研究ノート

フィンランド，オランダ学校訪問視察報告

Report on School Visits in Finland and the Netherlands

神永　典郎　(白百合女子大学)
Kaminaga Norio (Shirayuri University)
中田　正弘　(白百合女子大学)
Nakada Masahiro (Shirayuri University)
土橋　久美子　(白百合女子大学)
Dobashi Kumiko (Shirayuri University)
町支　大祐　(帝京大学)
Choshi Daisuke (Teikyo University)

本稿では，2022 年 8 月 30 日～ 9 月 9 日に実施したフィンランド 3 校，オランダ 4 校の学校訪問調査の内，フィンランド 2 校，オランダ 2 校について，実際に見学し聴き取りをした調査内容について報告した。調査の結果，フィンランド，オランダでは，個の主体的な意思による学びを基礎として，内容や課題，方法や場所等を自ら考えて選び，自律的に学ぶ姿を見ることができ，また，その学びに関わる教師たちについても，自らスキルアップを図りながら児童生徒の学びを支えるための方法や学習環境に配慮して取り組む姿に数多く接することができた。

はじめに

2022 年 8 月 30 日～ 9 月 9 日，フィンランド及びオランダの学校訪問調査を実施した。フィンランドは，1994 年のカリキュラムより，資質･能力育成型の教育を基礎とし（例えば，小野塚･辻 2017，渡邊 2020），また，憲法で「教育の自由」を保証するオランダでは，子どもたちの自律的な学び（オートノミー）の育成が大切にされている（武田ら 2010）。これら両国は，コンテンツベースからコンピテンシーベースの教育へと舵を切った日本の教育に，様々な示唆を提供してくれる可能性がある。こうしたことを背景に，フィンランド 3 校，オランダ 4 校の訪問調査を実施した。本校はその報告である。

1．訪問日程及び学校

9 月 1 日（木）	Jyväskylän kristillisen koulun （ユヴァスキュラ クリスティリネン小中一貫校）	フィンランド
9 月 2 日（金）AM	Keski-Palokan koulu （ケスキパロカン小学校）	フィンランド
9 月 2 日（金）PM	Sydän-Laukaan koulu（シダン ラウカー学校）※中学部	フィンランド
9 月 5 日（月）	De zevensprong Jenaplanschool （ディ ジィーベンスポロング イエナプラン学校）※小学校	オランダ
9 月 6 日（火）	OBS De Hasselbraam Jenaplanschool ※小学校 (OBS ディ ハッセルブラーム　イエナプラン学校)	オランダ
9 月 7 日（水）AM	Hogeschool iPABO（ホフスクォール イーパーボ）	オランダ
9 月 7 日（水）PM	Het Ansterdams Lyceum（アムステルダム学院）※高等学校	オランダ

2．訪問の概要

（1）Jyväskylän kristillisen koulun（ユヴァスキュラ クリスティリネン小中一貫校）
（2）Sydän-Laukaan koulu（シダン ラウカー学校）※小中一貫の 7 年生～ 9 年生
（3）De zevensprong Jenaplanschool（ディ ジィーベンスポロング イエナプラン学校）
（4）Hogeschool iPABO（ホフスクォール イーパーボ）

(1) Jyväskylän Kristillinen koulu（ユヴァスキュラ クリスティリネン小中一貫校）

Voionmaankatu 18　40700 Jyväskylä
校長 Mr Petteri Muotka
児童生徒：小学校 160 名，中学校 120 名
教員：23 人，アシスタント 11 名
（児童生徒数，教員数は訪問時に学校側から提示されたものである）
HP：https://www.kristillinenkoulu.com

図１　クリスティリネン小中一貫校（外観）

①参加と選択

フィンランドの学校で最初に訪問したのが本校である。朝９時から午後３時まで，参観可能な教室の一覧とスケジュールが提供され，自由に授業を参観した。また休憩時間には，教職員とディスカッションする時間，昼食後には校長からレクチャーを受ける時間が提供された。

授業を参観し，教員とディスカッションする中で，頻繁に出てきたのが，「参加」「選択」というキーワードであった。これは，学びの質を保証するためには，その前提として，子どもたちが学習に参加していくことが必要であり，本校ではそうした状況を創り出すことをとても重視していた。ここでいう参加とは，分からなくてもいいから，教室で机の前に座っているという意味ではなく，目指すところに向かって，学習に取り組んでいくことを意味する。しかし，参加の仕方は，子どもによって違い，得意な学び方や心地よい環境も一人一人違うはずである。それらを保証し，なおかつ，学びのプロセスの方法や順番は子どもたち自身が決め，その代わり決めた以上は一生懸命取り組むことがとても大切にされていた。

図２　教室内の施設
肋木やサンドバッグなど，運動器具が設置されている教室が複数あった。運動不足の解消だけでなく，ストレスも柔らげるとの説明を受けた。

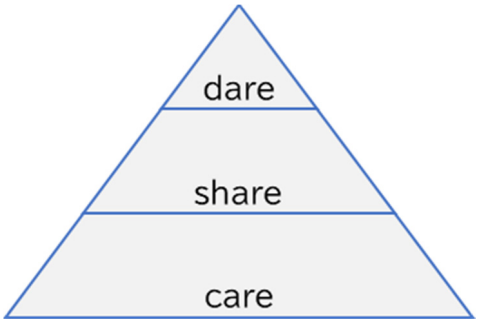

図３　リーダーシップ実践のアプローチ
ユハ先生はこの図をリーダーシップ実践のアプローチとして考案したが，児童生徒の指導にも有効なアプローチであるとして，訪問時に説明を受けた。

休憩時間に，４年生の担任のユハ・キューラ先生と話をする機会があった。ユハ先生は以前はこの学校の校長だったが，ユバスキュラ大学で３年間の研修を受けてきた後，現在は，自ら希望して４年生の担任をしている。ユハ先生に，カリキュラムの運用レベルでどのように工夫をし，学びの質保証をしているかを尋ねてみたところ，図３に示す三角形の図を描いてくれた。これは，ユハ先生が，ユバスキュラ大学の教育リーダーシップ養成コースで学んだ中で考案した図である。ユハ先生によれば，care は文字通り，一人一人の子どもたちの学びを丁寧にとらえ，必要に応じてその子にあったケアをしていくことである。そして share は，学んだこと，発見したこと，できた喜びなどをみんなで共有していくことである。そして三角形の一番上にある dare は，チャレンジさせることを意味する。dare は，「さらに」「あえて」「そのうえで」といった意味があるが，本校の教育のあり方として，あえてチャレンジすることの大切さを述べていた。また，授業については，「参加」「選択」ということをとても強調していた。たとえば，学習への参加の促し方や学習方法等を選択させることの意義について尋ねると，ユハ先生からは次のような話があった。

○たとえば，数学を勉強するとき，まず私がレッスンします。その後，生徒にもっと学びたいかどうかを尋ねます。優秀な生徒は，好きなだけ早く進めることができ，喜んで自分で取り組みます。
○生徒が自分で判断をすることで，彼らのやる気を引き出すことができると思うからです。モチベーションは重要な要素の 1 つです。生徒に自由と責任を与えることは，良い結果をもたらします。

なお，2014 年のフィンランドのナショナル・コア・カリキュラムでは，教科横断型で，生活の中にある事象をテーマにした学習を取り入れようとしている。これは，一般的に「フェノメノン・ベースドの学習（Phenomenon-Based Learning)」と称して紹介されており（中田ら 2021），その実施状況についても問い合わせたが，コロナウイルス感染症に伴う制限の中で，十分な取り組みはできなかったとのことであった。

(2) Sydän-Laukaan koulu（シダン ラウカー学校）※小中一貫校の７年生～９年生

Saralinnantie 3, 41340 Laukaa
校長 Mrs. Ulla Rytkönen
生徒数 459 人，教員数 47 人
校長補佐 2 名，校長秘書，
スタディーアドバイザー 2 名，
ナース，学校心理士，学校学芸員，シェフ
HP：https://peda.net/laukaa/sk?

図 4　ジダン ラウカー学校の校舎（外観）

①学校の特色と教育方針

ジダン - ラウカ - 学校は , 昼食時からの訪問となり，最初にランチルームに案内された。

ランチルームは，合築されている 1 年生～ 9 年生のジダン ラウカー学校（Sydän-Laukaan koulu）と，高等学校（Laukaan Lukio），の両方に行ける場所にあり，ジダン ラウカー学校には幼児教育施設（Liiluntatilat）も併設されている。昼食後，ウラ・リュトコネン校長から学校の特色と教育方針の説明を受け , 案内役の 7 年生～ 9 年生の生徒達とともに学校の校舎や授業の様子を見学する時間が提供された。

ウラ校長からは、ジダン ラウカー学校では，「共に学び共に働くことを重視し，青少年の学びと成長を促すよう支援していること」，「生活上必要な基礎的な知識及び技能を身に付けられるようにするとともに，主体的な学習を促すための学習環境を整えることも大切にしていること」，また，「学校への所属感をもてるようにすること」や，「生徒自身が選択する場を設けて自分で決めること」を大切にしているとの説明があった。

また、全校共通のイベントへ参加することが推奨されており，その企画・運営を生徒たちが話し合って実施することを通して，学校の良い雰囲気を醸成することができるようにしているとのことであった。

学習環境の整備においても，校舎内に設置されている家具の購入に当たって，生徒から希望を聞いて検討する委員会を設け，委員を希望した生徒たちが話し合って出した意見を取り入れて購入するものを決めているとの説明もあった。

「学校では教科学習以外においても学ぶべき大切なことがある」と考える校長の信念として，思いやりや協力を学ぶことに重点をおいており，生徒同士で話し合い，自ら携わる（partivepate）ことを通して，生徒たちが自分たちで意志決定し，学校を動かしているのは自分たちであることを実感することができるようにしているとのことであった。

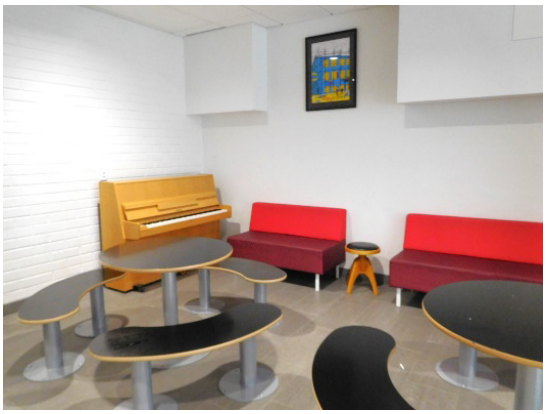
図 5　生徒の意見で購入されたソファーやイスとテーブルが並ぶ，ピアノが置かれているコーナー

加えて，学校の教育活動においては，周囲のコミュニティと関わって交流することも奨励しており，それらを通して「思いやりのある行動」や「責任ある行動」が取れるようになること，「学ぶ喜び」を味わうことなど，学校に良い雰囲気が生まれ，「チームとして協力し合う精神」が育つことを大切にしているとのことであった。

②アクティブラーニングと Phenomenon-Based Learning

アクティブラーニングの学びについては，小学校１年生から「どのように学ぶか」，学ぶ方法を身に付けるための学習が始まっている。教科学習で身に付ける知識や技能以外に自ら学ぶ学び方や方法については，スタディーカウンセラーによる支援を受けながら身に付けていくことができるようにしているとのことであった。なお，７年生と９年生では，学習状況に関する親との面談も行っているとのことであった。

また，教科の枠を超えたテーマ学習として実施されている Phenomenon-based learning についての説明もあった。Phenomenon-based learning は，Interdisciplinary（学際的），Wholistic（全体的），Collaboration（協働的）の３つに特徴があり，自分と世界との関係が理解できるよう，実社会における現象（Phenomenon）に注目してそれを元にした学習を進めていく。

取り扱うテーマとしては，「フィンランド 100 年の歩み」や「わたしたちを取り巻く水」，「ウェルビーイング（well-being）について」といった一つの科目を超えた学びを大切にしており，持続可能な社会に結びつけて考えたり，自分たちの健康や福祉に結びつけた学習を展開したりして，学習過程の中で生まれる「なぜ」や「どうやって」といった「問い」の解決に向けて探究していく。時には，学校の外部の機関や専門家とつながって学びの輪を広げながら，長いものは１年かけて取り組んでいくことになる。

図６　教室の授業の様子

この学習は，各教科による学習と並行して行われ，実社会の現象をどのように捉えて，これからの自分たちの社会や生活を作って行くのかについて考えて行く時間であり，日本の「総合的な学習の時間」やイエナプラン教育における「ワールドオリエンテーション」と共通する学習の時間ということができよう。また，このように，学校で学ぶカリキュラムにおいて，１つの教科の中に収まらない教科横断的なテーマについて，自分たちの生活や社会の問題として捉え，その解決に向けて協働的に取り組んで行くことができるような学習が，これから求められる学びの姿ということができるであろう。

③生徒による学校案内

校長による説明は，教員がお茶を飲みながら休憩することができるラウンジで行われたが，そこへ学校案内をしてくれる数名の生徒がやって来て，その場に加わった。彼らは，学校訪問を担当する教員から，この日に日本からの学校視察があることを聞いて案内役を申し出た生徒たちで，その時間の授業を抜けて来てくれたということであった。

生徒たちと話し，今回の案内役を希望した動機を尋ねたところ，来校者に学校の良さや特徴を伝える経験をしたいということもあったが，日本に興味をもっており，日本の学校や生徒たちの様子を知りたいということだったり，日本の文化に関心があって日本に行ってみたいと考えていたりして応募した生徒たちもいた。授業を抜けて案内役をすることは，その分の学習時間から抜けることになるが，私たちを案内する経験は，それにも増して貴重な学びの機会になると考えていると のことであった。

図７　訪問対応の美術の教師が行った漢字を使ったデザインの生徒作品

７年生以上になると，入学のための学校説明

会で案内役をしたり，行事やイベントを行う際に下学年生のリーダー役をしたりするなどの機会を設け，それらを自分で選んで関わる経験をすることを通して「役割を果たすこと」を学ぶことが推奨されており，今回の私たちの案内も日常的なことの一つとして行われていたようであった。

(3) De zevensprong(Jenaplanschool)（ディ ジィーベンスポロング イエナプラン学校）

Zevensprong Snijdelwijklaan 4c 2771 SX Boskoop
校長　Mrs. Jeannette Broer van der Ham
児童生徒：234 名
低学年 1 ～ 2 年（4，5 歳児），3 グループ・中学年 3 ～ 5 年，4 グループ・高学年クラス 6 ～ 8 年，3 グループの 10 グループに分かれている。
1 グループ 1 人の担任 10 名と特別支援の児童のための教員 3 名。
HP: https://www.zevensprongboskoop.nl

図 8　ディ ジィーベンスポロング
イエナプラン学校（外観）

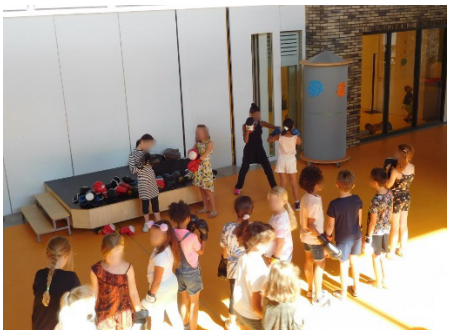
図 9　エントランスで行われていた
ボクシングの授業風景

オランダで訪れた最初のイエナプラン学校である。2013 年，イエナプラン教育の必要性について建築家と話し合い，新校舎を建築したという。現在 9 年目の校舎である。子どもたちをよく観察できるように，廊下から教室の中を見ることができる窓とオープンスペースが設置されていた。教師は教室にいる子どもたちだけでなく，ロッカーなどの別の場所で作業している子どもたちも観察できるようになっていた。校内の中央には，幅の広い階段がある空間豊かなエントランスがあり，そこでは，ボクシングのエクササイズのプログラムが行われていた（図 9）。

①イエナプラン教育について

イエナプラン教育は，1920 年代に，ドイツの教育学者ペーター・ペーターセンがイエナ大学の実験校で取り組んだ学校教育の考え方である。オランダでのイエナプラン教育は，1970 年代，スース・フロイデンタールがペーターセンの教育理念を「8 つのミニマム」（インクルーシブな思考に向けた養育，学校の現実の人間化と民主化，対話，教育の人類学化，ホンモノ（真正）性，自由，批判的思考に向けた養育，創造性）にまとめ，オランダでイエナプラン教育に取り組み始めていた教員たちに，目指す方向を明確に示した（リヒテルズ 2019）。

訪問した学校では，イエナプランメソッドの基礎となる以下のスキルを学ぶということだった。

- サークルでの作業方法を知る。
- 数学だけでなく，読み書きの方法を知る。
- 良き市民になるために，祝うことと遊ぶことを学ぶ。

そして校長が大切に考えていることについて，シェアすること・わかりあうこと ・自信を持つことの 3 点を挙げていた。

②ワールドオリエンテーションについて

イエナプラン教育には，「ワールドオリエンテーション」と呼ばれている，日本でいう「総合的な学習の時間」に当たるプログラムがある。選択できるテーマのリストがあり，年間 5 ～ 6 つのテーマをテーマごとに 6 週間，割り当てられる。訪問校では，今年，動物・エネルギー・宗教（クリスマス前後）・近代史（1900 年以降）・オランダ，計 5 つのテーマに取り組んでいた。各学年の全ての子どもたちが参加できるように，6 つの異なるレベルで計画が立てられるという。一例として，動物のテーマでのプロジェクトをあげる。子どもたちは，テキスト（図 10）をもとに動物に関するエッセイを書くように求められ，6 週間以内に，タイトルとサブタイトル，章と段落を含む適切なエッセイを書く。そして，これらの課題は，個人またはグループで作業する。テキストは，コ

ンテンツとして，哺乳類・両生類と爬虫類・鳥類・無脊椎動物などの項目に分かれている。図 11 は，脊椎動物がどのような分類に分かれるのか，子どもたちが作成したものである。

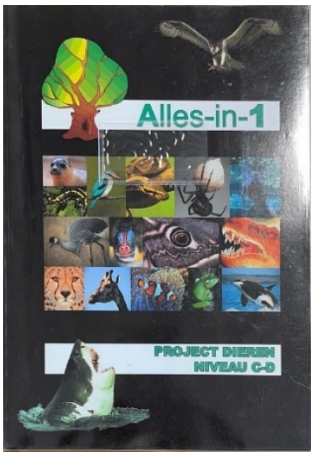

図 10 動物がテーマの際に
使用するテキスト

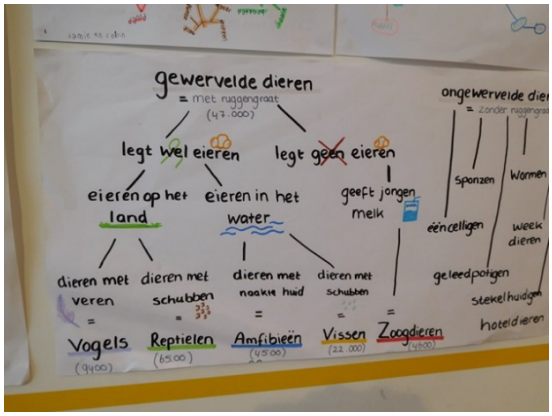

図 11 脊椎動物がどのような分類に分かれるのかを
示した図

③教育の質保証について

子どもたちの教育の質をどのように確保しているか，校長に尋ねたところ，子どもたちはワークブックを行う中で「自分自身を評価する」ことを行なっているということであった。

各自のワークブックを提出する際に，「難しすぎた」「難しかったが助けてもらってなんとかできた」「簡単だった」の 3 つの異なるカゴの中に提出する。教師は，子どもが選択したカテゴリを確認し，そのカゴの中のワークブックに目を通して，必要に応じて修正したり指導したりするのだという。

図 12 3 つの異なるカゴに自分でワークブックを
入れる

たまに子どもが，自分自身を高く評価し過ぎる場合もあるが，教師はその子の能力を知っているので，自己評価と実際の能力の不一致を簡単に見つけることができるという。また，学習の足跡をポートフォリオに作成し、3 ヶ月に一度，教師も子どものポートフォリオにコメントを書いているということであった。

教師の育成については，教師同士のミーティングやディスカッションを通じて行っており，授業のビデオを録画し，そのビデオを他の同僚とグループミーティングで共有した後，スキルや指導の側面を改善する方法についてお互いにアドバイスしているということであった。

(4) Hogeschool iPABO（ホフスクォール イーパーボ）

Jan Tooropstraat 136, 1061 AD Amsterdam
学長　Mr Eric Westhoek
HP: https://www.ipabo.nl/

図 13 Hogeschool iPABO（外観）

視察最終日に訪れたのが Hogeschool iPABO である。本校は高等職業教育機関（HBO）であり，専門職の育成として教師教育に取り組んでいる。1987 年に幾つかの学校が統合することによって誕生した学校である。

視察した際には，学長である Eric Westhoek 氏によるカリキュラムの概要等に関わるプレゼンテーション，校内施設や学生の様子の視察，国際担当である Dienke

Bakker 氏のプレゼンテーションおよびディスカッションの時間が提供された。

①学校のミッションとオランダの教師教育

学校のミッションは, iPABO の “i” に象徴されているという。“i” には 2 つの意味があり，1 つは Impact である。インパクトのある教師の育成を目指している。もう 1 つは Inter philosophy であり，多様な宗教や価値観の違いを超えて，平等で公正な教師を育成することである。後者の背景には，オランダの寛容な移民政策がある。多様な民族や宗教を受け入れてきた中で，それらの違いを超えて教育を行うことができる教師の育成を目指している。

この点は，現在のオランダの学校教育が抱える最大の問題とも関係している。それは，教師不足である。給与などの待遇面が良くないことに加えて，多様な背景を持つ子どもに対応するのが難しいことが要因であると考えられている。給与増などの行政的な対応も行われているが，教師教育機関の質向上も重要なポイントであると捉えられている。この学校では，カリキュラムをより柔軟にし，学生の関心や希望に応じて多様なコースの授業をとれるように工夫しているとともに，master コースを開設し（2022 年），より専門性が高いと認められる教師を輩出することを目指している。また，アムステルダム大学，アムステルダム自由大学のほか，美術や経済学を専門とする大学とも連携し，それらの大学で専門（例えば美術など）を学びつつ，iPABO で教育についても学べるというコースを用意している。

②実習指導

iPABO では，理論と実践の両面からの指導を重視している。前者については，教科内容，教育方法，学習方法，集団指導や環境づくり等についての専門知識の獲得につながる学校での授業が中心であり，後者については実習校での指導を中心としている。

教師教育の質を担保するうえで，中心的な役割を果たしているのは，後者の実習指導であるという。実習は非常に充実しており，1 年生および 2 年生は週に 1 日の実習を継続的に行う形である。3 年生は週に 2 日，4 年生は週に 2 日からスタートし, 徐々に日数を増やし, 最終的には週に 5 日, つまりフルタイムで実習を行う形となっている。また，1 年の前半は小学校高学年の学級に入り，後半は 1 年生，2 年目の前半は 4 年生などの中学年，3 年目以後は自分の専門とする対象を定め，低学年や高学年，中学校などで実習を行うという。また，3 年目の後半は海外の学校で実習する場合もある。

日本では教育実習期間が短いことなどがしばしば課題として指摘されるが, 対極的な形であると言えるだろう。徐々に実習日数を増やし，最終的にフルタイムで実習を行うのは，入職後の適応を見据えるうえでは適合的である。また，様々な発達段階を経験できることも学生にとって非常に有益であろう。

③学習者中心の学びを実現できる教師の育成

実習指導等では，次の点の実現を目指しているとのことであった。

A：多様な教育方法を実践できること，B：安心安全な集団づくりを行えること，C：それぞれの子の学びをアセスメントできること，D：子どもがイニシアチブを発揮できる余白を作れること，の 4 点である。

養成の段階から C や D を意識していることは，学習者中心の学びを重視するオランダらしい取り組みであり，示唆に富むものであると言えるだろう。特に C については，実習生が子どもを観察し，それぞれの子がどのような状態にあるのか，について自分の見立てを述べ，それが実際の教員の見立てと合致しているのか，どのように異なるのかを対話する，といった取り組みを繰り返し行うとのことであった。「みとる」ことの重要性は日本でも言われるが, それに焦点化して指導を行っているわけではなく, そのための具体的な取り組みを充実して行っているということが非常に印象的であった。

こうした実践は，実習生と実習校の教員および iPABO の教員との三者が協働で行うとのことであった。これらは三角形の関係であると表現されていた。実習校と大学教員との連携が鍵になることを表現している。

④特徴的な施設

学校には, 右図のような施設があった。これは, オランダの実際の保育室の様子を模したスペース（図 14）と, そのスペースをマジックミラー越しに観察できる（図 15), つまり, 子ども集団に影響することなく観察できるスペース(マジックミラーの先のスペース。今回はこちらの中に入ることはできなかった。)とで構成されている。

図 14 保育室の様子を模したスペース

図 15 マジックミラー越しに観察できる部屋

③でも述べたように「みとる」ことは学習者中心の学びを展開するうえでは重要なポイントであると言えるだろう。この施設は，そうしたことを象徴するものでもあると感じた。

おわりに

今回のフィンランド及びオランダの学校訪問調査では，両国とも学校で取り組んでいる教育活動において，個の主体的な意志による学びを基礎として，学習の内容や課題，方法や場所等を自ら考えて選びながら自律的に学びを進めていく姿を見ることができた。また，その学びに関わる教師たちにおいても，自らスキルアップを図りながら児童生徒の学びを支えるための方法や学習環境に配慮しながら取り組む姿に数多く接することができた。さらには教員の養成においても，これからの学校教育の在り方を見据えながら，どのような方向を目指して進めて行くべきかについて改めて考えていく機会とすることができた。このように今回の訪問調査で得ることができた知見を元にして検討を加えながら，これからの日本の学校教育の在り方や教師の役割等について，さらに考えを深めていきたい。

なお，本報告は「2.訪問の概要」について，(1) Jyväskylän kristillisen koulun を中田，(2) Sydän-Laukaan koulu を神永，(3) De zevensprong(Jenaplanschool) を土橋，(4) Hogeschool iPABO を町支がそれぞれ分担して執筆し，神永が取りまとめたものである。

註

1) 中田正弘，坂田哲人，町支大祐，荒巻恵子（2021）フィンランドの学校における教科横断的なカリキュラムづくりの取組：カリキュラム・マネジメントの視点から，保育・教育の実践と研究（白百合女子大学初等教育学科紀要)，第 6 号，pp.47-54.
2) 小野塚 葵，辻 宏子（2017）フィンランドと日本の資質・能力に関する一考察，日本科学教育学会年会論文集 (41)，pp.399-400.
3) リヒテルズ直子（2019)『今こそ日本の学校に！イエナプラン実践ガイドブック』，教育開発研究所
4) 渡邊あや（2020）フィンランドにおける義務教育を巡る議論から考える「北欧的価値」のゆくえ－民主主義の価値に根ざした多元的社会を生きる市民の育成を担う教育の展望－，北ヨーロッパ研究（北ヨーロッパ学会学会誌)，第 18 号，pp.27-38
5) 武田信子，中田正弘，坂田哲人，伏木久始（2010）ヨーロッパの教育事情と教師教育の動向，武蔵大学総合研究所紀要，第 19 号，pp.31-46

[付記]

本訪問調査は，2022 年度白百合女子大学研究奨励費「教職をめざす学生のキャリア形成を支える実践的教育プログラムの総合的・実証的研究」(代表:神永典郎)及び科学研究費「教師の組織的な学習を通したカリキュラム・マネジメント能力の開発に関する実証的研究」基盤研究（C）（2019 ～ 2022 年，課題番号 19K02513，代表：中田正弘）の助成を受けて実施している。

[謝辞]

今回の学校訪問調査にあたっては，学校との事前の連絡調整について，フィンランド・ユヴァスキュラ大学の矢田匠先生，オランダ・アムステルダムのユリアナ小暮さんにお世話になりました。ここに記して感謝申し上げます。