

学校保健

後藤美由紀 高橋京子

【中学校卒業時にめざす生徒像】

「心身の健康課題を認識し、解決に向けて意欲的に取り組むことができる生徒」

- ・生活や行動を振り返り、自分を客観的にとらえることができる。
- ・行動に結び付けていくための思考力・判断力を身につけている。
- ・自ら解決に向けて行動することで、心身の健康を良好に保つことができる。

生活習慣と心の健康に関連性があることは、文部科学省が実施した「心の健康と生活習慣の関連についての全国調査」をはじめ、多くの調査で明らかになっている。

昨年度、学校保健領域では、小学校から中学校への進学時期における保健指導に焦点化し、小学校では生活習慣の課題発見から解決への行動化、中学校では心の健康課題の解決を促す活動についての保健指導を行った。その結果、次の3点がわかった。

- ・小学校高学年の生活実態及び保護者の意識を基に、児童及び保護者の双方へアプローチすることで、睡眠に関わる行動改善による心身の健康状態の変化が見られた。
- ・中学校保健室での健康相談において、生徒の語りを引き出したり、心に寄り添ったりする手段として折り紙を活用した結果、個々の生徒の不安度の傾向や支援を要する生徒と折り紙作品の種類との関連性が明らかになった。
- ・小中を通して、各校種で実践していたことを持ち寄ることにより、双方の健康課題を再確認し共有できた。その上で、それぞれの発達段階において必要であると考えられる保健指導や保健室での支援が明確になり、有効性の高い内容を考えることにつながった。

昨年度得られた上記の知見を基に、今年度も「生活習慣」と「心の健康」に着目して、小学校では保健指導、中学校では集団活動を通しての実践的研究を行う予定である。

この研究と並行して、今年度は小学6年生に対し、個々の自己肯定感を向上するための手立てとして、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。これを取り上げた理由は、研究計画の「小学校②自己肯定感」で述べる。

【仮説】

9年間を通して

生活習慣が多様化している現代において、子どもたちは、保護者のさまざまな価値観のもとで育てられている。

各家庭で保護者の価値観が大きく影響する生活習慣を送っている小学生に対し、画一的な指導だけでは児童や保護者の意識には伝えたいことが届かないのではないだろうか。

そのために、児童や保護者の意識や実態を的確に把握し、小学生の間に、中学校進学後に生活の自己管理ができるよう、児童らが自発的に健康に過ごせる生活習慣を送るための保健指導が必要であると考えた。

また、生活習慣の確立は、中学校進学後の心の安定のためにも重要であると考えます。

中学生が保健室に来室し「体調不良」を訴える場合、心的要因やストレス反応が身体症状に出ているだけでなく、心の不安定さからくる生活習慣の乱れによるものなど、不安や悩みなど心の健康に関わるものが多い。

心の健康の保持増進は学校における教育活動全体を通して展開されるものであるが、特に保健室においては、来室生徒の心に寄り添う手段を用いて、コミュニケーション能力の向上や自分の役割を見出すことにより、セルフエフィカシー（自己効力感）を高めることができるのではないかと考えた。

今、生涯の健康の基礎作りにタイムリーな時期である小中9年間において、健康相談という、体だけでなく心の健康や生活習慣など多方面からアプローチを行っている養護教諭に大きな期待が寄せられている。

保健指導や健康相談を通して、生涯にわたって心と体の健康が維持できるような力を小中9年間で養うことにより、中学校卒業時に目指す生徒像も達成できるのではないかと考える。

【本年度の研究計画】

<小学校・・・①生活習慣 ②自己肯定感>

①生活習慣

生活習慣についての指導は、食生活や運動、睡眠の指導などが挙げられる。これらの指導は単発的になりがちだが、それぞれの指導が相互に深く関連してこそ効果が上がる。

本校で毎年実施している「けんこう生活しらべ」から得られた児童の睡眠、朝食摂取の実態、保護者の思いを分析した結果、睡眠だけでなく朝食の摂り方にも課題を感じていることがわかった。そこで、生活リズムの中で睡眠と、睡眠から続く朝食との関連に着目し、朝食をしっかりと食べるためにすっきり目覚めることを目標とした授業を展開しようと考えた。

《目的》

睡眠と朝食に関する科学的根拠と自分たちの現在の生活リズムとを照らし合わせ、それを基に行動を工夫・改善することで、一日の活動に必要な、良質の睡眠と十分な朝食をとることができるようになるのではないかとこの仮説を検証する。

《方法》

5年生の児童を対象に、睡眠と朝食の摂取に関わる科学的根拠を学び、それを基に睡眠・朝食を量・質ともに適切にとることができるよう各自で行動目標を作成し、その目標が達成できたかどうか自己評価を行う。

②自己肯定感

小学校におけるキャリア教育の一環として、6年生に対し学校のリーダーとしての指導が行っている学校も多い。リーダー教育は児童にとって、責任感、実践力、達成感、自己有用感など様々な資質や能力を身につけることができる一方、6年生としての集団に対しリーダーシップを求められるため、個々の能力や性格等を考慮することが難しく、おとなしい児童やうまく集団をまとめることが難しい児童にとって、逆に自己肯定感や自己効力感を低下させてしまうことが懸念される。

また、6年生もしくは5年生から卒業までの1～2年間をかけてリーダーとして下級生との接し方は学ぶが、学級集団の中での友達とのコミュニケーションスキルや自分自身の役割を見出す力を身につける機会が少ないため、中学進学後に自己有用感や自己効力感が低下し、心身の健康を保つことが難しいのではないかと考えた。

《目的》

エゴグラムにより自己理解を深めた後、コミュニケーションスキルを学ぶことで、6年生としての集団の中の一人ではなく、個としての自分と向き合うことで中学校進学後にストレスマネジメントを可能にするための自己有用感を向上できるのではないかという仮説を検証する。

《方法》

6年生単式・複式学級の児童全員を対象に、以下の2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自己肯定感尺度の変化を検証する。

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コミュニケーションスキル・トレーニングを行う

クラス集団内でアサーション・トラブル解決のロールプレイ等のトレーニングを行うことで、リーダーとしての自分よりクラスの一員である自分を意識しながら、スキルの向上を目指す。

<中学校・・・心の健康>

保健室で行う健康相談は、養護教諭の特質や保健室の機能を十分に生かし、児童生徒のさまざまな訴えに対し、常に心的要因や背景を念頭に置いて、心身の観察、問題の背景の分析、解決のための支援関係者との連携など、心と体の両面への対応を行っている。

折り紙を生徒の心に寄り添う手段として活用する可能性と課題について、ストレス反応の軽減という視点から検討した結果、生徒が折り紙を完成することによって感じた達成感、セルフエフィカシー（自己効力感）を高めることに有用であり、セルフエフィカシーが高まることで、ストレス反応の軽減および気分が改善する効果が認められた（高橋ほか、2010）。

さらに、昨年度の研究では、個々の生徒の傾向（身体的症状・不安及び不眠・社会的活動障害・うつ傾向）と折り紙の種類別の分析結果から、症状別に効果のある折り紙の種類が明らかになった（高橋ほか、2010）。しかしながら、実際に保健室においては、来室者の多人数でコミュニケーションをとりながら一つの作品を作り上げるというケースもあり、そのケースにおける生徒の気分や行動の変化を実感している。

そこで本研究では、保健室来室者の個から集団に視点をあて、生徒の心身の状態や行動の変化を観察することにより、集団活動に折り紙を用いる効果を検証する。

《目的》

折り紙プロジェクトと称して、保健室で集団、組織活動に折り紙を用いることの効果を明らかにする。

《方法》

保健室に来室する生徒の中で、自分の気持ちを言葉で表現しにくい生徒、背景に心因的要因があると思われる生徒も含め、折り紙プロジェクトで折り紙を折ることを全校に呼びかけ希望者を募る。次に季節や行事に合せた折り紙を折ることを提案し、共同で掲示板を作成し掲示する。折り紙を折る前と折った後の気持ちのフェイスマークを選択させ、その前後の語りを照合する。

集団活動での自分の役割意識や、人に喜び役に立っている感はどんな感じか、参加してよかったことの記述や

聞き取りから活動時の生徒の言葉の質的分析を行い、専門家の指導を受ける。

※折り紙プロジェクト…皆の心がホッとできる学校環境であるように、校門、学校玄関の掲示板に季節感のある折り紙を共同で作成し、人に喜んでもらえる取り組みをする、という生徒の自主的活動。