

確かな保健知識の習得と実践に生きる保健学習の工夫 ～健康的な生活習慣を構築するための効果的な指導方法について～

内藤 将智¹⁾

キーワード 保健学習 健康な生活と疾病の予防 健康行動理論

1 はじめに

今日、児童生徒を取り巻く社会環境や生活様式の変化が、夜型生活の低年齢化や朝食欠食といった食生活の乱れ、日常的な身体活動の不足など健康状態に影響を与えていることが指摘されている¹⁾。そのため、中学校の保健学習では、小学校での学習を一層発展させ、将来においても健康的な生活を送るために望ましい生活習慣を身に付けさせることが必要である。

しかし、従来の保健学習は、教科書を中心に知識や技能などを教師が教え込み、これを生徒が受け身の状態で暗記していくといった形態の授業も少なくない。そのため、知識を生かそうとする意欲が低く、自らの生活を改善する態度を培うまでには至らないことが多かった。

そのような中で、近年は健康についての行動科学の進歩により、自分の生活をチェックしたり、積極的にディスカッションを取り入れたりするなど、健康行動に向けてやる気を高める方法が解明されてきている²⁾。それらの諸理論を学び、授業に効果的に取り入れることで、児童生徒の学習意欲を喚起し、生涯にわたり実社会を主体的に生きる力を培うことができると考え、本研究題目を設定した(図 1)。

2 研究のねらい

健康によい行動を行うための理論(健康行動理論)を保健学習に取り入れ、習得した知識を活用する効果的な学習活動を行うことにより、生活習慣の改善と実践力の育成を図る。

3 研究の仮説と手立て

(1) 仮説

健康行動理論を生かした指導方法や教材を保健学習に取り入れることで、確かな保健知識

の習得と実践に生きる保健学習を展開でき、健康的な生活習慣を構築することができるであろう。

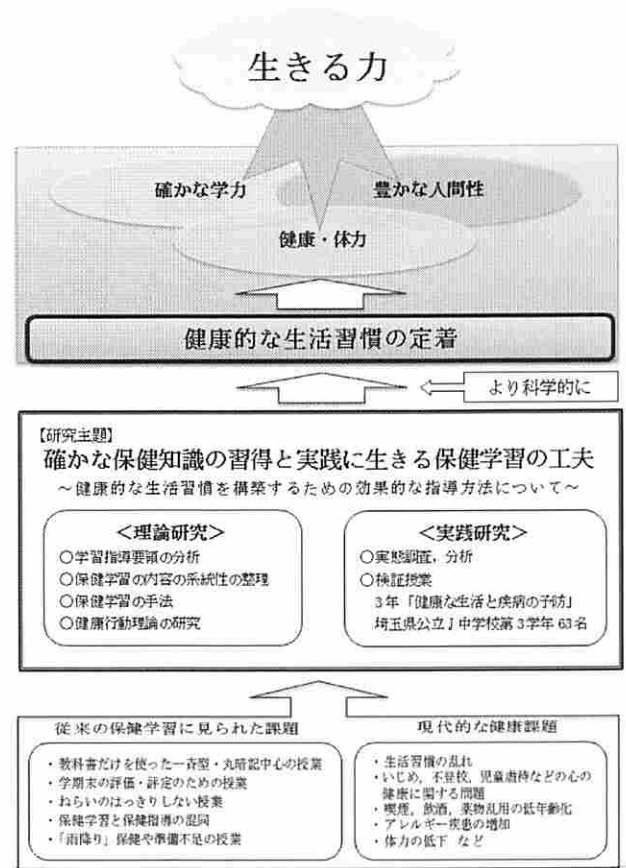


図 1. 研究の構想図

(2) 手立て

ア 「元気チェックカード」の活用

中学3年生の多くは、夏休み前に部活動を引退しており、時間を自由に使える夏休みは生活が乱れがちになる。そこで、夏休みに「元気チェックカード」による生活習慣チェックを実施し、自分を客観的に見つめさせ、健康を自分のこととして考えさせるようにした。また、夏休み明けにも元気チェックを行い、自己の生活の具体的な課題の把握と、意欲を高めようと試み

1) 埼玉県県民生活部スポーツ振興課

た(図2).

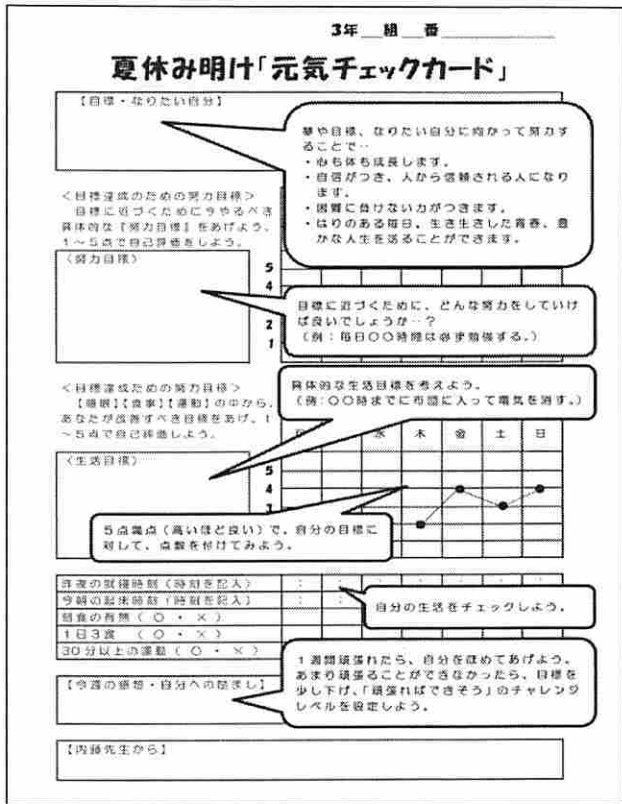


図2. 夏休み明け「元気チェックカード」

イ 健康行動理論の保健学習への活用

健康行動理論の一つである「変化のステージモデル」では、人の行動が変わり、それが維持されるようになるまでに5つのステージ(段階)を通る(表1).

表1. 変化のステージモデルの段階と判断基準

段階	行動変容の判断基準
無関心期	生活習慣を改善することに関心がない。
関心期	生活習慣を改善することに関心はあるが、今すぐではない。
準備期	生活習慣を改善することに関心があり、実践したい。
行動期	生活習慣の改善に高い関心を持ち、行動を実践して6ヶ月以内である。
維持期	生活習慣の改善に高い関心を維持し、行動を実践して6ヶ月以上である。

本研究では、生徒の実態を把握、検証授業に向けての基礎資料を得るため、検証授業を行う2ヶ月前(7月)に「生活習慣と心の健康に関する調査」(埼玉県公立J中学校3学年

94名対象)を実施した。

その結果、自己の食生活については29%の生徒が「良くない」「あまり良くない」と回答した。また、運動習慣については45%、睡眠習慣については46%であった。これらの生徒について、生活習慣を改善することに関心のある生徒も多かったが、反面、無関心な生徒もあり、生徒によってステージが異なることが明らかになった。生活習慣の改善に無関心な生徒に対しては、知識を深めて健康の大切さや健康行動の重要性の認識を高めていくなど、ステージが少しでも行動期・維持期に向かうよう、指導方法の工夫を試みた(表2).

表2. 変化のステージと保健教育での働きかけ

段階	保健教育での働きかけ	保健学習で高めるステージ
無関心期 ～関心期	<ul style="list-style-type: none"> 知識を深めて健康の大切さや健康行動の重要性の認識を高めさせる(意識の高揚). 健康への影響を強く感じさせる(感情的経験). 家族等に与える影響を考えさせる(環境の再評価). 	保健学習で高めるステージ
関心期 ～準備期	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な行動、逆に不健康な行動が自分に与える影響を考えさせる(自己の再評価). 	
準備期 ～行動期	<ul style="list-style-type: none"> 行動への決意を促す(コミットメント). 	保健指導で高めるステージ
行動期 ～維持期	<ul style="list-style-type: none"> 上手に褒美を用いる(教科). 援助の活用を促す(援助関係). 行動を起こしやすいう環境を整える(刺激コントロール). 	

ウ 知識を活用する学習活動

新学習指導要領においては、保健分野の「内容の取り扱い」として、「知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする」ことが示されている¹⁾.

そこで、第1時～第3時(全4時間)では、養護教諭と連携して運動・食生活・休養についての知識の習得に重点を置き、第4時では、前時までの学習をもとに、Aさんの生活習慣について指摘し合ったり、望ましい生活習慣

を考えさせたりして、思考力・判断力等の育成を図った。

4 検証授業の概要

- (1)対象 埼玉県内の公立J中学校
第3学年2クラス(計63名)
- (2)期間 平成23年9月26日～10月7日
- (3)単元名:「健康な生活と疾病の予防」
- (4)データの収集と分析方法
- ①生徒の生活習慣と心の健康に関する調査
 - ②形成的授業評価
 - ③生徒の感想文

5 検証授業

- (1)健康行動理論を活用した学習活動

(第1時「運動と健康」)

ねらい・学習活動(【 】は健康行動理論の活用)

- I ねらい
- ・運動と健康について、資料を見たり、生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組むことができる。
 - ・運動と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。
- II 学習活動
- 1 オリエンテーションにより、これから学習していくことの見通しを持つ。
 - 2 将来の夢・目標を実現するためには、健康が大切であることを確認する。
【意識の高揚(変化のステージモデル)】
将来の夢や目標の実現のためには健康が大切であることを知り、健康について前向きに取り組む意欲を高める。
 - 3 健康のためには、適切な運動が必要であることを知る。
【危機感(健康信念モデル)】
バスの運転手と車掌の心臓病死亡率を比較したり、動脈硬化の血管を写真で見せたりすることで、健康を損なうことへの危機感を高める。
【健康行動への有益性(健康信念モデル)】
WHO(世界保健機関)が提唱している運動指針や、中学生の運動指針を取り上げることにより、適切な運動を続けることで健康を保持増進することができることを理解させる。
 - 4 夏休みの生活を振り返り、運動習慣について気づいた点を挙げたり、仲間と比較したり、指摘し合ったりする。
【自己の再評価(変化のステージモデル)】
夏休み及び夏休み明けに実施した「元気チェックカード」を振り返らせることで、運動の大切さに気づかせる。
 - 5 学習のまとめをする。
【言語的説得(自己効力感)】

運動習慣の改善に向けて前向きに取り組んでいけるよう励ましを与える。

(第2時「食生活と健康」)

ねらい・学習活動(【 】は健康行動理論の活用)

- I ねらい
- ・食生活と健康について、課題解決に向けての話合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組むことができる。
 - ・食生活と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。
- II 学習活動
- 1 将来の夢・目標を実現するためには、毎日の健康が土台となることを確認する。
【意識の高揚(変化のステージモデル)】
将来の夢や目標の実現のためには健康が大切であることを知り、健康のために大切な食生活について、前向きに学ぼうとする意欲を高める。
 - 2 Aさんの食生活の問題点について、班で意見を出し合う。
 - 3 規則正しい食生活について養護教諭の話聞く。
【危機感(健康信念モデル)】
朝食を食べないことや、栄養バランスの悪い食事による心身の影響を表やグラフで示すことで、「自分にも関係している」という認識を高める。
 - 4 がんの発生要因についてディスカッションを行う。
【危機感(健康信念モデル)】
がんの発生要因について意見を出し合いながら学習することで、「自分にも関係している」という認識を高める。
 - 5 夏休みの生活を振り返り、食習慣について気づいた点を挙げたり、仲間と比較したり、指摘し合ったりする。
【自己の再評価(変化のステージモデル)】
夏休み及び夏休み明けに実施した「元気チェックカード」を振り返らせることで、健康的な食生活の大切さに気づかせる。
 - 6 学習のまとめをする。
【言語的説得(自己効力感)】
食生活の改善に向けて前向きに取り組んでいけるよう励ましを与える。

(第3時「休養及び睡眠と健康」)

ねらい・学習活動(【 】は健康行動理論の活用)

- I ねらい
- ・休養と健康について、習得した知識を基に、課題解決の方法を説明することができる。
 - ・休養と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。
- II 学習活動
- 1 睡眠が心と体に及ぼす良い面と悪い面を話し合う(ブレインストーミング)。

【意識の高揚(変化のステージモデル)】
 睡眠が心と体に及ぼす影響について考えさせることで、睡眠は自分の生活の問題であることに気付かせる。

2 生徒の不定愁訴の現状と、その背景に睡眠不足などの生活習慣の乱れがあることを知る。

【危機感(健康信念モデル)】
 睡眠不足と心の不調との関連を示したデータを見せることにより、睡眠の重要性に気付かせる。

3 ラットの実験やホルモンの働きなどから睡眠の大切さを考える。

【感情的経験(変化のステージモデル)】
 眠らせなかったラットが数週間後に死亡したという話や、睡眠不足が肥満につながり、生活習慣病の原因になることを説明することで、睡眠の重要性に気付かせる。

4 養護教諭の立場になって、睡眠不足のAさんへの助言を考える(ケーススタディ)

5 睡眠不足のAさんに対しての助言を、養護教諭から聞く。

【代理的経験(自己効力感)】
 養護教諭の助言を実際に見せることで、自分にもできそうだと感じさせる。

6 夏休みの生活を振り返り、睡眠習慣について気づいた点を挙げたり、仲間と比較したり、指摘し合ったりする。

【自己の再評価(変化のステージモデル)】
 夏休み及び夏休み明けに実施した「元気チェックカード」を振り返らせることで、睡眠の大切さに気づかせる。

7 学習のまとめをする。

【言語的説得(自己効力感)】
 睡眠習慣の改善に向けて前向きに取り組んでいけるよう励ましを与える。

(第4時「調和の取れた生活と生活習慣病」)

ねらい・学習活動(【 】は健康行動理論の活用)

I ねらい

- 生活習慣病の予防について、学習したことや事例を基に、自分たちの生活と比較したり、関係を見付けたりするなどして、説明することができる。
- 生活習慣病などの疾病の予防方法を言ったり、書き出したりすることができる。

II 学習活動

1 これまでの学習(運動・食事・睡眠と健康)について振り返る。

【意識の高揚(変化のステージモデル)】
 これまで学んだ運動・食事・睡眠の大切さを思い出させ、健康アドバイザーとしての意欲を高める。

2 生活習慣病について養護教諭の話聞く。

【危機感(健康信念モデル)】
 がん・心臓病・脳卒中について、統計データや写真などを用いて説明することで、健康的な生活習慣を送ることの重要

性に気付かせる。

3 これまでの学習を基に、生徒が健康アドバイザーとなって、仲間の生活の良い点や改善点を指摘し合ったり、より良い生活を送るためのアドバイスを考えたりする。

【コミットメント(変化のステージモデル)】
 これまで習得した知識を活用して、健康についてのアドバイスをしたり、より良い方法を考えさせたりすることにより、健康的な生活習慣へ向けての決意を深める。

4 自分の夢や目標の実現のためには、毎日の健康が土台になることを確認する。

5 学習のまとめをする。

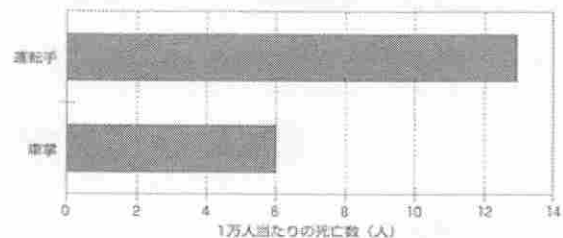
【言語的説得(自己効力感)】
 生活習慣の改善に向けて前向きに取り組んでいけるよう励ましを与える。

(2)視聴覚機器の活用

保健学習への興味・関心を高め、知識の定着を図るために、パワーポイントを活用した授業を展開した。生徒が腑に落ちるような理解につなげるために、効果的な発問を取り入れた⁵⁾。



図2 バス乗務員の職種別にみた心臓病死亡率



運動をしないと動脈が硬くなる(動脈硬化)。

心臓病や脳卒中になる危険大!

(3)ワークシートの工夫

生徒の主体的な学習を支えるためにワークシートを活用した。習得した知識を活用し、思考力・判断力等を育成するために、ケースス

F. 学習の内容から日常生活の保健行動に役立てられそうなものを見つけることができたか、また、学習と生活を照らし合わせることはできたか(学習と生活との関わり)

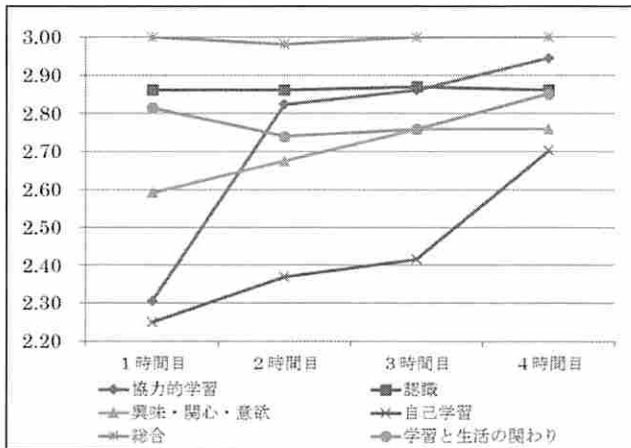


図 4. 形成的授業評価

協力的学習について、1時間目の数値が低いのは、仲間の意見を聞いたり、一緒に考えたりする場面が少なかったためと考えられる。2時間目以降の数値が高まっているのは、授業の中にディスカッションやブレインストーミングなどを積極的に取り入れ、仲間と助け合いながら活動する場面を増やしたためと考えられる。

自己学習が次第に上がっているのは、4時間目の健康アドバイザーとしての活動に向けて、知識を習得しようとする意欲が高まっていったからではないと思われる。

保健学習で重視されている認識では、毎時間高い数値が得られた。「なるほど」と思わせるような発問や身近なデータの提示により、新しい発見のある授業や生活の役に立つ授業を展開できたためと思われる。

(3) 生徒の感想文より

検証授業終了1ヶ月後に、食生活、運動習慣、睡眠習慣について、生活の中で意識したり、心がけたりするようになったことがあるかを自由記述によりたずねたところ、多くの具体的な回答が得られた(表3)。これは、健康行動理論を活用し、知識の習得と習得した知識を活用する学習活動を通じて、健康的な生活を送ろうとする意識が高まったためと考えられる。

表 3. 生活の中で意識したり、心がけたり

するようになったこと(主なもの)

<食生活について>

- ・ファーストフードなどの油の多いものはさけ、バランスの良い食事をとることを心がけている。
- ・自分の好きなものだけを食べるのではなく、サラダなどもしっかり食べている。
- ・1日のエネルギー量に気をつけながら食事できるようになった。
- ・食事の時間に気をつけるようになった。

<運動習慣について>

- ・週に3、4日、30分以上の運動をすることができている。
- ・運動はあまりしていなかったが、日頃からする必要があると思い、ジョギングをするようになった。
- ・普段の姿勢も気になるようになった。

<睡眠習慣について>

- ・夜、眠るのが遅くて、学校でも頭が働かなかったり、元気が出なかったりすることがあった。でも、睡眠は重要だということをとくさん学んで、今まで夜遅くまでやっていたことを早めに済ませて、早く寝ることを心がけるようになった。
- ・テレビが観たくて夜遅くまで起きていたりしたので、観たいものは録画して、早めに寝るようにした。そうしたら朝もちゃんと起きられるようになったので、これからも続けていきたい。
- ・生活リズムが崩れないように、なるべく平日、休日も同じ時間帯に起きて、寝るようにしている。

7 成果と課題

(1) 成果

- ・知識を活用した学習活動と健康行動理論を関連させながら授業を行ったことにより、保健知識の習得と実践に生きる保健学習を展開することができ、食習慣、運動習慣、睡眠習慣の改善を図ることができた。
- ・「元気チェックカード」による生活習慣チェックは、自己の生活の具体的な課題の把握と、学習意欲を高めることにつながったため、保健学習と併せて用いることが効果的である。
- ・養護教諭とのTTを活用したことにより、生徒の興味・関心を引きつけ、考えさせる

授業づくりができた。

(2) 課題

- ・保健学習に応用できる健康行動理論は多岐にわたるため、今後さらに研究を深めていき、効果的な指導方法や教材を開発していく必要がある。
- ・健康的な生活習慣の実践のためには、家庭の理解と協力が不可欠であり、今後は家庭との連携を図った指導の在り方を検討していくことが重要である。
- ・保健学習と連携した保健指導，他教科・領域等の学習の在り方を探り，健康教育全体の研究をさらに深めていく。

8 おわりに

研修を終えるにあたり，懇切丁寧にご指導くださいました埼玉大学戸部秀之教授，埼玉県立総合教育センターの所員の皆様に厚く御礼申し上げます。また，このような貴重な研修の機会を与えてくださいました埼玉県教育委員会，北部教育事務所，寄居町教育委員会，研修を支えてくださいました所属校の皆様に心より感謝申し上げます。

文献

- 1) 埼玉県教育委員会，『平成 23 年度 学校健康教育必携』，2011。
- 2) 戸部秀之，齋藤久美，『児童・生徒の心に響く！行動科学を生かした保健の授業づくり』，少年写真新聞社，2011。
- 3) 松本千明，『医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎』，医歯薬出版株式会社，2009。
- 4) 文部科学省，『中学校学習指導要領解説-保健体育編-』，2008。
- 5) 保健教材研究会，『「授業書」方式による保健の授業』，大修館書店，1999。
- 6) 日本学校保健会編，『新しい保健学習のモデル』，日本学校保健会，2000。