

学 校 保 健

一人一人の質の高い学びの実現に向けた健康教育

～これからの創造し、多様な選択を尊重して支え合う力を養う～

内田 貴美子

1 研究主題について

目まぐるしく変化する社会の中で、子供達を取り巻く状況も刻々と変化している。令和2年2月からは、新型コロナウイルス感染症の流行に伴う全国一斉休校や分散登校、学校行事の縮小など、子供達にとって「当たり前」であった学校生活が突然失われることとなった。

このような予測不可能な時代にあつて、学校における健康教育には、子供達が学習し生活する学校において健康で安全な生活を送ることができること、生涯にわたって健康で安全な生活や健全な食生活を送るために必要な資質・能力を育み、安全で安心な社会づくりに貢献できるようにすることが求められている¹⁾。

令和3年6月から令和4年5月は、本校研究の1年次として挑戦心を引き出す学習指導と個別最適な学びの在り方について研究を進めた。学校保健においては、保健教育として生徒の挑戦心を醸成するために質の高い学びを生み出すことが重要であると考え、生徒の持つ誤った信念や先入観を利用して既存の情報とのズレに気付かせることのできる教材の工夫、効果的なICTの活用方法を模索した。研究の成果として、生徒が質の高い学びによって自信を持ち、未知の内容に対しても恐れず取り組もうとする様子や生徒の発言、行動に変容が見られた。また、ICTの活用によって学習の幅を広げたり、生徒のニーズに合った個別の対応を実現したりするなど一人一人を意識した健康教育を行うことができた。一方、課題として、生徒の挑戦心を醸成するためには教師の授業改善のほかに、生徒一人一人があらゆる課題に「挑戦してみよう」と思えるような自己効力感を高めること、生徒が失敗を恐れず課題に取り組んだり、困難なことに直面しても柔軟に対応したり、立て直したりすることのできる「しなやかな心」の育成を図ることが必要であることが挙げられた。このようなことから、本年度も引き続き「一人一人の質の高い学びの実現に向けた健康教育」を研究主題とし、生徒の挑戦心を育むための授業改善としなやかな心の育成を図ることに焦点を当て、研究を進めていくこととした。

2 研究内容について

総論にある通り、生徒実態アンケート（令和4年11月実施）の記述から、本校の生徒は「挑戦心」について「殻を破る（破ろうとする）こと」や「好奇心をもつこと」、「失敗を恐れずに何度も取り組むこと」や「物事を前向きに捉えること」などと捉えている。そうした生徒の考えを受け、本校研究部では「挑戦心」を「探究や学びを持続させるエネルギー」と捉え直すこととし、各教科等で扱う概念の本質を重視し、思考力・判断力・表現力等の資質・能力をよりよく育成する必要性が示唆された。そこで、学校研究の2年次において、学校保健では以下の三つの手立てを基に研究を進めた。

- 【手立て1】 困難に向き合い、試行錯誤するなどの挑戦する学びの場面の設計
- 【手立て2】 教師や仲間との協働的な学びの充実の手立て
- 【手立て3】 生徒自らの「挑戦心」の意識化

(1) 困難に向き合い、試行錯誤するなどの挑戦する学びの場面の設計

保健について学ぶ意味は、子供達が自他の生活における健康に関する基本的な知識を身に付け、適切な意思決定や行動選択をすることができる資質・能力を身に付けることである。とくに、中学生期は論理的な思考をすることができるようになってきたり、科学的な原理原則に基づいた学びができるようになってきたりする発達段階にある。ところが、従来の保健授業には、教師から一方的に教えるといった知識伝達型の授業や単に『健康』は大切であると教条的に教えてしまう授業が少なから

ずあった²⁾。そして、「なぜ、保健について学ぶのか」あるいは「なぜ、健康は大切なのか」という保健教育における最も重要な部分が抜け落ちてしまっていたように考える。そこで、従来の保健授業のような生徒にとって受け身の授業ではなく、生徒が困難に向き合い、試行錯誤しながら挑戦する学びの場面の設計として「わからない、から始まる授業」をデザインすることとした。この授業デザインでは「背伸びとジャンプ」という考え方を参考にし、初めに「クラスの誰もがわからない課題」を設定する³⁾。ただし、この場合の課題とは、全く解ける予感のしない課題ではなく、諦めず取り組んだら解けそうな課題、他者との協働によって解けそうな課題である。

(2) 教師や仲間との協働的な学びの充実の手立て

保健授業において、協働的に学ぶ場面を意図的に組み入れる工夫として二つの手立てを考えた。

一つ目は、対話を引き出す授業をデザインすることである。その為には、前述の「わからない、から始まる授業」を展開したい。この授業では「わかる子」のリードによって授業が展開されていくのではなく、クラス全体が「わからない」状態から展開される。それによって、自己内対話や教材との対話だけでなく、教師や仲間との協働によって、もしかしたら答えを出せるかもしれないという生徒の「何だかわかりそうな予感」を頼りに他者との対話を引き出し³⁾、協働的な学びの場面を生み出すことができると考える。

二つ目は、4人または3人のグループで活動する授業をデザインすることである。5人以上のグループであったり、性別に偏りがあったりすると、人数が多くて受け身になってしまう生徒が現れたり、議論がまとまらなかつたりする傾向にある⁴⁾。従って、4人または3人の多様なグループで活動し、意見をまとめるようにする。さらに、各グループでの話し合いの内容を教師の言葉でつなぎ、クラス全体で共有する。こうすることで、一人一人が主体的に活動に参加すること、教師の言葉によって生徒の学びを深めることから、教師や仲間との協働的な学びの充実を図ることができると考える。

(3) 生徒自らの挑戦心の意識化

令和3年7月に全校生徒を対象に実施したアンケート調査の結果から、本校生徒の「挑戦心」に関する質問項目「難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦していますか」について、「あてはまる」と回答した生徒の割合は3割を下回り、全国の傾向と同等程度であった⁵⁾。

日頃、養護教諭が生徒から受ける健康相談においては、本校生徒は「こうあるべきだ」や「こうでなければならない」など思い込みや思考の偏り、考え方のクセが強かったりするところが見受けられる。また、自己肯定感が低く、相手の顔色をうかがって行動したり、周囲の目を気にして失敗を恐れていた様子もある。そこで、学校保健では、生徒がありのままの自分を認め、困難なことにも「挑戦しよう」と思えるような自己効力感を高めること、また、生徒が失敗を恐れず課題に取り組んだり、困難なことに直面しても柔軟に対応したり、立て直したりすることのできる「しなやかな心」の育成を図っていくこととした。

3 研究の実際

(1) 「わからない、から始まる授業」のデザイン～第3学年「健康を守る社会の取組」の実践～

第3学年で扱う「健康を守る社会の取組」では、知識として習得できるようにする内容として、次の内容が中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編に示されている。

- ・健康の保持増進や疾病の予防には、健康的な生活行動など個人が行う取組とともに、社会の取組が有効であること。
- ・社会の取組としては、地域には保健所、保健センターなどがあり、個人の取組として各機関が持つ機能を有効に利用する必要があること。
- ・健康増進や疾病予防についての地域の保健活動についても理解できるようにすること。
- ・心身の状態が不調である場合は、できるだけ早く医療機関を受診することが重要であること。
- ・医薬品の作用及び使用回数などの使用法を知り、正しく使用する必要があること。

実践では、「わからない、から始まる授業」をデザインするために、応用問題から授業を展開することとし、単元計画の第1時ではクラス全体に四つの課題を提示した。そして、課題に取り組む中で個人の取組だけではなく、社会の取組を有効に利用していくことが健康の保持増進や疾病の予防につながることを理解することができるように進めていった。

ここでは、保健所や保健センターなどを例に地域保健によって人々の健康が守られていることを理解できるようにしたい。しかし、コロナ禍で保健所等と関わりが増えたものの、生徒自身が必要感を持ち、保健所等の各機関が持つ様々な機能を知った上で利用したり、利用しようとしたりはほとんど見られない。そこで、生徒が個々の具体的な経験や自他の生活との接点を見出しやすいよう、課題は生徒にとってなるべく身近な事例になるようにした。

例えば、保健所が持つ健康相談や薬事衛生、精神保健に関わる機能について、生徒らは、これまでの保健分野の授業において生活習慣を整えたり、ストレスの対処方法を身に付けたりするなど知識・技能を習得してきた。こうした既習事項を事例に取り入れつつ、しかしながら既存の知識だけでは解決できない課題に直面した場合に、社会の仕組みとして確立されている機能を有効に利用することで解決に近付くことができるようにした。

また、保健所が持つ母子保健や予防接種に関わる機能について、日本と世界の乳児死亡率の資料を基に生徒らが課題を見出し、日本の乳幼児死亡率が低いのは、地域保健による妊娠・出産のサポートや乳幼児健診、予防接種などの効果によるものであると気付くことができるようにした。

生徒らにとって、このような課題は「単に健康は大切である」と片付けることのできない「困難な課題」でありながら、自他の生活との接点を持つことで、一人一人が課題を自分事として捉え、試行錯誤しながら課題に向き合い学びをつくっていく姿を見ることができた。

(2) 教師や仲間との協働的な学びの充実

第3学年で扱う「健康を守る社会の取組」の実践では、「わからない、から始まる授業」を行った。このような応用問題から始まる授業デザインでは、課題に対して科学的根拠に基づいた明確な答えが出せないことから、生徒らは自分達の知っている情報を口にしつつ、各グループで「わからない」を共有することから始まった。そして、対話を繰り返しながら「なぜ、わからないのか」を考え、意見を出し合って課題の解決に向けて取り組む様子が見られた。また、グループを4人または3人にしたことで一人一人が自分事として課題を捉え主体的に活動する様子、発言や記述から自分の考えを表現しようとする様子から、生徒が教師や仲間と協働して課題に取り組み、学びの充実が図られていることがわかった。

(3) 自己肯定感の向上としなやかな心の育成

令和4年4月から令和5年3月までの間に、養護教諭が保健室に来室した生徒から受けた心の健康に関する健康相談は、185件あった。中には「自分に自信が持てない。」や「周りの役に立てない自分は居ても意味がない。」などと自己肯定感の低さが伺える発言もあった。また、家庭環境の変化や幼少期の出来事をきっかけとして、大きな声や音が苦手であったり、自分が対象でなくとも怒りなどの負の感情を向けられていると自分が悪いと感じてしまったりするなど、トラウマ体験による困難な課題を抱えている生徒も見られた。

養護教諭は、日常の関わりや健康相談及び個別の保健指導において、生徒の自己肯定感を高めるため、生徒の良い所を具体的に伝えるなど、生徒がありのままの自分を認められるように働きかけた。その中で、生徒には「自分とは何か(アイデンティティの確立)」を問い続け、生徒自身が自分の長所や短所にも気付けるように繰り返し関わった。

生徒の変容として、「自分の得意なところを生かすようにしたい。」という発言を聞くことができたり、学級の係活動や委員会活動などの組織においても活躍したりする姿を見ることができた。

本校では、養護教諭とスクールカウンセラーが本校生徒の心身の健康状態を把握するため、学期に1回程度、生徒自身によるセルフチェックを行っている。令和5年1月に全校生徒を対象に実施したアンケート調査から、生徒の自己肯定感・自己効力感と挑戦心に関わる質問項目について抽出し、表に整理した。なお、項目については養護教諭とスクールカウンセラーが作成したものである。

表 ころとからだのセルフチェック

単位：%

項目	あてはまる	まあまああてはまる	あてはまらない
＜自己肯定感・自己効力感＞			
何をやってもうまくいかない	8.4	25.1	66.6
自分には得意なことや好きなことがある	83.0	12.7	4.3
＜挑戦心＞			
自分には困難や挫折から立ち直る力や方法がある	48.7	41.5	9.8
嫌なことがあっても、そのことから振り回されないよう自分なりに工夫ができる	41.2	45.8	13.0

結果から、自己肯定感・自己効力感に関する項目「自分には得意なことや好きなことがある」について、8割の生徒が「あてはまる」と回答していることがわかった。一方、挑戦心に関する2つの項目について、「あてはまる」と回答した生徒はどちらも5割を下回った。このことから、挑戦心に関わる心の育成に課題があり、困難や挫折から立ち直る力を身に付ける必要があるといえる。そこで、スクールカウンセラーと連携し、全校生徒を対象にレジリエンスを高める取組を始めることとした。取組の具体としては、始業前の10分間に心身を整えるアクティビティを取り入れ、心身の調和を図ったり、学ぶことに適した状態をつくったりして、セルフコントロールをできるようにすることを目指している。なお、令和5年度の一年間を通してこの取組を実施していくため、生徒の変容については追って報告したい。

4 研究の成果と課題

本校の研究の二つの研究内容について研究を進めた。以下に成果（○）と課題（●）を示す。

- 「わからない、から始まる授業」をデザインしたことで、困難に向き合いながらも生徒自らが学びをつくっていく、挑戦する学びを実現することができた。
- 学習課題の設定やグループ活動の工夫によって対話を引き出し、教師や仲間との協働的な学びの充実を図ることができた。
- 個別の保健指導や健康相談によって、生徒の自己肯定感を高めることができた。
- 挑戦心を醸成するため、生徒が困難なことに直面しても立ち直る力の育成を図る必要がある。
- 生徒自らの挑戦心の意識化のため、学習面では単元の前後、健康面ではセルフチェックの結果の比較など、生徒が自分自身の状態や変容を把握できるようにする工夫が必要である。

＜引用・参考文献＞

- 1) 文部科学省 (2020) 『改訂「生きる力」を育む中学校保健教育の手引き』
 - 2) 七木田 文彦 (2021) 『保健授業の挑戦—学びの創造とデザイン—』大修館書店 pp. 7—8
 - 3) 前掲2 pp. 32—34
 - 4) 前掲2 pp. 65—66
 - 5) 埼玉大学教育学部附属中学校 (2022) 『教育研究』(第71巻) p. 7
- 文部科学省 (2017) 『中学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説 保健体育編』
 佐藤 学 (2009) 『教師花伝書—専門家として成長するために—』大日本印刷
 佐藤 雅彰, 佐藤 学 (2003) 『公立中学校の挑戦 授業を変える学校が変わる』ぎょうせい
 小塩 真司 (2021) 『非認知能力 概念・測定と教育の可能性』北往路書房