

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	2
4 研究の計画	2
5 研究の実践	2
6 成果と課題	22
おわりに	23

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

宇都宮市立上河内東小学校 養護教諭 伊澤 佳澄

矢板市立泉小学校 養護教諭 鏑木 瞳

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おり、「自分の存在意義が見いだせない」、「自分に自信が持てない」、「毎日楽しくない」、「イライラしている」などの心の健康課題が出ている。これらの背景には、子供を取り巻く環境の変化、都市化、情報化、少子化、核家族化、子供の貧困、遊びの環境の変化がある。このような中で、生活習慣の変化、学校や家庭での人間関係・生活体験・自然体験の希薄化などが複雑に絡み合い、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、養護教諭が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、生活習慣を一つの手がかりとして、多角的・長期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

心の健康状態を把握するため、心の健康と関連していると思われる保健室来室時の内科的訴えと生活習慣について、推進委員の10校で実態調査を実施した。

内科的訴えでは、頭痛が32.5%と最も多く、次いで気分不良が29.1%、腹痛が15.1%であった。内科的訴えの中には、単なる身体症状にとどまらず、心理的な要因が含まれているものもあると考えられる。

また、生活習慣に関するアンケート（平成28年度栃木県新体力テストアンケート）では、朝食を食べない（全く食べない・時々食べないを合わせて）の割合は、小学生で10.8%、中学生で13.2%。睡眠時間が8時間未満の割合は、小学生で36.2%、中学生で81.9%。一日のメディア視聴時間が2時間以上の割合は、小学生で40.7%、中学生で40.6%であった。このことから、現代の子供たちは、健康的な生活習慣を身に付けることが難しく、その結果、心身の健康が保てなくなっている子も少なくない。

そこで、本研究は子供の心の健康と生活習慣が相互に関連しているという視野に立ち、多角的・長期的に児童生徒一人一人が自分の健康課題に気づき、望ましい生活習慣を実践できるように、発達段階を踏まえながら「心の健康」を通した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

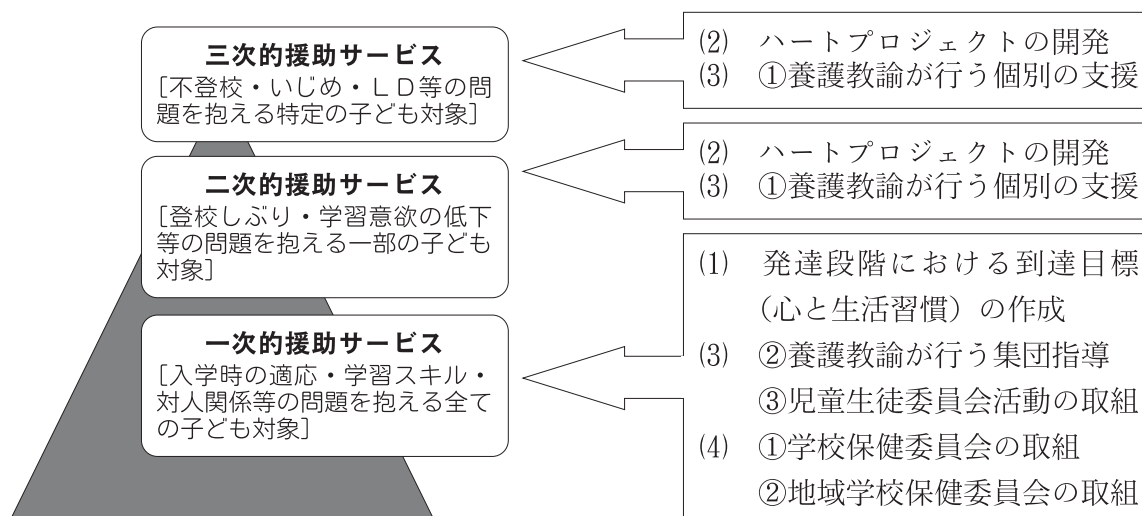
多角的・長期的に「心の健康」を通した学校保健活動を行うことにより、児童生徒が生き生きと学校生活を送ることができ、望ましい生活習慣の定着につながるであろう。

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) 保健教育
 - ① 養護教諭が行う個別の支援
 - ② 養護教諭が行う集団指導
 - ③ 児童生徒委員会活動の取組
- (4) 組織活動
 - ① 学校保健委員会の取組
 - ② 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から、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、心と生活習慣に関する到達目標である。心の面においても目標を立てることで、養護教諭として多角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および情報の共有
- ② 個別に支援している児童生徒の保護者との共通理解および情報の共有
- ③ 職員研修資料

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
食 事	・朝食の大切さがわかる ・好ききらいをし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	・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	・食べた歯をみがくことができる ・ぶくぶくがいができる	・食べた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）	・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）	・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作成した。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】	

ハートプロジェクト

【学校の保健目標】

- ・健康の保持増進に関する問題を正しく理解し、自ら判断して健康な生活を主体的に実践できる児童・生徒を育成する。
- ・自他の生命を尊重し、健康で安全な生活を営もうとする能力や態度を養う。

【児童・生徒の実態】

- ・頭痛、腹痛、気分不良などの身体的な症状を訴えて頻繁に来室する児童・生徒の中に、塾やスポーツクラブの活動で帰宅時刻が遅くなったり、深夜までSNSを視聴したりして睡眠不足になり、無気力になっている子がいる。
- ・朝食を食べていないことでイライラし、友達とトラブルを起こす子も多くなってきている。
- ・心の問題(家庭の問題や友人間のトラブル)から情緒が不安定になり、そのことが原因で生活習慣が乱れてしまう子もいる。

【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。
- ・自分に自信がなく、精神的に弱い。
- ・友達とのコミュニケーションがうまく図れず、相手を傷つけてしまう。
- ・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。

【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)】

- ・集団生活になじむことができる。
- ・自他を客観的にとらえることができる。
- ・共感的に受容できる相手を探すことができる。
- ・集団活動のルールを守ることができる。
- ・自立した生活を営むことができる。

【目標設定】

- ・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ることができる。
- ・リフレーミングの方法を身に付け自己肯定感を高めることができる。
- ・集団の中でルールを守りながら、より良いコミュニケーションの取り方を身に付けることができる。
- ・保護者の協力・支援を得ながら、心と体を健康に過ごすことができる。

【実践項目】

・保健教育

個別の支援

集団指導

児童保健委員会活動の取組

・組織活動

学校保健委員会の取組

地域学校保健委員会の取組

【具体策】

・健康チェックカードの実施

・保健室利用カードの工夫

・個別指導用カードの作成

・体育科「心の健康」

・心の健康に関する学級活動 *リフレーミング辞書の作成

・保健集会の実施「すっきりくんイライラ君きみはどっち？」

・テーマ「心の健康～怒りの感情と上手に付き合うために～」

・テーマ「心の健康と生活習慣」

【評価】

- ・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たか。
- ・心も体も健康に過ごすための方法について、児童・生徒及び保護者に呼びかけることができたか。
- ・リフレーミングの方法を身に付け自己肯定感を高めさせることができたか。
- ・集団の中でルールを守りながら、より良いコミュニケーションの取り方を身に付けることができる。
- ・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・課題】

(3) 保健教育

①－1 養護教諭が行う個別の支援（小学校）

保健室に児童が内科的な訴えで来室した際、生活習慣だけでなく、ゲームの時間や心の様子も含めて保健室利用カードに記入してもらい、一人一人の実態に合わせてミニ紙芝居（生活習慣・ゲーム・心）による支援を行った。

* 【 】内 ミニ紙芝居題名

生活習慣に原因がある場合 【早ね・早起き・朝ごはんを心がけよう】		ゲームの時間に原因がある場合 【ゲームをしよう】	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>			
<p>ほけんしつカード(病気の)</p> <p>月 日() ほけんしつに来た時間</p> <p>年 組 名前</p> <p>からだのようす(どこが痛いのですか?)</p> <p>おなかが痛い ・気持ちが悪い ・頭がいたい</p> <p>せきがでる ・耳が痛い ・その他()</p> <p>いつ頃から痛いのですか?</p> <p>きのうから ・朝から ・学校に来てから ・その他</p> <p>の体温()℃</p>			
<p>友達とのコミュニケーションの取り方に原因がある場合 【友だちづくりがうまくいかないとき】</p> 	<p>ようす</p> <p>むれましたか? ・ね</p> <p>()</p>	<p>自己肯定感が低いことに原因がある場合 【あなたの長所はなんですか?】</p> 	
<p>〇あさごはんは、たべましたか? ・たべた ・たべなかった</p> <p>〇あさウチはでましたか? ・でた ・でなかった</p> <p>〇テレビ・ゲーム・ネットの時間は? ・1時間未満 ・2時間</p> <p>〇こころのようす</p> <p>・げんき ・イライラする ・ふあんなかんじ ・やるさがで</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div>			
<p>友達とのトラブルでルールが守れないことに原因がある場合 【ルールをきちんと守っていますか?】</p> 		<p>言葉のやりとりに原因がある場合 【「フワフワことば」と「チクチクことば」】</p> 	
<p>健康課題の改善を図るための継続的な支援</p>			

- ① 養護教諭によるミニ保健指導 … 生活習慣・ゲームの時間・心の課題の改善
 - ・読み聞かせの時間を利用して、生活習慣と心の健康について発達段階に合わせた指導を実施。
- ② 家庭との連携 … 生活習慣・メディア視聴時間の改善
 - ・全校生を対象に「生活習慣チェック」を実施。生活習慣の改善を図るために、家庭と連携し起床・就寝時刻、メディア視聴時間について保護者と児童で話し合っ、自己目標を立て実施。
- ③ 担任・スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーとの連携 … 心の課題の改善
 - ・担任との連携を図り、児童の課題が改善できるように支援体制の整備を図る。
 - ・心の発達課題や家庭などの問題が背景にある場合は、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーとの連携を図る。

生活習慣チェックの実施と活用

生活習慣が乱れやすい長期休業明けに「生活習慣チェック」を実施した（年2回）。保健室来室時の保健指導に取り入れたり、保健だよりに掲載したりし、児童や保護者に働きかけた。

目標 1回と6回を、とくに気を付けて、がんばるぞい

【チェック項目】

- ①起床時間
- ②朝食
- ③排便
- ④歯みがき
- ⑤メディア視聴時間
- ⑥就寝時刻
- ⑦一日の気分

夏

番号	1	2	3	4	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)
1	1時間以上	30分以上1時間未満	15分以上30分未満	15分未満	/	/	/	/	/
2	①しっかり食べた	①か②どちらか食べた	飲み物だけ	食べていない	/	/	/	/	/
3	断した	断した	断しようとしたが 出来なかった	断しようとしたが 出来なかった	/	/	/	/	/
4	歯みがきした?	1回歯みがきした	1回2回歯みがきした	1回1回歯みがきした	/	/	/	/	/
5	テレビやゲームなどの 合計時間は?	1時間未満	1時間以上3時間未満	3時間以上	/	/	/	/	/
6	寝た時刻は?	9時までに寝た	9時30分までに寝た	10時までに寝た	/	/	/	/	/
7	今日の1日の気分は?	😊	😐	😞	/	/	/	/	/

感想を書こう(できたこと、これからがんばりたいことなど)
6番があまり出来なかった。
これから、出来るように、早く行動をして
出来るようにしたいです。

おうちの家族からひとこと
なかなか、9時までに
ふとんに入れない。
夕食、風呂、ドライバー
今朝の5分前に行動してね!!

よくがんばっている。おなか7回6回
おなかいいね、おなか以外、良くがんばったわ!!

実施した結果、大きな変化がみられたのは就寝時刻であった。

夏休み明け9時半までに就寝した児童は、全体で54.8%であったが、冬休み明けは全体で63.3%になり改善がみられた。

目標 【がんばって、9時前に寝る】うにがんばるぞい!!

冬

番号	1	2	3	4	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)
1	1時間以上	30分以上1時間未満	15分以上30分未満	15分未満	/	/	/	/	/
2	①しっかり食べた	①か②どちらか食べた	飲み物だけ	食べていない	/	/	/	/	/
3	断した	断した	断しようとしたが 出来なかった	断しようとしたが 出来なかった	/	/	/	/	/
4	歯みがきした?	1回歯みがきした	1回2回歯みがきした	1回1回歯みがきした	/	/	/	/	/
5	テレビやゲームなどの 合計時間は?	1時間未満	1時間以上3時間未満	3時間以上	/	/	/	/	/
6	寝た時刻は?	9時までに寝た	9時30分までに寝た	10時までに寝た	/	/	/	/	2
7	今日の1日の気分は?	😊	😐	😞	/	/	/	/	/

感想を書こう(できたこと、これからがんばりたいことなど)
前回より、1回はできたので、良かったです。でも、特に、
4回も、早く寝たので、すばやく、行動できたと思えます。これから、がんばるぞい!!

おうちの家族からひとこと
早く寝るようにがんばってね!!
ふたつ出来るようにしようね!!



視覚的に保健指導が実施できるように、一日のサイクルを表した掲示物を作成した。生活の振り返りができるようにしたことで、児童自身が自分の健康課題に気付くことができた。

①－２ 養護教諭が行う個別の支援（中学校）

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。

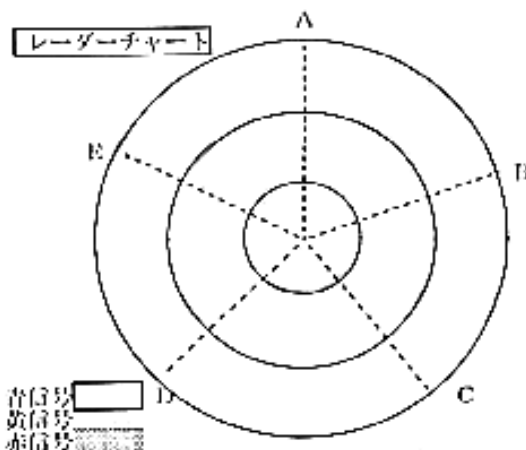
A 食事	よくある 1点	時々ある 2点	ほとんどない 3点	合計
朝食を食べない				点
食欲がなく 食事がまずい				
食べ物の好き嫌いを する				
インスタント食品を よく食べる				
清涼飲料水をよく飲む				

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 めんどろと思う				
運動をすると すぐに疲れる				

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 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				

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、個別に健康相談を実施した。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



相談活動を行う上で意識したこと

<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
--	--	--

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、引いた項目について話した。

絵カードがあることで、少し楽しみながら、話をする様子が伺えた。



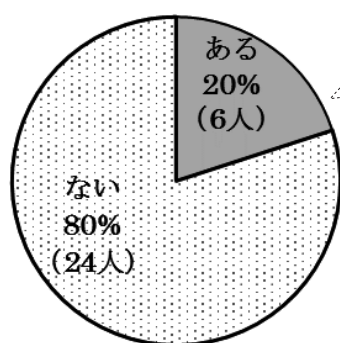
②－１ 養護教諭が行う集団指導（小学校 体育科）

５年生 単元名「心の健康」の“心と体のつながり”の学習において、学級担任をＴ１、養護教諭をＴ２、スクールカウンセラーをＴ３として授業を実施した。

事前アンケート

“心と体のつながり”をどのくらいの児童が体験しているのか、事前アンケートにより把握した。

不安や悩みがあるときに
体調悪くなったことがありますか



「ある」と答えた児童６人は、

- ・頭がズキズキした
- ・お腹が痛くなった
- ・気持ちが悪くなった

という体験をしていた。

このアンケート結果を授業の中で取り上げ、誰にでも起こり得ることや個人差があることについてふれた。

展開と役割分担

次のページに、授業の展開と役割分担を表した。吹き出しは、児童から出た意見である。

児童の感想

心と体が
つながっているとは
知らなかった。

心と体の関係と聞いて最初は
どんな感じだろうと思ったけど
いろいろ知っている先生に話を
聞けてとてもよかった。

成果と課題

○成果 △課題





○専門的な知識をもつ職種の活用により、効果的に授業を進めることができた。

○本時の学習の課題を多くの児童が達成することができた。

○授業者が複数いたことで、より丁寧に児童一人一人に対応することができた。

△勤務時間・日数の少ないスクールカウンセラーと打合せの時間を確保することが難しい。

△養護教諭やスクールカウンセラーの授業への参画が継続的に実施されること。

学習活動	役割分担
<p>1 ゲームを行い、感想を発表する。</p> <p>「来るな！！と思った。」 「緊張した。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの説明。心や体に現れる変化に気付かせる。(T 1) ・音楽をながす。(T 2) ・ゲームの補助(T 3) 
<p>2 本時のめあてを知る。</p> <p>3 養護教諭の話を聞き、心の状態によって、体の状態はどうなるかを知る。</p>	<p>心と体の関係について考えよう (T 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健室での事例や事前アンケートの結果を紹介する。心の状態が、体の状態に影響することに気付かせる。(T 2) 
<p>4 体の状態によって、心の状態はどうなるか考え、グループで意見交換した後、全体発表をする。</p> <p>「疲れているとき、やる気が出ない。」 「運動したあと、スッキリした。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が経験したことのある場面を想定し、考えられるようにする。 ・体の状態が、心の状態に影響することに気付かせる。(T 2) ・板書(T 1) ・机間巡視(T 3) 
<p>5 スクールカウンセラーの話を聞き、心と体の関係について知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体が互いに影響し合うのは、脳と体のさまざまな部分が神経でつながっているためということを確認させる。(T 3) 
<p>6 学習のまとめをする。</p>	<p>心と体は互いに影響し合っている (T 1)</p>
<p>7 本時の学習を振り返る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートで本時の学習の振り返りをさせる。(T 1)

②-2 養護教諭が行う集団指導（小学校 特別活動）

5年生を対象に、学級活動の時間に「友達の良いところを見つけよう」という題で学級担任と養護教諭のT・T形式で授業を実施した。一人一人を尊重し互いに認め合えることをねらいとして、導入で体と心の成長（二次性徴）について確認し、短所を長所に変えるリフレーミングの活動を行った。

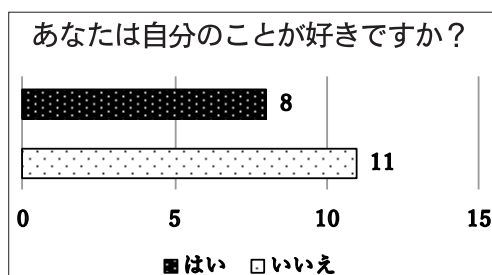
* リフレーミング

ある枠組み（フレーム）で捉えられている物事の枠組みをはずして、違う枠組みで見ること。

事前アンケート

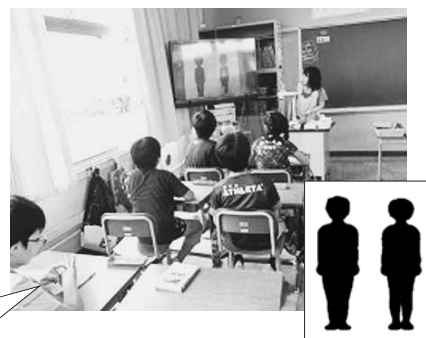
5年生（19人）を対象として実施したアンケートでは、自己を肯定的に捉えることができていない児童が、肯定的に捉えている児童を上回る結果となった。

また、保健室来室者の中には、「どうせ自分なんて…」と否定的な発言をする児童も見受けられる。



導入：体と心の成長を確認する

二次性徴における体の変化を確認するため、小学校低学年と高学年の児童のシルエットを比較する「シルエットクイズ」を取り入れた。思春期における体の変化を確認した後、心の変化についておさえ、個性や自分らしさについて説明した。

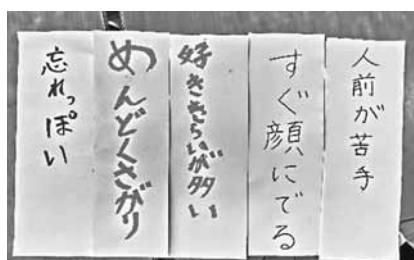


体と心の成長には個人差があり、一人一人違って当たり前。自分や周りの人の良さに気付いて、お互いに認め合うことができるようにしよう。

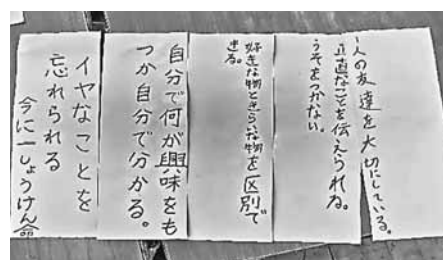
展開：リフレーミングカードの作成

自分の短所をカードに書き出し、グループになった後、同じグループの人のカードの裏にリフレーミングした言葉を記入した。その際に、個人を否定する言葉が出てこないよう配慮した。

〈リフレーミング前〉



〈リフレーミング後〉



【リフレーミング辞書】

最後に養護教諭からリフレーミング辞書を配付した。納得のいくリフレーミングができなかった児童も、辞書を見て新たな気づきを得ることができた。



まとめ：ふりかえりカードを記入する

児童の感想

【1】「うるさい」「すぐふざける」という短所が「ムードメーカー」という長所になって、とてもうれしかった。



【3】自分の短所を長所に変えてもらって、自分はみんなにこう思われているんだなと思った。

【2】自分の短所が長所になるなんて思わなかった。今後は長所をたくさんつくりたい。

【4】みんなにリフレーミングしてもらえて良かったです。日常でもマイナスに考えずプラスに考えたいです。

授業の成果

- ・文字を書くのが遅い児童に対し、他の児童が「遅いじゃなくて丁寧なんだよ。」と言い換えをする姿が見られ、リフレーミングが定着していることが分かった。
- ・「テストのできは良くないけど、前回より点数が伸びた。」「あと2分もあるから、漢字を一つでも覚えよう。」といった日常生活の中で肯定的な考えができる児童が増えた。
- ・自分の短所を把握していない児童もいたが、自分を見つめ直す良い機会となった。
- ・後日、自主学习でリフレーミングを調べた児童がいた。

事後：掲示物の作成

授業で出てきたリフレーミングの言葉をまとめた掲示物を作成した。カードをめくるとリフレーミングした言葉が見えるようカード形式にし、児童の興味を引くよう工夫した。授業後に継続して掲示することで、いつでも授業で学んだ内容を振り返ることができるようにした。



②－３ 養護教諭が行う集団指導（中学校 特別活動）

２年生を対象に、学級活動の時間に「ストレス対処法」について学級担任と養護教諭のＴ・Ｔ形式授業を実施した。

（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・考え方を変える・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。

③ 児童生徒委員会活動の取組（小学校）

集会活動

テーマ：睡眠と心と体の健康【すっきりくん イライラくん きみはどっち？】

体内時計の働きを中心にして「睡眠と心と体の健康」について寸劇とパワーポイントを使って保健集会を実施した。



体内時計ひふみんから、すっきりく
んとイライラくんに「眠くなる信号」
発進！！
「スリーピングタイム ひふみん ゴー」



【体内時計がくるってしまうと…】

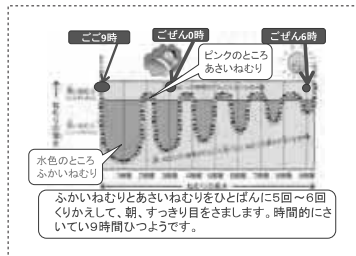
- ① 体がすっきりしない。
- ② 気持ちが悪くなったり、お腹が痛くなったりする。
- ③ イライラする。
- ④ やさしい気持ちになれない。
- ⑤ 勉強に集中できない。
- ⑥ ごはんがおいしく食べられない。



【睡眠のはたらき】

- ① 病気に負けない体になる。
- ② 体が成長する。
- ③ 落ち着いた気持ちになれるので、周りの人にやさしくできる。
- ④ 物事に集中でき、勉強がわかるようになる。

「このごろちょっと睡眠不足かな？」という人はもちろん「しっかり寝ているよ」という人ももう少し「ねむり」について考えてみましょう。



浅いねむりと深いねむりの働きを説明しながら、毎日の睡眠が心と体の健康の基礎を作り、命を守っていることをパワーポイントを使って説明した。



寝る前のゲームが睡眠を妨げてしまうことも説明した。

保健委員会からのお願い
〇〇小のみなさん
「今日からすっきりくんをめざして夜9時にはねよう！」

保健委員会の児童が全校生に、夜9時までに寝て睡眠時間を9時間以上とるよう呼びかけた。



(4) 組織活動

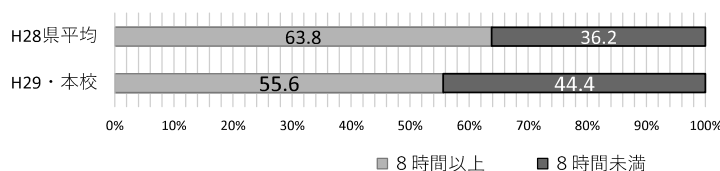
① 学校保健委員会の取組

学校保健委員会では、本校児童の睡眠に関する実態を提示するとともに、睡眠不足によって起こる心身の健康問題について情報提供し、児童が望ましい睡眠時間を確保できるよう、保護者へ協力を依頼した。また、メディアに触れる時間が長いと、睡眠時間が短くなる傾向にあることから、児童自身が睡眠の効果を実感したり、現在の生活習慣を見直したりするための一つの方法として、アウトメディア・チャレンジ*に取り組んだ結果を報告した。

さらに、睡眠不足とも関連して生じるイライラの感情に対処できるよう、スクールカウンセラーから『こころの健康について～怒りの感情と上手に付き合うために～』というテーマで、ご講話いただいた。

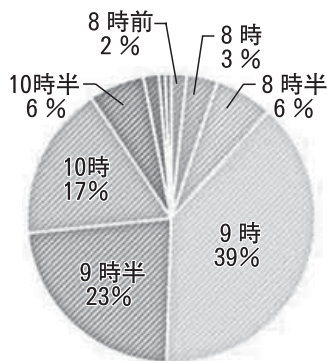
事前アンケート

(1) 1日の睡眠時間（全学年平均）～栃木県新体力テストアンケートより～



8時間以上の睡眠時間を確保できている児童の割合が、60%に満たない。

(2) アウトメディア・チャレンジに取り組んだ日の寝た時間



メディアに触れる時間を意識すると、73%の児童が、夜10時前までに就寝できた。

*アウトメディア・チャレンジとは…

「アウトメディア」とは、「電子メディア」※1に触れる時間を意図的にコントロールし、メディア漬けの生活を見直すことです。児童と保護者で相談し、下記の3コースの中から1つを選んで取り組み、各家庭や児童自身が、現在の生活習慣を見直すきっかけとするために、アウトメディア・チャレンジを実施しました。

あまおうコース	夕食の時だけノーメディア（夕食の時はテレビなどを消す）
とちおとめコース	メディアは1日2時間まで（全てのメディアに触れる時間は2時間以内）
スカイベリーコース	学校から帰った後寝るまでノーメディア（メディアとの付き合いは朝だけ）

※1「電子メディア」とは、テレビ・DVD・ゲーム・パソコン・携帯電話・スマートフォン、タブレットなどのことを指します。



SC 講話内容

- (1) 怒りの意味、機能について
- (2) 怒りの感情と身体とのつながり
- (3) 怒りへの対応
- (4) 衝動に流されそうなとき～RAIN～
 - ① Recognize 認識する 「あ、怒ってるな、自分」
 - ② Accept 受け入れる 「仕方ない、人間だもの…」
 - ③ Investigate 検証する 「なぜ怒ったのかな？」「身体に何が起きている？」
 - ④ Non-Identification 距離をとる 「怒りがおさまるといいですね～」
- (5) 呼吸法



【マインドフルネス呼吸法】

- ①基本姿勢
…背中しゃっきり、お腹ゆったり
- ②身体の感覚に意識を向ける
- ③呼吸に意識を向ける
- ④雑念が浮かんだらそれに気づき呼吸へ意識を戻す

【10秒呼吸法】

- ①姿勢を整え（目を閉じて）
- ②口から息をすべて吐き出す
- ③1・2・3で鼻から吸い
（お腹をふくらませ）、
4でいったん止め、
5・6・7・8・9・10でゆっくり口から吐く（お腹はへこむ）

保護者の感想

- ・メディアとの付き合い方を子供と話し合い、睡眠時間を確保していきたい。
（6年女子保護者）
- ・子供がイライラしているときに怒ってしまいそうになることがあったが、距離の取り方や呼吸のコツが分かったので、これから実践していきたい。
（4年男子保護者）
- ・大人同士でもイライラをぶつけられるときがあり、ぐったりしてしまうことがあったが、相手の怒りをもらわないようにし、怒りはその人の感情で自分のものではないと切り離して考えるようにしていきたい。
（4年女子保護者）

成果と課題

○成果 △課題

- 児童の健康課題を教職員と保護者で共有でき、望ましい生活習慣の定着に向けて、保護者へ協力を依頼できた。
- 保護者がスクールカウンセラーから直接話を聞いたことで、具体的なストレス対処法を教わることができたり、子供への接し方について学ぶことができたりした。
- △睡眠が大切なことは理解していても、毎日実践するとなると家庭によって様々な状況があるため、保護者への協力依頼や児童への保健指導などを通して、今後も継続的な働きかけが必要である。

② 地域学校保健委員会の取組

児童生徒が生き生きと学校生活を送れるようにするために、地域で「望ましい生活習慣」をテーマとし、地域学校保健委員会を実施した。

地域学校保健委員会構成メンバー

教育長・教育委員会職員・健康福祉課職員（保健師も含む）
学校関係者（校長・教頭・養護教諭・栄養教諭）
学校三師（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）
認定こども園保育士・PTA会長・PTA副会長・保護者・一般参加者
場所 町役場 多目的ホール

広報誌で町民にも知らせ一般参加者として参加をしてもらった。

○ 研修内容

- ・養護教諭から本地区小中学生の生活習慣に関するアンケート結果の発表

本地区小中学生の実態

朝食について

- ・朝食を毎日食べている 小学生…93%、中学生…92%

睡眠時間について

- ・8時間以上睡眠時間をとっている 小学生…63%、中学生…19%
- ・朝起きるのがつらいと訴えている 小学生…55%、中学生…81%

1日のテレビ（テレビゲームを含む）の視聴時間について

- ・1時間未満 小学生…20%、中学生…24%
- ＊小中学生ともに、約8割は1時間以上視聴していた。

心の状態について（中学生だけ調査）

- ・イライラすることがよくある、時々あると訴えている 生徒…81%

毎日朝食を食べる習慣が身に付いていない児童生徒が7%～8%いる。

睡眠時間が6時間未満の小学生が3%、中学生が7%だった。体や心の成長に必要な睡眠時間をとっていない児童生徒がいる。

長時間にわたってテレビ・ゲーム等のメディアに接している児童生徒がいる。

テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話等の長時間使用は、学習時間や睡眠時間を不足させることにつながり、生活リズムを崩す大きな要因となっている。

本地区の小中学校（小学校3校・中学校1校）では、規則正しい生活習慣を身に付けさせるために、学校だより、保健だより、保護者会などで、児童生徒はもちろん、保護者の方への啓発、学年・学級での指導など様々な場面で取り組んでいる。今後も、学校、保護者、地域の方々とそれぞれの立場から「できること」の知恵を出し合って、児童生徒自身が自分の健康を自分で守るために、望ましい生活習慣が身に付くよう様々な取組の提案をしていきたい。

・健康体操の紹介（健康福祉課職員）

生活習慣改善に向けた
運動面からのアプローチ



本地区の住民が自分のために楽しく運動を継続できるように、平成29年10月より健康長寿を目指した「元気づくり体験」を実施し、各地区で「健康体操」の普及を図っている。将来的には、学校の体力づくりの時間にも「健康体操」を取り入れていくことを検討している。

・生活習慣改善に向けた講演会
平成28年度

講 師

元 足利工業大学工学部教授
故 小林 敏孝先生

演 題

「睡眠と生活習慣」



足利工業大学工学部教授小林敏孝先生を講師にお招きし、子供の生活習慣（睡眠）をテーマにした講演会を開催した。

子供たちが、正しい睡眠覚醒リズムを作るためには、朝の光を浴びたり、毎朝起きる時間を決めて、同じ時間に起きたりすることがとても大切になる。そして、日々の生活習慣が心と体の健康維持には欠かせないという話を聞いた。

協議では学校での昼寝の導入や睡眠時間を十分にとるための生活について話し合いがなされた。

参加者の意見

睡眠習慣の乱れが心と体だけでなく、脳の働きにも影響を及ぼし、学業成績や情緒にも影響を及ぼすことになるので、しっかり睡眠をとるように心がけたい。

宇都宮大学地域デザイン科学部教授大森玲子先生を講師にお招きし、食事から生活習慣を考えることをテーマにした講演会を開催した。

成長期に必要なたんぱく質、カルシウム、鉄の効果的な摂取の仕方や食事のメニューを立てる時の主食、主菜、副菜の適量などについて詳しくお話いただいた。

また、簡易食事評価用紙を使って、各家庭で何が不足しやすい食材かを確認し、バランスの良い食生活改善のために参加者一人一人が日頃の食生活を振り返った。

講 師
宇都宮大学
地域デザイン科学部教授
大森 玲子先生
演 題
「食事で伸ばす 子供の可能性」

簡単！あなたの塩分摂取量をチェック

塩分チェック	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2-3杯/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2-3回/週	あまり食べない
ちくわ、お漬物などのすり製品		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない
おしひの佃煮、おひろ干し、佃煮など		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	毎日毎日	2-3回/週	1回/週以下	食べない

食べる頻度

簡易食事評価紙【献立時】 記録時刻

献立	主 食		主 菜		副 菜		牛 乳・乳 油	
	米・パン・麺類	肉・魚・大豆	肉・魚・大豆	肉・魚・大豆	肉・魚・大豆	肉・魚・大豆	肉・魚・大豆	肉・魚・大豆
献立 ()								

量と



【1】自分の生活習慣を子供にも習慣付けてしまったので、今までの生活習慣を少しでも改善できるようにしていきたい。

【3】買い物に行くといつ自分の好みやその日のタイミングで献立を考えてしまいがちですが、栄養のバランスを考慮したメニューにしていきたい。

【2】食育に対する親の役割責任を改めて感じました。自分と子供(家族)の健康寿命を延ばせるように食事の改善に努めていきたい。

参加者の意見

【4】食事を作る際、栄養バランス、食塩など注意しなければいけないことを改めて感じました。野菜嫌いの子供がいるので、子供の成長のためにも食べられるよう工夫して調理していきたいと思いました。自分自身も嫌いなものがあるため、健康のために少しずつ食べる努力をしていきたい。



今後、本地区の小・中学校で、保健師・栄養教諭と連携を図りながら、生活習慣改善に向けての保健指導の実施を検討している。

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』を作成したことで、課題が明確になり、より実践しやすくなった。
- (3) 保健教育
 - ① 養護教諭が行う個別の支援
 - ・生活習慣を数値化したり視覚的な資料を活用したりすることで、児童生徒が自分自身の生活習慣の問題を捉えやすくなった。
 - ・健康相談の際に養護教諭が寄り添うことで、児童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、児童生徒自身が、より良い生活習慣を意識し、改善できるように支援することが、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。
 - ・保健室来室カードを工夫したり、健康チェックカードを使用したりすることによって、養護教諭が児童生徒を多角的に理解し、効果的に援助することができた。
 - ② 養護教諭が行う集団指導
 - ・学級の児童生徒を対象にした授業の中で、「心の健康」を保つためのストレス対処法やリフレーミングの方法を学んだことにより、家庭でも児童生徒自身が実践し、保護者との連携を図ることができた。
 - ・学級担任、養護教諭、スクールカウンセラーが連携し、専門性を生かした授業を実施したことで、心の健康について理解を深めさせることができた。
 - ③ 児童保健委員会活動の取組
 - ・“一日の生活の仕方によって心の健康状態が違ってくる”という内容で保健集会を実施したことで、児童自らが生活習慣の改善点に気付き、見直そうとする意識も高まった。
- (4) 組織活動
 - ① 学校保健委員会の取組
 - ・児童の健康課題を教職員と保護者と共有することができた。また、保護者に対して望ましい生活習慣の確立について協力を依頼したり、具体的なストレス対処法を伝えたりしたことで、児童の生活習慣にも変容が見られはじめた。
 - ② 地域学校保健委員会の取組
 - ・睡眠や食事など生活習慣に関する講話を専門家から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・増進させるためには規則正しい生活習慣を身に付けさせることが大切であることを再認識することができた。

- ・毎年、教育委員会や健康福祉課の職員の参加があるため、健康体操の普及など、本地区全体の活動となって広がり、生活習慣改善のための活動につながった。

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
 - ・健康診断結果による身体の状態や、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、多角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良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、学校と家庭が同一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
 - ・スクールカウンセラーを活用し「心の健康」の予防的な心理教育を行っていくことは効果的であったが、勤務日数の限られた中での継続的な実施や指導の充実を今後どのようにしていくかが課題である。養護教諭とスクールカウンセラーの更なる連携が必要である。
 - ・ネット依存による不登校が増加傾向にあったり、ネットに過度に没入してしまうあまりに家族や友達との間に亀裂が生じたり、仕事や学校の勉強に支障をきたしているにも関わらず、やめることができない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更に幅広い視野に立って行っていく必要がある。
- (3) 校種間（幼・小・中・高）の連携を図った地域学校保健委員会の実践
 - ・心の健康や生活習慣について、児童生徒一人一人が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、自らの力を育て、小学校低学年から中学校3年生まで、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は、幼・小・中・高間の連携や保護者・地域との協働を図り、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のではないかと考え、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、児童生徒が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在校生への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、子供たち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。私たちは子供たち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。