

# 地域課題解決に向けての 意見交換会報告書

—品川区議会と品川女子学院生徒—



令和4年11月18日（金）品川女子学院

区民と議会の交流会議

## 【開催経緯】

品川区議会では、「区民に開かれた議会」「区民に身近な議会」を目指す議会改革の一環として平成28年度より「地域課題解決に向けて」をテーマとし、年1回、品川区議会と品川女子学院の意見交換会を開催しています。

平成29年5月より「議会報告会等準備会議（現：区民と議会の交流会議）」など4会議を立ち上げ、議会改革の取組みを継続しており、議会報告会等準備会議（現：区民と議会の交流会議）のメンバーがこの意見交換会に参加することになりました。

7回目となる今回も、11月18日に各クラスの生徒と品川区議会議員で意見交換を行いました。

## 【開催概要】

日 時：令和4年11月18日（金）16:00～17:30

会 場：品川女子学院

参 加 者：品川女子学院生徒（中学1年生）、教諭

出席議員（区民と議会の交流会議\*所属品川区議会議員）

：こんの 孝子、渡辺 裕一、石田 ちひろ、鈴木 博、高橋 伸明、  
松澤 和昌、湯澤 一貴、江野下 正人、新妻 さえ子、中塚 亮、  
くにば 雄大、高橋 しんじ、せお 麻里

テ ー マ：「課題解決に向けて」

## 【プログラム】

1. 開会あいさつ （区民と議会の交流会議リーダー こんの 孝子）
2. 課 題 報 告 （品川女子学院生徒）
3. 意 見 交 換  
5つのグループに分かれ、生徒・議員間で意見交換を行いました。
4. 感 想 発 表  
各グループ代表の生徒および議員が感想を発表しました。
5. 閉会

## 【意見交換の内容および担当議員】

A組) 行列のできるお荷物相談所！

担当議員：新妻議員、高橋（し）議員

C組) となりのネムコ

担当議員：高橋（伸）議員、松澤議員

D組) コミュカ向上委員会～委員に入ってくれたあなたはもう最高～

担当議員：渡辺サブリーダー、鈴木（博）議員、湯澤議員

E組) 知っておいて損はない！～日光被曝について学ぼう～

担当議員：こんのリーダー、江野下議員、中塚議員

F組) スマホを使っただけなのに

担当議員：石田サブリーダー、くにば議員、せお議員



## 【課題報告の概要】

### A組) 行列のできるお荷物相談所！

私たちは多くの方が経験しがちな、重い荷物について調べました。

重い荷物を持つと肩が凝りますが、このように肩の負担や姿勢の悪さによって、脊柱側弯症という、背骨が曲がってしまう病気になることがあります。この病気は主に思春期の女子がなりやすいそうです。

なぜ荷物が重く感じるのか考えた時に、まずリュックのことが思い浮かびました。リュックの背負い方が悪いため、重く感じるのではないかと思いました。そこで重みを軽減する方法として、体にフィットさせて背負うことが大事です。リュックのひもをリュックの裏の部分が背中にフィットするまで引っ張ることで、荷物が軽くなったように感じる事ができました。

次に、余分な荷物が多いのではないかと思いました。例えば数学Ⅱの授業に数学Ⅰの教科書も持ってきてしまうことなどがあると思います。解決策として、デジタルノートを使う方法があります。デジタルノートを使うメリットは、タブレットのアプリでノートがとれるので、荷物を少なくすることができます。国語、社会や理科はデジタルノートを使って、計算をする数学は紙のノートを使うなど、ノートを使い分けることがいいと思います。

次に、100円ショップに売っている万能ベルトを使うことです。万能ベルトで教材を固定してリュックに入れることで、歩いた時に教材が動きにくくなり、歩きやすくなりました。

次に、ロッカーを整理することで、荷物の量を減らすことができました。ロッカーでは、万能ベルトを使って教材をまとめ、縦に並べる方法がおすすめです。また、教科ごとに教材を並べることで、より整理できると思います。

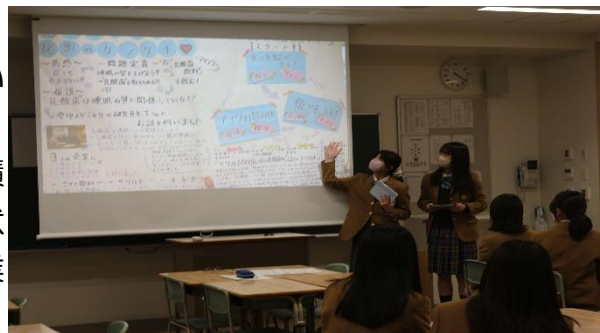
次に、脊柱側弯症を予防、改善するために、1週間クラスのみみんなでストレッチをしました。その結果、悪かった姿勢が良くなった人がいました。

荷物が重いという身近な問題を通して、脊柱側弯症のような病気や、整理整頓の重要性をもう一度学ぶなど、たくさんのお話を学ぶことができました。



### C組) とりのネムコ

まず、皆さんは睡眠負債という言葉を知っていますか。知らない人が多い言葉だと思いますが、睡眠負債とは、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態のことを言います。もともとは、パソコン作業が多い大人に見られる症状でしたが、最近、ICT化や、タブレット等の普及などにより、子どもにも見られる症状になりました。





睡眠負債を解決するために、私たちは解決策を提案しました。まず最初に、6つの仮説を立て、なぜ睡眠負債が起こるのか、原因は何か、取材などを通して解決策を考えました。

例えば、乳酸菌と睡眠の関係について調べました。今話題になっている、ヤクルト1000などの乳酸菌飲料を基に、乳酸菌が睡眠の質に関係しているのではないかと考え、乳酸菌と睡眠の研究をされている雪印メグミルクの研究員の方など、4つの企業に取材しました。そして、最終的に自分に合った乳酸菌飲料を見つけられる診断チャートを作りました。この診断チャートは、誰が見ても分かるように、質問の内容を簡潔にし、矢印やシールなどでまとめることで分かりやすくしました。ほかにも、ヤクルト1000や十六茶などの実物を模造紙に貼ることで、見た人に今度買ってみようと思ってもらえるようにしました。

次に、課題が残ってしまうから寝るのが遅くなり、睡眠時間が削られるのではないかと考え、課題をやる人が楽しくなる環境をつくるために、アプリ関連の企業に取材し、積極的に楽しく勉強できるアプリを提案しました。結局アプリはつくれませんでしたでしたが、アプリの仮のようなものをつくって、課題を楽しく進められるように提案しました。

次に、「f分の1ゆらぎ」について着目しました。睡眠には音楽が関係しているのではないかと考え、リラックスする音にはどのようなものがあるかを本などで調べたところ、f分の1ゆらぎが関係していることを知りました。そこで、約70人にアンケートを取り、どのような音楽が睡眠の質を上げるのか調査し、まとめました。

文化祭に向けた準備では、部活や他のことでみんな忙しそうでしたが、Zoomをつないで、意見を出し合ったり、作業を分担したりしたことで、より効率的に準備を進めることができました。

睡眠負債について、最初は全然知りませんでしたでしたが、色々なことを学びましたし、みんなと一から何か物事をつくり上げることが、これほど楽しくて大変なことなのだと実感することができました。

## D組) コミュカ向上委員会～委員に入ってくれたあなたはもう最高～

私たちは、コミュカ向上という目標に向けて、約1か月間、コミュカを極めることを目標に活動してきました。

今回のテーマを決める際に、友達や先生などの会話の中で、リアクションに困ることがあるという意見を取り上げることになりました。ですが、リアクションだけで深掘りするのは難しいというご指摘を先生からいただいたので、リアクションを含むコミュニケーションについて調べることになりました。また、クラスでは、コミュニケーションをテーマに、SNS班、トラブル解決班、リアクション班、上手な切り返し班、話題の盛り上げ方班、鉄板ネタ班、話し方班の7班に分かれて活動しました。

SNS班では、LINEやInstagramなどのコミュニケーションで困っていることについて、品女生にアンケートを取り、そこから問題点を見つけて、さらにインターネットで調べまし



た。

トラブル解決班では、会話の中にかかるトラブルについてアンケートを取り、そこから新しい問題などについて考えました。

リアクション班では、たくさんのリアクションが見られる YouTube の動画を見て、リアクションをする際には何が大切かを考えました。

上手な切り返し班では、リモートなど相手の様子が分かりづらい場面のコミュニケーションについてアンケートを取り、さらに情報を深めるために、インターネットの文献を調べました。

話題の盛り上げ方班では、アナウンサーの方にインタビューをさせていただき、実際にどのような場面で話し方や表情などを変えればいいかを教えていただきました。

鉄板ネタ班では、複数の話が上手な人を観察して、どのような話をしているか、どのような表情で話をしているかなどを見て、共通点を探しました。

話し方班では、話題の盛り上げ方班と同様に、アナウンサーの方にインタビューをさせていただいたことに加え、話し方研究所の方にインタビューをさせていただきました。そこで、自分が話し手のときにどのようなことに気を付ければいいかをまとめました。

その結果、会話の盛り上げ方班が出した結論で、共感を大切にすることについて、全てを共感できるわけではないけれども、できる限りの共感をして、話を盛り上げようということになりました。また、話すときには相手のことをよく考えてはっきり話し、状況に応じて話し方や表情を変えることで、うまくコミュニケーションを取ることができるということが分かりました。

文化祭の当日は、クラスの2人1組でシフトを組んで、来てくださったお客様に展示の説明を一つ一つしました。

この調査を通じて、コミュニケーションではお互いが気持ちよく過ごすことができるように、相手のことをよく考えることが大切だと分かりました。これからは、今回理解できたこと、印象深かったことなどを一つ一つ実践していけるようにしたいと思います。

#### E組) 知っておいて損はない! ~日光被曝について学ぼう~

私たちは、テーマ決めの際、一人一人の身の回りの問題点を出し合い、その中から投票でテーマを決定しました。そして決まったテーマが日光被曝についてです。日焼けに関して興味を持っていた生徒が多く、このテーマに決まりました。

次に、クラスを6班に分け、日光被曝、日焼け止め、日傘、UVカット、都市緑化、アフターサンケアを調べました。

日焼け止めの班では、大きく2つのことをしました。一つは、バナナの皮を使った日焼け止めの比較実験、自分で作る肌に優しい日焼け止めについて。もう一つは、正しい日焼け止めの塗り方、種類別日焼け止めのメリット、デメリットについてです。

この二つを取り上げたのには理由があります。日焼け止めに関連した悩みを考えたところ、



問題がたくさんありました。例えば、どの日焼け止めを使ったらいいか、日焼け止めの種類が多すぎて困る、どの日焼け止めが一番効果があるのか、塗り方が分からない、効果の強い日焼け止めは肌に優しいか心配など、数々の問題を解決するため、実験、調査を行いました。

日焼け止めの比較実験については、人体実験を行うことは禁止されていました。そこで、バナナの皮を人間の皮膚に見立てて実験を行うことにしました。実験方法は、バナナの皮に5種類の日焼け止めを塗り、1週間ほど日に当てて放置します。その後、バナナの見た目を比べます。日焼け止めは、グループみんなが持っているものを持ち寄って、種類別に塗りました。実験結果は、予想と違う結果になり、とても面白かったです。

次に、自分で作る肌に優しい日焼け止めについて、材料は、冷凍ブルーベリー、蒸留水、二酸化チタン、ニュートロックスの4つのみです。この材料で、肌に優しく、簡単に日焼け止めが自分で作れるそうです。

次に、日焼け止めの正しい塗り方、種類別日焼け止めのメリット、デメリットについて、日焼け止めの正しい塗り方は、顔、ボディ、それぞれ正しい日焼け止めの塗り方を調べました。種類別日焼け止めについては、スプレータイプ、クリームタイプ、スティックタイプの3種類に分けて、それぞれのメリット、デメリットを考えました。

## F組) スマホを使っただけなのに

私たちは、テーマをスマホに決め、スマホの何が危険なのかを考えました。その結果、いじめ、歩きスマホ、夜更かし、課金、プライバシー、管理の6つの危険性があり、その危険性を各班で調べました。

まず、いじめ班は、一般社団法人ハートリボン協会にインタビューしました。その結果、SNSを使ったいじめの件数が100件もあるそうで、私たちと同じぐらいの年代の子が多いそうです。

そして、学校内でもアンケートを取ったところ、誹謗中傷を見たことのない人の方が少なかったです。

次に、管理班です。スマホはしっかり管理しないと、体や生活面に支障が出てしまいます。知らず知らずのうちに触ってしまうのは、脳がスマホを使ったら楽しいという情報が得られると学習してしまうのです。管理の仕方には、時間制限をかける、フリータイムをつくる、電源やWi-Fiを切る、違う場所に持っていくなどの方法がたくさんありました。自分に合った管理の仕方を探してみるのもいいかもしれません。

次に、夜更かし班です。夜更かしをすると、おなかが痛い、疲れが取れない、昼間に眠くなるなどという問題が起きます。そして、スマホによる夜更かしには、特に目に悪影響、しかも起立性調節障害というものになってしまう危険性があります。起立性調節障害になる理由には、夜更かしによる生活バランスの乱れがあるそうです。そうになってしまうと、朝起きるのが困難になってしまいます。そして、ゴールデンタイムという、1日の中で成長ホルモンが集中的に分泌され、成長できる時間があります。睡眠には、記憶の整理、修復、成長、





疲労回復という、4つの役割があります。どれもとても大切なことであり、睡眠はきちんと取ったほうがいいです。

次に、歩きスマホ班です。歩きスマホは、注意力が緩慢になってしまいます。転倒や衝突などの思わぬ事故に遭ってしまうことがあります。20代から30代の半数が歩きスマホをしています。主な対策は、スマホを触るときは立ち止まる、歩くときはかばんにしまうなどの方法があります。これは、一人一人の心がけが大事になってきます。

次に、プライバシー班です。個人情報が出てしまうと、金銭的な被害、迷惑メール、勧誘電話の増加、精神的な被害も出てしまいます。最近はだんだん減少傾向にありますが、油断はできません。アンケートを取ったところ、個人情報がばれたら危険だと思う人の割合はほぼ100%でした。みんな危機感をもっているようです。プライバシー流出の対策は、セキュリティソフトの導入や、個人情報についてのルールを作成、個人情報を安易に放置してはいけないという方法がありました。

最後に課金班です。課金すること自体が悪いことではないけれども、やりすぎてしまうと生活に支障が出てしまったり、人間関係が悪化してしまったりします。課金をするとゲームを有利に進められたり、よい待遇にはまってしまうことがあります。主な対策は、アプリ自体を消す、現金を活用する、家庭用ゲーム機に変える、ほかの趣味を見つけるなどがあります。自分の気をそらすのがいいかもしれません。

楽しいだけではないスマホの闇、自分で対策を調べたり、困ったら身近な人に相談してみるのがいいかもしれません。

## 【意見交換後の感想】

### A組) 行列のできるお荷物相談所！

#### ○品川女子学院生徒

重い荷物のことが、国会で話題になったようで、びっくりしました。また、小学生の重いランドセルが結構問題になっていることから、あるメーカーが小学生用のリュックを開発したようで、今調べてみたところ、すごく格好良くて、そのリュックに揃えた学校もあるということで、すごくびっくりしました。

また、再来年度にデジタル教科書が導入される予定ということで、導入されれば、もう少し重い荷物の対策ができるようになると思いました。

#### ○新妻議員

私も重たいかばんのことは、非常に問題だと思っていたので、今回こちらのグループに参加させていただきました。重たいかばんについては、全国で問題になっていると思っています。これから色々なメーカーも、軽くなるランドセルの開発、また教科書について、紙で残すべき部分もあるかと思いますが、デジタル化が進んでいくので、このような問題が解決されるといいなと思いました。私も今後しっかりと取り組んでいきたいと思っています。





## C組) となりのネムコ

### ○品川女子学院生徒

私たちは先ほどの発表について、より詳しくお話をさせていただきました。また、将来自分がやりたいこととか、やっていきたいこともお話をさせていただき、すごく楽しかったです。

### ○松澤議員

私も睡眠についてはすごく悩みがあって、共感できるなと思いました。また、娘が同世代なので、こちらでの意見交換会は、毎年非常に楽しみにしています。発表をしてくれたお二人に話を聞いたら、二人とも寝相が悪く、寝ているときに歩いてしまうと、大丈夫かと思いました。本当に楽しくお話ができました。



## D組) コミュカ向上委員会～委員に入ってくれたあなたはもう最高～

### ○品川女子学院生徒

私たちは、今回のテーマで問題だと思うことについて、楽しくお話しさせていただきました。新しい発見ができたし、今後のコミュニケーションの取り方などにもつなげていけると思い、勉強になりました。

### ○湯澤議員

コミュニケーション力を向上ということで、今の時間では足りないぐらい、我々議員とコミュニケーションをしっかりとっていただきました。コミュニケーションは、どう取ればいいのでしょうかという質問があったときには、我々としては、ぜひ相手の表情を見て、目を見て話すことが一番いいのではないかと、そのようなご提案をさせていただきました。本当に皆さん、自信を持っていただいて、そして相手のことを思いながら、これからも活動していただければと思います。



## E組) 知っておいて損はない!～日光被曝について学ぼう～

### ○品川女子学院生徒

アームカバーを作った班があったのですが、学校のオリジナルのものを作ったらいいのではないかというご意見をいただいて、確かにつくってみたいと思いました。手の日焼け止めの塗り方を調べていなくて、顔、体、足だけだったので、もっと詳しく調べたらよかつ



たと思いました。今回非常に楽しくお話しさせていただきました。もっとお話しさせていただきたかったです。

### ○品川女子学院生徒

今回、私たちの発表を議員の皆さんに聞いていただく機会をいただき、私たちが思っていたことと違うことを言うてくださったり、考えていなかったところまで深く掘り下げていただきました。私たち以外の方から見た感想が聞けてすごく勉強になったし、とても楽しかったです。このような機会がなかったので、学校や議員の皆さんに感謝しています。

### ○江野下議員

非常に楽しかったです。日光被曝は初めて聞きまして、難しいテーマだなと思っていました。私たちは日焼けしているほうが格好いいと思っていた世代ですが、やはりしみとか、肌の故障というものは気になっているところなのではないかと思ひまして、そこがバナナの皮からアントシアニン、ブルーベリー、私が中学1年生のときにそのようなことは全く考えなかったところですけども、こちらの学校の皆さんは、本当に色々なことを学ばれているのだなと思いました。アームカバーについては、色々なタイプの日焼け止めを使ってみたけれども、ベトベトするとか、肌に合わないということで、みんなでつけていたら、肌にも健康にもいいのかなと思いました。本当に楽しく話すことができました。

## F組) スマホを使っただけなのに

### ○品川女子学院生徒

スマホのことを掘り下げて、特に課金についてお話ししました。実はゲームで課金をしていた議員の方がいて、テーマと非常に合っていて話しやすかったです。議員の方と話す機会は初めてだったので、今回の貴重な機会を活かして、ほかのことに役立てたいです。



### ○くには議員

スマホの危険性がテーマということで、生徒だけでなく、我々大人にとっても気になるテーマということで、私自身、やめられないスマホのゲームがありまして、日々やっていないと置いていかれてしまい、どうしても夜更かしをしてしまいます。課金のことで非常に分かりやすかったのが、現金を目の前に置いて確認するということです。本当に大事なことだと思いました。スマホの画面上では、お金が消えてしまうという現実を感じにくいので、お金を目の前に置くことは非常に勉強になりました。

## 【今後に向けて】

当日は、参加した品川女子学院の生徒11名からタブレット端末を用いたプレゼンテーション形式で課題の報告を受け、課題に対してとても活発な意見交換を行うことができました。また、意見交換会后、生徒の皆さんへ実施したアンケートでは、たくさんの感想をいただきました。今回、意見交換を行った各課題について、さらに調査・研究が進められ、生徒の皆

さんが地域ひいては社会に貢献できる人材として大きく成長されることを楽しみにしています。

品川区議会は、今回の意見交換会でいただいた、若い世代の方の貴重なご意見を真摯に受けとめ、こうした取組みを継続的に行い、引き続き区民に「開かれた議会」、「身近な議会」を目指して活動してまいります。