

自ら体感し、学習意欲を高める保健科教育の定着をめざして — 確かな習得と習得した知識を活用する保健学習 —

教職大学院応用領域 授業づくり履修モデル
宮下利恵

1 研究主題の理由

(1) 保健学習の現状と実態から

本校における保健学習の現状は、限られた授業時間の中で、教科として継続的に段階を追って系統的な学習等が困難であるため、結果的に知識の習得・活用が曖昧になっていた。それは、平成22年10月11日～平成22年10月27日に本校の4年生(50人)・5年生(60人)・6年生(61人)を対象に実施した保健学習に関する意識アンケート(別紙 資料1)と認知テスト(別紙資料2) (「保健学習推進委員会報告書(財)日本保健学会 平成16年刊)結果からも立証できた。そこから、次の2点が課題として明らかになった。

- 保健学習に意欲的に取り組めず、「わかる」実感が希薄で、保健学習の楽しさと大切さの理解につながっていない。
- 知識を習得・活用できていないため、思考力・判断力が育たず、自分の生活に生かせない。

児童生徒たちが、生涯にわたり健康で安全により幸福に生きていくためには、基礎・基本の知識(習得)から活用力を養い、必要な基礎・基本の知識を「楽しく必要感をもたせて」「全員に習得」させることが不可欠である。そのためには、全ての子どもが学ぶべきものとして学習指導要領に位置づけられている「保健学習」を、心身の健康教育の中核として確実・効果的に行うための授業開発が必要である。

(2) 今、保健科教育に求められるもの—自己を愛し他者を大切にすることと「生きる喜び」—

はじめに、私の考える「保健科教育」の概念を、以下、簡単に整理しておきたい。

- ① 現代や環境の変化・生活環境や生活様式の変化に対応した「心身の健康・安全、自己実現・コミュニケーションの方法や知識」に関わる、いわば総合的な課題解決能力(生きる力)の育成である。
- ② 自分を愛し、他者をも大切にすることは「生きる」「関わる」「愛する」ことの基盤であり、その中核に保健科教育がある(生命・愛と性・思春期・関係能力・言語力等)。
- ③ 生涯を通じて積極的に心身の健康・安全を保持・増進できるような「高度情報社会における生き方」を学び取らせるリテラシー(言語力)育成教科である。
- ④ 学校における各教科学習・特別活動等と相互に関連しあってこそ「生きた保健科教育」になる。その

ためには、保健科教育を学校教育全体の中でのカリキュラム開発と評価等にどのように位置付けるのかという観点が重要になる(注1・2・3)。

(3) 教育施策から一知識の習得と習得した知識を活用した保健学習—(傍線は宮下による)

新学習指導要領においては、思考力・判断力・表現力等の育成が求められている。中央審議会答申(文献1)においても「思考力・判断力を確実に育むために、基礎的・基本的な知識・技能の「習得」とともに「観察・実験やレポートの作成、論述といったそれぞれの教科の学習活動の充実」の必要性が説かれている。

保健分野の「内容の取扱い」では「指導に関しては、知識を活用する学習活動を取り入れる等の指導方法の工夫を行うもの」と示されている。この解説に「知識の習得を重視した上で知識を活用した学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成していくものである」とある。また、新学習指導要領においては、保健学習の特異性として「習得した知識の活用」について、「指導にあたっては、身近な日常生活の体験や事例などをを用いた話し合い、ブレインストーミング、応急処置などの実習、実験などを取り入れるなど多様な言語活動の工夫」を求めている。つまり、授業の中で工夫された言語活動の内容を子どもが自ら体感することで、学習意欲を高め、知識を習得するとともに、保健領域の基礎・基本として、子どもたちが健康安全に興味をもち、主体的に学び、問題を解決していくような資質や能力を育成できる。

「わかる(体感する・保健学習の特異性)」授業実践をし、保健学習を「保健科教育」として定着させていくような授業内容になるよう言語活動等を工夫していくことで、子どもたちは、学習意欲を高め、知識を習得し、習得した知識を活用していくのではないかと考え、課題実践の研究テーマを「自ら体感し、学習意欲を高める保健科教育の定着をめざして— 確かな知識の習得と習得した知識を活用する保健学習 —』と設定した。自ら体感し、意欲を高める単元構想モデルによる実践を通して、確かな習得から思考力・判断力の高まりを検証する。

2 研究実践の構想と方法

(1) 研究のねらい

主体的に保健学習に取り組み知識を習得し、思考力・判断力を身に付け、課題を解決する資質や能力を

育成することを研究のねらいとする。

(2) 授業構想のポイントと方法

— 新課程の課題に応え、子どもたちが生涯にわたり「健康で安全に」
生きていくために—

① 「言語活動」・確かな習得・活用

保健学習における「言語活動の充実」と確かな学力(習得・活用)を評価のレベルから改善するために下記のア〜ウまでに留意してそのレベルを表1に表した。

ア 保健学習における「言語活動の充実」

新学習指導要領では特に、全教科・領域を通して「言語活動の充実」が求められている。体験(経験)活動との相互作用で、生きた学力になるという考え方がみられている。つまり、「系統的な学力指導」と「学習者の関心や意欲を生かした体験活動指導」の両輪を踏まえた、バランスの良い教育課程が求められている(注3・4)。さらに言語活動の充実を図ることで、基礎基本の確実な知識の習得・活用能力を系統的に指導しつつ、社会的、日常的な中で、主体的な課題解決能力、探求態度、豊かな思考力・判断力が育成される。

イ 確かな学力内容(習得・活用)を明確にする

新学習要領の保健科の目標を整理し、意欲・関心・態度に基づいて「習得・活用」の学習内容を理解して能力を身に付けることが、確かな学力を身に付けることと考えた。そしてこれは、保健学習の基礎・基本(習得)を身に付けることにもつながる。

ウ 確かな学力は「評価のレベル」から改善する

保健の評価をしっかりと行うことが確かな学力(習得・活用)をつけるために不可欠である。そこで、保健学習の評価は、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」の三観点で行う。その際、評価の結果で後の指導を改善し、新しい指導の成果を再度評価するという指導に生かす評価を充実させることが求められている。指導と評価の一体化をすることにより確実な「習得」ができる(表1)。

【表1 保健学習「言語活動の充実」と確かな学力(習得・活用)を明確にし、その評価レベルをまとめた表】

	レベル1 観察可能な姿	レベル2 元の評価規準(包括)	レベル3 具体的評価規準(具体)
「関心・意欲・態度」	<ul style="list-style-type: none"> 進んで取り組む 注目する 注意を向ける 指示に従う 友達の意見を聞く 	<ul style="list-style-type: none"> 関心をもつ 意欲的に取り組む態度をとる 自分の意見を言う 	<ul style="list-style-type: none"> 自ら進んで取り組む 最後までやり遂げる 粘り強く取り組む
「思考・判断」	<ul style="list-style-type: none"> 選ぶ 友達の意見と考え合わせる 利用する・応用する 適応する 関わりをつかむ 	<ul style="list-style-type: none"> 課題を解決する方法を考える 工夫する 判断する 自分のことにあてはめて考える 	<ul style="list-style-type: none"> 分類する 比べる 違いを判断する 分析する 改善する 資料を基にまとめる
「知識・理解」	<ul style="list-style-type: none"> 言う 書き出す 	<ul style="list-style-type: none"> 改善について必要なことを理解する 現象について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> 具体例をあげて説明する 背景を入れて説明する。 予測し、提案する

②知識を活用する学習活動の工夫・意欲を高める保健学習

新指導要領においては、児童の思考力・判断力の育成をめざして「知識を活用する学習活動」を取り入れることが求められている。そこで、積極的・主体的に保健学習に取り組み、生涯において健康で安全な生活を送るための基礎を培うよう、児童の経験や積極的な活動を促すようなさまざまな指導の工夫を、単元や授業の中に取り入れていく。

【知識を活用した学習活動の例】

- ・日常生活の体験や事例を用いた話し合い
- ・ブレインストーミング ・ロールプレイング
- ・応急手当など実習 など

③ 「体感」=分かるから確かな習得へ

保健学習での確かな「習得・活用」とは各教科における知識・技能等の「習得・活用」とはやや異なる特質があることに注意しておく必要がある。

保健学習で児童生徒たち自らが「分かる(理解する)」ことは「体感すること」であり、この体感こそが保健学習の基礎・基本になると考える。

知識を覚えるような概念的な理解で終わっている保健学習は、真に求められている保健科教育(保健学習)とは言えない。児童生徒に保健学習の重要性を、実感させ、その必要性を自覚させること(体感)が重要なステップであり、同時にゴールとも言うことができる。

【体感の例】グループづくりのエクササイズで、仲間が見つかるとうれしい。1人になるとつらい・悲しいことを体感する。

児童が自ら体感することで、学習意欲を高め、知識を習得するとともに、児童が健康安全に興味をもち、主体的に学び、問題を解決していくような資質や能力を育成できると考える。

(3) 課題を解決するための仮説・

計画・方針

① 研究の仮説

【仮説】保健学習において、言語活動と知識を活用する学習活動を明確にし、体感する教材を工夫することで、児童が意欲的に取り組み「確かな学力」が身に付き、(知識の習得・活用)課題が解決できるであろう。

② 研究の方針

仮説を検証し計画を実践するにあたり、授業モデルを開発実践することで、言語活動・知識を活用する学習活動・体感する教材の工夫と学習意欲・確かな学力との相関関係を検証する。

③ 単元の構想モデル(4時間完了) (別紙資料2)

(1) 単元「心の健康」一心と身体をコントロールして、よりよい幸せな人間関係をきずこう
 (2) 学習の目標 ・心の発達および不安、悩みへの対処のしかたについて実践できるようにしよう。
 (3) 意欲を高め、思考・判断力・表現力等を育てる工夫の表記
 ①言語活動 ②知識を活用する学習活動 ③体感する教材の工夫
 (4) 単元構成—確実な習得と楽しい保健の授業をめざして— 単元構成表(4時間完了)

時間	時間とねらい	学 習 活 動・思考力・判断力を育てる工夫
第1時	「心も発達するのかな」 1 習得 ○感情、思考力、社会性などの心のはたらきは、生活経験を通して、年齢に伴って発達することを知る。	1 グループ分けゲームをする。【体】 2 グループで1年生のときよりもできるようになったことを考える。【知】 4 おおかみ少女の4コマ漫画を見てグループで話し合う。【体】 5 ロールプレーを見て考える。【知】 6 ワークシートにまとめる。【言】 【心 どっきん・すくすくワークシート1】 ○心が発達することで、人との関わり方も変わってきて、よりよい人間関係をきずくために相手のことを思いやれることを理解する。
第2時	「心と体は、関係しているのかな」 2 習得 ○心と体が影響し合っていることを捉えさせる。	1 心と体が関連していることを意識する。【体】くじびきをする。 2 心と体が影響していることを知る。顔で表現できる気持ちを自由に描く。【言】 3 心と体が影響していることを確認する。【言】 体の部位に心の変化を書く。【知】 4 心と体が影響している場面を設定して考える 5 自分の経験の中で、心と体が影響し合っていると思った場面を考える。【言】 5 ワークシートにまとめる。【言】 【心どっきん・すくすくワークシート2】 心と体は影響し合っていることが分かる。原因を取り除くと、心や体の変化が違ってくることに気付く。
第3時	「どんな不安や悩みがあるのかな」 3 習得・活用 ○不安や悩みは人によって様々であるが誰もが体験することだということを理解する。	1 「心どっきんボックス」に悩みを書いて入れる【知】。 2 不安や悩みは誰もが経験していることを知る。【言】 3 不安や悩みには原因があることがわかる。アサーションレーニング【知】 4 ストレスについて知る 5 まとめる【言】 【心 どっきん・すくすくワークシート3】
第4時	「不安や悩みをもったときにはどうすればいいのかな」 4 活用・探求 ○いろいろな対処方法を知りながら自分にあった対処方法を実践する気持ちを高める。	1 プレーストーミングで不安や悩みがあるときの対処方法について出し合う。【知】 2 具体的に不安や悩みの対象方法について知る。【体】 アロマ 緑ワーク 【不安や悩みを軽くしよう】 3 よりよい友達関係をきずくために考える。【言】 4 まとめ 自分に合った対処方法についてまとめて実践しようとする。【言】 【心 どっきん・すくすくワークシート4】

3 授業実践の概要・課題を解決する

本課題実践研究の構想と方法にしたがって立案した授業実践の中で、本稿では、小学校5年生体育分野の単元「心の健康」計画と理論・実践から課題をもとに研究を推進していく。

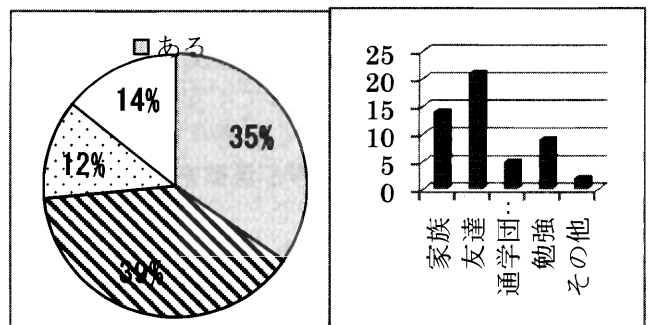
(1) 単元 5年生「心の健康」

—なぜこの単元を選んだのか—

平成20年度の文部科学省の学校基本調査では、小学校のいじめの認知件数は40,805件で、その内容で一番多かったのが、仲間外れ、無視等だった。本校も例外ではなく、年2回実施している教育相談アンケートの結果、毎年5年生になると悩みがある児童が増える傾向にあり、その理由の90%以上が友達のことであった。本校で、平成23年6月5年生児童(51名)を対象

に初めてストレスについての調査をした。その結果、約84%の児童が「ストレスがある」「ときどきある」と答えていて、その原因の多くは悩みの原因と同様、友達関係であった。

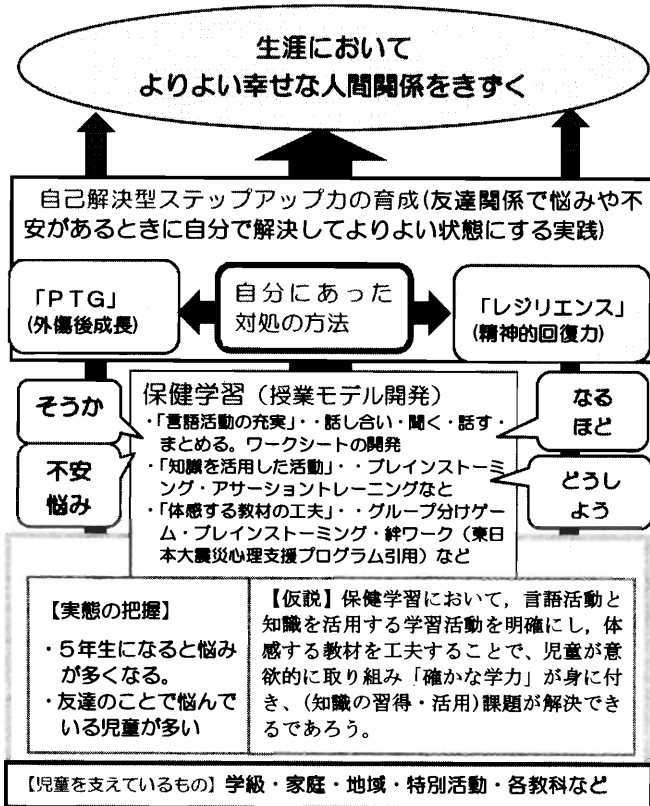
〈グラフ1 ストレス がありますか〉 〈グラフ2 ストレスの原因はなんですか〉



(2) 本単元の見直し

東海大学教授の近藤卓氏は、最近の子どもたちは、「レジリエンス」(精神的回復力)が弱く「PTG」(外傷後成長)が難しくなっていると指摘している(健康雑誌「平成23年6月教育相談」引用、本の森社出版)。これは、「問題が生じたときに精神的に立ち直れず問題を踏み台にして強くなる力がないこと」と言える。本校の児童の実態からも同様のことが伺える。知識の習得と習得した知識を活用する学習活動、体感する教材の工夫を取り入れた保健学習をすることで、日常の中でさまざまな人間関係から生ずる不安や悩みに対して、主体的に原因や対処方法を考え、問題を解決していくことで、よりよい人間関係を築く子が育つと考えた。主体的に問題を解決していく力を、「自力解決型ステップアップ力」と解釈し、児童がこの力をつけ、よりよい人間関係を築くことができるようにすることが、自ら体感し、学習意欲を高める保健科教育の定着につながると考えられる。

(3) 研究の計画(資料3)



(4) 研究の手立て

①「言語活動の充実」—確かな習得・活用へ—

自分のもっている不安や悩みを解決するためには、まず、自分の心の状態を知る必要がある。自分の心を見つめ、話し合いをすることによって不安や悩みを解決し、よりよい状況に改善していく場面の工夫をする。

②知識を活用した学習活動—学ぶ意欲を高める場面の設定

知識を確実に習得することで、実践力につなげるていきたい。自分の経験をもとに考えたり、体験したりす

る中で自分に合った対処方法を見つけることで、不安や悩みがあっても心が軽くなったり、がんばろうという気持ち(レジリエンス)を高めたりすることを目指す。

③ 体感する教材の工夫・分かるから確かな習得・活用

授業のつかむ段階で、児童に興味関心をもたせたい。それが、児童の「分かる」に繋がると考える。保健学習で児童が「分かる(理解する)」ことは「体感する」ことであり、体感こそが保健学習の基礎・基本になると考え、児童が体感することのできる教材を開発する。また、「絆ワーク」などを取り入れることで、実践化につなげていく。

手立て①～③の実践から自力解決型ステップアップ力を高める。

(5) 検証方法

教育相談アンケートにおいて、友達のこと悩んでいると答えた3名の児童を抽出児童として、その変容を観察やワークシートから学習意欲や確かな習得・活用・表現力の高まりを検証していく。

抽出児童	抽出児童A	抽出児童B	抽出児童D
児童の実態	不安が強く、特定の友達といつも一緒に遊んでいる。4年生の時にクラスの友達の前で給食が食べられないと訴えて暫く保健室で給食を食べていた。	物静かで放課後は、一人で本を読んでいることが多い。特定の友達はいるが、誰に対してもいつもここに接している。	放課後は、たくさんの友達と遊んでいる。思ったことをすぐに口に出してしまい、それで友達とトラブルになることもある。
いらいら	ある	ある	ある
疲れ	ある	ある	ある
不安・悩み	ときどきある	ある	ある
不安・悩みの原因	友達関係	友達関係	友達関係
ストレス	ある	ある	ある
不安・悩みがあるときどうするか。	大きな声で叫ぶ	深呼吸しながら目を閉じる。その後、心の中で「大丈夫」って思う。	ボールを握りつぶす。とにかく握りつぶす。

4 実践内容(別紙 資料3 指導案・ワークシート)

(1) 言語活動の充実」・改善しようとする気持ちを育てる

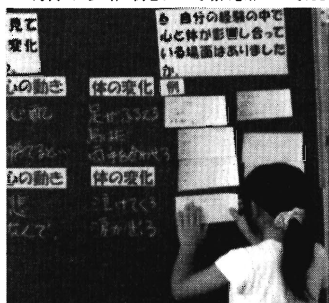
① 心を見つめる手立て

ア 心と体がつながるには原因がある

「友達から仲間はずれにされている時、朝がきたらどうなるか」という発問をして、この気持ちと症状について児童に考えさせた。「またいじめられたら嫌だなんて思っ、お腹が痛くなる」と児童は答え、心と体に変化する時は、原因があることに気付いた。そこで、自分の経験を振り返って、「どんな場面で、どんな気持ちにな

(写真1) 心と体が関連している場面を貼っている児童

ったか、その時の体の変化はどうだったかをフラッシュカードに書かせて、黒板に貼っていった〈写真1〉。抽出児童Aは最後に少し照れたように黒板に貼った。



カードには、「学校へ行きたくない時、行くもんかと思ひ、石みたいに固まった」と書かれていた。〈資料4〉抽出児童Aが、カードに自分の気持ちを表現した瞬間だった。クラス全員がこのカードを書いたことで、心と体が関係していることを全員が確実に習得できた。そして、自分の気持ちを表現でき、すっきりした様子だった。

〈資料4 抽出児が書いた経験〉

抽出児童	どんな場面で	どんな気持ちになったか	体の変化
児童A	学校へ行きたくない	いくもんか	石みたいに固まる
児童B	学校へ行きたくない	家から出たくない	大きく息を吸う
児童C	野球の試合の時	すごくどきどきして	足がふるえた

②「PTG」(外傷後成長)をするための手立て

A なるほど気持ちが違うんだ

人との関わりが心の成長に深くかかわっていることを理解させたいと考え、次の実践をした。

「委員会の仕事をしていて、教室の掃除に遅れた児童Cが教室へ戻ると児童Dさんが・・・」

会話1 「あら 児童Cさん どうしたの」と優しく聞く
 会話2 「何しての! もうとっくに掃除が始まっているのに」と突然怒られた。

<p>【会話1を聞いてどう思ったか】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今度から気をつけよう。 ・遅くなって悪かったな ・心が広いな。 ・これから迷惑かけないようにしよう。 	<p>【会話2を聞いてどう思ったか】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・怖い、びっくり。 ・もう掃除当番なんかしたくない。 ・うるさいな、何様だ ・悲しくなる。いらっとする。
<p>【会話1の言い方に対してどう答えるか】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごめんなさい。 ・気をつけるね。ごめんね。 ・次から気をつけるね。 	<p>【会話2の言い方に対してどう答えるか】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごめんなさい。 ・何も言わない。 ・しょうがないじゃん。 ・怖くて何もしゃべれない。

ここで、それぞれの言い方に対してどう思い、どう答えるかを聞いた。すると児童が「なんだ。どっちも同じだ。だってどっちもごめんって謝ってる」とつぶやいた。このつぶやきをみんなで共有した。すると「言葉は同じでも気持ちが違う」という発言があり、「話し方とかで嫌な気持ちになったり、優しい気持ちになったりする」「相手のことを考えて話しかけたらいいのではないか」という意見が出された。そこで「小さい時だったら、すぐに怒ったけれど、5年生なんだから理由を聞けばいい」という意見につながり、相手のことを思いやれるのは心が育っている証拠であることが理解で

きた。また、抽出児童の感想からも友達との関わりについて意識したことが分かった。

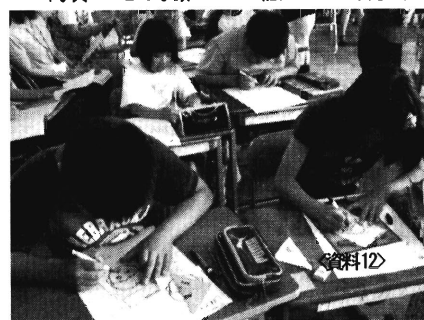
〈資料5 抽出児の感想〉

抽出児童A	抽出児童B	抽出児童C
心の発達には、生活経験を通して年齢とともに成長して、不安や悩みがあることは成長していると分かってほっとした。相手の気持ちを考えて行動しようと思った。	人の心は年齢や生活経験の中で発達していて、人間に関わるのが大切だと分かった。私も意識して関わることで心を成長させたい。	1年生の頃と5年生では、心が発達しているか、していないかで、ずいぶん違う。年齢が上がるだけでなく、人のつきあひも心の発達に繋がると分かった。

イ 「どんな顔 カード」

(写真2 どんな顔カードに記入している児童)

「心=体??」において、楽しい気持ちや緊張した気持ちが心臓に表れことで、児童は、心と体が関連していることを感じた。次に、顔で気持ちを表せるかを考え



させるために、「どんな顔カード」を活用した〈写真2〉。「気持ちを顔で表してみよう」という発問をした。最初に、表情のない顔のカットを用意したこと、男子用・女子用の顔のカットを用意したことで、児童は楽しく考えながら、一人一人が表情と気持ちを描くことができた。黒板に貼ると「泣き笑い」「笑えてくちやくちやになった顔」など、友達の描いた顔を見て、表情に多くの気持ちが表れることを理解した。

(写真3 黒板に貼った「どんな顔カード」)

4 顔で表現できる気持ちにはどんなものがあるでしょう。



5 絵を見て心の動き

〈資料6 抽出児が書いた「どんな顔カード」〉



3名の抽出児童は、自然に自分がしたことのある顔を描いたのかもしれない。そう考えると「どんな顔カード」は学習意欲を高めるだけでなく、児童の

内面を開示できる、警戒心を取り除き自分の心を表現させるのにより教材だったことを強く感じた。

(2) 知識を活用した学習活動・意欲を高める

① 「心もバージョンアップ」

心も成長していることを知らせるためにブレインストミングを行った。1年生の頃にはできなかったことで5年生になってできるようになったことを、1項目1枚のカードに思いつく限り書かせた〈写真4〉。

時間は1分間で、32枚も書いたグループもあった。各グループが書いた

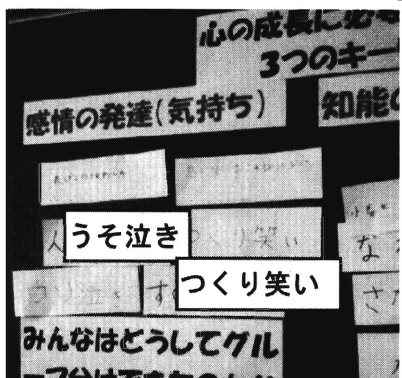
〈写真4 できるようになったことを書く児童〉



用紙を黒板に貼って紹介すると、「できることがすごく増えている」と自分たちの成長の様子に気付くことができた。その後できるようになったことを「感情・思考力・社会性」に関する内容で分類した。感情の発達で、「うそ泣き」「つくり笑い」と書いた児童がいた

ことから、これらの行動について話し合った。「つくり笑い」は「嫌なことを相手に知られないようにする」「つらい気持ちを隠す時にする」、「うそ泣き」は「これ以上怒られないようにするため」などの意見が出された。「小さい時には、こんなことは考えられなかった」という感想が聞かれ、感情も年齢とともに大きく成長していることをつかんだ。つくり笑いもうそ泣きも「自分を守ろうとしている」という意見も出て、思考や人との関わりとの関連があることに気付くこともできた〈写真5〉。

〈写真5 黒板に貼った「できるようになったこと」〉



② 無視って「心が痛い」

友達の状態によって感情にどのような変化が起こるかを感じさせるため、ロールプレイをして考えさせた。

話し手の児童は、朝起きてから今までのことを1分間で一生懸命話をするが、聞き手の児童には、そっぽを向いたり知らんぷりをしたりして、目を合わせずつまらなそうな顔をさせた。この様子を観察していた児童は、「全然話を聞こうとしていなかった。すごくかわいそうだった」「もっとちゃんと話を聞かないといけないと思った」と感想を述べていた。

【ロールプレイ後の感想】

話し手の児童F・・・すごく不安だった。どうしようかとあせった。
聞き手の児童G・・・児童Fに悪い気がした。相手の話をきちんと聞かないのはつらかった。

ロールプレイを観察していた児童・話し手の児童さんかめねそ
うびなつた

抽出児童A　　すごく嫌な気持ちになった。自分だったら怒る。
抽出児童B　　なんで、ちゃんと聞いてあげないのかなと思った。自分だったら話をするのをやめていた。
抽出児童C　　腹が立った。ちゃんと聞けよと怒りそう。

③ 「すごい！体中、心とつながっている」

心と体が繋がっていることを確実に習得させたいと考え、グループで体の中で、顔の他に気持ちを表せるところはないかを考えさせた。各グループに全身の紙型を貼った用紙を配付した。児童は「緊張すると、足ががくがくする」「うれしいと、手がばんざいする」等、体の部位を指したり、実際に手を上げたり、首をうなだれたり、自然に動作化して伝えていた

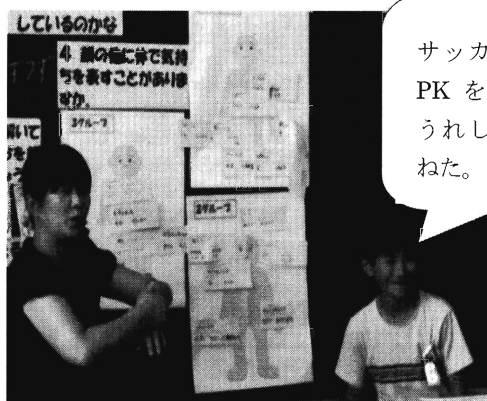
〈写真6 心と体が関係している場面を書く児童〉



〈写真6〉。友達に伝えながら、それをカードに書いた。カードは、「どんな

気持ちの時に」「体のどこが」「どうなったか」を簡単に書けるように工夫したため、全員が参加することができた。黒板に貼った全身図を使って各グループが説明することで、〈写真7〉全身が心とつながっていることをつかむとともに、この教材を使用したことで、体中が、心と繋がっていることを視覚からも確認することができ、理解が深まった。

〈写真7 説明する児童〉



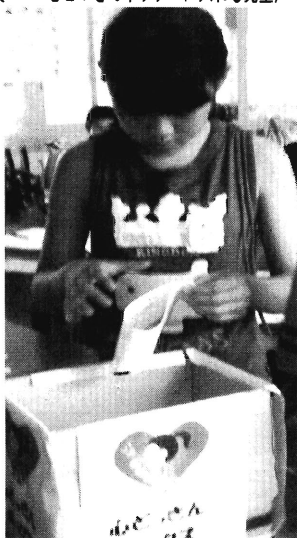
サッカーの試合でPKを入れたとき、うれしくて飛び跳ねた。

④ 心どつきんボックス

児童に、誰もが悩みや不安をもっていることをとらえさせたい。しかし、自分が体験した悩みや不安を発表することはなかなかできない。そこで、「心どつきんボックス」を活用した。1人1人が悩んでいることや困っていることを書き、「心どつきんボックス」に入れた〈写真8〉。76%の児童が、友達のことについて書いていた。「心どつきんボックス」から1枚取り出して「友達がこっちを見て、こそこそ話をする」と読み上げると、

〈写真8 「心どっきんボックスに入れる児童」

児童Cが「されたことがある」とつぶやき、他の児童からも「私も」「すごく嫌な気持ち」と声が上がった。この他に「突然無視された」「嫌なことを言われた」と読み上げるたびに、同様の声が上がった。児童は、だれもが不安や悩みをもっている、同じような経験をしていることが分かった。抽出児童Aは「みんなも同じなら、悩みくらいあってもいいんじゃないかと思った」、抽出児童Bは「みんなの書いたことに共感した。不安や悩みの内容は違っても、みんな一緒」、抽出児童Cからは「自分だけでなく、みんな同じようなことで悩んでいたんだと分かった」という感想が出され、不安や悩みはだれにでもあることが分かり、安心した様子が伺えた。



の結果を基に実際に友達に意地悪をされた時に、相手に何を伝えたら心に残らないか考えた。「相手にしない」「言い返す」「理由を聞いてみる」などと書いていた。これらを基に話し合いをした。その結果、相手にしなかったり言い返したりしたらけんかになってしまうから、理由を聞いて仲直りすることが一番心に残らないことを共有した。友達関係で嫌なことがあった時に、相手にきちんと伝えたり、話をして理由を聞いたりしていくようにする意識が高まり、実践への意欲が感じられた。そして、大きくなるにつれ不安や悩みが多くなっているのは、自分自身のことを考えたり、他人にどう見られているか感じたりする力がついてきたからだとなり、心が大きく成長する時は、不安や悩みを強く感じるということを理解した。

(3) 体感する教材の工夫・学ぶ意欲を高める場面

①心の発達と「感情・思考力・社会性」

ア 見付けよう仲間「どきどき ほっ」

児童に人との関わりの中で年齢とともに「心」が育っていくことを楽しく学ばせたいと考え、仲間づくり

〈写真9 仲間のづくりのエクササイズ〉のエクササイズ



をした。方法は、児童1人1人の背中に色の付箋を貼り、お互いに話をしないで、同じ色が貼ってある仲間を探させるものである。制限時間は3分

間とした。児童は、指を使って同じ色だと教えてあげたり、自分の背中を友達に見せたりして、必死に仲間を捜していた〈写真9〉。そして仲間が見付かると笑顔になった。シェアリングでは、「仲間が見付からなくてどきどきした」見付かって「やったーと思った」と感想を述べていた。その後、このエクササイズは何年生ならできるか考えさせた。「1年生には難しい」「5年生だから簡単にできた」などの意見が出された。「見付けよう仲間どきどき ほっ」の実践で、児童は、具体的に1年生の時よりも心が発達していることを意識することができた。

イ「狼少女花子ちゃんになろう」

児童に、心の発達には経験が関わっていることを習得させたいと考えた。そこで「狼に育てられた花子ちゃん」について考えさせた。「人間に発見され、本当のお父さんに会った時、何語を話すでしょう」という発問に、「英語」「日本語」「狼語」「何も話さない」に意見が分かれた。そこで、30秒間狼になって「うおー」「がおー」と隣の友達と話をさせた。その後、挨拶は何語ですか考えさせた。「ずっと『うおー』『がおー』と周りも言っていたら、その言葉しか話せない」「経験が

【心どっきんボックスから出た友達の不安や悩みを聞いた感想】

- ・人によって悩みがあるんだと思った。
- ・自分と同じ立場の人がいっぱいいた。
- ・いじめで悩んでいる人もいっぱいいた。私はしたくない。
- ・みんな1回は、不安や悩みを経験したことがあるんだ。
- ・みんな私のようにひそひそ話をされたことがあるんだと思った。
- ・たくさん人の悩みがあるんだな。

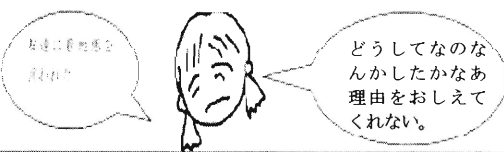
⑤ なんだ、不安や悩みは消えていく

クラスの多くの人が、友達のことで悩んでいたことが、授業の中で分かった。そこで、実際の場面はどう対処していったらいいかアサーショントレーニングを活用して考えた〈資料7〉。

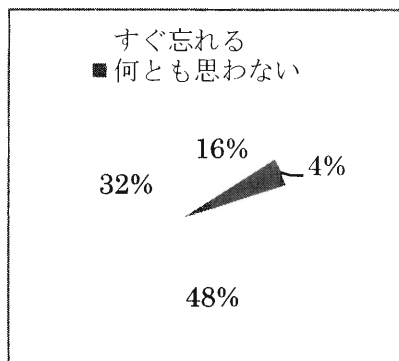
〈資料7 アサーショントレーニング〉

3 場面で気持ちを考える。

- (1) 嫌なこと ・すぐ忘れる ・なんとも思わない ・少し気になる ・ずっと心に残る



アサーショントレーニングの前段階で、「嫌なことがあった時どう思うか」という質問に対して、「ずっと心に残る」と答えている児童が多かったが、中には「すぐに忘れる」という児童もいた〈グラフ3〉。その結果を知り、人それぞれ嫌なことに対しての感じ方が違うことを理解した。こ



〈グラフ3 嫌なことがあった時どう思うか〉

なければ話せない」などの意見が出された。抽出児童AやB、Cも楽しそうに狼語を使っていた。心の発達に必要な思考や社会性は、生活経験の中で育つことを体感したことで主体的に考えることができた。

① 心と体は関係している「心=体?」

この授業では、心と体が繋がっていることを楽しく感じ取らせたいと考えた。まず、「大当たり」と書いたくじを箱からそっと取り出して見せた。



〈写真10 くじを引く児童〉

「この中には、1本だけ大当たりが入っています。大当たりの人は、今夜先生とディナーに行けます」と説明すると「ほんとに」「えー、うっそお」とつぶやきながら、目を輝かせ、くじを引いていた〈写真10〉。くじを引いた時の気持ちを尋ねたところ、児童から「どきどきした」という感想が出た。「体の中でどきどきを表せるところはあるか」と質問した、児童はすぐに「心臓」と答えた。他の児童からも「あっそうだ、心臓はどきどきっていう」との言葉が出て、クラス全員が気付いた。心と体が関係していることを感じた場面であった。このくじ引きでどきどきした気持ちを体感したことで、「なるほど」と納得し、授業に対する興味・関心が高まり、意欲化につながったことが、児童の様子から伺えた。

② まだある不安や悩みの対処法

不安や悩みがあった時の対処方法は、児童からたくさん出された〈写真11〉が、対処方法を具体化することや体感することで実践できるように考えた。



〈グラフ11 対処方法を考える児童〉

ア アロマオイル体験

まず、ラベンダーの香りのアロマオイルを全員の手につけていった。「いいにおい」「ほっとする」アロマオイルをつけてもらおうと児童はその香りを嗅いでつぶやいた〈写真12〉。ラベンダーの香りには、リラックス効果があることや、香りにはそれぞれに効果があることを知った。児童は、アロマオイルマッサージとか癒やしなどの言葉を、街角やテレビで見て知っていたが、実際にアロマオイルの香りを嗅いだことがなか



〈写真12 アロマオイル体験〉

った。多くの児童が、授業の感想の中で、「アロマで心を和らげたい」「香りを嗅いだとき少し心が落ち着いた」。これからも自分に合う香りをつけてみたい」とアロマオイルを取り上げていた。

イ 絆ワーク (東日本大震災支援プログラム・日本臨床心理士会作成)

新学習指導要領では、「からだほぐしの運動」を重視している。ねらいは、「体の状態への気付き」「体の調子の調整」「仲間との交流」である。そこで、この授業では、リラクゼーションについて取り上げた。リラクゼーションの仕方については、スクールカウンセラーに相談して実施した。まず、1人でできるリラクゼーションの仕方を体感させた。

その後、2人1組で「絆ワーク」を行った。これは、このクラスの不安や悩みのほとんどが「友達関係」だったことから、友達との関係を改善しようという気持ちを高めたいと考えたからである。「絆ワーク」とは、スクールカウンセラーが「東日本震災支援」として現地で行ったプログラムの一つである〈資料3〉。

- 1 そっと肩に手のひらをのせる
- 2 体の重心を前にして、手のひらに力を入れる。
- 3 ゆっくり体の重心を後ろにしてゆっくり手のひらを肩から離す。

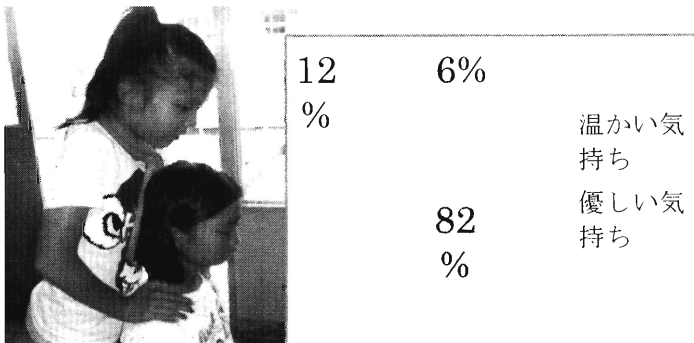
〈写真13 絆ワークの説明〉



前の人は応援してもらう人、後ろの人は応援する人で、温かい気持ちを相手に伝えることを目的にしており、本校の5年生の現状に適していると感じた〈写真5〉「絆ワーク」を体感した児童は、「温かくて気持ちよかった」「温かい気持ちが伝わってきた」「友達っていいなと思った」「一人じゃないと思えた」と、感じたことを穏やかな顔で発表していた。絆ワークの感想の多くが、「温かい」「優しい」気持ちになったと答えた〈グラフ5〉。

〈写真14 絆ワークをする児童〉

〈グラフ5 絆ワークの感想〉



〈資料 8〉 抽出児の評価

授業	抽出児童 A	抽出児童 B	抽出児童 C
1 時間目	心の発達には、生活経験を通して年齢とともに成長して、不安や悩みがあることは成長していると分かってほっとした。相手の気持ちを考えて行動しようと思った。	人の心は年齢や生活経験の中で発達していて、人間に関わるのが大切だと分かった。私も意識して関わることで心を成長させたい。	1年生の頃と5年生では心が発達しているか、していないかで、ずいぶん違う。年齢が上がるだけでなく、人のつきあひも心の発達に繋がると分かった。
2 時間目	心と体はちゃんと関係があるんだなーと思った。心が動くと体も動く。でも動かした力が何か考えてみるのが大事。	心で思ったことは、体に表れると言うことが分かった。自分の気持ちを書けてよかった。	心の動きと体の変化が関係していると分かった。その場面場面で気持ちがちがう。何かあったときは、どうしてか考える。
3 時間目	心どつきボックスから悩みや不安がたくさん出てきた。人によって年齢によって変わってくるけれど、みんな不安や悩みはある。	成長するとともに悩みが増えるとは、知りませんでした。みんながいろいろな悩みがあるんだと聞いて安心した。	悩みは年齢が増えてくるとともに増えてくる。旭南小の5年生は友達のことや悩んでいる子が多い。人に不安や悩みを持たせないようにしたい。
4 時間目	こんなに嫌なことがあった時の解消方法が学べた。嫌なことがあったら自分に合った方法を考えてやっていきたい。	リラクゼーションやアロマは少し心がらくになった。これからは自分が楽になるようにしたい。大人になってもずっとしていきたい。	ストレスでいらいらしても人やものを傷つけてはいけないと思った。自分にあった方法で解決していきたい。
授業後の対処方法	親に相談する・理由を聞く・音楽を聴く	花の香りを嗅ぐ 友達に話す	鏡を見て笑う 運動をする
これから自分にあった解消法ができるか。	できる	たぶんできる	できる
よりよい人間関係をきずこうと思っただか。	思った	思った	思った
評価テスト	100点	100点	95点

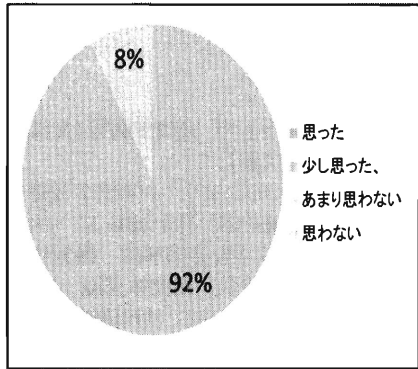
5 授業実践の考察

(1) 仮説の検証

① 知識の習得・活用・改善しようとする気持ちを育て実践力を高める

【考察】「学習してよりよい人間関係を築こうと思っただか」という質問に対して「思った」「少し思った」が100%だった実践への意欲化ができたことが、事後

〈グラフ 6 不安や悩みに対処できるか〉

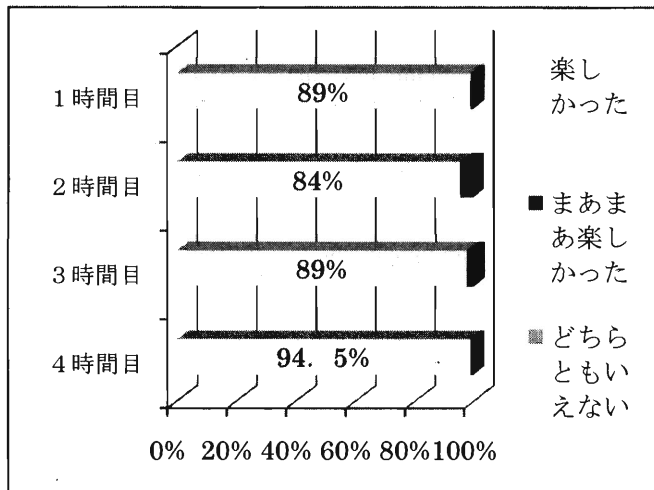


アンケートからそこから心が分てもわかり〈グラフ 6〉、何かあつ回復していく力（レジリエンス）の基礎が培われ、自分の心の状態を知り改善しようとする気持ちが高まったことが証明できた。

② 体感する教材の工夫・学ぶ意欲を高める

【考察】体感する教材を取り入れたことにより、授業終了時に行ったアンケートで、全員の児童が「楽しかった」「まあまあ楽しかった」と答えた。また、「もっと勉強したい」「よく分かった」「これからも実践したい」が多く見られた。体感する教材を取り入れたことは、児童の意欲につながったことが立証できた〈グラフ 7〉。

〈グラフ 7〉 児童の授業の感想



③ 抽出児童の変容—ABC 3名—

抽出児童 A は、林間学校への参加に不安を感じていたが、本単元の学習後、参加意欲が向上した。抽出児童 B は、放課に以前よりも友達とかかわる姿が見られるようになった。抽出児童 C は、友達と話すときに相手に対して思いやりをもって話せるようになった。よりよい人間関係を築いていこうとする実践への意欲やワークシートや評価テストからも確かな習得・活用・表現力が高まったことが立証できた。

①～③の検証結果から保健学習の単元の中に、言語活動・知識を活用した学習活動・体感する教材の工夫をバランスよく組み入れたことで、児童は意欲を高め、分かる(体感)中で、思考力・判断力を高め課題を解決することができた。

(2) 成果

授業実践後、5年生の児童に自力解決型ステップアップ力が身に付いてきた。授業の1ヶ月後、友達や周りのことを考えられる児童が増え、ストレスを感じるものが「少なくなった」56%、「少しずつ軽くなっている」36%と、ほとんどの児童が、継続して人の関わり方や対処方法を実践していた。授業モデルを開発実践したことで、確かな習得・活用学習が生涯にわたる子どもたちの心身の健康につながっていくと確信した。

6 課題実践研究からの授業提案

課題実践の課題から、次の3点を授業提案とする。

(1) 児童の意欲を高め、確かな習得・活用をめざした授業方法の工夫

単元の学習課題を軸として、言語活動と知識を活用体感させる教材・方法を工夫した学習活動のバランスを考え、児童の思考に沿った授業構成を実践することで、習得・活用の場面を評価し、思考・判断につながるものが生涯における心身の健康の保持増進につながる。

(2) 児童の確かな習得・活用を広げる

今回の学習指導要領「総則」において「心身の健康

の保持増進については、体育科の時間はもとより、家庭科、特別活動においても教科の特質において適切に行うように努める」ことが求められたことは重要なポイントである。つまり、1・心身の健康増進の教育は保健学習だけではなく学校教育・全教科や活動の中に位置づける必要がある、2・教科指導に当たっては、「教科の特質」を踏まえた指導が求められている。保健学習で習得した知識や「思考力・判断力・表現力（活用）能力」を生かして、各教科で課題解決に取り組むことができるような、いわば双方向型の授業構想やカリキュラム開発が必要である。

(3) 教師の授業力向上

教室で授業を行い評価していく中で、現代の児童生徒に心と体の健康と安全の重要性をしっかり習得・活用させるためには、養護教諭であっても教科指導での系統的・構造的な授業力（指導力）を高めることが大切である。単元を通して児童に習得させたいことを明確にし、習得した知識や概念をより着実に定着するためにも「分かる」（体感）を基に、児童の発言を基に「習得」させられる教師力を高めたい。



【付記】

教職大学院において研修する機会を与您ていただきました愛知県教育委員会に、熱くお礼申し上げます。また、前任校東海市立富木島小学校・滝上誠一校長、現任校の知多市立旭南小学校・永井清司校長始め教職員の皆様には、諸事情があるなか、私の研修にご協力をいただき心から感謝しております。

愛知教育大学・養護教育講座の後藤ひとみ教授、佐藤洋一教授、志水廣教授、中妻雅彦教授はじめ諸先生方には授業実践や中間発表等について丁寧に御助言いただきました。教職大学院で学んだことを少しでも現場の先生方、子どもたちの指導に生かせるよう研究実践研究を推進していきたいと思っております。

【注記】

- 1, 家田重晴編著『保健科教育 改訂第3版』（杏林書院, 2010年）、吉田瑩一郎著『保健科教育の基礎』（教育出版, 2010年）等参照。
- 2, 出井美智子編著『養護教諭のための学校保健 第10版』（少年写真新聞社, 2010）、木下洋子編著『養護教諭が行う

保健学習』（東山書房, 2002）、三木とみ子『養護教諭の教育法規 QandA』（ぎょうせい, 2009）等。

- 3, 佐藤洋一「学校全体で取り組む『言語活動の充実』, 何が実践課題か?」（『平成22年度愛知県三河教育研究会・事例集』2012年3月）。同, 学会発表「学校全体で育成する『論理的な言語力』のカリキュラム開発—国語科を中核にした言語力・コミュニケーション能力育成の視点—」（平成22年度・日本教育大学協会研究集会）松江市・2010年10月16日（土）。
- 4, 佐藤洋一「全教科等で行う言語活動の充実をどう進めるか」（『小・中学校移行措置への対応ポイント』教育開発研究所, 2008年）、同「求められる言語環境の整備, その条件」（『教育展望』教育調査研究所, 2009年）等。

【主要な参考文献（注記を除く）】

- 1, 新課程の教育実践の方針や各種審議会答申, 実践事例等（文部科学省, 国立教育政策研究所等, 関連文献）。
 - (1) 「小学校学習要領」（文部科学省 2008.3）, 「中学校学習要領」（同 2008.3）, 「小学校学習要領総則」（同 2008.8）「中学校学習要領」（同 2008.9）「小学校学習要領解説 保健体育編」（同 2008.8）「中学校学習要領解説 保健体育編」（同 2008.9）等。「中央審議会答申」（2008.1.17）「幼稚園教育要領, 小学校学習指導要領及び中学校学習指導要領の改訂案等のポイント」（文部科学省 2008.2）等。
 - (2) 「言語活動の充実に関する指導事例集「小学校版」のポイント初等中等教育課程課 2011.1）, 国立教育政策研究所・教育課程センター「評価規準の作成のための参考資料（小学校, 中学校）」（2010年11月）, 「小学校, 中学校, 高等学校及び特別支援学校等における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について（通知）」文部科学省・初等中等教育局長 金森越哉（2010年5月11日）。
 - (3) ドミニク・ライチェン編著『キーコンピテンシーの学力を目指して—』（明石書店, 2006年5月）等。
- 2, 保健科教育・保健学習の実践課題等
 - (1) 新学習要領に基づくこれからの小学校保健学習」（（財）日本学校保健会 2008）, 「保健学習推進委員会報告書」（同 2005）「小学校保健の授業の改善をめざして」（同 1994）, 「小学校保健の指導と評価」（同 2003）
 - (2) 「3・4年から始める小学校保健プラン」（同上 2005）, 「実践力を育てる中学校保健プラン」（同 2005）, 「養護教諭の特質を生かした保健学習・保健指導の基本と実際」（同 2005）等。
- 3, 学校全体・全教科で進める「言語活動の充実」「論理的言語力」, 学習評価に関する主な文献
 - ・佐藤洋一「2008年改訂・日本の国語教育—国際化（欧米）スタンダードと日本のアイデンティティ—の行方」（『愛知教育大学教育実践センター紀要第12号』2009年3月）。
 - ・同「習得と活用の接点—『自分の考え』を持たせ, 言語化させる言語技術—」（『言語技術教 20』言語技術教育学会編, 2011年, 明治図書）, 同「（連載論文 12回×5頁）論理的な思考力・表現力の鍛え方」（『教育科学国語教育 2010年4月～2011年3月号』明治図書）, 同「『思考・判断の能力』を評価する5つの観点—「新評価の観点『思考・判断・表現の能力』の生かし方—」（『現代教育科学 2011年1月号』明治図書）, 同「着地点から『書く力』の指導を見直す—特集・新評価の観点『表現力』の解明—」（『国語教育 2010年12月号』同）。