

群 教 セ	E01 - 09
	平19.239集

# 他者とのかかわりから 児童の自尊感情を高める保健学習 — 心の健康づくりハートフルプランの実践を通して —

長期研修Ⅱ研修員 植木 美樹子

## 《研究の概要》

本研究は、小学校第5学年体育科における「保健」領域「心の健康」の学習を中心とし、児童の自尊感情の向上が図れるよう、学級担任、養護教諭が協力して行う保健教育としての「心の健康づくりハートフルプラン」を作成し、児童の心の健康づくりを目指した実践である。学びの過程に、他者とのかかわりを重視した学習を取り入れ、児童の自尊感情の向上を図ることを目指した。

**キーワード** 【健康教育 学校保健 小学校 保健学習 自尊感情】

## I 主題設定の理由

児童を取り巻く環境が大きく変化し、日常生活の中で自然に人間関係を築く力を身に付けることが難しくなっている。こうした状況の中で、いじめ、不登校など子どもたちの人間関係に起因する問題は多く、深刻化しており、「心の健康」領域の指導の充実が求められている。

実際に、保健室には、「頭が痛い。」「気持ちが悪い。」と漠然とした体調不良を訴え頻繁に来室する児童もいる。こうした児童からは「疲れた。」「つまらない。」「どうせ自分なんか。」などの言葉が聞かれることが多く、自分に自信がもてなかったり、対人関係のつまずきや不安を抱えていたりする様子が感じられる。

このような状況の中、児童の心の状態に目を向け、心と体両面へ対応していくことは重要である。

しかし、保健室を中心とした個別的・対症療法的な対応には限界がある。

実際に、問題の表出している児童は一部であり、対応している児童は、主に図1に示した一部の児童である。

問題がはっきりと表出していないが、「気になる児童」もあり、こうした児

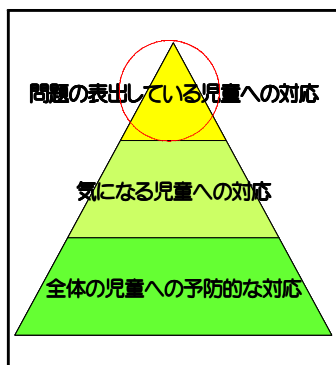


図1 保健室での対応の現状

童への対応は十分ではない。特に、「全体の児童への予防的な対応」は、必要であると感じながらもなかなかできない現状にある。

これからは、「気になる児童」への対応と共に全体の児童へ心と体両面への予防的な対応が必要であると考えます。

一方、現行の学習指導要領では、3・4年生から保健学習を系統的に行うこととなり、5年生で新たに「心の健康」が位置付けられている。保健学習推進委員会の調査(日本学校保健会2005)によると、小学校の保健学習の内容における「心の健康」の実現状況はほかの領域に比べて低く、「心の健康」の内容が好きだったと答えた割合は10%以下であり、30%以上が覚えていないと答えている。また、実際の取組状況には差があり、学んだ知識が生活の中で生かされにくいことが分かった。学級担任からも「教材や指導例などの情報が不足している。」「心の指導は難しい。」「養護教諭と連携して取り組んだことがない。」などの課題が挙げられている。

これらのことを踏まえると、児童が、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくためには、心と体両面へ目を向け、他者とのかかわりの中で自己を肯定的に受け止め、これから起こりうる問題に対処できる力を培うことが必要である。

そこで、他者とのかかわりから自尊感情を向上させることを目的とした保健学習「心の健康」を中心とした「心の健康づくりハートフルプラン」

(以下、ハートフルプランという。)を作成することを考えた。

自分に自信をもち、対人関係のつまづきや不安を解消するため、児童の自尊感情を以下の三つの過程を通して高めたいと考えた。

まず、他者とのかかわりの中で、認められる体験を通して安心感を得て、自己を肯定的にとらえることができる「みつめる過程」を設定する。(自己理解)

次に、他者の思いや考えを共感的に聞くことを基本として、他者を理解し、自己を見つめ深めていくことができる「ふかめる過程」を設定する。

(他者理解)

さらに、自分の思いや考えを伝え合い、お互いを認め、違いを分かり合うことで児童の有用感や自尊感情を向上させる「広げる過程」を設定する。

(相互理解)

このプランを実施することで、保健学習の「心の健康」のねらいを達成すると共に、他者とのかかわりの中で自己を見つめ、自尊感情を高めることができると考え、本主題を設定した。

## II 研究のねらい

他者とのかかわりの中で児童の自尊感情を高めるために「みつめる」「ふかめる」「広げる」過程で構成したハートフルプランの有効性を検証する。

## III 研究の見通し

1 みつめる過程において、心と体を対象とした話合いを中心とする自己を見つめる活動を取り入れれば、話合いの中で自分の考えを認められる体験から安心感を得て、自己を肯定的にとらえることができるであろう。

2 ふかめる過程において、不安や悩みを対象とした相手の立場になって考える活動を取り入れれば、相手の思いや考えを共感的に理解することができるであろう。

3 広げる過程において、不安や悩みを対象とした共同学習による交流活動を通して、伝え合う経験をすることで、児童の相互理解を深め、自尊感情を高めることにつながるであろう。

## IV 研究の内容

### 1 自尊感情とは

児童が他者とのかかわりの中で「自分っていいな」「友達っていいな」という面に目を向け、自分自身を大切にしようとする気持ちのことであり、自分自身の評価の感情である。ほかの人から認められる経験や、そこから得られる安心感を基に、自分自身の存在を肯定的にとらえ、相手を理解し、理解されることなど人とのかかわりの中で高まるものとする。

### 2 ハートフルプランとは

小学校第5学年体育科「保健」領域「心の健康」を中心に、自尊感情を向上させると共に学習内容の理解を促す、より実践的な「心の健康づくり」を目的としたプランである。

保健学習で得た知識を日常生活に生かすことができるように、学級活動の中で体験的に取り組めるようにした。保健学習4時間と学級活動1時間を関連させ、計5時間で計画し、表1のように、三つの学びの過程で構成した。それぞれの過程の中心となる学習活動を通して、自己を肯定的にとらえ、相互理解を図ることで自尊感情の向上につながるものである。

表 1 ハートフルプラン作成上の留意点

過程	中心となる活動	活動例	留意事項
みつめる	<b>自己を見つめる活動</b> 自分の心の状態に目を向け、仲間の考えから自己を振り返り、話合いの中で自分の考えが認められる体験から安心感を得て自己を肯定的にとらえる活動	写真や玩具・衣類など、児童一人一人の内面の変化が分かるような題材を基に自己を振り返り、心と体の変化について考える活動。 話合いを通して自分の考えと友達のととの交流を図り、認められる体験をすることで改めて自己を見つめ、よさに気付いていく活動。	担任と養護教諭のチームティーチング 事前調査の結果を基に学級担任と学習班の編成
ふ	<b>相手の立場に立って考える</b>	ある題材を基に、互いの考えを出し合い、様々な考え方	

かめる	<b>活動</b> 不安や悩みを題材とした身近な事例を基にした体験場面を設定し、相手の立場になって他者の気持ちを共感的に考える活動	があることに気づき、さらに役割演技など相手の立場に立って共感的に相手の気持ちについて考える活動。	学習指導案形式の工夫
広げる	<b>共同学習による交流活動</b> 不安や悩みを題材としてそれを解決するための建設的な考えをもち共有し、さらに考えを広げていく活動	ある課題に対して、第三者的立場から冷静に自己の内面を見つめ、解決方法について考え、さらに考えを交流させ、より良い解決方法を考える活動。	

## V 実施計画

対 象	市立小学校 5年生 (27名)
実 践	保健学習 (4時間) 学級活動 (1時間)
実践期間	10月22日～11月6日

## VI 検証計画

検証場面	検証の観点	検証の方法
みつめる過程	入学式の写真と現在の写真を見比べたり、様々な体験の写真や具体的な事例を用いて心についての話し合いを行ったことは、自分の心を見つめ、認められる体験を通して安心感を得て、自己を肯定的にとらえることに有効であったか	・児童の感想 ・ふりかえりシート
ふかめる過程	相手の立場に立って考えられるように、ストレス解消法についてのブレインストーミングや身近な葛藤場面のロールプレイを取り入れたことは、相手の思いや考えを共感的に理解することに有効であったか	・児童の感想 ・ふりかえりシート
広げる過程	「カウンセラーになろう」という題材で、不安や悩みの相談にアドバイスを考える共同学習による交流活動を取り入れたことは、児童の相互理解や有用感を高め自尊感情を向上させることに有効であったか	・児童の感想 ・ふりかえりシート

### 抽出児童

A男	授業中に集中力を欠く言動が見られ、休み時間は教室にすることが多い。保健室への来室はほとんどない。心の健康に関心をもたせ、グループでの話し合いに参加することで、有用感を高めたい。
B子	明るく、元気であるが、強い口調で自分の考えを押し通し、協調性に欠ける姿が見られることがある。保健室への来室が4年生時から多くなっている。心の健康の学習や、グループでの話し合いを通して自己を見詰め、相手の気持ちを考え、認めることの大切さに気付かせたい。

## VII 実践の概要と結果・考察

### 1 単元名 「心の健康」(小学校第5学年体育科保健領域)

### 2 単元の考察

「心の健康」は、現行の学習指導要領から5年生に位置付けられ、「心の発達及び不安、悩みへの対処の仕方について理解できるようにする」ことを目標としている。

人とかかわりから不安や悩みに対処していく力をはぐくむことは、思春期の入り口である5年生のこの時期に自分を肯定的に受け止める上で必要不可欠であると考えた。人とかかわりを重視した体験的な活動を取り入れた保健学習により、自分の心の状態に目を向け、自分や相手のよさに気づき、認め合う体験から、保健学習で学んだ知識を日常生活に生かしていくことができると考える。

### 3 目標・評価規準

目 標	評 価 規 準
自分の心に目を向け、自己を肯定的に受け止め、自分や相手の気持ちを考えながら気持ちを表現することができる。 不安や悩みの対処方法を生活の中で生かすことができる。	・自分の心に興味をもち進んで課題を見つけようとしたり、意欲的に課題解決に取り組もうとしている (関心・意欲・態度) ・他者とかかわりの中で様々な経験を通して心が発達していること、心と体のかかわり及び不安や悩みの対処の仕方について、考えたり、判断したりできる (思考・判断) ・心の発達、心と体のかかわり、対処の仕方について理解し、自分の生活に

4 第5学年体育保健領域「心の健康」ハートフルプラン実践計画

過程	主な学習活動	時間	指導上の留意点	
			学級担任の支援	養護教諭の支援
みつめる	<p>○心の発達</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・入学式と今の写真から見える部分の成長と見えない部分の発達を考え、体の成長と心の発達に気付く。</li> <li>・心についてのグループでの話合いから、感情、社会性、思考力について理解する。</li> <li>・体の成長と同じように心もいろいろな生活体験を通して年齢と共に発達することが分かる。</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な生活体験を通して体の成長と共に心が発達していることに気付けるよう助言する。</li> <li>・話合いのルールを確認し、話合いができていないグループを認める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気になる児童に肯定的にかかわりながら児童のつぶやきや考えを全体やグループの話合いの場で紹介したりする。</li> <li>・友達に認められるよう、発言を促したり、発言の機会を作るようにする。</li> </ul>
	<p>○心と体の密接な関係</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な体験の写真からその時の心の動きについて考える。</li> <li>・走るのが得意なUと苦手なHの心の状態を話し合い、その時の体の調子の変化について考える。</li> <li>・心の動きから体の変化、体の変化から心の動きが、互いに深く影響し合っていることが分かる。</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安や悩みのある時の体の様子や体調が悪い時の心の動きを考えられるよう助言する。</li> <li>・心と体が互いに影響し合っていることが考えられていることを認める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童のつぶやきを担任と共有し、全体の中で取り上げ、認め、児童が自己を見つめ児童相互のよさに気付けるようにする。</li> </ul>
ふかめる	<p>○不安や悩みの対処</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・持久走が苦手なHの気持ちについて振り返り、不安や悩み・ストレスについて考える。</li> <li>・不安や悩みのアンケートの結果や教科書の資料から悩みは成長と共に誰もが経験することが分かる。</li> <li>・ストレス解消法についてブレインストーミングを行い、いろいろな対処法があることが分かる。</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安や悩み・ストレスの対処方法を色々な立場から考えられるよう助言する。</li> <li>・ブレインストーミングのルールを確認し、話合いがスムーズに進むようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安や悩みは成長と共に誰もが経験することに気付けるよう助言する。</li> <li>・養護教諭の視点から不安や悩み・ストレスについて説明し、児童がより身近に考えられるようにする。</li> </ul>
	<p>○学級活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学級担任と養護教諭のロールプレイから三つのコミュニケーション（もじもじ・トゲトゲ・すっきり）のパターンが分かり、学級のすっきりポイントを考える。</li> <li>・二つの身近な葛藤場面で、「相手も自分も気持ちのいい伝え方」の台本をグループで考えロールプレイを体験し、相手も自分も大切に方法を理解する。</li> </ul>	1 学級活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三つのコミュニケーションの方法の中から「相手も自分も気持ちのいい伝え方」を考えられるよう助言する。</li> <li>・相手の立場に立って解決方法を考えられるように助言する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学級担任との役割演技を効果的に行う。</li> <li>・相手の立場に立って考えている発言を認め、担任と共有し、全体の中で賞賛する。</li> </ul>
広げる	<p>○不安や悩みの対処</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれの相談内容について各自がアドバイスを考え、グループで共有する。</li> <li>・相談内容ごとのグループ編成で話し合い、「みんなで決めたアドバイス」を考え発表する。</li> <li>・相談者の気持ちになり、不安や悩みに対処する方法を考えることで、実生活に即し自分にあてはめた対処法を考えることができる。</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談者の立場に立って考え、相談者がほっとするようなアドバイスを考えられるよう助言する。</li> <li>・まわりの意見を取り入れて考えを深められるようにする。</li> <li>・グループでお互いを尊重しながら考えをまとめられるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の立場を考え、自分の考えを伝えようとしているかを観察し、伝えられるよう認め、励ます。</li> <li>・話合いにおいて児童がお互いの存在を認め合い、有用感を高められるようにする。</li> </ul>

5 結果・考察

(1) みつめる過程

写真を用いて行った自己を見つめる活動は、自分の心を見つめ、認められる体験をし、安心感を得て、自己を肯定的に捉えることに有効であったか。

ア 実践の概要

心と体を対象とした話合いでは、入学式の写真と現在の集合写真を見比べて見える部分と見えない部分の変化を考え、体の成長とともに心の発達に気付いたり、心とは何かを考えながら自分を見

つめるよう構想した。また、第2時では、様々な体験の写真からその時の心の動きを考え、走るのが苦手なHと得意なUを担任と養護教諭が役割演技をして持久走大会当日の心の動きや体の変化について話し合い、心と体のつながりについて自分に当てはめて考えられるようにした。

また、グループの中で自分の考えを聞いてもらえる安心感が得られるように、保健学習と学級活動を通して同じグループで活動できるようにした。

さらに、児童が安心して自分の考えを発言したり、相手の考えを聞けるよう「話し合いのルール」を設定した。

### 資料1 話し合いのルール

話し合いのルール	
伝える	相手にわかるような大きさの声で話そう
聞く	話す人を見て、しっかり聞こう
受け入れる	相手の考えや意見を否定しない
ポイント	自分の気持ちや考えが伝えられるといいね その人の気持ちを考えて聞けるといいね

授業ごとに、児童の意識の変化が見られるよう、「ふりかえりシート」の記入を行った。

### 資料2 ふりかえりシート

保健学習ふりかえりシート		月	日
5年A組		番	名前
1	今日の保健の授業で、お友達の意見をよく聞くことができましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		はい	どちらでもない
2	今日の保健の授業で、グループの中で自分の考えが言えましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		はい	どちらでもない
3	今日の保健の授業で、友達の考えを受け入れることができましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		はい	どちらでもない
4	今日の保健の授業で、クラスみんなの前で意見が言えましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		はい	どちらでもない
5	友達の意見を聞いて「あっ、そうか」「わかった」ということがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		はい	どちらでもない
6	今日の保健の授業で、新しく気付いたことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		はい	どちらでもない
7	今日の保健の授業は、楽しかったですか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		はい	どちらでもない
8	今日の保健の授業では、いっぱい頭を使って考えましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		はい	どちらでもない

## イ 結果と考察

写真を見比べて、最初は外見の変化についての発言が多かった。そこで、心に目が向くように、学級担任が「見える部分と見えない部分の変化があるのかな。」と問い掛けると、高学年になってグループやクラスで活動することが多くなったことから、「協力するっていいことだなって考えるようになった。」「思いやりの気持ちももてるようになった。」など、児童は心の発達について考え始めた。また、「心は悲しいことや嬉しいこと

を感じて覚えているところ。」という発言をきっかけに、「友達と一緒にだと楽しいと感じる。」「みんなでやれて嬉しかった。」「みんなで何かをやり遂げた時は、とってもうれしい。」など、体験から自分を振り返り、心についても考えていた。

A男は、発言は少なかったものの、「1年生の時の自分は変だった。」と自分を振り返っており、同じグループの友達に「A男が変なら、みんな変だよ。」と言われて嬉しそうに笑っていた。A男は、冷静に自分自身を見つめ始めており、友達から自分自身を認める言葉を聞き嬉しかったようだ。

B子は、「自分の性格が変わったみたい。」「わかった。心って一日にあったことをためておくところだよな。」と自分の心に目を向けていることを認めた上で、変容に気付けるよう養護教諭は、「B子ちゃん、いいことに気付いたね。小さい時と今では心のどんな所が変わったと思う？」と声かけした。すると、「小さいときは思いやりがなく、言いたいこと言っていたけど、今は少し違う。」という言葉が聞かれた。自分の心を見つめ、心の発達を感じている様子が分かる。このほかにも、多くの児童からこうした発言を聞くことができた。児童が自分の心を見つめ心の発達を実感することができたと考える。

第2時では、走るのが得意なUと苦手なHの事例をテーマにして行った。

A男は、笑顔で話し合いに参加し、Hの気持ちに共感し、「いやなら休んでしまえばいい。無理だけど。」「おれも同じ立場なら休みたい。」などと発言していた。走るのが苦手なHの気持ちを受け止め、自分を重ねて考えている。そこで、養護教諭がA男の発言を取り上げ、全体に紹介すると、A男の発言に対して、「俺もそう思う。」「休みたいよな。」などの発言が続いた。A男は、「自分も気分が悪いと体の調子も悪い。」と改めて振り返り、グループで話し合った後に、養護教諭に「みんな同じように考えてた。」と嬉しそうに話している。これは、自分の発言が友達に受け入れられていると感じていることと考えられる。ふりかえりシートでは、「友達の考えを受け入れることができましたか。」の項目で、「どちらでもない」から「はい」に書き直した。これは、A男自身が、友達の考えを受け入れているかどうか振り返り、自分を肯定的にとらえようとしている姿と考えられる。

B子は、「Uは、はりきっているけどHは、つらいのではないかな。」「Hは、きっと途中で歩いちゃうかも。」とつぶやいている。つぶやきに対して、「はりきりすぎて、筋肉痛。」「そうだよ、校庭を出たらすぐ歩いちゃうよ。」と友達の発言が続いた。そこで、体の変化に目を向けさせようと養護教諭が「その時の体の様子には何か変化があるかな。話し合ってみよう。」と促すと、すぐに話し合いを始めB子は、「胃が痛くなるんじゃない。」「いやなときは私も体が重い時がある。」と発言し、自分の心と体に目を向けて考えていることが分かる。B子が「心臓がドキドキするんじゃない。」と発言すると、グループの中で「そうそう、そうなるよ。」「心臓はドキドキするよね。」と友達に共感されたことで自信をもち、クラス全体の中で手を挙げて「心臓がドキドキする。」と発表した。ふりかえりシートには、「心について分かって楽しかった。」と記述しており、「話し合いは大変だけど楽しい。」と話してくれた。養護教諭の「どういうことが大変なのかな。」の問いに「友達の意見をよく聞いて、認めること。」と答えている。自分の言ったことが認められる体験をすることで、自分を見つめ振り返ることができたと考えられる発言である。「でも、だんだん認めたりできるようになった。」と自分を肯定的にとらえようとしているとも考えられる。

「心と体はつながってる。」という発言に「そうか。」「体の調子が悪いと心も悪くなる。」「心と体は一体なんだ。」という意見が続いた。児童は、心と体のつながりを意識し始めていると考えられる。

#### みつめる過程での抽出児童の変容

A男は、「1年生の時の自分は変だった。」と自己を振り返り、Hの気持ちに共感した発言が認められる体験をして「みんな同じように考えてた。」と安心感を得て、嬉しそうに話している。ふりかえりシートの記入では、友達の考えを自分は受け入れているかどうか振り返り、自分を肯定的にとらえようとしている。

B子は、「小さいときは～今は少し違う。」と自分の心を見つめ発達を感じている。グループの中で、自分の発言が認められた体験から安心感を得て全体の中で発表している。そして、「友達の意見をよく聞いて認めること」の大変さに気付き「でも、だんだん認めたりできるようになった。」と自分を肯定的にとらえようとしている。

養護教諭は、気になる児童に対して肯定的な

かわりを持ち、児童が安心感をもてるように心がけ、言葉がけを行った。教室の机の配置を工夫し、児童の近くでつぶやきを聞き取るなど「聞く態度」を示すようにし、「そうか、〇〇さんそう考えたんだね。がんばってるね。」「〇〇さんの聞く態度はすばらしいね。」「このグループの話合いは、お互いの考えを聞き合っているとところがいいね。」と、肯定的な声かけを行った。

保健室への来室が多い児童ほど養護教諭が近づくと「先生、私はこう思うんだけど。」など小声で確かめてくる様子が見られた。「そうだね、いいと思うよ。みんなの前で発表してみようか。」と促し、発言の機会を作り、寄り添い、全体の中で認め、「よかったよ。」と児童が認められている実感がもてるような声かけを行った。

学級担任と児童のつぶやきや様子を伝え合い共有しながら学習を進めること、二人それぞれがグループの話合いの支援ができることは、児童を認める機会を多く作ることになり、児童が自己を見つめ、肯定的にとらえることにつながることできたと考える。このみつめる過程での、自己を見つめる活動では、話し合いが中心であり、グループで短時間の話し合いから徐々に回数や時間を増やしていくことで、児童は、活発な意見交換ができるようになっていった。児童が、「話を聞いてもらえる。」「意見を伝えてもいいんだ。」と安心して意見を言い合える土壌を作り、話し合う内容を精選することが大切である。

そうすることで、児童は、自分の心を見つめ、自己を振り返り、認められる体験を重ね、自己を肯定的にとらえるようになってきたと考えられる。

#### (2)ふかめる過程

ストレス解消法を題材としたブレインストーミングや身近な葛藤場面のロールプレイなどの相手の立場になって考える活動は、相手の思いや考えを共感的に理解することに有効であったか。

#### ア 実践の概要

第3時では、不安や悩みのアンケートの結果から、成長と共に誰にでも不安や悩みが生まれてくることを学習した。そして、不安や悩みの対処とともに相手の立場になって考える活動として、その解消法について、家庭で話し合ってきたことをテーマにブレインストーミングを行った。お互いの考えを出し合い、整理分類し、おすすめの解消



法を考えていく中で、相手の考えを共感的に聞けるよう構成した。

資料3ブレインストーミングの場面



第4時の学級活動では、学級担任、養護教諭のロールプレイで、より良いコミュニケーションの在り方について考えた

後、「あなたなら、どうする？」と題して身近な葛藤場面を2場面設定し、課題解決に向かう台本作りを行った。「相手も自分も気持ちのいい伝え方」をグループで話し合い、作成した台本でロールプレイを実施した。これにより、相手の立場になって考えることの大切さに気づき、他者の考えを受け入れることで、他者を理解することを実感できるよう構想した。

#### 資料4 台本作り 課題例

##### 課題1

給食当番は、人気のメニュー「フルーツヨーグルト」を人によって多くしたり少なくしたりしているようだ。ぼくの番になった。明らかに少ない。あなたがぼくだったらどうする？

##### 課題2

校外学習の班決めをすることになった。先生は、3人または4人の班を作ったら座るように言った。わたしは、Aちゃんと一緒にの班になりたいけどAちゃんはもう3人になって座っている。私も入りたいな。あなたならどうする？

### イ 結果と考察

ストレス解消法についてブレインストーミングで、各々の考えを付箋紙に書き出し、分類した。「私も同じ考えだ。」「こういうのはいい方法だな。」「これとこれは関係あるよね。」と話し合いが活発に進んだ。マジックで囲ったり、矢印で結んだりしながら共通する意見や考えを知ること、自分の考えが肯定され、友達のを共感的に受け入れることを体験した。

A男は、ブレインストーミングで、真剣な表情で付箋紙に考えを書き出し、分類も友達に聞きながら自分でマジックを取り、囲っていくなど意欲的に取り組む様子が見られた。また、「ストレス解消法をいろいろ考えて楽しかった。」「みんなの意見を聞くのは大変。」と話している。いつもは、グループの話合いにあまり参加しようとしな

いA男であったが、積極的に参加する姿が見られた。友達の意見を聞こうとする意識の表れと考えることができる。授業後に、学級担任にA男は、「俺も不安がある。今まで気付かなかったけど。」と話しており、学習が進む中で自分の心を見つめ、認められる体験を通して自分の気持ちを伝えてもいいことに徐々に気づき始めていることの表れだと考えられる。

B子のグループでは、ストレス解消法の「グループのおすすめ」を考える際に、意見の食い違いが見られた。自分と友達3人で意見が分かれてしまい、下を向いて黙ってしまった。学級担任がその様子に気づき、お互いの考えとその理由を伝え合うこと聞き合うことを助言すると、「これを選んだのは、体を動かすと楽しいから。」と一人が説明し始めた。B子は、それを聞いて、「私は、これがいいと思ったけど、それでもいい。体を動かすのは、同じだから。」とまわりの考えを受け入れながら自分の思いを伝えることができた。その結果、「グループのおすすめ」を「スポーツ、外で遊ぶ、体を動かすこと」とまとめることができた。授業後、養護教諭にB子は、「ほかの人の言うことをバカにしたりふざけてはいけない。考えて聞かなきゃダメですよ。」と話している。グループで伝え合い、聞き合う中で、お互いの考えを尊重したり、共通理解することの大切さに気づき始めたと考えられる。

学級活動「あなたなら、どうする？」のロールプレイの台本作りでは、皆、身を乗り出して解決に向かうための方法を話し合っていた。

A男は、話し合いに積極的に参加しており、「その言い方では、強すぎてわかってもらえないよ。」「最後には、給食を配っている子のごめんねっていうふうにつなげるんだよ。」と発言しており、相手の気持ちになって、課題解決に向けて考えている様子が分かる。その後、グループで作成した台本でロールプレイを発表した。学級のみんなの拍手と「もう一回やって。」の声に満足そうな様子であり、同じグループの友達に「ぼっちだったね。」と言われて笑顔でうなずいていた。感想には「すっきりポイント(相手も自分も気持ちの良い伝え方)が分かって、劇が楽しかった。」と書いており、ふりかえりシートに記入する時に、「相手の気持ちを考えた伝え方をすると自分もすっきりするのか。」とつぶやいていた。相手の立場になって考えることについて理解している姿と

考えられる。

課題に対しB子は、自分に置き換えて、「グループに入れてあげないとかわいそうだよ。」と言ったり、「入れてもらってありがたいって言うようにつながるのはどう？」などと発言していた。これは、相手の立場になり、自分に置き換えて考え、最後にありがたいという解決につなげる過程を考えている発言と考えられる。また、B子は、授業後の感想に「相手も自分もすっきりできるように考えれば泣く人がいなくなる。」と記述しており、養護教諭に「優しく言えば受け入れてもらえる。私も相手のことを考えなきゃ。」と話している。自分自身の思いと重ねて相手のことを考え、どうしたら受け入れてもらえるかを考えている様子が分かる。

児童たちは、全体の発表を見て、「すっきりした。」「相手の気持ちを考えることが大切なんだ。」「自分の気持ちをきちんと言うことでわかってもらえる。」「相手のことを考えたこういう言い方はいいな。」「私もこんな風に言いたい。」と、発言している。また、感想には、「これからは、相手がすっきりするような言い方で言いたい。」「やさしく言った方が友達も受け入れてくれることが分かった。」と表現している。A男やB子に代表されるように、友達とのかかわりの中で伝え合い、聞き合うこと、相手の思いや考えを相手の立場に立って共感的に受け止めることが相手を理解することにつながることを大切に気づき、自己を振り返っていることが分かる。

#### ふかめる過程での抽出児童の変容

A男は、積極的に参加し、「みんなの意見を聞くのは大変。」という発言から、聞こうとする意識が感じられた。ロールプレイでは、相手の気持ちになって課題解決に向けて考えており、「相手の気持ちを考えた伝え方をすると自分もすっきりするのか。」というつぶやきから相手の立場に立って考えようとしている様子が分かる。

B子は、グループの中で意見の食い違いが見られたが、まわりの考えを受け入れながら自分の思いを伝えることができた。「ほかの人の言うことを～考えて聞かなきゃダメですね。」「優しく言えば受け入れてもらえる。私も相手のことを考えなきゃ。」と相手の立場に立ち、共感的に理解することの大切さに気づいていると考えられる。

養護教諭は、児童が相手の立場に立って考えられるよう「〇〇ちゃんがこの僕だったらどう思うかな。」などと聞くようにした。また、児童が相

手の立場に立って考えている発言やつぶやきを聞き取り、お互いの考えを聞き合う態度を認めることで、一人一人の児童が安心してグループでの課題解決に向けた話し合いに取り組めるよう助言した。それは、ブレインストーミングやロールプレイなどの活動を通して相手の立場に立って考えることと共に体験を通しての実践的な理解につながったと考える。

ふかめる過程での、相手の立場になって考える活動では、児童は楽しみながら、相手の考えを聞き、考えることができた。児童が、「一人でやるよりみんなで考えるとたくさん思いつく。」「相手の気持ちを考えることが大事だということが分かった。」と感想に記したことから、他者とのかかわりを意識し、相手の気持ちを共感的に理解しようとしていることが分かる。

また、これらの感想から学級活動を保健学習の内容と関連させたことは、学級活動の活動内容(2) 日常生活や学習への適応及び健康や安全に関する活動内容例にある「心身ともに健康で安全な生活態度の形成」に対応していると考えられる。

### (3) 広げる過程

不安や悩みの相談にこたえていく「カウンセラーになろう」という題材による交流活動を取り入れたことは、児童の達成感や有用感を高め自尊感情を向上させることに有効であったか

#### ア 実践の概要

「カウンセラーになろう」という題材で、相談内容のワークシートを6種類用意し、一人一つを選択した。自分の相談内容にアドバイスを考え、ワークシートに記入し、グループの中で発表し共有する。グループの友達の相談内容とアドバイスを聞いて、再度自分のワークシートに付け足す「つけたしタイム」を設定した。その後、相談内容ごとのグループになり、「みんなで決めたアドバイス」について考え、全体で発表した。

#### イ 結果と考察

話し合い活動は、回数を重ねるごとに活発に行われ、身を乗り出して参加する姿が見られた。児童のふりかえりシートにも「保健は友達と話し合い相談できるのが楽しい。」「意見が言えたり、聞けたりするのが楽しい。」と話し合いを好意的に考えている様子が見られた。



グループでの話し合いは、スムーズに取りかかれるようになっていたが、今回は、グループの中でそれぞれが違う相談内容のため、最初はとまどっている様子も感じられたが、真剣な表情で、各自がワークシートに記入していた。

資料5 ワークシート例

5年組 匿名質問

1. わたしは、誰かの役にたてるのがうれしい。でも、自分の家や学校、友達もみんな、自分から、親の手にも友だちの手にも人はあてないと思います。いじめる、いじめられる、いじめられることによって思っていることがあります。

2. わたし(書く)からのアドバイス

3. グループのみんなからの

4. アドバイスにつづいて書いて

5. みんなで決めたアドバイス

A男は、「ドッジボールをしたいけど、下手なのでなかなか仲間に入れない。」という相談内容に「練習すればいい。」「気にしないでいっしょにやればいい。」と記入し、グループの話し合いでは、身を乗り出して発言し、友達の考えを参考に「つけたしタイム」で、「いっしょにやって教えてあげる。」と記入していた。相談内容ごとのグループに編成し直した時は、消極的な様子で声も小さくなかなか顔を上げられなかったため、学級担任が時折話し合いに介入し、支援した。

「みんなで決めたアドバイス」は、なかなかまとまらなかったが、A男が、ペンを取り、みんなの意見をまとめ記入した。小さな声であったがみんな声に合わせて発表することができた。

資料6 アドバイス例

大いぶん、  
自分も頑張る、  
みんなも頑張る、  
練習する

A男は、「カウンセラーのことが分かった。最後の発表が恥ずかしかった。」と記述しており、「相手のことを考えて言うのは大変だ。」と話している。A男自身が、相手の立場になって考え、伝えようとしている様子を感じられた。授業後には、A男は、養護教諭に「心配なことがあるけど、大丈夫。自分でどうにかできる。」と初めて自分から不安な気持ちを打ち明け、「つらかったんだね。」と返答するとうなずく姿が見られた。授業を通して自分の不安を話すに至ったことは、A男が自分の心を見つめ、不安や悩みに対処する方法を考え、伝えようとしていることと考えられる。

養護教諭が学級活動を含めた単元を通して、学級担任とチームティーチングを行うことは、保健学習の内容の理解と共に、児童に「伝えてもいいんだ。」という安心感を培うことに効果的であ

ったと考える。今後の個別指導につなげていく必要性を感じる貴重な機会を得ることができた。

B子は、自分に自信がなく生まれ変わりたいと思うことがあるという相談内容に真剣に取り組んでいた。

資料7 B子のアドバイス内容

わたしも生まれ変わりたいと思う気持ちになったことがあります。でも、私はかわいくなくても自分自身の体だから自分にしかないところを探しています。人気が無くても自分から積極的に勇気を出してみれば仲間になれます。自分に自信をもって。

資料7から、真剣に考え、自分の思いや考えを伝えようとしている姿が見られた。

グループで協力しながらイラストを記入し、声を揃えて発表するなど工夫していた。感想には「人の気持ちを聞くことが分かった。」と記述している。

資料8 アドバイス例

自信をもって積極的に  
話して仲間に入ろう?  
そして、自分の体を  
ほぐす。  
カウンセラー  
玉塚 一岡

授業終了後にB子は、養護教諭に「先生すごく楽しかった。みんなでがんばった。もう終わりなの。」と声をかけてくるなどB子にとって有用感を高める活動であったと考えられる。

6種類の相談内容に対して、児童は真剣に考え、相手の立場に立ち、より良いアドバイスを考えることができた。児童の感想には、「人の気持ちを考えることは難しいけど大切だと思った。」「人の気持ちを考えることが分かった。」「人とのやりとりが大切だと思った。」「友達を優しく大事にすることが分かった。」「人の役に立つことがわかった。」「みんなで考えて楽しかった。」など他者とのかかわりの中で相手の気持ちを考える大切さに気付き、自分が認められている、自分のよさを今まで以上に感じている言葉と考えられる。

広げる過程での抽出児童の変容

A男は、相談内容に対して真剣に考え、グループをまとめていく様子が見られた。「相手のことを考えて言うのは大変だ。」という発言から、相手の立場に立って考え、伝えようとしている様子が分かる。授業後に、「心配なことがあるけど大丈夫。自分でどうにかできる。」と自分の不安な気持ちを伝えてきたことから、自分の心を見つめ、不安や悩みの対処方法を考え、伝えようとしていることが分かる。

B子は、ワークシートの記述からも、相談内容に自

分を重ね合わせて考え、自分の思いや考えを伝えようとしている。終了後の「みんなでがんばった。もう終わりなの。」という発言からB子にとって有用感を高める活動であったと考えられる。

広げる過程での感想には、次のような記述をした児童がいた。(資料9)

#### 資料9 児童の感想から

保健学習もつまは自分の考えがそんなに伝えられ  
なかたけど保健学習をしたら伝えられようにな  
った。いいところさかしては、フ班の人たちがいろいろ  
たしてくれてよかった。バーズデーラインでは全員かが  
いしてよかった。話し合い活動でもいいねをいえるよう  
になつたり、助けようになりました。

この児童は、表情に乏しく感情表現の少ない男子であり、学級担任、養護教諭共に気になる児童の一人である。自分のいいところをグループで認められ、考えを伝えられるようになったことで、少しずつ自己を肯定的にとらえている様子が分かる。ハートフルプラン終了後に、声をかけたところ、「先生ありがとう。」と泣き出してしまった。

グループでの体験活動における他者から認められる体験から表現することの安心感を得て、言葉で表現しきれなかった思いが、感情的になって泣き出してしまったと考えられる。今後の継続的な支援が必要である。

広げる過程での、共同学習による交流活動では、学級担任と養護教諭で児童への肯定的なかかわりやグループとしての意識の高まりを支援したことは、児童の有用感を高めることにつながった。同時に広げる過程における共同学習による交流活動は、児童の自尊感情を向上させることに有効であったと考えられる。

## Ⅶ 研究のまとめ

児童の自尊感情を高めることをねらいとした「心の健康づくりハートフルプラン」の実践により、次のことがわかった。

- 人とのかかわりを重視した体験活動を学びの過程に取り入れ、「みつめる」「ふかめる」「広げる」の三つの過程に沿い、段階を追って保健学習を進めることで、自己を見つめ、他者を理解し認め合うことにより自尊感情を高めることができる。それは、保健学習の知識をより実践的に理解することにつながった。

- 保健学習と学級活動を効果的に連動させたことは、児童の学習内容の理解を深め、日常生活に即して知識を自分の生活に当てはめて体験的に理解できることにつながった。
- 学級担任と養護教諭がチームティーチングで保健学習に取り組むことは、お互いの専門性を指導の中で生かすことと共に、児童理解の視点を共有化することで、気になる児童を中心とした集団への予防的な取り組みにつながる事が分かった。それは、児童の自尊感情の向上に寄与することになる。
- より取り組みやすい保健学習を提案していくためには、学級担任の負担感が軽減するような役割を明確化したプランの具体的・実践的な内容の提示が大切である。

## Ⅷ 今後の課題

- ハートフルプランでは、小学校第5学年の体育科「保健」領域「心の健康」を取り上げたが、保健学習の系統的な内容を考えると、どの学年でも取り組むことができる。今後、第3学年「毎日の生活と健康」、第4学年「育ちゆく体とわたし」第6学年「病気の予防」でも、学級集団へのアプローチを養護教諭として提案していきたい。
- ハートフルプランを実践することで、児童の自尊感情を高めることは可能であるが、日常的・継続的な支援が不可欠である。集団への対応と、個別な対応を児童を取り巻く校内組織や保護者・地域などで連携し継続的に支援する必要がある。

### <参考文献>

- ・『保健学習推進委員会報告書』 日本学校保健会(平成16年)
- ・『自尊感情を高める少人数授業の展開』 福岡県教育センター(平成16年)
- ・国分 康孝 監修 『エンカウンターで学級が変わるショートエクササイズ集』 図書文化(1999)
- ・国分 康孝 監修 『エンカウンターで学級が変わるショートエクササイズ集Part2』 図書文化(2001)
- ・遠藤辰雄・井上祥治・蘭千壽『セルフ・エスティームの心理学』 ナカニシヤ出版(1992)

