

生徒に健康課題を自覚させ、課題を解決する力を育む保健教育の工夫 — 解決志向アプローチの視点を生かした保健指導を通して —

福山市立駅家中学校 坂元 泉

研究の要約

本研究は、生徒に健康課題を自覚させ、課題を解決する力を育む保健教育の工夫を追究したものである。文献研究から、生徒が、生涯を通じて主体的に健康を獲得していくために、自分の現在や未来の姿を見つめ、健康課題を主体的に解決していく力を育む必要があると考えた。そこで、本研究では、解決志向アプローチの、未来の解決像から解決を導く視点及び解決に役立つ資源を引き出し活用する視点を生かし、身近な問題である歯と生活習慣を題材とした保健指導を行った。その結果、生徒は、現在の健康課題を解決することが将来の自分の健康に関係していることを意識し、課題解決に向けての目標及び具体的な実践方法を自己決定し、健康の保持増進のために必要なことを実践するようになることが分かった。このことから、解決志向アプローチの視点を生かした保健指導は、生徒に健康課題を自覚させ、課題を解決する力を育むことに有効であることが分かった。

キーワード：課題を解決する力 解決志向アプローチ 歯・口の健康づくり

I 主題設定の理由

文部科学省は、「『生きる力』を育む中学校保健教育の手引き」（平成26年、以下「中学校保健教育の手引き」とする。）において、今日、子供を取り巻く状況は、急激に変化し、生活習慣の乱れ、メンタルヘルスに関する問題、アレルギー疾患、感染症などの様々な健康課題が顕在化しており、これらの多様で喫緊の健康課題を解決するには、学校での保健教育が果たす役割は極めて大きいと示している。また、「保健教育は、子供の『健やかな体』の向上それ自体に貢献するばかりでなく、子供自身が、保健教育で身に付けた資質や能力を活用して、生涯を通じて主体的に健康や体力を保持増進するために、自らの課題について考え、行動することができる『確かな学力』の育成を目指している。」¹⁾と示している。

森良一（2014）は、健康教育では「健康が大切だと納得し、自ら進んで健康という資源を獲得し、夢や希望の実現に向けて前向きに取り組む子どもの育成が求められている」²⁾と述べている。また、健康教育の目標は、子供たちが生涯を通じて健康・安全で活力のある生活を送るための基礎を培うことがあるが、特に「生涯を通じて」という部分に注目し、現在だけでなく、将来に役立つ資質や能力を身に付

けることがポイントであり、指導者がこのような将来につながる視点をもち、子供たちに働き掛けをすればよいと述べている。

所属校では、これまで、養護教諭が行う集団を対象とした保健指導において、当面する所属校の健康課題に対応した指導を行ってきた。また、生徒保健委員会の活動においては、全校生徒を対象に、歯みがきの呼び掛けを行ってきた。さらに、未治療の生徒を対象に、養護教諭が個別の保健指導を行ってきた。しかし、「部活動が忙しいから歯医者に行けない。」と他の用事を優先したり、「今は痛くないから大丈夫。」と治療の必要性を感じていない言動が見られたりするなど、健康課題を自分のこととして受けとめ、解決しようとする生徒の姿が見られない実態がある。

これらのことから、生徒が、急激に変化する社会を生き抜き、身に付けた資質や能力を活用し、生涯を通じて主体的に健康を保持増進していくためには、自分の現在の姿や未来の姿を見つめ、健康課題を自分のこととして受けとめ、主体的に解決していく力を育む保健教育が必要であると考え、本研究題目を設定した。

II 研究の基本的な考え方

1 課題を解決する力

保健体育審議会答申（平成9年）は、生涯にわたる心身の健康の保持増進を図るために、健康の価値を自らのこととして認識し、健康問題を意識し、日常の行動に知識を生かして健康問題に対処できる能力や態度、とりわけ、健康の保持増進のために必要なことを実行し、よくないことをやめるという行動変容を実践できる力を身に付ける必要があるとしている。

戸部秀之（2016）は、保健指導によって、児童生徒は健康課題に関して知識を深め、自分に当てはめて思考・判断し、その過程で、自分が直面する課題の重要性に気付き、行動変容する意義を自分のこととして確認していくと述べている。

これらのことから、保健指導は、健康課題を自覚させることが大切であると考える。また、課題を解決する力とは、学んだ知識を生活に生かし、健康の保持増進のために必要なことを実践できる力であると考える。

2 解決志向アプローチの視点を生かした保健指導

（1）解決志向アプローチ

広島県教育委員会（平成24年）は、「生徒指導資料No.34 不登校対策実践指定校の取組について」において、解決志向アプローチについて、「『問題やその原因、改善すべき点』を追求するのではなく、解決に役に立つ『リソース＝資源（能力、強さ、可能性等）』に焦点を当て、それを有効に活用することにあります。」³⁾と示している。また、問題行動の指導に当たって有効であり、効率的で実践的なアプローチであると示している。

八幡睦実・黒沢幸子（2015）は、解決志向アプローチの基本的な考え方や方向性を示した、三つのルールについて次のように述べている。

ルール1：うまくいっているなら、変えようとするな
ルール2：一度でもうまくいったなら、またそれをせよ
ルール3：うまくいかないなら、何か違うことをせよ

解決志向アプローチの3つのグランド・ルール（中心哲學）⁴⁾

人は「うまくいっていないこと」に目が行ってしまいがちだが、「うまくいっていること」にまず気付くことが大切だと述べている。また、解決志向アプローチは、問題よりも肯定的な側面に焦点を当て、なりたい自分（解決像）を実現させていくシ

プルな未来志向の方法で、安全性が高く、誰でも取り組みやすく、困難を抱えている人だけでなく、健康でよりよくなりたい人、個人及び集団も適用可能で、学校現場でとても役立つと述べている。

これらのことから、解決志向アプローチは、資源に焦点を当て解決を導く未来志向のアプローチであり、学校現場で役立つ効率的で実践的なアプローチであると考える。

（2）解決志向アプローチの視点と保健指導の関連

岩田将英（2015）は、未来の解決像から解決を導くという解決志向アプローチの視点を用いた学級経営により、児童が、トラブルや問題を恐れず、問題は解決でき、そのための力を自分たちはもっているという自信をもつようになると述べている。また、自分たちがこれからどうしたいのか、そのためには何ができるか、何ができるかを考えようになると述べている。さらに、指導者が、児童がもっている解決に役立つ資源を引き出すことにより、児童は自分の中にある資源に気付き、自分でできることを増やしていくと述べている。

これらのことから、保健指導は、未来の解決像から解決を導く視点及び解決に役立つ資源を引き出し活用するという視点が効果的であると考える。この保健指導によって、生徒は課題が解決した未来の自分の姿から、現在の健康課題は、将来の自分の健康に影響することに気付くとともに、健康課題を自分のこととして受けとめ、学んだことを生活に生かすことができると考える。また、生徒は解決に役立つ資源に気付き、活用することを通して、現在の健康課題も、将来新たに直面する健康課題も解決できるという自信をもち、健康の保持増進のために必要なことを実践することができると考える。解決志向アプローチの視点と保健指導との関連を表1に示す。

表1 解決志向アプローチの視点と保健指導との関連

解決志向アプローチの視点	解決志向アプローチの視点を用いた学級経営	解決志向アプローチの視点を生かした保健指導
<ul style="list-style-type: none">・未来の解決像から解決を導く。	<ul style="list-style-type: none">・課題が解決した未来の自分の姿から今の自分に何が必要かを考える。・トラブルや問題を恐れず、問題は解決できるという自信をもつ。	<ul style="list-style-type: none">・課題が解決した未来の姿から、現在の健康課題は、将来の自分の健康に影響することに気付く、学んだことを生活に生かすことができる。・新たに直面する健康課題も解決できる自信をもつ。
<ul style="list-style-type: none">・解決に役立つ資源を活用する。	<ul style="list-style-type: none">・自分の資源に気付き、自分でできることを増やす。	<ul style="list-style-type: none">・健康の保持増進のために必要なことを実践することができる。

(3) 保健指導において、歯・口の健康を題材にする意義

文部科学省は、「『生きる力』をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり」（平成23年、以下「歯・口の健康づくり」とする。）において、歯・口の健康づくりは、鏡を見れば、自ら歯や歯肉を観察できることや、行動した結果が自己評価しやすいなどの利点により健康教育の題材として有効であると示している。また、「歯垢を除去することで歯肉炎が改善することから、原因と結果の関係さえも示すことができ、思考力・判断力の形成に役立つと考えられる。このような『歯垢を除去すれば歯肉炎が改善する』などの一連の学習と気付きは、問題発見・問題解決型の学習となる。」⁵⁾と示している。

三木とみ子（平成21年）は、「学校における歯科保健活動のねらいは、単にむし歯や歯肉炎を減少させることではなく、子ども達が歯や口の健康に関する学習から身に付けたことを生かした健康行動を通して健康づくりの喜びを味わい、健康づくりの基礎を養うことである」⁶⁾と述べている。

戸田芳雄（2011）は、学校における歯・口の健康づくりのためには、「子ども自らが、歯・口の健康を題材にした学習によって健康の大切さに気付き、歯みがきや食生活などの生活行動を主体的に改善し、他律的な健康づくりから徐々に自律的な健康づくりができるよう指導するとともに、教職員の体制を整備し、家庭、地域の関係者と連携して子どもの歯・口を入り口に、心身の健康づくり全体に積極的に支援していく必要がある。」⁷⁾と述べている。

日本学校保健会（平成16年）は、歯肉の状態や生活習慣を振り返るセルフチェックカードとレーダーチャートを活用した指導は、現象として見えている歯肉の状況から見えない部分への健康意識や行動意欲といった関連を推測し、改善しようとする意識と行動を培うことができるとしている。

表2 所属校における未処置歯のある者等の割合

	未処置歯のある者の割合	歯肉に炎症があり専門医（歯科医）による診断が必要とされた者の割合
平成26年度	25.6%	3.8%
平成27年度	29.2%	5.7%
平成28年度	30.0%	5.7%

所属校においては、未治療の生徒を対象に歯・口の健康づくりに係る個別の保健指導を行ってきた。しかし、未処置歯のある者の割合を、文部科学省平

成27年度学校保健統計調査結果における全国中学校の割合18.1%と比較すると、所属校の割合が11.1ポイント高いことが分かった。また、表2に示すように、未処置歯のある者及び歯肉に炎症があり専門医（歯科医）による診断が必要とされた者の割合が、平成26年度から増加傾向にある。

これらのことから、集団を対象に歯・口の健康づくりを題材とした保健指導を行うことで、生徒に健康づくりの基礎を養うことができるとともに、所属校の健康課題を解決することができると言える。

(4) 養護教諭が歯・口の健康づくりを題材として課題を解決する力を育む保健指導に参画する意義

「中学校保健教育の手引き」には、「学校における保健教育の目標は、生活環境の変化に伴う新たな健康課題を踏まえつつ、生涯にわたって自分や周りの人の健康課題を自覚し、その課題を解決するためには必要な意志決定や行動選択、更に健康な環境づくりを行うことができるよう、児童生徒の発達の段階に応じた実践力等の資質や能力及び態度を育成することである。」⁸⁾と保健教育の目標が示されている。

また、「歯・口の健康づくり」には、学級活動における歯・口の健康に関する保健指導は、原則として学級担任が行うが、内容によって養護教諭など専門性を有する教職員等の参画や協力を得ることが効果的であると示されている。さらに、「むし歯や歯周病など不適切な生活習慣が原因となる健康課題の解決に向けては、養護教諭の専門性を保健教育に活用することが求められている」⁹⁾とも示されている。

三木（平成17年）は、歯周疾患の予防を目的とした、中学校第1学年の学級活動における保健指導例を挙げている。具体的な指導内容として、口腔内を観察させ、歯肉炎の知識や予防するための歯みがきの方法など基本的な事柄を体験させることを紹介している。さらに、養護教諭が指導計画の作成に積極的に参画することは、生徒の健康課題の解決に向けて大きな意味をもつものであると述べている。

これらのことから、むし歯や歯周病など生活習慣が原因となる健康課題の解決に向けては、養護教諭の専門的な知識・技能を生かした指導が求められていると考える。また、養護教諭の専門性を生かした指導により、生徒は、歯・口の健康づくりを通して、健康の大切さに気付き、課題を解決するためには必要な意志決定や行動選択ができるようになり、生活行動を主体的に改善できる実践的な能力や態度が身に付くと考える。

III 研究の目的

本研究は、解決志向アプローチの視点を生かした保健指導を通して、生徒に健康課題を自覚させ、課題を解決する力を育む保健教育の工夫を追究することを目的とする。

本研究における構想図を図1に示す。



図1 本研究における構想図

IV 研究の仮説及び検証の視点と方法

1 研究の仮説

解決志向アプローチの視点を生かした保健指導を行えば、生徒に健康課題を自覚させ、解決する力を育むことができるであろう。

2 検証の視点と方法

検証の視点と方法を表3に示す。

表3 検証の視点と方法

検証の視点	方法
健康課題を自覚し、学んだ知識を生活に生かすことができたか。	・授業実施前後における保健の学習に関するアンケート結果の比較・分析 ・ワークシートの記述分析
健康の保持増進のために必要なことを実践できたか。	・授業実施前後における歯と生活習慣に関するセルフチェックカード結果の比較・分析 ・ワークシートの記述分析

なお、本研究における課題を解決する力の定義を基に、「健康課題を自覚し、学んだ知識を生活に生かすことができたか。」「健康の保持増進のために必要なことを実践できたか。」の尺度を測定するため「保健の学習に関するアンケート」（以下「保健アンケート」とする。）及び「歯と生活習慣に関するセルフチェックカード」（以下「チェックカード」とする。）を作成し、次のとおり、実態把握及び効果測定を行う。

- 調査日 事前 平成28年11月25日
事後 平成28年12月21日
- 対象 所属校第1学年（4学級124人）
- 方法 質問紙を用いた4段階評定尺度法

V 研究授業

1 研究授業の内容

- 期間 平成28年12月1日～平成28年12月21日
- 対象 所属校第1学年（4学級124人）
- 領域 特別活動（学級活動（2））
- 題材名 「歯ッピーチャレンジ・ハッピーライフ」
- 目標等 表4のとおり

2 研究授業の実際

(1) 第1時

所属校の歯科検診の結果から、歯と口の役割について、課題意識をもたせた。

課題解決後の未来の姿を想像させる場面において、プロ野球選手が投球している写真や芸能人が白い歯で微笑んでいる写真などを提示し、むし歯がなくなった自分の姿や健康課題が解決した所属校の様子を生徒に具体的にイメージさせた。生徒は、「運動部が強くなっている」「笑って友だちが増えている」など、具体的にイメージした課題解決後の未来の姿をワークシートに記述した。

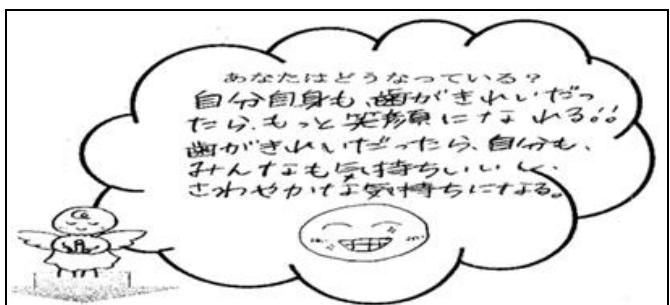


図2 生徒がイメージした未来像の記述

表4 学級活動の展開等

時	第1時 学級活動（2）	第2時 学級活動（2）	第3時 学級活動（2）
目標	歯の健康を通して、望ましい生活習慣による健康な生活を送ることの大切さや歯の健康を保つための実践の仕方について理解することができる。	歯の健康を通して、自分の生活習慣及び歯の健康における課題を見いだし、自分を生かしながらよりよい解決方法について考えることができる。	レーダーチャートを活用し、自分の生活を振り返り、歯肉炎を予防するために実践することを決定することができる。
授業の展開	<p>1 歯科検診結果から課題意識をもつ。</p> <p>2 「歯と口の役割」のパワーポイントを視聴し、歯の健康の大切さを知る。</p> <p>3 課題が解決した姿をイメージする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 解決志向アプローチの視点 • 未来の解決像から解決を導く </div> <p>4 解決後のイメージ像から、今の自分のためにできていることとできていないことをワークシートに記入する。</p> <p>5 ペアで意見交流する。</p> <p>6 ルールに沿って、個人の行動目標を決定する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 解決志向アプローチの中心哲学 • 三つのルール </div> <p>7 本時を振り返り、感想を記入して今後の生活につなげる。</p>	<p>1 爪を歯ブラシでみがく演習を通して、効果的なみがき方を知る。</p> <p>2 「歯肉炎について」のパワーポイントを視聴し、歯肉炎の原因や効果的なブラッシングを知る。</p> <p>3 自分の資源を生かした課題の解決方法を考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 解決志向アプローチの視点 • 解決に役立つ資源を引き出し活用する </div> <p>4 自分の歯の観察の気付きから、行動目標を決定する。</p> <p>5 目標、実践すること、自分の資源を生かした方法を、ルールに沿って整理し、ワークシートに記入した上で発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 解決志向アプローチの中心哲学 • 三つのルール </div> <p>6 本時を振り返り、感想を記入して今後の生活につなげる。</p>	<p>1 昆布を噛み、唾液の分泌を実感することで、いつもの食事との違いを知る。</p> <p>2 レーダーチャートを完成させ、鏡で自分の歯肉の様子を観察する。</p> <p>3 「歯肉炎について」のパワーポイントを視聴し、生活習慣との関わりを知る。</p> <p>4 課題が解決した姿をイメージする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 解決志向アプローチの視点 • 未来の解決像から解決を導く • 解決に役立つ資源を引き出し活用する </div> <p>5 目標、自分の資源を生かした方法を、ルールに沿って決定する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 解決志向アプローチの中心哲学 • 三つのルール </div> <p>6 決めたことを整理し、ペアで交流し、友だちの意見を聞いて修正し、発表する。</p> <p>7 全時を振り返り、感想を今後の生活につなげる。</p>

歯の健康を保つために、今できていることとできていないことを、解決志向アプローチの中心哲学である三つのルールに沿って整理させ、個人の行動目標を自己決定させた。

また、むし歯がなく、歯肉の状態がよい生徒も、自校の健康課題を、自校の生徒の一人としてどのように解決すればよいか、自分の未来の姿をイメージしながら、解決方法を積極的に考えていた。

（2）第2時

歯肉炎の原因や予防法を説明し、効果的なブラッシングについて理解させた後、自分の好きなことや得意なことなど、解決に役立つ自分の資源を見付けさせ、その資源を活用した課題の解決方法を考えさせた。

むし歯や歯肉炎の原因及び予防法を理解させる場面では、養護教諭の専門性を生かし、歯垢を除去するとともに食べ物をよく噛んで唾液を出すことの重要性を科学的に理解させた。また、歯垢を除去するための適切なブラッシングについて考える場面では、自分の爪を歯に見立て、ブラッシングの演習を行った。歯ブラシの角度や力の入れ具合について専門的な技能を加えて説明するとともに、生徒の演習における気付きを踏まえながら留意点を理解させた。

解決に役立つ資源を活用し、課題を解決するための実践方法を考えさせる場面で自分の長所、得意なこと、好きなこと、自分を支えてくれる人など、自

分の資源をできるだけ多く書き出させた。さらにその資源を、自分の歯の健康課題を解決するために活用する方法を考えさせた。具体的な方法を考えさせるために、好きな音楽を聴きながら歯みがきをしている絵などを提示した。ワークシートには、「大好きな芸能人の写真を洗面所に貼って丁寧にみがく。」「ゲームをする時にキシリトールガムを噛む。」「おやつを時々スルメにする。」など、自分の好きなことを実践に取り入れる記述が多く見られた。

（3）第3時

歯と口の健康は、食生活、睡眠及びストレスなどの生活習慣と関係があることを理解させた後、レーダーチャートを作成させ、自分の生活を振り返らせた。その結果を基に、課題を焦点化させ、課題解決後の未来の姿をイメージさせた。

また、鏡で自分の歯肉を観察させ、適切なブラッシングや食生活の改善などの実践の効果を確かめるとともに、今までの実践方法を三つのルールに沿って整理させ、実践方法の改善を図らせた。さらに、前時で見付けた自分の資源を想起させ、資源を生かした実践方法を考えさせた。目標設定における生徒の記述を次頁図3に示す。

保健指導の内容や生徒の活動の様子を保健だよりにまとめ、教職員、保護者にも配付した。保護者からは、「以前より時間をかけて丁寧にみがくように

なった。」「噛むことを意識して、おやつのスナック菓子をスルメに変えていた。」「以前は歯みがきを簡単に済ませていたが、鏡を見て毎日欠かさずみがくようになった。」「これからも歯を大切にしてほしい。」など、家庭での生徒の様子が分かる感想が寄せられた。

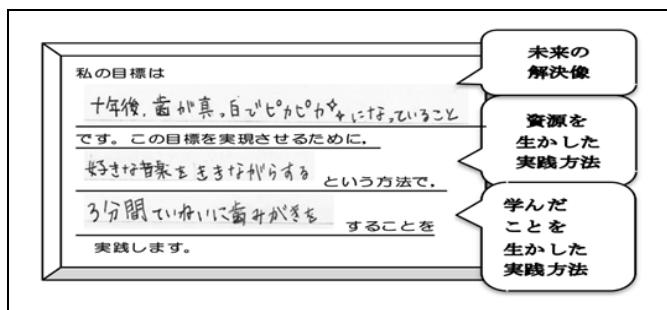


図3 目標設定における生徒の記述

VI 研究授業の結果と考察

1 健康課題を自覚し、学んだ知識を生活に生かすことができたか

「保健アンケート」の実践に係る項目における、授業実施の事前・事後の調査結果を図4に示す。t検定を行った結果、実践に係る項目全てにおいて、有意な上昇が見られた。

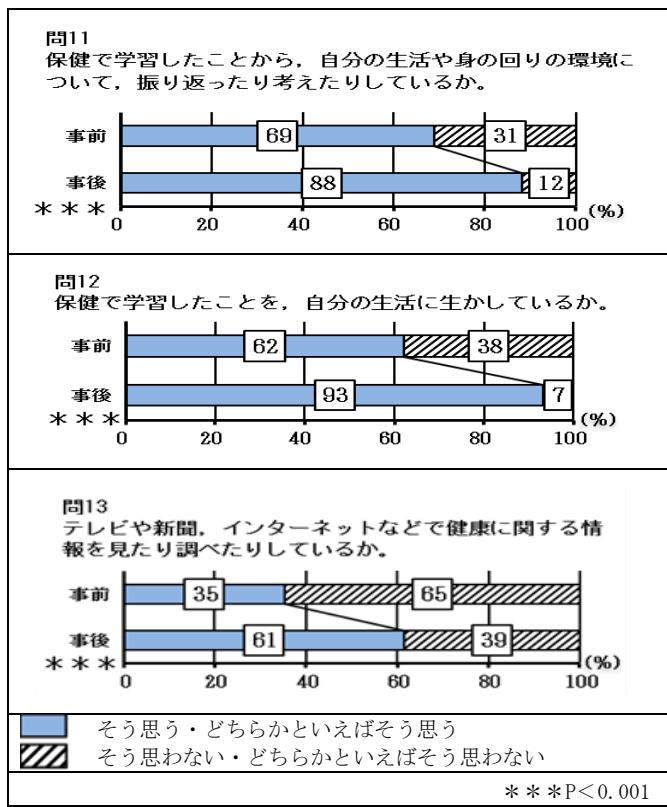


図4 「保健アンケート」における事前・事後調査の結果

事前調査で、肯定的回答の割合が低かった問13における授業実施後の肯定的回答の割合は、61%に上昇した。研究授業において、テレビコマーシャルの内容について触れたり、授業の終末において次時内容に触れ、歯肉炎の予防に関する情報を集めることを促したりする工夫によって、生徒は、歯の清掃用具に関する情報や歯肉炎の予防に関する情報を収集することができたと考える。

また、次のように、生徒の記述からは、学んだことを生かし、日常生活においても歯肉炎を予防する方法を実践していることが分かった。むし歯や歯肉炎の原因やブラッシングの留意点について理解し、効果的なブラッシングについて体験的に学ぶことで、日常生活においても実践しようとする意欲が高まり、実践につなげることができたと考える。生徒は、歯肉を観察することを通して、ブラッシングの効果を確かめ、実践方法を改善しながら、実践を継続することで健康づくりの喜びを味わうことができたと考える。

- ・歯ブラシの角度を変えると前まで取れなかつた汚れが取れるようになった。
- ・歯肉についてあまり考えたことがなかった。授業を受けて前より言わされたことを意識してみがくようになった。
- ・むし歯0を目標にしていて、歯医者に検診を行ったら、本当にむし歯がなかった。毎日5分みがくことができるようになったから、今日決めた方法も実践したい。
- ・家でスルメや煮干しをよく食べている。

学んだ知識を生活に生かすことに係る生徒の記述

未来の解決像から解決を導く視点に係る生徒の記述を次に示す。

- ・私はずっと自分の歯で笑って、自分の歯で食べて、自分の歯で行動したいと思う。だから、決めた目標を実践していく。
- ・3時間でしっかりと自分の歯を見直すことができた。それによって未来の自分はこうでありたいという目標を作り、目標に向けて取り組むことができた。
- ・未来の姿を想像して、そのためになんかをしたらいのいか考えることで歯みがきの仕方が変わってくる。私は、未来のために今から歯みがきの仕方を意識して変えていこうと思う。

未来の解決像から解決を導く視点に係る生徒の記述

課題解決後の自分の姿を肯定的に捉え、その姿を目指して現在の行動を変えようとする姿がうかがえる。未来の姿を具体的に想像することで、現在の行動が未来の自分につながることを実感し、現在の健康課題を自分のこととして受けとめることができたと考える。

また、課題が解決した未来の姿に近づくために、今、何をすればよいのかを考え、解決に向けた実践方法を、自分の歯を観察した気付きから得た課題を基に自己決定することで、実践への意欲が高まったと考える。

これらのことから、効果的なブラッシングについて学ぶことで、実践への意欲を高めることができたと考える。また、解決志向アプローチの未来の解決像から解決を導く視点を生かした学習によって、現在と未来の自分を見つめ、解決すべき課題を自覚することができたと考える。さらに、課題が解決した未来の姿に近づくために、今、何をすればよいのかを考え、解決に向けた実践方法を自己決定することで、学んだ知識を生活に生かすことができたと考える。

2 健康の保持増進のために必要なことを実践できたか

「チェックカード」における生徒の回答を点数化し、授業実施の事前・事後の平均値を図5及び表5に示す。t検定を行った結果、19問中13問に、有意な上昇が見られた。

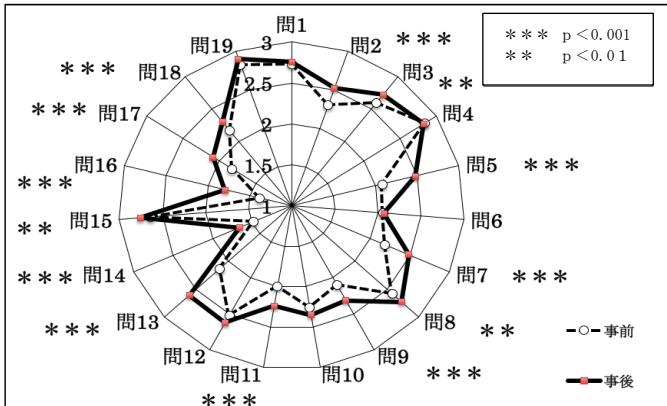


図5 「チェックカード」における事前・事後調査の結果

事前調査では、食行動及び歯みがき行動に関する項目問14及び問16～問18における評価が他の項目と比較すると低かったものの、授業実施後の調査においては、食行動の4問中3問に有意な上昇が見られた。研究授業において、唾液の特性から噛むことの重要性を科学的に理解させ、望ましい間食の例などを示したことによって、生徒は、自分の生活に合わせて、必要な健康行動を選択し、実践できたと考える。

また、事前調査において評価が低かった問14及び問5の平均値は、それぞれ1.48から1.66に、2.07か

ら2.48に上昇した。効果的なブラッシングについて考える場面において、歯ブラシ以外の歯の清掃用具を紹介したことで、生徒が、歯みがきの方法や歯肉の状態に関心をもつことができたと考える。さらに、授業において、歯肉炎のチェックポイントを参考に、自分の歯肉を手鏡で見ながら観察させる場面を設定することで、生徒が自分の歯肉の状態を確認しながら歯みがきをしていくことをスキルとして身に付け、歯肉炎を予防するために必要な行動をとることができたと考える。

表5 「チェックカード」における事前・事後調査の結果一覧

項目	問	質問	P値	事前	事後
歯肉の状態	1	あなたの歯肉の色はどうですか。		2.73	2.76
	2	あなたの歯肉の形はどんな形ですか。	***	2.30	2.52
	3	あなたの歯肉に腫れた感じはありますか。	**	2.60	2.72
	4	あなたの歯肉を押してみてどんな感じがしますか。		2.84	2.83
	5	歯や歯肉など口の中の様子に気を付けていますか。	***	2.07	2.48
清潔健康生活行動	6	歯科の受診はどうしていますか。		2.06	2.07
	7	食事の前や帰宅後にはうがいや手洗いをしますか。	***	2.18	2.48
	8	ハンカチ・ティッシュをいつももつていますか。	**	2.58	2.73
	9	あなたの生活リズムは規則的ですか。	***	2.10	2.31
	10	就寝時間は何時頃ですか。		2.26	2.35
	11	イライラしたり気持ちが沈んだりすることがよくありますか。	***	2.00	2.24
歯みがき行動	12	食後の歯みがきはしますか。		2.52	2.62
	13	鏡を見ながら歯みがきをしますか。	***	2.13	2.60
	14	歯みがきの時プロスや糸ようじを使いますか。	***	1.48	1.66
	15	夜寝る前に歯みがきをしますか。	**	2.63	2.76
	16	間食をとる時間は決まっていますか。	***	1.38	1.80
食行動	17	おやつに甘いものをよく食べますか。	***	1.83	2.09
	18	好き嫌いなく何でも食べますか。	***	2.17	2.30
	19	朝食は必ずとりますか。		2.82	2.86
		***p<0.01 *p<0.05 ***p<0.001			

レーダーチャート作成後の生徒の記述から、自分の生活を振り返り、歯みがき以外の生活行動が、歯や自分の健康と関係があることを理解していることが分かった。このことを通して、生徒が自分の生活を振り返り、課題を焦点化し、自分自身が実践すべき健康行動を選択することができたと考える。

- ・ストレスや睡眠が歯に関係あると思っていなかった。
- ・歯をきれいにするためには、歯をみがく行動以上に生活習慣が関係あることを知った。

レーダーチャート作成後の生徒の記述

解決に役立つ資源を引き出し活用する視点に係る生徒の記述を次に示す。

- ・3分間歯みがきするのは退屈だけど、好きな音楽を聴きながらすると3分以上できたのでこれを続けていきたいです。
- ・好きなこと、楽しいことなら長く続けられると思いました。
- ・私はこの3時間の授業を通して、途中大きな壁にぶつかったり、未来の壁を乗り越えた後の自分を想像し、大きな壁に立ち向かっていこうと思いました。また何かにチャレンジしたいと思うことがあれば、自分の得意なことを使って、自分の資源をうまく利用していろいろなことにチャレンジしていこうと思いました。

解決に役立つ資源を引き出し活用する視点に係る生徒の記述

生徒の記述から、解決志向アプローチの解決に役立つ資源を引き出し活用するという視点を生かした学習のよさを実感し、他の生活場面においても活用していくとする姿がうかがえる。他者に決められた目標や方法ではなく、自分自身の課題や生活に合わせた目標及び実践方法を自己決定することによって実践への意欲を高めることができたと考える。

一方、自分の資源を活用した実践方法を見付けにくい生徒もいた。生徒が、自分の得意なことや好きなことを資源として実践に生かすことができるようになるには、課題を解決するための自分の中にある資源を幅広く認識させる必要があると考える。

これらのことから、解決志向アプローチの、解決に役立つ資源を引き出し活用する視点を生かし、課題解決に向けた実践方法を自己決定させる学習により、実践への意欲を高め、自分の健康のために実践を継続させたいという気持ちと課題は解決できるという自信をもたせ、生徒が、日常生活において健康の保持増進のために必要なことを実践することができたと考える。

VII 研究の成果と課題

1 研究の成果

○ 解決志向アプローチの視点を生かした保健指導によって、生徒は、将来の健康な自分像を意識することで現在の健康課題を自覚でき、健康の保持増進のために必要なことを実践することで課題を

解決する力が育まれることが分かった。

○ 解決志向アプローチの視点を生かした保健指導は、生徒が、生涯を通じて主体的に健康を保持増進していくために、健康課題を自分のこととして受けとめ、主体的に解決していく力を育む保健教育として有効であることが分かった。

2 研究の課題

解決に役立つ自分の資源を、健康の保持増進のための実践方法に生かすことに、生徒は難しさを感じていた。自分自身や身の周りにある解決に役立つ資源に気付き、資源を生かして課題を解決していくためには、資源を幅広く認識させる必要があると考える。そのために、指導者は、個々の生徒の資源を把握しておく。また、保健指導においては、生徒自身が、過去の成功体験を振り返り、資源を見付けたり、資源のよさを生徒同士で認め合ったりする学習場面を設定し、指導を進めていく必要がある。

【引用文献】

- 1) 文部科学省(平成26年) : 『「生きる力」を育む中学校保健教育の手引き』p. 2
- 2) 森良一(2014) : 『小・中学校の先生のための「健康教育」実践ガイドブック』東洋館出版社p. 8
- 3) 広島県教育委員会(平成24年) : 『生徒指導資料No. 34 不登校対策実践指定校の取組について』p. 3
- 4) 八幡睦実・黒沢幸子(2015) : 『サポートグループ・アプローチ完全マニュアル解決志向アプローチ+ピア・サポートでいじめ・不登校を解決!』ほんの森出版p. 27
- 5) 文部科学省(平成23年) : 『「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり』p. 2
- 6) 三木とみ子(平成21年) : 『四訂 養護概説』ぎょうせいp. 196
- 7) 戸田芳雄(2011) : 『学校、家庭、地域ぐるみで取り組む歯・口の健康づくり推進事業の意義と効果的な展開について』『日本学校歯科医会会誌109号』p. 8
- 8) 文部科学省(平成26年) : 前掲書p. 13
- 9) 文部科学省(平成23年) : 前掲書p. 102

【参考文献】

岩田将英(2015) : 『ポジティブ学級に変える! 解決志向アプローチ入門』明治図書出版
 黒沢幸子(2012) : 『ワークシートでブリーフセラピー 学校ですぐ使える解決志向&外在化の発想と技法』ほんの森出版
 森俊夫・黒沢幸子(2002) : 『〈森・黒沢のワークショップで学ぶ〉解決志向ブリーフセラピー』ほんの森出版
 財団法人 日本学校保健会(平成16年) : 『歯肉の状態から健康づくりを見直そう』
 財団法人 日本学校保健会(平成13年) : 『養護教諭の特質を生かした保健学習・保健指導の基本と実際』
 財団法人 日本学校保健会(平成21年) : 『新学習指導要領に基づく これからの中学校保健学習』
 文部科学省(平成28年) : 『学校保健統計調査-平成27年度(確定値)の結果の概要 5年齢別 都市階級別 設置者別 疾病・異常被患率等(15-1)』
 東京都教育委員会(平成28年) : 『平成27年度 教育研究員研究報告書「学校保健」』
 小塩真司・西口利文(2007) : 『質問紙調査の手順』ナカニシヤ出版
 三木とみ子(平成17年) : 『三訂 養護概説』ぎょうせい