

12 特別活動（健康教育）

相澤光恵

1 健康の現代的な課題

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「心と体」の発達に大きな影響を及ぼしている。中央教育審議会答申においては、「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、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が示されている。また新学習指導要領の総則においても、「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であることが現代的な課題となっていることは明らかである。

2 健康教育からみた「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、病気や体に関して基礎・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である。

このような保健教育を踏まえ健康教育を継続的に行うことは、自分の体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。すなわち、「自分の存在や価値に気づく。」「自分を見つめる。」ことにつながるのではないだろうか。更に、自分自身の体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。すなわち、「これからの自分を見通す」ことができるようになるのではないかと考えている。そして、このように自分の体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、健康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る。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、健康教育においても「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して」を実践するために

健康教育において、体と心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のではないだろうか。なぜなら、体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、次のように考えている。一つは、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「心の温かさ」を感じたりすることができる。もう一つは、継続的、積み重ねという学習をする上で、低学年からの取り組みを大切にしたいと考えている。なぜなら、おそらくは始めてであろうと思われる体の部位のしくみや働きについて知ることは興味関心が高い。また、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身に付きやすい。故に、必ず日々の生活や他者とかかわりの中にも生かしていけるだろうと考えるからである。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、「自分の体は自分で守る」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・関心をもてるように支援していくことで、自分の体や心と向き合い、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けたり、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 健康教育でめざす子ども像

本校では、かかわり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ている。

- 体について理解し、自分や友だちを大切に共に生活しようとする子。
- 自分の生活習慣や心身の状態に気づき、よりよい生活にしようと考え判断する子。
- 健康についての課題を見つけ、解決して行こうとする子。

5 総合的な学習と健康教育とのかかわり

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」を身につけるための学習方法のひとつである。その学習課題の一つとして「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点からも「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、子どもたちが体や心について、「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にしていきたい。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。子ども自身が調査したり、実験したりするなどの体験活動を取り入れ、健康の大切さや健康を維持する具体的な方法を考えるようになり、その結果、体の不思議や神秘、さらにはすばらしさにまで気づくことができるようになっていくことは、自分自身を高めようとしたり、よりよく生きようとしたり、自分自身を見つめる時間ができることになる。「ゆとりの時間」を生かすことにより、子どもたちの「心のゆとり」につながるものになると考えている。このように、総合的な学習での取り組みが、学習の幅を自然な形で広げていくことになると思う。

養護教諭自身が保健室での日常的なかかわりに加え、保健室という枠を超えてより子どもたちとかかわることで、体と心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と考える。総合的な学習の時間を生かして、子どもたち自ら問題解決的・体験的に体と心に向き合えるようになることにつながるものにしていきたいと考えている。

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。これまで「ふしぎがいっぱい！私たちのからだ」を題材にし，「自分のもって何だろう」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ができなかった。その課題をもとに次年度は，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言うことをさらに探り出すことであった。そこで，次年度は子どもたちとのかかわりに一歩踏み込み，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。そこでは子どもたちの新たな実態を見ることができた。それは，学習・健康・生活面などほとんどの場面において，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た。これからの自分を様々な場面で，しっかりと受け止めようとすることができ，研究テーマに近づいた成果が表れた。課題としては「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「からだについて」だけでなく，「心について」も触れながら今後につないでいくことであった。

そこで，本年度は昨年度の学年に積み重ねて「心」をテーマに学習を行った。研究テーマである「自立」に向かうためには，心身共に健康であることが必要である。自分の心を受け止め，自分で調整するという強さをもつことが，本来の「心身共に健康である」ことを示していると考えたからである。

(2) これからの健康教育と養護教諭とのかかわりについて

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ねらいの基に，養護教諭の制度改正が行われた。健康に関する現代的課題が低年齢化している表れかもしれない。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時から「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必要がある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，更に子どもたちの実態に寄り添い，何を必要としていることを適切に捉え，それを子どもたちの成長に返していくことが益々必要になってくる。そのような健康教育を発展させるために自己の研究を推進させていきたい。