

第65回 指定都市学校保健協議会 参加報告

樋口 光 司

「望ましい生活習慣を自ら身につけ、心豊かで健やかな体を育むために ～学校保健の推進と子どもたちへの支援～」を主題に掲げて行われました。生涯を通じて健康でたくましく生きる子どもたちを育成するため、各政令指定都市の医師会、歯科医師会、薬剤師会を始めとする医療関係者や各種団体等と、学校・家庭・地域・行政が連携し、学校保健について研究協議する貴重な会と考えています。

平成26年5月25日（日）横浜のパシフィコ横浜で行われました。記念講演は「本気になれば何かが変わる ～指導者として・選手として～」オリンピック体操金メダリスト具志堅孝司氏の素晴らしい講演でした。

昼食時には、ランチョンセミナーで経口補水療法について、神奈川県立保健福祉大学谷口英喜教授の講演がありました。

午後からは、第一分科会（健康教育）、第二分科会（保健管理）、第三分科会（心の健康）、第四分科会（地域保健）に分かれ課題別協議が行われました。小生は第三分科会（心の健康）に参加しましたので以下に報告します。

第三分科会（心の健康）

指導助言者 東京福祉大学心理学部専任講師 松坂 秀雄

運営責任者 横浜市立いぶき野小学校他 学校医 名古屋 孝夫

司 会 者 横浜市立松本中学校 学校長 柳田 隆

協 議 題 豊かな心を育てるための教育活動や支援のあり方

主 旨 心身ともに健康な生活を送るうえで欠かすことのできない、子どもの心のケアについて、効果的なアプローチや組織体制づくりの進め方について協議する。

視 点 ○ 子どもの豊かな心を育むための教育活動の推進

○ 心の健康課題を速やかに把握して解決するための支援体制の構築

一人あたり口頭提言20分、質疑・研究協議10分。五人の提言後、講評は30分。

- ① 児童の自尊感情を高める取組 札幌市立真駒内公園小学校 教諭 深澤 一寛
『「自分」を大切に、「ひと」を思いやることのできる子どもの育成～自尊感情を高めることを軸とした人権の授業づくり～』と研究テーマを設定して、3年計画で人権教育

に取り組んでいる。特に自尊感情に焦点を当て、「自分自身をすばらしい」と捉えることのできる子どもの育成、すなわち自尊感情を高める取組に力を注いできた。

本校の人権教育は、東海大学文学部心理・社会学科近藤卓教授による自尊感情の捉えをベースに研究を進めている。近藤教授の開発した質問紙による自尊感情尺度によって、本校児童の自尊感情を数値的に測定した。

質問紙は、主に「自分は生きていていいのだと思います。」という基本的自尊感情を問うものと、「他の人より、勉強がよくできると思います。」という社会的自尊感情を測定するものから構成されたものであった。

近藤教授の学説によると、「共有体験」を重ねることで、「自分はこれでいいのだ」という基本的自尊感情を高めることができる。「自分の考え方はこれでいいのだ」と、自分の気持ちを確認する。そこで、自分は一人ではないのだということを感じ取る。このように「共有体験」を通して、自分を大切にし、他者を思いやる子どもを育てることができるということである。

自尊感情を高める授業は、一人一人の児童を大切にする学校体制の基盤の上からこそ成り立つ。児童の自尊感情を高め、安心して児童が学校に通える学校体制づくりを全職員が意識していかなければならない。

子どものニーズに対応し、人権が尊重される取組があつてこそ、子どもたちが安心して学校生活を送ることができ、「心の健康」につながると考えている。

まさしくとても重要な素晴らしい取組であり、成果も着実に上がっている様子で、心から応援したいと思いました。

② 自己表現力を高める保健教育の実践 ～アサーショントレーニングを用いて～

堺市美原中学校 養護教諭 立花 明子

保健室に来室する生徒を見ていると、学校生活の様々な場面で、自分の気持ちや感情、意見をうまく伝えることや、状況をふまえた表現ができない生徒が増えてきていると感じている。このような生徒は、コミュニケーションがうまくとれず、苛立ってすぐに暴力を振るい、けんかになってしまったり友達関係に悩んで心身の不調を訴えたりすることが多い。

こういった状況へのアプローチとして、「アサーション」に注目した。なぜなら「アサーション」を実践することで、自分も相手も大切にしたい適切なコミュニケーションをとることができ、日常のストレス対処につながるからである。

「アサーション」とは、自分の言いたいことや気持ちを素直に言えて、同時に相手の考えや気持ちをわかってもらうコミュニケーションの方法である。自分の意見を持って、相手の意見も聞いて、対話の中で問題解決していく。そうすることで、自分のことも相手のことも大切にしたい、よりよい人間関係を築いていくことを目指すものである。

「アサーション」のポイント

- ・ 誠実 自分の気持ちをごまかさずに、自分にも相手にも正直である。
- ・ 率直 自分の気持ちや要求を、相手に伝わるように具体的に伝える。
- ・ 対等 相手を見下したり、自分を卑下したりしない。
- ・ 自己責任 自分の行動によって起こる結果に責任をもつ。

この4つの基本を柱に ↓↓

- 相手に届くようにシンプルで具体的に伝える。
- 私を主語にしたI（アイ）メッセージで伝える。
- 言葉と態度を一致させる。

本校1年生164名に事前アンケートを実施した結果、約半数が「友達に自分の気持ちをうまく伝えられないことがある」と感じていることが分かった。また、約8割が「自分の気持ちより、友達の気持ちを優先して考えることがある」と答えていた。これらの結果より、自分の気持ちをうまく伝えられないと感じる背景には、自分よりも相手の気持ちが気になり、遠慮してしまう傾向があるのではないかと考えた。そこで、相手を尊重しながら自分の気持ちをうまく伝えられる方法を指導する必要性を感じた。

情報化や少子化などが進む現代社会で生徒たちはうまく人間関係を構築していかなければならない。今回の研修で、相手を思うあまり自分の気持ちをうまく表現できない生徒が多くいることが分かった。生徒たちが、授業や掲示物・保健だよりで「アサーション」を学び、より適切なコミュニケーションスキルを見に付けることは、対人関係におけるストレスを少なくし、円滑なコミュニケーションを行っていく上で重要である。そして、私たち養護教諭にとっても、「アサーション」を学ぶことが日常の様々な場面で役立つことを再認識した。しかし、1回の学習で生徒に定着するとは言い難いため、3年間を通して継続的な学習を行うことが望ましい。

アサーショントレーニングをもう一度、キチンと学習したいと反省した次第です。

③ 養護教諭の専門性を生かした心の健康へのアプローチ

～WYSH教育の考えを取り入れた性に関する指導を通した

「心の健康」に関する取り組み等について～

熊本大学教育学部附属小学校 養護教諭 竹口 洋子

④ さいたま市全体で取り組む「いのちの支え合い」を学ぶ授業

さいたま市立植竹中学校 養護教諭 榎本 希美

さいたま市では、いじめ問題や不登校等の解消を目指した取り組みの一つとして、平成21年度より「心のサポート推進事業」を策定し、教育相談体制の充実や心と生活の

アンケートの実施などの教育施策を展開している。とりわけ教育委員会では子どもたちの自傷行為や自殺を予防することが喫緊の課題であると捉えている。養護教諭、さわやか相談員、スクールカウンセラーがゲストティーチャーとして参加する「いのちの支え合い」を学ぶ授業のカリキュラムを開発した。平成24年度から、全小・中学校において特別活動の時間に「いのちの支え合い」を学ぶ授業を実施している。

授業の内容：小学校5年生から中学校3年生までの発達段階に配慮し、話し合い活動やロールプレイングを通して実践的に学ぶ内容で構成されている。

小5年 悩みと上手につき合おう 自分が悩んだ時の相談の仕方

小6年 友達のよい相談相手になろう 友達からの相談ののり方

中1年 ストレスを上手に発散しよう ストレスの発散の仕方

中2年 心だつて風邪をひく 自分の友達の深い悩みの対処の仕方

～「生きていても仕方がない」という気持ちにどう対処するか～

中3年 自分の将来に自信をもって 進路の悩みの対処の仕方

TALKの原則

T : Tell あなたのことを心配していると伝える

A : Ask どんなときにつらい気持ちになるのか尋ねる

L : Listen 話を真剣に聞き、つらい気持ちに共感する

K : Keep safe 安全を確保する ひどく悩んでいたら、大人に知らせる

生徒にとって、いつものクラス担任の安心感に加えて、養護教諭・さわやか相談員・スクールカウンセラーがゲストティーチャーとして授業で話をするのは、いつもと違う新鮮さがあり授業に集中するきっかけになった。

さいたま市全体で取り組むことで、その効果がより大きくなることを期待できる。と思いました。

⑤ 「強い意志」をもつ子どもを育てる

広島市立可部小学校 教諭 上園 貴史

以上5題の口頭発表がありました。全て素晴らしい発表でした。毎年思うことは、是非多くの先生方に聞いて頂きたい。どう表現すれば、フロアで聞いている時の感動を伝えられるのか？表現力の無さに心を痛めています。

来年、平成27年は名古屋市で開催されます。愛知県の学校薬剤師は全員参加してほしいと強く願っております。全てはまず参加することから始まります。