

かけはし



発行：峡南教育事務所地域教育支援スタッフ

所在地：南巨摩郡富士川町鰺沢771-2

TEL:0556-22-8154 FAX:0556-22-8144

HPでも御覧になれます。 <https://www.pref.yamanashi.jp/kyoiku-mk/index.html>

いちいの実(富士川町 鰺沢)

峡南地域教育フォーラム

身延町総合文化会館で8月30日に開催された教育フォーラムの講演要旨を掲載します。

「共に輝く続けるために」～脳と心を育てる～

山梨県立大学 人間福祉学部 教授 坂本 玲子 氏

1 子育ての目標：自立

子どもの自立のためには、以下の3つの要素を育てる必要がある。

- ① 自己概念：人生はいろいろなことがあるが、私はなんとか問題を解決していける。
- ② 世界観：仲間と一緒に力を合わせて、未来をつくっていける。
- ③ 自己理想：人生を豊かに楽しみ、命を愛し、命を育てていきたい。

現代では、大学生になっても、就職しても、自立力が十分育っていないことがある。

子どもの数が少ないので、親が子をいつまでも手放さず関わりすぎてしまうことが原因の一つだ。

2 やわらかい脳の発達

自立のために必要な「やわらかい脳」とは、「葛藤」を自らコントロールすることができて、様々なことに柔軟に対応できる脳のことである。「葛藤」は我々の脳内の感情の部分(記憶を司る「海馬」と情動を司る「扁桃体」のセット)と理性の部分(知識・理論・社会性を司る「前頭葉」)のせめぎ合いの中で起こる。感情が「こんなことは嫌だ」と拒否していることを、理性が「すべきだ」と判断して葛藤が起こる。葛藤が制御できないと神経症を発症し、うつ病や不登校、身体症状(腹痛など)が起きうる。また、「海馬」に蓄積された過去の嫌な体験や、気になっていることを、取り出して繰り返し再生するエリアが「前頭葉」にあるが、「これをあえて取りに行かない、意識にあげない」制御ができるのがスーパーブレインである。瞑想、マインドフルネス(呼吸だけに集中して他のことを考えない状態)を保持できるのがこの脳である。最先端脳科学によれば、こうした脳は十分な脳内化学物質が分泌され、病むことがない。(次ページへ)



「峡南地区子育て学習会」のご案内

「心豊かに生きるための自己肯定感のもち方」

～ コミュニケーション力の育成 ～

講師：NPO 法人日本交流分析協会・交流分析士 教授 TA 実践研究所 所長
文教大学 非常勤講師 子育てコネクトファシリテーター シニア産業カounciler
元日本航空(株)国際線客室乗務員

小林雅美 先生

◇日時 令和2年1月24日(金)午後7時～(受付 午後6時30分)

◇会場 身延町総合文化会館(身延町波木井407)

◇参加者 保・幼・小・中・高・支援学校の職員・保護者、児童委員、
保健師、愛育会、地推協関係者、地域住民の皆様など、
関心のある方は事前の申込みをお願いします。

◇申込み 1月16日(木)までに、電話、fax、メールで、担当まで。

◇申込先 山梨県教育庁 峡南教育事務所 地域教育支援担当 (片田・小林)

tel:0556-22-8154(片田) katada-rxbc@pref.yamanashi.lg.jp

fax:0556-22-8144



人の歴史 日本人の脳の重さは平均約 1415g である。重くなった原因は①二足歩行、②道具の使用、③言語使用とあるが、一番は④組織的行動（狩猟 2 万年前）であり、ここから大きな脳への進化が始まった。現在は 1200g~1600g で、モンゴロイドの方がコーカソイドより 100g~200g 分重い。モンゴロイドは農耕民族であり、狩猟民族よりも密接に群れで協働して生活を営むため、世界で一番進化した脳を持つようになった。そこまで大きく脳が成長するまでには 25 年~30 年かかるので、未熟なままの子ども時代が長い。日本人は 30 歳までは思春期で、人生を決めきれない不安定な時期だが、「未熟な脳 = 変化に適応しやすい柔軟な脳」とも言える。長所は残したまま、「群れ」で育てることが秘訣である。

脳と遺伝子・群れの大切さ 脳は環境や時代に合わせて進化してきたが、遺伝子は 50 年分しかない。50 才で体の関節、筋肉などが弱り生命体の運営が難しくなるので、一層入念な体の維持管理が必要となる。脳が若く元気だと 100 年まで生きる。脳の成長期には関係欲求があり、それを満たす必要があるので、群れの中で脳をゆっくりと育てることが大切である。大家族は特に良い。

地域共同体の大切さ 脳が元気で長生きするためには 3 つの条件が必要で、それが地域の「自然・群れ・遊び」である。里山の自然があって、地域の大人に守られた安全な場所で、近所の子もたちと群れて遊ぶ。年上の子が年下を面倒見て遊び、体力、社会性、コミュニケーション力を育てる。これが脳の成長を促す。大人の仕事はこれを保障することである。例えば、若い夫婦がケンカばかりしていて、家庭に子どもの居場所がないケースでも、地域に子どもの遊び場があり、近隣の家、商店街の中に居場所があれば、多くの大人に囲まれて子どもは健全に育つのである。豊かな脳、柔らかな脳は、十分な脳内伝達物質が分泌されることで、子ども時代に作られる。残念ながら、現代に至るまでに、高度経済成長で自然が壊され、大きな商業施設の出現で地域の商店街がなくなり、子どもを守り育てるシステムが失われてしまった。

子どものこころの発達と自立

地域で子育てをすると「泣いたら抱っこすれば良い」「子育てってこんな感じ」と学びがあるが、孤立した子育ては大変である。（乳幼児の子守りにスマホを多用すると、ブルーライトが水晶体や網膜を傷つけ網膜変性症などの原因になることもある。）



自立への道：7才に至るまで 友達が出来たら児童期（4~5才）であり、群れの中で遊びドーパミンが分泌される。親は十分遊んであげる。小学校入学時からは自己管理させて勇気づける。（登校、宿題、風呂、就寝）

自立への道：9才は批判する 大人を批判するようになったら、順調に成長している証拠。「良いことを言ってくれたわ。これからも言ってね」と感謝の言葉を伝えて、行動を改善する。そうすると「大人はちゃんと行動を変えてくれた。私もやらなきゃ」と思い「内省心」が育まれ、「他に意見するなら自分も行う子」になる。

10才で子育て終了宣言を言ってみる必要 10才の子はほぼ大人と同じ脳の機能を持つ。足りないのは経験と知識のみである。（大人の心の中には10才児がいて、感情的になったときに現れる。）

14才 生活能力の上で自立：家事（特に、ご飯を作る、掃除する）・近所づきあい、ができる。

20才 経済的自立：「20才（22才？）になったらお金は出さないよ」などと伝えておくことも大切。

3 たくましい心を育てるために

1) 聴き上手になる 「うんうん、なるほど、辛いよね」と共感しながら話を聞く。

2) アドバイス、解決能力発達の援助 すでにできていることに注目して認めると、子どもは勇気が出る。

皆と楽しく暮らすには？ 「ありがとう」「うれしい」を言うことでセロトニンが出て、免疫力は上がる。命令口調を使わずに、お願い口調を使う。親子も師弟も、そもそも上下関係ではなく、対等な関係である。

「しつけ」とは 本来、「大人が自分の身を正すこと、身だしなみを整えること」を意味する。それを大人が実践していると、子どもは大人を見習って、自然と身を正すようになる。

「怒り」とは 「自分は正しい」という思いから、「上下関係を利用して相手を支配しようとする子どもじみた感情」である。怒った後に「君のために怒ったのよ」と正当化してはいけない。反省し謝るべきである。

人間の気質： 性格の 35~60% は遺伝子から。大人が子どもの特徴を何と表現するかで、その子の特徴が決まる。腕力が強い子に「君は正義感がある」と言えば警察官になり、「乱暴者」と注意すれば暴力団員になる。欠点を長所と捉えて、その長所を伝えると、その子はあなたに長所で接するので関係が良くなる。

脳と学習効果：入力情報 = 快感 ドーパミン、アドレナリン、セロトニンなど、わくわく新しいことに挑戦して脳内化学物質を十分に分泌しよう。神経細胞をつないで脳が活性化し、認知症にならない。幸せな時はセロトニンが出て免疫系が活性化し 1 日 3000~6000 個生まれるがん細胞を駆逐してくれる。

みんなが仲良く生きるのに「便利か不便か」 「正しいか否か」ではなく、どのやり方が便利なのかを考え、感情の奴隷にならずに、みんなにとって良い方法を生み出し、実践することが大切である。

（会場は満員で、109名の参加者は、示唆に富み、ユーモアが溢れる坂本先生の講演に聴き入っていました。）

「第25回わんぱく村」開催 JC 峡南青年会議所の活動



渡井正知 理事長

一般社団法人青年会議所（渡井正知理事長）が主催するイベント「わんぱく村」が、今年も峡南地区の小学生（4年生～6年生）30名を集めて開催されました。25年を迎えるこのイベントの目的は、「峡南地域の特色を活かした交流をすることで峡南地域に対する理解を深めること」です。

参加者は3つのグループに分かれ、1.手漉き和紙体験 2.砂金採り体験 3.線香花火作り体験 4.篆刻体験 を行いました。その他、峡南各町

の特産品やお土産の展示・販売、峡南地域在住の作家・芸術家の方々とのワークショップ、峡南地域の木材を使ったコースター作り、緊急車両の展示、防災減災に関するブース、昔の遊び体験、カブトムシ捕り、金魚すくい、ふれあい動物園等、たくさんのコーナーがありました。子どもたちを中心に、多くの人が集まり賑わいをみせました。参加者は「初めての体験だったけど、とても楽しかった」、「またやってみたい」など、充実



世界に一つだけのハンコの完成！



自分で火薬を詰めて線香花火をつくったよ！

した時を過ごすことができました。大盛況の「わんぱく村」、来年も楽しみです。

笑顔で記念撮影！



いくつもの砂金がとれたよ！



手漉き和紙で個性的なはがきを作成！

身延町教育委員会 少年少女発明クラブ

身延町教育委員会生涯学習課は財団法人発明協会の支援のもと、平成4年度に「身延町少年少女発明クラブ」を開設しました。それ以来、28年間に渡り、「子ども達の考える力の育成、創造する喜びの醸成と豊かな人づくり」を目標に活動を続けてきました。県下では身延町の他に、都留市と甲府市に発明クラブが設けられています。

令和元年度は全21回の活動が計画されていて、これまでに「ミニバイク作成」、「地震感知ベル作成」、「ホバークラフト作成」、「科学工作展&発明くふう展にむけての作品づくり」などに取り

組んできました。講師は、身延町内の電気電子部品会社の甲斐電気社長の望月覺さんと元高校の理科教員の笠井和恵さんです。様々な実験や作成に取り組み、年度の最後には東京の科学技術館を訪れ見学する活動が予定されています。

10月26日（土）の午前9時から身延町役場身延支所3階工作室にて、第13回目の活動が実施されました。内容は「飛行機はどうして飛ぶのか！模型で揚力を感じよう！」でした。参加した児童は2時間近くも集中して実験と工作に取り組みました。翼の大きさや枚数、

向きや形状を工夫したり、飛行機の先端の重りを何度も付け替えたりして、より高く、長く飛行できるように試行錯誤を続けながら学びました。最後に自分の作成したヒコーキについて、「工夫した点と、成功した点、改善点や疑問点」などを皆の前で発表し、飛行を披露しました。目を輝かせ取り組む姿が印象的でした。



富士川町教育委員会 「わくわく科学教室」

富士川町教育委員会（生涯学習課 社会教育担当）は、講師に岡崎紀子先生（元小学校教師）、一瀬純司先生（元中学校理科教師）、齊藤賢一先生（小学校教師）、平岩史行先生（小学校教師）をお迎えし、わくわく科学教室を開催しています。学校週5日制の導入に伴い、土曜日に地域で学べる教室を作ろうとの思いで始まり、20年以上も活動を続けています。今年は町内の3つの小学校（増穂小学校、増穂南小学校、鰺沢小学校）の3年生～6年生の児童が41名参加し、年に5回シリーズで、町民会館や増穂小学校校庭で実施しています。内容は、第1回「ドライアイス・風船ボール」、第2回「シャボン玉・ペットボトルロケット」、第3回「風船スライム・地面すれすれ飛行機」、第4回「電気パン＆バター・浮沈子ゲーム」、第5回「玉葱染め・静電気実験」で、先生や友達と共に遊びながら科学実験ができ、その中に発見と学びがあるように工夫されています。



7月6日（土）に第2回が行われ、「より高く、より遠くへ！」をテーマに、しゃぼん玉とペットボトルロケットを空高く飛ばしました。子ども達は目を輝かせて、「シャボン玉はなぜ虹色なのか」、「空気と水に圧力をかけるとなぜペットボトルロケットが勢いよく飛び出すのか」、好奇心をもって学んでいました。わくわく！ドキドキ！びっくり！！感動の連続で科学への興味が芽生えている様子でした。



市川三郷町教育委員会 「たのしい教室」 茶道に親しむ

市川三郷町教育委員会生涯教育課は、平成19年に児童が放課後に体験学習ができる「楽しい教室」を開講しました。現在は町内の7つの地区（市川、高田、上野、六郷、大塚、山保、大同地区）の公民館等で、年間15回の講座を開催しています。講座の内容は、手話、書道、茶道、花植え、歌唱、武道パソコン、工作など多岐にわたり、3年ごとに改編されています。



講師 一瀬とみ子先生

10月3日（木）には山保公民館で、茶道教室が行われました。町内在住の講師、一瀬とみ子先生から市川東小学校の児童が茶道の心得と作法を学びました。床の間には「一期一会」の掛け軸と秋の草花が飾られ、心穏やかに秋のひとときを味わう茶会となりました。草の名前について先生から解説があり、尾花（ススキ・萱）やセンダングサ（ばか・ひっつき虫）やエノコログサ（猫じゃらし）などの身近な草花が素敵な飾りとなっていることに、児童は感慨ひとしおの様子でした。先生がお抹茶を点（た）てるとき「うわーっ、いい香り」と自然に声上がり、お手前を頂くときにも「美味しい」と笑顔がこぼれました。作法は相手への思いやりと感謝の気持ちの表れであると教えられ、児童は一つ一つの動作に心を込めて点茶を体験していました。

