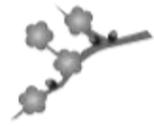




## 今号は、(その5)青年中期「高等学校」です。



年が明け、ひと月が経ちました。

遅くなりましたが、2013年の輝かしい幕開け、皆さんはどのように迎えられたでしょうか？

昨年末の衆議院の解散総選挙の結果、政権与党が自民党に変わり、世の中は期待と不安が入り混じり、地方にとってはいまだ先が見えにくい状況ですが、各自治体では新年度予算の編成作業が行われています。自主財源の乏しい羅臼町は、引き続き厳しい財政事情に変わりはなく、今後の大きな課題である中学校の改築や各種施策・事業に充てる財源確保に、財政担当ほか各係は情報収集に懸命です。前置きはこれくらいにして、今年も「もやい」ご愛読にお付き合い下さいますよう宜しくお願い申し上げます。

さて、正月、食べ過ぎ(飲みすぎ?)で「体重が増えちゃった」という方も多いのではないのでしょうか？

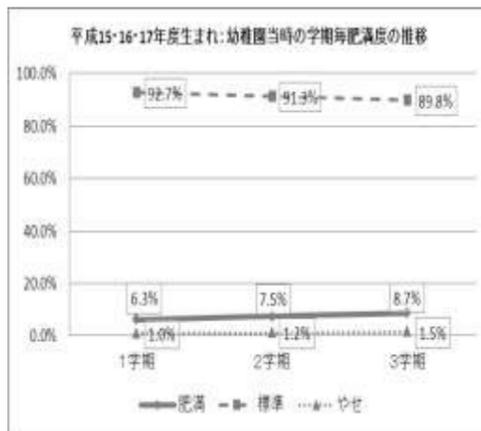
そこで今年最初の話題は、栄養士からちょっと気になる情報です。



シリーズ「栄養士からの情報提供」-No.6-

## 3学期は体重UPに要注意!!

いきなりですが、この表は羅臼町内の幼稚園児、延べ1,456人分の肥満度のデータです。肥満度というのは、現在の体重が標準体重に対して何%多いか(又は少ないか)を、計算式を用いて算出したもので、幼稚園児は+15%以上を、小学生以上は+20%以上を肥満と判定します。



このグラフから見ると、やせ判定はほぼ横ばい。肥満の子がじわじわと増加して、その影響で標準の子が減っているという状況です。肥満の子については、1学期-2学期間では1.2ポイント、1学期-3学期間で2.4ポイント増えていて、3学期に入る時に肥満が増加しやすい傾向があるようです。

3学期にナゼ...?...実は冬って、体重(体脂肪)が増えやすいシーズンなんです。これは気温が下がるので「体温を上げなきゃ!」という体の防御反応として、『熱を生産するためにカロリーのあるも

のの補給が必要』という指令が脳から発信→→食欲upという仕組みのせい。「食欲の秋」と言われるのも、実は秋に気温が下がる影響から(「ㄉ」)。。。



食欲が増しても、体重が増えなければ大丈夫。冬に体重が増えることが良くないのは、寒くて体を動かさない=運動不足も相まって筋肉が落ち、体脂肪が増える→筋肉が減るので、どんどん痩せにくい状況になる(\*筋肉は体脂肪を燃焼させるのに必要で、筋が小さくなると、燃やせる脂肪の量も少なくなってしまう)という悪循環に陥ってしまいます。

だから冬は、いかに体重を増やさないかがカギ!!体重管理の基本は、毎日体重計に乗って自分の体重を知ること。このことプラス、大人の場合は、とにかく筋肉を落とさないような取組が必要です。要は体を動かすということになりますが、冬の筋力維持には、スコップでの除雪がオススメです。これは、ランニングやボクシング(サンドバックでの練習)・テニスと同じ運動量があるってご存知でしたか??良いエクササイズになりますよ。



子どもの場合は、おやつを食べ方を変えるだけで劇的に肥満が改善するケースも多いんです。大人に比べて代謝量が多いので、おやつをコントロールするだけで簡単に肥満度が落とせる+成長期の子は身長がどんどん伸びるので、体重を増やさないようにするだけで細くなります。→同じ面積12mm<sup>2</sup>でも、■：□見た目の印象がかなり違いますよね。もし、お子さんの体重のことで気になる方がいらっしゃいましたら、管理栄養士までご相談ください。

食欲は、最も基本的な本能なので、コントロールが難しいんです。肥満度の高い人ほど、コントロールが難しい傾向にあります。「食べちゃダメ」という食品は、病気が理由などの場合を除いてありません。肥満は万病の元。将来「食べちゃダメ」なものが出来ないよう、今日から体重管理、始めませんか??

### 【 お願い!! 歩道上に雪の山を作らないで 】

歩道上に、ショベル等でかき集められた雪が積み上げられたまま、通行の障害になっている箇所が随所に見られます。子どもたちが安全に通学できるよう、地域の皆さんの御理解と御協力をお願いいたします。

この時期は、親の保護のもとから、社会への参画に貢献する、自立した大人となるための最終的な移行期です。思春期の混乱から脱しつつ、大人の社会を展望するようになり、大人の社会でどのように生きるのかという課題に対して真剣に模索する時期です。



現在、我が国では、この時期が、こうした大人社会の直前の準備時期であるにもかかわらず、自らの将来を真剣に考えることを放棄したり、目の前の楽しさだけを追い求める刹那主義的な傾向の若者が増加しているようです。さらには、特定の中間の集団の中では濃密な人間関係を持つが、集団の外の人に対しては無関心となり、さらには、社会や公共に対する意識・関心の低下といったことも指摘されています。

これらを踏まえて、青年中期(高校生)の発達において重視すべき課題としては、次のようなことがあげられます。

- ① 人間としての在り方・生き方を踏まえ、自らの個性・適性を伸ばしつつ、生き方について考え、主体的な選択と進路の決定ができる。
- ② 他者の善意や支えへの感謝の気持ちとそれに応えること。
- ③ 社会の一員としての自覚を持った行動をすること。



当然ながら、良くも悪くも親の生き方・仕事ぶり等が子どもの成長に何らかの影響を及ぼすことは否めません。…とすると、親が「仕事に精を出す姿」や「地域・社会の一員として活動する姿」「隣近所との付き合い方」「他者への思いやり」など、子どもが小さい時から、親が手本となって見せることが重要になってくると思われます。



また、中学生・高校生ともなると、親との会話が少なくなりがちですが、子どもの進路や将来のことについて、保護者はもちろん、兄弟やおじいちゃん・おばあちゃんも含め、家庭の中で、努めて会話をする機会を持つことがとても大切ですね。

ぜひ、家族団らんの時間をつくってあげてください。(裏面へ)

# 学校現場の悩み

現在、北海道をあげて児童・生徒の学力向上に向け、各学校ごとにその改善計画・目標を設けて対策に取り組んでいます。

その背景には、全国学力・学習状況調査の結果から見えてくる次のような疑問・不安への対応の必要性が潜んでいるからです。

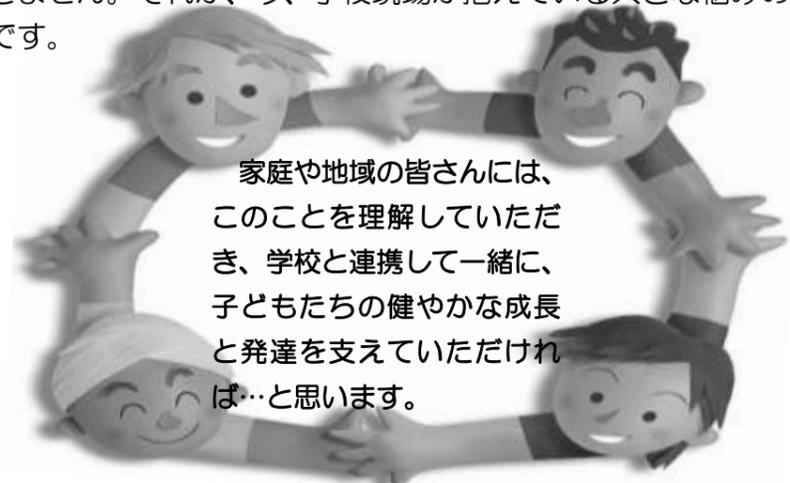
- \*子どもたちに、自立して生きるための最低限必要な基礎学力が身に付いていないのではないかな？
- \*物事に、真面目でひたむきに取り組む姿勢が育ってないのではないかな？
- \*こんな(調査の結果から見えてくる)生活習慣を引きずったままで、一人前の大人として地域社会を担い、子どもたちを生み・育てて行けるのだろうか？
- \*このままで、北海道(=羅臼)の未来は大丈夫かな？



.....といったことからです。

心配される子どもたちの生活実態に関する内容として、①朝食の不摂食、②就寝・睡眠時間、③テレビやゲームに費やす時間、④虫歯の多さ、⑤肥満傾向児の出現率、⑥規範意識の低さ等々、様々な問題・課題が見えてきますが、その解決策を考えると、学校現場だけでは解決できない大きな障壁(かべ)?...があるようです。

子どもたちの一年間の生活時間のうち、学校で過ごす時間は全体の2割です。生活の大部分は、家庭や地域の中にあります。いくら学校で子どもたちに、基本的な生活習慣を身につけてもらおうと指導や呼びかけを行っても、家庭や地域が、これを理解して同じように子どもたちに働きかけてもらえなければ、これらの課題は改善していきません。それが、今、学校現場が抱えている大きな悩みのひとつです。



家庭や地域の皆さんには、このことを理解していただき、学校と連携して一緒に、子どもたちの健やかな成長と発達を支えていただければ...と思います。

# 褒めて伸ばす!

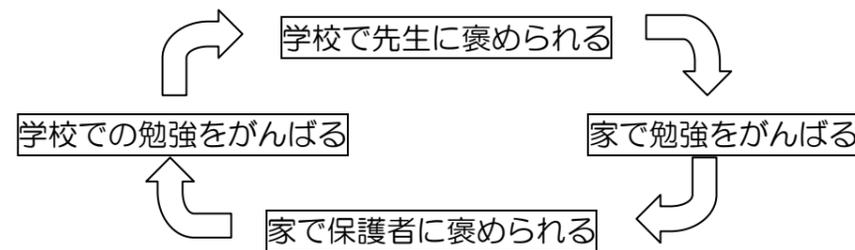
～「地教委連携セミナー」より～

町教委では、北海道立教育研究所(=通称「道研」、江別市所在)との共催で「地教委連携セミナー」を開催してきています。

このセミナーは、道研の職員がメニューに応じて地域に出向いて研修を行うもので、今年度3回目を数えるセミナーが去る1月9日、公民館を会場に開催されました。

今回の講師は、企画研修部主幹の永澤篤先生に務めていただき、地域・保護者を対象に「**低学年から家庭学習の習慣を身に付けるためには～算数が好きになる家庭学習の取り組み～**」をテーマにお話していただきましたので、要点をご紹介します。

家庭における学習習慣の形成の基本は、次の循環(サイクル)がスムーズに行われることが大事です。



この4つのサイクルが大事です。ポイントは、「褒めて伸ばす」ことです。この実現には、保護者と地域が、教職員と一体となって子ども達の成長のためにスクラムを組まなければなりません。

また、保護者や周りの大人は、毎日、子どもに「学校で習っていることを尋ねる」ことも大事です。これは国際調査から明らかになっています。

これが、小学校低学年から算数が好きになるポイントかもしれません。担任の先生と連携し、足し算やかけ算では、2けたの計算を「どうやると出来るの?」と聞いてあげることも効果があります。人に説明することは、どの勉強にも繋がり、とても大事です。上手く説明できたら、いっぱい褒めてあげることです。算数は、意味を理解し、仕方を考え(説明でき)、色々な場面で使えるようにすることです。



高学年からの習慣づくりは難しいものですが、是非、低学年からの「褒めて育てる習慣」を身につけ、家庭学習の習慣を付けさせてあげてください。

ちょっとかじったためになる「おもしろい話」...

# 「むごい教育」

駿河の国を治めていた今川義元は、攻略的に竹千代(後の徳川家康)を人質に取りました。義元は、教育担当の家来に対し、「竹千代には、「むごい教育」をせよ」と一言だけ指示をします。

暫く経った後、義元は家来を呼び、「どのような様子か?」と訊ねました。家来は、待ってましたとばかりに答えます。「はい、早朝から起こし、水練をさせ、三食は粗食を与え、昼は馬術や剣術に励ませ、夜は学問と、厳しく教育しております。」

報告を聞いた義元は、烈火の如く激昂(げっこう)します。「馬鹿者! それはむごい教育とは言わん! 朝は好きなだけ長寝させ、山の幸や海の幸あふれる、贅沢な食事を与え、武術や学問が嫌と言え、決して無理強いせず、常に傍らには女を待(はべ)らせ、本人の望む通りに、何でも与えてやるが良い。」「そうすれば、大概の人間は駄目になる。」

家来は、ここまで聞いて、やっと義元の真意に気付きます。やがて隣国の大将となる竹千代を、従順な腑抜け人間に仕上げようとしたのです。

...皆さん、いかが感じたでしょうか?

私自身のことで振り返れば、親や教師、地域の人に叱られたことや厳しくされたことに感謝することも多いものです。一人前の大人に育てるため、悪いことは悪いと叱り、いいところは褒めてくれた。

そこにはあったかい「心」がありました。私への他人の評価は別として、とりあえず今、私が仕事を持ち、家庭を持ってなんとか生活できているのは、そんな周囲の人々の真の「愛情」があったからかな...、と感じています。感謝、感謝。