

学校保健

葛山 友紀

共同研究者 森 慶恵 (金沢大学)

1. Society5.0に向けた教育を進めるに当たって

学校保健では、学校教育目標の目指す生徒像「心身ともにたくましい生徒」の実現を図るため、平成26年度より、ESDの視点から「コミュニケーション力」と「他者と協力する態度」の育成を目指し研究を行ってきた。この能力や態度は、グローバル化する社会において、異なった考え方や生き方を持った人々と関わり合い、協力し合うために重要な役割を果たしている。その能力と態度を育成するために、自他を尊重するコミュニケーションである「アサーション」と自己の心の健康を管理する「ストレスマネジメント」に焦点を当てた保健指導を実施した。

また、平成29年度からは、「日本人の心に関すること」を題材とし、「思いやりの心と態度」の育成について取り組んだ。茶道の「茶の心」を通して、もてなす心が脈々と受け継がれてきた日本の伝統文化を理解させるとともに、「相手を敬い平等に接すること」や「相手を思いやる心」の大切さを伝えてきた。また「和菓子」を通じて、非言語で想いを伝えてきた日本の伝統文化を尊重する態度と、他者の気持ちを考えて自己の気持ちを行動で表現できる生徒の育成を目指した。

今後、AI等が本格的に普及していくSociety 5.0における人間の役割を考えた時、今まで以上に主体的・自律的に生きるための資質・能力の獲得・向上が必要不可欠になってくる。これからの社会を生きていく生徒は、様々な課題に直面する機会が増加すると予想される。その時、ストレスやあらゆる困難に飲み込まれないようにするために、困難を乗り越える心の強さやチャレンジ精神、多様な価値観を受け入れながら最適解をみつけて行こうとする姿勢などの「非認知能力」が、ますます必要となる。平成29年度学習指導要領でも、生きる力の3要素の1つに「学びに向かう力、人間性等」が含まれており、我が国がこれらの非認知能力を高める教育に力を入れていることが表れている。

学校保健では、本校が定める「Society5.0を主体的に生きるための資質・能力」のうち、「より良く生きようとする態度」の育成に着目をした。「より良く生きようとする態度」は、自己管理能力、主体性、共感性などの非認知能力の要素でもある。これらの非認知能力は、心の健やかな成長の土台となるため、今回は非認知能力のひとつであるストレスマネジメント力の育成に重点を置き、指導を行うこととした。

2. 資質・能力の育成に当たって

(1) 教科等として育成する資質・能力について

学校保健では、本校が定めるSociety5.0を主体的に生きるための資質・能力における「より良く生きようとする態度」を育てるために、非認知能力のひとつであるストレスマネジメント力の育成を目指す。

非認知能力には、16の要素があり、その一つに「自己管理能力」がある。その自己管理能力には、「ストレスマネジメント」が含まれている。中学生は、学力不振や人間関係のトラブルから、不登校や引きこもりなどのストレス反応がみられることが多々ある。今後、社会に出れば、さらに困難な問題や危機に直面することが予測される。そこで、心の健康を維持しながら、課題に適切に対応

できる力をつけるためには、ストレスマネジメント力が必要であり、本研究ではストレスマネジメント力を高めるストレスマネジメント教育を実践していく。

ストレスについて、生徒は保健体育科の保健領域「ストレス対処と心の健康」で1時間、学級活動における保健指導「ストレス対処法を学ぼう」で1時間の指導を受けている。どちらもストレスの概要と対処法が主な内容であるが、限られた学習時間の中では知識の理解が中心となり、ストレスに対応できる実践的な活動を取り入れることが十分できていないと考えられる。また、ストレス対処法として、運動や気分転換等を取り上げているが、その科学的根拠を理解させたうえで、自分の行動を考えさせる学習活動を展開するには至っていないのが現状である。その結果、指導後も勉強の成績が振るわなかったり、友人との関係がこじれたりするなどのストレスに遭遇した場合、自分の生活に合わせて適切に対応することができない生徒もみられ、指導方法や内容を検討する必要がある。

先行研究によると、ストレスマネジメント教育を行う上で、自己効力感の向上が重要であると示されている。そこで、今年度はストレスマネジメントにおける自己効力感を高める指導と、ストレス対処に関する科学的根拠の理解を中心に進める。研究を進めるにあたっては、他教科等とも連携をして、多角的視点からストレスの対処方法を考え、体験する教育を行うことで、生徒のストレスマネジメント力を高めることができるのか検証していく。

(2) 関連・連携を図った教科等について

ストレスの対処法では、科学的に効果が実証されている多数の活動のうち、①運動と②音楽について他教科等と連携を図り、ストレスマネジメント教育活動に取り入れる。

①運動に関しては、保健体育科の学習内容と関連しているが、運動領域「体づくり運動」の単位において、運動が心の状態に及ぼす影響を実感させる。また、②音楽に関しては、音楽科での鑑賞を通じて、音楽を聴くことが自己の想いや感情にどのように影響を与えているのか体験を通して、確認させる。

以上のような活動を授業に取り入れて体験させることにより、実際に生活の中でストレスを感じたときに、自分でできる対処方法を考えて、積極的に実践するだけでなく、ストレス予防のためにも、日常的に活用できるようにする。

実践事例

学校保健 3 年

授業者	葛山 友紀	授業日	11月 6日（金）
授業クラス（時限）		関係・連携の考えられる教科等と学習内容	
3年1組～4組（2限，4～6限）		保健体育・音楽	
Society5.0を主体的に生きるための資質・能力 ・よりよく生きようとする態度		教科等で身に付けたい資質・能力 ・ストレスマネジメントにおける自己効力感を高めるとともに，ストレスの緩和方法を知り，ストレスを適切に対処することができる。	
実社会とのつながり 社会生活を送る中で，学業面や経済面，また人間関係において，様々な困難な問題や危機に直面することが予測される。心の健康を維持しながら，課題に適切に対応するためには，ストレスマネジメント力が必要となってくる。 そこでストレスマネジメント力を高めるために，ストレスを力に変える方法やストレスを緩和させる方法について指導を行い，自分に合ったストレス対処方法を積極的に実践できるようにする。			
本時の授業のねらい ストレスを緩和する方法を理解し，実践する意欲を持たせる			
授業の流れ・活動等			時間
1. 前回の授業の振り返り ストレスを力に変える方法3つ			3分
2. 課題の確認 慢性的に強いストレスがかかり続けると，心身に悪影響を与えるため，ストレスを緩和する必要がある [ストレスを緩和する方法を見つけよう]			2分
3. ストレスを緩和する方法について意見を出し，発表する			10分
4. ストレス緩和方法を知り，体感する ・音楽を聴く ・香りを嗅ぐ			20分
5. ストレス緩和に効果的な運動について知る			5分
6. まとめ ストレス緩和の方法は人によって違う 自分に合った方法でストレスを適切に対処する必要がある			10分

