

教科書を有効に活用して 効果的な保健学習を

東京学芸大学教授
教科書『小学保健』(光文書院)編集委員 渡邊 正樹



1. 教科書はどのように使われているか

平成20年から平成21年にかけて公益財団法人中央教育研究所が、「教師と児童・生徒の教科書の使い方および教科書観に関する調査」を実施しました。この調査の中では、教師が授業で教科書をどのように使っているかを調査していますが、小学校では教科書の内容を8割以上教えているという回答が96.6%に達しました。また約9割の小学校で、教科書の内容を板書し、児童に質問し、ノートに書かせるという指導を行っていること、教科書に対して満足度の高い教師は、教科書をさまざまに工夫していることもわかりました。この調査は特定の教科についての調査ではありませんが、特に小学校では教科書の活用度が極めて高いことがわかりました。

もちろん、教科書の活用度が高い授業が、そのままよい授業になるというわけではありません。むしろよい授業を行うためには、教科書に依存するよりも、教師自身が教材・教具をつくって行うことが重要と考える人も少なくないと思います。

しかし、教科書を十分に活用することは、学習指導要領で示された学習内容を保証することであり、児童の発達段階に合った指導を容易とすることには違いありません。したがって、教科書を活用することは、よい授業を支える基盤となるといえるでしょう。

2. 教科書への要望

前述の調査では、教師からの教科書への要望についても尋ねています。特に小学校教師からは、「教科書に練習問題を盛り込む」(89.8%)、「教科書に、写真、イラスト、図表などをたくさん盛り込む」(87.3%)、「教科書は、子どもの実生活に密着した内容にする」(87.3%)が上位に挙がっています。

教師からは多様な要望が挙がっていますが、教科書を単なる読み物ではなく、学習を進めるう

で活用できる学習書としての期待が高いことがわかります。では保健の教科書に当てはめるとどうなるのでしょうか。

まず保健における練習問題としては、「習得した知識を活用する学習」が挙げられます。光文書院の教科書(現行版)には、知識を活用するさまざまな学習の工夫が含まれていますが、5、6年生用教科書『小学保健 見つけよう健康』の「けがの防止」には、事故の原因を分析したり、危険の予測と安全な行動を考えたりする学習が含まれています。例えば「階段のそばでふざけている場面」を取り上げて、「人の行動」、「心や体の状態」、「まわりの環境」を書き出す学習や、「道路で横に広がって歩いている場面」で危険を予測して、安全な行動を書き出す学習が取り上げられています。ここでは、基礎的な知識を、具体的な状況で活用しているわけです。

また、写真、イラスト、図表はすべての単元で掲載していますが、例えば、6年生の「病気の予防」では、重要な感染症について、病原体の写真とともに解説を加えています。

実生活に密着した内容を扱うという点では、小学校の保健のねらいである「実践的に理解すること」につながってきます。例えば、3年生の「けんこうな生活」では、小学生の日常生活が題材となります。もちろん、単に日常生活を振り返るだけではなく、その中にある健康問題に目を向け、具体的に解決することができる方向を目指します。ただし、手の洗い方や歯磨きのしかたなどを学んで、実践するのは保健指導の役割であり、知識の習得と、それに基づいて思考・判断するのが保健学習の果たす役割であることと区別しなければなりません。

このように、保健の教科書は教育現場からの要望をふまえつつ、指導すべき学習内容を適切に取り上げる工夫がなされています。では、児童の実態はどのようにになっているのでしょうか。

3. 保健学習の工夫

公益財団法人日本学校保健会が平成22年に実施した「平成22年度保健学習推進委員会報告書」では、全国の小・中・高校における保健授業の実態が明らかになっています。例えば、小学校5年生に対する調査の中では、3、4年生時の保健授業において「考えたり、工夫したりできましたか」という質問に対して、「できた」という回答は半分に満たない状況でした。「保健の授業内容を理解できましたか」という質問に対しては、比較的良好な結果が出ましたが、学習活動そのものは必ずしもよい状態ではなさそうです。この調査自体、教科書について調査したものではありませんが、先に述べた「知識を活用する学習」すなわち、思考・判断することが十分に行われていないことが推察されます。

実は、日本学校保健会の調査では教師に対する調査も実施しています。教師に対しては、保健の授業の実施方法について尋ねていますが、指導方法を工夫したという小学校教師の回答は76.5%でした。これは中学校教師の78.5%、高校教師の92.1%に比べて低いものでした。中学校や高校のように保健体育が専科ではない小学校では、保健学習の工夫が十分行われていない可能性があります。また、教科書や教師用指導書以外に、本や新聞・雑誌などの資料を利用したという回答も、小学校教師では44.1%(中学校64.1%、高校87.1%)と低いことも明らかになりました。

しかし、これらの回答は、教科書を十分に活用することへの期待を示すエビデンスとして解釈することもできます。小学校では授業時間数の少ない保健であるからこそ、教科書そのものを可能な限り活用した授業を進めることが重要になります。

4. 教科書を活用した授業づくり

教科書を活用した授業づくりは、教師にとって最も身近なもののようですが、どのように行ったらよいのでしょうか。

先に述べたように、教科書には学習指導要領に示された学習内容が示されています。しかし、学習内容をそのまま児童に提示するのでは、関心や興味は高まらないでしょう。児童の身近な生活から健康課題を見いだせるような工夫が必要です。

光文書院の3、4年生用教科書『小学ほけん け

んこうってすばらしい』は、「けんこうのとびらをあげよう!」から始まります。児童それぞれが考える「けんこう」があり、それが客観的・一般的な健康観へと広がっていきます。そして再び、自分の健康生活の見直しへとつながっています。

また5年生「心の健康」の「心と体のかかわり」では、心と体の関係について児童の経験を確認し、そこから心と体で起きていることを理解することにつなげます。

教科書が取り上げているさまざまな場面で、身近な事実から関心や興味を高め、基礎的な知識を習得し、さらにそれを自分の生活に当てはめ、健康課題を見つけて、解決に導いていく過程がつけられています。教科書には、このような学習を導く発問が盛り込まれています。先生方は適宜ご自分の発問も加えながら、流れをつくってください。

5. デジタル教科書への期待と課題

ところで従来学校教育では、さまざまな視聴覚教材が用いられていましたが、近年は特にICTを導入したデジタル教材が数多く見られるようになりました。電子黒板の教室への導入も広まっています。さらに教科書自体もデジタル化が図られ、近い将来、タブレット上で教科書を用いる授業が、ごく普通に見ることができるようになるかもしれません。

保健の学習内容はデジタル化を図ることで、理解を容易にする内容が少なくありません。例えば、3年生の「けんこうな生活」では、室内環境の変化を映像で表すと理解が容易になると思われます。また4年生の「育ちゆく体とわたし」でも、成長の様子が動画になると個人差の理解が高まると考えられます。5年生の「けがの防止」でも、「安全な環境づくり」の例を、数多くの写真や動画で示すことができれば、学習内容への関心が高まります。しかし、単に写真や動画を見せるだけでは従来の視聴覚教材と変わらないことになります。デジタル教材では、どこで先生が発問を出し、どの画像を見せるのかを考える必要があります。デジタル教科書にはまだまだ課題がありそうです。

(わたなべ・まさき:健康・安全教育学/学校保健学)

参考文献:公益財団法人中央教育研究所「教師と児童・生徒の教科書の使い方および教科書観に関する調査」(2009)/公益財団法人日本学校保健会「平成22年度保健学習推進委員会報告書 第2回全国調査の結果」(2012)

健康教育の道標

～今までの教科書とこれからの教科書の役割～

東京都昭島市立拝島第一小学校副校長 眞砂野 裕



はじめに

昨年9月、2020年の東京オリンピック開催が決まった。今後、児童の体力向上に向けた施策がさらに加速していくであろう今、あらためて児童にとって「何が大切なのか」を問いたい。大切なのは狭義の体力向上ではなく、健やかな成長を支える健康教育そのものの充実である。

学校現場で健康教育を実践する場としては、総合的な学習の時間や特別活動、養護教諭による保健指導などに加え、体育科<保健領域>の学習が大きな役割を担う。教科として位置づけられる保健領域の最大の特長は「教科書」があることである。主たる教材として重要な役割を果たす教科書は、すなわち健康教育にとっても大変重要な役割を担ってきた。

1. 教科書が果たしてきた役割

～教師の実感として～

教師の実感として、保健の教科書が担ってきた役割は「健康・安全への関心を高める場であったこと」「正しい知識を獲得する場であったこと」の2点である。

(1) 健康・安全への関心

連日のようにテレビ・ネット等で健康情報が取り上げられる。その一方で児童を取り巻く環境、生活習慣は、いまだかつてないほど乱れているのではないだろうか。睡眠不足、運動不足、欠食など生活習慣の乱れや心と体のアンバランス、危険予測・回避能力の欠如などは全国各地の教師が実感している課題であろう。そこに歯止めをかける一助となってきたのが保健の教科書であった。

特に、中学年で「健康な生活」や「体の発育・発達」を教科の内容として取り上げてきたことは、生活習慣の乱れが低年齢化している現在において、大変大きな意味をもつ。

私が担任してきた児童を例にあげる。

- ・児童A…3年生で初めて、自分の睡眠時間を友達と比べた児童は、一日の生活リズム全体にも関心を抱き、いかに多くの時間をゲームに費やしているかに気づいた。この気づきは結果的に家庭学習の定着につながり、学力向上にも結びついた。
- ・児童B…兄弟の多い4年生の児童は、兄たちと比べて自分の体の成長が遅いことを心配していたが保健の学習を通し、第二次性徴に「個人差」があること、よりよい成長のために食事・運動・休養のバランスが必要であることを学び、自分の体の成長を肯定的に捉えるようになった。

(2) 知識の獲得

「教科書があって本当に助かります!」。新卒2年目の若手教師に、保健の学習指導について尋ねた際の第一声である。

保健に限らず、教科書は児童、そして私たち教師の道標である。そこには、その学年で学ぶべき正しい知識が系統的に配列されている。

高学年での「けがの防止」や「病気の予防」では、児童が(発展的内容も含め)初めて獲得する知識が多く掲載される。新しい知識の獲得は、(1)健康・安全への関心とともに、生涯にわたって明るく楽しい生活を営むための入り口となってきた。

以下に例をあげる。

- ・児童C…代表委員会に所属する5年女子児童は、環境を安全に整えることがけがの防止につながることを知識として獲得し、委員会として、安全を促す校内掲示の工夫を率先して行うようになった。
- ・成人した教え子…喫煙による害を学習した経験から、いまだに喫煙を避けている。肺がんになるリスクを写真や数値で具体的に学習したことが大きかったようだ。

教科書は教師、そして児童にとって正しい知識を獲得するバイブルとして存在してきた。「正しい知識を獲得するために、学習課題や学習方法を示し、学習内容を整理・点検できる」ことがこれまでの教科書の役割であった。

2. これからの教科書に期待される役割

～知識基盤社会の学習として～

新しい知見を単に情報としてストックするだけでなく、主体的に“活用”する能力こそが求められる知識基盤社会において、保健の教科書もその内容や学習方法を時代のニーズに合わせていく必要がある。無論これは、授業をマネジメントする教師の視点を変容する必要性も示唆している。

こうした点をふまえ、これからの保健の教科書に期待することは次の2点である。

(1) 望ましい生活習慣の「具現化」

冒頭述べたように、生活習慣の乱れが低年齢化している現在、児童自身が健康の大切さを理解し、望ましい生活習慣が身につくようにすることは学校教育の基盤にもかかわる喫緊の問題である。「具現化」できるか否か、この点においては今後ますます、保健の教科書に期待がかかる。

【日常化への媒体—家庭への啓発資料として】

例えば、地域での防犯・防災などは児童だけに課せられる問題ではなく、むしろ家族全員で取り組むべき内容である。家族でさまざまな危険を予測したり、緊急時の対応を確認したりするその活動の真ん中に保健の教科書が位置している光景があってよい。いわば保健の教科書を媒体とした“ファミリーチェック”の日常化である。

【習得と活用】

望ましい生活習慣を具現化するには、教科書が「正しい知識を習得する場」であるのと同時に、「児童が自らその知識を活用する場」でもあってほしい。いわば、生活の中で具現化するためのシミュレーションである。このシミュレーションには、およそ次のようなパターンが考えられる。

○習得→転用(活用①)

習得した知識を、別の事例にあてはめてみる

○習得→新たな気づき・発見(活用②)

習得した知識をもとにして、思考・判断する

○習得→表現(活用③)

習得した知識をもとに、周囲に伝え広める

学習のパターンとしては、活用したことで再認識したり、キーワードとしてまとめ直したりする流れも考えられるだろう。

こうした、“習得”した知識を“活用”する学習過程によって、児童の主体的な思考力・判断力、表現力を養い、真に望ましい生活習慣につながるような教科書であってほしい。

(2) 「今日的な課題」への対応

児童を取り巻く健康や安全に関する状況は実に多様化している。ネット犯罪を含め個々の危険予測・回避能力が問われる犯罪被害の防止、日本全体が漠然と不安を抱える防災、欠食、偏食等の食育問題、異常気象による熱中症対策……、これらはまさに今日的な新しいトピックスであろう。

発展的内容も含め学習指導要領に準拠し、教科として(=教科書の中で)こうした課題に正対できるのは保健分野しかないのではないか。

【新しいデータ・資料】

これらの新しいトピックスの学習や既存の学習内容を支えるのは可能なかぎりの新しいデータ・資料である。例えば、防犯であれば「実際に小学生はどこで犯罪被害にあっているのか」、防災であれば「実際に各自治体がどんな防災対策をしているのか」といったことを教科書で示してほしい。

児童、教師にとっては教科書に掲載されていることが重要なのである。

【デジタル資料の活用】

今日的な課題をより身近に感じてもらうためにも、これからの教科書は、デジタル社会に親しむ児童の思考過程や感性に合ったものであることも望まれる。現在、児童はテレビやPC、スマートフォン、あるいはゲーム機など、洗練されたデジタル環境に囲まれている。こうした視点でも資料提示の方法をブラッシュアップし、教科書と並行して活用できるデジタル教科書などが求められてくるのではないだろうか。

おわりに

繰り返しになるが、今の、そしてこれからの児童にとって大切なのは狭義の体力向上ではない。

6年後、オリンピックを観戦する日本中の児童が、健康で安全な生活を営む資質や態度を身につけているために、保健の教科書は重要な道標となると考える。

(まさの・ゆたか)

“危険予測・回避能力”を育てる 防災・防犯教育を

前東京都武蔵村山市立第十小学校教諭 平野 文夫



1. 健康教育の基礎づくりとしての保健学習

教科書は改訂ごとに、内容の充実が図られていますが、今の子どもたちを取り巻く生活環境から考えると、心身の健康や健康によい生活のしかたはもちろんのこと、交通事故や犯罪被害、自然災害から命を守ることが、学習内容として必須となってきているように思います。保健領域の学習内容は、現代の社会的問題とすべて関係しているといえます。そして、こうした問題を含む学習内容を進めていくうえで、保健の教科書は、重要な役割を果たしています。

教科書は健康・安全教育の手引き書であり、また豊富な話題を提供するテキストといっても過言ではありません。つまり、教科書を十分に活用して学習活動を進めることで、子どもたちの健康・安全の意識が高まり、生涯に向けての健康教育の礎となると確信しています。

2. 防災——地震・津波から身を守る学習を！

先日、地域の防災訓練に参加したときのことを紹介します。1000世帯以上の参加による防災訓練で、地域の中学生全員がボランティアとして参加していました。高層住宅を1室1室点検して走り回り、訓練のいろいろな場面で中心となって大活躍していました。そして、中学生たちは、「東日本大震災を機に、災害に対しての意識が高まり、自分の命を自分で守るだけでなく、人のために何ができるかを考えて行動したい」と話していました。

中学生の中で、このように意識が高まり、防災への取り組みが変わってきたことを考えても、小学校での防災教育をあらためて見直す必要があるのではないのでしょうか。防災教育はいろいろな場面で行われていますが、教科の中でしっかりと学習を位置づけることは大事なことです。

保健領域における防災教育は、“危険予測・回避能力”を育成することを主眼におき、自然災害への対応のしかたを1人ひとりが知識として“習得”し、それを“活用”できる学習をすることが

大切なことだと考えます。

例えば、地震が起きたときの基本的で安全な行動のしかたを“習得”させ、さまざまな場面で地震が起きたときの安全な行動のしかたを考えさせる。また、海辺で地震が起きたときの危険の予測をさせて、津波から命を守る安全な行動のしかたを考えさせるといったことが必要になるのではないのでしょうか。

以上のような点から保健教科書の役割はさらに重要となり、これからの防災教育の根幹となりえる教科書が期待されると思います。

3. 防犯——ネット犯罪から身を守る！

次に考えなくてはならないのは、防犯教育です。最近、「ネットリテラシー教育」という言葉をよく耳にします。この「ネットリテラシー教育」とは、子どもたちがネット犯罪に巻き込まれることを防ごうとする教育のことです。何気なくやってしまったネットへの投稿で、大変な事件に巻き込まれることや、友達とついやってしまった悪口の書き込みが、とんでもないことになるなど、疑似体験を通して学習していきます。

インターネットの安全な使い方の基礎を学習し、応用力を身につけさせることは、ネット犯罪に巻き込まれる危険から自分を守るということにつながります。

防犯教育は、保健の授業で取り上げられるようになってきています。しかし防犯といっても範囲が広く、細かい指導までにはいたっていません。不審者対策やネット犯罪対策など、時間的にも内容的にも不十分であると思われます。日常的に行う学級指導とは別に、保健の学習の中で、教科書を使って細かい指導が必要ときだと思えます。

防災教育も防犯教育も子どもたちに“危険予測・回避能力を育てる”という観点から、学習内容を構成し、学習指導に活かせる教科書が、これからの保健学習に求められるのではないかと考えます。

(ひらの・ふみお)

重視したい食育と デジタル教科書への期待

東京都調布市立第三小学校主任教諭 小島 大樹



1. 健康教育の核としての保健

授業の構想を練る際に、最初に手にするものに「教科書」がある。もちろん学習指導要領から教材研究するのが本筋であろう。しかし、実際には教科書から授業の構想を練ることが多い。私も後輩から保健学習に関する話を相談されたときには、まず教科書を確認するように伝えている。例えば、「体の発育・発達」の単元では、「どの程度教えればよいかかわからない」と相談を受けることがある。私は、「教科書にあることを教えれば間違いない」と話している。

教科書には学習内容が明確に示され、授業計画がしやすいだけでなく、児童に確実に知識を身につけさせることができる。健康教育に教科書が果たしてきた役割には、相当に大きなものがあつたのではないかと考える。

今後、健康教育がさらに充実していくためにも、保健の教科書に期待していることが主に2つある。1つ目は「食育」に関する内容を充実させること。2つ目は、指導者用デジタル教科書である。

2. 食育に関する指導の充実を

保健学習では、4年生の「体の発育・発達」で「調和のとれた食事」が必要なことを学習する。

教科書でも、多くの種類の食品を偏ることなく食べることが大切であることがおさえられている。しかし、児童は、「調和のとれた食事が大切だ」とわかっている、具体的にどうすればいいのかわからないことがある。

具体的にどうすればいいのかわからなければ、子どもたちが自分の生活を改善することにはつながらない。このときに、例えば、給食がいろいろな食品をバランスよくとれるように献立が考えられていること、そこから発展して、“残さずに食べよう”ということ、を「食育」としておさえさせたい。子どもたちにとって身近な給食を例にすることで、具体的な行動に結び付けられると考える。

「小学校学習指導要領解説体育編」の「第4章

指導計画の作成と内容の取扱い」の「2内容の取扱い(5)」では、「食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結びつくよう配慮するとともに」との記述がある。

このようなことから、朝ごはんの大切さや、よくかんで食べることの大切さ、おやつとり方、また、楽しく家族や友達と食事をするのは、心を豊かにすることにもつながる、といったことなどを主たる保健学習の内容と関連させて学習できる教科書があってもいいのではないだろうか。

「人」を「良」くする、と書いて「食」。子どもたちの食に関する危機的状況を解決できる糸口としての教科書を期待している。

3. 活用したい指導者用デジタル教科書

教科書の内容を覚えても、他の場面で使えるようにならなければ、「お勉強としての知識」で終わってしまう。他の場面にも当てはめて考えることができる知識こそが「生きた知識」である。覚えているけど、使えなければ子どもたちの思考力・判断力は育たない。「生きた知識」を身につけさせるためには、授業改善が必要である。そのために、指導者用デジタル教科書は大きな可能性を秘めていると考えている。

「毎日の生活と健康」単元の「1日の生活の仕方」では、手洗い実験を行うという実践事例があるが、こんなときにこそ、指導者用デジタル教科書が有効と考える。例えば、「こんな手洗いだと『さいきん』はどうなると思う?」と発問し、手の洗い方の動画をいくつか提示すると、子どもは「この手洗いだと『さいきん』は増えるよ!」「ちゃんと手を洗っているから大丈夫!」というように楽しみながら考え、知識を習得していくであろう。実際に体験できなくても、自分の行動を見直す機会を設定することができる。1つの例だが、指導者用デジタル教科書がこれからの教育を大きく変えていくことは間違いないと考えている。

(こじま・だいき)

実生活に即した心の健康教育と 学校・家庭・地域との連携を求めて

宮城県仙台市立富沢小学校教諭 黒田 麻衣子



はじめに

本校は仙台市の南西に位置し、児童数621人、学級数22(うち特別支援学級3)の中規模校である。平成22年度に開校し、今年度で4年目を迎えた。

開校初年度から「たくましくすこやかな体と心を育てる」ことを目指し、授業実践を積み重ねてきた。児童が日々の生活の中で学習したことが活かせるよう、「日常化」に視点をおき研究を進めている。児童の日常の基盤は、学校・家庭・地域であると考え、三者の連携を図った健康教育のあり方を研究している。本実践は、「日常での取り組みを通して、健康な体づくりをめざす児童の育成」を研究目標に掲げ、5年保健領域「心の健康」で行った授業実践である。

1. 児童の実態をおさえる

5年生は思春期の入り口に立ち、複雑な心の動きに戸惑ったり、焦ったりする時期にさしかかってきていると考えた。では、一体どのようなことに戸惑いや不安を感じているのかをアンケートを実施した。すると、悩みの原因は、「友達・仲間との関係」や「勉強、次いで「家族との関係」という結果だった。これらは児童の日々の生活に欠かせないものであり、身近な人や日常の出来事が児童の心に影響を与えていると考えられた。

これらの実態をおさえたうえで、1人ひとりが心の状態を見つめ、身近なことや身近な人々とのようにつきあうかを考えることは心の健康、そして心の発達のために必要なことであると捉え、授業に結び付けるようにした。

2. 「心の健康」(4時間配当)での実践

(1)心を見つめるための交流の場の設定【学校】

①話し合いの時間の確保(図1参照)

本単元の配当時数4時間のすべての時間で、児童が互いに感じたことや思ったことを共有する機会を設けた。話し合いの際はルールを明確に提示し、安心して自分の考えを話せる場にした。

②ロールプレイの実施(写真1・2参照)

2時間目に行い、実生活を想起させながら具体的な言葉を引き出すようにした。例えば、友達に約束を断られたとき、どう対応するとよいかを演じさせ、感じたことを話し合った。身近な場面を想起させることで切実に考え、「断るほうも言いにくいことがわかった」「伝えるときは表情が大事だと思った」など、児童は素直な思いを語って交流することができた。

③養護教諭との連携

3時間目には養護教諭とTTでの指導を行い、不安や悩みが負担になると体への影響があることを学習した。T2として専門的な立場からの指導は、児童の関心と確かな理解につながった。心の成長で疑問に思うことや不思議に思うことを質問する時間を設けると、深くうなずきながら話を聞く様子も見られた。

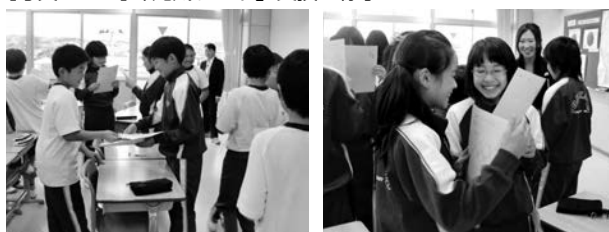
④「元気リスト」で交流(写真3・4)

4時間目に行い、自分の心が元気になることを見つけてリストアップさせた。その名が「元気リスト」である。不安や悩みについてさまざまな対処法を知るために、身近な大人の対処法を学んだり、友達と元気リストを交換したりした。交換の際は、1人ひとりが安心してリストを相手に見せられるように、また相手の気持ちを感じながら活

[写真1・2] ロールプレイの様子



[写真3・4] 「元気リスト」交換の様子



動してほしいことから、会話を抜きにして交流させた。すると相づちを打ったり、手で納得した合図を送ったりしながらのやりとりになった。友達の対処法を知ることにより、自分でもできそうな方法を見つけることができたようだ。

(2)実生活へつなげるための家庭への発信【家庭】

①心のホームワーク

夏休みの課題として、単元に入る前に心の発達について保護者とともに話し合う時間を設けるようにさせた。夏休みにうれしかったことや、悲しかったことを書いたり、保護者に子どもの「心」の成長を感じる面を書いてもらったりした。心の動きを見ることは難しいので「感情面」に視点をおき、その視点を授業前に意識づけた。

②ハートチェックシート(図2参照)

自分の心の状態を見つめ、一日を振り返る時間として設定した。帰りの会で行い、その日が「すっきりハート」か「もやっとハート」か、そしてその理由も書かせた。常に自分の心の健康を意識させ、学習を日常につなげるために実施した。

③授業参観での授業公開

思春期という時期にさしかかっていることを学んだうえで、児童と保護者が向き合い、日々のコミュニケーションの中でお互いに思っていることを伝える時間を取った。

2時間目には、親に「宿題をこなさい」と言われた場合のロールプレイも行った。親が求める子どもの反応と、子どもが求める親の反応の違いに双方が驚く一方で、理解を深めていた。よりよいコミュニケーションのためには、相手の気持ちを考えることが必要であることを身にしみ感じていたようだ。

※家庭へ授業の様子を発信するための常時活動としては、健康だより「パワーアップ通信」の配布や、<http://www.sendai-c.ed.jp/~tomisyo/> 内で健康ブログ「とみざわ元気ブログ」の開設などを行っている。

[図2] ハートチェックシート



(3)実生活と結び付けるための連携【地域】

○中学校との連携

本校児童の8割以上が進学する近隣の中学校にアンケートの協力を得た。悩みの有無や、その内容を問うと、中学生は7割以上の生徒が何らかの悩みを抱えていることがわかり、児童の学習の意欲づけとなった。

3. 成果と課題

(1)成果

○授業では、生活に即した活動に取り組みさせたことで、児童が心の健康について関心を持続させながら活動できた。また、生活を振り返る時間を確保できた。
○学校から積極的に家庭との連携を図ったことで家庭の協力を得られ、家庭の意識も高まった。

(2)課題

○児童が心の健康について意識させる時間を、継続的に設けることが必要である。
○心の成長のためには家庭の役割も大きい。家庭への発信で親子での話題づくりを提供するなど、家庭との連携をなお一層強めていく必要がある。

おわりに

心の健康のため、学習が生活の一助となることを目指して指導してきた。そのためには切実に心の課題を捉えられるよう、実生活に即した場面を教材として取り入れることが有効であると考えている。どれだけ日常と結び付けられるかがカギである。見えない「心」と児童がどのように向き合い、健康な心を育てていけるか、今後も模索しながら本校の研究推進に努めたい。(くろだ・まいこ)

[図1] 各時間の主な内容と話し合いの形式

- ・1時間目…心はどのように発達してきたかを考え、話し合う。【ペアで・グループで】
- ・2時間目…ロールプレイを見て感じたことを話し合う。【グループで・全体で】
- ・3時間目…心と体のかかわりと影響について話し合う。【グループで・全体で】
- ・4時間目…不安や悩みへの対処法を知り、自分に合う方法について話し合う。【全体で】

心と体で感じる体験型 ストレスマネジメント教育活動

福岡県福岡市立百道小学校養護教諭 竹下 和子



はじめに

保健室に来室する子どもの中には、ストレスが原因ではないかと思われる頭痛や腹痛などの体調不良を訴える子がいます。また、心の不安や悩みを伝えるために、保健室への来室が頻繁になってしまう子どもも多くいますが、一方で、ストレスがたまっていても自覚のない子や、「ストレスが原因ではない」と頑固に否定する子もいます。

そこで、子どもたちに自分の心と体の変化に気づき、ストレスにうまく対処する力をつけてほしいという願いから、授業にストレスマネジメント教育活動を取り入れてみることにしました。

1. 体験型ストレスマネジメント教育活動の実際

5年生での総合的な学習の時間「健康一番」を活用し、ストレス対処法を体験する活動に重点をおいたストレスマネジメント教育活動を計画しました(図1)。いろいろな体験活動を増やしていくことで、心と体が互いに影響し合っていることに気づいたり、気持ちが楽になるなどの気分の変化を感じたりすることができ、1人ひとりが自分に合ったストレス対処法を見つけることができるのではないかと考えたからです。

そこで、対処法を図2に示したように「ストレスをのりこえる5つのポイント」としてまとめ、

リラクゼーションとアクティベーション(*注1参照)を体験させることにしました。

リラクゼーションは、「肩の上下運動」「3・2・10腹式呼吸」「色や風景をイメージした腹式呼吸」の3つを取り入れて実施し(写真1)、アクティベーションは、担任教諭が体ほぐしの運動などを参考にして学級の実態に合わせた運動を計画し「ストレッチ」「風船を上につく運動(ひとりで・ペアで・グループで)」「みんなで円を組みコミュニケーション運動」「手つなぎ鬼ごっこ」などを行いました(写真2)。

ワークシート(図3)は、体験前後の気分の変化を点数で記入させることによって、2つの対処法が比較できるように工夫しました。

2. 児童の反応

体験前と体験後の気分の変化(点数)を比較してみると、リラクゼーションのほうがストレス軽減効果を味わえたとする児童が全体の57%でした。アクティベーションは33%、両方の点数が同じだった児童は10%でした。また、アンケートから「今後も使ってみたい対処法」として、リラクゼーションとアクティベーションの両方を選んだ児童は83%にのぼりました。

リラクゼーション体験では、「体の力が抜けて、

【図2】ストレスをのりこえる5つのポイント

ストレスをのりこえる5つのポイント

①原因をなくす、原因を弱める

②考え方や気持ちを変える

③前もって準備しておく

④リラクゼーション

- 好きな音楽をきく。
- 動物とふれ合う。
- お風呂やすいみん
- 深呼吸 など

⑤アクティベーション

- 運動をする。
- 歌を歌う。
- 友達とおしゃべりする。
- 好きなことをする。
- 大好きなものを食べる。 など

ふわっとした」という感覚を味わい、アクティベーション体験では、「声を出したり、汗をかいったりすることで心がすっきりした」など、違う体の感覚で同じようにストレスの軽減を感じることができたようです。また、感想文からは「時間があるときは風船で遊び、時間がないときは深呼吸をする」と、時や場所によって使い分けようとする子どもや、「休み時間はみんなで鬼ごっこをする」など、体を動かす習慣づくりのきっかけになった子どももいたようです。

おわりに

教室で体の力を抜き、目を閉じる。体育館でキャーキャー、ワーワー、声を上げながら風船で遊ぶ。そんな通常の授業ではあまりしないことを体験した子どもたちの顔は、とても和やかでした。

ストレスは悪いもの、ないほうがよいものと考えがちですが、この授業で子どもたちが、ストレスはうまく対処できれば成長に結び付くもの、いろいろな方法で対処できるもの、ということに気づいたことと思います。

今後は、機会があるごとに「ストレスをのりこえる5つのポイント」を子どもたちに提示し、ストレスを回避できなかったら、もうひとつの方法を試して対処してみようとする実践力や、ストレスを恐れずに、どんな場面でも積極的に行動する力へと結び付けていけるよう支援していきたいと思っています。(たけした・かずこ)

【写真1】リラクゼーション体験 【写真2】アクティベーション体験



【図3】気分の変化アンケート(ワークシート)

ワークシート1 5年 組 名前 _____

「リラックスして、気分の変化を感じ取ろう。」

3・2・10腹式呼吸法

① 手足を楽にする。背筋を伸ばす

② 鼻から3秒吸う。

③ 2秒お腹にグッとためておく。

④ 10秒かけて、口から細くゆっくり吐く。

(1) 深呼吸前 今の気分は？ それぞれの項目についてあてはまるところに点数をつけよう。

眠(みやく)	ぜんぜん	ほとんど	ふつう	ちょっと	だいぶん	かなり
回数/15秒	😊 0	😊 1	😐 2	😞 3	😡 4	😡 5
緊張している						
気分が悪い						
イライラしている						
元気がない						
やる気が出ない						
集中しにくい						
						合計点 _____

(2) 深呼吸後 今の気分は？ それぞれの項目についてあてはまるところに点数をつけよう。

眠(みやく)	ぜんぜん	ほとんど	ふつう	ちょっと	だいぶん	かなり
回数/15秒	😊 0	😊 1	😐 2	😞 3	😡 4	😡 5
緊張している						
気分が悪い						
イライラしている						
元気がない						
やる気が出ない						
集中しにくい						
						合計点 _____

体験した後の感想 _____

【図1】5年生・総合的な学習の時間の授業展開の概略

テーマ：ストレスを上手にのりこえる1人ひとりに合った対処法を見つけよう！
ねらい：リラクゼーションやアクティベーションなどのストレス対処法を体験し、
ストレスをコントロールするスキルを高める。

計画	第1次 (25分)	第2次 (45分)	第3次 (45分)	第4次 (20分)
	ストレスのしくみを知ろう。	ストレスをうまくのりこえるためにリラクゼーションを体験しよう。	ストレスをうまくのりこえるためにアクティベーションを体験しよう。	まとめ
学習内容	①ストレスのしくみを知る。 ②自分のストレスに気づく。(ストレスアンケートに記入する) ③ストレスをのりこえる5つのポイントを知る。	①クラス全体のストレスをアンケートの集計で知る。 ②リラクゼーションを体験する。(写真1) ③「気分の変化アンケート」と感想を書く。	①ストレスをのりこえる5つのポイントを振り返る。 ②アクティベーションを体験する。(写真2) ③「気分の変化アンケート」と感想を書く。	○2つの対処法を体験したストレス学習を振り返る。

*注1

- リラクゼーション……心身の緊張を解きほぐし、落ち着いた穏やかな気持ちにさせる方法であり、ストレスによる不安や落ち込みを抑えるはたらきがある。
- アクティベーション…スポーツなどで身体活動を活性化させる方法で、ストレスによってたまった不満や葛藤などを解消してくれるはたらきがある。

図2, 3については『ストレスマネジメント・フォ・キッズ 小学校用—ストレスを知り上手につきあうために』(東山書房) 2009年, 及び『健康教育イラスト・カットCD-ROM Vol.2 後期編』(東山書房) 2007年を参考にしました。