

「自らの力で不安に対処できる生徒を育てる保健教育」

～ “セルフケアのレシピ” を活用した取組を通して～

所属機関 小郡市・三井郡教育研究所

所属校 小郡市立立石中学校

職・氏名 養護教諭 大庭 詩織

1 主題設定の理由

(1) 社会の動向から

社会の大きな変化とともに、学校においても子どもの健康課題は多様化・複雑化している。特に、不登校の問題は「不安」という感情と密接に関わっていると考えられるケースが多い。文部科学省が毎年実施している調査によると、不登校のきっかけは、「無気力・不安」が4年連続で最も多い〔図1〕。よって、「不安」の問題に焦点化した本研究を行うことは大変意義があると考ええる。

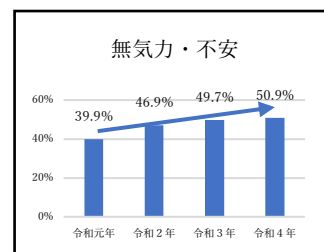


図1 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査

(2) 生徒指導提要より

生徒指導提要には、「起きてからどう対応するかという以上に、どうすれば起きないようにするのかという点に注力することが大切です。」と述べられている。また、生徒指導の支援構造について、課題未然防止教育や課題早期発見対応の必要性が示されている。よって、本研究では、すべての生徒を対象に未然防止の取組をすることは大変意義深いと考える。

(3) 生徒の実態から

本校は小学校1校と市内の小学校から小郡市の特認校制度を利用して数名の生徒が入学してくる小規模校である。特認校制度を利用する生徒のうち半数以上が小学校で保健室登校や不登校を経験しており、不登校生徒率は、増加傾向にある〔図2〕。また、不安や悩みに関するアンケートの結果、「不安や心配がある」と答えた生徒は63%であった。これらのことより、生徒一人一人が自らの力で不安に対処することができる取組が必要と考え、本主題を設定した。

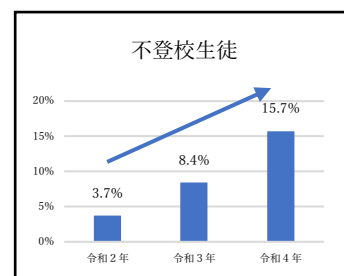


図2 本校不登校生徒

2 主題・副主題の意味

(1) 主題の意味

ア「不安」とは

「不安」とは、自分にとって何か悪いことが起きるのではないかと感じられることによって生じる漠然とした気分のことである。

イ「自らの力で不安に対処する」とは

子どもたちが自分の力で自分自身の不安の問題を解決する方法を考えたり、実際に行動したりすることを通して、現在または将来出会うであろう不安への対処方法を身に付け、日常生活で活用できるようになることである。

学習指導要領に示されている3つの資質・能力及び本研究のねらいから具体的な生徒の姿を次のように捉える。

表1 目指す生徒像

知識 「知識及び技能：何を知っているか」	不安と心・体の関係について理解することができる。
対処スキル 「思考力、判断力、表現力等：どう使うか」	不安に対処するための方法を理解し、行動につなげることができる。

(2) 副主題の意味

ア「“セルフケアのレシピ”」とは

「セルフケアのレシピ」とは、生徒が、認知行動療法の理論に沿って自分自身の不安と向き合い、受け入れて、徐々に不安を小さくしていく過程を養護教諭が独自にサポートするプログラムのことである。

本研究では、認知行動療法の「認知」と「行動」にアプローチすることで、心因的な症状や問題、悩みに対処することができるようになると考え、「セルフケアのレシピ」の「2つの取組」を位置付け、＜「レシピ1～4」＞の4つの段階に分類する。

表2 2つの取組と4つの段階の関係

	授業・朝の活動 (学級活動・保健体育科保健分野・朝の活動)	ホームワーク ヘルスカウンセリング
【認知】	〈レシピ1〉 ・不安な気持ちはいろいろな場面で起こる ・ほどよい不安はむしろ大切	・ドキドキメーターを見つけよう ・こころの栄養を見つけよう
	〈レシピ2〉 ・心-体-行動はつながっている	・出来事から分析して、心-体-行動の関わりを書いてみよう
【行動】	〈レシピ3〉 ・すぐに使える！リラックスの方法をやってみよう	・不安を小さくするため方法を試してみよう ・いろいろな考えをしてみよう
	〈レシピ4〉 ・目標階段を上がろう	・不安な思いを誰かに話そう ・目標階段を上がろう

〈レシピ1～4〉の内容を、授業・朝の活動で学習し、その後1週間を日常生活の場面につなげるためのホームワークとヘルスカウンセリング（養護教諭による個別支援）の期間とする。

3 研究の目標

自らの力で不安に対処できる生徒を育てるために、「セルフケアのレシピ」を活用した保健教育の有効性について究明する。

4 研究の仮説

「セルフケアのレシピ」を行う上で、授業・朝の活動及びホームワーク・ヘルスカウンセリングの取組を工夫すれば、自らの力で不安に対処できる生徒を育てることができるであろう。

表3 各セルフケアのレシピと工夫

〈レシピ1〉	・「不安の大きさと発揮できる力の関係」の図の提示 ・ドキドキメーターの活用 ・こころの栄養
〈レシピ2〉	・具体的な不安の場面の提示
〈レシピ3〉	・リラックス法（筋弛緩法と呼吸法）の提示 ・日常生活で起こりうる場面の提示
〈レシピ4〉	・目標階段の提示

5 仮説検証の内容と方法

(1) 検証の対象・検証の内容・方法

小郡市立立石中学校 研究対象学年 第1学年生徒
期間 令和5年9月26日（火）～10月27日（金）

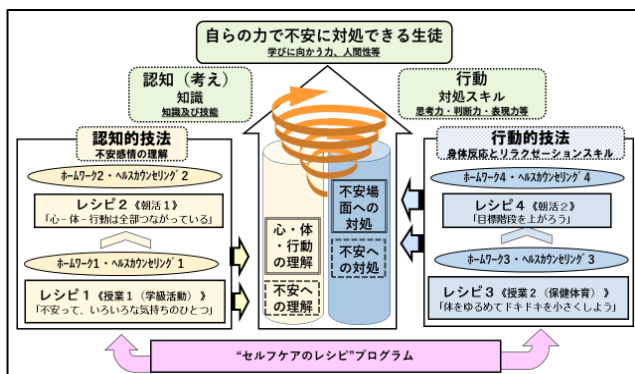


図3 研究構想図

目指す生徒像	検証の内容・方法
〈レシピ1・2〉【認知】 不安と心と体の関係について理解することができる。	・ワークシートの記述 ・授業評価アンケート ・子どもの強さと困難さアンケート（SDQ）【総合的な困難さ】
〈レシピ3・4〉【行動】 不安に対処するための方法を理解し、行動につなげることができる。	・ワークシートの記述 ・授業評価アンケート ・子どもの強さと困難さアンケート（SDQ）【向社会的な行動】

6 研究の実際と考察

(1) 認知的技法を学ぶ学級活動 9月26日（火）～10月2日（月）

ア 〈レシピ1〉【不安って、いろいろな気持ちのひとつ】

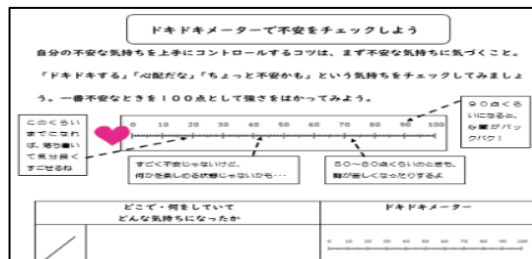
目指す生徒像	生活を振り返り、不安な気持ちについて理解することができる。
取り組み	学級活動及びホームワーク1・ヘルスカウンセリング1
具体的支援	・「不安の大きさと発揮できる力の関係」の図 ・ドキドキメーター ・こころの栄養

◇学級活動 めあて～いろいろな気持ちを知り、どんな場面で不安なるか考えよう～

不安はいろいろな場面で起こることを知り、ほどよい不安があった方がベストの力が出せることを「不安の大きさと発揮できる力の関係」の図を用い、説明した。その際、学級担任より、間近に控えた新人大会の場面の想定した気持ちの持ち方などについて話をしてもらうことで、不安とは誰もが感じる身近な気持ちとして捉えさせた。

◇ホームワーク1・ヘルスカウンセリング1

〔資料1〕「ドキドキメーター」に自分の不安な場面と不安の大きさを書く活動を取り組み、「こころの栄養」では、小さな幸せに目を向けさせることで、頭の中が不安ばかりにならないように支援した。また、思うように進めることができない生徒へはこれまでの生活や家庭でのことも含めて素直に書いて良いと個別のヘルスカウンセリング1を行った。

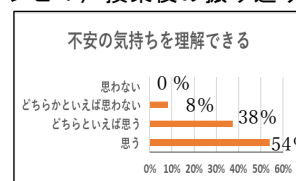


資料1 ドキドキメーター

これからはたぶん小さな幸せを見つけていこうと思った。ほどよい不安があった方が自分のベストの力を出しやすくなると思ったので部活の試合やテストのときに不安が大きくなりすぎないように気をつけようと思った。

資料2 〈レシピ1〉授業後の振り返り

〔資料2〕の、より生徒にとって身近な題材を取り上げることで、生徒は「不安」という気持ちについて関心を持って考えさせたことができたと考える。さらに〔図4〕のアンケート結果より、具体的支援により視覚化されて、「不安」についての理解につながったと考える。



イ 〈レシピ2〉【心・体・行動はつながっている】

図4 アンケート結果

目指す生徒像	心・体・行動はつながっていることを理解することができる。
取り組み	授業（朝の活動1）及びホームワーク2・ヘルスカウンセリング2
具体的支援	・具体的な不安の場面の提示

◇朝の活動1

不安な気持ちの時、体の反応を説明し、なぜ、反応が表れるか知る。不安な場面の例を示し、その時の反応を想起させることで、「心・体・行動」がつながっていることを理解させた。

◇ホームワーク2・ヘルスカウンセリング2

朝の活動1で「心・体・行動」を分けて書くことができなかった生徒を中心に、ホームワーク2の期間でヘルスカウンセリング2を行い、対話をしながら個別にアドバイスをを行った。

〔図5〕の結果より、具体的な不安な場面を提示することで、その時の反応を想起させることができたと考える。

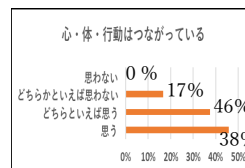


図5 アンケート結果

(2) 行動的技法を学ぶ学級活動 10月17日(火)～10月27日(金)

ア 〈レシピ3〉【体をゆるめてドキドキを小さくしよう】

目指す生徒像	リラックス法（筋弛緩法・呼吸法）のやり方を身に付けることができる。
取り組み	授業（保健体育）及びホームワーク3・ヘルスカウンセリング3
具体的支援	・リラックス法（筋弛緩法と呼吸法）の提示 ・日常生活で起こりうる場面の提示

◇保健体育科保健分野 めあて～不安な気持ちを小さくする方法を身に付けよう～

体の反応に気付いたときはリラックスすると不安な気持ちが落ち着くことを知り、実際に筋弛緩法・呼吸法などのリラックス法を班で体験して効果を実感させた。

◇ホームワーク3・ヘルスカウンセリング3

不安な気持ちに気づきにくい生徒には、ヘルスカウンセリング1「ドキドキメーター」の不安場面を思い出させて、不安を小さくする方法を試してみるようにアドバイスをした。

〔図6〕の結果から、リラックス法を身に付けることができたと考える。

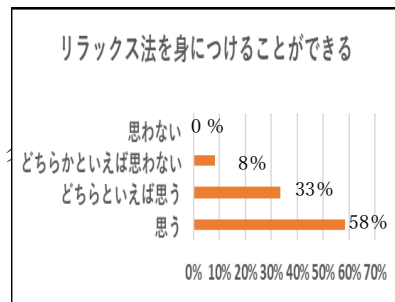


図6 アンケート結果

イ〈レシピ4〉【目標階段を上がろう】

目指す生徒像	不安と向き合い、不安を小さくするために、段階的に不安に近づく方法を身に付けることができる。
取り組み	授業（朝の活動2）及びホームワーク4・ヘルスカウンセリング4
具体的支援	・目標階段の提示

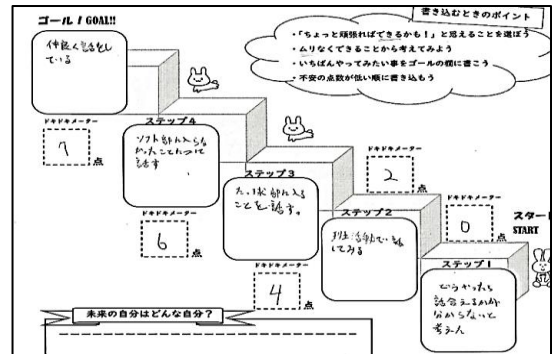
◇朝の活動2

不安から逃げると不安は残ることや不安に近づく不安は小さくなることなどを知り、不安に近づく「目標階段」を示し、不安を小さくするために、段階的に不安に近づくイメージをもたせた。

◇ホームワーク4・ヘルスカウンセリング4

〔資料3〕は、朝の活動2の学習後に人間関係の不安から部活動に入部するか悩んでいる生徒Aより相談があったときに活用した【目標階段を上がろう】のワークシートである。ヘルスカウンセリングを続けることで、Aはゴール「仲良く話をしている」に向けて、不安に近づくための段階のイメージをもつことができ、ステップ1から順番に取り組み、部活に入部し、悩んでいた人間関係の不安も解決することができた。

〔資料4〕の記述から、〈レシピ4〉のワークシートが有効に働いたと考える。また、〔図7〕の結果から、不安を小さくするために段階的に不安に近づく方法を身に付けることがおおむねできたと考える。



資料3 生徒Aの「目標階段を上がろう」のワークシート

逃げて不安は小さくならないとわかったので、これからは逃げずに近づいてみようかなと思いました。最初は不安があったけれど、不安が少し小さくなりました。この学習を通して、不安は乗り越えることができました。リラックスする方法も教えていただきました。

資料4 〈レシピ4〉 生徒Aの振り返り

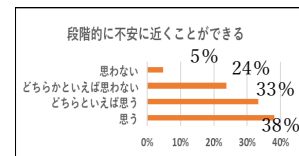


図7 アンケート結果

8 全体考察

(1)「子どもの強さと困難さアンケート (SDQ)」の結果から

「子どもの強さと困難さアンケート (SDQ)」で、“セルフケアのレシピ”の活用の前後での生徒の変容を調査した。〔図8〕「総合的な困難さ」では、25以上とポイントが高かった2名のうち、生徒Nに16ポイントもの大きな改善が見られた。〔図9〕「向社会的な行動」では、11名のポイントが上がり、ポイントが3以下と特に低かった生徒4名

(生徒A・I・N・M)については、ポイントが大きく向上した。

結果、大きな困難さ(不安要素)を抱えた生徒ほど、本研究の目指す2つの生徒像に迫ることができたと考える。

7 研究のまとめ 成果(○) 課題(●)

○ほどよい不安の大切さや不安を小さくする方法を前向きにとらえ、理解することができる生徒が増えた。

○知識及び技能を高めるためには、授業や朝の活動後にホームワークと養護教諭による個別支援のヘルスカウンセリングの組み合わせを行うことで不安に対処できる生徒の育成することができると分かった。

●すべての生徒が不安に対処するための方法を行動につなぐことができたかについては解明できなかったため、これからの日常の活動の中で検証していく必要がある。

<引用・参考文献>

- 千葉大学 子どものこころの発達教育センター(2014年)「勇者の旅」
- 松丸未来(2019年)「子どもの認知療法不安・心配にさよならしよう！」
- 文部科学省 生徒指導提要(令和4年12月)

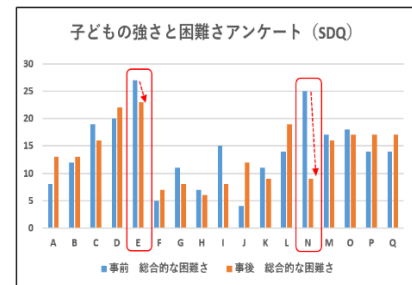


図8 総合的な困難さ

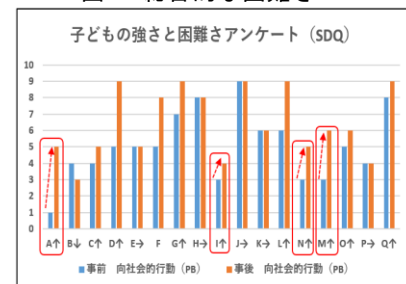


図9 向社会的な行動