

## 12 特別活動（保健指導）

相澤光恵

### 1 健康教育の今日的な課題

近年の子どもたちを取り巻く社会環境や生活様式の急激な変化は、子どもたちの「心とからだ」の発達に大きな影響を及ぼしている。それに伴い、中央教育審議会答申においても、「生きる力」を育むためには子どもたちや社会全体に「ゆとり」が必要とされ、「生きる力」の柱の一つとして、「たくましく生きるための健康や体力」が挙げられている。健康教育については、法的にも、今回新たに設定された総合的な学習の時間の学習課題のひとつとして「健康」が示されている。総則においても、「教育課程編成の方針」第3の項に、「体育・健康に関して」と「健康」が明示された。このように、子どもたちの心身の健康の保持増進が、ますます必要不可欠な今日的課題となっていることは明らかである。

### 2 保健教育からみた「自立」の考え方

健康教育のひとつである保健教育は、主に保健学習と保健指導から成り立っている。保健学習に関連する教科（体育科・理科・社会・家庭科・生活科・音楽科など）で、病気やからだに関して基礎・基本を学び、保健指導では健康の保持増進にかかわる行動を実践しようとする力を育てる。また道徳領域でも、その目標は人間尊重や生命への畏敬にある。これらの領域を関連・統合しながら総合的な学習に取り組むなど、保健学習で得た知識が日常生活に生かされることを大切にしたいものが、保健教育であると捉える。

保健教育を継続的に行うことは、自分のからだについて理解したことをもとに、自分の生活をふりかえったり、自分を見つめ直したりすることにつながるだろう。さらに自分自身のからだと生活の実感を結びつけて考えることができれば、健康に過ごすための生活を送ろうとする意識や、どのように生活するかを選択し決定する力が育つだろう。このように自分のからだや生活がより健康的に変わっていく過程そのものが、「自立をめざす」ことにつながると考える。また、保健教育で学んだり知ったりする場を通して、自分の生活が変わり、健康的に「生きようとする力」が育つと、他者に対しても、その行動や生き方を理解することや共感すること、支えることができるようになるなど、「共によりよく生きようとする力」が育つのではないかと考える。より健康的な生活行動をしようとする力に、主体的に行動を選択しようとする力や意志、決定しようとする力が備わり、さらに、他者と共に生きようとする力が備わることにより、「自立」にますます結びつくのではないだろうか。

本校のめざす「自立」は、『完成ではなく、常に「自立」という方向をめざしている課程』である。当然、保健教育においても「自立」とは生涯を通して確立していく、長いスパンの中で考えていくものと捉えている。

### 3 サブテーマ「人やものとかかわることを大切に」を実践するために

保健教育において、からだところの健康についての知識や技術、その過程を伝える場は、いわゆる授業の場だけではない。むしろ、日々の保健室でのかかわりを通して伝えることが多い。なぜなら、からだの状態は日常の生活リズムと密接にかかわることが多いからである。また、養護教諭と子どもとのかかわりだけでなく、保健室内外にとらわれず、子どもたち同士とのかかわりも大切にしている。

その方法として、今年度は、保健委員会の子どもたちと共に、日々の委員会活動を通しての実践がある。具体的には、ケガや体調不良の友だちとかかわることにより、互いにい

たわりや思いやりの気もちの大切さがわかったり、人と触れあうことから生まれる「こころのあたたかさ」に感じたりすることができる。また、体の部位のしくみや働きについて知ることや、身近な道具を使って簡単な手当の仕方がわかることなど、体験を伴って得た知識は、必ず日々の生活や他者とのかかわりの中にも生かしていけるだろう。いろいろな健康問題や心身の発達の場合、あるいは他者の心身の状態に応じたかかわりや働きかけなど、様々な場で応用できるはずである。また、このようなかかわりをもつことで、「自分のからだは自分で守る」という自立の意識を高めることにもつながるのではないかと考えている。子どもたちが日々の生活の中で、自然に健康に興味・関心がもてるように支援していくことで、自分のからだやことと向き合い、他者とも向き合うことができるようにしていきたい。そうすることで自分自身を見つめ直すことができ、自分に対する価値観を見つめたり、自分らしさや良さに気づこうとしたりする力が身につくと考えるからである。

#### 4 めざす子ども像

このような事柄を踏まえて、かかわることを大切にしながら自立をめざす子ども像を次のように考えた。

- ◎ 自分のからだに興味・関心をもち、「自分のからだは自分で守ろう」という自己管理や健康の価値を認識しようとする子ども。
- ◎ 健康についての知識を身につけ、大切さを理解しようとする子ども。
- ◎ 自分自身の生活習慣や心身の状態をふりかえり、よりよく生活するために、考え判断しようとする子ども。
- ◎ 健康について課題を見つけ、自ら解決して行こうとする態度や、意志決定をし、行動しようとする子ども。
- ◎ 自分自身の存在を認め、他者との共生・共感ができる子ども。

#### 5 総合的な学習「健康」へのかかわり

総合的な学習は、「自分で課題を見つけ」「解決していく力」＝「自己教育力」を身につける力を育むための学習方法のひとつである。その学習活動の中に、「健康」が例示されている。また、健康教育では、生涯を通じて健康で安全な生活を営むことができる態度と能力の育成が求められていることから「健康に生きる力」の育成と大きく関連している。養護教諭の専門性を生かし、子どもたちがからだや健康について、「ただ何となく」「当たり前」と思っていることや、あるいは考えもしなかったことを、体験学習を通して気づいたり、自分自身のこととして捉えるきっかけづくりをしていきたい。このような場を設定することにより、疑問に感じたことや興味をもったことについて、もっと知りたい、もっとわかりたいという思いが高まるだろう。

からだに関する調査や実験などの体験活動を取り入れることは、健康の大切さを身近に感じ、健康を維持するために具体的な方法を考えようとするきっかけになる。その結果、からだの不思議や神秘さ、そしてすばらしさに気づくまで発展すれば、自分自身を高めようとしたり、よりよく生きようと考えたりするのではないだろうか。この過程を「自分自身を見つめる時間」でもあると考え、この「自分自身を見つめる時間」が「こころのゆとり」につながるものと捉えている。このような総合的な学習での取り組みが、学習の幅を広げ、「健康」から発展した子どもたちの「こころのゆとり」に生かされるものになりたい。

養護教諭自身が保健室での日常的なかかわりに加え、保健室という枠を越えてより子どもたちとかかわることで、からだとこころの状態をさらに把握することができる。また、健康や成長の側面から、子どもたちがたくましく生きるための具体的な支援を見いだす手だてにもなるはずである。このような専門性を生かし、子どもたちが自らのからだとこころに向き合うことができるような総合的な学習を確立していきたい。

## 6 成果と課題

### (1) 研究テーマに沿って

子どもたちが「主体的思考力や問題解決能力、かかわりの中で自分に自信をもち自分らしさを探求していく力」を身につけることを目指し、健康教育ではどのような取り組みをしてきたか。一昨年度は、「ふしぎがいっぱい！私たちのからだ」を題材に、「自分のもっと何だろう」と「自分さがし」を中心に取り組んだ。その成果は、自分に自信をもつきっかけとなったり、自分の良さに気づいたりすることができ、自分を肯定的に捉えることや、自分を見つめる良い学習の場となった。しかし、そのことが日常の健康的な生活習慣を身につけようとする、意思や行動にまで結びつけることはできなかった。その課題をもとに昨年度は、子どもたちの実態である視力検査の結果から、視力低下の予防「今ある視力を大切に」と、最も身近な健康問題を具体的に取上げた。その成果としては、当たり前のように目を使って生活していることを改めて見つめ直し、生活の仕方を工夫することでより健康に生活できるということが学習できた。視力不足で見えにくかった児童はさっそく眼科で適切な指導を受けたり、部屋の電気の位置を意識するという行動が見られた。また、眼鏡をかけていることで自分に自信を失いかけていた児童は「自分はどのようにして眼鏡をかけなければいけないのかがわかった。眼鏡は必要だからおかしくないことなんだ。」という感想を書いているなど、思いがけないところで自信をもつことができた児童もいた。このように、健康にもそれぞれの自分らしさがあることに気づくことができた学習になった。課題としては、日々子どもたちとかかわりながら、今何を必要としているのかとすることをさらに探り出すことである。

そこで、本年度は子どもたちとのかかわりに一步踏み込んでみようと、保健室ではもちろんであるが、保健室以外でのかかわりの場を大切にすることにした。そのようにして子どもたちの実態を見ていると、新たな面を伺うことができた。学習・健康・生活面など全ての面において、受け身である傾向が見られたことである。もっと主体的に考え生活すること、もっと自分を知ることがこれからの課題と捉えた。低学年から自分をしっかり見つめることができれば、主体的に考えた健康生活や自分らしさを生かすことに素直に行動できる、実践力が身につくのではないかと考え、一年生との学習に取り組んだ。これらの取り組みを行ったことで、自分の存在感を味わい、確かめることができているならば、これからの自分を様々な場面で「しっかりと受け止める」ことができ、研究テーマに一步近づいた成果が表れるのではないだろうか。このような「自分の価値観」、すなわち「いのちの価値観」に触れるような学習を今後につないでいくことにより、素直に「自分がすき」と言えるような子どもたちを育てていきたいと考えている。

### (2) これからの保健教育と養護教諭とのかかわりについて

教育職員免許法の一部改正により、養護教諭の制度改正が行われた。このことは、養護教諭の持つ知識や技能の専門性を教科の指導に活用しようというものである。

健康に関する現代的課題が低年齢化し、社会問題を耳にするたびに、「いのち」に対する畏敬の念が薄らいできていることに危惧しているのは私だけではないであろう。子どもたちは生まれたときから「いのち」を粗末にしたり、「生きること」に疲れたりしているのではない。健康やいのちについて知識を得るだけでなく、暖かさが伝わるような経験をすることが必要なのではないだろうか。これからの養護教諭や保健室の機能は、益々子どもたちの実態に寄り添い、何を必要としているのかを適切に捉え、それを子どもたちに伝えていくことであると考え。そのニーズに対応するために自己の学習を重ね、保健教育が子どもたちの健康に返っていくものにしていきたい。