

学校保健

自分の心と体を見つめ、仲間と学び合いながら 健康課題の解決を目指す授業づくり

生涯にわたり、健康で自分らしく人生を送ってほしい。そのために、今、何を学び、経験することが必要なのだろうか。養護教諭として生徒の育ちを見つめ、そこから見えてきた健康課題をもとに、個や集団の強みを生かした授業展開について追究してきました。生徒が、仲間とかかわり合い、学び合う姿を目指した健康教育を提案します。



県中教研 学校保健部 全県部長
十日町市立吉田中学校

養護教諭 高橋 妙子

健康教育こそ「深い学びにいたる」授業実践を

私が中学生だった平成初期と比較すると、子どもの生活環境は様変わりしました。とりわけ、メディア機器の進化と普及により、全世界の人々とつながれるようになり、あらゆる情報が容易に手に入るようになりました。それにより、人生における選択の幅が広がり、生活が便利で豊かになった一方、心身の健康問題が深刻になっている実情も否めません。さらに、子どもたちが生きる未来も、急激に変化し、予測困難な時代となるといわれています。そうした時代に、健康で、自分らしく生きていくために、命や健康への価値を見だし、心身の健康や健康的な生活について主体的に学び、思考し、判断し、表現・行動していく力を育むことが欠かせません。

とはいえ、健康に“今”を生きる中学生に、健康の大切さを説いても、自分事にはなり得ません。ましてや、生活習慣を改善したり、他者とかかわり方を変えたりするといった行動変容にまでは、とうてい辿り着かないものと思います。生徒の思いを聞くといつも、

相田みつをさんの「人間だもの」という言葉が脳裏に浮かびます。正論や机上の正解にのみ価値をおいては、生徒が主体的に、学びを深める健康教育になりにくいのが現状です。

では、健康教育で目指すべき「深い学び」とは、どのようなことなのでしょう。学習指導要領¹⁾では、保健分野における深い学びの鍵として、保健の見方・考え方を働かせることが、具体的に示されています。それに向けて、「自他の健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決する学びの過程」²⁾を繰り返すことにより、保健の見方・考え方を豊かで確かなものにすることが大切です。したがって、これからは、自他の命や健康の価値を見だし、あふれた情報を吟味しながら行動選択することを目指した健康教育が求められ、それには、生徒同士がかかわり合い、学び合う学習過程に着目した授業実践が重要だと考えます。

深い学びにいたる授業を目指した3つのキーワード

■自分事 ■対話 ■振り返り

■「自分事」として学ぶ

保健の授業を行うと、学んだ知識やスキルが、生徒の実際の生活場面に生かされにくいという課題に直面します。授業での学びと実際の生活を結び付けるために、授業内容を自分自身と関連させて、より現実に近い学習過程が必要です。今回は、深い学びにいたる授業を実現するために、題材を自分事として捉えるための手立てを工夫しました。新潟地区では、ヘルスリテラシーの活用力である「意思決定スキル」を向上させるために、生徒にとって身近な健康課題である「睡眠習慣」に焦点を当てました。上越地区では、生徒が自分の表現方法について吟味できるように、日常生活によくある葛藤場面を提示します。生徒が題材をどのように受け止めて、学びに向かうのかについてご注目ください。

■「対話」を通して学びを深める

1年次の研究授業で、話し合いの場面において、生徒の意見や思いが“紹介・発表”されるにとどまり、深い学びにいたる対話としては不十分ではないかという課題が、両地区ともに出されました。佐伯によれば、「対話しつつ考えが深まり、考えを深めつつ対話し、また、対話を超えるものへと広がりが高まりをもつ」³⁾とし、学びの広がりや高まりに対話は欠かせません。またこれは、他者との対話だけでなく、自分自身を見つめる自己内対話との相互作用により、学びが深まることを意味しています。こうした対話を実現するためには、生徒が自分のもっている前提や無自覚に気付いたり、他の異なる意見や価値観に触れたり、それにより感動や葛藤といった心の揺れ動きが生じたりすることが重要であり、そしてそれを、自分なりに言語化しようと努力することが必要だと考えます。研究推進委員会では、両地区ともに、対話が生まれる必然性のある学習上の「問い」について議論を重ねてきました。また、授業展開では、自己内対話場面と他者との対話場面を意図して組み立てています。対話により、生徒が自分の意見や思いを相対化しつつ吟味し、課題の本質に迫っていく過程になっているかご注目ください。

■学びをたしかめる「振り返り」

授業における学びを充実させるために、振り返りは欠かせません。振り返りについて田村は、文章を書いて振り返ることの重要性⁴⁾を指摘しています。それは、「自らの学びを丁寧に見つめ直し、そこでの様々な情報としての知識を関連付けて、自分の既存の知識の構造に新たな知識を組み込んでいくから」⁴⁾であり、そこには生徒の熟考が生まれるのです。両地区の授業実践でも、終末に振り返りを記述する活動を設定します。これまでの学習で得た知識や気付き、変容などを関連付けながら熟考し、これからの生活や生き方につなげることをねらいとしています。授業のまとめと、振り返りの観点が、生徒の熟考につながるものであるか、参観の視点としていただければと思います。

<引用文献>

- 1) 文部科学省：【保健体育編】中学校学習指導要領（平成29年告示）解説、2017
- 2) 大津一義、山田浩平：5 保健授業での「主体的・対話的で深い学び」を実現する手立て、「主体的・対話的で深い学び」をめざした中学校保健授業の改善（教授用資料）、9-16、大日本図書、2018
- 3) 佐伯胖：第5章 学びつづける存在としての人間、「学び」の構造、18版、163-207、東洋館出版社、1995
- 4) 田村学：確かな「振り返り」の実施、深い学び、初版第5刷、108-221、東洋館出版社、2019

学校保健 重点方針

生きる力を育む健康教育を推進する。

- 連携・協働しながら組織的に取り組む健康教育活動を展開する。
- 生徒の健康管理能力を育成するための養護教諭の支援の在り方について研修を進める。

学校保健 <上越地区／上越市中教研>

11月19日(水) 研究会開催

研究主題：自他を認め合い、対話を通して主体的に学ぶ心の健康教育

～伝え合う場を充実させる「課題設定」の工夫～

題材名：「3年：自分も相手も大切にすること
コミュニケーションのあり方を考えよう」

会場校：上越市立吉川中学校

公開：1学級

授業者：渡邊 高明（教諭）
竹内 美穂子（養護教諭）

指導者：学校法人北陸学園 講師 中村 直美 様
上越市教育委員会 指導主事 板垣 希望 様



研究推進責任者
上越市立頸城中学校
米山 優子



教科・領域担当者
上越市立吉川中学校
竹内 美穂子

こんな深い学びの姿を目指します

生徒の日常生活における他者との葛藤場面でどのような伝え方をすれば、お互いが気持ちよくコミュニケーションを取ることができるのか、グループ活動を通して、自他の気持ちへの気付きを促します。そして、様々な学校教育活動とのつながりを意識して生徒に問い、その場にあった適切なアサーティブな表現（自分も相手も大切にしたい自己表現）について深く考えようとする生徒の姿を目指します。

主な手立て（「学習過程」と「深い学びの技法」の関連）

生徒の学習過程



ポイント1（思考の過程→「深い学びの技法」のNo.3・8）

生徒の身近な場面と思考する観点を設定し、グループで意見を共有しながら多様な表現の仕方を比較して考える。

これにより、生徒は自他の気持ちを振り返り、自己表現のあり方を深く考えようとするようになります。

ポイント2（解決の過程→「深い学びの技法」のNo.10）

アサーティブな表現（相手も自分も大切にしたい自己表現）方法を理解して、上手な伝え方のコツを活用する。

これにより、生徒はお互いが気持ちよく伝え合うコツを生かし、円滑なコミュニケーションをとる方法をつかみます。

ポイント3（表現の過程→「深い学びの技法」のNo.15）

アサーティブな表現方法をこれからの生活の中でどのように生かしていくか、自分の言葉でまとめる。

これにより、生徒はその場の状況に合わせてアサーティブな表現方法をどのように生かしていくか、自分の考えをまとめます。

単元(題材)の様子

よくある日常生活の葛藤場面を設定することで、自分事として、普段のコミュニケーションのあり方について問題意識をもたせます。

これにより、グループでの話し合い活動の中で、自分と相手それぞれの立場の気持ちへの気付きを促し、深い学びにつなげていきます。



プレ授業の様子

また、ワークシートや提示する資料を工夫することで、自分も相手も大切にしたい伝え方を引き出しながら深く考えようとする姿を目指します。



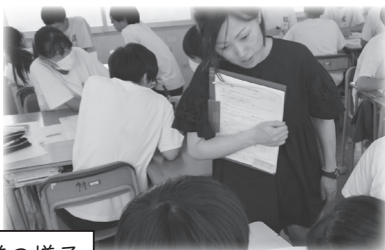
ポイント1

自分も相手も大切にしたい表現方法を知るために役割演技や生徒同士のロールプレイを取り入れます。

これにより、「普段使っている伝え方」「アサーティブな伝え方」を比較しながら、アサーティブな表現「伝え方のコツ」を上手く



プレ授業の様子



使って、流れに沿ってセリフを考えます。グループ内でのロールプレイや発表を通して全体で共有します。「伝え方のコツ」を使うことでどんな変化があったか考察していきます。

ポイント1・2

授業のまとめでは、これからの生活の中で、自分も相手も大切にするコミュニケーションについて個々で考えます。

これにより、その場にあった適切なアサーティブな表現を日常生活でどのように生かしていきたいか、これらの姿につなげていきます。

ポイント3



プレ授業の様子

研究会

生徒の身近な場面を設定することで『自分と相手』が共に気持ちのよい伝え方(アサーティブな表現)を考えます。

生徒一人一人が深い学びにつながるように、学習活動を『個人』⇒『グループ』⇒『全体』⇒『個人』と設定し授業を展開していきます。

生徒は、自他の気持ちと向き合い、自分の気持ちや意見などを率直に表現して伝えることで、よりよい人間関係が形成され、学んだことをこれからの生活の中で実践していこうとする姿を目指します。

ポイント1・2・3

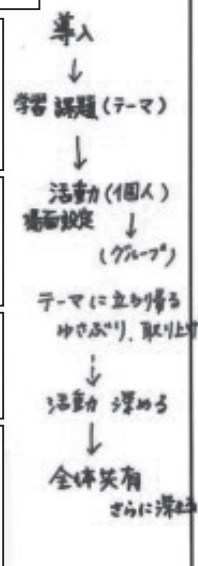
授業後の協議会から

場面設定
より現実的で自分事として考えられる内容にアサーティブなコミュニケーションを考えやすくなる設定に

多様な考えに触れる場面を使って、考えの幅を広げることになるように⇒発表で共有する⇒オプションを増やせる

グループワークを深めるために途中で気持ちを考える場面を取り上げて考えさせる

自分と他者の気持ちをもっと考えさせて、何と言うかを深める生徒の発言を取り上げ、教師がゆさぶりをかけてはどうか?



学校保健 <新潟地区／新潟市中教研>

11月13日(木) 研究会開催

研究主題：健康的な生活の行動化を促す保健教育
～ヘルスリテラシーの向上を目指して～
題 材 名：「2年：自分に合ったよりよい睡眠習慣を
見つけよう」

会 場 校：新潟市立東石山中学校

公 開：1学級

授 業 者：上野 雅（養護教諭）

指 導 者：新潟青陵大学大学院 教授 塚原 加寿子 様
新潟市教育委員会 指導主事 高橋 哲子 様



研究推進責任者
新潟市立新津第一中学校
養護教諭 渡邊 秋子



教科・領域担当者
新潟市立東石山中学校
養護教諭 上野 雅

こんな深い学びの姿を目指します

睡眠習慣の課題解決を題材にして、正しい健康情報を入手・理解し、活用していくヘルスリテラシーの向上とともに、他者と関わり合う学びを通して、自己の考えを深めていきます。健康行動における理解しているが実践できていないことへの気づきや、改善策の長所・短所を考え、評価する意思決定のスキルを習得させることで、実現可能なよりよい意思決定ができる生徒の姿を目指します。

主な手立て（「学習過程」と「深い学びの技法」の関連）

生徒の学習過程



ポイント1（思考の過程→「深い学びの技法」のNo.8）

多様な意見や改善策を引き出すために、班編成や資料、発問を工夫する。

これにより、生徒自身が課題に気づき、相互に改善策を模索し、多面的・多角的な思考を促します。

ポイント2（解決の過程→「深い学びの技法」のNo.10）

課題を解決するためのよりよい意思決定につながるような活動を取り入れる。

これにより、生徒は意思決定のスキルを習得し、多様な意見や考えを基に自分の考えを再形成します。

ポイント3（評価の過程→「深い学びの技法」のNo.19）

思考の変容を振り返り、よりよい意思決定について考える時間を設定する。

これにより、生徒は自分の生活や価値観を振り返り、実現可能なよりよい意思決定へと導きます。

単元(題材)の様子

課題別班での活動を設定することで自分事として考えさせ、同じ課題でも多様な改善策や方法があることに気付かせます。知識や正しい情報を基に具体的な改善策についての意見交換を通して、相互に考えを広げます。

これにより、新たな視点を得たり、自分の考えと比較することでより考えを深めたりして、自分の課題や改善策について多面的・多角的に考えられるように促します。

ポイント1



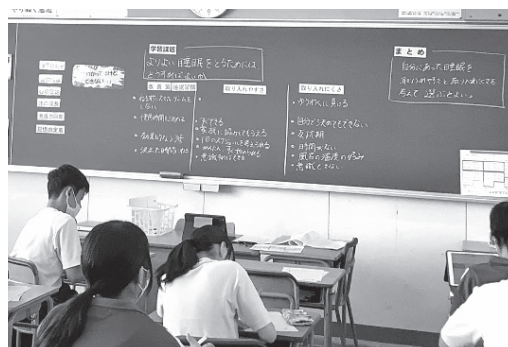
意見や情報を精査し、改善策の長所・短所を考え、評価する活動で意思決定につながる思考を可視化し、新たな改善策や考えを創造します。

これにより、意思決定のスキルの習得・向上とともに、多面的・多角的な見方や考え方へつなげ、よりよい意思決定や個々の価値観の形成へと導きます。

ポイント2

まとめ・振り返りでは、自分の生活や価値観に合ったよりよい意思決定をするために、自分の生活と照らし合わせたり、近い将来に直面するであろう場面を想像させたりして、活動を通して得られた学びと自己の関わりについて振り返ります。

これにより、知識や情報があっても自分の生活で実践できていないことがあることを意識させ、思考を再形成し、自分に合った実現可能な意思決定へと導きます。



ポイント3

研究会

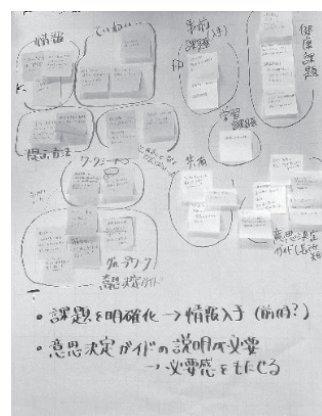
知識や自ら得た健康情報を入手・理解・評価するだけでなく、他者と関わり合う学びを通して自己の考えを深め、意思決定を行うことが行動化へとつながるのではないかと考えます。

生徒が保健教育での学びを通して、新たな気付きを得たり、自己理解を深めたりして、生涯を通じて健康的な生活を送ることのできる能力が身に付くことを目指しています。

ポイント1・2・3



分かっているけどできない・理解しているけど自分の生活をなかなか改善できない、そんな状況が正しい情報や新たな知識・視点によって健康的な行動へとつながる一助になればと考えます。



【文責：新潟市中教研学校保健部 県中担当研究推進委員長
新潟市立白根北中学校 養護教諭 武之内 聡美】