


CS研レポート Vol.57

編集  教科教育研究所 発行 啓林館
〒543-0052 大阪市天王寺区大道4丁目3-25 啓林館ビル (06)6779-1531

特集

生活習慣 - II 今子どもが危ない!

■ 巻頭言 「脳の発達」と「生活習慣」 京都大学名誉教授 大島 清 … 表紙裏

■ 子どもの生活習慣

★ 1 親子の会話を取り戻す

京北学園校長 川合 正 … 4

★ 3 テレビ・テレビゲームに耽る子ども

比治山大学短期大学部助教授 湯地 宏樹 … 14

★ 4 眠りを奪われた子ども

富山大学教授 神川 康子 … 18

★ 5 諸外国の教科書に見る「家族」教育

京都女子大学助教授 表 真美 … 25

★ 6 子どもの「やる気」を育てる

新潟青陵大学教授 碓井 真史 … 30

★ たかが生活習慣・されど生活習慣 Q&A

臨床心理士 紅谷 博美 … 36

■ コラム…環境教育シリーズ … 45

日本環境教育学会前会長
鈴木 善次

■ 広 場…教育改革の風 … 49

●井橋 潤
●床嶋 博子
●大西 久宣

■ 資 料…アトピー性皮膚炎 … 52

日本アトピー協会事務局長
後藤田 育宏

次号予告!
子どもの「社会性」
を育む

「脳の発達」と 「生活習慣」

巻頭 言



京都大学名誉教授

大島 清

1927年広島県生まれ。東京大学医学部卒業後産婦人科入局。医学博士。東京大学脳研究所で脳とホルモンの研究。その後、ワシントン州立大学に招聘助教授としてサケの母川回帰を研究。帰国後、京都大学霊長類研究所教授、愛知工業大学教授・同客員教授で現在に至る。専門領域は大脳生理学・食脳学。著書は「定年後に若返る生きる力（講談社）」『大島清の不老の探求（PHP研究所）』『子どもの脳力は9歳までの育て方で決まる（海電社）』など170冊近くにのぼる。

はじめに

忌まわしい少年たちの犯罪が頻発した。なかでも印象深いのは、小学校6年生の女子による同級生殺害事件と女子中学生が5歳児をマンションの5階から放り投げた事件は、多くの人を戦慄させた。学校教育もさることながら、私がいちばん知りたいのは、加害者の女の子たちの日常生活習慣だ。なかでも食生活だ。私の口癖の「何を、誰と、どのように食べているか」である。

この小学生の少女、「趣味はパソコン、夢中になっていることはチャット」と答えている。私が知りたかった家庭環境も想像したとおりで、次のようだった。

「脳梗塞から回復し、おしぼり屋でアルバイトをしていた父親、大手スーパーの衣料品店にアルバイトに出ていた母親。2人とも仕事を持っていて、子どもと接する機会が足りなかった」。

家の中にはパソコンが3台あって、加害者は自分の部屋でパソコンに夢中の日々だったようだ。事件の1ヵ月ほど前、加害者は映画「バトル・ロワイヤル」のDVDをレンタルビデオ店から借りた。その中に主役の女優が演じる次のシーンがあった。

「同級生に好きだよ、と言って近づき、油断したすきに背後から左手で頭を押さえて右手に持った鎌で首に切りつけて殺害する」。それが現実に行われたことになる。

コトバによって思考力がつき、計画を立て、それを実行するかどうかの判断力がつくことが、完成された人間脳のソフトウェアの役割である。今の子どもがまっとうな「人間脳」としての発達を遂げるとはどのような意味なのかを考えたい。

1. 子どもは10歳で「人間になる」

これまでも機会あるごとに言ってきたことだが、子どもは10歳で「人間になる」。脳の前方3分の1を占める「前頭連合野」（ソフトウェア）の神経配線が、一応の完成をみるからだ。

前頭連合野が第一完成期を迎えたら、なぜ人間と呼ぶのか。霊長類が180種いる中で、コトバを学習できるのは人間だけだからだ。とはいうものの、現在地球上に62億近い人間がいるが、コトバの学習ができる人間はわずか15億ちょっと。あとの47億の人間は学校がないため学習ができない。それを私たちは、同じ地球上に住む人々たちなのに、識字率が低い、とよそごとのように眩く。

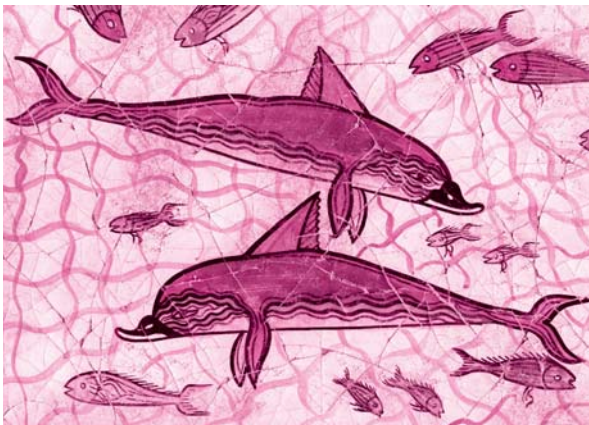
アフリカ南部のカラハリ砂漠の住人ブッシュマンは藪の中で生活をしてきたようだが、北西部のボツワナの丘陵に刻まれた岩面の動物画を見つめると、1～2万年前に、フランスやスペインに残されたクロマニヨン人たちの洞窟画を彷彿させる。

象形文字が4, 5千年前に誕生し、それが様式化されて記号で表現される楔形文字。その誕生は2650年前といわれている。狩猟動物を生き生きと

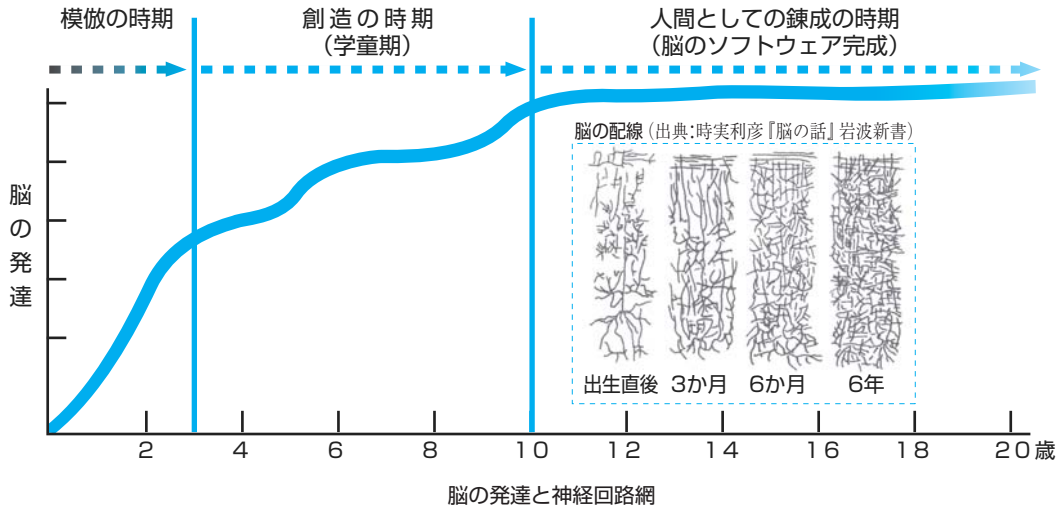
描いたブッシュマンの壁画も、クロマニヨン人と同様、狩猟の成果を祈った呪術と密接な関係があったと思われる。言語と不可分な高度の文化を所有していることはまぎれもない事実だ。

もう20年以上前になるだろうか。オリンピックが行われたアテネから南へ空路で1時間のクレタ島を訪れたことがある。4500年前のクノッソス宮殿を見るためだ。その当時に描かれた下の2枚の絵をご覧ください。人間のすばらしさが伝わってくる。

さて、本題に戻るが、生まれてからきちんとコトバの学習がなされていれば、10歳になったとき「人間」の仲間入りができる。それはなぜか。脳の前頭連合野が一応の完成をみるからだということはずでに述べた。完成とはどういうことか。



クノッソス宮殿（クレタ島）の壁画



上図のように、周囲からさまざまな刺激を受けて、神経細胞が枝を伸ばし、他の神経細胞とドッキングして、網の目のような神経回路網を作り上げることである。

人間の胎児の脳には、進化した遺伝子の働きで、1千億の神経細胞が用意されている。「脳の発達」とはこのようなことだが、生まれた直後と6年を経過した子どもの回路網の違いを注視していただきたい。体の細胞はこんなわけにはいかない。生まれたときの2兆の細胞が、大人になると50兆を超え、常に入れ替わっているし、壊れたらすぐ再生するようにできている。脳の神経細胞は違う。分裂しても増えないし、壊れても再生しない。

そしてもっと大切なのが、真ん中の上昇曲線だ。この曲線は神経細胞が配線されてゆく状況を示しており、恩師の時実利彦先生が喝破されたように、脳の発達の3段階を明瞭に示している。

最初の上昇直線は生まれてから3歳頃までの「模倣の時期」だ。赤ちゃんは周りの人々、環境が発する情報を無条件に受け止めて脳の配線作業を進める。

2. 脳の発達と生活習慣

時実先生が『人間であること』を刊行されたのは1970年3月のこと。私がアメリカ留学から帰国して、翌年京都大学霊長類研究所に就任が決まったとき、署名入りの新書をいただいて感動した覚えがある。今はボロボロになったこの本は、私の宝物だ。

その本の32ページの、物質文明の現代を見透かされたような5行を紹介させていただきたい。

「赤ん坊をしつけることは、母親や保育者自身が人間としてのたたずまいをすることであり、赤ん坊をとりまく環境を、人間の配線ができるような状況にすることである。以前は、あたたかい母親の懐のなかで育った赤ん坊が、今では、テレビを通して茶の間にはいりこんだ社会にもまれながら育っていることを銘記すべきである」。

ちなみに、さかのぼる昭和39(1964)年、私が渡米した年に日本にカラーテレビが導入され、新幹線が走り出している。東京オリンピックの開催年でもあった。

模倣の時期が終わるのは3歳以降。図の4～7歳の上昇カーブを見ると、それまでに育ててきた頭頂葉・後頭葉・側頭葉の働きをバックにして、前頭葉の前頭連合野の配線を密にしてゆく。自分で考え、自分を主張し、創造力を発揮する、いわゆる「学童期」とも呼ぶ時期だ。「教育する」はドイツ語でerziehen（引き出す）、名詞の「教育」はしたがってErziehung。学童期の子どもは好奇心に充ち満ちている。それを引き出してやるのが教育だ。子どもを教え育ててやる、といった高飛車な姿勢とは違う。

10歳頃になると前頭葉にある「前頭連合野」(ソフトウェア)の配線がほぼ終わって、思考・計画・判断の過程をうまくこなし、汲めども尽きない創造の精神を生み出すようになる。人間としての恋愛はやる気の源泉ともなる。まさに人間としてスタートするには円熟の年齢といえる。前思春期もそれにつながっている。

1967年9月に、パリのユネスコで開かれた「人種および人権的偏見に関する専門家会議」の条文の中に、こんなものがある。本稿冒頭に述べた識字率の地球上での差について、もう一度反芻させていただく。

「現在の生物学的な知識によれば、文化的な業績は遺伝的な可能性の相違に帰するものとするとはできない。異なる民族の文明の相違は、単に彼らの文化史によるものである。現在、世界の民族は、文明の一定水準に達しうる生物学上同じような可能性を持っていると考えられている。民族優越意識は、生物学的に相反するものである」。

現在の日本は、子育ての能力を完全に失ってしまっている、と感じざるを得ない。だから今後も「脳が育ちそびれた子どもたち」の反社会的な行

動は増え続けるのではないかと私は怯えている。

いま、子育ては次のように二極化されてしまっていると考えられる。1つは過保護で過干渉、もう1つは虐待・放任・母性喪失。世の母親・父親は、もう一度自分はどちらに属しているかを確かめていただきたい。

繰り返して述べるが、「コトバによって思考力がつき、計画を立て、それを実行するかどうかの判断力がつくこと」が完成された人間脳の姿である。考えた末の判断で、実行を中止するか続けるかを決める。いいことは実行するうちに、すばらしいアイデア・発見が生まれてくる。そしてそれまでの4項目(思考・計画・判断・実行)が順当に進んで、恋愛の芽も生まれてくる。

人間の順当な行動は、こういった連鎖で生まれてくる。ドイツの言語学者フンボルトがいうところの「人間はコトバによってのみ人間である」の概念を深く味わっていただきたい。

人間としての完成のために、日常生活習慣、なかでも食生活はきわめて重要な問題である。何百回も声をからしてきた

「何を、誰と、どのように食べているか」をいま一度見直したいものである。



子どもの生活習慣

親子の会話を取り戻す

京北学園校長 川合 正

1950年三重県生まれ。京北中学・高等学校、京北学園白山高等学校校長、東洋大学文学部非常勤講師。第46回第48回読売教育賞を受賞。教育関係の実践録・論文は多数。著書としては、『子供の成長 教師の成長—学校臨床の展開』（東大出版、分担執筆）、『いま、子供たちが変だ—親子の会話を取り戻すために—』（丸善）など。



1. はじめに

子どもの健全な成長を願わない親はいない。だからこそ、自分の生きてきた経験や知識、さらに周りの様々な情報などから、ああした方がいい、こうした方がいい、将来後悔しないようにと考え、命令したり提案したり、時には説教もする。駄目なことは駄目と声を荒げ、時には厳しく叱ることもある。これは、子を育てる親の当然の責任であり義務でもある。ところが、この親の努力が子どもに伝わらない、子どもの成長の邪魔をしていることがあるとすれば、こんなに悲しいことはない。

『母嘆く 勉強しろと言うけれど

いまやろうとは思っていたのに』(K)

『お母さん 勉強しろとうるさいが

言わなきゃやるよ 黙って欲しい』(Y)

中学3年男子生徒の短歌である。母親としては、見るに見かねて声をかけたのに反応はマイナスに動いている。子どもは本当に「今やろうと思っていた」「言わなきゃやる」のだろうか、屁理屈を言っているだけではないか、確信が持てない。親としては、不安なところであるから、つつい声をかけて親子の溝は広がっていくことになる。

「勉強に対してやる気をなくさせる一番の方法は、

やろうとした時に勉強しなさい、ということである」(市川伸一著『学習と教育の心理学』岩波書店刊)と言われれば、理解できないことはないが、我が子が勉強もしないでだらだらしている態度を目の当たりにして、黙っていることはできない心理もよくわかる。子どもを支援する有効な「親子の会話」というものはあるのだろうか。

2. 子どもの成長を邪魔している会話

子どもは、「いい成績をとりたい」「実力を伸ばしたい」「よくできたねと褒めてもらいたい」といつも考えている。学校の中間考査で失敗すれば「期末考査は、がんばろう」と誰もが思っている。ところが、机に向かい勉強しようと教科書を開いた瞬間睡魔に襲われ、苦い経験をした人も多いのではないだろうか。どうして、このような現象が起きるのだろうか。「意識が考え、無意識が応援するとき人は行動できる」と言われる。この行動理論に従えば、「今回はしっかり勉強しよう」と考えた時、「そうだ、そうだ、お前は努力すればいくらでも伸びるんだ」と今まで言われたことのある人は行動に移せるが、「どうせお前が努力してもたいしたことはないよ」「いつも言うだけだろう」というメッセージが無意識に蓄積されている人は、なか

なか行動に移せないということになる。

本校の中学3年の生徒と「大人から言われて嫌な言葉について」という授業をしたとき、生徒からあがった言葉を以下のようにまとめてみた。

【大人からのマイナスメッセージ】

- ① **まったく**あなたは駄目ね。
- ② **いつも**あなたはこうなんだから仕方ないわね。
- ③ **どうせ**、あなたが努力したってたいしたことはないでしょうよ。
- ④ やる気になったのはうれしいわ。**でも**続くかしら…。
- ⑤ あなたなんか**にできっこない**と思うわ。
- ⑥ こんな成績じゃ、**おまえの将来は真っ暗**だね、社会の中で生きていけないよ。
- ⑦ 今の時期は3時間勉強するのが**当たり前**だよ。
- ⑧ さっさとしなさい、本当に**のろま**なんだから。
- ⑨ **あなたのせい**で私はこんなに白髪が増えたわ。

川合 正『いま、子供たちが変だ』丸善ライブラリー

これらの言葉は、全否定・恒常否定・未来否定だったり、脅迫や言葉の暴力、責任転嫁など子どもの行動を邪魔するマイナスメッセージのものばかりである。このような言葉をもし毎日浴びせられる環境に置かれた子どもがいるなら、行動できなくなるのもあたりまえと言わねばならない。我々は、今こそ「言葉」の威力や大切さについて再認識するとともに学ぶ必要があるとそうである。

3. 子どもの発達段階と対応

エリック・エリクソンのライフ・サイクル理論による「勤勉性と劣等感」の学童期(6~13歳ごろ)から「自我同一性の確立と役割の混乱」の狭間で揺れ動く青年期(13歳~22歳ごろ)は、人生の中でも大激動期であることは間違いない。親との関係

も相補的關係—子どもは自分の感情より親の感情を優先する時期—から、対称的關係—親の感情にもとづく価値観の押しつけに対して反抗する時期—へと移行し、親子のコミュニケーションも難しくなってくるようだ。本校の生徒がつくった短歌でも、そのような感情の成長段階がよく見える。

『本を読め 勉強しろと母が言う

ああうるさいな この夏休み』(中1)

『今年こそ 期待してると母の声

終わりも同じ どうするつもり』(中1)

中学1年生は、なんと素直な気持ちを持っているのだろうと感心させられる短歌である。「本を読め」「勉強しろ」と言っている母の声は聞こえ「宿題をどうしよう」と焦っている気持ちも伝わってくる。まだまだ相補的關係の残像がある。ところが、中学2年生の夏休み明けになると、

『宿題の 仕上がり気にするわが母の

声によく似る つくつくぼうし』(中2)

『夏の夜 宿題せよと母の声 わかっているよ

背を向けて言う』(中2)

とお母さんを客観的に見る目も育ってくる。しかし、母親にとっては、何を言っても聞き流されたり「わかっているよ」と「背を向けて」反抗的に言われれば、「わかっているならやりなさい」「なによ、その態度は」とついつい声を荒げてしまうことにもなる。すると「うるさいんだよ」「うざいよ」と子どもは自分の部屋に逃げ込んでしまう。そして少し時間が経つと「お腹すいたよ、今日のおかずは何？」などと先ほどの態度を忘れたように母親に甘えてきて戸惑ってしまうこともある。子どもは、このように「反発」と「退行」を繰り返しながら成長し、自立していく。この時期をうまく過ごして中学3年・高校生ともなれば、



- 『亡き祖父の 思い出語り食卓で
母の作ったレンコン料理』(中3)
- 『男泣き タケシの母の死で分かる
家族の意味と母の偉大さ』(中3)
- 『秋の夜 ウクしを弾く父のそば
歌を合わせる妹もいて』(高1)
- 『今日もまた べんとう作る母の背に
言葉にぞらせ「〇〇〇とう』(高1)

と、親との関係も自然に安定してくる。子どもは、
どんどん成長していくのだという視点も忘れない
で接していきたいものである。

4. コミュニケーションの危機

「僕が思うのに、この世に存在している唯一の
ものはなにかと言えば、コミュニケーションだ」
とフランスの映画監督ゴダールは言い放った。彼
の言うようにコミュニケーションこそが、人間と
他の動物との分水嶺であることは間違いないこと
だ。言葉や文字などで意思の伝達を行う行為を一
般的にはコミュニケーションというのだろうが、
最近言葉によるコミュニケーション(会話)が激
減している気がする。

本校では、10年前から「親と子の会話を見直し
てみよう」という主旨で、保護者と教師の学習会
を行ってきた。先日的高校2年の学習会で、ある
親が「このところ子どもと話したことがない」と
言うので、「どのようにコミュニケーションをとっ
ているのですか」と聞いたら、携帯電話で「ご飯
食べなさい」「早く風呂に入りなさい」などと部屋
にいる娘や息子にメールするのだと聞いてびっく
りさせられた。そういえばいつも電車で座ってい
る人の多くが、片手に携帯電話を持って必死にメ
ールのやりとりをしている姿を見ていると、人間

はそのうち「話をする術」を忘れてしまうのでは
ないかと危機感すら持つてしまう。人類学者の上
田紀行氏は「人がワクワクすることをともに喜び、
人が苦悩することをともに受けとめる。私たちの
『内的成長』は、他者に支えられることから大き
なエネルギーを得る。『内的成長』を支えるのは、
まさにそうした『豊かな』コミュニケーションな
のである。とすれば、私たちがいまこそ取り組む
べきは、豊かなコミュニケーションを可能にする
社会作りである(『生きる意味』岩波新書2005年
刊)」と指摘されたが、確かに豊かで多様なコミュ
ニケーションについて再考しておくことは、若者
だけでなく人類継続のためにも最優先課題だと言
えるのではないだろうか。

5. 親と子の日常の会話を見直して

小学6年生の父母と「親子の会話」について学
習する機会があった。参加者(33名)に次の場面
設定をして普段の言葉掛けをしていただいた。

『子どもが、ある日ポツンと「お母さん、僕は
将来お父さんみたいに働くことができるかな
ー?」と言いました。あなたがこの子の親だとし
て、どのような声掛けをしますか?』

親たちの書いた言葉掛けを分類してみると「頑
張ればできるわよ」「自分の夢をきちんと見付け
て一生懸命努力すれば、お父さんのようにりっ
ぱに働ける人になれるよ」などのような『条件付
き励まし』をする親が11名と一番多かった。次に
「心配しなくても大丈夫よ」「きっとお父さんの
ように働けるわよ」「できますよ」など『根拠のな
い励まし』が9名、「がんばって。少しずつ目標に
向かってやっていけばいいのよ!」のような『提
案』5名、「お父さんみたいに働かってどんなこと

かな?」「働けるかどうか心配なの?」などの『質問』4名、「そりゃなんとも言えないけど、自分の好きなようになればいいんじゃない」という『ごまかし』2名、「働くこと、できるかなー」という『脅迫』、「そうだね。楽しく働けたらいいね」の『同意』の順であった。日常の家庭での会話を彷彿とさせるようで興味ある学習会となった。それぞれの家庭環境や文化、子どもの特質などで、どの言葉かけが有効であるということは一概には言えないが、もし自分が言われたらどう思うかということだけは、振り返っておくと「子どものやる気を引き出す会話」の勉強になるのではないだろうか。

本校での「保護者と教師の学習会」では「会話をするための大前提」を4項目に絞り込んでいる。

- ① 信頼関係があること。
- ② 一度に多くは言わない。
- ③ 相手の気持ちを大切にすること。
- ④ 自分の気持ちを大切にすること。

今回の学習会の場面設定で言えば、①母親に悩みを打ち明けているので信頼関係がある。この信頼関係を壊さないような会話を心がけたい。②メッセージはシンプルにする。一気にあれもこれも伝えようとしない。③子どもの言葉は「僕は将来お父さんみたいに働くことができるかなー?」ということだけである。これ以上推測したり、自分の意見や考えを一方向的に述べない。自分の子どもであっても「目の前の人を大切にすること」態度で接する。④話すときは「YOUメッセージ」ではなく「I(アイ)メッセージ」にする。「あなたは大丈夫よ」ではなく「お母さんは、大丈夫だと思う」というように。すると子どもは「なぜ、そう思うの?」と続き、会話が成立する可能性が高くなる。言葉のキャッチボールができるようなコミュニケーション

をぜひ心掛けていきたいものである。

6. まとめ

現代の子どもは、我々大人がかつて経験したことのない環境の中で生きている。その最たるものがIT革命による「情報過多」の問題であろう。以前は、あまり情報が無かったので、身の程知らずになれたが、現代の若者は大人以上に情報を持っているので、夢や希望を語れない状況に置かれている。さらに、今の若者たちは、人付き合いが苦手である。「いっぱい、いっぱいです」が流行語になっているほどだ。しかし、誰でも人付き合いは得意ではないということを伝える必要がある。コミュニケーションとは、話すことよりもまず聞くことである。そのような私が考える「会話の時の鉄則10」をメモして拙稿を閉じたい。

私の考える【会話の時の鉄則10】

- ①説得は納得ならず。(力より信頼こそが大切)
- ②子は背中を見ている。(口より態度)
- ③感情は伝染する。(親が不快なら子どもも不快)
- ④耳を澄ませば、ゴールが見える。(傾聴からすべては始まる)
- ⑤待てば海路の日和あり。(あせってみても意味はない)
- ⑥相手の力に期待しよう。(子どもには無限の可能性がある)
- ⑦いいところ探しは、楽しい。(欠点探しは、誰でもできる)
- ⑧秘密共有が連帯の挨拶。(信頼関係こそ命綱)
- ⑨「親は親 子どもは子ども 教師また」(みんなそれぞれ生きている)
- ⑩土足厳禁。(繊細な子どもの心)

テレビ・テレビゲームに耽る子ども

比治山大学短期大学部助教授 湯地 宏樹

1967年宮崎県生まれ。広島大学大学院教育学研究科博士課程単位取得退学。博士（教育学）。専門は幼児教育、子ども社会学。保育者養成校で「保育原理」「児童文化」などを教えている。著書は、「幼児のコンピュータゲーム遊びの潜在的教育機能—メディア・リテラシー形成の観点から—」（北大路書房）など多数。



1. 小学生の子どもたちと遊んでみて

休日になると、野球好きな5歳の息子と近所の公園に遊びに行く。そこは子どもや親子連れなど、わりと人が集うにぎやかな場所である。野球をしに来る小学生がいると、必ず仲間に入れてもらう。

審判として参加すると、つい気になることが多くて口出しをしてしまう。「スリーアウト交代?」「フォアボールあり?」「軟らかいボールなのにデッドボールもありなの?」しかも息子がバッターするとき、ピッチャーの子が上手投げから思いきり速いボールを投げる。「まだ保育園児だから、下から投げてやって!」

子どもたちは、ホンモノの野球にこだわっている。だから、フォアボールやデッドボールもアリなのである。出塁したら大きくリードしたり盗塁したりする。けん制球や隠し玉なども頻繁にする。ストライクかボールか、塁を踏んだか踏まなかったかなど、細かいルールですぐに中断する。野球の「遊び」を楽しんでいるのではなく、野球ごっこをしているようだった。

「昔はよかった」などと懐古主義になるつもりはないが、ちょっと遊んだだけでも、現代の子どもの遊びの象徴をみるようだった。

2. 休日はテレビやテレビゲームが中心

2001年内閣府『第2回青少年の生活と意識に関する基本調査報告書』では、小学校4年生から6年生の子どもの休日の過ごし方は「1位 テレビを見る(67.6%)」「2位 テレビゲーム・カードゲームなどの室内ゲームをする(56.8%)」「3位 マンガを読む(49.0%)」「4位 買い物をする(45.6%)」「5位 スポーツや運動をする(33.0%)」となっている。この数字を見ても、子どもの生活はテレビ視聴やテレビゲームが中心だといえる。5位のスポーツや運動が33.0%と少ないのは、やはり気になる結果である。

確かに、公園ベンチを中心に何人かの子どもが半日ずっと居座って、カードゲームや携帯ゲームをするところを見かけたこともある。公園に来ていても、室内遊びと同じことをしているのである。

日本でNHKと民間放送でのテレビ放映が始まったのは1953年。その30年後の1983年に、テレビゲーム（任天堂のファミリー・コンピュータ）が登場した。この半世紀の間、子どもの遊びや生活もずいぶんと変わった。今と昔の子どもの遊びは、戸外から室内遊びへと変容したといわれている。先程の調査結果を見ても、テレビやテレビゲーム

は、子どもの遊びを家の中へ追いやった原因だと思われるのも当然のことだろう。

その〈間接的〉な要因として、子どもの文化に変容をもたらしている影響がまず大きいのではないだろうか。

3. 子どもが創り出す文化の衰退

子どもの文化には、「大人が与える文化」と「子どもが創り出す文化」とがある。大人が与える文化には、絵本・マンガ・玩具・テレビ・テレビゲームなどが含まれる。子どもが創り出す文化とは、伝承的な遊びやわらべうたなど、子どもの遊びの中から生まれたものをいう。子どもの遊びから伝承遊びが消え、一方で大人が与える文化は増え続けている。両者のバランスが悪いのが現状である。

少子化に伴い、近所の遊び集団も崩壊したといわれる。公園で野球をする小学生はいつも同学年のグループである。異年齢集団では、年長者から年少者への文化の伝承が容易であった。遊び方と同時に、楽しく遊ぶための「知恵」なども継承される。つまり、遊び仲間、遊ぶ時間、遊ぶ場所など、さまざまな状況や条件からルールを臨機応変に変える工夫である。モノが豊かだから、手作りの玩具や遊具を自分たちで作る必要性もあまりない。だれかに教えられる機会もないからである。

異年齢の遊び集団においては、小さい子と一緒に遊ぶときにも暗黙の取り決めがある。鬼ごっこで、年少の子はたとえ一番先に捕まっても次に鬼にならないという特別のルールである。地方によって呼び方が異なるが、「ひよこ」「みそ」などと呼ぶ。これなども、小さい子といっしょに遊ぶ機会が少ないと、なかなか気づかない思い遣りのルールである。

公園で子どもたちと一緒に遊んだときも、1人の子が携帯電話で呼び出されたり何かの用事があったりすると、もう遊びが続かない。いつもなだれ解散になる。そういうところにも、楽しく遊ぶための知恵を共有し合うほど遊び集団として成熟していないのではないかと感じるのである。

4. テレビゲームが脳に与える影響

テレビゲームが子どもの心身へ与える〈直接的〉な影響として、視力の低下、てんかん発作の誘発、攻撃性の要因などが指摘されている。テレビやテレビゲームは、両者ともテレビ画面を相手にしており、暴力性を含んだ内容に問題があるからである。テレビゲームに関しては、腱鞘炎・タイプA（心臓疾患に罹りやすい性格）などの報告もある。

最近では、『ゲーム脳の恐怖』（森昭雄著 日本放送出版協会2002年）という本が話題となった。独自に開発した簡易型脳波計を使って調べた結果、テレビゲームを長期間行っている人の脳波が、重い痴呆（認知症）の人と同じような波形を示すというのだ。ゲームをすることで、前頭前野（学習機能や感情や行動などをコントロールすると考えられている部位）の動きの低下が恒常化し、激情をコントロールできない「キレル子」になってしまうと警告している。このような「キレル子」と「ゲーム脳」との関係は、脳波の測定法などに疑問視する意見も多いが、社会問題となっている子どもの非行や犯罪の背景として、世間一般に受け入れやすい理論だったように思う。

このように、脳科学の発展に伴い、テレビゲームが子どもの脳に与える影響に関する研究が行われつつある。現段階での一連の調査を見渡しているのは、テレビゲームをすると前頭前野の活性



が低下するということである。同じゲームでも、ゲーム初心者よりもゲーム熟練者の方が前頭前野の活性の低下が見られ、慣れや癒しとも関係しているようである。また、ゲームのジャンルによっても、脳の活性の度合いが異なるという結果が示されており、テレビゲームの影響をひとくくりで論じられないことを意味している。テレビについても、番組の内容が多様なので同じことがいえる。

5. テレビゲームが脳を鍛える？

「ゲーム脳」に対抗して発売されたのかどうかは知らないが、『脳を鍛える大人のDSトレーニング』（任天堂2005年5月）というゲームソフトの売れ行きがいいそうである。実は、このゲームも脳科学の研究と無縁ではない。ゲームの監修をしている川島隆太教授は、脳機能イメージング研究の実証をもとに、「読み・書き・計算が前頭前野の活性を高める」という理論を主張し、「脳を鍛える大人のドリル」シリーズを多数出版している。そのゲーム版も簡単な計算や音読をベースとしているので、ゲームというよりも学習的な要素が強い。そうしたドリル学習がテレビゲームで可能になったのは、ゲーム機の技術的進化により、音声認識と手書き入力という新しい装置の開発があったからだろう。つまり、コンピュータが、漢字や平仮名などの手で直接書いた「文字」を読み取ったり、プレイヤーの発する「声」を認識したりしてくれるようになったのである。

テレビゲームが脳に与える影響について心配される一方で、脳をトレーニングするゲームソフトの人気が高いという現象は奇妙である。テレビゲームは、脳をダメにしているのかトレーニングするものなのかわからなくなる。ゲームの種類や内

容による違いといえるが、テレビゲームなどのメディアが脳へ与える影響に関する研究は始まったばかりで、まだ結論が出ているとは言い難い。しかし、今後、脳科学研究は、教育の分野においても、ますます影響力を持ってくるのは必至である。

6. テレビゲームというメディアと教育効果

学力低下が叫ばれている今日、川島脳理論と教育界で注目されている音読や「百ます計算」などの繰り返し学習との一致により、それらの教育方法がそのまま教育現場へ広く導入されていくかどうかは別として、読み・書き・計算の重要性が見直されている。

テレビゲームが、テレビなどのメディアと大きく異なるのは、「双方向性」と「即時性」という点である。すなわち、受動的なメディアと能動的なメディアとの違いがある。従来のメディアは目と耳を使って情報が入っていたが、テレビゲームは目・耳・口そして手を動員した使用を前提としている。双方向性という特徴により、プレイヤーの働きかけに対する反応が即、フィードバックされる。例えば、読み・書き・計算のペーパーテストを先生がクラス全員分の採点をして、生徒に答案を返すまでに、それなりの時間がかかる。テレビゲームなら、すぐに答えが出たり、蓄積された個人データがグラフ化されたりするなど、目に見える形で反応が返ってくる。

もし子どもを引きつけるテレビゲーム本来の魅力が維持できれば、内発的動機づけに基づいた興味や満足感、達成感を喚起するという利点はある。「大人のための…」ソフトの次には、子どもを対象とした学習ソフトが参考書や問題集代わりに発売されるときが間もなくやってくるかもしれない。

7. 子どもの文化を選択し、守り育てる

テレビゲームは、学習の可能性を拡げる「メディア」としての認識がまるでないように思われる。テレビゲーム元年には学習ソフトが何本か発売されたが、それ以降はパソコンソフトへその役割を譲った経緯があるからだろう。だから、テレビゲームはいまだに批判的となっている。

いつの時代にも子どもが熱中するものは、大人の心配の種になる。テレビの無かった時代は、耽読の害が言われたり、街頭紙芝居の悪影響が言われたりしたこともあった。テレビゲームの前は、テレビがいつも悪役だった。しかし、本も紙芝居もテレビも、いまや教育に有効なツールとして広く認められているではないか。

子どもに悪影響があるからといって、いまさらテレビゲームを奪い去ることは現実的に不可能な話である。だとしたら、従来のメディアと同様に、テレビゲームというメディアの特性をプラスに活かす方法を考えるべきではないか。その際に、メディアの特性を踏まえて、テレビゲームでできることとできないことを明確にし、メディアを上手く使い分ける必要がある。

以上、「子どもの文化」として捉える視点から、テレビやテレビゲームの子どもへの影響には、〈直接的〉なものも〈間接的〉なものがあることを中心に述べた。テレビやテレビゲームなど、大人が与える文化が、子どもに与える影響について十分な解答を得ないまま、無反省的に進化し続けてきたことは大いに反省すべきことだろう。

現代の子どもの文化は、大人が与える文化と子どもが創り出す文化のバランスが悪い。これからも増殖し続ける大人が与える文化の中から、より

よいものを選択して与えたり、テレビ視聴やテレビゲーム遊びの時間を制限したりする大人の役割が大きい。厳選して与えるためには、テレビやテレビゲームの内容をよく把握し、吟味する必要がある。時間や内容を制限することは、子どもをメディア漬けにしないという揺るぎない強い姿勢を指している。食事のバランスと同じように、テレビやテレビゲームだけに耽ったり偏ったりする生活は、子どもの成長発達によくないことは明らかなことである。

テレビやテレビゲームの〈直接的〉な影響よりも〈間接的〉影響の方が深刻に考えるべき優先課題だと考えている。すなわち、テレビやテレビゲームなどに時間を割かれて、伝承遊びや異年齢の子どもと遊ぶ機会が減少していることが一番の問題だからである。小さい子どもを狙った凶悪な犯罪が不安視されるなか、子どもが安全に遊べる環境を保障してやることさえ危うくなってきている。子どもが創り出す文化を守り育てるためにも、学校が中心となって、意図的に、異年齢の仲間集団が交わる機会を作ったり伝承的遊びを伝達する役割を大人（教師）が担ったりして、欠いているものを補っていく必要があるだろう。

いま、改めて求められていることは、「人間」と「人間」との生身のコミュニケーションである。子どもとメディアを結ぶ間に、常に大人が介在する位置にいるという意識が重要である。それによって、子どもとの葛藤が必ず生じ、情報を批判的に読むというようなメディア・リテラシーも自然に身に付くだろう。また遊びや学習活動を通して、子どもと子どもとのコミュニケーションを図る場面を多くしていくことが、子どもの文化を育てるとともに、真の生きる力を育てることにもなる。

子どもの生活習慣

眠りを奪われた子ども

富山大学教授 神川 康子

富山市生まれ。奈良女子大学から同大学院家政学研究科住環境学専攻修了。富山大学教育学部講師・助教授を経て1998年同大学教授。専門は家庭経営学・住居学・睡眠学。学術博士・学校心理士。著書として『生活行動と睡眠に関する研究』（風間書房）、『健康と住まい』（共著 朝倉書店）、『生活主体を育むー未来を拓く家庭科』（共著 ドメス出版）、『今、教育の原点を問う』（共著 勉誠出版）など多数。



1. 子どもを取り巻く生活環境と生活の自己管理能力育成

現代の子どもの生活環境は、24時間快適な温湿度や照明環境が保障され、様々なモノや情報であふれている。この環境は、あたかも白夜のようであり、意識的に雨戸や遮光カーテンを閉めて睡眠時間を確保させなければならないように、生活の自己管理をしなければ、いたずらに覚醒と活動を続け、本来の健康な生活が阻害されると懸念される。体内時計や生体リズムを狂わせやすい家庭・地域や社会環境の中で、年齢・学校段階が上がるに従って、子どもは学習塾や習い事、テレビやゲームなどで夜間の生活を優先し、帰宅や就寝時刻はますます遅くなっている。心身の成長期に生活の夜型化が定着し、やがて大学生・社会人として自立した生活を営もうとしたとき、にわかには生活習慣の改善ができず、社会的不適応が露呈する事態にもなりかねない。

当研究室では、子どもの発達の早い段階で、生活リズムの乱れや睡眠不足・蓄積疲労による学校での居眠りや集中力の低下、情緒不安や引きこもり等の状況を把握し、1996年以降、児童・生徒の睡眠習慣を中心に、生活行動への影響とその改善

策について研究を進めてきた。本研究の目的は、子どもの生活を総合的に捉え、家庭と学校・地域が連携して子どもの生活習慣の確立をめざし、発達段階に応じた生活の自己管理能力（改善能力）を育成することにある。

2. 子どもの睡眠習慣と生活実態

厚生労働省の調査では、日本人の5人に1人は睡眠について何らかの悩みを抱えていることが報告されている。さらに、NHK国民生活時間調査でも、日本人の平均的睡眠時間が調査のたびに減少していることが明らかになっている。これでは、日本人は安全に眠れない危機的な状況下（戦争・飢餓・住宅難等）ではないのに、睡眠を充足できない、あるいは重視しない国民であると言われてもしかたがないであろう。この状況は、地域・職業・家族構成等の差が若干あるにしても、日本全体の全世代に見られる傾向であり、特に大人社会の影響を受けやすい子どもたちの生活に著しい変化をもたらしている。1986年以降、当研究室で行ってきた調査を、最新のものから順に一部を紹介していく。

(1) 2005年および2003年の調査から見た幼児の睡眠習慣と生活実態

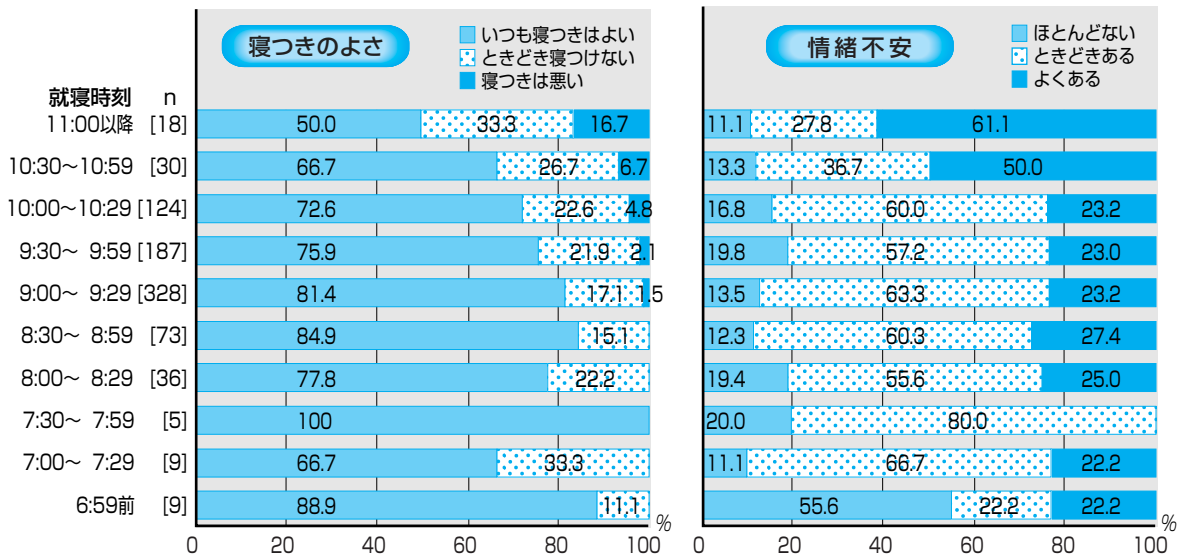


図1 就寝時刻と「寝つきのよさ」および「情緒不安」

2005年に富山県保育士会委託研究実行委員会と共同で行った5歳児以下の保護者800人余り対象の調査では、夜9時～9時30分に就寝する幼児がどの年齢段階でも4割前後で最も多く、9時30分～10時の2割前後を合わせると、9時台が6～7割を占める。これは後述する10年前、1996年調査の小学校低学年の状況が幼児にまで低年齢化していることを示すもので、子どもの夜型生活は地方都市富山県でも進行しているといえる。この調査をさらに分析していくと、図1に示すように、就寝時刻が9時を過ぎると寝つきが悪いと評価する保護者の割合が漸次増加していく。また、就寝時刻は幼児の日中の情緒不安定さとも関連が見られ、全体的に2割強の情緒不安定なことがよくある幼児がいるものの、就寝が10時半を超える幼児には、半数以上が情緒不安定な傾向がある。

さらに家族の影響では、夕食時刻とも関連し、9時30以降に就寝する児童に夕食が7時以降である割合が5割を超えるようになることから、早寝

のためには遅くとも7時前後に夕食を済ませることが望ましいといえる。また、子どもの就寝時刻は、保護者の就寝時刻とも有意な関係にあり、幼児が10時以降に就寝する子の保護者は、就寝時刻が11時以降である割合が8割と多くなっている。その他、就寝時刻が10時を過ぎる児童はテレビ視聴時間も長く、朝食の欠食割合が増える傾向も見られた。目覚まし時計や家族に頼らず朝自然に目が覚める自立起床は、夜9時以降の就寝では半数から9割近くができなくなる関連も認められた。

以上のことから、幼児に関してはできるだけ9時までには就寝すること、10時を超えると様々な生活上の弊害が生じることが示唆されたが、現在さらに分析を進めている。

一方で、2003年に当研究室で富山県内の保育園・幼稚園の保護者を対象に行った888人の生活習慣に関する指導状況については、家庭でも「指導し確立」とされる割合が比較的多いのは「衛生」と「挨拶」の習慣で3割程度である。指導のみで

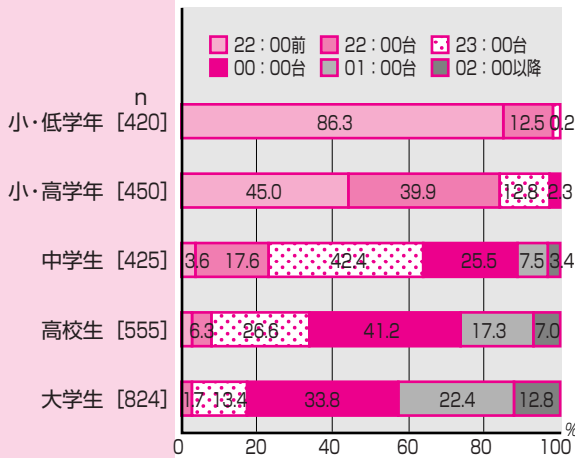


図2 各学校段階における就寝時刻

確立しているとはいえない項目が、「食事」や「整理整頓」「就寝・自立起床」で4割以上が指導のみとしている。指導しなくても確立していると評価される項目も「衛生」や「挨拶」習慣が中心であるが、指導もなく確立もしていない項目として「毎日排便」「暗い部屋で環境を整えて寝る」「自分で起きる」「遊び・食事・睡眠などの健康な生活リズム」の割合が2割以上であることが懸念される。

(2) 1996年～1998年の小学生から大学生までの生活実態

前述のように、睡眠習慣を初めとした基本的な生活習慣の確立の遅れや未形成が、子どもの心身の発達に何らかの影響を及ぼし、やがて社会的不適応や問題行動へとつながるのではないかと懸念する。当研究室がこれまで行ってきた研究では、就寝時刻の遅れや睡眠時間短縮、睡眠不足感の増加が日中の疲労感を増し、集中力や活動レベル等のQOL (quality of life「生活の質」)を低下させ、体温上昇も阻害し、さらに夜更かしの悪循環を招き、心身に影響を及ぼすことがわかった。

図2に示すように、子どもの就寝時刻は小学校

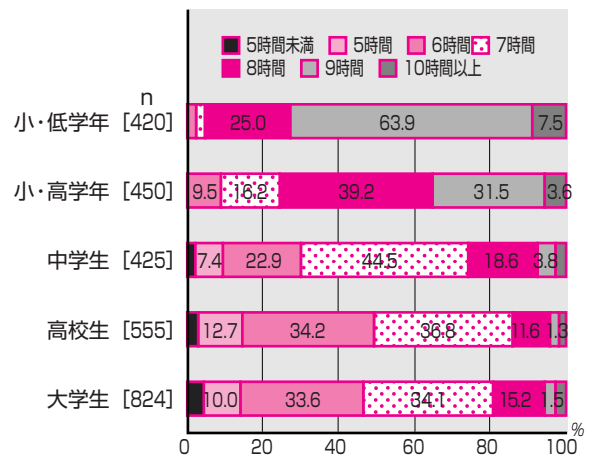


図3 各学校段階における睡眠時間

低学年では夜10時前が9割近くであるが、高学年では半数以下になり、中学生では10時台はほとんど見られず、11時以降が8割、高校生では0時以降が6割以上、大学生では8割以上が0時以降といったように、平均で発達段階3年ごとに1時間ずつ遅寝になっていた。当然、学校の始業時刻に変化はなく、起床時刻がやや遅れても、睡眠時間は図3のように発達段階とともに短縮し、図4のように授業中の居眠り経験も増える傾向が見られた。また、これまでの睡眠研究でも目覚めの爽快感が就寝時刻や睡眠の質・量、規則性と相関が高いことがわかっているため、起床時の気分と様々な生活行動の関連を分析すると、学年が上がるとともに、起床時の気分は低下すること、自立起床より家族に起こされると起床時の気分が悪いこと、起床時の気分が悪いほど忘れ物が多いことなども判明した。

(3) 子どもの心身の疲労実態

2002年11月に小学生256人の睡眠実態と疲労調査をした際に、子ども自身が回答した体調の自覚症状調べの結果を図5に示す。訴えの多かった上

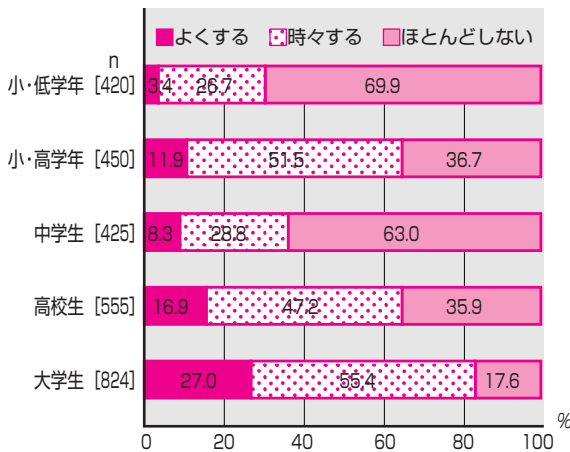


図4 授業中の居眠り

位4項目は、日常生活における睡眠が不十分であると推察される。続いて「ちょっとしたことが思い出せない」以下の項目は、注意集中の困難を示す精神的不安定さを表すものであり、夜型化している生活が、子どもの心身を慢性的に疲労させていると推察できる。

また、夏休みに7名の小学生に協力を依頼し、アクティグラフという活動量を連続測定できる時計型の測定器を装着して生活行動や体温、疲労の

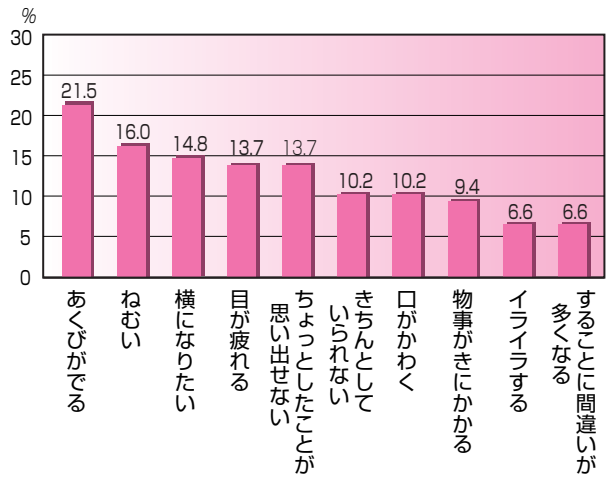


図5 小学生に見られた自覚症状(n=256)

記録調査を実施してもらった。その結果、就寝時刻が、規則的な場合と不規則な場合とで典型的な違いが認められた例を図6に示した。

就寝時刻が決まっている1年生女兒は、就寝前の体温低下が毎日顕著で規則的であり、睡眠の質が高いことが推察できる。これに対して、室内でゲームをすることの多い5年生男児は、日中の活動量も少なく、就寝前の体温低下についても見られる日と見られない日とがあり、疲労症状の訴え数

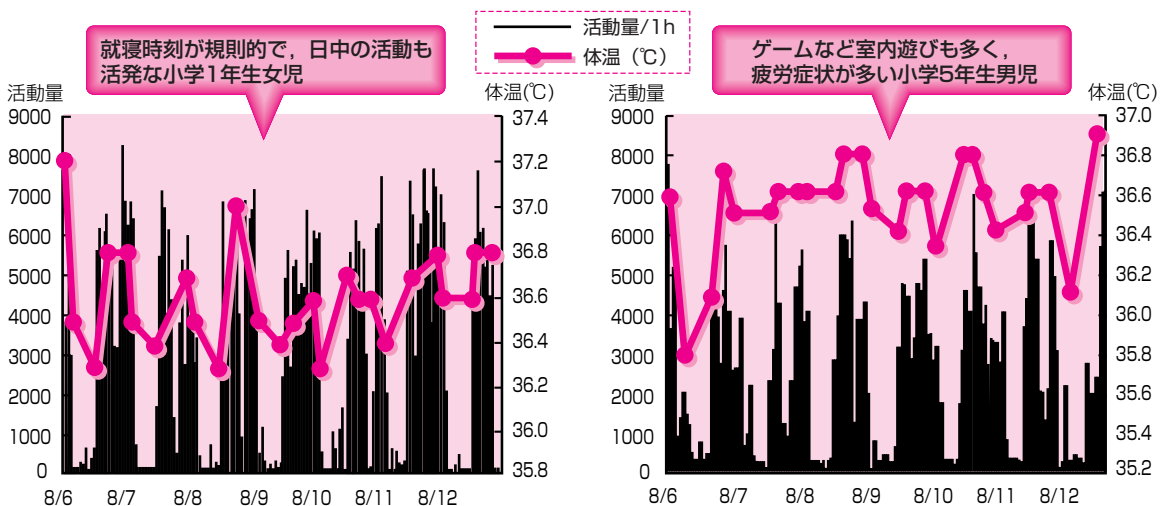


図6 体温リズムと活動量



も多い結果であった。このことから、規則正しい睡眠が必要であることはもとより、体温等の生体リズムを維持するためにも就寝時刻を乱さないことが健康な眠りの鍵を握ると当研究室では確信し、現在も研究を進めている。

(4) 養護教諭から見た

児童・生徒の学校生活の様子

家庭での子どもの生活が夜型化していることは調査によって裏付けられたが、1日の多くの時間を過ごす学校生活についても調べ、夜更かしや睡眠不足による日中のQOLの低下も改善したいと考えている。2002年12月に養護教諭（保健室の先生）の調査を富山県内の小学校（225校）、中学校（85校）、高等学校（57校）全てに郵送調査法で行った。調査内容は、児童・生徒の心身の健康状態についての41項目を4段階評価することと、児童・生徒の健康に関する自由記述等である。郵送調査にも関わらず回収率は78.2%であったことから、養護教諭の児童・生徒の日常生活や心身状況への関心の高さが伺えた。

① 最近の児童・生徒の生活や心身状況

近年の児童・生徒の様子を観察し、提示した41項目について増加傾向を「とても感じる」「やや感じる」と回答した養護教諭の割合を示す。

睡眠習慣と関連の深い「生活の夜型化」は98.6%とほとんどの養護教諭に認識されており、「朝寝坊」85.4%、「睡眠不足」89.3%、「朝からあくび」78.2%で、学校生活からも睡眠習慣の問題点が確認できる。さらに朝の時間に余裕がないために生じる「朝食欠食傾向」71.2%、「排便習慣の未確立」79.8%も増加していると感じられている。また、心身の不健康さを示す「情緒不安」80.0%、「キレやすい」71.9%、「我慢できない」86.1%、「疲れて

いる」81.3%も8割前後の養護教諭が増加傾向があるとしている。性格形成や発達段階から見ても「不調の説明ができない」79.6%、「自己中心」87.9%、「幼稚性」70.6%、「指示待ち傾向」85.1%のように未成熟な点が懸念される。その他、「不登校傾向」62.7%、「低体温化」78.2%、「体力低下」74.4%、「姿勢が悪い」90.0%、「すぐに骨折」68.2%、「肥満傾向」75.7%、「視力低下」89.0%、「アレルギー傾向」92.4%等、41項目中29項目において6割以上の養護教諭が最近の児童・生徒に多く、さらに増加傾向があると捉えていることが判明した。養護教諭にたずねた41項目について分析を行った結果、養護教諭の気になる児童・生徒の様子は「情緒不安定」「幼稚性」「体調不良」「生活リズム」「疲労」の5つの因子に分けることができた。

② 発達段階別に見た傾向

調査で提示した41項目の増加傾向を発達段階別に検討した結果、小・中・高校生と、学校段階が上がるに従って確立されるべき生活習慣と心身の成長が、反対に未確立傾向を示す割合が増加していくことが、特に成長期である中学生・高校生では懸念される結果となった。以下、項目の一部について学校段階ごとの比較検討を紹介する。

「生活の夜型化」は「とても感じる」が、小（59.9%）、中（76.2%）、高（80.9%）と増加傾向が感じられる割合が増え、同様に「朝寝坊傾向」（小28.2%、中40.3%、高42.6%）、「睡眠不足傾向」（小31.6%、中44.4%、高40.4%）、「朝からあくびをする」（小20.3%、中27.0%、高25.5%）児童・生徒の増加も認められた。

睡眠は心身の疲労やストレス回復に最も有効な手段であるが、睡眠が十分でないことと連動して「朝から疲れている」児童・生徒の増加を「とて

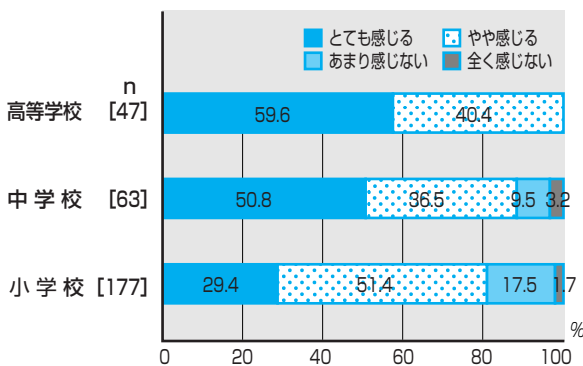


図7 すぐに「疲れた」「だるい」と言う

も感じる」養護教諭の割合は（小20.3%、中27.0%、高36.2%）と学校段階とともに増え、特に「すぐに疲れた」という児童・生徒の増加は図7に示すように、多くの養護教諭に認識され、他の調査結果（日本体育大学）とも一致している。精神的には「キレやすい」（中74.6%）「情緒不安定」（中87.3%）「我慢ができない」（中85.7%）はいずれも中学生に「とても」あるいは「やや」増加傾向があると認識されている。しかし、人格的成長面では「自己中心的」が高校生で最も増加傾向（とても、やや感じるを合わせて97.8%）が感じられており、同様に「依存的で指示待ち」（同じく小83.0%、中88.8%、高89.2%）や「集団行動がとれない」（同じく小58.5%、中71.4%、高70.2%）も小、中、高校の順に増加していくように認識されている。その結果、図8に示すように「平均的な発達よりも幼稚」な児童・生徒の増加は高校生で最も強く感じられており（とても、やや増加を感じる87.2%）、「自分の心身の状態などが説明できない」と感じられているのも高校生に最も多く（同じく91.4%）なっていることがわかった。

このように見てくると、睡眠習慣を初めとした生活習慣の未確立と心身の発達の問題点には、少なからず関連があると推察できる。

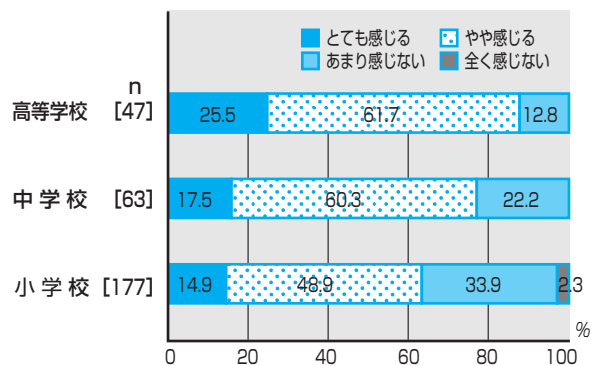


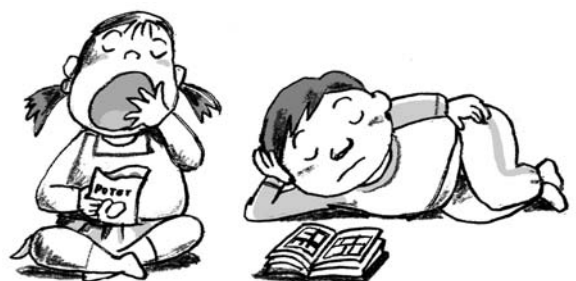
図8 平均的な発達よりも幼稚

基本的な生活習慣はできるだけ幼少期から徐々に身につくように家庭や学校で配慮されなければ、年齢段階が上がるに従って深刻な心身状況へと変容し、やがて生活習慣病への引き金が引かれる可能性も示唆された。

③ 養護教諭の自由筆記

小学校177人中130人、中学校63人中50人、高等学校47人中34人の養護教諭が自由筆記欄に最近の児童・生徒の気になる様子を記述していた。特徴的なものを以下に示す。

- ・ **小学校**・生活が親と一緒に夜型になっている。
- ・ 土日の疲れが休日明けに影響している。
- ・ 月曜日の欠席、保健室の来室が多い。
- ・ 寝つけないと訴える子が多い。
- ・ 朝からあくびが多い。
- ・ 集中力がない。
- ・ 中年太り体型の子が多い。





- ・ダラダラしている時間が多い。
- ・ストレスに弱い。



- ・授業中トイレに行ったりダラダラ気味。
- ・眠れないという生徒が目立つ。
- ・情緒不安定や悲観的な考えの生徒が増加
- ・便秘による腹痛の訴えの増加。



- 中学校**
- ・睡眠不足と疲労による頭痛の訴えが多い。
 - ・保健室でぐっすり眠る生徒が多い。
 - ・夜中のメール交換で寝不足の生徒が多い。



- ・体調不良が続く生徒が多い。
- ・授業中や集会中の居眠りが多い。
- ・朝食抜きの生徒が多い。
- ・病気予防意識が低い。

高等学校

- ・ストレスの発散が下手。
- ・胃腸症状の訴えが多い。
- ・昼夜逆転したり、遅刻・早退が多い。

3. まとめ

睡眠について研究を始めた30年前には、睡眠障害や不眠症は大人や高齢者の問題であると捉えていたが、いつの間にか大人社会に影響を受けて夜型化してきた子どもの問題になってきていると気づかされた。子どもの健やかな成長を実現していくためには、発達段階とともに子どもの睡眠・覚醒の生活習慣を確立し、生活の自己管理能力を高めることが強く望まれる。児童・生徒・学生自身が生活リズムや生活環境を整えるための知識理解を深め、その効果を実感しながら、健康管理とQOLの関連を考えて生活を構築できるように支援していくことが、子どもの真の健康や学力を増進し、人格形成を実現する基本的な課題である。

【引用・参考文献】

1. 『睡眠習慣と反射的活動性に関する研究』神川康子他，富山大学生涯学習教育研究センター年報，25-34頁，Vol.7，2005年
2. 『睡眠学ハンドブック』日本睡眠学会編，朝倉書店，1994年
3. 『健康と住まい』梁瀬度子編，神川康子他，17-30頁，朝倉書店，1997年
4. 『生活行動と睡眠に関する研究』神川康子，風間書房，1999年
5. 『子どもたちの生活リズムの実態とその問題点』神川康子，平井美穂，教育アンケート調査年鑑・下・2000，創育社，880-886頁，2000年
6. 『子ども白書』日本子どもを守る会編，草土文化，2001年
7. 『小児科別冊子どもの健康と生活環境』青木継稔，瀧田誠司，村上睦美，矢田純一編集，金原出版株式会社，2000年
8. 『乳児の生活リズム』現代と保育編集部編，ひとなる書房，2000年
9. 『児童・生徒の生活習慣の確立と心身の健康のために』神川康子，富山教育学総会，Vol.28，1-8，2004年

諸外国の教科書に見る「家族」教育

京都女子大学助教授 表 真美

1990年お茶の水女子大学大学院修士課程家政学研究科家庭経営学専攻修了。専門は家族関係学・家庭科教育学。食卓での家族のコミュニケーションに着目し、多様な方法を用いて研究を行っている。著書に『小学校家庭科教育の研究』（共著・建帛社）、『少子化社会の家族と福祉』（共著・ミネルヴァ書房）、『現代家族のアジェンダ』（共著・世界思想社）など多数。



1. 「家族」教育とは

子どもの健全な心身を育む食生活や、基本的な生活習慣獲得のためのしつけは、家族との生活の中で営まれる。人間形成にとって、家族が重要な役割を果たすことは言うまでもない。いじめ・不登校・暴力行為・学級崩壊や少年非行など、学校内外の子どもをめぐる多くの問題は、家族の教育力低下と結び付けて論じられている。さらに、自己評価が低く、目標をもたない自己中心的でキレイやすい現代の子どもの背景には、家庭での親子関係のあり方が存在することが考えられる。このような家族と子どもの問題に対して、学校教育はどのような役割を果たすことができるだろうか。

ここでいう「家族」教育とは、「家族」に関することを学習させる教育である。家庭における家族との関係のあり方、親になることへの準備を内容に含む。「家族」教育は、現代の社会病理解決に必要なとされる教育といっても過言ではない。

学習指導要領によると、「家族」を学習内容に含む教科は、小学校では生活科・家庭科、中学校では社会科公民的分野、技術・家庭科家庭分野、高等学校では家庭科がある。教科外では、道徳教育に家族の内容が含まれている。このほか、総合的

な学習の時間、特別活動においても家族に関する教育が行われていることは、実践事例から明らかである。社会科公民的分野は、家族を社会の一集団としてとらえて制度面から学習し、道徳は精神面から学習することを目標としているといえる。

一方、小・中・高等学校で一貫して、現実に存在する家族の機能面に着目して実践的に学習する家庭科は、「家族」教育の主幹教科である。家庭科においては、小学校では家族への関心をもたせ、中学校では家族の機能および幼児についての学習を行う。高等学校では生涯発達から家族をとらえ、将来に向けての生活設計の視点から、結婚・育児や高齢期の生活などについて学習する。日本以外の国々でも、家庭科において「家族」教育が行われている。諸外国の家庭科教科書における家族像と「家族」教育について概観し、今後の「家族」教育のあり方についての示唆を得たい。

2. 諸学国の家族像と「家族」教育

アメリカ アメリカでは、家族関係学会（NCFR）によって、「家族」教育を学校内外を問わず総合的にとらえて概念化する取り組みが行われている。学校教育では、家庭科が中心的役割を担っている。州によって異なる教育制度をもつが、家庭科は、



多くの地域で中学校の男女必修教科である。また、高等学校では選択教科として位置づけられ、「家族生活」「子どもの成長発達」「食品と栄養」などのように、分野・テーマごとに授業を開講している地域が多い。アメリカ全土の中学校で多く使われている人気の家庭科教科書『ティーン・ガイド』および『スキルズ・フォア・ライフ』の特徴は、自己認識のための学習、家族関係に限らない人間関係、および職業についての内容を多く含むことである。『スキルズ・フォア・ライフ』では、自分自身と家族、保育などに関する内容でほぼ全体の6割を占めている。また、ストレスの問題や、たばこ・アルコール・薬物乱用や危険なセックスなど、健康を妨げる現代的な問題が取り上げられている。子どもの成長発達に関しては、障害児・養子・被虐待児、10代の親やシングルペアレントなどがもつ特別な要求についても説明し、親や世話をする人の責任について述べている。高等学校においても、さまざまな家族問題を背景として、危機管理を含めた実践的プログラムが組まれている。

フィンランド フィンランドでは、7歳入学・9

年生の義務教育機関である総合学校で、家庭科が男女必修教科に位置づけられている。家庭科教科書は3社から出版され、家族・家庭・人間関係、食生活、掃除・洗濯、消費生活、環境問題の5領域に関する内容を含んでいる。

「社会へ勇気を持って飛び出す出発点は家庭、社会で受けた心の傷を癒すのも家庭」(O社)、「人はみな愛されることを期待し、あるがままを受け入れてくれる人がそばに必要です。家庭での開放的な状態での言葉や態度はとても大切なものです。そして語り合うことや人の話を聞くことで信頼関係は生まれ、この信頼関係が人間関係の基本となります」(W社)、「家族がいることほどすばらしいことはない。家に帰ってくるときに喝采などなく、ただ、一歩踏み込むのが家庭である。相互のかかわりあう場所が家庭である」(T社)といった表現で家族の大切さが表されている。

「ささやかだが、喜びやうれしい気持ちを引き起こすことができること」として、「部屋や家の掃除をして驚かす」「家族や親しい人を食事やパン・ケーキでもてなす」「一緒にお茶の時間をすごす」



図1 フィンランドの家庭科教科書から（家にいるのを快適に思うことができる事柄：家族と一緒に食事をとる）
Minna Loytty-Rissanen, Leena Naveri, Liisa Haverinen, "Kotitaloustaito" Tammi, p.19 (1999)

など8項目をあげ、「自分がやって欲しいと思うことを周りの人にしてみよう」と述べている(O社)。また、「家にいるのを快適に思うことができる事柄」として「食事を作る、パン・ケーキを焼く」「家族と一緒に話をする」「家族と一緒に食事をとる」など14項目あげている(T社)。これらの内容に限らず、生徒の実際の生活に起こりうる具体的な場面をあげて、家族や家庭の役割、家庭での生徒自身の立場やすべきことを考えさせる箇所が多い。

オーストラリア オーストラリアの初等・中等教育は12年間で、学校体系は6-6制、6-4-2制、7-5制があり、州によって異なる。義務教育は、多くの州で6歳から15歳までの9年間である。連邦の雇用・教育・訓練・青年省が全国共通カリキュラムを作成し、教育課程の大まかな基準を示しているが、教科書検定制度はない。家庭科は中等教育における選択教科である。

この国で多く使用されている“Exploring Home Economics Book 1”は、食生活の内容を中心と

した入門的な家庭科教科書である。「家庭科について」「食物について」「食物と私」「私について」の4部から構成されている。第4部の「私について」は〈私を見つめる〉と〈人々と私〉の2章に分かれている。〈人々と私〉の「人々」としては、「家族」「友だち」「コミュニティー」のそれぞれに説明が加えられ、課題があげられている。「社会における人々はグループの中で生活する。オーストラリアに生活する人々の中で最も一般的なグループが家族である」とした上で、家族を「生まれて最初に接するグループで、時には生涯続くこともあるが、変化することもある」と定義している。家族形態としては、核家族・拡大家族・混合家族・一人親家族・事実婚の家族・生活共同体を並列であげている。「すべての家族は異なることを忘れずに」と強調し、生活面での自分から家族、家族から自分への要求や、自分が家族に、家族が自分に行えることなどを考えさせる内容になっている。具体的な家族の機能については触れていない。

ガーナ ガーナ共和国は西アフリカに位置し、サ



図2 オーストラリアの家庭科教科書から(家族・友だち・コミュニティー) Ruth Riddell, Lorraine Scott Exploring Home Economics Book 1 Fourth Edition” Longman, p.168 (1999)



ハラ砂漠以南のアフリカ諸国の中では、政治・経済ともに比較的安定した国である。学校制度は6-3-3制で、義務教育は6歳から15歳までの9年間である。家庭科は中学校において教えられている。家庭科教科書“Home Economics for Schools”は中学校の1・2・3学年用に3巻に分かれている。教科書発刊の資金は、カナダ家政学会を通してカナダ国際開発機関が援助した。各巻は「家庭生活教育」「住居と家庭管理」「食物と栄養」「衣服と布地」の4章で構成されている。第1巻の「家族と家族関係」には、アカン族・ガー族・エウエ族・フラフラ族などガーナに住む部族があげられ、部族特有の親族制度が描かれている。「責任と権利」では、家族員の固定的な性別役割が、母・父・子どもに分けて示されている。子どもの家事分担の項目には、弟妹の世話や水汲み、たきぎ運びが含まれている。一方で、「役割の変化」として妻が働いて生活費を稼ぎ、夫が家事・育児をすることも場合によっては合理的であり、性別にこだわる必要がないことが記されている。子どもの感染症や家族計画の方法についての内容が特徴的である。

スワジランド スワジランドは、南アフリカとモザンビークに囲まれた人口102万人の内陸国で、1968年英保護領より独立した。最大部族のスワジ族を基盤として独裁的な権限を持つ国王が君臨する王制国家である。教育制度はイングランド・ウェールズの制度に準じている。学校での授業は英語で行われ、家庭科は中学校で学ぶ。家庭科教科書“Home Economics for Life 1 New Secondary Course for Swaziland”は、ガーナの教科書と同様にカナダ家政学会の支援と協力により1998年に初版された。「食物と栄養」「家庭と金銭管理」「健康」「安全と衛生」「家族生活」「母親と子育て」「布地と裁縫」「洗濯」「手芸」の9章より構成されている。

「家族生活」の〈家族員の役割と責任〉では、女性も収入を得る仕事につくことが多くなったので、家事労働を男性も分担すべきであることが述べられている。「父親の料理」として、男性がエプロンをしてフライパンを使って炒め物をしている挿絵が挿入されている。また、過去のように男子と女子で異なる仕事を与えず、親は子どもに平等



図3 スワジランドの家庭科教科書から(児童虐待) Swaziland Home Economics Association “Home Economics for Life 1 New Secondary Course for Swaziland” Macmillan, p. 185 (1998)

【参考文献】

スー・コウチ他著、牧野カツコ編訳『スキルズ・フォア・ライフ』（家政教育社 2002）

に家事労働を分担させるべきであることが示され、男子が家の掃除をする挿絵も見られる。一方で〈子どもの社会的行為〉には、この国の社会規範が示されている。「目上の人に指をさしたり目を直接合わせたりしてはいけない。子どもは大人と同じ皿から食べ物を食べてはいけない。目上の人と同じ高さに座らず、低い位置で接する」など、大変具体的である。「児童虐待」は、ガーナの教科書には見られない内容である。「虐待の兆候」では、被虐待児を発見する細かい項目があげられている。また、身体的虐待・ネグレクト・性的虐待・心理的虐待のそれぞれが詳細に説明されている。

台湾 台湾は6-3-3制の学校体系をもち、小・中学校の9年間は義務教育である。教育課程の基準は中央政府の教育部が制定し、国民小学、国民中学では「技術」の中に家庭科が含まれる。後期中等教育では、普通教育を行う高級中学には「家政」が設置教科に含まれ、高級職業学校には専門学科として「家政科」が設置されている。

高級中学の「家政」教科書は3社から出版されている。いずれも上・下2冊に分かれ、上巻は衣生活、食生活、下巻は青年期の発達、家族、家庭管理、家庭に関する法律、住生活により構成されている。アメリカの家族社会学の影響を受けていることがうかがえるが、「礼儀作法」が含まれる点では、儒教国家であることを反映している。家族関係に関する節の親子関係の項目では、親子関係を良好にするためには「感謝の気持ち」を持つことの重要性が強調されている。「感謝の気持ちがあるからこそ、幸福を知り、幸福を大事にすることができる。感謝の気持ちを持つ人こそ愛を分かり、愛の中で育った子どもが健康で幸せな子どもになれる」とし、具体的に感謝の気持を養う方法

を表に示している。表には「親孝行」という言葉が用いられるなど、儒教色が濃い。

3. これからの「家族」教育

家庭科教科書から、世界の家族像と「家族」教育を概観した。アフリカの教科書は、新しい家族の傾向について言及しながらも、部族の親族制度や生活規範を示していた。台湾の教科書も学術的な内容を含むものの、儒教色の濃い内容であった。一方、フィンランド・オーストラリアは、それぞれの特徴をもつが、いずれも多様化する家族・個人のライフスタイルに対応している。日本の教科書は、1980年代まではアフリカ・台湾のようにあるべき家族モデルを示すものであったが、現在は個々のライフスタイルを尊重している。一方アメリカの教科書は、様々な危機管理を含んだ実践的な内容であった。ガーナの教科書は、子どもの病気や家族計画の方法について詳述していた。スワジランドの教科書は、性感染症や虐待について述べている。いずれもわかりやすい図解入りである。

現在の日本の学校現場には、一人親家族にいる子どもの増加などの影響により、家族について語ることをタブー視する雰囲気がある。そのような子どもを気遣うこと自体、あるべき家族モデルをもつことではなからうか。人は一人では生きてゆけない。「ともに生きるグループの中で最も一般的な」家族について知り、よりよい関係を築く方法、遭遇するかもしれないリスクについて実践的に学ぶことは、人権侵害ではなく、不可欠な教育である。離婚、家庭内暴力、児童虐待、10代の妊娠、薬物・アルコール依存などについて、今後日本でも、学校教育において子どもたちに詳しく学ばせる必要が生じてくるであろう。

子どもの「やる気」を育てる

新潟青陵大学教授 ^{うすい まふみ} 碓井 真史

1959年生まれ。日本大学大学院文学研究科博士後期課程修了。心理学博士。スクールカウンセラー。専門は社会心理学。著書は「ふつうの家庭から生まれる犯罪者」(主婦の友社)、「少年はなぜ犯罪に走ったのか」(KKベストセラーズ)など多数。主宰するホームページ「心理学総合案内・こころの散歩道」の総アクセス数は2千万を数える。



1. 子どもはやる気にあふれている

子どもはやる気にあふれている。いや、生物はみなそうである。生きる意欲のない生物などない。どの生物も必死になって、食べ物を探し、敵から逃げ、パートナーを探して子どもを産む。人間の子どもも、やる気のかたまりだ。親に抱かれて移動すれば楽なのだが、子どもは自分の足で歩きたがる。たとえ転んで痛い目にあっても、必ず立ち上がる。不屈の精神である。人は、成長し能力が身につけば、その能力を発揮したくなるのである。学校の運動会や文化祭で見せる子どものやる気もすばらしい。

しかし、子どもの中には、確かに無気力に見える子どもがいる。それは、何かの理由でやる気が一時的に弱っている状態、やる気にベールがかぶさっている状態なのである。子どもは本来やる気を持っている。どの子どもも、本心では勉強ができるようになりたいし、活躍したいと願っている。よいことをして愛される子になりたいし、誰かの役に立ちたいとも願っている。それなのに今やる気が出ていないとすれば、環境とこれまでの経験に問題があるのだろう。適切な環境を整えれば、子どものやる気はきっと回復する。

2. 現代の無気力

今日、我が国の子どもの学力低下が叫ばれているが、それでも先進諸国の中ではトップグループにランクされている。少年犯罪が大きな話題なることも多いが、殺人などの凶悪犯罪は、この数十年でむしろ激減している。しかしその一方、子どもは夢や希望を失いつつある。国際的に比較しても、日本の子どもの自己肯定感は低い。

少年殺人犯が減少したのはもちろんよいことだが、一方では、政治的・社会的なさまざまな矛盾に対して、正面からぶつかっていく若者は数少なくなってきた。彼らは、紳士的になり大人になったのだろうか。それとも、牙を抜かれてしまったのだろうか。

学力の格差よりも経済的格差よりも深刻な「希望の格差」が広がっている(『希望格差社会』山田昌弘著 筑摩書房)。単に金銭がないだけでなく、より良い人生を歩もうとする意識が低い「下流社会」が広がりつつあるという主張もある(『下流社会』三浦展著 光文社新書)。無気力は、現代日本社会の環境が作り上げた「社会性格」と言うこともできよう。社会性格というのは、その社会環境の中で多くの人が共通して持つ性格のことであ



豊かさの「副作用」

る。富国强兵の時代や高度成長の時代は、その善し悪しは別にして国全体に勢いがあった。必然的に勉強にも仕事にも熱心になる。今、この平和で豊かで安定した社会の中で、急速にやる気が奪われている。

それは、豊かさの「副作用」ということもできるだろう。豊かになり何でも手に入る環境で、人はやる気を出す意味を見失っている。豊かで便利な社会は、効率とスピードが求められ、ストレスがたまった現代人は心の余裕を失っている。豊かで清潔で合理的な社会では、肌のぬくもり、愛の実感が薄れている。愛されている実感を失い、見捨てられるのではないかという不安におびえ、現代の子どもは、かっこよさを求め、結果だけを重視しやすくなっている。現代社会は、やる気が育ちにくい社会なのである。

3. 報酬の使い方—なぜ上手く使えないのか

望ましい行動には、褒めるなどの報酬を与えることが大切である。常識的にも当然と思われることだが、実際には上手くいかないことも多い。

心理学の理論によれば、行動を形作るためには、スモールステップ、即時フィードバックが必要である。つまり、複雑な行動、高い目標が一度に成

し遂げられることはないので、目標に向かって1歩1歩進むことが大切であり、その1歩ごとに何らかの報酬が与えられることが必要だ。

ところが、このような理論を学んでも、指導する側に心の余裕がないと、小さな1歩を認めることができない。1歩進んだことを認めて誉めるところか、なぜ1歩しか進めないのかと責め、罰を与えてしまうこともあるだろう。この理論の実践ができるためには、「今はできなくても、いつか必ずできるようになる」という信念が必要である。

教師であれ、親であれ、理論を学びハウツー本を読んでも上手くいかないのは、本心から納得してはいないからである。例えば「子どもは誉めて育てると本に書いてあったので誉めているのだが上手くいかない」といったことを言う人も多いのだが、このような発想で上手くいかないのは当然である。誉めることが適切な効果を上げるためには、子どもが誉められていると実感できなくてはならない。「本に書いてあるので誉める」ではなく、心から子どもを誉めてあげたいと感じて誉めなければ、効果は上がらないだろう。

また日常生活においては、望ましい行動と望ましくない行動が混然としていることも多い。例えば、母親のお手伝いをしようとした子どもが一度にたくさんの食器を運びすぎ、落として割ってしまったとする。心に余裕があれば、お手伝いしようとしたことは誉め、たくさんの食器を持ちすぎたことだけを注意できるだろう。しかし、余裕がなければ、子どもの行為すべてを否定して、頭ごなしに叱りつけてしまうだろう。これでは望ましい行動へのやる気まで押しつぶしてしまう。

さらに、望ましい行動が目立つ行動であれば報酬を与えやすいのだが、目立たない行動だと、つ



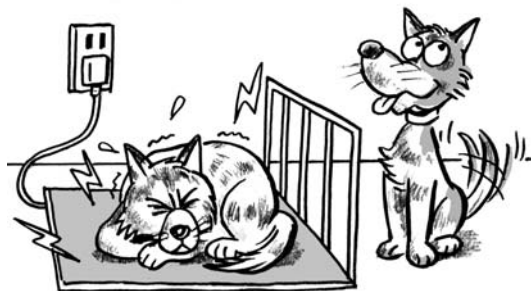
い見過ごしてしまうことも多い。毎日遅刻しない、宿題もしてくるという「普通の子」は、目立たないために無視されてしまうこともある。授業妨害をするような子どもには、叱責の形であれ、大人の目が向き、相手をするという報酬が与えられるのに、普通の子には何も与えられないことはないだろうか。

教師に余裕があれば、クラスの一人ひとりに目を向け、声をかけることもできるだろう。だが、進学率アップのために汲々としていたり、授業妨害を押さえ込むことでエネルギーを使い果たしたりしていれば、普通の生徒が置き去りにされてしまうこともあるかもしれない。

教師自身、日々の努力、その努力による小さな成果の積み重ねを、同僚間で、また自分自身で認めることが、教師のやる気を育てることにもなる。まじめで一生懸命な教師の中には、いつも自分にムチ打ち、精進している者もいる。しかし、限界を超えれば、燃え尽きてやる気を失う。自分の努力を認めることは、自分のためだけではなく、子どものためにもなるのである。

4. 学習性無力感—「どうせダメ」の心理

どんなに行動を起こしても何もよいことが起きないとき、人は無力感を感じる。心理学の研究では、犬を使った実験が有名である。犬を縛り付け、どんなに吠えて騒ごうが電気ショックを与えつづける。その後、犬を別の部屋に連れて行き、今度は床から電気ショックを与える。ここでは、低い柵を飛び越え部屋の反対側に行けば電気ショックを逃れることができるようにしてある。普通の犬は、すぐにこの仕組みを学習し、電気ショックを避けることができるようになる。ところが、どん



「どうせダメだ」の心理

なに努力しても苦痛から逃れることができないことを体験した犬は、声も上げずただじっとうすくまり、痛みを耐えつづける。犬は自分が無力であると学習してしまったのである。

学習性無力感に陥ってしまうと、まず、環境に対して自分から積極的に働きかけようとしなくなる。つまりチャレンジ精神が失われる。「どうせダメだ」と思い込んでしまうのである。次に、実際には解決できるようなことに対しても、それを学習することが難しくなる。そのため、人に促されて挑戦してみても失敗し、「やっぱりダメなんだ」と無力感を強めることになってしまう。さらに、学習性無力感には情緒的混乱を生む。感情的になり乱暴になることもあれば、感情が麻痺して呆然としてしまうこともある。

だが、苦しみの体験自体が学習性無力感を生むわけではない。犬を使った実験で、同じ量の電気ショックを浴びていても、鼻先でボタンを押せば一定時間電気ショックを止められることを体験させると、学習性無力感に陥ることはない。次の部屋で電気ショックを受けても、柵を飛び越え苦しみから逃れることを学ぶことができる。

人間の場合は、苦しみや失敗体験をどう解釈するかが重要である。例えば、今日の英語のテスト

で悪い点数を取ったというのはどういう‘意味’だろうか。もちろん、今日の英語のテストでは、悪い点をとったという意味である。しかし、人はこの体験を、どんなことに関しても、いつもそうだと思ひ込みやすい。私は、いつも、どの科目においても、上手いかない、自分には能力がなく努力は無駄だと思ひ込んでしまう。これが、無力感を生むのである。

自分には能力がないと思ひ込んでいる子どもには、「君にもできる」ということを体験させることが必要である。アメリカの学校現場で行われた研究では、算数の苦手な子どもを特別クラスに集め、彼らにも解答できる簡単な問題と与え続けた。この体験によって、無力感は徐々に解消されていった。

しかし、この体験だけでもとのクラスに戻り、また難しい問題に当たってしまうと、すぐにまた無力感を持ってしまう。彼らは、小さな失敗、個々の失敗でも、自分の全般的な能力がないからだと考えてしまいやすい子どもなのである。

そこで、子どもを集めた特別クラスにおいて、彼らにもできる問題の中に、時おり難しくて解答できない問題を混ぜておく。放っておけば、子どもはやっぱり自分は無能だと思ひ込んでしまう。そこですかさず「この問題はまだ練習してなかったね」と伝え、解法を教え、練習問題をやらせる。その後でテストをすれば今度は正答を得られる。こうすれば、解答できないのは無能だからではなく、努力不足だからなのだと考えられるようになる。子どものやる気を育てるために必要なことは、問題の解き方を教えることだけではなく、自分が無能だと思ひ込んでしまう心の癖を直すことなのである。

5. セルフ・ハンディキャッピングと達成動機 —「俺だっていつかは」の空しさ—

成績が悪かったとき、失敗したとき、それを自分の無能さと考えずに努力不足と考えられれば、人はやる気を失わず努力を続けるはずである。ところが実際には、自分の成績が悪いのは努力不足のせいだと言いながら、あいかわらず努力をしようとしないう生徒たちが多くいる。彼らは実は自分の能力を信じているのではなく、むしろ強い不安を持っている。

私達は、歌を歌う前に「ちょっとカゼ気味だ」と言ったり、ゴルフコースに出る前に「最近練習不足でね」などと言いたくなったりすることがある。これをセルフ・ハンディキャッピングと呼ぶ。自分にはハンデがあるということにしておけば、上手いかなくても能力がないことにはならない。彼らが「努力不足」と言うのは、自分の能力の有無と直面することを避ける方策なのである。「俺だってやればできるんだ」と言いつつ、いつまでも何もしない。自分の能力を試すことを恐れ、困難を避け、地道な努力をすることができない。自分の能力への不安を言葉で表現することもできず、強がり、平気なふりをし続けるのである。

彼らには、自分の力を信じる必要がある。そのためには、誰かに信じてもらうことが必要だろう。たとえ失敗したとしても、自分の人間としての価値は少しも下がらず、親も教師も自分を見捨てることはないという安心感が必要である。当たって砕けると、思い切って挑戦するためには、たとえ砕けてしまっても大丈夫だと思えることが必要なのである。

達成動機（高い目標を目指そうとする動機）に



関する研究によれば、目標へ向かう行動は、成功したいという気持ちと、失敗したくないという気持ちの合成によって生まれるという。心が健康的でやる気が高いときには、人は自分にとってちょうどよい目標を選ぶことができる。それは、かなり難しいが努力すれば達成できそうなチャレンジ精神がわいてくるような目標である。失敗の危険性はあるが、成功の喜びを目指して、人は挑戦するのである。

ところが、失敗への恐れが強すぎると、行動することができなくなってしまう。例えば、跳び箱を跳ぼうとしない子ども。彼はやる気がないわけではない。むしろ、他の子ども以上に跳び箱を跳びたいと切望しているだろう。だが、彼は失敗を恐れすぎている。彼を行動させるためには、やる気を出せと尻を叩くよりも、失敗しても大丈夫だと思える環境作りが必要である。

失敗への恐れが強すぎる人は、ちょうどよい難しさの目標をあえて避けていく。成功の喜びを犠牲にしても、低い目標、安易な道を選んでしまうのである。そうかと思うと、彼らは成功の望みがないような高すぎる目標ばかりを選ぶ。例えば、ちょうどよい難易度の大学を受験して落ちれば恥をかく（と思ひ込む）が、難しすぎる大学を受けて落ちても、自尊心が傷つくことがない。彼らは、失敗それ自体よりも、失敗への恐れと不安に心が縛られている。

「学校」は、本来実社会とは異なり、失敗が許される場所だったはずである。だが大人にも子どもにも余裕がなくなれば、失敗が許されない場所になってしまう。チャレンジし、失敗しながらも再チャレンジし、小さな達成感を積み重ねていくことが、やる気を育てるために必要なのである。

6. 内発的動機づけと自己決定

— 外発的動機づけは悪玉か —

ご褒美やテストなどの外的報酬や強制がないときでも、人は進んで行動することがある。これを内発的動機づけという。内発的動機づけは、外的報酬に基づく外発的動機づけよりも、質が高く持続しやすい行動を生むことができる。

内発的動機づけは、有能感と自己決定感という内面的心理的報酬に基づくやる気である。自分自身で有効に環境に働きかけられるとき、人は外的報酬や強制がなくても、進んで行動する。たとえば、ワンマンバスのボタンを押したがる子どもの姿である。ボタンを押せば巨大な乗り物を操作することができる。子どもにとって大き快感である。

私たちが知的好奇心を持ったり、そこに山があるから山に登りたいと感じたりするのが内発的動機づけである。この内発的動機づけが高まるためには、打てば響くような、努力の報われる「応答的環境」が必要である。また、選択肢が与えられ自己決定できる状況、自分自身が自分の人生の主役だと感じられるような「自律性支援環境」が必要である。

成績の悪い子どもは、有能感が低下し、勉強への内発的動機づけが低下することも多いだろう。一方、成績のよい子どもの中には、勉強が手段化してしまったために、内発的動機づけが低下している子もいるだろう。親に怒られないための勉強、入試に合格するためだけの勉強は、外発的動機づけによって熱心に勉強していたとしても、自己決定感が弱くなり内発的動機づけは低下する。入試が終わり、強制がなくなれば、もう勉強する気がなくなるわけである。

成績やご褒美、脅しなどで人を操ろうとすれば、自己決定感は低下する。だが、同じカリキュラム、同じ評価システムであっても、担任の内発的動機づけが高いと、生徒の内発的動機づけも高いという研究結果がある。内発的に動機づけられて自由と達成感を味わっている人は、他者にもその体験をさせたいと感じるようである。一方、担任がプレッシャーを感じ、不自由な思いを持っていると、子どもにも心理的な圧力を加えて、自分の思い通りに操ろうとしてしまう。その結果、子どもの内発的動機づけは低下する。まず、教師自身が解放されることが必要である。

内発的動機づけ理論は、教育現場でもかなり有名になってきた。そのために、外発的動機づけが悪者扱いされてしまうことがある。そうすると、受験勉強はさせないほうがよいのだろうか。もちろんそんなことはない。

近年の研究によれば、内発的か外発的かよりもむしろ自己決定感の有無が強調されている。同じ受験勉強でも、外的報酬に踊らされたり、無理強いされたりしていれば、自己決定感を失い内発的動機づけは低下する。しかし、自分なりの夢や希望をもち、その目標を目指して受験勉強をしているのであれば、それは外発的動機づけだが自己決定感を保っている。この場合には、内発的動機づけは低下することはない。コツコツと勉強し、1歩1歩進歩していける体験は、子どもにとってとても有益だろう。大切なのは、自己決定し、自律的に生きることである。

7. 子どもに癒しと活躍の場を

愛されているという安心感がないとき、人は思い切って行動することができなくなってしまう。

心が傷ついているとき、これ以上辛い思いをすることを避けるために、わざと意欲がないふりをする。友達なんかいない、勉強なんかできなくていい、自分の人生なんてどうでもいいと思ってしまうのである。愛を与えることは、決して甘やかすことではなく、やる気のもとを生むことになるのである。

内発的動機づけに関する研究でも、親や教師のような重要な他者から受け入れられていることが、内発的動機づけの成長にとって必要だと言われている。最初は言われるままに外発的動機づけで行っていた勉強や仕事が、教師や上司から認められ受け入れられていると感じることによって、いつしか勉強の喜びを知り、愛社精神が湧き、内発的動機づけに変わっていくのである。

子どもは、愛され癒されることが必要である。しかし、人はそれだけでは満足できない。だれもが、人の役に立ちたい、活躍したいと願っている。現代の親の中には、子どもが傷つくことを極端に恐れる親がいるが、これでは子どものやる気は育たないだろう。愛されている土台に立っていれば、競走を楽しむことができる。挫折をバネにすることができる。癒しの場と活躍の場を与えることで、子どものやる気は育っていくのである。



子どもは愛され癒されることが必要である。

たかが生活習慣

されど生活習慣



Q1

「しつけ」が目指すもの

●基本的な生活習慣である「しつけ」ができてい

子どもは、生活リズムも整い、問題行動とは無縁だと思っていました。ところが近年、子どもの深刻な問題行動の報道の中で、「素直」「礼儀正しい」「まじめ」「おとなしい」などの子ども像の実態がコメントされています。「こんないい子」が、本当は「いい子でない」とすれば、基本的な生活習慣のしつけは、どんな意味を持っているのですか。

A

基本的な生活習慣のしつけは、ヒトを人たらしめる最も基本的なことです。そのため個々の習慣がどれだけ身についたかということだけでなく、しつけをする過程で、「人間力」がどれだけ育ったかという視点が重要だと思います。仮りに、力づくのしつけをすれば、見かけのいい子、大人にとって都合のいい子にはなれますが、心は育ちません。こうした似て非なるいい子像は、子どもの目指すものではありません。

私は野菜を作っていますが、人づくりと共通するものがたくさんあります。例えば、うまく育たない野菜（人間力が育っていない子）には2種類あります。ひとつは水や肥料が足りない場合（愛情不足、放任）で、しつけどころではないという家庭的な負因がある場合です。しかしこのタイプの子どもは、不足しているものを補充すれば急速な改善が期待できます。他のひとつは、水や肥料を与えすぎて根が腐ったり、葉ばかりが茂って実にならない場合（過保護、過干渉）で、こちらのタイプは問題の根が深く、改善は容易ではありません。いい子の挫折型と言われる不登校・家庭内暴力・引きこもりは後者のタイプであり、少子化に伴い今後さらに増加するでしょう。

ところで、思春期の非行・不登校等の事例を分析した研究報告では、幼児期における「耐性」「社会性」の発達に問題があることが共通して指摘されています。私は教育相談の体験から、これらに「自主性」を加えた3つを、社会生活をする上で必要な人間力の中核的な要素だと考えています。そして、基本的な生活習慣のしつけも、これらの人間力を育てる営みの一線上にあるべ

きだと考えます。肥料の三要素は窒素・リン酸・カリです。身体の三大栄養素は蛋白質・脂肪・炭水化物です。これにならって、私は耐性・自主性・社会性を心の三大栄養素あるいは三大人間力と呼んでいます。教育相談の場面では、これを子ども理解の物差しとし、子ども援助の基本方針としています。

「耐性」は、具体的には困難への対決力、欲求不満耐性、否定的感情のコントロール、自己中心性の克服などです。こうした耐性は、お小遣い・テレビ視聴・テレビゲーム・帰宅時間・偏食などのしつけにおいて、がまんする意志を養うことによって育つものです。

「自主性」は定義しにくい概念ですが、ここでは主体性・自発性・課題解決力・判断力・決断力・責任感などを想定しています。自主性を育てるには、自分で考え自分で決める機会を与える、困ったときは子どもの考えを言わせてから助言する、任せる部分と干渉する部分とを分けるなどが基本方針です。以前、部活動の退部をうまく言い出せず、体育館に放火した中学生の事件が報道されました。別掲の詩は、過保護・過干渉なしつけの一例ですが、これではこの小学生が将来難局を乗り切れる人間力は育ちにくいと思います。転ぶ前に石を取り除くのが過保護であり、石につまずき転んで泣く子を抱きしめてやるのが保護です。近年は、石を取り除く親、転んでも抱きしめてやれない親が増えてきています。

社会性は他者と交わる力であり、耐性や自主性と相互に関連しながら、保護者やまわりの大人をモデルにして育ちます。具体的には言葉による自己表現力、自己主張と自己抑制の balan



臨床心理士 紅谷 博美

昭和13年愛媛県松山市生まれ。京都大学教育学部卒（臨床心理学専攻）。愛媛県立高等学校校長、愛媛県総合教育セター教育相談研究室長・所長を歴任し、愛媛大学教育学部教育実践総合センター長・教授・心理教育相談室長。現在は愛媛県立医療技術大学等の非常勤講師、中学校スクールカウンセラー、NPO被害者こころの支援センターえひめ理事長。



ス、他者の喜怒哀楽への共感、こんなときこう言えば相手がどう思うかを感じ取る感受性などです。家族の温かい心の交流、友だち遊び、学校行事、地域行事、直接体験（生活体験・遊び

体験・勤労体験・自然体験・感動体験等）によって、耐性や自主性ととも社会性が育ちます。

しかし、子どもの世界から遊びの三間（時間・空間・仲間）が失われて久しく、近年はさらに携帯電話やメールが入り込んで、特に社会性の発達が深刻な事態になっています。相手と会って話すから会話となり、対面して話すから対話となります。このままでは会話や対話は失われ、相手の表情を読み取る非言語的コミュニケーションの力も育ちません。三間の回復をはじめ、心の栄養たっぷりの体験や行事をしつけの場に呼び戻したいものです。

朝、ほくが学校に行くまで
おかあちゃんのいうことが
きまっている。
ほくが服を着ていたら、
「早よう顔を洗いや」という。
顔を洗っていたら、
「早よう御飯を食べや」という。
出かけようとしたら、
「時間割をちゃんとあわしたな」

「ハンカチ持ったか」
「はな紙いれたな」
「宿題は忘れてないな」
「早よう行きや、おくれるで」
ほくが次にしようとすることを
かならず先にいう。
毎朝、同じことを忘れんと
よういえるな。

〈小学男子〉

—吉岡たすく 著作より—



しつけの基本的な留意事項

●基本的な生活習慣のしつけは、食事・睡眠・整理整頓・あいさつや学級のきまりなど多岐にわたり、事柄によって細部のノウハウ

は異なると思います。何をしつけるにせよ、共通の心得のようなものがありますか。



しつけは、大人の後ろ姿（行動）で行われる部分が多いのですが、ここでは意図的・計画的に行われる場合について考えてみたいと思います。

発達段階を考えて 発達の節目の時期には、人間力が急速に発達しますが、一方では、しつけが大変難しい時期です。3歳ごろの第一反抗期には、生まれて初めて自分の考えを主張し、それが親の思惑と衝突します。対応の基本は、子どもの主張を適度に認めて自主性を育てるとともに、適度に自己中心性にブレーキをかけて耐性を育てることです。小学校1年生ごろの口答え期にも同様の配慮が必要です。小学校高学年のギャングエイジ期には、対人関係のスキルが著しく発達します。しかし、子どもの心は一直線ではなく、らせん状に発達します。ある面が伸びるときには、別の面が一時的に崩れたりします。この時期には、友だちの比重が増すため、帰宅時間を守らなかつたり、友だちをかば

うためのうそを言ったり、お金の無駄遣いをしたりしますが、これらは想定内のこととして、ゆとりのある対応が望まれます。

第二反抗期の中学生期におけるしつけは、大変やっかいです。子どもから大人への脱皮作業の副作用として、脱いさつ・脱整理整頓・脱清潔・脱あいさつなど、せっかく育てていた基本的な生活習慣が一時的に崩れることがあります。そのため、もう子どもではないという独立欲求・プライドや権威への反抗、これらと矛盾する自分壊し・自分づくりに起因する依存欲求など、思春期特有の心性を考えた対応が必要です。子どもの足りない点を注意しては背かれることをくり返すよりは、どんなに小さくても、何か取り柄を見つけて伸ばしながらしつける方が賢明です。特に部活動では、睡眠・食事・清潔・整理整頓・時間厳守・礼儀・あいさつなどの習慣が自然に身につけてきます。

個人差を考えて 子どもAのやり方が、子ど



もBに通用するとは限りません。年齢・性差・性格・能力等が影響するからです。家庭環境も毎年変わるため、兄弟とでは違った対応が必要です。さらに、早生まれ（1～3月生まれ）の子どもは、同学年の子どもと最大1年近くの心身の発達差があり、格別の配慮を要します。例えば、夏の甲子園の全国高校野球大会に出場した選手の人数は、4月生まれが最多で、それ以降は月ごとに例外なく減少し、3月生まれが最少という統計があります。身体的なハンディキャップが高校年齢にまで及んでいるということです。小学校では、生まれ月が身体能力だけでなく性格や学業成績にまで影響しているというデータもあります。基本的な生活習慣のしつけでも、生まれ月の影響があり得るので、同学年の子どもと比較してあせらないことが肝要です。

技術よりも心で しつけでは、する側とされる側の信頼関係が大切です。子どもは信頼する人の愛情を失いたくないからこそ、わがままを抑えて指示に従います。優しさ（仏心）を感じるからこそ、厳しさ（鬼手）を肯定的に受け止めることができます。これを鬼手仏心によるしつけと言います。鬼手の量は仏心に比例して決まります。鬼手が過ぎれば面従腹背となり、見かけだけのいい子になります。心が通い合うほめ方、叱り方も重要です。特に、「片づけができるいい子」「片づけのできないだめな子」といったように、子どもの人格をほめたり叱ったりするのではなく、「片づけてくれて大助かりだ」「後の人が困るから片づけよう」といった事柄中心のほめ方・叱り方をしてほしいものです。

副作用を起こさないように しつけの熱意が、思わぬ副作用を招くことがあります。個人別忘れもの一覧表を教室に掲示して忘れものゼロを目指せば、その冷たい競争的雰囲気からいじめや不登校が発生するかもしれません。特に小学校は学級王国であり、教育熱心とか授業の名人とか呼ばれる“王様”が、副作用という指導の落とし穴にしばしば落下しています。しつけと

いう作業には名人芸はありません。石を5つ積ませて4つ落ちることのくり返しです。どれだけ積ませてどれだけ落とさせるのか、そのさじ加減の判断が“王様”の腕の見せどころです。

意欲の三原則を活かして 自動車教習所の厳しい学習に耐えられるのは、意欲の三原則とも呼べる原理が働いているからだと思います。すなわち、免許を取得したいという目標が明確であり、ハンドル操作から車庫入れまで、スモールステップの内容が用意されており、毎回教習成果を確認することができるからです。この目標の明確化、手順のスモールステップ化、成就感の三原則は、基本的な生活習慣のしつけにもそっくり適用できます。例えば、忘れ物を減らすしつけでは、まず達成目標とその意義を自覚させ、ゴールまでの細かいステップ（忘れ物は週3回から月3回に減らすなど）を子どもたちに決めさせます。このステップは高すぎず低すぎず、少し努力すればクリアできる程度のものにします。さらに、ひとつのステップをクリアするたびに、その努力を認めてほめます。なお、この方法では、家庭と学校の密接な連携が不可欠です。

親子協定型のしつけのすすめ

同じ時刻に同じテレビを見ていても、あるときは「テレビを消して勉強しなさい！」と叱り、あるときは何も言わないということでは、テレビ視聴や学習習慣のしつけになっていません。私は親子で話し合っ決めて親子協定型のしつけをお勧めします(図参照)。これは子どもが自由に動ける範囲と、越えてはいけない線を決めるやり方です。許容範囲内で干渉されずに動くことで、主体性や判断力が育ち、境界線を越えない努力によって耐性が育ちます。これは生活習慣の習得と人間力の育成を表裏一体と考えるものですが、いくつかの留意事項があります。

- ① 子どもの自我関与を大切にして、境界線は最終的には子どもに決めさせる。
- ② 毎年自由に動ける境界を広げて、高校卒業



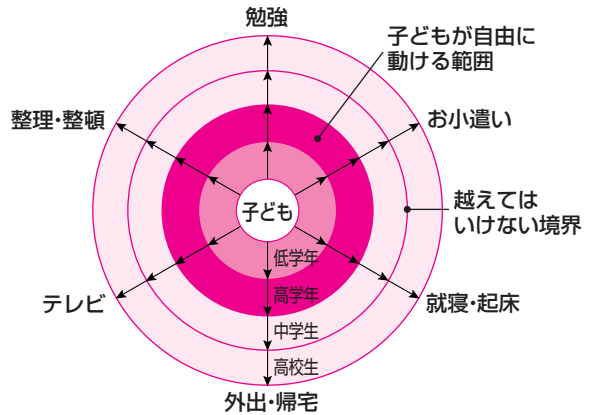
時にはしつけ完了ということで境界を除去します。その後は大人として、自分自身で心の中に境界をつくる力が育っているはずで

③ 境界は具体的・客観的なもので、しかも無理なく守れる程度のものとします。

④ 協定で取り決める事柄は、目が行き届くように3つ以内にしぼります。

⑤ 協定違反のときは例外なく厳しく叱ります。叱られる覚悟をしているのでしこりは残らないし、むしろ親の愛情を感じ取ります。

近年は、自分のものさえ買えない幼い高校生がいるかと思えば、お金欲しさに親を殺したり、恐喝事件を起こしたりする青少年もいます。さらに、インターネット、カード、月賦販売などで、子どもが金融被害や借金地獄に直面する機会も多くなりました。特に小学校では、性教育とともに金銭教育が緊要の課題だと思えます。家庭でも、この親子協定型しつけによって、ぜひきちんとした金銭のしつけを行って欲しいも



親子協定型しつけ

のです。ただし、このお小遣い制によるしつけは両刃の刃です。うまくいけば金銭教育とともに耐性や自主性も育ちますが、子どもに「みんな持っているから買って」と言われて簡単に境界線を突破されるようでは、せっかくのお小遣い制が浪費を教えることになってしまいます。

Q3

保護者との連携

●基本的な生活習慣のしつけでは、保護者との連携が重要だと思います。保護者によきパートナーになってもらうためには、教師にどんな配慮が必要ですか。

A

しつけの第一義的な責任は保護者にありますが、家庭の教育力の低下によって、教師の負担が増えています。しかし、しつけの舞台のほとんどが家庭なので、教師には助言者としての役割が多くなります。この助言が功を奏するための潤滑的な配慮事項を取り上げてみます。

普段から信頼関係を培っておく

定期懇談会や家庭訪問で、気になっている子どもの問題点を次々と保護者にぶつけて、肩の荷を軽くする教師がいます。これでは保護者を泣かせた面談で時間切れとなり、教師不信だけが残ります。「何かお聞きしておけばいいようなことはありませんか？」と、助言者である前に、

よき傾聴者でありたいものです。ここから「この先生になら何でも安心して話せる」という信頼関係が生まれます。また、子どもの問題点の報告は最小限に止め、逆に、学校でのよいニュースをこまめに伝えるようにします。「校庭で転んだ下級生を助け起こしました」「ほうきの使い方がとても上手です」など、どんな小さいことでも、わが子のよいニュースは嬉しいものですし、保護者の教育力を高めるエネルギーになります。さらに、雨の日に傘を貸す、服のボタンをつけてやるなど、教師のなにげない小さな親切の積み重ねが、いざというときものを言います。教師に叱られることばかり多いいわゆる問題児の場合には、特にこうした配慮が望まれ



ます。

家庭の事情に配慮する

教師を困らせるようなわが子の問題点は、保護者も気付いて悩んでいることが多い。それなのに「もっときちんとしつけて下さい！」と念を押しても、逆効果になるだけです。分かっているけれども、仕事や老人介護・嫁姑問題・夫婦不和等、しつけどころではないという家庭もあります。弱い土台でも何とか持ちこたえている家に、強すぎる力（無知の熱心さ）を加えると、家そのものが崩れます。とりあえずは、「それは大変ですねえ。あせらずやりましょう」と土台の強化に力を貸すようにして下さい。

具体的に助言する

健康相談で、単に「塩分をひかえめに」と助言しても効果はありません。「漬けものは3日に1度だけ」、「みそ汁のみそはこの量が限度」など、具体的な助言でなければ行動変容につながりません。同様に、「過保護はだめです」と助言すれば、「分かりました」とは言ってくれますが、保護者の行動は何も変わりません。「忘れものは公認するので、月曜日だけはお子さんに時

間割を任せてください」など、具体的な助言が必要です。

多様な学習機会を活用する

近年、保護者の行為がしばしばマイナスのモデルになっています。車からのポイ捨て、行路への割り込み、携帯電話のルール違反、金銭の浪費、他者の悪口など。教師にも昔ほどの権威がありません。聞く耳を持たぬ保護者に絶望して、つい見て見ぬふりになりがちです。こうした「手強い」保護者には、校外の各種の学習機会を上手に紹介して、講師に悪役をお願いするのが賢明です。同じことを話しても、講師という権威で耳を傾けてくれます。また、自助グループに参加してもらえば、「人のふり見てわがふり直す」ことができるし、しつけの知恵や工夫も共有できます。

あたりまえのしつけが、あたりまえにできない時代になりました。少子化で、子どもはわが家の王様になりました。学級王国の王様(教師)の臣下になれない子どもが、学級崩壊の主役になりました。たかが基本的な生活習慣、されど基本的な生活習慣です。



整理整頓のしつけ

●小学校の教師の多くが、教室の掲示物・清掃用具・教材

教具などの整理整頓の指導で苦戦しています。教科書を開けられないくらい机の上が散らかっているのに、片づけようとしめない子どもは珍しくありません。最後は教師自身が片づけることもあります。放課後も、教室整備に時間をとられます。教師の気持ちをどう整理すればよいのでしょうか。



ある調査によれば、小学生の母親がしつけで一番困っている問題は、整理整頓です。整理整頓のしつけは教師や保護者のストレスとなり、あきらめて自分で片づけることが多いようです。初めに、しつけが成功する図をイメージしてみます。片づけのしつけは、幼児期がポイントです。一緒に遊んでやってから、「明日もすぐ遊べるように片づけようね。おもちゃはこの箱、絵本はこの本棚、ごみはこのごみ箱よ」と遊びの一環と

して習慣づけます。片づけ=いやなこと、ではなく、片づけ=楽しいこと的前提、という図式がインプットされます。逆に、親子の心の交流の手間を省いて片づけだけを強制すると、入園のころには「早く片づけなさい!」の叱り声にも免疫ができ、片づけ=親がするもの、という図式が完成します。近年は、後者のタイプの子どものドッと入学しています。一方、幼児期に片づけのしつけをやりすぎると、片づけ恐怖の子どもになってしまいます。友だちと遊んでも片



づけ役で忙しく、遊びに熱中できません。祖父母が同居していると、事態はさらに悪化します。老人の口ぐせは、「あぶない!」「きたない!」です。孫の散らかしを容認する堪忍袋が小さくなっています。剪定しすぎた樹は、見かけはいいが樹勢を損なって大きく育ちません。遊びや勉強よりも、整理整頓を目的とするような生活になります。本立ての本の位置、机の角度、脱いだ靴の角度、かばんの中の教科書の順番などにこだわるようになります。手や服の汚れを気にして、休み時間にみんなと遊べなくなります。これらが思春期に不潔恐怖、不完全恐怖、まちがい恐怖、雑念恐怖等の神経症に発展することもあります。すなおで感じやすく人柄のいい子どもは、キャンプなどの野外体験をさせ、手洗いも片づけも“まあまあ”でよいときがあることを教える必要があります。私どもカウンセラーにとっては、どちらかと言えば、しつけ不足のちらかし君よりは、しつけられすぎたきれい好き君の方が気になります。

いい加減（ほどほどのところ、バランス）を最も必要とするのが整理整頓のしつけです。子どもは散らかしながら育ちます。十分に遊んだ

ときは散らかっています。高校野球は熱戦であるほどグラウンドは荒れます。教室もグラウンドと同じです。十分に活動できたかどうかが一番で、整理整頓は二番目です。家庭でも「早く片づけなさい!」と注意しながらも、「こりゃすごい散らかしだ」と、笑いながら手伝ってやるくらいがいい加減かもしれません。教室でも子どもの元気を内心喜びながら、「こりゃ、わや（無茶）じゃ!」と、笑いながら手伝ってやるくらいでどうでしょうか。

小学校の教師は、中学校よりも散らかしへの耐性が必要です。生来きれい好きで几帳面な先生は、いい加減の基準作りに初めは苦勞するかもしれませんが。さらに、このしつけの基準作りは、教師個人の裁量と同時に、管理職や学年主任の教育方針が関連しているので微妙な難しさがあります。さしあたり、学級の秩序維持と授業の成立をしつけの最低ラインとして、学年全体としては、教師によるばらつきがあまり大きくないことが望まれます。なお、授業に支障がある場合は、保護者と連携した上で、片づけなければ自分が損をするという体験をさせてはどうでしょうか。

Q5

不登校の予防

●不登校の問題は、その予防に尽きると言われていますが、基本的な生活習慣のしつけと不登校とは、どのような関連があるのでしょうか。

A

不登校にはいろいろなタイプがありますが、ここでは困難回避型の不登校に絞りたいと思います。

このタイプでは、たとえ過保護と思われても、その子がいま感じている学校での困難状況を軽減して、できるかぎり連続欠席を防止するというのが私の方針です。伸ばしたい耐性・社会性等の人間力は、保護者との連携のもとに、登校させながらゆっくり育てます。不登校はいくつかの要因がからみ合っていますが、基本的な生活習慣のありようも、直接的・間接的な要因となっているので、そのいくつかを取り上げます。

要注意の年齢と時期

入園や小・中学校への入学は環境が急変し、基本的な生活習慣の弱点が顕在化します。それまでに培われた子どもの人間力と、親のしつけの成否がふるいにかけてられるときです。おもしろいをして笑われる。返事の声がいささか小さいので注意される。時間割あわせに時間がかかる。こんなきっかけで容易に不登校になります。そのときは持ちこたえても、心的外傷体験として蓄積され、後日別の要因が加わって登校不能になったりします。統計によれば、中学校1年生の不登校（年間30日以上欠席）は、6年生時のほぼ3



倍に増加し、この中1ギャップへの対応が重要課題となっています。なお、2年生以上の学年でも、年度初めは要注意のときです。教師や級友との新しい人間関係の構築など、子どもの総合的な人間力が試されるからです。

学習活動

学習活動での困難としては、教材教具を忘れる、宿題ができない、体育時の服の着替えが遅い、片づけが遅いなどの事例をよく耳にします。実際にはこうした困難状況そのものよりも、そのときの教師の対応や級友のからかいなど、2次的要因としての対人不調の方がより大きな意味を持っています。さらに、近年は男の子でも裸を恥かしがって、水泳の授業や身体検査をいやがる子どもがいます。集団宿泊学習や修学旅行でも、水着で入浴する子どもが増えているようです。ともあれ、あたりまえのことが、あたりまえにできなくなって苦労している子どもが多いことに留意したいものです。

日常生活

朝起きられないという単純な理由での不登校が増えています。犯人は、テレビ・メール・ゲームです。不登校が長びくと昼夜逆転の生活となり、しつこく越えた治療の問題となります。“ゲーム依存症”として入院させ、1か月くらい病院から部分登校をさせながら、生活リズム

を回復させることが有効です。本当はもっと早い時期に、前述した親子協定型しつけによって、ゲーム等への自己抑制力を培い、ゲームよりもっと楽しい一芸一能を育ててほしいと思います。

給食を食べるのが遅い、食べ残す、偏食がひどいなど、給食をめぐるトラブルが、以前からしばしば不登校のきっかけになっています。さらに、平成17年に「食育基本法」が制定され、食育に対する学校への期待が高まっています。しかし、食育される子ども側の状況はいつそう厳しくなっています。箸を持っていない子、食事の遅い子、食物アレルギーの子、魚の骨を処理できない子などなど…。給食食べ残し一覧表（個人別・学級別）による行きすぎた食育は、不登校の大きなきっかけになります。なお、食育時代に、食育が最も必要なのは保護者であることは言うまでもありません。

トイレ問題

近年、ウォッシュレット式の洋式トイレが普及し、学校の和式トイレを苦にする子どもが増えています。入学前の十分なトイレトレーニングが必要です。男の子が学校での大便に苦労していることはあまり理解されていません。大便のあと「くさい!」とからかわれて、不登校になった男子中学生がいました。さらに思春期特有の心性として、授業中の尿意・便意が気になって欠席する“排泄恐怖”の事例にもよく出会います。

小学校だけでなく中学校でも、「トイレはいつでもだれでも自由に行ってよい」ことを、折りにふれて啓発してほしいと思います。

対人関係

教師・級友・先輩との対人関係の不調は、不登校の最大の要因のひとつです。具体的には、仲よしグループの仲間割れなど、“対人車間距離”をめぐるトラブルが多いのですが、基本的な生活習慣という枠から不登校の予防を考えると、あいさつがきわめて重要な課題です。

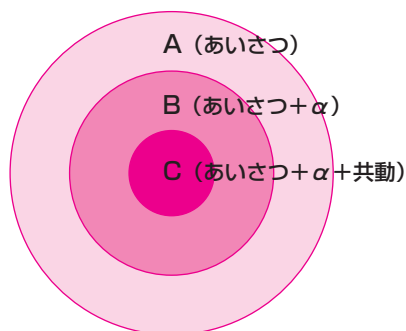
あいさつは、相手への親近感を自ら表明し、





少なくとも敵ではないことを知らせるサインです。さらに感受性・思いやり・自己表現力など、社会性の中核要素が凝縮された高度なスキルとして位置づけられます。近年、教室では「ウザイ!」「キモイ!」「死ね!」など耳をおおいたくなる漫画言葉・ゲーム言葉が飛び交っています。あいさつは、こうした言葉の毒を和らげる中和剤の役目も果たします。ですから、「おはよう」「さようなら」「ありがとう」「ごめんね」の4語のあいさつができる子どもが不登校になることは、普通では考えられません。しかし、多くの子どもが友だち遊び不足の環境で育っており、思春期になるとあいさつができなくなります。「あいさつしても、あいさつを返してくれなかったらどうしよう」という“失愛恐怖”にとらわれてしまうからです。中学校でも、学校・クラス・友だち関係の健康度を示すバロメーターとして、あいさつの意義を見直したいものです。

次に、不登校の入口の扉、出口の扉の文字通りの鍵となっているのが友だちです。つまり、不登校になるときも不登校から脱出するときも、友だちがからんでいるケースが多いのです。その友だち関係は、三重構造になっています。Aはあいさつだけの関係ですが、先に述べたあいさつの意義を考えれば、これだけで立派な友人関係と言えます。もう少し親しくなると、「おはよう、今日は寒いねえ」など、 α (アルファ)のひと言をつけ加える関係に発展します(B)。



3重構造の友人関係

親友の関係になると、「いっしょに図書室へ行く」など、行動を共にするようになります(C)。このA、B、C、の関係は流動的なものです。6年生のときは家も近所でCレベルだったのに、中学1年ではクラスや部活動が別々になり、BやAのレベルに後退することがあります。翌年には同じクラスになって、またCに戻るかもしれません。ところが、「急に冷たくされた」「無視された」と誤解して、登校意欲の減退につながる場合があります。また、友だちとはCレベルだけだと思いこみ、友だちができないと嘆く子どもも多くいます。「あいさつができればみんな友だち。その後は、だれとどの程度親しくなっても許される。くつつく自由、離れる自由が全員に保障されている」と、折りにふれて全校生徒に啓発する必要があります。



専門的技法の適用

●最近、休み時間と授業時間との区別ができない児童生徒が増えています。他の問題でも、従来の経験や勘に頼る指導では限界があるように思います。心理学の知識や技法の中で、基本的な生活習慣のしつけに適用できるものがありますか。



A 子どもの重大な問題行動が全国的な話題になるたびに、心理学やカウンセリングのノウハウを子どもの心の支援に取り入れる動きが大きくなりました。その多くは、まだ試行錯誤の段階であり、実践に基づく効果の検証が急がれます。ここで

は、基本的な生活習慣のしつけに限定していくつか紹介します。

来談者中心療法

この立場が重視しているカウンセラーの基本的態度は、自己一致、無条件の積極的関心、共感的理解であり、いわゆるカウンセリングマイ



ンドと言われるものに近いものです。これは、心を開き合う人間関係づくりという点で、教師もぜひ習得したい態度です。というのも、しつけの場面では教師の真意が伝わらず、反発を生むことが多いからです。実際にも、子どものためのつもりが、教師の都合やめんつで動いていることがあり、これを自己不一致の状態と言います。保護者や子どもの心情を“共感的”に理解することの重要さはすでに述べた通りです。

行動療法

この立場は、学習心理学の成果を、ヒトの行動変容の技法として体系化したものです。悪しき習慣は誤った学習の結果であり、賞（飴）と罰（鞭）の技法等で、悪い習慣を除去し、望ましい習慣を学習させます。勉強ざらい・夜ふかし・忘れもの・登校不安等の問題で、達成目標までの過程を細分化し、スモールステップの手順でクリアさせるやり方は、行動療法のシェーピングという技法を適用したものです。

解決志向アプローチ

しつけや指導の場ではしばしば原因探し、悪者探しが行われ、保護者が非難の対象となりがちですが、結果として問題はあまり解決しません。この立場では過ぎたことはひとまず保留して、「これからどうなりたいか」というゴールに焦点を置きます。子どもや保護者にゴールを決めさせ、そのゴールに到達するために、本人の内的リソース（もともと内在している成長への力）を最大限に引き出します。「何が足りないのか」ではなく、「どんなよさや強さを持っているのか」に、また「何ができないのか」ではなく、「すでに何ができているのか」に着目します。さらに、努力の成果を見逃さず、どんなに小さな変化でも称揚して、より大きな変化につないでいきます。

構成的グループエンカウンター

これは集団の力学や教育力に着目して行動変容を図る技法であり、近年、個別での指導を補うものとして、学校のいろいろな活動に取り入

れられています。具体的には、さまざまな演習（エクササイズ）により、自己理解と他者理解、自己変容と他者変容、自己主張と自己抑制、感受性等の人間力が育ちます。学級全体としても、協力的・援助的な人間関係が醸成され、いじめや不登校の予防、きまりの順守など、多様な効果が報告されています。

ロールプレイ（役割演技）

道徳や学級会活動の時間に、2人1組で交互に教師役・保護者役・子ども役になり、基本的な生活習慣のトラブル場面などを数分間演じることによって、相手の立場や気持ちを理解することができます。さらに、おおまかなシナリオで寸劇を演じる形態は社会劇（ソシオドラマ）と呼ばれます。観衆の子どもたちは目の前で演じられるいろいろな役の中に、自分自身や家族、教師の姿を重ね合わせ、だれに説教されることなく行動を変えていきます。

ロールプレイの応用として、ロールレタリング（役割変換書簡法）という技法があります。これは少年院の矯正教育で実施されていましたが、最近はいじめの予防などで学校にも取り入れられています。具体的には、あるテーマについて、例えば母親あての手紙を書かせ、次いで母親の立場になりきって、その手紙に対する自分自身への返事を書かせたりします。このやりとりをくり返すなかで、相手の気持ちを理解したり、相手の立場で自分を見つめることができます。

基本的な生活習慣のしつけに対する保護者の価値判断は、個人差がさらに大きくなるでしょう。教師の話や聞こうとしない子どもはさらに増加するでしょう。従来のべからず集の押しつけ的な手法はとうてい通用しません。本稿で紹介したカウンセリング理論はほんの一例です。こうした理論の学校への適用は、まだまだ未開拓の分野です。学校の実情や先生方の興味・関心に合わせて、一人ひとりの先生が実践を積み重ね、自分の得意技にまで仕上げられることを願っています。

●世界水フォーラム

今から3年前(2003)、京都をメイン会場、滋賀と大阪をサブ会場にして「第3回世界水フォーラム」なる会議が開かれた。第1回(1997)はモロッコ(マラケシュ)、第2回(2000)はオランダ(ハーグ)というように、この会議は3年ごとに開かれている。今年(2006)はちょうど第4回目の年に当たり、3月16日から国連が定めた「世界水の日」(3月22日)までの1週間、メキシコ(メキシコシティ)を会場に開かれ、“すべての人のための水供給と衛生”など各地域の課題が取り上げられた。読者の中には、“そんな会議が開かれていたのか?”と思われた方もおられるかもしれない。この国際会議は、1996年に世界的な水政策のシンクタンクとして設置されたWWC(World Water Council, 世界水会議)の主催によるものである。

そもそも、WWCが設置された背景としては、21世紀における「持続可能な開発」を実現する上で、世界的な「水資源の管理」が必要不可欠であるという認識が国際的に高まったことがある。私たちの暮らす日本では、ときどき「水不足」がニュースになる程度で、一般には「豊かな水」というイメージを抱いている人が多い。しかし、世界に目を向けると、日々の「飲み水」にさえ、事欠いている人々が大勢いる。手元にある『地球の水が危ない』(高橋 裕善, 岩波新書 2003)には、1人1日当たり最低50リットルを必要とする生活用水(いわゆる上水)を30リットル以下しか手にできない国(38カ国)が表になって示されている。その多くが途上国である。最低はアフリカのガンビアで4.5リットル。アジアではカンボジアの9.5リットルが最低。1995年当時のデータであるようなので、現在どうなっているかわからないが、状況はそれ程変わっていないのではないか。ちなみに、2000年

「水環境」の学習——「エロ」から「エロ」へ——



第3回世界水フォーラム(京都国際会館)

の日本は322リットルで、アメリカに次ぐ量であるという。

●ウォーター・ウォーズ

「水資源」利用の国家間の格差は生活用水ばかりでなく、農業用水・工業用水に関しても見られる。そうした格差は、単にそれぞれの国の気候風土や人口などに起因するだけでなく、技術力を含む経済状況や政治などの「力」が大きく影響していることは想像にたたくない。前回紹介した「食」の生産における「バーチャル・ウォーター」(間接水、輸入水などという)などは、その状況をよく表しているのではないか。一見「豊かな水」の日本だが、食糧自給率の低さから見ると、かなりの「間接水」を輸入していることになる。

最近、書店の棚に「ウォーター・ウォーズ」(Water Wars)などという言葉で表されるタイトルの本が目につくようになった。例えば、ヴァンダナ・シヴァ『ウォーター・ウォーズ: 水の私有化、汚染そして利益をめぐる』(神尾賢二訳, 緑風出版 2003)やモード・バーロウ、トニー・クラーク『「水」戦争の世紀』(鈴木主税訳, 集英社2003)、さらにはマルク・ド・ヴィリエ『ウォーター: 世界水戦争』(鈴木主税他訳, 共同通信社 2002)などがある。21世紀は前世紀の「石油戦争」に代わって、「水戦争」が起こる危険性があると

いう指摘がされたのが1995年、発言者は当時の世界銀行副総裁セラゲルディン氏で、欧米では大きな話題になったという（前出、高橋氏による）。

水資源をめぐる争いといえば、日本には存在しないので人々の関心は薄いですが、いくつかの国を流れる「国際河川」（例えば、アフリカのナイル川は10カ国、中東のヨルダン川は6カ国の流域を抱えている）を巡っての国家間の争いがある。この問題は最新の『ワールドウォッチ研究所・地球白書2005-06』（クリストファー・フレイヴィン編著、日本語版、家の光協会2005）で「セキュリティ」の重要なテーマの1つとして取り上げられている。なお、小中学生向きには、子ども版の『子ども地球白書2005-06』（ワールドウォッチ・ジャパン2005）もあるので、ご参考にしていただこう。

こうした状況の改善なしに「持続可能な開発」も「持続可能な社会の構築」もありえない。「世界水フォーラム」がどこまでその改善にかかわれるか期待したいところである。

● 「水環境」への子どもの「視野」

もちろん、「フォーラム」の努力に期待してばかりいるのではなく、私たち自らが、「水環境」についての現実をしっかりと認識・理解し、その改善のために如何なる行動を取るべきかを考えることであろう。そこで浮かび上がるのが、「水環境」に関する教育、学習（以下、ここでは「学習」という言葉を使う）であるが、子どもたちの場合、「水環境」についての「視野」が問題になる。ただし、ここで言う「視野」は視覚のみを指すのではなく、直接体験・間接体験、さらには思考などを含めた範囲を意味している。その意味での「視野」は、まずは身近なところであり、そこから徐々に空間的な広がりを見せることになるし、さらには時間的（過去および未来）な拡大も可能になる。したがって、小さい子どもに、いきなり水戦争のような国際的な課題を提示しても「お話し」として受け取られるだけであろう。

実は、これまでの「水環境」学習を調べてみると、この「視野」を反映させていることが知られる。筆者も審査委員としてかかわった日本児童教育振興財団主催の「全国小学校中学校環境教育賞」（平成4年度～平成13年度）に応募した学校（小学校延べ約2000校、中学校延べ約700校）の実践では、学校の近くを流れる川や近くの海・湖沼・池の清掃活動、生物や水質の調査、地域の名水探訪、自分たちの飲み水、さらには大気環境と重なるが酸性雨の調査など「水環境」に関連するものも多く見られた。

その中には、東京と神奈川の境などを流れる多摩川をフィールドにした学校（世田谷・喜多見小、昭島・拝島第四小、調布・多摩川小など）や、同じく東京郊外の住宅地を流れる小さな川の浄化に木炭を利用した活動（東久留米・中央中）など、また、後で取り上げる大阪の淀川水系の支流になる京都市内を流れる川の清掃活動（栗田小、現在の白川小）や、水の都・大阪を守るために、洗剤作り活動を行なった学校（大阪・湯里小）、淀川の河原の生物保護に努力した学校（大阪・淀川小）など都会での実践もあり、地域に関係なく幅広く、「水環境」学習へ関心を示しているという印象を受けた。

環境教育（学習）が自分たちの体験を重視するという立場から当然の結果であるが、国際的な「水環境」に関する実践の応募はほとんど見られなかった。ただ、帰国子女からの提言で淀川水系の模型までづくり、淀川の水質を考え、それを守る活動を展開した学校（京都教育大学・桃山中）の実践が「水環境」学習の国際化へ進展する可能性をもつものとして注目された。

● 「水環境」ということ

このように、さまざまな形で「水環境」に関する学習が見られているが、ここで、「水環境」についての筆者の考えをまとめておこう。筆者は「水環境」とは人間を含めた生物（環境主体と）とかかわりを持つ水および水に関連する現

象（状態・状況など）」と定義している。ただし、本稿では、環境主体を人間に限定して話を進める。ついでだが、「水環境問題」を定義すると「環境主体（人間や他の生物）と「水環境」とのかかわりが好ましくない状態」ということになる。

さて、上の定義に基づくと、「水環境」の重要なものとして、まず「資源としての水」が考えられる。その中で、すぐ思いつのが飲み水、調理や風呂など家庭で使う水、いわゆる「生活用水」である。生活用水は自分とのかかわりが強いので、「自分にとっての環境」であるという認識は高いであろう。しかし、人間は生活用水のほかに農業や工業などでも水を資源として利用している。これら「農業用水」や「工業用水」については、直接かかっている人たちは別にして、多くの人にとっては間接的な「かかわり」となり、なかなか「自分たちの環境」として意識しにくいのではないか。先に紹介した「バーチャル・ウォーター」などはなおさらである。

ところで、「水」はこうした「資源としての水」ばかりではない。地球上で気体・液体・固体という三態の状態が存在し、それらの間を「循環」し、気象や気候、あるいは生物（生態系）などに関連して、さまざまな現象を生み出している。こうした「水」が生み出す現象と私たちがかかわりを持てば、定義にあるように、それも立派に「水環境」になる。

上に紹介した子どもたちの実践でフィールドになった河川や海、また湖沼では、いろいろな現象が見られる。例えば、「水の流れ」も1つの現象であるが、それと人々が「かかわり」を持てば、「かかわり」を持った人にとって「水の流れ」は「水環境」といえる。

ついでだが、ここで「水環境問題」ということに言及しておこう。引き続き「水の流れ」を事例にすれば、大雨に伴う「洪水」も小川の「せせらぎ」も「水の流れ」であり、それらとかかわった人にとっては「水環境」となる。しかし、前者は身の危険を感じるほどの「かかわり」を持つこと

になり、その人にとって「水環境問題」が生じることになる。

一方、「せせらぎ」とかかわりを持った人が「せせらぎの音」に心を和ませるとすれば、その人は良好な「水環境」を手にしたことになる。ときには『方丈記』の作者鴨長明のように「水（川）の流れ」を人生と重ねる人もいるかもしれない。その場合には、重ね合わせる内容によって、水環境問題になったり、ならなかったりするのであろう。このように筆者は「水環境」という概念を幅広く捉えており、当然、そのことを反映させた「水環境」の学習を期待している。

●「流水域」という「視野」

そこで、再び「水環境」の学習に目を向けてみたい。

昨年（2005）の末、筆者のところに『水はどこから』というタイトルの30ページほどの冊子が贈られてきた。『せいわエコ・サポーターズクラブ』が平成17年度「水域環境をめぐる学習活動等の成果公表支援」事業（財団法人日本科学協会）などの助成を受けて出版したものである。

今から10年ほど前に、当時の環境庁が子どもたちの環境保全意識を高めることを目的に「こどもエコクラブ」なる制度を作り、各自治体を窓口にして地域の人々や学校の先生がたに「クラブ」作りを呼びかけた。それにいち早く呼応した1つが、



『水はどこから』（せいわエコ・サポーターズクラブ発行）
冊子申し込み：（原田）Tel・Fax06-6779-5306

大阪市天王寺区にある聖和小学校区の子ども会を母体にして1995年に作られた「せいわエコクラブ」である。今回の冊子作りの中心になった「せいわエコ・サポーターズクラブ」は、そのサポーターたち（地域住民・保護者など）によって組織されたものである。

冊子では、この「クラブ」の子どもたちを含めて大阪の人々が利用している「水」の「来し方」が絵や写真を中心に語られている。蛇口から出てくる水はどこから来るのか。読者である子どもたちは、淀川を遡り、近畿の「水がめ」といわれる「びわ湖」へ導かれる。子どもたちが「発見」したものは、「びわ湖」に沢山の川が水を運び入れているということ。では、その水はどこから？ こうして水源の森にたどり着き、森の働きに目を向ける。およそ、こうした内容であるが、この流れは、実際に「クラブ」の子どもたちが体験したことを基礎にしているそうである。

ここで見てくることは、この「クラブ」の子どもたちの「水環境」への視野が空間的に広がっていく姿である。その広がりには、はじめに取り上げた「第3回世界水フォーラム」に関係した大阪・京都・滋賀、いわゆる「淀川水系」とほぼ重なる。そこから、さらなる思いが浮かぶ。「フォーラム」名に付けられた「世界」という視野への広がりである。

●「世界の水環境」という「視野」

では、子どもたちに、「世界」という「視野」で「水環境」について考えてもらうにはどうするか。上の事例のように、子どもたちが自ら体験したことには関心度は高いであろうが、先にあげた「国際河川」のように、現地へ行く機会のほとんどないようなことに、どれだけ関心を示してくれるであろうか。ましてや、そこで起こっている国家間の水争いなどが、自分たちに直接影響を与えないのであれば、なかなか本気になれないであろう。

しかし、環境教育（学習）で身につけてほしい

「核」となることをしっかり認識していれば、心配する必要はない。筆者が「核」と考えていることは「エゴ」(egoistic)から「エコ」(ecological)への人々の意識変革である。「エゴ」意識とは、自分さえよければよいという意識であり、「エコ」意識は他者とともに生きるという「共生」意識である。そうした「エコ」意識をしっかりと育てておけば、直接体験できないことにも思いを馳せ、他人ごとでなく、自分の問題として「本気」になって、自分たちの出来る範囲で、その解決に努力する子どもも現れるであろう。

実は「国際河川」問題は、国内の身近な川での学習でも疑似体験をすることはできる。上流域・中流域・下流域に暮らす人々が、「エゴ」意識をむき出しにして川や湖沼などの水を使ったら、どのような問題が起こるかを、飲み水などの自分たちの体験を踏まえ、あるいは「時間的」に「視野」を広げて、しばしば起こった農民たちによる「水争い」などの歴史などに学び、子どもたちに話し合わせる。その上で、「国際河川」問題を類比的に考え、検討してもらうのである。

きっと、素晴らしい解決策が「エコ」意識に満ちた子どもたちから提案されるであろうし、そうなるよう私たち大人も努力する必要がある。



環境教育の「核」

—それは「エゴ」から「エコ」へ—

子どもが一度身につけてしまった生活習慣は、簡単に変えられるものではありません。しかし、なんとか変えなければ…。そんな思いをすることが最近非常に多くなりました。

昨年、2学期末の期間は2週間ほどでしたが、先生方とPTAの役員で、毎朝通学路での登校指導をすることになりました。登校指導をしていて子どもの様子でとても気になったことがありました。それは、毎朝必ず遅れて来る児童がいたり、元気がなく、眠そうにうつむいてボーッとしている児童がいたりすることでした。このような子どもに会うたびに、励ましの声をかけますが、反応らしい反応はなく、次の日もまた次の日も、変わることなくその子どもは現れます。

この原因は言うまでもなくその家庭の生活習慣にあります。その子どもの保護者が原因です。保護者がしっかりとした意識、考え方をもちたいとこの問題は解決しません。

昔は同居している祖父母やご近所の大人が子どもへ「忘れ物はないか」「車に気を付けなよ！」と朝に晩に声をかけていました。「親」の代わりに役目を持った大人がたくさんいたように、1人の子どもにはいろいろなつながりをもった大人が多かったです。そのつながりの輪の中に学校もありました。この輪の中で、親も自然と「親力」を身につけ、子育てに自信をもち、子どもと共に成長していきました。

今はどうでしょうか？核家族化が進み、近所付き合いが極端に減り、子どもも家でゲームばかり…。当然まわりで声をかけてくれる人はいません。外でも心配する人はいるものの、なかなか行為に表せません。子どもにとって自然と親の役目をもったまわりの人達が減少してしまいました。

どうしたらよいのでしょうか？1つ目には、ま

ず保護者が「親力」を身につける勉強をきちんとすることだと思います。改めようとする意識を強くもって真剣に考えることだと思います。今、「教育」「子育て」「生活習慣」に関する勉強会がたくさん開かれています。そのような会に積極的に参加し、自分や子どもに合ったものを見つけ、実践してみることがとても大切です。

2つ目に、地域へ保護者と子どもがどんどん出て行くことだと思います。自治会活動、子ども会活動、スポーツサークル等々。その活動を通して、たくさんの人との関わり合いの中で、保護者も子どもも自分とは違う考え方と出会い、その中で時には自分の間違いに気づき改めることもあるでしょう。保護者が子どもへの接し方や今までの習慣を改めることもあるでしょう。きっとそこで「親力」がワンランクアップすることでしょう。

3つ目は、保護者と子どもで話し合ってみることだと思います。時間に遅れることがなぜいけないのか？ボーッとしてしまうのはなぜなのか？通学路を一緒に歩いて子どもの目線で周りを見てください。きっと必ず何か新しい発見があり、正しい生活習慣に向けたヒントが得られると思います。

どんなに社会が変化しても、正しい生活習慣というものは昔から何ひとつ変わっていないはず。この正しい生活習慣を子どもに根付かせるためには、まず保護者がしっかりとした子育てへの意識をもち、地域の力も借りながら、多くのつながりを通して保護者も子どもも一緒に育っていく。そして子ども自身にその意識を芽生えさせる。わからなければわかるまで根気よく言ってあげる、そんな姿勢がとても大事ではないかと思います。

そして、子どもが育ちやすい、暮らしやすい新しい世の中の仕組みづくりを私達が今からつくっていかねばならないと強く感じています。

毎日が牧羊犬気分

「早くしなさい」「…しちゃダメ」の2つを、いかに言わずに子育て出来るかが親の力量なのだろう。だが、毎朝小学生2人を追い立てる母親の私は、牧羊犬のようだ。

週末の子どもの適度な遊びと休息、そして平日の早寝早起きをコントロールすることが親の役目と自覚している。また、子どもが授業に集中できるように心身を整えておけば、学習塾に通わせなくても、学力は向上するのでは？と、お金をかけない教育効果を期待もしている。しかし、このあたりまえの心身を整える持続は難しい。感情的に怒鳴らない母になりたいと反省する毎日なのだ。早寝早起きを阻む時間泥棒は「テレビ」？

イライラした牧羊犬気分から脱出するために、どうしたらいいのか？夫に愚痴。課題はテレビだと夫婦で意見が一致（我が家にゲーム機はない）。朝、目覚まし時計のかわりにつけていたテレビをやめ、ラジオに切り替えた。帰宅後のテレビは、1日1番組か1時間まで。情性でテレビを「流す」のではなく「本当に見たい番組」だけを見る約束にした（週末は例外）。友人宅では、テレビを大型から中型に買い替えたら、子どもが自然に「本当に見たい番組」しか見なくなったという。

そして、何より親自身がテレビ漬け、PC漬けにならないで、早寝早起きを実践することが大事だと頭ではわかっているのだけれど…。

役割分担で、息抜きもしながら

親業に自信がない。「いいかげん」と「良い加減」は紙一重。力を上手く抜くことが子育ての極意と悟った保育園時代は、子どもが元気でいてくれれば満点だと思っていたのに、欲は限りなく「早寝早起き」という古典的？なテーマに一喜一憂している。

教育をとりまく「マイナス報道」が多いが、子どもの虫歯の減少傾向が続き、10年前の半分以下とか。今の親達、結構がんばっている。我家の2人の子どもも虫歯がない。これは、「仕上げ磨き担当」夫の功績である。

生活習慣のコントロール全般を母親が担当すると息が詰まる。少しでも家族で役割分担できれば、息抜きも自然にできるのではないだろうか。我が家では父親の帰宅が遅い日は、歯磨きパスして、眠たかったら寝てもいい日。内緒だけど。

子どもの想像力を信じて

子どもの通う小学校は、都市部であるため、夜遅い仕事の親も多い。塾通いなども理由に、睡眠不足で保健室に来る子ども、朝食抜きの子どもの増えているらしい。でも、親が夜型にもかかわらず意欲的で元気のいい子どももいる。

そんな元気な子どものママ友達に対策を聞いてみた。「次の日のことを子どもが自分で想像して自分で行動する」のが彼女一家のやり方だ。早く起きる必要があれば、自分で番組をビデオ録画したり、翌日着る服を用意したり、子どもなりに自分で対策を立てているという。

そうだ、遠足の日の朝は、自分で早起きするのが子どもなのだ。私は追い立てに終始し、勝手にストレスを抱え、自立を妨げてはいないか？

振り回さず、振り回されず

子育てをメインで担う母親として、私は半径500メートルの地域社会の中で働く牧羊犬である。どうせなら、不機嫌にほえる牧羊犬でなく、シッポを振って走るゴキゲンな牧羊犬でありたい。子どもが自分で生活習慣のリズムをコントロールできる「自立」が目標地点であることを忘れない日常でありたいと思う。子どもに振り回されず、振り回もしない親子の関係性をつくりたいものだ。

原稿を書き始めて気がついてしまいました。確固たる信念に基づく生活習慣なんぞどこを探しても我が家には無いのであります。ドウシヨウ…よし今からつくる、なんて無理なのでとりあえず我が家の生活の習慣的なものをいくつか見てみることにします。

【その1】「ただいま！」と大きな声で帰ってくるとすぐ宿題をし、その勢いで時間割をします。その間、今日学校であったことを「あのねあのね」と話してくれます。そして早めに夕食をとる祖父母のおかずを少し失敬して、本番（母親の作る夕食）に備えます。現在中1の長女は6年生の時まで午後9時に寝ていました。幼稚園に入る前から就寝時間は遅くとも8時半でしたから9時が限界だったのでしょう。姉がこんな様子ですから、小4・小2の妹2人も9時には寝ます。寝る前に歯磨き、トイレそして祖父母に「おやすみ」の挨拶です。ちなみに起床は6時半前です。

【その2】子供たちは、自分の靴は自分で洗うことになっています。土曜日の朝は上靴を洗います。通学靴は汚れたそのつど洗います。靴洗いは私自身かなりサボっていたことなので、娘たちを「立派だなあ」と思って見えています。

【その3】赤ちゃんのころから3人とも「のびのび」はさせていました。寝ころがして体をさすってやることです。1人では無理なので大人2人がかりでします。犬や猫がおなかや背中をなでてもらって気持ちよさそうに足を伸ばしていますが、あれですね。今は末娘だけやっています。少し前までは布団の上とかでござろござろスキンシップをやっていました。また何かの拍子に子供を抱きしめます。別に1日1回と決めているわけではありません、あくまでも何かの拍子にです。それはほんわかな時間です。

【その4】祖父母と一緒に住んでいるので昔の話を聞く時間が多く、子供もその時間を大切にしているようです。祖父母は、方言や昔言葉、戦争の話や家事全般について、子供にとって未知のことや自らの経験を語ってくれています。ありがたいことです。

以上の例が、恥ずかしながら我が家の日常であります。

【大切にしていること】私は子供にとって「よく遊びよく学び、よく寝てよく食べる」生活が大切であると考えます。このときの‘よく’は‘量’ではなく、‘質’です。睡眠と食事ですが、頭と身体のバランスが整って初めて良質の睡眠になると思うのです。学校でしっかり遊び学んで、夜、家で食事をおいしく摂ることでバランスが整います。品の良し悪しより「おいしい、おいしい」と言う言葉こそごちそうです。そしてみなさんご承知の通り、空腹で目覚めたときの心地よさはなんともいえません。

また、子供は学校で授業や遊びから知識など多くのことを学びますが、家庭では生活の知恵やものの見方を学びます。「恥ずかしい」と思うことを知ることもそのひとつかと思えます。何回も約束を守らない、食べ物を粗末にする、場所柄をわきまえないなど「恥ずかしいこと」を知ることはとても大切なことだと考えます。

幼児期に眠る・食べる・話す・聞く・触れ合うことの基本的習慣ができていれば、家はねぐらにはならないでしょう。ねぐらには会話がなく、あるのはため息とぼやきだけです。互いに背を向け、ただ空腹を満たすだけのものを食います。生活の多様化を言い訳にして家庭における基本的習慣をおろそかにすると、私たちは大切なものを失い、ねぐらに住まう者になってしまうかもしれません。

増え続ける患者は「カナリア」

アトピー性皮膚炎は、遺伝要素としてのアトピー体質に環境要素と心理要素とが加わって発症するとされていますが、いまだに発症のメカニズムは的確に解明されていません。アトピー体質という遺伝要素は、国民の30%内外が持っていますが、遺伝要素があるからといって必ずしも発症するとは限りません。

数年前になります。私どもが小・中学校および高校の保健・養護の担当教諭にアンケートを実施し、その結果は全生徒数に対して小学校で8.38%、中学校で5.34%、高校で4.41%がアトピー性皮膚炎に罹患しているという数字を得ています。サンプル数が275ですから大雑把な数字ですが目安として捉えています。また、アトピー性皮膚炎が増加しているかという設問に対して、小学校で53.3%、中学校で53.4%、高校では61.7%という数字で先生方の目には増加傾向と捉えています。

アトピー体質は遺伝要素ですから、急に増えるといったものでなく20年前と数字は変わりませんが、しかし、環境が20年前と大きく変わっており、これが増加要因の第一と多くの専門医はあげています。

環境要素は、主としてアレルギーとなって現れることから、口からの摂取アレルギー、鼻から吸引アレルギー、皮膚からの接触アレルギーに分けられ、乳幼児は摂取アレルギーの影響が大きいとされています。学童期になると吸引アレルギーの影響が大きく、特にシックスクールと称されている学校環境からの影響、および学校標準服等による接触アレルギーの影響が大きさと医師は指摘しています。

シックスクールやシックハウス症候群は社会科学用語で、医学用語は多種化学物質過敏症、略してMCS (multi chemical sensitive syndrome) とされ、主にVOC (揮発性有機化合物=volatile organic compounds)による過敏な反応が鼻や目、のどの粘膜、皮膚に現れるもので、頭痛やめまい、吐き気を伴い、

その症状の現れ方に法則性がなく、傍目には仮病に見えたり、我がまま病と思われたりして患児は辛い思いをしています。アトピー性皮膚炎との関連も深く、突如として化学物質過敏症に移行するケースも報告されています。

ダムの水が一定量までは溜めることができ、水量を調整する機能が働いても、貯水量を超える流量になると水が溢れてしまうように、体内でアレルギーをある程度まで食い止めたり調整していたものが、堪えきれなくなってちょっとした外部刺激で防御反応が起こって症状が出てしまうという厄介なケースとなるのです。頻度としてはまだまだ低く、現時点ではマスコミが大きく報じるような患者数には至っていないと私どもでは考えています。とはいうものの、アレルギー緒疾患は増えこそすれ減少することはまず考えられません。

環境の悪化は加速度的となり、モラルの問題も含めていかに化学物質の使用量を減らすことができるか、あるいは歯止めができるかが今後の課題です。

アトピー患者はいわばガス検知の「カナリア」なのです。何時あなたが、また家族や学童生徒がアレルギー緒疾患に罹ってもおかしくはない環境の中にいます。もはやアトピー体質ではないからといって安心できません。なおアレルギー緒疾患とは、アトピー性皮膚炎・気管支喘息・季節性鼻炎(花粉症)・アトピー性眼疾患(結膜炎)と多種多様です。

教育関係者には、「環境」をテーマとした学習に力点を置かれることをお願いします。



募
集

新興出版社啓林館

アドレス: <http://www.shinko-keirin.co.jp/index.htm> 移動

Keirinkan Web Station

第6回 啓林館 教育実践賞

趣 旨

今学校では、教師の創意工夫を生かした特色ある教育が実践されています。特に、児童・生徒の立場に立ったわかりやすい授業が常に求められています。そこで啓林館では、優れた教材の開発や授業方法を募集し、Web上に公開することで、先生方の授業に役立てていただきたいと思います。

ご応募いただいた授業実践は選考のうえ、入賞実践には賞状と副賞をお渡しするとともに、弊社ホームページに掲載させていただきます。

●応募教科 小学校 ●算数・理科・生活
中学校 ●数学・理科
高等学校 ●数学・理科

●応募締切 平成18年9月30

応募方法や応募先など、詳しくは啓林館ホームページをご覧ください。

<http://www.shinko-keirin.co.jp/>

イタリアの世界遺産

1173年に着工され、ほどなくして傾きだしたピサの斜塔。この斜塔から、ピサ生まれのガリレオが、重さが異なる2つの物体を同時に落下させ、重いほうが先に落ちるとするアリストテレスの考えを否定したという。しかし実際は、この斜塔でこのような実験はしていなかったということである。



ピサの斜塔（写真提供：村上律久）