

生徒の「やせ」「やせ志向」に関する調査と保健指導の実践

Practice of health guidance and research "skinny" and "thin-oriented" students

養護教諭 近藤 久美子

要 旨

生徒の「やせ傾向」の体格、「やせ志向」の意識に健康課題を感じた筆者が、その実態調査と保健指導実践（2011年）をした報告である。

身体測定の結果から本校生徒の体格の傾向を明らかにするとともに、特に保健指導をしていない保健室来室者に対してアンケートを実施し、体格の変化についての意識を調査した。

保健指導では、「身長だけでなく、体内の目に見えない部分の発育があり、体重増加は当たり前であること」「10代・思春期のからだの発育は大切であり、将来の健康の保持増進には必要不可欠であること」を理解することをねらいに、場の設定を検討して実践した。

学級活動の時間を利用して保健指導を行った1年生に対しても同様の意識調査を行い、指導の効果をはかった。

キーワード：意識調査 場の設定 教材の工夫 学級活動 ヘルスプロモーション

I はじめに

筆者は小学校での勤務を経て、2011年で本中学校に赴任して3年目を迎えた。日常の生活から保護者の目が離れ始め、自分たちの意志や判断で生活しつつある中学生である。自活の発達途上にある未熟な生活実態や誤った健康認識など、中学校の保健室からは小学校よりも多くの健康課題が見え、さらに行動・意識変化が難しく課題の根の深さを感じてきた。

今回、保健室から見えてきた健康課題のうち、生徒たちの「やせ志向」「ダイエット意識」に注目した。休み時間のたびに身長や体重をはかりにくる生徒たちからは、

「やった！〇kg減った！」

「やばい、〇kgも増えちゃった…。」

「身長は伸びて、体重が減った。すごくない!？」

という、体重が増えることへの嫌悪感や「体重増加＝肥満」という認識をもっていることが推測される声が多く出る。しかしながら、発育期であるこの時期の体重増加は、骨格や筋をはじめとするさまざまな器官の発達のために必要なことである。大分県立看護科大・岩崎香子助教（生体科学）の調査では、調査した中学生の大半が1日の必要カロリー摂取量を下回り、男子の20%、女子の8%が前年よりも骨量を減らしていたことが明らかとなっており¹⁾、中学生のからだの発育の現状に危機意識をもたざるをえない。文部科学省の学校保健統計調査によると、2011年度の5歳から17歳の女子の体重が、全年齢で1948年度の調査開始以来初めて前年度より減少し、新聞等でも大きく取り上げられた。また、2011年の日本成人病学会学術集会では、日本の若年女性の「やせ」傾向を指摘し、「国民の健

康に対する脅威となりつつある」と警鐘を鳴らしている²⁾。これらのことから中学生の「やせ志向」「ダイエット意識」は、思春期のからだの発育、さらには成人してからの健康問題にも大きく影響を及ぼすと考える。これは重大な健康課題である。

そこでまず、保健室で筆者が感じている健康課題を顕在化するために、中学生の「やせ」や「やせ志向」の実態を調査することにした。そして、この健康課題に対する行動・意識変化のために、どのような方法や機会保健指導をすることが中学生にとって有効かを検討し、実践することとした。

Ⅱ 実態調査の結果と考察

1. 中学生の体格

表1は、本校の2011年定期健康診断で測定した身長と体重の測定値より算出した肥満度の人数分布である。肥満度が-20%以下の「やせ」の生徒の割合に注目すると、2.3%～7.1%であり、それほど多い人数とは言えない(2010年度の東京都及び全国の傾向も1.5%～6.0%)³⁾。しかし、肥満度が-10%以下の「やせ」予備軍を合わせると、1年生男子(33.3%)、1年生女子(33.8%)、2年生女子(33.3%)でそれぞれの集団の3分の1を超えている。この結果より、本集団の平均がやせ傾向に偏り気味であることが考えられる。従って本集団の中では、やせぎみの体型を標準と認識する傾向が生まれるのではないかと推測する。

表1 肥満度の人数分布(2011年5月実施)

		やせ -20%以下		やせぎみ -10%以下		肥満ぎみ +20%以上		肥満 +30%以上	
		人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
男子	1年	3	7.1	11	26.2	0	0.0	0	0.0
	2年	1	2.4	7	17.1	3	7.3	0	0.0
	3年	1	2.3	7	16.3	1	2.3	0	0.0
女子	1年	4	4.7	25	29.1	1	1.2	2	2.3
	2年	6	6.9	23	26.4	4	4.6	2	2.3
	3年	3	3.6	16	19.0	1	1.2	4	4.8

2. 中学生のからだの変化に対する意識調査

生徒たちが日々起きているからだの変化についてどのように感じているか、アンケート調査(資料1)を行った。アンケートは2010年12月から3月にかけて、保健室に来室した生徒に対して任意で行った(実施人数55名)。実施したアンケート項目のうち、「次の3つの値が増えることについてどう思いますか? [身長・体重・座高]」と「あなたの年齢で、次の現象が起こることをどう思いますか? [①身長も体重も増える ②身長は増えないが、体重は増える ③身長は増えて、体重は増えない ④身長も体重も増えない(体重が減る)]」の結果について、以下に示す。

「次の値が増えることについてどう思いますか?」の質問に対して、身長については多くの生徒が「いい」と答えた。一方で、体重については「いやだ」と答えた生徒は全体で6割を超え、「いい」と答えた生徒は身長と比べて激減し、女子においてははないという結果だった。座高については、女子では「いやだ」という答えが半数以上を占め、座高が高いことは足が短いということであり、それを嫌

う傾向が男子よりも強いことがうかがえる（図1）。

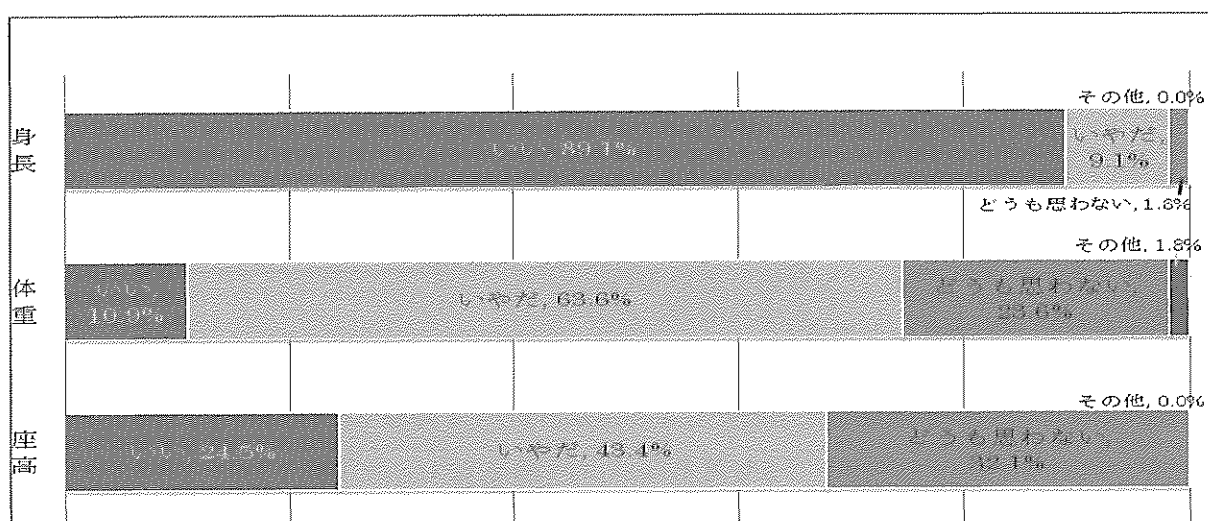


図1-1 「次の値が増えることについてどう思いますか？」に対する回答（全55名）

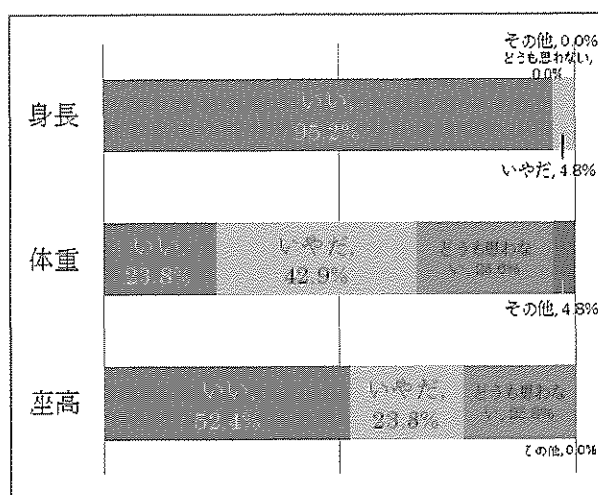


図1-2 男子の回答（21名）

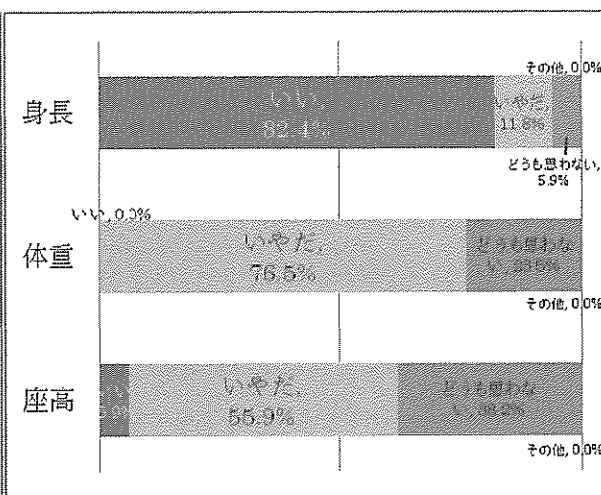


図1-3 女子の回答（34名）

次に、「あなたの年齢で、次の現象が起こることをどう思いますか？」の質問に対して、それぞれの項目について自由記述をしてもらい、分類した（表2）。「身長も体重も増える」ことについては、男女とも8割以上が肯定的な回答をしている。一方で、「身長は増えないが、体重は増える」ことについては、肯定的な回答は1割程度にとどまり、否定的な回答が全体の6割近くを占めるほか、ダイエットを意識した回答が2割程度あった。男女差はそれほどなく、否定的な回答については、女子よりも男子で回答している割合の方が多かった。また、「身長は増えて、体重は増えない」ことについては、肯定的な回答が5割を超え、否定的な回答は全体の4分の1にとどまった。男女別にみると、肯定的な回答をした割合は女子の方が多く、否定的な回答をした割合は男子の方が多かった。これらのことから、男子は体重が増えないことよりも身長が増えないことについて否定的である者が多く、思春期のやせ傾向（身長は増えて体重が増えない）については否定的な意見をもつ者も女子よりも多い割合で存在するが、肯定する意見をもつ者も決して少なくなく、男女ともにやせ傾向をいいとする風潮があることがいえる。「身長も体重も増えない」ことについては、否定的な回答が5割を超えて多いが、肯定する回答も2割を超えており、思春期のからだが発達する大事な時期にもかかわらず、

変化がないことをいいと思う者も少なくないことがわかった。

表2 「あなたの年齢で、次の現象が起こることをどう思いますか？」に対する回答

2-1 「身長も体重も増える」ことについて *カッコ内は回答人数(以下同じ)

<ul style="list-style-type: none"> ・普通(14) ・成長期だからいい(4) ・当たり前だと思う(3) ・自然だと思う(2) ・ありうる(1) ・健康上いいと思う(1) ・バランスがとれて良いと思う(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・良い(9) ・別にいい(3) ・うれしい(2) ・健康(2) ・成長している(1) ・普通の成長だと思う(1) 	<p>肯定的 81.5% (男子:80.0% 女子:82.4%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・大人になるために必要なことなのではない(1) 		<p>仕方がない 1.9% (男子:0.0% 女子:2.9%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・知らない(1) ・人によりけりなんじゃないですか?(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・どうも思わない(1) 	<p>関心なし 5.6% (男子:10.0% 女子:2.9%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・身長はイェーイ。体重は…(泣)(2) ・体重は増えてほしくない(1) 		<p>体重増はイヤ 5.6% (男子:0.0% 女子:8.8%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・実際に増えた!(1) ・たまに思う(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・?(1) ・ねる(1) 	<p>その他 7.4% (男子:10.0% 女子:5.9%)</p>

2-2 「身長は増えないが、体重は増える」ことについて

<ul style="list-style-type: none"> ・女子では当たり前(1) ・普通(1) ・年寄りになってからしほむとちょうどいいからいい(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ありうる(1) ・そんな人もいる(1) 	<p>肯定的 9.3% (男子:5.0% 女子:11.8%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・原因によるが(骨密度など)体型が変わらなければいい(1) 		<p>条件つき肯定 1.9%(男子:0.0% 女子:2.9%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉だと思う。きっと。(2) 		<p>体内の成長 3.7%(男子:0.0% 女子:5.9%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・身長が伸びてほしい(1) 		<p>身長に期待 1.9%(男子:5.0% 女子:0.0%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・いやだ(14) ・おかしい(2) ・がびーん(1) ・違うと思う(1) ・つらい…(1) ・身長が増えないことが気になる(1) ・異常とはいわないが、好ましくない(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・だめだと思う(6) ・悲しくなる(2) ・危ない(1) ・困る(1) ・そんなことない(1) 	<p>否定的 59.3% (男子:65.0% 女子:55.9%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・太ったと思う(3) ・食べ過ぎ、または運動をあまりしていない(1) ・ダイエットをしようと思え(1) ・太ったということなのでそろそろやばいと思う(1) ・やせよう!(1) ・最悪。ダイエットする(1) ・運動不足(1) 		<p>ダイエット 20.4% (男子:15.0% 女子:23.5%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・別に(1) ・ねる(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・知らない(1) 	<p>関心なし 3.7%(男子:5.0% 女子:2.9%)</p>
		<p>その他 1.9%(男子:5.0% 女子:0.0%)</p>

2-3 「身長は増えて、体重は増えない」ことについて

<ul style="list-style-type: none"> ・良い(15) ・そうなればいい(2) ・最高(1) ・いい(1) ・ウェルカム(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・うれしい(6) ・理想(1) ・すてき(1) ・よっしゃー(1) ・普通(1) 	<p>肯定的 55.6% (男子:40.0% 女子:64.7%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・多少ならいい(2) ・好ましい。適度であれば(1) 		<p>条件つき肯定 5.6% (男子:0.0% 女子:9.8%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・理想だけと健康には…(2) ・微妙(1) ・やせすぎたと感じたらもっと食べる(1) 		<p>ちょっとイヤ 7.4% (男子:5.0% 女子:8.8%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・いけない(2) ・棒になる(1) ・やせきみ(1) ・だめだと思う(1) ・危ない(1) ・背高ノック(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・細すぎでは…?(1) ・アンバランス?(1) ・困る(1) ・へん(1) ・いや(1) ・プロポーションを気にしすぎ(1) 	<p>否定的 24.1% (男子:40.0% 女子:14.7%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・知らない(1) ・どうも思わない(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・わからない(1) ・別に(1) 	<p>関心なし 7.4% (男子:5.0% 女子:8.8%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・そう思う(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねる(1) 	<p>その他 3.7% (男子:10.0% 女子:0.0%)</p>

2-4 「身長も体重も増えない」ことについて

<ul style="list-style-type: none"> ・よい(4) ・理想(2) ・ダイエットが成功したと思う(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・普通(3) ・せんせんOK(1) 	<p>肯定的 20.4% (男子:10.0% 女子:26.5%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・微妙(2) ・仕方がない(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・許せる(1) ・少しくらいなら…(1) 	<p>やや肯定 9.3% (男子:5.0% 女子:11.8%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・成長期が終わった(5) 		<p>身体現像 9.3% (男子:5.0% 女子:11.8%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・いやだ(10) ・少し不健康(2) ・身長が伸びてほしい(2) ・うーん(1) ・ちょっとやばい(1) ・困る(1) ・病気(1) ・長期だとかなり気にかかる。受診を考える(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・だめだと思う(3) ・へん(2) ・最悪(2) ・こわい(1) ・悲しい(1) ・落胆(1) 	<p>否定的 53.7% (男子:70.0% 女子:44.1%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・何とも思わない(1) ・知らない(1) 		<p>関心なし 3.7% (男子:5.0% 女子:2.9%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・人それぞれ(1) ・そういう人も多いと思う(1) ・ねる(1) 		<p>その他 5.6% (男子:5.0% 女子:5.9%)</p>

Ⅲ 指導実践

1. 指導のねらいと場の設定

実態調査の結果を受けて、中学生に対して次に挙げることがらを理解させることをねらいとした保健指導が必要であると考えた。

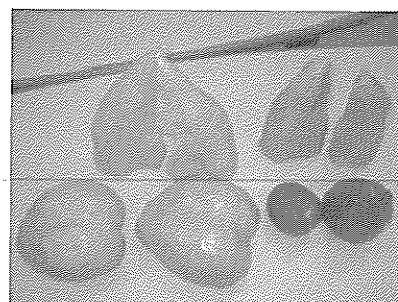
- ① 身長だけでなく、体内の目に見えない部分の発育があり、体重増加は当たり前であること
 - ② 10代・思春期のからだの発育は大切であり、将来の健康の保持増進には必要不可欠であること
- そして、教科担任制であり授業を動かしにくい、学級活動（本校では「総カリ」と呼ぶ）の年間計画が決まっている、定期健康診断・身体測定が全校一斉実施、などの中学校（特に本校）の教育活動の特徴を考慮して、今回生徒に対して働きかける機会を次の3回とした。

- ① 定期健康診断前日に流すVTR
- ② 保健室前の掲示物および保健日より
- ③ 学級活動における保健指導

2. 教材作成

数少ない機会を生かして生徒に効果的な指導を行うために、インパクトのある教材を作製し活用することとした。

作製した教材は、発達途中にある小児（12歳頃）とからだができ上がった成人の臓器の模型（心臓、肝臓、肺、脳）で、それぞれ大きさと重さをできるだけ実物に近づけて⁴⁾ ⁵⁾ 作製することにより、普段見たり手にしたりすることのできない臓器の存在を実感できるようにした。



作製した臓器

(左上から時計回りに) 肺(成人・小児)、心臓(成人・小児)、脳(成人・小児)

3. 指導の実際

(1) 定期健康診断前日のVTR

定期健康診断は行事をとおして自身のからだに目を向け、健康について改めて考えることのできる数少ない機会であり、健康教育に大いに活用できる機会である。本校の定期健康診断は、生徒保健委員会の企画・運営で行われる。例年企画の一環として、健康診断前日に全校生徒に対して、健康診断の受け方などを示したオリエンテーションのVTRを作り、放映する。そのVTR制作の際に、「毎年同じ内容のものだけでなく、みんなが『そうなんだ、知らなかった!』と思える健康情報を加えてはどうか」と生徒たちに提案した。そして台本を用意して、臓器の重さを比較し体内での発育があることを伝えるVTRを生徒と共に作った。

健康診断 レクチャー VTR	
助手)	「博士、この色とりどりの物体は何ですか?」
博士)	「これらは、わたしたち人間の臓器の模型です。 (指でさしながら)これが肺、これが心臓、これが肝臓、これが脳です。」
助手)	「どうして2組ずつあるんですか?」
博士)	「小さい方は12才の子ども、大きい方はおとなです。実物とだいたい同じ重さになっているんですよ。」
助手)	「へー。(触らずに、見ただけの感想をどうぞ)」
博士)	「では重さをはかって比べてみましょう。」 博士が順番に台量りにのせ、助手が重さを読む
助手)	「(感想をどうぞ)」
博士)	「このように、おとなと子どもでは臓器の重さが違います。子どもの肺や心臓はおとなの50%ほどの重さです。成長とともに、だんだんと大きくなり、重さも増して機能が発達してくるのです。」
助手)	「脳はほほおとなと同じになってきているけど、その他の臓器はおとなと比べてまだまだ軽いから、これからはもっと重さが増えてくるんですね。」
博士)	「そうです。体の中にはとてもたくさん臓器があります。そのひとつひとつが成長しているのです。 それから、私たちが動くために必要な筋肉も、12才では約18キログラムですが、20才では約28キログラムに増えます。 だから体重が増えていくのは当たり前ですよ。重さが増えるのは、骨が伸びた分や脂肪だけが増えているのではなく、中身、私たちの体の大事な内臓などが成長していることでもあるんですよ。 そして、みんなが使う脂肪も緊急時のエネルギーを蓄えたり、体温を保ったり、私たちが生きていくためには必要なものですよ。ある程度の脂肪がないと病気になるんですよ。」
助手)	「なるほど、博士、よく分かりました。〇〇、身長が伸びてなくても、中身が育っているから、体重が増えてもいいんですね!」
博士)	カメラに向かって 「みなさんも分かっていただけたでしょうか?体重が増えることを気にして、食事を減らしたり、かたよった食事をしたりすると体の中はほろほろ、すかすかになってしまいますよ。体重が増えないからと喜んでいてるそのあなた、あなたの中身はちゃんと成長していますか? それではみなさん、ごさげんよう。」

VTR 台本

(2) 保健室前の掲示物および保健便り

保健室前の掲示物は、休み時間や教室移動の際に生徒たちが気軽に目をやり、通りかかったときに目にして学ぶことができる。掲示物を読む生徒は、各々のタイミングで意識的に足を止めてそれを読む。つまりある程度の興味をもって自主的に内容を理解しようとしているので、啓発の効果は大きい。しかし興味のない生徒にとっては、保健室前にどんな掲示物があるかすら知らないだろう。掲示物は生徒によって啓発の効果に差がある。そこで、生徒全員に配布する保健便りを活用した。生徒に関心をもたせる導入の記事を保健だよりに載せ、詳しい内容を保健室前に掲示した。

覚える? **からだの中身の重さ?**

先日の健康診断前のビデオの中で見た、内臓などの重さの話を覚えていますか?

成長しているのは、からだの外側見ただけでなく、からだの内側も成長して、身体機能を高めようとする。体重の増加は、それら大身ほもの重さの増加でもあるのである。

	12才	20才
心臓	約 80g	約 100g
脳	約 1400g	約 1500g
肝臓	約 1500g	約 1800g
肺	約 200g	約 400g
筋肉	約 20kg	約 30kg

長さを記入しおけり。正解は、保健室前の掲示物にありませう。

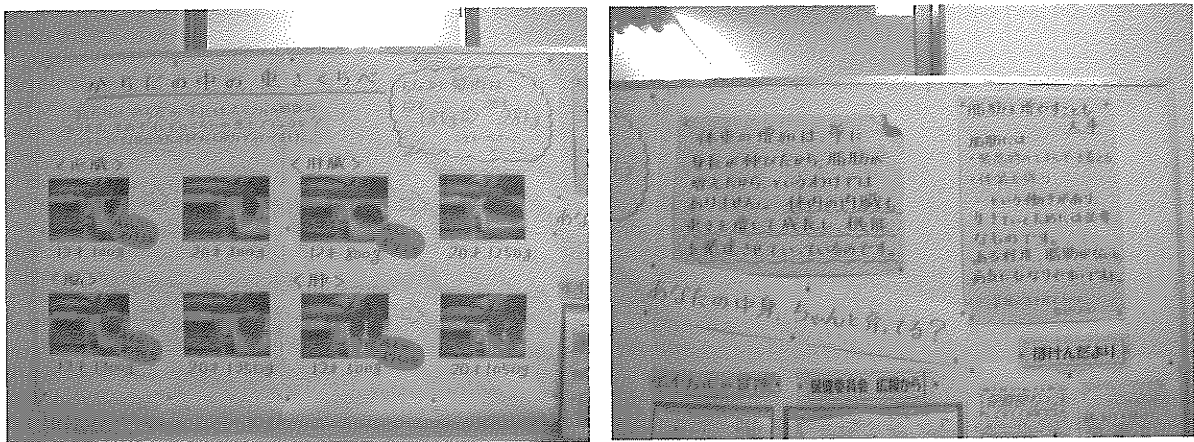
この他にも、体質にはいろいろ体内臓器がないのがおぼろげです。

(横書きか?)
内臓の重さを併記しておけりませう。どうして保健室に?

★ 骨量について

本来、16~18才くらいまで増え続け、ピークを迎えるはずですが、最近の中学生では、骨量で低下している男子が20%、女子が3%いるという報告があります。あなたも、スナックに書いていませんか?

保健だよりの記事



記事と運動させた掲示板

(3) 学級活動による保健指導

中学校学習指導要領では、学級活動の内容として「適応と成長及び健康安全」が明記されている⁶⁾。その一環として中学1年生に対して、1単位時間の保健指導を実施した。指導案は次頁のとおりである。

保健指導案

- ねらい ・ 年齢が進むに連れて、見た目だけでなく、身体機能も発達していくことを知る
- ・ 成長期に体重が増加することは、からだをつくっていく上で大切であることを知る

主な学習内容と活動	教師の支援 指導上の工夫・配慮
<ul style="list-style-type: none"> ○ 自己紹介 (3) ○ 「おとなに近づくに連れて変わっていくことってなんだろう」 (7) <ul style="list-style-type: none"> ・ 幼児期から現在、そして成人になるまでに変わっていくことを全体で出し合う *身体面(見た目) *精神面 *機能面 etc. ○ 「脈拍の回数はどうなるだろう?それはなぜそうなるのかな?」 (15) <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の脈拍を測ってみる ・ 現在よりも以前とこれから先はどのくらいの脈拍数が予想する ・ 個人の予想をもとにグループでその根拠を話し合い、意見を1つにまとめる ・ グループの意見を全体で共有 ○ 「心臓の役割と仕組みを知ろう」 (7) <ul style="list-style-type: none"> ・ ポンプ機能により全身に血液を送っている 1分間に約5リットル ・ 血液と共に栄養や酸素を届けている ・ 成長とともに1回の拍動で送り出せる血液量が増えるため、脈拍(心拍数)は減る ○ 「なんで1回の拍動で送り出せる血液量が増えるんだろう?」 <ul style="list-style-type: none"> ・ 大きさや重さが変化している ○ 「他の臓器は変化しているの?」 (8) <ul style="list-style-type: none"> ・ 肝臓 ・ 肺 ・ 脳 ・ さまざまな機能が発達するためには、大きさや重さの変化もある(骨量) ○ 「友達にアドバイスをしよう」 (10) <ul style="list-style-type: none"> ・ 本時で分かったことを踏まえて、コメントを考える 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康の学習をすることを説明 ★人生テープ ワークシート ○成長過程をイメージさせながら、思いつくままに意見を出させる ○脈拍のとりかたを説明し、30秒計測して脈拍をとらせる ○話し合い活動がしやすいようにグループ席をつくる 進行役と発表役を指名する ★血管図 心臓図 ○図を用いて、心臓が全身に血液を送る様子を解説する ★重さ模型 骨模型 ○模型を見せて変化を解説する ○肝臓や肺、脳の模型の重量を量り、それぞれの役割と重量の変化を確認する ★成長曲線 研究記事 ○体重が増えるということは、からだの中身の重さも増え、機能が発達しているということを確認する ○10代のダイエットは今後のからだ作りに大きな影響があることを確認する

特別授業 からだの学習
1年____組 氏名_____

● おどろきに気づくにつれて変わっていくことは、どんなこと？

● _____の回数はどうなるのかな？
☆ちなみに1回の回数値は・・・____回/分
増える 減る 変わらない その他
その考えを理由・根拠は？
【あなたの考え】
【グループの考え】

● も風の役割と仕組み
_____によって、全身に血液を送っている。1分間に____回/分
の血液を送り出している。血液は、_____や _____を運び、それらを全身
に回している。
成長とともに、_____のため、
脈拍数は _____。
それは _____が変化して、_____から！

授業ワークシート (表)

授業では、養護教諭が教壇に立つ珍しさから、導入より子どもたちが興味深く臨んでいた。自身の脈拍を測ることで、自分のからだに目が向き、課題にも前向きに取り組むグループの話合いも活発に行われていた。

内臓模型が登場すると、「リアル〜!」という声上がり、気持ち悪がったり「持ってみたい!」という声が上がったりしていた。また実際に模型の重さを量ってみると、「そんなに重いんだ!」という驚きの声も聞こえた。

学習をとおして、生徒はからだの中の発育・発達についても気づき考えることができ、多くが今の時期の体重の増加についても大切なことと理解することができていた。

● この友達にアドバイスをしてあげよう

心臓 [水 0.15kg → 水 0.30kg] → 水 1.3kg
胸 20才 1.3kg
水 0.5kg
20才 1.05kg

身長が全然伸びてないのに、
体重が3キロも増えちゃった。
最近太り気味だし、
夏に向けて5キロやせようと思っているよ。

あなたからのアドバイス
「身長が増えるのはいいけど、体重が増えてるといいと思わない、太り気味だし、夏に向けて5キロやせようと思っているよ。」

● アンケートに答えてください
(1) 次の3つの値が増えることについてどう思いますか？
①身長・・・いい イ、いやだ ウ、どうも思わない エ、その他
②体重・・・いい イ、いやだ ② どうも思わない エ、その他
③座高・・・いい イ、いやだ ③ どうも思わない エ、その他

(2) あなたの年齢で、次の現象が起こることをどう思いますか？
①身長も体重も増える
[いいよ]]
②身長は増えないが、体重は増える
[いいよ、ただし増えすぎるのはいや]]
③身長は増えて、体重は増えない
[おもしろい、太り気味だし、夏に向けて5キロやせようと思っているよ。]]
④身長も体重も増えない (体重が減る)
[おもしろくない、理由は?]]

(3) 今日の授業で分かったこと、考えたことを書きましよう
[今の一番の成長期だねと思う。だからたくさん食べる方がいいと思う。生活習慣は、]]

● この友達にアドバイスをしてあげよう

身長が全然伸びてないのに、
体重が3キロも増えちゃった。
最近太り気味だし、
夏に向けて5キロやせようと思っているよ。

あなたからのアドバイス
「体重が増えたのは、筋肉がちゃんと付いたかなと思うよ。体重が増えるのは、あまり悪い事じゃないから気にしないでいいよ。生活習慣を早く変えてみるよ。」

● アンケートに答えてください
(1) 次の3つの値が増えることについてどう思いますか？
①身長・・・いい イ、いやだ ウ、どうも思わない エ、その他
②体重・・・いい イ、いやだ ウ、どうも思わない エ、その他
③座高・・・いい いやだ ウ、どうも思わない エ、その他

(2) あなたの年齢で、次の現象が起こることをどう思いますか？
①身長も体重も増える
[ちゃんと成長している証拠だからいいと思う。]]
②身長は増えないが、体重は増える
[おもしろくない、太り気味だし、夏に向けて5キロやせようと思っているよ。]]
③身長は増えて、体重は増えない
[おもしろくない、理由は?]]
④身長も体重も増えない (体重が減る)
[おもしろくない、理由は?]]

(3) 今日の授業で分かったこと、考えたことを書きましよう
[今までは体重が増えるのが当たり前だと思ってたけど、これからは体がちゃんと成長しているんだと思う。早く生活習慣を変えてみるよ。早く寝て身長伸ばしたいです。]]

生徒が記入したワークシート (裏)

IV 実践後の結果と考察

保健指導実施後、前述のものと同じからだの変化に関するアンケート（資料1）を行った。その結果は次のとおりで（図2）、これらのデータを保健室来室者にとった前述のアンケート結果と比較した。

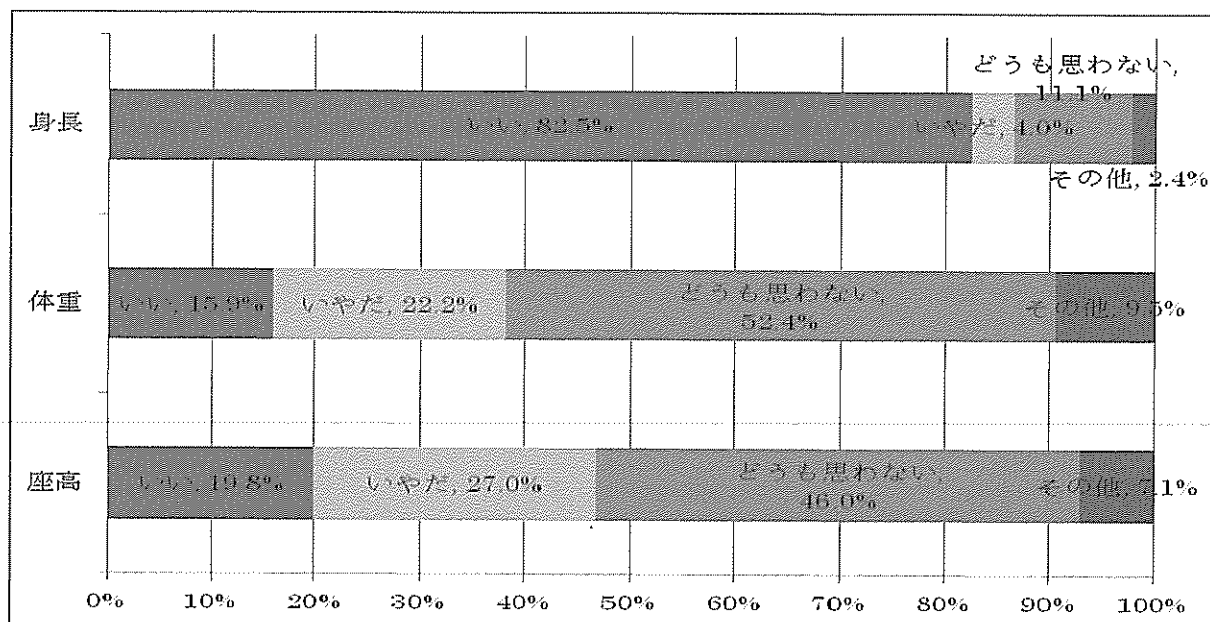


図2-1 「次の値が増えることについてどう思いますか？」に対する回答 (全 126 名)

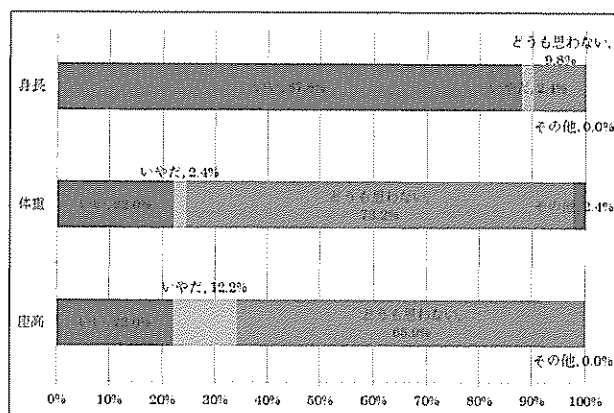


図2-2 男子の回答 (41名)

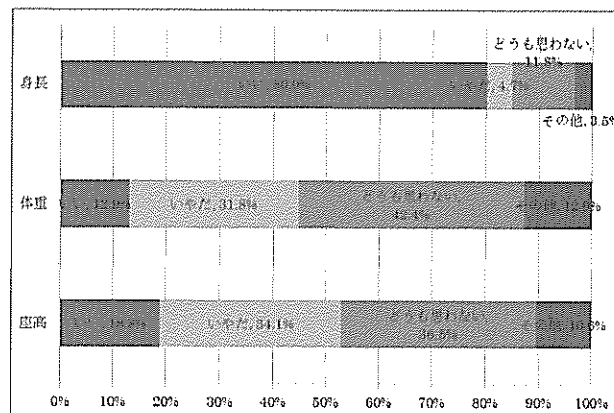


図2-3 女子の回答 (85名)

身長については大きな違いはなく、やはり「いい」と答えた生徒が多かった。一方体重と座高について、保健指導後の集団では「いやだ」と答えた生徒の割合が少なく、「どうも思わない」が多かった。これは、体重の増加はからだの発育・発達において当たり前のこと、という学びができたからであると考えられる。男子の方がその傾向はより顕著であり、女子では「いい」と答えた割合が若干多くなり、「いやだ」と答えた割合が少ないが、男子ほど差は出ていない。女子は知識としてはわかっている、理想とする体型や願望など、知識以外の判断基準が加わっていると考察する。

次に「あなたの年齢で、次の現象が起こることをどう思いますか？」の質問についての結果である（表3）。

表3 「あなたの年齢で、次の現象が起こることをどう思いますか？」に対する回答（1年生）

3-1 「身長も体重も増える」ことについて *カッコ内は回答人数（以下同じ）

いい (46)	・普通 (13)	・健康 (12)	
ちゃんと成長している証拠だからいい (10)			
うれしい (7)	・成長期だ (7)		
身長が伸びるなら体重も増えるのは当然だと思う (6)			肯定的 85.7% (男子: 82.9% 女子: 87.1%)
健康的に身長と体重が増えればいい (2)			
順調に成長している (2)			
ぜひそうになりたい (1)	・問題ない (1)		
骨が伸びているんだな~ (1)			
成長期だから仕方がない (1)			仕方がない 0.8% (男子: 2.4% 女子: 0.0%)
何も思わない (9)			
どうも思わず受け止める (1)			気にしない 8.7% (男子: 14.6% 女子: 5.9%)
気にすることはない (1)			
身長は良いけど体重が増えすぎるのはいや (4)			体重増はイヤ 4.0% (男子: 0.0% 女子: 5.9%)
割合的に同じように増えてほしい (1)			
イコール体が大きくなるということだからあまりよくない (1)			否定的 0.8% (男子: 0.0% 女子: 1.2%)

3-2 「身長は増えないが、体重は増える」ことについて

いい (16)			
起こりうるから気にしなくていい (3)			肯定的 19.0% (男子: 24.4% 女子: 16.5%)
大丈夫 (2)	・普通 (2)	・うれしい (1)	
いい。ただし増えすぎるのはよくない (6)			UP +9.7
少なからずOK (3)	・健康的だったらいい (1)		
いいけど身長も増えた方がいい (1)	・場合による (1)		条件つき肯定 11.9% (男子: 2.4% 女子: 16.5%)
太っているならいやだけど、問題ない (1)			35.7%
筋肉だったら「やったー」脂肪だったら少し減らしたい (1)			
これから改善していけばよい (1)			
少しいやだと思ふこともあるが、細かく思わない (2)			ちょっといやだけど肯定 4.8% (男子: 2.4% 女子: 5.9%)
いいことだけちょっといやだ (1)			
不安に思うが、うれしく思う (1)	・少し不安だがいい (1)		
ちょっといやだが、いつか伸びると開き直る (1)			
臓器は大きくなったと意識 (2)	・体の中が成長しているってこと (2)		体内の成長 4.0% (男子: 7.3% 女子: 2.4%)
筋肉が増えたかな? (1)			
成長期だから仕方がない (3)			仕方がない 4.0% (男子: 2.4% 女子: 4.7%)
臓器が成長しているのだと思い、仕方ないと思う (2)			
身長はこれからも伸びると思う (5)			身長に期待 5.6% (男子: 0.0% 女子: 8.2%)
すぐに身長が体重においてほしい (1)			
身長を伸ばしたい (1)			

いやだ(10)	・少し不安になる(3)	否定的 26.2% (男子:24.4% 女子:27.1%)	DOWN -33.1
よくない(3)	・あまりうれしくない(2)		
悲しい(1)	・一番なりたくない!(1)		
だめ(1)	・けっこうやばい(1)		
ちょっと健康的ではない(1)	・私的にはよくは思わない(1)		
困る(1)	・悪い(1) ・最悪(1)		
太り気味(3)	・食べ過ぎ(3)	ダイエット・体づくり 17.5% (男子:19.5% 女子:16.5%)	
運動不足(2)	・太ったかなと思ってしまう(2)		
私はお菓子ばかり食べるので、食べないようにと考える(2)			
少し体調管理に気をつける(2)			
食生活を変える(1)	・運動をすればいい(1)		
夜更かしのし過ぎ(1)	・油っこいものばかり食べている?(1)		
どうしようかと思う。ダイエット意識をもつ(1)			
食べ過ぎはよくないけど、無理なダイエットはしない方がいい(1)			
食べ過ぎかな?でもご飯を減らす気はない。運動しよう!(1)			
しっかり寝て身長を伸ばさなきゃ(1)			
骨などが成長していない(1)		成長が止まった 1.6% (男子:2.4% 女子:1.2%)	
身長が成長が止まってしまったのかもしれない(1)			
どうも思わない(7)		関心なし 5.6% (男子:14.6% 女子:1.2%)	

3-3 「身長は増えて、体重は増えない」ことについて

いい(30)	・うれしい(10)	・大丈夫(3)	肯定的 38.9% (男子:39.0% 女子:38.8%)	DOWN -16.7
最高(2)	・理想(1)	・普通(1)		
成長している証拠(1)	・身長は伸びてほしい(1)			
起こりうるけど、あまりにも体重が増えないときには 気をつけた方がいい(1)			条件つき肯定 1.6% (男子:0.0% 女子:2.4%)	
健康的だったらいい(1)				
うれしいけど、中身が増えていないからいやだ(2)			ちょっとイヤ 7.9% (男子:2.4% 女子:10.6%)	
うれしいと思うが、体重は標準がいい(1)				
うれしいけど力が出ない(1)				
やったー!でもあんまり体重が変わらなと体に悪いかな?(1)				
いいなと思うが、大丈夫か?とも思う(1)				
いいけどけがをするのはこわい(1)				
いいけど、ひよろひよろはいや(1)				
いやじゃないけど続きたくない(1)				
理想的だけど、体が弱々しくなってしまう(1)				
よくない(11)	・不安になる(4)			否定的 25.4% (男子:24.4% 女子:25.9%)
ちょっとやせ気味(3)	・いやだ(3)			
病気になっているのかと心配になる(2)				
おかしい(2)	・成長していない(1)			
危険(1)	・悪い(1)			
ありえない(1)	・不健康(1)			
うれしくない(1)	・いやだ。体重も増えた方が健康にいい(1)			
もっと食べたほうがいい(9)	・バランスの良い食事が必要(2)	改善意識 12.7% (男子:14.6% 女子:11.8%)	NEW	
体重を増やす(2)	・少し体調管理に気をつける(2)			
よく寝ているけど、栄養が足りないのかなー?(1)				
別に気にしない(12)		気にしない 9.5% (男子:14.6% 女子:7.1%)		
そのうち体重が増える(2)		その他 4.8% (男子:4.8% 女子:4.8%)		
身長がどのくらい伸びたかにもよる(1)				
人によって違う(1)	・様子を見る(1)			
身長は平均でいい(1)				

3-4 「身長も体重も増えない」ことについて

しぜんならいい (2) いい (1)	・うれしい (1) ・これから成長するから大丈夫 (1)	肯定的 4.0% (男子: 2.4% 女子: 4.7%)	DOWN -16.4
やり過ぎかなー。でもムダに食べてないってことだと思う (1)		やや肯定的 0.8% (男子: 0.0% 女子: 1.2%)	
成長が止まってしまったのか?と思う (3) 成長が遅い (2) 成長が早い? (1)	・成長していない (2)	身体現象 6.3% (男子: 12.2% 女子: 3.5%)	
身長が増えないのはいやだ (3) 身長は伸びてほしい (2)		身長はイヤ 4.0% (男子: 0.0% 女子: 5.9%)	
よくない (21) 健康じゃない (6) 困る (5) 成長が止まっている!病院に行こう! (3) このままだとやばい (2) おかしい (2) 悲しい (1) あれ? (1) うれしくない (1) 少し体が変わるんじゃないかと思う (1) 他の人に変だと思われる (1) ちょっと考えた方がいい (1)	・いやだ (15) ・心配する (5) ・悪い (3) ・少し気になる (2) ・こわい (1) ・それはちょっと... (1) ・健康に悪いと思う (1)	否定的 57.9% (男子: 58.5% 女子: 57.6%)	
もっと食べて寝ようと思う (7) 睡眠時間など見直した方がいい (3) ちゃんとした食生活を送っていないのかも? (2) 栄養をちゃんととった方がいい (2) 生活リズムや食事に問題があるかも (2) 食べて運動して筋肉とかを作った方がいい (2) 拒食症 (1) ダイエットはやめた方がいい (1) ごはんがかたよっている (1) 食事運動に気をつける (1) そんなに運動したっけ? (1)	・断食中? (1)	危機意識 19.0% (男子: 19.5% 女子: 18.8%)	NEW
何も思わない (7)		関心なし 5.6% (男子: 7.3% 女子: 4.7%)	
自分には当てはまらない (1)		その他 0.8% (男子: 0.0% 女子: 1.2%)	

「身長も体重も増える」ということについては、保健室に来室して答えた集団と保健指導後の集団とでは大差なく、肯定的に考える生徒が多かった。

「身長は増えないが、体重は増える」ことについては、肯定的な回答の割合が多く、「ただし増え過ぎはよくない」など条件つきでよいと考える回答などを含めると3割以上と多くを占めた。これには、学習した後だけに、体重の増加は肯定的なことと考えつつも、本音としては増えたくない(=太りたくない)とどこかで思っているという葛藤がみられると推察する。また、「いやだ」など否定的な回答は少なく、来室して答えた集団ではダイエットに関する回答が多かったが、保健指導後の集団では

加えて「食生活を変える」など体づくりを意識したと思われる回答が出てきた。

「身長は増えて、体重は増えない」ことについては、肯定的な回答の割合が少なかった。「よくない」など否定的な回答はほとんど変わりがないが、改善意識に関する回答が出てきた。

「身長も体重も増えない」ことについては、肯定的な回答の割合は少なく、「もっと食べて寝ようと思う」など改善意識、危機意識に関する回答が多く出てきた。

保健指導後の集団でいくつかの項目に多々みられた、体づくりや改善意識、危機意識に関する意見は、保健指導をとおして自分自身のからだをよりよくしていこうという意識の高まりから生まれたのではないかと考える。

V 成果と課題

本実践では、VTRや保健便り、掲示板などを活用して、いわば教育課程の隙間を縫った保健指導を実施することができた。保健体育科で取り扱う学習指導要領の内容以外にも、現在の生徒たちを取り巻く健康課題は多数ある。むしろずっと基本的なことがらが身近な課題としてあるように感じる。それらを生徒に伝えていくには、やはり教科学習以外の時間を利用していくことが必要不可欠と考える。今回の「からだの重さ」に関する指導も生徒にとっては新鮮であり、養護教諭によって取り上げられなければ生徒は考える機会がなかったかもしれない。今日の前にいる生徒に必要な内容を、ピンポイントで時期を逃さず何度も何度も伝えていく。いわば「健康教育のばらまき」が、日々生徒が健康の保持増進を自分自身で実現していくためのサポートとして大切であると考え。

とはいえ、授業時間以外での保健指導は影響力、浸透力が薄い。一方通行の“アナウンス”にとどまった感も否めない。それに引き換え、学級活動の時間を利用して行った保健指導は効果的で、生徒たちなりに自分の健康のこととしてよく考えることができていた。学級活動や保健学習で日々の健康課題が取り上げることができるよう、養護教諭から担任、教科担当に情報発信して連携をはかるとともに、一方で授業時間以外の保健指導についても、生徒に“届く”実践方法を考えていきたい。

今回は実物に近い模型を作成し、指導に活用した。その結果、インパクトのある教材で興味をひきつけることに加え、“一目瞭然”の事実を突きつけることができ、体内も発育しているということ伝えるには説得力が増し、生徒の中で蓄積されてきた根深い誤った健康意識に一石を投じるには効果的であったと考える。

しかし、アンケート結果でもみられたように、正しい知識を獲得しても、これまでの生活習慣や構築された意識はそう簡単には変えられないということが現状のようである。これは今回取り上げた「やせ志向」「ダイエット意識」に関する健康課題に限ったことではない。「わかってはいるんだけど…」の一步先へ、ヘルスプロモーションの観点で、もう少し丁寧なステップを重ねるプログラムを検討する必要があると考える。

また生徒の「やせ志向」については、社会的風潮の影響がとても大きいと考える。筑波大学大学院・曾根博仁教授（内分泌代謝・糖尿病内科）は、中高生のやせ願望にはメディアだけでなく、自身の体形に不満がある「やせ志向」の母親の影響がみられるとの研究データを紹介し、母子双方に対する保健指導の重要性を指摘している⁷⁾。社会的風潮に保護者世代が感化され、その保護者のもとで子どもが育つ。さらにこの情報化社会下では子どもたち自身でさまざまな世の中の流行・傾向をキャッチすることができる。「やせ志向」については背景にあるものがあまりに大きく、社会的な取り組みが必

要であると考え、「メタボ」という言葉をはやらせ、生活習慣病予防を推進してきたように、有識者団体や国が積極的に動くことが求められていると考える。それでも生徒に直接伝えることができるのは教育現場である。社会的な動きの一環として、今後も指導内容や方法を熟考して実践していきたい。

-
- 1) 読売新聞 2010年5月26日記事
 - 2) キャリアブレイン 2011年1月17日記事
 - 3) 東京都『平成22年度 学校保健統計調査報告』
 - 4) 鈴木隆雄(1996)『日本人のからだ』朝倉書店
 - 5) 鈴木隆雄 衛藤隆(編)(2008)『からだの年齢事典』朝倉書店
 - 6) 文部科学省『中学校学習指導要領』
 - 7) キャリアブレイン 2011年1月17日記事

資料1

保健室アンケート

_____年 男 ・ 女

1 あなたが健康診断の結果で気になる項目はなんですか？

当てはまるものすべてにマルをつけてください。

- ア. 身長 イ. 体重 ウ. 座高 エ. 視力 オ. 聴力
カ. 内科 キ. 眼科 ク. 歯科 ケ. 耳鼻科 コ. 尿検査
サ. 心臓検診

2 次の3つの値が増えることについてどう思いますか？

- ①身長・・・ ア. いい イ. いやだ ウ. どうも思わない エ. その他
②体重・・・ ア. いい イ. いやだ ウ. どうも思わない エ. その他
③座高・・・ ア. いい イ. いやだ ウ. どうも思わない エ. その他

3 あなたの年齢で、次の現象が起こることをどう思いますか？

①身長も体重も増える

[]

②身長は増えないが、体重は増える

[]

③身長は増えて、体重は増えない

[]

④身長も体重も増えない（体重が減る）

[]

4 あなたの身長で理想の体重はどのくらいですか？

（答えたくない人は、答えなくていいです）

実際の身長・体重 _____ cm _____ kg

あなたの理想の体重 _____ kg

ご協力ありがとうございました