１６　健康教育　調査研究委員会

一　テーマ

子どもたちが健康の保持増進に向け、主体的に取り組める健康教育のあり方
～健康課題を自分ごととして捉えるための視覚的・具体的・肯定的支援の方法を
事例を通して考える～

二　テーマ設定の理由

健康教育の目的は健康の保持増進であり、知識を得たり正しい方法を学んだりするだけでなく、身につけた知識や方法を実践し、自分の行動を変容させていくことである。今までの学習の中で子どもたちは知識を学ぶことはできているが、行動変容につなげていくことがまだまだ課題であると考える。行動変容を起こすためには、まず健康課題を自分ごととして捉えることができるようになる必要がある。

昨年度は児童生徒が自分ごととして主体的に健康課題に向き合える学習になるよう手立てを考え、今年度も「健康課題を自分ごととして捉える」ことについて継続的な研究を行うことにした。今年度、教育課程の授業実践校であった丸子中央小学校では「子ども自らが考える愉しさを感じられる授業づくり～視覚的・具体的・肯定的支援を通して～」というテーマのもと、研究をしている。健康教育委員会でも、「視覚的・具体的・肯定的」の３観点に着目して具体的な事例で検討することで、児童生徒自身が健康課題を自分ごととして捉え、自分自身の生活を振り返り、より健康的な生活が送れるようになることを願い、このテーマを設定した。

三　研究の経過

第１回　　５月　２日　研究の方向の確認、研究内容の検討、年間計画の作成
第２回　　５月２８日　アンケート内容の検討
第３回　　６月２８日　アンケート結果の確認、研究協議会の内容の検討
第４回　　７月１１日　丸子中央小学校事前授業参観
第５回　　８月　６日　研究協議会の検討、確認、準備
第６回　　８月３０日　研究協議会の確認、準備
第７回　１０月　７日　研究協議会の振り返り、研究報告に向けて
第８回　１１月２５日　研究報告に向けて
第９回　１２月　５日　研究報告に向けて

四　研究の内容

各学校で執務や保健指導において、「視覚的・具体的・肯定的」の３観点に沿って、自分ごととして捉えるために効果的だった手立てについて調査した。教育課程研究協議会ではグループワークを行い、保健指導の場面を想定したテーマを設定し、実際に指導する際に３観点に着目して、効果的だった手立てを共有したり有効だと考える手立てを検討した。

1　保健指導や児童生徒との関わりにおいて、健康課題を自分ごととして捉えられるようになるために「視覚的・具体的・肯定的」の３観点に着目して、工夫したことや成果について
（→のあとの記述は成果と感じた部分）

【アンケート結果より】

〇視覚的な手立て

・検診の流れがわかるようにイラストを掲示した。
　→児童生徒自身が何をすればいいのか、校医に何を見てもらっているのかが見てわかるようになったため、私語を減らすことやスムーズな検診につなげることができた。

・清涼飲料に実際の砂糖の量を入れて掲示した。
　→普段飲んでいる飲み物に想像以上の砂糖の量が入っていることに気づき、一日に飲む量を考えるようになり、今後の生活に活かすことができた。

〇具体的な手立て

・歯科指導で染め出しをしてみがき残しを見る。
・手洗いチェッカーをつかって洗い残しを見る。
　→染め出しや手洗いチェッカーで本来見えないものが見えるようになったことで、児童の興味を引くことができ、できていると思っていたが実際は不十分だったことに気づき、意識を高めることができた。

〇肯定的な手立て

・体のことやけがについての話の中で「よく知っているね」と声をかけたり、転んだあと傷口を流水で洗って保健室に来室したときに「ちゃんと洗ってきてすごいね」とほめたりする。
　→嬉しそうな表情をしたりもっと頑張ろうという気持ちを持てたりして、望ましい行動が増えた。児童生徒との信頼関係の構築にもつながった。また、けがの対応についてほめられた後は、似たようなけがのときは必ず自分でできることをしてから来室するようになったり、友達がけがをしたときに助けてあげられるようになったりしていた。

2　保健指導の場面を想定した４つのテーマについて、「視覚的・具体的・肯定的」３観点に着目して、効果的な手立ての検討（教育課程研究協議会でのグループワーク）

　アンケート「児童生徒に指導する上で、困っているテーマはありますか」の質問に対し、特に多くあがったものの中から「①血液検査　②がん教育　③いのちの誕生（性に関する指導）　④ストレスの対処」の４つのテーマを設定し、グループワークを行った。

テーマ：血液検査	
視覚的	血液検査手順・流れ ・血液検査の受け方、流れ、注意点をイラストや写真を使って説明する ・検査の手順ややり方を動画にしクロムブックで確認させる（映像） ・血液検査をすることの意義をイラスト等を使用し説明する イラスト、写真、動画 ・血液成分・血液の働き・食事や病気との関わりの説明に使用する ・アニメ「はたらく細胞」を見て働きを理解する、PPT の活用 ・血液成分のキャラクターを使用して説明 血管模型 ・血管の構造、血管の柔らかさ硬さを実際に触ってみる ・サラサラ・ドロドロの血液、血管が詰まる様子などについての説明に使用する 見せる ・あらかじめ検査会場等を見て不安を減らす 見せない ・他の児童生徒が受けている姿を見せないことで不安を減らす
具体的	食との関わり ・健康な血液であるための食生活について栄養教諭・養護教諭・担任とで指導をする ・給食の脂質量、おやつの取り方、バランスの良い食事など生活習慣と関連付ける ・自分の生活についてチェックリストを使用し見返す 安心できる検査の配慮 ・上の学年から実施し、余裕のある姿を見せる ・長時間待たせないようにする 検査結果の見方 ・数値や検査項目について説明する。食事や体調により変動があることも伝える ・コレステロール値が高い、ヘモグロビン値が低いような場合は、どのようなことが体でおきるのか伝えていく 個別指導 ・前回の様子を参考に個別対応、トラウマにならないように家庭で相談。
肯定的	検査への配慮 ・気持ちの受容「怖いんだね、頑張ってるね」「よくできたね」等のあたたかい声かけ ・教職員の採血のエピソード ・横になって実施する選択肢の提示など寄り添う支援 自己決定できたことを認める ・当日検査を受けないと決めた児童生徒への対応 検査・結果を前向きにとらえる ・血液検査の値が基準から外れてしまっていても病気ではなく、食事の影響で値は日々変化していることを伝える ・結果がすべてではない、今後の生活をどう改善、よりよくできそうか考える

テーマ：がん教育	
視覚的	DVD／動画・アニメ ・タバコの煙を吸った肺の実験、がん細胞の変化の動画、体験者などの教育用動画 ・教材として「はたらく細胞」を利用 写真／イラスト／教材 ・脂肪肝の写真・肺が真っ黒になった写真、がん細胞の写真、症状等の写真 ・対応策や心のケアについてイラスト化 ・ヘアドネアの本の紹介、中学校では配布される資料・パンフレット使用 データ／統計 ・がん患者の統計（死亡原因の割合、罹患しやすい部位・性別、好発年齢、治癒率等） ・生活習慣とがんのつながりをデータによって示す
視覚的・具体的	メカニズム ・がん発生の仕組みを描いた図やイラスト、動画 生活習慣 ・がんになりやすいといわれる生活習慣について調べる→どうすれば予防できるか ・自分の生活（生活習慣）を振り返る（運動量、塩分過多など） ・生活習慣とがんのリスクの情報の提示 検診 ・早期発見・早期治療が大切なことを知らせる。グラフの提示、市の検診一覧表を提示
具体的	事前調査 ・「がん」について、知っていること、どのようなイメージを持っているか調査する 体験者／外部講師 ・医師、医療機関関係者、がんサバイバーの方の話を聴く、有名な体験者（サバイバー）を紹介 ・体験者や家族の話や手記で心情や力強く生きている様子を伝える 知識 ・様々な部位のがんの紹介と予防法の提示 ・お酒やタバコの適量を知らせる
肯定的	誰にでも ・マイナスなイメージにならないように。予防できる、がん＝生活習慣が悪いではない 気持ち ・がんが怖いという気持ちも認めてあげる、がんになりたくないという気持ちを肯定する 配慮／声がけ ・家庭に学習で扱うことを周知し理解していただく（学習の目的と内容・家庭での受け止め） ・家族をがんで亡くしている児童生徒への配慮 予防／治療 ・予防になると思われている事柄の学習（食生活・生活習慣・運動・喫煙防止・予防接種） ・がんになったとしても、切除する等適切な治療や早期発見が生命維持につながることを伝える

テーマ：ストレスの対処	
視覚的	ストレスチェック ・ストレスの有無や原因など今の自分の状況を知る ストレスの見える化 ・ボール、風船、スケール、コップ等を用いてストレスがかかっている状況やどの程度のストレスがかかっているのかを目に見えるようにする ・ストレッサーとストレス反応や過度のストレスによっておこる健康被害などについてイラストや実例を用いて示す アンケート ・ストレスの有無、原因等についてアンケートを取り、結果をグラフ等にまとめ共有する ・自分たちの現状を知るための事前アンケートをとる
具体的	ストレスの対処法 ・SOS の出し方やストレスの解消法について具体的に紹介したり、友だちやグループで共有する ・相談窓口など校内・校外の相談できる機関や人について紹介 ・実際に一緒に深呼吸や笑顔、音楽を聞いたりストレッチをしたりして体験する ・ストレスの心身への影響の出かたには個人差があること、またどのように出るかを知る ・相談を受けた際の受け方をロールプレイを通して学ぶ ・「ストレス対応」カードゲームなどの教材を活用 ・ストレス反応として現れる心と体の変化や行動について知る 相談窓口の紹介 ・SOS の発信方法・相談先を知らせる。 ・カウンセリングの機会を知らせる。
具体的・肯定的	ストレスの対処法 ・本人なりの対処法を肯定的に受け止め、人や物を傷つけない方法を一緒に考える ・ストレスで休んだり逃げたりすることも大切 ・リフレーミングをする
肯定的	受容 ・ストレス＝悪ではなく、成長のために必要だったり誰もが感じるもので助けを求めたりして１人で抱え込まない ・人に助けを求めて良いことを知る 対処法を認める ・対処法はそれぞれ違うことをみとめる ・気持ちの切り替えができたこと、SOS を出せたことを認める その他 ・傾聴、「話してくれてありがとう」「教えてくれてありがとう」を伝える ・嫌なこと・不安なことを聞いて受け止める、一緒に考えよう

テーマ：いのちの誕生（性に関する指導）	
視覚的	DVD/動画 胎児の様子 ・おなかの中で育つ胎児の大きさ・何がつくられるかなどの経過が分かる教材 写真/絵本 ・いのちのまつりや誕生に関する絵本を読む ・「精子・卵子が受精することがいのちのはじまり」と話すと、必ずというほど「どうやって合体するの？」が出てくる。出てきたら性交について含まれている絵本を読み聞かせする エコー ・エコーの写真か、おなかの中での成長の過程を見せる
視覚的・具体的	受精卵 ・精子と卵子の実際の大きさを示す・受精卵の最初の大きさを画用紙に穴をあけて示す 赤ちゃん人形 ・赤ちゃん人形に触れる　・２年生の生活科と連携して進めていく ・お母さん＆赤ちゃん人形（アーニー出版）で誕生の様子を実際に見せる おなかの中の成長 ・実物大、手作り模型の展示（卵子、胎児、新生児、骨盤、子宮、胎盤） 妊婦体験 ・妊婦さんに来てもらい、おなかをさわらせてもらう・妊婦体験エプロン エピソード ・親子での参加　自分の誕生について親から話をきく
具体的	赤ちゃんとふれあう ・乳幼児検診で本物の赤ちゃん抱っこ体験・赤ちゃんにふれる、抱っこする 胎児体験 ・産道に見立てた模型を通る、産道体験をする 心音を聞く ・胎児の心音を聞く
具体的・肯定的	エピソード ・生まれたときのことをインタビュー　・妊娠中・出産時のエピソードを家族からきく ・生まれる前のこと、生まれてきたときのこと、お家の方の想いをお手紙に書いてもらう ・子育て中の人の子育てに対する思いをきく
肯定的	キセキ ・いのちのはじまり　精子・卵子それぞれもった２人のいのちのもとが一緒になっていのちが始まること、奇跡に近い確率でうまれてきたこと　正しい知識を伝えたい あなたは大事 ・様々な命のスタートがあること（多様性）を知り、他人を認め合える ・どのような出産だとしても、『生きる力』をもって生まれてきたことを伝える（帝王切開等） ・両親がいない子も大事にされて大きくなった歴史があったことを伝える

五　研究のまとめと課題

今年度は、児童生徒が健康課題を自分ごととして捉えるために「視覚的・具体的・肯定的」の３観点に焦点を当て、具体的な手立てを考えた。

アンケート調査では、多くの先生方が視覚的で具体的かつ肯定的な保健指導を実践されていることや、健康診断や日常の児童生徒への対応の場面においても、３観点を大切にした支援を行っていることが分かった。

グループワークでは、アンケート調査から明らかになった「指導上困っているテーマ」４つについて、保健指導の具体的手立てを考えた。大人数でアイデアを出し合い共有できたことで、多角的な視点からの指導方法や工夫が考えられ、指導力向上の面において大きな成果が得られた。

今回３つの観点に着目して指導や支援について考えることで、普段行っている支援について改めて整理して考えることができた。教育課程研究協議会の折、小野直也指導主事から「学級活動と同じように“意思決定していく”を保健指導でも活用していく」のお話にあったように、これから自分はどうしたらよいかを考えたり、目標を決めて生活したりすることで、より「自分ごと」へと引き寄せることができるのではないかと思われた。健康教育は生きる力につながるものであり、最後は自分に返していく指導を大切にしていきたい。

子どもたちが多様な健康課題を抱える現代の中で、養護教諭が行う支援・指導には多くのことが求められている。今後も養護教諭だけでなく、様々な立場の先生方とも学び合っていきたい。