

保健教育

健康な生活行動への意識を高める学習の工夫

～目標設定スキル表「こんにちは 健康な私!」の実行を通して～

那覇市立城東小学校養護教諭 田場かおり

テーマ設定理由

学習指導要領解説体育編では、第5, 6学年の目標の(3)で「けがの防止, 心の健康及び病気の予防について理解できるようにし, 健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。」と示している。生涯を通じて健康な生活をおくるためには, けがの予防や, 心の健康, 病気の予防について理解し, 適度な運動, 偏りのない食事, 口腔の衛生, 生活リズムを整えるなど, 望ましい生活習慣を身につけることが大事である。

平成18年度学校保健統計調査によると, 本県の児童の健康課題として, 「むしば(84.1%), 裸眼視力1.0未満(35.2%), 生活習慣病の誘因である肥満傾向(ローレル指数160以上の男子7.3%, 女子5.8%)」をあげている。これらの健康課題は, 将来の健康にも影響するため, 児童期からの対応が望まれている。

本校児童の健康課題も, むしば, 低視力等があげられる。また, 保健室へ来室する児童の理由は, 「頭痛」「気分不良」が多く, それらの健康課題や症状も, 生活行動や生活リズムの乱れが原因となっていることが多い。保健室では, これらの児童に, 体の症状と生活行動の関係について指導してきたが, 短時間の指導では, その因果関係を理解させ, 生活行動の改善や健康への意識を高めるには難しい面があった。

そこで本研究では, 6年体育単元「病気の予防」の時間を活用して, 生活行動をより良いものすることが健康につながることを理解できるように, 「ライフスキル」を取り入れた指導の工夫をしていきたい。これまで意識しなかった自分の体や生活行動について, 意志決定スキル表「健康問題の原因はこれだ!」で関心を持たせ, 目標設定スキル表「こんにちは 健康な私!」で楽しみながら実行し, 目標を達成する喜びを経験させたい。自分もできたという達成感が, 次の行動への動機づけとなり, この積み重ねが健康へ繋がっていくものと考え。

このように, 2つのスキル表を活用することで, 健康な生活行動への意識を高めていくことができるのではないかと考え, 本テーマを設定した。

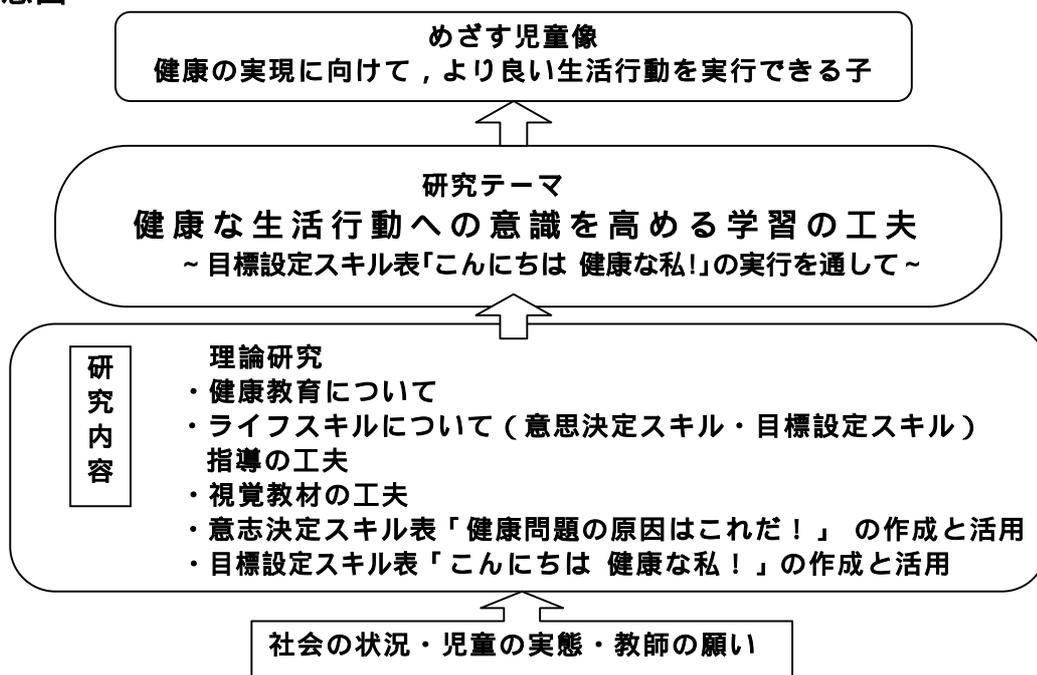
研究目標

健康な生活行動への意識を高めるために, 「意志決定スキル表」と「目標設定スキル表」を活用した指導の工夫を研究する。

研究方針

- 1 健康な生活行動に対する意識を高める理論と指導の工夫を研究する。
- 2 ライフスキルについての理論を研究する。
- 3 「意志決定スキル表」, 「目標設定スキル表」を活用した指導の工夫をする。

研究構想図



研究内容と方法

1 健康教育について

1997年9月の保健体育審議会答申では、「児童生徒期における健康教育」について「健康に関する基本的な知識の習得や理解を図るとともに、行動変容を実践できる能力・技術の育成が一層、総合的・効果的に行われる必要がある。」としている。健康教育では、知識を得るだけでなく、より良い生活行動をとれる能力の育成が求められている。

グリーン・L・W(1997)は、「健康教育に盛り込むべき内容を考える時、行動形成に関わる要因『先行因子』『促進因子』『強化因子』の3つを盛り込むことが有効である。」と述べている。それらの関係を図1にまとめた。

「先行因子」は、行動の動機づけに関わる要因であり、その中には、知識や価値観などがある。「強化因子」は、行動の持続に関わる要因で、その中には友人、家族、教師の行動や態度が含まれる。「促進因子」は、動機を行動へと結びつける要因で、その中にライフスキルなどがある。健康問題の解決のためには、この3つの因子を盛り込んだ指導が求められている。今回、この3つの因子をおさえ、その中でも、促進因子である「ライフスキル」を中核とした指導を工夫していきたい。

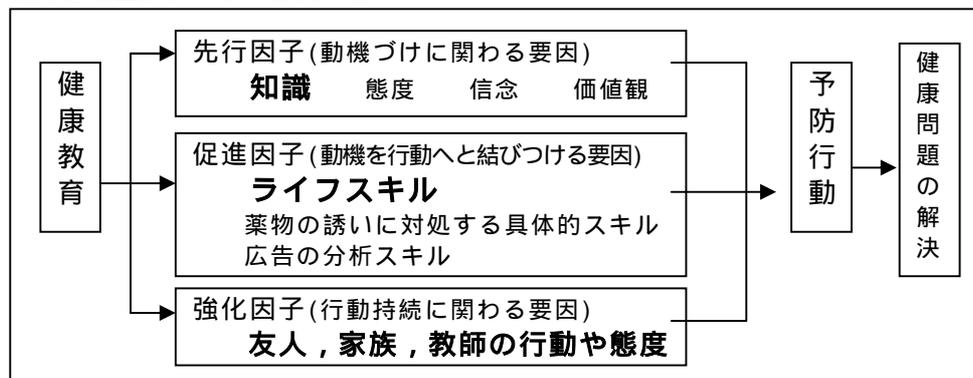


図1 行動形成に関わる要因

2 ライフスキルについて

WHO精神保健部局は、「ライフスキルとは、日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力である。」と定義している。そのライフスキルには10のスキルがあり、その中から関わり深い5つのスキルを抜粋してまとめた(表1)。

本研究では、このスキルの中から、「意志決定スキル」と「目標設定スキル」を扱うこととする。この2つのスキルが、自己の問題に気づかせ、課題を見つけ、問題解決できる能力であり、これらのスキルを学習することで、児童は健康に対する意識を高め、より良い生活行動をとることができると思うからである。

表1「5つのライフスキル」

セルフエステーム(健全な自尊心)形成スキル	自分を客観的に評価し、自己を知り、好きになり、自己を大切にできる自己肯定能力。これが高ければ、人生上の様々な問題を建設的かつ効果的に解決する可能性が大きい。
意志決定スキル	問題状況において幾つかの選択肢から、最善と思われるものを選択する。
目標設定スキル	現実的で、健全な目標を設定し、計画・到達する能力。目標達成の経験を積み重ねることで、セルフエステーム(健全な自尊心)が高まる。
ストレスマネジメントスキル	ストレスの原因と影響を確認し、その原因を少なくしたり、避けられないストレスの影響を小さくしたりする能力である。
コミュニケーションスキル	自分の気持ちや考えを上手に伝え、また相手の気持ちや考えを理解する能力でよい人間関係を形成するための社会的スキルの重要な要素。

3 「意志決定スキル」と「目標設定スキル」を習得させるスキル表の作成と工夫

本研究では、この2つのスキルの要素を取り入れたワークシート、意志決定スキル表「健康問題の原因はこれだ!」、目標設定スキル表「こんにちは 健康な私!」を工夫して作成した。

「健康問題の原因はこれだ!」は、記入していく中で生活行動の問題に気づき、改善策を決定するものである。また「こんにちは 健康な私!」は、「健康問題の原因はこれだ!」で決定した改善策を、実際に取り組みながら、記録する用紙である(図2)。

(1) 意志決定スキル表「健康問題の原因はこれだ!」(図2)

ねらい

健康問題の原因となる生活行動に気づかせ、その生活行動に対する改善点をあげ、その中から、自分が短期に取り組むことのできる行動をひとつ選択する。

活用

単元目標「望ましい生活習慣を身につけることを理解する」を達成するための手立てとして使う。(6年体育「病気の予防」の指導計画4時間目、P43を参照)

次ページの図2で示すように、記入はA~Dの4つのステップからなっている。A(健康問題の決定) B(健康問題の原因となる生活行動をあげる) C(問題を解決するための生活行動をあげる) D(Cの中で、5日間取り組める生活行動を一つあげる)の順序で記入していく。この順序で書いていくことで、児童は各自の生活行動の改善点をしばって考えていくことができる。このスキル表の作成後、目標設定スキル表「こんにちは 健康な私!」(P41の図3)につなげる。

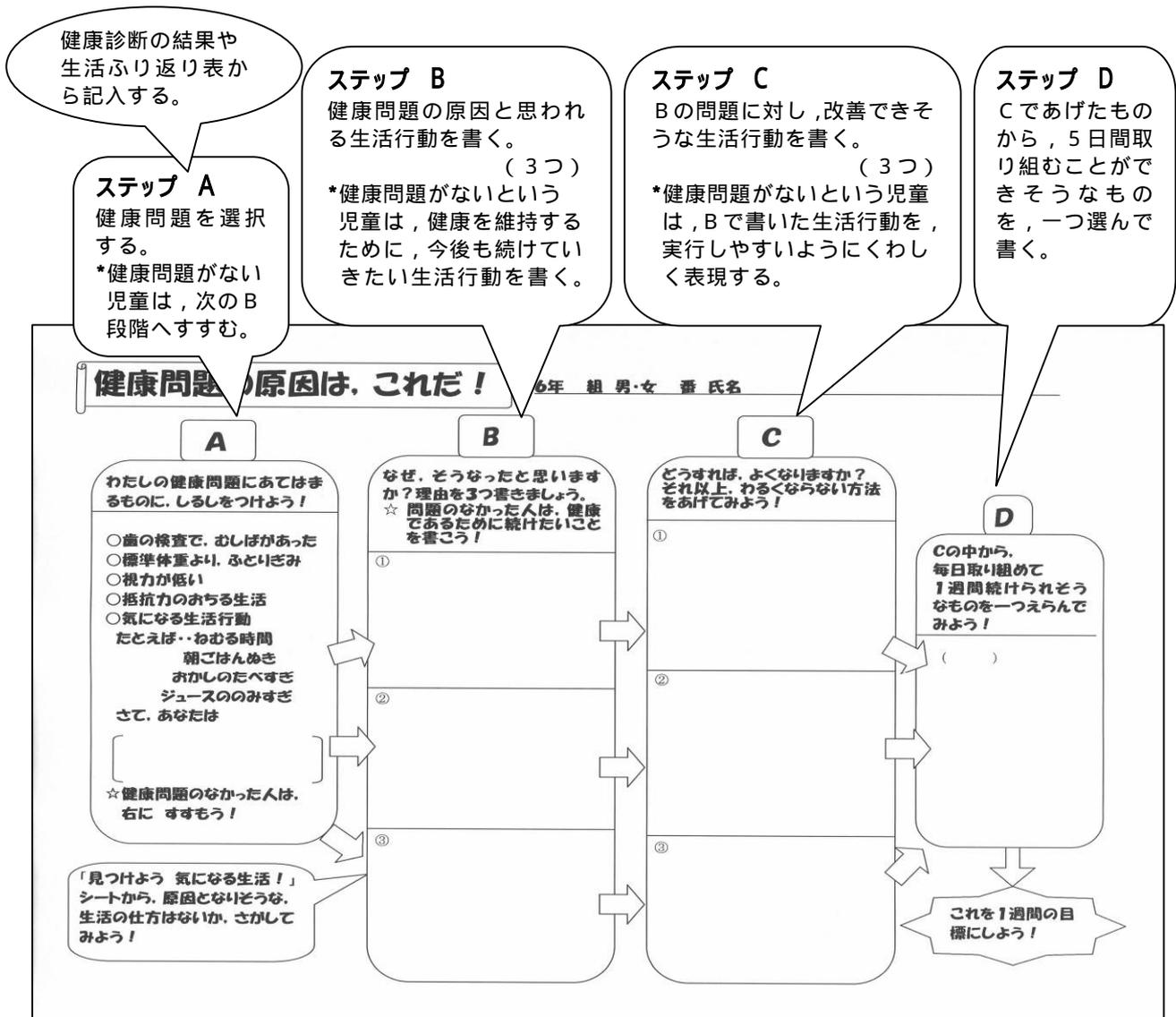


図2 意志決定スキル表「健康問題の原因は、これだ！」と記入方法

(2) 目標設定スキル表「こんにちは 健康な私！」(図3)

ねらい

各児童が、取り組むことのできる生活行動を目標として設定する。1週間、目標に向けて取り組み、その後、評価を行う。評価した後は、目標の再設定をし、継続して行い、より良い生活習慣の獲得をねらう。

活用

意志決定スキル表「健康問題の原因はこれだ！」で選んだ生活行動を、具体的な目標として決定し、それを実行して記録をとる。図3(次ページ)も、E～Hにおける4つのステップで記入できるように工夫してある。

E(目標設定。「健康問題の原因はこれだ！」の「D」の生活行動を、具体的に表現)
F(実行後の感想) G(目標の達成状況の分析) H(今後の目標の再設定)の順序で記入していく。その他に、達成度を「できた」・「まあまあできた」・「できなかった」で記入する欄、教師のコメント欄、中央には、シール(できた日にあげ

(1) 白血球のキャラクター

免疫システムを担う白血球の働きは、口頭の説明だけでは児童にとってイメージしにくい。そこで、白血球の仲間を4つのキャラクター(写真1)で示し、それらが互いに助け合って、病原体をやっつけるといったストーリー仕立てにして、興味を持たせる。白血球をヒーローとして扱うことで、食事、運動、睡眠という生活行動に、関心もてるのではないかと考える。

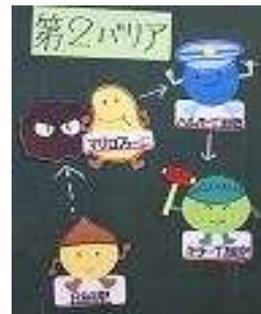


写真1 白血球のキャラクター

(2) 血流の悪さを表すゴムホース

生活習慣病の主な原因は、ドロドロの血液である。ドロドロの血液が血管を詰まらせ、ひどくなると大出血をおこす状態であることを理解させる。

ドロドロの血液が通る血管をイメージできるよう、血管をあらわすゴムホースを2本、ドロドロの血液をあらわすジェル、そして「血球」に見立てた「おはじき」を用意する。

はじめに、ジェルを詰めていない健康な血管のゴムホースの中に、おはじきを通す。おはじきは、ひっかかることなくスルリと落ちてくる。次に、ジェルをつめたドロドロの血液が通る血管のゴムホースに、同じように血球のおはじきを通す。しかし、おはじきは、健康な血管のゴムホースのように落ちてこない。児童は、この落ちてこないおはじきに疑問をもつと予想される。ここで、そのジェルを詰めたゴムホースを児童へ配り、中に入っているジェルに興味を持たせる。そして、そのジェルが、よごれてドロドロの血液であることを説明し、その原因について関心をもたせる。



写真2
ドロドロの血液を体験中

(3) 「お菓子」・「清涼飲料水」・「ラーメン」に含まれる塩、油、砂糖の現物量

ドロドロの血液の主な原因は、塩、油、砂糖であることを伝える。そして、児童がよく摂っているお菓子や、清涼飲料水に含まれている塩、砂糖、油の実際の量をみせる。次に、それぞれの1日に必要な実際の摂取量を見せる。それらを見て、量を比較し、多いのか少ないのかを実感させ、今後のお菓子、清涼飲料水、ラーメンの摂り方を考えさせる。



写真3 塩・油・砂糖の含有量について

授業実践

1 単元名 「病気の予防」

2 教材名 目標設定スキル表「こんにちは 健康な私！」をつくろう！

3 単元目標

- (1) 病気は、病原体、環境、体の抵抗力、生活行動が関わりあっておこることを理解できるようにする。
- (2) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体をからだの中に入れない事、病原体をなくすこと、体の抵抗力を高めることが必要なことを理解できるようにする。
- (3) 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、栄養の偏りない

食事や口腔の衛生など、望ましい生活習慣を身につけることが必要なことを理解できるようにする。

(4) 自己の生活をふり返って改善点に気づき、健康な生活行動を実行できる。

4 指導計画

時	「題材名」・ねらい	活動内容と教師の支援	評価	備考
1 時	知識・先行因子 「うつる病気に、かからない方法とは？」 病原体が原因の病気の起こり方・予防方法を知る。	学習課題の提示 「うつる病気」「うつらない病気」 病原体について考える。 風邪を例に、うつる病気を考え、免疫システムを知る。 抵抗力について考える。 病原体が原因でおこる病気にかからない方法がわかる。	免疫システムを知り、病原体で起こる病気の予防方法を理解できたか。	掲示物 「白血球のキャラクター」 ワークシート
2 時	知識・先行因子 「生活のしかたで起こる病気って？」 生活の仕方が関係して起こる病気を「血の流れが悪い状態」と表現し、塩・油・砂糖の面から、生活行動の改善の必要性を知る。	前時のふりかえり 生活の仕方でおこる病気を「生活習慣病」という。 生活習慣病の血管の状態を知る。 生活習慣病の病気の血管の状態を、教具で表現 血の流れを悪くする原因は？ 塩 砂糖 油 塩・砂糖・油について考える。 清涼飲料水のとりかた おやつのとりのかた ラーメンの摂り方 感想・まとめ	生活の仕方でおこる病気を知り、自己の生活行動を見直すことができたか。	ワークシート ゴムホース ジェル 清涼飲料水ボトル おかしな袋 アンケート結果のグラフ
3 時	知識・先行因子 「自分の生活をふりかえてみよう！」 自己の生活をふりかえり、これから変えていくべき生活行動を明確にする。	沖縄って、魅力的な県 沖縄の健康問題について知る。 沖縄児童の健康問題 6 - 1の健康問題は？ むしろ、低視力、肥満が、将来にどのようにつながるか考える。 自分の生活をふりかえる。 自分の生活をふりかえることへの感想	生活をふり返り、改善する必要がある生活行動をみつけることができたか。	生活ふりかえり表 ワークシート (知識理解のチェック)
4 時 本 時	ライフスキル…価値因子 目標設定スキル表 「こんにちは 健康な私！」作ろう！ 意志決定スキル表 「健康問題の原因はこれだ！」	意志決定スキル表「健康問題の原因はこれだ！」の記入 目標の立て方、実施、評価の方法説明 目標設定スキル表の作成「こんにちは 健康な私！」の記入 毎日のチェック表の説明	気になる生活行動に気づき、実現可能な目標をあげることができたか。	意志決定スキル表 目標設定スキル表
5 時	ライフスキル…価値因子 ちょっとまって！目標は自分に合っていたかな？ 目標設定スキル表を実践後に評価する。	「こんにちは 健康な私！」の振り返り 目標は、達成できたか？ 目標内容は、適当であったか？ 目標の再設定 目標を立てることの意義を確認 まとめ 「健康は、一日一日の積み重ね」	目標が、自分にあったものであったか確認し、目標を再設定することができたか。	目標設定スキル表

5 本時の展開

(1) 目標

目標設定スキル表を作成することで、自己の健康問題に関わる生活行動を意識できる。

(2) 授業仮説

健康問題を考える場面において、自己の生活をふりかえりながら、意志決定スキル表「健康問題の原因はこれだ！」と目標設定スキル表「こんにちは 健康な私！」を作成することによって、健康につながる生活行動を意識できるであろう。

(3) 本時における具体的な手だて

意志決定スキル表「健康問題の原因はこれだ！」の記入

目標設定スキル表「こんにちは 健康な私！」の記入

(4) 本時の展開

	学習活動（主な発問、児童の反応）	教師の支援	評価 教材・教具
導入	<p>沖縄児童の健康問題を知る。 クイズです。 この%の項目に入るのは？ 肥満、むしば、低視力（1.0以下） 児童の健康問題が将来どうなるか。 生活習慣病、歯がない、めがね さて、6 - 1の健康問題は？ 「ない」3分の2 「ある」3分の1 自己の健康問題を知る。 肥満、むしば、低視力 みんなの結果、問題なかった？ あっそうか！私、むしばがあった！</p>	<p>4人の児童に出してもらい、 クイズに答えてもらう。 児童からの発言を見落とさない。 事前アンケートから答えた結果を示す。 健康診断の結果（肥満、むしば、低視力） をくばる。それぞれのあてはまる結果に 印をつけさせる。</p>	<p>沖縄児童と全国児童 の健康問題の割合 （グラフ）。 個人健康診断結果表 自分の健康問題に、 気づくことができ たか。</p>
展開	<p>意志決定スキル表 「健康問題の原因はこれだ！」を作成する。 自分の生活行動の中で、健康問題の原因 となる点を見つける。 みんなの生活の中で、健康問題の原因と なる点は、ありませんか？ 歯みがきかな？食べ過ぎ？ゲーム？</p> <p>目標設定スキル表 「こんにちは 健康な私！」作成の意義を 知る。 目標設定スキル表 「こんにちは 健康な私！」を作成する。 ・自分の生活で変えていける部分を出す。 ・実現可能な生活目標をかく。 「こんにちは 健康な私」の自己評価記 入の説明をする。</p>	<p>事前に書いた、生活振り返り表「見つけ よう気になる生活！」を配布 スキル表の記入例（学級担任が書いたも の）を配布。意志決定スキル表の記入の 説明。記入した担任に、内容の確認をし ながら進める。 記入ができていない児童に、生活振り返 り表の中から、みつけるよう助言する。 今の生活習慣が、将来の健康につながる。 今の生活を意識するために目標設定スキ ル表「こんにちは 健康な私！」を作成す ることを説明する。 目標の立て方、実施、評価の方法の説明 現在健康で、3つの健康問題にもかから なかった児童に対し、健康維持のため、 これまで学習した内容を参考に目標をも ってもらおう。 机間指導し、肥満児へ配慮する。</p>	<p>スキル表記入例 生活振り返り表 「見つけよう 気になる生活！」 意志決定スキル表 「健康問題の 原因はこれだ！」 目標設定スキル表 「こんにちは 健康な私！」</p> <p>1週間取り組める 目標になっている か。</p>
まとめ	<p>感想、自己評価を書く。 次時の予告をする。</p>	<p>次の授業で、目標が達成できたかを確認 する。</p>	<p>目標設定スキル表 「こんにちは健康な私」 が作成できたか。</p>

結果と考察

検証1

病気の予防について学習する場面において、視覚教材を工夫することにより、病気の予防についての理解が深まり、自分の生活を見直す意識が、高まるであろう。

【手立て】 授業前後のアンケート調査と感想から検証する。

【結果1】

図4は、アンケートの設問「病気の起こり方がわかりますか」の答えである。「はい」と答えた児童は、授業前30.3%から、授業後93.9%にのびた。図5は、アンケートの設問「健康のために生活を変えていきたいか」の答えである。「はい」と答えた児童は、授業前54.5%から、授業後87.9%に増加している。

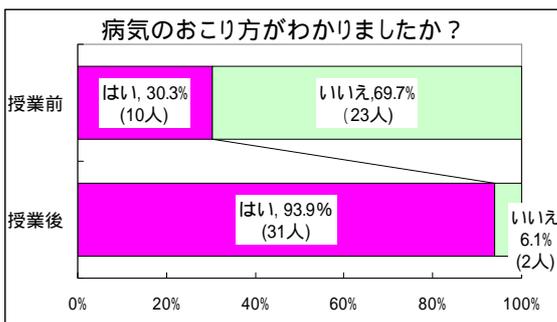


図4 病気の起こり方が理解できたか？

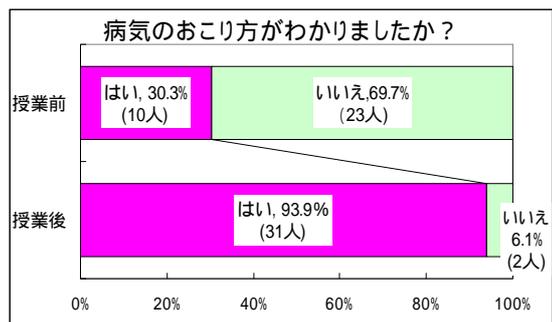


図5 健康のために生活を変えていきたいと思いませんか？

【結果 2】

表 2 は、視覚教材を活用した授業後の感想の中から、今後の生活を変えていこうという意識がみられた児童の感想をまとめたものである。

表 2 視覚教材活用後の児童の感想

白血球のキャラクター教材	ドロドロ血液のゴムホース、清涼飲料水、お菓子の教材
<ul style="list-style-type: none"> ・私達の体の中で、マクロファージやキラー細胞などが、体を守ってくれることが、とてもよく分かりました。 私も、うがい手洗いをしようと思いました。 ・血液の中のことがよくわかった。運動をよくしようと思った。野菜も食べようと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子に、あんなに油がふくまれているのにビックリしました。これからは、<u>気を付けていきたいです。</u> ・ジュースを一気飲みしたり、一人で大きなおかしを食べるのはやめよう。 ・ノンカロリーやノンシュガーでも、<u>表示をしっかり見ようと思った。</u> ・何も考えずに食べていた物が、病気につながることを知りました。これからは<u>考えて、おかしや飲み物を買いたい</u>と思いました。 ・これからは、おかしを食べる時は、<u>分けて食べたほうが良い</u>と考えました。

【考察】

図 7 より、「病気のおこり方」を理解している児童の割合は、授業後約 90%にのび、また 図 8 で、「今後の生活を変えていきたい」と答えた児童も、授業後約 90%に増加した。表 2 では、具体的に、今後の生活行動の改善を意識している様子が伺える。

これは、教材で、キャラクターやゴムホースなどを使い、児童がイメージしやすく、理解できるように工夫したことで、十分な理解を得たためと考える。

このように視覚教材を工夫することで、病気の起こり方について理解を深め、より良い生活行動をとろうという児童の動機づけができたといえる。

検証 2

意志決定スキル表「健康問題の原因はこれだ！」を作成する場面において、ステップを踏んで考え、記入させることにより、生活を見直す意識が高まるであろう。

【手立て】

スキル表の記入内容と、スキル表記入後の感想から検証する。

【結果 1】

図 6 は、「生活行動に問題があるか」を、スキル表作成前と作成後で比較したものである。作成前に「ある」と答えた児童は約 30%で、作成後は 100%になっている。

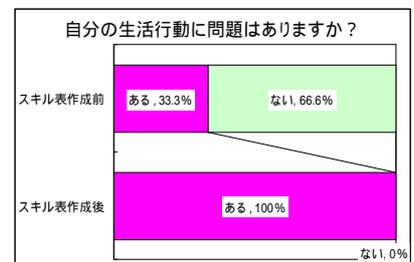


図 6 自分の生活行動に問題がありますか？

【結果 2】

表 3 は、抽出児童 A 児の意志決定スキル表作成後の感想である。A ~ D のステップにそって記入する過程で、自己の健康課題に気づき、目標設定する様子が見られる。

表 3 意志決定スキル表の記入方法についての感想

<A児の感想> A の枠で、「むし歯」に をしました。次の B では、なぜそうなったのか理由を、3 つ書く所でしたが、2 つしか書けませんでした。C の枠では、どうすればよくなるか考えました。そして、D のところにずっと続けられるもので、「おかしを一袋一気に食べない！」という 1 週間の目標を書きました。

【結果 3】

表 4 は、児童の感想から、生活を見直す意識が見られる内容を、抽出してまとめたものである。生活をふりかえり、気になる生活行動について具体的に書いてある。

表 4 意志決定スキル表「健康問題の原因はこれだ！」記入後の意識の変化

- ・生活をふり返ることで、視力が悪くなったのは、今までの生活の仕方が原因ということに改めて感じた。
- ・私は標準体重より重いです。毎日おかしを食べ、その後、運動は全くしないので生活を見直す必要があるなと思いました。
- ・私は、生活の仕方の面で、夜寝るのが遅いと気づきました。そして夜寝るのが遅いと、朝起きるのも遅くなるので、まず朝早く起きれば、夜ねるのもだんだん早くなるのではないかと思います。

【考察】

結果1で、「自分の生活行動に問題がある」と答えた児童は、100%に達した。これは、意志決定スキル表の作成を通して、自分の生活行動を見直したことが大きな要因である。

また、結果2、結果3の児童の感想から、A～Dのステップで記入していく流れが、今後の生活行動を具体的に意識させる手立てになったと捉える。

このように、細かいステップを経て、考えていく経験をさせることで、はじめてスキル表を作成した児童でも、無理なく自然に生活行動を意識することができたと考える。

検証3

目標を実行することにおいて、目標設定スキル表「こんにちは 健康な私！」を毎日記入することにより、生活行動を意識し、自分の立てた目標を達成することができるであろう。

【手立て1】

目標設定スキル表の達成状況と目標設定の内容から検証する。

【結果1】

図7は、5日間の目標設定スキル表の達成状況である。5日間達成した児童は9人、4日は15名、3日は4名、2日は5人、1日は0人であった。日数の差はあるが、全員が実行できた。

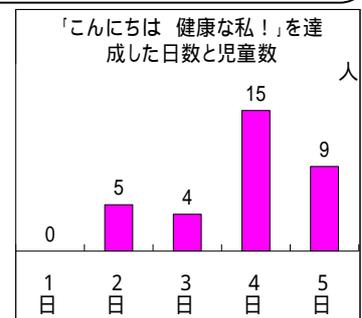


図7 目標設定スキル表達成状況

【結果2】

表5は、目標達成日数を「3日以上」と「2日」の児童にわけ、それぞれの目標内容を、抜粋してまとめたものである。3日以上達成した児童の目標内容には、数や、時間が具体的に書いてあり、2日達成した児童の目標内容には、数値などの記録はみられなかった。

表5 達成日数3日以上と2日のそれぞれの児童の目標内容

達成日数が3日以上の子の目標内容	達成日数が2日の子の目標内容
<p>ゲームを2時間やった後、1時間「目」を休める</p> <p>外で30分以上、遊ぶようにします</p> <p>毎日おかしを食べないようにする</p> <p>はみがきは、食べた後、必ずする</p>	<p>寝る時間を早める</p> <p>いつも宿題をできるだけ早めに終わらせる</p> <p>テレビを見る時はよい姿勢で見る</p>

【考察】

結果1より、全員が、5日間のうち2日以上、自分の目標を達成することができた。このことから、目標設定スキル表「こんにちは 健康な私！」を作成し、それを実行し、毎日記入することで、自分の目標を意識して生活することができたと考える。

結果2では、「3日以上達成した児童」と「2日達成した児童」の目標内容に違いがみられた。「3日以上目標達成した児童」では、「ゲームを2時間やったら、1時間、目を休める」など、具体的に数値で表現されていた。また別の児童は「はみがきは、食べた後必ずする」など、実行する場面が明確に表現されていた。しかし、「達成日数が2日の児童」は、「寝る時間を早める」など、漠然とした内容が多く、「できた」、「できなかった」を、どのように評価するのか明確になっていないため、児童自身も評価しづらい場面が見られた。

このことから、Eの目標設定「わたしは、する」は、時間、回数などを具体的に記

入させることが大切であることがわかった。具体的にすることで、行動もしやすく、目標を達成したいという意識も高まるものと思う。

今回の評価は、1日毎に行うものであった。今後の評価方法では、「実施期間の何日間できたら、目標達成したと判断する！」という実施期間内の目標日数の設定も、児童自身にさせていきたい。そうすることで、達成度がはかりやすく、成就感も得られると考えるからである。そのため、児童の目標日数の設定に応じて、長期的な記録のできるワークシート（目標設定スキル表）も考えていく必要がある。

児童は、達成した経験を積み重ねることで自分自身に自信を持ち、この自信が次の行動への意欲にもつながっていくため、目標は、達成感が得られるように、設定・評価することが重要であるとする。

【手立て2】

スキル表の「F 実行後の感想」と「G 目標は達成できたか？」の記入内容から検証する。

【結果1】

表6は、「F 実行後の感想」欄から、家族の関わりのみられる感想を抽出したものである。

表6 「F 実行後の感想」からみえる家族の関わり

目標達成3日以上の子どもの感想	目標達成2日の子どもの感想
お父さんに声を掛けられてから、離れてみた。 出かけていたので、テレビは見なかった テレビに近づかないように、お母さんと相談して、テープで線を作った 親に注意されるけど、今日は自分で気づいて守れた。	お父さんがテレビを見たので一緒に見てしまった。 出かけて、8時にしか帰ってこなかったため、早く寝られなかった 今日は塾もあって、その後宿題もあって、早く寝られなかった。

【考察】

表6より、家族からの声掛けや関わりが、児童の目標達成状況に影響を与えていたことがわかる。児童は、家族からの声掛けや賞賛、協力があることで、忘れていた目標設定に気づき、明日も頑張ってみようという気持ちがおこり、これが行動の持続につながっていると考えられる。このことにより、スキルを実行する際は、家族にライフスキルの意義を理解してもらい、協力を得ることで、より達成率が上がるのではないかと捉える。

【結果2】

表7は、「G 目標は達成できたか？」の欄で、自分の立てた目標について振り返っている児童の感想を、抽出してまとめたものである。目標の達成状況を記入し（下線）、今後の生活をどうしていきたいという内容（波線）を続けて書いてある。

表7 「G 目標は達成できたか？」からみえる「こんにちは 健康な私！」実行後の感想

<p>_____は、結果を見直している部分。 _____は、今後の生活をどうしていきたいか書いてある部分。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今回2つの目標をあげて、できなかったため、一つにしてやってみる ・1日2日はできなかったけど、3、4日目は、できてきたので、また新しい目標を立てたいです。 ・ちょっと難しかったので、レベルをおとしてみたいです。 ・飽き性な自分が続けられたのは初めてです。もう少しこの目標で続けてみようと思います。 ・1週間は、とても早く感じ、楽しかった。もっとやりたいなと思った。 ・今まで長時間ゲームをやっていたのに、目標を決めたら、1週間でも、時間を減らせた。また実行したい。 ・楽しくて、忘れないできちんと、丁寧にできてよかった。また、やってみよう。 ・今からでも大丈夫という先生のお言葉にはげまされて、がんばってみた。これからは頑張ってみようと思いました。 ・やっていると、自然にできていて、自分でもとてもびっくりした。これからはやってみようぞー！

【考察2】

児童は、「F 実行後の感想」を読み返して、取り組んだ5日間をふり返った。そして表7の感想から、「G 目標は達成できたか？」で目標の達成状況を確認し、目標設定の見直しなど、これまでの生活行動を具体的にふり返り、自己評価することができた。最後に「H 目標の再設定」が設けられていることで、児童は、今後も目標をもって行動していこうという意識をもつことができています。

以上のことから、目標設定スキル表「こんにちは 健康な私！」のE～Hのステップをふむことで、今後も目標を再設定し、健康な生活行動をとりたいという児童の意識を高めることができた。また、目標設定スキル表「こんにちは 健康な私！」は、より良い生活行動を実行し、自分の立てた目標を達成するための手立てとして、有効であるといえる。

健康は、望ましい生活習慣の積み重ねで成り立つものである。児童が、無理なく楽しみながらスキルに取り組み、健康な生活行動への意識を高め、将来「こんにちは 健康な私！」に出会えるよう、長期的に指導を続けていくことが大事であると考えます。

成果と課題

1 成果

- (1) 視覚教材を工夫することで、病気のおこり方、病気の予防について理解でき、行動変容への動機づけができた。
- (2) 意志決定スキル表「健康問題の原因はこれだ！」を作成することで、自分の生活行動の問題に気づき、今後のより良い生活行動を選択することができた。
- (3) 目標設定スキル表「こんにちは 健康な私！」を実行することで、目標にむけて、意識した生活行動がとれ、自分の健康に対する意識が高まった。

2 課題

- (1) 「具体的な目標設定」の指導
- (2) 「ライフスキル」について、学級担任・家庭との連携

《主な参考文献と引用文献》

「小学校学習指導要領解説 体育編」	文部科学省	東山書房	2005
「平成19年度 地区別養護教諭研修会」	沖縄県教育委員会		2007
「PRECEDE-PROCEED モデルによる活動の展開」	グリーン・L・W	医学書院	1997
「WHO ライフスキル教育プログラム」	WHO 編	大修館書店	2003
「実践からはじめるライフスキル学習」	大津一義編著	東洋館出版社	2000
「健康教育とライフスキル学習 理論と方法」	川畑徹朗編	明治図書	1999
「ライフスキルを育む食生活教育」	JKYB研究会編	東山書房	2006
「ライフスキルを育む喫煙防止教育NICE」	JKYB研究会編	東山書房	2006