

<論文>

## 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

川崎夫佐子 松本市立旭町中学校  
原卓也 信州大学大学院教育学研究科  
松本洋輔 信州大学大学院教育学研究科  
渡部かなえ 信州大学教育学部スポーツ科学教育講座

### A Health Education Program Integrating Life Education and Life-Skill Training

KAWASAKI Fusako: Asahimachi Junior High School, Matsumoto City

HARA Takuya: Graduate School of Education, Shinshu University

MATSUMOTO Yosuke: Graduate School of Education, Shinshu University

WATANABE Kanae: Department of Physical Education and Sports,  
Faculty of Education, Shinshu University

In earlier studies, we found that students lacking self-respect were more likely to have problem behaviors. We thought that integrating the “life education,” which can enhance the students’ self-respect, and the “life-skill training,” which is effective in achieving primary prevention, in one health education program was necessary. As a result of such an integrated health education program, students developed self-respect, established their views on life-and-death, and developed love and respect for their parents. In order to make this program effective and to prevent discontinuation, we strongly suggested that teachers should share the purpose and information of the program. We also made the program structured for being flexible and easy to use. As a result it was easy for classroom teachers to incorporate the program into their teaching practice, which enabled them to continue it for several years with good outcomes.

【キーワード】 自尊感情 いのちの教育 ライフスキル教育 地域資源

#### 1. 問題の所在

##### 1.1 一次予防の必要性と養護教諭の関わり

生徒が身体症状を入場切符にして健康問題や心理的な援助を求めて保健室を訪れたところから、通常の養護教諭の対応は始まる。生徒が自ら保健室を訪れた時点での適切な対応は、問題の深刻化や援助を要する期間の長期化を予防するという二次予防の点で重要である（小林2006）。しかし生徒が自ら保健室を訪れるのは問題が発生・顕在化した後であり、二次予防の

対応で問題が解決できればよいが、喫煙・薬物・性ほか、いのちに関わる諸問題は、問題が顕在化してからの対応では改善に至らないケースが少なくない。そこで一次予防として生徒全体を対象に、問題の徴候が現れる前の段階で、発生を未然に防ぐ教育活動が必要となる。養護教諭は専門職として生徒の心身の健やかな成長と健康の維持・増進に関する知識とスキルを持っており、その職務は学内だけでなく家庭と学校を繋ぐ線上でも機能している。ゆえに、一次予防の対象となる問題を内包した子ども達および保護者と相対する機会も多くニーズを把握しやすい。このような背景要因から、養護教諭による、生徒の潜在的なニーズに対応できる内容を持つ健康教育プログラムの開発と、それを子ども達に実施した実践の成果を検証することを第一の目的とした。

## 1.2 ライフスキル教育といのちの教育

ライフスキルは WHO の健康教育関係領域で使用されてきた言葉で (Chowdhury ら 1994)、「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能力である」と定義されている。そしてその能力として、①意志決定と問題解決、②創造的思考と批判的思考、③コミュニケーションと対人関係スキル、④自己認識と共感、⑤感情への対処とストレスへの対処、が挙げられている。そこでライフスキル教育活動では、従来の正確な知識の伝達に加え、観察学習、経験学習、相互作用的な学習過程という、参加型学習の機会が重要視されており、その教育プログラムは、薬物乱用の防止等で明らかかな有効性が認められている (川畑 1999)。また、荒木 (2006) によると、ライフスキル教育は、ライフスキルの向上を直接的に目指したメンタルヘルスに基盤を置く以外に、喫煙、栄養、運動といった健康関連のトピックスを定め、ライフスキル教育の要素を盛り込むという取り組みがなされてきた。従来のライフスキル教育では、各トピックスは独立して扱われることが多かったが (Unesco 2004)、現実には複数の問題が関連して発生していることが多く、相互に強い影響を及ぼしている。そこで本研究では、自尊感情を育むことをねらう「いのち」(生と死)の学習と、その後の「生」と「性」という複数のトピックスを有機的に結びつける効果と検討課題を明らかにし、経年における継続的实践を可能にする上で役立つアドバイスをすることを第二の目的とした。

## 1.3 公衆衛生的視点での展開

現在学校が抱える健康課題には、生活習慣病対策ばかりなく、心の健康問題、薬物の対策、性感染症、家庭内虐待など、家庭や地域の安全や公衆衛生の観点からも重要な課題が含まれている (瀧澤 2006)。そこで子どもを取り巻く環境をエンパワーするという意味において、家庭が学校へ能動的に関わることが可能になる要素を健康教育プログラムに意図的に仕組むことや、地域資源の積極的な活用も目的とした。

## 2. 本単元に至るまでの背景

対象校は全校生徒 500 名弱、1 学年 5 学級 160 名ほどの公立中学校で、長野県央の文教地区にある。ほとんどの生徒は落ち着いた学校生活を送っており非行等の表立った問題行動は多くないが、心身の健康問題の多様化・複雑化によって、援助を必要としている生徒は少なくない。

## 2.1 これまで実践してきた喫煙防止教育から

中学1年生(5学級から抽出した1学級30名)を対象にした喫煙防止教育を、保健体育科の教員と協力して、平成14年度の総合学習の中で実施した。専門家からの知識伝達に加え、スモークライザーで呼気中の一酸化炭素濃度を測ることや、尿中のニコチン濃度を比較することで、タバコの健康被害に及ぼす影響についての知識は高まった。だが学習開始直後の調査によると、7割の生徒に「身近な喫煙者」がおり、6割の生徒が喫煙について「かつこいい」「大人っぽい」というプラスのイメージを持っていた。この調査結果から、周囲からの影響を受けやすい中学生にとって、未経験の事柄に対する予防教育は、知識の供与と脅し教育だけでは実行に結びつけることが困難であると予想された。そこで「たばこの解剖」という具体性のある体験と「喫煙者への聞き取り調査」というフィールド学習を取り入れた。この結果、生徒達は喫煙に対して抱いていたプラスのイメージと現実問題のギャップを理解するようになり、喫煙者の家族の健康に対する不安の声も高まった。また聞き取り調査を取り入れることで、喫煙家族から「止められず吸ってはいるけれど、おまえには吸ってほしくない」、「副流煙の害を娘からいわれ、真剣にたばこをやめる機会かと思う」などの声を聞き取ることができた。学校と保護者が共通の目的を持ち、一次予防がより有効なものになった。(表1)

表1:1学年 喫煙防止教育(平成14年11月)

〈保健体育〉	〈ライフスキル教育〉
<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙, 飲酒, 薬物乱用と健康</li> <li>・欲求やストレスへの対処</li> </ul>	<正しい知識の習得> 外部講師, CO・ニコチン濃度の測定
	<ライフスキルを高める学習> 課題調べ学習, 広告分析, ケーススタディー
	<地域との関わり> 家庭への手紙, 医師・保健師の講演

## 2.2 心の健康状態と人との関わりについての実態調査

心の健康状態と人との関わりについて、対象校1~3年生に以下の調査を実施した(表2)。人との関わりに対する満足感が高い群(5項目中4項目以上「存在する」と答えている)283人と、低い群(5項目中2項目以下)89人について、心の健康状態7項目について関係性を検討した。その結果、満足感の高い群の心の健康状態平均が8.2点、満足感の低い群の心の健康状態平均が12.6点と差が出た。他者との関わりに満足感を持っているものほどストレスは低いということが示唆された。

つぎに中学3年生を対象に10個の価値(悩み相談などの生徒との関わりを通して、生徒を取り巻く環境や学校・家庭生活の基盤になっていると養護教諭が判断したもの)を示し、「今現在、100を分配するとしたら、どれにどのくらいの価値を感じて分けるか、最小単位を5として、それぞれに配分してみよう」と尋ねた(表3)。調査結果から「友達」や「学力」の悩みが多い中学生だが、意外にも「健康」「いのち」「家族」に価値をおく傾向がみられた。これは学校という社会の中で自分の存在を確認するには、「友だち」や「学力」が重要な要素ではあるが、生

きていく上での価値や幸福感の土台は「健康」「いのち」「家族」があるという考えを中学3年生として理解していることが推察された。特に「いのち」は17%と最も高く、子ども達には「いのち」が大切であるという根本的な認識はあり、学習を深めていく手がかりとなる土台があると判断できた。

表2：心の健康状態と人との関わり

(平成14年12月 調査対象 全校486名・有効回答 436人)

<p>・心の健康状態を示す以下の7項目について、</p> <p>ある(3点) 時々ある(2点) ほとんどない(1点) まったくない(0点)</p> <p>から一つ選び点数であらわした。</p> <p>①友だちといても楽しくない ②何もやる気になれない ③何となくイライラする</p> <p>④学校へ行くことが楽しくない ⑤ちょっとしたことが気になる ⑥家に帰っても落ち着かない ⑦熱中するものがない</p> <p>・人との関わりの満足感について、</p> <p>以下の5つに該当する人が(存在する・しない)で回答させた。</p> <p>①自分のことをわかってくれる人 ②自分の話をじっくり聴いてくれる人 ③自分の本当の気持ちを伝えることができる人 ④自分のためにしかってくれる人 ⑤自分が困ったときに助けてくれる人</p>
---

表3：価値の比率 (平成15年6月 調査対象 中学3年生160名・有効回答100名)

価値	健康	権力	愛	いのち	富	学力	友達	家族	運動能力	情報
配分	12.4	5.5	7.9	17.0	10.0	10.6	10.0	13.1	7.3	6.2

### 2.3 これまでの実践と調査からの考察

体験、経験、参加型学習というライフスキル教育の具体的な方法は、従来の一方的な知識伝達だけの喫煙防止教育と比べ、より自らの問題として日常と関係づけたり、環境をエンパワーしたりすることにもつながることがわかった。だが、喫煙防止教育の一連の学習を1年生で体験した生徒の中には、3年生になると喫煙に向かう生徒がいた。学校がおもしろくないと感じている生徒ほど喫煙率が高く(斉藤1999)、自分の価値や能力に対する自信が低いと危険行動を避けるためのスキルを実際場面で使うことをしない(川畑1999)。喫煙に向かった生徒は、これらの先行研究での指摘と一致する(人との関わりの満足感)が低い生徒であり、刹那的に今がよければ何をしてもよいという感情から危険行動を選択していた。大宮と落合(2005)は、高校生対象の調査結果から、自尊感情に影響する人との関わり認知(性的な関係を含む)には「家族からどう思われているか」が大きな影響をもたらしている、と述べている。観察結果と先行研究から、家族を基盤にした「いのちの学習」が自尊感情を高める要因となり、その後の「生」と「性」よりよく生きようとする自己決定につながるものと推論した。

### 3. 授業実践

研究授業の対象生徒は平成15年度から平成17年度の中学2年生及び3年生で、総合学習の「いのちと心の探訪」という単元で行った。実施時期および時間数は、2年生の3学期に約5時間(授業内容①～④)、3年生の1学期に約15時間(授業内容⑤～⑩)で、2年生から3年生へ学習を継続した。つきたいライフスキル(実践目的)、学習の方法・内容・教材(実践方法)は(表4)に、授業中の発言や授業後の感想(実践結果)は(表5)に、まとめて示した。

#### 3.1 授業内容(表4)

表4: 「いのちと心の探訪」授業

実践目的		実践方法		
学習のめあて	ライフスキル領域	学習方法	学習内容	教材
①尽きてしまう「いのち」から「生」を考える	自尊感情 自己認識	講話/ ケーススタディー	教師の近親者との死別体験の話や教材から命の尊さを実感する。ケーススタディーから具体的に死に別れた人の気持ちや生きている今を考える。	「1000の風」 「種をまく人々」
②残された家族の悲しみを知る	共感性	ゲストティーチャー	わが子を亡くした体験のお話から家族愛や自己の存在価値を得る。	
③生命誕生の感動を知る	共感性 正確な知識	ゲストティーチャー	助産師さんや助産学科の学生から「いのち」をとりあげたときの感動を聞き、質問形式で知識を得る。	
④家族の絆、親の愛にふれる	自己尊重感 ・自己認識	創造的思考/ 経験体験学習	生まれてきた我が子への思いを資料から読み合わせ、家族からの封書の手紙を個々に受け取り、愛されて育った自分を発見する。赤ちゃん人形の重さを実感し、「いのち」の尊さを感じる。	「親からの手紙」 育児日記 ・赤ちゃん人形
⑤思春期の心の発達と性について考えを持つ	対処能力 ストレスマネジメント	ケーススタディー	思春期の心と身体の変化について聞いた後、ケースをもとに、自分がアドバイザーだったらどんなアドバイスするか考え付箋に書き、互いの意見を見合う。	ビデオ ワークシート
⑥性感染症を考える	正確な知識の習得	ゲストティーチャー	エイズをはじめとする性感染症について講話とビデオで正しい知識を得る。	ビデオ

⑦「生」と「性」についてさらに考えを持つ	創造的思考 ・批判的思考 ・コミュニケーションスキル	ケーススタディー／ディベート／ブレインストーミング	「妊娠→出産」「妊娠→中絶」「虐待」「いじめ自殺」「障害」「脳死」「老いること」「刑務所の中の人々」などコラムについて個人・グループで考えを出し合い、用紙にまとめる。	コラム エッセイ
⑧追求テーマの調べ学習	問題解決スキル	小集団活動	今までの学習をもとに自己のテーマを決定し、課題を持ち、解決のためのフィールドワークに向けて調べ学習や訪問の準備をする。	
⑨フィールドワーク	コミュニケーションスキル・問題解決スキル	小集団活動／体験活動	「エイズと向き合う」「いのちの誕生と向き合う」「死と向き合う」「老いと向き合う」「病気と向き合う」「犯罪と向き合う」「虐待・子育ての悩みと向き合う」「乳幼児の心と向き合う」というカテゴリーの中で19カ所の訪問先に分かれ小グループで調べ学習・体験学習に出向く。	
⑩まとめと発表	自己表現	小集団活動	校内発表会に向け模造紙にまとめる。ステージ発表をする。	
⑪「自分の番を生きる」ボランティア活動	自己有能感	体験／集団活動	「活かそう自分のいのち」というテーマで地域のボランティア活動に向かう。	

### 3.2 実践結果

各授業単元の終了後、生徒達に感想を書かせ、授業の結果と成果を検討した。(表5)

表5：生徒の感想（授業後の感想から抜粋）

<p>①【死別の体験を聞いて】</p> <p>・今日は何かすごく重いものを学んだ気分です。というのも、私の父が死んだ時の話を母は何度もしてくれたけど、それがどんなに大切なことかわかっていなかったからです。父がいないことでつらかった時もありましたがそれ以上に母はもっと辛かったのだと思いました。今、家族の人達にすごく世話になっているのに私はそれが普通だという気分でした。でも、それがすごいことだということがわかって感動しています。</p> <p>・何で生まれてきたんだろうって思うことがよくあって、生きたくなくなることもよくある</p>
---

けど、それじゃいけない、そんなのはもったいない、って思えるようになった気がします。

- ・講師の方のお話は「ありがとう」という言葉で終わっていましたが、でも、本当に「ありがとう」をいわなくてはならないのは私たちの方だと思う。生きる力、勇気、そして優しさ、いろいろなことを教えてくれて「ありがとう」。

②【ケーススタディー「死に別れた人の悲しみ」誰を思い浮かべ、どんな行動をとると思いますか？】

- ・お母さん、あんまり寝てなくて心配だから。自分がしたひどいことを思い出して後悔する。
- ・お父さん、最近疲れているから。自分が抜け殻みたいになって悲しみを遙かに超えるだろう。

③【生命の誕生、親の愛にふれて】

- ・最近ケンカしてばかりだし、「私のことなんてどうでもいいんだ」とか思っているだろうなあって思っていました。でも、手紙を読んで生まれたときのこと、そのときの喜びが書いてあってほのぼのした気分になりました。読んだらなんか感動しちゃいました。
- ・生まれたときに母ちゃんのけつを破って、縫ったということを初めて聞いた。この手紙を無くさずに持っていて、時々開いてみて、自分が生まれてよかったと思えたらいいな。
- ・恥ずかしいからいろいろは書けないけれど嬉しかった。自分の存在を認めてくれる人が少なくとも二人はいる。それだけで十分だ。そう思った。

④【思春期の心の発達と性（性非行へ向かうケーススタディー）】

- ・子どもできたらどうするの？ その子どもは君と同じ人生を繰り返すよ。子どもは親を選べないんだよ。たとえ寂しくてどうしようもなくても出会い系にはいくな。何も変わらないし寂しいままだから。もし、本当にどうしようもなくなってきたら私が話を聞くよ。
- ・自分がここにいるって証明したいのなら親に自分の存在を知ってほしいのなら親と一対一で話し合えばいい。ケンカという形でもいいから自分が思っていること親にぶつければ、少しは心が落ち着きます。自分の存在を証明したいのなら、まずは自分を好きになることだと思います。

⑤【性について本音座談会】

- ・たぶんこの人は、自分の気持ちを埋め合わせるために彼氏を30人も作ったんだと思う。私だったら自分の気持ちを埋め合わせるのに他人まで巻き込んでやりたくないよ。
- ・私はいろいろな人とつきあうのはいいと思う。だって、性交しなれば別に問題にはならないと思う。そもそも彼氏って男友達の応用バージョンでしょ。そりゃコロコロ変えるのはよくないけど、つきあうのはいいと思う。

⑥【本音座談会を授業参観した保護者の感想】

- ・資料を読んで自分だったら、と考えていたようだ。家庭の中ではなかなか話し合いのできない内容をこういう資料をもとに学習できることがよい。
- ・今の中学生にとってとてもよい授業だと思いました。こういう授業を通して自分を大切に

すること、いのちの大切さをもっと理解してほしいと思います。

⑦【フィールドワーク・ボランティア活動】

・（エイズ募金活動をして）募金箱を作り、レッドリボンを作り、呼びかける言葉、立て看板、手作りのパンフレット、前日までぎりぎり準備が間にありました。駅前で大きな声を出す経験で、本当にたくさんの人が募金を入れてくれるようになりました。感動して涙が出そうになりました。

・（児童相談所へのフィールドワーク）虐待という私の中では食事をあげなかったり暴力をふるったりするイメージしかなかった。でもさまざまなタイプがあって、ただ問題のある家庭に介入すればいいんじゃないといていた。なんかすごいと思ってしまった。虐待する母親だけを責められないと思った。

#### 4. 考察

いのちの教育と自尊感情との関連をみると、①③の感想にもあるように、親との心的な距離や衝突が生じやすく、自分自身に能力や価値がないと感じやすい中学生(大館 1998)にとって、「死」を考える授業は、現在の生きている自分を焦点化させ、自己の存在の価値を実感させる上で有効であった。また、教師の死生観や講師の死別体験にふれたことは、自分の生き方や家族のいのちについて考えを深めるきっかけになった。その上で、家族からの手紙を読んだことは、自己の人生を肯定的に受け止めてもらえる家族の存在を実感し、自分自身に対するポジティブな感情を高めることにつながった(感想①②③)。こうしたことから、「死」について洞察を深め、家族に焦点をあてて「いのち」を考えたことが、生徒の自尊感情を高めることにつながったと考えられる。ただし「死」について扱う際には、その集団が「いのちの講話」をきちんと受け止めるだけの下地ができているかどうか、茶化したり「ださい」と感じてしまう様子はないか等、集団の特性や生徒の状態(父母の存在、最近親族を亡くしているなど)を教師が正確に把握し適切な準備とフォローアップを心がけていく必要があり、事前に学年会で十分な話し合いをした上で実践した。

つぎに、いのちの教育とライフスキルの健康教育との親和性についてみると、いのちの教育から得た知識や感情は、性に関するケーススタディーにおいて汎化され強化されていた(感想④⑤)。これはケーススタディーやグループワークという学習形態を用いたことで仲間を思いやる気持ちが生まれたことによると考えられる。また性の問題を、教師からの教示的指導ではなく小集団のオープンな話し合いにしたことで、ストレス対処や対人関係スキルについて、自分のことに引き寄せて仲間と協力して話し合いながら学習を展開することができていた。それが、生徒一人一人の価値観は異なっても、自分達の「生」や「性」を大切にするという目的を共有しあうことにつながったと推察された。

地域資源との関わりでは、生徒たちが個々に選んで決めたテーマをもとに聞き取り調査やボランティア活動を行うことによって、形式的な調査活動や奉仕参加とは異なり、自分の立場や役割を認識した活動となった。「性」や「生」と向き合う人とふれあうことで、幅広い価値観



と生きる勇気や希望を感じ取っていた(感想⑦)。だが動機づけがあいまいなままで参加した場合、地域資源とのずれが生じ、受け身的な活動となっていた。活動に至るまでの思考の深まりと、主体的な判断を手助けする取り組みがさらに必要であることが示唆された。

ライフスキル教育も健康教育も、生徒の心身の成長過程を見守りながら進めていく継続的な取り組みである。本校においてこの実践が数年間にわたり継続することができた背景には、生徒へのアセスメントとその必要性および目的を教師間で共有してきたことがあげられる。またプログラムを構造化したことは(図1)、つけたい力の明確化と運営のしやすさに繋がった。いのちや性に関する内容は、教師の死生観やコミュニケーション力が問われ、準備作業としての仕事量も多く、膨大なエネルギーが必要である。そこである程度、例年の構造化したプログラムを提示し、学年単位で教材の共通化などをはかったことで、教師自身に余裕が生まれ、取り組みへのハードルを比較的安くすることができた。こうして各学年全学級でプログラムの継続的な実施が実現できたことで、結果の蓄積、過年度の評価からの反省点の活用、教員の経験値の向上が実現でき、プログラムのまとめ役・相談役である養護教諭によるクラス担任へのコンサルテーションやサポートも、より効果的に行うことができるようになった。

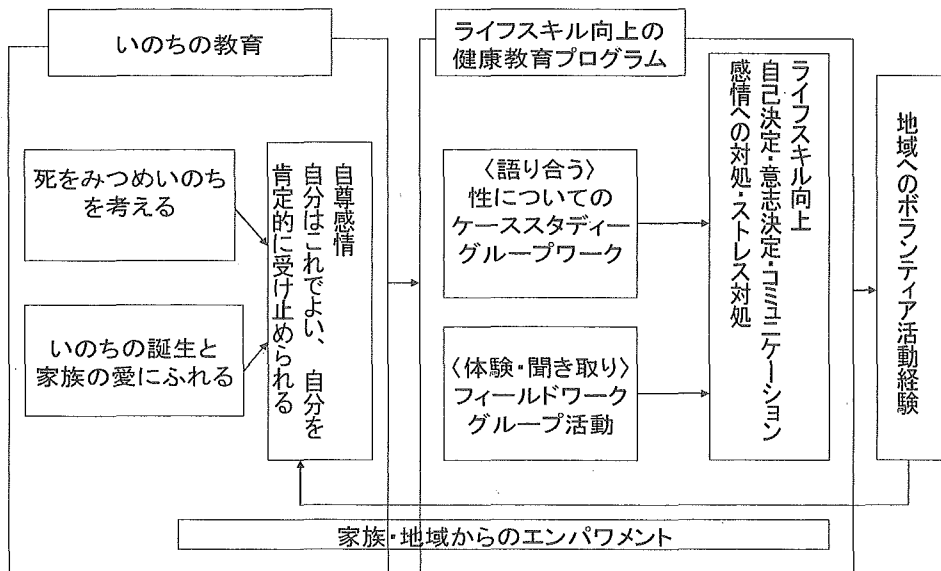


図1：プログラムの全体像

## 5. 今後の課題

学校だけで改善することはできない社会的、文化的、経済的要因から生じる様々なリスクが子ども達を取り巻いている。特に心がターゲットとなる性や薬物の問題は学校のみでの対応では予防が困難である。学校と地域保健とが連携しライフスキル教育としての健康教育活動が展開されている事例も一部にはあるが(藤原, 斉藤 2006), 総じて学校保健は地域保健全般から遊離

している。今後は、学校単位での活動にとどまらず、地域保健の一部として公衆衛生的な視点で系統的に展開されることが期待される。そのためには、学校が地域に開放された存在として機能していくことが求められるであろう。

## 6. 謝辞

これまで共に授業実践を継続してきた松本市立旭町中学校の教職員の皆様とご指導戴いただいた校長先生、協力して下さった保護者の方々と地域の皆様に深く感謝申し上げます。

## 文献

- 荒木田美香子, 2006, ライフスキル教育を活用した健康教育の展開方法, 保健師ジャーナル, 医学書院, 62(5), pp346~356
- Chowdhury A M R, Ziegahn L, Haque Najmul, Shrestha G L, Ahmed Z, 1994, Assessing Basic Competencies, A Practical Methodology, *International Review of Education / Internationale Zeitschrift für Erziehungswissenschaft / Revue Internationale de l'Education*, 40(6), pp. 437-454
- 藤原江美子, 斉藤仁子, 2006, 子どもの生きる力を育む健康教育を推進するために, 保健師ジャーナル 医学書院, 62(5), pp358~365
- 川畑徹朗, 1999, JKYB 健康教育ワークショップ報告書 JKYB 研究会編, pp14~25, 34~39.
- 小林正幸, 2006, 学校保健におけるメンタルヘルスと養護教諭の役割, からだの科学 増刊, 日本評論社, 2006(9), pp110~113
- 大館昭彦, 1998, 中学生における生きがい感調査報告, 諸富祥彦編著 カウンセリング・テクニックを生かした「新しい生徒指導のコツ」, 学研, 東京, pp25~26
- 大宮美智枝, 落合優, 2005, 高等学校における「いのちの教育」の実践的研究, 横浜国立大学教育人間科学部紀要 I 教育科学, 7, pp1~14
- 斉藤麗子, 1999, 思春期保健の技術論 思春期に対する喫煙予防対策, 公衆衛生, 63(7), 医学書院, pp483
- 瀧澤利行, 2006, 学校保健活動における保健師のニーズ, からだの科学 増刊, 2006(9), 日本評論社, pp108
- UNESCO, 2004, *The urgency of renewed prevention education, UNESCO's Strategy for HIV/AIDS Prevention Education*, IIEP, pp10-14

(2007年4月30日 受付)

(2007年9月28日 受理)