『生活学Navi　資料＋成分表』ワークシート集

もくじ

第１章　自分・家族〔参考文献・参考 Web サイト〕 … 2
資料　経済的自立へ向けて … 3
資料　自殺をめぐる現状 … 3
資料　デート DV について考えよう … 4
資料　事実婚を選んだ理由 … 5
資料　婚外子の相続と戸籍 … 5
資料　ブラックバイトとは … 6
資料　性感染症（STD）について考えてみよう … 6
□人生の選択 … 7
□高校生の自立度チェックシート … 8
□性とジェンダー … 9
□家族に関する法律 … 10
□働く現場 … 11
第２章　子ども〔参考文献・参考 Web サイト〕 … 12
資料　出生前の最新状況―あなたはどう思う？― … 13
資料　夫の立ち会い出産 … 14
資料　クレヨンしんちゃんと親との関係は？ … 14
資料　中毒事故が起こったら … 14
資料　身近な材料でおもちゃを作ってみよう … 15
資料　子どもの虐待 … 15
資料　育児休業給付率の引き上げ … 16
資料　公園よりネットで広がるママ友 … 16
□保育体験実習記録用紙 … 17
□絵本をつくろう … 18
□赤ちゃん誕生！ ２人で子育て … 20
第３章　高齢者・共生〔参考文献・参考 Web サイト〕 … 22
資料　「終活」・エンディングノート … 23
資料　サービス付き高齢者向け住宅 … 24
資料　定年後再雇用の実情 … 24
資料　ボランティア … 25
資料　老老介護の実例 … 25
資料　家の中での転倒を防止するために … 25
資料　介護保険改革 … 26
資料　高齢者の医療制度 … 26
□高齢者インタビュー … 27
□高齢者の心身を理解しよう … 28
□高齢者の生活を疑似体験しよう … 29
□地域の施設やサービスを調べる … 30
□これからの高齢社会を考える … 31
第４章　衣生活〔参考文献・参考 Web サイト〕 … 32
資料　着物の一生 … 33
資料　フェアトレード … 33
資料　衣服に関する仕事 … 34
資料　蛇口から見える環境汚染 … 34
□人はなぜ衣服を着るのだろう … 35
□繊維の種類と特徴、衣服素材の性能を確認しよう … 36
□衣生活と環境を考えよう … 37
□衣服のコーディネートを考えてみよう … 38
□衣服の表示、衣類用洗剤の表示を調べてみよう … 39
第５章　住生活〔参考文献・参考 Web サイト〕 … 40
資料　空き巣対策 … 41
資料　微小粒子状物質（PM2.5）とは … 41
資料　建築基準法と住生活基本計画 … 42
資料　災害時のトイレ対策 … 42
□不動産広告を読みとろう … 43
□自分の部屋に家財道具をレイアウトしよう … 44
□あなたの家の室内環境をチェックしてみよう … 46
□将来のためのローン計画 … 47
第６章　消費・経済と環境〔参考文献・参考 Web サイト〕 … 48
資料　問題商法 … 49
資料　消費者裁判手続き … 50
資料　消費者庁のしくみ … 50
資料　個人情報漏洩（ろうえい）の事例 … 51
資料　１日コーヒー１杯分の金利は安い？ … 51
資料　温暖化防止条約 … 52
資料　安いからと喜んでばかりいられない … 52
資料　環境家計簿をつけよう … 53
資料　放射性物質と健康 … 53
資料　ライフステージと保険 … 54
資料　身近な保険 … 54
□契約とは … 55
□資源・エネルギーと生活 … 56
□資源と環境を考える … 57
□クレジットのしくみ … 58
□収入・支出と貯蓄 … 59
第７章　食生活〔参考文献・参考 URL〕 … 60
資料　災害時の水の確保 … 62
資料　和食の「薬味」の種類と役割 … 62
資料　遺伝子組換え農産物を使用した加工品 … 62
資料　TPP11 協定と私たちの生活 … 63
□調理実習ウォーミング・アップ … 64
□栄養素のはたらきについてまとめてみよう … 65
□食生活に関するＱ＆Ａ … 66
□食生活指針と日本人の食事摂取基準 … 67
□食事バランスガイドの活用① … 68
□食事バランスガイドの活用② … 69
□食品成分表の使い方をマスターしよう … 70
□自分の食品成分表をつくろう … 72
□１日の食事記録をつけ、診断してみよう … 74
□バランスのよい１日の献立をつくってみよう … 76
□アミノ酸価を計算してみよう … 78
□食をめぐる話題に関心をもとう … 79
□加工食品の添加物表示を調べてみよう … 80
□食料自給率について … 81

Let's Act ①〜④ … 82
小論文ガイド　解答例と解説 … 86
「新家庭基礎 314」との対応表 … 95
「新家庭総合 309」との対応表 … 96

第1章　自分・家族

学習内容	参考文献	参考Webサイトなど
01　自立について考える	宮本みち子編『すべての若者が生きられる未来を』岩波書店 村上龍『新13歳のハローワーク』幻冬舎 内田樹編『人口減少社会の未来学』文藝春秋	
02　「働く」ということ ■やりたい仕事を考えてみよう	小室淑恵『改訂版 ワークライフバランス―考え方と導入法―』日本能率協会マネジメントセンター 給料BANK『決定版　日本の給料＆職業図鑑』宝島社	内閣府「仕事と生活の調和」推進サイト
03　働き方による違いを知る	城繁幸『若者はなぜ3年で辞めるのか？』光文社新書 小見山敏郎『やさしくわかるパート・アルバイト・派遣の採用・税金・保険事務』日本実業出版社	厚生労働省「厚生労働白書」「労働経済白書」
04　働く現場のトラブルシューティング	東海林智『15歳からの労働組合入門』毎日新聞出版	厚生労働省「総合労働相談コーナーのご案内」 厚生労働省「確かめよう、労働条件」
05　男女共同参画社会	堀越英美『女の子は本当にピンクが好きなのか』河出書房新社 宮本みち子他『下層化する女性たち』勁草書房 鹿嶋敬『男女共同参画の時代』岩波新書	国立女性教育会館「女性情報ポータル ウィネット」 内閣府「男女共同参画局」
06　変わる結婚	ますのきよし『家族（FOR BEGINNERS シリーズ）』現代書館 養老孟司、長谷川眞理子『男の見方 女の見方』PHP文庫	法務省「多様な性について考えよう！」 東京レインボープライド
07　家族と家庭	西原理恵子『毎日かあさん』毎日新聞社 石川実『現代家族の社会学』有斐閣	内閣府「国民生活白書」
08　家族の生活と法律 ■ライフステージと法律	二宮周平『家族と法』岩波新書 川口均『法律のことがよくわかる事典』西東社	内閣府「少子化社会対策白書」
09　性を考える	河野美香『十七歳の性』講談社 河野美代子『いま〈生きる底力〉を子どもたちに！』十月舎 鍋島祥郎『高校生のこころとジェンダー』解放出版社	国立感染症研究所 DVD・ビデオ『思春期の医学シリーズ』（全5巻）新和

資料　経済的自立へ向けて　（『生活学 Navi』p.2 ～ 3）

●変わってきた就職事情

大学の数も大学生も増えてしまったうえに、豊かではあるものの、経済成長率が低い今では、事情が変わりました。

大学卒というだけでは、大企業の正社員になれない人が増えつつあるのです。

たくさんの学生がいろいろと応募して、たくさん受けてたくさん落ちて、ようやく受かるというのが今の就職です。

●求めているのは「人間力」

よく言われるのが、「コミュニケーション能力」「向上心」「素直さ」「積極性」「情報収集力」「明るさ」「誠実」「まじめ」「創造力」「コンピテンシー（問題発見解決能力）」「理解力」「協調性」、そして「気力」「体力」「知力」です。

このようにさまざまな抽象的な言葉で表現していますが、つまりは総合的な「人間力」を評価しているのです。

企業は人なりです。いい人材が集まってこないと、企業は栄えることができません。いい企業であればあるほど、そのことをわかっています。

●選ぶ目を磨いておく

企業も学生を「選んで」いますが、学生も企業を「選ぶ」場が就職活動です。

選ぶ目も鍛えておかなければなりません。いい企業は人を大事にしています。

あらかじめ企業理念、業績、待遇、給与、男女比、平均勤続年数、育児休業制度などの働きやすさ、社会貢献度などを調べておくことはもちろんですが、受ける企業の人に会い、会社に行ってみて、「ここで働く自分」を想像することが大切です。企業は似た人を選びます。自分に合っているかどうかを直感するセンサーを磨いておくことも大切です。

働きやすさの目安のひとつに「女性の働きやすさ」があります。男女とも勤続年数が10年以上で、子どもがいても働いている女性社員が多い会社は、制度が整えられているので男性も働きやすいのです。

●「雇われる力（エンプロイアビリティ）」とは？

エンプロイアビリティとは、エンプロイ（雇用）とアビリティ（能力）を合わせた言葉で、アメリカで生まれた考え方です。

そこには三つの基本的能力があると報告しています。

①知識や技能

②思考や行動特性（態度、協調性）

③人柄、性格、信念、価値観など。

日本の就職では①の学歴や専攻の学部、成績だけでなく、②のコミュニケーションスキルや、やる気、リーダーシップ、セルフコントロールする力、挫折を乗り越える経験、他者への思いやりなどが面接で見られます。

また③のその人の見えない部分、人柄、性格、信念なども見られていることは、先に書いたとおりです。面接でかなり突っこんだ質問をされるのはそうした部分です。

エンプロイアビリティを身につける方法はまだ確立していませんが、②や③の力を早くから意識して身につけるようにしておくことが将来の仕事につながるのです。

（杉山由美子「今からはじめる！　就職へのレッスン」より抜粋）



資料　自殺をめぐる現状

日本の自殺者数は、1998年以降連続して３万人を超える状況が続いていたが、2012年に３万人を下回り、2019年は2万人強までに減少した。男女別に見ると、男性の自殺者は、女性の２倍強となっている。

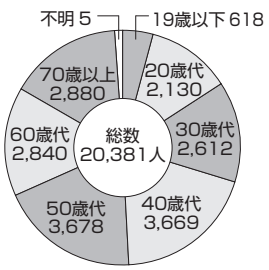
また、動機を見ると、20歳代以上では「健康問題」がもっとも多数を占めているが、19歳以下では「学校問題」がもっとも大きな原因である。「健康問題」の内訳は、「病気の悩み・影響（うつ病）」が多い。「経済・生活問題」の内訳は、「生活苦」が多く、約９割が男性で、40歳代・50歳代になると数はさらに増える。

●自殺の原因・動機別の自殺者数

（2019年／人）

		19歳以下	20歳代	30歳代
自殺者数		618	2,130	2,612
原因・動機別（上位３位）	1	学校問題　202	健康問題　679	健康問題　979
	2	健康問題　138	勤務問題　367	経済・生活問題　474
	3	家庭問題　116	経済・生活問題　341	家庭問題　435

●年代別自殺者数（2019年／人）



（厚生労働省「令和元年中における自殺の状況」）

資料　デートDVについて考えよう　（『生活学Navi』p.17❹）

●学校でデートDVってあるの？―ユウジの場合―

ユウジはスポーツ万能の高校生である。サッカー部に所属していて友人も多く、後輩からの人望も厚くリーダー的な存在だ。登下校時はつき合っているというミチといつも一緒で、ユウジの部活が終わるまで、グラウンドの隅でじっと練習を見ているミチの姿がよく見られていた。

空き教室で口論している生徒がいるという知らせを受けて行ってみると、ユウジがまさに椅子を振りあげ、ミチめがけて投げようとしているところであった。日頃のベタベタしたユウジとミチの姿とのギャップに駆け付けた教師たちは驚いた。やめなさい、と言う担任に向ってユウジはあげた椅子の矛先を変えてどなった。「オレたちの問題だ、他人は関係ない！」と。

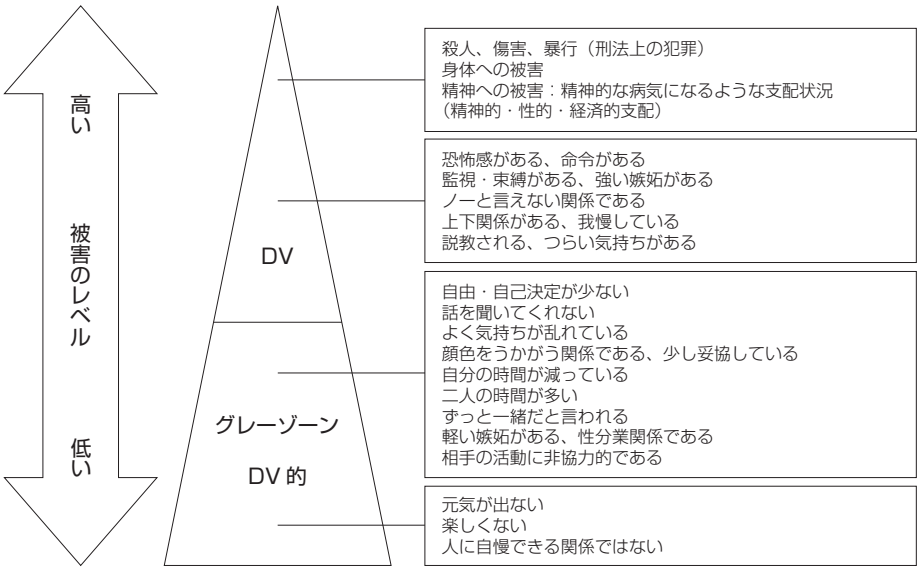
ミチに聞いてみると、これが初めてではなかった。ユウジのこうした行動はときどきあったが、それは“自分が悪かったせいだ”、とミチは言うのである。

しかも原因は些細な事が多く、ミチがすれちがう男性をちらっと見たから、ケータイで朝起こす約束なのに遅れてしまったから、のろのろ歩くから、遅刻した原因を絶対オレのせいだ、というんだろう？そうなんだろう？という、責任転嫁から始まる事もあるという。

自分の思い通りにしない・自分に合わせようとしないミチをことごとく大きな声を出したり、手近な物を投げたりして音を出す事でひるませているという状況がわかった。これに対しミチは、私が悪かったから、私がちゃんとしないせいだから…、と言い続けている。

（高橋裕子「デートDVと学校」より抜粋）

●デートDVの程度のイメージ



（伊田広行「デートDVと恋愛」より抜粋）

●DVかどうか、その程度を見きわめる指標

1．個人単位での**自己決定**、自由、主体性があるか。自分の決定が、相手の機嫌や欲求を考慮したものになっていないか

2．**喜び**、楽しさ、元気があるか。**びくびく感**（恐怖感）がないか

3．恋人に**振り回されて**いないか。相手のことを考えて心が乱されていないか。心配したり、落ち着かなかったり、イライラしたりしていないか

4．お互いが相手の意思（意見、希望、感情）を十分に**聴いているか**

5．**自分独自の活動**（勉強、仕事、自分の友人との時間、自分ひとりの時間など）が減っていないか、相手が何かすることに協力的であるか

6．約束やルールを変更できなくなっていないか。**離脱・ノー・中止の自由**があるか

7．片方がより多く**妥協**していないか

8．「**いい恋愛関係**になっている」と自信を持って人に言えるか

（伊田広行「デートDVと恋愛」より抜粋）

資料　事実婚を選んだ理由　（『生活学 Navi』p.14）

（東京都新宿区、39歳女性）

私は特に自分の姓が好きだったわけではありません。ただ昔から「何で女ばっかし姓を変えななならんのやろ？」と思っていました。それに、結婚する二人のうちのどちらかがガマンして「姓を変えるというストレス」を引き受けないと、正式な結婚扱いしてもらえないというのも、脅されているみたいでいやでした。

結婚するとき、夫となる人は「自分の姓を変えてもいいよ」と言ってくれていましたが、自分がいやな事を夫に押し付けるのは、私の求める男女平等のあり方とは違うと思いました。そこで、お互いに一番ストレスのない方法を相談して「事実婚」を選びました。私たちの結婚を示すものは「婚姻届」ではなく、「両性の合意」と友達や親戚などとの社会的な関係です。友人たちが開いてくれたパーティーの日を結婚記念日にして、その翌日から新居での結婚生活を始めました。

その後、上の子を妊娠した時、もうじき「別姓法案」が通るような報道がなされていて「子どもが複数になったときに、相続で法的な違いができたら困るかな？」と思ったことなどで、わが家では「ペーパー結婚」（？）してから「出生届」を出し、「ペーパー離婚」することに。婚姻期間をとても短くして保険証や免許証の書き換えなどの事務手続きを省略しました。そして現在、二人の子どもたちはそれぞれ別々の姓、夫と私の姓を名乗っております。つまり、私たち夫婦は書類上は二度結婚して二度離婚したことになっていますが、事実上はずっと結婚しているので何だかその言い方も可笑しい感じはします。書類上で両親が離婚した事になっているため、子どもたちは二十歳になったときに望めば、父か母、好きなほうの姓に変えることができます。

こうした経験から、「姓を変更したり戸籍を変えるっていうのは意外と簡単なんだな～」と思いました。

ところで、婚姻届を出したときに不愉快だったのは、婚姻するものの両親の名前を書く欄に、父親はフルネームを書くのに、母親は名前だけを書くということです。「母として娘の婚姻届に名を連ねる時に、夫に合わせた苗字すら取りあげられてしまうというのはいかがなものか？」と思って、私はわざと母のフルネームを記入しました。すると「ここに苗字を書かれるのは、ご両親が離婚されている場合だけです」と言われて、母の苗字を二重線で抹消されてしまったのです。「わざわざ消すほどの事かしら」と思いました。同様に、私の夫の父親は亡くなっていましたけれどもフルネーム記載、夫の母親は生きていても名前だけです。死んでしまっている男親よりも生きている女親のほうが苗字を省略されてしまうというのはなんだか感じがよくないなあと思いました。

憲法では個人の意思を尊重しているはずなのに、民法では「姓を変えなければ結婚と認めない」と強制されているようで、私はそれがいやなのです。でも、姓を変えるのが気にならないという人も居ますから、それぞれの気持ちを慮って、いろんな家族がいることを容認してくれる社会であって欲しいなあと思います。

（杉井静子「たかが姓、されど姓」より抜粋）



資料　婚外子の相続と戸籍

婚外子の相続差別は、明治民法の規定が戦後も改められずに残ったものだ。「法律婚を守る」という名目で一応の合理性がこれまで認められてきたが、最高裁は2013年９月４日に、「婚外子の相続分を嫡出子の半分とする民法の規定は違憲」という初判断を示した。「父母の婚姻は、子が選べないこと。子を個人として尊重し権利を保障すべきだ」としたのだ。

これを受け、政府は格差規定を削除する民法改正案の検討に入ったのだが、自民党の保守派が猛反発し、簡単には進まなかった。最終的には民法改正案は了承されたものの、この過程で、一方の戸籍法の改正は見送ることが決まった。

戸籍法は違憲だと訴訟を起こした東京都世田谷区の介護福祉士のある人は「自民党の議論はとても残念。相続格差を解消しても、戸籍法は変えないというのは、どこかに差別を残して優劣をつけたいのではないか」とあきれた。

戦前の家督相続制度では法律婚で生まれた跡継ぎの男子に相続権があったため、戸籍で明確に婚外子を区別する必要があった。しかし、相続格差の規定も廃止されようとしている今、出生届に婚外子かどうかの記載を義務づけることに合理性はない。

保守派の主張は「法律婚を守る」というものだ。しかし同じアジアを見渡しても、婚外子の相続格差がない韓国や中国、台湾で、法律婚制度が崩壊したり、不倫が激増したりしているという話はない。

資料　ブラックバイトとは

（『生活学 Navi』p.10 ❶）

ブラックバイトとは、学業と両立できないほど理不尽な労働を学生に強いるバイトのことをさす。

東京都内のある男子大学生は、大手アパレル店でアルバイトを始めた。契約書には、勤務時間が週18時間（３日）とされていたが、２か月目には週70時間にも及ぶ勤務予定が組まれていた。「シフトを変えてほしい」と社員に頼むと、「代わりのバイトを探さなければ休めない」と言われた。その結果、授業やゼミを欠席せざるをえず、その学期は多くの単位を落とした。

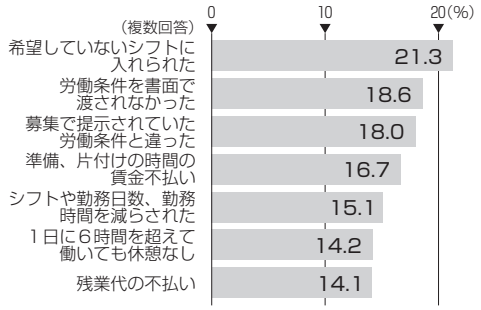
その他、家庭教師派遣会社が「辞める」と言った学生に50万円の損害賠償を求める事例や、コンビニなどの店舗販売でノルマを達成できなかった分、自腹で商品を購入させられた、などの事例もある。

弁護士やＮＰＯからなるブラック企業対策プロジェクトの調査によると、不当な扱いを経験した学生は７割弱もいたが、そのうち半数超は泣き寝入りしている。アルバイトのため、試験や課題の準備時間がとれなかったことがある学生は約４割いた。労働法規への学生の知識不足に企業側がつけ込んでいる面もあるとみられる。

ブラックバイト対策としては、働き始める前に労働条件を書面で確認したい。労働基準法では、アルバイトでも賃金や業務内容、就業場所などの労働条件を書面で明示し、交付することを雇用者に義務づけている。求人内容と契約内容が違ったり、書面を渡さなかったりするのはブラックの可能性が高いといえる。また、説明のないまま研修期間を設けたり、求人より時給を下げるのは違法になる。給与は全額を支払うことが義務づけられており、まかない食事代金の天引きも違法である。シフトの急な変更など、会社の都合で働く時間が短くなった場合は、通常勤務した場合の平均賃金の６割以上の手当を支払う義務がある。

アルバイトも法律で守られている。泣き寝入りせず、自分で行動することが肝心だ。

●学生がアルバイトで受けた主な不当な扱い



（ブラック企業対策プロジェクトより）

資料　性感染症（STD）について考えてみよう

（『生活学 Navi』p.23 ❶④）

●日本で増えつづけるSTD

STDというのは、セックスで感染する病気のことです。昔から知られている梅毒や淋病のほか、クラミジア感染症、性器ヘルペス、尖形コンジローマなどがあります。「梅毒や淋病なんて、いまどきの日本にあるの？」なんて思う人がいるかもしれません。でも、STDはいま、若い世代を中心に流行の兆しがあるのです。

STDのなかで、とくに増えているのがクラミジアと淋病で、クラミジアは女性の患者が増加しているのが特徴。淋病は昔から変わらず男性に多い病気ですが、先進国ではすでに過去の病気となりつつあるなか、日本だけ近年になって患者が増加しているのが目立ちます。

●女性のほうが多く、20代前半がピーク

HIV感染症を除くSTDの患者数は、なんと女性が男性の1.4倍です。STDというと男性の病気というイメージがありますが、いまや女性の病気といっていいともいわれているくらいです。

罹患率をみると、女性は10代後半からぐっと増えて、20代前半がピーク。男性が20代後半をピークにゆるやかなカーブを描いているのに対し、女性は10代後半～20代前半の若い世代が群を抜いて多いのが特徴です。

●STDにかかりやすいのはどんな人？　性行動チェックテスト

STDは症状がないものが多いので、感染していてもなかなか気づきません。そこで、性行動から感染の可能性を探ってみましょう。

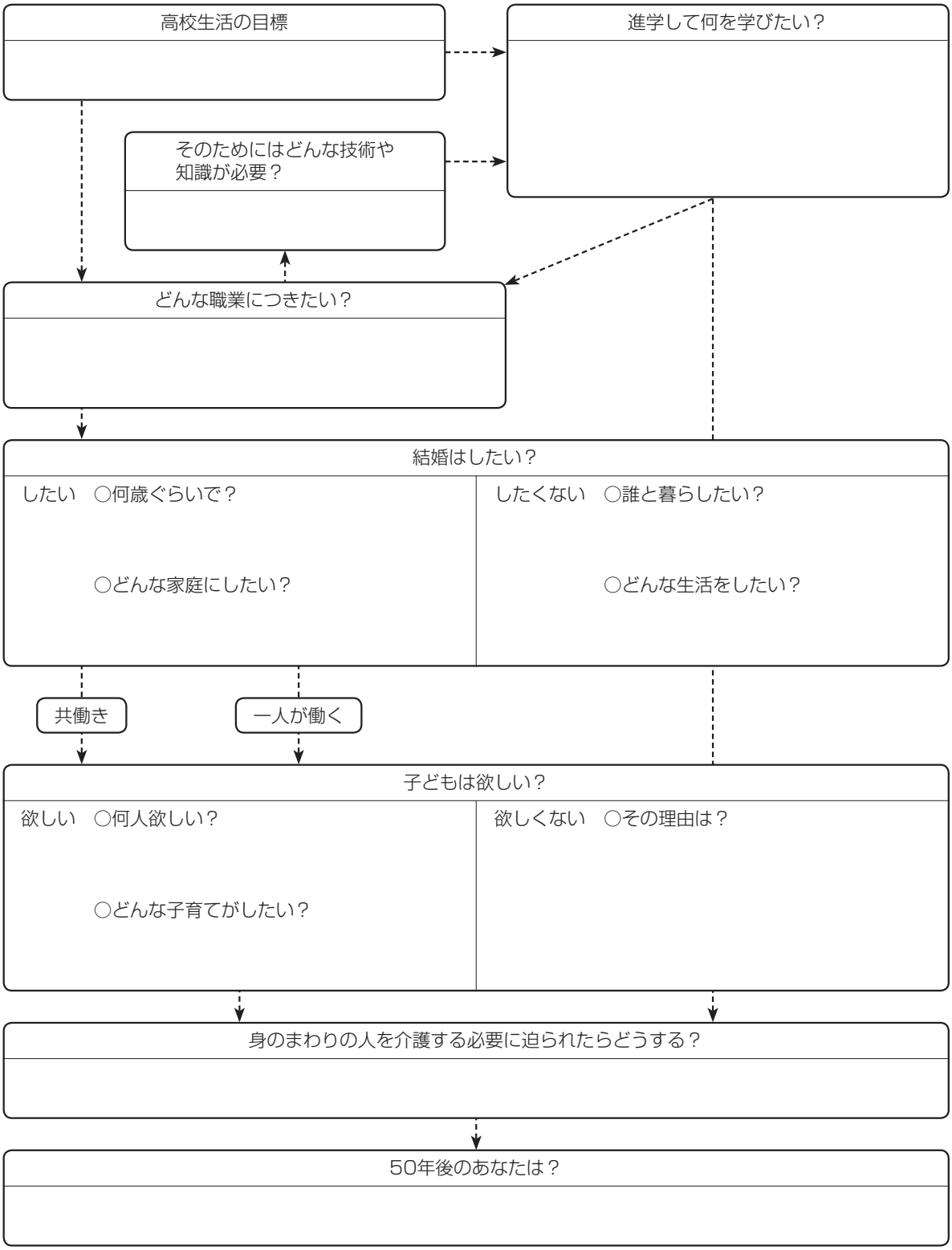
①複数のセックス・パートナーがいる
②セックス・パートナーに複数の相手がいると思われる
③行きずりの相手とセックスすることがある
④パートナーがよく変わる
⑤パートナーとの年齢が離れている
⑥コンドームはあまり使用しない
⑦安全日はコンドームを使用しない
⑧アナル・セックスなど、出血を伴うようなセックスをしている

以上のうち、１つでもあてはまるものがあれば、STDにかかるリスクが大きいといえます。なかでも、⑥、⑦にあてはまる人は直接的な予防をしていないので、リスクがかなり高くなります。

（対馬ルリ子監修「STD　性感染症」より抜粋）

□ 人生の選択 （『生活学 Navi』p.20 ～ 21）

●次のフローチャートに書きこみながら、これからの人生について考えてみよう。



年　組　番（名前）

□ 高校生の自立度チェックシート

（『生活学 Navi』p.2 ～ 3）

●次の項目に当てはまれば○をつけ、現在の自立度をチェックしてみよう。

1.〔生活的自立〕

（　　） 包丁の扱い方を知っている。
（　　） ご飯の炊き方を知っている。
（　　） みそ汁の作り方を知っている。
（　　） 外食する場合、栄養のバランスを考えて注文している。
（　　） 主な食品の値段をだいたい知っている。
（　　） 私服はいつも自分でコーディネートしている。
（　　） TPO（時・場所・目的）にあった衣類の着こなしができる。
（　　） 簡単な衣類の修繕（染み抜きやボタン付けなど）ができる。
（　　） 衣類の取扱い表示の意味が理解できる。
（　　） 自分で洗濯をすることができる。
（　　） 部屋の掃除は積極的にしている。
（　　） ごみの分別ルールをしっかり守っている。

2.〔精神的自立〕

（　　） 何かを決めるときはさまざまな情報を集めて決断している。
（　　） パソコンを使いこなすことができる。
（　　） TPO（時・場所・目的）にあった言葉遣いや態度をとることができる。
（　　） 地域のボランティア活動に参加している。
（　　） 新聞ニュースなどで最近の社会問題を知っている。
（　　） 近所の人に自分から挨拶することができる。
（　　） 家庭内での手伝いを自ら進んでできる。
（　　） 小さな子と仲良く遊ぶ自信がある。
（　　） 世代の違う人とも話をすることができる。
（　　） 自分の将来や進路について考えている。
（　　） 人に自分の考えを、理解してもらえるように話すことができる。

3.〔経済的自立〕

（　　） むだな電気や水は使わないように心がけている。
（　　） 計画的にお金を使っている。

●いくつの項目に○がついただろうか。自分の自立度をチェックし、感じたことを書いてみよう。

○が25項目の人　　→ あなたの自立度は100パーセントです。
○が24 ～20項目の人 → あなたの自立度は80パーセントです。
○が19 ～15項目の人 → あなたの自立度は60パーセントです。
○が14 ～10項目の人 → あなたの自立度は40パーセントです。
○が9 ～5項目の人　 → あなたの自立度は20パーセントです。
○が4 ～0項目の人　 → あなたの自立度は10パーセントです。

感想・考察

□ 性とジェンダー （『生活学 Navi』p.12 ～ 15、22 ～ 23）

●次のような男女のあり方をあなたはどう感じるか。3つの側面からチェックしてみよう。

1.【意識】　「はい」と答えた数が点数

（　　）男女ともに職業をもち、経済的に自立することが望ましい。
（　　）プロポーズは男性からしても、女性からしてもいいと思う。
（　　）親が男の子にだけ高い学歴を期待するとしたら不平等である。
（　　）家庭内で妻と夫の関係は平等であるべきだ。
（　　）リーダーシップは女の子にも男の子にも身につけさせる方がよい。
（　　）デートの費用は男性にだけ負担させず、半々がよい。
（　　）親が寝たきりになったとき、女性（娘や息子の妻）だけでなく男性も同じように介護すべきだ。
（　　）男の子はロボットや乗り物のおもちゃ、女の子は人形やままごとの道具というように、プレゼントの種類を男女で決めつけてしまわない方がよい。

2.【行動】　「いいえ」と答えた数が点数

（　　）男の子の外泊は気にしないが、女の子なら絶対に許さない。
（　　）食事の支度や後片付けに男性がかかわっていない。
（　　）提出物の保護者欄には、母親でなく父親の名前を書く。
（　　）車や家の購入など、高価なものを買うときの決定権は父にある。
（　　）避妊についての配慮は女性だけがしている。
（　　）日ごろの親戚づきあいや近所づきあいは妻任せである。
（　　）プレゼントのリボンは男性なら青や緑、女性ならピンクや赤にする。
（　　）女性は料理などの家族の生活を豊かにする趣味をもち、男性は勝負事など自分の楽しみ方をしている。

3.【感情】　「いいえ」と答えた数が点数

（　　）男性はまだしも女性がタバコを吸うのは許せない。
（　　）男の子がみなりを気にし、おしゃれだとおかしいと思う。
（　　）女の子の成績がいいと「男の子だったらなあ」と残念に思う。
（　　）夫より遅く妻が帰宅するのは不愉快だ（気がひける）。
（　　）男の子が泣くのをみると「男のくせに」と情けなくなる。
（　　）結婚した男性が家事や介護をしているのをみるとかわいそうになる。
（　　）女の子がロボットや乗り物のおもちゃを欲しがると心配になる。
（　　）男の子が運動嫌いだと心配だ（女の子の場合はそうでもない）。

●あなた自身の男女観をチェックしてみて、感じたこと・考えたことを書いてみよう。

	点　数	感想・考察
意　識		
行　動		
感　情		

□ 家族に関する法律

（『生活学 Navi』p.18～21）

●次のような行為・手続きや主張のうち、現在の日本の法律で認められるものには○、認められないものには×をつけよう。

1．僕は18歳、彼女は16歳になった。もう親が何を言おうが結婚できる。



（　　）

2．友人のAさんは母親の弟にあたる人を好きになってしまったそうです。この2人は実際に結婚できますか？



（　　）

3．僕はまだ未成年ですがもう結婚しています。お酒もタバコも許されますよね？



（　　）

4．つきあっていた男性が私との婚姻届を勝手に提出してしまい、そしてこの手続きは有効だと主張しています。



（　　）

5．私が最近入信した宗教の教義では、2人以上の妻をもつことも許されるそうです。

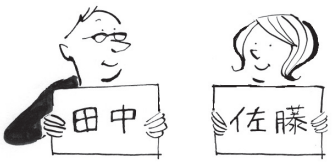


（　　）

6．最近、日本でも同性カップルの結婚が認められるようになったんだよね？

（　　）

7．結婚してもお互いの姓を変えたくないカップルは、現状では事実婚の形を選択するしかない。



（　　）

8．土地と家は夫婦の共同名義で購入したいが、財産に関する権利は夫婦それぞれが保有する形のままにしたい。



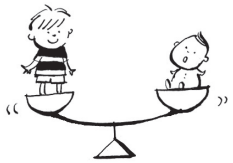
（　　）

9．自分は長男で老後の親の面倒もみてきたのだから、遺産の相続については優遇されるべきだ。



（　　）

10．亡くなったBさんには、妻との子とは別に、長年つきあっていた女性とのあいだに生まれた子どもがいた。この2人は財産の相続に関して平等に扱われる。



（　　）

11．夫と離婚して4か月以上経過したのだから、私はもう再婚してもいいはずだ。



（　　）

12．離婚し、子どもも彼女が引き取る形になったけれど、定期的に会って話がしたい。

（　　）

□ 働く現場 （『生活学 Navi』p.4 ～ 11）

●アルバイトをしたことがある人から話を聞き、調べたことや考えたことをまとめてみよう（自分の経験をふまえて書いてもよい）。

仕事の内容	
労働条件	
仕事をしてみて思うこと	
感想・考察	

●フルタイムで仕事をしている人から話を聞き、調べたことや考えたことをまとめてみよう（有名人のインタビューや伝記などを読んで書いてもよい）。

仕事の内容	
労働条件	
その仕事を選んだ理由	
仕事に関して留意していること	
感想・考察	

第2章　子ども

学習内容	参考文献	参考Webサイトなど
01　子どもができるまで ―生命の誕生―	『はじめての妊娠・出産』学習研究社 『初めての妊娠・出産』ベネッセコーポレーション	赤ちゃん&子育てインフォ
02　子どもの心身の発達〈1〉 03　子どもの心身の発達〈2〉	『初めての育児』ベネッセコーポレーション 『はじめての育児』学習研究社 『育児全百科』学習パブリッシング	すくコム（NHK エデュケーショナル）
04　子どもの生活		厚生労働省「感染症情報」 厚生労働省「予防接種情報」
05　子どもの生活は遊び	樋口通子『ひぐちみちこの手づくり絵本講座』こぐま社 小西行郎『子どもの心の発達がわかる本』講談社	一般社団法人 日本玩具協会 ST マーク不適正表示製品の製品回収情報等も載っている。
06　少子化と親を取りまくさまざまな問題	明橋大二『子育てハッピーアドバイス』１万年堂出版 明橋大二『忙しいパパのための子育てハッピーアドバイス』１万年堂出版 丸尾直美他『出生率の回復とワークライフバランス』中央法規出版	
07　子育てしやすい環境を〈1〉	萩原久美子『迷走する両立支援』太郎次郎社エディタス 主婦の友社編『ワーキングママ応援ガイド』主婦の友社	内閣府「少子化社会対策白書」
08　子育てしやすい環境を〈2〉	久山葉子『スウェーデンの保育園に待機児童はいない』東京創元社	内閣府「男女共同参画白書」 公益財団法人　21世紀職業財団
09　今、子どもたちは	白木朋子『子どもたちにしあわせを運ぶチョコレート』合同出版 杉山春『ネグレクト』小学館 小笠原浩方『子どもの権利とは』新曜社	日本ユニセフ協会「世界子供白書」 チャイルドライン

資料　出生前の最新状況　―あなたはどう思う？―

（『生活学 Navi』p.25 topic）

●新型出生前診断

新型出生前診断では、妊婦の血液中にわずかに含まれる胎児のDNAを調べることで、染色体の病気が高い精度でわかり、10日程度で結果が出る。妊婦の腹部に針を刺す羊水検査と違い、流産の危険がない。検査で陽性の場合は確定診断に羊水検査が必要で、陽性だったが確定検査で陰性だった例が実際に出ている。

「検査を受けることを決めてからも、おなかの中の子は確実に大きくなる。日々、気持ちが揺れました」

陰性の結果が出た新潟市の女性（42）は、振り返る。検査を受けてからも、陽性だった場合にどうするかは、決められないでいた。「どちらの結果が出ても、生まれてからパニックに陥るよりは、心構えができる。考えるきっかけになった」と話す。

一方、陽性なら人工妊娠中絶、と考えた人もいた。

「陽性が確定したら、(中絶の)覚悟は決めていました」。関東地方の女性（41）は話した。「跡取り」を期待され、結婚10年目で授かった第１子。それだけに健康な子が生まれてほしかった。

「検査でわからない障害や病気を持って生まれたら、運命と思って受け入れよう。でも事前にわかるなら、その時は諦めよう」。夫婦でそう、話し合った。

結果は陰性だった。「後は何があっても頑張ろう、と夫と話しています」という。

新型出生前診断も、羊水検査も、実施する理由は「染色体の病気の可能性を調べるため」とされており、中絶を勧めるものではない。母体保護法も、胎児の異常を理由にした中絶は認めていない。身体的または「経済的理由」で母体に危険が及ぶときや、暴行などによって妊娠してしまった場合に限っている。だが、現実には2011年度で約20万件の中絶が行われている（11年の出生は約105万人）。厚生労働省は、経済的理由を生活保護受給世帯に準じた困窮としているが、実際にはほかの理由でも経済的理由として広く行われている。

（読売新聞2013年5月23日記事より抜粋）

●デザイナーベビー

両親の唾液などに含まれるわずかな遺伝子情報を解析し、生まれてくる子どもの目の色や背の高さ、がんなどの病気になるリスクを予測する手法の特許が10月19日までに米国で認められた。

生命倫理の専門家は、予測を利用して提供者などから精子や卵子を選ぶと、望ましい特徴を持つ子どもを生む「デザイナーベビー」につながりかねないと批判。特許を持つ米カリフォルニア州の遺伝子検査会社「23アンドミー」は「遺伝子と健康に関する理解を高めるのが狙い。子どもを選別する生殖医療に応用するつもりはない」と説明している。

（MSN産経ニュース 2013年10月20日記事より抜粋）



●卵子の凍結保存

日本生殖医学会は、健康な未婚女性が将来の出産に備えるため、卵子の凍結保存を行うことを容認する指針案をまとめ、公表した。

卵子と精子を体外で受精させる体外受精や、顕微受精において、凍結保存しておいた受精卵を用いることは、現在も行われているが、精子と受精させる前の卵子（未受精卵）の凍結保存は、未婚女性の場合、ほとんど行われていない。今回、指針が策定されることになったのは、新しい凍結技術の開発によって、凍結保存した卵子でも、妊娠・出産の可能性が高まったとされるためだ。

若いうちに凍結保存しておくことが可能になったことで、仕事を持つ女性の選択肢が増え、個人の事情に合わせて出産時期を調整できるメリットがある。だが「解凍後の受精卵を子宮に戻して出産できる確率は１割前後」（学会）で、必ずしも高い確率で出産できるわけではない。母体のリスクが大きい高齢出産を助長する恐れもある。

●卵子の仲介

性染色体の異常などにより自分の卵子で妊娠できない女性を対象に、無償ボランティアの卵子提供者をあっせんするNPO法人「卵子提供登録支援団体（OD-NET）」（神戸市）は、2013年５月13日に東京都内で記者会見し、３人に卵子を提供することが決まったと発表した。

今回のあっせん事業は、親族や知人以外の提供者に協力を求める点が新しい。生まれてくる子どもは、出自を知る権利を守るため、15歳以降希望すれば、卵子提供者の氏名や治療時の住所などの個人情報が開示される。

しかし、卵子提供を巡っては、法整備ができておらず、生まれた子どもへの告知についても課題が残っている。今回のケースも、卵子提供の事実を知らなければ、希望することもできない。子どもにどう告知するかは、事実上、親の判断に任された形だ。

資料　夫の立ち会い出産

（『生活学 Navi』p.26 ～ 27）

夫が妻の出産に立ち会い、妻をサポートしながら、協力して子どもを迎える立ち会い出産が増えている。立ち会う場合は、事前の両親学級に参加するなど、十分な準備をしてからのぞむことが大切である。

【体験記】

そんな妻も、陣痛が始まったころからは、さすがに苦しそうな顔になった。私も白衣と帽子を着装、分娩室に移動してその緊張はピークに達した。一生懸命いきむ妻の横で、私はその手を握り、「ひーふーふー」を何百回くりかえしただろう。ついにずるっと出てきた赤い物体は、同時にめちゃくちゃ大きな声で「おぎゃー」と泣いたのである。私は放心状態で、看護婦さんに取り上げられたその物体の向こうから、オーラのような光を浴びたようなきがした。「元気な女の子ですよ。3072ｇです。」という看護婦さんの声。小さなケースに入った生後３分の娘は、相変わらずばかでかい声で泣いている。目はまだ開いていない。そっと指を手に触れるとすごい力で握ってきた。「ありがとう。ほんまにありがとう。」どこぞの首相のような超ボキャ貧状態の私は、妻と娘にずっと同じ言葉をかけていた。



（朝日新聞「育休父さん成長日誌」）

資料　クレヨンしんちゃんと親との関係は？

（『生活学 Navi』p.28 ～ 29）

子どもについて学んでいると、子どものころを思い出し、「わかる、わかる」と共感したり、「なるほど、そういう意味だったのか」と驚いたりする。私たち自身のことも振り返りながら学んでいこう。

●しんちゃんのお尻出し。それは親への信頼感の表れ

しんちゃんが、お尻を出してふざけるのが大好きということは、じつは、お母さんのみさえさんを信頼しきっているからこそ、できることなのですね。虐待をうけているとか、親に対して恐怖心があったら、そんなことができるわけがありません。しんちゃんはとても健康に育っているということですね。

しかも４～５歳という時期は、ちょうど、うんちだとかおしっこだとか、下ネタが大好きになる年頃なのです。（略）

６歳くらいになると、子どもには社会性が育ってきます。人からどうみられているのかな、という関心が育ってくるわけです。そうなれば、もう人前でお尻を出すなんてことは、恥ずかしくてできなくなるでしょう。（汐見稔幸「子育てにとても大切な27のヒント」双葉社）



資料　中毒事故が起こったら

（『生活学 Navi』p.30）

応急手当は意識があり、呼吸も脈拍も異常がない場合に行う。意識がない、けいれんを起こしているなど、既に重篤な症状がある場合は、直ちに救急車を呼ぶ。

１．食べた場合、飲んだ場合

●家庭で吐かせることは勧められていない。吐いたものが気管に入ってしまうことがあり、大変危険。

●絶対に吐かせてはいけないもの

石油製品、容器に「酸性」または「アルカリ性」と書かれている製品、防虫剤のしょうのう

●牛乳または水を飲ませて薄める（効果は牛乳のほうが高い）

容器に「酸性」または「アルカリ性」と書かれている製品、界面活性剤を含んでいる製品（洗濯用洗剤、シャンプー、石けん）など

●牛乳や水を飲ませると症状が悪化する可能性があるもの

・防虫剤…牛乳に含まれる脂肪に溶けて、体内に吸収されやすくなる

・タバコ、タバコの吸殻…ニコチンが水分に溶けて、体内に吸収されやすくなる

・石油製品…吐きやすくなり、吐いたものが気管に入ると肺炎を起こす。牛乳に含まれる脂肪に溶けて、体内に吸収されやすくなる

２．吸い込んだ場合

きれいな空気の場所に移動する

３．眼に入った場合

こすらない、すぐに流水で10分間以上洗う

４．皮膚についた場合

すぐに大量の流水で洗う

（公益財団法人日本中毒情報センター Webサイトより抜粋）

資料　身近な材料でおもちゃを作ってみよう

（『生活学 Navi』p.32 ～ 33）

完成度の高いおもちゃより、何にでも見立てることのできる素材で遊ぶ方が想像力をかき立てられる。また、一緒に遊ぶと何でも楽しくなり、危なくないものなら何でもおもちゃになる。

●粘土

❶ボールに塩1/4カップと水1カップを入れ、よくかき混ぜる。色をつけたいときは食紅などを入れる。



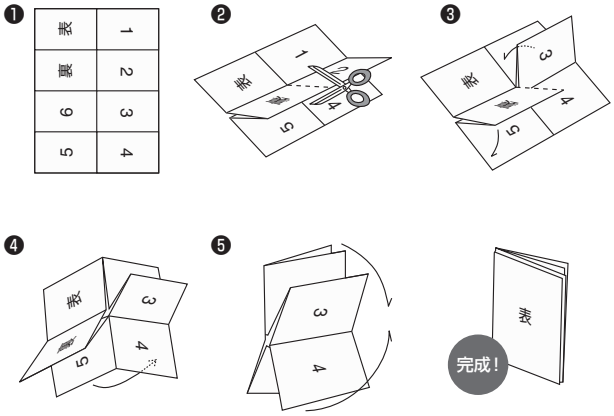
❷別のボールに小麦粉3カップを入れる。少しずつ❶の塩水を加えながらこね、適当な固さにする。



※遊んだらラップや袋で密閉して冷蔵庫で保存するとよい。

●ミニ絵本

❶図のような向きと順番に気をつけて絵を描く。
❷図のように折り、点線部分を切る。
❸裏表紙は5ページ側に、3ページは1ページ側に折る。
❹4ページと5ページ、表紙と1ページを外表に合わせる。
❺表紙が表にくるようにする。



資料　子どもの虐待

（『生活学 Navi』p.40 ❶）

女子中学生が夜尿の主訴で相談に訪れた。それ以外に、母親への反抗、時に暴行、家庭外での非行がある。精神的には気分の易変性が著しく、さらに幻聴様の体験があるという。これらの症状は脈絡がなく、それぞれの間に何らかの関連があるとは思えない。

しかし詳しく確認をしてみると、夜尿といっても夜間に目が覚めない状態で尿の失敗をするのではなく、夜間に覚せいしても、暗い廊下に出ても、トイレに行くことが恐くてできずに寝具への失禁になるのである。

また、幻聴様の訴えは、小学校の三年生ごろからときどき生じており、「死ね！」という怒鳴るような声であったり、叱責様の声であったりするという。

そしてふだんおとなしかった彼女が、このころから突然に切れて、友人を恐がらせるような激こうを時折示すようになったという。またこの前後から、万引きなどの非行行為も散発的に生じるようになった。

その後、中学生年齢になると家庭内暴力が始まり、この時点において、夜尿が続くため、受診となったのである。

つまり、これらの一見不可解な症状の複合は、幼児期の虐待を想定してみれば、容易に了解が可能である。

そこで母親に強い体罰を加えていなかったかと問うと、「以前はしていたが、それが悪いことであると分かったのでやめた」という。いつごろまで行っていたのかを確認をすると、昨年であるという。

さらに母親自身について尋ねると、母親は母子家庭に育っており、母親から極めて厳しいしつけを受けて成長したことが明らかとなった。

また、その女子中学生の祖母は、一家が山津波におそわれて離散し、親戚の家を転々として苦労して育ったという。結婚をしたが、母親たちが生まれてまもなく夫に死別し、苦労を重ねて母親たちを育てたのであるが、子どもには物差しを用いてたたく、裸にして冷水をかけるという体罰が頻回にあったという。

母親は、自分の母をいまだに愛せないという。つまり、三代にわたる虐待の連鎖をもつ親子であった。

子ども虐待は、孤立家庭や、低所得層など、いわゆる社会的弱者に多いことが知られている。また、かつての被虐待児が親の世代になって、加虐者になるという虐待の世代間連鎖と呼ばれる現象も確かに存在する。また、子どもの側の要因としては、未熟児出生やハンディキャップの存在が、虐待のリスクを高くすることもまた事実である。

しかし、これらの要素はすべて、要因ではあっても原因ではない。世代間連鎖にしても、さまざまな調査が示すところによれば、虐待体験をもつ者の三割は加虐者となるが、圧倒的な多数の七割は連鎖を断ち切るのである。

（杉山登志郎「子ども虐待という第四の発達障害」より抜粋）

資料　育児休業給付率の引き上げ

（『生活学 Navi』p.36 ❶）

育児休業給付は、原則子が１歳（特別な理由がある場合は２歳）まで、育児のため休業した労働者に支給されます。また、子の両親がそれぞれ育児休業を取得する「パパ・ママ育休プラス」では、子が１歳２か月まで支給されます。

しかし、育休取得率は16年度、女性が81.8%と８割を上回っているのに対し、男性は3.16%と４%にも達していません。

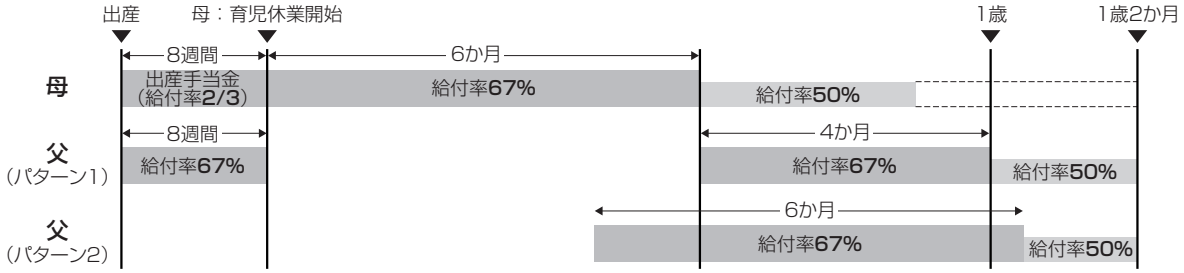
育児休業給付の受給状況（初回）を見ると、受給者は年々増加し、15年度は約30万３千人でした。しかし、男性は7,731人です。

また、平均受給期間は女性が9.8か月です。産後休暇の８週間と合わせるとほぼ子が１歳になるまで女性は休業を取得していることになります。一方、男性は３か月程度しか取得していません。

育児休業を取得しなかった理由の１つとして、「収入が減り、経済的に苦しくなる」を挙げている人も少なくありません。

育児休業の取得を促すため、14年度から給付割合が「休業前賃金の50%」から休業開始後の最初の６か月間については67%に引き上げられました。とくに、最初の６か月間の給付率を引き上げることで、パパ・ママ育休プラスを利用して男性も育児休業を取得しやすくなることをねらっています。

●育児休業取得例（パパ・ママ育休プラスを利用）



資料　公園よりネットで広がるママ友

（『生活学 Navi』p.38）

小さな子どもを持つ親が、公園で子育て仲間を探す「公園デビュー」が変わりつつある。かつては流行語となり、子育ての一大イベントともされたが、公園で遊ぶこと自体が減り、会員制交流サイトなど仲間作りの機会も多様化。「『公園デビュー』は死語になる」という指摘もある。

「公園デビュー」という言葉が登場したのは、1990年代とされ、一躍流行語となった。子育て仲間を見つけるために、公園に初めて子どもを連れて行くことを指し、仲間に入る苦労やこつなどが育児雑誌などで盛んに語られるようになった。

玉川大准教授の大豆生田啓友（おおまめうだひろとも）さん（幼児教育学）は、「最近は公園で遊ぶ親子が減っている。公園で友だちを見つけることも難しくなっている」と指摘する。

国土交通省や公園財団が、全国各地の自治体を通して行っている調査によると、住民に身近で児童らの利用が多い「街区公園」の休日の平均利用者数は、1988年には420人だったが、2007年には、218人と半減。また、育児用品のコンビが昨年行ったネット調査（母親783人が回答）では、「公園デビューしたことがある」と答えた人は６割いたものの、「友だちを作るため」は７%のみ。「仲間探し」という意味合いは薄いようだ。

公園に代わる存在が、自治体が設けている子育て広場などの室内施設だ。この10年ほどで各地に増えた。「外遊びと子育て支援研究会」代表の矢郷恵子さんは、「子育て広場などにはスタッフがいるので、その仲立ちで親同士が知り合える場合が多い。公園より、気遣いが少なく、出かけやすい」と話す。一方で、最近の公園は、ジャングルジムやシーソーなどが減り、魅力がなくなっているという。

公園デビュー代わりに、インターネットの交流サイトなどを利用するケースも増えている。

IT企業のサイバーエージェントは、母親仲間のコミュニティーサイトを運営。今年４月、母親約1000人に行った調査では、仲間のコミュニケーションの場は、「フェイスブックなどネットのやりとり」が70%と最も多く、「近所の公園」は９%。「ネットを通じ、自分と気が合いそうな仲間を、より探しやすくなってきた」と担当者。

大豆生田さんは、「母親の仲間作りが多様化し、『公園デビュー』という言葉は死語になりつつある。子育てを支え合う人間関係は重要なので、様々な場で育んでほしい」と話す。

（読売新聞2013年５月16日記事より抜粋）

□ 保育体験実習記録用紙

（『生活学 Navi』p.30 ～ 33）

担当（　　歳　　組）

<table>
<tr><td>訪問場所</td><td>訪問日　　年　　月　　日（　）
時　間　　：　　～　　：</td></tr>
<tr><td colspan="2">1．今日１日の活動記録（訪問先での体験の記録）</td></tr>
<tr><td colspan="2">2．子どものようす（ことば・表情・遊び・動き・身体状況・友だちや先生とのかかわり方など）</td></tr>
<tr><td rowspan="3">3．訪問施設の見取り図
（施設全体の図を描く。グラウンドや遊具を含め詳細に見取り図を作成する）</td><td>4．保育室、多目的室、グラウンドで工夫されていると思ったこと</td></tr>
<tr><td>5．トイレ・手洗い場で工夫されていると思ったこと</td></tr>
<tr><td>6．遊具やおもちゃ、飼育・栽培されている動物や植物で気づいたこと</td></tr>
<tr><td colspan="2">7．先生が子どもたちに接する姿を見て気づいたこと（話し方・接し方・遊び方・表情・態度など）</td></tr>
</table>

□ 絵本をつくろう （『生活学 Navi』p.33）

●作業手順と作業予定

日時	作業手順
／	① 本の種類を決定する
	↓
／	② タイトルを決める
	↓
／	③ 話の大意を決める
	↓
／	④ 分担を決める
	↓
／	⑤ 下絵を描く
	↓
／	⑥ 材料を用意する
	↓
／ 〜 ／	⑦ 制 作
	↓
／	⑧ 仕上げ
	↓
／	⑨ 絵本をもって保育施設訪問

●つくり方

○お絵かき絵本

用意するもの　台紙用の画用紙（大判のケント紙）、表紙用の厚紙、彩色筆記具（色鉛筆、クレヨン、クレパス、カラーペン、絵の具など）

方　法　下絵にしたがい、画用紙に絵と文をかく。きれいな色のひもや糸でとじる。とじないで、紙芝居のようにつくったり、大判の用紙で双六（すごろく）のようにしてもおもしろい。

○ちぎり絵、折り紙絵本

用意するもの　画用紙、厚紙、彩色筆記具、折り紙、千代紙、はさみ、のり

方　法　お絵かき絵本の絵の部分を切り貼り、ちぎり絵、折り紙細工にする。細かい部分は、彩色筆記具でかきこむ。折り紙細工には立体的なおもしろさがある。

○布の絵本（アップリケ、パッチワーク、刺しゅうなど）

用意するもの　台紙用の厚手の布（帆布など）、アップリケ用のフェルト、プリント柄の端切れ布など、刺しゅう糸、ミシン糸、化繊布、はさみ、文字用の筆記具

方　法　台布にアップリケ、パッチワーク、刺しゅうなどで絵をつけ、筆記具で文を書く。文字は刺しゅうにしてもよい。台布を中表にして周囲を縫ってひっくりかえし、重ねてとじる。質感、柔らかさを出すために台布の中に綿を薄く入れてもよい。

●テーマ例

○将来のわが子に「伝える本」

将来、自分の子どもを育てるとき、「これだけは伝えたい」「こんな気持ちで育てたい」「こんなふうに育ってほしい」と思っていることがあるはずだ。子どもの気持ちも大人の気持ちも理解することができる現在の年齢のときに、自分の子ども時代を振り返り、将来のわが子に伝える本をつくってみよう。

○私が小さかったとき

誰でもみんな子どもだった。小さかったときのことを思い出して絵本にしてみよう。

○歌の絵本

子どもの好きな歌を何曲か選び、歌詞と絵をかいてみよう。

○料理の絵本

あなたの得意な料理や子どもの好きそうな料理を絵本にしてみよう。

○自己紹介のための絵本

自分の好きなこと、苦手なこと、願っていることなどの自己紹介の絵本をつくってみよう。保育体験実習でも活躍するはずだ。

年　組　番（名前）

●絵本の制作計画表

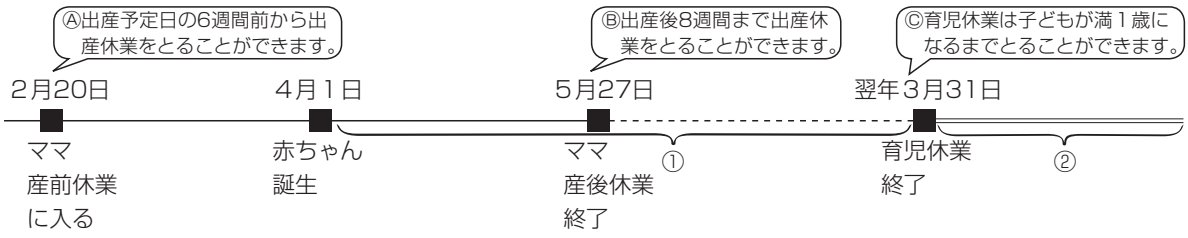
1．タイトル
2．対象年齢
3．内容と構成
4．工夫のポイント
5．子どもたちの反応やあなたの感想

□ 赤ちゃん誕生！２人で子育て （『生活学 Navi』p.34 ～ 39）

～制度・育児のサポートシステムを活用して楽しく子育て～

パートナーとの間に、待望の赤ちゃん（　　ちゃん、名前をつけてあげよう）が、４月１日に生まれる予定です。出産後も２人は今の仕事を続けていこうと思っています。

パパとママになったつもりで、お互いの仕事と育児が両立できるように相談しましょう。



●①の期間

１．２人は育児休業を利用しますか？　　Yes　　No

２．YESの場合、誰が、いつとりますか？　下の図に パパ というように、書きこみましょう。

誕生　　産休終わり

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

３．上記のように考えたのはなぜですか？

●②の期間

育児休業が終わり、パパとママの仕事が始まりました。下のような状況です。また、２人の勤務日 ▨ は表の通りです。

○子どもが通う保育所の定時保育時間　8:00 ～16:00

○延長保育時間　7:30 ～19:30

○通勤時間　パパ１時間、ママ30分

○勤務時間　パパ9:00 ～18:00、ママ8:00 ～17:00

○育児短時間勤務制度　パパ、ママそれぞれ１時間利用可能（ただしその時間は賃金なし）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日			休日			
休日						休日

○2人が出勤する日のスケジュール（育児・家事・自分の身のまわりのこと・娯楽・出社・退社・帰宅・就寝など）を、例を参考に考えてみましょう。

	ママの一日	パパの一日	子どもの一日
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

あるママの一日		あるパパの一日
・起床・トイレ掃除 身支度を整える	5：00	
・お茶の時間・洗濯	5：30	
・朝食＆夕食の準備	6：00	
・洗濯物を干す	6：30	・起床・子どもと自分の身支度
・朝食	6：50	・朝食
・朝食の後片付け	7：20	
・途中寄り道しながら保育園に送る	7：30	・出勤
・保育園を出る	8：00	・出社
・出社	9：15	
・退社	17：30	
・保育園にお迎え	18：45	
	19：00	・退社
・帰宅・朝食の後片付け、夕食の準備	19：10	
	19：30	・帰宅･お風呂の準備
・夕食	19：50	・夕食
・夕食の後片付け、掃除、洗濯	20：30	・入浴
・入浴	21：00	・子どもと遊ぶ
・子どもを寝かしつける	21：30	・洗濯物を干す
	22：00	・テレビタイム
・就寝	23：00	・就寝

（とらばーゆ編集部『働く女性のための仕事＆子育てを応援する本』より作成）

●作業を終えて

感想

両立成功のひけつ

ちょっと困ったこと

第3章　高齢者・共生

学習内容	参考文献	参考Webサイトなど
01　新しい高齢者像 ―高齢者を知る―	田中尚輝、安立清史『高齢者 NPO が社会を変える』岩波ブックレット	内閣府「老後の生活に関する意識調査」 内閣府「国民生活白書」
02　高齢化と 心身の変化〈1〉	遠藤英俊『よくわかる認知症 Q&A』中央法規 山口潔他『よくわかる高齢者のからだと病気』池田書店	
03　高齢化と 心身の変化〈2〉	イヴ･ジネスト他『家族のためのユマニチュード』誠文堂新光社	
04　高齢社会の現状		公益財団法人 生命保険文化センター 総務省「家計調査」 内閣府「高齢社会白書」
05　介護保険制度	小竹雅子『こう変わる！介護保険』岩波ブックレット 結城康博『介護―現場からの検証』岩波新書 沖藤典子『介護保険は老いを守るか』岩波新書 上野千鶴子他『ケアその思想と実践』全６巻 岩波書店	
06　リスクに備える 社会保障制度	中垣陽子『社会保障を問いなおす―年金・医療・少子化対策』ちくま新書	厚生労働省「生命表」 厚生労働省「人口動態調査」 国立社会保障・人口問題研究所「将来推計人口・世帯数」
07　年金制度 ―支えあう社会のしくみ―	磯村元史『年金不安の時代に必要な知識と手間』岩波ブックレット 『ねんきんガイド　見てわかる年金 AtoZ』（公財）生命保険文化センター	日本年金機構
08　ユニバーサル・ デザイン（UD）	成松一郎他『ユニバーサルデザイン―みんなのくらしを便利に』全３巻　あかね書房 光野有次『みんなでつくるバリアフリー』岩波ジュニア新書 野村武夫『ノーマライゼーションが生まれた国・デンマーク』ミネルヴァ書房	ユニバーサルデザイン・コンソーシアム NPO法人 カラーユニバーサルデザイン機構

資料　「終活」・エンディングノート

人生の最期をより良いもの（＝自分の理想的なもの）とするために事前に行う準備のことを、就活や婚活などに倣って「終活」ということがある。例えば、自分の葬式をどのようなやり方で、誰に伝えて欲しいかなどをあらかじめ決めておくことで、自分らしい最期を迎えることができるだろう。

このために、残された人に向けて自分の意思を記すためのノートが「エンディングノート」。同名のドキュメンタリー映画（2011年砂田麻美監督）がヒットしたように、近年注目されている。なお、財産分与などを記した「遺言書」は、法的な拘束力を持つことが大きく異なる。

エンディングノートを記すことのメリットとして、下記の点があげられる。

1　万一のことがあったときに、自分も家族も助かる。
2　将来に備えることで、「いま」を安心して過ごせる。
3　書くことで頭の中が整理できる。
4　「終活」をスタートさせるきっかけとなる。
5　相続など、話しにくい問題について家族とコミュニケーションがとりやすくなる。
6　高齢期のマネープランを立てられる。
7　自分史をまとめられる、家族へのプレゼントとなる。

（本田佳子『エンディングノートのすすめ』講談社現代新書より）

○おもな内容

形式は定まっていない。市販のノートやネットサービスもあるが、おもな内容は下記の通り。

1　自分の履歴（生年月日・学歴・居住地など）
2　資産情報（金融機関口座・保険・年金・借金など）
3　親族情報（続柄・住所・連絡方法・冠婚葬祭の記録）
4　友人情報（関係・住所・連絡方法・冠婚葬祭の記録）
5　病歴（現在の病気・かかりつけ医療機関など）
6　治療（告知・臓器提供・終末医療への希望など）
7　葬儀の内容やお墓（規模・宗派・予算・場所・葬儀の連絡をして欲しい人など）
8　自分のこと（思い出・生活スタイル・好きなことなど）
9　大切な人へのメッセージ

など

すべての項目を一度に書くのではなく、少しずつ書き、ときには読み返して修正を加えたりしながら書き進めることで、自分の希望もはっきりするし、心の整理にもつながるとされている。

●エンディングノートの例

○いざというときの私の意思　　記入日　年　月　日

項目	内容（□にチェックを入れる）		メモ
介護について	介護して欲しい人	□家族 □配偶者　□息子・娘 □嫁・婿　□その他（　）	
		□ヘルパー・介護士などの専門職	
	介護して欲しい場所	□自宅 □息子・娘に同居 □介護施設	
	希望する介護施設	□デイサービス・ショートステイ等の在宅サービス □老人保健施設利用と在宅 □グループホーム入居（認知症の場合） □介護型有料老人ホーム入居 □特別養護老人ホーム入居 □療養型医療施設入院	
病名の告知	告知の内容	□すべて告知して欲しい □病名だけは告知して、余命は告知しないで欲しい □いっさい告知しないで欲しい	
終末期について	終末期を過ごす場所	□自宅 □病院 □特別養護老人ホーム □介護型有料老人ホーム □ホスピス	
	延命治療について	□出来る限りの延命治療を希望する □心肺蘇生は希望しない □胃ろうは希望しない □緩和ケアを希望する □配偶者や子どもに委任	

○私の望む葬儀・相続　　記入日　年　月　日

項目	内容（□にチェックを入れる）		メモ
葬儀のかたち	□希望する宗教で葬儀を行って欲しい		
	□仏教	菩提寺： TEL： 菩提寺はない（宗派　　）	
	□キリスト教	教会： TEL：	
	□神道	神社： TEL：	
	□無宗教（お別れの会など）で葬儀をして欲しい		
葬儀の規模	□葬儀はいらない □一般の葬儀（　　） □家族葬 □その他（　　）		
葬儀	□それなりに費用をかけて欲しい □簡素でよい		
お墓	□家のお墓に納骨　墓苑： TEL： □お墓はないので作って欲しい □樹木葬 □散骨 □その他（　　）		
相続	□遺言状は作っていない □遺言状がある □公正証書　公証役場： TEL： □自筆遺言　保管場所： □遺言状執行者がいる 名前： TEL：		

（NPO法人成年後見推進ネット「これからノート改訂版」より）

資料　サービス付き高齢者向け住宅

（『生活学 Navi』p.50～51）

高齢化の進展に伴い、高齢の夫婦や単身者が安心して暮らせる住宅として、国が「サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）」を2011年10月からスタートさせた。2020年9月末時点で26万戸強が登録されている。登録にあたり、ハード・ソフト両面で国が下記の基準を設けている。

・住居：集合住宅で床面積25㎡以上
　　キッチン、トイレ、浴室などの設備がある
　　段差や手すり、廊下幅の確保が必須
・サービス：安否確認、生活相談サービス

入居者資格は60歳以上、または要介護・要支援認定を受けている人。入居時に高額な一時金が不要というメリットがある。

サ高住は事業者によってその運用に幅がある。食事の提供やヘルパー派遣などの「介護サービス」は別途外部の業者が行うため、費用は別途かかる。入居時には要介護度が軽くても、その後状態が悪化して、当初より多くのサービス＝費用が必要になることがある。場合によっては、退去せざるを得ないケースもある。「終の棲家」として選ぶ場合は、将来の健康状態を加味して検討する必要がある。

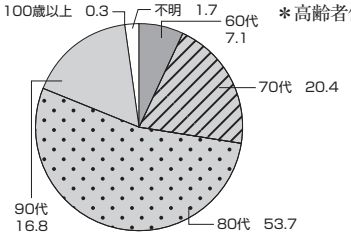
●サ高住と老人ホームとの違い

	サ高住	住宅型老人ホーム	介護付き老人ホーム
入居年数	60歳以上	おおむね60歳以上	おおむね65歳以上
月額費用	15万～25万円	15万～30万円	20万～35万円
月額費用に含む主な内容	家賃・共益費・生活支援サービス費	家賃・食費・管理費	家賃・食費・管理費
要介護度が重くなった時の対応	施設で差がある		原則居住可
介護サービス	外部業者の訪問介護		施設内で提供
特　徴	高齢者の安全・安心に配慮した間取りや設備。安否確認や生活相談のサービスがある	食事や見守りなどのサービスが付く。介護事業所を併設し、要介護者に対応する施設もある	要介護・要支援認定を受けていることが入居条件になることが多い。最近は入居一時金を必要としない施設も増えている

＊月額費用は首都圏における目安。長谷工総合研究所の資料をもとに作成

●サ高住へ入居する年齢

＊高齢者住宅財団調査をもとに作成



（日本経済新聞社 2013年11月5日記事より抜粋）

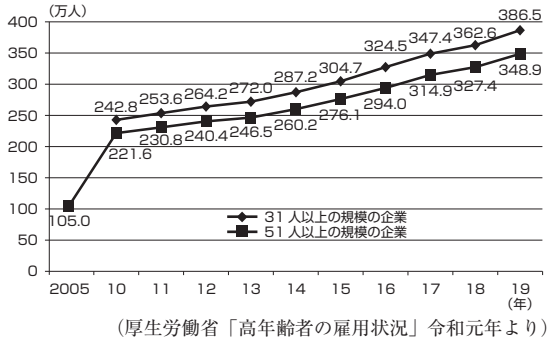
資料　定年後再雇用の実情

（『生活学 Navi』p.49 ❸）

60歳（定年）後も、年金が支給される65歳まで働けるように、下記の①～③のいずれかの制度を導入するよう、高年齢者雇用安定法が改正された。さらに2021年4月以降は、高齢者も社会保障制度を支える側になるよう、70歳まで就業できるような制度（下記の①～⑤のいずれか）を導入する努力義務を事業者に課した。

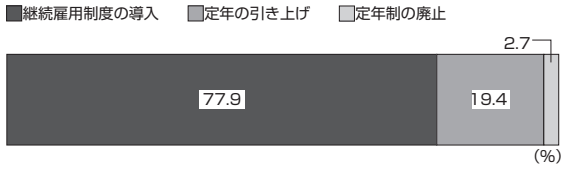
●希望者に対し、①定年の引き上げ
②継続雇用制度の導入　③定年の定めの撤廃
④業務委託の締結　⑤有償ボランティア制度導入

●60歳以上の常用労働者の推移



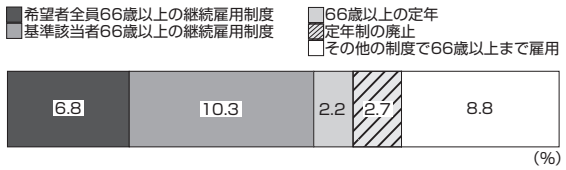
（厚生労働省「高年齢者の雇用状況」令和元年より）

●定年後の雇用制度の実態



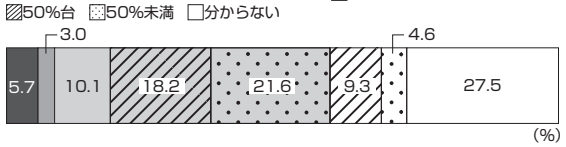
（厚生労働省「高年齢者の雇用状況」令和元年より）

●66歳以上まで働ける企業（全体の30.8%）における内訳



（厚生労働省「高年齢者の雇用状況」令和元年より）

●定年時と比べた再雇用直後の賃金水準（企業数割合）



（読売新聞2013年6月13日記事より抜粋）

資料　ボランティア

（『生活学 Navi』巻頭◆8）

●ボランティア活動に参加するとき こんなことに気をつけよう

① 約束ごとは必ず守りましょう
（施設内の約束ごとや活動の日時など）
② 相手のプライバシーは固く守りましょう
③ 自分の考えを相手に押しつけないようにしましょう
④「してあげる」ではなく、共に生きる・自立していくために援助しましょう
⑤ 行けなくなったときや遅れるときは、必ず施設に電話連絡しましょう

●ボランティア参加者の感想（抜粋）

・普通の授業では学ぶことのできない人間としてどう生きるべきなのか？！とか、「生きる」ということをとても考えさせられた。人や社会は人間同士でつながっていて、お金や物ではない。人間と人間で付き合っていけば、目では見えない気持ちで理解し合えると思う。
・いろいろなことに挑戦し続けて目標を作っていきたい。それが無理なことでもやらないよりはいい。失敗を恐れず、失敗を積み重ねて人間らしく成長していきたいと思った。
・みんなうわべの手助けではなく、気持ちも含まれた手助けができるようになったと私は思っている。車いすの人や目の見えない人は危ないから「外に出ない方がいい」と思っていた。それは他人事だと思っていたからだと思う。しかし、そうではない。彼らが安心して外に出られるような環境を作っていかなければならないのは私たちだ。

資料　老老介護の実例

（『生活学 Navi』p.49 ❹3）

北海道で今年２月、71歳の妻を殺害した容疑で夫(71)が逮捕された。認知症の妻は、介護認定を受けていた。息子との３人暮らしだったが、仕事に追われる息子に代わり、夫が１人で妻の介護を担った。デイサービスなどの利用が可能だったが、介護保険制度を知らなかった夫は、公的サービスに助けを求めることはなかった。

やがて夜間徘徊を繰り返すなど妻の症状は悪化。夫は十分な睡眠を取れず、入浴の時間もなかった。

事件当日、食器を割り、服をゴミ箱に捨て始めた妻の姿を見て、「もう自分の手には負えない」と絶望。妻の首を両手で絞めて窒息死させた後、自殺を図ったが失敗。

一審で懲役２年６か月の実刑判決が言い渡されたが(高裁に控訴中)、裁判官は判決で「被告は認知症や介護保険制度への知識が不十分で、家族に迷惑をかけまいと１人で抱え込んでいた。介護で精神的、肉体的に追い込まれ、強く非難できない面もある」と指摘した。

別の事件。７月27日、自宅で妻（71）を絞殺した夫（80）の初公判が大分地裁で開かれた。病気でうつ状態になった妻は、今年２月に入ると「父さん、私を何とかして！」と何度も夫に殺害を依頼していたという。

当初は妻からの懇願を断わり続けていたが、服も自分で選べなくなるなど認知症の症状が激しくなっていく妻の変貌ぶりを目にし、“殺したほうがいいのかもしれない”と思い詰めるようになった被告。犯行後、「介護疲れで妻を殺した。私も死にます」とメモを残して、自殺を図るも未遂に終わった。弁護側は執行猶予付きの判決を求めている。

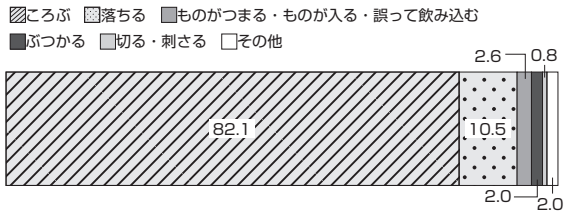
（『週刊ポスト2015年９月４日号』より）

資料　家の中での転倒を防止するために

（『生活学 Navi』p.44～45）

東京消防庁によると、2015～20年における高齢者の事故を事故種別でみると、ころぶ事故による救急搬送が最も多く、高齢者の救急搬送人数の約８割にのぼる。

●高齢者の事故の特徴



（東京消防庁資料より）

○家の中の工夫

・段差をなくす。
・足元を十分に明るくする（足元灯の設置など）。
・段差（段の先端部）に目印となるテープを貼るなどわかりやすくする。
・滑り止めをする（階段・廊下・玄関先など）。
・歩行を補助する（手すりなど）。

○日常気をつけること

・継続できる、体力にあった運動をする（散歩など）。
・ころぶ原因となるものは取り除く（整理・整頓）。
・時間に余裕をもって行動する。
・夜間や天候の悪い日は、足元に注意する。
・浴室など床が濡れている場所は、注意する。

資料　介護保険改革　（『生活学 Navi』p.50 ～ 51）

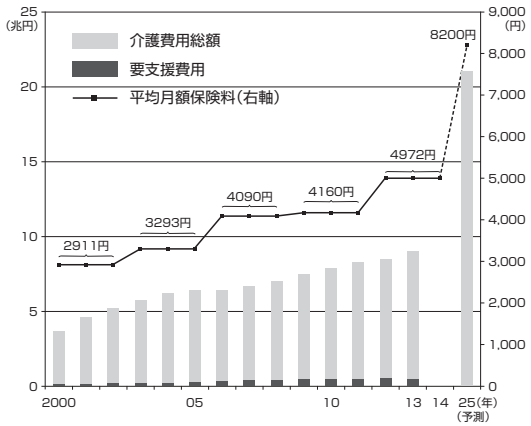
2000年にスタートした介護保険制度の介護費用は増加する一方である。これにともない保険料も値上げされてきたが､2025年度の介護費用は21兆円になると予測され、制度の見直しが急務となっている。2006年に「要支援」区分を「要支援１」「要支援２」に分け、予防を重視することで対象者を抑制する施策が導入された。2014年６月に成立した「地域医療・介護推進法」は，制度発足以来の大転換とされている。主な内容は下記の通り。

①自己負担率原則１割⇒年金280万円以上の人は２割
②65歳以上の保険料の軽減対象の拡大
③要支援者向けサービス（訪問介護・デイサービス）を介護保険から切り離し，市町村の事業へ移管
④特別養護老人ホームの新規入居は要介護３以上に

③の背景には、2012年度から自治体による新たな事業がスタートしたことがある。介護保険の対象者である要支援者と、自治体の介護予防事業の対象となる要支援手前の人を切れ目なく自立支援できるように、介護予防と日常生活の生活援助を総合的に行う事業である。この事業には介護保険の財源も使われるが、ボランティアやNPOの協力の下、費用の抑制も期待される。

しかし、こうした事業を導入している自治体は全国でわずか27市町村。大半の自治体では担い手の不足や運営ノウハウが乏しいからだ。このまま要支援者向けのサービスを市町村の事業とすると、場合によってはサービスに対する地域格差の拡大が懸念される。

●介護費用と保険料の推移と将来予測



（厚生労働省「介護保険事業状況報告年報」より）

資料　高齢者の医療制度　（『生活学 Navi』p.52 ～ 53）

社会保障費に占める医療費32兆円、このうち65歳以上の高齢者の医療費は20兆円を超す。

かつては、老人医療制度としてすべての人がそれまでの現役時代と同じ制度に加入していたが、高齢者の医療費を現役世代が負担する制度だったため、将来増加する医療費負担を軽減するために、2008年から新たな制度がスタートした。

65 ～74歳の前期高齢者は、それまでと同じ医療保険に加入するが、75歳以上の後期高齢者はそれまでの医療保険から脱退し、後期高齢者医療制度に加入する。しかし、その費用の４割を現役世代で運営する健康保険組合が負担するため、負担に耐えきれず解散する例もある。

なお、制度発足直後は「姥捨て山」などの批判が相次ぎ、参議院で廃止法案が可決されるなどの動きもあったが、現在議論は事実上進んでいない。

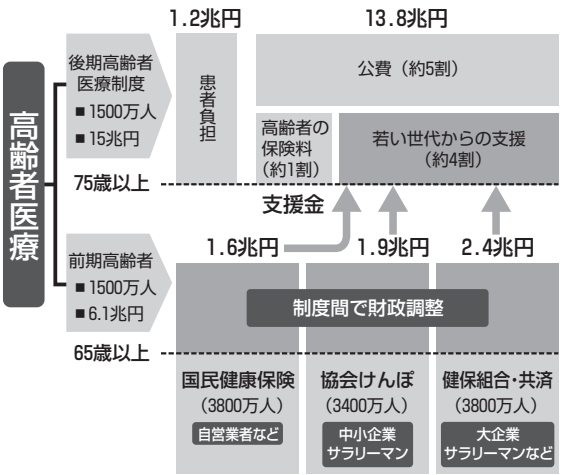
●高齢者の医療費における窓口負担割合

75 歳以上	1 割負担　※
70 歳～ 74 歳	2 割負担　※
70 歳未満	3 割負担

※現役並み所得者（夫婦世帯 520 万円、単身 383 万円以上）は 3 割負担。

●高齢者を支える医療制度

後期高齢者医療制度を費用面から支えるしくみは、国が５割を公費負担し、１割を利用者負担、残り４割は現役世代からの「支援金」（2013年度で約5.9兆円）で支えられる。



（読売新聞2013年4月9日記事より抜粋）

□ 高齢者インタビュー （『生活学 Navi』p.42 ～ 43）

●高齢者から生活の歴史の聞き取りをしよう

身近な高齢者に、これまでの自分の人生の歴史について話をしてもらい、それを生活史年表や文章にまとめることによって、人の一生について考えてみよう。

調べ物の進め方

1．高齢者には、課題として学校に提出することの確認を取ること。
2．話をうかがう高齢者が、どのような時代を生きてきたのか、あらかじめ勉強をしておこう。終戦などの政治や経済の出来事や、テレビ放送の開始など、生活上での重要な出来事について調べておくとよい。年表風にメモをつくっておくと役に立つ。

○話を聞く方のお名前（　　）　年齢（　　歳くらい）
生活形態：夫婦のみ・ひとり暮らし・（　　）と同居
仕事は何をしている、していたか（　　）
○高齢者が10代半ば～後半だったころの時代背景

3．インタビューの内容

まとめ（レポートの書き方）

上記のインタビュー内容を文章にする。社会での出来事と高齢者の生活史を重ね合わせる形で年表を作成し、資料として添付するとよりよい。

その上で、インタビューをしてみて、その人のこれまでの生活史について考え、そこから何を学んだかも、まとめる。

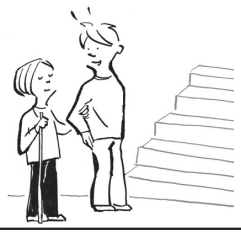
□ 高齢者の心身を理解しよう

（『生活学 Navi』p.44 ～ 45）

●高齢期を迎えると心とからだがどのように変化するのかまとめよう。

感覚能力	視覚の変化： 聴覚の変化：
運動能力	
記憶力など	

●目が不自由な状態を体験するために、１人がアイマスクをして、１人が介助者となって校内を歩いてみよう。

①歩く	②狭い道を歩く	③階段の上がり下がり	④いすに座る
目の不自由な人は、介助者のひじの上か肩につかまって、半歩あとから歩く。 	２人が横に並んで歩けない場所は、介助者の真後ろを歩く。 	階段や段差がある場所は、介助者は必ずいったん止まって知らせる。 	介助者は目の不自由な人をいすの前に案内。座る位置や背もたれの位置を触らせて知らせる。 

アイマスクをした人の感想	介助をした人の感想

□ 高齢者の生活を疑似体験しよう

（『生活学 Navi』p.44 ～ 45、56 ～ 57）

●高齢者の身体状況を理解するために、耳せんや特殊ゴーグル、手足のおもりなどを装着して、校内を歩いてみよう。

○下記の装備を装着すると、どのような状態になるかまとめてみよう。

特殊ゴーグル（またはアイマスク）	
耳せん	
手足のおもり	
利き手のてぶくろ	
ひざのサポーター	

○体験してみた感想

○校内に、バリアフリー（ユニバーサルデザイン）の観点から改善した方がよい箇所はありましたか？

□ 地域の施設やサービスを調べる

（『生活学 Navi』p.50 ～ 51）

●万一将来、自分の親が介護を必要とする状態になった場合、自宅でできる家族の協力のほかに、地域の施設やサービスを利用することもできる。自分が暮らす地域にどのような施設やサービスがあるのかを調べてみよう。

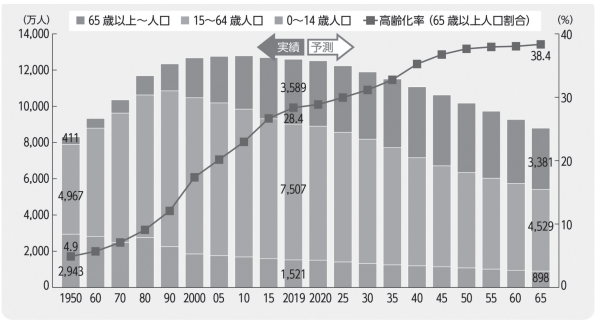
自宅でできること

施設の種類	サービスの内容

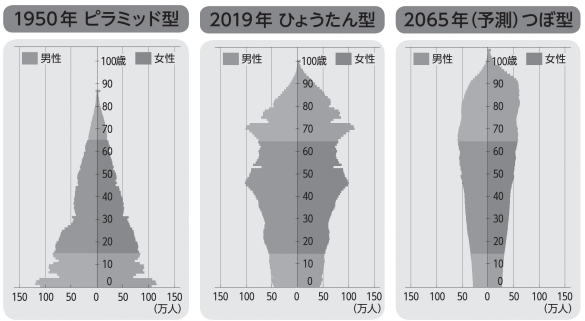
●自分の親が介護を必要とする状態になった場合、あなたはどのように対応したいと思いますか。

□ これからの高齢社会を考える （『生活学 Navi』p.53 ❸）

●今後の日本がどのように変化するのかを推計した下記の資料をみて、あなたが感じることをまとめよう。



『生活学Navi』p.53「将来の人口構成はどうなるか？」



『生活学Navi』p.53「人口ピラミッドの推移」

●下記の文章の（　　）をうめて、設問を考えてみよう。

国連では、調査する国の全人口のうち、65歳以上の人が（　　）%以上を占める場合「老年」の国としている。日本では7%以上の場合を（　　）と呼び、（　　）%以上の場合を（　　）と呼んでいる。2018年の日本では、65歳以上の人が全人口に対して占める割合は約（　　）%であった。

○日本が高齢社会に進展していった原因を考えよう。

人口の高齢化傾向は、人類の長年の夢をかなえた結果であるといえるが、今後私たちに求められていることは、過去と現在の社会を構築していた国民年齢構成の急激な変化に気づき、来るべき未来社会の構造基礎となる「意識と行動の変化」である。

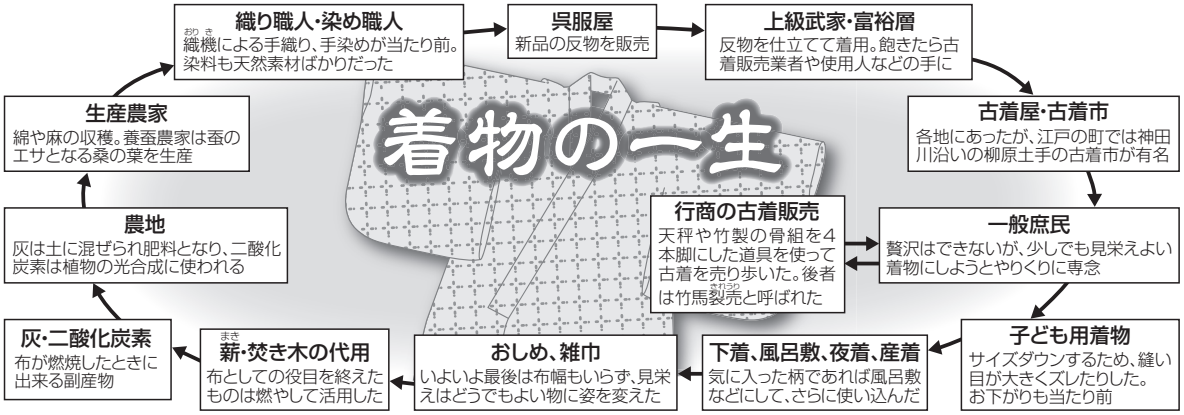
○日本社会の中で高齢社会に関して課題となっていることと、その解決の方策を考えてみよう。

第4章　衣生活

学習内容	参考文献	参考Webサイトなど
01　世界の衣服	石山彰監修『アジアの民族衣装』小峰書店 石山彰監修『ヨーロッパ、南北アメリカ、アフリカ、オセアニアの民族衣装』小峰書店 田中千代『世界の民俗衣装』平凡社	文化学園服飾博物館 国立民族学博物館
02　日本の衣服〈1〉	全日本きもの振興会編『きもののたのしみ』世界文化社	公益社団法人 全日本きものコンサルタント協会
03　日本の衣服〈2〉	丸山伸彦監修『すぐわかる　染め・織りの見わけ方』東京美術 並木誠士『すぐわかる　日本の伝統文様』東京美術	
04　衣服の素材 ―衣服は何からできているか―	本宮達也『ハイテク繊維の世界』日刊工業新聞社 村松高明『繊維』日本経済新聞社	日本化学繊維協会 東レ（株）「繊維事業」 ミズノ（株）
05　衣服を手にするまでと再資源化	村松高明『繊維』日本経済新聞社 藤原康晴『衣生活の科学』放送大学教育振興会 松尾武幸、佐山周『図解アパレル業界ハンドブック』東洋経済新報社	PET ボトルリサイクル推進協議会
06　衣服を上手に着こなそう	視覚デザイン研究所編『色の本棚３』視覚デザイン研究所 岡村理栄子『おしゃれ障害』少年写真新聞社	
07　洗剤の働きと活用	一見輝彦『これだけは知っておきたい 衣服の洗濯・取り扱い・保管の仕方』ファッション教育社	日本石鹸洗剤工業会 花王（株） ライオン（株）
08　上手な衣服の手入れ	片山倫子『衣服管理の科学』建帛社	全国クリーニング生活衛生同業組合連合会
09　衣服製作の用具・修繕の基本 10　ミシンの基本	水野佳子『きれいに縫うための基礎の基礎』文化出版局 クライ・ムキ『イチバン親切なおさいほうの教科書』新星出版社	JUKI Web ミシン博物館

資料　着物の一生　（『生活学 Navi』p.60 ～ 63）

●着物の一生のサイクル一覧



●化学繊維ではめぐらない自然のサイクル

現代は繊維技術が発達しその素材も多岐にわたっているが、動植物を原材料とする天然繊維と石油などを原料とする化学繊維の２種に分けられる。江戸時代に存在したのは天然繊維のみ。主流は綿や麻で、野菜同様、着る物も畑で作られた。絹は高価なため晴れ着などに用いられた。いずれも燃やせば灰になり、土に還るものである。ちなみに化学繊維は燃やすと有害ガスを出し、土に埋めても分解されない。

●畑から人間界への着物の輪廻転生

新品の着物がどんな運命をたどったかを示すのが上の図だ。農家で生産された原材料は、職人によって製品化され呉服屋に渡る。呉服屋から新品の反物を購入できるのは上級武家や富裕層だけで、彼らが袖を通した着物が古着屋に流れる。庶民は古着屋や行商人との間で売り買いし、着古したものは子ども用に仕立て直す。それが古くなると下着や風呂敷などに形を変え、赤子のおしめや雑巾に使われ、最終的には薪として燃やされる。残った灰は灰買いに引き取られ、農地で畑の肥料となり綿や麻を育て上げる。燃焼時に発生する二酸化炭素も綿や麻が生長するのに使われる。農民はこうしてまた綿や麻を出荷し、このリサイクルは守られていった。

●嫁入道具の必需品は裁縫技術と裁縫箱

一般庶民が新しい着物を手に入れる機会は本当に少なかったが、購入するときは反物のまま入手するのが一般的。それを着物の形に縫い上げるのは家庭の主婦の仕事だった。そのようなわけで、女子は嫁入りするまでに裁縫の技術を習得するのが当たり前だった。狭い家に嫁ぐのにたいした嫁入り道具があったわけではないが、裁縫箱はなくてはならないものだった。

裁縫が必要になるのは、新しい反物を購入するときだけではない。古着屋で着物を購入する際も、毎回寸法がぴったりのものを探し出せるとは限らない。古着を買った後、縫い目をほどいて裁断したり継ぎ足したりして調整し、また縫い直すということも日常茶飯事だった。このため、縫い目の柄が合っていないことも決して珍しくはなかった。ひどく汚れてしまった着物は縫い目をほどいて洗わなければならなかったので、この場合にも縫い直しが必要だった。

（菅野俊輔監修「世界があっと驚く 江戸の元祖エコ生活」より抜粋）

資料　フェアトレード　（『生活学 Navi』p.67、104）

途上国の貧困をもたらしている原因の１つに、一部の先進国に有利な貿易ルールがあり、農産物などが不当に買い叩かれ貧困に追いやられている状況がある。これに対し、途上国の貧しい農民・労働者が貧困から抜け出せるように、継続的に安心して生産できる価格・賃金を保障し、直接継続的に取引する「公正な取引」のことをフェアトレードという。

寄付や援助とは異なり立場の弱い人々が誇りを持って自立することを共に目指す。効率性や生産性を求めるのではなく、伝統的な技術を活かし環境に負荷をかけない持続可能な方法を求める。現地の技術を活かしつつ、先進国の市場に受け入れられるデザインのアイディアの提供、品質向上のための技術支援なども含む。

オーガニックコットンは、一般の大量生産のコットンが農薬や化学肥料を多量に使って生産者に多大な農薬代などの負担を強いているのに対し、農薬を使わず牛糞を発酵させた肥料などを使用して栽培したもの。フェアトレードでのオーガニックコットン製品の購入は、生産者の暮らしや生産地の環境を守る意味も持つ。

資料　衣服に関する仕事

（『生活学 Navi』p.66）

●マーチャンダイザー

マーチャンダイザーはアパレル企業の花形職種といってよいだろう。シーズンのトレンドや市場の動きを観察しながら、「何が売れるのか」を予測し、売れ筋をつくり出す。アパレルの仕事のなかで生命線を握っているのがマーチャンダイザーだ。それだけに業務内容は多岐にわたり、仕事は超多忙である。

マーチャンダイザーの仕事は大きく、「調査」「企画」「生産」の３分野に分かれる。調査には市場調査、トレンド調査がある。自社製品の売れ行き、ライバル企業の動向、店頭の状況など、洋服やファッション情報の調査はもちろん、消費者の実感、時代の空気といった目に見えないものを敏感につかみ取ることも重要な資質の一つ。流行のレストランやスポットには必ず足を運ぶ、あるいはライフスタイルの変化などファッションに影響を与える可能性のあることには迷わずアプローチする姿勢が変化を読むことにつながる。

こうした調査で得た情報をベースに商品企画を立案し、見本をつくって展示会を開き、顧客からの注文を受けて生産に入るというのがマーチャンダイザーの一般的な業務の流れだ。約束した期日どおりに商品を納入する責任もある。これらの仕事の流れのすべてに関与し、その円滑な遂行を統括する役割を担っている。通常、マーチャンダイザーはブランドごとに配置されており、いわばブランドビジネスの現場を預かる指揮官ともいえる。

●パタンナー

パタンナーとは、デザイナーが出したデザインを洋服にするための型紙（パターン）を作成する専門職。パタンナーは和製英語で、正確にはパターンメーカーという。

デザイナーがイメージしたとおりの服を形にするために実際の寸法を出していくのがパタンナーの仕事だ。デザイナーの描く線の一つ一つから、そのふくらみ具合や微妙なシルエットまでを把握しなければならない。最近ではアパレルCAD（コンピュータによる設計）を活用するケースも目立つ。作業の効率化につながるコンピュータの導入は必然的な流れだが、道具として自由自在に使いこなすようになるためには、単にコンピュータの利用に習熟するだけでは不十分だ。確固たる技術の裏付けが欠かせない。

デザイナーの考えを忠実にパターンに投影することのできるパタンナーは、ときにはデザイナー以上に重要な存在である。実際に著名なデザイナーのなかには有能なパタンナーをパートナーとして大事にし、会社を移るときにはともに移籍するケースも少なくない。

（繊研新聞社編集局「よくわかるアパレル業界」より抜粋）

資料　蛇口から見える環境汚染

（『生活学 Navi』p.71 topic）

●河川の汚染は家庭からの生活排水の影響が大きい

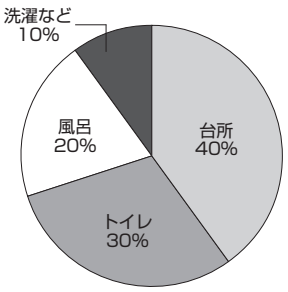
日本の水道普及率は97.2%（2005年）。その水源のほぼ70%は河川や湖沼などの表流水、30%が伏流水や地下水によってまかなわれています。その大切な水源である河川の汚染が問題となっています。かつて、河川の汚染源は工場排水がその多くを占めていましたが、現在、家庭からの生活排水がより大きな汚染の要因となっています。その中にはたくさんの有機物や化学物質が含まれています。

地域によっては下水道が未整備のところもあり、なんの処理もされずにそのまま川に流されていることもあります。その下流にある浄水場はその汚れた水を水道水の原水として使うことになります。

●水に流したときの汚濁の目安

魚が住める水質（BOD 5mg/L）にするために必要な水の量は浴槽（300L）に何杯分？

●生活排水の汚染割合（BOD値）



＊水の使用量は1人あたり約250L/日。

＊BOD（生物化学的酸素要求量）…水質汚濁の度合いを表す数値の１つ。微生物が水中の有機物を分解するのに必要な酸素の量。数値が高いほど水が汚れている。

品名		量	浴槽何杯(杯)	BOD(g)	窒素(mg)	りん(mg)
洗浄剤	シャンプー	1回分　6mL	1.6	2.5	28	0
	洗濯用合成洗剤(粉末)無りん	1回30g/5kg 洗濯機	6.7	10	15	0
	洗濯用せっけん(粉末)無りん	1回40g/5kg 洗濯機	50	75	5	0

（山本良一監修「エコアクションが地球を救う！第２版」より抜粋）

□ 人はなぜ衣服を着るのだろう （『生活学 Navi』p.58 ～ 63）

●裸だった人類がなぜ衣服を着るようになったか想像してみよう。

現代人の祖先は、約（　　）万年前にアフリカで誕生したとする説がある。
その後、世界中に伝播していったとすると……、
衣服を着たきっかけは何だったと思うか書き出してみよう。

●現在、衣服を着ることはどのような機能をもつか、まとめてみよう。

自然環境と衣服

社会環境と衣服

その他

快適な体温の保持



皮膚の保護



皮膚を清潔に保つ



●衣服が何かを表していると感じた例をあげてみよう（イラストを描くか、切り抜きを貼りつける）。

〈例１〉　感じること	〈例２〉　感じること

□ 繊維の種類と特徴、衣服素材の性能を確認しよう

（『生活学 Navi』p.64 ～ 65）

●主な繊維の種類とその特徴について、次の表の（　　）に当てはまる語句を記入しよう。

繊維の種類			特徴		用途
（　　）繊維	植物繊維	綿	（　　）がよい。	（　　）になりやすい。 じょうぶである。 （　　）性・（　　）性が大きい。 熱に強い。 （　　）ても弱くならない。	各種衣服
		（　　）	（　　）感がある。		夏服 ハンカチ
	動物繊維	毛	（　　）性が大きい。 （　　）になりにくい。 （　　）をはじく。	（　　）性が大きい。 虫の害を受けやすい。 （　　）や（　　）系漂白剤に弱い。 紫外線で（　　）・劣化する。	セーター スーツ
		（　　）	しなやかで（　　）がある。		ネクタイ スカーフ
（　　）繊維	再生繊維	レーヨン キュプラ	（　　）性・（　　）性が大きい。 （　　）ると弱くなる。 （　　）になりやすい。		裏地 婦人服
	半合成繊維	アセテート	（　　）で変形を固定できる熱可塑性がある。 絹に似た風合いがある。		婦人服 和装品
	（　　）繊維	ナイロン	紫外線で（　　）する。 こしがない。	（　　）をおびやすい。 （　　）になりにくい。 ぬれても縮まない。 （　　）がはやい。	ストッキング スポーツウェア
		ポリエステル	じょうぶである。 こしがある。		各種衣服
		（　　）	毛に似た風合いをもつ。		セーター
		（　　）	（　　）のように伸縮性が大きい。 （　　）系漂白剤に弱い。		ファンデーション 水着

●衣服素材の性能について、次の表の（　　）に当てはまる語句を記入しよう。

保温性	繊維と繊維の間に流動しない（　　）をたくさん含むと保温性が高い。
通気性	組織が（　　）で目のつまった布、（　　）い布は通気性が小さい。
吸水性	（　　）体の水分を吸収する性質。繊維の種類や布の構造によって違いがある。
吸湿性	（　　）体の水分を吸収する性質。繊維によって違いがある。
透湿性	水分が布を通って（　　）する性質。
変形のしやすさ	編物は（　　）物より変形しやすい。変形しにくい衣服は（　　）を妨げ、きゅうくつである。変形からの回復が十分でないと（　　）がおこり外観が悪くなる。
風合い	（　　）時の暖かさ・冷たさ・柔らかさ・かたさ、ドレープ、光沢等を総合したもの。
強さ・耐久性	（　　）強さ、摩擦に対する強さは一般に（　　）繊維は強い。

□ 衣生活と環境を考えよう

（『生活学 Navi』p.67、70～71）

●着なくなった衣服の処分は現在どうしているだろうか。家族の分も含めて、思い出して書いてみよう。

●着なくなった衣服の処分にはどんな方法があるか、まとめてみよう。その中で、自分がこれからできそうなことはあるか検討してみよう。

方　法	内容（具体的に）
リユース（再利用）	あげる → 誰に　（　） 売　る → どこに（　） （　） 回収業者に出す → その後どうなるか （　） （　） （　）
リサイクル（再生利用）	個人では、どのように（　） （　） 工業的処理 → その後どうなるか （　） （　） （　）
ごみとして廃棄	その後どうなるか（　） （　）
ほかに考えられることは	

●環境に配慮した洗濯について、気をつけた方がよいことをまとめてみよう。

	留意点		留意点
洗濯の回数		使用する水	
洗剤の種類		すすぎ方法	
洗剤の量		商業洗剤の利用	
ほかに考えられることは			
自分の住む地域の生活排水の排出の仕方は次のどれか確認しておこう 分流式下水道　合流式下水道　浄化槽　未処理			

□ 衣服のコーディネートを考えてみよう

（『生活学 Navi』p.68 check!）

●現在、あなたが興味関心をもっているファッションについて、TPOを設定し、コーディネートしてみよう。

Time		イラスト・雑誌の切り抜きなど
Place		
Occasion		
着装の工夫		

Time		イラスト・雑誌の切り抜きなど
Place		
Occasion		
着装の工夫		

Time		イラスト・雑誌の切り抜きなど
Place		
Occasion		
着装の工夫		

□ 衣服の表示、衣類用洗剤の表示を調べてみよう

（『生活学 Navi』p.68 ～ 72）

●ふだん着ている衣服３点について、どのような表示があるか調べてみよう。

衣服の種類			
①組成表示			
②取扱い表示			
③原産国			
④サイズ表示			
⑤その他			

①～⑤のうち、必ず表示されていたものは、どれだろう。（　　）

●家で使っている衣類用洗剤の表示を調べてみよう。

商品名		使用上の注意
品名		
用途		
液性		
成分		
正味量		
標準使用量		
会社名		

そのほかに、家で使っている衣類用の洗剤、漂白剤などがあったら、品名と成分を調べてみよう。

品名			
成分			

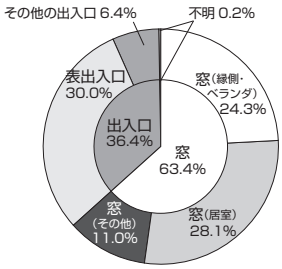
第5章　住生活

学習内容	参考文献	参考Webサイトなど
01 世界の住まい	小松義夫『地球人記』福音館書店 小松義夫『地球生活記』福音館書店 小松義夫『世界の不思議な家を訪ねて』角川書店	
02　日本の住まい	山田裕三『こころにしみる家』ワールドフォトプレス 小泉和子『昭和のくらし博物館』河出書房新社 小泉和子『ちゃぶ台の昭和』河出書房新社 青木俊也『団地2DKの暮らし』河出書房新社 吉田桂二『民家に学ぶ家づくり』平凡社新書	文化庁「伝統的建造物群保存地区」
03　住宅の平面図を読みとろう		JIS 検索
04　ひとり暮らしのシミュレーション		初期費用 .com「【一人暮らし】家賃だけで分かる初期費用の計算シュミレーション」
05　健康で快適な住まい	乾正雄『ロウソクと蛍光灯―照明の発達からさぐる快適性』祥伝社新書 『高齢者のための照明・色彩設計―光と色彩の調和を考える』インテリア・コーディネート・ブック 金子由紀子『モノに振りまわされない！ 片づけのコツ』大和書房	
06　健康で安全な住まい	柳沢幸雄他『化学物質過敏症』文春新書	国土交通省「快適で健康的な住宅で暮らすために」 厚生労働省「人口動態調査」 国民生活センター「くらしの危険」 化学物質過敏症支援センター 国土交通省「バリアフリー・ユニバーサルデザイン」
07　住宅を選ぶとしたら	岸本幸臣他『図解住居学第二版』彰国社 田村明『まちづくりと景観』岩波新書 松原隆一郎『失われた景観―戦後日本が築いたもの』PHP 新書 米山秀隆『制定！住生活基本法』B&T ブックス 大山眞人『団地が死んでいく』平凡社新書	国土交通省「ハザードマップポータルサイト」
08　これからの住まい	小谷部育子『コレクティブハウジングで暮らそう』丸善 久繁哲之介『日本版スローシティ―地域固有の文化・風土を活かすまちづくり』学陽書房 『環境共生住宅 A-Z 改訂版』ビオシティ 小林光『エコハウス私論』ソトコト新書	一般社団法人 環境共生住宅推進協議会 一般社団法人 太陽光発電協会 経済産業省「ZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）」 ヤマト住建「LCCM 住宅（ライフサイクルカーボンマイナス住宅）」

資料　空き巣対策

（『生活学 Navi』巻頭◆2、p.89 Mini Act）

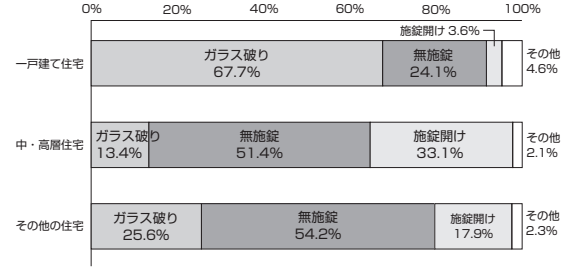
●空き巣の侵入口



（ともに令和元年度警視庁調べによる）

空き巣の侵入は、窓からが約6割以上を占めている。防犯ガラスや窓シャッターを活用するとともに、窓の施錠もしっかり確認しよう。

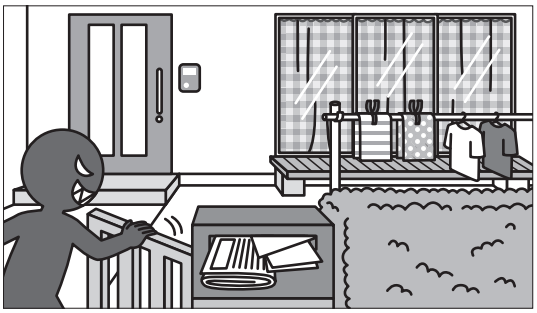
●空き巣の侵入手段



空き巣の侵入手段は、住宅の種類に応じて違っており、一戸建て住宅では、ガラス破りが最も多い。どの住宅でも無施錠が多く、錠をかけるということの大切さがわかる。

●空き巣に入られないための対策（例）

・明るいうちに帰宅するときは、なるべく雨戸を閉めず、カーテンも全部閉めきらない。
・帰宅が遅い場合は、洗濯物は中に入れておく。
・新聞や郵便物をポストにため込んでおかない。
・ちょっとした留守でも必ず戸締まりを行う。
・外出するときは隣人や管理人に声をかけ、留守の用心をお願いする。
・見知らぬ人を見かけたら声をかけ、怪しいと思ったら110番。



資料　微小粒子状物質（PM2.5）とは

（『生活学 Navi』p.86 ❶）

PM2.5とは、大気中に浮遊している小さな粒子（大きさは2.5μm＝髪の毛の太さの1/30程度以下の物質）の総称のことで、特定の物質をさすのではない。非常に小さいため、肺の奥深くまで入りやすく、呼吸器系への影響に加え、循環器系への影響が心配される。

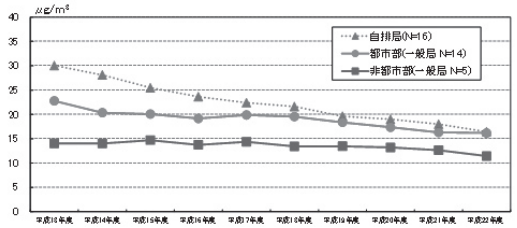
※PM（Particulate Matter）、1μm＝0.001mm

主な発生源は、ボイラーや焼却炉などのばい煙を発生する施設、鉱物の堆積場等の粉じんを発生する施設、自動車・船舶・航空機等の排出ガスによるものが多い。家庭内でも、喫煙や調理、ストーブなどから発生する。全席喫煙の飲食店や喫煙室内のPM2.5濃度は数百μg/m^{3}に及ぶこともある。

なお、環境省のWebサイトである大気汚染物質広域監視システム「そらまめ君」で現在の数値を確認できる。

西日本での濃度の高まりが報告されたことなどを受けて、環境省が平成25年2月に設置した「微小粒子状物質（PM2.5）に関する専門家会合」では、健康影響が出現する可能性が高くなると予測される濃度水準として、注意喚起のための暫定的な指針となる値を1日平均値70μg/m^{3}と定めた。

●PM2.5濃度の推移



（環境省Webサイトより）

●PM2.5の環境基準と暫定的な指針

	暫定的な指針となる値 日平均値（μg/m^3）	行動の目安
Ⅱ	70超	不要不急の外出や屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らす（高感受性者※2は、体調に応じて、より慎重に行動する）。
Ⅰ	70以下	特に行動を制約する必要はないが、高感受性者では健康への影響がみられる可能性があるため、体調の変化に注意する。
環境基準※1	35以下	

※1　1年平均値が15μg/m^{3}以下であり、かつ、1日平均値が35μg/m^{3}以下であること。
※2　呼吸器系や循環器系疾患のある者、小児、高齢者等。

資料　建築基準法と住生活基本計画

（『生活学 Navi』p.90 ～ 91）

●建築基準法による土地の用途地域と制限

土地は、住居・商業・工業など多用途に利用されるが、良好な住環境のためには、土地を使い分ける必要がある。土地利用目的によって次の12種類に分類し、各自治体で定めており、右は神戸市の例。自治体によって数値は異なる。

	種類	趣旨	建ぺい率(%)	容積率(%)
住居系	第１種低層住居専用地域	低層住宅の専用地域	40,50,60	80 ～ 150
	第２種低層住居専用地域	低層住宅の専用地域（小規模店舗の立地を認める）	40,50,60	80 ～ 150
	第１種中高層住居専用地域	中高層住宅専用地域	60	150 ～ 300
	第２種中高層住居専用地域	中高層住宅専用地域（必要な利便施設の立地を認める）	60	200,300
	第１種住居地域	住宅地のための地域（大規模な店舗・事務所の立地を制限する）	60	200,300
	第２種住居地域	住宅地のための地域	60	200,300
	準住居地域	自動車関連施設等と住宅が調和して立地する地域	60	200,300
商業系	近隣商業地域	近隣住宅地の住民のための店舗・事務所などの利便の増進を図る地域	80	200 ～ 400
	商業地域	店舗・事務所などの利便の増進を図る地域	80	200 ～ 900
工業系	準工業地域	環境の悪化をもたらすおそれのない工業の利便の増進を図る地域	60	200,300
	工業地域	工業の利便の増進を図る地域	60	200,300
	工業専用地域	工業の利便の増進を図るための専用地域	60	200

●住生活基本計画

国による住宅政策は、1966年に始まる「住宅建設５か年計画（第１期～第８期）」によって進められてきた。

現在は、住生活基本法（2006年６月公布・施行）に基づいて、2006 ～15年までの10年間における国民の住生活の安定の確保及び向上の促進に関する基本的な計画として、「住生活基本計画（全国計画）」が策定されている。計画を達成するために「住宅性能水準」「居住環境水準」「居住面積水準」が設定された。

居住面積水準

			世帯人数別面積（㎡）			
			単身	２人	３人	４人
最低居住面積水準	世帯人数に応じて、健康で文化的な住生活の基礎として必要不可欠な住宅の面積に関する水準（すべての世帯の達成を目指す）		25	30 (30)	40 (35)	50 (45)
誘導居住面積水準	世帯人数に応じて、豊かな住生活の実現を前提として、多様なライフスタイルを想定した場合に必要と考えられる住宅の面積に関する水準	「都市居住型」：都心とその周辺での共同住宅居住を想定	40	55 (55)	75 (65)	95 (85)
		「一般型」：郊外や都市部以外での一戸建住宅居住を想定	55	75 (75)	100 (87.5)	125 (112.5)

（ ）内は３～５歳児が１名いる場合

2人以上の面積算出方法

- 最低居住面積水準：10㎡×世帯人数＋10㎡
- 都市居住型誘導居住面積水準：20㎡×世帯人数＋15㎡
- 一般型誘導居住面積水準：25㎡×世帯人数＋25㎡

資料　災害時のトイレ対策

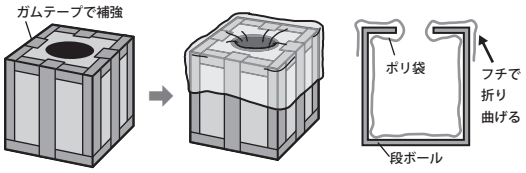
（『生活学 Navi』巻頭◆９～ 10、p.88、91）

災害時には、通常使用している施設や道具が使用できなくなる場合があるので、代替となる方法を覚えておこう。ここではトイレ関連を紹介する。

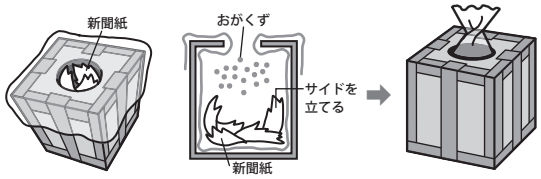
●簡易トイレ

［用意するもの］段ボール、ごみ袋、カッター、ガムテープ、新聞紙、おがくずなど

①ガムテープで固定した段ボールの上面に丸い穴を開ける。
②開けた穴に、ごみ袋を入れる。



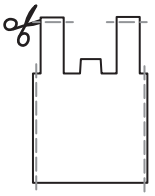
③水分吸収のために新聞紙や、おがくずを入れる。
④使用後は、袋の口をしばって捨てる。

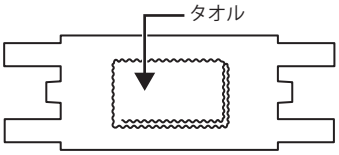


●簡易おむつ

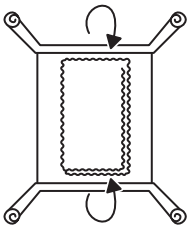
［用意するもの］レジ袋、タオル（Ｔシャツなどの切れ端でもよいが、できるだけ清潔なものを用意する）

①レジ袋の上と、両脇のマチの部分を切る。
②開いたレジ袋の中央に、タオルをのせる。

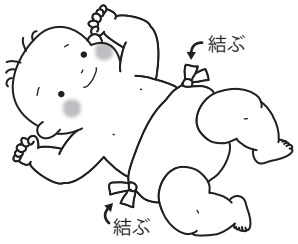




③赤ちゃんのサイズに調整する。



④赤ちゃんを簡易おむつの上にのせて、袋の持ち手の部分を結ぶ。



□ 不動産広告を読みとろう

（『生活学 Navi』p.82 ～ 83）

●あなたが賃貸アパートを借りるとしたら、どういう条件を重視しますか。次の条件に順番をつけてみよう。

□家賃　□駐車場
□駅からの距離　□物件の付帯設備
□間取り　□日当たり
□家賃以外の費用　□築年数
□その他（　　）

その理由は？

●ひとり暮らしを始めるとしたら、あなたは、次のA、B、Cの中から、どの部屋を選びますか。

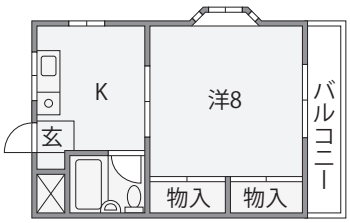
A

○○駅（バス停）バス8分 徒歩5分

5.3万円

管 3,000円
駐 ー
敷 1ヵ月分
礼 1ヵ月分

1K/約26m²



室内洗 エアコン フロー 洗面台 給湯 シャワー 都市G 下駄箱 N

居室フローリング。室内に洗濯機置場あり。角部屋

住 ○○市××町△△5
種 マンション 構 RC造
階 5階建の3階部分
入 即入居
築 2015／4

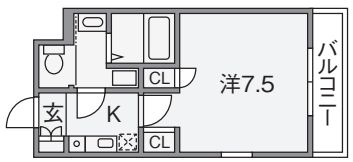
B

○○駅 徒歩15分

6.8万円

管 3,000円
駐 15,000円
敷 1ヵ月分
礼 1.5ヵ月分

1K/約23m² 新築



BT別 室内洗 エアコン フロー ロック 追焚 代行可 BS TVホン シャワー 都市G N

オートロック。楽器応相談。南向きで日当たり良好。2階角部屋

住 ○○市△△町5丁目
種 マンション 構 RC造
階 4階建の2階部分
入 即入居
築 2021／2
損 要

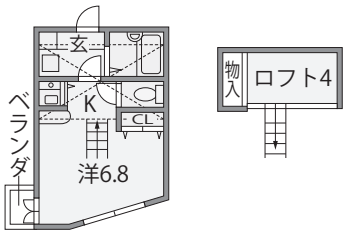
C

○○駅 徒歩4分

8.7万円

管 3,000円
駐 ー
敷 1ヵ月分
礼 1ヵ月分

ワンルーム/約16m²



BT別 室内洗 エアコン フロー ロフト TVホン 洗便座 給湯 シャワー 都市G 浴室乾 照明 N

ロフト4帖付き。角部屋。浴室乾燥機能。住宅街に立地。

住 ○○市△△区××町2
種 マンション 構 RC造
階 5階建の1階部分
入 21.3下旬
築 2010／9
損 要

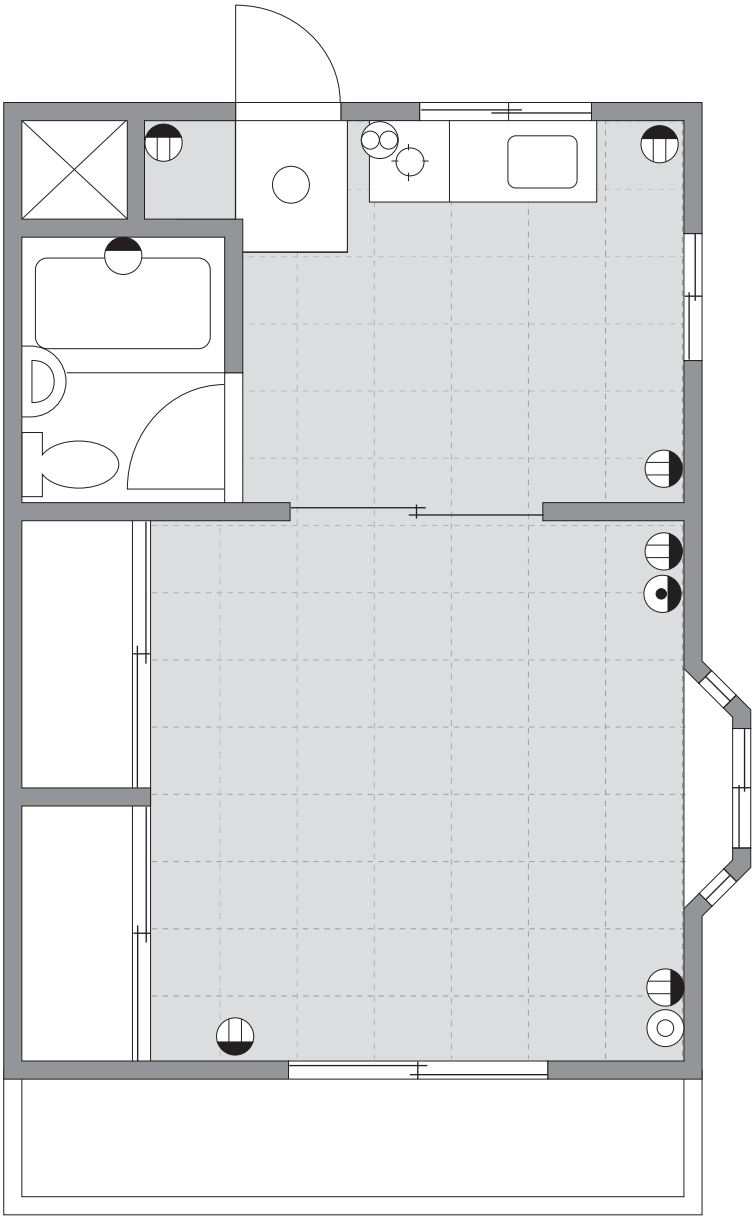
私が住むなら　□　の部屋。

その理由は？

□ 自分の部屋に家財道具をレイアウトしよう

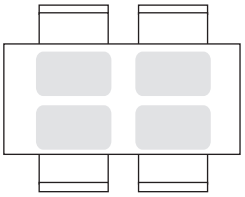
（『生活学 Navi』p.85 ❷❸）

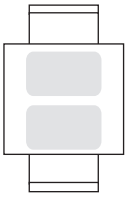
●下記の物件に入居するとして、あなたはどのような家具や家電製品を使用しますか。下記および右ページから選んで実際にレイアウトしてみよう。なお、ひとマス50cmを目安とすること。



○部屋のタイプを自分で設定しよう。
8畳の部屋は
洋室　or　和室

◆Point◆
限られたスペースを有効に活用するためには、必要最小限のものを揃えることから始めよう。（『生活学 Navi』p.87）


ダイニングテーブルといす（2種類）

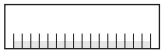


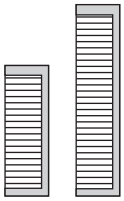


冷蔵庫

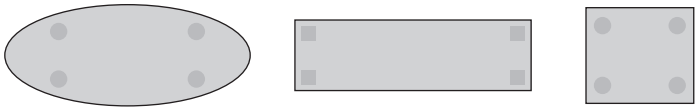

洗濯機


観葉植物

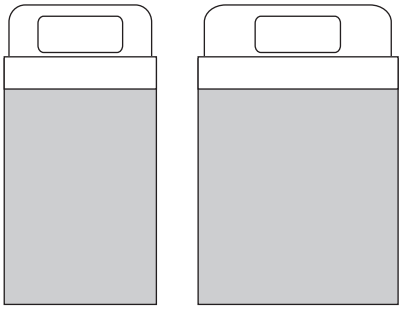

エアコン


書棚（2種類）

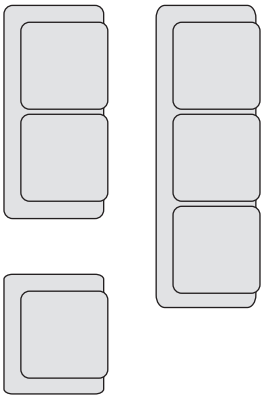
テーブル（3 種類）



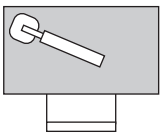
ベッド（2 種類）



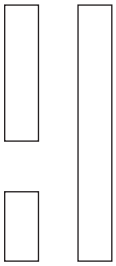
ソファ（3種類）



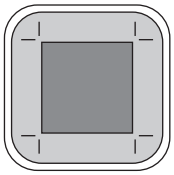
デスクといす



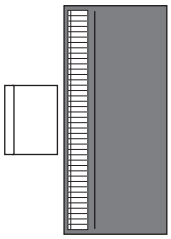
棚（3 種類）



こたつ



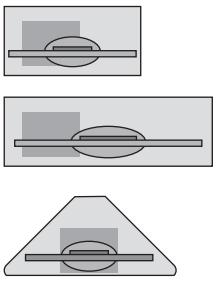
ピアノ



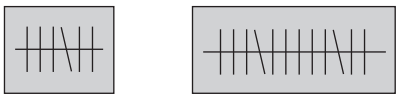
ドレッサー



テレビとテレビ台（3種類）



洋服ダンス（2 種類）



スピーカーセット



※80%の縮小で『生活学 Navi』p.85 ❷にあったサイズとなる。

●あなたがレイアウトした家具や家電製品の価格もチェックしてみよう。広告やネットショップなどを参考にするとよい。

物品名	価　格	必要度
	約　　円	
	約　　円	
	約　　円	
	約　　円	
	約　　円	
	約　　円	
	約　　円	
	約　　円	
	約　　円	
合　計	約　　円	

必　要　度
A：実家にあるものを利用
B：必ずいるので購入
C：余裕があれば購入
D：譲り受ける
E：欲しいけどあきらめる
F：やっぱりいらない

□ あなたの家の室内環境をチェックしてみよう

（『生活学 Navi』p.86 ～ 89）

●次にあげる項目について、自分の家の室内環境を、安全（○）、やや危ない（△）、危ない（×）に分けてチェックしてみよう。

場所	安全チェック項目	○	△	×	問題点・改善点
玄関	外の道から玄関までのあいだの段差が小さいか。				
	玄関のあがりかまちの段差が小さいか。				
階段	手すりが付いているか。				
	昇り降りしやすい寸法の高さ、踏面になっているか。				
	材質はすべりにくいものを使っているか。				
台所	換気のための設備はととのっているか。				
	内装材料（天井・壁）などに燃えにくい建材を使っているか。				
	ガスレンジの設備は適切で、扱いやすいものか。				
浴室	脱衣室と浴室の段差・開閉ドアの方向は適切か。				
	浴槽の位置や洗い場との段差は適切か。				
	手すりなど、からだを支えられるものがあるか。				
	洗い場に危険なものが散在していないか。				
	壁面の鏡の高さ、取り付け方は適切か。				
	シャワーやカランの取り付け方は適切か。				
	照明の明るさや、取り付け位置は適切か。				
	洗い場のマットやすのこなどはすべりやすくないか。				
	換気や暖房設備はととのっているか。				
洗面・脱衣	棚や洗濯機の配置は安全か。				
	床材はぬれてもすべりにくいものか。				
トイレ	ドアの開閉方向は安全か。				
	照明の明るさや、取り付けの高さは適切か。				
	からだを支えるための手すりは付いているか。				
	床材はすべりにくいものを使っているか。				
	マットなどに足をとられる危険はないか。				

〈評価〉安全＝○、やや危ない＝△、危ない＝×

●チェックの結果について感想を書いてみよう。

□ 将来のためのローン計画

（『生活学 Navi』p.90 ❶）

●住宅を購入することを仮定して、どのように計画を立てたらよいのか、考えてみよう。

一戸建て住宅の価格は＿＿＿＿＿＿万円くらいである。購入時の自己資金のみでは支払えないので、住宅ローンを利用する人は多い。毎月どのくらい支払うのか、計算してみよう。なお、返済の方法は全期間金利固定型と５年間金利優遇型でシミュレーションしてみよう。

条件：借 入 額　2,500万円（ボーナス返済分　500万円）
　　返済期間　30年
　　金　　利　A：全期間金利固定型　年1.7%
　　B：５年間金利優遇型　当初５年間：年0.74%　６年目以降：年2.2%

	A：全期間金利固定型	B：５年間金利優遇型
当初の毎月の返済額 当初の毎年の返済額	70,959円 ① 1,064,962円 ②	61,967円 ③ 929,760円 ④
６年目以降の毎月の返済額 ６年目以降の毎年の返済額	同　上 同　上	73,579円 ⑤ 1,104,436円 ⑥
返済総額の計算式	①× 12か月× 30年 ＋）②× 2回× 30年	③× 12か月×　５年 ④× 2回×　５年 ⑤× 12か月× 25年 ＋）⑥× 2回× 25年
実際の計算	（　　）×12×30 ＋（　　）×　2×30 ＝（　　）＋（　　） ＝（　　）円	（　　）×12×5 ＋（　　）×　2×5 ＋（　　）×12×25 ＋（　　）×　2×25 ＝（　　）＋（　　） ＋（　　）＋（　　） ＝（　　）円
借入額と返済総額の差	（　　）円	（　　）円

※実際には、これに金融機関の手数料などがかかるが、ここでは省略する。

返済総額を比べると、Aの全期間金利固定型の方が（安く・高く）なるが、当初の月々の返済額が大きく、若い年齢層にとっては、負担が大きい。Bの５年間金利優遇型は、当初の返済額が比較的小さいので、家計への負担が少なくてすむメリットがあるが、６年目以降は逆に増える。自分の収入と将来設計に応じて、使い分ける必要がある。また、返済期間についても、短期間で返済計画を立てれば返済同額よりは少なくてすむが、月々の返済額などが多くなるので、十分検討して、自分に最もあった計画を立てるようにする。

●住宅取得について、あなたの考えを書きこもう。

第6章　消費・経済と環境

学習内容	参考文献	参考Webサイトなど
01　あなたも消費者	村千鶴子『消費者はなぜだまされるのか』平凡社新書 坂東俊矢・細川幸一『18 歳から考える消費者と法』法律文化社	ADR Japan 消費者庁「消費者教育ポータルサイト」
02　ネットショッピングと消費者保護	石田晴久『インターネット安全活用術』岩波新書	国民生活センター　「インターネットトラブル」 公益社団法人 日本通信販売協会
03　あなたがお金を借りるとき	宇都宮健児『消費者金融』岩波新書	一般社団法人 日本クレジット協会「クレジットワークブック」
04　持続可能な社会にむけて〈1〉	吉田文和『循環型社会』中公新書 八太昭道『新版ごみから地球を考える』岩波ジュニア新書	PET ボトルリサイクル推進協議会
05　持続可能な社会にむけて〈2〉	池内了『娘と話す 地球環境問題ってなに？』現代企画室	環境省「環境白書・循環型社会白書・生物多様性白書」
06　はじめてみませんか？ エシカルな生活		Little Life Lab ユナイテッドピープル「ザ･トゥルー･コスト」 一般社団法人 シェアリングエコノミー協会
07　「お金を稼ぎ、お金を使う」ということ	湯浅誠『反貧困』岩波新書 西原理恵子『この世でいちばん大事な「カネ」の話』角川文庫	行政書士ステーション「労働基準法・労働基準監督署ガイド」 総務省 統計局 家計調査 収支項目分類一覧（平成 27 年 1 月改定）
08　社会や生活を支えるお金	『他人の家計簿』主婦と生活社 アジア太平洋資料センター編『徹底解剖 100 円ショップ』コモンズ 田中優他編『世界から貧しさをなくす 30 の方法』合同出版	フェアトレード・ラベル・ジャパン
■ライフステージ　かかる費用と対策	小宮一慶『お金を知る技術 殖やす技術』朝日新書	金融広報中央委員会　「知るぽると」

資料　問題商法　（『生活学 Navi』p.95 ❷）

●就職商法（求人商法）

就職商法（求人商法）とは、「社員募集！」など求人募集をよそおって、それに応募してきた人に高額の商品やサービスを売りつける商法をいう。

［例］　鹿児島市に住む藤井香奈さん（仮名。18歳、大学１年生）は女優になるのが夢だった。高校でも大学でも演劇部に入って、練習を積んできた。

ある日のこと、雑誌にタレント募集の広告があり、詳細はWeb参照とあった。さっそくサイトにアクセスして、住所・名前などとともに、志望の理由を詳しく書き込んで登録したところ、さくら芸能企画（仮名）から案内書が届いた。案内書によると、まずはさくら芸能企画のスタッフがタレントに必要な教育（＝養成）を行い、オーディションを受け、そこでスカウトされれば、タレントとしての第一歩を踏み出すとあった。資料にはこれまで多くのタレントを送り出してきたとある。夢に近づいた感じがして、香奈さんはすっかりその気になっていた。しかし、養成に必要な受講料は70万円。学生にとってかなり高額だ。思いきって、両親に相談してみることにした。



「子どもの頃からの香奈の夢はわかっているけど、そんなに簡単にタレントになれるの？」

「パンフには実績のある芸能事務所とあるわ。私の熱意も伝わったと思うし、頑張ってみたいのよ」

両親は心配したが、熱心に夢を語る香奈さんの姿勢を見て、必要な費用を準備することにした。

香奈さんは、さっそく費用を金融機関に振り込んだ。翌週から養成講座が始まった。思った以上に簡単なレッスンで物足りなかったが、これまでの自分の練習が役に立ったと思った。しかし、半年のレッスンを経て、何度かのオーディションを受けたが、まったくスカウトされることはなかった。一緒に受講した友だちの中からも、一人も合格した人はいないようだ。

自分の実力が足りなかったのかと焦り始めたとき、さくら芸能企画から「フォローアップ講座」の案内が届いた。養成講座第２弾のようだ。費用はさらに30万円かかる。ここであきらめたら、前回の費用が無駄になってしまう。今度は、これまで貯めたバイト代をあてることにした。足りない分は、消費者金融からも借金をした。「今度こそ」と意気込んで参加したが、ほとんど前回の内容を繰り返す程度の講座だった。その後もオーディションを受けたが、よい知らせは、まだない。

●ネガティブ・オプション（送りつけ商法）の増加

注文していない商品を一方的に自宅に送りつけられ、代金を請求される被害のこと。特に、高齢者を中心に被害が広がっている。

最近増えている手法が「代金引換サービス」。宅配便業者が商品を届けた際に、発送者に代わって受取人から代金を受け取るしくみが悪用されている。被害の88%でこのサービスが使われていた。宅配業者は事情を知らないので、被害者は支払いを拒みにくい状況となるため、被害が広がっていると見られる。

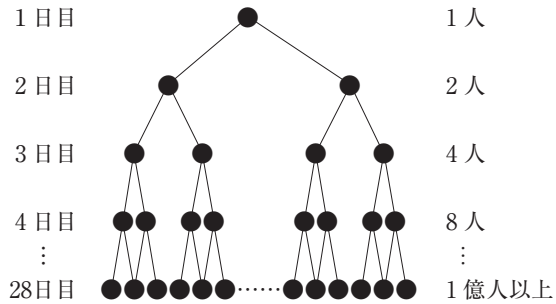
（読売新聞2013年8月6日記事などより抜粋）



●マルチ商法

商品などを購入して会員になった人が、複数の会員を入会させることで自分が支払った以上の利益を得られるとするしくみのこと。末端の会員が被害をもっとも受けるが、必死に会員を募ることで、被害者＝加害者という構図となってしまう。また、人間関係の破綻にもつながる。

仮に、二人ずつ勧誘していくと、28日目には１億人を突破するように、勧誘はすぐ行き詰まる結果になる。



資料　消費者裁判手続き

（『生活学 Navi』p.94～97）

「消費者の財産的被害の集団的な回復のための民事の裁判手続の特例に関する法律」が2013年12月成立し、2016年10月から施行された。

消費者トラブルが発生した場合、多くの場合同種の被害がたくさん起きるという特徴がある。しかし実際は個人が事業者と交渉したり、裁判を起こすことは費用や労力の面から相当の負担となる。このため、「誰にも相談しない」ままとなり「泣き寝入り」となってしまう。こうした事態に対処するため、「消費者裁判手続き」という制度が成立した。

この制度は、２段階の裁判手続きから構成される。

①１段階目

多数の消費者に代わって、消費者団体（※１）が事業者に対して裁判を起こし、事業者がお金を払う義務があるかどうか（共通義務という）を審理する。

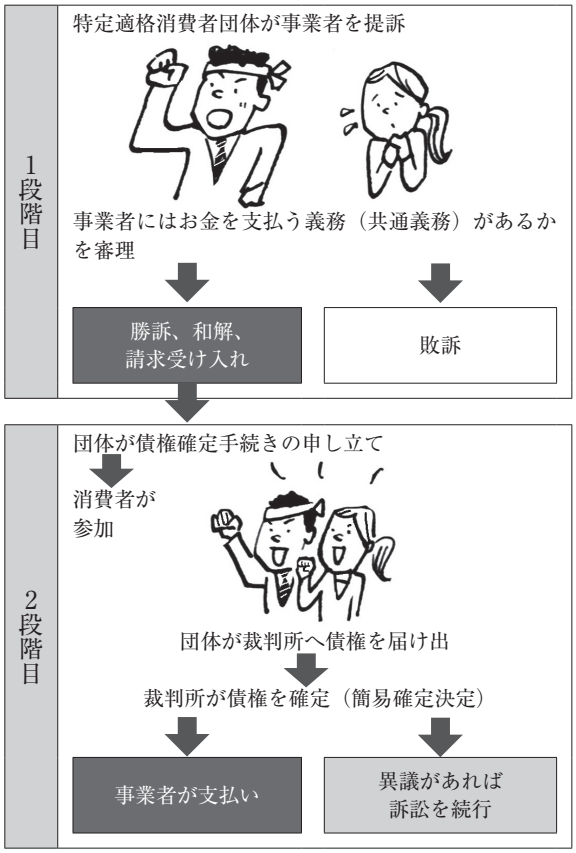
②２段階目

１段階目で勝訴（または和解など）して、はじめて被害にあった消費者が参加し、誰に、いくら支払うかという具体的な内容が確定される。

もし１段階目で敗訴となっても、訴訟費用は消費者団体が負担し、消費者が負担することはない。

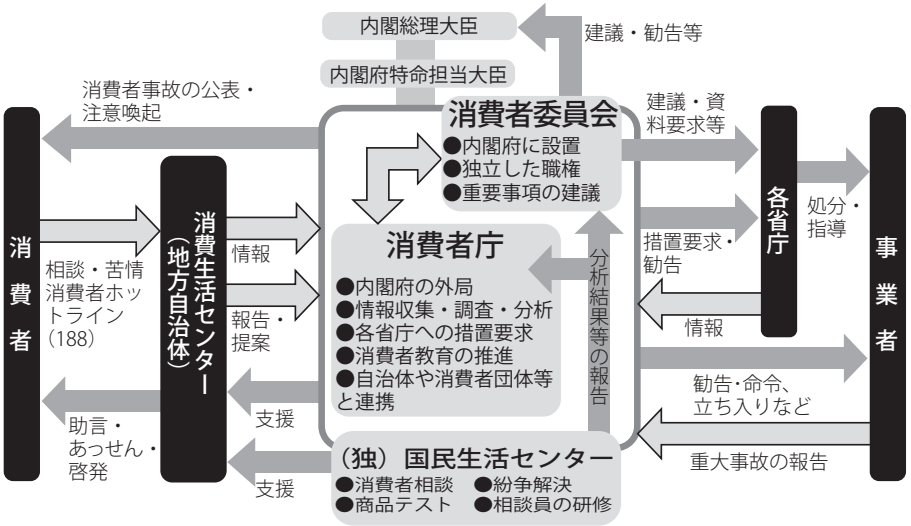
※１　原告となる消費者団体は「特定適格消費者団体」といい、消費者契約法に基づいて差し止め請求業務を行う団体（現在11団体）の中から、要件を満たすものが首相により認定される。

●消費者の被害回復の裁判の流れ



資料　消費者庁のしくみ

（『生活学 Navi』p.97 ❹4）



相談：当事者の言い分を聞き、必要な情報提供や権利行使のアドバイスをする。

あっせん：当事者間の交渉がうまくいくよう、第三者として間に入り、取り持つ。

調停：当事者間の自主解決のため仲介する。第三者が解決案を示し、当事者双方が受け入れる形。

仲裁：第三者（仲裁者）の判断にゆだねる当事者の合意（仲裁契約）に基づく解決方法。いったん結ばれると当事者は裁判を起こすことはできない。

（消費者庁「消費者白書（令和元年版）」より）

資料　個人情報漏洩の事例

（『生活学 Navi』p.97 ❸2）

●スマートフォンアプリで過去最大の個人情報流出

IT関連会社が開発したアプリによって、約81万人のスマートフォンの電話帳から、のべ約3700万人分もの個人情報が流出した。スマートフォンの不正アプリを通じた情報流出としては過去最大規模となり、社長ら９人が逮捕された。

この不正アプリは、「安心ウイルススキャン」という名称の、無料のウイルス対策ソフトを装ったもので、実際にはウイルス対策の機能はなく、このアプリを起動すると、勝手に電話帳内のデータが盗み取られる仕掛けになっていた。会社は抜き取ったデータを基に、出会い系サイトの広告メールを送ったとされている。

一度流出した個人情報は、コピーや送信が容易なネット社会の現代においては、それを消去することはほぼ不可能である。便利な無料アプリが続々と増えてきているが、家族や友人などの個人情報が流出してしまう可能性にも留意すべきである。

●ファイル共有ソフトからの流出

大手情報サービス事業者により、ある都道府県の授業料徴収システム関連の資料が流出したことが発表された。流出した情報は、県立高校に在籍していた生徒の住所・名前・電話番号・口座情報などで、事業者が県教育委員会に無断で再々委託していた孫請け会社の社員が所有するパソコンから、ファイル共有ソフト（Winny）のネットワーク上に流出したという。

また、Winnyのネットワークからダウンロードしたものが別のファイル共有ソフトにより、再流出していたことも明らかとなった。

後日、同事業者はその県に対し、1,670万円の賠償金を支払うこと、これらの流出により生徒や保護者が被害を受けた場合はその損害を賠償することなどが締結された。



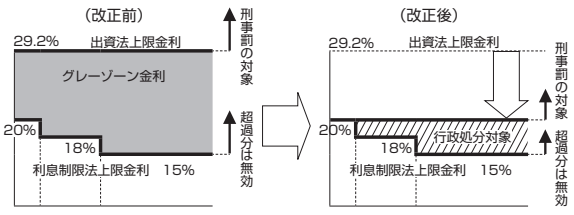
資料　１日コーヒー１杯分の金利は安い？

（『生活学 Navi』p.99）

借金をした場合に金利が発生するが、この金利を規制する法律として、利息制限法・出資法・貸金業法の３つがある。2006年に、貸金業法の改正（2010年施行）にあわせて出資法も改正された。これにより、

・年15～20％を超える金利は無効（行政処分の対象）。
・20%を超える金利に対して、刑事罰の対象。

となった。これまでの刑事罰の対象は29.2％だったものが引き下げられた。出資法が初めて施行された1954年の上限金利は109.5%と、今では考えられない高率だったものが、徐々に引き下げられてきた。



これまでは利息制限法（15～20%）と出資法（29.2%）の間の金利は条件次第で有効だった（グレーゾーン金利）が、これも撤廃されることとなった。

金利は引き下げられたが、この対象は金融庁や都道府県に登録した「普通の」消費者金融業者。登録をせずに違法な高率の金利で融資を行う「ヤミ金」の存在は後を絶たない。通常の消費者金融などで借金を繰り返し、多重債務に陥るなどして破産手続きをすると、いわゆる「ブラックリスト」にのることとなり、融資が受けられなくなる。それでもお金が必要な場合に、ヤミ金の手が伸びてくる。

「10万円借りて、利息は１日コーヒー１杯」

こんなキャッチコピーを見かけたら、どう思うだろうか。１日１杯（250円）なら安いと思えるが、実際の割合は、

１日あたり、250／100,000＝0.25％となり、
１年に換算すると、0.25×365＝91.25％の率である。

年利91.25%とは法外な金利だ。気楽に借りられそうな印象と、実際の返済金額は大きく異なることを理解しないと、後悔することとなる。

似たようなふれこみは他にも見かける。内容をよく確認するようにしよう。

資料　温暖化防止条約

（『生活学 Navi』p.100 ～ 103）

●COP21

フランスで開かれた地球温暖化対策の国連会議COP21では、地球温暖化対策の新たな枠組み「パリ協定」が採択された。1997年に採択された京都議定書以来、18年ぶりの新たな枠組みとなる。

●パリ協定の合意内容

パリ協定では、産業革命前からの平均気温の上昇を２度未満に抑える数値目標に加えて、1.5度以内に抑えるよう努力することが合意された。そのために、温室効果ガス排出を森林や海による吸収量以下に抑え、今世紀後半には実質的にゼロにするとしている。

●先進国と途上国

京都議定書では先進国だけ（38か国）に削減義務を課していたが、パリ協定では途上国も含めたすべての国（196か国）に削減目標を定めて対策を進める義務が課された。削減目標の達成は義務ではないが、５年ごとに進捗の評価と見直しがおこなわれる。ただし、先進国と途上国の責任には差をもたせ、先進国が排出削減の対策では主導的な役割をはたすとした。

●日本の課題は？

日本は「2030年までに2013年比で26％減」を削減目標として国連に提出した。これは「2050年までに1990年比で80％減」という環境省発表の長期目標とは矛盾するといった意見もあり、この先どんな対策を進めていくかが重要な課題となる。

地球温暖化対策、これまでの流れとこれから

1992年	国連気候変動枠組み条約を採択 地球温暖化について先進国と途上国の「共通だが差異ある責任」原則が盛り込まれた
1994	国連気候変動枠組み条約発効
1997	COP3（京都）　京都議定書を採択 温室効果ガスの排出削減義務を初めて定めた。ただし義務を負ったのは先進国のみ
2001	米国が京都議定書に参加しないことを表明
2005	京都議定書が発効
2008	京都議定書の第１約束期間開始（～ 12 年）。削減目標は先進国全体で 1990 年比 5.2％減、日本は 6％減
2011	COP17（南アフリカ） 20 年以降の新枠組みを 15 年までに作ることに合意
2012	COP18（カタール） 京都議定書の延長に合意
2013	京都議定書の第２約束期間始まる（～ 20 年）。日本を含む複数の国が義務から離脱
	COP19（ポーランド） 次期枠組みはすべての国が目標や貢献策を自主的に作る方式にすることに合意
2015	COP21（フランス）　パリ協定を採択
2016	パリ協定が発効
2016	COP22（モロッコ） 協定の詳細ルールを 18 年までに決めることで合意
2017	アメリカがパリ協定より離脱を表明

（朝日新聞2013年11月25日記事より作成）

資料　安いからと喜んでばかりいられない

（『生活学 Navi』p.104 ～ 105）

●100円ショップはなぜ安い？

日本の100円ショップでは、時計やCDのように従来の物価常識では考えられない商品を100円で販売する。ものの価格は通常、原材料費、人件費、関税・運賃、運営管理費などを積み上げて決まる。ところが、100円ショップの場合は、店頭の販売価格が先に決まっている。そして、それに見合った仕入れ価格で仕入れる。文字通り「価格が先にありき」だ。ものの流れの最も川下である小売業が値段を決めて、メーカー側がそれに合わせているのである。

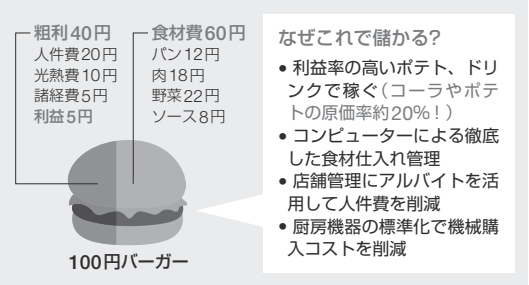
こうした傾向が長期的に続けば、国内であれ海外であれ、結局メーカー側、とくにそこで働く人たちの賃金にしわ寄せがいく。



（アジア太平洋資料センター編『徹底解剖 100 円ショップ』コモンズ）

●値段を決めるもの

ハンバーガーの原価（大手フランチャイズチェーンの例）



（インタービジョン 21『図解「儲け」のカラクリ』三笠書房）

資料　環境家計簿をつけよう

（『生活学 Navi』p.100 ～ 103）

省エネのためにさまざまな工夫をするにあたり、どの程度効果があるのかを知ることで、目標も設定できるし、持続的なとりくみが可能となる。

このために、毎日の生活の中で環境に関係する出来事や行動を家計簿のように記録し、家庭でどんな環境負荷が発生しているかを家計の収支計算のように記録する方法を環境家計簿という。具体的には、毎月使用する電気・ガス・水道・ガソリン・灯油・燃えるゴミなどの量に二酸化炭素（CO_2）を出す係数を掛けて、その家庭でのCO_2排出量を計算する。

ホームページでユーザー登録をすることで、記録をつけられる自治体や企業もある。まずは記録をつけて現状を知り、目標を定めて省エネに挑戦してみよう。

項　目	使用量× CO_2 排出係数 =CO_2 排出量		
電気	kWh	× 0.521	=
都市ガス	㎥	× 2.21	=
LP ガス	㎥	× 6.5	=
水道（上下水道）	㎥	× 0.65	=
灯油	L	× 2.5	=
ガソリン（自動車等）	L	× 2.3	=
ゴミ（可燃ゴミ）	kg	× 0.34	=
CO_2 排出量の合計（二酸化炭素換算）			kg-CO_2

（ローハスクラブHPより東京都版を引用）

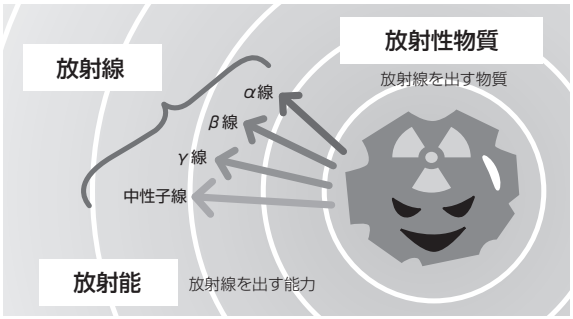
資料　放射性物質と健康

●放射線の強さを表す単位

ベクレル（Bq）：放射能の強さを示す。

シーベルト（Sv）：人体への影響を示す。

［1m（ミリ）Sv＝ 1000 μ（マイクロ）Sv］



●健康への影響

放射線を浴びる（＝被曝（ひばく）する）ことで、DNAが傷つく。大量に被曝すると自己修復も不可能となり、その細胞が死ぬか、損傷したまま異常増殖する。

・急性放射線障害（確定的影響）

右図のようにある程度（＝しきい値）以上の放射線を浴びることで起こる障害。「ただちに健康に影響はない」とは、この障害は発生しないということ。

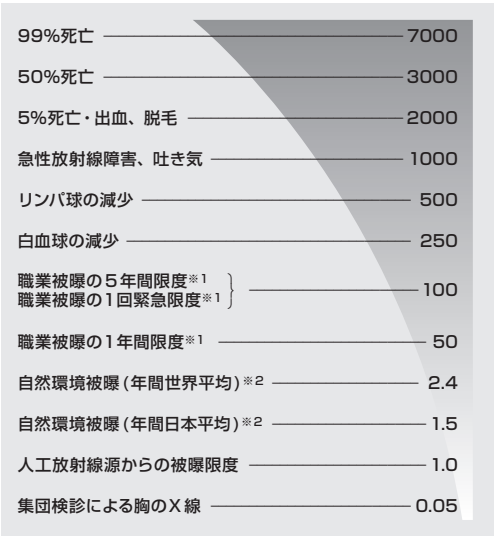
→吐き気／倦怠感（けんたい）／皮膚炎／白内障／造血細胞の破壊／腸内細胞の死滅／不妊／胎児の障害／死亡

・晩発性（ばんぱつ）放射線障害（確率的影響）

必ず起こるわけではないが、障害発生の確率が高まる。少量の被曝でも可能性があるので、ある程度以下なら安全というわけではない。

→がん／白血病／遺伝障害

●放射線量と体への影響（mSv）



●放射線の基準値

環境基準	1mSv/ 年（※ 1）
ICRP 勧告（※ 2）	・緊急事態時：20 ～ 100mSv ・事故収束後：1 ～ 20mSv ・平常時：1mSv
事故後の避難地域の環境基準	暫定上限値 20mSv/ 年（※ 3）

※ 1　単純計算すると、1mSv/ 年＝ 1000μSv ÷ 365 日 ÷ 24 時間 ≒ 0.11μSv/h。実測した値がこれ以下であれば、心配する必要はない。

※ 2　国際放射線防護委員会による 2007 年の勧告。

※ 3　屋内と屋外での被曝割合を考慮すると、3.8μSv/h となる。労働基準法で 18 歳未満の作業を禁止している「放射線管理区域」（0.6μSv/h）の 6 倍以上。

資料　ライフステージと保険

（『生活学 Navi』p.110 ～ 111）

❶就職する時期

学校を卒業し初めての就職をした時点では、大半の人が独身だ。就職してひとり暮らしをはじめた場合は、もし病気やケガで働けなくなっても、すぐさま生活に困る家族は少ない。つまり、家族のために入る保険よりも自分のための保険がより重要になる。

ただし、年齢が若いうちに保険に加入すると、年齢が高くなってから加入するよりも月々の保険料負担は安くすむことが多い。

❷結婚する時期

結婚すると、配偶者（夫または妻）という家族がふえる。家族のために入る保険が必要になるタイミングだ。

A 共働き夫婦の場合

夫に万一のことがあっても、妻が仕事をもっていて収入があれば、すぐさま生活に困ることはない。つまり、子どものいない共働きの夫婦は、家族のための保険にたくさん加入する必要はない。



B「大黒柱」型夫婦の場合

夫と妻のどちらかが収入を得る仕事をもっていない場合、「大黒柱」に万が一のことがあれば、その後の生活費の捻出に困ることになる。つまり、夫または妻が家族のために入る保険の必要度は高い。



❸出産・子育ての時期

子どもが生まれて独立するまでは、家族のために入る保険がもっとも必要な時期であり、長い期間を保障してくれる保険が適している。

ただし、子どもが学校を卒業し独立するまでの養育費や学費を貯蓄の形で準備するか、学資保険などで手当てするかは選択の余地がある。住宅ローンの有無など、家計の条件を考えて判断したい。



❹高齢期

公的年金だけでは生活の不安が残るため、預貯金や私的年金などで準備をしている高齢者は多い。

資料　身近な保険

（『生活学 Navi』p.110 ～ 111）

●自転車保険

自転車事故に対応する保険には、次の２種類がある。

- 自転車保険：自転車に乗っているときのケガを補償する。
- 自転車総合保険：上記に加えて、損害賠償事故（対人賠償・対物賠償）を補償する。

警視庁のWeb サイト（令和２年度現在）によると「自転車の交通事故によって相手の意識が戻らない状態になった場合、損害賠償という形で 9500万円の支払いを命じられた例」もある。

最近では、自転車保険への加入が義務化してきている。



●ボランティア保険

安心してボランティア活動を行えるように、ボランティア保険がある。この保険には、次の２種類がある。

- 傷害保険：ボランティアを行う人がボランティア会場までの移動中に事故にあったり、活動中にケガをした場合など、ボランティア活動者自身がケガをした場合に補償する保険。
- 賠償責任保険：ボランティア活動中の思いがけない事故により、他人にケガをさせたり持ち物を破損するなどの損害を与え、法律上の賠償責任を負った場合に補償する保険。



□ 契約とは （『生活学 Navi』p.94 ❶）

●次のようなケースは契約が成立したことになるのだろうか。契約の成立が認められるものには○、成立が認められないものには×をつけ、その理由についても考えよう。

1．私は18歳ですが、どうしても断りきれず20万円もする語学教材セットを購入する契約書に署名してしまいました。



（　）〔　〕

2．知人のAさんは賭けマージャンで大負けし、30万円払うことになってしまったそうだ。



（　）〔　〕

3．注文書を郵便で送っていると商品の在庫がなくなりそうで、事務所のファクシミリも故障していたため、電話をかけて直接注文した。



（　）〔　〕

4．通信販売の宣伝句につられて健康器具を購入したが、冷静になってみると、どう考えても使わないものだ。



（　）〔　〕

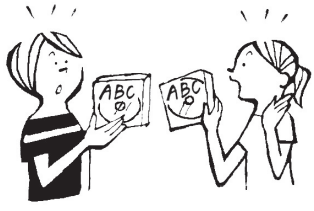
●次のようなケースは契約を取り消すことができるだろうか。取り消せるものには○、取り消せないものには×をつけ、その理由についても考えよう。

1．学生時代の先輩から喫茶店に呼び出され、会員制のスポーツクラブに入ることになってしまったが、やっぱり気がすすまない。



（　）〔　〕

2．ショップでCDを購入したが、帰ると姉も同じCDを買っていたので、返品したい。



（　）〔　〕

3．Bさんは知人が経営している中古車販売会社から車を買うことにしたが、期日を2か月すぎても現物を引き渡してくれない。



（　）〔　〕

4．あらたに金融商品の購入を決めた。利回りが高いことは説明を受けたが、元本割れの危険があることについては事前の説明がなかった。



（　）〔　〕

□ 資源・エネルギーと生活

（『生活学 Navi』p.102 ～ 103）

●自分の1日の行動記録をつけ、その行動を変えることでどのくらいCO_2が削減でき地球温暖化防止に役立つか、金額的にどれほど得になるのかを、さまざまな資料から調べてみよう。もしそのまま使える資料がない場合は、下記の例をもとに計算してみよう。

〔記入例〕

時　刻	行　動	対策の例	1世帯1年あたりCO_2削減量	1年で節約できる金額
（略）	①冷房は通常27℃設定。 ②白熱電球（36W）を取り替えた。 （2000時間/年） ・CO_2換算係数＝0.55kgCO_2/kW ・電気代目安＝0.022（円/Wh） ③駅から自宅までを毎日自家用車で往復。 ・往復6km、200日/年 ・燃費15km/L ・ガソリン1LあたりのCO_2排出量2.3kg ・ガソリン1Lあたりの価格130円	①設定を28℃とする。 ②LED照明(4W)に変更 ・(36－4)×2000×0.55÷1000 ＝35.2kg ・(36－4)×2000×0.022＝1,408円 ③自転車で往復する ・年間ガソリン使用量 ＝6×200÷15＝80L ・CO_2排出量＝2.3×80＝184.0kg ・ガソリン代＝130×80＝10,400円	① 13.7kg ② 35.2kg ③ 184.0kg	① 670円 ②1,408円 ③10,400円

時　刻	行　動	対　策	1世帯1年あたりCO_2削減量	1年で節約できる金額
（午前）				
（午後）				
		1年間の合計	kg	円

●計算してみた感想や気づいたことを書こう。

□ 資源と環境を考える

（『生活学 Navi』巻頭◆ 16、p.102 ～ 103）

●ディベートをやってみよう。

・考えられるテーマとしては、「原子力発電は続けていくべきである」「ペットボトルはリサイクルすべきである」「コンビニの深夜営業は規制すべきである」などがある。もちろん環境以外のテーマでもよい。
・事前に十分な調査研究をし、各自の分担を決めておく。
・議論の経過を記録にし、自分なりに判定する。実際の判定結果をふまえてさらに考察する。

テーマ

肯定側	否定側
①立論	②尋問
④尋問	③立論
⑤作戦タイム	
⑦反論	⑥反論

進行役〔　　〕
肯定側〔　　〕　否定側〔　　〕

自分の判定とその理由	〔　　〕側の勝ち。 だから。
実際の判定	肯定側〔　　〕票　vs.　否定側〔　　〕票
考　　察	

□ クレジットのしくみ （『生活学 Navi』p.98 ～ 99）

●今あなたや家族が所持しているカードを分類してみよう。もし、そのなかにクレジットカードがあれば契約書も確認し、わかりにくい用語や条文をいくつか抜き出してその意味を調べてみよう。

分　類	特　徴

用語・条文など	調べたこと

●下記の例にしたがって、クレジットカードで支払うことになる金額を計算してみよう。

例1
半年後に結婚を控えたAさんは、婚約者に60万円の指輪をプレゼントすることにしました。一括でなく分割で毎月末に、同額ずつ支払うようにしたいというと、店員がクレジットの契約書をもってきてくれましたが、6回払いだと100円あたり3.5円、12回払いだと9.5円の手数料がつくことになっていました。Aさんは考えこんでしまいました。

手数料を借金の利息のように考えてみると、以下のようになる。

・6回分割の場合　600,000円×$\frac{(\quad)}{100}$＝手数料（　　）円

これに元金600,000円を加えた（　　）円を最終的に支払う。
したがって、毎月支払う金額は（　　）円となる。

・12回分割の場合　600,000円×$\frac{(\quad)}{100}$＝手数料（　　）円

これに元金600,000円を加えた（　　）円を最終的に支払う。
したがって、毎月支払う金額は（　　）円となる。

例2
Bさんは、ここ数年夏冬のボーナスで月々の赤字を補填する生活をしてきました。ところが、今回のボーナスは大幅なダウンとなり、車のローンや実家への仕送りなどでほとんど手元に残りません。年明けからは切りつめた生活にすることにし、当面不足する30万円をキャッシングサービスでまかなうことにしました。年利は15%ですが11月から2月までの120日間で返済するつもりです。

利息は日割りと仮定すると、以下のようになる。　＊円未満四捨五入とする。

・300,000円×（　　）×$\frac{(\quad)}{365}$＝利息（　　）円

これに元金300,000円を加えた（　　）円を最終的に支払う。
したがって、毎月返済する金額は（　　）円となる。

□ 収入・支出と貯蓄

（『生活学 Navi』p.106 ～ 109）

●資料集p.108の「家計の構成」にある分類について、選択肢の語句を使って空欄をうめよう。

収入（受取）	（①　　）	経常収入	（②　　）、（③　　）
		特別収入	祝い金（④　　）
	実収入以外の収入	（⑤　　）、（⑥　　）	
	繰入金		
支出	実支出	消費支出	食料、（⑦　　）、（⑧　　）、（⑨　　）、（⑩　　）、（⑪　　）、交際費など
		（⑫　　）	直接税（（⑬　　）、住民税）、（⑭　　）
	実支出以外の支出	預貯金、保険料の支払い、（⑮　　）	
	繰越金		

［収入］の選択肢

給料	宝くじ
保険金の受取	実収入
ボーナス	預貯金の引き出し

［支出］の選択肢

住居	勤労所得税	非消費支出
光熱水道費	被服・履物代	借金返済
社会保険料	通信費	交通費

●資料集p.108の給与明細表にもとづいて、家計に関する計算をしてみよう。

基本給	役職手当	扶養手当	住宅手当	通勤手当	時間外手当	その他手当	支給額合計
195,000	0	0	10,000	11,450	11,080	0	227,530
健康保険	**介護保険**	**厚生年金保険**	**雇用保険**	**所得税**	**住民税**	**その他**	**控除額合計**
5,688	0	12,836	1,365	4,550	14,000	0	38,439
						差引支給額	189,091

①この月の実収入はいくらか。　　（　　）円

②給与から控除される社会保険料はいくらか。

（　　）＋（　　）＋（　　）＋（　　）＝（　　）円

③同様に、税金はいくらか。

（　　）＋（　　）＝（　　）円

④非消費支出の合計金額はいくらになるか。

（　　）＋（　　）＝（　　）円

⑤この月の可処分所得はいくらかになるか。

（　　）－（　　）＝（　　）円

※組合費は交際費として消費支出に分類される。

第7章　食生活

学習内容	参考文献	参考Webサイトなど
01　世界の食文化	スティーブン・レ『食と健康の一億年史』亜紀書房 江上佳奈美監修『東アジアの食べもの』小峰書店 江上佳奈美監修『ヨーロッパの食べもの』小峰書店 江上佳奈美監修『西アジア、アフリカ、南北アメリカ、オセアニアの食べもの』小峰書店 『世界の食文化（全 21 巻)』農文協	
02　日本の食文化	向笠千恵子監修『郷土料理大図鑑』PHP 研究所 原田信男『和食と日本文化―日本料理の社会史』小学館 芳賀登、石川寛子監修『郷土と行事の食』（全集 日本の食文化）雄山閣出版 『日本の食生活全集（全 50 巻)』農文協	農山漁村の郷土料理百選 日本のお正月～お雑煮をめぐる物語～
03　食生活の現状 04　食と健康〈1〉	篠田信司他編『食育実践ハンドブック』三省堂 藤沢良知『図解　食育』全国学校給食協会	厚生労働省「健康日本 21」 内閣府・農林水産省・厚生労働省「食育推進」 農林水産省「食育白書」
05　食と健康〈2〉	『厚生労働省・農林水産省決定　食事バランスガイド』第一出版	農林水産省「食事バランスガイド」
06　食生活の変遷	『伝承写真館　日本の食文化（全12 巻)』農文協	日本文化いろは事典「食」 Japan Fact Sheet「日本の食文化」
07　日本の食に対する不安	中村靖彦『狂牛病―人類への警鐘』岩波新書 新留勝行『野菜が壊れる』集英社新書 西川潤『データブック　食料』岩波ブックレット	国民生活センター 農林水産省「食料・農業・農村白書」 DVD『いのちの食べかた』紀伊國屋書店

学習内容	参考文献	参考Webサイトなど
08　食品の表示と選択〈1〉	垣田達哉『わかる食品表示　基礎とＱ＆Ａ』商業界 大賀圭治監訳『食料の世界地図』丸善 全国食品安全自治ネットワーク食品表示ハンドブック作成委員会『くらしに役立つ　食品表示ハンドブック』群馬県食品安全局食品安全課	公益社団法人 日本食品衛生協会 消費者庁「知っておきたい食品の表示」
09　食品の表示と選択〈2〉	安部司『食品の裏側』東洋経済新報社 ホームライフセミナー編『食品表示簡単チェックBOOK』青春新書 PLAYBOOKS	一般社団法人 日本食品添加物協会
10　食品の表示と選択〈3〉	ネッサ・キャリー『動き始めたゲノム編集』丸善出版	農林水産省「トレーサビリティ関係」
11　食中毒とその予防	久保田徹『家庭の調理　新常識110』現代書林	公益社団法人 日本食品衛生協会
12　食料自給率と環境問題〈1〉	中田哲也『フード・マイレージ』日本評論社 大賀圭治監訳『食料の世界地図』丸善 農林水産省『食料需給表』農林統計協会	農林水産省「知ってる？ 日本の食料事情」 農林水産省「食料需給表」 フードマイレージ・キャンペーン 一般社団法人 日本スローフード協会
13　食料自給率と環境問題〈2〉	農林水産省大臣官房統計部編『食品ロス統計調査報告』農林統計協会	環境省「環境白書・循環型社会白書・生物多様性白書」 東京ガス「エコ・クッキング」

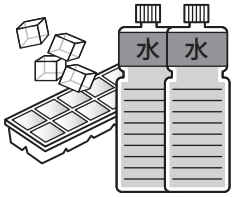
資料　災害時の水の確保

（『生活学 Navi』巻頭◆9～10）

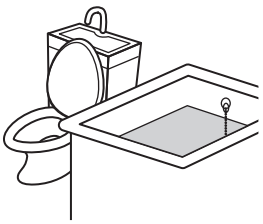
災害時は、使用できる水も限られることもあるので、まずは水を確保しよう。

●水の確保

○飲料水を確保しておく
冷凍庫の氷
ペットボトルなど

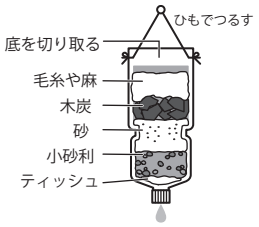


○生活用水として利用する
お風呂の残り湯
トイレのタンク内の水

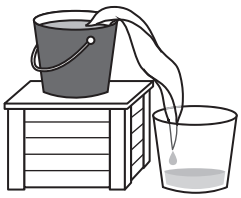


●お風呂の残り湯などの簡易ろ過方法

○ペットボトルを利用



○バケツと布を利用



資料　和食の「薬味」の種類と役割

（『生活学 Navi』p.146）

和食のつけ合わせで忘れてはならないものが「薬味」だろう。これはいわゆる香辛料のことで、和食でわざわざ「薬味」と呼ぶのは、それらのなかに含まれる薬効成分を重視しているからだ。

薬味は風味を増して、食欲をそそると同時に、薬効、毒消しの効果も併せもっていた植物が主として用いられている。目的や役割に応じて、次のように分けられる。

- **青み料**……青ネギ、ミツバ、シソの葉など
- **香み料**……サンショウ、ショウガなど
- **辛み料**……ワサビ、カラシ、トウガラシ、ショウガなど
- **こうばし料**……ゴマ、クルミ、ジュウネンなど
- **あえ料**……タデ、ミョウガ、ネギ、ミツバなど
- **毒消し料**……ダイコンおろし、ショウガ、ニンニク、ワサビなど
- **消化促進料**……ダイコンおろし、ショウガ、七味トウガラシなど
- **栄養均衡料**……ゴマ、海藻、ダイコン、シソの葉など

（永山久夫「和食の起源」より）

資料　遺伝子組換え農産物を使用した加工品

（『生活学 Navi』p.131 ❷）

遺伝子組換え農産物を使用している場合、表示義務のある加工食品は以下のようになる。

加工食品	原材料となる農産物
1．豆腐・油揚げ類	大豆
2．凍豆腐、おから及びゆば	大豆
3．納豆	大豆
4．豆乳類	大豆
5．みそ	大豆
6．大豆煮豆	大豆
7．大豆缶詰及び大豆瓶詰	大豆
8．きな粉	大豆
9．大豆いり豆	大豆
10．1から9を主な原材料とするもの	大豆
11．大豆（調理用）を主な原材料とするもの	大豆
12．大豆粉を主な原材料とするもの	大豆
13．大豆たん白を主な原材料とするもの	大豆
14．枝豆を主な原材料とするもの	枝豆
15．大豆もやしを主な原材料とするもの	大豆もやし
16．コーンスナック菓子	とうもろこし
17．コーンスターチ	とうもろこし
18．ポップコーン	とうもろこし

加工食品	原材料となる農産物
19．冷凍とうもろこし	とうもろこし
20．とうもろこし缶詰及びとうもろこし瓶詰	とうもろこし
21．コーンフラワーを主な原材料とするもの	とうもろこし
22．コーングリッツを主な原材料とするもの（コーンフレークを除く）	とうもろこし
23．とうもろこし（調理用）を主な原材料とするもの	とうもろこし
24．16から20を主な原材料とするもの	とうもろこし
25．ポテトスナック菓子	ばれいしょ
26．乾燥ばれいしょ	ばれいしょ
27．冷凍ばれいしょ	ばれいしょ
28．ばれいしょでん粉	ばれいしょ
29．25から28を主な原材料とするもの	ばれいしょ
30．ばれいしょ（調理用）を主な原材料とするもの	ばれいしょ
31．アルファルファを主な原材料とするもの	アルファルファ
32．てん菜(調理用)を主な原材料とするもの	てん菜
33．パパイヤを主な原材料とするもの	パパイヤ

資料　TPP11 協定と私たちの生活

（『生活学 Navi』p.134 ～ 135）

TPP11協定（CPTPP）に日本の参加が決定した。協定が発効すると、私たちの生活も大きく変化する可能性がある。TPP11協定交渉で議論されたのは、知的財産、金融サービス、投資、環境、労働など21分野にわたった。ここでは、TPP11協定が発効すると、食に関する分野でどのような変化が起こり得るのか、考えてみよう。

●TPP11協定とは

TPPとはTrans-Pacific Partnership（CPTPPはComprehensive and Progressive Agreement for Trans-Pacific Partnership）の略称。日本語では一般に「環太平洋パートナーシップ協定」と訳され、参加国間の貿易自由化（＊関税の原則撤廃）を目的とする。

TPP11協定が発効すると、恩恵を受けるのは、一般に国際競争力のある輸出産業であり、政府の手厚い保護を受けてきた産業は打撃を受けるといわれている。

＊関税とは、輸入品に税金を上乗せして、わざと値段を高くするシステムのこと。値段を高くすることで、国内の企業や産業を保護している。

〔現在の参加国（11カ国）〕

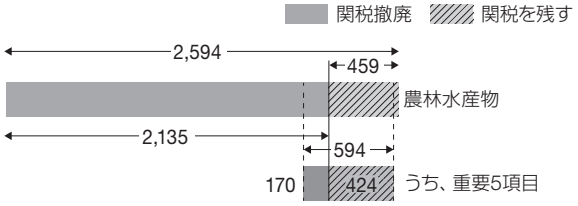


※アメリカは2017年に離脱を表明した。

●食卓への影響

①農林水産物についてのTPP11協定の合意内容

農林水産物全体では、2,594品目のうち2,135品目の関税を撤廃することで合意した。残る459品目も、関税率を大幅に引き下げたり、TPP11加盟国に対する特別措置が設けられる。また、農林水産物のうち、農産品重要5項目（米、麦、乳製品、牛肉・豚肉、甘味資源作物）の594品目 については、関税撤廃の例外を求めていたが、約3割に当たる170品目は関税を撤廃することで合意となった。



②私たちの暮らしへの影響（予測）

○TPP11加盟国からの輸入比率の高い品目を中心に価格が値下がりする。

○国内で不足していたバター等の品不足が解消する。

×輸入食品の安全面での不安。（→③）

×国内農家に打撃。食料自給率の低下につながる。（→④）

③安全面への不安

〔食品の安全基準について〕

公開された条文案では、日本の食品安全の基準に変更は求められていない。しかしTPP11協定では、「SPS（衛生植物検疫）措置」という章で、各国が独自に定めた食品の安全基準について加盟国に開示し、科学的に説明する義務を課している。例えば外国が認めている添加物を日本が認めていない場合に、「科学的ではない」と改正を迫られる可能性がある。

〔食品の検査体制について〕

輸入食品について厚生労働省が調べるのは、輸入件数のうち10％程度。食品の輸入が増えた場合に、検査体制が追いつかない懸念がある。

④国内農家への打撃と食料自給率の低下

海外から安い農産品が流入すると、国内農業に大きな打撃となることが予測される。国内産の農産物が衰退すれば、長期的には私たちにとっても選択の幅が狭まることになる。また、食料自給率の低下も懸念される。

国内農業を守る（食料自給率を維持・向上する）ことの大きな理由に「食料の安全保障」という考えがある。海外から食品がまったく入ってこないといった事態は、現在想定しにくいが、いざというときに私たちが飢えないだけの食料の自給力を備えていることが重要、という考えだ。

●協定の発効

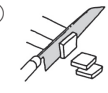
2018年10月31日に日本を含む6か国が国内手続を完了し、協定の寄託国であるニュージーランドに対し通報した。これにより、TPP11協定は2018年12月30日に発効した。

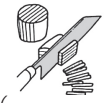
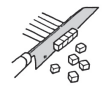
（2018年12月31日時点の内容）

□ 調理実習ウォーミング・アップ

（『生活学 Navi』p.140 ～ 141）

●次にあげた基本切りの名称を（　）に記入しよう。

①（　　）
②（　　）
③（　　）
④（　　）
⑤（　　）
⑥（　　）
⑦（　　）

⑧（　　）
⑨（　　）
⑩（　　）
⑪（　　）
⑫（　　）
⑬（　　）
⑭（　　）

〔語群〕

みじん切り	拍子木切り	かつらむき	乱　切　り	半 月 切 り
さ さ が き	色 紙 切 り	たんざく切り	さいの目切り	せ ん 切 り
小 口 切 り	くし形切り	いちょう切り	輪　切　り	

●あなた自身の手ばかりで重さを調べてみよう。

●きざみ野菜片手１杯



（　　g）

●塩ひとつまみ



親指・人さし指・中指の３本の指でひとつまみ

（小さじ約　　）

●塩少々



親指と人さし指の２本の指でひとつまみ

（小さじ約　　）

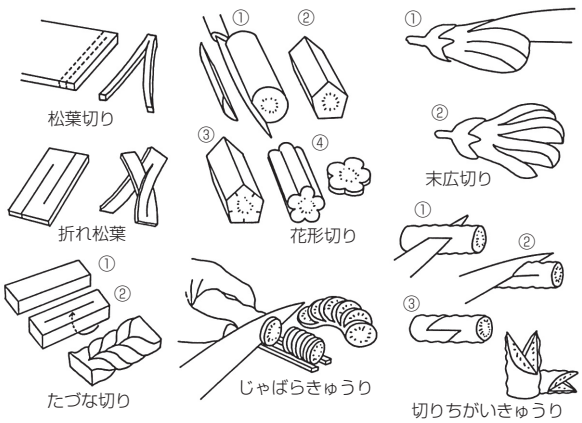
●次の食品の重量を記入しよう。

食　品　名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
水・酢・酒		
みそ・しょうゆ・みりん		
食　　塩		
上　白　糖		
油・バター		

●廃棄部分を除いた食材の重さを計って記入しよう。

食　材　名	元の重量	廃棄部分を除いた重量

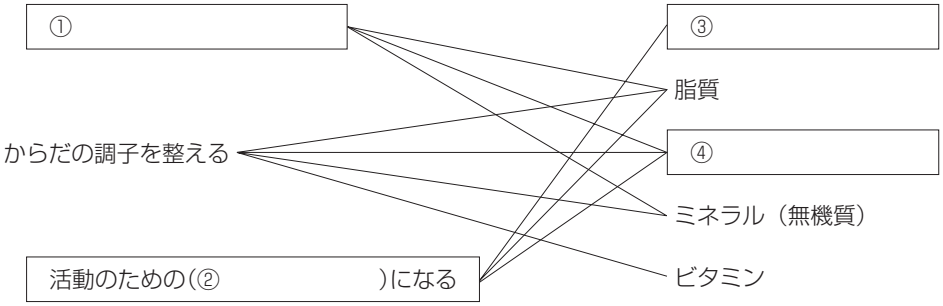
●飾り切りのいろいろ



□ 栄養素のはたらきについてまとめてみよう

（『生活学 Navi』p.154 ～ 170）

●5大栄養素の種類とそのはたらきに関する下図①～④に適語を記入しよう。



●次の文の①～㉗に適語を記入し、文章を完成させよう。

消化とは、食べ物に含まれている栄養素を人のからだに取り入れやすく変化させる作用のことで、そしゃくなどの物理的消化と、消化酵素によって分解される（①　　）的消化がある。炭水化物は（②　　）などの単糖類に、脂質はグリセリンと（③　　）に、たんぱく質は（④　　）にそれぞれ変化する。消化された栄養素は、胃壁、腸壁を通して、（⑤　　）、リンパ管に入り、からだの各部分、組織に運ばれる。

炭水化物は（⑥　　）と食物繊維に分かれる。糖質はぶどう糖などの単糖類に分解されてから吸収され、一部は（⑦　　）に合成されて筋肉や（⑧　　）に蓄えられるが、多くは血液中に入ってエネルギー源となる。あまった糖質は脂質とともに（⑨　　）となる。（⑩　　）は、人の消化酵素では分解されないが、腸のぜん動運動をうながし、（⑪　　）をよくする働きがある。

脂質は、（⑫　　）、複合脂質、誘導脂質の総称で、食品に含まれる脂質の多くは脂肪酸とグリセリンが結合した（⑬　　）である。常温で固体のバター、ラードなどの動物性脂肪は（⑭　　）脂肪酸を多く含み、ごま油、だいず油などの植物性油脂は（⑮　　）脂肪酸を多く含む。特に魚油に多く含まれるイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸などは（⑯　　）脂肪酸という。

たんぱく質は、体内で約（⑰　　）種類のアミノ酸に分解、吸収される。体内で合成できないために食品から摂取しなければならないアミノ酸は（⑱　　）種類あり、（⑲　　）という。

ミネラル（無機質）は、からだや酵素をつくり、（⑳　　）を調節する。日本人に不足しがちなミネラルには、骨や歯の成分となる（㉑　　）、血液の成分となる（㉒　　）などがある。

ビタミンは、栄養素の働きを助け、ミネラルと同様に（⑳）を調節する。ビタミンには、（㉓　　）ビタミンと、過剰に摂取した分は排泄される（㉔　　）ビタミンがある。

カルシウムの吸収を助けるビタミンは（㉕　　）、たんぱく質とともに鉄の吸収を助けるのは（㉖　　）である。また、カルシウムの吸収において、その摂取比率が重要なのは（㉗　　）とマグネシウムである。

〔語群〕

食物繊維	20	中性脂肪	体脂肪	ビタミンD	リン
グリコーゲン	水溶性	脂肪酸	鉄	ビタミンC	カルシウム
9	便通	不飽和	多価不飽和	糖質	飽和
肝臓	単純脂質	必須アミノ酸	化学	ぶどう糖	生理機能
アミノ酸	血管	脂溶性			

年　組　番（名前）

□ 食生活に関する Q&A （『生活学 Navi』p.116 ～ 119）

Q１．朝食は毎日食べますか。

a．ほとんど毎日食べる　b．たまに食べる　c．ほとんど食べない

食べない理由

Q２．昼食はお弁当を持参しますか。

a．ほとんど毎日持参　b．たまに持参　c．ほとんど毎日パンなどを買う

Q３．家での夕食は誰と一緒にとりますか。

a．家族全員で　b．家族の誰かと一緒に（　　）　c．１人で

Q４．間食はしますか。

a．ほとんど毎日する　b．ときどきする　c．しない

いつ（　　）　どんなもの（　　）

Q５．インスタント食品を利用しますか。

a．よく利用する　b．ときどき利用する　c．あまり利用しない

どんなもの（　　）

Q６．あなたの食品の摂取状況はかたよっていませんか。

よく食べる食品（　　）

あまり食べない食品（　　）

Q７．肉と魚はどちらが好きですか。

a．肉　b．魚

その理由

Q８．野菜はよく食べますか。

a．毎日食べる　b．食べない日もある　c．ほとんど食べない

その理由

Q９．あなたの好きな料理、よく食べる料理を５つあげて下さい。

（　　）（　　）（　　）

（　　）（　　）

Q10.『生活学Navi』p.119の食生活指針を参考にして、あなたの食生活の長所・短所を考えてみよう。

□ 食生活指針と日本人の食事摂取基準

（『生活学 Navi』p.119、346～351）

●『生活学Navi』p.119を参考にして、食生活指針の内容をまとめてみよう。

① 食事を（　　）ましょう。
② 1日の食事の（　　）から、健やかな生活リズムを。
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、（　　）の維持を。
④ 主食、（　　）、（　　）を基本に、食事のバランスを。
⑤ ごはんなどの（　　）をしっかりと。
⑥ （　　）・果物、牛乳・乳製品、（　　）、魚なども組み合わせて。
⑦ （　　）は控えめに、脂肪は（　　）と量を考えて。
⑧ 日本の食文化や地域の（　　）を活かし、（　　）の味の継承を。
⑨ 食料資源を大切に、無駄や（　　）の少ない食生活を。
⑩ 「食」に関する理解を深め、（　　）を見直してみましょう。

●あなた自身の1日の食事摂取基準（推奨量または目安量）を記入して、表を完成させよう。

年齢＿＿＿歳　身体活動レベル＿＿＿　性別＿＿＿　BMI＿＿＿kg /㎡

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)

亜鉛 (mg)	銅 (mg)	マンガン (mg)	ヨウ素 (μg)	セレン (μg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンK (μg)

ビタミンB_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ナイアシン (mgNE)	ビタミンB_6 (mg)	ビタミンB_{12} (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	ビオチン (μg)	ビタミンC (mg)

●あなたと家族の食事摂取基準を比較して、気づいたことをまとめてみよう。

年　組　番（名前）

□ 食事バランスガイドの活用①

（『生活学 Navi』p.120 ～ 121）

〔推定エネルギー必要量／日　2,200kcal（±200kcal）〕

●あなたの１日の適量を書きなさい。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

●あなたの体型をチェックしよう。

身長：＿＿＿＿＿＿ cm

体重：＿＿＿＿＿＿ kg

腹囲：＿＿＿＿＿＿ cm

腹囲は立った状態でおへそ周りを計測

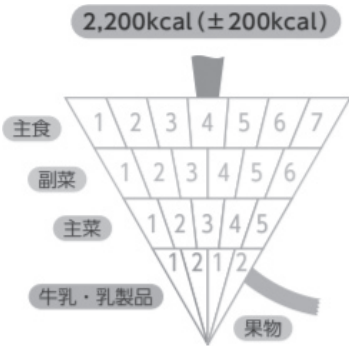
BMI：＿＿＿＿＿＿

普通体重　18.5≦BMI≦25.0

●あなたが昨日食べたものと、それぞれの数（SV）を記入し、コマをその数の分だけ塗りなさい。自分の食事をチェックしよう。

	料　理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月　日（　）

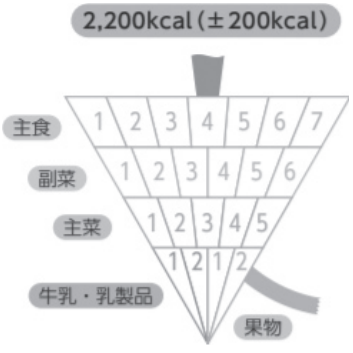


運動

感想

	料　理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月　日（　）



運動

感想

□ 食事バランスガイドの活用②

（『生活学 Navi』p.120 ～ 121）

〔推定エネルギー必要量／日　2,400kcal ～3,000kcal〕

●あなたの１日の適量を書きなさい。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

●あなたの体型をチェックしよう。

身長：＿＿＿＿＿＿ cm

体重：＿＿＿＿＿＿ kg

腹囲：＿＿＿＿＿＿ cm

腹囲は立った状態でおへそ周りを計測

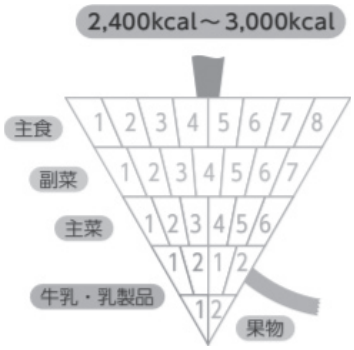
BMI：＿＿＿＿＿＿

普通体重　18.5≦BMI≦25.0

●あなたが昨日食べたものと、それぞれの数（SV）を記入し、コマをその数の分だけ塗りなさい。自分の食事をチェックしよう。

	料　理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月　日（　）

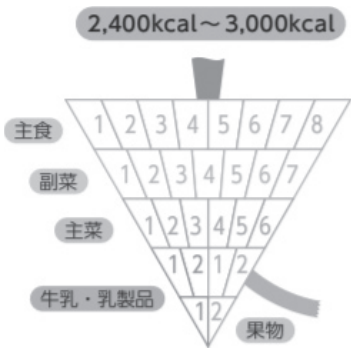


運動

感想

	料　理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月　日（　）



運動

感想

□ 食品成分表の使い方をマスターしよう （『生活学 Navi』p.172 ～ 319）

●食品成分表を見て、各欄をうめよう。

1．『生活学Navi』の成分表には、約800品目の食品が収録されているが、どのような分類で分けてあるのだろうか。

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18					

2．「しめじ」の成分を調べたい場合は、＿＿＿＿＿＿の食品群のところを開けばよい。「わけぎ」はどうだろうか。もし「わけぎ」自体がどういうものかわからない場合は、『生活学Navi』p.373 ～376の「食品名さくいん」で調べよう。「わけぎ」は＿＿＿＿＿＿の食品群であることがわかる。

●食品成分表からきびなご・キャビア・ぎんだらのページ（p.254 ～257）をみて答えよう。

1．正しい文には（　）に○をつけなさい。まちがっている文には×をつけ、［　　］の中に正しく書き直しなさい。

○きびなご1匹に含まれるたんぱく質の量は18.8ｇである。
（　　）［　　］

○ぎんだらの可食部100ｇのエネルギー量は93kcalである。
（　　）［　　］

○ぎんだらは、捨てるところなくすべて食べられる。
（　　）［　　］

○キャビアの可食部100gに含まれるビタミンDは1.0mgである。
（　　）［　　］

○ぎんだらには、ビタミンCがきわめて微量にしか含まれていない。
（　　）［　　］

○重さの単位は、1g＝1,000mg、1mg＝100μgである。
（　　）［　　］

●練習しよう…「もも(生)」の場合（『生活学Navi』p.238～239）

1．ももの可食部100gの栄養成分を調べよう。単位も注意して書こう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	カルシウム
リン	ビタミンE	ビタミンB_1	ビタミンC	水分	

2．ももを1個食べた場合

もも1個を計量したら200gだった。しかし、芯や皮など通常食べない部分もある。その割合（廃棄率）は、＿＿＿＿＿%である。したがって、可食部の重量（g）は

200－(200×＿＿＿＿＿÷100)＝＿＿＿＿＿g

また、『生活学Navi』p.174より、エネルギーや栄養素量を計算する式は

この式に当てはめると、食べたももの栄養価（一部抜粋）は、

エネルギー　＿＿＿＿＿×＿＿＿＿＿÷ 100 ＝＿＿＿＿＿kcal
食物繊維　＿＿＿＿＿×＿＿＿＿＿÷ 100 ＝＿＿＿＿＿g
ビタミンC　＿＿＿＿＿×＿＿＿＿＿÷ 100 ＝＿＿＿＿＿mg

であることがわかった。

●カロリーを計算してみよう…「さけのムニエル」の場合

使用した各材料のエネルギーを計算した後、合計する。

〔材料〕

さけ（しろさけ・生）80g…… ＿＿＿＿＿× 80 ÷ 100 ＝＿＿＿＿＿kcal
塩 2g …… ＿＿＿＿＿× 2 ÷ 100 ＝＿＿＿＿＿kcal
こしょう　少量　　（少量は計算しない）
小麦粉　適量　　（適量は計算しない）
バター（焼き用・有塩）4g…… ＿＿＿＿＿× 4 ÷ 100 ＝＿＿＿＿＿kcal
レモン（果汁・生）20g…… ＿＿＿＿＿× 20 ÷ 100 ＝＿＿＿＿＿kcal

合計 ＿＿＿＿＿kcal

□ 自分の食品成分表をつくろう

（『生活学 Navi』p.176～319）

●自分が日常よく利用する食品の栄養成分を調べ、自分の食品成分表として活用しよう。

群		食品名（100g）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミン					概量
									A（μg）	B_1（mg）	B_2（mg）	C（mg）	D（μg）	
1群	乳・乳製品													
	卵													
2群	魚介・肉													
	豆・豆製品													
3群	野菜													

群		食品名（100g）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミン					概量
									A（μg）	B_1（mg）	B_2（mg）	C（mg）	D（μg）	
3群	野菜													
	芋													
	果物													
4群	穀類													
	油脂													
	砂糖													

□ 1日の食事記録をつけ、診断してみよう

（『生活学 Navi』p.350 ～ 351）

●昨日の食生活を振り返り、それぞれの内容とその絵を書いてみよう。

朝食（　　時　　分）	昼食（　　時　　分）
間食（　　時　　分）	夕食（　　時　　分）

●左ページに書いた摂取食物を該当する群に分けて○をつけ合計し、自分の食生活のかたよりをみてみよう。

食事別	献立 / 材料 / 食品群	1群		2群		3群			4群			インスタント加工食品
		乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	芋	果物	穀類	油脂	砂糖	
1 日 の 合 計 （○の個数）												

●気づいたことをまとめよう。

バランスのよい１日の献立をつくってみよう

●p.75のまとめをもとに、望ましい１日の献立をつくって実習しよう。

献立作成のポイント

朝食	昼食
間食	夕食

●左ページに書いた食物を該当する群に分け、○をつけて合計しよう。また、『生活学Navi』p.351を見ながら、自分の該当する身体活動レベルの数値を抜き出して書き、確認しよう。

食事別	献立	材料 ＼ 食品群	1群		2群		3群			4群			インスタント加工食品
			乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	芋	果物	穀類	油脂	砂糖	
1日の合計（○の個数）													
1人1日あたりの重量（g）													

●感想をまとめよう。

□ アミノ酸価を計算してみよう

（『生活学 Navi』p.160 ～ 161，340 ～ 345）

●『生活学Navi』p.161を参考にして、りんご（可食部100g）のアミノ酸価の表を完成させよう。

必須アミノ酸	アミノ酸評点パターン*（mg）	りんごのアミノ酸組成**（mg）	アミノ酸評点パターンに対する比率
イソロイシン	31	39	（　　）
ロ イ シ ン	63	60	（　　）
リ　シ　ン	52	53	（　　）
含硫アミノ酸	25	41	（　　）
芳香族アミノ酸	46	45	（　　）
トレオニン	27	38	（　　）
トリプトファン	7.4	9.3	（　　）
バ　リ　ン	41	44	（　　）
ヒスチジン	18	22	（　　）

＊たんぱく質100gあたり・2007年のパターン（1 ～2歳）　＊＊『アミノ酸成分表』第3表

りんごの制限アミノ酸は？

りんごの第一制限アミノ酸は？
（　　）

りんごのアミノ酸価は？
（　　）

●『生活学Navi』p.161を参考にして、＿＿＿＿＿（可食部100g）のアミノ酸価の表を完成させよう。

必須アミノ酸	アミノ酸評点パターン*（mg）	＿＿＿＿のアミノ酸組成**（mg）	アミノ酸評点パターンに対する比率
イソロイシン	31	（　　）	（　　）
ロ イ シ ン	63	（　　）	（　　）
リ　シ　ン	52	（　　）	（　　）
含硫アミノ酸	25	（　　）	（　　）
芳香族アミノ酸	46	（　　）	（　　）
トレオニン	27	（　　）	（　　）
トリプトファン	7.4	（　　）	（　　）
バ　リ　ン	41	（　　）	（　　）
ヒスチジン	18	（　　）	（　　）

＊たんぱく質100gあたり・2007年のパターン（1 ～2歳）　＊＊『アミノ酸成分表』第3表より記入

＿＿＿＿＿の制限アミノ酸は？

＿＿＿＿＿の第一制限アミノ酸は？
（　　）

＿＿＿＿＿のアミノ酸価は？
（　　）

●『生活学Navi』p.161を参考にして、＿＿＿＿＿（可食部100g）のアミノ酸価の表を完成させよう。

必須アミノ酸	アミノ酸評点パターン*（mg）	＿＿＿＿のアミノ酸組成**（mg）	アミノ酸評点パターンに対する比率
イソロイシン	31	（　　）	（　　）
ロ イ シ ン	63	（　　）	（　　）
リ　シ　ン	52	（　　）	（　　）
含硫アミノ酸	25	（　　）	（　　）
芳香族アミノ酸	46	（　　）	（　　）
トレオニン	27	（　　）	（　　）
トリプトファン	7.4	（　　）	（　　）
バ　リ　ン	41	（　　）	（　　）
ヒスチジン	18	（　　）	（　　）

＊たんぱく質100gあたり・2007年のパターン（1 ～2歳）　＊＊『アミノ酸成分表』第3表より記入

＿＿＿＿＿の制限アミノ酸は？

＿＿＿＿＿の第一制限アミノ酸は？
（　　）

＿＿＿＿＿のアミノ酸価は？
（　　）

□ 食をめぐる話題に関心をもとう

（『生活学 Navi』p.116 ～ 137）

●近年、食をめぐってさまざまな報道がマスコミなどでなされている。あなたが関心をもった話題についてまとめてみよう。

○テーマ

（例）遺伝子組換え食品　サプリメント　新しい食材　食品表示偽装事件　TPP
スローフード　朝食の欠食　食品添加物　残留農薬　BSE　食物中の放射性物質
食料自給率　フード・マイレージ　ゲノム編集食品　糖質制限ダイエット　など

○話題の概要（新聞・書籍・雑誌・インターネットなどで調べてみよう）

○考えられる社会的背景

○あなたの感想や問題解決の方法

□ 加工食品の添加物表示を調べてみよう

（『生活学 Navi』p.128 ❶）

●日常好んでよく食べる加工食品について、原材料、食品添加物の表示を調べてみよう。

（作業の手順）
1．食品の内容表示部分を切り取り、貼り付ける。
2．表示のうちの食品添加物を書き出してまとめる。添加物の使用目的も調べる。

	添加物と目的

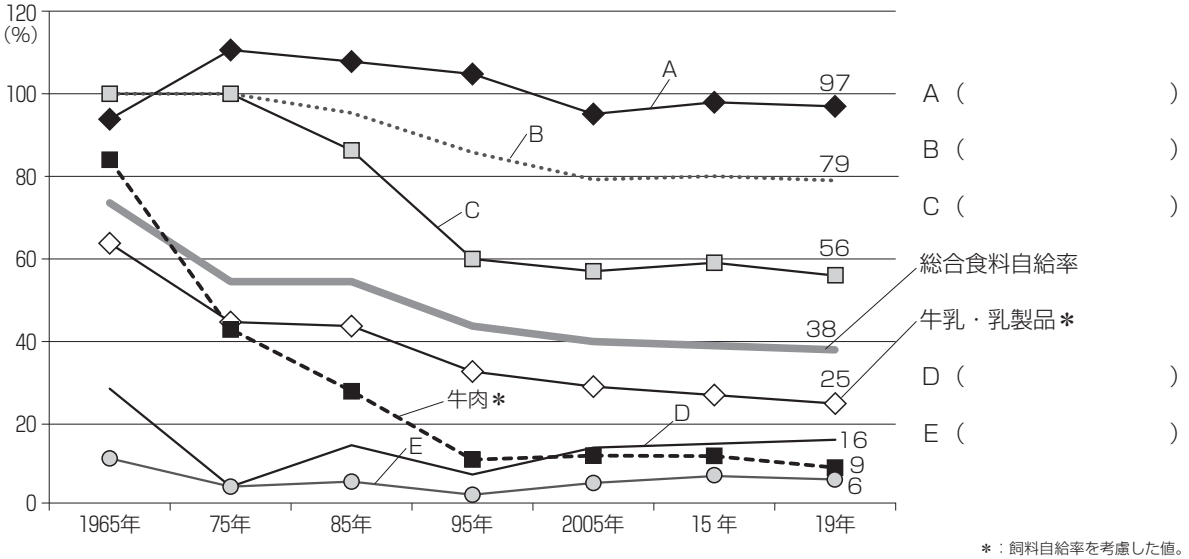
●このほか、よく利用する加工食品を書き出し、多く使われている食品添加物の種類を調べ書き出そう。

●加工食品を購入したり食べたりする際の注意点を書いてみよう。

□ 食料自給率について

（『生活学 Navi』p.134 ～ 135）

●日本の食料自給率は現在約4割（カロリーベース）である。つまり、私たちの毎日の食卓にあがる食品の約6割は海外からの輸入に支えられている。下のグラフは、主な食材の自給率の推移になっている。『生活学Navi』p.134を参考にして、（　　）に入る食材を記入してみよう。



＊：飼料自給率を考慮した値。

●上のグラフから、どのようなことが読み取れるだろうか。

●『生活学Navi』p.134 ～135を参考に、今後さらに日本の食料自給率が低下した場合に予測される問題点とその解決策を考えてみよう。

問題点

解決策

年　組　番（名前）

Let's Act

『生活学Navi』の巻頭◆19～22にあるLet's Actを読んで、
ワークシートに書き込んでみよう。

Act 1 私たち一人ひとりが実践する「新しい生活様式」

1 新型コロナウイルス感染症について正しく理解しよう。

感染症予防の正しい知識を身につけて、適切な行動がとれるようにしよう。また、疾病に対する抵抗力・免疫力を高めるためにはどのような行動が大切か、調べてみよう。

2 「3密」を避けるための工夫について、考えてみよう。

新しい生活様式において、密閉空間・密集場所・密接場面の3つの条件が重なる場面はできるだけ回避することが求められている。日常生活でどのような工夫ができるか、話し合ってみよう。

●通学時に	●教室で	●昼食時に	●その他

3 あらためて手洗いとマスクについて確認しよう。

①手洗い

②マスク

4 学校や地域の「新しい生活様式」を調べてみよう。

①学校の取り組みを確認しよう（例　各教室に消毒セットを配置　など）。
②地域社会の取り組みを調べよう（例 市町村のLINE公式アカウントで情報入手可能　など）

Act 2 食品の表示を見てみよう

1 あなたは食品を買うとき、何を条件に選択しているか、隣の人やチームで話し合おう。

考えをまとめてみよう	チームで話し合おう

2 スーパーやコンビニで一般に販売されているプリンについて、考えてみよう。

①市販品のプリンを買ってきて、自分がそれを選んだポイントはどのようなことだったか書き出そう。

②買ったプリンに表示されている原材料名とその他の記載事項（消費期限や栄養素など）を調べよう。

製品名・名称	原材料名	その他の記載事項

③原材料として使われている食品添加物を書き出して、使用目的を調べてみよう。

使用されている食品添加物	使用目的
・ ・ ・	

④パッケージなどにある食品表示を見ても「わからない」こと、「疑問」に思ったことはどんなことがあるか。

⑤わかったこと、わからなかったことや疑問に思ったことを発表してみよう。また、友達の発表内容を聞いてみよう。

⑥発表を聞いて、「こんな情報がわかるとよい」という提案をまわりの人と相談しながら考えよう。

3 時間があれば,カスタードプリンを作ってみて,市販のプリンと比較してみよう。

今後何を条件に食品を選択しようと思いますか。食品を選択する際、自分の「価値基準」は何かを考えてまとめてから、発表しよう。

年　組　番（名前）

Act 3 「私の理想の家」をプレゼンしてみよう

1 「私の理想の家」プランニングシートを作成しよう。

①誰と住むことを想定しますか？

②どのような家にしたいか、プランニングシートを作成しよう(参考：広告、雑誌、書籍など)。

イメージ資料を添付したり、イラストを描いたりしてみよう。

③各項目にそって、自分のこだわりポイントを書き込もう。

項目		具体的な説明（こんな感じにしたい！その理由、こだわりポイントなど）
外観		
間取り		
各部屋の様子	リビング	
	ダイニングキッチン	
	自分の部屋	
	風呂	
	トイレ	
	洗面所	
	庭・ベランダ	
暮らしの様子（食事、ファッション、趣味、ペットとの暮らし、など）		

2 発表とまとめをしよう

①プランニングシートをチーム内で発表しよう。

②友だちのプランニングシートを聞いた感想をまとめよう(参考になったことなど)。

Act 4 身近な”もったいない”エコライフを提案しよう

1 ノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイさんの発言を読んで考えよう

①あなたは「もったいない」ということばを、どんな場面で使ったことがありますか。

②「もったいない」とは、何(だれ)に対するどんな気持ちが込められていると考えますか。

2 持続可能な社会に向けて

①持続可能な社会に向けて、省エネルギーなどについて、行動していること・やってみたいことをあげて、話し合おう。

場面	考えをまとめよう	チームで話し合おう
夏、冬 （電気、ガスの使用など）		
水道 （水の使用、雨水の活用など）		
その他 （暮らし方など）		

②身近な生活の中でできるエコライフをあげて、話し合おう。

場面	考えをまとめよう	チームで話し合おう
衣生活		
食生活		
住生活		
生活行動など		

③ ①・②をふまえ、「これはいい」「やってみたい」と思ったことや感想などをまとめよう。

小論文ガイド　解答例と解説

『生活学 Navi』p.13　家族機能の弱体化

課題　近年、家族の崩壊、家族機能の弱体化が話題になっています。あなたにとって家族とは何でしょうか？あなたの考えを800字以内で述べてください。
（2011年鳥取大学・医学部）

家族には、プライベートな空間を作ることによる憩いや安らぎの場としての機能や、病人や老人を扶養し、援助する機能などがある。家族の機能のひとつは、子どもを育て、教育することであるが、核家族化が進行した今日では、学校や塾など外部にゆだねられる部分も多い。確かに、祖父母を含めた三代が同居するような伝統的な大家族は減少し、私自身も祖父母と同居していない。このように近年、家族の崩壊や家族機能の弱体化が話題となる一方で、それは崩壊ではなく、ライフスタイルの多様化に伴う変化にすぎないという考え方もある。従来の家族機能や家族内の役割に固執することは、例えば社会に出て働きたいと考える女性を抑圧することにもなりかねない。子どものいる再婚者同士で作られるステップファミリーや子どものいない共働きのディンクスなど、今日では家族のあり方そのものが多様化している。家族にどのような機能を求めるかは、どのような家族を作るかによって大きく異なるだろう。

先日、母から煮物の作り方を習った。その煮物は我が家の食卓にもよく上るもので、私の好物でもあった。母によると、この煮物の作り方は亡くなった父方の祖母から習ったが、母の実家の味付けの癖も少し入っているかもしれない、ということだった。家族は、結婚などを通じて異質な文化を取り込み、成員の好みや年齢によって変化させながら受け継いでいく。そう考えると、父方の祖母の煮物の味も、祖母の実家の文化を反映しているかもしれない。そしてその味は、いわば家族固有の文化としてまた私に受け継がれていくのだ。

家族の教育機能が学校や塾などの外部にゆだねられ、世代を超えて同居する家族が減少したとしても、煮物の味など生活の細部において、家族は過去から未来へと文化を伝承する機能を依然として持っているといえるのではないか。私にとって家族とは、固有の文化を受け継ぎ、伝えていくものである。　（790字）

＜ポイント＞

- 「あなたにとって家族とは」という出題なので、「私にとって家族とは○○である」という結論部が望ましい。また、「あなたにとって」という出題に答えるには、一般的な例ではなく自分の家族の具体的な例を挙げて論じると良い。
- 「家族の崩壊、家族機能の弱体化」についても漠然と論じるのではなく、どんな機能があるのか、弱体化とはどういうことか、明示して論じること。

『生活学 Navi』p.41　男性の育児休業取得率

課題　「平成24年度雇用均等基本調査」（厚生労働省）によると、2012年度の育児休業取得率は女性83.6%、男性1.89%である。男性の育児休業取得率を高めるためにはどうしたらよいか、あなたの考えを述べなさい。
（600字以内／2014年群馬大学・教育学部）

男性の育児休業取得を阻害している要因には、育児休業中の収入減などの経済的な問題、職場や男性自身の育児に対する意識の低さなどがある。収入については、雇用保険である育児休業給付金の利用、加えて休業中の社会保険料や雇用保険料の免除など、制度を有効に活用すれば休業による影響をある程度小さくすることが可能である。男性の育児休業取得率が依然低いままに止まっているのは、男性自身や職場の意識の低さが制度の活用を難しくしているからではないだろうか。

男性が育児休業をとらない理由のひとつとして「職場の育児休業をとりにくい雰囲気」が挙げられる。育休を取得することを理由に社員に不利益な扱いを行うことは法律で禁じられているが、実際には同僚への負担が増えることや昇進への影響などを懸念して、育休取得をあきらめる男性も少なくない。

男性の育児休業取得率を高めるためには、働き方自体を見直す必要があると私は考える。低い有給の取得率や常態化した残業など、長時間勤務を前提とした働き方が「誰も休暇をとらない雰囲気」を作り出し、男性の育児参加を難しくしていると考えられるからである。在宅勤務や短時間勤務など、仕事と子育ての両立支援を行う企業も増えているが、制度自体が優れていても利用されなければ意味がない。企業内での積極的な啓蒙活動などを通して、育児に携わる男性だけでなく周囲の意識を変えていくことが必要である。　（589字）

＜ポイント＞

- 問題では「男性の育児休業取得率を高める」方法を答えることが求められているが、それを考えるためにはまず、現状を分析する必要がある。制度があるのに利用できないのはなぜか、具体的に考えよう。
- 育児休業をとらなかった主な理由には他にも「自分以外に育児をする人がいたため」「職場への迷惑がかかるため」「業務が繁忙であったため」などがあるが、作例では「職場の雰囲気」を挙げて論を進めた。具体例が多すぎると考察が浅くなり、論が散漫になるので、例は絞り込むと良い。

『生活学 Navi』p.47　バリアフリー

課題　障壁（バリア）のない社会は、障がいのある人だけでなく、すべての人にとって暮らしやすい社会と言われています。このことについて、あなたの考えを800字程度で述べなさい。
（2015年秋田大学・教育文化学部）

私たちの生活する環境の中には、様々な障壁がある。例えば、目や足の不自由な人にとっては、地面のわずかな段差やくぼみも危険なものとなりうるし、エレベーターやエスカレーターなどの設備がなく、階上への移動に困難を感じることもあるだろう。このような障壁を除去することで、障がいを持つ人々が困難を感じずに日常生活を送ることができる社会を目指す考え方が「バリアフリー」である。しかし、バリアフリーとは単に物理的な障壁を除去することのみを目指すものではない。町中で誰かに手助けされたとき、障がいを持つ人自身が負い目や引け目を感じ、悪い意味で「特別視されている」と考えることもあるかもしれない。バリアフリーな社会の構築のためには、物理的な障壁だけでなく、心理的な障壁をも除去することが不可欠である。

その意味で「ユニバーサル・デザイン」の優れた点は、最初から誰も特別視していないことであろう。ユニバーサル・デザインは、誰もが公平に使用できること、使い方がシンプルで分かりやすいこと、少ない力で楽に使えることなど、障がいの有無や年齢などに関わらず、万人が使いやすい設計であることを重要視する考え方である。私の家のバスルームにも、ユニバーサル・デザインのひとつであるシャンプーとリンスのボトルがある。シャンプーのボトル側面についている凹凸によって、洗髪時に目を閉じていても区別がつくよう工夫されたデザインは、同時に、目が不自由な人にとっても使いやすいデザインであるといえる。

障壁とは、物理的な意味でも心理的な意味でも、私たちの自己選択や自己決定を妨げるような環境といえる。誰もが使いやすいデザインのものが社会の中に増えていけば、自己選択や自己決定の可能性もまた高まるであろう。そのような意味で、ユニバーサル・デザインによって環境が整備されることは「すべての人が暮らしやすい社会」に近づくために有効であると私は考える。（792字）

＜ポイント＞

・「障壁（バリア）のない社会＝すべての人にとって暮らしやすい社会」とは何かを答える問題。「障壁」とはどのようなものか、具体例を挙げて明確にしよう。
・作例では「バリアフリー」と「ユニバーサル・デザイン」の2つの考え方を挙げて論じたが、関連する考え方には他にも「ノーマライゼーション（すべての人が基本的人権を尊重されながら、社会で自己選択と自己決定にもとづいて生活できること）」や「アクセシビリティ（情報やサービスの利用のしやすさ）」などがある。

『生活学 Navi』p.71　その人らしさと服装

課題　今日、あなたはどんな服装をしていますか。その服装は「あなたらしい」ですか。そのことを踏まえた上で、人間にとって「その人らしさ」と服装の関係について論じなさい。
（800字程度／2011年大阪大学・文学部）

私は今日、鮮やかな青色のシャツを着ている。このシャツを買うまで私は、パステル調のピンクやベージュなど、淡い色合いの服ばかり着ていた。幼い頃から母親が選ぶ服にこの種の色調のものが多く、それらはいつの間にか「私らしい」色彩となっていたのだ。

先日、ふと立ち寄った店でこの青いシャツを見かけ、ひと目で気に入ってしまった。なぜ気に入ったのか自分でも驚いたが、初めて買った鮮やかな青色のシャツは、着てみると今までにないシャープな印象で、私には似合っていないような気がした。しかし家族や友人たちはこのシャツを着た私を見て、「似合う」「私らしい」と言ってくれたのである。そして何度か着ているうちに、私自身にもこのシャツが私らしく感じられるようになった。これは結果的に「私らしさ」がシャツ1着分広がった、といってもよいのではないか。

骨格や肌の色、身長など、人には容易に変えられない特徴がある。もちろん、そのような身体的な特徴と結びついた「その人らしさ」もあるに違いない。また、身長が伸びるなど、身体そのものの変化によって「らしさ」が変化していく場合もあるだろう。しかし、今日私が着ているシャツのように、その人が選択してきたものの蓄積によって作られる「その人らしさ」もまた、確かにある。選択の基準には様々な要因が考えられる。テレビや雑誌など、メディアの中から好みのものを発見する場合もあるだろうし、制服の着崩しのように、統一された基準に反抗するための選択もあるだろう。また、私のように今まで興味がなかったものにふと興味を抱く場合もある。いずれにせよ、ある服装が示す「その人らしさ」とは、それ以前にその人が選択してきたものの軌跡でありつつ、常に変化の可能性を秘めているものではないだろうか。

私は今日着ている青色のシャツをとても気に入っている。それはこのシャツが新しい「私らしさ」を私に教えてくれたからである。（793字）

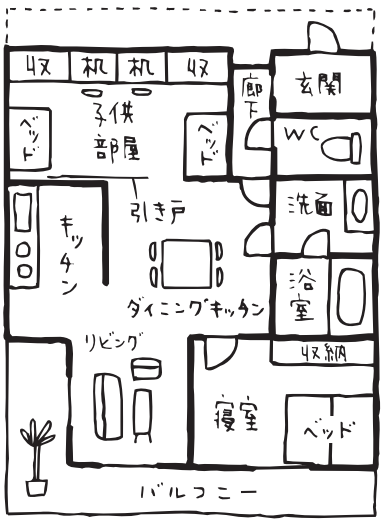
＜ポイント＞

・今日の服装を聞くところから始まるという設問で、小論文の問題としては変化球といってよいが、問われているのは「人間にとっての『その人らしさ』」であることを忘れずに。単に自分の服装を解説するだけの文章にならないように気をつけよう。
・作例では新たに「私らしい色」となったシャツを例に、「その人らしさ」を、「主体的な選択の軌跡」であり「変化の可能性を秘めたもの」として論を進めた。

『生活学 Navi』p.91　住宅の間取り（平面図）

課題　あなたが将来住んでみたい住宅の間取り（平面図）を詳細に描きなさい。図面には、部屋の用途を把握するために、各部屋の名称を記入しなさい。また、どうしてそのような住宅に住んでみたいと考えるのか、200字以内で簡潔に説明しなさい。

（2012年熊本県立大学・環境共生学部）



この間取りは、10年後の生活を想定したものである。私は結婚し、年の近い子どもが2人いる。ダイニングキッチンを家の中心にした理由は、食卓を家族がコミュニケーションをとる重要な空間と考えたからである。また、キッチンにいても子どもに目が配れるよう、子ども部屋は開放できる引き戸とした。しかし、成長した子どもがプライベートな空間を必要とすることも考え、間仕切りして2部屋とすることもできるよう考えた。（196字）

<ポイント>

・平面図については、本誌p.43～45、『生活学Navi』p.82～85を参考に、ドアの形状なども検討すること。高齢の家族がいる想定ならば、段差がなくスロープを用いるなどの工夫があるとよいだろう。

・作例では低年齢の子どもとの生活を想定し、キッチンを中心とし、子どもに目が配れる間取りとした。

『生活学 Navi』p.109　持続可能な社会

課題　「持続可能な社会」とはどのような社会か、下に示す二つの語（低炭素社会、循環型社会）を含めて説明しなさい。また、なぜ持続可能な社会の構築をめざさなければならないか、あなたの考えを述べなさい。

（600字以内／2014年群馬大学・教育学部）

地球環境問題のひとつに、地球温暖化がある。地球温暖化は、氷床・氷河の融解による海面上昇や、異常気象の増加、生態系への悪影響など、環境を大きく変化させ、社会や経済にも深刻な影響を与える可能性がある。低炭素社会とは、省エネルギー化や再生可能エネルギーの普及により、温暖化の主たる原因である二酸化炭素の人為的な排出量を抑制した社会である。

また、現代の社会は、限りある資源を消費し、廃棄物を生成することで維持されている。例えば、石油などの化石燃料や金属には可採残量に限界があるため、枯渇すれば社会を維持することができなくなる。同様に消費された製品がゴミを生み、廃棄物処理が完全でないままの状態が続けば、社会は将来的に破綻しかねない。循環型社会とは、資源の再利用や自然エネルギーの活用など、資源の有効活用・再生産によって、環境への負荷を可能な限り低減させた社会である。低炭素社会も循環型社会も、環境への負荷を抑えることによって社会の持続可能性を高めるものであり、持続可能な社会とは、将来にわたって社会を維持できるよう、これらが統合的に実現された社会であるといえる。

私たちは、利便性や快適さを求めて様々な活動を行うが、そのことが後の世代に与える悪影響について常に意識的でなければならない。持続可能な社会の構築をめざさなければならないのは、それが現在の世代としての私たちの未来に対する義務だからである。（594字）

<ポイント>

・問題では、①『「持続可能な社会」とはどのような社会か』を「低炭素社会」と「循環型社会」の2つの語を使って説明し、さらに②「なぜ持続可能な社会の構築をめざさなければならないか」を答えることが求められている。設問の条件を満たさないと減点につながるため、注意が必要だ。

・作例では、現在の社会生活がどのような環境負荷を生みだし、社会の持続にどのような影響を与えるかについて総合的に論じているが、「リサイクル」「カーボンフットプリント」などの具体例を挙げて論じても良いだろう。

『生活学 Navi』p.135　遺伝子組換え技術

課題　遺伝子組換え技術には利点がある反面、その問題点が指摘されています。遺伝子組換え技術について、あなたの考えを300字以内で述べなさい。
（2015年鹿児島大学・農学部）

遺伝子組換え技術の利点としては、害虫や気候に対して耐性を持った作物が食料問題の解決策となりうること、農薬の種類や量を抑制できること、長期保存が可能な野菜など、流通過程のロスを低減できることなどが挙げられる。反面、遺伝子組換え植物の雑草化による生態系の破壊など、問題点も指摘されている。中でも、私が最も大きな問題と考えるのは、遺伝子組換え技術により生産された作物の耐性成分が長期にわたり体内に蓄積した場合のデータがなく、発がん性、アレルギー疾患などの健康問題を誘発する危険性を否定できないことである。遺伝子組換え技術の利用には、健康への影響に対する長期的なデータの積み上げが不可欠であると考える。
（297字）

＜ポイント＞
- メリットとデメリットを問う問題に対しては、本文を書き始める前に、箇条書きで利点と問題点をそれぞれ整理しておくと良い。
- 単にメリットとデメリットの羅列にならないよう注意しよう。何が最も大きな問題と考えるか、論点を絞り込んで論を進めることが大切だ。

［解答例作成・谷本琢］

□ 小論文の答案について確認しておきたいこと

●制限字数など

「○○字以内」と指示されたら最低でも9割、できれば95%程度の分量は書きたい。字数超過は絶対に避ける。「○○字程度」とあったら5%程度の増減はかまわない。10%をこえるとかなりの減点と考えてよいだろう。

会話でしか通じない略語やくだけた表現を避けるのはもちろん、文体も「だ」「である」調で統一することがのぞましい（「です」「ます」調は作文のような印象を与えかねず、文字数の調整にも手間取ることがある）。

●用紙の書式

原稿用紙のようなマス目に答案を書く形式の場合、「原稿用紙の使い方にしたがって書け」という条件を指定されているものと考えよう。

・段落の書き出しは1字分＝1マスあける。
・行末の句読点やカギカッコのとじは、マスの外にはみだすのでなく最後の1マスに入れる。
・アルファベットや数字（小数点およびケタくぎりのカンマなど含む）は、1マスに2字入れる。

●出題のタイプ

出題形式はこまかくみていくとさまざまあるが、代表的なものが以下のような3タイプである。どのタイプについても欠かせないのは、「結論に自分の考えを書くこと」「その根拠を論理的に順序だてて述べること」だ。

①テーマ型…「○○について述べよ」「論じよ」という形式のもの。背景などを補足する短文が添えられたものや②に近いタイプもあるが、予備知識があれば書きやすい。

②課題文型…記事や本の一節を示し、その読解にもとづいて論じる形式のもの。論じる前段階で内容理解を問う記述や要約を要求される場合もある（これについては③も同様）。長文を短文で要約する練習をしておくと非常に有利だろう。

③資 料 型…一つまたは複数の図表・グラフが示され、それらをもとに論じる形式のもの。資料集でグラフや表の読み取りに慣れておこう。

□ 出題傾向に関する補足（最近の出題例より）

第1章　自分・家族

1．現在、多くの民間企業で定年制が採用され、そこで働く従業員は一定の年齢に達すると退職することとされている。もし仮に、法律により全ての民間企業に対して定年制の廃止を義務付けることが提案された場合、あなたはどのように考えるか。このような提案のメリット・デメリットを踏まえた上で、あなたの考えを1000字以内で論じなさい。　〔2020年新潟大学・法学部〕

2．〔資料〕図1＝国民生活センター資料（2017年11月30日までのPIO-NET登録分）より、契約当事者の相談件数を示すグラフ1点。

問題　2018年6月13日、民法の改正案が成立し、『年齢十八歳をもって、成年とする』ことになりました。消費者トラブルに関する図1「契約当事者の相談件数」を参考にして、成年年齢の引き下げによって想定される課題について600字以内で述べなさい。なお、次の言葉を必ず用いること。【未成年者の取消権】【消費者教育】
〔2019年大阪教育大学・教育学部〕

3．〔資料〕「男女共同参画白書　平成29年度版」（内閣府男女共同参画局）より、平成28年度の女性の労働力率および女性の労働力率＋就業希望者の対人口割合、女性の希望する就業形態と現在求職していない理由を示すグラフ計2点。

問題　現代の日本においては今後の人口減少により人手不足になることが予想され、女性の活躍、すなわち女性の就業を促進していくことが重要だと考えられている。今後女性の就業を促進していくためにどのような取り組みが必要だと考えられるか、図のデータから読み取れることをもとに500字以内（句読点を含む）で述べなさい。
〔2018年大分大学・福祉健康科学部〕

4．〔文章〕橘木俊詔著『新しい幸福論』（岩波新書、2016年）の一節。人間は生きてくために働くが、働くことには意義があるかないかについて述べた文章。B5判7ページ。

問1　資料には、「働くことに意義がある」という考え方と、「働くこと自体に意義はない」という考え方の2つが述べられている。それぞれの考え方について、200字以内でまとめなさい。

問2　あなた自身は、「働くことの意義」についてどのように考えるか。資料にある2つの考え方と現代の日本社会の状況とをふまえ、800字以内で述べなさい。
〔2017年福島大学・人文社会学群〕

5．〔文章〕大村敦志著『家族法（第3版）』（有斐閣、2010年）他5冊。いずれも夫婦別姓に関する文章。B5判24ページ。

問題　日本の民法は、現在、夫婦同氏の原則と氏の選択に

おける男女平等の原則を定めている。これについて、婚姻時に夫婦の氏について同氏・別氏の選択を認める選択的夫婦別姓（別氏）制度を導入すべきであるという主張がある。文章を読み、これらの資料のすべてに基づいて、選択的夫婦別姓制度の導入に積極的な立場と消極的な立場それぞれについてその論拠を整理して、1000字以内でまとめなさい。その際、どの資料によったかを資料の番号を示して明らかにしなさい。

〔2016年神戸大学・法学部〕

第2章　子ども

1．最近、ある男性大臣が育児休暇取得を宣言し話題となりました。男性の育児休暇取得についてあなたの考えを述べてください。（600字以内）〔2020年昭和大学・医学部〕

2．〔文章・資料〕阿部彩著『子どもの貧困Ⅱ－解決策を考える－』（岩波書店、2014年）の一節。子どもの貧困問題に対する政策のあり方を現金給付、現物給付の対比から論じた文章。給付の例を挙げた表を合わせて、A4判3ページ弱。

問1　子どもの貧困対策に関して著者が提示している現金給付と現物給付には、どのような長所と短所があるか。300～400字で要約しなさい。

問2　「現金給付」と「現物給付」のどちらが妥当と考えるか、表中からいくつかの給付例を引用しながら、あなたが考える子どもの貧困対策のあり方について500～600字で論じなさい。〔2019年徳島大学・総合科学部〕

3．近年、地域住民等による民間発の取組みとして無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する子供食堂が広まっており、家庭における共食が難しい子供たちに対し、共食の機会を提供する取組みが増えています。地方自治体は、このような子供食堂を、地域における食育推進事業の一つとして位置づけ、その取組みに協力し、活動遂行に役立つような環境整備を行おうとしています。このような子供食堂の推進について、あなたはどのように考えますか。人間生活教育（家庭科教育）の果たすべき役割と関連させながら論述しなさい。
〔1200字以上1500字以内／2018年広島大学･教育学部〕

4．〔資料〕厚生労働省HPより、児童相談所における児童虐待相談対応件数の内訳を示す表1点。

問題　児童虐待が1990年代に社会問題として深刻化したことや、1994年に子どもの権利条約が批准されたことを背景に、2000年に児童虐待防止法が制定された。資料を参考にして、児童虐待の現状と課題について考察し、児童虐待を防止するためにはどうしたらよいか、あなたの考えを述べなさい。

〔600字以内／2017年群馬大学・教育学部〕

5．〔文章〕朝日新聞2016年12月11日の記事より、産後うつや子育てのストレスについて書かれた記事。A4判1.5ページ弱。

問題　記事に書かれている父親のストレスをふまえ、下線部で述べられている、夫婦でゆとりを持って子育てを出来るようにするためには、社会がどのように変わっていかなければならないか、あなたの考えを800字以内で述べなさい。　〔2017年奈良県立医科大学・医学部〕

第3章　高齢者・共生

1．〔文章〕増本康平著『老いと記憶　加齢で得るもの、失うもの』（中公新書、2018年）の一節。「ナン・スタディ」と呼ばれる研究プロジェクトの認知訓練の問題点について書かれた文章。A4判3ページ。

問1．下線部1）「認知症の症状の程度や加齢に伴う認知機能の低下に、個人差がみられる」理由を、本文の内容を踏まえて200字以内で説明しなさい。

問2　下線部2）「脳トレの点数が数点あがることは、日常生活の物忘れが一つなくなることを意味しない」のはなぜか。「効果の転移」の概念を用いて500字以内で論じなさい。　〔2020年慶應義塾大学・看護医療学部〕

2．〔文章・資料〕津下一代著「メタボ・フレイルと健康寿命」（宮地元彦編『はじめてとりくむ身体活動支援』医歯薬出版、2019年）の一節。フレイルを予防し健康寿命を延ばすために高齢者への支援の必要性を述べた文章、および図1＝平均寿命と健康寿命の推移、図2＝高齢者に特有の健康障害を示した図、計2点。

問1　図1から、2010年と2016年を比較し、平均寿命と健康寿命から読み取れることを、30字以上50字以内で記述しなさい。

問2　高齢者がフレイル状態になることについて、様々な要因が関係している。その要因のひとつであるエネルギー収支に関して、120字以上150字以内で説明しなさい。　〔2020年青森県立保健大学・健康科学部〕

3．〔文章・資料〕森田朗著　「少子高齢化、人口減少とこれからの日本」（「學士會会報」No.925、2017年）による。人口減少のメカニズムと、それによる影響などについて考察した文章。合わせて、日本人口の推移、人口ピラミッドの変化、人口ボーナスと人口オーナス、首都圏の高齢化などを示した図6点。

問1　日本の少子高齢化と人口減少は、どのような原因から生じているのかを、本文に示されたデータやグラフをもとに600字以内で記述しなさい。

問2　問1を踏まえ、あなたの考える少子高齢化と人口減少を克服する方法について、根拠をもとに400字以内で記述しなさい。　〔2018年京都教育大学・教育学部〕

4．平成27年版『高齢社会白書』(内閣府)によると、高齢者のいる世帯は世帯数全体の4割であり、うち、「単独」「夫婦のみ」の世帯が過半数を占めます。特に最近では、「一人暮らし高齢者」の増加が男女ともに顕著である、という結果が示されています。「高齢社会における支援のあり方」について、以下の設問に答えなさい。

問1　あなたは、高齢者が「一人暮らし」であることで、

どのような不自由や困りごとが生じると考えますか。150字以内で述べなさい。

問2　高齢者が「一人暮らし」であっても、その高齢者が住み慣れた街で健康的に過ごすために、個人や社会は、それぞれどのようなことができると思いますか。あなたの考えを600字以内で述べなさい。

〔2017年新潟大学・医学部〕

5．障害のある人が働くことの意味とそれを実現する社会について、あなたの考えを述べなさい。

〔600字以内／2017年奈良教育大学・教育学部〕

6．若年性認知症の方やその家族が安心して生活する為に必要な支援について800字程度で論述しなさい。論述する際には、認知症を若年で発症することならではの問題、若年性認知症の発症に対する本人の反応、若年性認知症の方を介護する家族の生活への影響、の3点について言及すること。　〔2017年福岡県立大学・看護学部〕

第4章　衣生活

1．〔資料〕図2＝日本化学繊維協会『繊維ハンドブック2018』（日本化学繊維協会資料頒布会、2017年12月）より、世界の主要繊維需要量を示すグラフ1点。

問1　図を踏まえ、このような変化により引き起こされる問題点を300字以内で述べなさい。問題点はいくつあっても構いません。

問2　問1で解答した問題点に対して、考えられる対策を300字以内で述べなさい。

〔2019年大阪教育大学・教育学部〕

2．〔資料〕衣料用洗剤の生産量を示したグラフ、衣料用合成洗剤の標準使用量を示した表、計2点。

問1　衣料用洗剤の生産量及び衣料用合成洗剤の標準使用量の推移について、図表から分かることを記述せよ。

問2　1を踏まえて、家庭での衣類の洗濯がどのように変化してきたかについて論述せよ。

〔字数指定なし／2017年東京学芸大学・教育学部〕

3．これは、30才のAさんの悩みです。文章を読んで以下の問いに答えなさい。「着なくなった私の衣服が1年に大きめの段ボール1箱ずつ増えていき、今や、10箱分の衣服を大量に死蔵しています。箱に入れた時は衣服に問題は無かったし、もったいないと思ってずっと捨てられず、置き場所に困っています。今回、意を決してこれらの衣服を処分することにしました。」

問1　Aさんがそれらの衣服を着なくなった理由を考えて3つ述べなさい。さらに、資源の有効利用の観点から、死蔵している衣服をどのようにすればよいか考えて、それぞれの場合に必要となる注意点や工夫について述べなさい。（600字以内）

問2　Aさんの今後の衣服の購入はどうあるべきか述べなさい。（200字以内）

〔2017年大阪教育大学・教育学部〕

4．経済発展や技術革新、社会環境の変容などにともない大量生産、大量消費、大量廃棄が著しくなった。消費者には循環型社会を構築するための行動が求められている。そこで、以下の問いに答えなさい。

問1　循環型社会形成推進基本法（2000年）において3Rの考え方が導入されたのを契機に、現在では環境保全活動にむけて様々な「R」があげられている。衣生活に関する「R」を5つあげて、その内容を説明しなさい。「R」は片仮名書きでもよい。

問2　環境に配慮した衣生活を送るうえで生活者としてできることをあげ、それが環境保全につながる理由を論じなさい。ただし、問1で解答した5つの「R」の行為を除く。（650字以内）

〔2016年奈良教育大学・教育学部〕

5．〔資料〕独立行政法人国民生活センター報道発表資料（2013年9月19日）より「柔軟仕上げ剤のにおい」に関する相談の年度別の推移を表すグラフ1点

問題　国民生活センターは、洗濯で使う柔軟仕上げ剤のにおいで体調不良になるなどの消費者からの相談が急増していると発表しました。柔軟仕上げ剤の本来の使用目的をあげた上で、問題点についてどうすればよいか、あなたの考えを述べなさい。

〔600字以内／2015年群馬大学・教育学部〕

6．近年の日本では、若者を中心にして、ファストファッションが多く活用されている。このような衣生活の現状について、あなたはどのように考えますか。良い面と悪い面について述べよ。

〔B4判解答用紙34行／2015年東京学芸大学・教育学部〕

第5章　住生活

1．〔文章〕金菱清著『震災学入門－死生観からの社会構想』（ちくま新書、2016年）の一節。東日本大震災以降の課題として、どのように災害リスクと共存すればよいのかについて述べた文章。A4判2ページ強。

問1　津波対策として、本文にあるような防潮堤を作り高台移転する場合どのような問題があるか、作らずに高台移転しない場合どのような問題があるか、簡潔にまとめなさい。

問2　本文にあるように、津波対策として「生命第一優先主義」として防潮堤を作ることは正しいのかどうか、賛成、反対どちらか答えたうえで、その理由を述べなさい。賛成の場合は、本文の問題提起に答えること。反対の場合は、本文で示された理由以外を付け加えること。〔各400字以内／2017年名古屋市立大学・人文社会学部〕

2．〔資料〕図1＝家（東西南北に壁のある正方形の平屋）と南中時の太陽のイメージ、表1＝太陽の方位と高度を示す。

問1　窓を一つつけるとすれば、室内の日照環境が最も良くなる方位はどれですか。適切な方位を示し、図表を参考にして、その方位を選んだ理由を述べなさい。

問2　快適な日照環境を得るための工夫や対策について、個人的・社会的側面から述べなさい。
〔各400字以内／2015年大阪教育大学・教育学部〕

3．ユニバーサルデザインの7原則のうち、4つの原則を選び、それぞれについて、居住環境や建築の分野で適用されている具体例を挙げて説明しなさい。
〔各150字以内／2013年熊本県立大学・環境共生学部〕

4．平成21年に家庭内における不慮の事故で亡くなった人は12,873人（年齢不詳者11人を含む）で、年齢不詳者11人を除いた内訳は図のとおりである。家庭内で安全に生活するために、考えなければならないことについて600字以内で論述しなさい。
〔資料〕厚生労働省『人口動態統計年報』平成21年より作成の年齢別家庭内事故死の割合のグラフ。
〔600字／2012年群馬大学・教育学部〕

第6章　消費・経済と環境

1．海のマイクロプラスチック汚染が社会的な問題となっており、対応策が必要とされている。この課題に対し、生体に無害な物質にまで分解される生分解性プラスチックを安価に合成・製造する技術を開発する取り組みと、コストがかかり不便ではあっても従来のプラスチック製品を使わないよう人々の意識を変えていく取り組みの、どちらを優先して採用するべきか、あなたの考えを理由とともに論述しなさい。　〔2019年名古屋工業大学・工学部〕

2．〔文章・資料〕文章＝谷口吉光著「3つのR」（鳥越晧之・帯谷博明編著『よくわかる環境社会学』ミネルヴァ書房、2017年）の一節。ゴミを減らす方法として、リデュース、リユース、リサイクルを紹介した文章。表＝PETボトルリサイクル推進協議会のデータより、「ペットボトル回収量と販売量および回収率の推移」を示した表。計A4判1ページ。
問1　「3つのR」の文章をもとに、ペットボトルのゴミを減らすために、どのような取り組みが考えられるか、リデュース、リユース、リサイクルに分けて、全体で650～700字になるように述べなさい。
問2　表のペットボトルの販売量と回収率の数値を見て、ペットボトルのリサイクルとリデュースがどのように進んできたか、そして、私たちがこれから考えていかなければならないことは何かについて450～500字で述べなさい。　〔2019年北海道教育大学・教育学部〕

3．〔文章・資料〕図1は、2017年4月24日から4月30日までの1週間のドイツにおける発電量の変化を示す。ドイツでは、自国のエネルギー資源の状況を踏まえて、さまざまな方法を組み合わせて電力を供給し、季節や時刻などによって変化する電力需要をまかなっている。そのなかで、近年、再生可能エネルギーの発電量が急速に増えている。その理由は、再生可能エネルギー導入によるさまざまなメリットがあるからである。しかしながら、同時に、再生可能エネルギーを主電力とすることの課題が浮かび上がっている。
問題　下線部「近年、再生可能エネルギーの発電量が…課題が浮かび上がっている。」に関連して、図1から各発電方法による発電量の変化を読み取り、再生可能エネルギー導入の長所と短所について、科学的な観点からそれぞれ100字程度で答えよ。加えて、それを基に、あなたが望ましいと考える将来のドイツにおける発電のあり方について、科学的な観点から200字程度で論述せよ。
〔2018年大阪教育大学・教育学部〕

4．〔文章〕金丸弘美著『田舎力』（NHK出版、2009年）の一節。地元の文化や自然景観などを活かした「グリーンツーリズム」という観光について、ヨーロッパと日本の取り組みを紹介した文章。B5判1.5ページ。
問1　ヨーロッパと日本のグリーンツーリズムの特徴について、異なる点をまとめなさい。（300字以内）
問2　ヨーロッパにおけるグリーンツーリズムについて、日本の農村部でも同様の取り組みを推進し、実現することが可能と考えますか？実現可能か、不可能か、あなたの考えを明示し、そのように考える根拠を説明しつつ論じなさい。（600字以内）
〔2018年宮崎大学・地域資源創成学部〕

5．〔文章〕植田和弘著「持続可能な発展への課題と日本」（『運輸と経済』第74巻第2号、2014年）の一節。2030年の日本の交通を、廃棄制約問題や低炭素発展などの環境問題の観点から述べた文章。A4判2ページ弱。
問題　先進国と途上国の事情を考慮し、これからの持続可能な発展を実現するためにはどのような解決策があるか、本文をふまえて論じなさい。
〔400字程度／2017年岐阜大学・地域科学部〕

6．〔文章〕「地球温暖化が我が国の農林水産業に及ぼす影響」（農林水産技術会議、2016年8月）より、地球温暖化が生活環境に及ぼす影響について書かれた41字×4行の短文。
問題　地球環境を保全し、持続可能な社会をつくるための方策において重要であると思われる事項について、4個のキーワード（エネルギーの特性と有効利用、オゾン層破壊、生態系のバランス、生物多様性の4語）を全て使用し、あなたの考えを700字以上900字以内で述べなさい。　〔2017年高知大学・農林海洋科学部〕

7．エシカル（倫理的な）ファッションについて説明し、先進国・途上国の企業と消費者の立場からエシカルファッションを推進するための問題や解決すべき課題について述べよ。〔解答用紙枠内／2017年共立女子大学・家政学部〕

第7章　食生活

1．〔文章・資料〕1＝「食品ロスを減らすために、私たちにできること」（環境省）より、食品ロスを減らすことの利点、原因、私たちにできることは何かを示した文章および図表

3点。2＝平成27年度農林水産省調査および平成29年度環境省調査より、食品ロスの発生要因について生産や流通などにかかわる事業と家庭とに分けて示した図2点。3＝「フードロス・チャレンジ・プロジェクトご紹介」（消費者庁）より、生産、製造・加工、流通、消費の工程における食品ロスの現象についてまとめた表1点。合わせてA4判5ページ。

問1　資料から読み取れる事項をあなたの言葉でまとめなさい。(横17.0㎝×25行の解答欄)

問2　問1でまとめた事項をベースに食品ロス問題を包括的にとらえた上で、「食品ロスを減らすための“あなた独自のイノベーティブな解決策”」を考案し、述べなさい。※解答用紙には、図表や絵などを用いても構いません。(横17.0㎝×25行の解答欄)

〔2019年九州大学・共創学部〕

2.〔文章・資料〕大学生の2人が朝ごはんを食べる習慣を身に付けることについて話し合う会話文。図1・2＝「『食育』ってどんないいことがあるの？」（農林水産省パンフレット）より、青年期女子における朝食欠食回数別の食品群別摂取量の平均値のグラフ、および小学生における朝食欠食有無別のイライラ感ありの割合を表すグラフ。合わせてA4判2ページ強。

問1　AさんとBさんの会話にある（ア）「朝ごはんを食べることのメリット」について、図1～2を参考にあなたの考えを250字以内で述べなさい。

問2　Bさんは、大学で朝食提供の（イ）「取り組みを継続的に行うためには、いくつか検討しないといけないこと」もあると考えています。継続的に実施するためにはどのようなことを検討すべきでしょうか。あなたの考えを200字以内で述べなさい。

問3　AさんとBさんの大学で「毎日朝ごはんを食べる」食習慣をもつことを普及啓発するために、どのような取り組みが必要だと思いますか。あなたの考えを250字以内で述べなさい。

〔2019年福岡女子大学・国際文理学部〕

3.〔文章〕阿古真理著『うちのご飯の60年』（筑摩書房、2009年）の一節。時代ごとの食卓や料理の変化について述べ、食卓のあり方について考察した文章。B5判1.5ページ。

問1　下線①「飽食の時代」は1980年代以降、現在も続いていると言われている。「飽食の時代」とはどのような時代なのか。150字以内で説明しなさい。

問2　最近の食生活を振り返り、本文の記述も参考にして、あなたの家庭での食の外部化の進行状況を400字以内で説明しなさい。　〔2018年千葉大学・園芸学部〕

4.〔文章〕農林水産省ホームページによる。政府が日本食文化（和食）をユネスコ無形文化遺産に登録申請する際に作成した紹介文の一節。A4判0.5ページ強。

問1　和食を知らない外国人に対して、和食とはどのようなものかを紹介する文章を150字以内でまとめなさい。

問2　和食に限らず、日本の伝統や文化を継承ことについてどのように考えますか。また、継承するためには、どのような実践をすることが考えられますか。400字以内で述べなさい。

〔2018年鳴門教育大学・学校教育学部〕

5.〔文章〕遺伝子組換え作物の生産は1996年に始まり、2014年現在での作付面積は日本の国土面積の約5倍に達しています。日本では遺伝子組換え作物の作付けは認められていませんが、輸入するトウモロコシの7割以上、ダイズ・ナタネの約9割が遺伝子組換え作物とされています。

問題　このような遺伝子組換え作物の普及が、現在、そして未来の食料事情にどのような影響を与えると考えられますか。あなたの考えを600～800文字で述べてください（遺伝子組換え作物に対する賛否は評価に影響しません）。　〔2017年高知大学・農林海洋科学部〕

6.多くの加工食品には、「賞味期限」や「消費期限」が表示されている。これらに関して各問いに答えなさい。

問1　「賞味期限」と「消費期限」の違いについて150字以内で説明しなさい。

問2　「賞味期限」や「消費期限」と「環境」とのかかわりについて、あなたの意見を400字以内でまとめなさい。　〔2016年大阪教育大学・教育学部〕

7.〔文章〕朝日新聞2015年4月3日の社説、「食料の自給現実見すえた政策を」による。政府が発表した「食料・農業・農村基本計画」について、計画の甘さを指摘した文章。A4判1ページ。

問1　下線部ⓐ「実現可能性を重視した」理由を、述べなさい。(200字以内)

問2　下線部ⓑ「食料自給率（カロリーベース）」とは何か説明しなさい。さらに、それがⓒ「長期的な下落傾向」を示した原因について、考えられることを述べなさい。(300字程度)

問3　なぜ「食料自給力」がⓓ「現実から離れたあいまいな新指標」と述べているのか、文中から説明しなさい。(200字以内)

問4　あなた自身の食生活において、ⓔ「おいしさや安全・安心を極める」ためには、どのようなことを心掛ける必要があるか、家庭科の授業で学んだことを参考に具体的に述べなさい。(600字程度)

〔2016年長崎大学・教育学部〕

8.〔文章〕農林水産省の地域生産地域消費を紹介する文章。

問題　あなたが最も大きいと考える地産地消のメリット、デメリットについて、その理由を含めそれぞれ400字以内で書きなさい。　〔2015年高知大学・農学部〕

「新家庭基礎314」との対応表

「新家庭基礎 314」	「生活学 Navi」対応ページ
1編　人とかかわって生きる	
1章　自分らしい生き方と家族	
1．自分を見つめる	p.2 ～ 3、p.12 ～ 13
2．自立した生き方、共に生きる人生	p.2 ～ 3、p.12 ～ 13、p.22 ～ 23、巻頭◆3
3．共に生きる家族	p.14 ～ 17
4．家族に関する法律	p.18 ～ 21
5．私たちの生活を支える労働と生活時間	p.4 ～ 11
2章　子どもとかかわる	
1．子どもを知る	p.26 ～ 29
2．発達のすばらしさ	p.26 ～ 29、巻末◆24 ～ 25
3．子どもの生活	p.30 ～ 33
4．親になることを考えよう	p.24 ～ 25、p.34 ～ 35、p.40 ～ 41
5．すこやかに育つ環境	p.36 ～ 41
3章　高齢者とかかわる	
1．高齢社会に生きる私たちの暮らし	p.42 ～ 43、p.48 ～ 49
2．高齢者を知る	p.44 ～ 49
3．豊かな高齢期を迎えるしくみ	p.50 ～ 51
4章　社会とかかわる	
1．支えあう暮らしとは	p.52 ～ 55
2．私たちの社会福祉	p.56 ～ 57
3．地域社会の一員としてのボランティア活動	巻頭◆8
2編　生活をつくる	
1章　食生活をつくる	
1．私たちの食生活	p.116 ～ 119
2．栄養と食品のかかわり	p.154 ～ 171
3．食品の選び方と安全	p.126 ～ 133
4．食事の計画と調理	p.118 ～ 121、p.138 ～ 152、p.346 ～ 351
5．これからの食生活を考える	p.124 ～ 125、p.134 ～ 137
2章　衣生活をつくる	
1．人と衣服のかかわり	p.58 ～ 63
2．衣服の素材を見てみよう	p.64 ～ 65
3．衣生活の管理	p.68 ～ 73
4．衣生活と資源・環境	p.66 ～ 67
5．すべての人が快適な衣生活を	p.69
6．衣服の形・デザイン	p.68
3章　住生活をつくる	
1．人と住まいのかかわり	p.78 ～ 81
2．住まいを計画する	p.82 ～ 85
3．健康的な住まい環境	p.86 ～ 89
4．安全な住まい環境	p.88 ～ 91、巻頭◆9 ～ 12
5．これからの住まいを考える	p.92 ～ 93
3編　消費者として自立する	
1章　消費行動を考える	
1．消費行動と意思決定	p.94
2．社会の変化と消費生活	p.94 ～ 99
3．消費者の権利と責任	p.97
4．持続可能な社会環境	p.100 ～ 105、巻頭◆5
2章　経済的に自立する	
1．経済のしくみを知る	p.108 ～ 109
2．ライフステージと経済計画	p.106 ～ 107、p.110 ～ 111

「新家庭総合309」との対応表

「新家庭総合 309」	「生活学 Navi」対応ページ
1編　人とかかわって生きる	
1章　自分らしい生き方と家族	
1．自分を見つめる	p.2～3、p.12～13
2．自立した生き方、共に生きる人生	p.2～3、p.12～13、p.22～23、巻頭◆3
3．共に生きる家族	p.14～17
4．家族に関する法律	p.18～21
5．私たちの生活を支える労働と生活時間	p.4～11
2章　子どもとかかわる	
1．子どもを知る	p.26～29
2．発達のすばらしさ	p.26～29、巻末◆24～25
3．子どもの生活	p.30～33
4．親になることを考えよう	p.24～25、p.34～35、p.40～41
5．すこやかに育つ環境	p.36～41
3章　高齢者とかかわる	
1．高齢社会に生きる私たちの暮らし	p.42～43、p.48～49
2．高齢者を知る	p.44～49
3．高齢者の自立のために私たちができること	p.44～45
4．豊かな高齢期を迎えるしくみ	p.50～51
4章　社会とかかわる	
1．支えあう暮らしとは	p.52～55
2．私たちの社会福祉	p.56～57
3．地域社会の一員としてのボランティア活動	巻頭◆8
2編　生活をつくる	
1章　食生活をつくる	
1．人と食物のかかわり	p.112～115
2．私たちの食生活	p.116～119
3．栄養と食品のかかわり	p.154～171
4．食品の選び方と安全	p.126～133
5．食事の計画と調理	p.118～121、p.138～152、p.346～351
6．これからの食生活を考える	p.124～125、p.134～137
2章　衣生活をつくる	
1．人と衣服のかかわり	p.58～63
2．衣服の機能	p.60～63
3．衣服の素材を見てみよう	p.64～65
4．衣生活の管理	p.68～73
5．衣生活と資源・環境	p.66～67
6．すべての人が快適な衣生活を	p.69
7．衣服をつくろう	p.74～77
3章　住生活をつくる	
1．人と住まいのかかわり	p.78～81
2．住まいと住まいの文化	p.80～81
3．住まいを計画する	p.82～85
4．健康的な住まい環境	p.86～89
5．安全な住まい環境	p.88～91、巻頭◆9～12
6．これからの住まいを考える	p.92～93
3編　消費者として自立する	
1章　消費行動を考える	
1．消費行動と意思決定	p.94
2．社会の変化と消費生活	p.94～99
3．消費者の権利と責任	p.97
4．持続可能な社会環境	p.100～105、巻頭◆5
2章　経済的に自立する	
1．経済のしくみを知る	p.108～109
2．ライフステージと経済計画	p.106～107、p.110～111