

# えいようきょうゆ 栄養教諭

Nutrition Teacher

むさしむらやましりつだいななしょうがっこう  
武蔵村山市立第七小学校  
よしむらこうすけ  
吉村康佑さん  
きょうゆ  
教諭7年目 36歳



食の大切さを  
学校で教えたくて、  
栄養教諭になりました

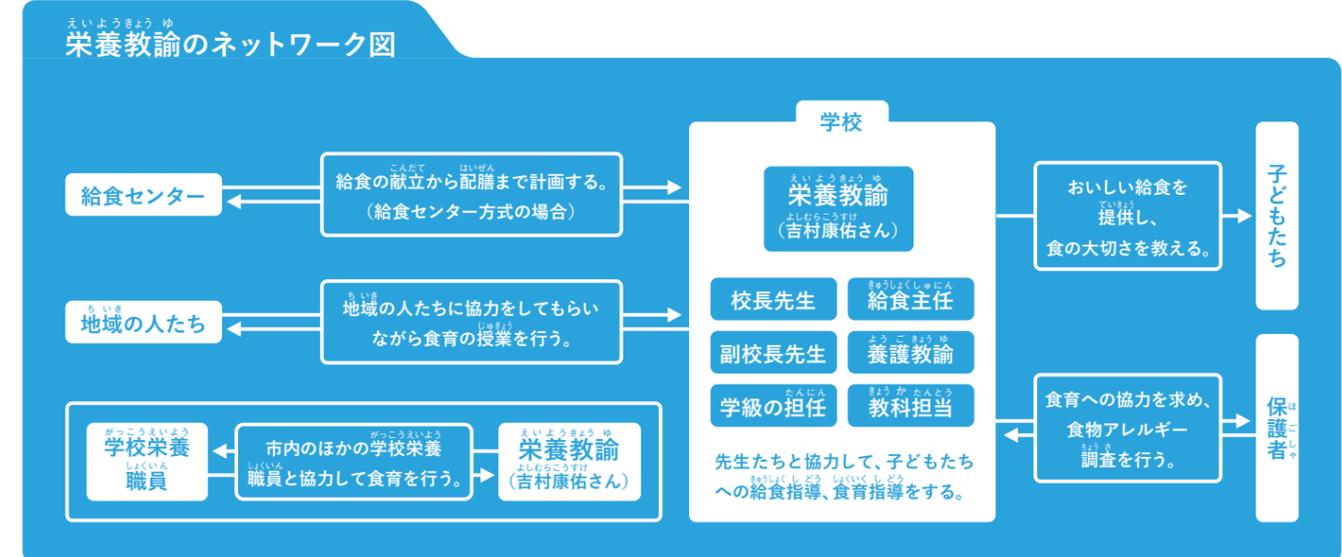
えいようきょうゆ  
栄養教諭は、学校で食に関して教える先生です。給食の献立をつくったり、子どもたちに食のさまざまなことについて教えたりします。東京都の栄養教諭として武蔵村山市立第七小学校で働く吉村康佑さんに、お話を聞きました。

## Q えいようきょうゆ 栄養教諭とは どんな仕事ですか？

学校給食の献立を計画して、安全で安心な給食を提供したり、子どもたちに食の大切さを伝えたりする仕事です。私が働いている武蔵村山市では、市内の給食センターで給食をつくり、それぞれの学校へ運びます。私は、給食センターでは予算内でおさまるように計算しながら献立を考えます。季節の食材や地元でとれた食材を献立に取り入れることも大事です。食材をお店に注文したり、届いた食材の品質をチェックしたり、できあがった給食を味見したりもします。一週間の半分は第七小学校で働きます。学校では、給食主任の先生などと協力しながら給食の時間に教室をまわり、子どもたちの給食指導をします。食物アレルギーのある子どもの把握と対応も、重要な仕事です。栄養教諭でなく、栄養士の資格をもった学校栄養職員がいる学校もあります。仕事内容は似ていますが学校栄養職員は先生ではないため、一市民によるボランティアとしての授業しかできません。先生として食に関する授業ができるように、2005年に栄養教諭の資格がつけられました。私の場合は総合的な学習の時間を使って、お米についての授業、学校の学級園で育てる野菜の授業などを行っています。武蔵村山市に栄養教諭が私ひとりしかいないので、仕事は市全体にわたります。市内の小・中学校13校の教員や給食主任の先生方に対して、子どもたちの指導を行うための研修を実施することもあります。

よしむら 吉村さんのある1日 (学校勤務の場合)

08:00	出勤。授業の準備をする
08:40	1時間目の授業 (1年生「夏野菜と仲良くなる」)
09:30	給食時に放送する献立紹介メモづくり
10:40	3時間目の授業 (6年生「食品添加物について」)
11:25	4時間目の授業 (4年生「梅ジュースづくり」)
12:15	給食時間。1年生の給食指導をする
13:15	昼休み(子どもたちと縄跳び)
13:35	5時間目の授業 (2年生「学級園のお世話をしよう」)
14:20	給食指導資料作成、授業の振り返り
16:00	学級園で野菜の世話をし、授業準備
18:00	退勤



用語 ※ 給食主任 ⇒ 学校ごとにおかれる給食の責任者となる教諭。

用語 ※ 給食指導 ⇒ 給食の時間に先生が児童・生徒に行う指導。正しい手洗いや食事のマナーなどを指導する。

# 毎日の生活と将来

## Q 休みの日には何をしていますか？

栄養教諭として、自分自身が食に関するさまざまな体験をし、それを子どもたちに伝えていきたいと考えています。そのため休日には、めずらしい料理や食材を求めて出かけたり、身近な料理や食材の発祥の地を訪ねたりします。農家の方を訪ねて、田植えや稲刈りのお手伝いをしたこともあります。

新しいことにチャレンジしようと、長い散歩をしたりもします。あるときには5時間、「このモノレール沿いに歩いたらどこへ着くんだろう？」という疑問のままに歩きました。



農家で稲刈りのお手伝い。同じ田で、春には田植えをした。左端が吉村さん。「農家の方との交流を、授業にも活かしています」

## Q ふだんの生活で気をつけていることはありますか？

寝て、食べて、運動する。毎日、この3つのバランスをとることに気をつけています。まずは1日最低6時間は寝ること。そして1日3食を食べることが大事です。3食のうちなるべく1食は、栄養バランスのとれた食事をしています。

栄養バランスを考えて、毎週、栄養たっぷりの豚汁をつくって食べています。必ず食物繊維が豊富なごぼうとこんにゃくを入れます。添えものとして、発酵食品のヨーグルトやキムチを食べます。発酵食品を食べると、腸内細菌が活発になり、栄養を吸収する働きがぐっとよくなります。すると、免疫力がアップして、病気になりにくい体になります。

ほどよい運動も心がけています。自宅から給食センターまでは、自転車で通っています。片道30分で登りの多い道のりなので、よい運動になりますよ。



「千葉の海で釣った魚です。小学4年生のときから、自分で釣った魚を自分でさばいています」

	月	火	水	木	金	土	日
05:00							
07:00							
09:00	給食センター作業	給食センター作業	学校に出勤・事務	学校に出勤・事務	給食センター作業		
11:00	食事	食事	授業・指導	授業・指導			
13:00					学校に出勤		
15:00	給食センター作業	給食センター作業	学級図作業	授業の反省会	授業・指導		
17:00			明日の準備・退勤	明日の準備・退勤	明日の準備・退勤	休日	休日
19:00							
21:00	食事	食事	食事	食事	食事		
23:00							
01:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠		
03:00							
05:00							

よしむら  
**吉村さんの  
ある一週間**

給食センターで作業する日と、学校で指導を行う日がある。午前と午後に分けて働く日もある。吉村さんは、それぞれの場所の働く人たちと相談してスケジュールを決めている。

## Q 将来のために、今努力していることはありますか？

給食に出すことができるおいしい料理を知りたいので、料理の勉強をしています。料理の研修会に参加したり、おいしい食べ物を食べに行き、味わったりしています。

この先100年も子どもたちといっしょにいられるわけではないので、一日、一日がとても貴重だと思っています。子どもたちが苦手な食べ物を調査し、それらが食べやすくなる料理や調理方法を日々勉強することで、よりおいしく食べられる給食をつくろうと心がけています。

また、新しいこと、とくに自分がやったことがないことや行ったことがない場所へ行くようにしています。十人十色の子どもの考えや思いに対応できるようにするには、いろいろな経験をしている方がよいと考えているからです。



よしむら  
吉村さんが丹精こめて世話をした学級園の野菜はおいしくて、子どもたちに人気だ。

## Q これからどんな仕事をし、どのように暮らしたいですか？

私は、子どもたちの食生活の乱れがとても気になっています。健康に生きるためにどの食品を選ぶべきか、いつ、どんな食べ方をすればよいのかということ、なるべく若いうちに知る必要があると思っています。食生活のせいで病気になる人を、ひとりでも減らしたいのです。

例えば10年後、私は栄養教諭の仕事にみがかかっているかもしれませんし、もしかするとほかの仕事に就いているかもしれません。しかし、どのようなかたちであっても食の大切さを伝え続けていきたいです。生きていく限り、絶対に「食べる」ということは人生から切りはなせないからです。

私としては、もっともよいタイミングでこの仕事の重要性に気づき、よいめぐりあわせでよい仕事ができている実感があります。今できることに忠実に取り組んだ先に、次にやるべき仕事が見えてくると考えています。



給食の時間、各学級をまわって給食指導をする。「その日の食材にどんな栄養があるかを伝えています」

**栄養教諭になるには……**

栄養教諭になるためには、「栄養教諭」という教員免許が必要です。栄養教諭養成課程のある大学や短期大学に進んで、栄養や食育に関する知識と、教師として授業を行う技術を学びます。卒業すれば、栄養教諭の教員免許を取得することができます。

教員免許を取得後、都道府県が公募する採用試験に合格すれば、栄養教諭になることができます。

高校

↓

大学

↓

大学院

↓

教員免許を取得後、都道府県の採用試験に合格

# 児童心理司

## Child Psychologist

よこはましちゅうおうしどうそうだんじよ  
横浜市中央児童相談所  
こいずみももえ  
小泉百恵さん  
入庁3年目 26歳



つらい思いをかかえている子どもの、心の叫びに目を向けます

児童相談所は、18歳未満の子どもに関するさまざまな相談を受けて、子どもや家庭に必要な手助けをするための公的な場所です。横浜市中央児童相談所で児童心理司として働いている小泉百恵さんに、お話を聞きました。

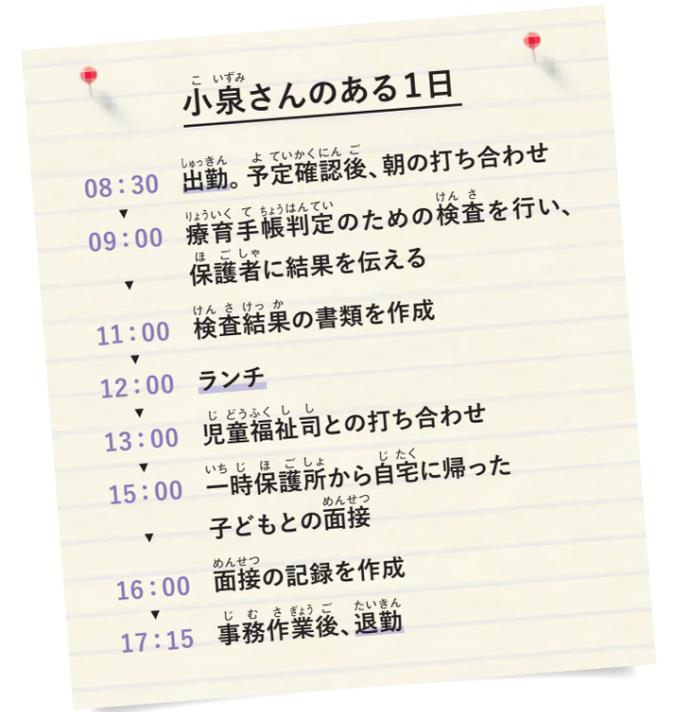
### Q 児童心理司とは どんな仕事ですか？

児童心理司とは、心理学<sup>※</sup>の知識を活用して子どもや保護者の支援をする仕事です。働く場所は、おもに各都道府県に設けられた児童相談所です。

児童相談所とは、18歳未満の子どもやその保護者がかかえる問題の相談に応じ、もっとも必要な支援をする行政機関です。例えば、虐待を受けている可能性がある子どもがいた場合、家庭訪問や立ち入り調査をしたり、一時保護所で保護したりします。必要があれば子どもが児童養護施設に入る手続きを行います。児童心理司は、児童福祉司、保育士、保健師など児童相談所で働くさまざまな専門家と協力し、子どもの権利<sup>※</sup>を守るために働きます。

児童心理司は、面接や観察、知能検査、発達検査、性格検査などを行って子どもや保護者の置かれている状況を理解します。そして、面接や検査によって判明した子どもの得意なことや不得意なこと、今の気持ちなどをもとに、児童相談所内で決めた支援方針に沿って子どもや家庭に助言や指導を行います。児童相談所は虐待などの命に関わる問題だけでなく、子どもの非行や子育ての悩みの相談を受けつける役割も担い、児童心理司も関わります。

また児童相談所では療育手帳の区分判定をします。療育手帳とは、知的障害のある人が医療費の補助などの公的支援を受けるために必要となる手帳です。児童心理司は必要な子どもに面接と知能検査を行い、障害の有無や程度を確認して保護者に伝え、手帳発行業務の中心を担います。



知能検査を行う上で、重要な手引きとなる書籍。



#### 児童相談所でも働く専門家

<p>● 児童福祉司</p> <p>子ども、保護者などからの子どもの福祉に関する相談に応じる。必要な調査を行い、子どもや保護者、関係者に必要な支援・指導を行う。</p>	<p>● 医師</p> <p>虐待された可能性のある子どもに対して、診察や医学的な検査をし、診断と治療を行う。また、児童相談所で働く職員に必要な助言をする。</p>	<p>● 保健師・看護師</p> <p>保健師は、子どもと家族に、健康を守るための生活習慣について指導する。看護師は保健師とともに、一時保護をしている子どもの健康管理を行う。</p>	<p>● 保育士・児童指導員</p> <p>一時保護をしている子どもの生活面や学習面を指導し、補助をする。</p>	<p>● 弁護士</p> <p>職員に対して司法の視点からの助言を行う。また、アドボカシーとして、子どもの意見を子どもの意思に忠実に代弁することで、意思表明の支援をする。</p>
--	--	---	---	---

用語 ※ 心理学 ⇒ 人の心について理解を深めるためにさまざまな角度から研究する学問。

用語 ※ 子どもの権利 ⇒ 子どもの心身の安全を守る「児童福祉法」の基本理念。「子どもの権利条約」という国際法を模範とする。

## 子どものころ

### Q 小学生・中学生のとき、 どんな子どもでしたか？

運動は苦手でしたが、水泳だけは人並みにできたので、小学2年生から高校1年生まで続けていました。中学生のときは水泳部の部長もつとめていましたが、いわゆるリーダーシップのあるタイプではありませんでした。でも、先輩と後輩の壁があまりなかったため、みんなから部に対する意見はあがってきやすかったです。それを自分の言葉に置き換えて顧問に伝えることはできていたので、部長の役割は果たせていたかなと思います。

中学生のころは週3回、塾に通っていたので、家での勉強時間は週に3時間ほどでした。部活もいそがしかったので、家では最低限の宿題しかやっていませんでしたね。

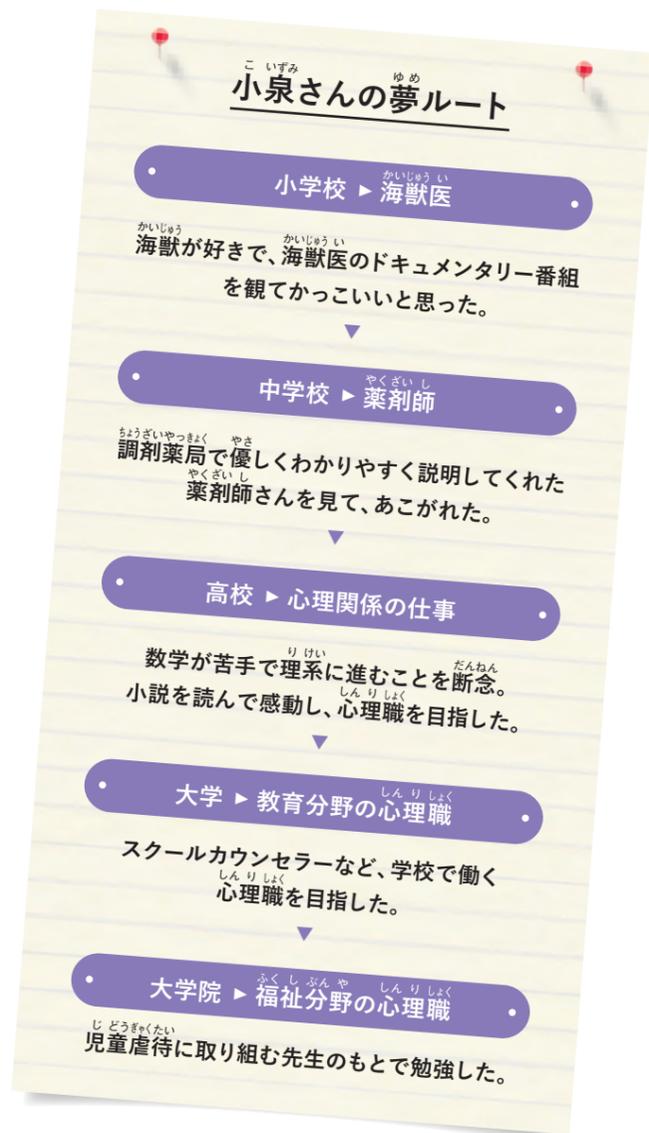
将来の夢が決まって大学で心理学の勉強をしていたときは、人生でいちばん机に向かっていました。一日に6時間は勉強していました。



水泳部で大会に出たとき(写真左)。引退時に後輩たちからもらった色紙は宝物(写真右)。



読書好きの小泉さんが、中学生のころに夢中になって読んだ本。今でも大切にしている。



### Q 子どものころにやっておいて よかったことはありますか？

私は子どものときから読書が好きで、たくさんの本を読みました。ずいぶん、読んできた本の影響を受けていると感じます。

動画などもおもしろいのでよく観ますが、今、自分と子どもとの対話を大事にしながら仕事をしていることもあり、文字で書かれたものに、より魅力を感じます。正解のない事柄に対して思いをはせることができる点が、本のいいところだと思います。

児童心理司として仕事をしている今も、専門書や論文を読むなど、勉強をしなければならないことはたくさんあります。本を読む習慣がついていたことは、よかったと思います。

### Q 中学のときの職場体験は、 どこに行きましたか？

中学3年生のときに保育園へ行きました。職場体験の前に、情報の授業でインターネットを使ったり、図書館で本を借りたりして仕事のことを調べてから行った記憶があります。いくつかの選択肢のなかから保育園を希望しました。

情報を頭に入れてから行ったものの、実際に仕事を体験してみると、現実とは全然ちがうなと感じました。

### Q 職場体験では どんな印象をもちましたか？

体験する前は、子どもと遊んだりお世話をしたりするイメージでしたが、実際はお昼寝の時間に子どものつくった作品を整理したり、連絡帳に記入したりと、細やかな仕事がたくさんありました。ほかの仕事をしようとしているときに子どもがぐずるので、計画通りに進めることは難しそうでした。先生方のような様子を見ていて、本当に大変なお仕事だなと思いました。

児童心理司になってから、保育士の方といっしょにお仕事をするようになりました。いそがしいなかでも子どものことをよく観察してくださっていて、子どものちょっとした成長も見逃さないところを尊敬しています。

### Q この仕事を目指すなら、 今、何をすればいいですか？

世の中は正解がないことだらけです。正解がないことを前提に、児童心理司は最適と思える支援を届けるため、子どもの心と対話する仕事です。だから、感受性が豊かな思春期にとくに、自分の心と対話することが大切です。その感情の根源や、自分がどんな人間なのかがわかるようになると、他人に対する関心のもち方や態度が変わると思います。

私は中学時代に考えていたことが今の自分につながっていると実感しています。みなさんの今の経験のひとつひとつが、今後の自分をつくる大事な要素です。だからこそ、毎日のできごとから感じたことにしっかり向き合ってほしいです。



## - 今できること -

**ふだんの暮らし**  
この仕事では、子どもや保護者に対する思いやりの気持ちが欠かせません。友だちから相談を受けたときは、相手を理解しようとする姿勢が大切です。相手の話をじっくり聞き、事情を丁寧に把握するよう心がけましょう。秘密を守ることを大切にすると同時に、自分ひとりでかえこみすぎないことも大切です。また子どもの心身の状態を理解するには、心理学の最新情報にアンテナを張りながら知識を学び続ける必要があります。部活動や勉強の目標に向かって、努力を続けましょう。

**国語** 子どもの気持ちを理解し寄り添うために、物語の登場人物の言動の意味について考え、想像力を養いましょう。

**社会** 基本的人権と個人の尊重について学びましょう。また世界の子どもの人権問題と子どもの権利条約について、理解を深めましょう。社会情勢を知ることも大切です。

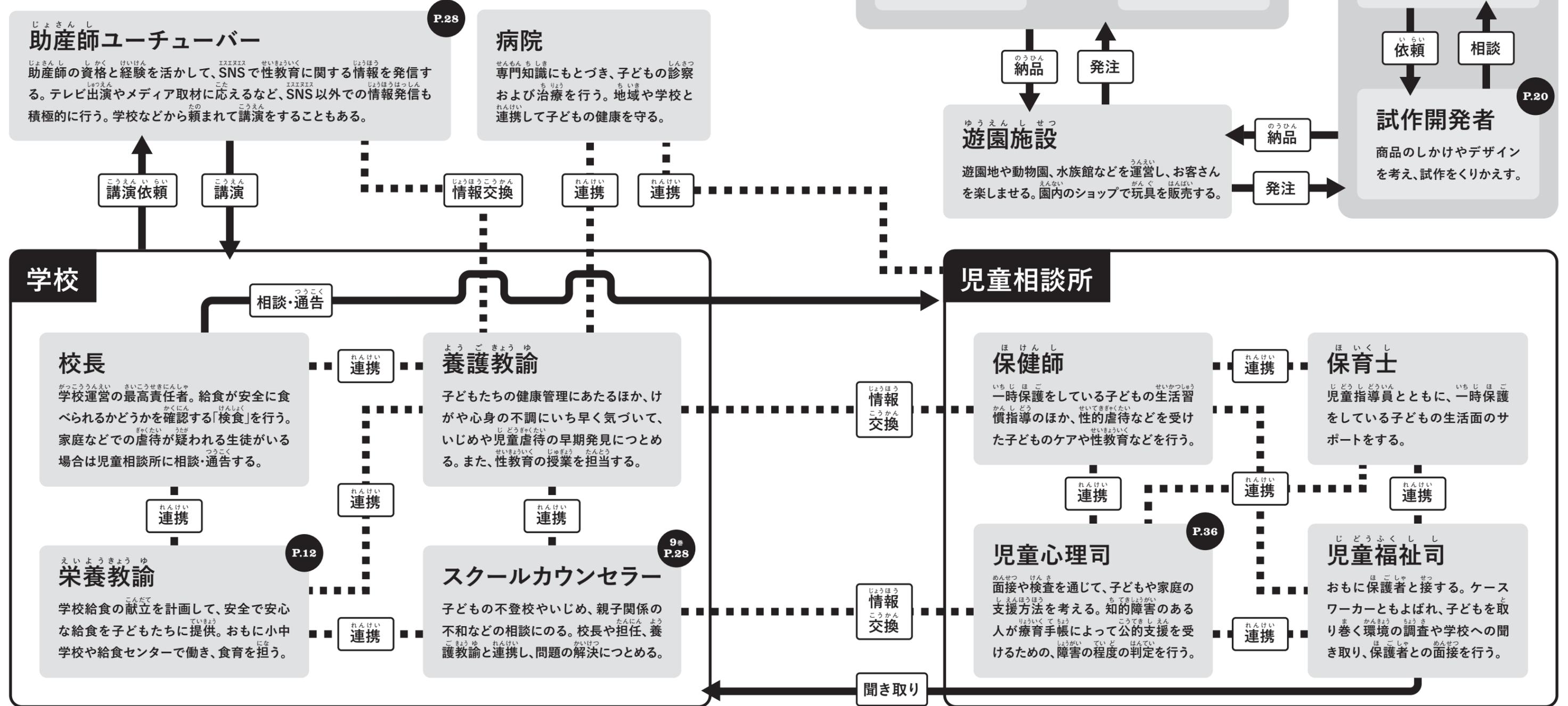
**保健** 身体の発達の仕組みや心の健康に関して学びましょう。思春期特有の悩み・ストレスについても知りましょう。

**美術** 子どもの心理検査や心のケアに、絵や玩具を使うことがあります。色や形がもたらす印象について学びましょう。また、いろいろな美術作品にふれて、表現されたものを受け入れ感じとる姿勢を養いましょう。

# 仕事のつながりがわかる

## 子どもの仕事 関連マップ

ここまで紹介した子どもの仕事が、それぞれどう関連しているのか、見てみましょう。



※このページの内容は一例です。会社によって、仕事の分担や、役職名は大きく異なります。