

大切にしてほしいメッセージ

— 小学部 保健指導「目を大切にしよう」 —

大阪精神医療センター分教室

1 はじめに

本分教室に在籍している児童は、各学年1～6名程度で、大阪精神医療センターの児童・思春期病棟に入院している。入院時の診断名の多くは発達障がいがあるが、入院に至った経緯については、被虐待や暴言暴力、いじめや不登校など、様々である。入院期間も数週間から1年を超える児童もいる。児童は、入院加療と並行して本分教室に登校してきており、「ルールを守ること」「気持ちの言語化、対処の仕方」「コミュニケーションの取り方」など各個人に合わせて段階的に目標を設定し、学校生活を送っている。

本分教室では、学校保健目標である「児童生徒の健康生活の基本的習慣の育成に努め、保護者や病院、その他関係機関との連携を密にしながら、主体的な保健活動の進展を図る」や児童の実態を基に、養護教諭が保健指導を各学期に1回実施したり、保健室前や玄関に掲示物を作成したりしている。本稿では、小学部児童全員を対象に行った目に関する保健指導を紹介する。

2 保健指導「目を大切にしよう！」

(1) テーマの設定




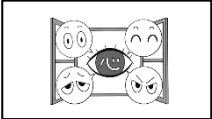
目の健康は、日々の生活習慣に大きく影響しているため、自分の生活習慣という身近なものを振り返ることで、目を大切にしようという意識を生み出すことができるのではないかと考えた。本分教室で実施した視力検査では視力の低下が見られる児童は少なかったが、ICT 機器等に触れる機会が増えていたり、集中力が続かず、姿勢が崩れたりしていることで、目にかかる負担は大きくなっていると思われる。

(2) 工夫

教材は、掲示物(授業の流れ)とパワーポイントを併用して使用した。掲示物は、授業時間内に児童が見通しを持って授業に臨めるようにするために作成した。授業展開については、クイズやゲーム、活動を入れたり切り替えをしやすいようにしたり、児童が実際に行っている生活を振り返りに使い、自分事として捉えやすいようにしたりした。そして、発表の際に、児童の意見をホワイトボードに書き、全体での発表ができない児童には個別に聞くようにした。

また、目と心のつながりがあることに触れ、体と心を大切にすることを考える機会とした。自身の気持ちを言語として伝えることができる児童が少なく、態度や暴言暴力で表すことが多い。目と心のつながりに触れることで、気持ちを言語化し、体と心がつながっていることに気が付けるようにした。

(3) 内容

指導内容	
<p>①導入(3分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「目」が答えになるクイズや目の愛護デーに打ち上げられた目の花火の写真を見て、興味関心をひく。 	 <p>(図1:導入のスライド)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見通しを持つために、授業の流れを掲示物で提示する。
<p>②目のはたらき・機能(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日頃、無意識に使っている目を、教室のものを使って、色や大きさ、距離を認識していることを確認する。 ・目を守っているものについて、クイズをしながら説明する。 ・「どう見える？」(錯覚を体験するゲーム)を行う。 	 <p>(図2:どう見える?のスライド一部)</p>
<p>③目に優しい生活(20分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日で目をどのくらい使っているかを振り返り、目を大切にするためには何をしたらいいかを考える。 ・自分の生活を振り返り、目を大切にするためのポイントを確認する。【部屋の明かり・ものとの距離・目を休める】 	 <p>(図3:ものとの距離 スライド)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目を休めるために何をするかを考え、1つ実践する。【目を10～20秒閉じる】
<p>④表情と心の関係(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イラストを見て、どんな気持ちかを発表し、ほかにどんな気持ちがあるか考える。 	 <p>(図4:気持ち スライド)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスクの影響で、表情が読み取りにくくなっているが、目を見て分かる気持ちがあることを説明し、体験する。 ・イライラした時の対処法を考える。
<p>⑤まとめ(2分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目を大切にするポイントを中心に、学んだことをクイズで確認する。 	

I 実践報告

3 児童の様子と変化

今回の保健指導は日々の教科学習(学年ごとに実施)と異なり、小学部全員を対象とした一斉授業であったが、ほとんどの児童が大きく崩れることなく、授業を受けることができた。その要因として、授業の展開を「知識面の学習・振り返り」と「ゲーム・実践」を交互に行う形態にしたことにあるのではないかと思う。児童の様子としては、クイズ等で興味関心を示し、目の生活の振り返りで「やってる!」「身に覚えがある!」という声がよく聞かれた。改善方法が分かっている児童も多かったが、実際にはできていないといった様子であった。表情との関係については、イライラしたときの方法を言語化できている児童も見られた。

授業後、学校生活では授業の見回りをしている中で、目と ICT 機器、教材との距離を適度に保ったり、学習の際に姿勢に気をつけていたりする様子が見られた。また、声かけをすることで、少しの時間でも改善しようとする様子も見られた。

4 最後に

今回の保健指導は 2~6 年生の一斉授業を行ったが、他学年と一緒に授業を受けることで、次の通りの利点を得られ、保健指導とともに、自立活動の要素も含まれたのではないかと思う。

- ・1つの問いに対して複数の意見が出るため、視野が広がる。
- ・クイズやゲーム、活動の中で異なる学年同士で話し合ったり、協力し合ったりすることにより、対人のコミュニケーションスキルの向上につながる。
- ・学年ごとの授業よりも多い中での発表で、低学年に分かる伝え方や自分の意見を言語化するなど、伝え方のトレーニングになる。
- ・クイズやゲーム、活動でのルールを守ることで、全員が楽しく参加できる。

養護教諭として、自分自身・周り人の体と心を大切にしてほしいというメッセージを根底に保健指導、掲示物作成を行っている。本分教室の児童は、養育環境等により、健康に影響が出る生活習慣を送っていたり、暴言暴力といった形で自分の言いたいこと、気持ちを表現したりすることが多いため、各月に合わせた内容(生活習慣や体の一部、季節の内容等)とともに、体と心のつながりにも触れている。保健指導、掲示物と媒体は異なるが、掲示物は毎日、児童の目に入る玄関に掲示していたため、複数の教員が児童と話している場面が見られたり、実践に移して報告をしにきたりした児童がいた。

日常生活や学校生活など生きていくうえで、体は資本となる。病気にかからない人はいないが、生活習慣等で防ぐことのできる疾病があるのも事実である。けがについても同様だが、自傷は自らを傷つけていることになり、暴言暴力は自分・相手双方が傷つくことになる。その要因として、本分教室の児童であれば、不安や怒り等の気持ちを言語化できないことが多い。

上記のことから、本分教室ではそのような行為が出る都度、指導と振り返りを繰り返している。また、自傷をした児童については、体を傷つけず、自分の話せる大人に相談するように声掛けをしている。

今後も、各学期1回の保健指導に加えて、日々、目に入る掲示物を通して、児童が自ら体と心を大切にしようとするきっかけを作っていきたい。