学校保健

山村　美貴
共同研究者　原　　郁水（金沢大学）

１．はじめに

現代社会は急速な変化と複雑化が進み，Society5.0 と呼ばれる新たな社会へと移行しつつある。この新たな社会は，経済発展と社会的課題の解決が期待されている[1)]。新たな社会を生きる子どもたちには，既存の考えにとらわれることなく，新たな価値を生み出すことができる「イノベーター」としての態度や，自ら課題を見出し，解決に向けて行動する「アントレプレナーシップ（起業家的精神)」が求められている。このような創造的問題解決を実施する資質・能力は，Society5.0 以降の新たな社会において身につけるべきものである。金沢大学附属中学校（以下，本校）では，この資質・能力を「新たな価値を創造する資質・能力」と名付け，新設教科「創造デザイン科」で新たな価値を創造する資質・能力の「資質（創造的問題解決を実践するイノベーターの有する態度)」に着目し，育成してきた[2)]。

今日の学校保健においては，単に健康に関する知識を習得させるだけでなく，生徒自身が生活上の健康課題を発見し，その解決に向けて主体的に行動できる力を育成することが求められている。特に，保健学習で扱う睡眠や生活習慣の課題は，一律の正解が存在するものではない。例えば睡眠改善においても，生徒によって生活環境や，家庭環境，部活動，デジタル機器の利用状況などが異なるため，自分自身の実態を分析し，多様な選択肢の中から実行可能な方法を考える必要がある。この過程は，健康課題を発見し，解決策を創造し，実践を通して改善を図る創造的問題解決そのものであるといえる。そこで本研究では，創造的に問題解決を試みる生徒を学校保健としてどのように育むことができるのか検証していく。

２．育成を目指す態度

（１）本校で育成を目指すイノベーターの有する態度の設定

これまでの学校教育には，生徒を自立した学習者として育成しきれていないという指摘がされている[3)]。自ら課題を見つけ，解決に向けて主体的に取り組む姿勢こそが，これからの社会で求められる学習者の姿である。この自立した学習者とイノベーターが有する態度とでは重なる部分があり，トニー・ワグナーはイノベーターが有している態度として，好奇心があることや問題に敏感であること等をあげている[4)]。また，ヤング吉原ら[5)]は，イノベーターのマインドセットとして，「ひとまずやってみる」ことや「失敗して，前進する」ことなどをあげている。そこで本校では，イノベーターと自立した学習者に共通して見られる態度を，本校で育成を目指す態度と設定することとした。

イノベーターと自立した学習者に共通して見られる態度を次のように検討した。①校内研究会にて，本校職員一人一人がイノベーターが有する態度と自立した学習者が有する態度を個人で考え，付箋で記録する。②その付箋を各学年で集めKJ法にてグループ化，ラベル化，図解化を行う。③これらを学年で発表し，共通の態度の要素を共有する。④共通の態度の要素をさらにグループ化し,そこから研究部で共通の態度を作成する。この手順ののち，共通の態度が学習指導要領や各教科等の学習指導とどのように関係しているかを考察し，本校が育成する７

つの態度を定めた（表１）。昨年度これら７つの態度の育成を各教科で図り，授業実践を提案した。今年度は昨年度の反省を踏まえ，引き続き７つの態度の育成を試みる。

表１　本校で育成を目指す７つの態度

A 主体的に取り組む態度
B 自ら問題を見つけようとする態度
C 新しいものを取り入れようとする態度
D 批判的に物事を見ようとする態度
E 他者と協働する態度
F 失敗を恐れない態度
G 計画を立てて実行する態度

（２）学校保健として育成を目指す態度

学校保健では，保健分野の学習を通して「B　自ら問題を見つけようとする態度」の育成を試みる。この態度は，生徒が自身の生活習慣や健康状態を客観的に捉え，健康上の課題に気付き，その改善に向けて主体的に行動しようとする姿勢を指す。

中学校学習指導要領保健体育編では，保健分野の目標として「健康についての自他の課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う」ことが示されている。また，「生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し，明るく豊かな生活を営む態度を養う」ことも求められている。保健分野は，健康に関する知識の習得にとどまらず，自ら課題を発見し，その解決に向けて主体的に取り組む資質・能力の育成を重視している。

一方，特別活動においては，「集団や自己の生活上の課題を見いだし，解決するために話し合い，合意形成を図ったり，意思決定したりすることができるようにする」ことが目標として示されている。また，学級活動では「学級や学校におけるよりよい生活づくりに参画し，諸問題を解決しようとする自主的，実践的な態度」を育成することが求められている。

このことから，「自ら問題を見つけようとする態度」は，保健分野における健康課題の発見と解決を支える基盤であると同時に，特別活動において自己や集団の生活上の課題を見いだし，主体的に解決しようとする態度の形成にもつながると考えられる。特に睡眠習慣の改善を題材とした学習では，生徒が自身の生活を振り返り，課題を認識し，解決方法を検討・実践する過程を経験することになる。この過程は，保健分野で求められる健康課題解決能力の育成と，特別活動で重視される主体的・実践的な問題解決の態度の育成を同時に実現するものである。

したがって，本研究において育成を目指す「自ら問題を見つけようとする態度」は，保健分野の教科目標の達成に資するだけでなく，特別活動が目指す主体的・実践的な課題解決能力の育成にも寄与するものであり，両者を接続する中核的な資質・能力として位置付けることができる。

３．指導の手立てと評価方法の検討

（１）指導の手立ての検討

本研究では，睡眠状態の改善そのものを最終的な目標とするのではなく，生徒が自らの生活を振り返り，その中に潜む健康課題を発見し，解決に向けて主体的に取り組もうとする態度の育成を重視する。

学習指導要領において保健分野は，健康や安全に関する課題を発見し，その解決に向けて思考・判断するとともに，主体的に取り組む資質・能力の育成を求めている。保健の「見方・考え方」は，健康課題を捉え，生活の質の向上につなげることを重視しており，生徒自身が課題発見の主体となることが期待されている。このような資質・能力を育成するため，本研究では指導の手立てとして自己調整学習（Self-Regulated Learning）の考え方を援用する。自己調整学習は Zimmerman の理論に基づき,「予見（目標設定)」「遂行（実践・モニタリング)」「省察（振り返り)」の 3 段階の循環モデルとして説明されており，[6)] 指導に取り入れていく。また，課題発見のために自分の睡眠について２週間チェックシートを記入させ，授業で課題を考える群と，チェックシート無しで授業のみで自分の睡眠について振り返る群にわけ，課題発見のための手立てについて比較検証していく。

（２）評価の手立ての検討

本研究では，睡眠時間や睡眠満足度といった指標に加え，生徒が自己の生活に潜む課題を発見し，その原因を分析した上で改善策を実践しようとする過程を評価対象とした。これは，学習指導要領が求める「主体的に学習に取り組む態度」を，生活改善への意欲ではなく，自己調整を伴う課題解決過程として捉えたものである。また，自己調整学習理論に基づき，目標設定，実践，省察の過程を評価に位置付けることで，生徒が睡眠改善を通して健康課題に主体的に向き合う力をどの程度獲得したかを把握することが可能になると考えられる。

４．参考文献

1) 内閣府 Society5.0 https://www8.cao.go.jp/cstp/society5_0/index.htm
2) 金沢大学附属中学校研究紀要：新たな社会を見据えた探究的な活動に関する考察（２年次）
-新設教科「創造デザイン科」の提言及び各教科等との効果的な関わりを目指して-
3) 文部科学省：「令和の日本型学校教育」の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す，個別最適な学びと，協働的な学びの実現～（答申）
https://www.mext.go.jp/content/20210126-mxt_syoto02-000012321_1-4.pdf
4) トニー・ワグナー，藤原朝子訳：未来のイノベーターはどう育つのか，英治出版（2014）
5) ヤング吉原麻里子，木島里江：世界を変える STEAM 人材，朝日新書（2019）
6) 市川伸一，篠ヶ谷圭太：学習の自己調整は日常的学習行動の中でどう促進されるのか
―研究，実践，政策の動向と今後の展望―，教育実践学研究　第 25 巻　第 1 号，(2023)

５．単元計画

２年　題材名「自分の睡眠についての課題を発見しよう」　題材計画（１時間）

時	学習内容・ねらい（■）　主な活動など（丸数字）				評価方法
		知	思	態	
事前①	事前調査				
事前②	２クラスのみ授業に向けて睡眠チェックシート記入（２週間）				ワークシート
1	**■自分の睡眠習慣を客観的に捉え，睡眠に関する課題を発見する。** ①睡眠の基礎知識について学ぶ ②自分の睡眠の課題と原因について考える。 ③自分の目標を決める。	①	①	①	観察・ワークシート
事後①	睡眠モニタリングと自分で決めた目標行動を２週間実行する。				ワークシート
事後②	事後調査				