

自ら健康な生活を実践しようとする力を育む

健康教育 吉本 貴世

1 健康教育における「考える子」

自分の生活を見つめ 健康に過ごすにはどうしたらよいか考え 意欲的に実践しようとする子

健康教育では、自ら健康な生活を送ろうとする子どもの育成を目指す。

健康の大切さは、普段元気に生活しているときには実感しにくいですが、健康がすべての活動の前提にあるという健康の価値を理解することが、健康教育の第一歩となる。

まず子どもは自分の生活をふり返り、健やかな生活かを確認することで、何が問題であるかに気付く。その際に友達と比較しながら話し合うことで、自他の健康問題を見つけることができる。健康問題に気付いたら、今度はそれを解決するためにはどうすればよいかを考えていく。子どもが自分で考え調べて気付いたり、友達と交流する中で解決策が見出されたりする。

解決するための健康課題を洗い出すと、今度は自身の生活の中で実践していこうと意欲をもつ。実践する上でも、これでよいかを考えてさらに改善につなげようとする。自ら健康な生活を送ろうと思案し続ける子を、健康教育における「考える子」とする。

2 問いがつながる健康教育の授業

まず健康の価値について認識を深めるために、健康の大切さを理解させた上で子どもに自分自身の生活が健康的であるかどうかをふり返らせ、問いをもたせる。次に、生活での問題点について友達と交流していく中で、一人一人の生活の違いや新たな問題点に気付かせ、健康問題をどのように解決したらいいかを考えさせたい。解決するための健康課題を模索する過程においても、子どもに新しい疑問が生まれたり別の健康課題を見つけたりすることになる。

このように子どもが自分たちの生活をふり返って健康問題を見つけ、健康課題について主体的に取り組んでいこうとする過程を、問いがつながる授業だととらえる。単に教えられた知識を覚えるのではなく、自分で気付いた健康課題に対して毎日の生活の中で実践していくことを期待している。

3 「問いがつながる授業」への手だて

(1) 健康の価値に気付かせる場の設定

子どもが健康の価値に出会い、自分の生活についてどのように過ごしているかを考えふり返る過程において、新たな問題点や解決策に気付いて、これからの生活にいかすことができる。子どもにとってこの健康の価値に基づくふりかえりが、これから先の自分の生活に見通しを持って、意欲的に実践していくことにつながる。

(2) 子どもの思いや考えの見える化

子どもが自分の思いや考えを付箋やカード、ワークシートなどに記入することで、お互いの考えが見えるようにする。そのことで、友達と共有ができたり問いを明確にしたりすることができる。子どもは、問いを自分自身のものとして意識でき、必要感をもって取り組んでいける。

(3) つなげるつながる学習形態

子どもが自分の思いや考えを友達と伝え合うことで、自分の問いが確かになったり、新しい問いが生まれたりする。ペアやグループでの活動を通して友達と交流することで、子どもの思考の幅が広がり、それを全体の交流の場で共有することにより問いがつながっていくと考える。

4 実践例

3年生「毎日の生活と健康」での実践を基に、手だてとその有効性を考察する。

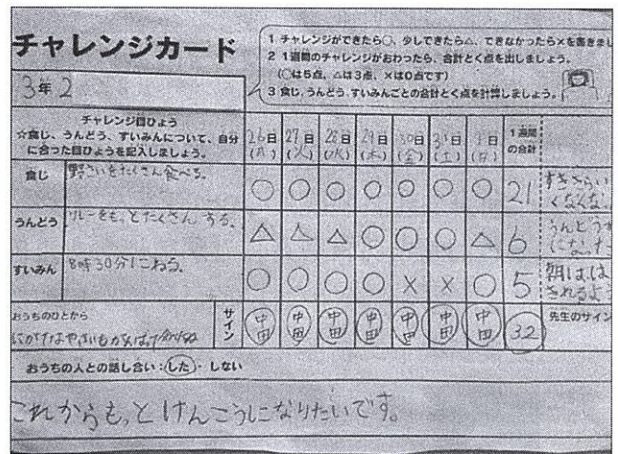
(1) 健康の価値に気付かせる場の設定

子どもは普段、「健康」についてはあまり意識しないで毎日を過ごしている。そこで自分自身の将来の夢について子どもに書かせ、そのためには何が必要かを考えさせた(資料1)。子どもは「病気にかかったら将来の夢をかなえることができない。」「健康な大人になりたい。」「健康の大切さを実感していた。また普段何気なく過ごしている自分たちの生活について子どもにふり返らせることで、「寝る時間が遅いな。」「運動が足りないぞ。」などの問題点に気付かせることができ、「それを解決するにはどうしたらいいんだろう。」と子どもは主体的に考え始めていた。

「チャレンジカード」を使って一週間、子どもは毎日の生活の中で自分の健康課題について取り組んだ(資料2)。結果を見ながらのふりかえりでは、「休み時間に運動したら弁当を全部食べられて健康だと思った。」「一週間早寝早起きができたからこれからも続けたい。」と、これからの生活での実践に子どもが意欲を持っている様子が見られた。



資料1 将来の夢を描いたワークシート

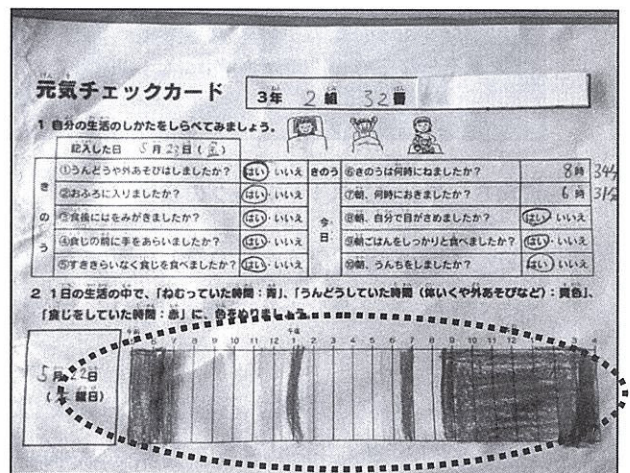


資料2 チャレンジカード

(2) 子どもの思いや考えの見える化

健康についてのイメージを子どもに具体化させるために、「健康ってどんなことかな。」と問いかけ、個人の考えをワークシートに記入させた。その後グループで話し合い、考えをカードに書かせると、カードを見ながら「『病気じゃない』ってことは、『元気』ってことだね。」などと話し合う様子が見られた。クラス全体で共有するために、グループで発表しカードを黒板に並べていくと、健康についてたくさんのイメージがあることに驚いたり、「『元気』って書いている人がいっぱいいるな。」と同じ意見が多いことに気付いたりしていた。

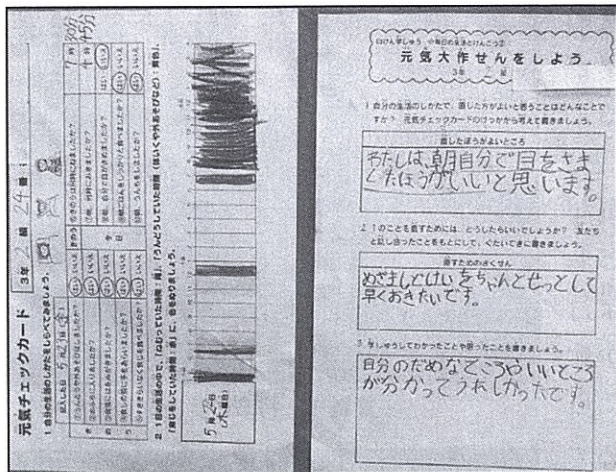
次に「元気チェックカード」を用いて、自分たちの生活の仕方を子どもにふり返らせた(資料3)。子どもは睡眠と食事、運動についての自分の生活表を見ながら、「運動の時間が少ない



資料3 元気チェックカード

な。「寝る時間が遅いよ。」とつぶやく声が聞こえてきた。また友達のものとは違って違いを見つけた様子も見られ、「どうしたら直せるのかな。」「休み時間になるべく外で遊んだらいいんじゃない。」などの問いが生まれ、考えへとつながっている様子がみられた。

「元気チェックカード」などのワークシートは個人の台紙に貼り、子どもが以前書いたもの

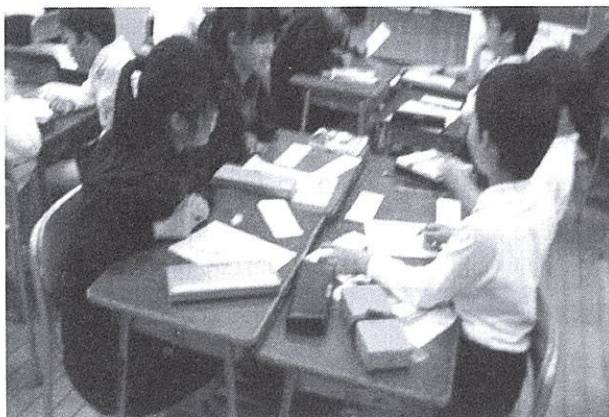


資料4 台紙に貼ったワークシート

と比較しながら自分の生活で直した方がよいところなどを考えることができるようにした(資料4)。自分の一日の生活表を見て「寝るのが毎日11時過ぎで遅いことを直そう。」と気付いたA児は、早く寝るためにはどうしたらいいかを友達と話し合い、「お風呂を早く終わらせよう。」と作戦を立てていた。また「チャレンジカード」で一週間、睡眠や食事、運動に気をつけながら生活しチェックするという取り組みの後では、「ごはんの前にお風呂に入ったから、毎日9時半に寝ることができた。」とふり返っていた。一週間続けられたことがカードを見てわかり、「健康になるためにこれからも続けたい。」という意欲にもつながった。

(3) つなげるつながる学習形態

子どもに「健康」についてのイメージについて問いかけ、グループでブレインストーミングを行わせた(資料5)。「病気にかかっていないこと」「元気なこと」など多くの意見が出された。「元気」につなげて、「運動がいっぱいできる」「もりもり食べられる」といった考えも出てきた。



資料5 ブレインストーミングの様子

4人前後のグループ構成にしたことで、子どもは一人一人が意見を述べたり聞いたりしやすくなり、話し合いが活発に進んでいる様子が見られた。

また「元気チェックカード」で生活の仕方を繰り返す活動では、隣の友達とペアで交流することで、「僕の寝る時間って遅いな。」と自覚することができたり、「Bさんは結構運動している。」と生活の仕方がそれぞれ違うことに気付いたりしていた。健康課題について改善策を練る段階では、ペアからグループになって話し合

った。その時も、「さっき2人で話してたんだけど、目覚まし時計を2つ使ったらいいんじゃないかな。」とペアの交流を生かして次につなげようとし、考えが深まっていく様子が見られた。

クラス全体で共有する場面においては、睡眠や食事、運動の項目ごとに分けて子どもに考えさせることで、一つ一つの要素の大切さを押さえることができた。また「運動をいっぱいしたらぐっすり眠れるよ。」というC児の発言を受け、板書においての睡眠と運動の項目を結びつけ、位置づけていった。すると、「早く寝たら朝すっきり起きることができて、朝ごはんが食

べられる。」「しっかり食事をしたら、元気に遊べる。」と、三つの要素が互いにつながっていることも子どもは理解することができていた。全体の共有の場においても、子どもが主体的に考えている様子が見られた。

5 今後に向けて

健康教育においては、「子どもが健康の価値を認識し自分の生活を見つめ、健康問題を見つけて改善策を見出し、自分の生活の中で実践していこうとする子ども」を育みたいと考え、日々子どもと向き合っている。体調を崩して保健室に来室する子どもの中には、「昨日は塾があつて寝る時間が遅くなった。」「朝なかなか起きられなくて何も食べてこなかった。」と、生活習慣が原因と思われる不調を訴える子どもが少なくない。しかしながら、体調不良が生活習慣と関連していることに気付いている子どもは少なく、一人一人の家庭環境やこれまでの経験も様々であり、改善は容易ではない。子どもが普段はあまり意識せずに過ごしている健康の価値を認識させることが、健康教育の第一歩だと考える。

子どもに健康の価値を見出させるためには、学習形態を工夫することによってそれぞれの健康観を出し合い多様な考えにふれさせたり、ワークシートを工夫し自分の将来の夢と健康が結びついていることを実感させたりすることが効果的であった。自分たちの生活を振り返らせる段階では、「生活チェックシート」を用いることで生活の仕方が目に見える形になり、それを基に子どもが考え、健康問題に気付く姿が見られた。

「チャレンジカード」を使って、子どもが健康課題について一週間、実際に取り組みながら生活したことにおいては、健康の価値についての認識がより高まったり、新たな問題に気付いたりしていた。また「気をつければできるんだ」という自信につながり、これからの生活に生かしていこうとする実践への意欲をもたせることができた。またペアやグループで交流することで、子どもは友達の考えに触れ、新しい視点を獲得することができて問いが生まれ、さらに全体での交流において子どもの問いがつながり深まっていった。改善策を考える段階においても、同じような様子が見られた。

今年度、「考える子を育む」ために「問いがつながる授業」を模索してきた。健康教育における「問い」には、「自分の生活や経験、既習を見つめふり返って生まれる問い」「友達との相互作用の中で生まれる問い」「学んだことを生活で実践する中で生まれる問い」と、大きく三つあることがわかった。これらが毎日の生活の中でスパイラルに問い続けられることによって、生涯を通しての健康が得られていく。「問い」が生まれたときにそれを素直に発し、お互いの思いや考えを伝え合えるような学習集団であるという土壌が、問いがつながる授業を支え、「考える子を育む」ことにつながっていくと考えている。

Memo