

東京都立豊島高校 山崎茂雄

## 次なる場を求めて

都立高校の異動要綱では、同じ学校にいられるのは六年までである。豊島高校全日制に来て六年。四年目から担任した学年がいよいよ三年となり、私も彼らとともに豊島高校を卒業すべき時期がやってきた。

新採当初から、三校十八年、定時制ばかりだったので、初めて全日制の教壇に立つ時には、不安もあった。しかし、グループ学習を多用する私の授業も、いつしか生徒に定着した。心理学を応用した授業をと志して実践してきた中で、培ったノウハウもある。次の異動先では、この蓄積を活かしたいと、漠然と考え始めたころ、興味深い話を聞いた。

二十数年の間、都立高校改革の名の下に、職業高校と定時制を中心に、統廃合が進み、装いを変えた新設校が次々と開校してきた。その一つ、〇七年度の四月から開校する中野地区チャレンジスクールは、臨床心理学を応用したプログラムで、生徒たちにコピーング（対処法）を学ばせる授業を設けるという。

それを広報するための教員研修会が開かれ、ピアサポート「仲間の養護教諭」先生が、受講してきた。その資料を見ると、要するに、

学校ぐるみ年間通して、「ピアサポート」の授業をやるようなものである。「こんな高校があるのか！」と、新鮮な驚きだった。

プログラムは、早稲田の人間科学学術院の教授たちとの共同開発だという。また、人間関係対処の授業だけでなく、教科の基礎にある学習スキルを教える時間も設けるという。それは、まさに、私がかつとも関心の深い学習心理学の分野である。

チャレンジスクールというのは、新しいタイプの都立高校で、中学で不登校や全日制高校で不適応の生徒が、やる気を出して再チャレンジできる学校を意味する。午前、午後、夜間という三部制の定時制高校である。

地域に根ざした定時制を廃止し、それを発展的「名」の下、効率先で統合することには、長年定時制にいた者として異論がある。また、やる気のない子の吹きだまりのような学校は、実は好きではない。しかし、この中野地区チャレンジは、私の心を捉えた。

夏休みの終わりに、電車を乗り換えて、行ってみることにした。現在はまだ都立四谷商業高校であり、そこに、開設準備室があるという。初めは、通勤ルートを確認するつもりだったが、行ったら、パンフレットくらいもらおうと、中学生の親のような顔をして、受付に言ったら、一階の開設準備室に電話を入れて、どうぞあがって下さいと言う。それならと、覚悟を決めて身分を名乗ったところ、開設準備

の校長が、応対してくれた。

気さくに話せる感じの校長で、熱意を持って開設準備に取り組んでいる様子が伺えた。人間関係や学習スキルを学ぶ授業という発想は、教育委員会から下りてきた方針かと訊くと、そうではなく、開設準備の教員同士、議論する中から生まれたという。それを聞いて、私の腹はほぼ決まった。そういう人たちとなら、いっしょに仕事をしたい。新しい学校づくりに、自分の力を生かしてみたい。そう思った。

しかし、我が家では、私の父の介護問題で、二年前から両親と同居している。妻に異動の話をすると、夜の勤務もありうる学校だということで、妻は反対したが、私が自分のやりがいを話す中で、最後は納得してくれた。

都立高校では公募制人事があり、進学重点校や新設校では、志願した教員が学校の面接を受けて、優先的に異動できる。

公募の面接で、「よく応募してきてくれました」と、校長はくつろいで笑った。

## 豊島でした仕事

異動は結果を待つばかりとなり、三年間担任してきた生徒たちも期末試験を終え、受験に向けた日々を過ごすようになった一月下旬、本校で「キャリア教育研究協議会」が開かれた。地区の都立高校の進路担当者が100名ほどが集まる中で、私は、豊島の「総合的な学習の時間」の実践を報告した。



# 私流教師のモラル・ミソール ④

東京都立総ヶ丘高校 山崎茂雄

## 総ヶ丘高校のスタート

新たな勤務先は、今年開校の昼夜間定時制高校である。自ら希望した異動で、新しい学校づくりに参加する初めての体験となる。

職員は、四月一日からフル出勤し、毎日、研修会で、新しい学校の方針やしゅみから、新しい科目の内容も学ぶ。そして、新入生を迎える準備などの実務もこなしていく。

開設準備の教員は、管理職含めて六人。そこに、私たち二九人の新メンバーが加わって、三五人の職員集団がスタートした。

生徒募集の方針は、不登校経験や中退経験があつても、きちんと学びたいという意欲のある生徒。中学の調査書は見ず、通常の学力検査も行なわない。作文と面接で、基礎学力と意欲を見る。ただし、遊んで暮せる高校を求める生徒や非行傾向のある生徒に來られては困るので、夜間部まで制服着用を義務づけるなど生活指導の厳しさを強調し、非社交的、内向的でも、まじめな生徒に向いている学校というイメージを打ち出した。

その結果、どうしても精神面の脆さを抱えた生徒が多く集まることとなった。

三月下旬、都のカウンセラー数人が応援に

來て、入学予定者全員に面接し、不登校経験などの聞き取り調査を行なつた。

それによれば、八割以上の生徒が不登校経験を持っている。精神科に通院し、服薬している生徒も少なからずおり、発達障害と診断されている生徒もいる。

研修会でそんな報告がされると、そんなに病氣の子ばかり集めて、大丈夫なんですかという率直な疑問の声も出された。

私のような公募の応募者は三分の一で、残り、たまたま本校に異動して來た先生方である。学校のこれからについて、不安は大きい。しかし、ともに仕事をやるうちに、誰もが、この学校の基本設計図と、生徒の現状を受け入れ、新しい学校づくりに前向きに取り組む人々であることが実感できるようになった。

それは後の話だが、そんなふうに教員集団もまた無我夢中のうちに、総ヶ丘第一期生を迎える入学式の日はやつてきたのである。

对人的不安を持つ生徒への配慮から、間をあけて配置されたイスに、二〇〇名余の新生が並ぶ。一年次は、一クラス十五名定員の編成で、一部(午前)、二部(午後)は各六クラス、三部(夜間)は二クラスある。

私は、早めに義務を果たそうと、今年は夜間勤務を希望したところ、二部の担任となつた。私の担任する二部一年五組は、男子六人、女子八人の十四人である。その中には、大人数の体育館が苦手で、式の最後までいら

れず、中座した女子生徒がいた。式後のHRのあと、母親の干渉に腹を立て、最初につちがついたから、明日から來ない、とこねる男子生徒もいた。それらに個別に対応しつつ、予定をこなし、入学式の日は過ぎていつた。

翌週明けから、五日間のオリエンテーション。緊張した面持ちで教室に坐つている生徒たち。しかし、中には、早々に意気投合して元氣におしゃべりをし、その輪を周りに広げようとしてくれる明るい女子二人もいる。

オリエンテーション期間、決められた予定のほか、私は、毎日の最後に、親睦を図るゲームタイムを実施した。しりとりゲーム、名前あてクイズ、前の人の名前をつなげて言っていく「隣の隣の自己紹介」、そして、最終日に、一人ずつ前に出ての自己紹介スピーチ。

欠席した二人を除いて、全員が、黒板の前に立つて、きちんとあいさつし、自己紹介の話ができた。国語の授業やHRで長年スピーチをやらせてきたが、照れてだらしない態度になつたり、心を開かないまま形だけで終らせる生徒が必ずいる。しかし、ここでは、一人残らずきちんとした態度の中に、自分の心をオープンにし、これからよろしくという思いが伝わるスピーチができた。

総ヶ丘に來る生徒たちはみな、それぞれに課題を抱え、不安を抱きながらも、この学校での再出発に賭けている。その意欲をひしひしと感ずるスタートであつた。

## 二つのコーピング授業

前回書いたが、本校には、人間関係スキルを学ぶリレーションタイムと、学習スキルを学ぶメソッドタイム、二つのコーピング(対処法)という科目があり、だから、私は、この学校への異動を希望したのである。

コーピング・リレーションタイムは、早大人間科学学術院臨床心理研究室内の協力が得られ、教授の指導の下、開設準備の先生方と大学院生たちが共同でプログラムを開発した。

認知行動療法の枠組みで、認知、行動、情動の単元を立て、対人関係ストレスにどう対処コーピングするかを考えていく。情動の単元には、ストレスマネジメントとして、漸進的弛緩法と自律訓練法も盛り込まれている。

しかし、用意されたワークシートと指導案を見ると、あくまでも素案であり、そのまま実施できるものとは思えなかった。さいわい、希望通りコーピングの担当となったので、実施に向けた改訂の作業に取りかかった。

授業にもスタディアシスタントとして来てくれる早大の大学院生とメールでやり取りし、改訂版ワークシートを毎週の授業に間に合わせる。自転車操業状態だが、院生が有能なので、忌憚なくアイデアを出し合っており、ワークシートの完成度は、どんどん上がっていく。

授業する担任に内容を理解してもらったための校内研修会も、私が運営し好評を得た。

一方、学習スキルを学ぶとしたメソッドタ

イムは、私の専門分野でありながら、なかなか手をつけることができなかった。

開設準備室では、当初予定していた学習の専門家との連携が頓挫してしまい、国教英の教員が苦心して教材をひねり出すこととなった。しかし、できたものは、ひらがな、カタカナ、アルファベットの書き方、加減乗除の筆算のしかた、という小学生レベルの復習かと目を疑うものだった。掲げた志は高かったが、教材の発想を越えることができなかったのだ。

このままでは、メソッドタイムは画に描いた餅に終わる、と危機感を抱きながらも、リレーション教材の改良に手一杯で、なかなか取り掛かることができなかった。また、せつかく教材を作ってくれた先生方の立場もある。小

学生レベルの算数に退屈する生徒と頭を抱える生徒がいる教室の中で、もどかしい思いで日は過ぎて行つた。

それでも少しずつ「新メソッドタイム」の構想を練り、七月には企画書をまとめて職員会議の提案に漕ぎつけた。夏休みいっぱいかけて、後期分のワークシートを仕上げた。

学習の動機づけから、授業の受け方スキル、記憶学習の方法、理解のセルフモニタリング…。学習心理学や諸科学に基づいて、学習のやり方をトレーニングし、考えさせ、自ら工夫して学ぶ、自立した学習者を育てていく。

私の修論主査であった東京学芸大の河野義章教授に監修をお願いしつつ進めているが、完成までの道りは、まだまだ長い。

ss ss ss 瞑想の本棚から ④ ss ss

## ▼ 本間正人 『最高の能力を引き出すコーチングの教科書』自由国民社 一三〇〇円 ▲

コーピングの話の隣に置くと紛らわしいが、コーチングとは、問題解決や目的達成に向けた生徒本人の意志を受け止め、それをサポートしていく、コーチのような関わりを言う。ティーチング(教え込み)を主とする教育学から、学習者を主体とした学習学への転換を説く筆者は、著述と講演でその普及に努めている。その研修を受ける機会が三回あった。大勢の聴衆をひきつける話術も巧みだが、少人数のアドバンス研修では、著者のコーチング実演を目のあたりにすることができた。中学教師の相談を聴き、フィードバックし、質問を重ねるうちに、相談者自らが気づき、問題を解決していく。教師として、まさにこうありたいと痛感する瞬間だった。

コーチングの技法は、カウンセリングや問題解決技法の応用であり、教師自身のコミュニケーション能力を磨くことと同義である。本書は、実際に起こる生徒との会話場面を再現ドラマのようなシナリオで読ませ、そこから具体的な技法を学んでいける構成になっている。学習者自身の気づきを促し、主体的に学ばせていくコーチングの手腕が、ここでも存分に発揮されている。

東京都立総ヶ丘高校 山崎茂雄

### メソッドタイムと学習の工夫

総ヶ丘高校では、私がやりがいを感じられる仕事があふれており、いくら時間があつても足りない。くり返し書いているように、本校の独自科目コーピングのうち、リレーションタイムは人間関係スキルを学ぶ授業だが、メソッドタイムは、学習心理学に基づく学習スキルの時間であり、私がかつとも本領を発揮したいと思っている仕事である。

不登校や学力不振に悩んで、本校に入学してきた生徒たちは、概ねましめであり、授業には素直に取り組む。しかし、学習習慣は乏しく、勉強が苦手なことは事実である。

私が担当する国語では、毎回漢字テストを実施するが、事前に少し学習時間を与え、勉強の様子を見ていると、とても興味深い。漢字を眺めるばかりで、書かない生徒がいる。憶えたかどうかを確かめもしない。あるいは、漢字練習帳に書き込みはするが、答えを見もせず、当てずっぽうのまま、テストに臨む。

もちろん、全員とは言わないが、決して少なくはない。そういう生徒たちだからこそ、学習の仕方自体を教えるメソッドタイムの意義はあるはずだ。

実際、メソッドでは、記憶のスキルの学習を実施した。漢字や英単語を憶えるとき声に出し、手で書き、意味を考えて憶える。そして、答えを隠して書いてみて、できないものに印をつけ、それを重点的に憶える。

当然身につけている生徒もいるが、新鮮だった生徒もいるようで、国語の授業でも、次第にそのやり方をする生徒が増えた。効果を実感すれば、やる気も出てくる。

その他、メソッドタイムの内容としては、自分で何がわかって何がわからないのかを考えると、理解のセルフモニタリングや、教科書の文章を階層的に簡条書きに直す理解のスキルなどの単元も設けたが、生徒の反応は今ひとつで、さらに改善が必要である。

また、スキルとしては広義になるが、学習の動機づけにも時間を割いた。学習動機尺度(市川伸一)を使って、自分のタイプに合ったやる気の出し方を考える。あるいは、自分が人生で実現したい夢を書き出し、その実現のために今の勉強がどう役立つかを考えたり、先生方の中高生時代の勉強体験談を読んで、勉強の意味を考えさせたりもした。案外、勉強が苦手だった先生も少なからずいて、生徒たちには好評であった。

学年末のまとめとしては、各自の学習の工夫を書き、それを元に授業を展開した。やり方を人に教わるだけでなく、自分で学習のしかたを工夫してこそ、自ら学ぶ人になるか

らである。

一人一枚ずつのレポートにまとめた学習の工夫は、千差万別で確におもしろい。

音楽を聴きながら勉強する子は多い。テレビを見ながら」という工夫には、さすがに眉をひそめそうになったが、勉強に集中するとテレビの音が聞こえなくなったと書いてあるのを読んで、思わずうなずく。

不得意な数学を克服するために、ノートに字を大きく書き、マーカーでカラフルにする。そして、公式をひたすら書いて憶えたら、それを使う問題を基礎から段階的に解いていき、つまずいたところをじっくり理解する。これは、スモールステップの原理に沿っており、やる気があれば、自分で道を見つけていくという好例である。

理科のノートにイラストをつけながら勉強するという生徒は、イメージ化による理解を使っている。授業中、教師が言ったことは心の中で反復すると自然に頭に入ってしまう、という生徒は、知らず知らずセルフモニタリングをしているのであろう。他に、プリントは必ずコピーして、何度も練習できるようにするとか、筋トレをしながら学習事項を憶える、などというものもある。

これを生徒同士回覧し、年度末の授業成果の発表会では、大判に清書して展示もした。

尺の工夫が参考になった」という感想が多い。その学び合いこそが、意図するところである。

## 柵田に揺れる無数の灯

九月末には、稔ヶ丘第一回の文化祭があった。一日開催だが、クラスごとの模擬店や展示、影絵などの出し物、ダンス部やお笑い部の演技と、少人数ながらも工夫があり、来場者にも好評だった。何より、高校生活を満喫する生徒たちの笑顔があふれていた。文化祭のあとはすぐ終業式で、前期が終わる。

後期の授業が始まってまもなく、進路学習の一環として、一泊の体験旅行に出かけた。房総半島、鴨川市の大山千枚田へ向かう。

全国で、傾斜地に柵状に水田を作ったものは柵田と呼ばれて独特の景観を見せる。しかし、耕作には効率が悪いため、打ち捨てられて荒廃する例も多く、各地で保存の動きがある。大山千枚田もその一つである。

柵田で稲作を続けながら、その景観を観光化して保存を続けようとするのが、大山千枚田の人たちの取組みである。

当日は午後から雨の予報であり、天気を持つか五分五分の中での出発であった。バスを降りて歩くと、刈取りを終えた後の柵田の風景が見えてくる。保存会の人たちに手順の説明を受け、クラスごとに作業に取りかかる。

七〇センチほどの竹を半ばまで八等分に裂く。当地では竹が自生し、一定の間隔で伐採が必要で、その不要な竹を利用する。鉋を持つのは初めての生徒が多く、おっかなびつくりだが、竹がスカッと裂けるので、次第におも

ろがって次々と割っていく。

次の工程は、直径一〇センチくらいの浅い缶に、てんぷらの廃油を流し込んで、芯といっしょに固める。これがろうそくになる。

できたらろうそくと竹を持ち、柵田に下りる。畔にそって竹を立て、ろうそくをはめ込んでいく。竹を広げる役とろうそくをセットする役と、だいたい二人組で協力して進める。複雑な柵田の斜面を登り降りして、汗をかく。

そうして生徒たちが立てたらろうそくは、千本以上。夕闇が迫り、いよいよこれに点火していく、という段になって、雨が降り出した。思つたより雨脚は強く、生徒たちは屋根の下へ避難する。しばらく待たが、降りやむ様子はない。合羽を着た十数人の突撃隊が、ガス

バーナーを持って出ていく。傘を差しかけながらの点火作業。他の生徒たちが助っ人に出て、缶にたまった水を捨てて回る。

点火だけで一時間近く。すると次第に小止みになり、雲が切れて、星すら瞬き始めた。そして、現出したのは、柵田の地形を浮かび上がらせて揺れる無数の灯。その美しさは、自分たちの汗によつて得たからこそ、心に染みるものだけに違いない。

さまざまな事情を抱えた生徒たちを連れての初めて宿泊に、教員の不安は多く、実際、当日の負担も少なくなかったが、この夜景の感動は、それに見合つて余りあるものだった。

生徒たちが立てたらろうそくは、柵田コンサートなどのイベントにも活かされるという。

## 〓〓〓〓 瞑想の本棚から (43) 〓〓〓〓

### ▼ 荒瀬克己 奇跡と呼ばれた学校 国公立大合格者30倍の秘密 朝日新書 700P ▲

著者は京都市立堀川高校校長。堀川の奇跡と呼ばれる合格実績を産んだ実践は、副題から連想される 高校の予備校化か? という疑念を、みごとに裏切る。探究科を創設し、生徒の自発的な問題意識で大学の卒論レベルの研究に取組ませる。生徒は、学ぶことのおもしろさと困難さとそれを乗り越える達成感を味わい、もつと学びたいと高みを目指す。学習の本来の姿を徹底して追求した結果が、生徒一人ひとりの希望の進路へと道を開くのである。

学校とは、生徒を守り、失敗から学んでいくための機会と時間を与える場だと筆者は言う。生徒の「現状」を見るだけでなく、「可能性」を見る。そして、その生徒を育てる教師たちにも、校長として同じ哲学で接している。力のある教員を集めるのではなく、そこにいる教員の力を引き出す。そういうしくみがあるから、教員が異動で入れ代わっても大丈夫だと言う。

新しい学校を創る」という一点で、似た状況に置かれた者として、共感と羨望をもって読んだ。自分の取組みを評価する座標軸にしたい本である。

〓〓〓〓

# 私流教師のモットー・コントロール④

東京都立総ヶ丘高校 山崎茂雄

## リラックス法の授業

本校の独自科目「コーピング」の話。前回紹介した学習スキルの「マソッドタイム」に対して、もうひとつの「カレーションタイム」では、人間関係スキルを学ぶ。開設準備の先生方と早大とで共同開発したプログラムの素案があり、それを改良し、責任を持って授業の実施にかなげる、というのが私の仕事である。

認知行動療法の枠組みで、認知、行動、情動の単元を立て、対人関係ストレスにどう対処「コーピング」するかを気づかせていく。

夏までは「認知」単元の授業で、A・エリスの「ABC理論」を学び、同じできごとでも複数の認知（考え方）ができるようにしていく。

秋からの「行動」の単元では、ソーシャルスキルとして、話の聴き方や会話のスキル、アサーションによる自己表現を学ぶ。

つづく「情動」は、筋弛緩法と自律訓練法によるストレスマネジメントの単元である。

しかし、長年かけて自律訓練法を習得し、自分の生き方に活かしてきた私から見ると、自律訓練法の体験プログラムは、あまりに薄っぺらなものに見えた。私自身も前任校で、生徒に自律訓練法を紹介し、体験させたこ

とがあるが、周到に考えて準備をした。中途半端なことをして、「効果がない」と思われてしまうと、逆効果である。

そこで、私の経験から、生徒が効果を実感でき応用もしやすいように、①呼吸法、②弛緩法、③イメージ法という三つの技法に再編成して、改訂の了解を得た。その上で、自律訓練法はおまけに紹介する程度とする。

それぞれの技法に一回の授業を割り当て、その中で段階を踏んで体験を深め、最後に、日常で使えるコンパクトな方法にまとめていく。

例えば弛緩法なら、腕の緊張・弛緩を体験させ、上半身の緊張・弛緩、下半身・全身の緊張・弛緩へと深める。それから、呼吸と緊張・弛緩とを運動させ、最後に、息を吸いながら肩を持ち上げ、息を吸いながら力を抜いてリラックスを味わうという、「ミニ弛緩法」（オリジナルな命名）を教えて完成とする。授業の流れの中で、弛緩法のリラックス効果を実感し、「ふだんでも使えるかな」と思ったところで、生徒たちは「ミニ弛緩法」というお土産を持って帰れる。

そうして、生徒が学びやすい内容を考えつつ、同時に、授業を担当する担任の先生方が、どうしてもしたら実施できるかに知恵を絞る。この分野に関して、私は知識と経験を持っている。だから、自分ができても当たり前。それを誰がやってもできるように、仕組みとして用意してこそ、知識と経験を活かしたと言える。

そこで、できるだけシンプルなシナリオを作り、教員がそれを読み上げれば実施できる形とした。しかし、読み方だけは実地に練習が必要である。そこで、一二月に設けられた九〇分の教員研修会で、先生方に三つの技法を体験しつつ、相互に生徒と教員役でシナリオを読む練習もしてもらった。ときにたどどしく、ときに名調子で、シナリオ読みに組む姿は、和気藹々として微笑ましい。最後にイメージ法の体験をして、めいめいのイメージを語り合い、和やかに研修会は終了した。

「リラックスできました」と何人かの先生から言われ、授業を目的としてこんな研修会ができるのは、つくづくありがたいと思った。

## 教師はわかってくれない？

リラックス法を教えた「情動」単元のあとは、まとめた「総合」単元だが、最初の二回の授業では、私の提案でグループによる展開とした。第一時は班対抗のクイズ・ゲームで協力し合う雰囲気を作る。そうすると、第二時にはその班で「カレーションタイム」クイズに取組み、楽しみながら年間の学習内容を振り返ることが出来る。どのクラスでも、生徒は生き生きとして大いに盛り上がったと聞いて、誰がやってもうまくいく、という仕掛けを作る仕事に、自信を新たにすることができた。

年間の総まとめとしては、リレーションの授業で学んださまざまな方法を自分なりにと



## 私流 教師のモラル・コントロール (45)

東京都立総ヶ丘高校 山崎茂雄

### フィットネスの楽しみ

私はもともと運動が苦手なただが、二七歳でスイミングスクールに通い、カナヅチを克服して以来、水泳を生業スポーツとして続けてきた。しかし、それも、六年前の再婚直後までで、四年前に、老いた私の両親と同居生活になってからは、仕事の多忙もあり、習慣がぱったり途絶えてしまった。

妻はスポーツ好きなので、結婚後まもなく駅前のフィットネスクラブに通い始めた。プールもあると誘われて、私も入会したが、週末しか行けず、マシンとプールを両方やると時間もかかるので、どちらも中途半端だった。

それが、昨年三月、自宅から歩いて数分のところに別のフィットネスジムがオープンした。プールはないが、近いし、料金も格安なので、さっそく妻ともどもそちらに乗換えた。

ちやうど今の総ヶ丘高校に赴任して夜間勤務となり、出勤前に時間があるので、週二回は平日の午前中に通い、週末土日のどちらかに行くという、週三回のペースができた。

ジムに行くとき、まず一五分間の自転車こぎで、心拍数を上げ、ストレッチをしてから、マシントレーニングに取り組む。体の筋肉部位別に

設計されたマシンで、自分に合った重量の負荷を選び、決めた回数の運動を行なう。ひと通りやれば全身が鍛えられるが、その中から一〇種類のマシンを選び、毎回続けている。

負荷をかけて一〇〜一五回動かす(アイソトニックトレーニング)。あるいは、負荷に耐えて静止状態を数秒保つ(アイソメトリックトレーニング)。それらの運動を組合わせて行なう。胸の筋肉を鍛えるマシンなどは、腰かけ姿勢だが、前に両腕を突き出す動作は腕立て伏せと同じである。しかし、負荷を自由に変えられるメリットがある。

私がとりわけ気に入っているのは、ウエストひねりのマシンである。腰かけて、絶叫マシンの安全バーのようなものを肩からかけ、上半身だけを回転させる。気になる腰まわりの脂肪を燃焼させてくれると期待している。

有料だが、体内組成測定もしてくれる。体に電気を流し、コンピュータで解析して、各部位の筋肉と脂肪の割合を数値とデジタルで見られる。二ヶ月ごとに測定しているが、確実に脂肪が減り、筋肉に変わっている。

あるとき学校で、生徒が私のお腹を触ってきたので、ヤクッ！メタボ検査か？」と冗談で受けたら、先生、全然メタボじゃないじゃんと言われ、小躍りするほど嬉しかった。

筋トレのあとは、ランニングマシンで歩きと走り交互に組み合わせて一五分。続けるうち、息切れせず楽に走れるようになった。

ベルトの上を走り続ける姿は、輪の中をかからから回るネズミを思わせる。しかし、ジムは一階なので、ガラス越しに外の風景が見える。そこは桜並木で、花が咲き、緑が茂り、やがて枯れ落ちて……と、四季の風景の中、人々の往来を眺めながら走るのも楽しい。

そんなわけで、毎回、マシントレーニングだけでも飽きないのだが、クラブ側は、さまざまなスタジオプログラムも用意している。妻はそれが好きで、ジャズダンスに始まり、最近ではヒップホップにはまっている。私も誘われるが、ダンス系は動きについていけず、楽しむどころまで行かない。ヨガや太極拳などもやつてはみたが、今ひとつである。

そんなとき見つけたのが、ボクシングというプログラム。これは、一人ずつバーベルを持ち、インストラクターの声と音楽に合わせて筋トレをするというもの。これはよかった。リズムに合わせてバーベルを持ち上げ、だんだんつらくなるが、英語の歌が盛り上がり、曲が終わると同時にブレイクすると、爽快感がある。最後に静かなブロードが流れる中でストレッチをするのは、最高に気持ちがいい。気持ちよければ、トレーニング効果は高まるはずで、よく考えられたものだと思う。

週三回通う習慣になって、既に二年近い。考えてみれば、今まででこれほど筋トレを継続した時期はない。一度でいいから、三段に割れた自分の腹筋を見たいものだ。



## 私流教師のセブン・ネットール ④6

東京都立総ヶ丘高校 山崎茂雄

### 親の老いを支える

私の父は、昭和三年生まれで、昭三という。八〇歳。要介護四の認定を受けて、デイケアやショートステイで介護保険をいっぱい使い、家族ぐるみで介護する日々である。

私が三歳の息子を連れて離婚し、両親のもとに転がり込んでまもなく、父は二度目の腰の手術をした。手術自体は成功したものの、日増しに歩行は困難になり、毎日座ってテレビを見る生活だったので、母が福祉の窓口で相談し、リハビリのためデイケア施設に通うことになった。以来、当時のはしりだったその施設に、もう一〇年越し通っているの、父は今や、どのヘルパーさんよりも古い。

七年前に再婚したとき、私は実家から歩いて三分のところに家を買った。息子の小学校を変えたくないのが一番で、それほど親のことを心配していたわけではない。しかし、二年も経たないうちに、母が昔を上げてしまった。父を老人ホームへ入れると言つてきかない。面倒を見るのが大変というより、何かというと怒鳴る父と一人きりでの生活にはほとと疲れたようだった。

弟妹にも連絡し、母の話聞いてもらった

りしたが、解決策は見つからない。どうしても近くに住む私たち夫婦に、何とかしなければ、という思いが募る。

おりしも美の父を癌で亡くしたばかりの妻が、じゅうぶん面倒を見てあげられなかった父の代わりに」と、同居を提案してくれた。

両方の家売り、父の障害の進行を見越して、車椅子でも生活しやすいバリアフリーの家を近所に建てた。その準備が進むさなかに、妻の母も突然逝ってしまった。そんな中で、妻は献身的に同居生活を進めてくれた。

それから早や五年。当初は伝い歩きをしていた父も、歩行器になり、動かぬ足に痛癢を起こして怒鳴りながら、食事のたびに時間をかけて歩いていたが、やがてそれも難しく、今は全面的に車椅子の生活になった。それとともに、老人性の認知症も進み、会話がトントンカンになるたり、むやみに大声や叫びに近い声を上げたりすることも多くなった。

父の着替えなど、身の周りのことは母が面倒を見ているが、立ち座りを補助するのは不安がある。朝は、定時制勤務の私が、父の立ち座りの介助や、夜の間に濡れたオムツとベッドの後始末をする。また、食後に廊下の手すりを使って、リハビリの運動をさせる。慌しく朝の支度をして仕事に出かける妻を助けて、父の世話ができるも、夜型勤務だからだ。

その代わり、私がいらない夕食時から就寝時は、中学三年の息子が頼りになる。夕食準備

と片づけを手伝いながら、父の立ち座りを介助し、夕食後は、父がすぐ寝るので、ベッド脇で立たせて、妻が下半身をきれいに清拭し、床ずれや皮膚疾患の処置をして、オムツを何重にも穿かせて寝かせる。その間、つかまり立ちも難しくなってきた父の体を息子が支えている。それから、父をベッドに腰掛けさせ、横に寝かせるにも、ワロー叫び声をあげながら、ようやく就寝が完了する。

妻が看護師なので、そうした処置や介護は安心して任せられる。父の状態の進行に合わせて、うまくやっているのは、妻が家族として親身に介護するのはもちろん、看護師の知識と経験を発揮してくれるおかげだ。

高校受験生の息子には、夕食後の学習時間を割かせて心苦しい面もあるが、心の糧になる体験だと信じている。実際、介護となると、息子の体はきびきびと動く。やり方も自分なりに考えていて、私に教えるほどだ。

そんなふうに、母、妻、息子、私の関係プレーで、我が家の介護は成り立っている。

父自身は、思うに任せぬ体に苛立ち、家族に当たっているように見える。しかし、デイケアやショートステイに、嫌がらずに行ってくれるのは、父のせめてもの家族への協力である。

休日など、たまに私が車椅子を押して近所の公園へ連れて行くと、幼い子の遊ぶ姿を飽きずに眺め、笑っている。それが、父のもっとも穏やかな表情を見るひとときである。







東京都立稔ヶ丘高校 山崎茂雄

稔ヶ丘で果たすべき仕事

稔ヶ丘高校は現在開校四年目だが、三年目には、開設準備から学校を立ち上げてきた校長が転任となり、新校長が赴任した。一言でいうとオープンな人柄で、校長室のドアを開け放つて暖簾やのぼり旗で飾り、かわいい置物を並べて、寄つておいでと生徒を招く。始業式終業式の談話では、駄洒落を連発しながら、生徒を勇気づける話をする。

教員に対しても、肩肘張らず意見を言い合える雰囲気を作ろうとする。コーピングなどの私の仕事も大いに買ってくれ、学校の売りとして積極的に宣伝してくれる。さまざまな新しい試みに、待ったをかけず、どんどんやれとあおる。教員一人ひとりが、自分の仕事を同僚や生徒や保護者に見えるようにしようという、「見える化」運動を始めた。

教育方針では、今までの生徒保護中心の傾向から、部活や体育行事も奨励し、生徒の元気を引き出し、学校を活性化させる方向性を打ち出した。稔ヶ丘の第二ステージ」と称して、卒業後の進路を見据え、「自立した未来を育てます」という合言葉を掲げた。

稔ヶ丘は授業の取り方によって三年で修了

できる定時制なので、一期生の約半数近くは、卒業を迎える。そのことを意識して、進路をどう保障するかを、課題にしたのである。

そうした改革に、反発する同僚も少なくなかった。不登校や発達障害などを抱えた生徒たちと日々関わり、奮闘してきた先生方にしてみれば、積み上げた土台を突き崩される思いがしたのであろう。共に学校づくりを進めてきた私には、その気持ちも痛いほどわかる。それらの対立を越えて、よりよい学校像が描けないかという思いが強くなった。

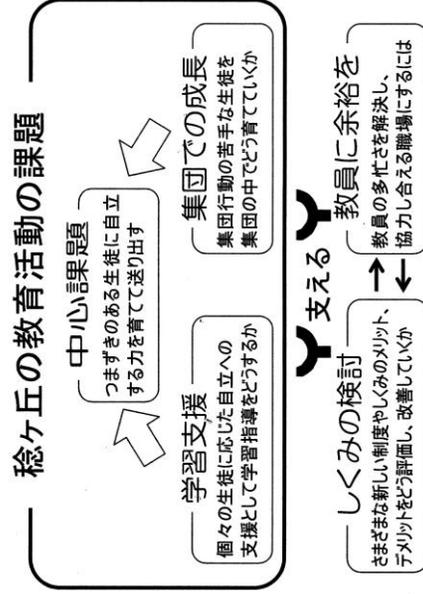
校長は、広くみんなの意見を聞きたいと、校内の課題と改善策を考える「知恵袋委員会」を設け、自由な参加を呼びかけた。しかし、多忙さ半分、不信感半分で、参加者は次第に減り、教人に固定がちになった。その場で、解決すべき校内の課題を自由に出し合ったが、私は、もつと多くの職員の声を集めるべきだと提案した。そこで、今までの課題を職員室に掲示して、さらに広く意見を求めた。

そうして集まった課題を、私が得意の区丁法でまとめた。それが、図解「稔ヶ丘高校 現状の課題」である。ここにはまだ、育てたい生徒像、あるべき学校像は見えていないが、私たちが取り組むべき問題と、日々の努力の意味が、明確になっている。こうして先生方の声や実践を整理し、意味つけていけば、学校の進むべき方向性は明らかになってくるのではないかと。この図解化作業を通してそう気づいた。

今年の三月、七五名の生徒が卒業を迎えたが、大学三三人、専門学校二五人、就職など九人と、九割の生徒が希望の進路に進んだ。一人ひとりの健闘の証である。残った四年卒予定者も、入学時とは見違えるほどの自信に満ちた表情で、日々学校生活を送っている。

この学校で、生徒たちは確かに変わり、自立していく。それは、先生方の日々の努力の賜物だ。ならば、その取り組みが確かに引き継がれていく学校の基盤を作ること。それが私の稔ヶ丘で果たすべき仕事だと思つた。

〈図解〉稔ヶ丘高校 現状の課題





# 私流教師のセブン・ユニット④

東京都立総ヶ丘高校 山崎茂雄

## 在宅介護の限界とは

要介護で、身体障害の状態も、認知症レベルも、進行していく父を、どこまで家庭で介護できるのか。先が見えないまま、家族で取り組む日々だった。

しかし、昨年三月、妻と母がインフルエンザに罹ってしまった。幸い週末で、息子の協力を得て、家事と看病と介護に明け暮れた。

妻は、インフルエンザの熱に耐えながら、父を臨時でショートステイに預けられないかとケアマネに電話で相談したが、予約のないのは無理だと断られた。ふたたび、計画的に施設を使って回しているが、家族が急病になっても、すぐに助けてくれるところはない。

このインフルエンザ事件は、家族介護の危うさを痛感するできごとだった。そこで、私と妻は、さまざまな人のアドバイスもあり、特別養護老人ホームについて調べ始めた。

埼玉県の新興住宅地である私の家の近くには、新しい老人施設がたくさんある。週末を使って、妻と二人、あるいは母もいっしょに、いくつかの施設を巡り、話を聞いた。

ある施設のベテランの男性相談員は、次のように話した。ギリギリまで在宅介護して家

族が倒れても、施設には入れません。家族が倒れるまでがんばる、ではなく、あらかじめ入所申し込みをして家でお世話し、順番が来たら在宅介護の終わりと思ってくださいと。

このことを聞いて、私たちは、施設に申し込むことへの罪悪感を手放すことができた。前もって入所申し込みをし、それを保険として、今の介護を続けていく。それならば、父の終の棲家として、どんな所がいか。そういう目で施設巡りを続けた。

最近のホームは、ユニット型といって、10以内の個室を一単位としてリビングがあり、その仲間と専属のヘルパーでファミリーに過ごす形が一般的である。しかし、回してみると、施設によって雰囲気はすいぶん違っていた。きれいだ、冷たい感じがするところもあった。

その点で、小規模施設のS荘では、リビングの飾り付けや小物に、ユニットごとの職員と入所者の個性や手作り感があつて、魅力を感じた。壁に貼られた行事の写真に、老人たちの笑顔が溢れていた。妻と二人で、ここなら、と気持ち一致した。あとから母も連れて行つたが、やはり賛成してくれた。

父には、二人で散歩に出かけたおりに、話をしてみた。公園の片隅で、私はベンチに座り、車椅子の父の手を握りながら話した。みんなの協力で介護をしていること、でも母も年をとり孫も成長していつまでできるかわからないこと、いつかは父には施設に入ってもらわな

ければならないことを。父は、黙ったまま、遠くを見ていた。そして、返事はなかった。その後も、機会をとらえて話題をふつてみたが、とうとう答えはもらえなかった。

私の弟妹にも事情を話し、日常の介護状況も見てもらって、了解の上で、S荘と他の二施設に申し込みをした。いずれも、100人、200人待ちだったが、父の判定は、どれも二番台以下だった。順位は、介護度や生活状況から総合的に判定される。父の在宅介護の困難さを、客観的にも示す順位だった。

その時は、思ったよりも早く来た。昨年末、S荘ではない別の施設から入所のオファーが来た。S荘で毎月ショートステイも利用し、慣らしを進めていた私たちは、戸惑った。相談した結果、そこを断り、今年一月からショートステイの長期利用でS荘に入り、順番待ちをすることにした。ちょうど息子の高校受験の時期で、それまでよく協力してくれた息子は、夜も勉強に専念することができた。

それから半年。六月には順番が来て、正式入所となった。ずとお世話になってみると、確かにS荘の職員は、好感の持てる人ばかりで、私たちの直観は正しかったと感ずる。

毎週末、面会に行くと、父はとても穏やかで、家では怒鳴りつけていた母や妻との関係も嘘のように、いつも笑って上機嫌で話している。適度な距離が、家族の本来の関係を取り戻してくれたのだ。



## 私流教師のネットワール ⑤

東京都立穂ヶ丘高校 山崎茂雄

### 各地の先生方とつながる

穂ヶ丘高校の独自科目「コピーング」は、リレーションタイム(人間関係スキル)のワークシートが出版され、さらにメソッドタイム(学習スキル)も含めて教育関係の新聞・雑誌に取り上げられて、全国から問い合わせが増えた。

先日は、岩手県の定時制通信制高校の教員が集まる研修会に講師として呼ばれ、雪の盛岡で先生方と語り合った。不登校生徒の人間関係や学習の問題、定時制高校の抱えている課題は、共通のものが多いと実感させられた。呼んでくれた県立杜陵高校の校長に、穂ヶ丘の実践を知ったきっかけを尋ねると、札幌のW先生の発表を聞いたからだという。

市立札幌大通高校の養護教諭W先生は、心とからだのさまざまな問題を抱えた定時制の生徒たちに、「ひのちの学習」と名づけて、心身の健康の授業に取り組んできた。一昨年の来訪時には、リレーションタイムを参考に、ストレス対処法や人間関係スキルの学習を取り入れたと、強い思いを伝えてくれた。まもなく本が出たので、ご連絡したら、すぐ活用しますとのことだった。その後、理解者、共同実践者を得て、五回プログラムを実施したと、

詳細な実施資料を送ってくれた。それを見ると、導入で気負わずできるグループワークや、毎回の最後にもよつとリラックス法をやるなど、工夫を凝らして実践しているのがわかる。とてもうれしい報告で、大通高校とはつき合いが続きそうだ。

また、本を読んで来校された県立鳥取緑風高校のO先生(男性)にも、リレーションの授業を導入したいという本気の熱意を感じた。総合学習の時間を使って取り組みたいとお話だったので、二人で相談して五回のプログラムを決め、そのワークシートのパソコンデータも差し上げた。本をコピーするより、その方がアレンジしやすいからである。数ヶ月たつて、実践しましたと報告をいただいた。養護の先生とチームを組んで実践し、その先生がまとめた学年便りに、授業の様子が書かれていた。生徒の感想を読むと、人間関係の具体的方法が学べてよかったと、肯定的に受け止めている生徒が少なくない。

群馬県立前橋清陵高校のH先生は、本校の授業公開の日にくらつと現れた。ちょうどコピーングの授業がある日だったので、いつよに巻き込んで授業に参加してもらった。その後、本が出たので、ご案内をお送りしたら、すぐ買つて実践しました、というメールをくれた。珍しい男性の家庭科教諭で、選択科目「発達と保育」の中で、子どもと関わるスキルとして、「認知」の学習を実施したという。一年後の授

業公開日に、またふらつと現れて、内向的な女子の多いクラスなので、内向きな考え方の傾向が強く、認知を広げる学習は意義が大きい」と話してくれた。口ひげとあごひげを蓄えた先生で、彼が女子クラスで家庭科を教えている様子は、想像するだけで楽しい。

リレーションほどではないが、メソッドタイムの学習スキルについても、関心は寄せられている。神奈川県立釜利谷高校は、クリエイティブスクールという新しいタイプの全日制高校だが、基礎学力に問題のある生徒たちを支援する手立てを求めて本校を訪れた。理解力を高めるメソッドのワーク「簡条書きトレーニング」をお教えしたところ、後日、同じ原理で作られたオリジナル教材が送られてきた。

釜利谷高校以外はみな、ここ数年のうちに夜間定時制の再編によって生まれた新しいタイプの定時制高校である。それぞれ地域の教育課題に応じて役所と識者が立案した基本計画に基づくが、生身の生徒と向き合い、教育の中身を作っていくのは、現場の教員である。不登校だった生徒たちに人間関係面、学習面の力を育てたい。そう願う先生方の思いをひひひと感ずる。と同時に、全国にそうした思いを持つ先生方が多くいることは、私を勇気づける。

コピーングというものを一つのきっかけにして、そうした先生方のネットワークを作れるといい。そんな思いが、ふくらみ始めた。

