

行動変容へとつながる保健指導

根岸 悠 (教育実践コース)

1 探究課題の発見

筆者は、実習校である中学校の他に小学校と特別支援学校でも実習をした。3校種の実習では、養護教諭からの聞き取りや日々の業務、来室する子どもの様子等から課題を見つけることとした。その実習の中で、特別支援学校の保健室に大きな壁面装飾が飾られていることが印象に残った。コミュニケーションの難しい子どもでも、目で見て体験して学ぶ形の保健指導があることを知った。また、小学校や中学校の保健室前にもポスターが貼ってあるものを見た時に、「保健室からの情報発信に子どもは目を向けているのか」また、「子どもが保健室からの情報を生活に活かそうとしているのか」という疑問を持った。これらの疑問について検証していくための保健指導として「壁面装飾」「保健だより」「授業」の三つを挙げた。この中で保健だよりに着目し、「行動変容へとつながる保健指導」をテーマに研究を進めていくこととした。

2 保健だよりを活用した保健指導

これまでの実習での課題発見の過程で、保健指導を通じた行動変容に着目した。「行動変容を促すことのできる保健指導」として保健だよりを活用した実践を行う。

(1) 保健だよりの位置づけ

養護教諭は全体に向けた保健指導を行うための一つの方法として保健だよりを活用することが多い。鎌塚ら(2016)は、「保健だよりの発行については法的な位置付けはないが、養護教諭の職務5項目(保健管理、保健教育、健康相談、保健室経営、保健組織活動)の保健教育の中に位置付けており、ほとんどの養護教諭が定期的に発行している広報紙」と説明している。

(2) 保健だよりの実践

① 保健だよりの分析

中学校3校の養護教諭が作成した保健だよりについて分析を行った。分析内容は、保健だよりの紙面の特徴と内容及び養護教諭の保健だより作成時の意識の2点である。これらの分析で中学校3校に限定した理由は、筆者の実践を行う実習校が中学校であり、更に実習校と同規模であることか

ら、対象を等しくするのが良いと考えたからである。以下に分析から得られたことについて述べる。

- ・挿し絵と文字のバランスを考え、文字数は少なめを意識する。
- ・紙面には隙間を多くし、圧迫感を軽減させる。
- ・日常生活で役立ち、実践してみたいと思う内容にすること。
- ・学校の健康問題や社会情勢に合わせたテーマ設定にする。

② 保健だより作成

実習校の特徴として、日頃から学習に対して熱心に取り組む生徒が多い。そして、これまでも定期テストが近くなると体調不良により保健室の来室数が増加傾向となり、来室した生徒からの聞き取りでは睡眠不足の訴えが多いことも分かっている。このことから、しっかりと休めていない可能性があると考え、保健だよりのテーマを「上手な休憩と睡眠のとり方」とした。作成にあたっての工夫として、前項の保健だよりの分析結果を踏まえて作成した。

③ 結果と考察

「保健だよりの講読」については、「全部読んだ」が27.4%、「読んでいない」が31.0%であった(表1)。「保健だよりを読んでいない理由」として多くを占めたのが「時間がないから」であった。このことは、健康に興味をもっている生徒は講読するが、それ以外の生徒は文字中心の保健だよりには興味を示さないと考えられる。カラーで見やすく文字の少ない保健だよりに加えて、生徒の興味と合致した内容にしなければ、購読率は上がらず行動変容にもつながらないと考えた。以上のことから、今回行った保健だよりの配付のみの保健指導では効果が得られないことが分かった。

表1 保健だよりの講読率

	合計(人)	割合(%)
全部読んだ	91	27.4
部分的に読んだ	137	41.3
読んでいない	103	31.0
無回答	1	0.3
合計	332	100.0

3 保健だよりを活用した授業実践

前章では、保健だよりを活用して生徒の行動変容を促すことができるか検討してきた。その結果、「時間がない」などの理由で保健だよりを読んでいる生徒がいることが分かった。これは、生徒のほとんどは健康に関する大きな問題を抱えていることもなく、健康に関する興味や関心が薄いからではないかと考えている。よって、生活習慣を正しく認識し、健康を維持していくことの大切さを意識付けしていくために保健だよりの配付時保健指導を行った場合と授業による保健指導を実践する。

(1) 保健だより配布時指導の実践

①目的・方法

実践の目的は、保健だよりを活用しながら読むことへの意識付けについての指導を行い、保健だよりの配付時に指導を行った場合と行わなかった場合の差について検証していく。

実習校の1年生と2年生を対象に、配付した保健だよりに記載されているQRコードからGoogleフォームにて回答をする形式で行う。

②指導の実施

保健だよりのテーマは「目の健康」である。配布時の指導は5分程度行った。

指導の有無による差を検証するために、クラス別に配布時の指導に差をつけた。具体的には各学年の1組は筆者が保健だよりを配付し、指導とともにアンケートの協力の依頼も行った。各学年の2組については担任に配付と指導を依頼した。3組は担任からの配付のみで、指導は特に行わないこととした。

③ 結果と考察

Googleフォームを活用したため、保健だよりを目を通し、QRコードにアクセスした生徒のみの回答である。そのため、回収できたアンケート数が12人と著しく少なかった。中でも、筆者と担任が指導を行った1組2組の11人と比較して、指導を行わず、配付のみである3組のアンケートの回収が1人であった(表2)。本アンケートは有意な結果とはいえないが、配付のみよりも指導の方が効果は高いと判断してもよいと考えた。また、配布時指導では、一方通行での指導であったことから、次節で授業実践での行動変容について明らかにしていく。

表2 指導の差による講読人数

	1組(人)	2組(人)	3組(人)	合計(人)
1年生	3/40	4/40	0/39	7/119
2年生	2/40	2/39	1/39	5/118

(2) 保健だよりと授業の実践

①目的・方法

保健だよりを活用した授業を実施し、授業前後のアンケート調査から行動変容の有無を検証する。実習校3年生を対象に自記式質問紙調査法にて無記名で実施する。

②授業実践に向けて

まずはテーマと対象の選定を行った。実習校では深夜0時以降に就寝している生徒が多い実態がある。ベネッセ総合研究所の中学生の睡眠時間の調査結果では平均7時間であることが分かっている。実習校の保健室来室者のデータでは、3年生は他学年に比べて就寝時刻が遅く、睡眠時間が短い、更に来室者も多いことが分かっている。以上のことから「睡眠」をテーマにした保健指導を3年生に実施することとした。

保健だよりは、これまでのアンケート調査の内容も参考にしながら、「活用してもらえる保健だより」となるように考えた。また、授業との併用を考えているため、授業とリンクする内容とした。保健だよりの内容は知識の提供を目的として「睡眠の役割」と「睡眠のメカニズム」について記載した。また、「睡眠の質を向上させるための工夫」と「授業前アンケートの結果」も載せた。

授業の中で自分の睡眠に関する生活習慣を見直し、改善策を考える時の参考資料として活用できるような工夫をした。また、アンケート結果については、実態把握とともに、気づき、問題意識を持たせることを目的として記載した。授業の流れは以下の表のとおりである(表3)。

表3 授業内容の流れ

・睡眠の役割と重要性
・睡眠に関する生活習慣の振り返り ⇒個人ワーク → 話し合い
・中学生の睡眠の実態 (全国の中学生、県立高校の中学生時代、実習校3年生) ⇒話し合い
・睡眠のメカニズム ⇒クイズの出題 → 解答
・睡眠に関する生活習慣の見直しと今後の計画 ⇒個人ワーク → 話し合い

③ 結果と考察

「平日の睡眠時間」については、7時間以上寝ている生徒が授業前で59人(52.2%)、授業後が

70人(61.4%)であった。授業前後を比較すると授業後は11人(9.2%)増加している(図1, 図2)。平日に6時間睡眠であった生徒が睡眠時間を1時間延ばしたと考えられる。

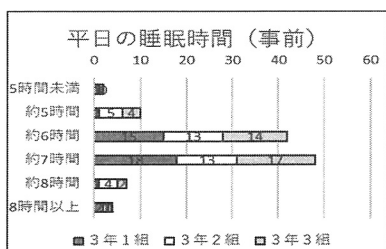


図1 平日の睡眠時間 (授業前)

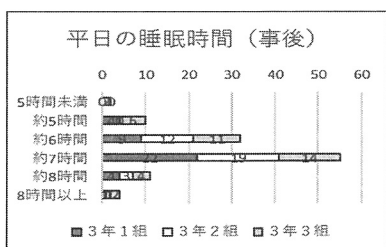


図2 平日の睡眠時間 (授業後)

睡眠の量が足りているかどうかの指標として、「午前中の眠気」や「起床時の疲れ」についても調査を行ったが、すべての項目について、改善がみられており、授業直後の効果により、行動変容がみられたと考えた。

授業は保健だよりや指導者からの情報提供に加えて、生活習慣を振り返る時間や他者との対話が行われる。「保健だよりのみ」と「5分間の指導」では知識のインプットだけであったものが、授業ではインプットとアウトプットができ、振り返りの時間があった。行動変容へとつながる保健指導は、指導者の介入とともに思考する場面が効果的であることが分かった。

しかし、睡眠の授業で得られた結果は授業後1週間での調査であったため、短期効果の可能性はある。この行動変容が今後も継続していくのか検証する必要がある。

4 保健指導効果の継続性とブースター実践

保健だよりを活用した授業実践では、保健だよりの配付のみと比較して、睡眠時間の増加などの行動変容がみられた。本実践では授業の効果としての行動変容の継続について検証するとともに、ブースター実践を行う。

(1) 保健指導効果の継続性

① 目的・方法

「睡眠」をテーマに保健だよりを活用しての授業を行い、1週間後の調査では行動変容がみられ

た。約2か月の期間を空け、再度アンケート調査を実施し、生徒の行動変容の継続性について検証する。実習校3年生を対象に自記式質問紙調査法にて無記名で実施する。

② 結果と考察

夏休み前にみられた行動変容が休み明けに継続しているかを検証するための調査を再度行った。「平日の睡眠時間」については、7時間以上寝ている生徒の結果が以下のとおりであった。

授業前：59人(52.2%)

授業後：70人(61.4%)

9月：54人(53.0%)

夏休み前にみられた行動変容が、9月の調査では明らかに、授業前の状態に戻っていることが分かる。授業後にみられた行動変容が、夏休みを挟むことにより、リセットされてしまった可能性がある。このことは、授業での行動変容は一時的なものであり、継続しなかったのではないかと考えた。今回の結果では、1回の指導だけでは行動変容が継続しないことがわかり、保健指導を繰り返して行う必要があると考えた。

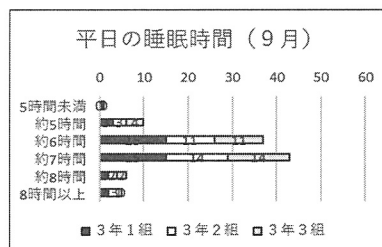


図3 平日の睡眠時間 (9月)

(2) 保健だよりを活用したブースター実践

① 目的・方法

「睡眠」をテーマにした保健だよりを活用した授業実践では、一時的に行動変容がみられた。しかし、その後の調査では行動変容が継続していないことが分かった。このことから、ブースターを行うことにより、行動変容がみられるかを検証する。実践方法は保健だよりを活用する。配付から1週間後にアンケート調査を実習校3年生を対象に自記式質問紙調査法にて無記名で実施する。

② 指導の実施

3年生特別号として「睡眠」をテーマにした保健だよりを作成した。内容としては、3年生にとって数か月後にある高校受験への意識が高まっていることから、受験と絡めての睡眠についての指導が有効であると考えた。また、9月に行ったアンケート調査の結果も添えて自身の生活を見直してもらうこととした。

まず初めに、受験に向けた睡眠特集としてこれ

までのアンケート調査の結果を紹介し、「生活の不規則から体内時計が狂い、体調を崩す人がある」ことと、高校入試で力を発揮できるようにするために朝型生活が望ましいことが伝わるような構成とした。また、生徒が大切にしている学力と睡眠時間の関係についても掲載し、睡眠時間の確保の必要性に気が付いてもらえるようにした。

③ 結果と考察

「平日の睡眠時間」については、7時間以上寝ている生徒の結果が以下のとおりであった。

9月：54人（53.0%）

11月：53人（48.2%）

ブースターとしての保健だよりを活用した指導を行ったが、9月と比較して行動変容に大きな差がないことが明らかになった。しかし、3年生は受験を控えていることから、睡眠よりも学習を優先する生徒は少なからずいる可能性があることから、行動変容がどの程度起きているのかの判断はつかない。もし、1年生と2年生にも同じ調査を行った場合、ブースターとしての保健だよりの有効性が明らかになる可能性がある。

本実践の結果から、保健だよりを活用した保健指導にこだわらず、授業やその他の方法も活用した保健指導を組み合わせることで、行動変容につながることができるのではないかと考えた。

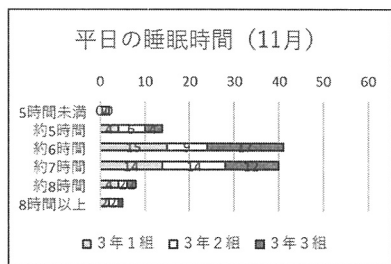


図4 平日の睡眠時間（11月）

5 研究の総括

(1) 動画を活用した保健だより

これまでの実践から、保健だよりと授業を組み合わせると行動変容がみられたが、保健だより配付のみでは行動変容はみられないことが分かっている。しかし、養護教諭が保健指導を行うための時間を確保するのは難しいことから、保健だよりと授業を行った時と同じ効果を付加できないかと考えた。そこで、保健だよりと動画を組み合わせた指導について検討していこうと考えた。現代の教育現場では、ICTを活用した教育活動が展開されていることから、保健室からもICTを活用した保健指導に取り組めると考えたからである。

保健だよりは紙面で作成し、そこに保健だよりの内容に沿った指導動画を作成し、QRコードを通じて動画にアクセスできるようにした。



保健だよりに動画を取り入れるメリットは以下の二つと考えた。

一つ目は、動画の利用によって従来の紙面では伝えきれなかった多くの情報を入れることが可能となることである。紙面では、こちらが伝えたいことの全てを伝えるのは困難である。伝えたいことの全てを紙面に載せると文字数が多くなり、読み手の負担が大きい。反面、動画なら、伝えたいことが短時間で伝わりやすいと考える。

二つ目は、養護教諭が全体に向けて、伝えたいことを言葉で伝えることができると考えた。養護教諭が授業を行って直接、児童生徒を指導する機会は少ない。動画を活用した保健だよりならば養護教諭が授業と同様に直接話すことができるため、生徒の指導内容への理解が深まりやすいと考える。

(2) 今後の展望

本研究では、保健だよりを軸に行動変容へとつながる保健指導の実践をしてきた。今後はGIGAスクール構想に伴い、一人一台タブレット端末を持っていることから、前節に述べたように保健だよりも積極的にICTを活用して、行動変容へとつなげていきたい。

養護教諭が保健室を長時間空けることは難しく、1クラスずつ周って保健指導を行うのは厳しいのが現実である。よって、全校集会や学年集会などの場を利用しながら保健指導を進めていきたい。

本研究で作成した保健だよりはすべて「生徒対象」という意識で作成している。現場に出たら、「保護者へのお願い」の欄を設けることや、生徒が保護者にも見せたいような保健だよりを作成し、家族の協力も引き出せたらよいと考えている。また、家族の次に近い存在と言えば、担任であろう。そして、生徒のことを学校の中で一番理解している存在でもある。養護教諭だけで指導するのではなく、担任と協力して指導することが必要である。保健だよりを配付するときに指導してもらえるようお願いするばかりでなく、担任にも生徒の健康課題や指導内容を理解していただき、共通認識した上で協力していくことが重要であると考えられる。