広島大学　学部・附属学校共同研究機構研究紀要
〈第35号　2007.3〉

生きる力を育む健康教育を推進するための実態調査

藤本比登美　保田　利恵　相澤　光恵　大後戸一樹
天野　秀昭　仁井谷善恵

1．はじめに

子どもたちを取り巻く社会情勢は急激に変化している。また，生活経験や社会体験不足，人間関係を作る力の欠如，知育偏重と過保護などが子どもの自立を妨げている。その結果，さまざまな社会問題の発生から，自分自身を守ることのできない子どもが増加している。どこの学校でも心と体のバランスを崩して保健室へ来室する子どもが増加しているように思われる。これらの状況から，保健室に来ないこどもたちに対しても，積極的に「心と体の健康」について取り組む必要性を強く感じている。

平成８年７月の中教審答申では，「生きる力」の一つの要素に，自分で課題を見つけ，自ら学び　，自ら考え，主体的に判断し，行動し，よりよく問題を解決する資質や能力であり，また，自らを律しつつ他人と協調し，他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性とたくましく生きるための健康と体力である[1]と挙げている。

子どもの心と体の健康に携わる養護教諭は，この点に焦点をあてた「子ども自らが心と体の健康問題に気づき，自ら解決する力を育てる」ための健康教育の推進のあり方を検討する必要がある。現在，保健室で出会う子ども達はどのようになっているのであろうか。

日ごろ，保健室で出会っている子ども達の状態を広島市内の中・高等学校の養護教諭にグループインタビューを行い，以下にまとめることができた。

①「生活リズムの乱れ」
・夜更かしで睡眠不足　・朝から疲れている子どもが多い。（特に休み明けに目立つ）・朝食抜き（親が支度をしない。親も食べない習慣が身についている。食べる時間が無い。）・基本的生活習慣の乱れ

②「自己認識が不十分である」
・自分の体のことを自分で話すことができない。訴えられない。・表現能力が低い。自分の体のことを正しく話すことができない。

③「意志決定ができない」
・如何したいか言えない。（保健室で休みたいのか，早退したいのか等）・「お母さんが学校に行けと言ったか来た」・自分は如何したいのか考えない。指示待ち傾向がある。・受身で積極性がない。・意欲が無いなどの問題がある生徒がいる。

④「対人関係・コミュニケーション能力が不十分である」
・自分中心に考えるため，相手の気持ちを考えられずトラブルが起こる。・遊び方を知らない。・一緒に遊んでいたが，何かあった時「僕ではない」という。足を引っ掛けられた。相手から仕掛けられたと言い相手のせいにする。・休み時間，仲間に入れないで，保健室へやってくる。

⑤「情動のコントロールが不十分」
・直ぐにかっとなる。・我慢できない。・直ぐに手足が出る。・感情のコントロールができない。

⑥「ストレス対処が上手くない」
・ストレス解消で多いのはテレビゲームである。・塾や習い事が忙しくストレスがたまっている。・親が子どもに対して心配しすぎ。その不安感が子どもに伝わって体調を崩す。

⑦「体力が無い」
・遠距離・長時間通学である。・学校へ持ってくるものが多い。

以上の内容から子ども達自身が自分の体に関心を持ち表現できたり，対人関係をスムースに結べたり，自分で意志確認をして，意思決定ができるようなライフスキル教育が求められている現状があるといえる。

ライフスキルとは，「人々が日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して，建設的にかつ効果的に対処するために必要な能力」[2]（WHO, 1993）このように定義され，ライフスキルとみなされるスキルはとても多く，その性質や定義は文化や状況によって異なる。しかし，青少年の健康を増進することをねらいとするスキル形成に基礎をおく教育では，中核となるスキル

Hitomi Fujimoto, Mitue Aizawa, Rie Yasuda, Kazuki Oosedo, Hideaki Amano, Yoshie Nitani : Investigate for promoting health education to zest of living in the elementary school

を次のような項目が示されており，WHO では5組10種類があげられている。
①-１意思決定スキル　①-2問題解決スキル　②-1創造的スキル　②-2批判的スキル　③-1効果的コミュニケーションスキル③-2対人関係スキル　④-1自己認識スキル　④-2　共感スキル　⑤-1　情動抑制スキル　⑤-2ストレス対処スキルがあげられている。そこでこの中の対人関係スキル，意思決定スキル，自己認識スキル，ストレス対処スキルについての調査を実施し，今の子ども達の現状を把握する。

２．研究の目的

仮説として，保健室へ来室する子ども達は，心と体のバランスを崩して保健室に来室している。そこで，保健室へ来る子ども達と一般の子ども達の心と体の実態を調査し，健康課題を分析して，今後の心と体の健康教育（ライフスキル教育）推進のための資料とする。

３．調査方法

（１）調査対象
①広島大学附属小学校5年生　2学級（74名）
広島大学附属東雲小学校5年生2学級（72名）
②保健室来室児童
・3年生以上とする。1･2年生は発育段階から正しくアンケート調査ができるかが疑問であるため除く。
・対象児童は内科的理由での来室者
・頻回来室児童については一人1回とする。
（２）方法
アンケート調査
５年生児童
保健室来室児童
（３）調査期間
平成18年9月25日～9月29日　保健室来室児童については，来室者が少ないため2週間で延期した。
（４）分析
SPSS　9.0J ソフトによる分析解析

４．結果と考察

心と体についてのアンケート調査項目を生活リズム

表１．心と体についてのアンケート集計

		東雲小学校				附属小学校				附属小学校(保健室)			
		はい	だいたい	いいえ	無回答	はい	だいたい	いいえ	無回答	はい	だいたい	いいえ	無回答
生活リズム	3.朝は起こされなくても起きる	16	36	20		22	29	21	1	12	17	6	
	4.朝食は毎日食べる	63	8	1		63	8	1		26	6	3	
	5.排便(うんこ)は毎日する	35	26	11		31	32	9		10	16	9	
	6.好ききらいをしないで何でも食べる	25	38	9		24	33	15		15	12	8	
	7.手洗い、うがいを心がけている	43	22	7		32	27	13		13	13	9	
	8.歯みがきを毎日している	53	18	1		61	10	1		27	7	1	
	9.外でよく遊んでいる	41	19	11	1	42	20	10		18	12	5	
	10.早寝・早起きをこころがけている	22	30	20		21	30	20	1	11	10	14	
自己認識	11.からだの様子について自分で話すことができる	16	43	12	1	18	39	13		12	20	3	
	12.どんな時にドキドキするかが分かる	32	22	18		30	18	23	1	14	13	8	
	13.どんな時にホットするかが分かる	39	15	18		30	14	26	1	10	9	16	
意思決定	14.何かを決めなければいけない時、自分で決めることができる	31	38	3		30	37	4	1	15	19	1	
	15.保健室でみてもらった時、自分でどうしたいか言うことができる	41	27	3	1	37	29	5	2	16	19		
対人関係・コミュニケーション	16. 友達に「おはよう」「さようなら」を言っている。	61	10	1		53	18	1		21	11	3	
	17. 自分が悪いとき「ごめんなさい」と言える。	50	21	1		47	23	2		16	19		
	18. 相手の気持ちになって考えることができる。	29	38	5		28	42	2		11	22	2	
	19. 「いや」と言いたいときに、はっきりそう言っている。	*	*	*	*	34	25	13		19	8	7	1
	20. 友達と遊ぶのが好きだ。	*	*	*	*	65	6	1		29	6		
	21. 少し困ったとき、友達や家族に助けを求めることができる。	54	17	1		41	19	12		19	12	4	
	22. 家族といっしょに食事をしている。	63	9	72		58	13	1		23	9	3	
	23. 家庭は楽しい。	56	15	1		52	15	5		18	13	4	
	24. 学校は楽しい。	60	8	4		50	18	4		23	10	2	
ストレス対処	25. イライラしたり、おもしろくないことがある。	36	32	4		27	21	24	1	13	12	10	
	26. イライラしたとき、何をするとスッキリしますか。												

*の質問項目が欠如していた

(3〜10)，自己認識（11〜13)，意思決定（14〜15）対人関係・コミュニケーション（16〜24)，ストレス対処（25〜26）に分類し調査を行った。表１のように集計する。

（１）生活リズムについて

生活リズムの項目では，3〜10の項目についてみると，東雲小学校，附属小学校，保健室来室者での有意差は，外で遊ぶという項目以外有意差は無かった。また保健室来室者については，人数的な問題でどの項目でも有意差は見られなかった。

①朝は起こされなくても一人で起きる(図１)

71.0%（はい42.1%　まあまあ28.9%）近い児童が自分で起きることができている。

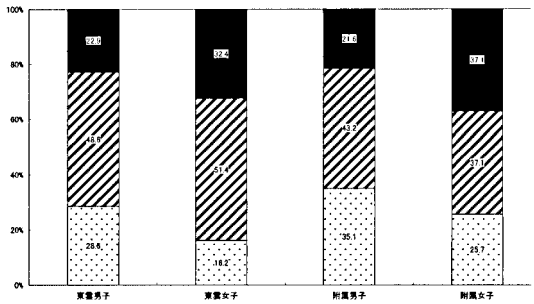

図1. 自分で起きれる

②朝食は毎日食べる（図２）

91.4%〜82.9%の児童が朝食を毎日食べている状況であった。「だいたい」の児童を入れると殆どの児童が朝食を食べている。男子の3%の児童が食べていない。

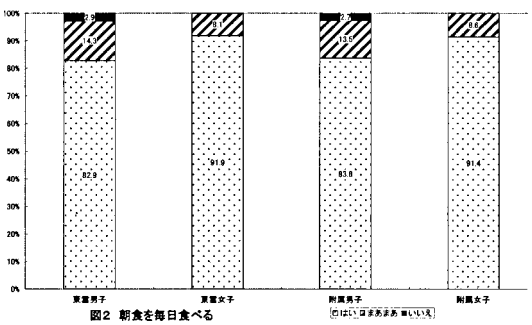

図2 朝食を毎日食べる

③排便は毎日する（図３）

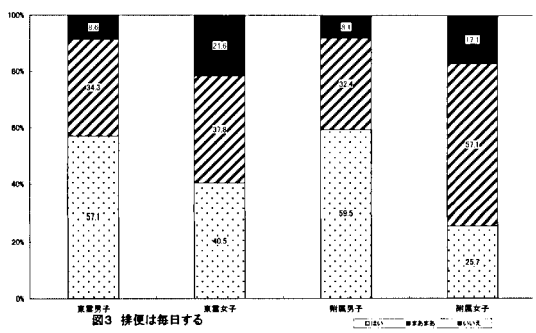

図3 排便は毎日する

排便については，女子の方が男子より「はい」が少ない傾向が見られる。

④偏食（好き嫌いしないで何でも食べれる）（図４）

「はい」「だいたい」からみると8割近い児童が食べていると答えている。食生活もしっかりしていると考えられる。

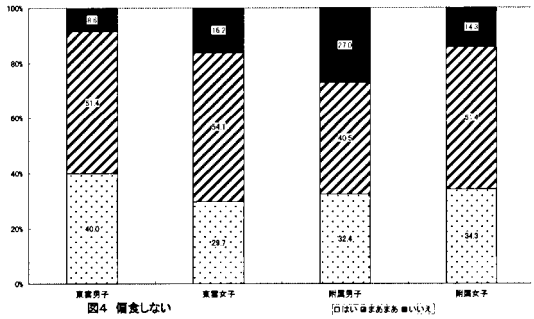

図4 偏食しない

⑤手洗い・うがいを心がけている（図５）

東雲小学校の女子は「はい」64.9%と高く男子も54.3%と高率である。

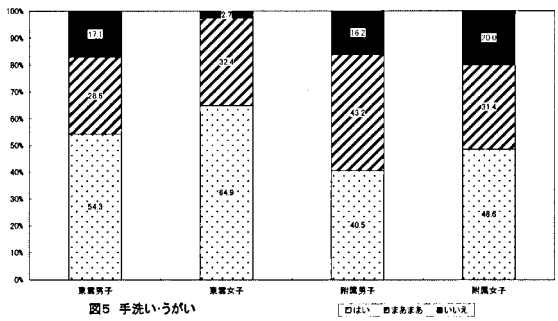

図5 手洗い・うがい

⑥歯みがきを毎日している（図６）

歯みがきを毎日しているかについてみると，附属女子が94.3%と高率である。

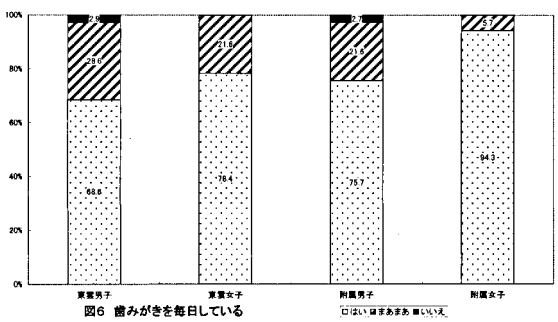

図6 歯みがきを毎日している

⑦外でよく遊んでいる（図７）

東雲小学校の児童のほうが附属小学校の児童に比較して，外でよく遊んでいる。（<0.001）

特に男子のほうが女子との関係で優位さが認められた。

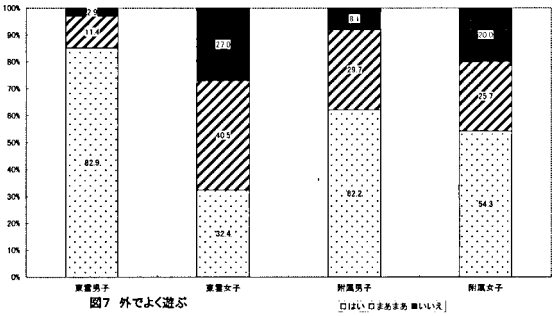

図7 外でよく遊ぶ

⑧早寝・早起きを心がけている（図８）

男女差・学校差は無く30%の児童が心がけており，いいえと答えた児童は30%近くいることが分かった。

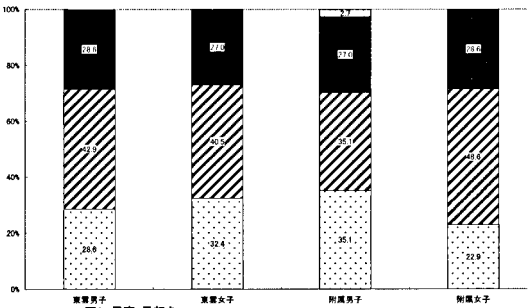

図8 早寝・早起き

以上，生活リズムについての両者の関係をみると，

○自分ひとりで起きる児童は，早寝・早起きする。(P＝0.01)

○朝食を毎日食べる児童は，手洗い・うがいを心がけている（P=0.02）

○偏食しない児童は，手洗い・うがいを心がけている（P＝0.01）

という結果が得られた。

（２）自己認識について

自己認識の項目として，「体の様子について自分で話すことができる」「どんな時にドキドキするかがわかる」「どんな時のほっとするかが分かる」について調査する。

① 体の様子について自分で話すことができる（図９）

「はい」は20%近い児童が話すことができる。「できない」と答えた児童は20%前後見られた。

②どんな時にドキドキするかがわかる（図１０）

附属の児童は40%近いものが分かると答えている。東雲小学校の児童では女子が50%，男子が37%の児童がわかると答えている。

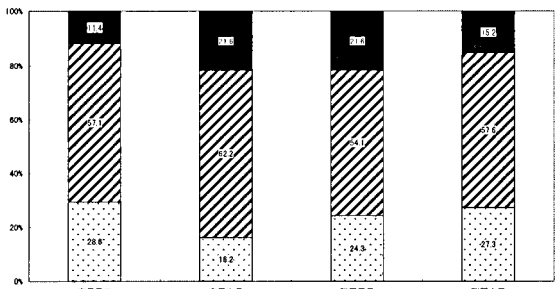

図9 自分で話すことができる

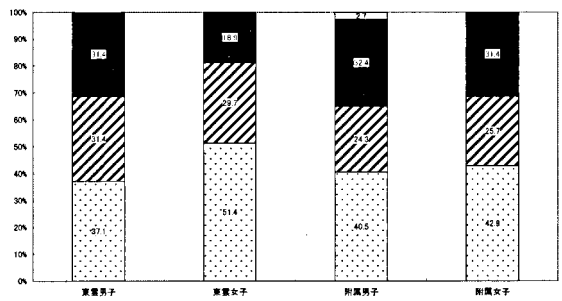

図10 ドキドキするのが分かる

「それはどんな時ですか」の質問に東雲小学校では「人前で発表」が一番おおく，次には「緊張した時」と答えている。附属小学校の児童は「テスト・テスト返し」次に「人前での発表」「緊張した時」と答えている。

表２　どんな時に緊張するかが分かる

内　容	東雲	附属
テスト・テスト返し	2	12
人前での発表	28	7
試合で，競っている時・ゲーム	5	2
怖い時		3
緊張した時	12	7
驚いた時		2
走っているとき	1	4
叱られた時	1	1
好きな人にあった時	1	1
心配な時・忘れれ物をした時	1	4
忘れ物をした時		2
自分の名前が呼ばれた時	2	
その他		2

③どんな時にほっとするかが分かるか（図１１）

東雲小学校の児童は50%近いものがほっとするかが分かると答えている。附属小学校では，女子が47%，男子が38%分かると答えている。どんな時にほっとす

るかについては，安心した時，やり終えた時，安心した時など答えている。また，家族や友人といる時，緊張が解けた時などと答えている。

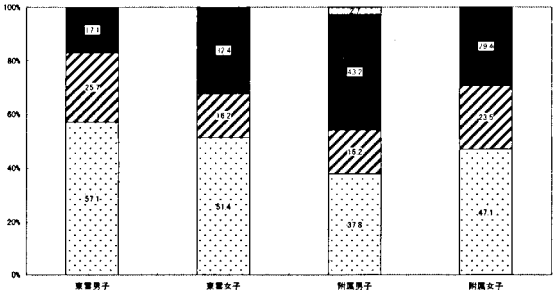

図11 ホットするのが分かる

表３　どんな時にほっとするか

内　容	東雲	附属
緊張が解けた時	6	3
ゲームで上手くいったとき	3	1
何かよかったとき	2	1
テストの後，テストの点がよかった	2	4
安心した時	10	6
ココアを飲んだ時，食べた時	2	
ばれなかった時	4	
やり終えた時	8	9
宿題をやり終えた	5	1
家族（母・家族）がいるとき	3	5
みんなと一緒にいるとき	1	5
怒られない時（お母さん・先生）	1	
苦手なことができた時	2	1
友人からの声かけ・仲直り	2	3
その他		5

自己認識の両者の関係をみると

○ドキドキするのが分かる児童は，困った時，友人や家族に助けを求めることができる（P＝0.04）

○ドキドキするのが分かる児童は，学校が楽しい（P＝0.05）

○ホットするのが分かる児童は，友達に「おはよう」「さようなら」といっている（P=0.01）

○ホットするのが分かる児童は，困った時，友人や家族に助けを求めることができる（P=0.03）

○ホットするのが分かる児童は，学校が楽しい（P＝0.03）

という結果が得られた。

（３）意思決定

①何かを決めなければならない時，自分で決めることができるか。（図１２）

東雲小学校では，男子・女子共40％の児童が「はい」と答えている。附属小学校では男子が50％近く，女子が30.4％で，女子が少ない傾向がみられた。

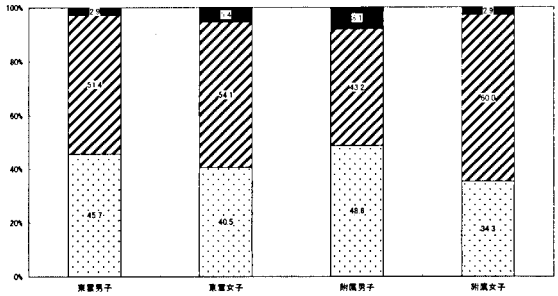

図12 自分で決める

②　保健室でみてもらった時，自分で如何がしたいか言うことができる。（図１３）

50％近い児童が「言える」と答えている。「いいえ」

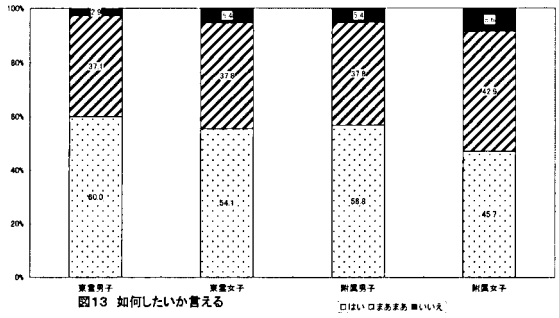

図13 如何したいか言える

と答えた附属女子児童が8.6％いた。

意志決定項目についての両者の関係をみると，

○自分で決めることができる児童は，保健室で如何したいかを言うことができる（P=0.05）

○自分で決めることができる児童は，相手の気持ちになって考えることができる（P=0.04）

○保健室でみてもらった時，自分で如何したいか言うことができる児童は，自分が悪い時「ごめん」と謝ることができる（P=0.01）

○保健室でみてもらった時，自分で如何したいか言うことができる児童は，相手の気持ちになって考えることができる（P=0.03）

という結果が得られた。

（４）対人関係・コミュニケーション

①友人に「おはよう」「さようなら」を言っている（図１４）

東雲小学校では，男女とも80％近くの児童が，附属小学校では70％が言っている。

②自分が悪い時「ごめんなさい」と言える。(図１５)
70%近い児童が「言える」と答えている。

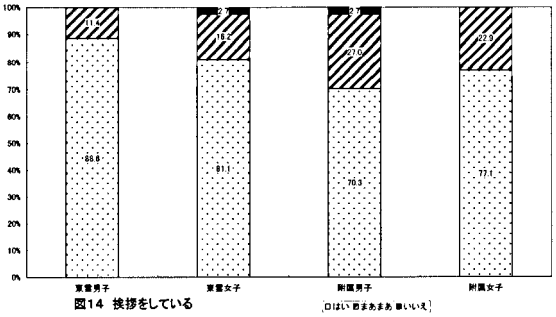

図14 挨拶をしている

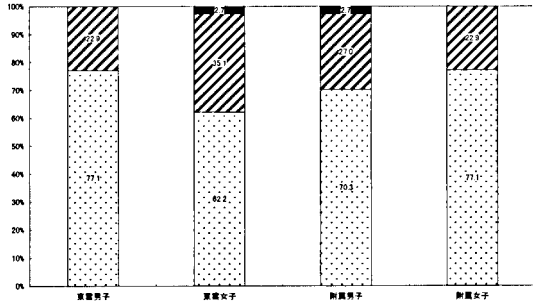

図15 ごめんなさいと言える

③ 相手の気持ちになって考えることができる。(図１６)

「はい」は，東雲小学校女子　45.9%，附属小学校男子が43.2%である。

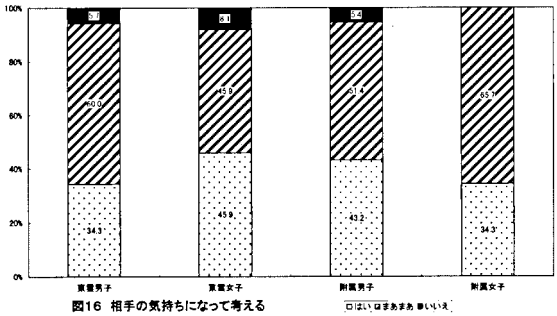

図16 相手の気持ちになって考える

④「いや」と言いたい時は，はっきり言っている。(図１７)

附属小学校のみの結果である。附属学校の男子50%・女子40%がいやといえる。

⑤ 友人と遊ぶのが好きだ（図１８）

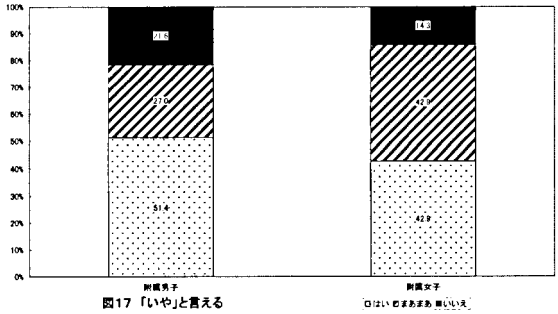

図17「いや」と言える

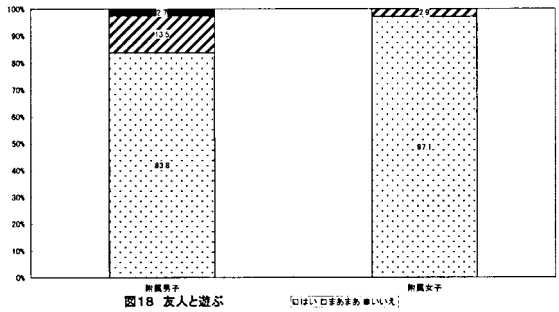

図18 友人と遊ぶ

友人と遊ぶのが好きだについては，男子80%・女子97%となっている。

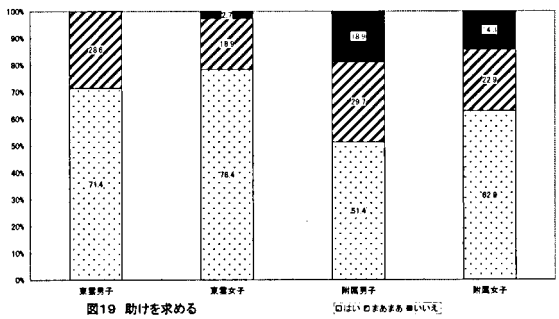

図19 助けを求める

⑥ 困った時，友人や家族に助けを求めることができる（図１９）

東雲小学校では男女ともに70～80%近い児童が求めると答えている。附属小学校では女子62.9%　男子51.4%求めると答えている。

「いいえ」と答えた児童についても附属小学校で，男子18.9%　女子14.3%と多い。

⑦家族と一緒に食事をしている（図２０）

90～77%の児童が家族と一緒に食事を食べていると答えている。

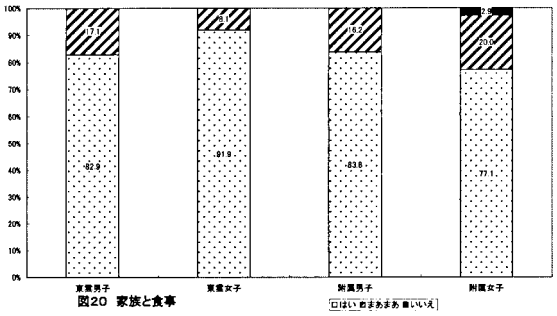

図20 家族と食事

⑧家庭は楽しい（図２１）

「はい」は東雲小学校　男子82.9%　女子73.0%，附属男子67.6%　女子77.1%である。また附属男子で，「いいえ」が10.8%といる。

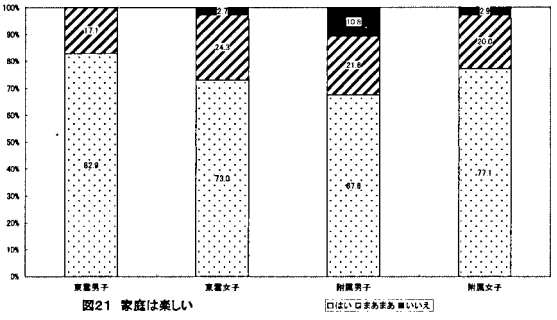

図21 家庭は楽しい

⑨学校は楽しい（図２２）

東雲小学校では80%，付属小学校では70%の児童は楽しいと答えている。

「いいえ」については，両校とも５%近い児童が答えている。

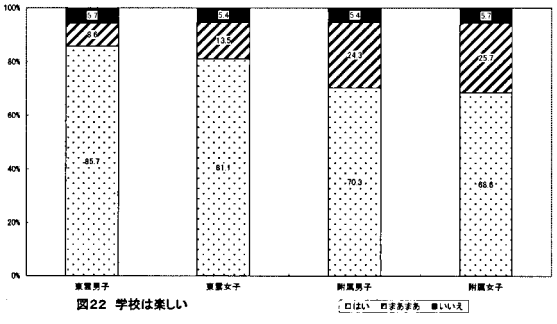

図22 学校は楽しい

対人関係・コミュニケーションについての両者の関係をみてみると

○友人に挨拶ができている児童は，家庭が楽しい（P=0.05）

○友人に挨拶ができている児童は，学校が楽しい（P=0.03）

○自分が悪い時「ごめんなさい」と言える児童は，相手の気持ちになって考えることができる（P=0.01）

○自分が悪い時「ごめんなさい」と言える児童は，困った時，友人や家族に助けを求めることができる（P=0.03）

○友人と遊ぶのが好きだの児童は，困った時，友人や家族に助けを求めることができる（P=0.01）

○友人と遊ぶのが好きだの児童は，学校が楽しい（P=0.03）

○家庭が楽しい児童は，学校が楽しい（P=0.01）

（５）ストレス対処

①イライラしたり，面白くないことがある。（図２３）

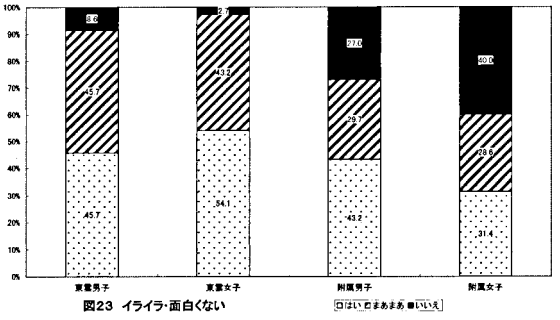

図23 イライラ・面白くない

東雲小学校　男子45.7%　女子54.1%おり，附属小学校では，男子43.2%　女子31.4%である。「いいえ」が附属女子が40%であった。

② イライラしたり，面白くないのはどんな時か（表４）

「喧嘩したとき」，「意地悪された時」，「自分がおもうようにならなかった時」と答えている。

③イライラした時，何をするとスッキリしますか。（表５）

表４　どんな時，イライラしたり面白くないか

内　　容	東雲	附属
けんかした時	11	7
意地悪された時	9	7
自分の思うようにならなかった時	9	6
怒られた時	4	3
勉強がわからない時	4	2
母親に勉強のことを言われた時	4	2
父親や家族に文句を言われる時	4	1
勉強を長時間している時	3	3
相手がわかってくれない時・謝ってくれない時	3	3
テストの点が悪い	2	2
兄弟げんか	2	
その他	6	3

東雲小学校児童は，「友人と騒ぐ・遊ぶ」が一番多くて次には，「自分の好きなことをする」，「ゲーム」，「運

動」,「物を蹴る」とか「鉛筆を折る」など物に当たるなどが上げられている。附属小学校では,「人に話す」,「母親に話す」が一番多い。「友人と騒ぐ・遊ぶ」が次で,「寝る」などがあげられている。
中に気になる方法として,「妹をいじめる」,「人に八つ当たりする」,「物に当たる」などもあげられている。

表5　イライラした時，何をするか

内　　容	東雲	附属
友人とさわぐ・遊ぶ・	12	5
自分が好きなことをする・趣味	9	4
ゲーム	8	4
運動(水泳・野球)・体をうごかす	7	3
物を蹴る・鉛筆を折る・紙をくしゃくしゃにする	7	3
寝る	6	5
本を読む	5	6
人に話す・母親に話す・メールする	3	10
大声・ため息	3	3
時間がたつのを待つ	3	1
すごくおこって懲らしめる	3	2
分からない	2	2
人に当たる(妹をいじめる・八つ当たりする	2	1
風呂に入る・顔を洗う	2	
好きなもの・美味しいものを食べる	2	3
分からない	2	2
日記に書く	1	
相手に彩ます	1	4
ペットに触る・人形に抱きつく	1	1

学校別の有意差さが認められた内容は，次のものであった。
○東雲小学校と附属小学校と毎日排便がある有差がある（P=0.05）
○東雲小学校と附属小学校と外で遊ぶ（P=0.01）
○東雲小学校と附属小学校と助けを求めることができる（P=0.04 ）
○東雲小学校と附属小学校とイライラや面白くないことがある（P=0.02）
（6）保健室利用者について
保健室利用者については,35名と利用者人数が少なく,学年が小学校3年～6年とばらつき，発達段階が異なるため統計処理をすることが適当でないため考察できなかった。

5．まとめ

①生活リズムについては,「朝食は毎日食べる」「清潔習慣は身についている」など全体を通して生活習慣は整っている。しかし,「早寝・早起きを心がけている」と答えた子は，22～36%と少なく,「いいえ」と答えた児童が，28%近くおり生活が夜型になっている子が多いようである。そのためか「朝は，起こされなくても起きる」が「いいえ」の児童が22～50%となっている。
②自己認識については,「ドキドキするのが分かる」「ほっとするのが分かる」などについて半数の子どもが分かると答えているが,「自分の体について話すことができる」については，30%と少ない。しかし，意志決定については,半数の子どもが出来ると答えている。自己認識と意思決定が上手くつながっていない様子が伺える。
③対人関係については，友達と挨拶などの言語的コミュニケーションを交わしたり，一緒に遊んだりすることは上手くできるようである。しかし,「いやといいたいときは，はっきり言っている」,「相手の気持ちになって考える」の児童は少ない。このことから今の子ども達は，摩擦を起こさないように表面的な対人関係を持っているのではないかと思う。
④「学校は楽しい」「家庭は楽しい」ともに，70～80%と高い。学校も家庭も子どもたちの支えになっていることが分かる。
⑤ストレスに関しては,「イライラしたり，面白くないことがある」とこたえており，その対処として,「友人と騒ぐ」「人に話す，母親に話す」などの解消を行っている。中には,「物を蹴る」「人に八つ当たりする」などの対処法として問題とみなす内容もあった。

市内の中・高等学校の養護教諭のグループインタビューの内容と比較して考えられることは,
①まだ小学生は，保護者の管理下に置かれ従順に生活している。精神発達段階においても，小学生は自己確立作業がまだ見られない。
②附属学校の保護者が，比較的教育への関心が高く，子どもの心身の管理および基本的生活習慣への配慮ができている。
③中学生・高校生となり,“自分をつくりなおす”作業に入ってからは，小学後期における「生きる力」が基本（核）となってゆくので，焦点付けた保健教育を推進することが求められる。特に子ども達の対人コミュニケーションやストレス対処について，自分自身で判断し，解決できるように支援してゆく必要が明らかになった。今回，保健室に来室する子ども達の状態を分析することができなかった点を検討する必要がある。

参考文献

1．川端徹朗：WHO ライフスキル教育プログラム．WHO 編．大修館書店，東京，2003
2．日本学校保健会：意思決定・行動選択の力を育てる高等学校保健学習のプラン-新学習指導要領に基づく授業の展開-．2001
3．新潟市小学校教育研究協議会保健部平成12年度研究収録
4．学校保健研究（第51回学校保健学会）：皆川興栄，2p～6P