

きょうこう

教育情報誌

vol. 54

2026年2月

巻頭インタビュー

● 歌手・俳優



横山 だいすけ

音楽で生きる力を
届けたい

特集 修学旅行の今

心に残る子どもたち

岩手県盛岡市立下橋中学校 教諭

小川 睦子

鳥取県立智頭農林高等学校 校長

岩本 孝治

教職員の健康を応援 第2回

職場でできる簡単ストレッチ

愛知県弥富市立弥富北中学校
宮崎県五ヶ瀬町立小学校4校
(上組小・鞍岡小・坂本小・三ヶ所小)

My Second Life 〈vol.24〉

キャンピングカーは走る相談室

小鹿 和男

わたしたちの学校自慢

● 専門高校シリーズ 〈vol.19〉

京都府立京都すばる高等学校
起業創造科



● 歌手・俳優

横山 だいすけ



音楽で生きる力を届けたい

Profile

千葉県出身。2006年に国立音楽大学を卒業。幼い頃から歌が大好きで、小学校3年生から大学卒業まで合唱を続ける。

劇団四季時代は「ライオンキング」などの舞台に出演。NHK Eテレ『おかあさんといっしょ』では、番組史上歴代最長となる9年間「歌のお兄さん」を務める。

卒業後は、ドラマ、声優、CM、舞台など活躍の場を広げている。ソロアーティストとして、初のオリジナルアルバム「歌袋」や童謡カバーアルバム「だいすけのどうよう」を発表。2024年4月には初の作詞にチャレンジした楽曲が含まれるニューアルバム『笑顔にドッキューン!』をリリースした。

2025年秋からはソロコンサート「マイ・ソングス・コンサート」全国ツアーを展開中。

「歌のお兄さん」になりたい!

3歳か4歳だったと思います。ウィーン少年合唱団の映画『青きドナウ』を母と観たことが、歌との出会いでした。言葉は理解できませんでしたが、少年たちの美しいハーモニーを聴いて、「この子たちと一緒に歌いたい」と強烈に感じたことを憶えています。それからは、どこへ行っても歌をうたうようになりました。「すごいね」「上手だね」と、大人が褒めてくれるのも嬉しかったのでしょう。

小学3年生で入った初めての地域合唱団は、「大きな声で歌いましょう」がテーマの楽しい合唱団で、みんなと歌う喜びがますます大きくなっていきました。中学・高校でも、迷わず合唱を続けました。

進路について初めて悩んだのは高校2年生のとき。「自分は何が好きなんだろう」「何になりたいのだろう」と考え続けた結果、「歌」と「子ども」に辿りついたのです。職業として思いつくのは「歌手」か「先生」でした。脳や心が柔軟な子どものうちに、たくさんの音楽を聴いて欲しい。小さい子たちに歌を届ける仕事をしたい。進路指導室で幼稚園教諭の教育要領を読んで、ことさらに想いを強くしました。

そしてその日帰宅すると、NHK番組の『おかあさんといっしょ』を、弟がたまたま観ていたんです。テレビ画面にくぎ付けになりました。直感的に、「これだ!歌のお兄さんだ!」と。思い描いていた夢のイメージが、目の前にありました。

夢を諦めない

将来の夢は決まったものの、夢を叶える方法が分かりません。あてずっぽうに電話をしては、「ここに電話されても困ります」と言われ続ける日々。音楽大学へ進む道もあるよと教えてくれる人がいて、国立音楽大学声楽科に入学したものの、歌のお兄さんになるという夢と情熱は変わりませんでした。子どもと関わる仕事をするために教職課程も履修しました。

大学4年のある日、一代前の歌のお兄さんが劇団出身だったという情報が入り、「劇団に入れば道が拓ける」と思い込んで、入団試験を受けたのです。合格し、卒業後は劇団員に。歌だけでなく、ダンスや演技のレッスンに励みつつも、糸口を探す電話かけは続けていました。

ミュージカルの舞台に立つようになって、2年ほど経った頃でしょうか。いつものように電話をかけていたら、歌のお兄さんのオーディションは終わったと言われ、びっくり仰天。ところが追加募集があるということで、ついに扉が開いたのです。劇団のメンバーたちにも夢を公表していたので、理解を示し

てくれていました。そしてついに、『おかあさんといっしょ』オーディションに合格し、11代目の歌のお兄さんになったのです。

転機

あれほど憧れた歌のお兄さんになったものの、現実はいくありませんでした。小さい子どもとの接し方が分からない。エレベーターで一緒になっても、どう声を掛けていいのか戸惑う始末。自分自身の性格と、子どもたちにとって太陽のような存在でなくてはならない歌のお兄さんの存在に、大きな距離があることを思い知りました。自分はダメだと思ふことばかり。そんな弱気と緊張は子どもたちにも伝わって、頑張るのだけれど空回りしてしまう。どうしたらいいのかと、自問自答する日々が続きました。

そして2年後の3月11日。あの未曾有の大震災が起きます。とにかく東北に行かせて欲しいと訴える僕に、番組のプロデューサーは、「毎日変わらない番組を届けることが君にできることだよ」と諭しました。そして翌年の夏、南三陸町の丘の上にある、震災を免れた保育園で歌う機会をつくってくれたのです。

ところが、東北の現実を目の当たりにした僕は震えました。園庭に並ぶ子どもたち、赤ちゃんを抱くお母さんたちや先生方を前に、どう歌えばいいのか分からなくなったのです。身内を亡くされた方々が集ってくれている。自分の想いは、歌は、傲慢なのではないだろうか。

「全力で歌の楽しさを届けよう」。それだけを心に歌いました。そのときの曲が、『ぼよん行進曲』です。歌い終わった瞬間、空気が変わったのを感じました。そして、子どもたちの弾ける笑顔と、保護者の方々や地域の皆さんの涙、拍手に包まれたのです。

この日を境に、「正しく歌わなければならない」から、「音楽を、全力で一緒に楽しもう」に僕自身が変わったのだと思います。「だいすけお兄さんの歌を聴くと元気出る」と言われるようになっていきました。そして、歌のお兄さんとしては最長となる9年もの間、毎日全力で番組に取り組ませていただくことができました。

これからも一緒に

42歳になり、5歳の娘の親になりました。学校の芸術鑑賞会に招かれたり、講師として生徒たちの前に立つ機会をいただくなど、様々な形で学校に同うことも多くなりました。親や先生たちが『おかあさんといっしょ』を観てくれていた世代でもあり、親近感をもってくれることもとても嬉しいです。



ACO CHILL CAMP
2025 (静岡県御殿場
市) のステージ。
2025年5月



日本童謡賞・特別賞
を受賞。
2025年7月1日

子どもたちからは、「どうしたら夢をもてるのか」、「どうすれば夢が叶うのか」と、よく聞かれます。そんなときには、僕自身の多くの失敗談を話しながら、「自分の好きなことをみつめてごらん」と目線を合わせて、子どもたちに語りかけるようにしています。

この時代に、先生という職業を選んだ読者の皆さんには、心から敬意を表したいと思います。僕がそうだったように、夢と現実の違いに自問自答することもあるかもしれませんが、子どもにとって、先生から受ける影響は計り知れないものがあります。僕はエンターテイナーとして、音楽で生きる力を届けたいと思っています。これからも、皆さんと一緒に歩みを進めていきたい。心から、そう願っています。



読者の中から抽選で3名様に、横山だいすけさんの直筆サイン入りCD『笑顔にドッキューン!』をプレゼントします。



応募は、はがきに①住所②氏名③電話番号④ご所属の学校名(組織名)⑤本誌の感想をご記入のうえ、以下の宛先までご郵送ください。

■応募宛先：〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-4-6
(公財)日本教育公務員弘済会
「きょうこう vol.54 プレゼント」事務局

■締 切：2026年4月30日(木) 必着

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます

修学旅行の今

「修学旅行」。皆さんはどんな思い出をおもちだろうか。昭和、平成、令和と時代が移り変わる中、目的や在り様も変化してきている。加えて、昨今の物価高騰の波は、修学旅行をも圧迫する。子どもたちにとってかけがえのない行事である「修学旅行」は、今どのような学びをつくっているのだろう。

この「修学旅行」という“文化”は、日本独自の教育行事である。1886年(明治19年)に、東京師範学校(現在の筑波大学)の男子生徒99名が、千葉県銚子方面で実施したものが始まりとされる(公益財団法人日本修学旅行協会)。期間は11泊12日と、現在では考えられない長期日程だった。当時は「長途遠足」と呼ばれ、いわば“宿泊を伴う長距離の遠足”。体力作りの訓練と合わせて、気象観測、測量、動植物の採集、写生、名所巡り、貝塚の発掘など、内容は盛り沢山だったようだ。この「長途遠足」の報告書に「修学旅行」と記述され、以後宿泊を伴う遠足のことを「修学旅行」と呼ぶようになった。

課外活動的な捉え方がなされていた「修学旅行」が、教育課程の「授業」と同格に位置づけられたのは1958年。その後、学習指導要領における特別活動の中の学校行事に位置付けられ、2000年になると「総合的な学習の時間」が導入され、見学するだけの物見遊山的な内容ではなく、体験重視型に変わっていく。

ここ数年においては「学習指導要領の改訂」と「コロナ禍」が、修学旅行の大きな転換期となった。学習指導要領の改訂により、教育課程に「探究的な学習」が取り入れられ、「総合的な学習の時間」を使って、事



前・事後の学習ができるようになった。修学旅行の成果をより深められるようになり、修学旅行先での体験と交流を通して、主体的・対話的で深い学びを実践できるようになってきている。

コロナ禍を経て、2022年度には約8割の学校が修学旅行を復活させ、2023年度に入ると、「修学旅行」と「学び」の連動が加速。修学旅行が新たな展開を見せるようになった。

修学旅行は、日常の学校生活では得ることができない、いろいろな感動や実体験を子どもたち同士が共有することのできる大変貴重な機会だ。何のために行くのか、どんな資質・能力を身に付けさせたいのか。学校毎の特色ある修学旅行の創意工夫が続いている。

本特集では、「社会問題解決型の修学旅行」を実現した愛知県弥富市立弥富北中学校の取り組みと、宮崎県五ヶ瀬町の「小規模校の集合型学習としての修学旅行(PR活動)」の取り組みを紹介したい。修学旅行の目的設定、そして新しい学びの参考になれば幸いである。

社会問題解決型の 修学旅行を実現

愛知県弥富市立弥富北中学校の取り組み

名古屋駅から近鉄急行で15分。ベッドタウンとして発展し、東名阪自動車道・国道1号線、更にはJR・近鉄・名鉄などが通る交通の要所でもある弥富市。木曽川の三角州に位置することから地盤が弱く、伊勢湾台風(1959年)で大きな被害をうけた地域でもある。そのため、校舎は耐震性を考慮した台形型校舎となっている。教室、体育館、柔剣道場、給食室すべてを連結し、校舎2棟の中央部には870㎡で800人以上を収容できるランチルームを設けている。正面玄関を入り、ランチルームが目の前に広がる光景は圧巻だ。給食時には全員で会食をする伝統をもつ、全校生徒406名の中学校である。

社会問題を自分事にする体験を

2025年6月、3年生125名が修学旅行のために東京へ出発した。「学べ!遊べ!楽しめ!東京!!」をスローガンにした2泊3日の旅である。今回初めて取り入れたのは、社会問題解決型の体験学習。1年生から積み重ねてきた「国際理解」「多文化共生」「SDGs」等のテーマを、自分事として感じ考える修学旅行にしたかったと、3年生の学年主任の坂口ひとみ教諭は語る。

坂口教諭が1年生を担当した当時から、3年をかけて準備してきた今回の修学旅行。3年生を4つのグループに編成し、各自が選択したコースに参加。それぞれのテーマに沿って社会問題と向きあい、自分事として考える体験学習である。

テーマの選択

坂口教諭と旅行会社は綿密な打ち合わせを重ね、保護者の経済的負担追加がないよう工夫を続けた。そして絞られたコースが以下の4つのテーマである。生徒たちの希望をとり、参加人数を調整した。

テーマ

- A**
コース 出所者の再チャレンジについて考える
- B**
コース 伝統産業について知り、考える
- C**
コース グローバリズムについて考える
- D**
コース 外見的なコンプレックスの克服について考える

事前学習

4つのテーマごとにそれぞれ2時間の事前授業が行われた。「動画教材の視聴」と「ワークシートによる調べ学習」を通じて社会問題について考え、ツアー当日のイメージを持つことを目的とする学習である。

例えばDコースの事前学習では、「病気や怪我によって、どのような外見の変化が生じる可能性があるか」や、アピランスケア(外見の変化による、癌患者の苦痛を軽減するためのケア)、自分が考える見た目について意見交換し、何を知りたいのかを整理する。



自分の考えをまとめて、意見交換を行う

コース・ツアーの内容

A コース 出所者の再チャレンジについて考えるツアー

罪を犯した人も、裁判を終え処分を受け、そののち社会に復帰する。出所者はどうやって仕事を見つけていくのか、社会復帰していく上で立ちはだかる問題について理解し、自分と社会がサポートできることは何かを考える。

まず、出所者の生活支援をしている企業の社長から実態を聞く。出所者のインタビュー動画を見て薬物関連が多いこと、出所後の差別、仕事がない、薬物がやめられない等、元の生活にはなかなか戻れない実態を知った上で、新宿区歌舞伎町を歩く。ホストクラブや勧誘する女性の姿、事件があった場所等、自分の目で見ながら日本一といわれる繁華街を体験するのだ。教室では感じとれない「異質なモノ、コト」に出会う。



出所者支援をする経営者の話を聴き、インタビュー動画を見る

B コース 「日本の伝統を次世代につなぐべきか？」 伝統産業について知り、考えるツアー

学生時代に創業したベンチャー企業経営者の話を聴き、日本の伝統や文化を次世代につなぐことに、どのような意味や価値があるのか、どんな取り組みが今後必要とされるのかを考える。伝統産品を現代の暮らしに合う形で提案する、「0歳からの伝統ブランド」の店舗を訪ねる。



実店舗で、0歳児から使える新しい伝統産品を手にする

C コース 東京の国際交流シェアハウスで グローバリズムについて考えるツアー

入居者の50%が外国人である「多国籍シェアハウス」を訪れ、多文化共生社会とは何か、自分の中の当たり前を疑いながら、全ての人がお互いのバックグラウンドを尊重し合える社会をつくるにはどうしたらよいのかを考える。



シェアハウスの実情を学んでから、居住している外国人と交流する

D コース 闘病中の外見的なコンプレックスを、 「お化粧の力」で克服する取り組みに ついて学ぶツアー

癌治療に伴う抜け毛など、闘病中の外見変化による患者の精神的なストレスも問題だと言われている。病気や怪我による外見変化に対してお化粧や身だしなみを整える臨床化粧療法を実践する団体と一緒に、疾病の有無や年齢性別を問わず、外見的な悩みを抱える人が心健やかな日常を過ごせる社会について考える。顔の傷や痣、闘病による抜け毛等、外見的なコンプレックスの心理や状態を知り、克服の具体的な方法について考えをまとめる。



本物のメイク道具を使って、イラストに「傷を生かすメイク」を実践する



事後学習

修学旅行後、各ツアーに参加した感想は、生徒一人ひとりがA4サイズ1枚のレポートにまとめ、グループ毎に「国語」と「総合的な学習の時間」を使い発表する。この事後学習に加え、11月の学校公開日の「作品展」でレポートが展示され、受験が落ち着く2月末頃に、1・2年生の後輩たちに向けた発表を計画している。



事後学習の発表の様子

生徒の感想レポート(一部抜粋)

生徒たち一人ひとりはA4サイズ1ページの感想文を書く。そこには生徒一人ひとりの気付きや問題提起、今の自分にできる解決策、新しい職業観等、実に多角的な「自分事」の言葉がある。学校での座学や居住地では体験できない交流が、修学旅行先の東京で行われ、体験後のワークショップで学びが深まっていく生徒たちの姿が見えるような内容だ。

全ての感想文を紹介したいところだが、ここではコース毎に1人ずつ紹介させていただく。

① Aコースに参加した生徒

二日目は出所者の社会復帰支援について学びました。現在、日本の犯罪件数の50%が再犯者による犯罪で、その半数が2年以内に再犯しているそうです。また、再犯率も49%ほどあります。なぜそんなことが起こるのかというと、再犯者のうち7割が無職であるかつ、家を所持していないからです。そのため、出所してもお金がなく、頼れるものもないので、窃盗などの犯罪でまた捕まってしまうといった悪循環になっているのです。また、刑務所での更生が難しいことや、必要な支援が存在しないなどの問題があります。今回の学習では、その「必要な支援」を行っている人の話を聞きました。支援の内容は、施設への受け入れ、役所等の手続き支援、携帯電話を借りる等の支援、反社会的勢力から抜けるための支援、ハローワークとの連携など、その内容は多岐にわたります。ですが、現在の再犯者にはこのような支援が必要であるにもかかわらず、支援が提供されていないというのが現状です。私が今できることはなかなかないと思いますが、意識だけでも変えていけたらいいと思います。

② Bコースに参加した生徒

私は、Bコースの伝統産業について学びました。株式会社和えるは、矢島里佳さんによってつくられた会社です。矢島さんは、職人と伝統の魅力に惹かれ、19歳の頃から全国を回り、大学時代に日本の伝統文化産業の情報発信の仕事をはじめました。「日本の伝統文化を次世代につなげたい」という思いから、大学4年時の2011年3月16日に株式会社和えるを創業したことを教えてくださいました。

出産お祝い、お誕生日やクリスマスプレゼントに、日本の伝統を贈ってみませんかという思いから、日本の職人さんとともにaeruが生み出した、生まれた時から大人になっても使える日用品をつくり、0歳からの伝統ブランドaeruをつくりました。

多くの職人さんは後継者・担い手不足、原材料の高騰という問題を抱えていることを知りました。

私は伝統工芸品が高くてあまり買っていないけど、買えるものは買ってみたくて思いました。

③ Cコースに参加した生徒

グローバリズムによって、世界中の人々が自由に行き来できるようになった一方で、母国では仕事がない、待遇に不満がある、孤独を感じるといった声もあった。『経済的に豊かになる＝幸せ』ではなく、個人が尊重される環境づくりがいかに大切かを学んだ。このツアーに参加して、私はグローバリズムという言葉の意味を、ただ教科書で覚えるだけでなく、『人の生き方』として感じる事ができた。

外国から来た人たちは、いろいろな理由で日本に住んでいることがわかった。仕事のため、勉強のため、日本が好きだからなど、理由はさまざまだった。でも、どの人の話にも『日本で暮らすのは楽しいけれど、大変なこともある』という言葉があった。言葉が通じなかったり、文化が違ったりして、思うようにいかないこともあるそうだ。中には、自分の国では夢をあきらめなければならなかったけれど、日本でチャンスを見つけてがんばっている人もいた。私はその話を聞いて、『自分の周りの当たり前は、世界の当たり前ではない』と気づいた。ふだん日本で生活していると、まわりがみんな日本語を話し、日本の文化を知っているから、自分が少しでも困ったとき、すぐに助けを求められる。でも、外国から来た人たちは、そうではない。それでも前向きに生活している姿を見て、とてもすごいと思ったし、自分ももっと周りに目を向けなければいけないと感じた。私は将来、もし外国の人と出会ったとき、少しでも理解しようという気持ちをもてる人でありたいと強く思った。

④ Dコースに参加した生徒

化粧で解決できる社会問題について教えてもらった。一般社団法人日本臨床化粧療法士協会という人から闘病中の外見のコンプレックスをお化粧の力で解決する方法を学び、傷跡やタトゥーを隠すカバーメイクなどを本物の化粧品を使いイラストで実践し、より学びを深めることができた。

その後のワークショップでは自分にできる当事者への支援や課題の解決法などを考え、外見のことで悩んでいる人が自分らしく生きられるように手助けをしたいと最後には思えるそんな一日だった。自分の知らない世界で苦しんでいる人、悩みを抱えている人がいることを目の当たりにしてもっと世界に目を向けたいと思った。

教員も学ぶ

Aコースに同行した坂口教諭は、「新宿区歌舞伎町を生徒たちと歩くのは人生初のことでした。一緒にドキドキして発見して、再犯してしまう人たちへ想いを馳せて。帰りのバスの中でも生徒たちと一緒に考え、話し合いました。事前学習から体験、そしてワークショップという一連の修学旅行は、教員にとっても学びの大きい体験だったと感じています」と語る。そして、1年生から積み重ねた国際理解やキャリア教育等の下地があったからこそ、修学旅行の体験が自分事になったのだと振り返る。

校長の安井明人氏は、伝統工芸について体験するBコースに同行した。「企業の生き残りをかけた変化や創意工夫を知りました。身近な食器やスプーン等、何気なく使っているもの一つとっても、様々な知恵や努力の結集なんだということを、生徒たちと学び合えたと思います」と、教員と生徒が共に学ぶ修学旅行を評価する。

「それにしても、歌舞伎町を二列になって行進する生徒たちの姿は、不思議な光景でした」と、校長室でのインタビューで坂口教諭と安井校長が互いに微笑まれた。3年間を見通した学びの積み重ねと丁寧な準備が修学旅行の成果に結びついたと感じさせ、そこに間違え先生方のチームワークがあると確信させる笑顔だった。



校長の安井明人さん(左)と学年主任の坂口ひとみさん(右)

中学3年生の修学旅行の土台 となる集合型学習「G授業」

宮崎県五ヶ瀬町立小学校4校合同の取り組み

宮崎県北西部に位置する五ヶ瀬町。町の9割を森林が占める人口3,215人(令和7年7月31日現在)の、中山間地域である。平均標高が620mと高く、国内最南端の天然雪スキー場を有し、冷涼な気候を生かした野菜作りやお茶づくり、ブドウ栽培が盛んだ。中でも、五ヶ瀬町産ブドウ100%使用の五ヶ瀬ワインは町の特産品として人気を博している。荒踊(ユネスコ無形文化遺産)や神楽も地域の人々によって継承され、豊かな文化的土壌を育んできた地域でもある。

町内には保育園が2つ、小学校が4つ、中学校が1つ。五ヶ瀬でこそ優位に展開できる教育システムの創造として、2008年に「五ヶ瀬教育ビジョン」が策定された。

五ヶ瀬町にある4つの小学校は、それぞれは小規模校でありながらも「G授業」という集合型学習を行っており、このG授業が中学校での「修学旅行の学びの土台」をつくっている。今回はG授業を中心に紹介したい。

G授業

「G」は五ヶ瀬町の頭文字を取ったもので、町内の各小学校から同じ学年の子どもたちが集まり、合同で行う授業のこと。小規模校はきめ細かな少人数教育が可能だが、学習内容によっては多人数のほうが学びの質が上がるということから始まった、町独自の取り組みである。

「多様な意見に触れにくい」「社会性が育たない」「人間関係が固定化してしまう」といった、小規模校につきまとう様々なマイナスの声を、逆転の発想で、大小組み合わせた柔軟で効果的な学びにしようと、総合的な学習の時間を中心に年10回程度のG授業が行われる。各学校から児童と教員が乗ったバスが、授業の行われる学校に集まってくるのだ。

G授業が始まった当初は、「学校にはそれぞれのやり方がある」「学校毎に培ってきた文化が壊れてしま

う」など、不安や反対の声もあったが、G授業の一般公開を重ね、子どもたちが集合型学習で生き生きと学ぶ姿によって賛同者が増えていった。地元の生産者等からも協力の申し出が寄せられ、G授業は五ヶ瀬町を一体とする教育として根付いていき、17年目を迎えた。令和7年からは学年ごとではなく、「1・2年生」「3・4年生」「5・6年生」の複式制を新たにスタートさせた。

小学校におけるG授業の積み重ね

町立の4つの小学校の合計人数は、現在(令和7年)児童数115人、教員数33名。上組小学校(児童数12人)、鞍岡小学校(同28人)、坂本小学校(同25人)、三ヶ所小学校(同50人)である。

1・2年生では五ヶ瀬町の自然を知り、3・4年生で町の産業を学習、5・6年生は、これまでの学習で自分なりに考えた町の良さについてまとめ、熊本学園大学(熊本市)でPR活動を行うというG授業が行われる。

昨年度までは、熊本学園大学でのPR活動は6年生の修学旅行の行程に入っていたが、物価高騰により2泊3日が1泊2日となり、修学旅行とは切り離された行事となった。しかし、このPR活動は児童たちの「腕試し」と位置付けられ、中学3年生の修学旅行・東京都板橋区のハッピーロード大山商店街での「PR活動集大成」に繋がっていく。

●1・2年生

五ヶ瀬の自然と季節を知り楽しむ活動 ～ヤマメ学習～

「夏の五ヶ瀬の自然を楽しもう」という目標を立て、川遊びやヤマメの学習を行う。

まず、五ヶ瀬自然学校の杉田さんにヤマメについて教えていただき、ヤマメが五ヶ瀬の美しい自然の中で育つ魚であることを知る。

その後、いけすに放されたヤマメをつかみ取りし、色や模様を観察したのち、保護者の皆さんに手伝っていただきながら子どもたちがヤマメを捌いていく。

ヤマメが焼けるまで川遊び。プールとは違う水の流れや冷たさを感じながら楽しく遊ぶ。

こんがりと焼かれたヤマメにかぶりつく子どもたち。頭や骨まで完食する子も。



「ヤマメ博士になろう」をテーマに、ヤマメについて学習する児童たち

●3・4年生

五ヶ瀬の産業を知り伝える活動

～ブドウの生産・販売～

3・4年生は、町の特産品の1つ、ブドウについて学ぶ。生産者を訪ね、袋掛けをして販売の準備を手伝い、「道の駅」で販売活動までを行う。大きな声で呼びかけ、ブドウの美味しさや生産者の想いを代弁する児童たち。毎回、30分ほどで売り切れるため、保護者には「買うのは30分が過ぎてから」と教育委員会からお触れが出ることも。



ブドウの収穫



販売の準備

「研究授業」ではワイナリーを訪ね、ワインをつくる人たちの想いに触れる。ワイナリー見学と体験のコーディネートは担任が担う。問いのもとせ方、目指すゴールの作成、評価方法等、意図ある授業をつくるのが教員には求められる。地域の協力者に一任しないというのも、G授業の伝統になっている。

●5・6年生

五ヶ瀬のよさを追求し、伝え広げる活動

～PR活動～

5・6年生は、熊本学園大学(熊本市)で五ヶ瀬町の魅力を発信するG授業を行う。大学生に向けたこのPR活動は、五ヶ瀬町を知り、深め、発信するという小学6年間を通した取り組みの集大成として位置づけられている。

1年生から積み重ねてきた体験と、地域への取材やアドバイザーの意見を反映させた資料の修正を何度も重ね、本番に向けて準備を続けていく。

例えば、スキー場を中心に町をPRするグループは、模造紙にスキー場の写真を貼り、「スキーの後は温泉に入ってもらおう」「ワインも飲むよね」「農家民泊もいいかも」と議論を重ねていく。ポスターが出来上がり、各班の持ち時間10分間でいかに地域の魅力を伝えることができるか、紙芝居やクイズ、演劇などの方法を試し、時間を計りつつ練っていくのである。

写真はPR活動の準備の様子である。オープンスクールでも発表し、本番に向けて内容をブラッシュアップさせていく。



オープンスクールでのPR活動リハーサルの様子



熊本学園大学でのPR活動

2025年10月24日、いよいよ熊本学園大学での本番だ。筆者も同行させていただいた。

37名の5・6年生が朝8時半に五ヶ瀬町をバスで出発。大学に到着後は対面式が行われ、図書館や講義室等の施設見学。学食で大学生に混じって昼食をとった後、中庭でのPR活動の準備に入っていた。

4つの小学校毎のブースが、学校名が染め抜かれた幟とともに設営され、5年生は緑色の法被、6年生は紫色の法被を纏い、呼び込みが始まる。なかなか大きな声だ。大学生たちが三々五々集まってくると、子どもたちは緊張の面持ちながらきびきびと動き出した。

12時10分、持ち時間は1班10分。8班によるPR活動のスタートだ。

坂本小学校ブースは演劇風のPR。こちらは男子大学生を前に堂々の演技。声を揃え、身体を使い、観客をぐいぐいのせて引っ張っていく。練習の成果を存分に出しているようだ。

三ヶ所小学校のブースは、何やらアットホームな雰囲気。人が集まり、賑やかに時間が過ぎていく。どのブースもパンフレットが順調にはけており、特に児童の手作り地図は人気だ。大学の教授から「時間があれば、これから始まる講義でPRしませんか」と声がかかったが、残念ながら時間がなく、パンフレットだけを渡すという一幕もあった。



上組小学校ブースの前では、発表を参観した女子大学生が元気にクイズに答えている。文字の書かれた団扇が配布され、クイズのやりとりが盛り上がる。笑い声が弾け、順調な滑り出した。

鞍岡小学校ブースはタブレットを駆使したPR活動。一人ひとりに丁寧に説明している児童たちの姿が印象的である。タブレットには五ヶ瀬町の料理や風景が映し出され、説明する児童の声も大きく聞き取りやすい。

そして13時、大盛況でPR活動は終了した。終了の合図に拍手が起こる。閉会式には、胸を張る誇らしげな児童たちの姿があった。



児童たちを見守る、五ヶ瀬町教育委員会学校教育係の堀川貴史さん(左)と坂本小学校校長の松浦俊二さん(右)

PR活動の振り返り

熊本学園大学でのPR活動の1週間後に、上組小学校で5・6年生のG授業が行われた。各学校PR活動を振り返り、成果と課題を発表して、これから五ヶ瀬町のためにできることを考えることが目的だ。五ヶ瀬町観光協会から「みんなの力があれば大きな力となり、みんなの姿が五ヶ瀬町のPRになる」と嬉しい評価もあった。5・6年生の目標である「五ヶ瀬町の良さを知り、PR活動をすることで、五ヶ瀬町の良さを広げよう」を達成することができた。



振り返りの「G授業」の様子

教育委員会とともに

G授業が継続している理由を、教育長の津奈木孝嗣^{つなぎたかし}さんにうかがった。

「僕が小学校の教員をしていた13年ほど前だったかと思います。小学校の修学旅行先の福岡・博多駅で、町のPR活動をするようになっていました。それを聞いて、博多駅で不特定多数の人を相手にPR活動をするよりも、大学と連携し、大学生に五ヶ瀬町に来てもらうことを目的にしたほうがいいのではないかと、当時の教育長に申し出たんです。当時の教育長から『なるほど。進路を考えるキャリア教育にもつながるから面白い！やってみなさい』と了解をいただいた。小学6年生のPR活動の場所が大学となったのは、それからです。また、五ヶ瀬町立の小学校だと、遠い学校間でも片道20分あれば行くことが出来ます。そういった地理的背景も集合型学習が可能な背景といえるでしょう。G授業のシステムは変わらないけれど、中身は常にカスタマイズしていくのだという教職員の姿勢が貫かれていることが、この町の教育の強みだと思っています」。そして、次のように続ける。

「物価が高騰し、小学校の修学旅行が1泊2日に短縮されたためにPR活動と修学旅行は切り離さざるをえませんでした。小学6年生のPR活動は、間違いなく子どもたちの腕試しの機会。中学の修学旅行、東京でのPR活動が学びの集大成ですが、それは取りも直さず、小学校のG授業の積み重ねの上に成立する、修学旅行の学びなのです」。

下の写真は、中学3年生の修学旅行の様子。東京都板橋区ハッピーロード大山商店街でPR活動を行う生徒たちである。修学旅行の一番の思い出は、このPR活動での失敗や成功、都会に暮らす人たちからかけられた温かい言葉だと言う生徒が多いことも、教育長からうかがった。

人口3,200人余の五ヶ瀬町の学校教育は、教育委員会と学校現場が同じ方向を見て進み、子どもたちの豊かな体験活動を守ろうとする、たゆまぬ努力によって成り立っていた。



ハッピーロード大山商店街の皆さんも、毎年あたたかく待っていてくれる



五ヶ瀬町教育委員会教育長の津奈木孝嗣さん

取材後記

修学旅行で枕投げに興じた筆者は、昭和生まれである。初めての土地を訪れる喜びと級友たちと泊まる楽しさは胸躍るものであった。今回の取材で、時代は変わっても、子どもたちは修学旅行という行事を楽しみにしていることを知り嬉しく思った。子どもたちの生き生きした活動の様子や率直な感想文にも、心を打たれた。しかしその裏には、豊かな体験の学びをつくるために時間を惜しんで努力を重ねる教職員の姿があること、昨今の物価高騰による対策に苦勞されていることも実感した。これからも変化していく時代の中で、修学旅行という“文化”が、子どもたちの豊かな学びとして歴史を刻んでいくことを強く願う。



大学等に進学される皆さまへ



令和8年度

貸与奨学金事業

公益財団法人 日本教育公務員弘済会では、有為の人材を育成するため、大学等に学ぶ学生・生徒に対し、無利息で奨学金を貸与し、多くの学生・生徒の修学に役立てています。(申請受付等、具体的取り扱い等は連帯保証人(原則ご両親)が在住もしくは在勤する各都道府県支部を窓口として行っています。)

【利息】
無利息
(延滞金あり)



【貸与金額】
最高100万円
(一括貸与)



令和8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、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、もしくは入学予定の学生・生徒のなかで学資金の支払いが困難と認められる者」(高等専門学校については、第4学年以上の在学学生)「令和8年4月1日時点で30歳未満の者」

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10年以内に年賦償還(それ以外は8年以内)

募集期間

令和8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

詳細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.nikkyoko.or.jp/company/list/index.html>



公益財団法人 日本教育公務員弘済会



【心に残る



コロナ禍に負けず、 立ち上がった生徒たち

ち か こ
小川 睦子

しものほし
岩手県盛岡市立下橋中学校 教諭

「先生、お久しぶりです。二十歳の会に来ていただけますよね。」4年余前に卒業した生徒の一人から届いた一通のメール…ああ、もう二十歳になるんだと感慨深く読み返しているうちに、その学年と過ごした日々が鮮やかに蘇ってきました。

「これからの3年間は伸び伸びといろいろなことにチャレンジできる時です。小さなことにも感動し、夢多き希望に満ちた毎日にしてほしいと思います。」2018年4月、勉強や部活動など中学校生活への夢と希望に胸膨らませて登校してきた新入生に向けた、学級担任からのありきたりなメッセージではありませんでしたが、この平凡な言葉が、2年後、かけがえのない意味をもつことになりました。

2020年に年が改まった頃から世界中に蔓延し始め、長い期間にわたって大きな不安とともに社会生活を一変させた新型コロナウイルス。感染拡大を抑制・防止するため、突然の休校措置等が取られ、本来なら、最上級生である3年生が活躍できる多くの場が、次々と失われていきました。

部活動は多くの中学生にとって重要な意義をもち、3年生にとっては集大成の場でもあったはずが、考えてもみなかった活動制限や大会の中止…大きな衝撃でした。世の中全体が我慢しなければならない状況下ではありましたが、本当に可哀想な生徒たちよ、と学級担任、そして部活動の顧問としても、いたたまれない気持ちになりました。

そんな時です。なんと、生徒会のメンバーから「コロナに負けない! 私たちの部活動に懸ける思いをビデオに残そう!」という声が上がりました。様々な不安もあり、活動が制限されている中、自分たちにできることは何かを考えた結果の提案でした。「本気になってやってきた部活動。やり残しなく引退したい。」「今の自分たちの輝いている姿を記録に残そう。」「これまで応援してくれた人たちに感謝の気持ちを伝える機

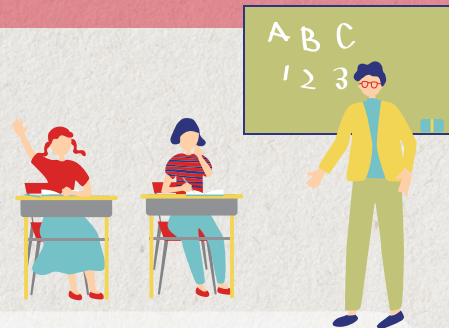
会にしよう。」と、生徒会の提案に各々の思いを重ね合わせ、この提案は全員一致で可決され、一筋の光が射し込む如く、3年生に新たな目標ができました。

生徒は、大人では思いつかないような視点や発想力を持っています。アイディアを出し合い、時間を惜しんで仲間と共に作品作りに打ち込みました。各部活動の様子を収めた短編動画に添えられた言葉や、選んだBGM、生徒個々のパフォーマンス…全てに“思い”が込められていました。どんな変化にも立ち向かっていこうという強い決意と実行する物凄いパワーに、担任は圧倒されっ放し。

本来、最後の大会・コンクールが行われるはずだった7月、生徒会は全校での上映会も企画しました。映像視聴の全校集会が終わると、そこには感動の涙を流している生徒たち、円陣を組み合わせる生徒たちがいました。「凄かった! 笑いと感動の振りが大きくて、楽しかった。」「モチベーション上がった! 俺たちは負けない!」「企画してよかった。自分もフィナーレに向けて最後まで頑張る!」生徒たちの思いは通じ、成し遂げた充実感で満ち溢れていました。そして一人一人の存在が人に勇気や希望を与えること等、“かけがえのない今”を共にできた仲間とのつながりを実感できた時間でありました。

状況がどうなっていくのか先の見えない不安尽くしの1年でしたが、「～だから～できない」と諦めるのではなく、困難に直面しても「～だけど～する!」と行動しようとする、まさに最初の学級通信の言葉どおりの“いろいろなことにチャレンジする生徒”“仲間たちと感動を分かち合える生徒”として頼もしく成長していました。2021年3月「いつの日か、新型コロナウイルス感染症が終息したならば…」と綴った学級通信最終号の言葉どおりに「再会を祝して、乾杯!」という日がまもなく訪れようとしていることに、胸を躍らせています。

子どもたち



生徒との 出会いの中で

こうじ
岩本 孝治

鳥取県立智頭農林高等学校 校長



教員採用試験を受けた時の出願書類のコピーを、今も持っている。当時の私は、「教員志望の理由」の一つに、「何歳になっても自分自身の生き方について考える職業だから」と書いていた。

20代の時に担任をした男子生徒Aさん(当時1年生)。入学当初から学校に馴染めず、何度も行動面で指導を受けたり、学校を休むことが多かったりした。いろいろと働きかけたが行動は変わらず、「進級できなくてもいい。できなかったら辞める」と、口癖のように言っていた。年度末になり、結局、Aさんの進級は認められなかった。そのことを伝えた時、黙って聞いていたAさんの目には涙が浮かんでいた。その涙を見て、私にできることがもっとあったのではないかと悔やんだ。それ以降、留年しそうな生徒に関わることがあると、いつもこの時のAさんの涙を思い出す。

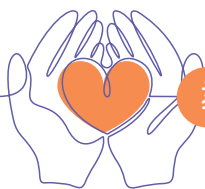
30代の時に顧問をした部活動の女子生徒Bさん(当時2年生)。明るく元気で、何事にも一生懸命取り組み、他の部員からの信望も厚い生徒だった。ある日マネージャーが、「最近Bさんの表情が暗いです。先生に怒られてばかりで、部活動が辛そうです」と言ってきた。2年生になったBさんに対して、より成長して欲しいという思いから、強い言葉で指導することが多くなっていた。マネージャーに言われるまでBさんの表情や気持ちの変化に気付くことができず、生徒をしっかりと見ていなかったことを反省した。その後の練習では、Bさんに限らず生徒をしっかりと見ることを意識しながら、頑張っている場面ではちゃんと褒めたり、気になることがあるとすぐに話をしたりするように心掛けた。Bさんは徐々に本来の表情を取り戻し、

チームの中心選手として活躍した。

40代の時に担任をした男子生徒Cさん(当時3年生)。数年前に、診療放射線技師として働いているCさんに病院で出会った。Cさんは、「先生、覚えていますか。先生のおかげで、今、こうして働いています」と、笑顔で話しかけてくれた。診療放射線技師になることを目指して、一生懸命頑張って大学に進学した生徒だった。大学の入学試験では面接があった。Cさんは面接が苦手で、練習してもなかなか思うような受け答えができず苦労した。励ましながら、時間をかけて何度も練習したことを覚えている。Cさんをはじめ多くの生徒と面接練習をしてきたが、生徒との面接練習では、質問をしている私の方が自分の考え方や価値観を問われているように感じるがよくあった。

これまで、たくさんの生徒と出会ってきた。その出会いの中で、どの様に生徒と関わっていったらいいのか、どの様な言葉で気持ちを伝えたらいいのか、どの様に判断し行動したらいいのかなど、実にいろいろなことを、自分と向き合いながら考え続けてきたように思う。振り返ると、「教員志望の理由」に書いていたように、何歳になっても自分自身の生き方について考える教員生活を送っている。





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。



2026年を迎えました。教員の皆様におかれましては、日々の業務に加えて進級進学、卒業や入学等の業務に奔走されていらっしゃる時期かと推察します。新しい環境に向かう生徒達にしっかりと寄り添うためにも、ご自身の心身を常に健全に整えておくことが、何より肝要といえるでしょう。

前号では、首と肩回りのストレッチについて紹介させていただきました。今号はその続きとなる「背中のストレッチ」と、正しい姿勢に欠かせない「骨盤の意識」の重要性についてお伝えできればと思います。

背中のストレッチ

背中には、肩甲骨と呼ばれる大きな三角形の骨が一对あることはよく知られるところです。肩甲骨の周囲には大小様々な筋肉が存在しているため、背中のストレッチをする際には、この肩甲骨の動きを意識することが大切です。

1:背中①

立位でも、座位でも行うことができます。

1a:両手を組んで肩の高さで前方に伸ばします。背すじをしっかりと伸ばしたまま、ゆっくりと息を吐きながら5秒



程度かけて組んだ両手を更に前方に向けて伸ばしてみましょう。肩甲骨を左右に大きく広げるイメージです。

息を吸いながらゆっくりと元の位置に戻します。

1b:同様に息を吐きながら前に伸ばした両手を、今度は自分の方になるべく寄せて（後方に移動させて）みましょう。左右の肩甲骨を中央部にしっかり寄せて背中を縮めるイメージです。同様にゆっくりと元の位置に戻します。

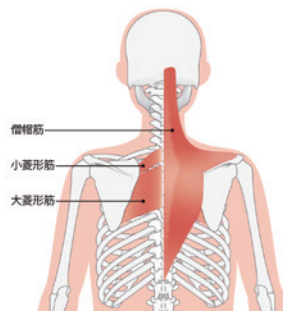


「1a+1b」を1setとして、3set程度行いましょう。

このストレッチは僧帽筋や菱形筋を主な対象としており、1aでは肩甲骨を外転させて対象筋を伸展させ、1bでは肩甲骨を内転させて対象筋を収縮させています。

ストレッチというどうしても「伸ばす」ことだけに意識が向きがちですが、伸ばすことと縮めることを一体として考えて、筋肉を伸縮させることが大切です。

またこの時背中を丸めてしまうと、ストレッチの対象となる筋肉が変わってしまいますので、ここでは背すじを伸ばしたまま行いましょう。



2:背中②

左手を前に伸ばし、右手でその手首を掴みます。その右手で、掴んだ手首を更に前へゆっくりと引き出してみましょう。左側の肩甲骨が外転されることにより対象筋が伸びます。1aでは両側を同時に伸ばしました。ここでは同じことを片方ずつ行っているのですが、片手で補助している分、1よりも少し強度は上がると思います。同様に、背すじを伸ばして、大きく息を吐きながら左右それぞれ3回程度行いましょう。



3:背中③

肩甲骨周りのストレッチをもう1つ紹介します。万歳をするように両手を上に広げるのですが、肘は肩の高さに、そして直角に曲げてください。そのままゆっくりと両肘を後ろへ動かすようにして左右の肩甲骨を内転させます。次に肘から手首までの部分（前腕）を胸の前でピッタリ合わせる様にしてお肩甲骨を外転させます。胸の前で両肘が届かない方は、無理せずに行けるところまでで結構です。左右の肩甲骨を広げることをしっかりと意識しましょう。



両肘を後方へ動かす動きは胸のストレッチにもなっています。人体には大小合わせておよそ400もの骨格筋が存在し、1つの動きに際し複数の筋肉が連動しています。ストレッチをする際は、「どの部位の筋肉に焦点を当てているのか」を常に意識することが重要です。同じ動作でも、「今は肩甲骨周囲の筋肉のストレッチである」「今は胸の筋肉に効かせている」と、目的をはっきりと持って行うことは効果を高めます。

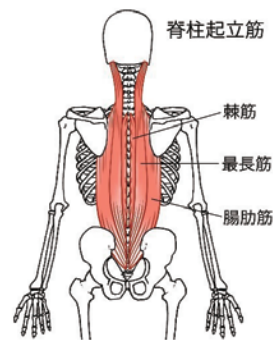
4:背中④

4a:両手を組んで前に伸ばし、1aの姿勢を取ります。1aでは背すじを伸ばした状



態で両手を前に伸ばしました。ここでは背中を丸めながら両手を前に伸ばしてみましょう。こうすると対象筋は主に脊柱起立筋となります。

4b:座位で行います。椅子に浅く腰掛け、足を軽く開きます。首の力を抜き、頭をだらんと下げて頭の重みを利用してゆっくりと息を吐きながら上半身を倒していきます。この時、両手を両足に沿わせるようにして最終的には足首を掴むようにしましょう。4aと同様に、主に脊柱起立筋のストレッチに有効です。



5:背中⑤

立位でも、座位でも行うことができます。

5a:左手を真つすぐ上げて右手で手首を掴みます。掴んだ手首をそのまま更に右斜め上にゆっくりと引き上げてみましょう。体の左側がストレッチされているかと思えます。この時、引っ張られる左手が耳より前側に来ない様に。そして立位の方は左足が浮いてしまわない様にしっかりと足裏全体で床を踏み、体側を下方向にも伸ばすことを意識しましょう。座っている方はお尻が椅子から離れてしまわない様にしましょう。上方向に伸ばすだけでなく、両方向に伸ばすことを意識することで、ストレッチはより効果的になります。



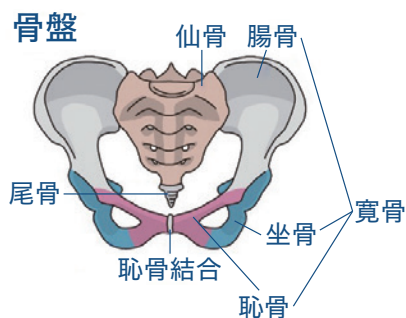
5b:両手を組んで頭上に真つすぐ伸ばします。両肘をしっかり伸ばして、両手を更に上に伸ばしましょう。このストレッチは皆様も日々の生活の中でよく行われているかと思えます。慣れ親しんだストレッチでも、改めて対象となる筋肉を意識して実施してみましょう。



前項において、ストレッチをする際は一方に伸ばすだけでなく、対象となる筋肉を両方向に伸ばすことを意識することで、より効果的になると述べました。

では、4のストレッチにおいて両方向を意識するにはどのようにすればいいのでしょうか？ 答えは「骨盤を後傾させる」です。

骨盤は、脊椎の延長である仙骨、尾骨、そして洗面器の様に大きく取り囲む寛骨が左右に一对、この三部分で構成されています。更にこの寛骨は三つの骨から成り、大きいものから腸骨・坐骨・恥骨と呼ばれています。この中で左右に大きく出っ張っているのが腸骨です。いわゆる脇腹のお肉（皮下脂肪）の下にあるグリグリした部分です。

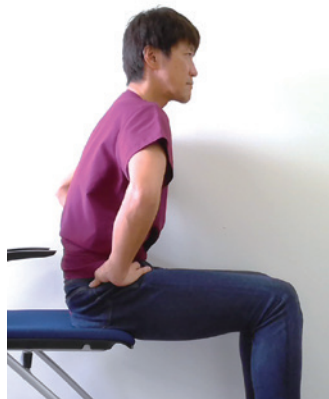


まず、4bの様に椅子に浅く、姿勢良く腰掛け、両手で左右の腸骨のグリグリの部分を保持します。上半身はそのまま、①両手も使ってまずは骨盤だけを（尾骨が後ろを向く様に）前に倒してみましょう。背中が反ってしまい、少し腰に負担がかかってしまうことが分かります。



元の姿勢に戻り、②次は骨盤だけを後ろに倒してみましょう。背中が曲がってしまい、いわゆる「悪い姿勢」になってしまいますね。

4bで椅子に座って上半身を倒す際に、同時に骨盤も後傾させる様にしてみましょう。対象筋である脊柱起立筋が、上半身の屈曲により上方方向に、骨盤の後傾により下方方向にそれぞれストレッチされ、より効果が上がります。

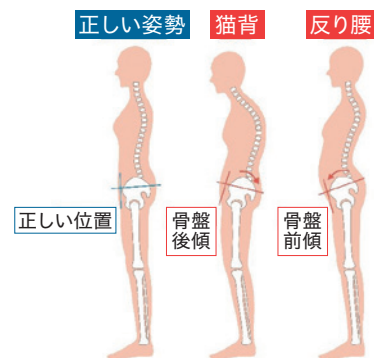


更にもう1歩！ 骨盤を常に意識

この骨盤の前傾・後傾の動きだけを、椅子に座った状態で手を離して行くと、骨盤で囲まれた空間の中心部、且つ底部、つまり下腹部のより深層部がキュッと引き締まる感覚があると思います。この動きを繰り返すことにより、体幹の筋トレになります。この時、お腹の中の力だけで行うことが大事です。上半身の重みだけで（重力に任せて）骨盤を後ろに倒す（腰を落とす）のではなく、上半身は高い位置を維持したまま、下腹部の意識だけで行いましょう。

「^{たんでん}丹田」という言葉を聞いたことがある方も多いと思います。解剖学的に実際に「丹田」という場所（筋肉や臓器）が存在するわけではないのですが、概念として様々な競技や分野で活用されています。私は、この下腹部の深層のキュッと引き締まっていると感じる部分が「丹田」に相当すると考えています。私自身、バレエやジャズダンスのレッスンを受けている際に、先生から「丹田を意識する」よう、数えきれないくらい指摘されました。

骨盤は解剖学的に、二足歩行である人体全体を支えるのに非常に重要な役割を果たしています。一方「丹田」も、様々な動きをする際の中心点として、常に意識すべき場所として認識されています。骨盤を前傾・後傾させる時のこのキュッと引き締まる部分を常に意識して日常生活を送ると、常に背すじが伸びて姿勢が保たれ、精神の安定にも繋がるのではと、私自身の経験から思うところです。



今号は背中ストレッチについて紹介いたしました。「人は背中から年を取る」といいます。読者の皆様は、背中を見られることが多い職業でもあると思います。背中には、自分の視界に入ることがないため、自覚して意識する必要があります。骨盤の位置を意識し、正しい姿勢を保つだけでも十分背中の筋トレになりますので、ぜひ骨盤を意識してみてください。

今回紹介させていただいたストレッチを、日々の業務のすきま時間でご活用いただけましたら幸いです。そしてまた、児童生徒にも、「正しい姿勢」を保つことの大切さを伝えていただき、心身の健康増進の一助になることを願ってやみません。

キャンピングカーは 走る相談室

こしか
小鹿 和男 さん 〈67歳〉



キャンピングカーの前で(2025年11月10日撮影)

青森県、岩手県、秋田県の東北3県を主なエリアとして、依頼があれば全国どこへでも出向く公認心理師がいる。「こころの相談室こじか」を運営する小鹿和男さんだ。小学校教師として36年間勤め、2019年に定年退職。深刻なゲーム依存から男子児童を回復させた自身の体験から、「ゲーム依存症は治る」と確信。50代からゲーム依存の予防講座を開くなど、不登校やひきこもり、ネット・ゲーム依存問題に携わってきた。

依存が疑われる子どもを改善させるには、家庭への介入が必須条件だが、教員としてはなかなか踏み込めない領域でもある。しかし、民間機関であれば家庭への直接支援ができると考え、定年後に『公認心理師(国家資格)』を取得し、キャンピングカーを使ったアウトリーチ型(訪問型)の「こころの相談室こじか」を立ち上げた。

キャンピングカーで自宅に乗り付け「乗ってみる?」と誘ってみると、子どもは興味津々の表情で乗り込んでくる。後部座席が相談室とキッチンだ。そこで子どもとボードゲームをしたり料理を作ったりして会話のきっかけを探る。焼きそば、お好み焼き、ラーメンなど、子どもの好きなメニューを用意。おいしいものを作って一緒に食べると、どんな子どもでも会話がはずむのだ。

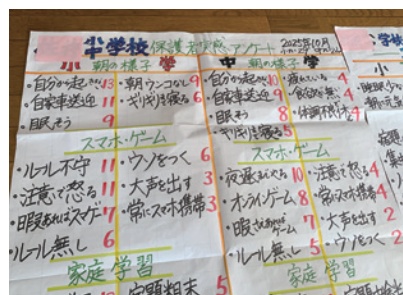
「初対面の子どもと仲良くなるのは、実は、結構大変なんです」と小鹿さんは言う。「スマホやゲームを取り上げられるのではと警戒し、会話が成立しないケースがほとんどなので、楽しい活動や料理を通して少しずつ心の距離を縮めていきます。その会話から家族・親子関係、生活スタイルなど推測していくのですが、カウンセリングを続けていくと、不登校もゲーム依存も、決して子どもだけの責任ではないことが見えてきます」。

小鹿さんは続ける。「ゲーム依存も不登校も逃避行動の表れ。逃避行動の裏に大きな不安の種が隠れていて、その不安が子どもを苦しめます。僕自身も高校2年生の時、学校のストレスで胃に穴があき1年間ひきこもりましたから、その

不安がよく分かります。僕の場合の引きこもりからの転機は、『小鹿は、この先、何をしてメシを食うつもりだ。やりたいことがあったら応援するぞ』という担任の先生がかけてくれた一言でした。その一言で、小学校の教員になりたかったことを思い出し、学校に行く気力が湧いてきたのです。その後、教育学部へ進み紆余曲折を経て、学校教員になる夢を叶えることができました」。先生の存在に救われた自身の体験は、苦しみを抱える子どもたちや先生たちへの支援の土台となっている。

2018年ゲーム依存は『ゲーム障害』という疾病としてWHO(世界保健機関)で採択され、2022年からは国内でも治療の対象となった。しかし『ゲーム障害』は最新の疾病のため、医療現場でもカウンセリング現場でも治療方法がまだ確立されておらず、医療施設も圧倒的に足りない。

このような状況の中でも「ゲーム依存は回復できる。子どもからのSOSを見落としてはならない」と、「こころの相談室こじか」は今日も雪の中を走り、子どもたちの元へ駆けつけている。



「心からだアンケート」は、子どもたちのほか、保護者、教職員からも。それらのデータを自作アナログ資料として模造紙に書いて視覚化



幼稚園、小学校、中学校のアンケート結果から、問題行動の連続性、関連性を指摘する



わたしたちの 学校自慢

専門高校シリーズ vol.19

京都府立京都すばる高等学校 起業創造科

生徒たちの熱量が、 新しい商品になって全国へ!!



2025年10月20日(月)、「京都カラムーチョ しば漬けタルタル」が全国発売された。京都府立京都すばる高等学校と京都府、そして株式会社湖池屋の3者共同開発プロジェクトが実を結んだ日である。

2023年に京都府と株式会社湖池屋が地域活性化包括連携協定を締結。そのニュースを新聞で読んだ翌日、同校の貴島良介校長が京都府教育委員会を通じて京都府商工部に電話をかけたことが、このプロジェクトの起点となった。「新聞記事の一番下に、『高校生の就業体験を受け入れます』とあったものですから、商品企画も就業体験といえるはずだと解釈して、ダメ元で電話を入れたのです」。京都すばる高等学校在勤41年という名物校長の貴島氏は語る。

その電話が奏功した。企業トップにも受け入れられ、マーケティング部をはじめとしたプロ集団が、生徒たちと本気で向き合い、京都の産物を商品化するというプロジェクトがスタートしたのだ。起業創造科2年生の生徒たち61名が大企業とチームを組み、新しい商品を世に出すという一大プロジェクトである。

ところが、「これは無理かも」。最初はそんなスタートだったと貴島校長は笑う。京都の産物が何かを知らない生徒が多かったからだ。それでも生徒たちは挫けず、高校生ならではの斬新なアイデアを提案しようと、数人のグループに分かれて地域の料理店や農園等を訪ねてインタビューを実施。試行錯誤しながら20案の企画書を作り上げた。

企業人に向かってプレゼンテーションを行う生徒たち。

ことごとく却下される案と、プロたちの厳しいアドバイスにへこたれながらも、生徒たちは諦めなかった。アドバイスを受けて企画書はブラッシュアップされていく。企業のトップも参加し、企業の商品開発そのままの流れでプロジェクトは進行。20案が3案に、そして1案に絞られていった。パッケージデザインも生徒たちが考案し、SNSをはじめとする販売戦略も起業創造科3年生の「課題研究」の授業に引き継がれ、ついに新商品として全国販売に至ったのである。

貴島校長は、この共同開発によって、生徒たちは大きく成長したと胸を張る。「価値観が多様化する時代の中で、敢えて専門高校を選んで入学してくる生徒たちに、かけがえのない体験をさせたい。誰もが知る企業の知名度と力を借り、生徒たちにプロフェッショナルな体験の機会をつくることができるのは、専門高校の強みでもあります。少子化を背景に求人倍率は20倍を超え、大学入試も学校推薦型選抜や総合型選抜など多様化してきました。生徒たちの多様な価値観に応えられる専門高校の役割は、今後ますます大きくなっていくでしょう。専門的知識とスキルを習得できる専門高校にとって、VUCA(変動性、不確実性、複雑性、あいまい性)の時代はチャンスでもあると思っています」。

貴島校長のもとに、全国各地で活躍する教え子たちから連絡が入る。「先生、コンビニエンスストアにあったよ」「京都のお土産にします」などだ。中には写真付きの嬉しい報告も。

京都すばる高等学校生徒たちの熱量から生まれた商品が、全国の人々に届き、新しい絆を結んでいる。



プロの商品開発チームを前に、緊張のプレゼンテーション



最終の社長プレゼンテーション



2025年10月20日。ついにリリースされた新商品



記者発表の日。メディアにプレゼンテーションする生徒たち



記者発表の資料(一部)



貴島良介校長。商品を手に満面の笑み



学校HP

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

0120-37-9419
受付時間：平日9:00～18:00
土曜9:00～17:00（日・祝・年末年始を除く）

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

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 日教弘クラブオフで使える！ ふくりの住まい

【対象サービス】

新築マンション・戸建購入 中古マンション・戸建購入 不動産売却 リフォーム 注文住宅 賃貸 引越

【特典一例】

新築物件

物件価格から
最大2%OFF
例えば5,000万円の物件なら
100万円引

注文住宅・リフォーム

工事価格から
最大5%OFF
例えば1,000万円の
リフォーム工事価格なら
50万円引

賃貸

最大**0.5**家賃
カ月分
相当の商品券
プレゼント

引越一括 見積りサービス

最大
30%OFF

上記特典は一例です。各物件・提携会社により特典は異なります。詳細は各詳細ページにてご確認ください。

今なら、さらにお得なキャンペーン開催中！今すぐ「ふくりの住まい」へ！

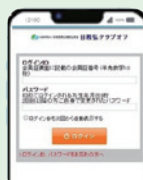
／即入居できる／ **新築分譲戸建特集** 2026年3月31日 契約分迄
ハウスメーカー直販分が今、お得!! **最大2%OFF** さらに購入お祝い金が4万円分もらえる！

「ふくりの住まい」
利用方法はこちら！



1

上記方法で日教弘クラブオフの専用ホームページにログイン



2

「カテゴリ一覧」→
「ふくりの住まい」へ
トップページの
バナーをタップ



3

探したいジャンル
(新築・中古マンション/
賃貸/ハウスメーカーなど)を選択



4

駅・沿線／エリアなど
検索したい方法を
タップ



5

賃貸の場合
「お問い合わせ」を
その他の場合
「紹介状発行」を
タップ



6

メールで送られてきた
紹介状をもって
不動産会社で商談～ご契約



7

ご契約後
「購入お祝い金」
申請！(賃貸は
特典付与申請)



●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1月現在の情報です。予告なく変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※特典をご利用の際は必ず日教弘クラブオフホームページをご確認ください。
※画像はすべてイメージです。

今日あるを感謝し、最善をつくす

もかほくりょう 栃木県立真岡北陵高等学校

真岡北陵高等学校は、今年で創立118年目を迎える歴史と伝統のある総合選択制専門高校です。農業3学科、総合ビジネス科、介護福祉科の5学科を有し、実験・実習などの体験的な学習を取り入れた授業を行っています。

生徒たちは「今日あるを感謝し、最善をつくす」の校訓のもと、学習内容が社会にどう貢献しているかという視点を大切にしながら学習に取り組んでいます。地元小学校との農業体験交流や福祉施設交流などの地域と連携した活動、環境に配慮した農業や本校で育てた農産物を使った商品開発など、SDGsに着目した学習、さらには、ESD活動として取り組んできた地域課題解決型の学習や、西オーストラリア農業大学との異文化交流などを行ってきました。令和7年3月にはそれらの取組が評価され、ユネスコスクール加盟校となりました。



令和7年3月にユネスコスクール加盟校となりました



緑豊かな農場で農業におけるあらゆる分野を学ぶ生物生産科



農業と工業を学び、ものづくりのノウハウを習得する農業機械科



ビジネスの専門的職業資格の取得を目指す総合ビジネス科



生産実習を通じて製造から販売までを総合的に学ぶ食品科学科



福祉の知識と技術を習得し、“こころ”を育む介護福祉科

〒321-4415 栃木県真岡市下籠谷396

【アクセス】 ●バス：「宇都宮駅」→「真岡北陵高校前」徒歩3分

【学校HP】 <https://www.tochigi-edu.ed.jp/mokahokuryo/nc3/>





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.54 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