

2020 年。私たちは、コロナ禍のなかで、いのちと暮らしにかかわる厳しい生活の現実を認識することになりました。

マスク不足からは日本が輸入に頼っていることの実態がわかり、マスコミや SNS から流れてくる情報には、不正確なものやフェイクニュースがありました。コロナ禍により仕事を失う労働の問題もあれば、いのちと健康を守るための国の財源が十分に確保されていないこともわかりました。その他、ステイホームで増える家庭ごみからはプラスチック包装の多さ、海外の報道からはコロナ禍を特定の人種に結びつけた差別、遠隔授業では子どもの学びの保障がされているのか…。

すべて家庭科の授業の題材になりうる課題です。

しかし、これらの課題を教科書で取り上げることができませんでした。教科書の検定提出が 2020 年の年明けであり、掲載が間に合わなかったためです。

そこで、開隆堂では、コロナ禍に関する話題を授業で扱うためのワークシート集、『生活からはじめる教育 コロナ禍が教えてくれたこと』を刊行しました。コロナを切り口にしたこのワークシートを用いることで、よりリアルな課題意識をもって開隆堂の教科書の学習に取り組めます。その合わせ技の例をご紹介します。



2021 年 3 月刊行の『生活からはじめる教育』。ワークシートは QR コードからダウンロードできる。144 頁。定価 1,650 円。

1. 「コロナ禍でのテイクアウト利用」からの「海洋プラスチックごみ」

新型コロナウイルス感染症の流行で、デリバリーやテイクアウトの需要が高まり使い捨てプラスチック容器の使用も増えました。ワークシートでその現状を知り、教科書ではプラスチックごみによる海洋汚染の問題から、生活と社会や経済とのかかわりを意識した学習に進められます。

生活からはじめる教育

テーマ5 プラスチックごみを減らそう p.44-48

① コロナでプラスチックごみが増えた!?

2020年4月～7月までの4か月間に家庭から出たプラスチックごみは、前の年に比べて急増した。どのようなごみが増えたのだろうか。

家庭から出たプラスチックごみ



新型コロナウイルス感染症の流行で、外食を抑えてデリバリーやテイクアウトを頼んだり自宅調理する“巣ごもり”の影響で、弁当や惣菜の容器、肉や魚のトレーといったプラスチックごみが増えたとみられている。衛生面を重視して、商品を個包装したり、客が持ち込んだ容器を利用するのを断る飲食店もある。また、マスクなどの衛生用品の需要増加したり、医療分野では、防護服もフェイスシールドも医療用手袋もすべてプラスチックの使い捨てなので、プラスチックの需要は、様々な場面で高まっている。

新しい生活様式の中で増えるプラスチックごみ。国民1人当たりのごみ処理事業経費は増加傾向にあり、2018年度は年間1万6400円（環境省）。プラスチックごみの増加は、コロナ対策費用に加えさらなる出費となり、自治体の財政を悪化させかねない。

ワークシートでは、プラスチックの生産量の推移や各国の廃棄量（日本は EU 加盟の全ての国を足した量より多い）など、2019 年の大阪 G20 サミットで削減目標を示しながら、コロナ禍でむしろ増えているプラスチックごみの現状を考えます。

さらに

2020 年 7 月からのレジ袋有料化を受けて、マイバックづくりにつなげると、家庭基礎でも製作を取り入れることができます。

※マイバック製作の動画は学習指導書に 2 種類収録。

教科書

海洋プラスチックごみと私たちの生活 家庭基礎 p.203

海洋プラスチックごみと私たちの生活

プラスチックは手軽で耐久性に富み、安価に生産できることから、文房具、衣服から家電製品、車、建物などの原料になっている。その他、ビニールや発泡スチロールなどの包装や梱包・梱包材、ケースなどにも広く使われている。

毎年 900 万トン以上のプラスチックごみとして「海」に流れ込んでいる。その数は銀河系の星の数より多く、2050 年には魚の量より多くなると予測されている。そして、一部は海外へ海流・波で、マイクロプラスチックと呼ばれる細かい破片となり、有害物質が付着しやすくなり、鳥や魚がエサと間違えて食べ、その魚を私たちが食べている。プラスチックごみの 9 割はリサイクルされていない。

日本は一人あたりの容器包装プラスチックごみの発生量が、世界第2位と、この問題に国際的な責任を負わなければならない立場にある。

プラスチックごみの削減を解決するための基本は、いわゆる3Rである。その際、3つのRの順番は、ごみを減らすリデュースが最優先であり、リサイクルは最後の手段である。また、使い捨て製品を石油由来から植物由来に切り替えるというわけではない。繰り返し使えるものを普及させていくことが、プラスチック汚染と気候変動への解決策になる。

考えてみよう

プラスチックは利便性に富み、たくさん使われている。一方で、本ページでとりあげたような問題が深刻化している。あなたは、これからどうすればよいと考えるだろうか。

海洋プラスチックごみの循環



海洋への漂着ごみ



海洋生物への影響



教科書では、分解されないプラスチックが、マイクロプラスチックとなって、海洋生物を傷つけたり、めぐって人体にも摂取される問題を学習します。この問題の解決のために、私たちにできることは？

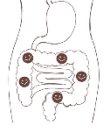
2. 「免疫力をあげる発酵食品」からの「健康食品って何？」

コロナ禍では、ウイルスを寄せ付けないために免疫力も大切とされ、発酵食品が注目されました。『生活からはじめる教育』には免疫力をあげるための発酵食品の体内での働きを理解するワークシートがあります。一方、「健康」をうたう「健康食品」とは？ 教科書ではその認証方式や成分を取り上げており、発酵食品と比較してみるのも一案です。

生活からはじめる教育
テーマ4 免疫力をあげる発酵食品
p.40-43

発酵食品と免疫（めんえき）の力

(1) 発酵食品は、悪い菌が増えないように腸内環境を整えている



腸（小腸と大腸）にはたくさんの細菌が住んでいて、私たちといっしょに生活している（腸内細菌という）。腸に住んでいる乳酸菌やビフィズス菌は酸を作り出して腸内を酸性にし、ガスや毒素を作る悪い菌が増えないように腸内環境を整えている。

発酵食品に多く含まれる乳酸は、腸に住んでいる乳酸菌やビフィズス菌を元気にする力がある。また腸内を酸性にするのを助ける発酵食品に含まれる食物繊維は腸内細菌のえさになる。

(2) 免疫細胞の7割は腸にいる



体にはもともと、ウイルスや細菌などの病原体や異物（自分の体と違うもの、ガン細胞なども含む）をやっつける働きがある。それを「免疫」という。様々な免疫細胞がチームプレーで戦う。血液中を流れる免疫細胞を白血球という。異物を見つけるとすぐに食べてとくしてしまふ細胞や、血管やリンパ管の中を回ってパトロールし、病原体を破壊する細胞などがある。

腸は、口で体の外とつながっているのだから、食べ物だけでなく、いっしょに病原菌やウイルスなどが常に入り込んでくる危険性のある場所だ。そこで腸には、体中の免疫細胞のおよそ7割が、栄養や水分を吸収する腸の壁のすぐ内側に密集して、外敵の侵入に備えている。だから、腸内環境が大事なのである。

ワークシートでは、**ウイルスと同じ微生物である「細菌・菌類」**がかかわる発酵というしくみから、その体内での働きを学びます。

3. 「テレワークの住要求」からの「居住面積水準」

長期化するコロナ禍において、自宅を拠点にオンラインで授業、仕事、趣味などの社会的活動が始まりました。ワークシートでは、オンライン授業やテレワークの課題から、時代をさかのぼって住まいの中に仕事場が位置付けられていた古来の工夫を知ります。その上で「住まいに必要な空間」を学ぶことで、人間にとって住まいとは何か考えます。

生活からはじめる教育
テーマ11 テレワーク、オンライン学習ができる？
p.74-77

(1) 働きがある住まいについて考えてみよう。

「居職（いじょく）」のある家

「居職」というのは餅り職や家具職、建具職、桶屋、洋裁・和裁のような家の中の見世と呼ばれる作業場で働き、現場や注文主に取り次ぐ職人のことで、働きながら暮らすこと。それに対して大工さんや左官屋さんのように外に出て現場で働くのを（ ）という。「居職」（ ）は明治時代まで使われていた。

たとえば、東京の愛宕周辺にはお寺が多く、「居職」のある家のほかに小さな商店や町工場があり、そうではない住むだけの家は、（ ）と呼ばれていた。仕事を仕舞った家という意味。かつて「居職」は普通の生活の在り方だった。

住居専用地区

戦後に住居専用地区が整備されて、住居の中で仕事ができなくなった。住宅地環境が壊れないように、（ ）が住宅地を守った。つまり、働く場所と住む場所が分離した。





木綿問屋（2階が家族の生活の場） 武士の仕事（家の片側で） 指物師（仕事場が居住スペース）



教科書
健康食品とは
家庭基礎 p.96-97

エナジードリンク

最近、眠気ましなどによく購入されるようになったエナジー（エネルギー（ドイツ語）の英語での発音）ドリンクは、アルギニンなど数種のアミノ酸が入っており、成長ホルモンの分泌や疲労回復にいいとされるが、眠気を除き、集中力を高めるのに効果のある「カフェイン」の量が、基準もなく多量に入っている。

カフェインは短時間に多量に摂取すると動悸や吐き気が起こり、多量に摂り続けると中毒・頭痛だけでなく、エナジーとは逆の睡眠障害・食欲不振を招く。日本で中学校内での販売をやめた学校もある。欧州食品安全機関では、体に悪影響のないカフェイン量のめやすを2.5mg/kg（13歳以上の青少年）としている。

一般名	分類	カフェイン含量
栄養ドリンク	医薬部外品	基準あり。一日1本50mgまで、(日本)
エナジードリンク	清涼飲料水	基準なし。およそ35～160mg (1瓶・1缶あたり)
コーヒ		90mg (150mLあたり)
コーラ		50～60mg (350mLあたり)

(食品衛生安全委員会資料を基に算出した数値です)

名称	保健機能食品		一般食品		医薬部外品
	栄養機能食品	特定保健用食品(トクホ)	機能性表示食品(2015年～)	栄養補助食品 健康補助食品 自然食品など	
関係法令	健康増進法・食品衛生法	健康増進法・食品表示法	食品衛生法	食品衛生法	薬事法
表示方法	ビタミンや機能性成分など特定の栄養成分を補給する。	含む成分が体に有効かつ安全であると承認を受けた食品。	含む成分が体に有効かつ安全であると企業の責任で述べる食品。	機能が表示されていない。いわゆる清涼飲料水などが該当する。	
認可方法	届出・審査なし 自己認証認可	届出・審査あり 個別許可制	届出・審査なし 届出制	なし	
機能の表示	成分機能のみ表示可	機能表示可	機能表示可	機能表示不可	
表示例					のど清涼剤、カルシウム剤、ビタミン剤、ビタミン剤、ビタミンドリンク剤は機能を表示できる。

教科書では、身近になった健康食品やエナジードリンクなどの表示を検証。そこから情報を読み取る力を身につけます。

教科書
住まいは人権という意味
家庭基礎 p.161

話し合ってみよう

居室・食事の場所、収納スペースなどの面積を考えてみよう。

■住生活基本計画(2006年)における居住面積水準

世帯類型	世帯員数	世帯員数別の居住面積(㎡)				
		2人	3人	4人	5人以上	
単独世帯	25㎡	0～25	25	30	40	
共同世帯	2人以上の世帯	10㎡×世帯員人数+10㎡	0.25人	(30)	(35)	(45)
共同世帯	2人以上の世帯	20㎡×世帯員人数+15㎡	5人～5人	35	75	95
共同世帯	2人以上の世帯	25㎡×世帯員人数+25㎡	6人～10人未満	55	75	100
共同世帯	2人以上の世帯	25㎡×世帯員人数+25㎡	10人以上	(75)	(85)	(112.5)

※()の数字は1人あたり

■健康増進法(2006年)における子ども一人分の面積(㎡)

年齢	0～2歳	3～5歳	6～9歳	10歳以上
面積	2.02㎡	4.0㎡	6.0㎡	8.1

※()の数字は1人あたり

※()の数字は1人あたり

※()の数字は1人あたり

ワークシートでは、江戸時代の居職（いじょく：住まいで働きながら暮らすこと）が登場します。**武士は260年間にわたって暮らしていたようなもの。**家の中ではどのように暮らしていたのでしょうか？教科書では、現代の住まいの課題から、住まいを人権としてとらえ、人間らしい生活はどういうことか、みんなで考えます。

もちろん上記は一例に過ぎず、全24テーマのワークシートはそれぞれ、開隆堂の教科書の題材につなげることで、より学習効果が高まります。テーマの詳細については、WEBページまたはチラシでご確認ください。

自らの生活から問いを形成できるのが、家庭科の強みであり、面白いところ。コロナ禍を切り口に課題意識を高めた授業を、本ワークシートと開隆堂の教科書で、ご実践・ご実感いただければ幸いです。