

鳥取県青少年育成アドバイザー 協議会通信

鳥取県青少年育成アドバイザー通信 4 4 号
鳥取県青少年育成アドバイザー協議会
発行日 2005. 9. 29
編集 芳村恵子
〒680-0002 鳥取市浜坂東 1-10-15

「青少年教育は、夜作られる」

新川 裕二

9月10日(土)、「こんぴらさん」と「さぬきうどん」で有名な香川県琴平町で第11回中国・四国ブロック青少年育成アドバイザー研究集会在、86名の参加者のもと開催された。鳥取県からは、西浦副会長・井上副会長・熊本さん・馬屋原さんと私の5名で参加した。

一日目、玉置会長の挨拶で開会行事が始まり、上級カウンセラーの松田勝氏の基調講演と、松田氏・赤松氏・森岡氏の三名をシンポジストに、地元の星川アドバイザーがコーディネーターとして「みんなで育てよう地域の子どもたち」をテーマとしたシンポジウムが開催された。その後、3グループに分かれ分科会を行なった。

いよいよ、夜の情報交換会。

香川県のアドバイザーの皆さんの素晴らしい進行のもと、飽きる間もなく時は過ぎていった。中国四国はもちろん、今回は、福井・三重からの参加者も加え、様々な交流を通して、アドバイザーの人となりに触れ、多くの元気をいただいた濃い時間帯であった。



そして、二日目。

分科会の発表と意見交換が行われ、最後に青少年育成国民会議の森田事務局次長の講評・助言をいただき、閉会となった。

来年度開催地の山口県の代表の方からの決意表明がなされ、二日間の日程がこんぴらさんの麓で閉会されたのであった。

二日間を総括してみると、やはり昼間の研修もさることながら、夜の一献交わしながらの情報交換会は、歯に衣着せぬ語り合いがなされ、より近い「仲間」へと変わっていくのを感じた。まさに「青少年教育は夜作られる!」??

結論として、飲み、語り、親しくなり、信頼関係が強くなれば何事もより良くなっていくと思われる。

さて、昼間の研修もまた多くの学ぶべきものがあった。

松田氏の講演から

「自分を作り直す作業が不登校・ひきこもりである」

シンポジウムから

「社会の基本は家庭」

「子どものために何が必要か?」

分科会から

「アドバイザーは振りかざすものではない。

ジョーカー(浄化)である。」

最後の講評から、

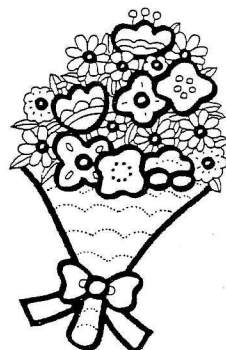
居場所とは、

- ① ほっとできる
- ② あるがままの自分を受け入れる
- ③ 自己実現のできる
- ④ 活動情報があふれている

現在の子ども達の特徴とは、

- ① 指示待ち(マニュアル型)
- ② 人間関係を結ぶ力が弱い
- ③ 実体験不足
- ④ 共働体験が少ない

最後に、良い出会いを演出していただいた香川の皆様、元気をいただいた参加者の皆様に合掌。



前回は引き続き、昨年度の「はぐくみ」の原稿を掲載させていただきます。

「青少年へのメッセージ」

上田 敏夫

52歳になりました。

かつて若かりし頃には想像もできなかった自身の老いていく姿と毎日向き合っています。

体力の低下、頻尿、膝関節の痛みなど、年を重ねることを実感しています。僕らが若かった頃、大人からいろいろ言われたのだろうけれど、メッセージで心や体に残っているのは、「正直でいろ」「挨拶をしろ」「朝食はきちんと食べなさい」「自分を大切にしろ」「人を殺してはいけない(戦争ではいいのかという疑問も残りますが)」など、基本的なことばかりです。だから、社会人として基本さえできていれば、自由に生きれば良いと思います。人生を楽しめばいいと思います。

でも、時代が変わり、田舎に24時間営業のコンビニができてきたり、車社会になったりと生活が様変わりしました。そういう変化に伴って、人の基本が変わってきているのか、違和感を覚えることもあります。これは年寄りの郷愁なのかもしれません。

これまで様々な人と出会ってきました。みんな違っていました。違って当然なのです。そういう中で「人の営みの本当の基本は何だろう」と考えると、伝えるメッセージは基本的なことになってしまいます。

先人がたくさんの言葉を残していますが、「ひとりとは万人のために、万人はひとりのために」という言葉が好きです。簡単で難しいことですが、「好きなことを見つけて」人生に向かうといいでしょう。見つけれない人は、それはそれで仕方ないでしょう。



「青少年へのメッセージ」

こころ豊かなおとなを目指して

芳村 恵子

世界中の中学生を対象にした「一番幸せと感じ

る時はいつですか」の調査で、他の国の子ども達の多くは、「家族や友達といる時」と答えているのに、日本だけが、「ひとりでいる時」と答えた子どもが一番多かったという。そして、「友達が嫌いな訳ではなく、メールや電話の方がいい。一緒にいると疲れる」と答えたそうだ。

そのくせ、中学生や高校生からの電話相談や性教育の講演では、「男女交際の仕方を教えてください」という質問が出る。私たちの年代から考えると意外とも思われる質問であり、いつの時代にも共通する声とも思われる。

また、鳥取県は未成年者の人工妊娠中絶率が全国ワースト1.2であることは多くの方がすでに知っておられるだろう。性に関する知識のみならず、人間関係の希薄さがありありと窺えるようだ。

何とかしなくてはと、学校でも性教育に力を入れ始めている。そして、看護協会の助産師の間で、今だからこそ大切な性教育の応援をさせて頂いている。授業に参加させて頂き、色々な教材を工夫して人間のこころや身体の素晴らしさをわかってもらえるように話したり、若者たちの質問に答えたりしている。熱心に聞いている子や、恥ずかしそうに下を向いている子、まるで興味なさそうにしている子など様々だが、感想文を見せて頂くと結構歓迎してくれているようだ。今話したことがすぐに身につき効果が出るものではないだろう。でもいつかふっと思い出し、軽はずみな行動のブレーキになったり、良い道しるべになればと願っている。

そして一日も早く汚名返上できる日が来ることを夢見て、「いのちの誕生」を通してのお話に熱弁を振っている。

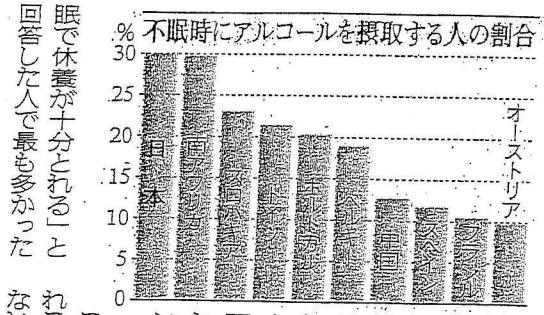
ところで性教育とは人権教育であり「生きる力」をつけるための働きかけである。当たり前の事ながら、学校教育を受ける以前の幼児期からの積み重ねが大切である。つまり家庭こそ性教育のスタートであり、欠かすことのできない土台造りの場である。以前、青少年育成国民会議より『胎児期から始まる心豊かな子育て運動』という小冊子を頂いた。今、子育て真っ最中のお母さん方に様々な実践がなされている。その赤ちゃんが大きくなった頃、ようやく実を結ぶのかもしれない。

若者の皆さんには、ひとりで閉じこもらないで、人と関わる面白さを積極的に体験するとともに、現実から逃げないで夢を持ち続けることで心豊かなおとなになって欲しいと願う。



睡眠について、ゆえのな
い思い込みが世の中に多
い。睡眠時間そのものが、
名古屋大の玉腰暁子助教
授が日本人十万人を十年
間、追跡調査したら、毎日
七時間眠る人の死亡率が最
も低かった。これ以上長い
八時間でも、短い六時間
でも死亡率は高い。
健康・体力への事業財
団が二十歳以上の国民を対
象にした調査「よもひ」睡

寝酒、実は「逆効果」



睡眠時間は六時間台。次
が七時間台。興味深いこ
とに五時間台の人も15%
いた。内山真国立精神・
神経センター精神生理部
長は「睡眠には個人差が
あるが、あえていえば、
十分な睡眠時間は七時間
弱が目安。一般に信じら
れている八時間ではな
い」と語る。

「寝酒」も思い込みがあ
る。「寝酒」をすすめる
「寝酒」と信じている人は少なく
ないが、美名、日本は国際
的にみて有数の「寝酒国」。
フランスの製薬会社「サ
ノファイ・サンテラボ社」が
実施した十か国三万五千人
を対象にした国際疫学調査
によると、不眠を解消する
ためにアルコールを摂取す
る人は、日本では30%に達
し、南アフリカとほぼ並ん
で最も多かった。

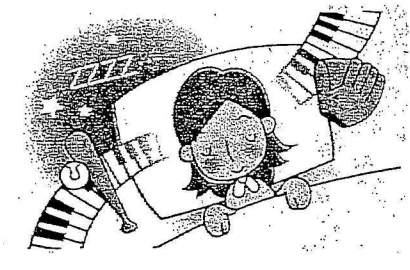
「寝酒」は寝入りのすがた、
浅い眠り（レム睡眠）が持
続せず、夜中目が覚めた
りして睡眠時間が短くな
るといふことがわかってい
る。寝酒は寝入りのすがた、
浅い眠り（レム睡眠）が持
続せず、夜中目が覚めた
りして睡眠時間が短くな
るといふことがわかってい
る。

読 売 (東京)・夕刊 2005年2月5日(土)

おもしろ情報



受験シーズンの到来で、
睡眠を削る人も少なくな
なろう。だが、ひらめきや
体で覚える技能の上達に
は、一晩ぐっすり眠ること
が大切だ。

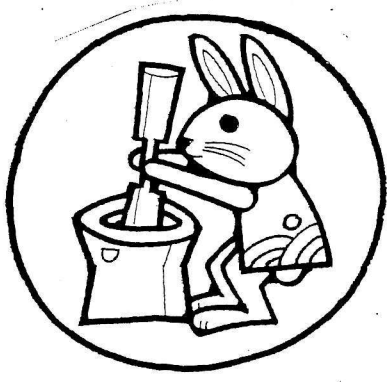


独リニューバック大のポー
ン博士は、数字の列から並
びの規則性を当てるゲーム
を六十六人（こ）してもらい、
睡眠の有無と成績の関係を
調べた。最初に規則性に気
付かないとき、その後八時

野球、ピアノももうまくなる

睡眠が脳の発達にも重
要だ。「特に、乳幼児期か
ら適切な睡眠リズムを持て
ない」と脳が発達が遅れ、自
閉症や行動障害につながる
危険性がある」と警鐘を鳴
らすのは、豊富な臨床経験
を持つ、瀬川小児神経学ク
リニック（東京千代田区）
の瀬川昌也院長。人間は生
後四か月で昼夜リズムを認
識し、十か月から一歳まで
に、睡眠中に体温が下がる
リズムが生れる。「四歳
を過ぎても昼寝をしないと
いけないようになった。睡眠リ
ズムが乱れている証拠。夜
早く寝て、昼は光を浴びて
運動させる習慣が大切。良
い睡眠が不登校などの問題
を解決する一法」と強調す
る。

の栗山健一研究員は、キー
ボードを正確にたたく動作
を練習し、睡眠後の上達お
りき比較した。片手で五文
字書き、もう一方で九文
字を繰り返してタイプするな
ど難易度が高い持たせた
ところ、睡眠が正解率の上
昇幅が最も大きかった。な
ったのは、「両手で九文字」
だった。難易度の高い技能
ほど睡眠が必要なのだと示
している。



編集後記

あの寝苦しい熱帯夜から一変して、吹く風も秋
らしくなり、そろそろ衣替えの季節になりました。
食欲の秋・読書の秋、そして行楽の秋…。
皆さんはどんな秋を楽しまれることでしょうか。
ご家族皆様で、幸せな時を満喫してください。
『幸せ情報』お待ちしております。