

●優秀賞

いのちを大切にする 子供を育てる保健教育

～“感じる”活動と保健指導を位置付けた
活動構成の実際～

福岡教育大学附属福岡小学校 さとう みわ こ 佐藤美和子



1 はじめに

人は誰もが与えられた一つのいのちを精一杯輝かせながら生きる権利をもっている。しかし、その与えられたいのちがなぜ大切なかを問われると、大人でもその答えに詰まる人が少なくないのではないだろうか。2011年の東日本大震災では改めていのちの大切さを実感させられたにもかかわらず、未成年者による殺人事件や自殺やいじめなど、いのちをめぐる課題はなかなか減らない。そして、それらの事件の報道を目にするたびに、周りの大人や社会でどうにかできなかったのだろうか、とその一員として胸が痛む。自分を大切に思うことができていない限り、他者のいのちを大切にすることはできない。子供を育てる社会の一員として、養護教諭の専門性を生かしながら、いのちを大切にできる子供を育てる取り組みをしたいと考えた。

2 なぜ“いのち”を学ぶのか

(1) 保健室で向き合ったいのちの現状から

「いのちを大切にする」とは、「まず自分の心や体を大切にできること」だと考える。

それができて初めて周りのいのちを大切にできる。養護教諭として勤めて今年度で12年目を迎え、これまで小・中・高校の経験の中で延べ3000人ほどの子供たちと出会った。保健室では、心身に何らかの課題を抱えている子供と向き合

うことが多く、「また明日ね」と送り出した子供が本当に明日元気に登校するだろうかと心配になるケースも少なくない。子供たちと過ごす中で次のような子供たちとの出会い、発達段階ごとの心身の成長や各段階でのつまずきや現状を目の当たりにしてきた。

◇高校で出会った性感染症に悩むA子

→悩みながらも学校へはほぼ毎日登校し、保健室に顔を見せてから教室へ上がった。「私がどうなっても、別に困る人はいない」が口癖だった。

◇中学校で出会った自傷行為がやめられないB子、摂食障害に悩むC子

→定期的に休むものの、登校してきたときはいつも保健室に顔を出した。「やめようと思っても気持ちが止まらない」と言ってよく泣いていた。

◇自暴自棄になり、よく殴り合いのけんかをしてしまう中学生のD男

→顔を腫らしながらも登校し、痛いはずなのに「痛くない」と言い張ってアイシングを拒んだ。「骨一つ折れるくらいどうってことない」とよく言った。

◇小学校で出会った勉強熱心で成績優秀なE男

→明らかな発熱が見られたが、検温で本当の体温をなかなか言おうとせず、理

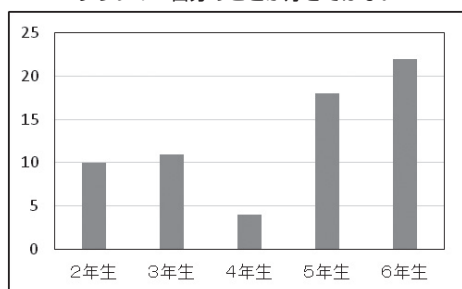
由を聞くと「塾に行けなくなったら、お母さんに怒られるから」とポツリと言った。

このように、「なぜ、自分の心や体をもっと大切にできないのだろうか」と感じる保健室での日々があった。学力が高いからと言って、必ずしもいのちを大切にできているとは言えない。すべてに共通すること、それは「その先に“いのち”の危険があることに気付くことができていないこと」、そして何よりも「自分の心や体を大切にできていないこと」である。子供たちの話を聞いていて伝わってくるのは、「本当は自分を大切にしたいけれど、できない」姿である。その大きな原因の一つとして、やはり自分を大切に思える気持ちが十分に育まれていないことが考えられる。文部科学省から出されている「生きる力を育む小学校保健教育の手引き」においても、「心身ともに健康な国民を育成するために、小学校における保健教育で基礎を築くことが極めて重要」とされている。そこで、どんな失敗や困難があっても、自らいのちを絶ったり周りの人のいのちを奪ったりするのではなく、生き生きと自分のいのちを精一杯に輝かせながら生きていく土台づくりを小学校から行う必要があると考えた。

(2) 子供たちの実態から

本校の2年生以上を対象に、自尊感情についての実態調査を行った（グラフ1）。結果から、

グラフ1 自分のことが好きではない



(人)

①高学年を中心に自尊感情が低い傾向にあること、②重症のアレルギー疾患や心疾患など、何らかの疾患をもっている子供が2年生に多く、その子供たちほど「自分のことが好きではない」「いのちがなぜ大切なのかわからない」と答えている傾向にあること、の二つが明らかになった。そこで、全体への取り組みを行うとともに、②の実態を受けて、第2学年でいのちの学習を保健教育の一貫として実践することにした。

3 活動の実際

保健教育とは、大きく保健学習と保健指導に分かれ（図1）、その内容や形態は様々である。今回の実践では、保健指導を中心に、いのちを感じる活動を継続的に関連付ける保健教育を行うことにした（図2）。

実践1 「いのちの学習」における体験活動

第2学年の教諭とともにいのちの学習を行った。養護教諭は、心と体の専門家として子供たちの学習に関わるとともに、保健指導に体験活動を「つなげる・補う・高める」の三つの役割をもたせながら活動①～⑤まで順に実践を進めた。なお、体験活動では、次の2点に重点をおきながら、学年の教諭と相談して取り組んだ。

- 第2学年の発達段階や生命認識の特性から、思考よりも体を通した認識が圧倒的に強いということ。
- 近藤氏（2010）は、自分を大切にするために必要な基本的自尊感情を育むためには、信頼できる他者との共有体験が必要であると述べている。子供たちの五感に働きかける体験活動を取り入れ、感じたことを友達と共有し合うことで自分を大切にできる心を育てていくこと。

体験活動①「いのち、はっ見！」

～いのちの始まりを見つける～

針で小さな穴を一つ開けた黒画用紙を1枚ずつ封筒に入れて配り、養護教諭が「この中にみんなのいのちの始まりがわかる物が入っていま

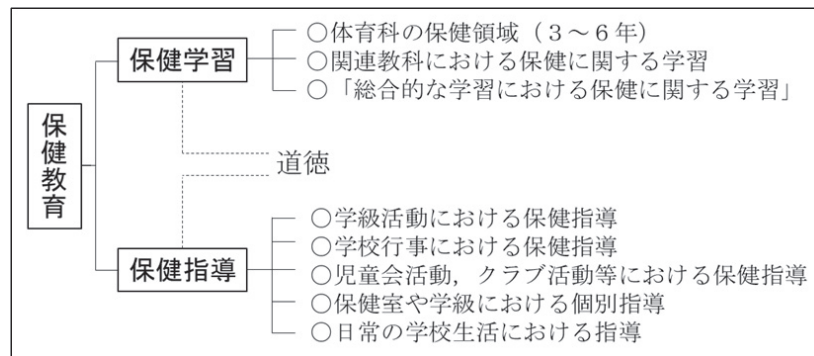


図1 保健教育の内容

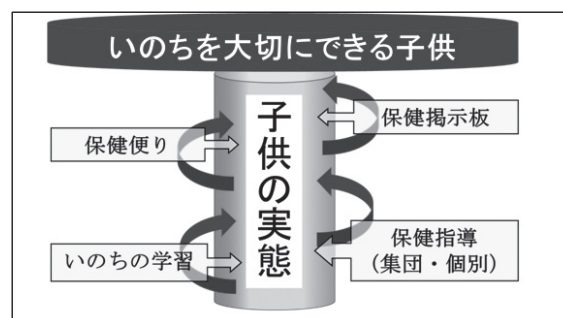


図2 いのちの保健教育の展開

す」と伝え、一斉に封筒を開けた。黒画用紙を見て「どこにあるの?」と不思議そうに探す中で「あーっ、小さな穴が開いてる!」という子供の声が聞こえたところで「実は、これがみんなの始まりの大きさなのです」と伝えた。驚きとともにこんなに小さな始まりから自分がどうやってこんなに大きくなったのかという疑問をもち、おなかの中の成長について意識をつなげることができた。一生懸命にいのちの始まりを探している姿、見つけたときの子供の嬉しそうな表情はとても輝いていた（写真1）。

◎「つなげる」保健指導の位置付け

活動①の前に本の読み聞かせを行い、子供の意識をいのちの学習につなげた。



写真1 いのちの始まりを見つけたよ!

内容	子供たちの姿（活動①の感想より）
本の読み聞かせ 「いのちのまつり ～ヌチヌグスージ～」	○ いのちの始まりがとても小さくてびっくりしました。ご先祖様の一人でも違ったら、ぼくのいのちは始まっていないから、ぼくのいのちが始まったことはすごいと思いました。

体験活動②「いのちの音が聞こえたよ！」
～聴診器による心音視聴体験～

はじめに、養護教諭がクイズ形式である音を聞かせた。子供たちは、音が胎児の心音ということを知って驚くとともに、今の自分はどんな心音なのだろうかという気持ちにつなげ、二人ペアになって心音を聞き合った。「あーっ、聞こえた!」「ドクン、ドクンって聞こえるよ」「赤ちゃんのよりゆっくりだね」など、驚きと喜びの表情でいっぱいになった。友達の心音だけでなく自分の心音を確認する子供も多く、自分が生きていることを耳で感じるができた（写真2）。



写真2 心臓の音がきこえたよ！

体験活動③「おなかの中の自分って？」
～おなかの中の自分をイメージして描こう～

次の活動では、「この前聞いた心音はいつから始まっているんだろうね」と質問した。胎児の心音を覚えていた子供が多く、「おなかの中にいるときから!」と答えが一致した。そこで「みんなはおなかの中で何をしていたのかな」と問い、自分がおなかの中にいるときの絵を描かせた。「正しく描くのではなく、自分が思ったままに描くことがマルです」と担任が付け加え、ありのままの気持ちを描かせることを大切にしました。また、おなかの中に自分がいるときに、どんな気持ちだったかをお母さんにインタビューする活動を入れ、「自分がおなかの中にいるときから大切にされていたんだ」という実感を高めることができた（資料1）。

体験活動④「おなかの中にもどってみよう！」
～描いたことを表現し合おう～

子供たちは、描いた絵やインタビューからわかった自分のおなかの中の様子をもとに、担任と養護教諭で作った大きなお母さんの絵を使って、おなかの中にもどる体験をした。保護者に聞いた様子を再現してみたりおなかの中に友達が入っている姿を見たりして、おなかの中でも一生懸命に生きている様子を表現し合った。子供の感想から、おなかの中にもどってみて自分が実際におなかの中でどのように過ごしていたのか、イメージから実感に近付けることができたことがわかる（資料2）。

資料1 おなかの中の自分とお母さんの様子



資料2 おなかの中の体験と子供の感想



ぼくは、おなかの中が思っていたよりせまくてびっくりしました。お母さんから「おなかの中でキックしていたのよ。」と聞いたので、やってみました。ぼくがキックしてお母さんはいたくなかったのかなと思います。早く外に出たくて、キックしていたのかなと思いました。おなかの中に本当に入っている気持ちがしました。

◎「補う」保健指導の位置付け

活動④の前に、保健室でおなかの中の10ヶ月の様子についてスライドを作成して話した（写真3）。

子供の姿（活動②③の感想より）

- おなかの中に戻ってみて、こんなに狭い所に10ヶ月もいた私は、すごいなと思いました。
- おなかの中で指しゃぶりをしていたと聞いたのでやってみました。本当に赤ちゃんに戻った感じがして楽しかったです。
- おなかの中でぐるぐる回ってみたけど難しかったです。赤ちゃんはこんなことができてすごいと思いました。



写真3 保健指導の様子

体験活動⑤「お母さんになってみよう！」
～ペアによる妊婦体験～

約3kgの重さのリュックとエプロンを着けて妊婦体験を行った。活動の中で、身近な生活行動である「起き上がる」「靴下を履く」の二

つの体験ができる場を設定した。子供たちは、思っていた以上に重いおなかに驚いていたり、自分ではいつも当たり前に行っていることが、おなかが大きいとスムーズにできないことを実感したりしている姿が見られた(写真4)。また、体験後の感想から、ペアで活動を行ったことで多くの子供が、おなかの大きなお母さんが日頃の生活でいろいろな人の手助けが必要だったことを感じ取ることができていることもわかった。



写真4 おなかが大きいと大変だなあ①



おなかが大きいと大変だなあ②



おなかが大きい大変だなあ③

◎「高める」保健指導の位置付け

活動⑤の後に、自分が生まれた日のことを思い出す活動を行った。うぶ声を聞いたり実際に赤ちゃん人形を抱いたりして、いのちを大切にすることを高めることができた（写真5）。

……いのちの学習を終えて
（2年生の事後調査より）……

2学年のいのちの学習後に、再度、実態調査を行った。実施前は、いのちを大切と思えない子供が3人いたが、実施後は全員が「いのちが大切だと思う」と答えていた。また、自分のことを好きと答えている子供が大幅に増えた（グラフ2）。家族といのちについてよく話す子供が増えていることや（グラフ3）、様々な体験

活動が子供たちの心に届くものだったということも（グラフ4）、その背景にあるのではないかと考える。家族や友達と、いのちについて考えたり感じたことを共有できる機会を多くもったりすることで、いのちや自分を大切に思える子供たちへと高めることができたと言えるだろう。

実践2 からだ・いのちを感じる保険指導
「ハートタイム」

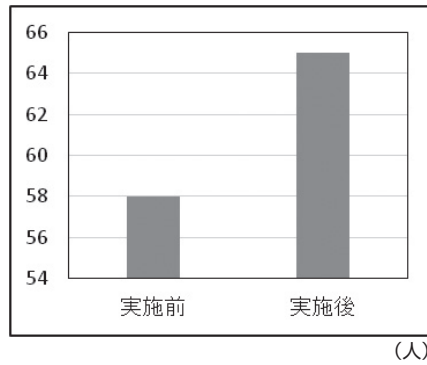
年3回の発育測定前の10分間を「ハートタイム」と設定し、体やいのちを感じることができる保健指導を行った。その中で、2学期には、体を感じる保健指導「おしっこのはみつを見つけよう！」を行った。また、3学期は「いのちを感じる本の読み聞かせ会」を行い、どちらも学年によって内容や伝え方に工夫をもたせて実践した。

おしっこのはみつを見つけよう！
～からだって、すごい

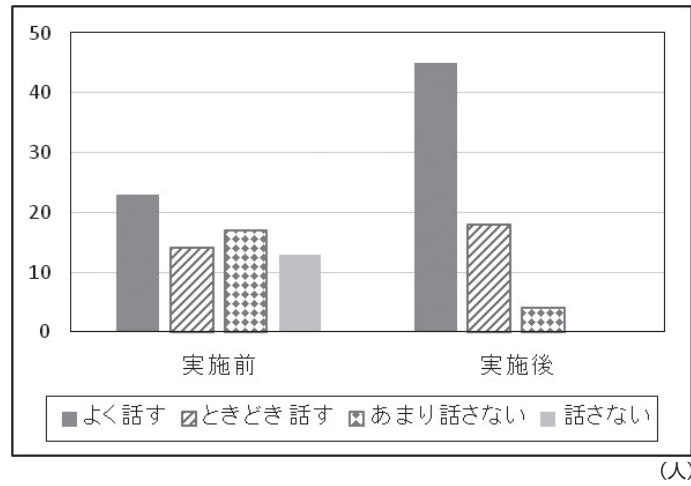
おしっこがどのように作られて外に出されているのか、教具を作成し、子供たちの前で実験を行った。手づくりの「おしっこ製造器」は子供たちに好評で、血液に見立てた液体が腎臓で濾過されていく様子を真剣に見ていた。普段、自分の体で感じ取ることはできないが、このよ

内容	子供の姿（学習の最後に書いた作文より）
ぼく・わたしのたんじょう日  写真5 赤ちゃんってかわいいね！	「しあわせいっぱい」 ぼくは、いのちが生まれたことは、とても幸せだと思いました。わけは、神様がくれたたった一つのいのちだからです。だから、いのちをうんでくれたお母さんお父さんに感謝したいです。 いのちの授業では、お母さんの気持ちになったりおなかの中にもどったり、いのちの始まりを見つけたりして、いのちの大切さを知りました。ご先祖さまが一人でもちがう人だったら、ぼくのいのちはなかったかもしれません。 人のいのちは大切だから、ぼくは大きくなったら人のいのちを助けたいです。そして、ふだんから病気にも気を付けて健康に過ごしたいです。

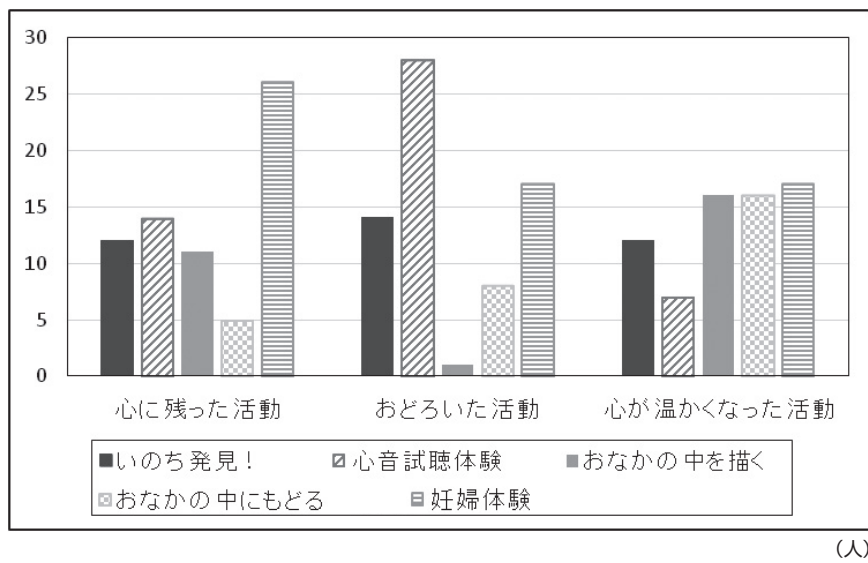
グラフ2 自分のことが好き



グラフ3 いのちについて家族と話す



グラフ4 5つの体験活動と子供の感想



うな働きが生きている間ずっと行われている体のすごさを説明し、自分では知らないところで体は生きるためにたくさん働いてくれているのだ、という気持ちにつなげることができた（写真6）。



写真6 おしっこ製造器と保健指導の様子

いのちを感じる本の読み聞かせ会
～読み聞かせで、感受性を育む

学年の発達段階や生命認識の特性を考慮して、いのちを感じる内容の本の読み聞かせをした（写真7）。本は、しかけがあったり色彩が工夫されていたりと子供の意識に寄り添ったものを意識して選んだ。また、学級担任には事前に本の内容やねらいについてまとめたプリントを配付したことで、前後の指導に活用していただくことができた（資料3）。

読み聞かせ後、休み時間に「先生、またあの本を見せてください」と保健室に来室する子供もいた。また、子供たちとの会話の中で、次のような感想を聞くことができた。



写真7 読み聞かせ会の様子

- お母さんと生きる道のことを話しました。道はどれくらい続くのかは神様にしかわからないから、毎日いろいろなことにがんばろうと思いました。（2年生男子）
- お金や物だけでは本当には幸せにはなれないと思いました。家族で仲良く暮らさないと病気になったり仕事ができなくなったりしていたから、もっと妹にも優しくしたいです。（5年生女子）

実践3 保健便りによる発信

「体のふしぎ はっけんタイム」

保健便りの一部に、体の仕組みや不思議について、クイズやコラムを連載した（資料4）。「体の知らないことが書いてあるし大切な役割があることがわかって良かった」という子供たちの声が多く、体への興味関心が高まり大切にしていこうという態度が見られた。

実践4 いのちを感じるワクワク掲示板

体の不思議やすばらしさを実感したり、「あなたは大切」というメッセージを届けたりできる掲示板を作成した。見るだけでなく、触ったり繰り返し使えるように工夫したりして、五感に働きかけ実感が高まるようにした。あっと驚く表情やワクワクしながら掲示板を触っている姿や、興味関心が高まっている言葉が見られた（資料5）。

資料3 読み聞かせ会の本の紹介

学年	1 年生	2 年生	3 年生
読んだ本	いのちのまつり 『ヌチヌグスージー』 	いのちのまつり 『おかげさま』 	いのちのまつり 『かがやいてる』 
テーマ	つながる いのち	感謝しながら 生きる	すてきな自分 のを見つけ方
学年	4・5 年生	6 年生	特別支援学級
読んだ本	いのちのまつり 『幸せを売る男』 	『しあわせのパケツ』 	『かぜにまけるな!』 
テーマ	本当の幸せ とは何か	思いやりの心 の増やし方	丈夫な体を つくろう

資料4 保健便り「体のふしぎ はっけんタイム!」①

平成25年12月2日(月)
福岡教育大学附属
福岡小学校
看護教諭 佐藤美和子

12月
ほけんもくひょう
インフルエンザの予防法を身に付けよう

2013年のカレンダーも、残り1枚になりました。今年も、いろいろなことがあった1年だったと思います。どんな1年だったか、振り返ってみましょう。人と比べるのではなく、1年前の自分を思い出して、できるようになったことや、きつてもがんばれたことを見つけることが大切です。先生は、去年からずっとみんなを見てきて、一人一人が「成長」をしているなあ、と思っています。12月も元気にすごしましょう☆

ふぞく福岡小学校
インフルエンザ予防
だいせくせん
大作戦!

4 全員マスクを
つけて、登下校

3 5分間の
忘れかけタイム
校舎の入り口と出口をつくらう。

2 「あわあわ手洗いのうた」
で給食前の手洗い 4 掃除が終わってから
「あわあわ手洗いのうた」
が放送で流れるよ。

1 免疫力アップ!
の生活しゅうかん たっのり
ずい顔 清潔 1日30回

あなたのために、みんなのために...登下校中は、マスクをつけましょう。
毎朝のみんなはバスや電車などに乗って登下校する人が
多くなります。ウイルスは、いろいろなところに飛び回っています。
自分のためにも周りのみんなのためにも、ウイルスをもらわない
ように、マスクをつけて登下校しましょう。

保健委員会が、あわあわ手洗いの指導に行きます。
日時:12月10日(火)
8時40分から
○手洗いの効果を伝えます。
○音楽に合わせて正しい手洗いの方法を教えます。

免疫力を高める食材を、たくさん食べましょう。
色の濃い野菜(にんじん・かぼちゃ・
ほうれん草など)は、特にオススメです。 たんぱく質 ビタミンズ・C・E

そうなんだ! 体のふしぎ はっけんタイム! ②
(クイズ)
骨でも切っても、いつのまにか
伸びている肌。さて、肌は1日に
どのくらい伸びるのでしょうか?
① 約1mm ② 約0.1mm ③ 約0.01mm

(こたえ) ② 0.1mm
肌は、皮膚のいちばん上の表皮が層のように重な
っています。骨をつかんだら、随分力が必要ですが、伸びる
するのは、全層、肌のおかげなのです。1週間1回
は、伸びすぎていないか、チェックしよう。

お知らせ 「あいうべ」体操チャレンジ賞について
先月からみんなに紹介している「あいうべ」体操
ですが、チャレンジしてみましたが?チャレンジがわ
かった人は、賞を保健先生に申し立ててください。チャ
レンジした賞品も、ぜひ一緒に楽しんでください!

資料4 保健便り「体のふしぎ はっけんタイム！」②



4 活動を終えて

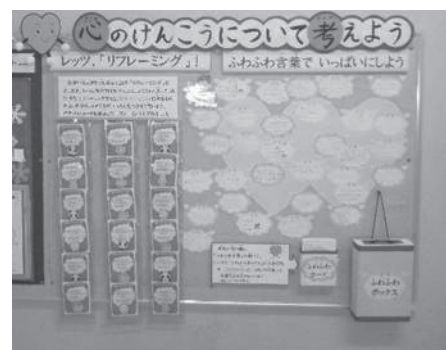
いのちの学習を実践した子供たちは今年度3年生になった。S子は、昨年度の実践前は「自分のことが好きではない」と答え、自分の疾患を恥ずかしがったり隠したりする様子が見られたが、実践後から徐々にそのような様子が減り、明るく生き生きとした表情が増えた。また、実践前「なぜいのちが大切か分からない」と答えていたF男は、今年度は学級の健康係として毎日の給食時間に体のクイズを出題して体への学級内の関心も高めている。このように小さな変化や積み重ねが、いのちを大切にできる子供を育てることにつながっていると感じている。これからも子供たちが心身ともにたくましく育っていくことを心から願い、その土台づくりとして、いのちの保健教育を積極的に発信していきたい。

「見て！触って！ワクワク掲示板」の様子②



「まつげってこんなにたくさんあるの!？」
「ぼくの目もこうやってたくさん守られているんだね。」

「見て！触って！ワクワク掲示板」の様子③



言われて嬉しい心がポカポカする言葉を大募集！ 自尊感情が高まるたくさんの言葉が届け、貼りました。

資料5 「見て！触って！ワクワク掲示板」の様子①



「体の中ってどうなっているの？」
「小腸ってこんなに長いんだ！ ぼくのおなかにも入っているんだよね。」

〈参考文献〉

近藤卓『自尊感情と共有体験の心理学』金子書房、2010年
菅野静二『いのちの学び方』金子書房、2013年