

01	名古屋	荒子小学校	ナガノ ユウキ
分科会番号	1 1	分科会名	保健体育（保健）
			名前 長野 雄樹

研究題目 心の健康に対する見方・考え方の変容を可視化する指導の工夫 ～OPPシートで読み取る5年生児童の学びの分析～

1 研究のねらい

私は、児童が学習を通して目には見えない心の存在を認識し、不安や悩みは誰もが抱えるものであるとともに、その感じ方や向き合い方には個人差があることを理解しながら、自身や他者の心を大切にしようとする態度を育むことを願っている。

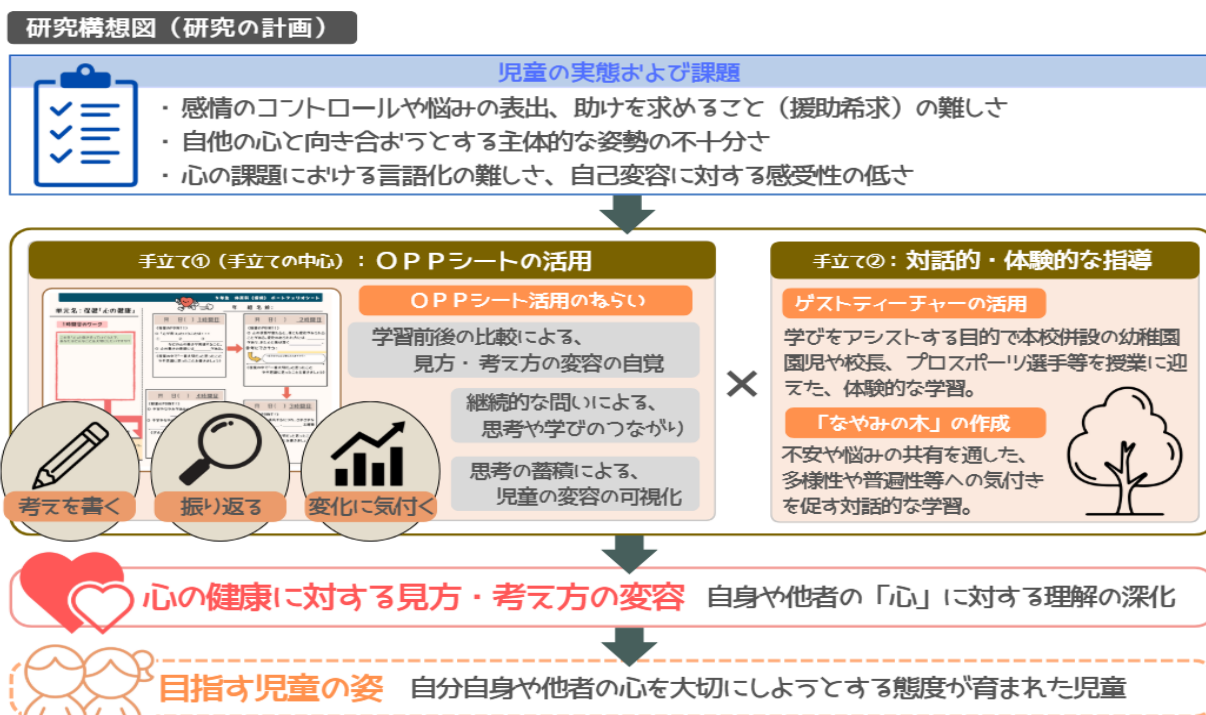
しかし、保健室から見えてくる児童の実態に目を向けてみると、些細な対人トラブルに端を発して困り感を抱え、行き詰まりを感じた際に、自身の感情をうまくコントロールしたり、悩みを表出したりすることができないまま、より深刻なトラブルへと発展する姿が見受けられる。自ら解決の糸口を見付けたり、誰かに助けを求めたりすることができず、児童の異変に気付いた教員の力を借りて課題解決しているといった現状から、“自他の心と向き合おうとする主体的な姿勢”をなかなか感じられないでいた。

心の健康に関する学習は、単なる知識理解に留まるものではなく、自身の考えや感じ方を見つめ直しながら形成されるものである。ところが、前述したように目の前の児童は自らの感情や抱く不安・悩みを十分に言語化することが難しく、学習を通してどのように考えが変容したのかを自覚することも容易ではないことが推測される。

そこで、本研究では対話的・体験的な学習のもと、OPP（One Page Portfolio）シートを活用し、児童が学習の過程で自己の考えを継続的に記述・振り返る活動を取り入れることで、自身や他者の心への理解を深めながら、心の健康に対する見方・考え方をどのように変容させていくのかを明らかにすることを目的とした。

2 研究の構想

研究の目的や児童の実態を踏まえ、以下の通り研究構想図を立案した。



3 研究の内容及び方法（概要）

- (1) 研究の対象 5年生（147名）
- (2) 単元計画の概要

本研究にて取り扱う単元は、体育科保健領域：「心の健康」（4時間完了）とする。

① 第1時：「心の育ち」に目を向けよう！～過去・いま・未来の自分～

自身の過去（幼少期）を振り返り、いまを見つめ、未来（大人になった自分）の姿を見通す活動の中で、心の育ちや変化に目を向ける。

② 第2時：大谷翔平選手から学ぶ！～心と体のつながりについて考えてみよう～

大谷翔平選手のプレッシャーとの向き合い方から、心身相関（心と体のつながり）について学ぶとともに、自身のプレッシャーへの対処について考える。

③ 第3時：小学生がもつ不安やなやみに目を向けてみよう！

葉っぱの形をしたカードに自身が経験してきた悩みを書き込み、大きな1本の木にカードを貼っていくことで「なやみの木」を完成させ、互いに抱える悩みの多様性や同質性に気付く。

④ 第4時：不安やなやみへの対処について考え、みつけよう！

グループ活動を通じて、不安や悩みへの対処方法について話し合い、自分に合った方法を選ぶことが大切であることを学ぶ。

4 研究の内容及び方法（具体的な手立て）

(1) 手立て1：OPPシートの活用

心の健康に関する学習では、自身の考えや感じ方の変化に児童自身が気付くことが重要である。そこで、OPPシートを活用し、学習前後の考えや毎時間の気付き、他者との対話から得た学び等を継続的に記録することで、自らの見方・考え方の変容を振り返り、主体的に心と向き合おうとする姿を引き出したいと考えた。

シート表面

①本質的な問い（学習前）

②学習の履歴

①本質的な問い（学習後）

シート裏面

①本質的な問い（学習後）

③自己評価

この先「心」と向き合っていくうえで、あなたはどんなことを大切にしたいですか？

表面にして右側を谷折りにすると、学習の前後をひと目見て確認できる仕様になっている。

【写真1 振り返りを行いながら課題に取り組む様子】

① OPPシートに設問した「本質的な問い」の主語は児童

本実践では、学びの中心に据える本質的な問い（主発問）を設定し、シート内で第1時と第4時に問う形式にした。学習を進めるうえで、指導者が「こうあるべき」と一方的に伝え教えるのではなく、児童一人一人が「自分なりの答えに辿り着くことができるような学び」を大切にしたいと考え、この問いの文言は、児童が主語になるよう考慮した。

② 学びの足跡を辿ることができる「学習の履歴」

毎時、押さえておくべきポイントやその時児童自身が大切だと感じたことなどを残し、後に自身の学びのストーリーを辿ることができるよう、学習の履歴をレイアウトした。

③ 4時間の授業を振り返って行う「自己評価」

学習を進めてきた自身をどのように振り返り、またどのように感じるのか自由記述できる自己評価欄を設けることで、自らの変容への気づきをさらに促す工夫を行った。

(2) 手立て2：対話的・体験的な指導の工夫

① ゲストティーチャーの活用

ア 第1時における実践

心の発達を学ぶにあたり、「自身の過去（幼少期）を振り返り、いまを見つめ、未来（大人になった自分）の姿を見通す活動」を行った。過去を振り返る際には、本校併設の幼稚園園児にインタビューという形で登場してもらい、彼らがお友だち同士の揉め事に向き合う様子を観察する中で、これまでの自身の成長に目を向ける姿が見られた。未来の姿を見通す活動においては、本校校長による語り「心の育ちを実感した体験談」の映像【資料1】を視聴し、自身のこれから先の心の育ちに目を向けるきっかけを掴んだ。

【資料1 校長による語り】



イ 第2時における実践

“大谷翔平選手はなぜ、ここぞという時に力を発揮できるのか”といった問いをもって、グループ活動（話し合い）や調べ学習を行った。辿り着いた答えを自身の生活に落とし込み、プレッシャーとの向き合い方を模索する中で、心身相関（心と体のつながり）を実感する児童の姿が見られた。

② 悩みが集う「なやみの木」の作成

ア 第3時における実践

小学生がもつ悩みの多様性や同質性に気付くことを目的として、葉っぱの形をしたカードに自身が過去経験したことのある悩みを書き込み、1本の「なやみの木」を完成させる活動を行った。「なやみの木」を介して悩みの共有を行う中で、自身が感じたことのない悩みが書き込まれた葉っぱを見付け、「自分にはない感覚だから新鮮だ!」と反応する児童がいる一方で、自身が抱える悩みと同質の悩みが書き込まれた葉っぱを眺めながら、「自分と同じ悩みの葉っぱを見て、安心するのは何故だろう? なんだか不思議だな」と、新たな気づきを得られている児童の姿・発言を目にすることができた。

【資料2 作成した「なやみの木」】



③ 「不安・悩み対処カード」の活用

ア 第4時における実践

不安や悩みが生じた際のあらゆる対処法が書かれた「不安・悩み対処カード」を活用し、グループ毎に割り当てられたお題への対処法について話し合いを行った。お題に対してカードを選ぶだけでなく、カードに書かれた対処法を実際に行ったと仮定して気持ちにどのような変化が生じるのか想像する中で、不安や悩みの種類によって変わる対処方法への理解を深める様子が見られた。

5 心の健康に対する見方・考え方の変容（児童の学び）

(1) 「自分のペースで心を大切にしたい」と語る児童Aの学び

児童Aは、学習前「色々な心をもてるように、たくさんの人との関わりを増やして、心を大切にしていきたい」とシートへ記述していた【資料3】。このことから、学びを始める前から多様な考え方や感じ方に触れることの大切さを既に認識しており、人との関わりを通して自らの心を大切にしていきたいという思いを抱いていたことがうかがえる。

【資料3 児童Aの本質的な問い（授業前・後）と自己評価】

単元名：保健「心の健康」

1時間目のワーク

この先「心」と向き合っていくうえで、あなたはどんなことを大切にしたいですか？

色々な心もあって、たくさん人の関わりを
増やして心の気持ちを
大切にしていきたい。

4時間目のワーク

この先「心」と向き合っていくうえで、あなたはどんなことを大切にしたいですか？

心はクラスみんなとは、
ちがう。自分の心は自分に合
た時間で成長していくか
らみんなにあせらずおい
くんじゃなく自分のペースで
心を大切にしていきたい。

【4時間の授業を振り返って…】

学習の前と今と比べて、何が変わりましたか？
自分の中の変化や、授業を終えた感想を書きましょう。

学習前は、みんなにわからないとか思ってたけど終わった後は、個人差ということが分かったから自分のペースでいいんだって
安心することできました。

【資料4 児童A 第3時の学習履歴】

12月4日(木) 3時間目

〈授業のPOINT!〉

○ だれもが、成長するにつれ、さまざまな不安やなやみ、迷いを経験するようになる。

〈授業の中で「一番大切な」と思ったことや不思議に思ったことを書きましょう〉

見てみたら、自分と同じなやみをしている人、していない人がいて、このなやみが自分以外にいても人がいるんだって少し安心することができた。

【資料5 児童A 第4時の学習履歴】

12月17日(水) 4時間目

〈授業のPOINT!〉

○ 不安やなやみがあるときは、さまざまな対処方法がある。

○ 不安やなやみがあるときは、自分に合った方法で対処することが必要。

〈グループワークの感想を書きましょう〉

みんなと話し合ったことで、自分の意見じゃない意見の解決方法がこういう方法もあるんだなと思いました。みんなの意見と真反対とかではなかったのでもう少し安心ができました。

こうした思いをもちながら学習に臨み、第3時：「なやみの木」の作成 第4時：不安や悩みがあるときの対処法を話し合う活動において、様々な悩みを目の当たりにしたり、自分とは異なる意見に触れたりする経験を積み重ねた【資料4】【資料5】。これらの学びの過程で、自分と同じ悩みをもっていることへの安心感や、人によって心の在り方は異なるといった理解を深めていく姿がみられた。

学習の結果として、事後の本質的な問いに対し「みんなにあせらずおいくんじゃなく、自分のペースで心を大切にしていきたい」といった記述がみられた【資料3】。このことから、児童Aは心の在り方や感じ方には個人差があることを理解し、自分と他者を比較する必要はないことに気付くことができたのではないかと考えられる。また、多様な心の在り方を知ったことで、自分自身の心の在り方にも寛容になることができ、「自分のペースで心を大切にしていきたい」といった考えに結び付いたものと捉えられる。これは、多様な価値観や考え方に触れることで〈他者理解〉が深まり、〈自己受容〉や安心感の獲得につながった、本児なりの“心の健康に対する見方・考え方の変容”であったと捉えられる。児童Aにとって本単元は、自他の違いを認めながら、自分らしく心と向き合うことの大切さを実感する学びとなったのではないだろうか。

(2) 自他の違いへの気付きが自己尊重や自己受容につながった児童B・児童Cの姿

児童Bは、学習を通して「自分と相手は同じだと思わないようにする、相手と自分を大切にする」と記述している【資料6】。これにより、本児は心の在り方や感じ方には個人差があることを理解し、自分の考えを基準に相手を捉えるのではなく、互いの違いを認めながら関わることの大切さに気付いたと考えられる。学習前は、漠然と「心を大切にしたい、自分の心に正直に過ごしたい」と捉えていたものが、学習後には自他の違いを前提とした自己尊重の考えへと深まった様子が見える。

一方、児童Cは、第3時の活動において「自分にイラついてしまう」といった記述を残しており、自身の考え方や感じ方に対して否定的な捉えをもっていることがうかがえた【資料7】。しかし、第4時のグループ活動では、「他の人が自分とはちがう意見をたくさん持っていて勉強になった」と記述しており、多様な考え方に触れる中で、自分との違いを肯定的に受け止める姿がみられた【資料8】。

学習後には、「人それぞれちがうから、自分が変だと思わずに自分を大切にする」と記述している【資料9】。このことから、本児は他者との違いを知ること、自身の感じ方や考え方もまた認められるべきものと捉え直し、自己受容へとつながったものと考えられる。

【資料6 児童Bの本質的な問い（授業前・後）と自己評価】

単元名：保健「心の健康」

1時間目のワーク

この先「心」と向き合っていくうえで、あなたはどんなことを大切にしたいですか？

自分の好きなことや興味があることと大七〇に自分のバもあいてのバも大切にしたい。

4時間目のワーク

この先「心」と向き合っていくうえで、あなたはどんなことを大切にしたいですか？

自分のバや相手のバはすこしちがうことと考えていていやなことしたいし、ほろこらからということとかわかれないので自分と相手は同じだと

【4時間の授業を振り返って…】

学習の前と今と比べて、何が変わりましたか？
自分の中の変化や、授業を終えた感想を書きましょう。

自分の考え方や自分のバにたいする考えが変った。

【資料7 児童C 第3時の学習履歴】

12月4日(木) 3時間目

〈授業のPOINT!〉

〇 だれもが、成長するにつれ、さまざまな不安や悩み、こわいことを経験するようになる。

〈授業の中で「一番大切な」と思ったことや不思議に思ったことを書きましょう〉

人からの視線を気にしている人が多い。自分にうつついてしまう。

【資料8 児童C 第4時の学習履歴】

12月17日(水) 4時間目

〈授業のPOINT!〉

〇 不安や悩みがあるときは、ほろこらから解決がある。

〇 不安や悩みがあるときには、自分に合った方法で対処することが必要。

〈グループワークの感想を書きましょう〉

他の人が自分とはちがう意見をたくさん持っていて勉強になった。

【資料9 児童Cの本質的な問い（授業前・後）と自己評価】

単元名：保健「心の健康」

1時間目のワーク

この先「心」と向き合っていくうえで、あなたはどんなことを大切にしたいですか？

人との関わり合いを意識して人の発言をしっかりと心に受けとめること

4時間目のワーク

この先「心」と向き合っていくうえで、あなたはどんなことを大切にしたいですか？

心が成長するにつれ、不安や悩みが出てきたりのその対処方法があるけどそれは、人それぞれ違うから自分が変だと思わずに自分と大七〇に

【4時間の授業を振り返って…】

学習の前と今と比べて、何が変わりましたか？
自分の中の変化や、授業を終えた感想を書きましょう。

前までは心について深く考えたことがなくて不思議に思っていたけど、この授業を通して自分も相手も大切にしようと思った。

児童B・児童C両者に共通してみられたのは、“自他の違いへの気付き”である。対話的な学習や、悩みの共有を通して、心の在り方や感じ方は多様であることを実感する中で、他者を理解しようとする姿勢だけでなく、自分自身の在り方をも肯定的に受け止めようとする姿勢が育まれたものと考えられる。また、他者との違いを知ることは、単に相手を理解することに留まらず、「自分もまた、かけがえない存在である」という認識につながったものとする。これは、前述した児童Aの変容と同様、自他を比較して評価する見方から、自他それぞれの個性や考え方を尊重する見方

への変容であり、まさに心の健康を主体的に捉える基盤となるものである。本単元は、本児らが自他の違いを認め合いながら心と向き合うことの大切さを学ぶ機会となったのではないだろうか。

(3) 悩みや不安への捉え方に変容がみられた児童Dの学び

児童Dは、学習前には悩みについて「放っておけば、そのうちなくなるもの」と捉えており、自ら解決しようとする意識は当初あまり感じられなかった。このことから、悩みへの対処を受動的に捉えていたことがうかがえる。

しかし、第4時のグループ活動において、クラスメイトの意見やあらゆる対処方法に触れる中で、「あ！そんなかんがえかたもあったのか！」といった記述を残している【資料10】。このことから、本児は自分にはなかった視点や考え方と出会い、悩みへの向き合い方には多様な方法があることに気付くことができたものと考えられる。

12月17日(木) 4時間目

〈授業のPOINT!〉

○ 不安なやみがあるときは、
さまざまな対処方法がある。

○ 不安なやみがあるときには、
自分に対処方法で対処することが必要。

〈グループワークの感想を書きましょう〉

自分にはない意見をきいて、
あんなかんがえかたもあったのか!
と、思ったことがあった、楽しかった。

学習後には、悩みに対し「こまったことがあったらほうっておかないですぐに信じられる人に相談する」「今

はかいけつしたいという気持ちになった」との思いを記述しており、悩みを放置する対象としてではなく、自ら向き合い解決しようとする対象として捉えられるようになった姿を垣間見ることができた

【資料 11】。この変容の背景には、対話的な学習を通して多様な価値観や対処方法に触れた経験があったと考えられる。他者との交流によって新たな視点を得たことで、悩みに対する受動的な姿勢から主体的な姿勢へと変化し、自らの心と向き合おうとする意識が育まれたのではないかと考えられる。

6 研究の成果と今後の課題

本研究では、OPPシートと対話的・体験的な学習を組み合わせることで、児童の心の健康に対する見方・考え方の変容を捉えることを試みた。その結果、人と比べることなく自分のペースで心を大切にしたいという安心感を得ていく様子や、自他の違いへの気付きから自他理解や自己受容へと学びを広げる姿が見られ、さらには悩みを放置する対象として捉える姿勢から、自ら向き合い解決していこうとする主体的な姿勢への変容など、多くの学びを捉えることができた。このように、児童らは同じ学習を通してそれぞれ異なる学びを得ながら、多様な考え方や価値観に触れることで、心の健康に対する見方・考え方を自分なりに深めていたことが分かった。

また、一貫してOPPシートを活用することにより、児童自身が学習前後の考えや感じ方を比較しながら学びの過程を振り返り、自らの変容を自覚することができたものと考えられる。特に、授業の中で心に残った出来事やクラスメイトとの対話、自身の考えの変化を継続的に記録することにより、学びを単なる知識の習得としてではなく、自らの心の成長の一部として捉えることができた児童もいたものと考えられる。さらに、指導者にとっても児童がどのような経験や対話を通して考えを深めることができたのか、変容の過程や要因を具体的に把握する手掛かりとなり、結果として一人一人の学びの個別性や多様性を捉えることにつながった。指導を終えた今、こうしたOPPシートの活用は「目には見えにくい心の学びを可視化する」といった点において、まさに有効な手立てであったと感じている。

一方で、本研究で捉えることができたのは4時間完了の単元内指導における児童の変容であり、この学びが実生活の中でどのように生かされていくのかといった点については、十分な検証を行うに至っていない。また、児童が悩みを抱えたとき、実際に相談したり、自ら対処法を選択したりする行動へとつながっているかについても明らかにすることはできなかった。

今後は、教科における保健教育のみならず、日常の学校生活や保健室経営とも関連付けながら継続的に児童の姿を見取り、心の健康に関する学びが実際の行動や生き方にどのような影響を与えるのか、関心をもち続けるとともに、継続的な支援や学習の在り方についても検討を重ねていきたい。

単元名：保健「心の健康」

1時間目のワーク

この先「心」と向き合っていくうえで、あなたはどんなことを大切にしたいですか？

心にうそをつかず
自分の心に正しさを
はたしていきま
い。

4時間目のワーク

この先「心」と向き合っていくうえで、あなたはどんなことを大切にしたいですか？

こまったことがあったら、
ほうっておかないで、
すぐに信じられる人に
相談する

心に対する見方が変わって、いつもはなやみをほうっておいたけど、今はかいけつしたいという気持ちになった

【4時間の授業を振り返って…】

学習の前と今と比べて、何が変わりましたか？
自分の中の変化や、授業を経た感想を書きましょう。

心に対する見方が変わって、なやみごとをほうっておいたけど、今はかいけつしたいという気持ちになった