

シンポジウム

子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」
～子によし、親によし、社会によし～

コーディネーター:鈴木みゆき 氏
(和洋女子大学教授)

シンポジスト:陰山 英男 氏
(立命館大学教授)
宮崎総一郎 氏
(滋賀医科大学教授)
嘉田由紀子 氏
(滋賀県知事)

○鈴木 皆さん、こんにちは。コーディネーターを務めさせていただきます鈴木みゆきと申します。どうぞよろしくお願いいたします。

本日のテーマは、『子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」～子によし、親によし、社会によし～』ということで、3名の方にお集まりいただきました。私のお隣から、順番に紹介をさせていただきます。まず、午前中の分科会でもご講演いただきました宮崎総一郎先生です。宮崎先生は、滋賀医科大学で、これがすごく重要なのですけれども、我が国で初めて開設された睡眠学の教授でいらっしゃいます。実は、滋賀県というところは、睡眠学のメッカなのです。私たち睡眠を研究しているものにとっては、滋



賀県を知らない人はいません。滋賀医科大学は、そのメッカです。そこの教授でいらっしゃいます。睡眠の重要性を訴え、睡眠指導士の育成とか、それから睡眠障害の包括的治療に取り組んでいらっしゃいます。よろしくお願いいたします。

はい、そのお隣は、先ほどの基調講演でもご講演をいただきました陰山英男先生です。陰山先生は、現在、立命館大学大学教育開発・支援センターの教授を務めになっていらっしゃって、文部科学省「早寝・早起き・朝ごはん」全国協議会の副会長も務められていらっしゃいます。

そのお隣は、皆さまご存じ、滋賀県の嘉田由紀子知事です。「子育て三方よし」を重要な政策に掲げ、子育て・家庭教育についても、その大切さを県民の皆さんに一生懸命訴えていらっしゃいます。

それでは、皆さま、よろしくお願いいたします。

まず最初に、今日のシンポジウムの趣旨を説明させていただきます。今、社会全体で家庭教育の重要性であったりとか、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れということが指摘されています。例えば、朝ごはんを食べないであるとか、寝る時刻が遅いであるとか、朝起きられないといった状況が、学力やさまざまな面に影響を与えています。

そこで、本日は、まず正しい生活リズム、基本的な生活習慣がなぜ大切なのか。基本的な生活習慣の乱れが、子どもたちにどんな影響を与えるのか。そし

て、本日のテーマである『子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」～子によし、親によし、社会によし～』とするためには、どのようなことを考え、取り組んでいかなければならないかということ、協議していきたいと思います。

では、まず最初、皆さん方、お手持ちの資料の中に、この緑の資料「早寝・早起き・朝ごはん」というのがございますが、この資料をご覧ください。今年の7月と10月に滋賀県で行われました生活リズム調査の概要が入っています。滋賀県の実態から見てみましょう。この資料から、滋賀県の子どもたちと保護者の方の食事や生活リズムということの現状が読み取れます。

就床時刻、ご自分のお子さんたちはいかがでしょうか。起床時刻は。それから朝ごはんのとり方。このような結果を踏まえて、まず最初に、宮崎先生から、子どもたちの身体や成長に関して、医学的なお立場からお話をいただこうと思います。

それで、宮崎先生の資料も実はその中に入っております。今度は『快眠家族のすすめ』というレジュメをちょっと出していただけますでしょうか。それでは、この『快眠家族のすすめ』に基づきまして、宮崎先生、よろしくお願ひいたします。

○宮崎 鈴木先生、ありがとうございます。私はどうしても、医者というのはこういう何か資料がないと話せないものですから、皆さん、資料を見ていただきながら、よろしいでしょうか。

一番最初の三年寝太郎が、こちらにお尻を向けていますね。皆さん、この中で三年寝太郎の話をよくご存知の方、手を挙げていただけますか。はい。これは、あまりお知りにならない方もおられるので、少し紹介しますけれども、山口県のバージョンなのですけれども、この三年寝太郎は干ばつの村で生まれて、お母さんを亡くしたのです。そのあともうショックで3年間、うつらうつらしていたのですね。

3年目に起き上がって、実はわらじをつくって、佐渡島に持って行った。佐渡島に持って行って、新しいわらじと人足の古いわらじとを交換してあげたのです。村（山口県）に、古いわらじを持って帰って何をしたかという、そのわらじに付いていた金、鉱石の金が付いていましたから、それで、村に灌漑用水をしたという立派な仕事をした人なのです。

だから、寝ているというのは、「あの人の才能は眠っている」と言うのも悪い意味ですけども、本当は寝ている時に創造的な仕事が行なわれている。

3ページを見ていただけますか。次のページです。ここに大きく書いてきましたけれども、「眠りは脳を育てる」、これがとっても一番大切だと思うのです。皆さん、確かに知っているように、疲れたから眠る、夜になるから眠るというのは、とても消極的です。しかし、実は赤ちゃんの時には、眠りで脳をつくっているのです。だから、脳をつくるのは、実は睡眠なのです。だから、よく寝ないといい脳ができない。特に1歳児以下ではとても重要です。

あと、その下に、「夜に光を浴びると眠れなくなる」とありますけれども、人間というのは、朝はちゃんと光を浴びてご飯を食べないと元気になりませんけれども、夜に光を浴びると途端に眠れなくなってしまふ。私たちの家の家庭がわかるように、今、蛍光灯を2本ぐらいつけて、眼が悪くなるといけないというので、明るい生活にしていますね、夜に、7時から9時の間。実は、あの蛍光灯の青い光のために、



2時間ぐらい、私たちの睡眠、眠くなる時間が遅れているのです。

朝の分科会でもお話ししましたがけれども、中学生を使った実験で、夜7時から9時まで、裸電球（40ワット）の電球で勉強した子と、蛍光灯を2本つけて明るいところで勉強した子とは、寝つきが実は2時間、蛍光灯の方が遅れて、朝に寝不足を訴えたということがあるのです。そういう科学的なデータです。

もう1つは、次のページを見ていただけますか。何か講演口調になって申し訳ないのですが、これで終わりにしますけれども、今日のキーワードですね。家に帰って役立つ知識の1つです。「朝の光を浴びて、15時間前後で私たちは眠くなる」、今日のキーワードはとても大切ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」というよりは、「早起きしないと早く眠れない」のです。これをぜひ今日は、今日のスローガン、「早寝・早起き」と憶えていても、きっと皆さん、使えないですね。早くなんか私は寝られないと言いますが、実は朝早く起きると、早く寝られます。

例えば、その下にお母さんが書いています。これは甲賀市の幼稚園でお話した時に、お母さんが、最近うちの子どもが夜寝ないで困っているのですと、でも私の講演を聞いて、数えてみたら、朝起きた時間から逆算してみると、確かに15時間後に寝ているんだと。だから、自分が悪かったのは、子どもを朝起こさなかったからだ。

だから、早く寝させようと思えば、朝起こせば、15時間後に人間は眠くなるのですね。そういうことの知識があると、例えば、これがもう1つ問題になるのが、皆さん、マンデーブルーとよく言います。月曜日に疲れている。これはなぜかわかりますね。今日来た人たちは問題ありませんよ。でも、10時まで寝ていた人はどうなりますか。今日10時まで

寝ていたとすると、25だから、朝の1時にならないと眠くならない。というと、結局、6時に起きなきゃいけないので5時間で睡眠不足、これは睡眠不足だけでなくて血圧も高くなる。だから、マンデーハイパーテンション、月曜日の高血圧というのは有名な話なのです。

あとは、実はタクシー運転手の人なんか、月・火・水に事故が多いのも、これでわかりますか。土曜日・日曜日に乱れた生活を送ると、睡眠が乱れて、睡眠不足で仕事に来て事故が起きることが。だから、タクシーに乗るのでしたら、木・金・土がいいわけですね。ちっとも疲れてないのです。よろしいですか。これ本当の話です。

こういうふうには睡眠というのは、寝る時のことを考えているのではなくて、起きている時のことを考えておりますので、そういう科学的なメッセージをぜひ大切にしていいただければと思います。先生よろしいでしょうか。

○鈴木 ありがとうございます。早起きからということですね。はい。その早起きからの正しい生活リズムが、子どもたちの成長にとって欠かせないものであるということがよくわかります。

次に、陰山先生です。陰山先生は、学校現場で、子どもたちの学力や生活について、ずいぶんたくさん著書も出されて触れていただいているわけですが、実際に子どもたちの学校での生活リズムと学力との関係、それから、どのような課題があるかなど、先ほどの基調講演もいただきましたので、少しプラスして、つけ加えていただきたいこと等をお願いしたいと思います。

○陰山 私は学校の現場にいるものですから、実はあまり科学的なことできちんと考えているわけではなくて、先ほど講演の途中も、宮崎先生が「それ違うよ」と突っ込まれたらどうしようかなと思って、ドキドキしながら聞いていたのです。このシンポジ

ウムの初めのときに「合っていましたから、大丈夫です」と言っていたいて、ちょっとほっとしたところなのですね。

今、私たちが接している中で非常に心配をしていますのは、学力低下という枠組みではもうとらえられないような低下減少というのが起きてきているのです。例えば、東京では最近暴走族がいなくなったのですよ。最近では日産やトヨタも、若者たちが車に興味を持たなくなったなんてことを言われているのですけれども、その理由は何かということですね。これは正しいかどうか知りません。科学的にはどうか知りませんが、そういうふうなことに関わっておられるケースワーカーの方は、こんなことをおっしゃっておられました。だいたいそういう暴走族なんかになっていく階層の子どもたちというのは、ある面きちんとした保護を受けてないわけなのですけれども、かつてはエネルギーだけ有り余って、暴走していたのですよ。ところが、今は生活習慣が崩れてしまったと。崩れきってしまったものだから、朝起きられなくなって学校へ行けなくなって、勉強わからなくなって、漢字が読めなくなって、遂に車の免許が取れなくなったのだそうです。

皆さん、道の駅とか、それから高速道路のサービスエリア見てください。大型バイクが、ババッと並んでいたとします。昔だったら、それこそ暴走族ですけれども、今、見てください、乗っている人たち、頭が白かったり、薄かったり。中高年の方が多く見

受けられます。つまり、中高年の方々は元気なんです。やはり、子どもの頃からきちんとした生活習慣で来ておられますから、実は同じようにけっこうハードな実社会の生活をされていても、それをこなしていく力というのは、今もって持っておられると。

今、子どもたちはゆとりがないなんて言われますけれども、そんなことは全然ないのですよ。学校5日制ですし、6時間目授業で子どもさんがかわいそうと言う人もいますけれども、だってここにいらっしゃる皆さん、おそらく半分以上の方々は月曜日から金曜日まで6時間授業をやっていたのではないですか。土曜日もあったしね。でも、それほどの、何と言うのでしょうか、ゆとりがないということを感じておられなかった。やはり、これもカギになってくるのは、「元気」だろうと思うわけなのです。実は学力というのは、この「元気」の一部であるというふうに私は考えるようになりました。

ここまでは、わりと聞いた話だったのですけれども、一見、昨年のちょうどこの時期、私もびっくりするような体験を京都でしました。それは私が教育再生会議の委員に就任をさせていただいたのですけれども、あのメンバーの発表が月曜日だったのです。翌火曜日に一斉に新聞報道がありました。どんなふうに報道されているかも非常に心配だったものですから、朝一番、近くのコンビニへ行って、とにかくその辺にあった新聞をポンポンポンと4つとって、レジのところに置いたのです。ところが、レジのお兄さんが打ってくれないのです。朝から急いでいますから「早くして」と言ったら、とりあえず、ボツラ、ボツラ2つだけ何とかやってくれたのですけれども、ついに3つ目の新聞が完全に打てなくなりました。さて、なぜなのでしょう。絶対、皆さん、思いつかないでしょう。私も全くわからなかったのです。

ところが、彼は私にとんでもないことを言いまし



た「すみません、この新聞、何て読むのですか」。産経新聞が読めない、本当に。「サンケイだ、サンケイ」と言って、教えましたら、「じゃあ、これは？」とまたたずねてきました。その新聞とは、読売新聞でした。しばらく若者たちが新聞を読まないというのは聞いていたし、知っていますから、たいして驚きませんけれども、ついにここまで読めなくなったのかと。私、思わず不安になって、ひょっとしたら、中国かどっかからの留学生じゃないかと思ったのですけれども、よく考えると、中国の学生の方が漢字をよく読めますよね。もちろん日本人でした。

でも、やはり教師ですから、あ、そうだ、若者の心を傷つけてはいけないと思って、「1つ目の新聞は何だったの」と言ったら、「朝日新聞」と、「2つ目は」「日本経済新聞」「難しいのも読めるじゃん」と言ったら、「一番上の日本が読めまして」と言って、愕然としました。

実は、社会的な自立すらもできないほどの低学力と言うのでしょうか。これはもはや低学力というふうにも言えませんね。もうほとんど大人というのに朝日新聞程度しか読めないという。実はこの最低限の学力すらも身につけられないほどの「元気」というのでしょうか、「生きる力」の低下と言いましょか。

「生きる力」というのは、自ら考え自ら学ぶという定義を与えるのではなくて、もうまさしく「子どもの元気」というふうに言いかえれば、私は今の学力低下問題は非常にすっきりと見えてくるじゃないかなと、そんなふうなことを思って、毎日仕事をしています。

○鈴木 ありがとうございます。中高年の成育史から「元気」・「生きる力」というところにもってまいりました。

では、嘉田知事です。嘉田知事は環境や生活について研究をされている中で、子どもの生活や子どもをとりまく環境について、諸外国と日本との比較、

それから、さまざまなことをご研究なさっている中で、いろいろな違いを感じられてきたことと思います。まずその辺から、ご自身の、それからお子さまを育てられたご経験、そして行政の立場というところで、今、子どもの生活のことでお感じになっていらっしゃることをお願いいたします。

○嘉田 はい、私は滋賀県生まれでないですけども、30数年前から滋賀県をいろいろ歩かせていただいて、その中から「始末して、きばって働いて、もったいない」という暮らしの哲学を教えていただいて、それを県の政策の中に生かしたいと思っていますのですが、その背景は、実は私が最初に研究したのはアフリカなのです。

去年までは1年に1回ずつアフリカに、だいたい11ヵ月は日本で暮らし、1ヵ月はアフリカで暮らす。アフリカで暮らすと元気になるのです。何でかと言うと、電気もガスも水道もないところで、まさに今日の宮崎さんのお話、朝6時に起きなきゃいけない。電気がないですから、朝できるだけ早く起きて、それで湖に出て、その場で顔を洗って、水を汲んで、水道もないですから。夜は、月夜の晩はゆっくりなのでですけども、暗くなったら寝るという、そういうところにいると、なぜか身体が元気になるのです。

それで、その1ヵ月元気になって、帰ってきて残り11ヵ月、日本で必死に夜遅くまで、3時、4時まで仕事して、8時に起きるという暮らしをしています。



たのですが、知事になってから、その1ヵ月のお休みがいただけなくて、1日のお休みもいただけなくて、アフリカに行くところではないのですが、その時に、大きなことを教えていただいているので、まず、今日、お伝えしたいのは、現代日本ほどというか、文明化すればするほど、どうも子育てというのは難しくなるのではないのかということなのですね。

私たち昭和30年代、そもそも「早寝・早起き・朝ごはん」を教育委員会・行政がやるのですかって。本当に。本来、家の中で家族が当り前に暮らしとして積み上げてきたことで、今日のシンポジウムに、文科省はいくらお金を入れているでしょうか、滋賀県も、何百万か予算を出しているのですが、こういう、そもそも生活現場でやってきたことが、途上国では当り前になされています。それはどういうことかと言うと、子どもが生まれ育つことは、暮らしのすべてなのです。ですから、子どもがお腹に入る、妊娠する。そうすると、別に、ちょっと言い方がきついです。だんなさんは誰だろうと子どもが生まれたことは幸せと思うところから、本当に慈しんで5人も6人も7人も子どもを産んでいるのです。

私が毎年行っているマラウイというところで、GNPいわゆる経済的な収入は、1人1年間200ドルなのです。だいたい2万円です。日本は今、GNP1人1年間に4万ドル、400万円です。日本より、もしかしたら200分の1貧しいのですが、日本は200倍豊か。ところが、子どもたちの顔を見て、子育ての状況を見ると、マラウイの方が幸せかなというくらい子どもが中心。朝起きて、湖から水を汲んで、お湯を沸かして、そしてまず子どもに食べさせる。一日、下手をすると1食ぐらいしか食べられないのですが、親が食べなくても子どもに食べさせるというところから、人間の原点みたいなところが見られます。

それで、改めて今、宮崎さんの資料を見ますと、「私たちの体内時計は、産業革命以前の自然の明暗環境に適用すべくできている」。となると、まさに電気・ガス・水道がないという、その生活は体内時計に合っているのです。そして、私はよく「外なる自然と内なる自然」ということを言うのですが、びわ湖の環境問題、水をきれいにしましょう、大気をきれいにしましょう、これは外なる自然。それに対して内なる自然、身体というのは、いくら文明が変わっても、水がなければいけないし、ご飯も食べなきゃいけないし、うんこ・おしっこも出るし、そして眠らなければいけない。改めて、今、政策を考える時に、この人間の生きる原点。子どもが生まれ育ち、そして自然の仕組みの中で生きていくということに考えなきゃいけないのかなと思って、それで「子育て三方よし」というようなことの提案をさせていただいているのですが、これはまた具体的には、次のところに行きましょうか。長くなりすぎるといけませんので。

ポイントは、人間は自然であることから、いくら文明が発達しても逃れ得ないというところで、ひとつ、そこから政策も考えたいと思っているところです。

○鈴木 ありがとうございます。

最後に、私は実は保育学というところで研究を続けてきたわけなのですが、本当に知事がおっしゃるとおり、「早寝・早起き・朝ごはん」というのは、こういう形で行政が運動を展開していくということなのかというご批判も、もちろんそのとおりだなというふうに思います。でも、知事はこういうふうに一生涯懸命、一生懸命やってくさっています。

それで、実際どうなったかと言いますと、やはり、そういう施策というか、行政が出してくれたおかげで、認知度はものすごく広まったと思います。保育学や育児学の中で、私は育児雑誌とかで、生活リズム

ムを改善したいとおっしゃるお母さん方に介入して、いろいろと「早起きから始めてみませんか」とか、「朝カーテンを開けましょう」とか、いろいろな形をして、生活のリズムを改善していくと、必ずと言っていいくらい、「育てやすい子になりました」、「何か子どもがとても機嫌がいいのです」というふうにおっしゃるのですね。

だから、陰山先生がおっしゃるように、子どもたちが元気であること、子どもたちが機嫌がいいこと、それはやはり生活リズムということがきちんとしていくということが基本なのではないかと。そのことを実はまだ本当に多くの方は知らないのです。ですから、日本だけですよね、宮崎先生。睡眠学という講座がちゃんと大学にないのは、滋賀医大が初めてです。それぐらい、実は睡眠というのはマイナーな領域におりまして、私たちは「子どもの早起きを進める会」というのを5年以上前につくったのですが、当時は、「人は誰だって早起きになるよ、歳とれば」と言われましたし、それから、「ラジオ体操するのですか」という問い合わせもありましたし、散々でございました。でも、これだけ社会が認知し始めてくださったというのは、その動きがあったからだなというふうに思っています。

それでは、いよいよ、それぞれのお立場からご提案をいただいたことを踏まえて、これから、私たち大人、地域・家庭そして成長していく子どもたちが、じゃあ実際どんなことに取り組んでいったらいいか、協議を深めていこうと思います。

本日のテーマ『子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」～子によし、親によし、社会によし～』を実現していくための具体的な取り組み、今度は具体的な取り組みとか思いとかを、それぞれの先生方に話をさせていただこうと思います。では、宮崎先生お願いします。

○宮崎 私たちは滋賀県におりますから、まず、滋

賀県を睡眠のメッカにしようということで、幼稚園から大学まで、実際、今行っておるのは幼稚園から中学校まで、教育を始めています。睡眠教育ですね。実は睡眠教育というのは、教科書に小学校・中学校でたった4行、「寝る子は育つ」とか「健康になるための眠り」しか書いていないのですね。先ほどのようなメカニズムが書いていないのです。

メカニズムがちょっとわかっていると、明日は運動会だから早く寝ようと思って、いつも11時に寝ているのに8時に入っても寝られないのはわかりますね。朝起きた時間で決まっていますから。結局ストレスで朝まで眠れなかったというのがよくある話ですね。受験生が今日は早く寝ようと思って、朝起きた時間で寝る時間が決まっていますから、早く寝たければ、早く起きなきゃいけないのですね。そういう知識とか、「寝る子は育つ」というのは、実は成長ホルモンが夜に出て、美人になりたければ、肌がつやつやするのは成長ホルモンなのです。とか、もう少し言えば、下痢しやすくなるのも、徹夜すると下痢しやすくなるとか、そういう睡眠の基礎知識というのは、実は医学じゃなくて教養なのです。私たちが小学生から知っているといい教養ですから、滋賀大学の教育学部の先生方と組んで、教育ハンドブック、紙芝居をつくったり、幼稚園に出かけていたり、私が行けないですから、当然、先生方、また睡眠指導士の資格を取った方なんかを育成して、どんどん活動するようにしています。

だから、皆さんもぜひそういうお声をかけていただければ、教育学部の先生とか私たちとか、あと幼稚園の先生とか教育を受けて、逆に皆さんもそういう睡眠指導士になっていただければと思います。よろしいでしょうか。

○鈴木 ありがとうございます。

それでは、陰山先生、お願いいたします。

○陰山 私は、睡眠にしましても食事にしましても、

これは最終的には時間の使い方になってくるといふふうに考えています。学校現場にいました時に、子どもたちに時間の使い方をどのようにするのか、指導するのかということがあって、生活点検みたいなものをしていました。朝ちゃんにご飯を食べたかどうか。早く寝られたかどうか。全部、毎日その記録をして、そして週に1回振り返りをさせるということをやっていたのですね。本当にマナーリズムになっていたのですけれども、それでも止めなかったのですけれども、実はこの間から、私、個人事務所を持って、そこで卒業生を1人雇っているのです。女の子ですけれども、この間、こんなことを言っていました。「私、人生の中で、朝ごはんを抜いたことは1回しかありません。たまたま抜かなければいけない事情があったのだけれども、そのためにどれだけしんどい思いをしたか。それだけにもう二度と抜こうとは思いません」ということを言っていました。やはり、小学校の時に身に付いた習慣というのは、非常に大きいということですね。

ですから、やはり粘り強くきちんと記録をとって、そういうことを指導していくということが、今これほど、放っておくと、ついつい子どもたちの生活というのはテレビに誘導されるようになってきますので、やはり自覚的に、これを学校なり教師なり親の側で誘導する必要があるのかなというようなことを強く思っています。

○鈴木 ありがとうございます。

嘉田知事、お願いいたします。

○嘉田 「子育て三方よし」というのは、よく今、少子化対策、年金を払う人がいなくなるとか、社会活力がなくなるとか、だから、子育て、子どもが生まれることが大事だと言われるのですけれども、「ゆくゆく年金が保てなくなるから、子どもを産もう」という親はほとんどいないと思うのですね。親が、覚悟ができて、そして子どもがほしいなど、授

かったらありがたいと思う、まず親がいいと思わなきゃいけない。そして、生まれた子どもが幸せでないといけない。子どもが幸せ、親も幸せ、そして結果として社会が元気、それがこの子育て三方よしです。近江商人の「売り手よし、買い手よし。結果として世間よし」の「三方よし」からとらせていただいたのですけれども、その中で、今日は親御さん、学校の先生が多いと思うので、社会で子育てを支援するにはどうしたらいいのかというのを、県の方もいろいろ工夫をしております。例えば、「淡海子育て応援団」というようなところで、今、企業や事業所で子育てに応援をしていただくところを応援団として登録させていただいているのです。

皆さん、もしご存じでなかったら、どんどん活用してほしいのですけれども、例えば、銀行のローン、これなども滋賀銀行さんやびわこ銀行さん、具体的に京都中央信用金庫さん、子育て世帯や子どもがたくさんいる世帯に教育ローンや住宅ローンの金利を優遇してくれます。ぜひ知っておいて下さいね。それから、割引がある飲食店や本屋さんで毎月第4土曜日、本のおはなし会をやってくれます。ぜひ皆さん利用していただきたいと思います。

それから、特に企業の方は、仕事をするとはどういうことかということで、ぜひとも子どもたちに、仕事をするロールモデルを、企業の現場でつないでくださいというようなことで、働く姿を子どもに見せる、これは中学生チャレンジウィークというのでかなり、数百社が協力していただいて、滋賀県内の中学校2年生全員が1週間、会社に行ったり企業に行ったりしながら仕事の現場を学ぶ。こういうことで、大人になる、親になる準備をする、そのイメージづくりが、私たち行政としても子育てを支えさせていただくことになると思っております。

そんなところで、無理をしない、親として無理をしない。しんどい時はSOSをしてください。そし

て、実は先ほども、上川少子化大臣と大阪で一緒だったのですが、これは知事の発言としては公式発言だとは思わないで下さい。今の福祉の予算、7割から8割が高齢者に入っているのです。子育てに入っていないのです。先進国でこんな国は日本だけです。北欧・アメリカ、みんなもっと若い世代に、子ども・子育てにお金を入れているのです。

ですから、確かに財源が足りない。そしたら、例えば、消費税を子育てに入れるというだけで、1%上げてもらったら2兆円、国家全体で予算が確保できる。この2兆円で、子育てを社会として応援するなんていう政策をつくりませんか、今日の午前中、少子化大臣に提案をしまりました。

そんな形で、やはりもう親が自分のところで子育ての大変な重さを支えきれなくなっている。そして、自治体も支えきれません。本当に財源がなくて、やりたいことはいっぱいある。ですから、国家として、もっと子育てに対して財源政策をバックアップできるところが必要だと改めて皆さんも応援していただいて、そしてそれこそ福田首相に直訴するくらいのところをお願いしたいと思います。以上です。

○鈴木 ありがとうございます。まさに、今知事がおっしゃったように、やはり生活をするということと働くこと、そして子育てをすること、このワークライフバランスというのがすごく大事で、特に子どもを育てていくこと、次の時代の日本を担ってくれる人たちを育てていくわけですから、そこをどう

いうふうにしていったらいいかということだと思うのですね。

私も午前中に話をさせていただきましたけれども、こういう会をすると、今日ここにお集まりの皆さま方というのはほとんど意識が高く、教育熱心で、早寝・早起き・朝ごはん、そうだ、それはもう当り前に必要なのだということを理解されている方ばかりだと思うのです。「そんなのいちいち行っていられないわよ。私は全然食べなくても平気だったわよ」という、そういう方はおそらく来てくださってないし、幼稚園とか保育園とか保護者会とかいろいろなところに行くのですけれども、一番聞いてほしい親は来ないというような状況もあります。

でも、私などはそれはめげずに、ウェブとか、それから情報誌であったりとか、さまざまなかたちで発信して行こうと思うのですけれども、具体的に、例えば睡眠指導士、やってみたい、何をしてみたいということで、まだ少し時間がございますので、少しづつまたコメントをいただこうかと思います。

宮崎先生、睡眠指導士の説明をお願いしてもいいですか。

○宮崎 皆さんのお手持ちの資料の最後に、8ページ目、裏表紙です。そこにホームページのアドレスを載せてありますので、ぜひこれをご覧になっていただけると、この3年間、私たちがどのように睡眠指導士を養成しているか、おわかりになりますので、ぜひ見てください。もう1つよろしいですか。

今日は睡眠のうち寝不足の、睡眠時間の足りないことばかり言っていましたけれども、実は、やはり医学的な立場からは、眠りの病気があるということ、ぜひ皆さん、憶えておいてください。寝ている間の病気は、実は94種類あるのですね。

その中で一番関係しているのは、子どものいびきで、子どものいびきは、先ほど鈴木先生が元気になりましたと言いましたけれども、いびきをかいてい



る子どもたちは実は体重が増えない。あと、元気がない。あと、イライラしてすぐ喧嘩をする。あとは、逆にいい子でいるのですね、身体が動かないから。手術をして扁桃腺を取って鼻の通りがよくなると、逆に、皆さん、パグという中国の犬をご存じですね。あれは実はいびきをかくのですね。突然死が多いのですけれども、パグもいい子だったのだけれども、手術して鼻で息ができるようになっていびきがなくなると、実は秋田犬になるのですね。私は秋田に31年おりましたけれども、とても元気です。あと、逆に言うと、怒りっぽくもなくなるという、いい効果がありますから、特に子どもに関してはそういう病気です。

あと、大人の人に関しては、夜むずむずして眠れないとかは、そういうのが病気だと認知されていないのですね。実はそれを治療すると、とてもいい眠りに変えられることもありますから、ぜひ寝ている間に病気とか、あと眠れないというのも病気ですから、眠くて困る、昼間眠くて困るというのも病気ですから、そういう時はぜひ、こういうサテライトのクリニックにも出かけて行って、気楽に相談してみたいかがでしょうか。よろしいでしょうか。

○鈴木 ありがとうございます。もしかして私、と思った場合は、宮崎先生がいらっしゃいますから。滋賀県内、そして京都でしたか、近くにいらっしゃいますから、どうぞご相談をお願いします。

陰山先生、一言お願いします。

○陰山 実は、私も他ならぬ睡眠障害を持っています、前に広島にいた時に、一晩に300回呼吸が止まっていると診断されまして、そのうち一番長かったのは、何と1分間呼吸をしていなかったとかで、よく生きているなど自分で思いましたねけれどもね。

普段、あちらこちら走り回っていますから、人にはいろいろなことを言っているながら、どうしても生

活習慣が自分は崩れたりするわけです。そうすると、今度、一晩宿泊をして、診察をしてもらうということになりますと、夕方から行ってしっかり睡眠時間は取れたわけですね。普段あまり時間が取れてなかったものが取れたものだから、けっこう取れてしまって、朝、退院して出て行く時にはずいぶん生き生きと退院をしていったのですね。それで絶対大丈夫だと思って、一週間後に行きますと、そのお医者さんがずいぶん暗い顔をして、「陰山さん、300回呼吸が止まっていますよ」と言われ、意外と、やはり私たち自身が睡眠について無頓着であったなというようなことを思っているわけです。

私自身も、先ほども言いましたように、いろいろなデータのお話ししているのですけれども、知らないのですね、睡眠のこと、専門的なことを。先ほど、宮崎先生に控え室でいろいろ教えていただいて、「そうなんですか、こうなんですか」と、そういうふうに言われてみると思い当たることはいくつかあるのです。

例えば、世界一の学力の国はフィンランドです。これはフィンランドに限りません、ヨーロッパ全体そうなのですから、始業がだいたい1時間早いのです。日本だったらだいたい8時半始まりですね。フィンランドはだいたい7時半には授業が始まりますので、子どもたちは7時ぐらいに動き出します。これは子どもだけではなくて、社会全部が動きますので、私たちがヘルシンキの空港にたどり着いたのが3時半だったのですけれども、空港を出てきてガイドさんが「ごめんなさい」と言うのです。なぜかと言うと、4時がラッシュアワーなのです。4時に全部皆さん、仕事を終わって出てきますので、4時がラッシュアワーだった。5時にはみんな家族揃って家にいるのです。

東京の和田中の藤原和博さんという中学校の校長先生と一緒に行って、現地のお話を聞くのですけれど

も、中学の校長という立場上、生徒指導のことが非常に気になるわけなのです。ですから、フィンランドの学力のことよりも、子どもたちが非行とか、そういう問題行動が起きないのかと、一生懸命質問されるのです。

ところが、先ほど嘉田知事のおっしゃったことと少し関係があるのですけれども、ライフスタイルが全然違うのです。つまり、5時になったらみんな家にいるわけだし、それから、街の中に子どもたちを悪くする施設がそもそもないのです。当然、夜も暗いのです。

ですから、子どもたちが悪くなりようがないというようなことをおっしゃっていました。そうは言っても、フィンランドは銃大国であるということは、この間銃の乱射事件があって非常にわかったわけではありまして、当然のことながら、「すべてよし」ということにはならないのでしょうかけれども、やはり、そういう点からすると、今の日本の社会というのは、ちょっとやはり異常かなという気がします。

昇り龍と呼ばれる中国ですけれども、あその国は意外と早寝です。私が北京の学校に視察に行きました時に、たまたま6カ国協議をやっていたのです。晩の10時に食事を終えて出て来たら、そのレストランのあるビルの隣が中国の外務省だったのです。6カ国協議をやっているのですよ。どういう状態だと思いますか、晩の10時。真っ暗です。門も閉まっていました。

聞いてみると、やはり中国において、子どもたちというのは非常に宝ですから、まして一人っ子政策をやっていますので、非常に大切にします。だから、晩の8時に親がいるというのは当たり前だと。これはいわゆる官僚と言われるようなトップ層の人たちであってもそうであると。それで十分、経済発展なり社会の発展を成し遂げるということを考えてみますと、私は「早寝・早起き・朝ごはん」というのは、

実は子どもや教育の問題ではなくて私たちのこと、まさしく社会全体の問題だろうというふうに考えているのです。

ですから、私がこの会場の方々に言いたいのは、ここに来ている方々が、今日から明日から幸せを感じるという、実はそれが一番いいのじゃないかなという感じがします。やはり、この運動を広げていくためには、まず皆さんに幸せになっていただくということが一番かなというようなことを思ったりします。

○鈴木 嘉田知事、お願いします。

○嘉田 フィンランドが7時半始まりですか。実はアフリカのマラウイも7時始まりで、北と南で、まさに自然のお陽さんと一緒に活動するという、だから元気なのかしらと。アフリカの子どもたちも本当に元気なのです。眼の光が違うのですよね。それで、ついついアフリカに行きたくなるのですけれども。

どうも、今、陰山さんがおっしゃった、社会の構造が自然の仕組みに近く、そして無理をしない。今の日本は、まず、仕事が離れ過ぎている。職住分離、そしてお父さんは忙しすぎて、ですから、女性が外で仕事をすると、この忙しさを男と一緒にやらなきゃいけないから、子どもが産めない。子どもを産もうとすると、仕事を諦めなきゃいけないということで、ほどほどの仕事と、ほどほどの家族生活のバランスがとってとり難い、両極端の暮らしぶりです。

たぶん、これ世界的に見ても異常な両極端だと思うのですね。アメリカに私も3年ほど住んでいましたけれども、こんなに男の人が夜遅くまで飲んだりして付き合う社会もないし、逆に、女性が家や家族に閉じ込められるところもない。

実は、子育ての問題で、たぶん今一番大きな悩みを抱えていらっしゃるのは、専業主婦で子どもを抱えている方なのです。県の方でアンケートをしました。子育てに不安をもっている人の率は、共稼

ぎのお母さんより、専業で家にいるお母さんの方が比率が高いのです。それから、虐待ぎりぎりのところまで行ってしまったという、そのお母さんの比率も、専業主婦で家におられるお母さんの方が、共稼ぎのお母さんよりも高いのです。

ということは、どうも理想としての良妻賢母、母親は家にいなければいけないという、だけど、社会的にいろいろ活動もしてきた。その精神的しわ寄せが、もしかしたら、専業で家にいて小さい子どもを抱えていらっしゃるお母さんのところに、しわ寄せが来ているかもしれないということで、私ども、今、ぜひとも、子どもを産んでも女性が仕事ができるような、そういう支援が必要だろうと。保育園はもちろんですが、ベビーシッター制度であるとか、いろいろ滋賀県独自のことを考えようと思っておりますが、何分にも財源がないのです。

それで、これはまた皆さんの知恵がほしいのですが、国の方に頼むか、それとも、お金は必要ないけれども隣近所とか、あるいは、それぞれのボランティアなどでお互いに助け合えるような、そういう仕組みなども、過渡的には必要かと思っております。職住近接、ほどほどの暮らしぶり、そこを社会として組み上げていかないと、やはり子どもたちの暮らしに圧迫が来ているのが、なかなか開放ができないというようなことを感じております。

○鈴木 ありがとうございます。

そこで、私から提案なのです。今の先生方3人のご意見をまとめていくと、やはり、地域の中で、自ら私たちが子育てを応援していくような仕組みが必要なのじゃないかということで、「子育て三方よし民生委員」というのを、今日、会場の皆さま全員になっていただけたらいいかなと思います。

私は、今日いらしてくださった皆さまだけが幸せで、他の人がどんよりというのは、やはり社会全体はよくなるのではないかなというふうに思います

ので、大変申し訳ございません。お忙しい中、土曜日でこんなにお天気のいい中、義理堅くここまでご足労いただきました会場の皆さま方、皆さま方を「子育て三方よし委員」として、おひとり5人に必ず今日の話伝えるということで、滋賀県内はこれですと全部に広がるではないかというふうに期待しております。

と同時に、やはり、夜、子どもがいないまちづくりをしていかなきゃいけないというふうに思います。どうか、これから、コンビニエンスストアとかさまざまな明るい場所に、夜遅くに子どもを連れて親子連れがいたら、側にいって、「あり得ない」と一言おっしゃっていただけたらありがたいなと思います。滋賀県をぜひメルトンがでる県にしていってほしいのではないのでしょうかね。そうですね、宮崎先生。

○宮崎 そうですね。

○鈴木 ということで、それぞれのシンポジストの方からご意見をいただいたところで、会場から何かご質問とか感想とかをということなのですが、ございますでしょうか。

はい。お願いいたします。

○会場（関） 大津市内の関と申します。今まさに子育て真っ最中で、今日のお話は本当に身にしみても、でもまだ自分では実践しているなという、ちょっと自信も後押ししてくれたなという内容だったのですけれども、ご飯食とパン食を比べていたお話と、睡眠の話がとても心に残ったのですけれども、私も子育てサークルとかで、朝ごはんがとても大事だという話題を出したりするのですけれども、なかなかそれが広がっていかない。「えっ、あなたは真面目だね」とか、「やっぱりしんどいよね」というふうに言われると、もうそれ以上強制できないと言うか、子ども同士のお友だちの関係もあるので、なかなか、そういう自分の気持ちが広がっていかないことに

もどかしさとか感じたりするのですが、他人の家庭を変えていくのはすごく難しいと思うのです。

学校の給食がパンなので、学校の給食もご飯になればいいなど、一母親としては思うのです。今日は教育関係の方がたくさんいらっしやっているので、ちょっと発言してみました。

○鈴木 ありがとうございます。陰山先生のご講演の中のお話だったのですね。

○陰山 ほんと、おっしゃるとおりだろうと思います。だから、まずやはり自分自身がそれを実践して実感してみて、自分自身が幸せになるということは魅力的になる。そうしたら、周囲の人たちも振り向いてくれるじゃないかなと。何か堅い感じで、なかなか隣に働きかけていくことは難しいかなというように、私もそういうことを思っているのですけれども、給食の問題については、それこそ嘉田知事さんにお伺いした方がいいんじゃないかと思うのですけれども。

実は、おっしゃるとおり、これは意外だったので、アンケートをとると、子どもたちは、給食はごはんの方が好きなのです。子どもたち自身も、お昼の生活をする時に、やはりご飯の方がお腹の持ちがいいと言うのでしょうか、放課後も、子どもたちはものすごく活動しますので、非常にいいんじゃないかなと思いますので、これはぜひとも、滋賀県は全部近江米で給食というのもいいんじゃないかと思うのですが。

○嘉田 実は、滋賀県は田んぼがいっぱいありますよね。今、生産調整、米の需要が低くなっているから、田んぼはあるけれども、米をつくるなという政策を昭和44年以降やっているのですけれども、ひとえにみんなが食べる米が減っているからです。かつては一石・150キロ、一人1年間食べていたのが、今とうとう60キロを割ってしまいました。

ですから、滋賀県に田んぼを維持して、そしてホテルが見たくて、メダカが見たかったら、ごはん、米を食べてくださいというのが、環境、農業政策、そしてこの教育全体を見る知事としてのお願いなのです。

それで、私は昨年、知事に就任してから、学校給食をご飯化しようということで、あちこち調べております。けっこう動きがあります。例えば栗東市では、お母さんたちが運動してきて、週5日間のご飯給食が実現しました。栗東市です。それから、隣の竜王町では、あったかご飯給食、教室に炊いた米がそのまま来る。電気釜で炊き立てご飯なので、みんな全然残さない。竜王町では、それこそ環境こだわり米、みんなで農薬を使わずにつくった農家の米を、自分のところの幼稚園から中学生まで食べさせたいという数年前の町長さんの思いが、このあったかご飯給食になったのです。

このあたりを含めて県で広めたいと思って、ここ1年研究したのですが、2つ課題があります。1つは、給食は市町の自治権であって、県からあまり口を出さないでくれということでございます。ですから、給食の問題をやりたいかったら、ぜひ市長さんと町長さんに要望してください。県は、みんなご飯が大事だと運動はしております。

それから、もう1つは、それぞれ今までの経過がありまして、ご飯は一度に炊いて供給するという、そういう仕組みがあるのですね。その仕組みのどこ



ろに対して、例えば、1ヵ所ずつの電気釜を入れると、全部ガラガラガラと変えなければいけなくて、大変なコストもかかるわけです。それが壁でございます。

でも、それこそ、栗東市さんのようにお母さんやお父さんががんばって、ご飯給食にしてという運動の中でやっているところもありますし、私は、県としてはできるだけ農業を守って、そして、生き物が豊かな風土を守るためにも、ご飯をみんなで食べましょうというのは、大きな政策として後押しをしたいと思っております。

○鈴木 ありがとうございます。

○陰山 ついでに1つだけ申し上げると、日本教育新聞という新聞に出たことがあるのですが、マウスの餌にお米を混ぜるようになると、迷路を早く抜けるというデータがあるらしいのです。

○嘉田 賢くなる。

○陰山 ただ、その理由がまだよくわかっていないから、大きく報道されていないのだけどというのがありますが、どうなのですか、宮崎先生。

○宮崎 私は睡眠学の立場からお話しますと、メラトニンと先ほど言いましたね。メラトニンは米にあるので、米を食べるといいという説があるのですが、実は1トンぐらい食べなきゃだめなのです。だから、皆さん、もっと大切なのは、なぜご飯がいかというよりは、むしろ和定食がいいと言ってください。和定食には、納豆とか鮭とか干物がつきますね。あれにメラトニンの原料のトリプトファンがいっぱい入っているのです。嘉田知事や先生はフィンランドへ行きましたね。フィンランドはハムエッグを食べるのです。だから、ハムとか卵にはちゃんとトリプトファンが入っているのです。日本人は米を食べればいいと言わなくても、もちろんハムエッグでもいいのですが、実は眠りの原料、元気のセロトニン、またメラトニンというのは、もと

もと原料はトリプトファンという、納豆とか卵とかそばとかに入っているのに、食べておかないと、実は高知県で、2歳児で寝付きの悪い子どもたち600人を調べたところ、寝付きの悪い子どもたち18人は、食事の中に含まれているトリプトファンを半分しかとっていませんでした。よく寝ていた子、寝付きの悪くない子たちは普通にとっていた。やはり不規則な生活とか、朝ごはんは4品以上食べている子どもは、学校が楽しくて10時前に寝る。朝ごはんは2品しか食べていない子ども、例えば、コーヒーと野菜サラダ、メラトニンは全然入っていません、トリプトファンは。そういうことから、ちゃんと科学的な食事の内容というもので、給食の関係者の方も考えていただければ、もっといい眠りに使えると思います。ただ、ご飯だけではよくありません。鮭を入れれば非常にいいですね。

○嘉田 ご飯は、お魚もそれから納豆も大豆製品も含めて、日本食セットになるのです。給食のメニューを見ると、どうしてもご飯だと和食系になる。ここがバランスのとれた食事になって、子どもの時代からメタボも深刻ですから、油分も蛋白もそんなに要らない、バランスの取れた日本食が子どもたちの時代から大事かなと。その象徴がご飯給食かと思っております。

○鈴木 ありがとうございます。とっても給食の問題で盛り上がってまいりました。

ここで、ちょっと1回まとめをさせていただきます。まず、早寝・早起き・朝ごはんの睡眠の方なのですが、眠りというのは、実は日中いっぱい動いて、疲れたから眠るという消極的なものではなくて、むしろ脳をつくっていく、脳を育てていくという、非常に積極的な意味があるというお話をお話を宮崎先生からいただきました。

と同時に、陰山先生からは、学力は元気の一部ということで、やはり子どもが元気であるために、じ

やあ何をしたらいいのかというようなお話をいただきました。

嘉田知事から、「内なる自然、外なる自然」というお言葉をいただきました。「内なる自然」、身体の生体リズム、私たちのワークライフバランスも見直しつつ、やはり地球という星の上で生きている、約24時間という自転の軸を持つ地球という星の上で生きている動物である私たち、というようなことの生体リズムをきちんともう一回再確認すると同時に、「外なる自然」で、滋賀県はとてもおいしいお米の産地です。地産地消は食育の基本だと思いますということで、やはりこれから「外なる自然」に対しても、見直していかなくてはいけないのではないかということがわかったと思います。

それでは、それぞれシンポジストの先生たちから、参加者の皆さまへお1人3分弱ぐらいでメッセージをいただこうかと思います。3分をお願いいたします。それでは、宮崎先生からお願いします。

○宮崎 3分いただきましたので、先ほど言った子どものいびきですね。眠りの病気のことをもう少し最後に申します。

子どものいびきは、ぜひ皆さん、簡単に診断もできます。子どもが寝ているときに、胸をはだけて見てください。そして、息をするたびに胸がへこんでいる、それだとけっこう重症ですから、デジカメがありますね、あれのビデオを撮って先生のところに持って行けば、1つすぐ役立ちます。



あともう1つは、今、鼻のアレルギーがとっても多い。鼻づまりが実は一番睡眠を悪くする。高血圧の原因になります。だから、皆さん寝ている間に、人間は鼻で呼吸をしようとするのです。起きている時には口で息ができますけれども、寝ている時は人間は鼻で息をしようとするので、睡眠中にそういう病気が、鼻づまりがあると眠りが取れない。イライラして交感神経が緊張してしまう。そういうこともぜひ憶えておいてください。

あと今、社会でよく問題になっているADHD(多動障害)、子どもがとってもイライラしてキレやすい。実は重症のADHDは関係ありませんけれども、軽症の多動児、イライラして忘れ物をよくするとかという子どもの中の3割は、実はいびきなのです。5,600人を調査してみましたけれども、いびきの子どもたちが約4%ぐらいいて、そのうちの3割ぐらいがイライラしている。手術をして鼻がよく通って、睡眠が良くなると、多動性も治るといっているので、ぜひ軽症の場合には、睡眠がどうか、いびきをかいていないかどうかということを見てください。

実は子どものいびきは、私のところに連れてくるのはみんなおばあちゃんなのですね。お父さんもお母さんも疲れていて、誰も子どもがいびきをかいているのを知らないのです。皆さん、疲れていて。おばあちゃんがうちの孫のいびきがおかしいよといって連れてくる人が多いですから、50歳以上の方は、ぜひ自分のお孫さん、嘉田知事もお孫さんが生まれるそうですけれども、お孫さんが生まれた時に、いびきがひどければ、ぜひ専門の施設に相談してみてくださいというのが1つのメッセージでしょうか。

あともう1つは、ぜひ耳学問で信じないで、昔なら4当5落なんて、4時間睡眠で当、5時間寝ていると落ちると言っていましたけれども、実は寝ている人の方が成績がいいというのは、陰山先生のお話にもあったと思いますけれども、脳をつくる。これ

は脳をつくるだけじゃなくて、スケートとかそういうのも、とっとうまくなるんですね。

例えば、私がよく使うのは朝青龍なのですが、朝青龍はよく稽古もするけれども、寝ている間も考えているとコラムに書いてありました。それが強い秘けつですね。相撲取りはよく稽古して、すぐ寝ますよね。あれは稽古の努力を頭の中で技が合成されるんですね。そういう効用もありますから、ぜひそういう知識を正確に憶えていただいて、皆さん、楽しくなるように、楽に生きられるようにしていただければと思います。よろしいでしょうか。

○鈴木 ありがとうございます。

陰山先生、お願いいたします。

○陰山 メッセージというよりも、自分自身の反省としまして、学校現場にいまして、とにかく実践だということやってきたわけなのですから、実践というの、しょせん、1個人であつたり1つの学校であつたりとかして、科学的にきちんと実証されているかどうかということは、ずいぶん曖昧にしてきたまま来ているような気がするわけですね。

例えば、山陽小野田市でも、今いろいろな取り組みをやっていただいているのですが、子どもたちの成績が一番伸びた要因は何かというと、朝ごはんを食べるようになったのじゃなくて、朝ごはんの品数を増やしたら一番成績が伸びたというデータがあつて、本当かよというふうに思ってしまったのですが、実は勉強時間を増やすよりも、そちらの方が多というのがありました。

今言っているのは正しいかどうかかわからないわけですが、そういうようなこともひっくるめて、私ももう少しきちんとこういうふうなことを実証的・科学的にやっていくことが必要ではないのかなという感じがします。

文部科学省の方に行つて、教育再生会議であるとか、さまざまな審議会に出るのでありますが、往々

にして教育の場合、非常にこわいのは経験論からいく方が多いのです。ですから、再生会議なんかやっていますと、いろいろなところから提言というものが送られてくるのですよ。私たちは教育についてこう思うし、こういうふうになささいというふうに、ありがたい言葉をいただくのですが、その裏づけというのは全くないのです。

今回の指導要領の改訂におきましても、いくつか私は心配していることがありまして、中学校で武道が必修化されるということが検討されるということが、今検討されています。どうもそうなりそうです。昔からそうだったと思われるかも知れませんが、それは高校です。中学で今度、必修化されると。そうするとまだ骨が完全にできあがっていない、それから、今の小学生を見ていますと、中学生はどうかわかりませんが、本当にポキポキ折れるのですよ。冗談と思われるかも知れませんが、こうやって雑巾がけして、クニッとやったら折れたというのは、私も自分の目で2、3回見えています。飛びついて鉄棒を終わって降りて、手の突き方がおかしいな、折れている。これなんかも何回も見えています。

ですから、今学校の先生方は、ちょっとしたことですぐ病院に送られるでしょう。これは折れている可能性が、昔とは桁違いに大きくなっているということが実は背景にあるのです。

じゃあ、武道を中学校で取り上げるということになった時に、果たしてそのことが検討されたのだろうかというような不安があつたりするわけなのです。意外と、日本の教育論というのは、実証性がないまま「それいけ、やれいけ」ということで、どんどんいこうとしている。

私も教育再生会議二次報告のところで、土曜日授業はどんどんやったらいいじゃないかみたいなことがあつて、おそらくこの中にも賛成される方、かなりいらつしやるじゃないかと思うのですが、

私は反対しました。なぜなら、先ほどから言っているとおり、生活習慣をきちんとする上において、子どもたちが非常に夜型になってくる中で、何とか土・日で修正ができないかと、こういうことを考えたからであります。

どうか、こういう実証性とか科学的なデータに基づいた子どもたちの教育論と言うのでしょうか、実践論みたいなものが、本当に今望まれているなということを、今強く感じ、私自身もまだ足りないところがいっぱいあるなということを思ったような次第です。

○鈴木 ありがとうございます。

では、嘉田知事、お願いいたします。

○嘉田 親御さんと子どもさんと先生と、それぞれ立場の違う方たちに、できるだけ短くメッセージをと思います。

親御さんには、子どもは社会の宝です。無理をして抱え込まないでくださいということを、ぜひ申し上げたいのです。いろいろしんどいことがあったら、まず友だち、親族、そして、行政の方も準備が仕切れてないところあるかもしれませんが、とにかく子育てのしんどいことは抱え込まない、抱え込んでぐっとならない。子どもは社会の宝です。本当に次の世代、経済的に発展も大事です、環境も大事ですが、子どもがいなきゃ社会が成り立たないのですから、こここのところは親御さんが抱え込まない。そして100%、理想の親になろうとは思わずに。実は私はもう、何て言うのでしょうか、自分自身がだめ親でやってきました。経験論で言うなと言われそうですが、33年前に子どもを授かった時に、迷いました。子どもを授かった。その時にアメリカにいたのですけれども、カウンセラーの先生が、あなたは24時間のうち23時間は自分の勉強をなさい。1時間だけ、しっかり子どもを前向きに育てる。そしたら、ちゃんと子どもは育ちますと言ってきて、33年間や

ってきました。ほとんど無視して24時間のうち、1時間どころか30分ぐらいしか子どもと時間取れてなかったですけども、それでも、どうにか育ててきたかなど。

それから、子どもさんには、親を元気にするのは子どもだということです。今年の夏休み、県庁に県庁職員の子どもさん、子ども参観日に来てもらいました。お父さんやお母さんが仕事をしている場面を見てもらって、最後にすべての参加した子どもさん、8カ所ぐらい回らせていただいたのですが、その時に子どもたちに、だいたい小学生です。「みんなね、お父さんやお母さんは県庁で仕事疲れているから、家に帰ったらお父さんやお母さんを励ましてあげてね」と、頼みました。本当に子どもが励ましてくれたら、「お母さん、今日しんどそうね。何かあったん？」と聞いてくれたら、もう一日の疲れが吹き飛ぶのですよね。私自身はそうやって子どもに育てられて、今仕事してきました。

最近孫なのです。3年生の孫が。小学校3年生と、4歳と1歳なのですけれども、実は3年生の孫が、もしかしたら今日、会場に来ているかも知れないのですが、「百マス計算の先生が来るのよ」と言ったら、「見てみたい」って、どうも陰山先生、小学生の間でも有名ですね。百マス計算の先生ということで。本当に子どもや孫に育てられながら、元気をもらいながら、親も社会も、やはり子どもが中心というのが社会としては幸せかなと思います。

それから、学校の先生方、そして先生になりたい若い人、本当に教育というのは、もう社会の柱です。最近、特に親御さんとの関係とか地域との関係が難しいことを聞いておりますけれども、それも抱え込まないでください。仲間の先生と、そして教育委員会と、知事に直訴でもかまいません、なかなか直訴していただいてもすべてうまく受け止められるかわからないですけども、本当に抱え込まずに、みんな

なで子育てをするのだと。そして、「子育てするなら滋賀県」と言っていたらいいような、そういう地域にしたいとも思っています。それが、私のメッセージです。

○鈴木 ありがとうございます。とっても力強いお言葉でした。「子育てするなら滋賀県」だそうですね。

私は最後に、三方よし委員の皆さま方に、できることから、とにかく「できるところから始めよう」というのを合い言葉にしたいと思います。朝ごはんにしても早起きにしても、なかなか広がりにくい部分、そしてわかってくださる保護者の方はたくさんいるけれども、全然耳を傾けてくださらない方がいるのも事実です。でも、とにかく「できるところから」です。

私はずっと介入をしてきたある園では、5歳児の1年間の目標というのが「朝ごはんを食べる3種類」というのを決めたのですね。親にとってはありがた迷惑だったかもしれません。最初、パンと牛乳を出した親に、子どもが「2つだよ」と言って、慌てて親が麦茶を出したという話がありましたから。

でも、子どもはどんどん進化変容します。そして、どうなったかと言いますと、子どもたちが、「これは血になる」とか、「これはエネルギーに変わる」とかというふうに色付けをはじめ、そして園の方では、「朝ごはんを食べるとやはり子どもたちはこんなふうに元気です。園外保育に行った時に疲れたと1人

も言わない」というような姿を、保護者に発信し続けました。

子どもが親を変えていく。そういうことは本当にあります。ぜひ、「できるところから始めよう」ということでやっていただけないかなというふうに、やっていきたいと思いますというふうに申し上げてみたいと思います。

それでは、シンポジストの皆さん、ありがとうございました。これで、シンポジウムを終わりますが、今日は日本一大きなびわ湖のすぐ近くでこのようなすばらしいフォーラムが開けました喜びを、三方よし委員の会場の皆さまとご一緒に歌を歌って分かち合いたいと思います。

オープニングのアトラクションでご出演いただきましたホットラインの皆さまにご登場いただき、今回はココリナです。ココリナとギターの演奏で『琵琶湖周航歌』の演奏に合わせて歌います。

ホットラインのお二人、よろしくお願いいたします。



びわこしゅうこううた 琵琶湖周航の歌

作詞 小口 太郎
原曲 吉田 千秋



うみ こ
1 われは湖の子 さすらいの

たび
旅にしあれば しみじみと

さぎり
のぼる狭霧や さざなみの

しが みやこ
志賀の都よ いざさらば

まつ みどり すなしろ
2 松は緑に 砂白き

おまつ さと おとめご
雄松が里の 乙女子は

あか つばき もりかげ
赤い椿の 森蔭に

こい な
はかない恋に 泣くとかや