

家庭科通信

55

2014
Vol.19 No.3

- ◆専門家に聞く 高校生とスマホの付き合い方…………… 3
日経 BP 社 小林直樹
- ◆家庭科室から 調理実習における「ひつつみ」……………16
東京都立橘高等学校 奥平大樹
- ◆エッセイ・和のある暮らし⑨ 庭の植物とともに…………… 9
石橋富士子
- ◆DIY でおうち磨き・7 壁を塗る, 壁を貼る……………14
末永 京
- ◆日本家庭科教育学会 第57回大会報告……………20
- [DATA FILE] 「現代の独身20代の食生活・食の安全への意識」より…………… 2
- [Key Word] フレイル／子育て支援員／ワーカーズコープ……………15
- [Question & Answer] フリック入力……………22
- ◆大修館書店 平成27年度 家庭科副教材等のご案内……………10



大修館書店

2013年12月, 和食がユネスコ無形文化遺産に登録され, その後も和食は各地でブームとなっている。こうした状況において, 20代独身の若者は実際に, 食についてどのような意識・関心をもっているのだろうか。農林中央金庫の調査「東京近郊の20代の独身男女400名に聞く現代の独身20代の食生活・食の安全への意識」(対象は, 首都20~50kmのドーナツ圏に居住する20代の独身男女各200名)から抜粋してご紹介する。

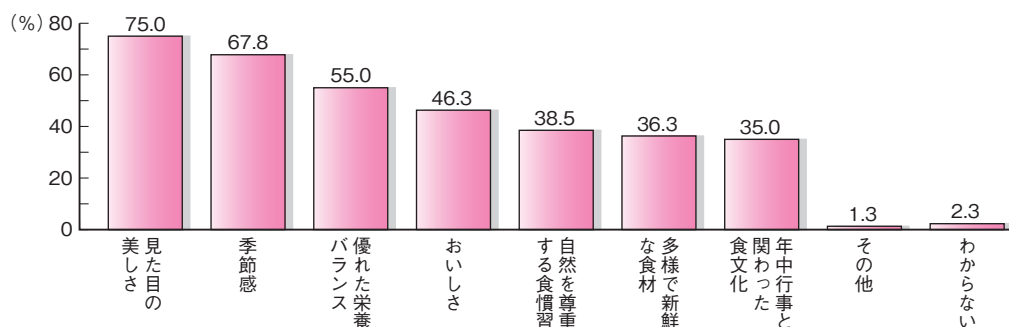
まずは, 日本の食料自給率について。「現在, 日本の食料自給率はどれくらいだと思うか」の質問に対して, 「40%」と正解した人は25.0%にとどまり, 「30%」24.5%, 「20%」11.3%, 「50%」11.3%, 「わからない」10.8%と続く。実際よりも低く見積もっている人が多くなっている。一方で, 前回調査と比べると, 40%より高いと見積もる人の割合が12.2%から22.5%と大きく増え, 反対に40%より低いと見積もる人の割合は47.3%から41.8%と減っている。日本の食料自給率を実際よりも楽観的に認識している人が多くなっていること, また前述のように「わからない」と答える人が1割に及ぶことから, 日本の食料自給率に関する意識を高める必要があるといえるのではないだろうか。

次に, 郷土料理や行事食への関心度について。関心があると答えた人(「とても関心がある」+「まあ関心がある」)は42.5%である。とりわけ, 性別にみると, 男性は32.5%, 女性は52.5%と男女差が大きい。よく食べる郷土料理や行事食は自由回答で, 「おせち料理」113件, 「雑煮」98件, 「ちらし寿司」64件, 「赤飯」26件, 「おはぎ」24件, 「伊達巻き」18件, 「栗きんとん」17件などの順である。調査対象が東京近郊在住者ということもあるのか, 日常的に郷土料理を食べている人は少ない。正月をはじめとする何らかの行事に際して, 伝統的な食事に触れることがわかる。

「昨年『和食』がユネスコの無形文化遺産に登録されたのは, 『和食』のどのようなところが評価されたと思うか」については下記のとおりで, 味よりも見た目による美的感覚, 健康面が評価されたと考えている人が多いことがわかった。

●詳細は, 農林中央金庫 Web ページ (<http://www.nochubank.or.jp/contribution/research.html>) で閲覧・ダウンロードできます。

■「和食」のどのようなところが評価されたと思うか



高校生とスマホの付き合い方

「日経デジタルマーケティング」記者 小林直樹氏インタビュー

——ネット依存やネットいじめ、不適切な投稿によって起こる“炎上”，など、中高生がスマートフォン(スマホ)を利用することで起こるトラブルが社会問題になっています。高等学校の先生方はこれにどう対応していけばよいのでしょうか。生徒の生活指導にあたる機会も多いかと思いますが、先生ご自身が「スマホやネットのことが高校生ほどにはよく分からない」という現状もあるようです。

小林 スマホは、大半の先生にとって自身が中高生だった頃に存在しなかったツールですから、どうとらえて指導していけばよいのか、悩みが生じることと思います。ただ、30年前にファミコンが登場して以来、(特に男子生徒ですが)ゲームにハマったり、スマホ以前にもケータイで夜中までメールをやりとりしていたり、といった現象は見られました。そしてそうした新しいツールやメディアに関する情報は子どもの方がよく知っています。人気のゲームアプリの話など、スマホ・ネット界限を日頃取材している私でも、その情報量には太刀打ちできません。

それでもアドバイスや注意を促すことは可能です。たとえば自転車の運転だって生徒の方が俊敏で上手かもしれませんが、事故が起きやすい状況やポイントを察知する力は大人に一日の長がある。それと似ています。生徒は、スマホの操作や人気アプリに関する知識、LINEやTwitterをはじめとするSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を使った友人知人とのやりとりなどには長

けていますが、スマホにまつわるリスクについては無頓着な子が少なくない。

スマホの利便性を享受しながらも、潜んでいる落とし穴に警鐘を鳴らすことで危機意識を持ってもらい、保護者の理解・協力を得て対策の道筋を考えていく。これが学校・先生側の役割のように思います。

——小中学生については、一部の自治体での「午後9時以降の利用を制限する」といった取り組みが話題になっています。高校生についても制限が必要でしょうか？

小林 過去の類例としてゲームを挙げましたが、基本的にゲームは一人でやるもので、また友達が家に遊びに来て対戦するにしても友達宅に入り浸るのには限度があり、そこが歯止めになっていました。そんなゲームもオンライン対戦型のゲームが登場すると時間の際限がなくなって、「ゲーム廃人」という言葉が登場するに至っています。そこまで行かなくても、対戦型ゲームが盛り上がっているときに「時間だから抜けます」と言うのはなかなか難しいものです。

LINEがこれに似ています。LINEでは大抵の生徒が、クラスメイト、部活動、中学時代の友人などの複数のグループに属してやりとりをしています。各グループのメンバーの中には、LINEにハマっている子と、そうでない子がいる。そしてハマっている子の存在感や発言権が大きかったりすると、後者の子は適当なところで切り上げた

いけれど、人間関係にヒビが入らないようにダラダラ付き合わざるをえないと思い込んでしまう。親としても止めさせたいが、「私だって止めたいけどイジメられたらどうするの?」と言われたら、返す言葉がない。だから保護者側から学校に対して「なんとかしてほしい」という声が上がってくる。

学校としては、ネット・スマホは本来的には家庭の問題なのであまり首を突っ込みたくないが、「依存気味で寝不足、学業にも支障が出る」となると無視するわけにもいかない。そこで差し当たって「9時まで」と提示してみた。そんな経緯であろうと思います。

「9時まで」という規制は、「夜中までダラダラと“スマホ漬け”になって生活に支障をきたさないように」という学校現場の願いを込めた一つのメッセージだと解釈しています。おそらく「節度のある利用を…」といったありきたりな文面で各家庭に通知したところで、何も変わらなかったでしょう。その意味では、一部で反発を招く可能性も覚悟の上で時間指定に踏み込んだことは意義があったと思います。

しかし一方でこのルールは「9時」という時間指定が一人歩きしてしまう面もあります。実際、夜9時はまだ塾にいたりしますから現実的ではないですし、反対に休日も夜9時までは付き合わなくてはいけないのか、となってしまう。平日だって、特にテストの直前などはスマホから距離を置きたいと真面目な生徒ほど思っているはずです。

このように時間指定には一長一短あります。したがって、「小中学生が9時なら、高校生は10時にすればいい」という話ではありません。高校生だからこそ、上から時間指定を押し付けずに“節度のある利用”をできるようにしてほしいところです。

そこでもし時間を確保できるなら、学校で、高校生のスマホ利用のあり方について議論してルール化することをお勧めしたいです。5～10人くらいにグループ分けして、グループ単位で議論する、「ワークショップ型研修」のようなスタイルです。

スマホ利用にまつわる悩みや、ヒヤリとした事例などを挙げて共有し、これらを防ぐにはどうしたらよいのか、議論させるとよいでしょう。学校側が一方的に定めた校則をはじめとするルールには反発心が宿りますが、自分たちが決めたことに対しては“遵法精神”が働きやすくなります。

まれに、スマホを持たせていないご家庭の保護者などから、こうしたスマホ教育に対して、「寝た子を起こすようなことをしないでほしい」旨のクレームがつくことがあるかもしれません。

しかしながら、有害情報へのアクセスを遮断するフィルタリングソフト大手のデジタルアーツが2014年7月14日に公表した「未成年の携帯電話・スマートフォン使用実態調査」によると、6月下旬時点の高校生のスマホ使用率は、女子が95.1%、男子が86.4%と、隔々まで行き渡っていることが明らかになっています。調査対象は何らかのケータイ・スマホを持っている人が対象なので、どちらも持っていない人は調査対象から外れますが、それは極めて少数と思われるので、やはり9割方普及していると考えてよいでしょう。持たせるべきか否か、ではなく、持っている前提での対応が必要です。

小中学校と一貫校の場合は、「所持させなければ問題は起きない」という考え方が幅を利かせているケースもあるかもしれません。しかし本当にそうでしょうか？

石川県では、県独自に定めた「いしかわ子ども総合条例」で、小中学生に携帯電話を持たせない方針を取ってきました。そして何が起きたか。携帯利用について子どもと話し合ったことが、「ほとんどない」「一度もない」保護者が他県との比較で突出して多いという結果を招いています。

実際、「iPod touch」などの音楽プレーヤーから無線LAN経由でネットに接続してLINEなどを使い、トラブルが発生したケースがあるそうです。「ニンテンドーDS」「プレイステーション」などのゲーム機からでも、ネット接続は可能です。

一律禁止にしても、何らかの抜け道を子どもは探すもの。法律で禁止されていても喫煙・飲酒が

未成年の健康に及ぼす影響について教育した方がよいという考え方を、スマホにも当てはめてみる必要があるだろうと思います。

——それだけスマホが普及していて、しかし高校生に時間制限の押し付けは相応しくないとすると、やはりネット依存・スマホ依存に陥らないか、不安が残ります。ネット依存の実態について、またその解決について、どう考えますか？

小林 「ネット依存の中高校生、51万8,000人」——。2013年夏、この衝撃的な数字が報じられたことはご存知だろうと思います。これは厚生労働省の生活習慣病対策の研究補助金を得て日大医学部の教授ら研究グループが実施したもので、2012年10月から2013年3月にかけて47都道府県の中高校生約14万人を対象に学校を通じて調査票を配布し、約9万8,000人が回答した大規模な調査です。

■「インターネット依存症」診断テスト

Q1. あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？(例えば、前回にインターネットでしたことを考えたり、次回することを待ち望んでいたり、など)

Q2. 満足を得るために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？

Q3. ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことが度々ありましたか？

Q4. ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？

Q5. 使い始めに意図したよりも長い時間オンラインでいますか？

Q6. ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、危うくすることがありましたか？

Q7. ネットへの熱中しすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？

Q8. 問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？

※厚生労働省の研究補助金で実施した未成年の喫煙・飲酒状況調査の中で、インターネット利用について尋ねた質問内容(2012年度)

※5項目以上該当する場合は「病的な使用」と判定

調査票は左下の通り。「満足を得るためにネット利用時間を長くしなければならないと感じる」「ネット利用時間を減らそうと思ってもうまくいかない」「ネットのために大切な人間関係を危うくしたことがある」など8項目の質問に対し、「該当する」「該当しない」の2択で回答してもらい、5項目以上で該当すると、ネット依存が強く疑われる「病的な使用」の状態にあると判定しています。

その結果、5項目以上該当した生徒が8.1%に上ったことから、全国の中学・高校生の総数から約52万人という数字を弾き出しました。性別で見ると男子6.4%、女子9.9%で、女子の割合が高く出ています。

ネット依存の専門外来を持つ成城墨岡クリニック(東京都世田谷区)の墨岡孝院長に尋ねたところ、「『問題のある中高生スマホ利用者』は8%では済まないのではないか」と指摘されていました。ネット依存、ゲーム依存とはどんな状態なのか。ネット好き、ゲーム好きとの違いは何か？

一言で言えば、趣味や気分転換といったレベルを超えて、生活に支障をきたしてしまう状況と言えるでしょう。

墨岡院長は、「子どもはスマホでただゲームを楽しんでいるだけ、流行りのLINEで友だちと盛り上がっているだけ、と甘く考えている親が多い」と警鐘を鳴らします。

オンラインゲームの場合、アイテムを入手して仲間から称賛されたりすると、日常生活では味わえない達成感を得られると同時に、その地位から降りたくないばかりに利用時間が増えて深みにはまっていきやすい構造があります。一方、女性は「きずな依存」「つながり依存」でSNSにハマっていくケースが多い、ということです。

先の調査結果では、平日5時間以上ネットを利用する生徒は、中学生男子が8.9%、女子が9.2%、高校生は男子が13.8%、女子が15.2%に上っています。ネット依存該当者(8.1%)よりも多い数字です。墨岡院長は「ネット利用時間は、すきま時間に利用している分を積み上げていくと、自分が思っている以上に多いもの。自己申告で5時間

以上は長すぎます。目安は1日2時間まで。長い人はまず3時間を目標にして、減らしてください」と指摘します。ネット依存からの回復には、生活の乱れなどの兆候を早めにつかんで、ネット利用時間を徐々に減らしていく取り組みが重要です。

墨岡院長によると、依存状態になる子どもは、学校に居場所を見出せなかったり目標を見失っていたりするケースが多いそうです。時間短縮に取り組みながら、こうした問題の根源についても解決の道を考えていかないと、ネットからは離れたが他の行為に依存がスライドしただけになる場合もあります。

若者の仲間意識や少年の非行・犯罪問題に詳しい筑波大学大学院人文社会科学研究所の土井隆義教授は、「今の時代、若者の間で価値があるのは『友達が多いこと』。このプライオリティが以前より格段に上がっている。つまり“(一人)ぼっち”を極度に恐れるようになった」と言います。クラスメイトとどうもなじめない、浮いてしまっていると感じると、気の合う仲間がいるネットに入り浸る。承認欲求を満たそうとしてネットに逃避する格好です。

単に買ったばかりのゲームが面白くてなかなかやめられないのか。目標や居場所を見失ってポツカリ空いた心の穴を埋めるべく、ネットやゲームに耽溺しているのか。もし後者であるなら、保護者および先生がやるべきことは、強引にスマホやゲーム機を取り上げる前に、心の声に耳を傾け、軌道修正をともに考えながら、モチベーションの再点火を支援してあげることでしょう。

——女子生徒については、SNSが“出会い”ツールとなって不適切な交遊が生じないか、不安があります。

小林 フィルタリングソフト提供のデジタルアーツが2014年3月に公表した調査結果で、『「ネットで知り合った人」と実際に会ってみたいか?』という設問がありました。ネット上で知り合った人とコミュニケーションしている女子高校生の回答

は、「会うつもりはなく、これからもネット上だけでよい」が4割を切り、「既に会っていて、これからも会いたい」16.9%、「十分仲良くなったので、できれば会ってみたい」4.8%、「もう少し仲良くなれば、いずれ会ってみてもよい」34.9%という結果でした。既に会った経験がある人と、会ってみてもよいと考える人の合計は、6割近くに上っています。

ややマイナーなアーティストのファンで、身近に同好の士がいない場合でも、Twitterでは趣味嗜好が合う人をツイート内容から比較的簡単に探し出せます。そのアカウントの他のツイート内容から、同世代の女子高生だと確信が持てたら、会ってみたいくなるのは自然な流れです。ただしアンケート調査では、「会ってみたが、ネット上とは全然違っていたので、もう会うつもりはない」という回答も1.2%ありました。ツイート内容だけで人物判定をすることはなかなか難しいことを物語っています。「あまり気が合わなかった」くらいで済めばよいですが、会って見たら女子高生に成りすましたオジサンだった、という可能性もゼロではありません。そんな人に家庭の事情から何から打ち明けていたら、と考えると怖いですね。

実際、女子高生になりすましてSNSで親密になってから、「胸の形で悩んでいる」とネット上に転がっている適当な写真を送りつけて、「あなたも見せてほしい」と求めてくるケースがあったそうです。そんな要求に乗って送ってしまったら、脅しの材料に使われることになります。

ただ「危ない」「リスクがある」と言ってもなかなか伝わりません。「自分だけは大丈夫」「私は人を見る目には自信があるから」といった根拠のない過信を抱きがちです。具体的な“手口”を知ること、有効な対策になるでしょう。

——怖いですね。「リベンジポルノ」という言葉も耳にするようになりました。

小林 2013年秋、女子高校生が元恋人に刺殺された事件は、加害者が被害者のプライベートな写

真や動画をネット上に公開していたことが明らかになり、ストーカー殺人事件の枠を超えて、「リベンジポルノ」という問題の存在とその恐ろしさを浮かび上がらせることになりました。

リベンジポルノとは、別れた元恋人や元配偶者がフラれた恨みから、かつてプライベートで撮影した写真や動画を、腹いせに無断でネットの掲示板などにばらまく行為のこと。「ばらまくぞ」と脅して復縁を迫る材料に使うケースも見られます。実に卑劣な行為ですが、撮影から投稿までスムーズにできるスマホが普及したことで、昨今、世界的に社会問題になっています。

ネット上にいったん流出した写真は、アップロード先から迅速に削除したとしても、すでにダウンロードした人が面白半分に複製・拡散するケースがあるため、完全に消去することは非常に難しいと言わざるをえません。特にアップロード先が海外のサーバーの場合、削除までに日数を要するため、拡散の範囲が広がってしまいます。当然、ダウンロードした先の個人や人のパソコンやスマホの中までは消しようがなく、被害者が泣き寝入りするのが現状です。

リベンジポルノ行為に対して現行法では、わいせつ物公然陳列罪や名誉毀損罪、脅迫罪、被害者が18歳未満であれば児童買春・児童ポルノ禁止法の公然陳列といったあたりが該当しますが、スマホとソーシャルメディアの普及で急増した新しい現象でもあるため、法改正や新規の立法を求める声が高まっています。

ただし先行している米国の一部の州でも、罰則は最高で禁錮6カ月、同1,000ドルの罰金刑ですから、この量刑で果たして抑止力になるかどうか。殺害も辞さないような相手には難しいように思えます。

したがって、特に女性は、法改正任せにせず、自衛の策を講じることが不可欠です。流出して困るような写真は、「撮らない」「持たない」「撮らせない」——この三原則を順守するに尽きます。

愛する人であっても、まして10代の恋愛であればなおさら、それがずっと続く保証はありません。

ん。次の恋愛に禍根を残すようなことは避けるべきです。いまや社会問題になっているにもかかわらず無神経に撮影を求めてきて、不安を伝えても意に介さないような相手であれば、それは交際を考え直すきっかけになる。そう、教えてほしいですね。

——暴言や不適切な写真をSNSに投稿することで起こる“炎上”も後を絶ちません。

小林 これは生徒に限った話ではなく、むしろ大の大人がやらかしてますよね。学校の先生も例外ではありません。

以前、ある高校で、非常勤講師がテストの採点をしていた際、珍回答を撮影して「なんでやねん。笑」と笑いものにするTwitter投稿が拡散、炎上して、謝罪、処分追い込まれるトラブルがありました。また、ある中学校では、部活動の試合で遠征していた顧問が競艇場に出向いてレースを観戦しながら通信簿を記入していたところを、周囲の客が“激写”して問題が明るみになったこともありました。

不適切ではあるが犯罪ではない、そのレベルの炎上トラブルであっても、学校の先生や大手有名企業および公務員の役職者、私どもメディアの人間などが引き起こした場合は、実名報道される可能性があります。そういう職業なのだという意識を改めて持つ必要があるでしょう。

ですから生徒に一方的に指導するより、特に炎上については一緒になって対策を考えていくとよいと思います。

これまで個人発のSNSトラブルといえば、その多くが暴言・不適切発言でした。ところが2013年夏に飲食店アルバイトらが起こした数々の炎上劇は、写真が不適切な行為の動かぬ証拠として引き金になるパターンでした。

そもそも、飲食店のアルバイト従業員が冷蔵庫に入って騒ぎになったのも、食材の入っている棚に押し込まれるように入り込んでいる写真に写った姿が異様で、不衛生な印象を与えたためです。

これがもし文字だけで「冷蔵庫なう」「バイト先の冷蔵庫、涼しくて気持ちイイ〜♪」と書かれていたら、どんなシチュエーションなのか想像できず、炎上することもなかったでしょう。

これが言い逃れできない「写真の怖さ」です。言葉であれば、少々配慮を欠いた発言をしてしまったとしても、あとから補足したり真意を説明したりすることで何とかフォローできる余地があります(あからさまな差別発言や誹謗中傷、罵詈雑言は別として)。ところが不適切・非常識な行為が写りこんでいる写真が流出してしまうと、その行為を「していなかった」と否定することはできません。

以前であれば、デジタルカメラで仮に悪ふざけシーンを撮影したとして、それを自宅に帰ってからパソコンにメモカードを差し込んで取り込み、投稿先のサイトにアクセスしてアップロードしたい画像を指定して——、という具合にそれなりの手間はかかっていました。それが今や手元のスマホで、撮影から投稿までが実に簡単・スムーズにできるようになりました。その結果として、簡単に写真が拡散して炎上しやすくなる状況ももたらすことになったのです。

また、LINE や Facebook、mixi などリアルな知り合い限定で投稿する使い方が多いのに対して、Twitter の場合、誰でも見える公開モードで面識のない人ともやりとりする使い方が目立ちます。それでも Twitter のフォロワーが一桁から十数人のレベルで日頃細々とやりとりしていると、投稿内容そのものは公開状態なのに、「仲間だけしか見ていない」と錯覚してしまいがちです。「投稿内容が批判されて炎上するなんて、常に発言が注目される芸能人とかの話でしょ」。そう勘違いしている人は少なくありません。

実際、普段は仲間内しか見ていないでしょう。しかし、クローズドで外から見えない LINE と、仲間以外はめったに見ないが丸見え状態で対話している Twitter とでは大きな違いがあります。いくら無名の Twitter ユーザーであっても、有名人の名前をツイートすれば、多くの人の目に留まり

ます。ヤフーには Twitter と Facebook の投稿を検索できる「リアルタイム検索」機能があり、ほんの数秒前に投稿した内容も検索結果として表示されます(Twitter、Facebook とともに、公開モードの投稿が検索対象)。

よく問題になるのが、有名人のプライバシーを公開してしまう投稿です。アルバイト店員として働いていた店に有名人が客として訪れた場合、すっかり舞い上がって投稿してしまうケースが頻出しています。悪気がないだけに、注意を促したりガイドラインを策定したりと手を打っても、歯止めになりにくいのが実情です。

プロフィールや過去の投稿内容などから投稿者が特定されると、ネット上に晒される場合があります。それは長らく消えません。就職活動で人事がネット上で採用候補者の名前を検索すると言われていた時代、高校生のときにやらかした軽はずみな投稿が、命取りになりかねません。

そこまで騒ぎ立てて一個人を追いつめネットユーザーの存在は大いに問題ありなのですが、このネットモラルはすぐに改善しそうにありません。割に合わない代償を負うことになります。現実として伝えてほしいですね。

小林直樹 (こばやし・なおき)

「日経デジタルマーケティング」記者

1971 年生まれ。早稲田大学政治経済学部卒業後、1994 年日経 BP 社入社。「日経ネットナビ」「日経ビジネスアソシエ」の創刊、編集などを経て、2007 年「日経デジタルマーケティング」の創刊に参画。現在同誌記者。1999 年の東芝ビデオクレマー事件の取材をきっかけに、ネット「炎上」案件の取材、執筆、講演がライフワークになっている。著書に「わが子のスマホ・LINE デビュー安心安全ガイド」「ソーシャルリスク ビジネスで失敗しない31 のルール」「ソーシャルメディア炎上事件簿」(いずれも日経 BP 社)がある。



庭の植物とともに

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）、『ぺ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/>

我が家の猫の額ほどの庭には、毎年夏から秋にかけて零余子（むかご）、アケビやカラスウリなどつる性の植物が繁茂します。

生長が早いつる植物は、ちょっと目を離すとジャングルのように茂ってしまうので、伸び具合をチェックし、つるが進みたがる方向をコントロールするのが日課です。

零余子は山芋の肉芽で、小さな芋のような肉芽がつるに並び、ほどよく大きくなったところで収穫します。触れただけで転がり落ちるので見失わないように注意。取り損ねると忘れた頃に庭中から生えてしまうので焦ります。

収穫した零余子は、大きいものは塩ゆでにしてお酒のおつまみ。小さいものは零余子ご飯にして秋の味覚を楽しみます。つんとした香りとねっとりとした舌触りが魅力です。

アケビは地植えしてから10年ほど経ちますが未だに実らず。とりあえず利用できるつるをリース材料に使います。たくさん採れたら籠を編んで

みたいものです。

リースにはやはり庭でなったカラスウリの実をアクセントに。夏に白いレースのような花を咲かせるカラスウリは、秋になると濃いオレンジ色になり沈む太陽のようにきれいです。こうして庭に植物を育て、観察して収穫、食べたり飾ったりする楽しさは格別です。

植物は季節の寒暖や時期などを敏感に教えてくれます。寒い冬の次の年は芽吹きが遅く、たくさん採れた次の年は実付きが少なく、樹も一休みしているんだなあと思ったり。樹の年齢に比例して葉の大きさや実の大きさが変化し、ピークを過ぎると徐々に実の付き方も減っていきます。

声を発しない植物たちですが、こちらが知りたいと思えば案外雄弁に語っています。

植物と四季をとにもする、花鳥風月とともに季節をすごすことは、昔から日本にあった素敵なライフスタイルだと思っています。



家庭総合[家総 305]
家庭基礎[家基 308]

教科書準拠

学習ノート



【家総 305】 家庭総合
豊かな生活をともにつくる
学習ノート

【仕様】
生徒用：B5 判 1 色刷 /144 頁
[定価] 本体 540 円＋税
教師用：B5 判 2 色刷 /144 頁



【家基 308】 家庭基礎
豊かな生活をともにつくる
学習ノート

【仕様】
生徒用：B5 判 1 色刷 /112 頁
[定価] 本体 540 円＋税
教師用：B5 判 2 色刷 /112 頁

教科書準拠

教科書本文の穴埋めを中心に、基礎知識の確認や教科書の理解度チェック、まとめに最適な問題を収録しています。

基本・実践・応用の3ランクの設定

教科書本文の穴埋めや用語選択といった「基本問題」から、調べ学習や資料を読んだ感想や自分の考えをまとめる「実践問題」「応用問題」まで、生徒の理解度を把握できるさまざまな問題を収録しています。

新たに導入課題・章末課題を設定

各章とびらには、中学校までの既習事項を確認したり、その分野に対する生徒の興味関心度をはかることのできる「導入課題」を、章末には、各分野の学習をまとめる課題を収録しています。

▼ [家総 305] の教師用紙面見本。教師用は、生徒用に赤字で解答例が入っています。

2 家族・家庭をみつめよう 教科書 p.16~19

1 現代の家族・家庭 ①

【基本】 家族について、以下の問いに答えよう。

(1) 次の () に当てはまる語句を記入しよう。

家族とは、「(① 夫婦) という一組の男女を中心として、その近親の血縁者が (② 住居) をともに生活している小集団」と一般に考えられてきた。しかし家族は、時代により、社会により、そのありかたや中心となる (③) の結びつきがた、いっしょに住む人の構成などが (④ 変化) していくものである。近年では、核家族¹⁾、直系家族²⁾ といった家族構成のほか、(⑤ 職業) や (⑥ 学業) の関係で (⑦) を別にして住んでいるなどの住まいかた、事実婚³⁾ や養親・養子関係などのように (⑧ 婚姻関係) や (⑨ 血縁関係) はないが (⑩) や (⑪ 生計) をともにしている関係といった結びつきかたなど、家族の形やありようはさまざまである。

最近の日本の家族の動向をみる場合、統計上は「住居と生計をともにしている集団」である (⑫ 世帯) によって把握することが多い。

(2) 下線部 a.b.c のことばについてそれぞれ簡潔に説明してみよう。

a. 核家族
(「夫婦 (あるいはひとり親) と未婚の子ども」および「夫婦のみ」からなる家族。)

b. 直系家族
(「一組の既婚の子どもと家族とその親からなる家族。」)

c. 事実婚
(「婚姻届を出すという法律上の手続きはしていないが、事実上夫婦として生活している関係。」)

(3) 核家族に祖父母・おじ・おばなどの他の親族が加わった家族は何と呼ばれるだろうか。
(拡大家族)

【応用】 多様な家族としての結びつきかたや住まいかたの例をイラストで示し、その生活のようすについて制作してみよう。

イラスト	生活のようす	イラスト	生活のようす
	働く父母と保育園に通う子どもの家族。平日は忙しいので、あまりゆっくりする時間がないが、休日は、親子3人で遊んだり、食事をゆっくりして過ごす。		

【基本】 下のグラフは、わが国の世帯構成割合と世帯総数、平均世帯人員の推移を示している。このグラフから読み取れる家族の動向をまとめてみよう。また、そのような家族の動向の背景として考えられることをまとめてみよう。

●グラフから読み取れる家族の動向

【例】 ・「夫婦と未婚の子ども世帯」がもっとも多い。
・「夫婦のみ世帯」「女親と子ども世帯」が増加傾向にある。
・「単独世帯」(一人暮らし) が急激に増加している。
・「直系家族世帯」はやや減少傾向にある。
・世帯総数は増加し、世帯規模は縮小している。

●家族の動向の背景として考えられること

【例】 ・産業構造の変化により、雇用労働者が増加した。
・都市部への人口集中により、住宅規模が小さくなった。
・親の職業を継ぐとはかぎらないので、同居の必要がなくなった。
・晩婚化や高齢化の影響により、一人暮らしの人が増えた。
・核家族での生活を志向する人が増えた。
・多様な家族を認めるように人々の意識が変化した。

【応用】 あなたが住んでいる自治体の世帯構成割合や世帯の家族類型別世帯数を調べてみよう。どのような特徴があるだろうか。

調べた自治体 ()

【参考】 国勢調査の結果は、各自治体の Web ページなどでも調べることができる。

授業ノート



【家基 309】 未来を拓く
高校家庭基礎 授業ノート

【仕様】

生徒用：B5 判 1 色刷 /160 頁
[定価] 本体 540 円＋税
教師用：B 5 判 2 色刷 /160 頁

教科書の展開に合わせた「見開き展開」

教科書の流れにそって、授業中に取り組める課題を収録。このノート 1 冊で、学習の成果を毎時間まとめていくことができます。

基本から応用まで、幅広い問題を収録

教科書の内容を効果的に学習できる問題を収録していますので、授業はもちろんのこと、自学自習や課題提出に幅広く活用できます。

●大修館書店の準拠ノートの特徴

知識理解だけでなく、関心意欲、思考、表現などの評価しにくい力を評価する実践的な課題を多数収録しています。

「教師用」は“解答編”です。生徒用に赤字で、解答や指導のポイントを表示しています。採点や評価がしやすいのが特徴です。

▼【家基 309】の教師用紙面見本。教師用は、生徒用に赤字で解答例が入っています。

教科書 p.74~75

4 消費者としてどう生きるか

① 次の文の（ ）に当てはまる語句を記入してみよう。【記入例】

消費者問題の未然防止や解決をめざして、日本の消費者政策は進められ、1968年に
① 消費者保護基本 法が制定され、消費者保護に関する施策の基本方向が示された。
2004年には、「保護」から「自立」支援政策への転換をめざして改正がおこなわれ、
② 消費者基本 法と改称された。また、複数の省庁にまたがる横断的な取り組みが必要である消費者問題について、適切に対応できる消費者行政の一元化をめざし、③ 消費者庁 が新設された(2009年)。

② 製造物責任とはどのようなことか、教科書などをみてまとめてみよう。【記入例】

【例】欠陥商品により生じた消費者被害に対し、製造者が負う責任のこと。この損害から消費者を守るために制定された法律を製造物責任（PL）法という。

③ 次の消費者の権利と責任の表の（ ）に当てはまる語句を記入してみよう。【記入例】

8つの権利	5つの責任
○ ① 安全 への権利 ○情報を与えられる権利 ○ ② 選択 をする権利 ○ ③ 意見 を聴かれる権利 ○生活の基本的ニーズが保証される権利 ○ ④ 損害 に対する補償または救済措置を受ける権利 ○ ⑤ 消費者教育 を受ける権利 ○健全な ⑥ 環境 のなかで働き生活する権利	○商品について ⑦ 批判的意識 をもつ責任 ○自ら ⑧ 主張 し、公正な取り引きを得られるように行動する責任 ○自らの消費行動が他社、とりわけ弱者に与える影響を ⑨ 自覚 する責任 ○自らの消費行動が ⑩ 環境 へ及ぼす影響を理解する責任 ○消費者として団結し、⑪ 連帯 する責任

① 消費者問題に関する記事を探してみよう。そして内容を整理して分析してみよう。【記入例】

切り抜いた記事を貼ってみよう

テーマ（見出し）	
出所（新聞名や情報元等）	
概要（記事のあらましやポイント）	
問題点や対応策（被害の状況や今後の対策等）	

MEMO

ここでは、これまでの日本の消費者政策の流れを振り返るとともに、その背景にはどのような消費者問題があったのか、あわせてとらえさせたい。
また、これから生きる消費者として、一人ひとりに与えられている課題について、具体的に考え、自分の課題としてまとめられるようにしたい。

学習ノート

■教科書準拠

「新家庭基礎〔家庭046〕」の各教科書に準拠。基礎知識の確認や教科書の理解度チェック、まとめに最適です。

■基本・実践・応用の3ランクの設問

基本——教科書本文の穴埋め問題や用語選択問題、実践・応用——調べ学習や資料を読んだ感想や自分の考えをまとめる問題など、「基本・実践・応用」の3ランクの設問をご用意しています。

■解答編〔教師用〕もご用意

穴埋め問題や用語選択問題の解答とともに、記述問題採点のポイントを示しています。

新家庭基礎〔家庭046〕学習ノート



【体様】

生徒用：B5判1色刷、
120ページ

教師用：B5判2色刷、
120ページ

【定価】

生徒用：本体540円＋税

教師用：本体1,500円＋税

授業ノート

■教科書同様の見開き2ページ展開

「高校家庭基礎〔家庭047〕」の各教科書に準拠。教科書と同様に見開き2ページで展開しています。教科書の流れにそった学習をサポートします。

■基本から記述式応用問題まで幅広く対応

教科書の内容に合わせて、効果的な学習が展開できる課題を収録しています。授業に、自学自習に、課題提出に、幅広く活用できます。

■自由記述ができるノート部分付き

見開き2ページごとにノート部分(野線)を設けていますので、この授業ノート1冊で学習の成果をまとめることができます。

高校家庭基礎〔家庭047〕授業ノート



【体様】

生徒用：B5判1色刷、
152ページ

教師用：B5判2色刷、
152ページ

【定価】

生徒用：本体570円＋税

教師用：本体1,600円＋税



高校生のための生活学 改訂版

家庭科資料と食品成分表

■家庭科資料集と食品成分表が一体になった、好評の副教材

家庭科資料編は、統計資料などの更新可能なデータについては最新の情報を掲載。授業の補足に、発展学習に、活用度の高い資料編です。食品成分表編は、「新カラーガイド食品成分表改訂版」から約1,000食品をピックアップしてコンパクトにまとめて収録しています。

【体様】 AB判 4色刷 320ページ 【定価】 本体 800円＋税



新カラーガイド食品成分表 改訂版

食べることの楽しさを知る

■「日本食品標準成分表 2010」準拠

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表 2010」で分析されているすべての栄養成分について数値を掲載しています（企業提供の市販食品を除く）。また、「日本人の食事摂取基準（2010年版）」をはじめ、栄養関連の資料も多数掲載。「食事バランスガイド」についても巻頭口絵で特集しています。

【体様】 B5判 4色刷 320ページ 【定価】 本体 760円＋税



新高校家庭科ワークブック

■家庭科の基礎・基本が身につく

家庭科の基礎・基本を47のテーマで学ぶワークブック。自主的・創造的な学習を促します。教科書の種別に関係なく活用できます。

【体様】 B5判 1色刷 128ページ 【定価】 本体 540円＋税

DIYでうち磨き・7

壁を塗る，壁を貼る

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』（パッチワーク通信社）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/

我が家は築6年のごくごく普通の建売住宅。入居当初は居室，階段からトイレ洗面所まで，壁にはすべて同じ白い量産もののビニルクロスが貼られていました。夫婦揃ってどうも好きになれないそのクロスを，少しずつDIYで変えています。

まず子供スペースは全面ピンクのペンキで塗りました。使用したのはストーンペイントファインという塗料です。目の細かい大理石の粉末が含まれており，光の当たり方によってキラキラ光るのがおもしろく，また柔らかい雰囲気仕上がるので子供スペースにはぴったりです。

次にリビング。こちらは一面だけ水色のストーンペイントコースというペンキを使用しました。こちらは目の細かい石英が含まれており，まるで漆喰のような仕上がりになります。あえて刷毛の塗り跡を残すのがポイントです。向かい側の壁にはブリックタイルを貼りました。ブリックタイルとはレンガ風のタイルのことで，普通のレンガよりも薄く，また基材がセメントであるためとても軽いのが特徴です。そのためレンガ素人の私にも扱いやすく，面白いほど簡単にレンガの壁を作ることができました。

続いて洗面所。以前こちらでも紹介しましたが，壁の全面と天井に珪藻土を塗りました。珪藻土には調湿，吸放湿，防カビなどの性質があるので，まさに洗面所にぴったりの建材と言えます。

2階の寝室は他の部屋とがらっとテイストを変えてみました。ラベンダー色のクロスを貼った下にはパイン材の腰壁。アクセントにエキゾチックな柄物のクロスを貼りました。柄物のクロスは少し抵抗がある方も多いと思いますが，1面だけなど少しの面積で使えばアクセントとして楽しめま

す。ラベンダー色の壁と柄物の壁の主張が強いので，他の壁はシンプルな白いクロスにしました。

最後に私のアトリエ。メインは板壁。薄いベニヤをカットしペンキを塗ったものをランダムに貼っています。板を打ち付けるのに真鍮釘を使ったところもポイントです。その隣はレンガ柄のクロス。本物のレンガとまではいきませんが，雰囲気はとても良いです。レンガを貼るよりはクロスを貼る方がはるかに楽なので，気軽にイメージチェンジすることができます。そしてその他の壁と天井には白い漆喰を塗っています。昼間の光を浴びると青白く輝き，夜は照明によってコテの跡が浮かび上がってきます。そのオレンジ色の模様を眺めているだけでお酒が何杯でも飲めそうなくらい，それは愛おしいものです。これも自分たちで施工したからこそその愛着でしょうね。

さて我が家にはまだまだ元々のクロスのままの壁が残っています。「ここには何を塗ろうか。ここには何を貼ろうか。」そんな空想を描きながら，我が家のDIYはまだまだ続くのでした。



▲子供スペース



▲リビング

Key Word

フレイル

高齢になって筋力や活力が衰えた段階のこと。

日本老年医学会が名づけ、予防の取り組みにむけた提言をまとめた。これまで「老化現象」として見過ごされてきたが、統一した名称をつくることで医療や介護の現場の意識改革をめざす。

フレイルの由来は、「虚弱」を意味する英語「frailty」。**健康と病気の中間的な段階で、75歳以上の後期高齢者の多くはこの段階を経て要介護状態に陥るとされる。**高齢になるにつれて筋力が衰える現象は「サルコペニア」と呼ばれ、さらに生活機能が全般的に低くなるとフレイルとなる。

以下の要件のうち3つ以上が該当すると、フレイルの段階にあると認定される。

- 1年間で4～5kgの体重減少
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)の低下
- 歩行スピードの低下
- 身体の活動性の低下

フレイルの予防法として、以下のような対策が有効である。

- ①たんぱく質、ビタミン、ミネラルを含む食事
- ②ストレッチ、ウォーキングなどを定期的に
- ③身体の活動量や認知機能を定期的にチェック
- ④手術後は栄養やリハビリなどケアを受ける
- ⑤内服薬が多い(6種類以上)人は主治医と相談

予防法の実践によって、フレイルの段階になるのを防いだり、遅らせたりできるとされる。適切に対応すれば、心身のよい状態を長く保つことができるという考えを広く浸透させたい。

子育て支援員

育児経験をいかせる新たな保育資格。2015年

度から国の指針にもとづいて各地方自治体が共通の研修を実施、研修を終えた人を「子育て支援員」に認定する。育児経験がある主婦などが対象で、20時間程度の研修を受ければ小規模保育をおこなう施設などで保育士のサポートに当たることができる。2014年5月、女性の社会進出などを議論している政府の産業競争力会議で、厚生労働省などが提案した。

さまざまな子育て支援分野に従事できるよう、共通の研修課程と、従事する仕事に応じた分野別の研修課程を用意する予定。意欲のある人には、保育士、家庭的保育者(保育ママ)、放課後児童支援員をめざしやすくするしくみを検討するという。人手不足の深刻化が進む保育の担い手を確保すると同時に、子育て中の女性や、子育てが一段落した主婦の社会進出を後押しすることがめざされる。

ワーカーズコープ

働く一人ひとりが出資し、経営に責任を負う事業所。メンバー同士が助け合いながら仕事を起こし、地域振興をはかるのが目的で、労働者協同組合ともいう。各事業所の運営方針を決めるのはメンバーの全員一致が原則。意見が対立する場合は協議を重ねたうえで多数決で決めることもある。「福祉社会をつくる」「地域がかかえる課題の解決に役立つ事業、活動をする」などを目標に活動がおこなわれている。

1970年代に活動を始めた当初は、中高年の失業者たちが、道路の舗装や河川敷の清掃などをした。その後は児童館や高齢者福祉センターの運営、若者の就労支援などに事業を広げ、現在では若者の参加が相次いでいる。形態はNPO法人などさまざま。イタリアなど欧州では100年以上前から活動している。

調理実習における「ひつつみ」

東京都立橘高等学校 奥平大樹

1 はじめに

現在、高校家庭科において2単位である「家庭基礎」を選択している、あるいは選択せざるを得ない高校が7割以上であると聞きました。授業時数が減少する中で、調理実習についても以前のように十分に時間をかけて行うことが困難になっていると思います。2～3回行うのが精一杯の状況ではないでしょうか。そのような状況の下、先生方はどのような題材を選び、どのような調理実習を行っているのでしょうか。

今回、私の出身である岩手県の郷土料理「ひつつみ」を取り入れた実践を紹介したいと思います。おそらく初めて聞く料理、あるいは食べたことのない料理であるという先生方が多数かと思いますが、「ひつつみ」には多くの学べる要素が含まれていると考えています。

2 本校の概要

本校は2007年4月に開校した、日本初の産業科を設置した高校です。産業科とは、ものづくりから流通、販売までを総合的に学び、社会に貢献する人材育成を行う学科です。男女比はやや女子が多く、各クラス35名定員、各学年6クラスで構成されています。進路状況ですが、開設当初は地元への就職者を多く輩出することが目的だったと聞いていますが、現在は進学者が半数を超えています。

1・2年生に工業系、商業系、IT系の必修の授業があり、いわゆる普通教科の必修科目とともに

に学ぶこととなっています。家庭科は「家庭基礎」を3年生で2単位学びます。社会へ出る直前の3年生に家庭科を指導することは、授業内容を実生活で実践する意味でも、実生活や近い未来のことに思考を巡らす意味でもとても有意義です。しかし、「家庭基礎」を3年生で履修するので、2年生の選択授業には家庭科の専門科目を置けなかったり、授業時数が他学年に比べ少なかったりと、家庭科を深く学習する意味においては物足りなさを感じます。そういったわけで、卒業学年で「家庭基礎」を学ぶことには一長一短あります。

3 授業の目的

本校「家庭基礎」における食生活分野の指導計画、時間は以下のようになっています(計14時間)。

- 現代の食生活、高校生の食生活：2
- 食事の意義：1
- 五大栄養素：4
- 食品の選択と取り扱い：1
- 調理の計画：1
- 調理実習：4
- これからの食生活と環境：1

50分授業を2時間続きで行っています。調理実習は2回です。1回はひつつみ、もう1回はグラタンです。また、調理実習でつくった料理について、食品群別摂取量のめやすにそって分類し、食品群の過不足の改善について考えます。

調理技術の習得、栄養的特質の理解、配膳とマナーなど調理実習を通して学ばせたいことは数多くありますが、私は、「調理に興味・関心を持ち、

実生活で生かせる態度を育成する」ということを念頭に取り組んでいます。調理は楽しいと思い、家庭で調理に携わるような生徒を育成することです。

4 「ひつつみ」を調理実習に用いる効果

「ひつつみ」とは、岩手県や青森県南部に伝わる料理です。小麦粉をこねて薄く伸ばしたものを手でちぎり、お鍋の中で季節の野菜とともにだしで煮込みます。鶏肉、きのこ、野菜などがオーソドックスな具ですが、地域によっては川魚や沢ガニ、海の魚介類等を用いる場合もあるそうです。

「手で引きちぎる」ことを方言で「ひつつむ」と言います。これが「ひつつみ」という名の由来です。また「ひつつみ」は、地域によって「とってなげ」

「はっと」「きりぱっと」とも呼ばれます。私は岩手県盛岡市出身ですが、子どもの頃から特に冬場になると食卓に上っていた日常食でした。

「ひつつみ」を調理実習の題材に用いることには、多くの利点があると考えています。

①1品で栄養価が高く、1回の食事として成立するため、家庭で実践する際に有効である。

②野菜等を多く使用するので、切り方の実践ができる。

③だしの学習につなげられる。

④小麦粉をこねるので、小麦粉の特性の学習につなげられる。

⑤野菜の皮の使い方などエコクッキングの実践ができる。

⑥郷土料理の学習につなげられる。

個人的には、「ひつつみ」を通して、岩手の文化

■1実習時の配布プリント

材料と分量(4人分)

すいとんの粉	 250g	鶏肉	 200g
水	 160~180mL	大根	 1/8本
だし汁	 7カップ	にんじん	 1/8本
しょうゆ	 大さじ5	ごぼう	 1/4本
酒	 大さじ3	干しいたけ(スライス)	 10枚ほど
塩	 少々	まいたけ	 1房
		長ねぎ	 40g

作り方

- ①ボウルにすいとんの粉と水を少しずつ加えて混ぜ合わせ、しっかりこねる。(耳たぶの硬さがめやす)
- ②大根は皮をむき、いちよう切りにする。
にんじんは皮をむき、半月切りにする。
ごぼうは皮をむき、ささがきにする。ささがきをしたごぼうはかぶるくらいの水にさらしておく。
まいたけは食べやすい大きさに切る。
鶏肉はそぎ切りにする。
長ねぎは斜め切りにする。
- ③鍋にだし汁と大根・にんじん・ごぼう・干しいたけ・まいたけを入れて、中火で煮る。野菜がやわらかくなったところに鶏肉を入れてさらに煮る。
ひと煮立ちしたらねぎを入れ、しょうゆ・酒・塩で味を調える。
- ④ひつつみの生地を手でちぎって薄く平たい形にして、鍋の中に落としていき、中火で煮込む。
ひつつみがすべて浮き上がったら皿に盛りつけて完成。

MEMO

- ◎ひつつみとは、岩手県や青森県南部地方の郷土料理です。
- ◎すいとんの粉に合わせる水の量は、その日の湿度などの条件で変わります。
すいとんの粉には、小麦粉と片栗粉が混ざってあります。
- ◎白菜やキャベツ、玉ねぎやじゃがいもなど、ほかにどんな野菜を入れても美味しく食べられるし、多くの材料を入れるほど栄養価も高まります。

等も紹介もしたいと考えています。

5 「ひつつみ」のつくり方と手順

■①(p.17)のプリントに従って調理していきます。しかし、授業時間内に終わらせるため、不本意ながら以下のようなことを行っています。

①だし(混合だし)を事前につくっておく。

だしは、昆布とかつおぶしの混合だしを使用しています。家庭で調理するときには、だしではなく水でもかまいません。混合だしをつくるとなると多くの時間を必要とするので、事前に私の方でだしをとっておき、そのだしを使用させます。しかし、生徒にもだしをつくる工程は知ってもらいたいので、調理実習の前の時間に調理室でだしのつくり方を示範します。

②材料を計量し、一部切っておく。

本来は生徒にさせたいのですが、時間の問題と生徒が間違っただしを計量したり切ったりすると他の生徒分が不足してしまうので、調味料以外の材料は事前に計量したり、一部の野菜類は班ごとに必要な分を切っておきます。

■②授業の流れ

	学習活動	指導上の留意点・配慮事項
導入 15分	・ 出欠確認 ・ 身だしなみ確認 ・ 調理室の使用上の注意 ・ ひつつみの調理説明	・ 班が成立するか確認 ・ エプロン等の忘れ物チェック ・ 布巾の使い方、ごみの捨て方 ・ 大まかな調理工程の説明
展開 80分	・ 役割決め ・ 調理 ・ 試食 ・ 片づけ	・ 切る担当とこねる担当に分けさせる ・ 手が空いたら洗い物等をさせて時間を有効に使わせる ・ 期間巡視をしてスムーズな調理ができるようにする ・ ひつつみの入れ方を示範する ・ 他の班と食べ比べをさせる ・ 片づけ後チェックをし、OK ならば記入プリントを配布する
まとめ 5分	・ プリント記入	

③必要な調理器具を配布しておく。

「ひつつみ」を調理するに当たって必要な鍋やボウルなどは、事前に準備しておきます。

6 授業の流れと様子

■②に本時の流れを示します。4 人を 1 グループとして、1 クラス約 8 班で行います。ラミネート加工をしたレシピを各班に配布しておきます。はじめに役割分担するように伝え、粉をこねる担当と、野菜等を切る担当に分けさせます。

粉をこねる際、初めは必ず少な目の水(150mL くらい)を入れてから混ぜ始めます。その後様子を見ながら水を足していきます。硬かった生地が、少しの水でやわらかくなりすぎることがあります。ちなみに、すいとんの粉は、小麦粉に少々片栗粉が入っています。これは、加熱した時にドロッと溶けるのを防いだり、食感をよくするためです。もし、すいとんの粉が手に入らない場合には、小麦粉と片栗粉を 4～5：1 くらいの割合でブレンドします。生地の硬さは耳たぶの硬さくらい、いわゆる「すいとん」よりもだいぶ硬いと思います。粉をこね終わったら、しばらく寝かせておきます。

野菜は、半月切りやいちょう切りなどと指示を出しています。

粉をこね終わり、野菜も切り終わったくらいで、事前につくった混合だしを計量して各班に持って行きます。だしは、煮干しだしでも、粉末のだしでも、または後ほど入れるしょうゆの代わりにそばつゆや白だしを用いても美味しく調理できると思います。

野菜がやわらかくなったら鶏肉を入れ、さらに煮ます。鶏肉の皮が苦手という生徒が思いのほか多くいるので、班で相談し、場合によっては鶏の皮を剥ぎ、皮は切らずにそのままだし用として鍋に入れ、肉の部分のみを切って鍋に入れるようにしています。

鶏肉に火が通り、野菜類も完全にやわらかくなったら(大根が透明になったら)、しょうゆ・酒・塩を入れます。レシピでは、味は薄めにしてある

ので、各班で味見をして足りないようだったら調味料を足します。

調味料を入れてひと煮立ちしたら、こねた粉をひつつまんで、鍋に入れていきます。火の通りも早く、食感がよいので、できるだけ薄くします。

引っ張ると断面がいびつになり、そこから味がしみやすくなるというメリットがあるため、こねた粉を直接ひつつまんで鍋に落とし入れていきます。しかし、事前に形をつくって楽しんでいる生徒もいました。このように事前に形づくるのもよいと思います(■③)。

落とし入れたひつつみが上に浮かび、中まで火が通ったら器に盛り付けて完成です。

7 おまけの「まめぶ」

以上が「ひつつみ」の調理手順ですが、岩手県の久慈市を中心とする北三陸地方で「まめぶ汁」という郷土料理が食べられています。NHK 朝の連続テレビ小説ドラマ「あまちゃん」の中にも登場して話題となりました。この「まめぶ汁」ですが、具材は多少異なるものの「ひつつみ」に似ている料理です。「ひつつみ」と異なるのは、鶏肉を入れないこと、そして一番の特徴は、小麦粉でつくった団子状の中にくるみと黒砂糖が入っていることです。今回の授業で、材料は「ひつつみ」と全く同じですが、生地にくるみと黒砂糖を入れた「まめぶ汁」もどきもつくってみました。私自身、初めて食べました。しょっぱい汁に甘い団子が入っているので違和感がありますが、食べてみると予想以上に汁と団子がマッチしていました。後を引く美味しさ

■③形をアレンジしたひつつみ



です。ちなみに「まめぶ汁」は東銀座にある岩手県のアテナショップで常時売り上げベスト10に入っている人気商品だそうです。

8 生徒の感想から

調理実習後、全生徒(165名)へ特に指示をせずに自由に感想を書かせました。その結果(重複している感想も有)以下のような感想が多く上がりました。

- 美味しかった：149名、90%
- 楽しかった：134名、81%
- 家庭等でまた作ってみたいと思った：87名、53%
- 簡単だった：56名、34%
- しょっぱかった：37名、22%

様々な観点での感想になっていますが、ほぼ全生徒が肯定的な感想を書きました。味がしょっぱかったとの感想が多かったのは、味見ではちょうどよい塩梅であっても、実食では多くの汁を飲むためでしょうか。味見の段階で少し塩加減が薄いかなと思う程度でちょうどよいようです。

9 おわりに

以上が調理実習に「ひつつみ」を取り入れた実践報告です。生徒の感想を読む限り、前述したように、「調理に興味・関心を持ち、実生活で生かせる態度を育成する」という調理実習の目的は、ある程度達成できたのかとは考えています。しかし、実生活でどのように生かしたのかは追跡する必要があります。また、多くの学べる要素がある「ひつつみ」の題材を生かしきれていないといふことがあります。これは、今後の私の課題として解決を図っていきたいと思います。

「ひつつみ」を知り、美味しいと思い、この「ひつつみ」から調理や食生活に今以上の関心を持ってくれる生徒がひとりでも多く生まれることを願いながら、今後も家庭科教育に精進していきたいと思っています。

日本家庭科教育学会 第57回大会報告

▲2014年6月28～29日、日本家庭科教育学会第57回大会が、岡山大学で開催された。

1. 研究発表

研究発表は計51本おこなわれた。高等学校の家庭科に関しては、食生活・衣生活分野での実践にもとづく研究や、消費生活にまつわる調査をもとにした発表がみられた。また、男女共修20年の節目を迎えたことを受け、この20年間の家庭科教育の変化を検証するといった趣旨の研究発表もあった。

「生活場面で実践できる力の調査—消費生活・環境—」(三重大学、吉本敏子他)の研究では、小中高と年齢が上がるにつれネット購入を経験したことのある者の割合は上がるものの、それに見合った情報スキルやネットの知識はじゅうぶん身につけていないことが明らかとなった。たとえば高校生では、約72%がネット購入の経験があるが、確実な情報スキルが身につけているとされる割合は40%程度であった。また、購入経験がなくてもネットに関する知識はもっている生徒もあり、必ずしも購入経験と知識の定着が連動しないことがわかった。また、「高等学校における消費者教育の実態—大学生のアンケート調査より—」(鳴門教育大学大学院、中尾早葵他)は、現代社会で契約トラブルが増加していることをふまえ、高等学校では消費生活についてどのような学習がなされているのかを調査したものである。7割近くの生徒が消費生活の学習経験ありと答え、内容はおもにクーリング・オフ制度、悪質商法、消費者の権利と責任などであった。しかし、消費生活に関する質問の正答率は高いとはいえず、知識がとも

なっていないことがこの発表からも明らかとなった。

ほとんどの高校生がスマートフォン(スマホ)をもっており、日常的にインターネットにアクセスしたり、ネットを通じて商品を購入したりするようになっている。SNSのアカウント乗っ取りなど不正行為も蔓延しており、現在の高校生がさらされている危険はたいへん大きいように思える。そのような高校生の実生活を支える知識やスキルを、少しでも身につけられるような教材をつくっていきたいと思った。

「高校家庭科男女必修20年の検証—関東地区4都県の教育課程調査を通して—」(茨城大学、野中美津枝他)では、男女共修の実現から20年を経た今、高校家庭科の教育現場がどうなっているのかを調査した結果が報告された。調査からは、関東をはじめとする大都市圏でも家庭科の単位減が確実に進行していることが明らかとなった。一方で、家庭科専門科目の履修率をみると、「被服製作(ファッション造形基礎)」をはじめ減少している科目もあるが、「発達と保育」は増加している。保育士や幼稚園教諭など、職業につながる科目を積極的に取り入れていることがあらわれているのだろうか。男女共修の実現から20年、家庭科を取り巻く状況は大きく変化したが、時代の変容に応じながら、高校生の生活に寄り添い支えていく教科であり続けられたらよいと考えさせられた。

「衣服の着心地にかかわる教育プログラムの開発をめざした研究」(横浜国立大学大学院、中田いずみ他)の発表も、たいへん興味深いものであった。高等学校の授業で、スポーツウェアやポリ袋を用いて実験をおこない、熱の逃げやすさや感じる快適さを実体験する。その後しくみを学ぶことを通して、生徒が実際に夏を涼しく過ごす着かたを身につける。発表を拝聴し、原理をわかりやすく理解させ、生徒が「夏を涼しく過ごせるように着る」という実生活につなげられるならば、それはまさに家庭科学習の肝だろうと感じた。質疑応答の場面では、中学校の先生からも「肌着を着るよりも何も着ない方が涼しい」と思っている生徒が多い。

中学校でも保健衛生的機能を学び、実生活にいかせるとよい」というお話を伺うことができた。「クールビズ」のことばだけではなく、実際に生徒が機能的な着装ができるようになっていけばよいなと感じた。そして、そのような実践的な授業の一助となるような教材を考えていきたいと思った。

2. ポスター発表

ポスター発表は多様な分野にわたり、全部で34本あった。「消費者教育の教材開発—『インターネットでひろがる消費文化』の冊子教材—」(大阪教育大学, 大本久美子他), 「空間的要素を取り入れた高校生向きキャリア教育の検討—グループ討議を生かして—」(信州大学, 福田典子)などの発表は、これからの高校生たちに何が必要か、どんな指導方法が考えられるか、といった視点からたいへん興味深く拝見した。教科書づくりに携わる者にとって、参考にさせていただける発表がたくさんあり、勉強させていただいた。

3. 課題研究報告

一つ目の課題研究「自立する力を育てる家庭科授業用プログラムの開発」(帝国学園短期大学, 石山あづ美他)の報告書からは、「レジリエンス」という心理的特性の知見を得るとともに、生徒が精神的に自立することの重要性があらためてわかった。二つ目の課題研究は「ESD としての家庭科教育の可能性と役割」(香川大学, 妹尾理子他)であった。ESD に関しては文部科学省も提言をおこなっており、耳にする機会が増えたが、そのなかで家庭科教育で携わることができる内容について、理解が深まった。

4. 講演・シンポジウム

まず、「生き方の転換とホームの再定義——ガイドとしての道徳・倫理」をテーマに、金沢大学の松下良平先生からご講演をいただいた。家庭科教育を通じて道徳を学ぶ場面はたくさんある。「人(生活者)として当たり前」とされる規範や態度を身につけることや、多種多様な人々とかかわること、頭・身体・感情を総動員して経験を重ねていくことなど、両者には共通するところが多い。と

同時に、家庭科では道徳・倫理を超えて「実生活のスキル」を身につけ、実践していくことが可能であるというお話が印象に残った。

その後、藤田和美先生(小平市立小平第一小学校)、國本洋美先生(広島県立広島井口高等学校)による実践報告があった。妊娠から育児にわたる期間の家族を映したビデオを用いた授業や、物語形式で進める家族の学習など、ひじょうに興味深く拝聴した。学校の授業で家族について触れることには難しい面も多くあるだろうが、ご授業の報告から「家庭科では、道徳を意識せずとも実践を通して生徒とかかわるなかで、自然と先生と生徒との関係ができ、生徒が家族についても心を開いて話すようになっていく」ということが伝わってきた。

シンポジウムでは、会場の先生方からも質問や意見の声が上がっていた。今後も、家庭科教育と道徳教育には、問題解決的・総合学習的な学びの推進、市民教育としての連携など共通の課題がある。新たな道徳教育を先導するような家庭科教育への松下先生からの期待のことばで、シンポジウムは締めくくられた。

岡山では、心配していた雨も強くは降らず、たくさん先生方によるご発表やご意見を聞かせていただくことができ、たいへん充実した2日間であった。



▲講演

Question & Answer

Q：スマートフォンの使いかたに関して、「フリック入力」ということを耳にしたのですが、何でしょうか？

A：「フリック入力」とは、スマートフォン(以下スマホ)におけるひらがなの文字入力方法の一つです。ボタンを押すと周囲に文字が表示され、指をスライドさせて文字を選ぶ方法です。「フリック」(flick)とは、「すばやく動かす、指でピシッとはじく」という意味で、スマートフォンのタッチスクリーン上で指をすばやく動かしたりはじいたりしておこなう操作をあらわしています。

かな入力では、スマホも携帯電話と同様にひらがなの各行の最初の文字(あ・か・さ・た・な……)が並びます。たとえば「あ」を押すと円上に「い～お」が並び、指をスライドさせて入力したい文字を選びます(■①)。写真は、指を「あ」の右側にスライドさせて「え」を選択した例です。写真では「い～お」が円上に並んでいますが、円だけでなく、扇形や十字型のものもあります。

電車などで、スマホの画面を指ですばやく切るような動作を

目にしたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。従来の携帯電話での入力方法、たとえば「あ」を4回押して「え」を入力することを「トグル入力」といいますが、キーのプッシュを繰り返して表示・入力しなければなりません。そのため、慣れればフリック入力の方が格段に速く入力できます。フリック入力を練習する無料アプリも出ています。

スマホにはひらがな入力のほかに、アルファベットが並ぶローマ字入力もあります。この方法は「QWERTY(クワージー)キー」と呼ばれます(■②)。これはパソコンのキーボードと同じ配列なので、パソコンに慣れている人には使いやすくなって

います。ただ、キーが小さく、キーの数も多いため打ちづらいところが難点です。打ち間違いを防ぐために、先の細いタッチペンを使うことも有効です。

また、指で使わずとも、スマホにむかって話すと文字に変換される「音声入力」ができる点もスマホの特徴です。

本号巻頭のインタビューのなかにもありましたが、スマホはもっていて当たり前時代になっているようです。便利な機能を取り入れながら、楽しいスマホライフを送りたいものです。(参考：読売新聞2014年7月31日記事など)

■①フリック入力の操作



■② QWERTY キー



通巻55号

家庭科通信 2014年・3号

2014年9月1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。
2) 掲載される教科書は、各教科書の教科書、指導資料等を掲載しています。
3) 掲載される教科書は、各教科書の教科書、指導資料等を掲載しています。

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をお届けしていきます。

出版のご案内

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

出版に関するお知らせやQ&Aを
更新していきます。

Up Date 家庭科出版に関するお知らせです。

▶ 新年度版教科書・副教材の更新箇所 掲載
▶ 教科書・副教材のFollow Up

情報のひろば

家庭科通信
きょうの特別講義
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308]

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
- 編集意図書
- シラバス案
- もくじ
- 素習紹介
- 年間指導計画案
- 検討の観点と内容特色

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

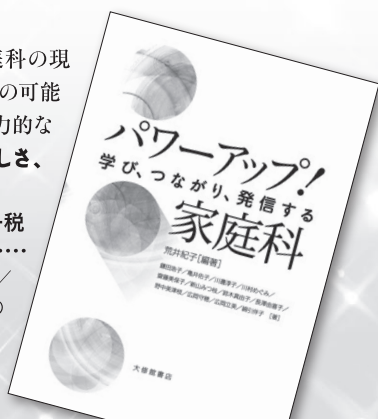
パワーアップ！ 家庭科

ー学び、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。☎03-3868-2651

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。授業の実践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。☎03-3868-2651