

# 琉球大学学術リポジトリ

《学校保健》主体的に心の健康課題の解決に取り組む生徒の育成(2年次)

|       |  |
|-------|--|
| メタデータ | 言語:<br>出版者: 琉球大学教育学部附属中学校<br>公開日: 2020-06-02<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 林, 操, 宮城, 政也<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/45996">http://hdl.handle.net/20.500.12000/45996</a>                    |

## 主体的に心の健康課題の解決に取り組む生徒の育成（2年次）

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

#### 1 社会的背景から

近年の少子高齢化や国際化、情報化など社会の変化を背景に、心の病や自殺、アルコール・薬物依存、インターネット・スマホ依存、災害時の心のケア等、心の健康にかかる問題が多様化するとともに顕在化しつつある。

特に沖縄県では、自殺の年齢調整死亡率の都道府県順位が、男性8位、女性2位であり、男性50～54歳、女性10～14歳、50～54歳の自殺死亡率は1位と深刻な状況である<sup>①</sup>。そこで、沖縄県では、「うつ傾向や不安の強い人の割合を減らすこと」を目標とし、「ストレスに対する対処法に関する正しい知識を持つ」、「必要に応じて早期に適切な支援を受けることができる」ことを県民のめざす姿として取り組みを行っている<sup>②</sup>。

乳幼児から高齢者の国民一人ひとりが、心の健康づくりに取り組むことが必要となっている現在、学校や地域等では心の健康づくりと心のケア・サポート体制づくりが積極的に求められている。

#### 2 これまでの研究から

本研究1年次は、知識構成型ジグソー法やブレインストーミングを取り入れたストレスマネジメントの授業を通して、考えや体験を共感、共有しながらストレスについて理解し、様々なストレス対処方法を考える指導を行ってきた。

また、養護教諭による授業実践後には、保健室来室時に悩みを相談、また相談する友人を心配する生徒間の温かい関係が見られた。これは、養護教諭の授業実践や授業支援が、生徒へ行う保健指導への繋がりを強

化する可能性を示すものであり、生徒たちの「こころの健康問題」の改善の一助になることも示唆された。

しかしながら、学級活動でストレス対処の体験活動を行ったが、1時間の実践ではストレス対処への知識理解がその後の実践を継続するには十分とはいえなかった。

#### 3 本校の実態から

本校の保健室来室状況を見ると、内科的症状を訴えてきた生徒のおよそ21%が、保健室で相談活動をおこなっている。また、7月にストレス反応（ストレスによる心と体の様々な変化）を測定評価する調査と、ストレス対処（ストレスを感じたとき、普段行う対処）調査を行い、生徒の心と体の健康観察および客観的評価を行った<sup>③</sup>。その結果ストレスが高いとされる11点以上の生徒(高ストレス者)の割合は、1年男子が最も低く25%、2年女子が最も高く45%であった(図1)。

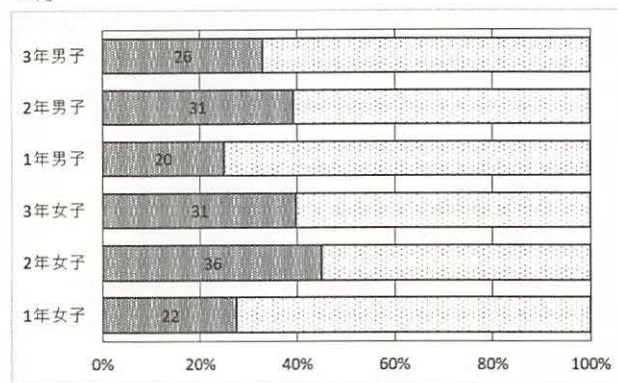


図1 高ストレス者の割合

日頃のストレス対処について、ストレス得点の高い生徒(高ストレス群)と低い生徒(低ストレス群)を、ストレス対処をよく行う高位、普通の中位、あまり行わ



ない低位で比較した。ストレスの原因を解決するため問題に立ち向かう対処は、両者とも高位の割合が多かった。一方リラックスや気分転換をするプラスの気持ちの対処は、高ストレス群は低位と高位が同じ割合であった。相談や助けを求めるソーシャルサポート対処は、高ストレス群も低ストレス群も低位が多かった。また、自分や周りを傷つける対処やゲームやインターネットへの依存による対処(傷つけ発散依存対処)と自分の気持ちを無理に押し込める(感情抑圧)対処法は、高ストレス群で高位の割合が多かった。(表1)。

表1 ストレス群別ストレス対処法の比較

| ①問題に立ち向かう対処  | 低位   | 中位   | 高位   |
|--------------|------|------|------|
| 高ストレス群       | 26.3 | 12.6 | 61.1 |
| 低ストレス群       | 30.4 | 9.7  | 59.9 |
| ②プラスの気持ちの対処  | 低位   | 中位   | 高位   |
| 高ストレス群       | 40.1 | 19.2 | 40.7 |
| 低ストレス群       | 32.0 | 14.2 | 53.7 |
| ③ソーシャルサポート対処 | 低位   | 中位   | 高位   |
| 高ストレス群       | 43.6 | 19.8 | 36.6 |
| 低ストレス群       | 43.4 | 24.3 | 32.2 |
| ④傷つけ発散依存対処   | 低位   | 中位   | 高位   |
| 高ストレス群       | 37.1 | 29.3 | 33.5 |
| 低ストレス群       | 73.1 | 18.8 | 8.1  |
| ⑤感情抑圧対処      | 低位   | 中位   | 高位   |
| 高ストレス群       | 21.0 | 18.6 | 60.5 |
| 低ストレス群       | 45.3 | 23.6 | 31.1 |

したがって、これらの実態より本研究では、健康課題の中の心の健康に焦点を絞り、心の健康課題の解決に主体的に取り組む生徒の育成をめざすこととした。

## II 本研究の目的

本研究では、生徒たちが日常生活で生じる心の健康課題に対して、自ら解決に取り組むことのできる生徒の育成をめざす。そのために、ストレスについて理解し、ストレス対処の方法を考え、自らの生活につなげることができる保健指導のあり方を目的とする。

## III 研究内容

### 1 心の健康とは

心の健康について、健康日本21では「いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(人間的健康)など、「生活の質」に大きく影響するものである」としている<sup>4)</sup>。

また、世界保健機構(WHO)は心の健康を、単に精神障害がないというのではなく、個々人が自身の能力を発揮し、日常生活におけるストレスに対処し、生産的かつ豊かに働き、地域社会に貢献できるような満たされた状態と定めている。

学習指導要領では心の健康に関する教育を、児童生徒が心の健康について正しい知識やそれに基づく適切な対処や行動選択について理解でき、さらに、心の健康保持増進のための適切な対処や行動選択ができる資質や能力を育成することを目標としている。

以上より本研究では、心の健康は様々なストレスによって変動するものととらえ、ストレスの要因を理解し、そこから起因される心身の状態や行動の変化を「いつもと違う」と気づき、自ら考え、心の健康を回復させるための適切な行動選択を行ない対処できる生徒の育成を考える。

## 2 ライフスキルとストレスマネジメント

日常生活で生じる健康課題について、気づき、考え、対処することができる力を育てるには、ライフスキルが必要である。

ライフスキルとは、日常生活で生じる様々な課題や要求に対して、より建設的かつ効果的に対処するための必要不可欠な能力である。その能力(スキル)は、以下の10項目を中心としている(表2)。

表2 ライフスキルの10因子

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| ①意思決定スキル         | よりよい健康行動を選択し実践しようとする               |
| ②問題解決スキル         | 問題を解決するために、様々なスキルを活用し実行する          |
| ③創造的思考           | 解決のため選択、行動の判断、予測等を行い、意思決定や問題解決を助ける |
| ④批判的思考           | 様々な情報やこれまでの経験を客観的に分析する             |
| ⑤効果的コミュニケーションスキル | 自分を表現し、必要な助言や助けを得ることができる           |
| ⑥対人関係スキル         | 友人や家族と関係をよりよく築いたり、維持したり円満に解消したりする  |
| ⑦自己認識            | 自分の性格、長所、短所、欲求等を知り、正しい自分の評価につながる   |
| ⑧共感性             | 他人を受け入れ、支援、一緒に行動したりすることができる        |
| ⑨情動への対処          | 自他の情動が及ぼす影響をしり、その結果に適切に対処することができる  |
| ⑩ストレスへの対処        | ストレスとその影響を知り、ストレスをコントロールできる        |



上記ライフスキルの構成要素の一つであるストレス対処へのスキル教育に対して、宮城（2010）は、「ストレスの本質を理解し、客観視することは、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」との重要性を指摘している<sup>5)</sup>。また、山中は、「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」をストレスマネジメント教育と定義し、ストレスの本質を知り、ストレスに気づき、ストレス対処法を習得し、ストレス対処法を活用する4段階内容を示している<sup>6)</sup>。本研究では、心の健康課題の解決にむけて「問題解決スキル」「意思決定スキル」「創造的思考」「批判的思考」「効果的コミュニケーションスキル」等、その他のライフスキルを念頭においたストレスマネジメント教育を行う。

## IV 研究方法

### 1 対象および授業内容

1学年（男子80名、女子80名）を対象とし、授業内容は表3に示す。

### 2 アンケート調査

生徒のストレスの状態を授業前後で評価するために、ストレス反応調査、及びストレス対処調査を授業の前後にアンケート調査を実施した<sup>3)</sup>。

### 3 分析

授業前後の記述式回答は、単語やフレーズの出現頻度はテキストマイニング分析（UserLocal社：テキストマイニングツール<sup>7)</sup>）および相関分析を行った。

また、生徒が健康課題（ストレス）に気づき、考え、対処できる行動変容に向けて、行動変容への動機づけが高まっているかどうかをみるため、「全く重要でない」から「とても重要である」の10段階スケールで質問した<sup>8)</sup>。

## V 実践

### 1 1学年実践事例

#### (1) 単元名

心身機能の発達と心の健康（ストレス対処と心の健康）

#### (2) 目標

ストレスの心身への影響とストレス対処法の知識及び技能を習得することができる。

#### (3) 本実践の目的

心の健康を保つためには、ストレスに適切に対処する必要があり、自分に合った対処法を身につけることが大切であることを理解させ、対処法を実践し、実生活に活用できるようにする。

#### (4) 実践内容

##### ① 単元の構想

1学年の保健学習「心の健康」、朝の活動時間を使った保健指導に養護教諭がかかわり、教科担任、担任との連携のもと科学的で継続的な指導を行う（表3）。

表3 学習の流れ

| 流れ    | 学習内容    | 思考を誘う発問                  | 授業形態        |
|-------|---------|--------------------------|-------------|
| 保健①   | ストレスと健康 | あなたに「ストレス」は必要ですか。それはなぜか？ | 知識構成型ジグソー法  |
| 保健②   | ストレスの対処 | ストレスを感じたとき、あなたならどうする？    | ブレインストーミング法 |
| 保健指導① | 呼吸法     | 呼吸を整えて、リラックスしよう          | 体験活動        |
| ②     | 認知を変える  | マイポジキャラを考えよう             | キャラクター作成    |
| ③     | アサーション  | うまく伝えて、あなたも私もにっこり。       | ロールプレイ      |

##### ② 授業形態

#### (ア) 知識構成型ジグソー法

これまでの知識と新たな知識を吟味し、他者と話し合い活動を行うことにより新たな知識を構築していく知識構成型ジグソー法を用いた授業を行った。

知識構成型ジグソー法は、本時の問いに対して、自分なりの考えを出した後、与えられた資料に基づきグループで話し合うエキスパート活動を通して、資料の内容の理解を深める。次に各エキスパートが集まったグループで、各エキスパートの意見や考えを出しあい新たな気づきや知識を習得し、改めて本時の問いに対する解について話し合い、答えを導き出す（ジグソー活動）。その後、各ジグソーグループの意見を発表し共

有するクロストーク活動を行い、最後に個人に戻り、終わりの考えを出す(表4)。

知識構成型ジグソー法を用いた授業により、活発な説明や意見交換がされ、問いに迫ることにより、生徒の問題解決スキル、批判的思考スキル育成へ繋がる体験的学習展開が期待される。

表4 保健1時間目 問いとエキスパート資料

| 問       | あなたにとってストレスは必要か？<br>その理由を科学的に説明しよう。   |
|---------|---|
| エキスパートA | ストレッサー(ストレスの原因となる刺激)について考える<br>・物理的ストレッサー, 化学的ストレッサー, 精神的ストレッサー, 生物的ストレッサー<br>・あなたにとってストレッサーとなるものは? |
| エキスパートB | 心と体のかかわり<br>・脳(心)と体は「神経」や「ホルモン」の働きでつながり互いに影響しあう。<br>・心と体が影響し、成功した経験や失敗した経験は?                        |
| エキスパートC | ストレスホルモンについて<br>・困難に対処(闘争, 逃走反応, チャレンジ反応)<br>・人とのつながりを強める<br>・ストレスから成長する                            |

(イ) ブレインストーミング

ブレインストーミングは、アイデアや答え等、様々な考えを出しあう創造的で、ストレスに向き合う問題解決的な方法である(表5)。グループで様々な意見を出しあい学び合うことで、創造的思考スキル、問題解決スキルの育成へ繋げる主体的に学びへ向かう展開が期待される。

表5 保健2時間目 ブレインストーミングの問い

|    |   |
|----|---|
| 問1 | あなたがこれまでストレスを感じた原因(ストレッサー)は何ですか?または、ストレッサーとなりうるものは何ですか? |
| 問2 | (グループで決めた)ストレッサーに対して、あなたならどのような対処を行っている、または、行うと思いますか?   |

(ウ) キャラクターの創造

ネガティブな考えに陥ってしまう考え方を、キャラクターを通して紹介することにより、さまざまな考え方を知り、自分の考え方のクセに気づき自己認識を深めさせる。さらに、ポジティブなキャラクターを考え、共有することにより、柔軟な見方や考え方を意識し、生活の中でポジティブな考えを実践できると期待される。

(エ) ロールプレイ

アサーションのメリットとパターンを学習した後、実際起こりそうな課題場面を演じることで、課題

解決のヒントや手掛かりを得、実生活でもアサーティブなコミュニケーションを行おうとする意欲につながることが期待される。

(5) 実践の考察

① 生徒の学習の評価(授業前後の変容比較)

授業前後の変容比較は、授業事前事後アンケートとワークシートを通して行った(図2)。

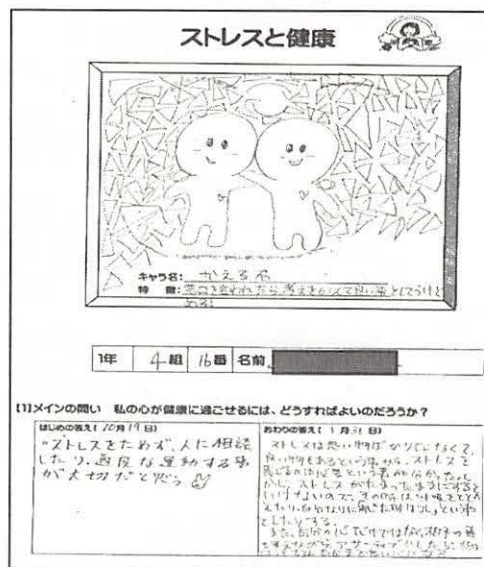


図2 ワークシート(表)

「心が健康に過ごすためにはどのようにすればいいのか」についての回答を授業前後でテキストマイニング分析比較を行い、スコアが高い単語をその値に応じた大きさで図示した。その結果、ワードクラウド分析では、授業前は「早寝」「早起き」「朝ご飯」「運動」「相談」等、健康生活の基本となる単語が多く見られた(図3)。

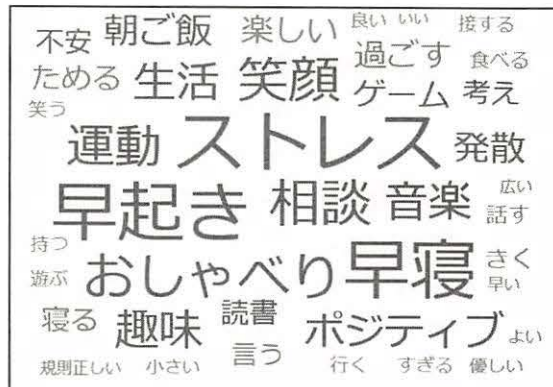


図3 授業前(ワードクラウド分析結果)

また授業後は、授業前には見られなかった、「呼吸法」「アサーティブ」「副交感神経」「ストレッサー」等の言葉が多く見られた(図4)。



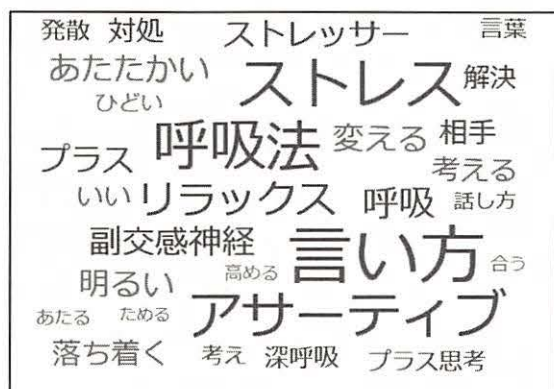


図4 授業後(ワードクラウド分析結果)

次に表6は、生徒が行動変容に向けて動機づけが高まったかをみた各授業の重要性スケールと自信スケールの平均値である。授業の内容が自分の生活に重要であるかを問う重要性スケールでは、「呼吸法」と「アサーション」の授業で平均値が高く、自分の生活に生かす自信があるか聞いた自信スケールの平均値では、「呼吸法」が最も高かった。

表6 重要性スケールと自信スケールの平均値(10点満点)

|     | ストレスと健康 | ストレスの対処 | 呼吸法 | 認知を変える | アサーション |
|-----|---------|---------|-----|--------|--------|
| 重要性 | 8.6     | 8.9     | 9.3 | 8.9    | 9.3    |
| 自信  | 7.8     | 8.5     | 9.1 | 8.6    | 8.9    |

保健学習及び指導は生徒にとって「重要」ととらえられており、授業内容を生活に活かす「自信」と正の相関関係が見られていることから、ストレス対処への動機づけが高まったと言える。特に「呼吸法」は、「重要性」、「自信」ともにその他の指導内容に比べて最も高いポイントを示した。つまり「呼吸法」はストレス対処へ取り掛かりやすい指導であることが示唆された。また、重要性スケールの高かった「アサーション」は、授業後のワードクラウド分析結果からも、「アサーティブ」「言い方」など、効果的なコミュニケーションスキルに対する意識および関心が高く表れていることから、さらに生活に活かす自信につながるような指導が必要であると考ええる。

一方、認知を変える指導では、マイナス思考のパターンを紹介した後、各自でポジティブに考えるキャラクター「ポジキャラ」を創作させた。それぞれのポジキャラに、「えーこんなこと考えるんだ!」「いろいろな考え方があつね」等様々な考えを共有することができた。また、廊下に掲示した他のクラスのキャラクターを興味深く見る生徒の姿も見られた(図5、図6)。

(感想)

- ・気持ちをキャラクター化というのは、やったことなく難しかった。
- ・自分には、ラベラーがいると思ったので、人の良いところも、ちゃんと見つけれるようになりたい。
- ・わたしは、自分のキャラクターを思い出して、ポジティブになりたいです(キャラ名:カイチョコ、特徴:開き直る)



図5 ポジキャラ図鑑



図6 ポジティブに考えるキャラクター

しかし、「認知を変える」授業内容の重要性と「認知を変える」自信スケールは、他の保健指導内容に比べ低かったことから、さらに自分事としてとらえられるような内容や、継続的な指導が必要であると考ええる。アサーションの指導は、呼吸法について、重要性スケール、生活に活かせる自信度の値も高かった。授業後の感想を見ると、これまでの自分自身の話し方を振り返りながら、アサーティブな話し方に関心を持ち、これからの生活に活用しようとする内容が多かった。このことから、場面設定を考えたロールプレイを定期的



に行うことにより、アサーティブなコミュニケーションが実生活で行えるのではないかと考える。

#### (感想)

- ・自分の言い方で人を傷つけてしまうことがあるので、優しい口調で自分の意見をしっかり伝えられるようにしたいです。
- ・イライラするとアグレッシブな言い方になるので、直したいです。
- ・言い方は無意識に行ってしまうので、気をつけたいと思いました。これから意識したいです。
- ・どうやって伝えるかで人のストレスはお互い変わるので、次からはアサーティブな言い方をする。

### ② 授業デザインの振り返り

全5回の学習の流れの計画を立てたが、前半2回は保健学習の時間として保健体育教諭とティームティーチングで授業をすすめた。しかし保健室対応のため授業に遅れたり、参加ができないこともあった。また、後半3回は、朝の活動時間を使った保健指導として実施した。これは、保健室来室が少ない時間帯、20分の保健指導であったことから、保健室運営と同時並行して行うことができた。また、担任と一緒にすることで、日々の教育相談につなげることができた。

指導の前半は、知識構成型ジグソー法やブレインストーミング法の授業形態で考えや体験を共有することで、ストレスへの理解が深まっただけでなく、ストレスを対処する雰囲気づくりが生まれ、ソーシャルサポートの上昇につながったのではないかと考える。また、リラクゼーションを実践し効果を体感し、ロールプレイングを行うことにより、指導内容を活用できるという自信につながり、生活に生かすべく、ストレスマネジメントを実践する意欲が高まったと考える。

### ③ 実践をふまえた授業の改善点

授業後の調査で、いずれの保健指導も、重要性が高いにもかかわらず自信度が低い結果から、さらに生徒たちが「使える!」「できそう!」「やってみたい!」等感じる指導が継続的に必要である。

## VI 成果と課題

### 1 成果

- ・知識構成型ジグソー法やブレインストーミング法、ロールプレイ、体験活動を取り入れた指導形態によ

り、考えや体験を共感共有しストレスについて理解し、ストレス対処を実生活に活用しようという動機づけが高めることができた。

- ・養護教諭が授業実践をすることにより、保健室へ相談しに来る生徒が増加した。このことは、養護教諭の授業実践あるいは授業支援が、養護教諭の行う保健指導への繋がりを強化する可能性を示唆するものであり、生徒の「こころの健康問題」の改善に対して一助になることも示された。

## 2 課題

- 1) 保健室への相談来室者の増加は、心の健康課題を訴える生徒の姿であるにとらえる。生徒が日常生活で生じる健康課題に対して、その解決に取り組むためには、クラスで行う集団指導と並行し、保健室内の個別対応に着目した保健指導のあり方を考える必要がある。
- 2) 保健室来室者対応により計画通り授業が行うことができないことも想定し、教科担任や担任との綿密な計画が必要である。

## 参考文献

- (1) 人口動態統計特殊報告，厚生労働省  
(<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/list58-60d.html>)  
2016.12取得
- (2) 沖縄県 沖縄県医師会『次世代の健康教育事業 次世代の健康づくり副読本』2015年 P189
- (3) 富永良喜編著「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集」2014年
- (4) 健康日本21休養・こころの健康，厚生労働省  
([http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21\\_11/b3.html](http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b3.html))  
2016.12取得
- (5) 宮城政也「学校におけるストレスマネジメント教育の実践と課題」『学校保健研究』52巻，2010年 p.386-388
- (6) 山中寛「ストレスマネジメントと臨床心理学的構えと体験に基づくアプローチ」2013年 p.125-126
- (7) ユーザーローカル社 ユーザーローカルテキストマイニングツール (<http://textmining.userlocal.jp>) 2017.1取得
- (8) 戸部秀之監修「自己実現をめざす！行動科学を生かした集団・個別保健指導」2016年