

## 中学校の保健授業に関する実態調査を活かした小学校での保健教育の試み

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 静岡大学教育学部附属教育実践総合センター 公開日: 2021-03-04 キーワード (Ja): 小中接続, 養護教諭 キーワード (En): 作成者: 中村, 安里, 鎌塚, 優子 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.14945/00027936">https://doi.org/10.14945/00027936</a>

# 中学校の保健授業に関する実態調査を活かした 小学校での保健教育の試み

中村安里

(静岡大学教育学部附属静岡小学校)

鎌塚優子

(静岡大学教育学部)

## Attempt of health education in elementary school utilizing fact-finding survey on health classes in junior high school

Nakamura Anri, Kamazuka Yuko

### 要旨

昨年度の深澤（2019）<sup>1)</sup>による先行研究より、保健の授業に対して現在も実生活で役立っていることが少ないものの1つに「心の健康」がある。そこで、本研究では、中学校の保健授業に関する実態調査と大学生による実態調査の結果を活かし、印象が低い単元である「心の健康」について、「具体物、体験型、実験等を取り入れて目に見える工夫をして五感に訴えること」をふまえた保健教育を小学校5年生対象に授業実践することとした。また、今年は特に興味関心が高いことが推測される新型コロナウイルス感染症を教材として取り扱い、日常生活との関連を図った指導方法を実施した。

授業実践を通して、子どもたちはコロナ禍を生きる私たちについて自分事として捉え、考え、授業へ向かう姿があった。体験型の実験等を手立てとして取り入れたことで、「印象に残る・現在も役に立つ保健教育」を行うことができたのではないかと考える。今後も中学校と連携し、本当に「印象に残る・現在も役に立つ授業」が行えたのか時間を置いて検証する必要がある。また、心身相関の視点のように、養護教諭が保健の授業に参画することで養護教諭の専門性を活かすことができるため、授業参画することの重要性も示唆された。

キーワード：小中接続 養護教諭

### 1 はじめに

子どものライフスタイルや健康は、それを取り巻く環境と、家庭、地域、学校、国等の在り方に強く影響されており、これらの自然的、社会的、心理的環境の改善と良好な状態の維持は、子どもの健全な発育・発達にとって不可欠である。<sup>2)</sup> 実際に今年、新型コロナウイルス感染症により、私たちは日常生活を大きく変えることを余儀なくされた。それは子どもにとっても同様であり、毎日学校へ登校することや友だちと一緒に遊ぶこと、買い物をしたり習い事に行ったりすることなど、子ども一人一人の当たり前は大きく変容した。その結果、子どもたちは不安やストレス等の心身の健康に関する影響を受けてきた。

小学生期は、幼児期に始まる基本的な生活習慣の確立を図りながら、さらに健康課題に対しては自律的に取り組むことができることを目指す時期とされる。高学年では、中学年までの経験を生かして、自分たちで決めた集団の活動目標をできるだけ大切にし、これを達成しようとする感情や意識が強くなる。さらに、リ

ーダーシップを発揮しようとするなどの意識や態度も育ち、役割や責任を自覚して活動するようになる。また、思春期特有の不安定な感情がより大きくなり、人間関係に悩んだり、先頭に立って活動することに消極的になったりする児童も少なくない。<sup>3)</sup>

昨年度の深澤（2019）<sup>1)</sup>による先行研究によると、保健授業の中で現在も実生活に役立っていることが少ないものの1つに「心の健康」がある。そして、先行研究結果から、中学校と連携することで、子どものニーズや実態に応じた保健教育を進めることができ、有効な手立てとなることが示唆された。

そこで、「印象に残る・現在も役に立つ保健教育」を行うことを目的に、興味関心が高いことが予想される今回の新型コロナウイルス感染症を教材として取り扱い、小学校5年生対象に授業実践することとした。

### 2 研究の背景

昨年度、深澤（2019）<sup>1)</sup>による先行研究より、保健

の授業に対する印象度が高いのは「病気の予防」、印象度が低いのは「毎日の生活と健康」「身体測定時の保健指導」であった。また、現在も実生活に役立っているという回答が多かったのは「毎日の生活と健康」、現在も役立っているという回答が少なかったのは「育ちゆく体とわたし」「心の健康」「身体測定時の保健指導」であった。ただし、印象度と現在も役立っていることの比較では、印象度と実践の継続性は必ずしも一致していないことが明らかとなった。

印象に残りにくい理由として「自己との関連の希薄さ」「興味・実感が薄い」「授業研究・時間不足」「定着度の確認・テストの未実施」「教員の個性・教科の専門性不足」が挙げられていた。「興味・実感が薄い」では、危機感があまり持てないこと、インパクトが薄く授業に退屈してしまうこと、授業内容が新たな発見や興味・関心をもつことができない内容であることなどが挙げられた。

印象に残すための手立てとしては、「生活とのつながり」「授業づくりと活動形態の工夫」「定着度の確認」「専門性を高める」を提示した。特に、「授業づくりと活動形態の工夫」では、①具体物、体験型、実験等を取り入れて目に見える工夫をして五感に訴えること、②小中学校で指導内容に共通性や学びの系統性をもたせること、③外部講師を活用すること、④体育科及び他教科の教員、保健委員会や児童生徒会と連携し、活動形態にさらなる工夫を重ねることなどで印象に残りやすいことが示唆された。

また、山崎ら（2018）<sup>4)</sup>の大学生による調査結果でも、小学校保健授業の単元に対する印象が低いのは「毎日の生活と環境」「心の健康」であった。小中学校では、今自分の体に起こっていることとリンクさせた内容が印象に残りやすいことが分かり、授業と授業外の日常生活を連係させ、知識と実践が結びつくように授業を計画していくことが必要であると示唆された。

そこで、本研究では、中学校の保健授業に関する実態調査と大学生による実態調査の結果を活かし、印象が低い単元である「心の健康」について、「具体物、体験型、実験等を取り入れて目に見える工夫をして五感に訴えること」をふまえた保健教育を小学校で授業実践することとした。

### 3 事前調査「心と体のアンケート」結果

学校再開を迎えた5月末に、心のケアと健康状態把握を目的として「心と体のアンケート」を実施した。

- 1) 対象 全学年児童
- 2) 実施時期 2020年5月22日～5月26日
- 3) 実施方法 保護者へメール配信(Webアンケート)
- 4) 質問項目
  - ①生活の様子(食事、運動、睡眠、メディア等)
  - ②学校の様子

- ③学校再開に向けての気持ち
  - ④学校がお休みになって嫌だったこと困ったこと
  - ⑤学校がお休みになって良かったこと
  - ⑥学校がお休みになっている間に思ったこと
- ①～⑤は選択肢(複数回答可)、⑥は自由記述とした。

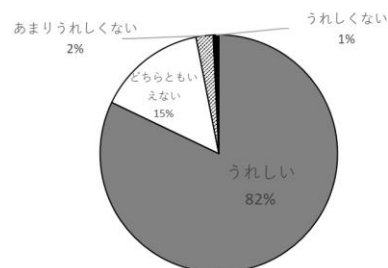


図1 学校再開に向けての気持ち

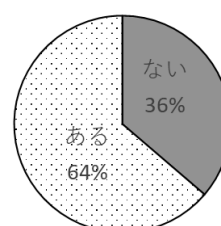


図2 学校が休みになって良かったこと

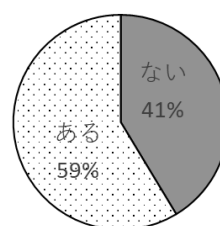


図3 学校が休みになって嫌だったこと・困ったこと

お休みになって嫌だったこと・困ったことの原因として、「友だちに会えない」(85%)「先生に会えない」(40.6%)「生活がみだれる」(32.2%)「勉強が出来る」(30.1%)が上位を占めていた。お休みになって良かった理由としては、「自分のやりたいことができた」(62.9%)「リラックスできた」(47%)「自分のペースで勉強できた」(34.9%)「学校の必要性が分かった」(29.9%)が上位を占めていた。

結果から多くの子供が学校再開をうれしいと前向きに捉えていたことが分かった。一方で、質問項目⑥「学校がお休みになっている間どんなことを思いましたか。どんなことでも良いので自由に書いてください。」では、「勉強をしなくては行けないのに、初めてのところは分からなくて思うように進まなかった」や「友だちに会いたい」という意見、「コロナが早く終息して、今までの生活をしたい」「学校が始まってうれしいけどコロナが広まりそうで怖い」等、率直な意見が多く挙げられた。このことから、学校という存在が子供にとってかけがえのない場所であり、今まで過ごしてき

たような日常生活を送りたいという強い思いがあると同時に、感染症への不安や恐怖をもっていることが推察された。

表 1 授業の流れ

授業の流れ ＜教師の発問＞ ・子どもの発言	
第①時	＜学校が休みになってよかったの項目で1年生と5年生の結果をみてみよう。＞
心の発達	・1年生の方が「休みになってよかった」とは思っていないと思う。
	・5年生の方が「休みになってよかった」と思っていると思う。
	＜なぜ、5年生の方が「休みになってよかった」が多いのかな。＞
	・コロナで学校が休みになったのは同じじゃん。1年生と5年生で違うがあるのはコロナ関係ないんじゃないかな。
	・5年生の方が委員会とか6送会とかの活動を考える時間が多いから。
	・5年生は周りに気を遣う。当たり前だけど大事な時に気を遣うから。
	＜グループ分けしてみよう。＞
	・経験、立場（委員会、六送会など5年生は引っ張っていく側）
	・思い、考え方（周りに気を遣っている）
	・知識（ルールや学習のことなど知っていることが多い）
第1.5時	＜なんで、違いがあると休校が良かったという結果につながるのかな。＞
心の発達 （続き）	・いろんなことを経験をして、不安や心配が増えているから。でも1年生より楽しいことや達成感も感じるようになったと思う。
	・心が成長して、周りのことも考えるようになり、考える幅が広く深くなったから。
	＜1年生のころと今の自分を比べると心の成長はどうか。＞
	・今の方が成長している。
	・1年生では感じなかったことを5年生で感じるようになった。
第②時	＜くじを引いて当たった人は、今からアカペラで歌を歌ってもらいます。＞
心と体の つながり	・やだやだやだ。 ・今は無理。 ・音痴で当たったらどうすればいい？
	・全員だったら良い。 ・10人！
	＜選ばれた5人は、アカペラで歌を歌ってもらい…ません。＞
	・よっしゃー（ガッツポーズ） ・え？何それどういうこと？ ・歌ってほしかった。
	＜どんな様子だったか、ビデオで振り返ろう。＞
	・頭が真っ白になってぼうっとした。 ・当たるかなと思うと胸がドキドキした。
	・恥ずかしいのと緊張で心拍数が上がった感じ。 ・誰かが当たるって思ったら興奮した。
	・最初はびっくりしたけど、時間が経ったら平気になった。
	【養護教諭の専門性】 脳と神経は繋がっていること、心と体はお互いに影響を受けていることを説明。
第③時	＜体が変化すると心が変化する。心が変化すると体が変化する。例えばどんなものがあったかな。＞
不安や悩 みへの対 処	・リレーがあって緊張しているとお腹が痛くなる。（心→体）
	・休校中動かなくて心がそわそわした。やる気が出ない。（体→心）
	＜日常生活のストレスはすぐに改善するけど、これからも続いていくコロナのある社会にどう向かっていけばいいかな。＞
	・家でできる楽しいことを覚える。そうすれば、いらいらとかもない。
	・プラス思考で考えればいい。自粛生活が始まって勉強ができるとか。
	・自粛＋ストレス発散する。家でバーベキューするとか。
	・好きなことを見つける。もともと好きなことをする。人それぞれ対処法が違う。
	＜自分に1番合いそうな対処法はどれかな。＞
	・体を整えること ・心の持ち様が重要
	【養護教諭の専門性】 簡単にできるリラクゼーション法（ストレッチ・呼吸法）について、メカニズムと方法を説明し全員体験する。自分の変化に気づき、自分に合った対処法を見つけることが大事。

表2 追究のあらまし

抽出児 A 男 表れ・発言	抽出児 B 子 表れ・発言
<p>○保健に対するイメージ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「健康」とか。</li> </ul> <p>○アンケートの予想</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1年生は「休みになってよかったことはある」と予想。</li> <li>・結果をうけて、「えーないなんだ」と意外な反応。</li> <li>・5年生は「休みになってよかった」と挙手。</li> </ul> <p>「野球の練習とかできたわ」「5-3は逆に友達とオンラインゲームでいつでも話せるから」と発言。</p> <p>○グループでの会話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「5-3はみんなでオンラインゲームして楽しく過ごしていると思う」と発言。</li> <li>・隣の子の、休校になったからこそ学校のよさが分かるという発言に感化され、「野球いつもやれてたけど、一人で練習するしかなかったからさ、すごく楽しかったわけじゃなくて…」と発言。続けて、「こういう大変なことも、いいことなんじゃないか。そういうのが、今の状況なんじゃない?」「でもやっぱさ、うれしいことがあることも、楽しみが高くなるんじゃない?」「休校あけ楽しかった、久しぶりーって」と発言。</li> </ul> <p>休校になることで友達と過ごすよさを感じていた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短冊に、【1年生は、友達がほしいし、いろいろなものに興味をもっているから】</li> <li>【5年生は、かんたんにオンラインで友達と遊べるから】と記入する。</li> </ul> <p>○全体共有の場面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1年生との違いについて、(自分が副長になっている)「グループ活動もある」とつぶやく。</li> <li>・「1年生はまだ学校に來たばかりだから、相棒と一緒に遊んだときもそうだけど、遊具とかボールとかで安全に使うようにとか、遊びたいものを聞いたりしてそこでも気を遣っているし、知りたいことを教えるときにも気を遣っている。手伝いも気を遣っているんだよ」と発言。</li> </ul> <hr/> <p>○第1,5時 学習感想</p> <p>【結局は、心が成長していることになって、ぼくは、今、自分ができる事を考えられるのが成長していると思った。】</p>	<p>○保健に対するイメージ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「体の体調を整える」</li> <li>「とりあえず体…」とつぶやく。</li> </ul> <p>○アンケートの予想</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1年生は「休みになってよかったことはない」と予想し挙手。</li> <li>・5年生は「休みになってよかった」と挙手。</li> <li>・休みになってよかったと考えている?にうなづく。</li> </ul> <p>○グループでの会話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「本当は行きたいけど、コロナが心配だししょうがないかな。」とコロナの影響を考えている。</li> <li>・グループで、短冊2枚に</li> </ul> <p>【1年は学校のことをもっと知りたいから行きたいと思うから。】</p> <p>【5-3の人はもう学校に慣れているから。家にいると楽しめるから。(1年も少し)】と記入する。</p> <hr/> <p>○全体共有の場面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「1年は学校のことをもっと知りたいから行きたいと思うから」が理由だと思う</li> <li>・(5年生の方が)「ほとんど多分知っている」</li> <li>「この前1年生は音楽室分らないと言っていた」と発言。</li> <li>・「反応とかも(気を遣っている)」と発言。</li> <li>・(まとめると)5年の方が意識が大きい。高い。</li> </ul> <hr/> <p>○第1,5時 学習感想</p> <p>【前回、5年になって責任感の違いがあると書きましたが、これからそれにそって学校生活を少しずつよくしていきたいです。精神がボロボロにならないように気をつけます。】</p>

#### 4 授業実践

##### (1)5年「心の健康」の授業計画

2020年は新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活は幾度となく多大な影響を受けてきた。コロナ禍において生活の軸が定まらず見通しがもてないことや感染症への向き合い方が分からないことは、子どもにとって非常に厳しい状況であり、かかる不安やストレスは甚大なものであることが推察される。

そこで、本単元の「心の健康」に関する学習を新型コロナウイルス感染症と絡めて考えることとした。そうすることで、全員が体験した休校期間中の自分の心について振り返ったり考えたりすることをきっかけに、コロナ禍においても前向きに生活していく向き合い方

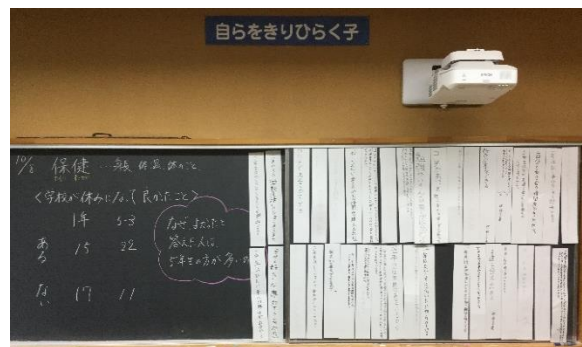
を知ってほしいと考えた。そして、新型コロナウイルス感染症だけでなく、今後の社会の中で出会う予測困難な出来事に対しても、自分自身の在り方を見失わずに前向きに生きて欲しいという願いを持ち実践を行った。

「心の健康」の単元学習は、「心は年齢とともに発達する」「心と体には密接な関係がある」「不安や悩みへの対処」である<sup>5)</sup>。本単元の目標として、「自分の心が年齢とともに発達することや心と体が深く影響し合っていること、感染症による様々な不安に対する自分に合った対処方法があることを理解する」「新型感染症が及

ぼす心の健康についての課題を見つけ、話し合うことで解決方法を考える」と設定した。特に、「心の健康」の単元では、「不安や悩みへの対処」を取り扱う。小学校5年生は思春期特有の不安定になりやすい時期でもある。これから先、生きていくと心が折れそうになったりどこかで躓いたり不安になったりする場面が訪れる。そのような時、保健の授業で学んだことを思い出し、自分と向き合う糧にすることがねらいである。養護教諭が子どもと一緒に「健康」について語れる場面は多くはない。その機会を授業という場で意図的に設定することで、「健康」という概念を子どもとともに考えることで将来役立つ知識として育み、日常生活に活かしていく姿勢を醸成したいと考える。

## (2) 第①時「心の発達」

第①時では、始めに休校期間中のことを思い出すため、休校中に行ったアンケート結果を提示した。心は年齢とともに発達することに気付けるよう、1年生と5年生の結果に差がある「学校が休みになってよかったことはありますか」の項目を提示し、1年生よりも5年生の方が、学校が休みになってよかったと答えた人が多かったのはなぜか考えさせた。その際、短冊に自分の考える理由を書き、黒板に貼って、友だちの考えを全体共有した。短冊の中には、「息ぬきができたから」「好きなことができるから」「学校に慣れているから」「5年生はこれからの活動も考え、勉強やスケジュールを立てたりしていく時間が必要になるから」「登校して感染したら意味がないから」等の意見が挙がった。出された意見について話し合う中で、1年生と5年生の違いについて「経験・立場・思い・考え方・知識」がキーワードとして挙がった。授業時間がなくなるほどの深い話し合いが行われていたため追加授業を行うこととした。追加授業（第1.5時）では、1年生と5年生で違いがあると休校してよかったという結果につながるのとはなぜか話し合った。その日の振り返りシートでは、「5年生は1年生に比べて色んな知しきを持っていたり、責任感があるのでこの休みがあったから心をリラックス出来たんだと思います」「コロナがあって友だちに会えるありがたさが分かったし、気分てんかんになったのでコロナウイルスは良い経験だと思います」「心が成長したから色んな事を感じていることが分かりました」「心が成長しているから責任感を感じることができる。難しい課題があるからこそ、そのかべを乗り越えたいというプラスの責任感の一面もありました。」等と休校中に感じたことを振り返り、1年生と5年生を比べることで、心が成長しているからこそ気付けたこと、感じたことがあることを学んだ。そして、自分の経験をしっかり振り返ることで、今の自分たちは1年生よりも体だけではなく心も成長していることに気付くことができた。



＜第①時の板書＞

## (3) 第②時「心と体のつながり」

第②時では、心と体のつながりについて、より実感を伴った理解ができるように体験型の実験を行った。

「くじを引いて当たった人は、今からアカペラで歌を歌ってもらいます。」と教師が投げかけると、「えー！」「やだやだやだ！」「今は無理！」と一気に教室の中がざわつき始めた。一人ずつくじを引く度に、両手を握りながら目を瞑って待つ子、肩に緊張が入っている子、当たった子に対して拍手で応援する子等がいた。当たった人と当たらなかった人とで反応の違いが大きくあった。当たった人の中には、机に顔を伏せる子、腰が曲がり手を膝に置きながらしぶしぶ前へ出てくる子もいた。「当たってしまった！」という言葉を発表しなくても、心の状態が体全体で表現されていた。さらに、客観的な変化を得るために、当たった人へパルスオキシメーターを指に装着して脈拍を測定した。なお、事前に全員分の平常時の脈拍を把握するため、運動会が近かったこともあり、自分の体について知るために脈拍を測定する旨を伝え、測定していた。

また、実験時の様子を撮影するために、あらかじめ教室の前方にビデオカメラを設置した。実験が終わった後すぐに動画を視聴することで、自身や友だちの様子を観察し、振り返ることができた。心にストレスや負荷がかかったとき自分の体にはどのような影響がでるのか、脈拍を確認したり動画で動きや表情を確かめたりすることで、心が不安な状態になるときは動悸が激しくなったり硬直したりと体にも変化が起きることを気付かせるためだ。実際に子どもたちからは「胸がドキドキした」「体がそわそわした」「恥ずかしい」「次当たったらどうしよう」等の意見があった。出された意見は、体の変化と心の変化に分けて分かりやすく板書した。その中で、こちらが想定していなかった「興奮した」という意見があった。おそらく、その子は、個人として向き合うドキドキ感と集団で味わうドキドキ感を楽しみ、興奮するという感情が芽生えたのだろう。緊張する経験が多い子は、訓練されていて心身のバランスをとるのが上手である。似たような経験をす



れば、それをすぐに対処することができる。逆に経験がないと、うまく対処できないことが考えられる。

緊張するメカニズムとしては、「緊張→自律神経の交感神経が活性化→心拍数や血圧などが上昇→発汗や動悸などが起こる」という流れである。

養護教諭から、緊張する場面で、心と体はなぜ反応するのか、体の中で何が起きているのか、説明するために、「緊張する場面に出合った時、体のある部分に信号が流れます。それはどこでしょう。」と投げかけた。するとすぐに「脳」「心」「目」「心臓」という意見が挙がった。次に、神経が網目のように張り巡らされた人体イラストを提示し、命令を出している脳と神経は繋がっていることを視覚的に示した。体が緊張状態の時は心も緊張状態になること、心がリラックスした状態の時は体もリラックス状態になることなど心身相関について、自律神経の働きに触れながら、体と心に分けて分かりやすく板書で提示した。一つずつ提示する度に子どもは「あるある」「時々ある」「全然ない」「意識していないから分からない」等とつぶやき、自分の経験と照らし合わせながら振り返っていた。

心身相関の視点は、養護教諭の職務の専門性の要となる心身医学を基盤とした理論部分である。保健室来室者の中には不安や悩み事から頭痛や腹痛といった心の状態が体の状態に表れる心因性の体調不良も少なくはない。思春期の入口である小学校5年生という発達段階で、心と体がつながっていることを押さえることは、養護教諭の専門性が活きる授業である。



＜第②時の授業の様子＞

- ・休校中は同じことばかりで、心がムカムカしていたと思う。そして体が少しだるいなと思った。
- ・休校中…いつもなら友だちと出来ることが出来ないということにイライラした。
- ・あわてている時はすごく心ばく数が上がる。
- ・心があせるとよゆうがなくなり、いろいろなことが雑になる。
- ・大事なテストの前に腹痛になる。
- ・リレーできんちょうしておなか痛くなる。
- ・自転車で転んだ時、体もいたかったけど、心もいたい時があった。
- ・休校期間中、イライラする時もあった。でも軽く運動するとスッキリしてきたり、気が楽になったりした。体と心はつながっているなと思った。

#### ＜第②時「日常生活での心と体のつながり」に対する振り返りの抜粋＞

##### (4) 第③時「不安や悩みへの対処」

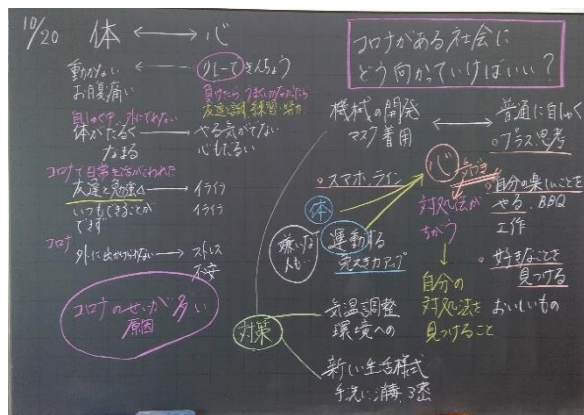
第③時では、コロナ禍を生きる私たちについて考えた。大事なテスト前などの日常生活における緊張状態を感じた時は、その出来事が過ぎ去っていけば元の状態に戻るけれど、新型コロナウイルス感染症のように、終わりの見えない、すぐには解決できない出来事に対して、これから先の生活でどのように向き合っていけば良いのか話し合った。

相談タイムを設定し、少人数の友だち同士で話し合った後の発表では、「自分の好きなことを見つける」「自粛をしつつ、自分のやりたい事をする」「一つ一つの対処法は違う。友だちと勉強できないならオンラインでやる。運動できないなら、家でできる運動をする。」「プラス思考で考えれば良い。自粛生活が始まって勉強ができるとか…。」等の意見が出てきた。「運動する」という意見に対して、ある女兒が「運動好きな人は良いけど、運動が苦手な人もいる」と発言したことをきっかけに、人それぞれ好きなものは異なるため人によって対処法が違うこと、自分に合った対処法を見つけることが大切であること等の考えが広がっていった。さらに、コロナのある社会への向かい方については、「心・体・対策」の3つにまとめた。特に、大半の児童が心のもち様が大事であると回答していた。

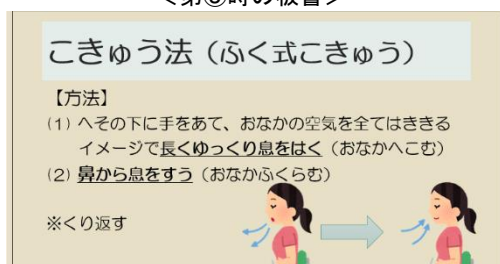
養護教諭からは、授業で出てきた意見+αの方法として、簡単にできるリラックス法について、パワーポイントを使用して、セルフ・リラクセーションであるストレッチ（漸進的筋弛緩法）と呼吸法（腹式呼吸）を紹介した。ストレスにさらされると心理的な反応や、多くの場合に身体的な緊張を伴う。その不快な体験が更に心理的な問題を引き起こすという悪循環に陥ってしまうため、身体的緊張を解き、この悪循環を断ち切る取り組みがリラクセーションである。<sup>6)</sup> 実際に全員で体験した後、「あ～気持ち良いわ～」とすぐに効果を

感じた様子であった。養護教諭から、「体がリラックスすると心もリラックスすること、ストレス状態が長く続くと心と体に負担がかかること、ストレスの感じ方は人それぞれであること、同じ人でもその時の気持ちや状況によって受け止め方が変わること」について伝えた。最後に、「いろいろな対処法があるけれど、大切なのは自分の心の変化に、体の変化に、自分自身で“気付く”ことです。そして、自分に合った対処法を見つけて試してみしてほしい。」ことを伝えた。

教師や友だちと話し合う中で、確かな正解がつかめなくても、「自分だったらこうする」と自分が納得できる具体的な考え方や不安への対処法をもてるようになることがねらいである。そして、自分が気付かないまたは知らない間に蓄積されているであろうストレスに対して、自らの心と体の変化にきちんと気付き、自分に合った対処法を選択していくことは、これから先、自らの糧として生きる力となっていくだろうと推察される。



＜第③時の板書＞



＜パワーポイントの一部＞

- ・私は運動をやるのが1番自分に合っていると思いました。ふく式こきゅうはリラックスできた気分でこう果がありよかったです。
- ・結局は自分なりの向き合い方にかかわってきて、その1つ1つのことを自分がどういう風にとらえるかで、今の現実への向き合い方や思いが大きく変化してくると思いました。
- ・自分のやりたい事や自分が落ち着くと思う事をやったら、コロナの事もわすれて楽しくやれると思います。

- ・自分の対処法を見つけるには「心の気づき」がないといけない。気づきを感じたら、落ち着いて対処法を考えていきたい。
- ・対策や心が大切だと思った。リラックスする方法を教えてもらったから、そろばんの大会とか練習する時に実際にやってみたい。
- ・リレーのきんちょうは自信をつければ解消につながるけど、「コロナ」が原因のものはどう解消するのか…。自分が一番良いなと思ったことを見つけることが最適だと思った。
- ・自分の対処法を考えた結果…ねることが一番良いことが分かった。
- ・コロナはものすごく大変だけど、のりこえた時が楽しみ。僕の対処法は家族で遊ぶこと。理由はみんなで笑ったり楽しんだりすることが幸せだから。
- ・リラックス法がすごくかんたんで、気持ちが楽になって落ち着くのでいい方法だと思った。ストレスをためないように自分なりの対処法を考えていきたい。

＜第③時の振り返りシートの抜粋＞

## 5 成果と課題

先行研究で明らかになったように、保健の授業は、興味・実感が薄いこと、授業研究・時間不足であること、教科の専門性不足であることなどが課題としてある。また、保健の授業内容は日常生活そのものなので、子どもたちは既に知っている内容が多く、新しい発見や気づきが生まれにくい現状がある。逆を言えば、日常生活そのものを強みにして、授業内容をより自分事として捉えることができる。いかに子どもたち自身で考えさせるかがポイントとなる。今回の授業において、新型コロナウイルス感染症という実生活に影響を与えているものとの関連を図った指導方法を実施したこと、そして体験型の実験を手立てとして取り入れたことで、「印象に残る・現在も役に立つ保健教育」を行っていくことができたのではないかと考える。

今後も中学校と連携し、本当に「印象に残る・現在も役に立つ授業」が行えたのか時間を置いて検証する必要がある。さらに、小学校からの学びの継続と中学校保健の授業におけるフォローアップ教育を実施できるよう、中学校と連携・検証を行い、保健の授業における実践を積み重ねていきたい。

## ＜謝辞＞

本研究を進めるにあたり、静岡大学教育学部附属静岡小学校の職員の皆様には多大なる御協力をいただきましたことに心より感謝申し上げます。

## ＜引用文献＞



- 1) 深澤多恵, 鎌塚優子: 学びの継続性を意識した小学校・中学校における保健教育に関する研究, 静岡大学教育実践総合センター紀要, 2019
- 2) 日本学術会議健康・生活科学委員会子どもの健康分科会: 日本の子どものヘルスプロモーション(報告), 2010. 7
- 3) 文部科学省: 「生きる力」を育む小学校保健教育の手引, 2019. 3
- 4) 山崎朱音, 鎌塚優子, 野津一浩: 小学校・中学校・高等学校における保健授業の指導方法に関する研究, 2018
- 5) 文部科学省: 小学校学習指導要領解説体育編, 2017. 7
- 6) 文部科学省: 学校における子供の心のケアサインを見逃さないためにー, 2014