

## 保健学習「病気の予防」(小学校6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 "Prevention of disease" in sixth grade of primary school.

齋藤久美\*

Kumi SAITO

戸部秀之\*\*

Hideyuki TOBE

### I はじめに

健康教育では健康に関する知識を身につけることや活動を通して自主的に健康な生活を実践することのできる資質や能力を育成し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培う必要がある。そのためには、児童が生活習慣の改善に向けて意思決定し、課題解決のための行動目標を設定して、行動変容に取り組み、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。

そこで小学校6年生の保健学習の単元「病気の予防」の「生活行動がかかわって起こる病気の予防」を通して、ヘルス・ビリーフ・モデルやソーシャルサポートなど健康行動理論や行動変容技法を導入して、児童自身が生活行動を見直し、改善を図ろうとする態度を育む学習プロセスを作成し、実践を行ったので報告する。

### II 研究の方法

#### 1 学習プロセスの作成

##### (1)「変化のステージモデル」の考え方を導入

大部分の6年生児童にとって健康は当たり前であり、健康を損なうことへの危機感を感じている児童は少数である。そのため、児童の自主的な行動変容を促すためには、様々な支援が必要である。健康行動理論の一つである「変化のステージモデル」<sup>1)2)</sup>(Prochaska, DiClemente)は、人の行動が変わりそれが維持されるには「無関心期」「関心期」「準備期」「行動期」「維持期」の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。そこで今回の実践では、生活行動が主な要因となって起こる病気」の学習において、変化のステージモデルの考え方を児童の学習過程にあてはめ、児童が生活習慣病を予防しようと意思決定し、自分の生活を振り返って課題を見つけ、その課題を解決するための行動目標を設定する学習を2時間計画で実践した。

##### (2)行動変容の必要性を自覚させる

「ヘルス・ビリーフ・モデル(健康信念モデル)」<sup>3)</sup>(Rosenstock, Becker)では、人が健康に

---

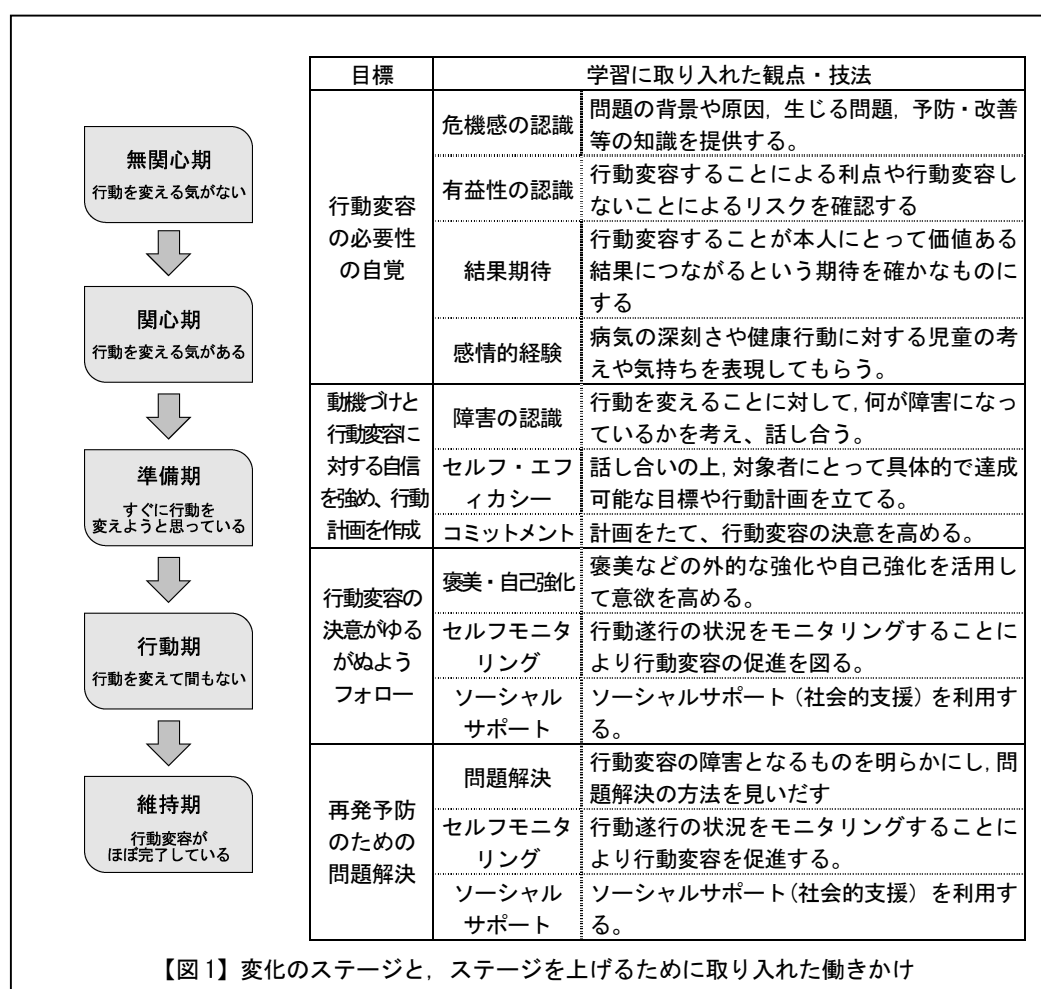
\* 筑波大学附属小学校, 埼玉大学大学院教育学研究科

\*\* 埼玉大学教育学部学校保健学講座

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」を感じることで、（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。そこで1時間目の授業の導入では、「未来の名刺」を記入させ、自分自身の価値ある未来像を想像することにより、健康と将来の生活との関係や健康の大切さについて考えさせた。また、糖尿病性壊疽の写真を見せ、生活習慣病の症状の深刻さを学習することにより、健康を損なうことへの危機感を認識させた。そして生活習慣病は、子どもの頃からの生活習慣に気をつけることにより予防できることを学習させた後、生活習慣チェックカードにより自分の生活習慣を振り返り、解決すべき健康課題が何であるかを認識させた。

### （3）ソーシャルサポートを活用し行動計画をたて、自信を高める

2時間目の授業では、健康課題が同じ児童同士でグループをつくり、健康課題を解決するための生活の仕方について話し合い、出された方法を発表するという活動を行った。同じ課題を持つ児童同士が解決方法を話し合うことは、児童同士によるソーシャルサポートにつながり、生活習慣の改善に良い影響を与えると考えたためである。次のプロセスでは、出された意見を参考に、



自分の健康課題を解決するための行動目標を設定し、セルフモニタリングカードに記入した。

また、行動変容に取り組む際には、その行動変容に対する自信（セルフ・エフィカシー）を高めるため、良い目標を立ててその達成に取り組むことが効果的である。また行動変容への意思や態度を確かにするためには、「行動変容することによるプラス面が、マイナス面より大きい」ことを認識させることが必要である。そのため、目標達成に努力する過程で考えられる問題点と達成した時の効果について考えさせ、カードに記入させた。

さらに設定した行動目標を保護者に見せて、生活習慣の改善に取り組むことを宣言することにより、家庭でのサポートが得られるようにした。これは、健康に関する行動が変わってそれが維持されるのに、家族や友人、同じような状況にある人からのサポートが役立つ、また、ストレスを感じたとき、必要な支援を必要な時に受けることができると思うと、ストレスがやわらぐという理論「ソーシャルサポート」<sup>4)</sup>を活用したものである。また設定した行動目標を達成できたかどうかを2週間セルフモニタリングし、セルフモニタリングカードに記入することとした。2週間の実践後は、実践について自己評価を行うとともに、保護者にも感想等を記入してもらい、その後の生活でも健康的な生活習慣を維持しようという意欲につながられるようにした。

## 2 学習活動の実際

### （１）単元名 「病気の予防」（保健）

### （２）単元について

本単元「病気の予防」は、小学校学習指導要領において「病気の起こり方」「病原体がもともになって起こる病気の予防」「生活行動がかかわって起こる病気の予防」「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」「地域の様々な保健活動の取組」の小単元で構成されている。そのねらいは次のように示されている。

病気の予防について理解できるようにする。

ア 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわりあって起こること。

イ 病原体が原因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。

ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身につけることが必要であること。

エ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。

オ 地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていること。

また、ウの指導に当たっては、生活行動がかかわって起こる病気として、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などを取り上げ、その予防には、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保ったりするなど、健康に良い生活習慣を身につける必要があることを理解できるようにすることが求められている。

### （３）児童の実態

本学級の児童は、明るく活発で、学習や運動、学校行事等にも熱心に取り組むことができる。反面、多忙な毎日や生活習慣の乱れから体調不良を訴え、保健室に来室する児童も少なくない。保健室来室時には、心身の健康状態を観察するとともに、生活習慣について詳しくたずねているが、生活習慣と健康状態との関連に気付かせることはできて、改善のための行動変容につなげることは難しい。

そこで実践に先立って、生活習慣チェックカードにより自分の健康課題を認識させる取り組みを行った（表１）。その結果、全ての児童があやまった生活習慣の複数の項目に当てはまると答えており、平均の該当項目は8.1項目であった。最も多くの児童が課題を感じているのは、「十分な睡眠・休養」に関する項目で、「朝、すっきりと目がさめない」が65.7%、「寝る時間が決まっていない」が54.3%、「睡眠時間が1日8時間未満」が48.6%、「自分で起きられない」が42.9%と、いずれも高い割合を示した。

### （４）単元の目標

① 病気の起こり方や予防の方法について関心を持ち、進んで課題を見つけようとし、意欲的に課題解決に取り組んだりすることができる。

＜関心・意欲・態度＞

② 病気の起こり方や予防の方法について、課題を設定し、解決方法を考えたり、判断したりできる。

＜思考・判断＞

③ 病気の起こり方や予防の方法について理解し、自分の生活に役立つ実践的な知識を身につけることができる。

＜知識・理解＞

表１ 生活習慣チェックカードの結果

1 バランスの良い食生活	人数
① 1日3食決まった時間に食べていない	13
② 好き嫌いをよくしている	12
③ 肉料理や揚げ物をよく食べる	16
④ 塩分の多い食品をよく食べる	13
⑤ おやつや清涼飲料水を1日3回以上	10
2 適度な運動習慣	
① 体育以外に運動しない	6
② あまり外で遊んでいない	13
③ テレビを1日90分以上	18
④ ゲームを1日90分以上	2
⑤ 太りすぎを心配している	7
3 十分な睡眠・休養	
① 起きる時間が決まっていない	9
② 自分で起きられない	15
③ すっきりと目がさめない	23
④ 睡眠時間が1日8時間未満	17
⑤ 寝る時間が決まっていない	19
4 ストレスを防ぐ	
① 体がだるい、疲れている	18
② 気持ちがいらいらする	6
③ 頭痛、腹痛、吐き気等をよくおこす	9
④ 何もやりたくないと思うことがある	6
⑤ 友達や家族とよくけんかする	13
5 むし歯・歯肉炎を防ぐ	
① 食後に3回、歯みがきをしていない	6
② 歯みがきすると歯肉から出血	3
③ 何かをしながらおやつを食べ続けることがある	9
④ アメやチョコレートなど甘いものをよく食べる	17
⑤ 噛みごたえのある食べ物をあまり食べない	4



# （５）指導計画



	学 習 内 容	学習の プロセス	変化のステージと 活用した働きかけ	
1 時 間 目	<p>○未来の名刺を記入し、将来の生活と健康の関係を考える。</p> <p>○糖尿病の症状の深刻さを学習し、健康を損なう事への危機感を感じられるようにする。</p> <p>○生活習慣病の原因、症状、合併症、予防法を学習する。</p> <p>○健康によくない生活習慣の積み重ねにより、生活習慣病が引き起こされることを理解する。</p> <p>○子どもの頃からの適切な生活習慣により生活習慣病を予防できることに気付く。</p> <p>○自分の生活を振り返って、生活習慣チェックカードを記入し、自分の健康課題を知る。</p>	<p>健康の大切さの認識</p> <p>健康を損なうの危機感</p> <p>生活習慣病予防法の学習</p> <p>生活習慣を改善する意思決定を行う</p> <p>自分の健康課題を把握</p>	<p>危機感の認識、感情的経験</p> <p>危機感の認識</p> <p>有益性の認識 結果期待</p> <p>セルフ・エフィシー 目標設定技法</p>	<p>無関心期</p> <p>関心期</p>
2 時 間 目	<p>○同じような健康課題を持つグループで、課題の解決方法を話し合う。</p> <p>○話し合った解決方法を参考に、自分の健康課題解決のための行動目標（チャレンジ目標）をセルフモニタリングカードに記入する。</p> <p>○その目標を実行する上での問題点と達成したときの効果を予想し、カードに書く。</p> <p>○セルフモニタリングカードを活用して、2週間目標の達成に取り組む意欲を持てるようにする。</p> <p>○家庭のサポートや自己強化を活用して実践するとよいことに気づかせる。</p>	<p>課題の解決方法を考える</p> <p>行動目標の決定</p> <p>行動計画をたて、実践の意欲を持たせる</p>	<p>ソーシャルサポート(友達) 目標設定技法</p> <p>有益性と障害の認識</p> <p>セルフ・エフィシー コミットメント ソーシャルサポート(家庭)</p>	<p>準備期</p>
事 後	<p>○行動目標の達成に努力し、セルフモニタリングを行う。行動変容の障害となる問題の解決に取り組む。</p> <p>○家庭のサポートを活用したり、自己強化を行ったり、いながら実践を維持する。</p> <p>○2週間後実践を自己評価し、健康的な生活習慣の維持につなげる。</p>	<p>行動変容の実践・維持</p>	<p>セルフモニタリング 問題解決 ソーシャルサポート(家庭) 自己強化</p>	<p>行動期・維持期</p>

# （６）学習活動の記録

## <学習のねらい>

- 生活行動が主な要因となって起こる病気とその予防の方法について、自分の経験をもとに進んで課題を見つけようとしたり、意見を発表したりできる。 <関心・意欲・態度>
- 生活行動が主な要因となって起こる病気の予防の方法について、学習したことをもとに、自分の生活を見直し、課題を発見することができる。 <思考・判断>
- 病気の起こり方や予防の方法について、資料や学習したことを基に予想したり、関係性を見つめたりしながら課題の解決方法を考えることができる。 <思考・判断>
- 生活行動が主な要因となって起こる病気とその予防の方法について理解し、自分の生活習慣を改善するための知識を身につけることができる。 <知識・理解>

# ① 生活習慣病について知ろう

学習活動	指導上の留意点・児童の反応・資料						
1 病気の原因について復習する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気は、病原体、体の抵抗力、環境などがかわりあって起こることを復習する。</li> </ul>						
2 将来の希望や夢を実現するためには、健康が大切であることを気付く。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「未来の名刺」を記入し、自分の将来の生活を想像することにより、健康の大切さに気付かせる。</li> </ul> <p>☆自分の将来の生活を想像することにより、いきいきと生活し、夢を実現するためには、自分自身の将来の健康が大切なことに気付かせる。</p> <div data-bbox="779 523 1092 643">  <p>職業有名デザイナー 家族 6人 趣味 旅行(海外) ・科学実験・デザイン</p> </div>						
3 「生活習慣病」の言葉の意味と、症状の深刻さを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病性壊疽の写真を見て、症状の深刻さを知り、危機感を持たせ、生活習慣病について学習する意欲を高める。</li> </ul> <p>☆健康に良くない生活の積み重ねによって起こる病気を「生活習慣病」ということをおさえる。</p> <div data-bbox="762 794 879 948"> <p>糖尿病性壊疽の写真</p> </div> <div data-bbox="893 788 1092 942"> <p>㊦こわい！ 気持ち悪い！ ㊦こんなふうにはなりたくない！</p> </div>						
4 生活習慣病の主な病気、原因、症状、合併症について学習する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の症状と、恐ろしい合併症について理解させる。</li> </ul> <p>☆Ⅱ型糖尿病の症状、合併症について理解させる。 ☆Ⅱ型糖尿病の原因はカロリーのとれすぎや運動不足によるものが多いことを知らせる。 ☆動脈硬化の症状や合併症、原因について説明し、動脈硬化にかかると他の深刻な病気の原因となりやすいことを知らせる。</p>						
5 ワークシートに主な生活習慣病と原因についてまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩分、脂肪分のとりすぎ、運動不足、ストレス、たばこや飲酒等により生活習慣病が引き起こされることを理解させる。</li> </ul> <p>☆主な生活習慣病には糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中等があることを知らせる。</p> <div data-bbox="211 1389 428 1551">  </div> <div data-bbox="653 1340 1092 1611"> <p>2 生活習慣病についてまとめよう。</p> <table border="1"> <tr> <td>どんな病気がありますか？</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>○糖尿病</li> <li>○高血圧</li> <li>○大腸がん</li> <li>○心臓病</li> <li>○脳こうそく</li> <li>○肺がん</li> <li>○高脂血症</li> <li>○動脈硬化</li> </ul> </td></tr> <tr> <td>原因は？</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>○肥満</li> <li>○運動不足</li> <li>○栄養のとりすぎ</li> <li>○食べすぎ</li> <li>○糖のとりすぎ</li> <li>○ストレス</li> <li>○栄養不足</li> <li>○歯をみがいていない</li> </ul> </td></tr> <tr> <td>予防する方法は？</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>○生活の送り方を見直す。</li> <li>○十分なすいみんをとる。</li> <li>○栄養の取り過ぎに注意する。</li> <li>○食べ過ぎない。</li> <li>○運動をする。</li> <li>○歯みがきをよくする。</li> <li>○いつでも清潔にしている。</li> </ul> </td></tr> </table> </div>	どんな病気がありますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>○糖尿病</li> <li>○高血圧</li> <li>○大腸がん</li> <li>○心臓病</li> <li>○脳こうそく</li> <li>○肺がん</li> <li>○高脂血症</li> <li>○動脈硬化</li> </ul>	原因は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>○肥満</li> <li>○運動不足</li> <li>○栄養のとりすぎ</li> <li>○食べすぎ</li> <li>○糖のとりすぎ</li> <li>○ストレス</li> <li>○栄養不足</li> <li>○歯をみがいていない</li> </ul>	予防する方法は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活の送り方を見直す。</li> <li>○十分なすいみんをとる。</li> <li>○栄養の取り過ぎに注意する。</li> <li>○食べ過ぎない。</li> <li>○運動をする。</li> <li>○歯みがきをよくする。</li> <li>○いつでも清潔にしている。</li> </ul>
どんな病気がありますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>○糖尿病</li> <li>○高血圧</li> <li>○大腸がん</li> <li>○心臓病</li> <li>○脳こうそく</li> <li>○肺がん</li> <li>○高脂血症</li> <li>○動脈硬化</li> </ul>						
原因は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>○肥満</li> <li>○運動不足</li> <li>○栄養のとりすぎ</li> <li>○食べすぎ</li> <li>○糖のとりすぎ</li> <li>○ストレス</li> <li>○栄養不足</li> <li>○歯をみがいていない</li> </ul>						
予防する方法は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活の送り方を見直す。</li> <li>○十分なすいみんをとる。</li> <li>○栄養の取り過ぎに注意する。</li> <li>○食べ過ぎない。</li> <li>○運動をする。</li> <li>○歯みがきをよくする。</li> <li>○いつでも清潔にしている。</li> </ul>						

健康の大切さの認識

健康を損なう危機感

生活習慣病の知識——主な病気と原因——

学習活動	指導上の留意点・児童の反応・資料																																																																																													
<p>6 生活習慣病を予防する生活の仕方について話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで話し合い、ワークシートに記入する。</li> <li>・話し合った内容を全体に発表する。</li> </ul>	<p>・子どもの頃からの適切な食生活、睡眠、運動習慣やストレスの予防、喫煙・飲酒をしないことなどにより生活習慣病を予防できることを理解させる。</p> <p>⑤栄養をとりすぎない 寝不足にならない たばこをすわない</p> 																																																																																													
<p>7 生活習慣チェックカードで、自分の生活習慣を振り返る。</p>  <p>⑥わあ、まづい！ どうしよう！</p>	<p>・自分の生活習慣を振り返って、チェックカードを記入する。</p> <p>☆「バランスの良い食生活」「適度な運動習慣」「じゅうぶんな睡眠・休養」「ストレスを防ぐ」「むし歯・歯肉炎を防ぐ」の5項目について、各5問ずつの質問に答える。</p> <p>生活習慣のチェックをしよう あなたの不得意分野は？ 18</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>1 点</th><th>0 点</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 バランスの良い食生活</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>①1日3回、決まった時間に食事をしますか？</td><td>はい</td><td>いいえ</td></tr> <tr> <td>②好き嫌いをよくしますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>2 適度な運動習慣</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>③肉料理や揚げ物をよく食べていますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>④塩分の多い食品（塩辛いもの、スナック菓子など）をよく食べますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>⑤おやつや清涼飲料水を1日3回以上、食べたり飲んだりしていますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>3 じゅうぶんな睡眠・休養</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>⑥休みの時間以外に、運動をしていますか？</td><td>はい</td><td>いいえ</td></tr> <tr> <td>⑦外でよく遊びますか？</td><td>はい</td><td>いいえ</td></tr> <tr> <td>⑧テレビを一日90分以上見ますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>⑨ゲームを一日90分以上しますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>⑩太りすぎているのを心配していますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>4 ストレスをみせて</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>⑪朝起きる時間は決まっていますか？</td><td>はい</td><td>いいえ</td></tr> <tr> <td>⑫朝は自分で起きますか？</td><td>はい</td><td>いいえ</td></tr> <tr> <td>⑬3つぎりと目がさめますか？</td><td>はい</td><td>いいえ</td></tr> <tr> <td>⑭一日8時間以上、寝ていますか？</td><td>はい</td><td>いいえ</td></tr> <tr> <td>⑮夜、ねる時間が決まっていますか？</td><td>はい</td><td>いいえ</td></tr> <tr> <td>5 むし歯・歯肉炎をみせて</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>⑯歯がだるかったり、震れていると思うことがありますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>⑰歯が痛いことがありますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>⑱よく歯痛や腫れ、歯が抜けた感じがしたり、気持ち悪くなることがありますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>⑲失敬しそうな気がして、何もやりたくないと思うことがありますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>⑳歯がだるや腫れや痛みをよく感じますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>21 歯のケアをしますか？</td><td>はい</td><td>いいえ</td></tr> <tr> <td>⑳歯みがきをする時、歯肉から血がでますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>㉑歯がしなげら、おやつを食べ続けていることがありますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>㉒アメやチョコレートなど、甘い食べ物をよく食べますか？</td><td>いいえ</td><td>はい</td></tr> <tr> <td>㉓お口がえのある食べ物をよく食べますか？</td><td>いいえ</td><td>いいえ</td></tr> </tbody> </table>		1 点	0 点	1 バランスの良い食生活			①1日3回、決まった時間に食事をしますか？	はい	いいえ	②好き嫌いをよくしますか？	いいえ	はい	2 適度な運動習慣			③肉料理や揚げ物をよく食べていますか？	いいえ	はい	④塩分の多い食品（塩辛いもの、スナック菓子など）をよく食べますか？	いいえ	はい	⑤おやつや清涼飲料水を1日3回以上、食べたり飲んだりしていますか？	いいえ	はい	3 じゅうぶんな睡眠・休養			⑥休みの時間以外に、運動をしていますか？	はい	いいえ	⑦外でよく遊びますか？	はい	いいえ	⑧テレビを一日90分以上見ますか？	いいえ	はい	⑨ゲームを一日90分以上しますか？	いいえ	はい	⑩太りすぎているのを心配していますか？	いいえ	はい	4 ストレスをみせて			⑪朝起きる時間は決まっていますか？	はい	いいえ	⑫朝は自分で起きますか？	はい	いいえ	⑬3つぎりと目がさめますか？	はい	いいえ	⑭一日8時間以上、寝ていますか？	はい	いいえ	⑮夜、ねる時間が決まっていますか？	はい	いいえ	5 むし歯・歯肉炎をみせて			⑯歯がだるかったり、震れていると思うことがありますか？	いいえ	はい	⑰歯が痛いことがありますか？	いいえ	はい	⑱よく歯痛や腫れ、歯が抜けた感じがしたり、気持ち悪くなることがありますか？	いいえ	はい	⑲失敬しそうな気がして、何もやりたくないと思うことがありますか？	いいえ	はい	⑳歯がだるや腫れや痛みをよく感じますか？	いいえ	はい	21 歯のケアをしますか？	はい	いいえ	⑳歯みがきをする時、歯肉から血がでますか？	いいえ	はい	㉑歯がしなげら、おやつを食べ続けていることがありますか？	いいえ	はい	㉒アメやチョコレートなど、甘い食べ物をよく食べますか？	いいえ	はい	㉓お口がえのある食べ物をよく食べますか？	いいえ	いいえ
	1 点	0 点																																																																																												
1 バランスの良い食生活																																																																																														
①1日3回、決まった時間に食事をしますか？	はい	いいえ																																																																																												
②好き嫌いをよくしますか？	いいえ	はい																																																																																												
2 適度な運動習慣																																																																																														
③肉料理や揚げ物をよく食べていますか？	いいえ	はい																																																																																												
④塩分の多い食品（塩辛いもの、スナック菓子など）をよく食べますか？	いいえ	はい																																																																																												
⑤おやつや清涼飲料水を1日3回以上、食べたり飲んだりしていますか？	いいえ	はい																																																																																												
3 じゅうぶんな睡眠・休養																																																																																														
⑥休みの時間以外に、運動をしていますか？	はい	いいえ																																																																																												
⑦外でよく遊びますか？	はい	いいえ																																																																																												
⑧テレビを一日90分以上見ますか？	いいえ	はい																																																																																												
⑨ゲームを一日90分以上しますか？	いいえ	はい																																																																																												
⑩太りすぎているのを心配していますか？	いいえ	はい																																																																																												
4 ストレスをみせて																																																																																														
⑪朝起きる時間は決まっていますか？	はい	いいえ																																																																																												
⑫朝は自分で起きますか？	はい	いいえ																																																																																												
⑬3つぎりと目がさめますか？	はい	いいえ																																																																																												
⑭一日8時間以上、寝ていますか？	はい	いいえ																																																																																												
⑮夜、ねる時間が決まっていますか？	はい	いいえ																																																																																												
5 むし歯・歯肉炎をみせて																																																																																														
⑯歯がだるかったり、震れていると思うことがありますか？	いいえ	はい																																																																																												
⑰歯が痛いことがありますか？	いいえ	はい																																																																																												
⑱よく歯痛や腫れ、歯が抜けた感じがしたり、気持ち悪くなることがありますか？	いいえ	はい																																																																																												
⑲失敬しそうな気がして、何もやりたくないと思うことがありますか？	いいえ	はい																																																																																												
⑳歯がだるや腫れや痛みをよく感じますか？	いいえ	はい																																																																																												
21 歯のケアをしますか？	はい	いいえ																																																																																												
⑳歯みがきをする時、歯肉から血がでますか？	いいえ	はい																																																																																												
㉑歯がしなげら、おやつを食べ続けていることがありますか？	いいえ	はい																																																																																												
㉒アメやチョコレートなど、甘い食べ物をよく食べますか？	いいえ	はい																																																																																												
㉓お口がえのある食べ物をよく食べますか？	いいえ	いいえ																																																																																												
<p>8 生活習慣チェックの結果を参考に、自分の健康課題を考え、ワークシートに記入する。</p>	<p>・生活習慣チェックを参考に、自分の健康課題をワークシートに記入する。</p> <p>3 あなたの健康課題は、何ですか？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>健康課題</th><th>理由</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>バランスのよい食生活を送ろう！</td><td>よくおかしをたべたり、塩分が多いものをたべているので、バランスをよ〜く考えたいです。たたらだと食事を取るのをやめようと思います。</td></tr> </tbody> </table>	健康課題	理由	バランスのよい食生活を送ろう！	よくおかしをたべたり、塩分が多いものをたべているので、バランスをよ〜く考えたいです。たたらだと食事を取るのをやめようと思います。																																																																																									
健康課題	理由																																																																																													
バランスのよい食生活を送ろう！	よくおかしをたべたり、塩分が多いものをたべているので、バランスをよ〜く考えたいです。たたらだと食事を取るのをやめようと思います。																																																																																													
<p>9 自分の健康課題を解決する方法について学習する意欲を持つ。</p>	<p>・次の学習では、課題別のグループに分かれ、解決方法話し合うことを伝える。</p>																																																																																													

生活習慣病の知識

生活習慣改善の意思決定

自分の健康課題の把握

課題解決の意欲を持つ

## ② 生活の仕方を考えよう

学習活動	指導上の留意点・児童の反応・資料												
1 生活の仕方と生活習慣病について復習する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活の仕方に気をつけることで、生活習慣病を予防できることを確認する。</li> </ul> <p>☆前時に学習した知識をもとに、自分の健康課題を解決する方法を考える学習であることを知らせる。</p>												
2 健康課題が同じ児童同士でグループをつくり、健康課題を解決するための方法を話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康課題を解決するための方法を、同じ課題を持つ児童と話し合う。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">①健康課題が同じ児童のグループをつくる。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">②健康課題を解決するための方法で思いつくものなるべく多くあげさせる。</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px; margin: 5px;">③出された解決方法から、効果的な解決方法をいくつか選び、模造紙に記入する。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px; margin: 5px;">④グループの代表者に話し合った解決方法を発表させる。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px; margin: 5px;">⑤効果的な方法やさらに具体的に必要のある方法については、教師が補足する。</div> <p>※食生活、運動習慣、睡眠、ストレス、歯・口の健康の6グループに分かれる。</p>												
4 話し合ったことを全体に発表する。	<p>1 健康課題を解決するために、グループで話し合ったことを書きましょう。</p> <p>グループの健康課題</p> <p>いっしょにぐっすり睡眠と休養</p> <p>健康課題を解決する方法</p> <table border="1"> <tr> <td>1 早ね早起き。</td> <td>7ねる前にやることを決めておく。</td> </tr> <tr> <td>2 けいかをしたら無理しない。</td> <td>8か3.外で運動する。</td> </tr> <tr> <td>③テレビを見すぎない。</td> <td>9 昼寝をする。</td> </tr> <tr> <td>4 ゲームやマンガをしらない。</td> <td>10 からだを休めない。</td> </tr> <tr> <td>5 夜中のテレビなどはいらない。</td> <td>11 宿題は、早めにすませる。</td> </tr> <tr> <td>⑥8〜9時間ぐっすりねる。</td> <td>12 3.とんをよく干す。</td> </tr> </table> <p>・グループごとに発表者を決め、話し合った解決策を全体に発表し、共有する。</p> <p>⑦今からなら、間に合うかなー？！</p>	1 早ね早起き。	7ねる前にやることを決めておく。	2 けいかをしたら無理しない。	8か3.外で運動する。	③テレビを見すぎない。	9 昼寝をする。	4 ゲームやマンガをしらない。	10 からだを休めない。	5 夜中のテレビなどはいらない。	11 宿題は、早めにすませる。	⑥8〜9時間ぐっすりねる。	12 3.とんをよく干す。
1 早ね早起き。	7ねる前にやることを決めておく。												
2 けいかをしたら無理しない。	8か3.外で運動する。												
③テレビを見すぎない。	9 昼寝をする。												
4 ゲームやマンガをしらない。	10 からだを休めない。												
5 夜中のテレビなどはいらない。	11 宿題は、早めにすませる。												
⑥8〜9時間ぐっすりねる。	12 3.とんをよく干す。												

健康課題の解決方法を考えるー話し合うー

各グループで話し合った解決法を共有する

学習活動	指導上の留意点・児童の反応・資料	個々の課題解決のための行動目標をたてる
3 自分の健康課題解決のための行動目標をステップアップカードに記入する。	<ul style="list-style-type: none"><li>・グループで話し合った解決方法を参考に、自分の健康課題解決のための行動目標（チャレンジ目標）をステップアップカードに記入する。</li></ul> <div>☆グループで考えた解決方法の中で、自分ができていないところを中心に考えさせる。</div> <div>☆グループで考えた解決方法を、さらに自分の生活に合わせて詳しく考えさせる。</div> <div>☆目標達成に努力する過程で、考えられる問題点と、達成した時の効果について考え、カードに記入する。</div> <div>☆自分が健康課題に決めた項目以外の目標も含める。</div>	行動計画をたて、実践の意欲を持つ
4 生活習慣病を予防する生活の仕方について、わかったことをワークシートにまとめる。	<ul style="list-style-type: none"><li>・ステップアップカードを活用して、2週間チャレンジ目標の達成に取り組むよう指導する。</li><li>・家の人にカードを見せて、生活習慣の改善に取り組むことを宣言し、協力を依頼するよう指導する。</li><li>・生活習慣病を予防するために、今後どのように生活していったらよいか考えさせる。</li></ul> <div>最初は、写真を見せてもらい「もう悪いなあ」としか思わなかったけれど、この勉強をしてどうするのかな、としようかがわかったのよ。「これからこう生活すればいいんだ」という自覚がもててよかったです。</div> <div>最初は、「こんな病気があるんだ」と他人事にしていたけれど、自分の食生活を見直してみたら、身近に感じられた。これからは気を付けたい。</div> <div>動脈硬化や糖尿病はすいぶん先の事だと思っていたけど、生活習慣病で起こりやすいものだと分かり少し驚きました。</div> <div>今まで、ふつうにやっていたことも、それをつまがさねることによって、写真のようになってしまつとわかり、とてもびっくりしました。そして、さく正しい生活体、とても大事なことがあったなと思いました。</div>	行動変容の実践・維持

### （7）授業後の児童の感想（学習カードの記述より抜粋）

- ・大人になってから糖尿病になったら、自分の趣味や仕事ができなくなってしまう。だから生活の仕方をよく考えようと思った。
- ・生活習慣病の原因がこんなに身近なことかと思うと、健康な生活が本当に難しくて大変なことだと思います。でもそれを守ったら病気にならないなら、しっかり守ろうと思いました。
- ・最初、糖尿病の写真を見た時、「気持ち悪い!」と思ったけど、私たちが糖尿病になる可能性があるとわかった時にはびっくりしました。生活を見直すきっかけになって、よかったです。

## Ⅲ 授業を通して見えてきたこと

今回実践した学習プロセスでは、導入部分で自分の将来の生活を想像して未来の名刺を作成した。この活動を通して、児童は健康が将来の生活に与える影響を自分のことととらえることができ、健康の大切さを認識できたようであった。更に糖尿病性壊疽の写真を提示し、生活習慣病の症状の深刻さを知らせたことにより、毎日のあやまった生活習慣の積み重ねにより生活習慣病が起こることがわかり、健康を損なうことへの危機感が高まり、学習に取り組む意欲も高まった。自分もこのままでは、生活習慣病にかかってしまうかもしれないというつぶやきが 多く聞かれた。

健康課題が同じ児童同士グループをつくり、課題の解決方法を話し合う活動では、積極的に話し合い、お互いの課題についてアドバイスし合う姿が見られ、解決方法の幅が広がり効果的な活動となった。また行動変容する上での問題点と効果を記入させたが、多くの児童が自分なりに考え、行動変容することによる効果を見いだしていた。

以上のことから、健康行動理論や行動変容技法を導入して行う「生活行動がかかわって起こる病気の予防」の学習プロセスは、自分の生活行動を見直し、改善を図ろうとする態度を育むのに有効な学習方法であると考えられる。一方で行動変容の実践や維持を見届けるのには十分な指導時間が必要であり、教科の特性からも保健学習における指導のみでは困難である。今後は特別活動における保健指導や、家庭と連携した保健室での個別指導などと連携した指導のプログラムについて研究していきたい。

## 文 献

- 1) Prochaska JO, DiClemente CC : Stages and processes of self-change of smoking : toward an integrative model of change. Journal of consulting and clinical psychology 51 (3) : 390-395, 1983.
- 2) 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
- 3) Rosenstock IM : why people use health services. Milbank Memorial Fund Quarterly 44 : 94-127, 1966.
- 4) 松本千明 : 第6章 ソーシャルサポート(社会的支援). 健康行動理論の基礎. 医歯薬出版株式会社 : 62-74, 2002