

# 自分や自分の生活を見つめ直す機会を設ける健康教育

～ 生活習慣の内容を対象として ～

健康教育研究会議

研究員 一戸 かおる (川崎市立古川小学校) 松田 幸子 (川崎市立 菅 小学校)  
田中 里美 (川崎市立向丘中学校) 高野 裕子 (川崎市立柿生中学校)  
指導主事 後藤 美智子

## I 主題設定の理由

本研究会議では、研究員の学校における健康課題について協議をした。その中から特に生活習慣に関する課題が二つあげられたが、その一つとして保健室に来室する子どもたちに「夕食や就寝時刻が遅い」「朝食を食べて来ない」などの生活習慣の乱れから体調不良を訴える子どもが多くいることであった。もう一つの課題は、保健指導を年間計画に位置づけ毎年継続して実施しているが、指導した内容が子どもたちの生活に活かされていないことであった。

その実態や課題を踏まえて研究主題を「生活習慣」(食事・運動・休養)に絞り、まず「生活習慣」に関する先行研究や調査から、子どもたちの実態と指導の実践について学び協議をした。協議をしていく中で多くの子どもたちは健康になるための知識や情報を持ちながら、自分の問題としてとらえていないことが生活や行動につながっていかない要因の一つではないかと考えた。

そこで、保健指導の中に自分や自分の生活について見つめ直す機会を意識的に設け、自分や自分の生活を深く見つめる作業や体験をしていくことで、自分の問題としてとらえることができるようになると、毎日の生活を工夫していこうとする意欲や意識を高めることができるのではないかと考え、研究を進めることにした。

## II 研究の方法

### 1 子どもの実態把握

研究員の各校における来室者の傾向から、共通の健康課題について探る。

### 2 効果的な指導内容や方法の検討

文献や先行研究の調査と収集を行い、効果的な指導内容や方法を検討する。

### 3 授業モデルの作成

自分や自分の生活を見つめ直す機会を設けた保健指導の授業モデルを作成する。

### 4 検証授業の実践

授業モデルの教材に「生活マップ」<sup>1)</sup>を取り入れ、4校で検証授業を実践する。

### 5 授業の評価

子どもたちの記述した生活マップ並びに教授－学習過程評価票<sup>2)</sup>により総合的に授業評価をする。

---

1) 高石昌弘 加賀谷熙彦ほか 31 名 高等学校保健体育科用文部科学省検定済教科書『最新保健体育』大修館 pp.20-21 2006 年の自分の生活を見直してみよう「私のライフスタイル・イメージマップ」を改変した。

2) 植田誠治「小学校保健授業の教授－学習過程評価票の開発」学校保健研究,第 40 巻 pp.75-81 1997 年の評価票を改変した。

### Ⅲ 実践の内容と評価

#### 1 検証授業の対象と時期

川崎市内小学校 2校 3年生 71名

川崎市内中学校 2校 1年生 32名 ・ 3年生 32名 合計 135名

平成 20年 10月～11月に研究員の 4校で実施

#### 2 検証授業の内容

##### (1) 授業の実際

検証授業は、小学校、中学校共に特別活動の学級活動の時間で指導を実施した。

小学校 2校では、3年生を対象に授業者が T1 養護教諭、T2 担任で授業を担当し、題材名を「自分の生活を見つめ直そう～生活マップづくり～」として実施した。毎日なにげなく過ごしている生活を、生活マップを使い自分の生活を振り返り、見つめ直す作業・体験をすることによって、規則正しい生活習慣が日々の健康な生活につながっていくことに気づくことが大切である。また、生活マップを通して自分自身の問題としてとらえ、今の生活の課題を見つけ改善していくことができるようにと考え授業を実践した。

本時のねらい及び評価規準を次のようにした。

- ①自分の生活についての生活マップづくりを通して、自分自身の生活習慣に関心をもつ。
- ②自分と友だちの生活マップを比較しながら自分の生活習慣の特徴や課題を考える。
- ③自分の生活の特徴や課題に気づき実践をしようとしている。

評価規準	活動への関心・意欲、 問題の気づき	集団の一員としての思考・判断	自主的・実践的な活動・態度
小学校	・生活習慣について、自分自身の問題としてとらえようとしている。	・生活習慣を振り返り、改善すべき点を見つけている。	・自分の生活習慣を振り返って、課題をあげることができる。

中学校 2校では、1年生と 3年生を対象に授業者が T1 担任、T2 養護教諭が担当して、題材名「生活マップを作って、自分の生活を振り返ろう」として実施した。すでに各種のアンケート調査より生活習慣の乱れが明らかとなっている生活実態があるが、望ましい生活習慣について各教科等で学習し、知識はあるにもかかわらず、なかなか行動・実践にうつすことが難しい。そこで、生活マップ作りを通して今までの自分の生活習慣を見直し、出来ることから取り組み、実行できる態度を育てたいと考え授業を実践した。

本時の目標及び評価規準を次のようにした。

- ①自分のふだんの生活習慣を生活マップに表し、自分自身の生活習慣に関心をもつ。
- ②自分の生活マップと周囲との話し合いを通して、自分の生活習慣を分析し問題点・改善点を考える。
- ③自分の生活習慣の問題点・改善点に気づき実践する態度を身につける。

評価規準	活動への関心・意欲、 問題の気づき	集団の一員としての思考・判断	自主的・実践的な活動・態度
中学校	・生活習慣について自分自身の問題として気づき、関心をもっている。	・生活習慣を振り返り、問題点・改善点を考えている。	・自分自身の生活の問題点・改善点に気づき、実践しようとする。

## (2) 授業の様子 (小学校実践例 活動と内容から)

### 1 毎日の生活習慣を考えてみる。

教師からの発問「朝起きてから寝るまでにしている生活を考えてみよう」に対して、毎日の生活で朝から寝るまでの間にしていることをよく考え、積極的に発表する姿が見られた。その発表を生活習慣の3つの大項目「食事」「運動」「休養」に教師が分類して、生活マップの作成につなげた。

### 2 生活マップをつくりながら自分の生活習慣を見つめる。

ここからは、生活習慣に対する自分の価値や実行について見つめ直していく大切な作業である。生活マップ作成時に「食事」「運動」「休養」の3つに色わけした付箋紙に表1の9項目( )内の言葉をラベルにしたものを生活マップに貼るようにした。

生活マップに生活習慣の9項目をまず始めに「大切である、大切ではない」について考えるが、子どもたちは真剣に見つめながらラベルを貼っている姿があった。また、次に「いつもしている、していない」についても考えラベルを移動させて貼るが、自分の生活を振り返りながらラベルの位置を決めている姿がみられた。

表1 <小学校における生活習慣の項目>

食事	①毎日、朝ごはんを食べる (朝ごはん)
	②好ききらいはしないようにしている (好ききらい)
	③おやつを食べすぎないようにしている (おやつ)
運動	④外で遊ぶ (遊び)
	⑤体育のじゅぎょういいで運動をする (スポーツ)
	⑥生活の中でよく体を動かす【そうじ・さんぽ・買い物など】 (体を動かす)
休養	⑦早い時間になる (ねる時間)
	⑧朝はいつもスッキリ目をさます (すいみん時間)
	⑨一日の中で好きなことをする時間をもつ (リフレッシュ)



●生活マップ作成に取り組んでいる様子



●子どもの作成した生活マップ

- 3 自分の生活マップを観察する。生活マップ《1》
- 4 班の人と自分の生活マップを交流する。生活マップ《2》
- 5 生活マップについて説明を聞く。
- 6 自分の生活マップで気がついたこと書く。生活マップ《3》

### 生活マップ

( )年( )組 名前( )

(1) 自分の生活マップを見て感じたことを書きましょう。

(2) 班の人と生活マップをみくらべて気がついたこと、感じたことを書きましょう。

(3) 先生の話をきいて、自分の生活マップで気がついたことを書きましょう。

はじめにここにラベルをはりましょう。

教師の解説では、生活マップの4つの領域が示す意味の確認をすることで、子どもたちが生活習慣を見つめ直す際の参考となるような内容にした。具体的には、領域Iは<大切に思っていないが、いつもしている>~<いつもしているが、大切と思っていない>~とあり、課題は「長続きしない」「根拠やなぜその生活習慣が大切なのか」を考えることである。領域IIは<大切に思っていないが、いつもしていない>~<いつもしていないが、大切と思っていない>~とあり、課題は「なぜそれが必要なのかどうしたらできるようになるのか」を考えることである。領域IIIは<大切に思っていていつもしている>~<努力しないでもできる>~とあり、課題は「比較的望ましい」「今後も継続して行くにはどうしたらよいか」を考えることである。領域IVは<大切に思っていないが、いつもしていない>~<大切な習慣ができていない>~とあり、課題は「実行するための工夫」を考えることであると解説をした。

### 3 検証授業の評価

子どもたちが生活マップに記述したものをカテゴリ一別に分類し、(1) 学習のねらいと子どもの気づきの観点、(2) 生活マップの特徴と子どもの気づきの観点、(3) 教授—学習過程評価票の観点から分析、評価した。

### (1) 学習のねらいと子どもの気づきの観点

#### 【ねらい1】

小学校：自分の生活についての生活マップづくりを通して、自分の生活習慣に関心をもつ。

中学校：自分のふだんの生活習慣を生活マップに表し、自分自身の生活習慣に関心をもつ。

生活マップ作成後の生活マップ《1》の記述をみると小学校では、生活習慣の項目で自分が「いつもしている、していない」の違いについて気づいたり、自分の生活形態の発見に驚いたりする様子が見られた。中学校では、大切だと思っても実行しにくいことがあることに気づいたり、食事面・運動面・休養面の全体的な自分の生活習慣の特徴をとらえたりしていた。

次に、班員と意見交流をした後の生活マップ《2》の記述をみると、小学校では、友だちとの違いや共通点を見つけることで自分の生活習慣の特徴に気づいている意見が多かった。中学校では、生活習慣に対するとらえ方の違いや特徴などについての感想を多くあげていた。また、なぜ大切と思うか、逆になぜ大切と思わないかについて班で意見交換し、一緒に大切さについて考えていた班もあった。

生活マップ《3》では、生活マップの解説を聞くことでさらに自分の生活習慣の特徴を知ることができていた。小・中学校共に生活マップ《1》《2》《3》のどの場面でも、自分の生活習慣について振り返り、関心をもつことができていた。

#### 【ねらい2】

小学校：自分と友だちの生活マップを比較しながら自分の生活習慣の特徴や課題を考える。

中学校：自分の生活マップと周囲との話し合いを通して、自分の生活習慣を分析し問題点・改善点を考える。

小・中学校共に生活マップ《1》の作業の段階において、自分の生活習慣の問題点や改善点に気づいている記述があった。生活マップ《2》では、自分だけで生活マップを見ているよりも班員との比較や意見交流をすることで、新たな自分の生活習慣の問題点や改善点に気づいた子どもたちがいた。生活マップ《3》では、改善点や課題を具体的に記述する子どもたちが多くなった。

#### 【ねらい3】

小学校：自分の生活の特徴や課題に気づき実践しようとしている。

中学校：自分の生活習慣の問題点・改善点に気づき実践する態度を身につける。

生活マップ《1》ですでに、小・中学校共に「実行していないことをやりたい」「実行していることを続けたい」などの課題をあげている。生活マップ《2》では、班の中での意見交流後に「自分の生活を見直す」「何をどうしていけばよいのか」などの自分の課題をあげてきている。班の話し合い活動で友だちと交流することや教師から生活マップの解説を聞くことで、さらに生活マップ《3》では問題点や改善点を具体的に示すことができていた。生活マップ《3》の記述から小学校では、どの子どもにも生活習慣の振り返りがされていて、さらに自分の生活マップを振り返った上で具体的な改善方法をあげている子どももいた。また、毎日の規則正しい生活習慣が日々の健康な生活につながることに気づいた意見も出ていた。中学校では、実行しにくい原因を考え、改善するための具体例をあげて実践していきたいと記述している子どもが多かった。

### (2) 生活マップの特徴と子どもの気づき

子どもたちが生活マップを見ると、生活習慣が「実行できているかどうか」の行動には着目することができているが、「大切であるかどうか」の価値については小・中学校共に着目しにくいことが授業を実践してわかった。

教師の解説を聞いた後の生活マップ《3》では、子どもたちが課題として着目したラベルと生活マップに貼った位置との関係や文章の内容を分析してみると、中学校では生活マップの4つの領域の意味することを理解し、4つの領域にあった課題をしっかりとらえることができていることがわかった。例えば、生活マップの右上の「大切である・実行しやすい」の領域に着目した子どもは、すでに身につけている生活習慣に気づき、その生活習慣をそのまま維持していきたいと考えていた。また、生活マップの「実行しにくい」の領域に着目した子どもは実行しにくい理由を考え改善していきたいと考えていた。

### (3) 教授—学習過程評価票の観点からみた成果

今回、それぞれの授業について、4つの観点12項目からなる教授—学習過程評価票にて、授業後に子どもたちに調査し自己評価を記入してもらい評価した。表2は、それぞれの項目について「はい」を3点、「どちらでもない」を2点、「いいえ」を1点とし、観点ごとに平均化しまとめたものである。

4校とも総じて子どもたちの評価は高い。特に中学校において、「学習に対する大切さや価値意識」や「友だちとの交流がはかれたり、協力したりして学ぶことができた」とする子どもが非常に多かった。小学校においても、子どもたちは「学習に対する大切さや価値意識」については非常に高い。その一方で、「友だちとの交流がはかれたり、協力したりして学ぶことができたか」や「主体的に学ぶことができたか」という観点については、それほど高くなく、グループでの活動の進め方について、また子どもたちがこの学習により主体的に取り組むための工夫が必要であることが明らかとなった。

表2 教授—学習過程評価票による評価結果

評価の観点	A 小学校	B 小学校	C 中学校	D 中学校
学習に対して大切さや価値意識を持つことができたか	2.65(0.50)	2.85(0.38)	2.78(0.33)	2.78(0.34)
学習に対して関心や意欲を持つことができたか	2.51(0.50)	2.73(0.42)	2.45(0.41)	2.58(0.49)
主体的に学ぶことができたか	2.35(0.56)	2.58(0.52)	2.63(0.41)	2.56(0.59)
友だちとの交流がはかれたり、協力したりして学ぶことができたか	2.03(0.60)	2.51(0.53)	2.74(0.40)	2.80(0.39)

数値はそれぞれの観点をみる3つの質問項目の平均点。カッコ内は標準偏差。

## IV 研究のまとめ

### 1 研究の成果

今回の研究では、生活マップを作成する作業過程で、生活習慣の「大切さ」と「実行できているかどうか」「実行しやすさ」を見つめる作業、そしてそれを友だちと交流し生活マップに記述していく作業を中心とした授業モデルで授業実践を行った。この授業実践を通して「生活習慣」を自分のこととしてとらえることができていることが、生活マップの記述全般から読み取ることができた。授業の評価からは、生活マップを軸にして指導を展開することで、自分や自分の生活を見つめることが継続され、子どもたちの意識の変化や意欲の高まりにつながり、学習のねらいを達成することができたと考えられる。

生活マップは小・中学校共に子どもたちが興味をもって取り組める教材であり、生活習慣に関心をもたせるには効果的なものであることもわかった。また、作成した生活マップは一目で全体を見渡せるものであるため、子どもたちが自分の課題や問題点をみつけるには有効な手立てであるということ

もわかった。

保健学習との関連については、この指導の中で保健学習を振り返る場もあり、学習の内容を再度確認することができた。また、この指導の後に保健学習を実施した学級担任からは「保健学習の導入として大きな効果があったと思われる。学習していく中でわかっているけどできないといった本音が出てくるが、その本音をみんなで確認した生活マップは、初めて保健学習の授業に臨む小学校3年生にとって、安心して学習に臨んだり、発言したりする手立てになったと思われる。教科書の良い例(良い生活リズムと悪い生活リズムの例)だけでは、自分の問題として話し合うことができにくい、生活マップを利用することで生活リズムを自分の問題としてとらえさせる手立てにもなった。」という感想があった。保健学習とこの指導を関連させていくことが、子どもたちが生活習慣への意識を継続してもつためには大切であることもわかった。

## 2 今後の課題

指導の内容と方法については、生活マップ《2》について班員と意見交流した場面では、話し合いの「視点」や「内容」を細かく指示せず自由な話し合いができるようにし、一方では話し合いの「方法」については、一人一人が発表をした上で話し合いをするといった一定の指示をした上で指導を展開していく方がよいと考えられる。

また、小学校の授業実践の1つでは、生活マップ《3》の作業を削除し、数名の子どもの発表でまとめをする授業を実施したが、自分の生活を十分に振り返ることができなかつたようである。その点からみると生活マップ《3》の作業まで行う必要があるが、小学校の45分間の授業では余裕がなく時間の延長の検討または指導内容の工夫をしていくことが課題である。

生活マップ《3》で課題を考える際、生活マップの左上の「大切ではない・いつもしている、実行しやすい」の領域に貼ったラベルに着目した子どもたちは少なかった。その生活習慣は実行していることで良いととらえ、「大切さ」については考えることができていないので、その点に目を向けさせる工夫が必要である。

また、中学校の授業では生活マップの縦軸の表示を「実行しやすい、しにくい」ということで作成したが、実際の授業では「実行できている、できていない」の表現で実施した。子どもたちにわかりやすくするために表現を変えたことで、もともとの意図とは少し変わってしまった。表現の工夫を更に検討していく必要がある。

今回の授業は、保健学習前に実施した学校と保健学習後に実施した学校があり、今後は保健学習とどう具体的に関連させていくのか、個別指導にどう活かしていくのが課題である。

最後に、本研究を進めるに当たり、適切なお助言をいただいた先生方、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。

### 【参考文献】

- 文部科学省発行『児童生徒の心の健康と生活習慣に関する指導』2003年
- 川崎市教育委員会 川崎市小学校教育研究会発行『小学校特別活動』2006年～2008年
- 川崎市立中学校教育研究会健康教育部会発行『健康教育紀報（紀要）』2005年～2007年
- 川崎市立小学校養護研究会地区研究発表冊子 2000年～2006年

### 【指導助言者】

聖心女子大学教授（川崎市総合教育センター専門員）

植田 誠治 先生