

「山形県小児保健会委託研究報告書」

令和4年3月31日

1. 研究者（所属、氏名）

代表者 三川町立東郷小学校 養護教諭 小野寺 優
発表者 三川町立横山小学校 養護教諭 本間 かおる

2. 研究テーマ

「健康について自ら判断し行動できる力を育てる ～個別・集団指導を通して～」

3. 研究概略

保健室に来室する子どもの様子を見ると、自分の体のことをうまく言えない子、簡単なけがの対応ができない子、自分の生活の問題（健康問題）に向き合おうとしない子が増えているように思う。子どもが自分の体の様子を言葉で伝え、自分の生活を見つめて解決の仕方を考えたりできるようになることは、主体性を持ち行動することに繋がると考える。そこで、子どもたちの意識や行動を変えるには、必要感や動機付けが大事と考え、どのような言葉がけや対応、アプローチが行動の変容に繋がっていくのか、近年研究が進んでいる行動科学の理論モデルに基づいて、個別・集団の指導を通して実践し研究をすすめてしていくことにした。

○ねらい

- (1) 自分の健康問題に気づき、自ら解決しようとする子どもを育てる。
- (2) 子どもたちの意識を変えるための動機づけの手法を研究する。

○具体的な方策

- (1) 伝え方のモデル等を掲示し、来室時の保健指導を適時行う。
- (2) 三川町の個別保健指導のフローチャートを作成し、それに従い子ども自身で課題に気づけるように活用する。
- (3) 行動科学の理論モデルに基づいた効果的な集団・個別指導の実践を積み上げていく。

○研究の経過等

2018年 〈1年時〉	①個別保健指導の実践（各校） ②次年度の実践計画の話し合い（行動科学を生かした実践に向けて）
2019年 〈2年時〉	①個別保健指導例の持ち寄りと検討 ②行動科学の考え方を生かし、町の課題である視力低下予防の取り組み
2020年 〈3年時〉	①集団・個別保健指導の実践と評価 ②三川版 個別保健指導フローチャートの作成と活用 ③気づきを促すための補助資料の作成 ④研究のまとめ
2021年 〈4年時〉	①夏季研修会「研究発表」に向けたこれまでのまとめ ②夏季研修会「研究発表」を終えての成果と課題のまとめ ③行動科学の理論モデルに基づいた実践の積み上げ

<メディアと睡眠に関する保健指導>

1 はじめに

本校の健康課題として、メディア利用時間の増加と就寝時刻の遅さがあげられる。校内でも様々な面からアプローチをしているが、全員が整った生活リズムとは言えない状況である。そこで、自分自身の生活を振り返り、健康課題に向き合い、自らの生活習慣を良い方向に変えていこうとする気持ちを育てていくきっかけになるよう、年に一回身体測定時に保健指導を行っている。

2 ステップに基づいた集団保健指導の取り組み方法

1月に行う身体測定の際に、児童自身が健康課題を振り返り、改善できるきっかけになるような方法を紹介できるよう、担任から希望を聞きながらクラスの現状に合わせたパワーポイントの資料を使用し実施した。以下は指導の主な内容である。

学年	内容
1年生	メディアと睡眠の影響について・朝ごはんの大切さ
2～6年生	メディアと睡眠の影響について →各学年の実態に応じて、中身を変更しながら指導を行った。

具体的な指導内容としては、就寝時刻が遅い学年はどうしたらぐっすり眠れるのかをメインに、メディア利用が多い学年はメディアをやり過ぎると起こる体への影響についてをメインに、高学年には依存してしまうと起こる心身の影響やゲーム障害についても合わせて話をした。また、どの学年にも家庭でのルール作りや、今自分ができそうなことを1つずつ実施し、今の生活を良い方向へ変えていこうと話をした。

3 指導の実践例

実際に6年生児童を対象に実施した実践例を以下に紹介する。

<ステップ1>

今現在の児童の健康課題に対し、おたよりや掲示物等を通じ、これまでも様々な情報とともに知らせてきた。今回の保健指導の導入では、普段の生活でこんな場面はないかな、という良くない習慣や生活（夢中になってやってしまう、つい夜更かししてしまう等）を紹介し、実際に児童自身も思い当たるような内容を紹介した。実施時児童に問いかけながら行ったところ、思い当たると答えた児童が多く、今の自分の生活が良くないところがあるのかも、という自分の問題に置き換えて話を聞くことができたようだった。

<ステップ2・3・4>

良くない生活をする、心身へこんな影響が出るということを具体例とともに紹介した。

- ・授業中眠くなってしまう→授業中居眠りしてしまう
- ・朝起きられない→学校に行きたくない
- ・体調が悪い→学校を休む、体調不良で保健室来室をする

(他 体がだるい、疲れやすい、ボーッとしてしまう、イライラする、集中できない等)

また、良い生活習慣をつくるため自分自身は何ができるのか、具体的な行動を決められるよう解決策や、以下のような有効な手段を紹介した。

- ・朝起きたらまず太陽の光を浴びて、朝のスイッチを入れよう
- ・日中は体を動かそう

- ・寝る時間を決めよう
- ・寝るときはなるべく部屋を暗くして、睡眠のスイッチを入れよう
- ・寝る1時間前にはメディア使用をやめよう

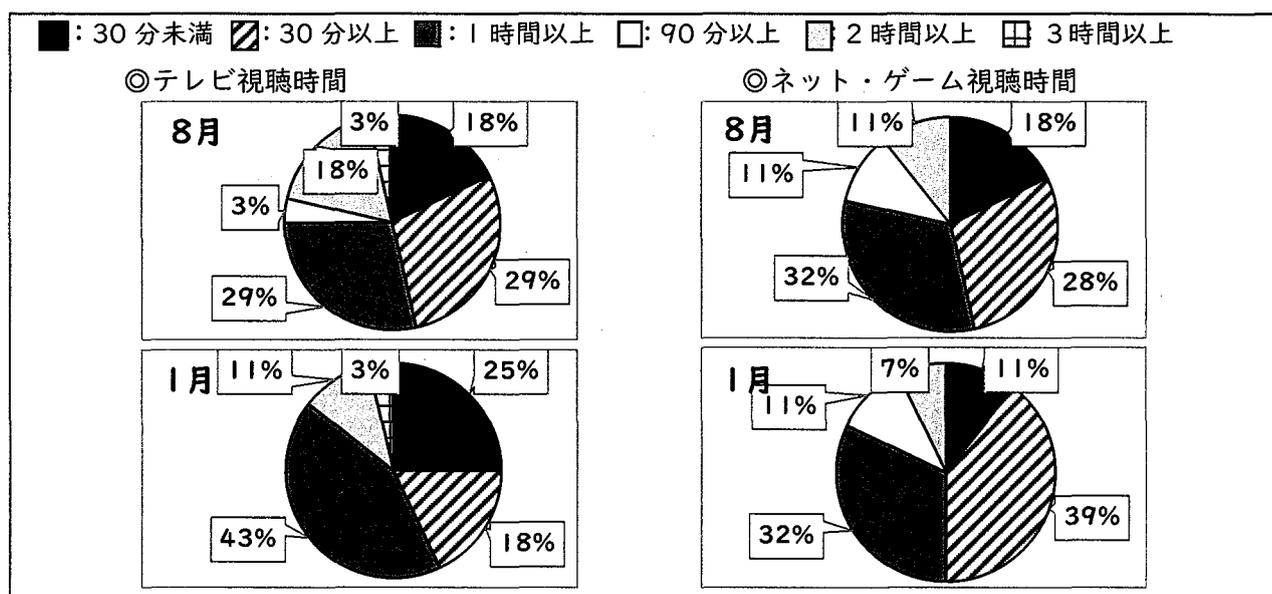
他にも、メディア利用が増えてきている実態もあり、依存してしまうと起こる心身の影響やゲーム障害についても合わせて話をした。

<ステップ5>

今回の保健指導実施時は学校全体で生活リズムチェック週間中だったため、この保健指導をきっかけに自分自身の生活習慣を見直し、少しでも改善傾向がみられるよう、自分ができる解決策の実施を促した。

4 実践の結果と考察

指導後の生活リズムカードを前回と比較してみると、メディア時間については、2時間以上接触している児童がテレビ視聴では7%、ネット・ゲームでは4%減り(下記グラフ参照)、メディア以外の楽しみ(読書・手伝い・散歩・外遊び・トランプなど)や学習に取り組んでいる児童が増えていた。



就寝時刻については、8月より早くなっているもの、変わらず遅い児童もいた。

良くなった状態を継続することは難しい面もあるため、引き続きサポートが必要である。また、子どもだけでは、解決できないこともあるため、保護者と指導内容を共有し、家族全体で健康課題の解決に取り組めるように、ほけんだよりを通して家庭へ知らせるようにした。

指導後、「家庭でのルールより長くやり過ぎてしまうことがあるので、使わないときは家族に預けるようにした。」「時間になったらわかるようにタイマーを使ってみた。」「メディア以外に自分の好きな読書をして、メディアから離れる工夫をした」など教えてくれた児童も複数いたことから、今回の指導が少しでも自分自身の生活をふり返るきっかけになったことは良かった。

一回限りの指導で終わらず、これからも継続して取り組み、より良い生活習慣作りの手助けをしていきたい。

「心もからだも元気になる睡眠習慣を作ろう」 集団指導例

対象：全校生徒（クラスごと）

1 保健指導の背景・ねらい

スマホの所持率も年々高くなり、睡眠習慣にも大きな影響を与えている。睡眠習慣の崩れが体調不良を起こしていると思われる生徒も少なくないことから、自分で考えて自己コントロールできる力をつけるためにも、自分の生活を見直し、より良い睡眠習慣をつくろうとするきっかけになる指導の工夫が必要である。本校では、年3回の「生活ふり返り週間」やほけんだよりを通して生徒に考えるきっかけをつくってきたが、それだけでは、中々生活を変えることに繋がっていないことから、生徒保健委員会の取り組みを通して動機づけを高められないか考え実践してみた。

2 方法

行動変容を促す教育プランの考え方を取り入れた指導を組み立てる。

『眠る大捜査線』のパワーポイント動画を作成し、生活ふり返り週間の中間ワークショップ（15分間）で活用し、睡眠習慣改善の一助とする。

*「健」2021・10月号掲載：おも健「生活習慣の改善（睡眠）“眠る大捜査線”」を参考に、許可を得て三川中バージョンを作成。

3 実践に向けての環境づくり

○「朝、すっきり目覚めるか?」「授業中に眠くなることがあるか?」について事前にアンケートを行い実態把握する。⇒自分事としてとらえさせるために。

4 指導の実際 ※クラス単位で保健委員が進行

①「生活ふり返り週間」の中間反省をカードに記入。	
②動画スタート：タイトル提示 目的の共有 ・昼間の眠気を発生させている犯人を追い！	
③アンケート結果を提示し、課題意識を持たせる ステップ1	*朝、すっきり目覚めない人は約8割。授業中に眠くなる割合とほぼ同じことに着目さる。
④教員による問題提起	*実際に授業に出ていて、あくびをしたり、寝ていたり、遅くまで起きている実態があることを問題提起する。
⑤睡眠の役割を伝える ステップ2 ○睡眠はなぜ重要なのか ○睡眠が学習効果を高める ○夜の明るい光が睡眠のリズムを狂わせる	*ここは多くのことを伝えるのではなく、 <u>特に三川中生に知ってほしいことに絞る。</u>
⑥自分の睡眠状態をふり返る ステップ1 ○「あなたはどっちの?」シートを活用	*ここで、朝すっきり起きられなかったり、授業中眠くなるのは、睡眠の量が問題なのか、睡眠の質が問題なのか、自分のタイプを知る。

⑦睡眠の質を高める方法を伝える **ステップ2・3**

○入眠儀式

⑧解決するための方法を考える **ステップ4・5**

⑨保健委員会からの提案（まとめ）

○心もからだも元気になる睡眠習慣をつくるために（6つの提案）

*各自の問題の解決に役立ちそうな方法を提案する。

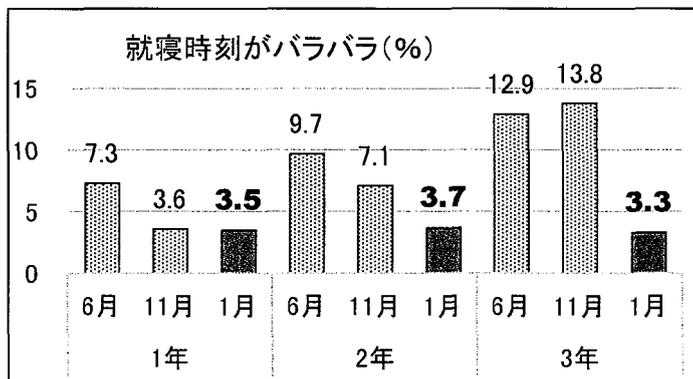
*小さなことでも実行できそうなことを考え、シートに記入する。生活ふり返り週間の後半に向けて気をつけていくことも記入する。

*学習内容のふり返りをする。

5 実践の結果

(図1)

中間ワークショップの後の睡眠については、期末テスト前と重なったこともあり、就寝時刻が遅くなり、睡眠時間も減ったりという様子が見られ、行動に結びついているという結果にはならなかったが、1月に行った「生活ふり返り週間」の結果を見ると、就寝時刻がバラバラな生徒が2年生と3年生では11月より少し減り、昨年の同時期の状況と比較しても低い結果となった。(図1) 3年生は私立入試前だったことも、影響したと思われる。



6 考察

「行動変容を促す教育プラン」に沿って考えると、指導が大変組み立てやすい。短時間の指導ですぐに行動変容が起こることは難しいが、様々工夫をしながら実践を積み重ねていくことが大切であると考え。特に全体指導では、同じ指導をしても受け取り方は、受け取る側の状態が違うため同じようには期待できない。必要に応じて個別の対応も必要と考える。

養護教諭の視点をいかし、より生徒にあった内容や指導のタイミングなどをつかんで今後も行動変容に結びつくような実践を追求していきたい。

表1 生徒の感想から

- ◇睡眠は、勉強にも生活にも関わってくる大事なことだとわかった。寝る前に自分なりのルーティンを作って、より量や質の良い睡眠にしたい。
- ◇自分もなぜ、睡眠量が足りているのに授業中眠くなるのだろうか疑問に思っていたので、ちょうど知れて良かった。これからも今回教わったことをいかして、睡眠が取れるようにしていきたい。
- ◇物語のようにするなど、とても分かりやすかった。すぐに寝つけないので、入眠儀式を参考にしたいと思った。毎日同じ時間に寝ること、寝る一時間前にスマホをしないこと等気をつける。
- ◇私に足りないのは睡眠量だったから、毎日7時間以上寝て、授業に集中する。