

自分の命（心とからだ）を大切にしたいと思える子どもの育成
— 6年生の思春期指導を通して—

小牧南小学校 杉浦 真理

1 はじめに

子どもが心に描き「そうになりたい」と願う未来のすばらしい自分の姿、そこにたどりつきたいと願う心の力、健康は自己実現する過程を根底から支えている。

保健室を利用する子どもの中に、自分の心身の状態をうまく伝えられない子ども、友だちや家族との関係に悩む子どもが増えており、その原因として、自己肯定感や自己有用感の低さが考えられる。その背景には、新型コロナウイルス感染症に関わる度重なる大きな環境の変化による閉塞感や生活習慣の乱れなどがあると考えられる。頻回利用している子どもは、5、6年生、とくに6年生に多いことが特徴である。

また、教育相談アンケートなどをもとに担任、心の教室相談員、スクールサポーターなどと情報交換したり、家庭や関係機関と連携したりする中で、思春期における心身の不安定さから、子どもが自身での心のコントロールが難しく、いらつき、不安感などに戸惑い、トラブルを抱えてしまうという実態が浮かんできた。自分の命（心とからだ）の大切さに気付かない子どもほど、悩みや不安が強いように感じられた。

思春期における心と体の変化を前向きに捉えられる知識が必要であり、悩みや不安を抱えたときに誰かに相談できる体制づくりが必要であると考えた。

「自分の命を大切にすること」を中心に据え、どのような支援ができるかを探求したい。

2 めざす子ども像

- 自分の命（心とからだ）を大切にしたいと思うことができ、未来の自分に向かって、思春期の悩みや不安を乗り越えていける子ども
- 自分と同じように他の命（心とからだ）を大切に思うことができ、困難な場面に出遭っても、仲間に頼り頼られながら、なんとかしてその困難を乗り越えていける子ども

3 主題に迫る手立て

- (1) 研究の対象 令和3年度 5年生134人 6年生173人
令和4年度 6年生135人

(2) 研究の仮説

＜仮説1＞ 生活リズムカードや保健室でのアセスメント、健康相談において、自分の心とからだの状態を見つめる機会を繰り返し設定したり、自分の気持ちを話せる居場所づくりができれば「心とからだを健康な状態にしておきたい」「心とからだを大切にしたい」と思えるようになるだろう。

＜仮説2＞ 学級活動において、思春期にどのような変化が訪れるのかについて知るにあたり、話し合いやグループ活動の場を設定したり、資料の提示方法、教具を工夫したりすれば、仲間と関わり合いながら、その変化をスムーズに受け入れ、得体の知れない不安感やいらつきを軽減できるだろう。

(3) 研究の手立て

＜仮説1ーア＞ 生活リズムカードの項目に「今の自分の気分（心の状態）」を作り、毎日の記録と生活リズムと合わせて振り返られるようにする。また、保護者のコメントをもらえるようにしたり、養護教諭からアドバイスしたりして、子どもが自分の「心の状態」を見つめ、気付けるようにする。

＜仮説1ーイ＞ 保健室来室時に使用するアセスメント用紙の「心のきろくカード」

を活用し、自分の心の状態を見つめたり、原因を探ったり、どうしたいかを考えたりして整理し、自分の心とからだに向き合えるようにする。子どもを抽出して検証する。

＜仮説１－ウ＞ 担任、学年担任、心の教室相談員、スクールサポーター、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーと支援体制について連絡を密にし、子どもが気持ちを話せるようにする。

＜仮説２－ア＞ 思春期の心の変化について、グループで話し合っ共有する場面を設定し、ロイロノートを使用してグループの考えを他のグループと共有する。

＜仮説２－イ＞ 実際の中学生の悩みや楽しみなどの資料を市内の調査データをもとに、校区中学校養護教諭から手紙の中で紹介してもらい、少し先の将来の自分について、より実感や期待感がもてるようにする。

4 実践

（１）生活リズムカード＜仮説１－ア＞

長期休業明け（９月、１月）に期間を設けて実施した。心の教室相談員やスクールサポーターと相談し「今の自分の気分（心の状態）」を記録することで、自分の心の状態をみつめる機会を設けた。

子どもは「ともだちとあそびに行く！やくそく！たのしみ（ニッコリ笑顔）」「いえない気分（ニッコリ笑顔）」というように自由に記述できていた。（資料１）

生活リズムカード 9月 3 4 5 6年

① 自分で、気づいて、心と体を整えるための記録です。理想ではなくて、実際の生活リズムを記録してください。

② 記録してみて、気づいたこと、思うこと。

③ おうちの人からひとこと書いてもらおう。

（資料１）生活リズムカード「今の気分（心の状態）」

記録する期間や方法について、保護者に「ほけんだより」で周知し、子どもが1週間の記録を振り返って気付きや思いを書く欄と、子どもの記録を保護者に見てもらい、コメントを書いてもらう欄を設定した。ほとんどの子どもが振り返りを書いていたが「心の状態」に触れられている記述は少なかった。（資料２）

生活リズムカード裏面に「HAPPY★LUCKY★THANK YOU★LOVE★DREM」を記入し、発育測定時の保健学習でグループでそれぞれの意見を聴き合った。友だちと気持ちを前向きにする言葉ばかりを使う活動に、自分の気持ちがついて行かず

疲れてしまう子どもがいることが予想できたため、そういう子どもが自分の気持ちを丁寧に扱えるように、振り返り活動はロイノートを活用せず、個人で行った。悲観的な気持ちも大切にし、自分の正直な気持ちを記入しやすくした。(資料3)

6年宿泊学習前の生活リズムカード(9月)では、出発前日まで、1人1人の記録に合わせて養護教諭がコメントやアドバイスを記入した。「心の状態」について、いらついているときには「就寝前にスクリーンタイムを意識できたか」「朝食は食べているか」「朝食メニュー」や「昨日友だちと気持ちのすれ違いがなかったか」「家族とすこやかに過ごせたか」などいらつく気持ちの原因を分析したり、「保健室で話してみよう！一緒にやるよ」など、いらつく気持ちを解消できるような言葉を添えて返した。

子どもの振り返りを見ると「心とからだがつながっているのがわかった」「いらいらをほっとかないのが大事」など、「心の状態」に注目できた子どもが9月に比べて多くいた。

(資料4)

(2) 保健室アセスメント

「心のきろくカード」

<仮説1ーイ>

「気持ち悪い」の意味を丁寧に問診すると、必

【子どもの振り返り】9月

- ・夏休みが終わってしまった。。
- ・朝ごはんを食べたら、元気になる。
- ・もうちょっと早くねるようにしたい。

など

【保護者のコメント】9月

- ・スマホさわりすぎ。もう少し早く寝ましょう。せめて11時。
- ・学校が始まって頑張ってリズムを整えているね。
- ・2学期もがんばろうね。おうえんしてるよ。

など

(資料2) 9月の「振り返り」と「保護者コメント」から

(資料3) 生活リズムカード裏面

【子どもの振り返り】宿泊学習前

- ・日によって気分がばらばらだった。
- ・授業によってアガル日とサガル日がある。
- ・修学旅行が楽しみで毎日うきうきだった。
- ・いらいらをほっとかないのが大事。

など

【保護者のコメント】宿泊学習前

- ・黙って怒ってるだけじゃなくて気持ちを話してくれて、うれしかったよ。楽しんでらっしゃい。
- ・睡眠時間が、次の日の気分を上げたり、機嫌悪くしたりしていませんか？しっかりねてね。

など

(資料4)

宿泊学習前の「振り返り」と「保護者コメント」から

ずしも「気持ち悪い＝吐き気」ではなく、「頭痛」「腹痛」「もやもやした感覚」である場合が多い。そして、問診と検診（検温、脈拍）と視診（顔色、呼吸の様子など）、触診をしながら、少しずつ子どもたちの心を開いていくと、人間関係のトラブルや家庭内不安によるもの、苦手な教科のことや進路のことを考えているうちに苦しくなってしまったという本当の理由が見えてくるが多かった。保健室利用が内科的主訴であっても、外科的主訴であっても、不調の背景に心の状態がある、ということを念頭に置いて「心のきろくカード」を記録させ、子どもの訴えに寄り添うようにした。（資料5）

とくに、頻回来室の子どもや、担任、心の教室相談員、スクールサポーターとの情報共有の中で気になる子どもに「心のきろくカード」を記録し、健康相談につなげた。不安な気持ちを養護教諭に話して、一緒に気持ちを整理して落ち着いたり、「同じようなことが前にもあったよね。」とトラブルになりそうなものごとの見方・考え方のくせに気付いたり、トラブルにならないようにする考え方を養護教諭と一緒に学んだりした。また、アンガーマネジメントを取り入れた対処法や、筋弛緩法などのリラックス法を紹介し、養護教諭と一緒に取り組んで気持ちを昇華させられるよう支援した。

（3）支援体制＜仮説1－ウ＞

生活リズムアンケートの記録、保健室来室時の記録や子どもの様子を担任や心の教室相談員、スクールサポーターと共有している。担任が実施する教育相談アンケートや普段の生活の様子、心の教室相談員やスクールサポーターがキャッチした子どもの様子などと合わせて、子どもの支援が必要と思われる場面だけでなく、担任から褒めてもらいたいような子どもの場面も伝えて、こまめな情報共有に心がけた。子どもによっては保健室来室時に心のきろくカードをもとにスクールサポーターに対応してもらったり、心の教室相談員と相談室でクールダウンしてから保健室に再来室してもらったりして、見守りや声かけ、保健室での個別支援をしながら、必要に応じてスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーにつなぐようにした。

（4）生と性のカリキュラム「すてきな中学生になろう～思春期との向き合い方を考えよう～」＜仮説2－ア＞

第1時に、生と性のカリキュラムでこれまで積み重ねてきた1年生「プライベートゾーン」、2年生「命のはじまり」、3年生「命のつながり」、4年生「新しい命を生み出す体への変化」について、復習と確認をし、第2時としてこの授業を実施した。

こころ
心のきろくカード あてはまるところに○をつけてね。

今の心は？							
友だち・クラス	友だちができない さげられる 居場所がない いじめ けんが						
勉強	わからない つまらない やる気がでない テスト ()						
通学班	言うことを聞いてくれない ケンカをする 悪口を言う						
部活	仲間ができない とけ込めない さげられる ついていけない 疲れる						
先生	こわい きびしい 合わない たよれない ()						
学校	楽しい つまらない めんどくさい 必要ない ()						
家	うるさい 厳しい 嫌い つまらない 居場所がない 反抗したくなる						
自分	寂しくなる 悲しくなる 不安 性格が嫌い 自信がない 傷つけてしまう						
その他	気になっていること 面白くないこと 困っていること などを書こう						

ストレスレベル 0 50 100

3つのねがいごと・自分にできること

① _____ はじめの一步

② _____

③ _____

ストレス対処法 心をリラックスさせるには、こんな方法もあるよ。

①ストレスに対する対処法を考える

- ・とらえ方を変える
- ・考え方を変える
- ・ストレスとなるものから離れる
- ・相談する

②ストレスを別の方法で解消する

- ・好きなことをしてリラックス
- ・親しい人たちと交流して気分転換
- ・適度な運動でリフレッシュ
- ・適度な睡眠で頭スッキリ
- ・笑って免疫カアップ
- ・呼吸法（腹式呼吸）で心を落ち着かせる
- ・ストレッチで体と心をリラックスさせる

（資料5）

アセスメントシートの裏面「心のきろくカード」

① グループ活動「最近、こんなことあるかな？」

第1時にアンケートを実施し、1年生の頃の幼い自分と比べて、6年生の今の自分の心の変化に気付くようにした。

本時でそのアンケートを持って変化している心についてグループで話し合う場面では「これ、ある、ある。」「僕もある。」「えー。そんなふうに思ったことない。いつから?」「そのうち思うかもよ。」

「4年生くらいかな。」など自分に起こっている心の変化や友だちに起こっている心の変化について積極的に共有し、安心したり、不安を口にしたりしている姿が見られた。

(資料6)

② グループ活動「大事に思っている友だちからの声に、寄り添いたい自分の気持ちをどう伝える？」

第1時のアンケートに不安や心配、楽しみなことを書いており、その記述をもとに養護教諭が話し合いのもととなる友だちの声を作成した。グループで話し合う場面では大事な友だちということを意識して自分の意見を言い淀んだり、アイデアが出てきにくいグループもあったが、ロイロノートを活用して他のグループの話し合いを参考にしたり、「同じこと書いてるね。」と安心したりしているグループの様子があった。(資料7)

③ 校区中学校養護教諭の協力

小牧市母子保健推進協議会が実施している生と性のアンケート結果や中学校でのアンケート結果をもとに校区中学校養護教諭に、映像とメッセージという形で参加してもらった。6年生に向けたメッセージの中に「中学生がどんなことに悩んでいるか」を伝えてもらい、「中学生がどんなことを楽しみにしているか」

○最近、こんなことあるかな？

小さい頃からのことを思い出して、あてはまるものに ○ をつけよう

- 1 親に世話を焼かれるとうるさいと思うようになった
- 2 多少、いやだなあと思ってもがまんできるようになった
- 3 自分の部屋には誰も入って欲しくないと思うようになった
- 4 先生の言うことにムカつくことが多くなった
- 5 他の人と自分を比べるようになった
- 6 眠たすぎて夕ご飯を食べながら寝てしまうことがある
- 7 スーパーで買って欲しいお菓子を買ってもらえるまでだだをこねる
- 8 親には言いたくないことができた
- 9 こまったことがあったとき友だちに相談できる
- 10 こまったことがあったとき親や先生に相談できる
- 11 「ありがとう」「すごいね」といわれたい
- 12 ごめんねとあやまることができる
- 13 自分がやりたいこと、好きなことがわかっていく
- 14 好きな人、気になる人がいる
- 15 自分の意見と違っても友だちに合わせようとする

○自分のことを大切にだと思いますか？ (あてはまるものに ○ をつける)

とても大切だ まあまあ大切だ どちらでもない 自分なんてどうでもいい

○友だちのことを大切にだと思いますか？ (あてはまるものに ○ をつける)

とても大切だ まあまあ大切だ どちらでもない 自分なんてどうでもいい

(資料6)「最近、こんなことあるかな？」

【大事に思っている友だちからの声に、寄り添いたい自分の気持ちをどう伝えるか】

- ・「いやだったね。むかつくね。」
- ・「いやな気持ちを親に伝えてみたら？」とアドバイスする、アドバイスしないで意見が分かれている。
- ・「一緒に、親に言ってあげようか。」
- ・「先生に話してみる？」
- ・「うちの親に話してみる？」
- ・だまってとなりで話をきくだけ。
- ・一緒に遊ぼう。
- ・一緒に自転車かっ飛ばす。 など

(資料7) グループ意見から

や「悩んだときは一緒に考えよう」と思春期真っ只中にある中学校生活に明るい期待感をもてる内容にした。(資料8)

中学校養護教諭からのメッセージに、全員が一声も聞き逃さない姿勢で、集中して聞き入っていた。

5 成果と今後の課題

(1) 成果

生活リズムカードにおいて、記録するだけでは自分の心の状態をみつめるということがどういうことか理解できない子どもが多かった。しかし、そこに養護教諭からのアドバイス、保護者からのコメントが加わることによって、自分の「心の状態」を見つめるということを理解できた子どもが増えたことが、子どもの振り返りの記録から読み取れた。

(資料2、4)

6年生全体では、振り返りにおいて「自分の心とからだを大切にしたいと思うか？」の問いに「大切にしたい・まあまあ大切にしたい」と回答する子どもが、5年3学期時、6年第1時アンケート時に比べて増加した。(資料9)

また「友だちについて」の問には、事前から「大切にしたい・まあまあ大切にしたい」と回答する子どもが多かったが、振り返りでは更に増加した。(資料10)

仲間と意見を言い合ったり、聞き合ったりする活動を通して、自分や友だちの思春期の変化について楽しみながら取り組むことができ、心の変化について理解できた子どもが多くいた。(資料11)

振り返りでは「変わっていくことはやっぱり不安だけど、楽しみが増えた。」「からだも

小牧南小学校6年生のみなさん

中学校 養護教諭 と
中学校 養護教諭 です

みなさんに会えるのを楽しみにしています

みなさん、夏休みはどう過ごしましたか？

YouTube、TOKTOK、オンラインゲームなどに夢中になって

気づいたら朝4時5時という生活だった人はいませんか？

さて、まり先生から、6年生のみなさんが

中学生に向けて、心とからだが不安定で心配だという相談を受けました

中学校生活は楽しみですか？不安ですか？

中学生になるといろいろな悩みや不安ができます

1 番多いのが、友だちとの関係

部活動のことも入ります

2 番目、勉強・進路・将来のこと

3 番目、親・家・家族のこと

4 番目、自分の見た目のこと

その悩みや不安は、成長する途中、誰もが通る思春期ならではのことで

たくさんの人や出来事に出遭って

たくさん悩んでじっくり考えて

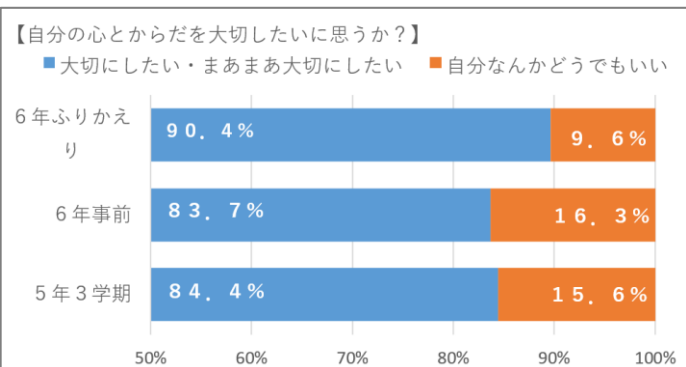
本当の自分がどうしたいのか、見つけていきましょう

そのためには、健康な心とからだが大前提です

まり先生も言っておられると思います

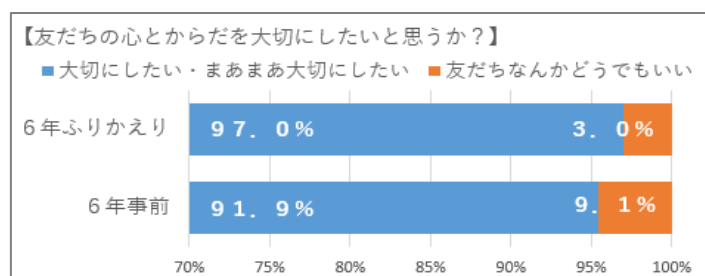
(資料8)

校区中学校養護教諭からのメッセージ (抜粋)



(資料9)

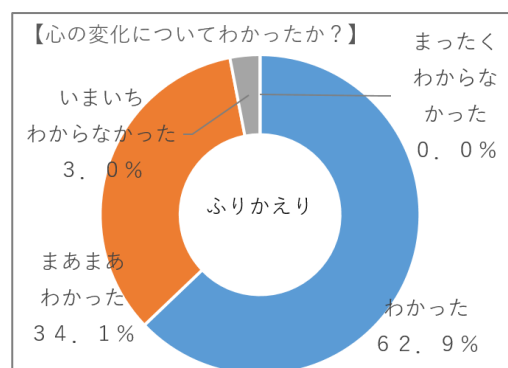
自分の心とからだを大切にしたいと思うか？



(資料10)

友だちの心とからだを大切にしたいと思うか？

ひとそれぞれ変わっていくのと同じように心もひとそれぞれに変わっていくとわかった。自分もかわってきているんだなあとわかった。」と、思春期の心の変化について前向きに受け止めようとする記述が78.1%あった。第1時のアンケートの「楽しみなことがあるか？」不安や心配ごとはあるか？」の問で、不安しか書いていなかった子どもが、振り返りの同じ問いでは「楽しみなこと」に「好きな人が見つかるかもしれない」と書き足したり、「不安や心配事」に「友だちと同じ部活動にしたいけど、なんて言ったらいいかわからない」と記述していた子どもが、振り返りの同じ問では「不安や心配事」に記述していなかったりした。6年生全体では、「不安や心配事」の数と「楽しみなこと」の数が逆転して「楽しみなこと」が増加した。(資料12)



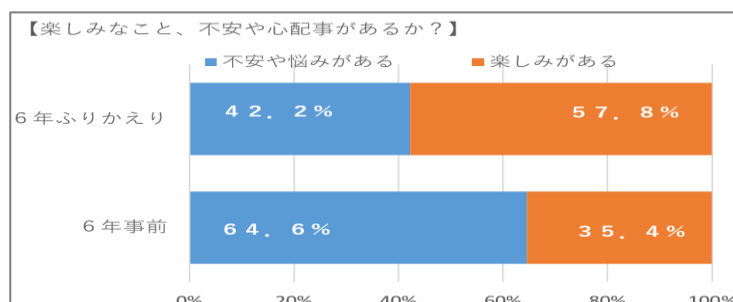
(資料11)

心の変化について理解できたか？

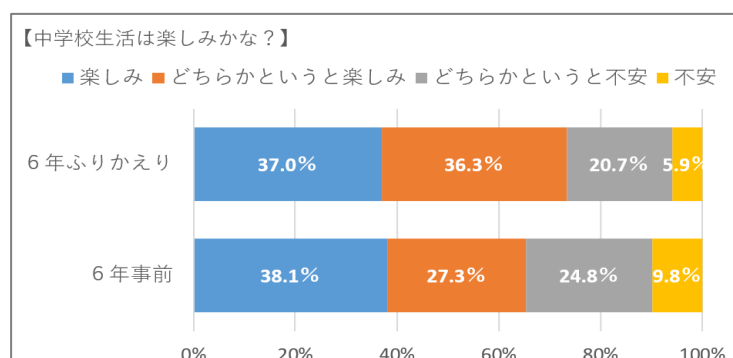
「どんな中学生になりたいか？」の問いに「親にも友だちにも自分の気持ちを言葉で伝えられるようになりたい。」「友だちを大切にしたいと思った。」「不安な気持ちを誰かに相談できるようになりたい。」という前向きな記述が66.3%あった。

第1時のアンケートと振り返りで「中学校生活は楽しみか？」という問いに「楽しみ・どちらかという楽しみ」と回答した子どもが、増加した。(資料13)

抽出した子どもの変容について見てみると、生活リズムカードの記録に加えて保健室利用時のアセスメント、健康相談、担任、心の教室相談員、スクールサポーターの声かけや見守りなどの支援や対応によって、「自分の心とからだを大切にしたい」と思えるようになった子どもや、仲間との話し合いや中学校養護教諭からのメッセージからの気づきから「自分の心とからだを大切にしたい」と思えるようになった子どもがいた。



(資料12) 楽しみなこと、不安や心配事の記述の数



(資料13) 中学校生活は楽しみか？

【抽出した子どもA】

保健室不定愁訴による頻回来室あり。家庭内不安あり。生活リズムも「心の状態」も記録できたりできなかったりしていた。物事に対して考え方や視野が狭くなってしまう傾向があり、感情をコントロールできず苦しむ場面が多かった。

担任、心の教室相談員、スクールサポーター、養護教諭などがよく声をかけ、見守り、保護者と連携して支援してきた。保健室「心のきろくカード」では、心が落ち着かず、記入できないときもあったが、回数を重ねるごとに記入に慣れてきて、養護教諭とも家の話や自分

の物事に対する考え方の話をできるようにってきた。

グループでの話し合いでは、「親に言った方がいいとアドバイスをする」という言い方をして黙っている時間があったが、グループの仲間に「それもいいね」「これもいいね」と認められて、話し合いに再び参加する様子がみられた。

5年3学期、6年事前アンケートでは「自分なんかどうでもいい」と回答していたが、振り返りでは選択肢の「まあまあ大切にしたいと思う」のところを「まあまあ大切にしたいと思いたい」と書き換えて選択回答していた。

【抽出した子どもB】

3、4年生時は不定愁訴による頻回来室していた。5年生3学期頃から感情のコントロールが難しく友だちとのトラブルが増えた。生活リズムカードの「心の状態」はニコリ笑顔を記録していても、実際にはイライラしていることが多かった。保健室来室時には、一緒に、気持ちを落ち着ける方法を模索したり、試してみたりしたが、落ち着くまでの時間が短くなるとか、友だちに自分の気持ちを言葉で表現するようになるという変容は見られなかった。

グループでの話し合いでは、「こんなことあるかな？」は楽しそうに仲間と話せていたが、「寄り添いたい自分の気持ちをどう伝えるか？」では自分の意見を伝えず、仲間の意見を聞いていた。中学校養護教諭からのメッセージを集中して聞いていた。

5年3学期、6年事前アンケートでは「大切にしたいと思う」と回答。振り返りでは「大切にしたいと思う」を選択回答していた。

生と性のカリキュラム後の来室時、「どうして、こうなっちゃうんだろう」と内省するつぶやきがあり、健康相談につながった。

（2）今後の課題

生活リズムカード（9月）について、「ほけんだより」で保護者に周知する際、「自分の心の状態について、子どもにみつめさせたい」という目的を伝えていなかったため、養護教諭が期待する保護者からのコメントが少なかった。しかし、生活リズムカード（宿泊学習前）で、「どうした？ なにか心に引っかかっている？」「2連続ニコリだね」というように養護教諭が添えたひと言から、子どもや保護者が心の状態に注目し、心の状態について触れる振り返りや保護者のコメントが増えたことから、保護者への共通理解の図り方、養護教諭の意図の伝え方を丁寧にする必要があった。

また、保健室に頻回来室する子どもの指導、対応を通じて、とくに抽出した子どもについて、3、4年生時から不定愁訴があるなど、言葉にできないけれどなんとかしたいと訴えたいことが以前からあったと推測する。担任と保護者、養護教諭や関係職員と保護者との意思疎通、連携、協力が、難しくなっていることを感じた。子どもの自分の心とからだへの関心を高める機会として、生活リズムカードや心のきろくカードを継続するとともに、子どもとその保護者の支援についても念頭に置きながら、関係職員とチームとなって一人一人の子どもの支援に取り組んでいきたい。

改めて個別指導と集団指導との相互作用を実感し、どちらの指導も効果的な活用を継続していきたいと考えている。また、生と性のカリキュラムについて、グループで話し合うことやクラス全体で意見を共有することが、自分の心の状態を見つめ、思春期の不安思考を和らげることにつながっていると実感できたが、中には、稀に、話し合いに参加しない子どもや振り返りで当たり障りのない記述をして、生活リズムカードの記述や普段の表情と合致しない子どもがいた。思春期に入り、心の内面について見つめる作業が苦しいことがあることや言い表したくない気持ちがあるということを理解したうえで、思春期指導の展開をする必要があった。思春期指導について知識と理解をより深め、多様な視点からアプローチして、子どもの「自分の命（心とからだ）」を大切にする」気持ちにつなげていきたい。