

群 教 セ	E01 - 09
	平 17.227 集

自分の気持ちに気づき、より良い 人間関係を作ろうとする児童の育成

— Let' Go 健康探検隊の活動を通して —

特別研修員 山口 美千世（高崎市立長野小学校）

《研究の概要》

本研究は、小学校5年生を対象に保健「心と健康」の学習を基本として、総合的な学習の時間において様々な体験学習を行い、自分の気持ちに気付かせより良い人間関係を作ろうとする児童が育つことを、実践を通して明らかにするものである。具体的には、自分や友達の良いところに気付くための活動や不安や悩みやストレスの対処法を調べて人とかかわることの楽しさに気付く活動を行った。

キーワード【健康教育 小学校 総合的な学習の時間 心の健康 Let's Go健康探検隊】

I 主題設定の理由

携帯電話でのメール、パソコンでのチャット、テレビやゲームの日常化、兄弟の減少など児童を取り巻く環境は急激に変化している。コミュニケーションの基盤を作る家庭においては、自分の部屋が与えられ、家族の団欒より一人で過ごす時間が増えている。地域においても近所との付き合いが減り、あいさつを交わす程度になっていることもまれではない。このような環境において人と会話をする機会が減り、人とかかわることが苦手な児童が増加している。また、困難なことに立ち向かう強さを養う経験が不足しがちなため、登校渋りや登校しても友達とうまくかかわれず、孤立してしまう現状がある。

高学年の仲間入りをする5年生は心身の成長期に入り、身長が急激に伸び始め、心の面でも考え方が複雑になり、物事に対して多くの疑問を持ち始める思春期の入り口にある。学校生活においてはクラブ活動や委員会活動等、日常生活における行動範囲が拡大し、多くの人とかかわり、以前は気に留めなかった言葉や行動、友達との付き合い方、成績や学習の仕方、自分自身についての不安や悩みなどを自覚し始める。

本学級の児童においても、例外ではなく自分の気持ちがコントロール出来ずに、すぐに泣き出す、言葉がうまく伝わらず仲間に入れないで孤立する、乱暴な言葉や行動を繰り返すなどの理由から、周囲から批判されるなどの問題があ

る。また、自己肯定感が弱く自信がもてないことからコミュニケーション力が不足し、交友関係を広げることができないなどの悪循環となっている。

そこで、活動にゆとりがある総合的な学習の時間において、「Let's Go 健康探検隊」で心と健康、特に人間関係作りのありかたについての活動を中心に計画した。その中で、児童に自分の良さに気付くことや人には様々な気持ちがあることを学習させ、さらに心の健康を保ち育てるための方法をも体験させたいと考えた。

誰もがもつ不安や悩みの対処法について友達と関わり合いながら学ぶ、「Let's Go 健康探検隊」の一連の活動を通して、児童は自分や友達の良さに気づき、友達とのかかわり方を学ぶことにもなる。

以上のことから、自分の気持ちに気づき、学校生活におけるより良い人間関係を作ろうとする児童の育成を願い、本主題を設定した。

II 研究のねらい

総合的な学習の時間「Let's Go 健康探検隊」において、心の健康について学習し、さらに友達とかかわり合いながら課題を解決していく活動を通して、自分や友達によさに気づき、より良い人間関係を作ろうとする態度が育つことを、実践を通して明らかにする。

Ⅲ 研究の見通し

1 総合的な学習の時間において、友達のよさに気づき自分を友達から認めてもらう、「秘密の友達」の活動や、会話のシミュレーションを通して人とのコミュニケーションのとりかたについて学習する活動を通して、具体的な言葉かけや自分の気持ちを表現することの大切さに気付くことができるであろう。

2 総合的な学習の時間「Let's Go 健康探検隊」で不安や悩みに関することについて調べ学習を行い、友達や周囲の大人とかかわる活動をする中で、人には様々な気持ちがあり様々な対処法があることを知り、より良い人間関係を作ろうとするようになるであろう。

Ⅳ 研究の内容

1 基本的な考え方

(1)「自分の気持ちに気付く」について

自分の気持ちを表現できないために、コミュニケーションがとれず不安になったり悩んだりする児童が多い。考えていることや感じていることを相手に伝え合うためには、自分の気持ちを自覚し、相手の気持ちについて考え、そしてお互いを認め合う経験が必要である。

そこで、グループでの課題解決学習や秘密の友達の活動において、お互いのよさを認め合う体験をさせることで、相手の気持ちを尊重できるようになり、児童自信の自己肯定感を高めることにもつながると考える。

(2)「Let's Go 健康探検隊」とは

総合的な学習の時間において、不安や悩みについて同じテーマや方法を課題としたグループを「Let's Go 健康探検隊」と名付け、協力し助け合って活動することである。多くの時間を設定しグループで課題解決やまとめ、発表に取り組むことで、グループ内の友だちとのかかわり方や、お互いの良さを認め合う経験がもてる。

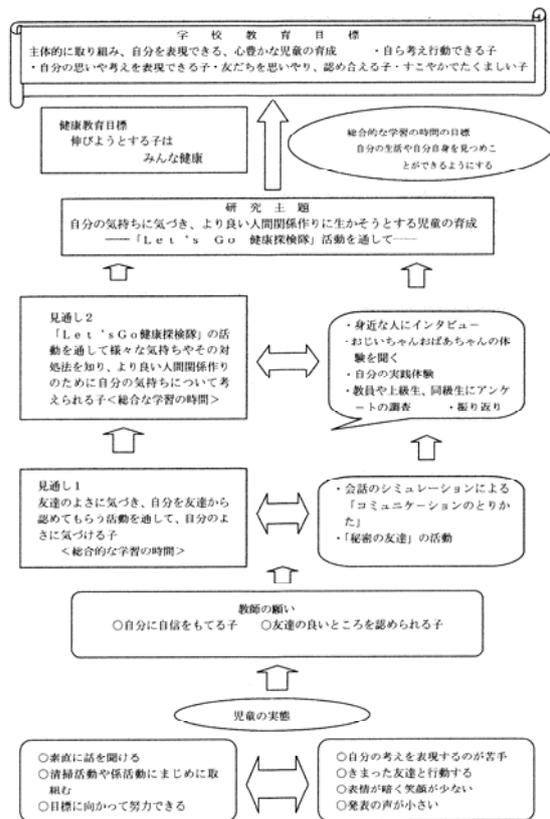
この活動を通して、一人では解決できない課題も助け合いや励まし合い、周囲の人の協力で解決していけることを経験できると考える。

(3)「より良い人間関係を作る」とは

児童にとって人とかかわることは、日常不可欠なことである。担任を始めとする学年、専科、委員会、クラブなどで指導する教員、隣の席の児童、学習班、給食当番、係のグループなどたくさんの人とかかわらざるを得ない。

その中で児童が、様々な人間関係のストレスを受けることをふまえ、日常生活の中で自分の気持ちを、自信をもって相手に伝えることができるようにし、今までよりも人とかかわることを楽しみ、広がりをもつために意識をして行動することと考える。

(4)全体構想図



2 研究の概要および結果と考察

本研究では、児童の変容を授業中の発言、観察、ワークシートへの記述内容によって検証を進めていく。

(1)総合的な学習の時間において、友だちのよさに気付く活動や自分を友達から認めてもらう活動をするのは、言葉かけや自分の気持ちを表現することの大切さに気付くために有効であったか。(見通し1)

ア 実践の概要

はじめにさまざまなストレスに対する対処法の体験をした後、まず友達や自分のよさに気付くために『秘密の友達』の活動を行った。

この活動はクラス内で自分が一日を通してある友達の「秘密の友達」になり、その子のよさを観察してカードに記録し、同時に友達としてやさしい言葉をかけたり、困っていたら手助けをしたりする活動である。二日目には、自分は何れの秘密の友達だったかを発表し合い、記録しておいたカードを本人に渡した。

次に、コミュニケーションに必要なスキルである話すときの視線や態度についてシミュレーションを取り入れた活動を行った。うなずく、目を見て話す、受け答えをする、顔を合わせない、黙っている、作業を止めないなどの条件の中で話す体験を二人組で行った。話を続けたくない嫌な気持ち、話を続けたい気持を体験し、お互いに感想を発表し合い、状況に応じた話し方を確認した。

イ 結果と考察

『秘密の友達』の活動で秘密の友達から書いてもらったカードには以下のような、内容が書かれている。

資料1 秘密の友達に書いてもらったこと

- ・あなたのやさしくて、友達に気づかってくれるところがよかったです。
- ・友達が教えてくれたことが自分のよいところだと気づかなかった。
- ・困っている人がいたら「大丈夫？」と喋ってくれる。そういう所がいいと思います。

この他に、「友達にやさしい」「親切にしてくれた」「あやまってくれた」「まじめに掃除をしていた」など、友達としての良さを見付けていることがわかった。また、自分が気付かなかったことを友達から教えてもらったと記述している。（資料1）

秘密の友達の活動をしてわかったことの内容は資料2のとおりである。

資料2 秘密の友達を学習してわかったこと

- ・友だちは大切な親友でもあり、お互い理解しあうことだとわかった。友だちというのはやさしくすること。

- ・友達にはいつも仲良くしてもらいたいし、友達とも仲良くしたい。友達には言葉をかけたり親切にしたりしてあげる。

この「秘密の友達」の学習の実践から、児童は、誰かわからないこのクラスの人に見られているという緊張感から行動や言葉使いが穏やかになり、誰もが友達に良いところを見せるようになった。

そして、資料2のように友達に自分から言葉をかけることや思ったことを伝えることが大切であり、相手にも認めてもらったことに言葉や行動から気付くようになった。また、自分自身を認めてもらうことが自信になり、友達の良いところに目を向けるゆとりが生まれるようになった。

次に、話すときの視線や態度についてのシミュレーションの活動を行った。まず話しかけても返事をしない、作業を止めない、顔を向けないなど話を聞いてもらえない体験を試みた。そのときの児童が書いた気持ちは資料3のとおりである。

資料3 話を聞いてもらえないときの気持ち

- ・ほんとうにやだった。・さびしい。いらいらする。すっきりしない。いやな気持ちでもやもやする。・どなりたくなる。
- ・ちゃんと聞いてほしかった。

また、上手に話を聞くにはどうしたらよいか話合いをした後にうなずく、目を見る、返事をするなどを取り入れ2人組で体験してみた。

「今までは顔を見ないで聞いていたので今度からは、顔を見て聞くようにしようと思う。」「話かけられたら返事をしようと思う。」「自分から質問してみようと思う。」「顔を見て話を聞いてもらったら気持ちが良かった。」などの発言があった。

児童は話を聞いてもらえる体験を通して、話を聞いてやることや、自分から話しかけることが自分の気持ちと相手の気持ちを大切にすることと考えている。

抽出児Aは、普段から口数が少なく、授業中の発表においても声が小さく表情は固くなりがちで笑顔はあまり見らない。休み時間は自分の座席で過ごすことがほとんどである。下校する

時は、同じ方面の友達とではなく兄弟と一緒にすることが多い。

『秘密の友達』の学習でのAは、「いつもやさしい」といわれ、「自分にいいところがあることに気付いた」と発表し、「優しい心もあって、きびしいところもあってとても心強い友達でした、と書いてくれた。」という記述から、友達が少なく孤立しがちだったAが友達から自分の良さを見つけられ、クラスの中で自分のことを認めてくれているという満足感を得ていることが読み取れる。

以上のことから、友達のよさを見つけたり、認めてもらったりする活動は、自分や友達の良さについて考え、自分自身に自信がもてるようになり相手の気持ちを大切にすきっかけになった。そのための言葉かけや、自分で思ったことを表現するコミュニケーションのとりかたの活動は、大切であるとわかり有効であったと考える。

(2)総合的な学習の時間「Let's Go 健康探検隊」で友達や大人とかかわる活動は、様々な気持ちや対処法があることを知り、より良い人間関係作りのために有効であったか。(見通し2)

ア 実践の概要

総合的な学習の時間「Let's Go 健康探検隊」で心の健康についての体験学習をもとに不安や悩みについて調べてみたい自分の課題を設定した。テーマが似ていたり、調べる方法が近かったりするもの同士で「健康探検隊」のグループを結成し、調べる活動、まとめの活動、発表の活動に取り組んだ。

インタビューやアンケート調査を行う場合、良い印象を与える話し方や視線、うなずく、明るい表情、話しやすい雰囲気、などを意識させた。またグループ活動のときには相手を思いやる言葉遣いや行動、相手に与える印象にも気付かせるようにした。

イ 結果と考察

児童は各自で課題を設定すると共に、「みんなは不安や悩みがある時には、どう解決しているかをもっと調べてみたいです。」などとその理由を併せて記述した。

児童が設定した課題名は、資料4のとおりである。本やインターネットを使って調べる方法を選んだ児童は少なく、インタビューや

アンケートなど相手とかかわりながら調べる方法や、自分で実際にやってみるなど人（自分）とかかわりながら調べる方法を選んだ児童は22人（78%）であった。

資料4 児童の自己課題と解決方法(28名)

探検隊	課題名	調べ方
①3人	不安や悩みがあるとき 楽しい食事	インタビュー
②4人	5, 6年生の不安悩み	アンケート
③4人	先生方の不安や悩み	アンケート
⑤2人	心と音楽 心の健康と注意	自分で実践
⑥3人	不安や悩みがあるとき	自分で実践
⑦2人	自分の心が健康である ためにできること スポーツと心の健康	自分で実践 自分で実践
⑧4人	健康の秘訣（散歩、 自転車、食事）	自分で実践
⑨4人	心と体のつながり 体の調子と心 規則正しい生活と心 わか白髪になるわけ	本で調べる 本で調べる 本で調べる インターネット
⑩2人	心臓がドキドキする訳	本で調べる

本校の職員を対象に「心の悩み」についてアンケート調査を行ったグループでは、「初めて話をした先生がいた」「解決方法がたくさんあることがわかった」と感想を記述していた。5, 6年生にアンケートを行ったグループでは、「6年生の悩みの解決方法は参考になった」「6年は悩みが少なかった。」と感想を記述していた。

また、身近な周囲の大人やお年寄りと直接かかわったグループでは、「好きなことをして元気に過ごしている」「仲良しになれた」「あいさつするようになった」「編み物を教えてもらった」などと記述していた。このことから、人とのコミュニケーションを楽しんでいる様子が伺えた。

まとめや発表の活動中にはトラブルが起きたグループがあったが、「ふざけた人がいたけれど注意した」「問題が起きたけれど、解決した」と、お互いの意見を交換をしながら解決することができた。

また、調べ学習の活動途中で、自分と相手の意見や考えが食い違ってくる場面では、自分勝手な発言だけでは話し合いに支障をきたすことがあると考え、自分は我慢し、相手に譲ることがあったという発言から、児童は人の話を聞くことの大切さや、感情的でなく相手を尊重し認めることの大切さに気付くことができたことが伺える。その結果自分自身にゆとりが生まれると同時にお互いを認め合い、クラス内における人間関係ができてきたことがわかる。

健康探検隊のグループ活動後のアンケート調査結果では「一人で活動するより友達と活動できて良かった」と 28 人全員が答えていた。

これらの記述や発言から、時には意見の食い違いや、衝突も見られたが、時間を重ねるごとに目的意識（発表会を成功させよう）が強くなり、集中して活動に取り組むことにより、より良い内容になるようにグループの中で協力し合う雰囲気が出てきたと考えられる。

同時に友達に教えてもらったり協力してもらったりする中で、今まで自分では気付かなかった友だちのよさが見えてきたことを、資料5のように記述していることから伺える。

資料5 児童の感想

B君のよいところ 前よりは話をきいてくれ
おもしろい話が出来ようになった。

Aは健康探検隊の課題を『楽しい食事』とし、その理由を、「食事を1人で食べるとどういう気持ちになるか、さみしいときに食事をとるとおいしくなくなるのか、大勢で食べると食事がおいしくなるのか」について調べたいと考えた。そして、同じようにインタビューをして調べたいと考えていた他の2人に誘われて探検隊を結成した。

近所の大人やお年寄りにインタビューする活動をしたAのグループでは、何度も足を運び聞き取りを行い「一人一人から情報を得る活動では時間がかかったが最後まで調べをやり終えた」という感想があった。このことから、Aの充実感が伝わってくる。

また、まとめや発表の場面では、お互いのやり方を話し合いで解決している様子が見られ

た。

Aのグループは今までかかわりの少なかった三人の構成であり、表情は明るく、総合的な学習の時間の活動は生き生きと取り組んでいる様子が声や動きから感じ取れた。Aの感想には「三人でやって楽しくできてよかった。これからは、悩みなどがあつたら一緒に解決できたらいいなと思いました。」と記述されていた。Aについて班の友達は次のようにそのよさを記述している。（資料6）

資料6 友だちの記述

- ・まとめや感想がすごくわからなくて考えていたら、やさしく声をかけてくれた。
- ・やさしく、わからないところを教えてくれた。

一方、Aは同じグループの二人の友達について資料7のように記述している。学習のまとめでは資料8のように、一人より友達と一緒にだったことで安心感がもてたことが記述できている。

資料7 Aの記述

自分がわからないことがあってCちゃんに聞いてみたらわかりやすく説明をして答えてくれたのですごうれしかった。それでこんなにうれしいんだなと思った。Dちゃんに聞いたならアドバイスしてくれてこんなにやさしいんだなと思った。

資料8 Aの学習のまとめ

協力してもらいました。ほかにも自分でまとめたことも勉強になった。それに、一人だと心細いけど三人だと楽しく心細くなくて良かったです。

このように、人には様々な気持ちや対処法があるとわかり、自分自身の気持ちのあり方に自信をもつことで、より良い人間関係作りにつながる活動であったことから、有効であると考えられる。

V 全体を通しての考察

総合的な学習の時間のまとめの段階で、一連の学習を振り返るために、以下の4項目についての振り返り（資料9）と、学習の成果

を確かめ合うための話し合いを行った。

資料9 振り返りカードの質問内容

- ①不安や悩みがあるとき、どうするか。
- ②自分への接し方
- ③友達への接し方
- ④周囲の人へのかかわり方

①不安や悩みがあるときの対処法では学習後は「外で運動をする」「音楽を聴く」「本を読む」「心が落ち着いてから相談する」「悩みが減っている」と記述している。不安や悩みがあったとき自分なりの解決法を取り入れ積極的に解決しようとしている児童が増えた。(28人 100%)

②自分への働きかけについて、友達が「前より話しかけてくれる」「一緒に遊ぼうと誘ってくれる」「やさしくしてくれる」「親切にしてくれる」と、記述している。(27人 96%)

③友達への接し方について、「自分から話しかけるようになった」「前より友達と遊ぶようになった」「話の仕方が良くなった」と記述している。自分から人間関係を良くしようとする自分の良さについて気付いた記述ができています。(26人 92%)

④周囲の人へのかかわり方では、「近所の人へあいさつができるようになった」「先生とも話すようになった」「6年生とも話すようになった」「前よりやさしくなれた」「話すことが楽しくなった」「先にやっていたよと言える様になった」「勇気を出して自分から話しかけている」と記述している。(26人 92%)

これらの記述から人とかかわりを楽しむととらえ上級生や教員、地域の人へと広がりをもとうと努力をしている様子や具体的に実行している姿勢が読み取れる。

学習の成果を確かめ合う話し合いでは、「友達や下学年に親切にやさしくできるようになりたい」「友達の相談を聞いてあげられるようになりたい」「友達に相談にのってもらいたい」「心と健康で学んだことを生かして、少しおこってもがまんし、みんなをいじめないようにしたい」「友達を大切にしていきたい」「友達との関係を良くしたい」などの発言があった。このことから児童は、自分の気持ちの在り方を振り返り、これからの人間関係作りに生かそうとしている

ことがわかる。このことは、総合的な学習の時間のねらいである自己の生き方について考えようとする意識が育ってきたことにもつながる。

資料10 Aのアンケート記述

- ①不安や悩みがあるときわたしは、お母さんに言って心を落ち着かせるようにしています。
- ②親切にしてくれるようになった。話しかけてくれるようになった。
- ③自分から誘ったりしている。大きな声で話すようにしている。相手の顔を見て話すようにしている。
- ④前は緊張してあまり関わりたくなかったけど、自信を持って話しかけてみた。

資料10はAのアンケートの記述であるが、不安をお母さんに話すことで自分を落ち着かせその方法や目的が改善している。友達に対する見方も広がり自分に対して好意的になったという印象をもつことができた。

また、自分自身にも変化があったことを認め、自信をもって積極的にかかわろうとしている姿勢を見取ることができる。

資料11 Aの話し合いの発言

はっきりと発言して、友達を大切にしたい人とかかわりをちゃんとできる6年生になりたいです。なるべくいらいつかないようにもできる6年生になりたいです。

資料11はAの発表した目標である。「はっきり」や「ちゃんと」などやる気と自信が芽生えた様子が伺え、自分の気持ちをコントロールして人間関係を作っていくようにしていることが読み取れる。

学級全体としては話したり遊んだりする友達関係の広がりが見られ、学級の活動に協力的な発言や進んで行動する雰囲気が出てきた。

VI 研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

健康教育の取り組みで大切なことは、児童が生涯にわたって健康に生活できるように意識化を図ることである。目に見えない「心の健康」

について、常に児童と直接関わる担任や職員が共通理解しながら指導にあたるのが最も重要である。指導時の児童への言葉や考え方は、その子の良さを認め、伸ばすなどの柔軟性をもつことが必要であり、毎日かわる教職員の対応により、児童も自然と「心」に注意を払うようになる。

誰もが居心地の良い健康的な環境を体験したことで(健康な心)、大事な人間関係の保ち方を味わい、良さを実感することができた。

また総合的な学習の時間の活動は計画にゆとりがあり多くの活動をじっくりと進めることができ、様々な人とのかかわりが持て、その良さを実感できた。そのうえ自分の心の成長を長期間にわたって見つめることができ、人間関係の広がりをもつことができた。

発表会に参加した保護者の感想には、「子どもの話をもっと落ち着いて聞くことが大切だと感じました。なるべくそうしていこうと思います。」などの感想が寄せられた。

保護者への啓発が図れたことで児童へのかかわり方の変容も期待ができる。

2 今後の課題

(1) 計画的に自分を振り返る指導を取り入れ、現時点での自分の心の健康について振り返らせ、自分の良さや友だちの良さを再認識させるために保健学習や総合的な学習とリンクさせた学校全体での取り組みが必要である。

(2) 学校だけでなく、保護者への啓発をも含めた取り組みの推進を行うために、教育相談や懇談会といった地域をも含めた取り組みにしていきたい。

(3) 心の健康は目に見えず時としてなおざりにされがちな面があることを考慮し、児童への指導の継続と教師がたゆまぬ意識をもち続けることが大きな課題である。

<参考文献>

- ・ 「健康教育への招待」 高橋浩之
大修館書店 (2000)
- ・ 「こころのコミュニケーション」子どものコミュニケーション研究会編 合同出版
(2003)

(担当指導主事 角橋 澄子)