

# か け は し

発行；峡南教育事務所地域教育推進担当

TEL；0556 22 8154

HPでも見られます：URL <http://www.pref.yamanashi.jp/barrier/html/kyoiku-mk/80990243338.html>

所在地；南巨摩郡鯉沢町771-2

FAX；0556 22 8144

## 子育てトピック

昔から「寝る子は育つ」と言いますが、睡眠は体を育てるだけでなく、脳も育てています。今、社会全体が「夜ふかし化」する中で、子どもたちの「眠り」が奪われようとしています。1月29日に双葉ふれあい文化館でおこなわれた青少年育成関係者研修会での、東京北保険病院副院長 神山潤先生の「夜ふかしの危険～子どもの心と体をこわすもの」の講演をまとめてみました。

京北保険病院副院長 神山潤先生の「夜ふかしの危険～子どもの心と体をこわすもの」の講演をまとめてみました。

## 誤解していませんか？ 子どもの眠り

～子どもの眠りをめぐる3つの誤解 東京北保険病院副院長 神山 潤先生

あなたは子どもの眠りについて、

1. 一度寝たら、朝までぐっすり眠る
2. 放っておいても、子どもは眠る
3. 時間さえとれば、いつ眠っても同じ

などと思っていないですか？ これらは、大きな誤解です。

眠りのセット...「夜寝ついたら、朝までグッスリ眠る」わけではありません

眠りには、グッスリ眠って脳が休息している深い眠りの「ノンレム睡眠」の時期と、夢を見ながら体の点検をしている「レム睡眠」の時期があります。この2種類の眠りがいくつか組み合わされて、1つの眠りの「セット」が出来ていて、朝までの間にはこの「セット」が何回か繰り返されます。

生まれたばかりの赤ちゃんが1つの「セット」に費やす時間は40～50分ですが、成長するにつれてこの時間はだんだん長くなり、大人では90～100分程になります。小さな子どもほど、1つの「セット」の時間が短いので、しばしば、泣いたり、むずかったりしますが、ごく自然な生理的な眠りの変化ですから、心配しないでください。

生体時計とフリーラン...「夜になったら眠る」のではなく「疲れているから夜になったら眠る」のです

ヒトの体(脳の視交叉上核：しこうさじょうかく)には、ヒトの体を一定周期で動かしている「生体時計」がセットされています。ヒトの体はこの「生体時計」の指示を受けて、地球の自転周期の24時間よりも少しだけ長い25時間くらいの周期で動いています。生体時間の1周期は地球時間の1周期より長いので、このままでは体のリズムを地球時間に合わせることができなくなります。そこで、ヒトは朝の光などの刺激を使って、自分の生体時間を短く調整して、地球時間に同調(リセット)しています。ですから、「生体時計」をリセットする機会が少なく、「生体時計」はリセットされないままにフリーラン(勝手に動く)して生活時間が後ろにズレ、

夜更かし朝寝坊になっ てしまいます。ヒトは生体時計に合わせると、夜更かしや朝寝坊のほうが楽にできるような体の仕組みになっているのです。ヒトは夜になると自然に眠るのではありません。日中、外で十分に活動すれば、夜になると疲れ果てて眠るしかなかったのです。子どもでも、昼間活動しないで夜になっても楽しいことがたくさんあれば、寝られるはずもありません。



サーカディアンリズム(概日リズム)...寝る時間帯を考えないと、サーカディアンリズムが乱れて慢性の時差ぼけ状態になってしまいます

ヒトの体には、体温やホルモンの分泌量など1日を周期として規則正しく変化する、「サーカディアンリズム」と呼ばれる生体現象があります。体温の場合は、明け方に最低になり、午後～夕方にかけて最高になります。ヒトは最低体温に達した後で目覚め、最高体温に達した後で眠りにつきます。よく「子どもの手足がポカポカしてくるのは、眠くなってきた兆し」と言います。手足の血管が拡張して体内の熱を放熱すると、手足は温まってきますが、これは、子どもの体温が最高に達し、下がりはじめているしるしで、眠くなり始めた時期にあたるわけです。

体内のさまざまなリズムのバランスを上手くとっているのが「朝の光による生体時計のリセット」です。生体現象の相互作用がきちんと出来ていないと体調の維持が出来なくなってしまいます。

# さようなら上九一色村

3月1日、上九一色村は分村し、北部の古閑、梯地区は甲府市と、南部の精進、本栖、富士ヶ嶺地区は富士河口湖町と合併するため、本教育事務所の管轄から離れます。分村によって、上九一色中学校

は富士河口湖町立になり甲府市立になる上九一色小学校の卒業生は、旧中道町にある笹南中学校に通うことになりましたが、経過措置として、3月に卒業する6年生4人は従来通り上九一色中学校に進学することになりました。また、これまで村内の給食センターで一括して調理・供給してきた給食は、上九一色小学校は中道南小学校から、上九一色中学校、精進、富士豊茂の両小学校は西浜小学校から供給を受けるようになります。



上九一色中  
学校  
創立：  
昭和55年  
校長：  
深沢良人  
生徒数：52  
名



富士豊茂小  
学校  
創立：  
昭和23年  
校長：  
佐野嘉仁  
児童数：  
41名

## 富士豊茂小中学校校歌

秋山晴時作詞  
保坂梅芳作曲

一、いただきは 雲にそびえて  
裾野原 ひろがるところ  
われら いま肩くみあって  
富士に歌えば おおこの胸に  
こだまはかえるよ

二、学びの園 豊かに茂り  
緑の風 夢呼ぶところ  
われら いまつばさつらねて  
富士に翔ければ おおこの胸に  
こだまはかえるよ

三、あかつきの 光りさやかに  
青雲の たなびくところ  
われら いま創造の火を  
富士にかざせば  
おおふるさとの  
あすは輝くよ

## 上九一色中学校校歌

土橋里木作詞  
一瀬正造作曲

一、白雪に 映える富士が嶺  
みずうみの 碧の光り  
大いなる 天地のまほら  
いまここに 学ぶ健児よ  
栄あれ 上九一色中学校

二、芦川の 清き流れは  
釈迦が嶺の ふもとに  
たぎち若人の 生命はくぐむ  
ふるさとの 輝く未来  
平和と文化 永久に栄えん  
希望あれ 上九一色中学校

三、中道の 古き道筋  
山なみの めぐれるところ  
樹海なす 青木が原に  
そびゆるは われらの母校  
真理きわめて 共にいそしむ  
矜あれ 上九一色中学校



精進小 学校  
創立：  
明治8年、現  
平成2年に移  
転  
所在地：  
校長：和彦  
児童数：  
21人



上九一色小  
学校  
創立：  
明治7年  
校長：  
益田洋美  
児童数：  
21名

## 上九一色小学校校歌

米山愛紫作詞  
一瀬正造作曲

一、背のそりたつ 滝戸山  
雲は自由に 飛び遊ぶ  
この山裾に 開く窓  
上九一色の 少年の  
夢の花咲く わが母校

二、四季色どりの うるわしい  
影を映して 海めざす  
この山峡を 流れゆく  
芦川の水の 歌声に  
若い希望が 湧きあがる

三、日々朗らかに 手をとって  
友よ仲よく 伸び行こう  
このなつかしい 山に  
文化の光り そよがせる  
上九一色の 小学生

## 精進小学校校歌

米山愛紫作詞  
森義八郎作曲

一、紫匂う 富士ヶ嶺の  
影を浮かべて  
静かなる 湖に向いて 開く窓  
歴史に映ゆる  
精進小学校

二、大樹の下に 偉人出ず  
あした夕べに  
眉あげて  
仰ぐ大杉  
春秋繁れ わが胸に  
六年の

三、青木ヶ原の  
目路はるか  
夢は花咲く 大空へ  
友よ文化の 風薫る  
希望の明日へ  
羽搏かん

## 体も心もリフレッシュ

...事務所主催で親子体操教室を開催

2月18日(土)に教育事務所の主催の親子体操教室が、六郷町民会館会場での井上みどりさんのリズム体操と中富総合会館会場での杉原政子さんの3B体操の2会場でおこなわれました。参加した70名の親子は1時間30分ほど音楽にあわせて体を動かし、心も体もリフレッシュしました。



講師の井上さんとリズム体操



講師の杉原さんと3B体操

# 懐かしい学舎はいま

## 廃校跡をたずねて その1 旧上九一色村

過疎化や少子・高齢化の波を受け、峡南地域には廃校になった学校がたくさんあります。かつて多くの子どもたちが学んだ学舎は取り壊され、子どもたちの喚声が溢れていた校庭だけが残っている場所が多く、庭の端に記念の碑が寂しく立っています。地区の学校は、ことある毎に地域の多くの人達が集った近代日本の地域コミュニティの核になっていた施設です。必要でなくなったので取り壊す的な発想ではなく、地域コミュニティを維持・発展させる施設として活用する事は出来ないのでしょうか。各地区に残されている廃校跡を訪ねながら、新たな地域見直しの視点を探ろうと思っています。...峡南地域の町村は、明治期以来数度の合併・分村を繰り返してきたこともあり、廃校になった分校などもかなりあります。本シリーズでは1950年以降について調査しました。

上九一色村には、現在は（新）上九一色中学校に統合された（旧）上九一色中学校、本栖中学校、富士豊茂中学校の3つの中学校と、現在は青木ヶ原の移住地に移転しましたが、かつては精進湖の北岸の精進地区にあった精進小学校の、計4カ所が廃校跡として残っています。

【上九一色中学校】古閑地区の現上九一色小と同じ敷地内にありました。現在、校舎は取り壊され、跡地には上九一色小学校の体育館が建てられています。校庭の端には「中学校跡」を示す石碑が残されています。



閉校直前の校舎（閉校記念誌より）  
校庭の隅に建つ学校跡の碑



かつての校庭の端には二宮尊徳像と校歌碑が残されていました。



閉校直前の校舎（閉校記念誌より）  
校庭の大部分は屋内ゲートボール場に



【富士豊茂中学校】富士ヶ嶺地区の現富士豊茂小学校と同じ敷地にありました。校歌は富士豊茂小学校と同じもので、当時は富士豊茂中学校校歌と呼んでいました。現在校舎はなく、校庭の端には「中学校跡」を示す石碑が、校門には現富士豊茂小の門柱と対をなす形で、富士豊茂中の門柱が建っています。



S 23 に建てられた  
仮校舎（豊茂小提供）  
S 29 当時の校舎  
（閉校記念誌より）  
校庭に建つ学校跡  
の碑



上九一色中学校校歌  
土橋里木 作詞  
秋山晴時 補作  
保坂梅芳 作曲

一、 釈迦が岳 朝日に映えて  
芦川に 希望の光  
かがやけば 風もすがしく  
この胸に 意気ははもえたくつ  
おお母校  
われらの  
上九一色中学校

二、 九一色の 古き歴史に  
新しい 文化を重ね  
ともどもに はくむ夢は  
王岳を 超えてひろがる  
おお母校  
われらの  
上九一色中学校

三、 山峡に 花かおるとき  
睡みあう 心も晴れて  
ふるさとの 胸をたたえん  
歌声は 空に流れる  
おお母校  
われらの  
上九一色中学校

【本栖中学校】本栖地区の江岸寺の南隣にありました。現在校舎は取り壊され、教職員住宅や屋内ゲートボール場などが建てられています。

本栖中学校校歌  
渡辺章 作詞  
一瀬正造 作曲

一、 紫にそびゆる 富士の  
麓原すがしく 晴れる  
学び舎の 輝く窓に  
大いなる のぞみをかざし  
集うよ われら

二、 城山に 古きをたずね  
清らなる 岸辺に磨く  
いとなみは ただひとすじに  
若竹の 三とせをむつみ  
励むよ われら

三、 風かおる 青木ヶ原に  
肩あけて 夢見る未来  
湖の深きを 胸に  
霊峰の 理想にもえて  
進むよ われら

【旧精進小学校】精進湖の北岸精進地区の諏訪神社に隣接した場所にありました。校舎は取り壊され公民館と屋内ゲートボール場などが建てられています。校庭の端には「旧校舎跡地」をしめす碑が建てられています。



旧校舎跡の碑  
精進の大杉の隣に  
ある旧校舎の跡地

# シリーズ 親子で読む本

ガンピーさんのふなあそび、おばけのバーバパパ、ぶたぶたくんのおかいもの、いいこってどんなこ？、まあちゃんのながいかみ  
... 3歳後半

## 3歳からは物語絵本

... NPO法人・山梨子ども図書館事務局 長谷川敏夫

3歳までの読み聞かせが何に有効か？という  
と「人格のおおもとになる脳（大脳旧皮質）の  
成長に良いからだ」と言われている。旧皮質は  
三歳で完成してしまうので、ここまでに安定し  
た状態があるかどうかで、その後の個性や行動  
パターンが決まるわけである。

「愛されているという感覚」「自分は周囲の  
誰かとつながっているという感覚」が人格の形  
成の基礎にないと成長の過程、あるいは成人し  
てからも問題行動が出る。近年、世間を騒がす  
事件の根元には「乳幼児期の育児」が関係して  
いるのではないかと思うものが多いが、高度成  
長で忙しかった親に育てられた子、外部に委ね  
られた子、家庭で虐待を受けた子...それぞれの  
時代の乳幼児保育の結果が起きる事件の本質と  
深く結びついていると思うのは私だけだろう  
か。

親から子  
への読み聞  
かせは、こ  
の旧皮質の  
成長に必要  
なさまざま  
な要素を持  
っている。  
どのような

読み方をするにしろ、「自分のために読んでく  
れている」という感覚はあるだろう。抱っこに  
よる暖かい皮膚感覚、親を独占できる満足感、  
おだやかな状態...このような点から読み聞かせ  
は、人格の基礎になるような部分の成長に大い  
に効果的なものであると考えられる。



こうした時期を経て、外部に適応し始める3  
歳の段階で与える  
本は、やはり「自  
分と社会をつなぐ  
物語」。相手との  
バランス感覚や自  
分は周囲とどうい  
う関係にあるの  
か、を知る物語絵  
本を主に与えたい  
ところである。

例えば「ガンピー  
さんのふなあそび」（ほるぷ出版）、ガンピー  
さんの操る舟にいろいろな動物が乗り込んで  
きて、ハラハラドキドキ。やさしいガンピー  
さんがうまく受け入れてくれて、舟遊びもうまく  
いくというお話である。なかなか楽しいストー  
リーだが社会性を芽生えさせるにはうってつけ  
の作品だろう。「おばけのバーバパパ」（偕成  
社）も同じように、だれもが世の中の何かの役  
に立つことを奇想天外なスジ運びで描いてい  
る。古典的名作の「ぶたぶたくんのおかいもの」  
（福音館書店）も友だち、周囲の大人との関係  
をうまく描いた傑作である。「いいこってどん  
なこ？」（富山房）は、逆にあるがままの自分  
を受け入れてくれる母親の話。子どもというよ  
り親に読ませたい絵本でもある。前回述べたよ  
うに3歳代の絵本の傑作は充実しているが、「ま  
あちゃんのながいかみ」（福音館書店）を女の  
子用に挙げておこう。空想力、連想力を全開さ  
せるパワーのある絵本である。



## 峡南花紀行

ふるさとに咲く花をさがして その8

フクジュソウ 福寿草 キンポウゲ科 早川町 赤沢

早川町赤沢宿は江戸時代から昭和初期まで、  
身延山から七面山へ  
とたどるの宿場とし  
て大いに繁栄しまし  
た。昭和30年代に入り  
道路網が整備される  
にともなって、山  
道を辿るヒトは絶え、  
宿は急速に衰退して  
しまいますが、今も石  
畳の参道両側には講  
中宿や旅籠の大きな  
建物が何棟も残って  
いて、往時の賑わい  
がしのぼれます。

フクジュソウはキンポウゲ科の多年草。旧暦

の元旦の頃に黄金色の花を咲かせるところから、江戸時代には「福告ぐ草」と呼ばれていました。その後、「告ぐ」は、さらにおめでたい「寿」の言葉に置き換えられて「福寿草」と呼ばれるようになりました。カタクリと同じスプリングスプリング・エフェメラル（春の妖精）と呼ばれる植物の仲間、早春に花を咲かせた後、足早に葉を抜けて養分を蓄え、周囲の木々が新緑を上げる頃になると枯れ、姿を消してしまいます。

