

## 養護教諭の専門性を活かした生徒との関わりについての実践事例

### ～自ら考え行動できる、自立した生徒をめざして～

会津若松市立第三中学校

養護教諭 渡部 かおり

## 1 はじめに

養護教諭として何を意識して職務に当たっているか考えた時、ベースとしていることが2つある。1つめは「つなぐ」ということ、2つめは「生徒の自立を目指す」ということ。本校でもこの2つをベースとして、科学的根拠をもとに健康に関する知識を習得し、中学校卒業までに自分の生活様式等に合わせて主体的に考え行動できる生徒をめざした指導や「つなぐ」関わりを積み重ねてきた。

今回はその取組を紹介する。

## 2 実践の内容及び方法等

### (1) 全校生への保健指導～将来の健康につなぐ

生活習慣の基本となる「食事」「睡眠」「運動」について、年度ごとに重点化して保健指導を行っている。

#### ① 外部講師による保健指導

##### 会津中央病院診療内科の医師による睡眠講話

人間の脳と体の主材料であるタンパク質はとても弱くて崩れやすい物質のため、毎日の睡眠でボロボロになった脳と体の改良・性能アップ（成長）をしていること、そのために長時間の睡眠が必要なことを科学的に解説した。

人間の体をスポーツカーに例えて修復について説明したり、動物が命がけでとるほど睡眠は重要であることを中学生に分かりやすく伝えたりした。



##### 会津大学短期大学部の先生による体組成測定と運動・栄養講話

体の成長が大きい中学生時期に毎年体組成測定を行うことにより、数値の変化から自分のからだを知り、成長に必要な食事や運動方法等について学ばせた。筋力アップや食事に関する質問も多く、個別の保健指導につなげた。

特に今年の3年生は、小学6年生から4年間測定しているため、自分の成長を体組成の変化で確認でき、特に運動部の生徒はボディメイキングに役立てている。

#### ② 集会等での養護教諭による保健指導

終業式で、毎回養護教諭からの保健指導を実施している。健康に関する学期の反省だけでなく、必ず生活習慣に関する保健指導を科学的データや資料をもとに実施している。

- ・電子機器（電磁波）の脳への影響について
- ・ブルーライトが睡眠に与える影響や、成長ホルモンと睡眠の関係について

- ・ 一日の生活リズムを円のように回すために、どのように生活習慣を組み立てていくかについて
  - ・ 電子機器の利用時間と「テストの成績」「勉強時間」「睡眠時間」の関係について ……など
- また、PTA 総会後の学年保護者会では生活習慣について保護者向けの講話を全学年に行い、家庭の協力をお願いした。



### ③ 掲示物や保健だより等、視覚からの指導

保健だよりでの月ごとの保健情報の提供とともに、見て触ることができる立体掲示を定期的に作成している。本校では体育館入り口前に保健安全関係の掲示場所が割り当てられているため全校生が必ず通るという利点があり、足を止めて見たり触れたりしている様子が見られる。



### ④ 個別の保健指導や健康相談

保健室も教育の場であるということを念頭に置いて「なぜ」「この後はどうすればいいのか」「予防法は」など、生徒が健康を自己管理できるよう具体的な指導を心がけている。

- (2) S S R利用生徒や配慮が必要な生徒への関わり～担任や学年、保護者、外部機関とつなぐ運営委員会や生徒指導委員会等での情報だけでなく、職員室に積極的に出向いて先生方と会話することで生徒の情報を多角的に収集し、養護教諭ならではの生徒対応に生かしている。
- また、担任が一人で抱えてしまうことがないように、必ず主任を通して生徒の情報を共有することで、学年内での横の連携につながるよう努めている。

### ① S S R利用生徒へのサポート

S S Rに登校できるようになった生徒の中には、ほんの半歩のスマールステップでもやっとの思いで取り組んでいる生徒もいるため、「今日はどこまでならできる」「これをやってみたい」「今はまだ難しい」などを本人が決めて言語化できるようサポートし、担任や学年にその思いを伝えることで、支援の材料になるよう努めている。

S S Rの様子

<学習風景>

<給食の様子>



### ② S S R利用が難しい生徒へのサポート

まずは保健室登校から、保健室登校が難しい場合は玄関まで、プリントをもらいにだけなど、

担任や学年と協力し、その生徒と関わる機会を積極的に作っている。

③ 通常学級での困り感のある生徒へのサポート

学習への困り感で授業を離脱して保健室に来室する生徒への対応、コミュニケーションスキルで課題を抱えている生徒への対応、感情コントロールに課題を抱える生徒等の情報を共有し、個別の支援に向けた話し合いの場を積極的に設けるよう関係職員と協力体制を整えている。

④ 保護者や外部機関との連携

生徒の支援に関して、担任が保護者と面談する際に同席し、保護者の思いを一緒に聞き、今後の方向性について協議する機会を作っている。SSWとの連携、地域の支援機関や病院との連携にも積極的にかかり、保護者の受診等に関する相談へのサポート体制を整えている。

(3) 地域連携での取組～小学校からの9年間を見通した健康教育における高校との連携

中学校区の小学校養護教諭との部会を2か月に1度程度開催し、健康課題に関する取組についての協議や地域学校保健委員会に向けての協議、情報交換をしている。

① 学区で目指す児童生徒像を具体的に設定し、9年間を見通した保健指導を実践する。

＜目指す児童生徒像＞	
○ 一日60分体を動かす子ども	運動
○ 赤・黄・緑・汁物をバランスよく摂れる子ども	食事
○ 中学生は7時間以上睡眠をとれる子ども	睡眠
○ メディアを上手にセレクトし、自律した生活を送れる子ども	メディア

② 小中学校共通で生活習慣アンケートを実施し、児童生徒の行動の変容について評価する。

③ 毎年共通の指導用教材を作成している。同じ教材を使用し、同じテーマで発達段階に応じた保健指導を行うことで、9年間繰り返し学ばせ、知識の定着と実践能力を備えた児童生徒を育成する。

### 3 実践の成果及び課題

健康に関する成果はすぐに現れるわけではないが、中学校卒業時に基本的な健康情報を身につけ、その正しい情報の中から自分の生活様式に合わせて、また自分の小さな目標に向けて何ができるか考えて行動できる生徒を目指して取り組んできている。健康教育に関しては小学校と同じ目標を持ち、同じ目線での指導を9年間積み重ねられることに大きな意味があると考えている。なかなか行動変容に結びつかないという課題は常にあるため、これからも養護教諭の専門性を生かし、健康に関する情報を科学的根拠をもとに伝えて、「分かる」を定着させ「できる」を増やし、生徒の自立を目指した指導を継続して将来につないでいきたい。

また、SSRに携わって3年目となるが、今まで登校できなかった生徒の居場所が増えたことで出席率が昨年度より上がっている。SSRに登校する生徒の短期目標はそれぞれであり、その声を引き出して担任や学年とつなぐことで相互理解が深まり生徒のできるが増えている。生徒の声を言語化させることは、自分で次の行動を決定できる自立した生徒の育成にもつながると考える。担任一人にはせず、養護教諭として積極的に保護者とも関わっていくことは担任サポートや保護者サポートに有効となっている。生徒の自立を促すために、今後も医療機関や地域の支援機関、行政との連携を強化して中学校卒業後を見据えた支援を続けていきたい。