

心いきいき元気な児童を育てる指導の工夫

—— 家庭と学校で行う「スマイルタイム」を通して ——

群 教 ゼ	E 03 - 03
	平 15.213集

特別研修員 鶴淵 ますみ（川場村立川場小学校）

研究の概要

本研究は、小学校5年生を対象に行う保健学習と家庭と学校で行う「スマイルタイム」を通して、心がいいきいと元気な児童の育成を目指した実践的研究である。具体的には、保健学習による理解、家庭での保護者との会話、学校での友だちのよいところ探し、養護教諭による個別指導を通して、児童が日常生活の不安や悩みに対処できるように、養護教諭としての立場を生かした指導を工夫したものである。

【キーワード：学級経営 健康教育 小学校 養護教諭 保健体育 豊かな心】

主題設定の理由

近年、子どもの「心の健康」について様々な問題がとりあげられている。子どもの生活からゆとりが失われたことで多くの子どもたちがストレスを感じている。心身の発達に伴い生じてくる不安や悩みに対処することができずにささいなことでキレてしまう子、仲間との遊びに意欲的になれず一人遊びを好む子、多動で落ち着きのない子などが増加してきている。学習指導要領の体育編保健「心の健康」では、心は年齢とともに発達すること、心と体は互いに影響し合うこと、不安や悩みへの対処には「相談する」「遊ぶ」「運動」するなどいろいろな方法があることなどがあげられている。

本校の児童（218人）は素直で明るい子が多く、不登校やいじめなどの大きな問題は見られない。しかし児童一人一人を見ると、登校を渋ったり、登校しても保健室に毎日来室したりする児童も見られる。保健室に来る児童の中には、苦手な勉強から逃げたい児童、小さな怪我でも気になってしかたがない児童、友だち同士のトラブルを抱える児童など、心因性と思われる訴えをする児童や、心の安定を求めに来る児童が見られる。そのような児童は、友だち間の小さないさかきが気になったり、「家で話を聞いてもらえない」「家の人に信じてもらえない」と話したりと、いきいきと生活できない様子が見られる。

また、児童対象「心の健康に関するアンケート調査」によると、「悩みがある」「自分に自信がない」「悩みを相談する人がいない」という答えが見受けられた。

このような実態から、児童の心が学校でも家庭でも地域でも健康であることを願い、今年度の学校保健委員会のテーマを「心の健康を考えよう～スマイル、スマイル、スマイル～」とし、学校全体で児童の心の健康について考えていくこととした。保護者への働きかけとしては、家庭での会話や子育ての悩みについてのアンケート調査を行い、学校説明会での結果報告、PTA新聞での「心の健康」についての特集、臨床心理士による講演会を計画した。学級では発達段階に応じた保健指導を短学活や学級活動等で行うこととした。

本研究では、学校保健委員会のテーマを受けて、思春期前期の自我の芽生えが現れる5年生という時期に心とは何かを考えさせることにより、自分の心を見つめ直し生活行動について振り返ることができるようにしたいと考えた。そのためには、保健学習「心の健康」及び家庭と学校で行う「スマイルタイム」において心と体の関係を知り、心を元気にする方法を考えたり体験したりすること、また、養護教諭からの個別指導により、日常生活において悩みや不安が生じたときに自分にあった対処法を考え実行できるようにすることが必要であり、これらのこ

とを通して児童の心がいきいきと元気に生活することができると考え、研究主題を「心いきいき元気な児童を育てる指導の工夫」サブテーマを「家庭と学校で行う『スマイルタイム』を通して」とした。

研究のねらい

保健学習や家庭と学校で「スマイルタイム」を行うことにより、児童が日常生活において不安や悩みが生じたときに自分にあった対処法を考え実行し、その実践を通して心がいきいきと元気に生活できることを明らかにする。

研究の見通し

- 1 保健学習「心の健康」において、ロールプレイングを取り入れることで、心と体のつながりを自分のこととして理解でき、ブレイン・ストーミングを通して心が元気になる方法を考えることができるであろう。
- 2 家庭で行う「スマイルタイム」において、子どもの話を聞く時間をつくることや子どものよさを認めたり励ましたりすることの大切さを保護者に働きかけて実践してもらうことで、児童は家庭で自分の気持ちを話すようになるであろう。
- 3 学校で行う「スマイルタイム」において、友だちのよいところ探しを積極的に行うことで、児童は自分のよさに気づき、自信をもって生活することができるであろう。
- 4 日常生活の「スマイルチェック」で、心の健康を振り返ること、担任と連携した養護教諭による個別指導を受けることで、不安や悩みが生じたときにいろいろな対処法から自分に合った方法を考え実行することができ、心がいきいきと元気に生活することができるであろう。

研究の内容

1 基本的な考え方

(1) 「心いきいき元気な児童」とは

日常生活において、不安や悩みが生じたときに自分にあった対処法を考え実行することができる児童である。具体的には、保健学習で心と体に関係することを理解し、心を元気にする方法を考えること、家庭では自分の気持ちを保護者に話すこと、学校では自分のよさに気づき自分に自信をもって生活できることである。

(2) 「スマイルタイム」とは

家庭における「スマイルタイム」とは、毎週金曜日に児童が「スマイルカード」に「あのね、こんなことがあって、こんな気持ちだったよ。」とカードに記入し、そのことについて児童が保護者に自分の気持ちを話す時間である。保護者は児童の話に耳を傾け、児童の気持ちに対してよさを認めたり励ましたりし、その内容を「スマイルカード」に記入する。そして、児童と保護者の気持ちの交流について養護教諭がコメントを行う。家庭で「スマイルタイム」を行うことで、家庭において自分の気持ちを話すことの大切さを実感し、心の安定を図り、心の元気へつなげることができると思う。

学校における「スマイルタイム」とは、毎週木曜日の帰りの会の時間に、友だちのよいとこ

るを発表する時間である。「今週は さんのよいところを探そう」と決め、どの児童も認められるように配慮する。学校で「スマイルタイム」を行うことで、自分のよさに気づき、自信をもつことができると考える。

(3) 「スマイルチェック」とは

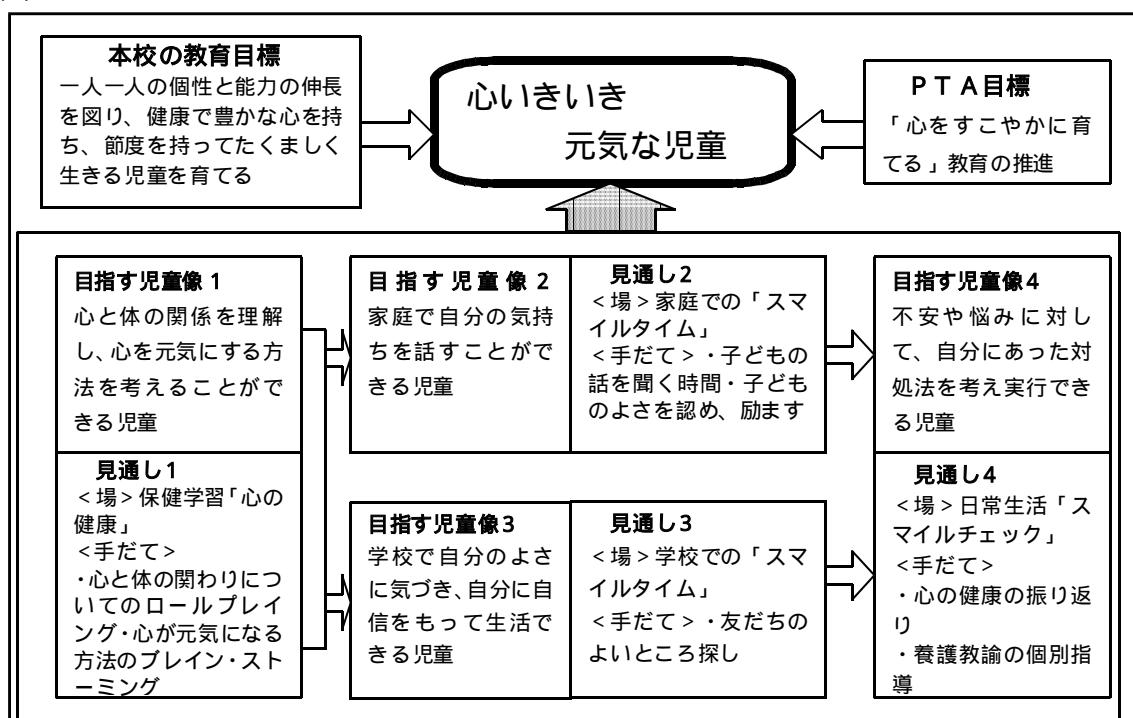
一日を振り返り、心の元気を「とても元気」「なんとなく元気」「不安や悩みがある」の3段階に評価するものである。心を今の状態よりもさらに元気にするために実行した元気になる方法や実行の気持ちと元気を記入する。担任と養護教諭が毎日目を通し、養護教諭がコメントや個別指導を行うものである。「スマイルチェック」を行うことで、自分の心の健康状態を知り、よりよくしようとする意欲につながると考える。

(4) 保護者への働きかけとは

学校保健委員会の一環として全職員で取り組む活動である。保護者へのアンケートを実施し、児童との会話の様子や子育ての悩みを知る。その結果について学校説明会で養護教諭が報告し、児童と会話をする時間「スマイルタイム」の勧めを行う。また、PTA新聞で「心の健康」について特集を組み、その中でも「スマイルタイム」の具体的な説明を行う。また、臨床心理士による子育てのための講演会を開催することで、今までの子育てを振り返り、子どもへの関わり方を改善しようという気持ちになると考える。

5年生の保護者には、担任と養護教諭が協力し保健学習の様子や家庭での「スマイルタイム」の経過や、学校での「スマイルタイム」の結果を通信で知らせる。個別教育相談の時や授業参観時に担任から「スマイルタイム」の実施状況を聞いてもらったり、「スマイルタイム」を実施できない家庭には「スマイルタイム」実施の勧めを行う。保護者への働きかけを行うことで、保護者が児童と会話をする事の大切さを理解し、児童との関わりが改善されると考える。

(5) 全体構想図



2 実践の概要及び結果と考察

考察は、研究対象学級（5年生40名）と抽出児童（A男、B子、C子）の発言内容、スマイルタイムの実施状況、各活動後の感想を通して行う。

A男：保健室に来室する回数が多い。来室理由は身体的理由でなく、「学校がつまらない」と

話すことが多い。事前のアンケートでは「家で話をしたくない」「悩みがある」と答えている。忘れ物が多く家庭で保護者と関わりが少ないと思われる。

B子：学校では大変活発であるが遅刻が多い。事前アンケートでは「自分に自信がない」「家がきれい」「家で自分の気持ちを話すことができない」「悩みがある」と答えている。

C子：学校では何事にも意欲的でリーダー的存在であり、友だちからの信頼も厚い。日常では何の問題点も見られないが、事前アンケートにおいて「家で自分の気持ちを話すことができない」「悩みがある」と答えている。

(1) 心と体が関係することを理解し、心を元気にする方法を考えることができたか(見通し1)

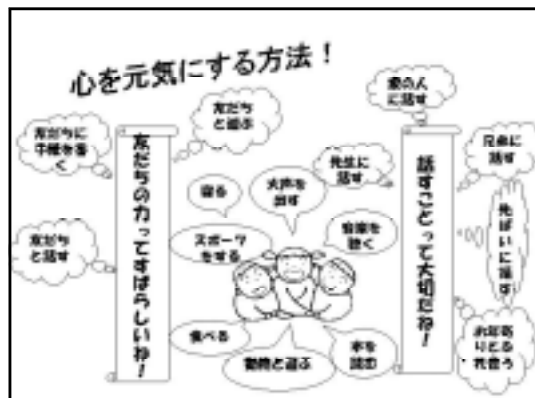
ア 実践の概要

保健学習「心の健康」において、担任と養護教諭がTTで授業を行った。学校保健委員会の内容と関連させながら心と体のつながりについて自分の経験を振り返ったり、代表者がロールプレイングを行い心の状態を発表したり、養護教諭が脳と心の関係について説明を行った。また、心が元気になる方法をグループでブレイン・ストーミングを行い、出てきた意見の有効性や他の元気になる方法について養護教諭が補足指導を行った。

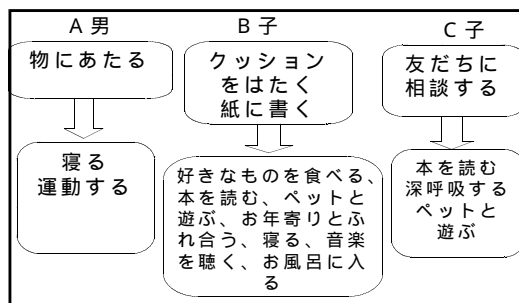
イ 結果と考察

学級全体では、心と体のつながりについてロールプレイングや自分の経験したことの発表を行った。「ぶどうの木を見たら感動して涙が出た」「緊張したときおなか痛くなった」「いやなことがあった時食欲がなくなった」「かぜをひいた時何もやる気が出なかった」等が出された。「心を元気にする方法」についてのブレイン・ストーミングでは、たくさんの意見が出された。「人を殴る」「物にあたる」「いたずら電話をする」などの意見が出されたが、それらに対しては「人に迷惑をかけることは心が元気でなくなるのでは」と考えさせ、「やってもいいことと、悪いことで分けてみよう」という意見が出された。出てきた意見、その他に養護教諭が提示した方法をまとめると、資料1のように「友だちの力ってすばらしいね」「話すことって大切だね」の2点にまとめることができ、「スマイルタイム」につなげることができた。また、関連する道徳 1-(1) 思慮・反省、節度・節制で「常に自分の生活を振り返り思慮深く節度ある行動をしようとする心情を深める」というねらいで担任が授業を行った。

資料1 ブレイン・ストーミングのまとめ



資料2 抽出児の元気になる方法



A男、B子、C子のブレイン・ストーミングでの発言と授業後の「自分にできると思った元気になる方法」は資料2の通りで、自分なりに元気になる方法をあげることができた。これらのことから、心と体のつながりについて理解することができ、心を元気にする方法を考えることができた。

(2) 家庭で行う「スマイルタイム」において児童が自分の気持ちを話すことができたか(見通し2)

ア 実践の概要

家庭で、保護者が児童の話聞く時間「スマイルタイム」を設定してもらい、児童の気持ちを受け入れてもらえるように保護者に働きかけを行った。児童が保護者に自分の気持ちを話し、保護者にアドバイスや励ましをしてもらい、養護教諭からのコメントを行った。

イ 結果と考察

家庭で行う「スマイルタイム」を、学校保健委員会の活動の一環として全家庭に働きかけ、5年生の保護者には担任の協力のもと、具体的な方法や「スマイルカード」の利用を呼びかけた。その結果、5年生の全家庭で協力してもらうことができた。児童が記入した「スマイルカード」の内容は、「運動会練習で頑張っている気持ち」「弁当をつくってくれた保護者へ感謝の気持ち」「友だちに優しくしてもらってうれしかった気持ち」「友だちに意地悪をされていやな気持ちになったこと」等が書かれ、それに対して保護者は「頑張っていてえらいね」「感謝の気持ちを聞くことができるとてもうれしいよ」「友だちを大切にしようね」「いやなときはいやと言えるように頑張ろう」等が書かれていた。

しかし、自分の気持ちを話すことができない児童や、保護者が児童の話聞いてくれないという家庭も見られた。話すことができなかった児童には、担任と協力し話すことの大切さを個別に指導した。保護者が話を聞いてくれないと言う児童は、母親の仕事の都合で時間が取れなかったり、家庭環境が複雑であったりという状態であったため、児童には、「食事の時を利用したり、父親に話してもよいのでは」とアドバイスを行い、保護者には担任から個別教育相談の時間に話をしてもらい、実施することができた。

A男は、「やりたくない」と言うので、何度か個別に話をしたが、3回目までは保護者への配布物等を家庭に持ち帰ることができなかった。保護者へは保健学習の関係から「スマイルタイム」が大切であることを手紙に書き、A男には「うれしかった気持ちなら話やすいのでは」とアドバイスをすると、資料3のようにマラソン大会後にカードに記入することができた。

B子は、資料4の記述のように「スマイルタイム」で話をするよりも、「スマイルカード」を利用した保護者との交換ノートのような形であったが、自分の気持ちを素直に記入することができた。

C子は、資料5の記述のように自分の気持ちを書くことができた。保護者からの励ましにより、資料6からは、自分の気持ちを話すことで気持ちが楽になったことが分かる。資料6の児童の感想記述から分かるように、保護者に自分の気持ちを話すことで心が元気になったり、話をしてよかったという児童が多くみられた。また、保護者の感想記述には「子どもの気持ちが分かった」「子どもの話を聞いてやることで、子どもの態度が変化することを感じた」等や資料7のように「子どもとの会話を大切にしていきたい」と書かれていた。

これらのことから、保護者が児童への関わり方を改善していこうという思いが分かり、多くの児童が家庭で自分の気持ちを話すことができていることが分かった。

資料3 A男のスマイルカード

あのね、 3位だよ。 (つれづれ) うれしかった。
保護者の方より 頑張ったね！ 本当、頑張ったね。 マラソン大会の朝、早く起きて練習して頑張ったね！ 本当、見に行けばよかった！
児童教諭より 頑張りましたね！ マラソン大会のうれしい気持ちや、お家の人も頑張りましたね。おつかひまで！！

資料4 B子のスマイルカード

あのね、 マラソン大会できりぎりし位だった。 ちゃんにかてよかった。 6年になつたり5位くらいになる。
保護者の方より 解は7位？ 解は6位？ 6位に近づいたね！ 解は6位に近づいたね。解は目標達成したね +がんばったね 解は応援に行こうね
児童教諭より かえって走って、6位入賞おめでとう！ 本当ね 解はマラソン大会で、ちゃんかてよかった 解は6位に近づいたね！ 本当、見に行けばよかった！

資料5 C子のスマイルカード

あのね、今日(明日)のマラソン大会不 つかれたけど歩かないで走った。 でせびりでくやしかった。
保護者の方より 残念だったよ！！ 解はがんばって！
児童教諭より 最後まで走りきることができてえらいだね！ 今日のくやしき気持ちが来年のマラソンや他の行事にも いけるといいですね。

しかし7人の児童は最後まで自分の

気持ちを話すことができなかつたと答えていることから、今後も家庭と連携して取り組んでいく必要がある。

資料6 スマイルタイムを終えて

スマイルタイムで自分の気持ちを話すことができましたか？

<p>できた・・・32人 イヤなことを話していたのにだんだんいい気持ちになりました。 家の人は自分のことを分ってくれているんだな、と思いました。</p>	<p>できなかった・・・7人 家の人が話を聞いてくれませんでした。 気持ちまで話すことができませんでした。</p>
--	---

**A男：親がわかってくれた。
 B子：あまり聞いてもらえなかったけど、話をして少しうれしかった。
 C子：話をして気持ちが少し楽になった気がする。**

資料7 保護者の感想

「スマイルタイム」について

子供たちが家でいろいろ話をする子供ですが、スマイルタイムで新しい発見(子供が考えていること)をするこころで、よかったです。

子供も子供も心に寄り添えるよう、子供もこころを話して行きたいと思っております。

(3) 学校で行う「スマイルタイム」において、自分のよさに気づき、自信をもって生活できたか。(見通し3)

ア 実践の概要

学校で行う「スマイルタイム」では友だちのよいところ探しを行った。一週間に5人について行い、集計したものを発表したりお便りとして家庭に配布したりした。

イ 結果と考察

最初は「背が高いところ」「字がうまいところ」という外見的なものが多かった。そこで、担任と相談し、担任から児童のよいところをあげてもらい、「友だちをよく見て、探し名人になろう」と呼びかけをし実施した。よいところを発表された児童はみんなうれしそうに笑顔を見せていた(資料8)。担任からも、実践後は児童が明るく元気に活動していたと聞くことができた。実践前との「自分に自信もてたか」の比較は図1の通りで、自分のよいところが分かりうれしい気持ちになったり、自分に自信をもつことができたりしたことが分かる。

資料8 児童の感想から

自分では気づかない所がたくさんあった。
 おんなまずりい所をもっていることがわがてよかった。

A男はよいところ探しをしてから友だちとの関わりが増え、以前に比べ保健室に来る回数が減り、休み時間等には友だちとサッカーをしている姿が見られるようになった。担任からも「友だちによく声をかけていたり、小さく自信のないような字を書いていたが大きく書けるようになったり、プラスの面が出てきている」という話を聞くことができた。自分のよさに気づき、自信をもって生活できたことが分かる。

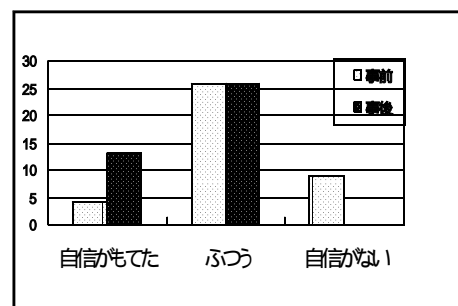


図1 自分に自信もてたか

(4) 不安や悩みができたときに、いろいろな対処法から自分に合った方法を考え実行でき、心いきいき元気に生活することができたか。(見通し4)

ア 実践の概要

「スマイルチェック」により毎日の心の健康を振り返り、不安や悩みがある時に心を元気にするためにどんな対処法を考え実行したか、また実行したことによって心が元気になることができたかを記録させた。実行しても心が元気になれない児童については、他の対処法を考え実

行することをすすめたり、養護教諭が個別に話を聞き指導を進めたりした。

イ 結果と考察

「元気になる方法」をみんなで考えてから「スマイルチェック」を行ったことで、不安や悩みのある時に自分にあった対処法を考え実行する意欲につながった。図2を見ると不安や悩みができたときに対処法を実行できた児童が多いことが分かる。また、資料9にあるように、自分にあった対処法を実行することで、実行後には心が元気になったことが分かる。できなかった児童3人に対しては、養護教諭がコメントで別の対処法の勧めを行い、それでも心が元気になる児童に対しては個別に話を聞きアドバイスを行った。「スマイルチェック」を通して自分の心の健康を振り返り、不安や悩みができたときに自分に合った対処法を考え実行することができた。また、実行できない児童に対して養護教諭から個別指導を行うことで、少しずつ自分で考えながら不安や悩みに対処しようとする実行への意欲が図られてきた。

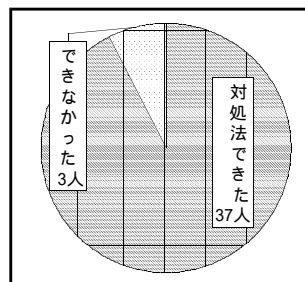


図2 対処法を実行したか

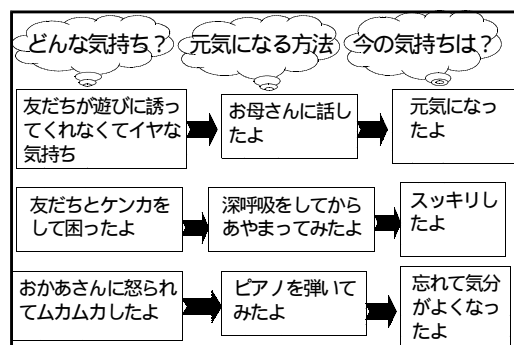
A男はよいところ探しで自分に自信をもつことができたのか、いつも「心がとっても元気」に がつくようになった。

B子は悩みがあった時に「読書をする」方法を実行したが、心が元気になるにいたので個別に話をした。B子の家族や友だちに対する悩みを聞き、B子の気持ちを受容しアドバイスをすることで、「先生に話したらすっきりした。私にはスポーツが一番合ってると思う」という言葉を聞くことができ、昼休み等に男子と元気にサッカーをしている姿が見られた。個別指導が有効であり、自分で考えて選択できる対処法への支援は継続して行く必要がある。

C子は「スマイルチェック」において、いつも「心がとっても元気」に がつけられていて学校ではいきいきとしているが、親との関わりが少ないことを気にしていると思われるので、担任と原因を話し合った。家庭では小さな兄弟がいるため、親がC子に関わる時間が少ないことも考えられるので、配慮した声かけを行っている。その中で「自分の心って自分でコントロールできるんだね。悩んでいるより話をしようと思う。」という言葉がC子から聞くことができた。

以上のように、児童が心の健康を考え家庭で自分の気持ちを話すことで心が元気になること、自分のよさに気づき自信をもって生活すること、不安や悩みができたときに自分にあった対処法を考え実行することができた。実践を通して、心がいきいきと元気な児童を育成することができたと考える。

資料9 スマイルチェックより



研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

学校保健委員会と関連させながら「保健学習」を行うことで、児童は心と体が関係することを理解し、心を元気にする方法を意欲的に考えることができた。

家庭での「スマイルタイム」を取り入れたことで、児童は自分の気持ちを話すことができた。また、「スマイルタイム」は児童だけでなく、保護者の意識を変えるために有効であった。学校全体で働きかけを行ったことで意欲を高めることができた。

学校での「スマイルタイム」を取り入れたことで、消極的であった児童が自分のよさを認められ自信をもつことができ、友だちとの関わりが増えた。

日常生活において不安や悩みに対して対処法を活用していく実践や養護教諭の個別指導を通して、児童は自分にあった対処法を考え実行することができた。これらのことを通して、心がいきいきと元気な児童を育成することができた。

2 今後の課題

本研究では、「心の健康」を保健学習の一斉指導の中で、個別に実践していく活動を取り入れた。今後も担任と連携しクラス全体で「心の健康」を考え、一人一人が集団の中で育つ心の成長を支援していきたい。また、児童一人一人をきめ細かに見つめ、児童が表に出すことのできない不安や悩みについて適切な対応を行っていきたい。

<参考文献>

- ・全国国立大学付属学校連盟 養護教諭部会・編 『保健室のまなざしからとらえた健康教育』
東山書房
- ・ストレスマネジメント教育実践研究会（PGS）編 『ストレスマネジメント・テキスト』
東山書房