

群 教 ゼ	E 03 - 03
	平 15.213集

セルフ エスティームを高める 保健指導と保健学習

「心のノート」の活用を通して

特別研修員 井桁 俊行

（研究の概要）

本研究は、中学校3年生を対象に、保健指導と保健学習を通してセルフ エスティームを高めることに着目した実践的研究である。具体的には、養護教諭とのTTによる指導を、学級活動の保健指導と保健学習で行い、ストレスマネジメントの実践、「心のノート」の活用を通して、心の健康について考え、自分の心と体の成長をみつめセルフ エスティーム（健全な自尊心）を高める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 中学校 学級活動 保健体育 養護教諭 心のノート】

主題設定の理由

現在、日本社会は政治経済状況の不安定、国際化、情報化、対人関係の厳しさ、高齢化、少子化などにより、国民のあいだにストレスが増加している。特に、心身共に急激に成長する思春期の生徒たちは、心とからだのバランスが崩れやすく、情緒も不安定な時期である。また、今まで培われてきた知識や対処の仕方だけでは不十分なことが多く、生徒の誰もが様々な不安を抱え生活している。本校の3年生の実態を見ると、成績・進路・学習、自分の性格・情緒、友だち・先生・両親との関係などについて不安を持っている。また、食事、睡眠、運動、趣味などの日常生活習慣の乱れもある。これらにストレスがかかることにより、頭痛、気分不快、腹痛など様々な症状が現れる。

こうした実態から心を健康に保ち、より生きがいのある生活を送ること（メンタルヘルス）が必要であると考え、そのためには生徒一人一人が自分の生活を見つめ、生徒自身がストレスに対処する方法を習得し、ストレスと上手に付き合えるようになること（ストレスマネジメント）が重要である。「心のノート」の活用を通して自分の生き方を見つめることは、生涯にわたりセルフ エスティーム（健全な自尊心）を高めていくことになり、大変意義深いものであると考える。

そこで本研究では、中学3年生を対象とし、保健学習「健康な生活と疾病予防」で知識を理解し、保健指導でストレスに対処する方法について学習することを構想した。そして、自らの心の状態を知る手だてとして「心のノート」を活用し、心身の健康状態を振り返り、自己評価を繰り返すことにより、セルフ エスティームが高まると考え、研究主題を「セルフ エスティームを高める保健指導と保健学習」、サブテーマを「『心のノート』の活用を通して」とした。

研究のねらい

保健学習の「健康な生活と疾病予防」及び学級活動における保健指導の中の「ストレスに対処する方法」において、自分自身の心身の健康について考えると共に、「心のノート」を活用することにより、セルフ エスティームの高まりを、実践を通して明らかにする。

研究の見通し

1 保健指導(学級担任と養護教諭とのTT)

- (1) 養護教諭からストレスに関する知識を得、ストレスドックを行うことにより、自分のストレスに関心をもつことができるであろう。
- (2) ストレス対処法について話し合ったり、養護教諭からストレスを減らす工夫についてアドバイスを受けながら色々な方法を考えたり、体験したりすることによって自分自身に合ったストレスの対処法を見つけることができるであろう。(「心のノート」の活用)

2 保健学習(保健体育教師と養護教諭とのTT)

- (1) 養護教諭から性病及びエイズ患者に関する実体験の知識を得ることで、自分自身や相手を大切にすることに関心をもつことができるであろう。(「心のノート」の活用)
- (2) エイズについての正しい知識を理解することで、自分自身の健康を大切にすることに関心をもつことができるであろう。

3 日常生活

- (1) 「心のノート」を活用し、心身の健康状態を振り返り、自己評価を繰り返すことにより、ストレスマネジメントを実践することができるであろう。(短学活)
- (2) 友達の良いところを意識して見つけることができるようになることによって、自己への価値が肯定的となりセルフ エスティームが高まるであろう。(短学活・学級活動)

研究内容

1 基本的な考え方

(1) 生徒のセルフ エスティームを高めるとは

より健全な自尊心を育むことで、自分自身を大切に思う思いである。他者との交流の中で自分が認められたり、成功感・成就感を体験したりすることにより育つと考えられる。ストレスマネジメントを実践したり、メンタルヘルスを推し進めたりすることにより高められると考えられ、進路選択の時期を迎えている中学3年生にとっては、自分の将来を考え今すべきことに力を注げる精神力の育成に不可欠なものである。

(2) ストレスマネジメントを実践するとは

日常生活の中で、誰でもストレスを受けている現在、そのストレスと上手に付き合っていくことである。つまり、自分自身のストレス反応を知り、ストレスの対処法を見つけ、実行していくことである。中学3年生という時期は、進路選択という人生の転換期ということも重なり、大きなストレスがかかる。そこで、より多くの対処法を知り、身に付けていくことが自分自身のストレスマネジメントを実践することとなる。

(3) メンタルヘルスとは

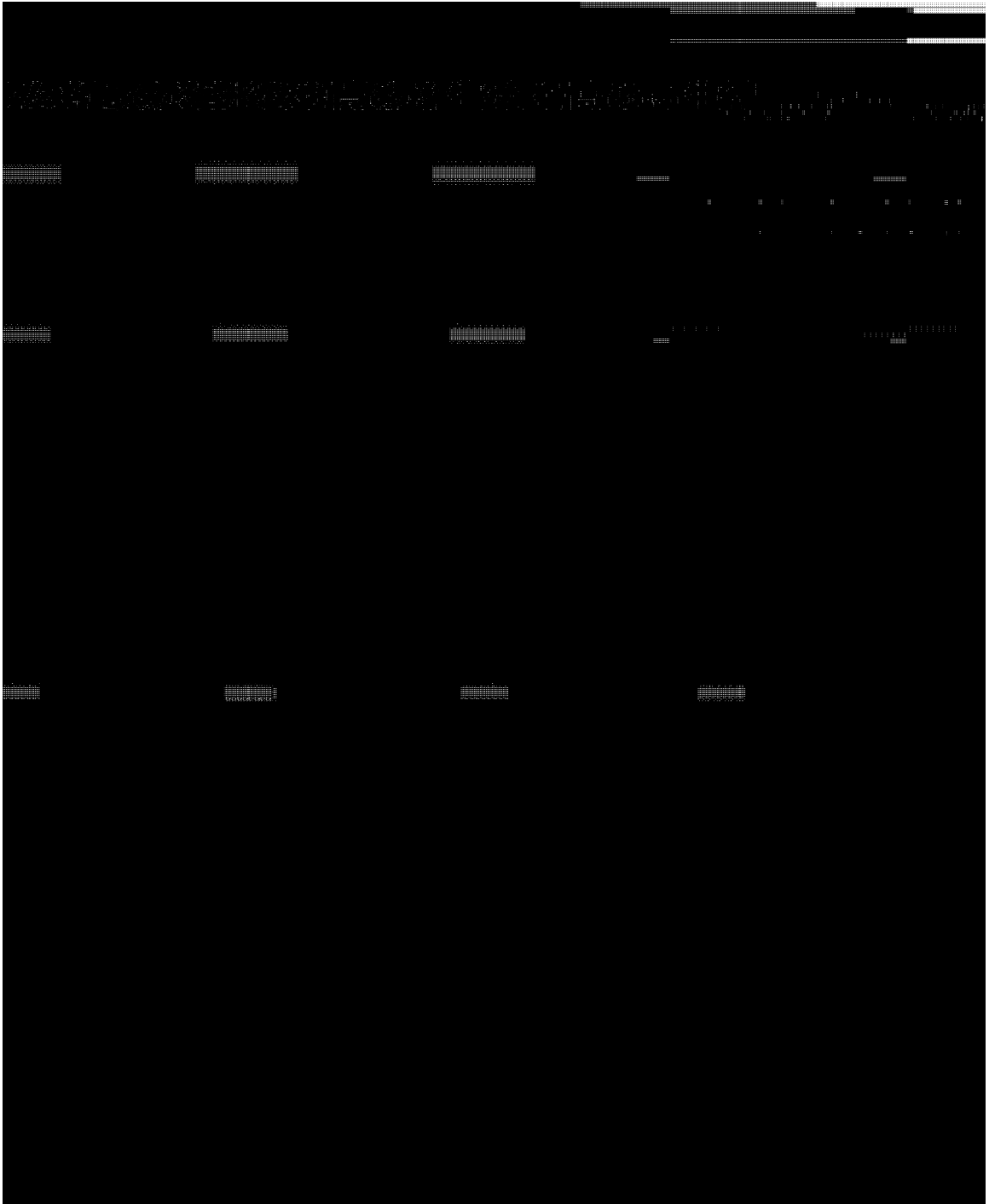
心を健康に保ち、より生きがいのある生活を送ることと捉える。ストレスを解消したり、それを乗り越える力を付けたりすること。自分自身を振り返ることや相手を知ろうとすることによって、さらに自分自身のことをよく知り、今の自分を受け入れる気持ちをもつことである。

(4) エイズ等

性病及びエイズ等に関する正しい知識を得ることで、自分自身を大切に思う気持ちをもち、

自分と共に他の者も大切な存在であることを知り、健康への関心をもつことができると考えられる。

(5) 全体構想図



2 実践の概要及び結果と考察

学級担任と養護教諭が連携し、受験を控えた3年生を対象に学級活動を通してメンタルヘルスを支援する保健指導を構想した。併せて、保健体育教師が養護教諭と連携し、保健体育の授業を通してメンタルヘルスを支援する保健学習を構想した。

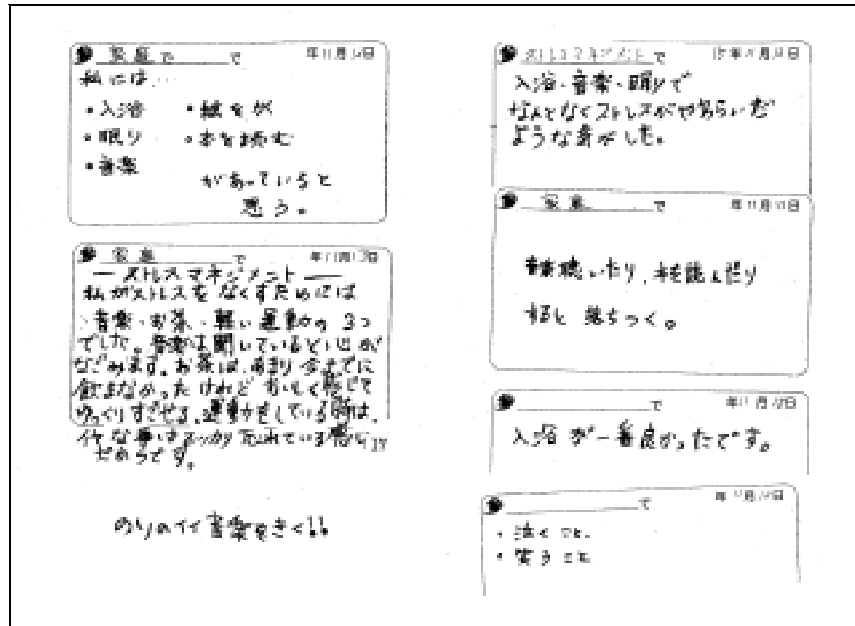
主に学級全体の考察を中心に行ったが、クラスの中で一番ストレス反応が多く、そのストレス反応が内向型であり外に現れないA子を抽出児とした。

(1) ストレスマネジメントを実践することができたか(見通し1)

ア 実践の概要

保健指導でストレスに対処する方法を養護教諭とのTTで行った。はじめに、自分にとってストレスとを感じる時はどのような時かを考え、ストレスと感じた時にどのような対処をしているかを知るためにストレスドックを実施した。次に、今まで行ったことのあるストレス対処法について話し合ったり、養護教諭からストレスを減らす工夫についてアドバイスを受けながら色々な

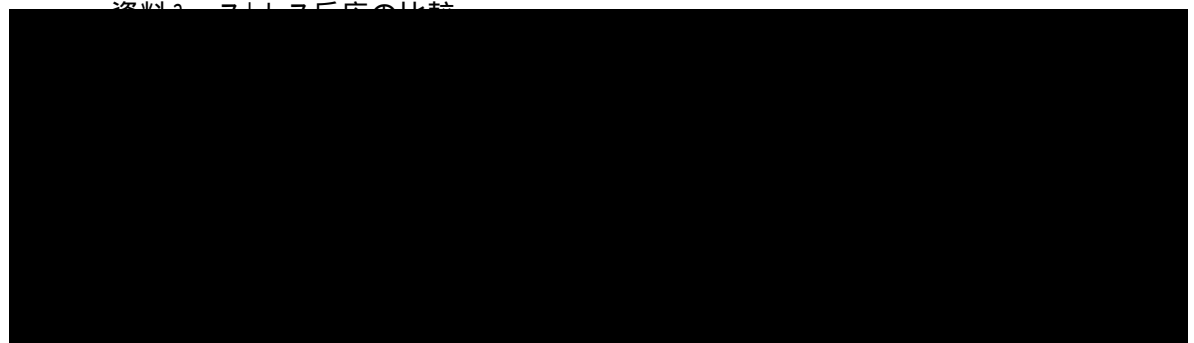
資料1 「心のノート」の感想



方法を考えたり、体験したりすることによって自分自身にあったストレスの対処法を考えた。また、ストレスについては、道徳の時間に行った「心の傷」の授業とも関連付けて、人間の成長する過程にはストレスも必要なものであることを押さえた。「心のノート」への記入は、授業の最後にその日のまとめとして活用した。

イ 結果と考察

自分自身のことを知るストレスドックでは、かなりの個人差が現れた。様々なストレス反応を起こしている生徒がいれば、現在は全く現れていない生徒もいた。また、日常生活を見る限りでは、活動的だと思っていた生徒がストレス反応では、内向型であったり、その逆におとなしいと思っていた生徒が発散型だったり、予想外の結果が現れた。ストレスマネジメントを取り入れた授業ではストレスの対処法を学習し自分にあった対処法を考えた。(資料1)しかし、授業後の定期的に行ったストレス反応のチェックを見るとストレス反応を起こしている項目が増えてしまっている生徒もいることが分かった。11月に行ったチェックは、3者面接が終わり次の日から期末テストが始まるという日に行ったことがストレスの増加に関係があると考えられる。1月のストレス反応の減少は、「見通し3」の中で行った友達の良いところ探しで大勢のクラスメイトから自分が認められていると感じたことにより、自己肯定感を持つことができたことからであると考えられる。



(2) 自分自身や相手を大切にできる意識が持てたか(見直し2)

ア 実践の概要

保健学習「健康な生活と疾病予防」の「エイズを知ろう」という単元で、養護教諭とのTTを行った。エイズの予防方法を知らない生徒がほとんどだった為、エイズについての疾病概念、感染経路、予防方法を正しく理解させるとともに、エイズにかかわる問題である偏見や差別が誤解に基づいていることを考えさせるという目標で授業を行った。その中で、HIVは「男女間の日常的な性行動で誰でも感染する病気である。」ということと「完全な治療法が見つからないが、きわめて感染しにくい病気であり防げる病気である。」という正しい知識を持たせることにより、必ず予防ができるものであるということを確認させるようにした。また、エイズに対する具体的な資料(VTRの提示)を使って、疾病概念、感染経路、予防方法の理解を深めた。一人一人が、具体的な内容をわかりやすくつかめるようにメモの取りやすい学習カードを作成し、まとめの学習に役立つようにした。最後に、養護教諭に、エイズに関する実体験を語ってもらうことによって自分自身の身近な問題として考えさせるようにした。「心のノート」への記録は、その日の感想とは別に後日記入させた。

イ 結果と考察

ビデオ教材を鑑賞しながらメモを取ることは、目的意識を持っていたため多くの生徒たちが要点をしっかりメモし、集中して授業に取り組む姿がみられた。また、正しい知識を身に付けることを第一の目的にして授業を行ったことで、知識の理解が図れた。資料3の感想や資料4のアンケート結果から分かるように、正しい知識を得たことで、差別や偏見をもっていた生徒が「普通にみんなと遊ぶ」等、授業後の意識の変容がみられた。さらに、過去に病院の血液内科で看護師をしていた経験を持つ本校養護教諭に、エイズ患者と出会ったときの心に残る話(エイズ患者自身の考えや思い等)を涙ながらに生徒に語ってもらったことに

資料3 授業の感想

7. あなたは、このクラスにエイズの人がいちどうしますか?

普通が嫌がるようにする。
ケガをしないように気を付ける。

ありがとうございました。

※今日の授業の感想を書いてください

今朝、HIVの感染がよくわかった。
そしてエイズは感染しないのが、簡単なことが、
感染しないのが、勉強でよかった。

8. あなたは、このクラスにエイズの人がいちどうしますか?

他の人と同じように接する。でも、ケガとかをしてしま
たら、血液の検査があるように気を付ける。

ありがとうございました。

※今日の授業の感想を書いてください

エイズのことについて、よく理解している所がありました。
だから、今日の授業を受けて、エイズのことについて
知ることができました。

9. あなたは、このクラスにエイズの人がいちどうしますか?

普通にみんなと一緒に平等に遊ぶ。

ありがとうございました。

※今日の授業の感想を書いてください

あり、エイズについて考えた事が無いけど、
少しの正しい理解をしてほしいです。
身近にほしいです。

10. あなたは、このクラスにエイズの人がいちどうしますか?

やっぱり、差別は悪いと思います。
でも、本人は、普通に接してあげたいと思います。

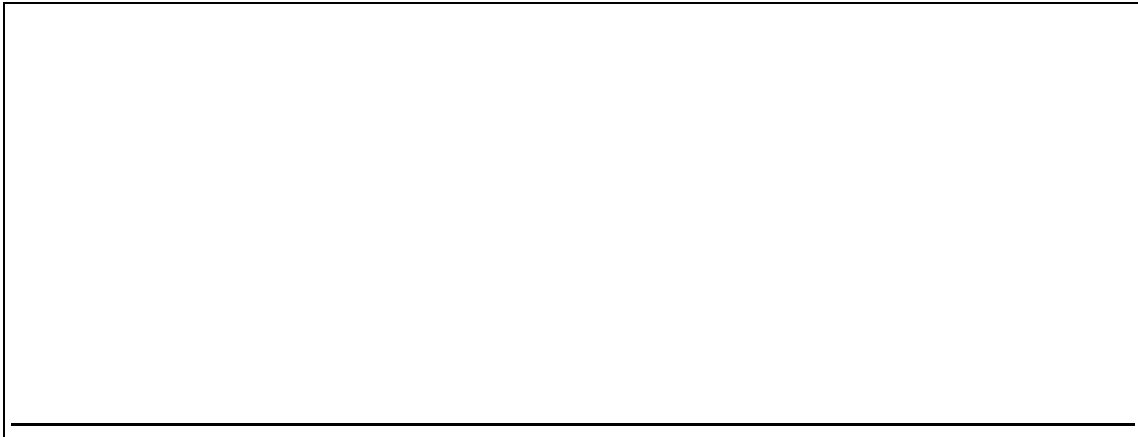
ありがとうございました。

※今日の授業の感想を書いてください

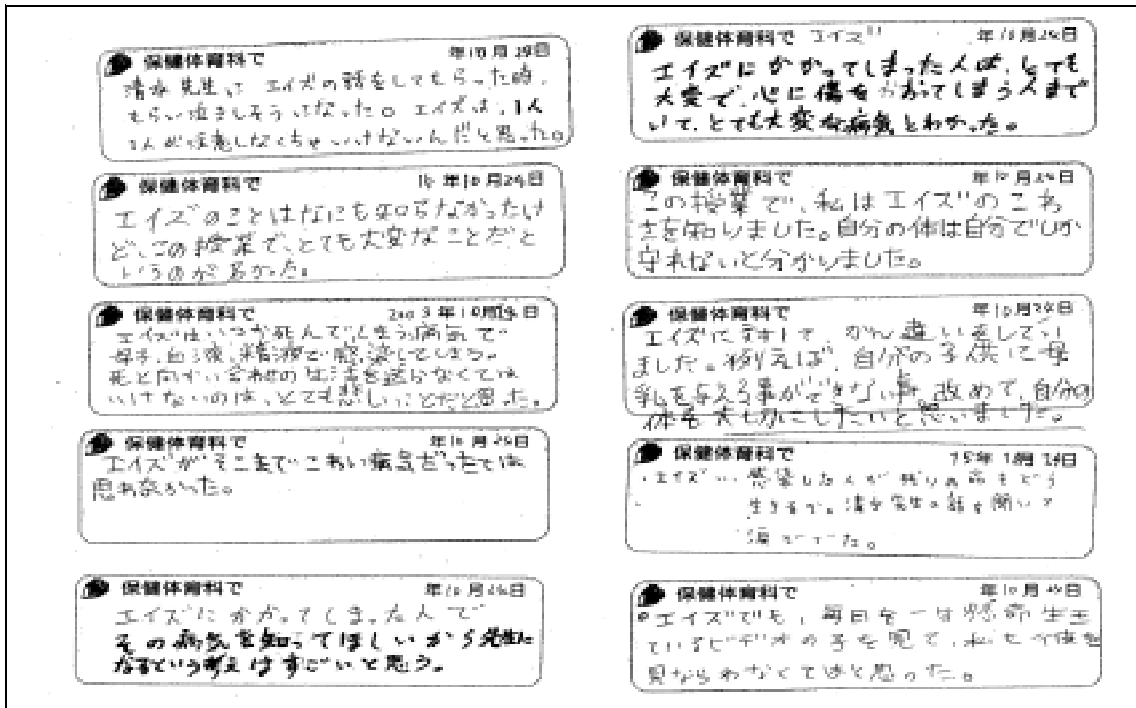
エイズ について、お話を聞いて、結構怖かったから、知識を
よかったです。 聖域を持つはず、自分でも 聞かされてほしいと思、た。

より、知識が自分自身の身近な問題としてとらえることが出来た。(資料3の今日の授業の感想)

資料4 授業後のアンケートの結果



資料5 「心のノート」の感想



資料5の「心のノート」(17ページの『心と体について学んだことや感じたことを記録しよう』)に記述した生徒の感想の中にあるように、エイズについての正しい知識を得ることの大切さや、エイズが全人類的な問題であると共に本当に身近な問題であるということが強く心に残っていた。そして、そのことが自分自身を大切にしたいという気持ちに現れていた。これほど心に残っていたのも、養護教諭が話してくれた内容がとてもインパクトがあり生徒一人一人の心に感動を与えてくれた結果である。授業の中で養護教諭が話してくれた時間は10分程度であったが、その話を聞いていたときの生徒の表情は真剣そのもので、生命と心情が伝わる感動の授業であった。さらに、そのときのクラス全体の雰囲気は、感動する生徒で満ちていた。

(3)自他のメンタルヘルスを押し進めることができたか(見通し3)

ア 実践の概要

短学活の時間に1～2週間ごとに「心のノート」で、心身の健康状態を振り返り、自己評価を繰り返すことにより、ストレスマネジメントについて理解を深めた。また、1～2ヶ月ごとに短学活や学級活動の時間を使い友達の良いところ探しを行い名簿に記録し、それを継続した。

イ 結果と考察

「心のノート」で、心身の健康状態を振り返った結果では、規則正しい生活が自分自身の体の健康や心の健康に良いことは頭の中では分かっているが、実行に移せない生徒が半数以上いた。その原因は、「塾が遅くまであり家に帰るのが11時を過ぎてしまう。」「見たいテレビ番組があると我慢できない。」「勉強が終わらない。」「友だちと、メールを遅くまでしている。」等であった。また、そのことが原因となりストレス反応を引き起こしていると考えられる生徒もいた。抽出児A子も頭では分かっているが、受験生ということでの焦りから改善できたり出来なかったりの繰り返しであった。(資料6)しかし、A子に限らず、自分を振り返る良い機会となっていることも分かった。友達の良いところを意識して見つけることについては、行事のときや授業での様子などで、みんなをよく見られるようになってきた。

それに伴い、クラスのまとまりもよくなった。また、クラスの中での存在感も意識できるようになった。(資料7) A子は、このことによりストレス反応を減らすことができた。

資料6 A子の「心のノート」での健康状態の振り返り

夢あなたは どうしていますか? 15月12日		
テーマ	自己チェック	改善点
自分の決めた時間通りに寝・起	50%	12時前には寝ているけど朝遅い。
朝食はしっかり食べる	100%	授業にお腹がなっていない。
礼儀正しい思いやり	30%	先生と挨拶でもあつた(ない)。
身のまわりの整理整頓	80%	最近、掃除心を以て、片付けを始めた。
時間を無駄にしない	70%	時々、だらけてしまう。
金銭の無駄遣いをしない	100%	いかなる買い物もしない。
健康的な生活を心がける	60%	最近、悪い格闘技を練習している。

夢あなたは どうしていますか? 15月20日		
テーマ	自己チェック	改善点
自分の決めた時間通りに寝・起	80%	時間が理想のめいになった。
朝食はしっかり食べる	100%	7:30分まで食べる。バランスOK
礼儀正しい思いやり	40%	前より前向きな格闘技になった。
身のまわりの整理整頓	70%	また、汚なくなってきた。
時間を無駄にしない	100%	空いている時間がない。
金銭の無駄遣いをしない	80%	食料を買って食べる。
健康的な生活を心がける	40%	どうでもよくなってきた。

夢あなたは どうしていますか? 16月15日		
テーマ	自己チェック	改善点
自分の決めた時間通りに寝・起	60%	朝3時寝る。
朝食はしっかり食べる	100%	食べない。
礼儀正しい思いやり	40%	前よりはしている。
身のまわりの整理整頓	70%	少しちらせ、でせた。
時間を無駄にしない	70%	少しはB1がち。
金銭の無駄遣いをしない	100%	このところ買物してない。
健康的な生活を心がける	80%	防衛対策をあまりしてない。

資料7 体育大会直後の良いところ探し



研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

進路選択を控えた中学3年生が、心を健康に保ち、より生きがいのある生活を送ることが出来るように、自分自身のメンタルヘルスを考え将来の夢に向かって頑張れる生徒にしたいと考えた。生徒一人一人が自分の生活を見つめ、生徒自身がストレスに対処する方法を習得し、ストレスと上手につきあえるようになること(ストレスマネジメント)。また、自分自身の健康を大切にすることに興味をもち、自分自身や相手を大切にすることに興味をもつことを目標に保健指導と保健学習を行った。自分の生き方を見つめることができ、自己肯定感をもち成長できることを願い、「心のノート」を活用した。「心のノート」は、授業の導入やまとめの場で活用したり、定期的に使用したりするなど、道徳の授業だけでなく活用した。その結果、保健指導において、心の健康については生活習慣と密接な関係があること。さらに、日々ストレスが変化することと同様にストレス反応も変化し、生徒たちの生活を不安定にさせていることが分かった。また、外向型なストレス反応については多くの場合把握しやすいが、内向型のストレス反応はつかみにくく対処が遅れてしまい、かなり大きくなるまで気付かずにそのままになってしまうことがあるということが分かった。保健学習においては、しっかりと正しい知識を身に付けるよう指導することの重要さやその知識を自分自身の身近なものとして生徒が認識することの大切さ、つまりその知識をもとに自分で気を付けたり、その知識を実際に活用できたりすることが大切であるということが分かった。

2 今後の課題

現在、日本社会は政治経済状況の不安定、国際化、情報化、対人関係の厳しさ、高齢化、少子化などにより、ストレスが増加している。特に心身共に急激に成長する思春期の生徒たちは、心とからだのバランスが崩れやすく、情緒も不安定な時期である。また、今まで培われてきた知識や対処の仕方だけでは不十分なことが多く、生徒の誰もが様々な不安を抱え生活している。そのストレスを少しでも軽減させることが出来るようにと実践したが、結果と考察の中に記述したように学習した後にもかかわらずストレス反応が増えてしまうことがある。ストレスは、人間が生きている限り受け続けるものとしてしっかり理解し、自分に合った対処法を日々考えながら、生活を送っていく必要がある。そして、ストレスに打ち勝つ強い心をもつ生徒を育てることが重要であると考える。

引用文献

- ・監修：鈴木基司 文：鳥飼新市 『心のバランスとストレス』 金の星社(1999)

参考文献

- ・『健康教育』 5月号 ー特集ー「心と体をリラックス」 東山書房(2003)
- ・課題教育研究 健康教育 『震災後の健康教育』ーストレスに対する対処の健康教育ー 発行者：西宮市立総合教育センター所長 小畑裕之(1998)
- ・著作：中島 一憲 『教師と子どものメンタルヘルス』 東山書房(2001)
- ・群馬県教育委員会 監修：伊藤章 『もっと知ろうエイズ』『エイズは今あなたの身近に』
- ・著作：小林賢二 原田幸男 『エイズ STD 予防教育の展開事例集』『教科を通じてのエイズ教育』 一橋出版(1994)
- ・『20の授業展開例と資料で示す中学校性教育の全貌』 『エイズを知ろう』 東山書房(1998)