

小中高生のための

教育情報誌

Educe

エデュース



2023
10/11月号
vol.39



巻頭特集

毎日が「防災の日!」

「いつか」に備える暮らしをしよう! — 1

「コトバに触れて、
世界を広げる。」 ————— 3

国を知れば、世界と
もっとつながる ————— 5

「おしょうさんの徒然コラム」
「声掛けのあり方」について ————— 7

この問題解けますか ————— 8

変わったフルーツを
味わってみよう! ————— 9

「未来の大人たちへ」
国本 梨紗さん ————— 10



毎日が「防災の日」!

「いつか」に備える 暮らしをしよう!

2023年は関東大震災から100年という節目にあたっています。この地震災害が起こった9月1日は「防災の日」となっており、ことしも都市部を中心に様々な防災イベントが行われました。しかし「防災の日」にだけ意識しては、日々の備えになりません。いつかくる災害への準備なので、毎日の心がけが重要といえるでしょう。

1. 「災害に備える」= 「生き残る」

「災害に備える」ということは、大げさに言えば「生き残る」ということ。被害を最小限に食い止め、飲食物を準備して自分の身を守ることが必要です。

○家の中を安全にする

*家具をしっかり固定しましょう

過去の地震や震災では、家の中にいた場合、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり大けがをしたりしています。大きな家具はしっかり固定しておきます。

*寝室などにはできるだけ家具を置かない

固定する以前に、家具を置かない工夫ができればベター。置くなら背の低く倒れにくいものにしましょう。倒れないにしても地震で動いて出入口をふさがないように配置を工夫することも大切です。

○持ち出す準備をする

*普段から飲食物、生活必需品を備蓄する

災害規模の大きなものでなくても、停電など日常起こりうる不便も想定して非常食や飲料水、生活必需品を備えておきましょう。飲食物は3日分が目安。生活必需品はティッシュペーパーや懐中電灯など必要に応じて選定を。

*持ち出し用バッグを準備しよう

自宅で被災した場合、安全な場所に避難する際に持ち出せる非常用バッグ（リュックサック）を用意しましょう。非常食を入れておく場合は、普段から賞味期限を目安にして“食べて買い足す”サイクルを実践しておきます。



非常用持ち出し品の例

- | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ラジオ、電池 |
| <input type="checkbox"/> 食べ物（水砂糖や乾パン、缶詰など） | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 救急袋（絆創膏、包帯、ウェットティッシュ、消毒薬など） | <input type="checkbox"/> 衣類（下着含む） | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬、持病薬 | <input type="checkbox"/> タオル、マスク | <input type="checkbox"/> ポリ袋 |

2. 「災害に備える」= 「身を守る」

「災害に備える」にしても、自然災害はいつ起こるか分からないため、状況に応じた対応が求められます。「地震速報」などでの情報収集も必須です。



○冷静に身の安全を確保する

*家の中なら

座布団などで頭を守り、背の高い家具から離れて机やテーブルの下に入ります。火を使っていた場合は可能なら消しましょう。

*外出先なら①

建物内にいる場合は誘導員の案内に従います。ガラス窓からは離れるようにし、頭の保護も忘れずに。

*外出先なら②

屋外にいる場合は倒れてきそうな塀などから離れます。落下物にも注意しましょう。

*公共交通の中は

運転手などの指示に従い、他の乗客とぶつかったりしてけがをしないよう手すりなどにしっかりつかまります。

○安否情報の確認方法を決める

家族が離れて暮らしている場合もあります。災害発生時お互いの無事を確認する方法を話し合っておくことが重要。スマホや携帯電話がつながりにくい状況になることもあります。以下の災害用手段を知っておくと便利です。

*災害用伝言ダイヤル

被災地内で利用できるサービス。「171」に電話すると伝言を録音できます。公衆電話などで利用できるの、事前に使い方を学んでおきましょう。

*災害用伝言版

携帯電話のインターネットサービスを活用して、被災地域の人が文字情報を使って伝言を登録することができます。



自分の住んでいる地域の避難場所を知っていますか？こうした各地指定の避難場所に変更になることもありますので、市町村の公式サイトで、常に最新の情報を確認しておきましょう。日頃から意識することで、自分の身を守る行動がより安全に実践できるのです。

参考 URL：「首相官邸 災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！～」

kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html

「政府広報オンライン 災害時に命を守る一人ひとりの防災対策」

gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html

世界を広げる。⑨

「インドネシア」といえば東南アジア南部に位置する共和国。

首都はジャカルタですが、2045年に向けて首都移転計画が動き出していることでも話題ですね。

使われているインドネシア語は、日本人にも習得しやすい側面を持っています。



インドネシア語のランキングは11位。

インドネシア語は話者ランキングで上位11位。約2億4千万人が使用しており、ASEAN（東南アジア諸国連合）で最も話されている言語です。広い意味では、シンガポールやマレーシアで話される「マレーシア語」と合わせて「マレー語」に分類されることも。このほかインドネシアには700以上の言語が存在し、地域や民族によって使い分けられているようですから驚きです。



インドネシア語を学ぶメリットは？

日本人には
勉強しやすい

インドネシア語は名詞の単数と複数区別がないなど、日本語に似た特徴があります。アルファベットは英語と同じ数で、基本はローマ字読みでOK。ただ動詞の活用変化がなく、覚える単語数も少ないため、簡単な会話なら数カ月でマスターできる(?)とも言われます。



将来の仕事の
幅が広がる

東南アジアではただ一国のG20（金融・世界経済に関する首脳会合）メンバーで、経済発展も目覚ましいインドネシア。これからも市場は活性化していくとされ、インドネシア語が操れると将来のビジネスチャンスが広がると言えます。



1粒で何度も
おいしい?!

インドネシア語はマレー語と関連性が高く、マレー語を使うマレーシアではインドネシア語も通じます。同様に近隣諸国のシンガポールやブルネイなどでもコミュニケーション手段で使用可能。インドネシア語を学ぶとマレー語の理解にも役立ち、多くの現地の人たちと会話できる可能性が高まるでしょう。



インドネシア語を学ぶにあたって

インドネシア語についての掲載記事はたくさんあり、中には「世界一習得が簡単な言語の一つ」のような紹介をしているものもあります。それらを読んでどんな印象を持つかはそれぞれでしょうが、人と人が話すのですから、大変さや難しさはつきもの。その先にある「話をして通じ合えた」をじっくり味わいたいものですね。

国を知れば世界ともっとつながる。 3



世界には 200 近くの国があるそうです。
そのうち、一体いくつ行くことができ
どれだけの国と関わりを持てるのでしょうか？
まずは知ることで、そのとっかかりになるといいですね。
ここでは、あまりなじみのない国々をご紹介します。

独特のカリブリゾートを満喫！

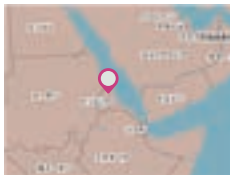
セントルシア



長い植民地時代を経て、1979 年に独立した比較的新しい国です。東カリブ海に浮かぶ島国で、国土は淡路島ほどの面積。双子山ピトンは島のシンボルとして有名で、その独特の形状から世界遺産にも登録されています。なお国旗の中央にある三角形は、セントルシアが火山島であることを表しているとか。沿岸部にはダイビングスポットがあり、高級リゾートが発展してきて、観光業が注目されています。

イタリアの息吹が残る新しい国家。

エリトリア国



アフリカ大陸北東部に位置し、スーダン、エチオピア、ジブチと隣接。1993 年に独立した新しい国で、紅海に面しており、国名はギリシャ語で「赤＝紅」を意味する単語に由来しています。かつてはエチオピアの一部でしたが、イタリアの植民地だった歴史も。その際、時の首相ムッソリーニが都市を発展させたことでイタリア建築が多く残り、世界遺産として観光資源にもなっています。

高地ならではの自然と娯楽がいっぱい。

レソト王国



周囲を南アフリカ共和国に囲まれた、「国の中にある国」です。国の全土が山脈の中にあるため平地がなく、標高はどこも 1400m 以上で、特に中部や東部地方はほぼ 2000m 以上の高地に位置しています。壮大な地形からは、大地のあるがままの姿が満喫でき、むき出しの自然の中で楽しめるダイナミックな登山やハイキング、オフロードレースやキャンプなどが人気です。

多彩な地形が広がるワインの名産地。

モルドバ共和国



国土は九州よりやや小さい、東欧にある旧ソ連の構成国です。森林、岩山、ブドウ畑など多彩な地形が広がり、ワインで有名。というかワインくらいしか産業がなく、経済状態は厳しいようです。もともと隣国ルーマニアの一部だった歴史もあり、国旗のベースの 3 色は同じ色。中央に紋章がデザインされていますが、普段は紋章のないものを使用するため、ルーマニア国旗と区別がつかないのだとか。

手つかずの自然と歴史の交差する国。

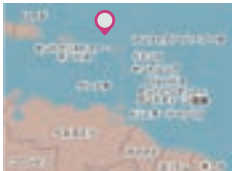
スリナム共和国



南米大陸に位置し、フランス領ギアナ、ブラジル、ガイアナと接する国。オランダの植民地だった歴史があり、1975 年に独立しますがその後も関係が続いたため、南米では唯一、オランダ語が公用語です。日本の半分ほどの大きさの国ですが、そのほとんどが未開拓の森林地帯。首都パラマリボを含め、町は大西洋側に集中しており、オランダ統治時代の面影を残すこの地の景観は世界遺産に登録されています。

大自然とカリブ海を存分に堪能。

セントクリストファー・ネイビス



大西洋とカリブ海の間にある 2 つの島でできた国。その島の名「セントクリストファー島」と「ネイビス島」を合わせて国名としています。国旗にある 2 つの星は「自由」と「希望」の象徴だそうです。国土は西表島と同じくらいの面積。美しいカリブ海はもちろん、火山がある起伏に富んだ地形と豊かな自然により、世界中からやってくるクルーズの寄港地として、観光が人気の国となっています。

世界の「今」を眺めよう！ 「世界のライブカメラ」で検索！ camentan.com/world/

世界の街角には各地にライブカメラが設置され、今の姿を伝えてくれていますので、のぞいてみてはいかがでしょうか。
街の状況や観光地の様子、人々の暮らしをストリーミング動画などで見るすることができます。きっと、「いつか行ってみたい」の参考になることでしょう。

(参照サイト) 外務省「国・地域」 mofa.go.jp/mofaj/area



声掛けのあり方について

前回のお話はこちらで確認を



今回は、声掛けの第二弾+声掛けのあり方のお話。
まずは、NGワードに近い次の4つのことばを紹介します。

NGワード例

- ① がんばっているの？
- ② きちんと勉強やっているの？
- ③ ○○してはダメだよ！
- ④ △△しなさい！



上記のワードでは、声をかけた相手に何が起るか？何を引き出すか？の観点から欠けています。

①、②は、【クローズドクエスション】です。

「いいえ」を言わせる圧迫感が、半端ない言葉です。

よほどの猛者か、動物的に対抗心むき出しでない限り、「はい！」とは答えづらい質問ですね。

クローズドクエスションは、別名【ダメ出しクエスション】とも言えます。この声掛けは、反発や逃避、自己否定などといったマイナスの感情が起りがちで、たとえ、「がんばらなきゃいけない！」「きちんとしなければ。」と思っても、それは内発的な意欲や自信ではなく、**ダメ出しに対する自己防衛の気持ち**の現れです。そのため、**継続的な行動につながりにくい**のです。

③、④は、【禁止・命令】です。危険が迫っている場合、善悪を教える場合は有効ですが、相手に起る行動様式・心理状態は、服従・反発そして、意欲減退です。やはり**主体的な行動にはつながりにくい**言葉です。

前回は声掛けの言い換えをしましたが、今回も。

①、②は、【オープンクエスション】または【スケーリングクエスション】へ。

言い換えの例

- ① がんばりはどのくらい？ / 昨日のがんばりが10だとすると、今日はどのくらい？
- ② 今日の勉強は何をしたかな？ / 今日の勉強時間はどのくらいにする？



省察(自己観察)をうながすために、**自己分析**・**実際の内容**・**数値**で答えられる質問になっています。

③、④は、【おすすめ】または【選択】【提示】【選択】へ。

- ③ 校長講話は、しゃべってはダメ⇒校長講話は、静かに聞きましょう。
- ④ △△・□□・▽▽のうちどれにしようか？ / △△を試みたらどうかな？

声掛けは、自分の気持ちをぶつけるものではなく、**相手への成長をうながすもの**ととらえるだけで、声掛けの仕方が変わってきます。



教育コーチのおしょうさん
(ヘルニアアカデミー 鈴木崇仁)

日常的な短い言葉であっても、意図を持って、選び、そして届ける。保護者の方や、先生からのそんな小さな配慮が、子どもたちの成長や目標達成への後押しになります。そして、ご自身への声掛けにもぜひ実践してください。今までの違いを感じられるはずです。今回は、40回の記念？のコラム。コーチング心理学概論からいろいろご紹介します。お楽しみに。



この問題
解けますか？

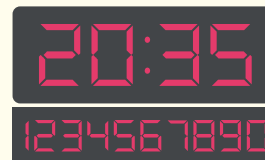
時計の問題 (2)

前は、時計計算でした。
アナログ時計の読み方に苦戦した経験はかなりの人にあるでしょう。最近では、若者だけでなく、大人でもデジタル時計に慣れたせいもあり、アナログ時計が好まれないようです。

今回はデジタル時計の問題です。

共通テストを意識して、灘中の問題を参考に対話形式で出題します。

ゲンタ：このデジタル時計は、24時間表示だね。
シズヤ：そうだね。23:59と表示した後は、00:00と表示されるね。
ノエル：00:00って、表示されている時間って、1分間かな？
ゲンタ：表示が変わる時間を厳密に考えると、そうでないかも(笑)
だって、表示が変わるときって、時間かかっているよね。



シズヤ：そこまで考えなくていいでしょ。表示されている時間は1分です。
そういえば、僕の誕生日はゾロ目で、22:22なんだよ。

ノエル：そんな細かいところまで知ってるの？
僕は、さすがに誕生日は知らないなあ。

ゲンタ：このデジタル時計だと、ゾロ目はいくつあるかな？

シズヤ：00:00, 11:11, 22:22の3つで、全部で3分間だね。

- その1 4つの数字のうち、2がちょうど3つある時間は合わせて、何分間ですか？
その2 4つの数字のうち、2がちょうど2つある時間は合わせて、何分間ですか？
その3 4つの数字のうち、2がちょうど1つある時間は合わせて、何分間ですか？

答えは下

今回の答え

その1
□2:22が2通り、2□:22が3通り、22:□2が5通り、22:2□が9通りで、
2+3+5+9=19分間。

A.19分間

その2
22:□□が5×9=45通り、2□:2□が3×9=27通り、2□:□2が3×5=15通り、
□2:2□が2×9=18通り、□2:□2が2×5=10通り、□□:2が2×9=18通りで、
45+27+15+18+10+18=133分間。

A.133分間

その3
2□:□□が3×5×9=135通り、□2:□□が2×5×9=90通り、
□□:2□が2×9×9=162通り、□□:□2が2×9×5=90通りで、
135+90+162+90=477分間。

※注意※ 20時台が20, 21, 22, 23の4通りしかないが、00時台と10時台は10通りある。

A.477分間



ポポー

何かに似ているようで独特な香りと甘さ。

原産地は北アメリカ東部。形はアケビに似ていて、ソラマメ大の種があります。甘い香りがし、種類によって異なりますが、バナナやマンゴーをミックスしたような味とも評されます。傷みが早いので流通が難しいため、栽培地で楽しむのがベター。長野県でも生産されているようです。

フェイジョア

まるで複数のフルーツを楽しむように。

南米ウルグアイの原産。ヨーグルトやアイスクリーム用に加工されることが多いようです。実は卵ほどの大きさで、和名は「パイナップルグアバ」。未熟な状態だと梨のようで、熟すとバナナやパイナップルのような柔らかい甘みになるのが特徴。さっぱりした酸味とのバランスも独特です。

話題？注目？

変わったフルーツを 味わってみよう！

なじみのなかったフルーツを店頭で見かける機会が増え、通販などでも手軽に手に入るようになりました。珍しいと、見た目も味も気になりますね。フルーツがもっと好きになる変わり種をピックアップします。



キワノ

かわいらしい外見は目にも楽しい。

スイカやメロンと同じウリ科。一般的なサイズは長さ15cm前後で、トゲトゲした外見もあり、日本名は「ツノニガウリ」。ゼリー状の果肉が詰まっていて、それらすべてに種が入っています。見た目に反して甘みはあまりなく、サラダやヨーグルトの添え物によく使われます。



ジャボチカバ

ブドウに似た個性派で実の生り方もユニーク。

ブラジル南部原産のブドウに似たフルーツ。木の幹に沿うように実がなるので、まるで幹に直接実がなっているように見えます。一粒はちょっと大きめのブドウほどのサイズで、果実は白く、味と合わせてライチを思わせます。家庭菜園で育てることも可能とのこと。

ピタンガ

ビタミンCの豊富な赤いカボチャ?!

ブラジル原産で、日本では沖縄などで生産されています。よく見ると、小さなカボチャのようなかわいらしい形状。その鮮やかな赤色に加え、動脈硬化や心臓病予防に効果があるとされるビタミンCを豊富に含むことから、別名は「血の鎮静剤」。独特な風味や後味を持っており、好みが分かれるかも。

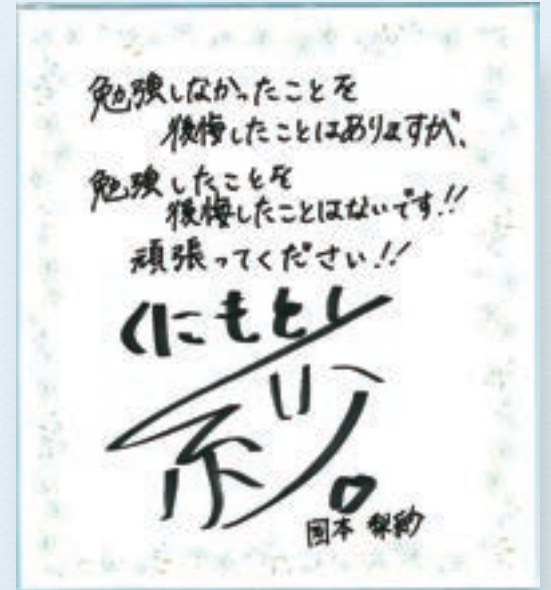
これまでに食べたことのないものを食べるって新鮮でドキドキで、かけがいのない体験と言えます。自分の「好き」が増える可能性もありますから、ぜひチャレンジしてみてください。



Messages from 国本梨紗さん



私は今、20歳です。
高校受験と大学受験を終えましたが、「あの時もっと勉強すれば良かったな」と後悔することがしばしばあります。
しかし、勉強したことが自分の学業や仕事で発揮できると、「ああ、あの時頑張ったことは無駄じゃなかったんだな」と思います。
理系に進んでも、文系に進んでも、自分の専門じゃない教科でも、勉強したことによって自分の教養に繋がったり、思わぬ人との会話の種になって関係を築けたり、ふとした時に勉強した知識が役立つことが社会では意外と多いです。
数年後、「あの時もっと勉強しておけば良かったな」と私のように後悔しないように、学ぶことに積極的になって欲しいなと思います！



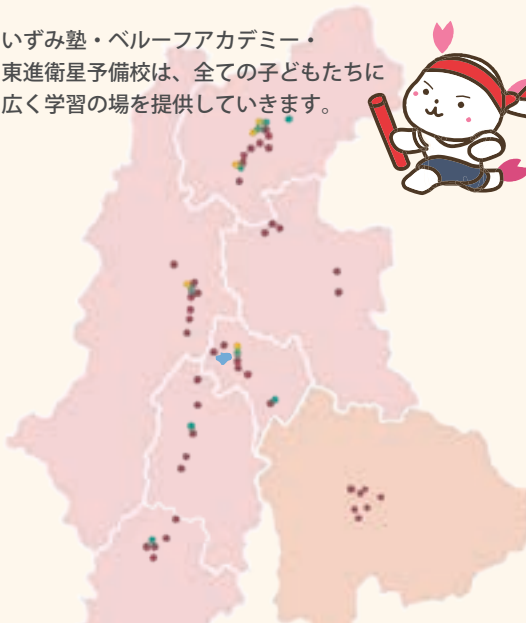
【国本梨紗（くにもと・りさ）】俳優・タレント

長野県白馬村生まれ。2020年に「第7キングダム」(NTV)にてTVデビュー。現在、レギュラー出演中の「超無敵クラス」(NTV)では「超無敵チャリ通ジャーニー」が話題に。「ズームイン!!サタデー」(NTV)では番組史上初の現役高校生お天気キャスターに抜擢。また2022年10月より「プレミアの巣窟」(CX)にてアシスタントMCに抜擢される。

ほかにも「ダウンタウンvs Z世代」(NTV)「ラヴィット!」(TBS)「秘密のケンミンSHOW極」(ytv / NTV)などバラエティ、情報番組を中心に活動中のほか、「JR東日本ふるさと納税」シチズン時計「Made by U25 project」、地元長野の「コープながの」などのCMにも出演中。2023年4月より長野県白馬村観光大使に就任。



いずみ塾・ベルーフアカデミー・東進衛星予備校は、全ての子どもたちに広く学習の場を提供していきます。



長野	北長野校	026-219-1820
	稲穂部校	026-267-6633
	三尾張柳前校	026-256-6633
	今井駅前校	026-285-0205
	篠曲島校	026-214-6115
	千豆島校	026-214-3095
東信	上上西原校	026-247-8820
	上上東原校	026-213-6627
	上上佐野校	0268-71-5453
	野久校	0268-24-0543
	野沢校	0268-28-0208
	野沢校	0267-88-6064
松本	豊信科前校	0267-77-7405
	信大かま校	0263-73-6445
	つ南駅前校	0263-87-6584
	村井駅前校	0263-87-3175
	広丘駅前校	0263-87-3070
	塩尻駅前校	0263-57-8650
諏訪	岡下谷駅前校	0263-87-3080
	上諏訪南校	0263-52-9491
	上諏訪南校	0266-23-9412
	茅野駅前校	0266-28-8335
	富士見校	0266-53-6886
	士見校	0266-57-0288
上伊那	辰野校	0266-82-6700
	箕輪校	0266-62-7601
	伊那那校	0266-44-1244
	駒ヶ根校	0265-70-5867
	宮田校	0265-71-7477
	宮田校	0265-82-4384
下伊那	松川校	0265-85-3370
	高森校	0265-36-2697
	伊上校	0265-35-7611
	上飯田校	0265-49-8350
	飯田校	0265-48-5288
	飯田校	0265-21-7755
山梨	甲府東校	055-225-4165
	甲府池田校	055-225-5431
	甲府昭和校	055-288-0148
	大里校	055-288-9760
	ウエルクス山の手通り校	055-255-1008
	西八幡校	0551-30-9015
IZUMIJUKU	055-288-1988	

わが子育て家庭優待パスポート

全信共通 子育て支援バスポート 全国共通展開協賛店

お友達募集中!

Instagram 更新中!

@izumi.juku

ごいずみ塾の方!

LINE お友達募集中!

公式アカウント

@819aktpd

いずみ塾は、公益社団法人全国学習塾協会の認定を受けています。

編集後記

「狩り」は基本的には「狩猟」のことですから、獣や鳥をとらえることを表す言葉。ただし秋に楽しめる「紅葉狩り」とか「ブドウ狩り」という場合、何も逃げまどう紅葉やブドウを追い回したりはしませんよね。つまり「狩り」は一方で「花や草木を採集したり観賞したりすること」という意味も併せ持っているのです。ならば「猛獣狩り」という場合は…？こちらは「狩猟」の意味合いです。猛獣をむやみに狩るのもいけませんし、できることではありません。せつかく体を動かすのにいい季節ですから、レクとしての「猛獣狩り」のほうを楽しんでみましょう。

ベルーフアカデミー	北長野校	026-217-0878
	長野校	026-225-9779
	篠曲島校	026-285-0186
	松本駅前校	0263-88-6355
	上諏訪駅前校	0266-75-1192
	北長野校	026-217-5820
東進衛星予備校	長野大通り校	026-217-6586
	篠曲島校	026-214-6773
	須坂校	026-214-3922
	松本駅前校	0263-36-6561
	諏訪駅前校	0266-57-5861
	茅野駅前校	0266-78-7209
伊那那駅前校	0265-98-0818	
飯田上郷校	0265-22-2208	

[いずみ塾本部]
株式会社アイキューブ／長野県茅野市塚原1-3-21

平均点からトップ校へ合格!
いずみ塾



ベルーフアカデミー
BERUF ACADEMY

東進衛星予備校

0120-72-8655

■フリーダイヤル受付時間(月曜～金曜) / 10:00～21:00
■校舎受付時間(火曜～土曜) / 16:00～22:00

https://izumi.juku.co.jp
https://beruf-academy.jp