

# 群馬県

群馬県公立学校退職教頭会  
会報  
第五二号より

会員の実践

健康寿命を考える

篠田 昭一

私の今の健康法は「運動は控えめに、休養は多めに」です。午前中は運動（太極拳、グラウンドゴルフ、ウォーキング）、仕事（農作業、長寿会等のこと）、午後はテレビ、読書、昼寝、夜は入浴、晩酌、十分な睡眠です。無理をすると腰、膝、歯が痛くなる。その時は家でゆっくり静養します。この年では身体を鍛える段階ではなくいかにゆとりと無理をしないで生活するかどうかと思っています。

篠田昭一会長は地域のリーダーとして、老人クラブ会長で活躍しています。その学習成果を本会の「会員研修会」に提供してくれました。資料の一部ですが、一読され得る範囲で実践に活かしていただきませう幸いです。

私の健康は、家族の幸せ

今日も元気でいきましょう  
フレイル予防と健康長寿の  
まちづくり

群馬県立県民健康科学大学 看護学部  
教授 狩野 太郎（野菜ソムリエ）

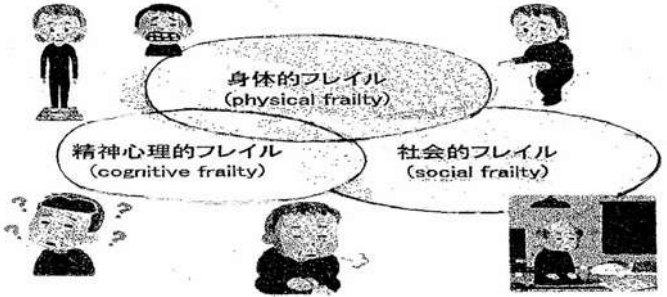
## 栄養

- タンパク質不足が筋肉の減少と筋力低下（サルコペニア）を招く
- 肉食系高齢者はバイタリティーにあふれ、魅力的な人が多い
- 歯が良くない人は食欲も認知機能も低下
- 歯無しになる前に歯医者に行こう！
- 毎日一度は口の体操
- 牛乳と卵を欠かさない
- 肉、魚、豆を1品！



瀬戸内寂庵 96歳 三浦雄一郎 86歳

## 身体・心理・社会的側面を持つフレイル

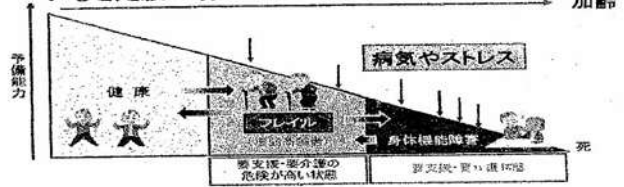


## フレイルを予防する3つの柱

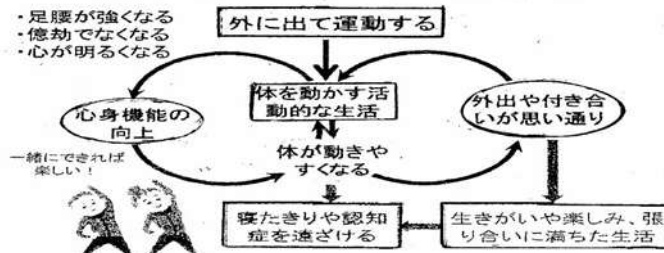


## フレイル

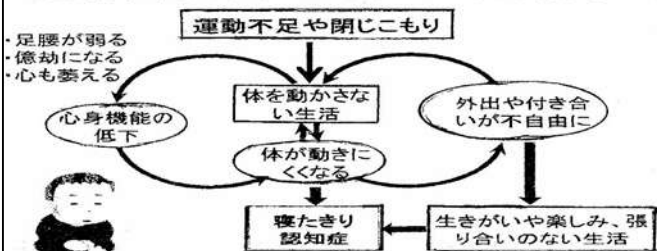
- 年をとって心身の活力が低下した状態
- 要介護予備軍の状態であり「虚弱」を意味する
- 生活習慣などの見直しにより元気な状態に戻れる
- 逆に元気な人でも、家に閉じこもってゴロゴロしていると足腰が弱り、気持ちも萎える



## 活動的な生活による好循環



## 運動不足や閉じこもりによる悪循環



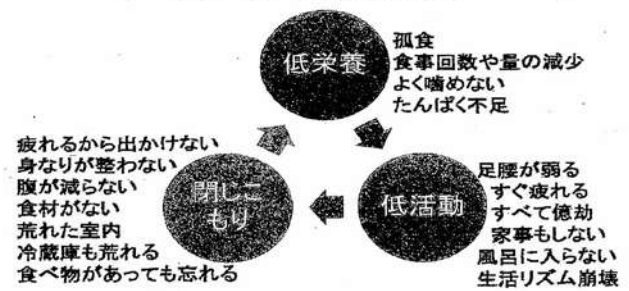
## 運動

- 運動は足腰を鍛え、血圧を下げ、うつや認知症を遠ざける最高の薬
- 筋トレはうつ症状の改善に有効
- ウォーキングなどの有酸素運動が認知症予防に！
- ストレッチやバランス訓練は転倒予防に
- 階段を見たら薬だと思え、坂があったら登れ！
- Exercise is Medicine (米国スポーツ医学会)
- 足腰の筋肉を付けてゆけば、フレイルの悪循環から脱出できる！

## 身近に起こるフレイルの悪循環

- 老老介護の末に配偶者と死別、独居の始まり
- 介護から解放され、時間のゆとりができ、体の負担が減っても、心には大きな穴が空く
- 二人分の時は決まった時間に、そこそこバランスの良い食事が用意できたのに、一人分だとできない
- 台所は洗い物の山、床の上は古新聞とゴミの山
- 週末一緒に食事しようにも、家はゴミ屋敷
- 外食するにも無精ひげと汚れた身なりで外出不能
- フレイルは生活の質を低下させ、孤独感や絶望感をもたらす

## 低栄養・低活動・閉じこもりによるフレイルの悪循環



# 岐阜県

岐阜県公立学校退職教頭会  
「淡墨櫻百号記念」  
特別号より

## 古希を迎えて — 退職後の十年 —

各務原市 古川 豊

平成二十二年(二〇〇九年)三月、三八年間の教職生活を終え、定年退職をした。今年度、一月十五日(旧成人の日)の誕生日を迎えると、満七十歳、古希である。

四月より四年間、青少年教育指導員として「鵜沼市民サービセンター」に勤務した。青少年育成市民会議「鵜沼・緑陽地区」の事務局を担当した。教員の二二年間は当該地区であったので、採用者の配慮があったと想像される。嘱託職員なので通勤手当やボーナスもなかったが、働けるということとはボケ防止に役立つので嬉しかった。

勤務時間は午前九時〜午後四時、そのうち一時間は休憩・休息であったので、実質六時間×五日間の三十時間である。ただ土日や夜間の出勤が多かったが、代休もしっかり取れ、時間的余裕もあった。

当該地区の区長や自治会長さんをはじめ、中心となる人との人脈が広がっていい体験ができたと思う。退職と同時に、町内の公民館会計の役割が回ってきた。自治会デビューである。現職中は全くノータッチで



あったので、地域貢献と思ひ引き受けた。

それ以来、この十年、自治会の仕事に関わっている。また平成二三年四月より、近隣に住む外孫(兄・妹)の小学校入学まで、幼稚園又は保育所のお帰りの迎えを引き受けた。現在は小学校四年と二年になっている。時々、学童クラブの迎えもしている。平成二二年十月には、父の葬儀を行った。葬儀や相続関係の業務の煩わしさには閉口した。平成二二年十二月より、町内の民生委員児童委員の役割をいただいた。前任者が年齢制限で継続できないため、引き受けることにした。民生児童委員は一期三年で、十二月がスタートになる。

現在三期八年目である。最初の三年間はペーペーであったが、次の三年間は那加二小校区の代表として動いた。今は桜丘中校区の単位民児協(那加東地区民生委員児童委員協議会が正式名称)の会長として業務や活動を行っている。代表的な充て職を以下にまとめる。

- ・ 那加二東部地区社協の評議員、理事、副会長の役歴(八年目)
- ・ 那加二東部地区青少年育成市民会議の運営委員(五年目)
- ・ 那加二小学校評議員、通学路見まもり隊員、放課後子ども学習室講師(五年目)、各務原特別支援学校評議員、いじめ防止等委員(四年目)
- ・ 桜丘中学校評議員(二年目)

市や校区、町内の福祉活動や行事には殆ど参加している。地域の高齢者等が「孤立化・無縁化」にならないように、見守りや声かけ、助け合い活動を行ったり、また地域住民にお願いしたりしている。民生児童委員の主たる業務は、住民の困り事・悩み事・心配事を受け止めて、行政に繋ぐことである。最近、市や社協、各種団体からお願いい

参加要請が多くなったという印象がある。多忙であるという噂が広まり、後任が未定の地区も少なからずある。全力投入で残りの任期を全うしたい。趣味は、読書、映画鑑賞、スポーツ観戦、クイズ・パズルを解くことである。適当に楽しんでる。嘱託職員を辞めてから、市の講座に参加した。年十五回開催の「カレッジ」、長期講座(春と秋にある)として六回の「里山登り」、「健康ウォーキング」等、体力づくりに関わるものを受講した。同じ講座も二〜三年で廃止になることが多い。一日講座もあり、自分の予定と相談して応募している。今は「ハイクレッジ」二年生である。色々な人たちと知り合うことができた。

平成二九年十月には、川柳のサークル(月一回、金曜日が定例会)に加入した。説明しないと理解されない句や「そうですね」句は未熟ということである。五・七・五の字数を守って、人を詠むことがポイント、多読多作で腕を磨けと教えてもらっている。各市町の文芸祭や朝日新聞に投句している。

夢ばかり追って年取る古希の春 百歳をめざして生きる医者 通い 四K(健康、介護、金・経済、家族)を気にしながら、「きょういく」今日行く所がある、「きょうよう」今日する用事があるを心がけている毎日である。健康で、平均寿命は生きたいものだ。



令和二年六月二十七日発行 「きずな」より

### 広報誌「きずな」でつながりを

会員の「近況報告」のまとめは、皆様の手に届きましたか。「早く日常をとりもどしたい」「早くいつもの日常がもどることを願い」ながら、「モヤモヤが続いて」きた三ヶ月、皆さんが思い思いの方法で過ごしてこられたことが伝わってきました。「ウイズ コロナ」の新しい生活様式は、普通に生きることの難しさ、当たり前前の生活を送ることの大変さを教えてくれています。

私たち退職教頭会の活動の柱は、「絆を深める」ことです。今は一堂に会しておしゃべりをしたり、食事をしたり、研修をしたり・・・とはいきませんが、その日が戻るまで、「きずな」による広報活動を大切にしていこうと予定しています。

### コロナコーナーを作ったよ！

石田 耀子

コロナのせいで、ほとんどの活動が休止となりました。さて、家の中で何が出来るかと考え、三つの柱を立てた。(一)散歩(二)体操(三)断捨離これが出来たらシールを貼る(さすが元教員)表を作って行動開始。



また、毛糸や糸類も沢山出てきた。これらを皆作品に作りあげたり、新聞や雑誌に載っていた編みぐるみや手提げなども作った。それらを部屋の隅に、「コロナコーナー」と名づけて飾ってみた。コロナが終息するまで飾っておこうかな、と今のところは思っているが、気が変わるかもしれない。

六月に入って学校が再開されました。家の近くを通る子供達の声に元気をもらっています。コロナウイルスの感染予防に留意しながら、懸命に頑張ってみる教職員の方々に少しでも応援できないかと思ひ、何人かで学校長に「何かできることはないか」と申し出をしました。「特別教室・トイレ・手洗い場・階段手すり等の消毒や清掃作業」を依頼されました。

「新しい生活様式」はいつまで続くか分かりませんが、応援を要請されたことに大きな喜びを感じています。三ヶ月間、ストレスを感じながら生活してきましたが、コロナ禍を機に、今まで生きてきた自分を振り返ることができ、今までどうしても処分ができず、残ってきたもの(本・写真・実践記録・学級通信)に手をつけることができました。「物へのこだわり」から「人とのつながり・家族とのつながり」へと価値観が変化してきました。本と写真はかなり断捨離できましたが、寝る間も削って書き続けてきた実践記録や学級通信は、またもや同じ場所に戻すことになり、こればかりはのこった家族に委ねることになりそうです。

### 地元の小学校で、「校舎内消毒・清掃作業」のボランティア

津谷 吉次

絵： 矢島 真



# 佐賀県

佐賀県公立学校退職教頭会  
会報 楠和 第五三号より

「古稀を過ぎて、どう生きる」

佐賀市南部支部 増田 光

「麦秋の天中にひびくひびりの音」、「気に病む一夜の雨風に麦秋の候」「進路逸れ遠のく嵐に稲穂のお辞儀かな」全て字余りの句ですが並べてみました。

年を重ねる毎に記憶が薄れる昨今です。昨年、古稀を迎えましたので少し定年後を振り返って見ることにしました、故あって日本教育公務員弘済会に十一年間お世話になりました。

弘済会は六十数年の歴史を持ち、現在は民による公益団体として公私立の小・中・高等学校・大学そして現在では幼稚園・認定こども園を含め、その教職員・園児・児童・生徒等へ教育助成事業、福祉事業をしている組織です。学校に伺った折には教頭先生方にお世話になりました。

そして今年の三月に辞めて専業の百姓になりました。我が家では米・麦・大豆を中心に自家用のトマト・キュウリ・白菜などの野菜を少々培っています。が順調に育っても疾病や害虫の被害でなかなか思いどおりになりません。水稲は例年耕作面積の四十%前後が転作で大豆



を作付けしています。五月末に箱苗作を始め、平行して圃場の荒耕、入水、目倒しの後、代掻きを行ないます。六月二十日前後に田植えをしますが、これからの一ヶ月の水管理が苗の生長に重要な作業になります。その後の肥培管理は①疾病・害虫の防除に薬剤散布、②穂肥・実肥の施肥、③日頃の水管理や雑草取りなどをします。

たわわに実った稲穂もウンカの被害や台風・豪雨が気になり刈り取りまで気が安まりません。大豆の作付けは七月十日前後が目安です。



しかし梅雨の最中で天候に恵まれず二十日以降になるのが常です。播種後の降雨のため発芽が半分を割るときはとき直しになります。(大豆の播種は真にお天とう様頼みです。)生育を助成する土寄せやヨトウ虫などの発生を防ぐ薬剤の散布などの作業が続きます。今年は二度の豪雨による冠水や強風で被害が甚大です。

裏作として大(ビール)麦を作付けしています。播種は十一月下旬から十二月上旬です。麦の病虫害は少ないので雑草対策に除草剤の散布、圃場の排水対策と雑草の抑制を兼ねて溝の揚土(カルチ)、麦の徒長抑制と分蘖の促進に麦踏みをするのが主な作業です。昨年と今年の大麦は反収四百キ口越えの多収穫になりました。来年作は更に十%増を狙っています。

この間、地域の諸役職を担いました。生産組合長と会計(一期目は各三年間、二期目は各一年間)、灌漑揚水組合の役員(四年)、土地改良区総代(川副土地改二期四年、佐賀土地改二期六年)、JA

佐賀総代(一期三年)、佐賀市農業委員(一期三年)、檀家寺の世話人(一期目五年の内三年目)、その他自治会の班長、他団体の幹事といとまがない状態です。この地域への協力と家業に関わる役職だから勤めと思つて努めています。

農業を取り巻く状況は大変厳しいです。農産物市場などグローバル的な問題もありますが身近なわが家でも息子はいるものの一町三反ほどの耕作面積では生計がたたず、農業の後継者は無い状態です。しかも昨今の気候現象は厳しく、台風や豪雨で被害を受けた作物・施設の悲惨さを目にするに啞然として、意欲もなくなりそうです。

古稀を過ぎた老夫とそれに近い老婦の農業です。これ以上多くは望めません。しかし作物が少しでも多く実ったときは自然と頬がほころぶのも事実です。

昨年エンジントラブルでリタイヤしたコンバイン(使用年数二十数年・人間年齢で言えば真に古稀年代)もエンジン載せ換えで現役復帰をしました。

年寄りの「教養」と「教育」は「今日の用事」と「今日行くところ」があるかたさうです。日々の農作業で「教養」と「教育」をたかめ、実りの秋を迎えれば最高と言えます。

老夫婦お互いに「百笑」しながら傘寿ぐらいまでは元気な百姓で有りたいたいと思つています。

「そや! (老夫体にムチ打って)もうひと頑張りしてみますか」



今を楽しく生きる

「健康」と「老いの訪れ」はうらおもてー

鳥栖市榑崎タキコ

○忙しい中にも充実した日々

公的な仕事から離れ、日々を楽しむためには「健康」と「時間」と「お金」が必要。そう思いつつ、新たな人生を歩き始めて六年。夫婦で山歩きをしたりゴルフを楽しんだり時には旅行をしたりして、その土地の美しい自然に触れ、おいしいものを食べ、充実した日々を過ごしてきました。



一方、ボランティアでは子どもたちと野菜作りをして楽しんだり、地域と学校を結ぶコーディネーターとして学校教育の支援をしたりして忙しく走り回って来ました。子どもたちに元気をもらい、健康のありがたさをしみじみと味わう日々でした。

○ある日突然、生活は一変した。

我が家の庭の除草作業も楽しさの一つです。今年の五月の連休は十日間ぐらい続けました。それも毎日天気の良い日ばかりです。毎日毎日草取りが続きました。膝や足には自信があり少々痛みを感じましたが、気にせず草を取り続けました。今までの経験から、この年になると「少しぐらいの痛みは鍛えれば治る」いう気持ちがありましたので、草取りを楽しみ毎日でした。ところが、一週間ぐらいして痛みはますますひどくなり、とうとう病院にいくことにしました。

○レントゲン検査・MRIの検査

病院に行ったときは、右足はつけなくなり、杖を頼りに歩く状態でした。レントゲン検査の結果をみてもよくわからなかったのでしょう。私の歩けない姿を見られたお医者さんは「あすMRIを取りましょう」と言われ、「ちよつとひどいのかな」と心配になりました。翌日、その検査をしました。画像をみて右膝半月板損傷という診断でした。「手術ですね。入院です。」と言われ、慌てました。今まで病氣もあまりしたことがなく、入院なんて初めての経験です。



ここで「ああ、元通りの生活ができるようになるだろうか。」と改めて反省するばかりでした。「お医者さん」を信じて・・・」

入院。



○病院のベッドで三週間

手術はうまくいったのでしよう。でも身動きできない車いすの生活は一週間続きました。「食べる」か「寝るか」の生活です。入院していることを知った友達から温かい言葉をいただきました。「神様がくれた休養と思っ

いんだ。年相応の生活を」「病院での生活を楽しくもう」とゆつくり休養しました。ただ心掛けたことは、頭の衰え予防でした。新聞を読んだり、読書をしたりテレビで世界の情勢を知ったり考

えることができる場を楽しみました。右足に少しは違和感が残りましたが、痛みもそれ普通に歩けるようになり三週間で退院ができました。

念願通り、今では元気なころの右膝に戻りました。「お医者さんありがとうございました。」心から感謝です。



○喜寿を迎え今思うこと

この入院生活で今までの自分の生活を振り返る機会を得たことが何よりの宝です。「健康で過ごせることが当たり前」のように自分の体をフルに動かしちよつとの時間でも惜しむように動き回ってきたような気がします。

「自分はまだ若い」という気持ちは大切ですが、体は「年を重ねるごとに確実に老いている。年相応の生活を」忘れてはいけな

自分が弱気になってしまっています。これが老いの訪れかな。もう、いつどんなことが起きるかわからない年齢なんだ、ということも。これからの人生を一日一日大切に、そして楽しく夫婦仲良く過ごしたい。そう思う近頃です。



定年退職して

土井富俊英

今年の三月に三八年間の教職生活を無事終え、自分なりに満足したりほっとしたりしているところです。特に、最後の一四年間、教頭として勤務し、学校に朝一番早く行き、一番遅く帰る生活を繰り返していたので自分のしたいことがなかなかできないことが多かったように思います。そこで、退職したらあれもしたいこれもしたいと思っていました。四月からの近況について報告します。

四月から再任用の短時間勤務で、初任者研修の担当をしています。三人の新採を指導し、二つの学校で一日と一日半ずつ勤務しています。教頭時代と変わって八時頃出勤し五時には、みなさんに「お先に失礼します。」と言って帰っています。このときに、「ちよつと教頭先生に悪いなあ。」と思いつつ幸せを感じています。現職の教頭先生方すみません。



しかし、短時間勤務は授業の教授法の指導をすればよいことになっていますが、なかなかそういうわけにはいかず、学級担任としての心得や生徒指導の方法、給食指導、掃除指導などと多岐に渡って指導する必要に迫られています。また、三人三様の性格に合わせながら指導したり、せつかくの夢と希望をもって教師になつた先生方の気持ちを汲みながらも、子ども達の幸せを一番に考えて時には厳しく指導する場面があったりと難しさも感じています。さて、余った時間を今は、次のようなことに使っています。

一 農業

田んぼはもっていましたが、近所の親類に作ってもらっていたので、これまで全くといっていいほど農業には関わっていませんでした。しかし、四月から地区の集団営農に時間が許すときは協力するようになりました。そこで、タマネギの収穫、田おこし、苗作り、田植え、除草剤散布、稲刈りなどの農作業に出役（注）し、初めてのことで戸惑うばかりです。

特に、田んぼの水管理を少し受け持つことになり、毎朝、田まわりを行うようになりました。田まわりという言葉は知っていましたが、具体的に、どのようなことをするのか分からず、まわりの方がどんなことをしているのかを見たり聞いたりして仕事の内容を覚えていくところです。

また、母から引き継ぎ、畑での野菜作りを夏からはじめました。八・九月はゴウヤ、キュウリ、ピーマン、なすなどの収穫を行いました。十月には、だいこん、にんじん、ほうれん草、キャベツ、はくさいなどの種を蒔いたり苗を植えたりしました。雨が降らないときは、毎日の朝夕の水やり、草むしりに追われています。

（注：臨時に他の役を兼ねること）



二 草刈り

自分の家の草刈りだけでなく、親戚の家の草刈りも頼まれ、特に春から夏は雨が降る度に草が伸びるたびに草刈りをしていました。これでは体がもたないと思い、除草剤を何度も散布するようになりました。少し草の伸びが止まったような気がします。これから寒くなるので草が伸びないと思うとほっとしているところです。

三 ランチ巡り

みなさん、「ランチ巡りブック佐賀」という本をご存じですか。この本は、佐賀市周辺の店で、五〇〇円でランチを提供する店を紹介している本です。この本を持って行けば、通常六五〇円から一六三〇円のランチがすべて五〇〇円で食べられます。六月から八月までの三ヶ月間で二十数店をこの本をもってランチ巡りを行いました。

「今日はどこで食べる？」などと話しながら外に食べをうらやましそうに見ているだけでしたが、今は、本を見て今日はどこでランチしようかと考えるのが楽しみです。



四 スポーツ観戦

退職し、少し時間的な余裕ができることを見越し、サガン鳥栖の年間パスポートを購入しました。ほとんどの試合にスタジアムに行き、声をからし

で応援しています。今、残留できるかどうかの瀬戸際ではらはらドキドキしながら応援しています。また、ソフトバンクホークスのファンクラブにも入会してヤフオクドームに年に数回観戦に行っています。

今年は、春の宮崎キャンプにもいきました。それから、今年大いに盛り上がったラグビーワールドカップ、その盛り上がりを感じようとウエールズ対ウルグアイの試合を熊本に観戦に行きました。間近で見るタツクルのすごい迫力に圧倒されました。



ファンゾーンでの外国人の多さ、話題のビールの飲みっぷりのよさなどを間近にし、本当に熊本もラグビーで盛り上がりつつあることを肌で感じてきました。未だ復興にはほど遠い熊本城の様子も見てきました。ラグビーほどの盛り上がりはありませんでしたが、テレビで連日放映されていた男女のバレーボールのワールドカップも日本で開催されていました。

私は、福岡市のマリノメッセで行われた男子の日本対アメリカを含めて三試合を見に行きました。生でしか分からない、男子のスパイクの迫力、ジャンプ力のすごさ、ジャンプサーブの速さ、そして、「ニッポン、ニッポン」などの会場全体が一体となった応援を感じてきました。

来年は、東京オリンピックのチケッ트가当たったの



で、観戦に行く予定です。その他、これまで、できなかったことにも挑戦をしているところです。妻は、他の人から「ご主人はどうしていますか。」と聞かれたら、「退職後の生活を満喫しています。」と答えているとよく言われている今日このごろです。

## 東京都小

東京都公立小学校退職教頭・副校長会  
会報 第八二号より

### 会長あいさつ

コロナ禍の中の退職会の活動を考える

会長 高松 泉

はじめに、永く会長職をお勤めいただいた野沢宏治先生ご自身より今年初め、退任の申し出があり「東京都公立小学校退職教頭・副校長会会則」第二章六条により、理事会において会長として高松が選出されました。

その後新型コロナウイルスが蔓延したため、理事会が総会が開けず、臨時理事会を総会とし、高松が会長として承認をいただきました。はなはだ力不足ではございますが、会長として務めさせていただきます。副会長以下につきましては、会則に従い、役員の中より選出させていただきます。別紙の通りと

させていただきます。このような大切な会長の選出、役員の引き継ぎが、コロナ禍の混乱の中となつてしまい、不行き届きの点が多々あり、申し訳ありません。何かご意見等がございましたら事務局までお寄せいただきたいと思います。

本会も四月に三月に副校長を退職された新しいメンバーの方々をお迎えし、今年度の活動を順調に進めていきたいところでしたが、感染が日々広がり、その感染を抑えるにはとにかく一人が動かず、集まらない方がよい（人と会わない方がよい）という状況が続いています。テレワークに代表されるインターネットを活用した活動も考えられますが、会員全員がそれを使いこなせる環境にないことも承知しております。そこでできるだけ手紙、葉書等の文書での連絡、案内通知をしたいと思っております。

このコロナ禍の状況は具体的な有効な対策をとる事が出来ないため、しばらく続くものと思われまふ。今は会員一人一人ができるだけ不要不急の外出を控え、各自の健康管理に努めていただきたいと思ひます。そして有効なワクチンの開発、接種等により、現在の状況を脱することが出来ましたら、今まで以上に有意義な行事を考え、大勢の方にお集まりいただき、活動を進めたいと考えております。

そして会員の皆様方に、教頭・副校長として努力されてきた日々を振り返り、その後の有意義な日々を楽しんで過ごしていただければ幸いです。たいと思ひます。それまでしばらくの間、会員の皆様、慎重な上にも慎重を期し、日々をお過ごしいただきたいと思います。

# 東京都中

東京都公立中学校退職教頭・副校長会  
会報第三六号より

## 新型コロナウイルスと学校の姿

副会長 松島 健治

オリンピック関連の報道が多くなる中、総理大臣より突如として発表された臨時休校要請のテレビ画像から半年が過ぎようとしています。

各学校では年度末の校務多忙の中、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、全国の小中高は三月二日から春休みまで臨時休校となりました。

「こともたちの健康と安全を第一に考え、多くの子供たちや教員が日常的に長時間集まることによる感染リスクにあらかじめ備える」観点から感染者の増加を踏まえての要請に踏み切ったという説明

でした。しかし、校長をはじめとして、今まで学校教職員の誰しもが経験したこともない臨時休校は全国の学校関係者はもちろんのこと、保護者の方にはどうすることもできない状況であつたことと思います。私は非常勤講師としての立場からそのときの状況をお伝えしたいと思



### ◇臨時休校中の学校行事と生徒◇

休校要請から臨時休校に入るまで数日間しかない状況は、教職員は勤務時間を忘れてい

うに校務に追われ、非常勤講師である私も年度末の校務処理をしたほどでした。

中学三年生は義務教育最後の行事である卒業式も行うことが出来ず、新年度が始まった四月になつてから規模を縮小し、学校長の祝辞を少し短くするなど、また、卒業証書授与もクラスの代表が受け取るなど工夫された学校もありました。

他学年においては、生徒への連絡文書、教科の作品等は生徒の机の上に置いたり、下駄箱に入れたりして、各自受け取る形式を取っていました。

学校の文化祭を実施する学校が少なくなつていく状況で、少しでも他学年、他の生徒の作品を見る機会を作ろうということで、三月に「作品展示会」を計画していたのが、中止となるなど非常に残念なことでした。

学校生活で生徒が何よりも楽しみにし、勉強以外で活躍できる部活動も、感染リスクを高めることから中止。普段はチャイムが鳴ると廊下から生徒の声が聞こえるのが、静まりかえっている光景は異様な姿でした。



### ◇新学期が自宅待機となる◇

新型コロナウイルスの収束が見えない状況から、学校教職員は最小人数の出勤だけにし、五月末まで自宅待機となりました。そのため、新入生の入学式を実施した学校、できなかった学校など、自治体によって異なるところもありさまざまでした。



自宅待機中の生徒の中には、学習塾で勉強すればよいと思つていた生徒もいたことと思ひます。それが、学習塾も休業要請の対象となり各自で勉強しなければならなかったのです。特に中学三年生は高校受験を控えて学習の遅れを心配されていた生徒が多くいたことと思ひます。

学校からは、自宅待機中の生徒へ早急に各教科で課題を出すように指示があり、私も、生徒自身で勉強ができそうな課題を中学三学年分作成しました。

### ◇待ち望んだ授業再開◇

三ヶ月間の長期にわたる自宅待機が続き、学校が再開されたことは学校関係者をはじめ保護者の方々には大変安堵の気持ちだつたと思ひます。始業式、入学式の順に行事が行われていた教育活動が出来なくなり、平常の授業体制に向けて全教職員が校長、副校長を中心に取り組んでいく姿が印象的でした。

授業も感染防止の取り組みから一クラスを半分にして授業をするなど、生徒、教師は必ずマスクを着用する。手洗いと手の消毒をすること

を厳しく指導していただきました。七月から平常の授業形態に戻り感染防止に気をつけながら授業をしています。また、給食





の時間には飛沫防止のために机上にL型の透明なついたてを立てるなどの対策をしています。  
 九月中には一学期を終了し、十月から二学期に移行という変則的な学期になりますが、大変気になるのが大幅な授業遅れが生じていることです。当初の授業計画を履行できるのかとても気がかりです。

◇オンライン授業ができる教育環境を望む◇  
 新型コロナウイルス感染拡大に伴って、大学をはじめ私立学校の中学、高校ではオンライン授業を実施している学校もあります。公立中学校では教育環境が整わないためか、オンライン授業ができない状況でした。

公立学校でも一部では、オンライン授業を実施しているところもあります。これからは、次の世代を担う生徒のために、IT教育時代にふさわしい教育環境を構築して欲しいと願うばかりです。



### たかが高尾山

### されど高尾山

### さすが高尾山

私たちの会（都中退職教頭・副校長会）が発足してから何年がたつのでしょうか。随分と年月が過ぎ歴史を刻んできました。歴史を汲み取る資料がわずかしかなかったのが残念です。令和元年度のスタートにおいて、「散歩会」ができました。最初は令和元年十一月十五日に「高尾山」に登ることにしました。「何だ高尾山か」とお思いでしょう。

小学校や中学校の遠足等で、「高尾山」は多くの先生が登った経験があると思います。

参加者五名(山浦、須山、西川、福岡、大根田)の平均年齢は七三才。散歩会のベテランガイド、大根田さんの判断により稲荷山コースを利用する登山に決定しました。

ガイドの大根田さんは、この時期に発生した台風の影響でルートが通行止めになっているため、各コースの状況を実際に自分の足で確認しました。



京王高尾線 高尾山口駅



ガイドの大根田さんを先頭に出発



高尾山山頂。富士山が我々を歓迎しているかのように姿を現しました。



コース番号	コース名	距離	所要時間
1号	1号コース	3.5km	約1時間
2号	2号コース	5.5km	約1.5時間
3号	3号コース	2.4km	約1時間
4号	4号コース	1.5km	約30分
5号	5号コース	5.5km	約1.5時間
6号	6号コース	3.5km	約1時間
7号	7号コース	1.7km	約30分
8号	高尾山〜稲荷山コース	11.5km	約3.5時間

昼食後、ケーブルカーを利用して早めの下山。駅の近くで一杯。楽しい一時でした。解散後、福岡は新宿で待ち合わせがあり仲間と交流を深めましたが、そのマスターに高尾山の話をしたら、マスターは年間二百回、御朱印帳が五冊になること、これには驚きました。今も高尾山登山は続けているとのことでした。さすが高尾山。コースマップによるとおすすめのコースは八コースあります。今回は稲荷山コースを登りました。一年に一回登ると、全部のコースを登るのに八年かかることになります。ミシュランの三つ星で、世界一の登山者数を誇ります。どのコースもお勧めです。  
 (文・写真 福岡)

## 研究・研修部便り

「会報七二号」をお届けします。

毎年三月に発行する会報は、各支部より送付された会報の中から、本部で編集してお送りしています。

会報の中には、書画や音楽活動に取り組む方、自治会に励む方、ガイドのボランティア活動をしている方、山野草を楽しんでいる方など、第二の人生を意欲的に過ごしておられる姿が見られました。

「人はパンのみにて生きるにあらず」という言葉があります、会員の皆様方も、ただ長生きをすればよいという生き方でなく、精神的な満足感を得ようと価値のある人生を送られている姿に勇気を与えられました。

今後とも、生き生きと生活している会員の皆様を紹介していきたいと思っております。

また、現在、教育徒然集の次号発行に向けて原稿募集中です。積極的に原稿をお寄せください。よろしく願いいたします。

【原稿提出先】 須山道雄（研究・研修部長）

## 事務局便り

事務局長 須山 道雄

新型コロナウイルスの終息が見えない中、各支部の皆様方は、いろいろとご苦労されてきたことと存じます。

支部の中には、会員が集まって会議を行えないので、せめて、会報だけは作成してお送りしようとした支部や、会長が役員宛の会報を作成して、会えない中でもつながりを大切にしていく支部などがあります。

本部においても、リモートで会議を持ちながら、必要に応じ支部への連絡事項の作成・発送、「会報」「教育徒然集」の作成・校正を行い会員の皆様にお送りし、コロナ禍にありましても、本部としての活動を継続する努力をしてきました。

連絡事項に関しては、文科省の要請により、「学校・子供応援サポーター人材バンク」の周知のお知らせやコロナ禍により「令和二年度代議員会東京大会」の延期や中止のお知らせをお送りし、周知して参りました。

そして、現在、ワクチンの接種は始まっているとはいえ、今回も残念ながら「令和三年度

代議員会東京大会」の五月の開催は諸般の事情により不可能と考え、九月に開催することを横断することといたしました。二月に各支部会長・事務局長には、その旨のお知らせをお送りしてあります。

本部としては、九月には東京に代議員の方々をお招きして会議ができるよう出来るかぎりの努力をしたいと思っております。ご理解の程、よろしく願いいたします。

加えて、東京大会の後の候補地が、現在決まっております。代議員会が今後も継続するよう、皆様のご協力をお願いいたします。

【題字】 静岡県公立小中学校退職教頭会

会長 長屋 梅子氏揮毫

令和三年三月三十一日

全国公立学校退職教頭会

東京都港区愛宕一丁目六七

愛宕山弁護士ビル四〇三号

発行責任者 会長 山浦 朝日