

郷土愛を大切にし
ふるさとの未来を創る

目で見ると別海町の生涯教育
—よりどころは学びの木—

活用の手引き

< 第 3 次 改 訂 版 >

別海町教育委員会
別海町生涯教育研究所

目で見る別海町の生涯教育

活用の手引き

〈第3次改訂版〉

第3次改訂版発刊にあたって

別海町教育委員会 教育長 相澤 要

別海町では、生涯を通じて誰もが学び続けられるまちづくりを目指し、町民の皆さま一人ひとりの学びを支える取り組みを進めて参りました。その中で「学びの木」は、人生の各段階において育むべき力や学びの姿を視覚的に示した、町独自の生涯教育の指針として位置づけられています。

今回発刊する「目で見える別海町の生涯教育 活用の手引き〈第3次改訂版〉」は、前回の改定から28年という歳月を経て、社会情勢や生活様式の大きな変化を踏まえた見直しを行ったものです。特にこの間、急速な情報化や多様化、そして新型コロナウイルス感染症の流行などを経験し、私たちの暮らしや学びの在り方にも大きな影響がもたらされました。そうした変化に柔軟に対応し、町民の皆さまがより現代に即した形で「学びの木」を日々の暮らしの中で活用できるよう、本手引きの改訂を行いました。

私たちは「学びの木」の普及と実践を通じて、まち全体のウェルビーイング[※]の向上を目指しています。すなわち、一人ひとりが心身ともに健やかに、地域の中で自分らしく生き、学び、つながりながら暮らせる社会の実現です。

本改訂版が、保育や教育、家庭、地域、行政といったさまざまな場面での実践に役立ち、町民の皆さまのよりよい暮らしの一助となれば幸いです。また、利用価値のある手引きを目指して作成しておりますが、より充実した内容とするために更なるご指導、ご助言を賜れましたら幸いに存じます。

今後とも、別海町の生涯教育に対し、あたたかいご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※1 一般的には、心も体も社会的にも満たされ、幸せに生きている状態のことを指す。
ここでは、個人だけでなく地域や社会全体の良い状態のことを指します。

「目で見る別海町の生涯教育」活用の手引き発刊に寄せて

別海町生涯教育研究所 所長 稲村和典

かつて所報として発行していた「目で見る別海町の生涯教育」は、現在「学びの木カレンダー」として全戸配布を行い、周知に努めてきました。

このたび、各期の発達課題を具体的実践に結びつけるために発行された「手引き」を28年ぶりに見直し、時代に即した内容へと改訂いたしました。本手引きが、子どもから高齢者までが豊かに生きるために、日々の学びや地域活動の一助として活用されることを期待しています。

また、学校・家庭・地域などの様々な場面で参考にされ、町民一人ひとりが主体的に学ぶ風土の醸成につながれば幸いです。

活用の手引きについて

人生の基礎をしっかりと育てるため

- ・家庭における子育て
- ・幼・小・中・高等学校の一貫性にたった学校教育の充実に
- ・地域子ども会、スポーツ少年団等の育成に
- ・PTA・各地域の生涯教育推進協議会の運営に

学び続けて豊かに生きるため

- ・町民各自の生涯に即した自己啓発に
- ・グループ・サークル・等の相互学習に
- ・青年会・婦人会・町内会等の活動に
- ・各教育機関主催の学級・講座等の資料に
- ・企業をはじめ民間各種団体の学習に
- ・社会教育関係団体のリーダーの研修に

●それぞれ必要に応じ、必要な発達課題をコピーし、学習に活用していただくことを期待しております。

●活用の手引き（第3次改訂版）は、保育園（所）・幼稚園・学校をはじめ公民館・図書館・保健センター等各種社会教育関係機関に備え付けてありますので、活用の際はコピーをお申し付けください。

各期の発達課題に基づいて、個人の学習意欲を喚起し、地域の教育力を高めることが、本町の豊かな人づくり、まちづくりにつながることを確信し、将来展望にたったの生涯学習の推進に努めたいと、所員一同、気持ちを新たにしております。機会ある毎に、手引き（第3次改訂版）を活用し、ご意見、ご助言をお寄せくださいますようお願いいたします。

活用の手引き目次

改訂版発刊にあたって

「目で見える別海町の生涯教育」活用の手引き発刊に寄せて

町民憲章・教育のしるべ・生涯教育の5つの柱

学びの木

乳 幼 児 期 前 期

知-1	子どもと一緒にいろいろな遊びをする	1
2	良い音楽やお話を聞かせてやすらぎを与える	2
徳-1	会話を通じてことばを育てる	3
2	子どもによりそい、気持ちを受けとめる	6
3	清潔を心がけ、快・不快の感覚を育てる	7
体-1	楽しみながら体を動かす	8
2	望ましい食事で健康な身体を育てる	10
情-1	メディアなどを控える	12

乳 幼 児 期 後 期

知-1	相手の話をよく聞いて、自分のことばで気持ちを伝える	13
2	絵本や音楽にふれる	15
徳-1	自分で衣服を着たり脱いだりする	18
2	ゆずり合ったり、我慢したりすることをおぼえる	21
体-1	手洗い・うがいの習慣をつける	23
2	よく食べ、よく遊び、よく寝る	24
3	外で元気に遊ぶ	26
情-1	メディアなどは時間を決める	27

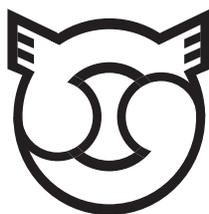
小 学 生 期

知-1	楽しく学び、基礎的な学力を身につける	30
2	感動的なことがらを素直に受け入れる心を持つ	32
3	いろいろな本を読んで読書を楽しむ	34
徳-1	あいさつや時間を守るなどの基本的な生活習慣を身につける	36
2	生活の目標をもってやりぬく	38
3	善悪の区別を正しく判断して行動する	41
4	自他の大切さに気付くとともに、お互いに協力しあう	43
5	お金や物を大切に使う	45
6	進んで家の手伝いをする	49
7	地域活動に進んで参加する	51
体-1	早寝、早起き、朝食をとる	53
2	外でも運動を楽しむ	57
情-1	メディアは家庭でルールを決めて使う	60

中 学 生 期

知-1	計画を立てて進んで学習する	62
2	自分のやりたいことや好きなことについて考え、将来の自分を思い描く	64
3	芸術や文化にふれ、感動の体験を広げる	66
4	いろいろな本を読んで心を豊かにする	67
徳-1	正しい言葉づかいと礼儀作法を身につける	68
2	善悪を判断し望ましい行動をとる	69
3	多様な個性を理解し、相互に協力する	70
4	自ら働き勤労と奉仕の喜びを知る	71
5	地域のお祭りやイベントに積極的に参加する	72
体-1	身体の特徴を知り健康を自分で管理する	74
2	スポーツを楽しみ技能と体力を高める	75
情-1	インターネットの正しい使い方を学び、マナーを守って活用する	76

高 校 生 期		
知-1	適切な行動について考え、実践する力をつける	77
2	自分の進路について考え、いろいろな人と話し、いろいろな事に挑戦する	79
3	芸術・文化を理解し、自らの創造に挑戦する	80
4	いろいろな本を読んで知識を深める	81
徳-1	より充実した生き方を目指し主体的に学ぶ	83
2	家族や社会の一員としての役割を自覚し、積極的に実践する	85
体-1	生命の尊厳を重んじ心と身体の健康管理する	88
2	スポーツ活動による心身の充実を図る	90
情-1	ネット上に個人情報や載せたり、不確かな情報を拡散しない	91
青 年 期		
知-1	生涯にわたる人生設計を考える	93
2	職業人としての自覚と責任をもつ	94
3	教養を高めるための計画的な学習を心がける	95
徳-1	地域活動を創り出す実践的行動をとる	96
体-1	自他の生命の尊重と健康管理に努める	97
2	生涯続けていけるスポーツを模索し、実践する	98
情-1	メディアからの情報をそのまま受け取らず、自分で考え確認する	99
成 人 前 期		
知-1	職業にかかわる専門知識の学習を深める	101
2	広い視野に立つ一般教養の充実を図る	102
徳-1	安心できる人生設計を考え、それを実践する	103
2	地域社会における教育的環境の整備に関わる	103
体-1	健診による健康と食生活の見直しを図る	104
2	自分で選んだスポーツを続けながら、体力の増進に努める	105
情-1	ネット以外からも情報を収集する習慣をつける	105
成 人 後 期		
知-1	社会的リーダーとしての学習と責任を遂行する	107
2	趣味や特技を生かした余暇活動を充実させる	108
徳-1	高齢期に向かう人生設計を確立させる	109
2	仕事を通じ、社会に貢献する	110
体-1	生活習慣病の予防と健康管理に努める	111
2	体力にあった運動を習慣化させる	112
情-1	ルールや使い方を親世代、子世代などへ説明できるように、知識を身につける	113
高 齢 期		
知-1	さまざまな経験や知識を社会のために役立てる	115
徳-1	趣味や教養を生かして心と生活を豊かにする	116
2	近隣の人となごやかにふれあう	117
3	地域行事に積極的に参加し、さまざまな人と交流を深める	118
体-1	身体の安全と健康の保持に努める	119
情-1	怪しいメールなどが送られてきた時は、騙されないように、身近な人に相談する	120
執筆・改訂委員		123



別海町民憲章

わたくしたちは、明るい希望の朝日をオホーツク海に迎え、美しく映える感謝の夕日を西別川の清流にひろがる広野におくる、自然のめぐみ豊かで、ますます開けゆく別海町の町民です。

わたくしたちは、開拓の精神を受け継ぎ、強く逞しく前進する町を築くことを誇りとし、この憲章を高くかかげてその実践につとめます。

- 一 元気で働き、生産を高め豊かな町を作りましょう。
- 一 みんなで仲良く助けあい、あたたかい町をつくりましょう。
- 一 きまりを守り、住みよい明るい町をつくりましょう。
- 一 子供に夢と希望を与え、平和な町をつくりましょう。
- 一 教養を高め、美しい文化の町をつくりましょう。

教育のしるべ

学びの木（生涯学習）を軸として、町民一人ひとりと地域のウェルビーイング^{※1}の向上。

一人ひとりの幸せが町の活性化につながり、町の活力が一人ひとりの成長につながる。

郷土愛を礎に主体的に生きる別海町民
協働してふるさとの未来を創る別海町民

※1 一般的には、心も体も社会的にも満たされ、幸せに生きている状態のことを指す。
ここでは、個人だけでなく地域や社会全体の良い状態のことを指します。

社会教育の推進

地域に根差した
ウェルビーイングの向上
ふるさとキャリア教育の推進

学校教育の充実

ふるさとキャリア教育の推進
生きる力の育成



どんぐりに書かれてい
るのが別海町の教育を
支える5つの柱だよ



ナラっち

学びの木

別海町教育委員会

青少年の健全育成

郷土愛と自己有用感の醸成
子どもの居場所づくり
情報リテラシーの育成

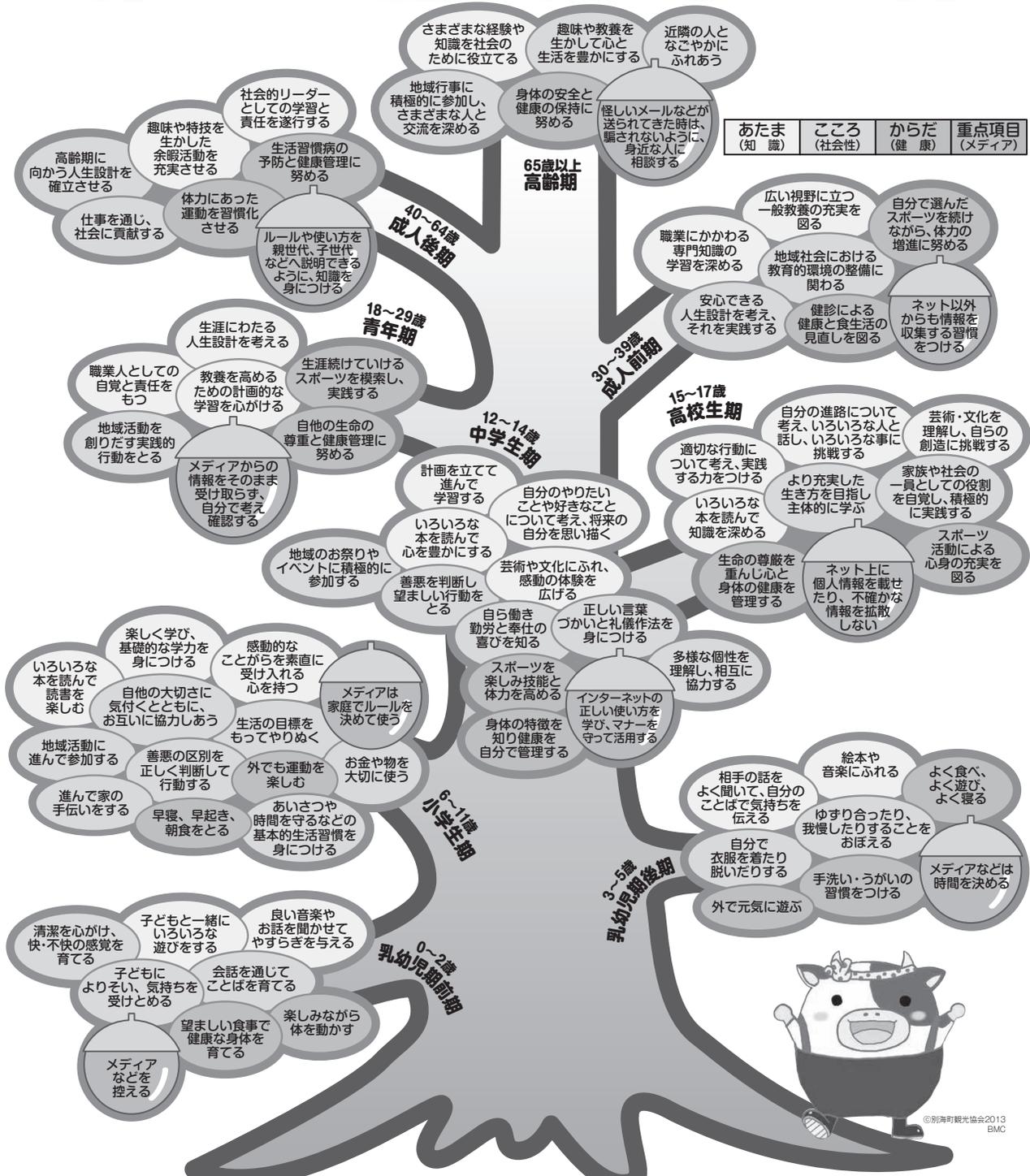
地域文化の振興

豊かな心や想像力の育成
読書に親しむ取り組みの充実
文化財の保存・活用を通じた
まちづくりや地域振興

スポーツの振興

生涯にわたってスポーツに親し
む資質能力の育成
子どものスポーツ環境の充実

育てよう 別海町の『学びの木』



©別海町観光協会2013 BMC

将来を見通して人生を豊かにするために ふれあいを深めて住みよい町づくりのために

乳幼児期前期

- 知—1 子どもと一緒にいろいろな遊びをする
 - 2 良い音楽やお話を聞かせてやすらぎを与える
- 徳—1 会話を通じてことばを育てる
 - 2 子どもによりそい、気持ちを受けとめる
 - 3 清潔を心がけ、快・不快の感覚を育てる
- 体—1 楽しみながら体を動かす
 - 2 望ましい食事で健康な身体を育てる
- 情—1 メディアなどを控える

愛情と安心の中で

生きる力の土台を育む時期

乳幼児期前期は、心身の発達が著しく、人生の基礎がつけられる大切な時期です。周囲の大人とのかかわりを通じて、「自分は愛されている」「安心して過ごせる」という信頼感を育てていきます。

この時期の子どもは、泣く・笑う・声を出すなどの方法で自分の思いを伝え、大人が対応してくれる経験の積み重ねが、情緒の安定や人への信頼につながります。

また、はいはい、つかまり立ち、歩行などの運動や、手で物をつかむ、話しかけに反応するといった基本的な動きや感覚も発達していきます。

さらに、離乳から始まり食べることを学び、生活リズムが少しずつ整ってくることで、健康的な生活習慣の基礎が作られます。

この時期には、大人の温かいまなざしと応答的な関わりが、子どもとの心と体の発達を支える何よりの力となります。

乳幼児期前期

- 知—1 子どもと一緒にいろいろな遊びをする
 - 2 良い音楽やお話を聞かせてやすらぎを与える
- 徳—1 会話を通じてことばを育てる
 - 2 子どもによりそい、気持ちを受けとめる
 - 3 清潔を心がけ、快・不快の感覚を育てる
- 体—1 楽しみながら体を動かす
 - 2 望ましい食事で健康な身体を育てる
- 情—1 メディアなどを控える

親の愛情を最も必要とし 親と子の信頼関係が大切な時期

誕生から親と子の間の信頼感を確実に育むことは、最も大切な時期です。それには、親が乳幼児の目を見ながらやさしく言葉をかけてあげることから始めます。

また、喃語や発声で話しかけてくる乳幼児に、面倒がらずにしっかり応えてあげたり、汚れたおむつを取り替える、おなかがすいて泣けばすぐ抱いて空腹を満たしてあげる等の親の愛情に支えられたこれらの相互作用の中でこそ、乳幼児の心が育っていきます。

このような親としての関わりは、この時期だけでなく、幼児期・少年期へと欠かすことはできません。

この時期の体の働きは、吸う、飲み込む、から始まって、はう、寝がえるなど四肢が中心で目標に向かって動く全身運動は、腕・足などの運動能力の伸びをも促し、自分で体を移動させることは、やがて立ち、歩くまでの必要な運動です。よちよち歩きの子が転び、立ち上がることも生活の一つであり、これが自立するための大切な過程です。

この成長の目ざましい時期でのバランスのとれた栄養の補給は、離乳食へと移ることも考え併せ、親として保育者として十分な学習が必要です。

子どもと一緒にいろいろな遊びをする

子どもと一緒にさまざまな遊びをすることは、子どもの心と体、そして脳の発達に大きな影響を与えます。遊びを通して、親との信頼関係が深まり、安心感や自己肯定感が育まれます。また、子どもと一緒に見る・聞く・触る・嗅ぐ・味わう、五感を使った体験が脳のネットワークの育ちにつながり、感じる力・想像する力・考える力の土台になります。

視覚：見る力を育てる遊び

カラフルな積み木・絵本・シャボン玉遊び・影遊び

聴覚：聞く力を育てる遊び

マラカスや鈴など音遊び・リズム遊び・動物の鳴き声あてっこ

絵本の読み聞かせ

触覚：さわる感覚を育てる遊び

砂遊び・泥遊び・水遊び・ふわふわザラザラなど感触遊び（毛糸や氷など）

粘土・小麦粉粘土・新聞びりびり遊び・洗濯ばさみで挟む

嗅覚：においを感じる遊び

果物や花の匂いを嗅ぐ・匂いあてクイズ

戸外で自然の匂いを感じる

味覚：味わう経験を育てる遊び

親子でクッキング・手作りおやつのおトッピングをする・食材の食べ比べ（甘い・酸っぱい）

良い音楽やお話を聞かせて やすらぎを与える

乳幼児は母親の胎内にいる時から、母親の声のリズム、心音のリズムなどの生活のリズムを感じています。母親が悲しい状態にあると、胎児の運動が少なくなり、うれしい状態の時には長い間よく動く傾向がみられるという資料もあります。母親の腹壁の近くで異なった音楽を聞かせると胎児の心拍動に変化がみられます。このようなことから、胎児にも心理状態があると考えられています。

従って、この時期に母親がきちんとした生活のリズムをもって、音楽を聴いたり読書に親しんだりして、やすらぎを得ることは大切なことです。また、父親は乳幼児が胎内にいる時や、子どもを育てていく中で母親を精神的に支え、母親が安定した感情を乳幼児に示すことができるように配慮してあげることが大切です。

乳幼児は、おなかがすく、おむつが濡れるなどのいろいろな基本的欲求が満たされたり、やすらぎを得たりすることによって、感情的な安定をもちます。この感情的な安定は、乳幼児の人格の形成にとって大きなプラスになります。

乳幼児に対して親が、やさしくおだやかな調子で話しかけると、乳幼児はそのやさしいおだやかな話しかけを全身で受けとめ、乳幼児に心のやすらぎをもたらします。話しかけに音楽を取り入れるとその効果は、更に増すことになるでしょう。

このような周囲からの刺激を受けて、乳幼児なりにいろいろな反応を試みます。そのことが言葉の習得や、会話の能力の発達をも促すことになるのです。

やすらぎを与えるために心がけてあげましょう

1. 音に親しませリズム感を養いましょう

目や耳を通ず知的興味を強めたり維持するものとして「感覚おもちゃ・視聴覚おもちゃ」があります。2カ月ごろは追視できる「動くもの」、4カ月ごろは「握れる音が鳴るもの」などのおもちゃを与えてあげるととても喜び、音楽に親しみリズム感を育てます。

2. 音楽で表現力豊かな心を育てましょう

音楽は人間の気持ちをやわらげ情操を養い、自然のうちにその人の全人格を完成させてしまうと、多くの人が語っています。

年齢が進むにつれて手の機能が発達し、聞いて楽しんでいただけの状態から自分で音を出して楽しむようになり、立って歩くことからリズムにあわせて身体を動かすことができるようになり、やがて言葉の習得により、音の真似をして声を出すことから歌うこと、歌えることへと変わっていきます。言葉の発達と歌うこととは密接な関係があります。したがって、乳幼児期から音楽の環境を整えておくことは、豊かな心に育てるための基盤づくりになるといえそうです。

3. 歌を口ずさみ お話を聞かせて触れ合いましょう

乳幼児は胎内にいる時に、母親の声のリズムをはじめとして、いろいろなリズムを感じているわけですから、誕生後はよい音楽や楽しいお話を聞かせて、やすらぎを与えることが大切です。乳幼児だから何を聞かせてもわからないだろうと思わずに、母親をはじめとしてまわりの人たちみんな、赤ちゃんにあたたかく接してあげたいものです。

乳幼児の時から好きな音楽を繰り返し聞かせたり、心を和ませる話しかけをしたりすることによって、乳幼児なりのやすらぎを覚えるものなのです。それは、豊かな情操を養う素地ともなります。また、最近は少なくなったようですが、赤ちゃんを抱き拍子を取りながら歌を口ずさんだり、添い寝しながら子守歌を歌ってみたり、お話を聞かせたりすることは、親と子の愛情を深めるためには欠かせないことといえそうです。

会話を通じて ことばを育てる

乳幼児が言葉を口に出すには、約一年を必要とするといわれています。1歳児の言葉は、発達の面から見ると準備期間にあたります。この準備期間に言葉を大事に育ててあげることが、急速に伸びる2歳児以後の言葉の発達に大きな効果をもたらすことになります。乳幼児は生後3週目ごろから目が見え、耳が聞こえはじめます。さらに、1カ月余りたつと光や明るい方を見つめたり、動いているものを目で追いかけたりするようになります。また、音がすると聞こうとする態度を示すことがあります。このように視力や聴力が働きはじめると、乳幼児は見たり聞いたりすることに興味をもつようになります。

産声から始まって泣き声に変化し、生後2か月ごろから出てくる喃語（意味のない言葉）は、発声の糸口です。6か月ごろになると喃語は言葉に似た発音をするようになり、脳の働きがかなり発達してきたことを示すといわれています。また、このころから自分が出した音が刺激になり、いろいろな音を出すようになるとともに、運動機能も成長してきます。喃語が出始めたころ、まめに親やまわりの人が話しかければ、声を出すことでコミュニケーションができることを理解します。つまり、言葉の未熟な赤ちゃんでも、自分の動作が人を動かすことを知っていて、盛んに働きかけます。その乳幼児の働きかけに、親やまわりの人は積極的に呼びかけ、話しかけ、あやしてあげることが、話し言葉を育てる上でとても大切なことなのです。

話し言葉を育てるために気をつけましょう

1. 乳幼児の発達にあわせて話し言葉を育てましょう

乳幼児は生後1カ月近くなると、見たり聞いたりすることに心が動き、積極的に外界に興味をもつようになります。目や耳の刺激を通して発達していく時期であるといわれています。

2カ月ごろから目や耳を通す知的な興味を強めはじめます。3カ月を過ぎると色も見分けるようになり、4カ月以後は物をつかんで遊ぶようになり、だんだん音の出るおもちゃに興味を示しはじめます。

7カ月ごろから親やまわりの人に対して関心が深まり、大人の言葉の調子を真似し、やがて人の行為も真似するようになって発音の型ができてきます。このころから外からの刺激をとらえることができ、目や耳で正しく認識するようになってきます。

1歳から2歳にかけては「言葉の習得期」です。この時期は親の言葉に大変興味をもち、物の名前を知りたがり、語彙も急に増加していきます。1歳児は一語文を話す時期であり単語でいろいろな意味をあらわそうとし、1歳半ごろは語彙の量が100語近くになります。

2歳近くでは単語を補う言葉が出るようになり、二語文から多語文へと言葉の範囲が広がりをもってきます。

乳幼児と触れ合っている時は、やさしく話しかけたり、乳幼児の発声にしっかり応えてあげたり、スキンシップをしたりする中で、親と子の信頼関係や言語関係がつくられていくのです。

2. メディアに子守りをさせていると、正しい話し言葉は育ちません

乳幼児の話し言葉を育てるためには、話しかけによる刺激ばかりでなく、正確な言葉で正しく発音し、一語文か二語文で簡単にはっきりと表現してあげることが大切です。たとえば「○○ちゃん」「おはよう」「どうも」「はい、絵本」「もう、おしまい」などと、いつも同じ言い方で話しかけることです。

親やまわりの人がたえず正しい方向づけをしてくれると、言葉は順調に発達していきます。聞く時も話しかける時も優しく、乳幼児の目をしっかり見つめてあげることが忘れないことです。

メディアの言葉は受け身ばかりで一方通行です。この時期にメディアに多く接していると、言葉を音としてしかとらえられない状況下におかれてしまいます。手がかからないからといって、メディアに子守りをさせていると、情緒的な発達を阻害し、言葉の発達が遅れてしまいます。

参 考 乳幼児期の知的興味の伸ばし方

- ・楽しい雰囲気有话しかけをすること
- ・笑顔で接すること
- ・言葉での刺激を与えてあげること
- ・正しい発音でゆっくりおちついて話してあげること
- ・声を出した時はよく聞いてうなずいてあげること
- ・聞きながらスキンシップをしてあげること
- ・名まえの呼び方はひとつですまし、いろいろな呼び方をしないこと
- ・自然に連れだし視野を広めてあげること

何かの障がいや正しく発音のできない子については、なるべく早く専門医の診断と指導を受けなくてはなりません。言葉の遅れや障がいは、子どもの成長に大きな影響を与えます。乳幼児期の話し言葉を育てる際に十分注意する必要があります。

やさしく抱いて 親と子の愛情を深めましょう

乳幼児は誕生と同時に、両親をはじめ家族の影響を受けて、人間となるための基盤づくりが始まるのです。「だっこ」や「おんぶ」「語りかけ」など子の相互作用を十分に行なうことは、乳幼児期において「信頼感」を育てる上で大切なことです。このことが人格形成の第一歩となるのです。

やさしく抱くということ、子の肌の触れ合いはなぜ必要なのでしょう。この時期に乳幼児と母親が肌を触れ合うことは、子どもの心の中にある不安や恐怖や緊張をときほぐすことになるのです。

なに気なく乳幼児を抱くとき、ほとんどの母親が無意識のうちに、左の胸に抱くことが多いのは、単に右ききの人が多いからというわけではなく、左の胸には心臓があり、母親の心音が伝わりやすいからなのです。母親の心臓の動きや音が、乳幼児の不安や恐怖や緊張をときほぐすのです。それはつまり、母親の胎内にいた時に感じていたリズムだからです。出産前3カ月ころから、胎児の耳は聞こえるといわれており、胎内で母親の心音を聞きながら最も安定した時を過ごすのです。生まれた後でも、母親の心臓のリズムを肌で感じたり耳で聞いたりすると、胎児時代の平穏な気分を思い出して、心が安らぐのです。

母親にしっかり抱かれて、体温や心音を感じながら母乳やミルクを飲む乳幼児には、「満足感」や「信頼感」が育ちます。その際の語りかけや接し方が、子どもの言葉の発達や精神衛生に効果的なだけでなく、情操教育の基礎にもなっているのです。

乳幼児に信頼感を与えるために心がけましょう

1. 肌に触れ合いながらやさしく話しかけましょう

乳幼児は、保育者である親との交わりの中でまわりのものを認識し、それに対応するような心が発達していきます。

育児することによって、わが子へ語りかけ、笑いかけることが、小さな心を次第に目覚めさせ、目を見張るばかりの成長を続けていくこととなります。

おむつや肌着をかえるとき、顔や身体を拭いてあげるとき、母乳やミルクを飲ませるときなど、肌に触れ合い、やさしく抱きしめてあげたいものです。そのことが大きな刺激となって、だんだんと人間としての奥深い心が育っていくのです。

2. 愛情を深めて乳幼児の泣き声に応えてあげましょう

親は赤ちゃんとの愛情の交流を深めることによって、親らしい気持ちになり、人間的にも成長していくのです。

赤ちゃんとの確かな触れ合いは、赤ちゃんの心を読みとることにつながっていきます。おなかがすいた

とき、どこか痛いとき、おむつが汚れたとき、抱いてほしいと甘えるとき、眠くなったときなど、赤ちゃんはよく泣きます。それぞれの泣き声は、微妙な違いがあるようですが愛情こまやかな育児をしているうちに、何を訴えている泣き声かわかるようになります。

乳幼児の親への信号（泣く・ほほえむ・後を追う・しがみつくと）や健康状態を敏感に察知するよう心がけることが大切です。

参考 赤ちゃんの泣き声

- ・一般に赤ちゃんは、6週から12週ごろによく泣くといわれます
- ・4週ごろに新しく現れる泣き方は眠くなったときです
- ・6週ごろまでは、おむつの汚れで泣くことが多いようです
- ・8週ごろまでに多いのは、おなかがすいたときですが、8週を過ぎると泣く以外の方法でもうったえはじめます
- ・赤ちゃんの泣くのは忙しい夕方に多いようですが、イライラしないで冷静に要求の内容を読みとることが大切です

気をつけたい母乳

赤ちゃんにとって完全栄養といえる母乳にも欠点があります。

- ・ビタミン欠乏症となることがあります
- ・環境汚染が、母体を通じて出てくるPCBなどもあります
- ・薬剤、アルコール、タバコなども母体を通じて微量ですが出てきます
- ・母乳黄疸といって、肝臓は悪くないが、皮膚や眼が少し黄染することがあります

子どもによりそい、気持ちを受けとめる

この期の子どもにとって最も大切なのは、喜びや不満がバランスよくくり返されていることであるとされています。

人間は他の動物と違い、誕生直後から長い間にわたって親の保護を受け続けます。したがって、周囲の人たちに対して早くから強い関心をもって育ちます。寝ている乳幼児をよく見ると、その視線は衣服の色や形より、自分に注ぐ身の周りの人の顔を見ているとの報告があります。そして、それに積極的に反応し続けています。特に、母親の動きを注意深くみつめ、目の前から消えると機嫌を悪くし不安がります。

やがて、母親から言葉をもらって、次にいろいろな行動を真似て育ち、常に親や周りに深く関わりながら育ちます。母親をはじめ、身近な人が抱きしめてくれる、ほほえんでくれる、言葉をかけてくれるなどの刺激や充足感が、情緒をはぐくみ、だんだんと人間としての奥深い心を育てていくのです。

愛情を注ぎ やる気を育ててあげましょう

乳幼児が健やかに育つ最も大切で、欠かすことのできないことは、心の安定です。親に全面的に頼りきり、愛されていることがはっきりし、親の態度から心理的に安定し、心も体も順調に育っていきます。特に、乳幼児期から幼児期にかけて、親の愛情を体いっぱいを受け、十分に甘えることで次の段階の自分で

動き回ったり、自分で考えたりする自立を容易にするといわれています。

心を安定させる例として「おすわり」ができるようになった子を相手にしてあげると、ちょっとしたことでも声を出して笑います。この「ケタケタ」と笑うことで満足し、気持ちがすっきりし快感情が育ちます。この時、笑わせる大人側がもっとおおげさで、どんな言葉やしぐさに乳幼児は喜ぶか、まだ要求しているのか、それとも飽きてしまったのかなどの判断をしながら相手になることが大切です。

豊かな感情を育てて 自律の基礎づくりをしましょう

上手に歩けるようになって、両親といっしょに街へ出かけた時、よく両親は子どもを間にして手をつなぎ、水たまりなどを「いち、にのさん」と高くあげると、何度もしてくれとせがむはずです。このときも「いち、にの・・・」で次は何をするのか、その行動に全神経を集中するのです。これは、自分の行動に自分が命令するという人間らしい自律の基礎が育ちます。

乳幼児期から幼児期にかけて、ときにはつまらないと思うほどの子どもの行動にも、その子の成長にとって意味のあることがたくさんあるのです。子どもの健やかな成長にとって、親や保育者がいかに安心できる存在であるか、ないかは、やがて、幼児・少年・青年へと育つためにどれだけ影響するか、まことにはかり知れないものがあるのです。

清潔を心がけ、快・不快の感覚を育てる

乳幼児期は、母子相互作用で育てられます。乳幼児のたった一つの意志の伝達方法は泣くことです。泣くことに応えてあげなければ、乳幼児との触れ合いはありません。乳幼児が不快な感情をもったときは泣いてその不快さを訴えます。何が不快なのか、なぜ泣くのか、いちはやく察知して、その不快さを取り除いてあげることが大切です。

乳幼児に欠かせないものは、満足感や信頼感であると考えられています。乳幼児の不快感を取り除いて、さっぱりとした気持ちにさせてあげることによって、乳幼児は、親への信頼感を深めることになるのです。将来的にも、身の回りの清潔を保ち、清潔感を育ててあげるためには、乳幼児のときから周りの人の細かい配慮と働きかけが必要です。

おむつ 肌着も愛情をこめて取り替えてあげましょう

肌着やおむつを替える時に、話しかけながら手でさすってあげたり、乾いた布で肌をなでてあげたりすると血行もよくなり、乳幼児なりの快さを感じるはずですが、また、そのときに両手を持って腕を開いたり閉じたり、足首を持ってひざの曲げ伸ばしをしてあげると乳幼児の運動にもなり、乳幼児はその快さに喜びを表現するでしょう。

排泄についてよく考えましょう

おむつの取り替えを早く無くしたいと思い、半年もたたないうちから排泄のしつけを強制しないようにしたいものです。しつけが思うようにいかないと、つい、あせってぐちっぽくなり叱ったり、乳幼児の取り扱いが粗雑になったりします。そのようなことが続くと、乳幼児は排泄に恐怖感をもち、我慢したり、

便器におそれを抱いたり、トイレに行くことを嫌がり、大きくなってから排泄の問題により結果をもたらしません。母親の都合で排泄のしつけを無理しないことが、排泄の問題をスムーズに解決するいちばんの手だてです。

排泄の自立はその子の発育の状態や、排泄に必要な筋肉神経の発達の具合によって大きな違いがあり、しつけてもよい時期がくるまでは、せっせとおむつを替えてあげることの方が大切です。汚れたおむつを長くおしりにつけておかないで、さっぱりとした清潔さを味わわせるとともに、排泄のときは声をかけて励まして、排泄の快さを体験させてあげたいものです。2歳ごろになると排泄の習慣は、あまり苦労をしないでしつけることができるようになるでしょう。

ほめて励まして豊かな感情を育てましょう

不快な感情をもつことに、授乳や食事のときの口のまわりや手の汚れも見逃すことはできません。食事の前後に顔や手を拭いてあげたりすることも、快・不快の感情を感じとる力を育む上では大事なことです。

何事も1歳ぐらいになったらごく簡単なことを選び、実際の場面で親が手本を示しながら教えます。しつけたいことを毎日くり返し、くり返し教えることが大切です。また、まがりなりにもできたときには、すかさずほめたり励ましたりすることが、基本的な生活習慣を身につける基礎をつくります。

身近にいる大人が、乳幼児だからといって手抜きすることなく、快・不快の感情をはじめとして、豊かな心をもてるような育て方をしましょう。

楽しみながら体を動かす

乳幼児の運動機能の発達を追ってみると、まず、手足の曲げ伸ばしから始まり、ひねりの動作をくり返します。やがて、寝返りがうてるようになり、自分の体を押ししたり引いたり、支えたりするような部分的な動きができるようになります。これらの動きがかみ合わさって「はう」ことができるようになります。「はう」ということには4つの段階があるとされ、うつ伏せでの後ずさり・腹ばい・4つばい・高ばい（ひざをつかず）等によって移動するようになってきます。

次は「おすわり」です。腰に反りの曲線ができて強くなり、座った姿勢でも体のバランスがとれて、「おすわり」ができるようになります。次は「つかまり立ち」です。つかまった姿勢で体のはずみを覚え、ひざの屈伸運動をしながら、しだいに長く立っていられるようになります。この時の屈伸運動が、跳び降りたり、上がったりの感覚の基本になります。次は「つたい歩き」です。手で何かを支えにして移動するようになり、しだいに片手を離し両手を離して、立っている状態に慣れてきます。

「つたい歩き」ができると、いよいよ「ひとり歩き」へと進んでいきます。立っているといっても、まだ不安定ですから、尻もちをついたり転んだりします。

以上のような「立つ」「歩く」「転ぶ」といった基本的な動作は、言うまでもなく乳幼児自身が経験で体得していくものです。この時に、自分でいろいろやってみてうまくいくこと「成功経験」とうまくいかないこと「失敗経験」をバランスよく体験させることが大切です。ふつう親やまわりの大人が、必要以上に干渉しなければ、「成功経験」と「失敗経験」はつり合いがとれ、自立感をもった意志の強い思いやりの

ある子が育ちます。

大人の目からみると、はらはらしたりびっくりしたりするようなことでも、危険がない限りやらせることです。子どもがやろうとすることは、体や気持ちが要求することです。転ぶという経験は、歩行という動作からみると一見失敗のように思われますが、長い目でみると成長段階において欠くことのできない大切な経験なのです。つまり、子どもがよちよち歩きでも、ひとりで立って歩きだしたら、自立が始まったということになります。そのような状態になった時には、親やまわりの人たちは、過保護や過干渉にならないようにして、自立の心を育てるようにすることが大切です。

歩き始めた時 心にとめておきましょう

1. 歩きやすい服装にして歩くことに興味をもたせましょう

一般の基準では、1歳2・3カ月で歩き始めることになっていますが、かなり個人差があるようです。

2歳近くになっても歩けなければ、専門医に診断してもらいましょう。

おんぶにだっこが多くて、全身運動の機会の少なかった子どもは、どうしても歩き始めも遅く、また歩いてもたよりなげです。歩けるようになったら、歩くのにじゃまにならない衣服を着せてあげなければなりません。歩きにくい服装は、歩くことを不快に思うようになるので気をつけましょう。

2. 「探検時代」を見守ってあげましょう

歩き始めるということは、子どもにとって探検が始まることなのです。新しいものを求めて歩くことの喜びを味わうとともに、確かな歩き方を身につける学習の始まりなのです。子どもは、わざと家具の狭いすき間に入り込んだり、机の下にもぐったり椅子にあがったりしがります。また、外に出たがり水たまりの中を歩いてみようとしたり、石ころや、でこぼこ地面を歩きたがりますが、いつも「あぶない、あぶない」「だめよ、だめよ」といわれてばかりいる子は、学ぶ楽しさや歩くことの自信をなくしてしまいます。

つまずいて転んだり、ちょっとした障害物を越えることで、上手な歩き方を少しずつ身につけていくのです。あまり危険をとまわらないと思われる場所で、いろいろ経験させることが必要です。

3. 大いに歩かせて体と頭を育てましょう

歩くということは全身運動で、成長のためには欠かすことができません。特に、車社会の現代ですから、乳幼児時代に大いに歩かせることが大切です。歩き始めると行動の範囲を広げていくことができ、大人の生活と文化へどんどん割り込んで知恵もつくようになります。歩行や言葉の発達が早いことは順調に発達している一つの目安と言えます。

望ましい食事で健康な身体を育てる

生後一年間は、一生の中で最も発育量が盛んな時期です。体の機能も手足の動きを始め、人間らしく生きていくために必要な獲得すべき力の発達の著しい時期です。

食事の面では、母乳やミルクを吸うことから食物を噛み潰して、飲み込むことへと発展していく過程でもあり、食品の種類、量も多くなり大人の食事に近づいてくるなどの食事の内容、摂取の方法も大きく変化するこの時期は、一生を健康で生き抜く体をつくり、また、望ましい食習慣を身につける大切な時です。

乳幼児が食事に集中できるようにするために、周囲の雰囲気落ちついた状態であることと同時に親もゆったりと接し、明るく楽しい雰囲気のもとで食事をさせるよう心がける必要があります。

授乳期はこんなことに気をつけましょう

1 お母さんはゆったりとした気持ちで

お母さんが情緒不安定だとホルモンの働きが乱れて、母乳の出方に悪影響を与えますし、赤ちゃんは敏感に感じとって飲まなくなります。お母さんはゆったりとした気持ちで授乳しましょう。そのためには家族の人たちも家事を手伝うなどの協力が必要です。

2 授乳回数と量

個人差はありますが一回の哺乳量は、およそ1~2カ月児で120cc~150cc、3~4カ月児では、150cc~180cc、5カ月以降では、170cc~200ccです。授乳回数は、はじめは、飲みたいときに飲ませても、母乳がよく出るようになると自然に授乳回数も決まってくるものです。

1~2カ月は5~7回、3カ月以降は4回~6回で済むようになります。ミルクの赤ちゃんは、母乳より消化吸収に時間がかかるので3時間くらいあけて飲ますと良いでしょう。1カ月児なら、一日6回~7回が目安です。

3 授乳の後はゲップさせる

赤ちゃんの胃はくびれが少なく筒のような形をしているため、飲んだものがすぐ戻りやすい上、母乳やミルクと一緒に空気も飲み込んでしまいます。

授乳後、すぐ寝かせると力んだり、圧迫が加わったりしたときに、空気といっしょに吐きやすいので、立て抱きして背中をさすったり軽くポンポンと叩くようにしてゲップをさせることが必要です。

4 母乳やミルクを卒業するとき

赤ちゃんにとって母乳やミルクは大好きな離れがたいものですが、離乳食が順調に進んで3回食べられるようになり、牛乳も飲め、食後母乳やミルクを与えなくても足りるようになれば母乳やミルクの役割はもう終わりです。

1年を過ぎると断乳しにくくなるので、1歳を目標にやめるようにしたいものです。

離乳食のすすめかた

生後3カ月～5カ月になると赤ちゃんは母乳やミルク以外の食べ物も受け入れる能力がついてきます。しかし、味覚は、まだはっきりとしていません。

離乳期に与えられる食べ物によってだんだんと味覚や消化能力が発達していきます。離乳は、スタートから完了まで半年以上かかります。それも食にムラがあり、途中でくたびれたり焦ったりすることもあります。赤ちゃんの成長をよくとらえて進めていきましょう。

1 離乳準備期

生後3カ月から離乳開始までは本格的な離乳を始める前の味慣らし、スプーン慣らしの期間です。赤ちゃんは、母乳・ミルク以外の食べ物を口に入れると押し出してしまうのが普通です。ゆっくり時間をかけて慣れさせることが大切です。スープや果汁等を与えてみましょう。

2 離乳初期

生後4カ月～5カ月頃からです。柔らかな半固形物を口に入れて飲み込む練習をする時期です。離乳食は一日一回午前中の授乳前が良いでしょう。初めての食品は下痢を起こしにくいという理由からおかゆやマッシュポテトが最適です。一日一品ひとサジずつ与え、徐々に量を増やしていきます。食べる楽しさを教えるつもりで無理強いせずに赤ちゃん本意に考えてあげましょう。

3 離乳中期

生後6カ月～7カ月頃からです。形のあるものを手にもったり、噛んだりする練習をします。といてもこの時期は下の前歯が2本やっと生える程度ですから初期よりつぶし方、切り方を少し荒くするぐらいにします。食事は一日2回が基本です。プラスチック製のコップを持たせて飲む練習をさせてみましょう。

4 離乳後期 ～完了期

生後8カ月頃からです。一日3回食となります。食品の量、種類を増やし、目先の変った料理も与えましょう。手づかみで食べたりスプーンを持つようになるようになります。これは自分で食べようとする意欲のあらわれですから、たくさんさせることが食事の自立につながります。

完了の時期は個人差が大きく発育の良い赤ちゃんは、10カ月～11カ月頃ですが1歳を過ぎててもまだということもあります。

しかし、完了したからといって大人と同じ食事ができるわけではありません。消化能力もまだまだ未熟ですから、脂肪の多いもの、香辛料をたっぷり使ったもの、繊維の多いものは安易に与えないようにしましょう。

歯磨きの習慣をつけましょう

ミルクや母乳にも乳糖という糖分が含まれているのでダラダラ飲みは禁物です。この時期の虫歯予防に大切なことは、授乳時間を守ることです。6カ月頃になると、下の前歯が生えてきます。歯が生え始め

たら、授乳や離乳食の後に綿棒やガーゼで歯を拭いてあげ、上下4本が生えた頃から、歯ブラシで磨いてあげましょう。乳歯は2歳半頃までに生えそろいます。就寝前は歯を磨くという習慣を生活リズムとして定着させ、子どもが磨いた後は必ず大人が仕上げ磨きすることが大切です。

メディアなどを控える

日本小児科学会では、2歳まではメディア利用を極力控える、また、2歳以降も保護者と一緒に短時間だけ活用することが推奨されており、乳幼児期のメディア使用は、脳や心の発達へ大きく影響を及ぼします。

乳幼児の脳は大人との対話やふれあい、実際の体験を通じて急速に発達します。メディアからの一方通行の情報では、言葉・感情・思考力は十分に促されません。

長時間のメディア視聴は夜の寝つきが悪くなる、昼夜逆転するなど、生活習慣の乱れにもつながることがあります。脳は睡眠中に発達するため十分な睡眠が大切です。

親や周囲とのふれあいが減ると、相手の表情を読み取る・気持ちを感じとるといった社会性の基礎がそだちにくくなります。乳幼児期は画面よりも人・自然・体験が大事な時期です。メディアは便利な道具ですが、乳幼児期の子どもの生活の中心にならないよう子どもと一緒にいる時は、大人の使用も控えるなど注意しましょう。

乳幼児期後期

知一 1 相手の話をよく聞いて、自分のことばで気持ちを伝える

2 絵本や音楽にふれる

徳一 1 自分で衣服を着たり脱いだりする

2 ゆずり合ったり、我慢したりすることをおぼえる

体一 1 手洗い・うがいの習慣をつける

2 よく食べ、よく遊び、よく寝る

3 外で元気に遊ぶ

情一 1 メディアなどは時間を決める

自分でやってみたい気持ちを大切に

心と体の自立を育む時期

乳幼児期後期は、「自分でやりたい」「できた」という気持ちが大きく育つ時期です。言葉が豊かになり、自分の思いや気持ちを少しずつ表現できるようになります。また、歩く・走る・跳ぶといった運動も活発になり、身体的にも大きく成長します。

この時期の子どもは、身のまわりのことに興味を持ち「じぶんで！」と挑戦する姿が増えてきます。そうした気持ちを大切にしながら、大人が温かく見守り、できたことを認め、励ますことで自己肯定感が育まれます。

また、他の子どもとの関わりも広がり「貸して」「いっしょに遊ぼう」といった社会性の芽生えも見られるようになります。トラブルや葛藤を経験しながらも、大人の仲立ちによって、少しずつ人との関わり方を学んでいきます。

生活面では、排泄・食事・着替えなど、日常生活の基本的な習慣を身につけ、自立への一歩を踏み出す時期でもあります。

この時期には、子供の主体性を尊重しつつ、必要な手助けをする大人の関わりが、健やかな成長の土台となります。

乳幼児期後期

- 知—1 相手の話をよく聞いて、自分のことばで気持ちを伝える
 - 2 絵本や音楽にふれる
- 徳—1 自分で衣服を着たり脱いだりする
 - 2 ゆずり合ったり、我慢したりすることをおぼえる
- 体—1 手洗い・うがいの習慣をつける
 - 2 よく食べ、よく遊び、よく寝る
 - 3 外で元気に遊ぶ
- 情—1 メディアなどは時間を決める

活発な身体活動を通して自立の芽を育てる時期

知的能力は言葉を覚えることによって増大します。相手の言ったことを確かに受け止め、自分の言いたいことを話す。この繰り返しが大切です。歩行能力の伸びで行動範囲が広がり、次第に言葉の数も増えていきます。言葉が増えるとともに自己中心的な考え方は、保育園や幼稚園での集団生活の中で、我慢、約束、自制、持続といった意志の強さと、労わり、待つ、譲る、聞き分けるといった心の柔軟さを併せもつようになり、行動も、自分の衣服の着脱などの身の周りの整理から、集団遊びで使った道具などの後始末を一斉にするなど、順次社会性をもたせることが必要になります。

幼児期の運動は、体力や技能を伸ばすことにとどまらず、体を動かす楽しさや、進んで新しい体験に立ち向かう構えをもたせるねらいも込められています。また、友達と元気に遊ぶ中で経験するけんかや、仲直りは、幼児同士の関わりの中で、豊かな社会性や人間性を育てる上で、重要な体験となります。

知的能力と運動能力は常に一体であって、交通事故を始めあらゆる危険が待ち受けている社会で、それをさける感覚は、全身を動かすことから学びます。そのため、転ぶ、登る、飛ぶ、跳ねるなど自由な遊びの中での運動能力を育み、好き嫌いなく何でもよく食べられる食習慣をつけることが大切です。

相手の話をよく聞いて、自分のことばで気持ちを伝える

豊かな生活経験をさせて言葉を育てましょう

幼児期においては、聞く、話すが生生活の大部分を占めています。幼児は社会性が広がるにつれ、言葉を通して自分を表現したり、伝えたり、相手を理解したり受け入れたりしながら育っていきます。

このような会話の基盤には、言葉だけではなく気持ちの通じ合いがあることが大切です。そのためには、挨拶・伝言・返事や応答・要求や依頼・けんかなどを通して、初めは相手にうまく伝わらなくても、喜びや満足感を味わえる経験や活動の中で「こんな時はこういう言葉で、こんな言い方をすればよいのか」と、納得させていくことが大切です。

また、幼児期は多くの場合、話すことを頭の中でまとめてから話すのではなく、話しながら考えていく

傾向があるため話そうとしていることをせきたてることのないようにしましょう。

話し合い・説明・質問・感想・発表などを通して、言葉による刺激を与えると同時に、豊かな生活経験を、言葉のもつ意味をしっかりと身につけ、逆に言葉を知ること、ものをしっかりと捉えたりできるようになっていきます。

幼児一人ひとりの言葉には、背景にその子どもなりのイメージが伴っています。それは幼児が自己中心的で感情に左右されやすい特徴をもっているからです。絵本・童話・紙芝居・人形劇・劇あそび・ごっこ遊びなどは、感情の発達と経験や知識を広げるとともに、想像の世界を楽しむという幼児の発達からみて極めて重要なねらいが含まれています。考えて想像していく世界と、見て・聞いて・試して・知っていく経験の世界が重なり合いながら成長していく中でこそ、本当の育ちができるのです。この両方の心を大切にしながら幼児を伸ばしていかなければ、感情の乏しい人間になってしまいます。以上のような「話す・聞く」という活動は、年齢が進むにつれて「読む・書く」という活動に発展していくため大事にしていきましょう。

日常生活の中で会話の楽しさを味わわせましょう

親は日常の会話の中で、幼児の発音や言葉遣い、リズムなど、たとえ話し方が誤ったり好ましくない場合でも、直接指摘したり直したりするのではなく、返す言葉で話し方を教えることが大切です。たとえば「〇〇、おもしろかったね」「そう、おもしろかったわね」という承認と同意を示して、その後、模範となる話し方を返す言葉の中に含めて伝える会話そのものが、言葉の指導となるのです。基本になるのは、聞く時に視線を合わせ、微笑みをもって、穏やかに楽しく明るく話し合い、そして聞き合える親子関係こそ、幼児に会話の楽しさを教えることの基本となるのです。

保育園・幼稚園は、家庭の次に幼児にとって楽しい生活の場であり、保育者のあり方なども強い影響を及ぼします。例えば、粘土遊びをしている幼児が粘土をこねながら「先生、やわらかくなった」と語りかけます。それを聞いて、保育者は、その幼児の粘土に触ってみて、「やわらかい」を連発します。こうして、「やわらかい」という言葉がどのような状態をさしているのか、実際にその粘土に触れることにより、他の幼児にも身体的に実感されて伝わっていきます。このように言葉とその意味は親や保育者と幼児たちとのコミュニケーションによって、生活の中で理解され伝わっていくのです。

幼児は、親しみや尊敬、あこがれを感じた相手の模倣をしようとします。そのため保育者の言葉は美しく響き、はっきりとした音声・明確な発音・快いリズム・わかりやすい言葉などに気をつけて話すことが大切です。家庭の中でも、保育園・幼稚園においても、幼児が自分の考えを話したり、あるいは、他の方法で表現したとき、喜んだり、認めたり、励ましたりしてあげることが必要です。

いい環境で触れ合いを深めましょう

地域の生活環境が幼児にある種の考え方や生活態度を身につけさせることがあります。社会環境の中でマスコミの影響は大きく、幼児の生活に深く関わってきています。最近ではメディアの影響による幼児の言葉遣いも気をつける必要があります。流行語や乱暴な言葉は、とりわけ取り上げなくても直ることもありますが、人の気持ちを傷つけるような言葉は、感情をとげとげしくすると共に思いやりの心も育

ちません。言葉は人の心を育てていきます、大人が、きちんとした言葉を使うと同時に、幼児期から「ありがとう」という言葉を使う経験を充分させて、感謝の気持ちをもてる子どもに育てたいものです。また、機会を捉え、指導する中で、思いやりのある行動や心温まる話をしみりと聞かせることも必要でしょう。メディアについても、見る時間を決めたり、番組を選択したりすると共に親も一緒に見て感想を述べ合う機会をつくることも大切です。大人は、幼児にきれいな言葉遣いを期待しますが、幼児期はまだ言葉を自由自在に使いたい時期なのです。そうしてきれいな言葉よりもおもしろい言葉や楽しい言葉にどうしても関心が集まります。幼児は流行語や面白い言葉が大好きで、誰かが使うとすぐ真似て使ってみるものなのです。一時期、幼児がふざけて悪い言葉遣いをしたからといって、一生言葉遣いが悪くなるということはありません。

仲間同士ではあえて悪い言葉を使って、心のつながりを楽しんだりするものです。このような現象は、誰にもある成長期の一過性のものであり、心配する必要はありません。このような事柄に気をつけながら家庭における幼児をとりまく言語環境に留意して、親子の触れ合いを深めていくことが上手に話す子どもを育てることになるでしょう。

愛情のこもった親子の会話を大事にしましょう

3歳児の言葉は、800語から1000語ぐらい身につけているといわれています。新しい言葉を覚えようとする意欲、新しい言葉を使おうとする努力が目立ってきます。読んであげる場合も話してあげる場合も、新しい言葉が出てくるのを興味深く聞くようになります。「それはなあに」と質問も多くなります。

幼児期には、日常の出来事、身近な動物や乗り物のこと、自然などを材料にしたお話を好みます。また、空想の世界を広げてあげるために、幼児自体を話の中で登場させて聞かせるのも、聞く喜びを大きくするものです。更に、親が身ぶり手ぶりで話してあげることも理解を促したり、興味をもたせたりするために有効です。

創作物語や昔話をはじめとして、心の安まる話や夢の広がる話を、食後やおやつの時間や就寝前などに、話してあげたり話を聞いてあげたりする親子の会話を多く取り入れることでよく聞いて上手に話せる子どもに育っていくのです。

絵本や音楽にふれる

豊かな感情を育てましょう

幼児の生活は、感情の影響を受けることで、左右されやすいものです。幼児の生活の中で欲求が満たされたり、満たされなかったりすることから生ずる喜びや楽しみ、悲しみや怒りなどの感情を十分に体験させ、感情がバランスよく豊かに養われるようにすることが大切です。

幼児の発達に伴って絵や音楽に触れることは、最も効果的な感情体験といえるでしょう。道端に咲く花に対する親の優しい態度を見て、気持ちのよいものだということを知り、美しい音楽を聞いて心が安らぐという体験から快い感情をくみとっていきます。美しい音楽を聴かせることによって、音楽を楽しむ人間性を豊かにする基礎がつけられます。

健康な想像力を養う環境づくりをしましょう

子どもには健康な想像力を養ってあげましょう。そのためには自然の雰囲気の中で、遊びを通して想像力を身につけさせるとともに、家庭生活の中に美的な雰囲気と情操を高めるような文化が充実していることが望めます。幼児は基本的に音楽が大好きで、全身で反応します。よい音楽を幼児の時から聞かせてあげるとは、将来、音楽を自分で評価し、選択していく能力を身につける上で、とても大事なことです。

絵もまた、子どもの想像力を伸ばすために大いに役立ちます。子どもが好きな時にいつでも描けるように、手近なところに紙やクレヨン・鉛筆を置いておくと効果的です。幼児は気が向けばクレヨンを持って、紙の上にいろいろ描きます。描きたいと思うものの形も十分でないまま描きます。大人にとっては、意味のない形や線に見えても、それは幼児なりの意味をもった自己表現なのです。「ああしてはいけない」「こう描きなさい」と制約することは、せっかくの意欲の芽をつんでしまうこととなります。また、ときには親自身が名画を見たり、よい絵本を幼児の手の届くところに、何気なく置いたりすることも、美しいものに親しむための手だてといえるでしょう。

絵や音楽ばかりではありませんが、何ごとも基礎を幼児期からしっかり身につけておけば、あとは子どもにとってよいものを選ぶ上で、とてもプラスになるでしょう。

家族みんなの愛情で育てましょう

幼児をできるだけ美しい自然や絵に触れさせたり、飼育や栽培や遊びの中で、心の底から「美しいな、いいなあ」と感じさせることや、色彩や形などの調和のとれた環境の中で生活させることは重要なことです。

幼児期においては、特に、親や家族関係の影響を強く受けて成長していきます。家族全体が愛情と信頼をもち、安定した感情生活を営む中で、すくすくと成長していきます。また、親自身が生活の中で音楽を楽しんだり、美しいものに接した時に感動してみせたりすることは、幼児の環境として極めて大切なことです。

日常生活の中で、いろいろな感情を体験することから、環境を通して刺激や印象を受け入れる心を広めたり、それを素直に受け入れたりできるような心が養われます。安らいだ気持ちで豊かに受け入れるようになると、強い感動を受けたものを積極的に、言葉・絵・歌・身体活動など、さまざまな形で表現するようになります。幼児がこだわることなく、自由にのびのびと感じているままに、いろいろな形で豊かに表現できるようにさせることが、将来の豊かな情操への基礎であり、芽生えを育てることにつながるのです。家庭のあたたかい雰囲気と家族の愛情の中で、幼児の感情は豊かに育っていきます。

指先を上手に使う

幼児期は手や足や身体を使って、ものを考える時期です

「手は外界と直接かかわる脳であり、指先の訓練が知能の発達に貢献する」といわれるように、それぞれの指の感覚こそ幼児にとって最も確かな感覚であって、物を握ったり持ったりしながら、その物の固さや柔らかさ、どんな形をしているかなどを眼と手を働かせながら感じとり、認識していきます。そして、新しいものを作り出す道具でもあります。幼児たちは、色々なものに触って確かめてみることから様々な研究が始まります。これが知識を獲得する行動の始まりであり、創造的な活動への出発になります。

手をつかさどる神経は、脳の3分の1を占めているといわれています。手の器用さ不器用さが思考力に及ぼす影響は重視しなくてはなりません。幼児期に、手を使って周囲にかかわる機会をもたなかったり、手を使いながら深く集中する体験をしたことがなかったりすると、性格・行動・感情にまで影響を及ぼすといわれています。

幼児の生活を考えていくと、その中には必ず手を使う動作が含まれています。箸を使う・はさみを使う・水道の栓をひねって水を出したり止めたりする・ひもを結ぶなど、基本的な生活習慣のほとんどが手を使う動作なのです。

自立の心を芽生えさせましょう

幼児期では、衣類の着脱も時間をかけながらも自分でしようとし、ボタンやファスナーなどにも挑戦します。大人が手伝おうとすると「できる、できる」と言って、手伝ってもらうことを嫌がります。食べる・着る・脱ぐなど、生きることでの才能の発達、手足の協応動作など、人間の諸能力の全面的な発達と関わりながら、創造的な活動への要因が育っていきます。

身のまわりのことを一通り自分でできるようになるのは、手先の器用さが著しく発達する幼児期後期です。この時期にこそ自立できるための親としての援助が大事になってきます。

遊びの中で指先の器用さを養いましょう

保育園や幼稚園では、基本的な生活習慣の育成とともに、友だち同志で遊ぶことや、いろいろな遊具、用具を使って遊ぶことができます。幼児の生活は遊びが中心です。遊ぶことによって基礎体力が高められ、手足が鍛えられ、器用さが養われていくのです。

遊びは、幼児の発達過程との関係から、感覚遊び・運動遊び・模倣遊び・受容遊び・構成遊びなど、いろいろな遊びのタイプがあります。特に、いろいろな物を作ったり、組み合わせたり組み立てたりして楽しむ構成遊びは、3歳前後に著しく進歩するといわれています。積み木・砂・粘土・水・泥など、いろいろな遊具・素材を使って遊ぶ中で、色や形、大きさや名前、自然現象や事象、社会生活に必要な知識、情緒の安定、運動神経の発達、友だちとの関わりなどを育てます。こうした遊びをたくさん経験させることが大切です。遊びは、幼児にとって何よりの学習なのです。

幼児が、生活の中で興味や驚きをもって、物に関わろうとする心を起こさせるとともに、手や足や体を

使っているいろいろな取り組みをさせ、その中でより深く考え、判断して遊びを広めていくように仕向けることが大切です。

自分で衣服を着たり脱いだりする

子どもが進んで楽しく着脱する方法やコツ

子どもが自ら進んで着脱することが出来るように保護者も、子どもに合った衣服を選ぶ事が大切です。

- ・飾りのないシンプルなデザイン
- ・伸縮性がある生地
- ・ゆったりしたサイズ感
- ・首回りや袖口、裾にゆとりがある
- ・ズボンはウエストゴム

身のまわりを清潔にすることは、子どもが毎日、快適に生活し、健康に過ごすために大切なことです。清潔とは、決して汚さないことではありません。汚れを十分に体験しながら、汚れてもきれいになる、ということを伝えることが大事です。

気持ちよく着替えさせてもらったり、きれいに手を洗ってもらったり。大人に丁寧に身支度を整えてもらうことで、子どもは自分が大切にされていると感じとることができます。自分でできるようにと、自立ばかりを急かしてしまいがちですが、着替えや手洗いなどを身につけるためには、大人にやってもらうことの心地よさを十分に味わうことが必要なのです。特に着替えは毎日必ずする習慣のひとつだからこそ、子どもの「自分でやりたい」気持ちも芽生えやすいです。

子どもが服を後ろ前に着ているとつい指摘して直そうとしてしまうことがあるかもしれませんが、実は、後ろ前になっていることを指摘しない方が、子どもの自己肯定感【ありのままの自分に価値があると思える感覚】はグンと伸びるのです。

親から褒められることは、子どもにとって1番嬉しくやる気につながります。子どもは着替えができたことを見てほしいのに、間違えていることを指摘されると自信をなくしてしまいます。

子どもからすると「服が後ろ前かどうか」は重要ではなく「自分で着られたこと」がなにより大切。

まずは、子どもが自分で着替えられたことをたくさん褒めてあげてください。できるだけ具体的に褒めることが、子どもの自己肯定感をグンとのばす栄養になります。

「また汚して」と汚れを嫌がる大人がいますが、そうすると、「砂場は手が汚くなるからイヤ」と、汚れることを避ける子どもになってしまいます。どんなに汚れてもこんなにきれいになるよと、汚れたときこそ、きれいにすることの気持ちよさを味わわせてあげましょう。きれいになることで、まわりの人にも好感をもってもらえる、ということも伝えます。

着替えのコツを分かりやすく伝える

- ・遊び感覚で子どもに声を掛ける。
- ・Tシャツの首から頭を通して出てくる時に「どこから出てくるかな〜？」と声掛けしてみたり、袖や裾に手足を通す時に「トンネル通れるかな？」と電車ごっこのようにしたり、遊び感覚で一緒に楽しむと子どもも喜ぶ。
- ・親が実際に着替えている様子を子どもに見せる。
- ・子どもが見える場所で自分も着替えるようにしていると、いつの間にか観察したりします。
- ・着替えを子どもの見える場所に置いて置く。
- ・適当に置いてあるよりも着替える順番に置いていた方が、子どもが見てどれを着るのが分かりやすい。

子どもが自分で着替えが出来るようになる目安の時期は、おおむね2～3歳ですが個人差があります。興味をもち始めたら着替えが出来るように大人が少しずつサポートしてあげることが大切です。

主体的（自分から進んで行く）な心を育てましょう

衣服の着脱が上手にできなくても手を出しすぎない事が大切です。子どもを怒ったりしながら、保護者が全て手伝ってしまうと子どもはやる気を失います。励ましたり、出来た事を認めたりして自分の力で出来ることを見守ることが、一人で着脱を習得する近道です。特に、5歳（年長児）ともなると着脱している途中で、他のことに気を取られてしまうこともあります。その時も注意せず、起床時間を変更し、気分良く出来るように声掛けしたり、何かに（テレビなどに）気を取られてしまっている時は、その都度声掛けし準備が終わったあとの期待がもてるように励まし、子どもが一人で着脱出来る環境を作っていきましょう。

子どもは第一反抗期を迎える2歳ごろに、我慢という概念をもつようになります。第一反抗期を迎えた子どもは、自分の要求を伝えたくとも言葉が出てこないもどかしさを感じながら、癩癩を起こす様子が見受けられます。他にも自分がやりたいという気持ちが芽生え、大人の手伝いを拒んだりイヤイヤと否定を繰り返したりするようになります。そのような時は精神的な余裕をもち、子どもがやりたい気持ちを尊重して見守ることが大切です。注意をする際は、わかりやすい言葉でやってはいけない理由を伝えましょう。我慢の概念がわかるとはいえまだ言葉を十分に理解することが難しい年齢であるので、何度も根気強く伝えることが理解への一歩です。

大人の関心を引きたい

大きな理由の一つに大人の関心を引きたい気持ちが挙げられます。この気持ちには大人がどこまで自分の気持ちに寄り添ってくれるかを試す行動も含まれています。試し行動は自分への愛情を確認するために、関心を引く方法がわからず悪い行動を繰り返してしまう傾向があります。保護者以外にも特定の大人への試し行動を行う場合もあります。子どもを注意したあとは言葉や態度で愛情を伝えましょう。

わがままではなく子どもの自己主張である場合もあります。自己主張はわがままとは異なり、甘えではなく自分はどうしたいのか主張することを指します。子どもは、大人や保育者、友だちに心を開くことで自分の考えや気持ちを言っても良いのだと安心します。つまり自己主張が現れることは、子どもがいつでも話せる環境が作れているということになります。

大人が過干渉している

大人が干渉し過ぎて子どもの要求に全て応えることで、わがままを言っても許されると考えてしまうケースがあります。大人は子どもの意見を尊重しつつも、どうして今その行動ができないのか説明する必要があります。また過干渉は子どもの自主性を軽んじ、行動を制限することにも繋がるかもしれません。制限をかける過干渉が続くと自己が育たなくなり、大人から信用されていないと不信感をもつようになります。心配な気持ちから干渉し過ぎることなく、子どもが自由に物事を選択できるような環境を整えることが重要です。子どもは自分の気持ちを尊重してくれたと感じると安心して周りを見る余裕が出てきます。

我慢する理由を具体的に説明する

時には子どもたちに思い通りにいかないという経験をしてもらうことも大切です。そのため、大人はわがままをしても良い境界線を持ち、この境界線は保護者や保育者と共有することが大切です。(集団生活を送っている場合)大人によって怒られる境界線が違っていると、子どもたちは悪いことの区別がわからず困惑してしまいます。また集団生活は一人ひとりの小さな我慢と譲り合い、そして思いやりが欠かせません。子どもの話を聞き、わがままの一線を超えた時には、理由をしっかりと説明して注意をしましょう。2歳～3歳児はどこがどのように悪いのかを説明した後に、これからどうしたら良いのか解決方法を提示しましょう。4歳～5歳児には〇〇はどうしたらいいと思う?などと尋ね、自分の言葉で納得できるような援助ができると良いでしょう。

理解しやすい言葉を使う

2歳児の語彙数は約300語、3歳児は1000語とまだ理解できない言葉や長い文章だと理解できない傾向にあります。わかりやすい言葉でゆっくりかつはっきりと伝えることが大切です。また子どもの興味は分散しやすく集中力も持続しない為、長い話は控えましょう。理解していない場合は、表情や身振り手振りでわかりやすくしたり、言葉を置き換えたりすると理解がしやすいでしょう。例えば子どもが危険行動を繰り返しているときは、「〇〇走らないでね。危ないよ。足を怪我しちゃうよ」などと端的に注意をしましょう。

ゆずり合ったり、我慢したりすることをおぼえる

言葉にならない言葉の意味を汲み取りましょう

折り合いをつける気持ちを育てる

子どもは、4～5歳になると自分の周りの世界に興味や関心をもち、なぜこうなっているのかといった探索をはじめ、物事の理由を理解し始めます。

今したいことと、しなければいけないことの間で葛藤することもあるでしょう。例えば、まだ遊んでいたいけど、出かけなければならないときに、子どもなりに気持ちを切り替えて準備をする様子がそうですね。

しなければいけない理由を理解し、気持ちを切り替えて行動する「セルフコントロール力」がつき始めると、「折り合いをつける力」へとつながっていきます。セルフコントロール力は、「自制心」とも言われています。

折り合いをつけるのは、自分の気持ちだけでなく相手の考えや気持ちを調整することも求められるため難しいことですが、保育現場の5歳児は、お互いに譲り合って考えを出す姿が見られます。

折り合いをつける力を育むためにはどのような経験が必要であるのか。そのためには、詳しく子どもの成長過程を知る必要があります。

1つ目のステップは、相手にも気持ちや考えがあると知ることです。

この時期の子どもは、相手のことを考えて遊んだり過ごしたりする余裕はなく、自分の気持ちに正直に活動する子どもが多いです。よくおもちゃの取り合いや順番でけんかをすることがありますが、トラブルがあったときには、「これは相手の気持ちを知る良い機会だ」と考え、それぞれの間に立ってお互いの気持ちを知らせています。

相手にも、自分と同じ気持ちがあると知ることができたら、次の段階へと進みます。

2つ目は、相手の気持ちを受け入れて、理解しようとすることです。

相手がどんな思いをもっているか理解が出来たら、それを受け入れるかどうかで子どもの姿が変わっていきます。

相手の考えを受け入れられないと、ただ自分の思いを通すことになります。例えば、お互いに同じおもちゃが使いたくてトラブルになった場合、相手の気持ちを受け入れられない場合は、絶対に譲りません。一方、相手の気持ちを受け入れている場合は相手の気持ちも察しつつも自分も使いたいため、どうしていいか分からず困る様子が見られます。相手がどんなことを思っているか分かろうとする姿勢が見えたら、1つステップアップです。

最後のステップは、自分の気持ちを調整して解決に向けて行動することです。

自分の中で、相手に優しくしようと思えたり、あきらめたり、解決する方法を考えられると折り合いへとつながります。おもちゃの取り合いの例では、我慢して譲ったり、使う時間を交互に分けることなどを提案できると、まさに折り合いです。

この3つのステップは順番が入れ替わることはありません。子どもが何歳であっても1つずつ積み重ねていく経験が必要なのです。

そのときの気分によってできたりできなかつたりとありますが、積み重ねることで確実に成長へとつながります。友だちや兄弟で意見が合わずにけんかになった場合、大人がお互いの気持ちを整理して話すと、折り合いがつけやすくなります。子どもは、興奮すると周りが見えなくなり、自分の意見を通したい思いが強くなります。そこで、一旦落ちつけるように、大人が場を整理することが大切です。お互いの気持ちを知れるようにそれぞれの気持ちを聞いたり、解決策を尋ねたりすることも大切です。子どもだけで考えが浮かばないときには、大人が方法を提案するのも一つです。話を整理すると、子どもは状況がハッキリ分かるので、折り合いをつけやすくなります。

自分で解決する力を育てるためには、子どもの考えを引き出すことが必要

話の内容を整理したり場所を変えて話をしたりといったアプローチも有効になります。子どもが熱くなって大きな声で言い合い始めると、「早く解決したい!」と思うこともあります。子どもの大きな声に、親が大きな声を被せて素早く解決しようとしていませんか。親も、一旦冷静になりましょう。子ども達のトラブルは、お互いが成長するチャンスでもあります。何が原因でトラブルになっているか、どうすれば解決できるかを尋ねて、お互いに考えられるように時間をとりましょう。時間を作ることで、気持ちに折り合いをつけることができるかもしれません。じっくり話すことで、お互いの気持ちや考えを知り、考えを出し合えるようにしていくことが成長に繋がっていきます。折り合いをつけるためには「譲る、譲ってもらう」どちらの経験も必要です。

片づけを身に付ける

子ども達は、自由に自分の好きな玩具で思い思いに遊んでいます。子どもには子どもなりに一つの遊びの中で始まりと終わりがあるため、途中で急に終わらせてしまうと、片づけをする気持ちにはなりません。玩具をどこに片付けたらいいか分からないために、片づけができない子どももいます。きちんと玩具の定位置が決まっていないと、子どもは片付けることが出来ません。その為、「お片付けしようね」と言われても「どこに? どうやって?」と困ってしまい、片付けることに苦手意識を感じてしまうようになります。まずは、子どもが片付けやすい環境を作ることが重要です。色分けをしたり、箱を用意したり箱に玩具のイラストや写真を貼ったり、視覚的に収納する棚を決めたりすることで、集中力が長く持たない子どもにとって短時間で片付けられることは非常に大切になると考えます。「何をどこに片付ければいいのか」ということが分かれば次第に子ども達も遊び終わった後に自分で所定の場所に玩具を片付けられるようになっていきます。

玩具が落ちている状況が続いた時は、「片付けってどうすると思う?」と子ども達にくり返し確認すると子どもなりに考え、答えを出すことが理解を深めることに繋がっていきます。片づけに関して、身に付けていく為には「落ちていると危ないよ」「踏んだら怪我してしまうよ」といった安全面に関することを伝えることが大切だと感じます。子どもは、褒められたり、応援されたりすると嬉しいのです。子どもが自ら進んで片付ける姿勢が見られた場合は、思い切り褒めてあげることが大切です。片づけをしようとしている時に褒められると、子どもは嬉しくなり、その行動を繰り返すようになっていきます。子どもの片

付けに対するやる気にも繋がっていくことでしょう。

手洗い・うがいの習慣をつける

清潔について関心をもつ

身のまわりのことを自分でできる子どもにしましょう

基本的な生活習慣を身につけることは、社会の中で快適に生活していくためにとっても大切なことです。

幼児期は、生活習慣に対しての興味が芽生えることから、基本的な生活習慣を身につけさせるために、とてもよい時期です。特に、幼児期に身につけなければならない基本的な生活習慣は、食事・睡眠・排泄・清潔などで、このようなしつけは、幼児の健康を維持し、体の順調な発達を促すことになるとともに、それらの習慣を身につけることにより、自立性や独立性を養い、社会生活への適応能力を発達させるためにも、大切な役割を果たすものです。

したがって、幼児がまだ自覚しない時期に行動の型づけをし、成長に伴って具体的な事柄を通じて、一つひとつ必要性を理解させていくことが大切です。また、子どもの発達段階に応じて根気強く、一步一步進め、叱るよりほめて子どもに意欲をもたせることが、より確実な習慣化につながります。

ほめて やって見せて 身につけさせましょう

幼児期の子どもは、体の動きが非常に活発で、起きている間は絶えず動き回っているのが普通です。ですから、汗やほこりで身体や衣服の汚れもひどく、また、周囲にあるものはなんでもひっかきまわし、きれい、汚い、の分別がつかないため、すぐ口を持っていきやすく衛生的な配慮は欠かせません。「トイレから出たら手を洗いましょう」「おやつの前に手を洗いましょうね」と、まず親が手本を示し、子どもに習慣性をつけるようにしましょう。

3歳前後になると、親の指導で手を洗うようになります。4歳位になると、うがいをする、歯をみがく、鼻をかむ、髪をとかす、ハンカチを使うことなどができるようになります。両親や兄弟のしているのを真似て、歯ブラシの使い方などごちないながらも一生懸命やりますし、一人前気どりでやっている姿に、ほめ言葉をかけてあげるととても喜び、他の事柄にも生き生きと取り組んでいくようになります。

4歳ごろから基本的な生活習慣の完成期に近づきます。3歳まではあまり清潔にすることに関心のなかった子どもも、かなり敏感に清潔にすることを心がけるようになります。あまり口うるさく神経質に「汚いよ、汚いよ」と連発するのではなく、遊びの後や食事やおやつの前など、行動の区切りにきちんとさせると、自立性のある子どもに育っていきます。長い間にわたり、親と子が努力を重ねてきた基本的な生活習慣は、5歳の声をきくとともに目立ってしっかりした危なげないものとなります。

適度な清潔さを保つ家庭環境で育てましょう

子どもは、家庭で過ごす時間が多いため、家庭環境が大きな影響力をもっています。清潔に無関心であったり、整理や整頓に欠ける家庭環境では、清潔の習慣は子どもに身につきません。でも、あまりにも清

潔に対する要求度が強すぎると神経質な子どもになってしまうので、親の清潔に対する程度の判断が大事です。子どもが家庭を信頼し、安心感をもって家族の行動を真似しながら、自然に基本的生活習慣が体得できるようにしてあげたいものです。

よく食べ、よく遊び、よく寝る

健康で過ごすための土台をしっかりと作りましょう

幼児の日々は成長の日々です。1年間の成長量をみてみると、身長で約1.5倍前後、体重で約3倍前後の増加をみせるなど発育の旺盛な時期です。そういう時期の子どもにとって食べるということは、健康でたくましい人間を育てます。そのことは、一生を健康に過ごすための土台づくりにもなるのです。幼児期においては、特に、食事の仕方を身につけ、食べ物の好き嫌いをしないという食習慣を通じて、望ましい発育、成長を図っていくことが必要です。

最近の子どもたちの食事のとり方をみていると、豊かさがかえって裏目に出ているように思われます。好きなものを好むままに食べる傾向が強く、したがって、好き嫌が多く、それが、食の細い子をつくったり、栄養のアンバランスをきたしたりしています。

幼児期の食生活に気をつけましょう

食事の自立が大切です

幼児期は、少しずつ自分で食べようとする気持ちが芽生え、食事の自立が進んでいく大切な時期です。

1歳半ごろからスプーンやコップを手にして、自分で口に運ぶ姿が見られるようになり、2歳を過ぎるとスプーンやフォークを持って、食べることが増えていきます。3歳半を過ぎると、多くの子は、こぼしながらも自分で食事を楽しめるようになっていきます。

箸の持ち方については大きく個人差はありますが、4～5歳ごろから正しい箸の持ち方を少しずつ練習できるようになり、就学前には大人に近い使い方ができるようになっていきます。

また、3歳半前後からは「いただきます」「ごちそうさま」といった挨拶を、家族と一緒に言い、楽しい雰囲気の中で食への関心と意欲を育てましょう。

決まった時間に食事をするのが大切です

子どもの食事時間は、食後の胃腸の休養時間やおやつを与える時間などを考慮に入れて、決まった時間に与えるようにします。子どもの胃腸は、大人と違って一度にたくさんの食べ物を消化・吸収できないため栄養量を3食平均にし、おやつも楽しみの一つとして適量を与えることが大切です。

偏食をつくらないことが大切です

偏食の習慣をつくらないようにするためには、食品の形・色・においなど、子どもが嫌悪感をもたないよう食べやすくしたり、運動を十分にさせ空腹にしてから食べさせたり、親が何でも食べてみせることが大切です。また、子どもが食べたならほめてあげる気配りも必要です。

食事のマナーを身につけることが大切です

食事の礼儀作法を守ることは、食卓を楽しくし、食事効果を高めるのに役立ちます。まず、幼児期には、自分の生活する周りの社会の習慣を学ばせ、それを自分の習慣として身につけさせることが必要です。具体的には、食前・食後のあいさつをはじめ、正しく箸を持つこと、口いっぱい食べ物に詰め込まないこと、姿勢を正しくして食べること、主食と副食を交互に食べること、他人に不快感を与えるような動作や言葉遣いをしないことなど、基本的な食事の礼儀作法を身につけさせましょう。

清潔習慣のしつけが大切です

清潔習慣は、一生の健康維持の上で極めて重要な習慣です。2歳から5歳ごろまでのしつけとしては、手を洗う、顔を洗う、うがいをする、歯をみがく、鼻をかむ、髪をとかす、入浴の時は自分の体を洗うことなど、気持ちの良い経験を毎日積み重ねることで、清潔を好む習慣をつくってあげることが大切です。

太り過ぎに気をつけましょう

最近、太り過ぎの子どもが多くなってきているといわれています。10歳以下の太り過ぎは早期対策が必要です。全国的にも小・中学生の肥満児が増えてきています。その原因は、食生活が豊かになったためカロリーの取り過ぎ、間食のとり方、加えて、比較的塩分を加味した食事などが考えられます。また、運動不足となる環境と太りやすい体質にもよります。1・2歳から小学校低学年ごろまでは、脂肪細胞が増加しやすい年齢で、そのときに増加させてしまうと、一生太りやすい体質になってしまうのです。

運動好きの子どもも、冬から春にかけては、外遊びの減少による運動不足で太りやすい時期ですから、脂肪に変わりやすいでんぷん質の取り過ぎを避け、家族ぐるみで体を動かす遊びを意欲的に行なうことが大切です。

幼児期から歯みがきの習慣をつけましょう

虫歯の予防は0歳から始まるのです。健康であるためには、消化に大きな関わりのある歯を大切にすることです。当然、食べ物の好き嫌いに影響します。歯が痛くて思うように食べられなくては、正常に発育することは難しいのです。特に、乳歯のときから歯を大切にすることが、成人してからのよい歯を形成する素地づくりになります。

最近では、歯並びの悪い子が増えてきています。その原因は、パン・ハンバーグ・スナック菓子など、やわらかい物を多く好み、あごの発育が遅れ、狭い歯ぐきに歯が生えるために、歯並びが悪くなったり不正交合がおきたりしています。虫歯とともに気をつけたいものです。虫歯を予防するためには、幼児のときから歯みがきの習慣をつけることです。親自身が口の中をきれいにするために、先にたって歯みがきをしてみせてほしいものです。虫歯になったら、できるだけ早く治療することが大切です。乳歯だからとの

油断は禁物です。

バランスのとれた栄養で健全な心とからだを育てましょう

最近家庭では、家族がそろって食事をすることが少なくなりつつあります。食事は家族が会話を交わし、それぞれの思いを語り合う相互理解の場です。その時間を作り出すために、家族全員が協力して時間をやりくりすることも必要なことです。

食事の用意が始まると子どもにも、それぞれの自分のできることを手伝うという気持ちを育てていきたいものです。そうした家族全員参加を前提とした食事から、自分も家族の一員だという意識が育まれ、自分のことを語りたくなるような雰囲気が生み出されます。また、自分が主体的になって野菜を切ったり、料理に関わることにより「おいしい」という実感も味わうことができます。

外で元気に遊ぶ

心身の健やかな成長のために自然を大いに活用しましょう

幼児はたえず環境から影響を受けたり、環境へ積極的に働きかけたりして、心や体を発達させていきます。この時期に自然に接することは、幼児にとって生命あるものを愛護したり、自然事象に対して喜びや驚きや感動したり、素朴な疑問をもったりして、心や体を望ましい方向へ発達させていく上で大切なことです。幼児の段階から自然に触れ、自然の中で遊ぶことは、これからの人間形成の上でも、大きな影響を与えるといっても過言ではないと思います。

豊かな自然は、子どもの心をのびのびとさせます。野山を駆けめぐり、川や林で遊びを創造します。花を摘み、木の実を拾い、優しい心を育てます。自然は、子どもの基礎体力を養うとともに、情操の面でも大きな効果をもたらします。

このような遊びは、子どもに考える能力をもたらし、自然の動きに対応して自分自身の体をコントロールする身のこなしを教えてくれるものです。子どもの遊びの中には、用具や遊具を使わないでできる全身的な遊びがたくさんあります。それが子どもの体力づくりにつながります。

自然から疎外された都会の子どもたちには、深刻な問題がおきています。管理された環境や食物、生活様式の中で、子どもたちは、情緒障害・自閉的傾向・いらいら・突然奇声をあげるなどのさまざまな精神面での劣化現象が起きているのです。

私たちは、別海の豊かな自然に囲まれた地域に住んでいます。しかし、自然が身近にあってもそこで幼児が遊んでいない実情があります。生活が便利になり物が豊富に与えられることにより、既製の遊具でしか遊べない幼児が増えてきています。

これらの子どもたちをできるだけ外へ、身近な自然の中へ連れ出し、友だちと元気に遊ばせることや、身近な動物・植物を育てたりする体験を通して、生き生きとした心の豊かな子どもを育てることが必要です。

自然の中でたくましさを育てましょう

自然と遊ばせようにも遊び禁止の区域が多く、子どもの行動範囲は、年毎に狭められています。しかし、それに代わって、自然を舞台にした施設や環境づくりも考えられています。その新たに自然を生かした一般開放の場所をもっと大人を含めて有効に活用したいものです。

大人が、あまりにも安全な環境と施設を求め過ぎ、過保護と過剰安全施設とで、幼児が、これからの世の中をたくましく生き抜くという力を奪ってしまっている実情もあります。

そのためには、まわりの大人がいつもゆとりのある態度で、幼児の行動を見守ることが大切です。

自然に触れて心の豊かさを養いましょう

自然と触れ合いながら元気に遊ぶことは、体力づくりだけではなく心も育ててくれます。幼児と自然との触れ合いは、身近な草木・道端の雑草・一鉢の花などの植物との出会いがはじめの一步なのです。また、バッタ・チョウ・トンボなどを追い、ミミズ・カエルなどの小動物を見つけたり、小魚などをとる体験は、自然との触れ合い以外ではできないことなのです。

時間的なゆとりがあれば、朝の散歩や休日の野山の散策をしながら、別海の自然を話題にして親子が触れ合うことを、考えてほしいものです。自然は無意識のうちにいろいろなことを、子どもたちに教えてくれます。

家庭においても保育園・幼稚園においても、幼児のうちから緑や土や水に親しませ、生きている素材と触れ合って、心や体を望ましい方向に発達させ、心豊かなたくましい子どもを育てていくように努力したいものです。

メディアなどは時間を決める

幼児にスマホやテレビなどのメディアを使わせる際は、時間や使う場面をあらかじめ家庭で決めておくことが大切です。

「1日〇分まで」と時間を決めたり、食事中・会話中・移動中などのながら使用を避けるようにしましょう。ながら使用は、子渡場の発達や社会性の習得に悪影響が出る可能性があります。ルールを子どもと一緒に話し合い、守れるように声をかけるようにしましょう。目明日は1日最大1時間以内がよいでしょう。

また、使う内容は保護者が確認し、できるだけ親子で一緒に楽しむことが、安心・安全なメディアとのかかわりにつながります。メディアはあくまでも遊びや学びの補助的なツールとして考え、メディア以外の遊び（絵本・外遊び・人とのふれあいなど、五感を使う遊びや体験など）をバランスよく取り入れることが脳の発達に重要です。

小学生期

- 知一1 楽しく学び、基礎的な学力を身につける
 - 2 感動的なことがらを素直に受け入れる心を持つ
 - 3 いろいろな本を読んで読書を楽しむ
- 徳一1 あいさつや時間を守るなどの基本的な生活習慣を身につける
 - 2 生活の目標をもってやりぬく
 - 3 善悪の区別を正しく判断して行動する
 - 4 自他の大切さに気付くとともに、お互いに協力しあう
 - 5 お金や物を大切に使う
 - 6 進んで家の手伝いをする
 - 7 地域活動に進んで参加する
- 体一1 早寝、早起き、朝食をとる
 - 2 外でも運動を楽しむ
- 情一1 メディアは家庭でルールを決めて使う

主体的に考え、学び

行動する力を育む時期

小学生期では、自分で考え、判断し、積極的に行動する力の基礎を育む大切な時期です。幼児期に生まれ育った「やってみたい」「できた」という気持ちを土台に、学校や家庭、地域での多様な体験を通して、自立心と社会性を育てていきます。

新しい環境である小学校では、学年ごとの学習を通して基礎的な学力や学びの習慣を身につけることが求められます。子どもたちは、「知りたい」「わかりたい」という好奇心を原動力に、意欲的に学びを深めていきます。ただし、子どもの成長は教室の中だけで育まれるものではありません。日常生活の中で、家の手伝いをしたり、地域の行事に参加したり、友達と協力したりする体験が、実践的な力や社会性、思いやりの心を養う機会となります。

また、体を動かす楽しさや健康への意識が高まり、体力づくりにも意欲が向く時期です。

さらにこの時期は、感情が豊かになり、心の成長も進む時期です。善悪の判断やルールの理解、仲間との関わりの中での葛藤や協力など、集団の中での経験が子どもの心を育てます。目標に向かって努力する力や、失敗してもあきらめずに取り組む粘り強さも、この時期に少しずつ培われていきます。

小学生期

- 知—1 楽しく学び、基礎的な学力を身につける
 - 2 感動的なことがらを素直に受け入れる心を持つ
 - 3 いろいろな本を読んで読書を楽しむ
- 徳—1 あいさつや時間を守るなどの基本的生活習慣を身につける
 - 2 生活の目標をもってやりぬく
 - 3 善悪の区別を正しく判断して行動する
 - 4 自他の大切さに気付くとともに、お互い協力しあう
 - 5 お金や物を大切に使う
 - 6 進んで家の手伝いをする
 - 7 地域活動に進んで参加する
- 体—1 早寝、早起き、朝食をとる
 - 2 外でも運動を楽しむ
- 情—1 メディアは家庭でルールを決めて使う

自ら正しく判断して積極的に活動する 能動的生活態度を育てる時期

この時期では、幼児期に芽生えた自立心を土台にして、何にでも体当たりで挑戦していく積極性や主体性を育てることが大切です。

具体的には、小学校生活という新しい環境の中で、意欲的な学習活動により、それぞれの学年における基本的学習事項を確実に身につけなければなりません。このことは、何でも知りたいという知識欲に燃え、それを受け入れる脳の発達とも一致しており、欠かすことのできない課題です。

しかし、子どもの生活そのものを学習ととらえるとき、学校教育だけで積極性や活動性を育てられるものではありません。生活全体における具体的活動を通して培われるものです。それは、進んで家の手伝いをし、家族の一員として認められたことや、地域活動に参加して社会性を身につけること、自分の健康に関心を持ち、体力づくりに励むことなどの活動で育てられます。

また、身体の著しい成長とともに多感なときであり豊かな情操など、心を育てることも大切です。善悪を判断して行動したり、集団生活を営むための基本的生活習慣を身につけたり、目標達成のための気力やねばり強さを育てることが必要です。

子どもたちはより活動的に経験を積み重ねていきます。具体的活動の中で成功や失敗の経験をバランスよく経験することにより、健やかに成長します。今日の社会では、とかく成功体験に重点が置かれ、これが自己中心的傾向や甘えの構造につながっていることを考え直してみる必要があります。

楽しく学び 基礎的な学力を身につける

この時期は、学ぶ意欲を身につけることが大切です。そのためには学ぶ事象に対して、興味・関心を持つこと、さらに失敗をしながらも挑戦し続ける意欲をもつことがまず大切となります。身につけるものは、文字を書く力・読む力・四則の計算ができる力・図形の弁別ができる力・話を聞く力などであり、これらを自分の生活の中で関連づけるなどつないで使える力をつけることが大切です。しかし、これらのものを自分のものとして使っていくには、やり方や解決の仕方がわかっている必要があります。そこで、ある場面では親の出番も必要となってきますが、おしつけでは意味がありません。今までの自分の体験してきたことを参考にしながらも、子どもの主体性を大切にしながら、発見したり、解決したりする（させる）と結果的に、子どもにとっては成功感や成就感が生まれ、楽しさが出てくると思います。勉強に楽しさが出てくると、さらに自分から進んで学習を発展させるようになります。そのためにもこの時期は、子どもたちにより多くのものを体験させることが必要です。

低学年(1-2年)では

この時期は、ある程度自分で物事ができるようになり学ぶ意欲はもっていますが、何をするのか、どのようにして学ぶのかなどの内容や方法を決めることができません。ですから、親や教師が選択肢を与え、リードし、自分で決めることを通して、体験の中で教える必要があります。

特に、この時期はまだ自分で学びとる力はありませんが、教えられたことについては興味を示すので、文字を覚えさせる、計算ができるようにしてあげるなど、やさしいものから手がけて自分からやりたいという学びに向かう姿勢を育てるのに適した時期です。

また、文字を書くことや読むこと・計算をすることなど、決まっていることや与えられたことについてはできるが、自分からやろうという必要性についてまでは考えられないので、その必要感を持たせ、自分からできるようになるよう援助をしてあげることが大切です。

中学年(3-4年)では

この時期は、非常に行動的になり大人の手からはなれて、何事も自分でやってみるという積極性が出てきます。

また、先生や大人の話の話を聞くことや1人で学習するというよりは、小グループでする傾向が強くなってきます。さらに、この時期はグループで行動することを好むようになるので、大人になってからの共同生活の基礎を身につけさせるのに適した時期です。

また、グループ学習（共同生活）は、自分の意志をおし通したのでは成り立たないので、共同でものごとをするには相手の意見を十分聞き、自分の意見はきちんと言う、時には相手の考えと折り合いをつけるなどのルールを理解させるための援助が必要です。

指導にあたっては、学習の基礎・生活の基礎（しつけ）を大事にし、学習の必要性や生活のきまりをきちんと身につけさせ、自分で主体的に取り組むことができるものを与え、学習の達成感や成就感、さらにそこから新しいものを発見する喜びを味わわせてあげることが必要です。

高学年(5-6年)では

この時期は、自我が芽生え、自立心ができます。また論理的な思考ができるようになり、物事を弁別できるので、主体的に自分で学習に取り組むことが大切です。

特に、この時期は、低・中学年で育てられたものを自分のものとして確実に身につけていくのに適しています。また、このころから家庭学習の必要性も身につけさせていくことが必要です。家庭学習は新しいものを調べていくことも大切ですが、忘れていくのを防ぐという意味合いが強いものです。この忘れていく程度を表したものを忘却曲線といますが、この曲線から見ると、ある一定の記憶されている時間を過ぎるとおどろくほどの速さで忘れてしまうことを表しています。しかし、この忘却曲線の変化は、頭の良し悪しではなく個人の特性で異なるといわれ、Aは5回で覚えられるものがBでは10回というように異なっているので、この時期に家庭学習の習慣を身につけ、学習の基礎の定着を図ることが大切です。

そのために学校教育では、「基礎的・基本的な知識・技能を確実に身につけさせる」方向で学習に取り組んでいます。「何を」「どのように学ぶ」については、一方的な指導ではなく、子どもたちの精神発達状況に即し、子どもたちの興味や意欲、あるいは必要感を大切にすることが大切です。そこで子どもに学習における「つまづき」「疑問点」を明確にさせながら「学ぶべき事は何か」を自分から見つけさせていく方向で指導をしています。

さらに、基礎的な力を身につけさせる学習については次の様な視点が考えられます。

- ・子どもが、自分から「わかる」「わからない」ことが区別でき、「ふりかえり」などを通じて一時間が終わった時に自分の心の中に学習したことが残る学習を展開する。
- ・教師は授業に際し、学びとる「めあて」をはっきりさせ、そのめあてが子どもたちにわかるような学習を展開する。また「めあて」については、教師主導だけではなく、子ども達の実態に合わせて、ともに作ることも必要になります。
- ・子どもの能力や理解度に応じて、できるだけ学習の個別化を図り、一人ひとりの学力を高める。
- ・「自分はここまでできた、ここがわからない」という授業の終末のふりかえりなどで、自己評価にもとづき、「できない」「わからない」部分については再学習や反復練習を、さらに「できた」「わかった」ことに対しても「さらに深く学ぶ」など応用や転用等として強化に努める必要があります。

実践の場

学校においては上記のことを主として「学び方」「基礎・基本」の定着を図る方向で指導にあたっています。しかし、学習における基礎のみが身についただけでは生きる力とはなりません。活用することが家庭生活の中にも、学年に合った生活の基礎があります。あいさつの仕方、食事の仕方、言葉づかい、身のまわりの整理・整頓、話しの聞き方など、これらの基礎については親から子へという関係の中で、おしつけではなく、子どもが親から自然に学びとって行ってこそ、それが本物の基礎となって将来に生かされていくものです。教育に関する「学び方の基礎」は学校で、生活に関する「しつけの基本」は家庭でというように、学校と家庭がお互いに連携を保ちながら子どもを育てていくことが大切です。

感動的なことから 素直に受け入れる心を持つ

この時期は、しだいに社会性が発達して、自己中心性から抜け出し、他人の立場が理解できるようになってきます。また、仲間との遊びなど集団生活が円滑に行われるようになってきます。さらに、幼児期よりも一層自立心が強まり自分で試したり調べたりする活動が多くなります。

身体の著しい成長と共に多感な時であり、豊かな情操を育てることも大切です。ですから、自ら感動を表現し、芸術や文化にふれて感動したり、自然に親しみ優しい心で動物や植物をかわいがって世話をし、自然を愛護する気持ちを持ち、美しいものや清らかなものを大切にするような心を持つことも必要です。

最近の子どもたちの一般的な傾向として「物事に対して感動する」という情操面に欠ける傾向があるとされます。たとえば、本を読んでも筋の展開のおもしろさだけを追う、テレビを見ても画面の動きのみをとらえる、人の話を聞いても本質をとらえない、音楽を聞いてもリズム感のみというように、表層に終始し、頭や心で感じる事が少ないなどと一般的に言われます。このような子どもたちが、このまま成長していくと、今日いわれている「社会に対する無関心」や「人々の公共心、地域社会における連帯意識の希薄化」につながっていくことが懸念されます。

今、世界は大グローバル化、多様化の中、急速に変化し、私たちの生活も国際的なつながりを抜きには考えられなくなってきています。世界各国の情報が瞬時に伝わり、身の回りには食料品をはじめとして外国の製品が数多く出回っています。別海町においても外国の人達との交流が珍しいことではなくなってきました。これからの社会は、国際的な視野に立ち、外国の人たちとの望ましい交流・共存をめざしていかなければなりません。そのためにも、自分たちとは異なる外国の歴史や習慣・文化に対しても、理解し尊重しようとする心が求められているのです。

情操は、知識だけが豊かになっても育つものではありません。信条は、環境からの影響によって養われていくのです。さまざまな自然や人、文化などと進んで関わりを持つことは、子どもたちの感動の場をさらに広げていくことになるのです。

低学年(1-2年)では

この時期は、花を育てたり小動物を飼育したり、家のまわりの雑草とりなどを親と一緒にすることが考えられます。見るもの聞くものが何でも新鮮に感じとれる時期ですので、このような体験を多くさせてあげたいものです。

しかし、まだ自分だけでは、感動したという実感を味わうには年齢的に難しい場面も多く無理ですので、親の援助が必要です。何かひとつをなし終えた時は、結果よりもプロセスを評価し、ともに喜び合ったり、励ましたりすることが大切です。「やあ、きれいになったね」「よくがんばったね」と声をかけ、ひたいの汗をふいてあげたり、一緒に手をあらいながら、できあがった仕事を喜び合うなど、低学年の心をゆさぶり、満足感を与えることとなります。

中学年(3-4年)では

日常生活の中にも、子どもに感動を味わわせる機会はたくさんあります。特に、この時期は、ギャングエイジと呼ばれ、友達との関係を最も重要視するなどの時期ですから、家庭生活の味わいを印象深く残したいものです。本を読んで感想を語り合ったり、テレビを見て心の動かされる場面では、一緒に声を出して、子どもの気持ちにのってあげることも大切です。

外国のお話の本などを読み親子で習慣や文化の違いについて話し合ったり、地図を広げていろいろな国の存在を知ったりすることは、子どもたちにとって楽しい経験です。

中学年では低学年に比べ、かなり行動範囲が広がってきますので、家を中心に考えるよりも、外に目を向けることの方が多くなります。社会性も進展し友だちと仲間集団をつくります。親より友だちとのつきあいを大事にする時期なので、親が自分の友だちを大事にしてくれることなどは、とてもうれしいことです。友だちとの話題の中から、親子の話し合いをして人間味あふれる感情を、注いであげることも大切です。

また、ありあまる中学年のエネルギーを発散させることも必要な場合があります。

高学年(5-6年)では

この時期は、ある程度大人との仲間入りができる時期です。地域で行なわれる文化活動（公民館行事・各町内会行事など）に積極的に参加させ、喜びや楽しさや苦労を体験させるのに適した時期です。また、ただ参加させるだけでなく、帰宅後は、その行事について親子で話し合い、その行事に対して、興味や関心を深めたり、友だちどうして参加する時の心構えなどについて、十分指導をすることが大切です。

同時に、直接文化活動にふれていくことで、わが国の文化や伝統を大切にすることを育て、自分たちとは異なる文化に対しても尊重していこうとする態度を養っていかねばなりません。

自然の豊かな別海町では、親子が自然に親しみ、感動をともにできる機会や場に恵まれています。

さまざまな体験の中で得た感動は、その後の人生に大きな影響を与えます。感動する心というのは、人間の最も素朴で美しい心情ですから、感動が深ければ深いほど、その心情は人間としての正しさ、美しさと結びつくかもしれません。

本来、感動などは与えようとしても与えられるものではないのです。与えようとして演出すれば、高学年の場合は、かえってわざとらしくて効果的ではありません。子どもたちに“感動”を与えたいと思ったら、まず、人の世のごく自然な姿を見せたり、聞かせたりすることが一番の早道です。要は、親自身が感動にひたる気持ちをもつこと、一緒に感動を共有することなどが大切なことです。

実践の場

学校では道徳の時間を通し、自分たちの身の回りからの素材を中心に、低・中学年では、美しいものや清らかなものを大切にすることを養い、高学年では、さらに崇高なものを尊び、清らかな心をもてるような指導をしています。また、我が国の文化や伝統、外国の人や文化に対して関心を持ち、大切にしようとする心を育てています。教科（特に生活科・理科）では、低・中学年において自然に親しみ、動植物をかわいがり世話をするを学習し、高学年では、自然を大切に（愛する）心を育てています。

家庭では、花を育てること、小動物を飼育することなどを、子どもと一緒にやってみてはどうでしょう。

いちばん身近で、だれにでもできることではないでしょうか。そこに情操を育てる基本があり、生命の尊重や愛情、あたたかさやねばり強さなど、人の心を育てる場があると思います。

テレビを見て、感動する場面があったら、子どもと一緒に涙をながしてみたらどうでしょう。うれしいことがあったら、一緒に喜んでみたらどうでしょう。このような日常生活の中のささやかなできごとを手がけることにより、「感動を素直に受け入れる心」を養うことにつながっていくと考えます。

いろいろな本を読んで 読書を楽しむ

読書は、小学校の低学年から始めるとよいと思います。この時期は、生活の範囲が広がりいろいろなことに興味や関心を示します。この時期に読書の習慣をつけると様々な分野に興味をもち、読書の幅が広がっていきます。しかし、習慣化を図るには年齢に合った取組が必要です。読書をするにより心が成長し、読字力、語い力がつき、向上心やがんばる気持ちを養うことができます。私たちの身のまわりを見ると、テレビ・ラジオ、さらにインターネットのように何の苦勞をしなくてもすぐに理解のできるものが非常に多くありますが、将来においても知識や望ましい心持ちを育てるために、読書は最も効果的な手段と言えます。

よく読書は、「心の栄養である」といわれています。しかし、今日の家庭ではテレビが普及され、視覚と聴覚のみの生活が中心となり、活字に親しむ機会が少ないのが現状ではないでしょうか。つまり、本を読むということは年々減少傾向にあるように感じます。子どもたちの活字ばなれがいわれて久しくなります。読書量の最も多い小学生でも人気はマンガの本であり、中・高校生と進むにつれて読書量は下降線をたどり、読書とは全く無縁という中学生、高校生が増えているといわれています。これはテレビなどの映像文化の広がり、さらにインターネットの普及が大きく影響していることではありますが、このように読書する子とそうでない子の二分化が年々進んでおり、それが子どもたちの日常生活のいろいろな面でゆがみとなって現われてきています。

これはあくまでも傾向としてですが、読書に親しむ子どもたちは共通して論理的で思考力が高く、情緒も安定していて社会性に富んでいます。一方読書に縁遠い子どもたちは、直感的で筋道を立てて物事を処理する力に欠け、感情の起伏も激しく、学力においてもマイナス傾向にあるといわれています。

読書にはこんな楽しみがあります。

- ・自分の知らない事や体験のできない自然の様子や人々の生き方考え方を知ることができます。
- ・内容を考えながら読むことにより、想像力が豊かになります。
- ・多くの漢字や言葉を知ることができます。
- ・自分の考え方と相手の考えを比較することができます。
- ・物事を見る目がうわべのみでなく、よく考えて本質をとらえるようになります。

次に、読書の習慣化を図る指導が必要です。読書は一見、目的的行動に見えるものの、習慣的行動に支えられている場合が多いのです。読書の習慣形成は、他の生活行動のしつけと同様に幼児期から、小・中学校の時期に習慣化する必要があります。

低学年(1-2年)では

この時期は、まだ自分一人の力で読書をするということが難しい場合もあるので、「語り聞かせ」や「読み聞かせ」など、親の援助が必要です。そのことによって、「本は楽しいものなんだ」という気持ちをもたせ、読書への親しみや意欲をもたせることが大切です。

特にこの時期では、あら筋をつかみながら話を聞いたり、やさしい読み物を楽しんで読んだり、進んで読もうとする態度を育てるのに適した時期です。

なお、長時間の読書は無理なので1冊の本としては15分から30分位で集中して読み切れるものが適当です。さらに読んだ後で絵に表したり動作化などをしたりして、喜びを表現できるような援助は、子どもの読書への親しみを深め一層の習慣化につながります。

いずれにせよ、指導にあたってはこの時期の子どもの発達を十分考え、無理をせず、しかも子どもの意欲をそがぬようにして、長つづきさせるような配慮をすることが大切です。

中学年(3-4年)では

この時期は、かなり読書力がついてきているので、「読書の努力目標の決定」や「読書案内」などを通して、読書を継続させることに重点をおくことが大切です。

特にこの時期は、段落ごとの要点をおさえたり、段落相互の関係や内容の中心点を把握しながら、叙述に即して正確に文章を読むようにすることが読解力につながります。

読書傾向としては、「ストーリー性のあるもの」を好んで読むようになりますが、一方ではいろいろなジャンルの本に目を向けさせ、読書の範囲を広げてあげるのも大切なことです。本の選択には十分相談にのってやり、望ましい本を与えるように援助してあげたいものです。

高学年(5-6年)では

この時期は、教師・友人・家庭の人たちと読み合い、意見交換をすることにより読書を身近なものにし、読書を習慣化する必要があります。本町では、平成30年より教育委員会が主催し「別海型ビブリオバトル」を開催していますが、読んだ本を他者へ紹介することも、読書の一層の楽しみを知り、習慣化へつながると考えます。

読書を通して知識を増し心情を豊かにし、読む目的や文章の種類に応じた適切な読み方で文章を読んだり、適切な読み物を選んで読む習慣を身につけるのに適した時期です。

また、この時期の子どもの読書傾向は思想性のあるものや伝記が中心となり、読書をすることにより生き方を学ぶことが多くなってきます。そのためには読書からだけでなく、親の生き方や考え方などを子どもに聞かせてあげることが子どもの一層の健やかな成長につながります。それによって子どもは自分の考え方を広げ、それに合った本を読むようになってきます。

実践の場

学校では、いろいろな教科を通して読む指導はしていますが、特に顕著な教科が国語科です。朝の読書など年間を通して読書指導の時間を設定し、本の読み方・選び方・読書感想文の書き方など、学年に応じた指導をすることが大切です。

家庭では、低学年であれば親の知っている昔話を聞かせたり、本を読んであげたり、中学年であれば子

どもの読んでいる本の内容を一緒に考えてあげる、ある時は親が読んでほしい本を与える、また、高学年であれば本の選択の方法をアドバイスする、親子での読み合いをするなど、多くの方法が考えられます。しかし、これらはすぐに効果があがることではないので、親としては「むりじい」「せっかち」をとまなわないように配慮することが大切です。

地域では、青空読書会や読書まつり等の行事も計画されています。また、町の図書館や公民館の催し物を十分活用して、一人でも多くの本好きの子どもを育てていきたいものです。

あいさつや時間を守るなどの 基本的な生活習慣を身につける

人間の土台づくりの中で、早い時期から手がけなければならないのは“しつけ”です。家を建てることにたとえるなら、地ならしをして礎石を置き、基礎コンクリートを打ち込む段階といえます。子どもに基本となる生活習慣を身につけさせるには、根気強さが必要です。

特に留意することは、自分のことはできるだけ自分でして、相手や周りの気持ちを考え、人に迷惑をかけないような習慣や態度を育てることです。また、学校では友だちと、家庭では家族と、お互いに協力し合って仕事を分担し、仲間意識を高める習慣や態度を育てることです。そして、わからないことはたずねたり、必要に応じてお願いをしたり、してもらったことには感謝のお礼をいったりして、仲間と人格的なふれあいや交流をする習慣や態度を身につけさせなければなりません。とにかく大人たちは、「ああしなさい」「こうしなさい」「ああしてはだめ」「こうしてはいけない」などと、ことばだけにたよりがちです。やがてそれは、こごと・命令・ぐちに変わってしまいます。ことばだけでしつけることができるものなら、こんなにやさしいことはありません。いずれにせよ、子どもをよく見つめて、心身の発達に応じた指導が大切です。

小学生になると、自分で考えたり、友だちと相談し行動するようになるので、今まで気にしないうきだった”あいさつ・後始末・お手伝い”などを、はずかしがったり、面倒くさがったりしてしなくなる傾向がでてきます。せっかく身につけた生活習慣がくずれてしまわないように、なぜあいさつが大切なのか、どうして後始末をきちんとしなければならぬのかなどをよく話し合い、まわりの大人たちも、ともに実行して継続させていくことが必要です。よい習慣が身についたとき、仲間や社会の中でみんなに認められ、自分のしたいことがのびのびできるようになることを理解させ、励ましながら生活習慣の形成を図っていかねばなりません。どんなに時代が進み、多くのことが機械化・自動化する時代になっても、人間どうしが心から信頼し合い、支え合っていくためには、お互いの間に敬意と感謝の交流が必要です。基本的な生活習慣を身につけるといえることは、個人個人が楽しい快適な社会生活を営むため、他者と協働し生活していくためにも大切なことです。

低学年(1-2年)では

この時期は、まだ、自分本位の考えや行動が多く、自主的な価値判断が難しい状況もあり、大人に対して絶対的尊敬と信頼をもっているため、大人が一貫した賞罰や是認や否認を与えることによって、望ま

しい行動の選択ができるようにすることが大切です。特に、就学すると、規則的生活や集団生活を通して、周囲が自分の思うままにならない体験が多くなるので、わがままを抑え、他人を思いやり、協力しあうことなど、様々な価値観が存在する社会の中でその時に場に応じた判断力を養うのに適した時期です。

また、歯みがき・あとかたづけなどのように、かたちの決まっているものはできますが、始末すること・約束を守ること・時間を守ること・健康や衛生に気をつけることなどのように、将来の見通しをもったり、意味づけをして行動するということが未熟なので、子どもが行動している時に、意味づけを聞かせたり、励ましたりする援助が必要です。

このように家庭と学校が、まとまりのある生活をさせていくことが大切です。酪農就業時間と、子どもの登下校時間が重なるような"すれちがい"のおこりがちな家庭では、親が家を出る時や帰った時にあいさつを交わす習慣をつけたり、連絡黒板を作ったりする工夫などが考えられます。

年齢が進むと、生活習慣もいちだんと進歩するものと、単純に考えてしまうのですが、この時期は幼児期に比べて、むしろ、生活習慣はより低いレベルに落ちてしまうが多々あります。いろいろな知恵がついてきて、今までしてきたことも適当にごまかすなどの行動が現れることがあります。特に、対人関係でひどく鈍感になることがあり、社交性や他人への思いやりをどこかへ置き忘れてしまったかのように見えるときがある場合も見られることがあります。さらによそへ連れていった時、家へ来客があった時など、低学年は礼儀正しくふるまうことができない場合もあり、そのような時は、子どもを叱らずに子どものいうべきことばを、大人がかかわって言ってあげるなどの方法をとった場合が。そのようなことをくり返しているうちに、社交性も身につけていきます。

基本的な生活習慣も、一時は逆戻りしたように感じられますが、はがゆくても敵にまわらずに、何度も機会をみつけて話してやり、気長にねばり強くがんばることが大切です。また、知的に反省のできるものが難しい年齢なので、短期間のスパンで自分をふりかえるなどし励みをもたせる工夫や自分でやり通せるように、条件を整えてあげることも必要です。

中学年(3-4年)では

この時期は、社会の一員たるべき習慣や態度を身につけていく時期です。ついこの間まで、大人の保護のもとに安住していたようにみえましたが、中学年では、仲間との社会をつくります。個人的だったこれまでの生活から、集団的な生活へ移っていきます。この時期の最大の特徴は“社会性の進展”といえるでしょう。

知的な面でも成長し、目立って批判力がついてくるので、生活習慣についても、今までのように素直に受け入れて実行するというに抵抗を示したり、落ち着かず長続きしない傾向もみられます。

生活の細かなことについては、よく忘れてたり守らなかつたりします。しかし、口うるさい世話やきはきらいな傾向があります。目立たないように知らせてもらうとか、納得のいくようにていねいに説明してもらうのを喜ぶ年齢です。その点を考慮に入れておく必要があります。

また、行動範囲が広がって冒険を好み、好奇心が強く、衝動的に行動するので、新鮮な体験や危険との出会いが多くなります。そのため、安全を確認することや時間を計画的に使うこと、約束を守ること、準備をしっかりすることなど、集団での行動に適応するように、事前に十分配慮してあげる必要があります。行動で気をつけることなど、体験を通して身につけさせることも大切です。よい体験を積み重ねる機会をつくり、自発活動を援助して、できるだけ自律する心を養ってあげることが、この時期でいちばん大

なことです。

高学年(5-6年)では

この時期は、かなり自分で判断して行動することができるようになって、自己主張が強くなったり、はずかしがったりして、言動がちぐはぐになってきますから、今まで続けてきた健康安全や対人関係、社会生活の基本的な習慣をくずさないようにすることが大切です。

特に、判断の傾向が一面的で、今までの習慣に矛盾を感じて、それを破ろうとする傾向がでてくるので、道徳と関連づけて、個人のくらしと集団のくらしの秩序の維持、生命の尊重について理解させたいものです。また、自主性もまだ十分身につけていないので、事前にどのような行動をすればよいのか、場に応じた行動様式なども、ヒントを与えてあげる必要があります。また、かなりの援助を受けながら自立への努力をしていることから、干渉のし過ぎや放任と極端にならないようにバランスをとり、学年に応じたふれあいを大事にしていきたいものです。

そろそろ、大人の仲間入りをする年齢でもあり、自主的にめあてを決めて生活の規律化に努力させたり、社会生活との交流を考えて、敬語や礼法などを学習して日常生活に生かすなど、十分学校と家庭が連絡をとりあって、行動に一貫性をもたせるようにすることが大切です。

実践の場

家庭では、朝起きたらへ「おはよう」とあいさつすることからはじまり、食事・外出・帰宅・来客・手伝い・就寝など、高学年らしさを身につけさせ、大人の仲間入りを自覚させることが大切です。特に、社会的経験の深い家族の出番を期待したいものです。

学校では、集団を通して習慣形成が図られます。教師は、ひとりひとりの子どもたちとのふれあいを深め、自立できる存在として人生の土台づくりに努力し、生活習慣の定着を図ります。

社会では、地域の人たちとの交流をはじめとして、子ども会育成会、スポーツ少年団、公民館や文化センターの行事など、主催者側としても望ましい習慣形成を図るよう指導したいものです。

生活の目標をもってやりぬく

最近の小学生は、根気がなくてあきっぽいとか、苦しいことがあるとすぐ逃げ出すとか言われています。たしかに、個々で違いは当然ありますが、全体的にこらえる力や思いやりの心に欠ける傾向はみられます。むずかしいことにぶつかっても、忍耐づよくがんばって、自分の道を進むことのできる強い心と体をもった人間になる基礎づくりを、小学生時代につくりあげたいものです。

スポーツの有名な選手でも、みんなからすばらしい選手だと拍手をおくられるようになるまでには、私たちにはわからないほどの大変な努力を積み重ねています。何度も練習がつらくてやめようかと思ったこともあったでしょうが、その苦しみの壁を乗り越えて、一人前の選手になったのです。自分で決めた目標に向かって、こつこつと長くがんばり続けることが力となって身につくのです。

人間のもともとの心は、何ごとにつけても自分でやりたいという気持ちをもっています。大人はそれを

わきから見ていて、やる気を伸ばすように助言してあげたいものです。ところが意外にじっと見守ることができず、口や手を出したりして、せっかくのやる気の芽をつんでしまいます。親は、遊びであろうと勉強であろうと何ごとによらず、そのことに全精力を集中してやる人間になってもらいたいと願っています。そのためにも、子どもは子どもなりに人に頼らず自分の力で努力し、大人は多少の歯がゆさがあっても、しっかり見守ってねばり強さを育ててあげることが大切です。

子どもが一人前になるにつれて、いちばん大きな影響を与えるのが家庭です。家庭に限らず、「ハンカチ理論」と言いますが、何かひとつよい習慣が身につくと、他のことへもよい影響を及ぼし、更にすぐれた資質を育てるものです。そのことから、家庭でこれだけは家族みんなで守ろうというルールをつかって、生活にきまりをもたせることがあればよいと考えます。さらに、それとは別に、子どもは子どもで生活のめあてをきめてけじめのある生活をさせると、自立する心を養ううえでも大きな効果をもたらすと考えます。

低学年(1-2年)では

この時期は、見ることを何でもやってみたくなり、思いつくままに行動しがります。たとえ失敗してもよいからやらせてみるのが大切です。そして、やりかけたことは途中で投げ出すことがないように、最後まで励ましながらやりとげさせたいものです。

低学年なりに、自分で長く続けることができるめあてを話し合ひできめて、実行の段階で励ましたり、ほめたりして、満足感を得てがんばることができます。また、この時期は、一つの物事に携わる時間は、あまり長い時間持続しませんので、適度に休憩をとらせたり心を癒してあげたりして、気分を新たにしてお取り組ませることも配慮する必要があります。

家庭で何か家族でするような時にも意見を聞いてやり、自分も仲間のひとりだという所属感を味わわせると、意欲的に行動をとることにつながります。

中学年(3-4年)では

この時期は、使う道具を準備したり、順序をきめたりすることができるようになりますから、めあてを決めたら、どのように実行したらよいか、どんな物を用意してどのように行動したらよいか考えさせて、ある程度、見通しをもった行動をさせることが大切です。

特に、上級生やグループの影響をうけやすく、ボス支配が出てきて、リーダーと構成員の区別がはっきりしてくるので、自分の考えをはっきりもつことや、主体的な行動ができるようにすることが大切です。また、グループで目標をきめて行動しますが、筋道をたてて考えることが十分できず、ちぐはぐなものになりがちですから、活動の中で一定の区切りをつけながら、内容をよく確かめさせてふりかえりをさせることも必要です。

このように、グループをつかって、個性や特性に応じて役割を分担し合い、目標を達成しようとしませんが、集団の中に個人が埋没したり、集団の影にかくれてしまうことや、能力以上のことを考えて途中で放り出すことなどがあります。実現可能な簡単なことを責任をもってやりとげるという体験を繰り返して、やる気をもたせたいものです。また、あまり欲ばらない目標をもたせて、成功感を味わわせることや、失敗した時はやり直す機会を与えて、最後まで根気強くがんばることを奨励してあげることも必要です。

学年(5-6年)では

この時期では、興味・関心・性格・能力・適性といった個人の特性が、明確になる傾向があるので、自分の役割や使命を理解し、責任をもって最後まで実行するように仕向けることが大切です。特に、自我が育ってきて、今まで多かった大人の指示や模倣に反発して、自分独自のものをつくろうとするので、思いつきや考え方を十分聞いたうえで、計画的な行動ができるようにさせたいものです。

親は子どもより経験が豊富なのでいろいろと助言できますが、実際には、目先の結果だけで判断してしまう場合もあります。親の一方的な考え方で、子どもの主体性の分野まで入りこむと、子どものやる気を奪ってしまうこととなります。あくまでも、子どもの意志を尊重しながら、不完全なところはヒントを与えて行動させ、結果のみならずプロセスも含め、効果を認めてあげることが、やる気を育てることにつながるのです。

子どもは子どもなりに仕事をしたことの喜びを味わっていきます。それが得られれば一層がんばります。高学年になると、家庭でもいろいろと頼りにするものです。家庭で重要な一面を担っているという意識づけにより、自覚と責任のある行動がとれるようになります。

高学年なりの目標をきめて生活することも大切であり、目標にむかってその達成のため、ねばり強く続けるには、その中に楽しみが見つけられないと意欲に欠けてきます。もう一つは、なぜこの目標を達成しなければならぬのか、意味づけを正しく把握していることが大切です。そうすると、その行動は一層強められ、自信を持つようになります。この楽しさや意味づけを見つけることに、親の励ましがよい助けとなると考えます。

実践の場

家庭では、自分でできることは自分でさせることが、最も大切なことです。自分でできることでも、学年が進むにつれて、することの量が増してきて、どうしても手助けの欲しい時があります。その時、援助してあげると助けられたことに感謝し、やがて他人が困っている時に助けてあげる傾向があります。

子どもがどんなことを考え、どんなことをしたがつているのか知るために、家族で話し合いをもったり、家庭行事の計画に加えて意見を聞いたりして、子どもの意欲的な行動力を育て、子どもの主体性と積極性を伸ばしてあげたいものです。

学校では、学級会活動や児童会活動で、係の役割を果たすことを通して、集団への参加の意欲をもたせています。また、クラブ活動や部活動に積極的に参加させたり、各種コンクールや作品の応募にも関心をもたせ、ねばり強くがんばらせることも大事なことです。

また、中学校入学のことも考えて、中学生としての生活をどう過ごしたらよいか、目標をたてる準備も必要だと思います。

社会では、地域のスポーツ少年団、町内会の子ども会、チャレンジスクール、サイクリングや登山などの公民館行事に参加させ、個性を伸ばすことも考える必要があります。

また、別海の自然にふれ、身のまわりにいる小鳥などの小動物や草花に対しての愛情を深めさせることも、科学的な見方や考え方を育てていく素地をつくり、子どもの行動におちつきと潤いを与えて効果的です。

善悪の区別を正しく 判断して行動する

生活範囲が広がるにしたがって、身勝手な行動ができなくなり、人とのまじわりや安全なくらし方をはじめとして、社会生活のルールを正しく受けとめて生活しなければなりません。

どんな時に、どのような行動をすればよいか判断するものになる考えをもたなければなりません。たいていは、まわりの大人の行為をみて、自ら気づいたり、無意識にまねたりしているうちに身につくものです。気ままでがまんをしないわがままなくらしをしていると、善悪の区別ができなかったり、悪いと知りながらやめられない人になってしまう傾向があるようです。

毎日の行ないをくりかえすうちに、考え方や行動のものさしができるきて、生涯の生き方が決まってくるのですから、正しい判断と考えをもつことが必要です。

善悪の判断は、まず生命を大切にすることが基本です。自分のもとより、他人をも大切にすることが必要です。さらに、動物や植物の生命を大切に、大自然の創造に感謝することによって、生涯にわたって心豊かな人生を送れるようになるのですから、身近な人の教えや読書などで、判断のもとになる正しい考えをもたなければなりません。

親切にする・感謝する・安全にする・奉仕する・努力する・仲良くする・健闘する・思いやりの心を持つ・・・などの素敵だと感じる行為を進んで行なうようになってほしいものです。そのためには、素敵だと感じるものにふれる機会を多くもつことが必要です。何といても、親自身、素敵だと感じる行為について素直に感動し、その感動を子どもに伝えてあげることが大切です。

低学年(1-2年)では

小学校低学年では、やや自分で善悪の判断をして行動できるようになりますが、自分の得になることや楽しさを基準にしたり、大人が容認するものを善とし、否認するものを悪としたりして、まだ、人としての正しい道に基づいて判断するまでに至っていないので、周囲の大人は、同時体験をしながら、善悪の規範をしっかり示すことが大切です。

得に、動機や善悪の理由の理解は不十分ですから、どうして悪いのかを低学年なりに理解させて、他人に迷惑をかけないようにすることを第一に考えさせたいものです。

また、あまり必要でない物を持ちたがったり、衝動的な盗み、とりつくろいなどの行為があらわれる場合があるので、家庭内においても個人の持ち物の区別、いいわけやごまかしの言動などを注意深く見極める必要があります。

このように、毎日の生活の中で、大人や先輩にリードされながら、実践的に身につけていくことが多いのですが、家族が少なく交流の範囲が狭かったりすると、大人や先輩とのふれあいが少なく、狭い範囲の体験になってしまうことと、子どもが少ないためになりがちな過保護など、自律心の成長が遅れることがあるので、家庭での特段の工夫と努力が必要です。

そのためには、悪いといわれていることをさせないしつけをすると同時に、買い物や旅行、他家の訪問や友人との遊び、行事参加や見学などを大人と一緒に体験させながら、善悪の判断や望ましい行為を、実践的に身につけさせていく必要もあります。

中学年(3-4年)では

理解力が増して、動機の理由や善悪の判断は、やや客観的にできるようになり、4年生になると善悪の訳を理解しはじめるので、納得のいくように理由づけをして、善悪の規範をもたせることが大切です。

特に、遊びや集団活動の目的達成のためや、秩序の維持などに、きまりが必要であることを知り、自分たちできまりを作って行動するようになるので、公平・正義・生命の安全・相手の立場にたつこと・物を大切にすることなどに気づかせ、きまりを守ったり、我慢したり、相手を思いやったりすることによって、望ましい人間関係をつくる能力を養うことが大切です。

また、きまりに対して融通ある考え方ができるようになって、集団の統制をとったり、約束を守ったりするために、既存のきまりを破ることや、正義のために争いをしたりすることが多くなるので、動機の意味づけの不十分さや、結果の善し悪しに気づいて自制できるように援助してあげることが必要です。

このように、人間関係の広がりや深まりの中で、自律的な生活をつくりあげていくことが大切だけに、友人関係や行動について相談のできる頼りがいのある人がいて、情緒的に安定した生活をさせるように、家庭も学校も工夫と努力が必要です。

そのためには、生物の飼育・奉仕活動・童話を読むことなどで感性を育てたり、行事に参加して、その役割分担の中で、責任・誠実・忍耐などを体験させ、成功の喜びや失敗の悲しみを適度に感じさせることが大切です。

指導にあたっては、集団の中での役割や立場を理解して行動するようにさせ、約束したことがらについては、責任をとれるようにしなければなりません。あやまちは素直にあやまり、他人をあざむいたり、かげひなたのある行動には毅然とした対応をとり、改善させることが大切です。この時期の子どもたちは、まだ将来を予測して行動できないので、現実的行動を通して指導することが必要となります。

高学年(5-6年)では

まとまった知識をもち、論理的な判断ができるようになってくると、社会性と情緒の発達に加わって、価値判断は自律的になりはじめるので、身近な他人の立場に対する共感的な理解や自己抑制を加え、善悪の判断ができるようにすることが大切です。

特に、自主性や責任感が発達し、理想の人物に対するあこがれをもつので、自由と責任・権利と義務・勤労と消費・郷土愛などを理解させることが必要です。

また、価値観は、一面的で融通がきかないこともあるので、規則や大人の指示に反抗したり、批判的になったり、不合理なものに嫌悪感をもったりします。意志の弱さから行動が伴わなかったりすることもあるので、言行一致する大人の姿を見せながら、よいと判断したことを実行できるように援助する必要があります。

家庭での家族の一員としての生活体験、グループや集団活動の体験をしながら、自分で価値判断をし、普遍的な価値を創造したり、伝記・物語を読んで思考を深めることも必要です。

指導にあたっては、自分の判断に固執しないで、他の人の考えもよく聞き、親切・感謝・奉仕・努力・交友・健闘・思いやりなどを自主的に実行させて、価値の多様性を理解し、好意や善意に気づいて感謝の気持ちで受け入れることや、自然にふれて感動をよび、美しいものに接して心のやすらぐことを体験的に感じさせることが大切です。

実践の場

学校では、道徳の時間を中核として、学級会活動・学級指導・行事などの場面で、発達段階や実態に即して意図的な実践の場が用意され、系統的に指導するようになっています。

家庭では、子どもにとって親の考え方や行動が手本になっています。そうした中でも、子どもが一番信頼し頼りがいのある家族の影響を受けます。年齢の接近した子どもがいる場合は、年齢相応の体験を踏んで成長するように配慮しながら良い行動は称え、そうでないものについては改め、家庭内でもそれぞれ互いに理解しあって暮していることを、仕事や団らんの中で何気なく感じとらせたり、家族で話し合いをもちながら理解しあうことが大切です。

また、学校や社会で困ったことが起きた時、隠し立てすることなく相談し、自らその解決に努力するような気心を育てるためにも、あたたかい雰囲気が充満した家庭づくりと、他人を誹謗せず責任を転嫁しない風土づくりに努めることも大切です。

家族での買い物・旅行・儀式・訪問・来客等は、あいさつ・ふるまいなどの基本的な行動のしかたや考え方を育てるよい機会です。特に、身近な方の逝去など、生死にかかわることは家庭が中心となることが多いと考えます。その際には生命の尊さをあらためて親子で考えたいものです。親子読書会や世間のできごとを話題にして、価値を葛藤させることも考えてみる必要があります。

社会では、年齢や発達に応じた環境を整え、悪影響の大きなものは改善しなければなりません。音楽祭、文化祭、スポーツ少年団、冒険学校など、身近に開かれている行事などを見たり、参加したり、祖父母とふれあって、昔の苦労話や子どもころの思い出話を聞くことは、それなりに子どもの心をゆさぶり、思考・判断を深めさせていくものです。

自他の大切さに気付くとともに、 お互いに協力しあう

今日、子どもを取りまく社会、家庭、学校の状況の中には、インターネットの普及等から、子どもの健全な心の成長や発達を阻害する要因が多く含まれています。そうした状況の中で、子どもたちは他者と関わる力、自分の欲求を統制する力、困難な事態に耐える力などを身につけることが難しい状況もあります。

自己中心的な行動に走ったり、「個人または集団が特定の子どもに対して、精神的、身体的に深刻な苦痛を継続的に与える状況」を生み出すこともあります。

こうしたいわゆる「いじめ」の最も大きい要因は、多様な価値観が存在する中、相手意識、思いやりの欠如であると思われます。

今、子どもたちを取りまく環境の現状では、相手を思いやる気持ちなどは、相手があつて初めてわかり、身につく育つものですが、その人間関係が育つ場面が少なくなってきました。

人と人との関わりが希薄になり、一人でいることにあまり抵抗を感じなくなってきた子が多いのが現状のようです。むしろ、「自分を押さえてまで人と関わり合いを持ちたくない。」「煩わしい」と感じている子どもが多いようです。

一人でいれば、何でも自分の思うようになるし、何の制約も約束も受けません。自由気ままに育ってきた子どもにとっては、人間関係は未熟でどう対応して良いのかわからないのです。人と人との関わりのないところに「相手意識」や「思いやり」の気持ちが育つわけではありません。

我慢することがなかなかできず、自分本位な子どもたちの人間関係は難しく、思うようにならなければ「仲間割れ」「無視」「暴力」等のいじめに発展したり、良くない意味での上下関係の発生やボスの出現となります。昔もいじめっ子や大将はいましたが、それ相応に思いやりがあり、いじめの限度をわきまえていたこともあったと言われます。最近のように、とことないじめぬくとか、陰湿ないじめは少ないように感じます。

子どもたちは、集団での活動になれていないことから、個人個人がいろいろな場面ですれ違いを起こしています。子どもの発達段階を考慮しながら、それぞれの段階で集団生活を通して、時には、わがままを抑えたり、自分の事だけではなく友達のことを考えた言葉遣いや、行動ができるように育てていかなければなりません。

また、周りの人が自分を支えてくれている事への実感を持たせ、感謝の心、思いやりの心を育てていくことが大切です。

低学年(1-2年)では

この時期の子どもは、意欲をぶつけ合い、けんかなどの体験を通して自己中心性が崩れ、客観性や他への思いやりが育っていくと考えられます。従って、相手の要求を受け入れるだけという消極的な友達関係では、この時期の発達課題を成就できなくなります。そこで、一人一人の子どもが自分の欲求を出して、友達と関わっているかどうかについて子どもの内面を入念にとらえることが重要です。

2年生の頃に、集団遊び時代の入門期ともいえる時期を迎えます。この時期は進んで遊びに加わり、友達との関わりで、喜怒哀楽の感情を抱いたり、遊びのルールを守るために自制したりしながら、集団遊びの楽しさを体験できるように配慮しなければなりません。

中学年(3-4年)では

3年生の子どもは一時もじっとしていなく、全身でよく遊び、遊びを創造していきます。また、友達と夢中になって遊んでいても利害が反する場面になると遠慮なくけんかになることが多々見られます。子ども同士のけんかの指導では、特定の子どもの自己主張のみが通ることがないように、相互に相手の立場に立って考え、民主的な関係づくりができるように配慮する必要があります。また、遊ぼうとしない子どもや遊べない子どもの発見につとめ、こうした子どもが自ずと遊べるように時には、サポート役となる必要があります。こうした子どもは、友達ができにくいことがあります。その場合には、社会性や人間に対する共感的な情意の発達課題が達成されないおそれがあります。

男女関係を見ても、男子は自由奔放に振舞おうとしますが、女子は決まりを作ってそれを抑えようとする傾向があります。しかし、4年生ぐらいになると、少しずつお互いの長を認め合い、男女に協力関係が芽生え始めます。このころの子どもたちは旺盛なエネルギーで自己を表出する傾向が強く、まさにギャングエイジといわれるにふさわしい年代です。一方で、共感的な能力も高まってくる時期なので、相互に相手の立場に立って考えたり、感じたりできるように時間をかけて心のかよい合いを確認しながら話し合いを深めたりする事が重要となってきます。

高学年(5-6年)では

高学年になると、友達をもっと大切にしなければとか、友達をもっとたくさん作りたいという友達づくりの意欲がいつそう旺盛になります。遊び中心の友達関係ではありますが、学級の友達、クラブの友達、習い事、勉強友達などその関係は多様化してきます。精神的には「頼れる友達」「相談相手」「気の合う友達」というように、自分を支える友達を求める傾向が強くなります。一方、自分も友達のためになりたいという、共存共栄的存在としての友人関係を志向する傾向が見られます。そして、自分を大切にするためには、他人をも大切にしなければならないという論理が友達づくりの背後に位置づいてくるのです。

身体的には、男女とも、生涯における最成長期にあり、身長、体重ともに大きな伸びを示します。また、女子は初潮をむかえる子どもも増え、そのため女子は自分の体について気を遣うようになります。男子は、女子の身体の変化に特殊な関心や興味を持つ子が増えてきます。このころに、性に対しての毅然とした指導が必要になってきます。その際、身体の変化の理解にとどまらず、男女の精神的な特性についても十分に理解できるように指導していくことが大切です。そして、人間は男女が助け合いながら互いに成長していく存在であることを日々の学校生活や日常生活の具体的な場面で指導するように心がけていくことが重要です。

実践の場

学校では、教師が日常的に子どもの問題を的確に把握し、子どもとの信頼を土台とした人間関係を築くことが重要であることは言うまでもありません。授業規律の確立、子どもの生活目標の明確化、正義感の育成や規範意識の確立などが校内の共通目標として日々の学級経営の中で達成されなければなりません。

また、家庭や地域社会に対してもこの問題に対する関心を高める啓発活動、家庭生活の中でも子どもの存在感を高めていくための指導や助言（家庭生活での役割分担、近所の友達との積極的な交わりなど）地域の指導者と連携し、子どもの地域での各種行事への参加を促す等の取り組みを積極的に推進していくことが重要となります。

お金や物を大切に使う

いまだに、アフリカでは食糧不足のため、たくさんの人の餓死が伝えられ、世界中から食糧や毛布などの救援物資が送られています。これにくらべて、私達の身のまわりにはたくさんの物があって、お金さえあれば欲しいものは何でも手に入る豊かで便利な世の中で生活しています。

ところで、私たちはこの豊かさにあまえ、大切なことを忘れてはいないでしょうか。それは、生活を豊かにしてくれるたくさんの物が、どのようにして作られてきたのか、そして、その物を手にいれるためのお金が、どのように得られたのかなどがわからず、物を粗末に扱ったり、お金の無駄遣いをしてはいないかということです。私たちは、お金と物の関係について、子どもの時からもっと勉強し、考え直してみなければなりません。

どんなに小さな物、例えば糸一本なければ服は作れませんし、お金が一円足りなくても、バスには乗れませんし、欲しいのも買えません。生活に必要なものはたくさんの人々の大変な苦勞によって作られて

いますし、生きていくのに必要な食糧を生産している農家や漁家の人々の苦労も同じです。これらの物を生産している人は、自分たちが作った物が、大事に使われ、多くの人々の生活や社会のために役立つことを願っています。また、生活に必要な物を買うお金を得るために、お父さんやお母さんが、どんなに苦労して働いているかを考えてみなければなりません。

お金は、人間の知恵が作り出したもので、上手に使うことによって、生活は便利になり豊かにもしてくれます。しかし、お金はいくらでもあるというわけではありませんし、使えばなくなります。だからこそ、物を買うときには、その物が本当に必要なのかどうかを確かめることが大切ですし、我慢しなければならないこともあります。また、お金が必要な時ができて大丈夫なように、安心して生活できるように貯金が必要となる場合もあります。これは、大人も子どもも同じです。だから、ふだんから小遣帳をつけるなどして、お金を計画的に使う方法や上手に使う勉強を実際にやってみることが必要です。

お金は、雪のように天から降っても積もるものではありません。人間が大変な苦労をして働いて得るものです。物を大事にすることは、お金を大切に使うことと同じです。私たちは、自然の恵みや、生産に携わっている人々に感謝の心を忘れず、お金や物は自分のためばかりではなく、社会のためにも役立てるように心がけることが大切です。

低学年(1-2年)では

この時期は、お金や物の価値はもとより、自分の所有物についての関心や意識も希薄です。ですから、衣服や学用品など毎日の生活と深くかかわる日用品を中心に、記名や色わけなどにより、自他のものを区別させたり、使用後の後始末や整理整頓の意味や方法を知らせ、自分の物は自分で管理する習慣を育て、物を大切に扱う態度を訓練することからはじめなければなりません。歯ブラシ、パジャマなどの後始末は、多くの家庭でも行われていますが、手拭、箸、コップなど、その範囲を広げ自分で管理する能力をつけてあげることが大切です。

また、買い物などはできるだけ子どもと一緒にし、購入予定のメモをもとに計画的に支出していることをわからせたり、商品選択の知識(色、形、機能、価格)にふれさせたり、商品の扱いをていねいにする親の姿勢を見せてほしいのです。親の無計画な支出、衝動買いは敏感に感受され、子どものおねだりも多くなると言われています。

学校生活という新しい広がりの中で、友達の持っているものを欲しがったり、テレビの商業宣伝に影響されはじめます。子どもの物に対する欲望も極めて一時的であり衝動的で、従って子どもの要求をすぐ実現してあげるのではなく、待たせることにより欲望の内容や変化を見極めて対応してあげることが肝心です。子どもにとって本当に必要なものかどうかを判断し、買い与えるとしても、その与え方を工夫する必要があります。

低学年では、お金(小遣い)より物で与えた方が望ましいという意見もありますが、今日のような流通経済の発達した社会では、まったくお金にさわらせないというのも現実的ではない。毎日のおやつなどは当然、物で与えた方がよいと思いますが、ノートや鉛筆などは自分で買わせる方が教育的な場合もあると考えます。自分の好みの物を大切にするという子どもの特性も見逃せません。要は、親の一貫した考えでこうした経験をどうバランスよく体験させるかが大切です。

お正月やお盆などには、お年玉や臨時のお小遣いが高額な金額になるようです。低学年ではこうした高額なお金を管理する能力はありませんから、親が預かるなどして管理することになりますが、子どもは

もは親に預けた金額はきちんと覚えていますから、親は公正な態度でのぞまなければなりません。子どもが欲しい物ができたとき、子どもと話し合いをして支出するのも一つ方法でしょうし、緑の羽根や赤い羽根募金に使わせるのも有意義な使い方となります。また、お友達の誕生日会のプレゼントや母の日・父の日のプレゼントなど、自分のためばかりでなく、人や社会のために役立たせる芽を育てたいものです。とかく、金品の価値判断は未だ十分に育っていませんから、子どもどうしの金品のやりとりについては十分な注意が必要であり、場合によっては指導が大切です。

中学年(3-4年)では

この時期では、仲間づくりが盛んになり行動範囲も広がりますので、いろいろなものに興味を持ちはじめ、友達のもっている物と同じ物を欲しがったり、競い合ったりします。反面、物事の相互関係や物と金銭の価値も理解し始めるので、簡単な小遣帳を自分で記入させるなどして、お金を計画的に使うことや、物を大事にして丁寧に使うことの大切さを、日常生活の中で実践させて身につけさせる必要があります。

特に集団行動を好み、考えるより行動が先行します。そのために、グループの気をひくために家から金品をもちだしたり、万引きなどの間違いをしてしまうこともこの時期からみられることが多いようです。欲しいものは自分の小遣いで買い、金額が足りなかったら、我慢するとか、たまるまで待つとかの行動を自分の意志で行えるように指導することが大切です。行動が活発になると同時に、子どもの興味・関心はますます多岐にわたり収集欲も強くなります。しかし、その興味・関心は決して長続きするものではありません。次から次へと興味を持つと同時に、次から次へと興味を失っていきます。結果として、物の始末が乱雑になったり、落し物や忘れものが多くなります。このことから、物の機能や価値を理解させて他への転用を考えさせたり、メモをもとにして物の準備をしたり、後始末や保存の方法を指導する必要があります。

子ども自身が、自分の興味・関心を整理し、物を選択し大切に扱うことを体験させるためには小遣いの与え方も大事になってきます。無計画に、その時の親の気分によって与えるのではなく、週とか、月決めが望ましい与え方になってきます。与える額は、それぞれの家庭の事情や親の考え方にまかされるわけですが、子どもの要求にふりまわされて、高額になることはさげなければなりません。

いったん子どもに与えた小遣いですから、その使い方は子どもの自主的判断にまかせてよいわけですが、この時期の子どもたちは、自主性も判断力も未だ不十分な状態ですし、有効な使い方を知らないのが実情です。ですから家庭での指導が必要です。与えっぱなしの放任では子どもは育ちません。

しかし、あまりにも親の干渉や規制が強過ぎて、子どもの失敗経験もないと、自主性も判断も育ちません。状況を把握しながら、外側から見守りながら指導することのさじ加減が難しいところです。

例えば、さほど食べたくないものでも、周囲の状況にうながされて、買い食いを始めるのもこの時期に多く見られる傾向です。これなどは、同じようなおやつは家にあることを知らせ、使った分だけ、自分の小遣いが減ったことに気づかせることも必要です。

物を大事にするとかお金を上手に使うということは、将来における生活そのものであり、合理的な生活態度の確立は大変重要な問題です。

高学年(5-6年)では

この時期では、家庭社会の一員としての自覚にめざめ、物や金銭に対する相互関係や価値についても理解されてくるので、家業や一家の生計を支える家族の立場や役割を考え、進んで家事を分担し、実践を通して合理的な生活態度を身につけていくことが大切です。

また、資本としての金銭のはたらきや、生活の安定向上を図るための金銭など、経済についての初歩的な理解ができるようになるので、収入と支出のバランスやそれぞれの立場を理解して、節度ある生活態度を身につけさせるのに適した時期です。

子どもは日々成長しています。自分の好みや興味・関心も徐々にかたまってきます。対人関係も一層複雑になると共に、他人の干渉を嫌う傾向もでてきます。これは自立の芽生えであり、成長の過程といえます。ですから、これまでの指導を土台にして、更に自らの活動性や実践を充実させ、自立への援助をすることが必要です。

小学生期に最も大きく期待されている活動性の中には探検とか挑戦といった内容が多く、こうした具体的活動を通して培われるものであることに着目していくことが肝要です。

また、これと同じことを、低・中学年に要求しても無理ですし、高学年になったから誰にでもあてはまるというものでもありません。要は、それぞれの発達段階や現実的生活(環境)の中で、最も望ましいことを体験させるということです。例えば、低学年の子であっても、自分が使った食器は自分で流し場まで運ぶとか、中学年では食器洗いを手伝うとか、具体的活動を通して物の扱い方やその価値に気づかせるということです。

このような体験や育ちの中から、緑の羽根や赤い羽根、歳末助け合い運動など、お金は社会全体ためにも使われることやその意味を理解させたいものです。

実践の場

子どもの金銭教育は、家庭が果たさなければならぬ大切な課題ですから、入学を機に教えるのがよい機会です。金銭教育が目ざす「計画性」を育てたいものです。

「大切なお金でこんなくだらないものを」「無駄遣いはしていないの」などと叱ってはいけません。大人目で見ないで、子どもの社会を理解してあげることが大切です。厳しい枠をはめてお金を使わせては「自立性」が育ちません。年齢が高くなるにしたがって、使い方が上手になるものです。お金の大切さを家庭生活の中で、具体的な事実に基づいて無意識のうちに教えこむことも大事です。

「今月は月はじめに使い過ぎたのね」「どうして今月はこんなに残せたの」などと、小遣い帳なども使いながら上手な使い方について話し合う必要があります。

進んで家の手伝いをする

家庭で子どものする仕事が少なくなっています。衣・食・住すべてにわたって、生活の様式が合理化されて、子どもが仕事をしたくても手伝うことがなく、家庭でもあまりさせないのが実態のようです。農家や漁家のように直接生産につながる家庭はともかく、一般の家庭では積極的に子どもに手伝わせるとか責任をもってなしとげる仕事を与えるなどについては、重視しない傾向にあるようです。家族の一員として、自分の仕事の役割が決まっていて、その責任を果たすということは、“みんなのために役立っている”“苦労をわけあって生きている”という家族の絆を強めることになるのです。この気持ちは、地域ボランティアに参加していくための大事な素地ともなるものです。

社会でみんなから認められるには、一生懸命に働かなければなりません。家庭生活で、家族のみんなから働き方を学び、自分から進んで仕事をする気持ちにならなければなりません。そのためにも、家庭で役割分担を決めてその責任をはたさせながら、働くことの大切さや仕事をする喜びを味わわせたいものです。

外国の子どもに比べて日本の子どもは、年毎に家でする仕事や手伝いが少なくなり、中には全く手伝わないという子どもも多い傾向にあるようです。しかし、どんなに生活が近代化されても、家族が一緒に暮らしているからには、家庭生活の中で子どもにできる仕事や手伝いは、家庭によって様々あるはずで

「子どもに手伝わせると時間がよけいかかるから」「子どもは仕事がへたで、その後やり直さなくてはならないから」などと、親の都合で働くことの尊さや喜びを体験させなかったなら、社会に出て勤労意欲の乏しい仕事がへたな人間になってしまいます。学年に応じて継続して仕事を与えることが大切です。また、仕事や手伝いをした後のほめことばや励ましも忘れてはなりません。

わが家の生活を豊かにするための仕事のほかに、社会に貢献するためのボランティアや報酬を得るための厳しい労働まで、両親の生活を手がかりに理解させることも大事なことです。

低学年(1-2年)では

この時期では、まだ勤労観が育っていないので、ほめられるからとかみんながしているからということなどで仕事をする子どもが多くみられます。まず、自分の持ち物の整理をさせることに主眼をおき、あまり抵抗のない仕事を与えて、家族のためにお手伝いしているという喜びをもたせることが大切です。低学年でもやれる家庭での役割として、小さな役割からはじめ、やりとげた喜びを継続的に積み重ねていくことが大切です。

ほめたり、感謝したりして、働くことに意欲をもたせ、自分の仕事がみんなの役に立っているという自覚のもてる子どもに育てたいものです。

中学年(3-4年)では

この時期では、まだ仕事をする技術は未熟なのですが、低学年時代と同じような内容で多少不満をもつようになるので、仕事の量を増やしてあげたり、少しは高度な仕事をあたえてあげたりすることも考える必要があります。

友だちとの付き合いも多くなり落ち着きのない時代でもあり、他のことに熱中して決められた仕事も粗雑になりがちですから、役割を果たすことの大切さや家族がその仕事ぶりに期待をかけ、見守っていることを話し合い、仕事をしようとする意欲を持続させることが大切です。

まずは自分も手伝ったという感じの仕事をさせる等して「自分も家族の大事な構成員だ」ということを、感じてほしいと考えます。それはやがて、社会生活における連帯感につながっていきます。

高学年(5-6年)では

この時期は、理解力や判断力が増して、勤労に対する考え方がはっきりしてきます。自分の家族のためや社会の構成員として労働を提供し、報酬を得て経済的に満たされることを理解するようになるので、現在の自分の生活を成り立たせるために、数多くの労働が提供されていることを気づかせ、進んで家事分担して実践させることが大切です。

仕事を成し遂げた喜びや満足感を体験させ、更に、充実した仕事をみつけ出して実行する意欲を育てるのに適した時期ですが、自我が芽生えて自主的な生活をしていますから、友だちとの約束や自分なりの計画があって、突然親の都合で入ってくる仕事をことわることがあったり、兄弟関係で不公平感がある時には、言いつけに従わなかったりすることがあります。そのような時、親としてはよく状況を判断する細かい配慮が必要です。また、日常的にやらないですませるルーズさが習慣になっている場合、手伝いに対しての抵抗感が強いので、ふだんの生活態度に気を配る必要があります。

働くことの喜びには「完成の喜び」「役立つ喜び」「認められほめられる喜び」「収入の喜び」などがあり、家庭においても地域においても、お互いに助け合い支え合って生活していることを教えるとともに、労働により家計が成りたっていること、わが家の経済はこのようになっていることなど、ある程度理解することも併せて学ばせたいものです。

実践の場

学校では、勤労体験学習や清掃・給食当番・係活動など、自分の担当する仕事に責任をもって果たすことを体験させます。社会科では、働く人のようすを知り働く人に感謝することを学ばせ、道徳では、勤労観を培います。

家庭では、家事を分担させながら、一生懸命に働く親の姿を見せたり、経験談を聞かせたりして、仕事に対して親が誇りをもっていることを知らせてあげる必要もあります。子どもというものは、もともとお手伝いが大好きなものです。現代の子どもは、やりたいことがたくさんあって、子どもなりにかなり忙しい毎日を送っているわけですが、適度の仕事を与えてやらなくては、かえって労働意欲をなくさせてしまいます。「遊んでばかりいて、少しも手伝いをしない」と叱る一方「お手伝いなんていいから、勉強しなさい」と、せっかくの申し出をことわってしまうことも多いようです。いずれも親の立場からの見方で、子どもを理解することに欠けています。

また、報酬を与えて仕事をさせようとするのは考えものです。特別な場合を除いては、家庭生活における家族それぞれの役割を分担するのは当然のことです。「手伝ってくれてありがとう、とても助かったよ」といった励ましのことばやねぎらいのことばを大事にすることにより、子どもは満足するものです。

社会では、町内会の奉仕作業や清掃活動に、できるだけ子どもも参加できるように計画することが望ましく、家庭でも積極的に参加を促すようにしたいものです。よく朝の道路清掃に、子どもは寝かせておい

て、親やおとしよりだけが清掃に参加しているのをみかけますが、一緒に参加することで学ぶことが多い機会だと考えます。積雪の時期にも親子で一緒に家の前を除雪したいものです。

地域活動に進んで参加する

私たちの住んでいる地域（郷土）の人やもの、山や川の自然などは、私達のもの考え方や暮らし方と深い関係があります。私たちを“育てはぐくんでくれた土地”という意味で、その地域を“ふるさと”と親しみをもって呼んでいます。

このふるさとのことをよく知り、自分たちの住む地域のよさを学び、そこをよりよいものにしていこうと考えることば、やがて広く社会全体に向かって目を向け、社会の発展につくすような人間になるために大変役立つことです。

ふるさとを愛することは、自分たちの生活のよりどころを大切にすることであり、私たちが平和で豊かな生活を築いていくために欠くことのできないことです。その心のひろがりや、日本の国を愛し、人類愛にもつながり、平和な国家社会建設に力をつくすことができるようになっていくからです。

そのためには、ふるさとの自然や歴史・文化などについて学び、地域の行事や活動に参加することが大切です。

低学年(1-2年)では

この時期は、記憶力が急速に高まり、印象の強い体験はいつまでも忘れないばかりでなく、行動力が増して、自分の生活につながるの深いものに強い興味と関心を示すようになります。近所の人との接し方や児童とのかかわりあいなどについては、親の行動を通して体験的に気づかせていくことが大切です。

特に、施設を利用したり催し物に参加したりして、親と共に家庭では得ることのできないさまざまな体験をし、地域の活動になじみ、それに興味や関心をもたせるのに適した時期です。

また、この時期には、おもしろいことをみつけたり珍しいことに興味をもったりして、遊びの対象をふやしながら、経験を広げていきます。そのような機会をとらえて、大人は子どもと行動をともにし、進んで地域社会に参加していくための基礎を身につけさせることが大切です。しかし、大人の中には、子どもとの生活時間が合わないことがあるばかりでなく、一緒に行動することや意図的に相手をするををわずらわしく思い、ともに過ごすことが少ない人もいわれています。できるだけ時間をみつけて、子どもに正しい人との接し方、施設の利用のしかたや催し物に参加することの楽しさなどを、体験を通して学ばせていく工夫と努力をしてほしいものです。さらに、節分や節句、冠婚葬祭、家族旅行などの家庭行事を大切に、それが、地域にひろがりをもつような体験を積み重ねる必要があります。

指導にあたっては、まだ興味本位の思いつきの行動が多く、動機を説明するまでになっていないので、親や友人の行動を見習って正しい行ないを身につけさせるようにしたいものです。

近くの野山を散策したり、町内会や子ども会活動の行事に連れていったりして、生活範囲を広げ地域の諸活動への参加のしかたを教えることが大切です。

中学年(3-4年)では

この時期には、グループを組んで行動し冒険を好むので、地域の野山や施設に出かけさせ、子どもたち自身の自由な発想で、自然に親しんだり、催し物に加わったりすることが必要です。

特に、自然の事物に対する興味が強く、自然を遊び場として活動することを好み、郷土の地形や生物、地域の簡単な言い伝えなどに関心をもたせ、郷土に愛着をもたせていくのに適した時期です。

また、冒険心に富むので工場の機械や施設にふれたり、思わぬ危険な場所に立ち入ったり、図書館・文化センター・体育館などに友だちと誘い合っ、催し物に参加したりしますが、安全を確かめて行動することや、大人に見守ってもらうことや輸送手段などについての援助が必要です。

このように、好奇心に誘われ、仲間と誘い合っ地域に入りこんでいく体験を通して地域社会を理解し、そこに生きる喜びを感じさせて郷土愛を芽生えさせることが大切です。最近、社会のしくみが複雑になったり、自然が遠くなったりして、子供の活動がしだいに失われてきております。また、異年齢の子供どうしがふれあう機会も少なくなっている実情もあり、地域社会での子どもたちの活動意欲を高め、これを成就させる工夫と努力が必要です。

そのためには、子どもが自由に活動できる自然環境を大切に残し、グループ活動などを組織して、失敗経験の積み重ねの中から、さまざまなことを体得していく機会を与え、安心して地域にとけこむようにしてあげることが大切です。

指導にあたっては、友だちどうしでよく相談させたり、あいさつ、お願い、感謝などの対人関係の処理のしかたを教えたりして、古老の話や管理人の説明をよく聞くなど、望ましい習慣形成をしてあげる必要があります。郷土地図をみたり作ったりする活動も喜びます。

高学年(5-6年)では

この時期には、親戚や近所の人々など人と人のつながりを理解するようになり、自己の欲求に応じて、人と接したり、地域の行事に参加できるようになるので、家庭の催し物や地域の行事に予定をたて、進んで参加することが必要です。

特に、歴史的なものに興味をもち、施設の出入りも一人でできるようになるので、我が家の家系や社会機構などにおける人々のつながりや地域の自然・開拓の歴史などに関心をもたせ、地域社会の一員として自覚を芽生えさせるのに適した時期です。

また、このころには、自我が芽生え、好みや価値観がはっきりしてくるので、自分の気に入らないものをさげたり批判したりします。これは、将来の郷土を改革するエネルギーへとつながるものであり、自然や風土・人間関係・産業等は、それぞれ関連しあって存在していることを理解させ、悩んでいる時には側面からの援助が必要です。

このように、そこに住む人々には、長い年月をかけて築いてきた伝統が、その恩恵をうけて現在の生活が成り立っていることに気づかせ、それに感謝しながら、郷土の発展に参加する意欲を育てることが大切です。小・中・高校生が一体となった地域活動も大いに望まれるところですが、学校にいる時間が長かったり、それぞれの予定が重なったりして日程がかみあわなかったり、中・高校生とふれあう時間がなく、大人と小学生だけの活動になる実情もあります。この時期は、小グループをつくって地域活動に参加させるように仕向けることが大切です。

そのためには、地域の地図や歴史を教わりながら調べたり、地域行事に参加したり、スポーツ少年団や

ボランティアグループに所属するなどして、自分の生活に変化を与えながら、社会のために尽くす体験を累積していく必要があります。

指導に当っては、個性や特性を家庭や地域に生かすことにより、安定した生活ができる基盤になることを理解させることが必要です。文化施設や体育施設の利用や行事に積極的に参加させるために、その手続きや交通手段、費用などの問題を除いてやり、一人でも安心して行動できる配慮をしなければなりません。

スポーツ少年団やグリーンクラブに所属させたり、催し物には積極的に参加できるよう援助することも大切です。また、郷土の自然や歴史についての自由研究なども奨励してあげたいものです。

実践の場

家庭では、家族ぐるみで地域にとけこむ雰囲気をつくり、町内会活動等に積極的に参加することが大切です。親戚つきあいに、子どもを加えたり、地域の行事に親子で参加することも必要です。祖父母や古老から開拓の苦労話や歴史を聞いたり、親子で伝承あそびをしたり、家族で野草とりに出かけたりすることも郷土に愛着をもたせるのに効果のあることです。

学校では、郷土学習で地理・歴史・産業等を学び、地域の人々は手を貸しあって生きていることを理解させることや写生会・見学・採集等を通して郷土を深くみつめさせることも大切です。共同募金などに理解をもたせて、国や広く国際社会全体に目を向けさせる必要もあります。

社会では、町内子ども会・郷土の祭り・盆おどり・探鳥会・少年ボランティア活動・親と子の生活教室・少年冒険学校・交通教室などが行なわれています。

早寝、早起き、朝食をとる

わたしたちの体は、ただ食べてごろごろしていても体だけは成長します。しかし、それだけでは、厳しい環境を生きぬく強い体にはなりません。本当に強い体にするためには、いくつかの点で努力していかなければなりません。

ここで、健康と食事について考えてみましょう。人間以外の動物は、食べたいという本能にしたがって餌をとっていれば、適正な栄養状態が保たれるようになっています。草食と肉食の違いはあっても、いずれもたくましい体に成長しています。これは餌をとるために全力で他動物を追うとか、食べられないように逃げるとかなど、食事と運動に関係がありそうです。けれども、体の大きさを比べると人間よりはるかに短命です。それはなぜでしょう。人間は他の動物に比べてとても発達した脳をもったり、好きなものでも過食にならないように控えるという知恵をもっているからです。

次に、健康と運動について考えてみましょう。強い体とは、病気にかかりにくいだけでなくどんな厳しい環境の中にあっても速やかに適応することができ困難なことにつき当たってもそれにうち勝っていくことのできる、たくましい心と体をもっているということです。わたしたちの心と体は鍛えることによって発達します。だから強い体にするために自分で自分を鍛えなければなりません。運動するよりテレビを見ている方が楽だからという生活では強い体にはなりません。それどころか気がついたとき

には、どうにもならないほどだめな体になっています。

別海町には、素晴らしい自然がたくさん残されています。自然は野山や海辺ばかりではありません。暑い夏も、厳しい寒さや猛吹雪も自然の現象です。わたしたちは、こうした自然現象にもうち勝って生き続けていかなければなりません。このようなたくましい心と体は、自然や寒さ等に適応し、自然を生活に利用していくことで養われます。

最後に、健康と生活について考えてみましょう。健康な体や強い体にするためには、栄養のある食べものとともに、適度な運動や休養も必要です。そのためには規則正しい生活が大切です。本当に健康な子どもは、太陽の光を浴びることで朝はパッと目がさめ、服の着がえ、歯みがき、洗顔など朝の生活がきびきびとでき、朝食をおいしくいただき、元気に登校できる人です。これを生活のリズムといいます。このようによりよい生活のリズムを自分で創りだすことはとても大切なことです。

低学年(1-2年)では

1 温かい雰囲気楽しい食事を

この時期の子どもは発育盛りです。食事や栄養を大人と同じに考えることはできません。大人は、使ったエネルギーを食べ物で補えばよいのですが、発育盛りの子どもには、たんぱく質やカルシウムなど、発育の材料になる栄養を適度にとらなければなりません。

また、子どもの生活は遊びが大部分で、たえず体を動かしています。この活動のエネルギーも食べものからとることになります。体の大きさの割に食べる量が多いのは健康のあかしです。

食べ物の好き嫌いもはっきりしてきます。子どもの好みを考えて食事を与えることも大切なことです。反面において、わがままを許して偏食になっても困ります。ただし、親の側だけで偏食と決めつけてしまうのも危険です。にんじんが嫌いだからといって無理に口に押しこむようなことは精神衛生の上で好ましいことではありませんし、偏食がなおるということでもありません。例えば、にんじんが嫌いで食べなくても他の緑黄野菜を食べさせれば栄養は偏りません。しかし、このままではにんじん嫌いはなおりませんので、調理の方法などに工夫をこらして徐々に食べられる、そして好きにさせていくといった家庭の特段の愛情と工夫が必要です。

望ましい食事のマナーをつけることも、この時期に大切なことです。そのためには、食事は楽しいものにしていかなければなりません。温かく楽しい雰囲気の中でこそ、自然のうちに望ましいマナーを身につけてくれるものです。

2 脳の発達自然の中で体を動かす体験で

人間が他の動物と区別される一つのポイントは、「自分で考えた意識的性格をもった随意運動」をすることだといわれています。そのためには、知的な脳のはたらきと運動や遊びを連動させなければなりません。運動神経が発達しているとかいないとか言いますが、反射的な動きができるようにするためには、自然や様々な遊具や遊びの中で身のこなしの巧みさ等を育てることができます。

身のこなしは大げがをふせぐことにもつながります。

3 子育ての基本は、早寝・早起きから

子どもの生活は、睡眠・食事・勉強及び遊びの組合せですが、それぞれの時間を適切に組み合わせて望ましい子どもの生活リズムをつくるのが大切です。生活のリズムは起床から始まります。朝の目ざめの良し悪しが、その一日の生活リズムを左右します。起床から登校までは余裕をもちたいものです。

また、人間の脳は起きてから2時間たたないと力を発揮しないとされています。寝坊してあわてて登校しても学習の効果が上がらないのは言うまでもありません。起床時刻は前日の就寝時間とかかわります。小学生期は厚生労働省では9～12時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。したがって起床時刻から逆算すれば望ましい就寝時刻がでてきます。

中学年(3-4年)では

1 発育盛りは、食べ盛り、おやつにも注意して

食事の量や質についての考え方は、子どもと大人が違うのは当然です。運動量が著しく減少する年代では、お茶漬サラサラ、たくあんポリポリといった食事が好まれますが、子どもはハンバーグにチーズなど栄養価の高いものを好みます。これには大きな意味があり、日常の活動的な運動量に見合ったエネルギーの補給とともに、盛んな発育のための栄養を求めているということです。

近年、子どもの肥満が大きな問題になっています。肥満は食べた量に見合った運動をしないために起こると言われていますし、不規則な間食や糖分のとり過ぎとも言われています。一方、肥満の問題にかくれて、やせている子の心配はあまり話題にのぼりませんが、こうした子どもにもその原因をさぐったり、発育のために必要な栄養を与えるのを忘れてはなりません。とにかく、毎日の食事が大人型になっていないかをふりかえってみる必要があります。

2 触れ合う中で動くこと、運動の楽しさ

低学年を一言で「巧みさ」をつくる時期とまとめれば、中学年では「たくましさ」をつくる時期と言えます。青年期のがっちりした体格は、この時期からその準備に入っているといわれています。力強さの基礎は、腰を中心とした下半身の強さにあります。ふんばる力は腰がしっかりしていなければなりません。父親の胸を借りての押し相撲などは、この時期の基礎体力作りには欠かせないものの一つです。自然の中にも子どもの体力を高める素材がたくさんあります。例えば、校庭の鉄棒にぶら下がっても筋力はつきます。

3 健康できびきびした生活のリズムを

より活動的に行動範囲も広がってくるので、ややもすると生活は乱れがちになります。就寝から起床までは低学年と同じですが、この時期では一日のリズムの中に、身支度、布団あげ、食事の手伝いなど決まった家の手伝い、学習の時間などを組みこんでみたいものです。

高学年(5-6年)では

1 栄養豊かで愛情のこもったおふくろの味で

人間の体が多様な栄養をもとにしてつくられ、活動のエネルギーとなっていることは、これまで述べてきたとおりです。この時期は身長など体位の伸長は著しく、体の諸器官も発達します。本当に健康でたくましい体をつくるためには、必要な栄養素をバランスよくとるようにしなければなりません。幸いなことに、今日の社会は食品の種類も多く最も豊かで、子どもの発育や運動の量を補うには十分な栄養に恵まれています。結果として子どもたちの体位は著しく向上してきました。しかし、よく調べてみると、個々の家庭や一人一人の食事の内容には、かなり大きな偏りがみられます。栄養のバランスに注意しなければならぬ成長期に、旺盛な食欲を満たすために十分な量はあっても、偏った食事、外食の増加といった食生活は大きな問題を含んでいます。因果関係をつきとめることはできませんが、ちょっとした衝撃による骨折、持久力不足、子どもの成人病の増加などが心配されています。

2 体力づくりで、生活体験の広がりや社会性を

子どもの体力づくりは生活全体の中で見直されなければなりません。具体的には、家庭でも、学校でも、地域社会でもということです。この時期の子どもたちは、ますます活動的にその生活行動範囲は更に広がります。家庭・学校・地域社会は子どもの日常生活圏を中心に、それぞれの特性に応じて総合的に体力づくりのための環境づくりを心がけたいものです。

3 向上をめざした生活のリズムを

子どもの生活のリズムは大人のリズムとは違わずです。大人は仕事を中心に、子どもは学校生活を中心に生活のリズムをつくります。高学年では、低・中学年までの基本的なものの上に、少年団活動や個性的な趣味の活動、そして自分で計画した学習なども生活のリズムに組み込みたいものです。

この時期の子どもは、その発達段階からますます個性的に興味関心を広げたり深めたりして活動的です。自分の興味や関心にかかわり追求的な時間を自分で作りだしたり、自由時間をいかに有効に使っていくかなど、自分のリズムを自分で創りだしていく力をつけたいものです。

実践の場

1 望ましい食生活づくりは家庭に期待

- ① 偏食をなくし、なんでも食べられることを少しづつめざしましょう。
- ② ものの豊かさに慣れて、食べものを粗末にしていませんか。自分の食べられる量を把握できるようにしましょう。

2 親子で無理せずにまずはトライしてみよう。

- ① 野外活動に親しむ機会をできるだけ多くもつ工夫をしてください。ただ散歩するだけでも、子どもたちは多くのものを身につけてくれるはずです。
- ② 社会教育や地域社会の行事に理解を深め、積極的に参加させてください。これも、親子で参加することが望ましく、得ることは大きいものがあります。

3 みんなで考え、メディアを克服

- ① 子どもの生活がゲームやテレビ、スマホにふりまわされていませんか。家庭で時間やルールを決めて、メディアコントロールをしていきましょう。

外でも運動を楽しむ

わたしたちが行う運動には、力強い運動、すばやい運動、長続きする運動、美しい運動など、いろいろな性質の運動があります。これらの運動は、いずれも体力の各要素が組み合わさってなりたっているのです。運動をすれば、それがしげきになって体力が高まりますが、体力のどの要素が高まるかは、その運動の種類でちがってきます。いつも強い力をだす運動をしていると、筋肉が強くなります。すばやい動作の多い運動をしていると、スピードのある動きができるようになります。時間のかかる運動を続けていると、持久力が発達します。いろいろな種類の運動を適切にやっていると調整力（神経のはたらき）が発達します。

このような運動と体力との関係の特色を考え、計画的につくられた運動のプログラムをトレーニングといいます。スポーツ選手は、体力が弱いと試合に勝つことはできません。このため、いろいろな専門的トレーニングをします。しかし、小学生の場合はいろいろな種類の運動をすることが大切です。その理由は、発育のさかんなこの時期には、体力のいろいろな要素が伸び続けており、どの要素にも適度な運動のしげきをあたえることが必要だからです。だから、体を動かすたくさん遊びや、いろいろな運動を積極的に行ない、バランスのとれた体力を目指しましょう。

ここで、体力とは何かについて考えてみましょう。わたしたちの体は、筋肉・骨・神経・呼吸循環などの各器官の協力によって動くことができます。しかし、運動はこれらの器官のはたらきだけではなりたちません。エネルギーをつくる消化器、体の調子を維持するために必要な各種のホルモンを分泌する内分泌系など、人間の生命を守るすべての器官がはたらいてなりたっているといえます。これらの器官がどのようにはたらいているか、生活している人間の能力という面でもとらえて“体力”という言葉で表現することができます。

体力は、防衛体力、行動体力にわけられます。防衛体力は、人間の健康をそこねようとする原因に抵抗して体を守る体力をいいます。行動体力は日常生活でのいろいろな作業やスポーツなどにつかわれる体力です。

行動体力の要素としては、筋力・瞬発力・スピード・持久力（全身持久力・筋持久力）、調整力（バランス・タイミング・リズム・柔軟性）などの要素にわけることができます。朝会で話が少し長くなると立ってられない人は持久力が弱いということになります。持久力が弱いということは、呼吸器系や循環器系の発達が不十分だということです。運動やスポーツに励んで行動体力を高めるといことは、肺や心臓をはじめとして、いろいろな内臓器官の発達にも役立っているということです。

低学年(1-2年)では

1 各種の基本運動及びゲームを楽しくできるようにし、体力を養う

“基本の運動”には歩く・走る・跳ぶ・投げる・打つ・ぶらさがるなどが含まれます。“ゲーム”には、ボール遊び・鬼ごっこなど簡単な道具や簡単ルールによる日常の遊びが含まれます。“楽しくできるように”は、この時期に特に大切にしたいねらいの一つです。それは、運動好きな子にするか嫌いな子にするかのわかれ道ともいえる大事な時だからです。しかし、単なる遊びばかりでは目標は達成されません。“楽しく”の中味は、基本の運動を力いっぱい行ない、この時期の子どもの最も自然な活動要求を満足させてあげることであり、ゲームでは、規則やルールに従い集団で仲よく勝敗を競わせるなかで、楽しさを感じさせていくことです。

“体力を養う”は小学校低学年では、自分の体を思いどおりに動かす体の器用さ(調整力)を養うことです。ポール・跳びなわなどを使った遊びをとおして、いろいろな動きに慣れることから身につけることができます。こうした遊びや運動は単に調整力の発達ばかりでなく、筋力や持久力の発達にも役立っています。

2 だれとでも仲よくし、健康・安全に気を配りながら運動する

“仲よく”とは、基本の運動において順番を守って仲よく運動したり、ゲームでは規則を守り協力して勝敗を競うなどの社会的態度を育てることです。“健康・安全に気を配る”とは、運動する場所として安全かどうかを確かめたり、遊び場所として適当であるかどうかを判断したり、運動する場所から危険物を取り除いたり、器具・用具の安全を確かめ安全に使用する仕方を守ったりする態度を育てることです。更に、運動後の汗や手足の汚れの処理が適切であったり、安全や清潔を保つ態度を育てることも大切です。

中学年(3-4年)では

1 各種の運動を楽しくできるようにし、その特性に応じた技能を身につけ、体力を養う

この時期は心身ともに活動的で、諸能力の発達に期待がもてます。同時に諸能力の発達に個人差が見えはじめるので、一人一人の能力は、低学年時の連続線上にあることを配慮して過大な期待はさけないものです。“運動を楽しく”には、基本の運動を力いっぱい行ない活動欲求を充足する楽しさ、ゲームにおいて規則に従い集団で仲良く勝敗を競う楽しさ、表現活動で表したい感じを踊る楽しさ、を内容としています。“できるように”は、基本の運動やゲームの経験を通して各種の運動の基礎となる動きやゲームができることを目指します。

2 協力・公正などの態度を育て、健康・安全に留意し最後まで努力する態度を育てる

“協力・公正”は、低学年時の“だれとでも仲よく”の発展として、学年の心身の発達の状況から、途中であきらめたり、投げ出してしまったりすることなく、最後までやりとげる粘り強さを育てたり、苦しさに耐えて頑張る力を育てたいものです。

高学年(5-6年)では

1 各種の運動の楽しさを体得し、その特性に応じた技能を養い、体力を高める

この時期になると、運動もますます個性的になり、自分に合った運動やスポーツを好み、熱中するようになります。“運動の楽しさ”では、中学年の目標をやや高めて、楽しく運動するための条件を考えさせたり、運動の楽しみ方を実感させたいものです。このことは将来につながる生涯体育・生涯スポーツと深くかかわってくるので、特に重視したいところです。“特性に応じた技能を養う”とはそれぞれの運動の特性に応じた技能の向上とかかわって、より速く・より高く・より強くといった個人内記録の向上に着目し目標とさせることで自分からチャレンジすることにつながります。“体力を高める”は、この時期の心身の発達状況からみて、自らの体に関心をもち意図的に体力の向上を目指して努力できる発達段階に達していることから、気力・意志力・やる気などにもつながります。なお、好きな運動でスポーツが固定してくるところから、特定の運動にかたよりがちになることに留意し、調和のとれた全面発達を期す上からも、諸トレーニングにも目を向けさせたいものです。

2 協力・公正などの態度を育て、健康・安全に留意し、自己の最善を尽して運動する

“協力・公正”は、個人競技など主として個人の課題達成を目ざす場合の協力のしかたや勝敗に対する正しい態度。ボール運動など主として集団で課題達成を目ざす場合、集団の一員としての協力のしかたや規則を守ること、勝敗に対する正しい態度を身につけさせなければなりません。“健康・安全”は、各種の運動の特性に応じて、事前の準備から運動中、そして事後処理までの健康と安全についての習慣化を図る必要があります。“自己の最善”は、多様な状況の中で結果にばかりとらわれず、全力をだしきれる自己の気力・体力に挑戦といった精神面にもつながります。

実践の場

人間の体は動かすと発達し、動かさないでいると退化してしまいます。現代っ子は、体格はよくなったが体力がないと言われていています。昔は今日ほど生活が便利でなかった反面、日常生活におけるいろいろな運動や作業をとおして、自然のうちに体力を維持し高めていたと思われれます。それは、毎日の水汲みなどによる足腰の鍛練、徒歩による通学、木登りなど自然との触れ合いや遊びの中で求められたと思います。テレビなどありませんから戸外での遊びが圧倒的に多かったと思います。

今日の子ども達の生活様式の変化や運動不足は、いろいろなひずみが生じています。例えば、足の裏の未発達による扁平足児の増加、朝会時など少しの時間でも立ってられない子の増加、ふとしたはずみによる骨折の増加などです。

学校では、こうした現代っ子の運動不足を解消すべく種々の配慮がなされています。それは、体育の時間の充実・業間体育・休み時間や放課後の工夫・スポーツ少年団活動の推進などです。

家庭や地域社会にあっても

1 残された別海の自然をもっと活用する工夫をしましょう

別海町には、森林や野原、小川や海辺などまだまだ自然がたくさん残っています。ただし、子どもは遊ぶ訓練ができていませんので、学年の発達に応じて親子で行動することが最も望ましいと思います。これは、親と子の健康につながり、親子の触れ合いやきずなを深める、相乗効果が期待されます。

2 別海町の諸施設、設備をもっと活用しましょう

別海町には、尾岱沼のふれあいキャンプ場、中春別の小野沼公園、別海本町の憩の森公園、農村広場、体育館、総合グラウンド、プール、スケートリンクなど多くの施設を有しています。親子はもとより家族みんなで積極的に活用していくことで楽しさも増し、様々な施設の活用につながります。

3 社会行事、地域行事に積極的に参加させましょう

社会教育関係や地域でも多様な健康増進事業が計画され開催されています。子どもだけの事業参加もありますが、親と子の参加行事もたくさん組まれています。親子で参加することが、積極的な参加につながります。

4 家の手伝いをさせましょう

学年や発達段階に応じて、毎日継続して知らず知らずのうちに能力を高めるのも工夫の一つです。

また、手伝いをやりとげたり、継続することに対して、褒めてあげることで意欲を高める工夫の一つとなります。

メディアは家庭でルールを決めて使う

「メディアは家庭でルールを決めて使う」

子どもの生活がゲームやテレビ、スマホにふりまわされていませんか。家庭で時間やルールを決めて、メディアコントロールをしていきましょう。

「インターネットの正しい使い方を学び、マナーを守って活用する」

スマホやパソコンは、とても便利なツールですが、使い方を誤ると様々な影響を受けます。特に小学生期は、メディアについて、正しい理解や習慣を身につける大切な時期です。

長時間の使用をしないことをはじめ、家庭でルールを決めることが何よりも大切です。

保護者とお子さんが、理由なども説明しながら、可能な限り子どもが納得するような話し合いをし、まず、家庭でのルールを決めることが大切です。

また、子どもは大人のスマホの使用をよく見えています。お子さんが話しかけられた時に、スマホをいじりながら対応することはもちろん、長時間の使用をしない、また、SNS上に不適切な投稿をしない等、今一度、ご自身のメディアの使用について確認いただければと思います。

中学生期

- 知一1 計画を立てて進んで学習する
 - 2 自分のやりたいことや好きなことについて考え、将来の自分を思い描く
 - 3 芸術や文化にふれ、感動の体験を広げる
 - 4 いろいろな本を読んで心を豊かにする
- 徳一1 正しい言葉づかいと礼儀作法を身につける
 - 2 善悪を判断し望ましい行動をとる
 - 3 多様な個性を理解し、相互に協力する
 - 4 自ら働き労働と奉仕の喜びを知る
 - 5 地域のお祭りやイベントに積極的に参加する
- 体一1 身体の特徴を知り健康を自分で管理する
 - 2 スポーツを楽しみ技能と体力を高める
- 情一1 インターネットの正しい使い方を学び、マナーを守って活用する

自己を見つめ、他者と関わりながら

自立への一歩を踏み出す時期

中学生期は、心も体も大きく変化する思春期の中で「自分たちとは何か」を模索しながら成長していく時期です。子どもたちは、家庭や学校、地域の中でさまざまな経験を重ね、他者との関わりや社会との接点を通して、自立への準備を進めていきます。

学習面では、義務教育のまとめとして、より深い理解や論理的思考が求められるようになります。また、進路や将来のことについて考え始める大切な時期でもあり、自分の得意なことや興味関心を知り、「これからどう生きたいか」を考えるきっかけが増えていきます。

一方で、思春期特有の不安定な心や、人間関係の悩みなども表れやすい時期です。自己肯定感や共感する力、感情を調整する力など、社会性と心の安定を育むサポートが欠かせません。周囲の大人が見守り、必要に応じて寄り添いながら対話を重ねることが、子どもの安心感や信頼感につながります。

部活動や学校行事、地域活動などへの参加を通して、チームワークや責任感、自分の約束を理を意識する力も育ってきます。失敗や葛藤も大切な経験として受け止めることで、自分なりの価値観や判断力を少しずつ培っていくことができます。

中学生期は「大人へと向かう助走の時期」として自分と向き合いながら、他者や社会とのかかわりを広げる大切な階段です。

中学生期

- 知一1 計画を立てて進んで学習する
 - 2 自分のやりたいことや好きなことについて考え、将来の自分を思い描く
 - 3 芸術や文化にふれ、感動の体験を広げる
 - 4 いろいろな本を読んで心を豊かにする
- 徳一1 正しい言葉づかいと礼儀作法を身につける
 - 2 善悪を判断し望ましい行動をとる
 - 3 多様な個性を理解し、相互に協力する
 - 4 自ら働き勤労と奉仕の喜びを知る
 - 5 地域のお祭りやイベントに積極的に参加する
- 体一1 スポーツを楽しむ技能と体力を高める
 - 2 身体の特徴を知り、健康を自分で管理する
- 情一1 インターネットの正しい使い方を学び、マナーを守って活用する

進路や生き方について自ら考え 持ち味を生かして実践する時期

小学生期までに、活動性を発揮し、やればできるという有能性を獲得してきたが、中学生期では自分を客観的に見つめる能力を養い、自分の持ち味を生かした自発的活動を通して、「自我」を形成していくことが最大の課題です。

そのために、学習では自分にあった学習方法を身につけて積極的に取り組むとともに、読書の領域をひろげることや芸術文化による感動体験をすることなど、知的情操を自ら高めていくことが必要です。

また、地域活動に自ら参加することを通して、知識や情操・意志力をバランスよく発達させることが重要です。しかし、反面、思春期と呼ばれる成長過程において、学業のこと、将来や進路の不安、異性のことなど一人で悩むことも多く、体と心の発達にアンバランスが生じやすく、心理的に不安定な時期です。

この時期に特に留意したいことは、子どもの値打ちを学業の結果だけで決めてしまわないことです。個々の持ち味の中には、良さと短所やゆがみが同居しているものです。個々の良さをのばすためには、学校と家庭が密接に連携して暖かく援助することが大切です。

計画を立てて進んで学習する

学び方を身につけ、意欲的に学習するには

「なぜ?」、「どうして?」、「もっと知りたい?」という知的好奇心

小学校の学習では、具体物を目の前にして「なぜそうなるの?」とか、体験活動を「どうしたらよいのだろうか?」など児童の発達段階に合わせた知的好奇心から学びが生まれ成長へ繋がっています。

その中でつまずきができてしまうと、こどもには「できない・わからない・楽しくない・嫌いだ」という感情が生まれ、学習意欲の減退へとつながってしまいます。

特に、中学校期の学習は抽象的事象がおおいことで、子どもにとって未知のことに対する不安からさらに学習意欲が減退していることも見られます。

解決のためには、学習のつまずきを学校・家庭が協力して解消するとともに、常に知的好奇心を持ち続けることができるような授業改革が求められています。

苦手を得意に転換するには「学び直し」を自分で

人には個性があるように、教科による「得意・不得意」が生まれるのはある意味やむを得ないことです。

全国の中学生を対象にした調査で、苦手な教科は①数学、②英語、③国語、④特にないという結果が示されています。同じ調査において、得意な教科は①数学、②英語、③保健体育、④特にないという結果であるように同じ教科で得意・不得意がはっきりと表れてきます。

数学・英語に限らず、どの教科も中学校に入り学習内容も複雑になるとともに、覚えるべき事項が格段に増えてきます。そんな中で、授業についていくのが難しい場合には、「友だちに教えてもらう」ことが一つの方法です。教える側にも、説明するためにさらに深く理解する必要があり双方にメリットがあります。また、必要に応じては「学習する内容を前の学年のものなどにする」ことで、自分にこんな簡単なだったというところから「できた」という経験を積み重ねていくことで難しい内容に取り組む力が芽生えてきます。

家庭においては、子どもの学習については適宜確認し、何を苦手にして何に困っているかを把握して家庭で補うべきことをしたり、学校と相談したりすることができます。

学校は、子どもたちに学びとる力を培い、成就感を味わわせる工夫を

子どもにとって充実した学校生活にするためには、目標を達成する過程で意欲を育て、学びとる力を培って成就や成功の喜びを味わわせることが必要です。そのため学校では、教育目標の具現化をすすめ、教育課程をはじめ、基本計画・全体計画を樹立しています。教職員の共通理解をはかることによって望ましい学校経営・学級経営・教科経営の研修実践をしています。

日常の学習指導では、学び方の過程を重視し、一人ひとりの個性を尊重して目標に到達させるための指導法や評価法を生み出そうとしています。

特に、授業における教師側の姿勢として「一番できない子どもと勝負する」「この子どもを絶対に伸ばしてやる」「先生も力いっぱいがんばるから、君たちもうんとがんばろう」という教師側の気迫と実践が子どもにどれほど大きな影響と励みを与え、学習意欲を盛り上げる力になるか計り知れません。教師側から「あの子はどうしようもない」とか、「あの子は勉強しないからできないんだ」というあきらめや愚痴、責任のなすり合いがあるとしたなら、子どもの学力は伸びないと同時に教師と子どもの心のふれあいなどは望めるはずがありません。

家庭での学習時間の確保を

文部科学省が全国の小6・中3を対象に実施している「全国学力・学習状況調査」（令和6年度版）において、「1日の学校以外での学習時間（塾や家庭教師等も含む）」が1時間以上の割合が64.4%（平日：全国平均）、63.4%（休日：全国）となっており、令和3年度から減少傾向が続いています。

北海道教育委員会では、小中学生の望ましい家庭学習時間については「学年（中学生は小学校からの通年数）×10分+10分」となっています。

望ましい家庭学習が示されていても、1日が24時間という限られた中ではどのように時間を確保するかが大切になってきます。学習時間を確保し有効活用するためには以下のことが有効です。

- ①スケジュールをたてる・・・テスト前によく行われますが、普段から実施することで短い時間で効率よく学習し、どれだけの時間をかけたかが把握できます。
- ②習慣にする・・・毎日コツコツと行うことで自信となります。動画配信をみるために夕食後に開始時間までに終わらせるなど、自分のスタイルに合わせることが大切です。
- ③時間を管理する・・・1週間でどの教科がどれくらいやったかなどを可視化することで、時間をかけてじっくり行う教科や短時間でも十分な学習ができる教科が把握できます。
- ④集中できる時間帯にする・・・朝起きてすぐとか、学校から戻ってからとか、夕食後など、人によりさまざまですが、自分にとって一番集中できる時間に学習するのが有効です。
- ⑤スマホやゲームを遠ざける・・・近くにあると気になってしまうものです。学習すると決めたら、身の回りから遠ざけるのも有効です。
- ⑥適度に休憩をとる・・・人間の集中力には限界があり、それは人それぞれであり、その日の気分や体調によっても変わります。学校での授業時間と休憩時間に合わせるとか、それよ

り短いサイクルで学習時間と休憩時間を入れるなどすると良いです。

⑦睡眠時間は削らない・・・限られた時間で学習となったときに睡眠時間を削る人がいますが、人間の成長において、睡眠時間は非常に大切です。また、適度な睡眠時間をとることで日中の集中力は大幅にアップします。

⑧休日と平日でメリハリ・・・平日は日々の疲れで学習が進まないときはその分休日にとり、休日に家族でイベントがあるからその分を平日に行うなどメリハリをつけてみましょう。

生涯学習者を育てるために

子どもたちにとって「学び」とは学校での授業と短絡的に結びついていることが多いですが、それは正しいのでしょうか？スポーツで技を習得するにあたって指導書を読む・動画を見る。おいしい料理を作るためにレシピを見る、調味料に変化を加える。大人になってからも、自分の仕事のスキルを上げるために研修をする実務訓練をするなど、生活のいたるところに「学び」の場面はあり、人生のすべての「学び」があります。

別海町では、生涯にわたっての学習を「学びの木」として示しており、その実現に向けては子どもたちから、自ら進んで学んでいくことが大切です。

自ら進んで学ぶ子どもたちを育てるうえで、学校の持つ役割・責任は非常に大きいものがあります。従前の教師が一方的に説明するスタイルでは、受動的な学習に繋がります。現在求められている、新たな課題に対して既知の事項を元に解決に向けた活動を通して新たな知識を獲得する。「なぜだろう」「わかった」「もっと知りたい」と学びの意欲を高める授業が求められています。

自分のやりたいことや好きなことについて考え、 将来の自分を思い描く

正しい職業観や進路についての学習を深める

Society5.0の時代に向かう子どもたち

令和の時代になり、世界の産業についても大きな変革の時を迎え、オックスフォード大学等の調査において今後10～20年の間で約半数の仕事が消滅する可能性があることが発表されています。

そのような、先行き不透明な社会に進もうとしている子どもたちが自分の将来の生活設計を立てることは難しいところがあります。だが、子ども自身が、自分の特徴や適性を把握することにより、将来の目標や理想の姿を持つことができます。

実現のためには、学校におけるキャリア教育が大きな意味を持ちます。ともすれば、キャリア教育＝高校進学指導や、キャリア教育＝職場体験学習 等という実態も従来は見られました。本来、キャリア教育とは、文部科学省の手引きにおいても「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や

態度を育てることを通して、「キャリア発達を促す教育」と示され、社会的・職業的自立に向けて必要な要素は、「基礎的・基本的な知識・技能」「基礎的・汎用的能力」「論理的思考力，創造力」「意欲・態度及び価値観」「専門的な知識・技能」の5点が挙げられています。

別海町の「ふるさと・キャリア教育」で目指す姿

別海町では、一人ひとりが社会的・職業的自立に向けて必要な基盤となる能力や態度を育てる自らの生き方の筋道を描く「キャリア教育」を地域の自然・歴史・文化遺産・産業・人材等を活用して実施することで、別海で生まれ育ったことに自信と誇りを持つようになることを目指した「ふるさと・キャリア教育」を推進しています。

中学生期のキャリア発達課題

この時期は、自我の目覚めや、独立の欲求が高まるとともに、人間関係も広がり、社会の一員としての自分の役割や責任の自覚が芽生えてくる時期です。また、他者と関わり、様々な葛藤や経験をしていく中で、自らの人生や生き方への関心が高まり、自分の生き方を模索し、現実的な夢や理想をもつ時期であります。

一方で、卒業後の進路選択を迫られ、自分の意志と責任で決定しなければならない時期でもあります。このように、中学校の段階でのキャリア形成は極めて重要です。社会的・職業的自立については、生徒の発達課題の達成と深く関わりながら、順次段階を追って成り立っていきます。

中学生期におけるキャリア発達課題は、「現実的探索と暫定的選択」といえます。そのことを踏まえ、生徒の全人的な成長・発達を支援する視点に立って中学校におけるキャリア教育を推進していくことが重要です。

学校に求められるキャリア発達課題を踏まえた目標設定

中学校3年間での心身の発達は著しく、多様な面での成長や変化をみることができます。それゆえ、中学生期では、多くの発達課題が挙げられますが、その中でも特に、「肯定的自己理解と自己有用感の獲得」「興味・関心に基づく勤労観・職業観の形成」「進路計画の立案と暫定的選択」「生き方や進路に関する現実的探索」が重要な発達課題となります。各中学校においては、これらの課題の達成を目指し、生徒や地域の実態を踏まえつつ、学校のこれまでの取組などを生かしながら、基礎的・汎用的能力に示される4つの能力（「人間関係形成・社会形成能力」「自己理解・自己管理能力」「課題対応能力」「キャリアプランニング能力」）を焦点化し、具体的な目標を設定していくことが必要となります。

生徒の実態、目標設定などは学校ごとに違いもあるために学校ごとに実施する活動内容にも違いが生まれます。

キャリア教育推進における家庭・地域社会の役割

キャリア教育は学校だけ推進することではありません。日常における「しつけ」「家庭学習」「体力づく

り」など、将来社会人として自立するための基礎となる部分は家庭教育がとても大切な役割を担っており、自分の子どもをどのように育てるかは、親として当然考えなければならないことです。

小・中学校の子どもが自分の将来の方向を見極めることは難しく、周りの人たちの援助が必要です。それを学校のみ任せることなく家庭教育として取り上げてほしいものです。子どもの将来進むべき道を親子でよく話し合い、具体的な目標を立てていくことで、子どもが夢に向かって進む姿が生まれてきます。

地域社会では、やがて自分の能力や職業を通して社会に貢献し、報酬を得て生活する基礎能力の育成を目指すためにも、別海高校の一日体験入学で酪農科の教育内容および実験・実習などの学習をし、将来の進路の参考にすることができます。また、開拓当時の古老の話や、農業・漁業・商業工業などの見学や実習の経験をしたりすることを通して、生徒の個性に応じた進路を決定することが大切です。

芸術や文化にふれ、 感動の体験を広げる

文化・芸術が生活に与える影響

文化・芸術は、人々の創造性をはぐくみ、その表現力を高めるとともに、人々の心のつながりや相互に理解し尊重し合う土壌を提供し、多様性を受け入れることができる心豊かな社会を形成するものである、と文化庁で示されています。また、それ自体が固有の意義と価値を有するとともに、自己認識の基点となり、文化的な伝統を尊重する心を育てるものであり、文化芸術の役割は心豊かな活力ある社会の形成にとって極めて重要な意義を持ち続けるものとされています。芸術や文化は、感覚的なものを手がかりにしていますが、表現されたものは人々の心情や願望などに感覚をこえて強い影響を与え、人間を人間らしく育てるものです。

しかし、文化・芸術にふれる機会は限られており、学校の教科の音楽・美術だけでは十分ではありません。広く文化・芸術にふれる機会を提供し、十人十色の個性的な活動をさせ、一人ひとりの個性の良さを認め合わせることが大切です。

身近なところから文化や芸術にふれる機会を

別海町では、令和4年に生涯学習センター「みなくる」が完成したことで、これまで以上に文化・芸術にふれる機会を提供できるようになり、小・中・高を対象とした観劇・鑑賞や作品展などの機会充実を図っています。

町内では地域ごとに、祭典・収穫祭・文化祭など数多くの行事が行われています。大人中心の行事になりがちな面もありますが、子どもたちが参加しやすい工夫をしていくなかで、地域の一員としての自覚を培いたいものです。時には、子どもたち自身が企画する場面も大切です。このような地域活動を通して、身近な自然・文化に親しむこととなります。芸術・文化といえ、何か日常とかけ離れた高度なものと考え

えがちですが、地域における技術・文化は、日常の生活に根ざした種々の活動ととらえることが大切です。

学校においても、地域と連携を図る中で、どのような形であれば、子どもたちが地域の文化に触れることができるのか検討し、対応することが求められます。

いろいろな本を読んで 心を豊かにする

新しい情報化社会に生きる子どもたちに

全国的に新聞購読数は減少の一途となっているとともに、子どもたちの TV 視聴も急激に減ってきています。要因としましては、新しい情報や気になることは、インターネットを介して即時に、自分が必要なことだけを選択し、視聴できるようになったことが起因します。

そのような時代ではありますが、活字から読み取ることができるようになることで、自己を人間的、社会的な存在として自覚させ、読書によって自己を豊かにし、日常生活に役立たせることになります。そのために、文章を読んで、単にその内容を知識として受容するというだけでなく、文章の展開に即して筆者のものの見方や考え方をとらえ、また、それを自分自身のものの見方や考え方と対比しながら、主体的に判断し、批評しながら自己の生活を豊にしていけることが大切です。

読書が好きな子どもを育てるのは幼少期から

だれでも幼いころに父母や祖父母から、絵本や童話等を読んでもらったなつかしい思い出があると思います。幼児や小学校低学年のころに、本に多くふれさせることは読書好きの子どもを育てる大切な第一歩となります。また、家族全体が読書を支える環境をつくるのが大切です。親が率先して読書を支えることになるはずです。

読書力を育てるためには、十分な読み・書きの能力を育てることが必要です。読みの能力は他の言語能力（書く・聞く・話す）などに関連し合って育っていくのです。文字や文章を間違いなく読む力は学校での国語の学習、中でも読解指導を中心として養われていきます。さらに、別海町図書館では定期的に読み聞かせや読書まつり、著名な作家の記念講演などを開催し、読書に親しむ機会を提供していますが、これらの行事に子ども達とともに積極的に参加することで本にふれる機会が生まれます。

家庭・学校・地域社会で子どもに読書習慣を身につけさせるには

家庭では、「家読（うちどく）」を試みるのが子どもに読書習慣を身に付ける一つの方法として推奨されています。これは、家で全員が居間などにいるときに、決まった時間に新聞・書籍だけに集中する時間を設定するというものです。読むものは小説に限らず新聞でもマンガでもなんでも構わないから、家族全員でやってみる。短時間でも行うことで、読書のよさを知り習慣化につながると言われています。

以前は、「マンガは読書ではない」という考え方もありましたが、マンガのコマにある吹き出しを順番に読むことができずにマンガ本を手にしないうちも見られるのが現状です。マンガが読書の入口であるなら

ば許容することも必要です。そこからマンガだけでなく、本の中にもおもしろいものがあるということがわかってくると、自分から進んで次々に本を読むようになってきます。

学校では、定期的に読書の時間を設定するなどして良書に親しむ前向きな読書習慣を身に付けさせるが必要です。その際に、子どもの興味・関心をひくような本を学校図書館に用意することや別海町図書館の「白鳥号」を活用することが大切です。

また、別海町においては月に1度「別海町新聞の日」を設定し、新聞が配布されます。この新聞を読むために配布するだけではなく、気になる記事について切り取り自分の意見をまとめる活動などを取り入れることも大切になってきます。

正しい言葉づかいと礼儀作法を身につける

生活体験を通して、正しい言葉づかいや礼儀作法を

中学生になると、言葉づかいや礼儀作法の重要性を理解できるようになりますが、その理解が実際の行動に結びつくとは限りません。反発心から、従来の習慣や決まりを守らない場合もあり、その影響で望ましい行動が崩れることがあります。しかし、心を正しく保つことで外見や行動も自然に整うことを理解させることが重要です。行動面が整うことで、心も整い、社会生活に必要なマナーや態度が自然に身につくからです。また、礼儀作法は単に体裁を整えるものではなく、社会人としての基本的な態度を育てるために必要です。明朗で健康的な態度や行動は、社会の基本的なルールでもあります。これらを、生活体験を通じて学ばせ、社会で役立つ行動様式を実践できるよう支援するとともに、生徒が自分の行動に責任を持つ意識を育て、社会で自信を持って行動できるように導くことが大切です。

最近の日本人の言葉づかいや礼儀作法のみだれの原因は

近年、メディアの影響で日本人の言葉づかいや礼儀作法が乱れ、特に目上の人に対する敬意が薄れてきています。この原因として、第一に正しい言葉づかいや礼儀作法に対する意識が薄れていること、第二にそれらを気にかけることが少なくなったこと、第三に大人の躰が曖昧になっていることが挙げられます。

日本人はもともと美しい言葉づかいと正しい礼儀を大切にしてきましたが、物質的な豊かさや情報化社会の進展により、人々の心のつながりが薄れました。しかし、言葉や礼儀作法は人と人との心を通わせる大切な手段です。心が正しく働くとき、自然と良い言葉や礼儀作法が現れます。このことを理解させ、良い言葉づかいや礼儀作法を身に付けつけることが、好ましい人間関係づくりにつながることを指導していく必要があります。

家庭・学校・地域社会での具体的指導は

まず家庭では、親や来客に対するあいさつや礼儀作法の基本をしっかり身につけさせることが重要です。感謝の気持ちを表すことや、非礼を詫げる謙虚な姿勢を日常的に育むことが必要です。特に、自分の言動を正し、他人への思いやりを示すことができる人間に成長させることが求められます。

次に学校では、同級生や先輩、教師との関わりを通じて、人間関係の作法や言葉づかいを学ぶことが重要です。相手の人格を尊重し、敬意を持って接する態度を身につけさせるべきです。最近の課題として、

生徒の言葉遣いや服装の乱れが指摘されていますが、家庭での躰に加えて、学校でも場に応じた礼儀作法を理解させ、指導していくことが大切です。

地域社会では、地域行事や奉仕活動に参加する機会などを通じて、良い言葉遣いや礼儀作法を示した生徒を褒め、身につけていない者には理解を示しつつ、適切な言葉遣いや作法を指導していくことが大人の役割です。

善悪を判断し 望ましい行動をとる

望ましい価値の選択能力を育て、道徳的な生活の習慣化をめざして

中学生は、ある程度自主的に考え行動できるようになっていますが、同時に他人の影響を受けやすい時期でもあります。このため、何が正しく、何が誤りかを自分で判断し、行動できるよう指導することが求められます。また、この時期には無責任に見える行動もありますが、これは自己の行為の意味を十分に理解していないことが原因です。そのため、自分の行動が他人に与える影響や感情について深く考えさせ、誠実に社会で責任を持って行動する重要性を自覚させることが大切です。

さらに、個人の生活が他人との相互依存の中で成り立っていることを認識させることが重要です。中学生の道徳的な視点や考え方をしっかり把握し、他者との関わりにおける望ましい価値の選択能力を育むことで、道徳的な生活が習慣として定着するよう導くことが求められます。

素直な心と道徳的判断力の養成をはかることが大切

社会が進歩し、多様化する中で、物事の見方や考え方も増え、行動が複雑になるのは避けられません。また、中学生は精神的に未熟な時期であり、特にメディアから受ける影響が大きいです。この時期、早く大人になりたいという気持ちから、喫煙や飲酒、非行行動に走ることもあります。しかし、どんなに社会が変わっても、人として大切なのは、物事の善し悪しを正しく判断し、正しく行動することです。そのためには、素直に物事を見、考え、自己を振り返る心が不可欠です。さらに、一人の人間としての体験と道徳的な教育も重要な役割を果たします。したがって、道徳的判断力を養うことは非常に重要であり、素直な心と道徳的判断力は密接に結びついていることを理解させることが重要です。

社会の現実を見つめ、人間のあるべき生き方は

現実の社会で中学生が見聞きすることは、必ずしも明るいものばかりではありません。お金さえあれば物が手に入り、射幸的な娯楽に溺れる大人たち、社会的な役職から逃れようとする傾向が見受けられます。その一方で、努力しても報われない職業や、進学した先輩たちの挫折、退学など、希望を感じにくい現実もあります。また、学校内では真面目に生活する者に対するいじめや、いじめに起因する不登校や自殺が問題となっています。このような「いじめ」の問題は未だに深刻であり、決して許されることのない行為です。

このように、正しいことが正しいと言えない社会や「自分さえよければ」という風潮が広がる中で、子

子どもたちの世界は社会の縮図とも言えるでしょう。だからこそ、今の社会の現実を鋭く見つめ、正しいことを正しいと言える態度を育てるとともに、理想的な社会像をしっかりと考えさせ、自分自身の生き方を考える力を養うことが重要です。

大人が人生の先輩として模範となる生き方を示すことが大切

家庭においては、まず保護者が自らの生き方を見本として示すことが重要です。特に、物事の正邪や善悪をしっかりと判断できるようにしつけることが大切で、その責任は保護者にあります。どんな場合でも、良いことは良い、悪いことは悪いと教え、子どもに正しい判断を促していく必要があります。

学校では、教育活動を通じて、価値観の対立に直面する場面を設定して、何が善であり何が悪であるかを判断できる力を育むことが求められます。こうした時間を通じて、社会に対する批判的思考を養い、自分自身の生き方について深く考える基礎を築くことが大切です。

また、地域社会では、大人が常に自覚を持ち、子どもたちに対して模範となる生き方を示すことが必要です。人生の先輩として、子どもたちが正しい生き方を学べるように、厳しく、かつ責任を持って行動することが求められます。

多様な個性を理解し、相互に協力する

中学生期における身体と心の変化

中学生は、身体的、心理的に大きな変化が訪れる時期です。思春期の始まりにより、体の成長とともにホルモンバランスの変化が心身に影響を与えます。この変化により、感情の起伏が激しくなったり、自分の身体に対する意識が強くなったりすることがあります。そのため、周囲は生徒一人一人の変化に敏感になり、理解を示すことが求められます。また、心の変化に対応できるよう、自己肯定感を高める教育や、感情のコントロール方法を教えることが大切です。この時期にどれだけ適切なサポートができるかが、今後の精神的な健康にも深く関わってきます。

相互に人間として尊重する態度が基本

教育の中で最も大切なのは、生徒同士が互いに尊重し合う態度を育むことです。相手を思いやり、違いを受け入れ尊重することは、個人としての成長はもちろん、社会で生活する上での基本的な態度です。中学生は、自己主張が強くなりがちな時期ですが、その中でも他者の意見を尊重することや、他人の立場に立つことの重要性を理解することが求められます。また、教師や保護者もその模範となり、尊重し合う姿勢を示すことが、学校生活の中での人間関係の土台を作ります。尊重の意識を日常的に育むことは、他者との信頼関係を築くために不可欠です。

民主的人間関係の確立を目指して

学校生活において、民主的な人間関係を確立することは、全ての生徒にとって重要な課題です。民主的な関係は、全員が平等に意見を出し合い、対話を通じて共に意思決定を行うことが基本です。中学生にと

っては、友人関係やクラス活動を通じて、このような経験を積み重ねることが大切であり、教師はその過程でリーダーシップを発揮して仲間同士が平等に意見を言えるような環境を作る必要があります。

さらに、個々の意見や価値観が尊重される社会を学び、他者と協力し合うことの大切さを実感させることが、将来の社会生活においても大きな財産となります。

人生経験豊富な親と子どもの対応は

親と子どもとの関係は、家庭での教育において非常に重要です。特に思春期に入る中学生は、親と子どもとの間で意見の食い違いが生じやすくなる時期でもあります。しかし、親が持つ豊富な人生経験は、子どもにとって貴重な教訓となることが多いです。親は子どもの成長過程においてサポート役として、時に距離を置きながら、時に密接に関わりながら、子どもの変化に応じた対応を心がける必要があります。反抗期を迎える中学生に対しても、理解を示し、冷静に向き合い、共に学んでいく姿勢が重要です。家庭内でのコミュニケーションを大切にすることで、親子の信頼関係を深め、子どもが社会での立ち位置を自ら見つける力を育むことができます。

自ら働き勤労と奉仕の喜びを知る

将来の職業に対する関心と理解を深めさせるために

最近、家庭で子どもたちが分担して行う仕事が減少しており、その影響で仕事に対する自己の体験が不足し、困難に直面した際に簡単に諦めてしまいがちです。さらに、計画性や見通しを持って物事を進めることができない場面も多く見受けられます。このため、子どもたちには一方的な見方に陥らず、広い視野を持って物事を正しく判断する力を育む必要があります。また、目標を実現するためには、最後まで粘り強く取り組む態度が求められます。

そのため、勤労の尊さを、学習を通じて体験させ、創造的な喜びを感じさせることが大切です。自己の能力や適性について理解を深めるとともに、地域社会の奉仕や産業の発展にも目を向け、将来の職業に対する関心と理解を深めさせることが重要です。このような指導を通じて、子どもたちが自分の将来を見据え、主体的に行動できる力を育てることが必要です。

働くことの意義と尊さを理解させ、働く喜びの体験を

現代では、働くことの意義や尊さが十分に意識されなくなってきました。かつては、人々が自分の手で衣食住を支え合いながら生活していましたが、現在ではお金を払えば他人が作ったものを手に入れることができ、物を作る苦労や働く喜びが忘れられがちです。家庭でも、電気機器の普及や機械化によって、子どもたちが実際に働く機会が減少しており、働くことへの理解が薄れている現状があります。

このような状況を踏まえ、子どもたちに働くことの意義と尊さを教え、実際に働く経験を与えることが必要です。勤労の大切さや、働くことによって得られる喜びを実感させることで、子どもたちが社会貢献をする意識を育て、働くことへの敬意を持たせることが大切です。

子どもの自立を育むために

現代社会では、子どもを大切に過ぎるあまり、子どもが自分でやるべきことを大人が取り上げてしまう傾向があります。大人は子どもにすべてのお膳立てをし、子どもがそのレールに乗ることを良しとしてしまう風潮がありますが、これでは本当の意味での人間性を育む機会が減ってしまいます。子どもには自らの力で苦勞し、困難に立ち向かいながら問題を解決していく喜びを学ばせていく必要があります。

しかし、何もさせないのは子どもの成長にとって良くありません。家庭や学校、地域社会で一緒に考え、子どもに自分の力で物事をやり遂げる経験をさせることが大切です。その過程で、勤勞の重要性やその尊さを伝え、成長のための健全な手助けをすることが求められます。

家庭・学校・地域で育む子どもの勤勞観

家庭では、親子の対話を通じて家族の意義や役割分担、協力があって初めて家庭が成り立つことを理解させます。子どもには食事後の片付けや庭作業、家業の手伝いなど日常的な仕事をしてもらい、自分の責任や協力の大切さを学ばせることが大切です。

学校では、キャリア教育を活用して正しい職業観を育み、勤勞の意義や尊さを教えます。さらに、清掃やグラウンド整備など、子どもたちが主体的に取り組む仕事を通じて、実践的な経験を積ませます。こうした活動を通じて、働く態度や方法を身につけさせることができます。

地域社会では、地域の美化活動やボランティア活動を通して、子どもたちが地域社会に貢献することの喜びを実感させることができます。これにより、地域貢献の重要性を学び、社会的な責任感を養うことができます。

このように家庭、学校、地域社会が一体となって、働く喜びや意義をしっかりと体験させ、子どもたちに自立した社会人としての基盤を作ることが重要です。

地域のお祭りやイベントに積極的に参加する

中学生の社会意識と責任感の育成

中学生は成長過程において、自分と社会との関わり方を深く考え始める時期です。自己中心的な考えから脱却し、社会の中での自分の立場を意識するようになることで、より成熟した視点を持つようになります。この時期に、社会をより良くしていこうという意識を育てることが非常に重要です。

そのためには、社会の様々な問題に目を向け、問題解決に対して積極的に関わろうとする態度を育てることが求められます。例えば、道徳の時間や社会科の授業を通じて、社会問題や他者との協力の大切さを学び、実際に地域活動やボランティアに参加することで、社会に対する理解を深めることができます。

また、他者との関わりを通して、相手の立場を理解し、共感し合う姿勢を養うことも大切です。これにより、自分が社会において果たすべき役割や責任について、具体的に考え、行動する力を育むことができます。

郷土愛と地域貢献の意識を育むために

一般的に中学生期は地域社会への関心が薄れがちです。よって日常的に関わる人々との関係を見直し、自らの立場や役割を意識させることが重要です。地域の伝統を受け継ぎ、新たな文化を創造しながら、地域の発展に貢献しようとする態度を育てる必要があります。

そのためには、小学生時代の経験を活かし、地域子ども会のリーダーとして自主的に行事を企画・運営する機会を持たせることが効果的です。また、郷土の発展に関わる活動や伝統文化の保存に参加することで、自己成長を促し、集団の目標達成に向けて協力する姿勢を養います。さらに、地域の一員として奉仕の心を育み、社会の一員としての責任感を高めることが求められます。こうした取り組みを通じて、郷土愛を深め、地域に貢献する意識を高めることが大切です。

生徒の主体性を伸ばす地域行事の在り方

生徒を対象とした行事について考えると、いくつかの課題が見受けられます。例えば、多くの行事は地域の青少年育成協議会やスポーツ少年団の主催で行われ、生徒はそれに従って参加する形になっています。さらに、行事の計画や立案のすべてが大人によって決められており、生徒は単なる参加者として扱われることが一般的です。そのため、生徒自身が主体的に考え、行動する機会が限られているという問題が生じています。

こうした状況では、生徒はあらかじめ用意された枠組みの中で活動するだけであり、自分たちで企画や運営をする経験を積むことができません。その結果、自主性や主体性が十分に育まれず、受け身の姿勢が定着してしまう恐れがあります。生徒が積極的に関与し、自ら考え行動できる環境を整えることが求められます。

自主的な参加を促進するために

自主的な参加を促進するためには、いくつかの具体策が必要です。第一に、生徒が主体的に活動できるよう、計画段階から参加させることが重要です。例えば、スポーツを中心とした行事では、種目の決定や準備、後片付けなどに生徒を関わらせ、彼らが自分で計画を作り上げる喜びと、それを達成したことへの充実感を感じさせることが効果的です。こうした経験は、自信となり、次回の行事への積極的な参加意欲を育むきっかけとなります。

第二に、地域の行事に生徒が協力する際には、具体的な計画を提示し、その中で生徒がどのように関与できるかを明示することが大切です。例えば、地域の祭りや清掃活動などで、生徒が協力することで、地域社会への貢献や町民としての意識を育むことができます。

最後に、公民館などが主催する活動に対して積極的に参加する態度を育てることも重要です。多様な活動の中で自分が何を学び、どのように成長できるかを考え、自己の成長につなげるために意欲的に参加する姿勢を養うことが人間形成につながります。

地域活動への参加の喜びと意欲を持たせるために

地域活動への参加の喜びと意欲を持たせるためには、家庭、学校、地域社会が協力して支援することが重要です。家庭では、子どもの個性や能力を理解し、子どもが自ら参加したいと思える活動を見つけ、その活動に対して積極的にサポートすることが大切です。目標に向かって全力で取り組むことができた

いう経験は、結果に関わらず自信と喜びを生み出し、自己の成長に繋がります。入賞や成績ではなく、子どもの個性を伸ばし、努力する過程を重視することが必要です。

学校でも、生徒に地域の活動の機会を知らせ、積極的に参加するよう指導することが求められます。学校は受け身ではなく、前向きに地域の行事や活動を活用し、生徒が自分を試す場を提供するべきです。学級指導や他の授業を通じて、地域活動に参加する意義やその重要性を教え、自己を高めるための努力を促すことが重要です。

地域社会では、青年や成人、さらには高齢者が積極的に地域活動に参加し、子どもたちに対しても支援を行うことが求められます。地域の指導者は、マナーや礼儀作法を教えるだけでなく、地域社会の伝統や価値観を次世代に伝える役割を担っています。このように、家庭、学校、地域が連携し、子どもたちに自らの成長を実感させる環境を整えることが、地域活動への意欲と喜びを育む鍵となります。

身体の特徴を知り 健康を自分で管理する

中学生期は、からだの著しく発育する時期

中学生期は、身体が著しく発育する時期です。この時期、身長や体重などの身体的発達は、幼児期から児童期にかけての緩やかな成長から一転し、急速に進行します。個人差はありますが、文部科学省による「学校保健統計」（2019年版）によれば、男子は11歳～12歳、女子は9歳～10歳で身長の間年発育量が最大となっています。

また、思春期の開始時期が以前より早まる傾向が見られ、特に女子では初潮の年齢が低年齢化しています。このような身体の急激な変化に伴い、情緒面でも不安定になりやすいため、生徒が自分の体について正しく理解し、適切に対処できるよう支援することが重要です。さらに、社会環境の変化により、性に関する情報が氾濫し、性非行の低年齢化が懸念されています。そのため、家庭や学校での適切な性教育を通じて、生徒が健全な価値観を持ち、自らの行動をコントロールできるよう導くことが求められます。

主体的に健康を管理する力を

近年、子どもたちの健康課題が多様化し、成人病とされていた高血圧や糖尿病、肥満、近視などが低年齢化しています。また、生活環境の急激な変化や社会的ストレスの増加により、不登校や不安障害、強迫症などの心の問題も深刻化しています。特に、運動不足や偏った食生活による肥満の増加は、将来的な健康リスクを高める要因となっています。

このような状況の中で、自分の健康を主体的に管理できる力を育むことが重要です。そのためには、科学的な視点で健康をとらえる力を養い、適切な栄養摂取や運動習慣の確立、病気やけがの予防・応急処置の知識を身につける必要があります。また、健康的な生活環境を整え、心身のバランスを保つことも欠かせません。学校・家庭・地域が連携し、子どもたちが自らの健康を守る力を高める支援を行うことが求められます。

健康問題について子どもも大人も一緒に考えましょう

学校においては、保健体育の授業だけでなく、すべての教育活動を通じて生徒の健康を意識した指導が求められます。例えば、身体測定を通して生徒に自分の発育状況を振り返らせ、健康に関する意識を高めることが重要です。また、学級指導で予防接種の意義や学習中の姿勢、運動と栄養摂取についても適宜取り上げ、総合的な健康教育を進めるべきです。

家庭でも、子どもが健康を意識し、自ら管理できるような環境づくりが大切です。過保護や溺愛により、子どもが精神的に弱くなることを避け、適切なサポートを行うことが求められます。親自身も社会に目を向け、健康に関する知識を深めることが重要です。例えば、健康に関する講座に参加したり、本やメディアを通じて知識を得たりすることが効果的です。

また、地域社会全体が健康に対して積極的に取り組むことも大切で、親が手本を示すことで、子どもたちは健康管理の大切さを学び、将来的に自らの健康を守る意識を育むことができます。

スポーツを楽しむ 技能と体力を高める

スポーツの楽しさを味わわせ、スポーツに親しむ習慣を

現在の中学生において、運動不足や肥満が問題となっています。家庭での活動が減り、交通機関や自家用車の利用が増え、歩くことが少なくなり、日常生活での体力が低下しています。その結果、骨折しやすい子どもたちが増加しています。また、この時期は男女ともに体力や運動能力が発達する時期ですが、個人差が大きく、運動能力の差が目立ちます。上達が遅れた子どもたちは運動から遠ざかり、運動に対する楽しさを感じにくくなります。

そのため、今後の社会生活に適應できるように、自己の自由時間に適切な運動を取り入れることが重要です。自分に合ったスポーツを楽しむことで、スポーツに親しむ習慣を身につけさせることができます。

さらに、健康の増進と体力向上を目指し、スポーツを生活の中に取り入れることで、生涯にわたる教育の基礎となる能力や態度を育むことが求められます。

スポーツの基礎・基本を大切に

学校での体育では、生徒が自分の能力に応じた運動に取り組み、相互協力しながら基礎・基本を大切にすることが重要です。この過程で、自発的に課題を解決する力や態度を育てるとともに、運動の楽しさを実感させることが求められます。さらに、健康の増進と体力の向上を目指し、生涯にわたってスポーツを楽しむよう、運動技能や実践的な方法を学ばせることが大切です。

中学生のスポーツは、陸上競技や器械運動、スキーやスケートといった個人種目に加え、バスケットボールやバレーボール、サッカーなどの集団競技、剣道や柔道などの対人競技があります。これらの活動に加えて、クラブ活動や部活動を通じて、さらに専門的な技術を習得する機会も提供されます。

生涯にわたって親しんでいくスポーツを選択するために

最近では、余暇を活用して健康で明るい生活を送るため、スポーツに勤しむ環境が整備されています。中学生時代には、特定のスポーツだけでなく、広くさまざまなスポーツに対応できる体力・技能・態度を育むことが求められます。一つのスポーツに特化した技術を磨くことも大切ですが、柔軟に多様なスポーツに取り組む基盤を作ることも必要です。

家庭では、体操や長距離走、なわとびなど、どこでもできる基礎的な運動を親子で行うことが大切です。これを通じて、体調管理や体力づくりの習慣を身につけることができます。また、家族や地域全体でスポーツを楽しむことが、健康や体力、精神力を維持するために重要です。さらに、多様なスポーツ活動に参加することで、生涯にわたって親しめるスポーツを見つけることができます。

別海町には、多くのスポーツ少年団や愛好会があります。子どもたちが積極的に参加するように促し、将来的に自分の好きなスポーツを見つける手助けをすることが大切です。

インターネットの正しい使い方を学び、 マナーを守って活用する

インターネット上での誹謗中傷やいじめ、犯罪や違法・有害情報などの問題が発生している現状のなか、中学生期においてはマナーを守り、インターネットを正しく活用するために「ネットリテラシー」や「情報モラル」を身につけることが不可欠であり、主な内容として次の事項があげられる。①情報社会の倫理（他者の権利や知的財産権を尊重し、情報社会への参画において責任ある態度で臨み義務を果たさなければならないことを学ぶ。）②法の理解と遵守（情報に関する法律や契約について理解し適切に行動する態度を学ぶ。）③安全への知恵（情報社会の特質を意識しながら安全に行動する態度や、自他の安全や健康に配慮した情報メディアとのかかわり方を学ぶ。）④情報セキュリティ（情報セキュリティの基本的な知識を身につけ、セキュリティ対策の立て方を学ぶ。）

これらを十分理解した上で、安全に賢くインターネットを活用できるようになることが重要である。

高校生期

- 知一 1 適切な行動について考え、実践する力をつける
- 2 自分の進路について考え、いろいろな人と話し、いろいろなことに挑戦する
- 3 芸術・文化を理解し、自らの創造に挑戦する
- 4 いろいろな本を読んで知識を深める
- 徳一 1 より充実した生き方を目指し主体的に学ぶ
- 2 家族や社会の一員としての役割を自覚し、積極的に実践する
- 体一 1 生命の尊厳を重んじ心と身体の健康を管理する
- 2 スポーツ活動による心身の充実を図る
- 情一 1 ネット上に個人情報を載せたり、不確かな情報を拡散しない

自分の価値観や生き方を探求し

社会への扉を開く時期

高校生期は、自立に向けて大きく踏み出す重要な時期です。身体的にはほぼ大人と同じように成長しますが、精神的にはまだ揺らぎも多く「自分らしさ」や「将来の在り方」をも模索する思春期の後半でもあります。

この時期の若者は、学校生活を通じてより専門的な学びや進路選択に向き合い、自分の興味や強み、社会との接点を見つけていくようになります。また、進学・就職といった現実的な選択に直面する中で、自己理解を深め、自分の石で決定していく力が求められます。

一方で、社会や人間関係になやんだり、自信を失ったりすることも少なくありません。だからこそ「自分は大切な存在である」と感じられる経験や、人との信頼関係が、心の安定や前向きな自己形成を支える大きな力になります。

部活動、ボランティア、地域との交流など、学校の枠を超えた実社会とのつながりの中で、責任感や他者への配慮、自分の役割を果たす力も培われていきます。これらの体験が、将来、社会の一員として主体的に生きていく土台になります。

高校生期は、自ら生き方を見つけ、社会への一歩を踏み出す時期です。豊かな学びと人との関わりの中で、未来への意欲と自信を育てていくことが大切です。

高校生期

- 知—1 適切な行動について考え、実践する力をつける
 - 2 自分の進路について考え、いろいろな人と話し、いろいろな事に挑戦する
 - 3 芸術・文化を理解し、自らの創造に挑戦する
 - 4 いろいろな本を読んで知識を深める
- 徳—1 より充実した生き方を目指し主体的に学ぶ
 - 2 家族や社会の一員としての役割を自覚し、積極的に実践する
- 体—1 生命の尊厳を重んじ心と身体の健康を管理する
 - 2 スポーツ活動による心身の充実を図る
- 情—1 ネット上に個人情報や載せたり、不確かな情報を拡散しない

自己の確立と統一した人生観を育て 一人立ちを図る時期

この時期は、自分の行動や存在のあり方を主体的に決めて実行するという意味での主体性の確立が課題です。中学生期における自分を客観的に見つめることから発展して、自分という存在の姿を自分でつかむということです。つまり自分に最もふさわしい生き方を決めて励むことです。

そのためには、自己啓発の実践的態度はもとより、学業や書物による専門的知識や技能の拡大とともに、スポーツ活動による心身の鍛練、そして自他の生命尊重の精神に基づく自律的な健康や安全管理に注意をはらうことが大切です。

また、職業の選択や進路の決定は重要な問題です。家庭や学校では、自分が頑張れる道に進むことの大事さについて話し合い、子どもの心の奥に潜む気持ちに耳を傾け、あたたかく指導したり、信頼したり、援助したりすることが大切です。

高校生期における重要な課題である主体性の確立は、幼児期の自立性、小学生期の活動性、中学生期の自発性の延長線上で実現されます。先述のように「自分とは何か」を考え、自分の個性や能力を的確に把握し、自立的に行動することを学び取り、更に家庭や学校、社会の人間関係の中で自分の態度や行動に一貫性を保つように努力しなければなりません。この時期に、こうした自己同一性を育てておかないと、自己有用感をもつことができず、無気力・無関心・無感動・無責任な高校生活を送ることになってしまいます。

適切な行動について考え、実践する力をつける

予測困難な社会の変化に対応できる力を

現代の社会は、科学技術のいっそうの進歩や、情報化社会、国際化社会の発展など、政治・経済・文化の各方面にわたり、予測が困難になってきています。そのため、基礎的・基本的な知識・技能を確実に身

につけ、探究の中からさらに高い知識や技能に発展させ、主体的に社会を創造する能力がぜひとも必要です。そして、一人ひとりの能力・適性・興味・関心などに応じて、個別最適な学びの機会が用意される必要があります。

今後は、学校教育の場だけに限らず、家庭や地域社会を、生涯学習の場として積極的に活用する必要があります。

中学生期までに身につけた知識・技能を発展させるために

別海町では、教育のあり方を見直し、学びの木を軸としたウェルビーイングの向上を掲げ、生涯にわたる学習を充実するために、住民の求める学習が、いつでも、どこでも展開され、満たされるよう教育条件を整備し、これを保障すべくあらゆる面で努力し、着々とその成果をあげつつあります。暮らしの豊かさ、環境の豊かさ、心の豊かさを求めて、生涯にわたる学習の日常化・生活の教育化を図るという別海町生涯教育の目標に合わせて、学校教育・家庭教育・社会教育の固有の機能と内容を明らかにしつつ、地域の教育の体系化を図るため、今後も一層努力していく必要があります。

そのため青年学級・リーダー養成・各種研修会・巡回文庫・ボランティア活動などの教育機会と場を整備し、中学校段階までに身につけた知識や技能をさらに専門的に充実・発展させていくため、積極的に取り組んでいます。これらの事業を推進するためには、小・中・高等学校は言うにおよばず、町・町教育委員会・根室教育局・道・他町村・体育協会・文化協会、PTA・農協・漁協等のあらゆる機関と連携しています。また、図書館・資料館・公民館・体育館などの町の社会教育施設の果たす役割も非常に大きなものがあります。

基礎的・基本的内容を身につけ、能力・適性の伸長を図る

今日の社会状況の急激な変化は、かつて例を見ないものがあり、その速度は日に日に加速しています。次々に出現する新しい知識や技術は、日々の生活に変化を与え、人々に直接関わってきています。その中であって人間らしく心豊かに生きていくために、高等学校では次の様に取り組んでいます。

地域の特性を生かした教育課程を編成し、1年次では、主として必修科目の履習を通して高等学校教育としての共通的に必要とされる基礎的・基本的な内容を身につけさせるとともに、2年次および3年次における専門科目を履習するための基礎を培います。

2年次及び3年次段階では、類型、コース別に分かれての履習を通して、生徒個々の能力・適性・進路等に応じた学習ができるように配慮しています。学校で教育を受け、身につけた基礎的・基本的な学力や知識を生活に生かすことによって、それはしっかりしたものとして身につけ、自信となり、生涯にわたって自ら学ぶ意欲につながっていきます。

自己学習の機会を有効に活用することが大切

学校での学習活動を通して、旺盛な学習意欲を育て、基礎的学力を身につけさせることによって、家庭にあっても予習・復習やICTを活用した学習などにより、学校で学んだ知識や技能をより確かなものにします。さらに、家庭での自己学習は、それが学校での学習への意欲化へつながり自主的な学習へと発展していきます。

地域における公民館や図書館の利用、あるいは古老や先輩の経験談を聞いたり、自分たちの考えを主

張する対話をしたり、趣味や特技を中心とした交流や研修会などへの積極的に参加したりして、自分の身につけている知識や技能が一層深められ、充実されていきます。

このように、学校での基礎的、基本的な知識を土台にしながら、自分を取りまく家庭や地域環境の中で、自己を高めるための学習の機会を積極的に設けることによって、新たな学習への意欲が生まれ、より高度な学習の仕方の習得につながるものです。

自分の進路について考え、いろいろな人と話し、 いろいろなことに挑戦する

主体的に判断し、実践できる力を

高校生期は「自分とは何か」について、最も真剣に考え、悩みぬく時期です。そして「本当の意味で立派な人間になりたい、自己を充実した一人の人間として形成したい、そして世のため人のために貢献したい」と心の中で願っている時期です。

この時期は、自己に目覚め、自主的・自律的に行動させることが大切です。しかし、一方では依存性もあり、自分のことにいちいち介入、干渉されることを嫌う傾向があります。自分のことは世界の誰よりも、自分が一番よく知っているのだから、自分がどんな人間であるか、自己の特性を理解しつつ、自分の進路や職業の選択について、親・教師・先輩の助言を仰ぎながら、後悔のないよう自分自身で決断させるべきです。自分の進路は、自分で決めるよう小さい時から、考えさせておかなければなりません。

多様な個性と創造性を発揮する町民育成を

別海町では、環境の豊かさ・くらしの豊かさ・こころの豊かさを求めて、行政と住民が一体となって町づくりに取り組んでおり、この10年間に教育行政は極めて充実していきます。

学校教育総括目標で「・・・行政機関と学校教育現場が生涯教育の視点に立って緊密に連携し、一人ひとりの児童生徒を伸ばすため・・・」と生涯教育の観点から本町の教育の充実を意図しています。

生涯学び続けることの素地となる「基礎的・基本的事項と知識・技能・態度」が一人ひとりの児童生徒に着実に身につくような教育計画の策定と推進に向けて、努力をはらっているところです。

自己啓発の態度を養い、一人ひとりのもつ能力や適性を尊重し、多様な個性と創造性を十分に発揮する町民育成に向けて、行政の立場から地域の学校教育の機能を作動させていくことが重要です。

主体的に進路を選択できる力を(学校での進路指導)

一人ひとりの児童生徒が自己の特性をわきまえることは、真に自己の生き方を確立することであり、それは同時に進学の実力も育てることです。そこで、別海高校では、①個別指導(進路志望調査・進路相談・模擬面接など) ②集団指導(各種説明会の実施<就職、公務員、共通試験>) ③資料・情報の収集・整理・活用(進路のしおり発刊、進路図書の実施、進路室資料開放) ④学校・家庭との連携(保護者懇談会の実施、学年会との連携、教科との連携) ⑤模試・補習の実施(各社進学模試、公務員模試、就職模試、平日及び夏・冬休み中の補講) ⑥企業との連携 ⑦DSCP 検査・職業適性検査・クレペリ

ン検査 ⑧進路だよりの発行、などを年間指導計画に設定し、計画的・継続的に指導し援助しています。これによって自己理解の深化を図り主体的に自らの進路を選択し、一人ひとりの進路目標を達成させ、成就感や達成の喜びを体得させるよう努力しています。

個人の進路課題の明確化と達成のプログラム化を(家庭・地域での進路指導)

学校での具体的な指導計画としては、入学式でのオリエンテーション・保護者懇談会・家庭訪問・三者懇談・個別懇談などを通じて十分理解を深め、学校と家庭との連携を図っています。

特に、個人の進路課題を具体的な行動目標として明確にし、達成ルート of 適切な指導や途中でのチェック、見直しなどを積極的にしています。

また、地域では生涯の各時期の発達課題にもとづく学習を行ない、主体的な人間として豊かに生きるための継続的な生涯教育の必要性を重視し、主体的・自主的な自己啓発・集団の相互啓発を図る学習活動および団体活動の推進を図っています。とりわけ在学青少年の発達段階に応じた学習要求を把握し、それを組織だてプログラム化して実施・評価・改善していくために、施設設備の充実とその機能や事業の充実に努力をはらっています。

芸術・文化を理解し、自らの創造に挑戦する

豊かな感受性と創造性を

高校生期は、発達段階からいっても、自分の頭で考え、自己に目覚め、個性や創造性を伸ばそうとすることに最も積極的になる時期です。問題に直面したとき、それを解決するために探究し、対話的・協働的に学ぶことによって、自ら考える力や創造的な知性や技能を、確かな力として身につけていく必要があります。そのためには、この時期に純粹に自然を尊重する心を育てるとともに、自然と深くかかわる体験をさせることが大切です。人間は「自然の子」であるといわれています。自然を尊重し、自然を友とすることにより、謙虚にその美しさや偉大さや清らかさを学びとることができるのです。それはとりもなおさず、心の豊かさをも育てることになるのです。

この時期に、芸術・文化の理解を通して、鋭い直観力や豊かな感受性・創造性に富む情操豊かな人間性を育てることがとりわけ大切です。

文化活動の促進と高校生の積極的な参加を

本町では、町民の情操教育を生涯教育の視点から見直し、いつでも・どこでも・だれもが学び合うことのできる条件を整備し、町のすみずみまで教育的な風土が醸成されるよう志向し、問題解決のため、全力を傾注しています。

とりわけ地域に密着した文化活動として、文化祭・公民館まつり・作品展示会などを開催し、美術・工芸・書道・音楽・華道など、多方面の文化活動を展開しています。また、札幌の招へいや大小規模の演奏会・町内小中高校合同音楽祭の開催をはじめ、同好の士の催す芸術文化の推進は大きな役割を果たしています。これらの活動に、高校生も地域の一員として積極的に参加していくことが大切です。

創造の喜びを知り、表現能力の高揚を(学校での情操教育)

豊かな情操を身につけることが大切であることは、人生のどの時期においても同じですが、とりわけ高校生時代には、芸術的な能力を伸ばし美に対する感性を高めるとともに、生涯にわたって芸術を愛好する心情を育て、豊かな情操を養うことを目標にしています。

従って学校では、創造の喜びを味わわせるとともに芸術を尊重する態度を育て、豊かな情操を養うという目標をかかげて教育課程を編成しています。それを受けて芸術科目では創造的な表現の能力を伸ばすとともに、鑑賞の能力を高め、芸術を愛好する心を養うために多様な学習活動を展開しています。

さらに、教科ばかりでなく部活動などを通して、吹奏楽・器楽の演奏・デッサン・絵画・文芸創作・読書・広報紙など多方面にわたって意欲的に取り組み、着々とその成果をあげています。その成果は高文連鉤根地区大会・全道大会・吹奏楽コンクールなどにおいて、高い評価をうけています。

心の豊かさを育てる学校・家庭・地域社会の連携・協力を

学校での生徒のひたむきな情熱と実践は、家庭の理解を深め、非常に好意的に協力をしてくれています。

地域社会においても、町やPTA・OB・青年会・婦人会・諸サークルなどが、学校や家庭との連携をふまえた上で、それぞれ適切な援助をしています。このような物心両面にわたる地域の援助は、生徒一人ひとりに「精一杯がんばった…」「苦しかったけど何とか乗り越えた…」という充実感や成就感をもたらし、一層積極的に心の豊かさを求めて打ち込ませる力となっています。そして、同時に人の心の温かさに触れ、素直に「ありがとう」と感謝の気持ちを言える人づくりに向かって、学校・家庭・地域社会の三位一体となり連携・協力していくことが重要です。

いろいろな本を読んで知識を深める

読書を通して必要な情報の収集を

これからの変化の激しい時代や社会を生きぬくためには、新たな変化や課題に対し主体的に対応できる能力をもった、個性的で多様な人格が強く求められます。この時期により高い教養を身につけ、より高度な知識や技能を習得することは、生涯にわたり生かされるものです。幼いころは音声言語をとおして学習しますが、成長するに従って文字言語による学習の割合が増してきます。そして、なんといっても教養を高めることや、知識・技能の習得の大半は書物に負うところが大きいことはいまでもありません。自分の力で書物をひもとき、それらのものを習得することは、一見簡単なようですが、実際は本を読みとる力が問題となってきます。この力はこれから自分の生きて行くのに必要な専門的知識を身につけるために、どうしても必要なものですが、そうした読書力は一朝一夕にして身につくものではありません。読書の習慣を身につけ、それを継続していく努力が、ぜひとも必要です。

この読書力は専門知識を無限に拡大していくばかりでなく、考える力、話す力、そして他人の話を聞く力を養うことにつながります。

別海町の読書促進活動の充実

別海町では、NIE活動を推進するなかで読書習慣や読書力を身につけ、さらにそれを伸ばすために、これまでの学校教育に委ねていた活動から、さらに一步踏み込んで、家庭教育や地域社会との連携を保ち、相互補完による効果を積極的に図っています。すべての在学青少年の生活領域を見直し、在学青少年を受け入れる条件整備や活動内容を工夫して、公民館・図書館・資料館・社会教育・各種団体が、種々の事業に取り組んでいます。

具体的には、町内小・中・高読書感想文コンクール・弁論大会・少年の主張・各種研究発表・読書ポスター展・巡回文庫・一日図書館員・読書リーダー養成・各種研修事業などを実施し、年ごとに大きな成果を挙げてきています。

読書力や読書習慣の育成を(学校での読書指導)

高校生期には、自己啓発の観点に立脚し、読書の習慣をしっかりと身につけることが大切です。学校教育では、小・中・高と一貫した読書指導とその習慣づけをいっそう充実するため、①読書を楽しみ、習慣化を図る ②読書の範囲を広げ、心を豊かにする ③書物による専門知識の拡大、を目標として、読書指導に取り組んでいます。特に、国語科の学習を土台に「ことば」や「表現」を重視し、学校生活のあらゆる場面で、読む・書く・話す・聞く力や態度の育成に努めています。生涯学習における「書物による専門知識の拡大」の切りこみ口を学校教育におく考え方に沿って、幼児期から高校生期まで読書力や読書習慣育成の土台作りをしているわけです。このようなことから、高等学校においては、積極的に読書指導に取り組み、確実な学習活動が展開されています。

家族読書の工夫を(家庭での読書活動)

学校教育における読書力の育成や読書習慣の育成の努力とあいまって、家庭では親も家族も学校の実態を知り、それを踏まえて、読書力や習慣づけに向けて努力する必要があります。親が自ら読書に親しみ、家族で一冊の本を分担読みしたり、感想を述べ合ったり、また一冊の「家族なんでも申すノート」などを用意して、日ごろ思ったり感じたりしたことを書き込み、週に一度くらいそれを皆で読み合うなど、いろいろな工夫をこらせば、興味深く読書に親しむ習慣が身につきます。親自身の学ぶ姿勢が読書習慣形成の鍵となることを考え、今日から読書好きのお父さんお母さんになってほしいものです。

読書に親しむ風土づくりを(地域での読書活動)

地域では、「読書の楽しみと普及」の徹底浸透と啓蒙を図るため、各学校の国語科指導計画と連携し、全町児童生徒が感想文を書く経験を通じて、読書に親しむ教育風土を確立するため全力を傾注しています。また、PTA・婦人会・青年会などの団体の読書会の開催を通して自己啓発を図り、読書に親しむ風土の確立をめざしています。

より充実した生き方を目指し主体的に学ぶ

これからの社会に必要な資質は

高等学校における教育は、次に掲げる目標を達成するよう定められています。

- 一 義務教育として行われる普通教育の成果を更に発展拡充させて、豊かな人間性、創造性及び健やかな身体を養い、国家及び社会の形成者として必要な資質を養うこと。
- 二 社会において果たさなければならない使命の自覚に基づき、個性に応じて将来の進路を決定させ、一般的な教養を高め、専門的な知識、技術及び技能を習得させること。
- 三 個性の確立に努めるとともに、社会について、広く深い理解と健全な批判力を養い、社会の発展に寄与する態度を養うこと。

(学校教育法(抄)第六章 高等学校 第五十一条)

これを受けて、情報化社会・科学技術の急速な進歩・高齢化社会の進行・国際社会における責任の増大など、我が国がこれまで直面したことのない予測困難な課題にぶつかることになるでしょう。また、実社会や実生活と自己の関わりから問いを見だし、自分で課題を立てる能力とともに、地域の産業・経済・文化を開発・振興・変革していく未来の担い手としての使命感を育てていく必要があります。

高校生としての人格に訴えて自ら学ぶ力を

そのためにも、探究の見方・考え方を働かせ、横断的・総合的な学習を行うことを通して、自己の在り方生き方を考えながら、よりよく課題を発見し解決していくための資質・能力を育成する必要があります。

具体的には

- (1) 課題の発見と解決に必要な知識及び技能を身に付ける。
- (2) 実社会や実生活と自己との関わりから問いを見だし、自分で課題を立て、情報を集め、整理・分析して、まとめ・表現する。
- (3) 探究に主体的・協働的に取り組むとともに、互いのよさを生かしながら、新たな価値を創造し、よりよい社会を実現しようとする。

ことが重要になると思います。

「自ら課題を発見し、課題を立て、新たな価値を創造し、よりよい社会を実現しようとする態度」は学校教育のみに限らず、人の一生にわたって求め続けなければならない目標です。その目標に向かう姿勢を「より充実した生き方を目指し、主体的に学ぶ」として掲げたわけです。この姿勢は「自己啓発の実践的態度」とも呼ばれ、その姿勢を言い換えると、主体的に学ぶ意志・態度・能力などを含めた「自己教育力」といえます。

一人ひとりが学習への意欲をもつことがこれからの世の中を生きていく力になるので、自己啓発の実践的態度を身につけることがぜひとも必要です。その際、高校生を指導すべき対象として見るだけでなく、別海町の最高学府に学ぶ学徒としての人格を認め、その人生観や価値観に訴え別海町や国の将来を

担う人材として接することが大切です。高校生の多様な個性に見合った発展性のある教育方針こそ、自ら学ぶ力を育てることにつながります。

別海町「生涯教育」の条件整備

別海町においては、町民の一人ひとりが自己を生涯にわたって教育しつづける生活態度を身につけることの大切さを痛感し、酪農・漁業・第二次産業と多様な産業構造のなかで、全町民の発達段階に応じた学習要求を啓発し、それを把握し、さらにそれを組織だてプログラム化して実施・評価・改善していくため、事業・指導者・施設の三要素と、それを推進する組織と予算の二条件の整備に力を注いでいます。すでに体系化され、強力に推進されているものを土台としながら、その充実と発展にむけて、集団の学習からさらに個々の学習を保障する体系の確立に努力がはらわれており、着々とその実績をあげています。

発達段階に応じた別海高校の教育

自己啓発のための実践的態度は、その土台・基礎を学校教育に負うところが大きいことは、いうまでもありません。

そのため学校では、生涯学び続けることの素地となる「基礎的・基本的事項と知識・技能・態度」が一人ひとりの生徒に着実に身につくような教育計画を立て、発達段階に応じて指導がなされています。たとえば、

1 学業生活に対する適応指導の充実

一時間一時間の授業の改善、生徒のよさを伸ばす学習活動の工夫に努め、生徒一人ひとりが学校生活に充実感がもてるようにする。

2 校内における指導体制の強化をはかる

学校の指導方針を明確にし、教師間の共通理解を図って、具体的な指導の場面で一貫した指導がすすめられるようにする。

3 社会規範を遵守する態度と実践力を育てる

教師の温かく、しかも厳しい指導とホームルームや生徒会などの自治活動を通じて、各種非行やいじめなどの発生を未然に防ぐことはもちろん、基本的な生活習慣の育成・規律正しい生活を築く・社会規範を積極的に順守するなどの態度を育てる。

4 教師と生徒との信頼関係を深める

このために、心の通い合う場面の設定を工夫し、リズムと明るさのある学校生活を実現するよう努めるとともに、すべての教師が教育相談的心情をもって生徒の指導にあたるなど計画的・意図的・継続的に実践しています。

学校中心として、家庭・社会の連携を

上記のような学校の教育方針や実践は生徒の家庭にも周知徹底され、学校教育を支える大きな柱にな

っており、学校と家庭が日ごろから連携を密にして、相互の理解と協力のうえに立って生徒の指導にあたっています。さらに別海町・地域・PTA・関係諸機関などと協力しあって、地域ぐるみで積極的に推進しています。「自ら考え正しく判断できる力」を身につけさせるため、思考力・判断力・想像力を養い、基本的生活習慣のしつけや自己抑制力に裏付けられた自主性の涵養など、調和のとれた人間形成を図ることがぜひとも必要なことです。人間性の育成は、まず家庭教育でおこない、成長するに従って学校と社会が参加し、三者が一体となって協力して行なうことにより成果が上がるもので、学校は公教育の視野に立って計画的・組織的に教育するところですから、三者のうち学校がおのずから中心とならざるを得ません。

家庭の学校への協力を

家庭にあっては、高校を進学や就職のための手段としてだけでなく、学校に協力し、相携えて、生徒の人格の向上のため努力していく必要があります。特に個性的な特徴や人生の将来設計など、よりよく生徒を伸ばしていくよきパートナーとしての機能を重視したいものです。

また、家庭では、学校の問題のほか、友人論・恋愛論・家族論・社会事象・宗教論など豊富な話題を折にふれて話し合うことも大切です。

教育環境の浄化を

生徒にとっての教育環境は必ずしも好ましいものばかりとは限りません。そこで、地域・社会教育としては、酒・煙草・いかがわしい本などの自動販売機への対策など、教育環境の浄化に努めることが課題です。そのうえで、学校を補充する形において、地域の社会行事・文化活動・各種スポーツへの高校生の参加も含めた計画が必要です。また、社会施設の利用や指導者の確保と組織化も重要な研究課題です。

家族や社会の一員としての 役割を自覚し、積極的に実践する

家族のあり方の問い直しを

中学生期には、正しい職業観や進路についての学習を深めると共に、勤労の喜びを知ることが求められてきました。

高校生期ではこれを更に一歩発展させ、漁業・酪農業など家業の一翼を担う積極的態度が要求されてきます。この時期に家族の一員としてより積極的に家業の一翼を担うことにより、家庭における親子相互間の理解を深め将来の望ましい職業人としての資質を体験的に身につけていくことができます。

今日の急速な科学技術の進歩は必然的に家庭生活の在り方にも影響を与え、かつてのように親と子が共に汗を流し、家業を分担しあう姿は次第に失われています。その結果、子どもたちの多くは家族の一員としての自己の役割や責任を理解することができず、将来社会人として自立していくための障害となっており、家族本来のあり方さえ問い直されようとしています。そのような時代背景の中でこそ家業の一翼を担うことの大切さを実際の体験を通して実感させる必要があります。

別海町の産業別従事者の比率の特徴

町内の高校生の家庭は、酪農・漁業、商工業、サービス関連業、会社員・団体職員等のサラリーマン家庭とに分けられますが、地域がら直接生産にたずさわっている酪農及び漁業従事者の比率が49%と大きいのが特徴となっています。

家庭で働く場を

一方、商工業・サービス業等の家庭にあっても、かつての家族中心の経営から経営の専門化、大型化がすすめられ、高校生による家業の分担はほとんど見られなくなってきました。

サラリーマン家庭では、職湯が自宅から離れているため父母の職業は子どもと直接的かわりを持つことが少なく、家業としての意識はほとんどみられません。

また、家庭にあっても、最近は家庭生活の様式そのものが変化してきており、家事や家庭内での仕事も限られたものになっています。

こうして最近の家庭は、子どもたちにとって衣・食・住の快適な環境と自己の欲求を満たしてくれるためだけのものになってきており、家族の一人ひとりがそれぞれ家事・家業を分担しあい、苦しみをわかちあい喜びあって互いの協力と親愛の情を深める存在から遠いものになろうとしています。

高校生としての年代に応じた話しあいの場を

高校生期になると、急速にその思考力・道徳性・人生観などが論理的になり大人になってきます。同時に、大人としての取り扱いにも応えてくれるものです。

家業の一翼を担うという大切な場面では、その家庭のそれまでの経過や現在の家庭の事情等を考え、十分理解させることが大切です。

今日、家庭における家業の分担の意義は大きく変化してきており、かつてのような直接生産に結びつく労働としての位置づけから、家族相互の信頼を深め、望ましい家庭づくりを進めるうえで不可欠のものとなってきています。

家業の分担にあたってまず大切なことは、それが親の子に対する一方的なおしつけや強制であってはならないということです。かつてのように親が子に仕事をいいつけるということだけでは、本来のねらいを達することはできません。子ども自ら家族の一員としての役割を自覚し、積極的に実践していくことが大切であり、そのためには家庭生活そのものの見直しから始めることが要求されます。

家族の団らんを大切に

家族全員による話し合いの場を持ち、我が家の一員としての自覚と責任から家事や家業について役割分担を決めて行動することが大切です。そして、それぞれの責任がきちんと果たせたか、みんなで反省の機会をもち家族の団らんやレクリエーション等へと発展させていきたいものです。

高校生を含め家族の全員が家事・家業の一部を分担し合い、健全な家庭づくりに協力することは、この時期の課題のひとつです。

地域社会の教育力を生かそう

中学生期までは、地域の様々な活動に積極的に参画することが求められます。高校生期では、単なる参加にとどまらず、より積極的に地域における自分の役割を理解し、実践していくことが要求されます。

この時期に地域社会での集団活動に参加することによって、自ら進んで行動しようとする主体的態度を養い、集団における役割と責任を自覚し、学校や家庭では学ぶことのできない多くの体験を積み重ねることで、豊かな心を育み成長していくことができます。

これまで高校生期の教育はともすれば学校任せになりがちであり、多くの問題を生じてきました。これからは学校、家庭、地域のそれぞれが独自の教育機能を果たしながら相互に連携しあって進めていくことが必要であり、中でも地域社会の教育力の充実が期待されます。

高校生の重要な役割の認識

町内にはたくさんの高校生がおり、それぞれ各種町内会活動やスポーツ少年団活動への参加、あるいは、別海高校酪農科の学校ぐるみの地域奉仕活動のように、積極的に地域の諸活動に取りくんでいます。しかし、全体として見ると地域活動に対する参加はまだまだ消極的であり、十分にその役割を果たしているとはいえません。

この時期は精神的にも肉体的にも小中学生と大人の間中に位置しており、子どもの世界と大人の世界とを結びつける重要な役割を担っている年代です。したがって、高校生の参加と協力なしには真の意味での地域活動は成り立ちません。幼児から老人までの幅広い年齢層から成る地域での活動に積極的に参加し、温かい思いやりの心や地域住民としての自覚と責任感を身につけていくことが望まれます。

学校の理解と協力を

学校では、地域活動への積極的な参加を奨励し、必要に応じて援助することが必要です。これまで学校は地域での教育活動に目を向けることが十分でなく、狭い学校社会の中にとじこもりがち傾向がみられました。その結果、高校生の地域住民としての存在感を希薄なものにしています。学校は学校、地域は地域ではなく、互いに情報を交換し合い、協力し合うことが大切であり、町内の各種スポーツ活動や文化活動等に対する学校ぐるみの参加を進める中で、地域に開かれた学校づくりを目指していくことが望まれます。

地域社会の活性化に高校生のエネルギーを

地域では、高校生が進んで参加できる活動や行事をたくさん計画し実行していくことが大切です。単に各種の行事への参加を呼びかけるのではなく、自分たち自身が計画し活動の中心にたっていけるような場をたくさん設けてあげることが必要です。

まず最初は、彼ら自身の興味、関心の深いものから参加を呼びかけ、自ら企画し実行の主体となって集団活動の楽しさ、すばらしさを体験させていくことが何より大切です。そして、その輪をどんどん広げていきたいものです。町内で開催されるスポーツ行事への参加、地域文化祭の参加、各種奉仕活動や青年ボランティア活動など彼らの活動の場はたくさんあります。また、地域子ども会やスポーツ少年団の指導などを通して、彼らの若さあふれるエネルギーを地域の中に思い切り発揮させていきたいものです。

地域活動には家族ぐるみで

町内一斉清掃、部落や町内会行事、各種スポーツ活動、文化活動などから家族ぐるみで地域活動に参加する機会を設けることが大切です。このような機会を通して集団で活動することの楽しさ、町のため、みんなのために奉仕することの喜びを身につけさせていきたいものです。

生命の尊厳を重んじ心と身体の健康を管理する

人間尊重の精神を深化させる

人間尊重の精神と生命に対する畏敬の念を培う

「人間尊重」の精神は、生命の尊重、人格の尊重、人権の確立、人間愛など根底を貫く精神です。

民主的な社会においては、人格の尊重は、自己の人格のみではなく、他の人々の人格をも尊重することであり、また、権利の尊重は、自他の権利の主張を認めるとともに、権利の尊重を自己に課するという意味で、互いに義務を果たすことを求めているものです。しかも、これらは、相互の人格を尊重し合う人間の精神によってさせられなければなりません。

「生命に対する畏敬の念」は、人間存在のそのもの、あるいは生命そのものの意味を深く問うときに求められる基本的な精神であり、生命のかけがえのなさや、大切さに気づき、生命のあるものを慈しみ、畏れ、敬い、尊ぶことを含んでいます。このことによって、自他の生命の尊さや生きることのすばらしさの自覚を深めることができます。

人間尊重の精神は、生命に対する畏敬の念が目標に加わることによって、さらに深まり広がりをもってとらえられます。今日の、自然環境保全の問題や自殺やいじめなどの背景も考え合わせると「人間尊重の精神」と「生命にたいする畏敬の念」をもつことは高校生期にとって重要なことです。

高校生期の心身の発達の特徴

中学生期は、自己の特徴を知り自分で健康を管理する能力が求められてきました。高校生期には、これを更に発展させ、望ましい生命観に立つ自律的健康管理が要求されます。

高校生期は、男女ともに身体的には充実して、生理的特徴もほぼ整い大人に近づく時期です。しかし、精神的には未熟な部分も多く、心の動揺や不安、悩みの多い時期です。

また、遠からず親や教師の保護から離れて自立していかなければなりません。したがって、自分で自分の健康を管理できる能力をきちんと身につけさせ、心身の発達に応じた体育活動への積極的参加を促していく必要があります。

正しい生命感を

自己の健康管理で最も基本となるのは、正しい生命観を持つということです。

自己の身体や生命は、自分一人だけのものではなく、両親はもちろんのこと、学校や地域社会、大きくいえば国家や人類にとってかけがえのないものであることを知る必要があります。

このような認識は、当然他人に対する生命の尊厳を大切にすることにもつながり、家庭生活や学校生

このような認識は、当然他人に対する生命の尊厳を大切にすることにもつながり、家庭生活や学校生活、あるいは地域社会での望ましい人間関係の根底になります。

「性」教育の重要性

「性」に関する指導も大きな課題です。この時期には興奮性の機能が一生のうちで最も発達しますが、抑制の機能は未発達で両者のバランスがとれていません。そのため、精神的にも肉体的にも不安定な時期であることを十分配慮して指導にあたる必要があります。

性に関する悩みでは、男子では性衝動・性欲の処理などの「性欲の問題」女子では「男女交際」が大きな割合を示しています。

高校生期にあっては、失恋・肉体的交渉・妊娠など1対1の交際によって生じた結果によって悩むという現実的な問題も生じます。

学校での保健・体育の指導

学校における保健・体育に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて行なわれることになっており、特に健康安全の保持増進については保健の時間はもちろん、ホームルームや生徒会活動などにおいて計画的・継続的に指導することになっています。

その目標は

- (1) 運動の合理的・計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。
- (4) 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。
- (5) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
- (6) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

目標を踏まえ、それぞれの学校において生徒や地域の実態等に応じた形で指導されています。

家庭での健康管理の指導

家庭では、これからの予測困難な時代をたくましく生きていけるよう、将来の夢や希望も含めて生きた目標を持たせることが大切です。健康管理は「心の健康」を基盤に男女の交際に関することや性の違いを理解し許容することが求められます。

その上で、日常生活のさまざまな機会を通じて実践的にその能力を高めることが必要です。

「自律的健康管理能力」

規則正しい自然でリズムカルな生活習慣を身につける。

起床・朝食・昼食・夕食・就寝等、一日の生活の基本的節目を規則正しくする。

毎日の健康状態を的確にとらえる。

朝起きた時の顔色を観察する。体重・食欲・便通などの変化。頭痛・腹痛などの痛みや不快感の身体異状。これらを健康観察の手だてとして、必要に応じて記録化する習慣をつける。

健康障害への迅速な対応と自己調整力をつける。

症状に応じて専門医の診断を受ける。医師の指示を守る。

健康を害する生活習慣（夜型生活、寒中の薄着など）食生活（朝食抜き、偏食など）の改善ができること。

男女の交際では特に「公明」「公開」の方法についてきちんと約束をしておき、1対1で密室にこもることのないようにする必要があります。

スポーツ活動による心身の充実を図る

心身の鍛錬はスポーツで

中学生期では、スポーツを楽しむ技能を高めることが求められましたが、高校生期では、これを更に発展させ「スポーツ活動による心身の鍛錬」が要求されます。

この時期には、単に自己の健康と体力の維持・向上のためのスポーツ活動にとどまらず、より積極的にスポーツを通じて困難を克服し、苦しさには負けない強い心を養い、ルールやマナーを尊重し、集団の共通目標達成のための協力性を育て、自己中心的な行動を抑えて自分の役割と責任を自覚するなど、多くのことを学ぶことが必要です。

また、スポーツを通じての体力づくり・心身の鍛錬は、生涯を通して必要とされるものであり、この時期にスポーツに興味を持ち、積極的にスポーツに取り組み、しかもそれを継続できるようにすることは将来の健康な生活への基礎づくりとなります。

高校生の参加できるスポーツの企画を

町内の高校生のスポーツ活動への参加は、主として学校の部活動が中心となっており、その参加者も限られています。地域がらバスによる通学生が多く、時間的な制約があり参加できないこと、指導者が不足しており参加種目が限られてくること、大学など上級学校への進学希望者が多くなり教科学習中心の学校生活が要求されること、対外試合中心・選手養成中心主義になりがちで、だれもが参加できる活動内容になっていないこと等さまざまな問題があり、スポーツ活動への参加の障害になっています。

また、この時期には、読書や音楽鑑賞のような自分だけの趣味の世界にとじこもったり、限られた友人関係の中だけの閉鎖的な余暇生活を送ることが多く、町内会や子ども会など、地域でのスポーツ活動への参加もごく限られたものになっています。

これら問題点のひとつひとつを少しでも解決し、高校生のだれもが進んで参加できるスポーツ活動が期待されています。そのため、場・時間・指導者・種目・費用・興味・関心等、いろいろな面からの検討

が必要です。特に技・体力を競うようなスポーツばかりでなく、ジョギング・歩くスキー・登山など新しい企画も考えられます。

学校では、できるだけ自分たちでできるスポーツの場を

学校では、部活動を奨励し、試合中心・選手養成中心の活動だけでなくスポーツを通じて自主的・自律的態度を身につけさせ、集団性・協力性をそだてていくと共に、だれもが楽しく参加できるスポーツ活動を組織して、スポーツの日常化・生活化を進めていくことが大切です。そして潜在化している高校生のスポーツ要求を掘りおこし、いつでもどこでも彼ら自身がスポーツ活動を組織していけるようにしたいものです。

地域子ども会などでリーダーとしての活躍の場を

地域では、各地域・町内ごとのスポーツ活動を活発にして、小・中学生・高校生ぐるみの活動を進め、高校生にその中心にたってもらうように働きかけることが必要です。どこの町内、地域にも自主的なスポーツ団体があり、リーダーとしての高校生の活躍する姿がみられ、地域の一般社会人と共にスポーツに汗を流す、そんな光景がごく普通にみられる、そんな町内・地域にしていきたいものです。

また、地域の子ども会やスポーツ少年団などのリーダー、あるいは指導者として活躍してもらうことも大いに期待できます。

ネット上に個人情報や載せたり、不確かな情報を拡散しない

現代の私たちは、SNSや動画サイトなどを通じて、いつでも誰とでもつながることができる便利な社会に生きています。しかし、その一方で、個人情報の流出や根拠のない情報の拡散によるトラブルが増えています。まず大切なのは「個人情報をむやみにネット上に載せないこと」です。住所、電話番号、通っている学校、写真などの情報は、自分だけでなく家族や友人のプライバシーにも関わります。一度ネットに載せてしまった情報は、完全には消せません。その情報が悪用されたり、将来、自分に不利益をもたらしたりすることもあるのです。

また「正しいかどうかわからない情報を安易にシェアしない」ことも重要です。ネット上には、事実と異なる情報や、誰かを傷つけたり差別を助長したりするような投稿もあります。そうした情報を鵜呑みにして拡散することは、加害者になることにもつながりかねません。

情報の受け手としてだけでなく「発信者としての責任」を意識し、内容の真偽を見極め、自分の発信が社会にどんな影響を与えるのかを常に考える姿勢が求められます。

社会の一員として、自分の行動が信頼と尊重のもとにあるかを振り返ることが大切です。ネットは使

い方次第で大きな力になります。正しく使うことで、自分と他者の未来を守ることができるのです。

青年期

- 知—1 生涯にわたる人生設計を考える
 - 2 職業人としての自覚と責任をもつ
 - 3 教養を高めるための計画的な学習を心がける
- 徳—1 地域活動を創りだす実践的行動をとる
- 体—1 自他の生命の尊重と健康管理に努める
 - 2 生涯続けていけるスポーツを模索し、実践する
- 情—1 メディアからの情報をそのまま受け取らず、自分で考え確認する

自分の人生を切り拓き

社会の一員として歩み出す時期

青年期は、自立した個人として社会に出ていくための準備と実践の時期です。進学、就職、結婚など、人生の大きな選択に向き合いながら、自分の価値観や生き方を深めていく段階にあります。

この時期は、責任ある立場や社会的役割を徐々に担うようになり、自分の選択が自分の人生に直接つながっていく実感を持つようになります。一方で、将来への不安や、自分のあり方に迷うことも多く、揺れ動く心を支える人間関係や安心できる場所の存在がとても大切です。

仕事や学業、家庭、地域など、関わる場面が広がる中で、他者との協働や自己管理、課題解決力が求められるようになり、自己実現に向けた力が育っていきます。また、多様な人々や価値観に触れることにより、より柔軟で多角的なものの見方が身につきます。

青年期は「自分の人生を自分で選び取り、社会の中で自分らしく生きる力」を築く時期です。自分を大切にしながら、他者や社会との関係を広げ、未来に向かって踏み出す力を育てていくことが求められます。

青年期

- 知一 1 生涯にわたる人生設計を考える
- 2 職業人としての自覚と責任をもつ
- 3 教養を高めるための計画的な学習を心がける
- 徳一 1 地域活動を創りだす実践的行動をとる
- 体一 1 自他の生命の尊重と健康管理に努める
- 2 生涯続けていけるスポーツを模索し、実践する
- 情一 1 メディアからの情報をそのまま受け取らず、自分で考え確認する

自分に適した職業を選択し一人立ちする時期

この時期の最大の課題は「どんな職業につき社会的責任を果たして人生をいきるか」という自分自身の判断を確かなものとしながら、生涯にわたる人生設計を図り、自覚ある職業人となることです。

青年期は、親や周囲の期待に応えながらも、自立して「自分らしく生きよう」とする願いが強く働きます。「自分らしさとは何か」があらためて問われます。この時期には、著しい体の成長と性的成熟が見られますが、自分に与えられた社会的役割を責任と理解し、自分という「存在の意味」や「自分の進む道」をとらえて、これからの生き方を見通すことが大切です。

そのためにも、未来に生きる豊かな意識と教養を身につける学習が必要です。

さらに、視野を広げ、国際性を養う学習を進めるのもこの時期です。

人間関係では、友人や職場の仲間の影響は大きく、自分の理想とする先輩の存在やその人との接触は、生き方や職業観の確立に影響します。特に、男女間の正しい交際のあり方について学ぶことは重要ですし、将来に向けて健全な家庭づくりを学ぶことは大切なことです。

余暇を利用して、自分の趣味やスポーツを楽しむことは、心にゆとりを持つことができます。

また、地域社会の発展のため、ボランティア活動や社会行事への積極的参加の体験は、心身ともに健康な職業人となるために必要な実践の一つです。

生涯にわたる 人生設計を考える

人生設計の具体化を

一生の生活設計を考えることも、青年期に果たさなければならない課題です。幼いころの漠然とした夢や希望だけではなく、社会人として実際の生活を基盤とした自分の将来の設計や人生設計を考え、それを実現するために努力することが必要になってきます。

自分が理想とする生活や今後こうなりたいと考える理想の姿を、具体的に設定することが大切です。そのためには、生活を“公的生活”と“私的生活”の両面に分けて考えてみることです。まず、公的生活の分野

では、地域に生活する別海町民として（市民生活）、職業人として（職業生活）どの様な生きがいを求めていくか。私的生活の分野では、家庭の一員として自分自身のありかたについて、経済的安定と物的充足について、交友関係や家庭における人間関係について、さらには自分の趣味や精神的な満足についてなど、さらには、広い視野から国際社会の急激な進展、緊密化の中で、我が国の果たす役割と責任などを含め、長い人生を見通して考えてみる必要があります。これらの事柄を、それぞれ自分の理想にあてはめ考えていくと、漠然としていた自分の理想像（目標とする姿）がある程度明確になってきます。

理想を現実のものとするために

これらの理想を実現するために、自分は現在どの様な学習や自己トレーニングを行っているかを評価してみます。そして、その学習や自己トレーニングが適切なのか否かをもう一度見直し、振り返ってみる事です。その結果、学習方法をかえたり、軌道を修正する必要があるかもしれません、ますます強く現在の学習方法を実践していかなければならないと再認識することもあるでしょう。このように、自分が理想とする生活や人間像などをより具体的に明らかにして、それを実現するための方法を考え実生活の中で実践し、その実践について批判的な自己分析をし、軌道を修正することが必要です。

未来を見通す目を

現代のように、変化の激しい社会の中で将来を見通し人生設計をするのは難しいことですが、物価などの経済面や社会情勢、農・漁業、農業改良普及センターなどの産業団体の動向を見ながら自分の将来を設計する必要があります。社会とのかかわりあいが強くなってくる青年期に、自分の将来の生活設計を考え確立することが、より社会とのかかわりが深まり、地域の中核として活躍しなければならない成人期の生活基盤を支えることにつながるのです。

職業人としての自覚と責任をもつ

職業にプロフェッショナルとしての誇りを

高校生期は「自己の能力や適性を知り、職業についての知識を深める」ことが課題でしたが、青年期になると、自ら生涯たずさわる職業を選択し、従事しなければなりません。職業人として名実共に社会の構成員となるわけですから、自分が選んだ職業の社会的意義、つまり現在従事している職業が社会機構の一端を担っているのだということを自覚し、自分の職業に誇りを持つことが大切です。そして“自分はこの職業の専門家なのだ”という気持ちを持ち、職業に関する専門知識・技能の習得に努め、自己の職業的能力を高める必要があります。めざましい技術革新に伴い、これからは単に今までの経験や勘だけでは対応していくことができなくなります。農協・漁協などの産業団体が定期的開催する講習会への参加や乳業・飼料会社が組織する研修団体への加入、企業内で行う勉強会、中央・西・東の各公民館が実施している青年教室、成人講座への参加など、また、商工会が実施している商業簿記検定への挑戦や図書館・郷土資料館を利用した学習もよいでしょう。また、職業人として新聞やテレビ、メディアなどを通じて、身近な事柄のみならず広い視野で産業や経済・教育に関する情報や知識の習得に努めることが必要です。

社会人としての良識を

職業人としての責任を要求されてくるのもこの時期です。独立した生計を営む社会人として、地域に生活する一員として、自分の言動に責任をもたなければなりません。社会の構成員として認められ、権利を行使できるということは、それなりの義務も双肩にかかってくると共に、社会規範にのっとったマナーを身につけることが要求されてきます。例えば、現代の車社会の中では交通規則を遵守し、安全を心がけることが強く求められるでしょうし、社会的弱者をいたわる心や奉仕の精神を持つこと、自分が住んでいる郷土や地域の生活環境づくりに参加することなどです。

他人を尊敬する心のゆとりを

また、他人を尊敬する気持ちをもち、職場や地域の協同作業でのよりよい人間関係を築くことも重要です。そのためには、自分の立場を理解し上司や年長者に対する配慮、部下や年少者に対しては円滑な人間関係を確立できる心くばりも必要です。よい人間関係を作り維持することは、その職場を楽しくし、職業に対して生きがいを見出す基となりますし、生きがいを持って働くということは充実した生きかたを追求することであり、結果として真の幸福に結びついていくのです。つまり職場での自己の役割を認識し、そこでの仕事をよい人間関係の中で成し遂げ、且つ後輩を育てていくことによって、心から満足でき、生きがいが持てるのです。

教養を高めるための 計画的な学習を心がける

学習の生活化(習慣化)を

学校に通っていた高校生期までは、通学すること自体が基礎的教養を身につけることだったのですが、青年期になると自ら求めて学習をしなければなりません。仕事が終わった後や、休日などの余暇をただ漠然とすごすのではなく、余暇時間を有効に利用し、幅広い教養を身につけるために“自ら学ぶ”という気持ちをもつと共に、学習の生活化(習慣化)を目指す必要があります。例えば、読書をする時間を決め、この時間帯は確実に本を開く習慣づくりに努力することや、テレビ・ラジオのニュース解説などの番組を視聴する時間を決めるなど、自分の生活リズムの中に知的好奇心を満足させる時間帯を設ける努力をすることが重要です。本町の場合、地理的条件から、図書館などに通えない時には、図書館で運行している移動図書館車を利用するなどの方法もあります。

家族の協力で良い環境を

この学習の生活化は、周囲(家族)の協力も必要です。周囲の協力を得て学習する(できる)環境を作る努力をしていくことが大切です。家族の協力を得て、家族ぐるみで学習できる環境をつくることができれば、三日坊主で終わるということもなく、スムーズに習慣化できるでしょう。

生涯にわたる趣味を見つけよう

これから長い期間にわたり（ライフ・ワークとして）継続できる趣味や研究テーマを見つけることも青年期の課題です。人生 80 年として、64 万時間の生活時間があり、その中で余暇時間は、17 万時間にもなります。しかも、この余暇時間は人生の後半に集中しています。知的好奇心が旺盛で、物事を柔軟に捉え、考えることのできる感受性豊かな青年期こそ自分が興味をもったことについて、深くかかわっていく姿勢を作ることのできる時期なのです。これからやってくる成人前後期や高齢期になっても継続し続けることのできる研究課題や趣味を見つけることが重要です。地域青年会、農・漁協青年部などで産業や地域課題、専門分野にかかわる協同研究もあるでしょうし、ボランティアサークルに入会し共通の目的を団体で取り組んでいく方法や、日本野鳥の会や歴史サークル、絵画サークルなどの趣味のサークルに入会するなどの手段も考えられます。また、経営方法やトレース、革細工、いけ花、書道など広い分野にわたる社会通信教育や、NHK などの放送講座を受講することも考えられます。

このように、自ら学ぶ態度を身につけると共に将来を見通して必要な知識を身につける学習計画をたてるのが、「学び続けて豊かに生きる」ための第一歩となるのです。

地域活動を創りだす 実践的行動をとる

地域社会の構成員たる自覚を

青年期は、「自分は地域で今後、どういう役割を担っていかなければならないのか」を考える高校生期から一歩踏み込み、「自分も地域社会を構成している一員なのだ」という自覚を持たなければならぬ時期です。両親のもとから離れ、自ら生計をたてていかなければなりませんし、親と同居している場合でも、直接生産にかかわる仕事を担うようになります。地域社会においても、一人前として扱われるようになり、町内会などのいろいろな会合、会議などに出席する機会も多くなってきます。

自分が地域社会の住民の一人として、どんな役割を果たさなければならぬのか自分にできることは何なのかを考え、実践することが要求されてきます。

地域を知る努力を

そのためには、まず自分の住んでいる地域の実態・実情をよく知る必要があります。例えば、〇〇時間をなくそうなどの住民意識に関することや、冠婚葬祭など地域行事に関する事、開拓記念物の保護や郷土芸能の保存など地域文化に関する事、ゴミ・汚物の処理方法や家畜・ペットの問題など地域の衛生に関する事、公共施設の活用や利用方法・整備などの町政に関する事など、あらゆる分野にまたがる課題がたくさんあることがわかるでしょう。

仲間との情報交換を

次に、その課題を解決またはより良い方向に持っていくには、どうしたらよいかを考えてみる必要があります。「〇〇時間をなくそう」などのように、住民の一人ひとりが気をつければ解決できる課題もあるでしょうし、行政に働

きかけ相談しなければならぬ大きな課題もあるでしょう。しかし、実際に課題解決にとりかかってみても、一人でできることには限度があります。もちろん地域の年長者と相談するなど、意見を交換したりすることも必要ですが、それとともに同じ地域に住む同世代の仲間との交流を自ら進んで求め、他人の考えかたや意見などを知り、共に学び合うことも大切です。地域・青年会、農・漁協青年部などでは、会の学習活動に地域課題をとりあげているところが多いでしょうし、中央・西・東の各公民館の成人講座や講演会に参加することで、よいヒントを得ることもあるでしょう。またボランティア活動などの各種グループ・サークルなどへ入会し、趣味や一つの目的を通じて職業の違う人たちとの交流をはかり、視野を広げるのも有意義なことです。

住民皆が、気持ちよく生活できる環境づくりをするために、青年が若々しい感覚で地域づくりに取り組むことを、住民は期待しているのです。

自他の生命の尊重と 健康管理に努める

多発する交通事故を

高校生期は、望ましい生命観に立ち自律的に健康管理をすることが課題でしたが、青年期になると自他の生命の尊重と健康管理について関心を持つことが課題となってきます。

具体的に、最初に交通事故の問題を指摘することができます。現代社会は車の著しい発達・普及に伴って死傷事故が多発しています。北海道全体を見ても交通事故死者数は全国上位であり、中標津警察署管内でも2023年度873件の事故が発生しており、一日平均2.4件もの数になります。このような状況を考えると、人生各期中で最も活発で広い行動範囲を持つ青年期に、交通安全に対する意識を高めることの重要性がわかります。前述したように、青年期の社会的な責任とは何かを真剣に考えなければならない時期でもあります。これらを考えあわせると、加害者、被害者共に悲惨な状態に陥る交通事故を絶対に起こさないという意識を持つこと、自分のみならず他人の生命を尊重するという意識をもつことが最も大切なこととなります。

半病人を作るストレス

次に健康に関することです。健康な体を維持するためには、適度な運動が必要です。しかし、現代は機械化された職場で身体活動の機会を失い、また人間関係の複雑さからくるストレスは、知らず知らずのうちに心身に大きな歪みを与え、健康ではない状態を作り出しています。このようなことから、青年期において下記の3点が重要となります。

- ①規則正しい生活やスポーツを行うなど、健康な生活に必要な習慣を形成すること
 - ②喫煙の害や疾病などの知識を養うこと
 - ③自ら率先してこれらに取り組む態度を養うこと
- が必要になってきます。

公共施設の積極的活用を

総合スポーツセンターでは、これらに関する各種教室などを定期的で開催しています。町民健康センターでは

町民健康相談室を設置し、健康に関する相談を受け付けています。生涯にわたって継続することのできるスポーツを選択するのも、青年期の課題の一つなのですが、レクリエーション的要素を含むスポーツの選択をすると共に、積極的に健康を志向する意識を持つことが重要です。このことは、成人期に入り生活習慣病にかからないためにもぜひ身につけておきたい事柄です。

生涯続けていける スポーツを模索し、実践する

体力にあったスポーツを

高校生期は、成長期にある自らの身体をスポーツを通して鍛え、また強い精神力や他人と協力して人生を切り拓く心を学ぶことが課題でした。青年期におけるスポーツの意義は大きく次の2つに分類できます。

一つは身体的要素です。人間の身体は、乳・幼児期から、少年期、高校生期と形態的にも機能的にも発育・発達を続けて青年期に達し、成人期は一般に調和のある平衡を保ちます。そしてこの時期が過ぎると、老化といわれる機能、臓器の退行現象がおこります。握力・背筋力のような筋力では25歳を100とすると30歳代95、40歳代90、50～60歳代60となり、敏捷性では15～19歳の反応時間を100とすると20歳代105、30歳代110、40歳代115、50歳代120、60歳代170とひどくに鈍くなっていきます。しかし、この退行過程がいろいろな器官や組織・機能に及ぼす影響は同時に起こることはなく、また並行して進行するものでもありません。25歳で日ごろトレーニングを行っていない人と、常時トレーニングを行っている人とを比較すると、明らかに運動速度、柔軟性、持久力、筋力の相違が見られます。つまり、スポーツをすることによって肉体の衰えを遅くし、健康を保つことができるのです。

スタインハウス(アメリカの体育学者)は、スポーツが体力に対して効果のあるものとなるには、それぞれの適応年齢があるとして、次のように述べています。

- ①30歳以下の人に適するスポーツは、バスケットボール・サッカー・ラグビー・ホッケー・柔道・レスリング・剣道・空手・水泳競技
- ②どの年齢の人にも適するスポーツは、バレーボール・卓球・ゴルフ・ボーリング・サイクリング・フィギュアスケート・水泳・洋弓・ハイキング・パークゴルフ

体と心のリフレッシュ

もう一つは、精神的要素です。社会生活を営んでいく上では、さまざまな人間関係や経済面、理想と現実のギャップなどストレスがうっ積します。このストレスが過剰になれば、**自律神経のバランスが崩れて、血流が悪くなり、脳に必要なエネルギーを与えることができなくなります**。こうした悪循環をみないためにも、ストレスを解消することが必要になってきます。

この方法としては、読書や資格の取得に挑戦するなどの文化的趣味やレジャー、飲酒など、個人によってさまざまな解決方法が考えられますが、重要なことは、さまざまな解決方法を一つの方法だけで行うのではなく、いろいろな方法をあわせて行うことによって真の解決が見られるということです。つまり、読書のような頭脳的行為のみで解決しようとするものや、酒による忘却のみで解消しようとしても、まったく逆効果さえ生ずることがあり、かえって他

のストレスの要因にもなる可能性があるのです。

トレーニングの習慣を

こういったことから、自分の体力や興味にあったスポーツをこの時期に選択し、実践するという事は、身体・精神の両面にわたる健康を維持するうえで極めて重要なことだと言えます。トレーニングをする習慣をもつことは、次に来る成人期の健康面を考える上で有効な手段となります。

メディアからの情報をそのまま受け取らず、自分で考え確認する

自分の判断で正しい情報を

現代は、SNS やインターネットを通じて膨大な情報が飛び交う時代です。しかし、その中には偽情報の氾濫も少なくありません。そのような情報に惑わされることなく、正しい選択をするためには、自分自身で情報を精査し、取捨選択する力が求められます。

青年期の課題は、皆さん一人ひとりが自分の判断で情報を選ぶ力を持つことです。これを実現するためには、情報の出所や信頼性を見極め、正しい情報の判断力を身につけることが重要です。たとえば、特定のニュースをそのまま信じるのではなく、複数の情報源を比較し、裏付けを取る習慣を身につけることが必要です。

未来を担う存在として、メディアや情報の力を正しく活用することが求められています。ぜひ、日々の情報との向き合い方を見直し、正確な知識と判断力を身につける一歩を踏み出しましょう。

成人前期

- 知—1 職業にかかわる専門知識の学習を深める
 - 2 広い視野に立つ一般教養の充実を図る
- 徳—1 安心できる人生設計を考え、それを実践する
 - 2 地域社会における教育的環境の整備に関わる
- 体—1 健診による健康と食生活の見直しを図る
 - 2 自分で選んだスポーツを続けながら、体力の増進に努める
- 情—1 ネット以外からも情報を収集する習慣をつける

人生の基盤を築き

社会の中で自己実現をめざす時期

成人前期は、社会的にも精神的にも自立し、自分の人生を主体的に歩み始める時期です。就職や結婚、子育てなど全盛の大きな節目を迎える人も多く、仕事・家庭・地域といった多様な場での役割を担いながら、生活の基盤を築いていきます。

この時期は、自分の価値観や生き方に向き合いながら、どのように社会と関わり、どのように生きていきたいかを模索し続ける期間でもあります。責任や期待に押しつぶされそうになることもあります。失敗や葛藤を経験することもまた、成長の糧となります。

また、家庭や職場、地域での人間関係を通じて、他者と協力しながら目標を達成する力や、バランスのとれた自己管理能力が求められます。キャリア形成、家庭づくり、地域とのつながりなど、それぞれのライフステージに応じた学びと実践が必要になる時期です。

成人前期は「社会の一員」としての責任と「自分らしく生きる」ことのバランスを模索しながら、自分の人生を築いていく大切な時期です。支え合える人間関係や、学び続けられる環境が、豊かな人生の土台となります。

成人前期

- 知－1 職業にかかわる専門知識の学習を深める
 - 2 広い視野に立つ一般教養の充実を図る
- 徳－1 安心できる人生設計を考え、それを実践する
 - 2 地域社会における教育的環境の整備に関わる
- 体－1 健診による健康と食生活の見直しを図る
 - 2 自分で選んだスポーツを続けながら、体力の増進に努める
- 情－1 ネット以外からも情報を収集する習慣をつける

充実した人生を確立する時期

この時期は、安定した生活の中で職場・地域社会の期待に応えながら自己の役割を明らかにして、社会的責任を果たすことが求められます。仕事を通して経済的に自立し生活設計者としての役割を担い、自己の生活の充実のために、自分の仕事や職業にかかわる専門的な知識と技能を習得するための学習が何よりも必要となります。

また、心豊かに生きるためには仕事と余暇のバランスをとり生活のリズムを確立することが重要です。趣味の時間を持つことや、自分に適したスポーツを選択し、体力づくりと健康管理に励むことにより、心身ともにリフレッシュし仕事と仕事以外の時間の両方において、良い影響をあたえ充実した生活を送れるのではないのでしょうか。

現在、家庭は核家族化して地域社会との交流も狭められて閉鎖的です。また、この世代が社会人として地域の教育力の向上を目指し、積極的に地域活動に参加し教育環境整備や非行防止の環境浄化に貢献することが重要です。

しかしながら、現代は人生の多様化が進み個々の生活様式も価値観も様々に変化し続けています。多くの人々が生きやすい社会を成立させるために、それぞれが個人の立場・状況を慮り、互いを尊重しながら、既存の価値観にこだわることなく柔軟な考え方をもち行動することがこの世代に求められる大切な役割です。

職業にかかわる専門知識の学習を深める

絶えず新しい知識・技術の習得に努めることが大切

急速に発展する社会において、積極的に学ぶ姿勢を

職業には、良い職業、悪い職業という区別はありません。その人の適性や能力に応じて職業が選択され、それらが互いに密接な関係をもって社会が成り立っています。

現代は急激な技術革新と人工知能の進化にともない、青年期に習得した知識・技術のみで、生涯を通し支障なく仕事を続けることは不可能になりつつあります。仕事の内容の変化や職業の転換に応じ、新しい知識・技術の習得が常に必要となります。

成人前期は、経済的な安定や自分の仕事・職業について、より一層充実させる時期でもあります。そのため、それぞれの仕事の種類や規模に応じて、専門知識・技術を自ら意欲的に吸収し積極的に学ぶ姿勢が望まれます。

職業訓練・講習会・講座・技術指導などへの積極的な受講を

職業を単に生活の手段と考え与えられた職務だけを漠然とこなしていたのでは仕事を通してさまざまな学びを得ることは難しいでしょう。

どのような仕事であっても、その専門知識について深く学習し、技術の向上を目指し努力する人は人格も向上し大きく成長する可能性があります。

生涯をかけて学んでいく視点から、各種事業所で行われる企業内教育や職業訓練、関係機関での講習会や講座、技術指導などに積極的に参加し、人生の様々な段階において、個人が職種・年齢・地位に応じた専門知識や技術を向上させる学習に取り組むことが大切です。

個人学習への援助や連携・協力を工夫・改善を

地域社会において、人々が多様な職業や仕事に関する専門知識・技能を学ぶ機会を持てるように、各事業所や関係機関の指導者は個人学習をしやすい環境作りのための援助と連携・協力を行い、職場の体制についての工夫・改善をはかるなどの積極的な姿勢が望まれます。

広い視野に立つ

一般教養の充実を図る

日本が世界の平和と発展に貢献するために

青年期では、実際の生活の中で日本と外国がどのようにかかわっているか見識を深め、広い視野からの国際理解が求められました。現在、国際社会が急激に進展・緊密化し、我が国の果たす役割と責任がますます重要になっている状況をふまえ、日本が諸外国と協力・協調し、世界の平和と発展に貢献することが必要です。

したがって、成人前期にある者は、他国の文化を尊重するとともに、自国の文化と伝統について深く理解し、日本人としての自覚と誇りを持ち、国際社会において信頼と尊敬が得られる人間としてあるべき姿を追求することが大切です。

豊かな国際感覚を身につけ、諸外国との調和をはかることが大切

職場や地域社会で中軸的存在となるこの成人前期において、テレビなどのマスメディアや、Webメディアなどが発信する世界的ニュースや情報・知識を取り入れ、また、国際的な感覚を身につけ、国際理解と国際協力の学習を深めなければなりません。

日本と諸外国との国際関係は、別海町の産業である酪農、水産においても大きな影響を与えます。日本の牛乳は国産100%ですが、乳製品の輸入量が多く諸外国と比べて牛乳・乳製品の国内自給率は低くなっています。

また、尾岱沼・別海・床丹・本別海・走古丹地域では沿岸漁業を中心にしながら、北方領土に接した領海で水産業を行っており、外国と日本の関係に変化があれば、即座にその操業に大きな影響が出る可能性があります。

このように諸外国の動向は第一次産業への影響はもちろんのこと、政治・経済・文化教育のあらゆる分野に影響を及ぼすことを理解し、世界情勢について情報を収集することが重要です。そして、豊かな国際感覚を身につけ、進んで諸外国との調和をはかり、日本人として国際人として成長することが大切です。

安心できる人生設計を考え、それを実践する

仕事のあり方や働き方の変化、人生の多様化に伴い、個人の生活様式や価値観も様々ある現在、解決すべき社会問題も複雑化しています。働くすべての人々が「仕事」と、「仕事以外の生活」（休養、学習や趣味、地域活動、育児や介護等）の両方が充実し調和をすることができる社会の成立が望まれます。

このことから、成人前期にある者一人ひとりが将来を見据え、安心できる人生設計を考え実践していくことが重要になります。

私たちが生きやすく豊かな社会を作るためには、多くの人がウェルビーイングであることが可能になるよう社会構造を根本から見直し、問題点の解決のため全ての人が協力しあうことが必要不可欠です。

地域社会における教育的環境の整備に関わる

昔の子どもと現代の子どもの生活体験を比べると

現代の子どもたちをとりまく教育的環境は著しく変化し、地域社会の教育力が大きく低下してきているといわれています。かつて地域社会にあった「近所の子どもたちのコミュニティ」の中で、年齢差のある子どもたち同士の交流を通じ、他者とのかかわりについて自然な形で学び社会性が育まれる体験は、少子化が進んだ現代では非常に少なくなっている状況です。

それに加え、現代の子どもたちの学校の授業以外の時間の過ごし方は多種多様であり、部活動、スポーツ少年団活動、塾、習い事、などで多忙なうえ、スマートフォンやパソコンの普及により、子ども同士がオンライン上で連絡を取ることや、ソーシャルゲーム等で遊ぶことが可能になり戸外で遊ぶ機会がますます少なくなっています。

青少年を心身共に健全に育てるためには

青少年をとりまく社会環境の整備に積極的参加を

近年の急激な社会変化は、青少年の教育に新しい問題をなげかけています。核家族化による家庭教育力の低下、少子化に伴う子ども同士の交流体験の減少、開発が進み都市と田舎の均一化による自然体験の少なさなど、青少年の望ましい成長を妨げる要因が私たちの身近に増えています。

こうした状況を鑑みると、家庭だけではなく学校・地域・企業等のすべての大人が、地域の青少年を健全に育てることを自らの課題と受け止める姿勢が重要になります。

地域の大人が、スポーツ少年団活動や子ども会活動などのグループ、サークル活動などの運営に積極的に協力し、子どもが自主性と社会性を育み、遊びや生活を通して思いやりや助け合いの心、連帯感・仲間意識を育てることができる環境づくりのために行動することが期待されます。

青少年がボランティアや各種行事に参加しやすい環境を整え、地域の教育力を高めることが青少年を「自ら判断し正しく行動できる人間」に育てることになるのです。

健診による健康と食生活の見直しを図る

病気の予防と健康保持・増進につとめることが大切

人は健康でいる間は、そのありがたさを実感しづらいですが、病気になると健康であることがいかに幸福なことであるか切実に感じるものです。

病気は人に肉体的な苦痛を与えるばかりではなく、精神的にも経済的にも負担をかけることになります。病気を患ってから治すのではなく、日常から健康を意識し病気の予防に努めるよう次のことを心がけ、健康の保持・増進をはかることが大切です。

- ・その人の体力にあった適度な運動習慣を持つ
- ・栄養バランスの良い食事をとり、過度な飲酒・喫煙を控える
- ・規則正しい生活を心がけ十分な睡眠時間をとる
- ・住宅環境を整え衛生環境を良くする
- ・定期的な健診・検診を進んで受ける

食生活を見直し、健康な体を作り維持する

健康な身体を作り維持するためには、健全な食生活を実践することが重要になります。

しかしながら、職場や地域社会において中軸的存在である成人前期は、その多忙な生活を理由に食生活に偏りや乱れが生じることも多々あることでしょう。生活習慣病の発症が急増する40代になる前の成人前期において、普段の食事内容を見直し、自分の生活スタイルに見合った健康的な食生活を習慣化するよう努めることが重要です。

自分で選んだスポーツを続けながら、体力の増進に努める

運動不足からくる生活習慣病の増加

現代は車社会であることや、交通機関の発達、電気製品の進化、パソコンやスマートフォンが広く普及したことにより、人々の生活に大きな変化をもたらしました。家事の一部を家電が担ってくれることによる負担の軽減、仕事面では業務のデジタル化に伴う所要時間の短縮や、リモート勤務や在宅ワークの可能性が広がりました。このように、仕事上も日常生活においても便利になった分、生活活動（家事・労働・通勤等）に割く時間は減っています。

また、成人前期は仕事量が多く多忙なため、運動をする機会が減り身体活動の全体量が減少する傾向にあります。運動不足は生活習慣病（脂質異常症・高血圧・糖尿病等）にかかるリスクを高め、動脈硬化の原因となり、動脈硬化は虚血性心疾患や脳梗塞などの病気の発症と深い関係があるため、この時期の健康管理は社会的課題でもあります。

体力に応じたスポーツやレクリエーションで生活習慣病の予防を

心身の健康や体力づくりは明るい社会づくりの基本になります。したがって、生活習慣病が増える40代前半のこの時期、自分の健康や体力に関心を持ち、健康を維持・増進するために、自分の体力に応じたスポーツやレクリエーション活動を習慣にすることが重要です。

適度な運動習慣を持つことは、生活習慣病の予防につながります。個人が各種の運動に親しみながらそれを継続して実行することが望まれます。

ネット以外からも情報を収集する習慣をつける

現代はスマートフォンやタブレットなどの通信機器を、個人が最低1台は所持していることが多くなりました。いつどんな場所においてもwebメディアやSNSを通じ、国内や世界中の情報にアクセスすることが可能となり、多種多様な情報を集めることが非常に容易で便利になったといえます。

しかし、情報収集をネットだけに頼ることは、逆に多様な情報を得にくくしてしまい、自分とは異なる意見を遮断してしまう危険性があります。

このことから、ネットに依存した情報収集で陥りがちな誤認や視野狭窄を避けるために、Webメディアの情報だけではなく、他のメディアの情報と比較し正確性や妥当性を検証する行為が重要になります。

ネット上に氾濫する膨大な情報に惑わされないためには、情報を得るときは複数の情報源にあたることを習慣とし、偽・誤情報や偏った情報を信じシェアや拡散をしないよう情報の正確性について冷静に検討することが大切です。

成人後期

- 知—1 社会的リーダーとしての学習と責任を遂行する
 - 2 趣味や特技を生かした余暇活動を充実させる
- 徳—1 高齢期に向かう人生設計を確立させる
 - 2 仕事を通じ、社会に貢献する
- 体—1 生活習慣病の予防と健康管理に努める
 - 2 体力にあった運動を習慣化させる
- 情—1 ルールや使い方を親世代、子世代などへ説明できるように、知識を身につける

経験を深め

社会や次世代に貢献する時期

成人後期は、これまで培ってきた知識・技術・人間関係の蓄積を生かしながら、自分らしい生き方を再構築していく時期です。家庭や仕事での役割に加え、地域や社会との関わりも広がり、次世代への支援や地域づくりに参加する機会が増えていきます。

一方で、子育ての節目や親の介護、仕事の転職など、人生の大きな変化や新たな課題にも向き合う時期です。心身の変化を感じ始める中で、これからの人生をどう生きたいかを見つめ直すことが多くなります。

この時期には、仕事や家庭に偏りすぎず、自分の時間を大切にしながら学びや趣味、人とのつながりを持ち続けることが、心と体の健康を保つ鍵となります。また、自身の経験を次の世代へ伝えたり、地域社会に還元したりすることが充実感や自己肯定感につながります。

成人後期は「これまでを振り返り、これからを豊かに生きる」ための準備と実践の時期です。再び学びなおしたり、新たな挑戦をしたりすることで、自分らしい人生をさらに広げていくことができます。

成人後期

- 知—1 社会的リーダーとしての学習と責任を遂行する
 - 2 趣味や特技を生かした余暇活動を充実させる
- 徳—1 高齢期に向かう人生設計を確立させる
 - 2 仕事を通じ、社会に貢献する
- 体—1 生活習慣病の予防と健康管理に努める
 - 2 体力にあった運動を習慣化させる
- 情—1 ルールや使い方を親世代・子世代などへ説明できるように、知識を身につける

豊かな経験を生かして 社会的リーダーの役割を果たす時期

この時期は、自分自身の指導や信念、価値観が確立され、着実な生活を営み、社会的に大きな影響を持ちます。同時に社会的責任や指導性が強く求められます。

従って、職場や家庭、地域社会のあり方についても方向づけ、時には決断を下す地位や立場にあり、社会的リーダーとしての役割や技能が要求されます。社会的リーダーとしての資質や技能を身につける学習は、当然必要になります。

職業を通じて社会に貢献する役割を担うのも、この時期の課題です。仕事や職業について、その社会的役割や意味を理解し、自分の生き方を地域社会発展のために役立てようとする心構えを持って、具体的に行動に移すことは何より大切です。

子どもの教育も課題です。

成人間近な子どもの教育では、自身の足跡や現在努力している姿を示すことも必要です。

また、日常の家庭生活において、親子で人生の生き方や社会人としてのあり方について語り合い、子ども自身が己を見つめ、自分の将来を胸に描けるようにする努力が必要です。

さらに、間近にせまる仕事の引退に備え、第二の人生設計を立てることが大切になります。

この年代になると、体力の減退や運動不足による疾病が増えて、深刻な問題となることがあります。失われかけた身体的能力を回復するためには、運動やスポーツの生活化を図りながら、生活習慣病に対する医科学的な知識を得る学習を進めることは大切です。

社会的リーダーとしての 学習と責任を遂行する

成人前期では、自己の役割を明らかにして市民的・社会的責任を果たすことが求められました。

社会的・市民的责任や指導性を

リーダーとしての企画性・指導性・包容力等の素養を身につけ、地域・職場・グループなどで、世話や援助活動の技能を習得することもこの時期の大切な課題となります。

また、リーダーとしての素養を身につけるためには「自ら学ぶ人であること」、人々の生活のあり方や学習の意欲を盛り上げていくためには、まず、自らも常に学ぶ人、人間として魅力のある人が望まれます。

さらに、自己の専門分野を深めることも大切です。職業分野・芸術文化・趣味・娯楽・スポーツなど、専門分野の知識技術を高め、周りへの手助けをしながらリーダーの役割を果たすことが求められます。

奉仕の精神で活動することも必要です。それぞれ仕事や役割があり、その上で社会的リーダーとして活躍するためには、深い人間愛に基づく奉仕の精神がなければなりません。

趣味や特技を生かした 余暇活動を充実させる

成人前期では、余暇を活用して国際理解や教養を高める学習を行うと共に、自己の体力に適したスポーツを選択し継続する等の余暇活用が求められました。

増大する余暇を相互啓発と自己啓発により主体的・創造的に

今日、医学の進歩により日本人の平均寿命が延び長命になったことに加えて、労働時間の短縮などにより、今後余暇時間は、ますます増大することが予想されます。

特に成人後期にあっては、心身ともに少しずつ余裕も出てきて、このゆとりをどう過ごすかが、一つの課題となります。

余暇時間をいかに使うかによって、人生の生き方に違いが出てきます。

成人後期のこの時期は、孤独に陥りがちな状況になる場合があります。一人ひとりがお互いの連帯感を高め合いながら主体的・創造的に生きることが何よりも必要です。

そのためには、座して与えられたものを待つ姿勢ではなく、たえず自己啓発に努め、自己の可能性を自ら伸長する努力こそが大切です。

趣味や特技を生かし、学習者の自発的な余暇の活用を

しかし、余暇の活用は、さまざまな形で展開されますが、その人の立場や欲求・環境等により、その生かし方は、考えられるべきです。

具体的には、次のような進め方があります。

1 個人で趣味や特技を生かす

自分の趣味や特技をテレビ・ラジオ・新聞・雑誌・図書・インターネットなど、一人で入手できる学習媒体を生かして日常化・生活化し、豊かな生活を求めることです。

2 施設を活用して趣味や特技を生かす

個人として、公民館・図書館・総合スポーツセンターの施設を活用し、これらの施設が事業として行なう学習等に参加して、自己の趣味や特技を生かすことです。

3 特技を持った人の活用や交流により、自分の趣味や特技を生かす

例えば、書道・華道・茶道等の芸術文化、更にスポーツに関しては、剣道・卓球・バドミントン等、趣味として、囲碁・将棋等もあります。すぐれた知識・技能を持った人からの個人教授により、趣味や特技を生かした余暇の充実を図ることで。

4 各種行事や集団活動に参加し趣味や特技を生かす

講演会・講座・音楽会・展示会などの各種行事に参加して、自己の特技の専門的知識・技能をさらにみがき、深めることです。

5 集団活動を通じて、自己の趣味や特技を生かす

趣味を同じくする同好会やグループに参加して学習を深めることです。各種行政機関・施設が行う公開講座・市民大学講座・短期技能訓練の受講を通じての集団学習も考えられます。積極的な意味では、自分の趣味や特技を生かし、職場や地域の人々に対してリーダーや講師となって指導することも必要です。

このように、日常生活の中で趣味や特技を生かし、余暇の充実を図ることは、高齢期に移行した際、さらに豊かな生活へと連動することにつながるのです。

高齢期に向かう人生設計を確立させる

能力とエネルギーを仕事以外にも

これからの高齢化社会を考えると、多くのサラリーマンは定年後の問題に多くの不安を持たざるを得ません。また、農業、漁業においても後継者に家業を引き継いだ後は、同様の不安があると思います。その不安の原因として考えられるのが、退職後の収入減と、生きがいをどこに見いだすかだと思います。

多くの人々が、仕事を唯一絶対と考えがちです。しかし、間近に近づいた定年を考えると仕事人間からの脱皮も大切であり、家庭、趣味、地域などの複数のものに価値（生きがい）を見いだしていかなければより充実した生活を送ることはできないと思います。

しかし、このことは仕事をないがしろにするということではありません。大切なことはあくまでも仕事とプライベートの両立です。ただ、職場や仕事のみで能力とエネルギーをささげる生き方では、退職後に生きがいを得ることはできません。職場や仕事以外に見だし、能力とエネルギーの発露を開拓する必要があります。

老後の充実した生活のために生涯設計を

「仕事、経済」は、指摘するまでもなく重要です。第一の人生を歩んでいる時は、いやがうえにも職業生活が中心になり、他の価値へ目が向かなくなるものです。しかし、遠からず引退することを考えたとき、第二の人生を充実させるためには、第一の人生を歩んでいるときに準備をすることが大切です。生涯設計とは、第二の人生における充実した生き方を完成させるための方策です。そのためには、第一の人生時

代から計画的に長い時間をかけて、自分にあった生きがいの対象を見つけ、育てていかなければなりません。

具体的には、①経済 ②仕事～社会活動 ③家庭 ④余暇 ⑤健康などの領域が考えられます。この時期に自分にあった生きがいの領域を見だし、できれば生きがいを経済の糧にするまで深めればこれに勝るものはないと思います。

仕事を通じ、社会に貢献する

成人前期では、自己の生活の充実のために、自分の仕事や職業について、専門的な知識と技能を習得することが求められます。

成人後期では、上記の発展を踏まえながら、職業を通して社会に貢献する役割を担うことが、この時期の課題となります。

そのためには、仕事や職業について、その社会的な役割や意味を理解し、社会の発展に役立てようとする心構えを持つことが大切です。

職業人としての確かな実力を身につけ職場の推進的役割を

第一に、職場を楽しく生きがいのあるものとする推進的役割を担っているという自覚が必要です。この時期の人たちは、職場でのいろいろな面の推進者です。職場における自己の立場を理解し、働く人が、互いによりよい人間関係を築き、上司や経営者は、部下や従業員に対する思いやりを持って、円滑な人間関係を確立できるように配慮し、中間職にある者としては、上司や経営者と部下や従業員とのよい人間関係が結ばれて楽しく仕事ができる仲立ちとしての役割を果たすように心がけることが大切です。

一つの職場を想定してみる時、意欲的に取り組んでいる者、事務的・形式的に仕事をする者、経験の未熟な者・豊かな者、気力に満ちている者、疲れている者等さまざまです。

しかし、働くことが生活の基本であり、働くことを通じて人は交わります。このような状況の中で、成人後期にある者の役割は、指導性・企画性はもちろんのこと、包容力や円滑にことを運ぶ能力が、何よりも求められると同時に、豊かな経験と職業に関する実力をたくわえることが必要です。職業人として確かな実力とは、人柄に加えて、専門的な知識と技能を身につけることです。

職業を通じて住みよい郷土づくりを

成人後期にある者にとっては、地域の構成員である以上に、地域社会をどのように住みよい郷土にするかという発想のもとに努力することが求められる地位にあり、それはまさに、地域づくりの推進者ともいえます。地域社会には、生活環境の豊かさを求めることとその整備、家庭では、家業のこと、子どもの教育にかかわること等、いろいろな問題が山積しています。

しかし、人間が単に物の豊かさに依存し、それを行動の原理として生きるだけでなく、より精神的で創造的なもの、いわば心の豊かさを求めて行動し自ら範を示すことは、この時期において特に重視すべきことです。

職業を通じて学んだ知識・技能を地域文化の向上に役立て、地域住民とのつながりを大切にしながら地

域社会に貢献することが重要です。成人後期での地域社会への貢献の体験は、次の高齢期では、社会奉仕活動へとつながります。

生活習慣病の予防と 健康管理に努める

青年期・成人前期を過ぎて成人後期に入ると、気持ちは今も20代のつもりでも、体の方はいうことをきかなくなります。個人差はあるが、体力は衰え、生活習慣病ともかかわります。

まさに、成人後期は、生活習慣病時代

高血圧・脳卒中・心臓病・糖尿病等は、成人後期特有の病気といえます。

生活習慣病は、体力の衰えや老化ともかかわりますが、直接の原因は、生活の不規則・深酒・過労などの不健康な日常生活によることが多いようです。

豊かな経験を生かして、社会的リーダーとしての役割を果たす人生としての充実期にあって、すこやかに価値ある生活を過ごすためには、医科学的な観点で健康づくりを考えることが必要です。

健康の基本は、「バランスよい食生活」「適度の運動」「休養と睡眠」が、調和することにあります。従って、この三要素が適度に保たれるように心がけることが大切です。

バランスよい食生活を

バランスよい食生活は、朝・昼・晩の三食を規則正しくとり、質的・量的の双方を兼ねそなえることです。特に成人後期において、食塩のとり過ぎは高血圧・虚血性心臓病・がん、脂肪のとり過ぎや深酒等は、肥満・心筋梗塞などの疾病にかかるリスクを高めます。緑黄色野菜は、毎日とることが必要です。ビタミンA・B・C・D・ニコチン酸は、成人後期に必要なビタミン類です。栄養のバランスのとれた食生活は、病気に対する抵抗力をつけ、生活習慣病を予防するためには大切なことです。

適度な運動を

活力ある体を維持し、成人後期の体力の衰えを防ぐためには運動することが大切です。

この時期に運動不足になると狭心症・心筋梗塞・高血圧・糖尿病・肥満・腰痛などの病気を引き起こします。

適度な運動は、心臓・肺・血管を強化することができます。成人後期では、これらの機能が著しく低下して老化を早めますが、運動すると体内でたくさんの酸素を消費し、この酸素を補うために肺は活発に働き、空気中の酸素を血液に送ります。この血液は、体のすみずみまで送りどけられて、心臓・肺・血管の機能は強化され、生活習慣病予防に役立ちます。

休養と睡眠を十分に

休養と睡眠を十分にとることは、疲れをとり、活力を生み出し、明日への仕事のエネルギーを蓄えることとなります。

生活習慣病の予防と医科学的な健康管理を進めるための基本は、栄養・運動・休養の調和のある生活を実践することです。

「自分の健康は、自分でつくる」という観点に立ち、自己健康管理の学習が必要です。

テレビや図書館での自己学習や、別海町保健センターの栄養士・保健士等より直接指導を受けるなどの積極的な姿勢が必要です。

また、住民の多くが参加して、健康にかかわる講習会を受講することが必要です。このような成人後期の健康に対する配慮は、その後の高齢期の健康に大きくかかわります。

体力にあった運動を習慣化させる

成人前期では、自分の体力や能力に応じた運動を選択し、継続的に体を鍛えてスポーツ等を楽しむ場も多いですが、成人後期では、ちょっとした運動でもひどく大儀に感じられ、すこし無理をすると疲れがなかなかとれないという状況がある一方、科学の進歩と生活の便利さなどから、汗水流して働く場面も少なくなってきたのが実態です。

従って、成人後期になると運動不足は顕著になります。

老化を防ぎ、筋力を維持するために運動の生活化を

成人後期における適度の運動は、老化を防ぎ、筋力を維持します。筋力は運動という刺激によりその機能を高め維持するだけでなく、刺激が与えられなければ著しく低下し衰えます。

従って、体力や筋力の維持・増進のためには、日常的に継続する運動の生活化が必要です。

人間の体は、200以上の関節があり、そのまわりには、筋肉靱帯・腱など、ゴムカバーでおおわれたように結合組織でつくられています。この時期に運動をしないで、これらの組織を使わなければ、体は次第に固くなって弾力性がなくなり、それに伴って他の身体機能が、そこなわれていきます。

たえず体を動かし、運動の生活化を図ることは、成人後期の体力を維持するだけでなく増強します。成人後期では、有酸素運動により酸素をたくさん使用する運動を日常的・継続的に行なうことにより、心臓・肺の働きが強まり、血液を体のすみずみまで送り届けるので、体力は増進して、成人後期であっても若々しい体をつくり上げます。

どんな運動をどんな形で実行するかが課題

この時期に具体的にどんな運動が必要で、どんな形で運動の生活化を図るかが、一つの課題です。

この時期は、心臓に極端に負担がかからず、体の諸機能に無理のかからないものとして、例えば、散歩、ジョギング、パークゴルフ、ゲートボール、ラジオ体操、水泳、歩くスキーなど、自分のペースで無理なく長く続けられる運動を行うことが効果的です。

「二本足は二人の医者」という、ヨーロッパの格言がありますが、片方の足が病気を予防する意味あいを持ち、もう一方の足は、かかった病気を癒す働きがあるということで、足を使う、よく動かすことが健康の維持に欠かせないということを表したものです。生活習慣病に関しても、運動療法の必要性ということが強くいわれているのも同じ理由からです。特に歩行運動は生体効果が非常に顕著だといわれます。

運動の習慣化を図るためには、ごく身近な運動から入ることがなによりです。私たちのところがけによつては、身のまわりに多くの機会があります。自分一人のできる運動、各地区で行なわれている学校開放事業や総合体育館でのスポーツ教室、趣味をかねた川釣り、レクリエーションによる集団活動で楽しく運動に参加することなどがあげられます。

さらに、壮年体力テストへの積極的な参加により、自己の体力を考えてみるなど、体力づくりに努力する姿勢は、この時期においてなにより必要です。

この時期に習慣化した軽運動は、次の高齢期でも継続することにより、若々しい体力はさらに維持されます。

ルールや使い方を親世代、子世代などへ説明できるように、 知識を身につける

現代社会では、テレビや新聞といった従来のメディアに加え、インターネットや SNS、動画配信サービスなどが日常生活に欠かせないものとなっています。しかし、これらのメディアには情報の誤りやプライバシーの侵害、詐欺や誹謗中傷といったリスクも潜んでいます。そのため、メディアの正しいルールや使い方を理解し、それを他者に説明できるようになることが重要です。

まず、メディアを利用する際には、基本的なルールを知る必要があります。例えば、著作権を守ること、個人情報適切に管理すること、誤った情報を拡散しないことなどが挙げられます。SNS では、安易な発言が他者を傷つけるなど、思わぬトラブルを招くこともあります。発信する内容がどのような影響を持つかを考え、責任を持って利用することが求められます。

また、情報を正しく見極める力、いわゆる「メディア・リテラシー」も欠かせません。インターネット上には誤情報やフェイクニュースが多く存在し、それらを鵜呑みにすることで社会全体に混乱をもたらすこともあります。情報の発信元を確認し、複数の信頼できる情報源を照らし合わせる習慣を身につけることが大切です。

さらに、世代間の知識の共有も重要です。40 歳から 64 歳の世代は、豊富な社会経験を活かして、若い世代に正しいメディアの使い方を伝えることができます。家庭内で子どもや孫にインターネットや SNS の安全な使い方を説明するほか、地域の学習会や講座で学び合うことも有効です。自ら学び、それを周囲に伝えることで、社会全体のメディア・リテラシー向上に貢献できます。

メディアを正しく理解し、適切に使うことは、個人の安全を守るだけでなく、より健全な情報社会を築くことにもつながります。成人後期の世代が積極的に学び、次世代に伝えていくことが、安心して情報を活用できる社会の実現に貢献するでしょう。

高 齢 期

- 知—1 さまざまな経験や知識を社会のために役立てる
- 徳—1 趣味や教養を生かして心と生活を豊かにする
 - 2 近隣の人となごやかにふれあう
 - 3 地域行事に積極的に参加し、さまざまな人と交流を深める
- 体—1 身体の安全と健康の保持に努める
- 情—1 怪しいメールなどが送られてきた時は、騙されないように、身近な人に相談する

人生の歩みを深め

自分らしく豊かに生きる時期

高齢期は、これまでの経験や知恵を活かしながら、自分らしい生き方を見つめ直し、心豊かに過ごしていく時期です。社会の中で、役割や生活リズムが変化する中で、新しいつながりや意味を見出すことが、心身の健康と生きがいにつながります。

この時期には、健康の維持や安定だけでなく、趣味や学び、地域活動への参加などを通じて、「社会とのつながり」を保ち続けることが大切です。長年培ってきた知識や経験は、家庭や地域社会にとって貴重な財産であり、次世代を支える存在としても期待されます。

また、高齢期には心身の機能に変化が見られることもあります。できることに目を向け、自分のペースで役割や楽しみを見つけることが、自立した生活と心の充実につながります。まわりを支え福祉的な環境も活用しながら、安心して日々を重ねていくことが重要です。

高齢期は「これまでの人生を深めながら、今を丁寧に生きる」時期です。豊かな人生経験を活かし、自分らしく、地域や人とのつながりを大切にしながら、いきいきと暮らしていくことが求められます。

高齢期

- 知—1 さまざまな経験や知識を社会のために役立てる
- 徳—1 趣味や教養を生かして心と生活を豊かにする
 - 2 近隣の人となごやかにふれあう
 - 3 地域行事に積極的に参加し、さまざまな人と交流を深める
- 体—1 身体の安全と健康の保持に努める
- 情—1 怪しいメールなどが送られてきた時は、騙されないように、身近な人に相談する

積極的な社会参加により生きがいを 求めてよりよく生きる時期

高齢者が、家庭や社会の庇護のもとに生きる時代は終わり、自立と社会への貢献が求められる今日、我が国の人口は、総人口の29.3%が65歳以上の高齢者によって占められる高齢社会となっています。

人は自分で生きるものであり、その根幹は「体力・健康」「生きがい」「気力・意欲」です。

体力・健康を維持して、豊かな老後を過ごすためには、高齢者自らが適切な健康管理を心がけ、スポーツが社会的な交流の場であることを考えて自分に適したスポーツに参加し、人とのふれあいを深めることも大切です。

また、これまでの豊かな経験や知識を家族や社会のために生かし、積極的な社会参加により、よりよく生きることが求められます。社会的に活動することは、社会に役立つだけでなく、自ら喜びにひたり、満足感・充足感を得ることができ、生活に生きがいを持って立ち向かうことができます。

最近の心理学研究の結果では、人間の体は衰えても、知的精神発達は一生発達するといわれています。高齢者が充足した生活を送るためには、趣味や教養を生かし、生活を豊かにする学習活動に取り組む必要があります。本町でも、公民館活動を中心に高齢者の学習が進められていますが、身近にある小・中・高校などの公共施設を気軽に利用して、自ら学習する姿勢が望まれます。

人間は、この世に生を受け生涯にわたって学習し続け、自分自身の生活の充足を図り、価値ある人生を送ることが、何より大切です。

さまざまな経験や知識を 社会のために役立てる

高齢者は社会に貢献することを望んでいる

高齢者が地域社会で孤立することなく、長年培われてきた豊かな経験・知識を基に、地域づくりのために自主的に参加することは、郷土に根ざした生活文化や産業の発展に重要なことです。

高齢者は“老人扱い”されることを嫌がり、「何か社会に役立ちたい」ということ望んでいるのです。

そのことは、単に社会から「大事にされる」高齢者のイメージから、各高齢者が社会にとって「必要な」高齢者になってゆくことがこれからの時代に望まれるからです。

高齢者の持つ豊かな経験・知識を生かす

高齢者の生きがいは、社会との結びつきを持つことにあり、より具体的には「自分で仕事（役割）を持つ」ことです。また、高齢者が持っている長い間の豊かな経験・知識・エネルギーを地域社会で積極的に生かす機会を持ち、社会の中で新しい活力として伸ばしていくような方向を考えていかなければなりません。

高齢者自身「働きたい」「学びたい」「他人のために役に立ちたい」という意欲を、具体的に行動であらわすことも必要です。

高齢者は、人生の先輩、地域社会のよき相談者

高齢者が人生の先輩として、地域をはじめ、学校や社会教育関係施設等の学習の場で後輩を教え育てることは大切なことです。今後、地域でどのような役割をもつことができるかを考えながら、若い世代のような肉体的な労働は無理としても、きめの細かい根気のいる仕事や地域のよき相談者として、長い経験を生かせる仕事に従事することも一つの方法です。

さらに、各種催し物・学習会・スポーツサークルなどのリーダーとして、地域のサークルづくりにもっと活躍できる場を自ら生み出す必要があります。そして、高齢者が生きがいを持ち、地域に根ざした文化の創造や地域産業の生産活動を通じて、地域社会に参加することがなによりも必要です。

趣味や教養を生かして 心と生活を豊かにする

余暇を利用して教養を高め、自分に合ったものを創り出すことが大切

余暇社会の到来といわれて久しい今日、平均寿命の伸びと共に高齢者にとってますます自由時間は膨らむと考えられます。そういった面で高齢者は、それぞれ自分たちの安定した生活基盤を確立しながら、成人講座の受講や読書・趣味・スポーツ・旅行などの余暇で過ごしていますが、同時に自発的な仲間づくりを通じて、学習し、教養を高め、趣味を豊かにし、適度な労働や社会活動を行っていく必要があります。

しかし、最近の著しい社会変化によって、生活の様子も大きく変わり、高齢者の生き方も「自分にふさわしい」そして生涯をかけて打ち込める趣味や知識・技術を持つことが必要になってきました。さらに、ただ見たり、聞いたりするだけではなく、自分で頭を使ったり、適度に身体を動かして、なにかを創り出すことが大切な時代になってきています。

高齢者の一般的な余暇の過ごし方

高齢期は、それまでの人生とは大きく環境や条件が変わる時期でもあり、定年後の余暇の過ごし方は第二の人生に大きな影響を与えるのです。

また、一般的な余暇の過ごし方について、大きく三つのタイプに分けることができます。

A型・・・・・・・・・・なにか趣味を持ち「生きがい」として楽しく学習に励んでいる

B型・・・・・・・・・・社会活動に積極的に参加するタイプで、老後であっても社会的な有用性や役割をみつけ、それに生きがいを見つけて、積極的に生きようとする

C型・・・・・・・・・・社会活動に参加するでもなく、また、なんらかの趣味を持って生きようとするともなく、漠然と無為の日々を送っている

A型・B型は、自発的・積極的な時間を送っているタイプで、青年期から成人後期に至るまで活動を続けてきた人が多いのです。例えば、囲碁や将棋などを趣味として継続していくことは容易であり、一時的に中断しても再開が可能なのです。

C型は、テレビ・ラジオ・新聞・インターネットあるいは雑誌にと、一日中くつろぎの余暇で過ごしているタイプですが、一般的には比較的多いといわれています。

健康で、充実した豊かな生活のために

何かの都合で趣味をもつ機会に恵まれなかった人でも、不可能と諦めてしまうことはありません。「60の手習い」から、現代では「70の手習い」といわれるような長寿の時代です。これからは、もっと自分の人生、特に毎日の暮らしを大事にして、「生きがい」「充実」「心の張り合い」を持つことが大切です。成人前・後期くらいまでは、仕事に生きがいを感じますが、第一線から退くと何よりも「健康」「充実した生活」を望む人が多くなります。

人間はあくまでも活動的存在であり、心身を活動させてできるだけ趣味や教養、今まで培われてきた知識・技術を再確認し、健康である限りは自立し、各々にとってただ一度の人生を完成するためにも生活を豊かに過ごすことが望ましい姿なのです。

近隣の人となごやかにふれあう

異年齢層との交流の中から新しい世界が広がる

今日の著しい社会環境の変化に対して、高齢者だけがその生き方に固執していくことは、ますます自分自身を周囲から隔離してしまい、自ら孤独に追い込んでしまう結果にもなります。高齢者だけの暮らしやつきあいは確かに安穏でよいのかもしれませんが、地域社会とのつながりという面から見ると問題が生じてくる原因にもなってきます。

高齢者自身の持っている優れた能力や経験・技能を積極的に地域に生かし、提供すると共に、異年齢層との交流の中から、ふだん得ることのできない新しい世界が広がってくることを期待できます。

近隣とのふれあいを大切に

近隣とのふれあいは、高齢者にとって大切なことです。現在、同居の問題をはじめ、核家族化など高齢者の社会参加に対して、さまざまな意見が持たれていますが、やはり「高齢者も社会の重要な一員である」

ことを再認識し、お年寄りを地域に呼び戻し、生活の知恵など、その豊かな経験を提供し、助言してもらうことにより、高齢者の存在意識を高めていくことが必要です。

高齢者にとって必要な3ヶ条

1 高齢者自身が自覚をもつこと

高齢者が周囲をどう理解し、自分の考え方と比較しながら、自分の好きなことを生かすことが大切です。このことは、若い時代から培われてきた趣味や知識・技術を老後の生きがいとして、サークル活動や地域の催し物に積極的に参加することにもつながります。

2 高齢者に大切な心のゆとりをもつこと

高齢者だけの殻に閉じこもらず、あらゆる年代の人とふれあうことによって、新たな知識が広がり、積極的な考えをもち、自己存在感に満ちあふれ、生きがいをもつこととなります。

3 できる限り何事も自分自身で行なうこと

特に高齢者になると周りが面倒を見てくれるという甘えが生じてくるのが現状です。しかし地域でそれなりの役目をもつことは、自分も頼りにされているという自信につながります。

高齢者は地域社会のよき相談者

若い世代の人たちは、将来に向かってさまざまな体験を積んで自分を上げて行くとともに、多くの人たちに接する機会がありますが、社会活動の第一線から退いた高齢者にとって「自分」を知ってくれる人たちは次第に少なくなっていき、孤独感におちいります。高齢者は話し相手を求めています。これは単なる自分だけの「話」だけでなく、新しいことを見聞したいという要求も込められているのです。

さらに地域では、高齢者は周りの人々の尊敬を受け、良き相談者になったり、子どもの面倒をみたり、高齢者と若い世代との交流をはじめ、ボランティア活動等に参加する中で、すべての高齢者に共通していることは、人と人とのふれあいの大切さであり、最高の財産は「隣人」であるともいえるのです。

地域の行事に積極的に参加し、 さまざまな人と交流を深める

地域活動に積極的に参加し、生きがいを見出すことが大切

高齢者が地域活動に積極的に参加し、活動することは、社会的地位の確立や長年にわたり蓄積してきた経験と知識・技術を役立て、日常生活に生きがいを見出すとともに、地域との結びつきも一層深まっていくものです。

現在、高齢者が活動する最も身近なものとして、寿大学があり、高齢者どうしが趣味・学習・スポーツ・ボランティア活動等を通して、社会的にも認められ、評価されることにより、充実感を持つものです。

しかし、個人差はあります。高齢になるに従って次第に社会活動への関心も薄くなり、さらに健康の問題も加わって地域の行事に参加する機会も減少しはじめ、徐々に家庭内に閉じこもってしまうこともよくあることです。

奉仕活動や催し物に参加して、世代間の交流を

地域では、町内会をはじめ、社会教育施設や学校等を利用して、さまざまな行事が数多く実施されていますが、高齢期にはこれらの行事に対して、自分たちのできる範囲内で奉仕活動や催し物に参加して、世代間の交流をはかることも重要です。

例えば、子ども会の行事などでは学習指導者を担うなど、健全な地域づくりには高齢者がボランティアとして参加し、青少年の指導や婦人団体への助言等をすることも必要です。

また、地域にはそれぞれの地域性や特色ある伝統行事（お祭り、郷土芸能等）があり、高齢者が長い年月を経て伝承してきた行事として、高齢者の知識や経験を生かす場であるとともに、地域の行事に参加することが、次の世代への文化の継承に必要なことなのです。

高齢者の豊かな経験を次の世代へ

地域での高齢者は、限られた行事に参加する機会が多く、活動の場が狭まっていますが、各種行事への参加は、異世代との交流を含め、温かい雰囲気の中で、明日への活力を与える大きな要素ともなるのです。

地域の行事に、高齢者が若い世代と同じように、積極的に参加することによって郷土が発展し、さらに新しい文化が生まれてきます。

豊かな経験をもつ高齢者は、地域の一員として自覚し、常に自己実現をはかりながら、地域に密着した考えを持った生活をするにより、自分の経験を次の世代へ継承する役割を果たすことができるのです。

身体の安全と 健康の保持に努める

自分に適したスポーツや食生活を見直して健康管理を

高齢期には、自分の健康と体力を維持することが重要です。「老化」というと、すべての高齢者に見られる変化と考えられがちですが、これは高齢者だけに限られた現象ではありません。

現在では、人間の平均寿命は急速に伸び、昔は人生50年といわれましたが、今は100年といわれ、それだけ長い高齢期を生きることになります。これからは、「いかに長生きするか」ということと同時に、その「質」をいかに良いものにし「目的をもって意義ある人生を全うするか」ということが大切なことです。

しかし、一般的には何事にも消極的になるのが高齢者の通性なので、努めて隣人を求め、仲間づくりの場を逃さぬよう自ら励まし、自分に適したスポーツや食生活の見直しを含め、健康管理に気をつけることも大切なことなのです。

老化の特徴は

老化という現象によって起きてくる欠点やマイナス面をどう補ったり、少なくしたりするかの工夫や予防が必要です。

老化の特徴としては、身体細胞の量が減り、臓器が萎縮し、それによって生理的な機能が低下してくるのです。その上この変化は、徐々に進行するものであり、元にもどらないものです。また、生理的機能の上で、無理がきかなくなる、すばやい動作や疾病に対して抵抗力が低下する、傷病や疲労が回復するのに時間がかかる、環境の変化に応じて自分を変えていくことが困難になる等の変化がみられます。

老化の予防は自らの心がけと家族の配慮が大切

老化を予防するには、快適な生活環境と食生活と休養のバランス、規則正しい生活、適度に働くことが必要なことです。食生活においては、高齢期になると生活機能が低下すると共に、消化器系の機能が低下するので栄養の効率が問題になります。活動状況や健康度によって、栄養の必要量を決めていくことも重要です。特に、高齢期の栄養はカロリーの取り過ぎに注意して、たんぱく質やビタミン類・無機質などの必要量を満たし、質的にも高齢者に合った食事の工夫が大切です。

病気にかかる頻度は、当然ながら中年期から高齢期にかけて増えてきます。お酒の飲み過ぎや糖分・塩分の取り過ぎは、糖尿病や高血圧・脳卒中・心疾患などの循環器疾患にかかる要因となるので注意が必要です。そのためにも、家族の協力や本人の健康に関する意識を高めることが大切です。

楽しめるスポーツの選択を

高齢期には、個人の健康度にふさわしいスポーツを選び、日常生活に取り入れることが必要です。高齢者は疲労の回復力が若い人に比べて劣っており、強く激しい運動などで無理をすると障害を起こしやすく、マイナス面が出て危険となります。そのためにも、比較的軽い運動を基本に柔軟体操や軽スポーツなど、あまり勝敗にこだわらないで仲間と楽しめるスポーツを選択することが望まれます。さらにストレスの蓄積による心身の健康を守る方法としても運動の効用は大きいものです。

怪しいメールなどが送られてきた時は、 騙されないように、身近な人に相談する

自分の判断だけで決めつけず、周りの人に確認する

ここ数年、SNS やインターネットの普及が進み、高齢者においても利用する人が増えているところですが、深く理解をしていない高齢者に対して電話による特殊詐欺等が多くなってきており、被害が拡大してきています。

未然に被害を防ぐ方法として、身に覚えのないメールや電話があった場合は、相手側の指示に従う前に、身近な人たちに相談をすることが大事となります。

今後、騙されないためには、身に覚えのないところからメールや電話があった場合、すぐ信じるのではなく、情報の正確性を確認し、不安であれば最寄りの警察に相談するなどし、特殊詐欺等に合わないよう心掛けましょう。

第一試案 執筆者

氏 名	役 職	所属（執筆時）
川野上 彰	所 長	別海町教育委員会
岩 田 宏 一	幼児教育研究部	中西別小学校
加 藤 芳 江	”	野付幼稚園
児 島 祐 子	”	上西春別幼稚園
今 西 エリ子	”	中西別幼稚園
住 川 昭 夫	”	中春別小学校
林 よし子	”	別海中央小学校
水 野 恵 子	”	上西春別幼稚園
渋 谷 幸 子	”	別海保育園
南 正 明	学校教育研究部（副所長）	別海中央小学校
北 浜 義 仁	”	別海高等学校
亀 山 祐 勝	”	上春別小学校
青 柳 主 計	”	上西春別小学校
中 村 昭 紀	”	別海中央中学校
伊 藤 貢	”	別海中央小学校
林 明	”	上風連小学校
清 水 克 美	”	光進小学校
小 松 栄太郎	”	別海高等学校
小 木 英 彦	”	中西別小学校
煙 山 定 男	”	別海中学校
米 田 孝 一	社会教育研究部	野付小学校
中 村 将	”	別海高等学校
半 田 三喜男	”	別海町東公民館
白 川 功	”	別海町高等学校
木 幡 一 盛	”	上風連中学校
佐 藤 憲 夫	”	別海町教育委員会
山 田 武	”	”（道教委派遣）

第二試案 改訂委員

氏 名	役 職	所属（執筆時）
小 崎 良 一	所 長	別海町委教育委員会
木 幡 一 盛	学校教育研究部長（副所長）	別海中央中学校
宮 川 保 秋	幼児教育研究部長	上西春別幼稚園
畑 中 稔	社会教育研究部長	野付小学校
佐 伯 宏 治	幼児教育研究部	愛光幼稚園
村 山 裕 子	〃	別海くるみ幼稚園
猿 谷 啓 子	〃	別海保育園
今 井 奈 子	〃	中西別小学校
鈴 木 正 弘	学校教育研究部	別海中央小学校
戸 田 秀 数	〃	上風連中学校
粥 川 敏 宏	〃	野付小学校
竹 中 幸 子	〃	上春別小学校
清 水 智	〃	別海高等学校
小 原 俊 彦	社会教育研究部	中西別中学校
下 地 哲	〃	別海町教育委員会
半 田 三喜男	〃	別海中央公民館
西 村 賢 三	〃	別海中央公民館

第三次改訂版 改訂委員

氏 名	役 職	所属（執筆時）
稲 村 和 典	所 長	別海町教育委員会
鈴 木 和 子	幼児教育研究部	野付幼稚園
佐 藤 史 恵	〃	別海保育園
西 村 弘 美	〃	上風連中学校
大 橋 カンナ	〃	子育て支援センター
山 崎 結 衣	〃	愛光幼稚園
根 本 渉	学校教育研究部	別海中央小学校
葛 迫 勝 秋	〃	中春別中学校
織 井 恒	〃	別海高等学校
八 岡 純 治	〃	野付中学校
中 野 幸 治	〃	上西春別小学校
河 村 武 司	〃	中西別中学校
瀬 川 航 平	社会教育研究部	別海町教育委員会
福 原 仁 史	〃	別海町東公民館
恒 川 敦 史	〃	別海町教育委員会
水 本 望	〃	別海町図書館
森 野 俊 昭	〃	別海町地域振興財団

目で見る別海町の生涯教育～活用の手引き～

令和8年2月<第3次改訂版>

編集 別海町生涯教育研究所

発行 別海町教育委員会

北海道野付郡別海町別海常盤町 280 番地
