

家庭科通信

53

2014
Vol.19 No.1

- ◆研究室から 茶の科学研究から食育・茶育…………… 3
大妻女子大学「お茶大学」 校長 大森正司
- ◆新しい動き 民法の一部を改正する法律…………… 9
- ◆エッセイ・和のある暮らし①⑦ 節句の飾り……………10
石橋富士子
- ◆DIY でうち磨き・5 赤ちゃんスペースのDIY……………16
末永 京
- ◆日本家庭科教育学会 2013年度例会報告……………21
- [DATA FILE] 「防災に関する世論調査」より…………… 2
- [Key Word] グリーンウェイブ活動／キミドリリボン
／農業女子プロジェクト／花粉症環境保健マニュアル……………19
- [Question & Answer] パタハラ……………22
- ◆大修館書店 平成26年度 新教科書のご案内……………11
- ◆平成26年度教科書のおもな訂正箇所……………17



大修館書店

内閣府は2月10日、「防災に関する世論調査」を公表した。本調査は20歳以上の国民を対象に、防災に対する国民の意識を把握し施策の参考とするためにおこなわれた。調査内容は「災害」「地震対策」「防災情報(自然災害全般)」「防災訓練等」「自助、共助、公助の対策」の5項目であったが、そのなかで「防災情報に関する意識について」の項目を抜粋してご紹介する。

自然災害全般について、人々はどのような情報を必要としているのだろうか。「住んでいる地域で、災害の危険性に関する情報や災害対策に役立つ情報について、現在より充実してほしいものは何か」の質問に対しては、「災害時に提供される情報の内容、入手先、利用方法」をあげた者の割合が41.3%と最も高く、以下「災害時の避難場所・避難経路」36.9%、「災害を受ける危険度を示した地図(ハザードマップなど)」29.9%、「学校や社会福祉施設、医療機関などの公共的施設の耐震性」25.9%の順となっている。なお、「特にない」と答えた者の割合も17.3%と、低いとはいえない結果となっている。

「住んでいる地域で、災害時に提供される情報について、現在より充実してほしいものは何か」の質問に対し、年齢・性別の回答は下記のとおりである(■)。性別にみると、「家族や知人の安否」、「けが人や救急患者の受入れ病院」、「地域の危険箇所」、「救援物資が受け取れる場所の情報など」をあげた者の割合は女性で高くなっている。「家族や知人の安否」、「交通機関の運行状況」、「道路の開通・渋滞状況」と回答した者が20～59歳代までの年齢層で高く、60歳以上の年齢層で低いというように二分されている。このことから、子育て世代や勤労人口の多い年齢層では、高齢者層よりも安否確認や交通状況に関する情報を重視していることがわかる。なお、70歳以上では全項目にわたって回答割合が低く、「特にない」「わからない」の回答割合も他の年齢層より高くなっている。このように、災害時に高齢者が混乱したり孤立したりする可能性が懸念される結果が出ているといえる。

■性・年齢別にみた居住地域で災害時に提供される情報で充実してほしい情報

	20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
家族や知人の安否	61.7	61.8	51.0	60.5	39.7	52.0	38.1	49.3	27.8	43.5	24.1	26.9
けが人や救急患者の受入れ病院	35.1	50.0	43.8	45.0	43.0	47.7	36.5	49.3	26.9	43.5	24.8	23.6
地域の危険箇所	33.0	36.2	39.1	51.7	43.0	45.4	36.9	47.7	28.4	44.4	24.1	22.3
ライフラインの復旧見通し	31.9	34.2	40.1	43.3	49.2	43.1	36.5	52.0	29.6	36.9	23.2	17.9
交通機関の運行状況	42.6	48.7	42.2	42.4	43.0	44.4	36.5	49.0	26.2	39.9	19.1	15.9
自治体による避難勧告や避難指示など	33.0	32.9	38.5	37.4	35.5	39.1	34.8	43.1	34.9	41.1	29.8	23.1
救援物資が受け取れる場所の情報など	39.4	44.1	37.5	47.5	39.3	46.7	31.1	44.1	23.1	32.6	21.3	15.1
道路の開通・渋滞状況	42.6	34.2	43.8	37.8	40.5	39.8	34.4	45.8	25.9	39.0	18.5	15.9
避難場所(災害から身を守るために一時的に避難する場所など)	35.1	34.2	35.9	35.7	29.8	36.2	28.7	42.8	31.5	36.3	24.5	26.1
震度・雨量・特別警報などの情報	29.8	34.2	31.3	32.4	35.1	35.2	30.3	36.6	26.5	32.9	24.8	20.1
ガソリンなど燃料を給油できる場所の情報	28.7	27.0	28.1	36.1	29.8	28.0	25.0	35.3	18.2	30.8	14.7	10.4
避難所(災害時に一定の期間避難生活をする施設)	24.5	26.3	25.0	26.9	27.7	26.3	20.9	30.4	19.1	27.8	18.8	14.3
職場・学校の被害状況	18.1	24.3	30.7	36.6	24.4	24.3	12.7	21.2	6.8	10.9	6.9	4.4
特にない	6.4	3.9	4.7	4.6	5.4	3.0	8.6	4.6	14.8	9.7	21.3	25.0
わからない	1.1	2.6	0.0	0.8	2.5	1.0	1.6	1.3	0.0	0.9	3.8	5.8

(%)

茶の科学研究から 食育・茶育

大妻女子大学「お茶大学」校長 大森正司

はじめに

昨年は富士山に次いで和食が、ユネスコの無形文化遺産に登録された。本年は栄西禅師の没後800年の節目の年。和食の要としての茶と米は、日常茶飯事として日本人の生活に密着してきた。日本に中国から茶が伝えられたのは、1191年、栄西禅師による、と教科書には記載してある。真意の程はともかくとして、この間、日本人の心の支えとして茶の存在していたことは事実であると考えられる。

近年、茶が身体健康にとって優れていることは、様々な研究結果から明らかとされてきた。21世紀の今、残されている課題としては平均寿命の延びたことによるボケ、アルツハイマー、および花粉症やアトピー性皮膚炎などに見られるアレルギー、そして家庭内や学校、職場でもストレスに耐えられない(俗にプツツンする、キレル)青少年の増加などがあげられる。

科学的な茶の姿をみると、ボケやアレルギーについてのその関わりは、そう遠くない時点で解明されるものと考えられる。しかし、このキレルという現象は大変難しいもので、現代社会の様々な諸問題の反映として生じているものと考えられる。

特に、近年の子どもたちの食べ物や食べ方を見てみると、個食や孤食、ばっかし食い、箸の持ち方もままならず、高次加工食品や油脂の摂取比率も極端に高く、結果的に肥満、虫歯、キレル子の増加を形成している。このような社会、子どもたちにとって、今、必要なもの、それは「茶の間」という空間に茶をしっかりと据え、ゆったりとした

時間を共有することではないだろうか。もちろん現代のこの生活空間の中では、現実には茶の間などというものを持てるものでもない、しかし、心の中にすてきな茶の間をおき、あらゆる時間、あらゆる場所で、この茶の間を通してあらゆる人との出会いを大切にすること、それがこのキレルということに対する妙薬と考えられる。そしてその場において、T.P.O.に合わせた素晴らしい茶を淹れて、淹れられる……身も心も癒される。本稿では茶とその心について概説したい。

茶の種類

茶といえば日本では緑茶を意味し、紅茶はイギリスをはじめ、世界各国で飲用されている。日本における紅茶消費量は緑茶の10分の1程度。しかし、日本、中国、台湾、ベトナムなどのいわゆる緑茶国を除いた世界各国においては茶といえば紅茶を意味し、紅茶は茶全体の8割を占めている。

茶のわけ方はいろいろあるが、用途の違いで分類すると葉茶(紅茶、緑茶、ウーロン茶)、固型茶(紅だん茶、緑だん茶)、粉茶(てん茶)、また、茶産地によるわけ方ではインド茶(アッサム茶、ダージリン茶)、セイロン茶(ウバ茶、ディンブラ茶)、中国茶(キーモン茶、ロンジン茶)、日本茶(川根茶、宇治茶、狭山茶)などがある。この他にも採取時期、茶の形の大小など様々なわけ方があるが、製造法の違いによるものが一般的である。茶を摘んだ後に蒸気をかけて茶の酸化酵素を失活させると、茶の色は緑色のまま、つまり緑茶になる。摘んだ葉をそのまま揉捻すると、茶葉中の酸化酵素が茶成分のタンニンを酸化して茶色に変色し、紅茶とな

る。そしてこのタンニンの酸化を途中で止めるとウーロン茶ということになる。このように緑茶、紅茶、ウーロン茶は共にもとの樹は同じ茶葉でありながら、製法の違いによって全く別の風味を持った茶となる。この時、摘んだばかりの茶葉を窒素ガスの中に数時間放置すると、茶葉は呼吸できなくなる。したがって葉は呼吸できないために嫌気呼吸となり、茶葉中にγ-アミノ酪酸(GABA)が蓄積してギャバロン茶となる。同じ原理でギャバロン紅茶、ギャバロンウーロン茶も作ることができる。

健康に関係する茶の化学成分の特徴

茶にはいろんな化学成分、特にアルカロイドとよばれる薬理作用を示す成分などが数多含まれていることがわかり、これらがいろんな生理作用を示すことも知られるようになった。茶はツバキ科に属する植物のため、葉の形などはツバキと非常によく類似している。

しかし、含まれる化学成分は大きく異なっており、茶にはタンニン(ポリフェノール)と総称されるカテキン類が10~20%も含まれるがツバキにはほとんど含まれていない。

茶には二つの大きな品種があり、一つは中国種で一つはアッサム種といわれる。気候風土に適応して変化したものと考えられるが、この両者の形態は大きく異なり、アッサム種は中国種の葉の大きさの数倍にも達する。一見全く別の植物のように見えるが、化学成分は類似しているし、また自然交配も起こるところから、遺伝的にも近い関係であることがわかる。茶に、特異的に共通に存在する化学成分、それは渋味の基のカテキン、苦味の基のカフェイン、うま味のもとのアミノ酸(テアニン)、そして香りのもとのテルペン類である。

(1) カテキン

身のまわりにはカテキン由来の食品が沢山あり、リンゴ、ヤマモモなどを放置すると色が悪くなるが、いずれも同じ理由による。一般に食品の色が黒ずんでくると、その食品は古くなったとして敬遠されるようになる。そんな中で、紅茶、コーヒー、

などごく例外として、むしろ積極的に褐変させてそのものが良い、として食品として利用される。茶に含まれるタンニンは化学的にはカテキンと呼ばれ、辻村(*1)によって単離、構造の明らかにされたもので、茶の乾物当たり10~20%も含まれている。このカテキンは緑茶よりも紅茶に、一番茶よりも二、三番茶に多く含まれる。カテキンには6種類あるが、その中、エピカテキン(EC)、エピカテキンガレート(ECg)、エピガロカテキン(EGC)、エピガロカテキンガレート(EGCg)の4種類が茶には多く含まれ、中でも特に多いのはEGCgであり、茶カテキンの風味、薬効発現の中心となっている。茶を飲んだ時に感じる爽快な渋味、当初はちよつとまともに淹れた茶は渋い、といつては嫌がられるが、茶を飲みつけた人、茶好きの人にはこの渋い茶を美味しい、と感じられる。年季の入った急須や茶碗には茶アカと呼ばれる渋が着いているのを見かけるが、これもカテキンによるものである。紅茶を入れた時の紅い水色はECとEGCgが結合したもので、テアフラビンといわれ、滝野(*2)らによって構造が決定された。

しかし、これを除いた部分もまだ真紅の深い紅色を呈しており、これが紅茶水色の本体と考えられているが、Roberts(*3)らが混合物として発表して以来、いくつかの報告があるのみで、依然として構造は不明のままに残されている。

(2) カフェイン

人は食べ物を口にした時、苦味を感じるものは危険信号として受けとる。「良薬口に苦し」の例えはまさにそれで、これは薬だからこそあえて用いられる。しかし、食べ物の中には苦いが故に好まれるものもある。ビール、ホヤ、サンマの臓物、ある種の貝類などがそれで、もちろんこの中には茶も含まれる。カフェインは茶に乾物当たり2.5~3.5%含まれ、1820年にRunge(*4)がコーヒーから分離同定したものである。これは多く摂取すると中枢神経に作用して、興奮、強心、利尿作用を示す。ラットを使った動物実験でも、ラットに茶を飲ませると非常に元気になり、水を飲んでいたラットよりも運動量が盛んになる。茶の他

にカフェインを含むものにはコーヒー、カカオ、コーラ、マテ茶などがあり、いずれも嗜好飲料となっており、嗜好形成の大きな要因となっているものと考えられる。しかしこれらの中でも茶のカフェイン含量がもっとも高く、また、新芽ほど多く含まれる。

(3) アミノ酸

日本人はうま味がわかるといわれている。何をもって美味い、不味いの区別をするかは人様々であるが、食べる人の側からみれば、その人の今までの食生活のあり方が多分に影響しているように思われる。感覚というものは非常に保守的なものであるため、子どものころから食べているものに愛着を感じ、それを美味いと思っている場合が少なからずあるように思われる。いわゆる食わず嫌いなどもそれである。日本人が美味い、としてあげる食品中には、いずれもグルタミン酸含量が高く、また、日本料理の味付けの中心ともなっている味噌、醤油中のグルタミン酸の含量も大変大きい。すなわち、これら調味料に含まれるグルタミン酸含量は、次位のアミノ酸含量の2倍にも達している。また、調味料とともに使用されている「だし」も同様で、こんぶのうま味はグルタミン酸そのものであるといっても過言ではない。このように、アミノ酸の味の生かされた食品は非常に多く、緑茶はその代表的食品でもある。茶の場合には中でも、テアニンと呼称されるアミノ酸が格段に多く含まれている。これは酒戸によって、無色針状結晶として単離同定されたもので、グルタミン酸のγ-エチルアמידであり、甘い呈味を有する。テアニンは品種、部位などにより変動の多いアミノ酸で、同じ緑茶でも、番茶、ほうじ茶はその含量が少なく、玉露、煎茶では多い。したがって、寄合の席で漬物を茶受けに話題を交わすとか、食事の時には番茶、ほうじ茶が適しており、じっくりとその味を楽しむときには、玉露や煎茶が適している。

(4) 各種ビタミン

茶の成分として忘れてならないものに、ビタミンがある。ビタミンには水に溶けやすいB、Cや、

油に溶けやすいA、D、Eなどがある。中でもB、C、Eなどは重要で、その含量も高い。一般にビタミン類は緑茶には多く含まれ、ウーロン茶や紅茶には少ない。煎茶に含まれるビタミン含量は茶葉100g当たり $B_1: 0.3 \sim 0.5\text{mg}$, $B_2: 1.2 \sim 1.7\text{mg}$, $C: 280\text{mg}$, $E: 70 \sim 90\text{mg}$ である。仮に1日に10gの煎茶(茶碗で約2杯)を飲むとすると、成人1日の必要量のうち、 B_1 は30分の1、 B_2 は10分の1、Cは2分の1を摂取できることになる。

辻村は1935年に α -, β -カロテンの混合結晶を緑茶から得、その後、Tirimannaらは14種のカロテノイドを茶葉から見出した。また、この中、 β -カロテンが紅茶風味生成にとって、大きく関わっていることが明らかとされた。ビタミンEは水には溶けないので飲む形では摂取できないが、茶または茶殻を食べることにより、E以外にもカロテン、脂溶性ビタミン、食物繊維などが摂取できる。

(5) 茶の香

4月ともなると、新茶の話を目にするようになる。節分からかぞえて88日目、これを八十八夜と称して昔から一斉に茶摘みが行われてきた。新茶を淹れた時、ほのかに立ちのぼるその香りには、何とも言いようのない安らぎを覚えるものである。また、新茶を口にした時、鼻を通してノドの奥から広がる爽快な香りは、まさに懐かしさと上品さを兼ね備えたものを感じる。新茶の香りの特徴は海苔のような香りと緑を感じさせる香りで、化学的には(Z)-3-ヘキセニル-(E)-2-ヘキセノエート等と言われるようなエステルやテルペンが中心で、武井らによって見出された。茶の香気成分を分析する時には、通常は精油と言われる成分を抽出して行なう。これは「香りの素」みたいなものであるが、これが緑茶には0.005~0.02%含まれる。またこれらの香気成分は気持ちいを和ませる作用のあることも知られている。良い香りをかいで満足した時、人は筋肉が弛緩し、脳細胞に休息と活力を与える、という。しかし、この新茶も扱い方を誤ると、せつかくの香気もだ

いなしで、飲んだ満足感も半減する。茶を保存するポイントはまず湿気を嫌うこと。水分を吸うと茶の品質は急激に悪くなる。また直射日光は緑茶の色の敵で、密閉して遮光する必要がある。したがって、茶の保存には密閉して湿気、光を遮断し、冷暗所に保存する、というのがベストである。さらに、茶は「小さな容器に小分けして……」というのが大切で、夏に冷蔵庫からの出し入れは、極力少なくした方が品質を保つためには好ましい。

一般に茶の香気成分としては緑茶よりもウーロン茶や紅茶の方が多い。最近の研究ではウーロン茶や紅茶の香りはもともと茶の葉の中に存在し、茶葉を萎凋^{いちょう}、揉捻^{じゅうねん}、傷つけたりすることによって生成してきた。つまり、テルペン類といわれる香気成分は茶葉中の糖類と結合した形、すなわち配糖体として存在することである。竹尾(*5)、小林(*6)、坂田(*7)らの研究によるもので、非常に重要な発見であった。

茶の利用

(1) フルコースとしての茶の利用

茶の飲み方、利用法として「茶のフルコース」というものを提唱したい。まず、一人分として、中・上級煎茶の茶葉10～15g(ティースプーンで3～5杯)を計量して急須に入れる。これに冷蔵庫で冷やしておいた冷水を、湯呑み茶碗1杯(約100mL)を入れ、10～15分浸出する。これを最後の一滴まで濾し採って、水だしの茶(A)を得る。残った茶殻に40℃くらいのぬるま湯を、同じく湯呑み茶碗1杯分を注ぐ。ここで浸出する時間は1分で、ぬるま湯だしの茶(B)を得る。残った茶殻に、さらに、今度は、熱湯を湯呑み茶碗一杯分注ぎ、1分で濾しわけて、熱湯だしの茶(C)を得、この時残った茶殻をDとする。A、B、Cを比べて味わってみると、Aはこれがお茶か、と思えるほどに甘い味がする。これはテアニン(グルタミン酸などアミノ酸の味)に由来する味である。Bはさわやかな渋味を味わうことができ、これはカテキンに由来する味。そしてCはマイルドな苦みを味わうことができ、これがカフェインに由来す

る味である。A、B、Cを並べて味わってみると、まさに「甘渋苦」、茶の醍醐味を満喫することができものである。そしてさらに、残った茶殻Dには、オカカ、ジャコ、ゴマ等を加えて和え、醤油を少々垂らして食べると、これだけで酒のつまみにも、ご飯のおかずにも変身する。

飲むという形の茶であれば、ここに溶出する成分は、一煎目で可溶性成分(カテキン、アミノ酸、カフェイン、ビタミン……等)の約60%であり、残り40%と不溶性成分(食物繊維、脂溶性ビタミンA、E、β-カロテン、結合型タンパク……等)は、今まではゴミとして捨てられていた。それが、このようにして利用すれば、茶の成分をあまねく、残すことなく活用でき、健康上、甚だ素晴らしい茶の姿がさらに、浮かび上がってくることになる。

(2) 茶殻の利用

茶を飲むと、一煎目で可溶性成分の約60%は溶出するが、残り40%は茶葉中に残る。成分によって、また、茶の淹れ方によって多少のバラツキは認められるが、これらの成分は茶の風味や薬効に関係する物質が多く、何とももったいない話である。

一般に、茶の成分の溶出温度をみると、アミノ酸、カテキン、カフェインの順に、溶出温度は高くなる。■①は煎茶、茶殻をそれぞれ完全抽出した時の値であるため、必ずしもこの通りにはなっていないが、茶殻にもかなりの量のアミノ酸、カテキン、カフェイン等の含まれていることがわかる。まして、脂溶性ビタミン、食物繊維、結合型タンパクなどは溶出せず、そのまま茶葉に残ることになる。しかし、茶を食用にすれば、この捨てられる40%を含め丸ごと摂取ということになり、栄養上、非常に効果的なものになる。

茶を料理に利用するには次のような茶の形態が考えられる。①摘んだ茶葉を中に入れ新鮮なサラダなどとして利用、②製茶した通常の茶葉を整形、または粉末やペーストにして利用、③茶を浸出液(茶液)として利用、④茶の脱色液を利用、⑤茶殻の利用、⑥茶の花の利用、⑦茶の実の利用、⑧茶の茎、枝などの利用、などに大別できる。

茶を食べる、飲む、そしてまた食べる。茶の利用法は数千年の間にいろいろと変遷し、生活に密着してきた。しかし、茶を浸出した後の茶殻については、「ゴミ」としての認識が高く、その利用についてはあまり関心が払われなかった。電気掃除機の普及する一昔前までは、茶殻は部屋を掃除するときに畳の上にまいてホコリを吸着させる。こんなことしか思い浮かばなかった。しかし近年、茶殻の処理が面倒とのことで、茶の缶ドリンクの需要が急速に増大した。反面、そこから生じる茶殻も大きな問題となった。家庭で茶殻を利用する場合、まず第一には浸出して飲用した後の茶殻を冷凍して保存しておくこと、第二番目は乾燥して粉碎し、適宜料理に用いると良い。乾燥法としては電子レンジを用いると、茶殻の色も損ねることなく、好ましい。佃煮、ハンバーグ、カップケーキ、つみれ、天ぷらなどがお勧めである。

食育・茶育のススメ

家族の1日の生活を考えると、時間的には朝食、昼食、夕食、午後のひと時、来客時となるし、家

■① 煎茶と茶殻中の一般成分・カテキン・アミノ酸含量の比較

成分名	煎茶	茶殻
水分	4.85 (%)	5.4
灰分	3.68	2.42
カフェイン	3.01	0.9
ポリフェノール	14.5	7.2
(-)ーエピガロカテキン	3.46(%)	1.22
(-)ーエピカテキン	1.16	0.46
(-)ーエピガロカテキンガレート	6.22	4.33
(-)ーエピカテキンガレート	2.17	1.58
アスパラギン酸	304.8(mg%)	22.6
スレオニン	70.3	14.1
セリン	90.4	18.1
テアニン	1374.4	274.9
グルタミン酸	294.3	23.5
アラニン	18.7	3.7
バリン	30.5	6.1
イソロイシン	19.7	3.9
ロイシン	17.1	3.4
チロシン	14.5	2.9
フェニルアラニン	29.7	5.9
γーアミノ酪酸	6.2	1.2
ヒスチジン	15.5	3.1
リジン	36.6	7.3

族構成を見ると、一人、二人……、二世代、三世代同居、といくつか考えられる。食の形態も、その昔は家族揃って全員で、ということが当然のように行われていたが、多様化する社会の中で、各人の生活も大きく変化し、起床時間の遅れから朝食の欠食とか、起きた順番に食べる個食やバラバラ食。そして食べるものも米離れが進行して、和食からパン食が多くなってきた。家族揃っての食事の大切さは茶育の原点として重要であるということは当然ながら、朝食欠食よりもパンでも食べた方が“よりまし”であると思われるし、外食であつても食べた方がよりまし、とも考えられる。近年の不況の中で、外食、中食よりも内食に目が向き、多少食のあり方が見直されている、とのニュースをかいま聞いているが、これも時の流れの反映と思われる。

パンであればバターをつけて、コーヒー片手に、テレビの時間を横目で見て、立ち食いをしながら出勤、通学の準備ということも可能となる。しかし、ご飯であれば、茶碗を持って箸を持って、となるので立つて食べることはまず不可能。何より味噌汁、お新香、納豆、卵に茶くらいは欲しくなるもの。これだけ見ても、パンは簡単、ご飯は面倒、との印象が残る。したがって、パンの場合には多少寝坊しても間に合うし、そこそこ空腹を満たすこともできる。しかし、ご飯となると、どうしても時間がかかるので、少しは早起きが必要となる。ということは、前の夜も少しは早く就寝しないと、寝不足ということにもなりかねない。

こう見てくると、パン食とご飯食を比べてみると、生活リズムの面からも、栄養献立の面からも、精神的ゆとりの面からも、そしてさらには日本農業の面からも、ご飯食の優位性ということが明らかである。ご飯を中心にした食、そこには茶がキッチンと用意されるし、何よりも、歴史的に検証された日本人の健康のもと、日常茶飯事がしっかりと息づいていることを実感する。

おわりに

前述した、フルコースとしての茶の淹れ方は

少々時間を要する淹れ方であるため、もしも一人で淹れるなら、茶と正面きって対峙することになり、水を加えて静かに待つ間、じっくりとメディテーション(瞑想)にふけることが可能となり、心静かに、次の仕事や気配りに配慮することも可能となる。また、この茶を全部飲んで、そして食べてしまえば、一人分としては結構な量となり、疲れた午後の一時、「よし、また一仕事を！」と新たな活力もみなぎるものである。

これが、複数の人数で淹れた場合には、この少々時間の要する淹れ方の中で、茶を間において、何かと講釈をすることになる。この講釈をしたりされたりをくりかえす中、お互いの心と心が見えてきて、人と人とのコミュニケーションの輪が広がることになる。

生活の中心にしっかりと茶を置くこと、生活する心の中にしっかりと「心の茶の間」を置くことの必然性というものを、今こそ輝きをもって実感するものである。

具体的には「茶とふれあい、茶に学び、茶と生きる」という取り組みを通して、人と茶との関わりを主体的に考えられる豊かな心を育むこと、そして、人が茶と関わりながら様々な人たちと楽しさやうれしさを共感することで「思いやり」と「優しさ」の心を育むことであると考えられる。

毎日の生活の中に、「茶の間」的空間をしっかりと

と設定し、「あらゆるライフステージ」、「あらゆるライフスタイル」、「あらゆるライフタイム」、「あらゆるライフプレイス」における食育を理論的に実証し、活用を図る。そして、できるだけ茶とふれあう機会を多くするように努力することによって、茶と食育の関係性について理解が得られるものとする。

日常的に茶を点てて、茶を喫し、茶の道具に関心を払って、生活空間の場と時に合わせて茶をたしなむ。

茶の時間と人の生活時間、食の時間を重ね合わせるとき……ここにこそ茶の心、「茶育」が見えてくるし、個からライフステージ、地域の和が図れるものと考えられる。

- * 1 辻村みちよ：緑茶より初めてカテキンを結晶状に分離し、これを「Tea catechin」と命名(1934年)。
- * 2 瀧野慶則：紅茶の色素テアフラビンは、カテコール型カテキンとピロガロール型カテキンの反応によって生成されることを発見(1964年)。
- * 3 E.A.H.Roberts：紅茶製造工程中、テアフラビンから更に重合の進んだ、テアルビジンが生成することを見出した(1958年)。
- * 4 F.F.Runge：コーヒーからカフェインを分離した(1820年)。
- * 5 竹尾忠一：茶葉中のポリフェノールオキシダーゼの精製。
- * 6 小林彰夫：茶香氣成分は糖と結合した配糖体と成っていることを確認(1994年)。
- * 7 坂田完三：茶香氣成分の前駆体としての β -プリメベロシドの確認(1998年)。

民法の一部を改正する法律

▲2013年12月11日、民法の一部を改正する法律が公布された。

2013年9月4日、最高裁判所は、民法の規定のうち嫡出でない子の相続分を嫡出子の相続分の2分の1とする部分について、2001年7月当時において、法の下での平等を定める憲法14条1項に違反していたとの決定をした。決定理由では、日本社会に法律婚制度が定着していることを認めながらも、家族の形態は多様化し国民意識も変化していると指摘し、「父母が婚姻関係になかったという、子にとって選択の余地がない理由で不利益を及ぼすことは許されないという考えが確立されている」とした。

この決定を受けて、違憲状態を速やかに是正し、国民の混乱を回避するための法改正が必要となった。民法900条は相続に関する私人間の法律関係を規律する規定であり、違憲状態の放置は不当であるためである。こうして12月11日、民法の一部を改正する法律を公布するに至った。

改正内容は以下のとおりである。

第900条第4号ただし書中「、嫡出でない子の相続分は、嫡出である子の相続分の2分の1とし」

を削る。

附則

(施行期日)

1 この法律は、公布の日から施行する。

(経過措置)

2 この法律による改正後の第900条の規定は、平成25年9月5日以後に開始した相続について適用する。

このように、嫡出でない子の相続分を嫡出子の相続分の2分の1と定めた部分が削除され、嫡出子と嫡出でない子との相続分が同等となった。

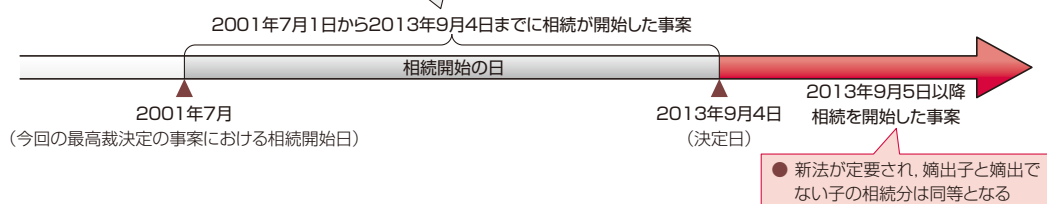
新法は、最高裁判所による決定がされた日の翌日である2013年9月5日以降に開始した相続について適用することとしている。相続は被相続人の死亡によって開始するため、9月5日以後に被相続人が死亡した事案に適用されるということになる。また、改正による影響を受けるのは、相続人のなかに嫡出子と嫡出でない子の双方がいる事案である。したがって、相続人となる子が嫡出子のみの事案や嫡出でない子のみの事案では、子の相続分はこれまでと変わらない。

新法が適用されない2013年9月4日以前に開始した相続については下記のようになる(■)。したがって、本決定後に遺産の分割をする場合は、嫡出子と嫡出でない子の相続分は同等のものとして扱われる一方、遺産の分割の協議や裁判が終了しているなど、「確定的なものとなった法律関係」に当たる場合には、その効力は覆らない。

なお、小社教科書の相続規定に関する記述変更については、p.18をご参照ください。

■最高裁判所決定の適用範囲

- 2013年9月5日以降に遺産の分割等がされる場合には、今回の最高裁決定に従った処理がされ、嫡出でない子の法定相続分は、嫡出子と同じになる
- 2013年9月4日以前に遺産の分割の審判その他の裁判、遺産の分割の協議その他の合意等により確定的なものとなった法律関係には影響なし



節句の飾り

石橋富士子

寒い季節が別れを告げ、ほっこりと花が咲き始める日々を彩る、雛祭りや端午の節句。

幼い日に、雛人形といっしょに桃の花や菜の花などを飾ったことを懐かしく思い出します。

天気の良い日に押し入れの奥から木箱を出して、中から布にくるんだお雛様を確かめるように眺め飾っていきます。私の雛人形はガラスのケースに入った小さな段飾り。一番好きなのは女雛や男雛ではなく三人官女の御神酒を持った人。白い着物と赤の袴がシンプルながら美しいと思ったのかもしれませんが。おいしいとは思えなかった白酒も、ピンクや黄緑色が綺麗で好きだった雛あられや菱餅も今では懐かしく思い出します。

雛人形は、節句が過ぎていつまでも出しておくと縁遠くなるといわれ、翌日にはすぐに押し入れの奥にしまわれます。

次に飾るのは端午……ですが、女ばかりの我が家では、金太郎などの人形も鯉のぼりも飾らず、菖蒲湯や柏餅で端午を祝いました。

子どもが手を離れた年齢になって、自分のためにお雛様を飾る女性が増えていていると聞きました。孫がいるような年配の女性たちも、今度は自分の

文・イラスト／いしばしふじこ

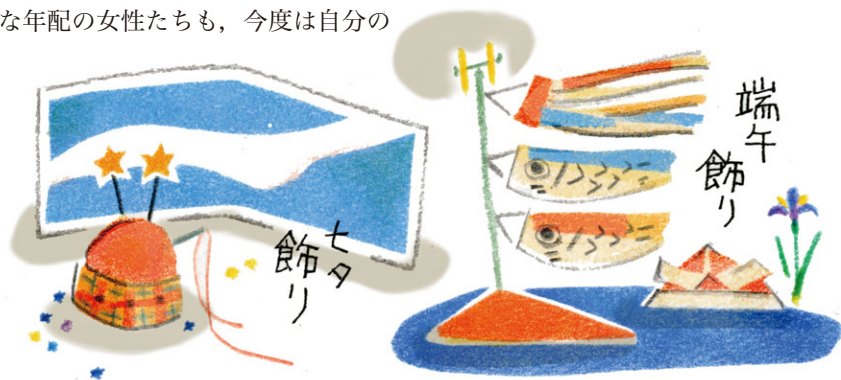
イラストレーター。女性誌、教科書などの挿絵、イラストエッセイや手作り小物、和モノデザイン、制作など多彩に創作している。「家庭科通信」の表紙イラストも創刊時から手がけている。著書に『知識ゼロからの着物と暮らす入門』『知識ゼロからの着物と遊ぶ』（幻冬舎）、『べたこさんの手作り生活』（フィールドワイ）などがある。ホームページ「テーブルトーク」も更新中。<http://petaco.sakura.ne.jp/>

ために雛人形を求めるそうです。シンプルで小さな雛人形を、お花といっしょにちょっとしたコーナーに飾るのも素敵。小さくて愛らしいお雛様は、幼い日の楽しい思い出を呼び起こしてくれそうです。

雛祭りや端午の他にも節句があり、年5つの節句があります。起源は古代中国から日本に伝わった陰陽五行とか。

1月7日の七草の節句(人日・じんじつ)、3月3日の桃の節句(上巳・じょうし)、5月5日の菖蒲の節句(端午・たんご)、7月7日の七夕の節句(七夕・しちせき)、9月9日の菊の節句(重陽・ちようよう)です。

七夕には笹に短冊を飾り、重陽には菊を飾るのもいいですね。節句が近づくとその雰囲気にあったはぎなども店に並びます。どなたかに送ったり、壁に貼って飾るだけで季節感が出ます。住空間や環境の中に季節を感じることが少なくなりましたので、季節の節句を飾ることは単調になりましたので、季節のリズムや活力を与えてくれるような気がします。



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く展開にしています。

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

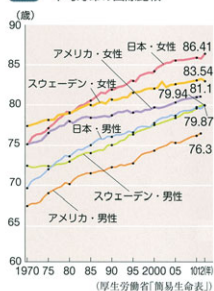
高齢期に生じる生活課題は何だろうか。高齢期を充実させるためには、どのようにしたらよいだろうか。そして、まわりの高齢者と、どのようにかわっていったらよいかを考えてみよう。

1

生涯発達と高齢期

※① 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



1 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。

2 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、そのために、私たちは育てられ、助けられてもいる。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。

2 高齢期を生きる



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あるか名前を挙げてみよう。

hint! その高齢者がどのような人生を送ってきたかを調べてみよう。



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、夏の高温・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ごとを解決する能力、流動性知能は、記憶力や判断力、計算など、瞬時にものごと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。

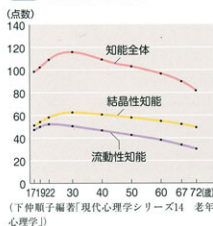
* FOLLOW UP *

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。

3 高齢者の知的能力



4 知恵

理解力、洞察力、ものごとの判断力、調整能力、コミュニケーション能力、アドバース、他者理解、自己理解、内省力

FOLLOW UP

介護が必要な高齢者の割合

あなたは、介護の必要な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(→p63)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な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 介護が必要な高齢者の割合(2011年)

	65歳以上	65~74歳 (前期高齢者)	75歳以上 (後期高齢者)
合 計	17.3(%)	4.3(%)	30.5(%)
要支援Ⅰ	2.3	0.6	4.0
要支援Ⅱ	2.3	0.7	4.0
要介護Ⅰ	3.2	0.8	5.6
要介護Ⅱ	3.1	0.8	5.4
要介護Ⅲ	2.3	0.5	4.2
要介護Ⅳ	2.2	0.5	3.9
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」2013年)
▲各年齢層の被保険者数を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

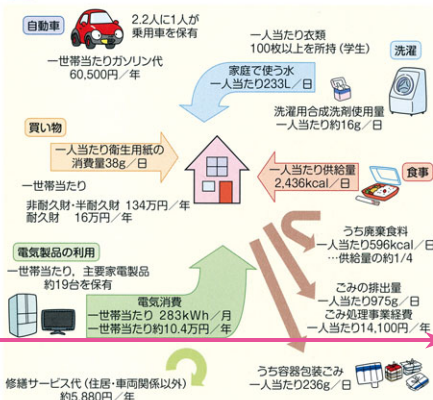
1 私たちの生活と環境問題

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。

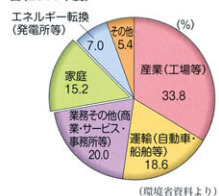
私たちの生活は、自然を基盤として成り立っている。私たちは、便利で快適な生活や経済的に豊かな生活をめざすあまり、大量の資源やエネルギーを用いて大量生産されたものを大量消費してきた。その結果、容器包装や食べ残し、使わなくなったものなどのごみ、調理・洗濯・入浴・水洗トイレなどからの生活雑排水などの大量廃棄の問題、かぎりある資源・エネルギーの枯渇、大気汚染や温暖化のような気候変動など、環境に大きな負荷を与えている。

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



② 部門別二酸化炭素排出量の割合 (2011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よう。

[注] 2010～2012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)



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なる「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)。

※② 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 *

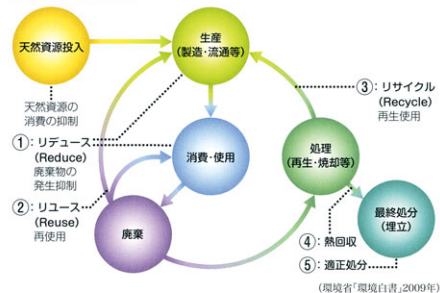
図表にイラストを配置したり、フローチャートで視覚的な理解が得やすいように工夫しています。

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

ものは多様な資源から作り出されている。「もったいない」は、もの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・5

赤ちゃんスペースのDIY

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ほか、託児つき木工教室や子どもむけワークショップも開催。著書『シェルフをつくろう はじめてのDIY』が好評発売中。
ブログ「ママに嬉しい木工**子供に優しい木工」
ameblo.jp/kuricoroom/

私事ながら昨年11月に第3子となる娘を出産しました。妊娠9か月から木工教室はお休みをいただいたので、それからは産まれてくる赤ちゃんのためのDIYに全力投球。我が家にはやんちゃん年頃の男の子(6歳)とお転婆真っ盛りの女の子(4歳)がいるため、まずは二人に踏まれない場所を作ることから始めました。赤ちゃんが過ごす場所として一番に思いつくのがベビーベッドだと思います。知人などから譲ってもらうことも多いのではないのでしょうか。譲っていただいたものの、リビングに置いたそれは他の家具との色合いが合わない……ということもあるのではないのでしょうか。そんな時はペイントがおすすめ!! 赤ちゃんが毎日使うものにペンキ!? 何だか体に悪そう……と思われるかもしれませんが、自然塗料と呼ばれる天然由来、天然の素材を主原料としたペンキがあります。私が普段からよく使用している「バターミルクペイント」もそのひとつで、その名の通り牛乳のたんぱく質を主成分に作られており石油化学物質・有機溶剤・鉛類・有毒な添加物等は含まれていないので赤ちゃんグッズにも安心して使用することができます。ペンキを薄めたり刷毛を洗ったりするのも水なので絵の具を使うような感覚で塗ることができ、DIY初心者の方も気軽に始められます。臭いもほとんどないので室内で使用できる点も嬉しいです。

ベビーベッドの用意ができたなら、次は赤ちゃんのお世話グッズを収納する棚を作りましょう。お世話に毎日使うものはたくさんあります。頻繁に使うものだからこそ、自分の使いやすい位置にあるのが嬉しいものです。私はベビーベッドの足元側にぴったりサイズの棚を作りました。片方を

アーチ型にしたのは、見た目がおしゃれになることもそうですが、赤ちゃんが歩きだした時にもしぶつかった場合、角があるものより丸いものの方が危険が少ないと考えたからです。アーチにすることで前からも横からも物を取り出しやすい点も気に入っています。このアーチの部分の上部におしりふき、下部におむつゴミ箱を置き、棚の上におむつを入れたかごを置いています。そして3段の棚には洋服、そして医薬品や体温計など細々したものを収納しています。おむつのストックや普段あまり使用しないものはベビーベッドの下に収納してしまえば、この棚とベビーベッドだけですべての赤ちゃんグッズが収まります。次第におもちゃが増えたりするとここだけでは収まらなくなるかもしれませんが、子どもの成長やその時の環境によって気軽に棚を増やしたり減らしたりできるのもDIYの魅力です。

赤ちゃんとお過ごす時間は長い人生から見ればほんの一瞬だと思います。そんな一瞬の時だからこそ今を大切に丁寧に過ごしたいと、隣でスヤスヤ眠る娘の顔を見ながら思うのでした。



▲ペイントしたベビーベッドと手作り収納棚

平成26(2014)年4月よりご使用いただく小社教科書は、年次発行の資料等をできるかぎり新規データに更新しております。つきましては、4月からのご指導に備え、これら訂正箇所およびその内容をご確認・ご理解いただければと存じます。また、新1年生もしくは新規使用開始学年のご教授に当たっては、先生方におかれましても、奥付記載が「平成26年4月1日発行」の教科書をご使用いただきますようお願い申し上げます。

◆統計資料の更新箇所

家庭総合 豊かな生活をともにつくる[家総305]

p.11[5], p.13[9], p.17*1, p.19[18], p.20[20], p.23[24], p.24*1, p.24[28], p.24[29], p.26[34], p.27*1, p.27[37], p.28[40], p.42FOLLOW UP, p.44[23], p.51[36], p.51[37], p.52本文, p.52[38], p.56[1], p.57[5], p.58[6], p.58[8], p.58[9], p.59[10], p.60[14], p.61[16], p.80*2, p.81[4], p.81[5], p.81[6], p.81[7], p.82[8], p.83[11], p.85[16], p.88*1, p.88[23], p.88[24], p.94[33], p.97*2, p.100参考, p.106[6], p.107[7], p.107[8], p.122[5], p.148[74], p.176[6], p.176[62], p.189[2], p.194[32], p.194[33], p.195FOLLOWUP, p.200[1], p.200[2], p.201[3]

家庭基礎 豊かな生活をともにつくる[家基308]

p.11[5], p.13*1, p.17*1, p.17[14], p.17[15], p.19[18], p.22[24], p.22[25], p.23[26], p.23*1, p.34FOLLOW UP, p.39[26], p.41[31], p.44[1], p.45[5], p.46[6], p.46[8], p.46[9], p.47[10], p.48[14], p.49[16], p.54[1], p.64*1, p.64[1], p.64[2], p.68[11], p.71*2, p.77*2, p.77[24], p.78[26], p.80参考, p.86[6], p.87[7], p.87[8], p.102[5], p.104[56], p.134[33], p.135[34], p.148[24], p.148[25], p.148FOLLOWUP, p.154[1], p.154[2], p.155[3]

未来を拓く^{ひら} 高校家庭基礎[家基309]

p.16[2], p.19*2, p.19[3], p.21[2], p.24[2], p.24資料解説, p.25*1, p.25ワーク, p.38コラム, p.41[3], p.42[2], p.46[1], p.47[4], p.48[1], p.48[3], p.49[4], p.50[2], p.51[4], p.56[1], p.68*1, p.68[1], p.68[2], p.72[2], p.79*2, p.79[2], p.80[1], p.86[1], p.86[2], p.86[3], p.87[4], p.100[2], p.132[4], p.132[5], p.146[1], p.150[1], p.150[2], p.164参考, p.168●親権をおこなう者別にみた離婚件数割合の年次推移, p.170●就学前の子どもの保育状況, p.171[1]

●お知らせ●

本小冊子「家庭科通信」を、ご希望の先生にはご自宅あてにお送りいたします。官製はがきに①お名前(ふりがな)②ご住所③お電話番号④勤務先をご記入の上、弊社家庭科編集部あてにお送り下さい。FAXでも承ります。

宛先 〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1
大修館書店 家庭科編集部
FAX 03-3868-2645

◆その他のおもな変更箇所

家庭総合 豊かな生活をともにつくる[家総305]・家庭基礎 豊かな生活をともにつくる[家基308]

箇所	変更前	変更後	変更理由
● [305] p.18 FOLLOW UP	配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律	配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律	法律の改正により変更
● [305] p.43 本文 9～13行目 ● [308] p.35 本文 9～13行目	……日本脳炎などがある。任意で受ける予防接種には、インフルエンザ、水ぼうそう、おたふくかぜ、 <u>ヒブ(インフルエンザ菌b型)</u> などがある。	……日本脳炎、 <u>ヒブ(インフルエンザ菌b型)</u> などがある。任意で受ける予防接種には、インフルエンザ、水ぼうそう、おたふくかぜなどがある。	予防接種法の改正により変更
● [305] p.120 ⁴⁶ ● [308] p.100 ⁴⁶	<u>18品目</u> が表示推奨	<u>20品目</u> が表示推奨	表示品目の追加により変更

未来を拓く ^{ひら}高校家庭基礎[家基309]

箇所	変更前	変更後	変更理由
● [309] p.39 ²	……日本脳炎など 任意の予防接種 インフルエンザ、水ぼうそう、おたふくかぜ、 <u>ヒブ(インフルエンザ菌b型)</u> など	……日本脳炎、 <u>ヒブ(インフルエンザ菌b型)</u> など 任意の予防接種 インフルエンザ、水ぼうそう、おたふくかぜなど	予防接種法の改正により変更
● [309] p.98 ²	<u>18品目</u> が表示推奨	<u>20品目</u> が表示推奨	表示品目の追加により変更
● [309] p.168 ¹¹	配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律犯罪となる行為であるにもかかわらず配偶者が暴力その他の心身に有害な影響を及ぼす行動を行うこと	配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害であるにもかかわらず配偶者が暴力を加えること	法律の改正により変更

●相続規定の変更について

2013年12月11日、結婚していない男女間の子(法律上は非嫡出子)の遺産相続分を法律上の夫婦の子(嫡出子)の半分とする規定を削除する「民法の一部を改正する法律」が公布されました。最高裁判所が2013年9月に同規定を違憲と判断したのを受けた対応です。この改正にしたがい、教科書におきましても該当箇所を削除する等の修正をすべきところでございます。しかしながら、弊社では新年度版の確実な供給を期するため、11月末日に印刷を終了し、供給所への納本をいたしております。文部科学省に記述削除等の訂正申請をおこないましたが、2013年11月上旬時点では法律改正が成立していないことから、認められませんでした。そのため、平成26年度使用教科書では当該記述がそのままとなっております。先生方には大変お手数をおかけいたしますが、ご指導の際には、当該民法規定の改正等につきましてご教授いただければと存じます。誠に申し訳ございませんが、何卒よろしくお願い申し上げます。

Key Word

グリーンウェイブ活動

国連が定める国際生物多様性の日(5月22日)に、世界各地の子どもたちが学校や地域で植樹などをおこない、森林や樹木とのふれあいを通じて生物多様性の理解や普及啓発につなげるグループ・団体活動のこと。5月22日に世界のあらゆる場所で植樹などをおこない、この活動が地球上の東から西へ波のように広がっていくようすを「緑の波(グリーンウェイブ)」と表現している。

2011年から2020年までの10年間は、国連によって「国連生物多様性の10年」と定められている。グリーンウェイブ活動は、生物多様性条約事務局(カナダ)が全世界に参加を呼びかけている地球規模のキャンペーンである。

日本では、環境省・農林水産省・国土交通省が、生物多様性の広報、教育、普及啓発を推進するため、グリーンウェイブ活動への参加を呼びかけており、2014年3月1日(土)から6月15日(日)まで「グリーンウェイブ2014」を実施中である。具体的には、

- ①植樹
- ②森林や樹木等の保全、手入れ(植樹した樹木への水やり、里山の管理等)
- ③森林や樹木等とふれあう活動(イベント等)の実施、参加
- ④①～③の活動のための苗木等の提供
- ⑤①～③の活動のための場所の提供
- ⑥①～③の活動のための技術指導や情報提供
- ⑦グリーンウェイブ活動の呼びかけ、とりまとめ
- ⑧その他

の活動の計画・実施・結果報告をおこなう団体を、幅広く募集している。

なお、2013年度は567団体が参加、140団体の協力のもと、約18,000人の手により、41,000本の

植樹などさまざまなグリーンウェイブ活動がおこなわれた。

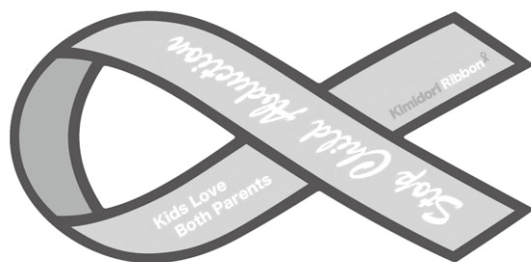
キミドリリボン

別居中、および離婚後の親子の面会交流制度の実現をめざし、子どもの連れ去り・引き離し別居を防止する啓発活動「キミドリリボンプロジェクト」のシンボルマーク(■)である。両親が別居中、あるいは離婚後も、子どもの「キミとの絆を大切にしたい」という思いが込められ、黄緑色がシンボルカラーとなっている。

民法は、離婚後は一方の親だけに親権を認めている。日本における2012年の離婚件数は23万7,000件で、多くの子どもが離婚後一方の親に会えなくなっている現状がある。また、離婚後の同居親からの虐待やネグレクトも問題となっている。2012年には改正民法が施行され、離婚の際に親子の面会交流について取り決めるよう明記されたが、実行させるしくみはない。子どもとの面会交流を求める調停・審判の申し立ては2012年に1万1,459件で、10年前の約3倍となっている。

アメリカやフランスなどでは、両親との交流が子どもの成長に必要なと考えられており、また日本でも子どもに会えない親らの団体が相次ぎ結成されてきた。「キミドリリボンプロジェクト」は、

■キミドリリボン



子どもと離別した親たちが団体の垣根を越えてま
とまり、親子の交流を訴えるため2013年6月に
発足。街頭やイベント広場に立って、親子の引き
離し問題に関するチラシや風船を無料配布したり、
離婚後の共同親権の必要性についての意識調査を
実施したりする活動がおこなわれている。離婚後
も親子の交流が保障されるよう、法律の整備を求
めてこれからも活動が続けられていく。

農業女子プロジェクト

女性農業者が日々の生活や仕事、自然とのかか
わりのなかで培った知恵をさまざまな企業のシー
ズと結びつけ、新たな商品やサービス、情報を社
会に広く発信していくためのプロジェクト。農林
水産省により、2013年11月より具体的な取り組
みが始まった。農業内外の多様な企業・団体と連
携し、農業で活躍する女性の姿をさまざまな切り
口から情報発信することにより、社会全体での女
性農業者の存在感を高め、あわせて職業としての
農業を選択する若手女性の増加をはかることがめ
ざされている。具体的な活動は次のとおり。

●プロジェクトの趣旨に賛同した企業と女性農業
者が協同で、新たな商品やサービス、情報などの
開発をおこなう。(それぞれの企業活動の一環と
して推進する。)

●企業とのコラボレーション、農業女子のもつ「生
産力」「知恵力」「市場力」という3つの力を発揮す
る。

●2013年11月、自動車やファストフード、旅行
会社、ホテルなど農業女子とさまざまな業種の企
業とのコラボレーションを開始した。(11月6日
に第1回推進会議を開催。約1年間の期間でプロ
ジェクトを推進する。)

●個別プロジェクトの進捗状況、季節ごとに農業
女子目線でのイベントの開催など、プロジェクト
の活動を積極的に発信する。

農業女子プロジェクトは、取り組み開始1年後
の2014年10月にめざす姿として、以下の3点を
掲げている。

①農業女子ということば(職業)の定着。

②農業女子の企業との取り組みのビジネス化。

1年間のプロジェクトを通し女性農業者のビジ
ネス感覚を育成する。また、個人、グループでの
企業との多様な取り組みをスタートさせる。

③農業女子の生産物の付加価値化

たとえば、粒違いの楽しさ・ゆっくり育てたお
いしさ・育てあげたやさしさなど。

花粉症環境保健マニュアル

環境省が公表している、花粉症の最新の科学的
知見や関連情報を広く国民に紹介している冊子で
ある。花粉症の発症メカニズムや症状を悪化させ
る要因、日本に多い花粉症などの情報をまとめた
ている。2002年3月に初めて作成され、2008年2
月に改訂、このたび2014年1月20日に新しく改
訂版が発表された。マニュアルは、

●花粉症とは

●主な花粉と飛散時期

●花粉症の予防と治療

●国や自治体の取り組み

で構成されている。下記 URL から、マニュアル
を PDF でダウンロードできる。

[http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/
manual/full.pdf](http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/full.pdf)

花粉症環境保健マニュアル



日本家庭科教育学会 2013年度例会報告

▲2013年12月7日、日本家庭科教育学会2013年度例会が、東京都の東京学芸大学で開催された。

1. 研究発表

研究発表は計24本おこなわれた。コミュニケーション能力や生涯を見通す力の育成、家庭科におけるキャリア教育などについての発表が多くみられた。これからの児童・生徒たちにとっては、コミュニケーションや職業選択がグローバルな舞台で進んでいくことが必至であり、そのなかで生涯を設計していかなければならない。そうした力を家庭科教育でどのように育んでいくのか、といった視点での研究が多くなされているように感じた。

「実践的推論プロセスに基づく米国家庭科の授業―地域と連携した「食」の問題解決プロジェクト」の発表では、米国オハイオ州 Bellefontaine の高等学校でおこなった授業実践が報告された。実在のいくつかの家族（構成はさまざま）に夕食を提供する学習である。問題解決のステップである REASON モデルというものが用いられており、興味深かった。このモデルを通じて、振り返りのレポートを書かせることで生徒自身にとっても実習内容が明確となることがわかる。米国での授業実践ということで、家族の形態や食生活のようすが異なる部分もあるが、日本の高等学校の授業実践でも拝見してみたいと感じた。

「高校生の家庭形成意識と家庭科教育」の発表では、自己実現という自分の人生の視点と、社会のなかで生きる人間としての視点との両方をもって生徒が人生を歩んでいくよう、家庭科教育で教えていく必要があると結論づけられていた。生涯未婚率が10%未満であった時代とは違った教えか

たが必要になっているのではないかと指摘には説得力があった。自らの生活をつくり、主体的に人生を歩んでいくことが家庭科教育のめざすところだが、同時に、これからの社会をつくっていく一人としてどのような人生を選択するのか、という視点も必要だと強く感じた。

「家庭科におけるキャリア教育の可能性」の発表では、生徒は生活経験・ライフバランスの重要性は認識しているものの、実際にそれらを視野に入れて生活設計をしている割合は低く、具体性に欠けているという報告があった。今後の課題として、生徒の実態をふまえてカリキュラムを考え、家庭科におけるキャリア教育のさらなる可能性を検討したいと述べられており、教科書づくりをする者としても、実際の生活設計に取り入れられるようなキャリア教育について考えていきたいと思った。

2. シンポジウム

シンポジウムでは、「エビデンスから考える家庭科学習の質保証」をテーマに、確かなエビデンスをもって家庭科を内外へ広くアピールしていくための今後の取り組みについて、会場全体で話し合われた。

まず、シンポジストの4人の先生方による、小学校・中学校・高等学校・文部科学省それぞれの立場からの研究報告があり、その後会場から集めた質問に対して回答、活発なディスカッションがおこなわれた。

家庭科の授業を通じて身につける力は、生活のなかで実践され、いかされて初めて本当のものになるという質のものもあり、必ずしも数値化できるものばかりではないかもしれない。しかし、学校現場にいらっしゃる先生方へのアンケート結果や、児童・生徒に対する意識調査の結果を数値にすることによって、家庭科の全体像がみえてくる。このことは、教科を外部へアピールすることと同時に、教科を振り返り、家庭科教育をよりよくしていくことにも役立つように感じる。家庭科教育に携わる者として、これからも勉強させていただきながら教科書づくりをしていきたいと思った。

Question & Answer

Q：「パタハラ」ということばを目にしたのですが、どのようなハラスメントをさすのでしょうか？

A：「パタハラ」とは「パタニティ(父性)ハラスメント」の略称で、育児休業などの制度を利用しようとしたり、育児支援目的の勤務形態を活用したりする男性部下に対する嫌がらせなど、男性の育児参加を妨げるハラスメント行為をさします。妊娠した女性に対して、妊娠・出産が業務上支障をきたすとして退職を促すなどの嫌がらせ行為「マタニティ・ハラスメント(マタハラ)」から派生したことばです。

男性の育児参加の必要性が叫ばれて久しく、国や企業は男女の区別なく育児支援制度を設けています。また「イクメン」という語も広く知られており、厚生労働省では「イクメンプロジェクト」などの活動も推進しています。とはいえ、職場における上司の世代には「男は仕事を優先すべきだ」という意識が根強く、管理職研修などを通して頭では理解していても心からは歓迎していない人々も多い実態があるようです。パタハラの具体例としては、「育児制度の利用や、育児のための短時間勤務・フレックス勤務を認めてもらえなかった」「利用を申請したら『育児は母親の役割』『キャリアに傷がつく』などと言われた」といったことがあげられます。

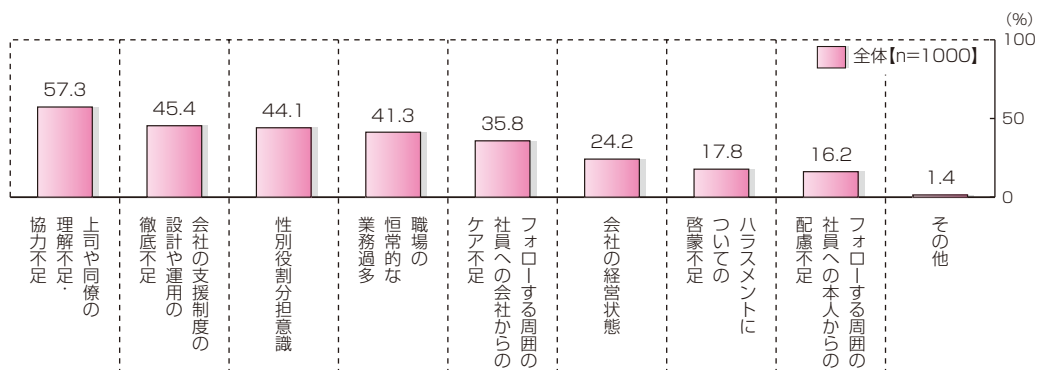
日本労働組合総連合会の調査によると、子どもがいる20～59歳の男性のうち、11.6%がパタハラの被害経験があると回

答しています。また、パタハラを受けた際にどのような対応をしたか聞いたところ、65.6%が「だれにも相談せず、子育てのための制度の利用をあきらめた」ことがわかりました。だれかに相談したとの回答は、「家族」11.5%、「社外の友人」13.1%と低く、同僚、上司、会社の専門部署や担当者、労働組合、公的機関などへの相談はそれぞれ1割に満たない結果となりました。

「職場でパタハラが起こる原因は何か」という質問に対する回答は下記のようになっています(■)。制度設計や運用を適正化するとともに、職場での理解や協力など、男女の区別なく子育て世代へ配慮する意識を一人ひとりがもつことが必要といえそうです。

(参考：厚生労働省 Web ページ、日本労働組合総連合会 Web ページ、日本経済新聞、読売新聞)

■職場で「パタハラ」が起こる原因は何だと思うか(複数回答)



通巻53号

家庭科通信 2014年・1号

2014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/>

ホットな

毎日の授業に役立つ 情報が満載!! 大修館ホームページ

大修館書店 家庭科情報室

<http://www.taishukan.co.jp/kateika/>

大修館書店 家庭科情報室

最新更新日: 2013/04/16 教科書デジタルパンフレットを掲載しました。
21世紀を生きる高校生たちに、夢をかなえる糧となるような授業に活かすための情報を提供していきます。

ようこそ、大修館家庭科情報室へ！
当ホームページでは、高等学校家庭科の先生方へさまざまな情報を提供します。
「家庭科のひろば」では、毎日の授業に役立てていただけるような情報も提供していきます。

出版物のご案内 情報のひろば

出版物のご案内

教科書

家庭総合 家庭基礎 高校家庭基礎

デジタルパンフレットを閲覧する

Up Date

情報のひろば

家庭科通信

きょうの特別講義

あしたの授業研究

お知らせ

Number Now

Key Word

Data File

出版物のご案内

Contents * 教科書 * 副教材 * Up Date

教科書や指導資料を詳しくご紹介。
デジタルパンフレットも閲覧できます。

未来を拓く 高校家庭基礎 [家基309]

内容紹介はこちら

指導資料・準拠ノート

デジタルパンフレットを閲覧する

編集方針

紙面見本

編集趣意書

シラバス案

ホットな数字・キーワード・データを掲載します。

Number Now

「今」を知る・考えるきっかけとなる数字をご紹介します。

Key Word

各分野に関連するキーワードをご紹介します。

人の一生

子ども

高齢者

共生

経済・情報

食生活

衣生活

住生活

環境

その他

Data File

各分野に関連するデータをご紹介します。

人の一生

子ども

高齢者

共生

経済・情報

食生活

衣生活

住生活

環境

その他

情報のひろば

Contents * 家庭科通信 * きょうの特別講義

* あしたの授業研究 * お知らせ * Number Now

* Key Word * Data File * 関連書籍のご紹介

家庭科のいまをみつめ、これからをつくる

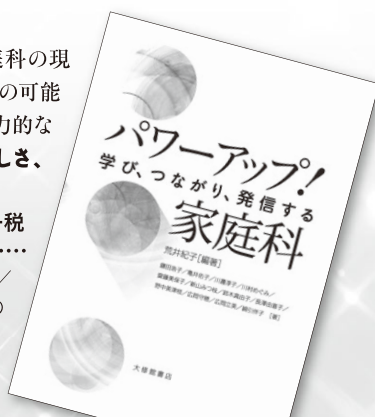
パワーアップ！ 家庭科

—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＝本体2,000円＋税

【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

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】中間美砂子

【著】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

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！

●B5判・180頁 定価＝本体2,000円＋税 978-4-469-27001-3



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