側も自分の言葉にバイアスがかかっているのではないか、自分の言葉で傷つく児童がいるかもしれないと悩むのだという。授業で児童一人ひとりに感想を求めることは多いが、性の多様性を扱う授業においては安易に感想を言わせられないし、安易に自己開示をさせることに繋げてはならないという意識が働くのである。

保護者に向けての研修会も、毎年9月の学級懇談会に併せて行っている。とても好評を得ており、制服や水着の選択用紙にも、男･女という表現は一切出ないことが今では当たり前になっている。小学校在学時に、「スカートが嫌だ」と担任に打ち明けた児童がいたら、中学校に進む際には申し送りが行われる。

福田南中学校にも「多目的トイレ」が設置され、当初は「ALL GENDERトイレ」と名付けられた。「この名前では使いにくいのでは」という声に生徒会が動き、全校生徒から名前やデザインを募集。今は「福田南トイレ」と呼ばれている。小中連携がしっかりなされ、しかも継続されていることは、この校区の大きな特徴である。

## 今後の課題

「授業は継承できるが、授業者の意図や意志を継承することは難しい」と語るのは、5年間実践を続けている江藤ゆり子さん（教務）。性の多様性を扱うことはとてもデリケートなこと。気を緩めると無意識のバイアスに戻されてしまうのではないかという緊張感が常にあるという。教職員同士が、頭を突き合わせて考えることや研修を継続することで共通理解をもち、教職員同士の温度差がないような取り組みにしたいと、江藤さんは言葉を選びながら話す。

「『性の多様性』に関する情報は日々ものすごいスピードで更新されているために、常にブラッシュアップすることも重要です。担当者一人で考えても追いつかない。だからこそ、子どもたちのために学校でできることを集団で取り組んでいきたい」。6年1組担任の中藤貴一教諭の率直な実感である。

「自分自身が心から多様性を認めていなければ、子どもたちには伝わらない。多様性を認めることは世界を豊かにすること。それは自分も幸せになること。そういう自身の生き方が問われるのが、この性の多様性に向き合うことなのではないでしょうか。『先生は分かってくれる、先生が一緒に考えてくれる』と子どもたちが信頼し、そう言える人間関係を構築すること。それが小学校の児童たちを育てる基盤だと思っています」。乾校長はそう締めくくった。



左から
教務：江藤 ゆり子さん　校長：乾 知樹さん　6年1組担任：中藤 貴一さん



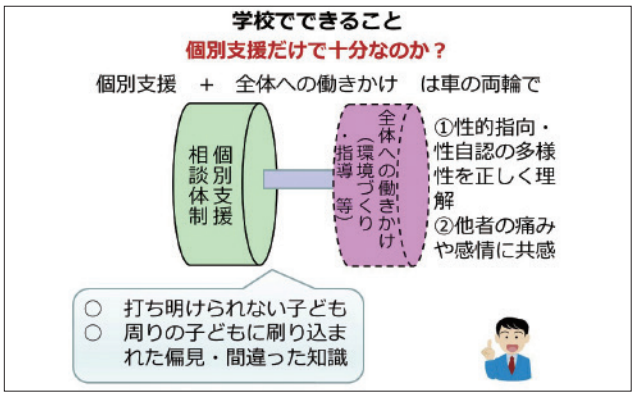

「性の多様性についての倉敷モデル」に基づく教職員研修が活発に行われている。
倉敷市教育委員会　人権教育推進室（兼）指導課　指導主幹　原田 佳徳さん

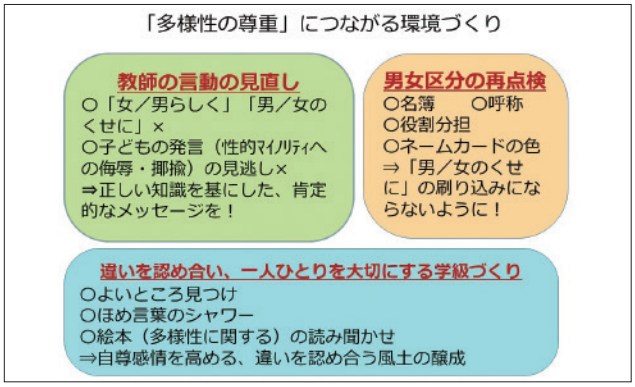
## 汎用性の高い学習モデル「倉敷モデル」のご紹介

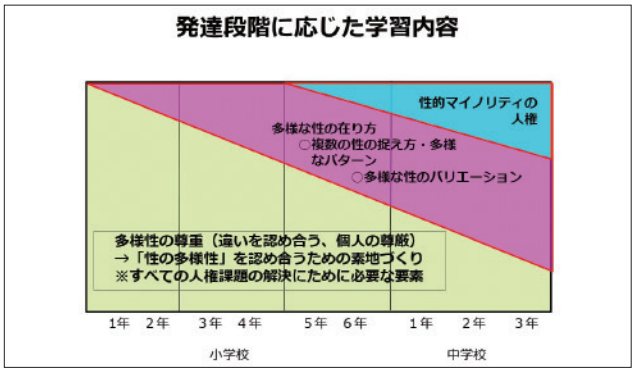
**人権教育実践資料2・3**
**「性の多様性を認め合う児童生徒の育成」**

性の多様性を教える上での基本的な考え方や指導のポイント、小・中学校10名の授業実践の概要を紹介しています。
https://www.city.kurashiki.okayama.jp/30449.htm




資料　倉敷市教育委員会作成

# 心に残る子どもたち

## 子どもの持つ力



武藤（むとう） 有希（ゆき）
山梨県山梨市立日下部小学校 教諭

教職に就いてから十数年が経ち、初めて6年生を受け持つことになったのが昨年のこと。持ち上がりではありましたが、「6年生」を受け持つことは私にとって特別で、やりがいとともに大きなプレッシャーを感じました。6年生は、その学校の「顔」であり、中学校に向けて様々な力を付けなければならない大切な学年でもあります。目の前にいる少し控えめだけれど素直で元気いっぱいな子どもたちに何ができるだろうと悩みました。

それに追い打ちをかけるように、新型コロナウイルス感染症への対応…。これがさらに大きな悩みの種となりました。何しろこれまでの「当たり前」ができない。6年生なら当たり前にするであろう1年生との交流は制限付き。1学期に実施することが多い修学旅行は2学期になり、方面も変更。運動会も子ども同士の接触は避けた種目内容に。それぞれの行事が大きな意味を持ち、行事によって子どもたちは様々な力を身に付けていくのに、これでいいのかという葛藤を感じずにはいられませんでした。

こう振り返ると、何だかとても大変でつらい1年のように見えますが、決してそんな1年ではありませんでした。私にとっては、とても充実した1年でした。そう感じることができたのは、やはり子どもたちの力が大きかったように思います。

私の葛藤を打ち消してくれるかのように、6年生の子どもたちはとてもたくましく、小学校生活最後の1年を楽しんでいるように見えました。行事などはイレギュラーなことが当たり前の中で、今年だからできるものを創り上げようと試行錯誤する姿に頼もしささえ感じました。コロナ禍だからこそ自然に身に付いた子どもたちの「逆境を乗り越える強さ」に何度救われたか分かりません。

もう一つ、私を助けてくれたのは、子どもたちとの何気ない会話でした。コロナ禍でも授業中や休み時間、放課後の他愛もない会話はいつもと変わらず、私にとってそんな時間が大変だった1年を乗り越える大きな原動力でした。落ち込んでしまったり悩みを打ち明けてくれたりする子もいましたが、それを聞くのも私にとってはコロナ対応をするより、会議をするより幸せを感じる時間でした。子どもたちと話す時間があったからこそ、気持ちを前向きに保つことができたように思います。

卒業を迎えた6年生は、大変な1年を乗り越え晴れ晴れとした顔をしていました。その顔を見て、この1年は間違っていなかったと少し自信を持つことができました。初めて受け持った6年生に、もっと子どもの持つ力を信じて任せていいんだ、自分が余裕を持って子どもと向き合うことが大切なんだと、教師としてこれからも大切にしたいことを教えてもらった気がします。これからも子どもたちに寄り添いながら、私自身も学んでいきたいと思います。すばらしい力を持った子どもたちに負けないように…。



# コンドルは飛んでいく



伊能（いのう） 美佐（みさ）
愛媛県立北宇和高等学校三間分校 分校長

私の特技が「スポーツ」から「琴演奏」に変わったのは、今から約30年前に愛媛県立三間高等学校で「箏曲部」と出会ってからである。

三間高校は、四国の南西部、愛媛県南部に位置する現在の宇和島市三間町にあり、普通科1クラス、農業機械科1クラスの小規模校であった。三間町は、三間米の産地として有名であり、春にはチューリップ、秋にはコスモスが咲き乱れ、現在も知る人ぞ知る花の町でもある。赴任した平成4年、在籍生徒数は約200人、硬式野球部が誕生したばかりで大きな盛り上がりを見せていた。少人数ながら、6つの運動部、7つの文化部があった。「箏曲部」もその中の一つであり、私は赴任2年目から箏曲部の顧問となった。

当時は、週に1回「クラブ活動」があった時代で、箏曲部の活動は、クラブのある週1回、講師の先生の都合に合わせる形で行われていた。講師の先生が休みだとクラブはおしゃべりタイムで、部活動も休みになってしまうのだ。「お琴の先生がお休みでも練習をしよう!」と呼び掛けても、調弦も琴並べも全て講師の先生に頼り切りだった生徒たちは、自分たちだけでは何一つできない状態だった。顧問になりたての私は、やる気は満々なのだが、やり方が分からず、演奏技術もなく、教えることができない。それなら!と「お琴の先生が来られない日は、私に琴を教えて!」と生徒に頼み、生徒から教わることにした。ド素人の私に生徒が教えることで、講師の先生が休みでも週1回の部活動が成立し始めた。私もだんだん弾けるようになり、冬休み頃から、同僚や3年生に内緒で1、2年生と一緒に卒業式の曲を練習した。「コンドルは飛んでいく」が私のデビュー曲だ。「伊能先生が卒業式に琴を弾いてくれるなんて!」と感激して卒業していった3年生の部員の顔が心に残る。

その後、次の学校に転勤してから「準師範」取得を目標に本格的に琴を習い始めた。趣味が一つ増え、いつの間にか特技に変わった。ある学校では「箏曲同好会」を立ち上げ、同好会から部活動に昇格させた。ある学校では全国大会出場を目標に、達成することができた。部活動でも勉強でも大切なのは「自主性」である。自ら学びたい、自らやりたいと思わなければ、上達しないし、続かない。顧問として心掛けてきたことは、「自主・自律」の精神を育てることだ。教員や講師がいなくても生徒同士が教え合い、聴き合い、評価し合い、技術を高め合っていった。それぞれの学校で様々な生徒と出会い、数多くの思い出ができた。

そんな輝かしい部活動に巡り会うきっかけを作ってくれた三間高校は、現在、北宇和高等学校三間分校となり、そこに私は分校長として赴任した。「県立学校振興計画」では、令和7年に北宇和高校に統合される予定である。今年、生徒数は70名、私に「琴」を教えてくれた「箏曲部」も昨年3月、最後の部員1人が卒業し、活動に終止符を打った。現在、三間分校は「通級」を実施している学校であり、インクルーシブ教育に力を入れている。「生徒ファースト」の視点に立った改革のもと、今の生徒を大切にし、未来につなげていくのが私たちの仕事である。残りの三間分校での生活をより充実させるために、そして、これからの高校の方向性を見いだすために、できることをやっていきたい。来年度の入試に「くくり募集」を提案したのもその一つだ。従来の考えに固執せず、生徒の主体的な活動を支援していき、新たな発想で生徒と共に分校生活を楽しみ、共に成長したいと思っている。

健康　第2回

# 冬の体調チェックと体調管理





ふっきん　ぜんのすけ
腹筋 善之介

1965年大阪府出身。90年代演劇界を代表する劇団「惑星ピスタチオ」の座長/看板俳優として過酷な舞台に多数出演。
連日のパフォーマンス維持のためには、心身のメンテナンスが大切であることに気づく。
その後、スポーツジムのインストラクターとしてストレッチやトレーニングについて学び、肉体を酷使する源心御流中国拳法を体得。整体技術を整体師中川幸徳氏の下で習得。
演出家として子どもミュージカルの演出、プログラミング教育の指導者として大阪府内の小学校の教壇に立つなど、幅広く活動している。

## 体調は手足が冷えているかどうかでわかる



年末年始に食べ過ぎて、体調を崩している方が多いと思います。それだけでなく、寒さで体がこわばっている方も多いと思います。では、皆さんの体調はどうなのでしょうか?免疫力はどうなのでしょうか?

私に長年整体を教えてくださっている中川幸徳先生は、こう話されていました。

「この時期、体調は特に手足が冷たいかどうかで分かる。体の末端が冷たい人は、身体がこわばっていて、頭が緊張しているから、冷たいんだ。体質でそうなると思っている人が多いけど、そうではない。温めないといけない。」と。

つまり、冬の体調のチェックと体調管理は、手足が冷えているかどうかで分かり、そして温かくなるように管理する、なのです。では、実際どうすれば良いのか考える前に、こんなお話を。

子どもミュージカルの演出をしていたときのことです。ある男子が、出演を降りると言い出しました。母親も心配になり親子で相談に来られました。私はその男子と二人にしてくれないかと頼み、寒いロビーではなく、暖かい日差しの当たる部屋に二人で入りました。ちゃんと相談のために来てくれたことに感謝し握手しました。彼の手は、

少し緊張していて冷たかったのです。

彼の話に耳を傾けました。受験勉強や学校の宿題、塾の宿題などに追われて、ミュージカルの稽古の時間が取れないと言うのです。私は、彼が女子たちの多いキャストの中で、一生懸命集中して演技をしていることをいつも見ていること、稽古の時間をとても大切にしてくれていること、いてくれて本当に感謝しているということを伝えました。すると、彼の顔がパッと明るくなったのです。そして聞いてみました。どんな人間になりたいの?彼はちょっと考えて、コミュニケーションをしっかり取れる人間になりたいと言ったのです。じゃあ、自分は何をすべきか?何をすれば一番理想の自分になれるかな?と聞くと、彼はキッパリと、やっぱりミュージカルを続けますと自分から言ってくれたのです。その決断に感謝して握手すると、その手は温かくなっていました。

その日から、彼は今まで以上に活き活きと芝居を演じ、合間の時間では周りの人たちとたくさん話をして、宿題を手伝ってもらったり、教えてもらったりしていました。

あまりにも印象的だったので覚えている一コマです。体調の管理は心の管理なのかもしれません。

## 体を温めるポイント1 汗の処理



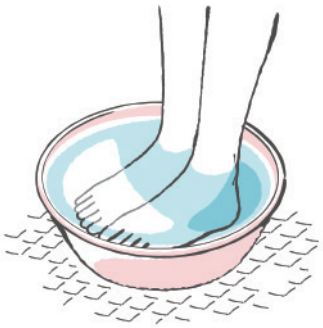
体を温めるために昔からよく使われているのは、生姜湯や葛根湯です。葛根湯は風邪の予防に飲まれる漢方薬ですが、末梢を温めるため、飲むのはとても良いのです。

でも、とても大切なことがあります。それらを飲むと、意外にすぐ温まりポカポカになってきます。そうすると、手足から汗が出るのです。特に足の汗は感じにくく、そのままにしていることが多いでしょう。すぐに着替えてください。汗は、体を冷やす大きな原因となるのです。その冷えは体調を崩し、体力を奪います。汗の処理がとても大切なのです。冬に限らず、夏に大汗をかいたときなどは、下着をすべて着替える。一日に何度も着替えれば、疲れ方が変わってきます。

それでも体が温まらない場合は、ポケットにカイロを忍ばせてください。ポケットに手を入れてでも、とにかく温めるのです。手が温かくなれば、体のこわばりが緩み、頭の緊張も緩んできます。授業中であれば、ポケットに手を入れて温めながら授業をするのです。少し行儀が悪いと思われるかもしれませんが、手が温かいというだけで子どもたちは本能的に安心してくれます。

最近では、山登り用の汗を素早く蒸散してくれる下着が売られています。すこし高価ですが効果抜群です。汗は途中で止めることなく、どんどん出していかなくてはいけません。そして、その汗で体が冷えないよう処理しなくてはならないのです。生姜湯を飲み、暖かい靴を履いて、カイロを握り、手足を温めて汗をかき、汗の処理をする。こうして、手足を温めるのです。

## 体を温めるポイント2 足湯とその後の処理



足湯を正しく行うと、体中の血流が良くなり、体の芯から温まります。ではどうすればいいのか?

足をお湯に浸けるのは、足のくるぶしまでで良いのです。お腹の調子が悪いときは膝下まで浸けると良いのですが、血流を良くし、体温を上げるには、くるぶしまでが効果的です。

温度ですが、40度くらいのお湯に足を浸けてから、熱めのお湯を足していきます。ゆっくりと足湯の温度を上げるのです。その温度の上昇によって、足の筋肉は緩みそして血流が一気に良くなります。目安時間は8分です。これ以上だと逆に疲れてしまいます。さて、真っ赤になった足を、右足も左足も乾いたタオルで擦るようによく拭いてください。なぜか風邪をひいていると、片方だけ赤くならなかったりします。風邪は体の半分ずつかかるといわれているそうです。赤くなっていない足を赤くなるまで再び足湯してみてください。風邪の経過がぐんと良くなることが分かると思います。

あまり長い時間浸けないことと、ちゃんと乾いたタオルでよく拭いてあげること。お風呂に入るより全身の血流が良くなり体がポカポカします。

## 体を潤すポイント3 こまめな水分補給



冬の時期になると中川先生によく言われることは「水を飲みなさい」です。年間を通して体が一番乾燥しているのは、夏ではなく、この時期なのだそうです。お茶やコーヒーではなく、少量の水をこまめに沢山飲むと良いのだとか。白湯はとても体に良いといわれますが、常温の水の方が良いそうです。白湯に慣れてしまうと、冷たいものを飲むと下痢する体になり、手間のかかる年寄りになるぞと言われます。ついでにですが、水にレモンやリンゴ酢などを少し混ぜて飲むと、内臓にとっても良いということでした。冬の時期にしっかりと水分をとっておくと、一年を通して潤いのある体になります。乾燥肌やお肌の張りを気にしている方は特に、一年を通して体が一番水分を欲しているこの時期に十分に取り込んでください。

## 心身が元気になるポイント4 冬眠する



こんなことを書くと怒られるかもしれませんが、冬の時期に一番のおすすめは、朝ゆっくり起きるということです。ゆっくりと長く眠り、ゆっくり起きる。寝たいときに寝て、起きたいときに起きる。眠くても眠ることができない場合、短い時間でも良いので、とにかく寝る。そういう眠くて仕方がないときは体力が落ちているので、乾布摩擦や散歩とかではなく、とにかく寝るのです。時間通りに働かなくてはいけない人がほとんどですが、例えば運転していても、眠気を感じればドライブインに入って少しでも寝る。タイマーをセットして睡眠を取るなど、寝る時間をつくるように努力するのです。様々なプレッシャーから体を守る一番の方法です。そして、年末年始に食べ過ぎてしまった方は、たまに絶食すると体調が戻ります。絶食といっても、12時間は食べないようにするとか、長くて24時間食べないというような絶食です。まるで熊の冬眠のようですが、プチ冬眠すれば、心身ともに元気になってきます。

## とっても大切なおまけポイント 太陽のように温かい心



ストレスを感じ気持ちが暗いと、どうしても手足が冷たくなってきます。まずは心を温かくしなくてはなりません。今の時代、暗いニュースばかり。じゃあどうすればいいのか?どうやって心を温かにするのか?中川先生は会う人にできるだけ、「今日会えて良かった」と伝えるそうです。会えて嬉しい。あなたを見ることができて嬉しい。そう声がけをするそうです。言われた人は、別に大して気に留めないまでも、少しニコッとしてくれるそう。人を少しでも幸せにすることができれば、自分が元気になる。明るく物事を考えることができるようになる。前向きになれるのです。よくよく考えてみれば、私はミュージカルのときの彼に、君のことをずっと見ているよ、いてくれて感謝しているよと伝えたのが良かったのでしょう。彼は元気を取り戻し、いろんなことに対処する力を発揮し、私も見ていてとても元気になりました。少し頑張って、人が幸せになるよう声をかけるというような行動をすれば、太陽のように温かい心となり、体が温まり、みんなが元気になるようです。

## とっても大切なおまけポイント 寒さに感謝



なかなか私も実践できないでいるのですが…。中川先生が言われるには、寒いときは寒いなりに楽しむ。風邪をひいてもいいので、四季をちゃんと感じ取り、感謝する。そうすれば本当の強さを手に入れることができるんだ…と。風邪をひかないように、ついつい自分の体を守ることばかりを考えてしまいますが、体がすばらしく作られていることを信頼し、実感し、寒さにも暑さにも順応していく強い体を培いたいと思っています。

体調管理と聞くと、とても難しそうな、ハードルの高いことをイメージしてしまいそうですが、温めて、水を飲んで、よく寝て、感謝する。基本的なことのようで、なかなか実践のしにくい世の中なのかもしれません。でも是非試してみてください。

My Second Life vol.12

# 元教員夫婦の移住暮らし



青木さんご夫婦。軒下には丁寧に干した柿が並んでいる

青木昇（あおき のぼる）さん〈71歳〉　里美（さとみ）さん〈69歳〉

「定年したらのんびり田舎暮らしがしたいなあ」。神奈川県川崎市で共に教員として働いていた頃から、漠然とそう思っていたと語る青木さんご夫妻。南アルプス市に移住を始めて12年が過ぎた。

富士山が好きだから富士山が見える場所で農業を。憧れとやる気はあるものの、農業どころか家事もやったことがない昇さんは、倍率の高かったクラインガルデン（会員制滞在型市民農園）に当選したことを機に一念発起。単身で南アルプス市へ。このとき59歳。その3年後に小学校教員を定年退職した妻の里美さんが合流した。「作物と雑草の区別もつかなかった僕を、地域の方々が世話を焼いてくれました。まったく新しいことを学ぶのも楽しかったし、雑草とのたたかいも意外と苦にならなくて。ひょっとして農業に向いているのかもしれないと（笑）」。クラインガルデンで最年少だった昇さんは、長い教員生活で培った「質問力」と「コミュニケーション能力」を発揮し、ラジオ体操の指揮をとって仲間の健康を毎日チェック。頼りにされながら農業のイロハを先輩から教わり、作物を育てる勘と技術を磨いていった。

クラインガルデンに滞在できる期間は5年。卒業したら元の自宅に戻る人もいるし、地域に残る人もいる。青木さん夫妻は後者だった。仲良しさんが、住めそうな家を探してくれて皆でリフォーム。本格的な移住暮らしをスタートさせた。そうなれば集落の役も回ってくる。神社の掃除や交通安全のための辻立ち、季節の行事に冠婚葬祭。消防団の経験がないため、手を挙げて敬礼されても意味が分からず、ぺこりと頭を下げていたことも今では笑い話だ。

日が昇れば仕事をし、日が沈めば休む。のんびりとした暮らしに聞こえるが、実は滅法忙しい。朝起きればすぐに一日の計画を夫婦で確認し合い、まずは地元のスーパーへの出荷準備。自分たちが育てた作物に値付けし運び込む。その後朝食をとりながら作業分担の相談。そして一日中、畑に田んぼに果樹園にと仕事が続くのだ。妻の里美さんは、「ここの野菜はほんとうに美味しい。棚田での米作りは地域の協力がないとできないし、作物って不思議でね、去年うまくいったからといって今年もうまくいくとは限らないのです。毎日失敗ばかり。だから新鮮で飽きないし感動があるのでしょうね。芽が出ると励まされるし、芽が出ないと、まだかまだか、なぜだろうとジリジリ（笑）。私を引っ張り出してくれる90代のお母さんたちは現役の農家ですが、底抜けに明るくて一緒にいると楽しいのです」。里美さんは、このお母さんたちと一緒にパッチワークサークルにも参加し、趣味をも楽しんでいる。



取材日の富士山とコスモス



自宅2階には立派な梁があり、大きな窓からは富士山を望む

東京や神奈川県に住む教え子の教員やその家族が、毎年やってくるようになった。富士山を望む青木さんの田んぼで田植えや稲刈りの体験にくるのだ。棚田を見下ろし、富士山を見上げて皆で食べるお弁当。子どもたちは泥んこになっている。8歳と5歳の孫には、「孫専用」の棚田を一枚ずつ持たせたのだというから、腹が据わっている。

「若い人たちに、豊かに食べることの体験をしてほしいですね。YouTubeでなんでも分かる時代になりましたが、その土地に合ったやり方は分からない。土地の魅力も同じですね。この土地、この街の魅力を伝えていくお手伝いができたら嬉しいです。でもね、移住してからの一番の発見は、妻の大切さと魅力でした（笑）」。

教員人生の糧と新しい出会いが、人生の後半を楽しくさせてくれていると語る青木さんご夫妻。二人の合言葉は、「ちょっと無理して前に進もう」だ。

## 大学等に進学される皆さまへ

# 貸与奨学金事業

## 令和5年度 日教弘「貸与奨学金」募集のご案内

公益財団法人 日本教育公務員弘済会では、有為の人材を育成するため、大学等に学ぶ学生・生徒に対し、無利息で奨学金を貸与し、多くの学生・生徒の修学に役立てています。(申請受付等、具体的取り扱いは各都道府県支部を窓口として行っています。)




〔 貸与金額 〕

**最高100万円**

(一括貸与)

〔 利息 〕

**無利息**

(延滞金あり)

| | |
|---|---|
| 応募資格 | 「国公私立大学院、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校専門課程に在学し、学資金の支払いが困難と認められるもの」(高等専門学校については、第4学年以上の在学生) |
| 募集期間 | 令和5年2月1日~6月30日<br>※上記期間内で支部ごとに募集期間を設けています。詳しくは支部へお問い合わせください。 |
| 募集人員／申請手続き | 詳細は支部へお問い合わせください。 |
| 奨学金返還方法 | 100万円の借用者は、卒業見込みの年から原則として10年以内に年賦償還(それ以外は8年以内)<br>※令和4年度より10年以内に年賦償還(それ以外は8年以内)となりました。 |
| お問い合わせ先 | 公益財団法人 日本教育公務員弘済会　各都道府県支部<br>https://www.nikkyoko.or.jp/company/list/index.html |

公益財団法人 日本教育公務員弘済会

公益財団法人 日本教育公務員弘済会 創立70周年記念事業

# 原晋（はらすすむ）氏 オンライン講演会 開催決定！



青山学院大学
地球社会共生学部 教授

青山学院大学
陸上競技部 長距離ブロック 監督

原 晋 氏

**配信日時** 2023年 3月17日（金）

15：00から配信予定



【プロフィール】
1967年、広島県三原市出身。世羅高校を経て中京大学に進学し、全日本インカレ5000mで3位入賞。
卒業後は陸上競技部第1期生として中国電力に進むも、故障に悩み5年目で競技生活から引退。
95年、同社でサラリーマンとして再スタート。顕著な実績を上げ「伝説の営業マン」として名を馳せる。
2004年、青山学院大学陸上競技部の監督に就任。09年に33年振りの箱根駅伝出場を果たす。
15年、青学史上初となる箱根駅伝総合優勝に輝く。18年は箱根駅伝4連覇を達成。20年には大会新記録で5度目の総合優勝。
22年、20年大会で青学大がマークした大会新記録をさらに更新し、2年振り6度目の箱根駅伝総合優勝に返り咲いた。

詳細は（公財）日教弘ホームページで後日お知らせいたします。
URL：https://www.nikkyoko.or.jp

# 静岡県立 伊東商業高等学校

## 地域の問題解決をビジネスに

日本を代表する童謡「みかんの花咲く丘」が生まれた街、静岡県伊東市。伊豆半島の東の玄関と言われ、温暖な気候に恵まれた国際観光温泉文化都市として多くの観光客が訪れている。

この伊東市に、全国から注目を集める商業高校がある。生徒と地域が連携して地域全体を盛り上げ、新しいビジネスを次々と生み出しているのだ。その実績が評価され、令和3年度だけでも、第9回高校生ビジネスプラン・グランプリ（日本政策金融公庫主催）で全国唯一の複数プラン6年連続入賞、第8回商業高校フードグランプリ（伊藤忠食品主催）で大賞、第10回キャリア教育推進連携表彰（文部科学省・経済産業省主催）の優秀賞など、全国区の賞を受賞した。

フードグランプリ大賞を受賞した「ニューサマーオレンジラングドシャ（菓子）」は地元企業との共同開発だが、市内での販売にとどまらず、沖縄や長野など県外の高校からも販売したいという声が届いている。湯河原町に修学旅行に来てお土産に買って帰ったという埼玉県の小学6年の児童からは、自筆のお礼状も。こうした目に見える評価は生徒の士気を上げ、地元企業の売り上げにも貢献し、前向きな地域循環を呼び起こしているのだ。

伊東商業高等学校3年の生徒たちは、課題研究として5講座の中からいずれか1講座を選択する。その中の「観光ビジネス」と「地域戦略論」は学校の大きな特徴となっており、生徒たちは試行錯誤を繰り返しながら地域の現場に足を運び、主体的に課題に取り組む。

「観光ビジネス」では伊東市から委嘱を受け、生徒一人ひとりが「伊東市高校生観光おもてなし特派員」の名刺を持つ。人口1,000人当たりのお菓子屋さんの数が日本一であることを発信するために設立された市の「お菓子ぃ（おかしい）共和国」。この動画制作のための取材には、この名刺を使用。市内日帰り温泉の情報発信のための取材も、特派員に課せられた業務となっている。

情報発信だけでなく、企業間の商取引も学ぶ。2つの会社群に分かれた教室から、電話やパソコンで取引を開始。初めましての挨拶から値引き交渉・利益計算まで、実践的なビジネスを体験できるよう設備も整っている。名刺を持ち、晴れやかに校外活動に飛び出していく生徒たちは、伊東市の大切なビジネスパートナーなのである。

「地域戦略論」では、地域の問題解決をビジネスに繋げていくプロセスを徹底的に学び、起業家精神を醸成する。日本政策金融公庫主催の高校生ビジネスプラン・グランプリは、プランだけでなく実現性までを厳しくチェックされる国内有数の商業コンテスト。プレゼンテーション力も必要となる。16年間生徒たちを導いてきた米山圭一郎教諭は、「教員として、生徒たちの課題研究を進めるための人脈を意識して培ってきました。相談にのってくれそうな企業や行政、地域団体などを生徒にはアドバイスしますが、アポイントや調査、交渉等、すべて生徒にさせています。先方から苦情がくることもありますが、責任はすべて僕がとればいいのです」ときっぱり。信頼と自信の表れだろう。

コロナで疲弊した観光の街を蘇らせ、発展させる若い力。その力を育む土壌と伝統は、統合・改編を経て令和5年4月1日に開校する、静岡県立伊豆伊東高等学校の「ビジネスマネジメント科」として発展を続けていく。


池田 将章 校長
長い歴史に幕を下ろす伊東商業高校、最後の校長となる


地域戦略論講座「プレゼンテーション」の様子


観光ビジネス講座の様子


地域戦略論講座を牽引する米山 圭一郎教諭（右）と日本政策金融公庫の石田 雅一さん（左）


観光ビジネス講座を牽引する原木 彩冬科長（左）と永田 裕一教諭（右）


地元企業とのコラボで販売している大人気のお菓子。イラストは米山教諭と生徒たちがモデル

「教職員の皆さまへ」

Gibraltar ジブラルタ生命

もう一度考えてみませんか
あなたがいなくなった後の大切な人のこと

# 生命保険信託

生命保険
万が一の際に財産を創り出す

信託
残された財産を安全に管理する

## 生命保険信託とは…

生命保険信託は、プルデンシャル信託とジブラルタ生命間での代理店契約に基づき、お客様がご契約いただいた保険契約に対してご活用いただける仕組みです。(信託契約代理業務の種類：媒介)
生命保険信託を利用することで、ご自身に万が一のことがあったとき、死亡保険金をご自身の希望するかたちで大切な方へお届けすることが可能となります。

生命保険業界初の信託子会社です

### 「プルデンシャル信託」ってどんな会社?

プルデンシャル生命の100%子会社として、2015年9月に管理型信託会社として登録※、同年10月から営業開始。世界最大級の金融サービス機関プルデンシャル・ファイナンシャルの一員です。
※登録番号：関東財務局長(信3)第14号

こんな想いや
ご心配はありませんか?
生命保険信託で
解決できるかも
しれません!

**夫婦のみ世帯**
配偶者の次は自分の両親に保険金を使ってほしい

**お一人でお子様を育てている**
幼い子供に多額の保険金を残すのは不安…

**受取人の財産管理能力に不安がある**
受取人が保険金を浪費してしまわないか心配…

**高齢の親が受取人になっている**
両親が高齢なので認知症などが心配…

**お子様に障がいがある**
障がいのある子供に多額の保険金を残すのは不安…
障がい者手帳

プルデンシャル信託株式会社 信託契約代理店　ジブラルタ生命保険株式会社(信託契約代理業務の種類: 媒介)

共済事業(提携保険事業)提携会社
**ジブラルタ生命保険株式会社**
本社/〒100-8953 東京都千代田区永田町2-13-10

※ご契約の際はジブラルタ生命のライフプラン・コンサルタントを通じて「契約概要」「ご契約のしおり・約款」をご確認ください。

教職員のお客様 0120-37-9419(ミナ キョウ イク) 通話料無料

国内外20万ヵ所以上のサービスがお得に！

# 福利厚生サービス「日教弘クラブオフ」

## 日教弘クラブオフへのログイン方法

### STEP. 1 日教弘クラブオフの専用ホームページへアクセス。

スマホでアクセス

パソコンでアクセス

https://www.club-off.com/nikkyoko/

### STEP. 2 ログインIDとパスワードを入力してログイン。




**ログインID**
会員証に記載されている「支部コード（2桁）」＋「会員番号（8桁）」計10桁の半角数字

**初期パスワード**
ご自身の生年月日（半角数字8桁）
※例：2003年4月15日生まれ → 20030415
※初回ログイン時にパスワードを変更いただきます。

さらにログイン後に

### こんな方法でも

クラブオフアプリをダウンロードして、もっと便利に！

CLUB OFF

App Store からダウンロード
iPhone はこちら

Google Play で手に入れよう
Android はこちら

※Apple および Appleのロゴは米国その他の国で登録されたApple Inc.のサービスマークです。
※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

## Pick Up Menu!

日教弘クラブオフ会員様へ お得な割引特典をご紹介！

### 週末はホテルレストランでプチ贅沢を

特典の一例







**この他にも全国の特典が多数！**

日教弘クラブオフでは様々なホテルレストラン優待を特集しております！




※バナーデザイン・内容は変更になる場合がございます。

全国のホテルレストラン優待はこちらからCHECK！▶

気になる特集やお住まいのエリアで検索ください。

●日教弘クラブオフに関するお問い合わせは
**0800-919-6189** まで。通話料無料 営業時間10:00～18:00（年末年始除く）

※掲載内容は2022年12月現在の情報です。予告なく変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※特典をご利用の際は必ず日教弘クラブオフホームページをご確認ください。※画像はすべてイメージです。



●東京海上日動は、公益財団法人日本教育公務員弘済会の福祉事業「教弘まなびやスーパープラン」「教弘フルガード」「教職員収入ロングウェイサポート」の引受保険会社です。




TOKIO MARINE NICHIDO 東京海上日動 www.tokiomarine-nichido.co.jp To Be a Good Company

表紙紹介

# 地域と共に文化を繋ぐ「多久聖廟の釈菜」と「論語カルタ」

## 佐賀県多久市立東原庠舎西渓校

※表紙写真：厳粛な雰囲気の中で、心を込めて「釈菜の舞」を奉納する生徒



釈菜の舞：春の釈菜の時に、広場で舞を披露しています



釈菜の舞：秋の釈菜の時に、聖廟本殿前で舞を奉納しています

本校は1～9年生までの245人が在籍する義務教育学校です。孔子をまつる「多久聖廟」のお膝元として論語の教えを大切にし、地域の方々と共に聖廟の春と秋の釈菜に参加しています。1～4年生は唱歌、5･6年生は腰鼓（腰に下げた小太鼓を打ちながら踊る）、7･8年生は釈菜の舞（鮮やかな衣装で羽飾りの棒を持ってゆったり舞う）を披露します。また年間を通して論語カルタに親しみ、11月に行う論語検定や論語カルタ大会では、お気に入りの論語が出るのをわくわくしながら、全校生徒で論語を楽しみます。



腰鼓：腰の小太鼓を打ちながら、全員の息を合わせて演舞しています



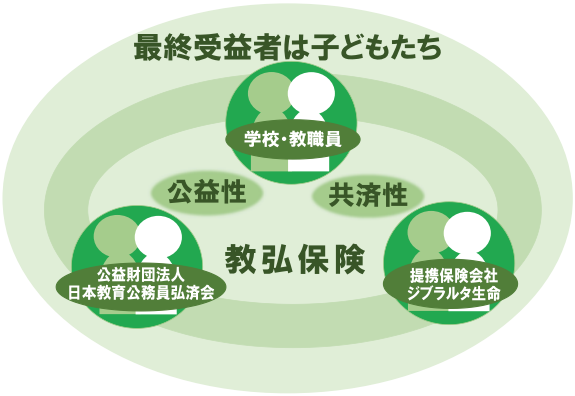
論語カルタ大会：1年生から9年生まで、上の句を読んだだけで下の句をすばやくとることができます

〒846-0031
佐賀県多久市
多久町1784番地1

【鉄道・自動車】● JR佐賀駅（長崎本線）より車で60分
● JR多久駅（唐津線）より車で5分
【HPのURL】https://www.education.saga.jp/hp/taku-seikei/

## 日教弘マークについて

公益財団法人 日本教育公務員弘済会＜略称:（公財）日教弘＞は、
都道府県を含む総称を「教弘」としていることから、
アルファベットの「K」がそのイニシャルです。
「K」を中心にした楕円形は、日教弘本部・支部が一致協力して事業推進していることを象徴しています。
全体のイメージは、未来への飛躍を展望したものです。




公益財団法人 日本教育公務員弘済会<略称：（公財）日教弘>の教育振興事業（奨学事業、教育研究助成事業、教育文化事業）及び福祉事業は教弘保険の契約者配当金により運営されており、日本の教育界に貢献しています。

公益財団法人 日本教育公務員弘済会　https://www.nikkyoko.or.jp

きょうこう vol.42　発行／公益財団法人 日本教育公務員弘済会
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-4-6 教弘会館内　TEL 03-3354-4001（代）FAX 03-3354-4068
印刷／共同印刷株式会社