

# 中学校での健康システム管理論の教育実践

渡部 かなえ

## 1. 序論

日本のほぼ中央に位置する自然豊かな地域にあるT中学校で健康教育総合推進モデル事業が3か年計画で実施された。初年度は中学校教員のみで行われていたが、2年目に筆者はT中学校からの要請を受け、“自分の心と体に関心を持ち、健康の管理（マネージメントとコントロール）ができる生徒”を育てることを目的とした教育実践を行った。生涯にわたって健康管理ができる力をつけるには、誰かに判断して貰い管理して貰う、あるいは、誰かに指示された通りに行うのではなく、生徒が自分の健康状態を把握し、健康の維持増進のためにいつ・何を・どの様に行ったらよいかを考えて計画を立て、実行し、その結果を振り返る学びの積み重ねが必要である（川崎ら 2007）。また、現実の健康問題は複数の要因が関連して発生していることが多く、相互に影響を及ぼしている（UNESCO 2004）、健康に関するトピック1つ1つを個別に検討するのではなく、複数のトピックを有機的に統合したシステムとして理解して管理できる（マネージメントしコントロールする）ことを目指す教育支援が必要である。

本稿は、アクション・リサーチとフィールド・ワーク（佐藤郁也 2013）、質的研究（BraunとClarke 2006、佐藤郁也 2014）の手法を用いて、2年目に筆者が行った参与観察から得られた知見を基に、平成20年に改定された新学習指導要領の基本理念である「生きる力」を育

む教育（文部科学省 2008, 2010a）の基礎的資料の一部となったと推察される健康教育総合推進モデル事業の教育実践を、健康システム管理論の観点から再評価することを目的とした。

## 2. 基本理念

### （1）生涯にわたって持続できる健康教育

知識の習得は、「情報のインプット」で終わるのではなく、学びによって生徒の関心が広がり、実行への動機づけとなる。健康行動の実行は、学校教育の終了とともに終わるのではなく、日常化・習慣化して、生涯にわたって持続させることを可能にする（Science Council of Japan 2010）。

### （2）指導内容・指導計画・指導体制・指導方法が相互に結びついて機能する

保健学習および日常の健康指導を年間計画に基づいて行う。また、身体計測、体力測定、健康診断、健康状態の調査の自分の結果を、生徒一人一人が一覧にして、自己の健康状態を機能的なシステムとして把握し、管理できるよう支援する。さらに保健学習と保健管理指導の結び付き（教員養成系大学保健協議会 2015）、教諭、養護教諭、栄養職員、保健師、学校医、外部講師との連携、幼保・小学校・中学校の保健学習と保健指導の連携を図る。

### (3) 学校・家庭・地域の連携

生徒の健康は、家庭での生活や地域社会での生活の影響を大きく受ける(渡部 2006)。生徒達の学校での学びだけでなく、生徒達が課題を家に持ち帰り、家族と一緒に健康づくりについて考える機会の充実や、地域で取り組んでいる健康づくり(ダンベル体操)に学校として参加し、生徒達が地域の人達と一緒に活動して、地域の活性化と健康増進に寄与する。

## 3. 教育実践

初年度に行った生徒の健康調査(身体計測、歯科検診、眼科検診、耳鼻咽喉科検診、心電図検査、血液検査、尿検査および生活アンケート調査)から、健康システム管理の教育実践課題を検討した。その結果、糖分や塩分の過剰摂取、好き嫌い、不規則な食習慣が原因となっている肥満などの生活習慣病の兆候が見られる生徒の存在が明らかになった。また、就寝時間が遅いため、睡眠不足で朝食を摂取せずに登校する生徒が少なからずおり、生活リズムの乱れが心身の不調の原因になっていることが示唆された。

さらに、集団生活を行う上で必要な社会性が身についておらず、人間関係を構築することができなかつたり、自己中心的な言動、他者への攻撃的な態度を取る、逆に不登校になるなどの精神面の健康上の課題を抱える生徒の姿も浮かび上がってきた。これらはプロジェクト開始時には既に長年にわたって日本の中学生の健康上の問題として指摘されていたが(厚生労働省 1997, 宮田ら 2003, 日本学校保健会 2002, 2010), T校でも従来の健康教育の枠組みを超えた理論と実践が必要との認識を改めて指導に関わる者全員が共有した。

2年目は、生活調査から明らかになった健康システム管理の課題に、①保健体育の授業や特別活動での保健学習、②毎週金曜日に設定した「健康の時間」での保健指導、③学校・家庭・

地域の連携、の3つの教育実践で取り組んだ。

#### ① 保健学習

健康管理システム論の教育実践のゴール「自分の心と体に関心を持ち、健康の管理(マネジメントとコントロール)ができる」を生徒達が理解し、主体的に学習に取り組めるよう指導した。

全学年で、健康診断の結果を書き込んだ自分の「健康カード」(個人カルテ)を作成した。その健康カードをベースに、1年生には「健康を支えるもの」を学習テーマとして、食生活・運動・休養・環境の単元の授業を、筆者も含むチーム・ティーチングで行った。2年生は「よりよい生活習慣を身につける」を学習テーマとして、筆者による生徒達の骨密度計測の結果(骨評価値)を基に骨の健康と食事・運動・環境の関係を学び、自分の生活の評価と見直しを行った。3年生は「生涯にわたる健康の維持」を学習テーマとし、健康・安全の知識(情報)の獲得だけでなく、自らが情報を発信し仲間と共有できるよう、調べ学習と発表を行った。筆者は生徒達の発表を参観し、コメントという形でフィードバックを行った。

#### ② 保健指導

生徒達が健康についての知識を習得し、それを実践できるよう、警察署長や保健所保健師、大学教員等の外部講師を招いての講演会や中学校の教員の自作教材ビデオ(魚の栄養、疲労回復など)の視聴、ストレッチやダンベル体操の実技体験を行った。ダンベル体操は、玄米と手ぬぐいで生徒達が自作した「にぎにぎ」を用いて行った。また、学校保健法に定められた身体計測・健康診断に加えて、筆者による超音波を用いた骨密度計測を行った。

#### ③ 学校・家庭・地域の連携

生徒だけでなく保護者や地域住民を対象とした講演会を開催した。初年度は、女優の松居一

代氏による「人生に健康と幸せを 家族の健康は私が守る」、次年度は筆者（渡部かなえ）による「生涯にわたる健康 ～お母さんは私の、お父さんは僕の未来像」であった。また、「健康たより」を発行し、家庭と学校の連携を密にして、生徒一人一人の「健康のめあて」に家庭でも意欲的に取り組むよう支援した。健康たよりは計5通発行され、テーマは、No.1「あなたは健康ですか?」、No.2「夏休み! 健康づくりへのヒント」、No.3「なるほど! 聞いて納得、健康教育講演会」、No.4「骨密度をはかったよ! ほね・骨・ホネのお話し」、No.5「もうすぐ中間発表会だよ」であった。ダンベル体操は地域の健康づくりに取り入れられたものを、中学校でも行い、地域と学校が共同で健康づくりを進めていくことを目指した。

#### 4. 結果および考察（成果および評価）

健康についての、1年生の「知る」、2年生の「考える」、3年生の「実行する」という健康システム管理論の系統立った学習計画は、学ぶ生徒も指導する教師も、見通しを持って取り組むことができた。また、授業を受けて知識を得るだけでなく、骨密度計測などを実際に体験することで、生涯にわたる健康を支える骨量を高める重要な時期である中学校期の、すなわち今の自分の健康について、いっそう意識を高く持つようになった。骨についての学びが、食事や運動についての学習へと広がり、骨を介して栄養と運動、そして成長についての学びが有機的に結び付くという健康システム管理の基本理念が実現された。

さらに、調べ学習を取り入れたことで、図書館やインターネットを活用して自主的に調べるようになり、多様な情報へのアクセスを通して健康情報リテラシーも身についた。また、生徒達が自分達で栄養士、保護者、生徒へのアンケート調査を行うという経験を通して、健康システム管理に重要な情報の鮮度や一次情報の価

値について知ることができた。さらに、調べたことを口頭発表およびホームページ上で発表する・伝えるという経験を通して、情報を発信することで、質の高い健康情報を仲間と、家族とそして社会で共有できるようになることを学んだ。

2年目終了時の生徒達の感想「最初は『こんなことやらなくてもいいじゃない』と思っていたけれど、いろいろなことがわかってよかったです。やったことをよく覚えて、健康に気をつけていきたいです。」「健康な生活を送るには、こんなにもたくさんのことに気を遣わなくてはならないなんて・・・自分がやろうと思っても全部はとでも大変だと思った。でも、今の自分の生活と照らし合わせて、聞いたことを参考にして、今からでも遅くないと思うので、気がついたらやっていきたいと思った。」等から、自分達で調べる・情報を発信する・仲間や家族と共有する・実践するという学びを通して、生徒達の中に健康について向かい合っていこうとする意識が芽生えたことが推察され、大きな成果であったと評価された。

#### 5. 未来への展望

学習の振り返りシートに記載されたコメントに、「今日分かったことを、これからの生活に生かしたい」、「これからもこういう勉強を続けていけたらいいと思う」、「ぜひ、家でも家族と一緒にやってみたい」、「環境問題など、社会に関係するいろいろなことを考えさせられた」など、高学年の生徒の中には、自分の今の健康から出発して、家族の健康、自分や家族が生活していく社会の健康について考えるようになった者、さらには未来へと続く健康な社会の持続可能性（国立国会図書館 2010）についての視点をもち始めた者がいることがわかった。健康システム管理論の視座から、中学校での教育実践には、社会的な意義もあったと考えられる。

## 6. 反省と今後の課題

学校保健活動のマネージメントは、Plan (計画策定)、Do (実施)、Check (評価) 後に Action (フィードバックと修正) を行い次回の計画につなげていく (文部科学省 2010b)。T 中学校も健康教育総合推進事業 (3か年) の終了後も Action を継続的に行っていくという計画であったが、事業終了で予算措置がなされなくなり、2年目に Plan & Do を推進した教員の多くが3年目 (最終年度) に入る時に他校に異動することになってしまった。筆者の事業への参画も2年目 (Plan & Do) の健康システム管理論の視座からの教育実践のみであった。よって、それまで事業にあまり関わってこなかった中学校教員メンバーでは最終年度の Check だけで精一杯で、3か年の事業終了後も健康教育を継続して行い、Action によって健康教育をさらに発展させていくことは難しかったようである。数年で教員が異動する公立学校での健康教育プログラムは、生徒の学習だけでなく教員側・学校側の指導・支援体制についてもロバストなシステムを構築していかなないと、継続と積み重ねが重要な健康教育が、担当者交代や助成期間の終了等の事情で途切れてしまい、せっかく萌芽した成果の持続可能性を維持できなくなることが、健康システムの推進の最大の障壁であることが、健康システム管理論の視点からの教育実践の再評価によって明らかになった。

## 7. 謝辞

本稿は、JSPS 科研費 24600025 基盤研究 (C) の助成で、中学校での教育実践を研究論文にまとめたものである。

アクション・リサーチとフィールド・ワークでの参与観察の機会を筆者に与えてくださった T 中学校の先生方、熱心に学習に取り組んでくれた子ども達に心から感謝いたします。

## 【参考文献】

川崎夫佐子, 原卓也, 松本洋輔, 渡部かなえ (2007) 「いのちの教育とライフスキルを取り入れた健康教育プログラム」『教育実践研究』No.8, pp.1-10.

UNESCO (2004) "The urgency of renewed prevention education", UNESCO's strategy for HIV/AIDS Prevention Education, International Institute for Education Planning (IIEP), pp.10-14.

佐藤郁也 (2013) 「第3章「正しい答え」と「適切な問い」問題構造化作業としてのフィールドワーク」『フィールドワークの技法』, pp.83-151, 新曜社.

Braun V., Clarke V. (2006) "Using thematic analysis in psychology", Quad.Res. Psychol. 3:2, pp.77-101.

佐藤郁也 (2014) 「第II部 質的データ分析の実際」『質的データ分析法』pp.77-89, 111-124, 新曜社.

文部科学省 (2008) 「中学校学習指導要領解説 保健体育」東山書房.

文部科学省 (2010a) 「生きる力」(2016年8月8日 閲覧)

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/newcs/pamphlet/\\_icsFiles/afiedfile/2011/07/26/1234786\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/newcs/pamphlet/_icsFiles/afiedfile/2011/07/26/1234786_1.pdf)

Science council of Japan (2010) "Japanese child health promotion", pp.4-20.

教員養成系大学保健協議会 (2015) 「第1章

第1節 学校保健の意義』『学校保健ハンドブック』, pp.2-7.

渡部かなえ (2006) 「子どもの健康状態と生活習慣に保護者の生活態度が及ぼす影響」『信州大学教育学部紀要』第117号, pp.219-223.

厚生労働省 (1997) 「第1章 第1節 子ども自身に生じている変化」『平成5年版 厚生白書』(2016年8月8日 閲覧)  
[http://www.mhlw.go.jp/toukei\\_hakusho/hakusho/kousei/1993/dl/02.pdf](http://www.mhlw.go.jp/toukei_hakusho/hakusho/kousei/1993/dl/02.pdf)

宮田美緒, 北村洋志, 宮本文彦, 藤沢謙一郎, 渡部かなえ (2003) 「中学校における生きる力を育む健康教育の学習実践から見えてきたもの」『教育実践研究』No.4, pp.115-124.

日本学校保健会 (2000) 『平成10年度 児童生徒の健康状態サーベイランス 事業報告書』221p.

日本学校保健会 (2010) 『平成20年度 児童生徒の健康状態サーベイランス 事業報告書』86p.

国立国会図書館 (2010) 「第一部 「持続可能な社会」とは何か」『持続可能な社会の構築 総合調査報告書』 pp.11-56.

文部科学省 (2010b) 「学校保健活動のマネジメント」『保健主事のためのハンドブック』, pp.22-25.