までいの里のこども園
園章を紹介します

平成30年度に開園した「までいの里のこども園」の園章のデザインが決まりました。園章は、8月25日、2学期の始業式の中で、園児達にお披露目され、先生が、デザインに込められた意味などをやさしい言葉で伝えました。

園章は、「までいの里」の「里」の字をモチーフにしています。子ども達を、土から芽を出した「若芽」として表現し、大空に向かって大きく成長していってほしいという願いが込められています。また、「若芽」を両手で包み込み、指の重なりで、子ども達に対する村の人の見守りや、時の積み重ねを表しています。

里
土

特別寄稿［全2回］

飯舘村の学校教育の現状とこれから〈その1〉

飯舘村教育アドバイザー・同教育委員会学校教育指導員・臨床心理士
海野和夫さん

平成17年から約12年間、広報いいたてに「子育て相談室」の欄をいただいていました。16年間関与した飯舘村の学校教育から退くに当たり、「補遺」を書く光栄に預かりました。深く感謝します。

村の学校教育に接し、最初に気づいたのは学力の問題でした。子どもたちの知能偏差値の平均は福島市とほぼ同じなのに、学力の違いが明らかでした。菅野典雄村長が「学力向上アドバイザー」の予算措置をしてくださいました。これに、数学と英語の元校長を委嘱し、各学校の指導力と子どもたちの学力向上に寄与して貰いました。また、村には学習塾がないことから、中学生の受験対策のために「村塾」開設の予算計上も講じてくださいました。福島市の高校予備校「尚志学園」に村（公民館などを使用）で受験指導をお願いしました（事故後は、尚志学園の校舎を使用）。それから、幼稚園に和太鼓一式の整備もありました。

加えて、代々の教育長が各学校に学力を育てる大切さの自覚を促すとともに、教育委員会と各学校が協力し合って、各教科の「学び方の指導資料」の作成、「飯舘型授業スタイル」の創出、「家庭学習の手引き」の配布、授業研究の日常化など、子どもたちの伸び代を精一杯に伸ばす試みを重ねました。

その結果、原発事故の前でも後でも、文部科学省の学力テストで全国レベルを越すことが時々見られるようになりました。また、菅野村長発案の、読解力習得の「教育に新聞（NIE）」の導入、思考力を育てる「はなまる学習会」の学び、表現力を伸ばす「笑育」の取り組み、ごく最近の「自学ノート」の作成などは、子どもたちの個性と学力をよりよく伸ばしています。

そして昨今、村では新たな生存目標と職業像を明確にした大学進学の子どもたちが増えています。村長を目指す、役場職員になり村の発展に貢献する、医師になり村で開業する、食べていける農業を村で実現する、酪農を再生する、教師になり村の学校で教える、世界に出ていく等々、これらはその子どもたちの言葉です。教育が、災害禍を乗り越え新たな生き方を創造する子どもたちを育てている、と確信しています。

「コロナ疲れ」になっていませんか

今、日本中で流行している新型コロナウイルス感染症。この感染症の影響で、友人や遠く離れた家族、親せきに会えない、外出できないなど、例年とは異なる生活を送っている方も多いと思います。

こうした生活が長期化することで、強いストレスを感じたり、不安な気持ちになることは、誰にでもあることです。そんな時に、心を休ませる“ヒント”について、お伝えします。

「コロナ疲れ」との付き合い方を、堀先生に聞きました。Q&A

Q 「コロナ疲れ」でどんな体調の変化がありますか。

A ストレスが長く続くと、意欲の低下や疲れやすさが見られたり、ささいなことで感情的になったりします。いつもは楽しいことが、楽しめなくなることもあります。めまいや軽い動悸がおきることもあります。

Q 「コロナ疲れ」の解消に有効なことは何でしょうか。

A **運動**すること。**散歩**や**草むしり**でもよいでしょう。あるいは**人と話すこと**。人とのつながりは心の苦痛を和らげます。また、**ゆっくりと家の中で過ごす**時間があってもいいと思います。**メリハリをつけて休む**ことができれば、なおよいでしょう。

Q 予防のための行動に個人差があることもストレスに？

A ストレスになることもあります。自分と考えの違う人との間でも、マスクを着用する、換気の悪い所で長時間話さないなど、基本的な取り組みは行えます。**噂話に惑わされず、公的機関の出す情報を元に、感染予防に努めましょう。**

堀 有伸 先生
ほりメンタルクリニック（南相馬市鹿島区）の院長先生です。

腹式呼吸を取り入れてみませんか

1日3回 程度 やってみましょう

ストレスを軽くしてくれる「セルフケア（自分自身のケア）」の一つ、腹式呼吸の方法を紹介します。

4拍で吸う → 5拍止める → 7拍ではく

どんな座り方でもよいので、リラックスした左右対称のよい姿勢をとります。心の中で、1･2･3と数えながら、4拍で、丹田（おへその下5cm･奥5cmの場所）がふくらむように、鼻からゆっくり息を吸います。お腹がふくらんだ状態で5拍止め、口からゆっくりと7拍ではきます。この腹式呼吸を何度か繰り返しますが、呼吸や丹田に集中して、他のことを考えないことがポイントです。

眠れない、食欲がない、何をする気力もおきないなどの「うつ」のような症状が続く場合は、健康福祉課にご相談ください。

問 健康福祉課健康係（いちばん館）☎ 0244-42-1637