

# ホップ・ステップ



上は 小・中学生の学習風景



高校生は6月の初めに試験なので皆、とりあえず一生懸命！ 富岡さんがマネージャーの江南高校バスケ部、高体連敗北！



21期生で高専5年の佐々木 識之君が来て5月23日に就職先希望していた通り富から帰省。GWの帰省費用はたがようやく決まりました。この日は6月の学会で使用す士ゼロックス。大きなハッピーターンの差し入れ持って！

この春に高専を卒業し株式会社KITZに就職した21期生の木村侑里さん。根支部の支部長になった8期生した21期生の木村侑里さん。今年、北星女子短大を卒業し、GWに山梨就職が決まっています。この日は6月の学会で使用するパワーポイントを使った資料。GWの帰省費用はたがようやく決まりました。この日は6月の学会で使用するパワーポイントを使った資料。GWの帰省費用はたがようやく決まりました。この日は6月の学会で使用するパワーポイントを使った資料。

### 勉強「好き」になる子、特徴は～「知る喜び」「解き直し」

学年が上がるに連れ、勉強が嫌いになる子どもが増えるなか、「好き」になる子は「新しいことを知るうれしさ」などが動機で、「テストで間違えた問題をやり直す」といった学び方をしていることが多い。東京大学とベネッセの共同研究で、こうした傾向が明らかになった。調査は、全国の小1～高3の子ども約1万6千人とその保護者を対象に、2015年から実施。小3までは保護者が、小4以降は子ども自身が回答した。16年の結果によると、小4では68%が勉強について「好き」と答えたが、中2では「嫌い」が約57%になり、高1と高2では60%を超えた。15年と16年の調査の間に「勉強が嫌い」から「好き」に変わった子どもは各学年に約1割ずついた。

勉強する理由を小5以上に尋ねたところ、「勉強が好きになった」という子どもは、「新しいことを知るのがうれしい」「希望の進学先に進みたい」「友達に負けたくない」といった回答が、「嫌いなまま」の子どもと比べて17～35ポイント高かった。一方、「先生や親に叱られたくない」という動機は、「嫌いなまま」の子どもの方が多かった。

★6月は新学期、一回目の定期テスト  
あつと言う間に4月、5月が終わり、6月は中学校も高校も一回目の定期テストがあります。中学生の定期テストの結果は内申点に繋がりますので発表されるテスト範囲をしっかりと復習することが大切です。

テストや試合で結果を出すには、勉強も部活でも同じで、日頃の勉強や練習に取り組む姿勢がしっかりとっていないとなりません。成績のよい人や結果の出せる人は頭が良いからではありません。何のために、誰のためにやっているのか判らないような取り組み方では結果など出さずが無いです。結果だけが重要なものではありません。

自分の意思で、目標や夢に向かって積極的に取り組むことが出来る、それが「生きる力」に繋がる！

読解力が危ない SNS没頭 長文読まず  
東京都立高校3年の女子生徒(18)は通学の電車内でスマートフォンをチェックするのが日課だ。朝までに届いたLINEのメッセージに返信する。「友達には『了解』も『り』で済ませます。それで通じるし、長い言葉は面倒くさい」。帰りの電車もスマホ。就寝前の午前1時から、友達とその日の出来事などを2時間ほど報告し合う。1日の利用時間は約4時間。女子生徒は「スマホがなければ、もっと寝たり本を読んだりしてたかも」と笑う。

SNSはスマホの普及に伴って若者らの間で急速に広まった。2008年に日本語版のサービスが始まった簡易投稿サイト「ツイッター」は140文字以内の「つぶやき」を書き込める。一方、11年に始まったLINEでは仲間内で対話型のコミュニケーション

シヨンが可能だ。いずれも瞬時に短いメッセージを発信できる利点があるが、長文のやり取りには適さない面がある。

昨年12月に公表された国際学力調査の結果では、日本の15歳の読解力は4位から8位に低下。文部科学省は原因の一つとして、スマホの普及に伴う長文を読む機会の減少を挙げた。

スマホの利用時間が増える一方、読書量は減少している。内閣府の15年度の調査では、平日にスマホで2時間以上ネットを利用する高校生の割合は前年度比35ポイント増の66.8%。5時間以上使った割合も1.1ポイント増えて12.5%に上った。

これに対し、全国学校図書館協議会(東京)によると、高校生の1か月の平均読書冊数は10年の1.9冊をピークに減少傾向が続き、16年は1.4冊となった。ネット依存の専門医療を提供する久里浜医療セン

ター(神奈川県)にはスマホのゲームにはまった若者の姿が目立ち、樋口進院長は「勉強や読書の時間が取れず、学力が落ちる傾向がある」と指摘する。

認知心理学が専門の河原純一郎(北海道大特任准教授の実験では、スマホがそばに置いてあるだけで、「メールが来ないか」などと気を取られ、注意力が低下することが確認された。また、脳科学者の川島隆太・東北大学教授がスマホを操作中の大学生約20人の脳の血流量を測定したところ、論理的な思考を行う大脳の前頭野が「眠っているような、ボーッとした状態」になっていたという。

川島教授は「脳が発達する18歳ぐらいまではスマホの使用を制限し、しっかりと文章を読む環境を作るべきだ」と訴えている。

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木
美原定期		鳥取定期	阿寒定期		休塾			遠矢定期	富原・北共栄定期	景雲定期		1000分特講	1000分特講		鳥取西定期				休塾					湖陵定期	江南定期	休塾		高専定期	
		29						23	21						16										9	9		8	

携帯電話の教習持込禁止  
連絡は塾の電話を使用して下さい。



## 6月の予定

## 教育無償化、少子化対策で浮上 財源・対象など論点分散

2018年度以降の予算編成で、教育の無償化が大きな争点に浮上している。

教育無償化の議論は少子化対策の目玉として自民党主導で進んでいる。子育て費用を軽くして、子どもを産みやすい環境を整えるねらいがある。

文教族の下村博文幹事長代行らは教育目的の国債である「教育国債」をつくり、大学までにかかる学費をまかなう構想を持つ。

財務省は財源面などで反発。10日の財制審でも教育国債については「未来の世代にツケを回すのは問題外」といった意見が大半を占めた。

現役世代の負担を避けているとの教育国債への批判に対し、小泉進次郎氏らが中心となる「人生100年時代の制度設計特命委員会」（委員長・茂木敏充政調会長）が掲げるのが「こども保険」。企業や個人が負担する社会保険料を0.1～1%引き上げ、幼児教育や保育にかかる費用をまかなう財源にする案だ。

ただ経済界は反発している。社会保険料の負担増に直結するからだ。個人の負担増もどこまで理解が得られるかは未知数だ。教育国債についても借金増との批判はまぬがれず経済界は反対だ。

政府はこれまでも、低所得層向けに幼児教育の段階的な無償化を進めてきた。17年からは年収が約270万円より低い世帯の第2子の保育料や幼稚園の入園料をただにした。低所得世帯の大学生に返済不要の資金を提供する「給付型奨学金」も18年度から本格導入する。ただ「今のペースでは効果が出るまでに時間がかかりすぎる」といった声が与党内で高まっていることが、今回の議論の背景にある。

野党も教育無償化には賛成している。民進党は就学前から大学までの無償化を主張。日本維新の会も、憲法改正の柱の一つに掲げている。

首相は教育の無償化の実現について「経済状況にかかわらず、子どもたちがそれぞれの夢に向かって頑張ることができる日本でありたい」と意欲を示す。ただ具体的な制度設計や目標年次は示せておらず、先行きは見通せない状況だ。

### いつ何食べよう…？、体内時計と相談だ！

#### 朝食べて体にリズム、3食の比率「3・3・4」

年齢や運動量にあったカロリーと、バランスのよい栄養の摂取を心がける人は増えてきた。さらに最近、いつ何をどのように食べるのがより健康によいのかを調べる研究が活発になっている。生体のリズムを調整する体内時計の働きに着目した「時間栄養学」の考え方が広まってきたからだ。最新の成果から、どんな食べ方が体によいと分かってきたのだろうか。

女子栄養大学の香川靖雄副学長は、生体のリズムを生む時計遺伝子の研究をもとに時間栄養学を早くから唱えてきた。「健康に一番よい食べ方は何か」と聞かれると、必ず「毎日朝食をとること」と答えている。

理由は明確だ。体内時計の周期は約25時間で24時間より少し長く、朝の日光を浴びてリセットしている。目覚める前に覚醒を促すホルモンが出て体温が上昇し、カロリーと栄養をとろうと内臓などの働きが徐々に活発になる。朝食は日光とともに一連の活動を支えリズムを整える。香川副学長は「朝食をとらない人はとった人に比べ、勉強や運動の効率が悪くなりがち」と強調する。

朝食を抜いても違いは無い——。そう考えている人に対し、香川副学長は「食べる習慣を身につけると、本人が違いに気付く」と説得する。

朝食をとらない生活を続けると、生活習慣病にかかりやすくなることも分かってきた。米国の追跡調査では、毎日朝食をとる人は朝食を週に3回までしかとらない人に比べ、糖尿病を発症するリスクが2割ほど低い結果が出た。朝食を抜くと1日の血糖値の上下動が激しくなり、調節機能が徐々に低下する原因が考えられている。

神奈川県厚木保健福祉事務所は新入社員や大学生に向け「朝食を必ずとろう」と呼びかける。分かりやすいパンフレットをホームページで紹介する。保健福祉課の栗原幸子主査は「まず1品から。食べるきっかけを作りたい」と話す。

これまで生活習慣病の予防に力を入れてきたが「若い時から心がけていればよかった」との意見が多く届き、朝食の重要性に目をつけた。文部科学省が2006年度に「早寝早起き朝ごはん」運動を始め、小中学校で朝食をとる生徒の割合が増えた。継続して訴えていくという。

次に、3食の比率はどうすればよいだろうか。時間栄養学的にはカロリー比で朝昼晩を3・3・4にするのが適切だろう。昼食は短時間で軽く済ませてしまいがち。それでも構わないが、早稲田大学の柴田重信教授は「晩の高カロリーな食事はできるだけ避けよう」と説いている。

体は夜間の方が栄養をよく蓄積する。昔から「夜食は肥満のもと」といわれる原因だ。朝食に比重を置くためにも遅い時間帯の食事は禁物で、朝食と晩ご飯は12時間以内に収めるのが目安だ。晩の比率を高くしないよう早めの時間帯に分けて食べる方法もある。

接待や会食などがあると毎日規則正しい生活をおくれるとは限らない。しかし柴

田教授は「1～2日ならあまり心配しなくてもいい」と話す。

海外旅行で時差が気にならなくなるように体内時計は1週間程度の時間をかければ調整可能だ。逆にいえば1～2日のリズムの乱れは、もとの生活に戻せば解消できる。運動も生体リズムの調整に役立つ。うまく組み合わせるとよいだろう。

夜間の警備など時間帯がずれた人も、そのリズムに合わせた食事をすればよい。問題は断続的に時間帯が移動するシフト勤務だ。柴田教授は「なくす社会にしてい

くべきだ」と訴えている。

▼時間栄養学 昼に活動し夜に休息する生体のリズムを考慮し、適切な栄養摂取を研究する分野を指す。約25時間周期でホルモンの分泌や栄養素の代謝などを調整している「時計遺伝子」の詳しい仕組みが分かったのは2000年ごろから注目度が高まっている。

住民の健康を追跡する世界各地の調査と動物実験などから、同じ栄養やカロリーを摂取しても、時間帯の違いで健康に差が出ることが分かってきた。糖尿病など生活習慣病の発症リスクを左右する要因とみられ、食事指導にも考え方が取り入れられるようになった。

つ・む・ぎNEWS 5.17より

### 世界の平和を願って 愛子さまが卒業記念文集に寄せた作文

卒業をひかえた冬の朝、急ぎ足で学校の門をくぐり、ふと空を見上げた。雲一つない澄み渡った空がそこにあった。家族に見守られ、毎日学校で学べること、友達が待っていてくれること…なんて幸せなのだろう。なんて平和なのだろう。青い空を見て、そんなことを心の中でつぶやいた。このように私の意識が大きく変わったのは、中三の五月に修学旅行で広島を訪れてからである。

原爆ドームを目の前にした私は、突然足が動かなくなった。まるで、七十一年前の八月六日、その日その場に自分がいるように思えた。ドーム型の鉄骨と外壁の一部だけが今も残っている原爆ドーム。写真で見たことはあったが、ここまで悲惨な状態であることに衝撃を受けた。平和記念資料館には、焼け焦げた姿で亡くなっている子供が抱えていたお弁当箱、熱線や放射能による人体への被害、後遺症など様々な展示があった。これが実際に起きたことなのか、と私は目を疑った。平常心で見ることではできなかった。そして、何よりも、原爆が何十万人という人の命を奪ったことに、怒りと悲しみを覚えた。命が助かっても、家族を失い、支えてくれる人も失い、生きていく希望も失い、人々はどのような気持ちで毎日を過ごしていたのだろうか。私には想像もつかなかった。

最初に七十一年前の八月六日に自分がいるように思えたのは、被害にあった人々の苦しみ、無念さが伝わってきたからに違いない。これは、本当に原爆が落ちた場所を実際に見なければ感じることのできない貴重な体験であった。

その二週間後、アメリカのオバマ大統領も広島を訪問され、「共に、平和を広め、核兵器のない世界を追求する勇気を持とう」と説いた。オバマ大統領は、自らの手で折った二羽の折り鶴に、その思いを込めて、平和記念資料館にそっと置いていかれたそうだ。私たちが皆で折ってつなげた千羽鶴を手向けた。私たちの千羽鶴の他、この地を訪れた多くの人々が捧げた千羽鶴、世界中から届けられた千羽鶴、沢山の折り鶴を見たときに、皆の思いは一つであることに改めて気づかされた。

平和記念公園の中で、ずっと燃え続けている「平和の灯」。これには、核兵器が地球上から姿を消す日まで燃やし続けようという願いが込められている。この灯は、平和のシンボルとして様々な行事で採火されている。原爆死没者慰霊碑の前に立ったとき、平和の灯の向こうに原爆ドームが見えた。間近で見た悲惨な原爆ドームとは違って、皆の深い願いや思いがアーチの中に包まれ、原爆ドームが守られているように思われた。「平和とは何か」ということを考える原点がここにあった。

平和を願わない人はいない。だから、私たちは度々「平和」「平和」と口に出して言う。しかし、世界の平和の実現は容易ではない。今でも世界の各地で紛争に苦しむ人々が数多くいる。では、どうやって平和を実現したらよいのだろうか。

何気なく見た青い空。しかし、空が青いのは当たり前ではない。毎日不自由なく生活ができること、争いごとなく安心して暮らせることも、当たり前だと思っていけない。なぜなら、戦時中の人々は、それが当たり前でできなかったのだから。日常生活の一つひとつ、他の人からの親切一つひとつに感謝し、他の人を思いやることから「平和」は始まるのではないだろうか。

そして、唯一の被爆国に生まれた私たち日本人は、自分の目で見、感じたことを世界に広く発信していく必要があると思う。「平和」は、人任せにするのではなく、一人ひとりの思いや責任ある行動で築き上げていくものだから。

「平和」についてさらに考えを深めたいときには、また広島を訪れたい。きっと答えの手がかりが何か見つかるだろう。そして、いつか、そう遠くない将来に、核兵器のない世の中が実現し、広島「平和の灯」の灯が消されることを心から願っている。