

# わが子のあゆみ



なかつがわしりつさかしたちゅうがっこう  
中津川市立坂下中学校

## ▼ 超升先輩 ▼

1か月以上延期して開催された体育祭のスローガンは、『超えろ』。坂下中学校伝統の合い言葉『超升先輩（ちょうしょうせんぱい、切磋琢磨して先輩を超えていくこと）』から決定されました。

全校が赤白両団に分かれて競った応援合戦では、例年のように、『応援歌』や『大声校歌』は歌えませんでした。見事に統一感のある手拍子や工夫されたダンスによって、過去の応援合戦に勝るとも劣らない、観客を魅了する迫力満点のパフォーマンスが繰り広げられました。

2022.1  
No.469  
初春号  
第73巻4号

# 1



「げろいりげろい」が「じん」

# 下呂市立下呂小学校

住所 〒509-2202  
下呂市森285番地  
TEL 0576-25-2459  
児童数 265名



### 地域の自然や風土

下呂小学校は、日本三名泉に数えられる下呂温泉の温泉街等を校区とし、その南部に位置する学校です。飛騨川を中心に栄える歓楽的な賑わいと山里の風情が調和する、豊かな自然に囲まれた地域です。多くの観光客も訪れる下呂温泉まつりや、雅やかな伝統芸能である田の神祭り等、伝統的な祭りも開催されています。



校舎



2年「まち探検」地域のパン屋さんにて



学校の教育目標

自ら求め

心豊かに生きぬく たくましい子

### はじめに

本校は、子どもなりの願いをもって、子どもらしい追究ができるような授業をめざしています。なかなか進まなかったり仲間とぶつかったりしながらも、最後は自分なりにやりとげて満足感を味わえるように、教師は子どもへの熱い想いを応援する授業となるよう心がけます。キーワードは「訊く」です。子ども自身が「分からない」「確かめたい」「もっと知りたい」から訊くような、主体的な姿を大切にしています。子どもが主役で、子どもの成長のための授業を行う。それは、子どもの安心・安全や子どもの健やかな成長を第一に考え保護者と教師、地域が一体になって取り組んでいくPTA活動の目的と一致すると考えています。

### 学校のたからもの①

ふるさとをよさに気づき、大切にすることをはぐくむ取り組み

各学年での学習について、地域の方々から学ぶ機会が多くあります。二年生ではふるさとを知る学習として「まち探検」「JR・バス乗り方学習」等、三年生ではふるさとの魅力を知る学習として「下呂めぐり」「下呂石学習」等、四年生ではふるさとを福祉を知る学習として「福祉体験」「サロン訪問」等、五年生では下呂の防災を知る学習として「防災士講話」「ハザードマップ学習」等、六年生ではふるさとを総合的に知る学習として「職業（観光）講座」等を行います。学習内容に関わるエキスパートを講師としてお呼びしたり、施設に向いて体験的に学習したりしています。

### 学校のたからもの②

仲間を大切にする児童会活動  
「人権宣言」と「あいの手紙」

下呂小学校では、「コロナ禍でも人に温かく優しい人でありたい」ように、児童会が中心となって宣言文を作成し、全校に伝えました。また、宣言文を受けて、「あいの手紙」活動を行っています。「あいの手紙」の「あ」は「ありがとうの手紙」、「い」は「仲間のいいところの手紙」として、日常的に手紙を書く活動を始めました。子どもたちは学級の仲間や先生だけでなく、学年の仲間や異学年の児童、家族に向けて、心温まる手紙を書いています。

### 学校のたからもの③

子どもの安心・安全と健やかな成長を支えるPTA活動

PTA研修委員会では、「あったかい言葉がけ運動」を行い、その作品を運動会時に参観者に見てもらえるよう掲示を行いました。PTA子育て委員会では、夏休みに「親子読書」活動を行い、その様子を校内展示しています。また、PTA環境整備委員会では、より安心・安全な学校施設の環境を整えるため、九月に環境整備作業を行っています。その他様々なPTA委員会を通じて学校の様子を情報共有して風通しの良い学校となるよう心がけつつ、子どもの健やかな成長を支えるPTA活動を展開しています。

### おわりに

子どもたちの学校生活は、「コロナ禍においても多くの方々に支えられています。本校では、下呂地区の児童委員、民生委員の方々を中心に、ボランティアで毎朝の健康チェックをしていただいております。PTAのみならず、地域の方々への支えもあって、下呂小学校の子どもたちは元気に毎日を過ごしています。本当に感謝しています。ありがとうございます。」

下呂小学校宣言文



PTA活動「親子読書」



あいの手紙



PTA活動「環境整備作業」



登校時の健康チェック

「みずほしりゅうじょうがっこう」

# 瑞穂市立西小学校

住所 〒501-0302 瑞穂市居倉389番地  
TEL 0581-3281-2238  
児童数 212名



学校の教育目標

豊かな心をもち、たくましく生きる力のある子  
「感謝する心を忘れず、  
成長と可能性を広げるために挑戦する子」

## 学校のたからもの① Jump! 学力向上・仲間づくり

西小学校の教育の柱は、「学力向上」と「仲間づくり」です。

学習面では、落ち着いた環境の中で、子どもたちは学習に取り組んでいます。導入された電子黒板やタブレットを活用した授業を進める一方で、これまでの授業で大切にしてきた学び合い・教え合いの場面を常に確保して、考え方や伝え方を磨く取り組みも進めています。毎日の授業の中で学力をつける授業づくりをモットーにして、自分の考えや思いをどの子どもも自信をもって発表できるようにこれからも取り組んでいきます。

また、見学や体験の機会をできるだけ多く設けて、五感を働かせて学習成果が上がるように計画的に進めています。自分の目で見て体を使ってやってみることを通して、実際に働く方の思いを想像して理解を深めていけるよう、感染症対策を取りながら学びを広げていきます。

仲間づくりにおいては、二時間目の後に「元

気タイム」と名付けた遊びを通した仲間づくりの時間を毎日位置付けています。学級内や他学年と縦割りで仲よく遊ぶだけでなく、子ども自身が活動を計画して実行する場もなっています。特に、下の学年と遊ぶための遊びの内容を企画・検討して役割分担を行い、全校放送で活動場所を確保するお願いやお礼をするなど、どの学年も同じように取り組んでいます。

また、児童会にあたる「執行委員会」があいさつや学習の充実をめざした全校キャンペーンを企画して、学年や学級に応じた取り組みをそれぞれがまとまって行っています。これによって、全校が同じねらいに向けて取り組む動きをつくっています。今年の五月から六月にかけて明るくあいさつが交わされる西小を目指して、「あいさつ(あいさつ)は・じぶんから・さわやかに・いつでも(いつでも)あいつ(あいつ)を・なな(なな)は・いなか(いなか)は・いけん(いけん)をふかめ・なかま(なかま)とともに・ほん(ほん)ぎで・くしゅう(くしゅう)する」授業でジャンプと銘打って学習に打ち込む西つ子を盛り上げました。十一月からは「きずな(きずな)をいこう・ずっとつながる・なかま(なかま)のわ(わ)でジャンプ」で仲間づくりを進める取り組みを、学級ごとに考えて取り組みました。



校舎



学校運営協議会委員さんの呼びかけで集まった地域のボランティアによる乗用芝刈機の操作講習会



電子黒板とタブレットを使った、1年生の授業の様子



5年生 算数の授業  
自分のノートを指さして  
解き方を仲間説明する子



3年生 米作りの学習での田植え体験  
JAぎふと地域の農家の方の助けをいただいて



4年生と6年生のなかよし遊びの風景  
しっぽりに盛り上がる子どもたち

## 学校のたからもの② 地域に感謝・防災に挑戦

西小学校は防災教育の充実に入れていきます。

特に、5年生では総合的な学習の時間のテーマとして「防災」を取り上げ、四月から豪雨や地震などによる災害についてゲスト講師を招いて講話を聴いたり様々な体験活動をししたりしてきました。今年度は、地域の方や市役所の方や様々なボランティアの方の力を借りて十月二十二日、二十三日の二日間にわたって模擬避難所体験活動(防災キャンプ)を

実施しました。実際に簡易テントを組み立てて避難所を体育館に設置し、瑞穂市の防災対策や災害地でボランティア活動をするNPO代表の話や聴き、簡易炊事・簡易担架や消火活動などの被災時の体験活動を行いました。この体験学習を通して、「地震の怖さはもちろん、地域の助け合いが大事だということ」を学びました。そして、食事の世話や高齢者の支え、ポスター作りなど子どもでもできるボランティアは災害時でも積極的にやっていきたいです。」といった感想を多くの子どもたちが持ちました。普段から誰かのために手を差し伸べる思いやりとやさしさにあふれる西つ子の中に、周りの人と共に生きていこうとする心が育っています。



模擬避難所体験活動  
避難用テントの設置



模擬避難所体験活動  
簡易担架づくりと搬送体験



模擬避難所体験活動  
簡易炊き出し訓練  
ポリ袋だけを使った  
洗米と炊飯体験

# 大野町立中小学校

「おおのちゅうじゅうなかじゅうがっこう」

住所 〒501-0555  
 大野町大野町大字公郷1661  
 TEL 0585-3210576  
 児童数 156名



〔地域の自然や風土〕  
 大野町は、濃尾平野の西北端にあり、西に揖斐川、東に根尾川が流れ、水と緑に囲まれた自然豊かな町です。中小学区には水田や柿畑が広がり、遠方には揖斐の山々が連なり、その景観から恵まれた自然環境や季節の変化を感じることが出来ます。また、かつての条里地割の跡が残る条里公園や、戦国時代の軍師竹中半兵衛生誕の地をはじめとする史跡も多く、歴史の重みや時代の移り変わりも身近に感じられる地域です。



校舎



学校のシンボルツリーのメタセコイア



学校の教育目標

心豊かに たくましく生きぬく子  
 考える子 やさしい子 元気な子

## 学校のたからもの① 「きもちのよい中小」活動の継続

「きれいな環境」健康委員会担当・環境衛生を  
 整える習慣づけを進めます。  
 「もくもく掃除」整備委員会担当：時間一杯  
 黙々と掃除することを働きかけます。  
 「チャレンジ挨拶」生活委員会担当：気持ちの  
 よい挨拶を率先して行い広めます。  
 「ノーチャイム」広報委員会担当：時計を見て  
 早めに行動することを呼びかけます。  
 「よい仲間づくり」運営委員会担当：ひびきあ  
 い活動の児童会取組などを進めます。  
 「じっほい読書」図書委員会担当：読書週間  
 では工夫を凝らして読書意欲を高めます。



健康委員による手洗い・うがいの呼びかけ

「きれいな環境」健康委員会担当・環境衛生を  
 整える習慣づけを進めます。  
 「もくもく掃除」整備委員会担当：時間一杯  
 黙々と掃除することを働きかけます。  
 「チャレンジ挨拶」生活委員会担当：気持ちの  
 よい挨拶を率先して行い広めます。  
 「ノーチャイム」広報委員会担当：時計を見て  
 早めに行動することを呼びかけます。  
 「よい仲間づくり」運営委員会担当：ひびきあ  
 い活動の児童会取組などを進めます。  
 「じっほい読書」図書委員会担当：読書週間  
 では工夫を凝らして読書意欲を高めます。

## 学校のたからもの② 地域のよさを体感する ふるさと学習の充実

さらに本校の伝統的な活動と言えば、地域  
 の方にご協力ご指導をいただき、ふるさとの  
 素晴らしさを様々な学び「ふるさと学習」が  
 挙げられます。総合的な学習の時間を中心に  
 各教科等と関連を図ること、「コミュニティ・ス  
 クールを生かした地域協働活動の一環とし  
 て展開することを目指し、その時々状況に  
 応じて実践してきました。

今年度の学習内容を一部紹介します。

三年生「やってみよう！柿づくり」

校区の柿農家の方に地域講師として指導・  
 協力を得て、児童は柿の栽培過程を見学し、  
 摘果・収穫作業を体験させていただきました。

五年生「やってみよう！米づくり」

中小水稲栽培体験学習組織の方々がサ  
 ポートしてくださり、育苗センター、代掻き、  
 溝切り等の見学、田植え・稲刈りの作業体験  
 ができました。

四年生「うぐいす地区の歴史・文化を調べよう」

校区に沿って流れる揖斐川を取り上げ、生  
 息する生き物、昔の舟運・渡船、水害の歴史・  
 防災について、施設見学や出前講座を通して  
 知ったこと、考えたことを劇にして発表しま  
 した。

六年生「狂俳に親しもう」

江戸時代後期より二百年余りの伝統をも  
 つ郷土文芸「狂俳」について、地域講師の方に  
 特徴や作り方を指導していただき、児童も狂  
 俳づくりにチャレンジしました。

身近な地域の自然・歴史・文化・産業には、  
 これまで知らなかった素晴らしさがあり、そ  
 こには地域の人々の願いや思いが込められ、  
 苦労や努力が重なられ、今の私たちの生活に  
 つながっていることを児童は実感します。ふ  
 るさとの人とふれあい、ふるさとのよさを知  
 り、愛着と誇りを育むことができるふるさと  
 学習が、地域と学校の宝物です。



3年生  
 柿の収穫体験



5年生  
 鎌を使って  
 稲刈り体験



4年生 揖斐川町歴史民俗資料館見学



ひびきあい活動の  
 成果発表  
 「ひびきあい集会」



6年生  
 狂俳授業で  
 作品交流・講評

「たじみしりつみなみがおかちゅうがっこう」

# 多治見市立南ヶ丘中学校



学校の教育目標

自ら求め 共に高まる  
— 挑む・やりぬく・思いやる —



住所 〒507-0817  
多治見市大畑町大洞48-1  
TEL 0572-2214195  
児童数 274名

〔地域の自然や風土〕

本校は、多治見市の南部に位置し、高台に校舎が建っています。晴れた日には、教室の窓から中央アルプスの山々がきれいに見えます。校区の市之倉地区は、多数の窯元が存在し、昔から陶芸が盛んな地域です。人間国宝をはじめ、偉大な陶芸家を数多く輩出しています。

『ふるさと茶碗の日』  
年に一回、陶器の器で給食を食べる日があります。全校生徒が土のぬくもりを感じながら給食をいただく、南ヶ丘中学校に長く受け継がれている伝統行事『ふるさと茶碗の日』です。「この焼き物の町に学ぶ子どもたちに、本物の焼き物にふれる機会をつくりたい」との思いをもたれた地元の伝統工芸士の先生か



寄贈していただいた手作り茶碗



校舎



手作り茶碗を持つての記念写真

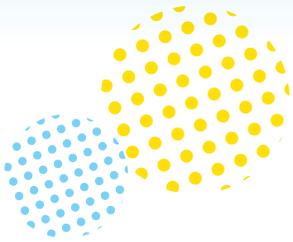


『ふるさと茶碗の日』の給食の様子

ら全校生徒分の手作り茶碗の寄贈を受け、この行事が始まりました。「志野(しの)」「黄瀬戸(ぎせと)」「古染付(こそめつけ)」の三種類の茶碗は、生徒一人ひとりに個性があるように、どれ一つとして同じ物はありません。世界でたった一つの存在です。生徒は、個性豊かなそれぞれの手作り茶碗から土のぬくもりを感じ、おいしく給食をいただきます。  
毎年、PTA家庭教育委員やボランティアスタッフが茶碗の洗浄や煮沸消毒を行い、衛



朝のアルミ缶回収



生面への配慮も徹底して実施しています。昨年度は、新型コロナウイルス感染症のため、生徒が茶碗を自宅に持ち帰り、在宅型の『ふるさと茶碗の日』を実施しました。生徒だけでなく家族みんなで本物の焼き物にふれる機会になりました。美濃焼についての会話も弾み、地元の産業を誇りに思える貴重な経験となりました。

## 学校のたからもの② 福祉活動

生徒会福祉委員会が中心となって福祉活動を行っています。

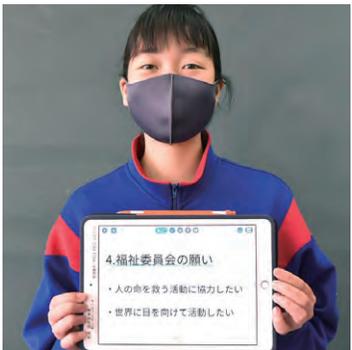
(1) アルミ缶の回収  
毎週火曜日にアルミ缶の回収を行っています。多くの生徒が各家庭から出たアルミ缶を持って登校し、校門で待ち受けている福祉委員会のメンバーが引き取る姿は、南ヶ丘中学校の火曜日の風物詩です。ある生徒は、少し

ずつですが毎週必ずアルミ缶を持ってきます。ある生徒は、大きな袋で一度に何百個ものアルミ缶を持ってきます。多い日は、一日で千個以上回収されます。アルミ缶を持ってきた仲間を見つけると、福祉委員会のメンバーが喜んで駆けつけます。そんな微笑ましい姿で、南ヶ丘中学校の火曜日はスタートします。  
毎年年度末に回収したアルミ缶で車椅子を購入し、地域の高齢者施設へ寄贈しています。何年も続いている地域への貢献活動です。  
(2) ペットボトルキャップの回収  
今年度よりペットボトルキャップの回収も行っています。

福祉活動をさらに広げたいという福祉委員会が他にどんな活動ができるかということを確認しました。その中で、ペットボトルキャップの回収が発展途上国へワクチンを送る活動につながっていることを知りました。そこで、この活動について、動画等を活用してわかりやすく全校生徒にプレゼンし、ペットボトルキャップの回収を提案しました。多くの生徒の賛同を受け、今ではアルミ缶に続き、多くのペットボトルキャップも回収されています。前期だけで、四十人分ぐらいのワクチンを送ることができるペットボトルキャップを回収することができました。



福祉委員会のメンバー



ペットボトルキャップ回収の提案をする福祉委員長



## 11月号を読んで

工藤勇一さんの記事が良かったです。岐阜県PTAとして、こう  
いう方をお呼び出来たことが素晴らしい！ 来年のゲストも  
楽しみです。(Oさん)

子どもには具体的に話しかけることが大切だと思いました。つい  
抽象的に話してしまい、分かりづらいのだなと思いました。(Iさん)

いつも「わが子のあゆみ」を楽しみに読んでいます。どの記事  
も参考になりますが、大垣桜高校生の4コマ漫画も好きで  
す。絵も組み立てもとても上手ですね!! (Mさん)

わが家の約束がおもしろかったです。わが家も同じルールで  
今後やっていきたいです。最近は少し手伝いもしてくれるので  
助かっています。(Kさん)

自分らしく子どもたちが生きていくための考え方として、自分  
事と捉えること。そうすることで、責任を持つ心構えができる。  
工藤先生の三つの声かけを意識して子どもと接し、自分のこと  
は自分で決められる子に導けたらと思いました。(Sさん)

福岡中学校の保健室の壁には、全校生徒、職員の名前と誕  
生日が月ごとに掲示してあります。誕生日の日には、お互いに  
「おめでとう」と声を掛け合っているそうです。とても温かいも  
のを感じました。この素晴らしい取り組みを、子どもの通う小  
学校でも取り入れていただきたいと思います。(Iさん)

いつもわが子のあゆみを見ています。親子ではてなを見てや  
りたいと思って書きました。僕は体育が好きで、ソフト、パ  
レーやバドミントンをがんばっています。四月から中学生にな  
るのでがんばりたいです。(Oさん)

「わが家の宝物」という記事を読んで、犬のトイプードルのモ  
カの文章に感動してしまいました。私の家の宝物は、息子の  
笑顔と優しさです。(Sさん)

親子で協力するコーナーを作って下さった事で、より家族との絆  
が深まり、豆知識として身につけられるので本当に感謝です。  
早いもので、来年からは高校生になります。だんだんと普通の生  
活に戻りつつありますが、今自分のできる事、考える力をこのコ  
ロナ禍の中で感じました。それをバネにして将来に向けて突き進ん  
で行って欲しいです。普通に出来ている事が、とても幸せな事な  
のだと改めて思い、感謝しながら生きていきたいです。(Oさん)

工藤さんの記事を読んでいて「学校行きたくない」の子の言  
葉に、私は今まで「どうしたん?」と聞いてはいたけど、その先  
の「どうしたい?」「私に支援してほしいことある?」にはつな  
がっていかなくて、次こそはじっくり話を聞くようにしようとす  
く心が動きました。(Kさん)

### もくじ わが子のあゆみ 2022.1 No.469 初春号

表紙 中津川市立坂下中学校

- 1 学校のたからもの  
下呂市立下呂小学校/瑞穂市立西小学校  
大野町立中小学校/多治見市立南ヶ丘中学校
- 11 特集 「早寝早起き朝ごはん」 岐阜県PTA連合会
- 17 みんなで家庭教育!  
岐阜県環境生活部環境生活政策課
- 18 先生!ありがとう!  
保護者から先生へ贈る感謝の400字メッセージ  
幅 淳一郎
- 19 「多様性尊重の教育②」  
みんな、いっしょに 安田 和夫
- 21 保健室ノート 土川 昭子
- 23 私の先生④ 稲垣 さや
- 25 わが家の宝物 村瀬 麻美
- 26 リレーエッセイ⑩ 福井 究

- 27 子育て半生記 和田 透
- 29 楽しい読み聞かせ⑩ 笠松町立笠松小学校PTA
- 31 親の背中⑩ 川上 敏弘・瀧瀬 千穂
- 33 私が出会った1冊の本【続52】  
平子 栄史・水野 勇
- 35 子の思い ふくその いつき・小田 柚花・岩見 幸歩  
親の願い 伊佐地 智和・今井 盛樹  
教育の窓 村上 明弘・良雪 秀雄
- 40 話そう!語ろう!わが家の約束 野口 千代子・小倉 尚美
- 41 親子ではてな
- 42 お試しクッキング  
岐阜県学校栄養士会・(公財)岐阜県学校給食会
- 43 ふるさとの伝承 各務原市立稲羽西小学校
- 45 きらり!キッズ! 垂井町立東小学校
- 47 夢中!熱中!我らが部活 土岐市立黙知中学校
- 49 私たちのPTA 瑞穂市立生津小学校PTA

## 岐阜県PTA連合会が推奨する小学生・中学生向けの保険

# PTA24<sup>hour</sup> 保険



2.  
令和4年10月1日から  
岐阜県では自転車に乗る方は  
保険の加入が義務化されます。  
PTA24 保険はこれに  
対応しています。

1.  
令和4年度から  
PTA24 保険の団体割引が  
43.75%と  
大きくなります。

3.  
ご加入者全員に  
「賠償責任保険加入済」  
自転車添付用  
反射ステッカーを  
差し上げます。

### PTA24保険の特長

4.  
学校から貸与されている  
タブレットをお子様  
壊してしまった場合の  
修理代も保険で  
お支払いします。

5.  
新型コロナ感染症に備えて、  
入院保険金額を  
令和4年度から  
大きくします。



PTA24 保険の詳細は  
ホームページにて  
ご覧ください。

お申込みパンフレットは3月初旬頃学校にて配布いたします。

**申込締切日 4月4日**

## 岐阜県 PTA 連合会

引受保険会社 三井住友海上火災保険株式会社

# 「早寝 早起き 朝ごはん」豆知識

特集

# 早寝 早起き 朝ごはん

岐阜県PTA連合会

## 「早寝 早起き 朝ごはん」クイズ

( )の中に○か×で回答を記入してください。

- Q1 平日は寝不足でも休日になくさん眠れば大丈夫 ( )
- Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ( )
- Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる ( )
- Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ( )
- Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい ( )
- Q6 睡眠時間を減らすとたくさんことができよい ( )
- Q7 朝型の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ( )
- Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ( )
- Q9 朝食を抜くとやせられる ( )
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ( )

学校では、この時期（1月から3月まで）のことを「0学期」などといいます。まとめの学期であるとともに、4月からの進級・進学に備える学期ということなのです。

コロナ禍の中、生活習慣が乱れたままになっていることはありませんか？うまく新生活のスタートが切れるよう、家庭での生活を見直してみましょう。

そこで、睡眠などの生活習慣や朝ごはんなどの食習慣、運動習慣などに、他のご家庭ではどのように取り組んでいるのかをお聞きしました。ぜひ、参考にしてみてください。

また、最新の科学的な研究成果の中から、皆さんが知っていたら必ず得する知識を集めました。より良い生活習慣づくりに自ら取り組んでいけるよう、クイズを通して自分の生活習慣を振り返り、何が問題でなぜ問題なのかを正しく理解しましょう。

### ■一日を元気に過ごすための「元気ホルモン」

大体起きる時刻近くになると、様々な脳内物質が分泌されます。

#### ①コルチゾール

ストレスから身を守るために分泌されるホルモンで、早朝に大量に分泌されることが知られていますが、これらは「元気ホルモン」として、代謝や免疫、炎症の抑制などに関係し体が一日元気に活動するために必須なホルモンです。

#### ②セロトニン

朝に大量に分泌される脳内物質で、不安を抑え、食欲や自律神経を活発にして心身の健康を支えます。

### ■早起きする意味

「元気ホルモン」が毎日きちんと分泌されるために一番重要なことは「大体起きる時刻」が決まっていることと、朝日を浴びること、そしてきちんと寝ることです。脳内物質の分泌はいつでも大体午前五〜七時がピークですが、このタイミングに合わせて起きるようになれば、分泌量も高まり日中の活動や心身の健康度はアップします。また、朝に目から光の刺激を受け、生体時計をきちんと合わせておくことで寝る時刻と睡眠時間が決まります。睡眠時間が決まれば「大体起きる時刻」が決まるので、これに合わせてノルアドレナリンや自律神経が活動を始められるというわけなのです。

朝に分泌される脳内物質が足りなくなると、代謝や免疫、炎症反応など体を健康に維持す

る機能が落ち、またストレスに弱く不安が高まり、心を維持する機能も落ちた体になってしまいます。元気で長生きするためには、良く眠り良く起きることが何より大切なのです。

### ■朝ごはん、一日の始まりの大切な食事

小学生高学年〜中学生は身体が大人になるために大きく成長する時期です。男子は身長が伸び、筋肉の量が増えます。女子は月経がはじまり身体は女性らしい体つきになり、妊娠できる準備が整ってきます。この時期は、体重1kgあたりに必要なエネルギーやその他の栄養素（特にカルシウムや鉄）が人生の中で多く必要となる時です。

### ■朝ごはんを摂る意味

「朝ごはんを食べる時間がないから…」昼ごはんは晩ごはんをたくさん食べればよいのでしようか。答えは「ノー」です。

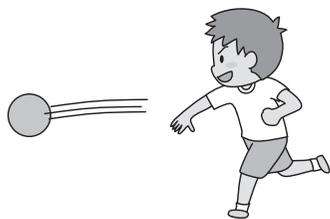
朝ごはんを食べずに食事の回数を減らすと、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が進み体脂肪が蓄積されて血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。これは、肥満や高脂血症など生活習慣病の原因にもなります。また、朝食欲がない人は、夜寝る前に食べていませんか。脂質の多い揚げものなどは消化されるまでに約十二時間かかります。夜遅い時間に食べると胃の中に長い時間残っているために朝食欲がわかないことがあります。夕食はなるべく早い時間に食べ、消化するまでの時間（最低三時間くらい）を確保しましょう。やむを得ず、寝る直前に空腹を抑えたい

時は、温めた牛乳を飲むことをおすすめします。温かい牛乳を飲めば、胃に負担をかけず空腹感をやわらげて身体を温め心地よい眠りに入ることができます。また、朝ごはんを食べることで体温が上昇し血流が良くなります。寝ている間に消費したエネルギーの補充もします。

では、朝ごはんは栄養ドリンクやゼリーなどで簡単に済ませれば良いのでしょうか。これも「ノー」です。朝ごはんのメリットは栄養補給だけではありません。噛むことで脳に刺激を与え、胃に食物が送り込まれると腸や大腸が動き始め、朝の排便にもつながります。よく噛んで食べることで脳や消化器官も目覚めるのです。早寝早起きのリズムをつけるためにも朝ごはは欠かせません。

### ■授業前に校庭で体を動かそう

朝、体を動かすと、体の目が覚めて授業が始まって集中して学習できます。アメリカでは国語の成績を上げるために、授業の前に体育を行っている州もあります。学校で元気に動いている子どもたちの方が成績もよいという研究報告もたくさんあります。朝早く学校に行くと、まずは体を動かしましょう。



# 「早寝 早起き 朝ごはん」クイズ答えあわせ

**Q1** 平日は寝不足でも休日にくたくさん眠れば大丈夫



休日の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムがくずれ、翌週前半に時差ぼけのような状態になります。その結果、授業中に眠気を生じ、成績や運動能力の低下、肥満や体調不良につながる可能性があります。自分が睡眠不足だと思っていないあなたも、平日と比べて、学校が休みの日に二時間以上起きる時刻が遅くなっているのは、平日の睡眠時間が足りていない証拠です。また週末は、つい夜ふかししてしまいがちですが、これも体内時計のリズムをくずし、翌週前半の時差ぼけ状態を引き起こします。学校がある日もない日も、決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝ることを心がけましょう。



**Q2** 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる



夕方仮眠をとると寝る時刻が遅くなり、体内時計のリズムがくずれるとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足になります。その結果、翌日の日に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。夕方眠気を感じる場合には、夜は

早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。なお、午後三時前までの時間帯に二十分以内でとる「短い昼寝」は頭をすっきりさせる効果があり、夜の睡眠に対する影響も小さいことが分かっています。

**Q3** 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる



スマホやゲーム機などの液晶画面の光には、ブルーライトという強い光が多く含まれていて、夜に浴びると、メラトニンというホルモンが出にくくなります。メラトニンは、睡眠に大きく関わっている脳内物質で、暗くなると分泌され体温を下げて眠りやすい状態にする働きがあります。さらに、眠っている間、身体を悪い物質から守ってくれています。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。



**Q4** 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる



寝る前の激しい運動は、夜になって「休息モード」になっていた脳や身体を「活動モード」にしてしまい、体温や心拍、血圧な

どを上昇させます。その結果、なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果です。逆に、夕方の軽い運動で体温を上げておくと、ちょうど寝る頃に体温が下がり、身体が眠りに入る準備を手助けします。

**Q5** 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい



睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の二種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりすることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るのです。

**Q6** 睡眠時間を減らすとくたくたのことが少なくなる



夜ふかしによって睡眠不足の状態が続くと疲れがたまりやすくなり、学校に行きたくても身体が言うことを聞かずに学校へ行けないという状態に陥ることもあります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解

する能力を低下させるほか、子どもの脳の発達にも影響することが分かっています。

\*アメリカの国立睡眠財団の調べでは、十四歳から十七歳の子どもに望ましい睡眠時間は八〜十時間です。

**Q7** 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い



元気ホルモンの分泌は、大抵朝五〜七時がピークですが、このタイミングに合わせて起きるようになれば、分泌量も高まり日中の活動や心身の健康度はアップします。また、朝食を毎日食べている子どもは学力や体力が高いというデータもあります。脳はブドウ糖しかエネルギーに使うことが出来ず、この原料となるのがご飯やパンなどの炭水化物です。だから、朝食を全く食べないと脳にエネルギー源であるブドウ糖が不足し、学校に行っても頭が十分働かなくなります。早起きして、朝食をしっかり取るよう心がけましょう。

**Q8** 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める



睡眠不足が続くと、日中の眠気や意欲低下、記憶力低下などの問題を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や体温・血圧の調節など、身体の様々な機能に大きな

影響を及ぼすことが知られています。また、免疫力が下がり、風邪をひきやすくなったります。そして、睡眠不足が続いている人は、食欲が増して肥満になりやすかったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなる明らかなっています。これらの生活習慣病は、命にもかかわる心臓や脳の病気を引き起こすリスクを高めるため、生活習慣病にならないよう予防に気をつけることが大事です。

**Q9** 朝食を抜くとやせられる



朝食を抜くと、体温が上がりにくくなりカロリー消費量が減り、やせにくい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因になります。栄養バランスの取れた朝食を食べる習慣をつけることが大切です。

また、朝食には、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きもあります。できれば、主食（ごはん、パンなど）だけで済ませず、肉、魚、豆類などのタンパク質や野菜、乳製品などを追加して、栄養バランスが取れた朝食をとるように心がけましょう。例えば、朝食でタンパク質をとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かっています。

**Q10** 食べる量と同じでも夜遅い時間食べるのと太る



朝食でとったカロリーはエネルギーになりやすく、脂肪として身体にたまりにくいのに対し、夜遅い時間にとったカロリーは脂肪として体内にたまりやすくなり、肥満の原因になります。また、夜遅い時間の食事は、体内時計のリズムを夜型化してしまいます。満腹の状態で就寝すると、食べたものを消化するため、眠っている間に胃腸が活発に働き、夜中に目が覚めたり、睡眠の質が低下する原因にもなります。夕食はできるだけ就寝の二時間前までに済ませましょう。部活や学習塾などで帰りが遅くなり食事の時間が遅くなる場合には、部活や学習塾の前に少し食べて、終わった後の食事を軽くするなどの工夫が必要です。

## ■参考資料

「早寝早起き朝ごはん」で輝く君の未来〜睡眠リズムを整えよう!〜(文部科学省)「早寝早起き朝ごはんガイド」(「早寝早起き朝ごはん」全国協議会)を基に文章を岐阜県PTA連合会で編集・作成しています。

わが家の

# 早寝 早起き 朝ごはん



## 忙しい朝に！超カンタン朝スープ

Mさん



### \*作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、ウインナー、コンソメの素を入れ3分煮る
  - ②冷凍野菜を加えサッと煮たら塩コショウで味を整える
  - ③溶き卵を加え、ふわっとしたらできあがり
- ※冷凍ブロッコリー、コーンを使用しました。お好みの冷凍野菜でどうぞ。

## 気分は in ロンドン 栄養満点！簡単ベイクドビーンズ

Yさん

### \*材料

大豆(水煮)・・・200g・カットトマト缶・・・200g・ケチャップ・・・大さじ3・コンソメ・・・小さじ1・ローリエ・・・1枚・ベーコン、たまねぎ、人参など冷蔵庫にある野菜適量

### \*作り方

- ベーコンや野菜はオリーブオイルで炒め、すべての材料を入れて10分ほど煮込む、水分がとんだら、ハーブソルトか塩胡椒で味を整えできあがり。
- トーストにのせて、更にチーズトッピングでテンションあげて食べよう！作りおきしておけば、忙しい朝に大活躍間違いなし。

## 朝の簡単レシピ・簡単エッグトースト

Tさん

忙しい朝にタンパク質と野菜がしっかりとれるおすすめ簡単メニューです！

### \*材料(1人分)

食パン・・・1枚・卵・・・1個・ツナ缶・・・2分の1(1缶70g)・マヨネーズ・・・好みの量・こしょう・・・少々・キャベツの千切り・・・好みの量

### \*作り方

- ①ボウルに千切りキャベツ、ツナ、マヨネーズ、こしょうを入れて混ぜる
  - ②卵をパンの中心にのせられるよう、中心を丸くへこませる
  - ③卵を中心に割り入れ、①を卵の周りに敷き詰める
  - ④卵が半熟になるまでオーブントースターで焼く(8～10分)
- ※お好みでピザ用チーズをのせるのもおすすめです！

### 我が家の朝ごはん

「どう勉強するか」より「何を食べるか」が大事！そんな内容の本に飛び付きまず朝ごはんを変えてみた！手抜き料理から一変、基本メニューはご飯、みそ汁、タンパク質。特にみそ汁にはこだわり、野菜の皮や葉を出汁に使用。野菜嫌いな息子も飲むだけで栄養パッチリ!!(たぶん)調子に乗って色々入ると微妙な味になったり、「キノコ入れた？」とバレたり…。成績UPはまだまだですが、出汁当てゲームで朝の食卓は盛り上がります！

Fさん

### 早寝早起き

心身ともに健康でいられる為の基盤として「早寝早起き朝ごはん」は子育てをする上で大事にしていることの一つです。小学五、六年生は二十一時、中学生は二十二時、高校生は二十三時まで寝るの我が家のルール。起きられなかったり機嫌が悪かったりするとその時間よりも早く寝ることとメディア使用規制が入ります。子どもには死活問題なので次の日は必死に起きてきます。身体を休ませることも大切だと菓立つまで伝えていこうと思っています。

Yさん

### 早寝早起き朝ごはん

朝が苦手な私は、朝食とお弁当は前日に下ごしらえし、朝食五分、お弁当二十分程度でできあがるものを用意します。見た目の色合いがよければ、バランスよく栄養が取れていると信じ食材を選びます。朝食は簡単に一品で栄養が取れるようサンドイッチや色々な具をのせたトーストにすることが多いです。パンを入れる器は、一人ずつトレイにかわいい

PN・結婚20年 二児の母

### 早寝早起き朝ごはん

紙ナプキンをひいて洗い物も減らします。市販のスープにはチーズや茹でておいた野菜を入れて具沢山にし、トーストを浸して食べます。調理に時間をかけず品数おさえて手早く出す。我が家の朝食はさっと負担なく食べられるファースト重視です。

Nさん

①わが家は、小中高の子どもがおり、それぞれの生活リズムが違うため、次のようなルールがあります。  
①夜は十時にリビングの電気を消し、各自の部屋で過ごす(寝る)。【親も同じ】

②必ず朝ごはんを食べてから登校する。寒い時期は、体が温まるようなメニューにする。

私の考えですが、子どもは親の言葉・行動を見ているので、親が率先してルールを守るようにしています。

### 全力で遊ぶ

Oさん

息を切らすくらい思いっきり子どもたちと遊んでいます。休日は一緒に遊んで裸足で遊び、雨の日を狙って泥んこ遊びもします。鬼ごっこ、ドッジボール、砂遊び、子どものやりたいことを一緒にします。それが習慣づいた今、体を動かしたあとは「お腹空いた」とたくさんご飯を食べ、「疲れた」とすぐ寝てしまい、「よく眠れた」と気持ちのいい起床につながっています。私もそんな日はとてもいい気分です。

### 朝型生活作戦

Wさん

我が家の早寝早起き習慣のコツは「夜は子どもと一緒に寝る！」です。夕ご飯の後片付けなどの家事や、やりたい事は後

### おかまフィン

回しにして、どんなに遅くても二十二時までは就寝します。そして毎朝四時に起きます。そこから家族が登校、出勤するまでの間に一気に片付けや掃除、洗濯、お弁当、朝食作りに集中して取り組みます。その後最後に出勤する私の自由時間が始まり、ゆつくりコーヒーを飲みながら身支度をします。この生活パターンを確立して以来、子どもは早寝早起きが身に付き、私も健康的に規則正しい生活ができています。みなさんも朝型生活してみませんか？

PN・てんたいママ

栄養バランスを考えた朝食メニューをと思い食卓にサラダを並べても、朝はなかなか野菜を食べたくない子ども達。どうしても食卓に食べられるかなと思考錯誤の末、行き着いた我が家の朝食メニュー『おかまフィン』です。週末に作り置きして冷凍しておくとも便利です。おにぎりを食べる感覚で、手軽に食べられます。しかも栄養満点です。具材は冷蔵庫にあるものとホットケーキミックスを混ぜてオーブンで焼くだけなのでいろいろアレンジができて楽しめますよ。



家庭で子どもに教えたことや、育みたい力など、家庭教育のヒントになる情報をお伝えします！！



# みんなで家庭教育！

## 子育ては親育ち

～仲間と子育てを楽しもう～

家庭教育の様々な場面にもICTが入ってきています。どうもこの流れはビデオやゲームが家庭に入ってきた時よりも大きいものを感じます。ビデオが家庭に普及し始めたころ「ビデオに子守をさせてはいけない」という指摘がありました。今時では、ビデオに代わって「ネットの動画」に子守をさせることを心配する声もよく聞きます。



私がさらに心配なのは、親が子育てのノウハウをICTに頼りすぎていないかということ。子どもに困ったことが起きた時、ネットを検索すれば瞬時に回答がヒットし、「いいね」の数を見てその情報の信用度の高さを判断する。自分で納得できるノウハウを得て、それを頼りにする言わば自己完結型子育てでも言えましょうか。でも、これでよいのでしょうか。

県の子育て支援条例には、親として子どもに教えるべきこととして、挨拶及び礼儀、思いやりなど九項目が示されています(上図)。これらを親が学んで子育てできれば、その方法が自己完結だとしてもOKとなりそうではありません。しかし、先ほどの図の中では表面上見ることができませんが、子どもが「相手」を意識しなければこれらの項目を育むことはできません。ある時は親を、ある時は兄弟を、祖父母を、そして同級生を、身近な大人を、さらに初めて会う人を意識してこそ育むことができる九つの項目ではないでしょうか。

子どもが安定し、あなたの子どもを取り巻く小さな社会の安定につながっていくことになるのかもしれない。ネットやごく親しい人とのつながりはとても重要です。しかし、子育ての仲間はそうはいきません。気の合わない人も当然います。大切なわが子のためとはいえ、めんどうくさい！でも、子育ては親育ち。子育てを最初から完璧にできる人なんていないのです。子育てをしながら学び、親自身が育つのです。「めんどくさい！」と感じるのは学んでいるからこそ感じる。みんなで子育てを楽しもうじゃありませんか。

ICTでこれらを達成することができるといえるでしょうか。いくら有名なインフルエンサーでも、優秀なAIでも、リアルな人とのやり取りにはかないません。だって、子どもがこれからの人生で出会ってコミュニケーションをして解決

していく相手にリアルな「人」は外せないですから。では、どうすればいいのでしょうか？一つ提案があります。それは、子育てをしているのかの親に近づくことです。悩みを近所で子育てをしている人に話してみると、あっけなく解決してしまうことだってあります。単に話を聞いてもありません。相談できる子育て仲間がいることは本当に心強いものです。同じ質問を子育て仲間にしたときに、その人たちの答えはどれも同じとは限らないし、ひよっとしたら正反対のアドバイスが来るかもしれません。時には質問した本人が逆に質問を受ける立場になってしまふことだってあるでしょう。それでも、その中から得られる何かは大きいものです。何より、そうやって親同士がつながること、子どもの社会も広がることを実感できるでしょう。わが子が人とかかわりの中で新たな成長を見せてくれたら、それは親としての喜びであり、親自身の成長の瞬間でもあるのです。

もし、孤立している親が近くにいたら、その人を子育ての仲間にしてあげよう。そうすることでその人が安定し、その



保育園へのお迎えの後、公園に集まって夕暮れまで過ごす親子たち。時にはパパや、ばーば、じーじの姿もあります。大切な時間です。

(10月、中津川市内で撮影)

恵那県事務所 家庭教育推進専門職 嶋倉伸蔵

# 先生！ありがとうございます！

～保護者から先生へ贈る感謝の四〇〇字メッセージ～

児童八人という少人数の宮川小学校。先生方の人数も当然少なく一人ひとりの先生と役員だけでなく全ての親も子どもとともに濃厚な付き合いをしてきました。ところが昨年からのコロナ禍により、様々な活動が無くなり、そんな中で先生方の異動もあり非常に不安な日々でした。人と人との交流が制限される事態ですので地域とのつながりも薄まっていくのではと心配しました。

しかし、授業も休み時間も地域の活動も制限された中で工夫して行っていただき、子どもから毎日楽しい話を聞きます。感謝の気持ちでいっぱいです。

先日行われたマラソン大会の時は、地域の方々がたくさん手伝っていただき、児童八人みんなが宮川の道を走りきりました。先生方、地域の方々、親に応援され精一杯走る姿を見ていると幸せな小学校生活を送れていることをしみじみ感じました。ありがとうございます。

(幅淳一郎・飛騨市立宮川小学校PTA会長)

## information

### ■作品を募集しています。

イラスト・なぞなぞ・逆さ言葉などの作品を募集しています。イラスト・絵手紙はハガキの裏面に描いてお送りください。ペンネームを使う場合にも、郵便番号、住所、学年と氏名を表面に記載してください。なぞなぞ・逆さ言葉は「親子ではてな」の回答とともにお願いします。

### 宛先はいずれも

〒500-8816 岐阜市菅原町3-3  
岐阜県校長会館内「岐阜県PTA連合会・作品係」まで

採用の方にはお礼をさしあげます。

### ■本誌の購読について

本誌は年間5回発行(7・9・11・1・3月)されます。年度初め(4~5月)と7月の2回、各学校PTAを通じて購読募集を行います(1冊200円、5冊1,000円)が、年度途中でもお求めいただけます。学校または県PTA事務局へお問い合わせください。

### ■3月号のお知らせ(予告)

特集=不登校について考える(仮題) / 表紙=鶉小 / 学校のたからもの=綾里小・白鳥小・足近小・蘇南中 / わが家の宝物=下野小 / リレーエッセイ / みんなで家庭教育 / みんな、いっしょに / 保健室ノート=岩滝小 / 私の先生=藍川中 / 子育て半生記=北方小 / 楽しい読み聞かせ=陶小 / 親の背中=鶉沼第二小・岐阜中央中 / 1冊の本=上多度小・美濃中 / わが家の約束=外山小・東白川中 / 子の思い=東野小・金山小・穂積中 / 親の願い=中川小・平和中 / 教育の窓=黒野小・羽島中 / 先生!ありがとうございます=江東小 / お試しクッキング / ふるさとの伝承=武芸川中 / ざり!キッズ! = 北方西小 / 夢中! 熱中! 我らが部活=東中 / 私たちのPTA=加子母小中

## みんなが楽しめるコンサート

岐阜聖徳学園大学教育学部特別支援教育専修 教授 安田 和夫

### 十人十色の楽しみ方

私の趣味のひとつに音楽があります。今から十年ほど前、岐阜特別支援学校の校長時代、音楽療法士でもある当時のPTA会長さんのお誘いもあり、毎年のサマースクールプログラムの一つとして、高等部の生徒や先生方の前で自分の好きな曲を一つ選んで歌っていました。地元で活躍されるミュージシャンの方がバックで演奏していただけるので、始まる前から、とても緊張したことを今でも思い出します。

しかし、曲が始まると、私の歌のうまい下手はともかく、生徒も先生方も盛り上げてくれるので、気持ち上がり上がってきます。中には、前へ来て踊り出す生徒もいますし、身体を大きく揺らして楽しんでる生徒もいます。十人十色の楽しみ方があり、その姿を見ているだけで、私も幸せな気持ちになりました。

### アンサンブルさくらとの出会い

そんな中、今から三十年近く前、初めての小学校勤務をした時に、同じ学年を組んだ音楽の先生に再会し、音楽を一緒にやってみないかと誘っていただきました。「アンサンブルさくら」というグループです。ほとんどが、学校の先生です。小中学校の先生も、特別支援学校の先生もおられます。すでにご退職されている方もおられますが、みんなみんな元気です。そのメンバーのほとんどが、大学時代に音楽を専攻されていたり、交響楽団を続けておられたり、経験者ばかりなので、いるだけでも恐縮するばかりです。

このアンサンブルさくらは、公共文化施設や老人介護施設、地域のイベントなどで、演奏をしています。毎年、クリスマスになると招いていただける公民館もあります。聞いていただける

### ミュージックスクールに通う

さて、その後、生演奏をしていただいたミュージシャンの方々が講師を務めるミュージックスクールに通うことになりました。頑張っている自分にご褒美をあげたいという気持ちもありました。そして、講師の先生について、パーカッションのレッスンを受けることに決めました。パーカッションを習うのは、小学校時代の「シロホン教室」以来で、ワクワクしました。左耳を失聴していた自分にとって、身体に響くりズムを感じるのが大好きだったこともパーカッションを選んだ理由の一つでした。

「コンガ」や「カホン」などレッスンで使うパーカッション楽器は、直接、楽器を叩くものが多く新鮮でした。日頃、自主練習が確保できず、教えていただく先生もあきれおられたでしょうが、実に丁寧にわかりやすく教えていただけ

限、ソーシャルディスタンス、手指の消毒等、周到な準備がなされ、開催されたものです。コンサート終了後、地元のケーブルテレビのインタビュアーにお子様連れのお母さんは、「子どもと一緒にコンサートというところ騒いじゃったりしてなかなか行けないのでこういう機会があるとうれしい。」と振り返っておられました。

### 「みんなが楽しめる」ことに価値を見いだす

こうした「みんなが楽しめる」機会を創出しようと活動している団体、機関は他にもいっぱいあります。「音楽を楽しむ」だけでなく、「映画を見る」「スポーツを共にする」など、広報、新聞、テレビ、ラジオなどで紹介されているほか、ホームページやSNS等を通じて紹介されているものもあります。

るので、ミュージックスクールに通うのが楽しみでした。年に一回ある受講生の発表会には、私のような五十代六十代の方もあれば、小中学生もいました。中には、岐阜特別支援学校にお子さんを通っておられるお母さんもおみえで、シャンソンやブルースを歌われている姿は本当に素敵でした。私の番になると、立ち上がり、応援してくれる方がありました。PTA会長の息子さんです。当時、お母さんと共に、会場に来て、演奏を盛り上げてくれました。そして、終わると、大きな拍手を送ってくれました。彼のおかげもあり、会場は盛り上がり、無事に一日が終わりました。

今は、そのミュージックスクールに通う機会もなくなりましたが、今も音楽は続けています。

共生社会の構築が叫ばれている中、私たち自身も、その共生社会の一員として、こうした「みんなが楽しめる」ことに着目し、様々なイベントや活動に参加して、これはいかがでしょうか？

また、行政や企業の皆さんも、こうした活動を企画立案するとともに、様々なコンテンツやスキルを持った個人や団体を支援することに価値を見いだすことも大切ではないかと思えます。

アンサンブルさくらは、今後、各市町のロビーコンサートやランチコンサートへの出演が予定されています。私が参加する機会は少ないですし、メンバーに隠れて、こそっと出ていますので、お気づきにならないとは思いますが、どこかでお会いできる日を心待ちにしております。



# 保健室 ノート

## メディアアとの付き合い方について

熱心に練習しています。楽器を奏でる音が学校中にいつも響いています。五年生から練習をはじめ、六年生で、運動会や合唱祭で発表しています。その姿は、下級生たちの憧れです。

さて、保健室では、毎日多くの児童

が来室してきます。その中に、「昨日、深夜二時までゲームをやっていて眠いから寝かせて。」や「友だちとのゲームの勝負に負けて、腹が立つ。」など、メディアがもたらす生活のみだれや心の発達心配な児童が増えてきたように思います。夏休みの後半から、全国的にデルタ株の感染が急激に広がり、夏

休みが延長となり、学校が再開されても、午前授業、分散登校と通常ではない登校が続きました。その為、通常通りの学校が再開されても、いつものリズムに戻るまでに時間がかかってしまう児童も多く見られました。

コロナで学校へ来ることができないことで、活躍したのがタブレット端末です。学校から配付され、家に居ながら学校と繋がることができ、学習やコミュニケーションツールとしても使用でき、とても便利で活用の方が広がりました。

しかし、ゲームや動画視聴などは、

本校は、児童数四六七人の中規模校です。岐阜羽島駅から北西約一キロに位置し、校舎の三階からは、新幹線の行き交う様子を見ることができます。近年校区内に住宅が次々と建設され、児童数が毎年増え続けた為、現在、新校舎を建設中です。わが校の特色は、鼓笛隊があることです。昼休みや総合の時間を活用し、

かります。

依存性が高く、使用時間のコントロールが出来ず、生活に支障をきたしてしまいう子も少なくありません。成長過程の子どもたちにとって、メディアの長時間使用は、「体力低下」、「視力低下」、「学力低下」、「睡眠不足」、「コミュニケーション能力の低下」、などを引き起こす場合があることも知っておかなければなりません。

今年度、羽島市内の小・中学校では、メディアについてのアンケートを実施しました。(四年生以上にアンケート実施)小学生の夜十時以降まで起きている割合は四十三%でした。

朝、「気持ちよく起きられないことが多い」、「全く起きられない」を合わせると二十八%でした。約三割の児童がしっかりと睡眠がとれてないことがわ

付けられるように一週間実施します。この取組により次のよううれしい声を多く頂きました。

「夕食の時間をノーメディアにするこ  
とにより、会話がはずみ楽しい時間になりました。」「この取組はメディアだけでなく自主的に生活を整えるのに大変助かりました。」「家で親がメディア

のことで注意してもなかなか聞いてくれなかったけれど、学校の取組だと積極的に取り組んでくれました。」などで  
す。今後も年に二回、「メディアコント

ロール週間」を実施することやメディアに関する指導を継続して行うことで、メディアに時間を奪われるのではなく、上手にメディアと付き合い合っているようになつて欲しいと願っています。

趣味目的(動画視聴・ゲームなど)でのメディア使用に関しては、二時間以上が四十三%。五時間以上の使用者は九%もいました。

福寿小学校では毎年、年に二回、「メディアコントロール」の取組を行っています。家庭の協力を得ながら、一日の電子メディアに接触する時間やルールを決めて、電子メディアとの関わり方を見直し、健康的な生活習慣を見に



羽島市立福寿小学校  
養護教諭  
土川 昭子

## 先生の教え

海津市立海西小学校  
養護教諭 稲垣 さや

私は、小学三年生の冬、友人に誘われバレーボールを始めました。そこから高校三年の夏まで、平日も休日も夏休みも冬休みもバレーボール漬けの日々を過ごしました。バレーボールを通してたくさんの人に出会いたくさんの経験をしました。そんな日々の中で、今の私の生き方や考え方がつくられたのだらうと思います。

今回、「私の先生」の原稿を書く機会をいただいたので、バレーボールを通して出会ったM先生に感謝の気持ちを込めて思い出を綴っていこうと思います。

M先生は高校三年間所属したバレーボール部の顧問の先生です。先生は私が高校へ入学した年に県内の強豪校から転任してみえた先生でもとても厳しい方でした。

「五分以内にネットを張れ。」「モップをかける時は間を開けるな。」「何度もネットを張り直したり、モップをかけながら体育館を何往復もしたりしたこともありました。高校生の私には、先生の言葉の意図が分からず、不貞腐れた態度をとったこともありました。すると先生は、「なにか言われたらまず返事をしろ。は〜い!だ。」と決まって言われました。

決められた仕事をきばきと誠意をもって丁寧にすることで社会に出ても通用する大人になるように。言われたことに嫌な顔をせずパツと行動することで周りの人に可愛がられ助けてもらえるような大人になるように。先生の厳しい言葉の裏側には、私たちの将来を思う優しさがあったことが今なら理解できます。

そんな先生の言葉の中で未だにやめることのできない二つの教えがあります。

一つ目は、「バレーボールは便所の下駄」という言葉です。

バレーボールは、相手からきたボールを三打以内で相手コートに返球します。相手コートに返

す一打以外は味方にボールをつなぐこととなります。トイレ(便所)のスリッパ(下駄)を次の人のためにそろえるように、次の仲間が取りやすい整ったボールを出すことで安定した攻撃ができチームの勝利につながる。バレーボールは仲間を思う「思いやり」のスポーツであるという意味です。

二つ目は、「ゴミを拾って、運を拾え。」という言葉です。「運も実力のうち」という言葉がありますが、成功する人は日々努力を続け、やってきた運を自分のものにする事ができます。善い行いを続けることで自然と運が向いてくるという教えです。

先生の言葉を聞いて、私はトイレのスリッパだけでなく、体育教官室の先生方やお客さんの靴を揃えることを始めました。朝は早くに登校し、部の仲間たちと一緒に体育館のトイレや学校の玄関を掃除しました。さらにみつけたゴミは必ず拾うようにしました。

初めは、バレーの試合に勝つためにやってきたことでしたが、そうしているうちに周りの先生や学校の仲間「ありがとう。」と言ってもらえることが増え、みんなに認めてもらい応援してもらえるようになりました。自然に、自分のためだけでなくみんなのために何かをしようという気持ちが生えました。この経験を通して、思いやりの心をもってだれかのため行動することの大切さを感じるとともに、その行動が良い形で自分に返ってきて嬉しい気持ちを感じるようになりました。今でもきれいに揃っていないトイレのスリッパを見るたび、先生の言葉と思いやりの大切さが頭に浮かび、スリッパを揃えずにはいられません。

最後に先生に言われて嬉しかった言葉を一つ。「お前のプレーは決して上手だとは言えない。だけど、お前がコートにいることでチームが安定する。そういう声掛けや気配りがお前ができる。」キャプテンとして上手くないことも多かった私に先生がかけてくださった言葉です。この言葉のおかげで自分の居場所を見付けることができました。

養護教諭として働く今も、子どもたちや共に働く先生方に「思いやり」の気持ちをもって、誰かのために動ける人でいたいと強く思っています。

そして、M先生のように子どもよきに気づき、居場所をつくってあげられるそんな先生になっていきたいです。

# わが家の宝物

## 家族の声

我が家の宝物、それは「家族の声」です。私には中一と小五の二人の娘がいます。幼い頃から二人ともおしゃべり好きで、話をするのに夢中になり箸が止まってしまうほど、我が家の食卓は毎日ぎやかです。三年前、愛犬マロンが家族に仲間入りし、さらにぎやかになりました。姉妹にとって弟のような存在で、いつでもマロンが話題の中心です。娘が思春期に入り、少しか口数が減った気がするこの頃ですが「仕事頑張っ  
てね」「体調は大丈夫？」などの応援の声、励ましの声、あたたかい声が増えてきて嬉しく思います。

子どもたちが塾に通い始め、家族そろって食事ができない日も出てきました。それぞれ自分の部屋にいる時間が長くなり、いつも明るい声が飛び交う家の中が静かになってしまふ日もそう遠くはなさそうです。

にぎやか過ぎて、時にそれが苦痛に感じることもありましたが。ちょっと静かにして！と怒っていた日々が今では懐かしく感じます。

「家族の声」という我が家の宝物は、数ある宝物の一つに過ぎません。これからも、家族で過ごす何気ない毎日を大切にしながら、さらに多くの我が家の宝物を発掘していきたいです。



# リレ エッセイ 17

岐阜市立島中学校PTA

福井 究



## 親の思いと子どもの思い

我が家には高校二年の娘と中学二年の双子の娘がいます。年頃の娘が三人です。家では肩身の狭い思いをしますが、私自身、子どもとの関係性は良い方だと思っていますが、子ども達は私の事をどう思っているかは分かりませんがね。

来年、長女は大学受験を迎え、次女と三女は高校受験を迎えます。家計も心配ですが、子ども達が、この先どのような道へ進んでいくのか期待もあり、心配もあります。

今から三年前の長女が中学三年の進路決定の時の話です。長女は三年の前期より進路希望高校を普通科に絞っていました。私も当然のように普通科に進学し、大学でやりたい事を見つけるのだと思いましたが、進路を最終決定する一月になって、「私、環境にかかわる仕事がしたい。普通科じゃなく専門科がある高校へ行きたい。」と言い出したのです。

もちろん反対でした。長女へは大学で専門科に入ればいい事、もし自分のやりたい事が変わったらどうするのか等、親としての思いや考えを伝えましたが、長女の意志は固く強いものでした。

結局、長女は専門高校への進学を決めました。現在も専門的な勉強や実習、資格の取得等、充実した学校生活を送っています。また、オンラインで幅広い人と「環境問題」や「SDGs」について話したり、今年の八月には『ビタテ！留学JAPAN』を利用し、メキシコへウミガメの保護活動留学へ行く予定です。

今思うと、三年前の進路決定の時に親の思いを押しつけず、長女の思いを尊重して良かったと思っています。今後、多くの困難にぶつかるとは思いますが、自身で決めた事であれば強い意志で立ち向かい、乗り越えて行けると思っています。また、親には親の思いもありますが、子どもの意思を尊重し見守ってあげる事で、子どもは大きく羽ばたけるのだと思います。

さて、今年次女と三女が進路を決める時です。「夢」や「目標」へ向かい大きく羽ばたいてくれ！



次回は... 岐阜市立三輪南小学校PTA 瀬瀬 栄司さん

## みんな郡上に 帰って来いよ

郡上の春を告げる郷土料理に「ほおぼずし」があります。

田植えの時期に、泥だらけになった足元を気にせず外で昼食をとるために、殺菌効果の高い朴の木の葉っぱで、これまた殺菌効果のある酢飯を包むことで、手も汚さず食べられるように作られたと言われ、お酢の量や砂糖の加減で甘かったり酢が強かったり、具材もそれぞれの家で違いがあって、バラエティーに富んだその家ごとに特徴のある家庭料理です。

季節を感じられ、長年食べ続けられてきた料理であり、お年寄りから子どもたちにも人気があり、地元の農産加工会社の主力商品として販売されていますが、葉っぱを取ってくる人が年を追うごとに少なくなつて、生産量が減少しかねないという危機に見舞われていました。

長男が五年生の時にPTA役員を引き受けるまで、PTA活動は嫁さん任せで、ほとんど関わりがありませんでした。副会長となつて一年間活動をおこなつて、父親の参加が少ないことを実感しましたが、リサイクル活動や運動会の後片付けの際には、多くの父親が積極的に活躍している姿を目の当たりにし、子どもたちのため、地域のために何かをしたいと思つている父親はもつといるはず。役割があれば、もつと活動に参加

してもらえるのではと考えました。ただし、PTAと名がつくと自分と同じように母親任せになってしまうのでは、とも思いました。

翌年、PTA会長をお引き受けするかわりに、父親が積極的に学校に関わりが持てるような活動がしたいが、PTAとは関係のない任意の集団にしたいと最初の役員会で切り出したところ、当時の校長先生や他の役員さんたちも賛同していただき、オヤジの会として立ち上げ、男性役員に会長を、と無茶ブリしたところ快く引き受けていただき、とても幸運でした。校長先生のご協力もあつて、全校児童の家庭に第一回オヤジの会の案内を配布していただき、その気になった父親たちは小学校隣の公共宿泊施設の食堂に集結し、オヤジの会の船出と相成つたのですが、当日、地区でお葬式ができたため、言い出した本人が急遽欠席という落ちが付ききました。幸い、初代会長のお父さんが第一回を難無くおこない、活発な論議が交わされたそうですが、決め手になる活動案が出せなかつたと聞き、朴葉が足りない現状を話したところ、六月初旬にPTAでリサイクル活動と奉仕作業をする予定があり、その後にオヤジの会が主体になつて、朴葉採りを呼びかけよう。と言ってくれました。

小学校の周りを見渡せば、田んぼや畑の脇に何本もなつたことで、各階に一台配置できたので移動の手間がぐんと減つたと先生方から大変好評いただきました。また、自分たちもただの葉っぱがお金になることを知つて、地域の資源を新たに発見した思いと、多くの人たちが関わることでできる仕組みができたことは、とてもうれしく思いました。

昨年はコロナで収集できず、今年は密を避けるため、親子で採取した葉っぱを持ってきてもらい、役員親子で選別する作業を行うことで続けてくれています。口明方小学校には、こんないい人たちが周りにいて、お金の成る木がいっぱいあつて、子どもたちが安心して成長できる環境があるので、進学などで一度は口明方を離れることがあつても、児童全員が住み続けたいことを願っています。

朴の木は生えていて、校区へ目を広げれば、朴の巨木も見つかりました。持ち主にお声をかけると、好きなだけ採つていいよ。と二つ返事で返つてきました。当日は、手分けしてそれぞれが朴の木に向かい、枝を切る人、葉をちぎる人、枝を片付ける人と自然と役割が決まり、たった一時間で軽トラク二台分の朴葉が集まりました。農産加工のおばちゃんたちも大変喜んでいただき、良い値で引き取っていただきました。あの頃、まだIT学習の走り小学校に大型モニターは二台しかなく、各学年で使い回しするので一階から三階まで先生が二人がかりで移動するのがとても大変と聞いていたので、全学年に大型モニターを配置できるまで何年かかるかわからないが、それまで朴葉を取り続けようという大きな目標ができました。

数年後には、一台分の購入資金が集まり合計三台と



PN. ゲンキ (岐阜市)



PN. しろ (大垣市)

### question ①

出題・五十川 陽紀 (揖斐川町)  
(答えは41ページ)

パイはパイでも、とても不安なパイってな~んだ?



# 「読み聞かせ」で子どもたちの目の輝きを

笠松町立笠松小学校PTA

本校では、一か月に一回、朝活動の時間を「読み聞かせ」の時間として位置付け、笠松地域の読み聞かせボランティアグループ『かみふうせん』の皆さんにお越しいただき、一年生から六年生、特別支援学級の児童を対象として、各教室に読み手が一名ずつ入り、自分で選んだ本や絵本を読んで聞かせていただいています。「かみふうせん」の皆さんは、ほとんどの方が笠松小PTAのOBです。

また、一か月に一回、お昼休みの時間を「お話会」として、主に低

学年の児童を対象に、絵本の読み聞かせを進めていただいています。

「かみふうせん」の皆さんからのメッセージ

今、世の中は情報化社会の最中にあり、AIの発達は勢いを増しています。子どもたちの周りも怒濤の如く変化し、IT産業の産み出す数々の教材や、パソコンで学習する塾、AIによる英語教育、音楽教育まで人工知能に溢れています。分厚い辞書を引いて勉強した大人たちの誰が、小学生がタブ

レットを持つて学校へ行くことを想像したでしょう。今までにない教育環境で育つ子どもたちはきっと素晴らしい人間に育ち、大人たちの想像以上の未来を生きるのでしょう。

昭和の時代にあった純朴な遊びはもういない、他人とのふれあいなど幸せには必要ない。素敵な将来を約束されて、なんて幸せな子どもたち！…でも、本当にそうなのでしょうか。私たち『かみふうせん』は、二十年以上読み聞かせボランティアで子どもたちを見てき

ました。子どもは何も変わっていません。私達の幼い頃と何ひとつ変わりません。楽しいお話で笑い、悲しいお話は黙るのです。

私たちの読み聞かせは、学年に合った絵本を選ぶことから始まります。しかし、時には一日中勉強しなければならぬ子どもたちの力を抜くために幼い子ども向けの本を持つていくこともあります。教室の扉を開けると、「誰か来た！」と、警戒の視線を浴びますが、そ



の瞳の中に、「これから何かおもしろいことが始まるらしい。」という喜びの光があり、何十人もの目は広げた本に集中します。ゆっくりと大きな声で、聞く側の想像を壊さないよう、感情を入れずに読んでいくと、子どもたちは絵を食い入るように見たり、活字を追ったり、絵本の中に入って空想の世界を浮遊したりします。

高学年になると、既に自分の世界を持つようになり、読み聞かせを難しく思う時もあります。本を開けば、「うざいなあ。」と言わんばかりの空気が流れ、目を向けなかつたり他事をしたり。そんな彼らも、楽しいお話では背けた目を笑わせたり、「そんなわけないじゃん！」と笑顔でつぶやいたり、悲しい場面では顔を上げてじっと絵を見つめています。物語の中に、自分を入れた瞬間です。たった十分

のお話が、子どもたちを違う世界へ連れて行くのです。

お話は太古の昔から人伝えに伝えられたものとか。どこそこの、だれそれが、どうしたこうしたの話は、「むかしむかしあるところに、おじいさんとおばあさんがいたそうなの。」の形で語り継がれてきました。人の声で言葉を引継ぎ、心を繋いできました。心を込めて語るお話を聞く子どもたちの目は、草むらでバッタを見つけたときの、雨蛙を手に乗せたときの、夜空の花火を見たとときの、あの輝きを持っています。

我が子の、その目の輝きを見たいなら、読み聞かせをお勧めします。AIではいけません。読み聞かせボランティアでも足りません。おとうさんおおかあさん、おじいさんおばあさんの声で読んでください。お話は、大切な人が話してこそ「おはなし」なのだから。



# 親の背中 ⑪

オトナノススメ

美濃加茂市立古井小学校

PTA会長 川上敏弘

「大人になりたくぬエ！子どものままだがイイ！」（怒髪天「オトナノススメ」）子どもの頃から憧れていたものに、なれなかったんなら大人の振りすんな（ザ・ハイロウズ「不死身のエレキマン」）

歌の世界でも大人と子どもはよく対極に置かれて表現されます。「そうそう、大人にならなくなかった！」と思う方、「自分は大人になれてるかな」という方、いろいろといらっしやるかと思いますが、漠然と「なにか大人って大変そうだし！」とかつての自分も思っていたように思います。

子どもたちにとって一番身近な大人とは？と考えてみると、親や先生ではないでしょうか。その一番身近な大人が、つまらなそうな毎日を送っていたら……。それを目にした子どもは「大人ってつまらなそうだな」と思うかもしれません。一方で、何か楽しそうにしている、取り組んでいる姿は子どもたちにとっても前向きな感情が生まれるでしょう。たと

歳、次女は高校三年生、三人目の息子は中学三年生と、年齢差が十歳あります。ちょうど今、高三の次女が大学受験の最中ですが、次女は管理栄養士を目指すようで、志望理由は「毎日帰りの遅い母に代わって食事の支度をしているうちに栄養についても気をつけるようになり、料理が好きになったので管理栄養士を目指そうと思った」とのことです。スプーンやフォークを分けて引き出しに入れない子どもにも怒られているような母ですが、まんざら仕事ばかりしていたのも悪い事ではなかったかな？と、思ったりしました。

また、長女の職業選択にも影響があったようです。私はとにかく仕事が楽しくてしかたない為、毎日仕事の話をする。私は訪問看護という少し特殊な看護師をしており、難病で人工呼吸器をつけている方や癌の末期、小児麻痺や脳梗塞などさまざまな病気をもちつつご自宅で療養される方の治療や介護指導、急変時の対応を行う仕事をしています。二十四時間体制なので、仕事して帰ってからもコールがあれば夜中も出勤しなければなりません。朝や夜、夜中もいないことがあるし、子どもの用事があっても送り迎えにもいけないことがたびたびあります。大変ですが病院で勤めていた時の何倍もやりがいを感じています。病気がありながらもどう生活していきたいのか、そこに近づけるにはどうすればい

えば、地域の夏祭りの準備をしている近所のあの人、市民運動会で足がもつれながら走ってたあの人、いつも買い物にいくと笑顔で話しかけてくれるあの人。子どもたちは、親や身近な人々の日々の姿、働いている姿から大人になった自分の具体的なイメージを持ち始めるように思えます。

そうしたことを意識しているわけではないですが、私心がけていることは、いくつになってもチャレンジすることです。やったことがない場所へ行ってみる。興味をもったら、まず行動してみる。その過程では、失敗や上手くいかないことも往々にあります。それでもいいのです。なぜならやっている本人が楽しいからです。まずは自分自身が人生を楽しむこと。そこからきつと波紋のように広がっていくものと思っています。

冒頭に紹介した歌「オトナノススメ」では、このように続きます。

「オトナはサイコー！青春続行！人生を背負って大ハシヤギ」

青春は、十代だけではありません。一生青春の気持ちで、人生後半戦を楽しんでいこう

いのか、家族を支援し必要な医療を提供することの難しさは何年経ってもまだまだ勉強が足りません。五十年も昼夜問わず介護している家庭の事や、車椅子で散歩に行ったら本当に良い笑顔を見せてくれた事、逆に力及ばず何もできなかった落胆もよく話をしています。子どもたちはいつもの事でたいして返事もしないのですが、子どもは聞いていたんだなあと思うことがありました。数ヶ月前の事です。が、コロナの影響を受け病院では面会ができなまま最期を過ごす方が多く、自宅へ帰り医療処置をする方が多くなった為、訪問看護の依頼が急増し、在宅医療が逼迫（ひびく）していました。たまたま私が新聞の取材を受け、記事が掲載されることがあったのですが、今まで面倒くさがり文句を言いながら家事の手伝いをしてきた子らも全く文句を言わなくなりました。記事について何も口に出してはくれませんでした。きつと思ってくれていることがあるんだらうなと感じる出来事でした。

また、知らないところで子どもは見ているかと思つた出来事がもう一つあります。長女が高校生の時の事ですがある日、校長先生から電話がかかってきて、娘の書いた作文が新聞に載り、とても良い内容でしたので、集会で話しても良いかとのことでした。新聞に載ったことも知らなかったので過去の新聞を探すと、そこには、十年前の事ですが病氣

ではありませんか。その姿を、その背中を子どもたちはきつと見ていると思います。

さて、文章を書くという作業は、とりもなおさず自分と自分を取り巻く事物との距離を確認することである。と村上春樹氏はデビュー作である『風の歌を聴け』で記しています。今回、この「親の背中」をテーマに書き進めることで、自分のこれまでの子どもとの接し方や姿勢を振り返りつつ、客観的に思考をめぐらせることができました。貴重な機会をいただき、本当にありがとうございます。ございました。



「母として」「社会人として」  
子に伝えられること

恵那市立恵那北中学校

PTA会長 瀬瀬千穂

私には三人の子どもがおおり、長女は二十四

だった祖父に私が自宅で点滴をして治療する姿を見て「将来は自分も母のように家族の役に立てる看護師を目指したい」、という内容が書いてありました。そんな風に見て感じていた事に全く気がつかずいましたので、びっくりしました。そんな長女は看護大学を二年前に卒業し、無事大病院に就職しましたが、コロナが始まった直後の三月でしたので、配属された病棟はすぐにコロナ専門病棟になり一ヶ月目の新人が最前線で有無を言わず働く事になりました。あれからもう二年が経とうとしています。医療職だけでなく、介護職もまだまだこの先も神経をすり減らしながら目に見えない敵と戦わなければなりません。どの現場もリモートができる職種ではなく、人が人を介護、治療しなければならぬので自分が媒体にならないかと毎日を不安な思いで今もなお過ごしています。親子で同じ職種に携わり、不安や不満、仕事の事で語り合えるのはとても嬉しい事です。仕事に関してだけは二十五年先輩ですので、家庭生活ではあり得ない、唯一尊敬した言葉をかけてくれるので少し偉そうに話すこともあります。

そして、三番目の中三の息子は反抗期真っ只中です。部屋を開けた途端に叱られます。どんなふうに関心を見ているのか全く見当がつかないのですが、良いところだけを見つけてくれることを願っています。



### 球育

親や指導者が主人公の野球を  
していませんか？

著者・年中夢球  
出版社・日本写真企画

高山市立新宮小学校PTA顧問

平子栄史



「挨拶」という漢字には「挨（ひらく）」「拶（せまる）」という意味があります。相手の心を開いて互い

の距離を縮めていくということ  
です。人を気持ちよくさせる方法って  
たくさんありますが、挨拶はその中  
の一つでもあります。

私は次男が所属している野球クラ  
ブチームの育成代表を務めていま  
す。育成代表とは名前は格好いいも  
のの、やることは練習場を手配し  
たり、練習試合の相手を決めたり、  
公式戦があったら、会場までの車を  
手配したり、今はコロナ禍なので、  
コロナウイルスの感染予防に努めた  
り、監督、コーチとは違い、裏方で  
すが指導者が足りなければ、選手の  
指導を手伝ったりします。

先日、「球育 親や指導者が主人  
公の野球をしていませんか？」とい  
う本を購入しました。クラブチーム  
の指導者として選手に接する時、P  
TAとして生徒に接する時、親とし  
て子に接する時、指摘しているのは  
自分のためになっていないか？子ど  
もの成長ではなくて自分が責任を取  
りたくないから指摘していかないか？  
子どもではなく自分が主人公になっ  
ていないか？って思うことありま  
す。また、当初このクラブチームは  
挨拶がほとんど出来ませんでした。  
「ほらっ！挨拶！」と言って大人が  
促してやっと挨拶する光景を目にし

ます。中には帽子をきちんと取らな  
いで挨拶をする子。目を合わさずに  
挨拶をする子。静止しないで挨拶を  
する子。今も昔も野球は礼儀やマ  
ナーを大切にすることをスポーツで  
うしたらちゃんと挨拶出来るよう  
になるのか悩んでいて、この本には  
野球は「先手必勝」、挨拶は「先手  
必笑」と書かれていました。つま  
り、こちらが笑顔の挨拶を先にすれ  
ば相手も笑顔の挨拶になります。笑  
顔は伝染します。反対に不機嫌も伝  
染し、チーム（周り）の雰囲気は悪  
くなります。また、挨拶にはいろい  
ろあります。監督、コーチへの挨拶、  
グラウンドへの挨拶、見守ってくれ  
るお父さん、お母さんへ挨拶。グラ  
ウンドを使わせてもらうことのグラ  
ウンドへの挨拶。今日も怪我なく一  
日野球が出来たことへの感謝を込め  
てグラウンドへの挨拶。

私の願いが通じたのか、挨拶は選  
手達に浸透されつつあります。今後  
は全員が挨拶出来るように、挨拶す  
る意味を伝えていきたいと思ってい  
ます。また、子どもたちがグラウン  
ド外でも大人たちに自分から挨拶で  
きるような子になってほしいと思っ  
ています。どんな挨拶も自らが心を  
込めて、笑顔で元氣よくしてもらう

力的に子育てに参加してくれたこ  
と。また、子どもができるまでは  
スポーツ一筋でクリスマスやハロ  
ウィン、ひな祭りなど季節のイベ  
ントには見向きもせず一心不乱に  
打ち込んできたが、子どもという  
大きな存在ができたことで、いま  
どとは違う価値観を得たことなど、  
一流のスポーツ選手ならではの子  
育て体験談があります。

中盤からは、子どもをもつ親な  
らではの悩みに共感できる対話で  
した。今があるのはお二人とも母  
親の影響、存在が大きくあるよう  
です。

荒木さんは、何事も挑戦するこ  
との大切さを厳しく、愛情をもっ  
て教えて頂き、母は偉大であると

のがこれからの目標です。野球でも  
PTAでも子どもたちと関われるこ  
とを嬉しく思い、私自身も成長して  
いきます。

### 「母」

子育てのための人間学

著者・藤尾秀昭

出版社・致知出版社

岐阜市立陽南中学校PTA会長

水野勇



デジタル化が進む昨今、本を読  
む機会が少なくなってきました。  
その中で唯一本を読むのは、私が  
勤めている会社で開催している人  
間学を学ぶ「木鶏会」です。「木鶏会」  
とは毎月発行される「致知」の本  
を基に読書感想文を発表し、社内  
のコミュニケーションと人生を豊

子どもをもってから感じるように  
なったそうです。

澤さんは、母から「チャンスは  
何度もない。挑戦することに意味  
があって、やらなくて後悔するよ  
りも、成功しても失敗してでも挑  
戦しなさい」という言葉をもらい、  
アメリカに渡ってサッカーを続け  
ることが出来た。いつも娘を尊重  
し応援し続けてくれたおかげだと  
語っています。

このお二人の対談から、現役ス  
ポーツ選手として活躍しながらも、  
母親として子育てを両立してい  
くことの大変な覚悟を感じ取れま  
した。子育てには正解も不正解もな  
く、それぞれの家庭の形があつて  
比べる必要はありませんが、挑戦

する姿勢と子どもを褒めることで  
自信に繋がることを学ばせてもら  
いました。また、このお二人のよ  
うに母親への感謝の気持ちを忘れ  
てはならないと感じました。

この本は第四章まであり、その  
一部をご紹介させて頂きました。  
この本を通じて子育てには他の家  
庭とは違うことに気付かされます。  
そして他の家庭と比べることなく  
自分の子どもと向き合い、自分軸  
で楽しい子育てをしていく為の大  
切にしなければならぬことを学  
ばせていただきました。子育ての  
支えとなる言葉と出会える一冊だ  
と感じております。ぜひ、母親の  
方だけでなく父親の方にも読んで  
もらいたい一冊です。

## Illustration&Quiz

イラスト&クイズ



PN. 三冠王 (可児市)



PN. 木村 ようへい (各務原市)

### question

出題・垣内 希海 (高山市)  
(答えは41ページ)

「クマ」や「ウサギ」ならで  
きて、「キリン」や「ペンギン」  
にはできないゲームは？

## 子の思い

### コロナのせいじゃないか

各務原市立川島小学校

一年 ぶくそのいつき

コロナのせいじゃなかったこと  
はありません。

コロナは、マスクをしてないと  
そとにでられません。サッカーの  
れんしゅうもそとでできません。  
でも、いえのなかでもれんしゅう  
ができます。

あめがふる日のむしさんは、あま  
りそとにいません。それは、みずに  
ぬれるのがただからです。とん  
でいるむしは、はねにみずがつくと  
はねにあるけがぬれておもくてとへ  
ません。だから、ぬれないようにし  
ます。

ぼくも、あめがふっている日はあ  
まりれんしゅうできません。一ねん  
せいはからだがいさいからそとで  
れんしゅうできません。

あめの日とコロナの日はいてい

るとおもいます。むしもぼくも、  
くふうをしてできることをしたら  
いいとおもいます。だから、コロ  
ナだからかわったことはないとお  
もいます。

### 私の母

山県市立いわ桜小学校

六年 小田 柚花

私のお母さんはいつもいそがしく  
しています。昼はヤクルトの配達員、  
夜は新聞配達で毎日働きます。な  
す。そして、お姉ちゃんたちのバイ  
トの送り迎えでいそがしいのに、私  
がやっている少年団のバレーボール  
にもしつかりと送り迎えしてくれ  
ます。週に二回の夜の練習のときに  
は、母は仕事が終わったら買い物も  
せずに家まで帰ってきて、私を練習  
場まで送ってくれます。土曜日や日  
曜日の練習や試合の会場へも送り迎  
えをしてくれます。

ふだんはあまり深く考えたことは  
ないけど、「本当にすごいな」と思

います。

しかし、何かとささいな事でも  
私にいろいろなことを言ってきたま  
す。私はその話を聞くたびに、な  
んでそんなにたくさんさんの文句を  
思いつくんだろう。と、思ってしまう  
し、ついつい言い返してしまうと  
きもあります。

こんなふうには、ふだんは、母に対  
してあまり感謝の気持ちを素直に出  
すことができません。でも、本当に  
すごいなと思っていて、いつか感謝  
の気持ちを伝えたいなと思います。  
いつになるか分かりませんが、私が  
夕ご飯をつくったり、何か他の仕事  
をしたりして、母にゆつくりできる  
時間をプレゼントしたいと思っています。

### コロナが教えてくれたこと

安八町組合立東安中学校

三年 岩見 幸歩

新型コロナウイルスは、私たちか  
ら自由と楽しみを奪った。でも、学

んだこともある。私が学んだことは、  
置かれた状況の中で、できることを  
考えることの大切さと、人との距離  
は遠くても、心は通じ合うというこ  
とだ。

体育祭の中止、文化祭の中止  
部活の大会の中止、修学旅行は東  
京に行けない。小学生のころから  
楽しみにしていたことが、次々中  
止になった。また、日常生活でも、  
仲間との会話を楽しむ給食は黙食  
になった。机列はテスト隊形、隣  
の子との間に距離ができた。学校  
からは歌声が消えた。自由を制限  
された去年と今年。「何で？」と思  
うことが多かった。

でも、今年、私はそれに負けない  
楽しい思い出をたくさんつくった。  
体育祭の代替行事としてのスポーツ  
フェスティバル。実行委員として企  
画、運営に関わった。学年での開催  
だったけど、その分、私たちの意見  
を反映させることができた。一番大  
切にしたのは、運動が得意な人も、  
苦手な人も楽しめるものにするとい  
うこと。種目やルールについて何度

も話し合い、必要な道具も自分たち  
で作成し、当日を迎えた。準備や後  
片付けなど進んで手伝ってくれる仲  
間も多く、競技も笑顔があふれるも  
のとなった。何よりうれしかったの  
は、スポーツが得意ではない仲間か  
らの「楽しかった」という一言だ。  
仲間のために活動することの楽しさ  
を知った。

修学旅行は、金沢・高山に一泊二  
日とナガシマスパーランドに日帰り  
となった。最初は、東京に行きたい  
という思いが強く、楽しめるのか、  
不安だった。でも、班の仲間との何  
気ない会話、仲間のために役割を果  
たす姿、時間を意識した行動、仲間  
と叫びながら乗ったジェットコース

ターなど、とても楽しく、最高の思  
い出となった。行き先が楽しさを決  
めるのではなく、この仲間と一緒だか  
ら楽しいのだと学んだ。修学旅行す  
ら中止になる学校がある中で、金沢  
の伝統文化に親しんだり、仲間と共  
に活動したりできたことにとっても感  
謝している。

私は今、生徒会活動の「フラワー  
プロジェクト」の計画を立てている。  
コロナ禍にあり、地域の方との関わ  
りが減った今、学校で育てた花を地  
域の方に届け、つながりを創ってい  
こうというものだ。きつこの活動  
は、コロナ禍であっても、心は通じ  
合うということを証明してくれるは  
ずだ。

新型コロナウイルスは、私たちか  
ら自由を奪った。でも、同時にいる  
いるなことを教えてくれた。コロナ  
禍を生きる私たちだからこそ、今ま  
で気付かなかった幸せに気付けたの  
だと思う。

## 親の願い

### 元気があれば何でもできる！

関市立富岡小学校

P.T.A 伊佐地 智和

私の好きな言葉は、『元気があれ  
ば何でもできる！』です。みなさ  
ん一度は聞いたことがあると思

ます。

これは、アントニオ猪木さんの有  
名な言葉の一つです。なぜ、その言  
葉が好きかというと、何をやるにも  
元気がなかった前だと、何をするに  
も元気がなかった時や悩み事があっ  
た時など、何もできませんし、やる  
気も起きません。

だから私は、子どもにはいつも元  
気でいてほしいと願っています。子  
どもが元気だと笑顔が生まれます。  
そして、子どもの元気な姿や笑顔  
を見ると、自分自身も自然と笑顔にな  
れ、元気になれるのです。

そのように私は考えていたこと  
ろ、岐阜県P.T.A連合会の子育て情  
報誌に掲載されました「3・11を学

県立大垣桜高校  
まんが研究部

### オタク



### 逆さ言葉

るすになにする

(留守に何する)

和田 磨音 (郡上市)

びに変える」を読み、ある一文がとも印象に残りました。

それは、被災してまだ間もなく、制服やかばんもない、家や家族を失った生徒も少なくない状況で、学校を始められるかとの不安の中、学校を再開した時の話です。

「早い時期の学校再開が正解だったかどうかは分からない。ただ、何もなくなった町に、丘の上から子どもたちの元気な声が降り注いだのは確かだ。それが町民に、私に、どれだけ力を与えたかは計り知れない。学校で子どもが元気に学び遊ぶことは地域のエネルギーだ。災害時に限ったわけではない。」です。

私を感じたことは、大人たちがこれからどうなるのか、先が見えない不安等がある状態で、まして子どもたちもいろいろな思いがある中、学校から聞こえてくる子どもたちの元気な声は、みんなに活力を与えるのだと。私は胸が熱くなるとともに、頭の中で想像していた私にも元気な声が響き、何か活力を得た気がしました。

そして私は、子どもたちの元気な姿や声は地域みんなの元気の源だと確信したので。

しかし、今コロナ禍で子どもたちは、学校生活や家庭でいろいろ制限が掛けられています。そのような状況の中では、子どもたちの元気が失われかけています。

だからこそ、今求められていることは、子どもたちの元気を取り戻すことです。コロナ禍以前のようにも制限がなくなることが一番ですが、このコロナ禍でも親としてまたPTAとして、子どもたちの元気を取り戻すことができるように動くことが大切であり、地域に対する役割でもあるのです。そして、みんなが元気になればこの状況も乗り越えていけるのです。

『元気があれば何でもできる！』この言葉こそ、今のコロナ禍で重要ではないでしょうか？ 子どもたちがいつでも元気でいられるようにと願いを込めて…。

\*\*\*\*\*  
「ついつつじやん」の思い  
\*\*\*\*\*

岐阜市立島中学校

PTA会長 今井盛樹

私は、あいさつがとても大切と思っています。

我が家では、子どもたちの方が家を出るのが早いので、私が「いつてらっしゃい」と声をかけ、「いつてきます」と返事があり、「ただいま」と声をかけ、「おかえり」と返事があります。

基本は私から子どもたちへ声をかけ、子どもたちから返事をもらっています。もちろん、子どもたちから声をかけてもらうこともたくさんあります。

子どもたちにとって、嫌いな授業がある時や、親に叱られた時など、気分が乗らない朝もあります。そういう時でも私はいつも同じように声をかけます。

これは、声をかけ、返事を聞くことで子どもたちの気持ちを少しでも理解したいこと、子どもたちの気持ちをリセットさせ元気に学校へ

行って欲しいからです。

また、このご時世、いつ何が起きるか分からないからということもありません。大げさかもしれませんが、朝、少しでも会話し、あいさつだけでもしておきたいという思いがあります。

子どもたちが「おはよう」「いつてきまーす」と学校へ行き、「ただいま」と帰ってくる。当たり前で平凡だけど、幸せなことだと思っています。

子どもたちも、楽しいことばかりでなく、つらいこともあるだろうけど、ちゃんと「ただいま」と帰ってくる。すべての子どもたちについてもこんな平凡な日が続いて欲しいというのが私の願いです。

令和元年七月、岐阜市内の中学生が学校へ行く途中、いじめを主要因として自死しました。

二度とこうしたいじめによって亡くなることを起こらないよう学校、そして子どもたちが今様々な取り組みをしていることと思います。

私たちPTAや地域も、いじめに限らず、子どもたちが被害者にも加

害者にもならないよう、子どもたちをみんなで見守ることが大切であると思います。

私たち大人が、子どもたちの平凡な日が続けてあげることが、子どもたちの未来へと繋がると信じ、これからも努力していきたいと思えます。

## 教育の窓

### \*\*\*\*\* コロナ禍における不変なもの \*\*\*\*\*

川辺町立川辺北小学校

教諭 村上明弘

先日、病気の治療で入院をしました。そこで、私が教員であることを

知った看護師さんから、私が勤める学校の運動会のやり方について尋ねられました。「普通通り全校一斉に行いますよ」と答えると、「いいですね。私の子どもの学校では、学年ごとの開催で、しかも演技とかはなく体育の授業の成果発表会のような形なんですよ」と返事がありました。

ふと、一学期に行った授業参観の保護者アンケートを思い出しました。その中には「コロナ禍の中、少人数の学校ということもあって開催していただき、子どもの様子を見ることでできてうれしかった」という意見がある反面、「コロナの対策をしていたいただいたのはよかったのですが、やっぱり多くの保護者が集まる

ので、リモートか、中止でもよかったですか」という意見もありました。そのことから想像すると、きつと運動会の開催形態についても「学年単位の方が不安なくてできてありがたい」という意見もあるのだろうと思いました。

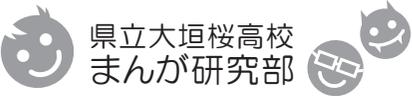
この一年六ヶ月、コロナ禍で、学校はたくさん選択を強いられてきました。そのほとんどが苦渋の選択です。学校の規模、各教室の人数、先生方の労働量や勤務時間、学習指導要領や学校経営等、様々な条件や状況を考えたうえで最後には一つを選択する決断をしてきました。しかし、それがすべての人にとってベストな選択にはなりません。そのた

め、学校が選んだ方法に対する保護者からの評価にもいろいろ意見が寄せられました。

しかし、その保護者からの評価を見ていると、共通して感じる点がありました。それは「子を思う親心」です。「学校でのわが子はどんな風に勉強しているのだろう」「一生子どもの心に残るような体験をさせてあげたい」「子どもをコロナウイルスに感染させたくない」

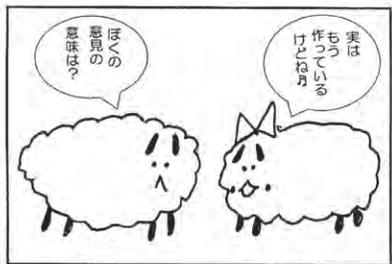
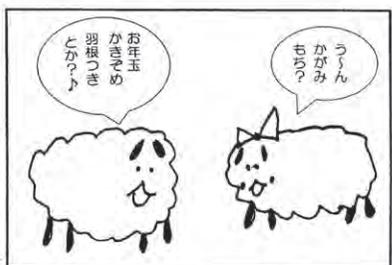
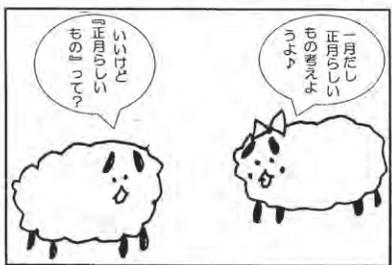
どれも子どもの健やかな成長を願い、それを見届けたいという親の気持ちです。

時がただに例年のやり方と変えなくてはならないことがたくさんありますが、変わらないもの、変えて



県立大垣桜高校  
まんが研究部

### かがみもち？



### 逆さ言葉

みぎてばてぎみ

(右手ばて気味)

市村 優成 (関市)

はいけないものがあると気づかされることもあります。そして、そのことこそが、本来、私たち大人が親として、教育者として最も大切にしていかなくてはならないことであると感じています。

命が最も大切なことは言うまでもありませんが、コロナ禍という理由で安易に切り捨てるのではなく、真に大切なことを保護者と共有しながら力強く推し進めていきたいと思う今日この頃です。

朝の電話番から

多治見市立北陵中学校

教諭 良雪 秀雄

昨年三月、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、突然休校になりました。四月になっても学校は再開されず、六月になってようやく新年度が始まりました。

生徒が登校する時間になると、担任は教室前の廊下で「体調管理カード」による体温チェックなどを行います。

ます。学年主任と副担任は昇降口に立ち、登校してきた生徒に声をかけながら消毒させます。「体調管理カード」を忘れたり記入漏れがあったりする生徒は、生徒指導主事が検温や体調観察を行います。

このように全職員が役割を分担して生徒を迎える中、私は欠席連絡の電話番をするようになりました。この分担任を一年以上続けています。そこで、感じたこと、心掛けていることをまとめてみます。

朝、保護者のみなさんは、忙しい中で電話をかけてきてくださいます。出勤前であったり兄弟姉妹を送り出すときであったり、ときには夜勤から帰ってきたばかりだったりします。ですから、さつと用件だけを言って切られる方もあります。明らかに「急いでいるな」とわかる方に対しては、最低限の確認だけで電話を切るようにしています。逆に、ゆっくり話を伺えそうなときは、丁寧に様子を聞くように心掛けています。

生徒が欠席や遅刻をする理由は

様々です。体調が悪いときもあれば、心理的なときもあります。中には、長期欠席をしている生徒もいます。欠席理由によって保護者の電話に対する気持ちも変わります。体調不良が理由であれば、詳しく病状を説明してくださる方がほとんどです。必要に応じてメモを取りながら話を伺います。さらに詳しく質問しても大丈夫かどうか、その雰囲気を確認しながら話を進めるようにしています。

心理的な理由で欠席される家庭からの電話の場合は、相手の声を聞いてから自分の声の調子や対応を合わせるようにしています。いつもと変わらない様子であれば、「わかりました」とだけ答え、それ以上何も言わずに受話器を置きます。あれこれ話したくないだろうという思いからです。逆に、「最近の様子はどうですか？」と聞くこともあります。話したいことがたまっていることもあるからです。これは感覚で判断しています。

元気がないと感じたときは、「どんな様子ですか？」と尋ねます。そこで相手が話し出せば、黙って話を聞きます。ときには話しながら泣き始める方もあります。そのときはコミュニケーションのきつかけとみて、さらに話を聞いたり、スクールカウンセラーや相談員等へつなぐ提案を行ったりします。特に話をされないときは、無理に聞くことはせず、「担任に伝えます」と言って受話器を置きます。

毎朝電話の対応をするのは精神的に疲れることもあります。私が窓口になって話を聞くことで、少しでも気持ち軽くなる方がいらつしゃれば幸いです。これからも、保護者のみなさんが話したくなるような対応を心掛けていきたいと思えます。

保護者のみなさん、子育てをしなからの家事や仕事の両立はとても大変なことです。そんなとき、お子さんのことで話ができたり、相談する相手がいりすると心強いものです。気軽に学校へご相談いただければと思います。

わが家の約束

大垣市立青墓小学校PTA副会長 野口 千代子



わが家には中学生と小学生三人、保育園の園児まで五人の子どもがいます。みんな元気で騒がしい毎日ですが、我が家にはいつの間にか定着した約束事があります。休日は朝食後にみんなで一つずつお手伝いをするというものです。お手伝いの内容は、

- ①朝ごはんの片付け（皿洗い等）
- ②トイレと洗面所掃除
- ③お風呂掃除と靴洗い
- ④部屋の片づけ

等です。園児にはできることをお願いしていますが、上四人はこの四項目をその日ごとにジャンケンで決めてやっています。最初は私が教えて確認し、徐々に上手に出来るようになります。各々するようになって、トイレなどどうすれば綺麗に使えるか考えるし、もし汚しても自分で対処することが出来ます。皿洗いもどうやって綺麗に洗うか、乾燥した後どこにしまうかを理解する事で、食事を作る際もお手伝いに役立ちます。

こうして家族で家事も分担でき、子どもにとっても将来役立つ学びであると期待します。



わが子がゲームの約束を守らなくなりました。きっかけは新型コロナウイルスです。家でのゲーム時間が増え、学校生活にも悪影響が及びました。親子で何度も話し合い、その都度新しい約束を作りました。ですが、なかなか守れません。時には、話し合いにさえならないこともありました。最終的には親の願いを伝えた上で、本人に決めさせました。

- ①「自分で決めた時間までに自分で起き、朝食を食べて登校する。」
- ②「守れなかった時は、守れるようになるまでゲーム機等を親に預ける。」

私たち夫婦も見守るための約束を決めました。夫婦の約束「今のありのままの子どもの姿を受け入れる。」

色々と気になることばかりでしたが、私たち夫婦は「自分で選択して決めて、実行できる子であって欲しい」と願っていることに気がきました。そうしたら、とても楽に過ごせるようになりました。子どもの生活習慣も改善され、親子喧嘩もなくなり、親子喧嘩もなくなり、約束は今でも実行できています。



小倉家の巻

113



中津川市立第一中学校PTA 小倉 尚美

わが家の約束

# チョコタフィー

岐阜県学校栄養士会・(公財)岐阜県学校給食会

学校給食で人気メニューのひとつです。大豆の良質な植物性たんぱく質がとれるだけでなく、カリカリに揚げることで、よくかんで食べるにつながります。160℃程度の低温でじっくり揚げるか、2度揚げをすることで、一層カリカリに仕上がります。

節分豆のような煎り大豆を使用すると、油で揚げずに作り方④から作ることができ、簡単です。

また、純ココアをきなこや粉抹茶に変えてもおいしく作れます。加熱前に甘さを確認し、調節しながら、ぜひ、お試しください。

## 作り方

- 大豆は水洗いし、大豆の3倍程度の水に一晩(水の場合は8時間程度、湯の場合は4時間程度)漬けてもどす。
- 大豆の水分を切り、表面に片栗粉をまんべんなくまぶす。
- 170℃に熱した揚げ油に、②をパラパラと入れ、くっつかないように混ぜながらカリカリになるまで揚げる。
- フライパンにAを入れ、上白糖と純ココアを溶かす。
- ④に③を入れて中火にかけ、ココア液をからめながらパラパラになるまで炒る。

## 材料

【材料】(4人分)

大豆(乾燥)……………	40g
または、水煮大豆……………	80g
片栗粉……………	適量(小さじ1と1/2程度)
揚げ油……………	適量
上白糖……………	小さじ5
A 純ココア……………	小さじ1と1/2
水……………	小さじ2

## ●栄養価(1人あたり)

エネルギー……………	87kcal
たんぱく質……………	3.5g
脂質……………	4.2g
カルシウム……………	19mg
鉄……………	0.8mg
亜鉛……………	0.4mg
ビタミンA……………	1 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub> ……………	0.07mg
ビタミンB <sub>2</sub> ……………	0.03mg
ビタミンC……………	0mg
食物繊維……………	2.0g
食塩相当量……………	0g

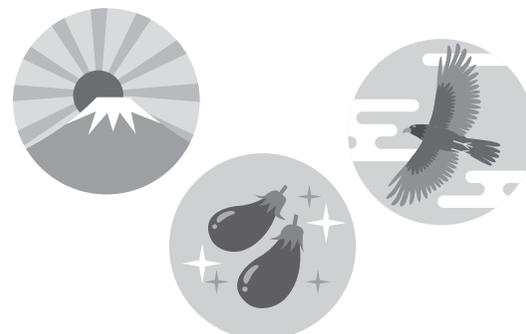
1月号の

# 親子ではてな



**Q1** 初夢に見ると縁起がよいとされている「一富士二鷹三茄子」には続きがあります。4番目はなんでしょう?

- ア 着物
- イ 扇
- ウ 下駄



**Q2** 七草がゆにいれる野菜のひとつで、大根の別名は次のうちどれでしょう?

- ア すずしろ
- イ すずな
- ウ ごぎょう



## 応募方法

応募者は、はがきで、1月末までに下記の宛先へお送りください。

(1人1枚・当日消印有効)

※クイズの答えは1問だけでもOKです。

宛先 〒500-8816  
岐阜市菅原町3-3  
岐阜県校長会館内  
岐阜県PTA事務局  
「わが子のあゆみ編集部」

なお、応募はがきには「わが子のあゆみ」への感想・意見やなぞなぞの問題と答え、逆さ言葉などを記入してください。

## ●1月号クイズの答え

●郵便番号・住所  
学校・学年・氏名  
保護者名

●『わが子のあゆみ』  
への感想・意見

●「なぞなぞ」の  
問題と答え

●逆さ言葉

## 11月号クイズ答え

Q1 (イ) Q2 (ア)

## 11月号のクイズ当選者

中村 心音(岐阜市) 土屋 美賀(関市)  
堀 希実(羽島郡) 山岡愛優梨(関市)  
松原 壮(羽島郡) 鈴木 伶実(郡上市)  
沖田竜之介(大垣市) 伊佐治綾那(美濃加茂市)  
千先 寧々(大垣市) 小縣 侑奈(加茂郡)  
勝 有萌果(不破郡) 小縣 一摩(加茂郡)  
鈴木 龍也(揖斐郡) 平田 詩織(加茂郡)

## なぞなぞの答え

- ①しんパイ(心配)
- ②しりと

稲羽西小学校校区は、南北およそ一・五km、東西およそ五kmと東西に細長く、校区のほぼ中央に学校が位置しています。校区には、江戸時代から続く一〇の町があり、それぞれ自治会ごとに伝わる祭りやイベントが盛んに行われています。中学生が運営のお手伝いをするなど、子どもたちも地域の活動に関心を寄せています。

学校では、自分の町内のことだけでなく、広く校区に目を向け、地域との関わりを大切に、そしてふるさとを大切にする心がさらに育っていくようにと、校区の地理や歴史、文化に広く触れていく活動をしています。三つの事例を紹介します。

二年生では、生活科の学習として校区の探検を行っています。古くからの町なので、それぞれに神社や寺院が存在しています。よく似ているけど違いもいっぱいあり、わくわく感が沸いてきます。いつも目にして近所の神社やお寺とは違った不思議を感じるようで、「この神社には大きな木があるんだよ。」と、地元の子どもたちが説明役となって活躍します。自分が知らない神社や寺院で、見学したり、遊んだりすることで、子どもたちの生活圏が広がるとともに、それぞれが違うという認識に立つことができました。

三年生では、総合的な学習の時間に、地域や学校の歴史について調べます。稲羽西小学校は、明治六年創立の敬恪（けいかく）義校から続く敬恪小学校と、明治二十六年創立の小佐野尋常小学校から続く更木小学校が統合されて、昭和三十八年四月一日、各務原市の誕生と時を同じくして誕生します。稲葉郡の一部の村と羽島郡の一部の村が合併し、新たな町として、「稲羽町」が誕生しました。稲羽西小学校の名前の「稲」と「羽」の由来は、子どもたちにとつて驚きでした。「もともと郡が違っていたところでも、一緒になることになかよしになっただね。」素直な子どもたちの感想です。

四年生では、学校開放事業の「稲西学級」の一つとして、社会科学の学習と兼ねて、郷土の偉人「小島三郎」の学習をしています。コロナ禍が続く中では、「稲西学級」は中止となっていますので、以前実施した学級の様子について述べます。小島三郎は、校区出身の医学博士で、インフルエンザ等の感染症予防の第一人者です。各務原市の歴史民俗資料館の学芸員を講師に招き、小島三郎博士の生涯や偉業について学びました。公開の授業なので地域の方々も参加し、一緒に学びました。校区の中にも、我々の生活に直結することに貢献され活躍された人がいることを、子どもたちも地域の方も初めて知り、驚くことばかりでした。アフターコロナでは、さらに顕彰活動を

学校教育と合わせて地域にも広めていけるよう働きかけていきたいです。

2年生



熊野神社の境内には、遊具がありました。ちょっと一休みしました。

河野西入坊の本堂に上がりました。境内には大銀杏がありました。

3年生



御井神社には、馬の像がありました。私の町の神社は白馬の像です。

4年生



校長先生から学校の昔について聞きました。学校の宝物、更木小学校の旗です。



安楽寺の銅像。この人は誰だろう。聞いてみることにしました。



▲学校には、敬恪尋常高等小学校時代の校舎の扉が保存されています。



▲「稲西学級」で小島三郎博士についてお話を聞きました。



▲学芸員の長谷さんがもってきた史料を見せていただきました。

ふるさと稲羽に思いを寄せる子に



# きらり! キッズ!

垂井町立東小学校

垂井町は、濃尾平野の西端に位置し、夏は高温多湿、冬は伊吹山からの「伊吹おろし」とよばれる猛烈な北西の風が吹くなど、厳しい自然環境にあります。縄文・弥生時代の遺跡も多数発見され、校区周辺にもいくつか古墳があります。また、江戸時代には中山道の宿駅として整備され、美濃路の起点であったことから交通の要衝として発展しました。現在の校区は、主幹道路に近く、大垣市に隣接する地域であることから、商業施設や住宅街が広がっています。

このような厳しくも豊かな自然と歴史ある『ふるさと垂井』に誇りと愛着をもって、東の空から上がる太陽のように、「仲間と自分を輝かせる『光の子』になるよう」を合言葉に、一人ひとりが光り輝く学校を目指しています。

## 光りの子 五つのがんばり

本校では、「五つのがんばり」としてめざす子どもの姿を明確にして取り組んでいます。子どもたちも先生たちも学期ごとに振り返りながら、よりよい姿を認め励ましています。特に「もくピカそうじ」では、以前は昼休みからざわついた状態がスタートが始まる姿がありましたが、全校統一の取り組みを始めたところ、心を落ち着かせながら班で並び、黙々と活動することができるようになりました。今では、子どもたちの自慢でもあり、伝統になってきています。

### ぼかぼかあいさつ

「PTAあいさつ運動」もしていただきながら、元気なあいさつをしながら教室に入っていきます。

### いきいきそとあそび

全校一斉に外で遊ぶ「サンサンタイム」や体力づくりの「ランランタイム」で、心も体も元気にします。先生たちも走っています。

### にこにこさんづけ

「さんづけ」はもちろん、「光の子みつけ」で、仲間の良さを認め励ましながら活動しています。クラスによっては、帰りの会でカードに一人毎日三枚以上書いているところもあります。

### はきはきはっぴょう

自分の声の大きさがわかるように、「ボイスルーラー」を使って光で確認する取り組みをしています。

### もくピカそうじ

学校全体に落ち着いた生活環境を目指して始めた取り組みも五年目になります。今では伝統の活動として誇りをもって活動しています。

## タブレットを使って学びの確認

机の中からタブレットを取り出し、主に授業終盤の練習問題に取り組んでいます。この練習問題には、「GIFU Webラーニング」を利用しています。子どもたちは、授業で学んだことが身についたのかどうか、自分自身で確認したり、さらに難しい問題に挑戦したりしています。本校は、令和元年度から岐阜県教育委員会から委託を受けて「学校における先端技術の活用に関する実証事業」を実施しており、他校より先行してタブレットが県から貸与され、活用してきました。タブレットを活用した授業について、子どもたちからは「自分のペースで勉強ができる」と好評で、今後さらさら一人ひとりに応じた学びができるよう全校で研究を進めています。



ぼかぼかあいさつ



いきいきそとあそび



タブレット学習



にこにこさんづけ (光の子みつけ)



もくピカそうじ



はきはきはっぴょう (ボイスルーラー)



## 剣道部



剣道部は、部員2名で活動しています。コロナ感染防止のため、練習内容が限られましたが、今できる練習を考え、基礎練習を中心に取り組むことができました。日常生活でも礼儀を大切にしています。

## サッカー部



サッカー部は、普段は部員2名で活動しています。あいさつを徹底することを大切に、少数でできる練習内容を工夫して仲良く練習に取り組んできました。近隣の学校と合同チームを編成し、東濃大会出場を果たすことができました。

## バレーボール部



バレーボール部は、部員全員がバレーボールそのものを楽しむことをモットーにしています。良いプレーができた時には、互いに学年関係なくほめ合い、喜び合えるチームを作っています。

## 陸上部



陸上部は、競技を通して希望と絆が持てる人に成長することを最大の目標にしています。日常生活では、相手に届く声であいさつし、学校や地域に元氣と感謝を届けるよう心がけています。練習は上級生が率先して行動し、基礎的な動きを大切にしています。

## 女子ソフトテニス部



女子ソフトテニス部は、部員全員が仲良く練習に取り組み、競技経験者が部員に教えながら楽しく活動しています。自分たちが考えたメニューで、仲間と交代しながら集中して練習しています。試合では仲間同士声をかけ合い、1つでも多く勝てるように努力できました。

## 男子ソフトテニス部



男子ソフトテニス部は、部長、副部長を中心にチームワーク良く練習しています。練習内容は1つ1つのプレーを大切にしながら基礎練習を繰り返し行いました。試合では最後まであきらめることなく粘り強く戦い抜くことができました。

## 女子バスケットボール部



女子バスケットボール部は、部員3名で活動しています。少数でできる練習を工夫して行い、パス練習やシュート練習などの基礎的な練習を繰り返し行っています。試合は近隣の学校と合同チームを編成して大会に出場することができました。

## 男子バスケットボール部



男子バスケットボール部は、基礎練習を大切に、クラブ経験者が部活動のみの仲間に教えて、それぞれが技術の向上を目指しています。試合では自分たちが劣勢になっても、今自分に何ができるかを考えてベストを尽くしています。日常生活でも、あいさつなどの礼儀を尽くすことを大切にしています。

## 吹奏楽部



吹奏楽部は、日々の練習を積み重ねることを大切に、部員全員が仲良く楽しく活動に励んでいます。時間があれば休み時間にも自主的に個人練習を行っています。コロナ感染防止のため、屋外で間隔を取りながらコツコツと練習に励み、部員全員が心を一つにして演奏を楽しんでいます。

## 卓球部



卓球部は、男子と女子それぞれ全員が楽しんでプレーすることを第一にして練習に取り組んでいます。また、あいさつなどの礼儀を大切にしています。市大会では男子が団体優勝し、東濃大会出場(ベスト8)を果たすことができました。

# 私たちのPTA

校舎



芸術鑑賞会



リサイクル活動（金属回収）



リサイクル活動（古紙回収）



リサイクルBOX



## はじめに

瑞穂市立生津小学校は、瑞穂市の北部に位置し、すぐ隣には北方町や岐阜市が隣接する立地にあります。近年新しい住宅が増えており開発が進んでおりますが、田畑が残る住みやすい街です。学校では、子ども一人ひとりが目指す『なまつつこ宣言』（人をつらい気持ちにさせることは許さない！人を嬉しい気持ちにさせる行動をとる！）を大切に、全校生徒四三三名の誰もが笑顔で楽しい学校生活を送れることを願って活動しています。

## PTA紹介

生津小学校のPTAでは「親と教師が信頼しあい、共にあゆむPTA」をスローガンに全員参加でPTA活動の活性化をはかり、保護者、教員が手を取り合い活動しています。まごころをこめて、すすんでやりぬく子に育てることを目標とし、子どもたちの健やかな学びの場づくりのサポートをしています。

## PTA活動のしくみ

生津小学校PTAは子どもたちの良質な学びの場を作るためには保護者の協力も不可欠と考え、保護者や、支えてくださる地域の皆様へ回覧板等を通じて積極的に情報をお伝えし、PTAの必要性を今一度再認識頂き、また、保護者からの理解・支援が頂けるよう努力しています。

### 芝生委員会

保護者や地域に住むOBの方の有志で構成された生津小のボランティア委員会で、学校の校庭に広がる芝のこまめな手入れを行っています。芝の補植作業は子どもたちも

参加できるイベントとなっております。沢山の方の協力により丁寧に維持管理された芝は、生津小学校の自慢の一つです。

### リサイクル活動と芸術鑑賞

生津小学校では金属回収と年四回の古紙回収を通じて得られた収益金をもとに、芸術鑑賞会を実施してきました。しかしながら、年々回収量が減少し、収益金が減少しているのが問題となっております。

改めて活動を振り返ると、集めた収益金がどのように利用されているのか、十分な報告ができていなかったことに気づきました。そこで本年度は得られた収益金で子どもたちにもどのような学びが提供できたのか具体的な情報を地域や保護者の皆様へ伝えることで、ご理解を頂き次年度へつなげる活動をはじめました。

多様化する世の中だからこそ、今一度活動の目的を見つめ直し、積極的な情報発信が必要なのではないかと考えています。

### 子どもたちのリサイクル活動

今まで生津小リサイクル活動には子どもたちが参加できるような形ではなかったため、学校の各教室に古紙を回収するための「リサイクルBOX」を設置し、子どもたちもリサイクル活動に参加できる取り組みをはじめました。

PTAで毎月集めた古紙の量を計測し、一年の終わりに回収した量と集めた紙がどのようにリサイクルされるのかを子どもたちに紹介することで、環境問題について考え、SDGsへの意識を高めたいと考えています。

## おわりに

子どもたちは地域で支える必要があり、私達PTAは学校、保護者そして地域との調整役として今後も協力し活動が続けていきます。



# がんばる子らの 汗と笑顔と眼差しと

中津川市立坂下中学校



## 合唱交流

コロナ禍のため、中庭を活用して、互いの間隔をとりながら合唱練習を行い、学級間で交流しています。



## 理想の授業

自分たちが目指す「理想の授業」を学級ごとに話し合い、実現に向けて取り組んでいます。



## 2年本巣研修

2年生の宿泊研修として、本巣市のうすずみ温泉NEOプロジェクトアドベンチャーで研修を行いました。



## 3年美濃・飛騨研修

3年生の宿泊研修として、高山市、郡上市、関市、岐阜市で研修を行いました。



## 1年夕森研修

1年生は、日帰り研修として、中津川市川上地区の夕森公園で研修を行いました。



## ふるさと活性化のための課題解決学習 『おにぎり革命』

3年生の総合的な学習の時間に、やさか（山口、坂下、川上）地区の活性化を願って、特産物を使ったおにぎり「やさか結び」を考案し、地元商店街で販売しました。

機関誌「わが子のあゆみ」  
令和3年度 初春号  
第73巻4号 通巻469号

発行／令和4年1月1日 岐阜県PTA連合会  
〒500-8816 岐阜市菅原町3-3 岐阜県校長会館内  
電話／058(262)3257 FAX／058(262)3259  
Eメール／info@gifu-pta.jp ホームページ／<https://gifu-pta.jp>  
編集／岐阜県PTA連合会広報委員会「わが子のあゆみ」編集部  
印刷／サンメッセ株式会社