

# 保健教育

佐野 朋子

## 1 保健教育における学び続ける子供とは

保健教育における学び続ける子供とは、保健の見方・考え方を働かせながら、主体的に自分の健康課題を見付け、多様な考えに気付き、友達と共に考えを深め、これからの生活の中で、心と体の健康づくりに意欲的に取り組もうとする子供である。

### (1) 「保健の見方・考え方を働かせながら、主体的に自分の健康課題を見付ける」とは

「保健の見方・考え方を働かせながら、主体的に自分の健康課題を見付ける」とは、健康で安全な生活を送るために、生活経験や保健学習での既習内容、新しい知識を基にしながら、自分の生活と健康を関連付け、日常生活を振り返る中で、自分の健康のためにできることを見付けることである。

第5学年「心の健康～心の花満開プロジェクト～」では、呼吸法の技能を習得し、生活の中で、不安や悩み等がある時に呼吸法を試し、気分の変化があるかどうか調べる取組を行った。子供は「勉強中、疲れた時に呼吸法をしたら、頭がすっきりした」「やる気がなくなった時に呼吸法をしたら、前向きな気持ちになった」など、自分の生活の中に呼吸法を取り入れたことで、心が落ち着かなくなった時には、心を健康にするために呼吸法を積極的に取り入れようとした。

このように、子供は保健の見方・考え方を働かせながら、心の健康に関する知識や呼吸法を自分の生活と関連付けることで、「呼吸法にはリラックス効果がある。気分が下がった時は、呼吸法をしたい」など自分の心が健康でいられるようにしたいと考えることができるのである。

### (2) 「多様な考えに気付き、友達と共に考えを深める」とは

「多様な考えに気付き、友達と共に考えを深める」とは、今までの健康に対する自分と友達の考えのズレに気付き、子供が互いに自分の健康状態の変化や感じたことを話す中で、自分の考えと友達の考えを関連付けることで、新たな考えに気付き、自分の考えを深めることである。

先の事例では、「呼吸法には、気持ちを落ち着かせる効果がある」と自信をもった子供は、呼吸法の良さを感じ取れなかった友達の考えと出会いズレを感じた。「呼吸法には、心を落ち着かせる効果あるのだろうか」と問いをもった子供は、互いの呼吸法のやり方に目を向けて話し合う中で、「環境」という「解決のための視点」で見直していった。そうすることで、子供は「静かな環境で、自分がリラックスできる呼吸法を見つけられたら、生活の中で利用していける」など、呼吸法の効果を感じられなかった要因を明らかにすること自分の考えを深めていった。

このように、子供は友達の生活経験を基にした考えに触れ、自分の考えと結び付けることで、友達と共に考えを深めるのである。

### (3) 「これからの生活の中で、心と体の健康づくりに意欲的に取り組もうとする」とは

「これからの生活の中で、心と体の健康づくりに意欲的に取り組もうとする」とは、子供が、社会や環境の変化に対応しながら、積極的に心と体の健康の保持増進を図っていくことである。

先の事例では、授業後にも生活の中に呼吸法を取り入れる取組を行った。そうすることで、持久走記録会のスタート前に、緊張や不安を和らげようと「呼吸法をして、気持ちを落ち着けよう」と友達に呼びかけ、友達と一緒に静かな環境で呼吸法をする姿が見られた。「みんなが話をしないで一緒に呼吸法をしたら、緊張が少しなくなり、がんばろうという気持ちになった」など、静かな環境で呼吸法を行うことで、気持ちの変化を実感し、自分の心の健康のために、これからも生活の中に呼吸法を取り入れていきたいと意欲を高める姿が見られた。

このように、継続的な取り組みを取り入れることで、子供は、自分の心を見つめながら、自分に合った健康づくりに取り組むことができるのである。

## 2 学び続ける子供を育てるには

### (1) 子供が必要感をもって学習対象と関わるために

#### ① アンケート結果を活用し、自分自身の課題として捉えられるようにする

事前にアンケートを実施し、教師が子供の実態を把握し、分かりやすく結果をまとめた資料を提示したり、写真やビデオ画像等も活用したりしすることで、子供は、自分の現状を把握し、問題意識をもって自分の健康課題として捉えることができるようにする。

#### ② 子供の日常生活と結び付くように単元構成を工夫する

これから学ぶことが、子供の日常生活と深く関わり、「今の自分はどうか？」「〇〇ができていないな？」などと自分の日常生活と結び付けて健康課題を見付けられるように単元を構想する。日常生活の様々な場面を提示し「〇〇している時はどうかな？」「こんな時もあるね」と日常生活を振り返りなさせながら、子供が自分の姿を思い浮かべることができるようにする。そうすることで、子供は「〇〇をなんとかしなくてはいけない」と自らの健康課題を見付けていく。

### (2) 子供が自ら問いをつくるために【重点】

#### ① 自分の心や体と向き合うことができる実践の場を設定する

子供が、自分の健康課題に対して「ここに原因がありそう」「〇〇ができていないな」と原因を追究することができるように、教師は、子供の原因を分かりやすく整理し、そのためにはどうしたらよいか解決に向けての方向性をはっきりとさせる。また、子供が「〇〇しないと将来の自分の健康が心配だ」「〇〇がしっかりできるようになりたい」と改善の必要性を実感し、改善すべき点に気付くことができるように、日常生活の中で実践する場を設定し、実際に取り組んで行く中で解決方法を見付けられるようにする。

#### ② 家庭と連携を深め、子供の実践意欲を高める

子供が継続して課題解決のために取り組んでいくためには、家庭との連携を密にし、保護者の意識を高めることが大切である。そのためには、子供の健康課題を保護者も理解し、課題解決のために、親子で一緒に取り組みながら、解決方法を見付けられようにする。また、取組のカードには、家族や教師からメッセージを記入できるようにする。そうすることで、子供は、自分の取組に対して、認めってもらったり、励ましの言葉をかけてもらったりすることで、自分を見ていてくれる、応援してくれる存在が心強くなり、「これからも〇〇ためには、〇〇をしていきたい」と、継続して取り組む意欲をもつことができるようになる。

### (3) 子供が自ら問いを解決するために

#### ○ 取組を振り返り、自分の変化を実感できるようにする

子供は、問いを解決していくために、自分に取り組んできたことが、自分の健康課題を解決することにつながることを実感し、健康に生活するためには、これからも継続して、課題解決するための方法に取り組んでいきたいと意欲をもつことが大切である。そのためには、取り組んできた方法から、「この〇〇方法をしたら、前よりも体が〇〇になった」と、自分の体や気持ちの変化の良さを感じ取ることができるようにする。その際、取組カードには、変化が分かるように記録をしたり、取組の様子が分かる写真や画像等も活用したりしていく。そうすることで、子供は、取組の過程を目で見て確認することができ、より自分の変化をが実感することができる。このように子供は、実感を伴って理解することで、「これなら、〇〇の方法を続けて、もっと〇〇なるようにしていきたい」と気持ちや行動への意欲が高まり、自信をもって、健康づくりに取り組んでいくことができる。