

学校保健

野村 菜穂

研究協力者 河田 史宝(金沢大学)

1. 学校保健においてESDを進めるにあたって

本校の教育目標は「自由闊達な気風の中で、広い視野と豊かな人間性を持ち、将来、社会的使命を果たす生徒を育成する」である。グローバルな変化と人々の国境を越えた動きが激しい時代の中で、生徒は今後、異なった考え方や生き方を持った人々と関わり合い、協力し合って生きていく必要がある。自分も相手も大切にすることを心や自他尊重のコミュニケーションを大切にすることをアサーションの考え方は、これまでも増して必要とされる。本校の生徒の様子を見ていると、対人関係のトラブルで問題を抱えていることが多い。その原因としては、問題解決の方法を自ら考え対処していくことが困難な状況であると考えられる。特に中学1年生は中1ギャップと言われるように、入学後の急激な環境の変化への対応や新たな友達や先輩等との人間関係の構築で不安や悩みを抱え、学校生活へ適応しようとストレスを感じながら生活している様子が見られる。そこで、昨年度に引き続き今年度も保健指導の題材をストレスマネジメントと設定した。人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法を学ぶことを通して、他者理解を深めることにより自己の心の健康を保ちながら健康な生活を送ろうとする力を育むことを大切にしたいと考えた。

昨年度は研究の基本方針が教材の「つながり」に重点を置いた取組であったため、学校保健では教科間での連携が取りにくかったが、今年度は能力・態度の「つながり」に重点を置いた取組であったため、他教科と授業形態などで能力・態度の育成について連携を図ることを基本に置いた。そのうえで、生徒自身が課題解決に向けて身に付けた能力・態度を実生活で行動に移していける指導の在り方を考え実践していくこととした。

2. 能力・態度の育成にあたって

(1) 中心的に扱う能力・態度のうち、

学校保健では、ストレスマネジメントを題材として設定した中で、ESDの視点に立った保健指導で重視する能力・態度のうち、特に「④コミュニケーションを行う力」「⑤他者と協力する態度」を重視し、以下のように考えた。

④コミュニケーションを行う力…人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法としてアサーションを挙げ、自分の気持ちや考えを伝えるとともに、他者の気持ちや考えを尊重し、積極的にコミュニケーションを行う力

⑤他者と協力する態度…グループ毎にアサーティブな言い方の訓練に活用されている方法を使ってセリフを考え、話し合うことによって、他者の様々な考えを知り、協力してものごとを進めようとする態度

4月に実施したアンケートの結果から、「④コミュニケーションを行う力」に対応したアンケート項目「自分の気持ちや考えをうまく人に伝えることができる」の肯定的数値が低かったことから、コミュニケーションを行う力を高めることができるような授業形態の工夫を行った。

(2) 従来の研究とのつながり

これまで本校の学校保健として思考力を「健康に関する知識やその他の教科で学んだ知識を活用し、自分の課題を見だし、健康課題の解決に向けて考える力」と定義してきた。学んだ知識を活用し、自己のコミュニケーションに関して課題を見つけ、人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法について考えることは、これまでの学校保健として特に育みたい思考力と関連していると考えられる。

(3) 教材の「つながり」

コミュニケーションを行う力はどの教科においても必要な力であると考え。どのような場面においても、自分の気持ちや考えを伝えるとともに、他者の気持ちや考えを尊重し、積極的にコミュニケーションを行う力を養う実践を行い、他教科とのつながりを持っていきたい。

3. 成果と課題

(1) 保健指導

中学1年生に2時間、保健指導を行った。第1時はストレッサーやストレス反応、ストレス対処法について説明した。ストレス反応が起こるためには決まった流れがあることを説明し、特に評価(心のはたらき)への対処法について重点的に指導を行った。第2時は人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法についてアサーションやDESCL法¹⁾を説明した。DESCL法とは、話し合いで何かを決める、人に何かを頼む、人を何かに誘うといった場面において、手順(Describe 状況を描写する → Explain 自分の気持ちを説明する → Specify 提案をする → Choose 代案を述べる・選択する → Listen 聴く)を踏んでアサーティブに表現する方法である。待ち合わせ時間にいつも遅れてくる友達に対して、どんな言葉かけをすればよいのかという事例をもとにグループ毎にセリフ(資料1)を考えさせた。

資料1

あなたは、毎朝、友達の次郎君と待ち合わせをして学校に行っています。次郎君はいつもギリギリの時間に待ち合わせ場所に来ます。あなたは次郎君に合わせていたので、一度、学校を遅刻してしまいました。あなたは余裕を持って待ち合わせ場所で待っているのに……。もう二度と遅刻をしたくはありません。こういった状況の時、次郎君にどのように言ったらよいでしょうか。

① Describe (状況を客観的に描写する)

② Explain (自分の気持ちを説明する)

③ Specify (具体的な提案をする)

あなた「① 次郎君はいつもギリギリの時間に待ち合わせ場所に来るよね。

② _____

③ _____」

④ Choose (提案に対する結果を想定し、対応策を考える)

Yesの場合 次郎「わかったよ。もう少し余裕を持って待ち合わせ場所に行くよ。」

あなた「ありがとう。遅刻しないようお互いがんばろう。」

Noの場合 次郎「いやだよ。 _____」

あなた「 _____」

⑤ Listen (聴く姿勢)

第2時授業後の生徒の感想をKJ法により分析した。記述された文章の内容の意味合い毎にカード化し、意味が類似しているものをグルーピングしたのち、そのグループの内容を示すタイトル(表札)をつけた。分析は大学院生2名と研究者ら4名で行った。各グループを論理的な関連性に従って配置し、線や矢印で相互関係や因果関係を示しながら全体像を図解し、図1に示した。

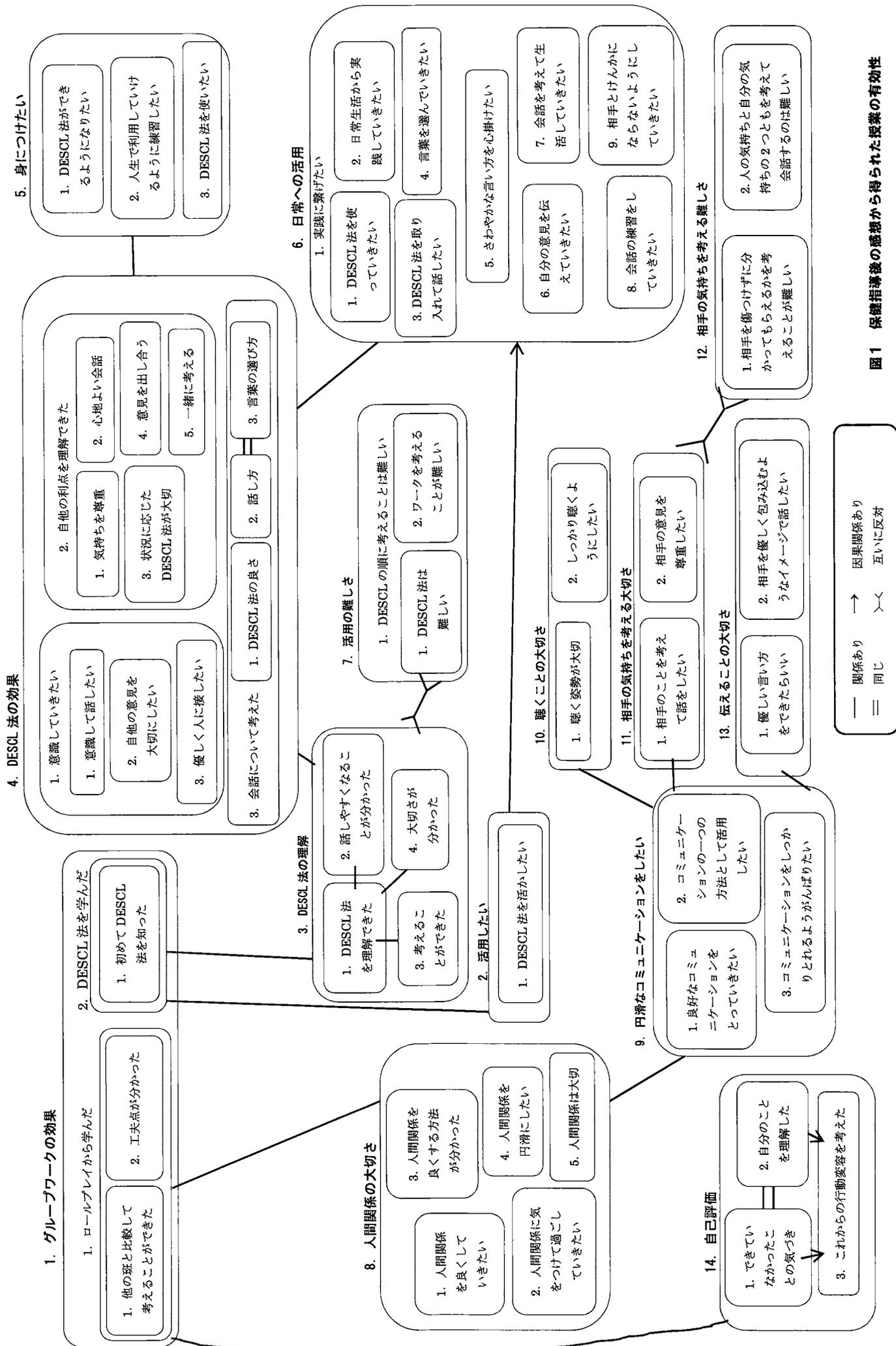


図1 保健指導後の感想から得られた授業の有効性

授業で DESCL 法を考えるロールプレイを取り入れたことにより、ロールプレイから学んだ (1-1) や DESCL 法を学んだ (1-2) と生徒は考えていた。初めて DESCL 法を知った (2-1) 生徒が多く、話しやすくなることが分かった (3-2)、大切さが分かった (3-4) など DESCL 法の理解 (3) に繋がった。また、初めて DESCL 法を知った (2-1) ことにより、DESCL 法を活用したい (2) と考えており、日常への活用 (6) を考えていた。意識して話したい (4-1-1)、自他の意見を大切にしたい (4-1-2) などから意識していききたい (4-1) 思いを持ち、自他の利点を理解できた (4-2)、会話について考えた (4-3) ことから、DESCL 法の理解は DESCL 法の効果 (4) に繋がっていた。DESCL 法の効果からは、身につけたい (5)、日常への活用 (6) に広がっていた。日常への活用 (6) を記述した生徒が最も多く、DESCL 法を使っていきたい (6-1-1)、日常生活から実践していききたい (6-1-2)、DESCL 法を取り入れて話したい (6-1-3)、言葉を選んでいききたい (6-1-4)、さわやかな言い方を心がけたい (6-1-5)、自分の意見を伝えていききたい (6-1-6)、会話を考えて生活していききたい (6-1-7)、会話の練習をしていききたい (6-1-8)、相手とけんかにならないようにしていききたい (6-1-9) と考えていた。また、身につけたい (5)、活用したい (2) と学んだことを実践に繋がりたいという記述が多く、持続可能な社会の形成に向けた態度を身につけはじめていることがわかる。一方、DESCL 法を理解することによって、活用の難しさ (7) も感じていた。「DESCL 法を普段から考えるのは少し難しい。班のみんなで考えても時間がかかった。」という生徒の記述があった。グループでの話し合いの時間で何人かで話し合っても難しいことを、普段の会話の中で、一人で考えて果たして言えるものなのかといったことも書かれていた。しかし、そういった記述の後には実践に繋がりたいという思いが書かれており、使いこなすにはすぐには難しいだろうが、意識として持ち続けることによって行動変容に繋がると考えたい。また、授業でグループワークを取り入れたことにより、他の班と比較して考えることができた (1-1-1)、工夫点が分かった (1-1-2)、「例題と同じことが過去にあったが、相手を傷つけるのが怖いからうまく伝えられなかった。しかし、DESCL 法を学び、良い方法だと思ったのでこれから実践していききたい。」「こういう場面はこれから何回もあると思うので活かしていききたい。」という生徒の記述があり、ロールプレイを行うことによって身近なこととして考えることができていた。こういったグループワークの効果によって、人間関係の大切さ (8) を再確認し、円滑なコミュニケーションをしたい (9) と感じている。コミュニケーションを円滑に行うためには、聴くことの大切さ (10)、伝えることの大切さ (13)、相手の気持ちを考える大切さ (11) といったように、自分の考えや気持ちを正直に率直に伝えると同時に相手の思いも大切にしてお返ししようとする相互尊重のスタイルであるアサーションを考えて行動していききたいと考えていた。しかし、相手を傷つけずに分かってもらえるかを考えることが難しい (12-1)、人の気持ちと自分の気持ちの 2 つともを考えて会話するのは難しい (12-2) や「相手が傷つかないように言葉を選ぶのが難しかった。」「相手の気持ちのことまで考えてしゃべるのは、無理ではないと思うけど大変難しいと思った。」などの生徒の記述があり、相手のことを考えて会話することは難しいことだが、難しいながらも考えていききたいと考えていた。DESCL 法を学んだことによって「コミュニケーションにはコツがあることを学んだ。」という生徒の記述があり、こういったコツを知識として持ちつつ、相手を思いやる心も持ってコミュニケーションを行ってほしい。また、できていなかったことの気づき (14-1)、自分のことを理解した (14-2)、これからの行動変容を考えた (14-3) と自己評価 (14) をし、これまでの経験を振り返り考えて意識していることがわかった。

良好な人間関係を築くには、違いを分かち合い、互いを尊重しながら関係やつながりをつくり、

一人一人が自分の考えや生き方を持ちながら、協力してものごとを進めていくことが大切である。昨年度からの取組として、問題解決のためのアサーションを活用し、葛藤があるときこそ、自分と相手を大切にするために活かすことのできるコミュニケーション方法を学習する授業を行った。生徒の記述から、ESDの視点に立った保健指導で重視する能力・態度のうちの「④コミュニケーションを行う力」「⑤他者と協力する態度」が高められたと考える。しかし、コミュニケーションは日々行われるものなので、今回の指導が行動変容に結びついているのか、生徒の様子を見ていくとともに、継続して個別の保健指導を行っていきたい。

(2) 質問紙調査

質問紙調査は、2時間の保健指導の前後で実施した。質問項目は、橋本²⁾の対人ストレスイベント尺度を参考に30項目作成した。それぞれの対人ストレスイベント項目に対して、最近3カ月間にこれらの出来事がどのくらいの頻度で起きたか尋ねた。「よくあった(1点)」から「全然なかった(4点)」の4件法で回答を求め、それぞれ1～4点と得点化した。分析方法は、因子分析(主因子法、バリマックス回転)を実施し、固有値1以上を基準とし、先行研究にならい、因子数を3

表1 対人ストレスイベント項目 因子分析

	第1因子	第2因子	第3因子
第1因子「対人劣等」			
知人とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった	.790	.173	.108
会話中、何をしゃべったらいいのか分からなくなった	.692	.148	.034
親しくなりたい相手となかなか親しくなれなかった	.681	.125	.198
自分の言いたいことが、相手に上手く伝わらなかった	.605	.172	.091
知人に対して劣等感を抱いた	.585	.132	.187
周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった	.574	.274	.168
会話中に気まずい沈黙があった	.544	.368	.210
知人が自分のことをどう思っているのか気になった	.438	.174	-.043
相手が嫌な思いをしていないか気になった	.402	.239	.211
第2因子「対人葛藤」			
知人に嫌な顔をされた	.276	.778	.074
知人に誤解された	.240	.679	.135
知人とけんかした	.103	.614	.124
知人から責められた	.195	.539	.223
知人と意見が食い違った	.321	.534	.296
同じことを何度も言われた	.136	.533	.334
知人に軽蔑された	.286	.486	.059
知人が無責任な行動をした	.134	.459	.270
知人に嫌な思いをさせた	.394	.445	.047
知人に無理な要求をされた	.136	.367	.268
第3因子「対人摩耗」			
テンポの合わない人と会話した	.127	.132	.794
自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた	.110	.225	.719
嫌いな人と会話した	.021	.136	.686
あまり親しくない人と会話した	.069	.158	.645
無理に相手にあわせた会話をした	.301	.030	.566
知人のストレス発散に付き合い合わせた	.088	.221	.484
知人に深入りされないように気をつかった	.114	.315	.362
寄与率	15.294	14.441	12.969
α係数	0.851	0.852	0.829

因子抽出法: 主因子法 回転法: Kaiserの正規化を伴うバリマックス法

に設定し、分析した。因子負荷は、0.4以上を採択し、0.4未満の項目および、複数の項目に高い負荷を示す項目を削除したうえで、再度、因子分析を行った。最終的に26項目からなる。3因子は、「対人劣等」因子（社会的スキルの欠如などにより劣等感を触発する事態）、「対人葛藤」因子（社会の規範からは逸脱した顕在的な対人衝突事態）、「対人摩耗」因子（対人関係を円滑に進めようとするにより気疲れを引き起こす事態）である（表1）。

α 信頼性係数は、「対人劣等」因子（9項目）0.85、「対人葛藤」因子（10項目）0.85、「対人摩耗」因子（7項目）0.82であり、信頼性は高く示された。因子に属する項目の平均得点を算出し、保健指導前後の得点を対応がある場合のt検定により比較した。得点が4点に近いほど対人関係に起因するストレス（対人ストレス）が精神的健康に及ぼす影響が小さく、1点に近いほど精神的健康に及ぼす影響が大きい。

対人ストレスイベントの因子得点ごとの点数を授業前後で比較し、表2に示した。「対人劣等」因子、「対人葛藤」因子、「対人摩耗」因子いずれにおいても授業前後に有意な差はみられなかった。

表2 授業前後比較

		平均値	N	標準偏差	有意確立 (両側)
対人劣等因子	授業前	3.27	137	.588	.221
	授業後	3.32	137	.556	
対人葛藤因子	授業前	3.42	137	.530	.348
	授業後	3.38	137	.570	
対人摩耗因子	授業前	3.12	137	.670	.332
	授業後	3.23	137	1.265	

対応がある場合のt検定

謝辞

調査用紙の入力、分析に際しては、金沢大学養護教諭特別別科の保健室ボランティア石丸仁子さん、土田好美さん、ボランティアの馬場日菜子さん、感想文の分析に際しては、大学院生徳井美津さん、澤田有香さんに協力いただいた。ここに感謝いたします。

参考文献

- 1) 平木典子 「アサーションの心」 朝日新聞出版 2015
平木典子 「アサーション・トレーニング」 金子書房 2014
- 2) 橋本剛 (1997) 対人ストレスイベント尺度 堀洋道監修・松井豊編 心理測定尺度集Ⅲ サイエンス社 4頁～8頁 2007
- 3) 川喜田二郎 「続・発想法 KJ法の展開と応用」 中央公論社 1970

1 題材名 ストレス対処法を学ぼう

2 ねらい

ストレスやストレス対処法を知り、人によって様々なストレス対処法があることに気付くことが出来る。

3 学習活動

(1) 導入

昨年度の保健室来室状況を提示し、身体的な不調の原因の一つとして精神面が関係していることが多いことを知る。

(2) ストレス（ストレッサー、ストレス反応）について知る。

適度なストレスは心の発達にとって必要であり、それに耐えられるように鍛えられ成長する。ストレスに耐えられる力は人によって違うので、同じストレスでも、何事もなかったかのように過ごせる人もいれば、とても辛く感じてしまう人もいる。上手にストレスを解消していくことが必要である。

生徒は一般的にストレスとは悪いものであると思っていたようで、心の発達にとって必要なストレスがあることに驚いていた。

(3) ストレス対処法について考える。

事例をもとに考え、ワークシートに記入し、発表した。

(4) ストレス反応を軽減する方法を知り、考える。

ストレス反応が起こるためには決まった流れがある。各部分（ストレッサー、評価、心・体）に効果的に対処することによって、ストレス反応を軽減することができる。本時では、特に評価（心のはたらき）への対処法について重点的に指導を行った。ある出来事を前向きに考え、発表し合う場面では、他生徒の前向きな考えを聞き、人によって多様な考え方があることを知った、自分もそう考えたいという感想が多かった。

(5) 生徒の感想より



・ストレスがよりたまるのは自分のせいであり、それを改善するのも自分だということを知った。また、物事を主観的のみで考えず、客観的にも考えてみようと思った。

・友達の意見を聞いていると、自分では気づかなかつたり思い浮かばないようなアイデアがたくさんあったので、これからストレスがあったら適度に友達に相談することも大切だと思った。

・日々、ストレスが多いというかストレスばかりの生活の中で、物にあたったりすることもしばしばあったけれど、物にあたる以外の方法

で問題が解決したり、改善したりするかもしれないこと、自分の気の持ちようでストレスを感じなくすることができることが分かったので、生活の中で生かしていきたいと思う。

・学校や塾や友達つきあいの中で、たくさんのストレスがたまるけど、それを悪く考えるか前向きに考えるかで気持ちや行動も変わると分かった。



4 ESDとの関連

(1) 構成概念

I 多様性 …人によって様々な見方やとらえ方があることに気付く

(2) 能力・態度

⑤他者と協力する態度

1 題材名 人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法について考えよう

2 ねらい

問題解決のためのアサーション（DESCL法）を用いたロールプレイを行い、人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法について考えることができる。

3 学習活動

(1) 自己表現の三つのタイプ（攻撃的・非主張的・アサーティブ）について知る。

(2) グループで、事例をもとにDESCL法を用いてセリフを作り、ロールプレイをする。

(3) セリフを発表する。発表グループ以外の生徒は評価する。評価の観点に演技力が入っていたせいか、そちらに力を注いでいたグループがあった。他のグループの発表を真剣に見ており、様々な考え方があったことを知った、これからDESCL法を使って会話していきたいという感想が多かった。

(4) 生徒の感想より

- ・今回の授業で初めて「DESCL法」というものを知りました。私は今までDESCL法に似たような会話で人との関係がよくなったという経験があるので、コミュニケーションをしていくうえでDESCL法は大切だと思い、これからは今までよりも意識して使っていきたいと思いました。
- ・私もよくこういう場面になることがあります。私はだいたい自分の気持ちとは反対のことを言います。相手を傷付けるのが怖いからです。だけど、今日でDESCL法を使えば、自分の気持ちもしっかり伝えることができ、相手も傷つかないし、納得もしてくれるのでとても良いなと思いました。ぜひ、日常生活から実践していきたいです。



・DESCL法は仲の良い関係だけでなく、いろいろな時に必要になってくることが分かりました。また、仲の悪い人とも使うことができるのではないかと予想しました。自分で実際に行ってみて、よりよい人間関係を築いていきたいです。

・人間関係というのはコミュニケーションによって大きく変わることを知りました。そして、コミュニケーションにはコツがあることを学びました。これからは今日学んだことを生かして、うまくDESCL法を使いながらもしっかりと人間関係を築いていきたいです。

・人間関係をよりよいものにするためにDESCL法を使ったコミュニケーションをとることが大切に思えた。時にはきつく言ったり、自分が弱気になってしまうことがあるけど、相手と自分のためにさわやかなコミュニケーションをしたいと思った。

タイプC:さわやかな言い方

自分の意見も相手の意見も大切にしており、意見の食い違いがあっても歩み寄ろうとする方法。たとえ自分の意見が通らなくても、相手に自分の気持ちを率直に伝え、対等にコミュニケーションができたことで、お互いにさわやかな印象が残る。

アサーション



「DESCL(テスクル)法」

- ① Describe(描写する)
状況を客観的に伝える。自分の気持ちは含めない。
- ② Explain(自分の気持ちを説明する)
自分の気持ちを説明する。感情的にならぬようにする。
- ③ Specify(提案をする)
相手に望む行動や妥協案、解決策を提案する。
- ④ Choose(選択する)
自分の提案が相手に肯定的に受け止められることもあれば、否定されることもある。それぞれの場合に自分がどうい言葉伝えればよいか考えておく。
- ⑤ Listen(聴く)
相手の思いを受けとめる。

4 ESDとの関連

(1) 構成概念

I 多様性 …人によって様々な見方やとらえ方があることに気付く

(2) 能力・態度

④コミュニケーションを行う力 ⑤他者と協力する態度