



ひびき

～ ともだちいっぱい かがやく子 ～

Letter of the M.Y. elementary

南山田小学校だより

学校通信 NO.318
令和4年度12月号
令和4年11月30日

「SDGs」から見えてきたこと

副校長 山谷 浩司

朝夕の冷え込みが日増しに厳しくなり、落ち葉が寒風に舞う季節となりました。今年も残すところ1ヶ月です。巷では、新型コロナウイルス第8波と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。市教委から発出された「衛生管理マニュアル」に基づいて感染症対策を徹底し、感染拡大を最小限に止めることが、学校の最重要課題となります。引き続き、感染症対策へのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

近年、「SDGs」というローマ字略語をよく目にします。ご存じの方も多いと思いますが、2015年の国連総会で採択された持続可能な開発目標のことです。開発目標は全部で17あり、「働きがいも経済成長も」「すべての人に健康と福祉を」といった比較的身近に感じられる目標から、「気候変動に具体的な対策を」「海の豊かさを守ろう」「陸の豊かさも守ろう」といった地球規模で考えていかなければならない目標まで、多岐に渡っています。SDGsの取組は小学校や中学校へも波及し始めています。SDGsの開発目標を学習課題として捉え、総合的な学習を中心に教科、領域との関連性を重視しながら体験的活動を多く取り入れ、問題解決能力やコミュニケーション能力の育成をねらっています。学年や学級での協働的な活動を通して、思考力、判断力、表現力の高まりも期待することができます。学校教育で身に付けた資質、能力は日常生活の様々な場面で活用していくことで、実践力を伴った確たる資質、能力へと変貌を遂げていきます。

私事になりますが、8月に受診した生活習慣病健診の結果が芳しくありませんでした。コレステロール値が基準範囲を大きく超え、体重も前回より3kg増加しました。昨年、両足の種子骨(親指の付け根の骨)の骨折により、ジョギングやスポーツジムでの運動を制限せざるを得なくなったことが要因の一つと考えられました。この状況を打開するために参考にしたのがSDGsの取り組み方法です。まず、『生活習慣を改善し、健康体を取り戻そう!』という開発目標を設定し、目標達成に向けた具体策を考えました。それと同時に、過労死ラインと言われている1ヶ月当たり80時間を超える勤務実態を改善することも、疾病へのリスクを減らし、健康体を取り戻すことにつながると考えました。そこで、始業前の超過勤務を減らすために自宅を発つ時刻を45分遅らせ、運動時間を確保するために15分早く起床することにしました。こうして捻出した1時間を活用し、8月後半から毎朝7kmのウォーキングに継続して取り組んでいます。ウォーキングは、同じ有酸素系のジョギングと比べて足への負荷が少なく、持続可能な運動といえます。SDGsの「持続可能」という視点で判断しながら対策を講じたことで、具体的な取組内容を整理し、長期目標への見通しをもつことができました。現時点での効果として、コレステロール値については確認ができないまでも、ウォーキングの積算距離は600kmを超え、体重は4kg減少しました。月ごとの超過勤務も80時間を超えることなく推移しています。今後の課題は、限られた時間の中で運動量と運動強度を少しずつ上げていくことです。種子骨への負担や疲労度をチェックしながら、骨折する以前に実践していた10kmのジョギングへと徐々に近づけることが、次の長期目標になると考えています。

自己実現を目指す過程で、持続可能な目標を設定し、達成に向けて主体的に行動することは、子どもの成長過程にとっても有益な素養と言えます。目標の設定に際しては、自己形成に向けて身に付けたい資質・能力や、確立したい生活習慣、将来の夢に向けた行動目標など、これまでの自分を省みて気づいたことや、他者から助言してもらったことをもとに自己選択、自己決定しながら設定した目標であれば、何でもよいと思います。大切なことは、「自分で決めて、やってみる」ことです。明日から12月に入ります。自身の可能性を問い直し、新年に向けて目標を設定するには、丁度よい時期かもしれません。