

群 教 セ	E03 - 03
	平 14.206 集

望ましい生活習慣へつなぐ 健康相談活動の工夫 —「はつらつリズムカード」の活用を通して—

特別研修員 堀江 明美

《研究の概要》

本研究は、中学校2年生を対象に養護教諭が行う健康相談活動の中で、望ましい生活習慣づくりができる生徒の育成を目指した実践的研究である。具体的には学級活動「健康な生活」の学習で生徒が生涯にわたって健康な生活を送るための方法を理解し、自らの健康課題に気づき解決策を見出すことができるよう支援した。実践化を図るために、生徒が自己評価する「はつらつリズムカード」を作成し、健康相談活動の場での活用を図った。

【キーワード：健康教育 中学校 養護教諭 生活習慣 健康相談活動】

主題設定の理由

健康教育の目標は、時代を超えて変わらない健康問題や日々生起する健康問題に対して、一人一人がよりよく解決していく能力や資質を身につけ、生涯を通して健康で安全な生活を送るようにすることである。（平成9年9・22保体審）

このことを踏まえて、健康教育においては、単に知識を習得するために行われるものではなく自分自身の心と体を大切に、自分自身の力で健康を高めることが大切であり、内面に根ざした人としての価値観を身につけ、知識を実践に生かす態度の育成を重視する必要がある。また心の健康教育については、平成10年の中央教育審議会答申で、いじめ、不登校などの心身の健康に関する現代的課題を踏まえると、養護教諭の健康相談活動の役割はますます重要になってきていると述べられている。

本校でも、保健室来室状況をみると頭痛、腹痛、気分不快などの身体症状を訴える生徒、夜更かしによる睡眠不足や朝食抜きの生徒など生活習慣の乱れが起因と思われる健康問題を抱えているものがある。また、家族や友達などの対人関係に悩む生徒が少なからずおり、勉強について、不安を訴える生徒も多い。それらの生徒には、保健室来室時に個別指導を行っているがその場では、自分の問題に気付くが、その後の改善までには至らない。生徒は、普段健康について、あまり意識をせずに過ごしており、積極的に健康への課題を解決していこうとする姿に弱さがある。

このような点から、生徒が望ましい生活習慣を身につけるために、自分たちが直面している健康課題に気づき、自分の生活に関連づけて考えることが必要である。そこで、養護教諭の行う健康相談活動の中で、生徒の自己評価活動を取り入れて生活の振り返りを継続して行うことにより、自分自身の力で望ましい生活習慣へつなげることができると考え、本主題を「望ましい生活習慣へつなぐ健康相談活動の工夫」として研究に取り組むこととした。また、本人が健康な生活の必要性を感じ、問題に気付く過程を重視していけば、健康問題に正しく対処できる生徒が育ち、自分で健康をコントロールしていく力をつけることができると考えサブテーマを『「はつらつリズムカード」の活用を通して』とした。

研究のねらい

健康相談活動において不安や悩みをよりよく解決する一次予防を重視し、学級活動で「はつらつリズムカード」を活用し、健康相談活動の初期対応を図る。「はつらつリズムカード」を活用することで、生徒が自分自身の生活を振り返り、自分の健康課題に気付くことをねらいとする。さらに、家庭との連携を図り、望ましい生活習慣づくりができる生徒の育成を実践を通して明らかにする。

研究の見通し

次のような見通し 1 ～ 3 の取り組みを行えば、望ましい生活習慣づくりができる生徒を育てられるであろう。

- 1 健康相談活動 を行う。生活実態を把握するために「生活習慣に関するアンケート」を行う。相談と調査を通して、今の自分の生活リズムはどうなっているかを考えることにより、生徒は自分自身の健康について関心をもつことができるであろう。
- 2 健康相談活動 を基に、健康相談活動 を行う。学級活動において、健康的な生活の状態についての教材を用意し、考えることのすばらしさを体験できるようにする。「朝食抜きの弊害」「睡眠と休養」等の学習を行う。1 週間の生活を振り返り記入する「はつらつリズムカード」は、生徒が心と体の基準に照らして自己評価し、保護者・担任・養護教諭が問題の早期発見や自己評価の励ましの一言を加えることにより、自分の健康 課題をつかむことができるであろう。
- 3 健康相談活動 を行う。「はつらつリズムカード」を活用し、心身の健康状態を振り返り自己評価を繰り返したり、家庭との連携を図ったりしながら、生徒は健康課題を解決していこうとすることにより、望ましい生活習慣づくりができるであろう。

研究の内容

1 基本的な考え方

(1) 望ましい生活習慣について

しっかりした食生活（特に朝食）、十分な睡眠と休養、適度な運動などの調和のとれた規則正しい生活習慣を送ることが、健康的な生活につながるといえる。毎日繰り返す生活行動は、時間の長短や少しの変化があっても、ほぼ一定の生活リズムになっている。それを大きく乱さないようにすることが健康づくりには大事である。また、生活リズムを整えることが、生活習慣病の予防や治療につながる。

(2) 健康相談活動について

養護教諭の行う健康相談活動は、養護教諭の職務の特質や保健室の機能を十分に生かし、児童生徒の様々な訴えに対して、常に心的な要因や背景を念頭に置いて、心身の観察、問題の背景の分析、解決のための支援、関係者との連携など、心や体の両面への対応を行う活動である。初期の対応として、次の点について配慮して進めていく。いつもとちょっと違うサインを見逃さない。専門的かつ医学的知識に裏付けられた判断をする。保健室の機能を生かし、専門的知識・技能を使って対応力を高める。誰といつ、どのように連携するか。適切なタイミングで役割分担をし、連携していく。

健康相談活動は、一人10分間で3回、昼休みと放課後の時間を使い保健室で行う。事前に保健調査票、生徒調査票や健康診断の結果から生徒の家庭状況や心身の状態等をつかんでおく。

「朝食の摂取、食事、食べ物の好き嫌い、睡眠時間、体調、学校生活、家の人とのコミュニケーション、学習など」について相談活動を取り入れ、望ましい生活習慣への実践の意欲をもてるようにする。健康相談活動は、生徒との信頼関係づくりと、生徒が自分の健康についてどう捉えているかを面談の中心におき、夏休み前に行う。健康相談活動は、夏休み中の「健康目標」が達成できたかを面談の中心におく。身長、体重、体脂肪率の測定も行う。夏休み明けに行う。健康相談活動は、「自分でかかげる健康目標」についてどのくらい具体的に組み込むことができたかを面談の中心におき、「はつらつリズムカード」3回目記入後に行う。

(3) 「生活習慣に関するアンケート」、「はつらつリズムカード」について

生活実態調査「生活習慣に関するアンケート」は、自分の普段の生活の様子を知るものである。食事、睡眠、体調、運動、ストレスなどの15項目を3段階で評価する。自分の生活のよい点や改善点に気付けるように考え事前に行う。「はつらつリズムカード」は、「生活習慣に関するアンケート」の中から体の不調の原因や自分の生活リズムの基となる心の3項目と体の3項目の合計6項目に絞り作成した。使い方は、週に1度、1週間分を振り返り心と体の健康観察をする。そして、生徒は自分自身の問題からつくりあげた健康目標を決め、具体的に取り組む内容について書く。さらに、自分の心や体についての感想を1週間を振り返って書く。そして養護教諭が、点検、コメントを記入した後に学級担任が点検する。このことで学級担任は、生徒の心身の状態を知るとともに普段は見えにくい生徒の姿を捉えることができる。

その後家に持ち帰り、保護者に、カードの点検をお願いする。このことで生徒の心身の状態の理解と、家庭での指導に役立ててもらうことができる。

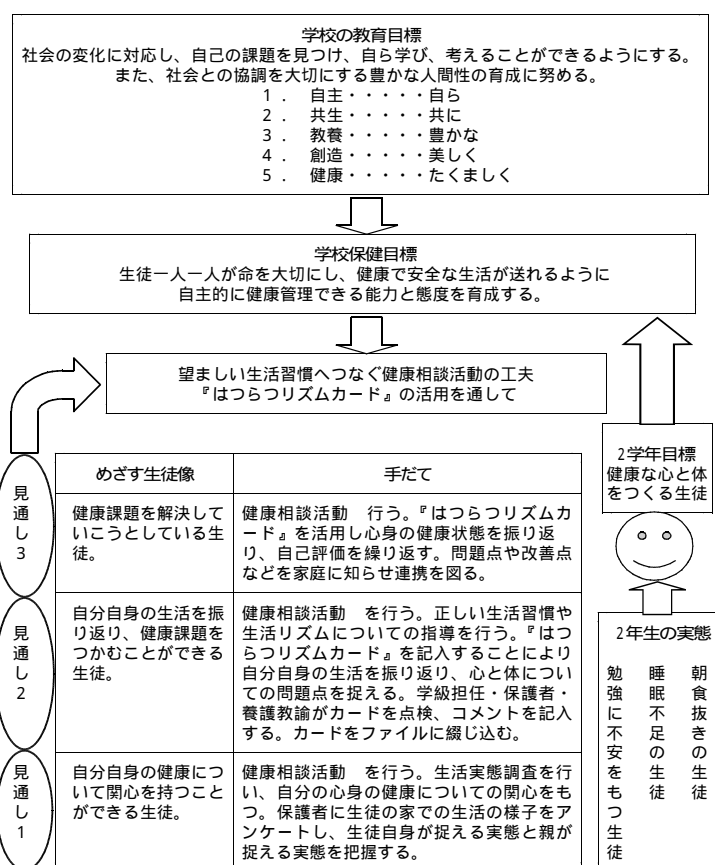


図1 全体構想図

2 実践の概要及び結果と考察

考察は、中学校2年生全員に対する健康相談活動による聞き取り内容や「生活習慣に関するアンケート」「はつらつリズムカード」の結果や記述内容の分析を行い、学年全体及び抽出生徒(A子)の変容を捉えていく。

A子は、体調不良を訴え頻繁に保健室に来室している。睡眠時間が少なく、朝食も食べないことがある。部活動には所属しておらず、肥満である。身長151.2cm、体重67.5kg、ローレル指数195(太りすぎ)である。

(1) 自分自身の健康について関心を持つことができたか。(見通し1)

ア 実践の概要

昼休みと放課後の時間を使って1人10分程度の健康相談活動と、帰りの会を使って生活実態調査「生活習慣についてのアンケート」を行い、今の自分の生活リズムはどうなっているかを考えていくことにした。保護者には、生徒の家庭での様子についてアンケート調査をした。

イ 結果と考察

面談を効果的に進められるように、事前に生徒調査票、保健調査票、健康診断の結果等から生徒の背景をつかんでおいた。養護教諭と一対一での面談は初めてなので何人かは緊張する生徒もいたが、普段から保健室にくる生徒も多いのでリラックスした雰囲気の中で面談が行えた。生徒との信頼関係づくりに主眼を置きながら、生活について聞いた。「朝食の摂取、食事、食べ物の好き嫌い、睡眠時間、体調、学校生活、家の人とのコミュニケーション、学習など」について聞いたところ、どの生徒もいやな顔をせず元気に対応することができた。朝食をきちんと食べている生徒は、約8割で、「食べないと授業に集中できないから必ず食べる」「食べないと親が学校に行かせてくれない」「遅刻してでも食べてくる」などの生徒が多い反面、「食欲がなくて食べてこない」や、中には「朝は食べない習慣になってしまった」という生徒がいた。十分な睡眠をとっている生徒は、7割近くいたが、定期テストが近づくと睡眠時間が大幅に減ってしまう生徒もみられた。定期テストの前になると部活が中止になってしまうため生活リズムが狂ってしまい体の調子が悪くなるという生徒もいた。家の人とのコミュニケーションは、比較的よくとれていた。学習について、不安を訴える生徒が多かった。

「生活習慣に関するアンケート」では、15項目を3段階で自己評価した結果、資料1のようになった。アンケートを行ったのが一学期の終わりだったので、「夏休み中の健康目標」を書かせたところ、「食事を3食とって夏バテしない」「清涼飲料水を飲むのを控える」「運動の時は、水分をとって脱水症にならないようにする」などの目標があがった。睡眠が十分とれていない生徒は「8時間は寝る」と目標を書いていた。

保護者に生徒の家庭での様子をアンケート調査した結果は、生徒が捉えていることと概ね同じであった。「部活や塾で睡眠不足」「野菜をあまり食べてくれない」などの意見があった。

A子は、毎日、1時間目終了の休み時間に来室し、当日の健康状態を健康観察カードに記入した。A子は、14項目中(部活に入っていないので1項目少ない)14項目とも「まあまあ」と答えた。1年生の頃は朝食を食べないことがあったが、2年生になってからは食べないことが減ってきているという。食べ物の好き嫌いがある。睡眠については、1年生の頃は午前0時を回ってから寝ることが多かったが2年生になってからは0時前に寝ることが多くなった。高校進学について不安があるが、アンケートをしてみて自分の健康を意識し、夏休みの健康目標には「病気にならないように過ごす」と書いた。

健康相談活動を行った時は、自分の健康生活について意識していない生徒が多かったが、「生活習慣に関するアンケート」に記入したり、保護者がアンケートを記入するにあたり生徒の健康生活を見直したり一緒に食生活や睡眠時間などを考えたりする中で、自分自身の健康に関心を持つことができたといえる。

資料1 生活習慣アンケート「はい」の人数

	項 目	人数
1	朝食は食べる	46
2	1日3食、食べる	47
3	間食は時間や量を考えながらとっている	27
4	食事の好き嫌いが少ない	23
5	清涼飲料水はあまり飲まない	10
6	睡眠時間は7～8時間位とっている	38
7	授業に集中できる	30
8	体の調子はよいと感じる	32
9	学校生活が楽しい	42
10	友達と仲良くできている	47
11	部活は楽しい	39
12	家の人とよく話をする	40
13	悩み事や心配事はない	39
14	進路について不安はない	19
15	ストレスを感じることはない	25

(2) 自分自身の健康課題つかむことができたか。(見通し2)

ア 実践の概要

健康相談活動と「生活習慣アンケート」の結果を基に健康相談活動を行った。その後、学級活動「健康な生活」で、「生活習慣病」「心と体のバランス」「朝食抜きの弊害」「睡眠と休養」を学習した。毎日朝食をきちんと摂取することは、体づくりの面で必要であることと同時に、将来の正しい食生活の確立のためにも大切であることや、十分な睡眠をとることは、脳や全身の疲労回復を図り、翌日のエネルギーを蓄積するために大切であることを学習した。そこで、生徒は普段の自分の生活と学習したことを対応させて考え、その後「はつらつリズムカード」に、心と体の6項目についてのチェックと感想を記入し1週間の自分の生活について振り返った。

イ 結果と考察

健康相談活動は、養護教諭との面談に大分慣れ、れ、スムーズに行えた。今回も前回同様、一人10分間と時間を守り進めた。夏休みの健康目標が達成できたか聞いたところ、できた生徒が多かった。前回、自分自身の健康に関心をもった点で、具体的に活動したことを挙げた。短い期間で、即改善というわけにはいかないが、少しずつ実行している生徒がみられた。面談の際、食事や運動について考えられるように、全員の身長と体重、体脂肪率を測定した。

学級活動「健康な生活」は、1時間扱いで単元を構成した。長年の健康によくない生活習慣の蓄積によって起こる病気は何というか聞いたところ、多くの生徒が「生活習慣病」と答え、その生活習慣病には、どんなものがあるかの質問には、「糖尿病」「肥満」「高血圧」「動脈硬化」など具体的な病名が言える生徒もいた。日本人の死因の上位3位「がん」「心臓病」「脳卒中」の死亡率の推移をグラフで示した内容で、実物の心臓などの写真が載っているポスターを提示したところ、「ああはなりたくない」や「いやだ」などの驚きの声があがり、強く関心を示した。授業後の感想では朝食や睡眠の大切さを理解した記述が多くみられた。(資料2)睡眠についての説明の時、午後10時半ごろまでに寝ると成長ホルモンの分泌が多いという内容では熱心に説明を聞く生徒が多く、自分の睡眠時間と照らし合わせて考えられた。生徒の多くが、身長を少しでも伸ばしたいという気持ちが強く、「身長を伸ばしたいから早く寝よう」という

資料2 授業後の感想

今日の授業で、朝食、睡眠がとても大切なことがよくわかった。毎日朝食は食べてるけど、睡眠は、最近ちょっとしかとってないから、
今から5分、朝食は必ず食べて、睡眠もできるようにしようと思った。

資料3 A子のはつらつリズムカード

はつらつリズムカード

2年 組 男 名前

このカードは、自分の心や体の様子を知り自分自身に気づくように作成したものです。

記入のしかた (はい ○、どちらともいえない △、いいえ ×)

チェック項目	平成14年10月1日(火)
心	
・心臓や呼吸が早い	○ △ ×
・胸が苦しい	○ △ ×
・呼吸が浅い	○ △ ×
体	
・寝不足	○ △ ×
・十分な睡眠をとった	○ △ ×
・適度な運動がとれている	○ △ ×
自分自身でかかっている健康問題	○ △ ×
毎日3食 食事と取る	脂質に気を付けて毎日
そして、ヤセる!	食事と心がける!
	食塩、油、甘いものを減らす!
自分の心や体についての感想	早く寝れば体がよくなると思った。でも、なかなか寝れない。だから、心と体を鍛えよう。
健康者	健康者
担任	担任
養護教諭	養護教諭

声が聞かれ、食事、運動、睡眠の生活リズムの大切さを自分のこととして考えることができた。

「はつらつリズムカード」では、心と体の様子6項目を3段階で自己評価した。（資料3）「心配事や悩みはない」51%、「クラスや学校が楽しい」68%、「家族との会話がある」77%「朝食を食べてきた」89%、「十分な睡眠をとった」61%、「適度な運動がとれている」72%であった。「自分でかかげる健康目標」は、上記6項目を振り返って、自分でできる具体目標を書いた。「部活は文化部で運動不足になりがちなので、母や姉と一緒にウォーキングを20分間する」「便秘症などで野菜やヨーグルトをよく食べ運動する」など様々な健康目標があがった。初回の記入では、「自分の健康目標」が、書けなかった生徒もいたが、養護教諭がコメントを与えることにより2回目から目標を立てることができた。

A子の夏休みの健康目標「病気にならないように過ごす」は達成できたものの、肥満についての意識は低かった。身長151.2cm、体重68.8kg、体脂肪率46.0%で、体脂肪率が高く、夏休みの生活を振り返ることにより、問題を感じ、「はつらつリズムカード」の健康目標に、「毎日3食食事をする。そしてヤセル！」具体的には「肥満にならぬ様に毎日3食を心がける！そして、油っぽいものをひかえる！」と書き、健康課題を捉えることができた。

学級活動「健康な生活」や「はつらつリズムカード」の記入を通して自分の生活を振り返り生徒は健康課題をつかむことができたといえる。

(3) 自分自身の健康課題を解決していこうとすることができたか。（見通し3）

ア 実践の概要

「はつらつリズムカード」を繰り返し繰り返し記入させ、自己評価を行わせた。カードはファイルに綴り、以前のものを見て振り返りができるようにした。問題点や改善点を家庭に知らせ、家族にも協力を求めた。その後「はつらつリズムカード」を使って、「自分の健康目標」がどのくらい達成できているか健康相談活動を行った。

イ 結果と考察

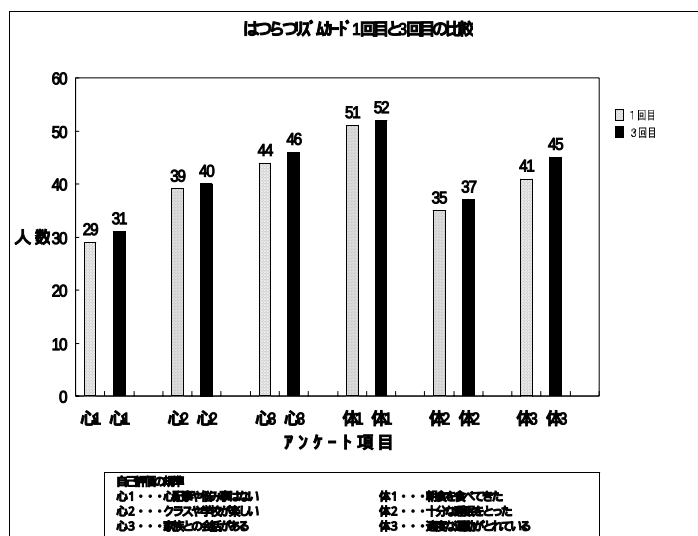
「はつらつリズムカード」の記入を3回行い、自己評価をさせた。第1回目と第3回目の結果を比較した。（表1）この結果から、6項目の自己評価は、1回目よりも3回目の方がよくな

った。評価としては同じと答えた生徒でも、「食事のバランスを考えて食べるようになった」「嫌いなものも少しずつ食べるように努力している」など変容している姿が見られた。保護者に、養護教諭がコメントした「はつらつリズムカード」をみてもらったところ、「食卓には、魚も野菜も適度に出しているつもりです。嫌いな魚や野菜もがんばって食べさせるようにします。」などの感想が寄せられた。

健康相談活動は、「自分の健康目標」の達成度を中心にきいた。3回目ということで、クラスの中で困っていることを詳細に話してくれる生徒もいた。繰り返しの自己評価や健康相談での働きかけにより、少しずつではあるが、生徒の努力している様子がうかがえた。

3回目の健康相談活動後に記入した、「自分の生活に取り入れたこと」「以前と変わったところ」「これからの生活に向けて」「健康相談活動を受けての感想」では、「前から生活を改善したいなぁと思っていてもできなかったことが、相談してみて、先生に言われたことで、実

表1 はつらつリズムカード「はい」の人数



行するいい機会になった。これからもそれを維持できればいいと思う」という感想が上がり、自分の健康課題を意識して生活に取り入れている様子うかがえた。「健康相談活動は、自分の生活を振り返るのに役立ったか」の感想では、ほとんどの生徒が有効であると答えた。また中には「楽しかった」「次の健康相談活動はいつ？」と養護教諭との健康相談活動を心待ちする生徒もあり、自分のことを知ってもらいたいという生徒の気持ちを感じた。「はつらつリズムカード」を活用して、自分の生活の振り返りを繰り返し行い自己評価させることと、健康相談活動で繰り返しアドバイスをしたことで、自分の健康を意識していなかった生徒が望ましい生活習慣を考えることができた。

A子の「はつらつリズムカード」の1回目と3回目を比較して自己評価でよくなったのは、「家の人との会話がある」のところである。1回目の「心や体についての感想」は「心が落ち着かない」であったが、3回目では、「前よりも心や体が強くなれた気がする」と書いていた。健康相談活動を繰り返して行ったり「はつらつリズムカード」を家庭で見てもらう中で、以前に比べ、家で父親と母親がA子に積極的に話をするようになったという。この親の変容が、A子の変容につながり、心の安定が図られるようになった。また、食事内容に気をつけるようになり、油っこいものを控え、量も気をつけて食べていること、ウエイトトレーニングも週2～3回したら、ここ2ヶ月で2kgも体重が減ったとうれしそうに話してくれた。（資料4）これらのことから、A子の生活習慣は健康相談活動や「はつらつリズムカード」の活用を通して、少しずつよりよい方向へと改善され、課題解決をしていこうとすることができたといえる。

資料4 健康相談活動を通してのA子の感想

① 生活に取り入れたこと	健康時間も多くなり楽しめた。
② 以前と比べて変わったところ	食べる量も増えた。油、こいものも減った。
③ これからの生活に備える	上にも書いておいた通り。
④ 健康相談活動を受けた感想	自分の生活を振り返るのに役立ちました。（22） 是非継続したい。
	先生は様々な事について相談できて助かった。
	食事のことも気をつけたり、ウエイトトレーニングもしたら体重が減ってうれしかった。体調も良くなった気がする。
	家で父や母と話す機会が増えた。

研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

- 繰り返し行う健康相談活動は、一人ひとりの課題問題解決に向けて、自分で気づき、考え実践していくことにつなげることができ有効であった。
- 「はつらつリズムカード」を記入しながら、生活の振り返りを行い、継続して自己評価をすることにより、望ましい生活習慣へつなげることができた。

2 今後の課題

- 中学校の教育課程の中で、健康相談活動の時間を確保するのが大変であった。しかし、一人ひとりの個に応じた支援に取り組むことが、生徒の心と体の健康を保つために重要であるので継続して行いたい。
- 健康相談活動が保健管理の中だけにとどまらず、保健教育で行われる教科体育の保健学習や特別活動の中の保健指導とも関連を図れるようにしたい。

参考文献

- ・森田 光子、三木 とみ子著 『健康相談活動の理論と方法』 ぎょうせい
- ・大谷 尚子、森田 光子編著 『養護教諭の行う健康相談活動』 東山書房

