

目 次

はじめに	1
1 主題設定の理由	1
2 研究のねらい	1
3 研究の仮説	1
4 研究の計画	2
5 研究の実践	2
6 成果と課題	19
おわりに	20

望ましい生活習慣の定着を目指して ～心の健康を通した学校保健活動の活性化に向けて～

提案者 栃教協教研部推進委員会 養護教諭部

足利市立協和中学校 養護教諭 伊賀 智子

栃木市立真名子小学校 養護教諭 井寺 美央

日光市立清滝小学校 養護教諭 湯澤 理恵

はじめに

近年、子供たちを取り巻く社会や生活環境の急激な変化は、子供の健全な成長に影響を与えている。「自分に自信がもてない」、「存在意義が見出せない」、「毎日が楽しくない」、「いろいろしている」など心の健康に関する問題が見えてくる。この心の健康問題は、都市化、情報化、少子化、核家族化、遊び環境の変化といった児童生徒を取り巻く環境の変化を背景に、生活体験・自然体験、学校や家庭での人間関係、生活習慣などが複雑に絡み合って引き起こされ、不安や悩み、体の不調などといった形で現れてくる。

そこで、養護教諭の日々の児童生徒との関わりの中で感じている「心の健康」について焦点を当て、養護教諭として多面的かつ効果的に支援することができる指導の在り方の研究を進めることとした。

1 主題設定の理由

文部科学省の調査によると、平成27年度の小中学生の不登校児童生徒数は約12万6千人、不登校児童生徒の割合は小学校0.42%（237人に1人）、中学校2.83%（35人に1人）だった。栃木県でも同様の傾向が見られ、小学校0.46%、中学校3.35%の出現率であった。不登校になったきっかけは「不安など情緒的混乱」が最も高く、「無気力」と合わせると半数近くが心理的側面を含んでいる。

特に、幼稚園や保育園と小学校の環境の変化（教科の授業・上級生との人間関係等）および小学校と中学校の環境の変化（教科担任制・先輩後輩の人間関係等）が主な誘因とされている。それらは、「小1プロブレム」、「中1ギャップ」と言われ、環境の変化に対応できずに落ち込んだり、自信を喪失したりして問題行動（不登校・いじめの増加）を起こす。また、中1ギャップは、必ずしも入学直後に起こるわけではなく、徐々に顕在化する場合もある。

本研究では、「中1ギャップ」に注目し、長期的視野に立ち発達段階を踏まえながら、学校保健活動を活性化していくことが必要であると考えた。

2 研究のねらい

心の健康を通した学校保健活動の活性化を図ることで、児童生徒の望ましい生活習慣の定着を目指す。

3 研究の仮説

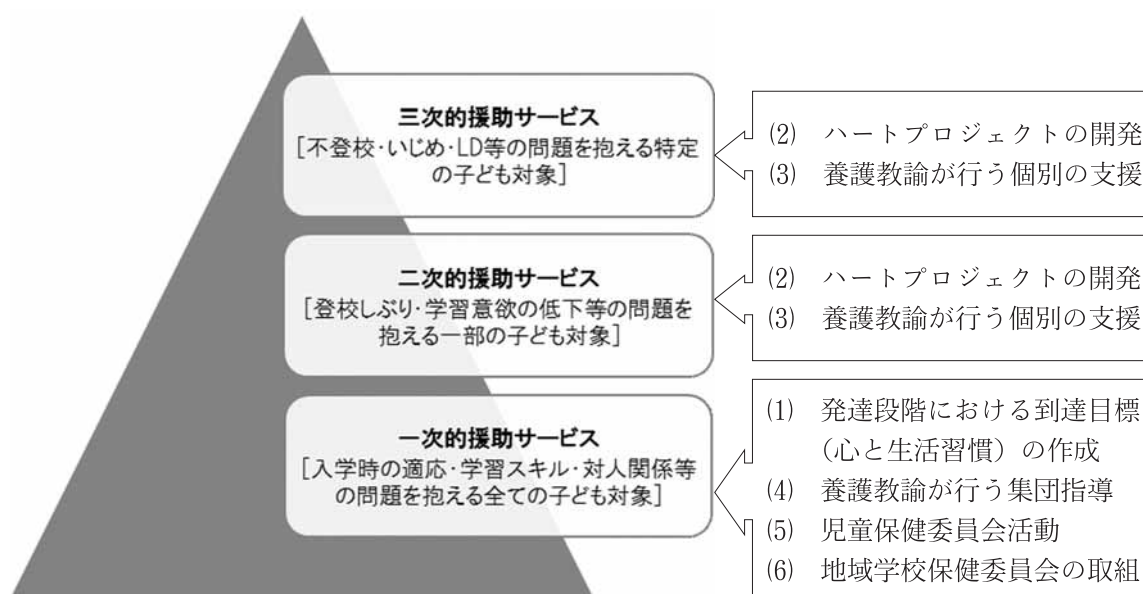
多面的・長期的に、心の健康を通した学校保健活動を行うことにより、児童生徒が生き生きと学校生活を送ることができ、望ましい生活習慣の定着につながるであろう。

4 研究の計画

- (1) 発達段階における到達目標（心と生活習慣）の作成
- (2) ハートプロジェクトの開発
- (3) 養護教諭が行う個別の支援
- (4) 養護教諭が行う集団指導
- (5) 児童保健委員会活動の取組
- (6) 地域学校保健委員会の取組

5 研究の実践

学校心理学における援助サービスの表に基づき、本研究の学校保健活動について対応させて示した。



* 図1 学校心理学における3段階の心理教育的援助サービス（石隈、2007）

(1) 発達段階における到達目標（心と生活習慣）の作成

別紙〈表1〉はこれまでの本部会で研究し作成した「心と生活に関する到達目標」（平成28年度）に、中1ギャップに焦点を当てて加筆・修正を行ったものである。


そのため、中1ギャップ解消のためには、生活習慣の改善と自己管理能力を身に付けることが重要と考え、心の面においても目標を立てることで、養護教諭として多面的かつ効果的に支援できるようにした。

発達段階における到達目標（心と生活習慣）の活用例は以下のとおりである。

- ① 個別に支援している児童生徒が在籍する学級担任との共通理解及び情報の共有
- ② 個別に支援している児童生徒の保護者との共通理解及び情報の共有
- ③ 職員研修資料

今年度、那須塩原市と小山市に義務教育学校が開校した。義務教育学校では、子供達を取り巻く教育環境を整え、子供達にとって小学校と中学校の段差が少ない。また、児童生徒同士、教員同士の交流ができるという点から小中の連携も必要である。

発達段階における到達目標（心と生活習慣） 〈 表1 〉

学年 項目	小 学 生			中学生
	1・2年 小1プロブレム	3・4年 9歳の壁	5・6年 思春期・中1ギャップ	
心 	・集団生活になじむことができる	・集団活動のルールを守ることができる	・自他を客観的にとらえることができる	・自立した生活を営むことができる ・共感的に受容できる相手を探すことができる
中1ギャップ の解消に向けて	・情緒の安定	・コミュニケーション能力の育成	・仲間意識の育成	・自尊感情の育成
食 事	・朝食の大切さがわかる ・好き嫌いがないで食べることができる ・いつもおいしく食べることができる	・3食食べることの大切さがわかる ・バランスのよい食事をとることの大切さがわかる ・いつもおいしく食べることができる	・3食きちんと食べることができる ・栄養素のはたらきを知ることができる ・いつもおいしく食べることができる	・栄養のバランスを考え、3食きちんと食べることができる ・いつもおいしく食べることができる
睡 眠	・決まった時間に寝ることができる ・決まった時間に起きることができる	・決まった時間に自分で寝ることができる ・決まった時間に自分で起きることができる	・決まった時間に自分で寝ることができる ・決まった時間に自分で起きることができる ・睡眠と健康の関係がわかる	・体調に合わせて就寝することができる ・朝すっきりと起きることができる ・必要な睡眠時間を確保できる
排 便	・決まった時間にトイレに行くことができる	・毎日排便の習慣を付けることができる	・排便できるように食事に気を付けることができる	・排便と生活習慣の関係がわかり、生活を改善することができる
歯・口	・食べたら歯をみがくことができる ・ぶくぶくうがいができる	・食べたら歯をみがくことができる ・みがき残しがないように歯をみがくことができる	・食後に歯をみがくことができる ・自分の歯並びに合わせて歯をみがくことができる ・歯みがきで歯肉炎の予防ができる	・食後の歯みがきを習慣付けることができる ・自分の口に合った歯ブラシを使い、自分の歯並びに合わせて歯をみがくことができる ・歯みがきで歯肉炎の予防ができる ・健康な歯をつくるために、食生活に気を付けることができる
姿 勢	・よい姿勢で勉強することができる (背中をのばす、いすに深く座る)	・よい姿勢で勉強することができる (背中をのばす、いすに深く座る 足を床につける)	・よい姿勢を意識して生活することができる	・自分の姿勢を意識して生活することができる
感染症 予防	・石けんを使って正しい手洗いができる ・清潔なハンカチを身に付けることができる ・がらがらがいいがいができる	・石けんを使って正しい手洗いができる ・清潔なハンカチを身に付けることができる ・咳エチケットを守ることができる (マスクの着用、咳やくしゃみの仕方)	・石けんを使って正しい手洗いができる ・清潔なハンカチを身に付けることができる ・部屋の換気ができる ・下着を身に付け、衣服の調節ができる	・石けんを使って正しい手洗いができる ・清潔なハンカチを身に付けることができる ・自分で体調を管理することができる

(2) ハートプロジェクトの開発

平成27年度に本部会で作成した『ヘルスプロジェクト』をもとに、心の健康で活用できるシートを開発した。P D C Aサイクルを明確にし、まとめたものである。

ハートプロジェクト

【学校の保健目標】	
【本校の実態】	
【心の健康課題】	
【発達段階における特徴】	
【発達段階における到達目標（心と生活習慣）】	
【目標設定】	
【実践項目】	【具体策】
【評価】	
【成果・課題】	

(3) 養護教諭が行う個別の支援

① ハートプロジェクトの作成

ハートプロジェクト

【学校の保健目標】 自主的に健康を管理していく資質や能力を育成し、生涯にわたり明るく豊かな生活を営むための基礎を培う。	
【本校の実態】 ・素直で真面目な生徒が多く、男女は協力的である。 ・社会体験が不足しており、自己表現が苦手な傾向にある。	
【心の健康課題】 ・表情や行動に覇気が見られず、不定愁訴が多い。 ・自分の気持ちを素直に相手に伝えられず、我慢することが多い。	
【発達段階における特徴】 思春期・中1ギャップ <hr/> 【発達段階における到達目標（心と生活習慣）】 ・自立した生活を営むことができる。 ・共感的に受容する相手を探すことができる。	
<hr/> 【目標設定】 ・自分の生活習慣を振り返り、改善しようとする態度を身に付けさせることができる。 ・自分の気持ちや意見をアサーティブに伝える方法を身に付けさせることができる。	
【実践項目】 ・実態把握 → ・個別支援 → ・事後措置 →	【具体策】 ・健康チェックカードの実施（6月・11月） ⇒養護教諭が気になる生徒をピックアップ 自発的に相談を希望する生徒の募集 相談時間を調整し、担任を通して生徒へ周知 ・個別の健康相談（6月・11月） ⇒1人10分～15分で実施（昼休み及び放課後） ・担任、部活動顧問、関係者へ報告
【評価】 ・自分の生活を振り返り、今後の生活について自己決定させることができたか。 ・自分の気持ちや行動を振り返り、より良い表現方法を見つけさせることができたか。	
【成果】 ・健康チェックカードを活用したことで、生徒が視覚的に生活習慣を振り返ることができた。 ・養護教諭が関わることで、生徒自身が気付いていない不調の原因を一緒に探ることができた。また、心の不調は、生活習慣と関連があることに気付いた生徒も見られた。	
【課題】 ・中1ギャップへの対応を意識し、1回目の健康相談は、学校生活に少し慣れてきた6月上旬に実施した。健康診断が全て終了していれば、結果も併せて指導するとより効果的であった。 ・生活習慣について考えることを面倒に感じている生徒もいたため、動機付けが大切である。	

② 実態把握

以下は、年2回（6月・11月）全校生徒に実施する「健康チェックカード」である。

健康チェックカード

年 月 日（ ）実施

☆食事・運動・休養・ストレス・体調の面から自分の健康状態を知り、生活を見直そう☆

<方法>①A～Eの項目をチェックし、合計点を出す。

②合計点をレーダーチャートに書き込み、五角形に結ぶ。

③チェックカードの結果から、生活の反省やこれから気を付けたいことを書く。

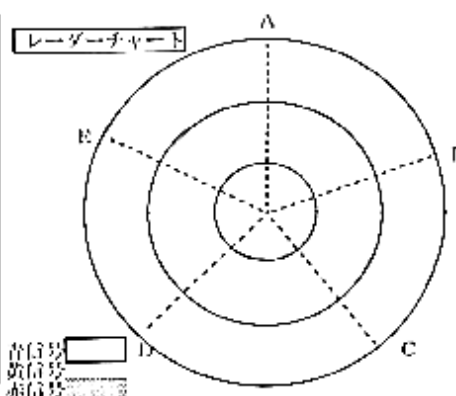
A 食事	よくある 1点	時々ある 2点	ほとんどない 3点	合計
朝食を食べない				点
食欲がなく 食事がまずい				
食べ物の好き嫌いを する				
インスタント食品を よく食べる				
清涼飲料水をよく飲む				

B 運動	よくある 1点	時々ある 2点	ほとんどない 3点	合計
体力に自信が ないと思う				点
進んで運動をしない				
運動や部活動が 楽しくない				
体を動かすのが めんどろに思う				
運動をすると すぐに寝れる				

C 休養	よくある 1点	時々ある 2点	ほとんどない 3点	合計
睡眠時間が 7時間未満である				点
夜なかなか眠れない				
朝起きた後も 寝れがとれない				
授業中眠くなる				
自由に過ごす 時間がない				

D ストレス	よくある 1点	時々ある 2点	ほとんどない 3点	合計
学校生活が 楽しくないと思う				点
朝学校へ 行きたくないと思う				
人と一緒になるのが 嫌になる				
物事に集中できずに イライラする				
悩み事や心配事がある				

E 体調	よくある 1点	時々ある 2点	ほとんどない 3点	合計
体がだるいと感じる				点
頭痛や腹痛がある				
下痢や便秘をする				
熱が出たり かぜをひいたりする				
物事に取り組む 意欲がない				



良かったと思われることは何ですか？

改善が必要なことは何ですか？

養護教諭が「健康チェックカード」によってピックアップした生徒と、自発的に相談を希望する生徒を対象に実施した。実施校では、日常における保健室への来室者が少ないため、昼休み及び放課後の時間帯を約1週間、相談に充てることができた。

健康チェックカード一部抜粋（中学1年男子生徒）

C 休養	よくある 1点	時々ある 2点	ほとんどない 3点	合計
睡眠時間が7時間未満である	○			8
夜なかなか眠れない		○		
朝起きた後も疲れがとれない	○			
授業中眠くなる	○			
自由に過ごす時間がない			○	点

D ストレス	よくある 1点	時々ある 2点	ほとんどない 3点	合計
学校生活が楽しくないと思う	○			8
朝学校へ行きたくないと思う	○			
人と一緒になるのが嫌になる		○		
物事に集中できずにイライラする	○			
悩み事や心配事がある			○	点



健康相談を行う上で意識したこと

- ① 簡単な呼吸法やストレッチ
腹式呼吸や、体に力を入れて脱力するような行動療法を取り入れ、生徒の緊張がほぐれるようにした。
- ② カウンセリングマインド
生徒が自己理解を深め、なるべく自分で意志決定できるよう支援することを心がけた。
- ③ 認知行動療法
リフレーミングやアサーション等の考え方を取り入れながら、生徒自身が考え方の癖に気付けるよう支援した。

絵カードの活用

話すことが苦手な生徒に対しては、項目（食事・運動・休養・ストレス・体調・友達・男女交際・その他等）が書かれたカードを、トランプのようにして引かせ、引いた項目を話題にして、健康相談を実施した。

絵カードがあることで、話しやすくなった。



(4) 養護教諭が行う集団指導（中学生）

① ハートプロジェクトの作成

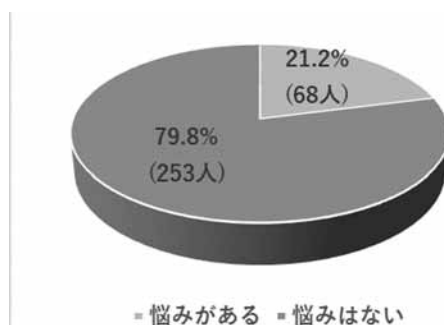
ハートプロジェクト

【学校の保健目標】 (1) 心身ともにたくましい生徒 (2) 基本的な生活習慣を自ら身につけようとする生徒 (3) 自ら健康管理をし、進んで体力の向上に努める生徒	
【本校の実態】 ・学校生活に落ち着きがなく、性行動に走っている生徒も少なくない。 ・電子機器の使用時間が長く、SNSの利用率が高い。SNSを通じた人間関係のトラブルも多い。	
【心の健康課題】 ・自分に自信がなく、精神的に弱い生徒が多い。 ・ストレス耐性が低く、ストレスに対処する方法を知らない生徒が多い。	
【発達段階における特徴】 思春期・中1ギャップ	
【発達段階における到達目標（心と生活習慣）】 ・自立した生活を営むことができる。 ・共感的に受容できる相手を探すことができる。	
【目標設定】 ・自分に合ったストレス対処法を実践し、健康的な生活を送ることができる。	
【実践項目】 ・実態把握 ・学級活動 ・保健だより	【具体策】 9月 ・来室者カードの集計 ストレス及びコミュニケーションに関するアンケートの実施、集計 11月 ・中学2年生「ストレス対処法」 ロールプレイングやアサーション、リラクゼーション等を取り入れ、授業後も生活に活かせるよう配慮した。 通年 ・心の健康について連載
【評価】 ・実態に応じた計画を立てることができたか。 ・心身の調和を保つためには、どのような対処の仕方が良いのか理解させることができたか。	
【成果】 ・ストレスの対処法を学んだ生徒から、家庭でもやってみようという感想があった。 ・自分も相手も大切にするとコミュニケーションを心がける生徒が多くなった。	
【課題】 ・保健室を空けることが難しいため、保健指導を全クラスに実施することができなかった。 ・内容については、保健だよりや掲示物等で広報した。しかし、ストレスへの対処は、学校全体としての心の健康課題であるため、全校生を対象にすると良かった。	

② 実態把握

来室者カード

保健室で休養する生徒には、来室者カードを記入させている。症状以外に「悩みがありますか（家族、勉強、友人、部活、その他）」という項目を加え、健康相談のきっかけにした。来室者カードを統計したところ、不定愁訴を訴える生徒は、悩みをかかえている傾向が明らかになったため、学級活動「学活 ストレス対処法」の中で取り上げた。

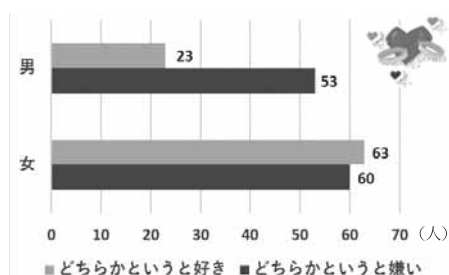


体調不良を訴えて来室した生徒の21.2%は、悩みがあると回答している。
体調不良の中でも、不定愁訴を訴えている生徒は、心配事や悩みを抱えている傾向がある。

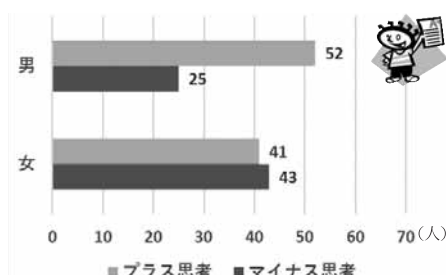
ストレス・コミュニケーションに関するアンケート（一部抜粋）

以下は、上記の来室者カードに加えて、集団への保健指導を実施するにあたって実施したアンケートの結果である。 ※全校生徒を対象に実施、無回答は除く

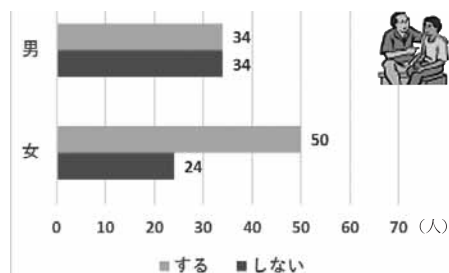
【自分が好きですか】



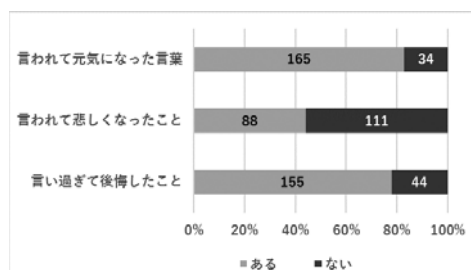
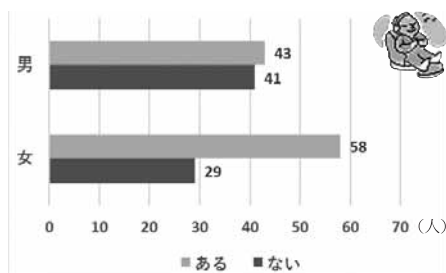
【プラス思考？マイナス思考？】



【ストレスを誰かに相談しますか】



【ストレス解消法がありますか】



言葉は心につながっていることが分かる。

③ 保健指導（学級活動）

中学2年生「ストレス対処法」（担任と養護教諭のTT）

ストレス・コミュニケーションに関するアンケートをもとに、保健指導を実施した。
ロールプレイングなどを用い、具体的なストレス対処法について考えた。

（ねらい）

ストレスへの対処の仕方に応じて、精神的・身体的に様々な影響が生じることがあることを理解し、心身の調和を保つためにどのような対処の仕方が良いのかを知ろう。



生徒の感想

【1】同じストレスでも、人によって、また、時期によってもストレスの感じ方が違うことがわかった。

【2】ロールプレイングを見て、私は自分の意見をはっきり言えない弱気タイプだと思った。ケンカタイプもだめだし、はっきりタイプを目指そうと思う。

【3】風船を使ってストレスについて学んだ。多少のストレスは、頑張る力になることもあるけど、過剰のストレスは腹痛や頭痛など体調不良になることもあるんだね。

【4】相談する・趣味に集中する・見方・考え方を变える・コミュニケーションの仕方を学ぶ・リラクゼーションをするなどストレス対処法がわかった。

【5】オルゴールの音楽を聞きながら、呼吸法の仕方を使って深呼吸したらスッキリした。



ストレス対処法については、【中学校保健体育科コンテンツ 欲求やストレスの対処法と心の健康】を使った指導も取り入れた。

<http://www.hokenkai.or.jp/sports/hoken/index.html>

生徒は、同級生が色々なことで悩んでいることを知り、安心したり、ほっとしたりしたようだった。呼吸法後に「スッキリした」という声も聞こえ、授業をして良かったと感じた。

(5) 児童保健委員会活動の取組（小学生）

① ハートプロジェクトの作成

ハートプロジェクト

【学校の保健目標】 健康に対する知識を理解させるとともに、健康な生活を営むために必要な習慣や態度を養う。	
【本校の実態】 ・明るく素直で活発な生徒が多い。 ・発表も積極的に行うなど、自分の意見を伝えようとするのが得意である。 ・反面、思ったことをすぐに口に出してしまうことも多い。	
【心の健康課題】 友達とのコミュニケーションがうまく図れず、相手を傷つけるような言動をとってしまう児童がいる。	
【発達段階における特徴】 小1プロブレム・9歳の壁・思春期・中1ギャップ 【発達段階における到達目標（心と生活習慣）】 ・集団生活になじむことができる。 ・集団生活のルールを守ることができる。 ・自他を客観的にとらえることができる。	
【目標設定】 ・学校生活を心も体も健康に過ごすために、自分の生活習慣を振り返る。 ・心も体も健康に過ごすための呼びかけについて、委員会活動の充実を図る。	
【実践項目】 ・集会活動 ・健康チェックカードの作成、実施、集計 ・早寝早起き朝ごはん広報活動 ・放送劇 ・掲示	【具体策】 6月 ・『無気力』『ケンカ』『いじめ』の3つのテーマで劇を行う。 9月 ・項目についてチェックカードを作成し、全校児童を対象に実施 ・運動会で啓発 10月 ・委員会活動で集計し、項目ごとに放送劇を作成 2月 ・放送劇の発表 通年 ・リフレーミングカードを掲示
【評価】 ・心も体も健康に過ごすために、自分の生活習慣を振り返ることができたか。 ・心も体も健康に過ごすための方法について、全校生に呼びかけることができたか。	
【成果】 ・心の健康を保つために、生活習慣と結びつけて振り返りをしている児童が多かった。 ・放送劇では、健康チェックの集計から、学校の実態をもとに全校生に呼びかけることができた。 ・運動会で啓発することで、「早寝早起き朝ごはん」を多くの方に知っていただけた。 【課題】 ・毎年チェックすることで、児童の意識や行動の変化が見えてくるので、継続して健康チェックを実施していきたい。 ・健康チェックをもとに、児童の実態を把握し、今後、内容を検討しながら保健集会のテーマを設定していきたい。	

② 集会活動

テーマ「心の健康」

『無気力』『ケンカ』『いじめ』の3つのテーマで作成した劇とクイズを実施した。

『無気力チーム』

今日の給食はあまり好きなメニューではありません。

- ① 食べたくないのだから食べない。
- ② 食べられそうなものだけ食べる。
- ③ バランスよく食べるようにする。

答えは③…栄養士さんがみなさんに必要な栄養と量を計算し、献立を立ててくれています。



『ケンカチーム』

なぐった友だちがあやまってきました。

- ① 相手が悪いからなぐりかえす。
- ② 間違いはだれでもあるので許す。
- ③ 傷が治るまでは許さない。

答えは②…広い心を持ちましょう。しかし、どんな理由があっても暴力はいけません。

『いじめチーム』

友だちに納得できないことを言われました。

- ① 聞かえないふりをする。
- ② 仲間外れにする。
- ③ 自分の考えを伝え、わかってもらう。

答えは③…話し合い理解することが大切です。

テーマ「仲良しフレンジャー」

いじめ防止の標語を募集して校内に掲示するとともに、様々な場面で伝えてほしい言葉を劇にして紹介した。活動後は仲良しフレンジャーが校内に広がり、学年の枠を超えて声をかけ合う姿が見られるようになった。



言われて嬉しかった言葉を委員会の児童が書き、掲示した。

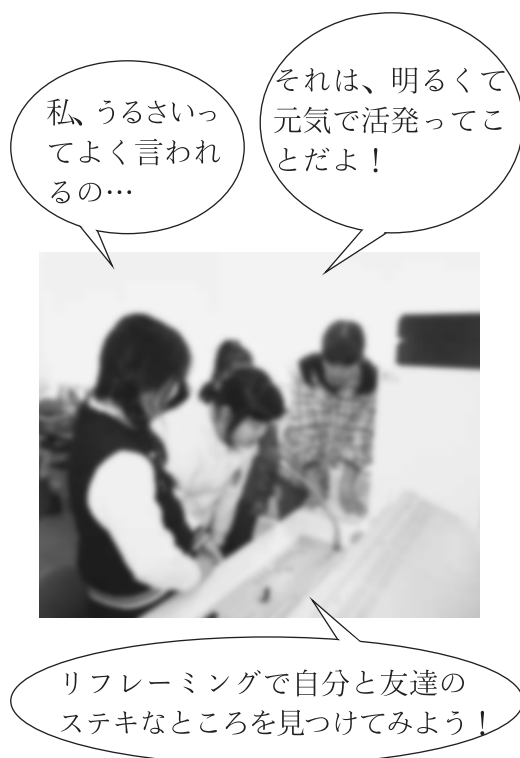
『ありがとう！』『一緒に頑張ろう！』
『一緒にいると楽しいよ』など



③ 放送劇

今日の気分（心）のグループでは、『リフレーミング』について児童が台本を作成し、校内放送で放送劇を行った。

自分や友達の気になるところの見方を変えてみることで、新たな自分に気付いたり、物事を前向きに考えたりすることができることを全校生に伝えた。



【リフレーミングカード】



常時掲示し、いつでも誰でもカードを手に取り、「自分と友達のステキなところ探し」ができるようにしている。

放送劇台本 【心の健康】

愛：「かりんちゃんってあまえんぼうだね。」

か：「そうかなあ？」

か：「もしかして、私ってあまえんぼうなのかな？」

——— チャイムの音 ———

愛：「起立！」

愛：「お願いします。」

愛：「着席！」

先生：「今日は心に関する授業をします。みんなは、リフレーミングという言葉を知っていますか？」

の：「知らないです。」

先生：「かりんさんは、自分のどういうところが、短所だと思いますか？」

か：「あまえんぼうって言われたの。」

先生：「あまえんぼうを長所に置き換えてみよう！」

か：「人にかわいがられているってことかも！」

愛：「私はすぐ調子にのるって言われる。」

か：「それは、雰囲気を明るくするのが得意ってことじゃない？」

り：「私はまわりを気にしちゃう〜。」

愛：「それは、まわりに心配りができるってことだよ！」

の：「私はおとなしいところが気になる。」

か：「それは、おだやかでひかえめなんだね。」

先生：「みなさん、上手に見方を変えられましたね。これで今日の授業を終わります。」

愛：「起立！礼！ありがとうございました。」

みなさんも、短所を長所に変えてみませんか？
保健室の廊下に資料があります。ぜひ見に来てください。

以下は、基本的生活習慣の定着を呼びかけ、心の健康にアプローチした指導である。

④ 健康チェックカードの集計と活用

生活習慣を振り返り、学校生活を元気に過ごせるようにすることをねらいとして、健康チェックカードを作成し、5日間、各自でチェックした。

実施後は、よくできなかった項目を振り返り、実践につなげるための自己目標を立てるようにした。また、委員会活動で健康チェックの集計を行い、結果を担当に知らせ、資料を提供して各クラスで指導してもらった。さらに、チェック項目について委員会で自作の放送劇を行い、全校生に呼びかけた。(③参照)

【チェック項目】

- ・昨日の夜、歯みがきをしたか
- ・朝ごはんを食べたか
- ・朝、歯みがきをしてきたか
- ・ハンカチを持ってきているか
- ・今日の気分は？

健康チェックカード 年 組 名前()						
番号	項目	9/4(水)	9/5(木)	9/11(金)	9/16(月)	9/19(火)
1	昨日の夜、歯みがきをしたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
2	朝ごはんを食べたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
3	朝、歯みがきをしてきたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
4	ハンカチを持ってきているか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
5	今日の気分は？	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞

よくできなかった項目は指導ですか。(5)番

これからどうしますか。
気分が😊になるように、つかれを取るために、しっかり9時に寝ようと思います。

担当：衛生委員会()

【児童の目標】

- ・もう少し早く寝て、次の日に気持ちよく起きられるようにしたい。
- ・気分が😊になるように、つかれを取るために、しっかり9時に寝ようと思う。

⑤ 早寝早起き朝ごはんの広報活動

規則正しい生活習慣が心の健康に必要と考え、運動会の昼食休憩の時に、保健委員会の児童により、「早寝早起き朝ごはん」の呼びかけを実施した。地域の方が参加する運動会で啓発をすることは、多くの方に知って頂けるよい機会となった。

家族みんなで
「早寝早起き朝ごはん」を実行
しましょう。

睡眠には、心と体の疲れを回復させ、脳や体を成長させる働きがあります。大切な成長期を逃さないように、睡眠をしっかりと取りましょう。

早く寝ると早起きできます。

バランス良く、朝ごはんを食べれば、心と体の調子が良く、一日元気に活動できます。



(6) 地域学校保健委員会の取組

① ハートプロジェクトの作成

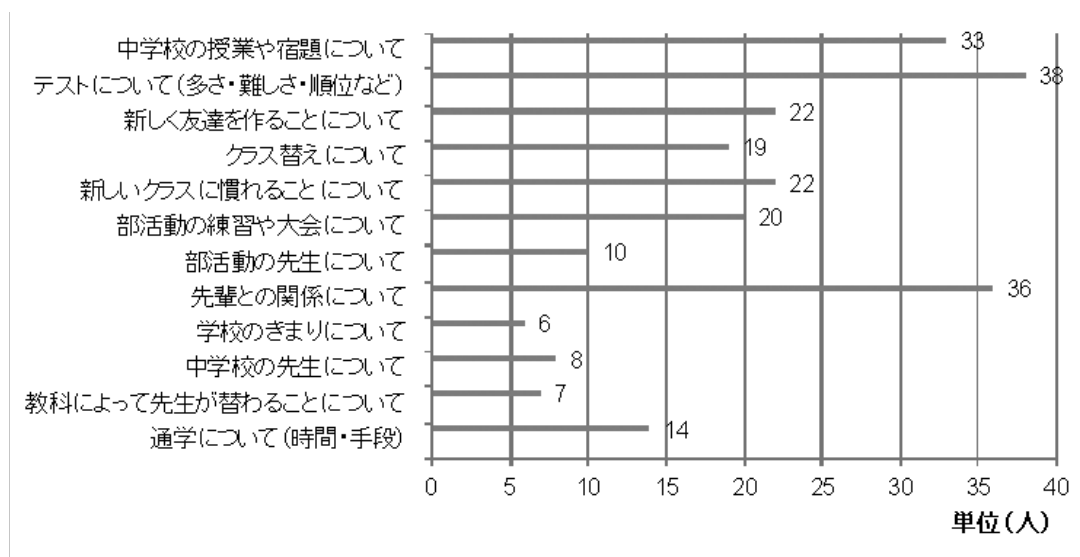
ハートプロジェクト

【学校の保健目標】 児童が心身ともに健康で安全な生活を送るために必要な知識の理解を深め、自主的・実践的態度を育成する。	
【本校の実態】 年間を通して欠席ゼロの日がなく、家庭環境や精神的理由での欠席が見られる。学区内に公営団地や公営住宅が多く、低所得や片親の家庭も増えており、保護者が経済的・精神的に不安定である。	
【心の健康課題】 子どもを学校へ送り出す力の弱い家庭が、複数見られる。そのため遅刻して登校してくる児童が見られる。さらに、登校できても教室に入るまでに時間を要する児童が見られる。	
【発達段階における特徴】 小1プロブレム・9歳の壁・思春期・中1ギャップ	
【発達段階における到達目標(心と生活習慣)】 ・集団生活になじむことができる。 ・集団生活のルールを守ることができる。 ・自他を客観的にとらえることができる。 ・自立した生活を営むことができる。	
【目標設定】 ・よりよく児童生徒の心に寄り添うために、地域学校保健委員会において、教師の立場、または保護者・地域の立場でできることについて協議する。	
【実践項目】 ・実態の把握 ・地域学校保健委員会 ・地域へ広める	【具体策】 9月 ・事前アンケート(小6・中3)の実施と集計 11月 ・地域学校保健委員会の開催 1月 ・中学校区保健便りの発行
【評価】 ・よりよく児童生徒の心に寄り添うために、教師の立場、保護者や地域の立場でできることについて、理解を深めたか。	
【成果】 ・事前アンケートを実施したことで、本中学校区の児童生徒の実態や、困り感を把握した上で講話ができた。 ・これまで校医には、児童生徒の身体面の健康で相談し、指導助言をいただくことが多かったが、今回は心理面の健康について伝えることができてよかった。 【課題】 ・今回は近隣の高校の保健主事に参加してもらった。今後も内容によって高校教諭や幼稚園教諭が参加できるように、日頃から情報共有や連携をしておく必要がある。	

② 実態把握

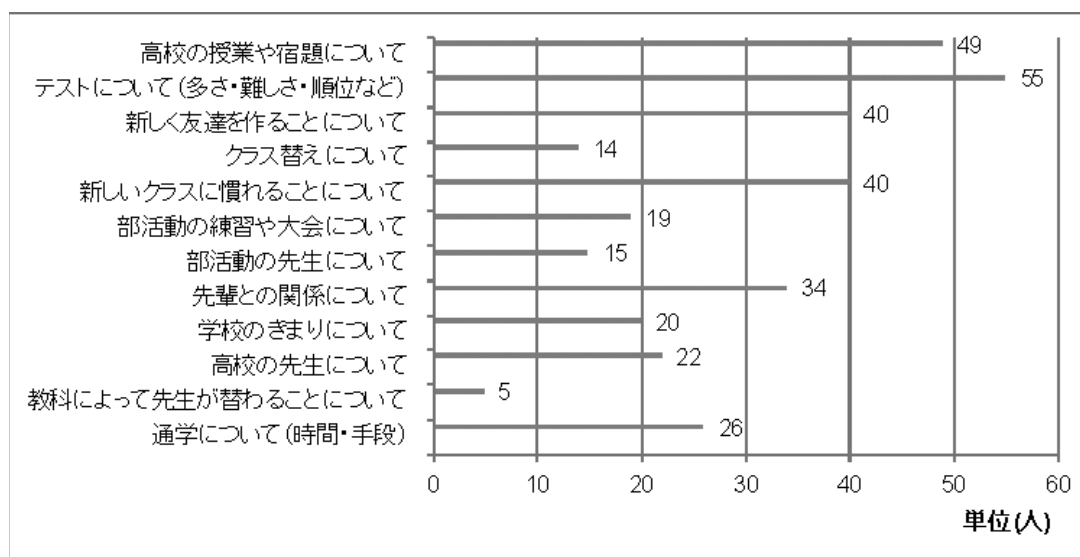
以下は、地域学校保健委員会を実施するにあたって、小学6年生、中学3年生に実施した学校生活アンケートの結果である。(複数回答あり)

【中学校生活に関して何に不安を感じていますか】 対象：小学6年生 64人



小学6年生の半数が、テストや授業や宿題、先輩との関係について、不安を感じていることがわかった。

【高校生活に関して何に不安を感じていますか】 対象：中学3年生 96人



中学3年生の半数は、高校のテストや授業や宿題について不安に思う生徒が多く、次いで新しいクラスに慣れること、新しく友人を作ることについて不安を感じている。

③ 講話の実施

本中学校区では、中学校進学後の不登校、相談室登校の生徒がいる。また、高校を退学してしまう生徒もいて、中学校、高校へのつながりが課題となっていた。そのため、「中1ギャップ 高1クライシスの子供たちの心に寄り添うために」の演題で、地域学校保健委員会を実施した。講師として、中学校勤務のスクールカウンセラー、指導助言者として、校医・保健師（町保健センター）・高校教諭（保健主事）を招いた。

中1ギャップ、高1クライシスにならないために（予防）

(1) レジリエンス（逆境力）の養成

忍耐力・おおらかさ・ユーモア・・・構成要素

自尊感情や自己効力感、楽観、人間関係力を身に付けさせる。

(2) オキシトシン（愛情ホルモン）の分泌

スキンシップ、優しい言葉かけ、温かい眼差しによって、心を落ち着かせる。これらは幼少期に行うとより効果的である。

(3) 学校での取組（効果があつた事例の紹介）

中学校の先生が小学校の校門であいさつ運動をした結果、中学校へ安心して入学することができ、効果が見られた。

授業中の形態（個人学習→ペア学習→グループ学習）を工夫することで、生徒に自信をつけさせた。



【高1クライシスとは…】

高校進学後に学校や学習に馴染めず、不登校になったり、退学したりしてしまうことをいう。

通学距離が大幅に伸び、幼い頃からの友人は別の高校に進学し、人間関係を1から構築する久しぶりの機会となる。また、受験で入学するため、同じような成績の生徒が多く、テストの点や度数分布で一気に順位が落ちてしまうこともある。このようなことがきっかけで、思春期特有の不安定さが起こるとされる。

④ 協 議

講話後、それぞれの立場（保護者・教員）でできることを話し合い、代表者が発表した。

【中学校教諭A先生より】

生徒のマイナス面を指導してきたが、「あえて失敗させること」で学ばせ、生徒を成長させていきたいと思った。



- ・安心して失敗できる環境
- ・失敗に対して愚痴を言われない環境



この2つがあると、子供は承認されていると感じる。

【保護者B様より】

子供が友人関係で悩んだとき助言をしてきたが、子供の成長のためにも、友人関係のことはできるだけ子供同士で解決できるように見守っていきたいと思った。

⑤ 指導助言

協議に対し、校医、保健師、高校教諭（保健主事）から、助言・感想をいただいた。



【学校医C先生より】

私は麻酔科医なので痛みの緩和を行っている。子供へ関わる時は対処だけでなく、予防も視野に入れていきたい。

【保健師D先生より】

講話を聞いて、安全基地として家庭が機能していくことの大切さを感じた。

【高校教諭E先生より】

高校生は強い指導でなく、より専門的な知識を踏まえた指導が必要になる。中学校と連携して生徒へ関わっていききたい。



6 成果と課題

成 果

- (1) 発達段階における到達目標（心と生活習慣）の作成
 - ・発達段階における到達目標（心と生活習慣）を作成することで、心と生活習慣の関わりを明確にすることができた。
- (2) ハートプロジェクトの開発
 - ・平成27年度に本部会で作成した『ヘルスプロジェクト』をもとに、心の健康で活用できるシート『ハートプロジェクト』を開発したことで、課題が明確になり、より実践しやすくなった。
- (3) 養護教諭が行う個別の支援
 - ・生活習慣を数値化することで視覚的に捉えやすくし、健康相談の際に養護教諭が寄り添うことで、生徒自身の自己理解・自己受容につながり、心の不調が生活習慣と関連があることに気付かせることができた。また、生徒自身が、よりよい生活習慣を意識し改善できるように支援することで、症状や問題行動の悪化を防ぐために有効であることが分かった。
 - ・健康チェックカードを使用することにより、養護教諭が生徒を多面的に理解し、効果的に援助することができた。
- (4) 養護教諭が行う集団指導
 - ・クラス全員の生徒を対象にした保健指導の中で、「心の健康」を保つためのストレス対処法を学んだことにより、家庭での生徒自身の実践化が図られ、保護者との連携を図ることができた。
- (5) 児童保健委員会活動の取組
 - ・保健委員会の児童を中心に、全校児童が主体的に心の健康や生活習慣について考えることができた。
- (6) 地域学校保健委員会の取組
 - ・地域学校保健委員会の前に、小6と中3の児童生徒に実態調査を実施し、中学校区の児童生徒の実態をもとに、スクールカウンセラーからの講話を聞くことができたため、参加した保護者や教職員は、「心の健康」を保持・増進させるための対応について、再認識することができた。また、中1ギャップ・高1クライシスと言われる児童生徒の発達課題を知り、児童生徒理解を深めることができた。
 - ・中学校区の高校の先生方にも参加していただき、小・中・高間の連携を深めることができた。

課 題

- (1) 心と生活習慣との関わりをより一層意識した指導の継続
 - ・健康診断結果からの身体の状態や健康チェックカードからの生活習慣の様子、保健室来室時の本人の訴え等、多面的な視点から児童生徒の実態を把握し、支援をしていく必要がある。
 - ・児童生徒が自らよりよい生活習慣を意識し、実践できるようになるまで継続的に健康チェックを行い、個別指導を実施していく必要がある。また、個別指導の結果をもとに、家庭との連携を図り、学校と家庭が同歩調で支援していくことも必要である。
- (2) 心の健康を通し、幅広い視野に立った学校保健活動の実践
 - ・大規模校では、全学年で養護教諭が保健指導を行うことは困難である。予防的な心の健康教育を継続的かつ効果的に行っていくためには、スクールカウンセラーの授業参画を促していくことも必要である。
 - ・ネット依存により、家族や友人との間に亀裂が生じ、学校生活に支障をきたす等の心の問題が起きている現状から、「心の健康」を通した学校保健活動をさらに幅広い視野に立ち、充実させていく必要がある。
- (3) 校種間（幼・保・小・中・高）の連携を図った地域学校保健委員会の実践
 - ・児童生徒一人一人が、小1プロブレム、9歳の壁、思春期・中1ギャップなどの危機を乗り越え、発達段階における到達目標を達成し、生き生きと学校生活を送れるように、また、自らの力を育て、困難や逆境にもあきらめずに立ち向かえるレジリエントな力を身に付けられるように、小学校低学年から中学校3年まで、段階的に積み上げて支援していく必要がある。
 - ・効果的な指導を行うために、幼・保・小・中・高間の連携や保護者との連携を図り、大きな枠組みで系統的に活動を継続していく必要がある。

おわりに

体調不良を訴え保健室に来室する児童生徒の中には、心の不調を抱えていることもあると考え、今年度は「心の健康」に焦点を当て、様々な取組をしてきた。

授業や委員会活動等で自らの生活習慣を振り返ることで、心と生活習慣との関わりが切り離せないことが分かり、実践化につなげる目標設定や呼びかけ等を行うことができた。また、地域学校保健委員会を開催することで、異校種の教職員や保護者、地域の関係者で児童生徒の実態や課題を共有することができ、連携を深めることができた。

近年、児童生徒を取り巻く環境はめまぐるしく変化し、それに伴い、心の健康課題も多様化してきている。私たちは児童生徒の健やかな成長を願い、健康課題の解決に向けて、今後も指導力向上を図るために研究を深めていきたい。