

鳥取県

高P連

会 報

第 78 号
平成26年 2 月24日発 行 所
鳥 取 市 扇 町 21 番 地
県 民 ふ れ あ い 会 館 内
鳥 取 県 高 等 学 校
高 P 連 合 会
0857-27-0730平成25年度
鳥取県高等学校PTA指導者研究大会(報告)

平成25年11月30日(土)、鳥取県立倉吉未来中心を会場に、鳥取県高等学校PTA指導者研究大会が開催されました。

今年度は、講演「加齢医学から考える高校生活の過ごし方」、第一分科会「ケータイ・スマホの現状と課題」、第二分科会「キャリア教育とPTA」が行われ、高校生の生活習慣の諸問題、地域を活性化するPTA活動のあり方などについて、多くの示唆をいただきました。

講演要旨

「加齢医学から考える高校生活の過ごし方」

東京大学大学院医学系研究科 加齢医学教授

秋 下 雅 弘 氏



私は加齢医学を専門に研究しています。

ちゃんと考えておく必要があります。

加齢医学とは何でしょうか。

一見すると、加齢医学と高校生の生活習慣とはあまり関係なさそうに思えます。しかし、生活習慣は、中年になってからは改善するのはかなり難しくなります。若い頃からのように過ごしていくことをき

加齢は老化と異なります。老化は、成熟して以降に衰えていく過程ですが、加齢には、成長というニューアンスも含まれています。アンチ・エイジングという言葉が流行っていますが、そもそも加齢変化には抗えませんが、年

齢を重ねるに連れてエイジングをいかに生きがいにしていくかが大切です。アンチ・エイジングをウエル・エイジング、あるいはウィズ・エイジングと言い換える研究者もいます。

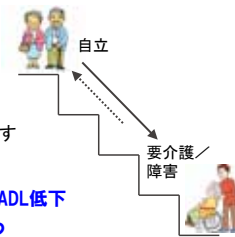
アンチ・エイジングをここでは老化の予防と捉えますと、エイジング、すなわち老化は誰にも不可避です。そのスピードをなるべく緩めて、最終的な到達点を遅らせる、すなわち、寿命を延ばしたい。しかし、病気のまま生きながらえるのは幸せとは言えないかもしれません。

病気を避け、なるべく病気になるのを遅くし、元気で過ごしたい。私たちが本来目指すのは、健康寿命を延ばすということです。

この講演で、フレイルティという用語を覚えていただきたい、と思います。日本語に直訳すると虚弱となり、否定的な意味を含むように思えます。しかし、形容詞フレイルは、自立と要介護の状態の間にいる人を意味し、ケアやリハビリによって自立に戻るといって、可逆性、リバーシビリティという語と併せて用いられます。加齢による機能低下を完全にではないが予防でき、という考え方です。

図にあるように、フレイルティの構成要素には、身体的、精神的、社会的な問題があります。これから三つの面では、社会的問題が看過されがちです。高齢社会の

Frailtyとは?



- 自立から要介護へと至る様々な過程を指す
- 構成要素
 - ・身体的: サルコペニア、ADL低下
 - ・精神的: 認知症、抑うつ
 - ・社会的: 独居、貧困

図に見えます。東京都健康長寿セクターの研究によると、脳や動脈は十歳若返っているそうです。見た目も体の中も確実に元氣になっています。

日本人は自然に長生きになったわけではありません。戦後、栄養状態が急速に改善された結果です。では、現在の高校生たちは長寿を全うできるでしょうか。健康寿命をより長く保つためには、若い時期からの生活習慣が大切になってきます。いくつかの観点から考えていきましょう。

まず、骨粗鬆症です。男性もこの病気に罹るのですが、若い女性は特に注意してほしい。思春期の大体十六歳ごろに、適切に栄養を摂らない、すなわち必要な量のカルシウムやタンパク質等を摂らない、あるいは運動をしない、日に当たらないといった生活をしてしていると、骨がもろくなります。

次に認知症です。現在、認知症に罹っている人が四六二万人、予備軍を合わ



せると八百万人いると言われています。表は、アルツハイマーの危険因子として、糖尿病、高血圧、肥満、抑うつ、身体活動度、喫煙の他に、教育レベルが関わるといふ海外の研究です。日本の教育は世界のトップレベルなので、この研究をそのまま日本に当てはめるわけにはいかないのですが、脳の機能を小学校、中学校、高校で高めておくと、年を取ってから認知症になりにくいようです。

アルツハイマー型認知症の危険因子 (修正可能な項目)		
罹患者の割合	相対危険度 (95% CI)	寄与度 (confidence range)
糖尿病	1.39 (1.17-1.66)	2.4% (1.1-4.1)
高血圧(中年期)	1.61 (1.16-2.24)	5.1% (1.4-9.9)
肥満(中年期)	1.60 (1.34-1.92)	2.0% (1.1-3.0)
抑うつ	1.90 (1.55-2.33)	10.6% (6.8-14.9)
身体活動度(低)	1.82 (1.19-2.78)	12.7% (3.3-24.0)
喫煙	1.59 (1.15-2.20)	13.9% (3.9-24.7)
教育レベル(低)	1.59 (1.35-1.86)	19.1% (12.3-25.6)
合計(最大)	-	50.7%

(Barnes DE, Yaffe K. Lancet Neurol. 2011)

この他にも、睡眠、食事（カロリー制限、コレステロール摂取量）、喫煙など、日常生活の中で気をつけるべき点があります。いずれにしても、健康寿命を延ばすためには、若いころから二十年、三十年後を見据えて生活していく必要があります。

第一分科会 要旨

「ケータイ・スマホの現状と課題」

第一分科会では、鳥取県警察本部生活環境課警部補の平木孝史氏の講演の後、鳥取県教育委員会家庭・地域教育課係長の大羽省吾氏と鳥取県立青谷高等学校教諭の高原鉄雄氏に現状と課題を発表していただきました。

「インターネットに潜むワナ」

生活環境課警部補 平木 孝史氏

○インターネットは便利な反面、犯罪に巻き込まれる可能性も増加しており、被害者にも加害者にもなり得る危険性があることから、インターネットを利用するときは、①世界中から見られている②一度書いたことを取り消せない③書いた人は特定されるということに注意することが必要である。

○中高生がサイバー犯罪に巻き込まれないための5つの約束として「被害にあわないために」①フィルタリングを利用する②個人情報を守りしつかり守る③ウィルス対策をする「加害者になら

ないために」④ネットに人の悪口を書かない⑤人のID・パスワードを使わないということを守っていただきたい。

○スマートフォンや携帯音楽プレーヤーは、無線LAN回線を経由してインターネットに接続することができるところから、フィルタリングを設定するためには、保護者が自ら設定作業をしなければならない。

○無料通話アプリは便利なコミュニケーションツールであるが、外部から監視することが困難であり、出会い系サイトに使われるなどトラブルの温床となることが多く、使用方法には注意する必要がある。

ルールとマナーを守って 楽しいインターネット利用を！

困り事、悩みごと 事件・事故に関する相談は

- ・最寄りの警察署
- ・警察総合相談電話 #9110 または 0857-27-9110
- ・相談メールアドレス k_haiteku@pref.tottori.jp

「県内小・中・高校生のケータイ(スマホ)の現状と課題」

家庭・地域教育課係長 大羽省吾氏

一年前に県内小中高各500名ずつ保護者を含めアンケートを実施。所持について、高校生はほとんど変化なく前回95%、今回96%。しかし小中学生はかなり所持率が上がっている。小は10・5↓16・9%、中は17・7↓24・6%。持つタイミングは、中学卒業時で一気に持ち始める。フィルタリングは県の条例で18歳未満は簡単に外せないようになっていて、設定している高校生68・3%。

高校生はあらゆる時間帯で利用。見知らぬメル友は1〜5人程度。小中学生はゲーム機専用が多いが、高校生になると携帯・スマホに移る。ゲームソフトにはレーティングシールがあり、対象年齢が暴力的、性的な内容の使用制限が表示されていることを保護者も知っておいてもらいたい。全国ではネット依存も増加傾向で、男子より女子の方が多い傾向にある。

大人もスマホ・ケータイについて学んでいく必要がある。

「高校生のアンケート結果より」

県立青谷高校教諭 高原鉄雄氏

高校生の携帯への関わり方を、県内5校(総数1186名)で行ったアンケート結果を元に紹介する。所持率は97%で、一年生の91%がスマホでラインを使用し、スマホ率は年次移行で増加している。37%がネットでは知らない人と会話し、その相手と会った生徒も15%いた。また、使用時間、フィルタリングなどに関し保護者と約束事がない生徒は55%に上っている。

「ライン」が急速に普及したのは、操作が簡単な上にリアルな友人・知り合いと常に交流を持つのに便利だからである。ただ、メールの「既読・未読」が相手に伝わるため、返信を急ぐ心理がはたらくことがネット依存を助長したり、「グループ」が対立や仲間外れの温床になったりするなど問題点も多い。

携帯所持に関し、公的な規制が全く無いことに危機感を感じる。まず子どもに関わる立場の大人が、自らの責務としてネットに関して学び、自信を持って子どもを導くことが大切である。

第二分科会 要旨

「キャリア教育とPTA」

第二分科会「キャリア教育とPTA」では、隠岐国学習センター長の豊田庄吾氏の講演の後、鳥取県立倉吉西高等学校校長の松本清治氏、鳥取県高等学校PTA連合会副会長の加藤一巳氏を交えた三者による鼎談が行われました。ここでは紙面の都合上、豊田庄吾氏による講演の内容を要約してお伝えします。

「地域の『つなぎ手』を育てる」
～キャリア教育・ふるさと教育の今を考える～

出身は福岡県大牟田市。約四年前まで東京で人材育成会社等に在籍して研修講師等の仕事をしていたが、現在は島根県海士町に移住し、隠岐国学習センターという塾の代表をしている。

平成九年には百二十人いた中三生が平成二十一年には四十人まで激減する状況にあった島前高校の地元では、高校生年齢に達する子どもを持つ家は家族ごと松江等に転住してしまう傾向がある。少子化の流れの中で島から高校がなくなることは、そのまま町の存続に直結して



いる。そこで、三つの町村長、議長、教育長、PTA会長等を組織化して

「隠岐島前高校魅力化プロジェクト」を立ち上げ（事務局は高校内に設置）、①島内の子どもたちが島内の高校に進学する率を七十%まで上げること、②地域外からの入学者数を増加させることという大きな目標を二つ掲げた。また、その下部組織としてPTAや地元の方々が中心となつた「魅力化推進協議会」が具体案を練り上げた。①②の目標を達成させるための具体的な取り組みは、次のとおりである。

学校設定科目「地域学」

都会と違い地域の良さは、一つ一つのことを当事者意識をもって取り組む点である。地域の課題をチームごとに見つけ、解決策を探る授業を行っている。

『公立塾』『隠岐国学習センター』

高校教諭の数が少ないことによる弊害を無くすため、高校と塾が連携して「子どもたちにとっていい学びの場」を作ることが目的。

この塾の三つの特徴は、①一人ひとりにあつた学習支援②高校との連携・支援③『夢ゼミ』で地域内外の大人と関わりながら社会人基礎力と学習意欲を醸成し地域のつなぎ手を育成すること

この『夢ゼミ』では一年目に「対話の型」を学び、自分と意見の違う人の話も聞きながら、どうやって皆で前に進んでいけばいいかを考えさせる。二年目には高校の「地域学」と連携して当事者意識を持って地域の抱える課題の解決策を模索させる。そして三年目には「夢ゼミプロジェクト学習」として、自分が思うテーマでやりたいことをどんどん進めていかせる。

こういった取り組みで狙っているのは「自分は地域のために何ができるか」「地域エンゲージメント（郷土愛）」と

いった意識の涵養であり、このことが将来ずっと地域に関わる人材を育てることに繋がる。小、中、高等学校でいろいろな取り組みを行うわけであるが、大切なことは自分と地域という二つのキーワードを意識させながら自分の将来のキャリア（軌）を自分で形成させることである。そのためには小、中、高等学校、塾、地域、保護者が垣根をとつばらい、同じ口癖、同じ言葉で子どもたちに話していくことが大事である。

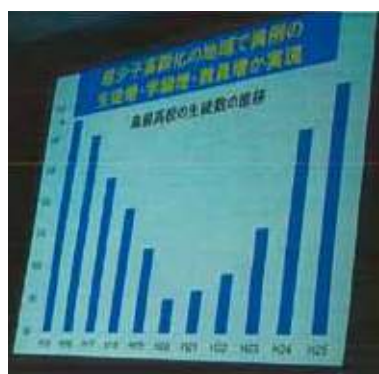
少子化地域の若者に生じやすい傾向として、「価値観の同質化」や「関係性の固定化」などがあり、その結果「チャレンジ精神の不足」や「多文化協働力の不足」などが生じる。そういった状況に対して「意思ある脱藩生」を募集し、多様性を学校に持ち込んで活性化させ、多文化共生の力を身につけさせることが大切である。

生徒募集に際しては旧来の視点を転換し、「超小規模校だから一人ひとりを大事にできる」「超不便・超不自由だからこそ忍耐力が養える」という視点でPRしている。その結果、島外から昨年度は二十三人、今年度は二十二人が島前高校に入学することになった。



社会も転換期を迎えている。高度経済成長期の価値観ではアメリカが先頭を走ってその後を日本が追従した。東京、大阪の後を島根や鳥取が何とか付いていった。しかし「持続可能な社会」を考え場合、島根や鳥取こそが先頭を走るタグボートになるのではないか。

都会には都会の良さが、地方には地方の強みがあるのだから、それを生かした教育を行い、「人づくり」を行ってほしい。



保護者の皆さん！

自転車を使用する高校生の皆さんへ！

鳥取県警察本部 交通部交通企画課

ルールを守って交通事故ゼロへ！

道路交通法の一部が改正され平成二五年二月一日に施行

① 自転車は道路右側の路側帯を通行することが禁止されました。

自転車は、道路の左側部分に設けられた路側帯に限ることとされました。

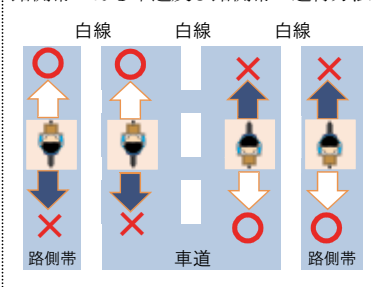
この場合、歩行者の通行を妨げないように進行しなければなりません。

※路側帯

歩行者の通行のためのスペースを確保したり、車道の効用を保つために、歩道のない道路や歩道のない側の路端寄りに、道路標示（白線）によって区画された部分



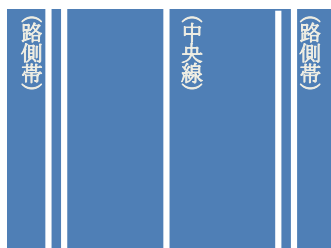
路側帯のある車道及び路側帯の通行方法



自転車は、車道左側通行が原則、歩行者用以外の路側帯も通行可

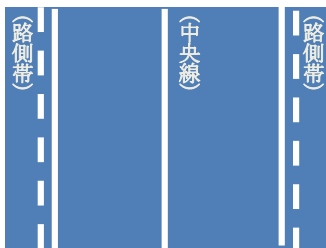
法改正前は、自転車は、路側帯は右側でも左側でも通行できましたが、改正後は、左側の路側帯しか通行できません。自転車は、本来、車道の左側を通行するのが原則なので、法改正により、路側帯通行の例外がなくなり、左側通行が徹底されたことになります。

歩行者用路側帯



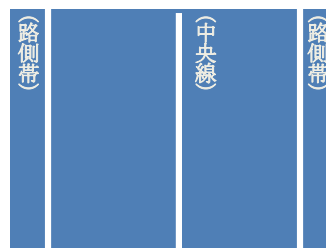
自転車通行不可の路側帯

駐停車禁止路側帯



自転車通行可の路側帯

一般の路側帯



自転車通行可の路側帯

路側帯の種類

② 警察官のブレーキ不良自転車に対する指導が強化されました。

○警察官は、所定の安全基準を満たしているブレーキ（制動装置）を備えていないと認められる自転車を停止させ、その自転車のブレーキについて検査することが出来ます。
○ブレーキの整備などの応急措置をとることや運転の中止を命じることが出来ます。

ブレーキが効かない
自転車は危険です！

※所定の安全基準

○前輪及び後車輪を制動
○乾燥した平坦な舗装路面において、時速一〇キロで制動して、三メートル以内でスムーズに停止



このような行為はやめましょう



併進の禁止



傘差し運転の禁止



二人乗りの禁止

自転車安全利用五則

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
- 5 子どもはヘルメットを着用

※歩道通行が認められる場合
○道路標識等で普通自転車が通行出来るとされているとき
○道路工事や連続した駐車車両などのために車道の左側部分を通行することが困難な場所を通行する場合
○著しく自動車などの交通量が多く、かつ車道の幅が狭いなどのために、追越しをしようとする自動車などとの接触事故の危険がある場合等

平成25年度 各支部活動

【東部地区】

○単P会長・校長会（春秋会）

春の春秋会を五月二十二日に県立博物館を会場として開催した。

県立博物館での研修では、山内館長から県立博物館の概要についての詳しい説明を受けた。

その後、学芸員の案内のもとに館内見学を行い、展示資料についての解説を聞いた。

また、部外者が入ることはめったにない収蔵庫では、剥製などの収蔵資料についての説明を聞くこともでき、貴重な体験をすることができた。

研修後、県立博物館の会議室において、平成二十四年度事業報告・決算、平成二十五年度事業計画・予算、役員改選等を行った。東部地区会長には、池内勝彦氏（鳥取西高）が再任された。

秋の春秋会は、十一月六日に八頭町において開催した。まず、八頭町下門尾の高台にある真言宗の寺「成田山青龍寺」を訪問した。寺の由来等の説明を聞いた後、国指定重要文化財で鎌倉時代の作である三体の仏像があ

る宝物殿に行き、県内にある貴重な文化財の見学を行った。

次に「大江ノ郷自然牧場ココガーデン」を訪問した。県内はもとより関西方面でも知られている企業であり、商品の原材料となる鶏卵を生産している鶏舎を見学した。鶏の飼育方法、鶏舎の管理体制、新鮮な卵の見分け方、企業としての戦略や今後の経営方針など、活気のある地元企業の取組状況を聞くことができた。

その後、高P連から今後の行事の連絡や現在までの活動状況、次年度の行事予定などについて報告が行われた。

（文責 東部地区高P連事務局）

【中部地区】

今年は、七校中五校でPTA会長が交代され、新たなメンバーで活動してきましたが、『中部はひとつ』の合い言葉は不変。経験豊富な新メンバーを加えて、様々な活動に熱心かつ協力的に取り組んできました。

年三回のPTA会長と校長の合同会議でPTA活動の充実に向けた熱心な協議。そして、昨年度から始めた、中四国・全国高P連大会へのバスによる合同参加。今年も島根県、山口県で

の各大会に中部関係者一同で参加し、例年以上に、しっかりと親睦を深めることができました。

また、十月二十六日に、中部地区高等学校PTA指導者研修会を、総勢五十人以上の参加者を得て開催しました。今年度は、倉吉市出身の福井 功氏（全日本薬膳食 医情報協会 副理事長）をお迎えし、薬膳という視点から地方の



街づくりに関する講演（写真）を拝聴。倉吉東高校、湯梨浜高校の実践発表による研究協議で、PTA活動に対する活動意欲をさらに高めることができたように思っています。

さらに、今年度は県高等学校PTA指導者研究大会が、十一月三十日に倉吉未来中心を会場に開催されました。中部地区各

学校から、運営委員として多くの会員の協力を得て、無事に研究大会運営を行うことができました。感謝しているところです。

二年間、事務局校（倉吉西高校）として、皆さんの熱い思いに触れることができたことに感謝申し上げます。ありがとうございました。

【西部地区】

（文責 中部地区高P連事務局）

平成二十五年度西部地区高等学校PTA連絡協議会は五月十七日（金）の総会において、任期二年目を迎える前田昇会長（米東）の下、会員七名が入替わり、新体制でスタートを切った。

八月二日（金）には第一回西部地区PTA会長研修会が開催され、今後の主要行事と各校の現況が話し合われた。

また、西部地区PTA会長・校長合同研修会が十月十九日（土）境高校の主管で開催され、今年島根県、鳥取県の最重要課題となっている島根原子力発電所再稼動について、現場での現況説明と島根原子力館などの視察を行った。

会社側の詳しい説明を聞き、四千億円という巨額の費用を要する大規模な災害時安全対策改修工事の現況視察は、限らない安全への重要性を知る上で良い機会となった。

そして、平成二十六年一月二十六日（日）鳥取県西部地区高等学校PTA研修会がホテルサンルート米子を会場に百四十名の参加者で境港総合技術高校を主管に開催された。日野高校高橋秀紀PTA会長の発表の後で、講演会では和光大学教授竹信三恵子氏による「子どもの未来・しあわせに働ける社会へ」と題した講演をいただいた。シンポジウムでは前田昇西部地区会長が進行役となり、三名のシンポジストをお迎えし、家庭・学校・社会の現況と子どもたちの未来について有意義な討論会となった。



（合同研修会・島根原子力館）

なお、西部地区会長会で当面する諸問題についての情報交換が行われる予定である。

（文責 西部地区高P連事務局長）

日韓家庭・地域教育交流事業
平成25年10月8日～11日

A group of children are in a large hall, some holding umbrellas, participating in a performance or activity. The hall has a wooden floor and a large black stage area in the background.

ラゲラと笑い声が聞こえる。机上にはジュースが置いてあり、服装も制服の上からスエットを羽織ったり、長い髪そのままの生徒も多かった。韓国では2年前より、生徒の人権尊重から、飲み物は授業中も自由に飲め、制服にもうるさく言わないという。教室の後方に立っている生徒がいたので、どうしたのか？と尋ねたら、眠くなりそうな時には希望して立って使う机を使用できるのだと。そういう合理的もあるのかと驚かされた。

鳥取東高	伊藤 幾子	倉吉農業高	高淵 雅美
鳥取東高	田邨 納美	倉吉農業高	高見 裕美
鳥取西高	坂口 祐二	倉吉農業高	船本美貴子
鳥取商業高	馬屋原 威	倉吉農業高	日置 栄治
鳥取工業高	梶村 科子	倉吉総合産業高	宮近 誠
鳥取工業高	西村 清美	倉吉総合産業高	重道 環
鳥取湖陵高	嶋村 博一	倉吉総合産業高	西谷 賢子
青谷高	田村 薫司	鳥取中央育英高	池田 忠夫
岩美高	武田 斉	鳥取中央育英高	宮川由美子
岩美高	米山由美子	鳥取中央育英高	会見 永
岩美高	生田 公厳	鳥取中央育英高	高見 里美
岩美高	新 典之	鳥取中央育英高	黒松 悟司
八頭高	藤原 祐二	米子東高	高橋喜美子
智頭農林高	林 まゆみ	米子西高	西川 典子
智頭農林高	横山 昭弘	米子西高	大西 幸人
智頭農林高	國政 幸子	米子高	内山 博幸
倉吉東高	西田 寛司	米子南高	内藤 陽博
倉吉東高	斎尾美奈子	米子工業高	梶谷 文雄
倉吉東高	石亀 晶子	境高	小原雄二郎
倉吉東高	福光恵利子	境高	松本 一好
倉吉東高	田中 肇	境高	家中 洋子
倉吉東高	塩谷 俊樹	境高	定本 庸二
倉吉東高	牧 尚志	境港総合技術高	平野 公二
倉吉西高	中島 理美	日野高	西村 厚志
倉吉西高	家高 謙児	鳥取聾	後藤 裕明
倉吉農業高	石亀 清和		