

保健学習「毎日の生活と健康」(小学校3年生)の 学習プロセスにおける行動変容技法の導入

Introducing the health behavioral techniques into the teaching and learning process
of health instruction "Daily lifestyle and health" in third grade

齋藤久美*

Kumi SAITO

戸部秀之**

Hideyuki TOBE

I はじめに

児童が、自ら進んで生涯にわたって心身ともに健康な生活を実践しようとする態度を身につけるためには、生活習慣の改善に向けて意志決定し、課題解決のための行動目標を設定し、行動変容を行い、その過程で絶えず方法や成果を評価し、健康的な生活行動を維持しようとするなど自分の生活行動をコントロールする力を身につけることが必要である。また自分の課題を解決するためには、目標設定をして行動を変容するスキルである「目標設定スキル」を獲得することが必要である。さらに児童の生活習慣は家庭生活や学校生活と密接な関係があるため、行動変容の過程において教師が支援を行うのみでなく、家庭の協力や友達の支援を十分に得て、話し合いをしながら行動変容を図る(サポートを活用する)学習プロセスが有効であると考えられる。

そこで小学校3年生の保健学習「毎日の生活とけんこう」の単元を通して、目標設定スキルを身につける方法の工夫やセルフモニタリングシートの活用などの行動変容技法を導入して生活習慣の改善を図る学習プロセスを作成し、家庭との連携のもとに実践を行ったので報告する。

II 研究の方法

1 生活習慣改善のための目標設定を行う学習プロセスの作成

健康行動理論の一つである「ヘルス・ブリーフ・モデル(健康信念モデル)」¹⁾(Rosenstock, Becker)では、人が健康によいとされる行動をとる可能性を高めるには、(条件1:)「健康についてこのままではまずい」という「危機感」を感じることと、(条件2:)「健康のための行動をとることのプラス面が、マイナス面よりも大きい」と感じることの2つ条件が必要であるとされている。また「変化のステージモデル」²⁾(Prochaska, DiClemente)は、人の行動が変わりそれが維持されるには5つのステージを通ると考え、対象者が現在どのステージにいるかによって有効な働きかけ(介入)の方法が異なるとする理論である。

故に行動変容を促すためには、健康であることが当たり前であり、生活習慣を改めることへの意識が薄い児童(無関心期)に健康を損なうと将来の希望や夢の実現が難しくなることに気付かせ、健康を損なうことへの危機感や健康の大切さを強く感じさせることにより、健康について学

* 筑波大学附属小学校, 埼玉大学教育学研究科

** 埼玉大学教育学部学校保健学講座

習する意欲を高める必要がある。そして行動を変えるために健康な生活の仕方について実践に結び付くような知識を学習させ、何が障害となって行動変容できないのかに気付かせる(関心期)。さらに児童が学習や経験で得た知識をもとに自分の生活を振り返って課題を発見し、自ら行動変容のための目標と評価規準を設定する(準備期)。そして教師や保護者、友達などのサポートを受けながら行動変容のための実践を行い(行動期)、その実践を評価規準に基づいて自己評価することを繰り返すことにより健康な生活習慣を維持(維持期)できるようにしたいと考えた。

【表1】 5つのステージと、ステージを上げるための働きかけ³⁾

ステージ	時 期	次のステージに進んでもらうための働きかけ
無関心期	6ヶ月以内に行動を変える気がない時期	行動変容の必要性を自覚してもらうことを目標にする。 対象者の病気や健康行動に対する知識を増やし、行動変容することの利点や行動変容しないことのリスクを説明する。病気や健康行動に対する対象者の考えや気持ちを表現してもらう。
関心期	6ヶ月以内に行動を変える気がある時期	動機づけと行動変容に対する自信をより強く持ってもらうことを目標にする。 行動を変えることに対して、何が障害になっているかを話し合う。行動変容に対する情報を提供し続ける。
準備期	1ヶ月以内に行動を変える気がある時期	行動計画を立てることを目標にする。 行動変容の決意を固めてもらい、話し合いの上、対象者にとって具体的に達成可能な行動計画を立てる。
行動期	行動を変えて6ヶ月以内の時期	行動変容の決意が揺るがないようにフォローすることを目標にする。 行動的な技術トレーニング(褒美、セルフモニタリング) ソーシャルサポート(社会的支援)を利用する。
維持期	行動を変えて6ヶ月以上の時期	再発予防のための問題解決を目標にする。 問題解決の技術と社会的、環境的支援、セルフモニタリングやソーシャルサポートを利用する。

2 セルフモニタリングシート

児童に生活習慣改善のための目標設定スキルを獲得させる手段として、セルフモニタリングシート「チャレンジカード」を作成した。「セルフモニタリング法」は行動変容技法の一つであり、児童自身が日々の行動チェック(セルフモニタリング)を行いながら、目標設定スキルや問題解決スキルなど、行動変容に必要なスキルが身につくようにするものである。

本研究ではセルフモニタリングに用いる目標を、児童が自分の生活を振り返って個々に設定した目標とし、その達成率によって自己評価を行うよう工夫した。この方法により個々の児童の実態に合った目標設定が可能となり、児童が主体的に生活習慣改善に取り組むことができる。また教師は児童の実態把握が深まり、個に応じた指導が可能となる。また生活習慣の改善における具

体的な評価基準と尺度が明確になるため、児童の自己評価の客観性が高まり、形成的評価を適切に行うことができる。さらに養護教諭と担任教師がT Tで指導にあたる場合も、個々の児童の行動目標や到達状況を共通理解することが可能となるため、授業後も個別の保健指導・保健管理に生かすことができると考えた。

チャレンジカード 2

3年 様 子 表		1 チャレンジができたら○、できなかったら×をかきましょう。 2 しめろかんのチャレンジがかわったら、ごうけいを書いてみましょう。 ・チャレンジができたら 2点、できなかったら 0点 ・スーパーチャレンジができたら 5点、できなかったら 0点です。 3 しよくじ、うんどう、ずいみんごとのごうけいとくをけいさんしましょう。													
チャレンジもくひょう ☆しよくじ、うんどう、ずいみんについて、自分にあったもくひょうを3つずつきにかうしましょう。		日	日	日	日	日	日	日	日	週間の合計	とく	とく	とく	とく	とく
しよくじ		()	()	()	()	()	()	()	()						
うんどう															
ずいみん															
せいけつ かん きょう															
おうちの人からひとこと(1週間実施後)	サイン										先生のサイン				

☆おうちの人の話し合い：した しない なおしたチャレンジ目標の数： _____ 個

※うらちもあります。

図1 セルフモニタリングシート「チャレンジカード」

3 家庭における社会的サポートの活用

児童の健康的な生活習慣の形成には、保護者をはじめとする家庭の生活習慣が大きな影響を与えるため、実践にあたり以下のような方法で保護者の協力を十分に得ることができるようにした。

- a 学年だよりや文書で、保護者に実践の意義や目的を理解してもらえるようにした。また、同時期に開催された学年活動においても、担任より協力依頼をもらった。
- b 行動目標の作成にあたっては、授業時に作成し、チャレンジカードを家庭に持ち帰り、児童が設定したチャレンジ目標を保護者と一緒に見直し、保護者のアドバイスを受けて目標を修正できるように、目標作成のプロセスを工夫した。
- c チャレンジカードには、チャレンジ開始時の保護者との話し合いの有無とチャレンジ目標修正の数、毎日の実践後の保護者のサイン、実践後の保護者の感想を記入する欄を設けた。
- d 健康や生活習慣についての保護者の意識を高めることで、児童が行動変容するための家庭のサポートを強化したいと考え、保護者向け健康だよりを作成し発行した。

4 授業実践

(1) 単元名 小学校3年生「毎日の生活と健康」(保健)

(2) 児童の実態

社会の急速な進展に伴う生活様式などの変化が、児童生徒の心や体の健康に様々な影響を及ぼし、心の健康問題や生活習慣病、薬物乱用などの健康に関する現代的課題が増加している。中でも睡眠不足や食生活の乱れ、運動不足など生活習慣の問題は、将来の生活に重大な影響を与え、目標や夢の実現を妨げる。しかし、子どもたちは健康であることを当たり前ととらえており、健康を損なうことへの危機感や健康の大切さを十分認識できていない。基本的な生活習慣についても家庭の意識に左右されることが多く、自ら生活習慣を改善することへの意識は薄い。一方で、小学校3年生の時期は、幼児期から少年期へと移行する時期であり、活動的で、知的理解力や社会性の発達が著しい。自己中心的な考え方から、個と集団を意識できるようになり、自分を取り巻く環境についてもある程度客観的にとらえられるようになる。このような時期に、自分の生活習慣を振り返って、良いところと改善すべきところを見極め、行動目標を設定する力を身につけさせ、行動変容に結び付けたいと考えた。そこで自分の生活習慣を振り返る手だてとして、「1 前日と当日朝の生活リズムに関する質問」「2 生活の中で睡眠・運動・食事がしめる時間(3日間)」を事前に記入させた。第2次の授業で自分の生活を振り返って行動目標を設定する際の資料とするための質問項目であったため、生活習慣を全て網羅した調査ではなかったが、児童の生活習慣の課題がいくつか明らかになった。「体育以外の運動や外遊びをしたか」「入浴したか」「朝食をしっかり食べたか」「一日元気に過ごせたか」という質問項目は、80%以上の児童が「はい」と答えていた。一方で就寝時刻は夜10時が最も多く、男子の48.4%、女子の50.0%をしめていた。10時以降は男子16.1%、女子12.7%であり、就寝時刻が遅いことがわかる。起床時刻は7時が最も多く、男子48.4%女子41.7%で、7時半以降に起床する児童も3.2%いた。小学校3年生という年齢から、睡眠時間は9時間程度は必要であり、起床時刻も、登校時間の1時間前には起きて朝食や排便、身支度を整えることが望ましいと思われる。起床時間が遅いことから睡眠時間は9時間確保できている児童が多いが、起床して登校するまでの時間が短いため、排便や歯みがきなどが十分実践できない原因となっていると思われる。生活のリズムを整えるという観点からも、就寝時刻を早めて起床時刻を早める、早く就寝するために、それまでの生活行動を工夫するといった睡眠に関する習慣の改善を重点において取り組む必要性を感じた。

(3) 単元の目標

健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活の仕方が理解できるようにする。

- 毎日の生活と健康とのかかわりについて関心を持ち、自ら健康的な生活を送るため、進んで学習に取り組むことができるようにする。 <関心・意欲・態度>
- 毎日の生活と健康とのかかわりについて、自分の生活を振り返って課題を見つけ、課題の解決を目指して考え、判断できるようにする。 <思考・判断>
- 毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を送ったり、体の清潔を保ったり、生活環境を整えたりする必要があることを理解できるようにする。 <知識・理解>

(4) 指導計画

※評価計画については省略

3年生保健学習「毎日の生活とけんこう」指導計画

時間	主な学習活動	学習プロセス	ステージと活用した行動変容技法	
事前	生活チェック表1の記入指導(養護教諭)			無関心期
1日の生活の仕方	1 健康を損なうと将来の希望や夢の実現が難しいことに気付き、健康の意義や大切さを認識する。 2 バランス良い食生活、適度な運動習慣、十分な休養・睡眠など健康な生活の仕方について学習する。 3 生活の仕方と体調の関係について考える。 4 学習のまとめをする。	健康の大切さの認識 健康な生活の仕方に関する知識の学習	ヘルス・ビリーフ・モデル(脅威の認識意識の高揚)	関心期
	1 前時の復習をする。 2 生活チェック表の記録をもとに、自分の生活習慣を振り返り、自分の課題に気付く。 3 課題を解決するための個々の行動目標(チャレンジ目標)を各カテゴリ(食事・運動・睡眠)ごとに3つずつ決めて、セルフモニタリングシート(チャレンジカード)に記入する。 4 チャレンジの結果を自己評価するための判定基準と計算の仕方を知る。 5 グループの中で個々のチャレンジ目標を発表し、アドバイスし合う。 6 実践について見通しを持つ。	自分の課題発見 行動目標の設定 行動計画を立てる サポート(友達)	ヘルス・ビリーフ・モデル(罹患性の認識意識の高揚、自己の再評価) セルフモニタリング 目標設定スキル コミットメント 社会的サポートの向上(友達)	準備期
実践中	1 家庭での介入と行動目標修正を確認する。 2 チャレンジカードの点検と実践の強化を行う。 3 保護者・教師が実践できたことへの強化や次回の課題についてアドバイスしたり、感想等を記入する。	行動変容チャレンジ強化・サポート 保護者・教師の評価	コミットメント 社会的サポートの向上(家庭) 強化	行動期
体の清潔やかんきょう	1 チャレンジカード1の実践を自己評価し、感想を発表する。 2 健康な生活のためには、体を清潔にしたり、生活の環境を整えることが必要なことに気付く。 3 体をきれいにする方法や、生活の環境の整え方について学習する。 4 新しいチャレンジ目標を加えたチャレンジカード2を作成する。	自己評価(保護者・教師の評価) 健康な生活の仕方に関する知識を学習 行動目標の設定	目標設定スキル セルフモニタリング	維持期
	1 チャレンジカード2の実践を自己評価し、感想を発表する。 2 新たにチャレンジカード3を作成する。 3 学校や家庭で行われている健康を守る活動について考える。 4 保健室で行われている学校保健活動について考える。 5 学習をまとめる。	自己評価(保護者・教師の評価) 行動目標の設定 健康な生活の仕方に関する知識を学習	目標設定スキル セルフモニタリング	
事後	1 チャレンジカード3の実践を自己評価をする。 2 生活チェック表2記入	自己評価(保護者・教師の評価)		

(5) 学習活動の記録



第1時 健康な生活って、どんなこと

学習活動	教師の支援と児童の反応
<p>1 「健康」とはどんな状態をいうのかを考える。</p>	<p>・健康でないと将来の希望が実現できないことに気付かせる。</p> <p>「オルモクんの将来の夢は、宇宙飛行士になることです。どんなことに気をつけたらいいですか？」</p> <p>①宇宙飛行士になる大学へ行く！ 訓練を受ける！</p> <p>②むし歯があると入れないよ！</p> <p>③健康なからだかな？</p> <p>☆健康とは、「病気でないということだけではなく、元気にいきいき生活できること、心も元気であること」に気付かせる。 ☆保健学習では、生涯にわたって健康で生活するための学習をしていくことを知らせる。(※保健学習の導入)</p>
<p>2 健康によい生活のために必要なことを話し合う。 ・「オルモクんにアドバイスしよう!!!」</p>	<p>・健康によい生活のために必要なことを発表させる。</p> <p>☆児童から出された項目は、食事、運動、睡眠、その他に分けて掲示する。 ◆健康によい生活の仕方について、自分の考えを書いたり、発表しようとしている。<関心・意欲・態度></p> <p>④外から帰ったら手洗い、うがいをする、歯をみがく</p> <p>⑤毎日3回食事する、ビタミン、たんぱく質、カルシウムをとる、おかしを食べすぎない、バランス良く食べる、好き嫌いしない</p> <p>⑥運動する、外で遊ぶ、楽しく遊ぶ、テレビを見すぎない、時間を決めて運動する</p> <p>⑦よく寝る、早寝早起き、遅くまでテレビを見たりゲームをしない</p>
<p>3 健康な生活のためには食事や運動、休養や睡眠の調和のとれた生活が必要であることを知る。</p>	<p>・毎日を健康に過ごすためには、食事や運動、休養や睡眠の調和のとれた生活を送る必要であることを理解させる。</p> <p>☆食物に含まれる栄養素が体をつくったり、元気に活動する力のもとになることを知らせる。 ☆運動をすることによって骨や筋肉が丈夫になったり、身長や体重のバランス良く成長することを知らせる。 ☆睡眠や休養を十分とらないと、疲れやすくなって学習に身が入らなかったり、病気になりやすくなったりすることを知らせる。</p>

健康の大切さの認識


健康な生活の仕方の学習



学習活動	教師の支援と児童の反応
<p>4 健康な生活の仕方について気をつけるとよいことについて、さらに意見を出し合い、ワークシートに記入する。</p>	<p>・食事、運動、睡眠について気をつけるとよいことについて、さらに意見を出し合い、できるだけ具体的な目標を出せるように支援する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>★食事： 好き嫌いしない、朝ごはんを食べる、甘い物を食べすぎない、インスタントの物ばかり食べない、バランス良く食べる、よくかんで食べる、野菜をたくさん食べる、牛乳を飲む 等</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>★運動： 休み時間は外で遊ぶ、1時間程度の運動をする、外で遊ぶ、テレビやゲームばかりしない、水分をとる、ごろごろしない、友達をさそって運動するなど</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>★睡眠： 夜早く寝る、朝早く起きる、自分で起きる、体を休める、遅くまでテレビやゲームをしない、等</p> </div> 
<p>5 生活の仕方と体調の関係について考える。</p> 	<p>・体調をくずして保健室に来室した子の「体のようす」と「生活のしかた」を提示、グループごとにケーススタディをさせる。</p> <p>☆体調をくずした原因と対策を個々に考えさせる。</p> <p>☆グループで児童役と養護教諭役を決め、ケーススタディをする。</p> <p>☆独立した個々の生活習慣のみでなく、複数の習慣の関係性に気付いている意見があったら、取りあげる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>先生、あたまがいたいくて、ぼろぼろするんです。</p> <p>保健の先生のことばを、考えましょう。 トルモさんがあいびわくくなっただけじゃないわ。</p> <p>① 寝おそくまで起きていて、ゲームをしすぎて、朝ごはんをちゃんと食べてないからですね。 げんきに思いつくために、</p> <p>② 帰ってから外であんまりして宿題をはやくする。夜ぐねてはやくおきる。朝ごはんをちゃんと食べる。 ことに、きをつけましょう。</p> </div>
<p>6 学習のまとめをする。</p> 	<p>・きょうの学習でわかったことをワークシートに記入する。</p> <p>☆食事、運動、睡眠のそれぞれが調和のとれた生活を送ることが大切であることをおさえる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>たくさん運動したり、毎日食事をよく食べて、生活変容作業ができたこと、気分がよくなりました。</p> <p>わたしは、あおむしでランニングや、体操運動して、おもしろいので、お水も飲む、休日は朝は早く、運動をしようと思えました。</p> <p>けんこうはこの学習で、まじい大事な物で、ぼくたちはそれを守らなきゃいけないな、と思いました。</p> </div>

健康な生活の仕方の学習

第2時 元気アップ大作戦をしよう

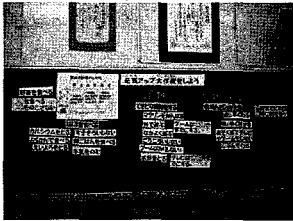


学習活動	教師の支援と児童の反応
<p>1 前時の復習をする。</p>	<p>・前時の学習から、毎日を健康に過ごすためには生活の仕方に気をつける必要があることを確認する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">①食事をバランス良く食べる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">②たくさん運動をする</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">③体を休める 早寝、早起きをする</div> </div>
<p>2 自分の生活を振り返り、健康な生活を送るために目標をたてる学習であることを知る。</p>	<p>・健康な生活のためには、自分の生活の仕方を振り返って課題を見付ける必要があることに気付かせる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">④ぼくは、運動が苦手だな...</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">⑤自分で寝て、自分で起きなくちゃ!</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">⑥ぼくは、好きざらいが多い。野菜を食べないと...</div> </div>
<p>3 チャレンジカード1にチャレンジ目標を記入する。</p>	<p>・食事、運動、睡眠・休養について、それぞれ3項目づつ、個々の生活の仕方にあったチャレンジ目標を記入する。</p> <p>☆自分の生活の仕方を振り返り、気付いたことを話し合う。 ☆健康な生活のために気をつけることを発表する。</p>
	<p>☆自分の生活習慣の中で、改善したいことを具体的に考えさせる。 ☆好き嫌いや寝る時刻、起きる時刻、ゲームをする時間などについては、具体的な達成目標が設定できるように、例示する。</p>
<p>⑦ ○を残さない、○時までには寝る、○時に起きる、ゲームは○分までなど、具体的な目標にしてね。</p>	<p>※実行不可能な目標や簡単すぎる目標とならないよう、担任と協力して支援する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">⑧睡眠をたくさんとるのは、ぜったい無理!</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">⑨運動の目標が難しい!</div> </div>
	<p>⑩寝る前にやることを工夫してみて!</p> <p>⑪「マラソン大会で1人抜く」なんてどう?</p>
	<p>⑫食事の目標が立てられない。好き嫌いが多すぎるから...</p> <p>⑬「きれいな物を、ひとくち食べる」でもいいんじゃない?</p>
<p>・チャレンジの方法と得点の計算の仕方の説明を聞く。</p>	<p>・チャレンジの方法、得点の計算方法、保護者との話し合う内容について、理解させる。</p> <p>☆1週間チャレンジ目標達成のために努力することと、カードの記入方法について説明する。 ☆得点の計算の仕方と、金賞・銀賞・銅賞の評価の仕方をあらかじめ示す。</p>

自分の課題発見

行動目標の設定・行動計画を立てる

チャレンジもくじょうのかきかた

チャレンジもくじょう	かきかた
しょうじ	やさいを食べる 魚を食べる
うんどう	朝ごはんをのこさない 休み時間はそとあそびをする マラソンをがんばる 1時間くらい運動する(体育以外)
いじゆん	夜9時までにはねる 学校から帰ったら、すぐ寝るをする ゲームは1時間まで

学習活動	教師の支援と児童の反応																
<p>・保護者のサポートを得る方法について説明を聞く。</p>	<p>☆家庭に持ち帰り、チャレンジ目標を確認し、スーパーチャレンジ目標(重点目標)を設定するよう指導する。 ☆保護者と話し合った結果、チャレンジ目標を修正してもよいことを伝える。</p>  <table border="1" data-bbox="738 403 1098 658"> <caption>得点の計算のしかた</caption> <thead> <tr> <th></th> <th>銅賞 (COPPER AWARD)</th> <th>銀賞 (SILVER AWARD)</th> <th>金賞 (GOLD AWARD)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食事 一週間の合計得点が30点まで</td> <td>一週間の合計得点が31点から49点まで</td> <td>一週間の合計得点が50点より多い</td> <td></td> </tr> <tr> <td>運動 一週間の合計得点が30点まで</td> <td>一週間の合計得点が31点から49点まで</td> <td>一週間の合計得点が50点より多い</td> <td></td> </tr> <tr> <td>睡眠・休養 一週間の合計得点が30点まで</td> <td>一週間の合計得点が31点から49点まで</td> <td>一週間の合計得点が50点より多い</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		銅賞 (COPPER AWARD)	銀賞 (SILVER AWARD)	金賞 (GOLD AWARD)	食事 一週間の合計得点が30点まで	一週間の合計得点が31点から49点まで	一週間の合計得点が50点より多い		運動 一週間の合計得点が30点まで	一週間の合計得点が31点から49点まで	一週間の合計得点が50点より多い		睡眠・休養 一週間の合計得点が30点まで	一週間の合計得点が31点から49点まで	一週間の合計得点が50点より多い	
	銅賞 (COPPER AWARD)	銀賞 (SILVER AWARD)	金賞 (GOLD AWARD)														
食事 一週間の合計得点が30点まで	一週間の合計得点が31点から49点まで	一週間の合計得点が50点より多い															
運動 一週間の合計得点が30点まで	一週間の合計得点が31点から49点まで	一週間の合計得点が50点より多い															
睡眠・休養 一週間の合計得点が30点まで	一週間の合計得点が31点から49点まで	一週間の合計得点が50点より多い															
<p>4 グループの中で個々のチャレンジ目標を発表し合う。</p>	<p>・グループでチャレンジ目標を発表し合い、実現するための手だてについて、アドバイスし合う。</p> <p>☆カードの記入が終わった児童同士でグループになり、チャレンジ目標を発表し合うことにより実践の意欲を高めさせる。 ☆チャレンジを成功させるためには、友達や家族の協力を得ることが効果的なことに気付かせる。</p> <div data-bbox="408 981 755 1158"> <p>⑨ テレビをどうしても遅くまで見ちゃうんだけど、「お母さんに時間を過ぎたら消してっただのめばいい」って、Oさんが教えてくれました。</p> </div> <div data-bbox="779 956 1081 1183">  </div> <div data-bbox="408 1211 755 1321"> <p>⑩ 「野菜を食べると、口内炎にならなかったら、体にいいよ」って教えてもらいました。</p> </div> <div data-bbox="779 1211 1098 1348"> <p>⑩ ゴーヤがきれいなんだけど、天ぷらにするとおいしいって、Oさんが教えてくれました。</p> </div>																
<p>5 行動目標を守って、健康な生活を実践する意欲を持つ。</p>	<p>・自分の生活の仕方にあった課題を設定し、解決にチャレンジすることで、健康な生活を送ろうとする意欲を持たせる。</p> <p>☆家庭にカードを持ち帰り、保護者とチャレンジ項目を確認し、最も重要な項目に「スーパーオールモシール」を貼るよう指導する。</p> 																

社会的サポートを得る(家庭)

社会的サポートを得る(友達)

実践の意欲を高める

(6) 授業後の児童の感想(学習カードの記述より抜粋)

- ・チャレンジカードやる前は、11時にねてたり外で遊ばなかったりしたけど、チャレンジカードを始めて、けんこうってだいじなんだなと思って元気アップをがんばったような気がした。だから元気アップにくわしくなった。
- ・今までの生活で良かったところと悪かったところがあるのが保健の勉強でわかったからよかったです。これからも手洗い・うがいなどをして、保健の勉強で習ったことを生かして、けんこうな生活をしたいです。
- ・チャレンジカードのおかげですいみんや食費、運動に気をくばれました。けんこうじゃなくてもだいじょうぶだと思っていたけど、本当はけんこうじゃないといけないんだな。
- ・チャレンジカードを始めて、少しずつ体がじょうぶになり、とつてもけんこうになりました。チャレンジカードがなくても、いきいきしてがんばりたいです。また、この保健の勉強は大変いいな!と思います。チャレンジカードのおかげでくせになり、できるようになりました。これからもずっとつづけていきたいです。

III 授業を通して見えてきたこと

今回作成した学習プロセスでは、児童がセルフモニタリングシートを活用して行動目標を設定し、行動変容を試み、目標の修正を繰り返すことにより、目標設定スキルを身につけ、主体的に生活習慣の改善に取り組む態度の育成を試みた。セルフモニタリングシートや学習カードの記述などから検証したところ、小学校3年生という発達段階から、当初は行動目標の設定に苦勞する児童も見られたが、保護者や教師によるサポートや強化を得て目標設定スキルを身につけ、行動変容の方法を工夫し、多くの児童が主体的に行動変容に取り組んだことがわかった。また、個々の行動目標を達成したことが成功体験となり、健康な生活を維持する自信を得たことも伺えた。実践後の生活習慣の調査では、睡眠に関する習慣を中心に事前の調査より改善している児童が見られた。

これらのことから、小学校3年生の保健学習において行動変容技法を活用し、授業者である養護教諭と担任教師、家庭が連携して児童の生活習慣の改善に取り組んだ学習プロセスは、児童に健康の大切さや行動変容の必要性とその方法を発達段階に即して理解させ、主体的に実践しようとする態度を育成するのに有効な学習方法であると考えられる。今後は、他学年への応用を試みると共に、学級活動における保健指導や養護教諭による個別保健指導など多様な学習機会を活用し、継続的な実践の方法を工夫したい。

文 献

- 1) Rosenstock IM : why people use health services. Milbank Memorial Fund Quarterly 44 : 94-127, 1966.
- 2) Prochaska JO, DiClemente CC : Stages and processes of self-change of smoking : toward an intergrative model of change. Journal of consulting and clinical psychology 51(3) : 390-395, 1983.
- 3) 松本千明 : 第3章 変化のステージモデル. 健康行動理論の基礎. 医歯薬出版株式会社 : 29-36, 2002