

琉球大学学術リポジトリ

《学校保健》 自分の心に向き合い共に成長し合う生徒の育成

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部附属中学校 公開日: 2015-12-25 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 林, 操, 宮城, 政也 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/33051

自分の心に向き合い共に成長し合う生徒の育成

林 操* 宮城 政也**

*琉球大学教育学部附属中学校 **琉球大学教育学部

I 主題設定の理由

平成20年の中央教育審議会答申では、近年の社会環境や生活環境の急激な変化は、子どもの心身の健康にも大きな影響を与えており、学校生活においても生活習慣の乱れ、メンタルヘルスに関する課題などが顕在化していると示されている¹⁾。そして学校は、「そのようなストレスによる心身の不調などメンタルヘルスに関する課題を抱える子どもの状況を日々把握し、的確な対応を図ること」を求められている。

また、心の健康づくり推進委員会の調査によると、メンタルヘルスに関する問題で「養護教諭が支援した子どもがいた学校」の割合は、中学校が最も多く95.3%となっている²⁾。その主な問題として、友だちや家族との人間関係が34.2%占めており、次いで不登校・保健室登校等が21.3%となっている。

子どもの徳育に関する懇談会では、中学生の発達段階の特徴として、①自意識と客観的事実との違いに悩み、様々な葛藤をもつ②友人関係に自らへの強い意味を見いだす③親に対する反抗期や親子のコミュニケーションが不足しがち④仲間同士の評価を強く意識する反面、他者との交流に消極的な傾向があると示しており³⁾、これらの発達段階における特徴故に、友人や親子の人間関係がストレスとなり多くの悩みや葛藤を引き起こしていることが考えられる。

実際に保健室で接する生徒をみると、学校、家庭における人間関係の悩みや多忙感からくるストレス等が、心身の健康に影響を及ぼしているのではないかと感じることが多い。

本校は、通学区が8市町村という広い範囲にわたるため、多くの生徒が保護者の送迎やバス通学をしている。また、約78.2%の生徒が部活動に所属しており、これは沖縄県の部活動やスポーツクラブ所属

率(71.8%)を上まわっている。また、塾や習い事に通っている生徒は約75.6%おり、県平均36.8%を大きく上まわっており、部活動や塾等放課後も忙しく活動している生徒が多くいる事がわかる⁴⁾。

保健室を利用する生徒の多くは、頭痛・腹痛・体調不良等を訴えており、その原因については不明と答えているが、よく話を聞くと友人関係や学習面・部活動等で悩みをかかえていたり、対外試合やテスト等行事前で疲れや緊張状態であったり、自身がおかれている状況が健康状態を悪くしていることに気づいていない場面が多く見られる。生徒たちが「ストレス」を認識できず、「ストレス」をうまく対処できていない実態が見えてきた。

これらの実態から、学級で仲間と関わり合いながら、協調学習を通してストレスについて学ぶことで、自分の心に向き合い、共に成長していく生徒の育成を目指したいと考える。

II 本研究の目的

本校の学校保健がめざす生徒像は、自分の健康状態を知り、自発的に健康管理ができる生徒である。対話を手段とした人との関わり(コミュニケーション)の中で、生徒が自己の健康課題を認識し、その解決手段を学び、自発的に健康課題の解決に取り組む生徒をはぐくむことを目的とする。

III 研究内容

1 ストレスマネジメント教育

WHOは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」を「ライフスキル」(健康課題を解決するた

めの技能)と定義して、特に青少年の健康増進の中核となるスキルを以下の10項目に掲げている⁶⁾。

1. 意思決定 2. 問題解決 3. 創造的思考
4. 批判的思考 5. 効果的コミュニケーション
6. 対人関係スキル 7. 自己認識 8. 共感性
9. 情動への対処 10. ストレス対処

これらの項目の情動への対処・ストレス対処・問題解決・効果的コミュニケーション等は、ストレスマネジメントの方法であり、生きていく上でさまざまな課題(ストレス)に対応し、より幸せで健康な生活を営むための力であり技術である。

宮城⁶⁾は、ストレスマネジメント教育について、「私たち一人ひとりの心の中にあるもっとも肝要な情動的、身体的感受性へ働き掛け、心理的脆弱性やポジティブサイコロジ的な側面への気づきや状況に応じた適応性の向上を含有し、自己決定や自己コントロールを基礎とした生活の営みへの土台を作る基礎的教育である」とし、また、山中⁷⁾は、ストレスマネジメント教育を「ストレスに対する自己コントロールを効果的に行えるようになることを目的とした教育的な働きかけ」と定義し、以下の4段階を示している(図1)。

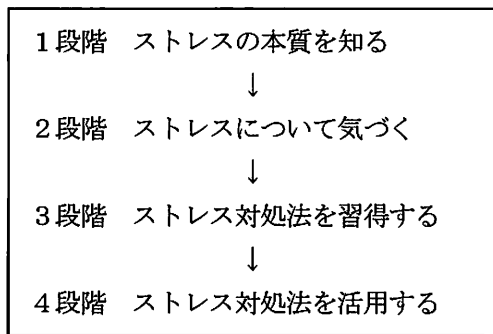


図1 ストレスマネジメント教育の内容

現在、本校の1学年では保健体育の授業で「欲求やストレスへの対処と心の健康」を学習している。しかし、生徒たちは、ストレスによる体調不良で来室したり、人間関係が上手くいかず悩んだりしており、ストレスについて知っているものの、実生活で既習のストレス対処法を活用できていないと思われる。

このことから、山中の提唱するストレスマネジメ

ント教育の4段階について、学校保健の視点で生徒に働きかけ、日常生活の中でストレス対処法を活用することができよう取り組む。

2 三つの実践

生徒が自発的に、ストレス対処法の活用ができるための実践を三方向から行う。

- ① 協調学習を取り入れた授業
- ② リラクゼーション活動
- ③ 保健室からの発信

授業実践とリラクゼーション活動は、全学級担任共通理解のもと、時間調整を行い実施した(表1)。

表1 実践計画

月	対象	時間	内容
10月	全学年	朝の活動時間	ストレス反応アンケート実施
11月	3学年	特別活動(1時間)	ストレスと健康
12~3月	3学年	朝の活動時間(計7回)	リラクゼーション活動
3月	全学年	朝の活動時間	ストレスに関する評価実施

(1) 協調学習を取り入れた授業

知識構成型ジグソー法に基づいた授業では、最初に課題に対して自分なりの考えを示す。その後、エキスパート活動を通して、与えられた資料を仲間と話し合い、理解を深め、自分の言葉で説明できるように考えをまとめる。

次に、他者の意見を聴き、新たな気づきや知識を習得し、その中で課題に対するよりよい解答を導き出すジグソー活動を行い、その後全体によるクロストーク活動を実施する。

これらの活動から、仲間との対話や他者との違い、気づき、理解等が生まれ、生徒一人一人のストレスに対する意識が向上し、課題に対して納得いく解を導きだしていきたいと考える。

一方、仲間との対話を通してストレスについて考えていくことで、ストレスに対する共通理解や共感や連帯感等が生まれ、学級内・友人間でストレスの

ない関係づくりや、ストレス対処を行える雰囲気作りが生まれるのではないかと考える。

協調学習による授業は、担任と養護教諭のチームティーチングで行い、ストレスに関する基本的知識や対処法、保健室から見える学校の実態等の提示を行うとともに、担任だけでなく養護教諭等に相談しやすい雰囲気づくりを心がけたい。また、養護教諭が生徒の学級での様子を観察することにより、生徒を多面的にとらえることができ、今後の保健室での関わりに生かすことができるであろう。

(2) リラクゼーション活動

リラクゼーションによって、ストレスを軽減し、ストレスに強い心をつくりだすことを目標とする。さまざまなリラクゼーション活動があるが、教室で一斉に行える事、一人でも実践できる事から呼吸法をとり入れた。また、養護教諭が参加できない時のことも考えて、田中の音声ガイド CD[®]を活用し実施した。

(3) 保健室からの発信

保健室から、保健だよりや掲示活動を通して、ストレス対処法について啓発活動を行う。

IV 実践

生徒の実態を把握するために、10月に全学年に15項目からなる、ストレス反応アンケート[®]を行った。このストレス反応アンケートは、男子は28点以上、女子は30点以上でストレスが高いとする。

その結果、男子は、1学年平均が29.2点、3学年平均が31.2点とストレスが高いとされる28点を超えていた。女子は、1学年平均30.4点、3学年平均31.6点とストレスが多いとされる30点を超えていた(表2)。

表2 ストレス反応アンケート平均点

男子			女子		
1年	2年	3年	1年	2年	3年
29.2	27.0	31.2	30.4	26.1	31.6

また、ストレス反応が高いとする得点、男子28点以上、女子30点以上の生徒数を比較すると、3学

年男女が50%を超える結果となった(表3)。

表3 ストレス反応の高い生徒数と割合

	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
人数	37	31	43	35	26	49
割合	46.3	38.8	56.6	43.8	32.9	60.5

以上の結果より、3学年男女は最もストレス反応を抱えている生徒が多い状態であることがわかった。このことから、3学年は、1学年の保健体育の授業でストレスと心身の関係、ストレス対処法について既習したが、実生活において活かされていない実態が浮き彫りとなった。

そこで3学年を対象に、授業、リラクゼーション活動、保健室からの発信の三つの実践を行った。

1 協調学習を取り入れた授業

(1) 主題 「ストレスと健康」

(2) 対象 3学年(4クラス)

(3) 目標

- ・有効なストレス対処法を学びあい、実際的なストレス対処法を考えることができる。
- ・ストレスを軽減するために社会的サポートを受けたり、行ったりすることができる。

(4) 目的

1学年保健の授業で既習した「心と体のかかわりとストレス」を再確認し、生徒それぞれが実生活において、ストレスに向き合い、対処できる方法を考え、クラス全体ひいては学年全体で共に成長していこうという意欲を持つことができる。

(5) 実践内容

授業の始めに、ストレスとは何か、1学年で既習した内容の振り返りを行う。ストレスとは、何かの刺激で心や体に変化する状態であることやストレスとストレス反応の関係や状態を確認する。

次に場面設定として、保健室にきた「マサヤさん」を紹介し、マサヤさんのストレスとストレス反応を確認し課題を提示する。

<場面設定>

中学校3年のマサヤさん。来月の高校入試を控え、放課後も毎日塾に通い、夜遅くまでがんばっている。しかし最近テストのことを考えると、夜はなかなか寝付けず、朝起きるのもつらく、日中居眠りをするようになった。また、よくおなかが痛くなって授業も集中できない。

<課題>

以前の元気なマサヤさんになるためには、どうしたらいいだろう？

① エキスパート活動

エキスパート活動では、3つのエキスパート資料を元に、課題を解決する方法を話し合う。

エキスパートA

<ストレスを予防する>

- ・予測する
対応を準備することができ、ストレスを弱めたりプラスにしたりすることができる。
- ・生活管理
体調が良くないときはストレスを受けやすくなる。
- ・早い段階でストレス対処を行う。

エキスパートB

<人からの助け>

- ・ストレス・評価・ストレス反応すべてにおいて「人からの助け(ソーシャルサポート)」は有効な対処法である。
- ・自分がサポーターにもなることができる。
- ・周りの人に相談する。

エキスパートC

<考えを変化させる>

- ・ストレスに対して考え(評価)を変化させることでその後の気持ちやストレス反応が弱まったり、プラスになったりする。
- ・励ます言葉、優しい言葉の力

② ジグソー活動

ジグソー活動では各エキスパートがそれぞれ1名ずつの3名1グループとなり、各エキスパート活動で話し合ったことをもとに自分の考えを言葉で伝え、「マサヤさんが元気になるため」のよりよい解決方法を話し合う(図2)。



図2 ジグソー活動

③ クロストーク

各ジグソー活動班で話し合った「マサヤさんが元気になるための方法」を、全体の場で発表する。それぞれ各班の考えの違いに気づいたり、共通点を確認したりし、生徒それぞれの考えを深め、まとめる。

(6) 授業実践の考察

① 生徒の学習の評価

課題に対する生徒の初めの考えと、ジグソー活動後の考えを、ワークシートの記述を元に比較する。

・生徒A

前	息ぬきをする。栄養ドリンク。
後	ポジティブに生きる。自分はすごいと思う。自分の生活習慣を見直す。睡眠時間を増やす。友達とかと遊ぶ。食生活をみなおす。友達としゃべる。相談をする。
感想	僕は野球の大会やテスト前にストレスをかかえていたと思うので、お腹がいたくなったり、自分のおもうような結果がでなかったり困っていたけど、今日の話を聞いて、今後の人生でも生かすことができると思うので良かったです。これからのテスト入試に向けて自分のことをケアしたりできるようにしていきたいです。

生徒Aは、課題に対しての初めての解答が2種類しかなかったが、授業後は生活管理・プラス思考・ソーシャルサポートの対処法等多様になっている。また、感想として、自身の体験を振り返り、これから大きなストレスとなるだろう入試に向けて、ストレス対処への意識が芽生えている。

生徒Aのように、1学年でストレスと健康について既習していることもあり、授業前の解には全ての生徒が何らかの解答をすることができていた。

・生徒B

前	1度、勉強とはなれて、違うことをして、リラックスするようにする。
後	マサヤさんは、ずっと勉強していて、睡眠とかもとれていないので、1日の中で、毎日スケジュールを考えて、寝る時は寝る、遊ぶ時は遊ぶ、勉強する時はする、といった、きりかえをしっかりとすると良いと思う。また、友だちとコミュニケーションをとることで、楽しくなり、明るくなると思う。
感想	今は、定期も近くて、私も毎日塾で、今回で最後のテストなので、皆、勉強の量がすごく、正直、私もあせっていました。でも、今回のことで、友だちに話したり、遊ぶ時は遊んだりときりかえることも大切なんだと気づきました。また、ポジティブに考えることで、前向きになるので、Iさんみたいにポジティブに明るくいこうと思いました。

生徒Bは、授業前は感情的な反応をコントロールする回答のみであったが、授業後には、生活リズムの改善やソーシャルサポートによる対処法等、問題解決へ向けた対処法を解答している。多くの生徒が生徒Bのような変容パターンであった。また、生徒Bは、感想で自身の生活を振り返るだけでなく、ソーシャルサポートの大切さやIさん（クロストーク発表時に『俺っていけている！と鏡に向かって言っているよ』と自分に対する自信のつけ方を発表していた）の発言から、前向き思考を意識していることがわかった。

・生徒C

前	どんなに塾で遅くなくても、日付が変わる前には寝ることができるように、塾が終わったら、体に刺激を与えないようにする。
後	生活リズムを整えて、ねむれるように日中は体を動かしたりして疲れさせたり工夫することと、一人で抱え込まずに、みんな同じ状況だから、相談したり共有したりしてストレスを発散すること！そして、不安かもしれないけど、悩みこまずに、ポジティブに考えることが大切！！だから、マサヤさんも以上のようなことを心がけた方がいいと思う。
感想	自分も最近塾に入って、生活リズムや仕方ががらっと変わって、最初の頃寝不足で気分が悪くなったりして、保健室に通ってたので、今回の話はとても共感できる内容でした。 これからみんなもマサヤさんのような感じになってくると思うから、みんなではげまし合って、みんなで壁を乗り越えられたらと思った。

生徒Cは、保健室への頻回来室生徒である。その他の頻回来室生徒らも、積極的に授業に参加しており、自分自身の体調不良がストレスから来るものであることを再認識することもできていた。対処法についても、授業前は、リラックス、息抜きなど個人的なストレス対処の回答が多かったが、授業後は「親や友だちに相談する」「他人に頼る」「自分にも超えられると思う」「10～11時には寝る」等具体的な対処法も多く述べられていた。また、授業の感想を聞いた項目では、ほとんどの生徒が自身の生活に置き換えて考えていた。

② 授業後の生徒アンケートの結果

授業後のアンケート結果では、95.4%の生徒が、関心意欲を持って授業に臨んでいることがわかった。授業で習得した知識が自分の生活に関係があるかの質問については、女子で97.5%、男子で93.1%が生活に関係あると答えていることから、授業内容とし

ては、生徒へのニーズに応えられていることがわかった。

「今日学んだことを日常生活に活用できるか」の質問には、男子 84.7%、女子 92.5%ができると答えており、ストレス対処法の活用にも意欲的であることがわかった（図3）。

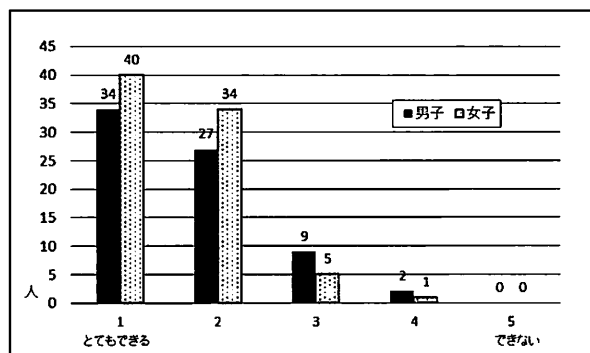


図3 授業内容の活用

「授業前後でストレスは減ったり増えたりしたか」の質問には、男女とも5段階の3の「どちらとも言えない」が最も多く、男子 57.7%女子 40.5%の生徒であった。次にストレスがとても減った・減ったと答えた生徒は男子 42.3%女子 49.5%であった。逆にストレスが増えた・とても増えたと答えた生徒が、女子で 10.1%いた。このことから、ストレスと健康の授業を受けることで、多くの生徒がストレスの減少を感じる一方で、ストレスを意識したためか、ストレスを感じる生徒もいることがわかった（図4）。

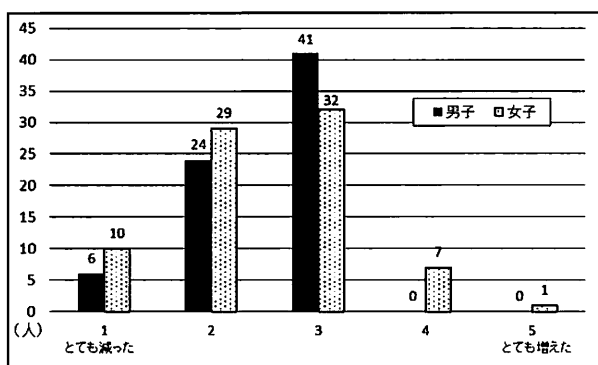


図4 授業後のストレスの増減

宮城らは⁹⁾、ストレスについての知的理解を促すことにより、生徒自身が自分自身のストレス状況に対する気づきが高まること、また、思春期の心理的発達課題に起因するものも含まれると思われるが、

授業の内容を自分自身にしっかり置き換え、「これもストレスと考えることができる」と内観した結果とし、さらにストレスとはどのようなものかについて知り、自己認知が高まることはストレスを自分自身でマネジメントすることに対する最も顕著かつ劈頭の変容の一つであることを指摘している。

③ 授業デザインの振り返り

各エキスパートでの話し合い活動が予定した時間より早く進んでいた。これは、すでに保健体育でストレスと健康について学んでいたためだと思われる。

しかし、ジグソー活動では、一人一人の生徒がエキスパート活動で得た知識や考えを、自分の言葉使って経験談を交えながら伝え、学び合っている姿を見ることができた。

生徒の話し合いの中から出される解を見ると、想定していた以上に、ソーシャルサポートに関するストレス対処法を理解していたが、具体的な方法を導き出す生徒は少なかった。

このことから、より具体的で実践的な方法を問う課題や、エキスパート資料の作成が必要であったのではないかと考える。

授業後の感想には、授業者が設定した課題を飛び越えて、自分自身の生活を振り返り、これからストレス社会を生きていくためのストレス対処について記入されていた。また、ソーシャルサポートについても、多くの生徒が相談をする大切さを記していた。さらに友人や学級で相談し合える関係づくりについて言及する生徒もいた。これは、協調学習授業を行ったことで問題意識の共有化や連帯感から生まれたものではないかと考える。

④ 実践を踏まえた授業の改善点

課題設定については、具体例を提示し、より具体的で実践的な課題を設定すれば、子どもたちも、実際に実践できるストレス対処方を導き出すことができたのではないかと考える。

次にゴール設定は、1時間の授業で、ストレス対処法を理解し、ストレス対処を実践していく学級を作るのは難しい。引き続き、ストレス対処の実践を行う授業が必要である。

エキスパート資料については、全ての生徒が理解

できるように、図を多く取り入れるようにしたが、さらに既習内容から一步踏み込み、新たな情報や医学的な情報等を作成し、生徒の学び合いがさらに高まる工夫が必要であった。

2 リラクゼーション活動

3年生を対象に朝の活動の時間を利用し、各クラス合計7回行った。

クラス全体で行えること、いつでも、一人でも実施できることなどから、呼吸法を行った。田中の音声ガイドCD[®]を活用し、4回目まではオルゴール曲に合わせて呼吸法を行い、5回目以降は、生徒が普段の生活でいつでも実践できるように、音楽なしで呼吸法を行った(図5)。



図5 呼吸法を実施する生徒

初めて呼吸法を学んだ生徒の感想として以下のようなものがあった。

- ・最初めっちゃヒマでおもしろくなさそうだったけど、めっちゃリラックスできて、海でゆっくり泳いでいるすてきなイメージも浮かんできて、テストは大丈夫!って思えた。
- ・呼吸動作をやった後は、体がポーッととしてとても眠くなりました。これだけのことで、体に変化があるのだとわかり驚きました。

また、リラクゼーション実施後のアンケートの結果では、第1回目の呼吸法の後のストレスの増減は、とても減った、減ったと答えた生徒が、男子31名(49.2%)、女子41名(53.2%)であった。最終回のアンケートでは、男子40名(66.7%)、女子73名(67.1%)とストレスが減った生徒が増えた。そ

の一方で、ストレスが増えた生徒が女子で2名(2.7%)増加した(図6)。

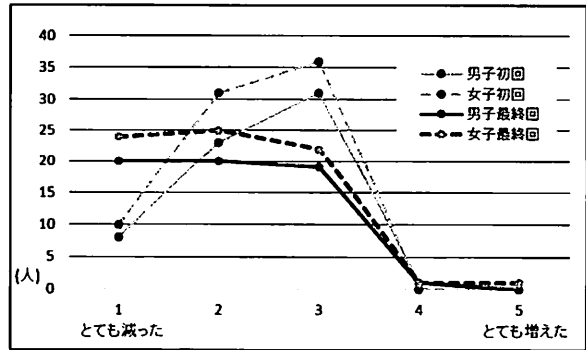


図6 呼吸法実施後のストレスの増減

呼吸法最終回のアンケートで、「呼吸法を他の場面で(自分で)行ったことがあるか」の質問に「ある」と答えた生徒が125名(94.0%)いた。また、最後の呼吸法のあとの感想には、以下のようなものが多くあった。

- ・ねむる前に入試のことを考えてドキドキしてたりする。だからその時に呼吸法をして落ち着いて寝るようにしている。
- ・昨日もリラックスするために夜BGMを聞きながら蒸気のアイマスクを着けて呼吸法をやりました。ぐっすり眠れてつかれも取れました。
- ・いままでは、リラックスする方法がわからなくて緊張したままだったけど、この呼吸法をプレ入試の時にやってみたら全く緊張せずに挑むことができました。

これらから、自宅で眠れないときや緊張した場面で呼吸法を実践し、リラクゼーション効果を得て、ストレス対処を行っていることがわかる。

3 保健室からの発信

保健室からの発信として、3年生に保健だよりを作成し、リラクゼーションの前に、様々なストレス対処法についての指導を行った(図7、図8)。

具体的に、自分の気持ちの書き出しや自分自身を見つめ直す時間、イメージトレーニングをすることに対して、短時間であったが興味深く参加していた。

保健便り内容（キーワード）

- ① リラクゼーション（呼吸法）
- ② 敵を知る前に自分を知る（気持ちの書き出し）
- ③ 寝る子は育つ（睡眠の有効性と寝つきの方法）
- ④ 見方を変えてみよう（リフレーミング）
- ⑤ 受験目前対策（シミュレーション）

図7 保健だより内容

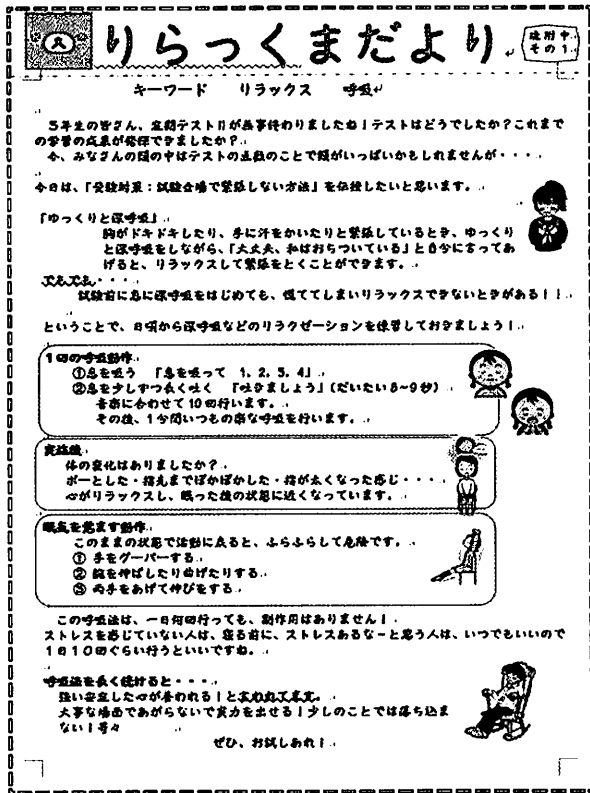


図8 保健だより

また、2月の保健委員会活動で、「リフレーミングをしよう」と題して、リフレーミングカードを作成し、保健室前に掲示した。連日多くの生徒が、掲示資料に強い関心を示していた(図9)。

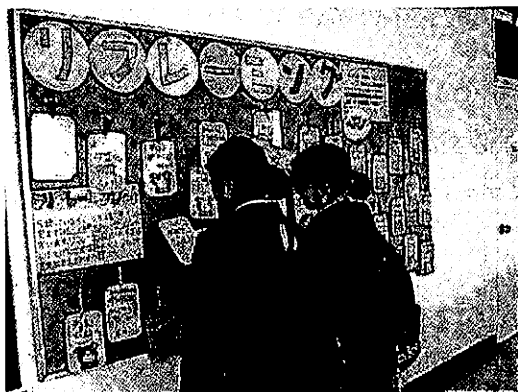


図9 保健室前掲示

V 成果と課題

1 成果

今回の実践の成果として次のようなことがあげることができる。

・協調学習による授業の効果

ストレス対処について、一人一人が解決法を発言し共に考えた協調学習による授業を行ったことにより、ストレスは全ての人にあること、また特に3年生は受験がストレスになること、ストレス対処方について等の共通の認識が学級・学年全体でもつことができた。そのため、その後の行ったリラクゼーション活動への参加意欲が高く、クラス全体で落ち着いた雰囲気でも実施できた。

・養護教諭とのチームティーチング

授業を通してストレス社会に生きている教師や養護教諭の生きた経験談や親身な対応などから、生徒が気軽に相談活動が行える環境を整えることができた。

・来室生徒の変化

ストレス対処についての授業後、ストレスによる体調不良で来室していた生徒が減少し、また来室生徒の表情が穏やかになり、落ち着いてきたように思われる。また、3年生の来室生徒に、体調不良の理由を尋ねると『ストレスかな。』と答える生徒が増えた。そこから、生活の状況や不安感などを話し、元気になるまで教室へ戻っていく事例もあった。

・リラクゼーションの時期

受験直前に呼吸法を実施したが、保健室へ来る生徒からは『次はいつやるの？楽しみにしているよ。』『家でも寝る前にやっているよ。』という声があり、学校と平行して家庭でも意欲的に呼吸法を実践している様子うかがえた。生徒達が受験に対してストレスを抱えている時期に、呼吸法を継続的行ったことは、家庭等で自発的に実践できるよいタイミングであったと考えられる。

2 今後の課題

今後、子どもたちにとってより効果的な授業を行っていくために、今回の実践を以下のように見直し、改善していく必要がある。

・授業の対象学年の見直し

ストレス反応アンケートによると、1学年と3学

年のストレス反応点数が高い状態であった(表1)。

1学年の早い時期に今回の実践を行うことができれば、早い段階からストレスに強い中学校生活を送るのではないかと考える。

・時間数の確保と位置づけ

今回は、1時間の学活と、朝の活動の時間にリラクゼーション活動を行った。中学校指導要領には、心の健康に関する指導について、学校教育活動全体を通じて適切に行うものと述べられており、事前に心の健康について各教科の内容を確認し、学校全体で取り組めるような計画が必要である。同時に、養護教諭が授業に参加するために、養護教諭が不在時の校内体制をきちんと整える必要もある。

・チームティーチングによる授業づくり

養護教諭が、担任とチームティーチングを組んで授業を行ったが、それぞれの専門性を活かした役割分担や、教師それぞれの良さを活かした授業づくりをすれば、より深い授業内容となっただろう。そのためにも、綿密な計画や養護教諭のスキルアップが必要であった。

VI まとめ

実践授業の参観者の感想から、「発達段階で自分について見せたくない部分(弱い自分)について、お互い共感しながら、対処法について考える、生徒主導型の進行でとても良かった」「生徒同士が意見を言い合って学ぶことができていたので、生徒も理解しやすく、実践しやすいのでは」「生徒それぞれの役割が明確で、誰かに任せて授業に参加しないという生徒がいなかったのです」と、協調学習で生徒一人一人が、課題に対して積極的に学びたいという意欲と学んでいる姿が見られ良かった。

私たち養護教諭は、次から次へとやってくる生徒を対応しながら、「どうして、この病気(ケガ)を防げなかったのだろう」「どうして、このような病気(ケガ)が起こったのだろう」と常に生徒へ考えさせると同時に、自問する毎日である。今回は、保健室を飛び出し、健康な生徒達に対して予防教育を行った。

「健康を意識していない」生徒に対して、学ぶ意欲と関心をどこまで引き出せるか、そして生徒達が自らすすんで実践に移していけるのか不安だらけであ

った。

しかし、協調学習での学び合い、実生活に基づいた事例、生徒のニーズ、担任の協力等、様々な要素が上手く結びつき、生徒が自分自身の課題に気づき、対処法を考え、実践を行えることができた。養護教諭として、生徒の来室状況が変化したことは、一番の成果であると感じている。

【参考文献・URL】

- (1)子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取り組みを進めるための方策について」(答申)平成20年1月17日 中央教育審議会 P1
- (2)心の健康づくり推進委員会「子どものメンタルヘルスの理解とその対応」平成18年
- (3)子どもの徳育に関する懇談会 (3)青年前期(中学校) 文科省
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shoutou/053/gaiyou/attach/1286156.htm
- (4)沖縄県児童生徒の生活実態調査 結果報告書 平成25年10月 沖縄県教育委員会
- (5)青少年の健康増進のためのライフスキル WHO 1998
- (6)宮城政也「学校におけるストレスマネジメント教育の実際と課題」学校保健研究 52(5), 386-388, 2010-12
- (7)竹中晃二『子どものためのストレス・マネジメント教育—対症療法から予防措置への転換—』(株)北大路書房、1997 2
- (8)田中和代 『先生が進める子どものためのリラクゼーション』 株式会社黎明書房 2012
- (9)大野太郎 『ストレスマネジメント・ワークブック』 株式会社東山書房 2002
- (10)宮城政也ほか「中学生を対象とした講演形式によるストレスマネジメント教育の効果について」琉球大学教育学部紀要(80): 249-253, 2012