

● 優秀賞

子どもたちの「こころ」が元気になる健康教育 ～攻める養護教諭のチャレンジ～

茨城県鉾田市立巴第一小学校 せきねゆきえ 関根幸枝

1 研究主題設定の理由

本校に赴任した年、健康診断時に行うミニ保健指導で「姿勢」について指導していた時のことだった。「さあ、よい姿勢で立ってみよう！」という私の言葉に「チェッ！」とA男が舌打ちをした。不機嫌そうな表情で渋々立ってはいるものの、とても「よい姿勢」とは言えない。注意をすると今度はB男が「つままないよ！」と背中を向けて胡坐をかいた。その言葉が胸に刺さり悲しくなったが、同時に「この子どもたちのこころが元気になるような健康教育をしなければならぬ！」と思った。

本校の児童に限らず、現代の子どもたちの「こころ」は決して豊かとは言えない。不登校・暴力行為・いじめなど、子どもたちの問題行動は日々深刻化しているのが現状である。このような子どもたちは、「自分に対する自信がない」「自分の価値観で行動を決定できない」「ストレスに対処する能力が低い」「周囲とのよい人間関係がつかれない」などの共通の特徴をもっている。子どもたちは「自分らしさ」を自己主張することなく、「みんなと同じ」を好む傾向がある。日常の些細な行動を決定するときにも、最優先するのは「周りがどう思うか」「友だちはどう考えているのか」である。何か困ったり行き詰ったりしたときも、自分の感情をうまくコントロールできずに友だちとトラブルを起こしたり、失敗することで自分自身の悪いイメージをさらに悪化させてしまったりする。

私は、養護教諭の職務を「子どもたちが自分の健康を自分の力で保持増進していくための援助をする専門職」ととらえている。これまで、ミニ保健指導や学級指導で「からだ」の学習を実践してきた。しかし、今の子どもたちに一番必要なのは、自分に自信をもち、自他を大切にできる「豊かなこころ」である。養護教諭として子どもたちの「豊かなこころ」を育むためには、「からだ」の学習はもちろんのこと、「こころ」を耕す健康教育を、学級担任と連携しながら様々な教育活動で実践することが必要であると考えている。そこで、今回の研究では、これまでの実践に『「こころ」を耕す健康教育』をプラスしながら、様々な教育活動の中で新たなチャレンジをしていきたい。この研究は、これからの時代を生きる子どもたちを育てるために、保健室を飛び出して子どもたちと一緒に積極的に活動する「攻める養護教諭」を目指す「私の挑戦」である。

2 研究のねらい

これまでの私は、基本的な生活習慣や心の健康を題材として、健康に関する正しい知識についての指導を実践してきた。しかし、知識を教えるだけでは子どもたちの「こころ」と「からだ」は元気になれないことに気が付いた。これからの時代を生きていく子どもたちに一番必要なのは「豊かなこころ」である。「こころ」が元気でなければ、学力も体力も身に付かない。

子どもたちの「こころ」を耕すためには、保健室を飛び出して行う「攻める健康教育」が必要である。「体の変化」も、一人一人の子どもたちが抱えている問題や悩みも、子どもたちにとってはすべて「学びの種」である。養護教諭として、一つ一つの「学びの種」としっかりと向き合い、子どもたちの「こころ」を耕していきたいと考えている。

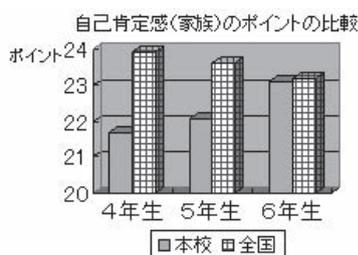
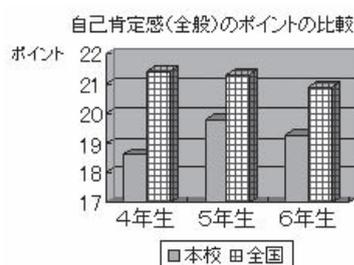
今回の研究は、子どもたちの「こころ」を耕すための指導方法を見直し、一人一人の自己肯定感を高め、健康な「こころ」を育むことを大きなねらいとしている。

3 研究の仮説

子どもたちが、学習の中で自分たちの経験や知識を生かしたり、お互いが協力する学習の場を数多く経験したりすれば、自他を大切にしようとする気持ちが高まるとともに、お互いの長所や能力を認め合えるようになり、子どもの「こころ」が元気になるであろう。

4 研究の内容

本校では、些細なことが原因の子どもどうしのトラブルが絶えない。自分の思いを友だ



ちにうまく伝えられないからと、言葉で攻撃をする子や乱暴をする子、泣いて訴える子もよくみられる。そこで、子どもたちの自己肯定感について調査分析をした結果、全般的なものや家族に関するもののどちらも全国平均より大きく下回っていることがわかった。

校内研修でこの結果を示したところ、各担任から「子どもたちのこころを育てるための実践を、みんなで一緒に考えていこう。」という提案がされ、私の想いや願いと重なった。

5 研究の実践

これまで、「ほけんだより」を保護者向け・子ども向けに発行したり、手にとって動かしながら体のしくみや食事のバランスなどを実感できる掲示物を工夫したりして、子どもたちの健康への興味関心を高めてきた。ミニ保健指導や学級指導では、子どもたちが楽しく学習しながら、健康についての正しい知識を身に付けられる工夫を続けている。学習したことを生かす場として、友だちと目標をたてて歯みがきをする「ピカピカウィーク」や、長期休業には、自分で目標をもって生活ができる「健康生活カード」の活用もしてきた。しかし、子どもたちの「こころ」を元気にするためには、まだまだ十分とは言えない。そこで、各学年の「保健学習」や「総合的な学習の時間」の中で、子どもたちの「こころ」を耕すための実践に取り組んだ。

(1)保健学習「けがの防止」での実践

保健学習は、健康に関する基本的な概念を学び、実践力を身に付けるための学習である。より効果的な保健学習を実践するために、平成17年度から兼職発令を受けて全学年の保健の授業を担当している。ここでは、実践力とともに、子どもたちが協力したり話し合ったりする活動の場を多く設定して、子どもたち自身が達成感や充実感を味わえるよう工夫し

これまで続けてきた実践の内容と、新たに挑戦する実践の内容は下図の通りである。

【これまでの実践内容】

「ほけんだより」(保護者向け)
「げんきなこ」(児童向け)の発行

ミニ保健指導の題材

掲示資料の工夫

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4月	トイレの使い方	姿勢がわるいと	骨のしくみ	からだを知ろう	体をつくる食べ物	骨そしょう症
5月	目のはなし	からだのはなし	耳と鼻のはなし	目のしくみ	かむこと	皮膚ってふしぎ
7月	からだをきれいに	食べ物のたび	眠るってどんなこと	食べたらずこう	骨の成長	口の中・・・
9月	けがをしたとき	血のはなし	はりっぱなしのパンソウコウ	からだがものさし	体を守るしくみ	脳のはなし
12月	かぜをしろう	ウイルスはとぶ!	へんとうせん	せん毛	体を守るしくみ	かぜについて考えよう
1月	朝ごはん大好き	食べ物のなかま	おやつのパラミッド	選んで食べよう	食品表示を知ろう	朝食のレシピ

健康生活カード
(夏休み・冬休み)

学級活動の題材

ピカピカウィーク
(6・11・2月)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
6月	歯の王子様をみがこう	前歯の外側をみがこう	前歯の内側をみがこう	小臼歯をみがこう	歯みがき名人になろう	あなたの歯ぐき大丈夫?
11月	わたしのたんじょう	知らない人にさそわれたら	男女なかよく	性情報とわたしたち	男女の協力	異性の友だち
2月	食べ物パラミッド	キラキラをみつけよう	朝ごはんを食べよう	広告のテクニック	食べ方について考えよう	友だちのよいところ

【こころを耕すための新たな実践】

保健学習の題材

3年生	4年生	5年生	6年生
【毎日の生活と健康】 ・1日の生活の仕方と清潔について考えよう ・それいけ!健康探検隊	【育ちゆく体とわたし】 ・元気に成長するために必要なことを考えよう ・おとなへのからだど心の変化を知ろう	【けがの防止】 ・身のまわりの危険を考えよう ・ヒヤッとマップを作ろう ・けがの手当てをしてみよう	【心の健康】 ・心の働きをみつめよう ・人との関わり方と心 ・ストレスって何だろう ・不安や悩み
			【病気の予防】 ・病気を起こした犯人をさがせよう ・エイズを知ろう ・生活習慣を考えよう ・たばこ、お酒、薬物 ・こんなときどうする?

総合的な学習の時間の題材

3年生	4年生	5年生	6年生
・ほめほめゲームをしよう ・わたしはこんな人 ・自分も人も大切にしよう ・友だちのキラキラをみつけよう ・じゃうずに話をしよう ・自分にまけないために ・自分の気持ちをきめよう		・ほめる言葉とけなす言葉について考えよう ・みんなの約束をつくろう ・お互いをもっとよく知ろう ・友だち関係について考えよう ・友だちをほめよう ・自分のイメージってなんだろう ・自分について考えよう ・じゃうずに話を聞こう ・自分の気持ちを決めよう	

自分に自信をもち、自他を大切にしながら前向きに生きる子ども

た5年生での「けがの防止」4時間分の実践を紹介する。

ア 体験を通してルールの必要性を学ぶ学習～

【身のまわりの危険を考えよう！】

クラスの子どもたちが「トラックの運転手」「小さな子を連れたお母さん」「お年寄り」「自転車の中学生」などの役割になりきって教室中を自由に歩き回る活動では、子どもたちは「怖くて歩けない。」「人がいるから危なくて運転できない。」「ぶつかりそうになった。」と口々に不満を言った。「そうだね。じゃあどうしたらいいと思う?」と問いかけると、子どもどうして「車は外側、人は内側」「横断するときは手を挙げること」「車は人がいたらゆっくり走ること」というルールが決められた。ルールを守って教室中を動き回ることによって、子どもたちは「だからルールが必要なんだ。」「ルールは守らなきゃいけないだね。」と、交通ルールや学校内での約束を守ることの重要性を納得することができた。

イ 話し合い活動の中で、お互いを認め合うことを学ぶ学習～【ヒヤットマップを作ろう！】

子どもたちの生活の中には安全を守るためのルールがたくさんある。しかし、グループで「ヒヤットした体験」を話し合わせると、「自転車で大きな石にぶつかった。」「運動場でサッカーをしていたら、一輪車に乗っている人にボールがぶつかった。」「道を渡ろうとしたら車がすごいスピードで走ってきた。」など、子どもたちはかなりの「ヒヤット体験」をしていることがわかった。「危ない場所をみんなに教えてあげたほうがいいよ。」という子どもたちの意見から「運動場」「校舎内」「通学路」「家庭」の4つのグループに分かれて「ヒヤットマップ」を作ることにした。

地図を作成していると「危ないところだけじゃなくて、事故やけがを防ぐ方法も書いたほうがわかりやすい。」と子どもたちが気づき、4枚の「ヒヤットマップ」が完成した。



教室で完成したお互いの「ヒヤットマップ」を発表した後、4枚の地図は廊下に掲示された。休み時間、地図の周りには他学年の子どもたちでいっぱいになり、「こんなにあぶないところがあるから、ルールを守らなきゃいけないんだよ。」とA男が胸を張って説明していた。A男の成長する姿が見え始めてきた。

ウ 協力してやり遂げる喜びを味わわせるための学習～【けがの手当てをしてみよう！】

グループに分かれて「鼻血」「手首のねんざ」「ひじのやけど」「ひざの切り傷」の手当てを実際に行う学習では、子どもたちが自由に使えるよう、本物の救急用品をテーブルに用意した。ガーゼや包帯、消毒薬を手にとり子どもたちは大喜びである。しかし、制限時間が迫るにしたがって、「包帯の端はどうやって止めるの?」「鼻血がでたときって、鼻の中に何かつめたほうがいいんじゃないの?」と



大騒ぎになった。なんとかグループの意見をまとめた子どもたちは、割り当てのけがの手当てを協力しながら発表することができた。発表の際には応急処置に関するだけでなく、発表の仕方、グループ内の協力についても子どもどうしで評価させた。「鼻血が出たら鼻の上を押さえるって保健室に書いてあったよ。」「指を切って血が止まらなかったとき、先生が心臓より高くすると早く止まるって教えてくれたよ。」と、子どもたちは自分の経験を生かして友だちの応急処置にアドバイスをすることができた。

この学習の後、本物の救急用品を使って手当てできる掲示物を保健室前に用意したところ、消毒液を持って悩む1年生に、水道を指差して「転んだときはまず水で洗うんだよ。」と5年生の女の子たちが自信をもって教えていた。

(2)総合的な学習の時間での実践

総合的な学習の時間のねらいは3つに改訂された。今回は第2のねらいにある「学び方やものの考え方……自己の生き方を考えることができるようにすること。」の土台となる「自己肯定感」を高めることをねらいとして、子どもたちのこころを耕すための教育実践をすすめた。

ア お互いを大切にす気持ちに気づくための学習～【ほめる言葉とけなす言葉について考えよう！】

「友だちをいやな気持ちにさせる言葉や行動」について、グループに分かれて考えさせると、子どもたちは「いやな気持ちにさせる言葉や行動」を言ったり言われたり、したりされたりする経験が多いため、驚くほどたくさん意見を出した。この話し合いは「ブレインストーミング」と呼ばれ、「批判をしない」という原則のもとに意見を幅広く自由に出し合う活動で、自他の意見調整やお互いの意見を認め合うことを通して、子どもたちの



自己肯定感を高めるために大変有効である。その後、黒板に貼った意見が書かれた短冊を見て、ワイワイ盛り上がっていた子どもたちに「この言葉、これからもずっと使いたいかな？ こんなことをされるのはどうなのかな？」と問いかけると、「使いたくない！」「先生、それとっちゃって！」「いじわるされるのはイヤ！」と子どもたちが言い出した。すると、いつもA男やB男に嫌がらせをされているC男が「封印しちゃえ……。」とつぶやいた。「封印ってどういう意味？」とC男に質問すると「二度と開けないこと。」と答えてくれた。お互いをけなす言葉や行動は二度と使ってほしくないという願いを込めて、「友だちをいやな気持ちにする言葉や行動」が書かれた短冊を重ね、「封印」と書いた画用紙に包んで黒板の横に貼り付けた。A男とB男は、少し困ったような表情で「封印」の文字を見つめていた。

イ 認め合い、協力することの楽しさを体験する学習～【みんなの約束をつくろう！】

前述とは反対に「友だちを気持ちよくする言葉や行動」をブレインストーミングした。「友だちをいやな気持ちにさせる言葉や行動」が氾濫している教室である。今回は意見がなかなか出ないことを予想して時間を長めに設定して話し合わせた。

子どもたちから出た意見を黒板に掲示しながら担任が、「こういう言葉や行動がいつも



教室にあふれているとうれしいね。」と眩くと、「紙に書いてはっておこうか!」とA男が提案した。そこで「これをまとめてみんなの約束にしたら?」という女の子のアイデアで話し合いが始まった。子どもたちが、「あいさつをきちんとすると気持ちがいいよ。」「ありがとうって言われるとうれしいよね。」と黒板の短冊からキーワードを選んでいると、担任からも「進んで仕事をしてくれると、クラスが元気になるよな。」とアドバイスがあった。話し合いの結果、みんなの約束は、「元気にあいさつをする」「進んで仕事をする」「なかよく遊ぶ」の3つに決定した。書道が得意な子がみんなに指名され、模造紙に3つの約束を記入すると、「みんなの名前を書こうよ!」と調印式が始まった。担任も加わって全員が調印した約束は、「みんなで決めた約束」として子どもたちの手で教室に掲示された。

ウ 自分らしさに気づかせるための学習～【お互いをもっとよく知ろう!】

5年間一緒に生活している子どもたちは、お互いを知り尽くしていると思っている。しかし、クラスの友だちのことで知らないこと

はまだたくさんあるものである。ペアになってお互いにインタビューし、その内容をもとにペアを紹介する活動を行った。

「言葉を使わずに誕生日順に並ぼう。」と言うと、子どもたちは間違わずにあつという間に並ぶことができた。「みんなの誕生日は知ってるもん。」と全員が自慢げである。4月生まれから順番に2人ずつペアを作り、インタビューカードを使って、「休みの日の過ごし方」「好きな場所」「好きな言葉」「趣味」などについて5分間ずつお互いに質問をした。初めは渋々インタビューしていた子どもたちは、友だちの意外な面を知るにしたがって、「えーっ? そんな趣味あったの?」「どうしてその言葉が好きなの?」「それどこ?」と会話を発展させていった。

お互いを紹介し合う時間になると、一人一人が自分のペアについて自信をもって紹介する様子が見られた。A男は女の子を紹介したが、その子が夕方になると毎日犬の散歩をすること、休みの日にはおばあちゃんの家に行くのを楽しみにしていることなどを、熱心に紹介することができた。普段は「封印した言葉」を使ってしまうA男だが、インタビューや発表の様子から、少しずつ心の成長が感じられるようになってきた。

エ 友だちとしての自分の在り方について考える学習～【友だち関係について考えよう!】

この時期の子どもたちにとって友だちの影響は大きい。「こころ」について考える学習を重ねて、少しずつ自信をもてるようになった子どもたちに、「友だち関係」について考えさせる学習活動を実施した。

「よい友だちってどんな友だちだろう?」というテーマでブレインストーミングさせると次のような意見があげられた。

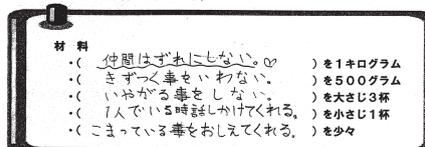
- ・やさしい人
- ・なやみをわかってくれる人
- ・悪口を言わない人

- ・元気づけてくれる人
- ・マイペースな人
- ・相談できる友だち
- ・いっしょに遊んでくれる人
- ・いっしょにいて楽しい人
- ・たよりになる人
- ・明るい人
- ・うるさくない人
- ・短気じゃない人
- ・何かを手伝ってくれる人
- ・気があう人
- ・同じ趣味をもっている人
- ・頭がいい人
- ・差別をしない人
- ・よく運動する人
- ・幼なじみ
- ・おもしろい人
- ・無視しない人
- ・いじめをしない人
- ・よいことをする人

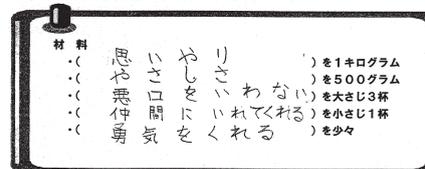
これらの意見をヒントにして、子どもたちに「よい友だちのレシピ」を考えさせた。友だちの条件として一番大切なものを1キログラム、次に必要なものを500グラム、隠し味に必要なものを小さじ少々と、料理の材料に見立てて「友だちに必要な要素」を考えさせていった。次に、グループで一つ「よい友だちのレシピ」を完成させるよう投げかけると、子どもたちは、「一番大事なのは思いやりだよ。」「悪口を言わない人がいいな。」と熱心に話し合っていた。B男もレシピ作りに熱心に参加し、「困ったときに助けてもらったら、すごくうれしかったな。」と自分の意見を出すと、「じゃあそれは隠し味にしてみようか。」とレシピに採用され、とても嬉しそうに笑っていたのが印象的だった。

子どもたちが自分たちの友だち関係や、友だちとしての自分を振り返りながら完成させたレシピは、子どもたちの本音や本心を感じ

○ その中から一番大切だと思うものを「材料」の最初に書きましょう。その他の材料も、分量を考えながら書いてみましょう。



○ 「材料」とその分量についてグループで話し合ひましょう。



させるものであった。

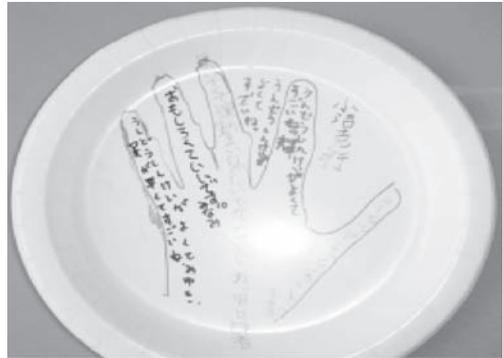
オ お互いのよさを認め合う学習～【友だちをほめよう！】

ある日の昼休みに、「気持ちよくなる言葉をいっぱい使いたい！」と保健室に5年生の女の子たちがやって来た。「封印は完璧じゃないけど、気持ちよくなる言葉をたくさん使えたらもっと楽しい。」と言う子どもたちの言葉から、指導計画にもある「友だちをほめよう！」という授業をした。

事前に「秘密の友だち」を3人決めて、ワークシートを使って1週間の観察を行った。担任と一緒に子どもたちの観察の結果に目を通し、よりよいメッセージが送れるようアドバイスをした。「ほめること」に慣れていない子どもたちにとって、このアドバイスが予想以上に効果を発揮し、当日の活動の中で自信をもって「秘密の友だち」3人に「ほめほ

「秘密の友だち」観察記録カード

観察日	Aさん	Bさん	Cさん
11月2日(水)	この友だちの 意見カードを見て い、かきかたがうま くて、すめらした ので、いい	キックグース をかきかたがうま くて、すめらした ので、いい	オレがカキカキ きげかきかき あらいお
11月4日(金)	おれってそうなのかな って、あつていい って、いい	おれってそうなのかな って、あつていい って、いい	おれってそうなのかな って、あつていい って、いい
11月7日(月)	書き込み活動が 終わったので、 みんなを笑わせて くれますね。ありがとう。	書き込み活動が 終わったので、 みんなを笑わせて くれますね。ありがとう。	書き込み活動が 終わったので、 みんなを笑わせて くれますね。ありがとう。



めメッセージ」を送ることにつながった。

当日の活動は、自分の手形を書いた紙皿を背中に貼って「ほめほめメッセージ」をもらうため、友だちがどんなことを書いてくれたのかわからない。子どもたちがメッセージを書く相手を探して教室中を歩き回る中、B男は一人動かずにいた。そこへある子が近づき、B男の背中にメッセージを書くと、B男も少し照れながらも嬉しそうな顔をしていた。その後は活動に加わり、友だちの背中にメッセージを書き始めた。

書き込み活動が終わり、一斉に背中の紙皿を取りはずしてメッセージを読んだとき、「オレってそうなのかな……。」とB男が嬉しそうに呟いた。紙皿をそっとのぞいてみると、「B男君はいつもおもしろいことを言ってみんなを笑わせてくれますね。ありがとう。」と書かれていた。友だちの「ありがとう」がB男のこころを優しく包んだようだった。言

葉にはならないが、子どもたちの表情から「ほめてもらうってうれしい！」という感動をたくさん感じることができた学習であった。

6 研究の考察

保健学習では、子どもたちにとって「身近な生活」を題材にした学習を展開したことで、子どもたちに「やってみよう！」という意欲をもたせるとともに、「できた！」という達成感や充実感を味わわせることができた。

「けがの手当てをしてみよう」では、自分の経験や、これまで学んだことを活用しながら、グループで応急処置をすることができた。足首を捻挫して保健室で手当てを受けた経験があるB男は、足を高くあげて氷で冷やしたことを思い出し、他のグループの発表にアドバイスをすることができた。「よく覚えていたね。大正解だよ！」と私がほめると、まわりの子たちも「そうなんだ！すごいねー。」とB男に拍手を送っていた。

総合的な学習の時間では、「話し合い、考え、発表する」という活動を多く取り入れた。友だちとの関わりが苦手な子どもたちにとって、「こころ」を耕すために大変効果的であった。この活動は子どもたちにとって決して「楽」な学習ではないが、「友だちと協力する」「みんなで話し合う」ということの繰り返しによって、子どもたちの「動き」が明ら



かに変化してきている。担任が、「グループでの話し合いが上手になった。」「友だちの気持ちを考えて言動ができるようになってきた。」「子どもたちがあきらめないで頑張る姿がたくさん見えるようになった。」と保健室に報告に来てくれた。

「友だちをほめよう」は、「ほめること、ほめられること」の経験が少ない子どもたちの自信を高めることにつながった。活動が始まる前には不安そうな顔をしていたA男やB男も、背中を紙皿を読んだ瞬間には、満面の笑みを浮かべていたことが忘れられない。

今回の実践で、子どもたちは、友だちと協力しお互いを認め合う場面を数多く体験した。このことが、子どもたちの「こころ」をゆさぶり、動かし、耕すことにつながり、一人ひとりに「自分は大切な存在なんだ!」ということを実感させることができた。



7 | 研究の成果と課題

9月になって、今年3回目のミニ保健指導を行った。「山にハイキングに行く時、救急用品は2つしか持っていけない。」という想定での「けがの手当て～バージョンアップ編～」である。「消毒薬は絶対必要だよ。」「包帯だってけがしたら必要だよ。」と、子どもたちはこれまでの学習をフルに生かしてグル

ープで話し合った。その時、「オレは湿布をもっていきたいんだよ!」とA男の大きな声が出た。いつもならすぐに喧嘩になるところだが、「湿布がなくても川の水で冷やせるんじゃない?」という女の子の言葉に、「そうか!」とA男が納得したのである。結局、A男のグループは湿布が必要ない「腕の切り傷」の手当てを担当したが、包帯を止めるテープがなく四苦八苦する場面があった。すると「こうしたらどうかな……。」と、A男が包帯の巻き始めと巻き終わりを結んで見せた。周りの子どもたちは驚きの表情でA男を見ていた。

赴任して初めての指導で「チェッ!」と舌打ちしたA男の成長した姿がここにあった。あの時の「この子たちのこころを元気にしたい!」という私の想いは、今、少しずつ形になり始めている。

子どもたちの「こころ」をさらに効果的に耕すためには、学級担任との連携や、家庭を巻き込んだ実践を展開する必要がある。すべての子どもたちが、「自分に自信をもち、自分も周囲の人も大切にしながら、前向きに元気に生きる子」に成長できるよう、これからも保健室を飛び出して活動する「攻める養護教諭」を目指して、挑戦を続けていきたい。