



風の便り(第84号)

発行日：平成18年12月

発行者：「風の便り」編集委員会



『放課後子どもプラン』の卓越性

■ 1 ■ 『放課後子どもプラン』の卓越性

『放課後子どもプラン』の卓越性は、第1に子育て支援を「女性支援」と組み合わせた点である。第2は、子育て支援を「お守（保育）」に限定せず、プログラムを伴う「発達支援（教育）」と組み合わせた点である。第3は、行政の縦割りを越えて「福祉」と「教育」をドッキングして複合化しようとした点である。第4は、

公立小学校を拠点とし、学校のコミュニティ・スクール化を目指した点である。第5は、「発達支援」のプログラムの指導を2007年以降定年を迎える団塊の世代など熟年の方々を想定し、結果的に、向老期の活力の保持を発想しているところである。

■ 2 ■ 2007年を子育て支援の「後退」年にしてはならない。

50年後には日本の人口が著しく減少することをメディアが報じたが、『放課後子どもプラン』はその対策案ではなかったのか！！？

記者発表で示された『放課後子どもプラン』は子育て支援を複合的に捉えている点でこれまでの国のどの施策よりも断然優れていた。「学童保育」と「子ども教室」推進事業をドッキングすることによって、両事業の弱点を克服できる卓越した発想であった。それが現状はどうであろう！？大臣同士の合意によって示された（と聞き及んでいた）方向性は全く論じられていない。保育と教育の統合の発想は、行政の縦割り分業において来た途端、縄張り争いの中でほぼ雲散霧消した。行政の不作為はここに極まっている。筆者の聞いた範囲では、どこの県も教育行政と福祉行政が同意に達せず、プラン通りの「少子化対策-子育て支援」は宙に浮

いている。

福岡県に至っては、『放課後子どもプラン』の真の目的を論ずるところか、従来の子どもの「遊び場広場」（アンビシャス）運動を延長した方式で行くという（京築教育事務所）。アンビシャス・プログラムは地域の熟年を起用する点を除いては、上記『放課後子どもプラン』の卓越した特性をすべて欠落している。県庁にも真面目で賢い人々はたくさんいるであろう。なぜ、政治家に「遊び場広場」運動が上記の『放課後子どもプラン』に遠く及ばず、公金投資の甚だしい「非効率」を生むことを説得できないのであろうか？あるいは、すでに権力の座に長い政治家の方が既存の事業に囚われて聞く耳を持たず、己の無知が見えない「裸の王様」の状態に陥っているのか！？

聞き及んだ象徴的現象の一つは、アンビシ

ヤス・プログラムに精勤した子どもに与えられる「メダル」は必ずしも子どもには届いてはいないということであった。学校現場は、上部機関の要請に応じて、子どもの参加者数を水増しして報告しても、さすがに「活動していない子ども」を「活動したことにして」メダルを渡すことはしていない。どこまでが「やらせ」で、どこからが学校の「良心」であろうか！？

少子化防止策の核心は、「子育て支援」と「女性支援」・「発達支援」を同時に実行することである。政策としての「少子化」防止の重要性を説き得ず、『放課後子どもプラン』の意義を伝え得ない愚かさには驚きを通り越して絶望を禁じ得ない。いじめだ、やらせだと外野席から大口を叩いて来たメディアの不勉強も哀しいものである。このまま行けば、旧豊津や旧穂波の実践は停滞するであろう。「発達支援」には「プログラム」と「指導者」が不可欠であ

り、「女性支援」には、女性の就労スケジュールに合わせた子どもの活動スケジュールを計画しなければ「支援」したことにはならない。今にして思えば、現場に出て、子どもの実態を見、保護者の感想を読み、担当者の解説を聞いて、複合問題の何たるかを理解した旧豊津の町長さんは立派だった。

子どもは安全に、事業は効率的に実行しなければならない。従来の保育と教育を統合し、指導者を付けて、全国の公立小学校を子育て支援の拠点として開放せよ、という『放課後子どもプラン』の構想は安全の視点、発達支援の視点、財政軽減の視点という総てにおいて革命的な提案だったのである。2007年を子育て支援の「後退」年にしてはならない。放置すれば、官民協働の「モデルハウス」と成り得た「豊津寺子屋」も、「穂波子ども学び塾」も減ぶだろう。

■ 3 ■ 子育て支援は女性支援である

子育て支援をめぐる問題は複合的であり、その停滞の原因も多種多様である。しかし、最大の原因は、現行の行政制度の「縦割り」の壁であり、保育と教育をバラバラに行っていることである。学童期における保育と教育の分離は、結果的に、子育て支援のシステムもプログラムも、人、もの、金、時間等社会的資源の無駄と徒労を生み出し、地域の複合的課題に応えるシステムを作り得ていない。

地域社会が当面する課題は、少子化であり、高齢化であり、男女共同参画の条件整備の不十分であり、少年問題の多発であり、財政難であり、最終的には、これらの問題に対処する分業化された現行システムの制度疲労である。これらの諸問題は、同時多発的に発生し、それぞれに絡み合っ、地域課題を複合化している。

それゆえ、子育て支援の最適のシステムを構築するためには、保育と教育を結合すること

に留まらない。財政難を考慮し、高齢化も視野に入れ、社会に参画する女性の条件整備を果たし、学校のあり方を含め、従来の分業を見直し、行政の硬直的な縦割りを正さなければならない。

国は初めて複合課題に対する総合的な施策を発想した。『放課後子どもプラン』は待ちに待った対策プランである。なかんずく、その「卓越性」は「学童保育」の保育機能と「子ども教室」の教育機能をドッキングしようとする発想にある。保育機能の提供は女性の社会参画支援を想定している。教育機能の準備は子どもの発達支援を想定している。それゆえ、あらゆる子育て支援策は子どもの事だけを考えるとではない。女性支援を同時に考える事が不可欠である。福岡県のアンビシャス運動はまずこの点で落第である。

■ 4 ■ 「子育て支援」は「発達支援」である

戦後の60余年を振り返れば、近年の日本社会は子育てにも、学校教育にも成功していない。子どもを巡る問題の多発がなによりの証拠

であろう。結果的に、単に「お守」をしていけばいいという時代は終わったのである。「広場」をつくっても「居場所」をつくっても、子ども

集団は成立せず、現代の子どもは自らのグループを作って遊ぶこともできない。それゆえ、単に遊びを奨励すればよいという発想はすでに過去の「神話」なのである。だったら、どんなプログラムを提供して、誰が指導するのか？

真に、家庭の子育てを支援する為には、「保育」と「教育」の両方が不可欠であり、対応策は子育て支援施策における保育と教育との結合した「保教育」プログラムの実践である。『放課後子どもプラン』の卓越性は、行政の仕組みの上でも、プログラムの中身と方法の上でも、「保育」と「教育」を総合化しようとしていることである。「豊津寺子屋」も「穂波子ども学び塾」も「保育」と「教育」を同時に遂行する

「保教育」を先行させたのは、「子育て支援」は「発達支援」だからである。アンビシャス広場には発達支援を想定したプログラムは稀薄である。したがって、支援プログラムを実行する計画的に配置された指導者も少ない。目指すべき「子ども像」も不明である。そのような事業は、「発達支援」の観点で「失格」である。

家族、中でも女性が安心して子どもを育て、安心して社会に参画でき、安心して次の子どもを生めるようにすることが政策の目的ではないのか！？親の「安心」の条件は、子どもの「安全」と健全な「発達」である。あるべきプログラムはこの2点に収斂して作成されなければならない。

■ 5 ■ 指導者を「ただ」でお願いしてはならない

教育を行うのに、人の善意だけに依存してはならない。「善意」だけでは決して長続きしない。人々の「負担感」も増大してしまう。まして事業の中身は子どもを預かる「子育て支援」である。ボランティアへの「費用弁償」は不可欠であり、指導者の「存在必要」の証明も不可欠である。

日本社会の大きな失敗はボランティアを「ただ」でお願いしたことである。人間が働けばお腹は空く。移動すれば交通費もかかるだろう。それらを総て「手弁当」で賄った上、他者のための活動を続けてくれというのでは、頼む方に無理がある。「ボランティアただ論」の理論的根拠は、欧米社会が掲げたボランティアの「無償性」であるが、日本社会は「無償」の概念に対する理解が浅薄である。

「無償性」とは「労働の対価」を受けない、という意味である。無償性に含まれた「償い」とは報酬や賃金を意味し、活動に必要な経費すら受取らないという意味ではない。第一、活動費用の弁償がないのに、活動を継続できる人は基本的に恵まれた人だけである。ボランティアは恵まれた人だけの特権ではない。さらに、社会が「費用弁償」の制度まで整えて、「有志」の参加と貢献を呼び掛けるのは、それが社会的に意義のあることであり、必要なことだからである。それゆえ、「費用弁償」は「社会的必要」の象徴であり、そこからボランティア参加者の

やり甲斐と社会に「必要とされているという実感」が生み出される。彼らが受取る「費用弁償」は彼らの「存在必要」の証明である。社会に必要とされることが彼らのエネルギーを生み出し、やりがいや生き甲斐に通じることは論を待たない。「海外青年協力隊」も、「海外シルバーボランティア」も、国が渡航費や最低限の生活費を保障している。それがあべきボランティアの振興策である。ボランティアの「無償性」原則を「ただ」と解釈したことが日本社会；特に教育行政と福祉行政の最大の失敗であった。「無償」とは報酬や賃金など「労働の対価」を受取らないという意味に限定すべきであった。

筆者の見聞の範囲では「ただ」のボランティアは次々と挫折している。費用弁償を受取っていないければ、遊び場広場の指導者も同じであろう。地域の教育力という「立て前」とみんなで育てよう地域の子どものという「きれいごと」で「タダ働き」をさせられれば、挫折も、脱落も当然の結果であって、責めることはできない。また、無償のままでもがんばり続けているボランティアは、「オレ達は一銭ももらっていない！」と豪語することになるだろう。何一つ社会的見返りを必要としない方々は、誠に羨ましい限りであるが、費用弁償を受取っている方々を威嚇する必要はない。黙って返金すればいいのであって、そちらの方が「奥床しい」！！

■ 6 ■ プログラムの「質」・「量」を吟味しているか？

保育の機能に教育の機能を付加するということは、子どもの「安全」に健全な活動を付加することを意味する。目的は立派に「一人前」を育てることである。「一人前」の定義は「保護」から「自立」へ向かうことだと簡単に考えればいい。保護の前提は「自分のことが自分で出来ず、自分のことも自分で決められない」ということである。それゆえ、自立の基準は「保護」が必要でない状態に達する事である。換言すれば、「自分のことは自分でやり、自分のことは自分で決めること」である。その前提がたくましい心身の育成である。

しかし、現代の子どもは心身共にへなへなである。それゆえ、プログラムの重点は心身を鍛える「体力」と「耐性」の育成である。具体的には、躍動的な遊びと教育活動を組み合わせ

て、心身の挑戦を応援し、集団生活、社会生活の予行演習をたっぷり実施することである。

プログラムの中身と方法こそがいわゆる「教育力」の主要な構成条件である。家庭の教育力の貧困化を指摘し、地域の教育力の衰退をなげくということは、それぞれの場で実施されているプログラムの質と量が問題であるということに外ならない。特に、重要な問題は、実施されている多くのプログラムには、導くべき「子ども像」が不在である。「子どもの居場所」や「遊び場広場」へ出かけた子どもの態度や行動がいっこうに改善されないのはそのためである。子育て支援はプログラムの質を問い、指導上の教育原理と方法論を再検討しなければならないのである。

■ 7 ■ 拠点は「学校」である

子どもの「安全な居場所」―「最適な活動場所」を確保しようとするれば、拠点は「学校」である。利用施設は体育館、運動場、プール、図書室、家庭科室、理科室などである。学校を活用すれば、子どもは放課後の移動の必要がない。施設も環境も、子どもが日常親しんだ、子どものために設計された専門施設である。学校施設であれば、参加者数が増大した場合でも十分に対応でき、地方自治体にとっては最も経済的であり、保護者にとっては最も安心出来る施設である。『放課後子どもプラン』が拠点を「公立小学校」としたのはまさに卓見であった。学校を使えば、必ず、学校の閉鎖性の打破に繋がり、コミュニティ・スクールの創造に繋がる。

子育て支援が全町（市）的に展開されるとすれば、居場所と活動の拠点は社会教育施設では不十分である。児童福祉施設でも不足である。

理由は主として3つある。第1は子どもの参加者数が増大した時、公民館も、児童福祉施設も、その収容能力はパンクする。第2に放課後の子どもも、長期休暇中の子どもも学校以外の施設に通わなければならない。校区内の子どもはともかく、子どもが校区外の施設に通うこ

とは、負担であり、危険であり、結果的に利便上の不公平が生じる。慣れない施設までの子どもの道行きは安全上の問題も喚起する。交通事故しかり、犯罪への巻き込まれしかりである。指定の公民館に辿り着かないで、子どもが”蒸発”して大騒ぎになった事例も枚挙に暇がない。第3は公民館も、児童福祉施設も、通常は小規模であったり、成人との共用である為、子どもの多様な活動の同時展開には適していない。それゆえ、子育て支援の拠点には学校が最適なのである。全県にたくさんの小学校があるのにわざわざ多くの公金を投じてネコの額のようなお粗末な「広場」をつくらなければならないという発想がそもそも理解できない。遊び場広場を拠点にして、週1～2回の単発の遊びが仮に行われたとしても、少年のアンビションも、女性のアンビションも、社会のアンビションも育てることにはならないだろう。

男女共同参画オチン手！！

■ 1 ■ 「女人禁制」でも「世界遺産」にするか！？

地元の事は書きにくい。しかし、論理は論理だと主張する以上、状況のしがらみは排除しなくてはならない。テレビが「沖の島」を世界遺産に！、という運動が展開されていることを紹介していた。「沖の島」は古代史の宝庫である。「盗まれた神話」や「失われた九州王朝」（古田武彦）の熱烈支持者としては「海の正倉院」は浅学の身の想像を掻き立てる。宗像大社のお許しを得て、2度訪れたことのある「沖の島」の神秘と荘厳さにも感じ入っている。頂きから眺めた日本海の碧さも忘れ難い。この島から日本海海戦を眺めた島守が居たことも歴史の不思議であろう。しかし、「沖の島」は、所有者の方針が変わっていない限り、「女人禁制」の島である。祭神が女神だから女性の入島

を妬くのだという俗説もある。女性拒絶の理由は「私有地」であるかぎり、どうでもいい。しかし、いかなる事情があるにせよ、アフガニスタンの「タリバン」のような急進的女性蔑視の国ではあるまいに、現代の日本が、人類の半分が上陸することを許されない場所を「世界遺産」にしているのか？「女子は半天を支える」のである。

宗教法人の「私有地」のままにしておくのならともかく、「女人禁制の島」を世界遺産にしようという感覚は残念ながら男女共同参画オチン手である。「女人禁制」もまた文化の特性の一つであるというのであれば、「風の便り」22号に書いた論理を再掲するのでお読みいただきたい。

■ 2 ■ タリバンの国へ行け—「相対主義」の限界

平成8年、中央教育審議会は「21世紀を展望した我が国の教育のあり方について」において次のように言う。

『文化には「違い」はあっても「上下」はない』。『この事を理解する事が文化理解の最大の課題である』。（*）これこそが学校教育における国際理解教育の課題であり、この事が理解できれば異なった文化圏の人々とも「共生」が可能になるというのである。

中教審の「文化相対主義者」は、女性であれば、自分みずからタリバンの国へ行くであろうか。男性であれば、自分の娘や女房をタリバンの国に行かせることができるだろうか。中教審メンバーに限ったことではないが、「文化に上下はない」と発言している人びとに聞いてみたいものである。

「文化の相対主義」は「原理主義」の存在

を許して来たが、「原理主義」は「文化の相対主義」を認めはしない。かくしてタリバンのもとでは、その「教義」は絶対化される。問答無用で、女性の職業は否定され、教育も否定され、普通に人前に顔を出して社会生活を送ることすらも一切否定される。タリバンの支配下にあつて、夫に先立たれた女性が”物乞い”をして暮らさざるを得ない映像はなんとも悲惨である。英国のブレア首相が、元首の中では初めて、文化的な観点から明確にタリバンの存在を否定したが、日本のテレビや、新聞からは、政治家はもちろん日本の女性からもタリバンの存在を否定する声は聞こえてこない。アフガニスタンの女性問題は、「ひと事」だというのだろうか。

文化の相対性を認める文化は、文化であるが、それを認めない文化は「文化」ではない。

それゆえ、「文化」を守るためには、「文化の相対性を認めない文化」は否定しなければならないのである。それは「自由」を守るためには、「自由」を認めない人びとの自由を束縛しなければならないのと同様である。愚にもつかぬ昔のしきたり以外に「沖の島」に「女性」の上陸を禁ずる理由があるのであれば、世界遺産に申請を行う前に女性に説明する責任があるであろう。それをいわない限り文化の相対主義のき

れいごとまた「毒」であることに変わりはない。この国には、是非ともタリバンの国へ行かせたい人びとがたくさんいる。

(*) 平成8年中央教育審議会の第一次答申、国際化に関する学習のすすめ方、国立教育会館社会教育研修所編、平成11年、P.14

進化する「宅配便」、挫折したか!!

本誌更新の最終依頼文で紹介しましたようにメール便がまた進化しました。進化する宅配便に対して公金を投入した生涯学習振興策の方はどうでしょうか。「放課後子どもプラン」が中途半端に終わって、空中分解することはまちがないようです。福岡県のように「子育て支援-少子化防止対策」を子どもの「遊び場」運動に置き換えたような甚だしい勘違いの「後退」もあります。

公民館事業は財政窮迫の中にもかかわらず、相変わらず税金依存型の「趣味・教養・軽スポーツ・実益の習い事」に終始しています。公金による生涯学習の恩恵を受けた方々がその成果を社会に還元しないという実態はほとんど変わってはいません。税の公平還元の視点からも、個々の生涯学習者に自立を促すためにも、プログラムのあり方を抜本的に革新する時期に来ているのではないのでしょうか。改革の方向は学習者の「自立」と「社会貢献」だと思いません。生涯学習革命が進めた「鑑賞者」から「創

造者」への転換ももはや足踏み状態でしょうか？

また、行政が主導する熟年の生涯学習も「安楽」から「養生」実践へ、個人の「楽しみ」や「自己実現」から「社会参加」を前提とした「交流」や「社会貢献のための学習」に転換すべきであると思います。

少年教育は指導原理からプログラムまで、すべてを根本から疑って再編する時期に来ています。

コンビニが銀行から弁当の配送の機能までを複合化したように、公民館は「デイケアの健康教育センター」を兼ねるわけには行かないのでしょうか？宅配便が「いつでも、誰でも、何でも」という人々の願望を配送サービスに翻訳したように、教育機関の機能を複合化し、学校や公民館のサービス機能を弾力化してもう少し「いつでも、誰でも、何でも」に近付けることはできないのでしょうか！？

向老期の生涯学習処方

－『読み、書き、体操、ボランティア』－



1 「安楽余生」論の「落とし穴」

The Active Senior に対する生涯学習の「対処法」を最も簡潔に表現すれば『読み、書き、体操、ボランティア』になります。換言すれば、読み書きに代表される頭を使い続け、身体の手入れと鍛練を怠らず、社会に対する貢献と人々との交流を通して、気を使い続けることが重要だということです。労働の季節においては特に意識しなくても、心身の機能はフルに回転し、活用し続けて来ました。もちろん、労働は「社会の必要に応えた活動」であったことは言うまでもありません。多くの人の活動量は「定年」を境に一気に落ち込みます。賃金や給与に伴う社会的義務が消滅するからです。他律による強制がなくなれば、その後の活動量は個人の判断；自らの「自律」の結果に左右されるようになるでしょう。その時、「自律」の方向に最も重大な影響を与えるものこそ本人の生涯学習・スポーツの蓄積の歴史になるでしょう。人生の連続性を考えれば、壮年期は通常若年期の蓄積の結果を反映し、熟年期は同じく壮年期の蓄積を反映するはずで、定年前に定年準備教育を始めることの重要性がここにあります。

それゆえ、引退後の最大の問題は、「安楽余生」論の副作用です。これまでの生涯学習や福祉政策は定年者に総じて「楽」を勧めました。熟年に対する助言の多くが「無理をするな」であり、「目標にこだわるな」であり「できる範

囲で」いいんだということでした。暮らし方についても、「いい加減」でいいんだと言い、「目先のこと」にこだわるなと言い、「過去にもこだわるな」といいます。要は、楽しく、のんびり暮らせとすることです。「安楽余生」論と名づけた所以です。

しかし、「安楽」の勧めは「がんばらなくてもいいんだ」ということであり、「努力をしなくてもいいんだ」ということに繋がります。それゆえ、定年後に「楽」を続ければ、活動量が減少し、心身の「負荷」が減少するのは当然です。

結果的に、心身の機能の活用は労働時代の3分の1にも4分の1にも減ってしまうことでしょう。「楽をして暮らすこと」は熟年期の最大の「落とし穴」なのです。必要とされない機能は退化し、やがて消滅するでしょう。使わなければ衰えるのは筋肉に限ったことではありません。感覚体としての人間のあらゆる機能に共通しています。しかも、心身の機能は連続しています。頭も身体も心も感覚体の仕組みの中で相互に影響しあっているのです。熟年期の健康を維持するのに「健康体操」だけをやっても部分的な効果しか上がらないのはそのためです。人間の心身のあらゆる機能が全部繋がっていると考えなければなりません。

2 人間の機能は繋がっています-心身の「連続性」を見落とすことは危険です-

体力テストに象徴されるように多くの身体トレーニング論には心身の「連続性」についての考慮が欠如しています。それゆえ、体力向上や健康体操の参考書を読んでも総合的な健康能力については分らない場合が多いのです。社会科学の分野で「総合政策学部」が必要になったと同じ理由で、健康やスポーツの分野にも「総合健康学部」が必要なのは当然です。にもかかわらず、日本の現状は、専門が細分化し、研究者の多くが狭い領域の分業研究のトレーニングしか受けていません。それゆえ、人間の全体を考慮したいいわゆる鳥瞰図的な「ホリスティック・アプローチ」ができていないのです。体力衰弱の問題はほとんどすべて、精神から切り離して論じられています。介護予防や健康プログラムの大部分も、本人の頭のトレーニングや社会との関わりはほとんど全く考慮されていません。しかし、人間の健やかな生活は、心身の連続性の原則に立ち、身体も、頭も、気も同時に活動させない限り、維持することは難しいのです。特に、引退後に社会から隔絶してしまうことが大問題です。社会生活こそが人間の心身の機能を総動員した生き方だからです。引退すれば、社会に期待され・要求された「勉強」や「労働」が消滅します。それゆえ、定年後は、特に意識して、『読み、書き、体操、ボランティア』のバランスを自らに課すことが重要です。どの一つが衰えても、心身の総合的な健康を維持することはできないのです。

「心身症」を考えてみてください。「心身症」は心身が連続体であることを象徴しています。心身症を定義して「心で起こる身体の病気」^(*1)というのは実に明解に両者の心身の連続性を指摘しています。このことは当然、「身体で治す心の病気」というものもあるはずである事を想定させるでしょう。また、「生きる気力物質」といわれるセロトニンという神経物質の自己生産ができなくなった人の中に衝動的な自殺者が多いということも報告されています^(*2)。これも肉体と精神の連続を示唆しています。

運動中の快感やある種の陶醉状態を「ランナーズ・ハイ」ということはスポーツの世界で

広く知られていることです。これも脳内で分泌されるエンドルフィンというホルモンの作用であることが知られています。心と身体はエンドルフィンで繋がっているという意味です。また、「こころのもち方」が副腎皮質ホルモンに関係していることが証明されており、「免疫機構」に影響を与えるということも分かっています^(*3)。免疫機構と言うのは「防衛体力」という概念に含まれている考え方です。

さらに、心身の連続が確認できるのは、スポーツに限ったことではありません。人間の「やる気」という精神作用は、脳の快感神経といわれる A10 神経から脳内麻薬と呼ばれるドーパミンが分泌されるからだと言われています^(*4)。要するに心身を連続させている物質や、その物質の働きを高める心身のあり方というものがかんたんに明らかになってきているのです。

このように見てくれば、体力概念を頭や心から切り離して考察することは、「木を見て森を見ない」の例えのごとくなる危険性があります。逆もまた同じでしょう。精神や心の問題を身体トレーニングや体調から切り離して考察することもまた危険なのです。

心身が相互に影響し合うという前提に立てば、こころや精神の概念を体力や肉体の鍛錬から切り離して考えることもできないのです。健康が身体と頭と心のバランスの上に成り立つとすれば、「健康体操」だけで健やかな老後を実現することはできないのです。知的な活動や社会とのかわりをぬきに「介護予防」のプログラムも成り立つ筈はないでしょう。身体だけの健康プログラムも、心だけの健康プログラムも、バランスの取れた総合的な健康プログラムにはならないのです。とにかく心身の連続性に配慮せずに現代の健康問題を考えることはあまりに片寄っており、時に極めて危険なのです。

精神的ストレスが引き起こすといわれている疾患を列挙しただけでも、消化器官性潰瘍、虚血性心疾患、心因性心疾患などがあります。そして、精神的ストレスの多くが運動やスポー

ツによってかなりの程度解消されることもまた事実なのです。健康の問題を現在の研究分野の領域別の「窓」からのみ考察することの危険は計り知れないのです。その意味で、あらゆる領域を総合的に学ぼうとする生涯学習・スポーツの発想は、心身のバランスの取れた健康能力の向上に最適の処方をもたらすことができる

のです。

- (* 1) 小田晋, imidas' 99, 集英社, P. 761
- (* 2) 鈴木弘文, 「病いは気から」の健康学, かんき出版, 1994年, P. 97
- (* 3) 同上, P. 48
- (* 4) 同上, P. 111

3 使わなければ衰えます-「安楽」の害

人間の生理学上の特徴は「感覚体の総合」にあるといいます。感覚体の最大特徴は刺激に忠実に反応するという事です。筋肉に「負荷」をかければ、筋肉や関節が鍛えられます。しかし、「負荷」をかけ過ぎれば、筋肉や関節に故障が起り、かといって「負荷」を全くかけなければ筋肉も関節もあつという間に衰えて、最後は機能が消滅してしまいます。「負荷」は何よりも「ほどほど」が大切なのです。使わなければ「消滅する」ということも、使い過ぎれば「壊れる」ということも「感覚体」の法則です。頭も、運動機能も、五感も、精神ですらも同じ法則の下にあります。感覚体の不思議というほかはありません。

熟年期の生涯学習と生涯スポーツこそ感覚体の法則が最も顕著にあらわれる領域です。トレーニングにおける筋肉の鍛錬も反応速度の維持も、正確さの獲得もすべて「感覚体」と刺激の組み合わせの成果です。心の修養も精神の活力も原理は基本的に同じです。

筋肉や持久力と異なり、内臓の機能や気力、精神力の場合は、自覚症状がはっきりしない場合もあり、客観的な診断が困難です。しかし、「肉体も精神も使わなければ衰える」という原理は変わりません。特に、労働から引退した熟年期に活動量を一気に落とすことは心身の健康に取って最大の害をもたらすことは明らかです。「使わない機能」は「刺戟を加えないこと」であり、「刺戟が加わらないということ」は「必要でない」ということに繋がり、やがて機能が衰退・消滅するからです。

頭も、心も、内臓も、適切な鍛錬によってそれぞれの機能を最大限維持することが可能

なのはいうまでもありません。このことは定年後に活動を止めてしまった人々を観察すれば一目瞭然でしょう。頭は衰え、身体はがたがたになり、社会とのかかわりが無い孤独と孤立と生き甲斐の喪失は、熟年の気力の低下に直結しているのです。なぜなら、活動とは「心身の機能を働かせる事」の別名だからです。

もちろん、限度を越えた刺激の負荷は「感覚体」を損傷してしまいます。飲み過ぎも、働き過ぎも、睡眠が足りないのも、心配事で心を悩ますことも、運動のし過ぎも、「過剰」はすべて有害です。しかし、逆に、「使わないこと」もまた有害です。「感覚体」に加える刺激の負荷が少なすぎれば感覚体を維持することも、鍛えることもできないからです。それゆえ、衰えを防ぐためには、感覚体が反応して徐々にその能力を向上させるほどほどの刺激がもっとも重要になります。”ほどほど”の刺激は「適量の負荷」と呼ばれています。「ほどほどのがんばり」と同じ意味です。スポーツの世界では、「荷物を背負う」という意味で、「オーバーロード法」(現状に負荷を加える方法)と呼ばれています。「オーバーロード法」は適量の刺激を負荷として加えながら、少しずつ「肉体の機能」を鍛えていくことをいいます。頭についても、気力についても、「負荷」をかけることが有効であることは同じです。心身が連続体である以上、頭も心も精神もほどほどの「負荷」に反応して向上しようとするという原理で貫かれている事はまちがいないのです。したがって、「なにもしないこと」は極めて有害です。頑張っていてさえ、熟年期は生物的な衰えが顕著になる時期です。その時期に社会から隔絶し、活

動から離れて、「安楽」な余生を送ることは、人間の機能と活力を一気に低下させる原因と

なるのです。

4 高齢社会の覚悟—心身の「オーバーロード法」

現代の科学を持ってしても、残念ながら老いによる衰えはとめられません。死亡率も100パーセントです。それゆえ、生涯学習と生涯スポーツの課題は心身の衰えをできるだけゆるやかに、穏やかに終焉まで移行させることです。老いのソフトランディングと言っても良いでしょう。それは心身の故障を避けながら活動を続け、社会的に機能し続けるということの意味します。それゆえ、心身に対する「負荷」の概念は、高齢社会にとっては特に重要な発想になりました。生涯スポーツと生涯学習は「負荷」をかけ続ける重要な方法論の一つです。定年の約束によって、再び労働に戻れない以上、生涯学習・スポーツは高齢社会の「必需品」となったのです。

頭を使う事も、身体を使うことも感覚体としての人間に適切な「負荷」をかける工夫にはほかなりません。老いによる衰えをソフトランディングさせるためには、実行可能で、継続可能な適切な負荷をかけ続けることが大切です。「適切」とは、程々に辛く、程々に鍛錬となる程度としか言い様がありませんが、筆者の日常では、現有能力の5～10パーセントのがんばりを続けるということです。もちろん、運動生理学のいう「オーバーロード法」の原理は「読み、書き、ボランティア」のような頭のトレー

ニングから心や精神の修養、社会参加の実践にまで当てはめることができます。

運動処方が配慮するのは身体への負荷が「適量」の限界を越えないようにすることです。「生涯学習処方」というものがあれば、それは「読み、書き、ボランティア」の「適量」を調整するための発想です。前段で論じたストレス対処法にとっても適量の負荷の意味は重要です。ストレスや緊張感がすべて有害である筈はないのです。昔から言われてきた「養生」の概念は決して「楽」をすることと同義ではないはずで、「養生」の極意は、心身のバランスを取りながら適量の「オーバーロード法」を実行して行くことを意味しているのです。それぞれの「養生実践」が着実に継続できない時、老いは確実に故障や老衰の悲劇に近付くのです。社会も個人もいまだその自覚が明確ではありません。「老人憩いの家」はそこを間違っていなかったのでしょうか？老人学級や高齢者大学もこの点を間違っていなかったのでしょうか？

日本社会は高齢化に対処する方法を「安楽」論と誤解し、個人は「養生」を勘違いして、「安逸」を追い求めて、壮年期までの努力を忘れ、老いを迎え撃つ覚悟と方法に戸惑っているのです。

5 活動方法の多様化が不可欠です—自分のペースとリズムを大事にしよう—

心身の生物学的老化の実態が判明しつつあるにも関わらず、体力テストも競技スポーツの大部分も、身体能力の時間の速さを競い、特定時間内の作業量や運動能力を競っています。それゆえ、体力評価の大部分は”一分間に何回やれるか”、“三分間にどこまで行けるか”というように常に「時間内作業量」を測定の基準にしてきました。壮年体力テストの測定基準はあまりにも短絡的で熟年期の特性が分かって

はいないのです。

壮年体力テストの測定基準を基準として、労働条件の設定にも単一の「時間内作業量」の論理が適用されてきました。8時間労働の単一的基準も、時間当たりの単一的賃金基準も、熟年の体力や活動能力の評価も単純かつ短絡的な「時間内作業量」の発想の結果です。

しかし、高齢期の体力研究の結果が示すように、高齢者にとってハイ・パワーやミドル・

パワーの運動は無理であるとしても、ロー・パワーの運動については、休息や作業ペースの条件が考慮されれば、十分可能であることが証明されているのです。熟年の労働-活動条件を考える時に、中高齢者の作業能力の測定に「時間内作業量」という単一の基準を適応することは、そもそも最初から無理なのです。同じ作業量を実行する能力についても、一定時間で達成する場合と休憩を入れて、半分ずつ2回に分けて行なう場合では、労働-活動条件が異なるのは当然のことです。壮年体力テストに象徴される「時間内作業量」という基準による作業能力測定の方法はあまりにも短絡的であり、その悪影

響が社会のあらゆるところに及んでいると思わざるを得ません。ローパワーによる高齢者の活動は「時間内作業量」のみを基準とする測定方法の矛盾を明らかにしたのです。熟年期の活動には、休息が必要で、機能の衰えを考慮した作業ペースとリズムが不可欠なのです。個人の心身機能に適合した活動方法の多様化と転換こそが高齢社会の急務なのです。

体育やスポーツに関わる人びと、引いては中高年者の労働に関わる人びとの発想の転換と柔軟な思考がもっとも肝要な時代に突入しているのです。

6 多様な「登山道」を考えよう

「老い」は生物学的に「衰弱への降下」と同じ意味です。人は誰でも老いによって心身の活力を失うということです。又、今のところ、死は人間の宿命です。人間はどんな努力をしても避けようもなく衰え、やがて死にます。しかも、熟年期の衰え方は各人バラバラです。それゆえ、熟年の体力や作業達成能力を「時間内作業量」のみを基準として測定することは全く理にかなっていないのです。

それゆえ、老いが加速する熟年期に単一の8時間労働の論理を適用することは無茶というものでしょう。もちろん時間当たりの賃金基準も若い人に対してフェアでない場合も出て来でしょう。競技スポーツの論理や壮年体力テストが仕切ってきた「時間内作業量」の論理は、「人生50年時代」の論理というべきでしょう。人生80年時代の熟年は、「エネルギーの総量」、「回復のスピード」、「暮らしのペース」、「作業のリズム」、「生きることについての考え方」等々全てが「人生50年時代」とは違うのです。作業にも、運動にも、考え方にも、「人生80年時代」の論理を導入しなければならないのはそのためです。

多くの活動において、高齢者も、当然、若い人びとと同じ作業量をこなすことはできま

す。しかし、達成の時間やリズムやペースは大いに異なるのです。同じ山に登るにも多様な登山道と多様な登山方法が認められてしかるべきでしょう。現在の「一定時間内作業量」を基準とする体力テストの論理を適用した労働時間や賃金の仕組みは、山登りにおいて、単一の登山道や単一の登山方法しか認めないことと同じなのです。

老いが未だ遠い先の課題である働き盛りの研究者や行政職員は、熟年が当面する衰えの基本的課題と危機が実感として分っていないのです。それゆえ、いまだ老いを知らない「現役」だけが老いの問題を研究したり、政策を立てることは必ずどこかに配慮が欠けてくることになるのです。介護の問題についても同じです。人間は基本的にやった事のない事は分からず、その人に成り代って理解することは不可能です。「誰も代わりに生きられない」のです。孫のような若い福祉職員にあやされて、つまらない遊戯をさせられたり、子どものように扱われている高齢者の姿は見るだにやりきれない光景です。現役世代に老いた者の屈辱の悲哀が分るのでしょうか？





MESSAGE TO AND FROM

**

沢山のメッセージカード、過分の郵送料をありがとうございました。今回もまたいつものように編集者の思いが広がるままに、お便りの御紹介と御返事を兼ねた通信に致しました。みなさまの意に添わないところがありましたらどうぞ御寛容にお許し下さい。

●福岡県田川市 満倉ひとみ 様

発表会資料と報告書を拝見いたしました。己の短慮の苦い悔恨をもって、しかし、原則は譲れないと思いつつ読みました。お見事でした。保護者の感想も、参観者の評価も、” そうだろう、そうだろう ” と励まされて読みました。「体徳知」の原則が証明されつつあると考えて良いでしょうか？

「知徳体」の順序性を鵜呑みにして教師が一生懸命努力していても、現代の学校の多くは運営の方向を間違え、指導原理を勘違いしているのです。資料を拝見し、参加者の感想を拝見して、学校の努力が子どもに深く伝わったことが良く分かりました。やがて家庭に浸透して行くことも予感させます。教育の Sequencing を再確認し、大いに参考になりました。来年度の継続と実践モデルの普及を楽しみにしております。ありがとうございました。

●広島県北広島町 久川伸介 様

日本のコミュニティ・スクール論は基本的に間違っています。原則は資源の共有であって、指針は「開放」と「棲み分け」です。施設と資源を開放しても、教育経営は学校が責任を全うすべきでしょう。学校評議会の名の元に教師が努力している学校に市民の「常識」を入れれば、ご指摘のように、「協働」は「干渉」になりがちです。前にも書きましたが市民の「常識」が必要なのは閉鎖的で、努力しない学校なのです。しかし、「学校評議会」そのものが新しい試みであるため、どうしても上部の教育委員会は「恥」をかきたくないため、努力の著しい優れた学校に導入するのです。しかし、現状は「論

より証拠」が問われているのです。子どもを変えてみせれば何よりの説得力になります。子どもが変えられない時、学校は潔く己の教育実践の無力を認めて「チャーター・スクール」に席を譲るべきなのです。

●福岡県直方市 川口克代 様

「すくすくフェスタ」の件存じませんでした。お見事でした。優れたモデルは沢山の人の評価を得るということでしょう。次回はお知らせ下さい。見学に参ります。

●宮崎県宮崎市 飛田 洋 様

お便りをためらっておりましたが、お考えの通りに決着が付いて何よりでした。お氣にかけて頂いた「小学校」への挑戦は何とか工夫をして新しい舞台を設定できるようがんばります。「風の便り」の創刊時のように、また、ご相談の機会があることを願っています。

●長崎県長崎市 藤本勝市 様

お便り並びに過分の郵送料をありがとうございました。年内の完成を目指して「The Active Senior」の最後の推敲に入りました。「風の便り」に掲載した熟年論に対する多くの読者の感想が参考になり、励みになっています。先生もどうぞお仕事をお続け下さい。社会とのかかわり：「読み書き体操ボランティア」こそが熟年の活力の処方であることを確信するに至っております。

過分の郵送料を賜りありがとうございました。

- | | | |
|-------------------|------------------|------------------|
| ●福岡県八女市 杉山信行 様 | ●北九州市 小中倫子 様 | ●山口県周南市 大寺和美 様 |
| ●福岡県直方市 川口克代 様 | ●長崎県南島原市 嶋田惚二郎 様 | ●福岡県飯塚市 石田英喜 様 |
| ●宮崎県宮崎市 飛田 洋 様 | ●福岡県宗像市 長尾政子 様 | ●大分県日田市 安心院光義 様 |
| ●熊本県天草市 富崎剛章 様 | ●山口県山口市 西山香代子 様 | ●福岡県黒木町 横溝彌太郎 様 |
| ●福岡県春日市 今村隆信 様 | ●沖縄県那覇市 大城節子 様 | ●福岡市 松田 久 様 |
| ●福岡県春日市 田中久記 様 | ●福岡県宗像市 山口恒子 様 | ●新潟県加茂市 山本悦子 様 |
| ●佐賀県多久市 横尾俊彦 様 | ●同 林口 彰 様 | ●同 田島恭子 様 |
| ●同 中川正博 様 | ●東京都 福原洋子 様 | ●島根県出雲市 浜田満明 様 |
| ●長崎県長崎市 藤本勝市 様 | ●福岡県宗像市 岡峯八重子 様 | ●同 竹村 功 様 |
| ●東京都 池田和子 様 | ●鹿児島県始良町 麓 宏吉 様 | ●福岡県太宰府市 大石 正人 様 |
| ●福岡県古賀市 荒川登志子 様 | ●岡山県里庄町 安田隆人 様 | ●島根県益田市 西島健夫 様 |
| ●福岡市 中嶋正信 様 | ●福岡県飯塚市 正平辰男 様 | ●福岡県筑後市 江里口 充 様 |
| ●福岡市 矢野長之 様 | ●福岡県宗像市 田原敏美 様 | ●熊本県植木町 吉里 力 様 |
| ●山口県田布施町 三瓶晴美 様 | ●山口県光市 神邑克彦 様 | ●島根県出雲市 立花陽子 様 |
| ●佐賀県吉野ヶ里町 最所三千夫 様 | ●長崎県佐世保市 左海道久 様 | ●福岡県宗像市 市津順子 様 |
| ●福岡県立花町 中村富治 様 | ●京都府亀岡市 山下ひろ子 様 | ●福岡県田川市 満倉ひとみ 様 |
| ●福岡県岡垣町 神谷 剛 様 | ●福岡県宗像市 大島まな 様 | ●福岡市 小久井明京美 様 |
| ●福岡県飯塚市 田村好隆 様 | ●埼玉県越谷市 小河原政子 様 | ●北九州市 古川雅子 様 |
| ●福岡県前原市 小迫田幸子 様 | ●広島県北広島町 久川伸介 様 | ●高知県香南市 小松義徳 様 |
| ●福岡県宗像市 赤岩喜代子 様 | ●熊本県人吉市 桑原広治 様 | ●広島県府中町 中村由利江 様 |
| ●福岡県黒木町 松尾重根 様 | ●佐賀県唐津市 坂本ミヤ子 様 | ●鳥取県大山町 入江雅史 様 |
| ●熊本県熊本市 林田興文 様 | | |

「風の便り」2007年号の登録について（最終回）

年が改まります。早いものでまた1年が巡りました。「風の便り」も84号を迎えました。今回が最終回の購読更新お知らせです。

■ 1 ■ 80円のメール便が出ました！

多くの方々のご支援のおかげで、来年も「便り」の購読料は無料で続ける事ができます。改めてお礼申し上げます。引き続き購読をご希望の方は2007年分の送料1,000円をお送り下さい。先々月の82号にメッセージカードを同封しましたので、送付先の変更、ご意見、感想などご自由にお寄せ下さい。

「風の便り」83号はA4判のメール便でお届けしました。最近、クロネコの宅急便はA4判で厚さ1センチまでは80円で受け付けてくれるようになりました。「風の便り」は突然、三つ折りにしなくても良くなったのです。月末の単純作業量が減って発送作業が断然楽になりました。送料も郵便より安いのです！！”個人商店”としての事務局にとってどんなにありがたいことでしょうか。クール宅急便も、時間帯配達も、発送荷物の自宅回収サービスも、コンビニを通した発送手続きも「宅配便」の進化は留まるところを知らません。

■ 2 ■ 「風の便り」の郵送料も「切手」から「現金」に変更させていただきます

これまで申し込んで頂いた切手はすべて使い切る予定ですが、その後の発送はメール便に切り替えさせていただきます。第3回の更新でお申し込みいただく方々には「切手」に代えて、年間の送料として「現金千円」

をお送り下さるようお願い申し上げます。

* 旧住所をお使いの方が時々おられます。転居いたしましたのでご訂正下さい。12月以降は郵便局の転送がなくなります。

* また、メール便は住所が違っている場合、転送サービスは通常ありません。引越し等で住所が変わりましたら、早めに事務局までお知らせ下さい。

●●● 第74回お知らせ：生涯学習新年フォーラム ●●●

●事例発表／研究● 北九州市立年長者研修大学校穴生学舎の取り組み
穴生学舎副館長 南 京子さん

●論文発表● 「ひとりぼっち」(情緒的貧困化)と「固い頭」(精神的固定化)を回避する(三浦清一郎)

●日時● 平成19年1月16日(土) 15時～17時、

研究会終了後、センターの食堂の一角をお借りしてささやかな夕食会を計画しております。
ご自由にご参加下さい。

●場所● 福岡県立社会教育総合センター

会場その他準備の関係上、事前参加申込みをお願い致します。(担当：朝比奈)092-947-3511まで。

* 先のことですが、2月17日(土)のフォーラムは島根県益田市の綺羅星7事業に参加する「移動フォーラム」です。ご都合がございましたら一緒に万葉の町に参りましょう。

** 来年3月の定例フォーラムはセンター事業及び大学の入学試験等の関係で日程を第3土曜日から第2土曜日に変更し、3/10(土)に開催いたします。どうぞ日程の事前調整をお願い申し上げます。

●●● ●●●●●●●● 編集後記：キャンパスの郷愁 ●●●●●●●● ●●●

年の瀬である。琉球大学の集中講義を終った。季節の終りの感傷もあるが、学生の行き交う大学の風景が限りなく懐しかった。沖縄の植物相が物珍しい事もあったが、琉大の広大なキャンパスを歩いて大いに心を癒され、昔を懐かしんだ。十数年ぶりの学生相手の教室だった。初々しいので反応は面白く、しかし同時に、現実の問題に当面していないのでどの質問も面白くなかった。最終日に担当の井上講四主任教授のゼミ生とお別れの「宴」をもった。当たり前だが、いい先生のもとにはいい学生が集まる。自称生徒の市民も集まって楽しい会になった。皆さんの談笑に相槌を打ちながら、歳月を経て、大学時代のいやなことはすっかり忘れて自分に気付いた。自分が育てた(と思いたい)何人もの学生の笑顔や良い思い出だけが胸をよぎった。自治と称する下らぬ教授会や大学経営の閉鎖性に嫌気がさして、迂闊にも大学改革に手を出したが、自分の本分は学生の教育にあったのではないかと、感傷の中には、苦い後悔も交じった。就職試験に合格した学生を胴揚げして喜ぶ研究室の皆さんを眺め

ながら、生涯学習の「教室」ができたなら・・・と切望している自分に気付いた。公民館の「英語教室」も今年以上にがんばろう。各地でかわりをもったプロジェクトにも精力的にエネルギーを集中したい。人がいて、自分がある。人は人のために生きる。結論は常に志縁の仲間には収斂する。人の世は「志縁」に賭けて生きるしかない。

来年の目標はコンパのできる新しい「ゼミ」か？みんなで祝える応援のプログラムか？琉球大のくれた課題であった。

『編集事務局連絡先』 (代表)三浦清一郎

住所 〒811-4177 宗像市桜美台 29-2

TEL/FAX 0940-33-5416

E-mail sdmiura@fj8.so-net.ne.jp

『風の便りの購読について』 購読料は無料です。ただし、郵送料1000円の御負担をお願いしております。