

学校保健

後藤美由紀 伊藤友美子

I 研究の経緯

1 昨年度までの研究

昨年度より、本校学校保健領域では「心の健康教育」に着目し研究を進めている。小学校ではエゴグラムによる自己理解の上で適切なコミュニケーションスキルを獲得することによる自己肯定感の向上を、また中学校では折り紙を用いた活動を通して自己効用感の向上を目指して実践及び研究を行った。その結果、以下の点が明らかになった。

- ・エゴグラムを行うことにより自分自身の行動傾向を、またワークシートによるロールプレイを行うことにより自分自身のコミュニケーション傾向をそれぞれ知ることによって「自分の友達等に対する言動はどうなのか」という視点で気づきが生まれた。
- ・自己肯定感尺度の変化については、対人関係でトラブルを抱えている児童については尺度が大きく好転していた。またソーシャルスキルトレーニング前後の記述から、自己の課題に気づき、その改善方法に意識が向いたことが読み取れた。
- ・『折り紙プロジェクト』の活動前後のTDMS 二次元気分尺度調査結果から、『折り紙プロジェクト』により生徒の気分、心理状態がプラスに改善される傾向にあることが数値により明らかになった。
- ・保健室で折り紙を用いて行う活動の効用について尺度を用いた評価によって、活動による支援が生徒の心の健康に対して有効であることが確認できた。
- ・コミュニケーションを苦手とする傾向にある生徒について、意識して観察し、生徒の変化に気づき、個別のサポートをしていくことが課題である。

2 今年度の研究

今年度は「心の健康教育」の中でも、小中それぞれの児童生徒の実態の背景に着目した。小学校では、中学校への進学を控えた6年生の児童のコミュニケーションにおける課題の背景にある自己への意識に、また中学校では、重症のけがが起こる背景にある生徒の自己への意識に焦点化して、行動変容を促す授業を含めた指導のあり方を探る。

子どもの「心の育ち」に関わる小・中学校でつけたい力を、大きく「自己」「対人関係」「ストレス」の3つの視点に分類し、表1に示す。ただし「心の育ち」は個人差が大きいため、学年の欄は目安とする。

小学校では昨年度と同様に、表1のレベル4にある「【自己】長所を伸ばし、短所を改めようとする」「【対人関係】集団の中での自分の立場や役割を意識することができる」力をつけるために、エゴグラムとコミュニケーションスキル・トレーニングを用いた実践研究を行う。併せて、東雲小学校から東雲中学校に進学した中学1年生の生徒全員に対し、再度エゴグラムを実施。6年生時の結果と比較するとともに、中学校入学後の対人関係における気づきや悩みをインタビューする追跡調査を行う。

中学校では、本年度より小学校から異動してきた養護教諭が病院の受診を要するけがの多さに着目し、けがの予防についての指導の手掛かりとするために自意識の高低とけがの頻度の関連について明らかにする。

中学校に関しては、表1のうち本来の学年より下の学年に当たるレベル3にある「【ストレス】心の状態と体の関係に気づくことができる」力が獲得できていないことが考えられ、その検証のために今回の調査等を行うことにした。

表1 「心の育ち」に関わる小・中学校でつきたい力

ステージ	学年	つきたい力		
		自己 (自己理解・自己表現・自己決定・自己肯定感)	対人関係 (他者理解・コミュニケーション能力・アサーション能力)	ストレス (心と体の関連に気づく・ストレスの認識・ストレス解消の課題)
1	小1	・自分の気持ちを素直に表現できる	・集団の中で友達と仲良くできる ・人とかかわりの中で、してはいけないことがあることを知る	・基本的生活習慣を身につける
	2			
2	3	・自分の得意・不得意を知る	・友達の気持ちを理解することができる	・体の不調を自覚し、言葉で伝えることができる
3	4	・自分（性格の癖、好き嫌いなど）を客観的にとらえることができる	・自分の気持ちを言葉で表現し、相手に伝えることができる	・心の状態と体の関係に気づくことができる
	5			
4	6	・長所を伸ばし、短所を改めようとする	・集団の中での自分の立場や役割を意識することができる	・ストレスの起こり方とその原因について知る
5	中1	・自分の行動や考えに自信を持つことができる	・表現の仕方を相手や場に応じて気遣うことができる	・自分のストレスとその原因を自覚し、ストレスへの対処の方法を知る
	2			
6	3	・自分の課題に気づき、自分で解決することができる	・他者の価値観を受け入れ、認めることができる	・自分のストレスに対して、適切に対処する方法を身につけている

Ⅱ 本年度の研究計画

【中学校卒業時にめざす生徒像】

「自己への意識を持ちながら、円滑なコミュニケーションがとれる生徒」

→・自分の行動をふり返り、よりよい行動への変容に取り組める

・自他の価値観の違いを受け入れ、認めることができる

1 小学校

小学校高学年となると、学級や学年における人間関係が固定化する中で、各々の発言に対する許容と諦めが出てくる。本校でも、保健室や学級での子ども同士のやりとりを見ていると、自分の欲求や意見の主張はでき

るが引くことが難しい児童、また自分が傷つくことや攻撃されることを恐れ、発言を抑制してしまう児童が少なくない。

これは数年間の大きな変化のない集団の中で培われた「許し許される関係」と言えるが、表面上では大きなトラブルが起こっていないように見えていても、児童一人一人のコミュニケーションスキルは高まらないままなので、行動変容に結びつかずトラブルを起こしやすい状態が続き、相手の言動を自分の心の中で上手に処理できずストレスを抱えたまま学年が上がっていく。

また、このような言動は小学校の学級・学年集団内では許容されても、中学校進学後、新しい学級・学年集団内では、理解されるまでに時間を要しトラブルの原因ともなりうる。これがⅡ期の危機である「中1ギャップ」の原因の一つとなり、中学進学後に新しい生徒集団の中で良好な対人関係を築くことが難しくなっているのではないかと考えた。

そこで「中1ギャップ」の解消の一手段として、中学校進学を控えた小学校高学年の段階で自分のコミュニケーション傾向を認識した上でアサーティブな態度の有効性を伝えることにした。

《目的》

エゴグラムにより自分の長所や短所を客観的に見ることで自己理解を深め、さらに適切なコミュニケーションスキルを学ぶことで、自己意識に変化が見られるのではないかという仮説を検証する。

《方法》

6年生単式・複式学級高学年の児童全員を対象に、以下の3段階で授業を行い、コミュニケーションスキル・トレーニングの実施の前後で児童用自己意識尺度（桜井，1992）の変化を検証する。

①エゴグラムによる自己理解

- ・エゴグラムを実施し、その結果に対して養護教諭から分析結果についてのコメントを個別に返す。
- ・自分の長所短所を認識する。

②言語的・非言語的コミュニケーションについて知る

- ・相手に送るメッセージ（＝ストローク）が相手にとって、また自分にとってどのような影響を及ぼすかを考える。

③自分のコミュニケーション傾向を認識し、コミュニケーションスキル（アサーション）について知る

- ・クラス集団内でトラブル時のロールプレイを見ることで、自分の普段の言動と比較してコミュニケーション傾向を認識する。
- ・アサーティブな言動とはどのようなものかを知り、実際の場面で使う意欲を持たせる。

2 中学校

独立行政法人日本スポーツ振興センター「災害給付状況」の統計資料によると、中学校では、他の校種よりも多くの「学校管理下」におけるけがが発生している。けがが発生する要因には、発育・発達段階、心身の状態、規範意識、行動等の「人的要因」と場所、天候、時間、施設・設備、用具等の「環境要因」があり、多くのけがは、これらが関連し合って起こっている。

本校でも、多くの生徒がけがにより保健室に来室している。擦り傷、切り傷、捻挫、打撲といったけがの種類や、けがをする場所、時間は様々であるが「人的要因」との関連性が大きく、とりわけ、自分の行動を顧みることなく、何度もけがをする生徒や、後先考えず自分の欲望や思いのまま行動し、けがをしたり人にけがをさせたりするなど、自己への意識が低い生徒が目立つ。また、そのような態度や行動が、け

がばかりではなく、友人とのトラブルや生徒指導上の問題につながる場合もある。

自己への意識が高い人は、自分の心身の状態を把握し、自分の発言や振る舞いが、相手や周囲や自分自身にどのような影響を及ぼすかを考えて判断、行動をすることができ、それらが、けがの「人的要因」のリスクを軽減していると考えた。そこで、本研究では、けが防止への指導の手がかりとするために、生徒が自分自身にどの程度注意を向けているかを質問紙により測定し、けがとの関連について検証する。

《目的》

自意識の低い生徒と高い生徒では、けがをする頻度に差があるであろうという仮説を検証する。

《方法》

全学年の生徒（特別支援学級を除く）を対象に、以下の2つの調査を行い、自意識の高低とけがの頻度との関連を検証する。

①けがの集計

平成26年度に発生した「学校管理下」におけるけがを生徒別に集計する。その結果に基づき、けがの回数の範囲を決定する。

②質問紙調査

自意識尺度（菅原，1984）を使用し、自分の内面・気分など、外からは見えない自己の側面に注意を向ける「私的自意識」と自分の外見や他者に対する行動など、外から見える自己の側面に注意を向ける「公的自意識」の強さを測定する。

《引用・参考文献》

全国国立大学附属学校連盟養護教諭部会、『保健室のまなざしからとらえた健康教育』，東山書房，2002.