



茅ヶ崎市教育センター
Chigasaki Educational Center

子どもたちのために
ともに教育環境を考える
教育センターの教育情報誌

学びあう響きあう

第11号
平成28年3月31日発行

編集担当/茅ヶ崎市教育センター
住所：茅ヶ崎市十間坂三丁目5番37号
☎ 研究研修担当（市青少年会館3階）
☎ 0467-86-9965
☎ 青少年教育相談担当（同館2階）
☎ 0467-86-9963
URL：<http://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/kyouiku/1005049/index.html>

教育センターでは、「教育研究」「教育研修」「教育相談」の推進をしています。「教育研究」では、小・中学校の教育に関する様々な研究、幼児期の教育に関する基礎研究を行っています。「教育研修」では、研究成果を土台にした教職員の専門的な研修や市民の方々への家庭教育・幼児期の教育に関する講座などの機会を通して情報提供を行っています。また、長い歴史をもつ小学校中学校創意工夫・研究作品展も本教育センターが担当し、子どもたちの創意・研究心の育成に向けた取組を行っています。「教育相談」では、児童・生徒の様々な悩みに応え、自律性をはぐくむ支援ができるよう努めています。

【Contents】

- 幼児期の教育についての研究から見てきたこと (P.1)
- 茅ヶ崎市小学校中学校創意工夫・研究作品展のお知らせ (P.6)
- 一人で悩まないで相談しようー青少年教育相談室から (P.8)

幼児期の教育についての研究から見てきたこと～6年目のあゆみ

「子育て」「子育ち」支援の大切さ

子どもは、多くの人に支えられながら育っていきます。
私たち大人は、子どもの心に寄り添いながら、子どもの育ちを見守っていききたいものです。
また同時に、日々子どもと向き合っている母親の心にも寄り添い、何ができるかを考えていくことの必要性を感じます。

「子育て」「子育ち」支援の大切さをみんなで考えていきたい・・・。

第11号ではそんな思いを強くする3つの講演内容を紹介します。

□ 『「食育」って何だろう？ー乳幼児期から始まる食育ー』より抜粋

横浜国立大学教授 杉山久仁子氏、第10回乳幼児期の子育ち・子育て講座、平成27年11月10日（火）

□ 「ひとりで悩まないでー母親ひとりの『孤育て』から皆で支える『子育て』へー」より抜粋

恵泉女学園大学大学院教授 大日向雅美氏、第1回幼児教育研修会、平成27年7月24日（金）

□ 「子どもの心の声が聴こえますか？ー子どもからのサインを見逃さないためにー」より抜粋

教育カウンセラー 青木和雄氏、児童文学作家 吉富多美氏

平成27年度茅ヶ崎市教育講演会、平成28年1月30日（土）

『「食育」って何だろう？ ー乳幼児期から始まる食育ー

平成27年度開催「乳幼児期の子育ち・子育て講座」より抜粋
(講師 杉山久仁子氏 H27.11.10開催)



食育とは、食育の目的

食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」

(食育基本法(2005年)前文より)

食育の目的は、「食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資する」(食育基本法2005年 第2条より)

自分たちの将来のためにも、どのような食生活を送らなくてはならないのかを考えることが大切です。

食育に関する国の動き1

日本は「平均寿命」の長い国です。「平均寿命」は「いつまで生きられるのか」ですが、「いつまで健康でいられるか」という「健康寿命」もあります。平均寿命と健康寿命の差ができるだけ少な

いほうがよいとされています。

よく考えると、私たちの体は、食べたものからできていると言えます。それだけ、健康と食は深い関わりがあるのです。

様々な社会的なニーズがあり、食育基本法（2005年）が成立しました。

この法律ができたことで、すべての国民が将来のことを考えて「どうやってものを食べたらよいのだろう」ということにきちんと取り組んでいくことになりました。この取組は、家庭だけに任せるのではなく、学校に任せるのでもなく、地方公共団体や食品関連事業者等も、国を挙げてすべてのところでやらなければならないということなのです。

一番大事なのは、体の健康

食育基本法の前文で、食育は、「生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」と位置づけられています。この言葉自体は新しいものではなく、実はずいぶん昔から言われてきたことです。

私たちは、健康な体があるからこそ、動くことや考えることなど色々なことができます。仕事や子育ても同じです。一番大事なのは、体の健康です。

言い換えれば、健康が揺らぐと、心も揺らぐということになります。

例えば、体調が悪い時に子育てをしていて、「なんか今日は子どもが私の言うことを聞いてくれない」と思ったことがあるのではないのでしょうか。実はそういう時、子どもはいつもと同じことも多いのです。普段と変わらない子どもの様子であるのに、自分の体調がよくないためにそう捉えることができないのです。

子どもは親の姿をよく見ています。普段と違う親の様子を敏感に感じ取り、それに反応してしまうということがよくあります。

子育てにおいて、親の健康が揺らぎ、心が揺らいでいると、それが子どもにも伝わるのです。かなり小さな子どもでも、「あれっ、今日は違うな・・・」と感じ取ります。

子ども・大人ともに、体の健康を保つことがすべてのベースになっていると考えます。

子どもの健康のために食習慣を管理する

「では、健康のために何をすればいいの？」と考えると、その時だけでなく、小さい時に培われた食に対する習慣がずっと影響を与えるのです。

少なくとも小・中学生までは、朝ごはんがしっかり食べられるように管理していきたいものです。偏食は、ある意味育てられたものです。従って、大人になれば何でも食べられるようになるというわけではありません。

子どもに対して、誰か大人がきちんと食習慣を管理することが大切です。

食育は豊かな人間形成を育むことへとつながる

食育の目的にもあるように、大事なことは単なる健康だけではなく、豊かな人間を育むことにあります。つまり、人間として、人と人とのやりとりもきちんとできるようになることです。食は、自分の体の健康だけではないという考え方ができます。

食育に関する国の動き 2

健康について国が動き出すとともに、食生活の重要性にも目を向けられるようになりました。

「健康づくりのための食生活指針」（厚生省1985年）によって、一日30品目が目安として示されました。

その後、「食生活指針」（文部省、厚生省、農林水産省、2000年）では、国として「教育的に食をどう扱っていけばよいか」「食

糧問題として食生活をどう扱っていったらよいか」という視点が加わりました。

色々な食材を少しずつ食べること1

「食生活指針」において、さらに広い視野で食生活を考えていく必要性が示されました。

ここで、「一日30品目」という文言はなくなりましたが、「一日30品目」が間違っていたというわけではありません。

「一日30品目」は今でもひとつの目安として有効です。意識していないと、30も異なる食品を食べるのは非常に難しいです。

私たちは、目安でありながら、30品目と言われたら、どうしても30にぴったり合わせようとしてしまいます。

そうではなく、「一日30品目」をもっと柔軟に捉え、多くの種類を少しずつ食べるように心がけることが大切です

色々な食材を少しずつ食べること2

「食事摂取基準」というのが国から出されています。一日にたんぱく質をどのくらい摂取すればよいのかなど、日本人が健康を維持するために必要な栄養量が示めされています。

しかし、示された数字の表記も少しずつ変わってきています。これも絶対的なものではなく、目安の数字だからです。一日でしっかりしようではなく、数日間、1週間という長いスパンで考えていけばよいのです。

「今日は、野菜が少なかったから野菜を増やしていこう」など、少し長いスパンの中で、自分の食生活を見直すことが大切です。

私たちの食文化

自分たちが持っている過去の食文化の中で、基本的に私たちの体はできています。その中に、外

国から色々な情報が加わり、色々な国の色々なものが手に入るようになりました。

しかし、食習慣が異なるのに、何も変えずに新しいものをそのまま摂ってしまったら、私たちの体に合わないことも出てきます。一つの例として、オリーブオイルは体によいとされていますが、パンに付けて食べるという食習慣を何も変えずにそのまま取り入れてしまつては、単なる油の摂り過ぎになってしまいます。

本来、私たちが摂ってきた食文化を見直しながら、できるだけ食材が偏らない食べ方をして、特定のものを過剰摂取するのは避けた方がよいでしょう。

食生活において一番大事なこと

確かに、「～を食べると、～に効きますよ。」と言われているものがあります。だからといって、何か特定のものばかり食べてしまうということは、裏を返せば、その分何かが食べられないことになります。私たちは食べる量が決まっていますので、何かを過剰に摂取して、さらに色々な食材を食べようとすると、食べる量が増えてしまいます。

そう考えると、当たり前のように聞こえますが、食生活において一番大切なのは、「好き嫌いなく、できるだけ色々な食材を少しずつ食べること」になります。

特定のものに偏らない

「特定のものをたくさん食べない。」そのことを守れなくて、「何を食べればよいのですか？」というのは難しいことです。

まず大事なことは、色々な食材を少しずつ食べる食習慣をもっていることです。そういった食習慣を身につけるために一番いけないのは偏食です。

「私は、野菜が食べられません。でも、野菜は野菜ジュースで摂っています。」という方が時々いら

っしゃいます。

しかし、野菜ジュースは野菜ではありません。野菜のすべてをもっている訳ではないのです。野菜は野菜として摂ることが必要です。その食材をその食品として色々な形で食べることが大切なのです。

人間の特徴として、一つの食材を一つの食べ方では飽きてしまいます。

しかし、動物と違い人間のよいところは、手を加えて色々な形に変えることで飽きずに食べられることです。これは、人間の能力と言えます。

例えば、ピーマンを食べられない子がいたら、ピーマンが嫌いだから食べさせないのではなく、この子にピーマンをどうやって食べさせるかを考えていきたいものです。子どもが嫌いであるのは、におい・味つけ・見た目など、何かいやなものあるはずで、そうだとすれば、「いつも同じ食べ方をしていないか・・・」と、子どもに食べさせるために調理の仕方を考えるでしょう。

これも人間の知恵と言えます。

食事はコミュニケーション

食事はコミュニケーションという観点でも大切です。

家庭で作ったものを出した時には、作った人が「今日はこういう食材でこういう風に作ってみたよ」と言ってほしいです。「家族のために、こういう思いで作っていますよ」と繰り返し伝えることで、子どもは「ここに置かれている食べ物は誰かが自分のために作ってくれている」ことを大前提に考えるようになります。子どもには、自分たちが毎食食べられることを当たり前でないと感じ、作っている人がどんな思いで作っているのかを理解してほしいです。

家庭で毎日食事を用意するのは大変なことです。誰か食べる人

がいて、その人に作ってあげたいという気持ちがないかぎり、家庭での調理は続きません。そのことが家族に伝われば、食べた後に「おいしかった」「ありがとう」となります。

作り手は、自分が調理した思いを届け、食べる人は、作ってくれた人がどういう思いを寄せて作ったのかを考える。

本来、食事はこういうものではないでしょうか。

学校における食育の推進について（中央教育審議会審議経過報告2006年より）

- 食事の重要性、喜びや楽しみを理解する。
- 心身の成長や健康の保持・増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し自己管理していく能力
- 正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力（食品を選択する能力）
- 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心
- 食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力（社会性）
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心

これらを総合的に育むという観点から、食に関する指導を行うことを「食育」としてとらえ、推進することが必要です。

昔は、「自分の健康のため」というのがクローズアップされていました。現在は、「感謝する心」「食文化」にも目を向けられています。

実をいうと、諸外国の人たちは日本型食生活といって、日本の昔からの伝統的な食文化に注目しています。しかし、日本人は自分たちのものより、他のものに興味を示す傾向があります。ですから、食文化を含め、新たなものをどんどん取り入れていくことがよい

と
思っているところがあります。
このままいくと、日本のことをよく知っているのは日本人ではなく他国の人になってしまうかもしれません。

そういったことを踏まえ、学校教育では、すべての教科において日本の文化を大切にしようと取り組んでいます。

ただ、ここまで生活が変わる中で、すべて昔のように戻すことはできません。気をつけなければならないのは、昔の食文化に戻ることではなく、昔、色々な状況の中で育ててきた知恵や工夫を現在の食文化に生かしていくということです。

過去のよいところを理解してつなぎ、これからの新しい食を作っていくことが大切になってきます。

児童・生徒の食生活における問題

- 偏食 食べ残し
- 欠食 食べない 特に朝食
- こしょく
孤食：ひとりで食べる
個食：個々に違うものを食べる

孤食

昔は、食べる中身や栄養のバランスのことばかり言われてきましたが、「子どもたちの食生態調査」(1981年 小5・6年生対象)から「ひとり食べ」の広がりがみられ、何を食べるかだけでなく「誰とどういう雰囲気食べるか」を考える必要が出てきました。1991年の調査では、孤食傾向が増加し、一人で食べている子の中には自ら選んで一人で食べている子もいることがわかりました。

【一人で食べたい理由】

- 落ち着くから
- 静かに他の人を気にせず食べられるから
- 一人の方がリラックスできるから
- 食べている時に、みんな説教ば

かりするから

- 家族と食べてもどうせしゃべらないから

など

共食の重要性

一緒に和やかに楽しく食べるからこそ、共食の意味があります。

子どもは誰かをまねて学習します。共食は触れ合いの場であり、文化を伝える場でもあります。

「みんなで食べる楽しさ」を子どもに感じさせたいですし、共食の重要性を家族みんなで共有したいものです。

食事の役割

- 1 栄養素、健康の確保
・生活のリズムをつくる
・体をつくる
・活動のエネルギーになる
- 2 精神的な満足感の充足
・おいしさ、楽しさ
- 3 社会的な役割
・触れ合いの場となる
・文化を伝える
(食文化：食べることに對する人の知恵と努力)

母親は、赤ちゃんの食行動を代行する

妊娠中の母親は、胎内にいる赤ちゃんの食行動のすべてを代行しています。自分が食べたものが胎盤を通して、赤ちゃんに栄養として届きます。出産後も、子どもが一人で食行動ができるようになるまで、それは変わりません。妊娠中から出産後しばらくは、自分の食べたものが子どもに移ることを意識し、食生活を考える必要があります。

乳幼児期は、普通に食事をするようになるようになるための大切な準備の時期です。そのために大人がすべきことは何かを考えていきたいです。

ひとりで悩まないで 一母親の『孤育て』から皆で支える『子育て』へ

平成 27 年度開催「第 1 回幼児教育研修会」より抜粋
(講師 大日向雅美氏、H27.7.24 開催)



2015年4月に、子ども・子育て新制度がスタートしました。この制度は、「すべての子どもに、親の生活スタイルや住む地域の違いにかかわらず、良質な発達環境を整備して、親の子育てを応援するものである」と教えていただきました。

また、子育て支援体制の充実が重要であり、育児を頑張っているお母さんを、家族・地域で支えていかなければならないとお話いただきました。

さらに、地域の子育て支援の具体的な取組をご紹介いただきました。そのお話から、「支え、支えられてお互い様」の心を、家族から地域の隅々へと広げていくことの必要性を感じました。

大日向先生のお話は、子育て真っ只中のお母さん方に寄り添ったものでした。大日向先生の温かい言葉の数々に、参加者の方たちは励まされ、元気をいただいたことと思います。

子どもの心の声が聴こえますか？ —子どもからのサインを見逃さないために—

平成 27 年度開催「茅ヶ崎市教育講演会」より抜粋
(講師 青木和雄氏、吉富多美氏、H28.1.30 開催)



～青木先生の御講演から～

子どもたちが訴えていること

私たち大人は、子どもたちのことを「何万分の一の存在」と見てしまいがちですが、「その子は一分の一の存在」であることを大事にしたいです。「子どもたち」と一括りにはできません。たった一人のかけがえのない存在なのです。

実感として、子どもたちが共通に訴えている基本的なことは、

「自分たちをありのままの存在として認めてほしい」

「安心できる居場所がほしい」

この二つだと思います。

これは子どもばかりではなく、大人であっても同じだと思います。みんなそう思っているのではないのでしょうか。人間のごくごく当たり前の欲求だと思います。

それが満足されない時、大人の場合は、自分の行動によって周りの人とのコミュニケーションをとりながら何らかの形で、自分で解決しようことができます。

しかし、子どもの場合は「存在を認めてよ」「安心できる居場所がほしいよ」と言っても、自分の力では何ともできない状況があることを私たちは考えなければなりません。そこには、そういう思いを抱えた子どもたちがいっぱいいることを前提として、関わっていかなくてはなりません。

心を傾けていくこと

傾聴という言葉がありますが、「耳を傾け、心を傾けて聴く」その姿勢が大切です。その時、「この子を何とかしよう」と聴くのではなく、この子の思いを、訴えを、叫びをわかろうと思って聴くことが大切です。なるべく、子どもの顔、目を見ながら肯定的・共感的に聴くことです。

否定するのはよくありません。

子どもの気持ち、立場にたって、子どもが「つらい」と言ったら、「そう……。つらいんだ……。」それだけでいいのです。肯定的・共感的に「うん、うん」とまずは相手の気持ちを受け止める。そして、気持ちばかりではなく「悲しい」と泣いたら、抱きしめながら、「悲しいんだね……。」と感情も受け入れる。それが大切だと思います。信頼する大人が子どもの感情をしっかり受け止めると、「信頼する誰かが気持ちを聴いてくれてわかってくれた。」と子どもは思います。そうすると、情緒が安定するのです。これは大人も同じです。

人間というのは不思議なもので、「わかってもらえた」と思うと自分なりの考え方がふつつつとわいてくるのです。

今までつらかったものなどがすうっと消えていくようになって冷静になり、自分の感情が安定してくると自分なりの考え方が出てくるものなのです。

その時に子どもの話を聴く。子どもの心の叫びを、言いたいことを聴く。そうすると、子どもの考えが出てくるかもしれません。

～吉富先生の御講演から～

子どもの心の声にどう応えていけばよいのか

共著者の青木先生のもとで教育相談に携わっていた時のことです。自分の存在に自信をなくし、不安な日々を送っている多くの子どもたちの心の声を聴きました。明日への希望も大人への信頼も失くした子どもたちに、限られた時間でどう応えていいのか、思い悩みました。

「互いの存在の大切さ」「命の大切さ」を軸に据えた児童書を、相談室でのカウンセリングの事例を切り取りながら、書くことに

しました。本を通して、子どもたちに「ありのままのあなたでいい」「大丈夫、いっしょに生きていこうよ」というメッセージを伝えたかったのです。

『ハッピーバースデー』を始めとする心の処方箋シリーズでは不登校、虐待、いじめなどをテーマに書きました。子どもたちの共感度は想像以上でした。「この本の中には自分がいる」と、先生やお父さん・お母さんに手渡してくれました。読者は広がり、220万部のヒットシリーズとなりました。機会がありましたら、ぜひ本の中から、子どもたちの言葉にならない心の声を聴いていただけたらと思います。

互いの存在と命の尊さを

「自分の存在を認められた子は、相手の存在もきちんと認められるようになる」ということ、ある少年の行動から学びました。

今、子どもたちは、たくさんの生きにくさを抱えて、それでも必死に生きています。

問題とされる様々な行動は、そうした子どもたちの命がけの叫びなのではないかと思うのです。その叫びに私たち大人がどう応えていくかが問われているのではないのでしょうか。子どもたちのサインを受け止める感性を磨いていきたいものです。

互いの存在と命の尊さという大切なことは、何度も繰り返し、機会を作りながら伝えていかなくてはと思います。それがわたしたち大人の役割のような気がします。過ちや失敗は誰にでもあるものです。そして、人は誰でも強さと弱さを併せもっています。弱さを責めるよりも、強く生きていけるように支え合うことが大切なのだと思います。

【研究研修担当】