

[学校ヘルスケア]

「けんこうの日」における養護教諭や担任からの手立てが、
児童に与える効果に関する事例研究

- 月2回の生活習慣改善取組の実践より -

青柳 七奈*

1 主題設定の理由

近年のICT機器の急速な普及により、インターネット活用の低年齢化が問題視されており、入学前からの家庭でのアウトメディアはかなり重要である。佐野ら (2020)¹⁾によると、3時間以上の長時間のメディア利用は、睡眠、食事、身体活動の生活習慣全般に影響があること、主観的健康感との関連があることも示唆されている。つまり、小学校から児童自身が、生活習慣の乱れがないか自ら振り返り、改善行動を起こすきっかけとして、生活改善の取組を行うことは重要であると言える。奈良原 (2017)²⁾によると、家族でアウトメディアの取組にチャレンジしたことで、我慢する大変さに気づき、家族の会話や関わりが増えたことで前向きな感想をもつ保護者が多く、子供や保護者に対して一定の効果があつたと述べている。

現任校の中学校区では、メディアをはじめとした早寝・早起き、朝ごはん、歯みがきなど、生活習慣を改善するための取組を毎月10日に行っている。当校は小規模校であることや児童の取組意欲が高いことから10日に加え、20日も含めた月2回の実施をしている（以下「けんこうの日」とする）。養護教諭を中心に児童への指導を行い、家庭と連携しながら取り組んできた。その結果、取組カードや学期末評価（児童・保護者）等から、児童の生活習慣の改善や向上が見られる。奈良原 (2017)²⁾のように、「けんこうの日」においても肯定的な効果もたらされていると考えられる。

しかし、学年によっては改善の数値が伸び悩んでいる。また、生活習慣の改善が見られない児童の固定化もあり課題となっている。加納ら (2016)³⁾は集団指導の76.7%は養護教諭単独の指導となっており、組織的に集団指導を実施していくことに課題が生じていると述べている。また、本岡 (2020)⁴⁾は、「今までの保健指導は養護教諭単独の取組で終わり、学校全体の取組につながっていなかった。校内における実際の取組と計画が一致していない現状が課題である。」と、述べている。当校でも「けんこうの日」を実施していく中で、養護教諭のみの情報発信だけでは限界があることが課題であると感じていた。そこで小林ら (2010)⁵⁾による教員院生が、目標を共有し責任を分担することで、協働が生まれ担任教師が変容し、その結果、学習者が落ち着きを見せた報告がある。ならば、養護教諭だけでなく、担任や保護者と健康課題の解決に向けて同じベクトルを向き、一緒に取り組めるよう、養護教諭がコーディネートしていくことが課題改善への構築につながるのではないかと考える。よって本研究は、「けんこうの日」の取組について当校の取組を振り返り、担任らと協力して行ってきたこれまでの方策を検証することで、よりよい生活習慣改善の形成を目指すことを目的とする。

2 調査の方法

(1) 調査対象 上越市立K小学校 全校児童（令和元年度：71名、令和2年度：72名、令和3年度：70名）
令和2・3年度教職員（2名）

(2) 調査概要

調査期間を調査1【令和元年（平成31年）4月～令和2年2月】、調査2【令和2年4月～令和3年7月】と2つの期間に分けて、「けんこうの日」の取組の調査を実施する。調査1の期間では、「けんこうの日」の取組の各項目の数値の様子と養護教諭が実践した指導の手立てを比較し、児童の課題とその課題解決のための養護教諭の指導が適切であったか検討する。

調査2の期間では、調査1で明らかになった課題を解決するために、養護教諭一人で問題解決にあたるのではなく、担任教師とも一緒になっての取組、手立ての有効性について検証していく。

(3) 調査内容

「けんこうの日」の取組について、以下①～④の4点を分析する。

*上越市立北諏訪小学校

定的評価(△)を示している。また、棒グラフの下表は、養護教諭が全校児童へ行った指導の有無を示している。指導を実施した日を○、実施しなかった日を×、より重点的に指導(生活見直し強化週間の実施、プレゼンテーションソフトを使用したメディア指導)をした日を◎とした。まず★がついている11月8日と2月10日のグラフに着目する。達成率はどちらも8割を切っている。保健日誌より、両日とも保健室で対応する児童が出たため、養護教諭による全校児童への指導を行っていなかった。この2日以外は養護教諭が全校児童への指導を行った。つまり、養護教諭からの指導が、全校児童に対して行われないと数値が下がっている。このことから、養護教諭による全校児童に対するメディア指導は、取組に対して肯定的評価をする児童の増加に寄与している可能性がある。

続いて、図3のA～Eの数値が上昇した各5ヶ所について着目する。まず、BとDの期間について日誌を振り返ると、養護教諭によるメディア指導を他の期間よりも重点的に行っていた。Bの前日である10月7日から1週間「生活見直し強化週間」を実施した。よりメディア使用時間に気を付ける児童が増えたことで、数値の上昇が見られたのだろう。また、Dの期間については冬休み明けということで、生活リズムを取り戻す指導を全校児童に対して行った。プレゼンテーションソフトを使用し、視覚的に分かりやすくメディアの中毒性について指導したことで、数値の上昇が見られたと考える。残りのA・C・Eの期間では、全校児童へ「けんこうの日」の取組に対する通常の指導を行っている。その際、他の児童の取組について紹介する場を設けた。以上のことから、プレゼンテーションソフトを使用した視覚的に分かりやすい指導や友達の取組紹介をするなど、具体的な例を示すことが数値の上昇につながり、児童の生活習慣改善につながると考えられる。

また、図4は、メディアの全校児童取組結果を学期別に示したものである。1年を通して80%以上の児童が、自分で決めたメディアの使用時間を守って取り組んでいた。学期別に見ても大きな変化は少なく、取組が習慣化していることが分かる。一方、すべての学期で2割弱の児童が「できなかった(△)」と評価している。その2割弱の児童は、年間を通して同一の児童であることが多かった。これらの児童の改善を図ることが、次年度の数値の向上につながると考える。

以上をまとめると、次の知見が得られた。

調査1の知見

- ① 養護教諭から全校児童への指導が無い時に目標達成率が低下することから、全校児童への全体指導は、肯定的評価をする児童の増加に寄与している可能性がある。
- ② 2割弱の「できなかった(△)」児童に対して、養護教諭の全体的な指導だけでは取組を改善することは難しい。

②から、養護教諭の全体指導だけでは限界があることが分かった。小林ら(2010)⁵⁾を参考にし、担任や保護者にも協力してもらったり、養護教諭の指導の効果を高める質の高い個別のアプローチを実施していったりして、改善を図っていく。

4 調査の実際2 養護教諭と担任の手立ての分析【令和2年4月～令和3年7月】

(1) 目的

調査1の結果を踏まえ、調査2は、養護教諭と担任の手立てが「けんこうの日」の取組に対し、どのような効果を与えたのかを明らかにする。

(2) 分析方法

① 取組カード(取組カードの内容は、前出のとおりである)

カードに記入された3段階評価、コメントから分析を行う。対象は全児童と生活習慣改善が難しい児童の中から抽出した児童1名とする(以下、児童A)。児童Aは、調査1を通じて「できなかった(△)」と評価し続けた2割弱の児童の一人である。

② 抽出児へのアプローチ

取組カードから、当時3年生の児童Aはコロナ禍のため、臨時休業中に新しいゲーム機の購入やYouTubeの視聴等、メディア使用の多様性が確認された。保護者のコメントからは「時間になってもメディアを止められない」「支度が遅くなり、寝る時間が約束より過ぎてしまう」など、困り感が見受けられた。宮崎(2021)⁶⁾は、「(前略)、児童生徒に向けられた養護教諭の働きかけは、感情を認識することにより自己受容につながり、成長を助け、自己実現へと支援す

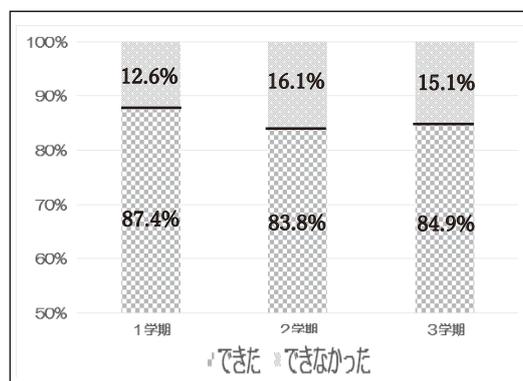


図4 令和元年(平成31年)度「けんこうの日」の全校児童取組結果

る。」と述べている。ならば、養護教諭が生活習慣指導と自己受容を高めるレポートをとること（個への積極的なアプローチの実施）で、肯定的評価への支援につながると考え、児童Aに行ったアプローチを分析する。

③ 集団的目標の設定及び学級掲示物での明示

目標を掲示することについて、石田（1979）⁷⁾は自らの研究において、「集団問題解決において目標およびその目標に至るステップ数が掲示された場合には、目標課題の解決が高められることが示され、（中略）目標だけが提示された場合でも課題の解決にかなり有効であることが示された。（中略）また、こうした傾向は、集団、個人のいずれのレベルの成績でも認められた。」と述べている。ならば、クラス全員で目標を決めて手立てを打つことは、結果の上昇につながると考える。調査2では、集団的目標の設定・掲示の効果を検証する。

④ 養護教諭と担任の指導内容

図5は、6年生全員分の「けんこうの日」の取組結果をグラフ化し、養護教諭からのコメント等を載せたものである。6年生は取組結果に課題が多くあり、最も取組改善が必要な学年であるため取り上げた。担任がクラスの実態を把握し効果的な指導を行うために、養護教諭から担任へ示した。この資料により、「けんこうの日」の取組の際、ポイントを押さえた声掛けや指導がよりしやすくなるのではないかと考えた。

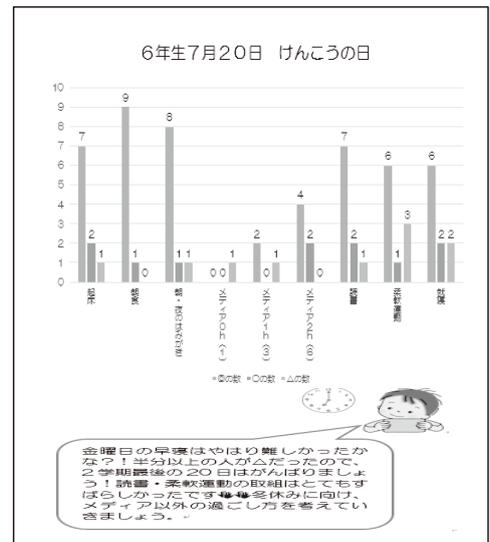


図5 担任への配付資料

図6は、集団的目標を決める際の資料である。取組後半はメディアだけでなく、他の項目にも視野を広げ、苦手な項目に取り組むことができるよう集団的目標を学級に掲げることにした（例：メディアを全員で肯定的評価にする）。メディアを含めた取組3項目を養護教諭が決め、「けんこうの日」の前日に図5と一緒に担任に配付した。また、担任と児童でどの項目にするか前日に設定した。資料の提供や集団的目標を設定することで、児童がより意欲的に取り組めると考えた。以下ではその効果について分析を行っていく。

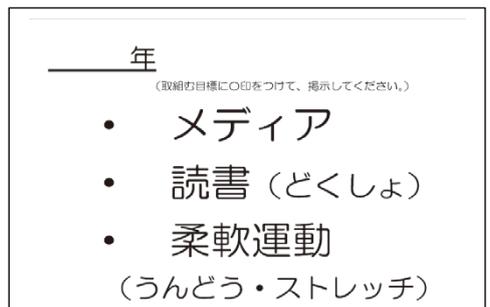


図6 教室掲示用の目標

(3) 「けんこうの日」の取組についての分析

① メディアの達成率の分析【令和2年4月～令和3年7月】

図7は令和2年度・3年度（1学期のみ）の全校児童のメディアにおける肯定的評価の達成率を示している。令和2年度の結果は82.6%であった（調査1より、令和元年度は85.0%）。令和3年度は否定的評価が固定化している児童に対して取組意欲が向上するよう、クラス全員で目標を決め、確認できる環境を整えた。結果、図7の令和3年度の数値が示すとおり90.4%と、1番良い取組結果であった。集団的目標決めを実施するにあたり、当時の教職員間の会話や担任へのインタビューを以下に示す。

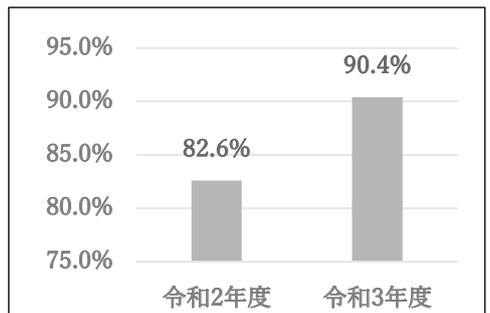


図7 「けんこうの日」メディアの3年間の達成率

下線部①，②，③から、教職員間で児童の取組実態について情報共有することができている。また下線部④，⑤からは、養護教諭だけでは限界があり、担任との連携の良さが述べられている。児童だけでなく、教職員間で連携しながら手立てを考えたことが、数値上昇の要因として考えられる。

—教職員間の会話—
 養護教諭：「けんこうの日」の取組がメディアを含め、ある程度定着してきています。
 教員A：①メディアの達成率も80%を継続して超えていますもんね。
 養護教諭：②取組がマンネリ化しないか、心配です…。
 教員B：クラスごとに焦点を置いてみるのは？
 養護教諭：③どうしても△(できなかった)になってしまう子もいるので、周りの力で肯定的評価に伸ばしていくきっかけをつくりたいです。
 教員A：なら、④クラスごとに目標を決めて取り組む形にしてみたらどうですか？
 養護教諭：⑤良い考えですね。担任と子供たちで話し合い、「みんなで決めた目標だから頑張る！」と、取組むきっかけになるといいです。

—教員Aの感想—

⑥最初は目標を担任の方で設定しても意識してもらえなかった。今回の実施にあたっては「読書」に設定し、⑦カードに「読書を頑張る」と一人一人書かせた。すると、⑧保護者にも意識してもらうことができ、読書に関する保護者コメントが増加した。コメントを見て嬉しくなった。

—教員Bの感想—

最初は肯定的評価が少ない項目に対して改善点を意識させ、その後「今回はどれをみんなで一緒に頑張る？」という流れで進めていた。⑨決めた目標項目に赤でチェックさせ、「クラスのめあてだから！」と頑張る子供が多かった。(中略)回数を重ねた後、⑩子供たちの方から「金曜だから早寝が難しそう…」「だから目標にしたらいんじゃない？」と声上がるようになり、自分たちで考える姿を目にすることができた。

前記の感想は、令和3年度の1学期終了後に担任2人にインタビューした内容である。下線部⑥では担任の苦悩が感じられたが、下線部⑦、⑨と更に担任が手立てを打ったことで、下線部⑧、⑩の保護者や児童の良い姿を実感している。つまり、目標の掲示・目標に至るステップ(手立て)の有効性が感じられる。

実際に児童の声として、3年生が目標を決めた際の会話内容が右記になる。下線部⑪、⑫では、児童がクラスの実態を把握することができている。さらに、下線部⑬～⑯では担任の助言を元に、グラフを確認しながら自分達で目標決めを進めている。つまり、目標を意識して、「けんこうの日」の取組を実施していることが分かる。以上より、集団的目標を担任・児童で一緒に考え決定し、掲示をするという手立ての有効性が深まった。

—目標決めをする際の3年生の会話—

児童A：⑪早寝は多くの人ができているからいいよね。
 児童B：⑫メディアと読書を頑張らないとね。
 担任：⑬2つを一気にするのは難しいから、一つに絞ろう。
 児童C：⑭(グラフを見ながら)メディアと読書、どっちが◎少ない？
 担任：⑮読書の方が少ないから、読書を頑張った方がいいかもね。
 児童A,B,C：⑯そっか、じゃ、読書だね！

② 「けんこうの日」における児童Aの取組達成率の分析 —個別アプローチを行った児童Aの変容分析—

図8は、児童Aの令和2年度・令和3年度の「けんこうの日」の全項目における達成率を示したものである。特に、令和3年度は児童Aに対し、以下のアプローチを行った。

- ①生活習慣に関する会話を、毎日1回以上、児童Aと行う。
- ②保健指導や自己肯定感が高まる指導の実施。
- ③取組カードをもとにした改善策の提案。

結果、早寝以外の数値が全て改善され、柔軟運動については約41%も上昇した。つまり、図8のグラフから個別アプローチを実施したことで、取組が改善されたことが分かる。

メディア中毒の一手前だったこともあり、以下の分析はメディアに絞って行う。令和2年度のメディアの達成率は52.9%だった。しかし、個別アプローチを継続して

行っていくと、令和3年6月の児童Aの振り返り欄には「最近はけんこうの日みたいに意識できているけど、早ね・早起きができるように7月20日は全部◎にしたい。」と記述があり、翌月の7月20日の取組は全7項目において、「◎(進んでできた)」を達成することができた。保護者からも「前日から意識して取り組んでいました!!メディアも今日は守れて◎!」と、肯定的なコメントがあった。結果、令和2年度と比べて肯定的評価を18.5%伸ばすことができた。学校での個別アプローチを継続した支援が、児童Aのメディア達成の数値上昇に肯定的な影響をもたらした可能性がある。

実際に児童Aは、校内で養護教諭を見かけた時や保健室来室時に、起床時間の報告を毎日している。起きる時間が遅くなった要因や朝の様子について養護教諭が問うと、詳しく返答する。それに対し、良かった点や改善点について養護教諭がフィードバックをするようにした。養護教諭との日々の会話が児童Aの自己受容につながり、目標達成への取組支援につながったのであろう。学校行事(七夕集会)での短冊には図9のように、「早ね早起きができますように」という記述をしていた。他の児童はコロナの終息や健康でいられることを願う短冊が多かったが、児童A

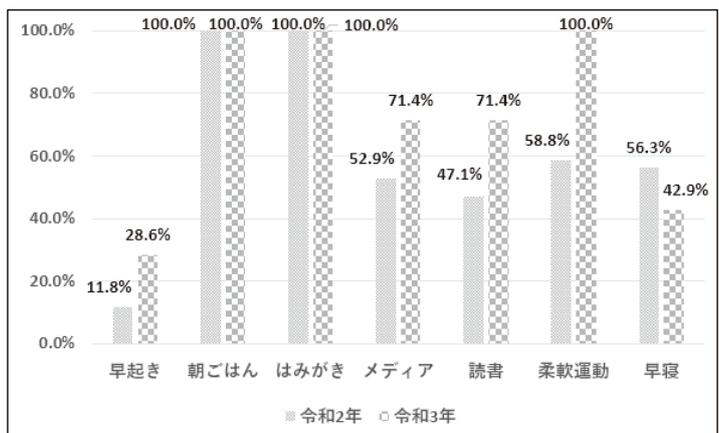


図8 児童Aの2・3年目の「けんこうの日」の達成率

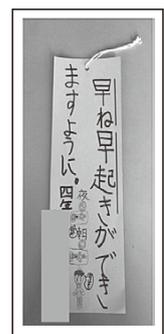


図9 短冊への願い事を記載した写真

は違った。また、令和3年1学期最後の「けんこうの日」には、児童A自ら「初めてパーフェクト！（1，2，3年のときに1回もない）」と、カード内への記入もあり、嬉しい様子が伝わってくる。つまり、日々の養護教諭との良い関係性が、児童Aの生活習慣を改善しようとする意欲の向上につながった可能性がある。

以上をまとめると、次の知見が得られた。

調査2の知見

- ①抽出児童の集団的目標設定や、学級内への掲示環境整備は、「けんこうの日」の取組に対する全校児童の意識を高め、生活習慣の改善につながる事が分かった。
- ②日々の養護教諭や担任からの個別で丁寧な関わりが、児童の自己受容を促進させ、生活習慣改善につながった。

5 結論

本研究では、調査1においてメディアをはじめとした「けんこうの日」の取組の効果を高めるためには、養護教諭による全体指導が欠かせないことが明らかになった。また、調査2から、更に取組を向上させるために集団的目標を掲げ担任や児童と連携して取り組むことが児童の取組意欲を活性化させ、達成率の上昇につながった。同時に、個別に継続したアプローチを実施したことが生活習慣改善のきっかけとなり、数値の向上につながった。

以上をまとめると以下のことが明らかになった。

生活習慣改善のために、養護教諭や担任と共に改善目標を掲げたり、丁寧な個別アプローチを行ったりすることが、「けんこうの日」における取組達成率向上に肯定的な影響を及ぼす可能性がある。

6 今後の課題

生活習慣改善のために講じた手立てが有効であったかをより正確に判断するために、今後は複合的な影響要因を排除し、検証していきたい。今回の研究より、児童Aのように児童に適した個別アプローチを展開することで、取組の改善につながる可能性があることが明らかになった。児童A以外にも改善を必要としている児童がいることは事実であり、同じ手立てを取ったからといって、他の児童にも効果があるとは言いがたい。また、否定的評価の回答が多い児童に目を向けると、家庭での環境や親子関係にも要因があり、「メディアから抜け出せない」「メディア以外の楽しみを見つけられない」といった課題につながっている。今後は児童を含めた課題をもつ家庭に焦点をあて、多面的なアプローチを模索していきたい。

引用文献・参考文献

- 1) 佐野碧・岩佐一・中山千尋・森山信彰・勝山邦子・安村誠司：「中学生・高校生におけるメディア利用と生活習慣の関連」, 日本公衛生雑誌, 67(6), pp.380-389, 2020
- 2) 奈良原珠美：実践的態度を育む保健指導の検討－第5学年「メディアが心身の健康に与える影響」を通して－, 広島大学附属三原学校園研究紀要(7), pp.147-154, 2017
- 3) 加納亜紀・上村弘子・田嶋八千代・高橋香代：養護教諭が行う保健指導の現状－個別及び集団の保健指導の校種間比較－, 学校保健研究(57), pp.323-333, 2016
- 4) 本岡千草・宮本香代子・伊藤武彦：生活習慣の定着に向けて実践できる力を育む学校保健活動のあり方についての一考察, 日本養護教諭教育学会誌, Vol.23, No.2, pp3-16, 2020
- 5) 小林克樹・古屋達郎・竹内智光・柴田卓也・若月利春・松風幸恵・中村健志・水落芳明：「教師の協働がもたらす効果に関する臨床的研究－特別支援を必要とする学級における授業成立までの過程分析－」, 臨床教科教育学会誌, Vol.10, No.1, pp30-38, 2010, 臨床教科教育学会
- 6) 宮崎久美子：「養護教育養成教育におけるケアリングの具現化－養護実習記録簿のケアリング概念に焦点を当てた質的分析－」, 安田女子大学紀要(49), pp.117-124, 2021
- 7) 石田裕久：「集団問題解決における目標提示様式の効果」, 実験社会心理学研究, 19(2), pp.119-125, 1980