

2 研究発表 ③

保健指導の実践 ～よりよい学校生活を送るための生活力向上の取り組み～

白石高等学校七ヶ宿校 養護教諭 小島奈々

1. はじめに

平成 23 年全国高等学校定時制通信制教育振興会の報告によれば、定時制高校に通学している生徒の 31.3%が小中学校時代に不登校を経験していること、また定時制高校に在籍する生徒の 7%が特別な支援を要する生徒である事が報告されている。このことから、定時制・通信制高校は勤労青少年の教育機関としてだけでなく、多様な生徒の再挑戦の場として一人ひとりのライフステージに合わせる学習方法で学び、何時でも、何処でも、学びたいときに学べる条件と環境と施設の整備・拡充を図ることが必要であると提言されている。

七ヶ宿校の現状は、小中学校時代に不登校を経験した生徒が、令和元年度 38.6%、令和 2 年度 48.6%、令和 3 年度 31.4%と報告より多かった。加えて発達の問題や家庭の問題を抱える生徒も多く、特別な支援や配慮が必要となっている。

生徒が学校生活を送る上で課題とされていることとして、生活習慣が確立されていないこと、自分の気持ちをうまく表現、コントロールできず、生徒間でトラブルが起こった際は、教員が間に入らないと解決することができないことがあげられる。学校ではこれらの課題を解決するため、教育活動全体を通して体験的な活動を多く取り入れること、学校内外の行事に参加し多くの人と関わることで、卒業後社会人として自立（自律）した生活を送れるよう日々指導・支援中である。

本実践は、養護教諭としても課題解決に向けて何かできることはないかと思い行ったものである。基本的な生活習慣については、小

中学校で身につけてくるべき知識が不足している様子がかがえたため、手洗いや歯みがき、バランスのよい食事など基本的な内容について保健指導を行うこととした。人間関係のトラブルについては、SC や SSW にも相談しながらコミュニケーションやストレスマネジメントのスキルトレーニングを行うこととした。指導を行う事により、よりよい学校生活を送ることができるような知識とスキルを身につけさせることを目的（目標）とした。

2. 実践内容

・スキルトレーニング

令和元年 9～10 月に 1 年生 15 名を対象としてライフスキルトレーニングを 3 時間実施した。1 時間目は「お互いをもっとよく知ろう」というテーマで、簡単なゲームを行い自分と同級生の共通点や相違点を知り、自分の個性に気づくとともに同級生への親近感、クラスへの所属感を高める活動を行った。2 時間目は「怒りへの対処」というテーマで、怒りをコントロールすることの意義を学び、怒りの感情に適切に対処するスキルを高める活動を行った。3 時間目「誤解を避ける」というテーマで、簡単なゲームを行い、誤解は明確なコミュニケーションができなかったために生じることに気づかせ、誤解が生じない明確なコミュニケーションの方法について考える活動を行った。



1 年生の授業の様子
コミュニケーションについて

・保健指導

令和2年度は、学校保健計画及び担任の要望により保健指導を実施した。感染症予防については始業式など全校が集まる機会を利用し一斉指導で、手洗い、咳エチケット・マスクの着用、ソーシャルディスタンス等について説明し自分と周りの人の命を守るため協力しあって生活するよう呼びかけた。適切なコミュニケーションの取り方については1年生対象に、「ステキな友達」というテーマで、コミュニケーションとは何かについて確認し、コミュニケーションの手段やSNSを利用する際の注意点、パーソナルスペースについて確認し、良好な人間関係づくりの方法を考えさせた。卒業を控えた3年生には、社会人の心得として「一人暮らしのコツ」というテーマで、生徒のアンケートを基に食事やストレスマネジメント、お金について学習し、心身の健康を維持するには自己管理が大切だということを確認した。ブラッシング指導はむし歯と歯肉炎の原因や予防法について簡単におさらいし、歯垢の染め出しを行い磨き残しの多い箇所について確認し、今後は自分で歯と口の健康を守らなければいけないということを学んだ。



3年生の授業の様子
ブラッシング指導

3. まとめ

・スキルトレーニング

授業の様子は、ゲームやチェックシートなど、クラスで話し合ったり、一緒に活動する時間を取り入れたため、普段より積極的に発言する様

子がみられた。一方で、伝言ゲームやジェスチャーゲームなど生徒同士の1対1でのコミュニケーションは難しかった。授業後の感想では、「クラスの人のいいところを見つけたい」「メッセージを送る前に見直す」など、自分なりにトラブルを回避する対処法を考えることができていた。

今後の課題として、授業中は理解していた様子がうかがえたが、学んだことを日常生活のなかで活かすところまでは至らなかった。先生方の協力を得ながら日常生活でも声がけを行うなど、スキルが身につくまでは年間を通して継続した指導を計画する必要性を感じた。また、質問紙調査も行っており評価を試みたが、生徒に質問や調査の意図を理解させる教示の工夫が足りず、回答が信頼のおけるデータなのか疑問が残った。アンケートに取り組みせる際は、説明を工夫しわかりやすいものにする、感想を書かせるなど評価の材料は複数あったほうが良いと感じた。

・保健指導

授業の様子は、手洗いチェッカーや歯垢の染め出し、味覚実験（利きチョコ選手権）など目で見て確かめる、体で感じる体験を取り入れると高校生でも興味関心を持って取り組む姿が見られた。しかし、集会での講話は集中して聞くことが難しい様子が見られた。3年生の授業の感想では、「1人暮らしするにあたり、大事なお金について詳しく知ることができた」「しっかり磨いたつもりでも磨き残しがあった。これからもっと気をつけて丁寧に磨きたい」など身近な問題として捉えることができていたようだった。

今後の課題として、高校卒業までに最低限身につけておくべき生活習慣については、学習内容が発達段階に合っていないくとも、学年を問わず実施したほうが良いと感じた。生徒や担任の要望を参考に授業内容を検討することで、生徒が身近な問題としてとらえ課題解決に向けた学

びの時間にしたいと考える。また、感染症対策をしっかりと行い、可能な限り体験的な活動も取り入れ、興味関心を持って取り組める授業を計画していきたい。