

## 未来を健康に生きる実践力の育成

河嶋 里亜

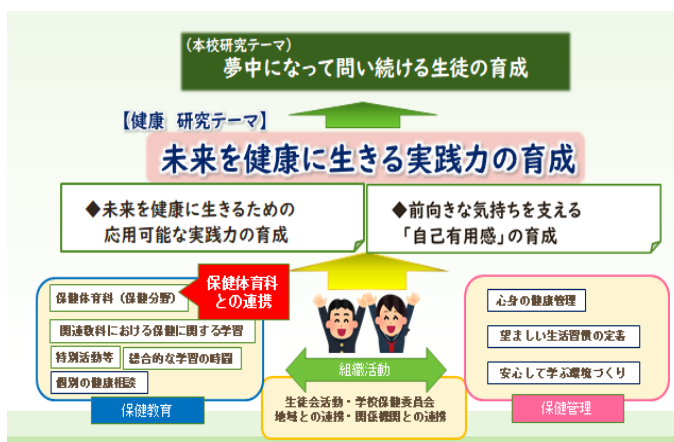
### 1 保健教育で目指す「夢中になって問い続ける生徒」とは

本校の保健教育では、「夢中になって問い続ける生徒」を「“健康に生きる”という視点で、主体的に問いを持ち続け、学びの質を深めていく生徒」と捉えました。具体的には、「今の自分をより健康に変えたい」「けがを予防して活動を楽しみたい」など、生き生きと目を輝かせながら、主体的に健康な生活を実践し、自己実現のために成長していく姿をイメージしています。しかし現状は、近年の社会の変化により情報が溢れ、生徒たちの生活に好ましくない影響を与えたり、睡眠時間や運動の機会が減少したりするなどのことから、生徒たちの活力が低下してきているように感じます。このような状況だからこそ、「夢中になって問い続ける生徒」の姿を追求していくことで、生徒たちが未来を健康に生きる活力を育むことにつながりたいと考えます。

### 2 「夢中になって問い続ける生徒」を育成するために

健康は、どうしてもその人自身の要素（遺伝、体質、生活習慣など）、すなわち個の影響が大きく存在します。保健教育においては、この個の実態を把握し、実生活とのつながりを意識させながら進めていくことが大切です。また、これからの未来は予測困難と言われており、必要な知識や情報はどんどん変化していきます。そのような未来を生徒たちが健康に生きていくためには、命と健康の大切さを理解し、それらを守るための見方・考え方を働かせ、応用して健康課題を解決していく力を育むことが重要ではないかと考えました。そして、生徒たちがどんな状況でも主体的に課題に向き合えるような気持ちの持ち方も大切です。

そこで、「夢中になって問い続ける生徒」を育成するための健康（養護教諭）の視点として、未来を健康に生きるための「**応用可能な実践力**」と、前向きな気持ちを支える「**自己有用感**」の育成の2点に焦点を当てました。特に、保健体育科は、保健教育の核であり、生徒たちが生涯にわたり健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育みます。養護教諭はその特質を生かして、どのような関わりができるか、研究を進めてきました。（資料1）



資料1 健康の研究構想図

#### (1) 未来を健康に生きるための「応用可能な実践力」の育成

保健体育科（保健分野）において「応用可能な実践力」を育成するためには、生徒がその課題解決（改善）に向けた学習を通して、保健の見方・考え方が働くような仕掛けを考えていくことが大切です。

たとえば、現在流行している新型コロナウイルス（covid-19）感染症を取り上げた保健体育科（保健分野）「感染症の予防」の遠隔授業においては、学校の感染対策などを紹介し、身近な事例から具体的に考えさせるようにしました。今回のcovid-19については、まだよくわからない部分が多く、日々更新される多くの専門的な情報をどう整理し提示していくのか、非常に悩みました。そこで、感染症予防の基本的な考え方【感染源対策、感染経路対策、人（主体）の免疫力を高めること】を軸に、公的機関の根拠のある情報を精選し、他の感染症にも応用しやすいよう整理しました。授業後、オンラインで実施した健康アンケートで感染予防の意識や感染予防対策の実施状況を尋ねた結果、指の間や手首まで手洗いをしっか

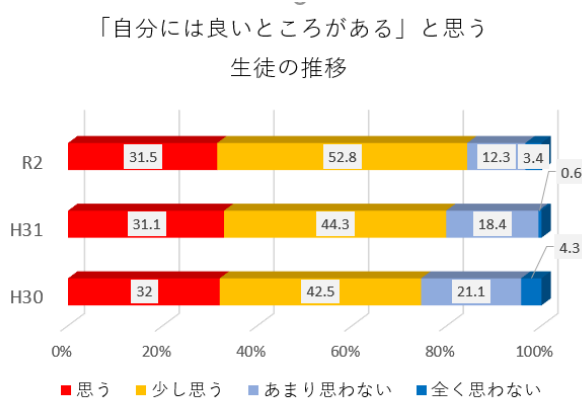
りしている生徒が89.4%,咳エチケットを守っている生徒が95.3%と予防意識の高さが伺えました。養護教諭は、日々の健康観察や保健室来室データ、健康診断結果や様々な健康調査など多くの健康情報を管理しています。生徒の実態に合わせて健康情報を授業に活かすことで、生徒が自分の生活の中の課題に気づきやすくなります。また、その後の生徒の意識や生活の変化を感じることもできます。このように、生徒たちが保健体育科（保健分野）で学ぶ原理原則や見方・考え方を実生活においても働かせられるよう、つながりを意識しています。

また、感染症発生時には様々な不安から差別事象が起こることが予想されました。そこで道徳科担当へ教材を提案し、学校再開後に道徳の授業を実施しました。このような機会は、事象を多面的に捉え、将来同じような事が起こった時に応用して総合的に解決（改善）していくための経験となります。特に保健体育科で扱う内容は他教科との関連も多く、日々の生活の中にも教材がたくさんあります。発達段階に応じて相互に関連させながらスパイラル的に学ぶ意義がそこにあり、将来の健康につながる実践力を育成する重要なポイントであると感じています。

## （2）前向きな気持ちを支える「自己有用感」の育成

国立教育政策研究所（H27）の資料によると、自己有用感とは①他者の存在を前提として自分の存在価値を感じる事、②誰かの役に立ちたいという成就感、③誰かに必要とされているという満足感、であるとされています。そこで自己有用感を育むために、保健体育科（保健分野）の授業においては、今自分のできることをプラス思考で考えたり、個々に役割を持たせ、他者と協働して課題を解決したりする場面を多く設定しました。しかし、それだけでは、今の自分の現状から将来や人間関係に不安を感じ、前向きな気持ちが持てない生徒は少なくありません。そのため、保健室に寄せられる様々な健康情報を整理し、個の実態に応じて対応していくことが大切です。養護教諭が授業に参画すると、授業後、生徒たちが様々な悩みや心の内を打ち明けにくることがよくあります。特に今回取り組んだ「がんの予防」の授業においては、国民の2分の1ががんにかかると言われ、生徒の身近で大切な人ががんにかかっている可能性も高いと思われます。担任と情報交換をしながら、その心情に配慮しつつ、これからを前向きに生きていけるよう内容や言葉の取り扱いにも配慮しました。今の気持ちを受け止めたり、前向きに捉えられるような言葉かけをしたりするなど、保健室の機能を活かし個別に対応できることは、学校教育におけるチーム支援の一助となると考えています。

このように、養護教諭は、保健体育科（保健分野）への参画を軸に、健康の視点で学校全体の教育活動を俯瞰し、各教科等の特質を踏まえて、健康に生きるための力につなげられるよう仕掛けていくことが大切です。資料2は、「自分に良いところがある」と思う本校生徒の推移です。「思う」「少し思う」生徒が増えてきており、学校全体で生徒達が生き生きと活躍できる場を積み重ねている結果であると感じています。今後も、保健教育を通して、夢中になって問い続ける生徒を育てていきたいと考えています。



資料2 「自分に良いところがある」と思う  
生徒の推移

### <主な参考文献>

文部科学省：中学校学習指導要領解説保健体育編, 2018

文部科学省：改訂「生きる力」を育む中学校保健教育の手引, 2020