

「早寝早起き朝ごはん」を題材とした生活習慣に関する指導の工夫 —養護教諭の特性を生かして行う行動変容の段階に応じた支援についての一考察—

倉敷市立柳井原小学校 養護教諭
上野 芳子

研究の概要

本研究では、小学校高学年の生活習慣に関する指導において、「早寝早起き朝ごはん」を題材として、児童の生活習慣に関する行動変容を支援するための指導の方法を探った。その結果、養護教諭の特性を生かして行動変容の段階に応じた個別の保健指導を行うことが、児童の行動変容を支援するために有効であることが分かった。

キーワード 小学校高学年, 生活習慣, 行動変容の段階, 養護教諭の特性, 個別の保健指導

I 主題設定の理由

近年、子どもたちの心身両面に生じている様々な健康問題は、各種調査研究から生活習慣とのかわり大きいと指摘されている。健康的な生活習慣の定着のために学校教育への期待が高まり、養護教諭には、その特性を生かした指導力が求められている。

本校の生活習慣に関する指導は、保健学習や学級活動などで行っている。指導後しばらくの間は早寝早起きなどの健康に良い生活行動(以下「健康行動」という。)をしようと意識しているが、健康行動が継続しないという課題がある。特に、夜更かしなどの健康に良くない生活行動(以下「不健康な行動」という。)が習慣化している児童の意識と行動を変えることが難しい。

生活習慣の実践の場は家庭であり家族のかかわりは不可欠であるが、高学年になってくると次第に親のかかわりが減り、興味・関心のある事柄に流されるため生活が不規則になりがちである。本校高学年児童についても「健康に関するアンケート」の結果と「生活の記録」の内容から、睡眠と朝食について生活習慣の乱れが見られる。

以上のことから、自立した生活習慣を形成する時期にある高学年の児童に、生活習慣に関する行動変容を支援するための指導が必要であり、指導の過程に養護教諭の特性を生かしたいと考えた。

II 研究の目的

小学校高学年の生活習慣に関する指導において、「早寝早起き朝ごはん」を題材とし、児童の行動変容を支援するための養護教諭の特性を生かした効果的な指導の方法を探る。

III 研究の内容

1 養護教諭の特性の明確化

養護教諭研修事業推進委員会(2001)は、養護教諭の職務内容について、文部科学省で行う研修会等で示された内容として表1の9項目を示している¹⁾。

本研究における「早寝早起き朝ごはん」を題材とした生活習慣に関する指導では、ゴシック体で示した①②④⑦⑨の項目にかかわっている。

表1 養護教諭の職務内容

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ①学校保健情報の把握に関すること ②保健指導・保健学習(T・Tを含む)に関すること ③救急処置及び救急体制の整備に関すること ④健康相談活動に関すること ⑤健康診断及び医師の行う健康相談に関すること ⑥学校環境衛生の実施に関すること ⑦学校保健に関する各種計画及び組織活動の企画、運営への参加及び一般教員が行う保健活動に協力すること ⑧伝染病の予防に関すること ⑨保健室の運営に関すること |
|--|

(本研究にかかわる項目をゴシック体で示す)

また、保健室の機能については、同様に表2の7項目を示している¹⁾。生活習慣に関する指導では、保健室の機能のうちゴシック体で示した①③④⑥の機能を生かすことができる。

養護教諭の特性を生かすとは、これら養護教諭の職務内容と保健室の機能を十分に生かして児童の支援にかかわることであると考える。

表2 保健室の機能

- | |
|---|
| ①個人及び集団の健康問題を把握
②けがや病気などの児童生徒の救急処置や休養
③心身の健康に問題を有する児童生徒の保健指導、健康相談、健康相談活動
④情報収集・活用・管理
⑤伝染病及び疾病予防のための措置
⑥保健教育推進のための資料の保管及び調査
⑦児童生徒の保健活動を行う場 |
|---|

(本研究にかかわる項目をゴシック体で示す)

2 一斉指導の実態

生活習慣に関する意識と実態を把握するために、平成19年6月に本校第5・6学年児童を対象に「健康に関するアンケート」と「生活の記録」を実施した。その結果、生活習慣の重要性を認識しながら自分の生活の課題に気付かず、行動に反映されていない児童がいることが分かった。そこで、児童が自分の生活習慣に関心を持ち、生活の課題に気が付き、より良い生活習慣を実行できるようにすることをねらいとして授業実践Iを行った(表3)。授業は担任と養護教諭のチームティーチングで行い、養護教諭は、授業の中で睡眠と朝食についての専門的な知識や情報の提供、児童の健康情報等を基にした児童・保護者への助言などの支援を行った。

対象は、本校第5・6学年児童16人、期間は、平成19年6月20日から23日である。

表3 授業実践I 学級活動「『早寝早起き朝ごはん』で生き生き元気!」の指導計画

時	題材名	児童の主な活動	養護教諭の特性を生かした支援
1	パワーアップ!朝ごはん	<ul style="list-style-type: none"> 朝食の役割と大切さを知る。 朝食にふさわしい献立を考える。 仮定の台所の具体物を使って、実生活を思い浮かべながら自分でできる朝食の献立を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 指導計画の作成に当たって、専門的知識や情報、児童の健康情報等を提供し助言する。 専門的な図書・資料等を基に、食べ物カードなどの提示資料等、自作教材を作成する。
2	早寝早起き上手になろう	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠の役割と大切さを知る。 ブレインストーミングなどのグループ活動を行い、健康に良い睡眠習慣を作るための具体的な方法を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 児童の興味・関心を高める視聴覚教材(睡眠実験のビデオ等)を提供する。
3	わが家の生き生き生活プロジェクト! (参加型授業参観)	<ul style="list-style-type: none"> 家族と一緒に生活を振り返って課題を見付け、具体的な家族の生活目標を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> チームティーチングで授業に参画し、専門的立場から、睡眠と朝食の役割や大切さについて児童に説明する。 実態調査の結果等、個々の健康情報に基づいて児童・保護者へ助言する。
<実践のための支援> 「生活の記録」		<ul style="list-style-type: none"> 学習を踏まえ、2週間「生活の記録」を行う。 1週間ごとに自分の振り返りをし、家族から励ましのメッセージをもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> 児童の生活の実態に応じた「生活の記録」を作成する。

授業実践Iの結果、朝食については多くの児童が「バランスのとれた朝食を食べる」という目標を達成できたが、睡眠については「決まった時刻に就寝・起床する」という目標を達成できない児童が多かった。睡眠については就寝時刻や睡眠についての意識にかなり個人差があり、一律の目標では個々の行動変容を評価することは難しく、適切な支援にならない場合があることが分かった。一斉指導で生活習慣に関する学習を行い、その後、実践と定着のための支援として「生活の記録」を行うという従来の指導では限界があると感じた。

3 「生活習慣に関する行動変容の段階と段階に応じた支援の一覧表」の作成

授業実践Iの結果から、一斉指導に加えて、養護教諭がその特性を生かして個別の保健指導を行うことで、効果的に児童の行動変容を支援できるのではないかと、特に不健康な行動が習慣化している児童には、個々に応じた適切な指導を行うことが有効なのではないかと考えた。より適切な支援を行うために、個々の行動変容を客観的に判断するための基準と、具体的な支援の方法を明らかにしておくことの必要性を感じた。

そこで、松本(2002)が著書の中で、医療・保健の現場でよく用いられる健康行動理論の一つとして紹介している「変化のステージモデル」を参考に「生活習慣に関する行動変容の段階と段階に応じた支援についての一覧表」(以下「一覧表」という。)を作成することにした(表4)。

「変化のステージモデル」では、人の行動が変わり、それが維持されるようになるまでに五つ

のステージ（段階）を通ると考える。対象者がどのステージにいるかを知ることによって、対象者の行動変容と維持を促すための支援の方法が考えやすくなるとしている。そして、対象者のステージが少しでも「維持期」へ向かうようにするための主な介入法を示している（図1）。このモデルは成人

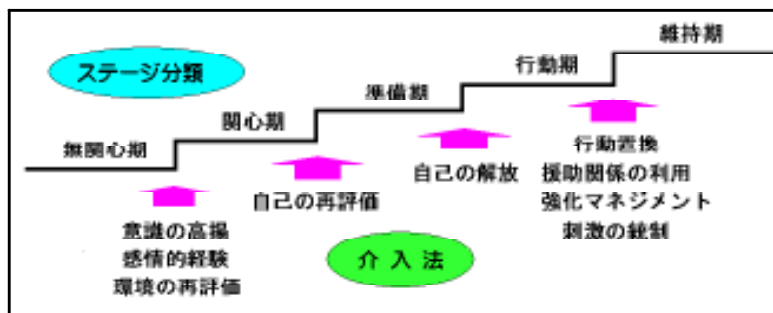


図1 変化のステージモデルのイメージ（松本の著書を参考に作成）

を対象にしており、対象者がどのステージにいるかを本人への質問法によって判断している。児童の生活習慣に関する指導にそのまま応用することは難しいことから、本研究では「行動変容の段階の判断基準」と「段階に応じた支援」を一覧表にして示すことで、指導者が児童への指導に利用しやすいように工夫した。松本（2002）の著書を参考に、学校現場で分かりやすい表現になるように留意した。一覧表の作成と行動変容の段階の判断については、第5・6学年の各担任と養護教諭で検討した。

表4 生活習慣に関する行動変容の段階と段階に応じた支援についての一覧表

行動変容の段階	行動変容の段階の判断基準	段階に応じた支援
無関心期	○生活習慣を改善することに 関心・意欲がない ・生活習慣を改善することに 関心がない 。 ・生活の課題に 気付かず 、行動を変える 気がない 。 ・ 不健康な行動 をしている。	行動変容の必要性の自覚 ・生活習慣に関する知識を増やし、改善することの メリット 、改善しないこと のリスク を認識して 意識を高める 。 ・生活習慣に関する課題を 認識する 。
関心期	○生活習慣を改善することに 関心はあるが意欲は低く、今すぐ改善しようとは考えていない ・生活習慣を改善することは 良いことだと関心 を持っているが、自分の生活と 結び付いていない 。 ・生活習慣に課題があることに 気付いていてもあまり重要と思っておらず 、改善する 意欲は低い 。 ・ 不健康な行動を自主的に改善しよう としない。 (指示されればするが、指示がなければしない)	生活習慣改善のための動機付け ・生活を振り返り、生活習慣を改善できない原因を 明確にする 。 ・行動変容のための 情報を提供する 。
準備期	○生活習慣を改善することに 関心・意欲があり、できれば改善したいと考えている ・生活習慣を改善することに 関心を持っている 。 ・生活習慣の課題に 気づき 、できれば改善したいと 意欲を持っている 。 ・自主的に 健康行動を実行しようとするが 、目標を達成できないことの方が多い。	行動変容することへの自信と具体的な行動計画 ・行動変容の 決意を固める 。 ・実現可能で具体的な 行動計画を立て 、行動変容することへの 自信が持てるようにする 。
行動期	○生活習慣の改善に 高い関心・意欲を持ち、健康行動を実行して3か月以内である ・生活習慣を改善することに 高い関心を持っている 。 ・生活習慣の課題に 気づき 、意欲を持って 健康行動を実行しようとしている 。 ・健康行動を実行し、ある程度 目標を達成している 。 ・健康行動を実行して 3か月以内である 。	行動変容の決意が揺らがないためのフォロー ・不健康な行動の原因を減らし、 健康行動に置き換える 。 ・親しい周囲の人との 支え合いを援助する場を設定する 。 ・褒めることで 健康行動を強化する 。
維持期	○生活習慣の改善に対する 関心・意欲を維持し、健康行動を実行して3か月以上経過している ・生活習慣を改善することへの 関心を維持している 。 ・健康行動を 意欲を持って実行し 、目標を達成している。 ・健康行動を実行して 3か月以上経過している 。	不健康な行動に逆戻りしないための問題解決 ・継続的な行動変容のための 情報を提供する 。 ・継続的な親しい周囲の人との 支え合いを援助する 。

4 児童の行動変容の段階について

「一覧表」を基に、授業実践 I の実践前と実践後について、個々の行動変容の段階がどの段階にあるか判断した。一部を表 5 に示す。

実践前については、「健康に関するアンケート」の結果と「生活の記録」の内容、日常の担任や養護教諭の観察から判断した。実践後については、指導中の児童の発言や態度、ワークシートの記述、「生活の記録」の内容、日常の担任や養護教諭の観察から判断した。

表 5 行動変容の段階の判断（一部）

	実践前		実践後	
	判断の基となる児童の実態	行動変容の段階	判断の基となる児童の実態	行動変容の段階
A 児	<ul style="list-style-type: none"> テレビ視聴やゲームをしている時間が長く、就寝時刻が不規則であるなど睡眠習慣に課題がある。 日中頭がぼんやりする、授業中眠い、集中しない、やる気がしないなどの自覚がある。 睡眠習慣の改善の必要性を感じていない。 	無関心期	<ul style="list-style-type: none"> 「早く寝ないとボーっとなることがわかった」と記述し、学習によって、体調と睡眠の関係、自分の睡眠習慣の課題に気付いた。 家族で目標を決めて取り組む活動で「努力すればできる」と記述し、生活習慣を改善する意欲が高まった。 努力しているが目標達成できないことが多い。 	準備期
B 児	<ul style="list-style-type: none"> 日中の過ごし方がテレビ優先で生活が不規則、就寝時刻が不規則で、就寝が午後11時を過ぎることがあるなど睡眠習慣について課題がある。 起床時の目覚めが悪く、日中体がだるい、授業中眠いなどの自覚症状があるが、その原因が睡眠習慣にあるとは考えていない。 就寝時刻が遅いという自覚はあり、改善したいとは思っているが、改善のための行動はしていない。 	関心期	<ul style="list-style-type: none"> 家族で目標を決めて取り組む活動で、「早寝早起きをする」「テレビの時間を減らす」という目標を決めたが「いつまで続くか分からない」と記述し、実行する意欲が低い。 テレビを我慢することができず、就寝時刻に改善は見られなかった。 	関心期

例えば、A児の場合、実践前は睡眠習慣の課題に気付いておらず、睡眠習慣の改善に関心がなかったことから「無関心期」と判断した。実践後は睡眠習慣の課題に付き、意欲を持って取り組む態度が見られたが、目標を達成できないことが多かったため「準備期」と判断した。このようにして、対象児童16人の行動変容の段階を判断した結果、「無関心期」から「行動期」へ4人、「無関心期」から「準備期」へ6人、「関心期」から「準備期」へ3人が進んだ。行動変容が見られなかったのは、3人であった（図 2）。

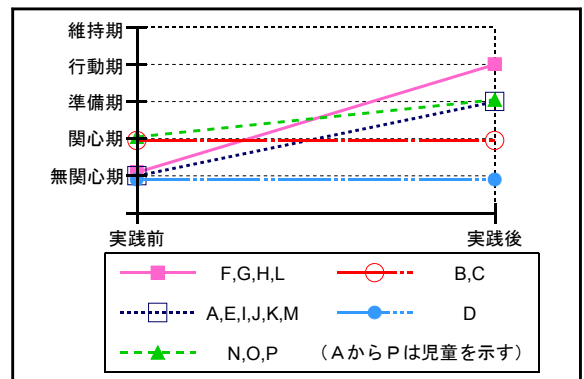


図 2 実践前後の行動変容の段階の変化

5 養護教諭の特性を生かした行動変容の段階に応じた個別の保健指導

図 2 に示すように、授業実践 I による一斉指導後の児童の行動変容の段階は、「無関心期」から「行動期」まで様々であった。「行動期」へ進んだ児童の意識と健康行動を維持し、「行動期」に至らなかった児童の行動変容を進めるための個別の支援が必要であると考えた。

個別の保健指導では、様々な段階にある児童に、「一覧表」の「段階に応じた支援」を基に、個々の行動変容の段階とニーズに応じた支援を行った。養護教諭の特性を生かした支援として、特に保健室の機能を生かした、次の 2 点を中心に行った。

○養護教諭が所有している資料等を活用した専門的な知識や情報の提供

○各種保健調査や健康診断のデータ、保健室来室記録等、個々の健康情報に基づくアドバイス

このような支援を、教室ではなく保健室で行うこと、養護教諭が学校保健の専門家として個々の児童に対応することで、児童が生活習慣を自分のこととして意識し、改善しようとする意欲が高まると考えた。

(1) 個別の保健指導 I

個々の行動変容の段階を次に進めることを目的として行った。
 対象は、本校第5・6学年児童16人、期間は平成19年10月3日と11日の2日である(図3)。



図3 個別の保健指導の様子

教育相談の時間を利用し、教室で担任との面談を行った後、保健室で実施した。

「生活の記録」の内容を確認しながら「個別指導シート」に沿って当日の生活の様子と健康状態を振り返り、個々の生活の良い点と課題を見付け、課題解決のための具体的な方法などについて、保健室の機能を生かして指導した(図4・図5)。

生き生き生活プロジェクト! パート3
生活リズムを整えよう

11月30日(水)の夜から12月6日(水)の朝まで
 ☆夏休みが終わって1週間たちました。生活リズムは整っていますか?自分の生活を振り返って見よう!

日	起床時間	起床時間	朝食(食べた回数)			睡眠時間	今日の様子や気持ち	今日1日を4段階で振り返ろう		
			食べた回数	食べた量	食べた時間			満足度	元気	集中力
10月30日	07:00	07:30	X	0	0	X	眠たい	3	3	4
11月3日	07:00	07:30	0	0	0	0	眠たい	3	4	4
11月10日	07:30	07:30	△	0	0	X	眠たい	3	4	4
11月17日	07:30	07:30	△	0	0	△	眠たい	1	4	4
11月24日	07:30	07:30	0	0	0	0	眠たい	3	3	4
11月31日	07:30	07:30	X	0	0	0	眠たい	1	3	4
12月1日	07:30	07:30	0	0	0	0	眠たい	1	3	4

※1週間振り返りシート(具体的な書き方)
 起床時間: 7:30
 起床時間: 7:30
 朝食: 食べた回数(0) 食べた量(0) 食べた時間(0)
 睡眠時間: 7:30
 今日の様子や気持ち: 眠たい
 今日1日を4段階で振り返ろう: 満足度(3) 元気(3) 集中力(4) 気持ち(4)

図4 生活の記録「生活リズムを整えよう」

生き生き生活プロジェクト! 個別指導シート

10月11日 水曜日 (6年 5組)

今日の健康状態

1. 今の健康状態は.....元気、調子、健康、気分が良い、社会性、色気(5-10))
 その数())
 2. 体調が悪いのはいつから.....())
 3. 昨日の体調.....())
 4. 今朝起きた時間.....())
 5. 今朝の起床は.....())
 6. 体調が悪い人は、その原因は何だと感じますか?
 7. 今の体調や健康のことに関して思っていること、困っていることがありますか。
 8. 体調について.....
 9. 体調・食生活について.....
 10. その他.....

9月の生活の記録から

1. 良かったこと.....
 2. もう少しがんばりたいこと.....
 3. 良かったこと.....
 4. 次のために.....

おうちの方へ..... おうちの方から.....

図5 個別指導シート

B児を例に、指導の具体を示す。

B児は、授業実践Iで、睡眠と朝食についての知的理解はできていた。家族で生活の目標を考える活動で「テレビの時間を減らす」という目標を決めたが実行できず、「関心期」にとどまっていた。

そこで、「関心期」から「準備期」に進めるための段階に応じた支援として、「一覧表」を基に「生活習慣改善のための動機付け」の支援を保健室の機能を生かしながら行った。

ア 養護教諭が所有している資料等を活用した専門的な知識や情報の提供

養護教諭が所有している保健関係図書や写真ニュース等の資料から、睡眠と朝食について「早寝早起きのコツ」「朝ごはんをおいしく食べるコツ」など、ポイントを絞った読み物資料を用意した(図6)。個々の課題やニーズに応じて指導に使用した後、家庭に持ち帰って保護者にも見ってもらうようにした。その他にも保健室にある図書や写真ニュース等の資料を随時指導に使用した。

B児は、いつも朝の目覚めがとても悪いことから、読み物資料を使って早寝早起きの睡眠リズムを整えることが大切であることを説明した。また、食べ物の好き嫌いが激しく野菜が苦手なことから、野菜を使った朝食メニューのレシピを自分で選んで持ち帰るようにした。



図6 指導に使用した読み物資料

イ 各種保健調査や健康診断のデータ，保健室来室記録等，個々の健康情報に基づくアドバイス

B児は、「生活の記録」では高い目標を立てるものの実行が伴わないため達成感がなく，振り返りには「起きれなかった」「できなかった」など否定的な記述が目立つ。また，体のだるさを訴えて保健室に来室することがある。そこで，生活の振り返りをしながら，夜型の睡眠習慣が体のだるさの原因になっている可能性があることを説明した。そして，就寝時刻が遅くなる原因が，テレビを見ていて宿題が後回しになるためであることに気付いたことから，睡眠の目標を「宿題を先にして少しでも早く寝る」という実現可能と思われるものにした。また，朝食については苦手な野菜を食べられるようになったことを褒め，睡眠についても努力すれば行動変容することができるという自信を持てるようにした。

さらに，自分の体や健康で気になることとして「やせていることと，もう少し背が高くなりたい」と述べたことに対して，身体測定記録を基に話をし，睡眠と成長ホルモンの関係や栄養面からも「早寝早起き朝ごはん」が大切であることを説明した。

個別の保健指導での児童の様子や面談で得られた情報は，「個別指導シート」を基に担任と保護者に連絡し，共通理解を図った。

(2) 個別の保健指導Ⅱ

対象は，個別の保健指導Ⅰの後，更に支援が必要と考えた児童3人，期間は，平成19年11月8日，放課後保健室で実施した。

B児については，個別の保健指導Ⅰの後，宿題を先にする努力はしているものの就寝時刻に改善が見られなかったため，更に支援が必要と考え，個別の保健指導Ⅱを行った。宿題を先にしても10時以降のテレビを見てしまい，結局就寝時刻が遅くなっていることから，10時以降のテレビは録画するなどして早く寝ることを提案した。また，早寝早起きをすることで体のだるさや目覚めの悪さを解消できることを説明し，睡眠習慣を改善することへの動機付けを図った。同様に，個別の保健指導Ⅰの結果，更に支援が必要と考えたC児，D児に対しても個別の保健指導Ⅱを行った。

6 授業実践Ⅱ

個別の保健指導Ⅰ・Ⅱの結果，全員が「準備期」以上の段階に進むことができた。そして，授業実践Ⅱで「褒めることによる健康行動の強化」と「親しい周囲の人との支え合い」を取り入れた活動を行った（表6）。授業実践Ⅰと同様，授業は担任と養護教諭のティームティーチングで行った。養護教諭は，授業の中で生活習慣病を含めた病気の原因と予防についての専門的な知識や情報の提供，児童の健康情報等を基にした児童への助言などの支援を行った。

対象は，本校第5・6学年児童16人，期間は，平成19年11月21日から12月5日である。

表6 授業実践Ⅱ 保健学習 病気の予防「『早寝早起き朝ごはん』で生き生き元気！」の指導計画

時	題材名	児童の主な活動	養護教諭の特性を生かした支援
1	病気の起こり方と防ぎ方	・ブレインストーミングなどのグループ活動で，病気の原因や予防法を考える。	・指導計画の作成に当たって，専門的な知識や情報を提供し助言する。
2	生活習慣病って何？	・班対抗のクイズ形式で，生活習慣病の原因と予防について考える。 ・学校栄養職員から，生活習慣病にならないための食事についての説明を聞く。	・専門的な図書・資料等を基に，血管模型や提示用パネル等，自作教材を作成する。 ・児童の興味・関心を高める視聴覚教材（動脈硬化の写真等）を提供する。
3	みんなで元気に！生き生き生活プロジェクト！	・今までの活動を振り返り，頑張っている点やこれからの課題に気づき，友達同士で賞賛や励まし・アドバイスなどをし合う。 ・班で共通の生活の目標を決め「がんばりカード」を作る。	・ティームティーチングで授業に参画し，専門的立場から，生活習慣病を含めた病気の原因と予防について児童に説明する。 ・個別の保健指導等で得た個々の健康情報に基づいて児童に助言する。
<実践のための支援> 班別の健康行動の取り組み		・班別「がんばりカード」の目標を達成するため，励まし合いながら健康行動に取り組む。	

7 結果と考察

養護教諭の特性を生かして児童の行動変容の段階に応じた個別の保健指導を行うことの効果について、指導後の「生活の記録」の内容、児童の発言や態度、担任や保護者の発言から考察する。各実践後における児童の行動変容の段階を判断し、変容の経過を図7・8に示す。

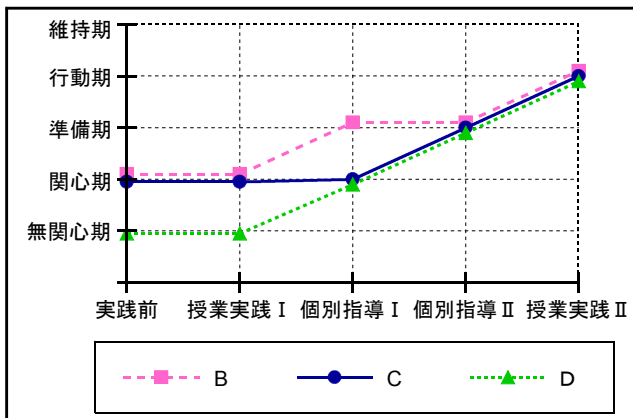


図7 児童の行動変容の経過 I

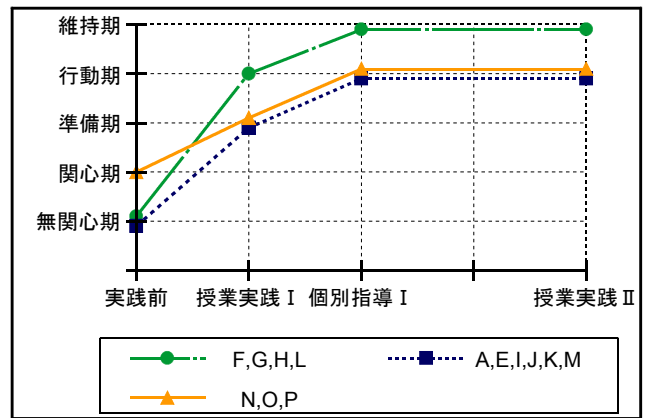


図8 児童の行動変容の経過 II

図7のグラフは、授業実践 I の一斉指導では行動変容が見られず、個別の保健指導 I の後、更に個別の保健指導 II を行った児童3人の行動変容の経過である。この3人の児童は、生活習慣に課題があり、それが習慣化して変えにくくなっていること、嫌なことを我慢して頑張ることが苦手で難しいことは避けようとする傾向があることなどの共通する特性がある。習慣化している不健康な行動を問題だと感じ、改善しようとする意欲を持つことが難しかったが、2回の個別の保健指導で、繰り返し段階に応じた支援を行ったことで変化が見られた。B児は、テレビを見る時間を減らすことに対して「絶対無理、我慢できない」と拒絶していたが、養護教諭とともに具体的に就寝時刻を早める工夫を考えたことで「やってみる」と前向きな発言をするようになった。「生活の記録」には「冬は寒くてなかなか起きれないし、すごくねむいときはあったけどがんばりました」と記述し、「テレビの時間を減らして、10時に寝る」という目標を達成することができた。また、体の調子を問う項目に「だるい」「眠い」といった記述がなくなり、毎日「元気」と記述していた。C児は、「できなくてもいい」と行動変容に対する意欲が低かったが、養護教諭から個別に専門的な睡眠の知識を得たことで、「生活の記録」に「前より早く寝られてよかった」「一人で起きられてよかった」と記述するなど、自主的に行動を変えようとする態度が見られるようになった。3人の児童は、授業実践 I の一斉指導では、知的理解はできても実生活と結び付かず意欲が高まらなかったが、個別の保健指導で養護教諭が専門的な立場から段階に応じた支援を行ったことで、行動変容を促すことができたと考える。

図8のグラフは、行動変容が順調に進んだ児童の経過である。これらの児童は、学年が上がるにつれ就寝時刻が遅くなるなど、生活習慣に課題が出てきてはいたが、不健康な行動が習慣化するまでには至っておらず、一斉指導で生活習慣改善の必要性を自覚すると、容易に行動が変容した。しかし、行動変容の進度には個人差があった。個別の保健指導を行ったことで、それぞれの行動変容の段階を更に次に進めることができた。

授業実践 II では、生活習慣の改善について友達同士で認め合ったりアドバイスし合ったりする活動や、班ごとに励まし合いながら共通の目標達成を目指す活動に意欲を持って取り組むことができた。行動変容が難しかった児童も、個別の保健指導により生活を改善する意欲が高まり、行動変容する自信を持つことができたことで、授業実践 II での「褒めることによる健康行動の強化」や「親しい周囲の人との支え合い」の支援が一層有効なものになったと考える。

実践後、児童のワークシートへの記述の一部を表7に示す。

表7 児童のワークシートへの記述（一部）

- ・生活習慣はとても大切だと思いました。特に早ね早起きです。自分は早起きがダメなのでこれからもがんばりたいです。
- ・早ね早起きをするるととても気持ちがいい。毎日の生活チェックをすると生活がよくなった。
- ・早ね早起き朝ごはんはとても大切なんだと思いました。「生活がんばりカード」でがんばって、よい生活習慣を身に付けたい。
- ・生活習慣病にならないためには、早ね早起きがとても大事なんだと分かりました。これからずっと生活習慣病にならない生活をしていきたいと思いました。
- ・3色そろった朝食を食べたり、早ね早起きは大切なことが分かった。ねるのがおそくなってしまいう日があるので早くねるようにしたいです。病気にならないように規則正しい生活をします。
- ・グループの人とがんばるのをして、自分で起きられるようになった。これからも続けたい。
- ・生活習慣のことがずいぶんと分かりました。今から生活習慣病にならないように健康にすごしたいです。

ほとんどの児童が、生活習慣の大切さに気付き健康に過ごそうとする記述をしていた。中には、「早ね早起きをするるととても気持ちがいい」のように、健康行動を実行することで体調が良くなることを実感できた児童もいた。担任からは、「養護教諭の立場から、児童と健康面の情報を基に話をしてもらえてよかった」「専門の先生に話をしてもらおうと説得力がある」「子どもたちが生活を意識するようになった」「授業中あくびをしなくなった」などの評価を得た。保護者からも「朝の目覚めが良くなった」「意識して頑張っています」などの言葉が聞かれた。

また、「一覧表」を作成したことは、客観的に児童の行動変容を判断して段階を進めるための支援の方法を考えることができ、指導計画を立てやすくなった点で有効であったと考える。

IV 研究の成果と課題

本研究では、小学校高学年の生活習慣に関する指導において、「早寝早起き朝ごはん」を題材に、児童の生活習慣に関する行動変容を支援するための指導の工夫を行った。その結果、行動変容の段階を客観的に判断し、養護教諭の特性を生かして段階に応じた個別の保健指導を行うことは、一斉指導での効果を着実なものにし、行動変容を進めるための支援として有効であった。特に、不健康な行動が習慣化し一斉指導だけでは行動変容が困難な児童に、行動を変えようとする態度が見られるようになった。また、授業実践Ⅰの後、個別の保健指導を行うことで、個人差のあった行動変容の段階をそれぞれ次の段階に進めることができた。そのため、授業実践Ⅱでの支援がどの児童にも有効に働いて、行動変容の段階が更に順調に進んだことも成果の一つである。さらに、健康行動理論の一つである「変化のステージモデル」を参考にしたことで、個々の児童の行動変容の段階を客観的に判断できるようになった。また、「変化のステージモデル」は、その判断に基づいた段階に応じた支援について考察する手がかりにもなり、指導を行う上で意義があった。

本研究で、養護教諭の特性を生かして個別の保健指導を行ったことで高学年児童の生活習慣に関する行動変容を支援することができた。しかし、生活習慣は一朝一夕に身に付くものではなく、生涯にわたって自らより健康な生活を維持しようとする態度を育てることが必要である。そのためには、今回の実践だけでは十分とは言えず、繰り返し指導していく必要がある。学校教育の中で、更に養護教諭の特性を生かした効果的な指導方法を探ることが課題である。また、本研究で作成した「生活習慣に関する行動変容の段階と段階に応じた支援の一覧表」について、睡眠や朝食以外の生活習慣に関する指導にも応用していきたい。

○引用文献

- 1) 養護教諭研修事業推進委員会(2001)「養護教諭の特性を生かした保健学習・保健指導の基本と実際」日本学校保健会, p.17

○参考文献

- ・石原昌江編著(1997)「生活・行動についての保健指導—養護活動における保健指導①—」東山書房
- ・養護教諭研修事業推進委員会(2001)「養護教諭の行う健康相談活動の進め方」日本学校保健会
- ・松本千秋(2002)「医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎 生活習慣病を中心に」医歯薬出版株式会社
- ・小川万紀子(2003)「しっかり食べよう朝食」少年写真新聞社
- ・児童生徒の健康状態サーベイランス委員会(2005)「ゆたかな体と心を育むための望ましい生活習慣づくり(改訂版)」日本学校保健会
- ・鈴木みゆき(2005)「早寝・早起き・朝ごはん～生活リズム見直しのススメ～」芽ばえ社