

# 家庭科の研究

高松 有子



## キーワード

家族にとっての快適さを検討する視点  
視点を明確にする話し合い活動 選択・意思決定

## 主張

家庭科では、日常の家庭実践を継続する意欲につなぐために「家族にとっての快適さを検討する視点」に着目した。「家族にとっての快適さを検討する視点」とは、思いやりを伴った健康・便利さ、楽しさなどから自分の家庭実践の方法を見直す視点である。

この視点は、家族の生活の仕方や好みをよく見つめることで生まれる。視点をもとに、家族の生活に当てはめながら、家族のよさや家族の生活実態から見いだした課題について、具体的な実践方法を考えていく。その中で、家族を思いやることの意味が更新され、家族の快適さを実現する工夫を再構成し、自分の家族のための方法を選択・意思決定していく。

その過程で、家族とのかかわりが深まり、家族の喜びを感じて、子どもの中での快適さの質は、「家族にしてもらう快適さ」から「家族にしてあげる快適さ」に変容していく。家族に思いやりをもって行動する快適さに気づいた子どもは、日常の家庭実践を継続する意欲をもつと考えた。このような学びを通して、家族のために工夫することに自分の快適さを見いだす姿を明らかにした。

# I 家族を快適にすることが自分自身の快適さに つながるとい認識を創りあげる家庭科

## 1. 家庭科で求める子ども

### 求める子ども

家族を快適にすることが自分自身の快適さにつながるとい認識を創りあげる子ども

### 「意欲・態度」

家族の快適さにかかわる楽しさや価値を実感し、家庭での実践を継続しようとする力

### 「中核となる学力」

家庭生活をより快適にするための基礎的な知識・技能を、自分の家族や自分の生活にある「もの」「こと」に関係付ける見方・考え方

研究主題「創造的な知性を培う」のもと家庭科では、「家族を快適にすることが自分自身の快適さにつながるとい認識を創りあげる子ども」を目指す。

第1次研究 第3年次の家庭科では、体感的・実感的に理解できる実験や実習に着目した。子どもは、実験や実習でわかったことから自分の家庭実践の方法を見直し、家庭実践の見通しを具体的にもてたことで、実践への意欲を強めることができた。

本研究では、日常の家庭実践を継続する意欲につなぐために、「家族にとっての快適さを検討する視点」に着目した。「家族にとっての快適さを検討する視点」とは、思いやりを伴った健康・便利さ、楽しさなどから自分の家庭実践の方法を見直す視点である。この視点は、家族の生活の仕方や好みをよく見つめることで生まれる。視点をもとに、家族の生活に当てはめながら、自分の家族のよさや家族がしていることから見いだした課題について、具体的な実践方法を考えていく。その中で、家族を思いやることの意味が更新され、家族の快適さを実現する工夫を再構成し、自分の家族のための方法を選択・意思決定していく。

家族とのかかわりを深め、家族の喜びを感じた子どもは、快適さの質を、「家族にしてもらう快適さ」から「家族にしてあげる快適さ」に変容させていく。家族に思いやりをもって行動する快適さに気づいた子どもは、日常の家庭実践を継続する意欲をもつと考えた。

## 2. カリキュラム改善の視点

### (1) 単元配列の工夫

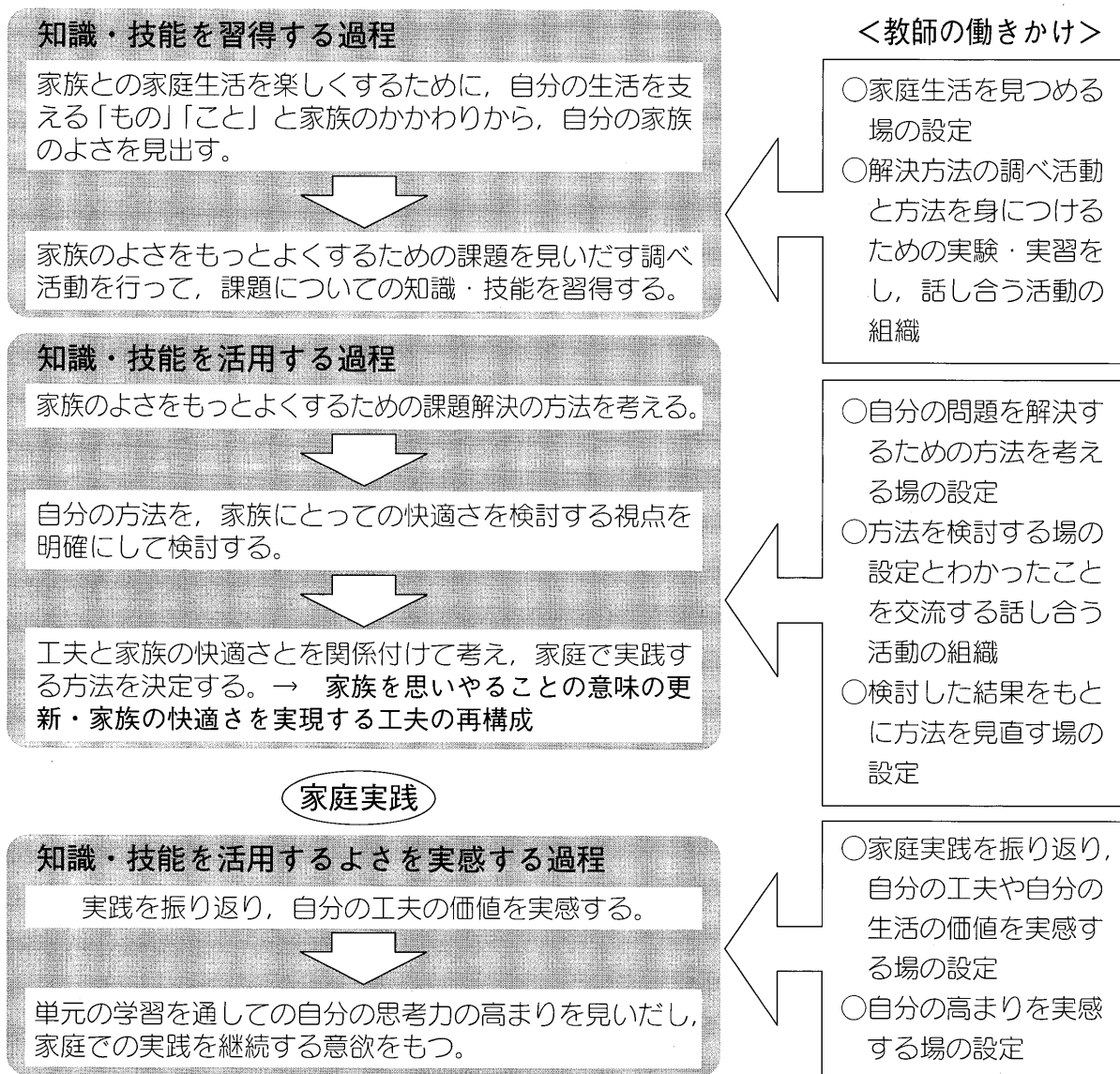
家族をより快適にすることが自分自身の快適さにつながるとい認識をつくるために、内容(1)「家庭生活に関心をもって、家庭の仕事や家族との触れ合いができるようにする。」を単に関連させるだけでなく、カリキュラムの中心に位置付けた単元を年間を通して配列し、家族のよさを生かして自分や家族の生活上の課題を解決する学習を積み重ねていけるようにする。そうすることで、前単元で着目したよさと関連させ、自分の家庭のよさの実感を高めて、家庭実践の継続へとつなぐことができる。

### (2) カリキュラムの段階性

小学校では、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、家庭生活への関心を高め、

家族の一員として生活を工夫しようとする見方や考え方を身につける。これをもとに、中学校では、生活の自立を目指し、課題をもって生活をよりよくしていこうとする見方・考え方を身につけていく。

### 3. 授業改善の方策



### 4. 評価方法

#### ○ 実践カード

家庭での実践を振り返り、実践カードの記録や家族の評価をもとに、自分が工夫した生活の問題を解決する方法の有効性と、さらに継続していけるように改善することができたかを自己評価させる。その内容から、家庭科で求める家族をより快適にすることが自分自身の快適さにつながるという認識の形成を評価する。

#### ○ 学習過程での評価

思考力を働かせる場面での振り返りに加え、子どもが工夫したことの根拠について、記述内容や発言から評価していく。

## II 実践

### 第6学年 「家族の食生活を楽しく、健康的に」

#### 1. バランスのよい1食分の食事の組み合わせと、家族の生活の仕方や好みをつないで、楽しく健康的な食事の工夫を再構成していく学び

本単元では、家族が楽しく健康的な食事ができるようにするために、バランスのよい食事の組み合わせ方と家族とのふれあいや団らんを楽しくする方法を関連させて取り上げた。

本単元での「家族にとっての快適さ」とは、食事の組み合わせを、思いやりをもって、栄養だけでなく生活の仕方や好みもバランスがよいように考えることである。

子どもが考えた食事の組み合わせが、家族の楽しく健康的な食事になっているかを、「家族にとっての快適さを検討する視点」をもとに家族の生活にあてはめて検討する。子どもは、食事の組み合わせ方と家族の生活の仕方や好みとを関係付けて考え、家族を思いやることの意味を更新する。それをもとに、健康的で楽しい食事の組み合わせの工夫を再構成して、食事の組み合わせを選択・決定し、家庭での実践に向けて意欲を高めていく姿を期待する。

また、自分が家族の食事にかかわることで家族の食事を楽しむことができる楽しさを実感し、日常の家庭実践の継続への意欲をもつ姿を期待する。

このような学びを通して、子どもは、家族とのかかわりを大切にしながら、学習する知識・技能を家族の快適さと関係付けて考えることができる。そして、家族を快適にすることが自分自身の快適さにつながるという認識を創りあげ、日常の家庭実践を継続していけると考えた。

#### 2. 単元の構想

##### (1) 単元の目標

家族と一緒に食生活を楽しく健康的にするために、家族の生活の仕方や好みに合っていて栄養のバランスのとれた食事の組み合わせを検討していく中で、食品の体の中での働きや味、いろどりのバランスのよい組み合わせを考えることが大切であることに気づき、家族が楽しくなるように食事を考えて家庭で実践していくことができる。

##### (2) 追求の構想（全8時間）

###### 1次（4時間） 楽しい食事ってなんだろう？

- ① おいしく、健康的な食事が、毎日の家族の食事を楽しむ。
- ②③ 健康的な食事とは、バランスのとれた食事だ。  
◎ 自分の食事が健康的な食事になっているかどうかを調べよう。
- ④ 家族は、バランスのとれた家族みんなが喜ぶ食事を考えている。  
・家族のために、自分も健康的で楽しい食事を考えたいな。



###### 2次（3時間） 我が家の楽しくバランスのいい1食分の食事を考えよう。

- ⑤ 栄養のバランスを考えて、自分と家族が作る1食分の食事の組み合わせを考えよう。
- ⑥ 自分の組み合わせで、家族の健康的で楽しい食事になっているか確かめよう。
- ⑦ 家族にとって楽しく健康的な食事になるように、工夫を見直そう。  
◎ 家族が楽しく健康的になるために、自分が考えた食事の組み合わせを選んだ視点から改善しよう。  
・この計画を、ぜひ家で実行してみたいな。



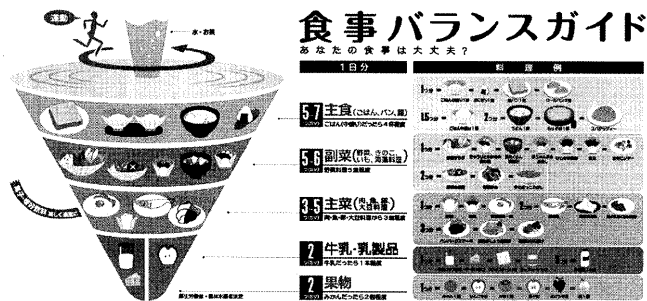
###### 3次（1時間） 家庭での実践を振り返ろう

- ⑧ 家で実行した結果を振り返ろう。  
・自分が考えた食事を家族と一緒に作って食べて、家族にも喜んでもらえて、とてもよかった。バランスのよい食事の組み合わせ方を家族の生活の仕方や好みと関係付けて考えられるようになった。これからも家庭で実践を続けていこう。

### 3. 授業の実際

#### (1) 楽しく健康的な食事って何だろう

自分の好みにあった生活をするために、知識・技能を進んで生活に生かしていく利夫さん。本単元では、そのよさを生かして、「利夫さんにとっての楽しい食事」を、「自分の好みに合った食事」に「家族のために工夫すると楽しくなる食事」を取り入れ、家庭実践することを願った。



「1日の食事の中で、どの食事が一番楽しみか」のアンケートで、夕食が楽しみと答えた人数が一番多かったことを提示した。夕食が楽しみなわけを話し合うと、「夕食は家族が集まる食事だから。」「家族が好きな食事が食べられるから。」と発言してきた子どもたち。

その後「もっと家族で食事を楽しみたい。それには健康的な食事が大切だ」と発言してきた。そして、普段自分が食べている食事は健康的な食事なんだろうかと疑問をもちはじめた。

そこで、自分の食事はバランスが取れているかどうかを考えるために、食品を黄・赤・緑に分けて給食と比べることにした。利夫さんは、次のように発言した。



ぼくの家での食事は、給食に比べるとちょっと食品数が少ないけれど、意外にバランスがとれていることがわかった。ぼくの好きなメニューで食事を作ってくれている家族は、すごく考えているし、大変だ。

食事バランスガイドというものがある。食事バランスガイドを使って、食事のバランスを考えたい。

他の子どもたちも、黄・赤・緑の食品の数でバランスをとることと食事バランスガイドを使って、自分たちも家族の健康で楽しい食事を考えたいと願ってきた。そこで、食品群の数と食事バランスガイドを使って、家族の食事の組み合わせを考えることにした。

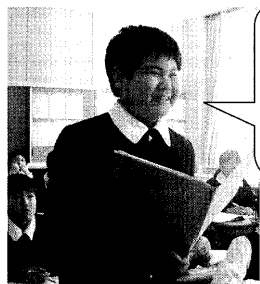
#### (2) 自分の家族の健康的で楽しい食事を考えよう

子どもたちは、食事バランスガイドを活用し、家族の健康的な食事の組み合わせを考えた。



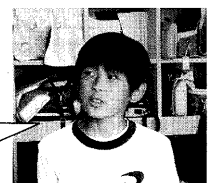
栄養のバランスはいいけど、お兄さんにとっては量が少なすぎないか心配。(紀子)

利夫さんは、自分の組み合わせを考えた後、「おばあちゃんのために食事の組み合わせを改善する必要があるようだ。」と感想を書いた。組み合わせを考えた後の話し合いで、このような発言が続いた。



ぼくの家では、炒飯が出るときは日曜のお昼ごはんが多いんだけど、炒飯だけで出される。ぼくが考えた炒飯・ポークソテー・野菜スープ・かぼちゃの煮物の組み合わせのように、他のものを加えると、量が多すぎないか心配。(利夫)

妹の楽しさを考えると、この組み合わせでは心配だ。(拓也)



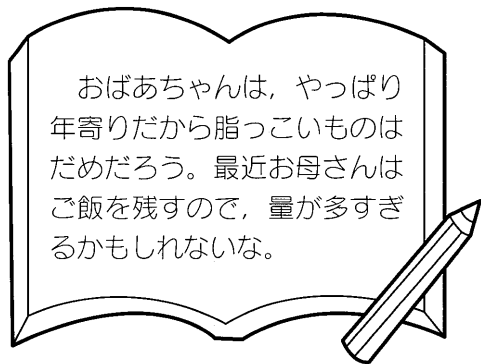
家族の食事を楽しく、健康的に ⑥  
 自分が考えた1食分の食事は、家族にとって楽しく健康的になっているか、確かめよう。

自分が考えた食事 炒飯、ポークソテー、かぼちの煮物、野菜スープ

各視点ごとに、この家族なら○、△、×というように書き返そう。

家族	視点 ① 好み	② 量	③ 満腹感
自分	○	○	△
妹	○	△	○
お母さん	△	△	○
おばあちゃん	×	×	○

<利夫さんのチェック表>



<利夫さんのノート>

他の子どもたちも、自分が考えた食事は家族にとって楽しくなっているのか心配だと考えてきた。そこで、「家族にとっての快適さを検討する視点」である、自分の組み合わせが家族の楽しく健康的な食事になったか検討する視点を、以下のように整理した。

量・味・満腹感・カロリーや熱量・好み・いろいろ

この視点から選んで、家族にとって楽しく健康的になっているかどうかを検討することにした。

利夫さんは、チェック表の視点に、「好み」「量」「満腹感」と記入し、自分を含めた4人の家族から見た自分の食事の組み合わせの評価を書き込んだ。

評価した結果を仲間と交流すると、利夫さんは、「自分にとっては満腹感はあるけれど、他の家族にとってはよくない。」という仲間の発言をうなずきながら聞き、「家族一人一人の量を考えていけばよさそう。」と続けて発言した。その後、左のようにノートに記述した。

他の子どもたちは、「自分の組み合わせを検討した視点で、自分の工夫を見直したい。」という仲間の発言にうなずいた。利夫さんや他の多くの子どもが自分の食事の組み合わせを改善したいと考えてきているととらえた。そこで、追求問題を、

◎ 家族が楽しく健康的になるために、自分が考えた食事の組み合わせを選んだ視点から改善しよう。

と決め、自分が考えた食事の組み合わせを見直していくことにした。

(3) 家族にとって健康的で楽しい食事になるように、自分の工夫を見直そう

家族の立場から食事の組み合わせを検討した結果について、仲間の「家族全員の好みのところに○がついた。」という発言を、利夫さんは注目して聞いた。そして、勢いよく手を挙げ、発言を始めた。



ぼくの食事のいいところは、ぼくの好きなポークソテーを入れたところ。自分が作ったメニューなので、ぼくはほとんど○なんだけれど、お母さんには△がついているし、おばあちゃんには×が多い。家族みんなのおいしくて楽しい食事を目指したいから、お母さんとおばあちゃんがちょっと心配。(利夫)

カロリーをおさえない。カロリーが高いものは、味を変えたって高いよ。(利夫)

ステーキは脂っこい。洋風は和風よりもカロリーが高い。(由男)



利夫さんは、作り方を工夫して脂っこさを減らすことでカロリーも減らし、お母さんやおばあちゃんも楽しく食事ができるように自分の組み合わせを見直していこうと見直しをもってきた。そこで、つくり方とカロリー、料理の写真がついた調理カードと、食品の栄養価と食品の写真がついた食品カードを提示し、見直すことにした。



<食品カードを見る利夫さん>

利夫さんは、炒飯の調理カードを見て、見直しカードに「おばあちゃん 量 少なめにする」と記入し、食品カードで豚肩ロース肉のカードを探し始めた。教師が「肩ロース肉にこだわっているんだね。肩ロースって、肉の内側に脂がいついっている肉だよ。」と話しかけると、「え、そうだったのか。」とつぶやき、教師に「やっぱり、ロース肉にかえて、肉の周りの脂を落とすことにします。」と話しかけてきた。

見直しをして、調理カードと食品カードによる支援をした

ことにより、利夫さんは、おばあちゃんにとっての楽しい食事の意味を、「おばあちゃんにのためには量を減らせばよい」から、脂っこさと調理の仕方を比較して考えることで「おばあちゃんのためには脂っこさを減らせばよい」に更新した。他の子どもたちも、自分の工夫を見直してきた。そこで、見直した結果を話し合うことにした。

利夫さんは、仲間の「ぼくはカロリー中心に見直した。」という発言に、「いいです！」と大きな声で反応した。そして、「おばあちゃんは、脂っこいものがだめだから、肉の脂身を包丁で切り離すと、ポークソテーの脂が軽くなって、みんなが食べやすくなる。」と発言した。

授業の終わりに、利夫さんは、カードに「ポークソテーは脂身を落としてカロリーダウン+脂っこさを減らすことをやろうと思います。」と付け加えた。この時間の振り返りでは、左のように記述した。

見直した結果を話し合ったことにより、利夫さんは、おばあちゃんの食事を楽しむためには、単に「量」を減らせばいいという工夫から、「脂っこさ」そのものを減らしておばあちゃんの好みに寄り添った工夫へと再構成していったのである。

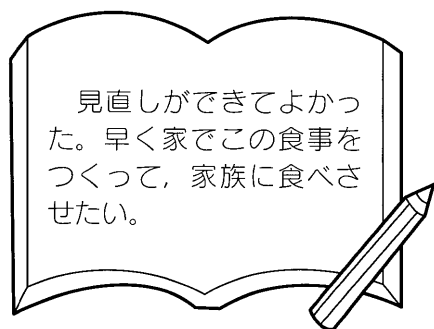
家族の食事を楽しく、健康的に ①  
自分の「家族にとって楽しく健康的な食事」のイメージが実現される食事になるように、改善しよう。

自分が考えた食事 炒飯、ポークソテー、かぼちの煮物 野菜スープ

誰のために	視点	どのように改善するか
おばあちゃん	量	少なめにする。
おばあちゃん <small>女子</small>		洋風ではなく、和風にする。 ポークソテー→しょうゆ、味噌、コラーゲンで焼く

改善された食事 炒飯、ポークソテー、かぼちの煮物、野菜スープ

<利夫さんの見直しカード>



<利夫さんのノート>

家族と一緒に食事づくりをして、調べているときにはわからなかったコツを教えてくださいました。家族も楽しかったと言ってくれた。

<利夫さんの実践カード>

#### (4) 実践を振り返ろう

利夫さんは、見直した食事の組み合わせを家族に提案し、家族と一緒に食事を作って楽しく食べた様子を実践カードに記録し、感想に左のように記述した。

家庭実践の振り返りを交流する話し合い活動で、利夫さんは「家族のために、好みに合った健康的な食事を考えられるようになったし、家族も喜んでくれたので、やってよかった。」「ポークソテーの脂身を取って、カロリーダウンすることは、おばあちゃんのための工夫だったんだけど、僕の生活習慣病予防にもなった。」と発言した。その後、利夫さんをはじめ、多くの子どもたちが夏休みに継続して家族のための食事をつくった。「家族から食事をつくってもらった快適さ」から「食事をつくってあげる快適さ」に気づいた利夫さんである。

実践の振り返りの中で、利夫さんは、自分の実践の価値を見だし、家族のための工夫が自分自身のためになったことを実感し、日常の家庭実践を継続する意欲につながることができた。

### Ⅲ 成果と課題

**【成果】** 本単元において、「家族にとっての快適さを検討する視点」を明確にすることは、子どもが家族の健康で楽しい食事を考える上で有効であった。

本単元において、「家族にとっての快適さを検討する視点」は、話し合いの中で量・味・満腹感・カロリー（熱量）・好み・いろどりの6つが見いだされた。利夫さんをはじめとして子どもたちはこの中から自分の家族にあてはまるものを選び、その視点から自分の工夫を見直すことで家族にとっての楽しく健康的な食事の意味を更新し、食事の組み合わせを再構成していくことができた。

**【課題】** 目指す家族にとっての快適さの全体像を明確にする働きかけを明らかにする。

本単元で目指した家族の快適さは、楽しく健康的な食事であった。健康的な食事については、5年時の学習内容や食事バランスガイドを活用することで、明確になっていったが、「楽しさ」については、一般的なイメージのままで変わりにくかった。目指す家族にとっての快適さの全体像を明確にせず、子どもが工夫したことが自分の家族にとってどんな価値あることなのかを一人一人の子どもの中ではっきりしないまま学習が進んでしまった。工夫することが家族にとってどんな意味や価値があるのかを子どもが明確にもって、学習を進める必要がある。そのためには、単元のはじめから、学習内容について子どもが家族とかかわりを持ち、家族にとっての価値をはっきりさせることができるようにする働きかけが大切である。

#### <主な参考文献>

日本家庭科教育学会編著 2007「生活をつくる家庭科 第1巻」ドメス出版

堀内かおる・望月一枝・西岡正江・濱崎タマエ編著 2006「家庭科再発見」開隆館出版

西敦子 2005「生活実践力を育成する家庭科授業の創造」明治図書出版