

琉球大学学術リポジトリ

家庭とのつながりをキーワードにした保健体育の授業：基本的生活習慣の確立を目指して

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 琉球大学大学院教育学研究科 公開日: 2017-06-05 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 東江, 寛 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/36788

家庭とのつながりをキーワードにした保健体育の授業

—基本的生活習慣の確立を目指して—

東江 寛

琉球大学大学院教育学研究科高度教職実践専攻・本部町立本部中学校

1. はじめに

子ども達を取り巻く生活環境の急激な変化は、彼らの生活習慣にも大きな影響を与え、人間としての育ちやくらしを保障するために克服すべき数多くの問題を露呈している。更に、深刻な「貧困問題」が横たわる本県においては、夜型社会を形成する大人・保護者自身の家庭教育・子育てに関する課題も大きい。「家庭教育推進計画」（沖縄県，2014）においては、子育てについて保護者同士が交流する場が少ない，家庭教育に関心の低い保護者や困難を抱える保護者への取り組みが不十分といった現状が指摘されている。

以上のことは、筆者が勤務する本部中学校の現状とも重なっている。授業では自ら進んで発表できる生徒が多く、生徒会活動などにも主体的に取り組む生徒が多い。しかしながら、新体力テストにおけるアンケート調査（平成 26 年 6 月実施）では、体の疲れやだるさを感じる生徒が 36%（84 名）、好ききらいせず、栄養バランスに気をつけて食事を摂っていない生徒が 17%（30 名）いるなど、基本的生活習慣が確立できていない生徒が多数いることが分かった。これは、家族と一緒に食事をしていない生徒が 22%（48 名）、夜ふかししないように気をつけていない生徒が 30%（71 名）という保護者の子育てや家庭教育の在り方の問題と極めて関連しているのである。

以上のような実態を踏まえるならば、生徒自ら生活習慣を見直し、確立していく力を育てることが必要である。そのためには、まず、学校と家庭が積極的に連携し、具体的な取り組みを進めていくことが大切だと考える。したがって、筆者は、保健体育科の教師として、保健体育の授業づくり（主として、生徒の生活に立脚し直接の学習対象とする保健領域）を中心にしながら、保護者とのつながりを意識した実践をどのように展開していくかをテーマに研究を進めることにした。具体的には、保護者と連携して進める保健体育の授業（参観授業）のあり方、学年・学級だよりや保健体育科だよりの内容、学校ホームページによる情報発信・啓発の内容、個別の教育相談の実施と工夫といったことが検討すべき課題となる。こうして明らかになった内容と方法の実践によって、自ら基本的生活習慣の確立に向けて取り組む生徒が育つと考えた。

2. 研究の視点

(1) 健康について

世界保健機関は「健康とは単に疾病がないというだけでなく、身体的、精神的、さらに社会的に良好な状態である」とオタワ憲章で定義している（WHO, 1986）。健康は主体の要因と環境の要因を良好に保つことによって成り立っている。しかし、

本校では、食事、運動、休養、睡眠などの生活習慣の乱れや、ストレスによる心身の不調などによって「体がだるい」「ぐっすり寝むれない」などの健康不安を訴える生徒の存在がこれまであった。そのことから、生徒一人ひとりが生活習慣を見直し、自らの生活行動や環境をより健康的なものにすることが必要である。また、家庭環境が生徒に与える影響は大きく、学校が生徒の健康課題改善に向けて保護者とつながりを持つことが、よりよい生活習慣の定着に向けて重要であると考えます。

(2) 生活習慣改善に向けて

本校の生活実態調査からは、朝食の欠食、子どもだけでの食事、睡眠不足、疲れによるだるさなどの問題が浮かびあがっており、「食事」「睡眠」「休養」「運動」などの生活習慣の乱れが把握されている。これらは中学校3年次の保健学習で扱う、「運動と健康」「食生活と健康」「休養・睡眠と健康」でも取り上げられているように、密接に結びついており、どれか一つを欠いても健やかな成長にはつながらない。そして、生活習慣の乱れは学力や体力、気力の低下要因の一つにもなっている。こうした現状からも、子ども一人ひとりが自己の生活を振り返り、生活習慣改善に向けて取り組んでいけるよう、保護者とのつながりや養護教諭との連携を図りながら、保健体育の授業を行うことが必要になってくる。

(3) 健康教育の充実

① 保健体育科（授業）における健康教育

私のこれまでの保健学習を振り返ると、「雨降り保健」と揶揄される様に、どうしても実技学習が主で保健学習は二の次になっていた。生徒の保健学習を受ける際の「えっ～保健？」と言った表情や態度に端的に示される様に、授業内容も一方的に知識を教え込むだけの指導になっており、生徒にとっては苦痛（つまらなさ）を感じさせる内容であったと反省している。思春期を迎えた中学校時代は、様々な課題に直面する。社会的な行動範囲が広がる中で学習面や進学について、または部活動や人間関係など自分自身で判断し行動することが多くなる。すべての生徒がそうではないが、家庭環境による悩みやストレスを抱える生徒の存在もある。したがって、保健体育科を健康教育の中核を担う教科として位置づけ直し、改めて保健学習の充実を目指す必要がある。

② 保健体育科以外での健康教育（学校全体での健康教育）

健康は、「生きる力」の基盤であり、学習活動の意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わり、子ども達の健全な発達や成長、より豊かな生活を支える上で大変重要であるとともに、学習意欲の向上をもたらす結果として学力の向上にもつながるものとされる（森、2014）。「教育は子ども達の健康状態を改善する」営みであり、「健康教育」は、従来の「心の健康」や「飲酒・喫煙・薬物乱用」「性行動」など個別の健康課題に対処できるような機会を、学校の教育活動全体の取り組みとして行うことが大切である。

③ 家庭と進める健康教育

「貧困問題」など、より深刻な生活課題や健康課題を持った生徒への対応では、どうしても学校の指導だけでは行き届かない場面が多く見られた。個別の教育相談や家庭訪問時に保護者が不在だったりするケースもあり、なかなか改善に向け

ての話し合いが持てないこともある。山田（2006）は、学校だよりや学級通信といった学校からの情報提供に対する評価が「人的教育環境要因」、「学力向上への工夫と効果要因」の両要因に影響を及ぼしており、保護者への学校情報の提供の評価が高いほど公立学校における顧客満足度が高くなることを指摘している。そのことから、学校生活での様々な場面で知り得た情報（学習・行事・部活動等）をより積極的に保護者と共有する必要がある。学級だより・保健体育科だよりや学校ホームページ等を活用し、生徒の「生の声」や「学校での様子」「保護者の声」を掲載することで、より学校と保護者がつながり、良好な関係が築けるのではないだろうか。また、学校と保護者が共に子どもの健康問題に対して語り合える、交流の場や学習の場を持つことでより深まりが持てるものとする。今後、積極的に取り組んでいくべき課題である。

3. 研究経過と概要

以下課題発見実習によって掴んだ、本研究テーマに迫る内容について整理しておく。

(1) 子どもを取り巻く課題の把握

岩川ら（2007）は、子どもが育つ条件として、経済的・物質的基盤と社会的つながりという関係的基盤が必要であり、現在はその両方が満たされず、子どもの貧困が広がっていると指摘している。本県においても「貧困問題」がマスコミ等で連日取り上げられ、「100の指標から見た沖縄県の姿」（2013）においては、母子世帯割合が全国平均 1.46%に対して、本県は 2.72%と全国ワーストであり、生活保護被保護者世帯においても 44.63 世帯と全国上位であった。また、社会経済的状況（総務省、2011）を見てみると、実収入が 404.2 千円で全国の都道府県で 2 番目に低く、完全失業率も 11.9%と最も高い。また、離婚率も 2.59%と全国で最も高い数値を示している。ひとり親家庭、特にシングルマザー世帯の経済的困窮は深刻である。

(2) 生徒指導及び教育相談活動上の課題

担任及び生徒指導担当者と教育相談担当者から個別の聴き取りを実施した。そこで浮かび上がったことは、それぞれが問題を抱えている生徒へ個別にアプローチをするのではなく、しっかりとお互いが情報を共有し、組織として支援体制を練り合い、方向性を定めた取組みの必要性である。各担当者は担任との連携を密に図ることで、学校での様子や支援体制についての理解を家庭に伝えやすい。また、スクールソーシャルワーカーと共に心因性を伴う不登校生及び登校渋りの生徒の家庭訪問を行った。問題を抱えている生徒の家庭での関わり方や、その背景を知ることの重要性を改めて確認することができた。今後、生徒の成長・発達に伴って生じる悩みや教育上の諸問題に対して、担当者は担任・学年・養護教諭・特別支援コーディネーター・スクールソーシャルワーカー・スクールカウンセラー・小中アシスト支援員等と連携を図り、問題の改善に向けて組織として取り組んでいくことが必要である。

(3) 特別支援教育・保健室からみた課題

学級や授業等の中で学習に対する遅れや気になる生徒の存在がある。この点に関して、特別支援コーディネーターと養護教諭から聴き取りを行った。発達障がいに関

伴う学習の遅れや学習での悩みなどを適切に指導助言することが大切であり、特別支援コーディネーターは、担任や保護者から、そのような学習に対して悩みを抱えている生徒の存在を把握する必要がある。担任は生徒の出しているサインに気づき、それを見逃さないこと。「いつ」「どこで」「どのような時に」「どんな問題が起こるか」を観察し、問題になっているつまりきや困難などの様子を把握する。特別支援コーディネーターはそのような情報を整理し、生徒一人ひとりの教育的ニーズを把握し、その持てる力を高め、生活や学習上の困難を改善又は克服するための適切な指導や支援を行う必要がある。また、頻繁に腹痛を訴えるなど、何らかのサインを送る生徒に対しては、養護教諭として、そのような「気になる生徒」の存在について、担任や学年主任の先生方と情報を共有し連携を図ることが大切である。

(4) 地域連携からみた課題

地域との連携は子どもを育てていく上でとても大切なことであり、地域と連携し夜間のパトロール活動を行うなど各学校での取り組みもさまざまである。学校で問題行動を起こす生徒でも、青年会と共にエイサー活動を行ったり、地域で行われる行事に積極的に参加するなど活躍するケースもある。学校が地域とより連携を図るためにも、中心的役割を担う区長や自治会長と、気軽に日頃から情報を共有しあえる体制を築くことが必要であると考えます。

4. 今後の研究課題

私のこれまでの保健体育の授業は、生徒にとっての本当の学び（学習した学びを実生活に生かす）とは言えなかったのではないかと反省している。今後、生徒自ら生活習慣を見直し、確立していく力を育てる授業づくりに力を注いでいくためにも、保護者と協力して取り組むことが大切だ。子どもを取り巻く課題からもあがったように、子育てに対する不安や孤立感を抱いている保護者もいるのではないかと、ならば学校側が積極的に情報を発信し啓発活動や交流の場を持つことで、共に課題解決に向けて取り組むことができるだろう。さらに、より深刻な問題を抱えている生徒や気になる生徒がいれば、各担当者が連携して個別に家庭訪問や教育相談を実施することで、子どもも保護者も学校が相談にのりやすい場になるのではないだろうか。今後は、これまでに把握した課題を踏まえ、子どもの基本的生活習慣の確立に向けた、保健体育の授業づくりを核に、学校全体としても取組める実践を追究していきたい。

文献

- 中央教育審議会答申（概要）平成 20 年 1 月（抜粋）.
岩川直樹，伊田広之編（2007）.「貧困と学力」明石書店 p.51.
森良一（2014）.「小・中学校の先生方のための健康教育：実践ガイドブック」p.20.
沖縄県（2013）.「100 の指標から見た沖縄県の姿」.
沖縄県家庭教育支援推進計画（2014）.「家～なれ～運動」p.18.
総務省（2011）.「統計でみる都道府県のすがた 2011」.
山田智之（2006）.「公立学校における顧客満足を促進する要因の抽出と分析」『経営行動科学』19（3），p.247.