

しんがく 伸楽だより

第4号
2013年1月31日発行
伸楽ひふみ学園
〒921-8801
石川県野々市市御経塚5-54
(076) 227-9878
<http://jaa-nkssc.main.jp/>

「伸楽」とは…

押しつけられたり、しなければならぬからいやいや学んだりするのではなく、一人ひとりが学ぶ意味を見つけ出し、喜びの中で輝き成長する教育、それを目指す考え方です。伸楽ひふみ学園はこの伸楽の考え方に基づいた、小中学生のひふみ塾・中等部・高校（通信制課程）の学習支援センター・大学（通信制課程）のサテライトカレッジ・就労支援のためのNPO団体を併せ持つ総合学園です。

手作りで被災地を想う



東北の被災地の方たちに、支援物資を送る活動をしているパイ・フォワードの活動拠点のひとつとして伸楽ひふみ学園もご協力をしています。12月のクリスマスの前には、被災地の子どもたちにクリスマスプレゼントを届けよう! という事で終日ハンドメイド体験会を実施しました。午前中はナブキンデコをあしらった木製のペンダントやおもちゃを作りました。子どもたちに気に入ってもらえたらいいなぁと願っています。その日の午後はメンバーが変わり、石けんデコパージュになりました。ものづくりが好きな女の子がスタッフと一緒に、時間半でなんと30個ほどの石けんを作りました。

食育講座 ～食べることの大切さを伝えたい～

2012年11月と12月に、食育講座を計3回開きました。

第1回目のお話の内容は、白砂糖についてでした。実際にペットボトルに砂糖を入れて、甘さを舌で体感したり写真でジュースやお菓子に含まれている砂糖の量を確認したりしました。

糖の一日当たりの摂取量は、体重に0.5をかけたグラム数が理想的だという事です。

体重60Kgの成人男性の場合、 $60 \times 0.5 = 30g$ という事になります。

ただし、食品の中にはあらかじめ添加物として糖分が含まれていたり、ジュースやお菓子などを一昔前に比べて多く口にする機会に恵まれていたりするため糖分の摂取量が飛躍的に多くなっています。一説には、60年前には摂取していた一年間の糖分量を現在は修学旅行の3日間で摂ってしまうくらいだそうです。白砂糖を摂りすぎると身体のだるさやイライラ、骨折、骨粗しょう症など様々な疾病を引き起こす原因になるようです。

とはいえ、ブドウ糖などは脳の栄養源でもあり、完全に糖を絶ってしまうのは別の問題が発生するので、血糖値の上昇が緩やかな果糖やビタミンミネラルが豊富な黒砂糖を選ぶ事、ご飯などをよく噛んで消化の過程で吸収されるブドウ糖を摂取する事、などを心掛けるといいというお話でした。

2回目は前回に引き続きお砂糖についての基本的なレクチャーから始まり、この回ではお塩や脂（油）についても教えていただきました。

そこで具体的にいろいろな食品の成分表を見てみると、例えばチョコスナック80gの中には糖分が30g含まれており、小さなお子さんと既に1日の摂取量を軽くオーバーしてしまいます。

また、お塩だと1日の摂取量の目安は12gですが、大きめのカップ焼きそばだとそれだけで6gとなり、1日の摂取量の半分になってしまうようです。（あくまでこの時にご用意いただいたものの成分による）

日本食はお醤油やお味噌など、何かと塩分を使う調理方法が多いので、そういう場合はカリウムを含む食品をあわせて摂ることで余分な塩分を排出してくれるという事です。

また、脂（油）に関しては摂り過ぎると体に悪いイメージがありますが、細胞膜の原料ですので全く摂らないでいるとウィルスが侵入しやすくなって風邪をひきやすくなったり、肌が荒れたりします。また、バターは動物性ということで摂り過ぎは体に悪いイメージがありますが、マーガリンはもともと固まらない油を人工的に固めているので食品でありながら食品ではないという考え方があるヨーロッパの国々では販売禁止にしているところもあるそうです。

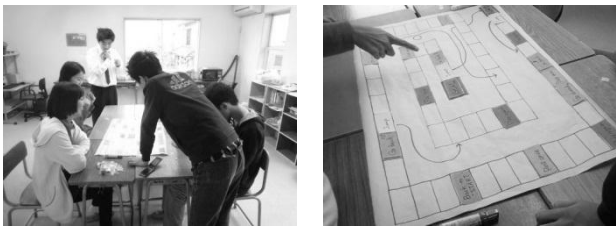
とはいえ、これらを全く食べないということは不可能ですし、食べたらずっぱり美味しくて幸せな気分にもなるので一袋食べるところを半分にしてみたり、昨日食べた今日はやめてみたりと摂取する量を考えながら上手に付き合っていく行きましょう、という締めくくりで今回の食育講座は終了しました。

ちなみに3回目は、終業式の前の日にみんなでクリスマスケーキを作って楽しみました。

英語ですごろくゲーム

11月、久しぶりの英会話教室がありました。
この日の素材はなんとすごろくゲーム！

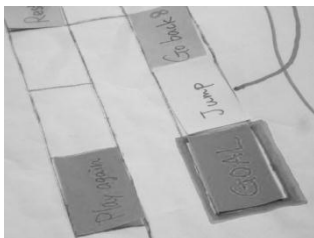
英語で指示が書かれたプレートをみんなで真っ白なコースの好きな所に配置。まずはすごろく盤作りからスタートしました。



普段はあまり参加しなかった生徒たちも、「何をやっているんだろう？」という感じで興味を持ってやってきてくれました～。

その後自分たちで作り上げたすごろくを、一緒にプレイしたのは言うまでもありません。

別室にいても「わ～!」「きゃ～!」「え～!」と大盛り上がりな様子が伝わってきましたよ。



…ゴール前に思わぬトラップ! 「JUMP」や「BACK」など「もどれ」のプレートがたくさんあって、ゴールするのに一苦労だったようです。

自分の興味のあることから身についていく

「学校」「学習」というと、与えられた課題を期限までに修了して、点数がついて評価が与えられて進級・卒業…というイメージが多少なりとも付きまってくると思いますが、その点でもうちの教室は特徴的かもしれません。

本来、「学ぶ」とは自分から求めて修めていくものですが期限やノルマが先に立ってしまっ、本来の学び意味を理解する機会を得ることが出来ないまま課題が目の前に積まれてしまっているのが現実…かも知れませんね。

「やりたいこと」が明確にあれば、それに必要な知識や技術は黙っていても自分から取りに行くことになり。つまり、「やりたいこと」を見つけられるかどうか、見つけるための手伝いを大人たちがどれだけ手を抜かず出来るかでもあると言えると思います。

絵を描くことが大好きなひとりの生徒は、パソコンに取り込まれた自分の絵を前に、初めてさわるソフトにもかかわらず、ワクワクしながら背景や技巧を凝らしたデザインを施す方法を覚えていきました。

自分で作ったキャラクターにつける名前には普段なかなか使わないような難しい漢字を使い、それによって新しい漢字を覚えていきました。

「勉強することがまず大事」なのではなく、ワクワクすること～自分から学問を取りに行きたくなる動機づけ～が一番大事なのですね。そうすれば、「何のために自分はその勉強をするのか」という意味がおのずと分かってくるようになります。

ネイルアートで女子力アップ!

12月の初旬、教室に通う女の子たちのためにネイルアートの体験が企画されました。いろんなことに興味を持って視野を広げてもらおうと、伸楽ひふみ学園では時々このような楽しい講座が開かれます。みんな、もちろんネイルアート初体験です。

爪のお手入れから始まり、ベースを塗ります。“甘皮”と呼ばれる爪の付け根部分の薄い皮を丁寧に処理することがネイルアートを綺麗に仕上げるコツだそうです。

普通ネイルサロンだと静かに粛々と爪を綺麗にしていくらしいのですが、今回お願いした先生は生徒たちとお喋りしながら楽しく進めてくださいました。どんな仕上がりになるのか、ドキドキだったと思います。

爪に色を塗ってさらにその上に専用の樹脂を塗り、機械を使って乾かせばネイルアートの完成です。ラメも入ってキラキラと、きれいに仕上がりました。



スクーリングだぞ～～!

1月の下旬、一部の生徒はスクーリングがスタートしました。進級に関わる大切なテストであるスクーリング。各教科1枚ずつの試験が配られました。

1日で全ての科目を終らせるのは大人でも大変な量ですので、数日に分けて自分が出来る分量ずつ進めることにしています。今年1年の自分の頑張りをはかる物差しであるスクーリング。

新たな1年を迎えるのは、もう少しです。



今春は、2009年4月入学組総勢9名の卒業式があります。この3年間彼らはよくやったと思います。一人ひとりの成長の姿が頭に浮かんできます。

この3年間は、今までにない新しい学校づくりのための試行錯誤の連続でした。発達障害の生徒を対象にした個別指導型の授業、そして卒業後も支援できるシステムづくりの工夫、改善の日々でした。例えば、教科学習は初めから個別指導でしたが、ソーシャルスキルトレーニングに関してはコミュニケーションが主の技術なのでグループの方が良いと考え最初はグループ授業でやっていました。しかし、実際には発達障害の生徒に関してはソーシャルスキルも個別指導型に工夫改善した方が効果的でした（健常の生徒に関してはソーシャルスキルはグループの方が効果的です）。発達障害の生徒たちはそれぞれ一人ひとりが独特な世界観を持っているため、その人の世界観に合わせて指導する必要があるからです。その人の世界観の中で、その人の欲求を成就させながら、その人の世界観に合わせたソーシャルスキルの指導をするというやり方が効果的という事が体験により分かってきました。

卒業後の支援に関しても、文部科学省の指導枠内ではどうしても十分に対応できないので、NPO法人を新たに設立してこの法人の枠での卒業後の支援を考えました。

当初はこのNPO法人だけで卒業後の支援をしようと考えていましたが、現在では県のいろいろなシステムと連携を取って、より充実した形になりました。この卒業後の支援システムは、何より、親御さんたちに喜ばれています。

始めは発達障害の生徒の行き場がないという親御さんの声が多くあり発達障害の生徒のためにこの高校を作りましたが、蓋を開けてみたら多くの健常の生徒も入ってきました。聞けば、「こうでなければならぬ」的な強制は嫌だ、という共通の声があり

ました。私たちの学校としての方針の柱が、強制ではなくその生徒一人ひとりの選択を大切にすることで、ここに惹かれて入学を決めたようです。

しかし、これは一見強制がなくで楽そうなのですが、選択する、という事は必ずそこに責任が生じ、本当は強制よりも厳しいのです。例えば生徒自身が自分独自の時間割表を自分の選択により作っていますが、自分で選択して作ったのでそこには誰のせいにもできない責任が生まれるのです。「私は今、この時間、勉強する」ことを選択して各生徒はやっているの、イヤイヤダラダラやらされている感は少なく、時分自身で決めた（選択した）勉強をしているだけというメンタルになるのです。

実は、この「選択→責任」での教育が、一番「大人力」をつけるのです。なぜならば大人力とは選択力と責任力が柱になるからです。今の若者で一流大学を卒業しても社会で使えない青年が多い原因のひとつはこの大人力の低さで、強制されて言われることは良くできるが自ら選択して責任を取るというトレーニング（教育）をしていないので、芯が弱く苦労して会社に入った割に離職率が高いのです。

話は戻り、蓋を開けてみたら多くの健常の生徒が入学してきたり転入してきたりしたので、そんな彼らがうちの高校に入って良かったと思える工夫改善も必死に行ってきました。進学クラスの実績もそうですし、より高い選択力責任力を養うために学校がバックアップしてアルバイト体験をさせたり、希望（選択）により民間のサークルと連携してスポーツ体験や武道体験も充実させたりしていきました。これからも、一生学校の形は完成させず、常に改善工夫を繰り返してより良くしていくつもりです。

今春卒業生の主な進路は、発達障害の生徒に関しては主に、県の発達障害者の職業技術専門学校への進学です（もちろん、我々もサポートしながら）。健常の生徒は就職・進学と決めつつあります。特に就職組は選択力と責任力を鍛えている甲斐あってか採用される率が高いようです。

今春卒業される皆さん、おめでとうございませう！

子育てのワンポイントアドバイス その3

■スプーン一杯の幸せ

中学生の頃でしょうか。大人になんかなりたくない、と思っていました。“大人は汚い”と現実にたいしてたいそう悲観的に捉えておりました。

そんなおり、一冊の本の出会いで変わりました。落合恵子さんのエッセイ“スプーン一杯の幸せ”です。そこに幸せが描かれていたわけではありません。けれども今よりも離婚や母子家庭に対する理解のない時代に彼女は私生児として生まれながら、そのことに対して少しも否定的な想いを持たず、素直な心を持ち続けておりました。

ああ、こういう大人になろう。

そう思ったときから、閉ざしていた心を開くようになりました。スプーン一杯の幸せとは、どんな現実の中にあっても“私”のあり方次第で幸せになれる、と教えてくれた本もありました。

今でもその思いは変わりません。ですから、自分が予想だにもしない展開で離婚して、母子家庭になったときも少しも自分を卑下することはありませんでした。私が自分が離婚して母子家庭となったことを少しも隠すこともなく、心をオープンにしていたから、当然子どもたちもその影響を受けます。「母子家庭のお子さんには見えませんね」と転校した先の担任の先生に最初の個人懇談のときに言われました。

引きこもりが深刻化する背景には、家族の機能不全が影響しているといわれています。

機能不全をとく鍵は、この心のあり方にかかっているのです。

子育てアドバイザー 笠松 ゆり

先生だより ～菅原真人先生～

西金沢学習支援センターの副センター長、菅原です。ずっと生徒たちと関わってきて、感じたことを書こうと思います。

西金沢学習支援センターに通う生徒たちは、実に個性的です。一人ひとりの趣味や関心、学業に関わらず得意分野や苦手なことがとてもバラエティに富んでいる印象です。少しでも苦手意識があると激しく拒絶したり全く無関心だったりする生徒もいますが、それだけに彼らは専門分野には特に秀でたものを持っている子が多い印象です。

ただ、それだけでは視野～世界観～が限定的なのも事実です。

そこで、少しでも興味の範囲が広がるようにハンドメイド講座をはじめ壁新聞作りやお花見、バーベキュー、クリスマスケーキ作りなど“体感できる”カリキュラムを年間を通じていろいろ考えています。

それによって他の生徒や外部から招いた先生と交流が生まれ、時には感性を刺激され、少しずつですが色々なことに挑戦できるようになっていきます。もちろん、強制ではなく本人が出来る範囲・出来るタイミングでそれを実践するので心の深いところに「ストン」と収まるみたいです。

1ヶ月、半年、1年、2年と時間を重ねるごとに確実に成長が見える、そんな生徒たちに囲まれて今日も賑やかに過ごさせてもらっています。

伸楽ひふみ学園 入試日程

普通科・航空科 共通（1期・2期）

■一般試験1期

＜出願期間＞

1月18日（金）～2月10日（日）

＜試験日＞

2月13日（水）

＜合格発表＞

2月20日（水）

＜試験会場＞

伸楽ひふみ学園 西金沢学習支援センター

■一般試験2期

＜出願期間＞

2月15日（金）～3月31日（日）

＜試験日＞

4月3日（水）

＜合格発表＞

4月10日（水）

＜試験会場＞

伸楽ひふみ学園 西金沢学習支援センター

■試験時間（1期・2期共通）

学科：10：00～12：25

（各45分ずつ・途中休憩5分ずつ）

面接：13：00～15：00

（ひとり20分）

■試験科目（1期・2期共通）

国語・数学・英語・面接・書類選考

なんな先生の Mana カードリーディング

☆ 2月 ポリアフ 「氷の女神」

氷の女神は、厳しい冬の天気が続くことをおしえてくれているようですね。

春に新しく旅立つ方たちにとっても、色々厳しい現実があるかもしれません。

氷の女神は、「何事があっても、自分を信じて自分の信念を曲げず、冷静に判断しなさい。」と、教えてくれています。

何事にも揺らぐことのない自分の心こそが最大の力となり、あなたの人生を切り開いていきます。

☆ 3月 プア 「進め」

あなたが行きたいと思うところへ行きなさい。

あなたがやりたいと思うことをやりなさい。

自分がこれだと決めた方向へ、今進む時がやってきました。

大地に足を踏みしめて、一步一步しっかりと進んでいきましょう。

☆ 4月 ティー 「浄化」

北陸の冬は雪が降ることによりすべてのものを洗い流し、新しい時をスタートさせてくれます。

あなた自身も今まで持っていた不安や自信が無いなどのネガティブな感情を捨て、新しいスタートを切りましょう。

ネガティブなものを捨てたとき、あなたの中にワクワクとした感情がやってきますよ。

ひ・と・こ・ま 教室風景



新年の最初はみんなで交流会

親の会カフェミーティングを行っています

毎月第1土曜日に、発達障がい・学習障がいのご家族を持つ保護者の方と、それをサポートする仲間が気軽に集まって、悩みを語り、新しい情報を共有し、笑い、理解を深めたり友好を深めるのが目的のカフェミーティングです。お茶を囲んで楽しいおしゃべりしながら、ものづくりなどを体験することもできます。

今後の予定は2月2日（土）・3月2日（土）・4月6日（土）の10時からの予定です。

体験入学会 実施予定日

西金沢学習支援センターでは、定期的に体験入学を実施しております。

今後も、下記の日程で実施予定です。

平成25年 2月16日（土）13：30～15：00

平成25年 3月16日（土）13：30～15：00

平成25年 4月20日（土）13：30～15：00

体験入学への参加は、事前の申し込みが必要です。

参加費は無料です。

実施場所につきましてはすべて伸楽ひふみ学園で行います。



今日の作品 ～X'mas ケーキ～