

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年度からは「コミュニケーション力」と「他者と協力する態度」の育成、平成29年度からは「思いやりの心と態度」の育成を目指し研究を行ってきた。

そして、令和2年度からは本校が定める「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」の育成に着目をして、研究に取り組んでいる。今後、AI等が本格的に普及していくSociety5.0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。そのとき、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は、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見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。学習指導要領（平成29年告示）総則においても、生きる力の育成を支える資質・能力の三つの柱の一つに「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。

本校では「より良く生きようとする態度」を「自己実現や理想の社会に向かおうとする態度」と定義しており、これは自己管理能力、主体性などの非認知能力の要素と共通している。そこで、学校保健では、「より良く生きようとする態度」の育成を図るため、心の健やかな成長の土台となる非認知能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、非認知能力の一つであるストレスマネジメント力の育成を目指している。

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。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る。そこで本実践では3年生を対象に、ストレスマネジメント力を高めることを試みた。

ストレスについて、生徒は1年時に保健体育科の保健領域「ストレス対処と心の健康」で1時間の指導を受けている。主な内容はストレスの概要と対処方法であるが、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る。また、ストレス対処方法として、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上で、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見られるため、指導方法や内容を検討する必要があると考えた。

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、令和2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して、「ストレスを力に変える方法を身に付けよう」と題し、「緊張時のストレスを力に変える考え方」「ストレスを自分のエネルギーにする考え方」「ストレス経験が新たな困難対処にプラスに働くこと」について、言語的説得と代理経験を取り入れて指導を行った。またストレスを緩和する意欲を高めるための指導では、体験活動を取り入れるだけでなく、科学的根拠についても触れるようにした。指導前後の質問紙調査の分析と生徒のワークシートの感想より、ストレスマネジメントにおける自己効力感の向上とストレス対処の実践意欲の向上が見られた。しかし、質問紙調査項目は、工藤らが作成した変容ステージ、意思決定バランス尺度、自己効力感尺度に限られ、本校生徒が抱えるストレスの原因やストレスによる心身の状態を深く把握できるものではなかった。そこで、今年度は生徒のストレスの原因やその程度や状態についても調査をし、その結果を基に指導内容を検討し、より生徒の実態に即した授業を展開していきたい。また、ストレス経験の表出は思春期にある中学生にとっては心理的に負担が大きく、抵抗があることも考えられるため、自己のストレスと向き合う場面ではプライバシーが確保される環境を提供したい。

(2) 関連・連携を図った教科等について

3年「ストレスマネジメント力を高めよう」

ストレスの対処方法を身に付ける授業では、科学的に効果が実証されている多数の活動のうち、運動と音楽、タッピングタッチについて取り上げる。特に運動について、保健体育科と連携を図っていく。運動領域「体づくり運動」の単元において、実際に運動を行い、心の状態に及ぼす影響を実感させる。

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。

単元計画（2時間扱い）本時は2時間目

次	時	学習内容・ねらい（■） 主な活動等（丸数字）	評価規準（○）3観点【 】 指導上の留意点（・）	本校が定める Society5.0 を 主体的に生きるための資 質・能力
1	1	■ ストレス対処の仕方を考えよう ①認知（考え方）を変えることで、感情をコントロールできることを知る。 ②考え方には癖や歪みがあることを知る。 ③ストレス体験を聞く。 ④自己のストレス対処の仕方を考える。	○事例について、認知（考え方）を変えることができる。 ○自己のストレスに向き合い、対処の仕方を考えることができる。 ・ストレスを表出できるよう、プライバシーに配慮する。	「より良く生きようとする態度」
	2 本 時	■ ストレス対処行動を身に付けよう ①行動により、感情をコントロールできることを知る。 ②音楽、運動、SC によるタッピングタッチにおけるストレス緩和の根拠を知り、体感する。	○ストレスに対する行動的アプローチを理解している。 ・ストレスの対処行動の根拠を伝え、実践意欲を高められるようにする。	「より良く生きようとする態度」

実践事例

教科名「学校保健」・学年「3年」

授業者	葛山 友紀	授業クラス	3年1組～4組
プロジェクト名		教科等横断を図る教科等名と内容	
ストレスマネジメント力を高めよう		保健体育科「体づくり運動」	
Society5.0を主体的に生きるための資質・能力		教科等で身に付けたい資質・能力	
「より良く生きようとする態度」		ストレスに対する行動的アプローチを理解している。	
STEAM教育の視点			
ストレスマネジメント力を高めるために、科学的に効果が実証されている多数の活動のうち、運動と音楽、タッピングタッチについて取り上げる。特に運動については、保健体育科の運動領域「体づくり運動」の単元において、実際に運動を行い、心の状態に及ぼす影響を実感させる。 活動を授業に取り入れて体感させることにより、実際に生活の中でストレスを感じたときに、自分でできる対処行動を考えて、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。			
本時の授業のねらい			
ストレス対処行動の効果の根拠を知り、実践する意欲を持つことができる。			
授業の流れ・活動等			時間
1. 前回の授業を振り返る。 ・ 認知（考え方）を変えることで感情をコントロールできる。 ・ 認知（考え方）には癖や歪みがある。 ・ 他者のストレス経験を聞くことで、対処する意欲が高まる。			3
2. 課題を確認する。 ・ 認知（考え方）だけでなく、行動にアプローチすることでも感情をコントロールし、ストレスに対処することができる。			2
ストレスの対処行動を身に付けよう			
3. 様々な対処行動を知る。 ・ 普段実践しているストレス対処行動について意見を出し、発表する。			10
4. 効果が実証されている対処行動を知り、体感する。 ・ 音楽 ・ 運動 ・ SCによるタッピングタッチ			25
5. まとめをする。 ・ 自分に合ったストレス対処行動で適切に対処する必要がある。 ・ 自分の力で対処できないときは、人を頼ることも大切である。			5
6. 感想を記入する。			5