きょうこう

教育情報誌
vol. 50
2025年1月

巻頭インタビュー

●雅楽師

東儀 秀樹

真の国際人に求めるもの
日本の内側を深く知り、海外に自国を誇る

特集 教育とウェルビーイング　埼玉県上尾市立平方北小学校　愛知県江南市立布袋中学校

心に残る子どもたち
秋田県秋田市立泉中学校 教務主任
小納 英之
島根県立平田高等学校 校長
野津 孝明

教職員の健康を応援 第2回
「健康と食事」
～漢方の視点から～

My Second Life〈vol.20〉
「片付け」で人生を豊かに
西岡 美香

わたしたちの学校自慢
●専門高校シリーズ〈vol.15〉
熊本県立高森高等学校

表紙紹介
岡山県立岡山操山中学校

わたしらしく

巻頭インタビュー

●雅楽師

東儀 秀樹

真の国際人に求めるもの 日本の内側を深く知り、海外に自国を誇る

profile

1959年東京生まれ。東儀家は奈良時代から今日まで1300年間雅楽を世襲してきた楽家。
宮内庁楽部在籍中は、宮中儀式や皇居において行われる雅楽演奏会などに出演、海外公演にも参加し、日本の伝統文化の紹介と国際親善の役割の一翼を担ってきた。
1996年デビュー後、日本レコード大賞企画賞等受賞歴多数。古典はもとより、ロック、ジャズ、オーケストラなど、ジャンルを超えたコラボレーションで雅楽器の持ち味を生かした独自の表現は唯一無二。

●HP：togihideki.net
●X（旧Twitter）：@htogi999

多様な音楽と出会った幼少時代

父親が商社マンでしたので、海外で育ちました。7歳までいたタイでは、通っていた幼稚園がイギリス人やアメリカ人の多いインターナショナルな園で、みんなビートルズに憧れて、「ポール最高」と子どもながらに言い合うような面白い環境でしたね。いろいろな国の人が身近にいるのが当たり前でした。

音楽の才能は、子どもの頃からあったと思います（笑）。クラシック好きの父親がよく聴いていたベートーヴェンの第九「歓喜の歌」を、初めて手にしたハーモニカで正確に吹いてみたり、当時流行っていた歌謡曲を一度聴いただけで、習ったこともないのに譜面がなくても伴奏をつけて全てをピアノで弾くことができたりと、音楽で驚かせていました。友だちが誰も真似できませんでしたから、自分には絶対音感があるのだという認識ができたのだと思います。小学5年生頃ギターを始め、中学でロックにはまり、高校ではロックバンドを組みギタリストに憧れました。

メキシコで感じた違和感

メキシコに住んだ中学生の頃、日本を誤解している外国人がいたら訂正したくなったりして、初めて海外で違和感を抱き、日本の内側を深く知らなければという責任感のような気持ちが芽生えたのです。

東儀家は奈良時代から続く家系ですが、我が家の場合は子どもに跡を継がせるという強迫めいた感じは全くありませんでした。両親は僕のことをよく分かっていて、サラリーマンには向かない性格だから音楽の道かとも思ったのでしょう。高校2年生のとき「せっかく東儀家なのだから雅楽もやってみたら」と、さらりと言われたのが雅楽を知ったきっかけです。文化を継承してきた家系に生まれたこともあって日本人として自国の文化を背負うことは大きな意義があると感じ、また雅楽をやるからといってロックを諦める必要もなく幅広く音楽に身を寄せてみようと強く思いました。

宮内庁式部職楽部へ

雅楽は世界最古の音楽ともいわれていて、宮内庁で保護され、そこでの演奏者は宮内庁職員、つまり国家公務員です。奈良時代に大陸からもたらされ、平安時代に今の形になったといわれています。「笙（しょう）」や「篳篥（ひちりき）」「龍笛（りゅうてき）」といった楽器は、実は西洋楽器の元祖。笙はパイプオルガンやアコーディオン、篳篥はオーボエやサックスのルーツです。西洋のオーケストラは大体500年前に現在の形になったと言われていますから、1400年前に生まれた雅楽がいかに古いか、日本がいかに文化を大事に守ってきたか、分かっていただけると思います。

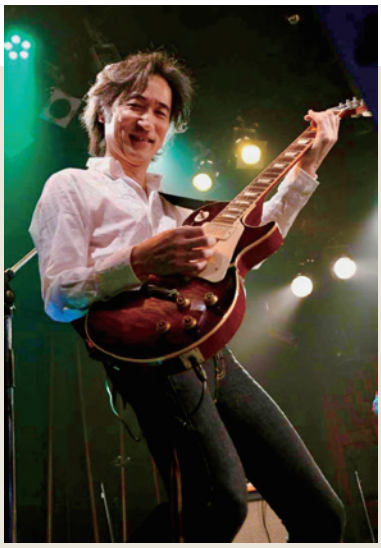
一人息子の東儀典親（左: 通称「ちっち」）さんと
笙（左）と篳篥（右）を手に、本番前のひととき

ほとんどの楽師（演奏者）は、中学を卒業すると7年間の修行に入るので、19歳で試験を受ける僕は異例中の異例でした。年齢的に無理だといわれましたが、「試させもしないで判断しないでくれと」と食い下がり、合格を勝ち取りました。聴音などは正確だったので試験官は皆、唖然としていましたね。年下の先輩も多く不思議な立ち位置でしたが、習得することは興味のあることばかりでした。昼間は宮内庁に通い、夜はバンド活動という日々を36歳まで、17年間続けました。その日々が、今の音楽に繋がっていると思います。

真の国際人とは

海外で育ち、日本の雅楽に身を置いた者として確信していることがあります。それは、「英語が堪能なこと、流暢に喋ることができることが必ずしも国際人ではない」ということです。日本の内側を深く知り、海外に自国を誇れる日本人が一番の国際人であると、僕は断言したい。海外の友人たちは、英語を話せる日本人を求めているわけではなく、日本の文化、魅力的な体験を指南してくれる日本人を求めています。それなのに、日本人は自分の国の歴史や文化を知ろうとしない。実にもったいないことだと思うのです。

僕は篳篥でクイーンの曲も演奏しますが、1400年前からある楽器を海外の楽曲と融合させることがきっかけとなって、雅楽の認知度が自然と高まりました。それは、世界に誇る日本の文化を継承発展させる道を作る力にもなっていると感じています。



今でもロックバンドでは
ギターを弾く

美しい日本語も失われつつあります。「黄昏れ」は「誰（た）そ彼（かれ）」という顔が見えないくらいの夕暮れ時を指す言葉ですが、他にも日本にしかない美しい単語はたくさんありますよね。海外は「Yes」と「No」しかないけれど、日本は曖昧な表現が実に多い。それは「慮りの文化」「のりしろを残す文化」という日本ならではの文化だと思うのです。

子どもたちへ

「自分には何が向いているのか分からない」「何がしたいのか分からない」「目標を1つに絞ることができない」など、学校公演の中で悩みや迷いを打ち明けてくれる子どもがいます。

「二兎追う者は一兎をも得ず」という言葉がありますが、僕にとってあれは嘘ですね（笑）。三兎くらい追えばいい。追っているうちに、どれかがおざなりになって自然と最も自分にふさわしい一兎になっていくものです。他の二兎を追った経験も価値観を作る。だから、あれもこれもやったらいい。そう答えています。

それから、先生や親は、子どもが話しかけてきたときに「忙しいから後でね」と言わないこと。「後でね」が実現できなくなることもあるから。それが続くと、子どもは対話を諦めてしまう。これが孤立の始まりです。子どもが話しかけてきたらまず耳を傾けてほしい。

そして何より、見えない将来は未知数だから、「不安」か「希望」のどちらかしかありません。だとしたら、「ワクワクした希望」をとりたい。「不安」は人を疑い深くさせ、「希望」は人をワクワクさせます。誰もが「今を生きる」しかないのです。失敗したら「ダメだったね」と笑いあい、心豊かに生きていきたいですね。

読者の中から抽選で3名様に、東儀秀樹さん直筆サイン入りCDをプレゼントします。

第30回日本ゴールドディスク大賞「純邦楽・アルバム・オブ・ザ・イヤー」を授賞したCD「日本の歌」
篳篥による日本の名曲の数々をお楽しみください。

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.50 プレゼント」事務局

■締　　切：2025年4月30日（水）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

特集

教育とウェルビーイング

「ウェルビーイング」という言葉が、教育に関して使われ始めたのは2015年頃からだ。背景には、経済的な豊かさだけでなく、個人それぞれが考える幸福も大切にしようとする世界的潮流や、不登校児童生徒数の増加や自殺率の悪化、教職員の離職率の高まり、慢性的な教員不足など、国内の教育現場でのウェルビーイングが損なわれていることがある。そうした状況を打開するために、子どもはもちろんのこと、保護者や教職員など、子どもに関わる人のウェルビーイングを重視することや、人々の繋がりをより大切にすべきという考えが昨今特に強まっている。

第4期教育振興基本計画における ウェルビーイングの位置づけ

2023年6月、第4期教育振興基本計画（令和5年度～9年度）が閣議決定された。不登校やいじめ、貧困など子どもたちを取り巻く課題が多様化・複雑化し、不確実性の高い時代において、同計画では「持続可能な社会の創り手の育成」と「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」が初めて位置づけられたのである。

「日本社会に根差したウェルビーイング」とは

ウェルビーイングとは身体的・精神的・社会的に良い状態であることを表すもので、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義など将来にわたる持続的な幸福を含む概念である。多様な個人がそれぞれ幸せや生きがいを感じるとともに、個人を取り巻く場や地域、社会が幸せや豊かさを感じられる良い状態にあることも含む、包括的な概念とされている。

またウェルビーイングには、個人が達成・獲得する能力や状態に基づく「獲得的な要素」と、人との関わりや関係性に基づく「協調的な要素」があるとされる。欧米諸国では、「自分ならできる」と信じる力や自尊感情が重視されるが、日本においては、学校や地域との繋がり・社会貢献意識など、人との関係性に基づく要素をより重視している文化・風土がある。日本社会に根差したウェルビーイングの実現では、両者のバランスを取る「調和と協調」に基づくウェルビーイングを目指し、令和5年に開催されたG7教育大臣会合でも発信して成果文書に盛り込まれた。

教育活動全体を通じたウェルビーイングの向上

子どもたちのウェルビーイングを高めるために、教師のウェルビーイングを確保することが必要であることも第4期教育振興基本計画に明記され、学校の働き方改革・処遇改善・指導・運営体制の充実の一体的推進を、スピード感をもって進めていくことに触れている。

今回はウェルビーイングを学校づくりにいち早く取り入れてきた埼玉県上尾市立上平小学校校長の中島晴美さんの前任校での実践と、部活動改革でも知られる愛知県江南市立布袋中学校教頭の長瀬基延さんの実践を紹介したい。ウェルビーイングな学校づくりを考える、一助になれば幸いである。

科学的なエビデンスを基にしたウェルビーイングを学校経営に
～幸せな先生のもとで、幸せになる力をもった子どもが育つ実践～
令和2年度～5年度における埼玉県上尾市立平方北小学校の取り組み

心身の健康の大切さを痛感

中島晴美さんは前任の埼玉県上尾市立平方北小学校に校長として着任した2020年度から、ウェルビーイングを学校経営に取り入れた。

「私が『ウェルビーイング』に出会ったのは、個人として思うことと、教育者として思うことが重なった時でした。当時はまだ長時間働くことが通常であり、早朝から深夜まで学校にいることが日常でした。心身の限界を感じていましたが、それ以上に貧困や格差、家庭問題など、子どもたちを取り巻く厳しい現実は、私の苦しみを超えるものでした。どうしたら子どもたちが幸せになるのだろう。もっと深い寄り添い方があるのではないだろうか。そう感じ、カウンセリングやコーチング、児童心理学・アドラー心理学・ポジティブ心理学などの勉強を深めていきました。その結果、それらの知識や方法論を総合しているのが『ウェルビーイング』だということが分かったのです。自分がいつか管理職になったら、心理的安全性が高い、支え合って力を発揮できる職場を創ろうと心に決めました」。

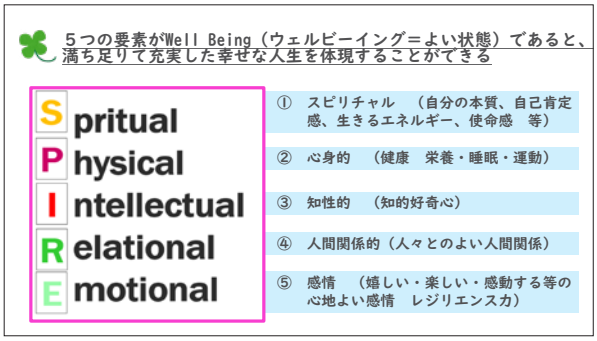
2021年度からは学校経営方針の基盤として掲げ、コロナ禍からの4年間本格的に取り組んだ。その取り組みは多岐に渡るため、ここでは一部を紹介する。

具体的実践の3本柱
概念を裏付ける科学的根拠を基に

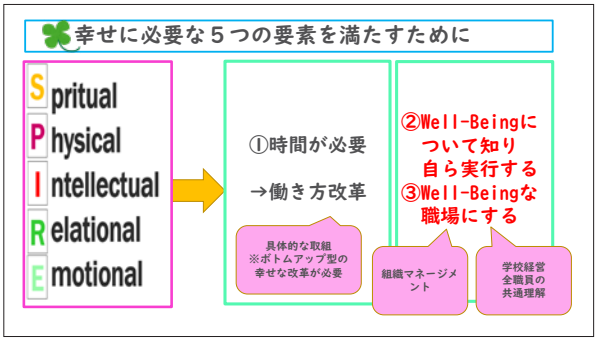
平方北小学校では、以下の3つの科学的根拠を柱に、ウェルビーイングな学校経営を実践した。

1. タル・ベン・シャハー博士（元ハーバード大学教授）の「SPIRE理論」
2. 前野隆司氏（武蔵野大学ウェルビーイング学部長、慶應義塾大学大学院教授）の「幸せの4因子」
3. 石井遼介氏（日本能率協会マネジメントセンター）の著書「心理的安全性のつくりかた」より

1は、脳科学・医学・哲学・心理学・芸術・社会科学・経営学など全ての学問における膨大な学術的な研究やデータを基に、ウェルビーイングを5つ（下図参照）に分類したもの。この5つが、幸せに必要な要素だというエビデンスである。



それを、下記のように学校現場に落とし込んだ。



2は、幸福学の研究者である前野隆司氏の「幸せの4因子モデル」だ。人間は、どのような時に幸せを感じるのか。それを明らかにするために前野氏の研究グループはアンケート調査を行い、コンピュータによる因子分析を実施。その結果、幸福感と深い相関関係がある「4つの因子」の存在が明らかになった。「幸せは、『やってみよう』（自己実現と成長の因子）、『ありがとう』（つながりと感謝の因子）、『なんとかなる』（前向きと楽観の因子）、『ありのままに』（独立と自分らしさの因子）の4つの因子を意識することでコントロールできる」というエビデンスである。

学校のキャラクターを活用「平北小」+「ラッキー（幸運）」=ひらっきー

平方北小学校には、幸せのシンボルである四つ葉の校章から発想した『ひらっきー』というキャラクターがあり、背中にあるのは四つ葉のクローバーだ。そこに『幸せの4因子』を当てはめて児童に伝え続けた。また「校長通信」を通じ、保護者や地域の方々にも丁寧に伝え続けていった。

教員による校内掲示物の工夫

SPIRE理論と幸せの4因子を実践にどう使うのか

「SPIREを実現するために、幸せの4因子のどれを意識すればいいか」と考えると自分の心を客観視できる。例えば、「P（心身的ウェルビーイング）を高めよう」と考えた若手教員は、幸せの4因子モデルの「やってみよう」という気持ちで朝活陸上部と称して体力づくりを始めた。自転車通勤を始めた教員もいる。また、子どもたちのウェルビーイングを考えた授業づくりの指標としても活用した。

社会科の授業で、歴史に詳しい先生が熱心に語り、どこがどう面白いかまで話したらどうなるか。「先生すごい、面白い」という感想を抱く児童もいるだろうが、残りの多くの児童は受け身のまま授業を終えるはずだ。「児童にとってのE（感情的ウェルビーイング）を高める授業や活動とは」「先生が主役の授業では児童のS（精神的ウェルビーイング）は下がってしまう」といった視点で授業について考える変化が生まれた。教員がウェルビーイングの知見を共有することで、自主的に勉強会や研修会を行うようになり、積極的にお互いの授業を見合って学ぶようになっていった。

教員同士がお互いの授業を見合い、学ぶ風土が生まれた

先述した3本柱の3石井遼介氏による「心理的安全性」とは、チームの一人ひとりが率直に意見を言い、質問をしても安全だと感じられる状況があることで、「話しやすさ」「助け合い」「挑戦」「新奇歓迎」の4つの因子が実現するという理論である。この4因子の大切さを全職員で共通理解することで、なれ合いや同調圧力に陥ることなく、健全に意見を出し合える環境が保たれる。

そしてまた、「心理的安全性の高い職場」とは、「学習する職場」でもある。学校が「学習する職場」であることで、学校教育目標を達成することができる。組織の心理的安全性が高いこと、組織全体の目標がありそれが具体的に見えていることが、組織力を高めるためには重要なポイントとなる。

職場に心理的安全性があり自分の力を発揮することができれば、一人ひとりのウェルビーイングは高ま

る。心理的安全性のある職場にするには、心のあり方のベースは「感謝、信頼、愛、尊敬」などの相手を大切に思う心（幸せの4因子の『ありがとう因子』）。この心を組織全体（全員）が持つことで、組織の心理的安全性や幸せをつくっていくことができるのである。そしてこのことが、「働き方改革」を進める原動力になっていく。並行して、具体化する場の一つとして業務改善主任を設置した。

紙面カエル会議

教職員が日常の中で、「こうした方がいいな」と感じたことがあったら、思いついたときに各自のPCから共有フォルダに書き込んでもらう取り組みだ。対面ミーティングでなく、適宜書き込むため時間はかからない。業務改善主任が集約し、職員室で話題にして意見を聞き、内容によっては管理職に相談し、できるものは即改善していく。「通知表の学期ごとの表記内容」「印刷機の配置変更」「学期始めや学期終わりの短縮日課設定」などは即改善したことの一例だ。自由に思ったことを言える環境と改善のスピードは、教職員の気持ちに余裕を生んだ。

計画年休も全員が取得できるように呼びかけ、見える化した。「家族の誕生日を祝えた」「遠方の親族に会いに行けた」「結婚記念日を祝えた」など、教職員と家族のウェルビーイングを高めることができた。平日の休みを校長含め皆で取るための「平日計画年休キャンペーン」として実施された。

教員同士が互いに学び合うように

登校時刻の変更を実現

教職員の出勤時刻は8時15分だが、児童の登校時刻は7時45分～8時の間だった。そのため教職員はボランティアで7時頃に出勤することが慣例となっていた。スクールゾーン開始時刻は7時30分からのため、登校時の安全面の問題もあった。登校時刻を30分繰り下げ、8時15分～8時25分にするにはどうしたらいいか。中島校長は半年かけ、教職員と学校運営協議会と対話を重ね、「学校だより」を通じて保護者へもお願いを続けた。

令和3年3月、新しい通学班での登校が始まるタイミングで8時15分登校に切り替えを実施。この変更による問題は生ぜず、逆に子どもたちの朝食摂取率が高くなり、遅刻児童が減るという効果を生み出した。教職員の朝の負担が軽減され、健康にも繋がったことも大きな成果だ。

「学校が楽しい」と答えた児童は98％（令和4年度10月）

2021年度、2022年度の児童生活アンケートでは、「学校が楽しい」と答えた児童は98％となった。また、学力の向上も明確にみられた。

教職員へのウェルビーイングに関するアンケートでは、「今年1年、自身のウェルビーイングが上がったと思う」と答えた教職員は、2021年調査の85％から22年調査では95％に向上。また、22年調査では、95％の教職員が「自分の教職・職務における強みを

健康づくりも大切にする

理解している」と答え、それを「発揮できている」と答えた教職員も90%となっている。さらに、「主体的に学校課題研究に参画できている」と回答した教職員は93%、「職員室で心理的安全性を実感している」で「そう思う」と回答した教職員は、90.5%に達した。

児童も変わっていった。欠席ゼロ人の日数が増え、学校が楽しいという児童が増加し学力も向上。休み時間を5分延ばし、外で身体を動かして遊ぶ機会も確保。子どもたちにとって有意義な時間になっている。

これらの取り組みを通じて、本質的な主体性・自己有用感が引き出され、子どもたち自身が自然からのエネルギーを感じることで、生命への関心を促す教育活動に繋がった。他にも、児童会のあいさつ運動や児童主体の畑づくり、教職員の快適な職場環境を確保するための業務改善など、様々な取り組みを行っていった。

- **子どもたちを褒めて伸ばす教育、子どもたちの主体性を高める授業の展開**
- **休み時間の5分延長による、自然との触れ合い活動や外遊びの奨励**
- **児童主体活動（感謝週間、あいさつ運動）の実施、遊びの時間の確保**

主体的な活動の写真

学校は大きな船

学校を大きな船に例えると、教職員は乗組員であり校長は船長。校長の仕事は波を読んで皆が同じ方向に進みやすくすることだが、強制するのではなく、一人ひとりが納得できるよう対話を重ねる必要がある。その際、学術的、科学的な根拠に基づいた知見を使って説明すると、教職員も納得しやすい。

「乗船した児童の安全を守ることは、船長と乗組員の最大の使命なので、船長と乗組員の対話と共通理解は欠かせません。船長が船の内側ばかり見て外の波を読まずにいたら、航路を見失ったり、場合よっては船の進みが止まってしまうことになりますから」。中島校長は、笑顔でそう語った。

現在、上尾市立上平小学校校長の中島晴美さん。校長室には気持ちを明るくする観葉植物がある

学校はONE TEAM、「個」ではなく「チーム」で問題解決を
～「生徒が主語」の授業づくり・学校づくりの実践～
愛知県江南市立布袋中学校の取り組み

生徒の声で創る学校

2022年度からウェルビーイングな学校づくりに取り組み、3年目を迎えた江南市立布袋中学校は、教職員数40名のうち20代、30代が80%を占め、子育てと仕事の両立に奮闘する世代の多い学校である。生徒数は610人。ウェルビーイングを学校経営に取り入れてきた3年間（令和4年度～6年度）の実践内容、成果と課題について、教頭の長瀬基延さんにお話しを伺った。

ONE TEAMで業務改善「30分の余白を生み出そう!」

長瀬教頭には苦い経験がある。陸上部顧問として大会出場を目指し、いい教師であろうと授業づくりも頑張った16年間。朝5時半～23時頃まで学校にいる生活を送り、家庭を顧みなかったことだ。時代のせいにしたくないが、夢中で走り続けた16年の間にプライベートを置き去りにしたことへの後悔があると言う。そのため、子育て世代の若い教員たちには、ワークもライフも大切にする働き方をして欲しいという強い想いを持っていた。熱血管理型の指導を続けていた反省から、生徒主体の教育を創りたいという想いも大きかった。

教頭として布袋中学校に赴任した直後、校長と徹底した対話を重ねたと言う。「どんな学校を創るのか」「何を目指すのか」「教職員の幸せと子どもたちの幸せについて」「保護者や地域の幸せについて」など、あらゆる角度で話をし、「生徒が主語の授業づくり・学校づくりを」という共通理解に至った。そして「生徒の声で創る学校」を目標に、改革を始めていった。その後、教務主任・校務主任・事務・校長・教頭の5名の対話を徹底させ、現場の課題や役割分担についても協議を続けた。子育て世代の若い教員集団ということもあり、「ワークライフバランス」「生徒主体の学校づくり」についての対話は雑談も交えながら弾んでいった。

全教職員に対し、「子どもが下校するまでの勤務時間内で、30分間の余白時間を生み出すために」という問いを設定したところ、「掃除のやり方を変えてみたら」「ショートタイムを見直してみては」など20のアイデアが出た。この提案を、「自助」「共助」「公助」に分類し、すぐにできる自助は即改善し、共助は話し合い、公助は管理職が動くことから始めていった。

自助：個人でできること
共助：学校組織でできること
公助：国・教育委員会でできること

改革1年目の夏頃には教職員の意識改革が定着。「学年チーム制」が提案され、子どもたちの主体性を伸ばすための研究が始まった。1学年10名ほどの教員が、「いい学年集団をつくろう」とチームを組み、助け合うことで問題を解決する新しい形が生まれたのである。教職員一人ひとりがテーマを決め、問いを立てて探究する。ありがちな「指導型」でも「放任」でもない生徒との関係づくりとは。教職員のスタンスを模索しながらの探究だった。教頭の元には学年チームの教員が相談に訪れるため、学年チームのマネジメントが主な役割となっていった。

学校行事を生徒たちに委ねる

改革2年目、学校行事を生徒たちに委ねることから本格的にスタート。体育祭の種目の決定・応援方法・揃いのTシャツのデザイン・ルールづくりなど、実行委員の生徒たちに任せることに挑戦した。実行委員も、従来の「各学級から何人出す」という取り決めではなく、「やりたい子」が自主的に集まる形に。30人余の生徒が手を挙げ、ゼロから全て生徒たちがつくる体育祭に変わっていった。

体育祭の華である応援合戦も、教員が生徒を叱咤

激励して引っ張り、地域や来賓の方々にも喜んでもらう形を踏襲していたが、生徒主体になり音楽やダンスを取り入れたパフォーマンス中心に変わった。「生徒は楽しそうだが、見た目は今までのほうがいい」という意見もあったものの、「子どもたちの主体性をどう発揮させるか」という原点に常に立ち返り、子どもたち自らの「判断」「決定」「行動」を計画のどこに位置付けるのかを確認し合い進めていった。

サークル対話

対話するときの形は、サークル（輪）とした。上座も下座もない車座対話が「サークル対話」である。輪になることで顔を合わせることができ、平等な立場として意見を出し合うことができる。互いの声を聴き合う授業としても「サークル対話」を取り入れている。教員はジェネレーター（ファシリテーションにとどまらず、自ら一緒に参加して盛り上がりをつくる人）として参加する。

全員の顔が見え、声を聴き合う「サークル対話」

3年目は、生徒たち自ら様々なプロジェクト活動をつくり、地域や保護者を巻き込むまでに成長。「先生にも家庭があるのだから、早く帰宅してもらおう」という言葉が生徒たちから聞かれるようになり、教職員も生徒も一丸となった教育改革が進んでいった。学校そのものがONE TEAMとなっていったのである。

生徒が主語の授業づくり 単元内自由進度学習への挑戦

150年続いてきた一斉授業。子どもたちが「学び」に対して窮屈感、強制感、義務感を抱き、「将来のため」「進路のため」などの追い込みによって「やらされている」感覚で学ぶことが当たり前になってしまっているという課題が指摘されていた。そのことから、生徒が自由に机を動かしてペアやグループで学んだり、一人で黙々と学んだりして、自分の習熟に合わせて自ら問題を選んで解く「単元内自由進度学習」に挑戦することに。学びの伴走者として、「資料」を選ぶか、「仲間」を選ぶか、「先生」を選ぶか。生徒自身が最適な方法を考え、その選択を尊重する授業が、単元内自由進度学習の目指す姿である。

また、教員・生徒・保護者が考えを出し合い「授業」を共に創る「授業を考える会」を発足した。長年続けられてきた「一斉授業」からの転換に、学習の遅れや生徒の自主性に不安を抱く保護者もいる。「自由進度学習とは何か」を、実践例や動画を共有し共通理解を深める工夫を続けていった。

単元内自由進度学習の様子
公開授業（3年1組）

「新しい学習観について」
これからの学びのあり方とは

「部活動を考える会」 地域展開の推進と生徒主体の活動への転換

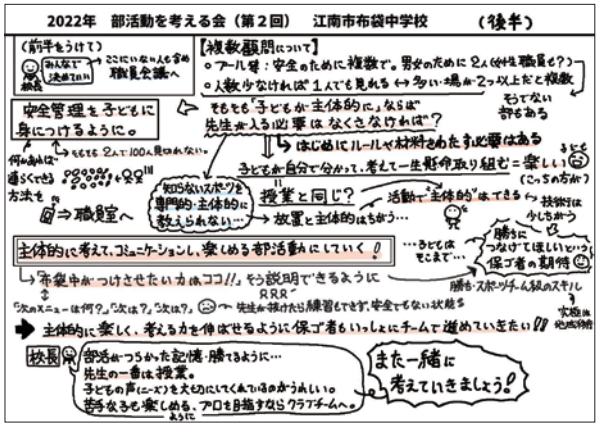
教員の「働き方改革」の一環であり方が問われている中学校の部活動。文科省は2023年度からの3年間を「改革推進期間」と位置付け、まずは土日の活動を学校管理下から切り離し、地域のクラブ活動へと移行させていく方針だ。

布袋中学校では、部活動のあり方や生徒が主体的に活動するための方策などについて話し合う「部活動を考える会」を立ち上げ、「部活動に関するアンケート」を基に意見交換を行った。優先すべき活動は授業であり、日課を工夫することで部活動の時間を確保することや、生徒が主役の部活動とすること、顧問不在時には別の教員が見守る体制を作ることで活動機会を保障することなどのアイデアが出された。

「部活動を考える会」の参加者は、教員・保護者・地域の人・外部指導員・生徒とし、対話を通して納得解を模索。部活動改革に対する当事者意識を醸成する取り組みになるよう、対話を重視した。話し合った内容を保護者や地域に伝えるために、イラストを用いて議論を可視化した議事録を作成。議事録として公開したことで、生徒や保護者の間に徐々に納得感が広がっていった。

部活動の目的を考える中で、「大会での成果をことさらに求めるよりも、むしろ生徒たちが充実感を持ち、楽しいと思えることこそが重要ではないか」という意見が出され、徐々に「生徒主体」というキーワードが浮かび上がってきた。3回目の会合では、生徒会のメンバーが議論に加わった。

管理職を含めた教員の1カ月の時間外労働は、1学期に平均58時間に達していたのが、前年同期は43時間まで減少した。部活動改革をはじめとする働き方の見直しが数字にも表れた。



部活動の活動時間「適正化」はあくまで改革の一部

ただ、活動時間の「適正化」はあくまで改革の一部分に過ぎない。部活動のあり方を大きく変えたのは、「生徒主体」の形を実現したことだった。部活動の目的や練習メニューは生徒自身に考えさせるようにし、教員は生徒たちの活動を見守りつつ、目的を見失いそうになったり、無用なぶつかり合いに陥ったりした時などにフォローする。

教員が指導時間を十分に取れない時でも、生徒たちが自らテキパキと練習するようになった。自主性に委ねたことで教員の手から離れる部分が増え、結果的に「働き方改革」にも繋がるという好循環が生まれているのである。

教頭通信の発行

教職員の勤務実態や学校が抱えている課題などを、「教頭通信」として発信。国の通知や新聞記事も要約して伝えることに努めた。この「教頭通信」を使い、学校ホームページ、PTA委員会、学校運営協議会などの場で情報共有を図った。教員の勤務実態を公開した反響は大きく、学校の働き方改革への理解が広がったことは大きい。現在も発行し続けている。

部活動は教職員や生徒にとって、あらゆる面でニーズの高い活動として大切にされてきた。そのニーズを蔑ろにせず、アンケート結果などによる客観的な現状をデータで示すこと、情報を共有すること、互いの立場に寄り添って丁寧な対話を重ねること、そして共に納得解を模索することが肝となる。「学校と地域の『連携・協創』の基盤ができ、自走し始めたときにこそ、部活動の地域移行への大きな一歩となる」と長瀬教頭は語る。

アンケートから見えてきた生徒たちの本音

教頭通信では、様々なアンケート結果も掲載した。例えば、生徒には「平日の部活動は何回を望むか」「1回あたりの活動時間はどのくらいを望むか」、教職員には「休日の地域移行を望むか」「平日の地域移行を望むか」などを聞いた。

生徒の答えは、平日の部活動の回数は「週3回」、1回の活動時間は「1時間～1時間30分」が最多となった。部活動の時間や頻度を削られたくないと考える生徒が多いと予想した中で想定外の結果だった。何事も先入観で判断せず、アンケートによって実態把握をすることが重要であると再認識した。アンケート

結果をもとに、部活動は「火・水・金」の3日間、活動時間は70分とし、第1・第3土曜、日曜は地域クラブの日に。土日の学校部活動は月2回までとした。

教員の指示ではなく「問いかけ」によって生徒に判断を委ねる部活動支援方針

生徒自身が考える場面を増やすため、月に1度「部長会」を開催し、各部の生徒が意見交換を行うほか、生徒主体の活動を目指し、顧問は子どもたちの活動を見守るアドバイザー役とした。2024年度の部活動の「チーム顧問制」は、屋外と屋内の2つの分類になっている。

チーム顧問制での部活動支援

2023年度

区分		部活動	指導者
運動部	A	軟式野球・ソフトボール・サッカー	8名
	B	水泳・ソフトテニス・陸上駅伝	12名
	C	バスケットボール・バレーボール・剣道	10名
文化部	D	吹奏楽・美術・茶華・パソコン・文芸	6名

※ 大会参加等の外部対応が必要な部には担当者を置いている

2024年度

区分		部活動	指導者
屋外	A	軟式野球・ソフトボール・サッカー 水泳・ソフトテニス・陸上駅伝	教員19名 地域３名
屋内	B	バスケットボール・バレーボール・剣道 吹奏楽・美術・茶華 パソコン・文芸	教員13名 地域６名

・出張、会議、生徒指導対応等でも互助が可能

・部員は他部の教員に助言を求めることが可能

・部員は自治力向上チャートで定期的に自チームを振り返る

・教員はチャートを基に活動後にフィードバック、ボードに記入

生徒主体の多様なプロジェクト活動

部活動改革によって生まれた「週3日70分の放課後活動」は、生徒たち自らが選択する活動を創出した。生徒の「やりたい」が「プロジェクト活動」になり、保護者や地域との協働で実現される新たな動きを生み出している。「図書館の漫画を増やしたいプロジェクト」「髪型の校則を変えたいプロジェクト」「体育祭をゼロから考えるプロジェクト」など、プロジェクトチーム数は17、参加生徒数117名、チームを支援する教員数8名、チームを支援する保護者・地域人材数16名になっている（令和6年9月）。このプロジェクトの起案、始動、実施は、生徒・教員・保護者・地域の人たちがチームを組む。

変わることが正義とは限らない

長瀬教頭は語る。「3年間、様々な挑戦をしてきました。人事異動がある教職員は、毎年が新しいチームです。チームの最適解を求め、年度途中であっても変化を恐れず進む一方で、変わらないことが最善となれば『変わらない』という選択肢も大事だと思います。急ぎすぎてはなりません。大切なのは対話です。そして多様な意見があることを敬い認めるリーダーの姿勢です。」そう言った後、こう続けた。「子ども主体といえども、『子どもに委ねる』ことは管理職に相応の覚悟が必要ですし、教職員同士が安心して問題提起し合える環境がなければ実現できないことです。忘れてはならないのは、変化を好まない人もいるということ。教育にとって正義とは何かを、探り続け合えるチームでありたいと思っています」。

「教職員のワークもライフも幸せなことが、生徒の主体性を創り、ウェルビーイングに繋がっていく」と語る、愛知県江南市立布袋中学校教頭の長瀬基延さん

地域と共に創る
生徒主体の部活動・
プロジェクト活動

取材後記

「あなたは今幸せですか?」。取材先でそう問われた。日々の慌ただしさに追われ、目の前のことをこなすことで精一杯な自分を、思わず振り返った。

今回の特集テーマは「教育とウェルビーイング」。概念は理解できるものの、教育現場にどう落とし込まれているのか、何から始めているのかを知るための取材でもあった。そして、様々なアプローチがあることを学ばせていただいた。「ウェルビーイング」は概念だけではなく、世界中で研究された科学的根拠をもつということもその1つだ。教職員が毎日行きたいと思う学校は、児童生徒を幸せにし、保護者や地域の人々も巻き込んだ「幸せの連鎖」を生むという具体例を知ることができた。

誌面では届けられない数々のウェルビーイングが、日本各地で始まっている。中島校長も長瀬教頭も、多忙な中、全国へ足を運ぶ。世界中が分断の危機にあると言われる中で迎えた2025年。読者の皆さん一人ひとりのウェルビーイングを。そして、ウェルビーイングの根幹を創るのは教育だということを信じ、共に働く仲間との対話を重ねていきたい。

vol.50の発刊によせて

本誌は、2013年（平成25年）4月に、それまで当会の関係者向けに作成していた「きょうこう通信」を、冊子名も「きょうこう」と改め、全国の小・中・高校に配布することを目的にリニューアルしたものです。年4回発行の季刊誌ですので、以来、足掛け13年で記念すべき50号に達しました。

内容的には、教育情報誌とはいうものの学校経営や授業内容に特化した専門誌ではなく、教育全般に関する情報をお届けすることを主眼としています。どのページから読んでも肩の凝らないような記事をお届けするよう心掛けていますが、「もう少し、読者サイドに立った内容や構成を考えるべき」といった意見も少なからず寄せられたこともありました。そうした声に耳を傾け、巻頭インタビューはできるだけ身近な方（著名人）に、また特集記事は、その時々の学校現場の旬な話題を取り上げ、生きた情報をお届けできるよう実際に現地に出向いて関係者に取材を行うなど、適宜改善を図ってまいりました。

直近の読者の方々のお声は以下のとおりです。今後も、皆様から寄せられたこうしたおたよりをもとに、一層誌面の充実に努めてまいります。

「きょうこう」読者の声

「きょうこう」に届いた読者の皆様からの声の一部をご紹介します。

巻頭インタビュー、My Second Life等、**いろいろな生き方をしている人との出会い**を「きょうこう」でこれからも楽しみにしています。

全国の学校の取り組みが知れてうれしかった。

文字が多いので、**もう少しイラストなどがあると**、より読みたくなるのではないかと思いました。少し誌面が暗く見えます。

1頁1頁すべてのページに、その内容の濃さ重みを感じた。最後の「表紙紹介」でも、表紙の写真の奥にある生徒たちの取り組みや思い、様子が紹介されており、すべてのページに**「ドラマ」を感じた**。とても読み応えのある内容だった。

巻頭インタビューなど、状況に応じて**始業式や終業式の例え**として利用している。

全般を通して、**「こどもの心に寄り添う」**というテーマがあるように感じた。

教育情報誌ですので、教育が中心だが、**他の職種の内容も**取り入れていただきたい。

内容的に**不易と流行のバランス**が取れていて良い。

内容がバラエティーに富んでおり、明日から頑張ろうという気持ちを起こさせてくれる。一言でいえば、**「我々の応援団」**ということになるかと思う。

既刊の号も含め「きょうこう」はWEBからもご覧いただけます
https://www.nikkyoko.or.jp/company/kyoukou-back-number.html

心に残る

生徒を正しく理解することの難しさ

小納（こな） 英之（ひでゆき）
秋田県秋田市立泉中学校 教務主任

生徒を正しく理解することは本当に難しい。このことを強く思い知らされた1年がある。

冬休みのある日、一人の選手が無断で部活動を休んだ。私はキャプテンとともに、近隣の商業施設など、その子が行きそうな所を探したが、見つけることはできなかった。しばらくして、無事に帰宅したとの連絡があり、本人にいろいろな場所を探したことを伝えた。そして、「どこにいたのか」と尋ねると、「先生、なんでそんなところを探したの？昨日全然ダメだったから、○○体育館で一人で練習してたんだよ」と言われた。私が「上手くいかないから行きたくないと思っているに違いない」と考えていた生徒は、「上手くいかないから自分一人で頑張る」と考えていた。正直本当にショックだった。

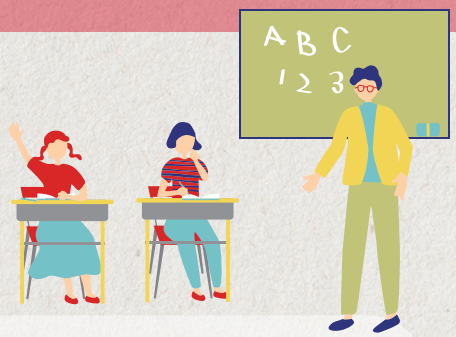
そして約半年後、そのチームは県大会で準優勝し、東北大会に出場した。しかし、結果は予選リーグで大敗。試合後、選手より遅れて宿舎に戻ると、私の部屋のドアにはたくさんの付箋が貼られていた。内容は「先生と部活動ができて本当に良かった」「来年は全中に行ってください」など、これまでの「感謝」や未来への「エール」。選手起用などに対する「後悔」、負けさせてしまった「罪悪感」など、後ろ向きな感情で満ち溢れていた私は、選手も「悔しくて、とても落ち込んでいるだろう」と勝手に思い込んでいた。この日も私は子どもの気持ちを見誤った。

私はこの日のことを忘れないようにと、学校に戻ってからこの試合の公式記録を拡大し、練習場所に毎日掲示した。そして、2年後に全中初出場。そこから3年連続で全中出場を果たすことができた。しかし、この年東北大会で敗退した子ども達にその栄光はない…。

そして10年以上が過ぎた現在、幸運なことに当時のキャプテンと同じ職場で働いている。同僚として働く彼も「これから何度も子どもの気持ちを見誤る」ことを経験するかもしれない。しかし、私自身が若く未熟な上に見誤ってしまった「彼ら」の一人である現在の同僚は、当時の思い出を笑って話してくれる。「生徒を正しく理解する」ことは教員の第一歩であるが簡単にはいかない。生徒を正しく理解できない瞬間があっても、時間の経過や立場の違い、互いの成長によって、素晴らしい時間を共有できるのはこの上ない喜びである。

「教職は本当に難しいからこそやりがいがある」。現在同僚として苦楽を共にしている彼も、教員だからこそ出会える素晴らしい出来事の連続の中で、幸せな教職生活を過ごせることを心から願っている。

子どもたち



生徒にもらったきっかけ

野津（のつ） 孝明（たかはる）
島根県立平田高等学校 校長

生徒たちが何かのきっかけを与えてくれることは多い。25年近く前の思い出をひとつ。

ある年の2月、ひとりの3年生が私の元に駆け寄ってきた。「先生、言語聴覚士の勉強ができる大学に合格しました。一番に握手してください」と大喜びしているのである。あっけにとられながらも、ともに合格を喜んだ後に「合格報告はまずは担任のところだろ。なんで最初に私のところへ来たの？」と質問した。その答えは「先生は私たちが1年生の時に授業で使った新聞をいつも教室に置いていきましたよね。昼休みにめくっていたら、ことばによるコミュニケーションに問題がある方に専門的サービスを提供する仕事があることが記事にありました。それをきっかけに私は言語聴覚士になりたいと決めて頑張ってきました。ただ、合格できなかったら恥ずかしいので、今日まで黙ってました。先生が新聞を置いてくれなかったら、今の進路希望はなかったと思います」であった。

この出来事は私にふたつのきっかけを与えてくれた。ひとつ目は言うまでもなく「教師の言動には重い責任」があるということを再認識する機会を提供してくれたこと。ふたつ目は当時「教科におけるNIE（教育に新聞を）」に固執していた私に「キャリア教育にもNIEは使える」と気付かせてくれたことである。新聞が有する一覧性からの思いがけない記事との出会い、あるいは人生ドラマが凝縮されている内容から様々な生き方の提示が可能であることに気付いた。後にNIEを実践していく中で、「思いがけない記事との出会い」を授業実践の軸となる理論がほしいと感じ、「計画的偶発性理論」を学ぶため大学院への内地留学を決断することとなった。おかげでこれまでの教員生活において、このNIE実践が授業法の軸となり、時代時代の「〇〇教育」とコラボさせながら継続できた。現在の職となっても、最近は「アナログとデジタルのハイブリッド」を日々考えている。

また、最近は私の前任校の生徒と保護者が校長室を訪ねてくれたが、その際に生徒から「先生、学校変わってから、HPの校長のひとりごとの内容が校長先生らしくないですよ」と指摘された。文章が畏まり、私らしさが出ていないという。確かに読み返してみると（新たな学校での勤務が始まり、加えて私のふるさとではないエリア、地域の方の顔がまだ思い浮かべられない等から）当たり障りのない内容になっていたのかなと思った。この一言により『生活の中で自分が考える「野津らしさ」とまわりが思う「野津らしさ」は必ずしも一致しないのでは』と考察中である。このまま考え続けると深い森に迷い込みそうなので、活字にするのはここで終わらせていただく。

第2回

「健康と食事」
～漢方の視点から～

岩井 正憲 薬学博士

祖父の代から続く漢方調剤薬局の三代目として大阪市に生まれる。
1992年富山医科薬科大学（現富山大学）大学院博士課程修了。薬学博士。大学時代より、中国・韓国・ネパール・インドなどで薬物の現地調査に従事。
現在はTV・新聞・雑誌などで漢方薬の解説やコメンテーターとしても活躍。2001年から続く東京・大阪のホテルニューオータニの薬膳料理「好菜（ハオツァイ）」の総合プロデューサーをはじめ、数多くのホテルで「健康と食事」を指導。
2003年にはニューヨークで日本人として初めての薬膳セミナーをプロデュースし成功をおさめる。著書に『21世紀の生薬・漢方製剤』（共著）がある。
国際個別化医療学会評議員、日本東洋医学会代議員兼関西支部副支部長。

新しい2025年を迎えて1か月余り。皆さまお元気に過ごされていますでしょうか。今回は「春」を迎えるために身体に必要な、「気」についてお届けいたします。前号の復習も兼ね、健やかに生きるヒントになれば幸いです。

西洋医学と「漢方」の違い

2000年以上の歴史の中で伝承されてきた「漢方」ですが、その考え方をわかりやすく表現した有名な漢方医の喩え話がありますのでご紹介したいと思います。明治初年のお話です。当時は西洋医学の導入により、漢方医学が肩身の狭い立場に追いやられていた時期でした。

「東京大学医学部創立50周年記念講演会」の席上、軍医総監の石黒忠悳（ただのり）が、数多くの開業医が参集する前で「漢方」を無用とする演説をしたところ、出席者であった漢方医の今村了庵（りょうあん）※がひとり立ち上がり、「漢方」の考え方についてこう反論したそうです。

「治療には種々の方法があります。例えばここに漆塗りの丸盆があるとします。そして、そのお盆にはお餅がくっつきカチカチに固まって容易に取れないとします。西洋医学の流儀なら、メスかハサミを使って取り除かれるでしょうが、かならずお盆に傷がつくでしょう。ところが、漢方の場合は、まずはお盆に温かいお湯を満たし、お湯でお餅がやわらくなるのを待ちます。すると固かったお餅は自然にやわらかくなり、最後には指でつまんで簡単にお盆から取り除くことができるようになります。つまり私たちの漢方とは、患者にとって苦痛や損傷を与えずに病気を治すことができるというわけです。何ごとも西洋医学の考え方ばかりが、すべてを解決できるというものではありません」と。

今を生きる私たちにとって、「漢方」の良さも西洋医学の良さも知り、どちらも大いに役立てることが、健康維持にはとても大切なことだと思います。

※**今村了庵**（1814-1890）…多紀元堅（もとかた）に漢方医学を学び、大阪で外科医術を修めた。上野伊勢崎藩侍医となり、のち幕府医学館講師となった。明治以後は皇太子（大正天皇）拝診医となり、東京大学などで教鞭をとった。（九州大学附属図書館HPより引用）

からだのバイオリズムについて

前号でご紹介した約2300年前の中国最古の医方書「黄帝内経」に書かれた内容を少し詳しくお話ししましょう。

この書物は、時の権力者「黄帝」が食医である岐伯など数名の医師に問いかけた問答形式で書かれています。その一文に「どうして人が老いると子供をつくることができないのか？」との問いかけがあります。岐伯は文章の中で「女性は7の倍数の年齢で肉体に変化があらわれ、男性は8の倍数の年齢で肉体に変化があらわれます。いかに子供を望もうとしても、その身体の変化を受け入れなければなりません」と説いています。現代的に判りやすくお話しすれば、「女性は7歳にして歯が生え変わり、髪の毛が伸び、14歳にして生理が始まり子供をつくることのできる身体となる。21歳にして女性らしい身体となり、28歳がもっとも成熟した身体となる。35歳にして身体の衰えを感じ、42歳では白髪も目立ち、49歳となり閉経し子供を生むことができなくなる」と説いているのです。

一方男性は、「8歳で歯が生え変わり、16歳で生殖能力が備わり、子供をつくることのできる身体となり、24歳にして男性らしい肉体が備わり、32歳では最も筋骨隆々とした肉体を得て男性としての最盛期を迎える。40歳にして身体の衰えを感じ、48歳では白髪が目立ち、56歳では歯も抜け出し、64歳にしてついには生殖能力も尽き果て、子供をつくることはできなくなる」と、男女における肉体の老いについても触れています。

平均寿命が大幅に延びた現代ではありますが、生理学に照らし合わせれば約2300年前のバイオリズムとはそれほど異なるものではありません。岐伯は黄帝に「年齢に応じた身体の変化を先に知ることにより、健康維持に心掛け、肉体の変化が現れる前に、時宜に応じた『生薬』や食べ物を取り入れることがとても大切」との考え方を述べています。これが漢方でいう「未病」の考え方であり薬膳の考え方の礎となります。

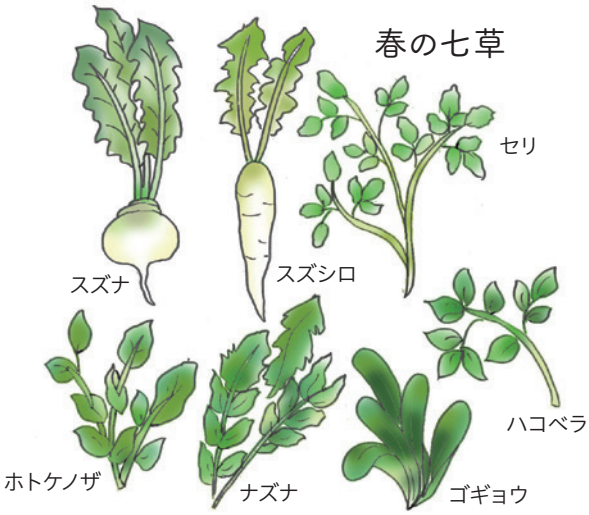
「漢方」と「気」の関係

漢方では「気・血・水」のバランスで身体が成り立つと考えられています。「気」の流れが悪くなると「血」の流れも悪くなり、「水」の代謝も悪くなる。一つの流れが、他の2つの流れまでも影響を与え、身体のバランスを崩してしまうことにつながります。

私は、この「気・血・水」のうち、特に大切なものは「気」ではないかと考えます。中国では数千年の歴史の中で、「森羅万象」全てのものが「気」で成り立つと考えられています。

これから迎える春という時季は、生命に息吹を与える活動の原点です。春の食べ物には、生命活動に必要なエネルギーが充満していると考えられ、身体を休めていた冬の時季から、いよいよ身体を動かすために必要なエネルギーを木の芽や若葉といった「気」の充満した食べ物から吸収することが、身体にとって必要であるとされています。

特に、いち早く芽吹く野草を集めた「春の七草（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）」に代表されるように、冬から春に向かって身体を目覚めさせる機会とすることも大切な考え方といえるでしょう。「春の七草」は一般に「無病息災」を願い食されますが、効能的には胃腸を整える野草であり、食べ物に感謝する記念日にされることも健康への近道になると考えています。



日常生活と「気」の関係

「気」というものは医療現場のみならず職場や家庭でも重要だと考えます。落ち込んでいる気持ちを励ましたり落ち着かせたり、希望や勇気を与えたりすることで、疾病回復に効果が発揮されて想像以上の働きができることもあります。常に前向きな「気」を引き出すことが大切な要素であるように思います。

もちろん「気」を高めるだけで全ての病気が治るという訳ではありませんが、実際に疾病治療に「笑い」を取り入れ、免疫細胞のひとつである「NK細胞」の活性化に成功した伊丹仁朗（じんろう）医師の臨床報告もあり、疾病治療において「気」というものの存在が否定できないことが証明されました。

食べ物と「気」の関係

「気」を高めるために必要なことを一言でいえば、「新鮮な食べ物」を食べるということになります。時季に応じた「旬」の食べ物を摂ることは、特に大切です。「旬」という自然のエネルギーを吸収することにつながるからです。

また、「加工品ではない天然の食材」を摂るということも重要です。天然物の持つエネルギーを純粋に吸収するためには、農薬や添加物など人工的な物質の混入がないことも必要なのです。そして、「エネルギーが充満している食べ物」を摂ることも大切です。「気」が落ち込んでいる状態なら「木の芽」や「若葉」、「木の実」などの生命の「気」が充満している食べ物を摂ることが、特に「気」を高めるには必要なことだと考えられています。

「気」の病気と食べ物について

「漢方」では、「気」の量が不足し、食欲がわかず気力がない状態を「気虚（ききょ）」、咽のつまり感、胸や腹が張った感じやイライラするなど、「気」の循環が停滞して気分が沈んで優れない状態を「気鬱（きうつ）」。のぼせ、動悸、発汗など「気」の循環が失調あるいは逆流している状態を「気逆（きぎゃく）」といい（寺澤捷年（かつとし）著『和漢診療学』より引用）、それぞれ処方する漢方薬も異なります。

血液検査では正常なのに全身の倦怠感や疲労感を感じる場合には、「気」の落ち込みを取り戻す努力が必要かもしれません。ここでは専門的な漢方薬のお話ではなく、「気」に役立つ身近な食べ物について挙げます。

「気虚」には「玄米、ジャガイモ、ヤマイモ、サツマイモ、ダイズ」。「気鬱」には「大根、春菊、玉ねぎ、ネギ、ニンニク、ニラ、ショウガ、シソ、ラッキョウ、ほうれん草」。「気逆」には、「ユリ根、セロリ、レンコン、アスパラガス、牡蠣、ハマグリ、シジミ、アサリ、アワビ」などが役立つと考えられています。最近疲れが取れないと感じている方は、意識して食事に摂り入れてみていただければと思います。

食べ物だけでなく、スポーツや旅行などこれまでに経験したことが無いことにチャレンジすることで心身に刺激を与えることも、「気」を高める方法のひとつです。

何か気に病むことが起きても、クヨクヨと考えることなく「ピンチをチャンス」くらいに考え、ご自身で精神疲労を癒す工夫をすることが健康づくりのための近道といえるでしょう。次号も季節に応じた身体に役立つ食材を中心に、漢方の視点から「健康と食事」についてお届けしたいと思います。

読者の皆様にとって2025年が健やかな一年でありますように。改めて、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

起業した春に、満開の桜の下で

My Second Life vol.20

「片付け」で人生を豊かに

オンライン片付けアドバイザー

西岡 美香 さん 〈61歳〉

「毎日が楽しくて仕方ありません」。輝くような笑顔でそう語るのは、2023年3月に38年間の教師生活を定年退職した西岡美香さんだ。「片付け」が人生を豊かにすることを伝えたいと定年後に起業。50代女性を中心に「みか先生」と全国から支持を得ている。

教師時代は、子どもたちに分かりやすい授業づくりをと、自ら教育サークルを20年以上に渡り主宰する熱心な教師だった。教師仲間と月に一度集まり、持ち寄った「授業レポート」を研究。成功事例を共有し、それぞれの授業に活かす活動を定年まで続けた。

「定年後どう生きるかを考え始めたのは、55歳の頃だったと思います。当時は退職か再任用の2択しかなく、退職するとしたら何をすればいいのだろうと考え続けました」。教師以外に、自分の得意なことや好きなことが分からなかった西岡さんは、ノートをつけ始めた。「時間を自由に使いたい」「人に雇われたくない」「制限から解放されたい」。思ったことをそのまま書いた。家の中を見回してみれば、本やプリントが床にまで山積みされ、本棚を増やしても本が増える速度のほうが早くて追いつかない。ノートに、「片付け」と書いた。掃除が苦手だったため、「整理収納アドバイザー」の勉強をはじめ、家の中を片付けていくうちに、その魅力にはまっていったという。

「片付けは決断力の連続です。捨てるか捨てないか。誰かに譲るか。決断を後回しにするからモノがどんどん溜まり、その山は小山から富士山に、やがてエベレストに。そうなると自分では片付けられなくなって、人の助けが必要になってしまうのです。最も重要なのは、『自分軸』を持つこと。『他人軸』になっていると、人と比べてあれもこれも欲しいとモノが増えていくことになります。片付けるという行為は、実はマインドを整えることだと気付いたことが、定年後のセカンドライフに繋がっていきました」。

自宅を片付け終わったときには、燃えるゴミ50袋分と燃えないゴミ10袋分を処分した。すると、時間ができ心の余裕が生まれた。むやみにモノを買うこともなくなり、家計も安定。片付けをきっかけに定年までの間に資格を取得し、定年後に「オンライン片付けアドバイザー」として起業することを決意した。店舗や従業員をもたない「ゆる起業」だと西岡さんは笑う。

「教師は人に教えることが得意です。ただ忙しくて、自分に意識を向ける心の余裕がないのが現状だと思います。書道でも料理でも写真でも何でもいい。自分が好きだったことを思い出してみてください。その『好き』や『得意』が、人生100年時代の仕事に繋がるときがくるかもしれないのですから。働くことが、『健康』『金』『孤独』という老後不安の『3K』を解決する最善の方法だと思っています」。

セミナーの様子

公式LINE
50代女性のための片付けや老後資金作りなど、お役立ち情報を配信中

わたしたちの
学校自慢
専門高校シリーズ vol.15

熊本県立高森高等学校

教育×エンターテインメントで新しい風を
全国で唯一!「マンガ学科」開設

JR熊本駅から約1時間半。途中の立野駅で南阿蘇鉄道(第三セクター)に乗り換えてほどなくすると、熊本地震の復興のシンボルと呼ばれる「第一白川橋梁」に差し掛かる。そして雄大な阿蘇五岳が見え始める。阿蘇カルデラの大パノラマだ。終着駅の「高森駅」では、マンガ「ONE PIECE」に登場するフランキー像が乗客を迎え、マンガデッサンが壁一面に貼られた駅舎には外国人の観光客も多く実に賑やか。人口約6,000人の町の駅が活気に満ちている光景に、久しぶりに出会った気がした。

この南阿蘇鉄道は、2016年の熊本地震によって線路が寸断されたが、2023年7月に完全復旧を果たした。財政的に難しく一時は廃線の危機に陥ったものの、「ローカル鉄道が災害から復旧するモデルをつくろう」と、7年半に渡って県内外から支援を集め実現させた地域住民の宝である。中でも、復旧を切望する南阿蘇地域の高校生たちの声に力をもらったのだと、地域住民は胸を張る。

この南阿蘇地域で唯一の高等学校が、77年の歴史をもつ熊本県立高森高等学校である。南阿蘇鉄道の完全復旧と同じ年の2023年4月に、「普通科グローカル探究コース」と「マンガ学科」を有する県立高校として新たなスタートを切った。

県・高森町・高校・マンガ出版社コアミックスの4者協定が締結されたのは2021年9月。県外からの生徒受入れのための学生寮や、マンガ制作に必要なプロ仕様のPC、校内に設えた情報発信のための特設スタジオ機材等は町で準備され、マンガ制作の授業には、マンガ出版社コアミックスから著名な漫画家や編集者、プロデューサー等を講師として派遣。学科を超えて参加できる部活動「マンガ部」も創設された。JR・南阿蘇鉄道を利用するマンガ学科の生徒は町から通学補助を受けることができるなど、町と高校がタッグを組んだ地域活性化と人材育成施策は、充実した環境下で順調に進んでいる。

「マンガ学科」のテキスト

「定員40名に対し、夏のオープンスクールには約250名の参加が県内外からありました。2024年度の入試倍率も2倍超となり、2025年度はより高くなる見込みです。ローカルな高森高等学校から、グローバルな人材を輩出することができると校長として確信できるのは、地域住民・自治体・企業が同じスピード感と熱意で生徒たちの成長を支えているからです。高校生活のなかで、自分の人生を変えるような出来事に出会って欲しい。それは待っているだけでは来ないものです。自ら動くことで新しい自分と出会い、生き方に関わる分岐点となるような高等学校を、この地域を愛する方々と共に創っていきます。」校長の草原俊明さんは熱く語る。

2026年、新校舎も完成する。教育とエンターテインメントが合体した新たな風が、阿蘇・高森町から吹き始めた。

学校HP

マンガが並ぶ校内図書室

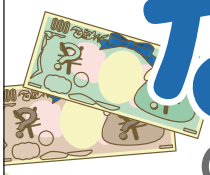
マンガ学科1年生が作画したポスター

生徒発案のご当地キャラクター「あそにゃん」と草原俊明校長。「あそにゃん」は、阿蘇山の根子岳(ねこだけ)からイメージ

教職員のみなさまへ

小学生向け 体験型・
金融教育コンテンツ

お金ってなに?のご案内



産学連携により、それぞれが有する知識・ノウハウを活かして子どもたちの「生きる力」を育成するため、東京学芸大学、東京学芸大こども未来研究所、ジブラルタ生命の三者は、2013 年にリリースした小学生向け金融教育コンテンツ「お金ってなに?」を、これまでの共同研究・実施検証によって培った知見を活かし、全面リニューアルしました。小学生の金融教育にご活用頂ければ幸いです。

編集・発行:東京学芸大学・東京学芸大こども未来研究所・ジブラルタ生命共同研究プロジェクト

後援:公益財団法人　日本教育公務員弘済会

コンテンツのポイント

✓小学校５年生からの家庭科学習指導要領に準拠しています。

✓カードゲームやクイズ･グループワークなど、児童参加型の授業（アクティブ・ラーニング）の要素があります。

✓出前授業の受付に加え、学習指導案で教員による授業実施をサポートします。

コンテンツの内容

①お金ってなに？

カードゲームを中心に、お金の成り立ち・役割について体験します。

②お金の使い方の多様化

多様化する支払い方法や消費について学びます。

③ものの選び方･買い方

購入する際の商品の比較をするポイントについて学びます。

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**（ミナ キョウ イク）

受付時間:平日 9:00～18:00　土曜 9:00～17:00（日･祝･年末年始を除く）

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

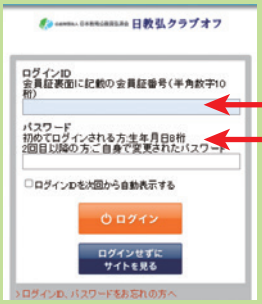
STEP. 1 日教弘クラブオフの専用ホームページへアクセス。

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

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

動画でわかる！アプリの使い方

※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。

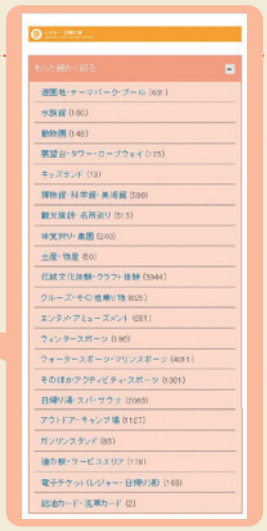
※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

Topic 日教弘クラブオフの専用ホームページが探しやすく！使いやすく！なりました！

目的の優待特典サービスを、使いたい時にパッと見つけられるように一部カテゴリの項目が細分化されました。ぜひご活用ください！

Point 1 お出かけに使えるレジャー・日帰り湯カテゴリが施設ジャンル別に分かれて探しやすい！

遊園地・テーマパーク・プール、水族館、動物園、キッズランドなど、目的のご利用シーンで絞って検索できます。



Point 2 毎日の暮らしに役立つライフサポートサービスが目的別に分かれて使いやすい！

暮らし・家事サポート、ヘルス&ビューティー、育児サービス、学ぶ・趣味、こどもの学びなど、目的に合わせてサービスを探せます。

例えば ヘルス&ビューティーカテゴリの場合

さらに、会員限定イベントのカテゴリが新登場！

Pick up

当クラブ会員限定の貸切イベントや特別チケットなど、プレミアムな体験ができる情報はこちらからご確認いただけます。

イベント体験記も随時更新中！

●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2025年1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。

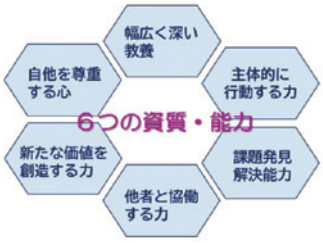
※表紙写真：SOZAN国際塾
（学会にてポスターセッション）

グローバル社会で活躍できる人材となるために

岡山県立岡山操山（そうざん）中学校

本校は、歴史ある岡山操山高等学校に併設する県立では初めての中高一貫校として、平成14年4月に開校しました。中高6年間を通して目指す人材像を「未来の岡山と世界のWell-beingの実現に貢献するグローバル・リーダー」とし、6つの資質・能力を育てる特色ある教育を展開しています。

自己の課題研究に取り組む学習「未来航路プロジェクト」や、課外活動「SOZAN国際塾」等での学びが、自己を見つめ、自らの未来を切り拓こうとする生徒の姿に繋がっています。



東京研修（大学や企業等で専門的な知見を取得）

松柏祭（中高合同での一体感と達成感を実感）

SOZAN国際塾（自作ロボットの操作体験を開催）

総合的な学習の時間「未来航路プロジェクト」
（主体的×協働的×探究的に学習）

海外研修（自己の課題研究を英語で説明）

〒703-8573 岡山県岡山市中区浜412番地　TEL 086-272-9836　FAX 086-272-9838
【アクセス】● JR西川原駅から徒歩10分 ● JR岡山駅からバスで15分

●学校HP
https://www.sozan-jhs.okayama-c.ed.jp/

●Facebook

●Instagram
SOZANJHS01

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.50　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2階　TEL 03-3354-4001(代) FAX 03-3354-4068
印刷／共同印刷株式会社