

指導資料

鹿児島県総合教育センター

健康教育 第1号

—小学校,中学校,高等学校,特別支援学校対象—

平成27年4月発行

健康教育の具体的な取組

—ライフスキルを育む授業実践—

2013年,我が国の平均寿命は,男性80歳,女性86歳で,いずれも過去最高を更新し,男性が初めて80歳を超え,世界でも長生きの国になっている。

このような長寿社会において,「生きがい」をもって生活するために,健康であることは極めて重要なことと言える。

そこで,本稿では,健康とヘルスプロモーション,健康教育と保健学習,参加型学習の概念とライフスキルを育む授業実践等を示し,これからの健康教育を充実させるための一助としたい。

1 健康とヘルスプロモーションの定義

世界保健機関は,1948年,健康を次のように定義している。

健康とは,病気ではないとか,弱っていないということではなく,肉体的にも,精神的にも,そして,社会的にも,全てが満たされた状態にあること

また,1986年,新しい健康観に基づく21世紀健康戦略において,ヘルスプロモーションを,次のように定義している。

人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし,改善することができるようにするプロセス

健康教育を考えるとき,まずは,これらの定義を念頭に置く必要がある。

2 健康教育の目標と学校保健

1997年,保健体育審議会は,答申の中で,健康教育の目標を次のように定義している。

時代を超えて変わらない健康課題や日々生起する健康課題に対して,一人一人がよりよく解決していく能力や資質を身に付け,生涯を通して健康で安全な生活を送ることができるようにする。

また,健康教育を,学校保健・学校安全・学校給食とし,それらを総合的に捉えている。

このうち,学校保健の内容を図1に示した。

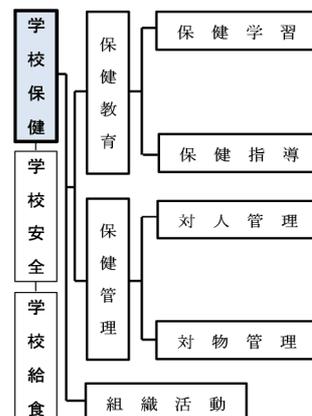


図1 学校保健の内容

前ページで示したことを背景として、健康教育の具体的な取組の一つである保健学習で育成すべき資質・能力は、「生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力」と捉えられている。

3 保健学習の体系イメージ

保健学習で育成すべき資質・能力を踏まえ、小・中・高等学校、12年間の保健学習の内容を系統的に示したものが図2である。

「より実践的に、科学的に、総合的に」という考え方を大切にしつつ、各学校段階で適切に指導することが肝要である。

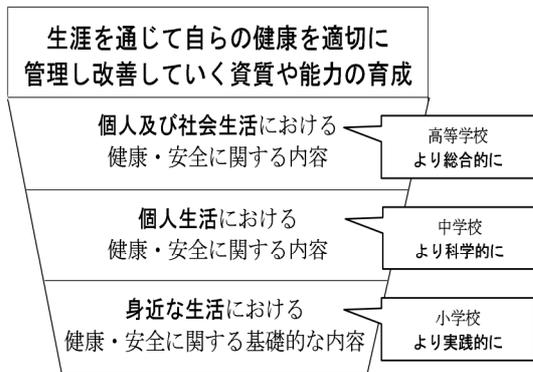


図2 保健学習の体系イメージ

4 参加型学習

児童生徒が学習過程に能動的に参加する学習を参加型学習といい、保健学習においても、このような学んだ知識を活用する学習活動(5-(2)参照)が望まれている。

これからの変化の激しい時代を生き抜くために必要な資質・能力を身に付けるには、教師による一方向的な講義形式だけでは十分ではない。児童生徒が能動的に学ぶことによって、問題解決能力、論理的思考力、コミュニケーションスキル等の汎用的能力の育成を図る必要がある。その学習方法として、課題学習、ケーススタディ、ロールプ

*1) 文部科学省『「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き』平成25年

レイング、ブレインストーミング等がある。

この参加型学習は、図3に示すように、アメリカのナショナルトレーニング研究所によると学んだ知識の定着度が高くなることが分かっている。

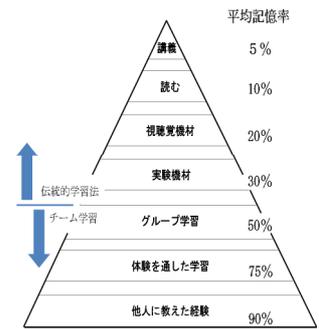


図3 ラーニング・ピラミッド

5 ライフスキルを育む授業実践

(1) ライフスキル

1993年、世界保健機関精神保健部局は、ライフスキルを次のように定義している。

日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力である。

また、川畑(2005)によれば、ライフスキルは、図4にある五つのスキルに分類できるとしている。

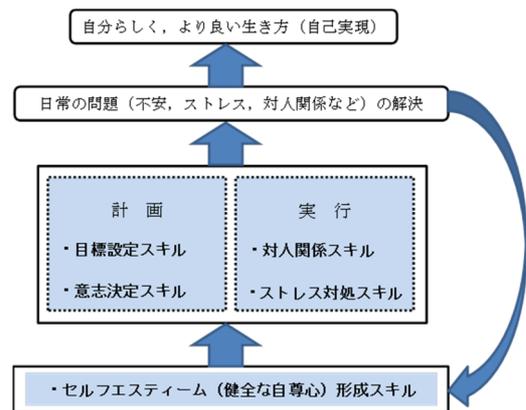


図4 五つのライフスキルの関係

なお、次の(2)では、図4にある意志決定スキルを活用した参加型学習による「性に関する指導」の授業実践を示す。

*2) National Training Laboratories『The Learning Pyramid』

*3) 川畑徹朗編著『JKYB ライフスキル教育プログラム』2005 東山書房

(2) 意志決定スキルを活用した参加型学習(「性に関する指導」の授業実践)

【A中学校における実践例 題材:「性に関わる危険行動を避けよう!」(50分)】

題材	性に関わる危険行動を避けよう!		
目標	○ 危険行動に伴う様々な影響があることに気付くことができる。 ○ 危険行動を避けるためには、意志決定スキルが大切であることを、確認することができる。		
過程	学習活動	□: 教師の説明 ■: 留意事項等	準備
導入 (10分)	1 危険行動にはどのようなものがあるか確認する。 (1) 配付された資料1「危険行動カード」が同じ物同士5人でグループをつくる。 (2) 「危険行動カード」に書いてある内容は、どのような危険行動が起こり得るか。また、どのような影響があるかをグループで話し合う。	□ みんなが持っているカードに書いてあることは、「危険行動」と言い、自分たちの健康を損なったり、安全を脅かしたり、周囲の人や社会に迷惑や害を及ぼしたりする行動です。 ■ 主体的になるように、話し合いて、役割分担(リーダー、発表、記録、時間管理、道具)をさせる。	資料1
	2 本時の学習目標について理解する。 危険行動に伴う様々な影響を予測して、適切な意志決定をすることが大切であることに気付こう!	□ 今日は、実際のケースについて、どのような危険行動が起こり得るか、また、どのような影響があるのか予測してみましょう。 □ 5段階評価は、全く危険を感じない場合は、1に○を付けます。絶対に避けなければならない状況だと感じた場合は5に○を付けます。	
展開 (30分)	3 危険度を評定する。 (1) 資料2「どんなことが起こるかな?」のケースについて、どの程度危険と考えるか評定し、ワークシート「危険行動とその影響を予測する」に記入する。	■ No. 1~3のケースを各グループで一つ、主体的に決めさせるが、あまり偏らないように配慮する。	資料2 付箋 模造紙 マジック
	4 No. 1~No. 3のケースについて起こり得る危険行動とその影響を挙げる。 (1) 資料2「どんなことが起こるかな?」のケースについて、起こり得る危険行動とその影響をブレインストーミングを使って話し合う。 (2) 付箋を短期的な危険行動とその影響や、長期的な危険行動とその影響等に分類して模造紙に整理する。	■ ブレインストーミングの際は、「批判厳禁」、「質より量」、「自由奔放」、「相乗りOK」を確認する。	資料2 付箋 模造紙 マジック
	5 考えられる危険行動とその影響を発表する。 (1) 模造紙を黒板に掲示し、それぞれのケースにおいて起こり得る危険行動とその影響を発表する。 (2) ワークシート「危険行動とその影響を予測する」のメモ欄に、発表内容を必要に応じて記入する。	□ それぞれのケースについて、ブレインストーミングをします。思いついたものを声に出して言ってから付箋を貼ってください。間近の危険行動だけでなく、周りの人のことや将来のことも含めて、どんな影響があるか考えましょう。まずは、5分間、やってください。終わらないときは伸ばします。 ■ 机間を回りながら、「再評定とそう考えた理由」を確認し、特徴的なものを記録して発表させる。	模造紙 ワークシート
	6 再度、危険度を評定する。 資料2「どんなことが起こるかな?」のケースについて、どの程度危険と考えるか再度評定し、そう考えた理由をワークシート「危険行動とその影響を予測する」の理由欄に記入する。	□ 「再評定とそう考えた理由」を、発表できる人は、ぜひ、発表してください。 ■ 掲示資料「意志決定の基本ステップ1・2・3」を黒板に掲示する。	ワークシート
終末 (10分)	7 危険行動とその影響を予測することの大切さを確認する。 (1) 危険行動を予測することの大切さを確認し、意志決定のステップを復習する。 (2) ワークシート「危険行動とその影響を予測する」の今日のまとめの欄に記入し、グループや全体で発表する。	□ 特に、「THINK」のステップを大切にしてください。危険行動やその影響を避けることができます。	ワークシート 掲示資料

危険行動カード(アイズブレイク用)

全く運動をしない	長時間テレビを見る	長時間パソコンを使う
絶食してやせる	日常的にジュースを水代わりに飲む	夜中に食べる
自転車の並列走行	自転車の傘さし運転	無灯火で自転車に乗る
インターネット上に自分の情報を公開する	ネットに顔写真を公開して友達を募集する	メールで知り合った異性と会う
壁などに落書きをする	他人の傘を勝手に使う	レジを通らないで品物を持ち帰る
風邪が早く治るように薬の量を2倍飲む	同級生にたばこを吸うように勧める	知らない人からもらった「やせる薬」を飲む

※ 1枚ずつ切り離して使用する。児童生徒にランダムに1枚ずつ取らせる。

※ 空欄は学校の実態に応じて、危険行動を記入して使用する。

どんなことが起こるかな?

No. 1 どんなことが起こるかな?

体育大会の打上をやるかと連絡が回ってきた。
会場はAさんの家、ちょうど、家族が出かける予定で、「多少、さわいでも夜遅くなっても平気だから、盛り上がる!」だって。
明日は、部活動の大会もあるけれど、なんとかなるよね。なんだか楽しくなってきた!

No. 2 どんなことが起こるかな?

友達が高校生の先輩を紹介してくれるそうだ。先輩は他の中学校出身だけど、いつも駅前について、ちょっと派手な感じで目立っているって聞いていた。
明日、駅前にいけば、そのグループのメンバーに紹介してもらえることになっている。それから先輩の家に行く予定だそうだ。
高校生の先輩と知り合っていて、ちょっと自慢じゃない? 早く明日にならないかな。

No. 3 どんなことが起こるかな?

付き合っている人に、二人でカラオケに行こうと誘われた。校則では生徒だけで行くのは禁止されているけど、みんなもよく行っているよって言われた。でも、親がいつもだめって言うから行ったことはない。行きたいって言っても、きっとまた怒られるよなあ〜。
だけど・・・断るのは、なんだかかっこの悪い気がする。バレなきゃ大丈夫だよな。

資料1 「危険行動カード」

資料2 どんなことが起こるかな?

危険行動とその影響を予測する

年 組 名前 _____

No.	状況と危険度の評定	友達の発表を聞いてメモ	再評定とそう考えた理由
1	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育大会の打上 ・ 会場はAさんの家 ・ Aさんの家裏は留守 ・ 明日は部活動の大会 ・ 楽しそう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ タバコやお酒が出てくる可能性もあることが分かった。 ・ 部活動のことで、他の部員や大会の参加に影響が出る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ タバコやお酒の誘いを、断れなくなり、親や部活動に迷惑を掛ける可能性がある。
2	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高校生と知り会える ・ 先輩は他の中学校出身 ・ 先輩は目立った存在 ・ 先輩の家に行く予定 ・ 自慢できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高校生の家に行くことで、たかさんの危険行動に発展する可能性がある。 ・ 高校生とただの友達になればと思っていたけれど、高校生と私たちが考えていることが違っているようで、心配になった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ やっほり、なんか怖い。
3	<ul style="list-style-type: none"> ・ 付き合っている人と二人でカラオケ ・ 校則では禁止 ・ 親もだめというはず ・ 断るのは、かっこう悪い 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 密室に二人だけはいくれない。 ・ かっこう悪いなんて、考えてはいけない。何が起るのか心配だ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 密室を予測できない問題につながる可能性がある。

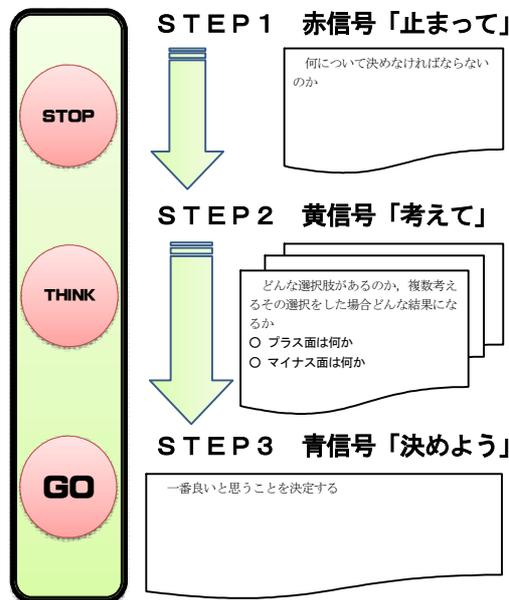
○ 今日のまとめ

※ 何に気付きましたか。そして、これからどうする？

- ・ それぞれの考え方で、危険行動やその影響が多く出てくるので、自分が思っていた以上に、危険な状況になる可能性があることがよく分かった。
- ・ いろいろな誘いがあるけど、これからは、友達や親と相談したり、自分で危険行動を考えたりして、慎重に行動していきたい。

ワークシート「危険行動とその影響を予防する」

意志決定の基本ステップ1・2・3



提示資料 「意志決定の基本ステップ1・2・3」

(3) 参加型学習の構成上の留意点

時に参加型学習には「活動あって学びし。」という批評がある。これは、学習活動が目標達成に向けた構成になってい

ないためだと思われる。構成するには次のような点に留意したい。

参加型学習の構成上の留意点

- ・ 児童生徒の「気付き」が目標達成につながるように学習活動や発問等を工夫する。
- ・ ロールプレイングやブレインストーミング等は、児童生徒が真剣に取り組むように、なぜ、その活動をするのか根拠を示す。
- ・ 児童生徒の拡散した思考をまとめ、目標と整合させるとともに、これからの生き方に反映させるためのメッセージや自宅での復習用のリーフレット(学習資料等)を配付する。

成熟社会を迎えた今日、これからの児童生徒に育成すべき資質・能力を育てていくためには、参加型学習による「ライフスキルを育む授業実践」が望まれる。児童生徒にとって、その学びの中で、「あっ、こう考えればいいのか。」と気付く。「ああ、そうか。ふに落ちた。」と思わせる。そんな授業を実践してほしい。今まさに、変化の激しい時代に乗れぬ教師の資質・能力が問われている。

—参考文献—

- 川畑徹朗編著『ライフスキルを育む思春期の心と体授業事例集』2006、東京法令出版
- 松本真一編著『これならできる現場体育』2007、出版企画あさんてきーな
- 指導資料『体育、保健体育 第39号』平成25年、鹿児島県総合教育センター (教職研修課)