

分科会討議日程

第 12 分科会 「 学校保健 」

共同研究者氏名（所属）布施谷 留美子 先生(元養護教諭、子どもの権利条約市民・NGOの会専門委員・ライフオーガナイザー) 小林 美由紀 先生(県カウンセラー)
分科会役員氏名（学校名）横地 京子(松代高校)茨木 洋美(上田千曲高校)林友海子(伊那弥生ヶ丘高校) 丸山真由美(信州新町中)齋藤さゆり(北御牧中)佐藤智咲子(高瀬小)

11月4日（土）

時間割	レポート題名	学校（支部）	氏名
討議Ⅰ	課題提起：「子どもたちの生きる力を育むために養護教諭に求められているもの」 信州新町中学校 丸山 真由美		
13：00～	討議の柱：生きる力を育むため養護教諭の果たす役割について深めていこう。		
15：00	1 課題提起 「気になる子どもの姿」から学ぼう	軽井沢町立軽井沢西部小学校 小諸市立東小学校	佐藤さや香 柳澤 文香
	2 「養護教諭が行う保健講話のススメ～保健室 に来室しない生徒へのアプローチ～」	長野南高校(更埴支部)	佐藤知子
	3 「変わるかな・・・戸隠分校特別支援」	長野吉田戸隠分校(長水支部)	高橋加代子
討議Ⅱ	討議の柱：自ら考え自己決定できる力を育み包括的な性教育を目指して現状と課題について		
15：10～	4 「命の始まり・14歳の君へ」	東御市立北御牧中学校	齋藤さゆり
17：00	5 「お互い尊重しあえる関係作りをしよう」	上田高校(上小支部)	保科亜里香
討議Ⅲ	まとめ	元養護教諭 県カウンセラー	布施谷留美子 小林美由紀

参加者への 連絡事項	
---------------	--

課題提起

「子どもたちの生きる力を育むために養護教諭に求められているもの」

はじめに

新型コロナウイルス感染症が5類になったことで、様々な制限がなくなり、平常が戻ってきています。しかしこれまで感染症対策として様々な制限がされたなかで生活しなければならなかった子どもたちは、心身に大きな影響を受けています。今もマスクを外すことの出来ない子どもたちが大勢います。「入学からずっとマスクだから、外すと恥ずかしい」「つけていた方が落ち着く」と感染予防の目的ではなく、自分を他人の視線から守るアイテムかのようにマスクをしているのです。

本来学校は人とかかわる中で人間関係を学び、社会性を培いながら、成長していく場です。しかし、そうした機会が奪われてしまったことによる人との関係性の育ちそびれは見過ごすことができません。子どもたちの日常生活の中にスマートフォンやタブレットなどのデジタル機器がますます浸透し、スクリーンに向かう時間が増えました。子どもたちが SNS やオンラインゲームなどで同じ趣味や共感する人とつながろうとする状況は、人と関わりたいという発達欲求と捉えると同時にネットや顔が見えない相手とのつながりのなかに自分の承認欲求を満たそうとしているようにもみえます。人との関係性の築き方をどう学ばせていくかが今後の課題と言えるのではないのでしょうか。

精一杯生きようとしている子どもたちは、今、何を求めて何を必要としているのでしょうか。コロナウイルス感染症やその対策が子どもたちに及ぼした影響、それを踏まえて子どもたちの健やかな成長をどう支援していくのかを考える大切な時期にあります。しかし学校現場は忙しくなる一方で、子どものことをゆっくり話す時間を作りにくい状況が依然としてあります。子どもの成長を教職員で共に考え、語り合える学校にしていくための働き方改革が今こそ必要であると思います。

1 今、養護教諭に求められるもの

保健室は、社会が抱える問題や課題を、子どもの姿を通していち早く察知できる場所です。子どもたちは様々な不安やストレスを抱え、何らかの訴えを持って保健室にやってきます。頭痛や腹痛、吐き気などの身体症状を訴えて来室する子どもの中には、虐待や家庭内の問題を抱えているケースもあります。子どもの悩みや葛藤に丁寧に向き合い、まるごと受け止め、成長につながる支援をすすめることが必須です。しかし、複雑化する社会において、子どもたちの家庭環境も複雑化多様化しており、学校だけで対応するのはその子の根本的な課題に寄り添うことが難しい場合があります。子どもたちの健康課題や発達課題を受け止められる養護教諭が軸となり、校内体制や家庭・地域の関係機関等との連携体制を構築しながら、子どもたちを支えていくことが求められています。時代の変化とともに、養護教諭の役割は多岐にわたっています。生徒指導や特別支援教育、医療的ケアなどのコーディネーター的な役割を担っている仲間も多い状況です。常に学び続け、養護教諭としての力量を高めていくだけでなく、子どもたちと丁寧に向き合うための複数配置等、人的配置増員の必要性が一層高まっています。

コロナ禍で、文部科学省の一人一台端末や高速通信ネットワーク等の学校環境を実現するGIGAスクール構想は加速整備され、学校現場での電子端末の普及率は飛躍的に増加しました。ICT教育がほぼ当たり前の日常になり、学校での学習や家庭での生活に子どもがパソコンやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会は増えました。長時間画面を見続けることで、目や肩、首の疲れや頭痛等、体の不調が起きやすくなっていたり、睡眠不足や依存傾向に陥る子どもたちもいます。文部科学省「令和4年度学校保健統計調査」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は、小学生36.8%、中学生60.6%、高校生70.8%」で、過去最悪を更新しており、さまざまな生活習慣の変化が影響しているといわれています。スマートフォンは、24時間いつでもどこでも人とつながることが

できる魅力がある一方で、使い方によっては脳に与えるダメージも大きいと言われています。ICT機器とどう付き合っていけば良いか。自分の身体にどのような影響があるのか、正しい距離感や、適切な使い方について、家庭、地域や医療と連携し、子どもたちと一緒に学び、考えていくことが必要となっています。

2023年度から実施されている性犯罪・性暴力対策を推進するための教育プログラム「生命(いのち)の安全教育」が始まりました。折しも芸能プロダクションの性加害の問題や性犯罪から子どもを守る「日本版 DBS」の有識者会議の報告がとりまとめられるなど社会的な関心が高まっています。この教育プログラムの実施については、単に子どもを性暴力被害者や加害者にしないだけでなく、自己理解や人権尊重、他者理解のために必要な学びである性教育の視点から、継続的に学んでいける包括的性教育を展開していくチャンスとしてとらえることができます。自分の身体や心を肯定的に捉える事を基盤に、子どもたちが自分で考え自己決定できる力を育む事を目指し、どう進めていけばよいか、議論を深めましょう。

新学習指導要領では、現代的課題への対応として、心の健康や精神疾患に関する内容の充実が図られています。メンタルヘルス上の課題は、思春期に多く発生し、精神疾患は子どもや周囲の大人にとって身近なものと言えます。一人で抱えこまず周囲の人に相談することが、心の回復のために大切であることを理解するとともに、自分自身や周囲の人が抱える苦痛に注目しながら、精神疾患への理解を深めることが重要視されています。子どもたちが発するSOSを受け止め、身体の不調と心の問題をつなぎながら、休養や相談することの大切さを伝え続けている養護教諭。心の健康への理解を広げるために、養護教諭の果たす役割は大きいと考えます。

2 小中高特支で子どもの育ちを考える。

少子化で、子どもの数が減っている中、特別な支援や配慮を必要とする子どもは年々増加しています。発達障がいのある人は、小さな頃から、その特性によって通常的生活環境で困難が生じやすく、結果として不登校やひきこもり、精神疾患の併存などの不適応状態を引き起こしているケースもあります。適切な学びの環境作りや、教室での合理的配慮の提供等、一人ひとりの特性を理解した校内の支援体制を構築し、保護者をはじめ医療機関や地域の関係機関との連携が重要になっています。そして地域や社会全体で子どもたちを見守る切れ目ない支援体制を築くために小・中・高・特支間での連携もとても重要になっています。

少子高齢化や家族の経済状況の変化といったさまざまな要因により、幼いうちから兄弟や家族の世話、介護、感情面のサポートをする18歳未満の子どもがヤングケアラーと認知されるようになりました。大人が担うようなケア責任を引き受け、学校や友人のこと、健康状態や将来について悩み困っている子どもたちに気づき、支援へつなぐ対応も大切になっています。ここでも校種を超えた連携が必要です。

小中高特支の連携をもっと深めていくために、それぞれの保健室で「見て・聴いて・感じた」子どもたちの実態を話し合い、子どもたちのよりよい育ちを支えていくためにどうするかを、みんなで考えることが何よりも求められています。

おわりに

社会情勢や児童生徒を取り巻く環境は絶えず変化しています。そして、社会が抱える課題のしわ寄せが子どもたちに影響を及ぼしています。どんな状況にあっても、子どもたちは沢山の可能性を秘めて、懸命に生きようとしています。その子どもたちの可能性を引き出すために、学校・家庭・地域が協働して考えていくことがますます大切になっています。養護教諭である私たちは、学校のなかの安全で安心できる居場所としての保健室の役割を果たし、子どもたちが主体となり成長していける学校づくりのために、共に考え学んでいきましょう。

軽井沢西部小学校 佐藤さや香

小諸市立東小学校 柳澤 文香

文責：高瀬小学校 佐藤智咲子

「気になる子どもの姿」から学ぼう

コロナ禍を経て、ますます多様化する子どもたち。保健室から見える子どもたちの中には、「気になる姿」がいくつかあります。その背景には、それぞれが抱えているものや困り感があり、それを少しでも軽く、和らげてあげたい、子どもたちの自立や成長につなげたい、そう思っている養護教諭は多いはずです。

そこで佐久支部では、①子どもたちの「気になる姿」と「その要因(養護教諭の見立て)」を、養護教諭から情報収集し、それぞれの要因別に、②養護教諭としてどのようなアプローチができるのか整理することで、日々の子どもたちへの対応のヒントが見つかるかと考え、検討しました。

1. アンケート結果より

〇気になる児童生徒1名について、その子の気になる姿（複数回答可）

気になる姿	小学校（20校）	中学校（15校）
不登校傾向（1ヶ月に5日以上欠席や遅刻早退が多いなど）	12	8
保護者から離れられない	5	
乱暴な言動・暴言・イライラ（保健室以外でも）	8	2
自傷行為をしている	1	1
頻回来室	7	5
体調不良が多い	7	7
けがが多い	1	1
無気力	10	2
校内徘徊	5	
希死念慮		1
帰宅希望	10	6
その他	6	5

<小学校>

- ・無気力な状態とハイな状態の差が大きい。
- ・男性教員と合わず、授業に出られない、夏休みは半そで半ズボンだが学校では長袖長ズボン、全身黒。
- ・姿の見えない友達がいる（おしゃべり、給食食べさせる、タブレット見せる）。
- ・夏休み明けに、髪を染めた。
- ・靴ひもが常にほどけている、友達とのトラブルが多い。

<中学校>

- ・社交不安症？
- ・感情表出が乏しい。
- ・笑顔が少ない。
- ・友人関係が限局的。何事も受け身で、自分から行動を起こすことが難しい。
- ・集団不適應。

○その児童生徒が気になる行動をする要因について（養護教諭の見立て）

	小学校	中学校
一 番 目 に 大 き な 要 因	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭環境（親の感覚）、（母子家庭、仕事で留守のため家でほぼ一人、愛情不足）、訳あり家庭 ・児童養護施設入所 ・親との関係 3、愛着、分離不安（母）、自分を見てほしい ・精神疾患 ・発達障害、発達特性 ・人間関係作り（高学年女子） ・人間関係（相手の何気ない一言に傷つく） ・学習意欲わかない、学力低い、勉強苦痛 ・担任との相性 ・昼夜逆転生活（SNS、ゲームによる） ・メディア依存傾向 2 	<ul style="list-style-type: none"> ・複雑な家庭環境により、自己肯定感低い ・親との関係（貧困）による承認欲求の強さ ・自己の感情や困り感を認知することが苦手（困りごとやストレスを表出できず身体化） ・家庭環境、親との関係 2 ・SNS やゲーム ・部活動（体力がなく体調不良を訴える） ・性格？ ・人間関係 2 ・コミュニケーション能力が低い ・発達障害 ・感覚過敏（特に聴覚）
二 番 目 に 大 き な 要 因	<ul style="list-style-type: none"> ・発達障害 2、特性 ・精神疾患の遺伝疑い ・家庭環境 2、親との関係、親子関係（愛着）、愛着障害 ・親が子どもの言いなり、家で部屋にこもっている。 ・兄弟との関係・兄弟間格差 ・担任との関係 ・学力 3、学習への意識 ・人間関係 2 ・集団が苦手 ・SNS やゲーム（ネット上に自分の居場所を求める） ・完璧でない自分を周囲に知られたくない 	<ul style="list-style-type: none"> ・メディア利用による生活習慣の乱れ ・慣れない環境での生活（言葉や文化の違い） ・人間関係（勝手な本人の都合の受け取り方）（友達との付き合い方、一人とべったり） ・親が本人任せ（ゲーム） ・家庭環境、親との関係 ・家庭・学校の環境 ・学習意欲わかない ・物事に対する本人の受け取り方（認知のゆがみ） ・集団生活不適應 ・自己肯定感低い ・経験不足（辛いこと嫌なことから逃げてきた、がんばれない、自分で乗り越えられない）
三 番 目 に 大 き な 要 因	<ul style="list-style-type: none"> ・人間関係の問題 2 ・訳アリ家庭、親との関係 ・食習慣（朝食用意されていない、遠足も弁当作れず欠席） ・できない、分らないと言えないプライド ・学校への関心の薄さ ・発達障害（対人関係、コミュニケーション） ・生活習慣の乱れ 2（朝食欠食、毎朝遅刻、睡眠不足） ・友達とうまく関われない、ういてしまう。 ・環境（学校体制、家庭と学校の認識・対応の違い、家庭環境） ・学力不振、学習の遅れ ・周りの環境（SNS、ゲーム） 	<ul style="list-style-type: none"> ・学力が低い 5 ・人間関係 3 ・性格（素直だが流されやすい） ・安心して過ごせる居場所の欠如 ・発達障害

2023年 佐久支部教育研究集会アンケート

教研集会で検討したいので、アンケートにお答えください。できるだけ多くの回答を集めたいので、組合員ではない先生方もご協力をお願いします。保健室で関わりがあり、気になっている児童生徒について教えてください。

1 校種について、当てはまる項目に☑をしてください。

小学校 中学校

2 学校名・お名前をご記入ください。

_____ 学校 _____ お名前

3 気になる児童生徒1名について、その子の気になる姿に☑をしてください。(あてはまるものすべてに)

- 不登校傾向(1か月に5日以上欠席や遅刻早退が多い など)
- 保護者から離れられない
- 乱暴な行動・暴言・イライラ(保健室以外でも)
- 自傷行為をしている
- 頻回来室
- 体調不良が多い
- けがが多い
- 無気力
- 校内徘徊
- 希死念慮
- 帰宅希望
- その他(ご記入ください)

4 その児童生徒が気になる行動をする要因についてお答えください。(養護教諭の見立て)

(例: 貧困・親との関係・訳ありの家庭・発達障害・人間関係の問題・学力が低い・学習意欲がわかない・習い事や塾が忙しくて疲れている・SNSやゲーム、テレビなどのメディア依存傾向・生活習慣の乱れ など)

○1 番大きな要因は何だと思えますか。(ご記入ください)

○2 番目に大きな要因は何だと思えますか。(ご記入ください)

○3 番目に大きな要因は何だと思えますか。(ご記入ください)

2. モデルケースの検討より

アンケート結果をもとに、あえてシンプルな事例、「こういう子いるよね」というものを常任委員で考えました。佐久支部教研では、先生方のこれまでのご経験から、幅広くご意見をいただき、いろいろな視点から3つのモデルケースについてグループトークを行いました。

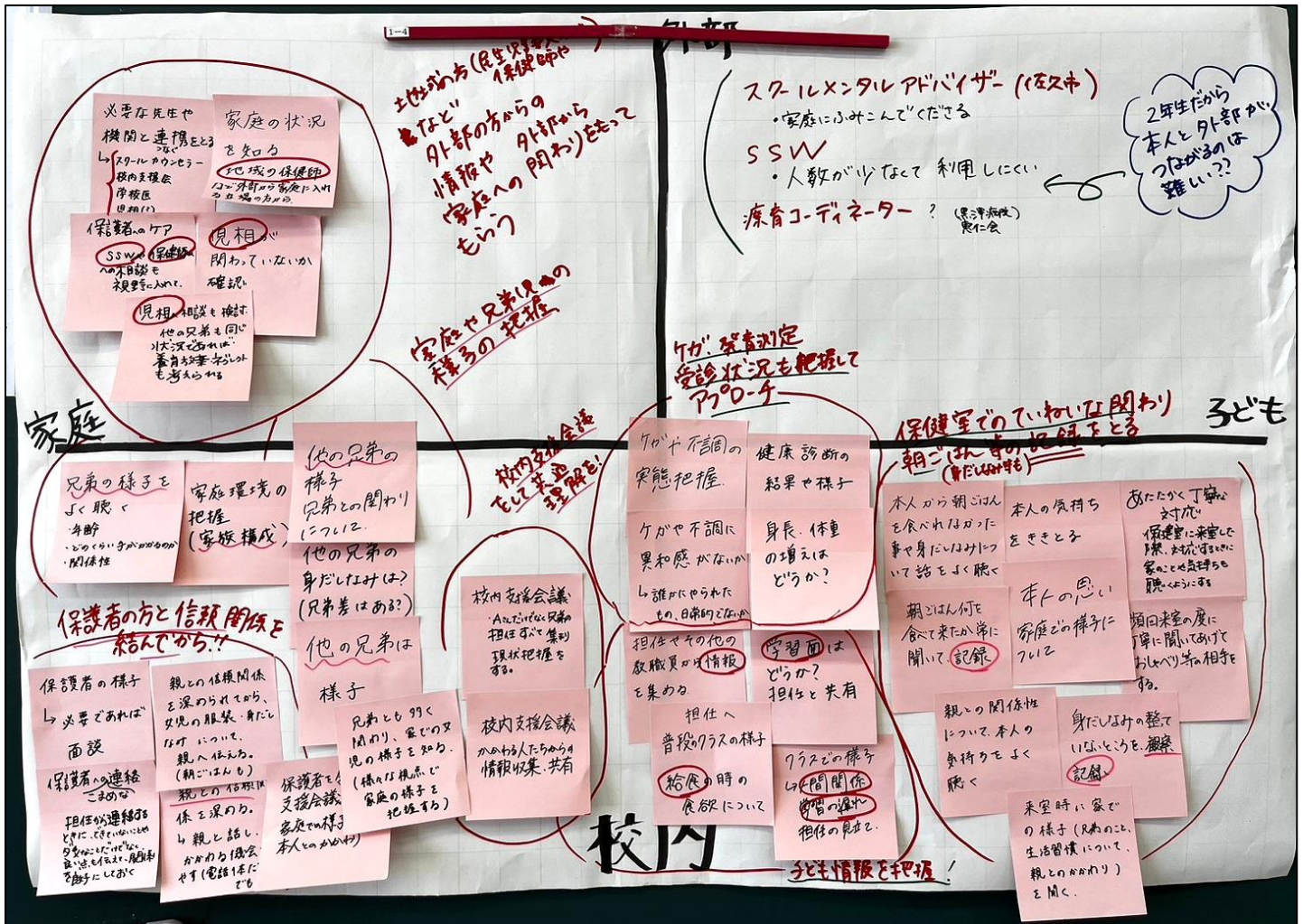
A：小学2年生 女子

【気になる姿】

- ちょっとしたケガや不調を訴えて頻回来室
- 服装が季節に合っていない
- 身だしなみが整っていない
- 朝ごはんを食べていないことが多い

【見立て】

- 親の愛情不足
- 兄弟が多くなかなか見てもらえない



保健室：丁寧な関わりと記録、健診結果、受診状況
 担任：子どもの状況把握（学習、人間関係）
 家庭：兄弟の様子はどうか？
 保護者：関係を築いてから、支援会議を
 外部：子ども（2年生）と外部をつなげるには？
 スクールメンタルアドバイザーの活用（佐久市）



B：小学4年生 男子

【気になる姿】

- ・不登校傾向
- ・無気力（すぐめんどくさいと言う）
- ・家に帰りたがる
- ・家ではイライラして乱暴なことがある

【見立て】

- ・メディア依存傾向
- ・生活習慣が乱れて昼夜逆転
- ・プライドが高い



保健室：本人から話を聴く、メディア以外の趣味、保健指導
 家庭：保護者とも関係づくり
 学校：オンライン授業や校内での居場所
 支援会議の設定、チームで対応
 外部：特性があるのなら外部へ
 子どもと親の相談員、子どもとメディア信州

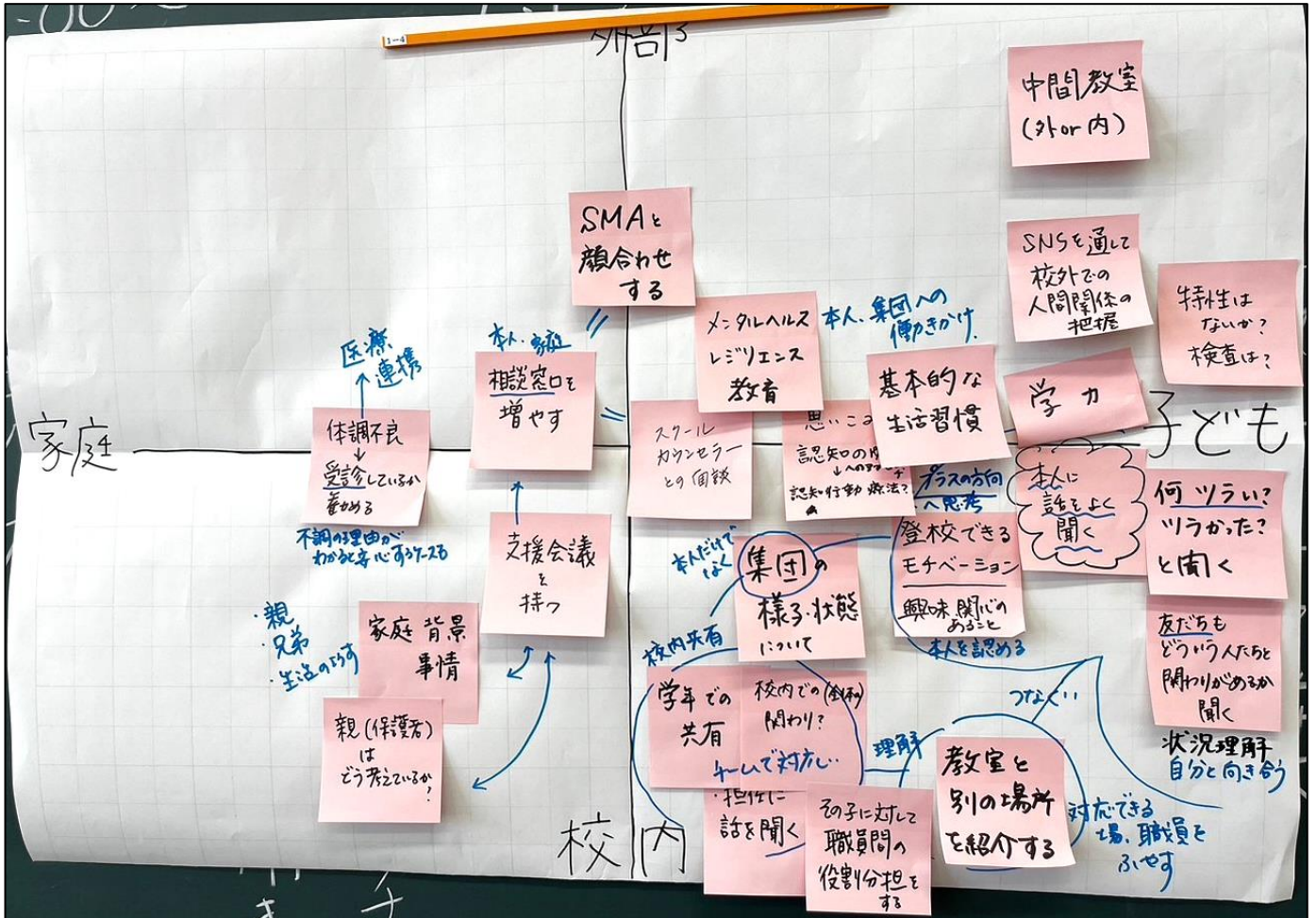


【気になる姿】

- ・不登校傾向
- ・頻回来室
- ・体調不良をよく訴える
- ・帰宅希望

【見立て】

- ・友人との人間関係
- ・勝手な思い込みで傷つきやすい
- ・自己肯定感が低い



- 保健室：本人の話をよく聴く。趣味？友達？何が原因…？
- 校内：居場所づくり。教科担任制なので、様々な視点がある。
集団のほうにも目を向けてみる。
- 家庭：受診しているか？（体調不良）
受診することで安心するかも？
- 外部：スクールメンタルアドバイザーの活用（佐久市）、中間教室



3. 佐久支部の学びより…

<アンケート結果より>

例えば…子どもの気になる姿「乱暴な行動・暴言・イライラ」は小学校では多く、中学校では少ない。
 →中学生は思春期でイライラするのが当たり前、だから問題視されないということではないか。
 ☆その子の発達段階や置かれた状況によって、気になる姿の捉え方も変わってくる。
 養護教諭がそういうことを意識して、子どもたちのことを見ていく必要がある。

②見取り

<グループトークより>

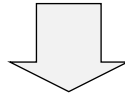
- ・グループで話し合うことで、自分では思いつかない方法が浮かんだり、他の養護教諭のやり方を学んだりでき、養護教諭の専門性を再確認することができた。
- ・養護教諭だからこそキャッチできた子どもの見取りを、一人で抱えるのではなく次につなげることが大事である。チームで対応する。

③つなぐ

<共同研究者の先生より>

- 「佐久カウンセリングルーム あんだんて」臨床心理士の小嶋容子先生から、目の前の子どもたちとの向き合い方やカウンセリングのスキルを学んだ。
- ・どんな場合も、誠実に、目の前のその人にフォーカスする。
 - ・「なるほど、あなたは自分のことを、そういうふうに感じているのね」→決して否定しない。

①関わり



私たち養護教諭が日々感じている、子どもの気になる姿や見取りを養護教諭だけで終わりにしていないか？ 子どもたちと向き合って、さらにその先へつなぎ、見通しを持って対応を広げることで、その子の困り感の解消につなげたい…一歩踏み出すためのきっかけづくりとして、養護教諭ができることは何か。ご検討いただきたいです。

「子どもの見取りを、どこへどう広げるか ～私たち養護教諭には、SC・SSWの要素もある～」

↓共同研究者 小嶋先生のお話より

☆海で人が溺れているとき…

SSW…船に乗り、医者連れてきたり、
 救助の体制を整えたりする

SC …海に潜って、一緒に息を分け合いながら
 その人を助ける



～ 佐久支部の仲間たちと小嶋先生を囲んで～

養護教諭が行う保健講話のススメ～保健室に来室しない生徒へのアプローチ～

I はじめに

昨年12月、教文会議学校保健全県研究会の信州大学教育学部准教授の茅野理恵先生の講演の中で、子どもたちが人に相談することのハードルが上がってきている(感じていることをうまく言語化できない、「自己責任」の時代だとばかりに自立を求められている感覚、浅く広い人間関係への変化、忙しい家族や先生の迷惑になってはいけないと思ってしまう、等)とお聞きした。大人のほうからこどもの不安を理解して寄り添っていくことが必要になってきている、との内容だった。

一昔前のように、「養護教諭だから」「保健室だから」という理由だけで子どもたち自ら相談に来る時代ではなくなっていると感じている。自分の学校の養護教諭が果たして自分の相談にのってくれる人なのかどうか、一度でも養護教諭と関りがあった生徒ならば多少は判断することができ、相談相手として選ばれ、相談につながっていく可能性もあるが、保健室とあまり接点なく過ごしている生徒にとっては、相談してみようとは考えにくいかもしれない。イマドキの子どもたちは自ら率先して相談にこないとなると、個々で関りのある特定の生徒だけではなく、できるだけ多くの生徒に、「うちの養護教諭は話を聞いてくれそうだ」と思ってもらえるように、こちらからアプローチしていく必要がある。

そこで、養護教諭による保健講話を提案したい。保健教育として保健だより等による指導はたいいていの養護教諭が実践していると思われる。もちろん全員に配布しているものの、隅々まで読んでくれている生徒もいれば、まったく目を通さない生徒もいる。例えば、人間関係について、こういう考え方のクセはないか、という問いかけも、本当に届けたい生徒には届かないことが多い。一方で対面の保健講話等はどうかという、こちらも聞いていない生徒は当然いるのだが、「ライブ」の中で、全部は無理でも、部分的には聞いている。そして何よりも、養護教諭の人となりを知ってもらえる機会となる。(最初の自己紹介くらいはおそらく聞いている)「保健室にはこんな人がいます」と宣伝するには絶好の機会となるのではないだろうか。

II 本校の現状と課題

本校は、昭和40年代、長野市の大都市化に伴って、特に長野市南部地域の発展が進み、人口が急増する中で、地元住民の方々の強い願いから、約10年にわたる運動が実り昭和58年に創立された学校で、今年41年目を迎えた。現在は、1年5クラス、2年5クラス、3年4クラスの合計約550名の生徒が、のびのびと学習やクラブ活動、生徒会活動に取り組んでいる。

養護教諭は今年で赴任2年目。昨年度1年間過ごす中で、様々な活動で元気な姿を見せてくれる一方で、保健室に持ち込まれる相談として、友人・家族等の人間関係の悩みが60.7%、暗い顔や涙目で逃げ込んでくる場面に何度も出くわした。コロナ禍を経て子どもたちのあらゆる発達が遅れ気味との指摘がされているが、コミュニケーション力の低下も感じずにはいられなかった。ひとつひとつの悩みはそれぞれに違うものの、話を聞かずに、どの生徒にも「友達なのだからこうするもの、こうするべき」といった物事のとらえ方や考え方にクセがあり、そこに苦しめられている傾向があるように感じていた。相談に来る生徒だけでなく、その背景にいる生徒たちも含め、その課題に何かしら仕掛けていきたい気持ちがどんどん高まっていった。

本校の保健講話は、例年1年生がSNSトラブル(学年主体で年度当初に)、2年生・薬物乱用防止(学年主体)、3年生・性教育(保健係主体、学年末に)が外部講師により行われ、各学年1つずつは実施されている状況の中、赴任1年目から新たに時間を確保するのは難しいように思われた。

III 実践の実際

1. 時間の確保 <該当学年主任・クラス担任にPR>

1年生の夏休み明け、いろいろな人間関係トラブルの問題が噴出してきた時期があり、それがぼちぼち落ち着いたところに、前任校(屋代南高校)で取り組んだ人間関係についての保健講話のスライド資料

を学年室に持ち込み、「私、こんな話を全体に向けて伝えられます、どこかで時間をとれますか？」
「参集でも、オンラインでも。学年閉鎖の時でもいいので…」と伝えておいた。

最終的になかなか時間が取れず、実現できずに、このまま今年度は流れてしまうかな、と思っていたところ、2～3月の特編授業のところをお願いできないか、という依頼が来た。特編授業のコマが埋まらずに困っていた2学年もそこに転がり込んできて(体育研究室での立ち話で決定)、1・2学年合同で、同じ日同じ時間にオンラインで各教室へ配信する形で実施することになった。

2. 実施日および対象

令和5年3月14日(火)9:00～9:50

令和4年度 1年生5クラス(200人)、2年生4クラス(158人)

3. 実施方法

Google meet でオンライン(感染症流行期を考慮) 各クラス PC→HR 教室スクリーンに映し視聴
…保健室から配信の予定だったが、養護教諭の家族がインフルエンザ罹患、看護が必要となり、
養護教諭本人も症状が出ていたので、急遽自宅からのリモートで実施させてもらった。

4. 内容について (実際の配布資料の抜粋は5ページから)

講話タイトル「人間関係について～知っておいてほしいこと～」

保健室に持ち込まれたことのある人間関係にまつわるいろいろな相談の中から、思春期に抱えやすい悩みにフォーカス、自分事としてとらえやすい内容にし、物事のとらえ方や考え方を提案。

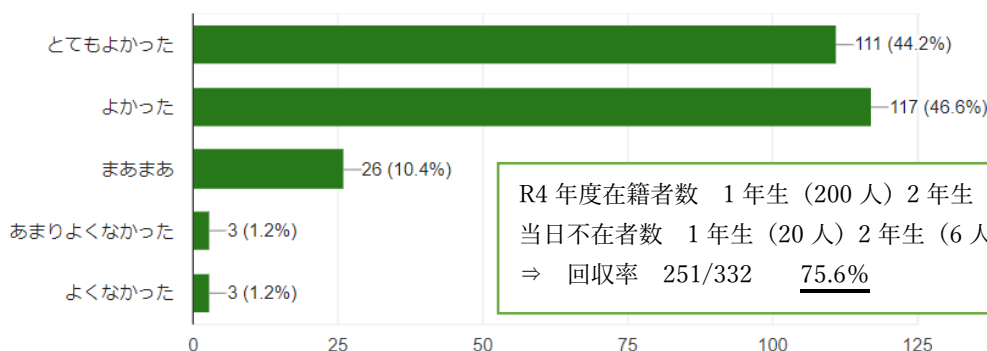
昨年度の学習指導要領改訂により、高校の保健の授業で精神疾患について扱うことになったことにも関連させ、10代も多く、いつ誰がかかってもおかしくない病気であることを伝え、相談を促す。

材料は、これまでに受けた研修内容でピピっときたこと、学校保健ニュースや雑誌「健」の記事、ネット(FB等)の精神科 Dr.や心理カウンセラーの記事、テレビやラジオで琴線に触れた言葉などをスマホのメモ帳やLINEのkeepメモに書き込んだり、写真を貼ったり、記事のURLごと貼付けておいたもの。

5. google フォームへの生徒の感想(詳細は別配布資料)

今回の講話はどうでしたか？

251件の回答



IV 成果と課題

Google フォームの回収率は 75.6%、講話を聴いていた全員から感想アンケートを回収できたわけではないが、そのうちの 90.8%の生徒が「とてもよかった」「よかった」と回答、感想の内容を見ても概ね自分たちに関係のある、身近な悩みについての話題として好意的にとらえてくれたようである。また、勉強や部活等を頑張っていて保健室には来たことがないと思われる層から「相談をしたことがなかったからこそいい時間だった」「もっとやってほしい」等のコメントがあり、次年度も継続してやっていきたいと感じさせてくれた。数は少ないものの、質問や疑問の投げかけも来ていたので、言葉を選びながら回答を作成、後日 Google クラスルームに掲載した(次ページ)。当事者たちがどう受け止めたのかは不明。

<その後の保健室で…>

春休みが明けた新年度、新学期が始まり、連休明け、健康診断行事も落ち着いたところを見計らって相談で来室する生徒には、新顔がちらほら。「先生ならわかると思って…」「3月にしてくれたあの話あるじゃん」「ここへ来た方が話が早いと思って…」「私、小中では保健室に来たことがなかったんだけど…」「先生ならどう考えるのか聞きたくて」「先生の話は、そんなの当たり前のことじゃん！って聞いていたけど、なんとなく思っていたことを言葉に落としてくれてすっきりした。みんなよく聞いとけ！って思った」等、うれしい反応があった。中には、本人はその当時あまり聞いていなかったものの、友達から「保健室の先生ならわかってくれるから、話してくれば」と言われてきてみた、「今度はちゃんと聞くから、また講話してほしい」という生徒もいた。端から全生徒が聞いてくれるとは思っていなかったが、この年代の友達ネットワーク(ロコミ)は想像以上に強力で、続けていけば耳を傾けてくれる層が増えていくのかも知れない、と期待できる出来事だった。

この春の新生にも保健室オリエンテーションの中で同様の内容をコンパクトにしたものを織り込んで伝えるため、今年度は養護教諭のこの内容の講話を一応全校生徒が聞いた状況からスタートしている。昨年度1年間は同じような悩みを抱えてやってくる生徒一人一人に時間をかけて同じような話をしていたが、今年度は基本の話をしてある前提で相談対応を開始できることが多いので、相談件数自体は増えていても、相談時間は短縮され、かつ丁寧に対応しやすくなり、仕事の効率化、働き方改革にもなったのではとされている。

生徒たちの養護教諭への相談のハードルが下がったことを感じるし、非常に効果的な取り組みだったと自負しているが、課題もある。つついあれもこれも伝えておきたい、と欲張って盛り込み過ぎ、後ろの方が駆け足のマシガントーク、挙句の果てにスライド省略になってしまう。「養護教諭はこういう時にいかんせんしゃべりすぎるから気をつけろ」「いいか、50分の授業のうち、生徒の頭に残るキーワードは3つまで！」と、初任の頃保健の授業を代わりにやらせてもらいご指導を受けた教頭に言われたことを、30年経った今でもなかなかクリアできておらず、毎回やり終えたあと、もっとシンプルにすればよかった、ああすればよかったのにと一人反省会、にも関わらず、次の機会にはまた新たに盛り込みたい内容があれもこれもと生まれてきてしまい、取捨選択する検討時間が取れないまま、結局早口についていけない生徒を取り残し、用意したスライドも飛ばし飛ばしでお蔵入りとなってしまいがちである。たまにしか講話の機会のない養護教諭にありがちな失敗なのかも知れないが、このことは今後も課題として気をつけながら取り組んでいかねばならない。

V 終わりに

すでに精力的に実施されている方にしてみれば、今さら何を言っているのかと言われそうだが、やってみたいけれど時間の確保がなかなかできないでいる方、養護教諭が生徒の前で保健講話をする必要はない、とお考えの方もいるかも知れない。かく言う私も、実は養護教諭が子どもたちの前で話をするのはどうなんだろう？とっていた側だった。みんなの前に出ない養護教諭だからこそ、自分と一対一で話を聞いてくれる、秘密を守ってくれる、と思ってもらえるでは、と考えていた頃もあった。

個々に対応した個別指導はもちろん重要である。が、個別指導だけでは養護教諭の持つ情報量は非常にもったいない。我々養護教諭は実に様々な健康にまつわる情報を持っている。実際、養護教諭はいろいろな研修を受けられる立場にあり、県の主催だけとって官制研修のほかにも、いろいろな研修案内(性被害防止、自殺予防、SOSの出し方教育、精神保健、アレルギー等々)が届き、さらに執務に役立つような民間研修も喜んで(?)受けに行く。コロナ禍を経てオンライン研修が増加し、受けやすくなったことによりさらに拍車がかかっているという人もいるのではないだろうか。また、我々養護教諭は基本的に「健康オタク」なので、普通に生活していても、テレビ・ラジオ・ネット等で流れてくる情報を何かに役立つからととりあえずゲットしておく習性(?)もあるので、講話の材料には案外困らない。

これからの養護教諭には、生徒が保健室にやってくるのを待っているだけではなく、相談相手に選んでもらえるようにこちらからアプローチしていく要素も必要だと思われる。もちろんそもそもの相性が合う合わないはあるだろうが、相談相手として選んでもらう可能性を広げるために、ぜひやってみていただきたい。

養護教諭の人となりを知ってもらい、相談しやすい状況を作り出していける保健講話、おススメである。

質問・意見	回答
1 自分が知らない間にストレスをためてしまうことがあるのか	あると思います。ストレス反応は人それぞれで、体調にも出ます。ちょっとしたことなら意識しすぎる必要はありませんが、普段と違う不調があまり続くようなら、何がストレスになっているのか客観的に意識して、ストレス解消を心がけたほうがいいかもしれません。
2 無視は人をダメにするって言ってたじゃないですか、それで既読ついて返信こなかったら怒るのはバカバカしいって言ってたじゃないですか、じゃあ既読無視ってなんですか？	冷静に考えてみてください、「既読無視」という言葉自体が勝手な「解釈」ですよ（世の中に出回りすぎている言葉ですが…）。「既読だけ返信がこない」ということだけが「事実」であって、それを無視されたと解釈してしまっていることに苦しめられているわけです。
3 他人と過去は変えられない… ←これは違うと思った	他人であるその人が、自身で変わろうとしていけばもちろん変わります。変わる気のない他人をあなたが変えることはできない、という意味です。（過去は変えられない、ということでもいいでしょうか？）
4 もし解釈の仕方が違ったらどうやったらなおるのか	違う、と自分で認識できた時点からもう変えられます。ただ、それまでそう解釈してきてしまった考え方のクセはなかなか頑固なので、あとは本人の変えようという気持ち次第です。道のりは険しいですが意識し続けることが大事です。
5 1:7:2の法則の合わない人はいるという考えは実際に合ってるけど、その考え方だと相手への思いやりが薄れる、無くなる、人が出てきそう。合わないから仕方ないで終わってしまうから。	人付き合いを無理に頑張ろうとしてしまう人が多いので今回の話をしましたが、集団の中でお互いが気持ちよく過ごすためには、まずは相手のことを知ろう・仲良くなろうと努力してみることは大前提としてあります。そうした上で、どうしても合わない人もいるからそれ以上は無理に頑張らなくてもいいんだよ、そこそこの付き合い方でいいんだよということあって、全く関わりを持つな、遮断せよということではありません。集団生活である以上、いくら合わなくても、お互いが気持ちよく過ごすためには最低限の思いやりやマナーは必要です。
6 孤独を感じたらどうしたらいいか	感じてもいいんです。ただ、もしかしたら一人であることに対して「一緒にいる人がいなくて、ひとりぼっちだと思われていたら嫌だ」という解釈が強いのかもかもしれません。「誰かといなきやいられない自分」になっていませんか？それから、もし一人でいれる自分だとしても、例えばパワーダウンしている時は誰かと関わりたい欲求があって当たり前なので、心を許せる誰かに話を聞いてもらってみてはどうでしょう。
7 これから先無理して友達を作ろうとしなくてもいいですか？	「無理して」はしなくていいです。ただ、居合わせた相手がどんな人で、合う人なのか合わない人なのかはある程度関わってみなければわかりません。一生の友と出会うチャンスを逃すことのないように、最初から関わりを放棄するのはおススメしません。
8 一番思春期が来ている年齢はなんさいなのか(不参加者)	配布資料にあるように10-18歳くらいと言われています。個人差があるのでそれぞれです。18歳までにすっきり終わらない人も中にはいます。
9 変なことを言うてくる人は無視が一番と聞いたのでそれだけ心においとおもいました。	「無視」はダメなんです、精神的暴力になってしまうので。「はいはい」と受け流し、まともに取り合わないことです。

人間関係について

～知っておいてほしいこと～

長野南高校 1・2 学年
R5.3.14

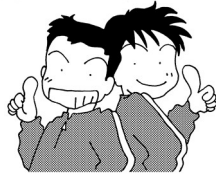


まず「思春期」について。

- 「思春期」とは・・・
10-18歳くらいのこと
大人への階段を上っている途中段階
体も心も劇的に成長中。

急にイライラ 意地悪したくなる
なんだか友だちに腹が立つ
人が自分をどう見てるか気になる
大人は信用できない 親と話したくない
人には言えない悩みがある

人間関係についての 考え方・受け止め方の クセを見直す



「友達100人できるかな」神話

- ♪歌「1年生になったら」♪
親も、先生も、子どもたちも、、、
「友達が多い方がいい」
「友達ができるか心配」
「同じクラスだから仲良く
しなきゃいけない」
「あの子、ぼっちだ (かわいそう)」

本当にそうでしょうか？

学校・クラスで一緒になったのは ただの偶然。

- 学校は、性格も思いも違う人間が、たまたま同じ枠にはめられてしまう場所。
- 自分とは異なるいろいろな価値観や考え方に触れ、新たな気づきを得たり、人として成長していく場所でもあるけれど、ただ偶然、同じ場にいるだけの人間にそこまで執着しなくてもいいのでは・・・？
- 学校・クラスが世界のすべてではない。

ありのままの自分を大切にしてくれる人の存在を見逃さないように冷静になろう。

「1：7：2」の法則

- 人間関係においては、
- 何をしても合わない人が1割
 - 行動によって合う・合わないが分かれる人が7割
 - 何をしても合う人が2割
- (心理学者カール・ロジャース)

合わないのは自分の努力不足ではない！
「そういう人もいる」と納得しよう。

期待しすぎていませんか？

- 人間関係でストレスを受けるのは、自分が期待していたことに相手が答えてくれなかったことが原因。
「友達ならば、こうしてくれるはず」
「彼氏（彼女）ならこうしてくれて当たり前」

思い通りにならない相手に対して
勝手に腹を立てていませんか...？

7

- 友だちだから、恋人だから〇〇を要求する権利がある、という考え方
→これがケンカの原因をつくる
- 自分とは別人格であり、他人であることを忘れない
- 長く付き合っていきたい関係だからこそ、礼儀をわきまえ、丁寧に接する

◎自分とは違う人間なのだと心にとめ、
相手を尊重することを忘れない
◎相手が自分の思い通りにならないから
といって不機嫌になる必要はない

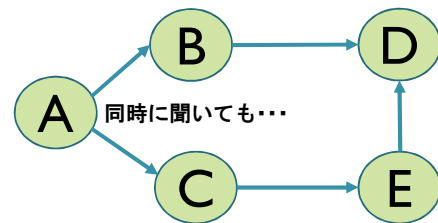
8

コントロールできることと できないことがある

- 他人の感情や、過去に起きたこと、置かれた環境や巡りあわせなど...自分でコントロールできないことをどうにかしようとするから苦しくなる。
「他人と過去」は変えられない
変えられるのは「自分と未来」
- コミュニケーションでも、自分が投げたボールを相手がどう受け止めるかは相手が決めること。

9

B「AがDのこと○って言っていたよ」



C「AがDのこと□って言っていたよ」

10

思い通りにいかないのが人生。

自分の意志ではどうにもならないことが世の中にはたくさんある

自分でコントロールできることと、
できないことを明らかにしてみる

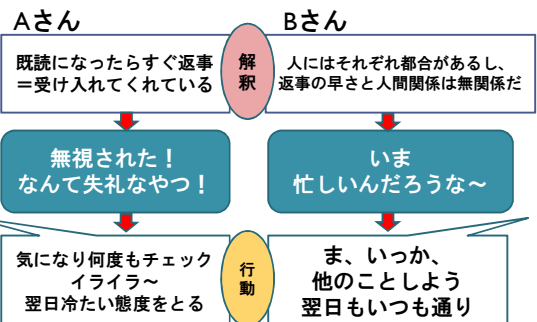


コントロールできることは努力し
コントロールできないことは諦める
完璧を求めず、ほどほどにする

11

「事実」ではなく 「解釈」に傷つけられている

(事実) LINEが既読だけど返事がこない



12

相手を尊重するためには・・・

①率直に気持ちを話す

=正直に、はっきりと

自分の感情をごまかさず、ちゃんと感じる。

悲しかったのか、

さびしかったのか、

くやしかったのか、...

された相手に、シンプルな言葉で伝えよう。

「なんか今の傷つく」「それ結構凹む」など

13

～ネガティブ感情の扱い方～

- ネガティブな感情はなくすべきである、と思いませんか？
- 不快な体験に不快な感情（怒り・不安・悲しみ・劣等感・嫉妬など）が生じるのは当たり前な生理現象。

大切なのは、
不快な感情を安全に
抱えられるかどうか
→感情を言葉に落としてみる



14

相手を尊重するためには・・・

②相手を理解しようとよく聞く

相手の立場になって考えて、
想像してみる。

15

自分はどっちのタイプ？

- ①の「率直に気持ちを話す」に偏ると...
→自己主張ばかりで、相手の話を聞けない（力を持ちやすい）
- ②の「相手を理解しようとよく聞く」に偏ると...
→相手の気持ち優先で自分の気持ちはしまい込み、我慢してしまう（力を奪われやすい）

バランス大事！足りない方を努力しよう。

16

「一人でいる力」、大事！

- 友達と仲良くすごすことは大事。でも、友達に頼ってばかりになってしまう...

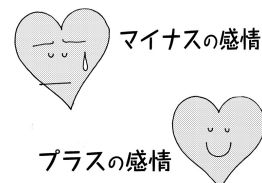


- 誰かが誰かをいじめようとなったとき、いじめっ子の仲間に入って安泰を図ろうとしてしまう...

「一人でいる力」があると、自分の世界があるので、友達に頼りすぎることなく、バランスよく友達関係を築ける。

17

ストレス対策について



18

ストレスに耐える力について (ストレス耐性)

- 同じ環境でも、ストレスを「強く感じる人」と「感じにくい人」がいる。

→**ストレス耐性に個人差がある。**

- 人によってストレス反応の現れ方が違うだけでなく、同じ人でも、時と場合によって変化。

→**精神的にタフな人でも、大きな失敗を経験した後は、自信を失い、ストレス耐性が弱まり、小さなストレスでも影響を受けやすくなる。**

19

風呂釜がいっぱいにならないためには



①風呂釜を大きくする

- ②蛇口を閉める
 - ・物事の見方を変える
 - ・問題を解決する→相談する

③栓を抜く

- ・ストレス解消する

④お風呂が一杯になるのを気づく

- ・ストレスがたまった時の自分の傾向について知る

OVA ゲートキーパー研修資料より

20

家でもできるストレス解消法例

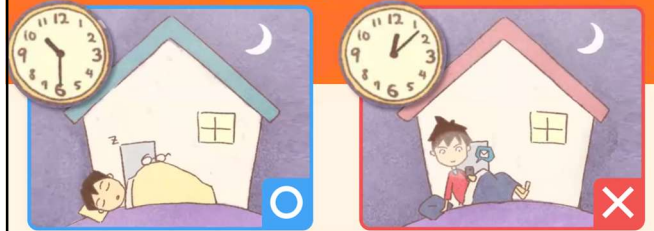
- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ペットと遊ぶ ・動物の動画・画像を見る ・旅行雑誌／旅行記を読む ・音楽をきく ・歌う／口ずさむ ・おいしいものを食べる ・漫画を読む ・読書をする ・ドラマを見る ・お笑い番組を見る ・ネット動画を見る ・服をネットで買う ・おしゃべりする ・スポーツを観戦する ・日記をつける ・手紙を書く ・入浴をする ・昼寝する ・工作・日曜大工をする | <ul style="list-style-type: none"> ・興味があることを調べる ・お菓子を食べる ・自然の映像を見る ・コーヒー・紅茶などを飲む ・瞑想・ヨガをする ・植物・動物の世話をする ・人とSNSでやりとりする ・意見を言う（ブログやSNS等） ・オンラインイベントに参加する ・オンライン勉強会に参加する ・ドライブする ・料理をする ・本を探る、読む ・沢山寝る ・掃除をする ・ものを捨てる ・絵を描く ・機械をいじる ・クイズやクロスワードを解く | <ul style="list-style-type: none"> ・ほめられる／ほめる ・電話で話す ・SNSでメッセージを送る ・散歩をする ・好きな人のことを考える ・好きな人と一緒に過ごす ・新しいことを考える／覚える ・計画を立てる ・筋力トレーニングをする ・アロマをたく ・ネイルをする ・写真を整理する ・プレゼントをする ・寄付する ・ラジオを聴く ・空・雲・月を眺める ・部屋の模様替えをする ・楽な恰好をする ・手芸・編み物をする |
|---|--|--|

OVA ゲートキーパー研修資料より

21

心の健康には生活習慣も関係します

～まずは**睡眠時間**を確保しましょう～



14～17歳で推奨されている睡眠時間は、**8～10時間**です

日本学校精神保健研究会 学校MHL教育プログラム教材より

22

友達が相談してくれたら！

- 問題解決だけを目指さない
- 「一緒に考えてくれる人がいる」ことそのものがもたらす効果がとても大きい。



「味方になってくれた」

→ものすごくエネルギーになる！

23

おわり



アンケートにご協力ください

<https://forms.gle/9winCwHKnzQ99TCX9>



3/17 (金) までに
入力してください

24

変わるかな・・・
戸隠分校特別支援

長野吉田高校戸隠分校
高橋 加代子



長野吉田高等学校 戸隠分校

戸隠で学ぶ

戸隠を学ぶ

昼間定時制

全日制と同様に朝から午後まで授業があります

日課	月・金	火・水・木
1時限	授業	授業
2時限		
3時限		
昼食		
4時限		
5時限		
6時限		
SHR・清掃		

「月・金」は6時間授業

「火・水・木」は5時間授業
午後2時30分には放課！

◎放課後の時間を有効に活用できる
個別学習指導
クラブ活動
生徒会活動
アルバイト

令和5年度 生徒状況

少人数によるきめ細かな指導

1. 在籍生徒 27名

内訳：1年生(11名) 2年生(7名) 3年(9名)

範囲：長野市内(戸隠地域を含む)、小布施町

2. 通学

朝型の生活から、心身の健康

朝7時 長野駅発 バスで約55分

目の前にバス停(安心・安全)

奨学金制度の活用
アルバイトも推奨(そば店等)

SCの利用状況

昨年

4月～7月：1年生全員の面談

8月以降：1年生を中心に面談

11月以降：ほぼ同じ生徒を
継続的に面談

2月：支援会議(2時間)

今年

4月：担任と面談・情報交換

5～6月：1年生全員の面談

7月：復学した生徒、不安定な生徒

8月：不登校傾向の生徒

9～10月：3年生(進路)・面談希望者

支援会議

場面緘黙のMさん側から定期的に会議を開くよう依頼される

昨年(第1回～第6回)

内容:学校の様子

生徒側:母、ドクター、
こどもサポート教室
き〇り担当者

学校側:担任、副担、
教頭、特Co、養教

資料作成:担任

今年 第7回(6月)

内容:進路・生活体験発表について

生徒側:出席者の変更なし

学校側:担任、進路、養教

資料作成:学校での様子・担任

会議計画、記録・特Co

外部機関での支援会議

昨年

支援会議なし

今年

第1回(6月) 竹〇病院にて

内 容: 最近の様子、中学での支援について情報共有

出席者: 母親、作業療法士、中学の支援担当者、
担任、特Co

校内支援会議

昨年

- 復学希望者との面談

出席者: 旧担任、教頭、教務主任

中央児相児童福祉司

今年

- 3年生進路: 手帳枠で考える生徒の確認
- 調理実習が不安な生徒への対応
- トラブルをおこす生徒への対応

3年生 進路に関する支援

例年

担任が
生徒と相談して
進路を決定

今年

- 今まで、手帳を持っている生徒の就活対応は、マニュアルがなく、進路係からも具体的な情報が乏しいため、経験ある職員から聞きながら支援する
- 外部支援の方からのアドバイスを活用する

支援を必要とする生徒に対して 手続き上の流れが複雑

- 学校とハローワーク(就労支援)のつながりが
フローチャートで示されていなかったので、
就職活動の流れをまとめた

6月下旬

・ハローワーク学卒就労担当
(就職支援ナビゲーター)と
個別懇談

- 手帳を持っている生徒は
適性を理解していない生徒が
多いため

「OPEN」にすること、と
「CLOSE」にすること、の
具体的な話を聞く

7月

-
- ・担任と進路主任同席で
生徒・保護者との
進路個別懇談

- ・今後の流れについて確認

OPENの方向で考えて行く場合



ハローワーク(専門援助)へ
つなげる

ハローワークでの説明

- 出席者：
H君、保護者、担任、
ハローワーク担当者2名、
長野圏域障がい支援者就業・
生活支援センター(中ぽつ)1名
- 高校卒業後の支援先を
本人や親にも知ってもらうために
(中ぽつ)で行った
- 残りの生徒は、保護者と本人で
専門援助の方と面談をおこなう
担任が仲介として面談日の調整を
行う

専門援助の登録をする目的

- 一般求人(open)採用になった場合
- 一般求人の応募ではなく
障がい者枠の応募を希望



職安が企業に対し障がい者の
補助金申請をする上で必要



障がい者枠の求人票の作成を
求めることができる

進路指導記録

- [I.Y] 手帳あり 精神3級 就職希望
 - * 職業適性検査(職業評価)の実施 10月末予約
- [O.R] 手帳あり 療育手帳 就職希望(OPEN)
 - * 一般採用枠で採用、「なかぼつ」に登録
- [H.Y] 手帳あり 精神2級(8月中に医療機関に連絡済み)
 - * ハローワークで準社員の現状と障害者雇用について説明をうける
 - 10月末 N社でトライアルの打ち合わせ
 - 11月 就労トライアル予定

総合的な 探究の時間



- 金曜日の **5・6時限** に実施
- 戸隠の自然、伝統文化を基にした **体験的な学び**
- 地域の方々を講師に招いての **交流**

戸隠ならではの特徴的な学び

自己実現に
つなげる

校内研修

令和2年 1年生を対象としたSST研修

内容: ①学校適応→⑤学業達成

スタッフ: 特Co、担任、副担、養教

- 「配慮のスキル」
基本的なあいさつ、聞く態度、
許容的態度、集団マナー他
- 「関わりのスキル」
話す態度、対人関係形成、他

今年

職員研修会

講師 戸谷先生

前半

個別の教育的ニーズのある生徒への対応

後半

特別支援とキャリア教育

信州大学総合人文社会科学研究所 心理学分野大学院生 修士2年生実習 対象:1年生

昨年

5月:第1回 学生挨拶、
授業参観、生徒担当者決め

7月:心理検査

9月:結果の報告

今年

5月:第1回 学生挨拶他同様

6月:授業参観・行動観察
10人の学生が計8日来校
1日生徒と過ごす

7月:心理検査(12~14日)

9月:結果報告 個々フィードバック

巡回相談支援

長野養護学校戸谷先生

昨年

支援なし

今年

5月 :療育手帳をもっている生徒の進路について
片づけられない生徒への対応

6月 :学習に困難さがある生徒の授業参観・知能検査

7月 :担任との情報交換

8月 :知能検査結果の面談・本人、母、担任

9月 :進路相談・3年担任

10月 :トラブルを起こす生徒への対応(予定)

学校行事





第12分科会 学校保健

「命の始まり・14歳の君へ」 (中学校第2学年)

1. 題材の目標

○現在の自分を深く見つめることで、自分はかけがえのない存在であることに気づき、自分や他人の存在を肯定し、受けとめ認めあえる気持ちや態度を育成するとともに、命の始まりは愛であることを理解する。

2. 題材について

○題材設定の理由

人間の成長の中で、人生最大の難所と言われる14歳を迎える2年生では、急速に成長発達していく体の変化に悩み戸惑い、インターネットや雑誌、友達からの間違った情報を得て、間違った行動選択をする危険性がある。また、自己主張も強くなり、周囲の大人への反抗や自身の感情をコントロールできない状況も生じ、自己を見失う行動を起こしてしまうこともある。

そこで、これまでの14年間を振り返り、大切なことは決して目に見えるものではないことに気づき、自分らしさを大切にしながら仲間同士がかけがえのない存在を認めあい、これから迎える中学校の最終学年において、自分らしい未来を描いていけるようこの題材を設定した。

3. 指導計画

	日時	活動内容
事前	1月 下旬	○性に関する不安や悩み、その対処について、アンケートによる実態把握を行う。
本時	2月 月上旬	○思春期の心身の変化に伴い抱く不安や悩みについて知る。 ○命の始まりは、愛であることを理解する。
事後	2月中旬 講演会	○助産所とうみ助産師による、命の話。 ○生命誕生までの過程と成長を知り、やがて子育てをする立場になっていくことを理解する。

4. 成果と課題

○成果：コロナ下のため、仲間の中で思いを出し合うグループ学習はできなかったが、一人一人が自分と向き合う時間となり、自分の命の始まりは「愛」であることを確信できたようだ。また、学習カードからは、命の奇跡や神秘を想像することで、自分だけでなく、仲間や他者もかけがえのない存在であり、尊重していこうとする意識が高まったことがわかった。

○課題：性交については、言葉と海外の絵本を元に伝えてはいるが、理解には限界があると思われる。3年時の性感染症予防についての外部講師による指導において、具体的な説明を委ねるしかないのが現状である。今後は、人間の性は多様であることを理解した上で、性感染症増加・デートDV・性的虐待といった社会問題に向き合っていく生徒達にとって、性交の知識を確かなものにしていくためにはどのような手立てがあるか、学んでいきたい。

5. 本時の展開

	主な学習活動	○指導上の留意点 ◆評価	資料等
導入 10分	<p>1. 今の自分の心と身体を見つめ、向き合う。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あまり好きじゃないかな。 ・好きな時も嫌いな時もある。 ・考えたことないなあ。 <p>2. 14歳は思春期のどのあたりか知る。</p>	<p>「今日は皆さんに、教科書には載っていないけれど、とても大切なことを伝えます」</p> <p>「今の自分が好きですか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○普段の学校や家庭生活の様子を振り返りながら、自分と向き合わせる。 ○迷っている生徒には、「自分を好きになりたいか」「自分の良いところ」に目を向け、考えさせる。 <p>「14歳は、どんな時期？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○中学の3年間は、心も体も急成長を遂げる時期。中でも14歳は思春期のど真ん中である。 ○思春期、反抗期を例えると、親が建ててくれた仮小屋を壊し、自分自身の家を建てる、建て替えるの時期。 ○自分探しのために、心が毎日揺れ動くのは当たり前であること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・パワーポイント ・学習カード ・「世界で学ばれている性教育」講談社 <p>・仮小屋と母屋の模型</p>
めあて： かけがえのない命の始まりについて知ろう。			
展開 33分	<p>3. 自分の命の始まりについて考える。</p> <p>4. 14年間を振り返る</p>	<p>「自分って、何だろう？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の名前、誕生日、性別について考えさせる。 <p>「性別はいつ決まったのだろう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○胎児の性分化の仕組みについて説明。 ○性のあり方は10人10色である。 LGBTQ+について説明。 <p>「命は、いつ始まるのだろう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○幼い頃から始まって、人と人との触れ合いは、年齢とともに変化し、段階を踏みながら深まっていくことを確認する。 ○「とっておきのふれあい」の一つに、身体の中で触れ合う性交があることを知る。 ○性交は、時間をかけてお互いの心が通い合って初めてできることであり、出会ってすぐにできることではないし、決して人に見せることではないことを伝える。 <p>○かけがえのない命は、周りにいる大切な人の思いによって、ここまで育まれてきたことを確認する。</p> <p>「あなたが生きていてくれるだけでいい」 「あなたが自分のことを好きでいてほしい」 「あなたが自分らしく生きていってほしい」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「いのち、美しい始まり」小峰書店 <p>○毎日の学校生活を共にしている担任によるまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フラッシュカード
まとめ 7分	<p>5. 本時を振り返り、かけがえのない命について考えをまとめる。</p> <p>【自己決定】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○かけがえのない命を大切にするために、今自分ができていることを記入させる。 <p>◆【思考・判断・実践】</p> <p>自分や他人の存在を肯定し、受け止め認めあえる気持ちを持ってたか (学習カード・発言)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○担任による問いかけ ・学習カード

6. 資料 (スライド)

【性の分化に関する説明】

あなたが
生きていてくれる
だけでいい

今のあなたが生まれて来る
確率は・・・**400兆分の1**

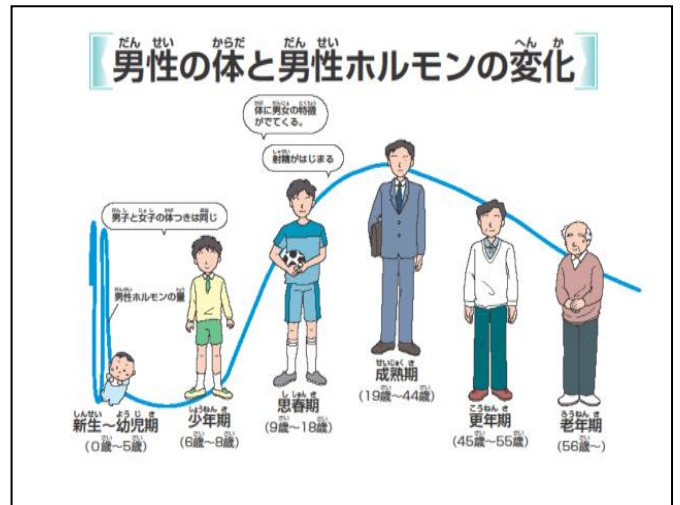
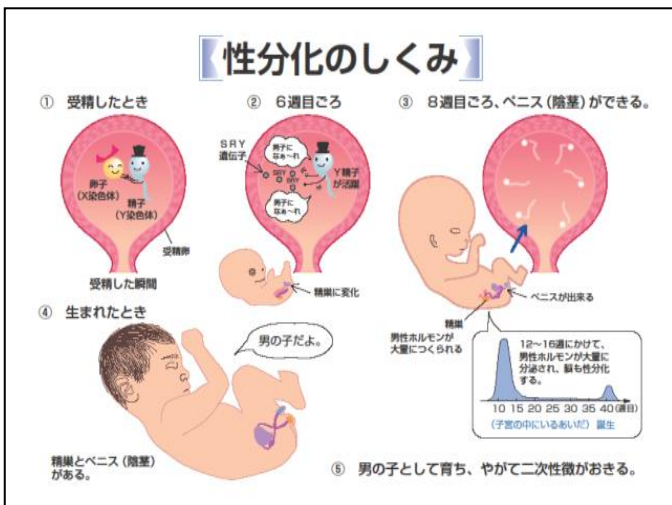
宝くじ一億円が、100万回
連続当選したのと同じ確率



出生直後に医師が判断
外性器 (ペニス) が
あれば⇒男
なければ⇒女
判別できなければ・・・

判別できなければ⇒不明

日本の法律では…
出生届を出す時に
男か女どちらか選んで
届ける



心の
ときめき

ときめきの対象
物・事・人

思っていると幸せ
見っていると幸せ

おしゃべりしたい
独占したい

触れあいたい
手→唇→身体→

とっておきの
ふれあい！

性交
身体の中で触れあう

☆時間をかけてお互い
わかり合ってから
(出会ってすぐにできる
ことではない！人に見
せる事ではない！)

Q.あなたの命は
いつ始まったの
でしょう？

愛
あなたの命の始まり

偶発なのかもしれないけれど…奇跡のようなおまけの話

「あなたが生きていてくれるだけでいい」

このフラッシュカードを見せたたん、ベッドの中で、目しか動かすことのできない A の瞳から涙が溢れ
た。声を出すことができない嗚咽する姿に、ただただ彼の手を握り、こぼれる涙を拭いてあげること
しかできなかった。

その数ヶ月前、彼は自転車で登校中に車にはねられ、生死の淵をさまよっていた。

毎日、学校職員が病院に通い、誰もが彼の生還を強く願いながらも、「もしかしたら、このまま…」という
不安を抱かざるを得ないような状況だった。

夏休みに入り、私は地元蓼科山の頂を目指した。

毎年登る山ではあるけれど、その年は特別な思いがあった。一步一步、心の中で A に呼びかけながら
山頂へ。岩がゴロゴロしているド真ん中の神社で、「A が目を覚ましますように…」と長く長く思いを込めて
祈った。

8 月の終わり、A の病室を訪れると、彼のお母さんの表情が明るい。

「A が、わすかだけれど、目を開けたんです」

壁には、彼が薄らと目を開けた写真が貼られ、その日付を見てハッとした。

私が、蓼科山で祈った日だ！そして、A の病室の大きな窓からは、穏やかな山容の蓼科山がくっきりと
見えている。単なる偶発なのかもしれない… ただ、皆が A の回復を心から祈った思いが通じたことに
間違いはない。

それから 1 ヶ月、A の担任から飛び上がるような嬉しい報告が、「A は目が見えて、文字もわかるかもし
れない」「耳も聞こえるかもしれないので、お見舞いに行ったら、どんどん話しかけて下さい」

A が事故にあつた 1 週間前、私は 3 年間の性教育のまとめとして、「未来を描こう」という授業の最後に、
3 年間伝え続けてきた「あなたが生きていてくれるだけでいい」というフラッシュカードを掲げて、思いを
伝えただった。そうだ、このフラッシュカードを、A に見てもらおう。

病室を訪れると、A はカードを、言葉、言葉の意味を覚えていてくれた… もうそれだけで充分だ。

それから半年、最強の回復力を発揮した A は、車椅子に乗り、文字を書き、高校を受験し！支えても
らいながら壇上まで歩いて卒業証書をもらい！！皆と歌を歌い！！中学校を巣立っていった。

1 年遅れて進学した高校では、自力で歩き、勉強も頑張っていると聞いた。ただ、大好きなサッカーや
運動では、思うように体が動かさず疲れてしまい、保健室で落ち込むこともあったらしい。

そんな A も、今年度 20 歳を迎える。

今でも山に登る度に、変わらず山頂の祠に A のことを祈るのを忘れない。

もう 4 年会っていない間に、彼は様々なことを克服して、自分の運命や身体のことを受け入れ、力強く
生きているのかもしれない。なんたって、最強のシリエンヌを持つ A だもの。

でも「自分のことを好きでいてほしい」…この言葉は、軽々しく言えないな…

この次に登るときは、「A らしく生きていかれますように…」と祈ろうと思う。

この言葉は、きっと通じると信じている。

「お互いに尊重しあえる関係づくりをしよう」

1. はじめに

本校は、全日制・定時制の普通学科高校で、1学年約320名全校生徒数は約960名である。(定時制を含めると1000人を超える。)

保健室には、恋人関係においてどうコミュニケーションをとっていったらいいかという心配事を抱えて来室する生徒が増えつつある。高校生になり、恋人と堂々とコミュニケーションをとっている姿を見ることが多く、距離感や関係性について心配な部分が見受けられる。このような生徒たちが普通だと思ってしている行動は、実はデートDVにつながってしまったり、危険があることを知らないだろうと仮定した。また、デートDVが起きてしまった場合に、生徒たちが多大な精神的なダメージを受けてしまい、将来にわたって大きな影響を受けたりすることが懸念される。

そこで、デートDVの加害者・被害者にならないためには、暴力の種類や方法について事例をもとに考えることで自分事としてとらえることができ、お互いを尊重し豊かな人間関係を築いてほしいという願い、また恋人関係だけでなく、今後生きていく上で重要なことであると考えられる。1学年を対象に行った保健指導の内容について報告する。

2. 実施内容

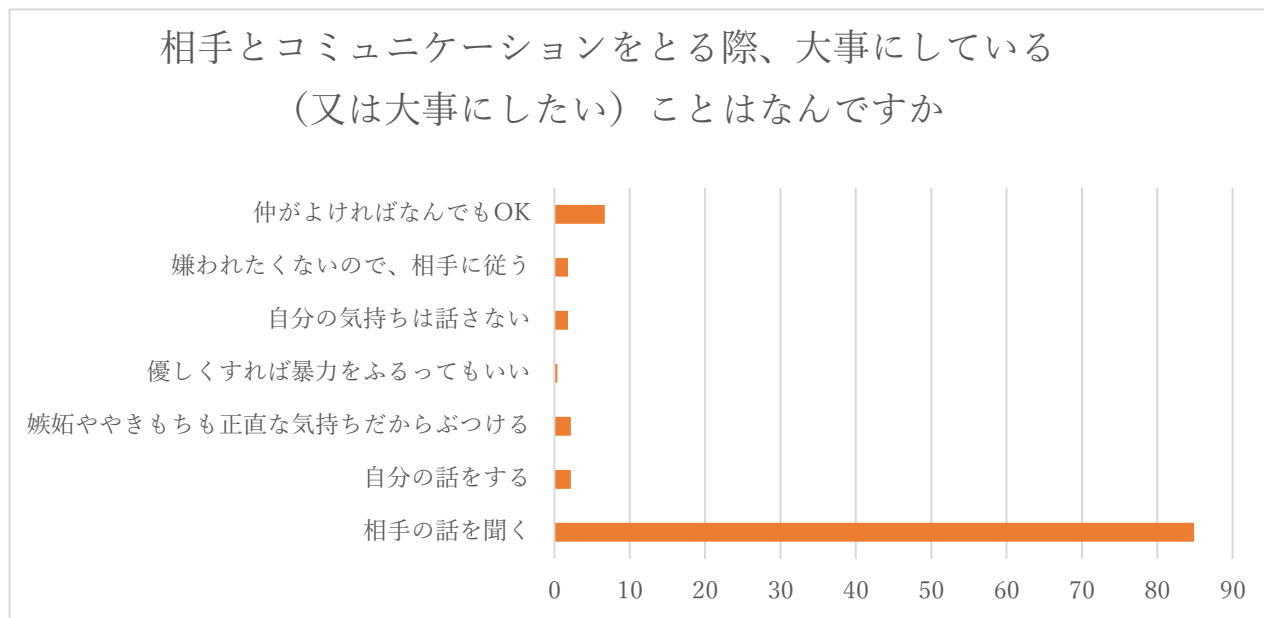
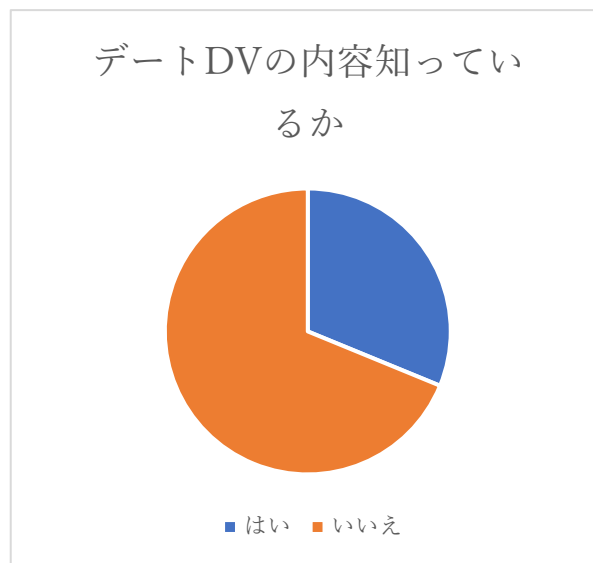
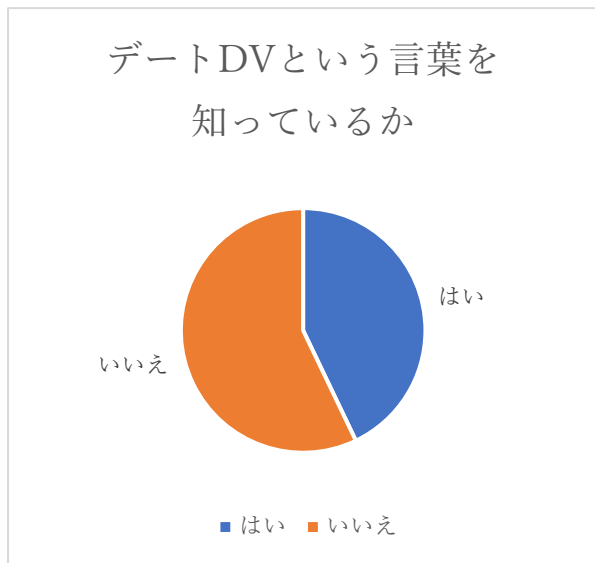
(1) 事前アンケートの実施

デートDVという言葉や内容について、どのくらいの生徒が知っているか把握するため、オクレンジャーアプリを使って実施。

※事前アンケートの内容

- ・デートDVという言葉を知っているか
- ・デートDVの内容を知っているか
- ・コミュニケーションをとる際に大事にする(大事にしたい)ことはなにか

※事前アンケートの結果



(2) 保健指導の内容

日時：7月6日(木) LHR (15:55～16:35) 45分間

参加生徒：1学年320名

- ・1年1組で指導を行いつつ、その様子をZOOMで配信し、2組～8組同時に保健指導を行った

テーマ「お互いを尊重しあう関係づくり」

○導入

- ・事前アンケートの結果から、ほとんどの人がデートDVについて知らないことを確認する
- ・どこまでがデートDVかチェックシートを利用し考える

<チェックシートにチェックがついた項目>

- 2. デート DV は、高校生のうちは起こらないだろう
- 3. デートで暴力をふるわれる女の子は少ないと思う
- 4. もし暴力があったとしても、1回ぐらいだろう
- 7. デートでレイプされる子は、本人が悪い
- 8. お互いに嫌いになって別れた時に、DV が起こる
- 9. 暴力をするのは、相手を好きではないから
- 10. 暴力を振られる理由は、相手にある
- 11. とても親密になれば相手が嫌がっていても、セックスする行為に及ぶのは仕方のないことだと思う
- 12. 相手の NO は、本当は YES のサイン
- 13. 相手がどうしてもセックスが嫌であれば、避けられるはずだ
- 14. セックスの時、相手が「避妊したくない！」といえ、自分は強要できない
- 15. 自分の方から「避妊しよう！」と提案したら、嫌われてしまう

○展開

- ・チェックシートの内容は全てデート DV に含まれることを知らせる
- ・事例を2つ用意し、その内容について具体的な暴力について考えさせる。(グループワーク)
- ・事例①②で話し合った結果を数名に発表させる
- ・デート DV の種類・具体的な内容について確認する

○まとめ

- ・デート DV の加害者・被害者にならないための策を確認する
- ・困った時の相談窓口の紹介
- ・アンケート記入

事例①

SNS 上でのカップルのやりとり (参考資料 参照)

事例① SNSでの、あるカップルのやりとり

今日クラスのやつと楽しそうに話してたところ、見た

そんな暇があるんだったら、返事すぐ返せよ

ごめん

そいつのこと好きなんじゃないの？

じゃあ連絡先、消せよ。他の奴とも仲良くしているの知ってるんだぞ。俺（私）に対しての返事も遅いし。俺（私）以外の男（女）の連絡先全部消せよ。できないならもうお前なんて知らねえわ。

好きとかじゃないよ、ごめん。どうしたら許してくれるかな？

この会話を見て、なにが問題だと思いますか？話し合ってみましょう！！

事例②

下校途中のカップルのやりとり

事例② あるカップルの下校中の出来事

AさんとBさんは、体育祭をきっかけに交際へ発展。
そんな二人の下校中の駅前での出来事…。

Aさんの行動→急に抱き着き、耳元で「愛しているよ」とつぶやくそのままキスをして、人通りの多い駅前です堂々といちゃいちゃしようと行動を起こします。

Bさんの気持ち→周りを気にせずに、どこでもキスしてくるのはどうかと思う。最近、体も触ってきて、平気で服の中に手をいれてくる。でも、嫌われたくないし言えない。これって、付き合っていれば普通なのかな…？

この2人の行動・気持ちをみて、なにが問題だと思いますか？話し合ってみましょう！！

(3) 保健指導後の感想 (抜粋)

- ・「デートDV」という言葉を今まで聞いたことはなかったけれど、暴力だけでなく、精神面や経済面でもデートDVがあることがわかった。
- ・相手と自分の気持ちを尊重して、お互いが対等な立場で付き合い合える関係がいいと思いました。
- ・相手のことを尊重することは大切なんだと感じました。と同時に、自分の権利も守っていかなければいけないし、自分の自由は自分で守らなければいけないんだと感じました。もう少し自分のことについて見直します。
- ・デートDVについて今日初めて知りましたが、実際におきているとは思えないくらいびっくりするものでした。
- ・親しい人とかが相談してきたりしたら、相談にのれるようになりたい。
- ・嫌われたくないとか別れたくないとかで、相手に合わせてしまったり自分の気持ちを伝えられなかったりと、恋人関係はとても難しいと思うけど、彼氏に傷つけられるのはつらいと思うので、変な男の人には気を付けたい。
- ・自分が被害者側になる可能性も十分にあると思ってゾッとしました。私は、なるべく関係を悪化させたくないと思ったり、冗談で言っているのかも思っていたりして、相手側に主導権をにぎらせてしまうと思うので、そういう時の立ち回り方を考えたい。
- ・自分の気持ちばかりにならず、ちゃんと相手のことを考えることが大事だと感じました。しっかり相手と本音で話したり、自分の気持ちにふたをしないようにするべきだと思いました。
- ・「愛は理性」という言葉をよく思い出すが、自分本意で行動を起こす前に、相手が悩みを一人で抱えないよう、じっくりと関係づくりをしていくことが大切だと思った。
- ・デートDVは「悪いこと」だと思うけど、「なくなるいいこと」だと思った。
- ・デートDVとなると、一気に身近に感じられた。自分の主張もできて、相手の声もきけるようになるべきだと思った。

3. 考察・課題

○考察

- ・性に関する指導について、「進学校だから大丈夫」と感じている職員がいる中でも時間を取って関係づくりについて話ができ良かった。
- ・中学で習ってきている生徒は少数で、今回初めて知ったという生徒が多数だったため、事例を用いてグループワークを行ったことで、少しは自分事としてとらえることができたのではないかと感じた。
- ・グループワークでは、男女一緒のグループにすることで、意見が出づらいなどの懸念もあったが、お互いに自分の意見が言えていた。男女ともに学ぶことで、知識理解の共有ができたと感じる。性の多様性についても配慮できたと思う。
- ・お互いを尊重しあう人間関係づくりをするために、対等な関係性を築いていく大切さについて深められていた。

○課題

- ・導入で扱ったチェックシートについて、ほとんど触れられなかったため、もう少しチェックシートの内容をひろげた指導展開ができるとよかった。また、事前アンケートの3つ目の項目（コミュニケーションをとる際に大事にする（大事にしたい）ことはなにか）について、不安な回答があったため、その内容についてももう少し深めるべきだった。
- ・今回はハイブリット方式で保健指導を行ったが、この形だと各クラスの様子がいまいちわからないため、各クラス別の時間を取って保健指導を行えばよかった。
- ・単発的な指導ではなく、継続した指導を行うために、学年に2年・3年時でも時間を取ってもらえるよう投げかけたい。
- ・デートDVの内容は、1年生だったこともありいまいちピンと来ていない生徒もいたため、そのような生徒にはどうしたら自分事としてとらえてもらえるか検討していきたい。
- ・今回のような事例検討をする際に、恋人関係について語りやすい雰囲気づくりのために、実際に教員で演技するなどの指導の工夫が必要である。

4. まとめ

性の多様性や問題行動について全国的に話題になっており、1年時のうちから、どのような関係性を構築していくことが大切か知識としてきちんともっておくことが重要である。SNSでやりとりをすることが多い現代の子供たちには、実際に事例を用いて考えたり、意見の共有を行うことで、コミュニケーションの取り方や相手への伝え方についても学ぶいい機会となった。

人間が生きていく上で、「性」と向き合うことは避けて通れない。幅広い性に関する指導の内容中の「デートDV」について今回はとりあげたが、生徒たちはどのようなことに興味があるのか、多様な性と向き合うためにどうしたらいいのか等、生徒たちの実態を把握し、みんなが「性」について向き合える時間を確保できるよう働きかけていきたい。また、保健室からも情報を発信し、生徒た

ちがより自分事としてとらえられるよう、生徒と一緒に深められる場を増やしていきたい。

急な変更があり、養護教諭が保健指導を行う形になったが、生徒たちは一生懸命話を聞いていたり、多くの生徒は、自分だったらどうしようと考えられていたり、この時間を設けられたことへのありがたみを実感する時間だった。これからも自分自身の性に関する知識を学び続けながら、個別の保健指導や保健室からの情報提供を実施していきたい。

【参考文献】

- ・性に関する指導の手引き 長野県教育委員会

資料1

デート DV 理解度チェック



1～16の質問に対して、正解だと思うものに、をいれよう！！

- 1. DVは大人になったら起こるものである
- 2. デートDVは、高校生のうちは起こらないだろう
- 3. デートで暴力をふるわれる女の子は少ないと思う
- 4. もし暴力があったとしても、1回ぐらいだろう
- 5. 望んでいないのにセックスする人なんていない
- 6. 一度セックスしたら、「相手は自分のものだ」と思ってもいい
- 7. デートでレイプされる子は、本人が悪い
- 8. お互いに嫌いになって別れた時に、DVが起こる
- 9. 暴力をするのは、相手を好きではないから
- 10. 暴力を振るわれる理由は、相手にある
- 11. とても親密になれば相手が嫌がっていても、セックスする行為に及ぶのは仕方のないことだと思う
- 12. 相手のNOは、本当はYESのサイン
- 13. 相手がどうしてもセックスが嫌であれば、避けられるはずだ
- 14. セックスの時、相手が「避妊したくない！」といえ、自分は強要できない
- 15. 自分の方から「避妊しよう！」と提案したら、嫌われてしまう
- 16. 避妊は、格好悪いことだ

資料2

困ったときは・・・？

☆性暴力被害者センター
「りんどうハートなごの」
026-235-7123(24時間ホットライン)

☆全国共通短縮ダイヤル
#8891

☆性犯罪被害ダイヤルサポート110
(月～金)
026-234-8110 #8103

☆にんしんSOSなごの
0120-68-1192

