

## I はじめに

### 1 これまでの研究の経緯と、学校保健で目指す「『自他』を往還し、批判的・創造的に学ぶ生徒」の姿

世界的な新型コロナウイルス感染症の流行は、今まで当たり前であった様々な物事を必然的に再考する機会となった。特に心身の健康に関しては、感染症予防、メンタルヘルス、日々の健康管理といった視点から誰もが見つめ直してきたであろう。子どもたちも、臨時休業や自宅学習など日々変化する環境において、生活のリズムに関すること、ストレスマネジメントに関する事、ICT機器の使用に関する事等、複数の問題が混在する個々の健康課題にどのように対処していくかを選択する場面に直面した。



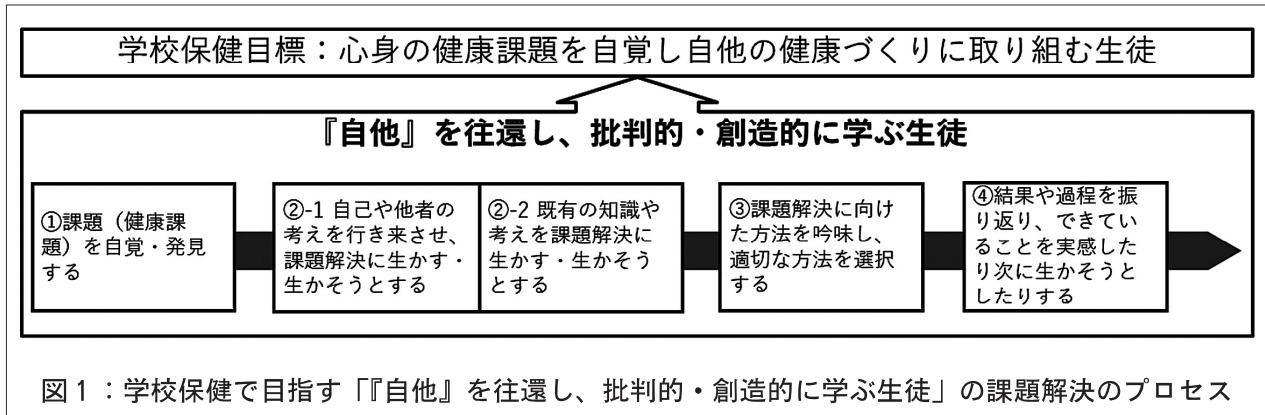
しかし、子どもたちの抱える健康課題は新型コロナウイルス感染症流行以前より多様化・複雑化していることが指摘されていた（文部科学省、2017）。学校においては、まさにコロナ禍においてもそうであったように、これから予測困難な未来を生涯にわたって健康に生きていくため、自他の健康課題を発見したり、その解決に向けて自ら取り組んだりすることができる基礎を育てることが必要である。

前次研究では「自ら判断・行動し、未来の創り手となる個の育成」を研究の目的として、保健教育を通して「健康の大切さを理解し、自覚した健康課題を一人一人が自分に合った・自分なりの方法で解決していく主体的な姿」を目指し実践を行った。保健体育科保健分野での授業と養護教諭の個別の支援とを意図をもって関連させる取組を行い、生徒が自身の健康課題の解決に向け既習を生かして思考している姿を見ることができたことは成果である。前次研究の実践を行う中で、健康に関する課題は様々な重なり・つながりがあり、課題解決のために選択した方法は他の課題の解決にも応用できるのではないかと考えた。また、課題を解決する過程を生徒と共に整理した際、「これってまた別の時も使えそう。」という生徒の気付きがあった。これらのことから、既習の内容に加え、課題を解決するために辿ってきた道筋やその時に使用した考え方を応用できると、多様化・複雑化した健康課題への対処方法を選択する力を育むことができると考えた。さらに、“課題解決のために選択した方法やプロセスを他者と共有することで、他者の健康課題の解決を考えたり、他者が自分の課題解決に向けその考えを生かしたりすることにつながるのではないか”というご示唆を助言者からいただいた。思い返すと、他学年が集う保健室・相談室では、自分の経験からアドバイスをするなどのピアサポートが自然と行われたり、養護教諭だけではなく他教諭・スクールカウンセラー・心の相談員・学生ボランティアなど多くの大人が生徒と対話したりする中で、多様な考え方を知り、生徒が自らの選択につなげる姿があった。このような、他者の考えに触れ、自分自身の中で検討を重ねる機会を意図的に設定すれば、自分の健康課題の解決方法を吟味するだけでなく、他者の健康課題にも目を向けていくことができると感じた。

以上のことから、健康課題を解決するために、既存の知識や考え、他者の考えを生かして検討・吟味し、自分に合った方法を選択するとともに、選択した方法やプロセスを更に他（他者・他の課題）に関連付けて考えていくその連続的な営みが、学校保健における「『自他』を往還し、批判的・創造的に学ぶ生徒」であると考える。これらを検討することは、本校の学校保健目標である「心身の健康課題を自覚し、自他の健康づくりに取り組む生徒」につながると考えている。

## 2 「『自他』を往還し、批判的・創造的に学ぶ生徒」の課題解決のプロセス

前次研究の成果と課題を踏まえ、学校保健で目指す「『自他』を往還し、批判的・創造的に学ぶ生徒」の具体的な姿は、生徒の課題解決の過程で見られるものと考え、次のように整理した（図1）。



学校保健で目指す「『自他』を往還し、批判的・創造的に学ぶ生徒」のプロセス（以下、「課題解決のプロセス」）は大きく四つの姿を順序立てて示すことができると考えた。まずは生徒自身が①課題（健康課題）を自覚・発見する姿である。例えば保健室に来室する生徒の中には、どうしたらいいのかを考える以前に、何に困っているかが分からず、時に混乱し苦しんでいることがある。また、色々な対処方法を試してみるものの、自分自身の課題を適切に捉えていないため、手ごたえを感じることができずに疲れてしまっている様子も見受けられた。学校保健で扱う課題（健康課題）は、自他の健康や生活に関連するものであるため、まずは生徒自身が今抱えているものや直面した課題について整理をし、課題が明確になると、この後どうしたらよいだろうか、と自ら解決方法を模索していくことができると考える。

次に、課題解決のために必要な情報を収集するため、②-1自己や他者の考え方を行き来させ、課題解決に生かす・生かそうとしたり、②-2既存の知識や考え方を課題解決に生かす・生かそうとしたりする姿へと移行する。②-1では、誰かに聞いてみようとしたり、自ら調べたりすることも含み、例えば「保健室で相談してみよう。」と援助要請を出せることも、自らの課題解決のために他者の意見を聞きたいという主体的な行動の一つだと考える。また、②-2では、獲得してきた知識・技能・考え方を、課題解決のための材料としてどう生かせそうかを選択していく。

次に、②で得た情報から、③課題解決に向けた方法を吟味し、適切な方法を選択していく姿へと移行する。ここでは、「今の自分はこれならできそう。」「自分の生活にはこの方法が合っていそうだ。」といった「自分に合った」（他者の健康課題に対する場合は、「その人に合った」）方法で吟味していくことが必要となると考える。

最後に、③で選択したのち、④結果や過程を振り返り、できていることを実感したり、次に生かそうとしたりする姿となる。健康課題は「そういえば、最近よくなっていた。」「気付いたらもう気にならなくなっていた。」と振り返りが曖昧なまま進むことも多い。しかしその過程には、③で自らが選択してきた方法があることを実感できれば、課題を解決できた有能感や、自分で自分の健康をコントロールできるという意識が向上するのではないかだろうか。反対に、「やってみたけれど自分に合っていなかった。」という場合にも、どこにつまづきがあったのかを整理し、検証が必要だと考える。

今次研究において、①～④の各段階における生徒への支援を模索しながら、この連続したプロセスを生徒が自覚できるような手立てを探っていきたい。また、プロセスの構造そのものについても検討していきたいと考えている。

## II 学校保健における研究目標2の実現に向けた取組

研究目標2：各教科・領域において、既習と未習、自己と他者の考えを意識的につなぎ合わせながら解決へ向かう授業のあり方を考え、実践する。

学校保健では、教育活動の様々な場面で行うことができる保健教育の特性を生かし、授業に限らず日常の支援も取組のフィールドとしている。研究目標2の実現に向けた取組を模索するにあたり、I-2で述べた課題解決のプロセスを踏まえた時、保健室来室時は、何らかの困りや症状など自分のもつ課題に対しその解決方法を探るといった課題解決のプロセスを学ぶチャンスであると考えた。そこで、研究1年次は主に保健室での生徒との関わり（保健教育の「日常生活における指導及び子供の実態に応じた個別指導」（文部科学省、2020））に焦点を当てて実践を進めていくことにする。

### 1 課題解決の見通しをもち、今できることを明確にするための支援の工夫

課題解決のプロセスを踏まえると、①で課題を自覚・発見したのち、生徒が既習や他者の考えを意識的に解決につなげたいと思うためには、課題の解決に向けた見通しをもつことが必要だと考えた。生徒がイメージする課題解決の姿を養護教諭と共有し、解決に向けて短期的に取り組むことと、長期的に時間をかけて継続していくことを共に整理した。

例えば、教室で過ごすことに課題がある生徒に対して、週ごとに自分のペースで計画を立てていく支援を行った（図2）。日々、やってみてどうだったかを振り返り、次に取り組む一步を共に考えていく中で、「この間こうやってやってみたらよかったですから明日もそうする。」と既習を生かしたり、「こういう時ってどうしたらいいんですか。」と自ら他教諭に聞いて生かそうとしたりする姿が見られた。

| 日付<br>曜日     | 月       | 火       | 水       | 木       | 金       |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 来た時          |         |         |         |         |         |
|              | 時間割 じぶん |
| 朝            |         |         |         |         |         |
| 1            |         |         |         |         |         |
| 2            |         |         |         |         |         |
| 3            |         |         |         |         |         |
| 4            |         |         |         |         |         |
| 始食           |         |         |         |         |         |
| 盛休み          |         |         |         |         |         |
| 5            |         |         |         |         |         |
| 6            |         |         |         |         |         |
| 放課後          |         |         |         |         |         |
| 帰る時          |         |         |         |         |         |
| ひとこと<br>振り返り |         |         |         |         |         |

図2：見通しをもち、自分のペースを検討するための記録

### 2 課題解決のために、自己と他者の考えを比較し検討する機会の設定

課題解決のプロセス②-1、また③において、自己と他者の考えを意識的に繋げて検討していくには、生徒が自分の課題解決のために「他者の意見を取り入れてみたい。」「他者の意見が役立つかも。」と思うきっかけが必要であると考えた。そこで、同じ課題、または似たような課題への解決方法を共有する支援を行った。

例えば保健室では、解決方法の選択に悩む生徒に対し「こういう考え方でこうしてみた人がいたんだけど、あなたにとってはどうかな。」と問いかけたり、睡眠や生活リズムに課題をもつ生徒が実践している継続記録を許可を得て共有したりするなど、保健室での個々の関わりの中で現れた生徒の健康課題への解決方法を共有し、生徒がその解決方法を「自分はどうか」と考えられる機会をもつようにした。また、共通の課題について全校に問いかけ、全校生徒の考えを分類して提示し、自分の考え方と他者の考え方を比較できるようにした（実践例1）。

これにより、同じような課題を抱えている生徒が解決方法の幅を広げたり、自覚していなかった健康課題に気付いたり、新たな課題に出会い解決方法を探る時の選択肢を増やすことができると考えている。

### 3 自分の中にある解決方法を自覚するための支援の工夫

課題解決のプロセス②-2において、既習を意識的に課題解決へつなげるためには、「既に自らの中にある方法が課題解決につながるかもしれない。」と自覚できる必要があると考えた。そこで、既にやっていることやできていること、既に学んだことに気付くことができるような支援を行った。

例えば生徒が課題の解決の方法を模索する段階で、養護教諭が「いつもならどうしているか。」「こうしてみようということはあるか。」「今まで習ったことで生かせそうなことない

か。」というように、既に生徒自身の中にあるものや、やっていることに目を向ける声かけを行った。また、前回来室したときの保健室来室カードや、健康観察記録表のデータなど、蓄積された事実を比較して提示したり、継続的な睡眠記録（図3）のような生徒自らが過去と比較できるような記録を参照したりする中で、「この時はどうしてできていたの。」と、生徒ができていた部分から自分の中にある解決方法を探ることができるよう促した。また、保健体育科保健分野で扱った内容や方略を保健だよりや掲示物で用い、生徒が健康に関する事象について考える際に活用できるようにした（実践例1）。このような、既習を生かして自分の課題を解決するための方法を選択する経験は、新たな課題を解決していく際に活用できると考える。

| 6月 睡眠記録 |   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 就寝    | 起床 | 午睡時間 | 朝食 | 食事    | 他の活動 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|----|------|----|-------|------|
| 日       | 月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |    |       |    |      |    |       |      |
| 1       | 水 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 10:00 | あり | 普通   | 普通 |       |      |
| 2       | 木 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 12:00 | あり | 普通   | 普通 | 10 かい |      |
| 3       | 金 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 1:00  | なし | 普通   | 普通 |       |      |
| 4       | 土 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 12:00 | あり | 普通   | 普通 |       |      |
| 5       | 日 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 11:30 | あり | 普通   | 普通 |       |      |
| 6       | 月 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 1:00  | なし | 普通   | 普通 |       |      |
| 7       | 火 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 11:30 | あり | 普通   | 普通 | 疲れた   |      |
| 8       | 水 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 23:00 | なし | 普通   | 普通 |       |      |
| 9       | 木 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 0:00  | あり | 普通   | 普通 |       |      |
| 10      | 金 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 18:00 | なし | 普通   | 普通 | 頭痛    |      |
| 11      | 土 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 1:00  | なし | 普通   | 普通 |       |      |
| 12      | 日 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 7:30  | なし | 普通   | 普通 |       |      |
| 13      | 月 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 23:00 | なし | 普通   | 普通 |       |      |
| 14      | 火 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 0:00  | なし | 普通   | 普通 |       |      |
| 15      | 水 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 12:00 | なし | 普通   | 普通 |       |      |
| 16      | 木 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  | 1:00  | あり | 普通   | 普通 |       |      |

図3：Chromebookで行う睡眠記録

### 4 「『自他』を往還し、批判的・創造的に学ぶ生徒」の課題解決のプロセスの見直し

I-2で示した課題解決のプロセスについて、校内の教員で交流した際の意見を参考に、総合的な学習の時間の考え方を生かして再度整理した（図4）。課題解決のプロセスを健康課題の解決に向けた探究と捉えると、総合的な学習の時間で学んできた学習の過程や、その過程で活用してきた考え方（考えるための技法）を生かすことができそうであると考えた。

この、保健室で経験するプロセスが、総合での探究で経験してきたものと共に通していることに生徒が気付くことができれば、新たな健康課題に出会った際に、「以前やった流れで解決できそうだ、総合の時と同じだったな…。」と自ら解決に向かっていくことができると考える。

この取組はまだ筆者が考えを整理した段階であり、具体的な支援はこれから検討していく。しかし、養護教諭がこの総合的な学習の時間の考え方とつなげたプロセスで生徒と関わることを意識することで、日頃の声かけや問診も工夫することができると考えている。また、これは、研究目標1の「教師自身が教科内や教科・領域間のつながりを捉えるために、総合的な学習の時間を書くとしたカリキュラム・デザインの作成を意識した実践を行う」とも今後つながりを検討できる部分だと期待している。

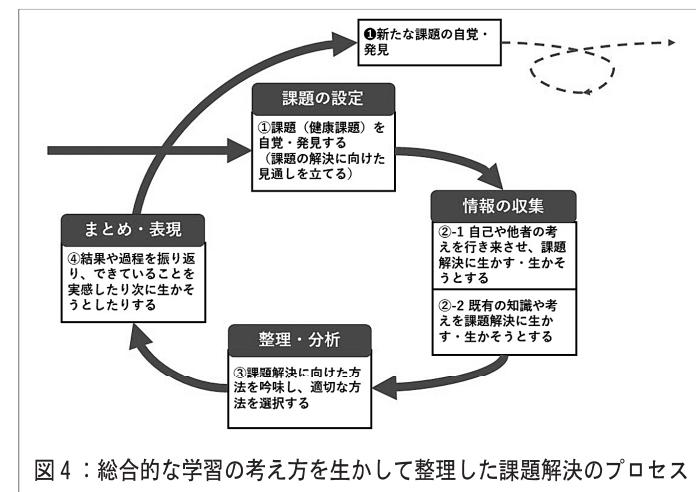


図4：総合的な学習の考え方を生かして整理した課題解決のプロセス

### III 実践例 「みんなでつくる掲示板」

保健室前の掲示板を活用し、全校生徒で「みんなでつくる掲示板」を作成した。一つの「お題」について全校生徒が考え、その考えを分類して掲示することで、自分が回答した考え方と他者の考え方を比較できるようにした（Ⅱの取組2）。また、「お題」は生徒の日常の中から養護教諭が多くの生徒に共通しそうだと見取った課題や、保健体育科保健分野で扱う内容と関連したものにすることで、生徒が自分の中にある課題解決の方法に気付くことができるようとした（Ⅱの取組3）。

#### ①Why? 毎日の健康観察はなぜ必要?

保健室での「健康観察ってなんで毎日やるの。」といった生徒のつぶやきから、健康観察を行うことの意義を生徒と確認し共有したいと考え、4月当初の健康観察記録表に、「Why? 健康観察記録表はなぜ必要?」の欄を設けて考え方を募集し分類して掲示した。自分や友達の記入したカードがどこに分類されているかを探したり、記述の内容を見たりすることで、自らが捉えていたこと以外にも健康観察を行う意義があったということに気付くことができていた。

#### ②How? あなたならどう対処する?

6月、旅行的行事や定期テストを終え、メンタル面での疲れを訴え来室する生徒が増えていることから、全校でストレスの対処について共有したいと考え「悩みや不安があつて落ち着かない時、ふだんどう対処していますか」というお題を設定した。実施の際には保健だよりを発行し、①で行った上で見えてきたことや、生徒が考える際に大切にしてほしいことを伝えた（図5）。回答は、生徒が毎朝健康観察を記録するアンケートフォームの中で募集した。

“分類する”という考え方の整理のしかたは、健康課題の解決の際にも活用できると考え、②では自分の回答に対する分類も選択するようにした。分類のカテゴリは、保健体育科保健分野の「心の健康」において扱うものと共通させ、2・3年生は既習を想起できるように、1年生は今後授業で学ぶ際につなげられるようにした。特に1年生はこの後養護教諭とコーピングについての学習を予定しており、掲示板の内容や考え方方が、授業の内容とつながる仕組みとした。



写真1：① Why? 每日の健康観察はなぜ必要?掲示板

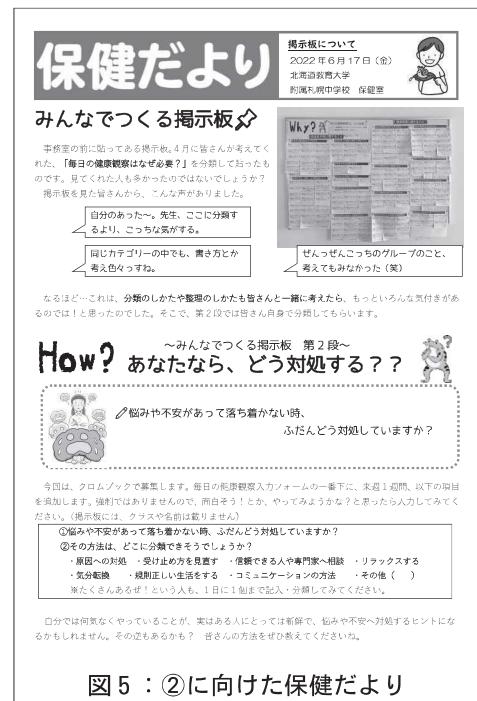


図5：②に向けた保健だより

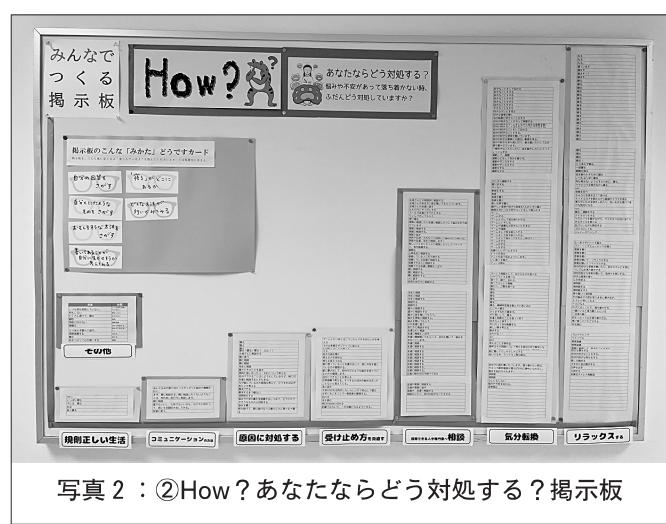


写真2：②How? あなたならどう対処する?掲示板

## IV 実践を通して見えてきたこと

今次研究での実践は、本年4月から7月の間であり、未だ具体的に検討できていない部分も多い。以下に、IIの項目毎に、実践を通して感じていること、今後につなげていきたいことを述べる。

II-1 課題解決の見通しをもち、今できることを明確にするための支援の工夫については、生徒が課題を解決したいと前向きなイメージで取り組むためにも、解決の見通しを整理することが大切だと実感した。また授業でも、自らの課題解決のために知識や技能を習得したい、といった展開があると、実生活とつながりやすいのではないかと考え、今後の授業実践に生かしていきたい。

II-2 課題解決のために、自己と他者の考えを比較し検討する機会の設定については、生徒が自分の課題解決のため、他者の意見を生かすための素地づくりまでに留まり、意識的に繋げられるところまでは至っていない。ここでも、“自らの課題解決のために”といった展開を工夫できると、生徒が主体的に他の考えを生かすことができるとともに、本取組の効果を評価していくこともできると考えている。

II-3 自分の中にある解決方法を自覚するための支援の工夫については、生徒と接しているその瞬間のみを切り取ると、“既習を課題に生かすことができていない”と、できていない部分に目を向けてしまいがちだったが、継続して関わっていると、プロセスの中で「やってみたけれど、この部分はできてもこの部分は難しかった。」というような具体的な振り返りがあったことに気が付いた。生徒の中では、課題解決のプロセスは常に継続して動いているのだと教師が認識することで、教師側の見取りやフィードバックの在り方も変わってくると感じた。生徒に対して3年間継続して支援していくことが、学校における養護教諭の関わりのよさもあるため、振り返りや、どうだったかを生徒と共に検証する取組にも目を向けていきたい。また、意識的につなげるための支援やその見取りには、集団への支援と個別の支援を相互的に行うことが有効であると考え、その相互作用についても今後検討していきたい。

II-4 「『自他』を往還し、批判的・創造的に学ぶ生徒」の課題解決のプロセスの見直しについては、課題解決のプロセスを総合的な学習の時間の考え方とつなぎ合わせて整理できたことが成果である。これは、養護教諭が一人では気付くことができなかった部分であり、まさに学校研究で交流できたからこそつなげられた部分だと考える。また、学習内容についてはイメージできても、各教科での考え方については、教員間で共有しなければ見えにくい部分でもあると感じたことから、保健室での支援の工夫や学校保健で用いたい考え方については尚更、積極的に交流を行っていくことで、互いに関連させることができると感じた。具体的な取組は模索途中であるが、今後総合的な学習の時間で用いている思考の働き方やそのツールなどを活用できないか検討し、研究目標1とのつながりにも迫っていきたい。

## V 引用文献・参考文献

### 〔引用文献〕

- ・文部科学省（2017）「現代的な健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として」、1
- ・文部科学省（2020）「生きる力を育む中学校保健教育の手引き」、6
- ・北海道教育大学附属札幌中学校（2021）『研究紀要』第67集、81

### 〔参考文献〕

- ・石隈利紀（1999）『学校心理学 教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス』誠信書房
- ・櫻井茂男（2019）『自ら学ぶ子ども 4つの心理的欲求を生かして学習意欲をはぐくむ』図書文化
- ・北海道教育大学附属札幌中学校（2004～2010）『研究紀要』第50集～第55集