

子どもの PTSDとは？



1. PTSDとは

自分が危うく死にそうになる、他人が亡くなったたり怪我をする、家族や身近な仲間が亡くなるなどの危機的状態に陥った際に強い恐怖、無力感、戦慄など、特徴的な症状を生じるものをストレス障害と呼びます。このうちそうした外傷的出来事の1か月以内に生じるものが急性ストレス障害（Acute Stress Disorder：ASD）であり、通常3か月以内に始まるものが外傷後ストレス障害（Posttraumatic Stress Disorder：PTSD）です。外傷的な出来事に対して、子どもの場合は、①主題、側面を表現する遊びの反復、②はっきりした内容のない恐ろしい夢、③外傷に特異的な出来事の再演、④類似した出来事に曝露されたときの強い心理的苦痛、などが生じます。また外傷以前には存在していなかった、刺激の持続回避と、持続的な覚醒亢進状態が存在します。通常症状は1か月以上続き、社会生活や日常生活に支障があります。

外傷的な出来事がPTSDそのものではなく、出来事後数週間でみられる、だれにでも起きる異常な事態に対する通常な反応は外傷後ストレス状態（Posttraumatic Stress State：PTSS）と呼びます。PTSDの発生割合は生じた出来事の種類、内容により、これまでの自然災害では頻度は低いとされています。学校場面で遭遇するものの多くはPTSSであると考えられるので、ここでは日本トラウマ・ストレス学会の指針を中心に子どもの悲嘆反応について記述したいと思います。

2. 子どもの悲嘆反応

子どもが安心して信頼していた人物を失うと、悲嘆と呼ぶ強く悲しくつらい心理的反応がしばらく続きます。表面に出てくる反応は子どもによって様々であり、よくみられる悲嘆反応には以下のようなものがあります。①亡くなった人を追い求め、強い悲しみを示して再会を待ち望む。②死を

否定して、無関心を示す。友達と遊ばず感情表現が乏しくなる。ちょっとしたことに不安になり、退行する。③悲嘆の原因を自分と結びつけ、もっと悲しいことが生じることを心配する。④睡眠、排泄、食事などが乱れる身体症状を示す。⑤症状としては、恐怖の戦慄、極端な怯え、無力感、安全感の喪失、解離症状（うつろ、ぼんやり、鈍い反応）などがあります。

これらの状態を評価するには、①亡くした人との関係、他に失ったものの存在、②どんな光景を見たか、本人の被災の程度、③支えてくれる人がいるか、家族の死への考え方、④死の概念の理解の程度、子ども帰りの程度、などを調べる必要があります。

対応としては、死についての説明、感情的動揺への対処、身体症状のケア、実生活への支援などが必要となります。悲嘆は「時間を要する心理社会的な経過・プロセス」であり、白黒はっきりした病気とは異なります。子どもが自分なりに折り合いをつけて現実生活に取り組みるように、中長期的な時間経過を考慮する必要があります。

死別後数か月では、死の事実を説明して、心理的衝撃を受けた子どもが、この困難を乗り越えられるように支え見守り、安全を提供します。半年から14か月以降になっても悲嘆反応が続く場合は、専門家による積極的な治療的対応が必要となります。

子どもは無力で弱いだけの存在ではなく、自分の力による回復力（レジリエンス）も兼ね備えています。自然な悲嘆反応の経過にある子どもには、余計な心理的介入を早期に実施することは控えるべきです。特に感情的負荷を伴うような介入を早急に実施することは、自然な回復過程を阻害して悪化させる可能性もあります。心理的に負荷のかかる積極的な治療対応は、長期的経過観察のなかで詳細な症状評価に基づいて専門的な治療者が行います。すべての子どもに対して積極的介入を実施することは無意味です。経過を通じて、子どもが

安全だと感じられる人間関係を支え、日常的な社会生活に取り組むように支援することが大切です。

(1) 初期の対応

初期対応の目標としては、①安全で一貫した場所を確保し、②新たな安心して信頼できる人をもてるように支え、③亡くなった人が戻らないことを理解してもらい、④思い出すきっかけについては動揺させないように注意をします。

「安心と安全を取り戻す」ためには、新たな養育者を見つけ信頼関係を培い、落ち着けるものを見つけ確保します。災害はごくまれに起こるものであり、必ず守ってもらえることを教えます。「生活を支える」ために、規則正しい生活に戻り日常性を取り戻すように心がけます。学校・地域・家庭を癒しの場として、先生、家族、友人、近隣とのかかわりや交流を促します。「死についてわかりやすく説明する」ために、はっきりと、穏やかに、正直に、簡潔に話します。子どもの話すことにじっくりと耳を傾けますが、話すことは強いません。「死や災害について話す際に注意すること」としては、『何が起こったんだと思う?』、『救助の人はどうやって助けようとしているのかな?』、『もっと知りたいことや知ってほしいことがある?』などの表現を考慮します。「外傷的な想起刺激やきっかけに対処する」ためには、ニュースなど動揺をもたらす刺激に長期間さらさない、安全を保障する、生じてくる外傷反応（落ち着かない、不安になる、信じられない）を事前に教える、落ち着く方法を教えるなどの必要があります。「気分転換・気持ちが落ち着く活動を教える」には、おもちゃ、遊び、ゲーム、運動、お手伝い、慈善活動への参加などがあります。

(2) 長期的な対応

長期的な対応の目標としては、①新たな環境への適応、②現実生活への取り組み、③抱える問題や葛藤の解決、などがあります。

「自然な喪の経過をたどる」ためには、亡くなった人との関係を話す、亡くなった人との思い出をまとめる、などがあります。「死にまつわる行事や儀式に備える」ためには、いろいろな追悼行事への参加を検討する、記念行事（クリスマス、誕生日など）で起きる悲しみを予測し、対処を計画する、自分や他人が楽しみや喜びを感じることを許せるようにする、他の想起刺激への準備や対

応を考える、などがあります。「故人への複雑な気持ちを整理する」では、故人への手紙を書いたり想像上で話し合う、故人とのいい思い出を振り返る、子どもとしての追悼会やお別れの儀式を行う、などがあげられます。「関係性についてとらえなおす」については、今ある支援的な関係を大切にす、故人との関係を大切な記憶の1つとする、などがあります。「親や養育者への対応」では、親などが子どもへのケアや共感的な対応をできるようにする、親などの悲嘆の経過や表現型について理解を示す、親などへの対応は子どもへの対応と並行して行い、親などに基本的な養育スキルを教え、親など自身の心的外傷体験や喪失に気を配り、子どもと親などの合同面接を行い、親などが子どもの状態を理解できるように心がけます。

3. 教員として何ができるか

自然災害、学校犯罪などが起きると、「子どものPTSDが心配だ」という報道が時間を待たずになされます。もちろん、異常な事態が起これば子どもの反応がいつもと異なるのは当然であり、多くは自然の反応です。教員が対応する必要があるのは、「自分自身をケアして、子どもにとってよい見本となる」ことです。そのためには自分の身体的・心理的状态を良好に保つとともに、自分としての死別に対する考え方や感情、反応を自覚しておきます。「物事が順調には進まないことを理解しておく」必要もあります。家族で死別や災害への対処は異なり、回復時間は異なっています。年齢や発達段階で災害や死別への理解、対応は異なっています。回復は順調ではなく一時的に悪化することもあります。多くの子どもの求めにすべて応じることはできませんし、多くの子どもは自然に回復します。もちろん、経過によってはPTSDの診断がつき、積極的な治療が必要なこともあります。この場合は医療などの専門家が精神療法、曝露療法、認知行動療法、薬物治療などを行うこととなります。教員にとって重要なことは、子どもが日常の生活に戻ることを手助けすることです。見守り、待つこと（Watching & Waiting）は重要な意味をもちます。

保健の授業づくりの基本

—動機づけを高める学習活動の視点と工夫—

埼玉大学教授 戸部 秀之



小学校では、平成23年度から新学習指導要領が完全実施となりました。小学校保健領域では、基本的には従来の学習内容が踏襲されながらも、新たな内容の追加などの改善が見られます。また、新学習指導要領で特に重視されていることは、知識を習得する学習活動とともに、習得した知識を活用する学習活動を積極的に取り入れていくことが求められている点です。授業を通して習得させるべき学習内容をしっかりおさえながら、学んだ知識を活用する学習活動を工夫することで思考力・判断力等を促し、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てていくことが求められています。

保健学習では、様々な視点から授業づくりの工夫が行われてきました。これまでに「ブレインストーミングで児童の思考を広げる授業」、「クイズ形式で知的好奇心を刺激する授業」、「生活チェックを取り入れた授業」、「養護教諭とのチームティーチングで保健室の情報を利用した授業」、「実験・実習により体験や視覚を通して理解を深める授業」など、大変優れた授業実践が行われ、多くの学校現場で参考にされています。しかしときおり、学習活動の工夫に目がいきすぎて、本来の学習内容がおろそかになっている授業が見られるとの指摘もあります。そこで本稿では、保健学習の基本に立ち戻り、習得すべき知識・学習内容について学習指導要領および学習指導要領解説（体育編）に示されている保健学習の内容を参照しながら、授業づくりの工夫について、特に動機づけを視座に考えてみたいと思います。

（1）児童の意欲を高める導入の工夫

「これから大切なことを学習する」という見通しを児童がもつことができるように授業の導入を工夫することは大変重要です。例えば、新しい学習指導要領の3年生の単元『毎日の生活と健康』に、「健康の状態」として「心や体の調子がよい

状態があること」を理解できるようにすることが追加されました。ここでは、学習の導入として「自分が生き生きしていると感じるときはどんなとき？」などについてブレインストーミングを行い、生き生き生活している児童自身のプラスのイメージを膨らませ「健康の状態」へと結びつけることで、健康な生活についての価値と学習への動機づけを高めることができます。

保健学習ではどの単元においても一貫して「目標や夢の実現を支える健康」を扱いますが、児童が保健学習の価値を認識できるように、目標・夢の実現と関連づけた導入の工夫も有意義です。

（2）腑に落ちるような理解を通して

知的好奇心を高める

知識を本当に理解できたときや考え方がすっきりと整理されたときなどには「なるほど!」という腑に落ちた感覚が生まれるものです。このような理解は知的好奇心を高め、さらなる知識の探求への欲求と意欲を引き出します。

例えば、5年生の単元『心の健康』では、「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」という学習内容を扱います。児童が自分自身の心の発達を振り返る機会は、日常ではそれほど多くないと思われませんが、授業であらためて自分自身の体験を思い起こし、どのような生活経験のなかで、どのように心が発達したかを振り返ることで、自分自身の経験と知識が一体となって「なるほど!」という理解に到達すると思われれます。さらに、知識の活用の視点から、自分の心をよりよく発達させるための今後の取り組みについて考える学習活動へとつなげることも可能です。

（3）「自分に深くかかわっている」という認識を高める

学習指導要領に示された内容・知識であっても「知っている」だけでは十分ではありません。学習内容が「自分たちにかかわっている」として

て認識できる必要があります。

4年生の単元『育ちゆく体とわたし』では、まず、「体の発育・発達」で、一般的な現象として「体は、年齢に伴って変化すること」および「個人差があること」を学習し、「イ 思春期の体の変化」、「ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活」のしかたの学習へと進みます。しかし、一般的な現象としての理解にとどまってしまうと、発育・発達を「自分のこと」としてとらえる意識が希薄になってしまうおそれがあります。よりよい発育・発達に向けた生活のしかたを学ぶ「ウ」の学習の動機づけにも影響するかもしれません。

よく行われる授業実践として、児童の1年生からの身長を紙テープなどで視覚化し、自分自身の発育・発達データを用いながら学習を進める授業があります。1年生から4年生までの伸びの総量からは、「大きくなった自分への驚き」、「まさに今発育している自分」、「今の重要性」を実感することができます。また、1年ごとの伸びた量をグラフ化して友達と比較することで、発育には大きな個人差があることを知り、それを肯定的にとらえる気持ちが芽生えます。自分たちのデータをもとに授業のねらいに迫ることができ、後に続く学習「よりよく発育・発達させるための生活」のしかたへの動機づけにもつながります。

(4) 「自信」を高め、意欲の向上を図る

保健学習には望ましい生活行動に関する内容が含まれます。例えば、『毎日の生活と健康』や『育ちゆく体とわたし』、『病気の予防』の各単位には、健康や発育・発達のために「調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠」が必要であることが含まれます。『けがの予防』では「けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して処置すること」を理解するとともに、「実習を通して簡単な手当ができるようにする」ことが含まれます。このように生活行動に関する知識が扱われますが、保健学習では、学習内容を日常生活のなかで実践することまでを求めるのではなく、行動化の基礎となる知識・理解を確かなものにするのが主眼になります。とはいえ、学習した知識を自己の生活に生かしていこうというしっかりした動機づけをもたせることは保健学習に求められる重要な視点です。

その際、動機づけの源泉になるのが「できる」

という認識、すなわち自信です。「自己効力感」と呼ばれることもあります。例えば、『けがの予防』では、様々なけがの手当てについて学習しますが、児童が「できそう」と感じることで知識を生かそうという意欲が高まる一方、「実際に行うことは難しい」と感じると意欲は低下してしまいます。実習による体験や観察によって知識を確認する学習活動を取り入れたり、ブレインストーミング等でよいアイデアを出し合ったりすることで、「これならできそう!」という児童の自信を高めることができます。

(5) 保健学習で知識をおさえ、保健指導で実践化を図る

知識・理解を中心とする保健学習に対し、学級活動で行われる保健指導は日常生活での具体的な実践を重視します。保健学習と保健指導を関連づけて計画することで相乗効果が期待できます。

6年生の単元『病気の予防』の喫煙や薬物乱用の授業にあたって「喫煙の誘いを断るロールプレイを授業に取り入れたい」という声を聞くことがあります。しかし、「誘いを断るスキル」はこの単元で身につける内容には含まれていないことに注意が必要です。また、ロールプレイはかなりの時間を要するため、習得させたい本来の内容である「喫煙の短期的な影響や受動喫煙の影響、薬物乱用による心身の健康への深刻な影響など」に十分な時間が使えなくなることも少なくないようです。ただ、ロールプレイは行動の実践化には有効で、「誘いを断るスキル」も現実問題として重要な意味をもっています。そこで、保健学習ではおさえるべき知識をしっかりと習得し、保健指導において誘いを断るスキルを含め実践化を図るなど、保健学習と保健指導の特性を生かした授業の設計は大変有効といえます。

本稿では、保健学習の授業づくりの基本として、おさえるべき知識・学習内容をしっかりと確認する必要性、動機づけを高める学習活動の視点と工夫、保健学習と保健指導の特性を生かした授業づくりの重要性について紹介しました。これからの保健の授業づくりの参考にいただき、優れた授業実践の蓄積と、児童の健康で安全な生活を営む資質・能力の向上に役立てていただければと思います。

(とべ・ひでゆき)

3年生●健康な生活

子どもが「健康」を意識する授業の工夫

東京都町田市立町田第一小学校主幹教諭
執筆協力者 同校養護教諭

三橋 信之
植木 順子

1. 保健学習の考え方、進め方

本校では、以下のような考え方で保健の授業を進めている。

- ・なんとなくわかっていることをはっきりさせ、何を学ぶのかをおさえる。
- ・自分で考えたり、調べたりすることから学ぶ。保健指導やしつけとは、目的が同じでも流れが違うことをおさえる。
- ・自分の生活に生かす。自分の生活を振り返り、よりよい生活を送っていこうと前向きな姿勢で生活していくことができるようにする。
- ・特別なことと考えずに、毎日のこと、身近なこととして授業を進める。

2. 学習のねらい

学習指導要領に示された以下の学習内容をあくまで外さないよう、毎時のねらいを設定した。

- ・健康な状態は、主体の要因と環境の要因からなること。
- ・食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活と体の清潔さを保つこと。
- ・生活環境を整えること。

3. 児童の実態

「健康という言葉聞いて、思いつくことを書いてみよう！」という問いかけの答えから、以下のようなことがわかった。

- ・「健康」を言葉としては知っているが、考えた経験が少ない。
- ・「体」の健康には目が向いているが、精神的なもの、「心」の健康のほうには目が向いていない。
- ・休み時間の外遊び（体を動かすこと）や食事の好き嫌い（栄養のバランス）が健康に大きく関係していると思っていない。

また、どちらかというとな否定的に物事をとらえている児童が多く、自分のよさを発揮できるといったことも「健康」である、という認識に欠ける。

反面、新しく始まる「保健の授業」には、どん

なことをするのだからという興味があり、学習に飛びつくといった面も持っている。

4. 授業の工夫、教材の活用

①学習過程の工夫

「自らの生活を振り返る→自分で課題を見つける→生活に生かす」といった流れの学習過程を作成した。また、自らの生活の振り返り（生活チェック）ができるよう、第1時から第4時までの間を1週間以上とることとした。

②時期の工夫

効果的に学習できる時期を工夫した。また、何度も繰り返し意識できるように、保健指導や食育指導との兼ね合いも考慮した。

③学習カードの工夫

毎時間、カードを用いて学習を進めた。子どもたちが書きやすいもの、興味が高まるもの、学習の流れがわかりやすく、学習内容をしっかりおさえられるものを作成した。また、自分の知識や考えを書く欄と、知識としておさえることを記入する欄を区別した。以下は、作成したカード。

- ・健康について
- ・健康を支えるもの
- ・健康チェックカード（下図）
- ・ふり返り、今後の生活を考える

月/日	/	/	/	/	/	/
よう日						
天気						
運動	😊	😊	😊	😊	😊	😊
食事	😊	😊	😊	😊	😊	😊
ねる	😊	😊	😊	😊	😊	😊
健康	😊	😊	😊	😊	😊	😊

※できたら色をぬろう！

④養護教諭や栄養士の取り組みとのつながり

——年間を通して

保健指導

- ・朝会……けがの手当て、生活のリズム、正しい姿勢。

- ・保健指導……自分の体を知る、けがや病気を防ぐ、歯・目を大切にする、など。資料「生活リズムチェック表（下図）」の活用。

◆自分の目標を書きましょう。 朝は()時()分に起きよう！
◆下の紙に、できたらうて、できなからたら×をつけましょう

	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	10月1日(土)
朝、目醒めの瞬間に起きられたいかな。				
朝ごはんを食べたいかな。				
朝、うんちが出たいかな。				
8時20分までに登校できたいかな。				
休み時間に、外遊びがしたいかな。				

★4日間の感想を書きましょう！

★あうちの齊からコメントをもらいましょう！

給食指導

- ・朝会……衛生に気をつける、楽しく食べる、食事のしかたを振り返る。
- ・給食……正しくよい食べ方を身につける、なんでも食べる、楽しく食べる、など。

⑤ゲストティーチャーの活用

養護教諭に「健康」についての話を依頼した。

⑥保護者へのはたらきかけ

生活に根ざすことでもあるので、学級便りや保健便りを活用し、保護者への協力をお願いするとともに、その結果や学習した内容を報告した。

5. 実際の授業——学習内容と指導上の留意点

1時間目：健康とは何か、健康を支える要因は？

- ・自由記述で、健康を子どもの言葉でおさえた。
- ・体だけでなく、心の健康にも目を向けさせた。
- ・食事、運動、休養・睡眠の3要素を強調した。
- ・生活チェックの方法を教え、健康チェックカードに1週間記録した。

2時間目：身の回りの清潔

- ・清潔を必要以上に強調しすぎないよう心がけた。
- ・ハンカチやちり紙の大切さ、トイレの使い方などにも目が向くようにした。
- ・清潔を保つために、「自分ができること、自分でできること」をおさえた。

3時間目：環境

- ・養護教諭や薬剤師の先生を授業に招いた。ゲストティーチャーの専門的な話は有効であった。
- ・環境についても、「自分ができること、自分で

できること」をおさえた。

4時間目：自分を振り返って

- ・健康チェックカードを活用して生活を振り返るとともに、今後の生活にも目が向くようにした。
- ・健康な生活を送るためにどんなことに気をつければよいか、自分で考えるようにした。
- ・自分のよさを発揮できるといったことなども、健康のありかたの1つであることをおさえた。

6. 成果

- ・意欲的に学習に取り組むことができた。自分の生活に目を向け、自分でこんなことをしようと生活を改善していく意見が多くみられた。
- ・朝会や保健指導が生かされ、繰り返し「健康」について考える機会が増えたため、子どもたちの健康に対する意識が高まった。
- ・自分の生活を振り返り改善していこうとする姿勢として、休み時間に外で遊んだり、給食を残さず食べたりするといった変化がみられるようになった。今まで軽視していたことにも意識が向き、小さなこと、自分のできることから変えていこうという姿がみられるようになった。

7. 課題

- ・実際の日常生活が改善されるには至らなかった。
- ・保護者へのはたらきかけは功を奏したが、まだ各家庭の意識の高まりがない。生活習慣などは家庭が主であるので、今後も様々な場面で連携をとる必要がある。さらには、全校をあげての取り組みや地域の方々の協力といった、幅の広い健康教育を進めていくことが大切と感じる。
- ・健康への意識は高まったので、継続していくことができるようなはたらきかけをしていきたい。

おわりに

小学校での保健領域は、どうしても軽視されがちである。しかし、「生きる力」が重視される昨今、健康についての意識を育てることは、必要不可欠である。生涯にわたって健康的な生活を送っていくため、発達段階に応じ、計画的に保健学習を実施していく必要性を感じる。さらには、教育活動全般にわたって取り組むこと、地域や保護者と協力していくこと、繰り返し健康について考える機会を設定していくことで、生涯にわたって「健康」について考え、より健康的で明るく楽しい生活を送るための資質が育っていくのではないかと考える。(みつはし・のぶゆき/うえき・じゅんこ)

5年生●心の健康

「知識を活用する能力」を はぐくむ授業

—教科書を有効活用する授業の展開—

東京都三鷹市立第三小学校主任教諭 小島 大樹



はじめに

われわれ教師は、児童にとって「知的に楽しい学習」になるよう授業を計画する。しかし、「楽しい」だけがクローズアップされ、教材開発が主になってしまうことがある。教材を開発すること自体はとても重要なことだが、ねらいを絞り、目の前の児童の実態をよく考慮したうえで教材をどのように使うかが重要なのではないだろうか。あくまで教材は、ねらいを達成するための手立てである。そこから視点が外れないようにすることが重要だと考える。

1. ねらいを絞る

学習指導要領の内容の取扱いに、「保健の指導に当たっては、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うこと」という一文が明記されている。これは、習得した知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成していくことを示したものである。つまり、「知識を活用する能力」こそが児童に身につけさせたい力であると考えた。

2. 指導の実際

ここでは、5年生の「心の健康」を例にして授業の進め方について述べていく。

(1) 1単位時間の流れ

多忙な教師にとって、いちばん身近にある教材「教科書」をできるかぎり活用できるとよい。そこで、教科書を有効活用しつつ、ねらいを確実に達成できるような1単位時間の流れを次のように考え、授業を進めていった。

①基礎的な知識の習得

授業のなかで体験活動などがあっても、「やって楽しかった」で終えるのではなく、それをなん

のために行っているのかを実感させるために、まず本時に身につけさせたい知識を確実におさえる。

②全体での知識の共有

本時の学習課題について、全員で同じ事例について考える。ここでは教科書を使い、全員になじみ深い事例を話し合ったり、体験したりするなどして、「自分もそうだ」と思えるようにしたい。

③基礎的な知識の確認

共有したことをもう一度確認することで、知識を定着させたい。

④1人ひとりの生活場面への知識の活用

基礎的な知識を1人ひとりの生活に照らし合わせて考えることで、知識を活用する能力をはぐくむ。

(2) 授業の実際

第1時▶心は変化するのかな？

習得

自分が成長していることを実感させるために、授業の最初に1年生のときの写真を見せ、今と何が違うか確認した。体の成長に関する発言が多かったが、「考え方が変わった」という心に関する発言もあった。そこで、教科書を使い、心には感情・社会性・思考力があり、体とともに心も成長していることを確認した。

共有・確認

教科書に例示されている「人とのかかわり」「自然体験」「遊び、スポーツ」「学習」では、心の要素である「感情」「社会性」「思考力」のどれが主に発達しているのか考えさせた。児童からは「どの活動でも発達する」という意見があったので、心はいろいろな経験を通して発達することをまとめた。

活用

心を豊かに発達させるために、どのようなこと

をしようと思うか1人ひとり「ワークシート」に書かせた。「感情を育てるために、たくさん本を読む」といった、自分で考えた記述が見られた。第2時▶どのように気持ちを伝えればいいかな？

習得

思春期には、周囲の人の意見を素直に聞けなくなることを確認したうえで、人とのつき合いには、「感情のコントロール」「相手の気持ちの理解」「自分の気持ちを上手に伝えること」が重要なことをおさえた。

共有・確認

クラス全体で教科書の事例について、どのような行動をすればよいのか、理由を含めて考えさせた。児童の発言を「感情のコントロール」「相手への理解」「自分の気持ちを上手に伝えること」に整理して板書をし、3つの観点が重要なことをあらためて伝えた。

活用

どのようにして自分の気持ちを伝えていけばよいか1人ひとり考えさせた。共有の場面で具体的に考えさせたことで、ふだんの自分のコミュニケーションについて、考え直すことができていた(下図参照)。

第3時▶心と体はつながっているかな？

習得

心と体はつながっているか、○×で全員に考えさせたうえで、「制限時間を設けた計算テスト」に取り組みさせた。テスト終了後に、実験であったことを伝え、心と体にどのような変化があったか考えさせた。心では、「難しい」「イライラする」、体では、「目が痛い」「貧乏ゆすりが出た」といった発言があった。そこで、心と体がつながっていることを今一度○×で答えさせると全員がつながっていると答えた。

共有・確認

全体で教科書の事例について、考えさせた。共

感しやすい事例が多く、「ある、ある！」といったつぶやきが多く聞かれた。

活用

1人ひとりに自分の経験のなかで「心と体がつながっているなど思ったこと」をあげさせた。また、次時につなげるために、「イライラした気分をすっきりさせたいときにどんな工夫ができるか」を考えさせた。

第4時▶不安や悩みはどう対処しよう？

習得

教科書のグラフや授業前に取った「事前アンケート」の結果から、不安や悩みはだれにでもあること、程度の差はあるもののいずれ経験するものであることを確認した。その後、教科書を使い、不安や悩みへの対処例にはどのようなものがあるか確認した。

共有・確認

全員で教科書にある対処法は、どのような不安や悩みに有効か考えさせた。

また、体ほぐしの運動も効果のある方法の1つであることを確認し、実際に取り組んだ。

話し合ったり、体験したりしたことで、不安や悩みへの対処法が人それぞれ違うことを実感させることができた。

活用

1人ひとりに友達が悩んでいるときにどういった対処ができるか考えさせた。第2時に学んだコミュニケーションのしかたをふまえ、相手のことを考慮した記述が多く見られた。

おわりに

今回の実践では、授業で得た知識を活用するために、1人ひとりが自分自身と向き合う時間を設定した。児童は学習したことを1人ひとり真剣に考えていた。今後、授業で身につけた知識を実生活でも実践しているか注目して見ていきたい。

(こじま・だいき)

コミュニケーションの取り方に関する児童の記述

3. これからどのようにして自分の気持ちを伝えていこうと思いますか。

相手が話している時は話を聞いて相手の気持ちを理解したり、自分が話をする時はうまく話をして気持ちを上手に伝えたいと思います。

5年生●けがの防止 やる気と自信を高めることに 着目した保健学習

—他の人への手当ての観点から—

埼玉県さいたま市立植竹小学校養護教諭 辻野 智香



はじめに

小学校高学年の児童は、体の発育とともに身体活動がより活発になってくる。同時に突き指、捻挫、骨折といったけがを経験する児童もあらわれる。また、すり傷や鼻出血などのけがを経験している児童も多く、保健室ではその都度、自分でできるけがの手当てについて個別指導しているため、知識がある児童も多い。このような実態のなか、けがについて授業で学ぶ機会に、児童の実態や経験を活用し実態に即したより有意義な授業となるよう、健康行動諸理論をもとに、「けがの手当て」単元について実践した。

健康行動諸理論（※1）

健康行動が十分な理解のもとにより方向へ変化していくための効果的な方法が研究されている。これらの理論では、児童が健康的な行動を行うようになるために重要と思われる要因が多く含まれている。例えば「危機感」や「有益性」を感じることで、「結果期待」や「自信」をもつこと、「サポート」を受けること、「対象者がどのステージ（無関心期、関心期、準備期、行動期、維持期）にいるかによって有効な働きかけ方が異なる」などの理論がある。

本授業では学習指導要領で示されている学習内容を児童が習得できるよう、児童のステージ（変化のステージモデル）を把握し、けがの手当てをすることの重要性（大切さ）と自分で手当てをすることの自信（「自分にもうまくできる」といった自己効力感）に着目した授業づくりをした。

1. 児童のけがの手当てに対する重要性と自信についての実態調査

授業前後に、けがの手当てをすることについて児童がどのくらい大切と考えるか、次に手当てをする自信がどのくらいあるかを質問紙（資料1）で調査し、まったく大切と思わない（まったく自信がない）を「0」、とても大切と思う（とても

自信がある）を「10」としたとき、児童の意識状態に○をつけさせ、座標軸にプロットし、授業前後の比較をした（資料2）。この結果により「けがの手当ての重要性を理解していない児童（無関心期）の多いグループ」と「重要性を理解している児童（関心期、準備期）の多いグループ」の2つの指導内容を作成した。

事前調査の結果、4クラスともほとんどの児童が準備期・関心期であることが予想されたので、「準備期・関心期」用の学習指導案で授業を実施した。授業後再び同じ質問紙で調査を行った。

2. 実際の授業より（表1参照）

おわりに

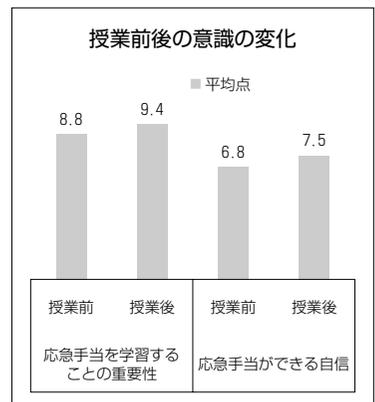
授業前後の意識調査の比較をみると、前時までの学習内容や生活経験から、応急手当の学習に対する重要性については学習前から意識が高い。そして、学習後の感想から、重要性についてさらに理解が深まり、自信も高くなったことがわかった（右表）。手当てのスキルを学ぶことと同時に、手当てをされた人からの感謝の言葉を聴くことで、自分も人の役に立ちたいという気持ちを自覚し、

手当てに対する意欲が高まったと考えられる。

また、重要性と自信（自己効力感）が評価の視点となり、授業前後の子どもの意識の変化を数値

の変化としてみる事ができる。

健康行動諸理論は、保健学習や保健指導で効果的に活用できる可能性もっている。今後とも探究していきたい。（つじの・ちか）



資料1 授業前後に実施した意識調査用の質問紙

5年1組のみなさんへ
 こんにちは、お元気ですか？保健室の近野です。今度みなさんと保健学習を1時間いっしょに勉強することになりました。みんなが「この学習をよかった」と思える楽しい授業をするために、授業の前にみなさんの今の気持ちを教えてください。
 この質問紙で評価したり、あとで別の目的で使ったりしないので、今の思いをそのまま、あらわしてください。
 ＊あてはまる数字に○をつけて下さい＊

問1 あなたは、けがの手当てを学習することは、どのくらい大切だとおもいますか。「0から10までの点をつけたとして、「0は、まったく大切と思わない」「10は、とても大切だ」とします。あなたは今回、どのくらいでしょうか？

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
まったく大切と思わない										とても大切だ

問2 あなたは、けがをした人を見つけた時、けがの手当て（声をかける、人を呼ぶ、その場でできるけがの手当て）ができる自信はどのくらいありますか。「0はまったく、自信がない」「10は、とても自信がある」とします。あなたは今回、どのくらいですか。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
まったく自信がない										とても自信がある

5年 1組 (1男子 2女子) 男女別出席番号 番
 名前 _____
 ＊協力ありがとうございます！会えるのを楽しみにしています＊

資料2 授業前後の児童の意識状態の変化

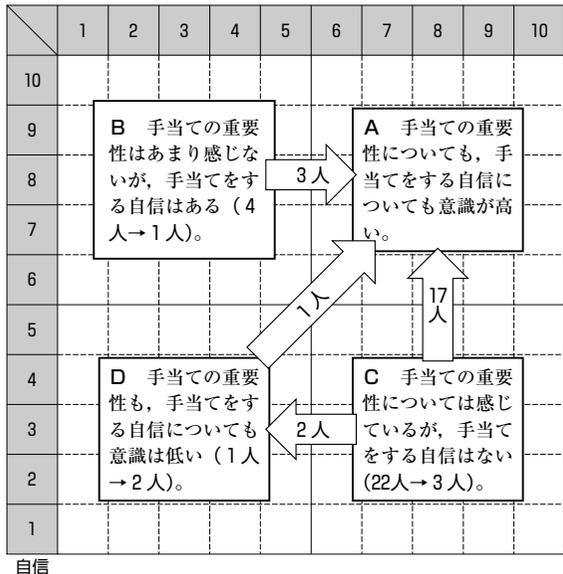


表1 実際の授業の流れ(「けがの防止」単元 4/4時 けがの手当て)

※アミ部分は、授業にあたって用意した教材。

学習活動	指導内容
① 応急手当の意味、重要性について知り、小学生の自分にもできることがあることを知る。	◆けがをしている人を見つけたら、その人に声をかけ、近くににいる人に応援を求める大きな声で呼びかけることも応急手当の一部であることを知る。さらに自分の安全を確認しながら近づき、けががそれ以上悪化しないように自分にできる手当てを行えとなおよい。またけがの程度によっては、救急車を呼ぶなど医療機関につなぐまでが応急手当であることを知識として得る(学校では保健室につなぐ)。
② 手当てを受けた人の感謝の手紙の朗読を聴き、けがの手当てだけでなく心のケア、コミュニケーションの大切さにふれ、学習意欲を高める。	◆感謝の手紙から情動喚起をうながし、やる気を高める。 ※事後の感想から、「けがの手当てをするとみんなに喜ばれるけど、僕もうれしくなるので、教わってよかった」「困った人がいたら助けたい」など、自分もこれからは声をかけたり手当てをしたいと思う児童が多数いた。
③ グループごとに、自分のこれまでの経験と応急手当の意味を確認しながら、けが人を発見してから、大人に連絡するまでに、自分たちでできることについて話し合う。	◆違うケース(身近なけがが8つ)を書いたプリントを各グループに配布。 ◆机間巡視で質問に答えたり必要に応じ補足したりする。 ※担任も養護教諭も児童どうしもだれがいつどんなけがをしたかを把握している。そのときどうしたか、保健室で聞いた話や手当てを想起させたり補足したりが容易にできる。けがをした児童のみでなく、付き添いの児童もよく聞いていることがわかった。
④ 各グループで考えたことを発表し、お互いにそれぞれのけがの手当てについて学び合う。	◆ケースに合わせた「切り傷」「打撲」「すり傷」「やけど」の写真シールを用意する。 ※視覚的にけがの部位がはっきりすることで発表が積極的になるようだ。 ◆必要な材料を前の机に複数置いておき適宜使用(ハンカチ、ティッシュ、保冷剤など)
*授業後にワークシート及び意識調査実施	

※1 松本千明著「医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎」(医歯薬出版)を参考に作成。