

自ら気づき実践する力を育てる健康教育

保健学習と保健指導との関連を探る

健康教育研究会議

研修員 梅山 倫代（川崎市立金程小学校） 徳江 祐子（川崎市立西野川小学校）
猪狩 和子（川崎市立菅中学校） 田中 理恵（川崎市立今井中学校）

研修指導主事 鉄指 美登利

主題設定の理由

平成11年度より、上記のテーマを設定し研究を深めてきた。昨年度までの研究から、保健学習に養護教諭の特質を生かすことで、子どもたちが、自分の体・健康に関心を持ち、健康について学ぶことの楽しみや喜びを高めることができることが分かり、養護教諭のアイデアを生かした教材・教具を工夫し授業に生かすことで、更に授業に対する関心も高まったとの考察がある。また、保健学習を養護教諭が担当することにより、健康教育の全体像が見え、保健指導との関連の重要性が明確になったとの考察もある。そこで今年度は、「保健学習」と「保健指導」を関連させることにより、健康面での自主自立をめざしたいと考え、サブテーマを「保健学習と保健指導との関連を探る」と設定した。

研究の内容

昨年度までの研究を基に、次のように仮説を立てて、研究を進めた。

養護教諭の特質を生かし、保健学習と保健指導を関連させて授業を計画し実践することで、子どもが自分自身の心や体・健康について学ぶ意欲を高め、健康面での実践力を身に付けることができる。

研究の方法

養護教諭は保健室で子どもの心の健康にかかわっていることから、小学校・中学校ともに「心の健康」の単元の授業を実施することを計画した。保健学習と保健指導の特質を確認し内容を検討した。

「心の健康」の授業内容を検討したとき、小学校、中学校ともに保健の学習としての科学的な認識を学習する内容と同時に、実践力を高める内容が多く取り入れられていることが分かった。そこで、保健学習と指導を関連させる上で次の方法で実施した。小学校では、内容をうまく連続させ結合させることが重要となると考え、単元のまとまりを考慮して生活に生かす視点を取り入れ、保健指導の時間をより多く組み込んだ。中学校では保健学習を実施した後、体験学習を保健指導で行った。保健学習と保健指導が終了した時点で、養護教諭自身の自己評価のために事後調査を実施した。

ワークシートや事後調査からの読み取り、また保健室来室者の様子を観察し、検証した。

1. 授業実践の内容と考察

(1) 小学校での実践例

? 学年・単元 第5学年「心の健康」

? 児童の実態 5年生という時期は思春期にさしかかる頃であり、体だけでなく心の発達も著しい。人とのかかわりが増えてくる中で不安や悩み、心の揺れにうまく対処できずにイライラしたり体の不調を訴えてきたりする。

指導計画とねらい

前半で心の発達や体との関係について科学的に理解させ、後半は保健指導の要素を含む発展的内容へと計画した。人とのかかわり方や自己肯定感を高める活動は、児童の実態から保健指導としても重要な課題と考え、保健指導の時間を組み込み単元を構成した。

主 題	1. 心はどうやって発達するのだろうか	2. 心と体の関係	3. みんな悩んで成長する	4. 人とのかわり	5. わたしのよいところ
ね ら い	感情・社会性・思考力などは、年齢とともに様々な生活経験を通して発達することが分かるようにする。 これからの生活経験の充実に意欲を持たせるようにする。	不安や緊張時に起こる体の変化、体調による気持ちの変化など、心と体は互いに深く影響しあっていることが分かるようにする。 不安や悩みが続くとそれが原因で病気になることもあることが分かるようにする。	不安や悩みは誰でも経験することが分かるようにする。 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をする、音楽を聴くなど様々な方法があり、必要に応じて選択すればよいことが分かるようにする。	話し方によって相手が受ける感じ方が違ってくことに気づき、自分の気持ちの伝え方を工夫することができるようになる。	自分や友達のいいところを言葉にすることができるようになる。 自分のよいところを知り、自己肯定感を高めることができるようになる。

授業の実際 第5時「わたしのよいところ」

活動内容	児童の具体的な活動	児童の反応・発言 教師の支援
1. ワークシートに自分のよいところを書く。	自分のよいところ、好きなところ、自信を持っているところ、がんばっているところなどを記入する。	どんなことを書いたらよいのか思い浮かばない様子も見られた。 ・手伝いとかでもいいの？ 何でも記入してよいと説明する。
2. 班になり友達のよいところをメッセージカードに記入する。	メッセージカードに記入する。 ・表紙に自分の名前を書き班ごとに封筒に入れる。 ・別の班の封筒を受け取り、カードを順番に回して、記入する。 ・記入に当たり、書かれて嬉しいことだけに限定し、相手を傷つけるようなことは絶対に書かない、班の人のいろいろなよいところを挙げる。 ・自分の名前は書かない。	記入していくうちに班で工夫する様子が見られた。(同じようなことは書かないほうがうれしい。班の人数が足りないところは空欄ができないように相談している) ・字がとても上手だね、それに小さい子の面倒をよくみてあげているね。 ・運動が得意でうらやましい。 ・頭がいいし、みんなをまとめてくれてすごいと思う。 書かれて嬉しいことだけに限定し、相手を傷つけるようなことは絶対に書かないようにしようと約束する。 よい表現やコメントについてほめ、傷つける表現などが書かれていないか班の様子を見てまわる
3. 自分あてのメッセージカードをみて、友達が気付いてくれたよいところをワークシートに記入する。	それぞれ、自分のカードを受け取る。 意外なものや、嬉しいことが書いてあった人が発表する。 友達のメッセージを参考に、これからもっと伸ばしたいことや努力しようと感じたことなどを記入する。	照れながらも嬉しそうに読む。 ・そうかなあ、と首を傾げる児童に対して周囲から肯定的な発言があった。 ・サッカーをがんばるところがすごいとみんなが書いてくれて嬉しい、もっとがんばりたい。 ・みんなそれぞれよいところを持っているということを知った。

結果と考察

「わたしのよいところ」でのグループワークは通常の授業とは雰囲気が違うことから、児童が楽しんでのぞむ様子を感じた。最初の自分自身でよいところを記入する段階では、なかなか肯定的に書けない児童の姿が見られた。友だちのよいところを見つけるところでは、これまで親しく話したことのない友達に対して「考えたことがなかったから」と真剣に考える姿があった。友だちからのメッセージを受け取った後、多くの児童が、今まで意識しなかった自分のよさに気付いたり、評価されていることに喜んだりする場面が見られた。また友達のよいところを認め合う機会ともなった。今後自分のどういうところを伸ばしていきたいかを記入する場面では、最初にどんなことを書いたらよいか戸惑っていた時と比べ、意欲的に書くことができ、表情も明るかった。グループワークでは学級担任も積極的に声をかけてくれ、楽しく温かい雰囲気の中で進めることができた。本時は科学的知識を踏まえた上での保健指導的な学習の位置を占めている。学級担任の積極的なかわりや、第3時からグループワークを何度も取り入れたことで、自分の考えを発言しやすい環境を作り出せたと感じている。自己肯定感を高める体験をさせることは、児童の感想「自分に自信をもてるようになった。」「これからは自分のよいところを伸ばしていきたい。」などからも、心の健康を保つ能力を育てるために必要な要素であると感じた。従来、他領域や保健指導で重視してきた心の分野についての内容は、生活面での指導が主である。自分たちの心について保健指導で取り上げたことで保健学習の効果がより得られたのではないだろうか。事後の調査結果からも、保健指導的な取り上げ方が印象に残ったようである。(図1)

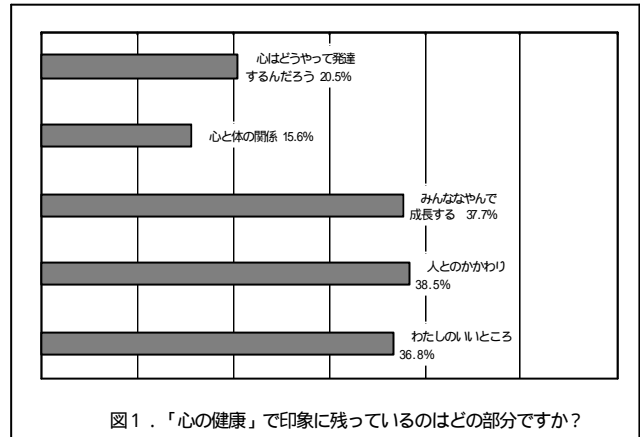


図1. 「心の健康」で印象に残っているのはどの部分ですか？

また養護教諭が授業にかかわり児童の反応を直接受け止めたことは学級担任との連携も深まり、保健室での健康相談活動が展開しやすくなったことを実感している。(図2)

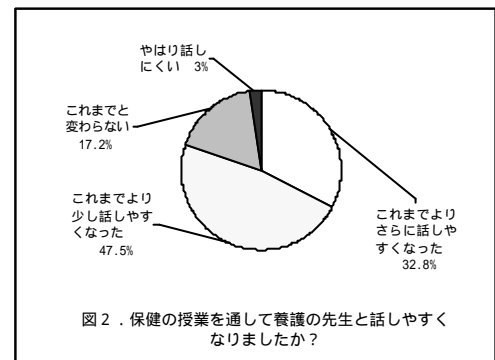


図2. 保健の授業を通して養護の先生と話しやすくなりましたか？

(2) 中学校での実践

学年・単元 第1学年「心身の発達と心の健康」

生徒の実態 保健室の来室記録を見てみると、主訴として頭痛、腹痛、気分不良などの生徒が多い。欲求不満やストレスが体の調子にかかわっていることを意識している生徒は少なく、またその対処の仕方も分からないのが実状である。

指導計画 (今回の実践は第8時～保健指導まで)

時間	第1時	第2時	第3時	第4時
学習項目	体の発育・発達	呼吸・循環機能の発達	性機能の成熟(1)	性機能の成熟(2)
時間	第5時	第6時	第7時	第8時
学習項目	性とどう向き合うか	考え、感動し、決断する心	人とのかわり	自分らしさ
時間	第9時	第10時	第11時 (保健指導)	
学習項目	欲求やストレスへの対処(1)	欲求やストレスへの対処(2)	ストレスの解消法を実践しよう	

授業の実際 第10時「欲求やストレスへの対処(2)」

本時のねらい

- ・ストレスが心や体にどのような影響を与えるか理解させる。
- ・心の健康を保つためには心身の調和を保つことが大切であることを理解させる。

学習活動	教師の指導・支援 (T1): 保健体育科教諭	教師の指導・支援 (T2): 養護教諭	生徒の発言や様子
1 .ストレスという言葉を知る。 2 .自分のストレスチェックをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスという言葉を知っているか質問する。 ・ワークシートのストレスを記入させる。 ・ストレスチェック後、の数を数えさせ、結果を発表させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを配付する。机間指導 ・個々の質問や記入などについて説明する。 ・ストレス度数の結果を黒板に貼る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉は知っているが、意味までは知らなかった。 ・ストレスで病気になる。 ・ の数がいくつあったか、お互いに見せ合っている。 ・人によってストレスの感じ方に違いがあるんだ。
3 .ストレスの意味を知る。 4 .体や行動に与える影響について考える。 5 .心と体の関係を知る。 6 .ストレスへの対処法を考える	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートにあるストレスについて図を使いながら説明する。 ・よいストレスは心身を発達させるために必要であることを確認させる。 ・ストレスが心身の影響したりすることがある。自分を振り返り、経験があるかどうか質問する。 ・教科書 p 5 4 資料 4 を使い、ストレスやその反応について整理する。適切な対処をして、心身の健康や調和を保つことの大切さを説明する。 ・どのような対処法があるか考えさせ、ワークシートに記入させる ・適切でない対処法があることや人によって対処法が違うことに気付かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスの図を黒板に貼る。 ・保健室の事例を挙げる。 ・1年間の保健室来室人数を伝え、病気やけがだけではなく、その中には合唱コンクールで指揮が上手にできなくて、本番の日まで頭痛で保健室に来室していたことなどを話す。 机間指導 ・家庭や自分が行っている対処法などを挙げ考えるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・適度なストレスが必要なんだ。 ・テストでお腹が痛くなった。 ・心配なことがあって眠れなかった。 ・友人関係で頭が痛くなった。 ・家で寝る。 ・おいしい物を食べる。 ・運動をする。 ・友達と遊ぶ。 ・友達としゃべる。 ・壁を殴る。 ・蹴る。
7 .まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・適切なストレス対処法が心身の調和を保つために大切であることを確認させる。 ・ワークシートに本時の学習で分かったことや感想などを記入させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 机間指導 ・今後の生活に生かせることや意見などを聞く。 ・個々の質問などについて説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな対処法があることを知ったので今度やってみようと思う。 ・物を壊したり、自分を傷つけることはよくないし、周りに迷惑をかけたりのので、冷静に考えてから行動したいと思った。

保健指導 第11時「ストレスの解消法を実践しよう」

保健指導での体験活動の内容

保健学習「心身の発達と心の健康」の単元を終了した後、1年生全員対象に保健指導でストレスの解消法を体験した。A校では“体ほぐし体操”“エアロビクス”“音楽”“腹式呼吸法”“マッサージ・つぼ押し”“足湯”の講座を1班2講座(1講座15分程度)、B校では各学級が“ストレッチ”“ヨガ”の2講座を15分程度ずつ実施した。学年担任や体育科・音楽科の教諭、養護教諭等が講師として担当をした。講座については、「ストレスへの対処」の時間に生徒から出てきた意見を参考にし、実施校2校の実状に合わせて設定をした。班毎に体験した学校では、希望調査をして講座の中の1講座は希望に添う形に調整し実施した。

保健学習と保健指導の結果と考察

保健学習での保健体育科教諭とのチームティーチングについて

中学校では、保健体育科教諭とチームティーチングという形で授業を展開したが、「二人の先生がいるため、分からないことが聞けてよかった。」「体育の先生が話をし、養護の先生が黒板に書くダブルのやり方が分かりやすかった。」などの感想があった。養護教諭が机間指導や板書をしたり、また二人の教員が相互説明をしたりする授業展開が生徒にとって分かりやすい授業につながったようだ。

保健指導での体験活動の様子から

実際に体験してみて「ストレスが解消できた。」「楽しかった。」と感じる生徒が多かった。自分の希望に添わなかった講座については、「意外とおもしろかった。」という感想が見られた反面、「イヤで逆にストレスになった。」などの感想もあった。実施に当たっては、個人毎の希望講座を取り入れたり、事前指導で、より丁寧に講座の意義などを説明したりすることにより、「今後、ストレス解消に生かしたい。」「家でもやってみたい。」などの感想を聞くことができ、体験学習で得るものは多かったと考えられる。また、事前に講座についての調べ学習を設定すると、更に効果的ではなかったかと考える。

「心の分野」における保健学習・指導の考察

子どもたちにとって「ストレス」という言葉自体は聞きなれたものだが、自分自身の心身の問題としてとらえ、知識として今後の生活に生かせることを考え授業を行った。ストレスチェックやストレスの成り立ちをイラストを使用して伝えたことにより、より身近な知識として理解することができたものと思う。また、保健室の事例を活用したことは、生徒にとって印象が強くストレスが心と体の両面に影響を与えることの理解につながったようだ。

また、今回、保健学習の単元終了後に保健指導の時間を設定し、保健学習から保健指導への流れを考えた展開を試みた。「ストレスへの対処」の時間で生徒に具体的な方法を考えさせ、保健指導の内容に関心をもたせるよう働きかけた。チームティーチングとしてかかわった授業の生徒の様子からは、保健学習で得た知識を基にしてストレス解消法を体験したことによりストレスを自分の問題としてとらえ、今後の生活に生かしていきたいとする姿がより強く感じられた。これらから、単発になりがちな保健指導を、保健学習と関連させることで、知識を基盤とした実践力につながると考えられる。「心の健康」の分野では、保健学習や保健指導を通して1年生の心の状態や自己肯定感の持ち方などについて、養護教諭自身の理解も深めることができた。今後の保健室経営に生かしていきたい。

保健学習・保健指導の事後調査

事後の調査結果から、養護教諭に親しみを感ずるようになった生徒が64%と多く、「何かあったら相談しようと思う。」「これからも頼って助けてもらいたいと思う。」とあり、保健室相談活動においても効果的に作用するものと思われる。

研究のまとめと今後の課題

1. 保健学習と保健指導を関連付けることができたか

学習内容を確認したとき、保健学習における「心の健康」の単元には、保健指導的な内容が多く入っていることが分かった。特に小学校では単元そのものが保健指導の内容を含みこんだ構成になっているので、配当時間枠内で保健学習と保健指導を関連付けて実施できたと感じる。また、中学校では配当時間枠に加えて保健指導の時間を取り入れて構成し、実践化への配慮をした。保健指導は楽しく、家族の話題にもなり良かったとの感想がある。保健学習で学んだ科学的な認識を基に、保健指導に結びつけていくことで、内容が更に効果的に生かされることが分かり、研究仮説は検証できたのではないかと考えている。

2. 養護教諭の特質を生かされたか

養護教諭が授業の中で保健室の実態を話すことで、子どもは「自分だけではないと安心をした。」と感じ、授業を実践した後、養護教諭を身近に感じ「何かあったら、養護の先生にも相談してみよう。」と意識したという感想もあった。中学校では、保健室での実態を具体的に話し、教材として提供し工夫することで、子どもはより理解することができたと思われる。中学校ではティム・ティーテングがかかわったが、指導者が二人いることで、「細かく丁寧で分かりやすくて良い。」との感想が多く、「保健室と同じ雰囲気でのアドバイスがうれしかった。」との声もあり、養護教諭の特質も生かされたものと思われる。

3. 今後の課題

「保健学習」を「保健指導」と関連させることにより、学習で得た知識が生きて働く力になることが確認された。今後は、単元によっては「総合的な学習の時間」につなげていくことも可能と思われる。また、授業実践に当たり、授業をとりまく外的条件については校内の協力体制のもとに整備しておく必要があり、今後の課題となる。評価については今回はかかわっていない。今後、全単元を担当するならば評価及び評定にもかかわっていくことになるだろう。しかしながら、現段階では授業者として自己評価をすることが主であり、子どもが授業で分からない部分があったとすれば、どう伝えればよかったか等について検討課題としていきたい。

本研究を進めるに当たり、適切なご指導、ご助言いただきました先生方、また、この研究を支えてくださいました研修員所属の校長先生並びに教職員の皆様にも心より感謝申し上げます。特に、研究の当初より丁寧なご指導をいただきました日本大学の田村誠教授に心よりお礼申し上げます。

【参考文献】

- ・文部省『小学校学習指導要領解説 総則編，体育編』 1999年
- ・文部省『中学校学習指導要領解説 総則編，体育編』 1999年
- ・保健教材研究会編『「授業書方式」による保健の授業』大修館書店 1999年
- ・文部省『新しい保健学習のモデル』日本学校保健会 2000年
- 『養護教諭の特質を生かした保健学習・保健指導の基本と実際』日本学校保健会 2001年
- 『実践力を育てる中学校保健学習のプラン』日本学校保健会 2001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
川崎市教育委員会学校教育部指導主事	鎌田 孝子
川崎市教育委員会学校教育部指導主事	山崎 恵子