

## [体育・保健体育・学校ヘルスケア]

## 心の健康をはぐくみながら進める生活習慣改善の取組

-生活マップづくりの実践から-

橋本 孝子\*

## 1 はじめに

## (1) 問題の所在

平成9年の保健体育審議会答申では、「薬物乱用」「性の逸脱行為」「いじめ」等の児童生徒の心身の健康に関する現代的課題の多くは、「自分の存在に価値や自信がもてない」といった心の健康問題と大きくかかわっていることが指摘されている。平成15年3月「心の健康と生活習慣に関する調査報告(文部科学省)」では、心の健康と生活習慣の関連性が認められた。報告によると、中学生、高校生では不安傾向を示したり、問題行動を起こしたりという心の健康度が低い者は生活習慣も悪く、逆に心の健康度が高い者は生活習慣も良いという順方向の明瞭な関連性が認められている。しかし、小学生は心の健康と生活習慣の相互関連性が潜在性から顕在性へと移行し形成される極めて重要な時期であるが、必ずしも心の健康度と生活習慣の関連性が認められなかった。その背景には、高学年になると保護者の密着の度合いが変化し始め、次第に離れるなどの精神発達や、母親の就労など生活状況の変化が関連していると推測された。つまり、児童を取り巻く家族の生活スタイル、生活環境、保護者のかかわりが直接、間接に子どもたちの生活に影響を与えていると言えよう。

何れにしても、心の健康が良好な状態であることと生活習慣とは密接な関係があり、生活の自己管理が進む中学入学までの生活習慣の形成が重要であり、心の健康をはぐくむことになると考える。

## (2) 自校の健康課題から

保健室来室者に、心の不安定さと生活習慣の乱れが原因で不調を訴えていると思われる児童がいる。頭痛を訴え頻繁に来室するA男は、就寝時刻が遅く、朝食はインスタント食品が中心である。授業中はやる気が見られず「疲れた」と机に伏せる姿が多くみられると学級担任からの情報もあった。また、偏食が激しいB男は、仲間づくりがうまくいかずに特定の友達と対立することが多く、そのうっぶんを晴らすために時々保健室に来室していた。

上越市のライフスタイルアンケートや自校の生活アンケートからは、朝食の欠食や孤食、偏食、さらに就寝時刻が遅く睡眠時間が少ないなどの児童の実態が明らかになった。バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠が健康に良いと認識している児童の割合は95%以上であったが、「早寝早起き朝ごはんを実践しているか」について肯定的な評価をした児童、保護者は約80%にとどまっており、意識と行動のずれが生じている結果となっている。この原因については、児童、保護者ともに食事や運動についての正しい理解が不足しているだけでなく、複雑な家庭環境や保護者の生活スタイルが影響し、望ましい生活習慣を実践、継続させることが困難な状況にあると考えられる。

「心の健康」アンケート(18年度当校実施)では、「自分を大切に思ってくれている人は誰か」の問いに対して、児童は、母親、父親、祖母、友達などと答えており、90%以上の児童は家族から大切に思われていると認識している。しかし、「自分を好き」と答えた児童は全体の約30%にとどまっており、「嫌い」と答えた児童がどの学年にも5%の割合で存在した。また、「やればできる」に象徴される自己効力感の低さや、学年が進むにつれて「何をやってもうまくいかない」「友達と仲良くできない」と不安傾向を示す児童が多くなる傾向が見られた。これは高学年になると、自分を客観視するようになるという発達段階によるものとも考えられるが、当校では全国調査よりも高い傾向を示している。心の健康には、児童が「自分は大切にされている」という安心感を得ることも重要であり、そのために家族の存在は大きいと考える。

当校児童に見られる生活習慣の実態と心の健康状態に相互関連性があるかどうかは明確ではない。しかし、自己肯定感や自己効力感などの心の健康を意識しながら生活習慣の改善を進めていくことが重要であり、「自分が好き」「や

\* 上越市立中郷小学校

ればできる」と考える児童が一人でも増え、それが生活習慣の改善につながることを期待したい。

### (3) 研究の目的

これまででも、定期的に児童が生活習慣を振り返る機会を設けてきた。しかし、振り返りが一時的なものとなり、保護者との連携も一方通行の情報提供にとどまるなど充分ではなく、生活に活かされる有効な手立てとは言えなかった。また、児童の実態からも、特に自分を客観視・不安視し始める高学年においては、自己肯定感や自己効力感を高めることが生活習慣の改善につながっていくと考える。

そこで、家族のサポートづくりや児童が家族や仲間とかかわる場を意図的に仕組むことで、児童の自己肯定感や自己効力感の高まりを期待し、望ましい生活習慣形成を目指したいと考え、家族と対話しながら取り組む「生活マップづくり」を試みた。家族とのコミュニケーションや対話を通して生活習慣を振り返ることにより、自ら課題に気づき、具体的な改善策を見出し、めあてをもって意欲的に解決しようとする児童の姿があったか、そして児童の生活習慣改善への保護者の意識の高まりや具体的な協力体制ができたか、追究する。

## 2 研究の方法 ー生活マップづくりに取り組むー

本研究を推進するに当たり、生活習慣を改善する必要性を教職員や家庭、そして児童自身が実感し、教育活動全体で取り組む課題とする必要がある。

そのために、当校児童の健康課題やいじめ問題、不登校傾向を示す児童の存在、心因性と思われる不定愁訴を訴える保健室来室者の状況等から、養護教諭として児童の心の健康と生活習慣の関連について教職員や家庭に情報提供し、常に課題を提起していく。さらに、校内組織を活用して全教職員の共通理解のもと、生活習慣の改善に取り組む。

また、当校では「未来へつなぐ健やかなからだづくり」を研究主題に、「からだを感じる」「課題解決的な学習」「人とのかかわり」の3つの視点から「からだへの気付き」を生む活動を展開している。そこで、生活習慣の改善においても、当校の研究の視点から活動を展開していき、生活習慣に関する自己への気付きが生まれるように手立てを工夫しながら実践する。

文部科学省「心の健康と生活習慣に関する指導」実践事例集の実践例の中から「生活マップづくり」を取り上げ、生活習慣に関する指導を進める。これは、「やればできる」「将来やってみたいことがある」など自己への信頼感やストレスへの対応の原動力となる自己効力感を高めることや自分の生活習慣を振り返り、改善への意欲を高めることをねらいとする実践例である。

#### 「生活マップ」概要

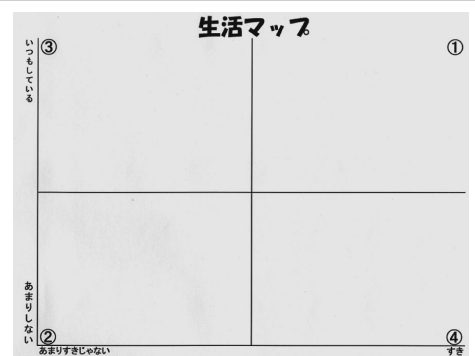
・生活行動ラベルを四象限の表に分類しながら自分の生活を振り返ることにより、課題に気づき、具体的な改善策を考えることができる。

・四象限の分類について

縦軸はその行動をいつもしているかどうかの頻度、横軸はその行動に対する自分の気持ち（すき、あまりすきじゃない）であり、それらを相互に関連させながら4つのエリアに分類していく。

- ① エリア（右上）…「すきで、いつもしている」行動
- ② エリア（左下）…「あまりすきじゃなく、あまりしていない」行動
- ③ エリア（左上）…「あまりすきじゃないが、いつもしている」行動
- ④ エリア（右下）…「すきだが、あまりしていない」行動

・「している」「していない」という生活の現状だけでなく、ラベルの微妙な位置関係により、自分の生活行動と心の状態の関連性やそれぞれの行動の関連性についても気付くことができる。



本研究では、さらに児童の健康課題を踏まえて、家族との対話やコミュニケーションを通してかけがえのない自分を大切にしようとする心情を培うとともに、児童がより具体的な改善策を見出し、意欲をもって取り組むことをねらいとして実践例をアレンジし、以下の視点で「生活マップづくり」を進める。

### (1) 家族との対話

生活習慣の改善には家族の協力が不可欠であり、当校児童はそのほとんどが家族から自分は大切にされていると認識している。そのため、家族と対話しながら生活習慣を振り返ることは、生活を改善しようとする意欲の高まりとともに、具体的な改善策を見出すために大変有効と考える。

### (2) 自分の心と体を見つめながらの振り返り

生活マップづくりでは、「すき」「すきじゃない」の心の状態に着目したり、その行動をしている時の心の状態を表

情で表したりする。また、その行動に対するイメージ（気持ちよい、こちよい）も考え合わせながら分類する。生活行動の現状と自分の心や体の状態の関連に気付くことから、具体的な改善策を考えるきっかけとなり、実践に結びつくことが期待できる。

### (3) めあてをもちながらの繰り返しの取組

生活マップづくりを通して見えてきた自分の課題に対して、めあてをもって取り組む。そして、定期的に振り返る機会を設けて家族と共に取組状況を自己評価したり、家族や担任から取組のよかったところやアドバイスをもらったりしながら、自己肯定感や自己効力感の高まりを期待する。

### (4) 仲間とのかかわり

生活マップを友達同士で交流させることで自分らしさや友達よさに気付き、生活習慣改善への意欲を高める。また、友達のマップから自分の生活習慣を改善するためのヒントを見付けていく。

これらの視点をもとに生活マップづくりを進めることによって、児童は自分のめあてをもち、意欲的に取り組んでいくことができる。その積み重ねこそが、自己肯定感や自己効力感を高め、それが生活習慣の見直しや改善につながると考える。

## 3 実践の概要

### (1) 教育活動全体で取り組む生活習慣の改善

校内の体力向上プロジェクト部会では、年度の重点目標「進んで健康なからだをつくる児童」を受け、「早寝早起き朝ごはんを実践する児童の育成」を推進している。部会では、「早寝早起き朝ごはんを実践する児童」の具体的な姿を話し合い、児童の実態、地域や保護者の願い、地域の生活環境等を考慮し、学年の発達段階に応じた児童の具体的な姿を明確にした。そして、全職員の共通理解を図った後、保護者にも学年だより、保健だより等で周知した。児童には養護教諭と学校栄養職員が協力して作成した資料をもとに各学級で指導した。

また、年間の保健指導計画の見直しを図った。保健学習や他教科、総合的な学習の時間との関連、学校行事との関連を考慮し、学年ごとにテーマを決めて望ましい生活習慣に関する指導を1学期と2学期に実施した。

さらに家庭や地域との連携では、中郷区学校保健委員会を核として「生活習慣を見直し改善しよう」をテーマにめあてを立て、各家庭1取組を実践し、夏休みや学期末に振り返りカードでチェックしていった。

### (2) 生活マップ

#### 「生活マップづくり」

■実施期間 第1回目：平成18年12月 2回目：平成19年5月 3回目：10月  
振り返り…平成18年12月～1月（冬休み）  
平成19年7月、夏休み、9月、12月、冬休み、2月

#### ■実施手順

- 生活行動ラベルを四象限の表に分類する。初めにどちらの生活行動がすきか、すきでないか、横軸の「すき」から「あまりすきじゃない」にラベルを水平方向に並べる。そこから「あまりしない」行動はそのままにし、その行動をしている頻度を他の行動と比べながら考え、「いつもしている」行動を垂直方向へ移動させる。（横軸は「すき」の他「気持ちがいい」「心地よい」のイメージでも考える。）

- ラベルを並べたら、糊付けする。

- それぞれの生活行動をしている時の気分を思い出し、ラベルに表情を描く。

- マップを見て、気づいたこと、感じたこと、健康によい行動にするために自分ができることや家族が協力できることを家族と一緒に話し合い、めあてを立てる。（自分の生活行動の現状と心の状態を知る。）

- めあてに対する振り返りを定期的に行い、家族や担任からアドバイスをもらう。

◀13項目の生活行動…以前から毎学期ごとに振り返りをしていた13項目の生活行動を選択

- 顔を洗う ・歯をみがく ・朝ごはんを食べる ・おやつを食べる ・排便をする ・友達と遊ぶ ・外で遊ぶ
- 夜ねむる ・手洗い、うがいをする ・手足のつめを切る ・お風呂に入る ・お手伝いをする
- テレビを見たりゲームをしたりする

生活マップづくりのねらいや具体的な方法は、学級活動の「望ましい生活習慣」の指導と関連させて指導した。また、家庭で家族と一緒に取り組むことを原則とし、保護者には、保健だよりや学年だよりを通じて具体的な協力を求めた。以下、実際の生活マップに記載された児童及び保護者の記述から実践の概要を述べる。

### 1) 家族との対話を通して改善への意欲を高める。

児童の多くは母親や兄弟と一緒に生活マップづくりに取り組んでいる。3年生では43人中36人が家族と一緒に取り組み、「楽しかった」「またしたい」という感想をもった。「テーブルを囲んで、一つ一つの生活習慣について考えながら一緒にラベルを貼りました。もう少ししたら、また同じものをして子どもがどう変わったかを知りたいです。」という保護者の声があった。生活マップづくりでの家族との対話は、親子の直接的なコミュニケーションの時間や場面が少なくなっていると言われる現状において、家族が互いに自分の思いや考えを伝える場となり、コミュニケーションを図るきっかけになったと考える。また、保護者自身が改めて児童の生活習慣に関心をもてたことがうかがえる。

「していないからする」と単純に考えるだけでは、行動に結びついたり継続させたりすることはできないと考え、家族の対話では、3つの視点をもたせた。

- ・「すきだがあまりしていない」「あまりすきじゃないのいつもしている」など、ラベルをその場所に配置した理由は何だろう。
- ・健康のために改善しなければならない行動、改善できる行動は何か。
- ・改善するために自分ができることは何か、家族が協力すべきことは何か。

「テレビやゲームは好きだけど、毎日していると目が悪くなってしまいうから1日1時間にする。」と振り返った児童がいた。好きだからといっていつもしていいわけではないこと、逆に、好きでなくても、健康のためにしなければならないこともあると気付いていた。また、普段から便秘気味の児童は、「まい日うんちをするには、もっとやさいをたべるといいとおかあさんとおばあちゃんにおしえてもらったので、やさいりょうりをたくさんたべるようにしました。」と考え、母親も野菜を使った料理を工夫していくことを約束していた。家族のアドバイスをもとに意欲的に改善しようとする児童の様子があがえた。話し合いの視点もちなが家族と一緒に考えたことで、生活を改善していこうとする意欲の高まりとともに、より具体的な改善策を見出すこともできた。

### 2) 心と体を見つめながら振り返ることで具体的な改善策を見出す (図1)

生活行動ラベルを四象限の表に分類するとき、生活行動と心の状態の関連だけでなく、体の状態に気付く児童も多かった。

「はいべんをする」のラベルを「すきだがあまりしていない」④のエリアに分類した児童は、「うんちは出るととても気持ちがいいのに、わたしはあまり出ていない。」「うんちがあまり出ないので、おなかが痛くなることがある。」と気付いた。また、「朝ごはんはいつも食べていて大切だと思うけど、なぜかあまり食べる気にならない。」と気付いた児童がいた。そこで、朝ごはんをおいしくもりもりと食べるには、前日からの生活リズムの見直しが必要であることに気付き、18時30分には夕食を食べることを家族に働きかけ、おふろに早く入って早寝早起きをしていこうと考えていった。児童は家族に働きかけたり、家族に協力してもらったりしながら、自分の課題を解決しようとしていた。

また、その行動をしているときの気分を書き込んだラベルの表情は、「すきで、いつもしている」①行動は笑顔や生き生きした顔が多く、「あまりすきではなく、あまりしていない」②行動や「いつもしているが、あまりすきではない」③行動は、困った顔や泣いている顔が多かった。「顔を洗う、歯をみがくなどの、朝しなければならぬことのラベルは、顔がしゃきっとしていない。だから早寝早起きをしてしゃきつとなるようにしたい。」と振り返った児童がいた。表情を書き込むことで、「なぜ困った顔なのだろう。」「泣いているのはなぜだろう。」と疑問をもった。

毎日の行動と心や体の状態を結び付けたり、疑問を解決しようと考えたりすることから、生活習慣改善への具体策を見出している児童が多くいた。

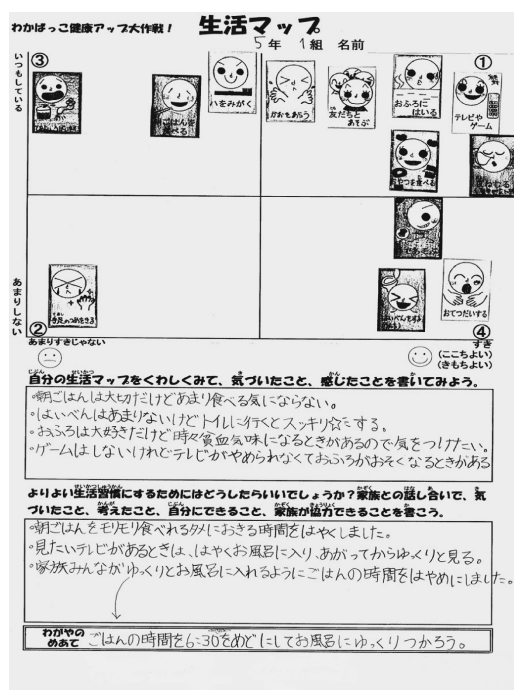


図1 児童が家族と取り組んだ生活マップ

### 3) めあてをもって繰り返し取り組むことが実践意欲を継続する

生活マップづくりで気付いた自分の課題から、家族で取り組むめあてを決めた。家族で一つのめあてに取り組むことで、家族が互いに声を掛け合い、協力し合い、生活習慣改善への意欲を継続させることができると考えたからである。

外で遊ぶことは好きだが、手洗いうがいをあまりしていないことに気付いた児童は、なぜがはやる3学期に向けて「手洗いうがいをして病気を予防し、家族みんなで元気にすごす」というめあてを立てた。また、テレビやゲームが好きでいつもしていることに気付いた児童は、視力低下を防ぐため、「夕食はテレビを消して家族で話をしながら食べる」というめあてを立て、保護者は「食事の時はみんなで今日一日あった出来事など話をしながら食事をするのが多くありよかったです。」と振り返っていた。「普段あまりしない、好きじゃない行動でも、家族が声を掛け合えば気持ちよくできるのではないか」という理由から、「みんなで声をかけあう」というめあてを立てた児童もいた。

児童は、2ヶ月毎に自分の取組の振り返りをしたり、冬休みや夏休みにはめあてに取り組む強調期間として毎日、カードに自己評価したりした。また、「めあて」への取組状況を家族から評価してもらい、「がんばった」と褒めてもらったり、「これからも続けていこう」と励ましの言葉をもらったりした。

このように、児童は家族の協力を得ながら家族とともにめあてに取り組む、振り返りをするということを繰り返し行っていた。これらのことから、児童は生活習慣を改善しようとする意欲を継続させることができたと考える。

### 4) 仲間とかかわりながら気付く(写真)

教室では生活マップを友達と交流させ、「あなたのいいところ」探しをした。「いいところ」はがんばっている、すごいと思う点を探すことにした。

「むし菌にならないために、いつも歯をみがいているところがいいと思いました。」や「外でいつも遊んでいていいと思います。理由は、夜ぐっすりねむれると思うからです。」と理由を添えて、友達の良いところを見付けている児童がいた。また、「手洗いうがいをまい日してすごいですね。ほくは1週間のうち、1～2回しかしていないのでほくもしようと思います。」と自分と比較してよいところを見付け、自分の行動を改善しようと考えた児童もいた。

次に「もっとこうするといいよ」を探した。「おかあさんがたすかるからおてつだいをしたほうがいいよ。」や「朝ごはんを食べたほうがいいよ。朝ごはんを食べないと一日が元気にすごせないよ。」とアドバイスする児童がいた。友達と生活マップを交流させることで、自分の生活に改めて気付くことがあり、改善への意欲をもった児童が多かった。そして、互いによいところや改善した方がよいところを伝え合うことで心の交流もでき、自分らしさや友達の良さにも気付くことができていた。



友達と生活マップを交流させる児童

## 4 まとめ

生活マップの記述や定期的な生活習慣の振り返りの様子から児童の生活習慣改善について、以下のような成果があったと考える。

第1は、生活マップによる気付きである。これまで3回行った生活マップづくりの結果、自分の課題に気付き、具体的な改善策を見出している児童は、1回目69.2% (166人)、2回目68.8% (165人)であった。3回目は、2回目と同じマップにラベルを貼ったが、望ましい行動や心の状態へと改善が見られた児童は43.3% (104人)、ほとんど変化が見られなかった児童41.3% (99人)、マイナスの変化があった児童15.4% (37人)であった。

第2は、めあてをもったがんばりである。夏休みに取り組んだ「健康アップがんばりカード」では、35日以上めあてを守ることができたと自己評価する児童は約50% (116人)であった(図2)。自己評価の高かった児童の生活マップや振り返りの様子を見ると以下のような共通点があった。

- ・生活マップに自分の生活行動と心や体の状態を結びつけながらの気付きがある。
- ・自分の課題から具体的な改善策を考え、めあてを立てている。
- ・保護者が児童の生活行動をよくみていて、よいところを見付けて伝えたり、賞賛したりしている。

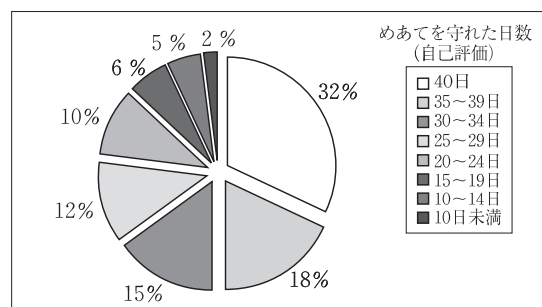


図2 夏休み健康アップカードでの児童の自己評価

・保護者から具体的なアドバイスが書かれている。

一方、自己評価の低かった児童では、上記の点についての記述は少なく、「子どものやる気が見られなかった」と評価している保護者が多かった。また、児童の取組状況を「がんばっている」「改善されてきている」と肯定的に評価している保護者は83%～89%であった（表1）。

表1 生活マップや生活習慣について（保護者アンケート）

	A そう思う	B どちらかといえばそう思う	C どちらかといえば思わない	D 思わない
お子さんはめあてに向かってがんばっていましたか。	95人(41.5%)	109人(47.6%)	20人(8.7%)	5人(2.2%)
お子さんの生活習慣は改善されてきていますか。	67人(29.3%)	124人(54.1%)	33人(14.4%)	5人(2.2%)
生活習慣改善のために家族は協力しあっていますか。	56人(24.9%)	128人(56.9%)	35人(15.6%)	6人(2.7%)
生活マップは生活習慣改善に役立っていますか。	63人(28.0%)	145人(64.4%)	15人(6.7%)	2人(0.9%)

第3は、第1, 2を踏まえて生活マップづくりの取組によって、次の4つが期待できることである。

- ・心と体を意識しながら生活行動を振り返ることで、課題が明確になり、具体的な改善策を見出すことができる。
- ・具体的な改善策から立てられためあては、児童の実践意欲を高める。
- ・めあてに取り組み、振り返りを繰り返すことで、児童に達成できたという自信や成就感が生まれ、それが自己肯定感や自己効力感を高めることにつながる。
- ・家族が課題を共有し、心理的、物理的にサポートすることで児童の意欲が高まり、実践に結びついていく。

小学生の時期においては、自己肯定感や自己効力感をいかに高めるかが心の健康をはぐくむという視点から重要である。特に、生活の自己管理が進み始める高学年においても、家族のかかわりやふれあいを充実させることにより、自己肯定感や自己効力感が高まり、それが生活習慣改善につながる重要な要素となることが、今回の取組の結果から明らかになってきた。

また、生活マップが児童の生活習慣の改善に役立っていると肯定的に答えた保護者は全体の92.4%と高率であった。自分のめあてをもち、そのめあてに向かって努力した児童の姿があったからと考える。生活マップを通して保護者が児童の生活習慣により一層関心をもつようになったことは、学校と家庭が連携して生活習慣改善の取組を進めていく上で、大きな成果の一つと言える。

#### 「生活マップや生活習慣について」保護者の意見

- ・児童が一生懸命に努力し、習慣になってきている。33人
- ・規則正しい生活になり、めあてが達成されている。20人
- ・自分の生活を見直すきっかけとなっている。42人
- ・児童が具体的な自分のめあてをもつことができた。28人
- ・家族が一丸となって協力できる。8人

## 5 今後の課題

生活環境や生活スタイルが異なるため、児童一人一人の課題は異なる。しかし、児童の多くは自分の課題を見付け前向きに取り組んでいる。現在進めている生活習慣改善の取組状況を踏まえて、今後は個々の課題に深く目を向け、学級担任との連携の基で個別指導を進めながら保護者と協力し解決していく。

「低学年ではマップづくりの方法が難しい。」「子どものやる気が見られなかった。」などの保護者の意見もあった。今後、生活マップづくりを通してより効果的に生活習慣の改善を進めるためには、生活マップづくりの方法そのものやめあての振り返りの仕方など、児童の発達段階を十分に考慮した手立てが必要である。また、家族の対話や日常生活における実践の場面においても、発達段階に応じた保護者の関わり方が必要であろう。それを具体的に示したり、家族が触れ合う機会を積極的にもつことの必要性を訴えたりしながら保護者に協力を求めていく必要がある。

低学年の段階から保護者が児童の課題を共有し、発達段階に応じたかかわりをもちながら共に望ましい生活習慣形成に努めていくことが生活の自己管理を促し、心の健康をはぐくんでいくために重要である。今後も心の健康と生活習慣の関連性を意識し、課題を提起し続けながら、保護者や教職員と協力して取組を進めていく。

## 6 参考文献

日本学校保健会「平成16年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」, 2006年3月

日本学校保健会「ゆたかな身体と心を育むための望ましい生活習慣づくり」, 2006年2月

文部科学省「心の健康と生活習慣に関する指導」, 2003年3月

山崎勝之、藤井誠治、内田香奈子、勝間理沙「心理学を取り入れた生活習慣病予防プログラム」, 東山書房, 2006年7月