

# 保 健 教 育

木 戸 壽和子

## 1 はじめに

今回の学習指導要領の改定では、これからを生きる子どもに、生涯にわたり心身ともに健康で活力ある生活を送るための基礎的な健康や体力を育むことはきわめて大切であると示している。また、生きる力の重要な要素の一つとして、たくましく生きるための健康や体力をあげている。そこで、本校でも子どもが生涯を健康にたくましく生きるための保健教育はいかにあるべきかを模索することにした。

保健教育には保健学習と保健指導があるが、ここでは、保健指導に絞って研究を進めることにする。保健指導については、保健体育審議会答申（平成9年）で健康に関する内容について、教科での学習や日常生活で得た知識・理解等を実践する場として、児童生徒の自発的活動の促進に留意しつつ、具体的な指導を行うことが望ましいとしている。また、岩手大学の森昭三氏は、健第28巻第6号で保健指導の内容は保健学習のように定められたものではなく各学校の実状に応じた自主的な編成が期待されるものであり、保健室で把握した今日的な健康問題を「緊急性」と「共通性」の2点から、指導内容を取捨選択できるという考えを示している。これらをふまえ保健教育としての保健指導のあり方を追求することにした。

## 2 新たな保健指導で大切にしたいこと

本校の保健室は毎日いろいろな訴えで訪れる子が多い。それらの訴えはささいなけがや不調であり、水で洗ったり冷やすだけで済むことが多い。小学生にとって不調時に保健室に行くという行動の選択は大切なことだが、いつまでも保健室に頼るだけという非主体的態度のままでは生涯を健康に生きていくことは難しい。健康の保持や疾病予防では生活実践や行動を選択する際の主体的関わりが必要不可欠であり、けがや病気の際には治療方法の選択という自己決定が必要となる。だからこそ、子どもが生涯を健康に生きていくためには、自分の命や健康を守るために主体者として関わろうとする態度を育成することが重要である。

また、従来の保健指導では、日常の学校生活上の問題解決に向けて、すぐに役立つ知識と行動の仕方を短時間で教え込むことが多かった。その場合、それなりの成果がすぐに出るのだが、その多くはその場限りの断片的な取り込みとなり、長続きしなかったり他の問題に波及させて応用するということが少なかった。これでは、問題の数だけ方法をおしえなければならず効果的な指導法とはいえない。断片的な取り込みで終わらず、子どもの内面にしっかりと取り込まれ、様々な健康問題に対応できる学びとは何か。それは生命や健康の根幹であるところの自分自身の命や心と身体そのものをよく知り、その大切さを認めていくことではないかと考えている。

以上のことから、本校の保健指導では、一人ひとりの子どもが主体者として関わり、自分の命や心と身体をよく知りその大切さを認めていく学びを追求していくことにした。指導内容を考えるにあたっては、子どもが生涯を健康に生きていく力の基礎になりうるものという視点から以下のことを求めることにした

一人一人が 自分自身の命や心身のすばらしさと健康の大切さについて自分なりの理解を深めることによって自分の命や健康を守る主体者は自分であると自覚していくこと

### 3 実際の指導にあたって

実際の指導にあたっては、指導計画に沿って学年毎に数時限の指導時間を設けて実施することにした。指導計画を立てる際は、自分の命と心や身体を学ぶ活動を通して健康の大切さを認識すること、主体者として自分の命や心と身体のを自認し守っていこうとすることを指導の中心課題において計画をたてていく。指導の方法は、教え込むのではなく子どもが学ぶことや考えることを主眼に置き、担任とのチームティーチングで進めていく。内容によっては教科学習や道徳、総合学習、保健学習との関連をはかりながら実施することにした。以下に具体的な指導計画を立てる際の留意点を示す。

#### (1) 自分の命や身体や心に「こだわり」を持たせる課題をとり上げる

子ども達は自分の身体や心を使い毎日毎時間を生きている。ところが、あまりにも当然で身近なために注意を払ったりすることもなく知らないことも多い。一方では、他人と比べて背が低いだの高いだのと悩んだり悲観したりすることが多い。このように、自分の命や身体や心の問題は子どもにとって、身近だけどよく知らず、よく知らないけど気になることである。

そこで、身近だから自分の問題ととらえやすく、自分の問題と思えば主体者として取り組む意欲が生まれ実践や行動につながるはずと考え、自分自身の命や心と身体にこだわりを持たせることを学習課題にとりあげることにした。課題を決める具体的手順は以下である。

- ①子どもの生活実態から必要な健康問題を洗い出す。
- ②その問題を子どもの命や心と身体のと関連づけて学ばせることが有効かを検討する
- ③それが自認や健康の大切さにどのようにつながるかを考える
- ④それらが対象となる子どもの理解度や発達段階に合っているかを検討する

#### (2) 体験的活動をとり入れる

自分の命と心や身体を学ぶことは、身近で当たり前すぎるために、その重要性を実感したり、取り組みの意欲を継続させることがたいへん難しい。そこで、学習への追求エネルギーを高めたり主体化や行動化を促す原動力とするために、体験的活動を積極的に取り入れる。

#### (3) 自分なりの学びを促す

健康のことはもともと自分に始まり自分に戻る個人的問題のはずである。また、一人ひとりが自分の命や心と身体を認め受け入れるようになる自認が成り立つには、自分なりの学びと個人差を互いに認め合う学びでなければならない。

自分なりの学びを促すために、自分の実生活につなげたり、現実の自分の命や心と体につなげて考える活動を取り入れたり、行動や実践は自分なりの考えで決めることができるようにする

#### (4) 命や心と身体を学ぶことから自分の命や健康を守るへ視点を転換させる場の設定

自分の命や心や身体を学ぶという課題を追究するうちに子どもの意識がその大切さやすばらしさを追究することにのみ流れてしまうことがある。そのため、本来求めていたはずの自分の命や健康を守ろうとする能力の育成に行き着かず終わってしまう恐れがある。だからこそ、途中で視点を転換させる場が是非必要となる。

#### (5) 互いの学びやとらえを交流しながら個人差を認め合っていく場の設定

個々の自分なりの学びが重要とはいえ、それだけでは間違った理解をしたり、その追究が停滞することもありえる。中には、自分のマイナス面だけを見つめて悩んだり落ち込む場合も考えられる。そこで、そのような間違いを訂正したり、自分の考えを深めたり、他との違いを個人差として受け入れられるようにするために、友達がどのようにとらえ、どのように学んでいるかを互いに交流する場が必要と考えた。なお、その際は、違いを個人差として互いが認め合えるよう留意しながら進める必要がある。特に、心や身体の問題では子どもが他の違いに優越感をもったり、悲観したりすることがないよう違いがあることが当たり前と理解させていくようにする。具体的には、グループでの相談活動や一人ひとりのとらえの個人差を認めながら聞き合う感想発表の場や、自分の決めた生活実践の目あてを発表するなど考えられる。