

小中高生のための
教育情報誌

EduCE エデュース



2026
2/3月号
vol.53



卷頭特集

「見たい?!知りたい!?シゴトのゲンバ③」—— 1

「コトバに触れて、
世界を広げる。②」—— 3

「モノの考え方を
考えてみる。」—— 5

私たちの感情について ——— 7

この問題 解けますか? ——— 8

「未来の大人たちへ」
飯野 美紗子さん ——— 10



見たい?! 知りたい!? シゴトのゲンバ③

【駒ヶ根訓練所】



このコーナーでは「世界」と向き合う様々な仕事を紹介しています。

いろいろな国で実際に現地の人と触れ合うという点では

「JICA」は典型的な世界を舞台とした仕事といえるでしょう。

長野県にある駒ヶ根青年海外協力隊訓練所 (JICA 駒ヶ根) を中心に紹介します。

トピック1 JICAって何?

JICA（ジャイカ）は、Japan International Cooperation Agency の略称で、日本語では「独立行政法人国際協力機構」といいます。日本の政府開発援助（ODA）を行う実施機関として、開発途上国への国際協力をしています。

トピック2 こんなにある!国際協力のカタチ

JICAは「信頼で世界を繋ぐ」というビジョンのもと、開発途上国が抱えるさまざまな課題解決に向け、主に3つの手法（技術協力、有償資金協力、無償資金協力）で援助を実施しています。JICA 海外協力隊は技術協力事業の中でも国民参加型事業に位置づけられ、1人ひとりが持っている技術や経験を生かし、9つの分野・177種類の職種で活動しています。

○多岐にわたる国際協力

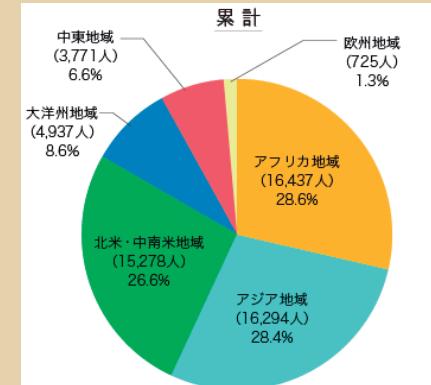
- ①計画・行政…地域活性化に関わる「コミュニティ開発」など国・地域づくりに携わります。
- ②農林水産…野菜栽培や家畜の飼育など食べ物や自然に関わります。
- ③鉱工業…自動車整備や食品加工などのものづくりに関わる仕事です。
- ④人的資源…幼児・小学校教育、スポーツや料理などを育てる仕事になります。
- ⑤保健・医療…看護師や理学療法士、作業療法士などで命に寄り添って支援します。
- ⑥社会福祉…特別支援学校の学習指導や就労支援など福祉に関わる仕事です。
- ⑦商業・観光…経営管理・マーケティングや観光に関わります。
- ⑧公共・公益事業…土木や水質検査など生活サービスに関わる仕事です。
- ⑨エネルギー…再生可能な自然エネルギー、省エネ事業に携わります。

トピック3 JICA海外協力隊とは?

JICA 海外協力隊は、開発途上国からの要請（ニーズ）に基づき、それに見合った技術・知識・経験を持ち、それらを「開発途上国の人々のために生かしたい」と望む方を、募集・選考・派遣前訓練の過程を経て派遣する事業です。これまでの派遣国は、アジア・アフリカ・中東・中南米・大洋州・欧州など99カ国で、派遣期間は原則2年間です。

60周年を迎えた JICA 海外協力隊

1965年、ラオス・カンボジア・マレーシア・フィリピン・ケニアの5か国への派遣から始まったJICA 海外協力隊は、2025年で60周年を迎えました。「現地の人とともに」という発足当時から変わらないコンセプトのもと、これまでに57,442人の隊員（2025年3月末までの実績）が各国の発展支援や日本との関係強化に努めてきました。



※出展: JICA 海外協力隊／ボランティア事業実績(地域別)データ

トピック4 駒ヶ根訓練所の取り組みは?

JICA 駒ヶ根は1979年に開所しました。当初は、派遣前訓練の最初の1ヵ月間を広尾訓練所で、その後の3ヵ月間を駒ヶ根訓練所で集中的に行うという内容でしたが、現在は約70日間の全派遣前訓練を駒ヶ根訓練所で行っています。開所46年目となった2025年には、駒ヶ根訓練所から世界へ羽ばたいていた隊員数が22,000人を超えていました。

また派遣前訓練だけでなく、訓練所施設の見学受入れや各種イベントの開催、出前講座、国際理解教育教材の貸出なども行っています。こうした訓練施設は日本に2カ所だけで、もう一つは福島県の二本松市にある二本松訓練所です。



訓練生からのメッセージ



トピック5 派遣前訓練とは?

JICA 海外協力隊として派遣国で有意義な生活や活動ができるよう、協力隊員に必要な姿勢や態度、言語や異文化理解などの知識、能力・適性を養うことを目的に、約70日間の合宿型の訓練を行っています。

○主な訓練内容は?

- ①JICA 海外協力隊の基礎…国際協力やODAの歴史と現状、JICAボランティア事業について理解し、協力隊として活動する上で必要な知識・姿勢を養います。
- ②語学…少人数クラス制で、任地で活動するために必要となる言語の基礎知識と実践力を身につけます。
- ③社会的多様性理解…活用…異なる文化背景を持つ人々との関係構築のため、多文化共生社会についての知識を身につけます。
- ④活動手法…任地で活動する際に必要となる目標設定や進捗管理等の基礎知識やコミュニケーションスキル、技術の活用法を学びます。
- ⑤健康管理・安全管理…健康維持や感染症等への対策法、犯罪被害にあわないための知識や術を身につけます。

トピック6 中高生向け体験イベントも開催!

駒ヶ根訓練所では、派遣前訓練中の訓練生と交流したり、訓練を体験できるプログラムも実施しています。

中学生向け体験入隊

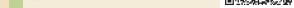
上伊那地域の中学生を対象に、語学授業や訓練生との交流・ワークショップを通して、海外協力隊事業や国際協力について学び関心を持ってもらいうイベントです。

高校生向け体験入隊

2025年に新しくスタートした事業です。長野県内の高校生を対象に、訓練生との交流やグループワークを通じて、将来どのような大人になりたいか、国際協力を視野に入れたキャリアプランを描いてもらうイベントです。



「マンガで知る青年海外協力隊」
どんな人がどんなシゴトで
派遣されてきたのでしょうか？



あおつ なお
大津 菜緒さん(長野県辰野町出身)

海外協力隊については高校の文化祭で知り、大学にいた元協力隊員の先生方の話を聞いて関心を持ちました。卒業後、作業療法士として5年間働いた経験をもとに、コスタリカの特別支援学校で、困難を抱える子どもたちに遊びや活動を通して支援を行います。駒ヶ根訓練所では語学の習得に多くの時間を割きます。年代も経験も様々な仲間の存在が刺激になって毎日が充実しています。県や国の枠を越え、興味を持って一歩外に踏み出すことで、自分の世界が広がり、きっと楽しい方向に変わっていくと思いますので、小中高生の皆さんもいろいろなことに挑戦して、将来に向けてたくさんの選択肢を作ってほしいです。

美しい日本語の私たち

私たちが日本以外に生まれていたら、日本語をどれだけ話すことができたでしょうか。漢字、ひらがな、カタカナを操り、語彙も豊富で、敬語も存在するー。さらに方言なんて、大人になっても太刀打ちできないものもあって、日本人で良かったと思わぬくもない?! 今回も趣ある日本語表現をいくつか紹介します。

婆 婆羅

意味 読みは「ばさら」。遠慮することなく、好き勝手に行動すること。



活用例

「学校では
おとなしいけど、家では
婆婆羅にふるまって
いるらしいよ」

こころげそう

意味 人によく思われようと、言動に気を配る様子。漢字では「心化粧」。



「会議で会長は、
こころげそうに発言
するよう努めていた」

ま まならぬ

意味 「思い通りにならない」「思うようにいかない」の意。



「おなかが減って、
満足に歩くことさえ
ままならぬ」

「ままならぬ→ままならない」は打ち消し表現が基本形で、肯定の意味になるような「まるなる」といった表現はありません（ちなみに「ままならない」の対義語は「思いのまま」）。こうした打ち消し表現が基本の単語はほかにもありますから、ぜひ探してみてください。

※これらの表現はここで紹介したほかにも意味を持つものがあります。ぜひ調べて使ってみましょう。

こんな名前で 出ています

リニューアル!

コトバ に触れて、世界 を広げる。2-⑧

身の回りで日常的に見かけるし、その存在をよく知っているのに

名前はわからない…ってこと、けっこうありますよね。

知っておいて、普段の会話で話題にあがった際に

さらっと織り交ぜて話す感じが、話しぶりに奥行きを持たせるはずです。

トグルは、ボタンの代わりにひもの輪に引っ掛けで使う留め具のこと。ダッフルコートなどで使われています（トグルの意味は「留め木」）。ダッフルコートはもともとイギリスの海軍が着用していたもので、寒い時でも手袋をしたままコートのボタン部の留め外しができるように、と採用されたようです。



実用性が形になって
しかもオシャレ。

トグル



フワフワを用いて
汚れをかきだす。

梵天



あるとなしでは
大違い。
通しやすく、
結びやすい。

アグレット

耳かきの先端に付いているフワフワの白い毛玉を梵天（ぼんてん）といいます。水鳥やアヒルの羽毛などでできています。主には掃除用具のハタキのように、耳掃除をして取り残したアカをかき出す目的で使うとのこと。梵天は洗って状態を清潔に保つつゝ、古くなったら交換することもできるそうです。

アグレットとは、ひもの先端などをまとめている小さな部品。ひもがほつれないよう保護する役目があり、そのおかげで靴の穴に通しやすく、また結びやすくなっています。主な素材は金属製やプラスチック製。フランス語で「小さな針」を意味する「aiguillette」に由来するそうです。



なんて数えるの？なぜそう数えるの？

モノの数え方を考えてみる。

日本語のモノの数え方はなかなか複雑だといわれますが考えてみると結構たくさんあることに気がつきます。

一定のルールがあるようで、しかしそうでもないようです…。

まずはそうした数え方のキホンに触れてみましょう。

導入 モノを数える「助数詞」。

「1個」「1本」「1枚」など、数字の後ろにつける表記は「助数詞」といいます。日本語には約500種類の助数詞があるそうで、聞かれても数え方のわからないモノもあるでしょう。ややこしいからと、すべてを「1つ、2つ」で済まそうとするなれ。せっかくですのでその魅力をご紹介します。

導入2 読み方にも決まりと注意が。

知っている人も多いと思いますが「1（いち）」を見ても、「1枚」は「いちまい」、「1人」は「ひとり」と発音します。これは文法的には音読みと訓読みの違いです。

【音読み】いち、に、さん、し、ご、ろく、しち、はち、きゅう、じゅう

【訓読み】ひ、ふ、み、よ、いつ、む、なな、や、こと、と

ただし、助数詞によって例外がありますので、数え方を覚えるついでに読み方を知っていくようにしましょう。たとえば「年（ねん）」は音読みですが4だと「よねん」に、「枚」も音読みですが、7だと「ななまい」になります。途中までは決まり通りで、いくつかだけ変わることも多いです、そうした例外もしっかり使えるようにしましょう。



その1 おおまかなルールと使用例。

はじめ深い助数詞をいくつか例で挙げてみます。

枚

薄くて平たいものに使います。平面的であれば割と大きなものにも使うため、畳や板などにも用います。変わったところでは油揚げ、ざるそば、海苔など。

例) 葉っぱ、お札、紙、皿、新聞紙、シャツ



個

小さく、人が手で持てるくらいのものに使います。「～つ」に置き換えることができますが、「～つ」は「方法は1つ」「1つ（子の年齢）」のように形のないものに使う場合も。

例) ボール、ネジなどの部品、リンゴ、タマゴ、消しゴム

本

細長いもの、棒状のものを数えます。また、今ではあまり見られませんが、ゲームソフトやカメラのフィルム、そして映画など娯楽系のアイテムでもよく使われます。

例) 人参、バナナ、鉛筆、ペットボトル、傘

人

「にん」と読み、人間を数える時に使います。1人、2人の時は「ひとり」「ふたり」と訓読みし、3人は「さんにん」と音読みになり、4人で「よにん」と訓読みに戻って、5人からまた音読みになります。

例) 人、人魚 ※人に近いものも「人」で数えるのだと。

玉

特に野菜などの食べ物で、丸いものは「玉」で数える場合があります。変わったところでは、乾麺の束ねられたものでなく、ゆでた状態の麺類にも使われます

例) スイカ、玉ねぎ、キャベツ、ゆでたうどん・そば

その2 ちょっとシギでヤヤコシイ「匹」と「頭」のおハナシ。

○…「匹（ひき）」と「頭（とう）」は昆虫や動物に使われます。感覚的には昆虫や小さな動物が「匹」で、大きな動物が「頭」のようを感じられるでしょうか。実際、アリやハエ、バッタにも、そしてイヌやネコにも匹を使いますね。

○…「頭」と「匹」の使い分けには明確な区分けはないようですが、ある程度の傾向、ルールが存在するようです。たとえばチョウやトンボは小さい昆虫なのに「頭」を使い、子犬は「匹」だけど大型犬の場合は「頭」になります。犬の例でいえば、区分けには大きさが関係しているよう、人間が抱き抱えられるなら「匹」、抱えられないなら「頭」なんていわれることもあります。

○…こうなると、「匹」と「頭」の区分けというより、「匹」がどうなれば「頭」に変わるかがポイントかもしれません。およその目安は以下になります。

- ・研究対象となる場合
- ・論文での表現や学術的な数え方
- ・貴重な存在としてとらえる時
- ・存在感や重要性



昆虫でも大型のものは「頭」を使う傾向にあります（カブトムシやスズメバチ）。そして上記のように、研究対象になるような貴重な存在は「頭」となるという感じでおさえておくといいでしまう。ニュースや新聞など公式の場では「頭」を使うことが多いので、注目してみてください。

○…ちなみに鳥などハネがあるものは一般的に「羽（わ）」で数えますが、ウサギや一部の昆虫で「羽」を使います。これは例外的なのですが、ぜひ覚えておきましょう。

その3 ちょっと変わった数え方を知ろう！

ここでは少し変わった数え方をするモノをピックアップします。

- ・二ニ…壺（つぼ）
- ・明太子…腹（はら）
- ・タンス…棹（さお）
- ・雪…片（ひら）
- ・絵…幅（ふく）
- ・鳥居…基（き）
- ・鏡餅…重（かさね）
- ・鐘…口（こう）
- ・カップ…客（きやく）
- ・テント…張（はり）
- ・山…座（ざ）
- ・神様…柱（はしら）



山の数え方は、その頂は神様が座る場所だと考えられていたことに由来するとか。また神様の「柱」は、神社に宿る存在として本殿などの柱を神様の象徴とした、なんていわれがあるようです。変わった数え方とあわせてその成立を知るのも楽しそうです。

1つのモノに複数の数え方があったり、同じ数え方でも由来が違ったりしますから、知れば知るほど日本語の助数詞は奥が深いことに気づくでしょう。ややこしいからと、すべてを「1つ、2つ」で済まそうとするなれ。せっかくですので「ウニを1壺ください」とお店で使ってみてください。

(参照サイト) 天神：親が教えるべき「物の数え方（助数詞）」の教え方 <https://www.tenjin.cc/education/pre/josushi/>



私たちの感情について

教育コーチ
おじょうさんの
徒然コラム

こだわり、意味、価値の中で私たちは生きているのかもしれません。

他者の言動や行動にイラライラがつることはありますか？

または、反射的に怒りの感情が出てくることはありませんか？

イラライラ・怒りを持ち続けるご自身は、好きですか？好きな人はほぼいないでしょう。

では、怒りの原因について、ふかーく考えたことはありますか？ご自身の普通だと思っていること、当たり前と思っていることを、おさんやパートナー、上司、部下、きょうだい、友人も同じ感覚で思っているでしょうか？

自分の感情をコントロールする、アンガーマネジメントについて紹介します。

アンガーマネジメント

4つの段階・ステージで、イラライラ・怒りをコントロールする方法です。今回はステージ4まで。

ステージ1 6秒ルール

イラライラが出てきたときに、6秒を数えてみましょう。

小学校時代、食べ物が床などに落ちた時の3秒ルールがありました。6秒を実際に数えてみるとささいなイラライラは消えるかもしれません。

ステージ2 最近あったよいことを思い出す

ゲームでステージをクリアしたこと／イラストがうまくかけたこと／はじめて食べたお菓子が予想以上においしかったこと／大好きな人に【ありがとう】って言われたこと／推しのチームが優勝したことなど、最近あった自分にとってのよいことを思い出してみましょう。

よいことを思い出すとき、人間は上を向きます。イラライラ・怒りの感情は視線を下向きにさせます。よいことを思い出すと人間は笑顔になり、口角が上がりますよね。

ただし、イラライラが強すぎると、よかつた感情全体が失われてしまう危険もあります。イラライラしているときに、よいことなんて思い出せないということもあるでしょう。

きのうの晩御飯のスープカレーおいしかったなあと思い出したあとに、怒りの感情がおそってきて、カレー 자체がまた思い出に変わってしまう可能性もあります。

ステージ3 相手を受け入れる

イラライラの対象である相手を、すべて受け入れることです。

「物怖じしない相手の行動→場の空気を読め」ではなく、「積極的で助かるなあ→そんなあなたは大好きです」と、こたばを変換してみましょう。気持ちが楽になります。

ただし、こたばでごまかしていると思うと、イラライラ・怒りを自分自身で増幅させてしまうかもしれません。

ステージ4 呼吸の安定（無の境地）

深呼吸して、何も考えずボーっとしてみると、イラライラ・怒りから離れ落ち着くことができます。

イラライラ・怒りは人間の心拍数をあげ、体全体を硬直させています。【肩の力を抜いて】と言われて、肩を上げ下げや回すことがあるでしょう。実際は、ひざや腰に強い力が入っていることが多いです。イラライラ・怒りを落ち着かせるには、心拍数を下げ呼吸を落ち着かせることが一つの方法です。僧侶が座禅をし、呼吸を整えることに近い作法です。



教育コーチのおじょうさん（ベルーフアカデミー/鈴木崇仁）

推しのチームがチャンスで点数が入らないと、イラライラ・怒りがつります。自分ではどうにもならないことなのに。人間は究極にわがままな感情動物かもしれませんね。これからは深呼吸してみます。

前回のお話はこちら！



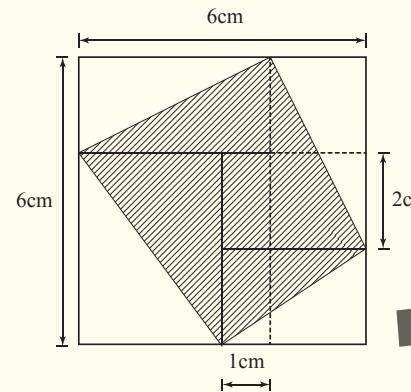
面積の問題

ここから何回かに分けて、面積の問題をあつかっていきます。

【面積】ということば、みなさんはどう考えていますか？

面…平面 積…掛け算の答え → 平面の辺の長さの掛け算の答え
と考えて問題を解いていくとよいかもしれません。

また、【面積】の難しい定義は大学数学にまかせて、単位が何であろうと、1辺の長さが1の正方形の面積は「1」と決めるにすることにする。これが面積の定義と考えてもいいですね。



答えは下

ヒント：
同じ大きさの三角形をさがしてみよう。



1. 全体と中央の面積を計算する

- ・全体の面積： $6 \times 6 = 36$
- ・中央の長方形： $2 \times 1 = 2$

3. 合計の面積を出す

斜線部 (17cm^2) に、最初に除外した中央の斜線部 (2cm^2) を足します。

$$(6 \times 6 - 1 \times 2) \div 2$$

$$= 34 \div 2$$

$$= 17$$

$$17 + 2 = 19$$

2. 斜線部を求める

全体から中央を引いた残りの部分は、图形の性質(対称性)により、斜線部分と白い部分がちょうど半分になっています。

- ・残りの面積： $36 - 2 = 34$
- ・その半分(周囲の斜線部)： $34 \div 2 = 17$

A. 19cm^2

—FP イクコの—
知っておきたい
お金の話

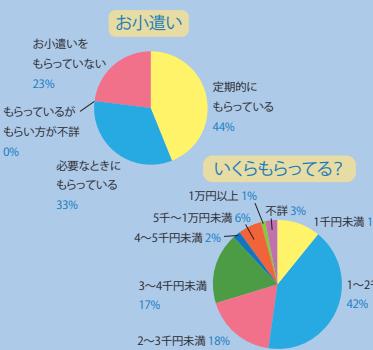


お小遣い

小中学生のみなさんは、ふだんお小遣いをもらっていますか？

保護者のみなさんはお子さんにお小遣いを渡していますか？

総務省の統計によると、以下のような結果が出ています。（令和5年21世紀出生児縦断調査より）



また、博報堂教育財団によると、令和5年のお小遣いの1か月平均は小学生1,337円、中学生は2,777円となっています。

かつては、「お金の話はあまりするものではない」と考えられていきましたが、今では、「お金の教育」は子どもの将来を左右する大切な学びとなっています。その背景には、現金を見ないまま支払いができるキャッシュレス決済の広がり、ネットを通じた詐欺や課金トラブルの増加、成人年齢の引き下げによる高校生のクレジットカード作成などがあげられます。

そこで、「お金の教育」の一つとして、お子さんに渡すお小遣いについて考えてみましょう。

お小遣いの渡し方には、次のようなパターンがあります。

定額パターン

メリット：あらかじめ金額を決めて計画的に管理する習慣が身につきます。

デメリット：無条件で一定額が手に入るため、「お小遣いをもらえて当たり前」という感覚になってしまう可能性があります。

報酬パターン

メリット：労働や成果の報酬としてお小遣いを渡すので、お金のありがたみが分かりやすくなります。

デメリット：報酬のないことに対して意欲的に取り組まなくなってしまう可能性があります。

都度払いパターン

メリット：なぜお小遣いが必要なのかを保護者に説明することで、プレゼン力の向上が期待できます。

デメリット：必要なときにその都度もらえるため、自分で計画的にお金を管理する力が育ちにくい可能性があります。

一括パターン

メリット：定額パターンよりも長い期間を見通した金銭管理ができるようになります。

デメリット：管理能力が身につくまでは、もらった分を短期間で使い切ってしまう可能性があります。

他にもさまざまな方法があると思いますが、ご家庭の考え方やお子さんの性格に合ったお小遣いの渡し方をぜひ話し合ってみてください。
小中学生のみなさんも自分で納得できるお小遣いのもらい方を、保護者の方と一緒に考えてみましょう。お小遣いをきっかけに、お金の大切さや使い道を話合うことはとても良い「お金の練習」になります。

お小遣いを通して上手にお金を扱う力や自分で考える力を身につけ、これから的生活にいかしていきましょう。



<プロフィール>

お金の知識を豊富にして自分だけでなく誰かの役にも立ちたいとファイナンシャルプランナー2級を取得。
勉強不足を認識しつつ、時代に遅れないようにと、まだまだ勉強中です。

Messages from 飯野 美紗子さん

“

私自身の1番の強敵は、過去の私です。
がむしゃらに突き進んでいた
過去の自分の強さを
いつまでも心に宿しながら、
追い越して行きたい。
常に過去の私を超えることを
目標に日々過ごしています。
周りと比べて落ち込むよりも、
自分を見つめて進んでいこう！

”



【飯野美紗子（いいの・みさこ）】声優・女優

長野県松本市出身。大学進学を機に上京し2016年、東北新社主催の声優发掘オーディション「キミコエ・オーディション」にて、応募者約3000名の中から合格者6名に選ばれ、声優・歌手活動をスタート。声優ユニット「NOW ON AIR」とし

て数々のアニメ・ゲーム作品の主題歌も担当。
2022年より出身地である長野県へ住まいを移し、県内ラジオ番組パーソナリティやTV番組リポーター、歌手活動、司会業、ナレーションなど多岐に渡って活動中。



中学生のための

vol.52 の答え

クロスワードパズル



KEYWORD

たくさんのご応募ありがとうございました！

当選者の方には 1/15 に Instagram の
DM よりご連絡しましたのでご確認ください！



平均点からトップ校へ合格!



平均点からトップ校へ合格!



子育て支援バースポート
全国共通展開協賛店



ベルーフ アカデミー
BERUF ACADEMY®

ベルーフ アカデミー

 0120-72-8655

■フリーダイヤル受付時間(月曜~金曜)／10:00~21:00 <https://izumijuku.co.jp>

東進衛星予備校

■校舎受付時間(火曜~土曜)/16:00~22:00 <https://beruf-aca.jp>

いずみ塾 Q
バレーファカデミー Q

■校舎受付時間(火曜~土曜)/16:00~22:00 <https://beruf-aca.jp>

いずみ塾 Q
バレーファカデミー Q