

# 「しなやかな心」を育む健康教育

— 個別の保健指導につなげるために —

健康教育研究会議

研究員 和久井彩花（川崎市立末長小学校）

倉光由香理（川崎市立麻生小学校）

黒子 彩子（川崎市立玉川中学校）

檜垣 恵理（川崎市立枳形中学校）

指導主事 築部 めぐみ

## I 主題設定の理由

変化の激しい社会を生き抜くためには、その変化に対応しながら自らの課題をみつけ、主体的に判断して行動し、よりよく課題を解決していく資質・能力を一人ひとりに身に付けさせていく必要がある。困難やストレスを感じるような場面に直面した時に、その課題に対して挑戦しようとする意欲をもったり、自分の判断や行動を見直して課題を解決しようとしたりして、自分なりの方法で困難を乗り越えていく力を子どもたちに身に付けさせたいと考える。

研究員所属校においては、保健室経営を行う中で捉えている児童生徒の課題として、落ち込んだ時になかなか気持ちを切り替えることができずに体調が不安定になったり、不適切な行動や言動で友達とトラブルを起こしたりすること等が挙げられた。困難やストレスを感じるような場面に直面したとき、気持ちが落ち込み、なかなか気持ちを切り替えられないことは誰にでも起こり得ることであるが、大切なのは直面した課題に自分なりの解決方法を見出していくことである。

物理学では外力による歪を跳ね返す力のことを「レジリエンス」といい、その言葉は人間の精神的な回復力を示す言葉としても多く使われている。外から強い力が加わっても竹の様にしなやかに復元していく様子等を例にして、子どもたちに心の健康の回復力を身に付けさせるための授業研究は数多く行われているところである。

今回の研究では、「レジリエンス」を児童生徒にわかりやすく伝えるため「しなやかな心」と捉え、子どもが困難な状況でも良い方向に物事を考えたり、つらい時や悲しい時に自分の気持ちを伝えたり解決方法を考えたりすることができるような授業を検証した。また、解決方法が見つからず悩んでいる場合は、学級担任や養護教諭に相談することで、保健指導や教育相談等につなげていくことも考えられる。授業後にも個別の保健指導につなげることができるような授業内容を検討し、研究を進めた。

## II 研究の内容

### 1 研究の方法

- (1) 研究員の所属する各校において、児童生徒を対象に「心についてのアンケート」を実施し、課題となることを分析した。
- (2) ストレスコーピングやレジリエンス等、心の健康に関する文献や先行研究の調査と分析を行い、養護教諭の専門性を生かした効果的な指導内容や方法を検討した。
- (3) 「心についてのアンケート」の分析結果をもとに、特別活動の授業モデルを作成した。
- (4) 作成した授業モデルを研究員が所属する4校（小学校2校・中学校2校）で実施し、検証した。
- (5) 検証授業後に再度調査を行い、児童生徒の意識等の変容を見取り、課題となることをまとめた。

### 2 アンケートの内容と分析

検証授業の約4ヶ月前に、「心のついでアンケート」を実施した。研究員が所属する学校の小学校5年生（312名）および中学校1年生（269名）を対象に実施した。

調査内容については日本学校保健会「保健学習推進委員会報告書」で取り上げているレジリエンスに関する質問を引用した。

調査内容は次の通りである。

問1 私は苦しい状況でも、いつまでも悩まずに良い方向に考えることができる。

問2 私は困難なことでも、失敗を恐れずに取り組むことができる。

問3 私はつらい時や悲しい時に、自分の気持ちを信頼できる人に話すことができる。

問4 私は困ったことが起きた時に、その解決方法を考えたり探したりすることができる。

(問1～4は、①そう思う②ややそう思う③どちらとも言えない④ややそう思わない⑤そう思わない から選んで回答)

問5 「へこんだとき」「傷ついたとき」「困ったことがあったとき」などに、心の元気を取り戻すにはどんな方法があると思いますか。(自由記述)

4校共通して、問1～問4について「そう思う」「ややそう思う」と回答した割合が60%から70%であり、全国平均をやや上回った。一方、「ややそう思わない」「そう思わない」と回答している割合は10%から20%で、全国平均より下回ったが、困難な状況の時に「良い方向に考えられない」「失敗が怖い」「人に気持ちを話せない」という児童生徒が一定数存在することがわかった。クロス集計の結果では、問4「解決方法を考えたり探したりすることができる」で「そう思う」「ややそう思う」と回答している児童生徒ほど、他の質問でも「そう思う」「ややそう思う」と回答している割合が高かった。

このことから、つらい時や苦しい時でも問題解決に向かっていくことができるようにするために必要なこととして、問1～問3の質問内容である「いつまでも悩まずに良い方向に考えること」「失敗を恐れず取り組めること」「自分の気持ちを信頼できる人に話すこと」ができるようになることが大切であると捉え、本研究における課題解決に向かうためのポイントとして取り扱うこととした。

また、問5については自由記述のため、ストレスコーピング尺度(大竹・島井・嶋田(1998)による「小学生用ストレスコーピング尺度」)をもとに分類し、児童生徒の記述内容の傾向を探った。

#### 《小学生用ストレスコーピング尺度》

尺度	例
①問題解決	どのようなことなのかよく考えてみる、大切なことだと考える、自分で自分をほげます
②行動的回避	みんなのいるところで泣く、大声をあげて怒鳴る、言いわけをする、当たり散らす
③気分転換	テレビを見る、何か食べる、友達と遊ぶ、寝る、ゲームをする
④サポート希求	誰かにどうしたらよいか聞く、自分の置かれた状況を人に聞いてもらう、協力してくれるよう頼む
⑤認知的回避	時間がたつのを待つ、どうしようもないのであきらめる、あまり先を考えないようにする
⑥情動的回避	解決できる時が来るのを待つ、そのことから逃げる、一人で泣く、がまんする

尺度を基に分類した結果、「③気分転換」に関わる記述が最も多く、「スポーツをする」「読書をする」「音楽を聴く」等、自分なりの気分転換の方法を知っていたり、実際にそれを実践していたりする傾向が見られた。次に、「④サポート希求」に関わる記述も多くみられ、誰かに助けを求めたり、相談したりすることについて、考えたり行動できたりする傾向が見られた。しかし、「①問題解決」に関わる記述が少なく、気分転換や相談することはできても、問題の根本について立ち向かっていくという考えにはなかなか及ばない傾向も見られた。

このことから、「問題解決」に向かうためのポイントとなる「いつまでも悩まずに良い方向に考えること」を児童生徒に具体的に示すために、「リフレーミング」の内容を授業の中で扱うこととした。

### 3 授業モデルの作成ポイント

- (1) 自分の健康課題を捉えさせ、実践力を育むために、教科での既習事項と関連させながら特別活動の内容を検討することとした。小学校においては、5年生体育(保健領域)「心の健康」と関連させ、5年生で実施することとした。中学校においては小学校の既習事項を意識し、1年生で実施することとした。
- (2) 「しなやかな心」を児童生徒にどのようにわかりやすく伝えることができるかを検討した。目に見えない「心」をイメージし、ストレスが加わった後にストレスを吸収したり押し返したりしながら、倒れ掛かったり凹みかかったりしているものがしなやかに元に戻っていく様子を視覚的に表現したいと考えた。
- (3) 児童生徒が自分の課題として捉えられるように、児童生徒の身の回りで起こりやすい事例について検討し、授業で扱うこととした。事例は実態に即したものにするために、保健室に来室した児童

生徒に聞き取りをし、それを基に各学校の検証授業を実施する学年の教諭と検討し、学校の実態に合わせて作成した。

- (4) 養護教諭の専門性を生かす授業として、日常の保健室の様子から見える課題を取り上げ、授業の後は個別の保健指導へつなげることを意識した。
- (5) 「レジリエンス＝しなやかな心」という言葉の意味を、授業に関係する教職員に正しく伝わるように、事前に学級担任と十分な打ち合わせを行った。特に、レジリエンスを、「折れない心」「ストレスを感じても気にしない強い心」と捉えないように説明をした。「ストレスを感じれば誰だって心が折れそうになり落ち込むものである。大切なのは、そこから立ち上がっていくしなやかさをもつことである」ということを職員間で共通理解した。

#### 4 検証授業

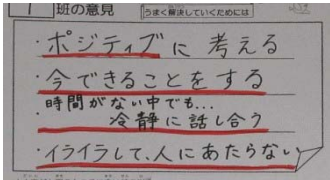
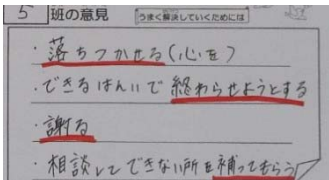
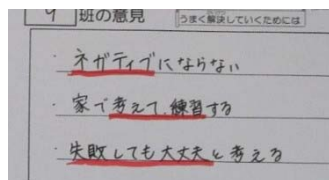
- ①実施校 研究員所属校（A小学校・B小学校・C中学校・D中学校）
- ②対象者 小学校5年生、中学校1年生
- ③時期 平成30年11月～12月
- ④実施内容 学級活動 小学校（2）ウ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成  
中学校（2）エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成
- ⑤本時のねらい 落ち込んだり悩んだりした時に、「しなやかな心」で自分なりの解決方法を見つけることができるようにする。
- ⑥授業者 T1：学級担任 T2：養護教諭

#### 授業の実際

導 入	<p>1 「心のアンケート」の結果から、自分が落ちこんだり悩んだりしたときのことを振り返る。</p> <p>○落ち込んだり悩んだりしたときに、気分転換を図ることができているが、その原因となる問題を解決しようとしにくい傾向があることを説明する。（T2）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>T2) 困ったことがあった時、心が痛くなったりへこんだりしますよね。アンケートの結果から、その時に受けたストレスを解消する方法は知っていて実践することができている人が多いけれど、問題に向き合い解決していくことが苦手な人もいるということが分かりました。</p> </div> <p>○具体的にどのようなことか、保健室での「事例」を寸劇で示し、本時のねらいを伝える。（T1・T2）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>T1) 「もう教室に行きたくないです・・・」「席替えをしたらあまり話したことがない人ばかりの班になってしまいました」</p> <p>T2) これから仲良くなれるかもしれないし、自分から話しかけてみたら？」</p> <p>T1) 「無理です。これからずっと一人ぼっちだと思います。」</p> <p>T2) この様な経験をしたことがある人がいると思います。この様な場面だけではなく、嫌なことが起こってもうだめだ、心が折れた、へこんだ、という経験があると思います。誰でも落ち込むことはありますよね。そこで今日は、落ち込んだり悩んだりしたときに、しなやかな心で自分なりの解決方法を見つけることができるようにするためのポイントについて、考えていきたいと思います。</p> </div> <p>2 ボールに触れながら「しなやかさ」とはどのようなことなのかをイメージする。</p> <p>○心に見立てたボールが外からの力を受け止め、形を変えても元の状態に戻る様子を体感させながら、「しなやかな心」とはどのようなものなのかを説明する。種類の異なるボールの感触を比べることで、心の状態が個々に異なることも伝える。（T2）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>T2) 「しなやか」を辞書で調べると、「柔らかくて弾力がある」「曲げてもすぐ戻る」と書いてありました。もっとわかりやすくするために、ボールを使って説明したいと思います。ボールをみなさんの心だと思ってください。悩むこととか困ったこととか、外からの力がぐっと加わると、形を変え、凹んでしまいます。それを柔らかく受けとめて、元に戻す（低反発素材のボールを手でつぶし、じわっと元の形に戻る様子を見せる）、このような様子が「しなやか」ということだと思います。</p> <p>全員にイメージしてもらいたいのので、ボールを2種類配りますから、実際に触ってみてください。ボールの硬さが違うように、心も、人それぞれ違います。心が凹むことはあると思いますが、落ち込んだり悩んだりすることは悪いことではありません。むしろ、人として成長するために大事なことだと思います。大切なことは、しなやかに受け止めて、自分なりの解決方法を見つけて凹んだ心をもとに戻していくことです。</p> </div>
--------	--





展 開	<p>3 グループをつくり、共通の事例について、「しなやかな心」で対応するにはどうしたらよいかを考える。</p> <p>事例 (※研究員の所属校の実態によって内容を変えた。次に示しているのは中学校の事例。)        班活動で調べた学習内容を、班の代表としてクラス全員の前で発表することになった。発表の時間が明日の1時間目にせまっているが、人前で発表するのは苦手だ。発表で使うまとめの資料も、自分の班はまだ完成していない。うまく発表ができずに、班の人に迷惑をかけてしまうかもしれない。</p> <p>4 グループで出た意見を画用紙に記入し、大切であると思う部分に赤のラインを入れる。</p> <p>5 画用紙を黒板に掲示し、グループごとにどのような意見が出たか発表する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>○各グループの意見を「ポジティブに考える」「誰かに相談する」「失敗をおそれない」の3つに分類し、この3つがしなやかに課題解決していくために必要な要素でありそうなことに気づかせる。また、これに当てはまらない意見についても取り上げ、様々な考え方があるということも伝える。(T2)</p> <p>6 ポジティブという意味を考える。</p> <p>○ポジティブな考え方に焦点を当て、ポジティブな考え方が解決方法を見つける糸口になるこ気づかせる。具体的に示すために、ものの見方や考え方を変えてみる「リフレーミング」の考え方を説明する。(T2)</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">リフレーミングの例</td> </tr> <tr> <td>あきっぱい</td> <td>→</td> <td>好奇心旺盛な</td> <td>意地をはる</td> <td>→</td> <td>くじけない</td> </tr> <tr> <td>うるさい</td> <td>→</td> <td>元気がいい</td> <td>あわてんぼう</td> <td>→</td> <td>行動が早い</td> </tr> </table>	リフレーミングの例				あきっぱい	→	好奇心旺盛な	意地をはる	→	くじけない	うるさい	→	元気がいい	あわてんぼう	→	行動が早い
リフレーミングの例																	
あきっぱい	→	好奇心旺盛な	意地をはる	→	くじけない												
うるさい	→	元気がいい	あわてんぼう	→	行動が早い												
ま と め	<p>7 本時を振り返り、今後の生活にどのように生かしていきたいか考え、意思決定したことをワークシートに記入する。</p> <p>○自分だけで問題解決できない場合は、保健室や担任に相談してほしいことを伝える。(T1・T2)</p> <p>8 事後の活動について説明を聞く。</p> <p>○授業後1週間、意思決定したことを実践し、実践した内容をワークシートに記入するように伝える。(T1)</p>																

## 5 検証授業の評価

### (1) 児童生徒の姿から見ることができる成果と課題

#### ①成果について

ストレス等によって凹んだ心が回復していく様子や、人によって凹み方や回復の仕方が違うこと等、自分では捉えにくい心の状態を児童生徒にわかりやすく伝えるには、ボールで説明し視覚的に示したことは大変有効であった。児童生徒が実際にボールに触り、「凹みっぱなしではない」「元に戻る」「弾力がある」等のつぶやきも多数みられ、「しなやかさ」をイメージしやすかったと考える。このことにより、グループワークでは児童生徒はボールでイメージした「しなやかな心」を意識することができた。

グループワークで話し合う事例については、事前に学校生活の中でどのようなことで落ち込むかを児童生徒に聞き取り、それを基に授業のねらいに迫るための事例を学級担任とともに検討した。そのため、事例を自分のこととして捉えながら自分の考えを伝える等、活発に話し合うこともできた。

**【グループワークでの生徒の会話の一部(中学校)】**

女子A「ダメはだめだ、だめだとへこむのではなく、前向きに考え・・・」

男子A「自分だけで考えず人に相談する。」

女子A「人に相談して、明日に向けて・・・」

男子B「一歩一歩歩き出し・・・」 「練習を、する」

女子A「わかった。みんな発表する時って緊張するよね。だから、その時に落ち着くのも大事だし、わざと自分が和むような話を取り入れて、周りが楽しくなるような話もして、自分も周りも和ませる。」

男子A「自分自身だけで考えるのではなくて、人に相談することが大事。」

児童生徒から出てきた意見である「ポジティブ」という言葉について、その意味を説明する際、いい加減に考えるのではなく、マイナスな考え方をプラスの考え方に変換させることであることを伝えた。その具体例として、リフレーミングについて触れたことは、短い時間の中でも児童生徒にとって「ポジティブ」の意味をわかりやすく理解する上で有効であった。

また、今回の授業では、解決方法が見つからず一人で悩んでいる児童生徒がいた場合、個別に学級担任や養護教諭に相談してみたいと感じたり、相談に来た児童生徒に対して個別の保健指導を行う際に授業の内容に触れながら問題解決の方法を児童生徒と共に考えたりする等、個別の保健指導につなげることを意識して授業を構成した。検証授業後には、特に中学校において、「どうしたらしなやかに悩みを解決できるのか」「自分はしなやかな心で悩みに対応できない」等の相談による保健室の来室があり、個別の保健指導につながったケースも見られた。普段から課題解決に向かっていくことのできる児童生徒は「しなやかな心」で問題解決していくことの意義を理解することができ、問題解決に向えない児童生徒にとっては、個別に相談するきっかけになる授業であったと考える。

#### 【ワークシートに記述した意思決定の内容（抜粋）】

##### 小学校

- ・もし困った時があったら、一人でかかえこまないで、友達や先生に相談する。
- ・考えすぎないようにして、状態を改善するためにできることを考えてすぐ行動する。
- ・すぐに否定せず、失敗をおそれないようなポジティブ思考になる。本当に困ったら大人に相談をしてみる。
- ・すべて「できない」と思わずに「できるかも」と前向きに考えたいです。

##### 中学校

- ・後ろ向きなっても相談したりして、前向きになる。考え方を変えてみるのはすごくいいなと思った。
- ・簡単にくじけない。すぐに元に戻れるボールみたいな心を持ちたいです。
- ・ポジティブに考えると人の性格も変わって見えるので、ポジティブ思考は大切だと思います。
- ・悪いことがあるとすぐに後ろ向きになりがちだから悪いことがあっても前向きに元気出していこうと思った。自分の短所も良い意味に置き換えて生活していこうと思った。

## ②課題について

中学校では事例等を自分事として捉え、意思決定の内容からも、授業の内容を今後の生活に生かしていく方法を具体的に考えることができていたが、小学校では5年生という発達段階において、今回の学習は自分事として捉えづらかった様子も見られた。「しなやかな心」について考える意義のある学習ではあったが、5年生にとっては「しなやかな心」で問題解決しなければならないような場面に直面することが少なかったり、直面していたとしても自分を客観視して課題解決しなければいけないと感じるほど意識を高くもてなかったりする様子が見られた。

5年生なりに「しなやかな心」のイメージをもつことはできても、どの様な場面でしなやかさが必要なかが経験値からつながりにくかったことから、レジリエンスの内容について授業で取り扱うのは、より自分を客観的に考えることができる中学生の方が適していると考ええる。

### （2）検証授業後の調査結果の分析

検証授業1週間後に、検証授業前と同じ心についてのアンケート調査を行った。事前事後の調査結果を比較したが、小学校においては問1～問4について、中学校においては問1～問3について、統計的に有意な差が見られるような大きな変化は見られなかった。その理由として、問1～問3については、実際にその場面に遭遇しないとわからない内容であり、「もしかしたら自分はどううまく解決できないかもしれない」「しなやかな心で問題解決することは難しい」と感じたことが考えられる。

中学校では、問4については「思う」の回答の増加が見られた。問4は「解決方法を考えたり探したりできる」という質問であることから、授業で「しなやかな心で問題解決すること」の意義を理解できたという結果があらわれたものと考ええる。問1～問3の内容について授業で深めていくためには、ロールプレイ等の演習を取り上げ、問題解決に向けて実勢にその場面に遭遇した時に具体的にどう対応するかを考えさせることが有効なのではないかと考える。

《問1～問4における「そう思う」「屋やそう思う」と回答した児童生徒の割合の事前事後の比較》 (%)

	問1		問2		問3		問4	
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
事前	63.8	56.2	63.8	64.1	72.4	71.6	72.1	75.8
事後	61.2	58.2	61.2	62.7	56.7	68.7	64.1	80.6

問4中学校のみ、有意な差が見られた

問5については、事前の結果と同様に、ストレスコーピング尺度により分類し、事前と事後を比較した。授業の内容から、事後調査では「①問題解決」「④サポート希求」の増加を仮定していたが、小学校で事前と比べて回答数が増加したのが「③気分転換」、中学校では「④サポート希求」であった。また、小学校中学校共に「①問題解決」が若干増加した。このことから、特に中学校において授業内容を生かして回答している生徒が増加したと考えられる。

また、小学校中学校ともに「③気分転換」の回答数が多いことから、児童生徒にとって「心の元気」を取り戻すための手段として一番初めに思い付き、実践できているのが、授業の内容に関わらず気分転換を図ることだということがわかった。気分転換を図れていることは大変重要であり、ストレスマネジメントをしていく上でも重要である。「③気分転換」が図れた上で、「①問題解決」や「④サポート希求」が続けてできるようにする働きかけ方が大切であると考えられる。

### Ⅲ 研究のまとめ

変化の激しい社会を生きる児童生徒が、成長していく過程で発達段階に応じた「しなやかさ」で問題を解決して欲しいという願いをもってこの研究に取り組んだ。「しなやかな心」で課題解決することは大切であると理解しても、すぐに自分の課題への対処方法を見直すことは難しい。しかし、なかなか実践につながらないと考えられるテーマであるからこそ、学習する機会を設定できたことは意義があったと考える。また、今回の研究では副題を「個別の指導につなげるために」としており、課題をもっている児童生徒が授業を通して保健室等で相談できることを知ったり、学級担任や養護教諭が授業後に指導内容を生かして児童生徒と共に解決方法を探ったりできるようにすることもねらった。実際に個別の指導につながったケースもあり、一定数の課題がある児童生徒に対しての指導としても有効であったと考える。

年齢が上がるほど悩みが大きくなったり、またそれに対して適切に対応しようとしたり、適切に対応したくてもできないということに悩んでいたりする。これらのことから、今回の授業内容が中学生という発達段階に適していたと考える。小学生においては、中学生と同じように悩みを抱えたり、日常生活の中でストレスを感じることはあるが、中学生ほど「凹んだり落ち込んだりする経験」として捉えていない様子も見られた。自分事として捉えさせることに課題はあったものの、指導した内容を個別の保健指導等につなげるきっかけになった。

また、児童生徒の心の課題の解決に向けては、職員との連携は欠かすことができない。授業の内容をともに考えていくことで、困難な状況が生じた時に凹んだり落ち込んだりするのは自然な心の反応で、大切なのはその後に課題解決に向かっていくことであることを学校全体で共通理解することができた。今後も連携を図りながら、児童生徒の心の健康に関する課題に寄り添い、「しなやかな心」に触れながら解決に向けて考えていきたい。

最後に、本研究を進めるにあたり、ご指導、ご助言をいただいた先生方、また、研究をご支援していただいた研究員所属校の校長先生ならびに教職員の皆様に心から感謝申し上げます。

#### 【参考・引用文献】

- 1 保健学習推進委員会報告書—第3回全国調査の結果—平成29年2月、公益財団法人 日本学校保健会
- 2 大竹 恵子、島井 哲志、嶋田 洋徳：「小学生のコーピング方略の実態と役割」（小学生用ストレスコーピング尺度）1998
- 3 吉村雅子：中学生におけるレジリエンスを高める指導に関する研究—自分と向き合う体験重視型プログラムの実践を通して—、平成27年度、やまぐち総合教育支援センター、P73-84、
- 4 小林朋子・五十嵐哲也：小中学生における「精神的回復力（レジリエンス）」の発達の变化とその支援に関する研究、2016、日本教育大学協会研究年報第34集、日本教育大学協会年報編集委員会編、P245-256
- 5 菱田 準子：ポジティブ心理学で学校づくり 折れない心の処方箋その1 レジリエンス①必要性と全体像、2018、月刊学校教育相談 2018年4月号、ほんの森出版、P46-49

#### 【指導助言者】

横浜国立大学教育学部 教授（川崎市総合教育センター専門員） 物部 博文