

[体育・保健体育・学校ヘルスケア]

生きる力をはぐくむ健康教育

- 自分のからだのことがわかり、実践的意志や意欲を育てる性教育の取り組み -

町田 範子*

1 はじめに

(1) 問題の所在

平成9年の保健体育審議会答申では、児童生徒期における健康教育の重要性について、次のように述べられている。児童生徒に対する健康教育は、児童生徒期が、発育・発達の著しい時期であることなどから、他のライフステージにおける健康に関する教育・学習では代替できない重要な意義と役割をもっている。このため、児童生徒期については、生涯を通じて心身ともに健康で安全な生活を送るための基礎を培うという観点から、学校において組織的・体系的な教育活動を行うことは極めて重要である。またさらに、筆者は、平成12年度に小学校から中学校への勤務となったことをきっかけに、保健室での関わりから、生徒が、悩みや戸惑い、いらだちを抱える時期であることを感じた。思春期という心身の大きな成長変化を迎える時期だからこそ、その成長発達過程を理解し、自分のからだを大切にできるような「生きる力をはぐくむ」組織的・体系的な健康教育の重要性を感じた。

(2) 自校の健康課題

当校は、生徒数約50名余りの小規模中学校である。生徒は、隣接する小学校から同じ級友仲間と入学してくる。赴任1年目の平成18年度に、健康生活アンケートを実施してみると、次のような実態が把握できた。①約50%の生徒は、心や体の調子が悪いと感じている。特に、疲れやだるさ、立ちくらみを感じている生徒が多い。また、3年生に不調を多く感じている傾向がある。②自己肯定感を持っている生徒は、35%しかいない。また、同年度の保健室利用者年間集計結果からは、内科的主訴の利用者は、外科的なものの約2倍と多い傾向にあることがわかった。内科的主訴の1位は「不定愁訴」に属するもので、身体の痛みや不調感などである。その背景としては、心理的原因による体調不良や疲労が考えられた。そして、保健室での生徒の様子から、生徒の戸惑いやイライラ感を強く感じた。中学校では、心身の発達に伴い、友達との関わり方に質的变化が生じてくるが、生徒は、小学校と同じ仲間と学校生活を過ごしているため、そのことがわからず、うまく受け入れることができない状況を感じとれた。よりよい人間関係づくりが構築できないため、心身の不調として現れていると思われた。このような実態から、生徒の心と体の安定づくりを図る健康教育の必要性を感じた。こうした健康教育を推進するにあたって、数見隆生氏が、著書「生きる力をはぐくむ保健の授業とからだの学習」の中で述べている「からだの学習と保健教材の枠組み構想」と「わかることが生きる力になる授業の創出を」の考え方に着目した。数見氏の指摘は、以下の2点に整理できる。

(3) 思春期の健康教育の特性

数見氏は、次のように述べている。①学びの意義として、思春期から青年期にかけての「第二の誕生」と言われるほどの心身の大きな変化の事実とその理由（メカニズム・根拠とその意義）について学ぶことは、今、まさにそうした変化にさしかかっているだけに重要な意義をもっている。とりわけ、小学校から中学生にかけての身体的発達や二次性徴、心理的变化は、まさに大人に向かって自立する基礎であり、それを、客観的に捉え、対象化し、自らの行動や生き方を導いていく能力の形成としてのきわめて大切な学びであるといえる。②中学校段階での保健教材の考え方としては、この段階での重要な教材は、心身の発達に関する内容であり、今の自分たちがどういう発達の段階にあり、どういう発達課題があるのかを明確にすることが必要である。とりわけ、思春期の生理学的特徴（心肺機能や筋肉の発達など）や生殖に関わる器官、そしてまた、心理的な発達としての「第二の誕生」、すなわち自分の心と相対化するもう一人の自分を発達させる時期であることをしっかりとつかませることである。

(4) 健康教育における「生きる力」

数見氏は、また、次のようにも述べている。新たな知識を獲得したり、断片的だった知識が論理的思考に発展した

* 糸魚川市立磯部中学校

り、誤った知識が科学的な知識によって覆されたりしながら認識形成がなされ、しかも、その認識獲得の過程が、具体的でリアルなものであることによって、実践的意志や意欲を必然的に生み出すものだと考えられる。こうした、総合的なわかり方とかかわって、健康に「生きる力」がはぐくまれるものと考えられよう。

2 研究の目的

生きる力をはぐくむことを基に、「性教育において、発達課題を考慮した指導計画を立てて授業を構想し、自分のからだを『わかる』ために、じっくり『考える』活動を取り入れた実践を通して」、生徒の実践的意志や意欲の育成に結びつくことを明らかにしていく。

3 研究の方法と内容

(1) 思春期の健康教育の特性を生かし、発達課題を考慮した「学級活動における指導計画」づくり

平成19年3月に県教育委員会刊行の「性教育の手引き」は、子どもの豊かな人間性をはぐくむことをねらい、学級活動における指導例が、具体的に示されている。そこで、この手引きを参考に、中学生期の発達段階を考慮した指導計画を作成する。その後、職員研修の場を活用して検討し、より効果的な指導計画を作り上げていく。

(2) 指導計画を基に「実践的意志や意欲を育てる」授業を実践

数見氏は、「わかることの基本は、物事の本質をなぜ、どうしてと問うことの過程で、原因と結果の関係性を論理的・法則的に理解し、納得を得ることだ」としている。そこで、納得してわかる「認識形成」を促すために、下記のような「じっくり考える活動」を取り入れた授業を実践する。

じっくり考える活動①：新しい発見・気づきを促す活動

じっくり考える活動②：自分のこれまでの経験と照らし合わせながら実感できるような活動

じっくり考える活動③：新しい事実を知り、一定の理解が深まるような活動

じっくり考える活動④：仲間と知恵をすり合わせながら、自らの納得を形成し、意欲が高まるような活動

(3) 授業実践後の生徒の感想を分析

数見氏が提唱する「わかり方の4段階」を尺度として、生徒のわかり方を把握・分析して、実践を検証していく。

【表1 わかり方の4段階】

わかり方の段階	具体的説明	生徒の感想文の記入例
①知的論理的わかり方	発見的で腑に落ちるようなわかり方、論理的なわかり方	「～など、いろいろなことがわかった。」「どうして～なのかわかった。」「～を知ってなるほどと思った。」等
②実感的で価値的なわかり方	感性的で実感のともなったわかり方、価値観形成に結びつくわかり方	「～だったので、驚いた。」「～は、とても大切だということがわかった。」「～の学習はとても役に立つと思う。」等
③更なる追求心に発展するわかり方	知りたいことや追求したいことが湧いてくるようなわかり方	「～についてもっと知りたい。」「もっとこのことについて調べてみたい。」「～はわかったが、～はどうかの。」「～」等
④実践への意欲がそえられるようなわかり方	実践への意志や意欲がはぐくまれるようなわかり方	「～の時に、気をつけたい。」「～だから、からだを大切にしていきたい。」「これからは、～したい。」等

4 実践の内容

(1) 各学年における指導計画づくり（平成19年度に作成）

年	発達課題	養護教諭の願い	主題	指導内容
1 学 年	自己を育てる心身の変化	中学1年生は、自分の心身の変化に戸惑いながら、大人への成長を感じる時期である。自分の心と体の成長を感じとり、これからの成長発達について見通しを持ち、よりよい自分づくりについて考える機会としたい。	自分の心育て	自分と友達になろう ○自分の心さがし ○自分の心の成長見つけ ○思春期の心の特徴は？ ○心のコントロール法を学ぼう ○自分にアイメッセージを届けよう
			いのちの誕生	いのちについて考えよう ○人のいのちの始まりを考えてみよう

				○胎児の生きる力について考えよう ○自分の成長を振り返ろう
			自分への思いやり	思春期の心と体に必要な思いやりを考えよう ○成長するって？ ○心と体の成長を見つめよう ○自分の成長に必要な思いやりを考えよう
2 学 年	身体の成熟 異性への関心	中学2年生は、第2次性徴が発現し、心身ともに大人への成長を自覚できる時期である。男女互いの心と体の成長を理解し、互いに高め合う関わり方について考え、自分を大切にする生き方について考える機会としたい。	自分を大切に する1～親子 で話そう性の こと～ ※外部講師	男女互いの成長を理解しよう ○思春期って、どんな時期？ ○思春期の男子と女子の成長変化を知ろう ○親子で思春期の関わりを考えよう
			自分を大切に する2～異性 とのかかわ り～	素敵な交際をするために ○自分にとって同性や異性の友達の存在を考えよう ○事例を読んで、気がつくことは？ ○自分をコントロールする力って？ ○自分が男女交際をするとしたら？
3 学 年	自立 男女の新たな 関係づくり	中学3年生は、自分の人生の方向を決め始める節目の時期である。自分の自立や人の成長、男女交際のあり方について理解し、よりよい人間関係づくりについて考える機会としたい。	自分みつめ	自分の自立度を見つめよう ○自立とは… ○自分の自立度を分析 ○性的自立について ○親へ一言メッセージを
			成長みつめ ～赤ちゃんふ れあいスカー ル～	人の成長を知ろう ○赤ちゃんにさわった感じは？ ○赤ちゃんがうれしい顔をする時は？ ○赤ちゃんが泣く時は？ ○親になってよかったことは？ ○親になって大変なことは？
			よりよい自分 づくり	男女交際を考えよう ○男女交際で、自分の成長にプラスになることは？ ○TVドラマ「14才の母」を見て、自分の意見は？ ○自分を大切にする男女交際をするには？

(2) 3学年における授業実践

① 平成18年度の取り組み

ア 授業実践の概要

主題を「男女交際を考えよう～自分を大切にする生き方考える～」として、学級担任とのT・T形式で1時間の授業実践を行った。性的欲求の男女差を理解することや事例を通して、男女交際における「自分も相手も尊重する」行動選択の大切さに気づくことをねらい、授業を構成した。

(ア) アンケート結果から中学生としてふさわしい交際について考える意識をもたせる活動（養護教諭が担当）

事前アンケート集計結果として次のことを発表した。生徒が心・体・性に関することで知りたい知識や事柄の1番は、男性や女性の心理・行動の違いに関することであることや、異性の友人がほしいと思っている生徒が約60%いることを説明した。次に、接触欲と接近欲の男女の相違について説明した。また次には、男女の配偶行動についても説明した。

(イ) TVドラマ「14才の母」の中学生の交際場面を視聴して考える活動（学級担任が担当）

生徒は、この交際に関する自分の意見を付箋に記入し、黒板に貼っていった。学級担任が付箋を同意見ごとにまとめていった。次に、生徒は、望まない妊娠を防ぐにはどう行動したらよいかについて、自分の意見を付箋に記入し、黒板に貼っていった。学級担任が付箋を同意見ごとにまとめていった。

イ 授業の振り返りシートに記入した生徒の感想【表1 わかり方の4段階】

- 男子と女子では、接近欲と接触欲が違うことが分かった。妊娠は、中学生ではしないほうが良いと思った。【①】
- 中学生らしい交際の仕方を考えたほうが良いということを知った。【①】

○今日は、女子と男子の考え方や心の違いがよく分かった。今度から気をつけようと思う。【①】

ウ 反省

生徒の感想を分析すると、多くの生徒が「事実を知った」「わかった」という「わかり方段階1」にとどまっており、実践的意志や意欲の育成に結びついていない。そこで、次年度は、生きる力をはぐくむために、養護教諭としての視点と願いを生かした授業実践に取り組むこととした。

② 平成19年度の「じっくり考える活動」を取り入れた取り組み

反省を踏まえ、3時間扱いによる授業構想を立て、前述の指導計画に基づき、実践に取り組んだ。

ア 1時間目の実践

赤ちゃんふれあいスクールの1週間前に、「自分の自立力」について、今の自分の自立力を分析することと、性的自立とは何かについて考え、理解を深めることをねらい、授業実践をした。

(ア) 自分のからだへの「発見・気づきを促す」活動

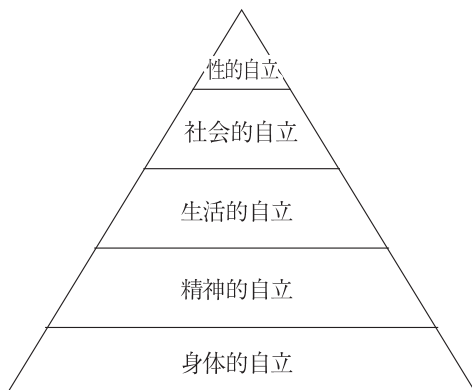
ワークシート【図1】を基に、自分がひとり立ちして生活していく場合に必要な自立力について見つめる活動をした。生徒は、自分が自信を持ってできるかどうかを自分自身と対話しながら記入する姿が見られた。

No	項目	○ ×チェック	No	項目	○ ×チェック
1	自分で家計をまかなう		6	ゴミや危険物の分別や処理	
2	食事の支度		7	自分の行動・言動に責任を持つ	
3	洗濯		8	周囲のことを考えて行動できる	
4	部屋の掃除		9	子どもを育てることができる	
5	風呂・トイレの掃除		10	自分の健康管理	

【図1】

(イ) 仲間と知恵をすり合わせながら「納得形成を促す」活動

自立について理解を深めるため、自立ピラミッド【図2】から、身体的自立・精神的自立・生活的自立・社会的自立について考える活動を行った。生徒が、それぞれの自立について考え、グループで話し合いをしながら、思考を深めていった。【図3 グループのまとめ】



【図2】

自立	説明
社会的自立とは？	仕事につき、自分でお金を稼ぐことができる。一人で暮らすことができる。
生活的自立とは？	ある程度、家事ができる。身の周りのことが自分でできる。
精神的自立とは？	物事を自分で判断でき、自分で考え行動できる。親離れ
身体的自立とは？	病気に対応できること。身体ができあがること。健康管理ができること。自分の生命維持ができること。

【図3 グループのまとめ】

次に、自立ピラミッド頂点の性的自立とは、どのようなことをいうのかについて、生徒は、まず、自分の考えをシートに記入し、グループで話し合いをしながら、思考を深めていった。生徒たちは、前述での自立についての学習から、「性的なことで自立ができているということではないか」と考え、それは、「具体的にどういうことをいうのだろうか」と話し合いを進めながら、思考を深めていった。各グループからの発表では、次のような意見が出た。

性的自立とは？：性器の発達、子育てができること、性的欲求を抑えられること、正しい性的知識をもつこと、理性で行動できること、Making a baby

(ウ) 授業の振り返りシートに記入した生徒の感想【表1 わかり方4段階】

○自立するとは、どういうことかが分かった。【①】

○普段、自分は、自立について考えることは、あまりないからいい時間だった。【②】

○自立には、いろいろな自立があることを知ることでよかった。自分では、もうほとんど、自立していると思っていたが、そうでもないことが分かり、驚いた。これから、少しずつ、自立していけるようにしたいと思う。

【④】

○今回の話を聞いて、自分は、自分の周りのことをもっとやろうと思った。【④】

○自分は、まだまだ自立できていないことが分かった。もっと、いろいろなことが自分でできるようになりたい。自立といっても、いろいろな自立があることが分かった。【④】

感想を4段階による方法で分析すると次のような「わかり方」の実態が把握できた。

- | | |
|--|-----|
| ①知的論理的わかり方：発見的で論理的なわかり方 | 27% |
| ②実感的で価値的なわかり方：価値観形成に結びつくわかり方 | 40% |
| ③更なる追求心に発展するわかり方：知りたいことが湧いてくるようなわかり方 | 27% |
| ④実践への意欲がそそられるようなわかり方：実践への意志や意欲が育まれるようなわかり方 | 6% |

また、生徒が自分の現在の自立力について、4段階（A：大変よくわかった、B：大体わかった、C：少しはわかった、D：わからなかった）で自己評価した結果は、次の通りである。自分の自立力については、A評価・B評価93%で、自分のからだのことが「わかる」ことができたようである。性的自立について理解する観点では、A評価・B評価57%、C・D評価43%で、性的自立について「納得形成を促す」観点では、思考を深める具体性が必要と思われる。

イ 2時間目の実践～市健康増進課の事業である「赤ちゃんふれあいスクール」～

(ア) 実感できる活動

生徒は、保健師から赤ちゃんの成長とふれ合う際の注意点、赤ちゃんの抱き方について説明を受け、4班編制で、ふれ合い体験活動と妊婦グッズによる妊婦体験活動をした。

生徒は、赤ちゃんとの触れ合いからほぼ全員が、温かい感触やみずみずしさ、柔らかさなどのちの感触を感じとっている様子だった。

(イ) 生徒の感想【表1 わかり方の4段階】

○普段赤ちゃんに触れ合うことがなかったから、すごく勉強になった。大変なこともあるだろうが、ママになることは、いいなと感じた。ママさんは、すごいなと思った。【②】

○赤ちゃんは、親が見えなくなるとすぐ泣いていた。自分にとって、すごくいい体験だった。【②】

感想を4段階による方法で分析すると次のような「わかり方」の実態が把握できた。

- | | |
|--|-----|
| ①知的論理的わかり方：発見的で論理的なわかり方 | 20% |
| ②実感的で価値的なわかり方：価値観形成に結びつくわかり方 | 60% |
| ③更なる追求心に発展するわかり方：知りたいことが湧いてくるようなわかり方 | 13% |
| ④実践への意欲がそそられるようなわかり方：実践への意志や意欲が育まれるようなわかり方 | 0% |

ウ 3時間目 自分を大切に作る～中学生らしい男女交際を考えよう～

(ア) 自分や仲間のからだへの「発見・気づきを促す」活動（養護教諭が担当）

下記の事前アンケートの集計結果を、「今のみんなの異性との関わりへの関心度は？」と題し、生徒の関心を引きつけるために、項目ごとに順に提示しながら発表した。

項 目	はい	どちらでも	いいえ
異性の友達がほしいと思いますか？	80%	7%	13%
中学生らしい男女交際について、自分の考えをもっていますか	60%	13%	27%
高校生になったら、「男女交際をしたいな」と思いますか	73%	0%	27%

(イ) これまでの経験と照らし合わせながら「実感を促す」活動（養護教諭が担当）

生徒は、男女交際で互いにプラスになることを考え、付箋に記入する活動を行った。男子や女子の立場での意見を聞くことができ、視野が広がることや互いの思いが通じ合ったことでうれしい気持ちになる等の意見が出た。

(ウ) 知恵をすり合わせ「納得形成を促す」活動～中学生らしい男女交際について意見交換（養護教諭が担当）

生徒は、グループ学習で事例「今年のTVドラマ『14才の母』の最終回シーン」を見て、賛成できることや賛成できないことを各自が付箋に記入した。その後、班ごとに記録用紙に貼り、同類意見をまとめ、発表する場を設定した。その後、養護教諭が、男女の人間関係行動の一般的プロセスや接近欲・性的興奮率について説明した。最後に、学級

担任が授業のまとめと振り返りの活動を行った。

(エ) 授業の振り返りシートに記入した生徒の感想【表1 わかり方の4段階】

○自分の意志は、ちゃんと相手に言おうと思った。自分の行動に責任を持ちたい。【④】

○今日の授業で教えてもらったことを生かしていきたい。自分の今の状況をちゃんと考えて行動していきたい。

【④】

感想を4段階による方法で分析すると次のような「わかり方」の実態が把握できた。

①知的論理的わかり方：発見的で論理的なわかり方 13%

②実感的で価値的なわかり方：価値観形成に結びつくわかり方 20%

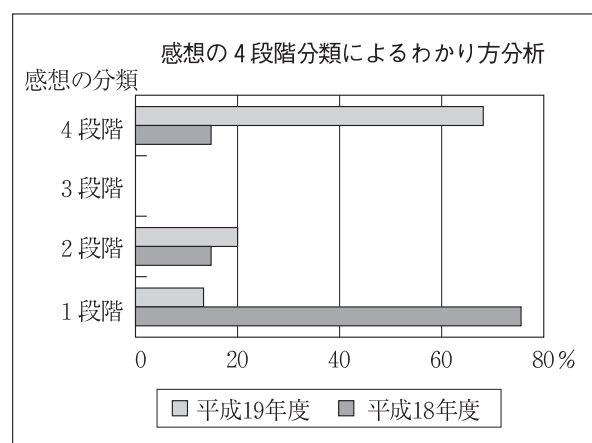
③更なる追求心に発展するわかり方：知りたいことが湧いてくるようなわかり方 0%

④実践への意欲がそそられるようなわかり方：実践への意志や意欲が育まれるようなわかり方 67%

また、生徒が中学生らしい男女交際について、4段階（A：大変よくわかった、B：大体わかった、C：少しはわかった、D：わからなかった）で自己評価した結果は、A評価40%、B評価53%であり、理解ができているようである。男女のよりよい人間関係づくりについて、同じく自己評価した結果は、A評価27%、B評価67%、C評価6%で、理解ができているようである。

5 実践の成果と考察

平成18年度の1時間扱いで実践した「男女交際を考えよう」の授業実践と、平成19年度に3時間扱いで学びを積み上げて行った同主題での授業実践において、生徒の感想を比較してみた。感想を4段階分類による方法で「わかり方」について分析すると、次の【表2】の結果となった。平成19年度の「じっくり考える活動」を取り入れた授業実践では、実践への意欲がそそられるようなわかり方＝実践への意志や意欲が育まれるようなわかり方をしている生徒が67%を占めている。わかり方の質に大きな変容が見られる。



【表2】

6 まとめと今後の課題

以上の結果から、発達課題を考慮した指導計画を立てて授業を構想し、「じっくり考える活動」過程を取り入れた授業実践は、生徒の実践的意志や意欲を育てることに有効であったといえよう。今後の課題としては、保健学習との学びの連携づくりや家庭との行動連携につながる性教育の推進を図りたいと考える。

引用・参考文献

数見隆生「保健の授業とからだの学習」 農文協 2003年

新潟県教育委員会「性教育の手引き」 2006年

村瀬幸浩・長田静江・田中美穂乃・松林三樹夫「中学校性教育の全貌」 東山書房 2001年

村瀬幸浩・橋本紀子「性の授業 主要展開・中学校編」 大月書店 1998年

山本晴雄・佐々木剛・豊口隆太郎・天野剛三郎「教育心理学」 福村出版 1977年