

## 学校保健

# 子どもの自己肯定感を育むための保健室の役割

## —保健指導と保健室での対応を通して—

内海 和子

### 1 はじめに

少子化・高度情報化など、社会の変化に伴う家庭や地域における教育環境の変化は子どもの心身の健康にも大きな影響を与えているといわれている。中央教育審議会答申（2008）では、自分への信頼感や自信などの自尊感情を養うことの必要性について述べられている<sup>1)</sup>。また、ベネッセ教育総合研究所の分析によれば、「財団法人日本青少年研究所『中学生・高校生の生活と意識調査報告書』から、日本の中学生は、他国と比較して、自分の能力に肯定的な態度を持つ割合が低い傾向が明らかになった。更に、『親によく褒められると感じていない生徒』や『自分の意志を持って行動できない生徒』に、『自分はダメな人間である』と思う傾向がより強く見られた。」とある<sup>2)</sup>。これらのことから、今の子どもたちは自分に対して自信の無さや将来への不安から、前向きな気持ちになれず、自己肯定感が低くなっていると考えられる。

日本学校保健会「平成23年度保健室利用状況に関する調査報告書」では、「保健室来室児童生徒の背景要因をみたとき、人間関係づくりが苦手な児童生徒が多いことがわかった。このことは、児童生徒の心身の健康問題の大きな要因の一つとなっていることから、健康教育においてもコミュニケーション能力の向上や自己肯定感の育成などに努めていくことが必要である。」と述べられている<sup>3)</sup>。自己肯定感が育っていないために、対人関係につまずきや不安を感じていたり、自分に自信が持てないことで、心身の健康へ影響が出てきたりしていると考えられる。そこで、本研究では、自己肯定感を育む視点に立った保健指導と保健室

での対応事例から、保健室の役割について考察していくことを目的とする。

### 2 研究の方法

#### (1) 「自己肯定感」に関する文献の考察

田島（2013）らは、子どもの自尊感情・自己肯定感等を表す用語について、「自己イメージ」「自己価値」「自己効力感」「自己尊重」等使われているが、それらの用語の共通点や差異・尺度の整理は、十分ではないとされ、定義・尺度について文献検討している。その中で、「特別支援教育大事典（旬報社）」においては、自己肯定感自己受容や自尊感情といった類似している概念との違いは明確ではないとしながら、「自己肯定感『ありのままの自分を受け止め、自己否定的な側面をふくめて、自分が自分であっても大丈夫という感覚である。』と定義している。」<sup>4)</sup>と述べている。

また、高垣（2009）は「『自己肯定感』という概念は必ずしも明確に規定されておらず、その言葉を使用する諸家によって定められる意味やニュアンスに違いがある。」<sup>5)</sup>と述べている。さらに、今の子どもたちの状況をみると、機能レベルの肯定ではなく、存在レベルの肯定が必要であるとしている。一般的に自分のいいところを評価して、自己を肯定する意味で用いられることもあるが、高垣は存在レベルで自己を肯定する意味で用いている<sup>6)</sup>。ここでは、田島の定義と高垣のいう「存在レベルで自己を肯定する。」という考えを基に、自己肯定感を「良いところも悪いところも含めて、ありのままの自分が大切な存在である。」と定義する。そして、山本（2008）らは、自己肯定感を育てていくための指導・援助における観点を表1

のように設定している。

表1 指導・援助における観点

A	自分への気付き
B	自分の役割
C	自分個性と多様な価値観
D	他者とのかかわりと感謝
E	自分の可能性

さらに、「この観点は教科・領域等や集団・個に対する指導・援助の区別にかかわらず、あらゆる場面で留意することが重要」と述べてられている<sup>7)</sup>。表1のAは自分の思っていることに気付き、

自分を受け止めるために大切なことである。Cは様々な価値観に気付き、周りの人も受け入れていくためには不可欠である。これらのことは、授業としてだけではなく、学校生活の中でも日常的に取り組んでいかなければならない。本研究でもこの観点をを用いて、保健指導と保健室来室者の対応の両面から考えていきたい。

(2) 保健指導の方法

先に述べた5つの観点の中のA・Cを踏まえた保健指導を、本校では各学級で年1時間行っている。自己肯定感と関連させながら、各学年の題材とねらいを表したものが表2である。命・体・心を柱にした保健指導を行う中で、低学年から自己

表2 年間保健指導計画一覧

めざす子どもの姿				
○自分の体の状態を考えてより健康的に生活するため、今の生活を振り返り実践できる子ども。				
○肯定感を持って自分の成長を受け止め、自分もまわりの人も大切にしようとする子ども。				
学年	月	題材名	ねらい	自己肯定感とのかかわり
1	6	わたしたちの身体ってすばらしい!	自分の持っている自然治癒力について知り、簡単な手当の仕方を理解して実践できる。	私たちの体には、けがを治すすばらしい力があると学習することで、体の面から自己肯定を考える。
2	9	おなかの中の赤ちゃん	胎児の成長の様子や出産について学習することで、おなかの中で大切に育てられたことを知り、自分の大切さを感じることができる。	私たちは、家族や周りの人たちに待ち望まれて生まれてきた存在であるかを学習することで、命の面から自己肯定を考える。
3	11	いろんな気持ち	いろんな気持ちがあること、みんな同じ気持ちではなくどの気持ちも大切であることに気付き、自他の違いを意識できる。	自分の気持ちを振り返りその理由を考え、友だちと交流することで、心の面から自己肯定を考える。
4	10	思春期の体の変化	思春期の男女の体の変化について学習することで、今後の自分の成長について見通しを持った生活ができる。	自分の成長を考える中で、個人差を重視し心も体も自分のスピードで成長することを理解することで、心と体の面から自己肯定を考える。
5	9	睡眠の味方! メラトニンじゃ	睡眠の役割や睡眠不足が体に及ぼす影響を理解し、自分の睡眠習慣・生活習慣を見直し改善しようとする気持ちをもつ。	良い睡眠習慣を身につけるために、自分の生活を振り返ることで、体の面から自己肯定を考える。
6	1	ストレスと向き合う	ストレス解消の仕方や対処について考えることで、思春期の心の特徴や不安や悩みは誰でも持っていることを知って、生活しようとする。	ストレスとは何か、ストレスとどう向き合うか考えることで、心の面から自己肯定を考える。

肯定感を育んでいきたいと考える。

命の面からは、生まれてきたこと、今存在していること自体がすばらしいという視点で指導していく。体の面からは、人間の持っている不思議なすばらしい機能をわかりやすく伝えていくことで、人間のすばらしさを実感できるようにする。心の面からは、気持ちに着目し、自分や他人との違い、多様な価値観を認めると共に、自分の気持ちをふり返ったり言葉にしたりすることを通して、客観的に自分を見つめることができるようにしたい。

### (3) 保健室の役割と来室者への対応の仕方

「学校保健安全法」では、保健室について「学校には、健康診断、健康相談、保健指導、救急処置その他の保健に関する措置を行うため、保健室を設けるものとする」と明記されている。以前の「学校保健法」では、雑則にあった保健室の規定が「学校保健安全法」で本章に位置付けられ、平成 20 年中央教育審議会答申でも、保健室の重要性が言われている<sup>8)</sup>。今吉(2008)によると、保健室への来室頻度が高い生徒は、保健室に高い「被受容感」「精神的安定」「行動の自由」「思考と内省」「自己肯定感」を感じているといわれている<sup>9)</sup>。また、高橋(2001)は自己肯定感を高める実験授業プログラムから、①肯定的なメッセージを送り合う活動、②安全感が保障された場で自己の内部を見つめる体験、③イメージや体を介して体験等が大切だという結果を得ている<sup>10)</sup>。

これらのことから、保健室という場は、安全感が保障されており、養護教諭は対話をしながら思考と内省的な対応を行っていくことで、自己肯定感を育てていく役割もあると考える。

何かあったときに自分の思いを出せる場で、「そういう時もあるよね。」という言葉がけからはじまり、子どものやるせない気持ちを受け入れ、自分と向き合っていくことができるような対応をしていくことにより、表 1 にある「A 自分への気付き」ができるようになると思う。自分から言葉を発する子どももいるし、気持ちをうまく表現できない子どもや自分の気持ちがよくわからない

子どももいる。保健室はいつでも対応でき、一人になれる空間でゆっくり話ができる場である。子どもを受け入れながら注意深く観察し、話をしっかり聴いたり心を開く言葉がけをしたりしてコミュニケーションをとっていきながら安心感を持つことができるような対応が必要である。

## 3 指導の実際

### (1) 保健指導

3 年生に行った事前アンケートでは、「周りの人のすることが気になる」という問いに 80% の子どもが「はい」と答え、「自分が楽しいと思う時は、まわりのみんなも楽しいと思う」という問いに 74% の子どもが「はい」と答えている。周りの人のことは意識しつつも、自分とまわりの人の気持ちについての違いを考えていないことがうかがえる。

そこで、自己肯定感を育む観点(表 1)から、「A 自分への気付き」「C 多様な価値観」を基に、気持ちに目を向けることができるよう保健指導を行った。

- ①対象学年 第 3 学年
- ②指導時期 平成 26 年 12 月
- ③題材名 「いろんな気持ち」
- ④題材について

中学年になると個人差はあるものの、周りの目が気になりはじめる。自分中心の世界から、まわりの事を考えることができる生活に変わっていく。友だちづきあいにおいても、いわゆる“ギャングエイジ”の始まりに差し掛かり、友だちとの結びつきが強まり、意識や行動において、友だちから影響を受けやすくなる。この時期に、いろいろな気持ちについて学習することで、自分の気持ちを考え、自分と友だちの気持ちの違いを知ることは自己肯定を育むことにもつながる。今後成長して人との関わりが広がっていく中で、気持ちをコントロールする力や人に伝える力がますます必要になってくるため、その学習をするきっかけにもなる教材であると思う。

⑤目標

様々な場面から、その時どんな気持ちになるのかその理由を出し合って考えることを通して、同じ場面でも、人により気持ちに違いがあることを知り、どんな気持ちも大切なことを理解する。

⑤授業の流れ

児童の活動	教師の働きかけとねらい
(1) 気持ちの言葉さがしゲームをする。 ・いい気持ち…うれしい、満足 ・嫌な気持ち…残念、くやしい ・恥ずかしい、ドキドキ <b>気持ちについて考えよう</b> (2)「今から〇〇しよう。」という場面を出し、どう思ったか発表する。 ・ドキドキした ・嫌だと思った ・恥ずかしいな ・やりたいな ・うれしい (3) ワークシートに記入された具体的な場面から、その時の一人ひとりの気持ちを記入する。その後、班でお互いの気持ちや理由を交流し、気が付いたことを話し合い、発表する。 ・自分は楽しみだけど、〇〇さんは不安なんだ。 ・自分はうれしいけど、みんながそうではないんだ。 ・人によって、気持ちは違うんだ。 (4) その後理由を各自で書き、班で話し合いをしてみてどう感じたか発表する。 ・理由を聞いてよくわかった ・ちゃんと言葉でいうことが大切だ。	(1) ゲームをすることで気持ちについて興味を持つことができるようにする。 ・具体的にどんな感情があるかゲームを通して確認できるようにする。 (2) 具体的な場面を出し、どのような気持ちになったのか出し合うことで、みんなの気持ちは同じなのか考えることができるようにする。 ・できるだけいろんな種類の気持ちを出すことができるようにする。 (3) 5つの場面設定から、どんな風に思ったかを個人で記入する。その後、班で交流することで1つの場面でもいろんな気持ちがあることに気付くことができるようにする。 ・できるだけ具体的な場面をあげ、一人ひとりが考えやすいようにする。 ・同じ事柄でも人によって感じ方は違うことに気付くようにする。 ・まず一人ひとりが考え、班でその結果と理由を出し合う。 (4) 各自理由を書いて班で交流することで、気持ちの違いをわかってもらうには言葉で伝えることが大事だと気付くようにする。 ・どんなふうにしても間違っていないこと、表面的な気持ちだけでなく理由も考えることが大切だと気付くようにする。

気持ちという目に見えない題材なので、抽象的にならざるを得るだけわかりやすくするために、身近にある場面を設定するとともに、イラストの表情を使って授業を進めた(図1)。



図1 板書の工夫

いろいろな気持ちを出させ、「どうしてそう思ったか。」その理由を考えさせることで、自分を振り返る内省につなげていった。その結果、「気持ちがどんなものかというのがわかりました。」「今日の授業で気持ちは大事なものだと思いました。」という感想があった。自分の気持ちに目を向け、自分への気付きにつながった児童がいた(図2)。

授業後の感想では、「人それぞれ、いろんな気持ちがあるんだな—と思った。どんどんちがう意見が出た。いい勉強になった。私も人の気持ちがわかった。」「人によって気持ちが違って、いろんな気持ちがある。言葉を使うとわかりやすい。いいことも悪いことの気持ちも全部大事。」とあり、多様な気持ちについて考えていることがわかった。また、「いやな気持ちも大切ということがわかりました。」という感想からは、いい事だけでなく嫌な気持ちも含めて大切だと考えていることがわかった。

班でお互いの気持ちを交流することで、お互いの気持ちがわかり、同じ場面でも人によって気持ちは違うことをあげている。さらに、いい気持ちも嫌な気持ちも大切だということに気がついている。3年生では価値観という視点は難しいので、「気持ち」を基に考えていった。その結果、人に

⑥授業の様子

自分の気持ちを出させる場面では、「今からみんなの前で歌を歌ってもらいます。」という問いかけに「えー」「いやだー」「やったあ」などと子どもたちは反応をした。さらにその言葉に含まれた気持ちを発表していくと、「おどろいた。」「うれしい。」「緊張した。」「心配…」「楽しみだ。」という今の気持ちを出すことができた。

よる気持ちの違いがわかり、嫌な気持ちも受け入れようとしていることがわかった。

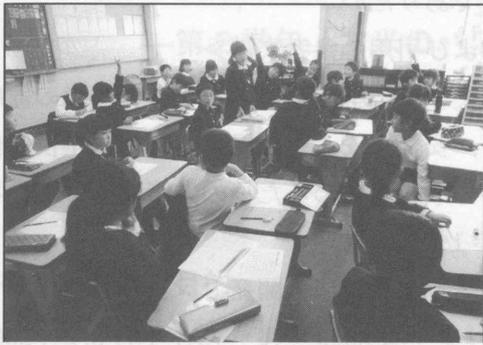


図2 授業の様子

## (2) 保健室来室者の対応

<事例> 4年生男子

低学年のころから、ちょっとしたことでよく保健室に来ていた。「僕なんか…」という言葉が出る事が多く、自分に自信がないところが見受けられた。自分の思いも言いにくい子どもで、どちらかという手の方が先に出ることがあった。保健室に来たときは、できるだけ本人の言葉で話ができるような問いかけを心がけた。例えば、「あの～」 「えっと・・・」と言葉に詰まったときには、「それは〇〇ということ？△△ということ？」と、子どもの状況から考えられる気持ちを提示しながら話を聴いていった。否定的な気持ちは肯定的な言葉に変えて、小さなことでも認めていく対応をしていった。

ある日「右手が痛い。」と来室して、理由を聞くと本人は「打ったから…」と言うが、どういう状況だったのか聞いてもはっきり言わない。痛みを訴える部位から考えて「壁をたたいた？」と聞くと、涙が流れた。スキンシップをしながら、落ち着くのを待って話を聴いていくと、「友だちが、自分の体のことをからかってきたので腹が立った。それで、壁をなぐった。」と言う。表2にある保健指導と関連させて、保健指導で行った体の成長のことを思い出させ、個人差について話をした。そして、何よりそのいら立ちを人に向けなかったことに目を向けさせ、成長したことを認めていった。廊下等ですれ違った時は、必ず声かけをして

いつも気にしていることを伝えていくよう心がけた。また、担任にも細かく保健室での様子を伝えるようにしている。子どもはクラスの役割に自分から取り組み、少しずつ自信を持ってきている。

## 4 考察

### (1) 保健指導

具体的な場面を出すことにより、自分はどんな気持ちになるか臨場感を持って発表していく児童が多かった。また、気持ちとその理由を班で交流することにより、同じ場面でもみんな同じ気持ちではないことがわかった。気持ちが同じでも理由が違ったり、理由が同じでも気持ちが変わったりすることに気付くことで、一人ひとりの思いが違うということを感じることができたと考える。

しかし、できるだけ多くの気持ちを考えることができるように、場面設定を多くしたことで、一つの気持ちについてじっくり考えることができにくかった。設定場面を少なくし、一つの気持ちをじっくり考えることで、より自分の気持ちと向き合うことができるようになり、自分への気付きが深まると考える。

他学年の保健指導、4年生「思春期の体の変化」の授業では、「今日わかったことは、体と心の成長のしかたです。ぼくは今ちょうど反抗期です。でも成長していると思うと少しうれいすです。」 「ぼくは、他の人と背の高さが違って追いつきたいと思っていたけど、大切なのは個人差だと思います。だからこれからは、追いつこうとせず自分の成長をしたいなと思いました。」と、今の自分の成長に目を向け、受け入れることができた。体の成長は目に見えることでもあり、自分のこととしてとらえやすいので、自己肯定感を育てる視点を取り入れて指導することは有効と考える。

### (2) 保健室来室者の対応

保健室の役割から考えた時、内科的訴えに対し、力丸(2012)らは「その背景要因を探るために、脈拍・呼吸・体温・血圧等を測定するフィジカルアセスメントや、自己認識・友人関係・食事・睡

眠・運動・遊び等の心理的アセスメント・社会的アセスメント・生活習慣的アセスメントは不可欠である。」と述べている<sup>11)</sup>。内科的訴えだけでなく外科的訴えに対しても、けがをした時の状況を聞く中で「何かおかしいな。」と感じることがある。その背景にいじめや心理的要因が関係しているかもしれないと考え、より詳しく話を聞いたり担任と連携したりしながら、継続してみていく必要がある。

今回の事例のように、手の痛み以上に気持ちを話す場を求めて来室する子どもは多い。保健室で自分の気持ちを出せるよう、まずしっかり話を聴くことをしている。そして、丁寧にけがや病気の対応をすることで、大切にされているという経験を通して、自分の考えや気持ちに気付くことができる対応を心掛けている。その小さな繰り返しが自己肯定感を育てていくと考える。

## 5 おわりに

保健指導を通して、養護教諭のメッセージを直接子どもに伝えることができ、授業の様子から子どもの心情を把握しやすくなる。そのことは、気になる子どもだけでなく、すべての子どもの自己肯定感を育むことにつながる。また、担任と連携しながら計画的に進めていくことで、校内支援へとつなげていきやすいと考える。

保健室は何かあったときに駆け込んできて、ゆっくり話を聴くだけですっきりして、教室に戻っていくことも多い。頻回来室者の中には、自己肯定感が育っていないと感じる子どももいる。その子どもを受け入れ、子どもの体や心の声を聴き「居場所」になること。そして、子どもと対話をしていく中で小さな変化や頑張りを認めていくことで、自己肯定感を育てていくことができる場所である。

また、養護教諭は全児童に関わり、子どもを長期的に見ていくことができる。今後も、時代と共に変わっていく児童の健康課題や、子どもの発する微かなサインに気付き、その底にあるメッセージを受け止めることができるよう養護教諭自身の

感性を磨いていきたい。そして子どもの言葉の中にある気持ちを聴くことで、心とからだが見える保健室でありたい。

### <注および引用・参考文献>

- 1) 中央教育審議会答申：「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」平成20年1月
- 2) ベネッセ教育研究開発センター：「『VIEW W21』中学版2009年度 Vol. 1」, p. 24, 2009, ベネッセ教育総合研究所
- 3) 日本学校保健会：平成23年度調査「保健室利用状況に関する調査報告書」平成25年4月
- 4) 田島賢侍・奥住秀行：「子どもの自尊感情・自己肯定感等についての定義及び尺度に関する文献検討—肢体不自由児を対象とした予備調査も含めて—」, 2013, 東京学芸大学紀要.
- 5) 高垣忠一郎：「私の心理臨床実践と『自己肯定感』」, p. 6, 2009, 立命館産業社会論集.
- 6) 前掲書1)
- 7) 山本聖志・板澤健一ら：「自尊感情や自己肯定感に関する研究—幼児・児童・生徒の自尊感情や自己肯定感を高める指導の在り方—」, p. 10, 平成21年3月, 東京都教職員研修センター紀要第8号
- 8) 前掲書7)
- 9) 今吉このみ・長江美沙・五十嵐哲也：「中学生における教室と保健室の『居場所』としての心理的機能の比較—学校享受感の視点から—」, p. 49, 2010, 愛知教育大学保健環境センター.
- 10) 高橋あつ子：「自己肯定感促進のための実験授業が自己意識の変化に及ぼす効果」, p. 104, 2001, 教育心理学研究第50巻第1号.
- 11) 力丸真智子・三木とみ子・大沼久美子・遠藤伸子・永井大樹：「養護教諭の『健康相談活動』に活かすヘルスアセスメントに関する研究」, p. 163, 2012, 学校保健研究.