

養護教諭が行う保健教育のあり方を考える

Thinking about the ideal form of health education provided by yogo teachers

近藤 久美子

Kumiko KONDO

要 旨

養護教諭の職務のひとつである保健教育は、教育活動の中でその内容や実施機会が明確に定められていない。健康課題が多くある現代社会において、保健教育を養護教諭はどう扱っていくかについて、研究者の言葉や保健教育を取り巻く環境を探りつつ、考えを深めることとした。

研究者の書籍や養護教諭専門誌、文部科学省の資料などをあたっていくと、保健教育を豊かにそして有意義に実践していくには、内容と場面に注目し、それらを吟味して、取り上げる健康課題に応じてマネジメントしていくことが重要だと考えるに至った。これを踏まえて筆者の実践について振り返るとともに、目の前の子どもたちにとって特に必要度が高く、じっくり取り組むべき健康課題については、学年を縦断した「単元」計画を作成し、その健康課題をどのような保健教育のかたちでつなぎ、アプローチしていくかをデザインするということを提案した。

これらのことから、養護教諭には健康課題をつかむアンテナの感度の高さ、保健教育を実践していく場面を見つけ出しアレンジしていく力が求められると考え、また、そこに改めて養護教諭という仕事の面白さを認識することができた。

キーワード : 養護教諭の職務、保健教育、内容、場面、養護教諭の資質能力

I はじめに

養護教諭の職務内容のひとつである保健教育。学校保健を推進する立場にある養護教諭の数ある職務の中で、学校の中での立ち位置や専門性を活かして行う、他の職種に置き換えがたい職務であり、養護教諭のアイデンティティのひとつだと筆者は考えている。

この保健教育というものは、学習指導要領のように全国で一定の水準で求められる内容や学習の時期が定められていない。もちろん、保健体育科の教科における保健教育には学習指導要領がある。しかし、子どもたちに必要な保健教育はそれだけではないはずであり、実際に養護教諭が健康課題であると認識し、行っている保健教育の内容は教科学習の内容以外にも多岐にわたっている。一方で、「学校ではそんなことを教えてもらわなかった！教えてくれればよかったのに！」という声が聞かれる健康知識があったり、家庭教育力の低下が言われる中、学校で扱っていれば、と考えさせられる事象を見聞きしたりすることがある。顧みれば、現代社会においては健康課題が非常に多く、それだけ必要と考えられる保健教育も多いということであり、現在実践している保健教育で十分なのだろうか、網羅できていないのではないかと懸念される。

取り上げれば「大事なことだよ」と言われ、需要や必要度は高いのだが、教科学習以外は内容も場面も明確に定まっておらず、扱わなくても取り立てて問題にならない（大きな課題があれば別だが）。良くも悪くも教育活動の中にフレキシブルに存在する保健教育。これを養護教諭はどう扱っていくことが望ましいのか。これは現代の養護教諭の、養護教諭たる根幹に関わることであり、改めて考えを深めて実践に反映させていきたいと考えた。保健教育が置かれている現状に目を向けつつ、これまでの実務経験を踏まえて振り返るとともに、改めて子どもたちに必要な内容と実践機会を考えていきたい。

Ⅱ 保健教育の現状

1 養護教諭の行う保健教育 — 研究者、先輩養護教諭の言葉から —

藤田（2008）は書¹⁾の中で、「養護教諭の教育実践とは、（中略）健康上のケア（配慮や世話）をしつつそこに教育の質を意識的に組み込んだ実践である」とし、「子ども（たち）をしっかりとらえ、その子（たち）に合った課題をつかむこと」「からだや健康についての学習をその時々柔軟に組み込むこと」を押さえることが必要と述べている。また、「私たちの仕事は子どもの実態から出発する」という先輩養護教諭たちの言葉を紹介し、養護教諭の仕事の原点を確認している。また、宍戸（2000）²⁾も小倉³⁾の言葉「専門職とは、自分が何をなすべきかを判断してやっていける職種のことを申します」を紹介した上で、「私たちの仕事は時代や社会を見据えて『子どものからだ・健康』を切り口にしながら、教育としての質をもった仕事を創造的に創り出していくことだと捉えられる。言い換えれば、自分の学校の子どもたちに『保護と健康保障』がしっかりでき『発育や発達を支える』ような活動ができていくかということである。」と述べている。これらの言葉は、保健教育を養護教諭がどう扱っていくかを考える上でも大事な指針となり、勇気づけられる言葉である。地域や時代、発達段階が異なれば、浮かび上がってくる健康課題や健やかな生活に必要な教育、支援が異なる。ゆえに保健教育の内容は全国一律に定められるものではなく、むしろ定める必要はない。我々養護教諭が高いアンテナの感度をもって、目の前の子どもたちの生活実態に即した健康課題を把握していくことで、真に必要な内容が浮かび上がってくる。そして教育活動の中から保健教育を行う場面を見つけ生み出しマネジメントして実践し、子どもたちの生活に反映させていくということが、養護教諭の専門性を発揮した保健教育といえよう。

2 保健教育の場面

では、教育活動の中で保健教育を行う場面にはどんな場面があるのか。保健教育を含む学校保健活動は、言うまでもなく学校全体で進められるものであるが、ここでは養護教諭を実践の主体者として考えていく。また、【子どもの実態に応じた個別指導】については、最も頻繁に日々行っている保健教育であるが、本稿では個別の保健教育については特筆せず、集団へアプローチする保健教育に焦点を当てていく。

保健教育の体系は図1⁴⁾のように位置づけられており、「生徒や学校、地域の実態を適切に把握し、教育の目的や目標の実現に必要な教育の内容等を教科等横断的な視点で組み立てていくこと」と示されている。また、学習指導要領の総則⁵⁾においても、健康に関する指導については「学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする」と明記されている。

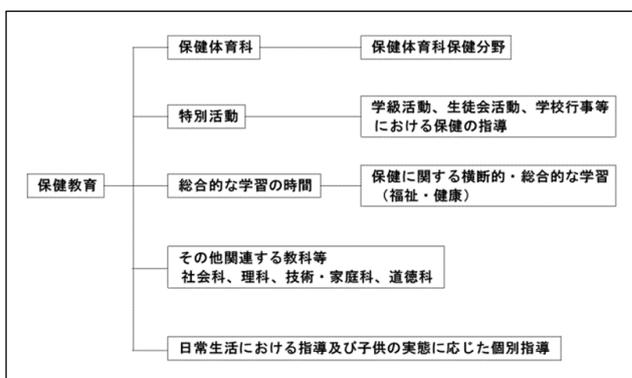


図1 保健教育の体系（中学校）

「『生きる力』を育む中学校保健教育の手引き」より

特別活動（中学校）においては、その目標のうち特に以下の2つについて保健教育がかかわると考える。

- ・集団や自己の生活、人間関係の課題を見だし、解決するために話し合い、合意形成を図ったり、意思決定したりすることができるようにする。
- ・自主的、実践的な集団活動を通して身に付けたことを生かして、集団や社会における生活および人間関係をよりよく形成するとともに、人間としての生き方についての考えを深め、自己実現を図ろうとする態度を養う。

さらに、日頃養護教諭がどのような場面を保健教育実践の機会として活用しているか調べた。一般に流通している学校保健専門誌「心とからだの健康」（健学社発行）⁶⁾と「健康教室」（東山書房発行）⁷⁾の2誌において過去3年間で紹介されている実践から抽出した（表1）。

表1 養護教諭が実践している保健教育の場面

健康診断・側弯健診	総合	掲示物	行事前プリント	発育測定時
保健便り	健康カレンダー（長期休業期間）		道徳	来室者
教科保健学習	宿泊行事前指導	教職員研修	児童・生徒委員会	家庭科
休み時間講習会	個別指導	学級活動	学校保健委員会	家庭教育学級
ポスター	特設週間	パンフレット	ホームページ	生活リズムカード
集会	指導資料作成→担任指導（朝終礼・特活）			

特別活動や総合的な学習の時間、行事等で行っているほか、昼放送やパンフレットなど、教育活動中の「すきま」を見つけて活用し、実に多様な場面で保健教育を展開している。

保健教育の筆頭に挙げられる保健体育科の教科学習。養護教諭は兼務発令を受けて積極的に参画を、という声も耳にする。教科学習での保健教育は、時間をかけて丁寧に行うことができるので、子どもたちの行動変容に繋がりやすいプログラムにすることができる。また、授業時間やワークシートをとおして多くの子どもたちと接することができ、子どもたちの新たな面を知り子どもの理解が広がり、子どもと保健室との距離が縮まったりする。したがって、養護教諭が教科の保健教育にかかわることは有益なことも多い。一方で、授業準備に多くの時間を費やしたり、授業へ行くタイミングで養護教諭を求めてきた子どもを他の教員に委ねなくてはならなかったり、焦るあまりぞんざいな対

応をしてしまったりと、大事にしなければならない保健室での職務がおざなりになっているのではないか、大切にすべき優先順位が変わってしまっていないだろうか、と考えさせられる経験も筆者はしてきた。教科学習での保健教育の有用性を十分に理解しつつ、そこへの職務の比重が偏りすぎないように、他の保健教育の場面を活用しながらバランスをとっていく必要があると考える。

また、筆者は保健教育の目的と意図から場面を次の3つに分け⁸⁾、場面の特性を考慮してその健康課題を扱うにはどの場面が適しているかを吟味することが大事だと考えている。

(1) 個別の保健教育：日頃の子どもたちの言動へアンテナを張り、機を逃さないアプローチ、変化の見取りと評価の声掛けができる

(2) 集団（授業時間外）への保健教育：適時的であり主体性につながるような発信を日常的にちりばめることができる

(3) 教科、特別活動等での保健教育：客観的に健康課題をとらえ、探究的活動に向かう素地を養うことができる

校種や規模、校内体制など学校の状況によって、保健教育が実施可能な場面は異なる。自分が勤務する学校では、教育活動のどの場面にどんなかたちで保健教育を入れていくことができるか、マネジメントする養護教諭の手腕が試されると考える。

3 保健教育の内容

一般に養護教諭はどのような内容を取り上げているのか、またどのような内容が求められているのかを調べた。文部科学省から発出されている資料や学校保健専門誌を当たり、その結果を列挙する。

(1) 教科学習

生涯を通じて自ら健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力の育成を目標に、小学校ではより実践的に、中学校ではより科学的に、高等学校ではより総合的に学ぶよう下記の単元が位置付けられている^{9) 10) 11) 12)}。

①小学校体育科保健領域（カッコ内はキーワード 以下同じ）

- ・ **健康な生活**（健康の大切さ、毎日の生活、主体の要因、環境の要因、生活環境）
- ・ **体の発育・発達**（年齢に伴う変化、個人差、思春期の体の変化、適切な運動、食事、休養、睡眠）
- ・ **心の健康**（心の発達、心と体の関係、不安や悩みへの対処）
- ・ **けがの防止**（けがが発生する原因、防止の方法、交通事故、身の回りの生活の危険、けがの起こり方、けがの手当て）
- ・ **病気の予防**（病気の発生要因、予防の方法、喫煙、飲酒、薬物乱用、病原体、生活習慣、地域における保健活動）

②中学校保健体育科保健分野

- ・ **健康な生活と疾病の予防**（健康の成り立ち、主体と環境の要因の関わりによって起こる疾病、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活、生活習慣と生活習慣病、がんの予防、喫煙、飲酒、薬物乱用、感染症、社会的な取り組み、保健・医療機関、医薬品）
- ・ **心身の機能の発達と心の健康**（器官の発育、機能の発達、生殖に関わる機能の成熟、成熟の変化に伴う適切な行動、精神機能、自己形成、精神と身体の相互影響、欲求やストレスの影響と対処）
- ・ **傷害の防止**（交通事故、人的要因、環境要因、安全な行動、環境の改善、自然災害、二次災害、自然災害への備え、応急手当、心肺蘇生法）
- ・ **健康と環境**（身体对环境に対する適応能力・至適範囲、飲料水や空気の衛生的管理、廃棄物の衛生的管理）

③高等学校保健体育科「科目保健」

- ・ **現代社会と健康**（国民の健康課題、健康の考え方と成り立ち、健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり、現代の感染症と予防、生活習慣病などの予防と回復、喫煙、飲酒、薬物乱用、精神疾患の予防と回復）
- ・ **安全な社会生活**（事故の現状と発生要因、安全な社会の形成、交通安全、応急手当、心肺蘇生法）
- ・ **生涯を通じる健康**（思春期、結婚生活、加齢、労働災害、働く人の健康と保持増進）
- ・ **健康を支える環境づくり**（環境汚染、環境と健康に関わる対策、環境衛生に関わる活動、食品の安全性、食品衛生に関わる活動、保健・医療制度、地域の保健・医療機関、医薬品の制度、保健活動や社会的対策、健康に関する環境づくりと社会参加）

（2）文部科学省

文部科学省¹³⁾は、保健管理と保健教育の充実のために、下記の項目について資料の提供や推進の呼びかけを行っている。それぞれ、指導に活用できる資料や統計、実践例などが紹介されている。

- | | | |
|-------------------|-------------------|----------|
| ・ 薬物乱用防止教育 | ・ 依存症（行動嗜癖）に関する教育 | ・ 受動喫煙対策 |
| ・ がん教育 | ・ アレルギー疾患対策 | ・ 健康診断 |
| ・ 感染症対策 | ・ 学校歯科保健 | ・ 健康観察 |
| ・ 心のケア | ・ 飲酒、喫煙 | ・ 近視 |
| ・ 今日の健康問題（AED、麻疹） | | |

（3）養護教諭雑誌、壁新聞

先に取り上げた、学校保健専門誌「心とからだの健康」と「健康教室」の2誌過去3年間分のほか、壁新聞「中学保健ニュース」（少年写真新聞社発行）¹⁴⁾で取り上げられている約2年間分の内

容を確認した。専門誌については、保健便りの素材として提供されている内容を抽出した（表2）。このような内容は、現役の養護教諭らとの情報交流や提供された資料（年間指導計画など）、研究大会や学会で得た情報、様々なメディア、専門機関から発信される情報などを基に検討し制作しているという。したがって、養護教諭のニーズに合った（＝子どもたちの実態に即した）内容が挙げられていると考える。

表2 専門誌等で取り上げられている内容（3年間分）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
<ul style="list-style-type: none"> 健康観察・管理 保健室ルール 花粉症 リラックス方法 朝ごはん 健康診断 肥満指導 健康診断結果の見方 生活リズム あいさつ 相談 授業中の姿勢 授業中の姿勢 集中力を高めるコツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鼻血 睡眠 生活習慣 友達付き合い 骨つくり ハンカチ ティッシュ 爪 靴 疲労 治療計画 朝の時間 ネット利用 運動準備 早寝早起き 心の不調 授業中の姿勢 けがをしたら けがをしたら 心の不調 授業中の姿勢 授業中の姿勢 集中力を高めるコツ 	<ul style="list-style-type: none"> ブル指導 もし歯予防 ルールの順守 室内での過ごし方 カビ 口腔衛生 傘の持ち方 日焼け 間食 食中毒 梅雨時の傘下校 梅雨時の安全 骨つくり 暑熱順化 だ液のはたらき 下着 ニキビ予防 体の清潔 水分補給 飲み物の管理 歯のけが 衣服の調節 	<ul style="list-style-type: none"> 水分補給 1学期を振り返って 虫刺され 過度な運動 冷房の利用 熱中症 スクリーンタイム 日焼け 初級 アタマランミ 危険な処置 規則正しい生活 爪 夏バテ防止 食中毒 汗 夏の過ごし方 清潔な下着 間食 ゲーム機器 清潔飲料水 取酒防止 水辺の安全 糞物 	<ul style="list-style-type: none"> あせも ぼうし クーラー病 よふかし スマク使用 夏の事故、けが 生活リズム 日焼け 汗の始末 ハートの日 夏休みの生活 鼻 危険なドラッグ 朝食 生活リズム 情報リテラシー 夏の虫 夏野菜 夏バテ予防 暑熱順化 体の清潔 タバコ SNS利用 水、おしゃべり 夏の過ごし方 ニキビ 食生活 乗り物酔い 	<ul style="list-style-type: none"> 防災 骨折 夏バテ 夏ボーズ 生活リズム AED 食中毒 緊急用品 靴の履き方 靴の急ぎ 排便 心の健康 起立性調節障害 ゲーム機器 運動時の安全 けがの防止 秋バテ 夏休み明けの生活 準備運動 ストレッツ クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> 目の健康 スマホの影響 薬の飲み方 衣服の調節 運動 抵抗力 コンタクトレンズ 姿勢 歯肉炎 テートDV 心の健康 健康な歯 歯を磨く ドライアイ メディアとの付き合い方 ストレッツ ウォーミングアップ 秋バテ 	<ul style="list-style-type: none"> 体内時計 風邪予防 飲酒、喫煙、薬物 体温管理 体温の測り方 スクリーンタイム 感染症 やる気 換気 ノロウイルス 運動不足 感染症予防 低溫やけど 服装 入浴 マスクの着用 感染性胃腸炎 過剰な睡眠 睡眠 水分補給 低溫やけど 持久走 肌トラブル 冬休みの健康 夜更かし エイズ 眼病の利用 	<ul style="list-style-type: none"> 服装の工夫 睡眠 冬のけが 冬の運動 冬の乾燥 勉強の環境づくり 手洗い 体内時計 環境管理 マネジメント 下着 感染症予防 生活習慣病予防 性感染症 ゲーム、スマホ インフルエンザ ネット ノロウイルス 低溫やけど 感染症予防 マスクの測り方 マスキング 姿勢 冬の健康習慣 窒息注意 	<ul style="list-style-type: none"> 歯磨き 姿勢 スマホ利用 予防接種 トイレの使い方 換気 エイズ 防犯 性感染症 体内時計 マネジメント 下着 食品ロス 健康観察 咳エチケット 冬休みの生活 治癒報告 やけど インフルエンザ 咳エチケット テートDV 多様性 心の健康 ダイエット 歯の健康 皮膚トラブル 睡眠 手洗い 免疫 感染症 	<ul style="list-style-type: none"> 冬の事故、けが 感染症対策 冬至 飲酒、喫煙 手洗い 姿勢 勉強の環境づくり 換気 エイズ 防犯 性感染症 体内時計 マネジメント 下着 食品ロス 健康観察 咳エチケット 冬休みの生活 治癒報告 やけど インフルエンザ 咳エチケット テートDV 多様性 心の健康 ダイエット 歯の健康 皮膚トラブル 睡眠 手洗い 免疫 感染症 	<ul style="list-style-type: none"> ゲーム機器 口鼻予防 しもやけ 感染症 皮膚炎 腎臓炎 耳掃除 気管支ぜんそく
<ul style="list-style-type: none"> たばこ 突き指 色弱 筋肉炎 食中毒 	<ul style="list-style-type: none"> 清涼飲料 起立性調節障害 熱中症 たばこ 紫外線 	<ul style="list-style-type: none"> O157 筋力トレーニング 夏の衣服 肉離れ 金属アレルギー 虫刺され 	<ul style="list-style-type: none"> 心臓病 猫背 口唇ヘルペス 	<ul style="list-style-type: none"> ブルライト マスク LEGTO 	<ul style="list-style-type: none"> 熱中症 校内の安全 防災 心臓病 スポーツ障害 靴の履き方 健康準備及月間 運動準備 結核 避難 災害時の備え 生活リズム 夏の疲れ 朝食 爪 自然治癒力 熱中症 台風 お菓手帳 ニキビ AED 衣服の調節 	<ul style="list-style-type: none"> 熱中症 校内の安全 防災 心臓病 スポーツ障害 靴の履き方 健康準備及月間 運動準備 結核 避難 災害時の備え 生活リズム 夏の疲れ 朝食 爪 自然治癒力 熱中症 台風 お菓手帳 ニキビ AED 衣服の調節 	<ul style="list-style-type: none"> 熱中症 校内の安全 防災 心臓病 スポーツ障害 靴の履き方 健康準備及月間 運動準備 結核 避難 災害時の備え 生活リズム 夏の疲れ 朝食 爪 自然治癒力 熱中症 台風 お菓手帳 ニキビ AED 衣服の調節 	<ul style="list-style-type: none"> 熱中症 校内の安全 防災 心臓病 スポーツ障害 靴の履き方 健康準備及月間 運動準備 結核 避難 災害時の備え 生活リズム 夏の疲れ 朝食 爪 自然治癒力 熱中症 台風 お菓手帳 ニキビ AED 衣服の調節 	<ul style="list-style-type: none"> 熱中症 校内の安全 防災 心臓病 スポーツ障害 靴の履き方 健康準備及月間 運動準備 結核 避難 災害時の備え 生活リズム 夏の疲れ 朝食 爪 自然治癒力 熱中症 台風 お菓手帳 ニキビ AED 衣服の調節 	<ul style="list-style-type: none"> 熱中症 校内の安全 防災 心臓病 スポーツ障害 靴の履き方 健康準備及月間 運動準備 結核 避難 災害時の備え 生活リズム 夏の疲れ 朝食 爪 自然治癒力 熱中症 台風 お菓手帳 ニキビ AED 衣服の調節 	

Ⅲ 保健教育の「内容」×「場面」 実践例

このように保健教育の内容となる事柄を洗い出してみると、大小多岐にわたり非常に多くあることが分かる。それに対して、保健教育を行う場面は、多くの養護教諭が工夫をしているが、教育活動の中にどこにでもあるようであり、実際にできる場面は結構限られている。現在の子どもたちには、保健教育の他にも、情報教育や国際教育など様々に必要とされる事柄があるからである。また中学校以降になると、教科学習やその他生徒会活動などで学校生活ががんじがらめになっており、融通が利きにくいと感じる。正直すべての事柄を網羅できるとは思えない。そんな状況で、単に健康課題を既存の場面に当てはめていくのではなく、場面を見つけ生みだし、アプローチするのに効果的な方法を見極めて実践していくことが求められると考える。では自分が行ってきた保健教育の実践はどうであるのか。内容と場面に着目しながら、いくつかの例を振り返る。

1 「けがの防止」「からだづくり」×「生徒保健委員会活動」（2019年）

「メンタルヘルス」×「生徒保健委員会活動」（2021年）

生徒保健委員会活動の一環で、年に1回健康プロジェクトを実施している。ここでは、子どもたちとともに（時には全校にアンケートをとって）、自分たちの健康に関するイベントを企画運営する。保健委員が「どうしたらみんなに興味をもってもらい、人を集められるか」を考え、プロモーションの仕方を工夫している。「参加してくれた人にお土産を用意しよう」「運動部に声をかけよう」「『〇名限定』とすると行きたくなる心理になるのでは」など、アイデアを出して実施している。2019年には、「マラソン大会でけがをしないからだづくりをしよう」というテーマで（図2）、2021年には、「心と体をリラックスさせるプジョガ体験」というテーマで（図3）、それぞれ講師の先生をお招きして、放課後に30分程度の時間設定で実施した。

学校生活の中で自由に使いやすい放課後の時間で、定期テストの期間を避けるなど実施日を吟味して設定しているが、部活動がある時間帯なので、イベントを開催する場所や集客の制限がある中での実施となり、限定的な保健教育ではあった。しかし、子どもたちからの発信ということで、子どもたちの関心は大きく、また参加者には体験をとおして大きなインパクトを残し、自分のからだの見方を変えるきっかけになるような実践になっていたと考える（図4）。



図2 ヘルシーイベント（2019）



図3 ヘルシーイベント（2021）

・今回の機会で、なかなか使わない筋肉を動かすことができ、非常に身体や心が軽く感じられました。

私は、今回初めてヨガの体験をしましたが、私は勝手にヨガのことを「伝統的なエクササイズ」とか解釈していましたが、実際に体験してみても「心と身体の声」を聴き、ただ肉体的なエクササイズだけでなく精神的な部分もエクササイズすることができる。といったところが非常に良かったです。

・とても落ち着きました。ゆっくりゆっくり自分のペースで動いていくのがとても気持ち良かったです。私はいつも冷え性に悩まされているのですが、ヨガの講習を受けてから、今日は体がポカポカしています！！いつも着ているマフラーと手袋&上着も無しに下校できた程、本当にポカポカで…！！貴重な体験をありがとうございました！！これからは毎日、ヨガ(まるい呼吸とめぐる呼吸ですよ！)をやりたいと思います！

図4 プチヨガ体験の感想の一部

2 「いろいろな内容」×「生徒保健委員会活動」

こちらも保健委員会の活動である。朝礼時に保健委員がクラスメイトの名前を呼びながら健康観察を行っている。その際、「保健委員からひと言」として、健康に関するコメントを話すということをしている(図5)。ひと言の内容は、主に養護教諭が考えている。日常生活の中にあるこまごまとした、呼びかけるにとどめてよいであろう事柄や、ちょっとした健康情報をこのひと言に集めている。校内で気づいたことなどをすぐに反映できるように2週間分ずつ準備して、機を逃さずに教室で伝えていけるようにしている。時には保健便りと連携して、保健委員からのひと言で、問いとして投げかけたことを保健便りの中で解説するようにしている。また月に1~2回は、保健委員が自分でコメントを考え話す機会を設け(図6)、保健委員の健康課題への意識向上とピアエデュケーションの効果を狙っている。保健便りでは読まない子どももいるが、保健委員が話すことはほとんどの子どもが耳を傾ける。これにより、日常的に保健教育の場面を確保することができていて、筆者が考える、「適時的であり主体性につながるような発信を日常的にちりばめることができる」場面として、養護教諭が「今アプローチがしたい！」という時にすぐアレンジすることができ、非常に使い勝手がよい。また、学校生活の中に保健行動を意識する時間が日常的にあることは、学校保健活動を推進していく上で大きな効果があると考えられる。

		保健委員さんは出席をとり、「今日のひとこと」をクラスメイトに伝えてください
0		今日から保健委員が出席をとり、大きな声で返事をしてくれると嬉しいです。「出来ず」「寝ています」など自分の状態も付け加えてくれるとさらに嬉しいです。1週間よろしくお願ひします。
0		出席をとったときに、健康に関する話題(時)に関係のない話も「今日のひとこと」を伝えていきます。みなさんの生活に役立ててもらえると嬉しいですよ。
0		今日は「オレンジデー」だそうです。オレンジなどの柑橘類に多く含まれるビタミンCは疲労回復の効果があります。
0		今日は「なすび記念日」だそうです。なすは成分の90%以上が水分ですが、コリンという成分が含まれていて、内臓の働きをよくし、着けず防止に効果があるそうです。
0		明日は尿検査があります。尿検査は荷のためにやるのでしょうか?保健便りをよく読んで明日は忘れずにしましょう。
0		尿検査の提出はしましたか?出し忘れがないように、まだ提出健康名簿にチェックをするようにしましょう。名簿チェックは、提出した人もしていない人も全員です。
0		新学期は無菌室の字に菌に力が入りがちです。暑さをためないように、よく食べよく寝て自分のペースを見守るようにしましょう。
0		通学途中は、公共機関などでいろいろなものを触りながら登校してきます。登校後にはしっかりと手を洗い、ウイルスの持ち込みを防ぎましょう。
0		自分の健康観察はできていますが「健康」の定義はいろいろあります。目標はどのようだったか、実践はあるかなど、毎朝セルフチェックをし、少しでもいい体調のときは休んで、体調を整えるようにしましょう。
0		今日は「しあわせニコリ度で健康委員の日」です。100歳以上の長寿の人の話を聞きながら、1日3食をしっかり食べ、さらにおやつを食べる人が多かったそうです。
0		今日は「よい風の日」だそうです。運動につかっって大きく深呼吸してみよう。少し気持ちが落ちると思います。
0		色とりどりの花や木々の緑は、目と心のエネルギーになります。学校や通学路でいろいろな色を探してみませんか。

図5 保健委員からひと言

ます。今年の木枯らし1号はいつになるのでしょうか。
気温が下がって、肌寒がはじめてきました。しかし、かん気は大切ですよ。
保健委員からひと言
木枯らし1号はいつ来るか、まだわかりませんが、かん気は大切ですよ。
「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。柿が色づく頃は

図6 保健委員が考えたコメント

3 「やせ志向」×「保健体育科 心身の機能の発達」

中学1年生の保健体育科「心身の機能の発達と心の健康」の単元の中で、1時間を養護教諭が指導する時間として確保している。そこでは、標準体型であっても太っていると認識していたり、「体重増えちゃったからダイエットしなきゃ」と言ったりする子どもたちのやせ志向という課題について扱っている。子どもたちそれぞれの成長曲線や骨密度測定の結果を用意し、体の中の発育発達に目を向けさせ、それまでのこの単元の授業で学んだこと（食事、運動、休養及び睡眠）を振り返りながら、自分のこれからの生活設計を考えさせる時間としている（図7、8）¹⁵⁾。このように保健学習の単元の中で、より養護教諭の専門性を発揮できる場面に絞ってかかわるようにしている。授業準備が養護教諭の職務の中で大きな割合を占めてしまうことや保健室を留守にする時間を考えたときに、養護教諭にとっても学校や子どもたちにとっても有益なことは多く、効率的であると考ええる。

（断っておくが、保健学習に時間をかけてかかわることを否定するわけではない。自分の勤める学校においてそこに重きおくことが必要な場合もあるだろうし、養護教諭が行う方がよいという学校もあるだろうと思う）

4 「メンタルヘルス」×「特別活動（心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の育成）」

コロナ禍を経て、ますます中学生のメンタルヘルス教育の重要性を認識するようになった。そこで、中学1年生では保健体育科「心身の機能の発達と心の健康」の単元の中で1時間、中学3年生では特別活動（場合によっては道徳）の時間で1時間、養護教諭が行うメンタルヘルス教育「ココロノハナシ」を実施することになっている¹⁶⁾。中学3年生の間では、1年生の時の内容をこれまでの生活体験と照らし合わせながら復習し、ネガティブ感情を和らげる方法を練習するという内容である。ここで特筆したいのは、メンタルヘルスという健康課題を中学校3年間を通じて扱っていく事柄として取り上げ、学校生活丸ごとを使った「単元」として考えている

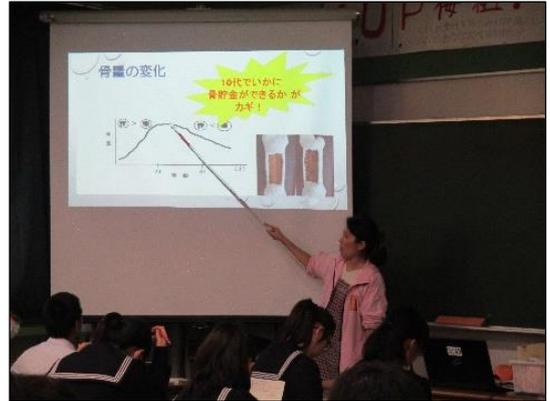


図7 授業の様子



図8 個人の結果を確かめ
これからの体づくりを考える

表3 メンタルヘルスの「単元」計画

	教科・特別活動	その他の場面
1年生	ココロノハナシ① (保健体育科学習内) ・心の働き ・ネガティブ感情と付き合うには？ ・ストレス対処方法 ・呼吸法 (マインドフルネス)	○保健便り ・ストレスケアと腸 ・ストレッチ ・姿勢と気持ち etc. ○保健委員からひと言 ・テスト前の呼吸法 ・気持ちを楽にする工夫 ・お茶の効果 etc.
2年生		○プチヨガ教室 (生徒保健委員会活動) ○メンタルヘルスアンケート
3年生	ココロノハナシ② (特別活動内) ・心の働き、ネガティブ感情とのつきあい方とストレス対処方法を振り返って(復習) ・発想の転換	○教育相談委員会 ○Moodle 「ちょっと聞いてよ」 ○個別支援(健康相談) ○担任との情報共有 ・生徒理解

ことである。先にも触れたが、メンタルヘルスという健康課題は、中学生の発達段階からみてもとても大きな健康課題である。したがって、1年時の保健体育科の単元で学ぶだけではなく、3年間をとおしたさまざまなかわり方で保健教育を行っていくことが有意義であると考えた。表3は筆者が考えた、養護教諭が主体となって行うメンタルヘルスの「単元」計画である。授業時間を使った保健教育とそれ以外の学校生活の中で行う保健教育に分けて、3年間を見据えて位置付けている。また表4は目標などを掲げたものである。まるで教科の目標と評価規準のような体裁だが、目標は中学校3年間をとおして身につけてほしい力であり、評価規準はその時の保健教育に対する観点（授業での活動に対する評価）になっている。評価は単に成績をつけるためだけのものではなく、子どもたちが目標を達成するために、実践が有効な内容や手立てであったかを教員側が振り返り、次の「一手」を検討するための材料であると考えている。これらを作成することにより、健康課題に対して子どもたちに何を身につけてほしいかを明確にし、さまざまな場面でアプローチしていく保健教育の役割分担と、それぞれをつなげて考え、一貫性をもたせて子どもたちの健康行動を育てていくということを可視化できたと考える。このように、必要度が高く、在学期間を通して実施していく健康課題については、「単元」計画を立てて、戦略的に保健教育を展開していくことが有効であると考えている。

表4 単元「メンタルヘルス」の目標と評価

育成を目指す要素	課題テーマに対する目標 (中学校3年間を通して)	本時の目標・評価規準	本時の 評価資料
知識 ・技能	<ul style="list-style-type: none"> ●心の働きについてや、思春期には心の発達がめざましく、不安定になったりストレスを感じたりしやすい時期であることを理解する。 ●心の健康を保つには、ストレスに対処する方法を身につけることが大切であり、さまざまな資源があることを理解する。 ●心に負担がかかる状況が生じたときに、そこから立ち直る力（レジリエンス）を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> ●心の働きや心の健康を保つ方法について、理解している。 ●発想を転換するには、いろいろな考え方があることを理解している。 	ワークシート 振り返り記述
思考 ・判断 ・表現	<ul style="list-style-type: none"> ●心に不調を感じたときに活用できる、身の回りにおける対処方法や人的資源を見つけておくことができる。 ●実際に不調を感じたときに、状況に応じて適切な行動を選択することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ネガティブ感情から抜け出すための発想について、自分の考えを生み出すことができる。 	ワークシート グループ活動
学びに向かう力 人間性 (主体的に 学習に取り組む態度)	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の心のあり方を肯定的に受け止め（セルフコンパッション）、大事にすることができる。 ●生涯を通じて心の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営むために、多様な考えを認め、自らその方法や技術を取得しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ネガティブ感情に陥る状況について、自分のこととしてイメージし具体的に考えたり、友達の考えに耳を傾けて他者の考えを認めたりして、よりよい解決策を見つけようとしている。 ●心の健康を保つ方法について、授業で得られたことや活用できる場面を考え、自分の生活に生かしていこうとしている。 	グループ活動 振り返り記述

IV まとめ

養護教諭が行う保健教育をどう扱っていくかということ、研究者や先輩養護教諭の言葉、さまざまな資料から考えてきた。その中で、一般的にも実に多くの保健教育の対象となる事柄があることを改めて認識した。実際には、今この瞬間にも新たな健康課題の芽が生まれていたり、目の前の子ども独特の課題もまだあつたりするのではないかと思う。それらあまたある健康課題を実態に即して、必要な保健教育は何か、優先順位はどうか、大きく取り上げるべき課題は何かなど、内容を吟味し選択するのが養護教諭の重要な資質・能力なのではないか考える。また、教育活動の中から保健教育を実施する場面を見つけ生み出すこと、その場面の特徴を考えて養護教諭が意図する目的を達成できる方法によって実践を創り出していく力も重要であると考えている。

文部科学省「『生きる力』を育む中学校保健教育の手引」（2020年）¹⁷⁾の中で、教育活動全体を通じて保健教育が行われることが必要とされ、各教科等においても行われていくことも触れられている。養護教諭の実践により学校の中に保健教育をちりばめていくことは求められ、さらに、ちりばめられた保健教育が各教科等と保健教育をつなぐ役割、例えて言えば「教育活動の中に溶け込む潤滑油」のような役割も果たすのではないかと考える。そしてこのような保健教育の数々が、日々の保健室での健康相談や個別指導につながり、生かされていることも触れておきたい。

また、今回健康課題の「単元」計画を作成するというをとおして、保健教育をちりばめるだけでなく、つなぎ合わせて戦略的に実践するということの有用性を体験した。過密な教育活動の中で、こうした保健教育をデザインするという力も、先に挙げた養護教諭の資質・能力に加え、大事なのではないかと考える。

フレキシブルで自由度の高い保健教育をどう扱うか。このテーマを探っていく中で、養護教諭にさまざまな力が求められていることを認識すると同時に、養護教諭という仕事の醍醐味、面白さを改めて感じる事ができた。

保健教育を実施する場面を見つけ生み出し、教育活動の中に溶け込んでいくには、養護教諭の本分をわきまえつつも、ひとりの教員として積極的に教育活動に参画し、学校の動きを把握すること、養護教諭としての気づきを話題にして他の教員とコミュニケーションをとることも大切なことであると考える。養護教諭の役割や立ち位置を自ら固定することなく、学校の中でフットワーク軽く動き回りながら、したたかに保健教育を創り出していきたい。

引用・参考文献

- 1) 藤田和也：「養護教諭が担う『教育』とは何か」，p. 42 - 54，農山漁村文化協会，2008年
- 2) 宍戸洲美：「養護教諭の役割と教育実践」，p. 66-67，学事出版，2000年
- 3) 小倉学：「論説—養護教諭の職務と今後の課題」，学校保健研究162号
- 4) 文部科学省：「『生きる力』を育む中学校保健教育の手引き」，p. 6-9，2020年
- 5) 中学校学習指導要領：https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youryou/chu/sou.htm，文部科学省，2023年5月22日
- 6) 「心とからだの健康」，健学社，2019年3月号-2022年2月号
- 7) 「健康教室」，東山書房，2019年4月号-2022年3月号
- 8) 近藤久美子：「研究紀要」，第51集，お茶の水女子大学附属中学校，p31-32，2022年
- 9) 文部科学省：「『生きる力』を育む中学校保健教育の手引き」，p. 6-7，2020年
- 10) 文部科学省：小学校学習指導要領解説 体育編，p. 33-35，2017年
- 11) 文部科学省：中学校学習指導要領解説 保健体育編，p. 206-226，2017年
- 12) 文部科学省：高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編，p. 197-214，2018年
- 13) 「学校保健の推進」：https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/index.htm，文部科学省，2023年5月3日
- 14) 「中学保健ニュース」：少年写真新聞社，1768号-1823号，2019年-2021年

- 15) 近藤久美子：「生徒の『やせ』『やせ志向』に対する健康教育の取り組み～骨密度測定を導入と保健指導の実践～」，お茶の水女子大学附属中学校研究紀要，第47集，p. 23-36，2018年
- 16) 近藤久美子：「研究紀要」，第51集，お茶の水女子大学附属中学校，p164-166，2022年
- 17) 文部科学省：「『生きる力』を育む中学校保健教育の手引き」，p. 4，2020年