

かかわりを大切にした健康教育

－構成的グループ・エンカウターの手法を用いた心の学習－

相澤光恵

1 はじめに

子どもたちが健康的な成長をするためには、基本的な生活習慣を身につけ、より望ましい健康生活を確立していくことが必要である。そのためには子どもたち自身が自分のからだを知り、健康にかかわる諸問題を自分のこととして主体的に受け入れることが大切である。このことは、人間として最も基本となる「命を大切にしよう」とするいたわりの気持ちを育て、「生命の尊さ」に気づくための基盤になると考える。健康教育では、その基盤について学習することにより、自らのからだに関心をもち、必要な知識を得ると共に、健康的な生活や行動をしようとする態度を育むものにしたい。

また、現代社会や学校において「心の健康問題」について盛んに問われている。本当の意味での健康な生き方を考えるとき、この「心の健康」を抜きにすることはできない。

2 実践の概要

(1) 題材について

心とはいったい何なのだろうか。心は脳の機能のひとつであり、実体を手にするのももちろん、見ることもできない。しかし、心は一人ひとりの人間に確かに存在する。そのような心について「働いている」「あるんだ」と確かに実感することができる学習の場を設けることにより、自分の心の存在に気づくことにつながるのではないかと考えた。具体的には、構成的グループ・エンカウターの手法を用いて人や物とふれあう場を設定し、かかわることを大切にすると取り組みを考えた。そのことによりあたたかい人間関係を作り感じることができやすくなるのではないかと考えた。また、積み重ねることにより共生・共存の大切さに気づきやすくなるのではないかと考えられる。

本学級の児童は日頃から、「みんなでなかよくしよう。」「助け合おう。」ということを大切にしている。いろいろなことに前向きに取り組もうとする子や自分の思いを伝えることができる子が多い。一方で、自分の思いを表現したり相手に伝えることが苦手とする子もいる。また、1年生の時に「からだは たからばこ」という題材を通して、体や命を大切に思う気持ちやいたわる気持ちをもつ「いのちの学習」をしている。そこで「いのちの学習」をより豊かな学習にするためにも、先に述べたような心の存在を実感することができやすくなるよう、構成的グループ・エンカウターの手法を用いた学習を設定した。

(2) 指導目標

- 自分や友だちの思いや違いに気づき、認め合えるようにする。
- 自分や友だちを大切にしようとする気持ちをもつようにする。
- 友だちとあたたかい人間関係を作ることができるようにする。

(3) 指導の内容と計画 ……………全4時間

第1時 友だちをもっともっと知ろう。(信頼関係)

第2時 「こころ」とは何かを考えよう。(自己受容)

第3時 ぼくのあなたの いいとこ大発見！(自己理解・他者理解)

第4時 サンキューカードをおくろう。(まとめ)

(4) 学習展開の概要

第1時では、「信頼体験」をねらいとし、次のようなエクササイズを行った。

活動① 決められた一定の時間を使って自由に教室内を歩き回る。人の後ろや横のくっついて歩かないことをポイントとした行動である。

活動② 自由に歩き回りながら「よろしくね。」と声を掛け合いながら握手をする。制限時間内になるべく多くの友だちと丁寧に握手をするをポイントとした行動である。

活動③ 二人組を作り、ブラインドウォークを行った。いつもの仲良しグループ以外の友だちと二人組を作るところがポイントである。

ブラインドウォークとは、一人が目を閉じて、もう一人が手や肩を持つなどして安全に歩行できるように誘導する活動である。交代してどちらの体験もする。

活動④ 活動①～③で思ったことや感じたことを出し合い、ふりかえりを行った。

次のように子どもたちは思いや感想を述べている。

「ふりかえりカード」から

- 目を閉じて連れて歩いてもらった
 - ・安心できた14人
 - ・少し安心できた13人
 - ・安心できなかった12人
- 目を閉じた人を連れて歩いた時
 - ・上手にできた10人
 - ・少し上手にできた23人
 - ・できなかった6人
- 活動はどうでしたか

【楽しかった 27人】

理由：友だちを連れて歩いたから。手をつないだから。緊張したから。

ドキドキしたから。いろいろ歩いたから。初めてだったから。

ほっとしたから。ぶつかったけど優しくかったから。怖かったから。

安心できたから。付いてきてくれたから。探検したから。など

【少し楽しかった 8人】

理由：目がまわったから。目を閉じてたから。ぶつかったから。など

【楽しくなかった 4人】

理由：人や物にあたったから。変な所ばかり通ったから。など

全体のふりかえりから

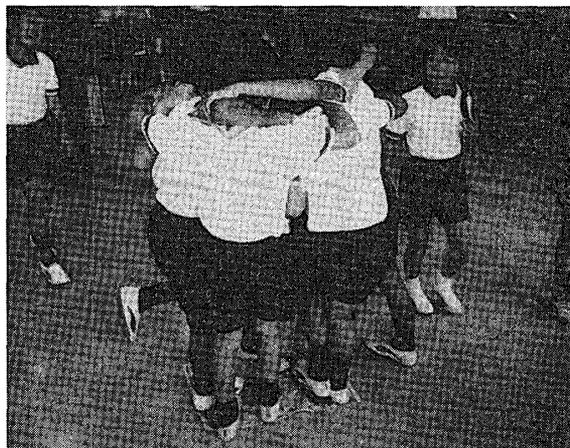
- ・あまり遊んだことがない人と手をつないだ。
- ・友だちの新しいよさを見つけた。
- ・友だちがいつもの感じと違うなどと思った。など

第2時では、「自己受容」をねらいとし、次のようなエクササイズを行った。

活動① 心と身体の緊張感をほぐすため、BGMを聞きながら教室内を自由歩行し、BGMが止まったら、近くの友だちと丁寧に握手をする活動を二回繰り返して行った。

活動② 三回目のBGMが止まった際に握手をした友だちと二人組を作り、「背中ぴたんこ」という活動を行った。「背中ピタンコ」とは、近くの友だちと握手の代わりに二人でしっかりと背中同士を合わせて「ピタンコ！」と言う活動である。三回繰り返して行い、同じ友だちと組まないようにすることがポイントである。

活動③ 六、七人グループを作り、新聞紙の上にグループのメンバーが全員乗る活動である。新聞紙の大きさを三段階に小さくし、30までの数を数える。友だち同士の助け合いや工夫をすることが必要になると



ころがポイントである。

活動④ 活動①～③で思ったことや感じたことを出し合い、ふりかえりを行った。

ほとんどの子どもたちは、「楽しかった。」「おもしろかった。」「暑かった。」「きつかった。」「ハラハラ、ドキドキした。」と感想を述べていた。なかには、背中ピットタンコで「〇〇君とピットタンコしてうれしかった。」「話しができてうれしかった。」「初めはピットタンコする人があるかなと心配だったけど、いて良かった。」と素直な気持ちを述べている子どもたちもいた。

子どもたちの思いや感想

ふりかえりカード	ふりかえりカード
<p style="text-align: center;">2年 2組 猫</p> <p>◎ 今日の学しゅうをして、思ったことやかんじたことを書きましょう。</p> <p>1 せ中をピットタンコと合わせて、二人ぐみを作ったとき。 <u>じしょく見たいにくついで</u> <u>おもしろかったです。</u> <u>ぎんぱんもむしもおもしろかった。</u></p> <p>2 新ぶん紙の上に、グループでのつたとき。 <u>まゆうくつで、しけんになって</u> <u>ハラハラドキドキしたのしかった。</u> <u>あつい気もあもほんふんた。</u></p> <p>3 思ったりかんじたりするのは、体のどこのはたらきでしょう？ <u>のうのはたらきです。</u></p>	<p style="text-align: center;">2年 2組 猫</p> <p>◎ 今日の学しゅうをして、思ったことやかんじたことを書きましょう。</p> <p>1 せ中をピットタンコと合わせて、二人ぐみを作ったとき。 <u>うでをくんでのはしあいをして</u> <u>いたところが楽しかったです。</u></p> <p>2 新ぶん紙の上に、グループでのつたとき。 <u>かたをくんでさいしよにタトむこ</u> <u>だつたけとつかいぬは、中をい</u> <u>いていたからあつた。</u></p> <p>3 思ったりかんじたりするのは、体のどこのはたらきでしょう？ <u>体の中の中しんぶにあたま。</u></p>

第3時では、「自己理解・他者理解」をねらいとし、次のような展開を行った。

本時の目標

- ・友だちのよいところをたくさん見つけることができる。
- ・自分のよいところに気づき、自信につなげようとするができる。

具体的な学習の展開

学 習 活 動	教 師 の 働 き かけ
<p>1 説明とルールを聞き、気持ちをはぐす活動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・BGMを聞きながらできるだけ多くの友だちと握手をして回る。 ・BGMを聞きながら歩き、BGMが止まったら指示された数の人数でグループを作る。 	<p>1 活動についての説明とルールを伝え、子どもたちがリラックスできるような言葉をかけながら活動を始める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次のような声かけをする。 「気持ちをこめる」「目を見て、丁寧に握手をする」 ・近くにいる人とグループを作ることを伝える ・グループに入りにくい子に声かけをする。

・BGMが止まることに集中できるようにする。

ぼくの あなたの 大はっ見！

2 同じグループの人のよいところをカードに記入する。

・自分のカードを交換する。

3 自分のカードを読んでシールを貼り、発表する。

・今まで気づいていなかったところ
・うれしいと感じたところ など

4 ふりかえり

・今の気持ちを発表する。

2◎互いに相手のよいところ探しをして、カードに記入することを説明する。

・グループのメンバーを変えることで、できるだけ多くの友だちのよいところが書けるようにする。

・よいところを考える時間を十分にとる。

3◎自分のカードを読む時間を十分に取る。

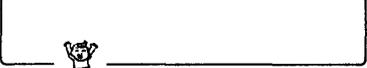
・カードを読んでいる子どもの様子をよく観察しておく。

・書かれている内容を見て回る。

4◎自分の言葉で表現できるように、まずカードに記入するようにする。

・子どもたちの表情や様子について評価をする。

カードの記録から

ぼくの あなたの 大はっ見！		ぼくの あなたの 大はっ見！	
2年2組 名前		2年2組 名前	
このお友だちの、よいところやすごいなあと書くことを書きましょう。		このお友だちの、よいところやすごいなあと書くことを書きましょう。	
ぼくは  <u>かえしとみか</u> <u>で</u> <u>できる</u> <u>ところ</u> <u>が</u> <u>いい</u>	と 思います。	ぼくは  <u>かみ</u> <u>かな</u> <u>かい</u> <u>ところ</u> <u>が</u> <u>いい</u> <u>なあ</u>	と 思います。
ぼくは  <u>本</u> <u>を</u> <u>い</u> <u>っぱ</u> <u>い</u> <u>かり</u> <u>と</u> <u>ころ</u> <u>が</u> <u>いい</u>	と 思います。	ぼくは  <u>毎日</u> <u>バス</u> <u>の中</u> <u>で</u> <u>は</u> <u>か</u> <u>た</u> <u>し</u> <u>ら</u> <u>い</u> <u>て</u> <u>い</u> <u>る</u> <u>か</u> <u>ら</u> <u>ち</u> <u>ん</u> <u>と</u> <u>ち</u> <u>や</u> <u>う</u> <u>い</u> <u>て</u> <u>る</u> <u>か</u> <u>ら</u> <u>一</u> <u>年</u> <u>が</u> <u>ま</u> <u>た</u> <u>い</u> <u>い</u> <u>な</u> <u>あ</u>	と 思います。
ぼくは  	と 思います。	ぼくは  <u>毎日</u> <u>人</u> <u>を</u> <u>元</u> <u>気</u> <u>な</u> <u>る</u> <u>お</u> <u>し</u> <u>て</u> <u>い</u> <u>る</u> <u>か</u> <u>ら</u> <u>い</u> <u>い</u> <u>な</u> <u>あ</u>	と 思います。
ぼくは  <u>お</u> <u>た</u> <u>い</u> <u>い</u> <u>な</u> <u>あ</u> <u>か</u> <u>ら</u> <u>か</u> <u>い</u> <u>な</u> <u>あ</u> <u>を</u> <u>ま</u> <u>ね</u> <u>た</u> <u>い</u> <u>い</u>	と 思います。	ぼくは  <u>書</u> <u>く</u> <u>の</u> <u>が</u> <u>と</u> <u>も</u> <u>早</u> <u>く</u> <u>て</u> <u>い</u> <u>な</u> <u>あ</u> <u>か</u> <u>ら</u> <u>い</u> <u>い</u> <u>な</u> <u>あ</u>	と 思います。
ぼくは  <u>体</u> <u>は</u> <u>小</u> <u>さ</u> <u>で</u> <u>強</u> <u>い</u> <u>し</u> <u>ほ</u> <u>ろ</u> <u>を</u> <u>い</u> <u>っ</u> <u>て</u> <u>い</u> <u>る</u> <u>か</u> <u>ら</u> <u>い</u> <u>い</u> <u>な</u> <u>あ</u>	と 思います。	ぼくは  <u>元</u> <u>気</u> <u>な</u> <u>と</u> <u>ころ</u> <u>が</u> <u>い</u> <u>い</u> <u>な</u> <u>あ</u>	と 思います。
ぼくは  	と 思います。	ぼくは  <u>さ</u> <u>い</u> <u>き</u> <u>ん</u> <u>毎</u> <u>月</u> <u>は</u> <u>っ</u> <u>ぴ</u> <u>や</u> <u>り</u> <u>て</u> <u>い</u> <u>る</u> <u>か</u> <u>ら</u> <u>い</u> <u>い</u> <u>な</u> <u>あ</u>	と 思います。

(5) 実践をふりかえって

成果:「心」の学習はむずかしい。これまでは主に道徳の領域で取り上げられていたが、実際に体験を通して気づく・感じることができたことは健康教育として成果があった。特に、本学級において自分の思いを表現したり相手に伝えることが苦手とする子どもたちが活動に積極的に参加している様子やふりかえりで自分の感想を述べるなどの効果的な場面が見られた。これらのことから、「心」の学習は一つの方法だけでなく、様々な方向から取り組むことの大切さを、子どもたちの活動や感想から伺える。構成的グループエンカウンターを教育的・開発的カウンセリングとして取り入れたことの成果があった。



課題:エンカウンターを行う場合、子どもたちの表情や行動を細部に渡り観察する必要がある。「心」という微妙な動きを表現するのであるから、指導者側は活動内容や言動に細心を払い、必要によっては事後のケアも十分に考慮しておかなければならない。

第2時の学習で、「心」と「脳」を結びつけようとしたが、エンカウンターの場合は無理があった。今後は切り離して学習する方が効果的である。

かかわり:挨拶や握手など日常的に行っていることでも、改めて場を設けることにより普段あまりかかわりを持っていない友だち同士がかかわることができた。スキンシップにより体の温もりを通して和やかさを感じることもできた活動となった。また、ふりかえりを丁寧に行うことでゲーム感覚とは違い、自分や友だちの新しいところや気づきを発見することができた。



3 おわりに

健康教育とは、人間としての基盤を築く学習であり、広範囲に渡るものと捉えている。

このような取り組みはほんの一部に過ぎないが、「からだについて理解する。」「心身の状態に気づくこと。」そして、「大切にしようとする。」は、あらゆる学習の継続、積み重ね、繰り返しのにより、成り立っていくと考えている。

健康教育において「人やものとのかかわりを大切にする。」ことは、自分のからだを自分で守ろうとする自己管理能力を身につけるために一つの方法として必要であり、「生きる力」を育てていくことにつながると考える。

これからの健康教育の方向性として、当たり前のことから小さな気づきや発見を大切にし、次への不思議や疑問に発展するもの。そして、日々の健康的な生活に生かすことができるよう、体験により実感できるような健康教育をめざしていきたいと考えている。