



81

発行者
滋賀県PTA連絡協議会
滋賀県PTA安全会
会長 和田 光生
広報委員会
委員長 湯浅 敦堂
印刷 竹田 膳 写



みずいろ

滋賀県PTA連絡協議会広報紙

第53回

滋賀県PTA大会 創立60周年記念大会

12月11日 近江八幡市文化会館

楽しもう！夢と希望を育む子育てを語り合おう！親育ちのために

第53回滋賀県PTA大会創立60周年記念大会を12月11日に「水郷と古き商家のたたずまい、歴史と文化の溢れる城下町」近江八幡市にて開催しました。大会ではオープニングアトラクション、開会式及び表彰式の後、大会宣言が採択されました。その後、実践発表として川島隆太先生の記念講演と続きました。会場は1000名を超えるPTA会員の参加で満席となり、終了後のアンケートでも多くの参加者から高い評価をいただきました。

(アンケート集計結果は3面)

記念講演

「脳科学から見た
早寝早起き朝ごはん
の大切さ」

東北大学教授 川島隆太氏



脳の働きを知る

人間の脳は、大きく「前頭葉」「頭頂葉」「側頭葉」「後頭葉」の部分に分けられそれぞれ機能が分担されています。中でも重要な役割を担っているのが前頭葉にある「前頭前野」とい

れる部分です。「前頭前野」は、コミュニケーションや他者との共存、感情のコントロール、意思決定、「してはいけない」という行動の抑制など、「生きる力」としての一番大切なことを行っています。人間の「前頭前野」は生まれてから3才まではさまざまな刺激を受けて爆発的に発達します(三つ子の魂百まで)。その後は、ゆるやかに、中学生の頃に、変曲点を迎え、再び急激に活発になります。

中学生の頃、子どもは自分の頭で考えるようになって、親であり、私生活は子ども



もを支えるサポーターのような役割になります。その頃から大学に入るまでの間は、「前頭前野」は急激に発達します。この間どう歩んできたかが、この後の人生を左右します。20代以降は、「前頭前野」の働きは直線的に下がるので、これを意識し鍛えようと、脳の老化防止ができます。

睡眠は記憶の整理

「睡眠」について現代社会は、「夜ふかし型」の社会になっており、子どもたちもその影響を受けています。夜遅くまで、脳の興奮が続いた状態で、睡眠時間が減っています。睡眠不足になると疲れやすい症状がおき、エネルギー不足となり脳の活動も低下します。にもかかわらず、テレビでは子ども向けの番組が夜9時以降に放映されたりしています。みんながおかしな声を上げなければいけません。

睡眠をとっている間も、脳は深い眠りと浅い眠りを繰り返しています。質の良い睡眠(前半の深い睡眠と後半のレム睡眠)を十分に取るのが大切です。

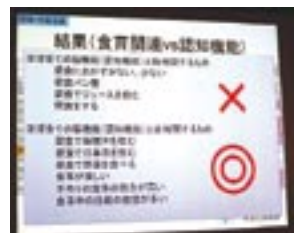
レム睡眠中は夢を見ており、記憶の整理が行われています。この記憶の復習は重要であり、睡眠不足は



朝ごはんは将来に影響？

脳を働かせるにはブドウ糖が必要ですが、それだけでは足りません。とくに、朝食が大切であり、朝ごはんを食べないと、午前中がぼんやりとくもがなければなりません。力が出ません。

朝ごはんの習慣の大切さは大学進学についての統計データにも表れています。就職についても同様であり、その後においても影響があります。朝ごはんを食べないと、大人になつたときの年収にも影響するといふデータもあり、朝ごはんを抜くということは、自分の才能を2



割削っているということですよ。

朝食アンケートの結果によると、9割の子どもが朝食を摂っている中で、おかずもきちんと摂っているのは全体の半分程度です。おかずの品目数と脳の働きは関連しています。ジャムを塗ったトーストや具のないおにぎりだけでは食べたことになりません。「朝ごはんを大切に、そしてバランスの良い食事、おかずをきちんと食べるといふ運動をみんなで展開して欲しい。また、脳を鍛えるためには、食べることに他に料理を作ることも有効。メニューを考えたり、材料を切ったり、焼いたり...が良い。」

さらに「親子で料理することは、心理学的にも良い関係を築くことができる。また、子育てのストレスも減り、絆が強まり、親子の愛情関係が深まる。」と力説されていました。

おかずを食べないと...

前頭前野を鍛えることは、①「生きる力」を育てることに結びつき、②親子で料理をすると、大人になつたときの幸せ度が高くなる。と結ばれ、「おかずをしつかり食べないと、賢くなれないよと口コミで広げて欲しい」と警鐘を鳴らされました。

会長あいさつ みんなで子どもを支えよう



戦後の民主化教育の中で、滋賀県PTAが発足し、今年で60年を迎えます。

日本の小学校の始まりを考えると、PTA活動の原点もそこにあると思います。明治5年の学制発布の前年に、県内では地域の人たちによって学校がつくられました。子どもたちが新しい時代を生きていくために、「学校をつくること」が地域の人たちにも大切なことだと考えられていたのでしょうか。

明治の初めの頃は、「保護者だけでなく地域全体で学校を支え育んでいく」という記録があります。その頃から、PTAの精神とは、戦後の民主化教育の中で地域・学校・家庭という構造があつてできたのではなく、「地域の子どもたちを育む」という思いであり、それは連綿と続いていくと実感します。

今、私たちに何ができるのかは難しい問題ですが、何より「地域の人たちと共に考えていくこと」が大切です。地域の単位PTAの活動を市町連Pが支え、県も大きな枠組みでそれを支える。そうして、みんなでしっかりと子どもを支えていきたいと思います。

大会宣言決議

第53回滋賀県PTA大会にて、
以下、大会宣言として採択されました。

- 一、私たちは、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、食育と基本的な生活習慣の確立を目指すPTA活動を推進します。
- 一、私たちは、虐待やいじめの防止に努めるとともに、自他の生命や人権を大切にするPTA活動を推進します。
- 一、私たちは、地域・関係団体との連携を密にして、子どもの安全確保に努めるPTA活動を推進します。
- 一、私たちは、携帯電話による問題点を把握し、家庭内における適切なルールづくりに取り組むPTA活動を推進します。
- 一、私たちは、「びわこタイム」を推進し、豊かな自然に恵まれた郷土を愛する心を培うPTA活動を推進します。
- 一、私たちは、会員として自己研鑽に努め、子どもたちを取り巻く環境の変化に対応できるPTA活動を推進します。



川島先生と 子どもたち

記念講演に先立ち、「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動ポスターコンクールで優秀作品表彰を受けた子どもたちが、川島先生の控室を訪れました。先生は講演前の大切な時間にも関わらず快く迎えてくださり、一緒に写真を撮った後、話をしてくださいました。

テレビで見る川島先生の前に、子どもたちが大変緊張していたため、当日の朝ごはんの内容を話してもらいました。子どもたちの多くが朝食にご飯とみそ汁、そしておかずをしっかりと食べており、先生から「パーフェクト」とのお褒めの言葉をいただきました。

先生は、更に今回表彰された皆さんが「早寝早起き朝ごはん」をしつかりと理解していること、そして今回の経験が将来の人生に必ずプラスになることを忘れないで欲しいと話されました。

数分の出来事でしたが、有名な川島先生から励まされたことで子どもたちはもちろんのこと、保護者の皆さんも感動しておられました。



滋賀県PTA連絡協議会

園児・園児・児童・生徒24時間総合保障制度からのお知らせ

「園児・児童・生徒24時間総合保障制度」とは

本制度は滋賀県PTA連絡協議会加盟の国公立の幼稚園・小学校・中学校に在籍されているお子様の保護者の方にご加入いただいております。お子様の不測の事故のケガによる通院や入院、誤って他人にケガをさせたり、他人の財物を壊したりした場合の損害賠償に備える制度です。

平成23年度は補償内容が変わります

平成22年10月1日の保険料の料率改定(引き上げ)に伴い、保険料の変更はありませんが平成23年5月1日以降の補償金額が変わります。現在ご加入いただいている皆様には3月に満期、自動更新のご案内を郵送いたしますので、必ず内容をご確認ください。

満期・自動更新について

昨年通り在籍される方は新たな手続きなしで自動更新となります。県外への転出等で脱退される方は手続きが必要となります。幼稚園卒園、小学校卒業される方は契約の自動更新はございませんので、入学された学校より配布される案内書類にて新たな加入手続きが必要です。中学校卒業される方は、本制度の満期を迎えることとなりますので、ご加入いただけません。

お申込み・お問合せ

滋賀県PTA連絡協議会
園児・児童・生徒24時間
総合保障制度事務局

フリーダイヤル

0120-577-415

<http://www.jungle.or.jp/shigaken-pta/>



アンケート結果より

今年の滋賀県PTA大会にご参加いただいた皆様から集めましたアンケートに多くのご感想とご意見が寄せられました。その一部をご紹介します。

講演内容についての感想

●炭水化物のみの朝食では学習能力が上がらないということにびっくりした。また、子どもと一緒に料理することが脳の発達にとってとても良いと分かってよかった。

●早寝早起き朝ごはんが実行できるかどうかは母親の腕一つにかかっているのだと痛感した。忙しい毎日だがよく考え工夫して、子どもの生活習慣を作っていくたい。

大会運営についての意見

●最初から最後まで退屈せず、楽しくてそれでいて「なるほどー」と思える内容で、来てよかった。

●朝食のおかずのお話はショクでした。今日は自分と子どもの生活を具体的に直すことができて本当に良かったです。

●高校受験を控えている子があり、朝食はきちんと食べることが睡眠が少ないので、今日からは10時には寝かせるようにしたい。確かに早く寝ていた時の方が点数が良かった。

●たくさんの方がそれぞれ頑張っておられることが分かって有意義だった。

●今日のように目と耳で吸収できる内容が良かった。

●バイオトープの発表がとても参考になった。

●引き続き実施してほしいが、ブロックや地域での人権等研修会があるので重複することが多く、どこかで調整してほしい。

●今日のように興味深く、単Pでは実現不可能な講演会を今後もお願いしたい。

●プラスバンドのような子どもが主役になる時間を多く取るのも参加率を高める方法かも。

●参加型のプログラムは考えられないか。

今後について

①聞いてみたい講師(敬称略)

イチロー／桑田真澄
川島隆太／陰山英夫
渡部陽一／山口育子
福田純子／島田紳介
尾木直樹／松井直
横峯吉文／池上彰
藤原和博／鎌田敏

②講演の内容

●子どもの心の教育について

●学校任せにしない親としての教育の重点について

●生きる力や学習習慣について

●親子間のコミュニケーションの取り方

●思いやりのある子、意欲的な子、我慢強い子、夢のある子に育てるために

●運動の大切さ(食との関連)

平成22年度
受賞に輝くかたがた

◎日本PTA全国協議会会長表彰

敬称略

<団体の部>

彦根市立鳥居本小・中学校PTA

近江八幡市立老蘇小学校PTA

<個人の部>

木ノ内江以子 彦根市
谷口 俊治 高島市
安次嶺 タ子 東近江市



◎近畿ブロックPTA協議会会長表彰

<団体の部>

高島市PTA連絡協議会

竜王町立竜王中学校PTA

<個人の部>

花井 知史 長浜市
竹脇 正道 高島市
里見 恵 湖南市
笠谷 辰夫 大津市
鳥居 達也 甲賀市
廣瀬 恵 高島市



◎滋賀県PTA連絡協議会会長表彰

<団体の部>

高島市立湖西中学校PTA

<個人の部>

木ノ内江以子 彦根市 今庄 和子 長浜市
山本 忍 草津市 中村 厚之 草津市
戎脇 浩 甲賀市 是永 宙 高島市
青谷 文一 高島市 大西 孝夫 日野町



地球の未来にできること。
マングローブ「海の森」づくりは、
その答えのひとつです。

東京海上日動は、1999年度からNGOをパートナーに、地球温暖化の抑制に役立つマングローブの植林をはじめました。それから10年、「海の森」は5,000haを超える面積にひろがりました。マングローブ「海の森」づくりは、東京海上日動が地球の未来にかけた保険。100年間植林を継続することを目指し、取り組んでいます。

*「マングローブ植林行動計画」(財団法人オイスカ)(1999年度～)「国際マングローブ生態系協会」(2009年度～)

東京海上日動火災保険株式会社
東京都千代田区丸の内1-2-1 〒100-8050
☎ 0120-868-100 午前9時～午後8時(平日、土日祝とも) <http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/>

引保険会社
AIU 保険
CHARTIS

育てたいのは
子どもたちの未来。

「高校生国際交流プログラム」協賛
「いじめ防止標語コンテスト」開催
「エコキャップ推進協会」への支援
「がん健診企業アクション」への参加
「新日本フィルハーモニックオーケストラ」協賛ほか

神戸支店
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-3-3
問合せ: 078-360-2401 午前9時～午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く)

AIU保険会社
エイアイユー インシュアランス カンパニー

滋賀県PTA連絡協議会会長表彰受賞PTA

高島市立湖西中学校PTA

『今！家庭から始めるPTA活動』

本年度は、家庭で取り組む活動に重点を置きました。

○親子ルール

「家庭からつくりあげよう生活リズム」「親から始めよう大きな声であいさつ」「親から示そう交通安全マナー」「親子で考えよう学習・モラル・思いやり」の4つから、親子で相談して取り組む内容を決め実践してもらいました。そして取り組みの状況を学期ごとに把握し、よい取り組み等を紹介しながら親子ルールの啓発に努めました。共通の話題で親子が話し合うよい機会となりました。

○三行詩

前述の取り組みに関し、「親子で話そう！家族のき

ずな・我が家のルール」の三行詩募集を行いました。生徒たちは自分の三行詩を毛筆で作品にし、そしてPTA役員が全校生徒の作品を文化祭に展示し、優れた作品には賞をつけて紹介しました。一人ひとりの作品からは、それぞれの家庭の持ち味や温かさが感じられ心が和む空間をつくることができました。



○地域貢献活動

新しい事業として、「地域貢献活動」をスタートさせました。本事業の目的は「親子で地域行事に参加す

ることで、親子も地域に貢献すること」及び「地域住民との交流を図り、社会の一員としての自覚を持つこと」の2点です。PTA役員が各自自治区の長に趣旨を説明し、中学生が地域の事業に参加できるよう配慮をお願いしました。その結果、これまで以上に中学生が地域の事業に参加できるようになりました。この事業は、まだ始まったばかりですが、子どもを親と地域が育てる仕組みをさらに発展させていきたいと考えています。



最後のプラスバンド

近江八幡市立岡山小学校

6年 井狩 瑠奈

今日は近江八幡市文化会館で県のPTA大会があり、私達が演奏する最後のプラスバンドとなりました。幕が開いた時「すごいお客さんだ。がんばろっ!!」と思いました。

最後の一つの音を叩く時「あゝ終わる〜」と思ったので、思い切り叩きました。終わった瞬間、友達と目があって、友達もうるんだ目だったので、ぐっこ



れからも、岡山小学校にとっても私達にとっても誇りのプラスバンド、ずっとずっと百年先も続いてほしいです。伝統のプラスバンド、最高のプラスバンドができて本当に本当によかったです。ありがとうございました。また一つとっても大きな思い出が増えました。

偶然の出会いがPTA、だから楽しいPTA

編集後記

実は私、生まれは千葉市なのです。今回の県PTA大会の講師を務められた川島先生も千葉市のご出身です。しかも先生は、私の家の前を毎日通って高校に通われていました。というわけで、先日、県PTA大会の講師控え室では、千葉の話題で楽しいひと時を過ごしました。

さらに、現在の日P会長の相川さんは千葉市の方ですがPTA会長として活躍された小学校は私の母校なのです。昨年11月の近P大会の後、相川会長とお会いする機会に恵まれ、懐かしくお話をさせていただきました。また、昨年8月の日P大会は千葉県で開催されましたが、私にとっては懐かしい場所でもありました。「世間は狭いものだ」と言ってしまうほどですが、前回もお話した偶然というのは本当に面白いものです。

前回と言えば、私の一番の自慢の出会いを紹介しかねましたね。この出会いはテレビ等で活躍の「でんじろう」先生です。出会いのいきさつですが、今回も紙面がありません。残念！次の機会にしましょう。(O.Y.)

暗い影を落とすような事件が相次ぎ、記事になってしまっている昨今、時代は進化し、社会も変化していく必要がありますが、いつまでも変わらぬ「昔のまま」ということがあっていいはず。命の大切さって何なのでしょう？「自然に接し、生き



物に出会ったときの子どもの目の輝きを大切に守っていきたい」という思いから、PTAが主体となつてビオトープを造成されました。

ビオトープを造りあげていくなかで、保護者や自治会など多くの人々の理解と協力が不可欠でした。地域社会とコミュニケーションをとりながら、人と人の輪を築く喜びがありました。ビオトープ完成後、野生の生き物の為の環



境改善や整備作業を行いながら、自然との共存を目指し、自然のしくみの大切さを学んでいます。その中で子どもたちは命の尊さを知り、生きる力を育み、道徳や人権についての基礎となる考えかたをも育む場所にもなっているそうです。

ビオトープは今現在、私たちが忘れかけている命の大切さを、気づかせてくれる場所、空間であるように感じました。

*** PTA安全会より ***

PTA行事参加中に事故が起こったら・・・
各単位PTAを通じ下記へご連絡ください。

AIU保険会社

取扱代理店

(株)アーク・スリー・インターナショナル

〒520-0051 大津市梅林 1-15-30 林ビル 2階

TEL(077)527-6823 FAX(0120)527-606

(平日:9時30分~17時まで)

滋賀県PTAホームページ <http://www.jungle.or.jp/shigaken-pta/>