

学校保健

自分の心身の健康について見つめ、 課題解決を目指した健康教育

中学生は心身の成長が著しい思春期にあり、抱える不安や悩みを受け止めきれずに身体症状や問題行動に現れてしまうことがしばしば見受けられます。

今回、自分の心と体に向き合い、深い学びにいたる授業を通して適切な意思決定や行動選択をし、日常生活に結び付けていけるような健康教育を提案します。



県中教研 学校保健部 全県部長
上越市立潮陵中学校

養護教諭 高橋 由子

健康教育の三つの柱

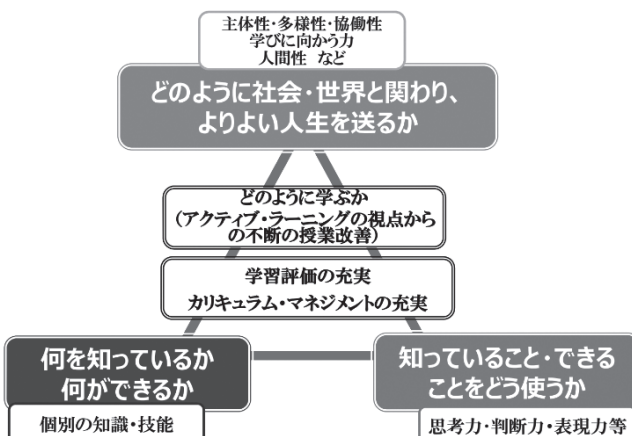
子供たちを取り巻く健康・食・安全に関する環境が大きく変化し、それに伴い健康課題も多様化・複雑化しています。

こうした課題を乗り越えるためには、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を子供たち一人一人に育むことが求められます。

学習指導要領改訂では、初等中等教育段階における心身の健康の保持増進に関する指導の資質・能力の育成に向けて、発達段階や各

教科等の特性に応じて育まれるよう、各教科等の目標や指導内容を資質・能力の三つの柱に沿って下の図のように構造化しています。

また、指導に当たっては、生徒の内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする発問を工夫すること、自他の日常生活に関連が深い教材・教具を活用すること、事例などを用いたディスカッション、ブレインストーミングなど、多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することも示されています。



【個別の知識及び技能】

健康な生活を送るための基礎となる各教科等の知識・技能

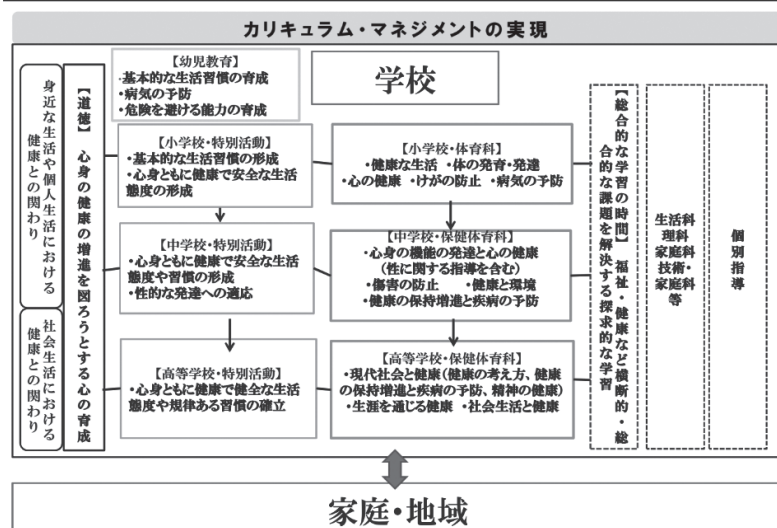
【思考力、判断力、表現力等】

自らの健康を適切に管理し、改善していく力
健康に係る情報を収集し、意思決定（意志決定）行動選択していく力等

【学びに向かう力、人間性等】

健康の大切さ、健康の保持増進に向かう情
意や態度等

心身の健康の保持増進に関する教育のイメージ



左図にあるように、現代的な健康に関する課題解決的な学習や自他の健康の保持増進を目指した主体的・協働的な学習の充実等を図るためには、教科横断的なカリキュラム・マネジメントの実現が重要になります。

指定研究校である長岡市立与板中学校では、教育活動全体で「心の健康教育」に取り組み、胎内市立黒川中学校では、教科保健体育の保健分野「心身の機能の発達と心の健康」での取組を行っています。

深い学びにいたる対話的な学びを実現させるための工夫

「対話的な学び」とは、子供同士の協働、教職員や地域の人との対話、先哲の考え方を手掛かりに考えること等を通じ、自己の考えを広げ深めることとされています。子供の学びの姿とそれを実現する教師の働きかけの在り方については、次のようにそれぞれの視点で示すことの有効性が示唆されています。

【授業改善に向けた「学習者」の視点】

- ・子供同士の協働を通じ、自己の考えを深める
- ・教職員との対話を通じ、自己の考えを広げ深める
- ・地域の人との対話を通じ、自己の考えを広げ深める
- ・先哲の考え方を手掛かりに考える

【授業改善に向けた「授業者」の視点】

- ・思考を交流させる
- ・交流を通じて思考を広げる
- ・協働して問題解決する
- ・板書や発問で教師が子供の学びを引き出す

指定研究校である胎内市立黒川中学校と郡市学校保健部は、1年次のプレ授業を通じて、「生徒同士の対話の深まり」を課題に挙げ、今年度「自己の考えを深化させる対話の在り方」について研究を推進してきました。研究会では、授業者がどのような「深める問い」を誘発する働きかけを学習者(生徒)に投げかけるかを中心にご覧ください。長岡市立与板中学校では、継続的に行っている「こころ☆タイム」で学習した話し方・聞き方・会話の仕方を、研究会の話合い活動にどう活用しているかをご覧ください。

「対話的な学び」を通じて、自己の考えを広げ深めるだけでなく、その先として自分の周りにいる相手(友達)にも目を向け、よりよい解決に向けて適切な意思決定や行動選択を伝える生徒の姿についてもご注目ください。

【引用・参考文献】

- ・文部科学省(2016):「健康、安全等に関する育成すべき資質・能力」総則・評価特別部会 資料3-1(2023年8月現在)
- ・文部科学省(2017):「【保健体育編】中学校学習指導要領(平成29年告示)解説」
- ・文部科学省 国立教育政策研究所(2020):「学習指導要領を理解するためのヒント」(2023年8月現在)

学校保健 重点目標

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 <中越地区／長岡市・三島郡中教研>

「受け止めよう！」

友達の『悩みの種』

研究主題：自らの不安や悩みに向き合い、課題を解決する力を育てる心の健康教育
～「SOSの出し方に関する授業」を通して～

開催日：10月31日（火）
会場校：長岡市立与板中学校
公開：1学級
授業者：3年 渡邊 健太郎（教諭）
浅沼 文子（養護教諭）

指導者：県立教育センター 指導主事 町田 央子 様
長岡市立神田小学校 校長 田邊 輝明 様



研究推進責任者
長岡市立東中学校

高澤 美雪



教科・領域担当者
長岡市立与板中学校

浅沼 文子

こんな深い学びの姿を目指します

本実践では3年間を通して「①自分の気持ちを考えたり言葉にしたりする⇒②心が苦しいときの対処法を考える⇒③友だちの悩みを受け止める方法を考える」3つのステップで不安や悩みに対処する方法を学習しています。本時では友達の『悩みの種』の受け止め方考える活動を行うことで、自分の心や体と向き合い、自他との対話を通して適切な意思決定や行動選択について、根拠をもって考える生徒の姿を目指します。

深い学びにいたるポイント

ポイント1

中学校3年間を通した 系統的な取組

新潟県自殺予防教育プログラムを基に中学校3年間で系統的に「SOSの出し方に関する授業」を実施します。発達段階や自校の実態に合わせた課題を設定し、生徒が「自分事」として取り組める学習内容にしました。

ポイント3

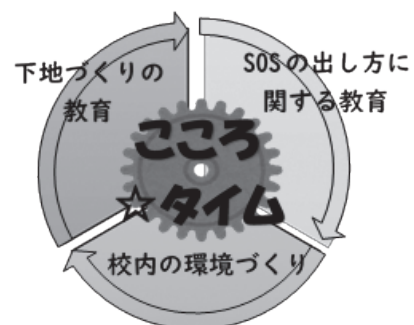
互いに支え合える「安心感」のある集団の育成

相談する立場、相談を受ける立場の両者の気持ちを考える活動を通して、ゲートキーパーとして周りの人を支えようとする意識や集団として互いに支え合える安心感を育めると考えました。

ポイント2

教育活動全体で取り 組む「心の健康 教育」

「こころ☆タイム」を中心に、「SOSの出し方に関する授業」「校内の環境づくり」「下地づくりの教育」を実施し、教育活動全体で「心の健康教育」に取り組みます。

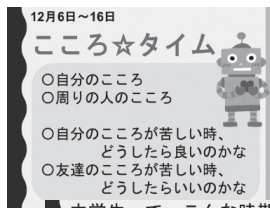


単元(題材)の様子

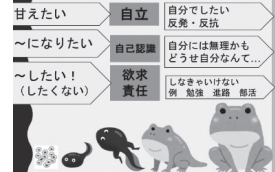
「SOSの出し方に関する授業」は中学校3年間で構成します。人間関係づくりに関する活動(ころ☆タイム)や生徒会活動と関連させながら、「心の健康教育」に教育活動全体で取り組みます。

ポイント1

ポイント2



中学生って、こんな時期？



①不安や悩みがあるときの対処方法を考えよう(1年生)

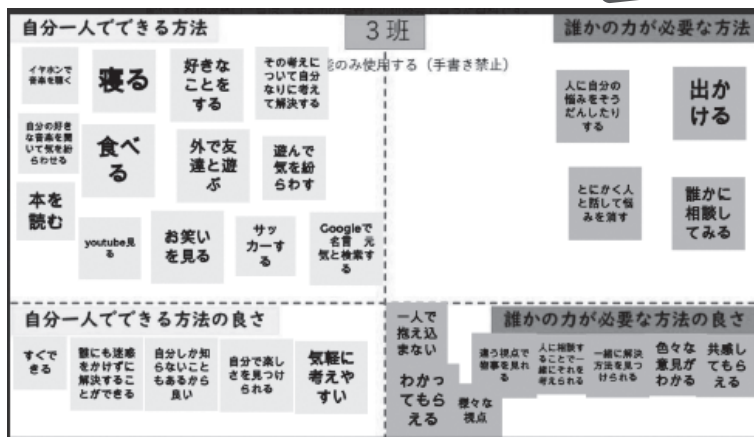
SOSの出し方に関する授業のスタートとして、スクールカウンセラーによる講話を聞き、不安や悩みがあるときの行動を考えます。

ポイント3

②「悩みの種」との付き合い方を考えよう(2年生)

アンジェラアキ「手紙～拝啓十五の君へ～」の歌詞を引用し、不安や悩みを「悩みの種」として学習を進めていきます。与板中学校の先輩の作文を基にした資料「先輩の悩みの種」を活用し、悩みの対処方法を考えます。

次に「悩みの種」との付き合い方を、「一人でできる方法」、「誰かの力を借りる方法」に分け、それぞれの良さを考えます。友達との意見交流を通して、「自分なりの対処方法」を考えることにつなげていきます。



③「悩みの種」を伝えてみよう(2年生)

気持ちの伝え方を参考にして、話し手、聞き手、観察者になって「悩みの種」を伝える活動を行います。

④学年の「悩みの種」(3年生)

自学年の悩みや相談する相手の傾向を共有し、友達から相談されたらどうするかを考え、次時へとつなげます。

研究会

⑤受け止めよう！友達の「悩みの種」(3年生)

ポイント3

研究会では、自分が相談を受けたときの「受け止め方」を考える授業を公開します。「話して良かった」と友達に感じてもらうためには、どんな言葉や態度で聞けばよいかを考えます。自分の経験を振り返ったり、グループ活動で友達と考えを共有したりしながら、心が苦しいときの自分なりの解決方法について根拠を持って考える授業を目指します。

⑥状況に応じた「悩みの種」の受け止め方を考えよう(3年生)

ポイント3

単元の最後に、自分の心が苦しくなったときや友達の不安や悩みに気付いたときの行動について「シナリオ」を考え、ロールプレイを行います。活動を通して、状況や自分に合った意思決定や行動選択を考える生徒の姿を目指します。

学校保健 <下越地区／阿賀野市・胎内市・北蒲原郡中教研>

「心身の機能の発達と心の健康

(エ) ストレスへの対処

研究主題：対話を通して自己の考えを深化させる授業づくり

開催日：11月2日（木）

会場校：胎内市立黒川中学校

公開：1学級

授業者：1年 河崎 昭文（教諭）
榎本 真那香（養護教諭）

指導者：下越教育事務所学校支援第2課 指導主事
中山 小百合 様



研究推進責任者
胎内市立築地中学校
菅原 菊子



教科・領域担当者
胎内市立黒川中学校
榎本 真那香

・こんな深い学びの姿を目指します・

心と体のつながり、ストレス反応を知識として理解した上で、演習しながら効果的なリラクゼーションやリフレーミングなどの実践的な対処方法を身につけている姿。

学び合いの場面で自己内対話を通して自分の内面を言語化し、他者と意見を交わしながら対話を深め、クラスメイトの考えから自己に問い返すことで自己理解を深め、自分に合う課題解決法を考えている姿。

・深い学びにいたるポイント

ポイント1

ストレスへの多様・実践的な対処方法を知って習得する

これから出会うストレスへの対処方法は様々あるものの、心と体の相関、他者への影響を考えた上で自分に合った効果的なものを選択し、それを実践することが大切です。

第1～3時では、授業者（保体科教諭）と一緒に学び基本的な知識を得るとともに、対処方法（特にリラクゼーション）について演習を通して身につけていきます。

ポイント2

「考え方のクセ」を転換する

どんな人にも「考え方のクセ」があり、同じ事象が起こってもとらえ方は様々です。第4時（本時）では「黒中あるある」事例を通して他者意識をもちながらリフレーミングを行い、多様な考えに触れながら自分も他者も大切に物事のとらえ方をできるようにしていきます。

ポイント3

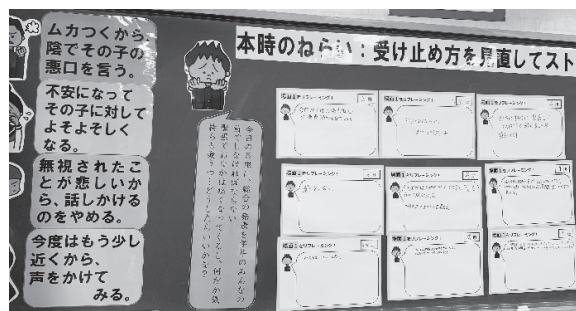
（自己内で・クラスメイトと）対話する

第4時（本時）には保体科教諭と養護教諭のTTで、それぞれの専門性を生かした働きかけや机間支援を行います。生徒がこれまで気づけなかったものの見方・とらえ方や他者の意見をとり入れ、心を軽くしながら、周りの人と「よりよい未来の関係性」を築いていけるよう、授業者は生徒に「深める問い」が生まれるよう対話の深まりを促していきます。

単元(題材)の様子

- ① 1年次のプレ授業実践校(聖籠中他)では、単元学習前後でストレス対処に関する意識の向上が図られました(アンケート結果より)。

しかし、授業内での生徒同士の対話の深まりに関しては、より一層の工夫が必要だととらえました。そこで、2年次では自己の考えを深化させる対話の在り方の研究を継続しました。



- ①～③ 本単元の基本的内容を保体科教諭と学習します。小学校5年生で「現象として」学習した「心と体はつながっている」ことを、中学校1年生で「科学的に」学んでいきます。

生徒たちはこれから一層、ストレスを経験していくことになるでしょう。その時に、自分も他者も大切にできる視点で、自分に合った方法でストレス対処をできることが大切になります。学習の中でリラクゼーションの方法を実践的に身につけていきます。

ポイント1

研究会

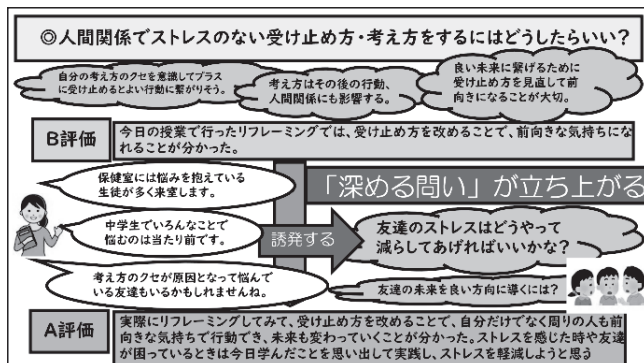
ポイント2

- ④ 誰しももっている「考え方のクセ」を見える化し、自分のとらえ方とクラスメイトのそれとは必ずしも同じでないこと、様々な受け止め方があることを知ります。

そして、その後の自分の考え方やとる行動により未来が変わっていくことを、リフレーミングを通してつかんでいきます。



1年次プレ授業(築地中)



さらに「深める問い」が生徒の中に生まれるよう授業者は投げかけます。リフレーミングによって、自分だけでなく他者のストレス軽減も図れ、よりよい未来につながることに生徒たちは気づいていきます。

第4時(本時)では、保体科教諭(T1)と養護教諭(T2)のTTで授業を展開していきます。T2から、普段の保健室や学校生活でとらえている生徒たちの姿をもとに「自分+友だち」のどちらも大切にできるリフレーミングをするとよいことに気づけるよう働きかけます(左図;対話の地図¹⁾)。すると生徒たちに「他者意識をもって前向きな考え方の転換をするといのは?それならどうリフレーミングする?」というような自己内対話が生まれ、話合いを深めていく姿が見られることを期待します。

ポイント3

<出典> 1)新潟県教育庁下越教育事務所「Teachers'2022+<対話の地図>」

- ⑤ 単元全体の振り返りはGoogleFormsを活用して行います。単元学習前に実施した生徒たちのストレス対処への意識や今後とろうとする行動が、学習したことによりどう変化したかをみます。その後、生徒は学習したことを生かして生活実践します。第4時(本時)から一ヶ月後にも効果測定をして、2年間の研究成果をまとめます。