きょうこう

教育情報誌
vol. 44

巻頭インタビュー

●日本人初の三ツ星レストラン
「シェフ・パティシエ」

鎧塚 俊彦

**「世界一幸せな仕事」
パティシエの親方**

特集　デジタルの進化と新たな学びの創造

心に残る子どもたち
北海道登別市立緑陽中学校 校長
野﨑 均
滋賀県立東大津高等学校 教諭
砂田 知也

教職員の健康を応援 健康〈第4回〉
暑さに負けない体づくり

My Second Life〈vol.14〉
第二の人生を楽しもう!!
農家レストラン「うっちゃんの倉庫」
内村 正則・とも子

わたしたちの学校自慢
●専門高校シリーズ〈vol.9〉
長崎県立　松浦高等学校

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

●日本人初の三ツ星レストラン「シェフ・パティシエ」

鎧塚 俊彦

「世界一幸せな仕事」パティシエの親方

小田原市石垣山山頂に2000坪以上の農園を併設したレストラン&パティスリー「一夜城　Yoroizuka Farm」(2011年)

パリのコンクール"INTERSUC 2000 Paris"で優勝(2000年)

profile

ToshiYoroizukaオーナーシェフ 鎧塚 俊彦

1965年生まれ。関西のホテルで修業後渡欧し8年修業、2004年東京恵比寿「Toshi Yoroizuka」開業。その後六本木・東京ミッドタウン、杉並、小田原に店舗を展開。

素材づくりを重視し、2010年にエクアドルに自社管理カカオ農園「ToshiYoroizukaCacaoFarmEcuador」、2011年には神奈川県小田原の石垣山山頂に2000坪の農園とレストラン併設の「一夜城ヨロイヅカ・ファーム」オープン。

2016年に東京・京橋に旗艦店「ToshiYoroizukaTOKYO」オープン。

農業に関する積極的な姿勢と、次代の菓子職人育成、日本の食文化の発展・推進をも目指し、日々より良き菓子づくりに奔走中。

働くことが当たり前だった

祖父と父は家具職人。職人魂に満ちた寡黙な人でしたが、弟子たちに深い愛情を注いでいたことを、亡くなった後に人づてに聞きました。働くことの尊さを背中で見せてくれたように思います。母も働いていて、家のことは祖母が仕切っていました。僕の味覚は、祖母の影響が大きいと思います。塩分はちょっと多めでしたけれど(笑)。

当時暮らしていた14軒長屋では、子どもたちの中で僕が最も年下で、皆に可愛がってもらいました。いろんな大人たちが住んでいましたから、集団社会の絆というか、貧しいけれど皆で助け合って暮らすという毎日が、人として大切なことを身に付けさせてくれたように思います。

子どもも働くことが当たり前でした。中学生の時には新聞配達、高校時代はガソリンスタンドで。その後もアルバイト先の大人に頼りにされて、学校と仕事の両立に情熱を注ぎました。働くことが楽しかったですね。将来のためにと貯金もしました。

高校時代の体育の先生はそんな僕の生活を理解してくれて、睡眠不足でふらふらしていると体育倉庫で寝かせてくださいました。文化祭や体育祭で青春を謳歌している同級生たちを横目に、夢中で働きました。卒業写真の撮影時にも学校にいなくて、卒業アルバムに写っていないのです。我ながらよく働いたものだと思います。

製菓の道へ

貯めたお金で製菓学校に入学しました。お金持ちが食べるものと思っていたチョコレートパフェを初めて食べさせてもらった時の、「世の中にこんなに美味しいものがあったのか」という感動が、製菓の道を選んだ理由だったように思います。

授業料を計算したら授業1コマが1万円くらい。1円たりとも無駄にするまいと勉強しました。授業をサボることはお金をどぶに捨てること。誰よりも真剣に学んだと思います。「パティシエ」という言葉もない時代でした。

卒業後はホテルのレストランに就職し、全力で菓子づくりに邁進しました。前のめりの失敗も、先輩からのお叱りも励ましも、すべて自分の血肉にしたと思います。夢中で仕事に没頭する中、良いご縁やチャンスにも恵まれ、二段飛びで階段を上がるようなシェフのポジションに声がかかりました。

29歳で渡欧

ありがたい声をかけていただいたにもかかわらず、ヨーロッパで一から出直そうと覚悟を決めたのは、自分の器量と技術に自信が持てなかったからかもしれません。地位あるポジションに就く以前に、もっとやっておくべきことがあるのではないかという想いがムクムクと湧いてきたのです。パティシエになって6年が経った、29歳の時でした。

スイスを皮切りに、オーストリア、フランス、ベルギーに約8年滞在することになりましたが、言葉の壁を超えた職人同士の理解や衝突、その国特有の伝統や風習の中にある多様なお菓子の存在、レストランシェフと共に創り上げるデザートを含めたコース

料理やサービスなど、知らない土地、異なる文化の中で学んだことは計り知れません。言葉は通じないけれど勇気を奮って仲間に入っていき、よく飲みよく遊び、そしてまたよくケンカもしました。まさに体当たりの修業でした。振り返れば、どの国でも、正論の「理」ではなく人の「情」に助けられたなと改めて思います。

そして、国境や立場、性別や年齢を超えて、僕の作ったお菓子やデザートを食べて涙を流して感動してくださる姿を目の当たりにし、「パティシエになってよかった」と心から思うことができました。製菓道を究めるという人生の覚悟を、改めて確固たるものにしてくれたのは、ヨーロッパ各国で揉まれ、のたうち回って得た財産です。

スウェーデン国王晩餐会、スペイン国王晩餐会等、国賓級のゲストをもてなす「三ツ星レストランのシェフ・パティシエ・TOSHI」として名前を知られるようになっていきましたが、未熟な僕を育ててくれたヨーロッパの人々への感謝の気持ちの一方で、母国日本で勝負したいという強い想いが抑えきれなくなりました。

勝負の地、日本へ

帰国という感傷じみた想いは全くありませんでした。「いざ日本へ」といった感じでしょうか。常識知らずの僕を支えてくれる方に恵まれ、会社を興し、「トシ・ヨロイヅカ」というブランドを立ち上げて、百貨店でのスイーツフェアに出店するスタートを切ることが出来ました。出店しているのは超有名店ばかり。そこに帰国したばかりの店舗もないブランドが神出鬼没に出店したのですが、僕を待ってくれるお客様が少しずつ増えてきて、恵比寿に店を構えることになりました。

常識はずれの店づくりも、黒色のお菓子のパッケージも、ことごとく「日本では受け入れられない」「儲からない」と叩かれましたが、挫けず進みました。カウンター席に座っていただき、目の前で出来る作り立てのデザートを召し上がっていただく「デザートライブ」は、日本では初めてだったと思います。

2010年、南米エクアドルに9000坪のトシ・ヨロイヅカ・カカオ・ファーム、2011年には神奈川県小田原市に4000坪の「一夜城　ヨロイヅカ・ファーム」を開設しました。「一夜城」は、小田原市の農家の皆さんと一緒に創り上げる新しいスタイルの地域活性化運動であり、素材から本当に美味しいお菓子を作るという菓子職人としての原点でもあると思っています。

菓子職人の親方として

僕と一緒に働きたいと、門戸を叩いてくれる若者が大勢います。社員も100人近くになりました。社員の幸せは、100人いれば100通りの形があるし、社員の家族も守らなければならない。自分一人の情熱で修業をした時とは、時代も立場も変わりました。

それでも「職人」にこだわるのは、金銭を対価とする「労働者」とは違うと思っているから。菓子職人という仕事は、目には見えない幸せや喜びを創り出す仕事です。誰かを笑顔にしたくて足を運んでもらうのが菓子屋という存在だから、そこで働くこと自体が楽しくあって欲しい。お金のためだけに働くのではなく「職人魂」を持ってほしい。そう思うのです。

お菓子って極端に言えば、この世から無くなっても誰の生命も脅かさない嗜好品。でも、無かったら寂しいし味気ない。お酒もレストランもそうですよね。なかでもお菓子は、笑顔や幸福感に直接繋がる、世界共通の文化の一つだと思うのです。人の営みや喜びと共にある文化というのかな。こういう仕事に人生を賭けるって面白いと僕は思っています。

また、親方としては弟子たちが将来望む道に歩めるように、人脈や多方面へのチャンネル、異業種とのネットワークを作っていくことも大事な務めだと考えています。

旗を掲げ続ける

僕は、7つの夢を叶えるため歩み続けています。明文化したものは弟子たちにしか渡しませんからご容赦くださいね（笑）。

まずは、美味しいお菓子を作り続けていくこと。次は、スタッフとその家族・身近な人を守ること。地域活性化と第一次産業の隆盛に貢献すること。文化の力で戦争のない世界を構築すること。スイーツを通してアジア連合体を作ること。動物の殺処分を減らすこと。料理人の地位向上。そういったことを「Toshi Yoroizuka」の旗印に、弟子たちと歩みを進めています。小さくてもアクションを起こしていくことが大切ですし、どこへ向かっていくのかを旗を掲げて皆と共有することは、大きな力になっていくと信じています。

教壇に立つ中で思うこと

最近、教壇に立つことも増えました。オンライン教育が進み、勉強のできる子はパソコンから世界に繋がり、得意な分野だけを伸ばしていく英才教育が盛んです。通信制高校から東大に進む生徒も増えてきました。選択肢が増えることを否定しませんが、社会に出た時には、嫌いな人とも付き合わないといけないし、嫌なこともしなくてはなりません。好きなことだけチョイスして好きな情報だけ取りにいったら、その子はどこで揉まれ、傷つくことや壁を乗り越えることを覚えていくのか、と思うこともあります。

今、製菓学校を卒業する生徒の中でも、パティシエを目指す若者、特に女性が増えています。「パティシエは世界一幸せな職業」。僕がよく言う言葉です。しかし何事でもそうですが、一人前になりその職業の本当の愉しさとやりがいを感じ取れるようになるまでには、それなりの期間と修業が必要なのではないでしょうか。

教育の場で、長い人生を生き抜くための土台となる力を培えるよう、僕も教壇に立つ一人として全力で若者たちと歩み続ける覚悟です。

読者の方から抽選で3名様に、鎧塚 俊彦さんによる直筆サイン入りTシャツ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.44 プレゼント」事務局

■**締　　切**：2023年10月31日（火）必着

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

デジタルの進化と新たな学びの創造

バーチャル転校生（アバター）とメタバース（仮想空間）を取り入れた教育実践例

新型コロナ感染症が、5月8日から5類感染症へ移行した。

マスク着用も自己判断となった今年4月28日、文部科学省は全国の学校設置者に向けて、5類感染症移行後の学校教育活動のあり方について事務連絡を出している。「単にコロナ禍以前の姿に戻るのではなく、これまで制限されてきた学校教育活動のうち真に必要なものを回復させるとともに、GIGAスクール構想のもとで生み出されてきた多様な教育実践の工夫を取り入れることにより、いわば新しい学びのあり方へと進化を図っていくことが重要」との考えを示したものだ。

加えて、「1人1台端末をはじめとするデジタル技術を一層活用した個別最適な学びと協働的な学びの実現」「児童生徒が多様な他者と交流する豊かな体験活動の充実」の2点を、留意点として挙げている。

コロナ禍において、デジタル技術の進化はかつてないスピードで進み、生成AIやChatGPTが誕生。既にChatGPTの活用が始まった学校もあると聞く。「サイバー空間（仮想空間）」と「現実空間」が融合するSociety 5.0の足音を感じるのは、私だけではないだろう。

デジタル技術の進化の一方で、少子高齢化による小規模校の統廃合や不登校児童生徒の増加など、社会情勢は深刻化の様相を呈している。2022年10月27日に発表された、「問題行動・不登校調査（文部科学省）」の結果によれば、全国小中学校の不登校児童生徒数は過去最多の244,940人。前年度からは24％増加し、9年連続で過去最多人数を記録した。

デジタルの急速な進化と、増え続ける不登校児童生徒。このような社会状況の中、各地で新しい教育実践が始まっている。「すべての子どもたちの学習機会と学力を保障する」実践だ。2017年に制定された「教育機会確保法」がこの実践を後押しする。一人ひとりに合った学びの機会と場を保障するこの法律は、「学校復帰ではなく社会的自立を目指す」ことを示し、国・地方公共団体と民間の団体が協力・連携していくこと、フリースクールや家庭などの多様な学びの場を選択できることなどを明記した。

今回の特集では、「バーチャル転校生（アバター）」が生徒と一緒に授業に参加することで「主体的・対話的で深い学び」を探究する福井県福井市の中学校の授業、「メタバース（仮想空間）」授業参加を「出席扱い」とする総合的な不登校支援対策「戸田型オルタナティブ・プラン（埼玉県戸田市）」、広島県立不登校支援センター内に開校した「SCHOOL“S”」の3つの取り組みをご紹介したい。デジタルの進化によって新たな学びを創造し始めている実践である。

「バーチャル転校生アプリ」を活用した授業実践

●福井市越廼（こしの）中学校（小規模校）、足羽（あすわ）中学校（大規模校）での実践

学習指導要領で充実が求められている「協働的な学び」「主体的・対話的で深い学び」は、児童生徒の多様な意見と多面的な気づきによって成り立つ。しかし、少子高齢化や地域人口の減少によって、地方の学校では学級の適正規模を維持できず、児童生徒同士の多様な意見に触れることが難しい現状があることも事実だ。30人学級では30通りの意見に触れることができるが、3人学級では3通りの意見にしか触れられないとすれば、これは「教育格差」の1つと言えるのではないだろうか。さらに、「みんなと違う意見を言ったら嫌われるのではないか」という不安から、学級内で本音の議論ができないということはないだろうか。

学級の実態に合わせて、「あえて反対の意見」を述べ、あるいは「あえて間違った発言」「少数派の意見を支持」をするなど、固定化した意見や忖度しあう児童生徒の関係性に一石を投じ、多様な考え方による議論によって、学びを深めることを目的に開発されたアプリ。それが「バーチャル転校生アプリ」である。

開発者の小林渓太氏（福井大学総合教職開発本部 助教）は、「バーチャル転校生は、いわば空気チェンジャーな存在。偏りがちな議論やなんとなく賛成といった空気をかき回す発話をさせることで児童生徒がそれに反応し、言い出せない本音を引き出せたらと考えています」と語る。

バーチャル転校生を活用した道徳の授業

「バーチャル転校生」を活用した全国初の公開授業が、福井県福井市越廼中学校で行われた。小規模校と大規模校、共に「道徳」の授業での実践例をご紹介したい。

①福井市越廼中学校（全校生徒6名の小規模校）

1年生学級（男子1名、女子2名の生徒数計3名）での道徳の授業（授業者 向井敏幸教諭）

教科書に掲載された逸話「銀色のシャープペンシル」について、バーチャル転校生の「かずやくん」と共に意見を交わした。

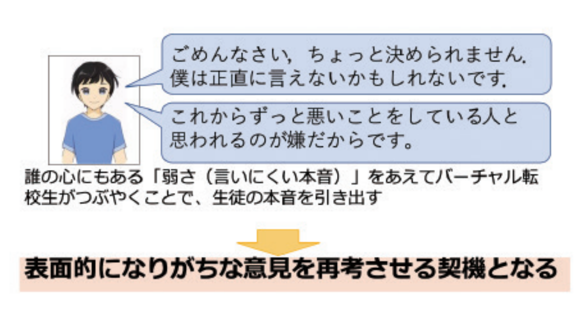
実践１　第1学年 道徳 「銀色のシャープペンシル」

内容

シャープペンシルとったことを 疑われた主人公「僕」は「前に自分で買った」ものだとうそをつき，見つからないうちに持ち主のロッカーに返す。その日の夜，心にもやもやをかかえながらも，「ちゃんと返したんだから文句はないだろう」とふてくされていたところ，持ち主であった友達からの電話で「疑ってごめん」と謝られてしまう。その結果，「僕」は自らの過ちを責める気持ちと，友達との関係を壊さないために嘘をつき続けた方がよいという「心の弱さ」の間で葛藤する話である。

向井教諭は3人の生徒に、「みんなだったら、どこの場面で謝れると思うか」と質問。

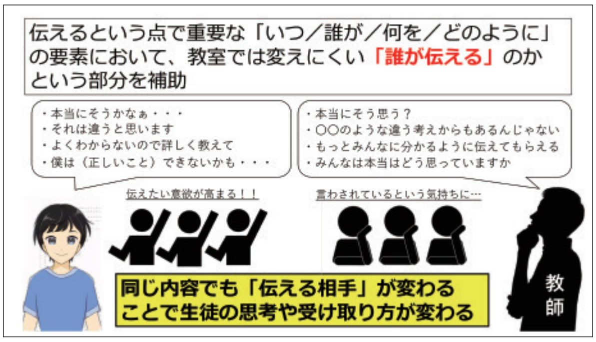
「疑われたらすぐに謝る」「2人きりのタイミングで謝る」「電話の時に謝る」。3人の生徒が答えたが、バーチャル転校生のかずやくんは、「決められません」「これからずっと悪いことをしている人と思われたくないから、謝れないかも」と、違う意見を述べた。生徒の1人が、「気持ちが分かる」と一言呟いた。



向井教諭は、「『銀色のシャープペンシル』の授業では、『謝ります』『謝るべき』という意見が生徒の多数を占め

ますが、『分からない』『決められない』『謝らなくてもいい』など、逆の意見が出ることで、良心や思いやり、友だちとの関係を深く考えられるということがあります。バーチャル転校生の意見に、思わず『分かる』と呟いた生徒は、自分の本音に気づき考えを深めていきました」と話す。

バーチャル転校生の発話は、教諭が授業内容と進行を考察し、必要な発話内容をインプットしておき、タイミングをみてパソコンのボタンを押し発話させる仕組みだ。



教師に言われるよりバーチャル転校生から言われた方が、生徒自身の授業意欲に積極性が見られたという。「伝える相手の違いによって生徒の意欲が変わることも発見だった」と向井教諭。

②福井市足羽中学校（全校生徒460名の大規模校）での実践

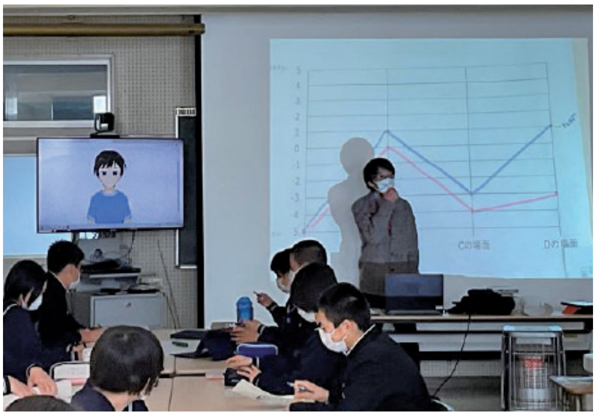
2年生30人程度の学級で、バーチャル転校生（アバター）が生徒と一緒に道徳の授業を受けた。授業のテーマはキャリア教育。描いていた夢を諦めて、へき地医療に人生を捧げると決意した若き医師と家族の葛藤を通し、「人は何のために働くのか」をテーマに、自分のため・他者（社会）のため、家族のため、という視点から議論を深めていった。

第2学年 道徳「我、ここに生きる」

内容

本教材は、札幌で開業を夢見る医学部内科研修医である主人公・道下俊一とその妻の敏子、そして霧多布の人々について描かれた話である。1960年、霧多布はチリの大地震による津波の影響で大きな被害を受ける。俊一は村人のために霧多布に残るか、家族や自分の夢のために札幌に戻るかの選択をせまられることとなる。俊一の思いや俊一を取り巻く家族の思い、霧多布の人々の思いに共感することを通して、「人は何のために働くのだろうか」について考えを深め、よりよい人生について考える。

葛藤ののちに、へき地医療に人生を捧げると決意した医師の選択に対し、生徒たちから共感の意見が出た。ところが、バーチャル転校生（アバター）が「自分の夢を諦めるってことですか？」「どちらで働いても後悔するなら自分の夢を叶えたいです」などと反論。すると、生徒の中から、「あっ、そうか」「確かに」という別の視点を発見したような声があがり、議論を深めるきっかけになったという。

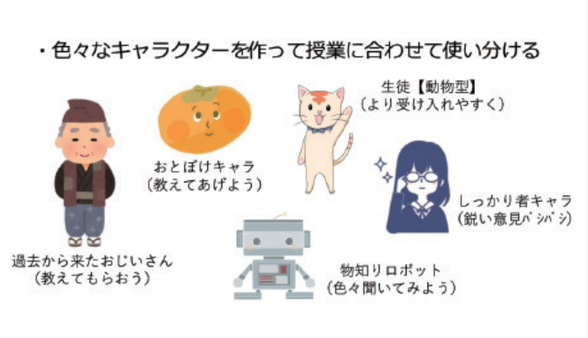


アバターが生徒に加わり、議論に参加している様子
アバターの位置を生徒と横並びにすることで、生徒たちとの心理的な関係が仲間意識に変化することも分かった

授業の様子を見ていた足羽中学校教頭の柳博恵さんは、「どの教師も子どもの変容が嬉しい。道徳の授業はどの先生も受け持つ教科ですから、思いやりや優しさを思春期の生徒たちの心にどう届けていくか、どう心を揺さぶるか、そういう場面にアバターはとてもいい役割を果たしていました。授業づくりに悩む若い先生たちの参考にもなるでしょう。アバターの存在は、子どもたちの思考力、判断力、表現力を伸ばすきっかけになると同時に、授業を作る教師側の姿勢にも影響を与えています」と期待を寄せる。

開発者で共同研究者である福井大学小林渓太助教と、バーチャル転校生を用いた授業者の向井敏幸教諭は次のように述べている。「当初、多様な意見が出ないと予想した小規模校活用を前提にバーチャル転校生アプ

リを開発しましたが、児童生徒数はあまり関係ないことが分かりました。アバターを使い、教師が授業のファシリテーターの役割を担うことで、子どもたち自らが授業を作っていける可能性が見えてきました。深い学びという点で、道徳や社会科の親和性が高いということも発見でした。今後はキャラクターを動物にしてみたり、歴史上の人物にしてみたりして、子どもたちの本音を導き出す改善を進めていきます。声もいろいろ工夫したいですね」。



現在、小林助教のところには全国の学校から相談が寄せられている。特別支援学校、院内学級など幅広い校種からの相談だという。教育相談のアバターがあれば、心を開き救われる子どもたちがいるかもしれないという意見もある。

向井敏幸教諭は、「アバターを用いる授業をしていく中で、学ぶとはどういうことなのか、教師はどのような役割を果たすべきなのかと以前に増して考えるようになりました。AIとの共存が当たり前の時代です。教師自身の活路を開くためにも、教育とは何かを、自身に問い直す時期なのではないでしょうか」。

バーチャル転校生（アバター）の存在は、教師に対しても、存在意義や学ぶ意味という根本を問いかける。

■関連ホームページと掲載記事のご紹介

福井大学
総合教職開発本部
小林渓太研究室

静岡新聞
（2022.5.25）

日本教育新聞
（2022.3.18）

本授業は、当会より令和4年度の日教弘本部奨励金の助成を受けて実施されました

■埼玉県戸田市

全国初
教育を科学する戸田型オルタナティブ・プラン（総合的な不登校施策）

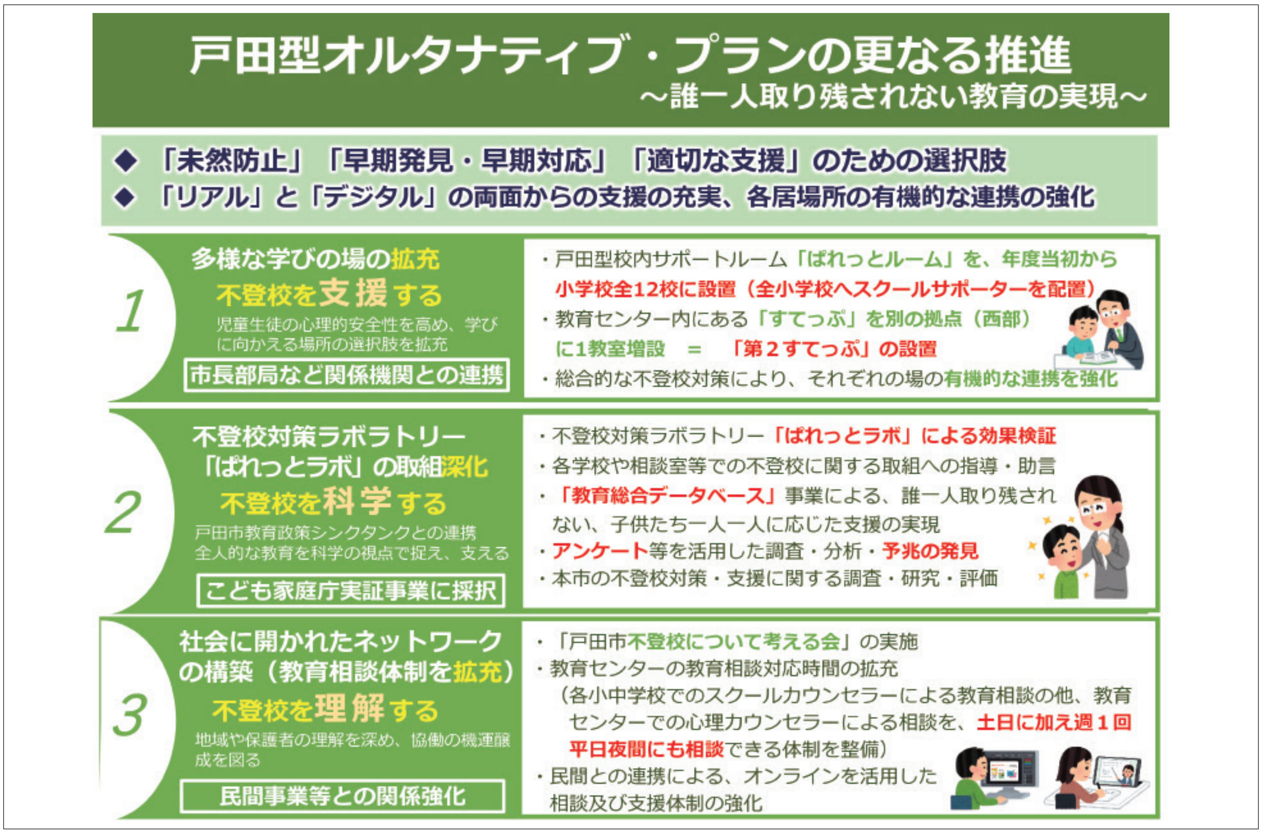
東京都心から電車で約20分。30代の子育て世代の人口が増加し、27年連続で埼玉県内一若い（令和4年平均年齢41.7歳）街を誇る人口約142,000人の戸田市。活気あるこの街で、全国からの視察が後を絶たない独自の教育プランを、戸田市教育委員会が推進している。視察団からは、公教育でここまで出来るのかという驚きの声があがるが、教育長の戸ヶ﨑氏は「戸田市で出来ることは全国どの自治体でも出来ることです」と断言する。

「変わり続ける社会において、教育だけが現状維持ということはあり得ない。今学校で学んでいる児童生徒は、IoTやロボット、人工知能（AI）などを使いこなすSociety 5.0の時代を生きていくのです。2040年代2050年代、その先に続く社会を今の子どもたちが背負っていくと考えれば、教育者も未来を見据え、学ばなければなりません」。

様々な教育課題に対する施策が、これまでの「経験」「勘」「気合い」に頼ったものになるのではなく、教育データの利活用、エビデンスに基づく効果的な教育施策であることを目指しているのだ。

戸田市教育委員会の連携先は、文部科学省、内閣府、大学、民間団体、企業など、70を超え、教育政策シンクタンクも設立。多様なクラウドファンディングにも挑戦し、半年で500万円を集めた。教育委員会は「コントロール・センター」でなく「プロフィット・センター」であるべきという考えも、戸田市教育委員会の構えである。

ここからは、令和4年度からスタートした、不登校対策支援事業「戸田型オルタナティブ・プラン」を紹介したい。不登校に関する調査研究として「誰一人取り残されない教育」を実現させるために掲げた「教育を科学する」具体的プランだ。誰一人「取り残さない」ではなく、「取り残されない」としたのも、子ども目線で全ての教育を成り立たせるという教育委員会の決意の表明である。多様な学びの場の選択肢としてメタバース空間を教育に取り入れたのも、基礎自治体としては全国初であり注目を集めるが、あくまでもそれは全体の中の一部であることを理解していただきたい、と教育長は強く訴える。



戸田型オルタナティブ・プランとは～学びは学校の中だけで完結しない～

人口が増え続ける戸田市では、小中学校の児童生徒の増加が進む。その一方で、国全体の傾向と同じように、不登校児童生徒が増えている。不登校の「未然防止」「早期発見・早期対応」「適切な支援」実現のための施策が「戸田型オルタナティブ・プラン」である。

「戸田型オルタナティブ・プラン」は、上の図のように3つの柱から成り立つ。

1つ目は、市内全小学校内に、「ぱれっとルーム」を設置（令和4年4月3校→令和4年11月全12校）。教室への登校は難しいけれどこの部屋にはいられるという児童や、クールダウンが必要な児童が安心していられる場所を開設した。自分のペースで学習したり、オンラインで授業に参加したりと活用の幅が広がっている。

中学生のためには、高校進学等を見据えた学習支援の場所として、県立戸田翔陽高校内に「いっぽ」という支援教室を、埼玉県教育委員会との連携で開設した。

2つ目は、データを元に不登校を科学する「ぱれっとラボ」だ。「ぱれっとルーム」のモデル校に通う児童に、GIGAスクール構想で貸与している端末でその日の気分や体調を記録してもらう。使うのは、心の健康観察アプリ「シャボテンログ」。その日の体調や気分を児童が回答し、教師が確認するとともにデータを蓄積。データは即時的に各児童の変化が見られるため、不登校に関わるような児童の心の健康問題の早期発見・早期対応に繋がるなど、有効に活用することが期待できる。

3つ目は外部民間団体や専門家と連携し、不登校を理解するためのシンポジウム等の積極的開催である。現在活躍している不登校経験者の体験談も企画し、不登校が問題行動ではないこと、社会的な自立が十分に可能なことを社会的に周知していく。保護者の相談窓口紹介や進路相談等も同時に開催することで、社会に開かれたネットワークの構築を進めている。

新しい居場所づくり メタバース（仮想空間）を活用したオンライン教育支援センター

「どこにも繋がっていない子どもがいるはずだ」「家から一歩も出られない、顔を見られたくないという子であっても、家族以外の誰かとどこかで繋がっていて欲しい」。今まで支援が届きにくかった不登校児童生徒への手立てとして、認定NPO法人カタリバと連携し、オンライン

不登校支援プログラムをスタートさせた。令和4年7月26日の連携協定は、市町村としては全国初。メタバース空間とアバターによる、完全オンラインでの学びの選択肢を追加したのである。

戸田市立教育センターで、デモ画面を見せていただいた。ネットに繋がった端末があれば、どこにいても入ることができる。まず、あだ名(自身のニックネーム)と自分のアバターを決める。画面上では、国語や算数といった基礎教科からプログラミングなど、1コマ45分のプログラムの中から自分が学習したいことや興味のあること、そして時間を選んで参加する。

子どもたちは自分のアバターでメタバース空間を自由に動き回ることができ、他のアバターに近づくとビデオ通話画面が開いて会話も楽しめる。サイレントゾーン、スタッフと話ができる「談話室」、1対1で相談ができる「相談室」もある。アバターだけでの参加でなく、気が向けば顔も出せるし、カタリバの相談スタッフの顔は常に見えるようになっているため安心感もある。

メタバース上であっても、教育センターと学校、学校と保護者がしっかりと連携していることで、一人ひとりに目が行き届く仕組みが出来ている。また、連携先のNPO法人カタリバから一人ひとりの支援計画や月次レポートが届くことで、誰がいつ、どんな学びをしたか、どんな相談があったのか等が共有され効果的な支援に繋がっている。戸田市内からは10名ほどの児童生徒が入室しており、各学校の校長の判断で、「room-K」への参加を指導要録上の出席扱いとしていることも、子どもや保護者の救いと励みになっている。

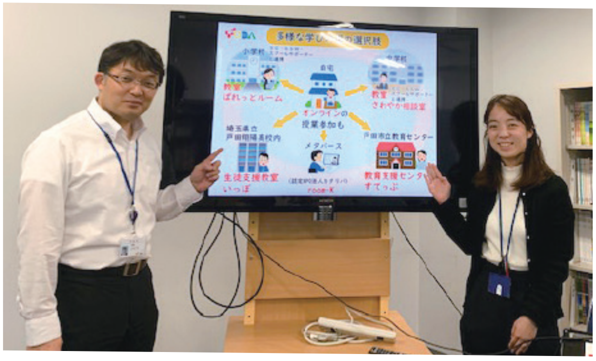
切れ目ない支援を目指して

戸田市教育センター所長の伊藤和三さんは、「『戸田型オルタナティブ・プラン』で、多様な学びの形を支援し、民間団体や企業との連携で多角的な支援の整備を進めてきました。令和5年度も拡充させていますが、一つひとつの支援の形を効果的に展開するためには、教育委員会と学校が共に理念を共有し行動することが肝要だと考えています。社会的自立までの切れ目ない支援を続けていかなければ意味がありません」と語る。

戸田市立教育センターの藤本恵美指導主事は、自ら手を挙げて戸田市教育委員会の門を叩いた一人だ。「情報を発信するところに情報は集まると言いますが、まさに戸田市は教育委員会自体が情報も人も集める場となっています。民間と教育が繋がることの意義を体現できるよう、誰一人取り残されない教育を推進していきます」と支援の充実に邁進中だ。

子どもたち一人ひとりに光を当て、多様な学びと支援を拡充し続ける戸田市教育委員会。「リスクを恐れることこそ最大のリスクだ」という戸ヶ﨑教育長の確固とした理念が、教育改革の源流となっている。子どもたちの社会的自立に向けてのプッシュ型支援は、こども家庭庁「こどもデータ連携実証事業」(令和5年)に採択されている。

戸田市教育委員会 戸ヶ﨑勤教育長
中央教育審議会委員の他、数々の国の教育改革施策に関わる



左:戸田市立教育センター 所長の伊藤和三さん
右:戸田市立教育センター 主事兼指導主事の藤本恵美さん

■戸田市教育委員会公式note

https://note.com/toda_boe/

■広島県教育委員会 学びの変革推進部

個別最適な学び担当 不登校支援センターの取り組み
～新たな学校のあり方の模索～

県を挙げて教育改革を推進する広島県

広島県教育委員会は、不登校等児童生徒の支援を目的に、2019年度から県内公立小中学校等に「スペシャルサポートルーム（以下SSR）」を設置した。SSRは、今全国に広がりつつある「校内フリースクール」の草分け的存在と言われている。個々に応じた学びを支援し、不登校の未然防止と将来の社会的自立に繋げていくことを目指しており、11校（5小学校、6中学校）からスタートしたSSRは現在9小学校、26中学校の計35校体制で展開している。

さらに2021年4月には、支援を強化するため県教育委員会事務局内に「不登校支援センター」を新設。児童生徒自身の「WANT（〇〇したい）」の気づきや、どこにも繋がっていない子どもの支援に注力する。2022年4月からは、通学が困難な県内在住児童生徒も参加できるようオンラインで繋がる機能を備えた県教育支援センター「SCHOOL“S”」を開設し、オンラインとリアルの両面からの学習支援が始まっている。

SCHOOL“S”とは

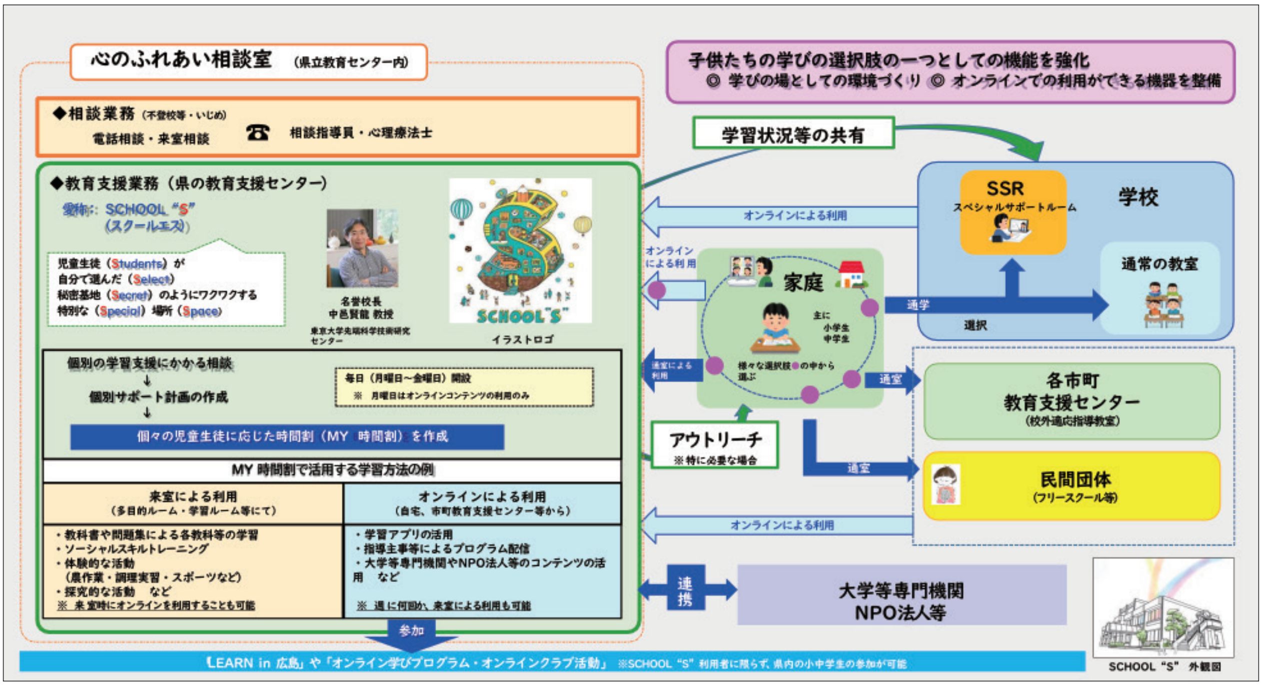
「SCHOOL“S”」の“S”は、①児童生徒が（Students）②自分で選んだ（Select）③秘密基地のように（Secret）④ワクワクする特別な（Special）⑤場所（Space）という意味の5つの英単語の頭文字を取っている。

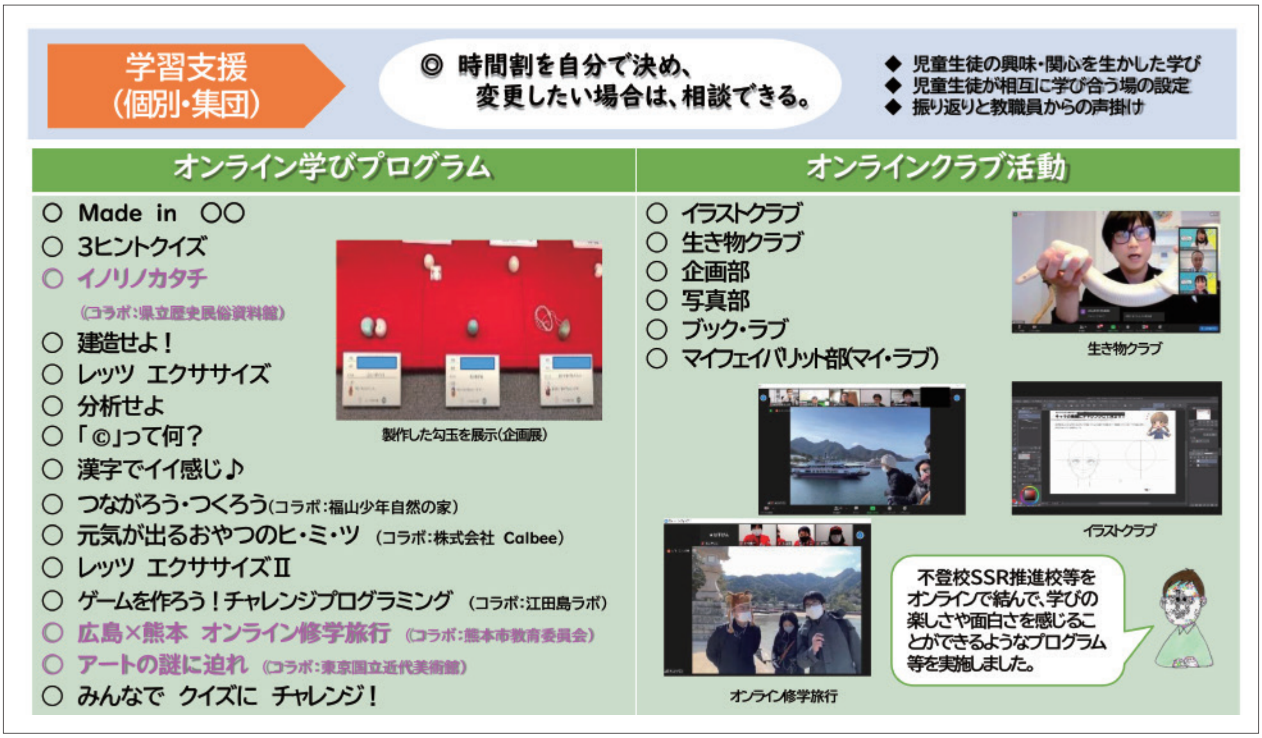
県教育委員会は、東広島市内に設置していた不登校などの支援施設をリニューアルし、新たな支援体制を整えた。令和2年度の不登校の小学生と中学生の数は広島県内で併せて4434人に上り、過去5年間の統計を見てもその数は増え続けていたことから、一人ひとりの学びを支援し社会と繋がることができる新たな「居場所」を作ったのである。

SCHOOL“S”での活動内容と進捗状況などは、子どもたちが所属している学校にも共有され、各学校の校長が「出席扱い」として判断することができる。

SCHOOL“S”の名誉校長は、東京大学先端科学技術研究センターのシニアリサーチフェロー中邑賢龍氏。活動内容は、木工や畑での作物づくり等体験メニューが多いことや、自分で時間割を作って学習すること、オンラインでの参加ができることが大きな特徴だ。

週のはじめに子どもたちは自分の好きなこと興味のあることを自由に選択し、自分で1週間の時間割を決める。選択する活動の中には、リモートでの工場見学やクラブ活動の時間、それぞれの興味や関心を探究できる時間な





どが用意され、選んだ活動を自分のペースで進められる仕組みとなっている。

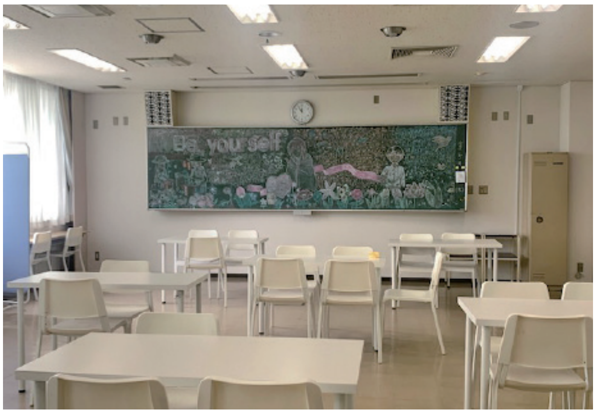
　また、自宅が遠い、人と会うことが苦手等、リアル通学が難しい児童生徒は、自宅などからSCHOOL“S”のスタッフとオンラインで繋がり、タブレット教材に取り組んだり、相談したりすることができる。認定NPO法人カタリバと連携協定を締結し、自身のアバター（分身）でメタバース空間「room-K」に入室し、プログラムへ参加することも可能とした。

　環境整備にも力を入れた。テーマは「リビングルーム」。ポップなソファーに、可動式の白い丸テーブル。書架はゆとりがあり選書も楽しい。「イカタコ図鑑」「太陽系図鑑」「あやとり大全集」等が並ぶ。そして職員が持ち寄ったゲームや、他の施設から無償提供された棚、近くの中学校の生徒たちが描いた黒板絵や「丸」をテーマに子どもたちが自由に描いた廊下の壁、オンライン中継室はどこかのラジオスタジオのような空間だ。

　SCHOOL“S”に通う子どもたちはこの温かい空間で自由に学んでいる。スタッフは伴走者となって、子どもたち一人ひとりに寄り添う。興味のあることをより知るために、学校に行くことを選択するか迷う子どもの背中をそっと押したりすることも。

　利用希望者は施設を見学してから登録をすることになっているが、オンライン見学も可能なため、取材に伺った日も一人のスタッフがタブレットを持って施設の隅々まで画面越しに案内をしていた。

丸をテーマに自由に描いた廊下の壁が楽しい



学習室
近くの中学校の生徒たちが描いた黒板の絵を大切にしている

現在12名の指導主事でSCHOOL“S”での支援と県内学校のSSRを訪問するといった支援体制で展開している。不登校支援センター長の渡邉美佳さんはセンター立ち上げからの2年間、指導主事として日々仲間とともに改善を繰り返し、子どもたちと直接繋がってきた一人だ。今年度から不登校支援センター長となり、県外からの視察や取材対応、県内教職員研修などの多岐にわたる業務を担っている。

渡邉さんは言う。「県がリーダーシップをとって、子どもたちに『あなたが一番安心できるところからどうぞ』と、学びの入り口を案内できることが大切だと感じています。学校一択だと、苦しい子どもが増えています。大人になればなるほど、SOSを出すことは難しくなるでしょう。学校に行っていない子どもたちは、ただでさえ心の中に後ろめたさや苦しみを抱えています。自宅や好きな場所からメタバース空間に繋がる場があることで救われる子どもたちも多いと感じています。アバターになって、メタバース空間で誰かと繋がるということは、子どもにとっては最も楽な形。まずは、楽でいいのです。何かと、誰かと繋がっていれば必ず変化が生まれていきます。学校だけでない、多様な学びの形があることが大切だと実感しています」。

サツマイモを育てる様子をオンラインだけで見続けていた子どもが、収穫のときに初めて姿を見せたり、夏祭りの準備を発信していたら親子で夏祭りに参加したりと、SCHOOL“S”では予想外の展開も多いと渡邉さんは笑顔で話す。「オンラインでのクラブ活動も活発になってきました。爬虫類好きの県職員が生き物クラブの講師になったり、イラスト好きの子どもが自発的に講師に名乗り出たり、県立歴史民俗資料館の館長が勾玉づくりをオンラインで教えてくれたことを契機に、子どもたちが制作した多彩な形の勾玉で『イノリノカタチ』展を開催することになり、外出が苦手だった子どもが家族と一緒に資料館を訪れたりと、一人ひとりの成長や変化が見られることが嬉しいですね」。

広島県教育支援センターSCHOOL“S” 不登校支援センター長の渡邉美佳さん

県がリードする教育改革。島しょ部も多く面積も広い広島県が、支援の網を県内隅々まで広げようと奮闘中だ。

取材後記

取材に伺ったのは、新学期が始まりまだ落ち着かない頃。皆さん多忙な時期にもかかわらず、丁寧にそして熱量をもって実践の内容を教えてくださった。心より感謝を申し上げたい。

コロナ後の学校教育には変化があるということは想像していたものの、アバターやメタバースというゲームのような仮想空間が、子どもたちの学びの可能性を増やし、学校一択ではない新しい学びを生み出していることに驚かされた。同時に、アバター・メタバースという言葉に目が行きがちだった自分を強く反省した。それは、始まったばかりの教育改革の一部であり、公教育が民間企業や団体、研究機関等との連携を模索する過程の途上にあるものだということを知ったからだ。まだまだ実証段階であることもうかがえた。

この記事を書いている間も、デジタルは進化し続け世界は大きく動いている。文部科学省は今夏までに、教育現場における生成AIの活用法や注意点を指針として示す予定だ。思考力や創造性への影響が懸念される学習面の利点・欠点を整理するとともに、硬直化している学校業務を新技術の導入で効率化し、教員の負担軽減策に反映させることも目指している。中央教育審議会は5月に指針づくりの議論を開始し、AIの活用が考えられる場面、反対に禁止すべき場面などについて指針に盛り込む方向で検討を進めている。

生成AIには個人情報が流出する懸念が指摘され、学校現場での利用には最大限の注意が求められる。デジタルネイティブの子どもたちをこれからどう導いていくのか。教育の責任は大きくなるばかりだが、Society 5.0の社会で自立する子どもたちのために、教育界は垣根を越えて連帯し、今こそ進取の精神でチャレンジしていく時だと強く思う。

令和6年度 「日教弘本部奨励金」募集要項

日教弘本部奨励金は、教育の向上発展に重要であり、
特色ある研究や継続的な活動に対して奨励し助成を行う事業です。

■助成要件

(1)助成の趣旨

次年度(令和6年度)に行う全国規模の有益な研究・活動等に助成し、初等中等教育及び幼児教育の向上発展に寄与する。

(2)助成の対象にならないもの

①営利目的、または営利につながる可能性の大きいもの
②他の機関からの委託によるもの
③特定地域に特化しているもの
④既に終了しているもの
⑤他団体からの助成金等の合計額が500万円以上のもの
⑥海外で行うもの

■募集対象

国公私立大学院、大学、短期大学、高等専門学校等の教育機関に所属している教職員、大学院生とします。

①幼児・児童・生徒の教育の向上発展に寄与する研究・活動であれば、学部等は問いません。
②応募者が計画の推進に責任を持ち、助成金の管理及び報告を行うことを条件とします。ただし、所属組織が助成金の管理を行うことができる方に限ります。
③一定期間日教弘本部奨励金の助成を受けていない方に限ります。一度助成を受けている場合は、研究完了年度の翌々年度以降から応募することが可能です。
④日教弘本部奨励金と日教弘支部奨励金に重複申請はできません。
⑤原則として、令和6年度(2024年4月1日から2025年3月31日)1年間で完了する研究・活動等に限ります。

■募集期間

令和5年5月15日(月)～令和5年9月15日(金)

■助成金額

1件あたり100万円以内とします。
ただし、以下に記載した費用は対象外とします。

①応募する研究者本人及び共同者、または所属組織内部に環流する人件費・謝金。
②汎用性のある機器(例:パソコン、OAソフト<Word、Excel、SPSSなど汎用性のある統計処理ソフト等>、コピー機、タブレット端末、ドローン、GoPro、ICレコーダー)等の購入費
③組織等の一般管理費(例:公共料金の支払い)等
④懇親会等の飲食費
⑤海外旅費(ただし、国内旅費は申請額の30%まで申請可能です)
⑥所属大学等に支払う申請額の20%をこえたオーバーヘッド(間接経費)
⑦その他研究に直接関係がない講習会費、物品等

※研究・活動に必要な講師等に対する「謝金」及びデータ入力・翻訳作業等に係る「役務費」は合計で申請額の60%以内とします。ただし、社会保険料等は除く。
※ 申請額から減額して助成を行う場合、助成金額に応じて費目の調整を行うことがあります。
※ 助成後、対象外費用を使用した場合や、提出書類(申請書や助成後に提出する成果報告書等)に不備・不正等があった場合は、返金して頂くことがあります。
※ 申請時に記載され、承認された物品以外を購入する場合、事前に当会の承認を受ける必要があります。必ず事前にご相談ください。

■応募方法等の詳細については、当会ホームページをご確認ください。

お問い合わせ先

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
日教弘本部奨励金事業係
TEL:03-3354-4001
E-mail:ko-eki@nikkyoko.or.jp
URL:https://www.nikkyoko.or.jp/

心に残る

決して忘れてはいけない子どもたちとともに

野﨑 均（のざき ひとし）

北海道登別市立緑陽中学校 校長

入学して間もないころ、私が受け持つA子が涙ながらに訴えてきた。「B夫にいじめられている」と言う。B夫を呼んできつく指導した。彼は「やっていない！」と主張したが、私は聞き入れなかった。翌日、それはA子の作り話だと判明した。自分を気にかけてほしいためのうそだった。私はすぐにB夫に謝った。いくら謝ってもB夫の顔は悔しそうにゆがんだままだった。

ソフトテニス部を長く担当した。サーブレシーブの練習のとき、「10本入ったら交代！」と球を出し続けた。なかなか10本返らない生徒がいた。皆の前で、大きな声で何度も激しく指導をした。強くするのがその子のためだと信じていた。数日間、その子は私と目をあわせなかった。のちに母親から部活をやめたがっていると相談を受けた。泣きながら母親に話したらしい。そこまで追い込む必要はなかった。自分の思いを押し付けただけだった。

私にとって「心に残る子どもたち」は、そういう子どもたちだ。自分のせいでつらい思いをさせてしまった子どもたちだ。決して忘れてはいけない子どもたちだ。

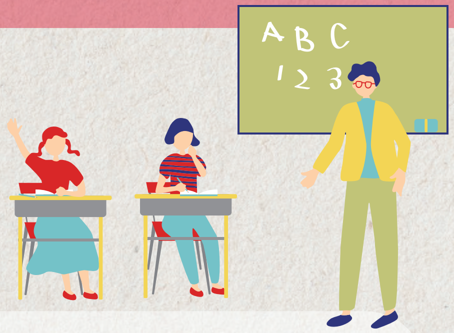
「子どもの心に火を灯すのが教師の仕事」という言葉と出会い、その後の私は、この言葉とともにあった。そしていつも「心に残る子どもたち」のことを思い出した。「今やろうとしていることは独りよがりではないか」「子どもの気持ちを第一に考えているか」と、自分に問いかけてきた。そうして教職人生を歩んできた。

最近、入学式や参観日では、保護者の方から「先生、おれのこと、わかる？」と聞かれることが多くなってきた。教え子は中学生の親となり、人なつっこい笑顔で話しかけてくれるとき、懐かしさとともに安堵感を覚える。ひょっとしたら、彼らにとって、いい意味で「心に残る先生」になっていたのだとしたら、これほどうれしいことはない。そしてほんの少し、罪滅ぼしができたのでは、と感じることができた。

「生まれ変わったらまた先生になる」と、子どもたちに話している。教師という仕事は、多くの人の人生に大きくかかわる仕事だからこそ、己の人生をかける価値がある。そう思った瞬間、あることに気が付いた。もしかしたら私の心の火は子どもたちに灯してもらっているのではないか。そしてその根っこにあるのは、「心に残る子どもたち」なのではないかと。

だからこそ、これからの人生も「心に残る子どもたち」とともに歩んでいこうと思っている。

子どもたち



純粋な“目”

すなだ ともや
砂田 知也
滋賀県立東大津高等学校 教諭

「混戦制し初V」

佐賀県春季総体テニスの部男子団体戦、その年の個人戦で8強に進んだ選手が一人もいなかったチームの団体戦初優勝は、新聞記事となって滋賀県にいた私のスマートフォンを鳴らした。

私は大学を出てから3年間、佐賀県の私立学校で講師をしていた。小学生からずっと大好きで続けてきたテニスを顧問として指導できることに喜びを感じ、中学テニス部の生徒たちと毎日汗を流した。強いチームではなかったが、生徒たちは一生懸命テニスに向き合って練習していたのをよく覚えている。

その中の一人に、毎日のように「先生、試合してください！」と純粋な“目”で私に挑んでくる生徒がいた。中学校からテニスを始めた彼の当時の実力はとても褒められたものではなかったが、私は彼のその姿勢が嬉しく、何度も試合をしては個別のアドバイスをし続けた。そのうちに彼は自分の試合を分析するノートを作り、それを私に提出し、アドバイスを求めるようになった。そのノートの精度は素晴らしく、サーブのコースや確率、ストローク戦での戦術とそれがうまくいったかどうかなど細部にわたって記録されていた。これだけ真摯にテニスに向き合ってきた生徒を私は彼以外に知らない。中学時代には戦績は残せなかったが、必ず彼は強くなる、私はそう感じた。

冒頭の新聞記事には、最後の春季総体に向けて気合を入れるためだったのか、丸坊主にした彼が、団体戦優勝をその手に収め、仲間の元に満面の笑顔で駆け寄る瞬間の写真が掲載されていた。その写真を見て私の目には涙が溢れた。

それからしばらくして、彼は大学を卒業する年に滋賀を訪れてくれた。「バイクで日本を一周している途中です！」と彼は当時と変わらぬ純粋な“目”で言った。成人した彼と杯を交わし、話を進めていると「先生、中学生の時の団体戦のオーダー、あれは僕ならこうしましたよ！」とアドバイスをされてしまった。その口調にどことなく当時の自分を見たようで、気恥ずかしくも楽しいひとときとなった。

私は今年から滋賀県高体連テニス専門部の委員長をさせていただくことになった。彼に「それではだめですよ！」と言われることのないように、しっかり務めたいと思う。自分の大好きなスポーツを通して、いろいろな生徒や先生方と出会い、感動や悔しさを共にできる、「教員」という仕事は本当に魅力的な仕事だと思う。私はこれからも様々な出会いや感動を大切にして過ごしていきたい。私にもその“目”があると信じて…。

健康　第4回

暑さに負けない体づくり

腹筋 善之介（ふっきん ぜんのすけ）

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。

私が30年ほど通い続けている東京·新宿の指圧師の柳生先生に、「暑さに負けない体はどうやって作れば良いのですか?」と聞いてみました。更に、私の整体の師匠である中川先生にも聞いてみました。すると、返ってきた答えが同じで驚きました。「体を作るというか、夏の暑さに負けないようにすれば良い」のだと。そして、「夏の暑さに負ける人は、負けないように処理をしないから」と言うのです。体力がなくなっているのに、汗をかいた後の処理などを小まめに行わないから、暑さに負けるのだと。

では、体力がなくなっている状態かどうかは、どうすれば分かるのでしょうか?

それは自分の生活のルーティーンを理解していると分かりやすいのです。日頃から同じ時間に寝る人が、同じ時間に眠れなくなったり、いつも腹八分目にしていた人がたくさん食べたくなったり、いつもより味の濃いものを欲したり。これは、体が疲れている証拠なのです。

汗の処理に関しては、今までに書いてきましたので、今回は汗の処理以外に何ができるのかをお伝えしたいと思います。

暑さに負けない体を作るためのポイント1 クーラーの位置などに気をつけて風を避ける

暑さに負ける時は、体力がなくなっていることが多いのです。体力がなくなっている主な原因は、深い睡眠が

とれていないから。睡眠時間ではなく、睡眠の深さが問題となります。

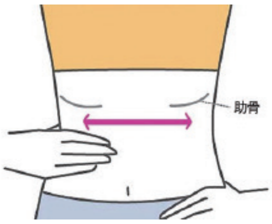
深く眠るためのコツは、「風」に注意することです。夜も暑くて眠りにくい日が続くことがあります。そんな時は部屋をクーラーなどで涼しくするのも良いのですが、クーラーの風に注意しなくてはなりません。風は体からどんどん体力を奪っていきます。頭などにクーラーの風が当たるのはもってのほか。クーラーの位置に気をつけて、風を避けることが最重要です。隣の部屋のクーラーをかけるなどして、風が届かないように気を配ってください。

昔は、蚊帳を吊ったり屏風に上着をかけたりして、風が直接当たらないようにしていたそうです。中川先生は、気温でも湿度でもなく、風が一番体力を奪っていくと話されていました。先生とは大抵夜に会ったりするのですが、バイクで帰る時にウインドブレーカーをちゃんと着た方が良いと言われる意味がよく分かります。

眠る時には、風が当たらないように気をつけて、深い眠りを手に入れましょう。

暑さに負けない体を作るためのポイント2
横隔膜を弛める

深い睡眠をとるための、とっておきの方法を教えていただきました。横隔膜の少し下あたり、みぞおちの下、肋骨の下あたりを両手でゆっくりさすって弛めるという方法です。この場所は、肝臓や胃や食道や大きな血管などが重なっていて硬くなりやすいところ。ここが硬い人は、時間に追われていたり、疲れていたり、職場に不満を持っていたり、不規則な生活になっていたりする人が多いそう。また、塩分や糖分を摂り過ぎても硬くなり、お菓子の食べ過ぎやアルコールを摂り過ぎる人は肝臓が腫れて硬くなるようです。



お風呂に入りながら、左右にさするようにマッサージをして、よく水分を摂るようにします。そうすれば、横隔膜が弛んで胸式呼吸から腹式呼吸の深い呼吸ができるようになり、頭がリラックスして疲れがとれ、睡眠が深くなるのです。

さすってあげるというのはとても大切で、人間は叩かれると短命になり、さすられると育つと先生は話されていました。よく腹筋を鍛えるために、重りやボールをお腹の上に落としたり、踏みつけたりして鍛える方法がありますが、それはやってはいけないこと。その後遺症は後々の人生に響いてくるとさえ言われています。

人は手軽に癒されたいので、ジャンクフードやお酒をたくさん摂取することで、満腹感という癒しを得ようとしてしまいます。でも本物の癒しを得るには、自分の体を慈しみながらさすってあげるのが良いのです。さすって癒されると、頭も弛み、過去のしがらみもなくなって、明るく前向きに考えることができるようになるのです。

暑さに負けない体を作るためのポイント3
指の関節を柔らかくする

自然体で頭が弛んでいる状態になれば、疲れにくく、物事を前向きに考えることができます。

そもそも、自然体とはどういうことでしょうか。一般によく言われるのが、肩の力が抜けた状態です。しかし、中川先生は手の指先、足の指先の力が抜けている状態だと話されます。指先の力が抜けて柔らかいと、関節が弛み、対応力が強くなります。そして、胸郭が弛んで背骨が弛み、鬱血が減り、寝返りも打たなくなり、脳波が動きにくくなるために熟睡できるのだそうです。

特に足の小指などは硬くなっていることが多いですよね。足の指を揉むのは大変かもしれませんが、チャレンジしてみてください。なるべく時間をかけて、ゆっくりと動かしていきます。小指の関節など、小さな関節も動かして揉んでいきましょう。手の関節では特に親指をよく揉んであげると、心臓発作などが起きにくくなるそうです。

中川先生の整体治療の指導においては、背中や首など大きな筋肉などを弛めたい時は、まず指などの末端からしっかり弛めなさいと言われます。末端の関節をよく揉んで、疲れにくく自然体でいられる体を作っていきましょう。

暑さに負けない体を作るためのポイント4
ストレスを軽減する

ストレスを軽減できれば、頭も体もリラックスでき、バテにくくなるというのはすぐに思いつくことです。しかし、世の中にストレス解消という言

葉があるものの、なかなかストレスがなくなることはありません。

更には、高ストレスで、ストレスを感じなくなってしまうこともあります。そのような時の体は、甘いものや辛いものを欲してしまいがち。例えば、量の多いラーメンを食べたりタバスコをたくさんかけたり、ジャンクフードをひたすら食べてしまうなどのような行動をしてしまいます。

では、ストレスを解消するために、趣味を楽しむのはどうでしょうか。アウトドアが好きな私の場合、釣りなどに行くとなんだかリフレッシュできた気になります。そのことを中川先生に話すと、趣味に生きるのは最初は良くても限界があり、疲れてくるのだそうです。

ストレスの中でも特に強いストレスは、孤独を感じること。最も高いストレスである孤独を感じないようにするため、人は本能的に承認を手に入れようとします。そこで先生のお勧めは、ボランティアや子どもたちと関わるということでした。そうすれば、たくさんの人と会わなくてはならなくなり、孤独を感じる暇すら無くなってしまうでしょうと。

人に必要とされていると本人が実感できれば、体が元気になります。SNSなどの「いいね」をたくさん集めるというような承認欲求を満たすことではなく、たとえ人に必要だと言われなくても、心から人に必要とされていると感じ、行動することが大切なのです。これがストレスから解放される良い方法だと思います。

そういえば、夏の暑い日に子どもミュージカルの演出をした時、毎日汗をかきながら稽古場に通ったのですが、夏バテをしなかったのです。あの時は、なんとしても子ども達が楽しめるようにと必死になっていました。とても疲れはしましたが、爽やかだったのを覚えています。夏の暑さに負けるなど考えることもなかったのです。知らぬ間にストレスから解放され、暑さに勝っていたのでしょうか。

暑さに負けない体を作るためのまとめポイント

夏の暑さに負けない体にするためには、クーラーなどの風に当たらないよう気をつけること。お風呂に入りながら肋骨の下あたりをさすって横隔膜を弛めてあげて、水分をよく摂ること。足や手の指をよく揉み、関節を柔らかくして深い睡眠をとること。そして、他の人の幸せのために行動するということです。

他の人の幸せのために行動するのは、難しいでしょうか。今の世の中は、あなたの幸せは私の幸せ、あなたの悲しみは私の悲しみ、という人が減ったと言われます。

中川先生は、他人が幸せになることを考え、他人のためにおもてなしをするだけで、血圧や血糖値も変化すると話されます。

夏の暑さに負けない体を作るために、他人の幸せを願うという話になるとは思ってもみませんでした。

大切なおまけポイント

私自身はあまり夏バテにならないと先生に話すと、「あなたは役者であり演出家。人とは違うことをしながら働き、舞台で人に喜んでもらえるので、体も頭も活性化し癒されていて、夏バテになりにくいのだ」と言われました。しかし、役者の中にもたくさんバテたりする人がいますよと話すと、「他人と自分を比較する人や、理想の自分と現実の自分を比較して嘆く人は、人に必要とされているということを自覚できないので、元気になれずに夏の暑さに負けてしまう」という答えが返ってきました。

今年の夏はとても暑いと予想されています。夏の暑さに負けないよう、他の人の幸せを願い行動しようと思っています。

My Second Life vol.14

内村正則さん、とも子さんご夫妻

第二の人生を楽しもう!!
農家レストラン「うっちゃんの倉庫」

内村（うちむら） 正則（まさのり）さん とも子さん〈共に75歳〉

「ただいま」。自然にそんな言葉がこぼれる評判のお店が、福島県須賀川市にある。内村正則さんと、妻のとも子さんが営む農家レストラン「うっちゃんの倉庫」だ。「うっちゃん」は正則さんの教師時代のニックネームで、「倉庫」は野菜の保管用倉庫を改築したから。本格的な手打ち蕎麦と石窯ピザを目当てに、全国からお客さんがやってくる。

営業は土・日・月曜の週3日のみ。他の4日間は、約50種類の野菜を育てる畑仕事やそれぞれの趣味の時間に。金曜は買い出しと仕込みの日とした。石窯でピザを焼くための薪も、夫婦で山に入りチェーンソーで切り出す。「自分たちで出来ることは全部やっていますから、季節ごとにやることがたくさんあって毎日忙しいです。体力も使うので筋肉もつきました」と内村さん夫妻は豪快に笑う。

高校の英語教師だった正則さんは、50歳の頃から蕎麦打ちを始めた。学園祭用に打ったことがきっかけだったが、次第に蕎麦の奥深さにはまり、定年が近づく頃には100人前以上の年越しそばをご近所さんに配るまでになっていた。

2008年3月、正則さんは学校を、とも子さんは市役所を定年退職。4月には日本調理技術専門学校に入学し、料理の基本を一から学び始めた正則さん。送迎を担当したとも子さんは、車を待つ正則さんが道路脇で中華鍋を振る姿を、遠くから何度も目にしたという。

1年間専門学校で学び、調理師免許と食育インストラクターの資格を取得。翌2010年4月「うっちゃんの倉庫」をオープンさせた。料理を学ぶことに賛成したものの、お店を開くことには反対し続けていたとも子さんも、友人たちから「遠慮なく食べに行きたいからお店を出してほしい」と背中を押され、覚悟を決めた。

オープン翌年の3月11日には東日本大震災に見舞われ、自宅の屋根も石窯も壊れてしまったが、3か月後には復旧。様々な苦難を夫婦で力を合わせて乗り越えてきた。

「うっちゃんの倉庫」は今年で13年目を迎える。結婚50周年も目前だ。今も変わらずに郡山市湖南町のそば粉を使い、そば粉とつなぎを10対1の割合にした「十一そば」を打つ。とも子さんが揚げる蕎麦に添えられる天ぷらは、季節の野菜に干し柿も入り、甘くてサクサク。夫婦合作の「天ざる」と、石窯で焼く7種類の本格ピザは、幅広い年代にファンをつくった。

「人生100年時代と言われるようになり、定年後の人生も長くなりつつあります。定年後の生活を早めに考えておくと良いと思いますし、料理は生きる基本ですから男性の皆さんには特にお勧めします。新しいことに挑戦すると脳も若返るような気がしていますし、週に3日は人と会って喋る、というバランスは私たち夫婦にはとても良かったのだと思います」。

最近、正則さんはピアノ、とも子さんは新しい野菜の苗づくりを始めた。

店内の様子。奥で蕎麦を打つ正則さん。手前棚に並んでいるのは、正則さんお手製の器の数々

人気の天ざる。香りがより立つよう、蕎麦は細め。天ぷらはサクサク

7種類のピザの中の一つ、人気のマルゲリータ

わたしたちの
学校自慢
専門高校シリーズ vol.9

長崎県立 **松浦高等学校**

普通科改革のパイロット校
全国初!「地域科学科」を開設

令和4年、全国初となる「地域科学科」を開設した長崎県立松浦高等学校。文部科学省の「新時代に対応した高等学校改革推進事業(普通科改革支援事業)」研究指定校となり、2年目を迎えている。

松浦高等学校の生徒たちによる「まつナビ・プロジェクト」は、松浦市や地域の事業所、大学などと協働した地域創造プロジェクトとして全国から注目を集めているが、普通科改革の先陣を切った背景には、このプロジェクトの存在が大きい。1年生から3年生までの地域科学科と商業科の生徒が混ざり合って数名のグループを結成し、自身の進路や地域課題に沿ったテーマを設定することから始まるプロジェクトだ。テーマを決めた1年次は情報を集め、2年次ではフィールドワークで地域を歩き、3年次では各自が集大成として「課題研究論文」に取り組む。段階を踏み3年間という連続性のある探究に進化させたことが、高く評価されている。

日本一の水揚げ量を誇るアジをもっと身近に食べられるよう、地元のファミリーレストランとコラボして松浦アジフライ定食がメニューに加わる。高齢者にも優しい町にしようと駅のスロープに手すりが付くなど、プロジェクトのテーマが形になる事例が次々と生まれている。

この「まつナビ・プロジェクト」に協力し、松浦高等学校の魅力をより高めようと、今年度新たに「まつうら高校応援団」が発足した。同窓会長が応援団長となり、市や松浦商工会議所など約30の団体や事業所が連携。企業見学会やインターンシップの受け入れなども行い、生徒たちのスキルアップを応援する地域応援団が誕生したのである。

そして学校では、地域資源を素材とした各教科の授業開発に力を入れる。コンソーシアムに入っている長崎大学・長崎県立大学等との連携に加え、コーディネーターの設置による中高連携も強化するなど、「地域をフィールドにした学び」を各教科の授業に取り込む改革が進む。

地域資源を授業に組み込む重要性を語るのは舟越裕校長だ。「高校にとっての本丸は授業です。松高でしかできない、地域と連携した質の高い授業を新しく創り上げていきます。生徒の自己肯定感を高め、失敗を恐れずにチャレンジしていく姿勢も、教職員一丸となって伝えていきたい。そのためには教職員自らが変化を恐れず改革していく心構えが必要だと考えています。市内唯一の高等学校としての魅力づくりを、これからも全力を挙げて進めていきます」。

普通科改革を今後どう前に進めていくのか。松浦高等学校のチャレンジが注目されている。

松浦市内の事業所を生徒が訪ね歩き、様々な職業人にインタビューして作成した「MATSUURA仕事図鑑」

松浦市のお菓子メーカーとコラボして商品開発した「まつボーロ」

生徒たちの提案により、ファミリーレストランチェーンの「Joyfull(ジョイフル)松浦店」で、地元のアジを使ったアジフライ定食が食べられるようになった

駅のスロープに手すりを取り付ける松高の生徒たち

長崎県立松浦高等学校　舟越 裕 校長

広告

Gibraltar FWC Financial Wellness College ESSENTIAL

教職員の皆さまへ

Gibraltar ジブラルタ生命

高校生向け 金融教育プログラムのご提供をスタートしました！

2023年4月より

プログラムのポイント

家庭科授業における金融教育で求められている要素が網羅されています。

生徒の参加型の授業（アクティブラーニング）の要素があります。

授業投影用スライド、生徒配布用テキスト、指導用ガイドブックなど授業に必要なツールが整っています。

授業を通して生徒の理解度がはかれます。

プログラムの全体構成

1 お金についての知識
収入や支出を適切に管理することの重要性などお金について知っておくべき基本的な事柄を学ぶ

2 生活設計・キャリア形成
人生の夢や目標を達成するためには、あらかじめ明確なライフプランを描くことが重要であることを学ぶ

3 消費生活・金融トラブル防止
私たち一人ひとりが消費者であり、権利と責任を自覚し自立した消費者として行動することの重要性を学ぶ

図やイラストを多用した内容で教えやすい！分かりやすい！

ご提供教材パッケージ

金融教育プログラム『Financial Wellness College Essential』

生徒用
授業用スライド、ワークシート
生徒用テキスト

＋

教職員用
指導用スクリプト
指導用ガイドブック

※本コンテンツは社会人向けのFinancial Wellness College(＊)より高校生向けに開発されたものです。
＊ Financial Wellness College とは 前向きな人生を送るための金融教育セミナー
後援：公益財団法人 日本教育公務員弘済会

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
通話料無料 教職員のお客さま 0120-37-9419

本広告の掲載内容に関する問い合わせは、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 ライフプラン・コンサルタントへご連絡ください。
もしくはジブラルタ生命保険株式会社「金融教育プロジェクト」までメールにてお問い合わせください。≫ Mail：GIB_mail.kinyukyoiku@gib-life.co.jp

広 告

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」

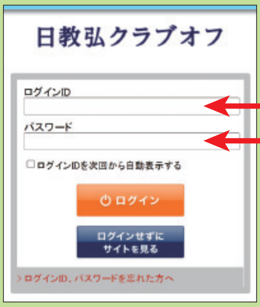
日教弘クラブオフへのログイン方法

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 ロゴは、米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。
※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!

お得に **エアコンクリーニング!**

特典の一例

おそうじ本舗のハウスクリーニング
●壁掛けエアコン・スタンダードクリーニング(お掃除機能なし)+防カビチタンコーティング+スチーム除菌
通常14,850円 ➡
14,000円 ほか

ベアーズのハウスクリーニング
●家庭用壁かけエアコン標準タイプ
通常14,190円 ➡
1台目 12,100円
2台目以降 10,890円

安心のイオングループ KAJI TAKU 家事の宅配

イオングループカジタクのハウスクリーニング
●エアコンクリーニング通常タイプ(防カビ無料)
通常14,520円 ➡
13,068円 ほか

このほかにも暮らしに便利な優待特典が盛りだくさん!

\ 例えばこんなシーンで /
- お得に引っ越しをしたい
- ペットとの暮らしをアップデート
- 健康や美容を気にし始めた
- 家事を代行してラクしたい など

皆様の生活をサポートする特典はこちらからCHECK!

●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2023年6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。
※特典の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。

広 告

●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

※表紙写真：くじゅう連山を望む本校、放牧地でスクールテーマを掲げる生徒たち

農業留学『小さな学校の大きな希望』

大分県立久住高原農業高等学校

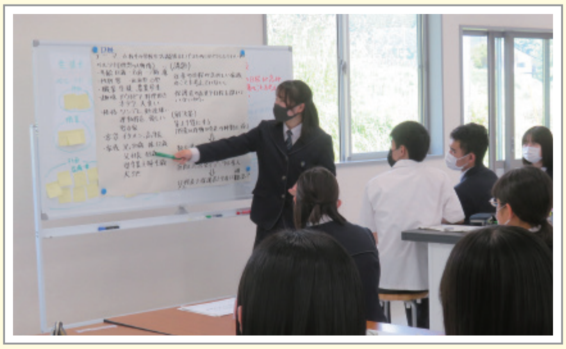
久住高原農業高校は、竹田市久住町のくじゅう連山の裾野に広がる久住高原の標高約600mの場所にあります。令和元年度に大分県唯一の単独農業高校として開校した、農業科1クラスの農業高校です。また、その年から全国募集を始め、現在まで他の都府県から延べ26名が入学しています。本校では1年次から、国語・数学・英語で習熟度学習を取り入れ、少人数で授業を実施しています。また、2年次からは進学や公務員を目指すプロジェクト探求コースと、就職や就農を目指す経営実践コースに分かれて授業を受けます。部活動は全国的にも珍しい、農業に特化した「うし部」や「農業愛好部」、「ドローン愛好会」があります。

ウシのブラッシング（うし部）

第12回全国和牛能力共進会（うし部）

フラワーアレンジメントの学習

野焼き体験実習



デザインシンキング学習（マイスターハイスクール事業）

黒岳清掃登山

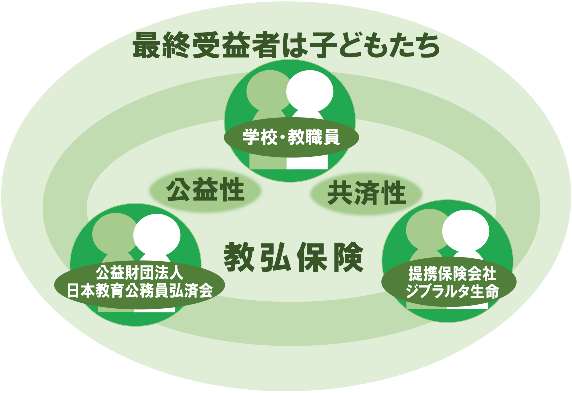
〒878-0204
大分県竹田市久住町大字栢木5801-32

【鉄道・自動車】
● JR豊肥線「豊後竹田駅」から車で25分
● JR「大分駅」から車で約1時間15分

【HPのURL】
https://kou.oita-ed.jp/kujyuu/

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.44　発行／公益財団法人 日本教育公務員弘済会　令和5年（2023年）7月発行
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-4-6 教弘会館2階　TEL 03-3354-4001（代） FAX 03-3354-4068
印刷／共同印刷株式会社