

# さようごう

2021  
冬❄️号

公益財団法人日本教育公務員弘済会

vol.34

わたしらしく — 巻頭インタビュー —

**村上 佳菜子**

特  
集

**子ども食堂の今**

地域の現場から  
朝ごはんやさん・志木のまいにち子ども食堂取材して

**心に残る子どもたち**

茨城県水戸市立第二中学校 校長 稲野辺 親  
大分県立海洋科学高等学校 教諭 後藤 恵美

教職員の健康を応援〈第3回〉

**新型コロナウイルス感染症にかからないためには**  
～良い睡眠で免疫力アップ!～

青木 晃

My Second Life 〈vol.4〉

**60歳は、新しい人生を生きなおす起点**

田山 正人

## 村上 佳菜子

セカンド  
キャリアへの  
挑戦

村上 佳菜子 むらかみ かなこ

1994年11月7日愛知県名古屋市生まれ。スケートをしていた姉の影響で3歳からスケートを始め、2009年ジュニアグランプリファイナル、2010年世界ジュニア選手権と優勝を飾る。シニアデビューの2010年～2011年シーズンのグランプリファイナルでは銅メダルを獲得。2013年の全日本選手権で総合2位となり、2014年ソチオリンピック出場。同年、四大陸選手権初優勝。世界選手権に5回出場、最高順位は4位入賞。2017年4月23日に競技生活から引退を表明。現在、プロフィギュアスケーターとして様々なアイスショーで活躍する傍ら、テレビ番組のMCを務めるなど、テレビ、イベントなど様々な活動に挑戦中。

## スケートとダンス漬けの日々

3歳からスケートを始めました。大好きな姉と一緒に名古屋市の大須スケートリンクにいったとき、氷の上でくるくる回る不思議で綺麗な人たちに魅せられたことがきっかけです。山田満知子コーチと伊藤みどり選手でした。伊藤みどり選手のファンだった母も背中を押してくれました。スケートと同時にダンスも始め、ヒップホップにジャズダンス、クラシックバレエにタップダンスと、あらゆるジャンルを習いましたが、踊ることが楽しくて、スケートのレッスン以外は姉と一緒にダンススタジオに毎日ずっといたほどです。

小学生になっても、学校が終わるとスケートリンクに直行し、その後ダンススタジオへ。スケートとダンス漬けの毎日でした。リズムの取り方や、音楽の情感を身体で奏でて観客に届けるというフィギュアスケートの表現力は、子どもの頃に夢中になったダンスが培ってくれたものかもしれません。

小学3年生で海外遠征が始まってからは学校を休むことも多くなり、勉強は苦手になっていきました。「勉強すると頭が重くなってジャンプできないよ」なんて言っていましたね(笑)。友達と遊ぶことにも罪の意識があって、常にスケートのことばかり考えていたような気がします。

オリンピックを意識したのは、バンクーバーオリンピックで銀メダルを獲得した浅田真央選手の演技をみた瞬間でした。「真央さんのように大きな舞台に挑戦してみたい」。今まで感じたことのないマグマのような情熱が、身体の奥底から湧き上がってきたのです。ジュニア選手権で優勝した15歳のときでした。

## オリンピックへ

4年後のソチオリンピックを目標に据えた準備が始まりました。山田コーチによって逆算された1年単位の目標設定。1年目はシニアデビュー。ショートプログラムの「ジャンピン・ジャック」が評価されたときは嬉しかったですね。これは、「きれいでカッコいいお姉さんとは違う、音楽ののって楽しく踊るイケイケ佳菜子を見せちゃいなさい」という山田コーチの作戦でした。2年目は大人っぽい曲に挑戦し、3年目はタンゴをと、1年ごとの目標が明確な4年間でこなし、浅田真央選手、鈴木明子選手と共に出場権を獲得することができました。

ソチオリンピックでは12位でしたが、世界選手権とは全然違う五輪の空気というのでしょうか、「五輪には魔物がいる」といわれますが、かつてなかったプレッシャーとともにこの魔物を感じる場に立てたことを、光栄に思いました。この経験は何物にも代えがたい宝物です。そして、オリンピックを目指したこの期間は、山田コーチと浅田真央さんに最も影響を受けた4年間でもありました。スケートとの向かい合い方が変わりましたし、今振り返っても、一つの人生を駆け抜けたような充実感があります。

ソチオリンピックの3年後、2017年に引退を表明しました。山田コーチからはソチオリンピックのときに「辞めるなら今だと思う」と言われたのですが、自分ではまだできる、もっとできると思っていたから、自分の意志で続けさせてもらいました。結果を出せない苦しさもありましたが、そのときの全てを出し切った上での納得のいく引退でした。スケーター人生に全く悔いはありませんし、いつかは五輪に選手を連れていけるコーチになりたいと思っています。スケートは私を形づくる芯ですから。

## 引退後の道

引退後は、芸能界の道に進んだ織田信成選手への憧れもあり、後に続きました。選手時代との違いですか？ 表現方法でしょうか。選手ときは身体を使っただけの表現でしたが、今は言葉で表現することが求められます。適切な言葉を発表するために「これをどう言葉にしようか」と常に考えますし、言葉が出ないと周りに迷惑がかかってしまいます。求められる人材にならないと、この世界では生きていけない。「天真爛漫で悩みなんで無さそうだよ」と言われることも多いのですが、落ち込むこともありますよ(笑)。怖くて、自分の出た番組の録画を見返すことが出来ないこともしばしば。ネガティブになりがちな自分をどうポジティブにもっていくかも、改めて学び直しているような日々です。

選手時代は、コーチや母が敷いてくれたレールを外さないよう力を尽くしていましたが、今の世界は全て自分で考えて決めないとならないし、新たな壁が次から次へと現れます。求められること以上の仕事をしないと次がない。社会人としても始まったばかりです。挨拶をきちんと感謝を忘れない。そういう基本を大切にしていこうと心に決めています。

## 恩師のように

昨年(2020)26歳になりました。3歳から23歳までの20年間はスケートばかりの生活で、学校に行けないことも多かったのですが、学校の先生にはその時々でも助けていただきました。特にスケートに集中した中学時代の先生は、心の支えでした。自信がなくなったときはいつも先生に電話をしていましたし、友だちとの関係や勉強の悩み、誰にも打ち明けられない話ができるのもその先生でした。人一倍あがり症で喜怒哀楽の激しい私を理解し、いつも勇気をくださいました。海外からも電話をしていたほどです。

競技のために中学の卒業式に出席できなくなった私を後日学校に呼んで、先生自ら飾り付けをした小さな部屋で卒業証書を手渡してくださいました。今でも、「テレビ観たぞ」とファイヤー(炎)の絵文字を送ってくれる、熱血先生です(笑)。



ときどきスケート教室で子どもを教えることがあるのですが、子どもの個性を把握し伸ばすことを心がけています。スケート初心者には、転んだときの起き上がり方を最初に教えるのですが、起き上がり方を改めて教えようとすると、忘れていた自分に気づきます。あまりに自然にやっていることって、いざ教えようとするときに困るのですね。発見でした。教えるってすごいことだなと。

恩師のように、子どもたち一人ひとりの性格や揺れ動く気持ちに寄り添い、悩みを打ち明けられるような指導者にいつかなりたい、そう思っています。

## 深く落ち込んだ分だけ高く上がる

子どもたちも、かつての私がそうだったように、「学校にいきたくない」「もうだめだ」と思うことがきつとあることでしょう。「失敗したらどうしよう」と思うことは、もっと多いかもしれません。でもね、結構大丈夫。人間ってネガティブなままでも長くいられない。ネガティブな私が言うのだから間違いない(笑)。おもいっきり落ち込んだ後は、浮上です。人生は長いし大きい。深く落ち込んだ分だけ高く上がるのかもしれない。ジャンプもそう。身体をぎゅっと縮めないと高く飛べないのです。

また、思考回路をほんの少し変えてみると、自分の立ち位置がみえてくることもあります。悩んでいるときは今しかみえないし、今が全てだと思ってしまうがちですが、20代になると違う景色がみえてくる。10代のかげがえのない学校生活を大切に過ごしてほしいと願っています。

かくいう私もまだ26歳。目の前のことに一所懸命で先を見通す余裕はありませんが、後進たちの選択の幅が広がるためにも選んだ道を進みたい。アスリートのセカンドキャリアの難しさを実感しているからこそ、なんにでも挑戦して新しい道を切り開いていきたいと強く思っています。相変わらずのあがり症で、本番前は手足が冷たくなるほど緊張しますが、祖父から教わった秘密のおまじないを唱えながら、日々の現場に臨み続けます。自分自身で決めた、第二ステージですから。



読者の方から抽選で2名様に、村上 佳菜子さんによる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冬号の感想をご記入のうえ、以下の宛先まで郵送ください。

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「きょうこう冬号プレゼント」事務局

※当選者の発表は、色紙の発送をもって代えさせていただきます。

# 子ども食堂の今

地域の現場から 朝ごはんやさん・志木のまいにち子ども食堂取材して

「子ども食堂」。

一度は耳にしたことがある人も多いだろう。近年、全国的に急増し、メディアで取り上げられることも多くなった。一方で、その実態はあまり知られていない。なぜなら、「子ども食堂」の機能は多岐にわたり、運営形態も、NPO法人、社会福祉協議会、ボランティア個人、企業と幅広い方々による取り組みだからだ。子ども食堂開催の頻度も、月1回のところから一年中休みなしのところ、夕食だけのところから、朝昼晩の3食を提供するところ。対象を子どもだけに絞るところから、大人も高齢者も誰でもOKというところまで様々である。料金設定も運営形態も仕組みも、それぞれ違う。

定義も存在しない。強いて定義を述べるならば、「子どもが一人でも利用でき、地域の方たちによって無料あるいは少額で食事を提供する場所」といったところだろうか。

メディアの発信の角度も、子どもの貧困対策として語られる場合が多く、「地域交流拠点」といった機能

からの視点を欠くことも否めない。確かに、厚生労働省が2020年7月17日に公表した2019年国民生活基礎調査によると、中間的な所得の半分に満たない家庭で暮らす18歳未満の割合「子どもの貧困率」は、2018年時点で13.5%だった。前回2015年の13.9%から大きな改善は見られず、依然として子どもの7人に1人が「貧困状態」にある。世帯類型別では、母子家庭など大人1人で子どもを育てる世帯の貧困率は48.1%に上り、苦しい生活の実態が浮かんだ。政府は昨年11月、貧困家庭の子どもへの支援方針をまとめた「子どもの貧困対策大綱」を閣議決定した。生まれ育った環境で子どもの現在と将来が左右されないよう、早期の対策や自治体の取り組みを充実させる方針だ。子どもの貧困率は2000年以降13~16%台で推移し、抜本的な改善には至っておらず、OECDに加盟している先進国30か国の中で、4番目に高い。

こうした中、「子ども食堂」と「子どもの貧困対策」がセットで語られるようになったのは、2013年に「子ども

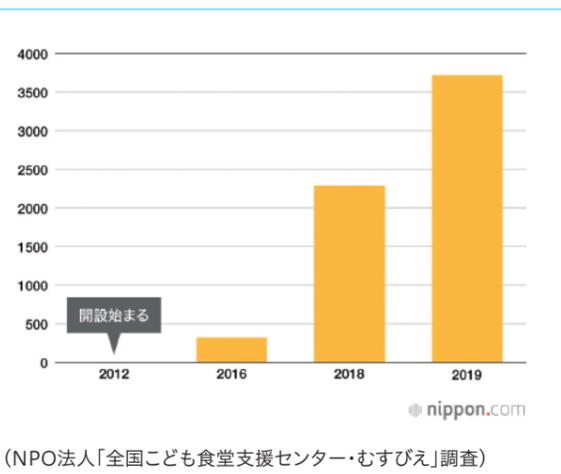
の貧困対策の推進に関する法律」が制定され、全国各地で子どもの貧困対策が実施段階に入った頃からである。

「子ども食堂」という名称が一般的となったのは、2012年東京都大田区の八百屋「だんだん」が始まりとされている。「だんだん」のご主人が、「給食以外はバナナ一本しか食べられない子がいる」と地域の小学校の副校長から聞き、八百屋の一角に誰でも来られる「子ども食堂」を設けたのが第一号と言われる。このときも、「貧しい子だけおいでと呼びかけたら誰も来られない。できる限りオープンにし、地域の誰もが立ち寄ることのできる場所、子どもが一人でも来られる場にしよう」と苦心したという。

子ども食堂が担う役割は何なのか。そして現状と課題とは。コロナ禍においても奮闘を続ける大阪府と埼玉県の「子ども食堂」取材を通し、現在の実態の一端を報告したい。



全国の子ども食堂の数



## 学校で開催する子ども食堂「朝ごはんやさん」 小学校と地域の人々との連携

大阪市東淀川区西淡路

朝5時半。まだ夜が明けない12月の朝、西淡路小学校の家庭科室に明かりが点く。朝ご飯の仕込みが始まるのだ。

平均年齢70歳の地元のご婦人たちが、お揃いの赤いエプロンとマスク・手袋・頭巾を身につけ、手際よく調理を進めていく。この日のメニューは、肉じゃがと、キャベツ・お揚げ・豆腐の味噌汁、デザートのリンゴもある。ご飯はもちろん炊きたてホヤホヤだ。

代表の表西弘子さん(74)は、「玉ねぎの端っちは斜めに包丁を入れて大きさをそろえるんよ」「盛り付けるときは、肉も平等にいれて」と、できるだけ公平に子どもたちに行き渡るよう、食材の切り方や盛り付けにも細かく配慮する。リンゴは皮を剥いた白色と、皮つきの赤色を重ねた紅白に。子どもの心が明るくなるようにという工夫だ。

7時半になると、子どもたちが集まり始める。利用カードを子どもたちが持参するが、忘れた子は名前を言っていく。そして楽しい朝食の時間が始まる。ボランティアのお母さんたちは子どもたち一人ひとりに、熱々のお味噌汁を運びながら声をかけていく。



小学校の校長がやってきた。子どもたちにスマホをみせ、「〇〇さん、頑張ってる勉強している様子が学校のホームページに載っているよ」と、子どもに笑顔で知らせしている。中学校の校長は、食事をしている制服姿の中学生たちと歓談している。学年主任の先生もいる。大きな家族のような雰囲気だ。気がつけば、外のテーブルにも子どもたち。みんな完食。そして8時半からの1時限目の授業に間に合うよう家庭科室を後にする。「いってらっしゃい」「いってきます」。お母さんたちと子どもたちの元気な声が響く。

大阪市東淀川区にある西淡路小学校では、毎週月・水・金の週3回この光景がひろがる。実施主体は、西淡路地域活動協議会、淡路地域活動協議会。「地域活動協議会活動費補助金事業」として、2016年11月から始まった活動である。

### きっかけは小学校の統合

4年前、隣接する地域にある2つの小学校が統合されることになった。以前から、地元の子供たちが朝ごはんを食べないことを気に掛けていた表西さんは、廃校になる学校で子どもたちに朝ご飯を毎日出す活動をしようと、大阪市の区民提案型事業に応募した。「毎日子どもたちに朝ご飯を出す」と譲らない表西さんに区役所は慌てたという。「月1回でも良い」という区役所と、「いやいや毎日で」と押し問答が続く中、ようやく「週3日」に落ち着いた。しかし、ふと、「朝の忙しいときにわざわざ寄り道して朝ご飯を食べに来るやろか」と思い、考え直すことに。

統合された西淡路小学校と淡路中学校の中間地点に軽トラックを乗りつけてケータリングにしたほうがいいだろうかと申請書を書き直したが、衛生管理の問題が立ち上がり、場所選びが難航。そのとき助け船を出したのが、当時の西淡路小学校掘尾校長だった。「うちの家庭科室、使います?」

表西さんは言う。「場所・金・人」の条件が揃いものごとは動く。校長が小学校を使わせてくれたことが、この事業の要だった。「家庭科の授業は2時限目からにするなど、学校の配慮に心から感謝しています。教職員の皆さんの理解と協力があってこそ朝ごはんやさんなのです」。

現在の福永校長は、「信頼関係ですか。表西さんだったからですね(笑)。連合町会長、更生保護女性会会長、民生児童委員、保護司、地区社会福祉協議会会長等など、地域の顔ですから。週3日表西さんが来てくれるおかげで、地域や学校の相談事も聞いてもらっています」と語る。学校の鍵をボランティアのお母さんたちに預け、朝5時半から家庭科室で朝ご飯をつくり、子どもたちに食べさせ授業に送り出す。西淡路小学校家庭科室で「朝ごはんやさん」がスタートして4年が過ぎた。



### 子どもたちの情報も連携

西淡路小学校と淡路中学校は隣接型小中一貫校だ。「大阪の下町」といわれる地域性があり、昔から子どもと教師の関係は近い。遅刻や無断欠席の児童生徒がいれば、直ちに担任から担当教諭に伝えられ、担当教諭から自宅に電話。迎えに行くこともあるという。コロナ禍だからこそ、家庭訪問は丁寧にやろうと児童生徒の自宅を回るのも、しごく当然だった。

「子どもをよく見る」。西淡路小学校の教諭は観察も細やかだ。子どもの微妙な変化を感じ取り、「朝ごはんやさん」への参加を子どもに促すこともある。表西さん

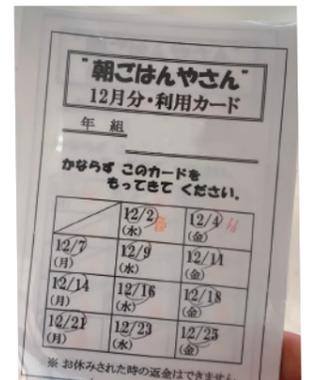
には、「朝ごはんやさんに誘うからよろしく」というわけだ。

必要以上のことを表西さんは聞かない。なぜなら、子どもたちの事情を知ることで余計な慮りがついたりするのは無用のことだからだ。朝ご飯をみんなと楽しく美味しく食べる。それだけでいいし、それが私たちの仕事だからと表西さんは断言する。



### 誰でも来られるように

市の事業として、一食200円のうち自己負担は50円。原則1か月ごとの事前申込制とし、全校児童に案内を学校で配布している。児童は利用申込書と利用金額を朝ごはんやさんに持参し、「利用カード」を受け取る仕組みだ。



「朝ごはんやさん」を始めた当初、「あそこは朝ごはんの食べられない子がいくところだから行ったらいかん」という声があったという。「貧しい子、可哀そうな子がいくところと思われないよう声かけをして、いろんな子が来ているムードをつくりました」（表西代表）。

今では、「朝ごはんやさん」がある月・水・金に仕事の早番をいれる母親や、「西淡路小学生になると、美味しい朝ごはんが食べられるんだって」という噂が就学前の保護者や児童にも広がってきた。そして、「朝おきるのが苦手で学校に遅刻してしまう子には、朝ごはんやさんをすすめてみます。朝ごはんを楽しみに、週一回、二回、三回と学校に遅れることなく登校する子が増えました」と福永校長は語る。学力や体力の向上がみられ、イライラする子どもも減ってきたという。

2017年の児童へのアンケート（回答率90.5%）では、「朝ごはんやさんに来て、なにか変わったことがありますか（複数回答可）」に対し、「朝早く起きようになった」66%、「学校が楽しくなった」24%、「勉強や授業が楽しくなった」8%、「友だちがふえた」13%であった。保護者からの100%の声は、「場所の安心・安全」だ。学校での開催への圧倒的な支持がうかがえる。

現在、朝ごはんやさんに関わるボランティアは11人。輪番を組み、週3回を回す。利用する子どもたちの一回平均人数は、50~60名。財政は大阪市の助成のほかはフードバンクに頼る。匿名での寄付も続いている。学校と民間団体がタッグを組んで始まった「朝ごはんやさん」は、子どもたちの健全な成長を支えると同時に、子ども・保護者・地域・学校・行政を繋ぐ新しいコミュニティを創りだしている。



淡路中学校校長の山下照さん



西淡路小学校校長の福永雅士さん



朝ごはんやさん代表の表西弘子さん

## 志木の まいにち子ども食堂 元教諭が食堂長・NPO法人 による地域の居場所づくり

### 志木市第一号の子ども食堂

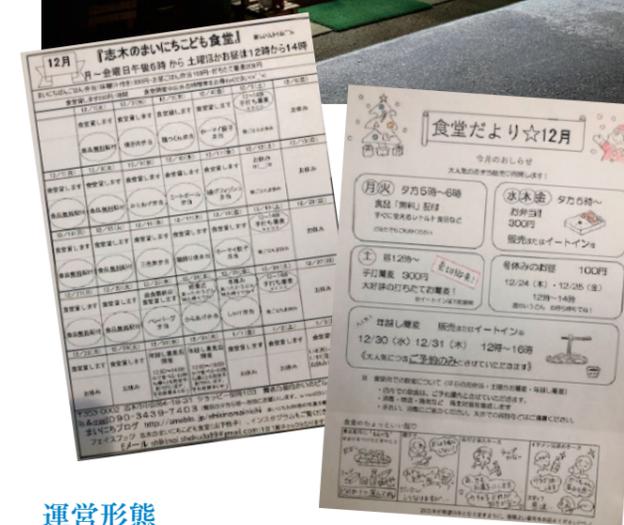
都心から電車で約20分。埼玉県志木市の田園風景が残る宗岡地区に、毎日開く子ども食堂がある。名前も「志木のまいにち子ども食堂」。運営主体はNPO法人。代表理事を務めるのは、現役の小学校教育支援員でもある山下悦子さん（59）だ。誰でも利用できる、街の元気な食堂である。

山下さんは、志木市在住。三人の子どもを育て、中学校教諭、小学校教育支援員、民生児童委員等を務めてきた肝っ玉母さんという地域の存在だ。子ども食堂を始めたきっかけは、学校勤務の中で、家に帰っても一人や兄弟姉妹だけでご飯を食べている子どもの存在を知ったことと、民生委員の仲間の「志木市で誰か子ども食堂をやってくれないか」という声を聞いたこと。「だったら私がやろう」と立ち上がった。4年前まで志木市内には子ども食堂はなく、山下さんの始めた食堂が志木市第一号の子ども食堂となったのである。

開設にあたり、山下さんは三つの運営理念を掲げた。

- ① 温かい食事をとるとともにすることで、孤食を防ぎ、子どもの心も満たす支援をする。
- ② 食べることを中心に、子どもたちが心豊かに毎日を送ることを応援する。
- ③ 働く親の子育ての大変さに寄り添い、様々な負担を軽減できるよう協力する。

食品衛生管理責任者の資格をとり、空き店舗を借りた。手続きは飲食店同様で、店内のリフォームも行った。資金は自身の貯金。この通帳がゼロになったら辞めようと腹をくくり、一年の準備期間を経て2017年3月10日、「志木のまいにち子ども食堂」はオープンした。



### 運営形態

お休みは日曜祝日。月曜から金曜までの17時~19時は「まいにちばんごはん」。子ども（小・中・高生）300円、未就学児（おとなと一緒に利用）200円、2歳未満（おとなと一緒に利用）無料という仕組みだ。学校給食がない日や春・夏休みなどはお昼ご飯を100円で提供し、アレルギー対応も行っている。食堂の目の前にある近隣店舗と共有の駐車場も借りているため、保護者は子どもの送迎もしやすい。今はコロナ禍で開催することができないが、毎月の誕生会や高校進学に向けた学習支援、紙芝居にバルーンアート教室など楽しいイベントも人気を呼んだ。

近所の大人もやってくる。中には毎日通う人も。山下さんは「食堂長」と名乗り、誰でも歓迎し、子どもも大人も高齢者も皆平等に会話をする。自然に人が集まるようになり、地域の交流拠点としての機能をもつように育ててきたという。

「こちらから身元調査のようなことはしないし、困っていることはないかも敢えて聞きません。相談を受けたら解決に向けて全力を尽くしますが、誰でも気軽に入ることができる地域の食堂というオープンさを大切にしたいと考えています」。

### 個人事業主からNPO法人へ

開店して1年が経った頃から、食材の提供や寄付を受けることが増え、自然に集まった仲間10人でNPO法人を立ち上げた(2019年9月)。「通ってくださっていた方が、自分は歯科医院を経営しているのだけれど、ここがNPOなら毎月ご寄付という形で応援しますとか、某銀行が寄付を申し出てくださったり、餃子やお菓子、野菜、お米を届けてくださる方が現れたり、蕎麦打ちの達人がある日突然現れて、毎週土曜日はここで蕎麦を振舞ってくださることになったりね、本当に多くの個人や企業、団体が力を貸して下さって成り立っています」。NPO法人になってから、寄付集めや助成金の申請、情報発信もより積極的に行うようになったという。



### 必要な家庭に情報が届くように

支援が必要な家庭や子どもが来てくれているのか。この食堂が地域のセーフティネットとして機能できているのか。もっと情報を広く届けなければならないと考えた山下さんは、勤務先の小学校に掛け合い、学校のホームページと食堂のホームページをリンク。ポスター

の掲示と「誰でもどうぞ」形式の置きチラシの許可は得たが、子どもたちへのチラシ配付は学校内では難しく、志木市全戸配付に踏み切った。加えて、市の子ども支援課に「子ども食堂が必要だと思えば教えてほしい」と依頼。テレビや新聞、メディアにも依頼があれば積極的に出た。「いろんな人が来てくれたほうが、困っている子どもや親が来易くなる」と考えているからだ。どんなに疲れていてもブログは毎日更新。「こども食堂ネットワーク」「こども応援ネットワーク埼玉」「志木市商工会」等にも加入し、情報収集と発信の輪を広げている。今では市役所からの紹介も増え、保育園からの紹介や養護施設との交流もあるが、山下さんは学校への期待を寄せる。

「一番子どもの家庭の状況がみえるのは、学校だと思っています。私自身が学校に勤める中で、子どもたちの様々な家庭環境をみてきました。子どもたちが毎日通う学校で、SOSを出せる場所が地域にあるよ子どもに伝えてほしい。子育てが大変な保護者に知ってもらうだけでもいい。学校ともしっかり繋がりあい、共に間口を広げられたら」。山下さんの言葉は力強い。

### コロナ禍だからこそ

地域に根ざし、市民権を得た「志木のまいにちこども食堂」。新型コロナウイルス感染症拡大による影響は大きいですが、逆に新しい発想で工夫を凝らした。今までやってこなかった食品の無料提供だ。埼玉県社会福祉協議会から届けられた食材やレトルトカレーなどの無料配付をしたら大盛況。一か月間は食品の配付に切り替えることもあった。今は手づくり弁当の販売と、毎週土曜日の打ち立て蕎麦の提供を、無料配付と組み合わせている。

取材にうかがった12月初旬の夕方5時過ぎには、ランドセルを背負った子どもとお母さんが「こんばんは」「今日は寒かった～」と次々とお弁当を買いに。子どもたちは慣れた様子で靴を脱いで手を洗い、棚に並んだおもちゃの箱から好きな道具を出して遊び始めた(中での遊びは現在中止)。お母さんが山下さんと話している間、各々絵本を読んだりおもちゃを組み立てたりと、実家に帰ってきたような自然さだ。「ここで食べていいですか」とお弁当を広げる親子もいる。今は、ひと家族限定での食事を楽しんでもらっている。手づくり



弁当にお味噌汁、デザートも。子ども食堂は、働くお母さんの味方でもあることを実感する光景だった。

志木のまいにちこども食堂に寄せられる声も様々だ。「毎日開いていて素晴らしい。食品の無料配付を利用しました。大変ありがたいです」「毎日やっているこども食堂が近くにあつてホントにうれしい!! 子育て頑張れます!!」「蕎麦が本格的!美味しい! やみつきになりました」「食堂楽しい! ごはんもおいしー! 学校ないとき食堂があつて超よかった!」(食堂ニュースより一部抜粋)

### 継続と発展のために

山下さんは言う。「資金が苦しかったとき、市の委託事業に申請しようかと考えたことがあります。今は皆さんの応援のおかげで収支トントンになり、ご寄付や助成金で継続の見通しもついてきました。子ども食堂を開きたいと相談に来る団体もありますが、何か問題が起きたらと、一歩を踏み出せないところが多いのです。志木市にもまだこの食堂しかありません。地区ごとに子ども食堂ができれば、街全体がどんなに元気になることでしょう。やってみよう、やらなければと思つたら、すぐに一歩を踏み出してほしい。経験者として何でも教えます」。そして、子ども食堂開設に、退職した学校の先生たちは適任だと山下さんは熱意を込める。「子どもをみる力をもつ先生たちの専門性を社会に活かしていただけたら、こんなに心強いことはありません。また、できれ



NPO法人 志木のまいにちこども食堂代表理事で「食堂長」の山下悦子さん

ば全国の小中学校のホームページに、地域の子ども食堂の情報を載せてほしい。地域で子どもたちを守り、働く保護者を応援する。学校と子ども食堂との連携を強く願っています」。

### ●地域のインフラ機能へ(取材を終えて)

2012年に第一号が生まれた子ども食堂は、2018年に2,286箇所、2019年では3,718箇所と急速に全国に拡大している\*。全国の児童館数4,000とほぼ同数だ。コロナ禍においても、約半数の子ども食堂はフードパントリー(食材や弁当を手渡しする拠点)やドライブスルー方式に切り替え、粘り強く活動が続いている。

今回取材させていただいた大阪と埼玉の子ども食堂は、どちらも「政治や行政を待つのでなく、目の前にいるご飯を食べられない子を何とかしたい」という、いてもたってもいられない想いが原動力となり、学校や地域、行政、企業を巻き込んでいった。そして想いは熱くても、誰もが食べにこられる「オープンさ」が本当に困っている子や保護者を迎えられるためには必要だという信念を形にしていた。

正しく子ども食堂を知ってもらうための宣伝活動、専門機関との情報共有と連携、寄付や助成金の必要性も、継続のための必須条件として共通していたことである。

子ども食堂の発展の一因には、民間だからこその自由度や、開設のハードルの低さによる「誰でもできる」という側面もある一方で、「場所・金・人」という子ども食堂開設と継続に必要なこの三つがバランスよく整うためには、運営者の不断の努力に頼るところが大きく、その負担は大きい。ボランティアスタッフに頼ることも限界があるだろう。このことは課題の一つだと思う。

少子化、超高齢化社会、格差、孤立、ネグレクト等々、社会の状況を見渡してみれば、「子ども食堂」の役割は今後ますます大きくなることが予想される。

「誰ひとり取り残さない社会の構築」「災害時も含めたセーフティネット機能」「地域の居場所づくり」として重要な地域のインフラ機能となり得る子ども食堂は、子どもたちを守ると同時に多世代交流を通してコミュニケーション能力を伸ばし、進むデジタル社会の中で世界に通用するリーダーシップを育む場所としての役割にも、大きな期待をもちたい。

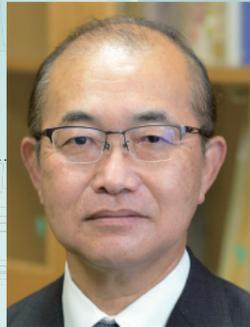
\*NPO法人「全国子ども食堂支援センター・むすびえ」調査

## 心に残る子どもたち

「よい光景ですね。」

### 稲野 親

茨城県水戸市立第二中学校 校長



教頭として初めて赴任した中学校は、生徒の問題行動等への対応で、職員は疲れていました。私も職員と共に、学校の正常化に向け、職員の努力が成果として現れるよう必死でした。

学校生活で問題と感じたのは、清掃の時間でした。掃除をさぼり走り回る、たむろする生徒、それを追いかけて指導する職員、その脇では掃除に取り組んでいる生徒、心身とも疲労のたまる時間でした。

次年度の教育課程等構想の時期に、学校長に清掃の時間を日課表からなくすことを進言し、一斉清掃を辞め、ボランティアを募り清掃を行うことを職員に提案しました。学校の成否は、問題行動への対応で決まるのではなく、「普通に生活をしている生徒を、いかに職員の味方にするか」と考えたからです。職員は、清掃の時間をなくすということへの想像がつかず、不安が大きい様子でしたが、生徒がみんなのためを考え自ら働くことに対する感謝の言葉をかけ、共に働く職員の姿を目標としました。

ボランティア清掃には、生徒全員ではありませんでしたが参加する生徒は多く、職員も笑顔と一緒に活動しました。1か月後職員全員が「ボランティア清掃はよい」と答え、学校の雰囲気は明らかに変わりました。

そうして1年が経とうとしている頃、生徒会役員が、私に直接「全員参加の清掃に戻してほしい」と申し出てきました。理由を尋ねると、参加しない生徒に対する不公平感でした。私は、逆にどうすれば全員が参加できるようになるか相談するように話を

しました。

新年度の4月、各教室にボランティア清掃に参加をする意思決定として、名前を書くためのホワイトボードが置かれました。生徒会役員が準備したようです。それから毎日各教室のホワイトボードには、参加を自分で決めた生徒の名前がたくさん書かれるようになりました。

その生徒会役員は、1学期当初に学級の間が仲良くなるためのイベントも考えてくれました。それが長縄跳びでした。学級ごとに長縄を一斉に何回跳べるかの競争です。3年生のある学級が、昼休みに練習を始めると他の学級が続きました。朝練習を始める学級があるとあつという間に全学級に広がりました。2年生や1年生も3年生に負けまいと一生懸命です。

「よい光景ですね。」

学級の練習の合間に、生徒会長が額の汗をぬぐいながら、声を掛け合っ楽しそうに練習しているみんなの姿をみて私にかけてくれた言葉です。

学校をみんなにとってよりよくしようと、生徒会役員も必死だったのだと思います。その時の生徒会役員に心から感謝するとともに、私にとって教員生活で忘れられないシーンとなっています。



## 権利を行使する子どもたち

### 後藤 恵美

大分県立海洋科学高等学校 教諭



「学校ではセクシュアル・ハラスメント(以下「セクハラ」)はないけど、職場であるんで、先生」。夜間定時制高校に勤めていた時に、ある生徒が口にした言葉だ。その生徒の言葉を皮切りに、「うちも、うちも」と複数の生徒が声を上げた。生徒たちは日中働いて、夕方から登校する。当時、人権教育主任をしていた私は、スクール・セクハラ相談窓口について生徒に説明し、何か困ったことがあったらいつでも相談するよう伝えていた。

生徒の言葉を受けて、全校生徒を対象に丁寧な聞き取り調査を始めた。その結果、働く女子生徒の約75%がセクハラ被害を受けたことがあり、約33%の男子生徒がパワハラ被害の経験者だった。パワハラのは加害者は職場の同僚・上司だったが、セクハラのは加害者は、その多くが「客」だった。レジの金銭授受の場面で手を触る、仕事が終わるのを店の外で待ち伏せる、電話番号やアドレスを知りたがる…。生徒たちに、労働者としての自分を守る力を身につけさせることが急務だった。

日中働く生徒たちに少しでも役立てばと、国語の漢字テストの教材に、労働基準法や男女雇用機会均等法などの労働者を守る法律を扱ったり、セクハラ防止場面やワークライフ・バランスを想定したロールプレイを扱ったりした。

職場でのセクハラ防止は事業主の責務であることを「男女雇用機会均等法」で学んだ生徒たちは、職場で声を上げ始めた。職場の上司からセクハラ被害に遭った、ある全国チェーン店で働いてい

た生徒は、企業側に対して、全ての店長にセクハラ防止研修を実施するという対応に結び付けた。別の接客業で働いていた生徒は、客からのセクハラを防止する人員配置を店長に申し出て、配置換えを実現させた。

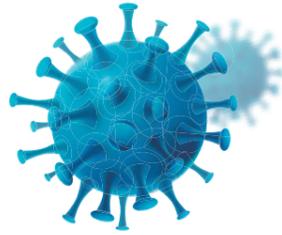
その生徒たちが高校を卒業して数年後、久しぶりに同窓会で再会した。当時の教え子の一人が「先生に報告したいことがある」と話を始めた。高校卒業後、ある企業に就職し、人一倍働いて社長にも高い評価を得ていること。自分は将来家庭を持ちたいと考えていて、いまの働き方を続けていては、家庭の時間が持たないの、新たに人を一人雇ってほしいと社長に申し出たところ、社長が認めてくれたことなどを、誇らしそうに話してくれた。一人の社会人としてたくましく成長した姿がそこにあった。

コロナ禍で労働環境・労働条件が厳しさを増している昨今だが、卒業生たちは権利を行使し、人生を切り開いているに違いない。

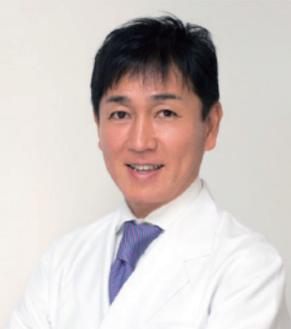




# 新型コロナウイルス感染症にかからないためには ～ 良い睡眠で免疫力アップ! ～



第3回



あお き あきら  
**青木 晃**

銀座よしえクリニック都立大院院長  
元順天堂大学大学院加齢制御医学講座准教授

1961年、東京都生まれ。防衛医科大学校医学部卒。人生100年時代に不可欠な予防医療である抗加齢(アンチエイジング)医学の専門家。自衛隊中央病院医官時代に、NBC(核・生物・化学)兵器の防御・治療、危機管理のプロフェッショナルとして活躍。1995年3月の地下鉄サリン事件においては聖路加国際病院に自衛隊医官として派遣され、即座にサリン中毒と診断し、現場での確かな初期治療を行い多くの人命を救助したことで知られる。

新型コロナウイルス感染症との闘いはまだまだ続きます。秋から冬にかけては季節性インフルエンザの流行もあるため、気が抜けません。世界中でワクチンの開発が急ピッチで進んではいますが、副作用のことなどを考えると実用化はまだまだ先になりそうです。やはり、自身の免疫力をアップ(正確には健全な免疫機能を維持するということ)して、できるだけ感染しないようにすることが肝要です。前々号では免疫力アップにはバランスの良い食事と適度な運動が欠かせないということを書きました。今号と次号では睡眠と免疫の話を中心に、どうすれば新型コロナに罹らずにすむかを述べてみたいと思います。

風邪には特効薬がなく、よく眠ることが一番の薬だともいわれています。病院に行けば薬を出してくれるので薬にはなりますが、それらの薬はあくまでも対症療法であって、風邪そのものを治してくれるものではありません。体の免疫力が風邪のウイルスとの戦いに打ち勝つことで本当の意味で治るのです。それには良い睡眠が不可欠です。「風邪にかかったかな?」という時、栄養をしっ

かり摂って一晩ぐっすり眠ったら翌日にはすっかり良くなっていったなどということを誰しも経験していることと思います。これは主には自然免疫(非特異的免疫)がしっかり働いて睡眠中にウイルスを倒した結果だといえます。

適切な睡眠をとることが免疫機能を健全に保つ、あるいは睡眠が芳しくない免疫機能が下がるというデータは実際多く出ています。例えば、アメリカのカーネギーメロン大学が行った研究によると、睡眠時間が短いと、しっかり睡眠が取れている人に比べて、3倍も風邪にかかりやすかったことがわかりました。この研究は健康状態が良好な153人(平均年齢37歳)を対象に行われました。方法は、前夜の睡眠時間や熟眠度、疲れが取れたかどうかなどの聞き取り調査を行いながら、風邪の原因ウイルスであるライノウイルスを含む点鼻薬を点したあと、ホテルで5日間過ごしてもらい、風邪を引くかどうかを調査。その後、ウイルスの抗体ができてきているかを見るための血液検査も実施しました。結果は睡眠時間が8時間以上のの人に比べて、7時間未満の人は平均して

2.94倍もくしゃみや咽頭痛などの風邪症状を起こしていました。

イギリスのサリー大学の研究では、一週間6時間以下の睡眠で過ごし、最後に一晩徹夜しただけで、炎症や免疫系、代謝、ストレス反応に関連する711もの遺伝子(ヒトの遺伝子数約2万3000個の3.1%)の発現に悪影響が出たという報告があります。これらのデータなどから、睡眠時間はできれば7時間、少なくとも6時間以上を目安にとるようにしたいものです。

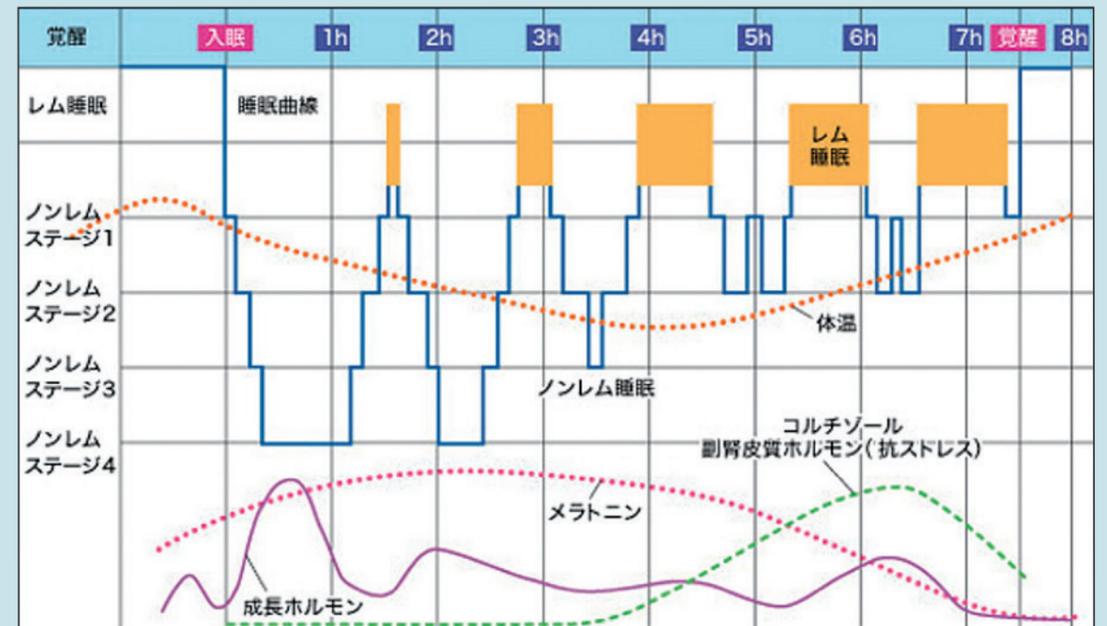
睡眠は時間だけでなく、眠る時間帯と睡眠の質も重要です。それにはまず睡眠のメカニズムを知っておく必要があります。睡眠にはリズムがあることがわかっています。レム睡眠、ノンレム睡眠という言葉は聞いたことはありませんか? 因みにレム睡眠とはRapid eye movement sleep=REM sleep、ノンレム睡眠はNon- Rapid eye movement sleep=Non- REM sleepのことです。睡眠中はこのレム睡眠とノンレム睡眠が交互に繰り返されます。レム睡眠では体は眠っていても、脳は覚醒に近い状態になっています。ノンレム睡眠はそれとは逆に体の筋

肉の休息はそれほど深くはありませんが、脳はしっかり休んでいます。

図をご覧ください。大人の睡眠の4分の3はノンレム睡眠です。ノンレム睡眠の深さは4段階あり、最も眠りが深いステージ4とその次のステージ3の眠りを徐波睡眠と呼びます。人の眠りは寝入りばなが最も深く、睡眠の後半になるとノンレム睡眠は浅く短くなり、レム睡眠が増えてきます。ノンレム睡眠とレム睡眠を一つとしたサイクルはだいたい90分程度で、4~6回程度繰り返して目覚めていきます。

細胞の修復や新陳代謝に関与する成長ホルモンが最も分泌されるのは、入眠してすぐの最初の徐波睡眠の時。以前は午後10時から午前2時頃までの時間帯が成長ホルモン分泌が最も活発になる時間帯といわれていましたが、今ではこの考え方は否定的です。より多くの成長ホルモンを分泌させるためには、眠りについてから最初の約3時間の間にどれだけぐっすり深く眠れるかがポイントになります。「睡眠は最初の3時間が大切」だと言われるのはこのためです。そして午前3~

睡眠のリズムとホルモン、体温の関係





4時が、骨や肌、筋肉が再生されるピークの時間帯とされているので、午前0時には床に就いておくのが望ましいのです。

さて、もう一つ睡眠と密接な関係にあるホルモンがメラトニン。このホルモンは脳の松果体から分泌されるまさに「睡眠ホルモン」として知られています。眠りに導き睡眠の中盤を充実させて睡眠のリズムを形作るホルモンですが、メラトニンそのものに強い抗酸化作用があり、老化に関連した動脈硬化性疾患や、免疫系に作用して感染症予防やがんの発生を抑える働きがあることがわかってきました。同じ睡眠時間を確保しても、メラトニンがしっかり分泌された状態で眠るのと分泌されずに眠るのとでは、疲れの取れ方もウイルスを倒す力も圧倒的な差がつくといえるでしょう。

メラトニンは夕方以降だんだん暗くなってくると分泌量が増え、午前2時頃にピークを迎えます。メラトニンの分泌量が減少し始めて深部体温が上昇し始める深夜3時頃以降の時間は深い眠りから浅い眠りへと睡眠の質が低下していきます。そのため深夜0時～3時の間に「最初の3時間」を迎えられるように深夜0時までに床に就くことが勧められます。深夜0時～3時は「睡眠のコアタイム」ともいわれています。

メラトニンの分泌に関係する因子はずばり「光」。メラトニンは、光を感知すると分泌が減り、暗くなると分泌が増えます。朝、明るくなってくると減って夕方以降暗くなってくると増えるというリズムを持っています。よって、メラトニンの分泌をしっかりと促すには、朝は朝日の光を見てメラトニンをしっかり減らし、夜はなるべく強い光を浴びないように暗くすることが大切なのです。

電気やテレビを点けばなしで寝たり、夜遅くまでパソコンやスマホ、テレビゲームをすることが習慣になってしまっている人がいますが、メラトニンの分泌を

考えるとよくありません。夕食後はブルーライトの刺激を避け、寝室のあかりは消して暗くして寝る環境を整えましょう。

最近の睡眠薬には、このメラトニンに働きかける作用を持つ新しいタイプものがあります。ロゼレム（一般名:ラメルテオン）\* は、メラトニン受容体作動薬に分類される新しい睡眠薬になります。ロゼレムは自然な眠気を誘導するタイプの睡眠薬です。寝つきが悪い人の入眠効果を改善させるものではなく、熟眠障害や中途覚醒、早朝覚醒といった睡眠障害を改善するのに効果があります。



\*保険診療の現場で使われている一般薬

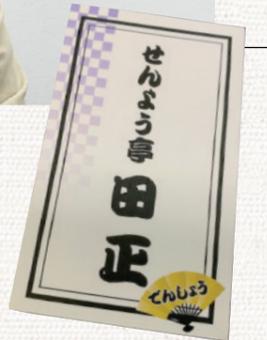
## 60歳は、新しい人生を 生きなおす起点

田山 正人 さん

「私にとっての定年は、リスタートの日。新しい人生を生きなおす起点でした」。千葉県のある県立高校の校長を5年前に定年退職した田山正人さんは、そう振り返る。「定年3年前頃からかな。定年後をどう生きようかと考え始めました。子どもたちも独立したし、親の面倒も一息ついた。再任用で仕事を続けるか、それとも全く違う人生を始めるかを考え始めたのです」。

定年2年前には、今まで取り組んでこなかったこと、やりたくてもできなかったことにチャレンジしてみたいという思いが強くなり、あと1年で定年というときに、報酬をもらっての仕事は区切りをつけ、「落語」と「農園」をまずはやると決めたという。「中学2年生のとき、予餞会という学校行事がありましてね。担任教師からお前は落語をやれと『粗忽長屋』の命がくだったのです。これが大失敗。悔しい思いをしました。いつかしっかり落語を学びたいと、歯ぎしりした思いが自分の中にあっただけでしょう。定年後を考えたときに蘇ってきたのです。農園も、子どもの頃に母親と一緒に雑草を抜いたり玉蜀黍を採ったりした思い出がありました。不思議なものです。子どもの頃の感情や体験が、定年後のやりたいことのリストに入ってくるとは自分でも思ってもいませんでした」。

定年後、すぐに地元の落語道場に通い始めた。三遊亭圓馬師匠に、所作から「間」までマンツーマンで習うこと2年。「トイレでもお風呂でも車中でも、とにかく落語を覚えることに夢中でした。歩いていてもブツブツ呟いていましたね。覚えては師匠に稽古をつけていただき、また覚えては師匠の前に座る。高座名も師匠につけていただきました。田山の田、正人の正をとって『田正(でんしょう)』です。千葉を『せんよう』と読み、『せんよう亭 田正』。ようやく8本の古典



落語を演じられるようになりましたが、その中にはもちろん『粗忽長屋』も入っています。中学2年生の時のリベンジを何とか果たせました(笑)」。

今は落語本編の稽古だけでなく、導入部分の「枕」をいかに面白くするかが課題だ。時事ネタに、自分が体験した詐欺電話の話、新型コロナウイルスによる自粛生活中のテレビ番組の話など、落語へ繋げるイントロ部分が結構難しい。高座の持ち時間は大体15分ほど。落語家「田正」を覚えてくれる人も増えてきた。もっとお客様に喜んでいただきたい。あちこちの落語も聴きに出かけ、芸を磨く日々が続く。

「私は人生を、3つの期間に分けて考えてきました。20歳頃までが人生の土台づくりの期間、20歳頃から60歳までが心身を全開させて働く期間、60歳からの定年後は仕事を離れた上で、何らかの社会還元をする期間という3つです。今は長生きできるようになりましたが、還暦の60歳は人生の大きな節目だと思います。事情は一人ひとり違いますし、再任用で教育現場の仕事の続ける方も、別の場で働く方も多くいらっしゃることでしょ。様々な定年後の暮らしがありますが、何を選択するにしても、気持ち新たに60歳でリスタートをきっていただきたい。新しい人生を生きなおす気持ちで臨むと毎日が豊かになるということ、定年後5年目を迎えて実感しています。一度きりの人生です。私のささやかな体験が少しでも参考になれば幸いです」。

# コロナ禍に負けない、 笑顔いっぱいの一輪車講習会

広島・鹿児島・愛媛・奈良の4県で一輪車講習会を開催(2020.10~11)

(公財)日本教育公務員弘済会では、平成28年度から「へき地学校教育支援事業」の一環として、一輪車講習会事業を実施しています。昨年度からは文部科学省からも後援をいただいております。当事業はへき地小学校等から参加を募り、(公財)ベルマーク教育助成財団、(公社)日本一輪車協会、ジブラルタ生命保険株式会社、全国へき地教育研究連盟との協力により開催されます。今年度は新型コロナウイルスの影響により上半期実施予定の学校は延期や中止となりましたが、10月からの講習会は予定通り実施されました。10月の広島県・鹿児島県・愛媛県の小学校5校、11月の奈良県の小学校1校の様をお伝えします。

「一輪車」を児童に教えてくださる講師は、昨年に引き続き、<sup>すずきなな</sup>鈴木奈菜先生と<sup>すごまや</sup>須郷真弥先生の2人に加え、<sup>たかだあさひ</sup>現役選手の高田朝日先生と<sup>ながさかあや</sup>現役の世界チャンピオンである長坂綾先生です。4人とも一輪車の全国大会や国際大会で数々の優勝経験がある選手です。

から新型コロナウイルス対策の説明を参加者にし、講師による一輪車の技の紹介と模範演技がスタートしました。今年度の講師の模範演技は米津玄師の大ヒット曲「Lemon」や現役選手の高田先生、長坂先生が11月の全国大会で使用する、「popular」や「Jamas」という洋楽に合わせて演技を披露しました。講師の模範演技では初めて見る難易度の高い演技の連続に児童、先生方からも手拍子や大きな歓声があがりました。リズムに合わせた個人の演技やペアの演技に大人から子どもたちまでが見入っていました。模範演技後、児童からは、「僕らの前に一輪車の神様が来てくれたー」と興奮しながら友達と話していました。

続いて実技指導が行われました。最初に講師が一輪車の乗り方の基本をしっかり伝え、一輪車の向きやサドルの高さの調節などを丁寧に説明しました。普段から一輪車に乗っている子どもたちですが、講師の話に真剣に耳を傾け、時折、質問をしていました。

その後は一輪車に乗ることのできる児童と乗ることのできない児童に分かれての練習です。学校ごとに習熟度が異なり、講師陣はその児童に合ったレベルの指導を行います。



模範演技の様子 十津川村立十津川第一小学校(奈良県)

6校では講習会当日、体育館に集まり開会式を行いました。校長先生及び主催者側のお話のあと、事務局



周りの大人も児童を支えます 北広島町立芸北小学校(広島県)



西之表市立伊関小学校(鹿児島県)



久万高原町立直瀬小学校(愛媛県)



久万高原町立面河小学校(愛媛県)

一輪車に乗ることのできない児童には、一輪車に乗るための基本を何度も伝えました。背筋を伸ばし、真っ直ぐ前を見て一輪車に乗ることを心掛けます。一輪車に乗るためには姿勢や視線が最も重要です。最初は壁や棒につかまり、姿勢を意識しながら、バランスを取ります。徐々にバランスが取れるようになった児童は、友達や先生に手を貸してもらいながら、前に進む練習を繰り返しました。講師の熱心な指導と児童たちの諦めない姿勢から、多くの児童たちが約1時間程度の練習で前進できるようになりました。

次に一輪車に乗ることのできる児童には、運動会や地域の方々に披露するグループ技を指導しました。グループ技は一輪車に乗ることができる児童が集まってもすぐにできる技ではなく、全員のチームワークが求められます。全員がタイミングを合わせ、何度も何度も練習をし、上級生が下級生をフォローする様子や同級生同士で教え合う様子もあり、全体で取り組みました。技が成功すると、周りの先生方からも大きな歓声が上がりました。

講習会后、講師からのアドバイスがあり、代表の児

童が講師へお礼の言葉を述べます。最後に代表児童や参加児童全員で記念撮影をし、笑顔の中、終了しました。

一輪車は一人で乗るものと思われがちですが、仲間と一緒に取り組むことができます。児童の一輪車に取り組む姿勢や成長の早さには、大人が目を見張るものがあります。グループ技などは習得が難しいですが、お互いに励まし、助け合いながら練習しています。簡単なことではありませんが、同じ目標に向かって進んでいくことは、貴重な経験となります。

この一輪車講習会では毎回、多くの児童のがんばる姿と笑顔を見ることが出来ます。訪問した学校の校長先生からは「コロナ禍の中、久しぶりに子ども、先生たちが心から笑い、楽しめる素晴らしい時間でした。」との言葉をいただきました。(公財)日本教育公務員弘済会では今後も感染症対策をしっかりと施しながら、多くの学校へ一輪車の楽しさを伝えていきます。



上級生と一緒に難易度の高い技にチャレンジ 西之表市立上西小学校(鹿児島県)



# 大学等に進学される皆さまへ 貸与奨学金事業

## 令和3年度 日教弘「貸与奨学金」募集のご案内

- 応募資格** 「国公立大学院、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校専門課程に在学し、学資金の支払いが困難と認められるもの」(高等専門学校については、第4学年以上の在学学生)
- 募集期間** 令和3年**2月1日**～**6月30日**  
※上記期間内で支部ごとに募集期間を設けています。  
詳しくは支部へお問い合わせください。
- 募集人員  
申請手続き** 支部へお問い合わせください。
- 貸与金額** **最高100万円**(修業期間1年につき25万円以内)
- 利息** **無利息**(延滞金あり)
- 奨学金  
返還方法** 100万円の借入者は、卒業見込みの年から原則として7年以内に年賦償還(それ以外は5年以内)
- その他** 詳しくは、支部へお問い合わせください。
- お問い合わせ先** 公益財団法人 日本教育公務員弘済会  
各都道府県支部  
<https://www.nikkoyoko.or.jp/company/list/index.html>



貸与希望者 受付中!

花ひらく、未来!



公益財団法人 日本教育公務員弘済会

# ジブラルタ生命は未来を担う子どもたちを応援しています。

### 子どもたちの夢と希望を応援する 「Magic of the Dream」

2017年から「Magic of the Dream」という名称のもと、未来を担う子どもたちの夢や希望を応援する活動に積極的に取り組んでいます。その根底には、子どもたちの「夢を叶える力」を育む、感動や驚きの体験をプレゼントし、「希望にあふれる未来」への架け橋になりたい、との想いが込められています。各活動には、全国各地の社員がボランティアスタッフとして積極的に関わりながら、子どもたちにエールをおくっています。



### PRUDENTIAL SPIRIT OF COMMUNITY ボランティア・スピリット・アワード



ジブラルタ生命ほか主催

ボランティアに取り組む中学生・高校生を応援! ボランティア・スピリット・アワード(SOC)は、ボランティアに取り組む中学生・高校生を応援するプログラムで、1995年にアメリカでスタートしました。日本では1997年から開催され、今では世界各国で行われる国際的なプログラムとなっています。SOCでは、青少年たちのボランティアへの取り組みを称え、「ありがとう」という言葉とともに感謝の気持ちを贈ります。また、参加者同士が出会い、お互いの活動を知り、交流を深めるためのさまざまなプログラムを用意しています。

### マジック・オブ・ザ・ドリーム ドリーム・スクール・キャラバン



ジブラルタ生命特別協賛

プロからの直接指導に「ドキドキ」「ワクワク」全国の小学生を対象に、47都道府県をキャラバンしていく本プログラムでは、スポーツや文化活動などさまざまな教室を実施し、各教室では、現役プロ選手、元日本代表選手、アスリートやコーチなど、その道のプロたちが講師を務め、素晴らしい技術の披露や、実践的な指導を通じて、「未来を担う子どもたち」を応援します。たくさん子どもたちに、「ドキドキ」「ワクワク」する夢のような時間をプレゼントしていきます。

### マジック・オブ・ザ・ドリーム ドリームナイト・アット・ザ・ズー



ジブラルタ生命協賛

来園者をおもてなし! 障がいのある子どもたちとそのご家族を動物園や水族館に招待し、気兼ねなく楽しいひとときを過ごしてもらおう国際的なイベント、ドリームナイト・アット・ザ・ズー。当社は、このイベントを実施している動物園・水族館を2012年からサポートしています。イベント開催日には、社員ボランティアが着ぐるみパフォーマンスや園内の案内・誘導等イベント運営を手伝うほか、フェイスシールサービス、スタンプラリーなどのオリジナル企画で来園者をもてなします。

### 数学オリンピック



ジブラルタ生命・(公財)日本教育公務員弘済会協賛

(公財)数学オリンピック財団への協賛を通じて、数学的才能に恵まれた子どもたちをコンテストで励まし、才能を伸ばす手助けや交流の場の創出に協力しています。毎年、日本代表選手を「国際数学オリンピック大会」に派遣しています。  
後援:文部科学省ほか

### おこづかい教育出前教室



日本PTA全国協議会の推薦図書に基づき、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」の秘訣をそっとお教えするセミナーを無料開催しています。

### ベルマーク運動に参加しています



子どもたちの未来に向けて100点満点の笑顔をサポート!! ジブラルタ生命は「ベルマーク運動」に生命保険業界第1号の協賛企業として参加しています。個人のお客さま向け生命保険の全商品の新規ご加入一契約に一律100点のベルマークポイントを付加しています。この「ベルマーク付き生命保険」は、生命保険商品で初めて日本PTA全国協議会の推薦商品として認められています。



ジブラルタ生命保険株式会社は、公益財団法人日本教育公務員弘済会の共済事業(提携保険事業)の提携会社として、60年以上にわたる提携を通じて教職員の皆様の福祉向上をお手伝いさせていただいております。

<https://www.gib-life.co.jp/>

(本広告の掲載内容に関する問い合わせ先) ジブラルタ生命保険株式会社 提携団体チーム TEL:03-5501-6520

## 日教弘ライフサポート倶楽部のサービス情報

日教弘ライフサポート倶楽部 利用者様限定

**がんばる自分に 選べるe-GIFT**  
**ご褒美を! プレゼントキャンペーン**

毎月 **2,000円分のギフト**を  
**200名**にプレゼント!  
 合計 **1,200名**に当たる!



### 「選べるe-GIFT」とは?

全日空商事株式会社が提供するマルチギフトサービスです。豊富な電子マネーからユーザーが自由に好きなものを選べるのが魅力的!

「選べるe-GIFT」については

<https://www.anatc-gift.com/use/>  
 よりご確認ください。

### 選べるe-GIFT プレゼントキャンペーン 応募方法

**Step 1** ライフサポート倶楽部のホームページ「メンバーズナビ」へアクセス  
<https://w7.lifesc.com/>

**Step 2** ログインIDとパスワードを入力後、「ログイン」をクリック

スマホの場合  パソコンの場合

スマホの場合: MEMBER'S NAVI ログイン画面 (ID: 0299L2301234567890, パスワード)

パソコンの場合: BLOGIN 会員ログイン画面 (メールアドレス/会員番号/お申し込みID: 0299L2301234567890, パスワード)

※初回ログインの場合、パスワードは会員番号下8桁となります。

### Step 3

「インフォメーション」をクリック

Original Information

キャンペーンはこのバナーが目印!

お問合せ リソルキャンペーン事務局 ☎0120-330-278 (平日9:00~18:00 土日祝休み)

●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。

**READY TO GO!**  
 その挑戦が、未来を変える。

**東京海上日動**

TOKYO 2020 OLYMPIC GAMES

TOKIOMARINE NICHIDO

TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES

東京2020 ゴールドパートナー (損害保険)

## 『地域とともに歩む学校』

山形県酒田市立黒森小学校



黒森音頭伝承



本番前の化粧

黒森歌舞伎は江戸時代より280年以上にわたり地区に伝わる伝統芸能です。その後、継者育成と地域学習の一環として平成10年に少年歌舞伎、平成12年に少年太鼓が始まりました。

毎年11月から高学年を中心に、公演に向けて練習が始まります。雪中芝居とも呼ばれる、2月屋外演舞場での正月公演前座興行として行われ、各地から訪れる観客の楽しみの一つになっています。小学校卒業後に歌舞伎座に入る児童もあり、伝統が継承されています。



花道での白浪五人男



笛の演奏「彩り」

〒998-0111  
 山形県酒田市黒森字一の木450番地

【鉄 道】JR羽越本線「酒田駅」より  
 車で25分

【自動車】日本海東北自動車道「庄内空港IC」より  
 車で8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>