

花まるたより

2022.03



4つの落とし穴
卒業するキミへ

毎年3月には、卒業するみんなにメッセージを伝えていきます。ここ数年は、自分の心を見つめることを強調してきました。学校偏差値やランキングや年収・初任給というような数値化しやすい社会の評価基準（これ自体は無くなることはないけれど）ばかり見て、その情報の波に吞まれてしまうと、「〇〇大学に行けなければ俺の人生は終わりだ」と思い込んで自暴自棄になってしまうような、残念な人になってしまいます。第一に、自分の心を見つめること。その興味関心を見定めて、目標進路を決める。そして一心に努力することが大事です。

入試や部活の大会のような勝負事って夢中になれるから、一生懸命に打ち込めるでしょう。そこで一回や二回失敗してもまったく問題ありません。むしろ失敗を恐れて行動しないとか安全地帯でじっとしているほうが、人生もつたいない。失敗したらしたで、いつでも「今日がこれからの人生の初日」。原因を突き止め戦略を練り直し、再び同じ課題に突き進むもよし。まったくの新しい目標に切り替えるもよし。あなたの自由です。この基本構造を理解していれば、何も怖くありません。どんな人でも、手応えのある楽しい人生を歩

めます。

ではなぜ、嘆いたり愚痴を言ったりして生きている大人が大勢いるのでしょうか。ここでは、あなたの何倍も長く生きてきた私が見つけた、気をつけてほしい、「4つの落とし穴」について書きます。

まず前提として話しておきたいのは、「こだわり」です。人間の心は、いろいろなものにこだわります。誰かを「愛すること」も「憎むこと」もこだわりだし、「好き」も「嫌い」も表裏一体のこだわりです。それは悪いことでもなく、一言で言えば「生まれつき人に備わったもの」です。それがあからこそ、恋愛も子育ても充実するし、試合に勝つと嬉しい。しかし、残念な方角にこだわると、罪だつて犯してしまうし戦争にもなる。つまり、「わが心の『こだわり』の運用」に長けると、人生が過ぎし良くなるということでもありません。これから言う4つも、まさしくこだわりです。

1 やらされ

目に力がなく生気もない人を研究するとしばしば浮かび上がるのが、このやらされ感です。まったく同じ仕事でも、Aさんは意義ややりがいを感じて生き生き楽しそうにやっているのに、Bさんは「やらされている」というこだわりから逃れられないので、ストレ

スをとため込んでいる。決して珍しくない大人世界の光景なんだ。一回限りの人生で残念だよ。Bさんも悪い人ではないんだよ。可哀そうなのは、小さい頃から「よしなさい」ばかり言われてきていて、やらされ感かしみ込んでいるんだな。あることをやらねばと思ったとたん、ため息をついたり、「あと〇時間△分かー」と早く終えることがかり考えていたりする。

大事なものは、遊び、どんな本を読むか、何を買うか、どのお稽古事を始めるか；等、さまざまなことについて、「これをやると自分で決める」ことだよ。決断に自信がないときは、目利きの人や尊敬する人にくっつか候補をリストアップしてもらい、その中から「選ぶ」だけでも全然違うよ。決めることが習慣になると、やることなすこと楽しく手応えのあるものになります。

2 比較

人は二つ似たような物があると、どっちが大きいとか重いか、比べてしまうもの。だからこそ、この比較するという癖・こだわりも、なかなか抜けないことの一つなんだよね。まずいのは、たとえば「いまいる場所を否定する比べ方」になる人。「あっちのクラスはいいな」とか「向こうの会社が正解だったかな」

新刊情報

『考える力がつく 読解力なぞペ〜レベルアップ編 (小学3〜4年)』

高濱 正伸, 竹谷 和 著 (草思社)



低学年クラスで子どもたちが夢中になって取り組んでいる「なぞペ〜」で、読解力を楽しむ身につけられる問題集です。なぞなぞのようにおもしろくて、夢中になって、一生懸命解いているうちに、自然と考える力がついていきます。2〜3年生向けだった好評の前作『読解力なぞペ〜』より、ちょっと難しく、ずっと楽しい問題が満載。高学年に向けて、より大切になる「正確に読む」「工夫して伝える」力を楽しみながら鍛えよう！

『「自分だけの答え」が見つかる
13歳からのアート思考』

末永 幸歩 著 (ダイヤモンド社)



アート思考とは「自分の内側にある興味をもとに、自分のものの見方で世界をとらえ、自分なりの探求を続けること」だと著者は語る。他人の決めた価値に翻弄され「やりたいことが見つからない」というような多くの大人こそ熟読すべき、現代人の悩みの核心を突くコンテンツである。思春期以降の子どもたちにも、「生き方」の書として、ぜひ読んでもらいたい。(高濱)

高濱の本棚

とか「結婚すべきはこの人じゃなかったのかな」などと、絶対つまらない方向に向かってしまう。可哀そうだよな。

他人と比べることをまったくやらないのは無理だし、試合やゲームとして競い合うことを楽しむのはありだけど、「ここじゃないどこかと比べて嘆く」のではなく、「いま仲間になったこの人たちとのこの場所を、最高のものにしてしよう」と考えてください。そして「昨日の自分と比べて今日伸びたな」というように、同じ比較でも自分やチームの成長に焦点を当てて見る方をしよう。それが板につくと、本当にどんなことでも全部おもしろくなるよ。そして、いつでも「目の前の一人を笑顔にしよう」と考えて生きる人になってほしいです。そうすれば、どんな時代になっても「生きて存在できているいまが、いかに尊いか」と感謝して過ごせる人になれるでしょう。

3 人目

人の目を気にするのは、人間の発育段階を考へても、ある年齢から上の当たり前のことなんだけれど、他人からどう思われるかにこだわりすぎるのも問題です。たとえばわが子が外で大声でタダをこねたとき、この子の将来の自立のためにしっかりと叱ろう、というのではなく、「しつけのできていないダメな母親だなと見られているんだらうな」と考へてしまつような人だね。とつても多いんだよ。〇〇と思われているんだらうな」と気にするほど、他人は私を気にしていないものだよ。

いつでも、自分の心を見つめて、また信念と

勇気を持って、行動を選択していつてください。

4 コンプレックス

「私はどうせ頭悪いし」「俺、モテないし」というように、自己評価の低さというこだわりから脱出できない人だね。これは悪い魔法にかかったようなもので、ある日一度思い込んだが最後、おじいさんになつてもそう思っていたりするんだ。まったく同じ心のメカニズムで、真逆の魔法に「自信」というのもあつて、一度「私はパズルは得意かも」と信じたとたん、これも「生続く強固な自己認識になつていくんだよね。実は私がこの良い魔法をかけてもらえた一人です。もちろん、私がどう努力しても、オリンピックでメダルを取ることはできないように、「努力してもできないこと」は、各自あるのだけれど、小中学生時代にコンプレックスに感じていることなどは、まったく嘆く必要のない思い込みや、努力すれば克服できることばかりです。『私は数学は苦手だ』というこの想いは、まさにコンプレックスの罠にはまつているのでは？」と、自分自身を俯瞰して観察できるようにになると良いね。

どうだらう、思い当たることも多かつたでしょう？

私は、講演会後の質問や、ラジオでの子育て相談を受け続けていますが、悩みや心配事が、この4つのこだわりの落とし穴にはまつているケースも多いのです。

10代は10代なりに、勉強、友達関係、部活

文化祭などの行事はじめ、うまくいかないことや、不安に押しつぶされそうになることもあるでしょう。そのとき、ここで書いたことを思い出して、ぜひ日記に自分の本音(弱い自分・妬み深い自分、いやらしい自分等々)を書きつけながら、自分をも社会をも「正しく見る」力を培つて、試練や困難をしなやかに乗り切つていつてほしいです。

この2年間は、地球全体がコロナによって特別な状態でした。そんななか、育ち盛りでみんなとくつついたり、たくさん語り合つたりしたいお年頃なのに、行事は中止、あれこれ「できないこと」だらけにもなつたみんなは、寂しいこと辛いことも多かつたと思えます。しかし逆境を乗り越えた人は強い。この試練のときに育つたみんなのなかから、明確な哲学と、リーダーシップを持った人物がたくさん現れると信じています。

雨なら雨の遊び方をすれば良いし、天から与えられた能力をフル活用して、家族や仕事の仲間を幸せにし、世界のために尽くせる人生を歩いていつてください。応援しています。花まるやFCの先生やサマースクールのリーダーとして戻つてきてくれると嬉しいです。本当に困つたら、私や先生たちにもいつても相談しに来てください。ずつと味方です。

卒業、おめでとう！

花まる学習会 高濱 正伸

コミュニケーションツール「Comiru」を試験導入します！

花まるだより 2022年3月号

(令和4年3月1日発行)

編集・発行 株式会社こうちゅう
花まる学習会
発行人 高濱 正伸
企画・編集 久慈 菜津紀
編集 金井 彩・清田 奈甫
坂田 翔・高橋 奈穂
デザイン 春日 梨沙
印刷 アークランド株式会社

花まる学習会では、保護者のみなさまとより円滑なコミュニケーション・情報共有を図るため、2022年4月よりコミュニケーションアプリ「Comiru(コミル)」を試験的に導入いたします。4月以降準備が整い次第、花まる学習会や教室長からのご連絡は、Comiruを通してみなさまにお送りします。2022年度の1年間は、みなさまとつよに運用しながら、最適なアプリに形作っていく試用期間と考へておりますので、花まる学習会が使用料を全額負担いたします(会員のみなさまのご負担はございません)。なお、本アプリのインストールおよび使用方法等につきましては、後日お知らせ申し上げます。

花まる学習会

“職人”の無人島レポート

新章突入り！いよいよ近づくサマースクール。「花まる子ども冒険島」で子どもたちを受け入れるため、カトパンと職人の新たな挑戦が始まりました。

ドラム缶風呂②

大きなドラム缶を持ち手をかえながら二人掛かりで慎重に船から降ろす。持った瞬間にはもう下ろしたくなくなっている重いブロックを、せーの、で浜に投げ落とすと、砂に深い跡がついた。すべての積荷を降ろした後は、自分たちの拠点となるテントを建てる。しばらく見ないうちに、あれだけ整地したはずのキャンプサイトがすでに草に飲まれようとしていた。拠点をつくった後は、いよいよ目的のドラム缶風呂づくり、と思いきや、我々はまず磯に出た。食料調達のためである。「高濱先生と行く修学旅行」では、島でハードなサバイバル体験をする日がある。米と水と調味料は用意するが、他の食料はすべて現地調達、というルールのサバイバルだ。獲物がとれなければ、醤油メシになる。しかし、島で何がとれるのかについては、我々もいまだによくわかっていない。中には、サザエなど、漁業権の問題でとってはいけないものもあるし、フグなど毒のある生き物もある。キノコに至っては未知の領域だ。

サバイバルやんなよやんなよ知らんけど

というわけにはいかない。だから、まずは自分たちでやってみるところから始める。

そんなわけで、潮が引いて磯が現れているいまが海の幸を探しに行くチャンスなのだ。風呂はその後で沸かす。

海の干満は、およそ6時間ごとに交代しながら訪れる。いまがちょうど干潮なので、これから6時間かけてゆっくりと海面が上がってきて、満潮を迎える。ただし、我々が磯で活動できるのは、せいぜい1〜2時間程度だ。それを過ぎると満潮を迎えずとも磯のほとんどが海に沈んでしまっただから、いまのうち、潮溜まりに取り残された生き物を狙うのだ。

「干潮時、石の下には引潮に取り残されたタコが潜んでいることがよくある」という、カトパンが仕入れた地元情報に憑りつかれていた我々は、まずタコを探することに。ドラクエの小さなメダルのコンプリートを目指すときぐらいの本気を出して、磯にある石という石をすべて裏返していく。

途中、大量の石がゴロゴロしている場所があり、やったぜ、と喜んだのも束の間、冷静になって見渡すと、これは崖からの落石が堆積しているエリアだった。子どもの立ち入りを禁止する危険エリアに指定しなければならぬ。島の各所に足を運びながら、こうした危険も見極めていく。

しかし、いくら石を裏返しても一向に

タコは見つからない。それどころか、一匹の小魚も見つからない。このままでは本当に収穫なしで終わってしまう。今後、子どもたちに「〇〇がとれたことがある」と言えるかどうかは、無人島サバイバルの魅力やリアリティを大きく左右することになるはずだ。

海の幸とんなよとんなよおらんけどというわけにはいかない。何としても、何か食べられるものを捕らえなければ。

岩が切り立っていて、もうこれ以上進めない、という地点まで進んだところで折り返す。もうタコじゃなくてもいいんです。何か食べられそうなものはありませんか、とマッチ売りの少女のようなマインドセットで目標を変え、戻りながらカニをとることにした。サワガニの磯版のような小さなやつで、その名もイソガニ二という。そしてこれが結構見つかる。おほ。おほ。カニ道楽。そんな調子で、拠点に戻るまでに10匹位のカニをとることができた。

結局、タコは見つからなかった。そもそも、タコというものはおとぎ話の中だけの存在で、足が8本もある生き物など、この世にいないわけがないんだよ。なあみんな。そんな感じで私は早々にタコを諦めていたのだが、私はこのとき、カトパンのタコへの執念を甘く見ていた。

カトパン 加藤 崇彰

花まる学習会 無人島プロジェクト 責任者。学生時代から、花まるの野外体験に深く関わってきた。現在は広島県へ移り住み、オンライン教室の教室長を務めながら、開拓団の受け入れや無人島開拓の準備を進めている。



職人 橋本 一馬

花まる学習会 神奈川ブロック 教室長。前職が家具職人だった経歴から、「職人」のミドルネームを持つ。その経験を元に、野外体験「ものづくりの国」、オンライン工作教室など、独特なイベントを担当している。家具製作技能士、狩猟免許など、ちょっと変わった資格や経歴を活かし、「メシが食える大人」に独自の視点でアプローチを行うことが好き。今回、趣味のキャンプ経験を買われ、無人島開拓に喜んで参加した。



2022年春、

新しい季節に、新しいスタートを!



花まる学習会が目指すのは、「メシが食べる大人」「モテる人」、
 言い換えれば「自立・自活できている大人」「魅力的な人」に育てることです。
 そのため、いま我々大人ができることについて、一緒に考えてみませんか。
 期待も不安も入り混じる4月、保護者のみなさまがここからの一年を笑顔で
 過ごせるように。
 そんな願いを込めた、高濱の熱いメッセージをお届けします。
 ぜひご視聴ください。

新
演題!

高濱正伸 講演会

メシが食べる人、モテる人に

～どんな時代でも、たくましく生き抜き、人に求められる大人に育てる～

2022/4/24日
 10:30～12:00

企画中

LIVE YouTube

親も学ぶ花まる子育てカレッジ

特別観覧席も…!? 詳細は、決まり次第第HPにてお知らせします。



＼ こちらもおすすめ! ／

花まる子育てカレッジ

子育てや教育に関する専門家の講演会や対談動画を、花まる学習会にお通いの方は無料で視聴できます!



精神科医 明橋大二氏
 1月25日(火)20:00～21:30

Highly Sensitive Child
 ひといちばい敏感な子の
 子育てから学ぶ
 幸せな親の関わり方

HSC

花まる学習会 代表
 高濱 正伸

2月9日(水)10:30～12:00

かともがうれしくなる
 ほめ方の
 極意

花まるグループNPO法人
 子育て支援隊むさくみ 副理事長
 佐藤 暢昭

12月9日(木)20:00～21:30

登録155万人!
 教育系YouTuber葉一氏に聞く
 勉強グセの
 つけ方

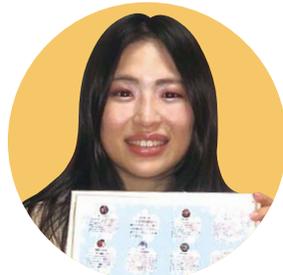
教育系YouTuber 葉一氏
 花まる学習会 代表 高濱 正伸

4 けいどろ、鬼ごっこ、鉄棒、木登り、落とし穴づくり…。子ども時代は、外遊びに夢中でした。落とし穴を作ったのを忘れ、鬼ごっこをしているときに自分で落ちてしまったことがありました。落とし穴の中には丁寧に泥水を入れていたので、泥だらけになってしまいました。—山本吉也(マスター)

今どうしてる？

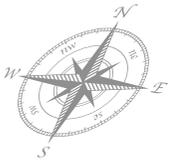
卒業生物語

よつこそ先輩!!



秦 圭乃さん

【花まる学習会・花まるアルゴ】南浦和教室（～小4）
*担当教室長：水口加奈・鈴木和明・中山翔太
【スクールF C】特算・スーパー算数・スーパー国語（小5～）
【進路】白百合学園中学・高等学校→慶應義塾大学
【現在】NHK番組ディレクター



花まる学習会・スクールF C卒業生のその後に迫る新企画！
第9弾は、サマースクールでのエピソードが印象深い、伝説の卒業生に
オンラインインタビュー！

■忘れられないサマースクール

高 圭乃は、花まる史上最も印象的な5人に入る、サマースクールで出発のときにスタンプを困らせた子なんだよ。

秦 エー！そうなんですか（笑）

高 出発前に「行きたくなあ〜い！」って大泣きしてさ。地べたに這いつくばって。でもその理由は、お母さんと離れたくないからじゃなくて…何かを忘れたって言っていただけ？

秦 持ち物の「帽子」です。野球帽のようなつば付きのもの、という指定があったと思うのですが、母が用意してくれたのは、丸い、つばのない帽子でした。私はどうしてもつば付きの帽子じゃないと嫌で、母と集合前に駅で帽子を買って、もっとう約束をして行ったんです。でも、集合時間は早いから、まだどのお店も開いていなくて。

高 それで泣いていたのか。ものすごい泣き方だったんだよ。抱えて連れて行こうとしている俺が犯罪者に見えるくらい（笑）

秦 貸切列車に乗る直前も、嫌がってジタバタしている私を高濱先生が抱えて、「行くんだよ！」って乗せてくれましたよ。

高 出発の大変さにも驚いたけれど、切り替えの早さもすごかったんだよ。列車が走り出してしばらくしたら「いい景色だ」って言い始めて。

秦 列車に乗ってしまえば、何ともなかったです。

高 つまり、集合時に行きたくないと言っているけど、スクールが始まれば楽しめちゃうという。

秦 本当に、そう思います。でも、あのときは必死で…何だったんだろう（笑）

高 いいんだよ、エネルギーがあるってこと。生きる力があるんだよ。スクール中の思い出はある？

秦 化学実験がおもしろかったです。サイエンスのコースで、虫眼鏡やろうそくを使って実験をしました。それから、川遊びも楽しかったです。飛び込みをして、鮎を捕まえて。

高 ニジマスだね。

秦 はははは（笑）ニジマスを捕まえて。

■花まる・アルゴ・F Cでの思い出

高 教材・教具などで印象に残っているものや、役立ったことはありますか？

秦 花まるの授業では、「できたー」「いいいー」って思いっきりできたことが楽しかったです。それから、「たんぼぼ」（古典の素読教材）で平家物語を読んだのを覚えていて、いまでも暗唱できます。「あさがお」（書き写し教材）も楽しかったですし…あと、キューブキューブあれも、すごく楽しかったです。

高 キューブキューブ好きと、アルゴの強さは、ある程度比例するんだよな。

秦 アルゴでは、ナンバーリンクが好きでした。あれ、本

高濱 何年生から始めたか、覚えてる？
秦 小学1年生から2年生で花まるから始めて、アルゴ・F Cも。
高 4年生だったかな？アルゴでは灘中で開催された全国大会にも出場したよね。
秦 本当にいい経験でした。私の小さな誇りというか、人生の自信につながったというか。
高 みんな頑張っていて、実力もあつたしね。圭乃がそこに伍していたのもすごいよ。
秦 シドニー（鈴木）やブラボ（中山）に教わったことも懐かしいです。

当に楽しいですよ！

高 やっぱり。ナンバーリンクはめちゃくちゃ思考力を伸ばすんだよな。あれは楽しいし、ものすごく集中するからいいんだよ。論理的に考えないとできないしね。それにしても、ちゃんと思い出せば全部の教材を言えるくらい、記憶が鮮明だよな。

秦 あの頃は心が動いていたんだって、海馬に刻まれていたんだなって思います。最近のことかは、全然覚えていないのに(笑)

高 大人になると、「しなければならぬこと」に追われたりもするしね。あの頃はすごく躍動した頭だったことがよく伝わってくるよ。FCではスー算(スーパー算数)も受けていたよな。

秦 そういえば、スー算の授業で受けた「場合の数」の単元テストができなくて、そこでもくやし泣きをしました。た。

高 場合の数は特に、考え抜いたのに漏れがあると悔しいんだよな。

秦 私は文系で、数学は得意ではないんですけど…でも、嫌いじゃないんです。

高 おお。

秦 受験とか結果を出さなきゃいけないものは戦略的に撤退しましたけど、高校3年生の最後まで、数学の授業を選択していました。いまも、おもしろそうな問題を見つけると解いています。花まるやアルゴ、FCで算数・数学の楽しさを感じて、いまでも楽しいままでいられていることは、本当にすごいことだと思います。

高 名言だな。それぞれ自分のペースで楽しめば、数学っ

て楽しいんだよな。

秦 本当に、そうですね！

高 じっくり考えてわかつたときに楽しいんだよ。どの科目も、得意でなくても、同じように楽しんじゃえばいいよな。

秦 あと、仕事で資料や論文を読むときに、考えればわかると思えて、恐怖感なく読み進めることができるのも、役立つことの一つだと思います。

高 立派になっちゃって。

■学生生活と、家族について

高 中学・高校生活はどうでしたか？

秦 学業では…学園祭実行委員会のメンバーになって運営をしていました。

高 そういのがいいんだよな。一生の仲間もできて。**秦** 同級生だけでなく、先輩方とも、いまでも仲良くさせていたんでいます。

高 素晴らしいよ。圭矢乃は一人っ子だった？

秦 一人っ子です。

高 お母さんは、どっぴう人？

秦 いまとなつては、過保護だったかなと思います。大学生になる頃までは母がすべてで、母の価値観を絶対視していました。社会人になって、客観視するようになりましたね。

高 過保護だったかもしれないけども、試練は与えていたよな。サマーの出発であれだけ泣いていても、連れて帰らなかつたから。出発直前まで「すみません、よろしくお願ひします」って謝っていたよ。そうやって貴重な経験を

与えていたのがすごいよ。

秦 そうだったんですか。母がどんな顔をしていたのか、あのときは覚えていなかったなあ。

高 あなたにとって、花まる・アルゴ・FCとは？

秦 楽しい場だった、というのはいちろんです。結構人見知りするタイプだったんです。ずっと本を読んでいるような。でも、花まるの教室や野外体験、アルゴやFCで、友達をつくりたり話をしたりできたことで、世界が広がった気がします。

高 塾のほうが話しやすい、という場合もあるしね。花まるは圭矢乃にとつて、そういう居場所だったんだな。きつとお母さんは、そのことをわかつていたのかもしれないね。**秦** そうですね。

高 いやあ、改めて、立派に成長しているのがわかって嬉しいよ。これからも頑張つて！応援しています。

秦 ありがとうございます！

これまでの「卒業生物語」は、こちら！





こんげつ
今月のレインボータイム

さかたしょう はな がくしゅうかい
出題：坂田翔（花まる学習会）

【あわせて10 パズル】

すうじ
数字をあわせて10になるように、マスをつなげよう。
となりあ
隣り合うマスなら、いくつつなげてもOK！
あま
余るマスはありません！すべてのマスを使ってね！

かいとう
解答は
こちら！



れい

3	7	4	2
9	5	3	1
1	5	1	2
4	2	3	8

レベル 1

2	3	1
6	5	1
4	1	7

レベル 10

3	7	4	2
9	5	3	1
1	5	1	2
4	2	3	8

レベル 30

5	4	2	4	4
1	9	3	7	8
8	1	6	3	2
1	4	7	1	5
1	6	3	3	2

レベル 70

7	6	2	2	8	1	5
1	5	1	4	2	7	2
2	6	2	3	1	2	2
8	3	2	7	4	6	5
2	5	9	1	2	3	5
9	2	1	4	8	7	3
1	6	3	4	2	4	3

レベル 99

1	9	1	4	5	2	1	3	6
9	2	3	4	5	4	2	9	2
2	8	7	2	7	3	2	1	3
3	6	4	3	5	5	7	4	2
1	4	7	7	7	9	3	6	3
1	9	3	6	3	1	8	2	4
8	4	6	4	1	7	3	3	3
2	3	3	3	9	7	2	5	5
9	1	1	8	2	1	6	2	2

花まる リビング⑪

勝谷 里美

花まる学習会の教室長を担当しながら、花まる学習会や公立小学校向けの教材開発や、書籍出版に携わる。現在は、3児の母として子育てに奮闘中。著書に『東大脳ドリルこくご伝える力編』『東大脳ドリルかんじ初級』『東大脳ドリルさんすう初級』(学研プラス) ほか



育児書の、“一歩先”がわからない

花まるグループでは、YouTube「花まる子育てカレッジ」にて、「講演会寄席」という企画で、30分講演を配信中です。いま乳児の世話で家にもりきりなので、家事をしながら、寝かしつけながら、耳だけでも花まるモードにしようと思いつき、ときどき聴いています。

スクールFC講師仁木耕平の回は「子どもの語彙力を伸ばすー今日から家庭でできる会話の技ー」についてでした。「うちは「ビジネストーク」ばかりで、「おまけの話」ができていないかも」と反省しきり。言い方を変えてみようかな?この技をとりいれようかな?という気づきがある新鮮な時間でした。

高濱も、「言葉に厳しくあれ」というメッセージを発信することが多く、私も子育てにおいて、「言葉」を意識してきたつもりです。が、マニュアル通りにしようとしても全然思い通りの反応が返ってこない!!ということも多々あります。

【「やばい」という言葉をそのままにしない】と聞き、5才男子が「それやばい!」と使っていたので、「これはチャンス」と思い、「ねえ、やばいってどういうこと?ささい?それともピンチ?」尋ねたところ、横で聞いていた7才の長女が「『やばい』はやばいだよ。わかんないの?遅れてるねえ」と口をはさむ。『やばい』はさあ、すごいときにも、まずいときにもつかうから、

もつと違う言葉にしないと相手には伝わらない(云々)といくら言ったところで、長女「やばい」は『やばい』だよ。みんなそれで通じてるよ!」...

マニュアルにはこんな個別ケースの対応は書いていないので、さあその次の手は?というところが悩みどころです。そこからは各家庭の工夫のしどころともいえるかもしれません。

子育てのマニュアル、育児書に書いてあることのその「一歩先がわからない」というのは、算数の問題で「補助線をここに引く」と解説に書いてあるがその「補助線の引き方がわからない」という悩みとよく似ているなあと感じます(補助線の引き方は、高濱がよく取り上げる事例です)。「一歩先のあり方」は、きっと【親×子ども×家庭×学校×園×...】といういろいろな要因がからみあって、無数に存在するからこそ、親自身の感性を頼りに、自分で選び取っていかなくてはいけないものなのでしょう。

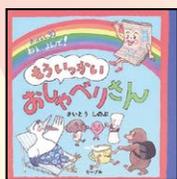
4月にこの連載を書くにあたり「マニュアル通りにいかない子育て」をテーマに掲げました。一年経ってもやっぱり、うまくいったこと、いかなかったこと、どっことどっこといだなあと、感覚のまま、日々の子育てが進んでいきます。

以前朝のニュースである男性俳優の紹介をするときにアナウンサーが「Aさんは、絶賛子

育て中」で、「とコメントをしていました。絶賛○○中」という言葉の意味は「絶大な賛美」高い評価を受けて○○している最中。また本来の「ほめる」という意味が抜け落ち○○している最中という意味で使われることもあるとのこと。朝の慌ただしい時間(母のイライラが募る時間...)をやっと終えたところだった私は、「子育てでそんなにほめられることはない」「絶賛○○中なんて軽い言葉でくくられるほど、子育てって楽しいものかなあ」と、噛みつきたい気分になりました。そんな日も、あります。

自分がしたこと、しなかったこと、それぞれどのような結果になるのかはわからない。子どもにもどう影響するかも、予測不可能なことが多いのだから、どうせなら自分が楽なほうを、楽しいほうを選択していきたいと思えますし、自分が笑っていると、子どもたちも家族も楽しそうだし、というのは、決して揺るがない部分だと、私は思います。

同じく子育て中のみなさまの笑顔に、花まるグループのスタッフのさまざまな想いや、技、教え方などが少しでも役立つのであれば、幸いです。



『もういっかい おしゃべりさん』

さいとうしのぶ 作・絵
(リーブル)

普段は話ができないいろいろなモノのおしゃべりが載っている本。シリーズが3冊あり、毎日新聞関西版に掲載されたお話をまとめたものです。「コップ」「スーパーボール」など、普段しゃべらないものが擬人化されているので(こんなことを思ってたのかあ)と相手に思いを馳せることにつながりそうです。特に、おすすめは、「おへそ」。つい、子どもを叱りすぎてしまったな...というときに読むのがおすすめです。

【なんとかなる!】小さい頃から、私が何かをしてかすたびに母が言ってくれた言葉です。気にしすぎてはよくない、落ち込んでいては進めない、という前向きな母の考え方に、いつも励まされてきました。一北村莉華(クレヨン)

子どもの本で取り戻す「神秘的時間」

子どもたちの何気ないつぶやきの数々を収めた、『あのね子どものつぶやき』と続刊『ママ、あのね子どものつぶやき』(ともに朝日新聞社編)。

子どもたちの思わずくすつと笑ってしまつたような意外性のある言葉、他愛もない言葉が多く紹介されている、実に魅力的な本です。

ビターチョコを食べたお兄ちゃんが「大人の味がする」「大人を食べたことあるの?」

(神奈川県鎌倉市 8歳)

最近なんでもまねをする。体重計にのつてママのまね「やばーい」

(神奈川県川崎市 2歳)

七五三のスーツを買いに行くと、半べそに、「まだはたらきたくない」

(兵庫県尼崎市 5歳)

しかし中には、多くの大人が失ってしまった子どもならではの感覚、世界の見方を通して、はつとさせられるような言葉も多く載せられています。

「ゴミ捨てのときは必ず、「ゴミー いってらっしゃーい 気を付けてね」

(神奈川県三浦市 3歳)

セミが1匹死んでいた。ほかのセミが周りで鳴いている。「このセミが死んで かなしいから 泣いてるんやね」

(兵庫県神戸市 3歳)

書棚に昼の月を見つけて、「お月さん 帰るの わすれちゃったんだね」

(茨城県下妻市 2歳)

人間だけでなく、動物や植物、石ころ、月や太陽、時には「ゴミ」まで……子どもたちの目には人間だけでなく、生きとし生けるものもろろん、生命を持たないものまでが確実に存在し、自分とつながりのある「仲間」としてはつきり認識されているのです。

それは、子どもが自分とあらゆるものとの間につながりを見出せる存在であることを示しています。

日本を代表する哲学者であった鶴見俊輔氏は、子どもたちは大人と違って「神話的時間」を生きていると表現しました(参考:鶴見俊輔『神話的時間』熊本子どもの本研究会)。

論理や言葉に支配された「近代的時間」を生きている大人と違って、子どもたちは世界を切り取るための言葉や論理的思考が未発達。しかしその分、よりゆるやかで感覚的、身体的な時間感覚を生きています。言ってみれば、子どもたちは人類がまだ言語を獲得する前の、「神話の時代」の時間感覚を生きていると言えるのです。

家で子どもと過ごす時間が増えると、その独特な時間感覚に、時にもどかしさを感じてしまつこともありますね(実際多くのアンケートで、お母

さんたちが家で子どもたちにかける言葉の一位は、「早くしなさい」だそうです)。

しかし、時が経つのも忘れて何かに没頭したり、大人目線では「取るに足りない」と思われるものでも極めて大切にしたり、時に現実を「ファンタジー」に見立てたり……。それらは、子どもだからこそ持つことができる豊かな感覚の表れでもありま

す。子どもと過ごす時間とはそのような感覚にあふれ、充実した気持ちや不思議な懐かしさを感じる

ことのできる、特別な時間ともなり得るのです。そしてすぐれた子どもの本は、そのような子どもならではの世界の見方、神話的時間の感覚を見事に表しています。想像の世界の友達と遊ぶ男の子を描いた『モリのなか』(M. H. エッツ)。一切の言葉が省かれた美しい「かいじゅうおどりの」場面が印象的な『かいじゅうたちのいるところ』(M. センダック)。子どもたちとこのような本に触れることは、大人もかかつて持っていたであろう、それらの感覚を取り戻すことにもつながるのです。

一年間にわたつてお届けしてきた「読書の旅」コラムは、これにて終了です。ぜひ、これから子ども本をひも解き、自分もかかつて持っていた神話的時間を思い出すとともに、ひととき言葉や論理の縛りから解放された豊かな時間感覚を、子どもたちと一緒に味わってください。

『子どもを本好きにする10の秘訣』

平沼純・高濱正伸 著(実務教育出版)



平沼純(スクールFC)

教育心理学を研究し、「自分の視点を持って考え、力強く生きていく力の育成」を目指して教育の世界へ。国語を専門とする学習塾で読書・作文指導などに携わったあと、花まるグループに入社。現在、小学生から中学生までの国語授業や公立一貫コース授業のほか、総合的な学習の時間である「合科授業」などを担当。多数の受験生を合格へ導くとともに、豊かな物語世界の楽しさ、奥深さを味わえる授業を展開し続けている。





ひらぬまじゅんの
平沼純の



はる
春
～陽気に一歩ふみだせば～

Vol.33



『おともださにナリマ小』^{しょう}

たかどのほうこ 作
にしむらあつこ 絵
(フレーベル館)

小学校にあがったばかりのハルオは、ある月曜の朝に山の中の不思議な小学校にたどり着きます。そこで出会ったものは？さらに、ハルオの学校に届いた「おともださにナリマ小」と書かれた不思議な手紙とは？

短い作品ながらも、子どもから大人まで引きつけるストーリー。新しい出会いが楽しみになる、春にうってつけの一冊です。



『野球の国のアリス』^く

北村 薫 著
(講談社)

野球好きの少女アリスは、ふとしたことからすべてが逆さまになってしまった世界に迷いこみます。そこでは野球が「負け進んで最下位になったチームを笑いものにする」スポーツになっていました。怒ったアリスは……。『不思議の国のアリス』のキャラたちも意外な形で登場。稀代のミステリー作家による、ユーモアと感動にあふれた一冊。文庫本ではない講談社「ミステリーランド」版では、版画家の謠口早苗さんによる素晴らしい挿絵が多数収録されているのも魅力。

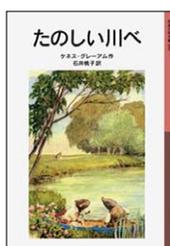


『せかいのはてのむこうがわ』

たなか やすひろ 作
(BL出版)

一人ぼっちの「ぼく」は、自転車に乗って自分だけの秘密の場所「せかいのはて」へ向かいます。そこからさらに向こう側へと向かう「ぼく」の目に映るのは……。

身の周りに広がる現実の風景から立ち現れる想像の風景の描写が秀逸。読後、自分の周りの世界がちょっと違って見えるかも。



『たのしい川べ』^{かわ}

ケネス・グレーアム 作
石井 桃子 訳
(岩波書店)

「ただ戸を一つしめて、陽気に一歩ふみだせば、それでいいんだ！」ネズミやモグラ、ヒキガエルなど、イギリスのテムズ川付近に棲む個性的な動物たちを描いたロングセラー・ファンタジー。春の訪れを描いた第1章は非常に印象的。また、心理学者の河合隼雄氏は、主人公たちが「パンの神」と出会う神秘的な第7章を、「児童文学の中でも最高の場面の一つ」と語っています。



『ぼくらの地図旅行』^{ちずりょこう}

那須 正幹 ぶん
西村 繁男 え
(福音館書店)

5年生のシンちゃんとタモちゃんは、地図と方位磁針を使って岬の灯台まで「地図旅行」をすることに。マンガのようなコマ割りが進むストーリーに、実際の地図も記されていて非常に読みやすい。とにかく各ページに描かれている風景が緻密で、人々の暮らしの多様性にも気づかされます。地図を片手に旅に出てみたくなるはず。



オンライン配信
2021年度連続講座
旅する読書
～大人のための読書講座～
4月開講 全10回

3月 <第10回> 子どもの未来「これまで」と「これから」

時代とともに変わっていくものと、決して変わらないもの。1年間の講座の締めくくりとして最新の児童書を紹介しながら、改めて子どもの本の未来、物語に触れる喜びについて語ります。

3/17 (木)・3/19 (土) 10:30～11:50

参加費 一家族 500円 (税込)

申込締切 開催前日の 19:00

<https://www.schoolfc.jp/extension/j-hiranuma/2021/>





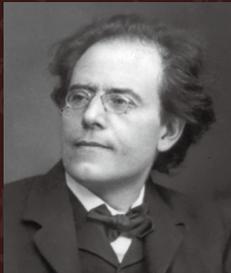
グスタフ・ マーラー

1860-1911 オーストリア

アノネ ラウンジ Lounge

vol.32

アノネ音楽教室の作曲家の人生を辿る伝記教材『オペラ』の一部をご紹介します！クラシック音楽の作曲家を毎回一人取り上げて、名曲が生まれたストーリーに迫ります！



マーラー

作曲家グスタフ・マーラーは、今のチェコにある小さな村で生まれましたが、そのわずか3か月後、イーグラウの街へ引っ越していきました。「ユダヤ人はこの村に住んではいけない」という法律ができたからです。マーラー一家のようなユダヤ人はその頃、住む場所も自由に決めることができなかったのです。

マーラーは小さい頃から音楽が好きでした。アコーディオンを弾きながら音楽隊の後を追いかけたのは3歳のとき。そして、おばあさんの家で初めてピアノに触ったのは5歳のときでした。夢中になってメロディを弾いている姿を見て、お父さんはマーラーにピアノを習わせることにします。

大好きなピアノの練習は応援してもらえましたが、マーラーの家庭は明るくおだやかとはいえません。マーラーには13人のきょうだいがいましたが、病気や事故で7人が子どもの頃に亡くなっています。きょうだいが次々亡くなる悲しみの中、マーラーは音楽で心をなぐさめていたのかもしれない。

15歳になったマーラーは、ピアノの先生をしている音楽家に才能を認められて、音楽の街ウィーンにある音楽院で勉強を始めます。音楽院での成績は優秀で、賞をたくさん受け、生涯尊敬する作曲家アントン・ブルックナーとの出会いもありました。音楽院を卒業したマーラーは、作曲家として活動を始めますが、なかなか認めてもらえません。そこで、お金を稼ぐために、劇場の指揮者をするにしました。自分でやり方を考え、体全体を使って情熱的な指揮をしたマーラー。その姿を馬鹿にされることもありました。次第に力を認められて、劇場や楽団のリーダーを任せられ、大きな舞台での指揮も増えていきました。名指揮者として活躍しながらも、マーラーは作曲を続けていました。(伝記教材『オペラ』より抜粋)

交響曲第2番ハ短調 《復活》第1楽章 (1888-1894年)

マーラーは、29歳のときに大作『交響曲第1番ニ長調《巨人》』を発表しますが、すぐに評判にはなりません。人々からようやく認められたのは、『交響曲第2番ハ短調《復活》』を発表した35歳のときでした。実はこの曲を発表する前、マーラーの弟が21歳の若さで自殺するという悲しい出来事がありました。このときの演奏は、マーラーの悲しみと神様への祈りがこめられた、特別なものだったのかもしれない。

1910年9月、博覧会のはじまりを祝う音楽会が開かれました。マーラーはここで、自分の作曲した『交響曲第8番』を指揮。この曲は1000人以上のオーケストラで演奏されたので、『1000人の交響曲』とも言われています。この演奏で、3000人のお客さんから拍手喝采を受けました。人生で一番の大成功でした。

編集：鈴木有美(アノネ音楽教室)

復活を
聴いてみよう



<https://www.youtube.com/playlist?list=PL7kd0pC6w0ucOxb6xRttYKpIsuzalWxRO>

「モーニング娘。」がきっかけで歌が好きになり、それから様々なジャンルの音楽を聴くようになりました。ライブで生の音楽や歌声を聴いたときの衝撃や感動は忘れられません。子どもたちにも、自分の好きなことにはとことん熱中して感動を味わってほしいと思います。ー根本沙織(サリー)

おうちでできる 花まるメソッド

『あなたは どうしたい?』

保育園や公立小学校などで、定期的に出張発表をしていきます。ありのままの自分を表現する、創作や作品観賞会を通したARTの授業は、その子らしさを認めていく保育や、多様性を認める心を育てる学級運営を改めて考えるきっかけになるからです。そしてそういう大人の姿勢は、子どもたちに変化をもたらしていきます。なぜなら、自分で考え、自分で決めることが当たり前にできると、彼らは自分に自信を持ち、他者に対して思いやりの心を持って接していくからです。人は、自分を丸ごと尊重してもらっていると、自分の人生を生き延びていくのだなと思います。

「その子が本来持っている、よい芽を伸ばす」視点を、保育士さんや担任の先生方と共有していくことで、クラスがどんどん変わっていく。そんななかで、いつも私が子どもたちと接するときには当たり前に行っていることですが、毎回驚きを持たれることについてお話しします。

「3歳児にも敬語を使うのですか?」「〜してもいいですか?」と聞かれますね「答えを言うのではなくて、『どうしたいですか?』と聞かれていますね」

その場にいた大人たちからよく寄せられる感想です。

花まるでは子どもたちに、「〜しなさい」というような言い方をすることはありません。彼らは、体は小さいですが感情と意思を持った一人の人間です。できないことはあるかもしれませんが、劣った存在ではなく、対等な人間なのです。大人相手に伝えるのと同じように、「〜してもらってもいいで

すか?」または、「(先生が)〜してもいいですか?」と聞くのです。命令ではなく、お願い。仕事で誰かに何かを頼むときと、同じです。するかしらないかは、相手にゆだねて、決める余地は残す。彼らが「いいよ!」と言ってくれたなら、「ありがと」と伝えます。

このマインドは、彼らが何か困ったことがあったときにも、「あなたは どうしたいんですか?」と、まずは自分の気持ちを表現する機会を与えることにもつながってきます。相手の人格を尊重する。そうやって、小さなことですが毎回の会話の積み重ねで、子どもたちはあなたを、対等に話ができる、信頼のおける人だと認識します。

彼らは、信頼のおける大人には、自分もその信頼に足る自分であろうとふるまうものです。子どもも人格を見つめ、それをちゃんと知ろうとすること。子どもを、子ども扱いしないこと。仕事相手や大切な友人と接するのと同じように、子どもにも対等に接すること。この姿勢を忘れなければ、彼らとのコミュニケーションはうまくいきます。それはずまり私たちが、子どもたちの信頼に足る大人になる、というこころなのです。

ある保育園での授業にて、「切手を貼って送ることができると作品を制作したあと、郵便の仕組みについてお話ししていたら、最後の鑑賞会(子どもたちと作品についての意見をこぼはにして伝え合う時間)で、ある子が「川に流したら、届くんだね」とまじめな顔で質問してきました。「うん。確かにこの作品は水に浮かぶから、川や海に流したら、きっといつか誰かには届くと思うんだけど、住

所と切手がなかったら、届けたい相手には届かないと思うんだと答えました。このとき、その場にいた大人たちの間では笑いが沸き起こったのですが、私はちやかすのではなく、まじめさにはまじめさで応えることが、あのときの彼女の問いへの真摯な対応だったと信じています。本当に、かわいくて素敵なコメントでしたけれど。

Rin (井岡由実)

Rin せんせいの SNS など
すべてのリンクはこちら



オンライン Atelier for KIDS

4/17(日) 10:30 ~ 12:00 うごく絵の具

参加費 1名 2,900円 (税込・材料郵送料込)

定員 小学1年生~中学生 36名 (抽選)

申込締切 3/30(水) 19:00

<https://www.hanamarugroup.jp/art-edu/news.php>



ARTのとびら公式YouTubeでは、Rinコラムを音声で聞けたり、保護者の方からの相談に答えたりする「アトリエ RADIO」、工作好きな子どもたちのおうちARTを応援する「Rin先生が作ったよ」シリーズなど、盛りだくさんです。

はな まるの教室長を紹介します！

はな 花まるファミリー

FC ...スクールFC

🎵 ...アノネ音楽教室

🎮 ...アルゴクラブ

🌐 ...オンライン

🏝️ ...無人島

Flos ...フロス

みんなの教室長も順番に紹介するよ。お楽しみに！



ウツキー
うすき まさひこ
白杵 允彦
福岡県 東京西



アニスル
きたざわ ゆうた
北澤 優太
愛知県 東京東



このびー
このさき しのぶ
此崎 忍
東京都 埼玉



がいー
すがわら ただし
菅原 忠
埼玉県 関西



まんまん
たかま まさのぶ
高濱 正伸
熊本県 花まる学習会



びー
ななみ なおみち
名波 直道 FC
静岡県 埼玉



レプタイ
はせがわ ようすけ
長谷川 陽介
神奈川県 神奈川南



もちま
もとよし はるこ
元吉 遥子
山梨県 東京南



まんまん
高濱 正伸
熊本県

.....リーダーネーム

.....名前
.....出身地
.....所属

サマースクールや雪国スクールで会おうね！

3月の誕生花は チューリップ

自分のやりたいことには、とことん熱中する子どもでした。学校では、何かに夢中になって一人で過ごしていることが多く、担任の先生に「友だちができるか心配だ」と言われるほどでした。一木村有沙（みにまむ）

彩り

年中クラスの授業では月に一度、外遊びに出かけます。感受性が豊かないまの時期だからこそ、五感をめいっぱい使って、遊び尽くします。

目指す先は教室から子どもたちの足で5、6分のところにある公園です。そこに15分ほどかけて向かいます。公園に行つて遊ぶことだけが目的ではありません。道中にも様々な発見があります。3歩行けば立ち止まり、虫を観察したり、石を拾ったり、小川をじっと見たり…。何かを拾えば、「ママにあげるんだ〜」と「たからものいれ(…)と名付けたビニール袋」に入れ、小さな手でぎゅつと握りしめて、また歩みを進めます。

子どもたちの目に映る世界は小さいものです。視野が狭く、何かがあつても気づかずに通り過ぎてしまうこともしばしば。そんなとき、一言声をかけることで、パア〜と世界が広がります。

「ねえー見てごらん、空！おもしろい形をした雲があるね〜」ふと空を見ると、陰影のない小さな雲片が多数の群れをなすように、空に広がっています。子どもたちは「うわー！すご〜

い！」と空を見上げます。「あれはねえ…」と雲の名前を伝えようとしたそのとき、Aちゃんが嬉しそうに「あれはね！しつじ(ひつじと言いたかったのでしょう)ぐもっていうんだよ。しつじさんみたいでしょ。フワフワして。じいじがそういつた！」と教えてくれました。周りの子どもたちも、雲の形状と羊のイメージがぴったり頭の中で重なったのでしょ。空を見上げるたびに「ひつじぐも！」と嬉しそうに声をあげていました。その後も空を見上げては「ひつじ！」「くじら！」「うさぎ！」と口々に言葉にしていました。この時期の子どもたちにとって、新たな言葉との出会いはうれしいものなのだと実感しました。

別の外遊びの日。直前まで雨が降っていました。子どもたちの想いが届いたかのように、出発時には晴れ間が広がってきました。雨上がりの公園に着くと、子どもたちは「虫を捕まえたい！」と走り出しました。てんとう虫、蝶々、蟻…。次々と見つけては、私のところに戻ってきます。子どもたちは何かを見つけた天才です。目の前に広がる世界に没頭しています。そんな中、Bちゃんが「ダンゴ虫見つけたいなあ…」

とポツリと言いました。あたりを探しますが、ダンゴ虫は見つけられませんがそのとき、タタツとCくんがBちゃんのもとに歩み寄ってきて、ニコニコしながら言いました。「ダンゴ虫はね！じめじめしたところにいるんだよ！」きつと最近、家族に「じめじめ」という言葉を教えてもらったのでしょ。嬉しそうにBちゃんに教えていました。しかし、Bちゃんはきよんとした表情を浮かべ、「じめじめ？」と首を傾げていました。おそらく人生で初めて出合った言葉だったのでしょ。Cくんも得意げに言ったものの、じめじめという言葉をそれ以上説明することはできませんでした。すると、CくんがBちゃんの手を取り、やさしく「じめじめしていそうな場所に連れて行ったのです。石の下、日陰、葉っぱの下…。雨上がりがだったこともあり、確かにじめじめはしていたのですが、そこには残念ながらダンゴ虫はいませんでした。2人そろって「いないね…」と肩を落としています。それでも、教室への帰り道、Bちゃんははずつと「じめじめしたところにダンゴ虫はいるんだって！ね、Cくん！」と何度も話していました。

見て、感じて、言葉にする。新しい言

葉との出会いは子どもたちの人生に彩りを加えます。

「うちの子、なかなか本を読まなくて…」言葉が少ななくて…よくいいたく質問ですが、きつとヒントは何の変哲もない日常の中に隠れているのでしょ。本来子どもたちは新しいものを覚えると、それを誇らしげに使ってみたり、やってみたりしたくなる生き物です。幼児期はとにかく、見て、感じて、言葉にしていく。シャワーのように言葉を浴びせることで、徐々に自分のものでなっていく。私たち大人のかかり方、そして同世代の友だちとの関わりで、子どもの世界はぐんぐん広がっていくと確信しています。

今月も、教室で子どもたちとのコミュニケーションをめいっぱい楽しもうと思います。

花まる学習会 小林 駿平



おやこ まな
親子で学ぶ

きせつ しょく こよみ 季節の食と暦

こんにちは！フードコーディネーター
えぐちほいこの江口恵子です。
このページでは、季節のめぐりや旬の
ものを親子で楽しみ、学びを深められ
るような情報をお届けします。



しゅん 旬ならではのおいしさ



どの食材もそうなのですが、やっぱり旬の素材の味や香りは格段によいものです。地味な色合いの野菜が多い冬から、春になると、一気に色鮮やかな野菜が出てきます。新玉ねぎ、新キャベツ、新ごぼうに春人参…「春」や「新」と頭につくだけで、瑞々しさと新鮮さ、エネルギーを感じませんか？

実際、芽吹きの時期、春に出回る野菜はととてもエネルギーで水分を多く含み、香り豊かで口当たりも柔らかいんですよ。

春が旬の野菜はいろいろありますが、グリーンピースにスナップエンドウ、そら豆といったフレッシュな豆類は春の象徴のような気がします。

グリーンピースが苦手というのは、子どもに限らず、大人にも結構多かったです。ですが、生のグリーンピースを食べると、印象がまったく違っておいしいかも！？という声もよく耳にします。

さや入りのグリーンピースを買ってきて、お子さまと一緒にさやから出すところから始めてみてください。清々しい春の香りとぷりっとした歯ごたえ、ほのかな甘さを味わうと、グリーンピースのイメージがガラリと変わると思いますよ。

さやから出す作業は子どもたちも大好きなお手伝いの一つです。春はさや入りの豆類やさやごと食べる豆類のおいしさを存分に味わってみてください。

しょく 食のプロからのアドバイス グリーンピースごはん

おうちでチャレンジ！

グリーンピースのグリーンと卵の黄色が春らしい色合いの、目にもおいしいごはんです。

ざいりょう 材料

こめ 米……………2 合

グリーンピース…3/4カップ

こんぶ 昆布……………2 枚

さけ 酒……………大さじ1

しお 塩……………小さじ1

たまご 卵……………1 個

しお しょう しょう 塩、胡椒…少々

- 炊飯器にお米と水をセットし、さやから出したグリーンピース、調味料を加えて普通に炊く。
- フライパンにサラダ油を少々熱し、塩、胡椒少々を加えて、よく溶いた卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- 炊き上がったごはんを炒り卵を加えて、さっくりと混ぜて蒸らす。

よく料理を作ってくれた祖母。当時小学生だった私のリクエストを受けて、70代にして初めて作ったというハンバーグやオムライスは、以来ずっと私の好物です。定番の卵やっだった、小麦粉を水で溶いて焼く「たらし焼き」も、シンプルで絶品。いまでも健在の祖母に、できるだけの恩返しを続けたいと思っています。一坂村将介（ニコラン）