

子どもが共に学び共に育つ健康教育をめざして

委員会活動における養護教諭のかかわりに視点を当てて一

健康教育研究会議

研修員 榊原 綾子（川崎市立東桜本小学校） 宗像 真弓（川崎市立片平小学校）

市川 裕美子（川崎市立犬蔵中学校） 鈴木 悦子（川崎市立中原中学校）

指導主事 矢野 君江

主題設定の理由

近年、子どもの健康問題は複雑で深刻化している。生活習慣病の兆候、性の逸脱行動、薬物乱用、いじめや不登校、感染症等が喫緊の課題として指摘されている。このような状況のもとで、「生きる力」を培う健康教育への期待が大きくなってきている。学習指導要領（平成10年12月）では、「学校における体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。」「生涯を通じて健康・安全で活力あふれる生活を送るための基礎が培われるよう配慮されなければならない。」と示されている。そこで本研究会議では、各学校の子どもの健康に関する課題をまとめてみた。

基本的な生活習慣の乱れから保健室への来室が多い、自分の気持ちを言葉にして表わせない、友達関係がうまく築けない、何となく元気がないなど共通する子どもの姿が見えてきた。そこで、育てたい子どもの姿として、健康な生活が重要であると気付き実践できる子、ありのままの自分が好きと感じられる子、他者のことを快く認められる子とした。その子どもの姿は、健康教育の一環として推進している保健委員会活動（以下委員会活動）を通して育てていきたいと考えた。養護教諭が、各校の子どもの実態に合った支援の手立てを工夫することによって、一人一人がもっている力が発揮され、子どもの関心、意欲に影響を与えるのではないかと考えた。さらに、課題解決に向けての行動するエネルギーとなり、楽しさや充実感を体験できるのではないかと考えた。また、異学年交流の活動を通して健康課題を自分のこととして考え取り組み、互いが学び合い、学んだ情報を全校や家庭に発信することにより、情報を共有し健康の課題解決への一助とする。実際に行ってみることにより、互いの健康意識に影響を与え心を動かし行動力となるのではないかと考え、研究主題を「子どもが共に学び共に育つ健康教育をめざして」、副題を「委員会活動における養護教諭のかかわりに視点を当てて」として研究を進めた。

研究の内容

（1）研究方法

4校の健康課題を検討し、各校の保健委員会の活動状況を把握する。

育てたい子どもの姿の実現に向けて、保健委員会の活動内容を検討する。

保健委員の一人一人にどのような支援が必要かを見極める。（よいところ探しシート作成）

活動を通して、保健委員の一人一人にどのような変容が見られたか検証する。（ふり返しシート作成）

全校の児童生徒の健康意識に影響を与えるように、保健委員会の活動内容を発信する。

養護教諭の変容を促すための自己評価の在り方を考える。

研究の実践

保健集会にむけての取組（小学校）

（1）健康委員会の実態

5年生10人、6年生14人、計24人（全員女子）希望者による構成で、その中には、不登校傾向、場面かん黙傾向、クラスの友人と馴染めない傾向のある児童がいる。6年生にリーダーとなる児童が数名おり、積極的に委員会を推進している。5年生が6年生を慕い、楽しそうに活動している場面を見かける。

(2) 保健集会にむけての活動のねらい

- ・活動を通して良い健康意識をもてるようにする。
- ・お互いに認め合い、よりよいコミュニケーションが図れるようにする。

(3) 保健集会までの取組

月	活動内容	支援のポイント	気付いたこと、対応したこと
7月	<ul style="list-style-type: none"> ・定例委員会で集会実行委員メンバーを決定する。 ・実行委員会は、3班に分かれて睡眠朝食、運動などのテーマについて話し合うことを9月定例委員会で提案することを決める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・集会をどのような形で進めたらよいか考えさせる。 ・テーマや形式については、児童の発想で自発的なものになるように配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・実行委員は、立候補ですぐ決まった。意欲があるので、養護教諭からの提案は、できる限りしないように心がける。
9月	<ul style="list-style-type: none"> ・定例委員会において、実行委員が各班のリーダーとなるようにした。希望で3班に分かれることとなり、班ごとにテーマについて学習する。 ・班ごとに、何について知らせたいのか、どういう形で知らせたいのか話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が希望するテーマの班になれるよう配慮する。 ・学習したことから、全校に伝えたい内容を自分たちで考えられるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動時に来ないAさん、二人でする仕事を勧める。また、同じ班の児童に活動時には誘い合ってきて欲しいと頼む。しだいに笑顔で来るが多くなる。 ・活動時に欠かさず来るBさんは、表情が硬い。みんなの中に入れず、じっと下を向いて椅子に座っていることが多い。養護教諭ができるだけ活動場面に入り、声をかけて、雑談を皆でするよう心がける。しだいに、小さい声でうなずいたり、笑顔も見られるようになる。
10月	<ul style="list-style-type: none"> ・各班での台本づくり、掲示物づくり発表の練習。 ・定例委員会で、保健集会に向けての各自のめあてを考えて、それを書き出し掲示物を作成する。 ・26日、27日放課後全体練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・台本や、進行の仕方などは、児童の発想を大切にす。 ・班のメンバーが協力し合って活動しているか、また、どの児童にとっても参加しやすい活動になっているかなど配慮する。 ・活動が進みにくいときは、具体例をあげる。資料を提示するなどを試みる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動をせずに、違うことを始めてしまうCさんDさん、具体的で分かりやすい活動を頼むと、次回からは積極的に取り組むようになる。 ・EさんFさんは、毎回欠かさず来ているが、活動後に良いところ探しシートを記入しようとしたときに、活動の様子が浮かばないことに気づき、見ていなかったことを反省する。次回は、1回でも声をかけるよう心ずる。
11月	<ul style="list-style-type: none"> ・台本の手直し、掲示物の補充。 ・9日放課後全体練習 ・10日保健集会8:30~8:45 ・10日、11日、12日のいずれかの放課後に保健室でふりかえりシートを記入する。 ・29日定例委員会 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習や集会当日に、一人一人が無理なく参加できているか配慮する。 ・ふりかえりシートや今までの取組を十分に認め、それを一人一人に伝えるようにする。 ・当日に演技した人だけでなく、みんなの力が合わさったからこそよいものができたことを確認し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・始めの言葉、終わりの言葉を話したいと立候補したGさん、練習を始めようと思いうようにできず「もうできない」と元気をなくしてしまう。励まし、上達を誉める。始めの言葉を違う人に頼んでみようかと尋ねると、そうしてほしいとのこと、出番が少ないと不満をもっていた児童に頼むと快く引き受けてくれた。 ・Aさんは、日頃登校が遅れがち、集会当日の集合が8時と聞いて、不安な様子、(同班の児童も心配している)出番は8:40頃のため、それに間に合えばよいから遅れても着て欲しいことを伝える。「がんばってみる」と答えた。

11月29日 委員会活動内容

活動内容	教師の支援
<ul style="list-style-type: none"> ・集会を見た児童の感想文を児童が紹介する。 ・集会後に記入したふりかえりシートの紹介を先生から聞く ・自分の振りかえりシートを返してもらい、メッセージの入ったものを読む。 ・自分なりにがんばったこと、よくやったこと、うれしかったことをカードに記入する。 ・集会活動の写真の周りに、各自の記入したカードをのり付けて、大きな掲示物を完成させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・委員会指導教師(養護教諭以外2名)からの感想や、集会時の児童の反応を伝え、委員会としての活動を認め、有意義であったことを児童に伝える。 ・一人一人が努力してきたことや、協力してきたことを十分認め、各自に伝える。 ・準備中、集会時、がんばったこと、うまくできたこと、うれしかったことなどを書いて、自分で自分をほめてあげよう。 ・みんなの力が合わさって、よいものになったことを確認し合う。

(4) 結果と考察

・ふり返しシートから、健康な生活への意識の変容が読み取れた内容

- ・いつも寝るのが11時になってしまう。家族にも睡眠の大切さを教えて、もっと早く寝るようにしたい。(5年)
- ・朝ごはんを食べてこない日をできるだけ減らしたい。(6年)
- ・この活動でわかったことをみんなにいつもやってもらえるように、健康新聞で伝えたい。(5年)

・ふり返しシートからお互いに認めあい、自己肯定感をもちることができたと思われる内容

- ・終わりの言葉を大きな声ではっきり言えた。とてもうれしかった。(5年)
- ・今まで練習した中で集会のときが一番よくできた。説明も間違えずに言えた。とても楽しかった。(6年)
- ・5年生は、積極的に活動ができないときがあった。でも何をしたいのかわからないからだと気が付いた。もっとわかりやすく説明しようと思った。(6年)

子どもたちがふり返しシートを記入することで、子どものより深い思考や、周りの人に対する心遣いなど、幾つもの発見があった。子どもたちが互いの良いところを知ることで、一人一人が今まで以上に好感をもちことができ、よりよいコミュニケーションを図ることができた。ふり返しシートに、養護教諭の感想や、本人が気付かなかった良いところを記入して伝えることで、子どもたちが自分を肯定的に受け止めるきっかけとなった。

委員会活動に対して、意欲や充実感を感じられないでいるAさんは、集会に取り組む前に実施したアンケートには、「楽しそうだからこの委員会に入った。」「なんとなく活動している。」と答えていたが、集会後のふり返しシートには、「とても楽しかった。」「大きな声を出してわかりやすく説明するようにした。」と自分の活動を振り返っている。また、他の児童からも、上手に説明できていたと評価を得ることができた。そのことを本人に伝えるととても喜び、その後の委員会活動では一層積極的に取り組んでいる姿勢が見られた。また、担任から「全校の前での発表がうまくできて自信を持つことができたようだ。クラスの中でも積極的に関わる場面が増えている。」という感想が得られた。

・集会に参加した児童の感想

- ・初めて知ったことがいっぱいありました。またこういう集会をやってください。(5年)
- ・運動はあまりしていないし、好きじゃないけれどこれからはやろうと思いました。(2年)
- ・いつも10時過ぎに寝るので、なるべく9時には寝ようと思いました。(2年)

クイズに答え、寸劇を見て、楽しみながらも伝えなかった睡眠、運動、朝食の大切さについて理解し、生活の中で生かしていこうとする感想が多く見られた。

集会に向けての活動を通して、よい健康意識をもてるようにする。『互いに認め合い、よりよいコミュニケーションが図れるようにする。』というねらいについては、集会が終了した時点では、ほぼ達成できたと思われる。しかし、委員会としての大きな活動が終了してしまうと、その高まりが時間の経過と共に低下していった。次の目標を見付け、常に子どもたちが興味をもつような活動の方向付けをもっていなくてはならないと感じた。また、委員会の毎日の活動を見ていることで、一人一人を理解しているつもりであったが、よいとこ探しシートを記入しようとしたときに、どんな様子で活動していたのか思い出せない子がいた。その時初めて、自分から見えていない子の存在に気が付くことができた。養護教諭が委員会活動の方針や年間計画を立てて、それぞれの活動のねらいをもつて行うことは、子ども一人一人の持ち味を発揮させることができ、委員会活動を活発にする。養護教諭の適切な支援によって、子どもが楽しみながら活動に取り組み、さらに子どもの中によりよい人間関係を築くことにつながり、保健委員会としての役割に気付き、健康意識をもちことにつながると実感できた。

文化発表会での取組（中学校）

（１）保健委員会の実態

保健委員は各クラス男女１名ずつ、計２４名で構成されており、立候補または推薦によって選ばれる。生徒はほとんどが自ら希望して参加しているが、「とりあえず何でもいいから委員会に入ろう」「仕事が楽そうだから。」という気持ちで参加している生徒も見受けられる。その反面、保健委員会の活動が好きで、前期・後期と続けて立候補するような生徒もいる。活動の様子は、日常的な活動（健康観察やトイレトペーパーの補充など）は、あまりできないが、はみがき教室や体育祭の救護など行事的なものには、協力しながら取り組もうとする姿勢が見られる。話し合いでは、形としてはスムーズに進められるようになってきたものの、自主的・自発的な意見を出し合うまでには至らない。

（２）文化発表会にむけての活動のねらい

養護教諭から、基本的な生活習慣（特に睡眠について）の乱れや、ストレスに対して自分なりに対処していく力が弱いのではないかなど、保健室で捉えた子どもの健康課題を提言し、「心と体の健康」をテーマとして取り組むこととした。活動を進めていく中で、生徒一人一人が自分のもっている力を出し、自主的・自発的な活動になるようみんなで協力し取り組むこと、また、自分自身の健康について考える機会として学んだことや、感じたことを全校生徒へ発信していく活動とすることをねらいとした。

（３）文化発表会での取組

月日	活動内容	支援のポイント	気付いたこと、対応したこと
9月25日	・定例委員会でテーマについて話し合う。	・今までの取組を紹介し、参考にしながら考えられるようにする。 ・どんな意見が出て、子どもの発想を大切にすること。	・イメージしやすいよう今までの取組の内容をプリントにまとめて配付する。
9月30日	・代表者での話し合い。テーマを「心と体の健康」とし、次回定例委員会で提案することに決定する。	・自分たちが興味・関心があることや中学生が抱える健康問題から考えてみるよう助言する。	・保健室で感じる子どもたちの実態から、養護教諭が感じる健康課題を伝え、テーマに結び付けられないか提案した。
10月5日	・定例委員会でテーマ、内容、役割分担について話し合う。 ・テーマについて委員長から提案。 ・内容については、ストレスと生活リズムに焦点を絞ることと、体験コーナーを実施することにする。 ・調査、体験、会場の3つの班に分かれ役割を分担することになる。	・心も体も健康に保つためにどのようなことが大切か、どのようなことをすればいいかを考えさせ、活動へとつなげられるよう投げかける。 ・助言はしても、なるべく自分たちだけで考え、決められるように配慮する。 ・発表までの日程を知らせ、活動できる時間を確認し、予定を立てやすいようにする。	・話し合いでは仕切ることができても、ついふざけてしまい態度もよくないAさん。注意するより、なるべく傍にいき声をかけ、話し合いを進めることができるよい面をほめるよう心がけた。面倒がっている態度の反面、活動への意欲も徐々に見せるようになった。
10月14日～10月22日	・班ごとに集まり、具体的な内容について話し合い、活動を進める。	・自分たちの力で頑張っていることやみんなで協力し合い取り組んでいることを意識させるようにする。 ・テーマに沿った健康問題解決のための学習ができるよう心がける。（資料の提供、調査活動の補助等） ・他の活動と重なっている生徒もいるが、何らかの形で全員が参加できるように配慮する。	・各班の活動状況や活動内容についてお便りにし（メンバー通信）、全員に配付した。 ・模造紙に調べたことをまとめているBさんは、作業の途中で嫌になってしまうことが多かったが、一緒に作業を手伝いながらコミュニケーションを図ることで、徐々にやる気を見せるようになる。また、イラストが得意だという意外な一面を発見することができた。
文化発表会当	・睡眠、ストレス、生活リズム等、調べたことを模造紙にまとめて掲示 ・教師のストレス解消法、一言メッセージ ・心があたたかくなる言葉、詩、歌、イラスト ・心と体のアンケート結果発表 ・リラックスコーナー（アロマテラピー、お茶）他		・調査班活動を行っていたCさんは、模造紙に自分がまとめたことを友だちと見ながら「これ作るの大変だったんだよ。」と少し誇らしげに話していた。自分なりの頑張りに手応えを感じている様子を感じられた。

(4) 結果と考察

・ふり返しシートから健康な生活への意識の変容が読み取れた内容

- ・夜寝るのが遅く、不規則な生活を送っている人が多いと思った。みんなもっと早く寝るようにした方がいいと思う。私も早く寝るようにしようと思った。(2年)
- ・ゲーム脳が存在を知った。ゲームをなるべく控えようと思う。(3年)
- ・ストレス解消法、みんなやっぱり違うんだな～と思った。自分自身のストレス解消法をみつきたいです。(2年)

・ふり返しシートからお互いに認め合い自己肯定感をもちつことができたと思われる内容

- ・模造紙に絵を描いた。字は大きく見やすく書きました。作るのは大変だったけど、作品が完成した時はとてもうれしかったです。他のメンバーとも協力して作れた。これからも積極的に展示物を作っていきたいです。(1年)
- ・みんな積極的にやっていたと思う。少し協力する力がついたかな。実はみんな「だるい」とか言いながらも、楽しそうに作業していた。みんなで頑張っているんなことに協力していた姿は感動した。いつも、お喋りが多い3年生も頑張っていたので、よかった。(3年)

5日後の定例委員会の際に、活動の振り返りを行った。今までは簡単にプリントを用意し反省を書かせるだけだったが、内容を少し変えこちらからのコメント欄を設けるなどの工夫をし、ふり返しシートを作成した。生徒の感想からは、「わからないことはお互い教えあったりして、他学年の人たちと仲良くできた。」「だるいとか言いながらも、実はみんなけっこう楽しそうにやっていた。」など、みんな協力し合い楽しく活動できた様子が感じられた。また、「自然治癒力ってすごいと思った。なるべく薬に頼らないようにしようと思う。」「生活リズムが整えられるよう、早寝早起きを心がけたい。」「(アンケートの結果から)学年が進むとストレスも増えていくことがわかった。ストレスに負けないよう、まずは規則正しい生活を送ること、自分なりの解消法を見付けたい。」など、健康な生活への意識の変容が読み取れる内容も見られ、わずかでも一人一人の健康意識を高めることにつながったように思う。普段は態度も悪くぶっきらぼうな生徒も、「自分たちが作った掲示物を見て、みんなが笑ったりしてくれたのが嬉しかった。」と感想に書いていた。クラスでもおとなしく消極的な生徒が「今度はみんなの前で発表することに挑戦したい。」と意欲を見せてくれるなど、生徒の成長を感じることができた。全員が何らかの形で取り組むことで、自分の役割を果たす責任感や自分なりに頑張ったという充実感、みんなの一つのことをやり遂げたという達成感を少なからずもてたと思う。また、生徒の感想にコメントを付けて返すに当たっては、できるだけ一人一人の活動の様子をしっかりと見るように心がけた。そうすることで、生徒の意外な一面を発見することができ、良い面を見つけてほめることができ、次の活動の意欲へとつながるような働きかけができた。

反省として挙げられるのは、生徒からの意見があまり出ず話し合いが進まなかったため、養護教諭からの提案でテーマを設定する形となってしまったことである。今後は、生徒自身が健康に対する問題意識をもち、テーマを考えられるようにしていくために、養護教諭からの働きかけの工夫、生徒との話し合いの時間を十分に確保するために、早い時期からの取組ができるよう考えていきたい。そのためには、年間を見通した活動計画を、年度当初から立てておくことが必要だと感じた。

今回の取組を通して得た最大の成果は、生徒一人一人への働きかけを工夫し、生徒を見る視点を変えることで、生徒自身が意欲をもって楽しく取り組める活動につながっていくことが実感できたことである。活動する時間を確保するのが難しく、話し合いがスムーズに進められない現状ではあるが、生徒の興味・関心を掘り起こし行動していく力につなげられるような支援の仕方を考えていきたい。

研究のまとめと今後の課題

(1) 研究のまとめ

研究を推進した4校は校種、地域、健康課題が異なり、保健委員会の持ち方も様々であった。保健委員会活動の取組方として、各校の健康課題を意識し、活動しやすい手だてを検討して実施した。前述以外の取組として、小学校では、児童が参加している学校保健委員会で保健委員会が、「おやつのとおり方」について調査・実験した内容などを発信した。中学校では、保健学習の導入として、「健康生活に関する調査」の結果を学級の生徒へ発信した。委員会活動を支援していく上で、メンバーの一人一人のよいところを認めようとよいところ探しシートの記入を試みた。記入に当たり時間の確保が難しく継続することは困難であったが、些細なことでも改めてその子のよさに気付くことができた。

しかし、一人一人を見ているようでも見えていない子どもの存在に気づき、養護教諭自身が反省することの一つであった。また、子どもの変容を見取るために、ふり返りシートを作成し、各学校の活動状況に応じて活用した。その中から、養護教諭がめざしている、健康意識の高まりや子ども同士認め合い、助け合う姿、他者を賞賛する素直な気持ちの表れが見られた。しかし、活動中に言葉でその思いを伝え合う姿は、あまり見られなかった。一方、養護教諭がふり返りシートを活用することによって、子どもの変容過程を的確に捉え、かかわり方の視点や課題を鮮明にしていくことができた。一人一人に対する養護教諭のかかわりのポイントをその都度見直し、支援方法を考える上で有効であった。保健委員が活動した成果を他者に発信する過程で、他の児童生徒にも役に立つ体験や、異学年の交流の中で信頼関係が築けたことは、委員会の子どもたちにとって、一人一人が自信をもつことにつながった。また、発信を受けた子どもたちのメッセージで、みんなのためになっているのだという自己有用感を更に高め、次の活動の意欲へとつながっていく子どもの姿も見られた。様々な発信の場での体験から自分の家族や友達に対しても、健康であって欲しいと願う意識が高まってきた。委員会の子ども同士が共に学び共に育とうとする力を引き出すためには、子ども一人一人が自分の力を発揮できる場を設定し、適切な支援をすることが重要であると実感した。

(2) 今後の課題

共に学び健康意識を高めていくためには、養護教諭が子どもの健康課題を捉え、保健委員会活動を通して育てたい子ども像を明確にしていくこと。さらに、健康課題解決に向けての活動計画を立て、活動過程における子ども一人一人に添った支援の工夫が重要であるとする。

今後養護教諭が、保健委員会活動を通して健康教育を推進していく上で、異学年交流の特性を生かしたピア・サポート的な発想に基づく計画実践が有効になるのではないかと考える。

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修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】

文部省『小学校・中学校 学習指導要領解説 総則 特別活動編』	1999年
市川 陽子著『児童保健委員会からはじめる健康教育』 東山書房	2000年
川崎市教育委員会 特別活動研究会中学校『学習指導の工夫と改善に向けての資料』	2004年
川崎市教育委員会 特別活動研究会小学校『一人一人の個性を生かす学習指導評価の資料』	2004年
滝 充著『ピア・サポートではじめる学校づくり』金子書房	2004年

【指導助言者】

日本大学教授 (川崎市総合教育センター専門員)	田村 誠
川崎市立小学校養護研究会長(川崎市立玉川小学校長)	白川 勝幸
川崎市立中学校教育研究会養護部会長(川崎市立西生田中学校長)	矢部 正子