

インフォメーション

“みんなで創るミライの学校プロジェクト” マンスリー寄付プログラム 始まりました！

認定 NPO 法人コクレオの森は子どもの主体性を育み、対話を大切にす 2 校目の学校設立（2026 年 4 月開校予定）に向けて本格的に準備を開始しました。2 校目は廃校を利用し、学校法人での設立を目指します。箕面こどもの森学園には現在 70 名近くの子が通ってきています。特に中学生は施設面での手狭さなどもあり、新しい場所への移転が望まれています。

このたび、昨年 6 月からソーシャルビジネス支援プログラムの研修を受け、コクレオの森がどんな社会課題に向かって誰と何をしていくのか？見つける時間を持ちました。この研修では地域の金融機関とファンドレイザーの方とコクレオの森が 1 チームとなつてミーティングを重ね、凸と凹(*)のマンスリー寄付プログラムをリリースしました。

(*)凸と凹(デコとボコ)→地域の「穴(凹)」をみんなて「埋める(凸)」。“志金”循環の新たな仕組み。

変化の法則(右の図)では、コクレオの森の教育でどんな課題が解決するのかイメージを表わしています。「画一的な教育に違和感を抱いている子ども」に何が出来るのかを考え続け、新しい学校づくりをすることによって解決していきます。

廃校を利用した学校法人化を実現するためには、8000 万円のお金を集めていく必要があります。一人でも多くの子どもたちが、個性を尊重され、自分らしく学べるミライを創っていくために、みなさまの温かいご支援、ぜひともよろしくお願いいたします。(岡本智子)



こどもの森

箕面こどもの森学園 中学部 生徒募集中！

“学ぶと生きるをデザインする”

箕面こどもの森学園中学部では、

2022 年度の新 1 年生を募集しています。

小学 6 年生のお子さんとその保護者の方は無料で見学にお越し頂けます。

見学のお申し込みは右の QR コードより→



おとなの森

もりラボ企画 『かずの不思議』リアル開催！

おとなのための「かずの不思議」。計算と図形にひそむ美しい数の世界を体感しませんか？

2022 年 2 月 13 日(日) 13:30~15:30

場所：箕面こどもの森学園

参加費：700 円 定員：10 名

講師：松崎雅夫さん(アミさん/数学講師)



「みんなで創るミライの学校プロジェクト」

マンスリー寄付 500 円/月~

こちらでは、2 校目設立までの動きを

週 1 回ペースでご報告したり、

オンラインで報告会を行っていきます！

こちら半年以上続けていただくと税制控除可能です。



《編集後記》

2022 年になりました。コクレオてらすは、発刊してから早 2 年。これからも、こどもの森だけではなく、他の森のこともたくさんお伝えして、コクレオの森の発展につなげていきたいと思っています。(藤丸浩志)

発行日：2022 年 1 月 21 日

発行者：認定 NPO 法人 コクレオの森

〒562-0032 大阪府箕面市小野原西 6-15-31

TEL&FAX：072-735-7676

メール：info@cokreono-mori.com

URL：https://cokreono-mori.com/



第 6 号 冬季



コクレオてらす



写真：一日がっこうと里山口ハス

みんなとならば、より遠く

藤田美保

明けましておめでとうございます。いよいよ、スタートした 2022 年。今年は、コクレオの森にとって、とても大切な 1 年になります。長年あためてきた「2 校目設立と学校法人化」の夢を実現するために、2026 年 4 月開校を目指し本格始動をすることになりました。

「廃校を利用して、2 校目は学校法人で設立したい！」口で言うのは簡単だけど、富士山も登ったことなのに、エベレストに登ろうとすることに近いぐらい難しいです。できるかどうかわからない挑戦ですが、それでも、多くの方が、私たちを信頼して応援してくださって、一緒に動こうとしてくれてます！この 1 ヶ月だけでも、お金を寄付してくださった方、時間をとってアドバイスやアイデアをくださった方、人を紹介してくださった方、一緒に共感を集めようと言ってくださった方、一緒に仲間になって動くことを引き受けてくださった方、伴走支援をしてくださる方、本当にいろんな方が賛同して力を貸してくださいました。本当にありがとうございます。

なぜ、2 校目設立と学校法人化を目指すのかというと、現在、ほぼ定員いっぱい 70 名近くの子どもたちが通ってきてはいますが、それとほぼ同数の人たちが欠員待ちをしている状況で、希望している人が入学できない状況が続いています。さらに、学校法人になれば、学籍を置けるので高校進学の際の内申点の問題もなくなりますし、広い運動場や体育館、特別教室で伸び伸びと学習することもできます。そして、箕面こどもの森学園の教育の良さが、他の学校にも伝わりやすくなり、日本の教育全体を変えていくことにつながっていくと思います。

2004 年に、7 人の子どもたちと一軒家からスタートした学校づくり。たくさんの方が選んでくれてかかわって応援してくれたから、ここまでやってこられたし、次を目指していくこともできるんだと思います。

みんなとならば、より遠く。今年が終わるときには、どんな景色をみんなで見ているのか、今からとても楽しみです。

こどもの森

旅する学び、再開！

「これでまた行けませんっていうのはホンマやめてや。」
 中学生の言葉から、“行ける”と“行けない”の違いの大きさを痛感。中学部の研修旅行、前年度は沖縄に行こうと計画をしていましたが、延期の末に中止。コロナ禍においてスタッフだけではどのように実現すればいいのかがわからない。ならば、そのことを中学生や保護者にも引き受けてもらって一緒に創っていこう、と決めました。「協力できる非日常の体験」「同世代との交流」「異文化の体感」という3つのキーワードを共有し、たくさん話し合っって試行錯誤。いくつかの担当に分かれて準備を進め、保護者との意見交換会では中学生もプレゼンをしました。行き先は、海外も含めて検討した結果、貸切バスで徳島県に。そして昨年11月、神山町で徳島県立城西高校神山校の高校生と交流・上勝町でスタディツアー、徳島市・淡路島で観光、たくさんの体験活動を通して充実した時間を過ごしました。食事担当が今までにない困難を経験。20名で入れて夜まで開いている店がなかなか見つからず苦労しました。でも懸命に探して電話をし、当日の変更にも対応してくれました。高校生との交流担当も見通しが立たない中で準備をし、当日の場もしっかり回してくれ、高校生たちも素敵な人たちがばかりで本当に楽しい時間でした。報告会ではそれぞれの言葉で学んだことを発表し、良い学びをして成長してきたことが伝わってきてスタッフが涙しました。皆で創った、確かな学びでした。(佐野 純)



ミライの森

みんなで創る『一日がっこうと里山口ハス』

2021年11月7日、お天気にも恵まれ、無事に「一日がっこうと里山口ハス」を開催することができました。「一日がっこうと里山口ハス」は、豊能町をはじめ、能勢や黒川など、北摂の地域の人たちの交流の場であり、この地域のみなさんと「こんな学校あったらいいな」「こんな暮らし方が人にも地球にもいいよね」を共に考えていくイベントです。

「一日がっこう」では、地域からたくさんの方が先生として参加してください、多種多様な11の講座が開かれました。どの講座も本当に素敵で、参加者も先生も楽しい時間を過ごしている様子が伝わってきました。

からだを動かしたり、自分を見つめなおしたり、これからの地域について考えたり、新しいワクワクと出会ったり…年齢も性別も様々な人たちが、自分が興味のあること、挑戦してみたいこと、なんだか気になることを自分で選び、それぞれが思い思いに楽しく学ぶ。そんな人たちの姿や、温かい場をつくる先生たちを見て、これが私たちの目指しているミライだなあ、と思いました。



保護者より

ある日の考えごと

今、小4の娘がまだ小さかった頃、元同僚で同じく子どもを持つ友達と、ある一冊の絵本が話題に上った。「はなちゃんのみそ汁」である。病で余命幾ばくもない母親が、遺していく娘に自分のおみそ汁の作り方を伝えていく話。自分がその母親の立場なら何を伝えるか、他愛ない雑談の中でそんな話になった。みそ汁はなあ…はなちゃんのママが腰節を引くところからなのに対し、だしパックで作っているぐらいだからなあ。はて、私だったら何を遺すかな？その時の友達とは、やっぱり幼い娘に宛てて手紙を書くかな…という話に落ち着いた。幸いなことに、そんな深刻な状況にはないけれど、ある時、ふと気が付いた。改めて手紙を書かなくても、私、毎週、娘に書いているよね。それこそ他愛ないネタばかりだけど、娘に大好きだよっていう気持ちはたぶん伝わっているはず。彼女が大人になった時に読み返すかどうかは分からないけれど、何かの拍子に目にして温かい気持ちになってくれたらいいな。そんなことを考えながら、今週も黄色いファイル(*)を開けている。(河野 聖子)

(*)黄色いファイルは、高学年クラスが使っている、週の学習計画や振り返り、保護者やスタッフからのコメントを綴じている子どもたち一人ひとりのファイルです。

トピック！

コクレオの森の雰囲気

私は7年間務めた公立小学校をやめ、昨年9月より、コクレオの森で働かせていただいています。コクレオの一員となって感じたことは、ここでは個人の想いや価値観が尊重され、大事にされているということです。以前の仕事では、公という性質もあってか、「しなければならぬこと」が第一にあり、個人の想いや価値観はあまり重要視されていませんでした。でも、ここでは誰かが決めた目標を達成するためではなく、共通の想いやビジョンを持った人たちが集い、成し遂げたいことに向けて活動しています。そういった性質の違いからか、スタッフも保護者も会員さんも、上下関係がなく、みんなが同志という雰囲気が感じられます。また、自分という存在を大事にされているという感覚が安心感となり、ありのままの自分で活動に参加することができています。一人ひとりの存在が大切にされる分、自分は何がしたいのかなど、自分自身の在り方を大事にして、活動していきたいと思います。(藤 孝史)



「里山口ハス」は、今までは「ハス in こどもの森」という名前で行っていましたが、今回初めて豊能町で実施しました。豊能町のみなさんはとても温かく、今回も豊かな繋がりができたように思います。子どもから大人まで、多様な人が集まり、楽しめるイベントになったのではないのでしょうか。

「地球にやさしい暮らしを一日実現してみる」里山口ハス。今回のイベントをきっかけに地球にやさしい暮らしに関心を持つ人が増え、日常でも地球にやさしい暮らしをする人が増えることを願っています。

お昼の時間には、豊能町の塩川町長もかけつけてくださいました。塩川町長の豊能町を盛り上げたいという思いを聞き、こんなに素敵な豊能町でこのイベントを開催することができて改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。今回うまれた繋がりを大切に、これからもミライの森の活動を続けていきたいと思っています。(矢吹 卓也&山本 希鈴)



コトモテラス

メンバーが変わりました! 新メンバー追加!!



今年も高学年は修学旅行において資金集めをがんばりました!!

フリーマーケット 毎年恒例フリーマーケット、今年は1回目と2回目は、みのおのキョーズモールで、3回目は北千里駅で計3回開催しました。今年は初めて、「フリマグループ」を決め、その人たちが中心になり、日程を決めたり、電話で予約したりして準備を進めていきました。当日は初めての4年生も、積極的に来てくれたお友達に、しゃべりかけたりして、5、6年生もなれた手つきで接客していて大盛況でした。

イベント 今年が初めてだった「イベント」フリマ同様グループを作りその人たちが中心になり、話し合いが進んでいきました。初めての資金集めの方法だったので、グループの人も何をしたらいいのかあからず、こまりましたがなんとかがんばって準備しました。イベント当日... イベントでした事は、スパフヨすくい、射的、ミニフリマ、わなげ、特技ひろうをしました。それぞれのグループが工夫し、低学年、中学部、保護者の人たちがたくさん来てくれました。特技ひろうのブースでは、絵を展示していたり、将棋、占いをしている人もいました。特技ひろうのステージでは、ルービックキューブの新記録に挑戦してくれた人、かあいダンスを披露してくれた人、ヘディングテニスで10回に挑戦してくれた人がいました。最後のプロگرام「ヘディングテニス」で、みんながあきらめていた、最後の最後に、成功させて、会場は大盛り上がりで、幕を閉じました。初めての資金集めの方法でしたが予想したより、盛り上がり、資金も集まり、最高のイベントでした! 高学年ががんばってあった、資金で最高の修学旅行にしたいです!!

名前は埋見笑口音です。学年は5年生です。1年がすぎます。たんとうはどっけきインタビューで、大まかなコトはバスケットボール祭です!!

kiki



Chino



ハロウィンパーティー



1年に一度のハロウィンパーティー今年もみんな色々な仮装をして、ハロウィンパーティーに参加しました。今年は準備をする時間が少なかったため、実行委員が週に何回も話し合いを重ねて、ハロウィンパーティーを開催する事ができました。色々なプログラムがあったけど、和的に一番盛り上がったのは、ファッションショーでした。低学年のネコや、アニメキャラなどのカワイイ写真や、高学年などの本格的な仮装などたくさんの方が出場していてとてもおもしろかったです。方にもウィング殺人事件やフルーツバスケットなどをしました。最後にお楽しみの「ピニャータ」をしました。今年はおかしがたくさんある、といううわさが流れていたのでもみんな楽しみにわって、中からおかしがたくさん出てきて、すごかったです。その後袋詰めのおかしをもらってみんなうれしそうでした。最後に写真撮影をして終わりました。

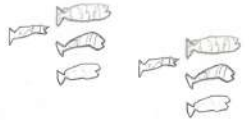
学校の日常



- 6年生にインタビュー!!
- Q 卒業式が楽しい? A 楽しかったです。
 - Q マリのコしたこは? A まだおまひりあげたい。
 - Q 楽しいじゃあは? A しょうたいたいが楽しい(つねに楽しい)
 - Q しゃべりたのこ、たどき? A しゃべりた。

学校の池がきれいになりました!!

先日、学校のみんなで学校の池をきれいにして、最初に低学年がせんたくプログラムで池に、おまひり水をすべて水槽につかきました。つぎに中学部の2人が木をほきあげ、おまひり高学年が石を動かしてネットをはりました。おまひり低学年と高学年で水槽から池へおまひり水を流しました。



INSANIS DAYS!

VOL.2

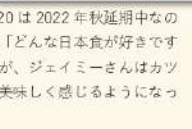
国内研修旅行'21 at 神山町&上勝町 in 徳島

神山町 編 by 長岡 康平

まずは、1日目です!

《海外からの移住者jaime (ジェイミー) さんの話》

ジェイミーさんはイギリスのシェルズベリー出身のアーティストの方で、イギリスの美大に入学。その大学に留学生が多く、その方々に刺激を受け自身も留学したいと思うようになった。そして旅行で日本を訪れた際、書道と自然に惹かれて後に日本に移住したそう。
そんな、ジェイミーさんが神山にいる理由が「Kamiyama Artist in Residence 2020」で作品をつくる為! (※KAIR2020は2022年秋延期中なので短期滞在だそう。) そんなジェイミーさんに質問した内容は「どんな日本食が好きですか?」…アート関係ねえじゃん! ってツッコミが来そうですが、ジェイミーさんはカツ丼や和定食が好きだそうです。余談ですが、納豆は2年位で美味しく感じるようになったそうです。でも、朝ごはんは洋食だそうです。



さあ、2日目です!

《森のアート体験ツアー》

ここでは2班に分かれてこの後に紹介する、「古民家再生とサテライトオフィス」と交互に行きました。で、本題の森のアート体験ツアーなんですけど、森のアートツアーと言う位ですから、作品が山の中にあるんですね。なので、登るのが大変でしたが、作品を見て面白かったです。土に帰っていく作品もあったり、「この作品はこう言うメッセージを込めているんだろうな」みたいに考察するのが面白かったです。余談ですが、何故神山と言う地名になったかという、森のアート体験ツアーで回る山は昔、神楽の領地「神領」と言う地域で、みんな山の中に住んでいた。時がたち、町が合併することになり、上山と言う地域と、神領が合併して神山になったそう。



《体験 若庭作り、レーザーカッター、染め物体験、ドローン》

神山の体験では染物体験は染物屋に行ってお話を聞いて、それ以外は、貸しオフィスで体験しました。筆者はドローンを取りましたので、その感想を述べようと思います。ドローンではドローンを操作するのはもちろんですが、ドローンにはどんな仕組みで飛んでいくのかと言う授業みたいな感じで、ドローンの下にはセンサーがついており、地面を監視してちゃんと静止出来ているのか感知する仕組みを応用した遊びをしたりもしました。



INSANIS Days vol.2 です!

どうも皆様、新しくINSANIS Days (インサニステイズ)のメンバーになった長岡康平です。ゲームや鉄道が好きです。最近では、デュエマにもハマっています。初代編集長になりましたので、今後よろしくお願い致します。

箕面こどもの森学園中学部は、昨年11月15日~19日の期間において、研修旅行として徳島県神山町と上勝町に行きました。このvol.2では、その研修旅行の様子を、神山町を長岡康平、上勝町を小松頼礼が担当して、それぞれが見たこと、聞いたこと、感じたことを伝えられればと思います。タツ&フウカのコラムも興味深い内容になっていますので、ぜひご覧ください!

《神山まるごと高専(仮称)の話》

2023年度開校予定の神山まるごと高専の事についてチーム竹内和敬さんに話してもらいました。教育内容は高専を卒業した後、企業への就職と大学への進学を選択肢に新たな起業家と言う選択肢を与えるような「テクノロジー×デザイン×起業家精神」を学べる、全寮制の学校になるそうで、非常に面白そうな学校でした。



《古民家再生とサテライトオフィス》

まず、このお話をする前にサテライトオフィスについて説明しておきましょう。サテライトオフィスとは、従業員によっては、本社より通勤しやすい場所に作られた、本社と同様の仕事が出来ると言うものです。

それで、神山にあるサテライトオフィスの「ものさす」と言う東京、大阪、山口、そして徳島に拠点を置くWebページ制作会社にお伺いしました。外装は古民家ですが内装はおしゃれなオフィスといった感じでした。なぜサテライトオフィスで動いているのか聞いて見た所、最初は嫌だったけど、人材育成の為に他の拠点から来て、半年で帰るつもりだったけど、通勤が車で10分ほどですが、楽し、地域の人が優しい人たちで、野菜とかもおすそ分けしてくれたりするし、そう言う所が好きになって今も働いているそう。自分はそんな働き方もあるんだと感じましたが、虫が苦手なので筆者に出来るかはわからない。



《アドプト》

アドプトでは、道が急斜面になっている所でゴミ拾いをしました。捨てられていた物の中には、電池、フライパン、鍋など、さすがに鍋とかフライパンを捨てるのは人としてどうかと思ったし、ゴミ捨ては深刻な問題なんだと感じました。このままシンギュラリティとか起きたらAIに人類が滅ばされるので、1人1人の心掛けが必要だと感じました。



《神山の高校生との交流》

神山の高校生との交流では高校生の到着が遅れてしまい、30分短くなった1時間での開催となってしまったが、物凄く楽しかった。やった内容は①名前ピンゴ ②こちらの学校紹介 ③サイコロトーク ④質問タイム全部解説します。

①名前ピンゴ

まず、全員に小さい紙を配って、名前を書いてもらい、それを集めて普通のピンゴで言うガラガラ回すやつにします。そして、9マスある紙を渡して、9人の名前を集めて紙に書き、これが普通のピンゴで言うピンゴカードになります。準備が終わったら先ほど集めた名前の書いてある紙をランダムで取り出して、ピンゴをします。本番では4リーテしてる人も居ました。筆者は名前を集める時ビビってあまり積極的に行けなかったんですが、高校生の方が話しかけてくれて、優しい方でした。



②こちらの学校紹介
パワーポイントにてこちらの学校の紹介をしました。高校生の方々の反応は良かったです。

③サイコロトーク

中学部のハッピータイムでも導入されているのですが、予め話すお題を6つ決めて置き、サイコロを振って対応した数字のお題について話すと言うものです。



④質問タイム

質問タイムでは時間の都合お互い2問ずつ位しか質問出来ませんでした。面白かったです。詳しく覚えている質問だけ言いますと、高校生側から、「学校で楽しい事、生きがいになっている事を教えてください」と言う質問



が来ました。それで筆者の回答が、「お昼休みにやるデュエマですね。…もうちょっと学校に関する事は無かったですかね?」

以上で神山町編を終わります。拜読ありがとうございます! 小松頼礼さんの上勝町編に続きます。



上勝町 編 by 小松 頼礼



私は、研修旅行の3日目に訪問した、上勝町についてリポートしていきます。まず、上勝町について簡単に説明します。徳島県上勝町は、徳島県の中部に位置する、人口1500人の小さな町で、2005年には日本で初めて、ごみを出さない社会を目指す“ゼロ・ウェイスト”宣言をした街としても知られています。そんな町で、見たこと、聞いたこと、感じたことをお伝えできればと思います。

1. 葉っぱビジネス-彩-

葉っぱビジネス-彩-とは、料亭等で扱われる薬物と呼ばれる料理に添えるための草木花を栽培し、売ると言うものです。何故、この葉っぱビジネスは始まったのか?その起源は1980年代に遡ります。当時、上勝町は、林業と、ミカン栽培による農業で栄えていました。

しかし、林業は、中国などから入ってくる格安の木材の影響で売れなくなり、更に1981年に上勝町を大寒波が襲い、町の収入源でもあったミカンが全滅してしまったのです。町にとって大きな危機。当時農協職員だったある方は、この状況を打開すべく、「町の半数を超える高齢者や女性の方が活躍できる仕事はないか?」と模索されて

いました。そんな時、その方が料亭に足を運んだ際に、食べ物に添えてあった「薬物」を目にし、「これなら上勝にもある!」とアイデアを思いつかれ、このビジネスが始まりました。

当初は、葉っぱを売ると言う奇想天外な発想に、町中の人が拍子抜けし、笑われたといえます。そんな町の人たちの中から、何と一緒になってくれるという農家を4軒見つけ、1999年に葉っぱビジネスがスタートしました。

始めてから1年後、参加農家は44件になり、現在では全体の年収が2億円超となっています。

今回、僕たちは、上勝町の葉っぱビジネスに参加されている大阪出身の移住者の方に案内していただき、彩農家の方の畑見学、葉っぱのバック詰めを体験させてもらいました。

個人的に、「きれいな葉っぱを作るのだから、農薬や除草剤を使用しているのでは?」と思っていたのですが、全くそんなことはなく、法的に農薬は全く使用できないそうです。その代わりに、薬剤での消毒を行っている農家さんは一部いると教えて下さりました。



2. 起業ワークショップから見た上勝町の地域課題

今回、私たちが上勝町で体験してきたことが、もう一つあります。それは、ワークショップ「もし自分が上勝で起業するなら…」です。上勝町に関する事前学習を学校で行う際に、上勝についての基礎知識を知り、そこから自身が上勝町で仮に起業するとするのなら何をやるのか考え、その概要を上勝町でまとめるというものでした。ちなみに、私は、友人2人とともに、「高等教育機関を創る」という起業テーマでワークショップに参加しました。このワークショップに伴い、今回上勝町で、様々な地域から町に移住された若い世代の方たちにお話を伺うことができました。



その中で、見えた、上勝町の地域課題及び私が感じたことを少し書けたらと思います。(以下、インタビュー内容)

「自分自身も子供が2人で、スポーツをさせたい。しかし、スポーツをするのにも、周辺の町と合同の選択肢しかない。スポーツをするということも、町内で出来たらいいなと思う」

移住者の方のお話

「上勝町には、高校も大学もない。上勝ならではの教育機関を創れたら。中学校はあるものの、高校以降は部活など、目的がそぐわなくて、家族ごと町外に移住してしまうケースも多い。上勝に子供が残れる選択肢ができたらいいなと思っている」

「中学校は10人を割っている状況。子供が中学生になるタイミングで上勝を出ていく家庭も増えており、いずれも部活やスポーツが一因となっています」

高等教育機関を創るという趣旨のもと、お話を伺った結果、上記のようになりました。

全体を見ると、やはり、若者がどんどん外に出て行ってしまっている現状があります。町では、こういった高齢化の対策として、上勝に移住してきた世帯に対しては、一定の補助金を出すなど、子育てしやすい町、暮らしやすい町にするための政策も講じているといいますが、それでも、10代～20代の中学、高校、大学の世代は、やはり教育の選択肢がない、または少ないことから外へ出て行ってしまいう傾向にあるということです。

また、今回私たちのグループは、わたしたちが学んでいる「こどもの森」の特徴である、「自分で考える」「自分で選択する」という特徴を、自分たちのアイデアである「高等教育機関」にも取り入れたいというお話をしたのち、4人の方それぞれに質問をさせていたのですが、その中で、ある一人の方が、「子育て世代の親御さんからそういった学び場があったらいいなという声は一定数ある」ともおっしゃっていました。



このように、今回このワークショップを通して、上勝の中にある、子育てをしていくにあたっての課題の一つとして、「高校・大学の教育機関がないこと」そしてそれが若者減少の一因となっていることが分かりました。

上勝の活動を経て感じたこと

今回、上勝町のプログラムにおいて、中学生全体の感想としては、「神山の方が良かった」「上勝はプログラム構成、スケジュールがグダグダで、あまり良い印象じゃなかった」という意見も少なからずありました。しかし、私の個人的な感想としては、確かにスケジュール調整がうまくいってなかったところ、ゼロ・ウェイトセンター見学が短くなってしまったこと、町民の方へのインタビュー時間が短縮されたことなど、残念なところもありましたが、しかし、それ以上に上勝町の面白さ、住んでいる方たちの面白さに触れたことが自分の中では大きく、たくさんの刺激を受けることができたように感じています。ゼロ・ウェイトの凄さはもちろんのこと、それでいて田舎ならではの課題や、その課題の中に宿っている町民の方の想い、そして移住された方の想いを、短い時間でも触れることができて本当に良かったです。教育機関の選択肢の少なさに関しては、ケースは違えど、これは今の日本の縮図ともいえるのでは？と感じました。上勝町に関しては、人口減少によって町内での教育機関の選択肢が限られてしまっているわけ

ですが、社会全体では、別の意味で教育機関の選択肢が少ないと言えます。それは、貧困層の方が選べる教育の選択肢が少ないことです。ここ、こどもの森は、まだ易しい方かもしれませんが、それでも正直言うと貧困層の方が入るハードルはやはり高いのではないかと思います。また、小学校～大学、高専、どれに入るにも一定のお金は必要です。もちろん、奨学金制度もありますが、それが無い学校も多少あるかと思えます。“お金”によって教育の選択肢が狭くなるのはよくないことです。豊の高い教育を子どもに提供することも、もちろん大切なことです。しかし、その前に、だれもが入ることのできるという部分をクリアしていくことが、教育機関を創る、あるいは育てていく上でとても大切なことではないかと感じました。“お金”で世の中が回っている現状では、なかなか難しいことかもしれませんが、よりよい教育創りの第一歩として教育機関全体を目指していくべきことだと思います。

INSANIS COLUMN

文房具愛♥ by 山添 立樹

今回は僕のおすすめのシャーペンを紹介しようとおもいます。自分はシャーペンが大好きで現時点(1月28日)で14本のシャーペンを持っています。そんなシャーペンが大好きな僕がシャーペンデビューするときにきてほしい文房具を2つめぎだしてきたのでそれを紹介します。2つあるうちの1つだけでもいいので、ぜひ買ってみてください。

※あくまで僕がみんなから見てこれがおススメ！ってやつを並べているので、文房具好きの僕のお好みではないっていうのを理解したうえでご覧ください。

Part.1 クルトガ

このシャーペンはいいところが2つあって、一つ目は安いっていうの。だいたい文房具っていったら500円以上するのが定番なのですが、このシャーペンは200か300円で買えるので非常に手軽に買えるといえます。もうひとついいところがあって、それは書いていくうちに芯がとがります。そのおかげで書いていくうちに、太さが変わったりしないので、非常に便利です。



Part.2 ドクターグリップ

このシャーペンは非常に書き心地がよく、さらにふったら芯が出てくるので機能性が重視されているシャーペンです。値段は500円程度です。またグリップも、長時間もっても疲れないので、とりあえずこれがあれば大丈夫でしょう。ドクターグリップの話で言うと、昨年11月にドクターグリップは30周年を迎えて、30種類の復刻カラーがでました。そのうち7本を買ってしまっ、借金しました。。。

以上、2つが紹介したシャーペンになります。どうでしたでしょうか？是非、買ってみてください！

ダイエット by 林 風歌

コロナ禍の巣ごもり需要や活動自粛で増えた体重を、思うように落とせず困っている方は少なくない。そこで今回は、自分なりのダイエット術を3つ伝授していく。

ダイエットをするにあたって、大事なポイントの一つを紹介しておく

このダイエットで一番大事なポイントは、「頑張るすぎない事」。無理に過剰なダイエットをしてしまうと、リバウンドや、体を壊してしまったり、最悪の場合それが原因で命を落としてしまったりする可能性もある。ダイエットの目的はあくまで心身ともに健康で過ごすことだと言う事を忘れてほしい。



ダイエット法 その1

サーキットトレーニング

サーキットトレーニングとは、高強度の筋トレ・有酸素運動・休息を10秒～30秒で交互に挟むことによって、脂肪燃焼と同時に筋力向上を狙えるエクササイズ。筋トレの内容を変えられることによって、様々な部位を鍛えることができる。このエクササイズの良いポイントは

- ①高い脂肪燃焼効果が期待できる
 - ②心肺機能が筋持久力の向上が見込める
 - ③少ない時間で手軽にできる
- の3つがある。

ここで重要なのが、それぞれの動きを全力でやること。「もう限界！」と思っても、そこから+5秒(又は5回)続けること。興味を持った方はYouTubeなどで検索して頂くと具体的なサーキットトレーニングのメニューを紹介している方が沢山いるので、好きなものを選んでチャレンジしてみるといいと思う。

ダイエット法 その2

軽いランニング or ウォーキング

上記のエクササイズを定期的に行うことで、更に脂肪燃焼効果を持たせられる。週5回程度が理想だが、難しい場合は週3回程度からチャレンジしてみてもいい。更に、これらの運動は、朝食をとる前に行うと更に脂肪燃焼効果がアップする。体内に栄養が枯渇している状態で走ること、効率よく体内のエネルギーを消費できるのだ。ただ起床後すぐなので、軽いスナックなどを走る前に接種したり、携帯して、途中小腹がすいたら食べるようにしたりしてもいい。走る強度としては、話しながら走れる程度で、ゆっくりと走ることが大事。こうすることで、これらのエクササイズがより続けやすくなる。



ダイエット法 その3

食事制限は必要か

賛否両論ある話題ではあるが、個人的にはそこまで重要ではないと考えている。実は中高年の方々に多い内臓脂肪は、「つきやすく、減りやすい」という特徴があり運動によって落としやすい脂肪だ。なので、食事制限をしなくても十分な脂肪燃焼効果は見込める。又、食事制限には、摂取カロリーが基礎代謝を超えないことや、PFCバランス、運動の前後の食事等々気を付けたいといけないポイントが多く、熟練者であっても食事制限は難しい領域だ。なので、知識がない状態で勝手に食事制限をするよりは、健康的かつバランスの取れた食事を心掛けた方が良いのではないだろうか。

以上が、今回紹介したダイエット術だ。この3つ全てにチャレンジするのは少し大変だが、どれか一つでも初めてみてはいいかと思う。