

健康教育実践提案

— 三戸まみ 新井敦子 森田裕代 —

1 これまでの健康教育の取組

健康教育では、令和2年度から義務教育学校化に伴い管理の側面に重点を置いて取り組んできた。

保健管理面では主に日常における感染症対策や小中で一つになった保健室内の整備、給食管理面では食物アレルギー対応の基本方針の見直しや変更を行い、共通理解を図るための職員研修をそれぞれ行ってきた。こうして、本校における安心安全な保健・給食管理体制の基礎を築くことができた。

一方で、第5～9学年の児童生徒に実施した生活習慣アンケート結果より、「健康に関する知識はあるが自分の生活に活かしていない」「ストレス解消がうまくできていない」「傷ついたときに気持ちを切り替えられない」などの実態が明らかになった。

今後も日常のストレスだけでなく、災害や感染症の流行など大きな環境の変化によるストレスを受ける可能性があるため、心と体を自ら調整する力が必要となる。そのためには傷ついたり落ち込んだりすることがあっても立ち直る心の強さ、いわゆるレジリエンスが求められると考えた。

そこで、レジリエンスを高める「富士山モデル」の実践を参考とした「心」「技」「体」の三つの側面から、主に生活習慣や心に関わる内容について保健学習や教科との連携を図り実践しようと考えた。

2 自己実現に向かう資質・能力にかかわる手立て

(1) 問題解決力について

自分の心身の状態に関心をもち、調整を図るために判断し、行動に移す姿

①健康的な生活リズムについて様々な立場と連携して啓発する

心を支える土台として、体調を整えることは重要である。これは第3学年以上の体育科保健領域

において全ての単元に関係してくる内容でもある。前期課程では、特別活動の学級活動(2)における保健指導でも取り上げる。児童生徒は、生活リズムの重要性について、知識としては理解しているものの、家庭の事情や方針でなかなか整えられない。自分の生活を健康という視点で見つめ、その中でどのように調整や折り合いをつけていくかを学年に応じた内容で繰り返し考える機会を設けることが、自分の生活の調整を図ることにつながると考える。

②毎日の給食を通して体験型学習を繰り返す

児童生徒は、「食」についても本やテレビ番組、インターネットでの検索から様々な知識や情報を得ている。しかし、知識や情報についての正誤の判断や、実生活での活用については弱さがある。毎日学校で食べる給食は、全員共通の教材でもある。給食を体験型学習の場として捉え、喫食の時間だけでなく、学級活動や保健体育科、家庭科、どう生きる科等の学びで得た知識を、食べながら振り返ることが、自分自身の行動に結び付けることにつながると考える。

(2) 関係構築力について

自分を認め肯定する中で、他者との違いも認め、程よい距離感を保つことができる姿

①SSTやストレスマネジメントを取り入れた保健学習を行う

生活習慣アンケート結果では、ストレス解消法を1種類しか記入していない児童生徒がほとんどであった。つまり、児童生徒はストレス解消法をあまり知らないことが予測できる。また、保健室来室者の様子から、人間関係の中で心が傷ついたときに物事を決めつけてしまい、気持ちが切り替えられない傾向もあると感じる。9年間ほぼ同じ

顔ぶれで過ごすため、一旦仲良くなった相手との関係が密接すぎて苦しく感じている場合も多い。

保健体育科の保健領域で第5～7学年に心の健康を扱う単元がある。これらの単元の中に、仲間のストレス解消法を知ったり、アサーティブコミュニケーションのロールプレイングを体験したりする場面を位置付けることで、ストレス解消の選択を増やしたり、受け止め方を変えたり、相手との程よい関わり方や距離感を考えたりすることができると考える。また、ストレスを感じる自分は弱い自分、ダメな自分ではなく、誰でもストレスを感じることや、感じたときにどう対処するかが大事であることを知り、自分を肯定して認める経験を増やすこと、自分の心が安定することが関係構築力を育むことにつながると考える。

②食文化や生産過程を学ぶ機会を増やす

核家族化や食品流通の変化に伴い、日本に古くから伝わる食文化や食べ物の生産過程、成り立ちを身近に感じる経験が少なくなって久しい。また様々な地域から通学してくる本校の児童生徒にとっては、地元でとれた野菜や地域の特産物について全員で共感できる場が少ない。そのため、本校では、どう生きる科の探究活動と、児童生徒の共通の食である学校給食を関連付け、食を学ぶ場としている。第2学年のどう生きる科の野菜栽培では、附属産野菜を使ったオリジナル給食を実施するに当たり、献立の企画、野菜の栽培、収穫、調理過程の発表・交流など、自分たちが作ったものを自分たちで食べる体験をする場の設定をして学びの機会を増やすことで、生産者や食べ物、食に対しての感謝の心を育むことにつながると考える。

(3) 貢献する人間性について

自分の考え方や行動の傾向を知り、集団や社会の中で自分にできることを考え行動する姿

①心と体のつながりを重点にした対応を行う

心因性とみられる腹痛や頭痛を訴えてくる児童生徒の多くは、心の状態が体に症状として出ることを知らなかったり、知ってはいるが自分に当てはめて考えられなかったりしていない。また(2)の①でも触れたように、物事を決めつけてしまい、気持ちが切り替えられない傾向が見られる。

個別対応で行うリフレーミングや認知行動療法、リラクゼーション法を体育科の保健領域や特別活動の学級活動(2)保健指導でも取り入れることにより、視点の幅を広げたり、体を整えることで心が落ち着いたりという経験をさせる。物事の捉え方を変えたり、体をリラックスさせたりする体験を通して、悲観的な考え方が軽減できると理解できれば、自分に余裕が生まれ、周囲のことを考えるような行動につながると考える。

②SDGs(食品ロスなど)に取り組む中で自分の食生活を振り返る

学校給食では、以前から地産地消をはじめ、ゴミの減量や分別、食品ロス削減などに取り組んでいる。日常に存在する食の問題を仲間と共有する場として、児童生徒にとって給食時間は有効である。児童生徒が学びで得た知識を用い、その日の食事を通して考え、やってみることを繰り返す行うことで、生活する社会で何ができるのかを考えることにつながると考える。

3 単元の指導計画

学年	第5学年	単元名	心の健康（全3時間）
単元で育む資質・能力			
<ul style="list-style-type: none"> 心は様々な生活経験を通して年齢に伴って発達するとともに、心と体は深く影響し合っていること、不安や悩みは誰もが経験すること、それらへの対処にはいろいろな方法があることを理解し、不安や悩みを緩和するための簡単な対処を行うことができるようにする。〔知識及び技能〕 心の健康に関わることから課題を見付け、心をよりよく発達させたり不安や悩みに対処したりする視点から、不安や悩みを軽減する方法を考え、適切なものを選択し、それらを表現することができるようにする。〔思考力・判断力・表現力等〕 学習活動に意欲的に取り組む中で、心の健康の大切さに気づき、心をよりよく発達させたり不安や悩みに対処したりしようとする態度を養う。 「学びに向かう力、人間性等」 			
時	主な学習活動とねらい		自己実現に向かう資質・能力を発揮している姿
①	心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解できる。		自分のこれまでの経験を振り返り、心はいろいろな生活経験や学習を重ねて年齢とともに発達することを理解し、これからの人生の中でたくさんの経験をすること、多くの人と関わることが必要であると感じることができる姿。（問題解決力）
②	これまでの経験等から、心と体の相互関係について主体的に考え、仲間の考えも受け止めながら、それぞれの違いを認めようとする態度を養う。		心と体の相互の影響について仲間と交流する際に、自分の考えを仲間に伝えるとともに仲間の考えを受け止め、自分と仲間の考え方の違いを認めることができる姿。（関係構築力）
③ 本時	不安や悩みを軽減する方法の一つとして、出来事の解釈を多角的に捉える方法を知り、出来事を悲観的に捉えてしまうときに活用できる。		同じ出来事に対しても解釈は様々であり、解釈の仕方によって不安や悩みの感じ方が変わることから、自分の考え方や行動の傾向を知り、多角的な見方をすることで悩みや不安を軽減できることを理解しようとする姿。（貢献する人間性）
研究にかかわる見届けの視点と手立て			
問題解決力	不安や悩みは誰にでもあり、大人になっても生涯悩みはあることや、不安やなやみが強く長く続くと心身の不調をきたすことから、生きていく上で不安や悩みに対処し、うまく付き合っていくことが必要であると実感できるようにする。		
関係構築力	心と体が双方に及ぼす影響について、自分の経験からどのような現象が起きるか意見を出し合い、それぞれの感情と生じる現象は人によって違う場合もあることを認め合うことができるようにする。		
貢献する人間性	同じ出来事に対しても解釈は様々であることや、解釈の視野を広くもち、多角的な見方の解釈ができるようにする。		

4 教科にかかわる本時のねらい

不安や悩みを軽減する方法の一つとして、出来事の解釈を多角的に捉える方法を知り、出来事を悲観的に捉えてしまうときに活用できるようにする。

(思考・判断・表現)

5 本時の展開 (3/3)

児童の学習活動	教師の手立てと見届け
<p>1 課題を把握する</p> <ul style="list-style-type: none"> 不安や悩みについてのアンケート結果から、仲間や大人である教員にも悩みがあることを実感する。 <p>2 対処法を考えて交流する</p> <ul style="list-style-type: none"> 普段実践している対処法を考え、仲間との交流を通して、様々な対処法があることや、不安や悩みの種類・場合によって対処法は異なり、自分に合った方法で対処するとよいことを理解する。 <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">どうしたら不安や悩みを軽くしたり、減らしたりできるか考えよう</p> <p>3 対処法の具体例を取り上げて追究する</p> <ul style="list-style-type: none"> 「友達に話しかけたが、返事がなかった」という教師の実体験の事例を取り上げ、出来事→解釈→感情・行動となる思考の流れを知り、解釈によって感情や行動が変わることを理解する。 <div data-bbox="107 730 1227 1133" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <pre> graph TD A[①出来事 話しかけたが、 返事がない] --> B[②感情・行動 無視された!] B --> C[③解釈(どうしてそう思った?) 悲しい。嫌われている。] C --> D[④本当にそう?] D --> E[⑤多角的な見方をする ・ 聞こえなかった? ・ たまたまかな? ・ タイミングが悪かった? ・ 返事されたけど、声が小さくて (自分が)聞こえなかった?] E --> F[⑥そうだとしたら?] F --> G[⑦感情・行動 ・ 嫌われているわけじゃないかな ・ もう1回話しかけてみよう ・ そんなときもあるかな] </pre> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○アンケート結果から、不安や悩みは誰にでもあり、大人になっても生涯悩みはあること、(前時までの学習から)不安や悩みが強く長く続くと心身の不調をきたすことから、生きていく上で不安や悩みに対処し、うまく付き合っていくことが必要であることを実感できるようにする。 ○発表された対処法に対して批判はせず、様々な対処法があることを受け止めるよう促す。 ・ 児童の発言では出てこなかった対処法については、教科書の例を見ながら補足する。 ○同じ出来事に対しても解釈は様々であり、解釈の視野が狭いと事実を必要以上にネガティブに捉えてしまうため、多角的な見方をするとよいことをおさえる。 ○悩んでいる出来事の解釈を変えることで感情が変化する ABC 理論の手法を用いて、不安や悩みを軽減することができることに気付くことができるようにする。
<p>4 自分ごとにあてはめて考える</p> <ul style="list-style-type: none"> これまでに経験した不安や悩みから設定した事例に対して、本時学習した ABC 理論を用いて対処できるか考え、metamoji のワークシートに記入する。数名の児童の考えを匿名で全体に共有する。 	<p>研究に関わって [見届ける視点] 同じ出来事に対しても解釈は様々であり、解釈の仕方によって不安や悩みの感じ方が変わることから、自分の考え方や行動の傾向を知り、多角的な見方をするすることで悩みや不安を軽減できることを理解しようとする姿。(貢献する人間性)</p>
<p>5 振り返りを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> 本時の学習をまとめ、これからの生活の中で不安や悩みで困ったときに自分はどうに対処するか、ワークシートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ metamoji で児童の考えを確認しながら、机間指導する。出来事と感情を区別して考えるよう促す。考えにくい事例を選んでいるグループには、考え得やすい事例を提案する。
<p>不安や悩みがあるとき、その出来事からくる気持ちや行動について、どうしてそう思ったかをいろいろな見方でとらえると、不安や悩みを軽くすることができる。</p>	<p>【評価規準】 不安や悩みを軽減するために、多角的な見方の解釈をしようと考え、表現している。(思考・判断・表現)</p>