

きょうこう

教育情報誌

vol. 56

2026年8月

巻頭インタビュー

●タレント/
映画コメンテーター



LiLiCo

先生は、生きることの プロフェッショナル

特集

生成AIと教育現場の今

茨城県つくば市立みどりの学園義務教育学校
兵庫県立氷上特別支援学校

心に残る子どもたち

岐阜県岐阜市立草潤中学校 教諭

横井 貴範

京都府立西乙訓高等学校 校長

三木 孝史

教職員の健康を応援 **最終回**

職場でできる簡単ストレッチ

My Second Life (vol.26)

平和は与えられるものではない

辻 隆広

わたしたちの学校自慢

●専門高校シリーズ (vol.21)

東京都立園芸高等学校 園芸科

表紙紹介

島根県益田市立益田東中学校



わたくしらしく

先生は、
生きることの
プロフェッショナル

タレント／映画コメンテーター

LiLiCo

PROFILE

1970年、スウェーデン・ストックホルム生まれ。スウェーデン人の父と日本人の母をもつ。

18歳で来日し、89年から芸能活動スタート。2001年からTBS「王様のブランチ」に映画コメンテーターとしてレギュラー出演するほか、テレビ・ラジオの出演番組も多数。声優やナレーション、歌手、俳優などマルチに活躍。服やジュエリーのデザイン、プロデュースも手掛ける。

人間として尊重してくれた
スウェーデンの先生たち

スウェーデン人の父と日本人の母をもつ長女として、スウェーデンで育ちました。9歳年下の弟が今も暮らしています。学校は、1年生から9年生までが日本という義務教育。アジアとのハーフということで学校では虐められることもありましたが、挫折ませんでした。歌うことが大好きだったから、学校のコーラス隊の活動は楽しかったし、自分以外に虐められている子がいたら校長先生に直訴にっていました。校長先生の部屋の入口にはランプがあって、会議中は赤色、入っていいときは緑色に。緑色が点いていれば、誰でも自由に入れるのです。だから、髭を生やした校長先生はとても身近な存在でした。

教壇の上で胡坐をかきながら教える先生もいたし、「今日は自分のことを話します」といって、彼氏がいなくて、自分をさらけ出し弱みを見せてくれる先生の授業は面白かった。同じ人間として向き合ってくれたからでしょう。

高校は中退しましたから懐かしい思い出も特にないですね。けれど、来日するときに、「この子はスウェーデン語以外にも英語、スペイン語、ドイツ語ができます」という推薦



4歳くらいの頃、スウェーデンの動物園にて

書を、校長先生が書いてくれたのです。不真面目な自分のことを見ていてくれたのかと、嬉しかったことを憶えています。

謝りたくて、先生を探す

最近の事なのですが、当時の学校での態度を謝りたくて、先生たちを探したことがありました。音楽の先生はお元気にされていて、当時27歳だったと聞いたときには驚きました。そんなに若かったのかと。コーラス隊で、背が低いにもかかわらず、いつも最後列に並ばされることに不満を抱いていたことを打ち明けたら、「あなたの声はよく通って大きいから、みんなの背を押してほしかったのよ」と。初めて知りました。9年生でミュージカルのソロを歌ったときに、「君は芸能界に行く人だね」と声をかけてくれたのは、嫌いだった歴史の先生。すでに亡くなられていました。ヤンチャだった私のことを「君は学校のひまわりだね」と言ってくれた校長先生は、どうされているか分かりません。

人間は永遠には生きられない。もっと早く探して謝るべきだったと悔やみました。歳月が経つと、先生の有難みが身に沁みます。子どもたちが成長して人生を噛みしめる頃、探される人になる先生という存在。素敵だなと思います。

18歳で来日。日本の祖母から学んだこと

歌手を夢見て18歳で来日したときは、全く日本語を話すことはできませんでした。ましてや日本の文化や芸能界の知

識はゼロ。母方の祖母が暮らす葛飾区の家同居し、テレビの画面をみて笑っている祖母の姿から、何か面白いことを言っているんだろうなと感じるレベルからのスタートでした。水で戻した高野豆腐をスポンジと思っていましたから、料理に入っているのを見てびっくりしたり(笑)。祖母から本当にたくさんのことを教えてもらいました。わたしのことを「びいちゃん」と呼んで可愛がってくれた祖母が亡くなったときの喪主は、わたしが務めました。人との繋がりを大切にすることを学んだのは、祖母の存在のおかげです。

「面倒くさい」と「怖い」を乗り越えた先に、 「幸せ」がある

40歳頃までは、仕事が安定せず食べることに苦勞しました。所持金が43円になったこともあります。だけど絶望せずに、目の前のことに全力で集中しました。時間を守ること、どんな仕事にも全力で立ち向かうこと、自分の言葉で喋ること。そして人に感謝すること。来日して22年が過ぎる頃、ようやくチャンスを掴むことができたのです。「石の上にも3年」という言葉があるけれど、3年は甘いと思う。何かを成そうとするならば、20年は踏ん張らないと。経験上、3年目までは大概「まだ3年だから」と許してもらえますが、4年目になると「4年もいるのに?」に変わる。新人と呼ばれるのは3年までです。

長い下積み生活の中で、さまざまな仕事をしました。夏の納涼祭のステージでは、口の中に蝉が飛び込んできました。歌い続けました。死体の役で道路に横たわって眼をつぶっていたら、警官に取り囲まれていたということも。いろいろな仕事を、一生懸命やりました。そのなかで、「面倒くさい」と「怖い」を乗り越えた先に、幸せがあることを確信したのです。

先生は、生きることのプロフェッショナル

先生という仕事は、生きるプロでなくては務まらないと思っています。子どもが親以外の大人に初めて出会うのは学校の先生ですから。生きることの喜びと共に、社会のルールを学校でしっかり教えてほしい。子どもの10年後20年後を考えて社会に送り出す仕事は、大変だけど素晴らしい仕事です。今の日本人の親は、子どもを叱るときに「ダメ」しか言わないように思います。なぜダメなのかを教えない。例えば飛行機の機内で、子どもが足で前の椅子を蹴ることがありますよね。



音楽ライブの総合プロデューサーと司会、そして歌を届ける



2026年の国際女性デーでプレゼンターを務めた

そのとき隣に座っている日本人の親は「ダメでしょ」で終わらせました。スウェーデンでは、蹴る子の後ろの席に行って、その子の席を後ろから蹴り、こんな風に人を不快にさせているのだということを教えるのです。

人の辛さや苦しさ、悲しさを知らないまま大人になってはいけません。生きることのプロフェッショナルとして、子どもたちを社会に送り出すまでに、最低限必要なことを、そしてポジティブに生きる喜びを伝えていただきたいと思います。

最後に残るのは「人」

そして日本人は、コミュニケーションが無さ過ぎ。もっと喋りましょーと言いたいです。「メールしたのに返信がこない」なんて思うなら、電話しましょーよ。人とのつながり方がおかしくなっていないでしょうか。先生たちは子どもの様子をよく見て声をかけてほしいし、家庭では食卓を囲んで欲しい。家でその子がどうしているのか、学校で何があったのか、表情や声から感じとり会話をしたいのです。

全てが無くなったとき、最後に残るのは「人」です。人の繋がりが全てなのだとすることを、コロナウイルスが蔓延したときに皆さん感じたはず。

そして、「人と比べない」ということも、人生をハッピーにする鉄則です。人と比べることは見苦しい。自分を磨いて、あなたの人生を生きることを、子どもたちに伝えてください。

SNSには完璧な大人しか現れません。「この人のように痩せなくちゃ」なんて、子どもに思わせたらいけないのです。完璧な大人に惑わされないことも、学校で教えて欲しいことの1つです。人と同じはずまらない。自分の人生を真面目におもいきり生きて、ハッピーをつかみ取る。待っていても幸せは降ってこないのですから。



読者の中から抽選で3名様に、LiLiCoさんの直筆サイン色紙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。

●宛先：〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-4-6

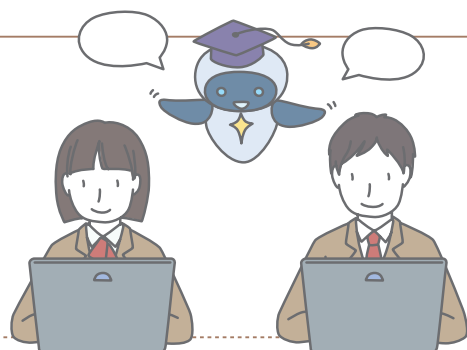
●締切：2026年10月30日(金)必着

(公財)日本教育公務員弘済会

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

「きょうこう vol.56プレゼント」事務局

生成AIと 教育現場の今



「チャッピー」。親しみを込めてそう呼ばれる生成AI「ChatGPT」が一般公開されたのは、2022年11月。瞬く間に、生成AI(人工知能)は身近なものになった。仕事に家事に趣味や娯楽に、そして教育にと、その活用範囲は日々広がっている。その一方、子どもたちの思考力の低下や依存、犯罪の危険性等のリスクが国際的な課題となり、各国でのルールやガイドラインの更新が進む。今や、子どもたちの相談相手にもなっている生成AIの功罪は、様々な立場から論議になっているところだ。

2026年5月29日には、先進7カ国(G7)デジタル相会合がパリで開かれ、子どものために安全なオンライン空間を守ることを「優先課題」と位置付けた閣僚宣言を採択し、生成AIがもたらすリスクにも言及した。G7議長国のフランスは、子どもをオンライン上で保護するため、「年齢確認ツールの導入は重要」という原則を確認したと発表。閣僚宣言はまた、サービス企業や政府、保護者がともに取り組まなければ、子どもが年齢にそぐわない情報や違法コンテンツにさらされる恐れがあると指摘し、インターネット依存やいじめ、組織犯罪に巻き込まれる可能性についても触れている。インターネットやAIを巡っては、米国が欧州連合(EU)による規制強化に反発し対立が続いていたが、この会合において、子どもの保護の重要性で合意が成立した。子どもを守るための国際的なルールづくりが本格的に進んでいるところである。

教育分野においても、効果的な生成AIの活用に関する最新のエビデンスをまとめたOECDの基幹的報告書「Digital Education Outlook 2026」で、生成AIが学習の質や教育制度全体の運営効率を高める可能性を指摘する一方で、過度な依存による学習者の認知的な負荷の低下や教員の専門性・自律性への影響といったリスクも示され、適切な政策・ガバナンスの重要性を指摘している。

日本においても、文部科学省がAI活用に舵を切る。次期学習指導要領を検討する中央教育審議会の情報・技術の作業部会では、AIの学習を、小学校から高校まで盛り込む方針で議論され、2028年度にも小学校から先行導入される予定だ。単に注意点を学ぶのではなく、「活用」「適切な取り扱い」「特性の理解」という情報活用能力の3要素の視点から、AI自体の原理や仕組みを知る学習を取り入れることになる。

そのような中、文部科学省の生成AIパイロット校事業は、2023年度の52校から2025年度には281校へと約5.4倍に拡大し、生成AIを活用した授業改善や校務DXの実証が全国規模で進められている。本号では、生成AIパイロット校の、特色ある取り組み事例を紹介したい。茨城県つくば市立みどりの学園義務教育学校と、兵庫県立氷上特別支援学校の2校である。

事例①

茨城県つくば市立みどりの学園義務教育学校の取り組み

2040年の世界を変える
『チェンジメーカー』を育てる

筑波研究学園都市として知られる茨城県つくば市。最先端の科学技術が集積するこの地域では、教育分野においても先進的な取り組みが続けられてきた。その中心的な存在の1つが、開校9年目のつくば市立みどりの学園義務教育学校である。児童生徒数約2000人、教職員約150名の大規模義務教育学校で、現在も児童数が年々増加している。STEAM教育、自由進度学習、教育データの利活用など、同校はこれまでも数々の先進的な教育実践を行ってきた。

生成AI「ChatGPT」が公開された翌年の2023年度には、学校を挙げて生成AI活用に取り組み始めた。この取り組みを支えたのは、「2040年の世界を変えるチェンジメーカーを育てる」という学校のビジョンだった。

2040年を生きる子どもたちのために

現在の小学生が社会の中心となる2040年。その頃には、今は存在しない仕事生まれ、社会の仕組みも大きく変化している可能性が高い。そうした未来を前にして、学校は何を教えるべきなのか。みどりの学園の教職員が出した結論は明確だった。それは、「変化に適應する力」さらには、「変化を生み出す力」を育てることである。未知の課題に向き合い、自ら問いを立て、多様な人々と協働しながら新しい価値を創り出していく力。それこそが、これからの社会を生きる子どもたちに必要な資質・能力だと考えたのである。

副校長の中村めぐみ氏は、生成AIについて次のような考えを示している。「生成AIは特別な存在ではありません。子どもたちが前に進むためのアイテムの1つです」。印象的なのは、「子どもにAIを使わせる」という発想ではないこと。使うかどうかを決めるのは子ども自身。学校の役割は、未来を生きるために必要となる道具や考え方に、子どもたちをいかにして出会わせるかということ。コロナ禍でオンライン学習の経験が子どもたちを支えたように、生成AIも将来の選択肢の1つになるかもしれない。だからこそ、まずは出会う機会をつくる。それが同校の一貫した考え方である。

教員たちの戸惑いから始まった

もっとも、導入当初から全てが順調だったわけではない。当時の校長が教職員に向けて「まずは生成AIを使ってみてほしい」と呼びかけた。突然の提案に、職員室には戸惑いも広がった。「何に使えばいいのかわからない」「情報が正しいかどうか不安だ」「そもそも学校教育に必要なのだろうか」等、様々な反応があった。

しかし学校管理職は、その反応を出発点にして、教員自身が学ぶ機会を丁寧につくっていったのである。

研修に向けては、専用のチャネルを使い、生成AIについての考え方や資料をどんどんアップロード。研究主任からは「このように取り組むと生成AIを活用できる」という具体的な研修資料も提供され、生成AIを「ただ試してみる」のではなく、なぜ学校教育に取り入れる必要があるのか、理論的背景もしっかりと学べるよう設計した。「なぜ生成AIが教育に影響を与えるのか」「どのような可能性があるのか」「どのようなリスクがあるのか」を繰り返し共有したのである。

さらに教員同士が活用事例を持ち寄り、少人数のメンター研修によって実践を語り合う機会も設けた。「こんな授業で使ってみた」「子どもたちにこんな変化が見られた」。そんな対話が少しずつ広がっていった。校長の強力なリーダーシップのもと、やがて教員たちは、生成AIは答えを出す機械ではなく、子どもたちの思考を広げるための新しい学習アイテムなのだ、と気づき始めていった。

外部企業やアドバイザーとの連携

企業の担当者を招き、生成AIの活用の仕組みについても研修を進めていった。SoftBankからは生成AIの活用事例を学び、大学からはゲストティーチャーを招き、生成AIを活用する体験授業を実施。生成AIのチームを作ってオンライン会議を行い、授業のどの場面で使うと効果的なのか、どんな授業展開にすると生成AIの良さを生かせるのか等を共有し、それらを元に先生方が実際に授業を行ってみる、ということを繰り返した。外部の企業やアドバイザーには、どの場面で使うと教育効果が上がるのか、生成AIへどのようなプロンプト(指示文)を投げるとどういった回答が返ってくるのかなど、細かくアドバイスしてもらった。



生成AIを提供する企業による、「生成AIとは」を学ぶ授業も行われた



企業の協力でシミュレーションによる機械学習の体験も行い、科学的にもAIを学んだ

そして、この実践は、まず中学生を対象に進めていった。活用できる年齢の制限（ChatGPTは13歳以上対象で、18歳以下は保護者の許諾が必要）があったからである。しかし、『1年生から9年生まで全校で活用する』ことを掲げている本校では、全学年で活用するという課題があった。課題解決のために、まずは教職員全員が校務利用も含め、生成AIを日常的に使い慣れていくことを重視。少しずつ活用の幅を広げ、小学校低学年では生成AIと連携しているロボット「ロボホン」を使い、子どもたちが質問を考え、教員がプロンプトを入力するというスタイルで授業活用を始めていった。



小学校低学年ではロボホンを使って生成AIを授業に活用

『道徳的な価値観』がはじめの一步

最初にAIリテラシーを教えるのは「道徳」である。生成AIの活用が進むほど、技術よりも価値観が重要だということ、便利だからこそ使う側の倫理観が問われるということを、「道徳」を通して子どもたちに教えていく。

生成AIを使い始める前に、「相手の気持ちを考えること」「情報を鵜呑みにしないこと」「発信の責任を持つこと」を繰り返し学ぶ。生成AIが出した情報をそのままSNSに投稿したらどうなるか、誰かを傷つける可能性はないか、正しい情報なのか。生成AI時代に必要なのは、情報を得る力ではなく、情報を吟味し判断する力。その土台となるのが道徳的価値観だという共有が、本校が生成AIを活用するための基礎となっている。

生成AIは時に誤った情報を提示する。いわゆる「ハルシネーション」である。しかし同校では、それを欠点としてだけ捉えずに学びの機会として活用している。子どもたちが、生成AIが出した答えをそのまま信じるのではなく、「本当に正しいのだろうか」と検証をするのだ。図書館で調べる。インターネット検索で確認する。友達と議論する。そうすることで、批判的に生成AIの情報を読み解く力が育っていく。



ロボホンを使ったAIファクトチェック

生成AIは、探究的な学習を手助けしてくれる『伴走者』

探究的な学習で課題の解決策を考える時、子どもたちの様子を見守りながら、先生はこう問いかける。「この方法にデメリットはある?」「実現可能な案なのかな?」。そして考え込んだ児童生徒に対して、「生成AIにアドバイスをもらってみたら?」と助言するのだ。ある授業でも、「生

成AIに『答え』を求めるんじゃなくて、問いかけてごらん』と、声をかけていた。

そもそも協働的な学びを行うのは、他者と対話することで、自分が持っていなかった新たな発想や視点を獲得することが目的だ。しかし子どもが持つ知識や経験は決して多くはない。そこで生成AIを活用し、友達との協働では出てこない斬新なアイデアや多面的・多角的な視点を提供してもらうのである。

例えば、地球温暖化の問題を解決するプランを作ろうとしたとき、日常生活の延長線上のことを調べるには、生成AIよりもWeb検索が便利だ。生成AIは全く違う視点のコンテンツを出してくるため、それを組み合わせることができれば、オリジナルな提案が見つかることがある。

「生成AIを使うと思考が停止するという意見もありますが、活用の方法を考えれば、思考が停止するのではなく、思考がよりクリエイティブになるということを伝えたいです。もし何から始めたらいいのかと迷っている先生がいいたら、国が示す生成AIガイドラインを参考にしてぜひチャレンジしてほしいと思います」。中村めぐみ副校長の言葉である。

コミュニケーション力

生成AIとコミュニケーション力は相反すると思うかもしれないが、実際に触ってみると、そうではないことが分かる。生成AIを使うと、自分の想いを正確に伝えることが難しいと感じる場面がしばしば出てくる。相手は感情を持たない生成AIだからこそ、揺れのない語句や助詞の使い方が重要になる。主語と述語の組み立てなど「問い」が甘いと、全く通じない。これは人間同士でもいえることだろう。自分の想いを正確に相手に伝えることは、国語力を鍛えることに繋がっている。

小学3年生の理科の授業で、児童が「ちょうはキャベツ畑で何をしているのか」というフレーズを生成AIに尋ねると、「腸がキャベツ畑で」と理解され、全く異なる回答が返ってきた。そのときに児童は、どこがいけなかったのだろうと自問を繰り返す。そして、「モンシロチョウ」と書かなかったからだに気づき、やり直し、相手に正しく伝える方法を学んでいくのである。国語の文法を正しく使って自分の想いを相手に伝えるという学びは、コミュニケーション力の醸成にもなっている。



小学3年生の理科の授業「チョウを育てよう」の様子。プロンプトによって回答が大きく左右されることを知るのも学習の一部

生成AIの意見は、クラスの中の一人の意見

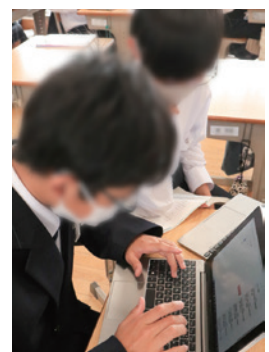
8年生(中学2年生)の国語の『走れメロス』の単位では、メロスの性格について子どもたちが読み取ったものを生成AIに読み込ませ、その性格を帯びた生成AIと子どもたちがやり取りをするという、チャットボット的な活用をする取り組みが行われた。

「自分たちが作品から読み取ったメロスなら、こんな場合にはどんな回答をするだろうか?」と子どもたちは事前に予測を立ててから、生成AIのメロスとやり取りをする。事前に予測した通りの回答が返ってくることもあれば、予想とは違った回答になる場合もある。そのズレが生じたときに、『自分たちがプロンプトを入力していく過程で、メロス像に違いがあったのではないかと、子どもたちは逆説的に分析し、考えを進めていった。

正解かどうかではなく、『自分たちはこう読み取ったけれど、生成AIはこう言っているよ』と考え、そこから、『太宰治はどう考えていたんだろうか?』と議論を深めていくのだ。この授業でも、クラスの中の1人の意見、1つの視点のように生成AIを捉えて、自分たちの思考を深めるための一手段として活用する場面が多く見られた。

授業を「導入・展開・まとめ」という流れで捉えるのではなく、子どもの思考がどのように働いているか、働かせるかという視点で設計することが重要だということが見えてくる。

友達同士でアイデアを出し合いながら、生成AIに何をどのように問うか考えている



授業設計と子どもたちの変化

社会課題の解決方法を考える授業は、单元内自由進度学習になっている。教員は授業のテーマを設定してコンセプトとゴールを示すだけ。どんな方向でどう課題解決していくかは子どもたちに委ねられる。子どもたちがグループになって、生成AIを使いながら知り得た回答を協議し、課題解決方法をまとめていくことを繰り返し、できあがったものをみんなで共有し評価をしていく、そんな授業に変わっていった。

例えば社会科の教員は、グループを回りながら、思った回答が得られないと困っている子どもたちに対して、『こういう聞き方をしてみたら』とプロンプトのアドバイスをすることや、『みんなが考えていることを整理するとどうなるの』など、子どもたちの言語化のファシリテーションをすることが多くなった。

自分の意見が全くないままプロンプトを書いてしまうと、生成AIの答えがあたかも自分の考えかようになってしまう場面も危惧された。まずは自分で考えて、自分の確固たる意見がある状態でプロンプトを書くことが大事だということも、子どもたちは学んでいく。

授業を受けた子どもたちからは、「AIは人間を退化させるものだと思っていたけれど、AIを動かすためには知識が必要なのだということが分かった」、「AIを使えるようになるためには勉強が必要だと思った」といった感想が多く、生成AIへの意識の変化が表れている。

社会の変化に適応できる子どもたちを育てるために

「生成AIは、これから私たちが生きる上でなくなることはないものです。私たちは、生成AIがあることが前提となって『今』がどんどん変わっていく時代にいるのだと認識しなければなりません。学校教育も、これまでやってきたような学校の中だけで教育を行うのではなく、社会の変化としっかり向き合って、時代の風を取り入れることが必要でしょう。社会の変化に適応できる子どもたちを育てるための教育をしていくことが重要なのです。そのためにはもっと先生方が、社会に今どんな変化が起きているのか、世の中にはどんな課題があり、子どもたちにどんな力があれば将来社会で活躍できるのかということを、ぜひ考えてほしいと思っています。子どもたちが幸せに生き

ていくために必要なスキルであるという認識で、生成AIを活用してほしいのです」。中村めぐみ副校長は語る。

みどりの学園義務教育学校が取り組んでいるのは、生成AI教育ではない。2040年を生きる子どもたちが、自ら未来を切り拓くための力を育てる教育である。子どもたち自身が幸せな人生を創り出すチェンジメーカーとなるように、みどりの学園義務教育学校は未来を見据えた教育を展開する。

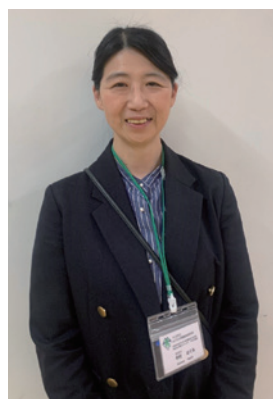
■ 子どもが授業で活用する場合の適否

正解を求める場面での活用には適さない	知識の習得や定着を図る場面では有効に活用できる場面は少ない。
追求する場面、探究する場面には適する	活用や探究の学習では、子供たちの視点や思考を広げてくれるため、役立つ活用が可能。
厳しい議論をする場合には効果的	生成AIとの対立ならば、対人間と異なり、感情的な問題が生じない。
外国語の学習状況判定も効果的	外国語の苦手な子供でも生成AIになら安心して、発音や英文を評価してもらうこともできる。

■ 教師が活用する場合の活用方法

おたよりや学習資料などに付ける画像生成	画像には著作権問題が生じやすいため、現時点ではオリジナルと判断されている生成AI作成の画像は有効に活用できる。
大量のデータの情報整理	例えば、校内外に向けた多様なアンケートなどの情報整理をするには非常に有効。
文章校正	子供や保護者などに向けて文書を出すとき、叩き台の文章は自分で作成し、生成AIに作成させ、手直しを加えて出す。
文章要約	生成AIの文章要約スキルは非常に高いので、多様かつ大量な資料を限られた時間で読んで理解するために、文章要約をさせてまず概要をつかむには有効。
校務データ整理	大量なデータがあればあるほど、非常に時間短縮に役立つ。

みどりの学園義務教育学校副校長 中村めぐみ氏作成資料より



みどりの学園義務教育学校副校長の中村めぐみさん

つくば市DX推進統括監。文部科学省教育課程部会総則・評価特別部会委員、体育・保健・安全WG委員。GIGAスクール構想を推進し、生成AIやICTを活用した個別最適・協働的な学びの実現に取り組む。教育DXの実践と発信を通して、次代を担うチェンジメーカーの育成を目指している

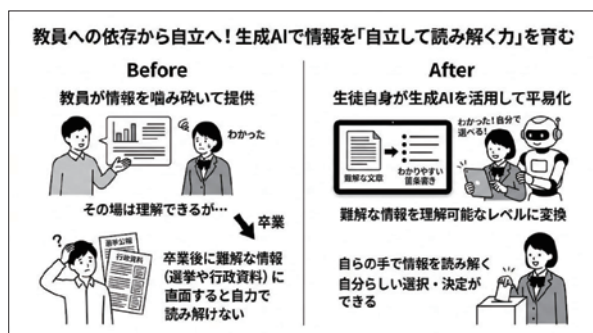
事例② 兵庫県立氷上特別支援学校の取り組み

教員と生成AIで支える
自己決定と社会参加

氷上特別支援学校は、知的障害のある児童・生徒(小学部・中学部・高等部)104名が学ぶ特別支援学校である。約4年前(ChatGPT等が登場してすぐ)から、生成AIの試験的活用を開始した。児童生徒が、複雑な文章や難しい情報にアクセスする際の障壁は大きい。生成AIを使うことでそのバリアを下げるできると想定したからだ。

特別支援学校学習指導要領(2019年)では、自立と社会参加に向けた「主体的・対話的で深い学び」の実現を求めているものの、自校の生徒にとっては難解な文章や行政資料などの情報にアクセスし、自分なりに理解することに大きな壁があった。

「テクノロジーをうまく活用し、これまで難しくて分からなかったことを、子どもたち自身が『分かって・行動して・選べる』ようになることを目指したい」。生成AIを特別支援学校の教育と結びつける意義を、教諭の黒田一之さんはそう語る。特別支援学校を卒業後、自分にあった自立と社会参加を目指していくためにも、一人ひとりがテクノロジーを駆使し、自分らしい選択や表現、生き方ができることを大切に、生徒・教員・AIの協働がスタートした。知的障害があっても投票行動ができる、主権者意識も持って欲しいという願いも強くあった。



生成AIを活用し、自分で分かり、自分で選び行動する

『たんばミライプロジェクト』での市議会での提言

知的障害のある生徒が、市議会場で提言を行う「たんばミライプロジェクト」。地域社会の一員として認められる貴重な機会ではあるものの、言語や認知面に困難を

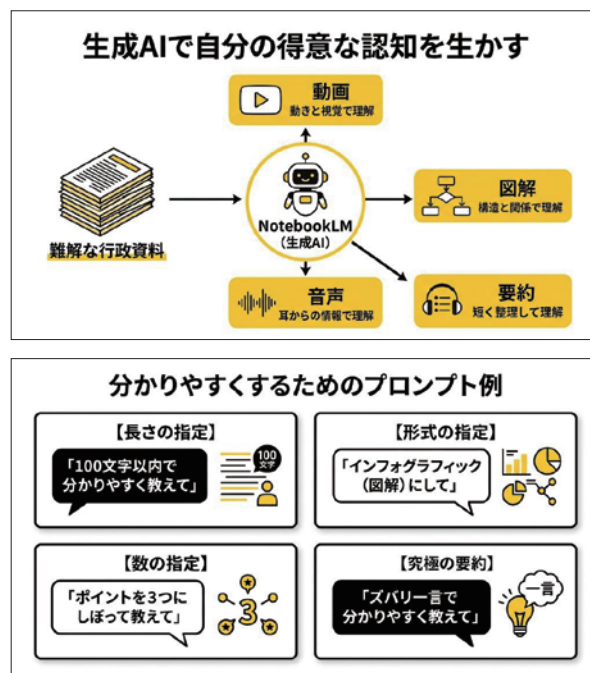
抱える生徒にとっては容易なことではなかった。丹波市の30ページに及ぶ難解な行政資料を自力で読み解くことは大きな障壁となり、内容の理解に至る前に諦めてしまう場面が多くみられていたからだ。

まずは、一次資料である「丹波市人口ビジョン」を読み解くことから始まる。従来であれば教員が資料を要約して提供するところを、NotebookLMやGeminiを活用し、生徒自身が、自分の特性に合わせて分かりやすく情報を変換することに挑戦した。

「100文字以内で分かりやすく教えて」「インフォグラフィック(図解)にして」「ポイントを3つにしぼって教えて」「一言で分かりやすく教えて」といったプロンプト例を、教員が掲示。生徒はこれらを自ら入力し、動画解説、音声概要など、自身の得意な認知方法を選択して情報にアクセスすることにも挑戦した。



生成AIを活用して学んでいる生徒たち



自分の「認知特性」に合わせたAIとの壁打ちができるようになってきた

「先生が教える」から「自分で理解する」へ

すると、同じ資料でも、ある生徒は文章で理解し、ある生徒は図で理解し、ある生徒は音声で理解するといった、それぞれに合った学び方が見えてきた。「自分は図の方が分かりやすい」「私は短い文章の方が理解しやすい」と、自分の得意に生徒自身が気づき始めたのである。特別支援教育では、一人ひとりの認知特性に応じた支援が重要である。生成AIは、その個別最適化を支える強力なツールになっていった。

この実践で大きく変わったのは、生徒である。従来は、教師が工夫して生徒に説明するという流れだったものが、生成AIを活用することで生徒自身が調べ、質問し、自ら理解するという流れに変わった。もちろん教師の支援は欠かせないが、学びの中心にいるのは生徒たち自身。「先生に教えてもらう」から、「自分で分かる」へ。この変化こそが、実践の大きな価値であった。

結果、文字情報のみでは行政資料の内容把握が困難であった生徒も、市の課題(人口減少の現状や将来推計等)を多角的に読み解くことが可能となり、次の学びのステージに進んでいくことができた。



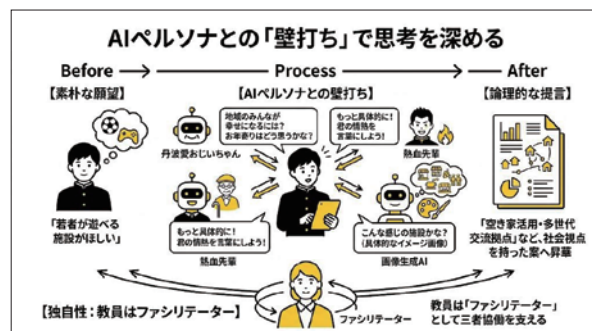
生成AIを使って情報理解の壁を越え、地域社会への参画を目指す



「たんばミライプロジェクト」キックオフミーティングの様子

AIペルソナ「丹波愛おじいちゃんGem」によるツッコミで思考を深める

30ページに及ぶ行政資料を読み解いた後は、市議会への提言作成の学びのステージへ。生徒のアイデアは、「若者が遊ぶための大型施設が欲しい」といった願望から始まった。そこで、あえて批判的な視点を持つAIペルソナ「丹波愛おじいちゃんGem」を設定し、生徒に壁打ちさせることに。壁打ちの相手は、「地域を愛する高齢者」という設定だ。



AIペルソナとの対話で、他者の視点から考えを深める

例えば、「丹波にスタバが欲しい」と生徒が入力すると、AI「丹波愛おじいちゃん」は、「若者は喜ぶけど、お年寄りはどう思うのか?」「そもそもスタバに来る客数はどのくらい見込める?」と問い返す。この「壁打ち」を経ることで、生徒は自分中心の視点を広げ、若者だけでなくお年寄りや地域の方の多様な立場を考慮するようになっていった。

さらに、画像生成AI(Gemini)を用いてアイデアを具体的なイメージ画像に変換し、言葉での表現に困難を抱える生徒も、教員や仲間と意見交換をするようになっていった。



プロンプトを選択するという行為が、自分にとっての「分かりやすい」を見つけるための学習デザインになっていった

最終的に、「自分たちの取り組みを生かしたeスポーツによる地域交流」や「地域の特産物をPRする商品開発や

自動販売機の設置」「学校で習ったコーヒー抽出技術を生かし、移動販売で地域交流を生むキッチンカー案」等の提言をまとめ、丹波市議会議場で発表した。

「自分たちの意見を社会に届ける」という経験は、これまで遠い存在だった行政や政治に関わり、自分たちも社会の一員なのだという実感を芽生えさせた。そして、議員からの評価が、生徒の自己肯定感・社会参加意識につながった。

この実践において大切にすることは、生成AIが「正解」を与えるのではなく、対話を通じて生徒自身の思考を引き出す点である。教員は生成AIと生徒のやり取りを観察しながら、必要に応じて介入する「ファシリテーター」としての役割に徹した。「生徒×先生」の二者関係から、「生徒×先生×AI」のチーム構造に拡張を図ることで、生徒一人ひとりの思考を深め、相手に分かりやすく伝える方法を学んでいった。行き詰まった時には「選択肢を3つ考えて」と生成AIに頼める設計としたことも効果的だった。



生徒のアイデアをもとに作成した、丹波の魅力を伝える自動販売機の動画

AIと対話して作成した「4コマ漫画」による表現支援

授業では、画像生成AIで作成した4コマ漫画風の表現も活用し、生徒がその日のニュースや社会の出来事、難しい話題を視覚的に理解できるようにしている。視覚的な学びを通して、これまで「難しく分からない」と感じていた内容が分かるようになり、それをもとに自分なりに考えたり、自分の意見を



持ったりすることに繋げていくことが目的だ。

例えば、自閉スペクトラム症のある生徒の作文「お詣りに行きました」のような断片的な一言の記述を、画像生成AIで4コマ漫画化する。すると、漫画化するためのプロセスを通して教員との対話が弾み、「お賽銭を入れた」「事業所で働けますようにと願った」といった、生徒の記憶や感情を引き出すことが可能になってきた。

「ありがとう」を歌にした日

実践の中で、とりわけ印象深いエピソードがある。ダウン症で発語が難しい生徒が、父親の誕生日に歌を贈ったのである。生徒が伝えたかった言葉は、「パパいつもありがとう」だった。しかし、その想いを長い文章で表現することは難しい。そこで教員と保護者が一緒になり、生成AIによる音楽生成サービスを活用した。好きな歌手の雰囲気・伝えたい気持ち・家族との思い出を本人と対話しながら生成AIに伝え、一曲のオリジナルソングが完成した。完成した歌を聞いた父親は涙を流したという。テクノロジーによって想いが伝わり、新しいコミュニケーションが生まれたのである。

黒田教諭は語る。「知的障害のある生徒たちがテクノロジーを有効活用し、卒業後も社会の中で、『自分で理解し、自分らしい自己選択・自己決定ができる』そんな未来を目指して実践を進めていきたい。生成AIパイロット校としての実践を通し、生成AIが子どもたちの可能性を引き出す手がかりになると感じた」。以下の表は、黒田教諭が氷上特別支援学校の取り組みをまとめたものである。

■ 氷上特別支援学校で大切にしている生成AI活用の視点

(a) AIは対話を活性化するツール	AIは「答えを出すツール」ではなく、教員と生徒のチームに加わることで今までになかった選択肢・視点を生み出し、対話を深めるツール。AIの回答を鵜呑みにするのではなく、チームで話し合うことが重要。
(b) 「分からない」を「分かる」に近づける支援	30ページの行政資料、難解な新聞記事、自分の感情の言語化など、これまで理解や表現が難しかった内容に、その子に合った形でアクセスできるようにする。
(c) 教員の役割はファシリテーターへ	AIの出力を子どもに翻訳・最適化し、本人の真意を引き出すのは依然として人間(教員・保護者)の仕事。AIは教員を代替せず、教員の専門性を拡張する。
(d) 教員研修は「楽しく・自主的に学び合う」	休憩時間の自主研修会を毎月開催した。みんなで楽しく学び合うことを大切にしている。
(e) 卒業後の自己決定・社会参加へ	研究の最終目的は、「自分らしく生きていける仕組み」をテクノロジーで支えること。

「楽しい」から始まった教員研修

生成AI活用を支えているのは、教員同士による学びである。氷上特別支援学校では、生徒が下校した後の休憩時間を活用し、生成AI研修会を年間8回実施することから始めた。休憩時間を活用した自主研修会である。参加は自由。AIを使った教材づくりや動画作成、絵本づくりなど、現場ですぐに活用できる内容を中心に行われた。

「楽しいから集まる」をモットーに、黒田教諭が設計したこの研修には、教員だけでなく管理職や養護教諭、事務職員も参加し、立場を越えて一緒に学んでいった。一方的に知識を受け取る研修ではなく、教員同士の対話を大切に互いに学び合い、気づいた点をフィードバックし合うことを重視。生成AIの活用そのものを学ぶだけでなく、「どうすれば現場で生かせるか」「子どもたちの支援や授業づくりにどうつながるか」を対話し考える場にすることも大切にしている。この自主研修は、今年度からは正規の校内研修時間として、年10回の実施に位置づけられた。



研修会の様子



生成AIを活用してオリジナルのアプリを作成し、紹介合っている

卒業後も自分らしく生きるために

生成AIパイロット校としての実践を牽引してきた黒田

教諭は、次のように語る。「AIは目まぐるしく進歩し、賢くなり、ハルシネーションも起こしにくくなってきています。急速な進歩を日々感じると同時に、AIが賢くなればなるほど、体験や経験が必要になるということも強く感じています。AIの解答が正しいかどうかを判断する力は、体験の多さや経験からくる人間の知見によるからです。教員自身の人間力が試される時代といっても過言ではないでしょう。実践を通し、『ベテラン教員と若手教員とAI』の組み合わせが最も教育現場には適しているのでは、と考えるようになりました。AIは新しい視点やアイデアを与えてくれます。どんどんAIを触って自分ない引き出しを活用し、生徒とAIを正しく繋ぐ役割が、教員には求められています。僕自身も特別支援学校の教員として、また大学で研究をする研究者として、子どもたちの自立と社会参加や楽しいつながる生成AI活用を進めていきます」。氷上特別支援学校を卒業し社会参加していく子どもたちのために、障がいがあっても自己決定ができ、社会参加できる未来を。それは、「卒業後も自分らしく生きること」そのものののだと、黒田教諭は語る。



兵庫県立氷上特別支援学校
高等部教諭 黒田一之さん

教員をしながら、兵庫教育大学大学院 連合学校教育学研究科 先端課題実践開発専攻 博士課程に在籍し、生成AIを活用した特別支援教育の授業設計や、学校教員の校務支援について研究している

アシストAIプロンプトサイト
<https://assist-ai-prompt.com/>



取材後記

2040年代の社会を創るのは、今の子どもたち。生成AIを利活用する2校のパイロット校は、どちらも「子どもたちが幸せに生きるために」と、生成AIに向き合っていた。教員自身も使い、学び、試行錯誤する。時代の変化とともに学びの形は変わるが、変化が激しいからこそ、見失ってはならない教育の本質が見える。今まさに、私たちはその本質を羅針盤として未知の海へと漕ぎ出す時代に生きているのだと、強く感じた取材であった。本特集が、読者の皆様の学校での対話や実践の一助となれば幸いである。

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9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500万円以上のももの
- ⑥ 海外で行うもの
- ⑦ 生成AIを使用して申請書を作成したもの

(3) 募集対象

国公立大学、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出来る方に限ります。
- 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9年度(2027年4月1日から2028年3月31日)1年間で完了する研究・活動等に限ります。

(4) 募集期間

令和8年5月15日(金)～令和8年9月15日(火)

■ 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、生成AIツール、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

ありのままを受けとめる 関わりの中で

横井 貴範

岐阜県岐阜市立草潤中学校 教諭



「大学が決まりました！」

昨年12月頃、本校を卒業した生徒から学校に電話がありました。本生徒は、2021年に中学2年生で編入学してきた女子生徒です。大人への不信感や集団生活への適応の難しさから、小学校高学年頃より、徐々に学校に通うことが難しくなりました。集団の中で過ごすことや騒がしい環境が苦手で、本校入学当初も、体育の授業では体育館の隅で様子を見ていることがありました。

本校は、東海地区初の不登校特例校(現・学びの多様な学校)として開校しました。「ありのままの君を受け入れる新たな形」をキャッチフレーズに、いつでも、どこでも、誰とでも、好きなことを学べる学校を目指してきました。

本校では、毎年5月に生徒自身が希望する教員を「個別担任」として選び、継続的に関わる体制をとっています。本生徒とは、卒業までの2年間、個別担任として関わりました。当初は、お互いに緊張したやり取りが続きましたが、好きなテレビの話題をきっかけに少しずつ会話が増えていきました。生徒から勧められた番組を、私自身も実際に見て話題を共有する中で、「わかってもらえた」という安心感が、ゆっくりと信頼へと変わっていったように感じます。

ある日、学校にあるナンキンハゼの木を目にしたことをきっかけに、「この実で口ウソク作りがしたいから一緒に作ろう」と声をかけられました。なかなか成功しない中でも、何度も試行錯誤していました。理科を担当する私としても非常に頼もしく、心から楽しみながら取り組んでいる様子が強く印象に残っています。時間を忘れて没頭し、授業に遅れてしまうこともありましたが、教員は誰一人叱ることはありませんでした。好きなことに真剣に向き合う姿を認め、受け

止め続けた日々が、生徒にとっての安心できる居場所をつくっていったのだと思います。生徒が自ら選択し、「やってみたい」という気持ちを、いつでも実現できる環境と、どのような姿も温かく受け入れる本校の雰囲気の中で、少しずつ自信をつけ、ありのままの自分を表に出せるようになっていきました。

卒業後も、定期的に学校を訪れ、高校生活の様子を知らせてくれました。手話教室に通うなど、新しいことに挑戦する姿も見られました。大学進学の際には、推薦枠での進学も可能でしたが、高校で学んできた分野とは異なる道を選び、以前から関心のあった「テレビ」に関わる学問が学べるメディア系学部への大学進学を実現しました。自らの強い意志で自分の道を切り拓いていく本生徒の姿に、大きな感銘を受けました。

生徒が安心して過ごせる居場所と、自分の思いをそのまま受け止めてくれる大人の存在が、生徒の主体性や将来へ進む力を育てる大きな土台となること、そして生徒を一人の「個」として尊重し、同じ目線で一緒に活動し、悩みや喜びを共有することの大切さを学びました。

「教師と生徒」という関係にとらわれるのではなく、生徒から学ぶ姿勢を持ち続けること、そして時には生徒の世界に一步踏み込んで教わる謙虚さを持つことが欠かせないのだと感じています。本校が大切にしている「ありのままの君を受け入れる」という理念は、特別な支援や関わりだけでなく、日常の何気ない関わりの積み重ねによって形づくられるものです。これからも、生徒一人一人の好奇心や真の思いに寄り添い、本校がモデルとしている絵本『バーバパパの がっこう』のような、生徒が安心して挑戦できる学びの場であり続けたいと思います。本生徒の歩みは、その大切さを改めて教えてくれました。

子どもたち



学びに終わりはない

～生徒との出会いの中で見つけた教育の原点～

三木 孝史

にしろとくに
京都府立西乙訓高等学校 校長



私の教員生活の中で出会ってきた多くの生徒たちは、今もなお心に深く残っている。綾部高校に赴任した当初、生徒や保護者の温かさに触れ、学校とは人と人とが支え合う場であることを実感した。日々の何気ない関わりの中で築かれる信頼関係こそが、教育の土台であると学んだ。特に嬉しかったのは、かつて担任していた1クラス40人の教え子の中から5人が教員となり、それぞれの立場で子どもたちと向き合っていることである。教育の灯が次の世代へと受け継がれていることに、大きな喜びと責任を感じている。

その後園部高校等での勤務を経て、私は朱雀高校定時制に赴任した。そこには、中学校を卒業したばかりの若者から80歳の方まで、実に幅広い年齢層の生徒が在籍していた。その多様な学びの姿に触れ、私は改めて「教育の原点」とは何かを考えるようになった。それは、年齢や背景に関係なく、「学びたい」という思いに寄り添い、その一歩を支えることである。

中でも忘れられない生徒たちがいる。中学校時代に不登校となり、一日も登校できなかった彼は、高校入学後、やったことのない軟式野球部に入り、投げることも打つこともはじめての経験であった。そんな彼が全国定時制通信制大会の舞台に立っている。生徒にはまだまだ「可能性」がある。生徒に指導者の押しつけをしているのではないだろうかと感じた。

また、高校進学後すぐに問題行動を起こし、更生施設に入ることとなった生徒がいる。再び受け直し学校に戻ってきた彼は、以前とは見違えるほど落ち着き、自ら学びに向き合う姿勢を身につけていた。そして、

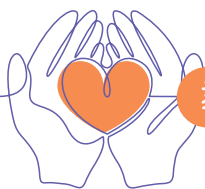
周りの同級生に「学ぶことの意義」を伝えてくれた。周囲の支えを受けながら少しずつ変わっていく彼の姿は、人が変わる力、そして教育の持つ可能性を強く示していた。

また、80歳で学び続ける生徒の姿にも大きな感銘を受けた。人生の長い道のりを歩んできてもなお、新しいことを学ぼうとするその姿勢は、「学ぶことに終わりはない」という真理を教えてくれた。教える立場にある私自身が、逆に多くのことを学ばせてもらった瞬間であった。

これらの生徒たちとの出会いを通して、教育とは知識を伝えること以上に、一人ひとりの人生に寄り添い、その可能性を信じ続ける営みであると感じている。どの生徒たちも、それぞれの歩みの中で悩み、迷いながらも前へ進もうとしている。その姿に向き合い、支えることこそが、私たち教育に携わる者の使命であると思う。

心に残る子ども、生徒たちは、これからも私に問いかけ続けるだろう。「あなたは本当に子ども、生徒に寄り添っていますか」と。その問いを胸に、これからも一人ひとりの可能性を信じ、歩み続けていきたい。





職場でできる 簡単ストレッチ



は せ が わ た か あ き
長谷川 貴亮

山口県出身。1974年生まれ。東京医科歯科大学（現・東京科学大学）医学部保健衛生学科卒業。在学時に解剖学・生理学を履修、卒業後は同大学病院検査部に所属。

解剖学で修得した筋肉や骨格の構造や仕組みの知識を、舞台俳優・ダンサーとしての活動に活かし、多くのミュージカル作品に出演。科学的根拠を持つインストラクターとして、子どもたちの表現教育指導者としても活躍。ニューヨークシティバレエ団監修のNYCBW(New York City Ballet Workout)インストラクターとしての経験も持つ。

東京大学医学部附属病院加圧トレーニング・虚血循環生理学講座において基礎実験を担当した。



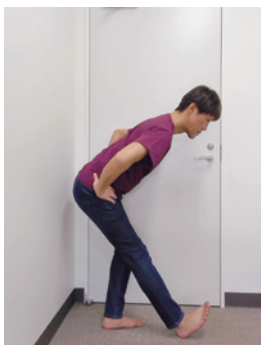
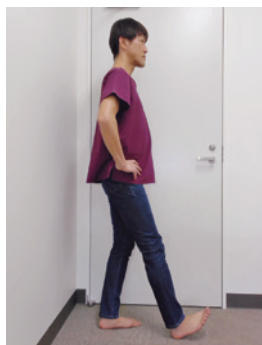
今夏も例年に負けず劣らず気温の高い状態が続いています。1日の最高気温が35℃以上である日を指す「猛暑日」という気象用語が気象庁によって採用されたのは2007年（平成19年）。今では当たり前になったこの時期、教職員の皆様におかれましては、高温多湿の環境により疲労が重なる上に疲労が抜けにくいと感じていらっしゃる方も多いかと思います。

前号まで首肩・背中・胸と腕、と上半身に焦点を当ててきました。最終回となる本号では、下半身のストレッチについて紹介させていただきます。

太もも(後ろ)のストレッチ

1a: 立位でも座位でも可能です。

立った状態で右足を1歩前に出し爪先をしっかり上げます。座位でも同様に、椅子に浅く座り右足を前に伸ばし、爪先をしっかり上げます。どちらの姿勢でも前に出した足の膝はしっかり伸ばします。そのまま息を吐きながら5秒程度かけてゆっくりと上体を前に倒します。この時、右膝が曲がらない様



に注意しましょう。そして息を吸いながらゆっくりと元の体勢に戻ります。3回程度繰り返し、左右同じ回数を行います。

背中を丸めず、足の付け根の部分折り目にして上体を前方に倒していくイメージです。第2回（本誌vol.54）で紹介させていただいた様に、背すじを伸ばし・両手で腸骨のグリグリ部分を保持し・骨盤を前傾させながら、上半身を前方に「折り畳む」ことにより、股関節の屈曲及び膝関節の伸展がなされ、対象筋（ハムストリング）がストレッチされます。

上半身を倒す際、その事に気を取られすぎると、爪先を上げておく意識が疎かになってしまい、ストレッチ効果が低下しがちに。上半身を倒しながらも、「爪先は手前に引く・踵は前に押し出す」イメージを持つことで、より効果的なストレッチを行うことができます。

1b: このストレッチをする際、前に出す足を階段等のちょっとした段差や踏み台、椅子等に乗せると負荷が上がります。同様に、背すじを伸ばして骨盤を前傾させる事を意識しましょう。

この時、前に出していない足側の腰が後方へ逃げてしまうと効果が薄れます。腰は常に真っ直ぐに。



太もも(前)のストレッチ

1a: 立位で行います。

壁やロッカー等に左手をつき身体をしっかり支えます。右足を後方へ曲げ、右手で足の甲の部分を持ちます。靴等で持ちにくい場合は、足首でも結構です。しっかりと保持したまま、息を吐きながらその手で踵をお尻に近づける様に膝をゆっくりと後方に引き寄せます。この時、右膝が外側に開いていかない様に注意しましょう。息を吸いながら元に戻します。片側で3回程度、左右同じ回数行います。



このストレッチは、太ももの前方にある大きな筋肉群である大腿四頭筋と、腰椎及び腸骨と大腿骨を繋ぐ腸腰筋を主な対象としています。

1b: 1aでは曲げた足と同じ側の手で足の甲を持ちましたが、反対側の手で持つて行くと少し強度が上がります。

更に片足バランスに自信のある方は、両手で保持して行うことも可能です。両手で引っ張ることにより強度は上がりますが、くれぐれも注意して行ってくださいね。



2: 椅子を自身の後方に置き、右膝を載せ、足の甲を右手で持ちます。そのまま、1と同様に踵をお尻の方に近づけながら、上半身と骨盤を前傾させます。上半身の重心を前方へ移動させるイメージです。同様に大きな呼吸と共にいきましょう。



お尻のストレッチ

1: 立位で行います。左手を壁等につけて体を支え、右膝を右手で抱えます。立っている左足、そして背すじも伸ばしたまま、ゆっくりと息を吐きながら5秒程度かけて右膝を胸にしっかりと引き寄せます。両手で右膝を抱えても結構です。片側で3



回程度、左右同じ回数行いましょう。

2: 座位で行います。椅子に座り、右足の足首を左膝の上に載せ、右手で右膝を、左手で右足首を持ちます。そこから、背すじを伸ばしたままゆっくりと息を吐きながら上体を前に倒します。右の股関節の屈曲及び外旋により、対象筋が伸ばされます。

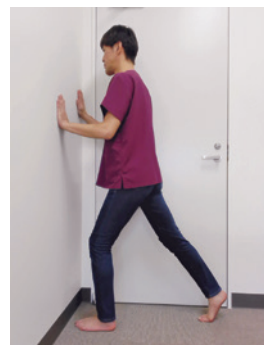


1は、お尻の一番表層にある大きな筋肉である大殿筋を対象していますが、2ではその深層に位置する中殿筋も対象に含まれます。

下腿後方(ふくらはぎ)のストレッチ

1: 立位で行います。壁やロッカー等に両手を当てて、しっかり体重をかけても問題のない所で行います。

1a: 壁に両手をつき右足を後方へ引きますが、踵はしっかり上げます。膝を伸ばしたまま左足にしっかり体重をかけながら(壁を押しながら)、息を吐きながらゆっくりと、上げた右の踵を床に近づけていきます。この時、踵は床に付かないギリギリの所までにします。片側で3回程度、左右同じ回数行いましょう。このストレッチはふくらはぎを構成する筋肉である、腓腹筋とヒラメ筋を主な対象としています。



1b: 1aでは後ろに下げる足の膝を伸ばしたままストレッチを行いましたが、膝を少し曲げた状態で行うと、対象は主にふくらはぎの下部～アキレス腱となります。

2: 足を前後に開いて壁に両手をつき、右足の爪先をしっかり上げて壁につけます。その状態で、



ゆっくりと息を吐きながら体重を前にかけていきます。右足の足関節が背屈し、ふくらはぎのストレッチに有効です。



3:階段等のちょっとした段差のある場所で行います。手すりや壁にしっかり手をつき身体を支え、踏面^{*1}に両足で、足裏の前方1/3程度のみで立ちます。土踏まずや踵は浮いている状態です。そのまま踵を下方へぐいぐいと動かすことでふくらはぎ〜アキレス腱のストレッチに有効です。平坦な床で爪先立ちをして元に戻る時に、踵を床面の更に下まで持っていくイメージです。

*1 ふみづら:階段の足をのせる面。

4:壁等に左手をつき、しっかり体を支えます。右足を膝を伸ばしたまま前方に浮かせ、爪先をしっかりと上げます。足首が完全に曲がり切った状態です。その後爪先を伸ばします。「爪先をしっかりと上げる(足首を曲げる)/しっかりと伸ばす」を1setとし、計5set程度行いましょう。爪先を上げた時は、同時に踵で遠くを押しイメージを持ちましょう。



続いて右足を後方に伸ばし、同じことを5set程度行います。爪先をしっかりと上げるによりふくらはぎの、しっかりと伸ばすことにより脛のストレッチに有効です。左右の足でなるべく同じ回数を行いましょう。

この動きはダンスのレッスンにおける基本的なエクササイズとしてよく知られており、バレエ初心者のレッスンでも、どんなに経験を積んだプロのバレエダンサーのレッスンでも、バーレッスンにてほぼ毎回行われます。時間に余裕のある方は、爪先を上げる時には「足の先端から1mmずつ順番に、足裏全体を滑らかに使って上げていく」、伸ばす時も「踵から1mmずつ順番に、足裏も全て使い、足の指さえも根元から順

番に伸ばしていく」という意識で実施することで、下腿だけでなく足裏の筋肉のストレッチやトレーニングにもなります。



下腿前方(すね)のストレッチ

1:立位でも座位でも可能です。

1a:立位の方は左手を壁につけ体を支え、右足を少し後方へ引き、足指の表〜甲の部分に床に付けます^{*2}。そのまま下斜め前方向へ体重をかけていくことで、脛の筋肉(前脛骨筋)のストレッチになります。足の甲で床を押すようなイメージです。

*2 筆者は足首の可動域が極端に狭く、爪先を床に付けているように見えますが、皆様はしっかりと爪先を伸ばし、足指〜甲の部分に床に付ける様にしましょう。



1b:座位の方は、手すりがない部分に左のお尻だけで浅く座り、右足をやや後方に引き、1の様に床に付けます。膝から下の部分を床に押し付ける様にしましょう。左右同じ回数を行います。



4回に亘って「職場でできる簡単ストレッチ」と題し、様々な種目を紹介させていただきました。ストレッチ自体は身近なものです。1点でも新たな知見はございましたでしょうか。簡単なストレッチや正しい姿勢の維持により教職員の皆様の日々の疲労回復、そして心身の健康維持の一助となれば幸いです。

1年間、ありがとうございました。



vol.26

My Second Life

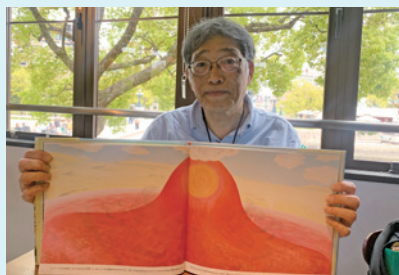
平和は与えられる ものではない

平和記念公園ガイド
辻 隆広 さん 〈66歳〉

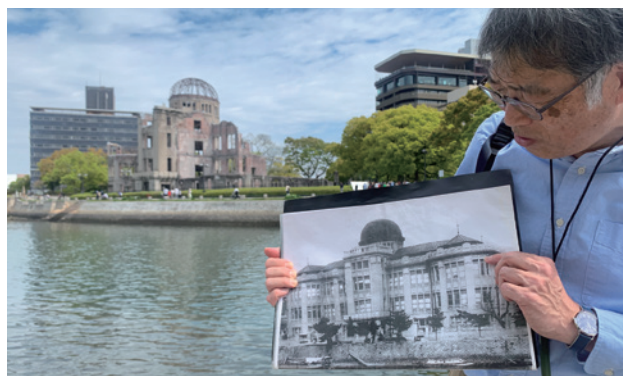
今年も8月6日がやってくる。81年前のこの日、朝8時15分に広島市中心部にアメリカによって原爆が投下され、14万人（推定）もの人々が犠牲となった。爆心は、「原爆ドーム」から約160メートルにある島病院の上空ほぼ600メートル。当時の広島市には、建物疎開や工場に動員された青少年、軍隊、少年兵、朝鮮・中国・台湾、ドイツ、ロシア、アメリカ等の人々をあわせ、約35万人が暮らしていた。戦時下であっても、学校や職場に向かい、あるいは家では洗濯や掃除などの家事に忙しい真夏の朝、突如原子爆弾は落とされた。山と海に囲まれた広島市は、投下目標地点だった相生橋を基点に直径4キロメートルの円を描くことができる。地形的に街を破壊しやすく、人体や建造物、自然への影響力を計測するに相応しいという理由で、投下が決められたといわれている。

「戦争も原爆投下も、人間が計画的にやった虐殺だということを忘れてはなりません。平和記念公園にある原爆資料館でも原子爆弾の恐ろしさを伝えていますが、僕は修学旅行生たちと一緒に爆心地を歩き、その日のことを

原爆死没者慰霊碑（公式名は広島平和都市記念碑）の内部には石室があり、原子爆弾により死亡し、氏名が判明した方々の名前を記帳した原爆死没者名簿が納められている



絵本を広げる辻さん。
この絵は、原爆投下後
の上空約580メートル
から見た広島の街を科
学的に想像したもの



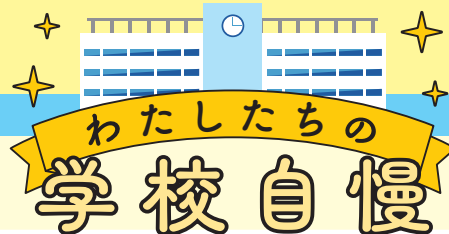
元安川の向こうに原爆ドームが見える。原爆が投下されるまでは「広島県産業奨励館」として広島市のシンボルだった。当時の写真を手にガイドをする辻さん。原爆ドームは1996年に世界遺産となっている

想像し、追体験をしてもらうことを大切にしています」。そう語るのは、広島県原爆被害者団体協議会（略称『広島県被団協』、理事長は佐久間邦彦氏）の平和学習講師団の一人、自らも被爆2世の辻隆広さんだ。中学校の社会科教師時代も平和学習に力を入れてきた。現在は全国から訪れる修学旅行生向けに、平和記念公園ガイドを務めている。

「この平和記念公園は、破壊された街の上に土を盛って出来た公園です。掘れば、81年前の家の瓦や焼け焦げた畳の欠片、そして人骨が出てきます。11トンの鉄の玉が上から振り下ろされたと言われる衝撃波、地上3,000度以上の熱線、目に見えない放射線。この3つが人々に襲いかかりました。内臓まで破壊された人間の肉体は、助けようと手を掴んだ途端に、手の肉だけがずりと剥けて骨だけになった。そんな姿を想像できますか」と、手に持った大きなファイルを広げ、死体で埋め尽くされた元安川（もとやすがわ）の絵を見せてくれる。立ち止まったその場所は、原爆ドームの対岸付近。元安川越しに原爆ドームが見える地点だ。

「ここ2、3年ででしょうか。高校生たちの目の色が変わってきたように感じます。世界で起きている戦争が、対岸の火事ではなくなってきたことの表れでしょう。高校生たちと向かい合っていると、若い人に頑張れと言うことも大切だけれど、60代でも70代でも80代でも、それぞれの年代の人がもっと頑張らなければと、強く思うのです。大人の責任を果たそうじゃないかと」。

核兵器がなくなった日に消される「平和の灯」が、今日も燃え続ける平和記念公園。現在、地球上には1万2千発を超える核兵器が配備され、米大統領とともに平和記念公園に「核のカバン」が持ち込まれることもあった。「平和は与えられるものではない、自らつくり守り続けるものだ」という、辻さんの言葉を噛みしめる。



専門高校シリーズ
vol.21

東京都立園芸高等学校 園芸科

学校HP



伝統を守り、未来へ育てる

東京都世田谷区の高級住宅街。東京ドーム2.3個分の広大な校地をもつ東京都立園芸高等学校は、この静かな住宅街のなかにある。「バラ園」「日本庭園」「果樹園」等、学校そのものがまるで大きな庭園のようだ。正門から伸びる100メートルもの銀杏並木は、秋ともなれば黄金色に輝き、雄大で美しい姿で訪れる人を迎えてくれる。この銀杏並木をはじめ、樹齢100年を超える巨木が校内に立ち並ぶ風景は、開校118年の歴史を物語る。

「園芸科」「食品科」「動物科」。特色ある3つの学科を有するこの都立園芸高等学校では、現在約420名の生徒たちが学んでいるが、なかでも「園芸科」の授業「盆栽」は全国的に珍しく、公式の部活動に「盆栽部」があるのも全国で唯一だ。皇居の大道庭園とともに「徳川三代將軍家光公遺愛の五葉松」二鉢を管理していることでも知られ、この五葉松は「三代さん」と呼ばれて親しまれている。現在は2027年国際園芸博覧会「GREEN×EXPO 2027」での展示に向けて、準備に余念がない。

樹齢500年を超える「三代さん」は、学校の宝でもあり、枯らすわけにはいかない。代々の校長のもと、現役教師陣とOBの専門家たち、そして在校生によって大切に引き継がれてきた。6年に一度の植え替えも校内で行われている。昨年は、園芸科3年の生徒たちが「盆栽と古典」の授業で、「三代さん」一鉢を植え替えた。古い土を取り除き、三又とチェーンで吊り上げ、伸びた根を整えて新しい土に入れ替えるというダイナ

ミックな植え替え作業だ。専門性の高い技術が必要となる。

「三代さん」の伝統を守る秘訣を盆栽部の生徒に尋ねた。すると、「毎朝三代さんに挨拶をすること」だと明解な答えが返ってきた。技術だけでなく、愛情をかけ対話を重ねることが、観察眼を磨き、伝統文化を守ることにつながるだろう。

校長の一ノ瀬淳さんは次のように語る。「園芸という名前を日本で初めて冠された本校には歴史的財産が多く、日本最古のハナミズキの樹も校内で維持管理されています。生徒たちは目的をもって入学してくる子が多いですから、この環境で存分に学び、興味関心のあることに突き進んでいくパッションを持ち続けて欲しいと思います。好きなことを深堀りできる専門高校の役割は、これからますます大きくなっていくでしょう。本校は進学率が90%を超えていますが、専門性をより深め、農業・食品、動物、環境などの農業関連産業を支える人材として国を支えていって欲しいとも願っています。価値観が大きく変化する時代にあっては、繰り返しになりますが、個々の好きを伸ばす教育が重要だと考えています。同時に、農業分野に最先端科学も取り入れるといった、学びを進化させるカリキュラムの開発も欠かせません」。

伝統を守り、未来へ向かって進化し続ける都立園芸高等学校。生き生きと学ぶ生徒たちの姿は、実に頼もしい。

秋の銀杏並木。都心とは思えない風景だ



「三代さん」の前で。一ノ瀬淳校長(左)と盆栽部3年生の吉田湧一さん(右)



広さが1300㎡あり、バラの品種の歴史を系統的に学べる日本で唯一のバラ園。毎年、春と秋に地域に開放される



校内にある広大な日本庭園



「三代さん」を植え替える授業の様子



園芸科3年生(2025年当時)と教諭たち

子どもたちのよりよい未来のため、小学生～高校生向け 「金融教育プログラム」を無償提供しています。

私たちジブラルタ生命は、日々変化する社会環境の中で子どもから大人まで一人ひとりが将来、お金のことで困ることのない社会の実現を目指しています。

金融リテラシーの重要性が多方面で謳われている現代において、子どもの頃からお金に関する知識を持ち、お金と社会の仕組みを理解して人生の歩み方を考えてほしい、そんな想いから小学生～高校生のみなさんへ向けた金融教育プログラムの提供や出前教室等、金融教育の普及に取り組んでいます。



Financial Wellness College Essential とは・・・

「Financial Wellness College Essential」は、小学生～高校生に向けた金融教育コンテンツで「学習指導要領に準拠し授業で実施可能」「一方的な授業ではなくワークやゲームを通じて楽しく学べる」という特長があり、全国津々浦々の学校で授業を実施しています。

小学生向け 中学生向け 高校生向け
学び × 笑い 保護者向け

小学生向け



東京学芸大学・NPO法人東京学芸大こども未来研究所との共同開発プロジェクトにより制作されたものです。一方的な授業ではなく、カードゲームを使って楽しみながら「お金ってどんなものなの?」「なんで大切な?」を主体的に学べます。

中学生向け



中学校家庭科の学習指導要領に準拠した内容になっており、金銭管理・消費生活・売買契約など、お金に関して網羅的に学べます。また、グループワークを多く取り入れており、生徒さん同士でコミュニケーションを取りながら進められます。

高校生向け



高等学校家庭科学習指導要領を網羅し、家庭科「金融」へ対応しています。お金についての知識・生活設計・キャリア教育・消費生活・金融トラブルなど、お金に関する幅広い分野を学ぶことができます。

金融教育 × お笑い



金融教育に関する吉本興業との協業プロジェクトにより制作されたもので、対象は中学生～高校生となります。マンガやグループワークで自分の人生を考えたり、芸人さんのコラムなどを入れ、楽しみながらお金について学ぶことができます。

保護者向け



認定NPO法人金融知力普及協会の監修により、子どもの「お金力」を高め、賢く生きる力を養う、家庭での「おこづかい教育」の秘訣をお伝えする保護者様向けのコンテンツです。



金融教育
特設ホームページ



2025年7月、ジブラルタ生命のご提供する金融教育コンテンツ「Financial Wellness College Essential」が「日本子育て支援大賞」を受賞しました!!

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
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）

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

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

※日教弘会員証がお手元に到着してからご利用いただけます。

STEP. 1 日教弘クラブオフの専用ホームページへアクセス。

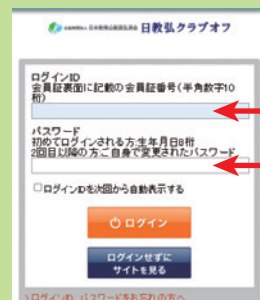
スマホでアクセス



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けます。

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！



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

暮らしの“困った”を解決する、家事代行&生活支援サービス！

掃除、料理、見守りまで、日々の不安や負担を減らす生活支援サービスをご紹介します。

留守中の防犯や
管理が不安…

暑くなると
高齢の親が
心配…

季節の
変わり目で
片付かない…

体調不良で
家事が
つらい…

育児で
家事まで手が
回らない…

共働きで
洗濯物が
溜まりがち…

そんな暮らしの“困った”を
解決する

家事代行& 生活支援サービスはこちら！

ベアーズの家事代行サービス

●会員特典 申込No.0050982

【家事代行】単発サービス スポットサービス
5%OFF ほか



サニーマイドサービス ～上質な家事代行サービス～

●会員特典 申込No.5043641

月1時間パック 1回1時間×月1回訪問
通常料金から5%OFF ほか



ニチイライフ ～家事・育児・自費介護サービス～

●会員特典 申込No.7008992

スポットプラン 5%OFF ほか



ALSOKホームセキュリティ

●会員特典 申込No.0050484

HOME ALSOK Connect(オンラインセキュリティ)
ご成約の方 25,000円キャッシュバック



家事代行&生活支援サービスは、
ほかにもたくさん！

日教弘クラブオフの専用ホームページTOPページ
の「カテゴリー一覧」▶「暮らし・家事サポート」から
ご確認ください！

●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2026年7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。

表紙紹介

ろー 6かるプロジェクト

島根県益田市立益田東中学校

※表紙写真：真砂公民館で、地域の方々で行うたい肥づくり

本校の2年生の総合的な学習の時間「ろー6かるプロジェクト」では、地域の「ひと・もの・こと」を生かした学習活動を通して、さまざまな大人とかかわり合い、活動の意義や大人の想いを理解し、地域への愛着を深めて地域貢献の態度を養うとともに、自分自身の生き方に目を向けて将来への展望を描く活動を行っています。

- 地域にどっぷりつかる。
- 地域の役割や想いがわかる。
- 自分から地域活動や交流活動にとっかかる。

ろー 「6かるプロジェクト」

つかる
わかる
とっかかる

つながる
みつける
わきあがる

- 人と出会いつながる。教科の学びが地域活動につながる。
- 地域の良さや魅力がみつかる。自分を生かせる力がみつかる。
- 地域にかかわりたい気持ちがわきあがる。将来の展望がわきあがる。



文化祭ポスターの打ち合わせ・益田公民館



お別れの会に向けた写真選び・豊川公民館



6かるトークの一場面・益田東中学校



文化祭で物品販売を担当・益田公民館



イベントで食品販売を担当・豊川公民館



6かるトークの一場面・益田東中学校

生徒は、校区内にある3つの公民館と協力して地域体験活動に取り組んでいます。各地区の文化祭で中学生として貢献できることを考えて準備をしたり、地域の方々と打ち合わせを重ねたりすることなどを通して、多くの地域の方々とかかわりをもち、「地域の中で自分は何ができるのか」「どんなことをして地域とかかわっていききたいか」を深く考える機会を得ています。また、考えたことを「ろー6かるトーク」(右上写真)で伝え、地域の方々と意見を交わすことで、さらに学びを深めています。

〒698-0004 島根県益田市東町14-48

【アクセス】 ● 鉄道・自動車：JR山陰本線、JR山口線「益田駅」から車で約5分



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.56 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

