

考える力を育てる保健学習（実践報告）

—養護教諭の特質・保健室の機能を生かして—

養護教諭 盛 加代子

これまでは保健室を訪れる生徒が多く傷病の対処や精神面のケアなど、二次予防に重点をおいてきた。しかし、生徒の現状を考えると生徒を受容すると共に、健康な生活を送るために必要な知識や技術を習得させ、身近な健康問題を自分で判断し、処理できる能力を育てる一次予防にも力を入れていく必要があるのではないかと考えた。

平成11年度から『教育職員免許法施行規則の一部を改正する省令』により、養護教諭が保健の授業を担当することが可能になったこと、さらに科目保健では「生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てること」を目標とし、新たに健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択の重要性が示されていること。このことから生徒に健康に関する適切な行動を選択するための知識を理解させ、健康な生活を実践していく態度を身に付けさせることは、科目保健の目標に関連させて指導できるのではないかと考えた。職務の特質や保健室の機能を生かした保健学習の取り組みについての報告である。

キーワード：保健教育 授業研究

1. はじめに

近年の社会状況の変化は生徒の健康にも影響を与え生活リズムの乱れ、運動不足、心身症など心身両面の健康問題の増加が指摘されている。実際保健室を訪れる生徒の中には、自分の症状をうまく伝えることができなかつたり、健康管理ができていなかったりする生徒が多く見られ、自分の健康に責任を持つという態度が身についていないように思われる。そのため生徒に健康に関する適切な行動を選択するための知識を理解させ健康な生活を実践していく態度を身に付けさせることが重要であると考えた。

また、平成12年3月31日に厚生省から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」という健康施策が発表され、健康づくりを個人の生活習慣の改善だけに求めるのではなく、個人を支援する環境の整備が不可欠であることが強調されている。そのため、行政機関はじめ、学校全体としても、個人の健康づくりを総合的に支援する必要があると指摘している。

そこで生徒の健康づくりを支援するため、養護教

諭はどのような働きかけができるか考えてみた。

保健室は「生徒の心と体の健康の保持・増進」という課題を持ち、いつでも、誰でも、どのような理由でも来室できる場である。この保健室の運営を通して個人や集団の心や体の健康問題が把握できる。

こうした保健室内での活動のみでなく、保健室の外で専門性を発揮すべき時代に来ている。すなわち問題が発生してからの受身的な対応だけから、問題が発生する前の予防的開発的な健康作りの活動に専門性を発揮すべきである。近年の制度改革により、養護教諭に保健学習を担当できる途が開かれ、学校や生徒の実態に応じて、保健学習を行うことが可能になった。このことをふまえ本校保健体育科から理解を得、養護教諭と保健体育科教諭が指導領域を分担して担当することになった。さらに、新学習指導要領の科目保健では「生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てること」を目標とし、新たに、健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択の重要性が示されている。このことから生徒の健康に関する適切な行動を選択するた

めの知識を理解させ、健康な生活を実践していく態度を身につけさせることは、科目保健の、「生涯を通じて自らの健康を適切に管理する」という目標と関連させて指導できるのではないかと考えた。

今後、一層急激に社会が変化し、それに伴い医学や健康に関する情報も変化して行く中で、自分の健康に必要な情報を選択しながら、健康の保持増進を図るためには、自分の健康は自分でつくるという態度を養うことが重要であると考えます。そこで、生徒に現在の生活を見直す場を設けることで、生徒の実態に応じた健康課題について考えさせることができると共に将来において、自分の健康の保持増進を図る能力の育成につながればと考えました。

2. 本校生の健康に関する意識

授業に先立って生徒の健康観を知るため生徒の健康に関する意識調査を行った。

(1) 意識調査から

Q1 自分の健康に関して関心がありますか。

関心がある	どちらでもない	ない
63,3%	29,2%	7,5%

関心がないと答えた生徒が7.5%いるが、どうとらえたらよいのか、これからの授業で考えていきたい。

Q2 現在、自分が健康であると思いますか。

健康である	どちらともいえない	健康でない
55,8%	16,7%	27,5%

自分が健康であるかの問いには半数の生徒が健康ではない、どちらともいえないと答えている。

理由は①持病がある。

(アトピー、喘息、腎炎など)

②症状がある。

(近視、虫歯、怪我をしている、

立ちくらみがある、のどが痛い、だるい、風邪をひいている、頭痛、腹痛、便秘、腰痛、関節痛など)

③不健康な状態である。

(睡眠不足、肥満、運動不足、食欲不振、不規則な生活、偏食など)

近年健康に関するとらえ方が大きく変化しつつある。「病気でなければよい」という考え方では不十分であると考えている生徒が多い。これは一つには健康水準の向上があげられる。昔なら大きな病気にならないことを目指していたのが現在ではさらに良い状態を目指す余裕ができてきたということであろう。現代社会では「一病息災」という言葉に表れているように慢性疾患や障害をもちながら、それらと上手に付き合い生き生きと人生を送っている人も多く存在している。そのことから病気の有無よりも人生そのものがその人にとって満足できるものかどうかのほうが重要であると言える。それぞれの人が健康に関してどれだけ主体的に考えられるかが重要になる。

Q3 健康であるために日ごろ気をつけていることがありますか。

<気をつけていること>

① 食事に関すること

- ・緑黄色野菜を取る。
- ・食べ過ぎない。
- ・三食きちんと食べる。
- ・朝食をとる。
- ・偏食しない。
- ・果物を取る。
- ・間食をしない。
- ・栄養のバランスを考える。
- ・塩分を取り過ぎない。
- ・ご飯に強化米を入れる。
- ・青汁を飲む。

② 運動に関すること

- ・歩く。
- ・部活をする。軽い運動をする。
- ・ストレッチをする。
- ・激しい運動を避ける。
- ・散歩する。
- ・定期的に運動する。

③ 休養に関すること

- ・睡眠をしっかりとする。
- ・12時前に寝る。夜更かしをしない。

④ その他

- ・手洗いやうがいをする。
- ・早寝早起き。規則正しい生活。
- ・冷暖房をつけない。
- ・ストレスをためない。自転車に乗ってどこかへ行く。
- ・体重を増やさない。
- ・体を冷やさない。

健康であるためにはどうしたらよいかということとはわかっていることが伺える。しかし、健康行動が実践できていない、どうしてかその理由は授業の中で考えていきたい。

Q4 今までの保健学習、健康教育で印象に残った内容は何ですか。

- ・人工呼吸・救急法
- ・アルコールのパッチテスト
- ・エイズの課題学習
- ・タバコ・薬物・アルコールの問題
- ・アイマスクによる視覚障害の体験
- ・公害、環境問題の調べ学習
- ・生活習慣病伝染病の歴史の問題
- ・脳の働きと構造
- ・癌など病気についての学習
- ・心の問題（心の悩み、拒食症など）
- ・コンビニ弁当の材料調べ
- ・性の問題

これらを見ると実習を行った授業、課題学習で自らが自発的に調べた学習が印象に残っているようである。

Q5 テレビや新聞などで取り上げられる健康問題で特に関心のあった問題は何ですか。

- ・臓器移植、環境ホルモン、生活習慣病、ダイエット、食生活、食中毒、タバコ・アルコール・覚せい剤、介護保険、エイズ、地球温暖化、性の問題、狂牛病、発展途上国の人の健康、拒食・過食、遺伝子組み替え食品、たばこ、雪印問題、インフルエンザのワクチン問題、ドライアイ、高校生の体力・視力、睡眠、拒食・過食

最近健康志向が高まり、健康を話題にした記事や番組が多いことも影響していることが伺えるようなテレビや新聞で報道されている健康問題に関心が集まっているようである。それと同時に自分の健康状況や家族の状況からの答えも見られた。

Q6 保健学習・健康教育について思うこところを書いてください。

- ・生活に取り入れていきたい。
- ・自分の体を知ることができて役立つ。
- ・自分の健康を保つために必要。
- ・生きていくための根本的な学習。
- ・病気の予防法を知りたい。
- ・生活の参考になるが実際にはあまり役に立たない。
- ・成人病の予防に役立つ。
- ・将来の生活に役立つ。
- ・自分の体のことは知っておきたい。
- ・ひとり住まいなので健康管理に役立つ。
- ・保健学習によって行動に移したい。
- ・医師になりたいので学びたい。
- ・健康について見つめなおしたい。
- ・基礎的なことを身に付けて元気に長生

きしたい。

- ・生命科学の勉強をしたいので興味ある。
- ・人の体や心に興味がある。
- ・自分で調べればわかる。

健康問題を自分の問題として建設的にとらえている生徒が多いが、中にはマイナス的に思っている生徒もいる。自らが健康に立ち向かって追求していく態度が弱いように思われる。

(2) これまでの健康教育から得たもの

生徒はこれまでにいろいろな場において、健康に関する様々な内容の情報を受け取ってきている。それらは印象に深いものもあれば、おぼろげながら覚えている程度のももあるだろう。印象に残っている健康教育が教育の場に限らず、友人との情報交換やテレビ、雑誌などのマスメディアを通じて得た健康に関わる情報を健康教育としてとらえていることが明らかである。

これらの結果から、健康教育は教師から生徒への一方的な教育よりは、生徒一人一人が主体的参加できる生徒参加型の授業が有効と思われる。さらに健康教育を学校を場とする教育にとらえるのではなく、友人関係、マスメディアなど私達を取り巻く様々な情報媒体から発信される健康に関する情報すべてが、健康教育の素材としてとらえられる。教師が健康に関する興味ある情報として捕らえたものが、時には科学的根拠のない出たらめな情報や、健康を害するような間違った情報の場合もある。巷に氾濫する健康に関する情報の中から、科学的根拠のある正しい情報を選択する能力を育てるために、健康教育の果たすべき役割は大きい。

3. 養護教諭の特質・保健室の機能を生かしてとは

(1) 保健室で養護教諭が捉えた課題や情報を授業に生かすことができる。保健室利用状況などを資料として取り上げ、身近な問題として捉えさ

せるよう働きかける。

- (2) 健康観察・健康診断の結果等を活用する。
- (3) 医学的知識をもち、生徒の傷病の救急処置を専門的に行っている特質を生かし保健関係の最新の科学的知識や技術の情報や、個別の保健指導で使っている資料を学習場面に応じて提示する。
- (4) 生徒に受容的に関わり健康相談活動を行っている特質を生かし、生徒一人一人の意見を生かすことのできる学習活動を取り入れる。

4. 保健学習の実際

(1) 担当領域

I 現代社会と健康

1 健康の考え方

ア 国民の健康水準の向上と疾病構造の変化

ア) 国民の健康水準とその向上

イ) 疾病構造の変化

イ 健康の成り立ち

ア) 健康的な生活習慣

イ) 健康の成立条件と健康課題

3 精神の健康

ア 大脳と精神機能

イ 心身相関

ウ 欲求と欲求不満

エ 適応機制

オ 自己実現

(2) 授業実践に当たって工夫した点

①生徒の実態に即した資料の活用

(保健室利用状況・健康診断の結果等)

②インパクトのある資料

(新聞やテレビ番組からとった新しい資料を呈示し身近な問題として考えさせる)。

③セルフチェックリスト

(健康診断結果・心理テスト)

④生徒一人一人の意見を生かすことのできる学習活動の工夫

(ブレインストーミング)

(3) 実践例

①領域 I 現代社会と健康

1 健康の考え方

イ 健康の成り立ち

(イ) 健康の成立条件と健康課題

<テーマ>あなたの健康についてのイメージは？

青年期における高校生の日常生活の出来事や経験を通じて実感した健康観に目をむけ自分自身の言葉や考え方で健康とは何かを考えさせたり、時代の変化に伴い、健康の構成要素も幅広い要素が相互に関連しており、ヘルスプロモーションの考えかたを生かし、人々が適切な生活行動を選択し、実践すること及び健康的な社会環境作り重要であることを理解させたい。

<授業の展開>

健康に関する考え方は、個々人によって様々な条件により相違がみられることを知るための質問で進める。

Q1：「私は…である」という文章の中に思いつく言葉をいくつでも記入して下さい。

健康を考えるにあたり、自分自身についての理解を深め、人は人生においていくつかの役割を演じている。その役割において健康の捉え方にも相違が見られることに気づかせる。

A：私は人間である。

A：私は高校生である。

A：私は日本人である。

A：私は男（女）である。

A：私は〇〇部員である。

A：私は15歳である。

上記の答えが多かったが健康の状態を書いた生徒、趣味を書いた生徒、自分の性格

や気持ちを書いた生徒もいた。

<健康の状態を書いた人>

A：私は健康である。

A：私は疲れている。

A：私は太って（痩せて）いる。

A：私は睡眠不足である。

A：私は運動不足である。

A：私は風邪気味である。

<趣味を書いた人>

A：私は音楽が好きである。

A：私は映画が好きである。

A：私は赤色が好きである。

A：私は花が好きである。

<自分の気持ちを書いた生徒>

A：私は学校が好きである。

A：私は友人が大切である。

A：私はマイペースである。

A：私は数学が嫌いである。

A：私は納豆が嫌いである。

Q2：「私にとって大切な人は…である」という文章の中にあなたが思いつく人を書いてください。その中で自分にとって最も大切な人には印をつけてください。

自分を取り巻く人間関係に気づき、自分の健康に影響を与える重要な他者の存在に気づかせる。

A：ほとんどの生徒は家族と答えていて、中でも親が大切と答えている。次に友人、後は好きな人とか自分自身という答えもあった。高校生の段階では家族が最も重要であることがわかる。

Q 3 : あなたは何歳まで生きられると思いますか。

「死」を問うことで「生（健康）」の価値を見出す。人生・生活を考えることによって健康へのイメージを膨らませる。

A : 80歳が最も多く、平均寿命まで生きたいな、生きられるだろうということであった。また100歳まで生きてみたいという生徒もある反面、20歳、30歳、35歳、40歳というように早死にしそうという生徒もいた。

Q 4 : Q 3の根拠となったキーワードは何ですか。

健康とは何かについて考えを深めるためのキーワードを確認する。自分、周囲の人の人生から健康の流動性や連続性とらえ、健康へのイメージをふくらませる。

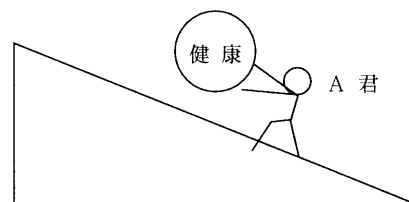
- A : 自分が病気でないこと。
A : 自分の周囲人が病気でないこと。
A : 長生きすること。
A : 体力があること。
A : ゆとりある生活。
A : 太く短く（長寿は幸せか）
A : 長寿。
A : 心が豊か。
A : ストレスがないこと。
A : 良い人間関係。
A : 生活習慣。

Q 5 : あなたがイメージする「健康」をイラストで描いてみよう。

生徒の描いたイラストには相違が見られるが「からだ」「バランス」「こころ」「人間関係」「環境」などがイメージされる。健康とは日常生活の様々な出来事を通じて実感できるものであること。健康の流動性・連続性についてふれる。青年期は「身体的健康観」に偏りがちな時期であり、幅広い健康への捉え方の必要性について気づかせる。

A : 資料①

Q 6 : A君が坂道を「健康」という玉を持ち上げていくには、どのような方法が考えられますか。



健康を創造するためには自助努力と共に社会環境作りが重要であることを坂道を使い説明する。

- (1) 坂道の角度をなだらかにする。
(保健医療制度など健康を支援する社会環境づくり)
- (2) 誰かに援助してもらう。
(保健医療従事者・ボランティア・住民参加による地域活動の強化)
- (3) 自身がパワーアップする。
(健康についての知識・技術を深める健康的なライフスタイルづくり)

A : A君をパワーアップする。(筋トレ、運動、食事)

- A：休憩する。
 A：坂道をゆるくする（環境を良くする）
 A：仲間を呼んで健康を持ち上げる。
 A：トラックに載せて運ぶ（道具を使う）
 A：ベルトコンベアの坂道を選ぶ。
 A：いい友達を作る。
 A：健康を軽くする。
 A：転がしていく。
 A：穏やかに生きる。

<授業のまとめ>

授業は「意思決定・行動選択の力を育てる高等学校保健学習のプラン」を参考にし、実践したものであるが、健康観に広がりが見られたか。健康に対する考え方に方向性が見出せたか。ヘルスプロモーションの考え方を生かし、健康を社会生活の中におけるものとしてとらえられたか。

この授業はこの後の保健学習の背景となるので、生徒は健康をどのようにとらえているかを踏まえることが必要である観点からみると、目的は達成できたのではないかと思われる。

②領域 I 現代社会と健康

1 健康の考え方

ア 健康の成り立ち

(イ) 健康的な生活習慣

<テーマ>なぜ健康行動ができないか

ブレインストーミングを取り入れる。

生活習慣について、友好的な雰囲気協力しながら自由に意見を出し合う。一人で考えるよりもより多くの意見が得られ、また積極的に学習に取り組む意欲が高められる。

<ブレインストーミングとは>

「脳の中に嵐が起こる」という意味であり、多くのアイデアがわき上がっている状

態をイメージしている。1939年にオズボーンによって考案された集団思考の技法で通常リーダーを含めて5～10名程度のグループで、全員が協力しながら限られた時間の中で、ある課題についてできるだけ多くのアイデアを出す。そのため、実施する際には次の点に留意する必要がある。①他者のアイデアに対して批判コメントはしない。自由にアイデアを出す。②質を問わずに多くのアイデアを出す。他者のアイデアに便乗・発展させて新たなアイデアを出す。

<授業の展開>

1) 健康が第一だと頭じゃわかっているけど私達はなぜ健康行動が実践できないか、あるいは実践しない理由は何かと言うテーマでブレインストーミングを行う。

2) 各グループで書記を1名決める。グループのメンバーは短冊用紙に一人何枚でも記入する。すべての意見が出つくすまで意見を出す。意見の相違や疑問点などについての議論はしない。自分の意見を書くだけに意識を集中する。

3) 意見が出つくしたら、以下のようにラベルを机の上に広げて議論しながら分類・整理する。

ア. まず、似かよった意見の書かれたラベルをまとめる。

イ. それらに共通する見出しを考える。どうしてもまとめることができない意見はそのままにしておく。

ウ. 上でまとめたものを更にまとめ、見出しを考える。

エ. 更にまとめ、見出しを考える。これ以上見出しをまとめることができなくなったらやめる。

4) グループ毎に発表し、自分のグループ以外の人の意見を聞く。資料②

<授業のまとめ>

資料②は1グループのものであるが、どのグループにおいても生徒の意見はおおむねこのような意見であった。整理してみると社会・経済的環境も含んだ「環境が整わない」「周囲の協力が無い」「効果が見えない」「知識不足・情報の不足や混乱」「意志薄弱・無気力」「やる気がない」「危機感が無くて楽観的」「自分の健康に対する過信」「現状に満足している」「価値観の相違」「他にやりたいことがある」「生活習慣を帰るのはストレス」「あきらめたり、ひらきなおり」「反発」「欲望優先」「責任転嫁」「関心が無い」「面倒くさい」「医療への依存」といったいろいろな理由を知ることができた。先のアンケートからもわかるように人は健康が第1だとわかっているにもかかわらず自分の命に関わるような問題がないと健康教育によって知識があっても健康行動に移れないようである。

③領域 I 現代社会と健康

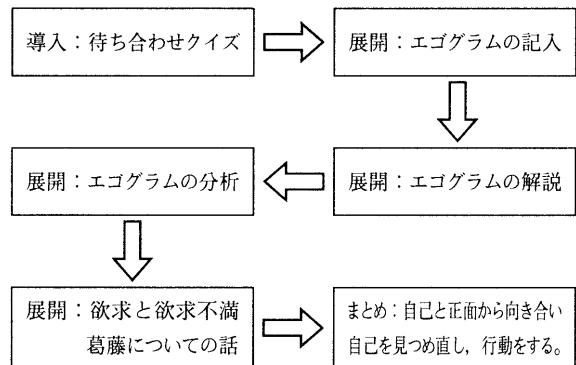
3 精神の健康

ア 欲求と欲求不満

<テーマ>あなたの性格は？あなたの長所は？

- 自分の性格を客観的に見られるような心理検査を活用する。
- 自分の長所を実感できるような学級での活動を組み入れる。

<授業の展開>



• 待ち合わせクイズ

あなたはこんな時どうしますか？

「友人と待ち合わせをしていたのに、なかなか来ません。30分を過ぎたころやっとやってきて『ごめん、ごめん、悪い、悪い』と言って謝ります。その時あなたはどのようなふうにご返答しますか？」

いろいろな答えを聞いて板書する。

CP
時間が守れない人は最低だ

NP
事故にでも遭ったのかと心配したよ

もうこれで帰るよ

A
急な用事でもてきたの？
何時に家を出てきたんだい。

FC
遅いなー。待ちくたびれたよ。
バツに今日は君のおこりだよ。

AC
僕もちょっと前に来たばかりだからいいよ。
僕の方が場所を間違えたのかと、心配したよ。

• エゴグラム

エゴグラムは交流分析の理論から考案された。人の心の働きには、親的（P）、大人の（A）、子供の（C）の3つがあって、さらにPには批判的なP（CP）と保護的なP（NP）の2つの要素があり、またCは自由なC（FC）と順応したC（AC）の2つの要素に分けられる。

C P—批判的な親の自我状態（懲罰、制限等，父親的な部分）

N P—養育的な親の自我状態（思いやり，親切，保護等，母親的な部分）

A—大人の自我状態（事実に基づく判断力部分）

F C—自由な子供の自我状態（大人からの影響を受けていない子供らしさの部分）

A C—順応した子供の自我状態（子供なりに身につけた順応性）

- ・ 自分の行動はいろんな欲求に基づいて起きていることを考えさせる。

<授業のまとめ>

エゴグラムを使用し，生徒に作業させることで興味をもたせることができた。生徒達から「面白かった」という声がたくさんあがった。自分を見つめたいという欲求があり，それが少しできたということであろう。

「自分の性格は変えることができるか」ということになると森田流法を創設した森田正馬によると「性格は変えることはできないが行動は意志で決定づけることができる」と言う。したがって行動を変容させていけば自ら性格が変わるということになるという。最近の生徒は自己肯定が薄いと言われているが自分の性格を客観的に知ることができることでポジティブな行動や考え方ができるようになればという願いがある。

5. まとめ

(1) 実践の成果

養護教諭として、「将来にわたり，自分の健康の保持増進に努める力を持たせたい」と言う

願いを持って生徒に対応している。これまでは保健室での個別の保健指導で個別に生徒に伝えてきたが，保健学習の場で伝えられるということは大変意義があったと思われる。具体的には

- ① 保健室へほとんど来室しない生徒とも授業を通して触れ合うことになり，広く生徒を知ることができた。また健康相談に応ずるなど，予防的に関わることができたこと。また保健室でキャッチした健康問題について考えさせることを通して，生徒に学習内容をより現実感を持って捕らえさせることができたこと。課題学習につなげることができた。
- ② 養護教諭が職務の特質を生かした支援を行うことは，生徒に現在の生活を見直し，健康的な生活習慣を考えさせる上で有効であった。
- ③ セルフチェックテストは自分の健康チェックをする上で有効であり，生徒に自分の健康問題を考えさせることができた。
- ④ 生徒一人一人の意見を受け止め，生かすことのできるブレインストーミングを取り入れたことで，日ごろあまり発言しない生徒も意見を出すことができ，学習環境が友好的で活発な雰囲気になり生徒が自己の存在感を実感しながら，積極的に学習に取り組むことができた。（一部には参加しない生徒もみられた）

(2) 今後の課題

- ① 健康生活を考える力は，一回の学習ですぐに身につくものではない。そこで，保健指導などで繰り返し学習する機会を設けたり，改善した生活目標が継続できているか定期的にチェックするなど支援していく必要がある。
- ② 養護教諭の特質と保健室の機能を生かしたよりよい教材の研究と授業づくりが必要である。それにもまして指導技術の問題が大きな課題である。

6. おわりに

保健学習を担当するに当たり、保健体育科から理解を得たことに感謝している。そしてまずは実践することだと思い始めた。このことが課題学習にもつながり、生徒の健康への興味・関心・意欲をより引き出し、思考力や判断力を養い健康の管理や保持増進に努める実践力を養うことができると考えている。

今後考えなくてはいけないことはやはり授業そのものの指導技術についてである。知識を伝えることよりも生徒の知的好奇心を引き出す展開を考えることのほうが重要であり、今後さらに研修を深めていきたいと感じた。保健室における生徒との時間はこれまで以上に大切にしながら教材研究を進めていきたいと思う。

「養護教諭の専門性を生かして」という言葉が良く使われるが医学的な知識があるから専門的とはいえない。知識として身についたものが行動化されていくには生徒の実態に即した内容をどのように授業の中に取り入れていくかだと思う。その時に養護教諭が授業に参画する意義があるのではないだろうか。

* 参考文献

- ・本校研究紀要第52号（p55～70 「互いに高めあう課題学習」
- ・意志決定・行動選択の力を育てる高等学校保健学習のプラン（日本学校保健会）
- ・養護概説（編集代表 三木とみ子 ぎょうせい）
- ・こころとからだを育てる保健学習（森昭三監修 学事出版）
- ・養護教諭の特質を生かした保健学習・保健指導の基本と実際（日本学校保健会）
- ・効果をあげる健康教育，成果のあがる健康づくり（日野原重明 日野原茂雄 ライフ・サイエンス・センター）

