

“Heart to Heart”

第8巻 第2号 (No.24)

発行日 平成25年12月2日

心から心へ わちあう あたたかさ

正月におせち料理を

武蔵野東教育センター所長 長内博雄

目次:

正月におせち料理を	1
コラム：編集者としての 出会い (3)	2
療育プログラムのようなす	2・3
コラム：海外子女教育「特別 支援教育」座談会に参加して	4
教育センターからのご案内	4

最近我が国をにぎわしている報道の中に、食品の偽装表示があります。食材の名称や産地を偽っていたことの謝罪会見が、連日のようにニュースに取り上げられました。やはり生活の基本たる「食」の問題には敏感にならざるを得ません。

食卓を囲む状況もここ数十年で大きく変化しました。大勢の家族と一緒に食事をしてきた時代から、核家族化に加え共働きの多い時代になって、食事はそれぞれという家庭も増えてきました。パンと牛乳、ハンバーグやスパゲッティという欧米スタイルは、日本人にとって今や何の違和感もありません。海外との流通が活発になるにつれて私たちが口にする食材は大幅に増え、嗜好も変化し、善し悪しは別にして、今は食文化なるものが一口には語れない時代になっています。

さて、私たちが何気なく口にしてしている食べ物は、体の健康のみならず精神にも影響を及ぼしている大きな存在です。人間はその人が食べた物そのものであるとも言われます。近年日本の和食が健康食ということで西欧諸国にもよく知られるようになり、ユネスコの無形文化遺産には「日本の伝統的な食文化」として登録される見込みになりました。ただし今の日本人は、和食本来のすばらしさを正当に評価できていないのかも知れません。

正月が近づいてくると「おせち料理」の食材がスーパーなどに一斉に並びます。日本の正月らしさを際立たせるこのおせち料理には、それぞれに縁起をかつぐ意味も込められています。調べてみま

すと、そもそもは年神様をお迎えし、健やかで幸せな一年を祈りながら食する料理で、年神様を物静かにお迎えするために日持ち料理にして三が日は煮炊きを控えたのだそうです。

以下に、いくつかの料理と栄養面の“売りどころ”を並べてみましょう。

【黒豆】…良質なたんぱく質。疲労回復、抗酸化作用、美肌効果、目の疲労防止作用も。【ごまめ】…イワシの稚魚の佃煮。骨を丈夫にするカルシウム、味覚を正常にする亜鉛などミネラルが豊富。

【なます】…子どもには多少不人気かもしれないが、ニンジンが野菜の優等生。カロチンはのど、鼻の粘膜を丈夫にし風邪を予防する。消化酵素を含む大根はまさに胃腸薬。【昆布巻】…豊富なカルシウムと水溶性の食物繊維。身体や知能の発育を促進するヨウ素が多く含まれる。

【栗きんとん】…ビタミンも食物繊維も豊富。黄金の色は金運を開く？

他にも数の子に紅白かまぼこや伊達巻といろいろです。効能だけが食事の要素ではありませんが、おせち料理は野菜、海草、豆、芋その他海山の幸たっぷりで、バランスの良い和食、健康食と言えます。和食から遠ざかりがちな今の子どもたち、とくに好き嫌いの多いお子さんには日々苦勞されていることと思いますが、年の初めに少しだけ威儀を正してお子さんとおせち料理を食し、伝統的な食文化を伝えることも大切なことかと思えます。どうぞ一年の健康を食から始め、新年を素晴らしい年になさってください。





コラム 編集者としての出会い（3）

自閉症そして編集者としての出会い③

師岡秀治（学園アドバイザーボード、学研教育出版編集者）

「高機能自閉症・アスペルガー症候群」ということばは今や社会の人々に広く知られるようになった。しかし少し前、2000年ころにはそのような自閉症ははっきりと確認されていないという研究者や教育関係者も多かった。かく言う私もよく知らずに、そういう方もあるのかと漠然と思っていた程度だった。

そんなある日、編集部に送っていたいただいた読者からののがきを読んでいると、ある母親から息子さんは学業はある程度出来て、大学も卒業し就職しましたが、会社でパートの主婦たちを責任者として担当したところ、彼女たちに総スカンを食って、あの人の下では仕事が出来ないから全員辞める

と言われ行き詰まってしまったという。その後会社を辞め、アルバイトで働いているが、子どものころから他のきょうだいと違い、本で読む自閉症の典型的なこだわり行動などを示していた。しかしどこへいっても話しが出来るし、勉強もまあまあなので自閉症とは違うと言われる。親として将来を心配しているが…。という内容であった。私は知識、見識がない分、すぐに行動を起こし、電話をしてこの母親に会う約束を取り付けた。お話を伺うとその親ごさんやご本人の困り感まさに自閉症のかた、そのものだと感じた。

その後、当時は静岡大学の教授だった杉山登志郎先生に相談すると、その通り、「高機能自閉症・アスペ

ルガー症候群」で社会の中で人知れず、困難に遭って苦しんでいる方は沢山いる。その方たちへの理解と支援の特集をしましょう、と快諾して下さい、担当していた月刊雑誌、実践障害児教育の8月号を一冊丸ごと「高機能自閉症・アスペルガー症候群」の理解と支援として出版した。この反響はすさまじく、後にこの特集号を核に編集された単行本、学研のヒューマンケアブックス「アスペルガー症候群と高機能自閉症の理解とサポート」杉山登志郎・編著は空前のヒットとなり最大手のネット書店の一般書のランキングで何ヶ月もトップを続けた。



このコラムは4回シリーズでお届けします

療育プログラムのようす

アート教室 「風船張り子のランプシェード」を製作中です。適度な大きさにちぎった和紙と飾りの落ち葉や千代紙を、水で薄めたでんぷん糊で貼っていきます。風船も和紙も柔らかい素材であるため、子どもたちは力加減を考えながら作業を進めていました。最終的に風船を抜き出し、中にランプを入れて、温かい光がともる日が楽しみです。（北川）

SST教室 『こんなときどうする？』は、家庭や学校でのトラブル場面について、どう対処するのがよいか考える時間です。『友だちとやりたい遊びがちがうときはどうする？』など、毎回、具体的な問題場面を設定して、みんなで意見を出し合います。自分とは違う友だちの意見を聞くことで、いろいろな解決法や考え方があることに気がついていってほしいと思います。（大澤）

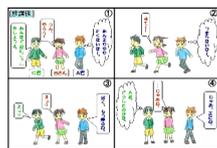
体育教室 日常生活の癖や姿勢が原因で生じた体の歪みや凝りの改善を目的に、中学生の体育教室では今年度からストレッチポールを導入しました。ポールを使い、体を動かすことで、普段なかなかほぐすことのできない背中や胸を簡単にストレッチすることができるのです。なかには、「あ〜きもちい〜」や「いたあきもちい〜」と言いながらやっている中学生もいます。（鈴木）

ダンス教室 9月から「ウォーミングアップダンス」と称する新しい準備運動を始めました。力を抜くことや、肩、腰など体の部分だけを動かす振り付けになっていて、最初はとまどっていた子どもたちも徐々に上達してきました。ダンス的な要素も含まれているので軽快な曲に乗せて楽しく練習しています。2月の発表会に向けて花を持った女の子らしいダンスも練習中です。乞うご期待。（新堂）

言語プログラム 質問に答える練習や発音練習などに取り組んできました。「誰？」「何している？」の質問に、まず絵カードを選ぶことで答え、次は絵がなくても言葉で答えられるよう練習をしています。また、季節にちなんだ歌を歌うことで発音・発声練習をし、手遊びによって言葉の意味理解を深めました。舌を動かすトレーニングも行い、きれいな発音につなげています。（大菅）



風船を和紙に張ろう！



こんなときどうする？



前ならえー！



ウォーミングアップダンス



「だれ？」「何している？」



幼児 寒さが一段と厳しくなってきました。12月と言えばみんなが楽しみにしているクリスマス。折り紙でサンタクロースを折ったり、ブーツやツリーにシールを貼ったり、各学年でそれぞれのクリスマス製作に取り組んでいます。気持ちを盛り上げるためにBGMにクリスマスの曲をかけると、あれ？どこからか「しゃん、しゃん、しゃん！」と鈴の音も聞こえてきました。「プレゼントは何にしようかな？」そんなことを考えながら製作を楽しんでいます。(本田)



かわいいお鼻のサンタさん

1年生 図工の時間に、「秋」と題して紅葉を描きました。始めに、こげ茶色のクレヨンで幹を塗りました。次に、丸めたガーゼを赤とオレンジの絵具につけて、枝の部分にぼんぼんとたたきます。絵具は、隣の席の友だちと交換で使いました。「次は赤を貸して」「いいよ」というやり取りをしながら、ぼんぼん…。見事な紅葉が完成しました。(諸橋)



ぼんぼんスタンプ

2年生 算数で「かさ」の学習を行いました。単位換算や計量の練習では、子どもたちによくわかるように水にピンクの絵の具をまぜたものを1Lますや1dlます、100mlますに入れました。計量する時はみんな真剣そのもの。指定された分量の線に合わせて「そーっ」と色水を入れていました。また、生活の中で活かせるように実際のジュースや調味料などのパッケージから、量がどこに書いてあるのか探すゲームにも取り組みました。(宮下)



どれくらいの量かな？

3年生 国語では、「こそあど言葉」の学習をしています。普段、「ここ、見て！」「あれ、見て！」など無意識に使うことの多いこそあど言葉ですが、言葉よりもジェスチャーなどから意味を判断している子どもが多く、文章内における指示語の理解は容易ではありません。授業では、絵を利用して視覚化し、子どもたちが少しでもイメージを持てるように学習を進めています。(宮川)



「あれ」ってなあに？



時間の流れを考えよう

4年生 友だちと協力して時系列に絵カードを並べ、それに沿って話を組み立てていく課題に取り組みました。カードに描かれた絵についての説明をつなげていくと、1つのストーリーができあがる仕組みです。この体験を通して、話を考えたり、綴ったりすることへの興味が広がることを願っています。今後は、学芸会や社会科見学など身近な体験を題材に練習していきます。(高橋)



物語の冊子と算数プリント

5年生 9月から、物語文「注文の多い料理店」「大造じいさんとガン」の学習を行いました。毎回、音読学習をすることで抑揚をつけた読み方ができるようになるだけでなく、物語のあらすじを捉えることができるようになってきています。算数は、倍数と約数の学習を行った後に分数の学習をすることで「通分」「約分」の仕方をマスターできるように、計画的に学習を進めています。(藤本)



ハンドベルで演奏しよう

6年生 クリスマスに向けてハンドベルの練習を始めました。音符にハンドベルと同じ色がついた楽譜を見ながら、リズムよく演奏することを目指しています。練習を重ねるうちに、一人でたくさんの音を担当できる子も増えてきました。自分の担当する音だけではなく、友だちの音にもよく耳を傾けて、息の合ったクリスマスソングを演奏できるように頑張っています。(臼井)

中学生 数学の学習で、皆で立体の展開図を考えました。既習の角柱・円柱の展開図はよくイメージできている生徒たちでしたが、四角錐や円錐などは「これでいいのかな？ どうかあ？」など悩みながら意見を出し合っていました。学習の理解を深めると共に、分からないことに対して皆で考えてみる、自分の意見を出してみる、そのような時間も大切にしていきたいです。(北川)



どんな展開図かな？

コンピュータ教室 インターネット検索の練習を行いました。『世界で一番大きな国は？』などの様々な問題の答えを調べました。調べたい事柄によって適切な検索ワードを考えられるかどうか重要になります。インターネットで得られる情報は多く、そこから必要な情報を見つけることは簡単なことではありませんが、練習を重ねていく中で少しずつコツをつかんでいってほしいと思います。(大澤)



インターネット検索



海外子女教育「特別支援教育」座談会に参加して

副所長 計野 浩一郎

先日、海外子女教育振興財団が発行している「海外子女教育」という雑誌の特別支援教育の座談会に参加しました。今回の座談会は、海外在住の保護者と日本人学校の先生に国内の特別支援教育の取組について知っていただき、子どもたちの支援に役立ててもらおうことを目的に実施されました。

日本人学校は、国外に住む日本人子女を対象に日本国内の小・中学校と同等（全日制）の義務教育を行う機関です。文科省から教員が派遣されることなどから公立的な性格を有しますが、企業や日本人会等の援助を得ながら運営されていることや、授業料を払うことから私立学校の形態となっています。企業からの援助が多いことから、経済的な影響を強く受け経営的には不安定なところがあります。ちなみに、在外日本人の児童・生徒が週末や平日の放課後に通って日本語を学習する学校は、補修授業校（補習校）と言います。普段はインターナショナルスクールや現地校に通い、補習校には日本語習得のために通うことが多く、日本人学校より圧倒的に人数は多いとのことでした。

日本人学校は児童・生徒数30名以下が圧倒的に多く、先生の8割は日本からの派遣で、残りは現地採用です。校長はじめ先生方は2～3年で帰国しますし、児童・生徒の入れ替わりも多く伝統が作りにくい状況にあるそうです。最近では、夫婦形態が多様化（父が日本人、母が現地の方など）し、日本語の習得が不十分であるために学習に影響が出ている子どもがいたり、駐在員の子弟などは帰国後に困らない学力を求めたりするため、集団での授業が成り立ちにくい面が出ています。また、英語の習得を目指す方が多いため英語の授業を導入するなど、日本よりも創意工夫が求められるのが現状とのこと。しかし、日本人学校には小中一貫教育や海外にいながら日本の小・中学校と同じ教育が受けられるという利点と、小規模校はこじんまりした環境の中でマ

ンツーマンに近い状態で学力を伸ばす手作り感という強みもあるとのことでした。

日本人学校にも特別なニーズのある子どもたちが少なからず在籍していますが、教員不足等により支援を必要とする子どもそれぞれにあった教育が十分になされていない現状があり、教師の力量に負うところが多いようです。ただ、日本人学校でも大規模校の中には支援学級を設けているところもあるそうです。しかし、世界で10校にも及ばず、空き待ちになっていることが多く、財政的な問題から学習支援員がいるところも少ないというのが現状だそうです。また、派遣前に教師への研修が十分でないことが多く派遣期間も短いことから、支援が必要な子どもたちへの教育内容が一定しないようです。そのため、国立特別支援教育研究所や海外子女教育振興財団などが、教師や保護者に対して、教育相談や情報提供をしているとのこと。小規模校では教師の力量次第で手厚い教育がなされていることもあるそうです。

座談会での話から、日本国内で通常の学級に在籍している支援が必要な子どもたちの問題点の多くがそのまま日本人学校にも当てはまると感じました。今後も、教師・保護者支援に関わり、子どもたちの成長のために役に立ちたいと強く思いました。



武蔵野東教育センター

〒180-0012

武蔵野市緑町2-1-10

電話 0422-53-8585 FAX 0422-53-8595

Email: education-center@musashino-higashi.org

URL: <http://www.musashino-higashi.org>



平成26年度の療育プログラムのご案内

平成26年度療育プログラムの一次募集を実施しています。受講希望の方は、申込用紙またはホームページのフォームにて平成25年12月17日（火）までにお申し込みください。詳しい資料を希望の方は、電話かホームページでご請求ください。



支援者のためのセミナーのご案内

平成25年度第3回セミナーを以下のように開催いたします。ご希望の方はお早めにお申し込みください。

【第3回セミナー】

平成26年1月17日（金）10:00～12:00

「特別支援教育の現場から

～通級指導教室・特別支援学級・特別支援学校～

星井純子（東京都立中野特別支援学校主任教諭）

