

第三部

子どもとは

一章

子どもと生活

友だちと子ども

「学校は楽しい？」の問いに、「うん、楽しい」と答える子どものほとんどは、友だちと過ごすことに楽しさを感じていらず。子どもにとって友だちは何よりも大切なものだ。友だちといっしょにいる場所がその子の学校での居場所にもなる。いろいろな友だちといっしょに遊び、いっしょに学んだりしながら人間関係づくりを学んでいく。

傷つくことも傷つけることもあるが、たいいの場合、心配はいらない。またすぐいっしょに仲良く遊ぶ。それが子どものいいところだ。だからこそ、この時期にたくさん友だちと接することが必要だ。そして、一人でいることの楽しさだけでなく、友だちといっしょに過ごすことの楽しさや、いっしょに何かを達成したときの喜びを知り、気の合う友だちや心を許しあえる友だちを見つけていく。

ところが近年、少子化・遊び場所の減少などにより、子ども同士の関わり合いが希薄になり、人間関係を深めることができにくくなっている。「嫌われる」とか、仲間外れの怖さから自分を出せない子どもも増えてきている。携帯メールなど、顔の見えない相手とのやりとりで、思わぬ問題に発展してしまうことも起きていく。子どもの世界は社会の鏡。大人がどういう社会をつくっていくのか問われている。

尾崎 優

子どもの手伝い

一九五〇年代初め、三種の神器と言われた、洗濯機、掃除機、炊飯器が登場したことにより、主婦の家事労働は大幅に軽減され、女性の社会進出のきっかけの一つもなった。それまでは子どもたちは家事労働の重要な担い手であった。ほうきで畳をはく、手洗いで洗濯をする、お米をといで、ごはんを炊くなどは子どもが普通に手伝った。

今では、ほうきがあるのは学校くらいで、日常生活にはなくなつた。洗濯も全自動になり、洗剤を入れてスイッチを押すだけだ。炊飯器も同じで、さらに無洗米の登場で米ときもなくなつた。いったい今の子どもの手伝いはどんなものがあるのだろうか。低学年では、牛乳や新聞とり、靴をそろえるなど。中学年では、洗濯物干しやそのたたみ。高学年

では、風呂洗い、買いのもの、料理などと成長にあわせて担当範囲が広がっていく。親や祖父のかたもみ、おしゃべり、食事の準備や後片付け、ペットの世話、兄弟姉妹の世話といった家族と直接ふれ合うことも手伝いにふくまれると言えよう。家族の一員として大切なことである。あわせて家族が支え合って、コミュニケーションを深めながら家庭を運営していくことは、家族の喜びであり教育的に意義深い。

岸康裕

子どもと生活

3

ガキ大将

ガキ大将の条件は、まずあそびの天才であることだ。ドッジボールもサッカーもおにごっこも、誰よりも強く上手で、あそびをリードし、常に勝負のカギを

握っている。イタズラも天才であること。イタズラと言っても、いじめは論外である。人に迷惑をかけずにやる、うき晴らし的なあそびだ。

春は野山をかけ回る先頭に立ち、夏は爆竹に代表される花火や虫取りに夢中になり、秋は秋祭りのお囃子に体をゆらし、冬は雪合戦に没頭する。ガキ大将のもう一つの大切な条件は弱いものいじめは絶対にしていないことだ。むしろ弱い子や遊びの中で戦力にならない子を守り、苦手なことを鍛えて一人前に引き上げてくれる。鉄棒ができない、凧が作れない、水あそびが下手など、一手に引き受け、やさしくできるまで教えてくれる。みんなのあこがれの的。女の子にもてる。昔のガキ大将は、これにケンカが強いという条件がついていた。遊び場は公園より、あちこちにあつた原っぱで、遊びも陣とり、Sケン、ドロ合戦、馬のり、チャンバラごっこなどで、今より激しいものだった。「肥後の守」というナイフをポケットにいつもしのばせ、しの竹で竹トンボや竹鉄砲などを上手にこしらえた。

時計やケイタイなどなかったので、日の陰るまで遊べた。土と太陽と仲間と広場が友だちだ。

岸康裕

子どもと生活

4

スポーツと子ども

「子どもの遊びは、子どもの生活であり、生命である。そして権利である」(子どもの権利条約三一条)。この権利を自分のものにできなかった子どもたち、いわゆる「子ども時代」を奪われた子どもたちは、親の願いと自らの願いを同一化し、幼少のころより大人の熱いまなざしや期待に応えることに懸命な努力を続けてきた。それらの子どもたちは、「太陽と汗と土」という自然のつき合いから速ぎけられたばかりでなく、大人になるためにどうしても必要とされる「大人の権限の及

ばない時間と空間（ギヤングエイジ）」さえも奪われてしまった。そして子どもたちの多くは、「人と人との関係の中で矛盾や軋轢に苦しむ」、「自分の生き方にも自信を失う」ということが、思春期になると一気に彼らを苦しめ、自己否定の中でもがくことが多くなっている。

C男もM男も、K男もT男も、H男もU男も、A男もS男もみな中学生である。そして多くの少年が低学年のころより野球少年であり、サッカー少年であった。それだけでなく共通していることは、中学のある時期に友人とのさまざまなトラブルを体験し、部活・担任の教師の差別的な発言や親の敷いたレールへの反発、思春期の自分づくりの軋轢から自分をくずし、学校や教師からマイナス評価され、いつも排除され放しの少年たちである。そこで、小学校低学年の「スポーツ」と「遊び」について考察してみる。「少年野球」では、「どうすればもつとおもしろくすることができるか」という子どもたちの創意は不必要である。ルールは、全員が賛成しても勝手にかえること

は許されない。本格的なルールに基づき「いかに勝利するか」の一点に集中する。練習に次ぐ練習。しかし、「草野球」では練習抜きで、いきなり試合、楽しむことが優先される。投げたり、打ったりすること自体が一つの快感。「草野球」という遊びは、ただおもしろく遊ぶことが自己目的化される。仲間の集まりが悪くても決してあきらめない。五人でも六人でも、三人でも平気。三角ベースはおろか、本塁と一塁のみというルールまでも作る。そこではキャッチボールどころか、次の打者まで人手不足になる。こんな時には、二塁のランナーがバッターボックスに入るきまり。もしバッターがヒットを打てば、二塁にいたランナーがホームインして一点入るというルールまで作り出した。この「透明ランナー制」という奇抜なルールは日本全国にはやっただけで、透明ランナーまでつくることが、「スポーツ」ではできない。「遊び」だからこそ知恵とよろこびの創造がある。

彼らがある時期ギヤング仲間とともに、大人に命令され、動かされるのではなく、子ども社会をつくる体験をたづねると、自分の知恵と友のアイデアで子ども時代をおう歌することができたらどうなったであろうかと、ふと考えてしまう。しかし後戻りすることは許されない。今は彼らの行為を一つの自己表現として見て、彼らが内に秘めたエネルギーを人間らしい叫びであると捉えていくために何をすべきかが、教師や保護者に問われている。

志賀伸三郎

* 子どもの風界へを生きる子どもたち第二巻（つくば・子どもと教育相談センター）二〇〇二

子どもと生活 5

子どものけんか

自我が発達してくると、集団の中でぶつかり合いが起きる。「子どもはけんかを

するのが当たり前」と言われるように、自己主張のぶつかり合いによって起こるけんかは当然のことであり、ある意味重要なことである。小さい頃のけんかは、ささいなことですぐに起こるが、仲直りも早い。後あとまで尾を引かないというのも子どものけんかの特徴だ。子どもはけんかをする一方で、互いの思いや感情を理解したり、ときには痛い目に遭ったり、親の思いを知ったり、様々なことを学び、人との接し方や人を思う心を習得していく。けんかをしながら人間関係を学んでいくと言える。しかし、最近の子どもは兄弟げんかや異年令集団の中でもまれていないなど、子ども社会の変化の中で、けんかの加減が分からず、思わぬけがをさせてしまうことや、いじめによって相手の心をひどく傷つけてしまうことがある。大人としては、子どもがけんかを始めたらずく止めにはいるか、またはしばらくようすを見るか、判断の難しいところである。

近年、自分の思いや感情を言葉で表現できないことよって起きるトラブルが

多発している。メールで顔の見えない相手に悪口などを書き込む例もある。けんかのできる子ども同士の間で仲間づくりがとて大切になっている。

尾崎優

子どもと生活

6

子どものつぶやき

何気ない時間や空間の中で、子どものポエティカルなひと言にハッとしたことはありませんか？

子どもたちの「ことば」は、とても未熟だけど……だからこそ、大人の感性では考えつかないような表現ができるのかも知れない。

「ちびっこ探険隊」では、子どもたちが散歩中につぶやく「ひと言」「ひとコマ」にさらに注目し、みんなで共有できた良いな……と思う。その中には大人が気

付かない大切な「自然との対話」があり、成長に欠かせない「真実」があるような気がする。

子どもたちと森の中で過ごす時間……、何気なく、そつと耳をかたむけ、目を向けてみませんか？

夏の夕方のできごと

「あ、みいちゃん。カエルさんが鳴きましたよ！」

「鳴いてないよ！」

「え、鳴いてるよ。聞こえるでしょ？」

ケロケロケロ……って言ってるじゃない

い！

「カエルさんは、鳴いてないよ。笑ってるよ！」





雨上がりのたき火のできごと
ある男の子が、指を差しながら叫びま
した。

「見てー！ きれいだよ。スポットライト
みたいだ。光が煙に当たって見えてる
よ」

他の子たちが一斉に上を見上げて……
「本当だね。きれいだねー」

数日前の雨で湿った枯れ葉が、たき火
の中でモクモクと煙を出している。

そこに、ハンノキの枝の間から差し込
む光が何本もの筋のようになって下に
降り注いでいた。

秋のおさんぼで
のできごと

ある男の子が叫び
ました。

「ね、みんな、見て。
」シラのしっぽだ
よ」

「えっ、本当だー。
どうやって見つけ

たの？」

「どうやってね、ギザギザの葉っぱを真
ん中で切ると、」シラのしっぽができ
るんだよ」

男の子の手には、森の中にたくさん落
ちているクヌギの葉っぱがあった。



寒い冬のおさんぼのできごと

氷がバリバリと張っている池で遊んで
いると、子どもたちは池の氷を大きく
はがすことに夢中になる。

「あれー、ママの顔がへんてこだー」

ある男の子は、大きな氷を通してママ
の顔を見ていた。



秋の森のできごと

真っ赤に色づいたカラスウリを見つけ
て……

「カラスウリのタネは、おもしろい形を
しているよ」

「うわあー、カマキリの顔がいっぱい
入ってる」

関口いづみ

子どもと生活

7

日本語を豊かに学ぶ

ある小学校の国語科カリキュラム

この学校では国語科は、その学習内容を「読む・聞く」「話す・語る・書く」「文字・言語・文法」の三つの領域に分けて、それぞれに、ことばを育てることを目的に、カリキュラムを組んでいる。

「読む・聞く」では、文学作品、科学読み物を読み味わう。「話す・語る・書く」では、日々の発表、みつけたノート、「あのねノート」、生活ノートなどに綴る、お話を覚えて語るなど、子どもたちがことばで表現することをめざす。「文字・言語・文法」では、かな文字、漢字、ローマ字、ことばのきまりとしての文法を学ぶとともに、詩、俳句、短歌など、日本語の豊かな言語文化との出会いも大切にしている。一方で、「国語」の力はすべての教科、

日々の生活につながっており、話す、聞く、読む、書くは、あらゆる場面で育てられると考えている。家庭も含めた生活の中で、(ことを育てる)ことを常に意識していくことを心がけている。

厳選した読み物教材を

子どもたちの発達段階に応じた、よりよい読み物教材を使っていきたいと考えている。そのため自主編成した教材での学習を進めている。その教材選択には、主に八つの視点があり、どの教材とも、新鮮な出会いと深い読みを目指している。

八つの視点と教材

①身近な自然の中から見つける、さわる、実感を持つて読む

『にわさきのむし』小林俊樹・文／たかはしきよし・絵(二年)

『たんぼぼさいた』小川潔・文、絵(二年)

『ありのごちそう』高家博成・文／横内襄・絵(三年)、『いわしのたび』渡辺可久作(三年)

『ホテル』栗林慧作(四年)など。

どれも、一人ひとりが絵本を持ち、書かれてある文と絵、そして実物結びつけながら、実感を持つて読むことを目指

している。

②展開のおもしろさを楽しむ

『おじさんのかき』さのようこ(二年)

『朝はおおさわぎ』竹田まゆみ

『かっぱのあの子』あまんきみこ(三年)

『すいかをおいしくたべといで』宮川ひろ(四年)

『きつね三吉』佐藤さとる(五年)など

③人物の魅力やふれあいを感じ、味わう

『あるときすぎになつたよ』薫くみこ(三年)

『海、売ります』岡田喜久子(五年)など

④独特の語りを読み味わい、民話を語る

『かきこじぞう』岩崎京子再話(二年)

『モチモチの木』斉藤隆介(三年)など

⑤演じることを楽しむ

『あめだま』新美南吉

『あかいろうそく』新美南吉(二年)

『けんはへつちやら』谷内俊太郎(三年)

⑥家族や友情を見つめる

『あしたはてんきだ』岡本よしお

『ひっこしした子してきた子』アリキ

『草色のマフラー』後藤竜二(二年)

『月からのプレゼント』河内初江(四年)

など

⑦人権や差別、生き方を見つめる

『手紙』丘修三

『かむさはむにだ』村中李衣

『地図のない駅』小森正夫(五年)

『北風は芽を』筒井敬介

『ぼくのお姉さん』丘修三(六年)など

⑧戦争と平和について考える

『二の花』今西佑行(四年)

『おかあさんの木』大川悦生(五年)

『ヒロシマのうた』今西佑行(六年)など

ことばの認識を深める。読み書きを習得する

生きたことばとして、二種類のかな文字を一年生が習得するのは難しい。一年生でひらがな、二年生でカタカナを学習する。漢字は、子どもたちの学習や生活に必要なことばとして用いる漢字六六七文字に精選し、学年配当も考えた。ローマ字は生活の中で読めること、パソコンなど、必要に応じて使えることを目指す。

生活を通ることで生活を見つめ、

自分自身の思い、考えをこぼはにしてい

く、一年生で、ひらがなを覚えた頃から、「せんせいあのね」で始まる「あのねノート」には日々の生活がつづられる。学年が上がると生活ノートとして、自分の生活をさらに深く見つめ、家族、友だちとの関係などにも切り込んだ内容が書かれるようになる。時には自分の生き方を考える手だてともなり、思春期に向かう子どもたちの内面を、ことばにしてい

く上でも大切に位置づけたい。行事や総合学習など、ひとつのテーマで作文をすることも数多い。感じたこと、考えたことを書き、それを交流することでさらに学習が深まっていく。

日本語の豊かな言語文化に出会い、

ことばを楽しむ、表現を楽しむ

入学当初から数多くのことばあそびに触れ、声を出しリズムを楽しむ。さらに、詩、俳句、短歌、琉歌などを味わったり作ったりする。また、二、四、六年では三学期に劇作りに取り組む。それに向けて、脚本もいくつか読み味わう。

読書の楽しみ

インターネットの普及などで、読書離れが叫ばれて久しいが、メディア依存社会が子どもの発達を脅かしているという多くの指摘がある。生きる力の基礎となる想像力、記憶力、思考力などは映像メディアやゲームでは育たない。「質の良い読書」こそが、これらの力を育てるのに役立つ。自分のこころの中で起こっていることを、一段上から客観的に把握し、さらにはそれを制御する力、自らをコントロールする力を育てるのも、「質の良い読書」が大いに役立つと言われている。また、生きる力を身につけるには、さまざまな感情体験、とりわけ不快感情の体験が必要だが、メディアは不快感情消去マシンとして働くので、子どもがそうした体験をするのを妨げてしまう。

低学年では教室での読み聞かせ、語り聞かせを大切にしている。読み聞かせの中で物語世界に浸り、感情移入させながら聞いていた子どもたちは、お話の世界を求めて、図書室で本を手に

取るようになる。

かな文字との出会い

話しことばの世界から書きことばの世界に足を踏み入れた子どもたちには、ことばとしてのかな文字との出会いをさせるために、母音である「あいうえお」から学習を始める。「あー」「あー」「あー」など、どんなときに発するか、そのときの場面を演じてみたりする。ほかの文字も同様に、ことばと文字を亲身体験と結びつけることで、実感を持つて学んでいく。

ことばあそびを楽しむ

谷川俊太郎の「ことばあそびうた」や『わらべうた』などに載っている「かぞえうた」「きりなしうた」「いるか」「かつば」「このへん」など、また「かんだかじちよう」などのことばあそびを毎日みんなで口ずさんだ。子どもたちは耳で聞いて、あつという間に覚えて言えるようになる。毎日朝の会で、見つけた物やコト、家での出来事や学校でのコトなど様々なものを持ち込み発表するが、その「朝のはつびよ

う」に、ことばあそびのコーナーを設けた。
「俳句」を作る

夏休みに毎日俳句を作り、それに写真
を添えて絵日記代わりにした子どもがい
た。季語、切れ字などの難しい決まりご
とは作りにくいので、とにかく五、七、五
の音で、見たこと、聞いたこと、感じた
ことを表そうと呼びかけ、いつでも作れ
るように「俳句かあど」を教室に置いた。
子どもたちは次々と作り始め、一句を添
える子ども、小さいスケッチブックを俳
句ノートにして絵も添える子どももい
た。家族の方もどうぞ、と呼びかけると、
たまに母親、父親、姉、妹、おばあちゃ
んなどからも届く。できた俳句は、学級
通信で紹介し交流した。作品の一部を紹
介しよう。

「きょうしつで、さんすうじゅぎよう
たのしいな」「こうやがね おおきく
そだつて うれしいな」「ころもがえ
きょうからみんな、ながそでだ」「こと
もたち、しよくよくのあきに、ははやせ
る」(母)「えんそくで、おきやくさんだ

よ ばったさん」「おつきさま だんだ
んふくらむ おだんごだ」「あおばだい
ぎんなんいっぱい おちてたよ」

子どもたちとことばについて

ことばあそびを楽しみ、「俳句」や詩
を作ったり、あおねノートに生活を綴る
など、二年生になっても続けてきた。読
み聞かせも時間を見つけて行っている。
国語の授業では、モンゴル民話「スーホ
の白い馬」などの物語を読んだり、「た
んぼばさいた」を読みながらタンポポの
学習をした。二年の三学期にはクラスで
劇作りをやった。大川悦生再話「ひこい
ちばなし」に取り組み、肥後ことばでの
せりふにも挑戦。

子どもたちは、ことばそのものを楽し
み、獲得したことばで友だちや、まわり
の人たちとつながっていく。そして、そ
のことばで自分自身を語り、表現するよ
うになるのだろう。子どもたちの発達に
はばらつきがあり、一、二年生でも巧み
にことばを操れる子どももいれば、すぐ
にことばが出てこない子どももたくさん

いる。でも、子どもたちが体験したこと
は内なることばとしてからだのなかに蓄
積され、やがて自分にあつた表現方法を
手に入れたとき、さまざまに「ことば」
として自己を表現し、他者の表現を受け
入れられるようになるのだろう。そのた
めにも、数多くの体験、それも仲間とと
もに体験することを大切にしたい生活を
作っていききたい。

北山ひと美

子どもと生活

8

カテゴリーと子ども I

林のなかで、どれが一番大きな葉かと
いう「大きい葉探し」の自然体験を、小
学生高学年の子どもたちがした時、ヤ
ツデのような葉とホオノキのような葉で
は、どちらを大きいとするかで、子ども
たちの意見が異なり、決着がつかないこ

とがある。この場合、「長さを基準にして決める」、「幅のちがいを基準にして比較して決める」というように基準を別に定めれば、比較が可能になる。そして、葉には長い方向に成長するものと、長さとともに幅を広く成長させるものがあることがわかるとともに、ものごとの比較には、何を基準にすればよいかということにも気にかけるようになる。

同じ種類の植物で、葉や茎の長さを比較する自然活動をすれば、子どもたちの目は、大きなものを探すと、いう前に、それぞれが同じ植物のものかどうかということに注がれる。タンポポの花茎の長いものを探すと、タンポポ以外にニガナをもつてきて比較する子がいる。また地域によってはブタナをもつてくる子もいるだろう。その時に、違いを見分けるポイントを示して、それらが別の種類であることを教えると、花茎の長さの比較と植物の種類分けもわかってくる。このように、カテゴリーとことばとの関係は子どもたちの自然認識の発展にとって重要な意味をもっている。

ものごとの名、そのものごとがどのような状態か、何をするのか、しているのか、したのか、しようとしているのかをきちんと表現できる言葉を理解し、使いこなせることは、子どもの発達にとって大事なことである。こうしたことばと概念と事物の関係の基本になるものをカテゴリーと呼ぶことにする。カテゴリーは、ものを考え、認識し、理解するための道具の役割を果たす。

上と下、前と後ろ、左と右、速いと近い、どちらの方向か、などの空間的位置関係、長さや長い・短い、はばと広い・狭い、高さや高い・低い、大きさや大きい・小さい、重さと重い・軽い、濃度と濃い・うすいなどの量に関すること、速さと速い・おそい、早いとおそい、時間と時刻など時間的關係、変化を表わすことなどのことばと事実・実際との關係を、早い時期に子どもに身につけさせることが大事である。

こうしたことは、単にことばとして話せる、聞くことができる、読むことができる、書くことができるというだけでな

く、誰もがことばの意味をよく理解して、同じことばで表わしたものは、どの人も共通に理解できるようにすることが重要である。さらに、ことばとことばとの関係、つながりで、自然やものごとについての知識を広め、理解を深め、発展させる上で重要な意味をもつ。

ものごと、自然について探求してゆく時、知ったこと、わかったことを報告したり、話したりする場合には、正確に表現できることばを獲得することと、ことばをつかつて探求することのなかで、こうしたことばとものごとの關係を身につけてゆく(理解していく)ことが大事である。また事実と、そうでない単なる見方、期待と予想とのちがいと關係、正義と不正との關係についても、ことばとものごととの關係で理解できるようにすることが必要である。

岩田好宏

カテゴリーと子どもⅡ

自然が育む子どものことは

就学前幼児と自然との関わりを、活動を通して見続けてきた。はじめの頃は、小さな子どものゆたかな成長に必要な空間として、「自然」が不可欠だと感じるだけだったが、次第にいろいろな要素が見えるようになった。

小さな子どもたちの毎日の生活の中で、「遊び」が占める意義は大きい。家庭や幼稚園、近隣の公園などで見られる子どもたちの「遊び」の広がり、私たちの活動中に見られる「遊び」の様子は、明らかに違うように思われる。この違いは何によるものだろうか。教育学者の大田堯氏は、「遊びとは、その動物の持つ特徴を得るために必要なこと」という。

つまり、「ヒト」である子どもたちは、「人」になるために、どんな「遊び」を必要とするのだろうか。その「遊び」を展開する場としての「自然」には、どんな要素が必要なのだろうか。それは、「身近にあり、四季折々の接点があること」「可能な限り、つくられた自然でなく、新しい(相互的な)出会いが豊富であること」「自由に働きかけても、復元する力があること」「喜びを共感できる仲間がいること」……など。本当にこれだけだろうか。子どもたちの成長にとつて必要な自然の「質」について、子どもたちの様子から考えることができなものか。子どもたちは時に不思議な「ことば」を使つて、自然を表現している。まるで「詩人」のようである。日常の生活ではなかなか出会わない光景に驚いたり喜んだりしながら、子どもたちの感性は、「自然」をどのように感じ取っているのか知りたい。

シベリアの少数民族語であるコリヤーク語の調査研究をしている呉人恵氏(富山大学人文学部教授)は、次のように提言

する。「言語多様性の持つ意味は、生物種の生息する自然環境を含めた生態系の中で言語の働きを捉えなおせば、いつも明らかに異なる」(『危機言語を救え! ツンドラで滅びゆく言語と向き合う』呉人恵)。このことは大きな関係があるのではないか。また、「生物多様性と言語多様性が実は密接な相関関係を持つていることが最近指摘されている」(『消えゆく言語たち―失われることば、失われる世界』ネットル・ロメイン)ともある。

自然の質が豊かであればあるほど、子どもたちの「遊び」は複雑に展開され、それを表現しようとする子どもたちの「ことば」はさらに発達していくのではないだろうか。森の中を散歩しながら、子どもたちの五感が刺激されどのように感じているのか、それを分かち合う仲間の存在も大きい。

関口いづみ

化粧と子ども

幼稚園児だった頃、おもちゃ屋で化粧品セットを買ってもらったのを覚えている。もちろん子ども用で、形だけ真似たプラスチック製の化粧道具やネックレスなどの装飾品が入っていた。しかし、子どもにとっては〈本物〉であり、本物以上にキラキラして見えたものである。次の日からのおままことには、炊事や食事の前の「化粧」をする場面も加わった。家族は日常生活を豊かに表現するようになったと思ひながら見ていただろう。子どもにとって、与えられる道具が〈本物〉なのか、そうでないのかは重要ではないのかもしれない。口紅を塗ることや、頬に色を付けることなど、本当にできなくてもイメージで十分補えるからである。子どもの想像力は、すごい。何もないところでも、「想像」して遊べるの

だから。また、その「想像」することが無限大に保障されているのも子どもの時代である。道具を使って真似をすることは、子どもたちの憧れ、ドキドキわくわくする気持ち、興味・関心など、それらに対する気持ちを耕し豊かにするための一つの手段だと思ふ。

新沼 溪

いじめと子ども

子ども間に生じる「いじめ」は、今日学校教育で問題になっている。しかし現在に限らず、いつの時代、どの社会においても、いじめは存在していたはずである。ただそれほど問題視されなかったにすぎない。現在いじめが社会問題として注目されるようになったのは、いじめの様態が変わってきたからだと考えられる。

端的にいえば「透明化」したことで、より悪質になったのである。いじめの透明化とは加害者が見えにくいということだ。学校では加害者が不特定多数であり、しかも、誰であるかがわからないケースが増加している。その典型がネット・ケータイ電話を使ったいじめである。例えば、「なりすましメール」というものがある。特定の子どもになりすまして、ターゲットとする子どもの社会的信用をおとしめるといふものだ。こうしたいじめは、誰が、どういった目的でいじめを行っているのかさえ不明であり、極端な場合には、加害者の側に「いじめ」の意識がないことさえある。従来とは、かなりおもむきが違ってきているのである。学校側も、こうしたタイプのいじめに対して、どう対応すればいいか苦慮している。

文部科学省の全国調査によると、二〇〇六年度のいじめ認知件数は、小学校は約六万、中学校は約五万、高校は約九千である。また、「二四時間相談いじめダイヤル」には、〇七年二月から八月の半年で、約四万七千件の相談（一日平

均、約二六六件)がきている。しかし、現代の「いじめ」現象は、子ども社会だけのものではない。厚生労働省の「平成一九年度個別労働紛争解決制度施行状況」によると、「職場いじめ・嫌がらせ」の相談件数は、二万八千二百七十八件あり、前年度より六千一二五件増加したという。平成一四年以来この六年間で毎年増加している。労働相談全体の中で、約一二パーセントにあたる数字である。

社会的には、子どものいじめの方が、大人のいじめよりも早く話題になっていくので、先に起こったようにみえるが、実際はそうではない。大人社会に潜在的に存在していたものが、子ども社会で顕在化したものだと考えられる。社会全体のひずみが、子どもの社会に凝縮して現れているのである。こうした問題を解決するためには、まず、大人社会をひずみのないものにして、子ども社会の健全なモデルを示すことが重要となる。なぜなら、子どもは大人の姿勢・行動をじっと観察して、それを真似るからである。いじめの対応でもっとも重要なことは、そ

れが「人権侵害」であることを、大人はもちろん子どももしっかりと認識することである。

西田隆男

子どもと生活 12

ストリートチルドレン

ストリートチルドレンとは、親や成人に養育保護されることもなく、都市の路頭で生活している子どものことである。「路頭で生活」(つまり睡眠を取る場所が戸外であること、家族がいてもストリートチルドレンの事例は多い)。発展途上国に多く、欧米・日本等の先進国が豊かで便利な生活を志向して経済的・物質的な成長を追い求め、他方で歴史的にそうした先進国のモノカルチャー的植民地や資源・エネルギー収奪の場と化し、経済的繁栄から取り残されている結果、生じ

る現象でもあり「環境と経済」の問題として捉えることも可能である。

フーベルト・ザウパー監督の映画「ダーウィンの悪夢」では、一九六〇年代にアフリカ・タンザニアのビクトリア湖に放流された「ナイルパーチ」が、世界の最貧地域に経済的繁栄をもたらすかのような幻想を人々に与えつつも、結果として湖周辺の生物多様性を破壊し、白身魚に目をつけた多国籍企業と欧米諸国の食卓を潤すのみで、決して地元タンザニアの住民の空腹を和らげることはなかった記録をドキュメンタリーで綴っている。貧困やエイズで親を亡くしたストリートチルドレンたちが暴力や空腹を忘れるために、ナイルパーチの梱包材でつくった粗悪なドラッグを嗅いで眠りにつく様子は、地域の自然資源の壊滅が子どもたちにも与える影響の大きさを物語っている。

神山智美

性と子ども

子どもはいつごろから男女の違いを意識するのだろうか。多くは、集団保育に入る三―四歳から、父、母、兄弟、友だちのすべてが男女に分かれることに気付くようである。子どもたちは、おちんちんがついているかどうかや、髪の毛の長さ、服装などを手かがりにして男女を区別してゆく。小学校に入ると、男の子同士、女の子同士のグループに分かれて行動し、男子らしい遊び、女子らしい遊びを好んでするようになる。しかし、この頃はまだ体格や運動能力に差はあまりなく、夢中になってしまえば男女関係なく遊べる。

小学校高学年から徐々に男女に体形の違いが出てくる。女子は胸が膨らみ、生理が始まる。男子は変声期を迎え、ペニスや精巣の変化を経験する。自らの変化

に戸惑いを感じたり、発達の個人差が大きいため、友だちとの違いに悩んだりすることも多い。変化が訪れたときの動揺が少なくすむよう、男子にも女子にも訪れる変化についてなるべく分かりやすく教える必要があるであろう。中学生以降では、男女ともにそれぞれの性を受け入れ、お互いに魅力を感じるようになる。望まぬ妊娠に至ったり、性感染症に罹ったりする危険も出てくる。特に女子では、性感染症から腹部臓器全体の炎症を引き起こし、後にさまざまな障がいを残すこともあるので注意が必要である。だからこの年代の子どもたちには、妊娠や性感染症に対する予防策を十分教えなければならぬ。知識によって若い心と体を深い傷から救い、健全な大人へと成長する姿を見守りたいものである。

松本歩美

ストレスと対処法

ストレスという言葉は、一九五六年に生理学者ハンス・セリエが唱えた概念で、「外界からのあらゆる要求に対する生体の非特異的な反応（症状）」と定義している。「非特異的」とは、原因が異なっているにもかかわらず同じような症状が現れることである。例えば、気分が悪いという状態は、風邪による熱でも、胃潰瘍でも疲労でも起こるといったことだ。そして、セリエの学説によれば、動物（ラット）に与えられた悪性刺激は、次の三つの生体症状を示すという。

- 一 副腎皮質の肥大
- 二 リンパ組織の萎縮
- 三 胃腸の内壁の出血、潰瘍

これらの反応は、刺激の種類とは関係なく出現するために、セリエはこのような現象を一般適応症候群（GAS）と呼

んだ。これは、不快なストレスから自分を守るための反応であるが、以下のよう
な三つの段階を経て現れるとした。

一 警告反応期…ストレスサーに抵抗する
ための準備段階

二 抵抗期…ストレスサーに対処し、抵抗
維持の段階

三 疲愼期…適応障がい段階、対処が
できなくなる

これがセリエのストレス学説である。
この三段階は主に生理学的な面に焦点が
置かれていたが、その後、心理的な要因
もストレスとして重要な働きをすること
が解明されてきた。その代表的な学説が、
心理学者リチャード・ラザルスの心理的
ストレス理論（一九八四年）である。こ
の理論によれば、人間はストレスサーが
同じであっても、それぞれ異なる反応を
するという。例えば、試験に失敗した場
合、もう一度挑戦しようとする人と、もう
ダメだとあきらめてしまう人がいる。前
者にはストレスがそれほどかからないが、
後者には高いストレスとなる。これを「認
知的評価」という。すなわち、ストレス反

応は、個人の価値観や信念に影響を受け
ることがわかったのである。そして、こ
のストレス状態をなんとか解消しようと
対処することを「コーピング」と名づけた。
対処の結果、ストレス反応の表出が起こる
というストレス・モデルを提唱した。

ストレスへの対処法には、さまざまな
種類があるが、その中でも自然を利用し
たものはストレスの低減に大きな働きを
することが確認されている。その代表的
なものが、「森林浴」である。子どもた
ちの自主的な野外活動、例えば、キャン
プや自然観察なども、それ自身がストレ
ス・マネジメント（対処）としての効果
が期待されている。

西田隆男

子どもと生活

15

発達障がい

日本社会で発達障がい話題になりは
じめたのは一九八〇年代である。発達障
がいは、子どもの発達していく過程で明
らかなる行動や認知の障がいの総称で
ある。外見で一番わかりやすい発達障
がいは、「ADHD」である。この障がいに
ついて、初めて言及されたのは一九〇〇年
代である。科学雑誌『ランセット』に「攻
撃的で反抗的になりやすい子ども」の講
義記録が掲載されている。恐らく、今日
の診断基準でいえば「ADHD」だと判
断できる。「ADHD」についての、その
後の記録を追うと、一九八〇年には米国
精神医学会が作成した診断基準「DSM
-III」で「注意欠陥障がい」と記載され
ている。さらに一九九四年「DSM-IV」
で「注意欠陥多動性障がい」となっている。
ADHDの第一の特徴は、集中できない
ことであり、第二は落ち着きがないこと、
第三は衝動的な行動をとることである。
発達障がいの代表的なものとしては、こ
のADHDのほかに、LD（学習障がい）、
広汎性発達障がい（高機能自閉症、アスペ

ルガー症候群)、知的障がいなどがある。

「LD」というのは、聞く、読む、書く、計算するなどの能力の中で、特定のものの習得と使用に困難が伴う状態である。

「広汎性発達障がい」とは、自閉症の特徴(障がい)を広く捉えた概念で、具体的には、自閉症、高機能自閉症、アスペルガー症候群をいう。一般に、その特徴(三兆候)は、「社会性」「コミュニケーション」「想像力」に障がいがあるといわれているが、最近では、「対人相互的反応の障がい」と「強迫的傾向」であると、『DSM-IV-TR』には記載されている。自閉症スペクトラム(連続体)とも呼ばれている。その中で、知的障がいがないものを「高機能自閉症」といい、さらに幼児期にことばの遅れがないものを「アスペルガー症候群」といつている。「発達障がい」であるかどうかは、医学的な診断が必要であるが、現在日本では、正式な診断を受けていない子どもの方が大多数だといわれている。すなわち、「発達障がい」が疑われる子どもがかなりいることが予想される。

例えば、厚生労働省の報告によると、現

在(二〇〇七年)六五万人いるとされる

ニートの若者の四分の一が、なんらかの発達障がいをもっているという。また、昨今の少年の社会的犯罪の背景に発達障がいの疑われるケースがいくつかが報告されている。実際に、成人したものも含めて、どの程度「発達障がい者」が存在するのかわすデータはないのが現状である。社会がこの問題に対処するにあたって重要な点は、一次的な障がいである発達障がいがあるが、二次障がいによる社会的な問題を起ささないで済む環境を周囲がつくっていくことである。二次障がいとは、反抗挑戦性障がい、行為障がいである。この両者の特徴は、大人(社会)への異常な反抗である。発達障がいが見られた場合は、そのことを理解し、適切な支援をしていける環境調整を行うことで防ぐことができる。

発達障がいは、「病氣」ではなく、発達への偏りであるから、社会的には、それをひとつの「個性」として捉え、協働して生活していく視点が重要となってくる。発達障がいをもつ子どもたちにとっても、自然環境での体験学習が、彼らの個性を生かすの

に役立つことが期待されている。実際に成果があることが臨床現場の実践で示されているのである。

西田隆男

子どもと生活

16

自殺と子ども

自殺はいま日本で大きな問題になっている。その最大の理由は、年間の自殺者数にある。二〇〇八年六月発表の警察庁統計資料によると、一九九八年から二〇一〇年間、毎年三万人以上が自殺している。年齢別では、〇七年の場合、六〇代以上がもつとも多く一万七二一人(男〇六八二五、女〇三八九六)である。一〇代はもつとも少なく、五三九人(男〇三五〇、女〇一八九)となっている。また、二〇代・三〇代の死因の一位は、自殺である。国際的にみても、日本の自殺

率は高い。人口一〇万人当たりの自殺者数を比較すると、日本(二四)は、リトアニア(四〇)、ペラルーシ(三五)、ロシア(三四)に次いで第九位の自殺率となっている(二〇〇七年、WHO発表の世界一〇一か国の統計調査による)。日本国内でみると、秋田(四二)、青森(三六)、岩手(三五)の順で比較的、東北地方の自殺率が高い傾向がある。WHOによると、自殺未遂者は既遂者の一〇倍から二〇倍と推定され、また若年者の場合は、未遂者は、既遂者の一〇〇倍から二〇〇倍いるとされている。

自殺する人の心理的特徴の一つに、視野狭窄せいやせうさくがあげられる。すなわち、ものごとの見方・考え方が極端に狭くなり、ネガティブな思い込みに捕らわれてしまうのである。自殺の原因については、病氣、仕事、家族、人間関係など多様であり、それらが複雑に関係しあっているので単純にこれだと特定できない。精神医学的には、「うつ病」が密接に関係しているとされている。WHOは、〇三年に世界自殺予防デー(九月一〇日)を定め、「自殺は深刻な、し

かし予防可能な公衆衛生上の問題である」と公言している。

自殺の予防対策は、通常大きく二つあがられる。その一つは、大人も含めた社会的な予防キャンペーンと具体的な解決方法の提示である。もう一つは、子ども向けの予防教育である。子どもは「社会の鏡」といわれるように、大人社会の影響を多大に受ける。従って大人の自殺を減らすことが若年者の自殺を減らすことにつながっていく。それと並行して行わなければならないのが「心理教育」「健康教育」、そして積極的に自殺予防につながる「いのちの教育」である。学習を通して、生命の大切さを伝えるのである。この「いのちの教育」の学習の中で、まず取り上げられる教材が、「自然」であろう。生命の源である自然について学習することで、子どもたちは、直接的・間接的にいのちについて体験し、学ぶことができる。そのような学びの積み重ねが、本質的な自殺の予防につながるという。

西田隆男

子どもと生活

17

学ぶ子ども

学びの思い出

子どもの頃の記憶をたどると、まず東京時代の竹馬に乗れた時のことが思い出される。近所の子どもたちはみんな早く乗れるようになったのに自分だけ乗れなくて、くやしくなさげなく思っていた。父に朝早く近くの神社に連れられて、特訓を受けて乗れるようになった。その時の気持ちの高ぶりとうれしさは今も忘れられない。友だちが釣つて来てくれたハヤをバケツの中に入れて遊んでいた時、釣り針にそのハヤが引つかかかってなかなか外れず、もがき苦しんだ。それ以来小さな生きものとかかわるのが恐ろしく、重要性を感じるようになった。年長の友だちに言われるままに、朝早く起きて連れて行つてもらった植物園で、クワガタ

を捕った時のことも忘れられない。たくさんクワガタをつかまえられたことより、朝早くでないとダメだということを知った。生きものの行動と環境との関係を知ったのはこの時が最初だったと思う。

農村に疎開していろいろなことを学んだ。畑仕事は子どもながらできるようになった。後年、高校の授業でサツマイモの栽培を行なったのも、その時の記憶が大きく関係した。耕す時の鍬の使い方、畝のつくりかたなどは、鍬を持った途端に体が動き出しよみがえった。竹細工をしている時に、手が滑って左手の親指に小刀が深く切り込んだ。血がすぐには止まらず、からだが固化したことを憶えている。

こういうことを思い出せばきりがなが、今にして思えば、これが「学び」だった。しかし、意識的に再生されたものだけではない。たくさん体験と教えが知らず知らずのうちに残り現われているのだろう。無意識のうちに取り込み、無意識の中でふたたび浮かび上がっているも

のも重要であるはずである。

学びは自己運動

こうしたいくつもの経験が、それ以後の私の行動や考え方の具体的な指針になった。これらは、動物の「すりこみ」に似ている。生活の中で出会ったものできごと、人などとの関係で刷り込まれた行動のしかたは、その後同じような場面で引き出される。経験しないとつぎの行動に役立つものが身につかないのであれば、それは困ったことである。疑似体験をしたり、先人が経験の中で得たものを受け継いだり、問い直したりして、学びを成立させねばならない。学びは未来のためのものである。そうした学びの機会を子どもに提供しなければならぬ。それが父母や学校の先生、地域の人たちの、子どもに対する大事な仕事ではないかと思う。

学ぶこと、学習にはさまざまな解釈がされている。古くは論語の「学」がある。ある人は、これを「本を読む」ことだったといい、別の人は先人の考えや行いに

ならうことだったという。辞書は、学習に対して「後天的発達」という意味をつけている。学びはまねるを語源としているともいう。それらさまざまな解釈、考え方を整理すれば、「自己発展の過程」と言えるのではないか。自分で自分を、知らず知らずのうちに変えてゆく、あるいは意図的に変えてゆくことである。心が、また体が自分を変えてゆくことが学ぶということである。学びには、先人にならうことがあるが、それだけでなく先人を否定することもあり、先人をこえることもある。

子どもの生活には、今を生きる生活と未来を生きる生活がある。生活はすべて現在形であり、未来を生きることはできない。生活には未来のための生活がある。この未来のための生活こそ、学びの生活である。学ぶことを生活の中心においた、自分を発展させることを目的とした生活である。しかし、今を生きるなかでも学び、自己発展する。「学び」とは、自分を変え、未来を切り拓く方法を身につけることである。その中には学び方を身に

つけることもふくまれる。

学びは関係のなかで成立する

学びは自己運動である。その自己とは、「自分で自分を」という意味である。主体的とも自主的とも言いかえることができるが、また自分本位とも利己的とも、自己中心的ともいえる。自己中心であるからといって、規制するわけにはゆかない。規制することによって自主性が失われ、主体的ではなくなる。主体的で自主的であるからといって、大人は子どもと無関係にしているわけにはゆかない。利己的で自己中心的な生き方が強まる。

学びは子どもが自分とは異なる外のもの、できごと、考えとかかわること、他の関係において成立する。さまざまなものと、いろいろな人と、種々のことからとかかわって学ぶ。その生活は、そうしたかかわりの連続であるから、子どもは生活そのものにつねに学びが伴っている。子どもの生活を大事にしなければならぬ。いろいろな人の様々な学びの集積の中で得たことは、社会の歴史のなか

に同化されてゆく。そうしてできた社会の歴史は、個人の学びを支援し、時に抑圧する。そして子どもはこれを学ぶ。

子どもの学びを支える関係には二つのものがある。一つは学びのために意図的に設定される関係である。学校や地域での教育活動はそういうものである。学ぶ側の子どもも、学校や地域の人たちも目的をもって子どもの学びに参加し、学びが成立できるように計画的に意図的にかかわる。しかし、人びとの学びをめぐる関係はそれだけではない。森や林のなかに入って植物や動物について観察したり、調べたりするなかで成立する学びは、自然との関係なしには不可能である。しかし、自然のほうは学ぶ人に対して支援することはしない。日々を暮らす生活では、人びとは学ぼうと思って行動するわけではないが、学ぶ。毎日の生活を営むということに全神経が集中している。学校で先生が一生懸命学ばせようと思つて子どもにはたらきかけても、子どもの方に学ぶ意志がなければ学びは成立しない。しかし授業の進行とは関係なく、通称「内

職」といわれている、勝手に本を読んだり、文章を書いたり、絵を描いたりすることに夢中になって、そこで学びが成立するということもある。

子どもたちが、学校のなかで、授業でもなく、生徒会活動でもなく、部活動でもなく、友人との談笑など休み時間や昼休みの行動の中で学ぶことは多々ある。高校生から授業はつまらないが、友だちとの交流が楽しいのは、その中で大事な学びが成立するから、そういうのである。先生の立場からすれば教科指導や生活指導がすべてに見えるが、生徒の立場からすれば、もつと大きな学びをその他のところでしていることになる。

子どもの学びをどう支援するか

子どもの側に立つて学ぶ機会を考えるとまず二つに分けられる。一つは本人が学ぶ意志があつて学ぶ場合であり、もう一つは、本人に学ぶ意志がないが、自然成立的に学ぶ場合である。後者の自然成立的学びにとつての必須の条件は、子どもの生活が豊かであることである。体も

心も解放され、人、ものと道具、生きもの、考えと豊かにかかわり、生き生きと生活することである。

意識的な学びは二つに分けられる。

一つは関係的学びであり、もう一つは自立的学びである。関係的学びは、学ぶ側にも学ばせる側にも、学ぶことについて意識的な取り組みが見られることが第一の条件となっている。学校における児童・生徒と先生との関係は、大体においてこの条件を充たしている。しかし、学ばせる側(教える側、学びを支援する側)が意識的に学ばせようとしても、自分の考えや情報を一方的に伝えるだけでは、学ぶ主体はそうした考え、情報を受け入れるか拒否するだけで、自身の学びを支援してくれている人とかかわりは希薄であるかないかに等しい。これでは関係的学びとはいえない。関係的学びは、学ぶ側と学ばせる側が相互作用的にかかわる場合をいう。一方が作用するともう一方がそれに反応して作用する。作用と反作用が繰り返され、双方が学び―学ばせるを持続し、発展させるような関係に

ある場合に成立する。

これに対して、自立的学びは、学ぶ者に対する意図的なはたらきかけがなく、自分でまわりにあるものと意図的にかかわりながら学んでゆく場合の学びである。これが未来を生きる生活である。将来に向けての課題が発生した場合に、「今を生きる生活」を中断して、その課題解決のために取り組む場合である。人と会って話を聞く、本を読む、インターネットなどで情報を得るなどさまざまな手段を駆使して学ぶ場合である。そして、この学びこそ生活のなかで生まれてくるもつとも一般的な学びである。学ぶことが学び方を学ぶことをふくむとすると、その学び方とは自立的学びをいかに本格的に展開できるかというこの方法をいう。

このように三つに分けた学びは、学び全体からみてどれも大事な学びである。学びは、子どもにとって近いこととのかかわりでも、遠い位置にあるものとのかわりでも成立する。そして遠い位置のものが近くに感じたとき、子どもの世界

は大きく広がる。自然とのかかわりが子どもにとって大事なものは人間の意識世界とは別の理で存在している他者であるという点で遠い位置にあるからである。

岩田好宏

子どもと生活

18

日本の子どもと 外国の子ども

外国の子どもは、日本人の子どもとは「ちがう存在」と、今までは捉えていたが、訪問したベトナムのフエ市の「子どもの家」の子どもたちとの出会いで、それは変わった。「子どもの家」は、小山道夫さんが、ストリートチルドレンたちのために家を建て、子どもたちが共同生活をしているところである。音楽やスポーツ、アイドルへの興味や、甘い空気を持ちていたり、元気をくれる存在であり、

どこの国でも、子どもは子どもで、「ちがう存在」ではないことに気づいた。

大学の授業を通して関わった子どもたちの中には、親がいない、親と離れて施設から学校に通っている子どもたちもいた。同じ境遇を持ちながらも、子どもたちの生活や考え方がちがうことに驚かされた。「子どもの家」では年上の子どもは年下の子どもとの面倒をみるのは当たり前、そこで暮らす人はみんな家族という考えの中で生活している。一方で年上から生意気だからといじめをうけ、ストレスをためて、学校で発散する日本の施設の子どもたちとの違いを感じた。

また、ベトナムのフエ市では、午前・午後の学校二部制を取っている。「子どもの家」の子どもたちの「もつと勉強したいから、午前だけだと足りない」という反応から、勉強する意欲のちがいが、自分の現状を受け止めているからこそ、勉強して現状を何とかしたいという気持ち伝わってきた。学びたい子どもが学べない世界と、学びたくない子どもが学んでいる世界を痛感した。

外国の子ども・日本の子どもは、「同じ存在」としての「子ども」という前提を持ちながらも、社会環境などによるちがいを持っていた。私たちの世界が優位と考えるのではなく、むしろベトナムの国から学ぶべきことが多くあるという姿勢で、子どもたちの問題を考えなくてはならない。

竹ヶ原礼子

子どもと生活

19

昔の子どもと今の子ども

「昔の子どもと今の子ども」とは、両者を比較し新しい子ども像を考えていくことにある。両者の相違点や共通点を考え、どちらがいいとか悪いとかではない。昔の子どもとは、いつ頃をさすのか。ここでは終戦を境とする。日本の歴史上からみて制度思想、風俗、価値観、教育、政

治経済、あらゆる面で終戦を境に大きく変わった。それにつれて子どもの生活、考え、価値観などが戦前と戦後で大きく変化し転換した。

子どもの暮らし

1 子ども暮らしの背景

- ① 昔の背景：軍国主義、封建思想、忠君愛国、教育勸諭、戦争、非科学性、精神主義、節約、自然が多い、大家族、家族・団体主義、男女別、専業主婦、今の背景：民主主義、平和、自由、科学技術の進歩、合理性、物の豊富さ、個人主義、自然が少ない、核家族、少子高齢化、男女平等、夫婦共稼ぎ、
② 子どものくらし（註：今はほとんど行なわれないのは×印）

朝起き：着がえ、歯みがき、×玄関そうじ、×くつみがき、×牛乳とり、
×朝茶、朝ごはんを学校に行く支度、
登校、

学校：ふたり用机、筆箱、読み書きそろばん、授業、休み時間、給食、保健室、朝会、クラブ運動会、遠足、大そうじ、

通信簿、道草

はらっぱ：× ひみつ基地、× 木登り、
× 土手すべり、× 草実を食べる、× 草
花遊び、缶けり、× 輪まわし、× ペー
ゴマ、× ビー玉、× めんこ、野球、×
ゴムとび、× 竹馬、竹とんぼ、× チャ
ンバラごっこ、落書き、× 石けり、ま
まごと、× 駄菓子屋、× 紙芝居、× 何
もなくても遊べる、× てるてるぼうず、
× ハンカチ遊び、× お手玉、おはじき、
× あやとり、折り紙、リリアン、王冠パッ
ジ、× わりばし鉄砲、× 紙ずもう、将
棋遊び、× けん玉、× 電車ごっこ

子どもの遊び

①子どもの遊びの種類

昔の子どもの遊びの例：植物の葉、茎、
花と実の遊び、潮干狩、摘み草、花見
水鉄砲、竹トンボ、魚つり、模型飛行機、
凧上げ、紙芝居、河川で水遊び・水泳、
戦争ごっこ、トランプ、カルタ、すもう、
花火、おしくらまんじゅう、雪だるま、
雪合戦、しりとり、めんこ、こま、すご
ろく、ぶらんこ、滑り台、ままごと

今の子どもの遊びの例：ファミコン、

テレビ、ビデオ、水泳、潮干狩、トランプ、
花火、缶けり、マンガ、すごろく、しり
とり、ブランコ、滑り台、ミニカー、ま
まごと、折紙人形遊び

②昔と今の子どもの遊びの違いの原因

昔は自然がたくさんあったが、今は少
ないか、ない。つまり戸外で遊ぶ場所が
都会ではないこともある、塾や習いごと
で遊ぶ時間がない、科学技術の発達で機
械的なおもちゃがふえた。少子化で友だ
ちがでにくい。

③子どもの遊びの特徴

昔の子どもは戸外で自然を対象とした
遊びであり、今の子どもは家の中で機械
を対象にした遊びである。昔の子どもは
集団で遊ぶことが多かったが、今の子ど
もは一人で遊ぶことが多い。したがって、
昔は子ども同士の会話が多かったが、今
は会話が少ない。昔は、ごっこ遊びが多
かったが、今は少ない。子どもが自然の
中で、グループで遊ぶことによつてルー
ルを守る、体力がつく、達成感や挫折感
を味わい、他人を理解することができる。
昔の子どもは、下校するとすぐ、いつも

の遊び場所に行った。そこは自然が豊富
で、上記のような遊びに友だちと夢中
なり、陽が沈むころ帰った。

子どもの食べ物、着るもの、部屋

①おやつ

昔の子どものおやつは、自然物(グミ、
クリ、シイの実、カキ、野菜など)、キャ
ラメル、ダンゴ、駄菓子の類であったが、
今の子どもはスナック菓子、クッキーの
類が多い。

②着るもの

昔の子どもの衣類は植物性の材料で、
一色で一つのタイプであったが、今は化
学性の衣類で、いろいろな模様があり、
いろいろなタイプがある。昔は兄や姉の
着たものを弟や妹にゆずつて着たが、今
はその子どもだけ着るようになった。

③部屋

昔は家族がひとつの部屋に集まってい
た。また兄弟姉妹がいっしょの部屋で暮
らしていた。子どもは大部屋なら、その
片隅で机を置いて勉強していた。現在の
子どもは自分の個室をもっている。ある
いは子ども部屋を仕切っている。そこで

寝るし、ファミコンをやり、マンガを読み、勉強している。したがって、昔は子どものプライバシーはなかったが、今はそれが確立されている。昔は夕食時に部屋に家族が集まって、その日にあった出来事を話したり、困ったことを相談したりしたが、今はテレビを見ながら食事する。家族がなかなかそろわない。

子どもの価値観

昔の子どもは家族や地域の人々の中に自分がいるという無意識な意識があったが、今の子どもは自分個人が中心だという意識で行動する。したがって、昔は年齢による階級みたいなものがあつたが、今はそういうものがなく、平等という意識になった。昔は親年や長者の言うことには、絶対服従で意見すら言えなかつたが、今の子どもははつきり自分の考えを言うようになった。昔は物を大切にしながら、今は物を大切にしない。

昔の子どもは「非科学的」「非合理的」「根性がある」「礼儀作法を心得ている」「こつこつと励む」「服従的」という特徴

があつたが、現代の子どもは「合理的」「根性がない」「論理性がある」「反抗的」「礼儀を知らない」「孤独」という特徴をもっている。

子どもの手伝い

昔の子どもの手伝いは、草むしり、作物の水やり、家畜の世話、農作業（田植え、草とり、野菜の収穫）、部屋・庭の掃除、お使い、食後のかたづけ、ご飯をたく、水汲み、お守りが主であつた。

今の子どもの手伝いは、ベットの餌やり・散歩、部屋の掃除、お使い、親戚の子どものめんどうを見ることなどである。昔の子どもの方がはるかに手伝いの種類も時間も多かつた。

昔も今も家庭で家事の分担をきめておくと、子どもは責任をもつてその仕事をする。昭和一〇年代までの日本は貧しく、子どもは手伝いをするのは当然で、遊ぶのはその合間であつた。近年は家事は機械がやってくれるので、女性は菜になったこと、子どもが塾や習いごとをすることや、子どもがいやがることをさせない

傾向があることで手伝いは減つた。

子どもの健康と病氣

昔の子どもは結核、チフス、猩紅熱、コレラ、カゼ、虫歯などが多く、今の子どもの病氣はカゼ、インフルエンザ、肥満などが多い。昔の子どもは、交通手段が未発達だったのでほとんど歩いた。また自然の中で体を動かして遊んだことなどで体力があり、環境の変化やバクテリアにたいして抵抗力があつたが、動物性タンパク質の不足があつた。

今の子どもは交通機関が発達しているから、あまり歩かないので運動不足、夜更かしなどで体が弱々しく、体力がない。栄養過剰なところや偏食があつて肥満になりやすい。

昔の子どもは早寝早起きであつたが、今の子どもは遅寝遅起きである。これが今の子どもの健康があまりよくない最大の原因と考えられる。

子どもの性的成熟

昔の子どもは、大人が性に関して子どもにタブーであつたから、子どもの性

的成熟(夢精、初潮など)は高等科、中学校、高等女学校に入ってからだった。性は秘密にされ、けがわらしいものであり、性を語ることは悪いことであつた。したがつて性の知識はなかつたが、子どもなりに秘密で雑誌を読んだり、先輩に教わつたりした。

今は性が解放されて、どこでも性のことはあふれている。子どもは早熟で小学校高学年から性的成熟がみられる。小学生の性の知識は豊富である。これは、読むマンガには性的なことがあふれ、マスコミや社会からは性情報が流れていることが原因である。

習いごと、趣味

昔の子どもは、学校外の活動はしなかつた。もつぱら友だちと自然の中で遊んだ。現代は小、中学生の約八割が幼稚園の時代から一つ、またはいくつつかの習いごと、塾、サークル活動などを行なつてきている。ピアノ、空手、柔剣道、習字、塾、サッカー、ボーイ・ガールスカウト、野球、バレーなどがある。

安東久幸

*「昔の子どものくらし」本間昇(岩波書店)二〇〇六
「愛敬する子ども世」本田和子(中央公論社)一九九九
「子どもの四季」三井良尚(時事通信)一九七六
「昭和の子どもの生活史」深谷貞志(黎明書房)一九九七

子どもと生活 20

江戸時代の子どもと現代の子ども

江戸時代は土農工商という身分が、家業として親から子へと受け継がれる時代であつた。後継ぎとなる子どもが家業を守つていくことができれば、家族は平穩に暮らすことができたため、子どもを後継ぎにふさわしく育てることが親にとって重要な課題になつた。一方、社会の秩序を支える道徳として取り入れられた儒教は、親子関係を人間関係の基本として大切にするものであつた。儒者や心学者たちは、親から子への慈愛と、子から親への孝は、すべての人間にとつて最も大

切なものであると繰り返し説いた。この価値観は広く庶民の間にも広まり、子どもを大切に育てることが人々の関心事となつた。

こうした中で、日本の教育学の祖とされる貝原益軒が『和俗童子訓』(一七一〇年刊)で説いた、子どもは周りから「ならう」ものであり、先に見聞きしたことが人格の基礎になる、とする成長発達観が人々に共有されるようになった。生まれたばかりの赤ん坊は、みな同じように善であるが、周りの人々の気持ちや言動を見ならい聞きならい、それに慣れて染まつていく。そして馴染んだ言動が「ならい」となる、というわけである。子どもを良い方向に導こうとするのならば、周りの環境を良くしなければならぬ。父母、乳母、周りの大人たち、師匠、友だちといった人々が、子どもに影響を与える最も重要な環境であり、まず父母が自分たちの行いを正しいものにし、そして乳母や師匠や友だちを選ぶことが大切とされた。さらに子どもの住む地域も重要とされ、

孟子の母が孟子を育てる環境を選んで三度引越をしたという故事「孟母三遷」が、多くの教育用著作で紹介された。

以上のような発達観は、子どもの普遍的な特性を指摘したものであり、現代の子どもにも当てはまる。しかも現代の子どもを取り巻く環境には、実際に接する人々や生活する地域だけでなく、テレビやインターネットなどを通して子どもにも影響を与える環境も含まれている。

また現代の親の多くは、子どもに継がせることのできる家業に従事していない。子どもは自分で職業を選ぶことができるが、学校教育のなかで良い成績を修めることが、安定した職業を得る近道になっているため、子どもの成績ばかりに目が向く親も多い。だが、そのような時代だからこそ、親や周りの大人たちは、直接触れ合う人々との人間的なつながりが、子どもの人格の基礎を形成することを、いっそう強く意識する必要があるだろう。

中江和恵

子どもと生活

21

江戸時代の子どもの暮らしと遊び

都市でも農村でも、庶民の子どもたちは、赤ん坊の時から、同じ地域に住む周りの人々や子どもたちの中で遊びながら育った。六歳頃からは、子どもを地域の寺子屋に通わせることも一般的になり、子どもたちは寺子屋帰りに皆で銭湯に行き、夕暮れまで遊んだ。だが都市では、親と一緒に生活する期間は短く、早ければ六歳頃から、遅くても一二歳頃までには、男の子ならば職人や商人の家に奉公に出され、女の子ならばお屋敷に奉公に出された。また農村では、後継ぎの男子は六歳頃から親の手伝いをし、次、三男は奉公に出され、女の子は子守をしたり家事を手伝ったりした。とはいえ祭りの日には奉公に出ている子どもにも休暇が

与えられ、神輿かみこしを担いだり、神社の境内に並んだ屋台を回ったりして遊んだ。

当時の遊びの様子を現代と比較すると、自然の中で年齢の異なる子どもたちが集団遊びをしていることが多い。しかし男女一緒に遊ぶことはなく、女の子の集団には、子守の少女や、その背中におぶわれて遊びの輪に入る赤ん坊も含まれていた。遊びの種類は男女で異なるものが多いが、かけっこ、かくれんぼ、木登り、押しくらまんじゅう、芋虫ごろごろ、子をとろ子とろ、凧揚げ、こま回し、草履や下駄を投げたり隠したりする遊び、そして川遊びなど。雪国の冬には、ソリ遊びや雪合戦をし、カマクラ・雪の城・雪だるまなどを作った。

植物を玩具にした遊びも多く、菖蒲しょうぶを地面に打ち付ける「菖蒲打ち」は端午の節句の男の子の遊び。また松葉を投げ、引つけて引つ張り合ひ、笹の葉で船を作って水に浮かべ、菊の花びらを一枚ずつちぎって占ひ、椿の葉をまるめて音を出し、ホオズキの実を鳴らして遊んだ。

動物は、犬や小鳥をペットとして飼ひ、

鶏を闘わせ、魚をすくい、カブトムシに玩具の荷車をひかせ、蟬・トンボ・カマキリ・ホタル・コウモリなどを捕まえ、それを竹籠に入れて飼った。

また大人の生活や行事を真似る遊びも現代より種類が多く、女の子のままごとの他、神楽・芝居・相撲・大名行列・駕籠かきの真似などがあつた。

室内の遊びも現代とは異なり、双六、十六むさしなどのゲームや、折り紙、おはじき、彫絵、あやとりなどであつた。玩具の材料は、おもに竹・紙・木材・布・糸など自然素材のもので、素焼きの人形や亀などもあつた。雑貨屋には、竹籠・水車・凧・水鉄砲・竹の笛・虫（魚）取り網・お面・紙人形・紙の切り絵や組み立て・浮世絵・草双紙などの玩具が売られていた。

中江和恵

自然環境の中で育つ子ども ものからだ

江戸時代の子どものは、自然環境が現代よりもはるかに豊かな中で生活しており、小枝や草花、虫を玩具にして遊んだから、子どもと自然を結ぶ環境づくりが課題となることはなかつた。とはいえ、赤ん坊の時から筵の上に腹ばいになって遊び、子守の少女に背負われて冷たい風にあたつて外で遊ぶ庶民の子どもにくらべ、身分の高い武士や公家、富裕な商人の子どもは、乳母に抱きかかえられ、冷たい風にもあたらず、家の中で甘い菓子や果物を与えられ、丈夫に育たないことが多かった。当時の学者たちは、貧しい家の子は丈夫に育ち、裕福な家の子は病弱になるという現実を指摘して、子どもには自然環境が大切であると説いた。

貝原益軒は、子どもを健康に育てるに

は「三分の飢えと寒」が大切で、食べ物は少し足りないくらいにし、衣類も父母の古い衣類を縫い直して着せ、少し寒いくらいにし、天気が良い日には外に出して風や日に当てよ、と書いた。また医師香月牛山は、日本最初の育児書『小児必用養育草』（一七〇三年刊）で、正月の子どもの遊びである凧揚げや竹馬、羽つきは、空に向かつて息を吐くことで熱を発散し、駆け回ることでも足を丈夫にする、ままごとは土や水と遊ぶことで体の熱を発散するとし、これらの外遊びが病気を防ぐとして奨励した。これらの主張は、日本に古くからある子どもは宝とする感情と相まって人々の間に浸透し、子どもの遊びは天下御免という風潮を作り出した。浮世絵には、凧揚げや羽つきをして楽しそうに遊ぶ子どもの姿や、裸で川遊びをする子どもを見守る大人、武士の顔めがけて水鉄砲の水をかける子どもなどが描かれ、自伝的な著作には、子どもの凧揚げが身分の高い武士の通行を止めたと記されている。

中江和恵

子どもの一般人権と教育人権

子どもの人権に関わる法体系は、日本国憲法第二六条が定める「教育を受ける権利」や教育基本法が定める諸原則以外にも存在してきた。しかし、学校教育における子どもの人権については、学校教育法でわが子を就学させる義務が保護者に課され(第一六条)、児童労働の制限が使用者に課される第二〇条など、就学機会の保障が課題とされた敗戦直後の意識が反映されたものであった。

子どもの人権が教育界で関心を集めるようになったのは、一九八〇年代に学校で子どもに対する体罰が深刻になってからである。体罰は学校教育法第一一条で禁止されているが、管理教育の一環として学校内秩序を維持するための手段として

黙認される風潮があった。この管理教育の過剰が問題視されるようになって、子どもも固有の「教育を受ける権利」、学習権(教育人権)の保障から、その前提としての一般人権の保障へと視点が拡大していった。学校教育以外の領域では、二〇〇〇年に児童虐待等の防止に関する法律が制定されるなど、児童虐待問題が子どもの人権侵害の典型的事例として認知されている。もっともこうした法体系の整備は、深刻な人権侵害状況の裏返しであって、人権保障が進出したことのあらわれとみるかどうかは難しいところである。

子どもを権利主体として認めるということは、大人と完全に同一視し、大人と同じように厳しく法的責任を追及する厳罰化を意味するわけではない。子どもは大人同様、人間として等しく認められる基本的人権の享有主体であるとともに、将来のよりよい人権保障に向けて成長発達する学習権(教育人権)の享有主体でもある(もちろん大人にも生涯にわたって学習・発達する生涯学習権が認められるが、将来の可能性という点で、子ども固有の特徴として

指摘できる)。

中田康彦

子どもの人権教育と自然環境教育

子どもの人権に関する包括的な法規範は、子どもの権利条約である。保護の対象としてのみでなく、権利の主体として尊重することをうたったものである。

一九八九年に国連総会で採択された子どもの権利条約は一九九〇年に発効し、日本でも一九九四年に批准され、国内で効力をもつようになった。同条約第二九条では教育の目的として指向すべきこととして、以下の五点を掲げている。

a 児童の人格、才能並びに精神的及び身体的な能力を、その可能な最大限度まで発達させること

b 人権及び基本的自由並びに国際連合憲章にうたう原則の尊重を育成すること

c 児童の父母、児童の文化的同一性、言語及び価値観、児童の居住国及び出身国の国民的価値観並びに自己の文明と異なる文明に対する尊重を育成すること

d すべての人民の間の、種族的、国民的及び宗教的集団の間の並びに原住民である者の間の理解、平和、寛容、両性の平等及び友好の精神に従い、自由な社会における、責任ある生活のために児童に準備させること

e 自然環境の尊重を育成すること

教育について直接規定する第二八、二九条以外でも（アイデンティティを確保する権利など）、子どもが適切な自然的・社会的環境の中で発達・成長していけるよう保障することが、第一次的養育責任者である親を中心に、社会全体に対して要請されている。他方、子どももまた、次世代に向けて将来を支える担い手でもある。社会教育の世界では、権利主体とし

ただでなく、将来に向けての責任主体としての自覚を持ち、行動することが提唱されている。これは成人教育のありかたを議論する文脈で発展してきた考えであるが、次世代、次々世代との関係でいえば子どももまた将来に対する責任を担う主体であり、今の子どもの人権が保障されるだけでなく、人権の担い手としてふさわしい存在となるような働きかけが求められている。

中田康彦

子どもと生活

25

子どもの一般人権と自然の結びつき

学校教育における環境教育が盛んになりつつある。昨今では、行政の施策でも、人権教育の一環として自然体験を位置づける風潮が高まってきている。しかし、

そこで掲げられる自然は、人間と対峙するものとしての自然環境であり、自然体験とはそうした自然環境に接することへと矮小化される傾向がある。

だが、子どもの権利条約第二九条について、二〇〇一年一月に国連子どもの権利委員会で採択された「一般的意見」は、「子ども自身の地域社会で生じている問題にも焦点を当てなければならぬ。この点に関する教育は家庭で行われるべきであるが、学校および地域社会が果たさなければならぬ役割も重要である。たとえば、自然環境の尊重を発展させるためには、教育は、環境および持続可能な発展の問題と社会経済的、社会的文化的および人口動態の問題とを結びつけなければならぬ。同様に、子どもは自然環境の尊重を家庭、学校および地域社会で学ぶべきであり、そこでは国内の問題も国際的問題も包含されるべきであり、かつ地方、地域または地球規模の環境プロジェクトに子どもを積極的に関与させるべきである」としたうえで、同条がさまざまな人権教育プログラムの礎石と位置

づけることができる、としている。

里山のように比較的日常生活に近い自然環境を保全することが、単に自然環境保全の問題だけでなく、子どもが市民社会の問題を理解し、担い手となってゆくうえで不可欠な人権保障としての側面をもっていることを示している。

中田康彦

一章

子どもとからだ

子どもとからだ

1

食事と子ども

赤ちゃんは生まれたときからおっぱい

を吸うことができる。おっぱいを探し、

そして吸うのは本能である。母乳には赤ちゃんの成長に必要な栄養素の他、ウイルスや細菌などによる感染症に弱い赤ちゃんを守るための抗体も含まれる。また、母乳の主な成分の一つである乳糖は、エネルギーとして使われるだけでなく消化に必要な腸内細菌の生育にも役立つ。

五か月を過ぎると、腸が発達し離乳食を食べられるようになる。赤ちゃんは、おっぱい以外の食べ物の味や食感に時にはとまどいながら、次第に食事に慣れてゆく。家族が食卓を囲みおいしそうに食事をしていると、食べることを楽しいと感じるようになる。一歳になると大体のものを食べられるようになるが、成長につれ好き嫌いが激しくなることもある。子どもに嫌いなものを食べさせるのはとても難しい。それでも、食べ物には大切な栄養が含まれていて、食事が私たちにとって大切なことであることを丁寧に教えた（大人としてのほたらきかけ）。また、食べ物とはすべて自然界ではぐくまれた生き物から成り、ヒトもその営みの

一部であることを学ばせたい。食事は生活習慣の要とも言える。幼い頃から、朝

は早めに起きておいしく朝食をとったほうがよい。しつかり目覚めて食事をする習慣がつくと、自律神経の不調からくる頭痛や腹痛を防いで毎日活発に過ごすことができるからだ。また、食生活が豊かになった現代社会では、食べ過ぎによる問題も増えている。食事の大切さとともに、適切な量の食事の取り方を教えることも重要な時代である。

松本歩美

子どもとからだ

2

栄養と子ども

新生児から青年期にいたるまでの子どもの特徴は、成長することである。この時期に摂取する栄養素は、ダイナミックに変化する子どものからだだと機能の発育に、

分子レベルで大きな影響を与える。なかでも生命活動を支える三大栄養素は糖質、脂質、タンパク質である。糖質とタンパク質は一グラムで四キロカロリー、脂質は一グラムで九キロカロリーのエネルギーを発生させる。とりわけ、タンパク質はエネルギー源となる前に、からだの構成成分として優先的に利用される。細胞の分裂、増殖が盛んに行われる発育期の子どもにとつて、筋肉や臓器、骨などをつくり、神経伝達物質などの材料となるタンパク質の不足は大きな影響を与える。

また、人間の生命維持に必須であるにもかかわらず体内で合成できないため食物から摂り入れなければならない栄養素のことを必須栄養素といい、必須アミノ酸、つまりタンパク質と、必須脂肪酸とがある。必須脂肪酸は n_6 系列と n_3 系列からなり、 n_6 系脂肪酸は主に穀物や植物油から、 n_3 系脂肪酸は主に魚介類などから日常、摂取できる。現在、 n_6 系脂肪酸であるリノール酸は主食や植物油からの過剰摂取傾向が指摘され、アトピー性皮膚炎や花粉症などアレルギー症状に影響を与える。一方、

魚介類に多く含まれる n_3 系脂肪酸は摂取不足が指摘され、アレルギー性疾患の発症をはじめ、脳や神経系の異常、記憶力や学習能力の低下に影響を及ぼす。

その他、急激な成長による血液量、骨量の増加で不足しがちな栄養素が鉄とカルシウムである。鉄は月経による出血や、活発な運動によつて尿や汗とともに失われやすい。鉄は体内の代謝に不可欠な栄養素のため、不足すると注意力の散漫、学習意欲や運動能力の低下など全身的なダメージにつながりやすい。カルシウムは、マグネシウムやリンなどのミネラルとバランスを保ちながらはたらく。そのため、例えば加工食品や清涼飲料水の過食は、食品添加物からリン酸塩を過剰に摂取しやすく骨の正常な代謝に影響を与える。また、牛乳のようにカルシウムのみを豊富に含む食品を大量に摂るとマグネシウムとのバランスが崩れやすく、筋肉のけいれんや神経の興奮などが起きやすい。マグネシウムは、いわし丸干し、干しえび、干しひじき、乾燥わかめ、ご

まなど和食の乾物に多く含まれる。これ

らの食品はあわせてカルシウムも含む特徴がある。

糖質・おもに炭素、水素、酸素原子から構成され、栄養学的には糖質と食物繊維の総称、炭水化物と同義に用いられる。速やかに血糖として体内を循環し、エネルギー源となり、グリコーゲンや中性脂肪として体内に蓄えられる。ごはん、めん、パンなどの主食をはじめ、果物、芋類、砂糖などの甘味料などから日常、摂取できる。タンパク質は、主に、肉、魚卵、大豆・大豆製品などから日常、摂取できる。

脂質・脂肪酸からなり、細胞膜や角膜など生体膜の構成成分、血液成分、ホルモンの合成に不可欠な栄養素。肉の脂身、魚の油、乳製品、種実類、植物油、ドレッシングやマヨネーズなどの調味料などから日常、摂取できる。

タンパク質・アミノ酸から構成され、筋肉や臓器などの構成成分となるほか、酵素やホルモン、神経伝達物質の材料となる。タンパク質は日々分解と合成という新陳代謝を繰り返し、私たちが摂取する

食品を反映して、からだはたえず作り替えられる。

必須アミノ酸…イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、スレオニン、トリプトファン、バリン、ヒスチジンの9種類。乳幼児、子どもには、これにアルギニンが加わる。

必須脂肪酸…人体内で合成できない多価不飽和脂肪酸。n-6系列とn-3系列があり、n-6系列のリノール酸は体内でγリノレン酸、アラキドン酸を合成。n-3系列のαリノレン酸は体内でEPA、DHAを合成する。

加工食品…ソーセージやハム、ミートボール、ちくわなど肉や魚の加工食品、インスタントラーメン、菓子類など。

大柳珠美

子どもとからだ

3

おやつと子ども

子どもにとって、おやつは楽しみであり、気分に変化をもたらし、心身を休めてリラックスできるものである。また、おやつは、子どもが家族と一緒に作りやすいものも多く、手づくりのおやつは子どもの喜びや満足感をいっそう高める。しかし、子どもにとってのおやつは、大人がお茶の時間に甘いお菓子などを楽しむのとは本質的に意味が違うことを理解しておく必要がある。成長期の子どもはからだのわりに多くのエネルギーや栄養素を必要とする。また、幼児のうちには消化機能も未熟であり、遊び食いやむら食いなどの食行動もみられる。そのため子どもは、一日三度の食事だけでは成長に見合う栄養素を十分に補えないことが多い。そこで、足りない栄養素をおぎなう補食に、間食としておやつが機能する。

おやつの内容としては、速やかにエネルギーが補給でき、タンパク質、ビタミン、ミネラルといった成長に不可欠な栄養素と水分の補給ができるものが望ましい。たとえば、旬の果物とチーズ、ふかした芋と炒った小魚と麦茶といった、いくつかの食品を組み合わせるとバランスよく摂りやすく、楽しみも増す。子どもにとってのおやつは、素材の味を活かした小さな食事と捉え、お菓子と同義にしないことが重要である。スナック菓子やチョコレート、菓子パン、インスタントラーメンなど、精製された糖質やトランス脂肪酸などの油脂類、さらに塩分を多く含む菓子類は、子どもたちに必要なビタミン、ミネラルを消耗しやすい。さらに、食欲不振、偏食、虫歯、便秘や下痢など体調の不調を招きやすく、むしろおやつとして不向きである。また、清涼飲料水やスポーツ飲料、果汁飲料や牛乳など糖質やエネルギーを多く含むものを水分補給がわりに用いるのも食欲不振、肥満などを引き起こしやすく避けたい。水分補給には、麦茶、水などエネルギーがないものが望ましい。

おやつ時間は、子どもが欲しがるときに不規則に与えるのではなく、時刻と間隔を決めて与える。一般的に、1〜2歳児であれば午前10時と午後三時を目

安に一〜二回、三〜五歳児であれば午後三時頃に一回を目安にするといわれている。学童期以降は子どもの運動や食欲に応じて調整する。基本は三食の食事を主体とし、食事のリズムをくずさないように心がけたい。

大柳珠美

子どもとからだ

4

味覚・嗜好と子ども

味には、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味がある。このうち乳幼児は酸味と苦味を本能的に危険な味と判断して嫌がり、逆に甘味は喜ぶ。味を感じずる味覚は加齢とともに衰え、その数は、乳児は大人より多く、大人が薄味に感じる離乳食であっても乳児は十分に味わえる。

京都大学の伏木享先生（『味覚と嗜好

のサイエンス』丸善）の研究で、妊娠ラットの餌にカツオだしの粉末を混ぜて食べさせ、生まれた子どもが離乳するまでの間、さらにカツオだし風味の餌を食べさせたあと、母子ともにカツオだし風味のない通常の餌にもどして子どもが大人になるまで飼育したところ、大人になったラットは離乳までの短い間しかカツオだし風味の餌を食べなかったのに、カツオだし風味の餌に対する嗜好性が高いことが明らかにされた。食や、その後の食体験の繰り返しによって味の好き嫌いを学習し、記憶し、嗜好を形成していくものと考えられる。

フランスでは、一九八〇年代後半から、小学生や若年層を対象に、自国の食知識と味覚の啓発を目的とした味覚教育を官民一体となって行っている。日本の企業では、日本マクドナルドの味覚の刷り込み戦略が有名である。「一〇年後、一五年後したら、子どもを連れて戻ってくるから」という理由からターゲットを女子高生や女子大生にし

た。結果、一九七一年に日本第一号店ができて以来、現在までの店舗数の増大をみても、戦略は見事に成功したといわざるをえない。

味覚を学習する時期に、子どもたちに何を食べさせるかは大事である。「ダシの風味は、まさに日本国民のアイデンティティー」という理由から和食の「刷り込み」を推奨する学者もいるが、そもそも子どもたちの味覚は、企業の経営戦略やアイデンティティーの確立に用いられるべきものではない。日本料理のだし味であっても、フランス料理のブイヨンであっても、中華料理の鶏ガラだしであってもいい。大切なのは画一化された加工食品やインスタント食品の味ではなく、旬の野菜、良く育てられた牛の乳製品、新鮮な魚介類、未精製の穀物、きちんと発酵した漬物や調味料、天日干しの乾物など、素材そのものの自然な味わいを知ることである。なぜなら、良いもの、本物の味を知ることが、その後の人生における健全で豊かな食生活への第一歩だか

らである。

大柳珠美

子どもとからだ 5

トランス脂肪酸と子ども

脂肪酸の一種。植物性油脂（市販大豆

油、コーン油、ナタネ油など）や、高温の植物性油脂を使って調理した食品（揚げ物、フライ、天ぷらなど）、植物性油脂を含み高温で調理された食品（スナック菓子、冷凍食品など）、マーガリン類（マーガリン、ファットスプレッド、ショートニング）などには水素添加された人工のトランス脂肪酸が多く含まれている。一方、牛などの反芻動物の胃内に共生するバクテリアは、シス型の不飽和脂肪酸をトランス型に変換する特殊な酵素があり、このバクテリアが産生する天然のトランス脂肪酸は主にバクセン

酸という。摂取されたバクセン酸は、生体内にある酵素の働きで、共役不飽和脂肪酸（不飽和脂肪酸の一つといわれている）の一種に変換され生理的に利用されるといわれている。しかし、人工のトランス脂肪酸の大部分は、生体内でも共役不飽和脂肪酸に変換されず代謝されないで、生体内に何らかのかく乱を生じる可能性があるとわれ、人工のトランス脂肪酸を多く含むマーガリンは欧米では使用禁止となっている。

大柳珠美

子どもとからだ 6

加工食品と子どものアレルギー

栄養素の一つである必須脂肪酸のうち、n-6系脂肪酸であるリノール酸は、体内でアラキドン酸を合成し、これが過剰

になると慢性的な炎症、自己免疫疾患、アレルギー性湿疹、アトピー性皮膚炎などの症状をひきおこす。リノール酸は、オリーブオイル（オレイン酸）以外の多くの植物油と、加工食品や穀物から摂取しやすく、主食を中心とする冷凍食品や市販の調理済み食品、揚げ物などにふくまれ、これらの食品を多く食べるようになった現代人の食生活を考えると、過剰摂取が懸念されている。あわせてアラキドン酸自体も、肉の加工品の摂取増加によって、この五〇年で四倍に増えていることが指摘されている。

このようなn-6系必須脂肪酸のはたらきが過ぎないようバランスを保っているのが魚に多く含まれるn-3系必須脂肪酸である。n-3系必須脂肪酸のいくつかはアラキドン酸の作用を抑制し、アトピー性皮膚炎、花粉症、気管支ぜんそくなどアレルギー症状の改善に効果があるといわれている。しかし、n-3系脂肪酸は現在、摂取不足が指摘され、厚生労働省は「日本人の食事摂取基準（二〇〇五年版）」で増やすべき栄養素にあげている。

n-3系脂肪酸を多く含む魚を、刺身や焼き魚、煮魚として食べるのではなく、子どもが喜んで食べやすいようにとフライやソテーといった植物油をさらに加えた調理法で摂取することは、結果的にリノール酸の過剰摂取を招きやすい。また、かつお節や煮干に代わって、昨今は化学調味料が利用されるケースも少なくない。簡便な加工食品や化学調味料の多用は必須脂肪酸バランスの乱れを起しやすく、使用頻度には注意が必要である。そして最も重要なことは、そもそも本来に食物アレルギーなかを見極めることである。食物アレルギーをもつ子どもの対応として、一般的に除去食が行われるが、成長期の子どもにとって、誤った除去食はからだの発育はもちろん、精神の発達にも影響を及ぼすことを忘れてはならない。

また、アレルギーには食物の他にも、花粉やダニなどが原因でひき起されることもあり、乳幼児で問題になるのはアトピー性皮膚炎である。発症には、生活だけでなく、体質、年齢、ストレス、自

律神経の異常、刺激（機械的、物理的、化学的）、気象などさまざまな要因がからみ、原因を特定することは難しいといわれている。特定のアレルギー疾患とその原因となる食品をとりあげるのでなく、子どもの成長にも考慮していきたい。

大柳珠美

子どもとからだ 7

孤食

孤食とは、一人で食事をすることをいう。厚生労働省の平成一七年度の国民健康・栄養調査報告によると「ふだん、子どもが朝食を誰と一緒に食べるかについて、(子どもだけで食べる)」と回答した者の比率は、小中学生共に増加傾向」であり、「小学生においても四〇パーセントを超えていた」ことが明らかになった。全国一八の小学五、六年生二〇六七人

のアンケートをもとに、子どもたちの食風景を調査した「知っていますか。子どもたちの食卓―食生活からからだと心がみえる」足立己幸（NHKスペシャル）には、子どもが一人でカップラーメンを食べている朝食の風景や、寒いのでふとんの中に入ったままテレビを見ながら一人でペーコンとごはんを食べている風景など、子どもたちの描いた食卓の絵がおさめられている。そして「好きなテレビが見られるから」「文句をいわれないから」という理由から、むしろ孤食を好む子どもが増えていると報告している。

孤食には、つぎのことが背景としてある。

- 1 長時間労働や両親共に働く世帯の増加
- 2 子どもたちの塾やお稽古ごと通いなど
- 3 家族それぞれが、ばらばらな生活リズム
- 4 家族全員が食卓にそろうこと自体の難しさ
- 5 家族が食卓に揃っていても「親子それぞれの生活を大切にしよう」という新しい家族の姿がある」という価値観。

各々の事情を優先し、誰かに自分を合わせるわずらわしさが無い孤独化は、現代社会の一面をあらわしている。人間にとって食卓は、単に成長に必要な栄養素の補給の場だけではない。

成長期の子どもにとって家族と囲む食卓は、もつとも身近に、かつ日常的に社会性を身につける場として機能する面が大きい。箸や食器のあつかい方など食事のマナーを家庭で習得する唯一の場であり、また偏食をたしなめられる場ともなる。家族と囲む食卓はコミュニケーションの場として大事にするとともに、面倒で、わずらわしさもつきまとう小さな体験を通し、いくつもの喜怒哀楽を実感しながら、子どもたちは情緒的な面で成長し、コミュニケーション能力を身につけていく。偏食や食欲の変化に注意をはらえる大人（親）がいて、それがはじめて実現可能となることを忘れてはならない。

大柳珠美

子どもとからだ 8

ウンコと子ども

生まれたばかりの赤ちゃんでも、ウンコをするときは大人顔負けのしかめつらでふんばる。このころのウンコは色も形も回数もさまざまである。ウンコは、食物を胃と腸で細かくし、水と栄養分を消化後の残りカス（食物残渣）と消化に使う消化液、それからのがれ落ちた腸の壁（腸粘膜）がなどからなる。消化液の一つである胆汁によって茶色になるが、赤ちゃんでは胆汁に含まれるビリルビンの処理能力が安定していないので黄色や緑になる。ウンコが臭いのは、腸にすむたくさんの細菌（腸内細菌叢）が消化しやすいよう食べ物を発酵させるからである。一歳になり腸内細菌叢が安定し、大人とおなじものを食べるようになると茶色くて臭いウンコが出るようになる。三

歳ごろには自分でトイレに行き、ウンコをできるようになる。子どもはウンコに興味を抱く反面、次第に汚い、恥ずかしいという観念を持つようになる。小学生以降ではウンコを我慢し、腹痛や便秘、時に登校拒否といったトラブルを起こすことも珍しくない。決まった時間に食べ、ウンコをするという基本的な習慣は、社会生活を円滑に営むのに重要なのだ。ウンコとは食べて栄養を自分の体内に取り込んだ結果であること、動物はすべて食物を食べウンコをしている。

松本歩美

子どもとからだ 9

オシッコと子ども

呼吸をするのと同じくらいオシッコをするのは大切である。なぜならオシッコには、体の状態をいつも同じように保

つ（ホメイオスタシス）ための大きな役割があるからである。オシッコは、おなかの中に左右一つずつある腎臓で作られる。腎臓は血液をろ過しながら必要なものを再び血液に返し、不要なものをオシッコとして体の外に出す。この働きによって体内の水分量、塩分など電解質、酸性とアルカリ性などのバランスはいつも一定に保たれる。体の中には、これらのバランスのくずれを感知するセンサーを持つ臓器がいくつあつて、オシッコを調節するホルモンを血液に送り出し、腎臓に働きかけている。主にホルモンを産生しているのは脳の一部である下垂体と腎臓のすぐ上にある副腎である。赤ちゃんはおむつにおしっこをするが、三歳くらいになるとトイレでできるようになる。この頃には下垂体の働きやオシッコをためておく膀胱の機能、そして膀胱とオシッコを出すときに働く神経系との連携システムなどが発達するからだ。こうしたオシッコに関わる機能の発達には一日の生活リズムが深く関わっている。日中は食べたり飲んだりするのでオシッコ

はたくさん出る。遊びに夢中になつて我慢したりしているうちに、膀胱に貯められるオシッコの量は増えていくし、なにか失敗するうちに、子どもは漏らす前にトイレに行くことを覚える。夜間飲食を控えてしつかり眠ると、ホルモンの調節によりオシッコは少なくなり、おねしょが減る。オシッコをトイレするのは子どもの自立の第一歩でもある。子どもにも基本的な生活リズムを身に付けさせることは、自立をうながすことにもなるのだ。

松本歩美

子どもとからだ 10

ケガと子ども

たとえば、まだ歩かない赤ちゃんでも、ベッドやイスから落ちて頭を打つたり、食卓の上のお碗をひっくり返してやけどを

したりする。一歳を過ぎると、もつと危険は増える。よちよち歩いて転ぶ、テーブルに頭をぶつける、上にあるものを取ろうとして落とす、兄弟や友だちとけんかをする。こうして子どもは、しよつちゅうケガをする。小さな子どもは危険を予測することができないから、命に関わるような大ケガをさせないようにするのは大人の役目だ。ケガをすると赤くなつて腫れ、痛みが出る。これは、ケガをした部分の毛細血管が刺激を受けて広がり、そこを流れる血液が増え、さらに血管から血液の成分の一部が周りの組織に漏れ出るためである。漏れ出た成分の中には出血を止めるのに働くもの、殺菌作用のあるもの、新しい組織ができるように作用するものなどさまざまな因子が含まれる。ケガをした時に痛みを感じるの、とても大切なことである。子どもは痛みを感じ、それをいやだと思ふことでケガから身を守るようになってゆくからである。痛みがわかるようになれば、家族や友だちを傷つけることもなくなるだろう。時には痛みを経験しながら成長し、自らだけで

なく、人の命をも大切にすることを、大人になってほしいものである。

松本歩美

子どもとからだ

11

風邪と子ども

子どもは、よく風邪を引く。小学校に上がる前の子どもは、平均して一か月に一回は風邪を引くと言われており、治ったと思つたら、すぐにまた引いてしまうこともよくある。風邪の原因はウイルスである。ウイルスとは自分を複製するのに必要な遺伝情報とそれを取り囲むカプセルからできている小さな微生物である。自分だけでは子孫を増やすことができないので、他の生物の細胞内で、中の物質を利用し自らをコピーして増えてゆく(増殖)。風邪のウイルスはヒトの鼻やのどなどの細胞に取りついて増殖

し(感染)、痛みや腫れを起こす(炎症)。ウイルスは炎症によって出てきた鼻汁や咳中に入つてくしゃみや咳と一緒に飛び出し、次々と他のヒトののどや鼻に感染する。

子どもは保育園や幼稚園、学校で大勢一緒に過ごしているため、誰か一人風邪を引くとたちまち大流行となる。免疫力が弱いことも、子どもが大人より風邪を引きやすい理由である。大人に風邪のウイルスがついても、すぐに免疫が活性化してそれを排除する。一度ウイルスに感染すると体が覚えていて、同じ種類のウイルスに対しては素早く対処できるのだ。子どもはウイルス感染の経験が少ないので、初めてのウイルスに出会うと感染してしまうことが多い。しかし小学生になる頃には一通りのウイルスを経験し、体力もつくので風邪を引かなくなる。成長の過程といつても良いのだから、幼い子どもが何度風邪を引いても心配はいらない。こじらせて重症化してしまいやすいから、軽いうちに治すことが大切である。子どもが風邪を引いたら無理をさ

せず、温かい環境で栄養と休息をとらせ、早く治してあげたいものである。

松本歩美

子どもと生活

12

病院と子ども

子どもは、しょっちゅう体調を崩したり、けがをしたりする。周囲の大人は、すぐに病院につれてゆくかどうかの判断を迫られる。手遅れになつてはいけない。しかし、必要がないのに病院まで行つて体力を消耗したり、他の病気を移されたりしては本末転倒である。特に夜間や休日の場合は受診するかどうかの判断が難しい。

多くの医療機関にとって夜間および休日の外来診療は、トリアージ(重症度によつて患者を振り分けること)が主な目的である。平日の日中のように、充実し

た医療は行えないため、ただちに処置が必要な患者の治療を優先し、軽症患者には最低限の説明と処方しか行わないことが多い。緊急性がなければ通常の診療時間内に詳しい診察を行うというのが医療側の考え方である。そのため、ここではまず、夜間や休日であっても医療機関を受診した方がよい場合について述べたいと思う。

最も注意が必要なのは、新生児期から乳児期にかけてである。とくに生後三か月までは体力も抵抗力も非常に弱く、病気の進行が早いので、発熱やミルクを飲まないなど、変調を来したらすぐに受診した方がよい。月齢が上がるにつれ、風邪を引いたりけがをしたりする機会が増えるが、気がかりな症状があっても食欲があり睡眠がよくとれるようであれば、開院時刻まで様子を見てよい。

顔色が悪いとき、ぐったりしているとき、ひきつけを起こしたとき、呼吸を苦しがる時、出血が止まらないときなどは緊急性が高いと考えられる。また、食品以外のものを飲み込んでしまったとき

も、ただちに処置が必要ことがあるので注意を要する。例えば多量のたばこや酒類、薬、殺虫剤、あるいは電池、鋭利な金属片などである。

平日の日中には、積極的に医療機関を受診し、心配なことは早めに解決しておいた方がよい。子どもは夜に具合が悪くなる人が多いからである。この場合、近所の診療所あるいは病院を最初に受診することが望ましい。病院には重症あるいは難病患者の治療を行う目的があるため、軽症の患者に対しては十分な時間を割けないことがあるからである。些細な不安や疑問でも気軽に質問できるといった意味でも、信頼できるかかりつけ医療所や医院を持つのは大切なことであるといえよう。

日本では半世紀前に比し、乳幼児死亡率が著しく低下した。子育て支援政策と医療の発展により、子どもが病院を受診しやすくなり、手遅れとなるケースが減ったのだ。しかし一方で小児外来患者の数は増加し続け、医療危機の一因となっている。子どもの健やかな成

長を守る医療がもろとも崩れることのないよう、医療体制の見直しとともに、医療機関の良識ある利用を望みたいものである。

松本歩美

子どもとからだ

13

アレルギーと子ども

アレルギーとは、本来病原性のないものに対する生体の過剰な反応をさし、外界に存在する抗原（アレルゲン）と、リンパ球およびリンパ球の生産する抗体との間に起こる免疫反応のうち、生体に不利な病的症状のことをいう。

アレルギー反応は、その発症機構により、I型からIV型に分類される。このうち、一般にアレルギーと呼ばれるのは、I型、およびIV型である。

I型（即時型）：肥満細胞や好塩基球に

結合したIgE受容体にアレルギーが

結合すると、肥満細胞などからヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、続いて、血管の拡張・透過性の亢進がおこり、症状が起こる。代表的な疾患として、蕁麻疹、アレルギー性鼻炎、気管支喘息が挙げられる。重篤な全身症状を伴うアナフィラキシーショックは、I型の機構により発症する。アナフィラキシーは食物、薬物、蜂さされ等によつて誘発されるが、アナフィラキシーが疑われる時は、直ちに医療機関の手当を受けることが必要である。

II型（細胞障がい型）… IgG抗体と細胞膜表面の自己抗原が結合して免疫反応が起こり、自己の細胞を破壊する。代表疾患として、後天性溶血性貧血が挙げられる。

III型（免疫複合型）… 血液中のIgG抗体と抗原が免疫複合体をつくり、血管内膜などに付着、補体を活性化し、炎症細胞の遊走、局所の組織障がいを起こす。代表疾患として血清病が

挙げられる。

IV型（遅延型）… 抗体が関与しない唯一の細胞性免疫。感作かんさされたリンパ球が抗原を認識し、サイトカインを遊離させ、局所に炎症細胞を遊走させ、遅延型反応をおこす。うるしかぶれなどの接触性皮膚炎が代表的疾患だが、気管支喘息、アトピー性皮膚炎などは、I型とIV型の両方のメカニズムで起こると考えられている。

我が国では、アレルギー疾患の罹患患者数は過去二〇〇三〇年で増加していることが知られている。中でも、小児のかりやすいアレルギー疾患には、食物アレルギー、アレルギー性鼻炎・気管支喘息、アトピー性皮膚炎が挙げられる。いずれの疾患においても、アレルギー体質、環境要因、バリア機能の不全が重要な発症要因となつていと考えられている。食物アレルギーは卵・牛乳などのタンパク質が原因で発症する。乳幼児期においては、未発達な消化管がタンパク質を完全にアミノ酸に分解できず、高分子の

まま腸管粘膜から吸収される。これらのタンパク質が生体に異物として認識されてしまい、血中でIgE抗体を作られ、食物摂取時に肥満細胞を介したアレルギーを腸管・皮膚で発症すると考えられる。成長過程でアレルギーは変わっていくことが知られ、食物アレルギーは成長に伴い、自然寛解するケースも多い。過度のアレルギー除去食療法は、成長阻害を起こすことがあり、慎重に実施されるべきである。

アレルギー性鼻炎は花粉などのアレルギーが鼻粘膜に付着し、IgE抗体を作ることによって発症する。再度アレルギーに曝露すると、肥満細胞の表面に結合したIgE抗体が、肥満細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質を放出させ、血管透過性の亢進がおこる。反復性のくしゃみや、水溶性鼻漏、鼻閉を三徴候とする。症状をコントロールするには、アレルギーの回避が必要で、治療には主として抗ヒスタミン剤・抗アレルギー剤が使用される。気管支喘息では気管支で反応がおきる。患児には気道過敏性が見られ、異物に反応

しやすい。こちらもアレルゲンの回避が

重要で、薬物治療としては、気管支拡張剤や抗炎症剤が使用される。小児喘息は成長と共に寛解・治癒することが多い。

アトピー性皮膚炎は、乳幼児期に発症することが多く、強い痒みを伴う湿疹が繰り返して出現する疾患である。しかし、

「頬の発赤と耳切れが始まり、肘と膝に限局していずれは治る小児の軽い皮膚病であったアトピー性皮膚炎は、近年、成人の難治性全身疾患へと変貌した」『ア

レルギーの臨床 二〇(七)、二〇〇〇

(51) 13』今山修平「アトピー性皮膚炎

がなおるといふこと」と記述されるように、アトピー性皮膚炎の病態は大きく

変化しており、患者の高齢層化や難治化は社会問題にもなりつつある。アレ

ルギー性疾患といわれているが、アレ

ルギーの関与しない(IgE値が正常の)ア

トピー性皮膚炎もある。自然治癒する傾

向をもつ疾患であるから、乳幼児期の治療は悪化因子の除去、スキンケアを中心に行い、強力な作用をもつステロイド外用剤の使用は慎重に行われることが望ま

れる。

安藤直子

子どもからだ

14

子どもからだづくりと自然

箱根山麓にある学校のキャンパスの特性を活用して、高校生からだづくりの授業の実践を紹介する。

学校の敷地内には広いグラウンドと学
校林があり、周辺は里山保全地域に指
定され、森林に囲まれた環境からなっ
ている。このような環境の中で、生徒
たちは総合学習の一環として、校地内
のスギ・ヒノキを伐採して環境整備に
取り組んでおり、それらによって切り
出された伐採木は、木工や工芸などの
授業で利用される。「自然との共生」「里
山再生をテーマにした授業実践」は自

然環境そのものを学習の場とし、生徒の心身の発達を目指して取り組んでいる。こうした授業と関連づけながら、若者のからだづくりの授業を進めてきた。

からだづくりの必要性

豊かな環境の中で、様々な体験学習が始まったのだが、生徒からだに予想もしていない問題点が浮かび上がってきた。「からだの未発達」という問題である。陶芸の土練り作業、農業の耕作体験、森林学習における環境整備など、工具や用具を正しく使えないばかりか、それらの活動に必要とされるからだが未発達で、作業や製作活動に困難をきたす場面が多く見られるようになってきたことである。道具を使いこなして細かい作業に取り組むといった、からだの柔軟性が備わっていない生徒が多く、頭で考えたことをからだで表現できないといったケースが目立った。

体育活動のような運動に関わるからだとは別に、「ものを作り出す生産活動」

や、それらに関わる「労働活動」に加え、「毎日の生活を支えるからだ」という視点で捉えた際の身体的未発達をどう改善するかが問題となり、心身ともに解放し、生きることに関わるからだづくりの必要性を求めて、「からだ」という授業が誕生したのである。このような背景から、まずは彼らの「からだ実態」を明らかにし、そこから見えてくる「からだのおかしさ」を改善させることから取り組んだ。見えてきたことは、体育の授業以外に、運動習慣が身に付いている者はごくわずかで、アルバイト以外に、からだを動かす習慣がない生徒が多いという現実であった。生徒の多くは授業を受けるまで、自分のからだに起きている「おかしさ」さえ分らず、蓄積した疲労は「萎縮したからだ」を作り出し、このことから、今の彼らの置かれた生活環境自体に未発達の原因があると考えた。

睡眠のバランスが整った生活をつくっていた。しかし、現代はからだの一部への疲労が集中しやすい生活となり、肉体疲労ではなく、精神疲労を蓄積させる生活は睡眠障がいを招き、身体活動量の減少原因になっていると考える。現代生活は、自らが求めない限り、全身を使った身体活動が得られにくい生活環境だと言えるだろう。「からだの未発達」は、自己管理で改善できる生活習慣の乱れや運動離れだけが生み出したのではなく、「生活するからだ」を取り巻く環境の変化も、その原因の一つではないかと考えている。

未発達問題の解決に向けて
現代の子どもたちを取り巻く生活環境から運動習慣に至るまで、彼らの未発達問題が、どのような理由によるもので、何を改善する必要があるのかを絞り込みながら実践を深め取り組んできた。そして、久野荻窪キャンパスでの体験学習を通じて学んだことは「環境の変化は人のこころを解放させる力がある」ということである。

こころの豊かさは、からだの解放に結びつく。これは森林に囲まれた久野荻窪キャンパスという環境がもたらしてくれる最大の教育効果である。普段の生活では味わえない自然環境が、彼らの五感を刺激する。機械的な快適さとはほど遠いのだが、このような環境は、人が持つ感性に訴える力があるということがわかった。天候は雲の流れや風向きによって変わる、湿った空気、乾いた空気には匂いがある、川に近い空気は冷たいこと、季節によって変わる生き物との出会いや発見、季節ごとに変化する植物

の色に気づくなど、このような環境が「からだ」と同時に「こころ」を拓き、固まっていたところからだを解放していったのである。初めは森林での作業を面倒がつていた生徒も、取り組みが進むうちに表情に変化が見られ、作業に取り組みながら仲間との会話も増えてくるのである。

そのきっかけは、虫や葉っぱ、季節ごとに変わる自然の景色といった自然環境そのものである。教科書やノートではないのだ。それらは、教師が与えた物ではなく、生徒自身が発見し、そのことよって、様々な問題を発見しながら交わり変化していくのである。つまり、生徒自らが五感を刺激される中で学習しているのである。こうした屋外での活動が、彼らの表情や言葉を変え、閉じていたからだとこころを拓いていったのである。

からだとこころをつくる自然活動

このような環境の中、からだの実践は、周辺の環境全てをフィールドとして捉え、清流の中を歩きながら、上流を目指す。

したトレッキングなど、日常生活では味わうことのできない大自然の中で授業実践を積み重ねてきた。今でこそ豊かな環境の全てを使えるからだ実践であるが、授業が始まった頃は、他の選択講座や保健体育科との調整問題、道具や用具の有無等で苦勞の連続があったことは否めない。しかし、このような逆境があつたからこそ、固定観念にとられない独創的アイデアが授業をつくり、生徒の興味関心をひく結果となつたのではないかと考える。

二〇〇三年に授業が始まった当初は、予算・使用場所・道具がほとんどない状態であり、使える物といえば、自然環境とそこにある樹木や枝といつても過言ではなかつた。このような条件の中で、森林整備や木工芸の教師と相談し、自分たちが子どもの頃にやつていた「遊び体験」を取り入れてはどうだろうか？ というアイデアが出され、このことが、後の「からだ」の授業を思わぬ方向へと導いていくのである。以下は、森林内で「遊び」をテーマにした主な実践内容である。

- ・ 倒木の上ののつて弾んだ「トランポリン遊び」
- ・ ツルを使った「ターザンロープ遊び」
- ・ 川に点在する岩を飛びながら移動する「ジャンプ遊び」
- ・ チェーンソーで切った丸太を投げて、距離を競った「丸太なげ競争」
- ・ 杉等の枝を使い、からだを一周させて、再度棒をつかむ「バランス遊び」
- ・ 杉の木つ端を使った「木つ端投げ遊び」
- ・ クヌギやコナラ等の雑木林の中の「ストレッチ」
- ・ 箱根方面に向けての「森林ウォーキング」
- ・ 校地内の清流をのぼった「沢登り体験」
- ・ 清流沿いのけもの道を歩いた「トレッキング」など。

特に、生徒の人気を集めている授業内容は森林ウォーキングである。久野荻窪キャンパス周辺は箱根外輪山に囲まれており、箱根からの清流が流れる川に沿って、針葉樹林の中を歩くことができる。山頂付近からは、東京新宿の高層ビル群

や、千葉県の房総半島が望めるコースもあり、遠足やハイキングでしか体験できないような環境がそこにある。この森林ウォーキングは、かなりの高低差がある林間コースを長時間にわたって歩くため、体力のない生徒たちには無理があるのではないかと心配していたが、この心配は見事に裏切られることになった。実は、この授業で彼らは思わぬ表情を見せ、普段、教室の授業では元気がない顔しか見せないような生徒たちが、明るい表情で生き生きと教師や友だちに語りかけ、家庭環境や就職進学等の悩み等を打ち明けてきたのである。

森の中で活動によって、こころとからだ解放されるのは、環境による影響が大きいのだということに改めて感じ、疲れきった表情の中にも達成感にじみ出て、次は違うコースを歩こうと授業を楽しみにしてくれる生徒が非常に多い。

また、初年度に行った授業で思い出深いのは、スギ材を利用した丸太投げ競争である。校地内で伐採したスギをチェンソーで約三〇センチ間隔に切り、前投

げと後ろ投げで距離を競うというもの。総合グラウンドでは地面をいためてしまう為に、校舎建設予定地（現在は校舎完済済み）に、縦幅一メートル。横幅二メートルのレーンを一〇レーン（一五メートルまで計測可）作って実践した。このような事をやる場所も機会もない生徒たちであるため、最初は戸惑っていたが、「一杯投げることがストレス解消になる」と女子生徒も夢中になり、最初は手につく汚れを気にしていた生徒も、終盤には終了の合図も聞かない程に夢中になっていった。

このような授業をするきっかけは、生徒の感想にあった。

実践を通じて感じたこと

これだけの自然環境の中では、教師も生徒も、ひとりの人間として向き合えるのが本当に不思議である。先ほども紹介したが、教室や校内では口にしないような相談を持ちかけてくる生徒、恋愛相談だけでなく家計の苦しさや将来に対する希望・不安など話す生徒など、同じ人間

同士として語りかけてくることは、自然がもたらす開放感からくるのだろう。

季節によって変わる山の景色、鳥や虫の鳴き声、空気の流れや風の心地よさ、水の音など、普段は携帯電話やパソコンが手放せない彼らが、機械的なものが一切存在しない中であっても、少しずつところが開放されていくのである。からの授業を受けることが、スポーツ能力の向上や体育的能力向上に直結する訳ではない。この授業で最も基本的なことは、からだと同時にこころが開放され、人として成長する力に結びついていることであらう。

昨今、「他者と交われないからだ」「開放出来ないからだ」「萎縮したからだ」という表現で例えられる現代の子どもたちであるが、自然の中で五感を刺激しながら様々なことを感じまたは考える時間が人間的交わりを再生する力に結びつき、からだを拓くことに結びついているのだと考える。生徒が持っている人間力（生きる喜び、生きていくことを実感する等）を引き出しながら内面から湧き出

る充実感や達成感を得ることが出来る授業なのだと考えている。

年間の授業を進めていく中で、生徒たちのからだに対する認識に変化が現れ、このことは彼らが授業で記録する学習ノートの感想からも読み取ることができ、教師の立てた目標に対して生徒が学びを深めていることがうかがえた。感想からは「体を動かすことを今まで難しく考えすぎていた」ことや、「失敗してもいいんだと思えるようになった」など、中学校時代に運動が出来ないことよってこわばっていたからだが拓かれ「やってみようと思えるようになった」等と書いている。

このような環境の中で生徒が積極的に授業に参加し、自らのからだの課題を見つけ、日々生活する中で姿勢や生活習慣等を意識的に改善しているということ、彼らの発達要求や学習要求に応える実践となつていふのだと感じている。中には簡単な動作でさえ自分のからだで表現できない者もいるが、これらの理由は身体技能や運動能力以前の問題であり、

家庭の状況や経済的理由（生活保護世帯などの貧困）、親子関係（離婚や死別）など、ひと言ではかたづけられない問題がこころとからだを縛り付け、閉じたからだを生み出していることも十分に考えられる。

これは授業だけで解決できることではない。しかし、そういったものを背負いながら生活している生徒の現状を受け止める時、「この子たちに何が必要であるのか？」を考えれば、穏やかな時間を共有できる授業を生徒の立場で考え、実践することなのだろう。時間に追われて慌ただしい毎日を過ごし、緊張感がとぎれない生活を送っている現代の子どもたちにとって、自然と向き合い、閉じていたからだを拓くことが、より人間らしいからだを育てるきっかけになることを願っている。

宮川雅道

成長と子ども

子どもとからだ

15

赤ちゃんは一年で身長がおよそ一・五倍、体重が三倍になる。ほとんど身動きせずに、すべてを親に依存する存在から、つたい歩きをして手づかみで食べるまでの劇的な発達を遂げる時期である。情緒の発達も著しく、六―七か月までは誰を見ても、にこにここと笑っていた赤ちゃんも、一〇か月を過ぎると人見知りをして大泣きするようになる。これは、不安を感じる精神の動きであるのと同時に、信頼できる人と、それ以外の人を区別するという、社会性を身に付ける過程の第一歩でもある。一歳を過ぎると身体の成長は緩やかになり、思春期を迎えるまで身長と体重は少しずつ増えてゆく。体格が大きくなるにつれ、筋力と俊敏性が増し、二歳になると走れるようになる。運動能力は、日ごとに発達する。また、絵を描

いたり、箸を使ったりといった微細な動作も徐々に上達する。人見知りを終えたこの頃の子どもは、自立心が芽生え、何でも自分でやろうとするので、危険を予測して制止に入る周囲の大人とぶつかることも多い。逆に冒険しすぎて不安になり、過度に母親に甘えることもある。こうした繰り返しにより、だんだん自信がつき、行動を広げることができるようになるので、甘えたい時には十分甘えさせることも必要である。

またこの頃は他の子どもと遊ぶようになり、より高度な社会性を身に付けていく時期でもある。遊びの中で、子どもは、友だちを思いやる気持ちを育てたり、競争心を養って生きる術を学んだりしてゆく。一〇歳を過ぎると、思春期の変化が訪れる。身長が急激に伸び、体格は大人に近づく。筋力は増してゆけど、体の柔軟性や俊敏性などは、身軽だった小児期に比して衰え始める。思考能力は大人と同等になり、社会のことが理解できるようになる反面、現実と自らの理想との間に悩む。いわゆる反抗期の到来である。

これまでに述べた子どもの成長には、数多くのホルモンが関わっている。身体の成長は主に、甲状腺から分泌される甲状腺ホルモン、脳下垂体から分泌される成長ホルモン、そして性腺から分泌される性腺ホルモン（男性ホルモンと女性ホルモン）の働きによって促される。これらのホルモンは成長段階によって作用する期間が決まっている。

赤ちゃんの成長は、主に甲状腺ホルモンに支配されている。幼児期以降のゆるやかな成長を支えるのは成長ホルモンである。性腺ホルモンは第二次性徴を促すだけでなく、他のホルモンと協調して思春期の急激な身長伸びにも関わっている。子どもの成長には、身体発育だけではなく、食事、睡眠覚醒、排便排尿など生活習慣の自立もかせないが、これらも体内でさまざまなホルモンが働きかけることにより円滑に行われる。逆にいうと、こうしたホルモンが正常に働くには、一日の生活リズムが整い、時間ごとに必要なホルモンが産生分泌されることが必要である。したがって、子どもの成長と

自立を促すのに重要なのは生活リズムの確立であると言える。そして子どもの成長を見守る際に最も大切なポイントの一つもそこにあると言えるであろう。

松本歩美

子どもとからだ

16

薬物乱用防止

自然界には、さまざまな鉱物・植物資源が存在するが、その中には薬理作用のあるものがあり、古今東西、世界中で薬として使われてきた。現代でも、ガンなどの新しい治療薬として、それら自然の資源が研究されている。その一方で「薬」は社会的に認められた形で、宗教的な儀式にも使われてきた。特にシャーマニズムの世界では、幻覚作用のある植物がよく使用されていることが文化人類学の研究で報告されている。

いずれにしても薬の有効利用につい

ては、社会の承認が欠かせないのであるが、それを経ないで使用するのが、「薬物乱用」である。もつともポピュラーな薬物は「タバコ」で、日本では成人の使用は認められているが、未成年者には禁じられている。現在、WHOが中心になって、「たばこ規制枠組条約」(二〇〇三年世界保健総会で採択)に基づき、世界的な禁煙運動がなされている。また「大麻」は、幻覚剤として栽培・使用することは禁止されているが、糸や油として利用する場合は認められている。

薬物乱用の対象になる薬物には、その他、覚せい剤、ヘロイン、有機溶剤などがあげられるが、子どもの場合はアルコールも含まれる。日本では、アルコールは身近なために、薬物としての認知度が低いが、実際には薬物の代表的なものである。実際、日本で一番多い薬物依存症は、アルコール依存症である。その数は、正確に把握されていないが、数百万人といわれている。

人数としては、タバコによるニコチン

依存症の方が多いと考えられているが、こちらにも正確な数は不明である。人口動態統計によると、一九九三年に男性では、胃ガンを超えて肺ガン死亡率がトップになっている。それ以来肺ガンは、現在まで部位別死因の一位である。タバコと肺ガンとの因果関係については、すでに疫学的に証明されている。

では、どのように薬物乱用を防ぐのか。その予防法は、一般的に次の三つに分けられる。

一次予防…薬物乱用しないための教育、キャンペーン

二次予防…なんらかの形で乱用しているものへの防止対策

三次予防…中毒、依存症という病気になるものへの治療とリハビリ

ここで重要となることは、その人がこの三つのどの段階にいるかを見極めることである。それを間違えると防止の効果がなくなる可能性がある。一〇代の子どもの場合は、一次予防が中心で、必要に応じて二次予防を実践していくのが効率

的である。

西田隆男

子どもとからだ 17

五感と子ども

生後三―四か月の赤ちゃんが自らの手を熱心に見ている姿を見たことがあるだろうか。手の甲、手のひら、そして指が動くのを不思議そうに眺める。いつまでも飽きずに見つめる。目にうつった画像が脳で認識されるのは、まず瞳から画像が取り込まれて、眼球の後ろの壁にある網膜に映され、網膜が感じとった情報が視神経を伝わって脳内に入り、最終的に大脳の視覚野に送られることによる。生まれたばかりのときはつながっていないこの神経系統は、生後急速に成長して網膜と視覚野を無数の神経組織でつなぐ。つまり、手を見つめる赤ちゃんの視覚は

劇的な発達を遂げているのだ。

視覚以外の感覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚も同様に発達する。四一五か月になると盛んに手を口に入れるようになる。この時、手に感じる口の中の感覚と口の中に感じる手の感覚はだんだん一致していくだろう。つまり見て、触って、時に口の中に入れてたりしながら、手が自分の一部であることを認識し、やがて手を使うことができるようになってゆく。六か月を過ぎて徐々に手が器用になってくると、周りにあるさまざまなものを手に取るようになる。手に取って観察し、上下左右に振って音を聞く。そして顔に近づけ、口に入れる。子どもは五感のすべてで周囲にあるものを感じながら成長してゆく。例えば水と聞いた時、人はどれだけのことをイメージできるだろう。せせらぎの音、水しぶきの輝き、水に飛び込んだ時の解放感、泳ぐ時の爽快感、水中の景色、海の広さ、さらに想像は広がってゆく。まさに幼いころ、五感を通じて得た体験が心の豊かさにつながっているのだ。子どもたちにはできるだけ自由に

多くのことを体験させ、豊かな心を持つて成長してほしいものである。

松本歩美

子どもどからだ

18

自己効力感と子ども

人が何かをしようとするときは、「やればできる」「これならできる」という気持ちを持って挑戦するものであり、その思いを「自己効力感」といつている。すなわち、自分自身への信頼感と有能感を意味している。この心理学用語を提唱したのは、健康心理学者アルバート・バンデューラである。

バンデューラの社会学習理論によると、人間の行動を決定する要因には、先行要因、結果要因、認知要因があるという。そして、先行要因として、以下の二つの予期機能を示している。

その一つは、自分の行動がどのような結果を生み出すかという予期であり、もう一つは、その行動を自分は「どのくらい、うまくできるか」という予期である。

この二つの予期を効力予期といい、双方を合わせて自己効力感とし、重視した。自己効力感を別の言い方でいえば、自分にやる気をもたらず感情である。

この自己効力感をもたらず要因、すなわち、やる気の源泉（情報源）には、次の四つが挙げられる（バンデューラ、一九七七年）。

成功体験…自分が実際に何かを達成した体験

代理体験…人（他の人）がした成功体験を観察し、「自分もできそうだ」というモデル体験

言語的説得…人からの言葉による励ましや説得（「やればできるよ」）

生理・感情的変化の体験…自分の中の肯定的な変化に気づくこと（「うれしい」）

これら四つの要因によって、人は自己効力感を高めることができると考えられる

ている。特に子どもは、これらの要因の一つでも体験できれば、行動に大きな変化が現れる傾向がある。

例えば、自然の中で野外活動は、子どもたちにさまざまな「成功体験」を与えてくれる。また、協働作業を通して、複数の参加者の行動や言葉から「代理体験」「言語的説得」を得られる。さらに野外体験の中で、自分の内なる変化に気づく体験をすることになる。

心理学的研究によると、この自己効力感の高い人は、積極的に行動でき、抑うつ傾向も低く、心身の健康維持が高いといわれている。

西田隆男

子どもとからだ

19

思春期の子ども

—からだの中の自然

思春期の子どもの常識・マナー

三〇年近く、女子中学生をみてきた。長すぎたスカート丈が短くなりすぎ、豊かな髪之三つ編みがネズミのしっぽになりと、学内の風俗・雰囲気も変わってきた。これら服装や雰囲気は変化していくし、見慣れていくだろう。しかし、今一番気になるのは、動物としてのヒトの存在のあり方である。人間であるが、動物であることを否定することはできないということである。

暑い日の体育の授業の後、教室に入るにはちよつとした構えが必要になる。ドアを開けた途端、きつい「香り」の応酬である。「喘息の人なんか困るんじゃないの。発作が起ころよ！」などと、本当かどうかもわからないことを言いながら、鼻からの呼吸を止めて、窓の開放に走る。今、生徒の常識はTVコマーションの常識そのものである。朝シャン、天使のリングのできるつややかな髪、汗をかかないように、臭わないように制汗剤。化粧品類のコマーシャ

ルが他人の目を気にする世代を駆り立てる。これら性癖は、すべて他のほ乳類たちには当てはまらないであろう。

毛を剃る理由と皮膚や毛の役割

最近はないのだが、学校に毛抜きを持ってきて、暇さえあれば毛づくろいならぬ、毛抜きに没頭する生徒がいた。体育祭で怪我の担当にあたるときは、驚きの連続である。彼女たちの足には毛がない。その代わりにカミソリ負けの傷や、毛穴の膿んだ状態が見られる。ほ乳類が獲得した体毛・皮膚を邪魔にしているわけではない。

皮膚の手当という日焼け止めがある。日焼け止めクリームのは性能は、波長の違う紫外線A・Bに対応した成分を持つ。おしゃれて日焼けを好む生徒もいるが、今は大方やけどやシミを嫌って日焼けを避けようとしている。これはオゾン層破壊の現実、理にかなった手当である。紫外線は皮膚ガンを引き起こす危険なものだからである。皮膚の手当も科学的でありたい。しかし

なぜ腕や足の毛を剃るのだろうか。これは表現が難しい。思春期の女子たちになぜ毛を剃るのと聞いても、恥ずかしながら逃げてしまおう。集団で聞くには、アンケート内容が難しい。それは性的な側面が関わっているからである。

世間一般に男性の胸毛は堂々と見せるが、女性が見せるのは豊かな頭の髪だけである（付け加えるならば睫と眉毛である。眉毛は半分ほど剃り、睫はカールさせる）。脇毛を剃ることが当たり前になりつつあるときから、いつのまにか腕や足の毛まで隠さねばならなくなった。まして他の体毛が見えたり、話題になったりすることは忌むべきことである。水泳の授業が始まるころは、その準備で生徒はそれぞれする。最近では男性も同様な傾向にあるようである。

ほ乳類の一員であるのに、全身毛を剃るという行為は本来おかしいことではないだろうか。中学理科で、は虫類はウロコ、鳥類は羽毛、ほ乳類は毛が

体表に生えていることが特徴と学ぶ。ヒトは体毛が少ない「裸のサル」とはいえ、毛は生理的にも保温・感覚など重要な働きを持つているはずだが、衣類や空調による体温保持・気温調整が、毛の役割を軽減していることも、加工に歯止めがかからない一因だろうか。

生物である前に大切なこと

皮膚は個体が外部環境と接するつくりである。生命誕生の折、内と外を区別する膜は簡単にはできなかつた。できてはすぐ弾けてしまう、はかないものであつた。確固たる生命体と認められるものは、体の一番外側に薄い細胞層をもつ。その表皮も水中から陸上へ生活場所を変えていくにつれ、乾燥に強い、衝撃に耐えうる表皮・皮膚に変わっていった。

個体にとって自分自身を認識する、最も身近な部分は皮膚である。それは手が届きやすく、加工しやすいつくりである。しかし異物を排除し、外界から独立させ、生物たらしめているつく

りである。体の中に生物の進化の歴史が詰め込まれている。しかし、それはそれ、嫌なことは嫌だと、彼らから答えが返ってくる。集団の掟のようにも思われる強固な常識・マナーが、彼らたちを縛り付ける。

中谷治代

子どもとからだ

20

思春期の子ども

人間の発達段階で、思春期は心身共に大きな変容が起こる時期である。その最大の原因となるものが、ホルモンである。脳下垂体から分泌される成長ホルモン（GH）が第二次性徴をもたらすし、変化していく体に沿うような形で、思春期が始まる。通常一〇歳ないし一二歳頃から一八歳頃までの期間を思春期と呼んでいる。

成長ホルモン（GH）は、思春期が終わったあとにも分泌され続け、成人の肥満や睡眠障がい、うつ（病）とも関係していることが最近解明されている。「思春期」といわれる中年期の更年期障がいにも影響しているといわれる。

このホルモンの分泌によって、子ども体が変化していく。身長は一年間で数センチも伸び、体重もそれに従って増加する。そうした自分の急速な変化に戸惑う者もいる。身体的成熟が、心理的不安をもたらすのである。これが、思春期の第一の大きな特徴であり、だれにでも起こる生理学的な変化である。

思春期の第二の特徴は、体的変化がもたらす心理的不安から生じる心理学的変化で、これを精神分析学者エリック・エリクソンは「自我同一性の危機」と呼んだ。これを契機として、児童期まではほとんど意識されてこなかった自己への目覚めが起こる。「自分はなにものか」という疑問が発せられ、自己へのこだわりと他者との違和感が出て

くる時期である、自分と他者との違いが意識化されるようになる。

思春期の第三番目の大きな変化は、社会に対する反抗期が始まることである。その対象は、身近な親や学校、ひいては国家にまでに及ぶ。あるいは最近の目立った傾向として、対象が自身自身に向かうこともある。それがひきこもりや自傷行為である。

自立していく過程で生じる思春期の「反抗」は、生理学的にも心理学的にも自然な現象である。自立のための必要条件だといってもよい。社会的にとつても、大人になるための「通過儀礼」として必要なものだ。

それゆえに、思春期をいかに通過するかは、個人はもちろん社会的にも、さらに人類にとつても大きな課題である。なぜなら、思春期は人生での問題が凝縮されて発生する時期でもあり、その時期を適切に乗り切れることは、その後の発達にも影響してくるからである。

西田隆男