

心身ともに健康な生活を送る生徒の育成を目指して

～セルフエスティーム（自尊感情）を育む健康教育～

霧島市立隼人中学校 養護教諭 常山 由紀子

目 次

1	研究主題	2
2	研究主題設定の理由	2
	(1) 社会の要請・教育の動向から	
	(2) 学校教育目標から	
	(3) 生徒の実態から	
3	研究目標	3
4	研究仮説	3
5	研究内容	4
6	研究の実際	4
	(1) 生徒の自尊感情や人間関係について	
	(2) 保健学習について	
7	研究の成果と課題	10
	(1) 成果	
	(2) 課題	
8	おわりに	10

参考文献

- 文部科学省『現代的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～』2017年
- 文部科学省『令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要』2022年
- 文部科学省『養護教諭及び栄養教諭の資質能力の向上に関する調査研究協力者会議議論の整理』2022年
- 文部科学省『中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編』平成30年
- 阿部達夫『不定愁訴の概念とその実際』1970年
- 山田浩平，小峰ちなみ，水谷真夕『中学生の自己管理スキルと不定愁訴および学校適応感との関連』2014年

1 研究主題

心身ともに健康な生活を送る生徒の育成を目指して
～セルフエスティーム（自尊感情）を育む健康教育～

2 研究主題設定の理由

(1) 社会の要請・教育の動向から

近年、グローバル化や情報化が急激に進展し、社会環境や生活環境の変化が児童生徒の心身の健康に大きな影響を与え、メンタルヘルスに関することや性に関することなど、様々な健康課題が多様化、深刻化している。特に、令和2年1月に、日本でも新型コロナウイルス感染症の感染者が確認されてからは、様々な感染対策が講じられてきた。特に、マスク着用の勧めや人と人との距離をとるようにすることは、感染症の予防には大きな効果があったが、人と人とのつながりを希薄化させ、人間関係の構築に大きな影響を与えている。

平成29年3月文部科学省の「現代的健康課題を抱える子供たちへの支援」によると、児童生徒が生涯にわたって健康な生活を送るために、教職員や家庭・地域と連携しつつ、日常的に「心身の健康に関する知識・技能」「自己有用感・自己肯定感（自尊感情）」「自ら意思決定・行動選択する力」「他者と関わる力」の4つの資質の力を育む必要があると示されている。

また、文部科学省は、令和3年度「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」では、不登校児童生徒数が9年連続で増加しているとし、一つの要因として、生活環境の変化により生活リズムが乱れやすい状況や学校生活において、様々な制限がある中で交友関係を築くことなど、登校する意欲が湧きにくい状況にあったことなどを述べている。そして、令和4年3月から、文部科学省で開催されている養護教諭及び栄養教諭の資質能力の向上に関する調査研究協力者会議では、養護教諭に担うことが求められる職務に関して、図1のように示され、他の教諭とは異なる養護教諭の専門性を生かし、全職員で連携を図り、学校保健に取り組んでいくことを求めている。

養護教諭が校内の中心的な役割	他の教職員との役割分担の中で適切な役割
<ul style="list-style-type: none">救急処置健康診断疾病の管理・予防心身の健康課題に関する児童生徒等への健康相談健康相談等を踏まえた保健指導保健室経営	<ul style="list-style-type: none">健康観察学校環境衛生各教科等における指導への参画

図1 養護教諭に担うことが求められる職務

(2) 学校教育目標から

学校教育目標を「ふるさと隼人を愛し、ふるさと隼人に貢献できる生徒の育成」と掲げ、目指す生徒の姿を「自律：目標を持ち、自らの行動を決定する」「創造：自分の思いをよりよく表現する」「誠実：自他を大切にし、礼節を重んじる」としている。目指す姿像を達成するために、人権同和教育の充実の観点から、存在感・所属感を感じさせることや豊かな人間関係づくりが確立できるよう共通実践を図っている。

そこで、養護教諭として、生徒の心も体も健康であるために、保健教育・保健管理の面から「心が和やか」になることを念頭に置きながら生徒に向き合っている。（図2）

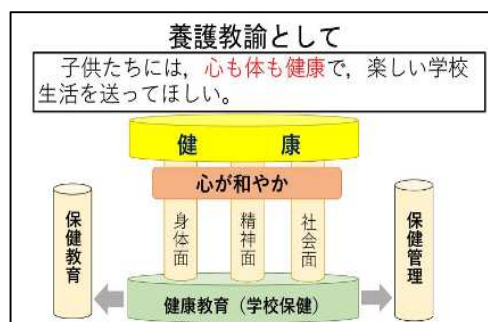


図2 健康課題解決のイメージ

(3) 生徒の実態から

本校の生徒は、昼休みは校庭で遊ぶなど、活発で元気よく活動する姿や部活動を熱心に取り組む姿が多く見られる。

その一方、保健室の来室者は多く、来室理由の内訳を「けが」、「体調不良」、「健康相談」の3つに分類すると、体調不良を訴える生徒が大変多い状況にある。また、今年度の来室状況と昨年度の来室状況を比べてみると、けがのために来室した生徒は減少傾向にある（図3）が、体調不良を訴える生徒は、昨年度の約1.5倍と増加している（図4）。

体調不良を訴える生徒の主訴は、頭痛が52.7%、腹痛が24.3%など不定愁訴のような身体不調を訴えるケースが多かった。不定愁訴とは、阿部（1970）によると、「明らかな器質的疾患がないのに様々な症状を訴える場合」と定義されている。

体調不良を訴える生徒のうち8.0%の生徒は、友人関係、学力、家族関係などの悩みを抱え、養護教諭に相談している。

このようなことから、一部の生徒の中には、他者との関わりが希薄になり、人間関係の構築が難しく、「心が和やか」な状態ではないことが考えられる。

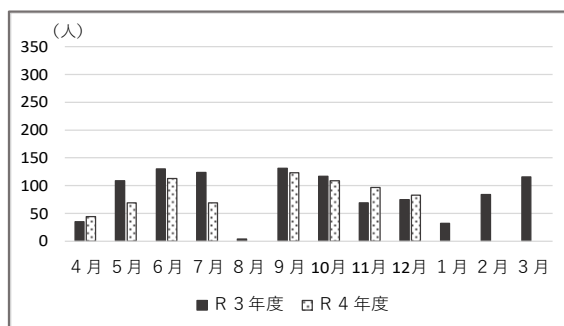


図3 けがによる来室件数（昨年度との比較）

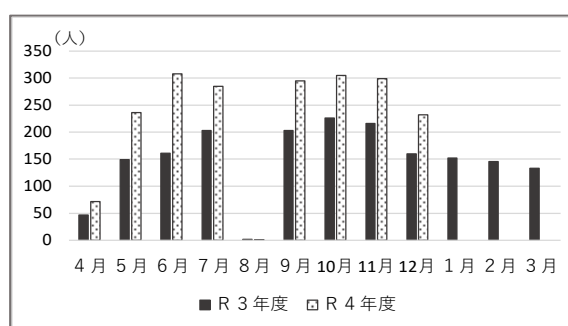


図4 体調不良による来室件数（昨年度との比較）

3 研究目標

山田ら（2014）は、自己管理スキルが高い者ほど不定愁訴が少なく、学校適応感が高い傾向にあると明らかにしている。上記の生徒の実態から、本校の生徒は自分の現状について認識できていない傾向が見られ、自己有用感や自己肯定感（自尊感情）が育まれていない状況にある。

そこで、生徒が心も体も健康で、楽しい学校生活を送るためには、不定愁訴のような単に身体不調が見られないようにすることや、学校や学級に馴染み、より満足感や充実感を得られる人間関係の構築ができる支援体制が必要だと考える。

そのために、社会の要請、教育の動向等を踏まえ、生徒の自尊感情を育むために必要な支える力、例えば友人や大人（保護者、教職員）などの人的環境を整えるための保健室来室生徒への対応の在り方及び「心身の健康に関する知識・技能」「自己有用感・自己肯定感（自尊感情）」を特に育成していくために、保健学習への参画を工夫していくことが重要だと捉え、実践していくこととした。

4 研究仮説

- (1) 生徒との向き合い方を工夫し、職員同士や保護者との「つながり」を密にしたならば、自分を大切にすることを育むことができるのではないか。
- (2) 保健学習を通して、命の誕生や思春期の体について理解を深めることができたならば、自己の良さ（価値観）に気付き、命を大切にすることができるのではないか。

5 研究内容

- (1) 来室する生徒の思いや考えを傾聴し、表面的な悩みの解決にとどまらないように、自分自身の状況を振り返らせ、良好な人間関係を築けるような支援の在り方について
- (2) 自分自身の成長を理解させ、自分や他者を肯定的に受けとめながら、互いに尊重しながら生きていく態度の育成について

6 研究の実際

(1) 生徒の自尊感情や人間関係について

ア 調査対象

1年生 235人（男子 119人，女子 116人）

2年生 244人（男子 126人，女子 118人）

イ 調査日

令和4年7月5日（火）～15日（金）

ウ 質問項目

自尊感情を測定する尺度として、Rosenberg 自尊感情尺度（3件法）を用いた。

また、「学校は楽しいですか」「話を真剣に聞いてくれる友人がいますか」「話を真剣に聞いてくれる大人がいますか」「あなたを大切にしてくれる大人がいますか」「毎日、一生懸命生きようとしていますか」については、「はい」「いいえ」「分からない」で回答するよう質問した。

エ 結果

Rosenberg 自尊感情尺度の結果（表1）、男子の方が、女子よりも平均点が高い。また、学年比較では、平均点・標準偏差ともに、同得点となり、学年による差は見られなかった。

表1 自尊感情尺度の平均点と標準偏差の比較

	男子	平均点 標準偏差	女子	平均点 標準偏差	全体	平均点 標準偏差
1年		20.3 3.4		19.8 3.3		20.0 3.4
2年		20.8 3.6		19.5 3.2		20.2 3.4

さらに、生徒の得点を標準偏差より高い群（高群）、標準偏差内の群（内群）、標準偏差より低い群（低群）の3群に分け、学校生活や他者との関わりについて分析した（図5・6）。その結果、1年生、2年生共に、低群の方が、内群、高群に比べて、学校が楽しいと回答している人が少ない。また、真剣に話を聞いてくれる友人や大人、大切にしてくれる大人がいるかという質問項目についても同様、低群の方が、内群、高群に比べて、「はい」と回答した人が少なかった。

このことから、低群の生徒には、良好な人間関係が築けるような支援が必要であることが明らかになった。

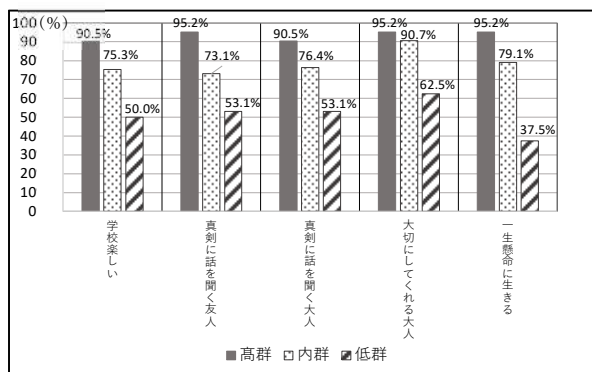


図5 学校適応感や支えとの関係（1年）

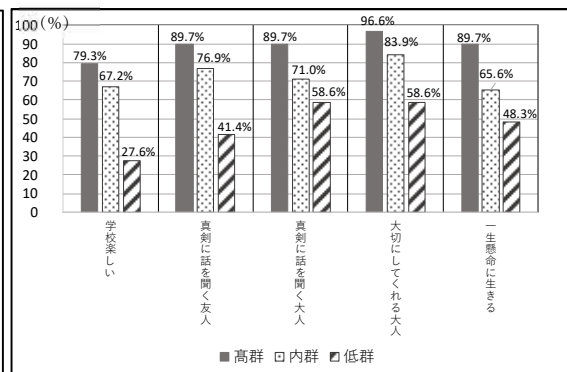


図6 学校適応感や支えとの関係（2年）

オ 来室者の対応

本校の保健室の来室状況は、図7のとおりである。保健室を来室する生徒のうち、約1割が心身の健康課題についての相談であり、健康相談を希望して来室する生徒だけでなく、体調不良を訴えて来室する生徒の中にも、心身の悩みを抱える生徒がいる状況である。

そこで、個々の存在感を価値付け、自尊感情が育まれるよう、過去の行動面について焦点化するのではなく、「何が・どうしたらできるのか」「何を・どのようにしたらよいか」という、今後の行動面について確認しながら聞き取ることを重点化し、コミュニケーションを図るよう心掛け、実践している。

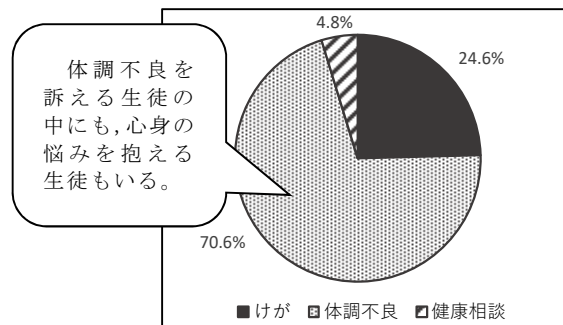


図7 保健室の来室状況

自尊感情を育むために、心がけていること

- 1 生徒の気持ちを整理させ、事実を認識させるために、傾聴する姿勢。
 - ・ 何でも話せる雰囲気をつくり、生徒に自分の状況を整理させる。
- 2 生徒を理解しようとする気持ちで、生徒の成長を見守る姿勢。
 - ・ 生徒の気持ちを理解し、前向きに頑張っている姿を見守る。
- 3 生徒のよいところを見つけるように心がけ、個々を把握する姿勢。
 - ・ 生徒をしっかりと観察し、向上心をもって取り組んでいる姿を認める。
- 4 頑張っている姿や態度を認める姿勢。
 - ・ 結果にこだわらず、努力や態度をほめる・認める。



「何が（を）、どのようにしたらできるかな」
「何を・どのようにしたらよいか」

特に、自尊感情尺度の得点が低群の生徒の中には、生徒を支える人的環境（友人・大人）に満足感を実感できていない状況が見られる。そこで、養護教諭として、人的環境（友人・大人）の役割を担い、困難な状況を乗り越えることができるよう支援している。

カ まとめ

聞き取った内容については、保健室に来室した生徒の状況も含め、「連絡シート」（図8）のような項目に留意しながら担任へつなぎ、人的環境を整えている。つなぐことにより、生徒の抱える問題を職員間で共有し、生徒と学級担任、学級担任と保護者、学校と関係機関が連携していけるよう取り組んでいる。それにより、生徒は、相談できる教職員や保護者、大切に思ってくれている教職員や保護者がいることを実感できているようである。また、友人関係に悩みを抱えている場合は、良好な友人関係を築けるように支援にあたることができ、状況の改善ができるよう取り組んだ。

- | 学級担任への連絡事項 | |
|------------|---------|
| 1 | 生徒名前 |
| 2 | 相談期日・時間 |
| 3 | 生徒の主訴 |
| 4 | 背景 |
| 5 | 生徒の思い |
| 6 | 養護教諭の対応 |

図8 連絡シート

(2) 保健学習について

ア 単元名「生殖機能の成熟 1」

(ア) 実施期間 令和4年10月11日(火)～10月21日(金)

(イ) 対象 第1学年7学級

(ウ) 目標

- a 思春期の体の変化や月経や射精の仕組みについて理解できる。
- b 習得した知識から、自分と他者との違いを肯定的に受けとめながら尊重し合い、適切な対応について考えることができる。

(エ) 本時の展開に当たって

導入では、小学校で学習したことを想起させながら、性について関心を高める。展開では、性に関する考えを深めるために、生殖器の名称や役割について参考資料を基に調べさせ、その後、月経や射精の仕組みについて考えさせる。

(オ) 実際

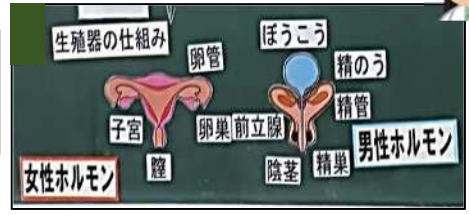
T1：保健体育科教諭， T2：養護教諭

役割	内 容
T1	<p>小学校の保健学習で学んだことを想起させる。</p> <p>どのような成長が見られると学習したかな？</p> <p>声変りをする。毛が濃くなる。胸が大きくなる。</p> <p>中学生になり、更に成長したと覚えることがあるかな？ どのような成長が見られるかな？</p> <p>思春期の体には、どのような変化があるだろうか。</p>
T2	<p>思春期になると下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌され、体の成長が促されます。</p> <p>生殖器の仕組みについて調べてみよう。</p> <p>皆さんのパソコンに、調べ学習用資料を送信してあります。資料や教科書を使って、生殖器について調べてみよう。(各個人)</p> <p>ワークシートに、生殖器の名前やそれぞれの役割について記入しよう。</p> <p>調べたことを友達と意見交換してみよう。(グループ)</p> <p>卵巣や精巣など、左右に2つずつあった。</p> <p>ここで精子や卵子が作られているのが分かった。</p>

先生と一緒に、生殖器の役割について確認しよう。(全体)



小さい器官にも名称があり、それぞれに役割があった。役割がない器官はないのが分かった。



月経の仕組みを理解しよう。

月経の仕組みについて確認しよう。(全体)



T 2

目に見える体の成長だけでなく、体の内側も成長しているのが分かった。



月経周期は、28～38日くらいかかります。



卵子は、一月という長い時間かかって1個、排卵するというのが分かった。

射精の仕組みを理解しよう。

射精の役割について、確認しよう。(全体)



射精の時に、精子が外に出される管と、排尿される時に使われる管が同じだった。不思議だな。

精子は、毎日作られていたよ。

卵子と違って、たくさんの精子が、射精されているのが分かった。



月経や射精には、個人差や性差がある。

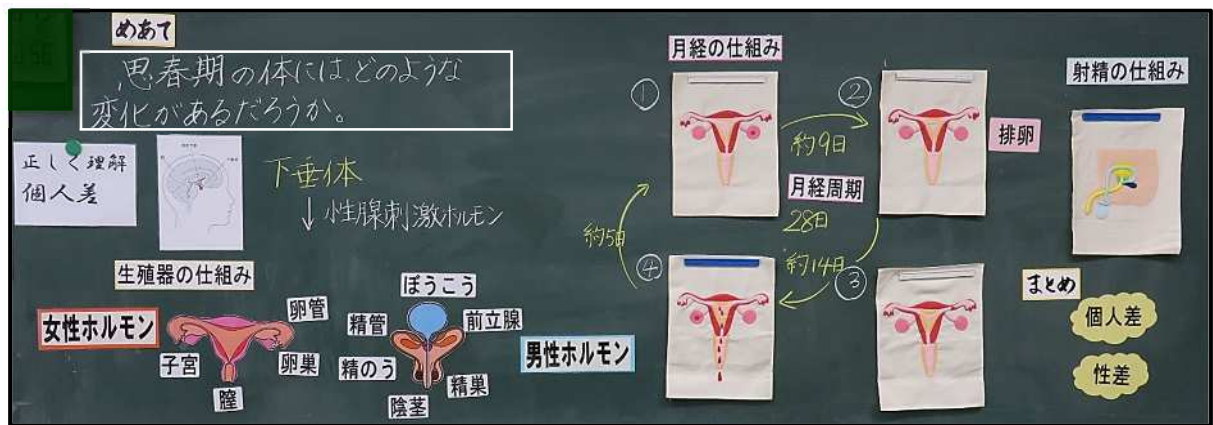
T 1

同じ時間同じ量なのに男子と女子で違いがあるのは、不思議だなと思いました。また、女子同士でも個人差があるのが不思議だと思いました。男子の体のしくみや女子の体のしくみについて知ることを楽しめました。

生殖器の名称を知り、1つ1つの役割も知ることができたので、よかったです。また、月経の仕組みについて、あらためて知れたし、射精の仕組みについて、初めて学ぶことができた。私たち人間の体の中では、このようなことが起こっているんだなあとても驚いた。これから先、このような生活を過ごしていく中で、思春期のことを理解しながら生活していきたいと思う。

人それぞれ発達のスปีドや はじまる年もちがうことも知りました。そしてまた月経についてもより詳しく知ることができて良かったです。男子も女子も全然ちがう所ばかりじゃないと思いました。男子の精子は、体で吸収されるのに女子のけいけつは吸収されないのかかきまもんです。

人の体はなんでこんなに1つ1つ細かくできているんだろうと不思議に思いました。どうやらたらこんばんにたくさんの機能を身長ぐらいつめこめられたんだろうなと思い生命はすごいと思いました。



イ 単元名「生殖機能の成熟2」

(ア) 実施期間 令和4年10月24日(月)～11月2日(水)

(イ) 対象 第1学年7学級

(ウ) 目標

- a 卵子や精子の役割や機能について知り、受精や妊娠の仕組みについて理解できる。
- b 習得した知識から、自分と他者との違いを肯定的に受けとめながら尊重しあい、適切な対応について考えることができる。

(エ) 本時の展開に当たって

導入では、前回学習したことを想起させながら、自分たちの体の成長について実感させる。展開では、卵子と精子の役割や働きについて調べることを通して、受精の仕組みについて考えさせる。

(オ) 実際

T1：保健体育科教諭， T2：養護教諭

役割	内 容
T 1	<p>前時の学習を振り返る。</p> <p>思春期になると月経や射精が起きる。月経や射精では、成熟すると何が外に出されたのだろうか？</p> <p>卵子や精子。</p> <p>卵子や精子は、みんなの命のもとだよ。</p> <p>受精や妊娠の仕組みは、どのようになっているのだろうか。</p>
T 2	<p>今日は、皆さんの命のもとである卵子や精子に、どのような役割や働きがあるのか、考えていきましょう。</p> <p>卵子や精子の役割や働きについて、調べてみよう。</p> <p>皆さんのパソコンに、調べ学習用資料を送信してあります。資料や教科書を使って、卵子や精子について調べてみよう。(各個人)</p> <p>卵子や精子の特徴、その役割や働きを調べ、ワークシートに記入しましょう。</p> <p>調べたことを友達と意見交換し、代表の人がホワイトボードに記入しましょう。(グループ)</p>

卵子和精子は、短い時間しか生きることができないよ。

精子は、とても小さいけれど、複雑な形をしているよ。
この小さい精子に、遺伝情報がたくさんつまっているよ。

先生と一緒に、卵子や精子の役割や働きについて、考えてみよう。(全体)

卵子は、一生のうち、450~500個ぐらいしか排卵しないことが分かった。

卵子の大きさは、この画用紙の穴と同じ大きさだよ。精子は、もっと小さいよ。

すごく小さい。これが私たちの命のもとなの。どうやって大きくなるのかな。

受精や妊娠の仕組みについて知ろう。

受精や妊娠の仕組みについて考えよう。(全体)

一つの精子と一つの卵子が出会って受精するのは奇跡だな。

短い時間しか生きることができない精子と卵子が受精します。

T 2

T 1

受精後、さまざまな段階を経て、かけがえのない命が誕生する。

私は聞いたことあるだけで知らない、とばかりでした。今毎日何かを勉強していただけたら、自分自身も本当に幸せな人になれると思います。これから本当は親戚さんや先生に感謝しながら生きていきたいと思います。

精子は1度の射精で射出される量は1~6億。だが、卵子の周囲にたどりつけるのは、わずか50~100程度です。また、その数のうち、卵子と結ばれる精子はたったの1つしかないことを知り、本当ならば、自分じゃない人が産まれる可能性もあったんだと思うと、命を大切にしようと思った。

なんで精子は寿命が2~3日なのに卵子は1日なんだろう。
私たちの体の中に卵子があると思えば、みんなもた。
精子と卵子とが命が短いから、妊娠が成立して初めて命が産まれてきたことがすごいなと思った。
命というものをいただくのが、これから人生、大切に生きていきたい。

どうも、下の子宮の中に精子が入るのを聞いた。
卵子の入り口を今日初めて覚えた。本当にすごい。
21日頃から私に産まれていると思うと感動した。
卵子の数だけ少ない精子は、1つだけ入るのには、100億の精子が必要。知れば知るほど、色々と不思議なことがあって、とても面白い。今後自分でも調べてみようと思う。



7 研究の成果と課題

(1) 成果

- 自尊感情尺度の結果から、自尊感情得点の低い生徒の中には、良好な人間関係が築けるように支援が必要な生徒がいることが分かった。そのことから、保健室来室回数が多く、自尊感情得点の低い生徒に、各自が自分のよさに気づき、困難な場面を乗り越えていけるような行動や言動ができるよう支援することができた。
- 保健室で相談を受けたことを連絡シートに記入し、学級担任につなぐことで、生徒は見守ってくれる大人（教職員）がいること、学級担任から保護者へつなぐことで、応援してくれる大人（保護者）がいることを実感することができ、生徒の心を和やかにする一端につながった。
- 全教職員で連携して支援にあたることで、長期欠席 30 日以上の生徒の割合が、令和 3 年度 11.2%，令和 4 年度（12 月末現在）9.3%となり、低下傾向にある。
- 保健学習を終え、ほとんどの生徒が、自分の身体の成長を理解し、命の大切さを実感することができた。そのことで、自分を大切に、友達を大切に、そして両親に感謝する気持ちを感じることができた。

(2) 課題

- 保健室への来室状況が多いことから、担任及び養護教諭が支援を要する生徒と向き合う時間の確保について、検討していく必要がある。
- 養護教諭として保健学習の授業参画をするにあたり、教育課程編成時に生徒の実態や社会の教育の動向を踏まえた保健学習の指導計画の作成が必要である。
- 保健学習の授業参画をするにあたり、担当教諭との事前の打ち合わせ（学習内容や実態等）を密にするための時間の確保について、検討していく必要がある。

8 おわりに

養護教諭として、生徒の心に寄り添うために、生徒が抱える相談内容に対して、自尊感情が育まれることを意識した傾聴を第一に心がけて向き合ってきた。その結果、健康相談のための来室件数が増え、生徒が自己開示することにつながった。

また、保健学習の授業参画をすることで、生徒が心身の健康に気付くだけでなく、自分の命の大切さや周りの人への感謝や関わりについて、振り返ったり前向きに考えたりしていることを実感できた。

今後も、生徒の健康課題について職員間で共有し、学校全体として関わっていきながら、生徒の心身の健康の支えとなるよう取り組んでいきたい。