

教育情報誌

# きょうこう

2020  
春号

公益財団法人日本教育公務員弘済会 vol.31



「長高水族館」  
愛媛県立長浜高等学校

3 わたしらしく—巻頭インタビュー

浅田美代子

いのちの教室

4 特集

平成31年度

第25回日教弘教育賞

— 最優秀賞の2編にインタビュー —

16 心に残る子どもたち

岩手県紫波町立紫波第三中学校 校長 西郷 晃  
長崎県立桜が丘特別支援学校 教諭 菅 達也

18 教職員の健康を応援〈総集編〉

緒方俊雄

21 My Second Life 〈vol.1〉

— 校長を定年退職し、木彫画家へ —



表紙

## ながはま 愛媛県立長浜高等学校 愛媛県大洲市

本校は、美しい瀬戸内海が見渡せる大洲市長浜に位置し、国内初の高校内水族館「長高水族館」があります。水族館を活用した授業や研究活動は、高い評価をいただいており、メディアでも数多く取り上げられています。また、高校内最初の水族館では、水族館部の部員が魚の飼育や一般公開日の企画・運営を行っており、地域とも連携し、地域の活性化に貢献しています。その他にも、陸上競技部は、インターハイに4年連続での出場を果たすなど、生徒一人一人に活躍の場があり、目を見張る成長を見せてくれます。

〒799-3401 大洲市長浜甲 480-1

【鉄道】JR予讃線「伊予長浜駅」下車、  
徒歩15分

【自動車】松山自動車道「伊予」インターチェンジから30分

※長高水族館一般公開日

毎月第3土曜日 11時から15時

※入学者全国募集中



▲ 進路実現に向けての総合的な学習の時間



▲ 4年連続インターハイ出場の陸上競技部

## PROFILE／浅田美代子（あさだみよこ）

1956年東京生まれ。ドラマ「時間ですよ」のオーディションで応募者2万5千人の中から選ばれ芸能界へ。お手伝い役でデビュー、国民的アイドルに。デビュー曲「赤い風船」は1973年第15回日本レコード大賞新人賞を受賞。歌手や俳優のほか、バラエティ番組でタレントとしても活躍。1994年～2009年映画「釣りバカ日誌シリーズ」。2015年河瀬直美監督「あん」。2019年日比遊一監督「エリカ38」主演。2019年11月、ロンドンイーストアジア映画祭にて審査員特別賞を受賞。日本人女優がこの映画祭で審査員特別賞を受賞するのは史上初。2020年初夏、河瀬直美監督「朝が来る」全国公開。小学生に命の大切さを教える「いのちの教室」を開くなど、各地で講演等の活動を続けている。



## 虐待されていた子が心を開いてくれた

愛犬のおかげで母の死から立ち直りつつあるとき、前から気になっていた「保護犬」「動物虐待」のことを調べ始めたのです。そしてまず一頭、飼うのは大変かもと覚悟して我が家に迎えました。

ずっと虐待されていた子ですから当然ですよね。私がいるところではご飯を食べなかつたり、いつも隠れていたり。それでも無理はさせず愛情だけを注ぎ続けました。一年が経った頃でしょうか。仕事から帰ってきたわたしを、廊下の向こうから、しっぽを振って迎えてくれたのです。感動しました。そして、こういう子が飼い主の勝手によって平氣で殺されているということに、心から悲しみと怒りを覚えました。

今、学校教育の現場に「飼育小屋」も見かけなくなり、命に触れることができ日常になくなってしまったよね。今、15歳以下の子どもより、ペットの数が多いと言われています。動物と接することは命と接すること。小さいものや弱いものを大切にすることは、人間としての基本だと思います。そして、自分の命を絶対に絶ってはいけない。これも基本です。ささやかではありますが、全国の小学校を中心に「いのちの教室」という特別授業に出かけ、絵本や音楽、朗読で子どもたちに命の大切さを伝える活動を続けています。

## みんな同じでなくていい

子どもたちは素直ですよ。低学年ほどハイハイ！と手を挙げて質問をしてくれます。「なぜ？」「どうして？」と。そして「どうすればいいと思う？」ときくと、「約束すればいいんだよ」「その犬はしっぽが下がっているから怖がっていると思う」「虐めたらかわいそう」と答えが返ってくる。柔らかい子どもの心に、大人がきちんと命と向き合うことを教えることが、虐待をなくす道ではと日々感じています。

私は授業中にふらっと花摘みをしちゃうような子でしたけど、こうしてちゃんと生きています（笑）。なんだか窮屈で監視社会のような時代になってきたように思いますが、ぜひ子ども一人ひとりの個性をみていただきたいし、みんな同じでなくていいんだよと、子どもたちに伝える教育現場であってほしい。応援しています！

いのちの教室  
浅田美代子

平成31年度

第25回

# 日教弘教育賞

## 最優秀賞の2編にインタビュー

今年多くの学校・教育現場から、素晴らしい研究論文が寄せられ、  
平成31年度 第25回日教弘教育賞の受賞論文が決定しました。  
応募総数は、2,328編にも上りました。

いずれの論文も、  
「学校の実態を踏まえ、明日の教育を考える」という立場から、  
応募者が具体的な研究主題を決めて、子どもたちの教育の  
さらなる充実に寄与するものでした。

論文の主題は、  
外国語教育、プログラミングをはじめとするICT教育、  
学校と地域の連携、主体的・対話的な学び、  
働き方改革など多岐にわたります。

その中から選ばれた上位入賞論文は、15編です。  
(P15の一覧をご参照ください。)  
学校種別では、小学校が6編、中学校が6編、  
高校が2編、特別支援学校が1編でした。

今回は、最優秀賞である、  
兵庫県洲本市立加茂小学校(美濃 正明 校長)と  
石川県白山市立松任中学校(平 真由子 教諭)の  
2つの研究実践を取り上げます。

それぞれの受賞論文およびインタビューを通して、  
創意工夫のある実践と  
子どもたちの未来を切り拓く力を育成する  
ヒントに迫ります。



日教弘教育賞は、当会、公益財団法人日本教育公務員弘済会が行う事業です。  
教育関係者が使命感をもって日々行う教育実践の報告の場として、日教弘教育賞実践論文を募集し、  
学校教育の向上発展に寄与する優れた教育実践研究論文を対象に、助成を行っています。

# Society5.0を生き抜く資質・能力の育成

～子どもの未来に責任のもてる教育活動をめざして～

兵庫県洲本市立加茂小学校 校長 美濃 正明

## 1.はじめに～地方こそ先に動くべきだ～

地方の学校こそ、積極的に先に動くべきである。

下記の表にもあるように、本市の将来の高齢化率は国の平均よりも約10%高く、児童生徒数は25年後、約半数になる。このような課題先進地域では、国よりも早く動き、将来予想できる課題に対し、早く手を打ち、人材を育成しなければ、街全体が行き詰まってしまうからである。

### 【洲本市の人口と児童生徒数の変化及び高齢化率】

	2020年	2045年
1学年あたりの児童生徒数	約300人	約150人
洲本市人口	約41000人	約26000人
高齢化率	約37%	約47%

(総務省 国勢調査及び国立社会保障・人口問題研究所より)

今は非常に便利である。ICTやインターネットを活用すれば、国の教育施策に関する情報も入手できるし、優れた実践に触れることもできる。さらに指導も支援も受けることができる。

ICTは時間と場所という制約を解消してくれるツールである。あれもこれもないと言うより、子どもたちの未来のために、勇気をもって一步を踏みだそう。

これは淡路島の小学校の取組である。

## 2 本校の現状

「校長先生、僕わからんかったら、YouTubeで見るよ」これは算数の授業中、子どもが私に言った言葉である。また、職員の「ここに線を引いて。これを覚えていたら、70点ぐらい取れます」というような指導もあった。どちらも衝撃的な言葉であったが、全職員、子どものために職務に精励しているのは理解できた。

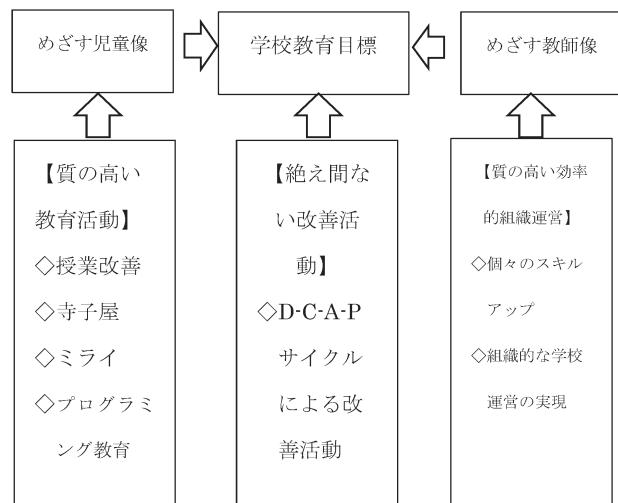
ただ、進むべき方向性を共有しておらず、組織としてどう動くかという意識は乏しいように思えた。

着任して一ヶ月が過ぎた頃、全国学力・学習状況調査や市独自で調査している学力調査、本校の生活アンケートから以下のような課題が明らかになり、再度、学校経営案を示した。

- ・学力4層分析では下位2層の割合が高い。
- ・自尊感情についても肯定的に答えた児童は42%と低い。
- ・授業は一斉指導が中心で「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業とは言い難

い。児童も48%しか、授業中、話を聞いていないことが明らかになった。

## 3 学校経営の概要



子どもは「未来からの留学生」である。だから、学校は子どもが社会に出たときに、必要な資質・能力をつけるところでなくてはならない。それも子どもが生きる時代はSociety5.0と言われる新しい社会である。社会が変われば、暮らしも変わる。だったら、教育も変わるのが当然である。

しかし、私たちは今、子どもの未来に責任のもてる教育を行っているだろうか。

来年度から全面実施される学習指導要領はSociety5.0を生き抜く子どもたちに必要な資質・能力を育成するための改訂だと認識している。

また、校長は職員の意欲的な教育活動が子どもの成長に繋がるよう、学校経営を行う責務があると考えている。このような考え方のもと、日々学校経営を行っている。

## 4 具体的な取組

今の学校で新たな取組を行う場合、カリキュラム・マネジメントが必要不可欠である。

本校のように「授業改善」、基礎学力育成のための「寺子屋」、さらには本校の教育の特色である情報活用能力育成のための「ミライ」の時間の創設など新たな取組を行う場合、思い切った業務改善も必要である。

これまででも学校教育目標の目的達成のために、最適の手段でないと判断すれば、学期の途中であっても、思い切った「校務改革」に取り組んできた。

## (1) 授業改善～自分にしかできない教師の一大事業～

校長として赴任した当初、授業中、教室から抜け出す子どもなど、授業規律が甘く、教育活動が正常に行えているとは言い難い学校であったが、授業規律の確保に全職員足並みを揃えて取り組み、ある程度の教育活動はできるようになった。

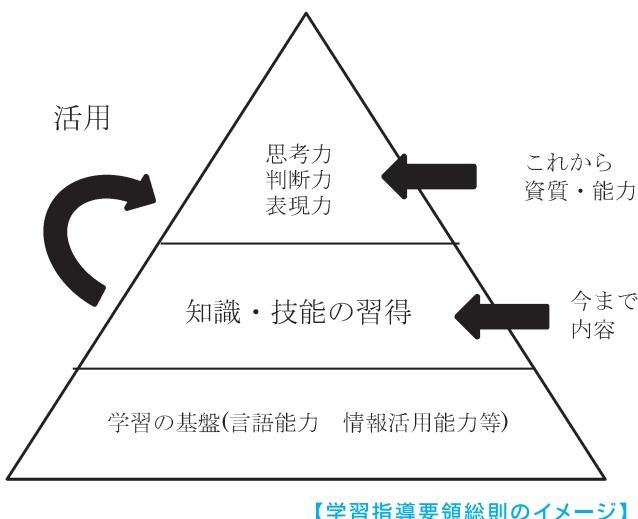
しかし、授業は一斉指導が多く、子どもの学習意欲は低く、教師の話もきちんと聞いていない状態であった。教師の授業力の有無が、子どもたちの意欲・学力に直結していた。これは仕方のことだろうか。

日々、授業観察を行うなかで、疑問が次第に大きくなっていた。

そんなとき、ある私立の小学校を訪問した際「本校は明日、どんな教師が赴任してきても、授業の質は落としません」と言う言葉を聞いた時、大きくひらめくものがあった。これだ。授業をある程度システム化すれば、誰が担任になっても授業の質は落ちない。毎年新学期になると、教師によって授業の進め方も違う、ノートの取り方も違う、子どもが教師に合わせる。これはおかしい、教師が子どもに合わせるべきなのだ。

そんな簡単なことに気づかなかった自分が情けなかった。

それから、過去に全国学力・学習状況調査の結果が思わしくなく、授業改善によって、学力向上に成功した学校を何校か探し、訪問させていただいた。この実践に本校の特徴であるICTの長所を加えて、本校のモデルをつくり、取り組もうと決意した。しかし、急にそんなことを提案しても職員は反対する。そこで、学習指導要領の理念を職員に周知するところから始めた。



職員に話したのはこれから来るであろう Society5.0とはどんな時代か、そしてこの時代に必要な資質・能力とは今までと違うと言うことである。これまでではコンテンツが大切であった

が、今後はコンピテンシーが重要であることを説明した。最後に学習指導要領には当然のことながら、法的根拠があることを説明すると、若手職員はほとんど、納得した。

残るは中堅からベテランである。今まで、自分なりの授業実践があり、子どもに学力をつけてきたという自負があるのだろう。取組のスピードは鈍かった。これらの職員には先進校を私と一緒に訪問し、そこでの子どもの様子を見学させた。これは非常に効果的であった。

こうして、本校での授業改善の取組が始まった。本校の授業改善の主な取組は以下のとおりである。

- 子どもたちに学び方を指導する教科経営を大切にする。

これまで教員は教科教育を学んできたが、教科経営を学ぶことはあまりなかった。しかし、「主体的・対話的で深い学び」の重要性が提言された今日、学び方の指導は必要である。そのため、学び方をまとめた「学習過程スタンダード」を作成した。

- 基本的な授業過程を①問題提示②問い合わせをもつ③学習課題の設定④問い合わせの共有で「見通し」を立てる⑤自力解決⑥集団解決⑦価値の共有（まとめ）⑧振り返りとする。

特に「学習課題の設定」では今回の学習指導要領では、問題発見・解決能力等が学習の基盤として位置づけられていることから、子どもたち自ら課題が設定できるようにした。また、「見通し」も次の自力学習ですべての子どもたちが取り組めるようにし、「振り返り」では自分の学びを豊かにし、可視化し、学びに向かう力を育てるため、重視した。

- 研究授業は全員参加が原則であるため、特設の6校時を設定した。

- 指導案はA4版1枚のワンペーパー指導案とした。それは研究授業は授業が終われば終了ではなく、事後研修後、改善策を実践してはじめて終了である。

その研究授業も本校では1人1年に数回行うため、指導案づくりにあまり時間をかけず、授業準備に傾注させるためと、複数回の研究授業で課題解決が図ればよいと考えているからである。

- 言語能力育成のため、「言語わざ」を大切にする。

「言語わざ」とは「学習用語」と学び合いを深めるための「対話言語わざ」からなる。本校がめざす授業は、



子どもたちが主体的に対話し、学ぶ授業である。そのため、学び合いの型を大切にしてきた。司会を立てる学び合い、グループ学習での学び合い、言語わざを使った学びなどである。子どもたちは言語わざを駆使し、自分たちだけで、意見交流ができるようになった。

- 事後研修は①課題を出す②改善案を出し合う③助言をする④改善プランをまとめるのワークショップ型で30分という短時間で行った。また、ここでは改善案まで討議されるので、内容のある授業改善プランを作成できるようになった。

## (2) 寺子屋の開設

### ～校門を出るまでに基本的な知識と技能を習得～

本校児童の学力面の課題は学力低位層がやや多いこと、計画を立て、自ら学ぶことである。

これらを解決するために放課後、児童支援担当教員が中心となって、デジタルドリルサービス「やるKey」を活用した「寺子屋」を設立した。子ども一人一人にIDとパスワードを配布し、インターネットが使える環境であれば、どこでも学習できる。

子どもたちは放課後、競うようにコンピュータ室にやって来るようになった。

そこでは、予め担当教員から配信された問題を取り組み、できること答え合わせもコンピュータがやってくれる。問題を間違えると、コンピュータがどこでつまずいていたか判断し、それを解決できる問題が自動的に出題され、問題に取り組むというものである。

教師は子どもたち一人一人のつまずきや学習状況を把握でき、必要に応じて指導できる。

このように一人一人の学習履歴が分かれれば、子どもたちに基礎学力を育成していく上で、非常に効果的である。

## (3) 情報活用能力育成のための「ミライ」創設 ～自分の構想を可視化できる子どもに～

「ミライ」創設の理由は次の二つである。

まず、情報活用能力が学習指導要領では学習の基盤として位置づけられたことにより、この能力は「育成できたらいいな」というものから、「育成しないと、子どもたちが生きていいく上で、必要不可欠である」というふうに変わったからである。次に、本市は少子高齢化の先進地域であり、将来、ロボットや



人工知能、ICTなどを上手く活用し、社会の課題を解決していかなければ、社会そのものが成り立たない状況であることが予想されるため、子どもたちには将来「こんなものがあったら、便利だな」と思えるものをつくることができる子どもになってほしいからである。

ミライでは「コンピュータの基本的な操作」「プログラミング的思考」「情報モラル」などを育成している。

本校ではまず、コンピュータで文字を入力する基本的な操作を「キーボード島アドベンチャー」を活用し、技術を習得させている。

プログラミング教育で学ぶ子どもの姿を見るとこれがコンピテンシーベースの今回の学習指導要領の理念そのものであると感じる。体験しながら色々なことに気づき、友だちと共有し合う。

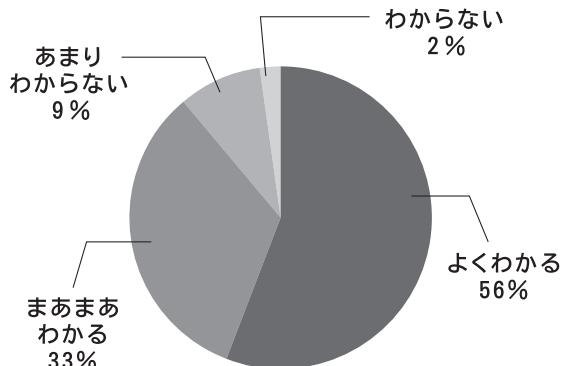
課題が出てくれば、それを友だちと頭を突き合わせながら、話し合い、課題を解決していく。そして、自分が学んだことを振り返ることで、メタ認知して、学びを進めていく。

さらに、メタ認知したものを職員が共感的に理解することで、またやってみたいという学びに向かう力につながっていく。こういった授業を見ると、感動で胸が熱くなる。プログラミングの体験は新しい学びのモデルになることは間違いない。

## 5 成果と課題

### (1) 授業改善

【子どもたちの授業理解度 生活アンケートより】



授業改善の結果、3学期末に授業が分かると肯定的に答えた子どもたちの割合が57%から89%に急上昇した。また、授業中、話を聞くというのも48%から89%に、さらに学校が楽しいと答えた児童が61%から、91%に上昇した。

これらは授業改善がすべてとは言い切れないが、授業が教師主体の一斉授業から子どもたち自ら学ぶスタイルに変わったことが大きいのは確かである。

また、授業過程をある程度、職員が統一し、子ども自身が学び方を知っていると、学校経営上、様々なメリットがある。

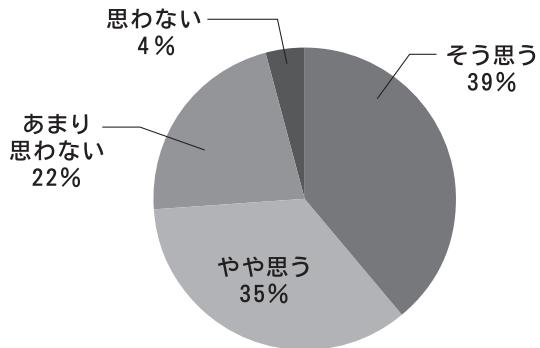
例えば、どのクラスも4月から学級経営が非常に安定するということである。特に本校のように職員の異動が多い学校にあっては担任の学級経営力の差によって、様々なトラブルが生じていた。しかし、子どもたちが授業の進め方を熟知しているので、授業が非常にスムーズに進む。子どもの在校時間の70%は授業である。

その授業が安定することのメリットは、学校経営上とても大きく大きい。

## (2) 寺子屋

計画を立てて、自ら学ぶという児童も42%から「やるKey」導入後、74%と大幅に改善された。しかし、本校の課題である、学力低位層に占める子どもの割合が多いことについてはかなり改善された学年とできなかった学年に差があった。これは学校全体の取組として組織的な取組になっていないのが一因であろう。

### 【自ら学ぶ時間に関する調査】



反面、デジタルドリルサービス「やるKey」を活用した寺子屋については子どもや職員、保護者も非常に有効であるという結果が出ている。調査結果をさらに分析すると「やるKey」によく取り組んでいる子どもは職員や保護者からのかかわりが、よくあることが判明した。今後、子どもたちの学習履歴を分析し、それぞれの子どもたちにあった、きめ細かな指導が必要である。

## (3) ミライ

児童のコンピュータで文字を入力する技能は著しく上達し、学習の道具としてコンピュータを活用できるようになっている。将来、1人1台、コンピュータが使えるようになっても、授業に支障が出ることはないだろう。

「レゴ WeDo」や「Ichigojam」を使ったプログラミング学習では子どもたちの発想の豊かさは大人顔負けである。

きっと将来、こんなものがあったら便利だなどいうものをつくり出せる大人になるだろう。

## 6 終わりに

学校はその時代の最先端の知識と技術を学べ

る場所でなければならない。そういう思いで職員とともに学校経営にあたってきた。

だから、いい実践があれば、喜んで、出かけていった。幸い、そういった優れた実践をされている方は、私にも丁寧に指導して下さる方ばかりであった。本当に有り難いものである。

最後に私の学校経営をいつも支援して下さった洲本市教育委員会、地域・保護者の方、教頭をはじめとする職員に感謝の気持ちを捧げたい。

「Society5.0を生き抜く資質・能力の育成」という研究実践について、どのような点に着目し、創意工夫をしたのか、出迎えていただいた美濃 正明 校長にお話を伺いました。また、今回の受賞について、賞状と目録の授与式も行われました。



加茂小学校の外観



授与式の様子  
(左:美濃 正明 校長)

### — 学校の概要をお聞かせください

本校の所在する加茂地区は、淡路島のほぼ中央部で、先山の東側のふもとに広がる豊かな自然環境に恵まれています。本校は、洲本川沿いに広がる田園地帯に位置しており、明治8年(1875)に鴨村小学校として創立して以来、地域や保護者の方々の温かい理解と支援のもと、素直で明るく元気な二百余名の児童をはぐくんでいます。

### — 今回の研究実践は、どのくらいの期間で実施されましたでしょうか

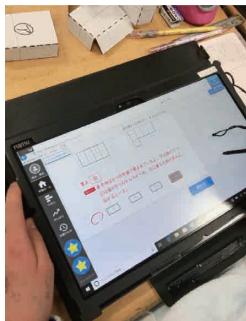
本校の前に校長を務めていた学校で、授業改善と業務改善を行っていました。そして、本校に赴任後、1年間で授業改善を行い、この1年間でICT教育に力を入れて取り組みました。全てを含めて考えると、合計で4年間くらいになります。特に最初の1年目は、課題の発見、知識の獲得や他校の見学など、手探りの状態で取り組む部分が多かったです。

### — 研究実践において、先進的な取り組みを行うモデル校などを訪問されていますが、選定するうえで重視した点や訪問されるまでの方法をお聞かせください

訪問させていただいた学校は、本校の取り組んでいる課題を解決してくれるという点を重視して選びました。訪問に至るまでの方法は、最初は自分で調べて連絡をして、見学の約束をしていました。例えば、NHKの教育番組を観て、良い実践だと思った学校にすぐにメールをして、見学をさせていただいたこともあります。見学を続けているうちに、知り合った方々から関連する他の学校や実践を紹介してもらえるようになり、さらに参考となるような知見を広めることができました。

### — デジタルドリルサービス「やるKey」を活用した「寺子屋」を開設されていますが、デジタルドリルサービス「やるKey」の対象教科や学年、学習コンテンツの特徴をお聞かせください

「やるKey」は、主に小学校の算数（3年～6年生）を対象とした、教科書に準じたデジタルドリルです。児童の「学習状況」や「各児童の理解度」が可視化され、各児童の理解度に合った問題の自動配信により苦手克服が促進されます。やはり、児童がどこでつまずいているかが正確に把握できるので、すぐに指導をすることができて役に立っています。



デジタルドリルサービス  
「やるKey」

### — 情報活用能力育成のための「ミライ」の時間は、どのくらいの頻度・時間で実施されているのでしょうか。また、学習内容について具体的にお聞かせください

「ミライ」の時間は、週に2時間の総合の時間のうち、1時間をプログラミング教育とSTEAM教育に特化した時間として実施しています。IchigoJam（イチゴジャム）という、手のひらにのせられる大きさの、プログラミング専用こどもパソコンを活用しています。IchigoJamにモニターとキーボードをつなげば、すぐにプログラミングを始められます。インターネットへの接続や難しい設定は必要なく、初心者向けプログラミング言語BASICで気軽にプログラミング

を体験できます。この IchigoJam を活用し、地域の課題を解決するためにロボットやドローンのプログラミングに取り組んでいます。



IchigoJamを使い  
プログラミングに取り組む

### — 研究後、学校の先生や児童にどのような変化がありましたか。また、児童の声や感想はどのようなものがありましたか

実践が評判となり、他校や行政関係者の方に視察に来てもらうようになりました。先生たちは本校の実践に自信を持つようになってきました。人に来て見てもらい、評価されるようになり、大きく成長しました。先生は授業を見せることに抵抗はないですね。私たちもはじめは様々な学校の授業を見せていただいて、参考にしていただきましたから、今度は自分たちが何か参考になれるようなことを広めていけたらという思いもあります。先生たちは授業後に私のもとに来て、授業についての感想や改善点について積極的に話してくれます。今回の研究実践は、教職員の皆さんのが児童に将来必要な力をつけたいという意欲があったからこそ成功したのだと思います。

児童についても、学習を苦手としていた児童が、授業や学習に自ら進んで取り組むようになり、良い結果と影響がでています。児童の感想としては、授業改善は、「お互いに学びあえる」、「自分と全員で問題を解いていくのはおもしろい」と実感する声が寄せられ、「もっといい授業を自分たちでつくりたい」、「みんながわかるように説明できるようになりたい」という積極的な声もありました。プログラミングは、「実際の問題を解決できて、面白い」、「信号機、自動ドアなど身の回りにあるものの仕組みがよくわかった」、「エンジニアに興味をもつようになった」という知的好奇心のある感想がきかれました。

### — 研究実践を振り返って、今後さらに研究されたい点や課題があればお聞かせください

現在の状況を考えると、ロボットや人工知能を活用して、地域の課題を解決できるミライの大育成が何よりも大切だと思います。でないと人口減少の激しい地域では社会そのものが成り立たなくなってしまいます。幸いICTは時間的制約も地理的制約も受けません。地方にいながら、世界とつながることが可能です。地方にとって大きなチャンスが来たと言えます。さらに令和2年度よりGIGAスクール構想で児童生徒1人1台端末が配布されれば、オンライン教育も可能となり、さらに子どもたちの学びは豊かになっていくことでしょう。いつの時代においても学校は子どもたちが将来、よりよく社会で生きていくのに必要な資質・能力を育成していくところです。新学習指導要領全面実施、GIGAスクール、さらにコロナウィルスと教育界はここ2、3年で大きく変わることは間違いないありません。BEFOREコロナの世界には戻らず、AFTERコロナの学びを創り、「学習先進都市、洲本市」の実現に向け、精進していきたいと思います。

# 生徒の「主体的な学び」を追究した歴史的分野の授業づくり

～認知や感情への効果的な刺激を考慮した単元構成の工夫～

石川県白山市立松任中学校 教諭 平 真由子

## 1 研究の目的

近年、学校現場では、「主体的な学び」が重視されており、授業研究や研修会が全国各地で開催されている。これを機に、自分の授業を振り返ると、生徒の主体性を引き出す授業をしているつもりが、実際は教師が作った枠に当てはめ、主体的な学習者を演じさせているのではないかという疑念が生まれた。主体的というのは、「なる」ものであり「させる」ものではない。そのことに気づき、生徒が主体的に学ぶ授業について熟考し、授業力向上に繋げたいという思いが高まった。

また、今年度の4月に社会科の授業に関するアンケートを実施したところ、歴史的分野に苦手意識を抱えている生徒が多いことがわかった。理由は、「歴史は漢字が多く、覚えることも多い」、「学ぶ意味がわからない」、「過去に何が起きたかは今の自分には関係ない」などだった。新学習指導要領では、歴史的分野の目標を、「社会事象の歴史的な見方・考え方を働きかせ、課題を追究したり解決したりする活動を通して、広い視野に立ち、グローバル化する国際社会に主体的に生きる平和で民主的な国家及び社会の形成者に必要な公民としての資質・能力の基礎」となる、知識・技能、思考・判断・表現力、そして学びに向かう力、人間性等を育成することとしている。生徒の歴史学習の認識を変えなければ、この目標に到達することはできないだろう。

以上のことから、生徒の「主体的な学び」という視点から授業改善を図り、歴史的分野に対する苦手意識を減らし、歴史学習の意義を生徒自身が獲得できるようにしたいと考えた。これが研究の目的である。

## 2 「主体的に学ぶ生徒の姿」の定義

生徒が主体的に歴史的分野について学ぶ姿とはどのような姿なのかについて、様々な文献を参考にして、定義することを行った（資料1）。

- ・歴史的事象に対して疑問や課題を見出している
- ・学習内容や学習方法を自ら選択している
- ・積極的に情報収集している
- ・学びを積極的にアウトプットしている
- ・意欲的に思考課題に取り組んでいる
- ・歴史的課題に対して自らの思いや考えを持って、積極的に他者と議論している

資料1 歴史的分野を主体的に学ぶ生徒の姿

## 3 実践内容

本実践は、新学習指導要領の歴史的分野の大項目C「現代の日本と世界」の（1）近代の日本と世界の内容のうち、1926年（昭和元年）から

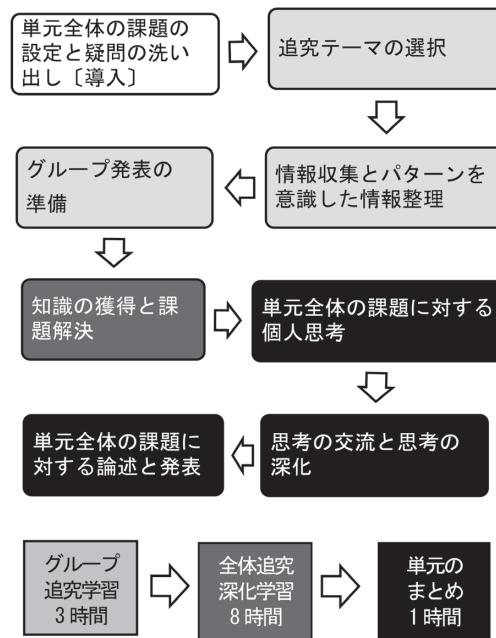


図1 歴史的分野の単元構成

1945年（昭和20年）の内容である。この単元は、世界の国々が世界恐慌を機に大きく変化し、世界戦争に突入した経過と、戦争が人類全体に惨禍を及ぼしたことについて学習する単元である。この単元において、先に定義した姿が授業内に出現するように単元構成をデザインした（図1）。その際、心理学や教育学の研究成果に基づき、認知や感情に、適切なタイミングで刺激を与えられるよう工夫した。

### （1）単元の導入

まず大正時代のイメージを聞いた。生徒からは、「エネルギッシュ」「明るい」「活気がある」といった回答が返ってきた。そこで、「大正時代が終わり、20年たったある日、日本で撮影された1枚の写真があります。」と切り出し、ジョー・オダネル氏が撮影した『焼き場に立つ少年』の写真を提示した（資料2）。



資料2  
『焼き場に立つ少年』

「2分間をとります。その後で、写真を見て気がついたことを教えて下さい。」と生徒に投げかけた。2分間の沈黙の時間が流れた。

- T：では、気がついたことを教えて下さい。  
C1：男の子が裸足で手をピンとして立っています。  
C2：周りに建物がありません。  
C3：お母さんいません。  
C4：服がボロボロです。  
C5：おぶっている赤ちゃんがぐったりしています。

C5の意見が出たところで、ジョー・オダネル



からボツダム宣言受諾までの14個の歴史的事象の中から1つを選択した(資料4)。

#### STEP 2: グループでの情報収集と発表準備

同じテーマを選んだ者同士でグループになり、情報収集と整理、発表準備を行った。その際、できごとの背景→経過→結果→影響の枠組みで情報整理、発表することを条件とした。グループ内の学び合いでは、結果と影響の区別や、できごとの前後の関連性などについて、活発に意見交換をしていた。その中で、ほとんどの生徒が、背景→経過→結果→影響の枠組みで歴史的事象を捉えることができるようになった。

#### STEP 3: グループ発表による知識の獲得と課題解決

1時間の授業の中で、2~3グループが担当した歴史的事象について、背景→経過→結果→影響の枠組みで発表をした。その際、教師の役割として、発表内容の簡潔な板書、曖昧な部分の問い合わせ、映像や当時の日記などの補助資料の提示などを行い、全員が理解し、課題に対して自分の考えを持てるようフォローをした。

毎授業の終末では、ペアになって、学習した内容を2分間でスピーチするアウトプット活動を取り入れた(資料5)。繰り返し行うことで、背景→経過→結果→影響の枠組みを用いて、ロジカルに説明できる生徒が増えた。



資料5 2分間スピーチの様子

#### <単元全体の課題>

- ・この20年の間に、世界や日本に何が起きたのか。
- ・この少年のような状況を阻止する選択肢はなかったのか。

#### (2) 疑問の洗い出し

次に、1926年から1945年に、世界や日本に何があったのかを年表で確認した。それを踏まえて、「自分が学びたいこと、追究したいことを、できるだけたくさん書き出しましょう」と指示を出した。多面的・多角的な視点で、数多くの疑問が出てきた(資料3)。

- ・なぜこの20年はこんなにも戦争があったのか
- ・なぜアメリカのニューヨークで起こったことが、世界に影響を与えたのか
- ・なぜ日本は国際連盟を脱退したのか
- ・なぜ総理大臣が暗殺されたのか
- ・なぜ、ソ連は中立条約を結んでいたのに、日本に宣戦布告したのか
- ・なぜ、広島と長崎に原子爆弾が投下されたのか
- ・当時、国民はどう思っていたのか
- ・なぜ事件名が数字なのか

資料3 生徒から出てきた疑問の一部

#### (3) 追究学習

生徒から出てきた疑問を学習課題とし、歴史的事象の理解や、自分なりの解釈を深める追究学習を行った。具体的には2つの学習方法を用いた。1つ目は、歴史的事象を背景→経過→結果→影響の視点で捉える“ロジカルプレゼン学習”、2つ目は複数の資料から当時の状況を具体的に把握する、“資料活用レポート学習”である(図2)。

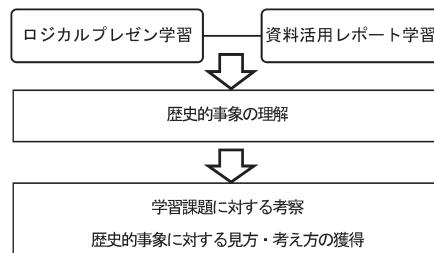


図2 課題追究の方法

#### 【ロジカルプレゼン学習】

##### STEP 1: 学習テーマの選択

生徒一人一人が追究したいテーマを、満州事変

#### 【資料活用レポート学習】

当時の国民生活を象徴する10以上の資料の中から、適切な資料を選択し、レポートにまとめる学習活動を行った(資料6)。

“適切な資料を選択する”という行為は、その過程で、資料を読み込み、比較や関連させる技能を駆使することになる。また、クラスメイトのレポートを見合うことで、同じ学習課題でも、学習者によって選択する資料が異なることや、同じ資料でも着目する視点が異なることに気づき、学びの深化につながった。



資料6 戦時下的国民のくらしのレポート

#### (4) 単元のまとめ

単元のまとめの授業では、再度『焼き場に立つ

## 資料7 “どの時”の個人判断場面の板書



少年』の写真を見せ、「どの時、どのような判断をしていれば、悲惨な結末を阻止できたのか」という課題を提示した。

既習事項を活用して、1926年から1945年までの流れを確認した後、“どの時”を各自選んで、ネームプレートを貼った(資料7)。

満州事変、五・一五事件、国際連盟脱退、太平洋戦争開戦、ポツダム会談などにネームプレートが貼られていた。その後、フリーディスカッションに入った。

C1: 7月のポツダム会談の時に、受諾していれば、原爆による被害は防げたと思う。

C2: 確かに、原爆による被害は防げたかもしれないけど、そこまでの犠牲についてはどう考えるの?

こうした議論があちらこちらで行われていた。途中、ネームプレートを動かす生徒も何人かいだ。フリーディスカッション後に、具体的に“どのような判断”をしていればよかったのかについて、自分の考えをワークシートに記述する時間を確保した(資料8)。

その後、全体討論に入った。根拠を明確にした主張がなされ、聞いている生徒たちの思考が深まっていく様子が見られた。最後に、ペアで自分の考えを伝え合う場をとった。このことで、全員が自分の考えを他者に語ることができ、達成感の獲得につながった。

## 4 成果

### (1) 社会好きの増加

英語	39.0%	32.0%	16.0%	13.0%
理科	32.7%	29.7%	26.7%	10.9%
数学	34.7%	37.6%	19.8%	7.9%
社会	59.4%	25.7%	11.9%	3.0%
国語	13.9%	39.6%	37.6%	8.9%

□あてはまる      □どちらかと言えばあてはまる  
□どちらかと言えばあてはまらない      □あてはまらない

図3 「○○科が好きだ」の3年生のアンケート結果

7月に校内で実施した授業アンケートを分析すると、「社会科が好きだ」と肯定的に回答した生徒は、全体の85%で、他教科に比べ、高い数値だった(図3)。また、「あてはまる」と回答した生徒の割合を、昨年度(2年時)の7月と比較すると、今年度の方が10ポイント高かった。

### (2) 自分の考えを持って、生き生きと語り合う生徒

全ての生徒が、思い付きではなく、根拠や理由を明確にして、他者と意見を交流させる姿が見られた。学習に対して苦手意識が高かった生徒が、「今日は自分の考えを持つことができて、うれしかった」と振り返り用紙に書いてあった。生徒にとって、自分の考えが持てること、それを他者と交流できること、議論をして考えが深まることは、ポジティブな感情を生起させることが示された。

### (3) 歴史を学ぶ意義の獲得

歴史的分野の学習の最後に、「あなたが考える歴史を学ぶ意義は何ですか」と質問した。全ての生徒が自分なりの意義を記述することができた。一部紹介する。

- ・同じ失敗を二度と繰り返さず、良かったことをこれから社会や自分の人生に生かすため。
- ・成功したこと +  $\alpha$  を考えて、日本や世界を進化させていくため。
- ・人間の生き方を知って、自分はどのようにして生きるのかを考えて学ぶため。

また、「歴史学習を振り返って、思ったことや考えたことを書きましょう」という欄には、多様な記述があった。一人一人の中に、歴史学習に対する考え方や思いが醸成されたことが読み取れた(資料9)。

- ・辛い出来事から逃げるのではなく、受け止めて、今までつないでくれた昔の人たちはとてもすごいと思った。自分もそのような人たちになりたい。
- ・最初は何のために、昔のことを学んでいるのだろうと思ったことがあったけど、現代に近づいてくると、これからに生かすという目的が見えてきたような気がした。歴史を学習して、人間はどこまでも成長できる動物だと思った。
- ・現代の私たちからすれば、「あの時こうしていれば…」と思うことはいくらもあるけれど、それは結果を知っているからで、過去に生きた人たちは、皆個々で考え方が違っても、よりよい未来を目指していて、それが巡り巡って、今の日本や世界の形ができたと考えると感慨深いなと思った。
- ・家でスマホをいじって、ネットに書いてあることだけ見ていてもつまらないと思った。こうやって昔のことを学校に来て知って、そのことについてどう考えるかを一人一人が発言して、その意見で自分の考えが変わって、学校に行かないとできないことだと思った。

資料9 歴史学習全体の振り返り記述

## 5 まとめ

今回の研究を通して、生徒の「主体的な学び」という視点で、心理学や教育学の知見をもとに、授業改善に取り組んだ。その結果、生徒の歴史学習に対する認知や感情が高まることが検証された。教師の役割は、知識や技術の伝達だけではなく、生徒の認知や感情に刺激を与え、生徒自らが知識や技術を獲得し、学びを深化できるようにすることだと再確認できた。それ故、私自身にも大きな変化が生まれ、授業準備において、「いかにわかりやすく教えるか」から「いかに生徒が学びを獲得できるか」を深く考えるようになった。

授業中に、生徒が生き生きと議論したり、論理が繋がったときに晴れやかな顔になったり、他者の意見やレポートから必死に学ぼうとしている姿が目に入ると、授業者として心の底から喜びを感じる。今後も生徒と共に、教師も生徒も「主体的な学び」ができる授業を創造していきたい。

### <参考文献>

- ・Joe O' Donnel他、「トランクの中の日本」、小学館、1995
- ・溝上慎一、「アクティブラーニングと教授学習パラダイムの展開」、東信堂、2014
- ・ピーター・M・センゲ、「学習する学校—子ども・教員・親・地域で未来の学びを創造するー」、英治出版、2014
- ・櫻井茂男、「自ら学ぶ意欲の心理学」、有斐閣、2009
- ・田村学、「深い学び」、東洋館出版社、2018

『生徒の「主体的な学び」を追究した歴史的分野の授業づくり』への取組にあたり、どのような点に着目し、創意工夫をされたのか、石川県白山市立松任中学校の平 真由子先生にお話を伺いました。



松任中学校の外観



平先生に質問する岩田理事長

### ——学校の概要をお聞かせください

本校は、令和2年度に創立70周年を迎えます。県内でも大規模校の1つであり、全校生徒797名、25クラスあります。保護者、卒業生、地域住民が、学校や教育に対して、大変協力的です。

大規模校であるため、毎年1学年を社会科の教員2人～4人で担当しています。本実践は、3年間持ち上がった学年で行った内容です。3年間を見通して指導を積み重ねられたこと、3年間の生徒たちの成長を觀察し続けられたことは、大変幸せなことだったと感じています。

——生徒の認知や感情に刺激が与えられるように考慮されていますが、ここではどのような心理学や

### 教育学の研究成果が活用されているのでしょうか

5年前に、教員として勤務しながら、大学院へ通い、教育について深く学ぶ機会を持ちました。きっかけは、自分自身の既存の知識やスキルでは、子どもたちの個性や可能性を伸ばすことができないと感じたからです。大学院では、教育心理学を中心に、教育に関する様々な研究の成果について学びました。その中で、モチベーションや認知の発達に関する心理学の研究、授業デザインに関する教育方法学の研究、刺激に対する人間の反応に関する脳科学の研究の成果を、授業を実践する上で、参考にしています。

生徒は与えられた課題より、自己決定した課題にやる気を出します。先生に褒められることも、生徒のやる気につながります。しかし、それと同じくらい、もしくはそれ以上に、クラスメイトや同級生に認められたり、褒められたりすることが、やる気を高める効果があります。こうした知識を、授業をデザインする上で参考にしています。

### ——「どの時、歴史を動かせた?」などのワークシートの中で、生徒からの興味深いシート等あれば教えてください

このワークシートには、2つの狙いがありました。1つ目は、学習課題に対して、自分の意見を明確に持ち、他者と積極的にディスカッションを行うためです。2つ目は、他者との議論を経て、自分の考えを整理し、再構築し、まとめるためです。生徒たちは教室のいろいろな場所で、熱いディスカッションを繰り広げていました。「こうすれば原爆投下はなかった」、「いや、それでも投下されていた」という意見や、「アメリカのようにニューディール政策を導入すべきだった」、「いや、日本にはそんな国土面積も無ければ資源もないから無理だ」という地理の授業を通じた意見を含め、生徒間の意見がぶつかり、充実した授業になりました。生徒はこれまでの歴史授業だけでなく、他の授業、生活、情報から吸収した多くの知識が合わさり、質の高い考えがまとめられていました。

### ——「焼き場に立つ少年」(ジョー・オダネル氏撮影) この写真を題材にした理由はどんなことでしょうか

10年以上前に、テレビでたまたまこの写真を拝見し、自分の心が大きく揺さぶられ、涙が止まりませんでした。そして、生徒たちにこの写真に出会わせたいと思い、授業をつくったのが最初です。それから何度もこの実践を重ね、今年度は単元構成を見直し、写真を単元の導入と最後(まとめ)で見せることにしました。つまり、単元全体の象徴的存在に置きました。

単元の導入時では、大正時代の振り返りから

入り、国内の景気が高まり、民衆の気持ちが上向きになったことを確認した後で、「ここから20年後、日本はどうなったと思う?」と問うた後で、この写真を見せました。生徒に相当なインパクトがあったようです。写真を見て泣き出す生徒、顔を伏せる生徒もいました。生徒からは「日本はこの期間にいったい何があったの?」「なぜ親が写ってなく男の子だけなの?」「背中の赤ちゃんがぐつたりしている」という視覚的意見が多くありました。その後、この写真のインタビュー記事を初めて読み、「赤ちゃんは亡くなっていたのか、男の子だけということは親も亡くなったのでは」という連想が生徒から出ました。これだけのインパクトがある写真資料の場合は、教師は余計なことは言わず、生徒たちの気づきを尊重することが大切だと考えています。それぞれの生徒の気づきをシェアすることで、さらに一人一人の生徒の気づきが広がり、深まっていくことに価値があります。今回、教師が先に「おんぶされている赤ちゃんはすでに亡くなっています」と言ってしまっては、この資料を提示する価値が半減してしまいます。

### — 主体的に歴史的分野を学ぶには、歴史資料との向き合い方や活用方法も重要ななると思いますが、特に配慮された点をお聞かせください

「焼き場に立つ少年」の資料は調べられる限り調べ、資料として扱ってよいかも吟味をしました。歴史的資料に関しては、解釈が分かれるものですし、歴史的資料には加工されたものもあるので慎重に調べました。歴史が過去の物にならず、足跡ととらえてもらうことを意識し、映像資料や実際のインタビュー、当時の日記や手紙といった歴史の中のリアリティを感じられるような資料を取り入れました。

### — グループ発表で2分間のスピーチ、その後別の授業にも影響があったと思いますがどのような変化がありましたか

まず自分の言葉で話すことへの抵抗感が全体的に低くなりました。また、単語や単文ではなく、構成を考えて説明したり、論理的に文章を書いたりする力もついていきました。その結果として、理解力や思考力の向上にも繋がったと感じます。

### — 授業を通して生徒からの声や感想はありますか

終了後、生徒から「歴史学習の総まとめ」としてアンケートを取っています。その中には、「日本の歴史上最も偉大だと思う人物は?」という問いに、男子生徒からは「徳川家康」、「坂本龍馬」の名が多くあがりましたが、女子生徒に多かったのが「平塚らいてう」の名でした。その理由は「今、女性が活躍しているのはこの人がいたからだ」、「この人が居なければ男女平等は無かったかもしれない」といった理由でした。

「なぜそのようなことが起こったのか自分なりに考えることができた」、「今までのことがあったからこそ、今の日本があると思う」、「歴史の勉強は死ぬまで終わらない」という思いと、「失敗したことを繰り返さないようにするために、歴史を理解しなければいけない」という感想が多かったのが印象的でした。

歴史学習の総まとめ	
1. あなたがこれまでで何で最も興味深く、印象的で面白かったですか?	
男子	坂本龍馬
女子	平塚らいてう
2. あなたが、歴史をより興味深く、面白くするためには何がいいですか?	
男子	歴史の特徴をよく理解する
女子	歴史の特徴をよく理解する
3. あなたの好きな歴史書籍や参考書はありますか?	
男子	坂本龍馬
女子	平塚らいてう
4. あなたが歴史をより興味深く、面白くするためには何がいいですか?	
男子	歴史の特徴をよく理解する
女子	歴史の特徴をよく理解する

ワークシート

### — 研究実践を振り返って、今後さらに研究されたい点や課題があればお聞かせください

私自身の課題として、生徒一人一人の能力や特性に応じた指導ができるないと感じています。今後は、限られた時間や環境の中で、全ての生徒に対して、効果的な指導ができるように、さらに研究を重ねていきたいです。

「木を見て森を見ず」という言葉がありますが、「森を見て木を見ず」になりすぎてもいけないと感じています。私自身は大学で教育社会学を学び、大学院で教育心理学を学びました。その中で、教育をマクロで捉える視点と、ミクロで見る視点を学びました。「森を見るし、木を見るし」ということです。しかし、昨今の教育を取り巻く状況の中で、自分自身が、「森を見て、木を見ず」になっていたと感じます。生徒一人一人顔が違うように、身につけている知識やスキルのレベル、能力や人間性も異なります。できる限り個に応じた教育、そして、個が混じり合い、つながり合い、学びが創造される場を学校教育の中で提供していくように精進したいと思います。

### — 全国に同様の課題を持った先生方がいらっしゃると思います。メッセージがあればお願ひします

メッセージというと恐れ多いですが、生徒たちは私たち大人が思っているより優れた感性と豊かな心をもっています。子どもだけでなく大人も良さ、可能性を持っているので、みんながそれを最大限出し合えるようになっていければと思います。今回の実践をぜひ全国の先生方にアレンジしてやっていただきたいです。そしてご感想をお聞かせいただくなとの交流をさせていただけたら幸いです。



最優秀賞状授与（左から古川校長、平先生、岩田理事長）

# 平成31年度 第25回 日教弘教育賞 最優秀賞・優秀賞・優良賞一覧

## 最優秀賞

### ■ 学校部門

Society 5.0を生き抜く資質・能力の育成  
～子どもの未来に責任のもてる教育活動をめざして～

兵庫県洲本市立加茂小学校 校長 美濃 正明

### ■ 個人部門

生徒の「主体的な学び」を追求した歴史的分野の授業づくり  
～認知や感情への効果的な刺激を考慮した単元構成の工夫～

石川県白山市立松任中学校 教諭 平 真由子

## 優秀賞

### ■ 学校部門

自ら英語でコミュニケーションを図ろうとする子どもを育てる  
～Let's have fun learning English!～

山形県長井市立伊佐沢小学校 校長 鈴木 義明

働きがいのある職場環境づくりを目指して  
～「時間」「人」「環境」に着目した組織的な働き方改革～

群馬県富岡市立富岡小学校 校長 吉田 悟

コミュニケーション能力の育成を目指す外国語活動の実践的研究  
～言語活動を軸とするカリキュラム・マネジメント(カリマネ)の取組～

富山県氷見市立宮田小学校 校長 櫻打 佳浩

### ■ 個人部門

「まず安心 わかった・できたを どの子にも」  
生徒一人ひとりを大切にする学校づくり  
～少人数指導学級・個別指導学級の設置を通して～

岩手県盛岡市立河南中学校 校長 岩崎 雅司

地域と子どもをつなぐ地域素材を活用した教科融合型授業への挑戦  
～ふるさとへの思いをフレスコ画で表現する～

大分県津久見市立第一中学校 教頭 永松 芳恵

主体的・対話的で深い学びを目指した農業教育の取り組み  
～沖縄伝統島野菜「クヮンソウ」の特産品開発及び地域連携を通した人材育成～

沖縄県立中部農林高等学校 教諭 平良 一朗

## 優良賞

### ■ 学校部門

生徒が主体的に取り組み「わかった」「できた」と実感できる授業を目指して  
～授業力向上を図る校内研修の工夫を通して～

茨城県行方市立玉造中学校 校長 小野口 吉政

グローバル社会を生きる子供を支える新たな外国语教育の創造  
～系統性と必然性のある外国语の学びを通して～

静岡県浜松市立西小学校 校長 加藤 志緒里

読書活動を活発にする取り組みについて  
～朝読書、ビブリオバトルを通して～

静岡県立富士宮西高等学校 校長 嶋 照生

「視点」と「問い」の質を高めることで追究する子どもを育てる  
～「社会的な見方・考え方」を働かせた社会科の授業づくり～

兵庫県佐用郡佐用町立利神小学校 校長 桑田 隆男

### ■ 個人部門

視覚障害教育におけるイメージの形成を目指した三角関数の指導

秋田県立視覚支援学校 教諭 深川 亮

「遊び」の出前授業を通した集団づくりの推進  
～人と関わる楽しさを共有できる学級集団を目指して～

富山県富山市立堀川中学校 教諭 浜井 理

理科の「見方・考え方」を働かせる授業を目指して

～粒子概念を通して実践する主体的・対話的で深い学び～

鹿児島県奄美市立金久中学校 教諭 久保 秀仁





# 心に残る子どもたち

夢  
は  
叶  
う



「先生、私たちが3年生の時の全国大会は沖縄ですよね。私たち、絶対に沖縄に行きます！」入部して間もない10人の女の子たちはボールを上手く投げることが出来ません。投げてもらったボールをキャッチすることも出来ません。そのハンドボール初心者集団の女の子たちが掲げた目標は何と『全国大会出場』「そうだね、きっと行けると思うよ。頑張ろう！」女子部顧問K先生と男子部顧問だった私は笑いながらそう答えました。

どうして、とても無く高い目標を掲げたのでしょうか。そんな自信はどこから生まれてくるのでしょうか。私たち大人はついつい、そんな風に思ってしまいがちです。

そんな無邪気な彼女たちを優しく面倒を見てあげ、根気強く一から教えてくれた先輩たちがいました。そんな素晴らしい先輩の姿を見て、彼女たちもまた、いつの間にか、優しく気の利く上級生になっていきました。

2年生の秋、大好きだった先輩たちも引退し、いよいよ自分たちが中心となって活動する時がきました。初めての地区新人大会は1回戦であえなく敗退。次の大会からも1・2回戦で姿を消すチーム。負ける毎に大粒の涙を流す彼女たち…でも負ける度に練習に対する姿勢が変わっていく彼女たち。ハンドボール歴が浅い上に平均身長も低いチビッ子チームでしたので、相手を上回る為には、何かで秀でるよう頑張らなければなりません。それは、「走る、走る、みん

なで繋いで決める」「仲間を一人ぼっちにしないで助け合ってみんなで守る」ことでした。

そして迎えた最後の夏の県大会。これまで一度も勝てなかったチームにも勝ち続けてとうとう決勝まで進み、なんと準優勝で東北ブロック大会に出場することになったのです。これだけでも十分称賛に値することでしたが、彼女たちはさらに猛暑の中、東北ブロック大会を1つ、また1つと勝ち上がり、ついには最初で最後の『優勝』の栄冠を手に。自分たちの夢だった沖縄での全国大会への出場を成し遂げたのでありました。

全国大会出場の記念誌の中には彼女たちの生き生きとした言葉が綴られています。

「絶対に行けると思っていた」「最後はあんなに練習したのだから負けるはずがない」「先輩たちや先生方、家族が強くしてくれた」

どのチームより走り続けた彼女たち。どのチームよりも仲の良かった彼女たち。自分たちの夢を自分たちの力で本当に叶えました。

今、結婚してお母さんになっている彼女たちと集まった機会には「先生のランニングとダッシュが一番嫌でした」と言われます。

『夢は叶う』大人が勝手に限界を決めてしまっていることを気づかせてくれたのが彼女たちでした。子どもたちの可能性は無限です。計り知れない素晴らしい力を引き出すお手伝いをこれからも続けていきたいと思います。



西郷 晃

岩手県紫波町立紫波第三中学校 校長



# 一生懸命に生きる



特別支援学校には寄宿舎のある学校があります。寄宿舎での子どもたちは、学校とはまた違った表情を見せます。舎監で泊まった日は、一緒にゲームをしたり、宿題につきあったり、時には恋の話で盛り上がったりしました。A君はその輪の中で、いつも楽しそうにしていました。

A君が高2のとき、私は学校での担任になりました。舍に泊まったある時、A君がやって来て「死んだらどうなるのだろう?」と言うのです。A君は進行性の病気でした。いつも明るく振舞っているA君でしたが、心の片隅では死と対峙していたのです。私は少し間をおいて「人間はいつか死ぬ。それが早いか遅いか、何時なのか分からん。だから毎日、一生懸命に生きるとさ。向こう(天国)に行っても、また会うし、一緒になるから心配するなよ。」と最後は少し笑って話を締めました。A君に変化が見られたのは、それからでした。何をやるにも積極的になりました。

この年は長崎国体があり地域の小学生から高校生までがアトラクションに参加し、私たちの学校も高等部生が車椅子ダンスで参加しました。私がA君の車椅子を操作し、A君が上半身を精一杯動かしてのダンスです。校内での練習に加え、会場となる競技場に出かけて他校の生徒と一緒にリハーサルを繰り返しました。A君にとってはとてもハードな活動でしたが、愚痴一つこぼさずに頑張りました。

菅 達也

長崎県立桜が丘特別支援学校 教諭



した。雨に降られたときは自分から着替えを依頼し、とにかく風邪をひかないように健康管理にも人一倍気を遣うようになりました。そんな努力の甲斐あって当日は天皇陛下席の真下で最高のダンスを披露することができました。

私は現代社会の授業を受け持っていましたが、A君の隣にはいつもBさんが座っていました。A君はBさんのことが好きでした。ある日のこと、A君がBさんと手をつないでいるではありませんか。二人とも電動車椅子を使い、手があまり自由に動きません。それが机の下に手を力一杯伸ばして、周りに見えないように(実はしっかり見えていましたが)手をつないでいるのです。変な親心から私は気づかないふりをして、この日ばかりはノートをとらせることもなく、経済のしくみについてひたすら話し続けました。(手をつないでいたのはこの日だけです。)

A君が高3のとき、私は担任を離れましたが、美術で3年間の思い出を絵にしました。A君は国体で私とダンスをした絵を描いていました。

卒業して二十歳を迎えたとき、A君は亡くなりました。お葬式ではその絵が飾られていました。一生懸命にダンスをやった後の満足感にあふれたA君の笑顔は今も忘れることができません。そしてA君に話した「一生懸命に生きる」は、いつしか私自身の座右の銘になっていました。

# 総集編

メンタルヘルスについて連載してきた健康応援シリーズ。「ストレスは万病の元」「リラクゼーション法」「睡眠」「ぼんやりして幸せになろう」と、一年にわたり執筆いただいた緒方さんに、あらためてストレス社会を生き抜くアドバイスをいただきました。

お がた とし お  
**緒方 俊雄** 臨床心理士

## PROFILE／

早稲田大学理工学研究科修士課程修了。大手電機メーカーにて、研究開発、マーケティング、カウンセリングなどの業務に従事。現在、SOTカウンセリング研究所所長。心理カウンセリング、メンタルヘルス関連の講演、執筆などをを行う。著書に、『慢性うつ病は必ず治る』(幻冬舎新書)、『「いい人」をやめる7つの方法』(主婦の友社)などがある。



—— 一年間の連載をありがとうございました。ストレスがかかり続けると交感神経と副交感神経のバランスが崩れて心身ともに病気になりやすいことや、その解決策と予防策について具体的に教えていただきました。

教職員の皆さんのお置かれている環境は、物理的にも精神的にも大変になってきたことが数字をみても明らかです。メンタル疾患は、20年前の五倍の数字を示し、今や身体の病気と心の病気の割合が1対2という状況になってきました。

—— これからもストレス社会は続くと思われますか？

思います。自分の心の健康を保つためには、自らが意識して生活することがより大切になってくる時代だと思いますよ。

—— どういうことでしょうか？

そもそもストレスとは何かということですが、個人差はあるものの、私たち

の体のDNAが700万年前から1万年前まで続いた狩猟採集時代からそれほど変わっていないというところにストレスの根本原因があると考えられます。

—— 狩猟採集時代ですか？

獲物を追って生活していた時代、狩りに出るときは交感神経が働き、心拍数が上がり手足に汗をかきました。そもそも汗は、獲物を逃さないための滑り止めとして出していたものなんです。また狼と戦って怪我した時に血を早く固めるために、血液をねばねばにしていたんですね。

獲物を追うときは全力疾走ですから疲れ果てます。食べ物も少ないので、狩りに出る以外の時間は、できるだけ呼吸と心拍数を少なくしてじっとしていました。今までいう省エネモードですね(笑)。

人類の歴史を一年に例えると、1月1日～12月31日の正午までが狩猟採集時代。

人類の歴史を  
1年とすると

DNAの最適化  
された回数

狩猟採集時代	700万年前～	1月1日～	175,000回
農耕時代	1万年前～	12月31日正午～	250回
工業化時代	400年前～	12月31日23時半～	10回
情報化時代	40年前～	12月31日23時57分～	1回

## 交感神経と副交感神経の働き

交感神経		副交感神経
臨戦モード 活動・エネルギーの放出	身体	休息モード 休息・エネルギーの充電
分泌増大 ↑	アドレナリン	分泌低下 ↓
緊張 ↑	筋肉	弛緩 ↓
増加 ↑	心拍数	減少 ↓
増加 ↑	呼吸数	減少 ↓
どろどろ ↑	血液	さらさら ↓
促進 ↑	発汗	減少 ↓
拡大 ↑	瞳孔	縮小 ↓
抑制 ↓	消化器活動	活発化 ↑
低下 ↓	免疫機能	強化 ↑
恐怖や怒り、悲しみの情動	感情	ゆったりした気分や安心感

Copyright SOT Lab., Ltd. All rights reserved. **SOT** カウンセリング研究所

12月31日正午～23時半までが農耕時代。  
12月31日23時半～23時57分までが工業化時代。そして12月31日23時57分からが、40年前から始まった現在の情報化時代なんです。ですから、ITやAIなど、今はスピードと効率が最優先され、第五次情報革命といわれていますが、人間の体の仕組みは変わっていないために矛盾が起こり、その環境に適応できないでストレスが生まれ、メンタル疾患が増えるのはある意味当然だといえるでしょう。毎日が全力疾走で、交感神経フル回転が続けば、誰でもが病気になる可能性があるといつても過言ではないと思います。

—— ストレスには社会的な背景があり、人類の歴史とかかわりがあったとは知りませんでした。現代人が置かれているこの矛盾をどうしたらいいのでしょうか？

自ら意識して、リラックスする時間をつくり交感神経を副交感神経に切り替えることが必要です。ぼんやりしたり瞑想したり、公園にでかけたりする。あるいは汗をかくくらい運動することも有意義です。そして、

ストレスが強いときは、特定のものごとにとらわれがちですから、リラックスして全体を俯瞰できるようになると楽になります。木ではなく森を見る。とても大切な意識のもち方といえます。

また、ストレスのほとんどの原因は人間関係といわれていますが、わたしもカウンセラーとしての経験からそう実感しています。実は人間関係での悩みというのは、人々が集団をつくり田畠を耕して暮らし始めた農耕時代からあるんですよ。

現代の人間関係の悩みは複雑のようにみえますが基本は変わっていない。これも興味深い人類史ですが、今を生きる私たちはどうすれば人間関係の悩みから解放されるのか、様々な分析や実証実験がおこなわれてきました。

—— 確かに人間関係の悩みは尽きないよう思います。子どもたちや保護者、同僚など、教職員の置かれている状況も人間関係とは切り離せない環境です。

分割みのスケジュールを日々こなし、周囲に気を配る先生方のストレスは如何ばかり

## 叱るコツは「かりてきたねこ」

- 「か」 感情的にならない
- 「り」 理由を話す
- 「て」 手短に
- 「き」 キャラクター（性格人格）に触れない
- 「た」 他人と比較しない
- 「ね」 根に持たない
- 「こ」 個別に叱る



でしょう。「言わなくてもわかってよ！」といいたいときもあるに違いありません。

また、子どもの叱り方も難しい昨今、頭を悩ますことばかりですね。叱り方については、表の「かりてきたねこ」を参考になさってください。これは帝京平成大学の渡部卓教授が考えられた言葉ですが、とても分かりやすいと思います。

円滑なコミュニケーションをとるために、「わたしは」を主語にするI（アイ）メッセージを心がけましょう。自分はどう感じているのか、どうして欲しいのかを正直に相手に伝えます。たとえば、「また遅刻して！（あなたは）何回いったらわかるのよ」ではなく、「（わたしは）すごく心配したわ。遅れるときは連絡してね」というように。

自己表現には3通りあります。考えていることや気持ちを表現しないで、がまんするとストレスがたまります（非主張的な反応）。相手の気持ちを無視して、自分の言い分を相手に押しつけると関係が悪くなります（攻撃的な反応）。自分の意見も素直に言い、相手の言い分も聞いて、お互いに歩み寄った解決をアサーティブな反応といい、親密な人間関係が生まれますよ。

そしてもう一つ。大体において、人は喋り

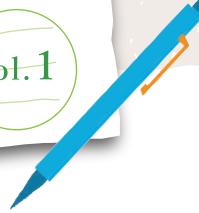
すぎて失敗します（笑）。相手の話を聞くことで失敗することはまずありません。聞くことに徹すると、逆にストレスが減ることもあるのです。

### — 喜びと幸せの違い

カウンセラーとして多くの人とかかわってきて思うのは、人間が幸せを感じるときというのは、「生きることが安全なとき」ということです。そして幸せを感じているときは副交感神経がはたらいて、心穏やかにぼんやりとします。一方、喜びというものは、欲しいものを獲得することによって生まれる感情で、喜びと幸せとは混同しやすいところですが明らかに違います。喜びを何回重ねても、それが幸せとはなりません。獲得の喜びには限りがないのです。だからこそ、競争社会の現代を生きる私たちは、人間の基本である「食べること」や「眠ること」を疎かにしてはいけないし、自分の時間がなかなか取れない教職員の皆さんには特に意識してリラックスする時間をつくり、体と心のバランスをとっていただきたいと思います。

身体のシステムは、狩猟採集時代と変わっていないのですから。





# 校長を定年退職し、木彫画家へ

青野 馨さん



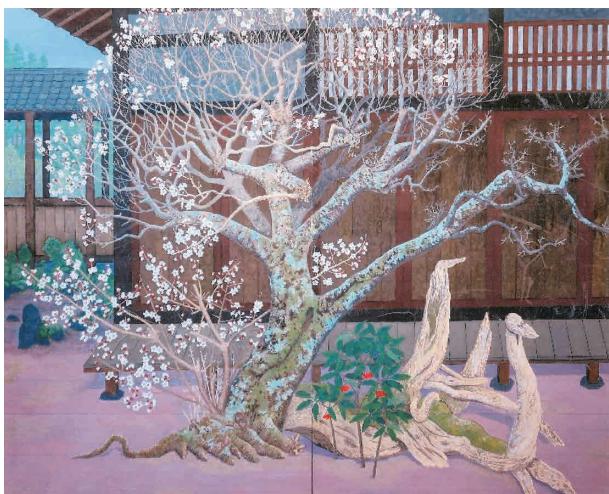
「ノウゼンカズラ」

もともとは生物が専門ですから、理系です。理屈や理論でものごとを理解することには慣れていたのですが、感性の世界への興味といいますか好奇心はずっとあったように思います。学校祭で職員コーナーとして何か作って出さないといけないことがありましたね。45歳ころだったかな、昆虫のブローチなんかを銘木で彫ってだしたんですよ。そうしたら保護者に人気が出ましてね(笑)。手先は器用だったかもしれません。

校長になり、定年が一年後に迫ってきたときに次の人生を具体的に考え始めました。これまでのキャリアの延長でいくのか、まったく新しい分野へ挑戦するのか。先輩方は講師など教職を続けたり、地域社会の役員や野菜作りを楽しんだり、趣味を深めることをしたりといろいろされていましたが、教職のニーズも多く、延長線上の選択をされる方が多かったです。

僕は未知への挑戦を選びました。

長年寝たきりだった母が亡くなったことも、「自由に何でもやれ」というメッセージかと思いましたし、芸術に対する好奇心も依然と強く、絵画なら理解できそうだなと。まずやったことは、自宅にあった教育関係の本の処分と、応接間の撤去です(笑)。本も人間関係もリセット。僕にとってそれは過去の否定ではなく、ゼロから出発するぞと覚悟を決める儀式のようなものでした。



「勧修寺の老梅」

そして、京都造形芸術大学の日本画学科に入学。新しい行動に踏み込んだら、新たな可能性や人間関係がどんどん開けてきました。見える景色が違ってくるし、予想していなかった展開が起こる。お酒をのむ仲間も、話す内容も変わるし、60代で新しいことをムキになって勉強するというのは面白かったですね。

不思議だなと思うのは、日本画を学び木彫画を製作しているなかで、キャリアに回帰していくといいますか、僕が歩んだ「生物の世界」が生きてくることです。散歩をしていても、観光地に行っても、派手で目立つものではなく、他愛のない景色や生き物に物語があると感じることが多い。無意識にそういうものを探しているし、穴の開いた葉っぱの裏にいる虫がみえてきちゃう(笑)。

日々が新しいという感覚と達成感。僕はもうすぐ74歳になりますが、未知への挑戦を選び良かったと思っています。

定年を迎えるとき、自分の能力や経済、家族の状況などいろいろと考えますが、どんな道を選ぶにしても「諦めないでまず一步を踏み出す」ことが大切じゃないか。そして何より60代はまだ若い! 安心して挑戦して欲しいと思います。



- |           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 1947      | 静岡県掛川市生まれ               |
| 1963-1966 | 静岡県立掛川西高等学校生物部で昆虫を追いかける |
| 1966-1971 | 東京教育大学理学部生物学科で植物学を専攻    |
| 1971-2008 | 静岡県で生物の教諭及び管理職として勤務     |
| 2008      | 定年                      |
| 2008-2016 | 京都造形芸術大学通信教育部で日本画を学ぶ    |
| 2010-2012 | 掛川市二の丸美術館長を務める          |
| 2012-     | 掛川市の文化展に作家として参加         |
| 2013      | ギャラリー風見鶏(掛川市)にて個展       |
| 2013-2017 | 静岡県日本画連盟展で受賞4回          |
| 2014      | ギャラリー櫻(掛川市)にて個展         |
| 2014-     | 掛川市の絵画グループ「それいゆ」代表      |
| 2015-     | 掛川手工芸展「掛川燐燐会」代表         |
| 2018-     | 静岡県日本画連盟理事              |
| 2019-     | ギャラリー八重洲東京にて個展          |



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

ボランティア・スピリット・アワードは、地域社会の為に日々ボランティア活動に励む中学生、高校生を応援するプログラムで、1995年よりアメリカでスタートし、日本では2020年で24回目を迎えます。

アワードの  
3つの柱

## ボランティア・スピリット・アワードの3つの柱は、 「称える」「交流する」「発信する」



称える



交流する



発信する

ホームページで  
仲間の活動をCheck!

11月のブロック表彰式、12月の全国表彰式では、いつも地域のためにボランティア活動に取り組んでいる皆さんに、感謝の気持ちを込めて、「ありがとう」の言葉を贈ります。

表彰式は「出会いの場」。参加者同士が交流し、情報を交換してネットワークを広げるためのプログラムが用意されています。多くの仲間と出会い、新しいつながりを作り、今後の活動に役立ててください。

応募用紙に記載されたり、表彰式などで発表された皆さんの活動内容を活動報告書やホームページを通じて、社会に広く発信しています。

- 主催：ジブラルタ生命保険／ブルデンシャル生命保険／ブルデンシャル ジブラルタ フィナンシャル生命保険／日本教育新聞社 ■ 後援：文部科学省／日本赤十字社
- お問い合わせ先：ボランティア・スピリット・アワード事務局 〒100-0014 東京都千代田区永田町2-13-10 ブルデンシャルタワー 電話 03-5501-5364
- ボランティア・スピリット・アワードホームページ：<http://www.vspirit.jp/>

今年の応募期間は5月中旬～9月7日(月)

※くわしくは学校担当ライフプラン・コンサルタントへ！

## 第23回 全国表彰式で2組の団体が文部科学大臣賞を受賞しました！



### 文部科学大臣賞

#### 高校生部門

#### 白石踊800年の伝統を受け継ぐ会

瀬戸内海の白石島に伝わる国の重要無形民俗文化財・白石踊の魅力を若者に伝える活動を行い、2025年の大阪万博で世界の人の前で踊ることを目指しています。

#### 中学生部門

#### KCLプロジェクトメディアクルー 大津市立葛川中学校

母校を廃校の危機から守るために、地域の魅力を発信するプロジェクトを始め、団体を作りウェブサイトを開設し、活動を展開しています。

2組



写真左：白石踊800年の伝統を受け継ぐ会 代表者  
写真右：KCLプロジェクトメディアクルー 代表者

# 話題の映画チケットをお得にGet!!

**会員  
価格**



1,800円 → 1,300円



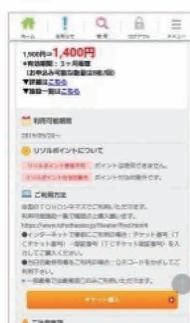
1,900円 → 1,400円



1,900円 → 1,400円

PCやスマホ・タブレットから簡単にチケットの申込・決済が完了し、各シネコン公式サイトから鑑賞希望の劇場・作品・座席が指定可能!!

## Step1 チケットを購入する



上記QRコードまたは、日教弘ライフサポート俱楽部から「メンバーズナビ」から各デジタルチケットサービスへ

- ①「チケット購入」を選択
  - ②ステップにしたがって入力  
その後、購入完了の自動配信メールが届きます。
- ※ 購入完了（確認）のメールとなり、チケットメールではありません。

### 注意事項

- ・クレジットカード決済のみご利用可能です。
- ・1回にお申込み可能な枚数は8枚までとなります。
- ・チケットの有効期限については、メンバーズナビでご確認ください。

**ログイン方法**  
会員証に表示されている  
18桁の会員番号を  
入力してください。



## Step2 メールを受け取る

劇場の座席予約に必要な「チケット番号」「チケット暗証番号」  
が記載された自動配信メールが届きます。



イオンシネマ ..... 決済後、**すぐに**メールが届きます。  
TOHOシネマズ ..... 購入から**12時間後**にメールが届きます。  
109シネマズ ..... 購入から**9時間後**にメールが届きます。

## Step3 劇場・作品・座席を予約する（事前予約）

各シネマの公式サイトにて、鑑賞希望の劇場、作品、座席を選択し、「チケット番号」「暗証番号」を入力。  
予約完了後、「予約・購入番号」が記載されたメールが届きますので、当日劇場ロビーの自動発券機でチケットを発券してください。

●東京海上日動は、公益財団法人日本教育公務員弘済会の福祉事業「教弘まなびやスーパープラン」「教弘フルガード」「教職員収入ロングウェイサポート」の引受保険会社です。

**READY TO GO!**  
その挑戦が、未来を変える。

東京海上日動



東京2020 ゴールドパートナー（損害保険）



### 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、  
都道府県の各支部を含む総称を「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」を中心とした楕円形は、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。

