

02	一宮	南部中学校	キムラ ユキナ 氏名 木 村 侑 奈
分科会番号	11b	分科会名	保健体育（保健）

研究主題 自己の心と体への関心と理解を深め、心の健康を保つために行動できる生徒の育成
—継続した保健教育と生徒保健委員会による ASS キャンペーンの活動を通して—

1 主題設定の理由

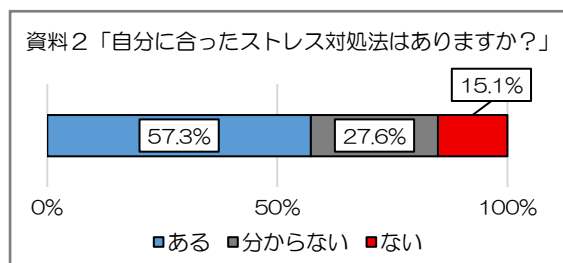
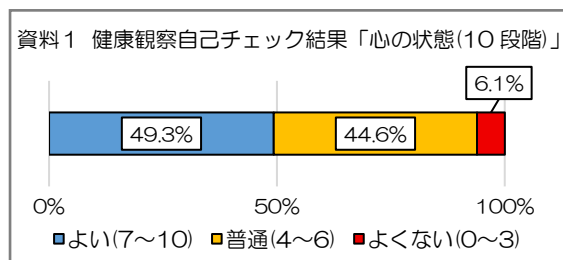
本校では、心身の不調や友人関係における悩みを理由に保健室へ来室する生徒や、遅刻・欠席が増える生徒が一定数おり、中には不登校傾向を示す生徒もいる。令和6年度の保健室利用状況は、総来室者数が2,708名、1日の平均来室者数は13.6名であった。そのうち、内科的症状による来室者は2,209名であり、全来室者の84.6%を占めていた。来室した生徒に問診をすると、朝食欠食や睡眠不足など、生活習慣が乱れていたり、ストレスを抱えていたりする生徒が多いことが分かった。加えて、生徒に「体調不良の原因で思い当たることはあるか」と尋ねると、多くの生徒が「分からない」と答え、生活習慣の乱れやストレスが体調不良につながることを理解できていない生徒が多数を占めていた。

令和7年度1学期の保健室利用状況をさらに詳しく見ると、内科的症状による来室者のうち、来室記録の項目の一つである「心の様子」に心の不調や悩みに関する記入があった生徒は27.2%であった。内科的症状による来室者の約4人に1人は、心理的要因が関連していることが分かった。

また、令和7年10月に全校生徒に実施した Google フォームによる健康観察自己チェックの結果では、「心の状態」が「よい（7～10）」生徒が49.3%、「よくない（0～3）」生徒が6.1%である一方、「普通（4～6）」と回答した生徒も44.6%と多く見られた（資料1）。次に「自分に合ったストレス対処法はありますか？」という質問に対して、「ある」と回答した生徒は57.3%、「ない」「分からない」と回答した生徒は42.7%であった（資料2）。

これらの結果から、日常的に心の状態が「よくない」生徒は少ないが、悩みやストレス等の負担が大きくなると、適切に対処できず、心身の不調を訴えて保健室への来室や遅刻・欠席が増える生徒が一定数いると考えられる。

以上のことから、心身の不調を訴える生徒への個別指導だけではなく、心の状態が「よい」「普通」の生徒への予防的な取組として、生徒が自己の心と体への関心を高め、心の不調や悩みへの対処法に関する知識・理解を深める必要があると考えた。



4 研究の実践

(1) 毎月の健康観察自己チェック

Google フォームによる健康観察自己チェックの毎月の実施を学校保健計画に位置付け、継続実施した。生徒が自己の心と体への関心を高めること、定期的に生活習慣を振り返ることを目的として、資料4のように項目を設定した。回答結果は、実施日のうちに学級ごとで一覧表にまとめ、担任に配付して結果を共有した。

資料4 健康観察自己チェックの項目		
・就寝時刻	・目覚めの様子	・朝食
・メディア使用時間		
・就寝前のメディア使用状況		
・体の調子（不調の場合は症状を選択、記述）		
・心の状態	・なんでもトーク（自由記述）	

(2) 保健室来室時の個別指導

保健室へ来室した生徒には、自己の心と体の健康状態を明確に把握させ、改善を図るために、来室記録の「健康の記録（表面）」「心の記録（裏面）」を活用して個別指導を実施した。

来室時には、内科的症状を訴えた全来室者に「健康の記録（表面）」を記入させ、項目の一つである「心の様子」を確認した。心の不調や悩みの訴えがあり、相談を希望した場合には「心の記録（裏面）」の記入を促し、心と体の状態や生活習慣を確認した。次に、心と体の状態にはつながりがあることを確認し、心の状態を改善するための方法を生徒一人一人に合わせて一緒に考えた。その際、「（ストレスや悩みを）どうすればよいか分からない」と話す等、ストレスや悩みの対処法がない生徒には、「心の健康ハンドブック（日本学校保健会）」を用いて心の状態をよくするための対処法の紹介をして個別指導を行った（令和7年度5名実施）。なお、来室記録は、相談の希望の有無にかかわらず、担任やスクールカウンセラーとの情報共有に活用した。

(3) 保健教育

① 栄養教諭・担任・保護者と連携した保健教育

令和7年7月に保護者と一部の教職員の参加による学校保健委員会を開催した。はじめに、養護教諭から生徒の実態や健康課題、保健教育の目標を報告し、保健教育における協力を保護者に依頼した。生徒の実態については、健康観察自己チェックの結果を活用して、心の状態と朝食欠食や就寝時刻の遅さに相関関係が見られたことを報告した。

次に、栄養教諭を講師として「食事で心も体も健康に」をテーマに、資料5の内容で講演会を開催した。内容は、臨時の保健だよりにまとめ、全生徒に配付した。配付時には、担任から生徒へ開催内容の紹介をしてもらえるように、担任用の紹介文を作成して依頼した。

資料5「食事で心も体も健康に」講演内容
① 学校給食について
② 食事で健康な体をつくるには
③ 食事で健康な心をつくるには
・共食＝共に食べること
・食事が楽しみになるように
・バランスの良い食事で規則正しい生活を

② スクールカウンセラーと連携した保健教育

「心も体も健康に」をテーマに、Canvaを活用して保健教育を実施した。Canvaで1回10分程度の動画を作成し、朝の10分総合で視聴した。視聴時には、養護教諭が各教室に出向き、机間指導をしてワークシートへの記述を促した。動画には音声やアニメーションだけでなく、養護教諭とスクールカウンセラーが説明する映像を挿入し、両者の顔や表情が見えるようにすることで、より身近な存在として感じられるようにした。

保健教育の内容や時期については、スクールカウンセラーに助言を受けながら、資料6のように計画、実施した。令和8年1月の保健教育では、「①心と体の関係」において、生徒自身が回

答した令和7年5～12月の健康観察自己チェックの結果をワークシートの表に反映させ、自己の心と体への関心が高まるように工夫した（資料7）。「②心と体のセルフケア」では、養護教諭とスクールカウンセラーから心の健康を保つための効果的な対処法を紹介した。最後のまとめでは、これからの生活における自分の保健目標を設定し、記入させることで、行動変容を促した。また、2月の生徒保健委員会の発表では、簡単にできる対処法を詳しく紹介することを伝え、生徒保健委員会による啓発活動がより効果的なものになるように予告をした。

資料7 令和8年1月の保健教育で使用したワークシート

1年 さん

健康観察自己チェック振り返り

	心の状態 0～3：よくない 4～6：普通 7～10：よい	体の調子（よい・普通・悪いところがある）
5月	9	よい
6月	8	よい
7月	9	よい
9月	8	普通
10月	10	よい
11月		
12月	9	普通

① 自分の5～12月の「心の状態」と「体の調子」を振り返り、気づいたことや感じたことを書きましょう。

9月は中間テストが近く不安や疲れで心の状態はいつもより悪く睡眠不足で体の調子もいつもより悪かったです。

② これからの生活における自分の保健目標を決めましょう。

心のケアをするため、テスト後や疲れていると感じたときは、自分の好きなことをする時間を確保する。
（いいね、ぜんぜんいいですね）

資料6 保健教育「心も体も健康に」の指導計画

実施時期・時間	動画の内容	
令和8年1月 10分総合(2回)	【SCと連携】 ①心と体の関係(健康観察自己チェック活用) ②心と体のセルフケア ※3年は紙面で実施し、配付時に担任から補足。	
令和8年5月 10分総合(1回)	①心の健康と生活習慣(自分の保健目標決定) ②健康観察自己チェックの意義	
令和9年2月 (予定) 10分総合(1回)	1年生	2・3年生
	【SCと連携】 ①心と体の関係と生活習慣の振り返り(健康観察自己チェック活用) ②心と体のセルフケア	【SCと連携】 ①生活習慣の振り返り(健康観察自己チェック活用) ②心の健康

(4) 生徒保健委員会による「ASS（あったか幸せストレッチ）キャンペーン」

令和8年1月の保健教育で紹介した「心の健康を保つための対処法」を生徒が体験することを目的として「ASS キャンペーン」を生徒保健委員会で企画した。キャンペーン名は、保健委員に「全校生徒が覚えやすく楽しそうなもの」という条件を提示して考えさせた。キャンペーン内容は以下の2点として生徒集会で説明した（資料8）。

資料8 オンライン生徒集会での保健委員会の発表の様子



① 帰りのSTにおけるASS（あったか幸せストレッチ）の実施

生徒集会では、心と体を温めて、幸せな気持ちにさせるASSと10秒呼吸法を紹介した。紹介内容は事前にスクールカウンセラーに相談し、ASSは日常生活の中でも簡単にできる「首回し2回、肩回し2回、上半身伸ばし」のストレッチとした。生徒集会後1週間は「ASS キャンペーン」として、帰りのST時に保健委員の声かけに合わせて学級全員で一斉にASSを行った。さらに、期間中は保健委員が作成したチェック表を各教室に掲示し、実施できた日は保健委員が印を付けることで、1週間の継続した取組を促した。

資料9 掲示を見る生徒の様子



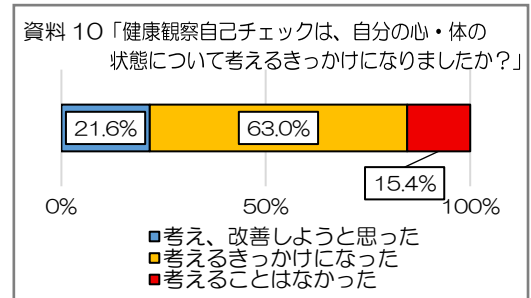
② 小さなハッピーの募集と掲示

令和8年1月の保健教育でスクールカウンセラーから紹介した「小さなハッピー探し」に関連付け、キャンペーンの期間に小さなハッピーを募集した。書きたいという希望者に保健委員がカードを渡し、「うれしい」「楽しい」「幸せ」「心地よい」と感じた出来事を書いてもらった。カードのデザイ

ンは、「カードを受け取ったときに幸せを感じられるもの」を条件に保健委員に考えさせ、カードの隅におみくじのイラスト（小吉・中吉・大吉）を付けることに決定した。キャンペーン最終日までに提出されたカードは、翌週の1週間、昇降口に掲示した（資料9）。

5 中間評価の実施と計画の再立案

自己の心と体への関心の高まりを評価するために、毎月の「健康観察自己チェックは、自分の心・体の状態について考えるきっかけになりましたか？」という質問をした。その結果、「考え、改善しようと思った」生徒は21.6%、「考えるきっかけになった」生徒は63.0%であり、関心は高まっているが具体的な行動変容に至った生徒は一部にとどまった（資料10）。



次に、対処法の紹介が生徒にとって有効であったかを評価するために、「生徒集会で紹介した10秒呼吸法や、あったか幸せストレッチは参考になりましたか？」という質問をした。結果は、「やってみた」「やってみようと思った」は67.5%、「あまり参考にならなかった」は32.5%であり、一部の生徒には他の対処法を紹介する必要があると分かった。

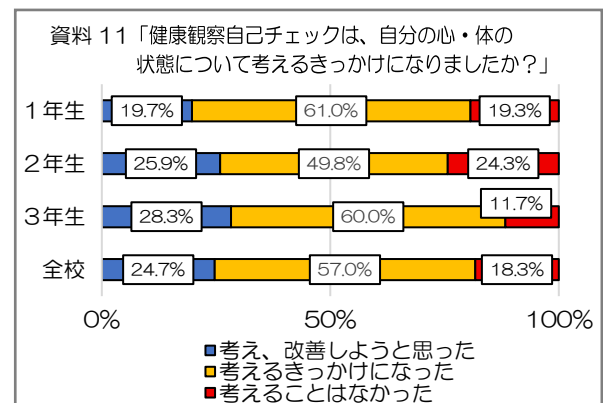
以上の結果から、令和8年5月に「健康観察自己チェックの意義を知り、自分の保健目標を決める」、令和9年2月に「心の健康についての学びを深める」活動を組み込み、計画を再立案した。

6 結果と考察

（1）心の健康を保とうとする意欲について【仮説1】

① 毎月の健康観察自己チェック

令和8年7月に全校生徒を対象に、「健康観察自己チェックは、自分の心・体の状態について考えるきっかけになりましたか？」という質問をしたところ、「考え、改善しようと思った」と回答した生徒の割合は、学年が上がるにつれて増加した（資料11）。取組期間が長い上級生ほど改善への意欲が高まっていることから、健康観察自己チェックは、繰り返しの継続した実施が心の健康を保とうとする意欲の向上に有効であると言える。



② 保健室来室時の個別指導

令和7年度の保健室利用状況を見ると、内科的症状による来室者のうち、心理的要因が関連した来室者の割合は1学期27.2%から2学期14.8%、3学期13.7%に減少した。

特にストレスや悩みの対処法に課題があり、「心の健康ハンドブック」を用いて個別指導を行った生徒5名については、4名が「お散歩や好きな動画を見て気分転換をした」「友達に話したら少し気持ちが楽になった」などと話し、心の健康を保つための行動につなげることができた。一方で、1名は「やってみたけど、（心の状態は）変わらなかった」と話していた。

個別指導は生徒の心の健康を保つための意欲向上につながった。さらに今後も意欲を継続させるためには、担任や保護者、スクールカウンセラーと連携した支援体制が必要であると感じた。

(2) 心の健康を保つ実践力について【仮説2】

① 保健教育

学校保健委員会後の保護者アンケートの結果では、「早寝・早起き・朝ご飯と心の健康のつながりがよく分かった」「子どもと相談して改善を心がけたい」などの記述が見られた。このことから、実態報告と栄養教諭による講演は、今後の保護者の協力につながったと考えられる。

スクールカウンセラーと連携した令和8年1月の保健教育では、最後のまとめとして「これからの生活における自分の保健目標」を設定し、ワークシートに記述させた。その結果、91.9%の生徒は学習内容と関連がある具体的な保健目標を記述できた。保健教育の実施により、心の健康を保つための効果的な対処法への理解が深まり、心の健康を保つ実践力が高まったと言える。

② 生徒保健委員会による「ASS（あったか幸せストレッチ）キャンペーン」

キャンペーン終了後、保健委員 48 名に「キャンペーン中のクラスの様子はどうでしたか？」という質問をしたところ、91.7%の生徒に「笑顔だった」「楽しそうだった」「クラスの雰囲気明るくなった」などの前向きな記述が見られた。キャンペーンにより、多くの生徒がストレッチの効果を実感できたと考えられる。一方で、「少し面倒くさそうにしている人もいた」という記述もあり、全校生徒が主体的に取り組めるような動機付けや雰囲気づくりに課題が残った。

7 研究のまとめと今後の課題

令和7年度10月と2月に全校生徒に実施したアンケート結果を比較すると、自分に合ったストレス対処法が「ある」生徒は57.3%から67.0%に増加し、「分からない」生徒は27.6%から12.0%に減少した。「ない」生徒は15.1%から21.0%に増加しており、実践により、自分の状態を把握し、「自分に合った対処法がない」と自覚できた生徒が増えたと考えられる。（資料12）。

一方、全校生徒に実施した健康観察自己チェックの結果では、10月と2月の結果に大きな変化はなく、改善の傾向は見られなかった（資料13）。

以上のことから、本研究により、生徒が自己の心と体の状態を把握する機会を設けたことで、自己の心と体への関心と理解は深まり、心の健康を保とうとする意欲は向上した。また、継続した保健教育と生徒保健委員会によるASSキャンペーンの活動は、心の健康を保つための自分に合った効果的な対処法の習得につながった。しかしながら、アンケート結果では心の状態に改善の傾向は見られず、一部の生徒は、自分に合った対処法を習得できていない。今後は、全校生徒が主体的に心の健康を保持増進しようとする動機付けや雰囲気づくりに関する工夫と、心身の不調を訴える生徒が自分に合った対処法を実践するための支援体制を整えることが課題である。生徒保健委員会によるASSキャンペーン等の啓発活動を継続・発展させるとともに、担任や保護者、関係職員と連携し、協力を得ながら課題の解決に取り組みたい。

