きょうこう

教育情報誌
vol. 57
2026年11月

巻頭インタビュー



●お笑い芸人・
南海キャンディーズ

山里 亮太

ネガティブ思考は、生きるエンジン

特集

持続可能な開発のための教育
(ESD：Education for Sustainable Development)

広島県福山市立福山中・高等学校
福島県只見町立只見中学校

心に残る子どもたち

茨城県水戸市立梅が丘小学校 校長
木野内 喜久恵

大分県立三重総合高等学校 教諭
仁木 史絵

教職員の健康を応援 第1回

睡眠で支える心とからだ
先生の睡眠、子どもの睡眠

My Second Life〈vol.27〉

校長先生は、旅に出ます
関根 光弘

わたしたちの学校自慢

●専門高校シリーズ〈vol.22〉
滋賀県立八幡商業高等学校

表紙紹介

福岡県立糸島特別支援学校





巻頭インタビュー

わたしらしく

ネガティブ思考は、生きるエンジン

お笑い芸人・南海キャンディーズ

山里 亮太

PROFILE

1977年生まれ、千葉県出身。関西大学文学部教育学科を卒業。大学在学中に吉本興業のタレント養成所「NSC大阪校」に入学。2003年、山崎静代と漫才コンビ「南海キャンディーズ」を結成し、『M-1グランプリ2004』で準優勝。現在は『DayDay.』のMCを務めるほか、情報番組からバラエティ番組まで数多くの番組に出演。また、著書『天才はあきらめた』や小説も上梓。2010年からは冠ラジオ番組『水曜JUNK 山里亮太の不毛な議論』(TBSラジオ)が放送中。ソロトークライブ『山里亮太の140』で全国公演も行っている。

すべてを肯定してくれた母親と、戒めてくれた父親

お遊戯会の演目『浦島太郎』の配役が「鰯」と分かった途端にふてくされて幼稚園を飛び出し、家に帰ってしまうような子どもでした。ところが、そんな僕の上をいったのが母親です。「鯛やヒラメならまだしも、うちの子が鰯の役とは」と幼稚園に掛け合いに行ったのです。その迫力に僕の方が慌てました。「もういいよ、母ちゃん」と。

小学校のとき学校に呼び出され、「どうも亮太くんは嘘をつく」と先生に注意されたときには、「嘘は頭がよくないとつけない。しかも嘘に嘘を重ねるということは、よほど記憶力がないとできないことだ。うちの子は賢い」と言ってのけたのも母親です。いつもどんなときも、誰が何と言おうと、僕の味方でいてくれました。

高校受験で失敗し、担任から先に帰るように促されて教室を出たら、「みんなおめでとう」という声と拍手が聞こえてきたことがありました。クラスで僕一人だけ受験に失敗したからです。そんな僕に、「あんたは偉いねえ。みんなに気を遣うことが出来て本当に偉い。先に教室を出るなんて、なかなか出来ることじゃないよ」と、褒めてくれたのも母親でした。

父親はサラリーマンで普段は無口なのに、僕が友達をいじめる側に立ったときには、ぶっ飛ばされました。いじめられる側にいたときは何も言わなかったのに。父親のげんこつが痛かったことを、よく憶えています。

何者かになりたい

私立高校に進学したものの、やりたいことも見つからず進路に迷っていました。漠然と「人とは違うことをやりたい」と思っていたくらい。そんな僕に、「山ちゃんはときどき面白いことを言うから、お笑いでもやってみたら」と言ってくれた友達がいて、その気になったことがこの道を選んだきっかけです。

お笑い芸人といえば大阪。大阪に行きたいと親に打ち明けたら、父親が猛反対。全肯定の母親は賛成で、「関西の人がいい大学だと認める大学に行くなら大阪行きを許す」ということに。そこから猛勉強をしたものの失敗。浪人生活を一年し、合格しました。初めて触れる関西弁の予習をと、関西弁のCDを買って「母親のことはオカン」「オカン、オカン」「なんでやねん、なんでやねん」と練習する浮かれようでした。

大学の寮で可愛がってもらったり、応援してもらったり


七五三にて



「赤メガネ食堂」で子どもたちに給食を配る

するなかで、「何者かになりたい」は、「一流の芸人になる」に変わり、自分の甘えや逃げ道を断つという人生初の挑戦が始まりました。そして大学3年生のとき、芸人養成所に入ることが決まったのです。元来怠け者で、すぐに逃げ道や言い訳を探す僕が、全力で切り拓いた夢への扉でした。

ネガティブをエンジンに

失敗と成功、妬み嫉み、反省に挫折、崖っぷちに何度も立って、今があります。相方との関係や先輩後輩たちとの人間関係に悩む時期もありましたが、ネガティブな感情をエネルギーに変えて進んできたように思います。嫌なことを言われたりSNSで叩かれたりしたときは、自分の貴重な時間の一秒たりとも嫌な感情に奪われてたまるかと、気持ちを切り替えました。

そうはいっても、元来何をやっても満足できず、その先にある不安が頭にこびりついて離れない性格です。すぐに飽きられるに違いない。自分には芯がない。自分は薄っぺらな人間だ。そうしたネガティブな思考は、人の何倍もの努力をすることでしか克服できない。だから、常に下を向いて努力をし続けました。ネガティブな思考は、間違いなく生きるエンジンになってきたと思います。

赤メガネ食堂

フィリピン・マニラのタンザ小学校は、児童数1,000人を超え、今も子どもの数が増え続けている貧困地域にある学校です。子どもたちの中には、漁師の父親を朝4時まで手伝ってから通う子もいるし、お腹が空き過ぎて学校が嫌いになってしまう子もいます。せめて学校のある日は、お腹いっぱい給食を食べて勉強が好きになって欲しいと、低栄養児100人に給食を無料で提供する「赤メガネ食堂プロジェクト」を友人と立ち上げました。JICA（国際協力機構）の方と一緒にフィリピンを訪れたことがきっかけでした。

「なぜフィリピンなんだ」「偽善だ」など、散々言われましたが、出会ってしまったものは仕方がない。人の縁は国や人種で区切られるものではないのですから。フィリピン・マニラの貧困地域で生まれ育った子どもが大人になって、「何者か」になり、世界の人々を救う日がくるかもしれない。目の前の成果や結果だけを求めないということは、人として大切なことだと、フィリピンに行くたびに子どもたちから学んでいる気がしています。浮き沈みの激しい業界に生きていると、その大切さがより身に沁みるのかもしれません。

子どもたちへ

「この勉強が何の役に立つのか」。そんなふうに思うことはありませんか。僕はそう思っていました。「学校なんて意味ないじゃん」て。だけど大人になり社会に出てみると、勉強というものが、価値を正しく判断するために必要だということが分かってきたのです。例えば、物理を知っていたら、好きなものやワクワクするものが増えるというように。勉強は人生の選択肢を増やし、情報の輝き方を変えると思う。今の自分に関係ないと思うことを勉強することは、実は人生にとって必要なんだと分かるようになりました。

SNSなど、情報が多すぎる時代を生きる子どもたちも先生方も、大変な毎日だと思います。嫌なこともあるでしょう。自分を見失わないために、嫌な言葉や人に時間を奪われないでほしいと切に願います。そして、何か失敗したときには、自分の人生の成功の歴史には必要なものだと信じ、選んだ道を堂々と、そしてコツコツと進んでいただきたいと思います。応援しています。

読者の中から抽選で3名様に、山里亮太さんの直筆サイン色紙をプレゼントします。

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

●**宛先**：〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-4-6
（公財）日本教育公務員弘済会
「きょうこう vol.57プレゼント」事務局

●**締切**：2027年2月26日（金）必着
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

特集

持続可能な開発のための教育
(ESD:Education for Sustainable Development)



あと3年ほどで迎える2030年は、SDGs(持続可能な開発目標)の達成年であると同時に、日本の学校教育にとっても大きな節目となる年になりそうだ。

現在、中央教育審議会では次期学習指導要領に向けた検討が進められている。文部科学省が2026年4月に示したスケジュールのイメージでは、小学校は2030年度、中学校は2031年度からの全面実施、高等学校は2032年度の入学生からの順次実施が想定されている。2026年10月5日には「次期学習指導要領等に向けた審議まとめ」が教育課程部会で取りまとめられ、改訂に向けた議論がいよいよ具体化してきた。

その議論において、次期の学校教育を考える上で一つの重要なキーワードが浮かび上がってくる。それが、ESD(Education for Sustainable Development)、「持続可能な開発のための教育」である。

ESDというと、環境学習やSDGsについて学ぶ活動を思い浮かべる人も多いかもしれない。しかし、ESDの本質は特定の課題について学ぶことだけにあるのではない。自分たちが生きる社会に目を向け、そこにある問題を自分ごととして捉え、異なる立場の人と対話しながら、「どのような未来をつくりたいのか」を考え、行動する。言い換えればESDとは、未来を予測するための教育ではなく、「未来をつくる力を育てる教育」といえるだろう。そして今、その考え方が、次期学習指導要領においてもこれまで以上に強く重なろうとしている。

現行学習指導要領の「持続可能な社会の創り手」に、新たに「民主的」という言葉が加わっていることも注目したい点である。文部科学省の次期改訂に向けた資料でも、目指す姿として、当事者意識をもち、自分の意見を形成し、対話と合意ができることが示されている。また、検討項目には「より主体的な社会参画に関わる教育の改善」も位置づけられている。

ESDをめぐる動きは、日本国内だけのものではない。2015年、国連でSDGsが採択された。その17の目標のうち、教育に関する目標4のターゲットにはESDが位置づけられている。さらにESDは、教育に関する一つのターゲットにとどまらず、SDGsの17すべての目標の実現に貢献するものとされている。

加えて、2020年から2030年までの国際的な枠組みとして進められているのが、ユネスコの「ESD for 2030」である。ここでは、従来以上に「変革」が重視されている。持続可能性について知識を得るだけでは、社会は持続可能なものにはならない。学んだ人自身の価値観や行動が変わり、学校や地域、社会の仕組みそのものが変革していくことが求められる。

現行の学習指導要領が掲げた「持続可能な社会の創り手」。次期学習指導要領の議論に現れた「民主的で持続可能な社会の創り手」。「ESD for 2030」が求める、持続可能な社会への「変革」。そしてこれらを一本の線として捉えると、2030年代の学校教育が向かおうとしている方向が見えてくるかもしれない。

本特集では、こうした問いに真正面から向き合い、地域や社会とつながりながら、子どもたちを「持続可能な社会の創り手」として育てようとしている学校の実践をご紹介したい。

学校の教育理念にESDを掲げ実践を継続する広島県の福山市立福山中・高等学校と、山間部から海を、地球環境を考え行動する福島県只見町立只見中学校の取り組みである。

事例①

福山市立福山中・高等学校の取り組み（広島県）

ESD実践10年。持続可能な未来をつくる学び

福山市は、広島県東部に位置する人口47万人の中核都市である。福山市立福山中・高等学校は、2004年に中学校を併設し、中高一貫教育校として2026年に23年目を迎える。生徒数は約1,000名。

教育理念には「ESDを通じて、生徒一人ひとりが持つ潜在的な独創性を引き出し、溢れる知性とチャレンジ精神をエネルギーに、持続可能な社会を創造するために、グローカルに活躍する人間を育成する」と明記され、ESDが学校教育の根底だと謳っている。

2016年から学校全体で取り組んできたESDの実践は、「10年の記録」としてまとめられ、誰でもHP上で見ることができ、全国の学校が参考にする貴重な実践記録としても知られる。全員参加のESD実践として、継続のためのヒントも盛りだくさんだ。

ESDを学校教育全体に位置づけてきた福山中・高等学校の取り組みは、まさに現行の学習指導要領が掲げる「持続可能な社会の創り手」を、学校の日々の学びの中で育てようとする実践そのものである。学校ビジョンにESDを反映させることは、学校長や担当教員が異動等で変わっても続けていけるようにという、学校挙げての持続可能な取り組みでもあった。

以下、同校がどのようにESDを実践してきたか、いくつかの事例を挙げて紹介したい。

ESDを学校教育全体で推進する「ホールスクールアプローチ」

福山市立福山中・高等学校のESDの大きな特徴は、ESDを「特別な授業」や「一部の担当者による活動」にしないことである。同校が掲げているのは、「ホールスクールアプローチ」と「無理なく過度の負担なく実践すること」。新しい活動を次々と付け加えるのではなく、すでに学校にある教科の授業、総合的な学習・探究の時間、学校行事、修学旅行、国際交流、部活動、地域との連携などを、「持続可能な社会の創り手を育てる」という共通の視点から捉え直すことを重視している。

2016年から学校全体でESDに取り組み、今年で11年目を迎えた。2018年にユネスコスクールに加盟し、2019年にはESD文部科学大臣賞を受賞、2021年の同省「持続可能な開発のための教育（ESD）推進の手引（令和3年5月改訂版）」にも、実践事例が掲載されている。



文部科学省ホームページ

「持続可能な開発のための教育（ESD）推進の手引」（令和3年5月改訂版）について

※福山中・高等学校の実践事例はP.39に掲載

評価までを一体化

学校として目指す姿を明確にし、生徒に育てたい資質・能力を定め、教育活動を構造化し、さらに評価までを一体化するという流れも大きな特徴の1つ。学校評価にもESDを位置づけ、保護者にも取り組みを伝えている。また、ESDカレンダーやカリキュラムマップによって教科との関係を可視化する。そして、探究や特別活動だけでなく、各教科でもESDを実践する。

学校全体で育成する資質・能力は、「創造力」「思考力」「コミュニケーション力」「探究心」「協働」「チャレンジ精神」の6つだ。ルーブリック評価によって学校全体で評価基準が明確に共有化されている。ルーブリックとは、学習の到達度などを評価する観点と基準を示した表のこと。表にすることで、より教員同士の共通認識を図ることができ、授業で目指すべき到達点を分かりやすくするなどメリットがある。国語でも社会でも、理科でも探究でも、修学旅行でも地域との活動でも、「この活動を通して、どの力を育てるのか」という共通の視点を持つことができるのだ。また、教材研究や生徒の実態把握につながり、教師としての資質・能力を高めることにもつながっているという。

探究学習でのESD

同校では、「地域課題解決」「国際課題解決」「在り方生き方探究」という3つのプロジェクトを軸に、生徒一人一人が社会とのつながりの中で課題を見出し、考え、行動する探究内ESDを展開。中学校の「総合的な

学習の時間」と高等学校の「総合的な探究の時間」とを接続させ、6年間の探究学習のカリキュラムを編成し、一人一人の興味・関心に基づく学習を行っている。

中学「My探究」では、各自が興味・関心のあるテーマに基づいて探究プロジェクトを行い、高1「地元探究」では、福山市内の12の地元企業や団体からいただいたリアルな課題に対する解決策をグループに分かれて考え、成果物にまとめて発信する。高2「夢プロ」は、各自が夢の実現とSDGsに資するプロジェクトを実施し、学びを発表し合う。高3「課題研究」は、各自が希望進路に関するプロジェクトを実施し、発表して話し合うというように、ESDの連続性が整い、「調べ学習」や「解決策の提案」で終わらず、「実行」までがカリキュラム化されていることが大きな特徴になっている。

以下、3つのプロジェクトの一部を紹介する。

① 地域課題解決プロジェクト

地域を知るだけで終わらず、地域の人・企業・行政と協働し、具体的な提案や実践につなげるプロジェクト。学校はこのプロジェクトを「実地見聞を伴う体験的な学習を通して、地域を知り、課題解決に取り組む力を育成する」ものと位置づけている。地域を実際に見て、地域の人や企業などと関わりながら、地域の良さや課題を発見し、解決に向けて探究する。

例えば、2025年度は高校1年生の「地元探究」（『グローカル人材育成事業』）の一環として、福山市公園緑地課と協働して実施した。生徒たちは、公園を単なる「遊ぶ場所」としてではなく、緑の環境づくり、健康、交流、防災など多様な機能をもつ地域資源として捉え、国内外の公園とも比較しながら、身近な公園をより有効に活用する方法を探究した。

活動は調査だけにとどまらず、8月末には、「稼ぐ公園」「災害に強い公園」「開発公園」の3つの柱から、公園の新たな利用法を福山市に提案。公園緑地課や地域振興課など約15人の関係者から意見をもらった。その後、提案を実際の行動へと発展させ、10月には災害時に利用できる「かまどベンチ」の体験会を実施した。地域の子どもたちも参加し、公園が平時の交流の場であると同時に、災害時には地域を支える場所になることを体験的に学ぶ機会をつくった。



災害時には、かまどとして使える「かまどベンチ」

さらに、生徒たちは「公園に本棚をつくる」というアイデアを考案。地元赤坂地区の町内会にプレゼンテーションし、福山市や地域の木工会社の協力を得て、赤坂池之内公園に実際に本棚を設置した。本棚は桑田木工が製作し、生徒たちが学校で色を塗り、設置時には近隣の小学生や子どもらも集まり、絵本の読み聞かせが行われた。これも提案にとどまらず、生徒たちが行動し、社会をよりよくする当事者となった実践の1つである。



赤坂池之内公園に設置された本棚（モチーフは学校の羊）



高校1年生の200名が12グループに分かれ、地元の企業・団体と協働で地域課題の解決に取り組んだ

② 国際課題解決プロジェクト

海外修学旅行先や姉妹校との国際交流・調査・発表を通し、思考・解決・提案型の交流活動を行っている。「グローカル」というキーワードも、同校の重要な視点である。

世界規模の問題を考えることと自分たちの地域について考えることは、別々の学びではない。例えば人口問題、エネルギー、産業、環境、多文化共生など、世界が直面している課題の多くは、形を変えて地域社会にも存在している。福山という地域で起きている出来事を深く掘り下げれば、日本社会や世界の問題へとつながっていく。

同校では、地域での探究とともに国際交流などを通して、生徒の視野を世界へと広げることにも注力してきた。異なる文化や価値観を持つ人々との出会いは、自分たちが「当たり前」だと思っていたものを問い直す機会になるからである。



福山市の農園「わかいふぁーむ」でインドネシアの方々と「キャッサバ（芋）」を収穫・調理

このプロジェクトはまた、海外に行くことや外国の生徒と交流することのみを自己目的とせず、世界的な課題について調べ、異なる文化や考え方をもつ人と対話し、解決策を考え、提案するところに特徴がある。

例えばマレーシアへの海外修学旅行では、現地の高校生と交流し、マレーシアで社会問題となっている煙害（ヘイズ）などの地球環境問題やSDGsについて、英語でプレゼンテーションやディスカッションを行った。英語での表現力を養い、交流にとどまらず「アクション」に踏み込む国際交流とすることがねらいだ。旅行前から課題について調査し、海外修学旅行を単なる「異文化体験」ではなく、「地球規模の課題について当事者とともに考える学習の場」へと転換している。

こうした国際課題解決プロジェクトを通して、生徒たちは、多様性の壁に言語という問題があること、しかし、言語だけではないことを体験し、自分にできることを考えた。外国人にとって日本語を理解することは難しく、「やさしい日本語」の表現を意識する必要があること、音楽やスポーツを通したコミュニケーションは効果的であること、何より積極的に外国人と交流する姿勢が重要であることを感想として述べた。宗教による食べ物の違いや禁忌等も知ることで、多様性の理解を深めていった。



SDGsのテーマで、マレーシアの生徒とプレゼンテーション・ディスカッションする生徒たち

③ 在り方生き方探究プロジェクト

自他の長所や魅力を発見し自尊心を高め、ライフプランを設定し、よりよい「在り方生き方」を考えるプロジェクトである。

中学校の「My探究」では、まず自分の「好き」や「なぜだろう」を出発点に探究し、学年が進むにつれて、その関心を学校、地域、社会へと広げていく。

中学2年では職場訪問を通して働く人の考え方や生き方に触れ、高校2年の「夢プロ」では自分の夢や関心をSDGsなどの社会課題と結び付け、解決に向けた行動と検証に挑戦する。さらに高校3年の「課題研究」では、希望する進路や学問分野に関わる課題を研究し、大学での学びへとつなげていくという、中高6年間を連続させ、自分自身の目指す進路までを探究していくプロジェクトである。

「自分は何がしたいか」だけでなく、「自分の力を社会のためにどう生かしたいか」を問い続ける。その積み重ねが、生徒一人一人のよりよい在り方生き方を形づくっていく。

持続可能な「社会」だけでなく、生徒自身の「生き方」

も探究の対象としていることが大きな特徴である。地域の企業や人々と出会う。世界の異なる文化や価値観に触れる。社会課題について仲間と議論する。そうした経験を重ねることで、生徒の中には新たな問いが生まれ、社会について考えることが、自分自身について考えることにつながっていく。

「持続可能な社会をつくる」という大きなテーマも、自分の人生と切り離されていては「誰かが取り組む問題」のままである。自分の興味、進路、仕事、暮らしと社会の未来がつながったとき、社会課題は初めて「自分ごと」になる。その意味で、ESDはキャリア教育とも深く結びついている。

アニマルセラピープロジェクト
羊の「もふお」とつくるハッピーな学校

2020年、コロナ禍で不安やストレスを抱える生徒が増えるなか、動物との触れ合いによって学校をより安心できる場所にしようと始まったプロジェクト。

生徒たちの癒しになっただけでなく、「もっと多くの人に『もふお』に関わってほしい」という課題を生徒たちが見つけ、缶バッジ制作・販売などを企画。羊毛を利用したアクセサリーづくりを行い、利益を餌代にする活動へと発展させた。他者を思いやること、命と関わること、学校をよりよくするために自分ができることを考えるという、コロナ禍で生まれた探究プロジェクトである。



羊のもふお

教員の力を高めるESD校内研修

取り組みを無理なく持続発展させる工夫も継続している。着任された先生方を対象に、毎年4～5月に「ESD着任者研修」を実施。着任者研修のほかに、全教員を対象として「ESD校内研修」を年1回実施し、ESDに対する意識の共有を図っている。

また、若手教員には校内研修会の講師としてESD事例を発表する場を設け、校外へ向けた制作物の執筆も任せるなど、発信する機会をつくっている。発表や発信の経験は、教員自身の本気度を向上させ、取り組みを力強く発展させていく原動力になっている。





毎年継続しているESD校内研修の講師は自校教員

ESDを続けられる学校に

学校教育では、優れた実践が生まれても、担当教員の異動などによって継続が難しくなることがある。だからこそESDでは、「誰か一人の優れた実践」にとどめず、学校全体の教育として位置づけることが重要だ。同校の教諭で、教育研究部の研究企画主任としてESDを牽引してきた上山晋平さんは、次のように語る。

「学校の教育理念にESDが入っていることは、とても大きいです。現場と管理職が、車の両輪のように機能しなければ、理念だけで終わってしまうからです。また、ESDをスタートするときには、教員の負担にならない具体的な進め方や実践報告のフォーマットを作ることが重要です。1つの実践報告は見開きの2ページで完結させ、左を文字による報告、右を写真等の資料とすることをあらかじめ決めておくと、分かりやすく、継続しやすくなります。無理をしないことは、継続するためにとても大切です。

10年続けることができたのは、ジグソーパズルを完成させるときに、まず完成図を見るのと同じように、最初にゴールをイメージしてスタートできたことがよかったのだと思います。スタート時の準備には時間がかかりますが、そこを妥協しないことが大切です」。

校長の脇谷靖伸さんは、今後の展望について次のように語る。「現在、第Ⅵ期の学校ビジョンを検討しており、2027年からの5年間を常に考えています。その中にESDを位置づけることは、とても大切です。AI時代に入り、実体験の必要性がますます大きくなってきました。探究学習も、提案で終わらず、実行するところまでを徹底し、これからも生徒たちと社会を強くつないでいきたいと考えています。

入学当初、ファッションデザイナーやスタイリストに

なるという夢を持っていた生徒が、探究活動を通して環境とファッションについて考えるようになった例もあります。難民支援のための古着回収に取り組むなかで海外と日本の違いを知り、さらにサステナブルファッションへと探究を深めていきました。今も社会で活躍しています。

そして、ESDの教育研究に取り組む卒業生も出始めました。広島大学大学院で、『音楽とESD』を研究する島田奈千花さんです。今後のESDを担ってくれる一人でしょう。社会問題の解決に取り組む大学生による講演や、大学院で学ぶ専門分野とESDを組み合わせた研究という形で、卒業生が母校に戻ってくる。これこそが、本校が10年間ESDに取り組んできた成果の1つだと思っています」。

生徒も教員も学校も一丸となって、「価値観と行動の変容」を目指す福山中・高等学校。全員参加で進めてきたESDの記録をぜひ一読していただき、10年間の歩みから、未来をつくるヒントを掴んでいただければ幸いである。



学校教育ビジョンを掲げる福山市立福山中・高等学校 校長の脇谷靖伸さん（左）と、「福山中・高ESD実践10年の記録」を手にする教諭：教育研究部研究企画主任/ESD・探究・外国語）の上山晋平さん（右）



福山中・高等学校
ホームページ
「福山中高のESDについて」
ESD実践10年の記録のPDF掲載

事例② 只見町立只見中学校の取り組み（福島県）

山から海を守る ～生徒中心のESD～

只見町は福島県の最西端、新潟県との県境に位置する人口約3,500人の町。日本有数の豪雪地帯である。ブナの天然林の広さは国内最大規模であり、自然と人々が共生するモデル地域として、2014年6月に、東北では初のユネスコエコパークに登録された。

町内の小中学校はユネスコスクールとして認定され、地域の持続的な発展を踏まえたESDを学校教育の柱にしている。

町を流れる只見川は、阿賀野川に合流し、越後平野に出て日本海に注ぐ。只見中学校では、2019年に新潟県上越市での海浜実習を行ったが、この実習をきっかけに生徒たちが「海を守る活動」に取り組み始めた。海岸に流れ着いたごみの多さに驚いたからだ。中でもペットボトルなどのプラスチックごみが多く、13袋分のごみを拾うことができた。その多くは日本のごみだったが、中には中国語や韓国語が書かれているものもあり、遠くから流れ着いたことを知る機会にもなった。

そのうちに、海外にも日本のごみが流れ着いているのではないかと心配する生徒や、上流の河川から運ばれるごみが多いのではと考える生徒が現れた。河川の上流に生活する只見町住民が意識することで、日本海に限らず、世界の環境を良くすることに繋がるのでは、と生徒たち自身が考えるようになったのである。

その後、「海から遠い只見町でも何かできることはないか」と、生徒会を中心に議論が始まった。川は上流か



1時間の清掃でごみ袋13袋分になった。ペットボトルごみには海外製も

ら下流へ、山から海へ流れている。最初にとりかかったことは、新聞紙で買い物バッグをつくることだった。レジ袋が有料化された時期でもあり、理解を得やすいのではと、生徒たちが考えたのだ。

新聞紙を使ったエコバッグづくり

海洋プラスチックごみや地球温暖化のことをもっと多くの人に知ってもらいたいと願う気持ちを原動力に、新聞紙エコバッグの試作を重ね、地元のコンビニで使ってもらうことになった。

また、地域の店に自分たちの取り組みをポスターにして掲示したことで、生徒が声をかけてもらうきっかけづくりにもなった。町内の商店などから利用したいという申し出が増え、納品が足りなくなる嬉しい悲鳴もあがった。

そこで、公民館の館長が中学生による講座を提案。新聞紙エコバッグづくりの講習会が開催されるようになり、地域から新聞紙バッグが学校に寄付されるようになっていった。

新聞紙バッグを作ることがなぜSDGsにつながるのかを知ってもらうため、「SDGsとは何か」を講義するなど、公民館を拠点にしたSDGs普及活動が、生徒を中心に動いていった。



新聞バッグ教室



SDGs講習会

PET Free Monday（ペット・フリー・マンデー）の実践

プラスチックごみを減らそうという趣旨で、毎週月曜日はペットボトル飲料を飲むことを控えようと呼びかける「PET Free Monday」も生徒主導で2021年から実践している。金曜日の校内放送で月曜日は「PET Free Monday」であること、土日のペットボトル飲料の購入を控えめにしてもらうことを呼びかけている。学校だけでなく、家庭・地域全体でプラスチックごみの削減につなげていこうと、各家庭の冷蔵庫に貼るマグネットも生徒発案で作成。生徒たちは毎週月曜日を「No Monday」「飲まんデイ」と楽しく呼んで活動を続けている。



ペット・フリー・マンデーのマグネット

英語弁論大会・青少年主張発表等での主体的発信

ひとりの生徒が、自分の気持ちを英語弁論大会で発表し、より多くの人に海洋ごみの酷さと、将来あるべき姿の海について述べた。また、町の青少年主張発表の場で、膨大なプラスチックごみの問題から、地球温暖化防止について考え実践していること、身近なところからの取り組みが重要であることを発表。その後も論文や作文で各種コンクールに応募する子どもたちが多く現れている。

私たちの海を守れ！を題材に英語弁論
Save Our Seas（一部抜粋）

私たちがすぐできることはたくさんあります。私たちは自分たちの故郷、地球を破壊しようとしていることに気付くべきです。私たちは、自分たちの行動によって、たくさんの動物が危機に直面していることに気付くべきです。私たち、学生が日常生活でできることはたくさんあります。小さな一歩は小さな違いを生みますが、ここにいる全ての方々が小さな一歩を踏み出したら、大きな進展になります。S.O.S 私たちの海を守りましょう。

国連から届いた感謝の手紙

2021年、只見中学校の新聞紙エコバッグの取り組み等を、英語の手紙にして国連本部に送った生徒がいる。当時3年生だった松永佳音さんだ。SDGsに関する学習の成果や環境保護に対する思いを綴り、只見町のブナの木で作ったSDGsバッジと一緒に送ったという。

返事が来るとは思っていなかったため、感謝の手紙とともにアントニオ・グテーレス事務総長の直筆サインの入った肖像写真が届いたときには驚いた。山間部の只見中学校の取り組みが世界のリーダーの人たちに届き、認められた出来事だった。



国連広報センターチームから届いた感謝の手紙と、国連事務総長の直筆サイン入り肖像写真を手に、笑顔の松永佳音さん（当時只見中学校3年生）

世界の現状を知る

2019年11月、日本キリバス協会代表理事のケンタロ・オノ氏を招き、全校生対象のESD・海洋教育を行った。キリバスの場所も分からない生徒が大半だったが、海面上昇により今後難民になるかもしれないキリバスの画像を見せられ、温暖化の現状を知り、生徒たちは大きな衝撃を受けた。地球温暖化についても改めて知り、身近なところから何ができるかを考える新たなきっかけを受け取った。講演後にはクラスで座談会を行い、現在の活動などを一人一人話し、すぐにできることは何かを確認し合った。



地球温暖化の危機や海洋ごみの多さを伝えるオノ氏とのZoom講習会



世界の現状について講演する、元ユニセフ職員の穂積智夫氏

ESD／SDGsの視点を踏まえた地域探究学習を積み重ねてきているものの、国際的な視点や知識が調べ学習の内容（範囲）に留まってしまうことが危惧された。そこで2025年度は元ユニセフ職員の穂積智夫氏を招き、海外の活動経験をもとにSDGsの重要性と世界の現状についての講演会を開催。世界の現状を知ることで、より広い視野で平和、国際理解、持続可能な開発について考えるきっかけとなった。

学校運営協議会と意見交換会

第一回学校運営協議会で、コロナ禍以降、地域と中学校のつながりが薄れているという声が挙がり、学校運営協議会の運営委員と生徒会で意見交換会を行った。その中で、SDGsの理解が地域で進んでいないということが分かった。生徒から「きちんと話をしてSDGsを地域に広めたい」と声が挙がり、公民館と連携して



地域の方との意見交換会

「新聞紙エコバッグづくり」講座を開催することに。生徒による定期的な講座開催は初めての挑戦だった。

お知らせ版の掲載や町内放送など、教育委員会と公民館が広報協力し、地域との協働によるSDGsの取り組みをバックアップ。地域の声を直接生徒が聴く定期的な意見交換会を、今後も実施していく予定だ。

「ねっか袋」の作成に発展

新聞紙エコバッグは重いものを入れにくいという意見があり、丈夫な米袋を再生させ、地元の奥会津蒸留所で作っている「ねっか（焼酎）」の贈答用袋も生徒たちが作成している。ロゴも丁寧に手書きし、メッセージを入れて納品。納品係の生徒が統括し、納入状況を記録する。奥会津蒸留所は、只見町の小学生が田植え、稲刈りをした米で焼酎を造り、子どもたちが成人したときに焼酎をプレゼントとして贈る『二十歳の酒プロジェクト』を毎年行っている。米も酒も、雪深い只見町の清冽で豊かな水資源があってこそ生まれる地元の産業。地域とつながる袋づくりは、産業や自然を体感することにもつながっている。



「ねっか袋」の制作



SDGsシール

第7回全国海洋教育サミット 優秀賞受賞

2020年2月15日、東京大学で開催された第7回全国海洋教育サミットへ参加。ポスターセッションでは山あいの只見で海洋教育を行っている理由を述べ、山と海、海と世界はつながっていることを主張した。

小さな気づきが、校内だけでなく地域を巻き込む活動に展開した点が評価された。学校としてはホームページや新聞等のマスコミを活用し、取り組みを広く発信することを心がけてきた。生徒たち自ら学校ホームページの更新も行ってきた。この受賞は生徒たちが取り組みへの自信を持っただけでなく、将来の地球を守る行動を広めていかなければという意識向上につながる、大きな意味をもった賞となった。



海洋教育サミットでの取り組み紹介

SDGsカラーホイール作成

総合学習でSDGsについて、学年を超えて学ぶ生徒たち。学んでいく中で子どもたちが「SDGsカラーホイール（SDGs 17の目標をカラーで表現したもの）」の存在を知り、地元の素材を利用してできないかという考えが生まれた。2020年11月からは地元のブナ林を利用して作成し、只見中の活動に賛同してくれる方々に配付している。

SDGsカラーホイールをESDのシンボルとして推進。今後は、只見町のブナの間伐材を利用して作成し、ブナ林の保護とブナ材の有効利用についても考え、発信していく。



SDGsカラーホイール

紅葉祭

毎年10月に開催される只見中学校の文化祭「紅葉祭」は地域にも開放され、生徒たちが探究学習として取り組んできた只見町の課題や解決策を、SDGsの視点



SDGs視点のもと、取り組んできた探究学習の成果を発表する生徒たち

から発信する場となっている。町内小学校、高等学校、行政・地元企業・地域・保護者など、多くの人々が集まり、生徒たちの発表を聴く。生徒たちの発見や課題解決策は、会場から大きな拍手とともに賞賛され、理解者を増やし、生徒たちの意識をさらに高めている。

小中高連携　只見町ESD地域成果発表会

町内にある3つの小学校と1つの中学校（只見中学校）の児童生徒が、1年かけて只見町のことを学び考えた「提案」を発表する「只見町ESD地域成果発表会」。進行も子どもたちが行い、地域の方々で満席となった会場で、次々と具体的な提案が発表されていく。

町内の農業、産業、サービス業、新潟県三条市とのつながりや歴史など、多角的に自分たちの暮らす只見町の未来を描く真摯さは、大人たちの胸を打ち、学校と地域の結びつきをより強固なものにしていった。

今後は、町内小中高のコンソーシアムの連携を加速させ、多くの生徒が進学する只見高等学校との連続性をより一層高め、町を挙げて発信力を高めていきたいと考えている。



2026年2月25日に開催された「只見町ESD地域成果発表会」の様子

すべてが子どもたちから始まる

山深い只見町から、海を、そして世界を見つめ行動する生徒たち。校長の入谷正典さんは、次のように語る。

「生徒たちは校長室にしばしばやってくるのですが、校長先生今よろしいですかと、配慮ある声掛けができることに当初は驚きました。地域の大人たちと多く関わることで身に付けた表現力や交渉力を随所に感じます。生徒会のメンバーと校長室で給食を一緒に食べながら、ブレーンストーミングをすることもあるのですが、生徒たちの発想は実に面白い。今までやっていなかった新しいことをやりたい。スローガンを作りたい。○○はダメではなくて○○しようという肯定の表現に変えたい等々、具体的ですぐに行動できることが多いのです。多様な人と協働できる力がつくこと。子どもたちが主体性をもって歩むために、ESDがあるのだと感じています」。

コロナ禍の体験学習、海洋教育を起点にスタートした只見中学校のESD。注目されることも多いが、今一度足元を固め、地域との交流活動を丁寧に積み重ねていきたいと入谷校長は加えた。今年もこの秋から、公民館でのSDGs講座が始まる。講師はもちろん、只見中学校の生徒たちである。



生徒が作成した新聞紙エコバッグと、丈夫な米袋を活用した「ねっか」贈答用袋を手にする、校長の入谷正典さん

取材後記

今回取材に伺った2校は、両校ともにESD文部科学大臣賞を受賞する先駆的な取り組みをしている学校だった。広島県の福山市立福山中・高等学校は、管理職と現場の教員が車の両輪のごとく機能し合い、全員参加のESDを持続させ、10年間をかけた実践記録を作り上げた。そして今、在校生と卒業生が共によりよい社会をつくる創り手として、つながり始めている。福島県只見町立只見中学校は、生徒会が中心になり、生徒からの声や発案を、公民館や地域の人々が応援するという持続性に目を見張った。のびのびと世界とつながっていく山間部の子どもたちの姿は、実に心強い未来社会を感じさせる。地域社会の創り手になる子どもたちのために、今こそ足元の只見町を知り、深く掘り下げるのだという、校長の言葉は重い。2030年が迫っている。改めて豊かな社会とは何かを考えたい。



心に残る

あの日輝いた音が教えてくれたこと



木野内 喜久恵
茨城県水戸市立梅が丘小学校 校長

天使の像が輝くステージで子どもたちの演奏が鳴り響いた瞬間、私の心は激しく震えた。多くの方々に支えられ、県代表として子どもたちと共にあの場所に立つことができた感動は、今も私の胸の中で色褪せることがない。ソロを担当した子どもが緊張で震えながらも堂々とやり遂げたこと、私の指揮をまっすぐに見つめる子どもたちの真剣な眼差し、最後の音が会場に鳴り響いた後の静寂と残響、そしてたくさんの拍手。あの日の輝きは教員人生において、代えがたい宝物の1つだ。

新規採用で初めて赴任した小学校で任されたのは、関東大会等への出場経験もある強豪の金管バンド部だった。全校児童200名ほどの学校で金管バンド部員は約100名。放課後の練習時間は16時30分までという厳しい制約の中、楽譜が読めないたくさんの子どもたちの指番号やリズムを一人ひとり確認し、「このマークはスタッカートといってね…」と楽典と奏法を丁寧に教える日々だった。地道で、決して楽しいとは言えない積み重ねの連続だった。教員としては、コンクールの賞という結果に囚われず、仲間と音を重ねる喜びや音楽の奥深さを味わってほしいと願っていた。しかし指導者としては「もっと良い成果を出させたい」「成果を出すために練習時間がもっと欲しい」という焦りがあった。理想と現実のはざまで自分自身を追い詰め、苦しむことも多かった。部活動という重荷に押しつぶされそうになる毎日だった。

そんな私の思いを救ってくれたきっかけは、大人になった当時の教え子たちが、学校の創立記念式典と同窓会に私を招いてくれたことだった。

「先生が県代表の賞状を見せてくれた時のみんなの笑顔が忘れられない」

「『みんなは好きでやってるんでしょ？』って、真剣に叱られたよね」

思い出話に花を咲かせる彼らの晴れやかな表情に触れ、胸が熱くなった。苦しんでいたのは自分一人ではなかった。目標に向かって共に悩み、涙を流し、笑い合ったあの日々は、子どもたちにとっても私にとっても、何にも代えがたい時間だった。教科の授業だけでは味わいきれない、課外活動だからこそ育まれる強い絆がそこにはあったのだ。

部活動の地域展開が進む今、教員の負担軽減と子どもたちの「やりたい」気持ちをどう両立させるかは大きな課題だ。私自身、苦しんだ経験があるからこそバランスの重要性は痛感している。しかし同時に、部活動を通じて子どもたちと本気で向き合った時間が、私を教員として、人として大きく成長させてくれたのも事実である。

今年9月からは地域指導員として地元中学校の吹奏楽部を支援する。教員にとっても子どもたちにとっても、幸せで、心輝く部活動の未来を探りながら、自分にできることを模索し、子どもたちのためにさらに力を尽くしていきたい。

子どもたち



生徒たちから学ぶこと



仁木 史絵
大分県立三重総合高等学校 教諭

私は大学卒業後約8年間臨時講師等を務め、その後高等学校の英語科教諭として採用された。教員生活は24年目を迎え、この間本当に数多くの生徒と出会うことができた。

教諭1年目で1年生の担任をしていた時、卒業生が答辞で「入学当初は、第1希望ではなかった。でも今は、この学校に来て本当に良かった。」と述べた。私はこの言葉を今でも心に留めている。初めてクラス担任を務め、辛いことが多かった日々であったが、この言葉を聞いて、私は1人でも多くの生徒たちがこのような思いをもって卒業してほしい、卒業後も母校で過ごした日々が自分の支えになるようになってほしい、そんな思いで日々生徒たちと向き合っていこうと決めた。それから2年間は夢中で過ごし、初めて担任として卒業式を迎えることができた。

その後は別の高校や支援学校に勤務し、この春から4校目4年目、1年生の担任をしている。入学式後のクラス開きで、私は特に2つの話をした。1つ目は大きな夢と希望をもって高校生活を過ごすこと、2つ目は「『なりたい自分』をめざすこと」である。特に2つ目は、3月に卒業した生徒たちを3年間進路指導する中でも、私がずっと伝え続けたことでもある。大学も専門学校も就職先も、たくさんある。同じ人生を送るなら「行ける学校、なれる職業」ではなく「行きたい学校、なりたい職業」の方が、充実感や達成感は全く違う。自分の人生を、自分で決めていってほしい。そのためには、この3年間を通して、学校や職業について研究することはもちろん、いろんな経験をし、多くの人と出会い、可能性を大きく大きく広げてほしい。こんな話をした。

私は、自分の高校生活があまりに楽しかったから、高校の教員になりたいと思った。だから、生徒たちにも日々の中で将来につながる何かを見つけてほしいと考えている。そして、私がさまざまなことを生徒に語るのは、冒頭の言葉をはじめ、これまで出会った多くの生徒たちから教えられたからである。教員は、生徒に教えることが仕事であるが、私は教える以上に教えられることの方が多いと感じている。生徒と日々話をし、関わり続ける中で新たな考え方や視点を学び、そしてそれらが次の生徒と出会った時に活かされていく。

卒業後何年経過しても、街で会って話しかけてくれたり活躍を耳にしたりすると、大きな喜びを感じる。私にとっては出会ったすべての生徒が「心に残る生徒たち」なのである。





第1回

睡眠で支える心とからだ 先生の睡眠、子どもの睡眠

岩根 隆太（Sleep Rest Clinic 幕張理事長/耳鼻咽喉科・精神科医）

Sleep Rest Clinic 幕張理事長。外科医として研鑽を積んだのち、総合病院の耳鼻科で睡眠時無呼吸症候群の患者と出会ったことを機に睡眠医療を志す。各科で分断された治療の現状に問題意識を持ち、精神科の知見も深めて2019年に同院を設立。耳鼻科・呼吸器・精神科を統合したワンストップの包括的な睡眠医療を実践している。開業5年目を迎えた現在は、関東の睡眠医療機関として五指に入る存在に。大学病院や小児専門病院からの紹介に加え、睡眠関連製品の開発・監修相談は海外企業からも寄せられる。テレビ番組の睡眠特集をはじめ、睡眠・健康関連メディアでのインタビューや記事監修も多数手がけ、国内外から幅広く信頼を集めている。



授業に部活動、保護者対応、そして膨大な書類仕事。先生方は、息つく暇もないほど多忙を極めています。生徒たちの成長を第一に考え、情熱を注いでおられる姿には、心から敬意を表します。しかし、周囲への配慮を優先するあまり、ご自身の心身のケアが後回しになってはいないでしょうか。

そんな過酷な日常を、根本から支えているのが「睡眠」です。今回から4回にわたり、教職員の皆様にぜひ知っておいていただきたい睡眠の話をお伝えしていきます。第1回は「そもそも睡眠とは何か」、その全体像から見ていきます。



教育現場で進む、先生方の心身の疲弊

私はこれまで身体科（内科）と精神科の両方の視点から、多くの教職員の方を診てきました。その実感として、教員の約半数は精神科の受診が必要なほど追い詰められているのではないか、という印象を持っています。睡眠薬や精神科の薬を服用しながら勤務を続けている方や、実際に休職に至る方も決して珍しくありません。それだけ多くの先生方が、心身に大きな負担を抱えながら教壇に立っているのが現状です。

一方で、精神科への受診には、いまだに強い心理的なハードルがあります。日本では、精神科にかかること自体を「恥ずかしい」と感じてしまう方が多いのです。同僚に会うのを避けて遠方の病院を選んだり、診察室で同僚と顔を合わせ動揺したという声も少なくありません。

しかし、弱り切ってしまう前に手を打てば、回復の可能性は広がります。休職に入る前の段階で介入できれば、立て直して仕事に戻れる方も多いのです。だからこそ、私が入口としてお勧めしたいのが「睡眠」を見直すことです。精神科のドアは重くても、「睡眠の相談」なら、もう少し気軽に開けられるかもしれません。

心の不調は、しばしば睡眠の乱れとして先に表れます。寝つけない、夜中に何度も目が覚める、朝起きるのがつらい。そうしたサインを「年齢のせい」「忙しいから仕方ない」と見過ごさないでください。日々お子さんたちの変化に目を配っている先生方には、どうかご自身の変化にも目を向けてほしいのです。生徒に向けるのと同じ優しい視線を、自分自身にも向けることがケアの出発点になります。



同じ「不眠」でも、中身はさまざま

ここで、考えてみてほしいことがあります。先生方は、ご自身の睡眠の状態を具体的に説明できるでしょうか。ひとくちに「不眠」といっても、その中身は人によって全く違います。寝つくのに時間がかかる人、夜中に何度も目が覚める人、早朝に目覚めてそのまま眠れない人、日中に強い眠気が続く人。それぞれ、考えられる原因も対処の仕方も異なります。

さらに注意していただきたいのは、「よく眠っているから大丈夫」とは限らないということです。睡眠の質が悪いために、かえって長時間眠ってしまっているケースもあります。逆に、夜中に少し目が覚めても、日中を元気に過ごせていれば問題にならない場合もあります。睡眠は、単純な時間の長さや感覚だけでは測れないのです。

まずはご自身の睡眠について「いつから、どのような状態が続いているのか」を、少し丁寧に観察してみてください。それが、ご自身の心とからだに向き合う第一歩になります。



睡眠は「質」も「時間」も、どちらも大切

睡眠の話をするとき、「質」か「時間」かと二択のように語られることがありますが、私はどちらも大切だと考えています。質が悪ければ長く眠っても十分に回復しきれず、質がよくても絶対的な時間が極端に少なければ、心身への負担は確実に積み重なっていきます。

では「睡眠の質」はどこで判断するのか。ひとつの目安は、日中のパフォーマンスです。朝、すっきり目覚められ、午前中の授業で頭がよく回るか。午後に強い眠気に襲われないか。集中力や気分の安定が保てているか。こうした日中のサインこそが、夜の睡眠の質を映し出しています。手帳の隅に簡単な「日中の調子メモ」をつけてみるのもおすすめです。

1日ごとの良し悪しに一喜一憂せず、長いスパンで見ていく視点を持つことも大切です。ひと晩眠れない日があっても、ご自身を責める必要はありません。学期の繁忙期と長期休暇とでは状態が変わって当然です。波があるものとして、長期スパンで眺めてみてください。

では、なぜ睡眠は重要なのでしょうか。眠っている間、脳は日中に得た情報を整理し、心とからだを回復させると考えられています。質のよい睡眠は、翌日の集中力や判断力、感情の安定にも直結します。だからこそ「いかに眠るか」を意識することに大きな価値があるのです。

近年、スマートウォッチやスマートフォンの記録アプリを活用した「スリープテック」市場が世界的に伸びているのも、その表れといえます。個人差はありますが、こうしたツールや日々の工夫を取り入れることで、睡眠の質をよりよい方向へ動かせる余地は確かにあります。



睡眠で通院する際に、知っておきたいこと

睡眠医療業界のトピックも紹介させてください。2026年、日本でようやく医療機関が「睡眠科」を標榜することが認められました。「睡眠の専門外来があるなら安心」と感じられるかもしれませんが、現場視点では少し複雑な気持ちもあります。

睡眠の問題は身体的要因と精神的要因が混ざり合うため、両方を総合的に診られる医師は限られているのが実情です。受診の際は、その医療機関が内科系か精神科系のどちらを得意としているかを、事前にホームページ等で確認することが大切です。

また、ご自身の睡眠の状態（いびきや息苦しさで目が覚めるのか、不安で寝付けないのかなど）を観察し、いつからどのような形で起きているかをメモに残しておくと、診療科選びの目安となり、医師への相談時にも役立ちます。



子どもたちにとっての睡眠

最後に、子どもたちの睡眠にも触れておきます。子どもにとって睡眠は、心身の「成長」そのものに直結する重要な時間です。

成長ホルモンは、深い睡眠をとっている間に多く分泌されることが知られています。睡眠時間が極端に短かったり、深く眠れる時間が少なかったりすると、からだの成長や脳の発達、日中の疲労回復に影響が及ぶ可能性があります。十分な睡眠時間と深さを確保することが欠かせず、これには生活リズムや夜間のスマートフォン利用、習い事など、家庭環境の影響も大きいといえます。

近年は、朝起きられず登校が難しい子どもや、起立性調節障害（自律神経失調症）を抱える子どもが増加傾向にあります。1クラスに数人、診断のついている子がいるという話も珍しくなく、診断に至っていなくても朝起きられずに困っている子はさらに多いと考えられます。

対応に悩まれる保護者の方も少なくなく、担任の先生が毎朝のように電話をかけて状況を確認しているという声も耳にします。背景にストレス要因の他、自律神経を乱す睡眠の課題が潜んでいるかもしれない、という視点がないと、適切なサポートに結びつかず、保護者も先生方も疲弊してしまいかねません。

だからこそ、先生方が「睡眠」という視点を持つことが大切です。保護者の方と睡眠について話し合うための知識は、子どもたちの隠れた不調に早く気づくきっかけになり、結果として早期回復につながるはずです。



今夜からできる、睡眠のセルフケア

子どもたちの睡眠を支えるためにも、まず先生方ご自身が睡眠を整えることが出発点になります。特別な道具や時間がなくても始められる習慣をご紹介します。

まず意識していただきたいのが「光」の扱い方です。就寝の1～2時間前から室内の光をやさしい電球色中心の光に変えスマートフォンの使用を控えることで、眠りに入りやすくなると考えられています。強い光は脳を覚醒方向へ刺激するためです。調べものや翌日の準備はなるべく早い時間に済ませ、就寝前は画面から離れる時間を意識してみてください。

また、平日と休日の就寝・起床時間を一定に保つことも大切です。ただし、著しく睡眠不足が積み重なっている場合は、休日に少し長めに眠って回復を優先してください。問題は、休日の「寝だめ」を習慣にしてしまうこと。「寝だめ」に頼るのではなく、平日の就寝時刻を少しずつ早めるなど、日常の睡眠時間そのものを確保していくことが、根本的な解決につながります。



睡眠を知ることが、先生方の明日を変える

睡眠は、先生方ご自身を健やかに保つための要であり、子どもたちの成長を支える大切な礎でもあります。まずは「ご自身の睡眠を知る」ことから始めてみてください。睡眠の質を意識し必要な時間を確保する習慣は、心身の不調を未然に防ぎ、健やかな毎日を維持する確かな力となるはずです。

次回は、睡眠を通じて不調にいち早く気づくための視点と、「睡眠衛生」の基本をお伝えします。先生方ご自身の心とからだ、そして子どもたちの健やかな成長につながるお話を、引き続きお届けします。



vol.27

My Second Life

校長先生は、旅に出ます

関根 光弘 さん〈63歳〉



日に焼けた笑顔の関根さん

37年間の教員生活を終える離任式で、「校長先生は旅に出ます」と宣言した関根さん。どよめきが起きた全校児童の前で、4月から栃木を離れ、京都府京丹後市へ向かうことを明かした。京都の次は北海道へ行き旅人になると。通信制大学に編入して社会福祉の勉強をすることも加わって、どよめきは更に大きくなった。

思えば、人間が成長するためには、「旅・人・本」が必要だと言い続けてきた。教職員の働き方改革においても、単に勤務時間を短くすることでなく、人として成長するための時間を作ることを意識し、皆と共有した。

小学校の社会科を専攻し教師になった関根さんは、農林水産業の仕事を児童に教えることも多かったが、実際に体験したことはないため、従事する人たちの想い、努力や工夫などをリアルに伝えることができない。そんなジレンマを抱えていた。

定年退職の2年ほど前に、テレビ番組で「おてつたび」を知った。一次産業やサービス業等、47都道府県から募集があり、1泊2日から2か月まで、場所と働き方を選んで旅ができるという「おてつたび」の紹介番組だった。これだと確信した関根さんは、家族の理解を得ることから始めたが、なかなか手ごわかったと笑う。肝心の妻は取り合ってくれない一方で、教職仲間からは羨ましがられることが多かった。根回しに2年ほどかかったが、退職直後の4月から、ついに「おてつたび」の旅人となったのである。



愛媛県内子町の牧場にて。子牛にミルクをあげるのも初体験



岐阜県下呂市のトマト農家で

それから2年余り。京丹後市のオートキャンプ場管理業務から始まった「おてつたび」は、函館市のわかめ漁、花巻市の温泉旅館など全国15カ所にわたり、移動日も含めた総日数は268日に及んだ。訪れたことがないのは宮崎県だけだ。「どこの仕事場も、プロフェッショナルな方ばかり。皿洗いだけでもプロならではの工夫や流儀があって、メモを取り復習し、予習をして3日目には基本ができるよう努めました。愛媛県の牧場では牛に囲まれて乳絞りをし、岡山のぶどう農家では高価なシャインマスカットやニューピオーネの梢の剪定などをさせていただきました。『おてつたび』を通じて知り合った皆さんとは、その地を離れても交流があり、何かと連絡を取り合っています」。旅と人の出会いの喜びは、語りつくせないほどだ。

通信制大学では、施設実習やスクーリングもあり、旅先からのレポート提出やテストもあった。そんな関根さんのことを、仲間たちは親しみを込めて「校長先生」と呼んだ。また、今では一番の理解者となった妻が「おてつたび」の終了日に合わせてやって来て、一緒に観光することも楽しみの1つとなっていった。

今年の8月からは、栃木市教育委員会教育支援相談員（メタバース）として、不登校支援事業立ち上げのチームに加わった。社会福祉士という国家資格を得て、福祉や地域づくりの視点を教育相談に活かし医療とも連携する。これからは「コーディネート力」が益々必要になると語る関根さん。日に焼けた旅人の笑顔は、子どもたちの力となり、未来への道を照らしていくことだろう。



わたしたちの
学校自慢



専門高校シリーズ
vol.22

滋賀県立八幡商業高等学校

学校HP

商いの基本を学ぶ『近江商人再生プロジェクト』

「三方よし」をご存じだろうか。『売り手よし、買い手よし、世間よし』を示す近江商人の経営哲学である。近江商人とは、江戸時代を通して、現在の滋賀県に本店・本家を置き、他県へ行商して歩いた商人の総称で、大坂商人、伊勢商人と並ぶ日本三大商人の1つ。天秤棒一本に荷を括り付け、全国各地を行商して歩いて財を築いたといわれ、商社や製造業など、今日の大企業の中にも近江商人の系譜を引く企業は多い。

近江商人の経営哲学を学び、実践で鍛えられると注目されているのが、滋賀県立八幡商業高等学校の『近江商人再生プロジェクト』である。夏休みを活用した4泊6日の期間、生徒たちは貸切バスで近江商人の足跡を辿る旅に出る。旅先の地で班に分かれ、行商に出るのだ。13回目を迎えた今夏は、7月20日から25日にかけて、大阪、奈良、愛知、山梨、静岡を巡った。

このプロジェクトは、課外活動として行われる。『天八商店』という屋号を掲げ、社長、副社長はもちろんのこと、会長に相談役、営業部長、班長などに編成され、各班に10万円の予算が付けられる。各班は、仕入れから販売、決算まで責任を持たなければならない。「仕入れた商品は必ず完売させる」という条件もある。それでも参加希望者は後を絶たず、『近江商人再生プロジェクト』に参加したいと、入学してくる生徒も増えてきた。将来は起業し、近江商人の経営哲学を基に事業を展開したいと、進路を決める生徒も出てきている。

また、『探究』の授業は、平成29年、文部科学省からSPH(スーパー・プロフェッショナル・ハイスクール)指定を受けたことを契機に、『近江商人探究』となった。全生徒が近江商人について学び、地元での販売実習を行う。学校を挙げて、近江商人を学んでいるのだ。

再生プロジェクト担当の前河教諭と田村教諭は次のように語る。「生徒たちの成長は著しいものがあります。インターネットでクリックするだけで、翌日には商品が届く時代になりました。行商という形の対面販売は、その逆をいく行為でもありますが、心のふれあいを学ぶ貴重な場でもあります。あたたかい言葉をかけてもらえれば、自分もあたたかい言葉をかけようと思うことでしょう。近江商人たちも、お客様との心のふれあいがあったからこそ、過酷ともいえる行商を続けることができたのだと生徒たちは気づくのです」。栃木県で出会った近江商人末裔の一人暮らしの高齢女性が施設に入ったと聞いたときには、卒業生たちが集まり、ビデオレターを届けたこともあった。

滋賀県人会は、全国の都道府県のほぼ全部に支部を持つ県人会だが、その背景には、全国各地に行商に出た近江商人の足跡がある。「三方よし」の精神は、現在、企業のCSR(Corporate Social Responsibility:企業の社会的責任)として受け継がれている。滋賀県立八幡商業高等学校が、たくましい産業人を育てる専門高校として、140年という歴史を築く由縁であろう。



在庫確認と商品補充



いよいよ出発!(令和8年度)



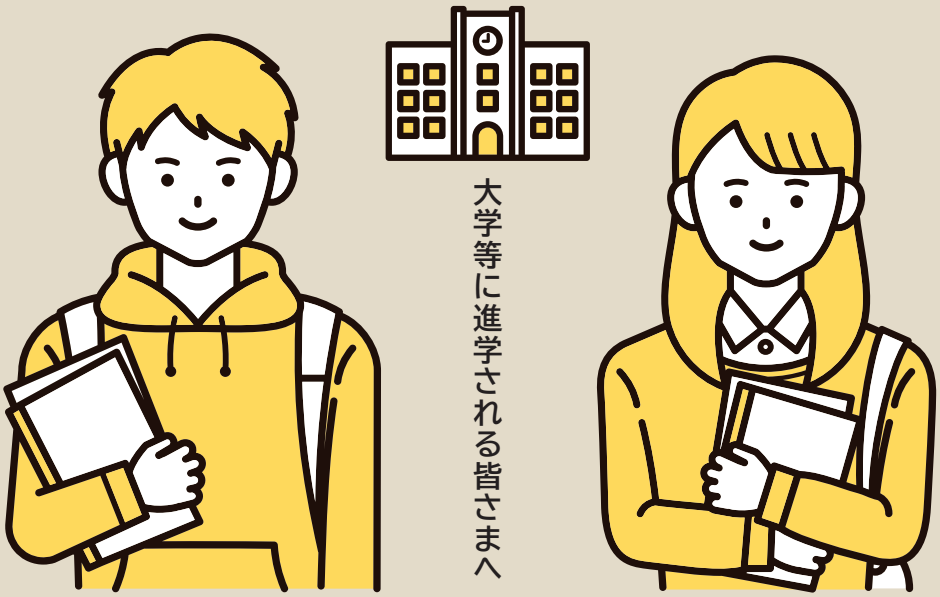
初めての県外行商



玄関のインターフォンを鳴らし行商する



『近江商人再生プロジェクト』を担当する、前河孝彦教諭(左)と田村光宏教諭(右)



大学等に進学される皆さまへ

令和9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。）



令和9年度 日教弘「貸与奨学金」募集のご案内

応募資格

「国公私立大学院、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、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学年以上の在学生）「令和9年4月1日時点で30歳未満の者」

奨学金返還方法

100万円の借用者は、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9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

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。

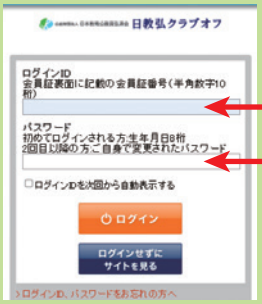
STEP. 1 日教弘クラブオフの専用ホームページへアクセス。

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きます。

さらにログイン後に

クラブオフアプリをダウンロードして、もっと便利に！

CLUB OFF

App Store からダウンロード iPhone はこちら

Google Play で手に入れよう Android はこちら

動画でわかる！アプリの使い方

※Apple および Apple ロゴは、米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。
※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。
※アプリのアイコンは2026年9月現在のものです。

Topic 生活用品が驚きの特別価格！会員限定の通販サイト「リロモール」

当クラブ会員様だけがご利用いただける会員限定のショッピングサイトをご紹介します。

RELO MALL リロモール

リロモール会員特別価格

会員特典 申込No.5593022

リロモールは、ここがおトク！

圧倒的なお得感

会員限定のスケールメリットと、一般非公開のクローズドマーケット。この特性を活かした会員特別価格でのご提供はもちろん、割引クーポンやセールも充実！

多彩な商品ラインナップ

食品や日用品はもちろん、家電まで新商品がどんどん追加。福利厚生サービスならではの信頼あるブランドを豊富に取り揃えています。



取り扱い商品ジャンル（一例）

●食品 ●水・ソフトドリンク ●お酒 ●ファッション ●美容・コスメ・香水 ●健康・ダイエット ●医薬品・コンタクト・介護 ●キッズ・ベビー・マタニティ ●家電・PC ●住まい・生活雑貨・キッチン ●スポーツ・アウトドア ●ペット・ペットグッズ ●文房具・防犯・防災グッズ ●エンタメ・ホビー など

●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11月現在の情報です。予告なく変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※特典をご利用の際は必ず日教弘クラブオフホームページをご確認ください。
※画像はすべてイメージです。

表紙紹介

ふるさとを愛し、小さな「できる」を積み重ね、新たな価値を共に創り上げる

福岡県立糸島特別支援学校

※表紙写真：「糸島スペシャルカンパニー」は、高等部職業班（アグリ・クラフト・クリーン・フード）の社名です。「一緒に働きたい人～仕事の先に人がいる～」を合言葉に、仲間とともに学びを深めています

糸島特別支援学校は、令和6年4月に福岡県糸島地区に新たに開校した県立の特別支援学校です。「愛郷・夢・共創」を校訓に掲げ、共生社会の実現に向けた新たな価値を創出する特別支援学校として、「少しがんばれば『できる！』を増やす」を合言葉に、新設校としての情熱と新たな歴史を切り拓く気概をもって歩んで参りました。

この間、九州大学をはじめ地域の皆様から多大なるご支援をいただきながら、「共創チャレンジ」と名付けた多様な学校外連携を展開して参りました。

令和8年度からは学校運営協議会制度を導入し、テーマ型コミュニティ・スクールとして、本校の歩みをさらに発展・充実させるとともに、学校と地域が一体となって挑戦と共創の精神を未来へとつないで参ります。



ゆいの旗：開校時に子どもたちが描いた一枚一枚の「羽」のデザインをのぼり旗にして、学校前の道路に並べました



泊 夏祭り 灯篭：地域の夏祭りの灯篭を復活させるお手伝いができました。子どもたちのデザインが、幻想的な空間を演出しています



農福連携「糸島・泊 インクルーシブ・ファーム」：地元の農家の方からの指導を受けながら、福祉事業所の方と一緒に運営しています



糸島インクルーシブ＆ボディパーカッションフェスタ：地域の小中学生、糸島フィルの皆さんと一緒に演奏しています



福岡マラソン応援：福岡銀行の皆さんと一緒に、横断幕を作って応援しています



地域交流（田植え/清掃活動）：地域の方や留学生、島の小学生と一緒に活動しています

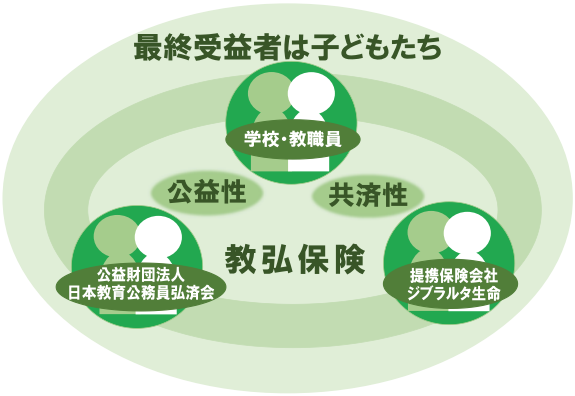
〒819-1111　福岡県糸島市泊965番地

【アクセス】● 昭和バス：九大線（泊経由）「前原駅北口」→「桂木」徒歩3分

【学校HP】● https://itoshima-ss.fku.ed.jp

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.57　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

FSC ミックス 紙 | 責任ある森林管理を支えています FSC® C007665
GREEN PRINTING JFPI P-A10029