

自分なりのウェルビーイングを実現できる生徒の育成

—養護教諭による健康力を高めるための実践を通して—

児童生徒発達支援コース 養護教育実践系
杉浦 なお実

I 研究課題の設定

1. 社会的動向と背景

文部科学省(2022)によると、令和3年度の中学生の不登校生徒数は163,442人であった。これは、20人に1人という高い割合で存在する上、9年連続で増加に転じ、過去最多となっている¹⁾。中学生は心身ともに大きな変化があり、心理的に不安定になりやすい時期である。加えて、学習の困難さ、対人関係の悩み、高校受験など進路に関するストレスも多くある。それらが複雑に絡み合い、深刻化し、不登校やひきこもりにつながることが、社会的な問題となっている。

そんな中注目されているのが「ウェルビーイング」という概念である。ウェルビーイングとは、「幸福であること」、「身体的、精神的、社会的に良好な状態であること」を意味し、1946年に設立した世界保健機関(WHO)において、健康に関する定義に登場した概念であり、現在も定訳はない²⁾。ウェルビーイングは、以前は医療や看護、社会福祉の現場によく用いられる言葉だったが、最近では政治やビジネス現場など幅広い分野で使われるようになり、教育現場においても、中央教育審議会答申(2021)で、ウェルビーイング(Well-being)という言葉が初めて用いられた³⁾。同じくして、教育再生実行会議(2021)において、「課題を解決するためには、一人一人の多様な幸せであるとともに社会全体の幸せでもあるウェルビーイングの理念の実現を目指すことが重要である」⁴⁾と述べられた。私たちがこれからの「予測困難な時代」を生き抜くためには、社会全体のウェルビーイングの実現を見通していくことが重要であり、幸せの形は人それぞれ違い、多様であるからこそ、「自分なりのウェルビーイングの実現」を目指すことが喫緊の課題であると考えられる。

2. 現任校について

(1) 現任校の特徴

現任校の生徒は、全校321名の各学年3学級(特別支援3学級)の小規模校である。全校行事では、縦割りブロックによる学年を超えた関わりがあり、仲間意識が高い。しかし、新型コロナウイルス感染症により行事を中止や縮小したことで、生徒間で関わる機会が減り、新たな関係づくりに抵抗感をもつ生徒が増えたように思われる。

(2) 現任校の不登校生徒の実態

現任校における令和元～4年度の不登校生徒の実態を表1に示した。不登校生徒を文部科学省の不登校

の定義である欠席30日以上とする。

表1 令和元～4年度の不登校生徒数

※()は新規不登校生徒数(R4.12時点)

	1年	2年	3年
令和元年度	3(2)	5(3)	0
令和2年度	4(1)	2(1)	4(1)
令和3年度	6(6)	7(3)	1
令和4年度	2(1)	9(4)	8(4)

現任校の不登校の実態として、中学1年時の夏休み明けから欠席が目立ち、2年時に不登校生徒数が急激に増加し、進路が関わってくる3年時には、不登校生徒は減少する傾向があった。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響を多く受けている令和2年度入学の生徒以降、一度欠席が長く続くと回復することが困難になってきている。また、文部科学省(2016)においても、学校における不登校への取り組みとして、「未然防止」や「早期発見・早期対応」を指摘している⁵⁾。このことから、新規不登校生徒を出さないことが重要であると考え、本研究は中学1年生を対象に実践をすすめていく。

次に、現任校における不登校傾向生徒数を表2に示す。不登校傾向生徒は、病気以外で学校に行っていない状態が一定期間ある生徒(10日以上30日未満の欠席)、適応教室等登校の生徒、夕方登校の生徒、別室登校の生徒、部分登校の生徒など、さまざまである。1年時の不登校傾向生徒は、令和2・3年度において、5名であったが、令和4年度12月時点において、一人もいない状態である。

表2 令和2～4年度の不登校傾向生徒数

(R4.12時点)

	1年	2年	3年
令和2年度	5	4	6
令和3年度	5	3	4
令和4年度	0	6	4

不登校傾向生徒の状況はそれぞれ異なり、重複したり、途中で変化したりする特徴がある。水野(2015)は、不登校には様々なカタチがあり、それぞれの背景と、解決法があるとしている⁶⁾。「不登校の解決に特效薬はない」というように、生徒一人一人に寄り添い、生徒のニーズに合った支援が必要であると考えられる。

また、光武(2021)によると、不登校は、「本態の問題」と「引き金の問題(ストレス)」、「引き金の状況で発生するストレスに対して立ち向かう力(不登校の誘

因、抗ストレス)」が関係している」⁷⁾と述べている。光武(2021)の示した図を一部改変したものを図1に示す。図にあるように、食生活や睡眠の乱れ、疲れ、ゲーム、SNS依存などの生活習慣が「誘因」となったり、学業や人間関係などのストレスに対して、自己をコントロールすることができないことが「引き金」となったりして、不登校になるリスクが高くなることがわかる。すなわち、生活習慣の改善やストレス対処について理解を深める健康教育を行うことが必要だと考える。

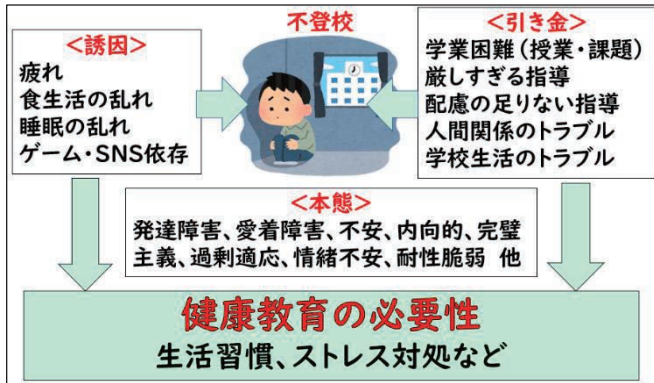


図1 不登校要因と健康教育 ※光武(2021)を参考に筆者作成

さらに、現任校の不登校生徒、不登校傾向生徒の特徴として、「学習面や自分自身のこと、人間関係などのストレスや悩みに対して上手く対処できずいたり、スマートフォンやゲームなどの使用により、生活習慣が乱れていたりなど、心も体も人との関わりにおいても良好な状態でない」様子が見られる。こうしたことから、単に不登校生徒の減少を目指すのではなく、その前提として、生徒が心も体も人との関わりにおいても良好な状態でいられる力を育てることが求められている。

II 研究の目的

そこで、本研究では、養護教諭による身体的、精神的、社会的アプローチを通じた健康力を高める実践を行うことで、自分なりのウェルビーイングを実現できる生徒を育成することを目的とした。本研究においては、ウェルビーイングを「身体的健康、精神的健康、社会的健康が良好な状態であること」とし、健康力を「自分の健康をセルフマネジメント(自己管理)できる力」すなわち、「生徒が健康に生きる力」と捉えることとする。

III 研究の構想

1. ウェルビーイングの実現への土台づくり

保健室には、様々な心身の不調を訴えて来室する生徒がいる。その中で、体調不良を訴え来室した生徒に対して、問診をしていると、「友達とうまくいってなくて教室にいるとしんどい」「部活動で結果が残せるか心配」などと自然に不安や悩みを話し始めることがある。体の不調から心の問題を捉え、問題に対して生徒と共に考え、解決に導いていく健康相談は養護教諭の

強みである。その強みを活かした関わりは、個別でのウェルビーイングを高めるチャンスの場合であり、不登校の予防にもつながると考える。島崎ら(2020)が、「不応を起す大半の生徒はいきなり不登校になるのではなく、休み始める前に6割の生徒が頭痛など体の不調を訴えるSOSを発信している」⁸⁾と述べているように、養護教諭は、生徒の心の健康問題や生活習慣の問題等にいち早く気づくことができる存在であるため、生徒のSOSを見逃すことなく支援につなげていくことができると考える。しかし、2020年以降、新型コロナウイルス感染症の影響により、体調不良者が出た場合、すぐに早退せざるを得ないため、保健室での関わりから生徒のSOSを捉える機会が減少した。保健室で行う健康相談の効果を十分に発揮できないという課題を踏まえ、養護教諭が今までのように、保健室で生徒が来るのを待つのではなく、直接生徒と関わり合う機会をもつ必要があると考える。生徒が困った時、心が疲れた時に、保健室という場所だけでなく、養護教諭自身が、ほっと羽を下ろすことのできる存在(居場所)になることが重要な課題であると考え。そして、生徒が日頃から相談しやすい環境を整え、安心して通える学校であることが、ウェルビーイングの実現への土台となると考える。

そこで、養護教諭の生徒のニーズに合わせた支援を図2に示す。この図は、学校における心理的支援として、石隈(1999)によって指摘されている「3段階の心理教育的援助サービス」の考えに基づいて筆者が作成した⁹⁾。生徒のニーズによって支援を3層に分類する

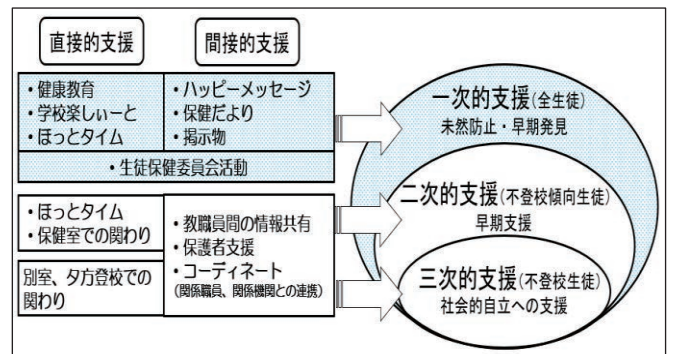


図2 養護教諭の生徒のニーズに合わせた支援

ことで、支援対象が定まり、どのように支援していくかを明確にした。本研究において、一次的支援は、全ての生徒に対する支援で、不登校の「未然防止」、「早期発見」につながることを目指す。主に、養護教諭の行う健康教育や生徒保健委員会の活動、計画的に行う健康相談(ほっとタイム)により実施する。養護教諭が生徒と直接関わる機会を増やすことで、養護教諭が生徒にとって身近となり、困った時に気軽に相談できる存在になると考える。二次的支援は、配慮を要する生徒や不登校傾向生徒に対する支援で、「早期支援」を目指し、生徒一人一人のニーズに合った組織的・計画

的な支援を行っていく。三次的支援は、不登校生徒に対する支援で、「社会的自立への支援」を目指し、主に生徒や保護者と関わりながら、信頼関係を構築し、専門家や関係機関と連携した支援を行っていく。この3層の支援が生徒を支える土台となると考える。

2. 研究の全体構想図

1年生全生徒が、ウェルビーイングを実現するためには、「一次的支援」が核となる。一次的支援において、ウェルビーイングの実現のために必要な健康力を高める実践の全体構想を具体的に図3に示した。

身体的・精神的・社会的ウェルビーイングの実現のための実践を、それぞれ「からだへのアプローチ」、「こころへのアプローチ」、「かかわり合いへのアプローチ」とした。それぞれのアプローチによって、生徒が身体的健康、精神的健康、社会的健康をセルフマネジメント（自己管理）できる力を身につけることで、「自分なりのウェルビーイングの実現」を図っていく。手立てとしては、あくまで養護教諭が関わることのできる範囲で実現可能な手立てとし、それぞれのアプローチが関連し合っているため、重なるように構想図に示している。

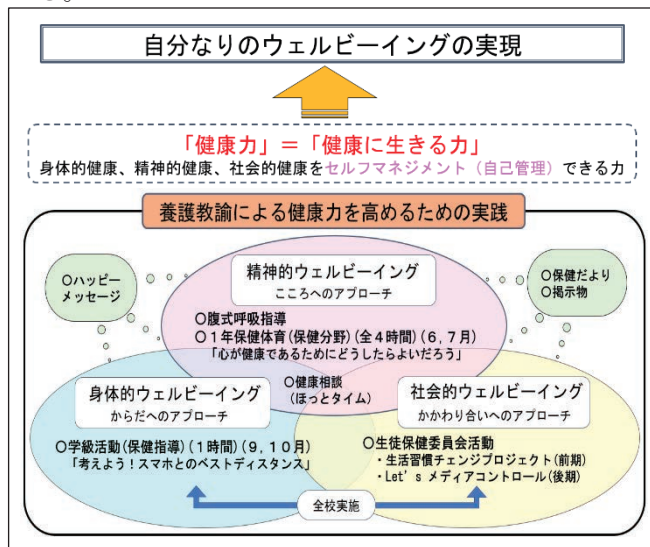


図3 研究の全体構想

また、二次的・三次的支援の対象生徒においては、生徒のニーズに合わせた健康力を高める実践を行い、自分なりのウェルビーイングの実現を目指していく。

3. ウェルビーイングを実現するための実践

(1) 精神的ウェルビーイングを高めるための実践

文部科学省(2003)は、「ストレスマネジメント」教育をすることが、ストレスについての正しい知識や対処方法を身につけ、セルフ・ケアができる力を育てることであり、困難な状況を乗り越える「生きる力」を育てる学校教育本来の目標と一致する活動といえる¹⁰⁾としている。また、中学校学習指導要領(2017)によると、保健体育科・保健分野の目標は、個人生活における健康・安全について理解し、基本的な技能を身に付け、生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明

るく豊かな生活を営む態度を養うこととしている¹¹⁾。

ストレスマネジメント教育を行うことは、ストレスに適切に対処できる力や、生涯を通じて自分の心身の健康を自己管理する力を身につけることができ、精神的ウェルビーイングを高めるために必要不可欠であると考ええる。

(2) 身体的ウェルビーイングを高めるための実践

情報化社会が進展する中、スマホやパソコン、タブレット端末などのメディア機器は生徒の生活においても急速に普及している。現任校の1年生では、自分用のスマホ(タブレットを含む)を持っている生徒は65%だった。メディア機器を使用する時間が長くなると、佐藤(2023)は、屋外での身体活動時間や睡眠時間が短縮し、心身の異常として睡眠障害やイライラといった精神障害、腰痛や肩こりといった身体障害、認知機能や集中力の低下など、様々な症状が起こり得る¹²⁾と述べている。また、学校生活や保健室での様子から、SNSの人間関係トラブルや睡眠不足による心身の不調など、スマホの使い過ぎにより、生徒の心や体、学習、人間関係など多方面から影響を受けている実態がある。生徒にとって身近な物であるからこそ、その特徴や問題点を理解し、上手に付き合っていくことが重要であると考ええる。

今後ますますデジタル化していく社会において、メディア機器との付き合い方を自分なりに考えることは、生涯を通じて、自分の健康を守る力となり、身体的ウェルビーイングの実現につながると考える。

(3) 社会的ウェルビーイングを高めるための実践

養護教諭にとって、保健委員会は「直接的・計画的・継続的に指導できる集団であり、子どもたちの『保健の自治能力』を育てる機会となる」場である¹³⁾。松原(2018)は、同世代の仲間(ピア)からのサポート(支援)を受けながら学ぶ教育方法である「ピア・エデュケーション」により、子どもたちの変容に影響を及ぼしたという報告は数多くあると述べている¹⁴⁾。親や教師からではなく、自分と同じ立場である身近な存在の仲間からのサポートは行動変容に結びつきやすいのではないかと考える。そして、学校全体で協力しながら、楽しく健康に関する知識やスキルを身につけ、個人だけでなく、集団の健康の増進を図っていくことはヘルスプロモーションの視点からも意義がある。

コロナ禍により希薄になったコミュニケーションの機会として、同級生だけでなく、他学年と関わり合うことのできる委員会活動は、社会的ウェルビーイングの実現に通じる機会であると考ええる。

IV 研究(実践)の実際

研究の実践期間を、令和4年4月から令和5年1月とし、研究対象者を中学1年生(105名)とする。

1. 一次的支援

(1) こころへのアプローチ

① 腹式呼吸指導「全集中！腹式呼吸を極めるべし！」

現任校では、入学してすぐに、中学校生活について学ぶオリエンテーションを実施している。そこで、困った時や苦しい時の居場所の一つとして保健室もあることを伝えるとともに、不安や緊張を和らげるための腹式呼吸の仕方を指導する機会を設けた。深く呼吸をすることの大切さを知るために、呼吸に関わる3択クイズを行うなど楽しく学べるように工夫した。その後、実際に腹式呼吸の体験をすると、お腹に手を当てて集中して取り組む姿が見られた。体験後、「ゆっくり呼吸することで落ち着いた」と感じた生徒もいれば、「意識しすぎて疲れた、難しかった」と感じた生徒もいたため、継続することで効果を感じたり、意識せずに自然とできるようになったりすることを伝えた。オリエンテーション後、校内ですれ違ふと「腹式呼吸を続けているよ」と生徒から話しかけてくれたり、その後に行うストレス対処の授業では、「気持ちを落ち着かせる時には腹式呼吸をする」という意見が出たり、「部活の試合の前などで緊張するときには腹式呼吸を心掛けている」とほっとタイムの時に教えてくれたりした。短い時間だが、養護教諭が生徒と直接関わる機会を設け、実際に体験したことで、生徒の記憶に残るものとなった。その後は、ハッピーメッセージや保健だよりなどを活用し、腹式呼吸は心の健康を保つために必要なスキルだという事を繰り返し啓発した。

② 保健体育科（保健分野）「心身の発達と心の健康」

6月から7月にかけて、保健体育科（保健分野）における「心身の発達と心の健康」全4時間の単元を養護教諭が行った。授業の内容を表3に示す。

表3 第1学年 保健体育科（保健分野）授業
単元名 心身の発達と心の健康－欲求やストレスの対処と心の健康－

学習課題（時間）
「心にはどのようなはたらきがあるのだろうか」（1時間） ・心のはたらきには、知能機能、情意機能、社会性などが含まれていること、大脳のはたらきに関わっていることを知った生徒は、心がこれまでの生活経験や学習などを通して成長してきたことに気づく。
「欲求やストレスにはどのようなものがあるのだろうか」（2時間） ・実体験に基づくストレスの感じ方やその対処法を話し合うことで、ストレスの捉え方は人それぞれ違うことを学んだ生徒は、自分なりのストレス対処方法をもつことが大切だということに気づく。
「ストレス対処について紹介しよう」（1時間） ・様々なストレス対処法について科学的根拠を踏まえて知った生徒は、ストレス場面や内容に応じてストレス対処を試してみたいと考える。 ・単元の追究を振り返り、心が健康であり続けるために、自分なりのストレス対処を実践していきたいと考える。

授業を通して、「ストレスや困難などの課題に対して、自分でうまく対処できる力を身につけること」で、精神的なウェルビーイングの実現を目指した。第1時には、心のはたらきについて知り、「心をより成長させていくためにはどうしたらよいか」を考え、第2時、3時には、欲求やストレスについて、実体験から振り返り、「欲求やストレスと上手に付き合うためにはどうしたらよいか」を考え、第4時には、自分なりのストレス対処についてレポートにまとめ、紹介し合った。

完成したレポートは、一人一人の「自分なりのストレス対処法」を共有できるように、教室内に掲示した。また、授業の内容と生徒の振り返りの一部を1年生の教室の廊下に掲示することで、前時までの授業を振り返ることができるようにした。

③ 実態把握とアセスメント「学校楽しいーと」

生徒の学校適応感やいじめについての実態を把握するために、鹿児島県総合教育センターが作成した「学校楽しいーと」の質問紙を活用した。「学校楽しいーと」からは、「友達との関係」「教師との関係」「学習意欲」「自己肯定感」「心身の状態」「学級集団における適応感」の6つの観点から生徒の学校適応感を捉えることができる¹⁵⁾。身体的、精神的、社会的側面から生徒の実態を総合的に捉えることができること、生徒自身がどのように変化したか視覚的に見つめることができることを利点と捉え、研究に取り入れることにした。また、アンケート結果から見えてくる生徒の学校適応感をアセスメントすることで、より生徒のニーズに合った支援を行うことができると考えた。実施回数は2回で、学校生活に慣れてきた頃の6月上旬と、ほっとタイム後の11月上旬に実施した。

④ 計画的に行う健康相談「ほっとタイム」

生徒の心身の健康課題に寄り添い、支援するため、計画的に健康相談「ほっとタイム」を行った。夏休み明けの9月から11月にかけて、朝の読書の時間（10分間）と帰りのドリルの時間（10分間）を活用し、一人につき約5分間、1年生全生徒に実施した。実施にあたっては、生徒自身が困っていること、相談したいこと、1学期の保健の授業の振り返りについて、「学校楽しいーと」から把握した結果をもとに話を聴いた。ほっとタイムでは、自分から悩みや不安について話をする生徒もいれば、「学校楽しいーと」の結果を糸口に自分の事を話してくれる生徒もいた。どの生徒も、できていないことだけでなく、良いところに焦点を当てることで、前向きにほっとタイムを終えられるようにした。その後、ほっとタイムでの健康相談は10名の生徒が継続してつながっている。

(2) からだへのアプローチ

① 生徒保健委員会「生活習慣チェンジプロジェクト」

表4 生活習慣チェンジプロジェクトの流れ

① アンケート（実態把握）

Microsoft forms を活用して、アンケートを実施した。

② 動画視聴や掲示物（知識やスキルの習得）

アンケート結果や身につけてもらいたい知識、東中生の健康に関して気をつけていることや工夫していることなどのインタビュー動画を撮影し、お昼の放送で流した。

③ 健康検定（知識の定着、確認）

動画や掲示物から、10問問題を出題し、健康検定を実施した。8問以上を合格とし、合格すると生徒手帳にスタンプを押してもらえる。

④ 健康マスター認定証（3つとも合格した生徒へ）

食事編、コロナ・熱中症予防編、睡眠編の3つの健康検定に合格した生徒には、「健康マスター認定証」を渡した。

前期保健委員会の取り組みとして、食事(6月)、熱中症・コロナ予防(7月)、睡眠(9月)の基本的な生活習慣の見直しと改善を図るため、「生活習慣チェンジプロジェクト」を実施した。取り組みについて表4、図4に示す。

健康検定(睡眠編)

「理想の睡眠生活」のポイントは次の1~5である。

- 1 寝る⑥〇時間前からスマホ等を使わないようにする。
- 2 お風呂は寝る1~2時間前に⑦〇〇〇湯に入る。
- 3 朝、早く起きて⑧〇〇を浴びる。
- 4 平日と休日の睡眠の差は最低でも⑨〇時間にする。
- 5 適度な⑩〇〇を習慣にする。

図4 健康検定の一部(生徒タブレットで作成)

② 校区学校保健委員会「元気な心・体でいるために～メディアと上手に付き合おう～」

7月に、校区学校保健委員会において、メディア機器の使い過ぎによる心身への影響について、名古屋学芸大学教授 森英子先生にご講演いただいた。参加生徒は保健委員の一部だったため、代表生徒が会の内容をビデオ放送で全校生徒に向けて報告した。また、YouTubeで講演内容を期間限定で配信し、参加できなかった生徒や保護者にも見られるようにした。ここまでの取り組みは、生徒にとっては、受け身の学習活動となっていたため、生徒自身が自分事としてメディアとの付き合い方を考える必要性があると考えた。

③ 学級活動「考えよう!スマホとのベストディスタンス」

9月から10月にかけて、学級活動において、学級担任と協力して、スマホとの付き合い方について考える授業を実施した(図5)。スマホとの距離をとることの大切さに気づき、スマホとの付き合い方を自分なりに考えることをねらいとした。まず、スマホの特徴や問題点に気づくことで、「スマホを上手に使うにはどうすればよいか」という学習課題を把握した。そして、「脳過労チェック」を行ったり、科学的根拠に基づいた「脳過労」についての資料を養護教諭が提示したりすることで、自分事として、スマホとの付き合い方を考える必要性に気づくことができるようにした。その後、クラゲチャートを活用し、「スマホを使いすぎないようにするための方法」について意見を出し合い、思考を見える化することで、スマホとの距離をとることの大切さに気づくことができると考えた。



図5 養護教諭と担任による学級活動の授業風景

④ 生徒保健委員会「Let'sメディアコントロール」

後期生徒保健委員会の取り組みとして、生徒が実生活の中でのメディア機器との上手な付き合い方について、自分なりの目標を立て、意思決定・行動選択できるように、「Let'sメディアコントロール」を実施した。取り組みの流れを表5に示す。

表5 Let'sメディアコントロールの流れ

学級活動の「スマホとのベストディスタンス」の流れから、メディアコントロールをするために2点取り組んだ。

①メディアコントロールチェック週間(自分の生活を見直し、改善する)

生徒一人一人が自分なりのメディアコントロール目標(メディア使用時間)や目標を達成するための方法などを考え、テスト前や冬休み明けの3日間に、カードにチェックをした。

②「目指せ!メディアコントロールの達人」

メディアコントロールができるように、「デジタルデトックス」の効果や方法についての動画や、東中生のメディア以外の過ごし方のインタビュー動画をお昼の放送で流した。

(3) かかわり合いへのアプローチ

生徒保健委員会活動を通して、生徒同士が関わり合いながら、楽しく、自分自身や集団の健康意識を高めていくことを目指した。例えば、メディアコントロールチェックでは、自分なりの目標を事前に立てる際に、目標のメディア使用時間が多過ぎないか、方法に無理がないかなど、保健委員が個人的に声を掛け、一緒に考えた(図6)。また、インタビュー動画などの作成にあたり、保健委員でない生徒も協力してもらうことで、全校に健康情報を発信した。

目標	(日)	(月)	(水)	(木)	(金)
目標時間 0-2時間 30分以内	x				
一言感想	多休日に 寝る前まで 使っていて、 目が覚めると 目が覚めると 目が覚めると 目が覚めると 目が覚めると				

図6 メディアコントロールチェックカード(生徒作成)

(4) こころとからだへのアプローチ

① ハッピーメッセージ

校舎に入ってすぐの広場に、励ましや応援メッセージなどを書いたホワイトボードを設置した(図7)。ハッピーメッセージのねらいは、登校した生徒が少しでも「幸せ(ハッピー)」で前向きな気持ちになれるようにすることと、普段あまり関われない生徒へも養護教諭を身近な存在に感じてもらえるようにすることである。学校行事や生徒の実態に合わせてメッセージを考え、内容を毎週変更した。「あの言葉よかったな」「今回の穴埋め難しかったよ」などと生徒と話す機会が増えたり、学級担任が朝の会で話題にしてくれたりと、間接的な保健指導にもつながった。

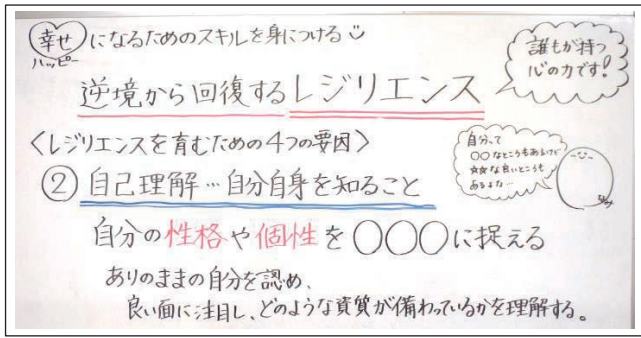


図7 ハッピーメッセージの例

② 保健日より、掲示物

保健日よりや保健室前の掲示板のねらいは、生徒が健康について興味関心をもち、自分の生活を振り返りながら、自分に必要な健康情報を選択し、行動に結びつけていくことである。谷垣(2020)は、「ヘルスリテラシーに対して正の影響を与える掲示物の要素として、健康実態に即しており、読み手が有益だと感じる情報や知識が盛り込まれていることや、身近な情報との関連であること」と述べている¹⁶⁾。生徒の健康行動の選択につながるように、毎月発行する保健日よりは、健康情報だけではなく、学校で取り組んでいる保健活動の様子や成果等についても載せるようにしている(図8)。また、授業の内容や様子を振り返ったり、保健委員会の活動の内容に合わせて健康情報を知らせたりできるように、保健室前掲示を工夫している。

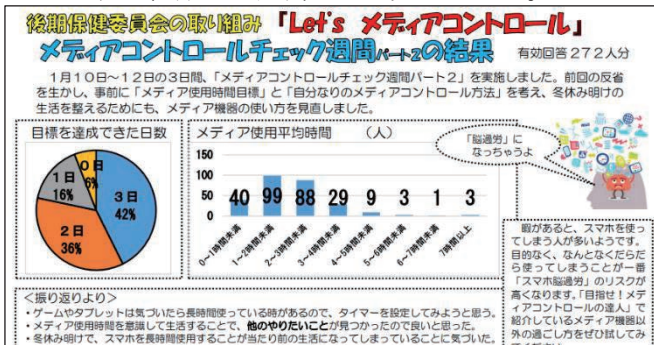


図8 保健だよりの一部

2. 二次的支援

二次的支援の対象生徒である不登校傾向生徒については、本年度は該当生徒がいなかった(表2)。配慮を要する生徒への具体的支援としては、「ほっとタイムの継続」「保健室来室時の健康相談」において実施した。

(1) ほっとタイムの継続生徒

生徒一人一人と実施した「ほっとタイム」から、継続して希望する生徒10名に対し、「ほっとタイムカード(予約表)」を渡した。朝や帰りに前回より長い時間ほっとタイムの時間を設けた。その後も、1~2ヶ月に一度実施している。

(2) 保健室来室の際の健康相談

保健室に来室する生徒に対しては、その生徒の背景に何があったかを考えながら問診していく。生活習慣の乱れにより、体調不良になっている生徒には、原因

について追究することもあれば、そのままゆっくり休養させることもある。表情が暗く、元気のない生徒には、たわいのない会話から「何かあった?」と尋ね、悩みや不安について聴いたり、改善策を一緒に考えたりすることもある。基本的には、「困っている」のに困っていると見えなかったり、自分の気持ちを上手く表現できなかったりする生徒が多い。からだへのアプローチからこころへのアプローチ、時にはかかわり合いへのアプローチを施していく。

3. 三次的支援

三次的支援の対象生徒への対応としては、本人の気持ちを大事にしながらか傾聴し、信頼関係を築くことから

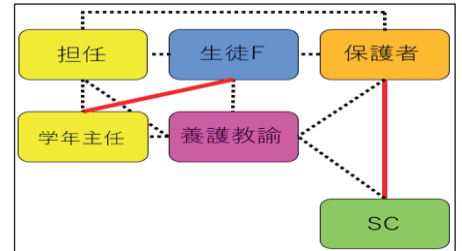


図9 コーディネートの例

始めた。「自分なりの意思決定」ができるように、自分について見つめたり、社会的自立に向けて将来について考えたりすることを支援していく。そのために、養護教諭は専門性を活かし、コーディネーター的役割を果たしていくことが重要である。コーディネートの例を図9に示す。生徒や保護者にとって、どのようにつながり合えば、最善の支援ができるかを考え、ニーズに合わせてコーディネートしていく。さらに、必要に応じて関係機関等につなげていくことも必要であると考える。何より、関係職員がこまめに情報を共有し、支援策を考えていくことで、関係を絶やすことなく、一步一步前進することができるよう心がけている。

V 結果及び考察

1. 一次的支援

(1) 精神的ウェルビーイングの実現

① 保健体育科(保健分野)「心身の発達と心の健康」

保健の授業の前後に、「心のアンケート」を4件法により実施した結果の一部を表6に示した。集計には、結果をExcel 2019に入力し、分析にはIBM SPSS Statistics 28を使用し、 χ^2 検定(McNemar法)を行った。倫理的配慮として、各アンケートの実施に当たっては、各担任から成績には一切影響しないこと、研究目的以外には使用しないことを生徒に口頭で説明し、Microsoft formsを活用して実施した。

「ストレスを感じるか」の項目では、授業後は授業前より「とても感じる」「感じる」が有意に高くなった($p=0.023$)。また、「自分なりのストレス対処法があるか」の項目では、授業後は授業前より「たくさんある」「ある」が有意に高くなった($p<0.001$)。さらに、「困難を乗り越えることができると思うか」の項目では、統計的には有意ではないが、授業後は授業前より「とても思う」「思う」について増加がみられた($p=0.15$)。

授業後にストレスを感じる生徒が増えたのは、単元

表6 心のアンケート授業前と授業後の変化 人(%) N=92

		授業前	授業後
ストレスを	とても感じる	10(10.9)	17(18.5)
感じる	感じる	35(38.0)	40(43.5)
	あまり感じない	36(39.1)	26(28.2)
	全く感じない	11(12.0)	9(9.8)
ストレス対	たくさんある	11(12.0)	21(22.8)
処法がある	ある	49(53.3)	62(67.4)
	あまりない	26(28.2)	8(8.7)
	全くない	6(6.5)	1(1.1)
困難を乗り	とても思う	13(14.1)	18(19.5)
越えること	思う	50(54.3)	54(58.7)
	あまり思わない	26(28.3)	17(18.5)
ができる	全く思わない	3(3.3)	3(3.3)

の途中で、初めての定期テストを経験したことが大きく関わっていると考えられる。また、授業を通して、自他のストレスやストレス反応と向き合うことで、自分のストレスに気づくことができたのではないかと考えられる。山中・富永(2000)は、「心身のストレス反応に気づかなければ予防の必要性も認識されにくい」ことから、「心身のストレス反応に気づくようになることが重要である」¹⁷⁾と述べている。つまり、ストレスを感じる生徒が増えたことは、自分のストレスやストレス反応に気づくことができるようになったとも捉えられ、今後大きなストレスや困難を経験した時に、自分なりに対処(セルフマネジメント)することにつながるかと考える。

また、自分なりのストレス対処法をもつことの大切さを知り、紹介し合う授業を通して、ストレス対処の選択肢が広がった生徒が増えた。伊藤(2008)は、「レポーターが豊富であるほど、また、レポーターのなかから状況に合わせて柔軟にコーピングを選択できるほど、ストレス反応を予防できることが、いくつかの実証研究から明らかにされている」¹⁸⁾と述べている。ストレス対処の選択肢が増えたことで、今後ストレスを感じた際に、状況に合わせたストレス対処ができる自信となり、「困難を乗り越えることができる」生徒の増加につながったのではないかと考えられる。

② 「学校楽しい」との結果

1回目(6月)と2回目(11月)の「学校楽しい」と

への回答に変化があったかどうかについて、結果を表7に示した。集計には、結果をExcel 2019に入力し、分析にはIBM SPSS Statistics 28を使用し、t検定を行った。「学習意欲」について、有意水準0.1%未満で負の変化が見られた($p < 0.001$)。また、「教師との関係」「自己肯定感」「学級集団における適応感」について、有意水準5%未満で負の変化が見られた($p = 0.025$, $p = 0.017$, $p = 0.015$)。「心身の状態」については、有意な変化はなく($p = 1.000$)、「友達との関係」は有意ではないが負の方向に変化が見られた($p = 0.086$)。これらの結果から、観点ごとに考察する。

「教師との関係」について、本田ら(2012)は、「中学校1年生は入学後間もない6月頃に比べ、11月ごろになると教師に対するイメージが変化する」「中学生は、自我の目覚めや性意識の発達などから、小学生におけるそれまでの教師への安定した態度、絶対視が変化し、批判的態度も芽生える時期であり、教師との関係が変化する時期である」¹⁹⁾と述べている。このことから、個人差はあるが、思春期特有の心の動きから、「教師との関係」をネガティブに捉える生徒も増えたかと考える。

「学習意欲」について、柏木ら(2014)は、小学5,6年生と中学1,2年生の学習意欲に関する調査において、中学生の方が小学生より学習意欲が低いことを示唆しており、「中学生の方が高校受験を控えているためか、学習が目の中のテストや成績に直結し、学習に対する諦めや学習する行為への意味付けの難しさが見受けられた点も一因だろう」²⁰⁾と述べている。このことから、定期テストを経験していない6月と、テストを経験し、成績も出ている11月では変化が見られたと考えられる。また、テストの結果が思うようになかったり、授業についていけず「勉強しても仕方がない」と諦めの気持ちが出てきたりすることで、学習への意味づけがわからなくなり、自主的に学習への意欲がわきにくくなってきているからではないかと考えられる。

また、「自己肯定感」について、加藤ら(2018)は、中学1年1学期から中学2年2学期にかけて自尊感情は低下することを示唆しており、「思春期における自尊感情の低下は、批判的思考態度の獲得といったこの時期

表7 「学校楽しい」と 6月と11月の変化 N=99

	6月		11月		t 値	有意確率(両側)
	平均	SD	平均	SD		
友達との関係	12.98	2.030	12.60	2.010	1.734	0.086
教師との関係	10.53	2.573	9.88	2.488	2.279	0.025*
学習意欲	12.53	1.934	11.44	2.219	4.469	<0.001***
自己肯定感	11.04	2.161	10.54	2.154	2.425	0.017*
心身の状態	9.71	2.793	9.71	2.865	0.000	1.000
学級集団における適応感	12.86	1.969	12.32	2.094	2.484	0.015*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

の認知的な発達に関係している」「時期によっては、自尊心が低下することが定型的な発達パターンを示しており、むしろ生涯発達のみに見た場合には、認知的発達の点から、その方が適応的な発達である可能性も考えられる」²¹⁾と述べている。つまり、現任校生徒においても、「自己肯定感」の観点において、負の方向へ変化があったが、自尊心の低下をネガティブな現象と捉えるのではなく、ポジティブな発達を遂げていると捉えることができるのではないかと考える。

松井ら(2000)は、学校適応感の高い生徒は自己肯定感が高いこと²²⁾を示唆していることから、「自己肯定感」が負の方向へ行けば、「学校適応感」も負の方向へ行くと考えられる。

「友達との関係」「心身の状態」の観点において、有意な変化が見られなかったのは、「ほっとタイム」での養護教諭との関わりが関係しているのではないかと考える。もともと「友達との関係」について平均点が高い生徒が多いため、この観点をウィークポイントとして強調して話をしたことが影響しているのではないかと考えられる。また、「心身の状態」の項目について、「困っている」と答えた生徒全員に様子を聞くと、全員が「ずっと悪い状態が続くことはない」「調子が悪い時はどうすればよいかはわかる」と答えた。また、「入学してすぐはクラスになじめるか心配で、緊張してお腹が痛くなるが多かったけど、今はなくなった」「頭が痛くなるが多かったけど、ゲーム時間を減らして早く寝るようになったから最近は調子が良い」などと話す生徒もいた。また、「落ち込むことがある」という項目の数値が低かった生徒に、落ち込んだ時はどうするかを聞くと、「犬の散歩に行ったりなど、自分の好きなことをして気分転換したり、誰かに話を聞いてもらったりしている」などと答えた。保健の授業での学びが活かされ、自分のストレスやストレス反応と向き合い、対処しようとする意識が感じられた。「ほっとタイム」で「学校楽しいーと」をもとに、友達や健康について話をしたことで、友達との関係や自分の健康状態を振り返り、今の状態と向き合うことができたため、有意な変化には至らなかったのではないかと考えられる。

(2) 身体的ウェルビーイングの実現

① 生徒保健委員会「生活習慣チェンジプロジェクト」

前期保健委員会の活動の振り返りとして、全校生徒と保健委員にアンケートを実施した結果を表8に示す。「新しい知識やスキルを身に付けることができた」「生活を改善していこうと思った」の項目について「すごく思う」「思う」と答えた生徒は、80%を超えていた。また、感想には、保健委員会の様々な活動によって、「日々の生活の意識が高まった」「自分が知らないことを知ることができ、健康検定を行うことで知識を定着することができた」とあった。このことから、生徒に

とって、保健委員の働きかけは、食事や睡眠、熱中症・新型コロナ予防等の健康に過ごすための知識やスキルを身に付けることができたとともに、自分の生活を振り返り、改善していこうとする意識の向上につながったと考える。

表8 前期保健委員会活動の振り返り 人(%)

		全校生徒 N=245	保健委員 n=17
新しい知識や	すごく思う	95(38.8)	6(35.3)
スキルを身に	思う	110(44.9)	10(58.8)
付けることが	あまり思わない	31(12.6)	1(5.9)
できた	全く思わない	9(3.7)	0
生活を改善し	すごく思う	90(36.7)	8(47.0)
ていこうと思	思う	130(53.1)	7(41.2)
った	あまり思わない	20(8.2)	2(11.8)
	全く思わない	5(2.0)	0

② 学級活動「考えよう！スマホとのベストディスタンス」

学級活動の授業によって、どのような内容が生徒の学びになったのかを明らかにするために、授業後の振り返りをExcel 2019にまとめ、分析にテキストマイニングを活用した。テキストマイニングツールとしてKH CoderのVersion3. Beta. 04aを使用し、結果を共起ネットワーク図(図10)に示した。出現頻度としては、「スマホ」(232)、「使う」(140)、「思う」(86)が多く、「脳過労」、「時間」、「脳」についても50回を超える頻度であった。共起ネットワーク図から、「スマホ」「脳過労」にならないために、「自分」で「時間」や「ルール」を「決める」こと、「ベストディスタンス」を「上手に」とることが「大切」であることが読み取れ、関連性が高いと言える。このことから、生徒が「スマホとの距離をとることの大切さに気づき、スマホとの付き合い方を自分なりに考える」ことができたと思われる。

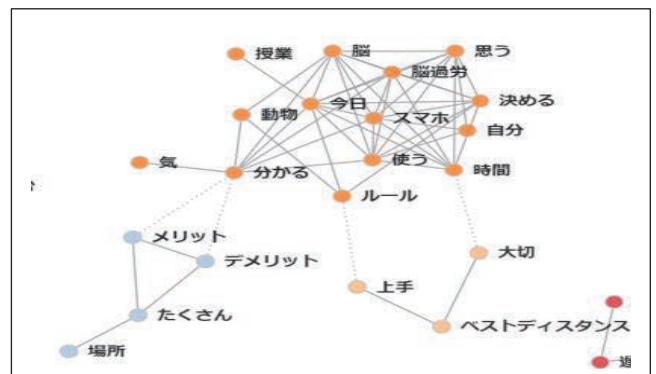


図10 共起ネットワークの一部

③ 生徒保健委員会「Let'sメディアコントロール」

後期生徒保健委員会の取り組んだ「メディアコントロールチェック週間」では、生徒一人一人が「自分なりのメディアコントロール目標」をチェックカードに記入した。目標の内容として、「スマホの使用時間を2時間にする」など時間に関するものが多く、「スマホの

使用時間を2時間にするために、2時間経ったら別の部屋に置く」というように、具体的に目標が書けている生徒は27%だった。具体的に目標を考えることができた生徒の方が目標を達成できていた日数が多かったことから、2回目を実施した際は、「メディアコントロールチェックカード」の目標の部分に「目標メディア使用時間」と「自分なりのメディアコントロール方法」を書くように工夫した。1回目と2回目の達成できた日数の割合を図11に示した。

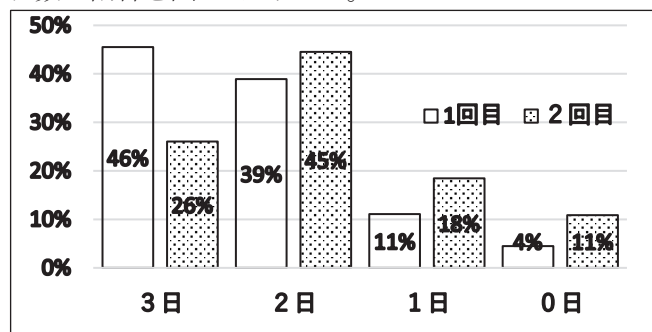


図11 チェック週間1回目と2回目の達成日数の割合

3日間目標を達成できた割合は、1回目より2回目の方が低くなった。振り返りには、「テスト週間じゃなかったら、もっとメディア使用時間は多かったと思う」と書かれていたように、1回目はテスト週間に、2回目は冬休み明けに実施したため差が見られたと考えられる。しかし、「2回目は具体的にメディアコントロール方法を考えたので、やってみようという気持ちになった」と振り返りにも書かれていたように、メディア使用時間の目標に向けて、具体的にどのように行動すればよいかを考えたことで、メディアコントロールをしようとする意識が高まったと考える。また、「暇があるとついスマホを使ってしまうので、近くに置かないようにしたり、スマホ以外の過ごし方を見つけたりしていきたい」と書かれていたことから、学級活動で学んだことや、1回目と2回目の間に流した、保健委員手作りの「デジタルデトックス」や「メディア以外の過ごし方インタビュー」の動画の効果があったのではないかと考えられる。さらに、生徒との何気ない会話や、生徒同士の会話から「メディアコントロール」「デジタルデトックス」「ベストディスタンス」などを耳にすることが多かった。これは、取り組みに連続性があったこと、こまめに放送で呼びかけたり、結果を保健だよりなどで繰り返し啓発したりすることで、取り組みが生徒の中でも自然と浸透したと考える。

これらの結果から、一般的な理論である「ヘルスリテラシー」の概念を踏まえて考察する。結果からわかるように生徒は学習したことを理解することはできており、活用しようとする意識は高く、実際に活用するために目標に掲げたりすることはできる。しかし、目標を達成できる生徒もいれば、実際に行動に移せない生徒もいた。江口(2020)が言うように、「ヘルスリテラ

シーが高いからと言って、それがそのまま健康行動につながるかと言えば、必ずしもそうとは限らないのが現実である」²³⁾。学級活動や生徒保健委員会活動の実践において、健康の保持増進への支援をする中で、生徒の意識は高まっているが、実際にメディア使用時間の減少に至らなかった。このことから、自分の健康を保持増進させるための知識やスキルがあり、改善していこうとする意欲があったとしても、行動変容に結びつくかどうかは課題であるといえる。

(3) 社会的ウェルビーイングの実現

前期保健委員会活動後の振り返りとして、全校生徒と保健委員にアンケート調査を実施した結果を表9に示した。

表9 前期保健委員会活動の振り返り 人(%)

		全校生徒 N=245	保健委員 n=17
保健委員会の活動が楽しかった	すごく思う	70(28.6)	11(64.7)
	思う	139(56.7)	3(17.6)
	あまり思わない	23(9.4)	2(11.8)
	全く思わない	13(5.3)	1(5.9)
クラスの子や先輩後輩と関わるきっかけになった	すごく思う	46(18.8)	6(35.3)
	思う	73(29.8)	9(52.9)
	あまり思わない	96(39.2)	2(11.8)
	全く思わない	30(12.2)	0

保健委員会の活動を通して、「関わり合うきっかけになった」と「すごく思う」「思う」と答えた生徒は、半数だった。しかし、「楽しかった」の項目について「すごく思う」「思う」と答えた生徒は、80%を超えており、感想には、「ユーモアがあり、興味が湧きやすく楽しく学ぶことができた」とあり、生徒にとって、保健委員の働きかけによって、楽しく健康について学ぶ機会となったと考える。保健委員の振り返りには、「複数人で一つのプロジェクトを作り上げたことや、一人一人が調べてきた知識を『生活習慣チェンジプロジェクト』を通して共有し、自分たちも含めた全校生徒にその知識を広めることができたことが素晴らしかったと思う」「東中生の目に留まる内容も多く、やりがいがあったな、楽しかったなと感じた」「あまりみんなの前で話すことはないけど、保健委員会に入ってから、みんなの前で話したり、自分から活動したりすることが増えた。最初は、間違えたらどうしようと考えていたけど、今は、普通に話すことができるようになった」「他学年と話すことがあまりなかったけど、仕事をしていると自然と話せるようになってきてこういうところもいいなと感じた」などと書かれており、一人一人がやりがいを持ち、達成感が得られるとともに、以前より成長を感じることもできていた。また、他学年と関わり合いながら活動し、全校に広めていくことで、個人の健康だけでなく、集団の健康の増進を図ることができたと考えられる。

2. 二次的支援

ほっとタイム継続生徒の「学校楽しい」とによると、「教師との関係」が6月より11月の方が、平均点数が高くなった生徒が多かった。文部科学省(2021)は、学校における自殺予防教育の目標の一つに、「援助希求的態度の育成」²⁴⁾を示している。問題や悩みを抱えて自力で解決できない時などに、他者に相談したり援助を求めたりすることは、生きていく上で必要な能力だと考える。生徒にとって「相談すること」はハードルが高く、「言いたくても言えない」「言う機会がない」ことが課題であると考え。ほっとタイムや保健室来室の際の関わりの中で、生徒にとっての援助者に、養護教諭が選択肢として捉えられ、「相談すること」のハードルが低くなったのではないかと考えられる。

3. 三次的支援

養護教諭がコーディネーター役として強みを発揮することで、生徒が自分なりのウェルビーイングを実現できるように一步一步、各々のペースで進んでいくことができている。不登校に対する目標は「社会的に自立すること」である。文部科学省(2016)が示すように、「一人一人の多様な課題に対応した切れ目のない組織的な支援」²⁵⁾ができるように、養護教諭は、学校内外において連携し、コーディネーター役として今後も支援を続けていくことが重要であると考え。

VI まとめ

本研究は、身体的・精神的・社会的ウェルビーイングの実現を目指して取り組んできた。

身体的・精神的ウェルビーイングの実現としては、授業前後のアンケート結果や振り返り等から知識やスキルを身に付けることはできた。また、授業の中で「ストレス対処」や「スマホの使い方」などを自分なりに考えたり、改善していこうとしたりする姿が見られたことから、健康力が育ちつつあるのではないかと考える。しかし、身体的ウェルビーイングにおいて、実際に行動変容には至らなかったこと、精神的ウェルビーイングにおいて、「学校楽しい」との結果による数値の改善に至らなかったことは、課題であるといえる。今後も継続して行くとともに、気になる生徒においては個別で指導していく必要があると考える。

社会的ウェルビーイングの実現としては、生徒保健委員会活動を通して、関わり合う機会を増やした。保健委員の生徒にとっては、「関わるきっかけ」となったが、全校の生徒にとっては、「関わっている」と実感するまでには至らなかった。しかし、振り返りやアンケート結果より、みんなで協力し合いながら、楽しく健康について学ぶことは実感できていたことから、集団の健康力向上につながり、生徒が主体的に取り組む姿は、まさにヘルスプロモーションの理念に通じる活動であるといえる。つまり、社会全体のウェルビーイングの実現のために一歩前進したのではないかと考える。

また、「友達に自分の気持ちを言えない」「どのように話してよいかわからない」などコミュニケーションにおける課題があるため、今後はソーシャルスキルトレーニングを踏まえた実践の必要性を感じた。

自分なりのウェルビーイングの実現を目指した実践において、顕著な変化は見られなかったが、表1・2で示したように、現任校の1年生における不登校、不登校傾向生徒が少なかったこと、生徒が困った時に、保健室に相談することが増えたことは何よりの成果だと感じている。また、教職員間の情報共有をする機会が増えたことも、生徒の早期支援につながっている。

今後も養護教諭として、心も体も、人との関わりにおいてもアプローチしていくことで、自分なりのウェルビーイングの実現を目指していきたい。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省:「令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」,2022
- 2) 山下亜紀子:障害のある子どもを持つ母親のウェルビーイング,教育と医学 第67巻4号 296-303,2019
- 3) 中央教育審議会:『令和の日本型学校教育』の構築を目指して~全ての子どもたちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現~(答申),2021
- 4) 教育再生実行会議:「ポストコロナ期における新たな学びの在り方について(第十二次提言)」,2021
- 5) 不登校に関する調査研究協力者会議:「不登校児童生徒への心に関する最終報告(案)~一人一人の多様な課題に対応した切れ目のない組織的な支援の推進~」,2016
- 6) 水野達朗:無理して学校へ行かなくていい、は本日から今日からできる不登校解決メソッド,PHP研究所,2015
- 7) 光武充雄:不登校をストレス症状から理解する,月刊生徒指導 10月号 24-29,2021
- 8) 島崎慶子,津田朗子:中学校における不登校予防~養護教諭による支援~,学校保健研究 61 366-371,2020
- 9) 石原利紀:「学校心理学とスクールカウンセリング」~一人ひとりの児童生徒を生涯にわたって支援する~日本教育心理学会企画公開基調講演・シンポジウム 基調講演,教育心理年報 第36集 40-44,1997
- 10) 文部科学省:在外教育施設安全対策資料【心のケア編】第2章 心のケア各論,2003
- 11) 文部科学省:中学校保健体育科学習指導要領,2017
- 12) 佐藤美保:スマートフォンの長時間利用などが招く急性内視 第1回「デジタル機器の使用時間増加に伴って起きる中高生の目の異常」少年写真新聞 中学校保健ニュース,2023
- 13) 友定保博:「今、なぜ、保健委員会活動が大切なのか」、保健委員会は私の教室, p.10, 農山漁村文化協会,2005(松原由貴:生徒保健委員会活動の活性化に果たす養護教諭の役割に関する研究-中学校の取り組みから一愛知教育大学修士論文,2010からの重引)
- 14) 松原紀子,塩澤みちよ,下村淳子:ピア・エデュケーションを用いた学校保健委員会による健康課題の変化,養護実践学 研究 1 (1), 35-45, 2018
- 15) 鹿児島県総合教育センター:「学校楽しい」と
- 16) 谷垣花:保健室前廊下の掲示物を活用した保健指導のあり方について~生徒のヘルスリテラシー向上を目指した養護実践, 弘前大学大学院教育研究科教育実践専攻(教職大学院)年報,2021
- 17) 山中寛・富永良喜:動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編,北大路書房,2000
- 18) 伊藤絵美:教育講演 I 中範囲理論「ストレスコーピング」ストレスコーピング,看護雑誌 Vol. 13 No. 2, 2008
- 19) 本田優子,荒瀬木綿美,藤林まど花,一期崎直美:中学生の自己肯定感と脅威への信頼感および関わり経験との関連,熊本大学教育学部紀要,自然科学 第61号 75-84 2012
- 20) 柏木智子,岩永定:子どもの学習意欲に関する実証的研究-その規定要因に着目して- 日本学習社会学会年報 第10号,2014
- 21) 加藤弘通,大田正義,松下真実子,三井由里:思春期になぜ自尊心が下がるのか?-批判的思考態度との関係から- 青年心理学研究 30,25-40 2018
- 22) 松井賢二,鈴木健二:高校生の学校適応と進路(キャリア)成熟,自己肯定感との関係 新潟大学教育人間科学部附属教育実践総合センター 教育実践総合研究 創刊号,91-102,2002
- 23) 江口泰正:大会講演 ヘルスリテラシーと健康行動の変容 日本総合健康医学会第48回大会・シンポジウム1 行動変容の理論と実践 2020
- 24) 文部科学省:「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議審議まとめ(案)」,2021
- 25) 文部科学省:不登校児童生徒への支援に関する最終報告~一人一人の多様な課題に対応した切れ目のない組織的な支援の推進~ 不登校に関する調査研究協力者会議 2016