

生徒自身が心身の健康課題に気付き、解決する力を育む保健室での対応の工夫 — 「振り返り＆解決シート」の作成及び活用を通して —

三次市立三次中学校 大造 理恵

研究の要約

本研究は、生徒自身が心身の健康課題に気付き、解決する力を育む保健室での対応の工夫について考察したものである。所属校の生徒は、課題を抱えながらも、自ら実現可能な解決方法を見付けようとする意欲に乏しい実態がある。このような実態から、生徒自身が健康課題に気付き、自ら解決する力を育むための手立てが必要であると考えた。文献研究から、自らの健康課題に気付き、解決に向けて行動を変容させるために、解決志向アプローチの視点を取り入れることが有効であることが分かった。そこで、保健室において心身の不調を訴えて来室する生徒に対して、解決志向アプローチの視点を取り入れた「振り返り＆解決シート」を作成し、保健室で養護教諭が関わりながら活用した。対応後、「心の4指標」で構成したアンケートを実施した結果、心の健康得点の上昇や行動変容が見られた。このことから、「振り返り＆解決シート」の作成及び活用は、生徒自身が自分の生活や行動を振り返り、心身の健康課題に自ら気付き、解決する力を育むために有効であることが分かった。

I 主題設定の理由

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～」(以下、「現代的健康課題を抱える子供たちへの支援」とする。)

(平成29年)において、「近年、グローバル化や情報化が急速に進展し、社会が大きく変化し続ける中で、学校においても、子供を取り巻く状況の変化」により、児童生徒が抱える課題も多様化・複雑化してきていると示されている。

今年度は、新型コロナウイルス感染症が全国的に流行拡大し、全国への緊急事態宣言という誰も経験したことのない事態に遭遇した。学校は、長期間休業を経験し、社会全体は、新しい生活様式に大きく変化することを求められている状態である。文部科学省「新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における教育活動の再開後の児童生徒に対する生徒指導上の留意事項について（通知）」（令和2年）において、先が見通せないことによる不安やストレスで、児童生徒の心が不安定になっていることが見込まれる中、学級担任や養護教諭を中心に、児童生徒の状況を的確に把握し、心の健康問題に適切に対応することが求められている。

また、広島県教育委員会「令和2年度広島県教育資料」において、「健康教育の目標は、時代を越えて

変わらない健康課題や現代的な健康課題に対して、一人一人がよりよく解決していく能力や資質を身に付け、生涯を通して健康で安全な生活を送ることができるようにすることである。このため、児童生徒一人一人が、自らの健康課題や問題点を認識し、自分でそれを解決する力の育成を目指して、各学校で組織的な取組を行うことが重要である。」¹⁾と示されている。

森良一（2014）は、「健康教育では、『健康が大切だと納得し、自ら進んで健康という資源を獲得し、夢や希望の実現に向けて前向きに取り組む子どもの育成』を目指すことが重要です。」²⁾と述べており、また、健康教育の取組において、現在だけでなく、将来に役立つ資質や能力を身に付けることがポイントであり、指導者がこのような将来につながる視点をもち、生徒に働きかけをすることが、これまで学習してきたことを活用して様々な健康課題を解決する能力を育成することにつながると述べている。

このことに関わって、所属校で行った生活習慣の調査（令和元年11月）では、スマートフォンなどの長時間使用により就寝時刻が遅い生徒が多い傾向にあり、12時以降に就寝する生徒の割合が全体の3割にのぼる。また、所属校の保健室来室状況は、外科的訴えよりも内科的訴えの来室が多い。頻回来室の中には、感情のコントロールや気持ちの切り替え

に時間が掛かり、「どうせ…。」「ムカつく。」「できるわけないし…。」など投げやりな態度で、自分自身の生活や行動を振り返ることが難しい生徒がいる。また、来室生徒に限らず、自分の気持ちを上手く伝えることができず、友だち同士でのトラブルが度々発生している状況も見られる。さらに、学校生活アンケート（令和元年12月）では、「相談事や悩みを気軽に相談できる人がいる」の質問に全体の約2割の生徒が否定的に回答した。これは、課題を抱えながらも、自分の課題を整理し、実現可能な解決方法を見付けようとする意欲が乏しいため、相談することにつながっていないからだと考える。

これらのことから、生徒がいつでも利用できる保健室で、相談しやすい立場にある養護教諭が関わりながら、生徒自身が自分の生活や行動を振り返り、心身の健康課題に自ら気付き、解決する力を育むことが必要であると考え、本主題を設定した。

II 研究の基本的な考え方

1 健康課題に気付き、解決する力

(1) 中学生期の健康課題

公益財団法人日本学校保健会「平成28～29年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」（平成30年）において、中学生では、気分の落ち込みによる意欲の低下や「だるさ」「疲れやすさ」という症状の自覚、「気分の調節不全傾向」が高いことが述べられている。

また、文部科学省「中学校保健教育参考資料改訂『生きる力』を育む中学校保健教育の手引」（令和2年）において、「中学生では心身の発育発達が著しく、性的な成熟も進み、自我意識も高まってくる。」³⁾と示されており、また、大きく生活や環境が変化するそのような時期に、「自他の健康課題を発見し、その課題解決に向けて自ら取り組み、健康な家庭や学校づくりに貢献するための資質・能力の基礎を育成することが大切である。」⁴⁾と示されている。

この他にも、小下美子・小島佳織・小畠尚美・谷山茉里子・中條葉子・堀田由果里・諸井珠江（2017）は、中学生では、健康課題の解決のために、健康である自分の未来像をイメージさせ、そのための対策を具体的に挙げさせることにより行動変容を図ることにつなげていくことができると述べている。

これらのことから、多くの悩みやストレスを感じ、心の健康状態が体の不調として表れやすい中学生期の健康課題の解決へ向けて、生徒に未来の自分をイ

メージさせ、健康課題に気付かせ、行動変容を図る意欲を育むことが必要であると考える。

(2) 保健室における養護教諭の役割

中央教育審議会「チームとしての学校の在り方と今後の改善方策について（答申）」（平成27年）において、「養護教諭は、児童生徒等の『養護をつかさどる』教員（学校教育法第37条第12項等）として、児童生徒等の保健及び環境衛生の実態を的確に把握し、心身の健康に問題を持つ児童生徒等の指導に当たるとともに、健康な児童生徒等についても健康的な増進に関する指導を行うこととされている。」⁵⁾と示されている。また、養護教諭は、児童生徒等の身体的不調の背景のサインにいち早く気付くことのできる立場にあると述べ、「特に、養護教諭は、主として保健室において、教諭とは異なる専門性に基づき、心身の健康に問題を持つ児童生徒等に対して指導を行っており、健康面だけでなく生徒指導面でも大きな役割を担っている。」⁶⁾と示されている。

また、文部科学省「現代的健康課題を抱える子供たちへの支援」（平成29年）において、「現代的な健康課題に関わる養護教諭の役割としては、児童生徒の健康課題を的確に早期発見し、課題に応じた支援を行うことのみならず、全ての児童生徒が生涯にわたって健康な生活を送るために必要な力を育成するための取組を、他の教職員と連携しつつ日常的に行なうことが重要である。」⁷⁾と示されている。

このことに関わり、佐々木司（2020）は、保健室は不調を抱えたすべての子供のための総合窓口と述べ、「心の健康」に関する教育の目的を次のようにまとめている。

- ①子供たちが心の不調・病気に気付ける（もしかしたらと疑える）
ようになること
- ②気付いた不調、疑った不調について相談できるようになること

「心の健康」に関する教育の目的

また、大谷尚子・鈴木美智子・森田光子・井手元美奈子・大原榮子・亀崎路子・斎藤ふくみ・出原嘉代子・中川裕子・松永恵・山中寿江・吉田あや子（2016）は、子供にとり保健室は学校生活を健康で安全に過ごすための拠点であり、養護教諭が在室することで、次のような多様な意味を与えていると述べている。

- ①まるごと受け止めてくれる空間 ②ほっとできる空間
- ③子供同士の関わりの場 ④社会のルール・規範を学ぶ場

子供にとっての保健室

加えて、保健室における養護教諭とのやり取りを通して、子供は自らの存在価値を確認し、情緒的に

安定し、自らの健康課題に関心を向けることができると述べ、さらに、健康課題を解決していく体験が、その後に遭遇する問題に向き合っていく力にもなるとも述べている。

これらのことから、保健室における養護教諭の役割は、中学生期の生徒の抱える健康課題を見極め、生徒自身に気付かせ、より健康な状態になりたいという意欲をもたらすこと、また、気付いた健康課題について、相談したり、健康な生活を送るための行動変容へつなげたりしていく力を付けさせるよう支援することと考える。

2 健康課題を解決するための行動化

(1) 解決志向アプローチ

黒沢幸子・渡辺友香（2017）は、肯定的な側面に注目し、よい状態に導く方法として解決志向アプローチがあると述べている。また、解決志向アプローチは、問題の原因ではなく、解決像（望む解決の状態や未来の姿）を探り、望む解決の状態に向けて具体的な目標を設定し、解決の状態を新たに作っていく方法であり、シンプルで安全性が高く、広範囲に利用できると述べている。解決志向アプローチのルールと発想の前提は、次のとおりである。

- ルール 1：うまくいっているのなら、変えようとするな
- ルール 2：一度でもうまくいったなら、またそれをせよ
- ルール 3：うまくいかないのなら、何か違うことをせよ

解決志向アプローチの三つのグランドルール

〈その1〉「変化」について

- ・変化は絶えず起こっており、必然である
- ・小さな変化は、大きな変化を生み出す

〈その2〉「解決」について

- ・「解決」について知るほうが、問題や原因を把握するより有用である

〈その3〉「リソース」について

- ・人（子供）は、自身の解決のためのリソース（資源・資質）をもっており、自身の解決の「専門家」である

解決志向アプローチの発想の前提

森俊夫（2015）は、解決志向のアプローチについて、人々が『解決（より良き未来）』を手に入れるに役立つものだけに焦点を当てる方法のことであり、それに役立つものとは、「リソース（資源・資質）」「解決像（良い未来像）」「アクション（何かすること）」の三つであると述べている。解決像に向かって今よりも一歩進んだ状態のゴールを設定し、成功体験を積む中で解決像へ向かっていくとし、ゴールは現実的で達成可能なもの、「解決像」も「ゴール」も本人が決めると言っている。

これらのことから、解決志向アプローチは、健康

課題を抱える生徒に対し、健康課題を解決するために、なりたい自分（解決像）を明確にもち、解決像に向かって自分にできそうな目標を設定し行動することができると言える。また、解決志向アプローチの視点を用いることで、生徒に新たに直面する課題も成功体験を基に解決させることができると考える。

(2) 「振り返り」と「書く」ことの有効性

和栗百恵（平成22年）は、振り返りは、価値観が多様化し、変化が激しい社会の中で、他者と関わり合いながら自主的に生き、学び続けるために必要な能力として昨今注目されていると述べている。また、振り返りは、目的・何らかの成果を達成するためにするものとも述べている。

古川武士（2018）は、事実や状況、感情を書き出すことによって、自分と問題との間に距離をつくると、視野が広がり、客観的に様々な解釈が探れるため、解決策が浮かびやすくなると述べている。また、簡単に物事を客観視できる、「書く」ことは感情を整理する近道であると述べている。

これらのことから、振り返りと書くことは、落ち着いて客観的に自分自身を振り返り、解決策が浮かびやすくなるよさがあることから、養護教諭の対応において、「振り返り」と「書く」ことを取り入れることは、生徒自身に健康課題に気付かせ、解決させるために有効であると考える。

3 「振り返り&解決シート」（以下、シートとする）

文献研究より、次頁の図1に示すシートを作成した。このシートは、表面で生徒に自分の今の心身の状態を把握させ、その後、裏面で図1の⑦～⑨の解決志向アプローチの流れに沿って、養護教諭が対応する。（⑦解決像⑧解決構築の材料を引き出す⑨目標づくり⑩評価）

III 研究の仮説及び検証の視点と方法

1 研究の仮説

解決志向アプローチの視点を取り入れたシートを作成し、保健室で養護教諭が関わりながら活用すれば、生徒自身が自分の生活や行動を振り返り、心身の健康課題に自ら気付き、解決する力が育まれるであろう。

2 検証の視点と方法

検証の視点と方法について、表1に示す。

<p>今どのくらい?</p> <p>からだ 身体について ○気にならることや悩んでいることは? 0 5 10</p> <p>こころ 心について ○気にならることや悩んでいることは? 0 5 10</p> <p>今どの状態を知る</p> <p>振り返り&解決シート</p> <p>今どのくらい? 生活習慣について ○運動 (よく眠れた 疲れた 気がしない 疲れない) 朝日産の朝食 運動 分 ○運動 (ある ふつう ない) 朝食 (いつもどおり少し食べなかった) 昼食 (いつもどおり少し食べなかった)</p> <p>振り返り&解決シート</p> <p>どうなりたい? 未来の健康な自分のイメージは?</p> <p>⑦解決のイメージ (解決像)</p> <p>今どの状態よりもよかったときのことを思い出してみよう。 今何が違うのか? (思いつくことを具体的に書いてみよう。)</p> <p>①解決構築の材料を引き出す できていることに焦点をあてる</p> <p>未来の健康な自分に近づくために, 今の自分にできそうなことは?</p> <p>②機能する目標づくり 今どの状態より一步進んだ状態</p>	解決志向アプローチの流れ <ul style="list-style-type: none"> ⑦解決のイメージ (解決像) ①解決構築の材料を引き出す ②機能する目標づくり ③評価 	養護教諭の対応 <p>生徒自身に自分が将来どのようになりたいか、望んでいる未来のイメージについて丁寧に聞き取り、解決像を明確に掴ませる。</p> <p>望む未来のイメージに向けて、生徒自身がもつリソースや強みを見いだし、可能なことや変わりうることに焦点を当てて肯定的な言葉掛けをしながら、本人が内外にもっているものを活用するよう支援する。</p> <p>望む解決のイメージに向けて、現在の状態からもう一歩進んだ明確な目標を設定する。具体的で本人が行動できる現実的なもので、本人にとって役に立つと思えるものを考える。</p> <p>すでにもっているものや今までやってきたことが今後の関わりの中でも役に立つという気持ちを抱き、過去の成功体験をもとに、新たに直面する健康課題も解決できる自信をもつ。</p>
---	--	---

図1 「振り返り & 解決シート」

表1 検証の視点と方法

検証の視点	検証の方法
生徒自身が自ら健康課題に気付き、解決しようとする力が育まれたか。	<ul style="list-style-type: none"> 事前及び事後アンケートの比較と分析 シート記入時における行動観察とシートの記述分析 教職員への聞き取り

文部科学省「心の健康と生活習慣に関する指導実践事例集」(平成15年)による、心の健康状態と、生活習慣との関連性から、心の健康（「自己効力感」「不安傾向」「行動」「身体的訴え」の4指標）得点が高い傾向にあれば、生活習慣が安定しており体も健康状態がよい状態であると見取れる。そこで、心の健康を把握する4指標から構成された「健康状態に関するアンケート(以下、アンケート)」を実施し、実態調査を行い、事前と事後の効果測定を行う。表2に調査対象及び内容、表3に設問項目を示す。

表2 調査対象及び内容

対象	全校生徒(125名)
調査日	令和2年6月17日(水)
方法	質問紙法(4段階評定尺度法)
自己効力感	現在の環境下における自己への信頼感、ストレスの抵抗力や対応の原動力となる資質
不安傾向	言いようの無い焦燥や無気力、理由なき自己嫌悪等、精神的なストレス等がもたらす心理的症状

行 動	けんかや破壊、無為な欠席等の種々の問題を引き起こす、ストレスと関連して生じる問題行動
身体的訴え	精神的ストレスから生じる、頭痛、腹痛、下痢、吐き気等の身体症状

表3 心の健康の4指標を構成する設問項目(○は逆転項目)

指標	設問項目	逆転
自己効力感	①将来、やってみたいことがある	○
	②私は自分に価値がないか他人より劣っていると思う	○
	③「やればできる」と思う	○
	④私には将来の夢がある	○
	⑤もっと勉強すれば、もっといい成績が取れると思う	○
	⑥私は目立つことが好きである	○
	⑦将来、ついてみたい仕事がある	○
	⑧今、興味をもって夢中になっていることがある	○
	⑨自慢できることがある	○
	⑩今頑張れば、将来はうまくいくと思う	○
不安傾向	⑪私はみんなと仲良くできない	○
	⑫学校は楽しいと思う	○
	⑬私なんかいい方がよいと思う	○
	⑭すぐに自分の方が悪いと思ってしまう	○
	⑮私は一人ぼっちで寂しい	○
	⑯みんな私を嫌っていると思う	○
	⑰私はとても心配ばかりする	○
	⑱心を打ち明けられる友だちがいる	○
	⑲私は何をやってもうまくいかないと思う	○
	⑳私は友だちのことをうらやましく思う	○
	㉑誰も私を大切してくれないとと思う	○
	㉒友だちといより、一人の方が楽しいと思う	○
	㉓私は人目が気になって、すぐに恥ずかしくなる	○
	㉔欲しいものや、やりたいことがあっても言えない	○
	㉕急に怒ったり、泣いたり、うれしくなったりする	○

行動	㉖私はよく考えないで行動する
	㉗うそをついたり、人をだますのはおもしろいと思う
	㉘私は友だちをぶつたり、乱暴したりする
	㉙私は親の言う事をきかない
	㉚私はかっこなると、すぐに物を壊してしまう
	㉛私は授業や学校をさぼる
	㉜私は怒りっぽい
	㉝人にすぐ、乱暴な言葉や汚い言葉を使ってしまう
	㉞私はよく口げんかをする
身体的訴え	㉟よく頭が痛くなる
	㉟よくお腹が痛くなる
	㉟よく吐き気がしたり、気持ちが悪くなったりする
	㉟排便のリズムがくずれやすい
その他	㉟自分から意見を言うのは怖いと思う
	㉟私はいらいらしている
	㉟友だちから誘われると、断りたいのに断れない
	㉟約束を守らなくともよいと思う
1 あてはまる 2 だいたいあてはまる 3 あまりあてはまらない 4 あてはまらない	

また、シート記入時における行動観察とシートの記述分析については、養護教諭が対応時に記録した生徒の表情や言動等から行う。

教職員への聞き取りは、対応した生徒の変容や、生徒理解につながるものであるかという視点で、担任及び生徒指導主事等を対象に聞き取りを行う。

IV 養護教諭の対応の実際

1 シートを活用した養護教諭の対応

表4に示す解決志向アプローチの流れと養護教諭の具体的な言葉掛けに沿って、シートを活用しながら保健室で対応した。

表4 解決志向アプローチの流れと養護教諭の言葉掛け

解決志向アプローチの流れ	具体的な言葉掛け
⑦解決のイメージ (解決像)	「今日の体調と気分を 10 点満点でいうと何点?」「今はこうなんだね。この問題が解決したら、未来ではどうなっていればいいと思う?」「問題が解決したときには、どんなふうになっていくと思う?」
⑧解決構築の材料を引き出す	「今の状態よりもよかつたときのことを思い出してみよう。今と何が違うのかな?」「この問題が解決するために、これまでどんなことをしてきたの?」「○○の力があるね。」「そのときうまく出来たのは何か理由があったの?」「何がよかつたのかな?」
⑨機能する目標づくり	「今の状態が少しずつよくなっているとしたら、どんなことが変わればいい?」「今の状態より 1 点あがった状態って、今とどんなふうに違うと思う?」「今の自分にできそうなことは?」
⑩評価	「なるほど、それはいいね。」「～を続けてみたらどうかな。」「あなたならできるよ。」「きっとうまくいきそうね。」

2 生徒の実態

健康課題を抱えて保健室に来室した生徒及び事前アンケートの結果から、心の健康得点が低い傾向にある生徒を対象にシートを活用して対応した。抽出者を表5に示す。

表5 抽出生徒の実態

生徒	実態
生徒A (中1男子)	<ul style="list-style-type: none"> ・事前アンケートから不安傾向が強い。 ・遅刻や授業中の居眠りが度々ある。 ・生活習慣に課題がみられる。
生徒B (中1女子)	<ul style="list-style-type: none"> ・事前アンケートから自己効力感が低く、不安傾向も高い。 ・小学校第6学年時に不登校傾向であったが、中学校入学後は、毎日登校している。 ・毎日、不調を訴えて来室する。 ・スマートフォンの長時間利用による睡眠不足傾向がある。 ・毎朝、行き渋りがある。
生徒C (中3女子)	<ul style="list-style-type: none"> ・事前アンケートから不安傾向が強い。 ・事前アンケートの自由記述欄に新型コロナウイルス感染症での臨時休業による進路の不安を記入した。

3 対応の実際

対応の実際を、次の(1)～(3)に示す。(文章中の波線は生徒の思考に変化が表れた場面、下線は表4の関連を表し、⑦～⑩は表4中の⑦～⑩をさす。)

(1) 生活習慣が定着していない生徒A

6月23日(火)

【解決のイメージ】

A だるい。眠い。いらっしゃる。(険しい表情・荒々しい口調)
寝た気がせんし、朝ご飯食べる時間なかった。
T 体も気持ちもすごくだるいみたいね。そんな中、よく学校に来たね。⑦休まずに学校に行こうと思っているんだね。よくがんばっているね。

T 今日の気持と体を 10 点満点でいうと何点かな?⑦

A 2点。

T そんな中、よく来たね。

【解決構築の材料を引き出す】

T 朝すっきり起きられたときは、今日と何が違っていた? どんなときにすっきり起きられた?①

A (険しい表情が緩む) 次の日が休みの日だと早く起きられるような…ゲームとかできるし…

T 好きなことができると思うと早く起きられるのかな?②
次の日に何か楽しみなことがあると早く起きれるなんかね?

A そうだと思う。

T 学校で楽しみな時間とかある? 好きな授業とか…。

A 部活かな。あと体育と数学。

【機能する目標づくり】

T 次の日、その授業があるかどうかを寝る前に確認して寝るつてできそう?③

A うーん。まあやってみる。

T やってみてどうだったかまた教えてね。

7月1日(水)

【解決のイメージ】

T 今日の体調と気分を 10 点満点でいうと何点かな?⑦

A うーん。3か4。(笑顔で穏やかな口調)

T この前より上がったね。⑦

A あつ、そうじやね。もう、保健室で寝るようにせんといけん。星に保健室で寝たら、夜寝られんようになる。昨日の夜あんまり寝られんかったけえ。
【解決構築の材料を引き出す】
T 自分で夜よく寝られる方法を考えたんじやね。①
昨日の夜はあまり寝てないなら、今日は眠たいね。でも、今日は保健室で寝ないで頑張ろうと思って来たんじやね。
A うん。
T じゃあ、寝ないで頑張れるように協力するね。
7月7日(火)
(5分遅刻して登校)
A 昨日家に帰ってから夕方寝たら、夜寝られんかった。
T そんな中、よく来たね。
(3時間目授業中来室)
A 眠いし、だるい。
【解決構築の材料を引き出す】
T 小学校の先生がこの前中学校に来られたとき、A君が毎朝ほとんどの遅れずに登校していることに、驚かれたらしいよ。
小学校のときと今とは何がそんなに違うの？①
A うーん。小学校のときはあんまり何も考えてなかつた。
T 今は？
A 高校のこととか…。
T 高校の受検のこと？
A うん。
T 高校受検を意識してるんだね。
A 働くためにも高校を卒業したほうがいいけえ。
T 高校を卒業して働いている未来の姿があるんだね。
A うん。
T そのために高校に入るという目標がはっきり見えてきたんだね。②

(2) 毎日不調を訴える生徒B

6月24日(水)
【解決のイメージ】
B 今日は車から降りるとき嫌だった。(沈んだ表情)
T よく来たね。昨日と比べると表情がいいよ。昨日と今日で何か違いがあるの？①
B 今日は宿題をやつてきた。
T 今日は宿題ができていたから、昨日よりも気分よく来れたんだね。昨日は宿題をやっていなかったことが気になって学校に来たくないって思ってたんだね。宿題をちゃんとしなきゃいけないって気持ちがあるんだね。約束を守るっていう力だよ。①大人になって働くようになったときにも、約束を守っている力は役に立つよ。
7月2日(木)
【解決のイメージ】
T 今日の体調と気分を10点満点でいうと何点かな？②
B 0。(眉をひそめた表情)
T そう、あとは上がっていくだけだね。よく来たね。
B 昨日の夜は10時から2時まで勉強した。
【解決構築の材料を引き出す】
T あれつ。勉強する時間が早くなっているよ。①同じ4時間だけど始める時間が2時間早くなっている。時間の使い方を変えたみたいだね。
B 今日は1時間且が社会だから楽しみ。
T そう。楽しみがあると気分が違うね。
B 朝ご飯は食べてない。
T お腹すくし、食べたいよね。
B 食べたい。でも太るのいやだから…
T 太ることが気になって食べないようにしているの？
B そう。
T しんどいから食べられないんじやなくて、太ることが気になって食べなかつたんだね。今は体がどんどん成長している大事な時期で、大人よりしっかり栄養が必要な時期よ。私よりたくさん食べても大丈夫なんよ。
(昼休憩)
B 今日はお弁当全部食べたよ。
T 全部食べられたんだね。昨日とは違うね。

7月7日(火)
【解決のイメージ】
T 今日の体調と気分を10点満点でいうと何点かな？②
B 0。(沈んだ表情)
T そんな中でもよく来たね。
B 勉強して寝るの遅くなつた。
【解決構築の材料を引き出す】
T 遅くまで勉強したんだね。期末試験に向けて頑張ってるんだね。
B でも、最近英語のノート出してない。
T 英語のノートを出せてないことが気になってるんだね。気になるってことは出さなきやいけないって気持ちがあるってことだね。①
B (首をかしげながら、表情は柔らかくなる。)
7月8日(水)
【解決のイメージ】
T 今日の体調と気分を10点満点でいうと何点かな？②
B 0。
T そんな中、よく来たね。
(昼休憩)
T お昼ご飯食べた？
B 全部食べた。
【解決構築の材料を引き出す】
T 最近、お弁当全部食べられるようになったね。そういうえば、最近、授業中に体調が悪くて来室することがなくなつてるんだけど。何か違いがあるのかな？①
B うーん。よくわからん。
T お弁当をよく食べるようになって変わったのかな？
B そうかなあ…

(3) 新型コロナウイルス感染症での臨時休業によって進路の不安をアンケートに記入した生徒C

【解決のイメージ】
T この前のアンケートに進路の不安を書いていたね。書いてくれてありがとう。不安に思つてたんだね。頭も毎日のように痛くなるんだね。
C コロナずっと学校が休みで、3年生だし進路のこととか不安になった。
T 夜はよく眠れる？
C 寝た気がせん。それで頭が痛いんかもしれん。
T そうか。ぐっすり眠れてないけえ頭も痛いんかもね。
未来はどうなつていればいいと思う？②
C それが想像できん。なんかよくわからん。
T タイムマシンで25歳の自分を見に行つたら、どこで何をしているのが見える？③
C ○○病院で働いとるかな。なんとなく。でも、まだそななるまでの進路の選択をどうすればいいんじやろうって悩んだ。
T 看護師として働いているイメージはできるけど、そこへたどり着くまでのいろいろな進路を考えて、悩んだるんじやね。自分でいろんな方法を調べとるんじやね。
C まずはそのため、○○高校に行きたいとは思つる。
T ○○高校に行くという目標ははっきりしたんじやね。
【解決構築の材料を引き出す】
T ぐっすり眠れて頭が痛くない日はない？①
C ない。
T 毎日？ずっと？
C あつ、あるかも。この前の土曜日。午前中は部活で体を動かして、午後は家で勉強もして、次の日が日曜日だったとき。
T 体を動かして頭も使って、気持ちが楽になつて日はぐっすり眠れるんだね。①
C そうかも。コロナで学校も休みで部活もずっとなかつたけえ運動してなかつた。
【機能する目標づくり】
C 部活がない日も家でできる運動少ししてみる。
【評価】
T なるほど。それはいいね。②

V 養護教諭の対応の分析と考察

1 生徒自身が自ら健康課題に気付き、解決しようとする力が育まれたか

(1) 事前及び事後アンケートの比較と分析

対象となる抽出生徒の事前事後のアンケート結果を図2に示す。

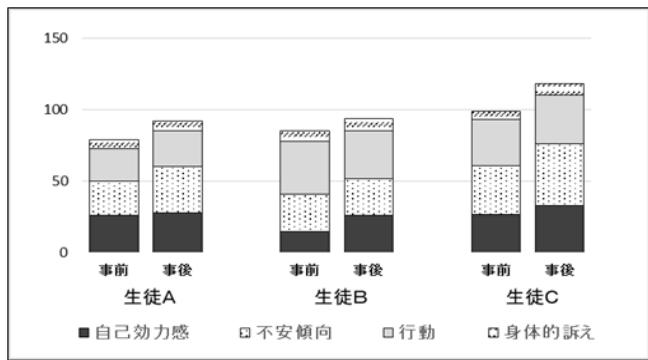


図2 アンケートの事前事後の比較

生徒Aは、事前事後のアンケート比較では、健康得点が13点上がった。解決志向アプローチの視点で解決のイメージをもたらせたことで、現在と未来をつなげて考えるよさに気付くことができたと考える。

事後アンケートの自由記述欄には、次のように記述した。

何かよい変化がありましたか?
自分のことがすこしわかった。

生徒Aの記述

生徒Aは、当初保健室来室時に「だるい。」という抽象的な表現の訴えが多くみられた。そこで、生徒Aのできていることを勞ったり、具体的な言葉で伝えたりするなど、解決志向アプローチの視点の解決構築の材料を引き出す関わりを行った。このことが、生徒Aに自分自身の体の状態や生活を客観的に見つめさせ、漠然としていた悩みを具体的にさせることにつながったと考える。また、シートに書かせ、今の生活を振り返らせることで自分の心の中が整理でき、落ち着いて改善策を考えることができた。シートを活用して振り返らせたことで、険しかった表情が少しずつ和らぎ、心の健康状態がよくなつたと考える。

生徒Bは、事前事後のアンケート比較で、自己効力感の得点が11点上がった。毎朝、不調を訴えて登校していた。解決志向アプローチの視点の解決構築の材料を引き出し、肯定的な言葉掛けをするなどの対応を継続して行った。このことが、生徒Bに自分自身に備わっている力があることに気付かせることにつながったと考える。また、シートに記入させる

ことで、自分の体と心の状態を客観的に見つめさせ、解決策を自ら見いだすことにつながったと考える。表6に示すように保健室来室回数や滞在時間が減り、教室で過ごす時間が増加した。アンケートには、「話ができるようになった。」「クラブが楽しい。」と記述していた。

表6 生徒B保健室来室回数及び滞在時間

期間	来室回数 (授業中)	1日当たり 平均滞在時間
6/15～6/19	23回(13回)	66分
7/6～7/10	10回(0回)	31分

体調不良を訴えた授業中の頻回来室がなくなり、休憩時間の来室の際にも、自分で時間を意識して授業に遅れないように退室するようになった。

生徒Bに、解決志向アプローチの視点で望む解決のイメージを明確にもたらせたことで、将来の夢を考えさせることにつながり、現在の活動への意欲を高めることにつながったと考える。

生徒Cは、事前事後のアンケート比較では、心の健康の4指標の全ての得点が上がり、全体の健康得点が19点上がった。事前アンケートの自由記述欄には、次のように進路等の不安を記述していた。

伝えたいたいことがあつたら書いてください。
高校とがれ道踏や、その先のことか上年く予想すこかできひがれ、
不安が大きくて、高校に行きたくねむ。てまた。
将来、自分がどんな職にひいてるか予想できまじ。
ほほ毎日といつていいほど頭が痛くなる。

生徒C事前アンケートの記述

事後アンケートの自由記述欄を次に示す。

何かよい変化がありましたか?

将来のことか決めることかできた。
体の重りかしすかわかった。

生徒C事後アンケートの記述

生徒Cには、シートをもとに、今の自分の不安な状態を客観的に見つめさせた。また、解決のイメージをもたせ、今できていることを肯定的に注目させるなど解決構築の材料を引き出す関わりを行った。このことが、不安を抱えている今の状態から、未来を意識させ、具体的な目標の設定や行動変容を図らせることにつながったと考える。

(2) 教職員への聞き取りから

シートを活用した対応後、担任や生徒指導主事等から、次のような意見があった。

- ・生徒Aは、自分で行動目標を決め、実行しようと努力する姿が見られ、表情も以前に比べ穏やかになった。
- ・生徒Aは、保健室来室時に体調不良の原因を振り返って話すようになった。
- ・生徒Bは、保健室来室回数が減り、教室で明るい表情

- で会話をしている姿がみられるようになった。
- 生徒Bは、体調不良を訴えて保健室へ行っていたが、話をしに保健室に行くと言った。
 - 生徒Bは、毎朝保健室に来室して、担任と一緒に教室へ向かっていたが、時間になる前に同級生と一緒に教室へ行けるようになった。
 - 生徒Cは、勉強も部活も意欲的に取り組むようになった。
 - シートを活用することで、生徒の現在の状況を把握したうえで、生徒を注意深く気にかけて見ることができ、生徒の変化に気付くことができた。
 - 校内教育相談委員会において、シートの記述をもとに情報の共有が図られ、生徒を多面的に理解することにつながった。
 - 気持ちのコントロールが難しい生徒が保健室に来室した後、落ち着いた状態で教室に戻っている。

保健室において養護教諭と一緒に健康課題の解決に向けて、生徒に解決のイメージをもたせ、生徒の解決構築の材料を引き出し、実現可能な目標を設定させることで、生徒は気持ちを落ち着かせて教室に戻ることができた。また、健康課題を解決しようとする意欲をもたせたことが、行動変容につながっていると考える。さらに、生徒Bからは「話をしに保健室に行く」という言葉が聞かれ、体調不良だから保健室に行くのではなく、養護教諭と一緒に健康課題を解決することを求めている様子がうかがえる。このように生徒にとって、養護教諭に相談すれば、健康課題の解決に向けた解決構築の材料が見つかり解決につながる、すなわち、保健室における養護教諭の対応が生徒の健康課題の解決の場になったと考える。

VI 研究のまとめ

1 研究の成果

- 解決志向アプローチの視点を取り入れたシートを作成し、養護教諭が関わりながら活用することは、生徒自身が心身の健康課題に気付き、解決する力を育むために有効であることが分かった。
- 養護教諭の特質を生かしながら、解決志向アプローチの流れと養護教諭の対応の関連を図ることが、生徒の健康課題の解決に向けた関わりの根拠と方向性を示すために効果的であった。

2 研究の課題

- 来室時にシートを全て記入させることは難しかった。今後は、内容の検討を行い、シートの見直しを図る必要がある。さらに、養護教諭の支援が常になくても一人で、解決志向アプローチの視点で記入ができるように改善していくことが課題で

ある。

- 今後は、教育相談委員会や学年部会等の様々な情報交換の場面で、シートを活用して、生徒理解につなげていくと同時に、解決志向アプローチの視点の有効性を校内で共通認識し、組織的な取組につなげていく。

【引用文献】

- 広島県教育委員会（令和2年）：『令和2年度広島県教育資料』p. 134
- 森良一（2014）：『小・中学校の先生のための「健康教育」実践ガイドブック』東洋館出版社 p. 12
- 文部科学省（令和2年）：『中学校保健教育参考資料改訂「生きる力」を育む中学校保健教育の手引』p. 4
- 文部科学省（令和2年）：前掲書 p. 4
- 中央教育審議会（平成27年）：『チームとしての学校の在り方と今後の改善方策について（答申）』p. 28
- 中央教育審議会（平成27年）：前掲書 p. 28
- 文部科学省（平成29年）：『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～』p. 1

【参考文献】

- 文部科学省（平成29年）：『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～』
- 文部科学省（令和2年）：『新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における教育活動の再開後の児童生徒に対する生徒指導上の留意事項について（通知）』
- 森良一（2014）：『小・中学校の先生のための「健康教育」実践ガイドブック』東洋館出版社
- 公益財団法人日本学校保健会（平成30年）：『平成28～29年度調査 児童生徒の健康状態サーベイランス 事業報告書』
- 小下美子・小島佳織・小畠尚美・谷山茉里子・中條葉子・堀田由果里・諸井珠江（2017）：『生きていく力を育てる個別保健指導』東山書房
- 中央教育審議会（平成27年）：『チームとしての学校の在り方と今後の改善方策について（答申）』
- 佐々木司（2020）：『「心の健康」教育』『“健”2020-5月号第49巻第2号通巻第572号』日本学校保健研修社
- 大谷尚子・鈴木美智子・森田光子・井手元美奈子・大原榮子・亀崎路子・斎藤ふくみ・出原嘉代子・中川裕子・松永恵・山中寿江・吉田あや子（2016）：『養護教諭必携シリーズNo.2 新版 養護教諭の行う健康相談』東山書房
- 黒沢幸子・渡辺友香（2017）：『解決志向のクラスづくり 完全マニュアル チーム学校、みんなで目指す最高のクラス！』ほんの森出版
- 森俊夫（2015）：『ブリーフセラピーの極意』ほんの森出版
- 和栗百恵（平成22年）：『「ふりかえり」と学習－大学教育におけるふりかえり支援のために－』『国立教育政策研究所紀要第139集』https://www.nier.go.jp/kankou_kiyou/kiyou139-all.pdf#page=81（最終アクセス令和2年8月7日）
- 古川武士（2018）：『こころが片づく「書く」習慣』日本実業出版社
- 文部科学省（平成15年）：『心の健康と生活習慣に関する指導実践事例集』