

生徒の心の健康を育む保健指導の工夫

— 対人関係スキルの獲得を目指した集団指導を通して —

呉市立仁方中学校 小甲 宏江

研究の要約

本研究は、生徒の心の健康を育むために、対人関係スキルの獲得を目指した集団に対する保健指導の工夫を追究したものである。文献研究から、心の健康に関する問題の一因に対人関係の問題があること、適切な対人関係スキルを獲得することでストレスの原因を最小限にとどめられること、現時点で対人関係に問題がある生徒にもそうでない生徒にも、スキルを高める学習が必要なことなどが分かった。そこで、学級活動において参加型学習やスキルの行動化への意識付けを取り入れた保健指導を実施した。その効果を質問紙、振り返りシートの記述、行動観察から分析したところ、集団に対する対人関係スキルの獲得を目指した保健指導は、生徒の心の健康を育むことに有効であることが示唆された。

キーワード：心の健康 対人関係スキル 保健指導

I 問題の所在

1 児童生徒の心の健康に関する問題

中央教育審議会答申（平成20年）には、近年、社会環境や生活環境の急激な変化は、子供の心身の健康にも大きな影響を与えており、学校生活においてもメンタルヘルスに関する課題が顕在化していると示されている。

また、公益財団法人日本学校保健会「平成24年度版学校保健の動向」（2012）には、児童生徒の抱えるメンタルヘルスの問題は、いじめ、不登校、うつ状態、感情の爆発（キレやすさ）、集団への不適応などが教育現場で問題となっており、学校が早急に取り組むべき重要な課題であると述べられている。

さらに、公益財団法人日本学校保健会「（平成23年度調査結果）保健室利用状況に関する調査報告書」（平成25年）において、保健室来室児童生徒の背景要因は「主に身体に関する問題」よりも「主に心に関する問題」が多いことが明らかにされている。そして、具体的な背景要因が友達や家族との関係についての問題が多いことから、健康教育においてもコミュニケーション能力の向上などに努めていくことが必要であると述べられている。

このように、児童生徒の心の健康に関する問題は深刻化しており、その対応が求められている。要因の一つと考えられる対人関係の問題についても、健康教育の課題であることが示唆されている。

2 所属校の実態

所属校は、第1学年から第3学年及び特別支援学級各2学級の、生徒数188人の中学校である。保健室利用状況を見ると、平成25年度第1学期に内科的訴えで来室した生徒のうち、背景要因が主に心の健康に関する問題と思われるものが56.2%であった。そのうちの59.9%が、友達・家族などとの対人関係の問題で、自分の思いをうまく伝えられない、相手の気持ちが分からないなどの悩みを抱えている。対人関係の悩みや不安などのストレスが、頭痛・腹痛などの体調不良の原因となっていると考えられ、欠席・早退・保健室での頻繁な休養など、学校生活に支障をきたす生徒もいる。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付請求対象となるけがのうち、口論のエスカレートが原因であるけがが、平成22年度から3年連続で増加している。言葉による問題解決が難しく、自分の思いがうまく通じないと、暴言・暴力という行動となり、トラブルになっていると考える。

これらのことから、所属校の生徒は、対人関係スキルが十分に身に付いていないため、対人関係の悩みや不安を抱えていることが窺える。特に第2学年の生徒は、対人関係のトラブルが多く、平成25年度第1学期の保健室来室状況は、背景要因が主に心の健康に関する問題と思われる内科的訴えの割合が他学年に比べて高い。生徒の心の健康を育むため、対人関係スキルを身に付ける必要があると考える。

3 心の健康と対人関係スキルに関する先行研究

(1) 心の健康を育む指導

厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」（平成24年）には、心の健康とは「ひとがいきいきと自分らしく生きるための重要な条件である。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること（情緒的健康）、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること（知的健康）、他人や社会と建設的で良い関係を築けること（社会的健康）を意味している。」¹⁾と示されている。

心の健康に関する中学校での教科における指導は、中学校学習指導要領解説保健体育編（平成20年）に示されているように、保健分野の「心身の機能の発達と心の健康」で行われている。

また、保健体育科以外の指導について、兵庫県立教育研修所心の教育総合センター（平成24年）は、中学校では主に体育科教員が保健学習において指導に当たっているが、他の教員が特別活動、各教科、掃除の時間などの日常生活の中で心の健康に関わる内容を教えていくことで、より健全な子供の心の健康が育まれると考える述べている。

実践研究では、木村千恵（平成24年）が、保健学習と保健指導を関連させた学習活動を通して、自尊感情を高めることで心の健康を育むことに迫っている。また、市川知子（平成19年）は、体育科（保健領域）や特別活動などにおけるストレスマネジメント教育を通して、心と体の健康を育む指導を行っている。

これらのことから、心の健康を育む指導は保健学習はもとより、それ以外の教科や特別活動などの様々な場で、生徒の実態を踏まえて行うことによって、より生徒の心の健康が育まれると考える。

(2) 対人関係スキルとは

対人関係スキルについて、川畑徹朗（2005）は、「自分の気持ちや考えを上手に伝え、また相手の気持ちや考えを理解する能力」²⁾であると述べている。大津一義（1999）は、他の人と積極的な方法で関わり、親しい関係を持続できる能力で、有害な行動への勧誘があったとき、毅然として「NO」を主張し自己を守り大切にするスキルであると述べている。

小泉令三・山田洋平（2011）は、社会的能力の育成を目指した学習プログラム「社会性と情動の学習」を示しており、社会性と情動の学習の定義を「自己

の捉え方と他者との関わり方を基礎とした、対人関係に関するスキル、態度、価値観を身に付ける学習」としている。このことから、社会的能力育成の要素の一つに「対人関係に関するスキル」があることが分かる。よって、社会的能力の「自己への気付き」「他者への気付き」「自己のコントロール」「対人関係」「責任ある意思決定」の中に、対人関係スキルがそれぞれ含まれていると捉える。

これらのことから、本研究では対人関係スキルを「他者の感情を理解する力」「自分の気持ちをコントロールする力」「よりよい対人関係を維持する力」だと考える。

(3) 心の健康と対人関係スキルの関係

保健体育審議会答申（平成9年）には、心の健康に関する問題の要因として、核家族化・少子化の進行や遊び環境など、子供を取り巻く状況の変化を背景に、心の成長の糧となる生活体験や自然体験などが失われてきており、他者を思いやる温かい気持ちをもつことや、望ましい人間関係を築くことが難しくなっていることなどが考えられると示されている。

また、川畑（2005）は、現代社会において不快な感情を引き起こす原因の一つに人間関係の問題があり、適切な対人関係スキルを獲得することによって、ストレスの原因を最小限にとどめることができると述べている。さらに、戸ヶ崎泰子・佐藤正二（平成22年）は、対人関係のスキルトレーニングについて、不適応症状を示している子供への個別の取組だけでなく、現時点では不適応症状を示してはいないが、対人関係のスキルの未熟さなどの不適応のリスクを有する子供への教育的支援が重視されており、メンタルヘルスの問題に対する予防的取組が始まっていると述べている。

これらのことから、心の健康に関する問題の要因の一つに対人関係の問題があることが分かる。そして、現時点で対人関係に問題がある生徒にもそうでない生徒にも、対人関係スキルの獲得を目指した指導を行うことは、心の健康を育むための手立ての一つになり得るであろうと考える。

(4) 対人関係スキル獲得のための指導

河村茂雄（平成22年）は、家庭や地域社会での対人関係の体験学習が不足する中で、子供の対人関係を営む力を育成するために、子供が所属する学級集団を通して、対人関係の体験学習を学校教育の中に取り入れていく必要性を述べている。集団指導の効果として、自分が集団の一員であることを実感し他人を理解するとともに、自分の感情や行動をコント

ロールできるようになることなどを挙げている。

また、足利市立教育研究所（平成22年）は、小学生の発達段階に応じた個人的能力、社会的能力を育成するために、対人関係スキルなどを形成するための学習プログラムを作成した。学級活動などの時間に学級担任が実施し、授業を通してスキルを身に付けさせることの重要性を述べている。

これらのことから、生徒の対人関係スキルの獲得のための指導を、学級集団に対する授業を通して行うことが必要であると考ええる。

(5) 集団に対する保健指導における養護教諭と学級担任の連携

中央教育審議会答申（平成20年）には「深刻化する子どもの現代的な健康課題の解決に向けて、学級担任や教科担任等と連携し、養護教諭の有する知識や技能などの専門性を保健教育に活用することがより求められている」³⁾と示されている。また、財団法人日本学校保健会「学校保健の課題とその対応－養護教諭の職務等に関する調査結果から－」（平成24年）には、養護教諭が学級活動における保健指導に参画する有効性が述べられている。具体的には、児童生徒の健康実態を踏まえた指導ができること、健康問題に対して実践的な方法が提示でき、意欲・関心を引き出すことができること、個別の指導につなげることができることなどが挙げられている。

このように、養護教諭と学級担任が連携して集団に対する保健指導を行うことは、生徒の健康課題の解決に有効であると示唆されている。よって、生徒の心の健康を育むために行う、対人関係スキルの獲得を目指した集団に対する保健指導においても、養護教諭と学級担任が連携して指導を行うことは、より有効であると考ええる。

Ⅱ 研究の目的

本研究は、所属校第2学年の生徒を対象として、生徒一人一人の心の健康を育むために、養護教諭と学級担任がティームティーチングで行う、対人関係スキルの獲得を目指した集団に対する保健指導の工夫を追究することを目的とする。

Ⅲ 研究の仮説と検証の視点・方法

1 研究の仮説

参加型学習やスキルの意識付けを取り入れ、人とのよりよい関わり方を身に付けるための集団に対する保健指導を行えば、生徒の対人関係スキルが高ま

り、心の健康を育むことができるであろう。

2 検証の視点・方法

(1) 検証の視点

- 研究授業により、生徒の対人関係スキルを高めることができたか。
- 対人関係スキルが高まることにより、生徒の心の健康を育むことができたか。

(2) 検証の方法

- 質問紙により事前調査を実施し、生徒の心の健康と対人関係スキルに関する実態把握を行う。
- 質問紙による事前調査の結果を基に、対人関係スキルの獲得を目指した学級活動指導案を作成し、研究授業を行う。
- 質問紙による事前・事後の調査結果の比較、授業後の振り返りシートの記述及び指導者による行動観察を基に、研究授業の効果測定と考察を行う。

Ⅳ 研究の方法

1 対象

所属校第2学年（2学級54人）

2 質問紙調査

(1) 心の健康についての質問紙調査

前述したように、心の健康とは、情緒的・知的・社会的健康を意味している。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）にも「心は、知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体としてとらえられる」⁴⁾と示されており、心の健康を把握する指標として、表1に示す「自己効力感」「不安傾向」「行動」「身体的訴え」の四つが挙げられている。これらの4指標を心の健康の尺度とした質問紙⁽¹⁾で、実態把握及び研究授業の効果測定を行う。

表1 心の健康を把握する4指標

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、無為や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、吐き気等の身体的症状

- 調査日 事前 平成25年11月19日
事後 平成25年12月20日
- 方法 3段階尺度法
- 構成 4因子20問

(2) 対人関係スキルについての質問紙調査

本研究における対人関係スキルの定義は、表2に示す小泉・山田（2011）が述べている社会的能力に基づいている。よって、これらの能力を測定できる「中学生用SEL－8S自己評定尺度」の「他者への気付き」「自己のコントロール」「対人関係」を対人関係スキルの尺度とした質問紙⁽²⁾で、実態把握及び研究授業の効果測定を行う。

表2 「他者への気付き」「自己のコントロール」「対人関係」の説明

能力	説明
他者への気付き	他者の感情を理解し、他者の立場に立つことができるとともに、多様な人がいることを認め、良好な関係をもつことができる力
自己のコントロール	物事を適切に処理できるように情動をコントロールし、挫折や失敗を乗り越え、また妥協による一時的な満足にとどまることなく、目標を達成できるように一生懸命取り組む力
対人関係	周囲の人との関係において情動を効果的に処理し、協力的で、必要ならば援助を得られるような健全で価値のある関係を築き、維持する力。ただし、悪い誘いは断り、意見が衝突しても解決策を探ることができるようにする力

- 調査日 事前 平成25年11月19日
事後 平成25年12月20日
- 方法 4段階尺度法
- 構成 3因子9問

3 研究授業

(1) 第2学年の実態

心の健康と対人関係スキルについての事前の質問紙調査の結果から、次のようなことが分かった。

ア 心の健康と対人関係スキルの相関

先行研究（3）で、心の健康と対人関係スキルの関係について述べたが、実際に所属校生徒の相関係数を求めた結果、比較的強い相関がある（ $r=0.55$ ）ことが分かった。よって、心の健康を育むためには、対人関係スキルを高めることが有効であると考ええる。

イ 心の健康についての実態

4因子の平均値を見ると、2.33点から2.53点（最大値は3点）となっており、文部科学省（平成15年）の結果と比較しても、平均して0.16点高い数値であ

ることが分かった。しかし、所属校の実態でも述べたように、心の健康に関する問題が体調不良や問題行動となって表れている生徒もいる。その対応が必要な生徒はもとより、心の健康状態が良い生徒もその状態を維持できるように、心の健康を育む指導が必要であると考ええる。

ウ 対人関係スキルについての実態

「他者への気付き」因子の質問に対して、肯定的な回答をした生徒の割合は、75%を上回っている。しかし「自己のコントロール」因子の質問に対しては、70%を下回っている。また「対人関係」因子の「嫌なときには、友達とケンカにならずに『嫌だ』と言える」「自分の伝えたいことを分かってもらえるようにきちんと伝えられる」の項目についても、70%を下回っていることが分かった。

このことから、対象生徒は、他者の感情を理解する力に比べて、自分の気持ちをコントロールする力と相手に自分の気持ちを上手に伝える力が弱いため、これらのスキルを高めることが必要であると考ええる。

(2) 研究授業の工夫点

ア 参加型学習

川畑徹朗（1997）は、参加型学習について、主にグループ学習となり、グループ活動を構造化して活用することによって、参加者は協同でスキルを学習し、経験し、練習する機会が得られると述べている。具体的には、ブレインストーミング、グループディスカッション、ロールプレイングなどの方法が用いられている。利点としては、競争よりも協力を促進する、お互いをよく知り関係を広げることができる、相手の話をよく聞くようになりコミュニケーションを促進する、などが挙げられている。

参加型学習は、スキルの獲得に有効であると考え、本研究で行うすべての授業に取り入れた。

イ スキルの意識付け

相川充（平成22年）は、子供が教えられたスキルを、いつ、どこで、どのように使用するか、意識的に選択できる状態が長く続くことが理想であると述べている。そのための方法の一つとして授業以外にも機会あるごとに子供にスキルを意識させ、朝の会や他の授業などの日常でのスキルの使用を促す働きかけをすることを挙げている。

そこで、学習したスキルのうち自分が使えるようなスキルを選び、授業直後から使ってみようと思えるよう、ワークシートに「今日からチャレンジ」の項目を設け、行動化への意識付けをした。また、生徒のワークシート記述を、掲示物にして教室に掲示す

る、プリントに集約し配付するなど、学級の仲間や担任とともにスキルを意識させる機会を増やした。

ウ 養護教諭の参画

中学校学習指導要領解説特別活動編（平成20年）には、心身の健康に関しては、身近な視点から問題を考え話し合い、実践力の育成につながるような活動を通して、自らの健康状態についての理解と関心を深め、望ましい生活態度や習慣の形成を図っていくことが望まれると示されている。

そこで、養護教諭が授業の計画を立てる段階から参画し、対人関係の問題やスキルの獲得について、生徒がより身近な視点から考えられるよう、提示資料や事例などに、保健室での生徒の実態や、把握した健康課題などを使用した。

また、喜久川美沢（平成14年）は、養護教諭と教諭の違いについて「養護をつかさどる」という点を挙げている。そして、子供の健康を守り育てるという養護の原点に立って、日常の養護活動の中から共通の健康課題を捉えて情報を提供し、健康であってほしいという思いや願いを伝えるのが養護教諭が行う授業だと考えると述べている。教諭と異なる養護教諭が生徒に直接指導を行うことで、心と体と行動の関係や、対人関係スキルの獲得が心身を健康に保つ方法の一つであることなど、自らの健康状態についての理解と関心を、より深められるようにした。

(3) 実施計画

- 期 間 平成25年12月10日～平成25年12月16日
- 対象生徒 所属校第2学年（2学級54人）
- 対象授業 特別活動（学級活動）
- 活 動 名 「人とのさわやかな関わり方を身に付けよう」

○ ね ら い

心の健康状態が体や行動に影響することを理解させるとともに、上手な話し方や聞き方について、自分でできる方法を考えたり、実際に体験する活動を通して、適切な対人関係スキルを身に付け、よりよい対人関係を築いていこうとする意欲を育てる。

○ 指導計画（全3時間）

次	学習内容	評価規準
第一次	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体の関係について理解する。 ・温かい言葉を使うことの大切さを知る。 ・温かい言葉を考える。 ・温かい言葉を相手に届ける方法を身に付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心の状態が体や行動に影響することを理解している。 ・温かい言葉を相手に届ける方法を身に付け、実践しようとしている。

第二次	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉以外のしぐさの重要性を理解する。 ・聞き方のポイントを考える。 ・相手の話を上手に聞く方法を身に付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉以外のしぐさの重要性を理解している。 ・話の聞き方を身に付け、実践しようとしている。
第三次	<ul style="list-style-type: none"> ・相手も自分も大切にする会話について知る。 ・伝え方のポイントを考える。 ・自分の考えを相手に上手に伝える方法を身に付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の考えを相手に伝える方法について関心をもち、よりよい方法を考えようとしている。 ・上手な伝え方を身に付け、実践しようとしている。

V 研究の結果と考察

1 研究授業の実際

(1) 第一次の様子

第一次は、心と体の関係について理解するとともに、温かい言葉を使うことの大切さを知り、日常生活に生かせるようにすることをねらいとし「温かい言葉を相手に届けるスキル」について指導した。

1学期の保健室の様子から、心と体のつながりや行動への影響について考えさせた。その後、自分も相手も心が温かくなる言葉を、班でブレインストーミングを行うことによって出し合わせ、それを効果的に相手に伝える方法を考えさせた。また、自分の口から出る言葉は自分でコントロールできることに気付かせ、冷たい言葉が出そうになったときの対処方法を考えさせた。

振り返りシートの記述内容の主なものを次に示す。

- ・自分が普段なにげなく使っている言葉も、人を嫌な気持ちにさせたり、よい気持ちにさせたりしていることがよく分かった。
- ・人との上手な関わり方は、心と体を健康に保つ方法の一つだと分かった。
- ・深呼吸で言葉をコントロールできることが分かった。
- ・温かい言葉がこんなにもあると改めて気付いた。

振り返りシートの記述内容

記述内容から、学習を通して言葉の力を感じ、温かい言葉を使うことや相手に届けることの大切さに気付くことができたと考える。また、心と体はつながっており、人との関わり方が心身に影響することや、気持ちを自分でコントロールする方法にも改めて気付くことができているということが分かった。さらに、班で意見を出し合うことで自分の考えが広がり、新たな気付きがあったことが窺えた。

(2) 第二次の様子

第二次は、相手の話を上手に聞く方法を知り、日

常生活に生かせるようにすることをねらいとし「相手の話を上手に聞くスキル」について指導した。

保健室での養護教諭と生徒の会話の場面を設定した2種類の話の聞き方のデモンストレーションを見て、感じたことを班で話し合わせ、相手が心地よい「聞き方のポイント」を考えさせた。その後ペアで「聞き方のポイント」を使ったときと使わないときのロールプレイングを行わせ、それぞれの聞き方で、聞き手と話し手の両方を体験させた。

振り返りシートの記述内容の主なものを次に示す。

- ・ 言葉以外でも人との上手な付き合い方があることが分かった。
- ・ 聞き方のポイントを使うだけで話をするのが楽しくなった。
- ・ 聞き方のポイントを使わないと、相手に嫌な思いをさせたり不安にさせるということがよく分かった。
- ・ しぐさによって感じが全く違うことにおどろいた。

振り返りシートの記述内容

記述内容から、学習を通して言葉以外のしぐさの大切さや、聞き方のポイントを使うことの効果に気付くことができたということが分かった。また、ロールプレイングにより感じ方を体感できたことが、相手が心地よい聞き方がどんなものかという気付きに結び付いたと考える。

(3) 第三次の様子

第三次は、自分の考えを相手に伝えるための方法を知り、日常生活に生かせるようにすることをねらいとし「自分の考えを相手に伝えるためのスキル」について指導した。

実際に、けんかや悩みの原因となった会話を基に、3種類の会話のデモンストレーションを見て、感じたことを班で話し合わせ、相手も自分も心地よい「伝え方のポイント」を考えさせた。その後、養護教諭が保健室で生徒からよく相談を受ける、友達との会話の事例を提示し、ペアで「伝え方のポイント」を使った会話のロールプレイングを行わせ、聞き手と話し手の両方を体験させた。

振り返りシートの記述内容の主なものを次に示す。

- ・ 話し方で気持ちが変わるということを考えさせられた。
- ・ 自分の気持ちを伝えるときに、理由も伝えることが大切だと分かった。
- ・ 「伝え方のポイント」を使って言うと、相手も納得してくれるということが分かった。
- ・ 今まで、自分を傷つける会話をしてきたけれど、バランスの良い会話をしてみようと思う。

振り返りシートの記述内容

記述内容から、学習を通して会話の仕方で相手も自分も感じ方が変わることや、相手に気持ちを伝えるためには伝え方のポイントを意識することの大切さに気付くことができたと考える。また、今までの自分を振り返り、改善点に気付いたことも窺えた。

2 対人関係スキルの高まり

(1) 質問紙調査の結果と考察

図1に、対人関係スキルについての質問紙調査の全体の平均値を示す。t検定の結果、事前と事後を比較すると、平均値は有意な上昇が見られた。

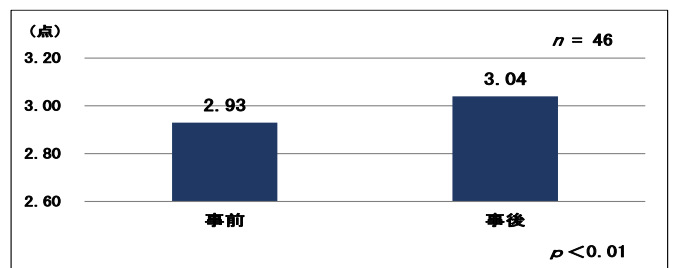


図1 対人関係スキルについての質問紙調査における全体の平均値

図2に、各因子の平均値を示す。t検定の結果、事前と事後を比較すると、平均値は全て有意な上昇傾向が見られた。

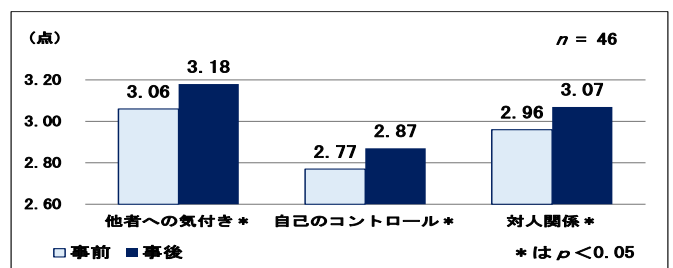


図2 対人関係スキルについての質問紙調査⁽²⁾における各因子の平均値

「他者への気付き」因子が上昇した要因は、第二次の授業において、言葉以外のしぐさからも相手の様子や感情が読み取れることに気付き、それをロールプレイングを通して体感したためだと考える。さらに、すべての授業においてブレインストーミングや班での話し合いを行ったことにより、自分以外の様々な意見や考えに触れることができたことも要因だと考える。

「自己のコントロール」因子が上昇した要因は、第一次の授業において、気持ちを自分でコントロールする方法を考えたことと、すべての授業において

相手の気持ちを考えた言動をするためには、自分の気持ちをコントロールすることの必要性に気付いたためだと考える。

「対人関係」因子が上昇した要因は、第三次の授業において、相手も自分も心地よい伝え方のポイントを考え、それを使った会話をすることによって、自分の伝えたいことが相手に伝わるということをロールプレイングを通して気付いたためだと考える。

(2) 振返りシート及び行動観察の結果と考察

授業後の振返りシートにおける自己評価（４段階尺度法）の質問項目及び結果を表３に示す。

表３ 振返りシートにおける自己評価の肯定的回答の割合

次	質問項目	肯定的回答
第一	心の状態が体や行動に影響することが分かりましたか。	100.0%
	温かい言葉を相手に届ける方法が分かりましたか。	100.0%
	今日学習したことを日常生活に生かそうと思えますか。	100.0%
第二	言葉以外のしぐさの大切さが分かりましたか。	97.8%
	ペアの人の話を「聞き方のポイント」を使って聞くことができましたか。	97.8%
	今日学習したことを日常生活に生かそうと思えますか。	95.6%
第三	種類の会話の、言われた人と言った人の気持ちが分かりましたか。	97.8%
	「伝え方のポイント」を使って、ペアの人に自分の気持ちを伝えることができましたか。	93.3%
	今日学習したことを日常生活に生かそうと思えますか。	97.8%

次に、振返りシートの記述内容のうち、学習したことを生かそうとする意欲に関するものを示す。

- ・ 温かい言葉を今まで以上に使っていけたら自分も相手も幸せな気持ちになると思う。笑顔で自分の気持ちを伝えたいと思う。
- ・ これからは、深呼吸で心を落ち着かせて、冷たい言葉を言うのを減らしていこうと思う。
- ・ 聞き方で印象が全然違ったので「聞き方のポイント」を使った聞き方ができるように頑張ってみようと思った。
- ・ 話し方で相手も自分も傷つけてしまうので言い方に気をつけたい。理由をつけて自分の意見を言い、分かってもらえるように努力する。

振返りシートの記述内容

振返りシートの自己評価と記述内容から、相手との適切な関係を築く方法について理解を深め、ロールプレイングを通してその方法が有効であることを体感したことが分かった。それにより、これからの生活に生かそうとする意欲を高めることができたと考える。また、研究授業後の行動観察から、学習したことを生かして言葉を意識する姿や、トラブルにならないように自分の気持ちを相手に伝える姿など、獲得したスキルを使用している様子が窺えた。

- ・ 朝のあいさつ運動のときに「笑顔で言おうや。」と温かい言葉を相手に届けようとする姿が見られた。
- ・ 冷たい言葉が出てしまったときに、友達同士で指摘し合う姿が見られた。
- ・ 朝の会、帰りの会で、話す人を見て話を聞く姿が多く見られるようになった。
- ・ 部活動で嫌なことがあったが、けんかをすることなく自分の思いを相手に伝える姿が見られた。

行動観察による生徒の姿

(1) (2) から、本実践により、生徒の対人関係スキルを高めることができたと考える。

3 心の健康と対人関係スキルの関連

(1) 質問紙調査の結果と考察

心の健康についての質問紙調査の結果、全体の平均値は、事前2.44点、事後2.44点と同じであった。

図３に、各因子の平均値を示す。t検定の結果、事前と事後を比較すると、平均値は「自己効力感」因子のみ有意な上昇が見られた。

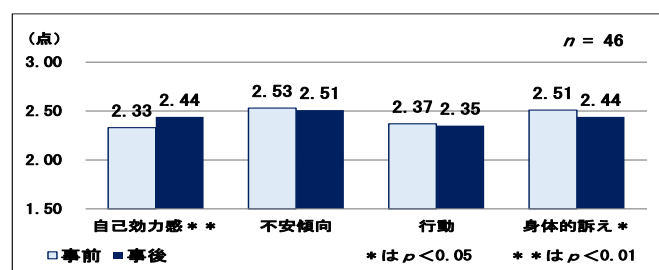


図３ 心の健康についての質問紙調査①における各因子の平均値
※ 数値が高いほど次のような状態を表す。自己効力感…自己効力感の高まり、不安傾向…不安感の軽減、行動…問題行動の減少、身体的訴え…身体的症状の軽減

伊藤秀子（1994）は、自己効力感を高める方法として、自分自身で直接やってみて、できたという成功体験をもつ「行動の達成」や、他者の行動を観察して学ぶ「代理経験」などを挙げている。これらは、ロールプレイングや獲得したスキルを使用することによって体験できると考える。よって「自己効力感」因子が有意に上昇した要因は、相手との適切な関係を築くスキルについて理解を深め、スキルの練習や使用により「行動の達成」「代理経験」を体験し、自己への信頼感が増したためだと考える。

「不安傾向」因子が上昇しなかった要因は、人とのよりよい関係を築こうとする意欲や、スキルの実践も見られたが、スキルを繰り返し使うことで得られる、人との関わり方の確かな自信を培うまでには至らなかったためではないかと考える。

「行動」因子が上昇しなかった要因は、自分の気持ちをコントロールすることの必要性に気付く、そ

の方法も理解し実践意欲も高まったが、日常の行動で実践できるようになるまでには至らなかったためと考える。

「身体的訴え」因子が上昇しなかった要因は、心の状態が体に影響することについては理解を深め、スキルの実践も見られたが、身体症状の一因と考えられる対人関係の悩みや不安などを解消するまでの体験が得られなかったためだと考える。また、内科的訴えでの保健室来室者の記録を見ると、事前の質問紙調査実施時期と比べて、事後の実施時期の来室者数が40.0%増加していた。このことから、特にこの因子が下がった要因として、事後の質問紙実施時期が体調不良の起こりやすい時期であったことも影響していると考ええる。

3 因子が下がった要因は、事前の平均値が2.37点から2.53点（最大値は3点）となっており、文部科学省（平成15年）の結果と比較しても、高い数値で上昇しにくかったこと、心の健康に効果を及ぼすには時間が十分でなかったことも考えられる。心の健康についての質問紙調査としては、数値が維持されたと考える。

（2）行動観察の結果と考察

研究授業後の行動観察から、獲得したスキルを使用している様子とともに、次のような自分の感情に気付いて表現する姿（情緒的健康）や、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決をする姿（知的健康）、他人と建設的で良い関係を築こうとする姿（社会的健康）が見られた。

- ・ イライラした気持ちの解消方法を教師に相談する姿が見られた。
- ・ 理科室の床が水浸しになったとき、多くの生徒が率先して片付け、クラスで協力する姿が見られた。
- ・ 部活動でのトラブルを自分で解決している姿が見られた。
- ・ グループを作るときに、入りにくい友達に声をかける姿が見られた。

行動観察による生徒の姿

「自己効力感」因子が有意に上昇したことで、心の健康についての質問紙全体の高い数値が維持されたこと、授業後の行動観察から、対人関係スキルが高まったことによって、生徒の心の健康が育まれる傾向が見られたと考える。

VI 研究の成果と課題

1 研究の成果

- 参加型学習やスキルの行動化への意識付けを取

り入れた集団に対する保健指導は、生徒の対人関係スキルを高める上で有効であることが分かった。

- 対人関係スキルが高まることによって、心の健康が育まれることが示唆された。

2 今後の課題

- 生徒一人一人の、対人関係スキルがより高まるよう、個々の状態に応じた個別の保健指導や健康相談を行い、人との上手な関わり方ができるという自信を高めていく必要がある。
- 「不安傾向」「行動」「身体的訴え」の因子を高める指導内容及び方法について、更に追究していく必要がある。
- 心の健康に関する保健教育を、学校保健計画及び保健室経営計画に位置付け、組織的、継続的に推進する必要がある。

【注】

- (1) 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』 p.9を参照されたい。
- (2) 小泉令三・山田洋平（2011）：『子どもの人間関係能力を育てるSEL-8S③ 社会性と情動の学習（SEL-8S）の進め方 中学校編』ミネルヴァ書房 pp.21-24を参照されたい。

【引用文献】

- 1) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会（平成24年）：「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」 p.64
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf
- 2) J K Y B研究会（代表川畑徹朗）（2005）：『心の能力を育てるJ K Y Bライフスキル教育プログラム中学生用 レベル1』東山書房 p.15
- 3) 中央教育審議会（平成20年）：「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について（答申）」 p.9
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/08011804/001.pdf
- 4) 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』 p.6

【参考文献】

- 文部科学省（平成20年）：『中学校学習指導要領解説 特別活動編』ぎょうせい
川畑徹朗（1997）：『WHO・ライフスキル教育プログラム』大修館書店
相川充（平成22年）：「対人関係スキル教育の限界と可能性―人間関係をどこまでスキルとして学ばせることができるのか」『児童心理10月号臨時増刊第64巻第15号』金子書房