

家庭科通信

50

2013
Vol.18 No.1

- ◆専門家に聞く **どんなモノに囲まれて生きていきたいですか？**…………… 3
片づけコンサルタント 近藤麻理恵
- ◆家庭科室から **衣生活に関する実験の取り組み**……………18
東邦大学付属東邦中学校高等学校 大谷 恭子
- ◆新しい動き **家族の法制に関する世論調査結果**…………… 9
- ◆エッセイ・和のある暮らし⑭ **着物の相談**……………10
石橋富士子
- ◆DIY でおうち磨き・2 **春のお庭改造計画**……………16
末永 京
- ◆日本家庭科教育学会 2012年度例会報告……………21
- [DATA FILE] 「男女共同参画社会に関する世論調査」より…………… 2
- [Key Word] アナフィラキシー／ソー活／エンディングノート……………17
- [Question & Answer] 栄養強調表示……………22
- ◆大修館書店・新教科書のご案内……………11



大修館書店

●「男は仕事、女は家庭」、性別役割分業意識への肯定感が増加傾向に転じる

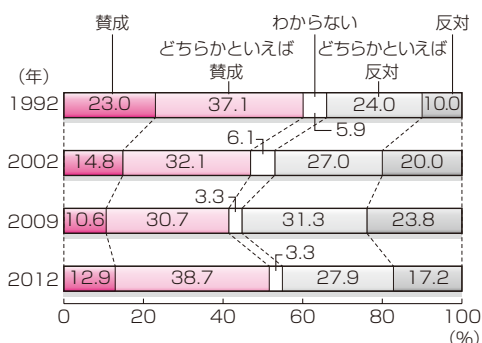
内閣府は、「男女共同参画社会に関する世論調査」の結果を公表した。

「家庭生活等に関する意識について」の項目のなかの、「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考えかたについて、「賛成」とする者の割合が51.6%（「賛成」12.9%＋「どちらかといえば賛成」38.7%）、「反対」とする者の割合が45.1%（「どちらかといえば反対」27.9%＋「反対」17.2%）となり、1992年の調査開始以来減少を続けていた「賛成」の割合が、今回初めて増加に転じた（■[1]）。

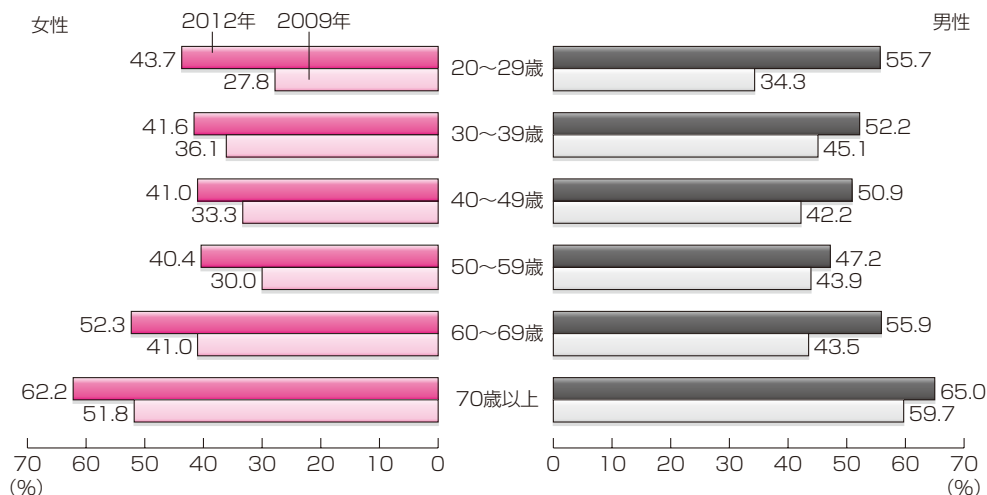
年齢・性別ごとに「賛成」「反対」の割合をみると、いずれも「賛成」が増加し、「反対」が減少している。男女とも50歳代が賛成する者の割合がもっとも低くなっており（男性47.2%，女性40.4%），50歳代を底にして，若年層，高齢層それぞれにむかって賛成割合が高くなっている（■[2]）。前回調査（2009年）と比較すると，これまで年代別で賛成意識のもっとも低かった20歳代の「賛成」割合が大幅に増加しており，若年層の性別役割分業意識への急激な肯定傾向がうかがわれる結果となった。

* 詳細は，内閣府 Web ページ (<http://www8.cao.go.jp/survey/h24/h24-danjo/index.html>) で閲覧・ダウンロードできます。

■[1]「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考えかたについての割合



■[2]年代および性別「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考えかたに賛成する者の割合



どんなモノに囲まれて生きたいですか？

「人生がときめく片づけの魔法」・近藤麻理恵さんインタビュー

片づけコンサルタント 近藤麻理恵

こんまり流片づけ法

——近藤さんの片づけを象徴する「ときめき」ということば。普段、私たちが片づけをしているときには「捨てる」「しまう」「捨てられない」「置き場がない」と目の前のモノをさばくのに必死で、「ときめく」という気持ちとは無縁だと思うのですが、近藤さんの片づけ法のなかに「ときめき」ということばが入ってきたきっかけはなんだったのでしょうか。

近藤 私も最初は、普通の「片づけ」をずっと研究し続けてきました。かつては、雑誌の収納特集を読めば即実践してみたり、収納グッズを購入して試してみたりと「収納神話」のトリコに。でも、収納グッズはモノを押し込めているだけで、しまわれている中身はほとんどいらないモノ。部屋の中はスッキリしませんでした。

それが変わったのが、中学3年のときに読んだ『「捨てる！」技術』(辰巳渚著、宝島社新書)という本です。衝撃を受けました。それまで読んだどんな本や雑誌にも「捨てる」ことの大切さは書いてありませんでしたから。以降、「捨てる」ということに目覚めてしまいました。

でも、「捨てる」ということを実行し続けても片づけられなかった。いくら捨てても、家も部屋もどうもスッキリしない。片づけがうまくいかなくて、ついには「片づけノイローゼ」で倒れた経験があるんです。

そのときに、片づけにとって大事なものは「捨て

る」ということじゃなくて、「残す」ことなんじゃないかと気づいたんです。「残すモノ」を選んで、「残すモノを大切にすること」が、片づけで大事なことなんだと。それからは、「どれといつしよに暮らしたいかな?」「どれを持っていると幸せかな?」という基準でモノをみつめていくようになりました。それがやがて「どれを持っていると、ときめくか」という表現になったという感じです。

——ご著書に「5歳のときに主婦むけの生活雑誌を読み始め……」とあり、また、ずいぶんと小さいころから片づけがお好きだったようですが、なぜ、片づけがお好きだったのでしょうか？

近藤 母が『ESSE』とか『オレンジページ』とかを定期購読してましたので、それを熟読していました。私は小さいころ、いいお嫁さんになりたいくて。母は専業主婦で、すごく楽しそうに家事をやっていたんです。だから、片づけだけではなくて、料理、掃除、洗濯、裁縫などを全部やっているような子どもでした。母がいないときに自由にやってみるのがすごく好きで……。

ただ一つ、片づけだけはうまくできなかったんです。料理や裁縫って、やればやるほどうまくなりますよね、経験で。でも、片づけだけは、片づけても片づけてもしばらくすると元通り。うまくいかない、ということに悩んでいました。ですから、片づけは「好き」というより「悩みを越えた」といった気持ちでしたね。そして、中学生くらいから本格的に、片づけ研究を始めました。

——近藤さんの片づけは、まず「理想の暮らしを考える」ことから始まります。このようなことを考えさせる「片づけ本」は、今までになかったのでは？

近藤 片づけは、モノの収納場所を考えるより前に、「捨てる」を終わらせることが大事なんです。でも、何の考えもなしにいきなりモノを捨て始めると、リバウンドして、部屋はまた、モノに埋め尽くされてしまいます。

みなさんが「片づけをしよう」と思うとき、そこには理由や目的があるはずなんです。「スッキリ暮らしたい」ではまだ甘くて、片づいた部屋で自分が生活しているようすを具体的にイメージできるくらいにまで考えることが必要なんです。イメージができなかったら、モデルルームを見学に行ったり、インテリア雑誌の「これ！」と思う写真を切り抜くのもいいんです。片づいたあとの暮らしをしっかりイメージします。

イメージができれば、さあ「捨てよう」、ではありません。次に「なぜ、そのような暮らしがしたいのか」と、自分がそのような暮らしを理想だと思ふ理由を突き詰めます。突き詰めていくと、ただ一つ、モノを捨てることも持つことも「自分が幸せになるためにすること」なんだと気がつきます。これがストンと自分のなかに落ちたら、ようやく「捨てる」を始めるのです。

「自分の理想の暮らし」で、ともに暮らしたいモノを選ぶ、つまり「ときめくモノ」を選んで残し、それ以外は捨てていく。片づけは、「自分がどういう暮らしをしたいのか」「どうしてそれを大切にしたいのか」と、自分の内面にむき合わざるを得なくなる、目をそらしていた問題を解決せざるを得なくなる、そういう作業なんです。

——片づけという、日常の平凡な行為が、自分の内面にむき合うという、こんなに大切なことを自然にさせてしまう。片づけにこれほどの力があることにひじょうに驚きました。

近藤 片づけには二種類あります。「日常の片づけ」と「祭りの片づけ」です。「日常の片づけ」は単純に「使ったモノを元の場所に戻す」こと。「祭りの片づけ」は理想の生活が送れる状態にする片づけで、1回で終わらせるべきものです。私が本でお伝えしたいのは「祭りの片づけ」を終わらせる方法。モノに押しつぶされそうになりながら捨て続け、収納し続け、また捨てて……を延々と繰り返す状態を終わらせて、早く、理想の暮らしを実現してほしいのです。そのために「自分という人間は、いったい何にときめき、何にときめかないのか」を考えてほしいと思いますし、それが人生そのものを充実させ、ときめかせていく原動力になると思っています。

家庭科で「たたみかた」のマスターを

——ご経歴からの想像ですが、家庭科は、好きな科目でいらしたんでしょうね？

近藤 大好きでした。子どものころおうちでいろいろとやっていたくらいだったので。小学校のときには手芸クラブ、家庭科クラブ、料理クラブに入っていました。

——中学、高校では？

近藤 中学、高校は、そういう部活がなかったの
で、茶道部に入っていました。

——余談ですけど、家庭科には、学校家庭クラブやホームプロジェクトというものがあって、生活上の課題について研究し、発表する全国大会もあるんですよ。

近藤 そうなんですか、出たら、私、優勝しますよ(笑)。

——私もそう、思います(笑)。家庭科で印象に残っていることはなんでしょう？

近藤 家庭科は実習が楽しいですね。座学の家庭科って、私、ほんとに覚えてないので……。座学のときは、教科書を音読して終了、みたいだったような……。家庭科は、実習以外はたぶんいない、と思ってました(笑)。

裁縫でいろんな刺繍をつくったこととか、調理実習とか、そういうのは「楽しかったな」「やってよかったな」「達成感があったな」と思います。

——家庭科で「片づけ」というのは、教科書の項目にもなっていないし、ほぼ学習されていないと思うのですが、近藤さんは、家庭科を学んでいたときに、そのことについて何か思っていたことはありますか。

近藤 その当時は、「なんで片づけを学校で習わないんだろう」ということにはまったく気づいていませんでした。今はすごく思いますけれど。「なんで片づけを教えないんだろう」って。

私は、現在、「乙女の整理収納レッスン」という片づけの講座をしているんですが、「片づけって、習ったことがありますか？」という質問を必ず一番初めにします。ほとんどの人が「習ったことがありません」と言います。

——そうですね、少なくとも高等学校の教科書には出てきませんし、しいて学習するとすれば、衣生活の「収納・保管」や住生活の「住空間の計画」くらいでしょうか。それも、被服をかびや虫害から守るための収納方法や住まいのなかの収納空間を学ぶ内容です。近藤さんのように、セオリーをもって片づけそのものを学ぶ、というのはありません。

近藤 そうですか、学校で学ぶのは「しまいかた」なんですね。それも「着物前提」なんだと思います。衣替えのときに、収納用ボックスに洋服を重ねて入れた状態のところに防虫剤を入れましょうっていうのは、それはまったくもって着物と同じ状態なんですね。着物と洋服って、被服の構成からして違うのだから、そもそも収納方法が違うと思う

んです。昔から伝わってきた着物の片づけと洋服の片づけは違うはずなんです。生活は洋服になったけれども、片づけかたは、だれも何も意識せずに着物のときのまま……。洋服と着物がごちゃ混ぜになったままきいているような気がします。だから、クローゼットの使いかたとかクローゼットとたんすの違いみたいなものすら意識していないのではないかと思います。

——今は、四季を通じて薄手の服を重ね着する習慣が根づいてきていて、衣替えをしない、しても、コートやセーターなど厚手のものを冬前に出して春先にしまう、くらいの生活になっているので、教科書でも「数が多くなった被服を出し入れしやすく使いやすく管理する工夫をしよう」といったことは、書いてはいるんです。でも、いつも使えるようにどうやって管理するといいか、という具体的な記述はない。「クローゼット」にしても、住居の学習で図面に「クローゼット」と出てきても、それがどういう空間で、どう活用するモノなのかといったことは突っ込んでいかないと思います。ご指摘の通りかもしれません。

近藤 私が、片づけについて必ずやってほしいなって思うのは、洋服の「たたみかた」です。たたみかたさえできれば、片づけの基本は学べるようなものなので。

——ご著書でも、「たたみかた」について解説されていますが、たたみかたって、人によって、家庭によってそれぞれですし、「こういうポイントを押さえると、どんな収納スペースでも応用できる、管理しやすいたたみかたができる」というものを教わる機会って、ありませんね。

近藤 家庭内でも、今は、お子さんに教えるという意識がほとんどないですね。お母さんがたたんだものを子どもの部屋の前に置いていって、それを子どもが自分のタンスなり引き出しなりにしまう、というご家庭が多いのではないのでしょうか。

子どもがしまわずに、積み重ねたまま、という場合もあるのでは？ 一人暮らしになったときに、思い出しながら、見よう見まねでやってみる、みたいな感じだと思うんですね。小学生には全員、自分の服は自分でたたむ、という習慣を絶対つけたほうがいいと思います。それさえできれば、片づけの第1段階はクリアです。どんな方にも共通して教えられる片づけのポイントとしては、「洋服のたたみかたが8割」だと思ってください。収納の方法はそのあとに。まずは「たたむ」です。家庭科では生活のことを幅広く学ぶと思うのですが、やはり「必要な技術を身につける」のがいいと思うんです。片づけに関していえば、絶対に洋服のたたみかた。これだけはマスターしてくれればって思います。

自分の持っているモノを知る

——洋服のたたみかたのほかに、できたらいいことって、なんでしょうか？

近藤 私がもし、家庭科で片づけの授業をやるとして、こんなことをやったらいいんじゃないかなと思うのは、「自分の持ち物はどこに何が入っているのか、レポートを書いてください」という宿題を出すとおもしろいと思うんです。今の子どもたちは、自分のモノがどの引き出しに入っているか、引き出しに何が入っているのかが、わかっていない子が多いと思うんです。

これは、以前やっていた「片づけの魔法学校」というスクールで出していた課題です。まず、自分の家の間取り図を簡単に描いて、何の棚があって、この引き出しに何が入っているのかというのを、ただ書き出してもらっただけなんです。それをやるだけで、けっこうみなさん「知らないモノがいっぱいあるわ」とか「同じアイテムが離れたところに置いてあるな」ということに気づきます。

書いたものをみんなで持ち寄って見せ合う。見せ合うだけでも「めっちゃモノが多いね」とか「私一人、モノが少ない」みたいなのが、たぶんわかる

と思うんです。それだけでも、自分の持っているモノをみつめ直すきっかけになると思うんです。

ほとんどの人がなぜ、片づけができないのかというと、そもそもみんな、自分が何を持っているのかを知らないからなんです。自分のお部屋のなかに何が入っていて、どの引き出しに何が入っているのかというのを知らない。まず、自分の持っているモノを知ることが大事だと思います。

モノとのつき合いかた

——高校生などに、片づけのしかたを直接教えられたご経験はありますか？

近藤 ある学校で、講演を一度したことがあります。「片づけによって人生とか自分の意思が変わっていくというのには、びっくりしました」みたいな感想がすごく多かったですね。

そのとき、実は一つ、失敗したと思ったことがあります。ある子が「友だちからもらったモノとか思い出の品は、どうしても捨てられません。」という質問をしてくれたんです。そのときに、私は普通に、おとなと同じ回答をしてしまった。あとからその学校の先生に「あの世代の子たちって、まだ仕事をしていないから、基本的に“友だちづきあい”というのがすべて。友だちからもらったモノを捨てるというのは、あり得ないことなのよ」と教えられました。そのときの私は、そのくらいの年代の子が、そういう価値観のなかで生きていることに気づくことができなかったんですね。今、私がアドバイスするとしたら、中・高校生だったら、「思い出のモノとか人からもらったモノで、どうしても捨てられないものは堂々と、とっておいてください」というふうに言います。モノは思い出を吸ってくれます。自分の分身でもあります。でも、そのモノがなくなっても、思い出や記憶は永遠に残ります。そのうち、捨てられるときがくるかもしれません。

——その世代、その世代特有の、モノとのつき合

いかたというのがあるわけですね。ぜひ、もっと学校で、片づけの出張講義などされたいと思いますのですが、いかがですか？

近藤 私の本を読んでくださった小学生や中学生から「片づいた」、「今度は一人で片づきました」という感想が送られてくるんです。ですから、そういう機会をいただけるのであれば、ゆくゆくはやってみたいと思っています。

ですが、今のところは、まずは、おとなに教えていきたいと思っています。私は、片づけは、教えられるなら家庭で教えるほうがいい、と思うんですよ。教えるほうがいいというよりも、家がぐちゃぐちゃな状態やほんとに家が片づいてない状態で毎日を過ごしている子どもたちに、片づけを教えるのって、けっこうむずかしいと思うので…。片づいた状態を経験したことがない人には、「片づける」というイメージがわからないというのか、そもその意味がわからないのではないかという気がします。

なので、今現在は、「おうち」をつくる側の人間、経済力があって、自分でモノを選べる立場のおとなが、先に片づけられるようになったほうがいいと思って活動しています。

——片づけができるようになったおとなは、子どもにも片づけをきちんと教えられるですか？

近藤 教えられます。以前、片づけの個人レッスンをしていたときに、私はいろんなお宅に伺いました。割にきちっと片づけられているお宅や片づけへの意識が高い人のいるお宅というのは、やはり育ってきた元の自分の家がすごくスッキリしていたりするようです。また、レッスン後に、お子さんに「自分の部屋を自分で管理する」ことを教えるようになったご家庭もけっこうあって、お子さんが自分で洋服や靴下をたたんだりするようになったと聞きます。逆に、親が片づけられない状態で、子どもだけ片づけさせようというのは、絶対無理だと思います。

——片づけができない人のなかには、「片づけ自体が嫌い」という人もいると思うんですが、そういう人も、片づけ好き、好きにならなくても、片づけはできるようになりますか？

近藤 片づけ嫌い……。嫌い、というよりも、片づけが嫌いな人って、自分が何を持っているかがわかっていないから、モノを大切にできていないだけなんです。片づけること自体が嫌いな人というのは、実はあまりいないと思うんです。

片づけを、小さな子どもにたくさん教えてきたわけではないんですが、小さい子は、片づけをかくなく拒否する子はいないんです。片づけを拒否されるのは、おとなの男性、あとは戦時中を過ごされた方は、かたくなな方が多いですね……。

おとなになったら、片づけは自分の意思です。片づけたいか片づけたくないか、好きか嫌いかというより、「片づけない」と言うなら、その人はほうっておくしかありません。

それに一つ大切なのは、スッキリと片づいた家に住むことは、だれにとっても幸せなことかという、そうではないということです。モノがあふれた状態をときめく空間だという人もいます。どんな空間に暮らすときめくのかは、人それぞれなんです。他人を変えることはできませんし、他人に片づけを押しつけてもいけないですし、他人のモノを勝手に片づけてもいけません。

——最後に、これは少し意地悪な質問かもしれませんが、ノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイさんが日本の「もったいない」精神にもとづいた生活を「MOTTAINAI」ということばで世界に紹介しました。「捨てる」ことへの抵抗や罪悪感はある意味、日本人のいいところでもあるような気がします。「捨てる」と「もったいない」。これにはどうむき合っているのでしょうか？

近藤 「もったいない」ということば自体は、ひじょうにすばらしいと思うんですが、「それって、本当にもったいないと思っている？」と、私は思っ

ています。もちろん、モノは大切にしなければいけません。でも、たとえば、何かを捨てようというときに、そのモノの使い道を聞いても具体的なことが出てこなくて、「もったいない」ということばだけで済ませている場合、結局は、使われずにずっとお蔵入りだったりすることがしばしばです。「もったいない」とか「あるに越したことはない」ということばが隠れ蓑になってはいけなのではないかと思います。

「もったいない」というより、「それを大切にしていますか？」というふうに考え直したほうがいいと思います。

——私たちのまわりには、モノも情報も氾濫していて、たくさんあり過ぎるがゆえに訳がわからなくなっていて、どうにもできなくなっていることって、多いと思うんです。そのとき、自分に大事なモノとそうではないモノとをみきわめられて、最後に残ったモノが自分の大切なモノ、そういう片づけができて人というのは、冷静に、客観的に、自分を見直すことができる人なんでしょうね。もちろん、モノを大切にすることが育てば、むだにモノを買うこともなくなるでしょうし、モノを工夫して使うこともできるようになるでしょうし。お話を伺って、「片づけ」というモノへの考えかたや意識が変わりましたし、日々の暮らしの小さな術がもたらす力の大きさを改めて感じました。本日はどうもありがとうございました。

近藤 ありがとうございます。



近藤麻理恵 (konmari)

片づけコンサルタント。床が見えないゴミ部屋をホテルのスイートルームのように劇的に変える「片づけのプロ」として活躍。これまで個人レッスンを通じて、のべ100万個以上のモノを「生徒さん」に捨ててもらった実績をもつ。幼稚園年長から「ESSE」や「オレンジページ」等の主婦雑誌を愛読。掃除・片づけ・料理・裁縫などの家事をこよなく愛し、「花嫁修業」的な小学生時代を送る。中学3年のとき、ベストセラー『捨てる！「技術」を読んで開眼、本格的に片づけ研究を始める。大学2年のとき、コンサルティング業務を開始、「こんまり流ときめき整理収納法」を編み出す。「一度習えば、二度と散らからない」ことが評判となり、口コミだけで顧客を広げる。女性限定の「乙女の整理収納レッスン」が人気を呼んでいる。2011年、初めて書いた本『人生がときめく片づけの魔法』（サンマーク出版）がミリオンセラー、続編『人生がときめく片づけの魔法2』もベストセラーとなる。

●乙女の整理収納レッスン <http://ameblo.jp/konmari/>

●近藤麻理恵 official website <http://konmari.com>



新しい動き

平成24年 家族の法制に関する 世論調査結果

▲2013年2月18日、内閣府は「家族の法制に関する世論調査」(2012年12月調査)の調査結果を公表した。

家族の法制に関する世論調査は、1996年6月調査以降、今回で4回目となる。本調査のなかで、「選択的夫婦別氏制度」に関する調査結果から3項目を抜粋してご紹介する。

1. 仕事と婚姻による名字(姓)の変更

現在の法律では、婚姻によって夫婦のどちらかが必ず名字(姓)を変えなければならないが、これについて、仕事の上で何らかの不便を生ずることがあると思うか聞いたところ、「何らかの不便を生ずることがあると思う」と答えた者の割合は45.6%、「何らの不便も生じないと思う」と答えた者の割合は51.4%となっている。

しかし、年代別にみると、何らかの不便を生ずることがあると思う者の割合は、20歳代～50歳代では6割近くになっており、労働力率の高い年代では不便を生ずることがあると感じていることがうかがえる。

2. 子どもへの影響

「子どもにとって好ましくない影響があると思

う」とする割合は初回調査から高く、67.1%となっており、夫婦別氏には、子どもへの影響を危惧する背景があることがわかる。

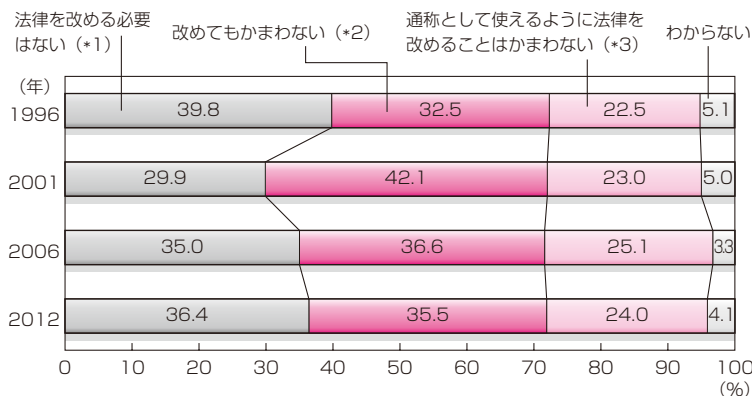
3. 選択的夫婦別氏制度

現在は、夫婦は必ず同じ名字(姓)を名乗らなければならないことになっている。「夫婦が希望する場合には、同じ名字(姓)ではなく、それぞれの婚姻前の名字(姓)を名乗ることができる」ように法律を改めることについて意見を聞いたところ、「婚姻をする以上、夫婦は必ず同じ名字(姓)を名乗るべきであり、現在の法律を改める必要はない」と答えた者の割合は36.4%、「夫婦が婚姻前の名字(姓)を名乗ることを希望している場合には、夫婦がそれぞれ婚姻前の名字(姓)を名乗ることができるように法律を改めてもかまわない」と答えた者の割合は35.5%、「夫婦は同じ名字(姓)を名乗るべきだが、婚姻によって名字(姓)を改めた人が婚姻前の名字(姓)を通称としてどこでも使えるように法律を改めることについてはかまわない」と答えた者の割合が24.0%となっている。

上記のように、選択的夫婦別氏制度について、賛成とした者の割合が35.5%、反対とした者の割合が36.4%と、僅差ではあるが反対者の割合が賛成者の割合を上回ったのは、1996年の初回調査以来である(■)。

* 詳細は、内閣府 Web ページ(<http://www8.cao.go.jp/survey/h24/h24-kazoku/index.html>)で閲覧・ダウンロードできます。

■選択的夫婦別氏制度の賛否の推移



*1 婚姻をする以上、夫婦は必ず同じ名字(姓)を名乗るべきであり、現在の法律を改める必要はない

*2 夫婦が婚姻前の名字(姓)を名乗ることを希望している場合には、夫婦がそれぞれ婚姻前の名字(姓)を名乗ることができるように法律を改めてもかまわない

*3 夫婦が婚姻前の名字(姓)を名乗ることを希望しているが、夫婦は必ず同じ名字(姓)を名乗るべきだが、婚姻によって名字(姓)を改めた人が婚姻前の名字(姓)を通称としてどこでも使えるように法律を改めることについては、かまわない

エッセイ・和のある暮らし⑭

着物の相談

石橋富士子

文・イラスト／いしばしふじこ

イラストレーター。女性誌、教科書などの挿絵、イラストエッセイや手作り小物、和モノデザイン、制作など多彩に創作している。「家庭科通信」の表紙イラストも創刊時から手がけている。著書に『知識ゼロからの着物と暮らす入門』『知識ゼロからの着物と遊ぶ』（幻冬舎）、『べたこさんの手作り生活』（フィールドワイ）などがある。ホームページ「テーブルトーク」も更新中。<http://petaco.sakura.ne.jp/>

着物を着ていることは、着物好きというアイコンになっているようで、時々着物に関する事で相談を受けます。

最近着物に興味が出てきたので着物がほしいのだけど、どこに行って何を買えば良いの？ どうやったら着られるようになりますか？ などなど。

まずは着物になじむことから始めましょう。着物はたいていおばあさんや母さんなど、家族や親戚の誰かが一枚や二枚持っているものです。浴衣から始めるのも良いと思います。いかにも浴衣という柄でなければ襦袢ひとえを着て、単の着物のように5月から9月頃まで使えるのでお得です。

お休みの日に木綿や紬などの着物を普段着として着てみませんか？ 面倒な帯結びは半幅で貝の口にするとお太鼓や帯枕がないのでとても楽です。洋服の時と着物では、動き方が違うと感じると思います。近所のコンビニに買い物に行ったり街をぶらっと散歩するだけでも、着物の立ち振る舞いがわかってきます。

着てから数時間、夕方になるころには着崩れた時にはどこを引っ張って直すのか、苦しくない腰紐のウエスト位置なども気がつきます。

こうして着物とのコミュニケーションが取れるようになれば、電車を使つての外出もリラックスして余裕を持って動けるようになります。

もう一つの相談は、着物を処分したいのだけといったものです。

「亡くなった祖母の、母の、叔母の着物をどうしたらいいですか」といったもので、残された家族が着物に興味がない場合にある質問です。

洋服と違って着物には、持っていた方の愛着が強くあるのでポン！ と捨てる事が出来ないのですが、着物を着ないし置き場所もない。

着物は、着物を着ている人の元に自然と集まってきます。私も年に何度かそのような経緯で着物をいただきます。

処分に困っている着物がある一方、着物がほしいという人がいる。この両者へ着物の橋渡しが、うまくいくといいのですが。

探すと着物のチャリテイや、着物フリマなどがあちこちで盛んに行われていますので、ぜひネット検索や口コミをチェックして、着物の出会いの場を見つけてください。



新教科書 のご案内

2013(平成 25)年 4 月施行
新学習指導要領準拠・文部科学省検定済

家庭総合 [家総 305]
豊かな生活をともにつくる

家庭基礎 [家基 308]
豊かな生活をともにつくる

[家庭 309]
未来を拓く **高校家庭基礎**

大切に思うこと、育てたい力

1 生活観の確立ができるように

毎日の生活の営みのなかで起こる変化や問題によって、人生は小さく、ときに大きく変わっていくものです。高校生が高校生という時期に、将来の自分を想像しながら生活について学び、自分なりの生活観を確立できることは、人生のさまざまなできごとを力強く乗り越えていく強さにつながると考えます。

2 自立や共生ができるように

男女が協力して家庭や社会を築くこと、世代や国籍、障がいの有無を超えて共生すること、環境に配慮した生活を営むことなど、生活者として自立や共生ができる能力を育てたいと考えます。

3 課題をみつけ、解決できるように

教科書に収録された課題、実習や実験、体験的な学習を通して、生活の課題を積極的に改善・充実できる知識や技術を身につけ、その問題解決能力を、家庭、学校、地域、社会でぜひ発揮してもらいたいと考えます。

編集の基本方針

1 基礎基本が確実に習得できるように

国際化、情報化、少子高齢化、価値観の多様化といった、すべてが刻々と変化する現代に生きる高校生にとって、健康で文化的な生活を築いていくために必要な基礎的・基本的な知識や技術とは何か。この問いをつねに繰り返しながら、家庭科が対象とする幅広い学習内容から基礎・基本事項を精選しています。

2 興味関心をもって学べるように

生徒自身が興味関心をもって学べるよう、本文記述を補足説明する側注、学習の理解に役立つ適切な図表、コラムや課題をもうけて、自分の考えを広げたり発展させたりしながら、より深く学習できる工夫をしています。

3 学習効果が高まるように

オールカラーの美しい配色、視線の混乱が少ないレイアウト、豊富なイラストや写真で、学習効果がさらに高まるようにしています。

家庭総合 家庭基礎 紙面見本

〔家総 305〕
豊かな生活をともにつくる

〔家基 308〕
豊かな生活をともにつくる

縮小倍率 59 %

家庭総合 p.56 ~ 57
家庭基礎 p.44 ~ 45

point 1

見開きもしくは1ページで学習内容をまとめています。学習内容の区切りがつけやすく、授業計画が立案しやすくなっています。

point 2

記述は、生徒の日常生活に身近な話題をきっかけに、重要なことからおさえつつ学習を徐々に深めていける展開にしています。

point 3

図表やコラム、側注などの補助教材は、スペースの許すかぎり、数多く収録しています。教科書1冊でも毎日の授業に対応できます。

point 4

図表に配置しているイラストは、高校生が親しみやすいものを選びました。色づかいも鮮やかに、学習の理解を促します。

* 呼びかけ *

これから学習すること、今、学習していることが、自分の生活に深く関係していることをつねに意識できるように、タイトルは「呼びかけ型」にしました。また、本文も「私は～」「あなたは～」と、呼びかけや問いかけを随所に織り交ぜています。

* 体験的学習の充実 *

実験・実習課題の「Practice」、ミニ課題「try & hint」、そして章末課題「学習を生活にいかそう」に取り組むことで、学習が生活と関係しているという実感がもてます。実践的な学習はもちろん、小論文などの課題にも最適です。

1 高齢者の生活をみつめよう

高齢期に生じる生活課題は何だろう。高齢期を充実させるためには、どのようにしたらよいだろうか。そして、まわりの高齢者と、どのようにかかわっていったらよいか考えてみよう。

1 生涯発達と高齢期

❶ 高齢者 社会的には65歳以上の人を高齢者という。さらに、65～74歳を前期高齢者、75歳以上を後期高齢者と区分する。

① 平均寿命の国際比較



❶ 高齢期という時期 2065年ごろには、今は高校生のあなたも**高齢者**と呼ばれる年齢になり、**高齢期**(老年期)を迎える。私たちは、ある日突然に高齢者になるのではない。日々の生活が、連続し、積み重なって生涯発達の完成期として高齢期を迎える。高齢期は、それまでの生活の統合の時期であると同時に、新しい生活の形をつくり出す時期でもある。平均寿命の延びとともに、高齢期は20年近くにもわたる長い時間となっている。それは、やり残したこと、次なる目標に挑戦するのにじゅうぶんな時間である。

❷ 私たちと高齢者 私たちは高齢者を「支援の必要な人」と思ったり、高齢期を「何かを失う時期」と思い込んではいないだろうか。身近な高齢者を思い浮かべてみよう。人生で培ってきた思慮深さや寛容さ、経験や技術をいかして活躍する高齢者は本当に多く、その力に、私たちは育てられ、助けられている。私たちは、充実した生活を送る高齢者からさまざまなことを学ぶとともに、高齢期の課題とその解決方法を考えていこう。

FOLLOW UP エイジズム

エイジズムとは、高齢期の心身の機能低下への無理解や蔑視、高齢者の能力が現代社会には通用しない、などの一方的評価による高齢者差別のことをいう。それは、就労機会の制約、高齢者に配慮のない生活環境、医療・年金・介護などの社会制度の貧困などにあらわれる。



現在、世界的に活躍している高齢者や歴史上に名を残した高齢者にはどのような人がいるか名前をあげてみよう。

② 高齢期を生きる



hint! その高齢者がどのような人生を送ってきたかも調べてみよう。



資料の豊富さは
トップクラス!!

2

高齢期の心身の特徴と生活

※① このほか、体温調節機能が低下して脱水症状が起こりやすい。バランス調整力が低下して転倒しやすい、などがある。特に、夏の高湿・高湿度下では熱中症にかかり、命を落とす危険がある。

※② **結晶性知能** 人間の知能は、結晶性知能と流動性知能に分けられる。結晶性知能は、技術や経験をもとにものを解決する能力。流動性知能は、記憶力や判断力、計算など、瞬時にものを判断する能力である。

※③ **健康寿命** 日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。WHOが2000年に公表したことばで、平均寿命から自立した生活ができない期間を引いた年数が健康寿命になる。2000年のWHOの報告書では、日本人の健康寿命は男性72.3歳、女性77.7歳で世界第1位であるが、平均寿命と比べるとやや短い。健康寿命をいかに平均寿命に近づけるかが、これからの高齢社会の課題である。

1 体の変化・心の変化

私たちの心身は、加齢とともにその形態や機能が変化する。

個人差はあるが、75歳以上になるとその変化が大きくあらわれる場合が多い。たとえば、視力や聴力、筋力や骨の強度、免疫力、記憶力や瞬時の判断力、環境の変化への適応力といった機能が低下してくる。そうした心身の変化をうまく受け入れられずに自信を失ったり、孤独感をもってしまうこともある。

一方で、結晶性知能は加齢による低下があまりみられず、自立した生活で主体的に問題を解決したり、積極的な社会活動を続けることで、それはさらに高度な能力(知恵)になっていく。人生の成熟期に知恵をいかして活躍する高齢者はたいへん多い。

2 心身の変化への対応

加齢にともなう心身の変化はだれにでも生じる。そこには、

若いときからのライフスタイルが大きく影響し、始まる時期や生じる部位、速度には大きな個人差がある。高齢者にとって心身の健康維持は大きな課題である。定期的な健康診断、バランスのとれた食事、体力に応じた運動の継続、趣味や社会参加の機会をもつことによって健康寿命を延ばす努力が大切である。

* 側注 *

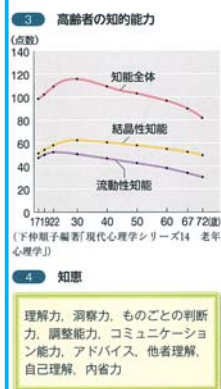
学習の理解に役立つよう、用語解説や補足説明をていねいに詳しく掲載しました。

* FOLLOW UP *

読みものを中心に本文と関連の深いトピックスを集めた「FOLLOW UP」は、生徒の興味関心をさらに広げます。

* 豊富な資料 *

教科書1冊で、一通りの学習ができるよう、授業でよく使われている資料を中心に満載しました。グラフは、可能な限り数値を掲載してありますので、的確に傾向を読み取ることができます。



FOLLOW UP 介護の必要高齢者の割合

あなたは、介護の必要高齢者がどのくらいいるか知っているだろうか。65歳以上の高齢者のうち、介護保険制度(→p.63)で、生活に支援や介護が必要と認定された高齢者は約17%である。75歳以上(後期高齢者)になると、たしかに支援や介護の必要高齢者は増えてくるが、それでも7割の高齢者は健康に留意しながら、自立して生活している。

5 介護の必要高齢者の割合(2010年)

	65歳以上	65~74歳 (前期高齢者)	75歳以上 (後期高齢者)
合計	16.9(%)	4.3(%)	29.9(%)
要支援Ⅰ	2.2	0.6	3.9
要支援Ⅱ	2.2	0.6	3.9
要介護Ⅰ	3.0	0.7	5.4
要介護Ⅱ	3.0	0.8	5.2
要介護Ⅲ	2.3	0.6	4.1
要介護Ⅳ	2.1	0.5	3.8
要介護Ⅴ	2.0	0.5	3.5

(厚生労働省「介護保険事業状況報告」(2012年))
▲各年齢別の被保険者数を100として算出。

未来を拓く 高校家庭基礎 紙面見本

[家基 309]

縮小倍率 59 %

p.150 ~ 151

point 1

見開き (1 title) = 1 時間 (1 unit)。1 時間の授業内容を見開きで展開。授業計画の立てやすさ、学習の効率のよさが際立ちます。

point 2

「基礎・基本を確実に」。かぎられた時間内で家庭科全分野が学習できるように配慮しました。

point 3

実習課題「Try & Hint」に取り組むことで、学習していることと生活とが深くかかわっていることを直感的に理解できます。

point 4

図表は、重要資料を厳選して収録しています。巻末「資料編」の資料と合わせれば、[家基 308] に匹敵する資料数です。

* 基礎・基本を確実に *

基礎・基本を確実に身につける。これを第一に考えました。学んで欲しいこと、身につけて欲しいことを精選し、見開き = 1 時間にまとめて展開しています。ページ上には毎時間の学習内容をイメージしたイラストを配し、読みやすい文字、イラストや写真で構成した図表など、親しみやすい紙面づくりを心がけました。

* 実践的な学習を充実 *

見開きに一つ登場するミニ課題「ワーク」と章末課題「学習を生活にいかそう」に取り組むことで、学習が生活と関係しているという実感があります。実践的な学習はもちろん、小論文などの課題にも最適です。

1 生活が環境に及ぼしている影響を考える

1 私たちの生活と環境問題

今あなたは、毎日の生活でどのくらいの量の電気やガス、水を使用しているだろうか。

私たちの生活は、自然を基盤として成り立っている。私たちは、便利で快適な生活や経済的に豊かな生活をめざすあまり、大量の資源やエネルギーを用いて大量生産されたものを大量消費してきた。その結果、容器包装や食べ残し、使わなくなったものなどのごみ、調理・洗濯・入浴・水洗トイレなどからの生活雑排水などの大量廃棄の問題、かぎりある資源・エネルギーの枯渇、大気汚染や温暖化のような気候変動など、環境に大きな負荷を与えている。

近年では、海外から輸入される原材料や製品も少なくない。海・空は全世界につながっている。私たち一人ひとりのライフスタイルの選択、一つひとつの具体的な行動が、身近な環境だけでなく地球規模の環境に

1 日常生活における環境負荷の例



[注] 2009～2011年の統計より試算。衛生用紙：ティッシュペーパーやトイレットペーパーなど。非耐久財：食料などの消耗品。半耐久財：衣類など耐用年数の短いもの。耐久財：家電製品など耐用年数の長いもの。
(環境省「環境白書」、総務省「家計調査年報」などより)

2 部門別二酸化炭素排出量の割合 (2009年度)



ワーク

Try あなたの住む地域のごみ事情を調べてみよう。現在とこの10年間の変化を調べて比較してみよう。

Hint ごみの量・内容・処理方法・処理費用 (税金からの支出) の現状がどうなっているか、自治体の広報資料等を参考にしてみよう。



授業計画が
立てやすい、
見開き = 1 時間

学習のねらい

- ▼現在の消費生活が環境に与えている影響を理解しよう。
- ▼社会の変遷と環境とのかわりについて考えよう。
- ▼自分自身の生活を地球環境とのかわりからとらえ直し、環境に調和したライフスタイルを実践しよう。



環境

も影響を及ぼしているのである。

2 循環型社会・低炭素社会を実現するライフスタイル

自分自身の生活が、どのくらい環境負荷を与えているか考えたことがあるだろうか。一般廃棄物や水質汚染物質、地球温暖化のおもな要因といわれている二酸化炭素排出などの発生源として、家庭の占める割合は少なくない。

かぎりある資源を有効に用いるためには、資源を循環させることが不可欠である。「大量生産・大量消費・大量廃棄」型の生活を見直し、新たな資源の投入を抑え、廃棄物なるべく少なくする「循環型社会」の構築が求められている。

二酸化炭素排出の少ない低炭素社会を実現するには、エネルギー消費量の削減が必要である。まずは今の生活を点検し、エコライフをめざして具体的に取り組んでみよう。

●① 一般廃棄物に占める生活部門(家庭)からの割合は71%(2009年度)。水質汚染物質では53%(2009年度)となっている(環境省「環境統計集」(2012年))。

●④ エコライフ エコロジカル(環境に調和した)ライフスタイル(生活様式)のこと。

* 図表の読み取りも確実に *

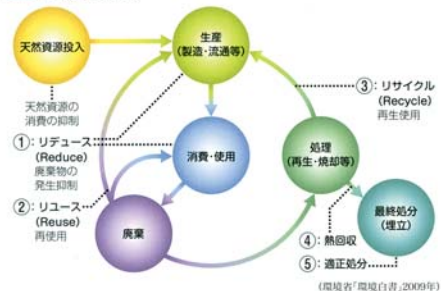
図表にイラストを配置したり、フローチャートで視覚的な理解が得やすいように工夫しています。

また、図や表からどのようなことが読み取れるのか、「スターくん」がやさしく、ていねいに解説します。

* コラム *

読みものを中心に本文と関連の深いトピックスを集めた「コラム」は、生徒の興味関心をさらに広げます。

3 循環型社会の姿



図の①～⑤は、私たちがとるべき行動の優先順位で、循環型社会の基本枠組みを定めた循環型社会形成推進基本法(2000年制定)に明記されています。①の前に「ごみになるものは断る(リフーズ: Refuse)」ことが、さらに廃棄物の発生抑制につながります。リデュース、リユース、リサイクルを3Rと呼び、リフーズを加えて4R、リペア(Repair: 直す)を加えて5Rとすることもあります。

コラム

MOTTAINAI

もったいないは、もはや資源をできるかぎり有効に活用しよう、という気持ちから発せられることば。
「持続可能な開発と民主主義・平和への貢献」からノーベル賞を受賞(2004年)した前ケニア環境副大臣のワンガリ・マータイさんにより、日本の「もったいない」精神にもとづいた生活が、価値あるライフスタイルとして再発見され、「MOTTAINAI」ということばで海外にも紹介されている。あなたのまわりの「もったいない」精神にもとづいた生活の例にはどのようなものがあるか、考えてみよう。

DIYでおうち磨き・2

春のお庭改造計画

末永 京

すえなが・きょう

ATELIER n° 905主宰。DIY アドバイザー。自宅での木工教室を中心に、ホームセンター等で木工を教える。「ママにうれしい木工、子どもにやさしい木工」をモットーに、託児つき木工教室や子どもむけワークショップも開催。ブログ「ママに嬉しい木工**こどもに優しい木工」
ameblo.jp/kuricoroom/

ホームセンターの店頭ジャガイモの種芋が並び始める頃、それまで冬眠していた“お庭愛”がパ〜っと目を覚まします。

冬の間、外に出るのが億劫ですっかり荒れてしまったお庭。枯れた植木鉢が端っこに集められていたり、子供のお砂場道具が風で飛ばされていたり……。そんなお庭に申し訳なくなり、少しずつ手を入れ始めるのです。

私が幼い頃、母は庭で家庭菜園をやっていました。掘れば掘るほどどんどん出てくるジャガイモ。畑の隅に遠慮がちに実るイチゴ。私の背より大きかったトウモロコシ。好きではなかったけど、たくさん採れたインゲン。決して広くはない庭でしたが、毎年いろいろな種類の野菜や果物を大切に育てていました。当時の私は母の作業にちっとも興味はありませんでしたが、なぜかとても鮮やかに記憶に残っています。

それから20数年経ち、今は私が小さな庭で小さな家庭菜園をしています。我が家の家庭菜園スペースは、1.2m×1.2mの四角い木枠で囲ったスペースが2箇所。この小さなスペースで6種類くらいの野菜を少しずつ育てます。1つの野菜につき3株程度の本当に小さな菜園ですが、私にとっては手の行き渡るちょうど良い広さです。

この菜園スペースは、土の上に四角い木枠(防虫防腐効果のある塗料を塗る)を置き、その周りをレンガで囲っています。同じサイズのスペースを3つ作り、2箇所を菜園スペース、1箇所を子供達のお砂場スペースにしています。今は私が野菜たちのお世話をしている間、子供達は隣のお砂場で遊んだり、私の作業を見たり行ったり来たりして過ごします。きっと子供達が大きくなったら、そのお砂場スペースも私の家庭菜園スペースになるでしょう。

そんな菜園スペースをぐっと華やかにしてくれるのがラティス(木製の柵)です。ラティスは簡単に雰囲気を変えることのできるとても優秀なアイテムです。たいがいどこのホームセンターでも扱っており、手軽に購入できます。既存の金属のフェンスに付けたり、ベランダの柵に付けたり。金属の冷たい雰囲気から一気に木のぬくもりのある空間に生まれ変わります。ラティスのメンテナンスは、年に1度程度、防虫防腐効果のある塗料を塗ってあげると長持ちします。設置したラティスには、お花を吊り下げたり蔓を這わせたり。雑貨を飾っても素敵です。DIYでお庭を少しおめかしして、春をより一層楽しんでみてはいかがでしょうか。

●お庭で採れたジャガイモ
お砂場用のバケツが収穫用のバケツに早変わり。



●我が家の小さな家庭菜園スペース

手前がお砂場で、奥の2箇所が菜園スペース。菜園スペース周りをレンガで囲むことによって、見た目の良さの他にも野菜のお世話がしやすいという効果も。



Key Word

アナフィラキシー

急性アレルギー反応の一つで、急激なショック症状を発し、著しい場合は死にいたる現象。体内に侵入するアレルゲン(アレルギーの原因となる抗原物質)に対してきわめて過剰な免疫反応が起こり、全身に多量の化学伝達物質が放出され、毛細血管拡張を起こしてショック状態となる。

原因となる物質はさまざまだが、おもに食物、薬品、ハチ毒、蛇毒、ラテックス(天然ゴム)などがあげられる。食物ではピーナッツ(落花生)が代表的だが、卵、牛乳、小麦、そばなどによる食物アレルギーが深刻化してアナフィラキシーを起こす場合もある。

人によって、またアレルゲンの量によって異なるが、以下のような症状がみられる。

- 皮膚症状：じんましん、皮膚の紅潮、浮腫
- 呼吸器症状：咽頭浮腫、声がかれる、喘鳴、呼吸困難
- 消化器症状：腹痛、下痢、嘔吐
- 神経症状：けいれん、頭痛、めまい、意識消失
- 循環器症状：血圧低下、頻脈
- ショックから死亡(アナフィラキシーショック)

アレルギーをもつ人は注意してアレルゲンとなるものを回避しなければならないが、万が一、アレルゲンを摂取したり服用したりした場合は、一刻も早く治療を始める必要がある。医療機関では、アドレナリンを用いて症状を緩和する。アドレナリンには、気管支を広げる作用、心臓の機能を増強して血圧を上昇させショック症状を改善する作用があり、呼吸困難等のアナフィラキシー症状を改善することができる。

ソー活

ソーシャルメディアを使った就職活動のこと。企業と学生がFacebookやTwitterなどのソーシャルメディアに参加し、双方が情報を発信するという新しいスタイルの就職活動である。企業は採用情報、職場や社員のようすやできごとを、学生は自分の経歴などを掲載する。その内容お互いがコメントを入れたり、関心を示したりすることによって、双方向のコミュニケーションの成立が期待される。ソー活の「ソー」は、双方向の「双」も兼ねているともいわれる。

エンディングノート

人生の終末期に自身に生じるできごとに備えて、自身の希望や方針を書き溜めておくノート。自身が死亡したときや、重篤な病気にかかったときに希望する内容を記す。こうした人生の最期を迎えるための準備が、30代、40代などの比較的若い世代にも広がっている。プロフィールや自分史を書き込んだり、家系図を記入したりできるエンディングノートも発売されている。

ノートには葬儀や相続に対する考えを示すこともできるが、遺言書とは異なり、法的効力はもたないため気軽に作成できる。これらは存命中や死後の家族の負担を減らすことが目的とされるが、それだけでなく、自身の生涯を早いうちから書き溜め、それを積み重ねることによって最期の時に備えようという心持ちが、若い世代にも広がってきているともいえる。なお、こうした「人生の終わりのための活動」を「終活」と称することもある。

衣生活に関する実験の取り組み

東邦大学付属東邦中学校高等学校 大谷 恭子

1 はじめに

本校は中高一貫の共学校です。伝統的に医・薬・理工など理系大学志望者が多く、ほぼ全員が大学へ進学します。本校は進学指導に力を入れていますが、幅広い教養を身につけることも目標にしており、実技教科への支援も手厚く、恵まれた環境で授業を行っています。家庭科のカリキュラムにおいても中高一貫教育の利点をいかし、中高の家庭科教員で話し合っ組んでいます。男子生徒が多いので、家庭科の授業では実験や実習など体験的な学びを多く取り入れるよう心がけています。

2 衣生活分野の学習における取り組み

衣生活分野では、簡単な手芸品の製作と被服科学分野の実験を実施しています。被服材料や被服管理など、自然科学的な分野においては、単なる教科書上の学習のみではなく、それらについての実験的な学習を伴って、はじめてよく理解されるのではないかと考えます。また、身体を動かすことの少ない生徒にとって、机上の講義形式の授業から離れ、少しでも身体を動かして何かを感じ取り、考えてほしいというスタンスから授業の大部分を実習・実験にあてています。

学習指導要領においても、総授業時数のうち、原則として10分の5以上を実験・実習に配当することとあります。家庭科教材のカatalogに掲載されている実験器具や試料布は高価で、一見、衣生活分野の実験は敬遠されがちですが、実は精密な機械や装置がなくても簡単な装置で十分可能であるものも多いです。

本校では、3～4人のグループをつくり、6回の実験を行っています。実験項目は次の通りです。

- ①顕微鏡による繊維の鑑別実験
- ②燃焼法による繊維の鑑別実験
- ③拡大鏡を用いた糸と布の構造の観察
- ④布の外観に関する特性1－防しわ性－
- ⑤着心地に関する特性1－吸湿性－
着心地に関する特性2－吸水性－
- ⑥洗浄の科学－水－
洗浄の科学－洗剤－

これらのうち、顕微鏡の台数や実験器具の数の都合で、全員が一斉に行うもの(⑥)、全員が交替で行うもの(①②③)、グループで分担して行うもの(④⑤)があります。

3 各実験の概要

①顕微鏡による繊維の鑑別実験

被服科学実験をやってみようと思ったのは、既に家庭科室に8台ほどの顕微鏡があったことがきっかけです。顕微鏡は、1グループ2台、2人に1台の割合で使用し、最大3グループ同時に実験します。繊維のプレパラートは既製品を使用しています。生徒は、教科書の写真と同じように綿や麻の中空や羊毛の鱗片などを観察できると大変喜びます。実際に自分の目で確かめられると記憶に残るようで、繊維の構造が吸水性、吸湿性等の繊維の性質に関係していることもスムーズに理解できるようです。

②燃焼法による繊維の鑑別実験

この実験は何回かの改良を試みました。まず、市販の実験書には、アルコールランプで燃焼させ

■1実験の分担

	1	2	3	4	5	6	7	8
1班	②繊維の鑑別 燃焼法	①繊維の鑑別 顕微鏡法	③糸と布の 構造観察	⑤-2吸水性	⑥-1 洗濯に使用する水	⑥-2 洗濯に使用する洗剤	発表準備	発表
2班	②繊維の鑑別 燃焼法	①繊維の鑑別 顕微鏡法	③糸と布の 構造観察	⑤-2吸水性				
3班	③糸と布の 構造観察	②繊維の鑑別 燃焼法	⑤-1吸湿性	①繊維の鑑別 顕微鏡法				
4班	②繊維の鑑別 燃焼法	①繊維の鑑別 顕微鏡法	③糸と布の 構造観察	④防しわ性 毛ボリ				
5班	②繊維の鑑別 燃焼法	③糸と布の 構造観察	⑤-1吸湿性	①繊維の鑑別 顕微鏡法				
6班	③糸と布の 構造観察	②繊維の鑑別 燃焼法	①繊維の鑑別 顕微鏡法	⑤-1吸湿性				
7班	③糸と布の 構造観察	②繊維の鑑別 燃焼法	①繊維の鑑別 顕微鏡法	⑤-1吸湿性				
8班	③糸と布の 構造観察	②繊維の鑑別 燃焼法	①繊維の鑑別 顕微鏡法	⑤-2吸水性				
9班	①繊維の鑑別 顕微鏡法	③糸と布の 構造観察	②繊維の鑑別 燃焼法	④防しわ性 綿2種				
10班	①繊維の鑑別 顕微鏡法	③糸と布の 構造観察	②繊維の鑑別 燃焼法	④防しわ性 綿2種				
11班	①繊維の鑑別 顕微鏡法	③糸と布の 構造観察	②繊維の鑑別 燃焼法	④防しわ性 毛ボリ				

■2試験片のケース



▲(上)ビルケースの状態
(下)繊維の名称シールを貼った状態

るとありましたので、中学校の理科室に借りに行きましたが、アルコールランプは管理が難しいことから、アロマ用キャンドルにしました。これなら使い捨てですし、炎も小さいので安全、キャンドルは100円ショップで安価に購入できます。もう一つ改良したのが、試験片の取り扱いです。私たち教員は視覚触覚である程度繊維を断定することができますが、生徒にとっては難しいので、初めは小さな試験片一枚一枚に繊維名が分かるよう鉛筆で印を書いていました。この手間を省いてくれたのが、同じく100円ショップに売っていたビルケースです。ビルケースは曜日毎に仕切られていたので、曜日の上に繊維名を貼り付け、その中に試験片を入れるようにしました。ビルケースのおかげで準備も格段に楽になりました。

生徒は炎に興味があるようで、「焼き肉のにおいがする」などと盛り上がりながら取り組んでいました。燃焼法は実生活においては、現実性がないのですが、合成繊維の燃え方から火気を使用する場合の適切な繊維選択につながれば良いと思います、当初から継続して取り入れています。

③拡大鏡を用いた糸と布の構造の観察

この実験は現在も改良を求めて検討中です。拡大鏡の数があるので、拡大鏡を使わせたいのです

が、地味な作業のため、受けがよくありません。

④布の外観に関する特性-防しわ性-

中学校技術科の授業で出た木材の廃材で手作りの測定器を作りました。数種類の繊維について、たて方向を5回のみ測定させています。粗末な装置ですが、意外と誤差は出ないようです。

⑤着心地に関する特性1-吸湿性-

着心地に関する特性2-吸水性-

吸湿性の実験は、中学校の教科書にもよく見られるように、片手はビニール袋で覆い、もう片方は試料布をかぶせてビニール袋で覆い観察する方法です。ビニール袋のみの手の不快感を体験すると、身体からの不感蒸散と繊維の吸湿性を実感してもらえます。吸水性の実験は、市販の実験器具で実施しています。

⑥洗浄の科学-水-

洗浄の科学-洗剤-

水の実験では、硬度の異なる飲料水(軟水、硬水、超硬水)と水道水、洗濯用洗剤を用いて、硬度の違いが洗浄に及ぼす影響を調べます。洗剤は、せっけんカスの発生を観察することもできるので、せっけんを使います。実験の最後には飲料水の試飲の時間も設けています。味の違いに驚き騒がしくもなりますが、料理に用いた場合の違いは？

と質問する生徒もあり、硬度の違いが調理に及ぼす影響まで話を広げることもできるのでなかなか楽しい実験になると感じています。

洗剤の実験では、せっけん、複合せっけん、合成洗剤を使用し、界面活性剤の浸透作用、分散作用、再汚染防止作用をみます。生徒にとって「せっけん」は学校の流しにある固形せっけんのイメージが強いので、3種類ともすべて液体のものを用意しています。液体せっけんを見ることでせっけんの定義を理解します。容器の表示を見比べて、せっけん、複合せっけん、合成洗剤の成分の違いを明確にします。また、界面活性剤の他に洗浄補助剤や添加剤の存在にも気づかせます。実験レポートに「洗濯用洗剤は全て弱アルカリ性である。」と書く生徒も少なくないので、実験のまとめ時には、中性洗剤も提示します。実物を目にするのが洗濯用洗剤の種類と特徴の仕組みを理解する助けになればと思います。

4 生徒の言葉から考えたこと

あるとき、高校3年生の男子生徒から「洗剤の成分とかせっけんかすとか、その時はなんとなく覚えてたけれど、この前化学の授業でまた出てきたんですよ。ああ、このことだったのかって思いました。僕は家庭科が大事だって思っていたから覚えていたんですよ。」と言われました。私はこの言葉から二つのことを考えました。

一つ目は、家庭科の実験を覚えてくれていたうれしさの反面、こちらが期待するほど知識は定着していなかったということです。生徒は、少し背伸びした難しいこと(例えば化学式など)には興味・関心があります。そこを追求してしまい、焦点がずれて何を学ぶための実験であるのかを良く理解させないまま授業を終えることになってしまっていたのです。実験の結果を現実の生活にいかす働きかけができていなかったという大きな反省点です。

二つ目は、家庭科と化学の学習内容に類似する部分があるのではないかということです。彼の言葉のほかにも、ナイロンの長さ競争の結果が書か

れた掲示物やプリンの空き容器に入ったセッケンが教室に置かれているのを見かけ、化学ではどのようなことを学んでいるのか興味を持ちました。担当者に聞いたところ、本校(旧課程)では2年次に有機化合物の単元で油脂やセッケンの構造やミセル構造を取り扱い、透明セッケン作りを行い、3年生では高分子化合物の単元で天然繊維、合成繊維の構造特性について学習し、ナイロンの合成実験を行うということが分かりました。化学に限らず理科の各科目においても家庭科の学習と類似する部分が見出せます。例えば、高等学校学習指導要領解説理科編の化学基礎では、「セッケンなどの洗剤について、乳化や表面張力低下など簡単な実験を行った後、洗剤の使用量と洗浄能力や排水の汚れとの関係について調べ、物質の使用量による有効性と危険性について考えさせる。その他、アスコルビン酸(ビタミンC)などの酸化防止剤やソルビン酸などの保存料、水道水中の有利残留塩素などを例に、使用量と効果や危険性との関係を扱うことも考えられる。」等の表現をみつけることができます。

家庭科は理科や公民など他教科との関わりも深い教科です。類似した内容を学習するとしても、理科では科学的な見方や考え方を養うことや日常生活や社会における化学の果たす役割を理解させる事をめざしているのに対し、家庭科では科学的な理解を深めることも大切ですが、習得した知識と技術を実際の生活の場で活用できることを目標としています。

今後の課題は、実験・実習を行うにあたり、生徒の現状の生活の分析をし、結果や考察を現実の生活の中で経験を重ねていけるよう授業計画を行うことです。他教科とのバランスにもアンテナを張り巡らせ、どのタイミングで、どこまで科学的に深めるのかも検討する必要があります。また、実験を行うにあたり、木材の廃材、ビーカーやアルコールランプ、さまざまな助言をいただくなど、多くの先生方に支えていただいたことに感謝し、教科の枠を越えたつながりを大切にしていきたいと思っています。

日本家庭科教育学会 2012年度例会報告

▲2012年12月1日、日本家庭科教育学会2012年度例会、文京区の日本女子大学で開催された。

研究発表は3か所の会場にて、計15本おこなわれた。人とかかわる力、ジェンダー平等、格差社会における生活経営、服飾と流行など、多くのテーマについて、家庭科の授業のなかでどう教えるのか、どのように力をつけていけるのか、といったことが探究されていた。家庭科教育の分野に足を踏み入れて一年足らず、学会参加が二度目である私は、こうした発表を聞いて、研究の間では、本当にさまざまな視点・角度から家庭科を問うているのだなという印象をもった。そして、家庭科の授業実践の幅広さを感じた。「生きること」を学ぶともいえる家庭科の学習では、あらゆる事柄をあらゆる方向から扱うことができる。そういった可能性の大きさをあらためて感じ、先生方の多様な授業実践の一助となるような教科書・教材づくりをしていきたいとの思いを新たにしたい。各会場で質疑応答、意見・感想交換などがおこなわれ、発表者と聴講者それぞれの先生方がご自身の研究内容を深められているようであった。

基調講演・シンポジウムは、「東日本大震災と家庭科教育—食の安全と放射線—」をテーマに、矢ヶ崎克馬氏による講演のあと、現場の先生お二人による授業実践報告、コーディネーターを加えたシンポジウムと続いた。

「内部被曝と食の安全」と題された基調講演では、外部被曝と内部被曝の違いといった構造的な説明や、原発事故以来の食物の実態などが語られた。ドイツの基準値を引き合いに出しながら、日本における食品の放射性物質の基準値について述べら

れていた。

授業実践に関し、中学2年生での調べ学習・ディベート、小学生による近所のスーパーマーケットの野菜調べの報告があった。ニュースで見聞きしていただだけでは遠い話のように思えた福島県の食の現状について、自ら資料をたぐり、足を運んで調査することによって、また、立場を決めて討論したり、クラスで意見を述べ合ったりすることによって、生徒たちの認識が変わっていく。困難な現実を生きている人々がいると知ること、そしてその人々について真剣に考え、さらに自分の行動を変えていくこと。生徒たちが、家庭科の核にあるようなものを学んでいった授業の実例を聞いて、会場の先生方が刺激を受けられているようすが感じられた。

その後のシンポジウムでは、多くの先生から感想や質問が寄せられた。事故、そしてその後の国の対応や現地の実態について、知らないこと——知らされないことも含めて——が本当に多い。そうしたことにに関して、授業で生徒にどう伝えればよいのかというまどいを多くの先生方がもたれていた。

原発事故を語るにも、立場によりさまざまな意見が存在し、したがってどのような意見に対しても批判がまた存在する。しかしながら、教育現場で家庭科にかかわる先生方にとっては、多様な意見を耳にできる機会こそが貴重であり、この講演を聞いたことがたいへんよかったとの声が多く上がっていた。

小雨の降る肌寒い日だったが、たくさんの熱心な姿に触れさせていただいた例会であった。

【基調講演・シンポジウム】

東日本大震災と家庭科教育—食の安全と放射線—
基調講演：矢ヶ崎克馬氏(琉球大学名誉教授)

シンポジスト：

大矢英世氏(桐朋中学校・高等学校教諭)

鈴木智子氏(立川市立けやき台小学校教諭)

コーディネーター：

矢野由起氏(滋賀大学教授)

Question & Answer

**Q：「脂肪ゼロ」「カロリーオフ」といった表示のある商品をつい
ついで買ってしまうのですが、本
当に「ゼロ」なのでしょうか？ ど
の程度「オフ」なのでしょうか？**

A：「脂肪ゼロ」「カロリーオフ」
などの表示は、「栄養強調表示」
と呼ばれており、「ゼロ」や「オ
フ」、あるいは「たっぷり」「2倍」
などと、栄養成分の含有量の傾
向をあらわします。健康増進法
により、強調表示をする場合は、
対象の成分を含め各栄養成分の
含有量も表示しなければならな
いことになっています。強調表
示は、2種類の表示に分けられ
ます。

●補給ができる旨の表示

・「高い旨」の表示：「○○たっ
ぱり」など

・「含む旨」の表示：「○○入り」
など

・「強化された旨」の表示：「○
○～%アップ」「○○～倍」など

●適切な摂取ができる旨の表示

・「含まない旨」の表示：「○○
ゼロ」「ノン○○」「○○フリー」
など

・「低い旨」の表示：「低○○」「○
○ひかえめ」「○○ライト」など

・「低減された旨」の表示：「○

○～g オフ」「○○ハーフ」など
補給ができる旨の表示、適切
な摂取ができる旨の表示には、
それぞれ基準値があります(■)。
たとえば、ビタミンCでは食
品100g 当たり24mg、飲料
100mL 当たり12mg 以上含む
と「ビタミンCたっぷり」と表
示できます。カロリーについて
は、食品100g 当たり5kcal 未
満であれば「カロリーゼロ」「ノ
ンカロリー」と表示できます。
「カロリーゼロ」は、「0kcal」で
はないのです。

また、「カロリーオフ」と表示
するには100mL 当たり20kcal
以下であればよいですが、これ
は500mL のペットボトルを考
えると、一本100kcal あっても

「カロリーオフ」と表示されるこ
ととなります。消費者側の「カ
ロリーオフ」のイメージとは、
だいぶ隔たりがあるのではない
でしょうか。

不足しがちな栄養成分をじょ
うずに摂りたい、あるいは摂り
過ぎが気になる栄養成分を抑え
たいときに、強調表示は一つの
指標になります。しかし、数値
よりもイメージが先行して商品
を購入することは、消費者に買
わせようとする企業側の意図に
乗せられてしまうことにもつな
がります。キャッチコピーのみ
でなく、栄養成分表示を確認し
たうえで購入することを心がけ
たいものです。

(参考：消費者庁 Web ページ)

■強調表示について守るべき基準一覧表

栄養成分	高い旨の表示をする場合は、 次の基準値以上であること	含む旨の表示をする場合は、 次の基準値以上であること
	食品100g 当たり ()内は飲料100mL 当たり	食品100g 当たり ()内は飲料100mL 当たり
たんぱく質	15g(7.5g)	7.5g(3.8g)
食物繊維	6g(3g)	3g(1.5g)
カルシウム	210mg(105mg)	105mg(53mg)
鉄	2.25mg(1.13mg)	1.13mg(0.56mg)
ビタミンC	24mg(12mg)	12mg(6mg)
葉酸	60μg(30μg)	30μg(15μg)
栄養成分	含まない旨の表示をする場合 は、次の基準値に満たないこ と	低い旨の表示をする場合は、 次の基準値以下であること
	食品100g 当たり ()内は飲料100mL 当たり	食品100g 当たり ()内は飲料100mL 当たり
熱量 (カロリー)	5kcal(5kcal)	40kcal(20kcal)
脂質	0.5g(0.5g)	3g(1.5g)
糖類	0.5g(0.5g)	5g(2.5g)

(消費者庁資料より抜粋して掲載)

通巻50号

家庭科通信 2013年・1号

2013年3月25日発行

①本誌のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権
法上での例外を除き禁じられています。本誌を代行業者等の第
三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人
や家庭内での利用であっても著作権法上認められておりません。

編集人 ◎大修館書店「家庭科通信」編集部

発行人 鈴木一行

発行所 株式会社大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1

Tel (03)3868-2266(編集部)／(03)3868-2651(販売部)

振替 00190-7-40504 印刷・製本 壮光舎印刷

[出版情報] <http://www.taishukan.co.jp>

[家庭科情報室] <http://www.taishukan.co.jp/kateika/>

家庭科への 参加型アクション 志向学習の導入

【22の実践を通して】

編著者 ◆ 中間美砂子

著者 ◆ 小椋さやか、久保田まゆみ、小谷教子、坂本理恵子、真田知恵子、
新山みつ枝、野中美津枝、踏江和子



●B5判・179頁
定価2,100円(本体2,000円)
ISBN4-469-27001-6

生徒が実際に行動することを通して能動的に学ぶ「参加型アクション志向学習」を取り入れた家庭科の授業例を22の実践から具体的に紹介。

せりふ完成法、アンケート調査、ランキング法、ロールプレイ、ワークショップ etc.……生徒が実際に行動することを通して能動的に学ぶ「参加型アクション志向学習」を取り入れた家庭科の授業例を高等学校における22の実践例から具体的に紹介。授業の実際がわかるプリントやワークも掲載。中学校や小学校での実践にも適用できるヒント満載。

大修館書店

書店にない場合やお急ぎの方は、直接ご注文ください。 ☎03-3934-5131

近藤卓(編著)
米田朝香、弓田千春(著)

現代人の暮らしといのち

二十歳までに 考えておきたい 12のこと



幸せってなんだろう？
就職、結婚、家族の死。自分自身にいずれ起きる「暮らしといのち」の
できごとに対処するために必要なのは、専門的知識に裏打ちされた
高い視点と、豊かな教養に支えられた幅広い視野。この2つを「二十
歳にまでに考えて」おけるように、基本知識と考え方を「12のこと」に
まとめた。人生を切り開いていくための指針の書。

●A5判 160頁 定価1,680円(本体1,600円)

【主要目次】

幸せってなんだろう？〈生存権
と人間の欲求〉／良いこと？悪い
こと？〈飲酒・喫煙・薬物乱用〉
／人生ってどうしてつらいの？
〈ストレスとストレス対処〉／コ
ミュニケーションって何？〈他
者と理解し合うために〉／自分
の意見・他人の意見って？〈集
団の中の自分〉／人を助けるっ
て？〈援助することと、されるこ
と〉／メディアは社会の道標？
〈近代・現代はメディアの発達
とともに〉／キャリアを形成す
る？〈社会とのつながり〉／結婚
がゴール？〈自分の家族と自分
がつくる家族〉／一人称の死？
〈自分自身のいのちを考える〉
／二人称の死？〈死別と悲嘆との
向き合い方〉／ちゃんとした生
活って？〈健康観の変遷と生活
習慣〉／用語解説／索引

大修館書店

書店にない場合やお急ぎの方は、直接ご注文ください。 ☎03-3934-5131

家庭科のいまをみつめ、これからをつくる

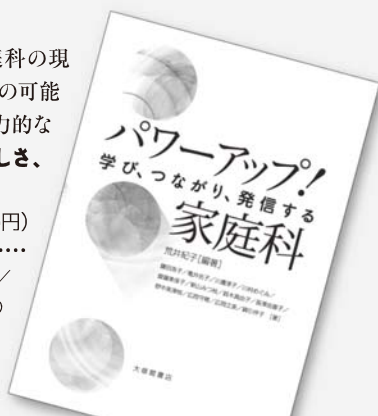
パワーアップ! 家庭科

—学び、つながり、発信する
荒井紀子[編著]

全国規模の調査等をもとに、都道府県ごとに異なる高校家庭科の現状を分析し、家庭科教師の生の声を収載するとともに、家庭科の可能性やおもしろさを探り、教師のパワーアップをはかるような魅力的な取り組みの実践例を多数紹介。学ぶおもしろさ、つながる楽しさ、発信する醍醐味を伝える、これからの家庭科をつくる一冊。

●A5判・208頁 定価2,100円(本体2,000円)

【目次より】第Ⅰ部 家庭科はおもしろい[家庭科のもつ現代的意味／家庭科へのエール] 第Ⅱ部 家庭科のいま[家庭科の役割／家庭科の実像／教師は家庭科をどうとらえているか／…] 第Ⅲ部 これからの家庭科[新しい家庭科をどうつくる／新しい家庭科の授業／家庭科を学ぶおもしろさ、楽しさを演出しよう／…]



大修館書店

書店にない場合やお急ぎの方は、直接ご注文ください。☎03-3934-5131

母子手帳から始める

若い女性の健康学

井上 栄[著]

著者が女子大で行った好評の授業をもとに、卵子は年齢と共に老化するため妊娠しにくくなることなど、若い女性が知っておく役に立つ医学的内容と、母子手帳を見て母親に当時の話を聞くことを促す内容とで構成。母子手帳を見る体験は、親子の絆、心の健康、虐待防止、さらには少子化対策にもつながるものと期待されている。



【主要目次】

- ① 出産の神秘
- ② 男女の違い
- ③ 性感染症の予防
- ④ 避妊と人工妊娠中絶
- ⑤ 女性特有の病気・症状
- ⑥ 母胎の中の新しい命
- ⑦ 妊娠中の注意
- ⑧ 少子化と日本の将来
- ⑨ 母子手帳を見よう

●四六判・112頁
定価945円(本体900円)

母子手帳の活用につなぐ健康テキスト

大修館書店

書店にない場合やお急ぎの方は、直接ご注文ください。☎03-3934-5131