

[その他]

児童の充実した生き方を支援する健康教育

- 養護教諭の立場で行う心育での取り組みより -

高瀬 育子*

1 はじめに

(1) 問題意識

学校現場において、『学力向上』『心の教育』『体力の問題』等をめぐり様々な課題が提起されている。昨年の全県学力テストの結果から学力の向上と基本的な生活習慣との密接な相関関係があることが指摘された。「睡眠時間」「朝食」「持ち物確認」これら3つの指標においてポイントの高い子は、いずれも学力が高く、このことから基本的な生活習慣の確立が学校教育の重要課題であることを示している。この課題を解決するために、学校が組織としてますます一体的に取り組む必要があり、生活基盤を支える家庭生活との連携も重要視されている。

一方、基本的な生活習慣の確立は、安定した心の成長との関連性も大きく、指導とともに心を育てる教育の必要性も高まってきている。このような現代的課題に適切に対応するためには「健康教育」が大きな鍵をにぎっていると考えられる。養護教諭としての専門的な立場から、健康教育という視点で学校教育をとらえ、企画・調整・実行する力が一層重要となる。桑原(2002)は、養護教諭が、健康教育の企画・実践において、校内組織・地域・外部講師・他分野とのコーディネートを行うことにより、子どもたちは、より広い視点からライフスキルを習得することができ、生涯を見とおした健康観を持つことができると示唆している。そこで、自分自身も養護教諭として、自校の健康課題を学校教育全体の中で明確に位置づけ、校内外の組織的な取組やさまざまな連携のもとでの健康教育の実践を目指したいと考えた。

(2) 自校の健康課題から

本校の児童が保健室を訪れるのは、擦過傷・捻挫などの外科的疾患や生活リズムの崩れから腹痛や頭痛といった内科的疾患を訴えてくるケースが多い。しかし、中には心因性と思われる不定愁訴を訴え来室する児童もいる。A子は、うかない顔で来室し、声をかけると涙をぼろぼろ流し頭痛を訴えた。話を聞き進めると、親元を離れ自立を目的とした3泊4日の合宿生活を目前に不安を抱いていたことがわかった。また、B子は、泣きながら友達に付き添われ来室し気持ちが悪いと訴えた。他職員と連携を図り対応を進める中から、転入生により教室の雰囲気が変わったことで、疎外感、恐怖心を抱いていることがわかった。両事例とも、メンタル面での弱さが表面化した事例であった。また、このような児童の背景には、小規模校特有の固定化された人間関係における悩みや、地域の中で長い間受け継がれてきた大人の人間関係が影響しているとも考えられる。そこで児童のメンタル面を育む生涯を通じた健康教育を支援する必要があると同時に、保護者に対しても幼い頃から、より開かれた人間関係づくりを構築していくことの重要性を伝える必要があると感じている。

(3) 本研究の目的

保健室では、からだの不調をかわきりに様々なメンタル面での問題が表出しやすい。保健室での対応で流していた涙も渴き、落ち着き元気を取り戻して、教室に戻っていく姿が見られる。笑顔を取り戻す子どもたちとの関わりから養護教諭としての喜びを感じる出来事である。しかし、それは保健室というからだを通した働きかけによる安心感と信頼できる空間だけで癒されていた感も否めない。保健室だけの相談活動では限界があると感じている。保健室で知れた情報、対応を活用し、子どもたちが自ら問題を解決していく能力や資質を身に付けるためにはどのような働きかけをすればより効果的なのか。メンタルな面をよりよく成長・発達させるための健康教育の実現に向けて組織をつなぎ、人をつなぐ心育での取組を試みた。

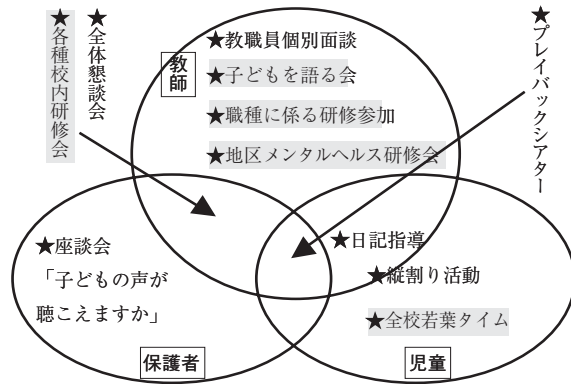
*十日町市立浦田小学校

2 研究の方法

(1) 教育活動をメンタル面の向上を重視し再構成

これまで取り組んできた教育活動で、健康教育と関連付けられるものを整理し、メンタル面の向上という目的と意図を持って有機的に関連付けたり、新たな意味づけをしたりして再構成し実践した。特に、児童理解に関わる研修活動や教育活動あるいはPTA活動の中において、養護教諭としての専門性を生かせるものを重視した(表1)。

表1 本校における児童理解に関わる教育活動



本校では、「自分の気持ちをはっきり伝える力」の育成を生徒指導の課題とし、教職員はもとより地域や保護者も巻き込んだ連携の中で、教職員の児童理解の資質・能力を深め広げていくことを目指している。その中で、専門職としての養護教諭の立場で参画する場を、子どもを語る会での情報提供、各種研修会への参加と伝達、松之山地区で行われているメンタルヘルス研修会への参加と積極的な活用、また、委員会活動で担当している全校若葉タイム(全校遊びの時間)の実施と考えた。子どもの心を育てるためには、まずこれらの活動を通して教職員自らが児童理解を深めることが大切であり、出発点であると考えた。

(2) 専門職としての資質向上を目指した研修の場

養護教諭という専門職の立場で、校内外の研修会へ積極的に参加し自己研鑽に励み、その研修内容を全職員に伝達する機会を通して職員全体で子どもたちを見守る体制作りを行う。また、同時に児童の心の成長を育む場は、学校であり家庭である。研修内容を保護者へも公開する場を設定し、共に学び同じ目線で子どもを見守り育てていく姿勢や環境づくりを目指した。

(3) 開かれた学習の場を通じた家庭との連携

他と関わり、人間関係を構築していく上で「自分を見つめる」学習が大変重要であると考えた。自分を見つめ、大切な自分を感じ取ることで、セルフエスティームを確立し、自ら判断して行動できるスキルを身につけることにもつながる。そこで、保健学習の領域からも、思春期の入り口である3・4年生という大切な時期に学習参観日を活用し、保護者と共に学習する場を設定した。そうすることで「自分は大切にされている」と認識し、自分の誕生と成長、二次性徴の入り口の視点から「大切な自分」を見つめ感じ取れるものと考えた。

(4) 関係機関を有機的に結びつける取組

不登校、いじめなど生徒指導上の問題が浮上したとき、心理的葛藤のルーツが生育歴、特に幼少時期に根ざしていると児童精神科医中沢え子氏が指摘している。幼少時期に予防策を講じることの重要性を地区保健師、保育園職員など、関係機関と共通理解し合い情報交換を行う場を設けた。そこで、生育歴という時間の縦軸と今現在関わっている複数の横軸の広がりとの両面からクロス分析をすることにより現時点の事象をより多面的にとらえることを目指した。

3 実践の概要

(1) 児童の相互理解を深め広げる全校遊び「若葉タイム」の活用

小規模校特有の「安定した関係」は「固定化した関係」にもつながる。実際に子どもたちの言動からは、相手を決めたような言い方や、乱暴な言葉遣い、逆に自分の意思を表そうとしない消極的な態度も見られる。友だち関係に悩み、改善されない事例の多くはこうした関係に裏づけされているようにも感じる。こうした子ども同士の序列化・固定化した関係の中にこそ、新しい開かれた関係を取り込んでいく必要性を感じ、同時にそれは子どもたちが将来様々な人間関係を築いていく際にも大切な力であると考えた。そこで、毎月2回、昼休みに全校児童が一同に会しゲームやスポーツを通してふれあう「若葉タイム」を友達同士の新たな関係作りの場として位置づけた。遊びの世界では子どもはさまざまな事象にぶつかり、自らのあらゆる力を発揮して何とか折り合いをつけながら成長していく。ことに異年齢同士がふれあう場となればいろいろな素顔が表れるだろう。遊びを通して子ども同士が関わりを持ち、

友だちの違った一面を発見できるような仕掛け作りを教師側から働きかけた。

〔グループ・エンカウンターを取り入れたゲーム〕

エクササイズ名 「この指止まれ！」

ねらい・自分の好みや趣味などを主張することで、自己理解を促進する。

・自分や相手を肯定的に受けとめる体験を通してお互いのよさに気づく。

内容①指示されたテーマから自分の好みを1つ決める。

②「この指止まれ！」と言いながら、同じものを選んだ人を探す。

③指をつないだもの同士で、選んだ理由を話し合う。代表者(高学年)が全体に発表する。

④テーマを変えてもう一度行う。

⑤全体で円になり、一回目の相手を無言で集め、そろったら座る。

選んだ理由を話し合う様子



構成的グループエンカウンターを取り入れたねらいとして、本音を表現しあい、それを互いに認め合う体験をつむことで、自分や他者への気づきを深めさせ、人とともに生きる喜びや、わが道を力強く歩む勇気をもたらしたいと考えたからである。「この指とまれ！」では、好きなことや興味のある共通のテーマのところへ集まり、自分の思いを話した。聞く側の約束として話している人の話に割り込んだり、付け加えたり、否定的なことを言わないということ徹底した。しっかり聞いてくれる友達がいる。また、その気持ちを受け止め、みんなの前で発表する代表者がいるということで話しやすい雰囲気をつくれたのではないかと思う。同時に、選ぶのにはいろいろな理由や考え方、とらえ方があることを知り、同じものを選んでも違うものを選んでも「みんな違ってみんないい」ことに気づききっかけとなった。

〔児童の感想より〕

- ・いろいろなことができて楽しかった。あるいみ考えが友達とちがった、またやりたい。
- ・みんなそれぞれいろんないけんがあっっておもしろかった。
- ・はなしあうことがたのしかったです。
- ・〇〇さんが「かわいい」とパンダのことを言ったことがいがいだった。あつまったところがたのしかったです。

(2) 親子で学ぶ「大切な自分」探しの実践

① 学習のねらいと単元構成

児童のメンタル面を育むためには、自分がかけがえのない一人の人間として大切にされ、頼りにされていることを実感できることが大切である。そこで、思春期の入り口である3・4年生という大切な時期に「自分の誕生と成長」「二次性徴」等の保健学習の視点から「大切な自分」を感じ取れないかと考えた。

さらに、心を育てる学習内容は、家庭との関わりや援助があってこそ成果に結びつく。児童だけでなく保護者にも「大切な我が子」を感じてもらうために、保護者が集う「学習参観日」に実施し、親に協力していただいたり、親子で共に学習したりする場面を設定した。命の誕生という感動の場面を親子で共有することにより、「大切な自分」「大切な我が子」を認識でき、より効果的な取組や意識の向上が期待できると考えた。保健学習を行う前に、3・4年生児童(男子4名、女子2名、計6名)に『自分のこと(自己評価)』についてアンケート調査を行った。「よく働く(お手伝い)」「勇気がある」「勉強ができる」項目についての自己評価は高く、本校の児童の長所でもある素直さ、勤勉さがよく表れた結果となった。一方、「友達から人気がある」「正直である」「親切である」という、いわば目に見えない社会性に関わる項目での肯定的評価が低いことも明らかになった。実際には、どの項目にもよくあてはまる子どもたちではあるが、自分ではそう言いきれない、自信のなさが自己評価の結果に表れていた。このことから成績などの表面的なものでは評価できない、心情面のセルフエスティームの向上を意識した学習を組み立てる必要性を感じ、学習指導要領に位置づけられている単元とともに道徳、特活での保健指導も取り入れ、「大切な自分を感じとる」知のネットワーク化を目指した。指導形態は、すべての場面で担任とのT・T指導を行い、複数の目で見るとも理解の深まりと指導者双方の資質向上を目指した。

【授業内容】 は、保護者参観日に実施。それ以外は、参観を呼びかけた。

保健学習 (全4時間)	「育ちゆくからだ」	(1)大きくなってきたわたしのからだ	(2)すくすく育てわたしのからだ
		(3)大人に近づくからだ	(4)からだの中でも始まっている変化

道 徳	「おなかの中の赤ちゃん」 「おめでとう赤ちゃん」
特 活	「言葉のプレゼント」：エンカウンターエクササイズを通して

② 児童自身の自己肯定感の変容

児童Aの感想には、第一次終了時、これから身長が伸びる時期を迎えることを知り「六年生ぐらいには140cmいきいたい」と書かれていた。一年生からの身長グラフが年々増加していることを実感したことで、これからの成長に期待感を抱いたようだった。また、偏食の多いAであるが「きれいなキノコもいっぱい食べるぞ！」と健康のためを立って、自分のからだを大切に、自らの食生活への改善を目指そうとする意欲がみられた。第三次では大人へと変化するからだを知り「人間てふしぎだなあ」と初めて知る人間の成長そのものへの神秘さにも気づいていった。さらに、第四次では「大人に早くなりたい。」と成長への期待感をふくらませていた。からだに興味を示し、大人への変化を心待ちにしている様子から、自分もおこるからだの変化を肯定的に受け止めた様子がうかがえた。そして、特活でのエンカウンターエクササイズでは、友達のいいところをカードに書いてプレゼントし合う場面において、普段あまり見られないような丁寧な字で、思いのこもった文字を書く姿が見られ、友達との関係から自分のよいところに気づき、さらに自分のよさを伸ばそうとする前向きな姿勢へと変容していった。学習終了後に『自分のこと（自己評価）』についてのアンケートを再び行った。児童Aの回答で「親切な子」「働く子」「勇気がある」項目において自己評価が上がった。こうしたAの変容は他の児童でも同様にみられ、「正直である」「親切である」の2項目で全員の自己評価が上がる結果となった。

③ 児童の心情を揺さぶる保護者参加型学習

「育ちゆくからだ (1)大きくなってきたわたしのからだ」では「1年生からの身長の伸びをはじめとした成長について振り返り、個人差があることを理解する」ことをねらいに取り組んだ。実際に参観いただいた保護者の方からも手伝ってもらい、親子でからだの成長を確認しながら自分の身長の増加量のグラフを作り、友達と比べながら違いに気づき個人差を確認した。児童の感想には、『身長伸びはおんなじやあがったり下がったりいろんな人がいました。』『前までは友だちのことが気になってたけど「個人差」というのがあってほっと安心しました。』など友達との違いを認識した様子が表れていた。また、保護者の感想にも、『友達とちがうことがわかったときの「えっ!!」と少しびっくりした様子。『皆がちがっていいんだ』とわかった時、じゃ自分はどうかと再びみかえしている様子、ふだんあまりふれることがない話題だけによい時間だったと思います。』などと自らの成長を肯定的に受けとめる子どもの姿に満足している気持ちがうかがえた。また、親子で作業したことで、家の人から「大きくなったね」などの声かけがあり、共に成長を喜ぶ姿もみられた。

「おめでとう赤ちゃん」では、一人一人の出生時の様子について保護者の方に語っていただいた。「妊娠時とても苦しい思いをしながらわが子が生まれるのを心待ちにしていた」、「逆子だったために体操をかかさなかった」など、それぞれのエピソードがあり、それを真剣に目を輝かせながら聞く児童の様子が見られた。その後、児童Bは、母親の気持ちになってみようと重りの入ったリュックを肩からぶらさげ体験したところ、「お母さんはこんなに重い腹をしていたのか。」と驚き、そのリュックを抱えたまましばらく授業を受けた。そして、最後の母への手紙では「大変な思いをしたんだね。そんなことを知らないほくはわがままをいっぱい言っていてごめんなさい。こんなほくを育ててくれてありがとう。」と書き、直接母親に手渡した。普段は素直になれない児童が母親の話聞き、体験をしたことで母親の思いを実感したといえる姿であった。また、少人数の特性をいかし全員の母親から語っていただき、学級全員でそれぞれのエピソードを聞くことができた。友達も大事に期待されて生まれてきたことを互いに聞き合ったことで「僕と同じだ。」とのつぶやきが聞かれたり、身をのりだして聞く姿が見られたりして、友達も自分と同様に大切な存在であるということが分かり合えた時間となった。

保護者に対して、事前に便り等で目的を明確に伝えたことにより、保護者からの主体的な働きかけが得られた。それにより、児童一人一人が学習内容をより自分に引き寄せることができ、知的な理解とともに心情面での理解の深まりが一人一人のセルフエスティームを高めることにつながったといえる。

(3) 保護者とともに学ぶ校内研修

子どもは大人に比べて、自分の心を言葉で表現する力が未熟といえるだろう。問題を持つ子どもほど、言葉で表現することが下手だったり、意に反した言葉を発したり、行動でしか示せないことが多いのではないだろうか。そのような子どもたちに対してどのような言葉かけをしていったらいいのか、様々な団体が企画しているカウンセリング研

修に自ら参加し研修をおこなった。その中で、カウンセリングとは、心の交流そのものであり「共感性」「暖かさ」「誠実さ」が大切であるということを知り、それは同時に、子どもたちを取り巻く大人すべてに必要な態度であると実感した。そこで、子どもたちの発言の底に流れる気持ちを聞き取る、カウンセリング技法のひとつである「傾聴技法」について、自らが講師を務め職員と保護者を対象にした伝達講習を行った。

当日は保護者7名（全体の約4割）の参加であった。子どもの言葉に耳を傾けることの大切さ、傾聴技法としての話しやすい環境づくり、質問の仕方などについて演習を交えて研修した。このような開かれた研修を積み重ねることにより、保護者の児童理解も深まり、心育での協同意識を高めることにもつながった。



〈研修会に参加した保護者の感想より〉

- ・「ねえ、かあちゃん・・・」と、いつも声をかけてもらえる親子関係でいたいと思います。「共感」できるためには、私自身、話を聴く（聞く）そして、共感スイッチをいつでも入れられるようにしておきたいと思います。
- ・子どもに対してだけでなく、家族に対しても断定的に答えてしまっている自分を少し変えてみようと思いました。

教職員と保護者が参加したカウンセリング伝達講習

(4) 地区全体のネットワーク『メンタルヘルス研修会』への参加

児童生徒や住民、教職員のメンタルヘルス向上のため、教育や福祉等の関係者が、指導講師を迎えて学ぶ会であり、1年に4～6回開催し、今年で3年目の取組である。指導講師とともに地区の保健福祉係長をはじめ保健師、民生委員等が参加する勉強会と、保小中高の教職員、保健師等が参加する研修会の二部構成で実施されている。研修会ではそれぞれの学校が抱えている事例を持ち寄り、そこで取り上げられた個々の児童生徒に乳幼児期から関わっている保健師や保育士、そして教職員がともに協議することとなる。

この取組の一つの成果として、地区における問題意識が共有され、ネットワーク化できるようになったことである(表2)。このネットワークにより行政、保健、福祉の立場からより積極的に学校教育に参画できるようになったとともに、学校側からも行政への協力依頼、連携を強めることができるようになった。このことにより一つの事象、一人の児童生徒をより多くの目で、長い成長のスパンの中で捉えていくことが可能になった。

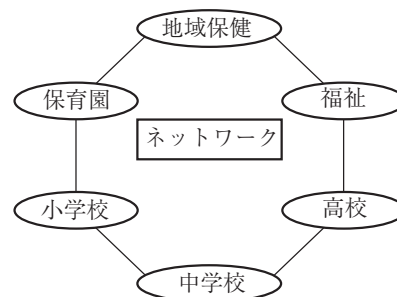


表2 メンタルヘルス研修会におけるネットワーク

本取組も、今年度は、各校が主催側となり自校の問題を取り上げ、指導講師に児童の実態を観察してもらい、その上で協議する研修スタイルに改善された。本校でも5月に研修会を開催した。事例より、“目を合わせる”“目で見せる”“目の会話”が心の安定感につながり、社会に適應できる自我へと結びつくという「視覚の相互作用」の話題があった。本校職員はもとより、参会者全員で児童の問題を共有し、それぞれの立場で学びあうよい機会となった。

(5) 地区養護教諭、保健師との情報交換会

2月下旬、松之山地区内小・中学校養護教諭4名と地区保健師2名で情報交換会を行った。地区全体の健康問題、学校保健の動向についての情報交換を目的に、毎年行っている取組である。

今年度の話題の中で、子どもたちを長い成長のスパンの中で捉えていくことが重要とされているが、就学前までは保健師が保育士と連携し、問題のある子に対して関わりサポートしている。しかし、小学校に入学すると保健師と学校のつながりがなくなってしまうという現状が出された。学校としても保健師がそれまで関わった経緯や親との関係などについても助言をいただきたいと申し入れ、幼児で問題のある子に対して、年3～4回行っている保育士・保健師との情報交換会に学校関係者、場合によっては養護教諭の参加についても許していただいた。また、各学校で行う保育士と学校との連絡会にも保健師に参加してもらうこととした。

(6) 学校職員、保育所職員、地区保健師との情報交換会

3月下旬、入学児童に関する保・小情報交換会を本校を会場に開催した。上記を受けて今年度は、入学児童の幼少

時期を担当した保育士のみならず、保育園の園長をはじめ、出生から関わりのある保健師、また、特定の児童との関わりがあり専門的な立場であることばの教室指導員といった入学児童に関わったすべての専門職の方からお集まりいただき、個々の児童の家庭環境や生育歴等に関する諸事情も含めた情報や助言を得ながら、適切な受け入れについて協議した。特に、保護者との関係について情報を得たことによって、子どもへのより具体的な関わり方を学校職員間で方針を立てることにつながった。

4 まとめと考察

健康な生活行動を実践するためには、保健室を拠点に学校全体あるいは地域全体を見通し、どのように健康教育を推し進めていくかを鳥かん図的に見つめていくことが必要だと考えられる。今回の実践では、児童のメンタル面のよりよい成長を目指して、学校教育における児童理解活動によって子どもの実態を職員間で共通理解し、実践へと結びつけた。その際、子どもたちを取り巻く保護者や関係機関との連携を図りながらより効果的な取組を考えた。具体的には、児童理解活動の中から全校遊びの内容や保健学習の方向を企画し、保護者を巻き込んだり、関係機関から情報を得たり調整しながら実践を試みた。今回の実践の成果として次のことがあげられる。

(1) 子どもを育てる意識と目線の変容

校内研修の中でカウンセリング伝達講習を実施したり、全校若葉タイムでの取組を通して働きかけたりすることで、教職員の子どもたちに対する関わりがよりきめ細かく丁寧になったといえる。教務室でも子どもたちに関する情報交換が頻繁に行われるようになり、全職員が子どもに寄り添う姿勢が高まった。それらの職員の変化は、保護者にも伝わり、互いに子どもを見守り育てていく意識の向上が相乗的に高まりあっているといえるだろう。

そして、こうした意識の変容は校内教職員のさらなる研修意欲にもつながり、積極的に研修会に参加し自己研鑽に励む職員が増えた。

(2) 他者を知ることによる『大切な自分』への気づき

遊びや授業において意図的に構成的グループエンカウンターを要素を取り入れた。これによって、自分の思いを確認するとともに、友達の新たな発見があった。お互いの趣味が共通していたことから話題が広がったり、逆に違う思いを認め合ったりすることで、固定化されていた友達関係が少しずつ変化している。また、これらの活動で友達との話し合いが楽しいと感じた子どもも多く、コミュニケーションを通じた他者との関わりが、大切な自分を感じ取るセルフエスティームの向上につながったといえる。

5 今後の課題

現在、児童理解において子どもの心のありようをつかむために、直接的な観察と心のチェックカードを月に1回実施している。今後さらに、子どもたちの細かな変容を見取り、支援につなげるために、このようなチェックカードの改善と研究を重ね活用していきたいと考える。また、子どもたち自身が自ら判断して行動できる人間関係力のスキルアップを目指した活動を効果的に取り入れていくことも必要である。そして、ネットワークを継続させ、教職員や保護者、地域が子どもを見守っていける取組を着実に積み重ねていきたい。

6 参考文献

- 遠藤かおる・酒井 緑・間壁恵子 「小学校の保健学習」、健学社、2005年
 小田 晋 「養護教諭とメンタル・ヘルス」、少年写真新聞社、2000年
 桑原朱美 「ネットワークを生かした健康教育—コーディネーターとしての養護教諭の立場から—」尾教研 学校保健部会、2002年
 國分康孝 「エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集Part 2」、図書文化、2005年
 國分康孝 「養護教諭のためのカウンセリング入門」、少年写真新聞社、2000年
 新潟県教育委員会 「教育月報9月号」、2005年
 藤原哲夫 「みんなのほけん 3・4年／研究編」、学習研究社、2002年
 中沢たえ子 「子どもの心の臨床 心の問題の発生予防のために」、岩崎学術出版社、1993年
 古角好美 「セルフエスティームを育てる心の学習」、東山書房、2002年