

1月22日（月）その124 細胞レベルで欲しがってる？－ダイエット－

今週は3人の研究員の検証授業がありますね。校長先生や教頭先生をはじめ、多くの先生方が皆さんの授業のために動いてくれます。先週の二人の授業でも感じたのですが、なによりも皆さんの担当する子ども達が一生懸命に頑張ってくれます。これまでの研究の成果を発揮できるよう頑張りましょう。ただ一単位の授業というのは、小学校では「45分」、中学校では「50分」ですよ。間違わないで下さいね。（笑）

さて、検証授業を控えて神経ぴりぴりの人がいるので、リラックスできる軽〜い話をしよう。ダイエットの話だ。ありゃ、「重い話」だった！（笑）
年末年始はダイエットができたためしがないから、今年は全く気にせずに「体重計に乗らない！」と決めた。先週ふと、「年末年始はとっくに過ぎているな」と思って、恐る恐る乗って見たら……「ゲッ、3kg太っている!!」

18日（木）の沖縄タイムスの一面トップは、「脳に炭水化物好き神経」という見出しの記事だった。興味を持って読んでみると、琉大の岡本先生（特命講師）のグループが、炭水化物を食べたくなるのは、脳の視床下部というところにある「CRHニューロン」という神経細胞の働きによるものだと突き止めたそうだ。またこの神経細胞はストレスを感じると活性化することも知られており、「人がストレスを感じると甘いものを食べる原因の解明にもつながる」としている。ちなみに炭水化物とは、糖と食物繊維を含んだものの総称で、体を作る成分やエネルギー源になる。

お腹がすいたら「グー」と鳴るので、「腹減った」という信号は胃や腸が知らせてくれていると思っていたけど、脳細胞が感じていたんだね。

私は高校生の時は体重が60kgしかなかったが、大学に入り酒を飲むようになると、ウチナンチュらしく太ってきた。以来40年84～86kgを維持して「高値安定」の状態が続いている。いつも「ダイエットは、明日から！」と「口ばかり」で、成果があらわれたことはなかった。（笑）

前に読んだ「炭水化物制限」ダイエットの本に、「炭水化物は酒やたばこと同じように依存症になる」と書かれていた。炭水化物を食べると依存症になって、また食べたくなるのだそうだ。だからお菓子などを食べるとやめられなくなったり、ご飯（米）がないと食事をした気分にならないと思ひ込んだりするのだそうだ。今回の岡本先生の研究結果をあわせると、炭水化物好きは依存症になって、「細胞レベルで欲しがってる？」と思った。（笑）

人類がまだ狩猟や採取生活をしていた縄文時代には、太った人はいなかったはずだ。人間の歴史は常に「空腹との闘い」で、次いつ食べられるのか、わからなかったはずだし、いつも食べ物を探し求めて歩き回っていた。そのような時代が数万年も続いた。だから「飢餓」への対処法は、細胞レベル（遺伝子レベル）でインプットされている。つまり食べられるときに食べて、余ったものを脂肪として備蓄する方法だ。「飽食」の時代は、人類の進化の歴史上は短すぎて、まだ細胞レベルで対処策がインプットされていない。だからダイエットは成功しない人が多いのだ。

さて、このままだと90kgの大台に乗りそうなので、ダイエットをちよつと頑張ってみようかな！（影の声：「細胞レベルで、思ってる？」）（笑）

1月23日（火）その125 働き方改革

最近やたらと「働き方改革」という言葉を目にする。今朝の新聞によると安倍総理の施政方針演説の中で、今国会の目玉として「働き方改革」関連の法案が、70年ぶりの大改革として審議されるようだ。

相次ぐ大手企業の職員の自殺等で、長時間労働と過労死が社会問題化した。教員の世界でも以前から「長時間勤務、多忙感等」が指摘されていた。教職員も労働基準法の傘下にあるが、昭和46年（1971年）から「教職調整額」の名目で、一律基本給の4%が全職員に支給され、残業手当は支給されていない。しかし現実的には毎日8時、9時まで残業したり、テストの処理や通知表、教材研究など自宅に持ち込んだりする教員が多い。また土日も部活で出勤することが多く、長時間労働の実態が指摘されていた。

日本教育新聞などを読むと、全国の自治体がその対策に動き出している。大阪市教委は、全中学校に部活動指導員を配置する方針だという。また岐阜市教委は、夏休み一斉に学校閉庁日を設けるという。8月に16日間、日直もおかないで市内の全学校を対象にするらしい。

沖縄でも、部活動を土日のどちらかを休みにする学校が増えていたり、毎週水曜日は部活なしで職員も早めに帰る学校もあつたりしている。

しかしそれに逆行するように、新学習指導要領では授業時数とともに指導内容が増加している。教科書も分厚くなり、以前に戻ったような格好である。それに対する新たな人的な配置はなく、小学校の英語科は担任が指導する。これまでの改訂を見てきても、学校に求められるニーズが高まり、業務が増えることはあっても軽減されることはなかったような気がする。新しい指導事項はどんどん増えてきたが、必要に応じた人的支援や財政的な援助はほとんどなかった。これまで「目標」や「内容」だけを示してきた学習指導要領が、今回は指導方法までも指示してきた。いわゆる「対話的な学び」だ。そのため学習指導要領や解説等も前回よりもかなりぶ厚くなった。

「〇〇教育」の名の下で、学校に持ち込まれるものが多すぎる。沖縄県の議会では、方言を学校教育で指導するよう躍起になって陳情してくる人たちがいる。それだけ家庭や地域の教育力が低下していて、家庭や地域に任せていては、らちがあかないと考えているからだろう。

沖縄の「貧困」、「核家族化」、「若年離婚」、「子だくさん」、「県民所得や失業率」等の社会の課題を考えると、どう考えても家庭の教育力は低下してきている。また都市化現象が著しく地域行事に参加しない住民も増えてきており、「隣は何をする人ぞ？」状態が、田舎にまで浸透しつつある。昔は地域の人みんな同じ仕事（農業、漁業など）をしており、地域共同体として忙しいときには互いに助け合う「ユイマール」があった。しかし現在は職業の多様化で、もはや地域共同体など存在しないような感じだ。

しかし働き方改革を声高に叫び、勤務時間の縮小（ノー残業等）を図るのは、どうかな？と思う一面もある。アメリカと中国が二大経済大国を形成し、アジア各国の経済成長が著しい今、日本の国際競争力は維持できるのだろうか？「日本沈没」には、つながらないだろうか？

36年間も「年金」を納めてきて、もうすぐもらえる年になって、まさか「崩壊」しないよ……ね。あはは、最後は自己チューかい！（笑）

1月24日（水）その126 私がもっとも忙しかったとき

「内示が出たら、みんな風呂敷を広げて荷物を包み始めるよ。どうするの？」と、当時の総括主任から言われた。18年前の今頃、44才の私は義務教育課の指導主事で、九州・沖縄サミットのプレイベント「小・中学生サミット in OKINAWA」を目前に控えて、大変焦っていた。それは年度をまたいで5月13日から3日間開催されることになっていた。後4か月ほどしかないのに、やるべきことは山のようにあったが、4月には人が入れ替わる。

平成11年（1999年）4月29日（木）の「みどりの日」に、サミットの沖縄開催が決まった。私はラジオのニュースで聞き、「へえ、下馬評を覆して沖縄になったんだ。小渕総理の思いが込められているな！」と、人ごとのように感じていた。義務教育課の指導主事になったばかりで、まだ自分の担当する事務分掌も十分理解できていないときだった。それからしばらくして総括主任に「義務教育課内のサミット関連は、あなたが担当してね」と、軽〜く言われた。「えっ？・・・はい！わかりました。」と、返事をした。

それまでサミットは東京だけで開催されており、関連する小中学生の行事などは行われていなかった。小渕総理の思い入れもあり文部省の予算で、気運を盛り上げるサミット関連行事を義務教育課でやることになった。

主催は沖縄県サミット推進県民会議、共催は文部省。後援は総理府、外務省、環境庁、全都道府県教育委員会連合会など18の団体。

「小中学生サミット in OKINAWA」は、全都道府県から、186人の指導主事と児童・生徒が参加して、3日間かけて行われた。

初日が「体験・交流活動」。万国津梁館見学、東村の慶佐次川でマングローブ見学、そして名護市立嘉陽小でのウミガメ放流、夜はロワジュールホテルでレセプション、地元の小中学生が空手や琉球舞踊で歓迎した。

2日目は、丸一日かけて「サミット会議」。基調提案や議長を沖縄県の中学生が務めた。全国7ブロック代表が環境問題の報告を行い、みんなで協議した。祝辞を述べたのが、当時の森喜朗総理大臣に中曽根弘文文部大臣や稲嶺恵一沖縄県知事。アトラクションは、中学生による棒術、琉球舞踊。県立武道館の会場には、県内全ての小中学校から生徒2,000人が参加し会議を見守った。そして最後に協議の結果を「サミット宣言」にまとめ、森喜朗総理大臣に手交した。

3日目は「自然・歴史・文化見学」。平和の礎の見学や、玉泉洞での藍染め、紅型、シーサーづくり、さらに知念岬や首里城の見学、夜はお別れパーベキュー大会もやった。

3日間の日程を逐一書いたが、その「0からの原案企画」を皆さんにも考えてみて欲しかったからだ。上司との話し合いで変更させられたりすることはよくあったが、文部省や外務省、当時の環境庁、そして全国の全都道府県を相手によくも頑張れたなと思う。しかも取組期間は一年ちょっとである。毎日夜の12時近くまで13階（義務教育課）にいた。もちろん事業の遂行は、「オール義務教育課」体制で取り組んでもらった。当時の一人一人の職員が、「主体的・対話的な深い学び」で、頑張ってくれたと感謝している。

ものすごくきつい仕事だったが、結果として「小中学生サミット in OKINAWA」は大成功であった。その一年半で自分の力量が飛躍的に伸びて、私の人生のターニングポイントであったような気がする。