

未来の健康を守ろう ～病気の予防～（第6学年）

1 目指す子供の姿

【互いに磨き合い、学び続ける子供の姿】

病気の予防に関わる課題の解決に向けて、現在の自分の生活の課題を、健康な生活についての概念等に着目して捉え、病気にかかるリスクの軽減や心身の健康の保持増進と関連付けながら自己の課題に応じた予防法を考え、選び、その理由を互いに聞き合うことで、さらに病気の予防法を追究し健康な生活を目指している。

知識・技能	学びに向かう力・人間性等	思考力・判断力・表現力等
病気の要因や起こり方、予防の方法、喫煙や飲酒などが健康に与える影響、地域の様々な保健活動の取組について理解する。	病気の予防について関心を持ち、心身の健康の保持増進や疾病の予防・回復のために主体的に学習活動に取り組み、課題の解決に向けて協力し合う。	病気の予防に関わる事象から課題を見付け、病気を予防する視点から解決の方法を考え、適切な方法を選び、その理由を伝えることができる。

本単元では、向こう3年間とその先も自分が将来にわたって健康で過ごせるように健康に関する具体的な自己の課題と病気の予防法について、中学3年生の自分宛てに「健康未来レター」を書く活動を行った。例えば子供たちは、自分の生活から見えた課題を手がかりに、現在の自己の課題や想定される将来の自己の課題と、それに応じた病気の予防法を「私は風邪で休むことが多いから、手洗いをしたり、毎日昼休みに外遊びをしたりして体の抵抗力を高めることで予防しているよ」などと「健康未来レター」に表していった。このような活動を行う中で、「毎日適度な運動をすれば健康になる」、「バランスのよい食事をとれば健康になる」などの健康な生活についての概念に着目して、「私がよく風邪をひくのは、手洗いをしていなかったり、睡眠時間が十分とれていなかったりしているからだと思う」などと、生活における自己の課題を捉えていくことができた。そして、食生活の乱れといった自己の課題に応じて、「脂質の多いおやつを毎日食べているけど、それを続けていると血管がつまって心臓病のリスクが高まってしまうからおやつを少なくしよう」と予防法を考えたり、「食事の予防法の中でも脂質の多いおやつを減らすことよりも野菜をたくさんとることの方ができそうだから、そっちをやってみよう」と予防法を選んだりしていった。そして、「Aさんはどうしておやつを減らそうと考えたのかな」「それはね、野菜をたくさんとることは家族の協力がいるけど、おやつを量の調節だったら自分の力でできそうだからだよ。Bさんはどうして昼休みに縄跳びをしようと思ったの」「それはね、全身を使って運動したら血の流れがよくなって、心臓病になるリスクを低くすることができるからだよ。だから縄跳びを続けて体力をつけようと思うよ」と予防法を選んだ理由を聞き合った。そうすることで、自分の課題に合った予防法が他にもありそうだとすることに気づき、さらに予防法を追究して、健康な生活を目指していったのである。

2 養護教諭から見た子供の実態



メタ認知に関する実態調査によると、自分が経験したことを振り返ることが難しいと感じている子供が34名中8名いた。その内、よく保健室に来室している2名は、物事を客観的に捉えることが難しく、何が原因で友人関係のトラブルが起きているのかに気付いていなかった。そのため、どのように解決すればよいのか理解できず、友人関係のトラブルを繰り返していた。また、自分で解決に向けて実際に行動に移すことも難しいとが予想された。

3 単元構成（総時間数 8時間）

- ・病気の起こり方と予防法を理解し、「健康未来レター」を書く。…4時間
- ・病気の起こり方について自己の課題を設定し、その予防法を見付ける。…2時間（本時6／8）
- ・飲酒，喫煙，薬物乱用の害と予防法を理解し、「健康未来レター」に加筆，修正をする。…2時間

4 本時における子供たちの姿（6／8時間）

病気の要因や起こり方，予防法についての知識を基に，自己の課題に応じた予防法を考えたり，選んだりした理由を聞き合い，さらに自分にとって有効な予防法がないかと追究していった。

学習活動	授業の詳細と主な子供の意識
<p>課題設定以前 〈学習活動1〉 学習課題を確認する。</p>	<p>単元のはじめに，将来にわたって健康でいられるように，自己の課題を付箋（青）に書き，3年後の自分に向けた「健康未来レター」に残していた。前時の終末に出てきた「もっと自分の課題に合った予防法があるのではないかな。健康未来レターをよりよくしたい」という子供の思いを基に課題を設定し，本時はよりよい「健康未来レター」にするには，自分の課題に対してこの予防法でいいのか，自分が考えた予防法以外にも自分に合った予防法がないかという視点から見直していくことを確認した。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>よりよい「健康未来レター」にしよう</p> </div>
<p>課題解決中 〈学習活動2〉 自分の「健康未来レター」を見直し，課題に応じた予防法を書く。</p>	<p>まず，T1である担任教師が自身の1日の生活を基に，食事の課題について三つの予防法を提示した。T2である養護教諭は，子供たちと共にそれぞれの予防法がT1の課題に合っているかということについて確認していった。その際，前時まで学んできた，病気の要因や起こり方，予防法についての知識を補助黒板に示しておくことで，それらを手がかりにしながら，自己の課題に予防法が合っているかを確認することができるようにした。そして，自分の生活とこれまでの知識をつなげて，自己の課題に合った予防法を付箋（黄）に書いていった。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">メタ認知を働かせている様相</p> <p>ふだんはあまり自分のことを振り返らない子供（C1）が，欠席状況や早寝・早起き・排便等についての生活習慣アンケート等の資料を基に，自分の生活の仕方を振り返りながら予防法を付箋（黄）に積極的に書き込んでいた。</p>  </div>
<p>〈学習活動3〉 予防法を選んだ理由を聞き合い，新たに書き加えられる予防法を見付ける。</p>	<p>課題の異なるT1とT2が対話の場面のモデルを示し，よりよい予防法を見付ける時間を設定した。T1は，運動不足という課題に対して，自分の得意な有酸素運動をするという予防法を行う設定で，T2がなぜその予防法にしたのか理由を聞いた。それにより，病気の人と接することが多いT2は，自分が考えていた手洗いの他にも有酸素運動をして抵抗力を高めておくといった新たな予防法が見付かるモデルであった。課題が違って新たな予防法が見付かったり，自分が考えていた予防法が強化されたりすることに気付いた子供たちは，自分の生活や性格をよく知っている話しやすい友達となぜその予防法にしたのか理由を聞き合っていた。対話の様相は以下のとおりである。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">メタ認知を働かせている様相</p> <p>C2： どうしておやつを減らすことにしたの。</p> <p>C3： 僕は毎日，ポテトチップスやチョコを1袋全部食べているからこのままだと病気になってしまうと思ったからだよ。</p> <p>C2： 量も大事だね。他にも脂質や糖質の少ないおやつを選ぶといいと思うよ。</p> <p>C3： そうだね。量を減らすことに加えて，せんべいみたいに脂質や糖質の少ないお</p>  </div>

	<p>やつを食べるようにしよう。</p> <p>自分のことを友達に伝えにくい子供は、T1や保健室でよく関わるT2に話すことで、安心して話ができ、自己の課題と自分に合った予防法を見付けることができていた。また、専門的な知識をもった養護教諭が関わることで、より深い知識を生かした予防法を見付けることができていた。</p> <p style="text-align: center;">メタ認知を働かせている様相</p> <p>T2： どうして運動をしようと思ったの。 C4： 毎日うんちが出ないから、運動をして腸を動かそうと思ったよ。 T2： その方法もいいね。先生も毎日ヨーグルトを食べて、お腹にい菌を増やしてバナナうんちが出るようにしているよ。 C4： それなら私もできそうだから、運動に加えてやってみよう。</p> <p>友達や教師となぜその予防法にしようと思ったのか理由を聞き合い、取り組みやすいや、自己の課題に対して効果がありそうだといった理由から、書き加えたいと思った予防法を付箋（桃）に書いていった。</p>
<p>課題解決後 〈学習活動4〉 本時の振り返りをする。</p>	<p>「鳥の目タイムです。どうして桃色付箋が増えたか、増えなかったかを話してください」とT1が声をかけると、子供たちはグループで振り返っていった。また、次の時間にしてみたいことを聞き、さらに病気の予防法を追究し、健康な生活を目指していった。対話の様相は以下のとおりである。</p> <p style="text-align: center;">メタ認知を働かせている様相</p> <p>C5： 見つけた予防法の中のどれからやってみたいと思ったの。 C6： 風邪をひきやすいから毎日運動。それと、睡眠。 C5： どうして睡眠も増えたの。 C6： ○○さんと話をして、私は今までに睡眠不足になると翌日に体調が悪くなることが分かったからだよ。 T1： 次の時間にしてみたいことは何ですか。 C6： 自分が決めた予防法をやってみたい。 C7： 健康未来レターを書き直したい。</p>

6 考察（○：成果，●：課題）

子供たちは、3年後という将来の自分の姿を想像し、将来も自分が健康で過ごせるように、今の生活から見えた具体的な自己の課題とそれに対する予防法を考えることができていた。また、本単元が終わった後、子供たちは以前よりも意識してこまめに手洗いを行ったり、友達と一緒に外遊びをしたりするなど、この学習で見つけた予防法を実践する姿が見られた。

- 子供たちは予防法を選んだ理由を聞き合い、比較することで、その共通点や相違点に気づき、自分に合った取り組みやすい予防法を見付けることができていた。
- 養護教諭が授業に入ることで、ふだんよく保健室に来室する子供にとって、友達に伝えにくいことも安心して話ができるため、自己の課題を設定し自分に合った健康な生活について考えられた。
- 課題解決中、運動不足という課題があるT1の予防法を聞いて、T2が自分が考えていた以外にも自己の課題に合った予防法が見付かった様子を見ただけでは、どのように話せばよいのか分からず、自己の課題に合った予防法につながらなかった子供もいた。対話に向かう前になぜそのような予防法を選んだのかということを中心化し、意識できるような手立てがさらに必要である。

人間性豊かで心身共にたくましい子供の育成を目指して

～スクールカウンセラーと連携した養護教諭の保健室での関わり～

1 はじめに

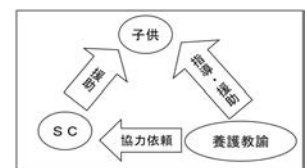
近年の急激な社会環境やライフスタイルの変化はとどまることなく、子供たちの心身の健康に大きな影響を与えている。今回授業をした6年生の中にも、友人や家族などとの人間関係や自分の性格などについて不安や悩みを抱え、相談しに保健室に来室している子供がいる。そのような不安や悩みを抱えながら学校生活を送っている子供たちに対して養護教諭はスクールカウンセラー（SC）と連携し、養護教諭の特性を生かしながら、適切な支援を行っていく必要がある。以下、事例1はコンサルテーション、事例2はコーディネーションの実践である。



2 事例1 コンサルテーション（異職種の視点を取り入れる）

子供A（女子）が発熱で来室する日が続いた。養護教諭は問診を行い、休ませたが、Aの表情の暗さが気になったためSCにAの情報を伝えた。SCは、養護教諭からAの日頃の様子を聞き「心の状態が身体化しやすい子供かもしれない」と見取り、月に1回勤務のSCではなく毎日Aの身近にいる養護教諭が話を聞くことを提案した。そこで、養護教諭は後日来室したAに「何かしんどいことがあったの」と尋ねると、Aは友人関係で悩みがあり、これまでにあったことや今思っていることなどを話し出した。それを受け、友達のこと悩んだり心が苦しかったりする時にはいつでも話を聞くことを約束し、学校生活の中でのAの表情や様子から心の揺らぎを見逃さないように観察することにした。Aは来室した際に養護教諭に話をすることで、だんだんと自分の気持ちの整理ができ、笑顔を見せることが多くなった。

【コンサルテーション】



3 事例2 コーディネーション（職種の違いを生かした連携）

子供B、C（女子）が友人関係（わがままな友達Dへの対応）について相談をしによく保健室へ来室していた。養護教諭は、日々3者と関わっているため性格や家庭環境も把握し、関係が密になっていることから、客観的に関わることの難しさを感じていた。そのため、月に1回来校するSCとB、Cをつなぐことで子供自身が新たな考え方を得て解決に向かうことができるのではないかと考えた。そして、SCは昼休みを利用しB、Cの思いを聞いた。Dに対する被害的な訴えが多いB、Cだったが、SCと面談することによって自分たちの考え方の癖に気づき、Dのよいところ探しができるようになったり、Dへの関わり方を見直すことができるようになったりした。さらに、SCからの客観的、専門的な意見を基に、日常的には養護教諭がB、Cの相談を受け、Dに対する関わり方を一緒に考えていった。SCが来校するときには事前に養護教諭がB、Cの様子をSCへ伝えておくことでB、Cが面談でスムーズに話せるようにした。このように、SCと連携をしながら継続して支援していくことで、B、Cは自分たちで悩みに対処できるようになっていった。

【コーディネーション】

4 まとめ

養護教諭は日々子供と接することで子供の性格や家庭環境等を理解して関わる事ができる。一方、常に子供たちの近くにいるため客観的に関わる事が難しい場合もある。そのような時はSCと連携しSCの客観的、専門的な意見を生かしていくことでより多面的に子供たちを捉える事ができる。そのために、コンサルテーションとコーディネーション力を磨き、子供にとって有効な支援につなげることが大切である。今後、さらにSCとの連携の在り方を探りながら教育相談を進めていき、子供たちの心身の健康が保たれるよう努めていきたい。