

学びを自分の食生活に生かす生徒を育てる技術・家庭科（家庭分野）学習指導 ～家庭科チャレンジシートを位置づけた学習過程を通して～

要約

近年、核家族化や共働き世帯の増加により、外食、中食の増加に伴い、生徒たちはファーストフードやインスタントなどの加工食品、調理済み食品等が、手軽でいつでも手に入る状況に囲まれている。一方で近年多発している食品の偽装表示問題などで食の安心・安全への疑問や不安、関心が高まっている。飽食の時代と言われるほど食が豊かになり、いつでも、どこでも、何でも自由に手に入る今、生徒たちが自分で考え、判断し、生活をよりよくしていこうと行動するための基礎を、中学生のこの時期に身につけることは、生活の自立のためにはもちろん、生涯にわたり健康な生活を送るために必要であると考えます。

そこで、中学校技術・家庭科（家庭分野）の学習指導において、家庭科チャレンジシートを位置づけた学習過程を設定し、活動に応じた支援と場の設定を行えば、学びを自分の食生活に生かす生徒が育つという研究仮説を立てて研究に取り組んだ。

本研究でめざす「学びを自分の食生活に生かす生徒」を次の3つの姿で捉えるものとする。

- | |
|---|
| ○自分や家族の生活の現状を理解し、生活の中から問題点を発見し解決しようとする姿
〔実感性〕 |
| ○習得した知識・技能を活用し、実際にやってみよう見通しを立てたり、生活の中で実行しようとしたりする姿
〔有用性〕 |
| ○実践を振り返り、今後の自分の生活でできることを考えたり、更なる技能の向上をめざしたりする姿
〔発展性〕 |

本研究を通して、次の成果と課題が明らかになった。

- 家庭科チャレンジシートを活用し、生徒が家庭へ取材活動することで、生徒に自分自身の家庭生活を振り返らせることができた。
- 家庭科チャレンジシートや評価基準表により、生徒が目標を明確にし、家庭で実践する場をつくることができた。
- 実践を振り返ることにより、生徒が自分自身の食生活への気持ちの変化や成長を確認し、今後の生活にどう生かしていくことを考えることができた。
- 保護者と生徒の「実践をする」ということに認識の違いがあるため、実践の具体を明確に示しておく必要がある。
- 家庭での実践の内容に差ができてしまうため、通信等を利用し、家庭科の授業内容を積極的に発信し、協力体制を日頃からつくっておく必要がある。
- 生徒同士で家庭科チャレンジシートの内容を交流する場が十分に設定できていないために生徒が友人の家庭の価値観に触れ、考えを広げていくことができなかった。

キーワード 家庭科チャレンジシート 実用性 有用性 発展性

1 主題設定の理由

(1) 社会的要請・現代教育の動向から

現代社会は著しく変化し続けており、グローバル化や高度情報化の進展により、社会や産業の構造は目まぐるしく変化し、複雑で予測困難になっている。このような時代だからこそ、直面する課題に向き合い、自分の生活や社会をよりよくするためには、今何をすべきか考え、主体的に判断しながら、協働して課題を解決していく力を育成することが求められている。

また、生徒たちを取り巻く食生活は、飽食の時代と言われるほど、いつでも、どこでも、何でも自由に手に入る。生徒たちが自分で考え、判断し生活をよりよくしていこうと行動するための基礎を、中学生のこの時期に身につけることは、生活の自立のためにはもちろん、生涯にわたり健康な生活を送るために必要があると考え、本主題を設定した。

(2) 技術・家庭科の目標から

中学校学習指導要領技術・家庭科編では、家庭分野の目標を「生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を育成する」とある。「生活の営みに係る見方・考え方を働かせる」とは、家庭分野が対象としている家族や家庭、衣食住、消費や環境等に係る生活事象を、協力・協働、健康・快適・安全、生活文化の継承・創造、持続可能な社会の構築等の視点で捉え、生涯にわたって、自立し共に生きる生活を創造できるよう、工夫することを示したものである。学習内容に応じた見方・考え方の視点は、次のとおりである。

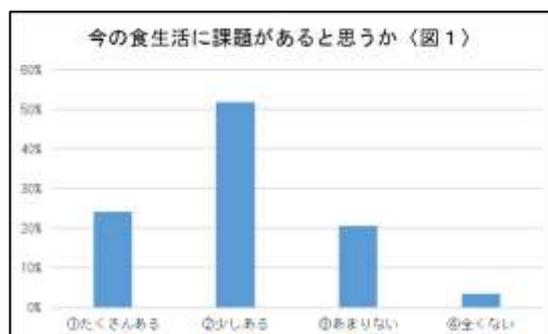
内 容	見方・考え方に示される視点
A 家族・家庭生活	「協力・協働」
B 衣食住の生活	「健康・快適・安全」「生活文化の継承・創造」
C 消費生活・環境	「持続可能な正解の構築」

生徒の発達段階を踏まえ、本研究では、「健康・安全」「生活文化の継承・創造」の視点を重視し、学びを自分の食生活に生かす生徒を育てることをねらいとした本研究は、より良い生活の実現をめざす家庭分野の教育を達成する上でも意義深いと考える。

(3) 指導上の反省・問題点・生徒の実態から

本学級の生徒は、「自分の食生活に課題はあると思うか」という質問に対して、「たくさんある」「少しある」「あまりない」「全くない」の4段階の評定尺度を用いて回答を求めたところ、〈図1〉のように「たくさんある」「少しある」が合わせて70%を超える結果となった。また、「自分の食生活をもっとよくしたいと思うか」という質問に対して、「とても思う」「少し思う」「あまり思わない」「全く思わない」の4段階の評定尺度を用いて回答を求めた結果、〈図2〉のように「とても思う」「少し思う」が合わせて90%近くいることが分かった。

また、夏休みの課題を実践することにより、さらに意欲がわいたかという質問に対する回答は、〈図3〉のように「とても思う」「少し思

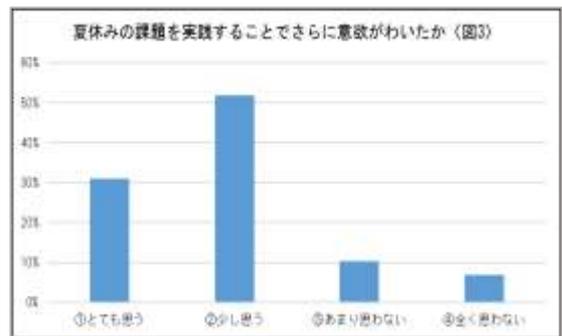
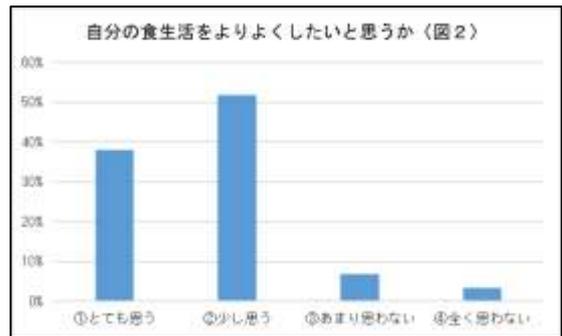


う」が合わせて80%以上いることが分かった。

これらの結果から大半の生徒が現在の自分自身の食生活に課題があり、改善していきたいと考えていることが分かる。また、調理の実践に対して意欲的である。

さらに、保護者にもアンケート調査を行った。コメントの中に「子どもと一緒に取り組む余裕がない」や「子どもには、ときどきでも調理をして、いろいろ経験してもらいたい」といった意見が多くあった。家庭での実践は大切であると理解しているが、生徒と保護者が共に実践するための環境づくりが難しいことが分かった。生徒が日常生活と学習内容とのつながりを実感するためには、生徒が家庭科で学んだことやこれから学ぶことが自分の生活に生かせるような実践的な活動を学習過程に組み込む必要があると考えた。

そこで、家庭で生徒と保護者が実践しやすい場の設定づくりを推進するために、各家庭に授業内容等の発信や短時間で焦点化した実践を行うことねらいとして、家庭と学校が連携するためのワークシートである「家庭科チャレンジシート」を準備する。「家庭科チャレンジシート」の活用により、生徒自身が目的意識をもち、能動的に授業に取り組むことにつながり、学びを家庭で繰り返し実践してみようという意欲につながると考えた。



2 主題の意味

(1) 主題「学びを自分の食生活で生かす生徒」とは

- ①「学び」とは、小学校からの家庭科、食分野の授業で身につけた知識・技能、思考力、判断力、表現力のことであり、家庭や地域等で家族や地域の大人から習い、身につけた概有知識のことである。
- ②「自分の食生活に生かす生徒」とは、家庭や地域の日常生活の中で食品や材料等の選択や調理が必要な場面において生活の課題解決に向けて自分の意思で実行しようとしたり、技術向上のための見通しをもって行動したりする生徒のことである。

そこで、本研究でめざす「学びを実践しようとする生徒」を次の3つの姿で捉えるものとする。

- 自分や家族の生活の現状を理解し、生活の中から問題点を発見し解決しようとする姿
[実感性]
- 習得した知識・技能を活用し、実際にやってみよう見通しを立てたり、生活の中で実行しようとしたりする姿
[有用性]
- 実践を振り返り、今後の自分の生活でできることを考えたり、更なる技能の向上をめざしたりする姿
[発展性]

(2) 副主題「家庭科チャレンジシート」を位置づけた学習過程を通して」とは

①「家庭科チャレンジシート」とは、生徒が授業のまとめや振り返り、実習の予習として家庭で用いるためのワークシートである。「家庭科チャレンジシート」を活用することで、生徒の家庭での実践を促すだけでなく、生徒が家の人から食生活に関する情報や助言を得ることができる。また、保護者の欄を設けることで生徒の「やってみたい」「うまくなりたい」という意欲につなげる。(図4)



家庭科チャレンジシート〈図4〉

②「家庭科チャレンジシートを位置づけた学習過程」とは、小単元の1次から3次全てに家庭科チャレンジシートを位置づけ、授業内容に応じた家庭での実践を行うことで、実感性、有用性、発展性を育むことをねらいとする学習過程のことである。(表1)

1次は、食品選択や表示について理解し、安心・安全を考慮した食品選択について考えさせることをねらいとしている。家庭科チャレンジシートは、1次のまとめの段階で活用し、家庭ではどのような食品選択を行っているのか、取材活動を実施し、自分自身の家庭生活の振り返りと家の人の考えを確認させる。

2次では、安全なりんごの皮むきを通して、技能向上への見通しを立てたり、生徒自身の生活の中で具体的に実行しようと考えたりすることをねらいとする。

家庭科チャレンジシートを基礎学習と実習前の中で使用し、家の人の助言を受けながら家庭で練習をする。

3次では、実習を振り返り、できたこと、できなかったこと、技能の向上や今後の生活でどのように生かしていくかなどを考えさせることをねらいとする。家庭科チャレンジシートを予習として使用し家庭でだしを取り、かきたま汁づくりを行った。冬休みの課題につなげて、3学期に単元の振り返り活動で家庭科チャレンジシートを活用した。

次	1次	2次	3次
目的	食品選択のポイントや表示について理解し、食品選択について考えさせる	技能向上への見通しを立てたり、生徒自身の生活の中で具体的に実行しようと考えさせる。	実習をふり取り、自分の課題や技能の向上をめざす意欲をもたせる。
内容	<ul style="list-style-type: none"> 食品添加物のメリットとデメリット 食品選択に関する交流活動 	<ul style="list-style-type: none"> 調理の基礎の確認 調理実習(ホットケーキ〜りんごのコンポート添え〜) 	<ul style="list-style-type: none"> 日本の食文化 調理実習(わかめのかきたま汁)
方法	<ul style="list-style-type: none"> ○食品添加物のメリットとデメリットについて理解させる。 ↓ ○夏休みの昼食について、交流活動を行い、自分に合った食品選択について考える。 ↓ ◎家庭科チャレンジシートを活用し、お家の人に食品の選択についての取材活動を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○評価基準表を用いて基準をあらかじめ説明する。 ↓ ◎家庭科チャレンジシートを用いて、実習の予習と家庭での実践を促す。 ↓ ○調理実習でりんごの皮むきテストを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎家庭科チャレンジシートを用いて家庭でかきたま汁やだしをとる予習として家庭での実践を促す。 ↓ ○調理実習でだしを取り、わかめのかきたま汁を作る。 ↓ ○冬休みの課題としてだしを使った料理を作る。 ↓ ◎家庭科チャレンジシートを用いた実践のふり取り活動を行う。

学習過程〈表1〉

3 研究の目標

中学校技術・家庭科(家庭分野)の学習指導において学びを自分の食生活に生かす生徒を育てるため、家庭科チャレンジシートを位置づけた学習過程の在り方、及びその有

効性を明らかにする。

4 研究の仮説

中学校技術・家庭科（家庭分野）の学習指導において、家庭科チャレンジシートを位置づけた学習過程を設定し、活動に応じた支援を行えば、学びを自分の食生活に生かす生徒が育つであろう。

5 仮説検証の内容と方法

(1) 検証の対象 小郡市立小郡中学校 第1学年1組 (32名)

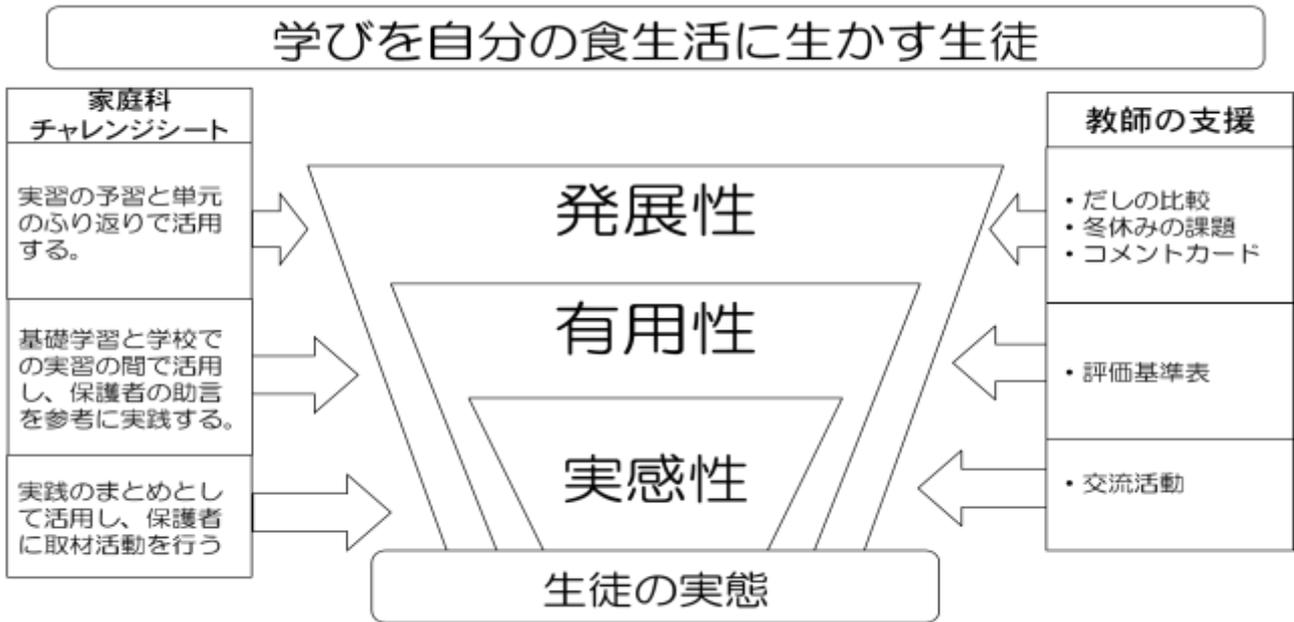
(2) 検証の内容と方法、評価基準

検証内容	検証方法	評価基準	
自分や家族の生活の現状を理解し、生活の中から問題点を発見し解決しようとする姿〔実感性〕	ワークシート 家庭科チャレンジシート	A	「時間」「価格」「健康」「味」の4つのポイントのうち、3つ以上を根拠に食品選択の問題点を発見し、解決する方法を考えることができる。
		B	「時間」「価格」「健康」「味」の4つのポイントのうち、1つ以上を根拠に食品選択の問題点を発見し、解決する方法を考えることができる。
		C	「時間」「価格」「健康」「味」の4つのポイントを根拠に食品選択の問題点を発見し、解決する方法を考えることができない。
習得した知識・技能を活用し、実際にやってみようと思ったり、生活の中で実行しようとしたりする姿〔有用性〕	家庭科チャレンジシート りんごの皮むきテスト	A	授業で学んだ調理の基礎を家庭で実践し、技能向上のための見通しを立てたり、生活の中で具体的にどのように実行するか考えることができる。
		B	授業で学んだ調理の基礎を家庭で実践、技能向上の見通しを立てる、生活の中で具体的な実践を考えることのうち、どれか1つ以上ができる。
		C	授業で学んだ調理の基礎を家庭で実践したり、技能向上のための見通しを立てたり、生活の中で具体的にどのように実行するか考えることができない。
実践をふり返り、今後の自分の生活でできることを考えたり、更なる技能の向上をめざしたりする姿〔発展性〕	家庭科チャレンジシート ワークシート ふり返りプリント	A	実習をふり返り「できたこと」「できなかったこと」「さらにレベルアップするためにはどのようにしたらよいか」「今後の生活にどのように生かすか」を3つ以上具体的に記入できている。
		B	実習をふり返り「できたこと」「できなかったこと」「さらにレベルアップするためにはどのようにしたらよいか」「今後の生活にどのように生かすか」を2つ以上具体的に記入できている。
		C	実習をふり返り「できたこと」「できなかったこと」「さらにレベルアップするためにはどのようにしたらよいか」「今後の生活にどのように生かすか」を具体的に記入できていない。

6 研究の計画

月	研究計画	月	研究計画
5月	研究主題の吟味・設定	10月	検証授業①
6月	研究主題の吟味・設定	11月	教材研究・検証授業②
7月	研究の構想	12月	研究のまとめ
8月	研究の構想・仮説の設定	1月	研究のまとめ
9月	生徒の実態把握・教材研究	2月	研究報告会

7 研究の構想図



8 研究の実際

(1) 第1次 単元「用途に応じた食品の選択」

様々な情報から自分の食品選択を振り返り、より良い食品選択を考えることができる。

第1次では、夏休み期間の昼食として、コンビニのおにぎりと手作りのおにぎりではどちらがより良い食生活といえるのか4つの視点からまとめた表をもとに〈表2〉、班や全体での交流活動を行った。〈写真1〉機械的に立場を分けて交流活動を行ったことにより、様々な意見を参考により良い食品選択について具体的に考えることができた。

	コンビニおにぎり	手作りおにぎり
時間	買ったらずぐに食べられる 24時間いつでも買える 日持ちしない	米を炊く…30～40分 にぎる…10～15分
価格	130円×3個=390円/日 390円×30日=11700円/月	233円×30日=6990円/月
健康	体に悪そう 知らない物が入っている (食品添加物)	余計なものは入れない 体に良さそう
味	おいしい、おいしくない 種類が豊富	おいしい、おいしくない 自分の好みにできる

比較表〈表2〉



交流活動の様子 〈写真1〉

授業後に生徒は、家庭科チャレンジシートに授業で学んだことを記入し、家庭で調理を実践した。その後に考えたことを記入し、保護者からコメントをもらった。

資料1の生徒は、コンビニで昼食を買うことに問題点を感じて実際に家で調理を行った。実践後の感想には4つの視点のうち「価格」について書いている。保護者からコンビニおにぎりには添加物や塩分が多く入っているからできる限り手作りのおにぎりの方がいいというコメントを書いてもらった。また、最後に保護者にコメントとして添加物や塩分のことを記入してもらい、家族の食に関する考えを理解することができた。

授業で学んだこと	家庭で実践した内容	実践後の考え	保護者のコメント
10/23(水) 食品選択について... 時間が無いときは、コンビニで買って時間があるときは家で作って食べるなど、場合によって変えればいいなと思います。	お昼ご飯をコンビニで買って帰るか、家のものを食べるか迷ったときに検索の事を思い出して家に帰って作ったものを食べました。	やはり、家にあるもので作って食べたほうが価格が安いので、良いなと思いました。	コンビニのおにぎりは汁の物が入っていたり、濃い味の汁で塩分が多いので、できるだけ家で家の手作りのおにぎりがいいと思います。食卓の準備はコンビニよりもいいと思います。

家庭科チャレンジシートの記入〈資料1〉

(2) 第2次 単元「基礎技能」

安全で効率の良い包丁の使い方を習得し、技能向上への見通しを立てる。

第2次では、調理実習を実施するための実習の約束や計量、包丁の使い方について学習し、実技テストの評価を基準表で事前に示した。〈表3〉生徒は、調理実習に備えて家庭で評価基準表と家庭科チャレンジシートを活用して予習を行った。

チャレンジシート りんごの皮むきテスト	A	「時間」…1分間に全部 \sim 3/4むくことができる 「厚さ」…皮の赤い部分が透けてみえる 「安全」…安全に皮をむくことができる
	B	「時間」…1分間に半分はむくことができる 「厚さ」…皮と実の面積が半分ずつ 「安全」…正しい持ち方で皮をむくことができる
	C	「時間」…1分間に半分もむくことができない 「厚さ」…実がかなり皮についている。 「安全」…危険な持ち方、切り方になっている

評価基準表〈表3〉

家庭科チャレンジシートには保護者の助言を参考に包丁を扱う生徒の記述が多く見られた。〈資料2〉学校での基礎知識だけでなく、家庭で助言を受けながら実践することは、生徒の技能向上への意欲につながったと考える。

授業で学んだこと	家庭で実践した内容	実践後の考え	保護者の助言
12/15(水) 初めてりんごの皮をむいて軽めにむいているお母さんやお父さんはすごいと思いました。これからは自分がむいてあげたいと思います。	私の家では毎朝りんごを食べるので、人数分のりんごを皮をむいて頂いてました。皮が剥けたりんごもあって少し時間がかかった。	皮をむくときにがりがりになってしまふように、お母さんやお父さんに包丁を渡すときれいに皮が剥けました。しんをむくのが少し難しかったです。	除菌にきれいに洗っている工程には注意ね。包丁が錆びないように手入れを。そして良いお母さん。

家庭科チャレンジシートの記入〈資料2〉

家庭での予習後の調理実習テスト後の生徒の感想には評価基準表の評価を意識し、今後も家で練習をしていきたいという記述が多く見られた。〈資料3〉評価基準を提示していたことにより、技能テストの際のめざす視点が明確になり、生徒が今後適切に調理器具を扱っていくための見通しを立てることができたと考えられる。

今回りんごの皮むきで、皮のむき方がBだったのが少し悔しかった。また、お母さんやお父さんに包丁を渡して焦がしてしまつたのも悔しかった。家で少し練習をした。

授業後の生徒の感想〈資料3〉

(3) 第3次 単元「伝統文化の継承 だしの取り方」

だしの必要性や取り方を理解し、手順よくかきたま汁を作ることができる。
 実践を振り返り、技能の更なる向上をめざし、自分自身の今後の食品選択や食生活に生かそうとすることができる。

第3次では、日本の伝統文化であるだしを取り、かきたま汁の調理実習を実施した。生徒は、家庭科チャレンジシートを家庭での予習に活用した。資料4を記入した生徒は、保護者にお手本を参考に調理を行っている。この生徒は、保護者のかきたま汁よりも味が濃くなった原因を保護者に助言してもらい、学校での調理実習に生かそうとしていた。

	家庭で実践した内容	実践後の考え	保護者の感想	
週 かきたま汁作り	かきたま汁	わかめのかゆりに、 ねぎ、ぼうれんそうと 入れてせ、てみました。	母の味よりもこく なた。母からは、 少しいろゆると <u>いいねといわれた。</u> <u>喉にみて、味と調節は考えた。</u>	たまごがふんわり として、お汁も きいておいしく いただきました。

チャレンジシートの記入〈資料4〉

実習前に昆布とかつお節からだしをとった。顆粒だしとの飲み比べを行い「味」「価格」「時間」「健康」の4つの視点から比較する活動を行った。〈写真3〉

調理実習で生徒は、家庭で予習したかきたま汁よりもおいしいものをめざして各班に準備されたレシピを見ながら協力し、手順良く調理する姿が見られた。〈写真4〉家庭での予習で保護者に助言をもらい練習したことで自信を持って意欲的に調理実習を行っていた。



顆粒だしとだしの飲み比べ〈写真3〉



レシピを見ながら実習する様子〈写真4〉

調理実習後の生徒の感想にはこれまでの自分の家庭生活を振り返り、今後の生活で自分なりにできることを考え、生かして行きたいことを具体的に記入している生徒が多く見られた。〈資料5〉

今回は片づけが時間内におわったのでよかったです。
 準備に時間がかかってしまったのが今回の反省です。
 次回はすべての作業をてきぱきすることが目標です。
今後の生活では家でみそ汁をつくる時にぼしのだし
とり方しかしらなかったんで、こんぶやかつお節でもチャレンジしてい
たいです。

授業後の生徒の感想〈資料5〉

冬休みの実習課題の中の感想〈資料6〉

最初は、だしをとる時や野菜を切る時など戸惑いがあり、危なっかしい時があったが、お母さんのサポートもあり、見た目も味もよくできておいしかった。

次回料理をつくる時は野菜を切る時の包丁の使い方(家の人が見ても安全だと思えるように)を練習し、今回つくったお雑煮のように粉のだしではなく、昆布やかつお節でだしをとるなど、安全な自分の食生活を見直していきたいと思う。

冬休みの課題として、生徒にだしを使った料理をつくり、レポートにまとめさせた。

資料6の生徒は、授業で習ったことのまとめとして雑煮をつくった。自分の包丁の使い方の課題を克服し、意欲的に次回の調理の目標を立てている。また、安全な食生活に向けて自分の食生活を見直していく決意も書かれている。家庭科チャレンジシートを位置づけた学習過程を設定することが、学びを食生活に生かすことにつながっていると考える。

9 研究の成果と課題

(1) 全体考察

第1次から第3次の実践と家庭科チャレンジシートの取り組みを通して、アンケートを実施したところ、図6のような結果となった。図6の結果から、家庭での実践が「とても増えた」「少し増えた」と回答した生徒は、全体で40.7%であった。家庭科チャレンジシートを活用することにより、学校で学んだ調理等を実際に家庭で行った生徒が増えたことから家庭科チャレンジシートが家庭で実践するために有効であったと考えられる。

また、「家庭科の授業について家の人と話すか」という質問に対しては、図7のように「よく」について事前と比べたところポイントが増えた。これは、家庭科チャレンジシートの保護者からのコメント欄を設けたことや取材活動等を行ったことが結果につながったと考える。

「自分の食生活に課題があるか」という質問では、図8のように課題が「たくさんある」と感じていた生徒は5.6ポイント減少し、「あまりない」と感じている生徒が5.9ポイント増加している。これは、実践を繰り返す中で、生徒自身が自分の食生活についての課題をより具体的にいくつかの視点から着目し、生活の中の課題を発見している生徒が増えていると考える。

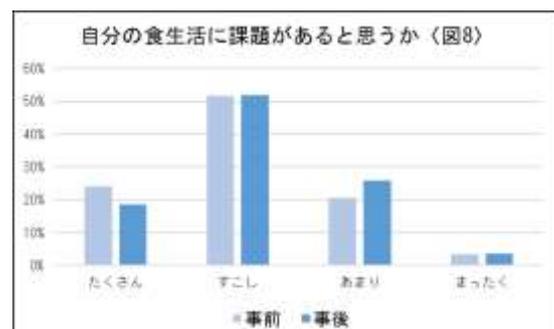
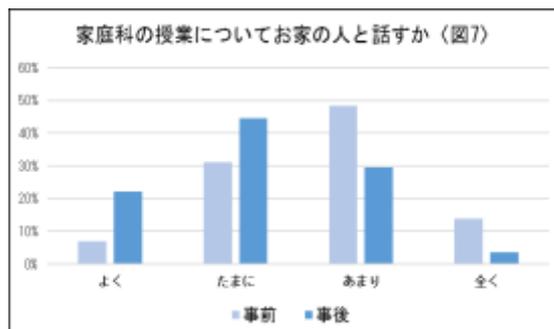
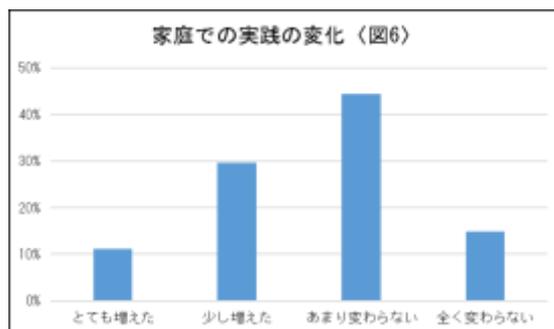
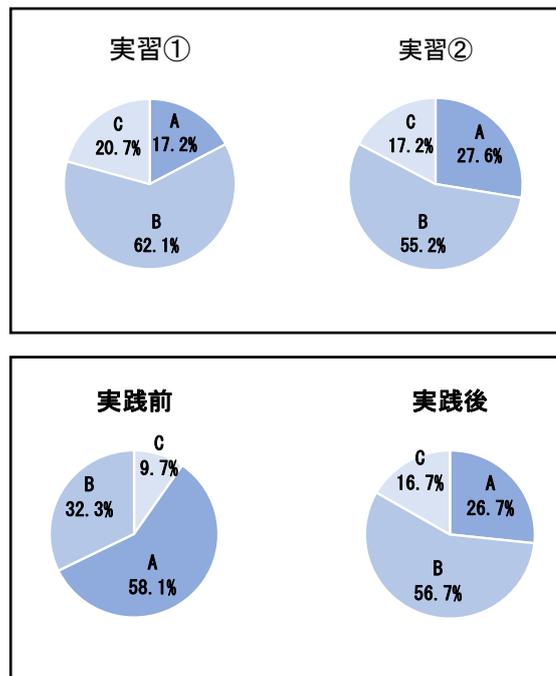


図9は「時間」「価格」「健康」「味」の4つの視点を根拠に食品選択についての考えを評価したものである。A評価が17.0ポイント増加した。このことから、自分の生活の中から問題点を発見し、解決しようとする生徒が実践により増加したと考える。

図10は、実習を振り返り、「できたこと」「できなかったこと」「さらにレベルアップするためにはどのようにしたらよいか」「今後の生活にどのように生かすか」の具体的な記入について評価したものである。A評価が10.4ポイント増加したことから、実践を振り返り、今後の自分の生活でできることを考え、更なる技術の向上をめざす生徒が増えたと考える。



(2) 研究の成果 (○) と課題 (●)

- 家庭科チャレンジシートを活用し、生徒が家庭へ取材活動することで、生徒に自分自身の家庭生活を振り返らせることができた。
- 家庭科チャレンジシートや評価基準表により、生徒が目標を明確にし、家庭で実践する場をつくることができた。
- 実践を振り返ることにより、生徒が自分自身の食生活への気持ちの変化や成長を確認し、今後の生活にどう生かしていくことを考えることができた。
- 保護者と生徒の「実践をする」ということに認識の違いがあるため、実践の具体を明確に示しておく必要がある。
- 家庭での実践の内容に差ができてしまうため、通信等を利用し、家庭科の授業内容を積極的に発信し、協力体制を日頃からつくっておく必要がある。
- 生徒同士で家庭科チャレンジシートの内容を交流する場が十分に設定できていないために生徒が友人の家庭の価値観に触れ、考えを広げていくことができなかった。

【参考文献】

- ・中学校学習指導要領解説 技術・家庭編
- ・子どもが生きる家庭科 吉原崇恵 編／著 (開隆堂)
- ・中学校高等学校家庭科学学習指導方 中間美佐子 多々納道子 編／著 (建帛社)