

”生きる力”につながる「けんこう観」「せいちょう観」をつくる

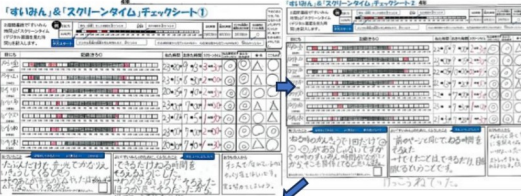
～『よりよく成長するための睡眠』、『思春期にあらわれる体と心の変化』～



【よりよく成長するための睡眠】

本実践は、小学校3、4年生として、よりよい成長につながる要素を学ぶ児童が、理想的な状態を知ることにとどまらず、自己の状態を認知し、課題を見出し、その改善方法を学び合うことで、実生活の睡眠習慣の改善につなげることを目的とする。児童の生活は、音・光等の刺激や動画・通信機器等のデジタル機器に囲まれている上、下校後は塾等の習い事に通うことが多い。習い事による課題を家庭で行う児童も多く、睡眠時間は短くなる傾向にあるという課題がある。そこでよりよい成長につながる要素である“睡眠”に注目させ、記録と分析をもとに課題改善を学んだ保健授業の実践から得られた知見を報告する。

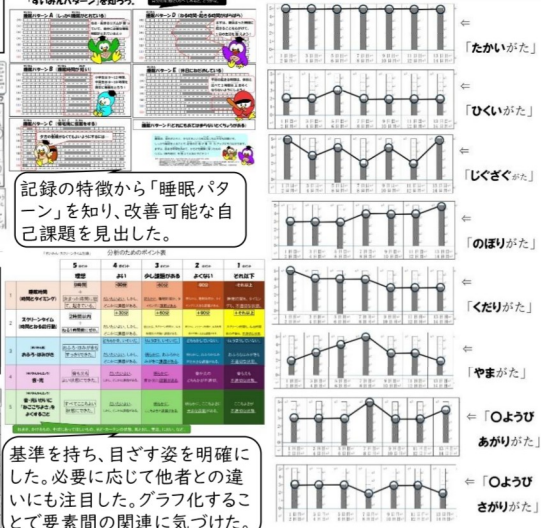
【記録と分析①】 まず、2週間の睡眠時間とスクリーンタイム、音・光などの環境要素、こちよさ等を記録した。睡眠パターンを知った。



【記録と分析②】 続いて3週目の記録をし、課題改善に取り組んだ。基準をつくり、グラフから分析した。



【まとめ(睡眠)】 「事実をもとに考えること」「改善案や、よい睡眠を得るポイントを伝え合い、多面的に思考すること」「分析の学びをプレゼンして、家族に宣言と提案をすること」で、個々の生活実態にあった睡眠習慣づくりにつなげることができた。



記録の特徴から「睡眠パターン」を知り、改善可能な自己課題を見出した。

基準を持ち、目ざす姿を明確にした。必要に応じて他者との違いにも注目した。グラフ化することで要素間の関連に気づいた。

【児童のワークシート①】～1週目+2週目～

【児童のワークシート②】～3週目～

【児童のワークシート③】～4週目～

【まとめ(睡眠)】 「事実をもとに考えること」「改善案や、よい睡眠を得るポイントを伝え合い、多面的に思考すること」「分析の学びをプレゼンして、家族に宣言と提案をすること」で、個々の生活実態にあった睡眠習慣づくりにつなげることができた。

【思春期にあらわれる体と心の変化】

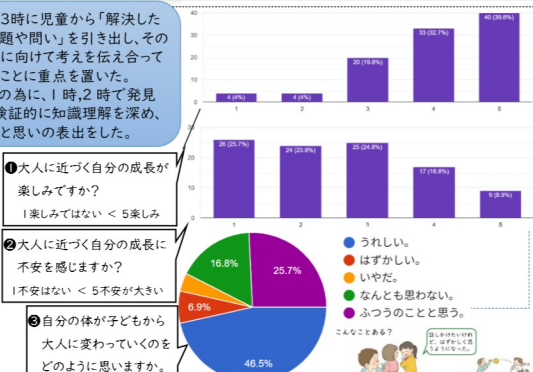
本実践は、養護教諭とのチームティーチングで行った。従来の単元構成を改善し、児童の意識調査や思いを集約した教材から児童が学びたい課題を引き出し、その課題解決に向けて学び合うことに重きを置いた保健授業の実践から得られた知見を報告する。

単元の流れ

- ① 二次性徴に関するシールエッセイからの気づきや既知のことからを出し合った。(班)
- ② 疑問やさらに学びたいことをプレインティングし、付箋に表した。(個・班)
- ③ Forms に二次性徴に関する意識を表した。

- ① フラッシュカードを動かし、二次性徴に関する知識を整理して確かめた。
- ② 動画や資料から気づきを出し合い、二次性徴が起こる仕組みや時期や変化を捉えた。
- ③ 大人に近づく成長を迎える思いを表した。

- ① 意識調査とみんなの思いを集約した資料を分析し、みんなで学び合えば心配や不安が減るような課題を見出した。
- ② 課題解決に向けて考えを伝え合った。
- ③ 学びをまとめて文と結果項目に表した。



第3時に使用した資料

① 大人に近づく成長はだれにでも起こること、自然なこと。がしりとした体つきにはこれが大きくなる。お母さんにニギギができた時になさそうにして、不安がなかった。

② 体や心の変化、成長するのはいいことだが、声低くなる。情緒もなる。のどぼたけがなくなる。かたはばが広がるなど、大人に変わっていくのが不安。大人に変わっていくのが心配。

③ 「子どもから大人への変化」は、一気に一歳か二歳も経てばわかる。いつのタイミングで来るかわからない。大人に変わっていくのが不安。大人に変わっていくのが心配。

④ 大人になる成長を言われた時に、みんな何かがあった。大人になるのは楽しみ。1人でかえさないと、相談しよう。

⑤ 思春期にたくさんな成長をするけれど、急に変わっていく体に変化がある。不安になる。具体的な話はないけど、なんとなく不安。どうしてかわかりません。がんばれ、わたし。

⑥ 大人になるにつれて体がどっぴりする。新しい自分になる感じがする。心配がある。心配いらない。相談しよう。

⑦ 体は大きな変化がおこるのはいいけど、心はどっぴり、困ったりするかもしれない。経験済みの大人に聞くことが大事。

⑧ 大人になるにつれて体がどっぴりする。新しい自分になる感じがする。心配がある。心配いらない。相談しよう。

⑨ 心配いなくてある。「これから自分はどうなるの？」成長したら、気持ちや性格は変わってしまうのだから。でも、ワタクシは具体的な話はないけど、なんとなく不安。どうしてかわかりません。がんばれ、わたし。

⑩ 心配いなくてある。「これから自分はどうなるの？」成長したら、気持ちや性格は変わってしまうのだから。でも、ワタクシは具体的な話はないけど、なんとなく不安。どうしてかわかりません。がんばれ、わたし。

児童が見いだした課題(みんなで学び合えば、不安や心配が減るかもしれないこと)

解決したい課題	解決のアイデアや、考え方
はじめてのこと急に起こることどうすればいい??	準備しておく。予想をたくさん持つ。だから、学ぶことが大事。前向きにとらえる。変化を受け入れる。みんな考えていたら不安がへってきた。
なんとなく不安	みんなに起きる。成長は自然。人それぞれ。不安も成長の証。信頼できる人、身近な人、同じ姓の人、経験している人、自分をわかってくれる人、専門家の人。→かかえこまない。相談は大事。※母、父、きょうだい、友だち、祖父母、先生、SC ※自分の体が〇〇になったけど、だいじょうぶ?今の状況を伝える。
相談できるかな	みんなが成長・変化する。この時期を楽しめばいい。言っている人にも不安があるのでは。⇒時期と変化のちがいを言っている人の不安もほっとかない。へらしていい。
からかられる何か言われる	相談できる人を見つけておく。変化はあたりまえにおこる。大人になるいい所を知る。変化をいように考える。ちがいや個性を強みにする。変化を受け入れる自分に自信を持つ
準備はできてるかな心構えの仕方	

授業後のアンケート・〇の割合(できたことを複数回答) n=94

相談の仕方が分かった	68%(64)
考え方や心の持ち方がわかった	74%(70)
知りたいことが知れた	57%(54)
自分の考えだけでなく、友だちの考えもきいて、多面的に考えられた	83%(78)
不安や心配を少しでもへらせた	87%(82)

【まとめ(二次性徴)】 単元計画を変え、養護教諭と連携して学びを進めることで「不安を出せたことで不安が減ることがあるとわかった。」「みんなと考えていると不安が減り、解決案も分かり、気持ちも楽になった。」という声が多かったことに価値を感じることができた。

【成果と課題】 子どもの気づきを検証して学びを進めることで、自分事として思考する学びにつながった。また事実を見つめて課題を見出し、その解決策を伝え合うことで、実生活を変化させてみようという意欲や、前向きな行動案や考え方の整理につながれたことが、まとめの文やふりかえり数値から伺える。ICT活用の工夫やフィードバックの速さや量を変えていくことで、習慣や考え方の更なる変化や深化が、より多くの子に期待できるようになるのではないかと課題を感じられた。特に、見出した課題の解決に向けて考えを伝え合い、多面的に思考し、より多くの時間を生み出せるように、実行に移す意欲が高まる様に、改善したい。教師の積極的な介入が適切な学びを生む場面にも気づくことができた。