



## わがやどの 花橘を ほととぎす 来鳴かず地（つち）に 散らしてむとか

巻8-1486 大伴 家持

わが家の庭にせっかく咲いた花橘なのにほととぎすよ、お前はまだ来ないのか。この美しい花をいたずらに地面に散らしてしまおうというのか。

### この時期、基本的な生活習慣を身に付けて！

風薫る5月、馬見丘陵や田畑を吹き抜ける風が爽やかにほほを撫で、周りの木々に目をやれば若葉が目まぶしく、新緑が増す好季節を迎えています。

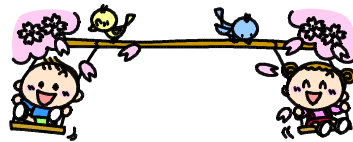
学校園では、新年度がスタートして早1ヶ月が経過しました。その間、子どもたちは新たな友達や先生方にも慣れてきて、充実した園生活・学校生活を送っていると思います。そんな中、この時期だからこそ、子どもたちに学校生活や家庭生活において、確かな基本的な生活習慣を築いてほしいという想いがあります。

基本的な生活習慣とは、健康で安全な生活を維持し、社会生活を営むために必要な習慣を指しています。具体的には「早寝早起き」「朝ごはん」「あいさつ」「外遊び」「無言清掃」「家での手伝い」などが挙げられます。これらは子どもが社会の一員として成長する過程で、周囲の大人によるしつけや教育を通じて身に付けていくものです。

下に段階別の生活習慣の形成、家庭・学校・地域の役割についてを記します。

#### 【乳幼児期】

家庭で十分な愛情を受け、基本的な信頼感を培うとともに、生活習慣の基礎を身に付ける時期です。



#### 【小学生低・中学年】

保護者の影響が強く、生活習慣が安定しやすい時期で日常生活の振り返りや集団生活のルールを学ぶことが重要です。

#### 【小学生高学年～中学生】

保護者からの自立が進み、自己管理能力が求められます。生活習慣の乱れは学習意欲や心理状態に影響するため、自己効力感を高める取組が必要です。



#### 【家庭】

子どもに生活習慣を身に付けさせ、自立心や心身の調和を育むとともに親の愛情と責任感が重要です。

#### 【学校】

授業や集団生活を通じて、規則正しい生活や学習態度、他者との関わり方を指導します。生活マナーカードなどを用いた自己評価や振り返りが効果的です。

#### 【地域】

大人が積極的に関わり、地域社会の教育力を高めることで、子どもが社会性を学ぶ環境を整えます。



特に、基本的な生活習慣を身に付けるための合い言葉に「**早寝早起き朝ごはん**」があります。皆さんも聞かれたことがあると思います。子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動や調和の取れた食事、十分な休養・睡眠が大切です。ところが、最近の子どもたちを見ると、「よく身体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れていて、この乱れが学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

まずは、「**早寝早起き**」の睡眠について、考えてみたいと思います。夜の睡眠は、まどろむ状態から徐々に深い眠りに入っていきます。眠りの深さを脳波で測ると、4段階に分かれ、これを**ノンレム睡眠**といい、前半に深い睡眠、明け方に浅い睡眠が多くなります。入眠した後の深い睡眠の時に、**成長ホルモン**と呼ばれる、骨を伸ばしたり筋肉をつけたり、けがや傷の修復をしたり、代謝をコントロールする働きを持つホルモンが多く分泌されます。もう一つ、明け方にかけて見られる睡眠は、**レム睡眠**と呼ばれ、夢を見る睡眠として知られています。心身の疲労を回復し、成長させ、さらには昼間に学習したことなどが脳に定着するためには、きちんとした睡眠が大切なのです。



次に、**メラトニン**というホルモンがあり、この役割は①細胞を守る（抗酸化作用）、②思春期が来るまで性的な成熟を抑える、③睡眠を促す、等の役割があるホルモンは、乳幼児期に最も多く分泌されます。睡眠を促すホルモンなので、光には弱く、夜更かしをして明るい光の環境にしていると、寝つきが悪くなったり朝起きるのが辛くなったりします。けれど、私たちの体内時計は朝の光で調整されるため、早起きが必要となります。朝、自分で目が覚めるお子さんは機嫌がいいはずですよ。

ぐっすり眠りすっきり目覚めるという早寝早起きの生活習慣が子どもたちの脳と身体をつくり、守り育てていくのです。

次に、「**朝ごはん**」について記します。朝ごはんは、脳と身体を目覚めさせ、生活リズムを整える役割があります。朝ごはんを摂ることで栄養が身体の中にいきわたり、熱が作られて体温が上がります。朝ごはんを食べ、脳と身体の温度を上げていくことで私たちは運動したり勉強したり遊んだり、様々な活動ができるのです。



朝ごはんのもう一つの役割は、脳にエネルギーを補給することです。脳のエネルギー源は、ブドウ糖という成分で、朝ごはんを食べないと、ブドウ糖が不足した状態になり、集中力や記憶力が働かないと言われてしています。

とにかく、一日の始まりとして、少しでもいいから朝ごはんを必ず食べることで、毎日決まった時間に食べることで、そして忙しい朝だからこそ、誰か家族と一緒に食べることがとても大切です。こうした生活習慣を身に付けていくためには、家庭の果たすべき役割はとても大きいです。この時期だからこそ、確かな基本的な生活習慣を身に付けてほしいし、その中で大切な「**早寝早起き朝ごはん**」を実践してほしいと切に願っています。

## 教育委員会関係団体の取組

### 部活動の休日の指導が始まりました！

皆さんご承知のように、中学校における部活動については、教員の教育的配慮の下、スポーツや文化活動の指導がなされてきましたが、少子化や教員の働き方改革等の影響から国においては、令和13年度からは地域クラブに移行(展開)していくことが方針として示されました。その方針を受け、奈良県では令和6年2月の奈良県知事の定例記者会見において、令和8年4月から休日における教員の指導による学校部活動については、行わせないという方針が出されました。



そのため、本町としては令和6年度から中学校部活動地域移行検討委員会を立ち上げ、これまで8回の会議を重ね、児童生徒や保護者向けのアンケート、教職員へのアンケートの作成、保護者説明会の開催や教職員への説明会の結果報告、指導者確保、大会参加等、様々な状況を想定し、検討・議論してきました。休日の部活動の受け皿としては、総合型地域スポーツクラブである広陵ステーションプラス1クラブに協力してもらい、人材バンクに登録していただいた方々を教育委員会で面談し、合意形成ができた上で指導者になっていただきました。



年度が明けた4月18日(土)、19日(日)には、地域クラブの指導者向けの研修会を役場大会議室及びさわやかホール2階で実施しました。内容は、応急手当・救命講習として、広陵消防署から3名の救命救急士に来ていただき、AEDの使用手法や心肺蘇生法の実習、出血・骨折時の応急手当の方法について、懇切丁寧に教えていただきました。



続いて、広陵中学校の山口教頭先生より、指導の留意点として、生徒たちが対象となる地域クラブでの指導となるため、競技の勝利のみではなく、人間形成と健全な育成を最終目的とするための支援であることや部活動指導員としての心構え、教育的配慮を基にした指導、決して許されない不適切な行為の禁止等について、生徒の立場になって考える信頼される指導者になってほしいという熱い想いを語っていただきました。

最後に、事務局から地域クラブの実施についての内容を説明させていただきました。指導開始までのスケジュール、クラブ活動における鍵の管理・活動報告・活動時間・練習試合や大会参加・練習時の留意事項・クラブ内での連絡の仕方などを説明しました。指導者の皆さんには本当に熱心に聴いていただきこれからの子どもたちへの指導に心新たに「がんばるぞ。」という意欲をもっていただいたように思います。

5月2日(土)から、地域クラブでの指導が始まりました。今はまだ手探りの状態ですが、子どもたちにとって、なくてはならない大切な活動となるよう期待しています。

## 幼児期の非認知能力の育成はとても大切！

幼児期には、非認知能力がとても大切な能力だと聞いたことがあると思います。その理由としては、脳の柔軟性が高い3~6歳は脳の神経回路が急速に発達する時期で、経験が能力形成に直結します。また、自己肯定感や自制心の基盤として、困難に直面してもあきらめず、挑戦する力や、他者と協力する力が育ちやすくなります。さらには、学校での学習や将来の仕事にも影響を及ぼし、研究によると、非認知能力が高い子どもは学業成績が良いだけでなく、社会性や幸福感も高い傾向があります。

非認知能力は、学力テストなどの数値で測定できない能力であり、人生を豊かに生きるために重要な力を指します。その**具体例**として、



- ①「自分はできる」という自信の自己認識や自己肯定感
  - ②感情の自己調整としての怒りや不安をコントロールする力
  - ③順番を守る、友達と一緒に遊ぶといった社会性・協調性
  - ④新しいことを知りたい、挑戦したい気持ちの好奇心・探求心
  - ⑤簡単にあきらめずに挑戦する力といった粘り強さ・意欲
- が家庭や保育の遊びを通して、培われるようです。

また、**家庭や保育での育成のポイント**としては、

- ①安心できる環境を作ることで、失敗しても受け止めてもらえる安全基地があると挑戦しやすくなります。
- ②自己表現や選択の機会を増やす中で、「これをやってみる？」と選択肢を与えることで自己決定感を育てることにつながります。
- ③感情を言葉で表す練習することで、「悲しいね」「嬉しいね」と共感し、感情を認めることとなります。
- ④絵を描く、積み木を積むなど、小さな達成体験を積み重ねることで、達成感を感じる経験が意欲を育てます。
- ⑤社会的ルールや協力の経験として、友達と一緒に遊ぶ場を作ったり、順番や譲り合いを学ばせたりできます。



とにかく、非認知能力は、“心の土台”のようなもので、土台がぐらついていると、小学校や中学校で重たい教育を乗せられたとき、支えきれずに自分のものにできなくなります。乳幼児期にしっかりと土台を作っていれば、きちんと積み上げていくことができるため、幼児期には上記のようにしっかりとした非認知能力を育成していくことが大切です。

### 詩のコーナー

風

風は見えない  
だけど木に吹けば  
緑の風になり  
花に吹けば  
花の風になる  
今 私を過ぎて行った風は  
どんな風になったのだろう

