

第 1 章 研究概要

「こころ」と「からだ」の健康を主体的に考える子供の育成（中間報告）

I はじめに

世界保健機構（WHO）によれば、健康は「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にもそして社会的にもすべてが満たされた状態にあること」と定義されている。ひとえに健康といってもそのさし示す範囲は広いが、“健康な状態”で生活を送ることは、体と心の両面を考慮すること、かつ動的な状態像であり、日々の充実の基盤としてあらゆる活動に好影響を与えることは明白である。

だが一方、健康な状態を維持していくための行動は、子供の頃からの環境や文化、習慣に大きく左右される面がある。そのため、子供の頃から健康にかかわる知識や態度、習慣を身に付けていくことは重要な意味をもっている。そこで弘前大学教育学部附属学校園では、平成30年8月から「幼児、児童生徒の健康的自立をサポートする健康教育の実践研究」をテーマに、教育学部と附属学校園が連携しながら健康教育の教育プログラムを研究・開発することを目的とした附属学校園健康教育推進事業に取り組んでいる。

特別支援学校の多くでは、これまでも健康にかかわる衛生面等の習慣の定着や、肥満傾向にある児童生徒への食事や運動習慣の見直しなど様々な健康課題に対応した取組を行ってきた。しかしながら、成人期の知的障害者の健康問題に関する様々な調査研究からは、知的障害者は一般群と比較して生活習慣病や精神疾患などの罹患率が高いことが報告されている（光村・菅野，2009，岩佐，2017）。知的障害者の抱える健康課題の背景には様々な要因が推測できるが、障害特性が大きく関わっていることが考えられる。例えば知的障害者の多くは、自分で生活を管理したり、学習したことを自分のこととして生活に結び付け、取り入れたりすることが難しいことや、それまでの生活習慣に依存しがちで問題（病）が顕在化してからでないと習慣改善の必要性に気付きにくいことである。健康課題の解決には予防的取組みが大切であることはよく知られており、メタ認知や状況理解の弱さが指摘されている知的障害者にとっては、日頃から自分の健康への関心や生活習慣改善の意識喚起を促す支援がより一層必要となってくるといえよう。

このような現状から従来の取組に加え、実質的で予防的な内容を含んだ健康教育について学校教育段階で取り組んでいくことが必要であるといえる。現在そして将来、児童生徒が学校教育で身に付けた力を存分に発揮し地域社会で活躍していくための健康教育の在り方が求められている。そこで本校でも健康教育推進は特に重要な課題であるにとらえ、「健康教育」をテーマに4年間の校内研究に取り組むこととした。

II 本校の健康教育の取組

1 本校の議論

これまでも本校では学級担任や養護教諭、栄養教諭がそれぞれの立場から様々な場面で健康にかかわる指導に取り組んできた。そこで本研究で「健康教育」をテーマに取り組むに当たり、職員一人一人の課題意識の整理から取り組んだ。

アンケートや話し合いにおいて、健康課題には個人差もあるが複数要因が絡み合っていること、子どもたち自身が理解し、実践できるような取組が必要であること、日常的に体験的な学習が必要であるこ

と等の意見が出た。そこで本校においては、テーマを①運動や身体を動かすことにかかわる「日常生活活動量」に関すること、②生活リズムの乱れや身の衛生の意識にかかわる「生活習慣」に関すること、③気持ちの自己コントロールの難しさやストレスにかかわる「心の健康」の三つとし、この三つの方向から児童生徒の健康課題に取り組み、その改善につながる教育支援を模索することとした。

2 研究の目的

一人一人の健康課題に応じた授業実践を通して、効果的な支援方法を検討し整理することで、本校における健康教育の在り方を明らかにする。

まずは本研究の4年間の目的を設定した後、前期（2年間）と後期（2年間）に期間を分けてそれぞれ取り組むこととした。

前期は「一人一人の健康課題への効果的な支援方法を明らかにする」ことを目的とし、取組方針として、実践の中で児童生徒一人一人の健康課題への介入効果を客観的に示すことができるように尺度や基準、機器などを取り入れ効果検証を行うこととした。後期研究については前期研究2年の成果を土台にして更に発展させることができるようにすることを前提に、十分に成果検証し、改めて目的や手続きの見直しをすることとした。

Ⅲ 前期研究

1 目的

「一人一人の健康課題への効果的な支援方法を明らかにする」

2 方法

「日常生活活動量」「生活習慣」「心の健康」の3研究グループに分かれて、以下の場面で各学部の子供生徒の健康課題に応じた実践研究を行った。各実践の介入効果は量的評価を用い検証した。

	日常生活活動量 G	生活習慣 G	心の健康 G
小学部	体育科	日常生活の指導	自立活動
中学部	保健体育科	日常生活の指導	自立活動
高等部	保健体育科	日常生活の指導 生活単元学習	生活単元学習

3 前期研究計画

前期では授業実践を2期に分けて実施した。2期目の授業実践は1期目の成果を他の類似事例へ応用したり、課題を受けて修正したりするための期間とした。

2018.04～07	研究グループ編成 研究グループの研究構想・実践計画
2018.08～12	[第1期]授業実践
2019.01～03	[第1期]授業実践の成果と課題 [第2期]授業実践に向けた計画（見直し，調整）
2019.04	実践計画
2019.05～07	[第2期]授業実践
2019.08	前期研究のまとめ

4 各研究グループの取組の実際（次項「第2章 研究の実際」へ）

【参考・引用文献】

- ・国立大学法人弘前大学教育学部（2019）『健康教育推進事業報告書Ⅰ』。
- ・光村まり，菅野敦（2009）『成人期知的障害者の健康問題に関する調査研究～生活習慣病と精神科疾患から見る年齢群別特徴と加齢の影響について～』東京学芸大学紀要総合教育学系, 60, 515-522.
- ・岩佐和典（2017）『知的障害に併存する重篤な精神疾患と心理療法の役割について』就実大学大学院教育学研究科紀要, 2, 17-29.

第 2 章 研究の実際

「日常生活活動量」グループ 前期研究

I はじめに

適度な身体活動は現在及び将来において健康的な生活を送る上で欠かすことができないことは広く知られている。厚生労働省が発表した「健康づくりのための身体活動基準 2013」では、身体活動に取り組むことは、将来的な疾病予防だけでなく日常生活の中でも、気分転換やストレス解消につながることでいわゆるメンタルヘルス不調の一次予防として有効であること、ストレッチングや筋力トレーニングによって腰痛や膝痛が改善する可能性が高まること、中強度の運動によって風邪に罹患しにくくなること、健康的な体型を維持することで自己効力感が高まること等、様々な角度から現在の生活の質を高めることができる、と多くの面で効果があるとしている。対して身体活動不足については「肥満や生活習慣病発症の危険因子」であるとし、WHO が刊行した「健康のための身体活動に関する国際勧告」においても全世界の死亡に対する危険因子の第4位としている。将来の健康リスクを低減させるために厚生労働省、WHO とともに年代に応じて中強度以上の身体活動の活動量の確保を推奨している。また、身体活動については心身への効果のみならず近年、中強度有酸素運動が与える脳機能への効果がさまざまな研究で報告されている。曾我（2019）は一過性運動が発達障害児の実行機能に運動が与える効果として ADHD の子供には抑制機能、自閉症の子供には作業記憶の向上が見られていることを報告している。また、知的障害児においても運動後にタッチスクリーンへの反応課題に対する反応時間が早くなることも明らかにしている。健常者を対象とした研究では、運動強度と身体活動量が認知・脳機能に与える影響について、紙上・西平・東浦（2008）が身体活動量に関係なく運動強度の影響を受けることを明らかにしている。このように最近の動向として、健康維持や認知パフォーマンスへの効果を期待するための身体活動について、強度を踏まえた運動の仕方が重要視されてきていることが分かる。

一方で、知的障害児の身体活動の課題について、大橋、金子（2009）は体力や運動機能は健常児に比べて低いことを挙げ、その大きな原因として日常生活の活動量の少なさがあることを指摘している。また、運動に向かう態度について、知的障害児は運動に対して自ら目的を見いだせず、動機付けが弱い面があるとしている（原・江川・中下・山西・下田，2001，九重・石井・渡部・松岡・上田・黒川，2010，早川・小林，2008）。本校では平成28年度に運動・スポーツに関するアンケートを本校児童生徒を対象に実施した。その結果「昼休みに運動している割合」は小学部 93%，中学部 83%，高等部 58%，また「学校外でスポーツしている児童生徒の割合」は小学部 87%，中学部 72%，高等部 38%となり、年代が上がるにつれて運動量の減少傾向が見られ、特に高等部ではその傾向が顕著になっていて運動への取組が課題となっていた。また、本校に在籍する児童生徒の肥満度は小学部 31%，中学部 30%，高等部 20%となっており、平成30年度に文部科学省が健常児を対象に実施した「学校保健統計調査」の結果と比較すると、いずれの年代も2～3倍の多さとなっている。このような実態からも本校では将来的な健康リスクが内在している状態にある児童生徒が少なくはないことが予想された。しかし、これまで本校では児童生徒の身体活動の実態は明らかになっておらず、本研究では本校児童生徒の学校生活内での強度を踏まえた活動量の実態を明らかにしたうえで、活動量の増加に向けた支援方法を検討していくこととした。

II 研究の取組

1 活動量の実態調査

(1) 対象

本校児童生徒

(2) 測定方法

活動量計（OMRON 活動量計 750C*1）を登校後から下校時まで腰部に装着し測定。

*1 OMRON の活動量計は、独立行政法人国立健康・栄養研究所との共同で開発したアルゴリズムを搭載した研究用途向けの高精度活動量計である。これにより、通常歩行に加え、速歩やジョギングといった運動、また掃除、洗濯などの生活活動を高精度に推定することが可能になったものであり、一般の活動量計よりも高精度の 3D 加速度センサを搭載している。また、オムロン独自のアルゴリズムで歩行と生活活動を識別し、低強度から高強度まで正確に活動強度 (METs) を測定し、測定された METs データは 10 秒ごとに記録し、詳細なデータ解析が可能という特徴がある。

(3) 測定期間

2018 年 9 月 3 日～14 日までの 10 日間、登校後 8:30～下校時までの数値を測定した。

(4) 分析基準

活動量の基準については、厚生労働省からは、「18 歳未満に関しては、身体活動（生活活動・運動）が生活習慣病等及び生活機能低下のリスクを低減する効果について十分な科学的根拠がないため、現段階では定量的な基準を設定しない」とあるため、本調査では、アメリカ合衆国の健康目標で述べられている「Healthy People2010 一日に 20 分以上、一週間で 3 日以上 6METs 以上の強度で身体活動をするを推奨している」を高強度の基準とした。また、「健康づくりのための身体活動基準 2013（厚生労働省）」で示されている、3METs（息が弾み汗をかく程度の運動）以上を中強度の基準とした。

(5) 調査の詳細（※補助資料「日常生活活動量に関する実態調査研究」参照）

(6) 考察

小学部低学年から中学部、高等部と学年が上がるにつれて、活動量は少なくなる傾向にあり、活動の質を見ても基準に達していないことが分かった。また、小学部の低学年と中学年においては、標準偏差の値から個人差が大きいことが窺えた。したがって、障害の特性を考慮した上で、個に応じた指導や支援が必要と考える。基準値を上回っている児童生徒は、小学部 25%、中学部 0%、高等部 5%と極めて低い状態にあり、高強度の運動の必要性が明らかになった。

身体活動量と BMI との間には、河合克尚氏（2016）らによると、一般的に両者の間には負の相関関係が認められるとされているが、本校の小学部、中学部の児童生徒では、有意な相関関係は認められなかった。その要因の一つとして、障害特性等が考えられるが、更なる調査が必要であるとする。一方、高等部においては、有意な正の相関関係が認められた。これは、学

第2章 研究の実際

校の授業時間内で、肥満傾向の生徒を対象に、ウォーキングや運動を行っていることが関係していると考えられた。これらの活動は、健常者の健康維持増進のための体力向上でも成果をあげており、本校の生徒に対してもよりこのようなアプローチが身体活動量の増加に有効であることを示唆している。

中高強度の活動が出現した授業場面の結果から、小学部では休憩時間において最も出現したが、学年が上がるにつれて休憩時間における活動量は減少し、それが学校生活全体の同じ傾向にも結びついていることがうかがえた。理由として、学年が上がるにつれて休憩時間の使い方に選択の幅が増えることが関係しているものと推察された。実際、体を動かして過ごす児童が多い小学部に対し、高等部ではパソコン、読書をして過ごす生徒が少なくない。そこで、運動を定期的に休憩時間に取り込むスケジュールの調整等の検討をする必要性が示唆された。

2 取組の方向性

実態調査の結果から、次に示す視点で実践に取り組むこととした。

- 活動の量と並行して活動の質を上げていく必要があるため、体育・保健体育の時間に高強度の運動を組み込んでいくような授業内容の検討や工夫をすること。
- 中学部や高等部においては、健康な体づくりをテーマに、保健体育や自立活動、生活単元学習の時間等において、余暇の生活に繋げる学習を取り入れて、休憩時間の過ごし方も含め、自分から体を動かす習慣につながるような授業づくりをすること。

3 前期研究の目的

体育科・保健体育科の授業において高強度の運動を取り入れ親しむことを通して運動習慣形成の基盤づくりとなるための支援方法を探る。

Ⅲ 1年次の取組

1 取組内容

体育科・保健体育科の同一単元の授業内において、高強度以上の活動量を増やすために、種目内容を検討・変更し、介入前後の活動量の変化をもって効果検証する。

2 実践内容（各学部の実践詳細は補助資料「実践まとめシート（1年次）」参照）

	小学部	中学部	高等部
単 元 (単位時間)	ポートボール (45 分)	体づくり運動～THE 縄～ (50 分)	バスケットボール (80 分)
共通課題	○全般的に高強度以上の活動量が少なく、活動自体の強度が低い場面が多い。 ○活動量・強度の出現にばらつきがあり、個人差が大きい。 ○複雑な運動課題を必要とする種目では高強度以上の活動量が低くなる（単純な運動課題、必要な動きが定着している種目では中強度以上の強度が出現する）		
共通方針	○運動強度が高強度以上になりそうな種目を取り入れ、高強度の活動量を増やす。 ○種目ごとの運動課題の難易度を見直す。		

3 結果と考察、次年度への課題

体育・保健体育の授業において、高強度の活動量を増やすために、種目内容を検討し変更した結果、介入前後の活動量の平均時間の比較（図1）では、全学部とも高強度の活動の出現時間の増加が見られた。また、学部毎の散布図の比較（図2～7）では、低強度群が減少し中強度・高強度群が増加している箇所が見受けられた。活動量が増加したことについては内容の見直しの他にも、待ち時間を短くしたり並んでいる間に簡易な運動を取り入れたりするなど、活動と活動の合間の時間の見直しをしたことや、授業に支障がない範囲で用具の準備や後片付けを生徒自身で行うようにしたことなどが影響したものと思われる。しかしながら、個人単位で見ると活動量が少ない児童生徒については介入前後で大きな変化は見られなかった。このような児童生徒については運動課題の理解が十分でなかったり運動自体に消極的な面があったりすることがその要因であることが推測された。また、介入前後とも運動課題が分かりやすい内容や個人で取り組む運動では活動強度が高くなりやすく、友達と協力したり用具を操作（技術を伴うもの）したりする内容では活動強度が低くなる傾向にあることが分かった。特にゲーム場面ではボールや相手の動きを予測して動くなどの作戦上の理由から、高強度の活動量が出にくくなる面があるということが分かった。

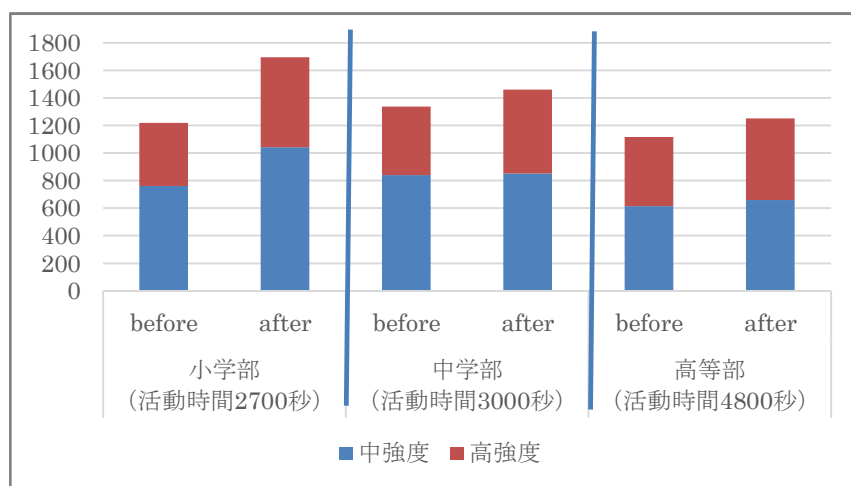


図1 全体の中高強度出現平均 比較

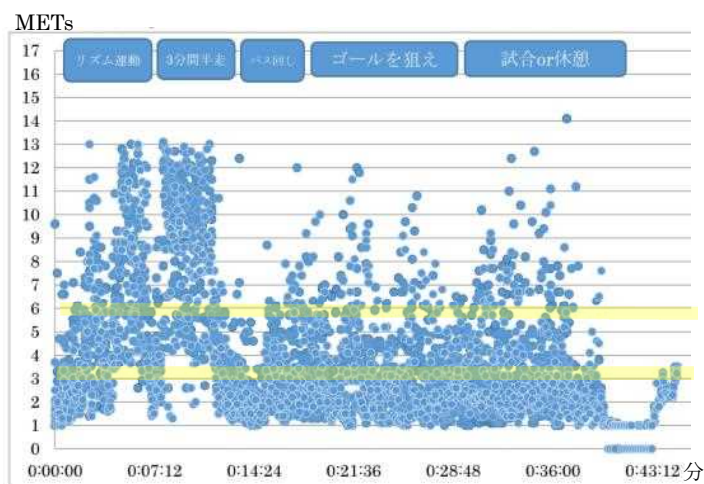


図2 小学部の活動量散布図（介入前）

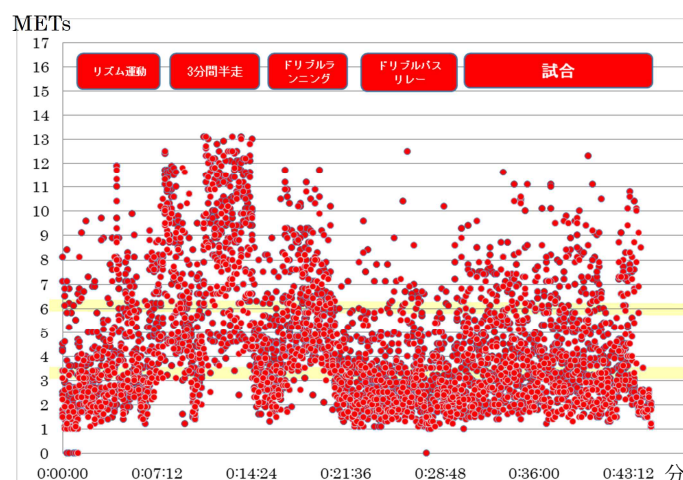


図3 小学部の活動量散布図（介入後）

第2章 研究の実際

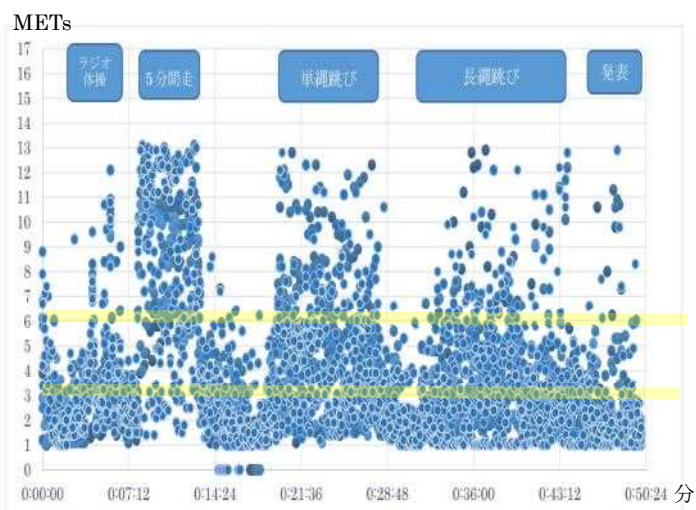


図4 中学部の活動量散布図（介入前）



図5 中学部の活動量散布図（介入後）

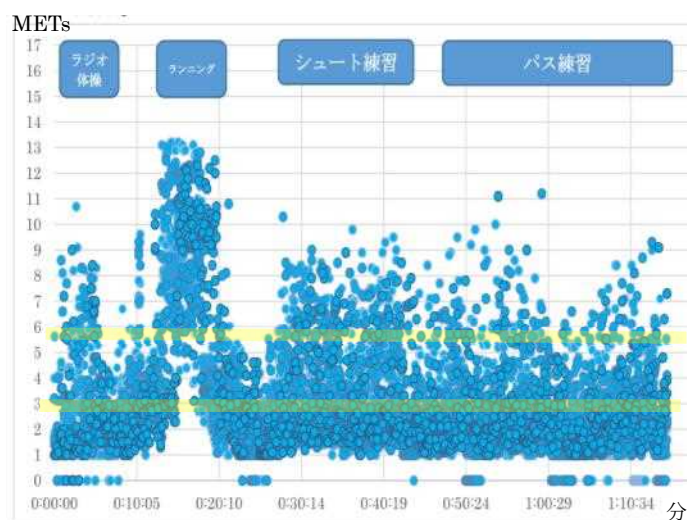


図6 高等部の活動量散布図（介入前）

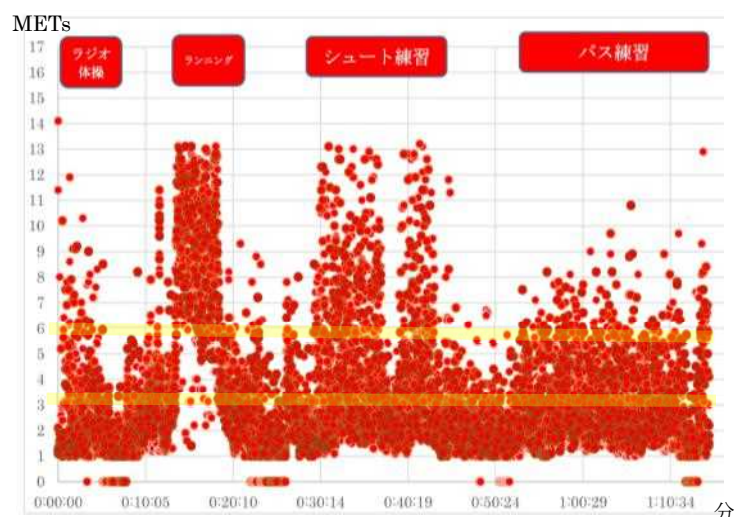


図7 高等部の活動量散布図（介入後）

Ⅳ 2年次の取組

1 取組内容

体育科・保健体育科の同一単元の授業において、活動量が少ない児童生徒に対して高強度以上の活動量を多くするために、実態に応じた支援を実施し、対象種目での介入前後の活動量の変化をもって効果を検証する。

第2章 研究の実際

2 実践内容（※各学部の実践詳細は補助資料「実践まとめシート（2年次）」参照）

	小学部	中学部	高等部
単 元 (活動時間)	体づくり運動 ～ボール運動～（21分）	体づくり運動 ～動きを高める～（約9分）	体づくり運動 ～サーキット運動（10分）～
対象種目	○風船を使った運動 ・風船トス ・風船ドリブル ○リバーシブル ・走る ・片足走り ・高這い姿勢	○支え合いバランス ○ボールパス ○まねっこランニング ○爆弾おに ○クモおに	○サーキット運動 ・ラダートレーニング ・両足ジャンプ ・ボール投げ ・ロープぶら下がり ・もも上げ ・重り引き
共通方針	○種目内で中強度以上の活動量の少ない児童生徒を対象とする。 ○実態や運動の様子をみて対象児童生徒の支援内容を個別に検討し実施する。		

3 結果と考察 ●が対象者です。

運動に向かうための意欲面への支援を行った児童生徒のうち、小学部2名と中学部4名、高等部1名は高強度以上の活動量が増加した（図14～16）。また、各学部の活動量散布図を見ると、介入後、対象児童生徒の活動強度のわずかな変化が見られた（図8～13）。教材や支援内容の工夫によって運動課題に対して上手くできないことへの不安感の緩和や、楽しく行える状況作りが活動量の増加につながったことと考えられる。また、中学部では、具体的な目標設定（歩数）によって活動量の増加が見られた。内発的な動機付けから意欲向上につながり、活動量が増加したことと考えられる。

また、運動課題の理解が十分でないため活動量が少なくなっていると想定して、理解を促すための支援を行った児童生徒については活動量の増加は見られなかった。しかし、その中で小学部の児童については活動量が増えなかったが、動きのバリエーションが見られるなど技能面の変容は確認することができた。運動課題や種目の特性に大きく左右されるが、課題の理解や技能の習得がすぐに活動量の増加に反映されるとは言い難いことがいえる。

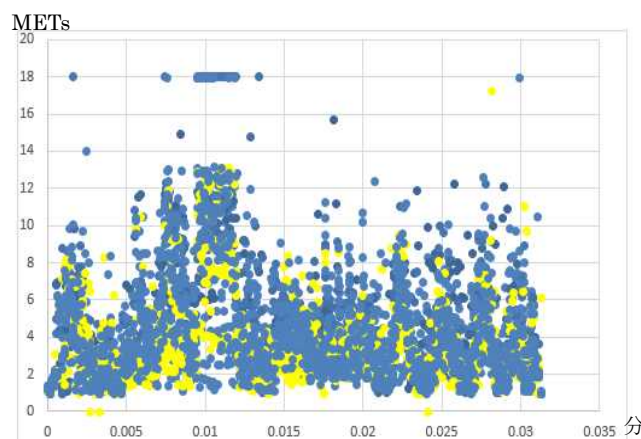


図8 小学部の活動量散布図（介入前）

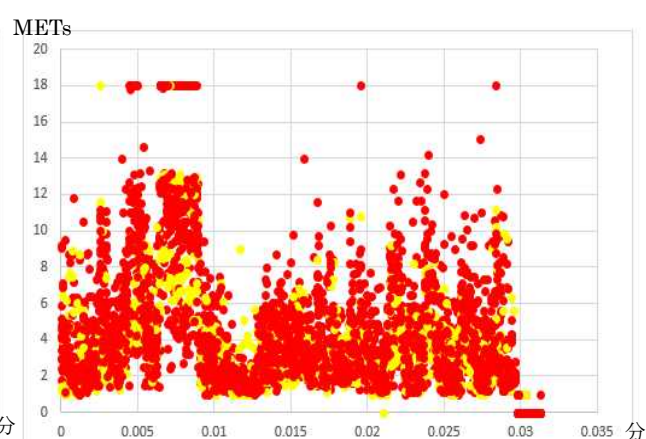


図9 小学部の活動量散布図（介入後）

第2章 研究の実際

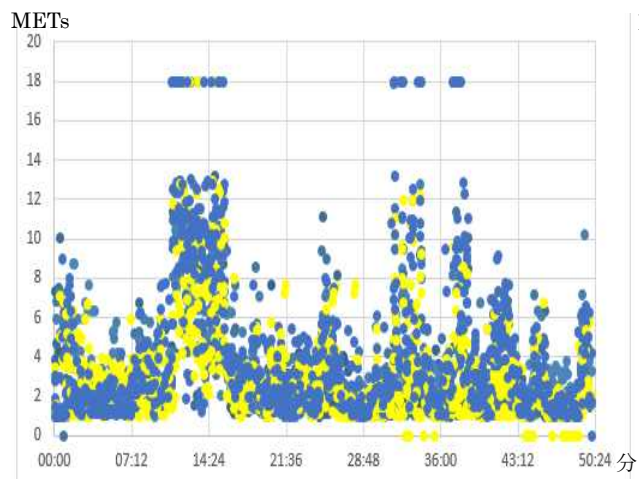


図 1 0 中学部の活動量散布図（介入前）

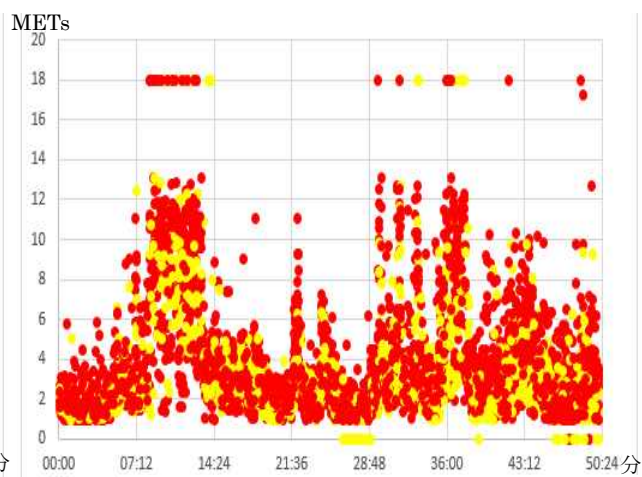


図 1 1 中学部の活動量散布図（介入後）

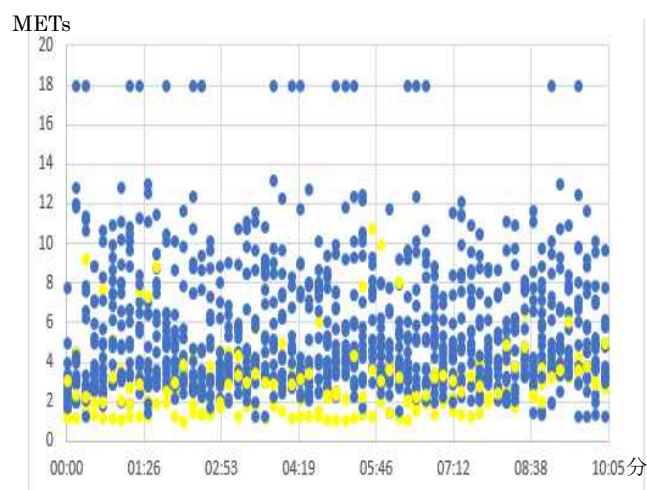


図 1 2 中学部の活動量散布図（介入前）

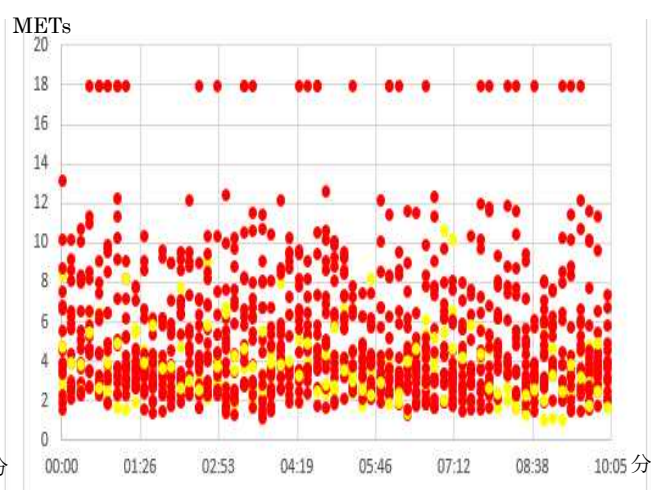


図 1 3 中学部の活動量散布図（介入後）

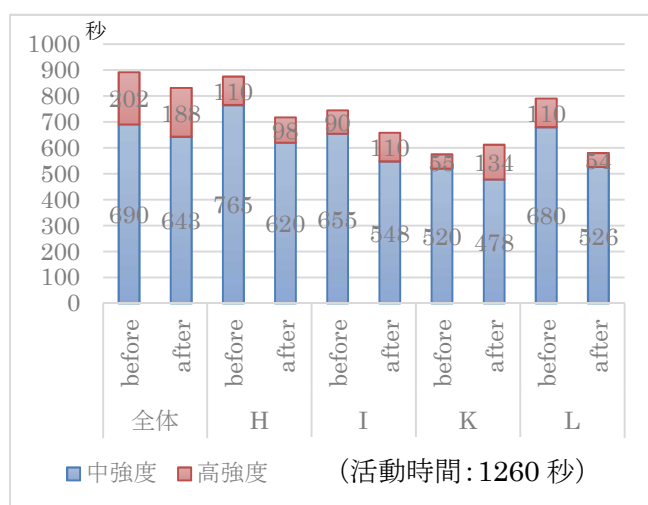


図 1 4 小学部の中高強度比較

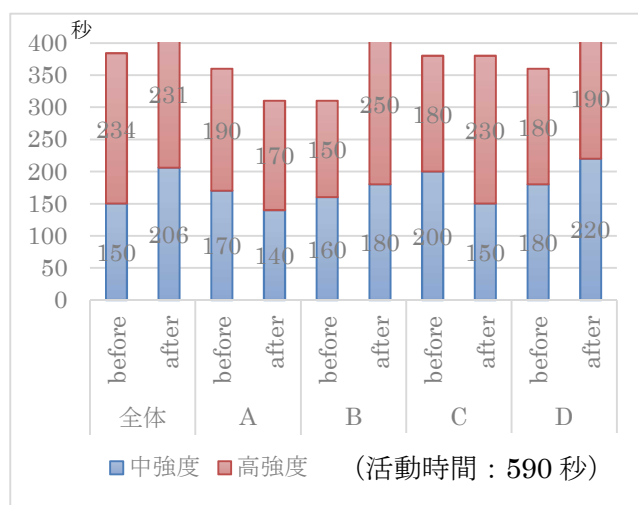


図 1 5 中学部の中高強度比較

第2章 研究の実際

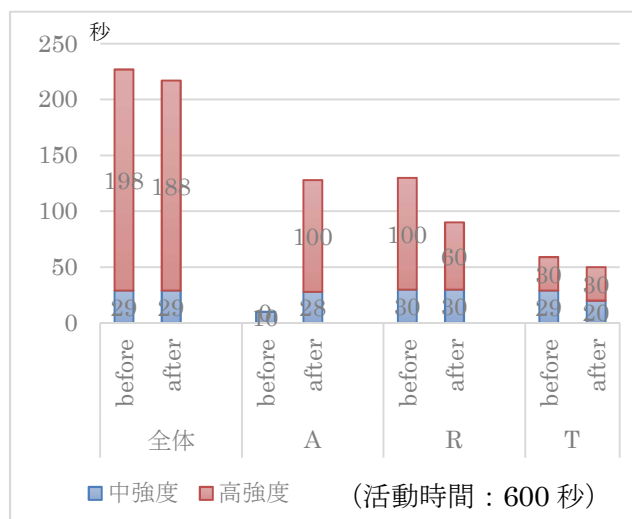


図16 高等部の中高強度比較

V. まとめ

本実践では体育・保健体育科の授業において、高強度以上の活動量の増加をねらった取組を行ってきた。強度の高い運動種目を取り入れたり、授業の待ち時間の改善をしたり、本人に適した意欲面への支援を行ったりすることで児童生徒の運動の変化を引き出した結果、中強度以上の活動量の増加を促すことができた。だが、一斉指導の中で個別に動き方の理解を促すだけでは活動量の増加にはつながりにくい児童生徒がいることも再確認できた。実態調査からは、児童生徒の活動量の観点からも体育・保健体育科の授業の重要性は確認できたが、体育・保健体育科の時間だけでは活動量が増えにくい児童生徒については、本人の興味関心や好きなことを取り入れた中強度以上の運動に気軽に取り組める場面を学校生活の中で提供し、一日を通して活動量が増えるための支援を行っていく必要があるように思われた。また、本実践を通して運動課題に対して「上手いー下手」「できるーできない」の見方で捉えて、苦手意識や不安感から自発的に運動に取り組むことが難しい児童生徒がいることも確認できた。小学部段階では多くの児童が楽しんで運動に取り組んでいることから、その後の運動継続につながるように体育の授業の中でも動くことの楽しさや心地よさを感じることをのける課題設定や教材や支援方法の工夫を行っていく必要があるといえる。高等部段階では、実践を通して活動量の増加が見られたことから、卒業後の生活に運動を取り入れる大切さを踏まえながら、学校での取組が繋がっていくような支援方法等を探っていく必要がある。

以上のことを踏まえ、今後、児童生徒が主体的に運動に取り組むための指導の手かかりにつなげていきたい。

第2章 研究の実際

【参考・引用文献】

- ・厚生労働省 (2013) 『健康日本 21 健康作りのための身体活動基準 2013』
- ・WHO 『健康のための身体活動に関する国際勧告 (日本語版)』
- ・曾我啓史 (2018) 『運動が認知に与える効果』 早稲田大学審査学位論文博士 (スポーツ科学)
- ・紙上啓太, 西平賀昭, 東浦拓郎 (2009) 「運動強度と身体活動量が認知・脳機能に与える影響」 (体力科学) 58, p 71.
- ・大橋, 金子 (2009) 『ダウン症候群男児の日常身体活動量が持久性能力と肥満度に及ぼす影響について』 (Toyama National College of Technology) p 149.
- ・原美智子・江川久美子・中下富子・山西哲郎・下田真紀 (2001) 『知的障害児と肥満』 . 発達教育学研究, 23(1), 3-12.
- ・早川公康・小林寛道 (2008) 『認知動作型トレーニングマシンを利用した知的障害児のトレーニング効果』 . 発育発達研究, 37, 38-48.
- ・九重卓・石井良昌・渡部和彦・松岡重信・上田毅・黒川隆志 (2010) 『自閉症児・者とダウン症児・者の立ち幅跳びにおける運動様相のバイオメカニクスの比較分析』 . 障害者スポーツ科学, 8(1), 39-50.
- ・河合克尚・亀山咲子・横山吉晴・大平雅美 (2016) 『若者者における体脂肪率および骨格筋量と質問紙法による身体活動量の関係』 . 理学療法学 Supplement, 1216-1216.

「生活習慣」グループ 前期研究

I はじめに

生活習慣グループは、小学部；手洗い、中学部；歯磨き、高等部；洗面に着目し研究に取り組んできた。各学部で着目した動作の中には該当箇所を洗浄する行為が含まれており、清潔に保つために必要な動作である。故に、ウイルスや細菌の感染予防とも関連し、体を健康に保ち過ごすために重要な役割を果たすと考えられる。

これらの動作は、日常生活動作（以下 ADL ; Activities of Daily Living）における「整容」にも大きな役割を果たす。一般的には、整容に関わる ADL を生活の中で自然な社会的手がかり刺激をきっかけとして行う。だが、知的障害者は注意容量が少なく各過程に適切に分配すること、努力的处理から注意しなくても処理できる自動的处理に練習によって移行することなどの困難さといった認知的特徴が指摘されている (Hasher & Zacks, 1979; 1984, Merrill, 1990, 松村, 1989; 1992)。そのことを踏まえると、普段何気なく行っている生活習慣の中の ADL を学校生活の中で意識的に取り上げて習慣化を図る支援方法を探究することは、本校児童生徒の QOL をさらに高める一助になると期待できる。

II 研究の取り組み

本研究では、児童生徒が手がかりをたよりに自ら整容動作を実践し習慣化することを目的に研究に取り組んだ。各学部の研究実践において、児童生徒が手がかりとするツールとしてタブレット端末を意識的に活動の中に取り入れた。学習指導要領解説では「職業生活ばかりでなく、学校での学習や生涯学習、家庭生活、余暇生活など人々のあらゆる活動において、さらには自然災害等の非常時においても、そうした機器やサービス、情報を適切に選択・活用していくことが不可欠（文部科学省, 2018, p.259）」「人々のあらゆる活動に今後一層浸透していく情報技術を、児童生徒が手段として学習や日常生活に活用できるようにするため、各教科等においてこれらを適切に活用した学習活動の充実を図る (ibid, p.260)」「特別支援学校においては、児童生徒の学習を効果的に進めるため、児童生徒の障害の状態や特性及び心身の発達の段階等に応じてコンピュータ等の教材・教具を創意工夫するとともに、それらを活用しやすい学習環境を整えることも大切である (ibid, p.260)。」と ICT 機器、IT 技術の環境を整え、児童生徒自身が生活の中で活用していくことの重要性に言及されている。そこで、本研究では、アプリケーションを視覚的なプロンプトとして活用したり、タブレット端末の撮影機能を活用し子どもへのフィードバックを行ったりするなど、それぞれの学部で活用方法を模索して取り組んだ。

III 1 年次の取組

1 【小学部】汚れの視覚化と自己評価を取り入れた指導の取組

小学部第5学年児童3名（男子3名）、第6学年児童3名（男子1名、男子2名）を被験者とし、洗い残しのない手洗い動作の獲得に向けた指導、支援方法の検討を行った。定期的に「手洗い検定」を実施し、デンプンのりを擬似汚れ、ヨウ素液を染色剤として視覚化を図り、検定結果写真を手洗い場近くに掲示し児童が確認できるようにした。介入として、タブレット端末を活用し手

第2章 研究の実際

洗い10行程のスライドショーを1回目：各10秒，2回目：各15秒，3回目：20秒として行った。

結果，二回目手洗い検定にて，手順を提示しない回に児童の獲得ポイントが大きく減少したことから，行程を提示することの重要性を確認できた。また，順調にポイントが増加する児童がいた一方，1回目よりも4回目の獲得ポイントが減少した児童がいたことから，更に長期に渡って実践を続ける重要性を指摘できた。

2 【中学部】知的障害児に対するアプリケーションを用いた歯磨き指導の効果

中軽度の知的障害をもつ中学部生徒9名を被験者として，知的障害者のための歯磨き支援アプリケーション『いっしょにはみがき』（工藤 2015）を使用した歯磨き指導の効果検証を行った。検証は，使用期間，不使用期間，再使用期間，再不使用期間（各2週間ごと）で行った。各期間内で無作為に選出した日に歯垢染色を実施し，染色面積ポイント（全体：1，部分：0.5，なし：0）で記録を行った。各期間の染色面積ポイント平均値に対して対応のある t 検定を実施したところ，検証1回目で0.1%水準で有意差が確認（ $t=10.24$, $df=83$, $p<0.001$ ），検証2回目で1%水準で有意差を確認（ $t=2.79$, $df=83$, $p<0.01$ ）し，歯垢染色を減らす効果があることが分かった。しかしながら，前歯付近の染色面積ポイント平均値が高いことから，指導法とアプリケーションの改善点を検討することとした。

3 【高等部】整容動作を未学習な生徒に対する効果的な指導法の検討～洗面動作の獲得を中心に～

生活に必要な整容動作が未学習な生徒に対してライフスキル獲得への意欲向上を期待して洗面の指導を中心に行った。洗面の行程を細分化する，動画を活用した振り返り，肌診断アプリケーションを活用した肌の状況の数値化等，生徒の興味関心を引き出しながら，洗面技能の獲得に向けて手厚い支援を行った。洗面技能の定着が十分だと教師と生徒が判断できた段階から，動画の振り返り，手順表などの支援を撤去していった。

タブレット端末を活用した肌診断や振り返りの取組で，対象生徒が意欲的に洗面活動に取り組む様子が見られた。また，ドラッグストアで泡状態で出てくる洗顔フォームがあることや，泡立てネットがあることを教師に伝える，自分のできないことを把握し支援を受け入れることができるようになるなど学習場面以外でポジティブな成長も見られた。

4 1年次研究結果から得られたコンセンサス

各学部の研究考察を概観すると有効と考えられる支援方法が顕現する。

まず，定期的な実態把握アセスメントの実施である。整容動作の行程を細分化し，児童生徒の技能の実態を明らかにするための評価を行い課題となる行程を把握する。そして定期的の実態把握アセスメントを実施し，課題となる行程の見直しを行う。以上を繰り返すことが効率的に動作を獲得するためには欠かせない。

次に，児童生徒の動作未習得から表出する汚れを，染色剤やタブレット端末を活用し，量的，視覚的に示すことである。汚れを量的，視覚的に示し記録することで，児童生徒と教師が共に変化を確認することができる。自身の汚れを認識すると落胆する生徒もいたが，教師との丁寧なや

第2章 研究の実際

り取りを経て奮励する様子も見られた。

最後に、「プロンプト（行動の遂行の直前や遂行中に提示される刺激であり、強化を受ける行動が起きやすいように手助けする（Cooper, Heron, & Heward, 1987）」に着目した支援である。「プロンプト」をキーワードとして各学部の研究を概観すると、小学部では、視覚的プロンプトがタブレット端末におけるスライドショーとアニメーションであるとするならば、それを増幅させていった結果、丁寧に手を洗う児童が増える傾向が見られた。中学部の研究から、タブレット端末アプリケーションが視覚的プロンプトとして整容動作の獲得に有効に働いていることが示された。高等部では、個別に有効であるプロンプトを増幅させ、それをフェイディングする手続きをとることにより洗面の動作を獲得させることに成功した。

以上より、①定期的な実態把握アセスメントの実施、②量的、視覚的な汚れの確認、③未習得動作に対するプロンプトと動作習得後のフェイディングが生活習慣グループで得られたコンセンサスであり、それに基づいて作成したダイアグラムを提示する。（図1）。

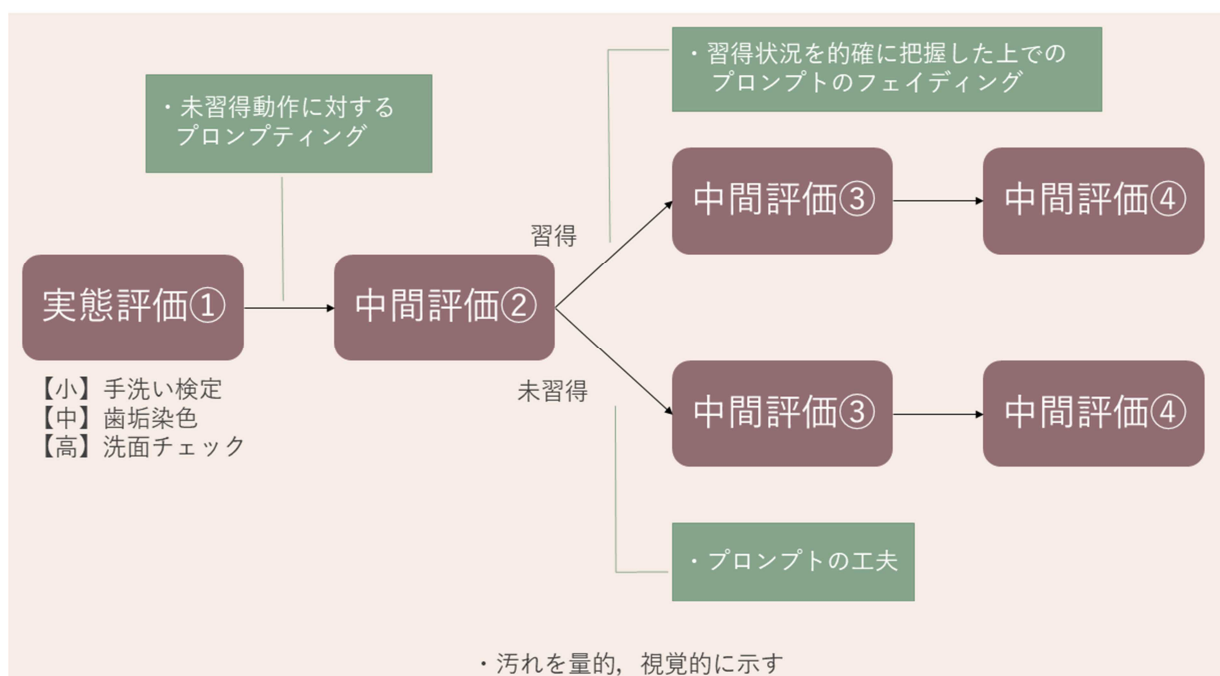


図1 整容動作獲得に向けたダイアグラム

Ⅳ 2年次の取組

2019年度は2018年度に得られたプロトコルを基盤とし、各学部で応用した実践に取り組んでいる。

1 【小学部】

小学部第5学年児童3名、第6学年児童3名の計6名を対象に、日常的手洗いの指導実践に取り組んでいる。第5学年の3名は日常的手洗いを意図的に取り上げた指導を受けるのは初めてである。定期的実態評価として「手洗い検定（全6回：生活単元学習）」を、指導介入を日常生活の指導で継続的に行った。

「手洗い検定」では、市販の手洗いチェッカーを活用しスムーズに検定が進むように工夫した

第2章 研究の実際

り、手順標示動画の改良等をしたりに取り組んでいる。日常生活の指導における手洗いでは、墨汁を希釈した液体や各児童用にカスタマイズした動画をタブレット端末で表示する等、視覚的な手がかりに重点を置き継続して指導を行っている。

2 【中学部】

中学部は上記ダイアグラムを基礎とし、タブレット端末アプリケーションを活用した具体的指導方法の検討と、改良版アプリケーションの効果検証に取り組んでいる。

タブレット端末アプリケーションを活用した具体的指導方法の検討は、中学部第2学年生徒4名を対象として行う。歯磨き支援アプリケーション「いっしょにはみがき」を活用し、定期的に口腔衛生に関わる学習や磨き残しを把握するためのアセスメント「歯磨き検定」を生活単元学習で、有効であると考えられるプロンプトで指導に取り組む時間を給食後の歯磨き指導（日常生活の指導）に設定している。歯磨き検定の結果を受けてターゲットとする動きを選出し、有効であると考えられるプロンプトは学校生活で行っている支援方法を手掛かりとして検討し実施している。個別の経過を概観すると染色面積ポイントの減少の他に、家庭での歯磨きが丁寧になるなどの定性的な効果も見られている。

中学部第3学年生徒5名を対象に、改良アプリケーションを用いた歯磨き指導の効果検証を行う予定である。

3 【高等部】

2018年度から引き続き、同じ生徒を対象としてよりプロンプトの減少と精度の高い洗面動作獲得の指導に取り組んでいる。

細分化した洗面行程、動画や手順表等の視覚的支援、肌診断アプリケーション等を継続して行い、手順洗面のスキル向上を確認している。また、肌診断アプリケーションの数値を教師と生徒で確認し記録を蓄積することで、肌の状態の変化を把握し、清潔で健康的な肌を保とうとする意識の高まりが見られる。さらに、自分から身だしなみを整える、家庭で自分の衣服等を洗濯する、入浴や洗顔等を丁寧に行う、グループホームの利用時にも身の整理整頓や清潔を意識して生活する等の変化が見られるようになった。

V まとめ

生活習慣グループでは、意図的にタブレット端末を活動に取り入れて実践を行った。動画や写真で視覚的に変化を確認すること、整容動作の行程をアプリケーションやスライドショーで示すことなど、タブレット端末を活用した支援は、整容動作獲得のための重要なツールとなっていたことは言うまでもない。

しかしながら、タブレット端末を活用することで整容動作を獲得できるというのは拙速な判断である。Tomasello (1995)は、人のコミュニケーション発達において、二項関係の段階では物体を操作しているときに近くに人がいても注意が向けられず、人と関わりあうときは近くの物体があってもそちらに注意が向かない。だが、三項関係の段階では物体を意識するだけでなく、同時に他者がその物体に注意を向けていることを意識するようになると指摘した。また、Kreitler, S.

第2章 研究の実際

& Kreitler, H. (1988) の認知定位モデルに基づけば、生活で馴染みがあまりない新しいタブレット端末の活用法を目の前にし、教師も生徒も興味をもっている状況で、信頼関係の高い教師が必要性を意識させるような言語教示とともに使用したことが大きく影響していることは明らかである。つまり、教師と生徒の信頼関係を土台としてタブレット端末を活用したことが、スムーズな支援の助けになっていたことが重要だといえる。

整容動作を獲得していく過程において、児童生徒が学校や社会における生活に向けて前向きな発言をすることが多く見られた。例えば、「朝から歯をきれいに磨こう (中)」「さっぱりする (中)」「顔がきれいになった (高)」「実習を最後までできた (高)」などである。整容動作をしっかりと獲得していくことは、清涼感を味わうとともに、自信の獲得にも波及すると示唆される発言である。研究実践の中で、教師からの他者評価だけではなく、子ども自身の自己評価や、子ども同士の相互評価を行う場面を積極的に取り入れていくことで、質の良い整容動作の獲得だけではなく、自分自身の生活に活力をもたらすことも期待される。

生活習慣の課題を解決するためには、学校と家庭、福祉サービスの連携も重要なポイントである。そして、将来の生活でも継続して活用していくための取り組みも必要である。また、食生活、服薬管理など手段的日常生活動作 (IADL : Instrumental Activities of Daily Living) の獲得も自立的な日常生活を送るために必要な能力であろう。生活習慣グループ全体として取り組まなくてはならない課題は数多あるが、グループ内で得られた整容動作獲得に関わるコンセンサスの提案をもって中間報告とする。

【引用・参考文献】

- ・ 工藤芳彰, 富澤俊紀 (2015) 『知的障がい者のための歯磨き支援アプリ「いっしょにはみがき」のデザイン』日本デザイン学会研究発表大会概要集, 62, PA1-02.
- ・ 松村多美恵 (1989) 『精神発達遅滞児・者における記憶』特殊教育学研究, 27(2), pp.83-96.
- ・ 松村多美恵 (1992) 『精神発達遅滞児・者における情報処理速度』茨城大学教育学部紀要 (教育学) 41, pp.233-250.
- ・ 文部科学省 (2018) 『特別支援学校学習指導要領解説総則編 (幼稚部・小学部・中学部)』開隆堂出版.
- ・ Cooper, H., & Heward, L., (1987) “*Applied behavior analysis*” . Columbus, OH, Merrill Publishing Co.
- ・ Hasher, L. and R. T. Zacks. (1979) “*Automatic and effortful processes in memory*” . Journal of Experimental Psychology, General, 108, pp.356-388.
- ・ Hasher, L. and R. T. Zacks. (1984) “*Automatic processing of fundamental information*” . American Psychologist, 39. pp.1372-1388.
- ・ Kreitler, S. & Kreitler, H. (1988) “*The cognitive approach to motivation in retarded individuals*” . International review of research in mental retardation, 15, pp.81-123.
- ・ Merrill, E.C. (1990) “*Attentional resource allocation and mental retardation*” . International review of research in mental retardation, 16, pp.51-88.
- ・ Tomasello, M. (1995) “*Understanding the Self as Social Agent*” . In The Self in Infancy, Theory and Research, Elsevier, pp.449-460.

「心の健康」グループ 前期研究

I はじめに

知的障害特別支援学校に在籍する児童生徒にかかわるメンタルヘルスの問題は従来から指摘されており、モア（2007）は、養護学校の生徒たちの場合、障害受容や周りとの関係、問題に対する対処能力の弱さ、内言の不十分さなどがあり、心の問題に直面したときに対応できず、気持ちが不安定になり問題行動を起こしてしまうケースは少なくないとしている。また、内閣府による「ユースアドバイザー養成プログラム（改訂版）」には、知的障害者が抱えやすいメンタルヘルス上の問題は、特に軽度ないし中等度の知的障害の若者が周囲から求められる様々な要求や指示を理解できないことに強い不安と劣等感を持ちやすく、それに対処すべく過剰に背伸びしたり、あるいは圧倒されて萎縮したりする結果、さまざまな精神障害への親和性や脆弱性が増加するということが示されている。知的障害の若者には周囲に圧倒されやすく、不安が強く引っ込み思案となっている者もかなり多いとされており、不安障害や転換性障害、あるいはうつ病や統合失調症といった多様な精神障害が併存障害として表れるとしている。一方で知的障害のある人の精神疾患の罹患率について、岩佐（2017）は一般的な母集団と同等かそれ以上に精神疾患に罹患し、特に精神病性障害の罹患率は高いとしている。このように、環境調整は当然必要だが、ストレスを受けた際に、そのストレスに対処できずつまづくことがあるため、学びの場が少ない将来においてリスクが高まることは十分に予測できる。さらに多くの特別支援学校に在籍し発達障害などを併せ有している児童生徒の場合は、その障害特性もかかわってくるため多方面での支援を要することになる。

II 研究の取組

1 研究の目的

本校に在籍する児童生徒のうち、対人的な関わりにおいて刺激やストレスを受けた際、不適応な行動が表出している事例を各学部から取り上げ、自己や他者の感情理解、また適応的な行動の表出方法を学習することで、行動問題の改善を図る取組を行うこととした。心の動きとしての感情調整にかかわる学習に取り組み、自己の感情やそれに起因する行動を調整していくスキルを獲得しながら、結果として本人が自己肯定感を感じながら生活できることを目指し、またそれを可能にする学習支援の有効な方法を探っていくことを本研究グループの目的とした。

2 研究の共通方針

実践を前に、研究グループ内で各学部の事例を取り上げ、児童生徒の実態や、自己の感情調整に困難を抱えている場面を共通理解し、どのような学習プログラムが考えられるかを検討した。また、各学部の実践における指導の方法は一律のものではないが、どの学部の実践においても、感情理解（自己・他者）、ソーシャルスキルトレーニング、適応的な行動の学習、予防的な視点という4つのキーワードを共通の方針とした。

第2章 研究の実際

Ⅲ 1年次の取組

1 小学部の実践

テーマ	小3女子児童への感情コントロール
感情調整を図る場面	・衝動的に怒って泣き出す。 ・授業場面から抜け出してトイレにこもる。 ・プリントを乱雑に扱ったりカーテンに隠れる逃避行動をとる。 ・気持ちが高ぶると次の授業が始まっても学習に入れない。
期待する適応的行動	・思い通りにいかない場面において、衝動的に泣いたり怒ったりすることなく、感情をコントロールするための対処法を実施して自分で気持ちを落ち着かせる。
指導の方法	・感情理解、怒りの気持ち、感情のレーティング、対処法について段階的に学習。
検証の方法	①介入プログラム前後での対象場面で泣いたり怒ったりする回数の比較 ②対処法実施後の振り返り場面での気持ちの変化の聞き取り内容 ③「指導のためのソーシャルスキル尺度（小学生用）」の数値の変化 ④体育科授業以外の学校生活場面での変容エピソード
成果（抜粋）	○対象場面における怒る、泣く行動が減少した。 ○自分で行動を調整できたことで自己肯定感が高まり、他の学習場面でも自発的に気持ちの切り替えをしたり苦手な学習場面にも取り組むようになったりした。 ○いくつかの具体的手立てが有効な支援として示唆された。

2 中学部の実践

テーマ	中1男子生徒の好意のある相手に一方的な行動の調整
感情調整を図る場面	・好意のある女性教員に対して一方的に話したり、廊下等で待ち続ける。
期待する適応的行動	・自分の言動が及ぼす影響を知り、相手の気持ちを考えた適応的な言動を知り実践できる。
指導の方法	・SST（相手との話し方や距離感の学習） ・一方的な行動を代替行動や代替物への置き換えの検討 ・感情調整方法（気持ちの切替）の学習 ・性差や適切な交際に関する学習
検証の方法	①本人からの聞き取りによる気持ちの確認や気持ちの変化の記録 ②好意のある相手に対する話し方や内容の変化、頻度の記録
成果（抜粋）	○好意のある相手に対する行動について学習したことを意識するようになった（好意のある相手が恋人ではないことに気付いた等）。

第2章 研究の実際

	○会話は一方的ではなく、相手の事を尋ねる様子が見られるようになった。 ○適応的な行動を知ることで自分の行動が周りからどのように見られるのか気付くことができた。
--	---

3 高等部の実践

テーマ	高3男子生徒2名の衝動的な感情をコントロールするための学習
感情調整を図る場面	・気持ちの高ぶりや、自分の怒りを転嫁し、友達に対して衝動的に強い語気の言葉、暴言を話すことがある。
期待する適応的行動	・自分のストレスや怒りへの理解を深め、怒りのコントロール方法を知り、非適応的な怒りの表出を低減する。
指導の方法	・感情理解、怒りの理解、怒りのコントロールの3つの要素についてSSTの手法を取り入れ学習する。
検証の方法	①怒りのコントロールテクニック自己チェックシート（怒りのコントロールをした際に用いた手法を生徒自身が記録したもの） ②学習前後のDSS-K健康調査（大野，2003）の数値の変容 ③教師が記録した対象生徒の変容にかかわるエピソード
成果（抜粋）	○対象生徒に「怒りのコントロールをする」という明確な意識が芽生えた。 ○突発的な非適応的な怒りの表出（暴言）が減少した。

IV 2年次の取組

1 小学部の実践

テーマ	小2男子児童の対人的な感情コントロール
感情調整を図る場面	・対人的なストレスを受けた際の不適応行動（大声を出す、泣いて座り込む、相手をたたく）
期待する適応的行動	・思い通りにいかない場面において、衝動的に泣いたり怒ったりすることなく、感情をコントロールするための対処法を実施して自分で気持ちを落ち着かせる。
指導の方法	・初歩的な感情理解、対処法についての学習。 ・場面をとらえての代替行動の実践的な学習。
検証の方法	①学習前後のソーシャルスキル尺度の変容 ②教師からのエピソード記録、評価
成果（抜粋）	○「たたく」など相手を攻撃する行動が減少した。 ○ストレスを感じた際に「教師のところへ向かう」や「好きな本を読む」「塗り絵に色を塗りつぶす」などのストレスを昇華できる行動が徐々に見られるようになった。

第2章 研究の実践

2 中学部の実践

テーマ	中1男子生徒の感情調整の困難さに起因する暴言、他害行動の低減
感情調整を図る場面	・ストレスを感じた際の、他者を対象とする暴言、他害が表出する場面
期待する適応的行動	・ストレスや怒りを自分で調整して、他者を攻撃する行動をとどめることや、ほか適応的な行動のバリエーションを獲得すること（1年次成果の応用）
指導の方法	・感情理解、怒りの理解、怒りのコントロールの3つの要素についてSSTの手法を取り入れ学習する。
検証の方法	①学習前後の暴言、他害頻度記録の変容 ②教師からのエピソード記録、評価
成果（抜粋）	○日常的に高頻度で表出されていた暴言、他害がゆるやかに低減する傾向にある。（今後も指導継続中）

3 高等部の実践

テーマ	高等部1年・2年生徒集団のストレス、怒りの調整
感情調整を図る場面	・日常生活の中で負荷がかかる様々な場面
期待する適応的行動	・自分のストレスや怒りをうまく調整し、状況によりよく適応していく。
指導の方法	・感情理解、怒りの理解、怒りのコントロールの3つの要素についてSSTの手法を取り入れ学習する。（1年次成果の応用）
検証の方法	①怒りのコントロールテクニック自己チェックシート ②学習前後のDSS-K健康調査（大野，2003）の数値の変容 ③教師が記録した対象生徒の変容にかかわるエピソード
成果（抜粋）	○学習した怒りのコントロールテクニックを日常で実践することが身に付きつつある。（怒り、ストレスの自己調整という概念や、実際の場面での対処方法を現在も指導継続中である。）

V まとめ

前期研究では、年次ごとに各学部から児童生徒を抽出して、対象児童生徒が抱える気持ちの振れ、感情調整の困難さに起因する様々な行動を、より社会に適合する表出方法へと昇華したり、あるいは行動を自己マネジメントしたりできるような指導や支援を行ってきた。結果として、児童生徒の気持ちのあり方の表出としての行動が、客観性を得ながら変容し、ある事例では、対象生徒から自身の学習事前と事後の気持ちの前向きな変化がコメントとして聞かれるなど、実践ごとの学習効果が確認され、各事例の中で児童生徒への学習効果を高めるための支援方法を研究成果として整理することができた。

加えて、対象となる児童生徒の実態、またそれぞれの抱えている状況は個別的であり、それに対する指導や支援も個に対応したきめ細やかさが求められる。今後、本事例と類似した状況での感情調整や自己マネジメント、適応的な行動形成の指導の際に基盤とすることができるであろう

第2章 研究の実際

指導プログラムをパッケージとして開発できたことも本研究の成果であった。

その一方で、視覚としてとらえることができない児童生徒の心の状態や変化を、更なる妥当性を持って客観化できるスケールや方法の開発や、行動問題としては表出されていなくとも、気持ちのあり方や調整に不安や困難を抱えている児童生徒(今回の指導対象とはなっていないくとも、指導を必要とする潜在的な対象児童生徒)への対応など、今後の更なる研究の深化が求められている。

【引用・参考文献】

- ・モア季子(2007)『知的障害養護学校における「心のケア」の必要性～全国意識調査と訪問調査をもとに～』SNE ジャーナル, 13(1), 105-118.
- ・内閣府(2010)『ユースアドバイザー養成プログラム改訂版』第3章支援対象者の理解. 第2節 若者の関わる問題(コンプレックスニーズを持つ若者の理解のために)。
- ・岩佐和典(2017)『知的障害に併存する重篤な精神疾患と心理療法の役割について』就実大学大学院教育学研究科紀要, 2, 17-29.
- ・大野太郎(2003)『ストレスマネジメント フォ キッズ』東山書房.

第3章 まとめ

第3章 まとめ

I まとめ

1 効果的な支援の仕方

「日常生活活動量」グループでは高強度の活動量に着目した取組を行い、活動量の増加につなげることができた。運動課題に対する意欲の向上や失敗に対する不安の軽減を図る教材の工夫、自己目標の数値設定が手立てとして有効であることが分かった。「生活習慣」グループでは整容動作の獲得に向けた取組を行い、一定の成果を得ることができた。教師と生徒間の充実した相互関係の上で、汚れを視覚的に確認できるようにし、実態把握や継続した支援をタブレット端末を活用して行っていくことが有効であることが分かった。「心の健康」グループでは感情コントロールをねらった取組を行い、代替行動の促進につなげることができた。感情の視覚化や自己チェックシート等の活用が有効な手立てとして挙げられた。

前期研究の中で各研究グループが児童生徒一人一人の健康課題の解決に向けて取り入れた支援を次にまとめる。

	日常生活活動量G	生活習慣G	心の健康G
小学部	・高強度の運動種目の採用 ・失敗への不安の軽減 ・意欲向上のための教具 ・運動課題の視覚化	・汚れの視覚化の試み ・手洗いのスライドショーの活用 ・定期的な実態把握 ・自己評価の重視	・感情の視覚化をはかる教材・教具の活用 ・段階分けとその言語化 ・代替行動の学習
中学部	・高強度の運動種目の採用 ・意欲向上のための教具 ・自己目標の数値化 ・振り返り場面の重視	・歯磨き支援アプリケーションの活用 ・磨き残しの視覚化	・感情整理のための図示化 ・S S T、特に代替行動の強化
高等部	・高強度の運動種目の採用 ・意欲向上のための教具 ・運動環境の整理	・洗顔の動画記録によるフィードバック ・肌状況の数値化 ・自己チェック（自己評価）の重視	・感情の視覚化 ・代替行動の学習と強化 ・自己チェック（自己評価）の重視 ・S S Tを無理のない範囲で継続

各研究グループの実践から、効果的であると思われた3グループ共通の支援は以下の通りである。

- 健康課題への気づきを促すための視覚的な教材の工夫
- 行動喚起を促すための教材の工夫、開発
- 行動変容を視覚的に捉え、変化を実感できるような工夫
- 自己評価、他者評価による維持継続につなげていくための振り返り場面の設定
- 児童生徒の認知に対応した自己決定の重視

これらの支援を個別的な課題に対応させながら行っていくことが大切であることが示唆された。また、心の健康グループの実践では自分の気持ちについて適切な意味付けや対処の仕方を学習する機会を發

達段階に応じて学習することが予防的な観点からも有効だったという成果が挙げられていた。このように健康課題が顕在化する前に、健康に関する知識や適切な理解、行動の仕方を学習していくことが様々なリスクの予防につなげていくことが期待できる。

2 各学部段階に必要な視点

前期研究のまとめに当たり、本校職員28名へアンケート*1を実施し自由記述による短文で回答してもらった。自由記述による回答はKH Coderを用い前処理を実行し、頻出後を確認した上で「共起ネットワーク」のコマンドを使用し、原文と照らし合わせながら分析を行った。これにより本校職員がこれまで児童生徒の健康にかかわる指導に取り組んでいく上で重視してきたポイントについて示唆を得ることを試みた。

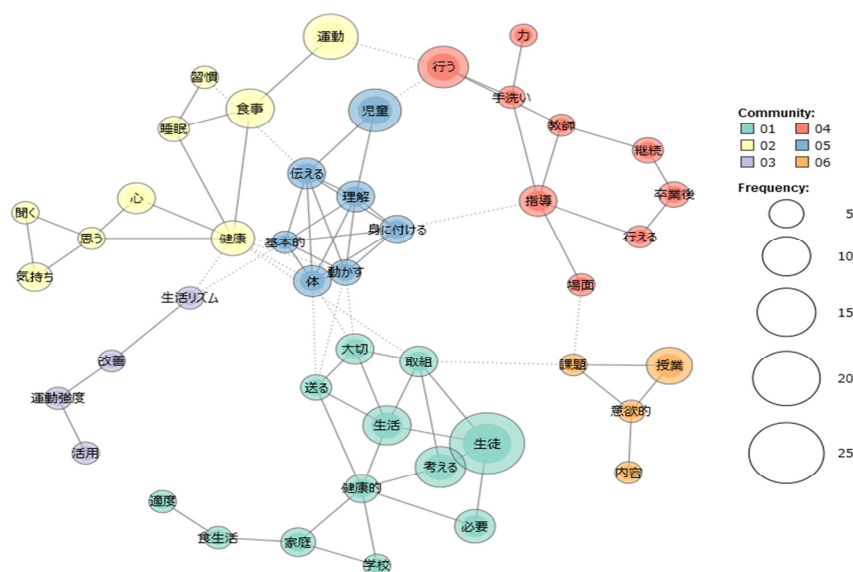


図1 「過去や現在、取り組んできたことで重視したポイントは何ですか」についての自由記述の共起ネットワーク

全体的な傾向として、主なまとまりでは児童生徒自身が主体となるまとまり、指導分野に関するまとまり、卒業後に関するまとまり、授業づくりに関するまとまり、生活リズムに関するまとまりがあり、本校職員においてはこのような点をポイントとして指導をしてきたことがうかがわれた。語句では名詞句「児童」「生徒」など子供を示す語句が多く見られ、原文と照らすと2つの語句を中心に児童生徒自身が主体となるための取組に関する文脈となっていた。また、学部ごとの傾向についてまとまりや語句を原文と照らし合わせてみることで次のようなことが分かった。

- 「生徒」が自ら「考える」中で、「健康的」「生活」を「学校」や「家庭」などで取り組めるようにするかを重視しており、その中で中学部や高等部は直接的に取り組んでいることに対して、小学部ではそれらを長期的に捉えており、理解に重点を置いている様子が分かった。
- 「体」を「動かす」「身に付ける」ことや「理解」させることを重視しており、小学部は「理解」、中学部は「身に付ける」、高等部は「卒後」の「継続」に重きを置いている様子が見られた。
- 「場面」に応じて「教師」が「指導」することを重視している。小学は「活動」に（課題を）「取り入れる」こと、高等部は「取組」を「意欲的」（自主的）に行えることにポイントを置いている。中学部はその中間で捉えている。
- 全体では各種課題について、「授業」として児童生徒が「意欲的に」「楽しく」取り組めるようにどう結びつけるかを共通の「課題」として捉えている。

さらに学部ごとにクロス集計を行い、共起ネットワークに現れた主なまとまりを相互に比較、原文の記述内容を踏まえた上で、重視したポイントについて各学部で次のような特徴があることがうかがえた。

- (小学部) 生活習慣、身辺処理など基本的なことに取り組むこと
家庭と情報交換しながら節度ある生活について共通理解していくこと
- (中学部) 体づくりや運動を大切にすること
心への配慮をすること
- (高等部) 卒業後も継続できるようにすること
自分で振り返ったりチェックしたりするなど、一人で行えるようにすること

このような特徴が見られた理由として、原文の記述内容から次のようなことが考えられた。

- (小学部) 健康的な生活を送るための基礎作りの時期のため、家庭と情報交換し望ましい生活習慣の基盤づくりをしていきたいと考えていること
- (中学部) 個々への心理面への配慮に関する内容が見られ始めていることから、心理面が健康面に大きく関わり始める時期であると考えていること
健康的な体作りを意識した内容が多いことから、体も心も大きく成長する時期である中で特に体の成長や変化が目覚ましいと考えていること
- (高等部) 卒業後の生徒を見据え、一人でできるようにするための視点が多く見られることから、生活を自分で振り返ることや健康への取組を自分で行うこと、卒業後も自分で継続できるようにすることなどが大切であると考えていること

これらのことから、本校職員が健康教育に各学部で取り組んでいく上で、小学部は基礎作りに向けた取組、中学部は青年期に伴う心身の変化・成長を考慮した取組、高等部は卒業後の視点から自立に向け自分で管理できるようにするための取組を重視しており、発達段階や時期に応じた指導を大切にしていることがうかがえた。またどの時期でも児童生徒が健康にかかわることについて主体的に取り組む意識や態度をもつことが大事であると考えていることが分かった。

Ⅱ 後期研究に向けて

前期研究は「一人一人の健康課題への効果的な支援方法を明らかにする」を目標に取り組んだ。前期研究では主に指導者側の支援に焦点を当てた内容であった。その結果、支援のポイントや手続き、各学部段階で必要な視点を整理することができた。またできる限り客観性のある評価方法で支援効果を検証し確認できたことはたいへん有意義な点であったといえる。

今後の取組について先述した職員アンケートを同様の方法で分析したところ、次のようなポイントが挙げられた。

①主体的取組

「生徒」が「健康」について「考える」「取組」を「行う」こと

②般化

「学校」での「学習」の「家庭」生活への応用にかかわること

③子供のメタ認知能力の向上

「子ども」が「振り返る」「気持ち」を大切にすること

④授業力向上

「授業」「支援」を通してどのように「変容」し得た知識や技能をどう「活用」したか、「実践」の

場面をしっかりと「把握」し、「検討」「研究」につなげること

⑤継続するための工夫

児童生徒が過度な「負担」なく「継続」できるようにすること。関係機関の「情報」の「共有」が「設定」されること。

後期研究では以上の点を踏まえながら、本研究の目的「一人一人の健康課題に応じた授業実践を通して、効果的な支援方法を検討し整理することで、本校における健康教育の在り方を明らかにする」へさらに深く迫っていきたい。

*1) まとめに当たり、本校職員28名を対象に児童生徒が生涯にわたって健康的な生活を送るための考えに関する質問紙に短文で回答してもらった。質問内容は以下のとおり。

1-1 過去や現在、取り組んできたことで重視したポイントは何ですか。

1-2 今後、所属学部の子供(生徒)への取組を発展させていくため、後期研究ではどんな取組が肝要と考えますか。

1-3 家庭やデイスサービス等地域との連携等まで範囲を広げると、所属学部の子供(生徒)にとって望ましい取組の方向性をどのように考えますか。