

阿多多羅

第102号

発行

令和6年2月28日

責任者

福島県公立学校

退職校長会安達支部

伊藤末吉

【巻頭言】

二 題

顧問 石川 不二雄



昨年もマスコミなどからいろいろな知見を得ることができた。その中から自分自身の考えや生活を反省する意味で、以下、受け売りであるが、二つのことについて記してみたい。

その一、「脳のサボリ癖」(注1)
学校におけるオンライン化が進みつつあるようだ。現代的な流れなのかな、と思う。さて、人間の脳は、大変なことをしているときほど負荷がかかり活発に働くという。勿論、過度の負荷は問題だが、弱すぎるのも問題のようだ。「脳のサボリ癖」というものが生じるといふ。

このことに関して、脳の前頭前野の成長期にある10代の子どもたちについて研究した結果、東北大学加齢医学研究所の報告によれば、インターネットを多く使っている子どもたちほど学力が低く、脳の幅広い領

域で発達が一止まってしまっている」ということである。スマホ等の長時間使用が習慣になることで、前頭前野の認知機能に関わる機能が正しく使われない状態、「脳のサボリ癖」状態が続いたためと推察された。

また、対面で会話をしているときは、複数の人たちの脳活動のリズムがそろって「同期現象」が起こる。これは他者と共同作業等をしているときの共感や共鳴のような感覚と似ている。しかし、オンライン会議では脳が同期せず「ポーツ」としている状態と変わらない」という報告だ。つまり、オンライン習慣は、大切な機能が沢山つまっている前頭前野を使わせない生活習慣ということになる。ああ。

その二、「超加工食品」(注2)
私たちの周囲は、おいしそうな食べ物、また、その宣伝にあふれている。でも、そのほとんどは「超加工食品」であるらしい。食品は、その加工度によって四つの群に分類され、概略次のようである。

第1群 原則、未加工の食品。
第2群 植物油や砂糖等の、加工食品原料。
第3群 防腐剤の入っていない「加工食品」。

第4群 「超加工食品」。

人間は、甘く脂肪分が多くカロリーの高い食品に反応するように進化してきたが、糖分と脂肪分の両方が多い食物は自然界には無いようだ。そこで、その両方の多い加工品を工夫し、更に、これに塩分と人工調味料と鮮やかな色を加えた。私たちの脳が食べたいという衝動を抑えられなくなる「超加工食品」だ。

ところが最近の研究では、超加工食品は、心臓病など種々の病気を誘発するだけでなく脳疾患を発症させることが指摘されている。

超加工食品を多く含む食事では、うつ病や不安障害のリスクが有意に高くなるという報告、総カロリー20%以上を超加工食品から摂取する人は、それ以下の人に比べて認知機能が28%速く低下するという報告、また、超加工食品の摂取量が10%増すごとに認知症のリスクが25%ずつ上昇したという報告もある。

ケーキやクッキー、安く便利な冷凍食品、簡便な「料理の素」の類い、保存がきく食品のほとんどが「超加工食品」だという。ああ。

注1、西内みなみ「脳のサボリ癖」福島民報

日曜論壇 11月1日より引用・要約

注2、NATIONAL GEOGRAPHIC 11月27日18時29分発信より引用・要約

【教育随想】



安達地区小中学校長会協議会会長 安 齋 憲 治

学校での学びを持続可能な姿に

三十五年前、私が初めて赴任した学校は、

いわき市の最南端にある勿来第三小学校でした。夏には、蛍が飛び回り、近くの川では、子どもたちとメダカを捕りに行った記憶があります。それから三十五年の間には、さまざまな出来事がありました。東日本大震災による福島第一原子力発電所の事故、新型コロナウイルス感染症の拡大等々。災害や感染症は、大きな出来事ですが、私にとってその出来事に勝るとも劣らないことは、子どもたちの変容、教師と保護者との関係の変化です。

私が教師になったころの子どもたちは、ある意味教師の言うことは、絶対でした。その絶対的とも言える立場だからこそ、授業や子どもたちとの関わりは、教師にとって千差万別、多種多様でした。言い方を変えると教師の創意工夫が思う存分発揮されていたと感じています。現在、校長となった立場で先生方を見ていると、「学力向上」が第一義の目標となり、そのための授業の質的改善、個別最適化された指導、さらには多様な生徒指導という何か管理された枠の中で目標達成を義務付けられている

ような印象をもつてしまいます。

また、その達成状況が、人事評価という評価に結びついているので、手を抜けない状況であるとも言えます。

子どもたちは社会の変化に伴い、多様性が重視され、保護者も自分の子どもの意思を尊重し、それぞれの学校の教育方針について多様な意見をもつようになった気がしています。そのこと事態は悪いことではありませんが、「我が子至上主義」がもたらすトラブルは、どの学校でも大きな課題の一つではないかと考えています。

私自身を振り返ってみますと、頭に浮かぶ言葉が、不易と流行です。昨今の教育界では、「学力向上」、「ICTの活用」、「不登校児童生徒の増加」などの言葉が新聞紙上を賑わせています。教育評論家たちがこぞって自分の考えをテレビで主張しています。学力を上げるためにはどんな指導法がよいのか、どんな教材が適しているのか、タブレットの活用をどうしているのか、不登校児童生徒への対応をきちんとしているのか云々。

毎日子どもと接している教職員の多くは、

学力を上げるための最も必要で重要な要素は学級づくりだと考えています。それは、昔から変わらない教育界での不易の部分です。学校でも子ども同士の「学び合い」を授業に取り入れ、自主的に学習に取り組む児童・お互いに学び合う集団を目指してがんばっているところです。教え込むから学び取る学習です。

日々、先生方は自分の学級、子どもたちのために児童理解に努め、良好な関係性を築くために必死になつています。保護者の方々もその意を酌み取っていただき、お互いに信頼し合うことができれば、教育効果が高まることは間違いありません。

私の教職人生においても学級・学習集団づくりが最も大切にしてきた部分でした。ただ、その時に考えなくてはならなかったことは、過去の自分自身の指導との決別です。社会が変わり、子どもたち、そして保護者の意識が変容している状況に合わせた取組（流行）が今後求められていると感じています。子どもたち一人一人に教育格差が生まれないように主体的で深い学びの実現に向けた授業を実践するとともに、多様性に富んだ保護者との信頼関係を構築することが大切だと思います。

最後に、私の教職人生を支えてくださった多くの先輩方、同僚、そして、かかわった全ての子どもたち、保護者に感謝の意を表したいと思います。ありがとうございます。

二本松実業高校開校



福島県立二本松実業高等学校

校長 佐藤 正道

本校は、令和五年四月十日、地域とともに歩んできた二本松工業高校と安達東高校が統合し、職業教育推進校として開校しました。工業三学科（機械システム科、情報システム科、都市システム科）と県内唯一の家庭学科（生活文化科）を併置した専門高校になります。学科連携や地域連携による協働的・探究的・実践的な学びを重視した教育活動に取り組んでいます。二本松・安達地区の工業科・家庭科教育の拠点校として、高い専門性や社会性を身に付け、豊かな創造性を備えた、地域産業の中核となる人材（財は宝を意味します）の育成に努めています。

新しい校訓・校章・校旗・校歌（HPにアップしてあります）となり、さらに新入生は制服も新しくなりました。生徒たちが中心となって、新たな伝統と歴史を作り上げ、自慢できる学校にしたいと思います。

工業科・家庭科の技術・技能は生活をよ

りよくし、人や社会の幸せのために使うものだと、二本松実業ならではのプライド・マインドを醸成するとともに、課題解決型の実践的な学びを通じて自己肯定感・有用感を育み、自信を持たせたいと考えています。また、生徒一人一人に寄り添い、教育的愛情を持つて接することで、個性を引き出し、生徒の夢の実現に繋がるよう、チーム松実で支援していきます。

結びに、地域から信頼され愛される学校にしていきたいので、今後とも本校の教育活動に対しまして、御理解と御協力をよろしくお願い申し上げます。

【校訓】 創造、協調、責任

【校章】



【校歌】

作詞 校歌制作委員会
作曲 大友良英

一
空の青さに 陽の光
榎戸の丘 一瞬（とき）の風
力漲り 舞う砂けむり
現在（いま）を生きる これからの人
創ろう未来 つなごう心
いつの日か 遥かな夢を ほんとの空に

二
白く聳える 故郷（ふるさと）の
安達太良山の 季節（とき）の雲
掌見つめ 齒を食いしほり
現在（いま）を生きる これからの人
創ろう未来 つなごう心
いつの日か 明日を探して ほんとの空

（一、二番の歌詞のみ紹介。三、四番もあります。）

今年度県教委がインターネットに開設した、公式ホームページ「福島県学びの情報プラットフォーム」に、本校の特色ある取組や生徒たちのいきいきとした学びの姿がアップされています。ぜひ御覧ください。

誠に慶賀の至りと
心よりお祝い申し上げます

叙位叙勲受章会員紹介

◇正六位

遠藤 康代様

(令和五年十一月二十三日(逝去))

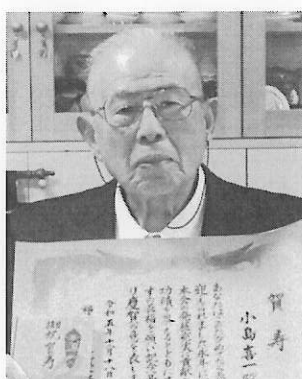
全連退賀詞会員紹介

◇遠藤 徳様



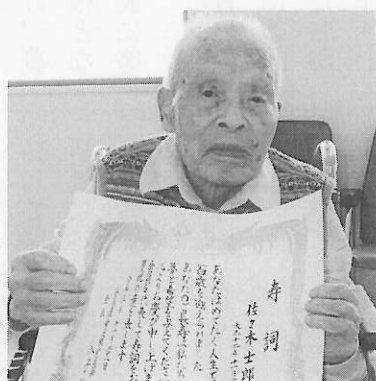
県本部賀寿会員紹介

◇小島 喜一様



全連退寿詞会員の紹介

◇佐々木 士郎様



高齢者叙勲受章会員紹介

◇瑞宝双光章

遠藤 徳様

(元五百川小学校長)

☆☆心よりご冥福を
お祈り申し上げます☆☆

遠藤 康代様

令和五年十一月二十三日

ご逝去

九十三歳

○元上川崎小学校長

☆遠藤先生のご功績に

深い敬意と感謝を捧げます。

現職校長との
教育懇談会開催

令和五年十二月一日に二本松御苑において、毎年恒例の退職校長と現職校長との教育懇談会・懇親会を開催しました。

今年度は、総勢七十三名の参加者があり盛大な会になりました。

懇談会冒頭では、伊藤末吉退職校長会支部長の挨拶に続き、安齋憲治小中学校長会協議会会長挨拶、伊藤勝宏高等学校長代表挨拶がありました。

その後、昨年度も好評だったグループ別自由討議方式で、八つのグループに分かれて懇談会が始まりました。

まず現職の校長先生方から、各学校の様子や課題等について発表があり、それを受けて退職校長先生方から質疑やアドバイスなど意見交換がなされ、活発で有意義な話し合いとなりました。

話し合いの後は、退職校長会顧問の石川不二雄先生の乾杯の発声で、懇親会が和やかに終わりました。



会員十年目の近況報告

退職一〇年



菊池 勇人

朝、目が覚め

て、両足を伸ばす。すると高い割合でどちらかの足をつる。軽いつきもあれば激しい痛みのある時もある。じゃあ止めれば良いではないか、と言われそうだが、起きがけの「のびのび」が実に気持ちよいもので止められない。退職してからつることが多くなり、さらにつる場所も手足のいたる所はもちろん腹筋までつる始末である。

いろいろ調べたり、医者に聞いたりすると、

- 運動のし過ぎ
- 過労による肉体疲労
- 発汗・水分補給不足による脱水状態

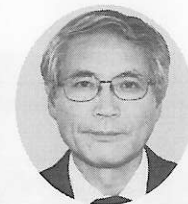
- ミネラル不足
- 冷え

等様な要因がある。妻の力を得てできる限り努力することはもちろん、医者に処方された漢方薬を飲み続けてはいるが、効き目があるような無いような…。

会報「阿多多羅」の原稿依頼を見たとき、「阿多多羅」に違和感を抱いた。自分の認識している「阿多多羅」は、ずっと「安達太良」であった。調べてみると、「阿多多羅」は「智恵子抄」で高村光太郎が創った呼び名で、美しく透明なる心の智恵子を表そうと濁音を消して表現したと言われているようだ。

「アレが アたたらやま
アのひかるのが アぶくまが
わ」と。

恥ずかしながら今頃知った。昨年体調を崩し、仕事から離れた。もう復帰することはないだろうと思っていたが、仲間がまだ仕事に関わっていることを聞くと「俺もまだ？」と。



角田 恒雄

月日が経つのは早いもので、退職して

十年が過ぎようとしています。私は、頼まれると断り切れない性分なので、いろいろな役職を引き受けてしまい、土・日曜日になると忙しい日々を送っています。七十歳になり少し楽をしたいという気持ちが出てきました。その時に、テレビで、前女子ソフトボール日本代表監督の宇津木妙子さんが、巨人の坂本勇人選手を相手に千本ノックを、疲れも見せずにはつらつと行っている姿を見て、また、年齢が同じ七十歳と知り、まだ老けてはいられない、もう少し頑張ろうと思いました。

退職して、これまで行ってきたことの主なものは、本宮ロータリークラブでの活動と本宮市統計調査員の仕事です。退職後地域社会の役に立つことをしたいと思い、活動に参加しました。ロータリーについては以前書いたことがあります。知名度が低いので、再度紹介します。ロータリークラブの会員の多くは会社役員や店主です。退職してから入会する人も増えてきましたが、教職を退職して会員に

なっている人は殆どいません。

ロータリーの二本柱は、奉仕と親睦です。ロータリーは、自己研鑽に励み、各自の職業のスキルを活かして地域社会に奉仕することを主として活動しています。また、社会奉仕・国際奉仕もしています。主なものは、まず、ポリオ（小児麻痺）根絶です。世界中の子どもにもポリオワクチンを接種し、地球上からポリオを絶滅させる活動です。現在二か国でポリオが確認されなくなれば根絶することができ、次に、外国から日本の大学院・大学・専門学校に留学している学生に、奨学金を授与する制度で、米山記念奨学金と言います。返還を必要としない奨学金で、「日本と出身国の架け橋となる人材の育成」のための制度です。

ロータリークラブとしては、地域の清掃や小・中学生のサッカーや野球などの大会を主催したり、学校に教育機器や図書を贈ったりするなど、地域に密着した活動もしています。

ロータリー活動をして一番良かったことは、多くの職種の方と知り合いになれ、視野がより広がったことです。今後ともロータリー活動により関心を持っていただけたらと思います。

会員十年目の近況報告

十年を過ぎて



佐藤英之

退職の年は、教職最後の年にこれかと思うほどの大雪の年でもあったが、東日本大震災後の落ち着きがようやく感じられる頃であった。

退職して直ぐに地区の役員を仰せつかり、一通りの役員を十年過ぎた今、終えることができた。その間、学校関係でも教育委員、小学校や中学校の非常勤講師や高校や小学校の学校評議員として活動させていただき、常に学校教育現場の近くにいることができて、幸せであった。

退職後二年目から退職校長会の庶務を仰せつかり、多くの人との繋がりができてこれまた私にとってにはありがたかった。

コロナ禍での三年間、社会は大きく変化した。そんな中でも各学校の教職員の皆さん、教育委員会の事務局の皆さんの献身的な努力を感じることが出来て安心している。社会は私を感じている以上に変化しているよう

で、今後どのようなようになるのか不安も大きい。

先日、ひよんなことから大学時代に同じ下宿に住んでいた友人と五十年ぶりに連絡をすることができた。友人は、夢と言っていたコーヒー専門店を営み、テレビに出演していた。最近、ようやく余裕ができ、昔のようにギターを弾いていると言っていた。私の友人に対するイメージ通りであった。元気に頑張っている様子を聞くと私もまだまだ頑張らなくてはと思う。

七十になり、身体的な衰えを感じるようになってきた。とりあえず自己管理をしつかりしたいと思う。ウォーキングを始め二、三年、時間を見つけて出来るだけ行うようにしている。

今後とも変化しつつある社会の中で、出来るだけ社会活動に参加していきたい。ここ十年間関係を持ってきた活動を大切にして、退職校長会での自分、地域の中での自分を大切にしていきたいと思う。とりあえず、退職校長会の県大会（二本松大会）、安達ヶ原の景観をよくする会（ポーチュラカ・曼珠沙華）、配食ボランティアなどが私の活動の場かな？

県大会第二回実行委員会 全体会開催

令和六年一月二十七日に、二本松御苑において、第二回実行委員会全体会を開催しました。

実行委員長の伊藤末吉支部長から、県大会に向けて、三つのK（研究、記念講演、交流）を重点として、さらに二つのK（感動、工夫）を大切にしながら準備を進めてほしいと挨拶がありました。

その後、高島徹也事務局長から大会開催に関する準備、運営計画等について詳細な説明があり、続いて、紺野宗作会計係主任から、各係の予算についての説明と予算の配当が行われました。



引き続き、各係ごとに主任を中心に活動内容や予算、準備計画について話し合いが行われました。

全体で集まるのは、あとは県大会前日と当日となっているため、各係とも具体的に細かい点まで綿密に話し合いがなされました。

最後に、各係から報告や質疑等があり、全体で内容を共有化することができ、充実した会となりました。

全体会終了後には、小島喜一顧問の乾杯の発声で、和やかな雰囲気の中、懇親会が開催されました。

みんなで心をつなげて、県大会二本松大会を成功に導こうという熱い思いが感じられるひとときとなりました。

