

実践報告

小中連携で進める学校保健

— 養護教諭によるライフスキルを視点とした授業実践 —

黒岩 聡子* ・ 久保 明広* ・ 西岡 徹*
名古屋 有美子** ・ 栗原 淳*** ・ 堤 公一***

School Health Promotion through Collaboration between Elementary
and Junior High School attached to the Faculty of Culture and Education
of Saga University:

Health Education with Practicing "Life Skill" by Yogo Teacher

Satoko KUROIWA*, Akihiro KUBO*, Toru NISHIOKA*,
Yumiko NAGOYA**, Atsushi KURIHARA*** and Kouichi TSUTSUMI***

【要約】

本授業実践は、児童生徒が生涯にわたって健康で楽しく元気に過ごせるように、QOLの向上を目的としたヘルスプロモーションの考え方を取り入れ、ライフスキルを身に付けるための養護教諭による保健の授業を行ったものである。小学校ではライフスキルを学びながら「生活リズム」「睡眠」を、中学校ではライフスキルを活用しながら「思春期に必要な健康プラン」について授業実践を行った。

その結果、生活リズムにおける睡眠の大切さと健康な生活習慣の必要性について理解が深まり、問題解決の方法や健康な日常生活の実践に向けた思考力や判断力を養うことができた。

【キーワード】

小中連携, 学校保健, 養護教諭, ライフスキル

I はじめに

子ども達を取り巻く健康課題は、生活習慣病の低年齢化や深刻化している心の問題等、早急に解決していかなければならない問題が数多く上げられ、WHOの健康概念に基づいた学校保健の充実が求められている。

附属小中学校における学校保健では、保健室経営及び保健管理の視点から、教育的知見、心理学的知見、医学的知見を三本柱とした学力形成と健康づくりの融合をめざしてきた。その視点は、平成22年日本学術会議健康生活科委員会・子どもの健康分科会報告にあるように、子ども自身が、自らの健康を適切に管理し、改善できるように個人的スキルや、生活能力の向上を図ることにある。

両校児童生徒は、物事を成し遂げる追求意欲を強くもっており、心身の健康面から見ると規範意識も高いが、常に多忙な生活を送っているため、発達段階での思春期の揺れ等でストレスを感じたり、慢性的に睡眠不足になったりしている。また、自己肯定感（存在感）の低下や受容的（共感的）人間関係の希薄さ等も感じられる。

そこで児童生徒が心の健康に関わる課題を解決するため、両校の養護教諭が大学の学校保健及び保健教育を担当する教員と協議を進めながら、それぞれの学校保健（保健室経営）における、経営方針や健康教育の計画・手立てを検討した。加えて、児童生徒が自立して健康な生活を営めるよう支援できる学校保健活動を展開していく必要性から教職員や保護者との連携も重視している。

*佐賀大学文化教育学部附属小学校 **佐賀大学文化教育学部附属中学校

***佐賀大学文化教育学部

両校における学校保健の基本的な考えはWHOのヘルスプロモーションの考え方によるものである(図1)。

養護教諭が行う保健の授業については、中学校が先行して研究を行いH20年から授業実践を展開してきた。授業形態としては養護教諭が単独で行ったり、小学校養護教諭や学級担任等とのTT(チームティーチング)やGT(ゲストティーチャー)の招聘,あるいは保健学習の時間に限らず特別活動や道徳との関連から児童生徒の健康認識と心身の発達を接続する授業を行った。また,教材研究として小学校と中学校の保健学習の関連単元を系統化し,小中で学ぶべき内容から同一教材を開発してきた(佐大附中紀要第26号2011)。これらの一連の研究により,児童生徒が健康に生きるために,基本的な知識を身に付け,児童生徒自身が将来を予測し,分析・判断して行動することができるようになること,そして自分自身のからだや生活を見つめ,健康な生活を送るために必要なことを問題解決しながら身に付けていくことができるように保健学習や保健指導での健康教育上の指導方法,指導内容を工夫してきた。

特に,両校の研究の視点として,今日的な健康課題を解決,克服するために,日常の行動様式と生活態度を改善し,自分に合ったライフスタイルを築くことが重要と考え,そのための一つの手段としてライフスキルを身に付けていくことに焦点を当ててきた。

両校が目指す児童生徒像は,以下のとおりである。

- ・健康を自分自身の問題としてとらえ,自らの健康を適切に管理し,改善していく児童生徒。
- ・社会状況の変化の中で,健康の保持増進に関する問題を正しく理解し,自ら判断して健康な生活を実践できる児童生徒。
- ・自他の生命の大切さを理解し,思いやりをもった行動ができる児童生徒。

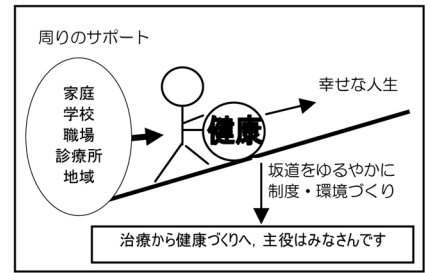


図1 ヘルスプロモーションの考え方

II 授業実践の内容

上述したこれまでの研究の流れや研究の背景から,附属小学校,附属中学校それぞれに授業実践を行った。公開授業は,附属小学校が平成26年10月10日に第3学年2組「健康な1日の生活」(学級担任とのTT),附属中学校が翌日の11日に第1学年3組「休養・睡眠と健康」(養護教諭単独)で保健学習として実施した。

尚,本稿での小学校の授業実践は,公開授業と同じ単元「健康な1日の生活」(学級担任とのTT)について平成26年2月13日第3学年3組で実施したものを,そして中学校の授業実践は単元「心身の発達と心の健康」全12時間の授業課程をとおした学びについての授業構想を示し,ライフスキルをどのように授業に組み込みながら活用したかを示した。

以下,それぞれの実践について,個々に研究の視点や実践内容の詳細を示した。

II-1 附属小学校の実践 ～個々の児童がライフスキルを身につける授業づくり～

1. 研究の概要

WHOでは,ライフスキルを「個々人が日常生活において生じる要求や難問にうまく対処できるように,適応的に,積極的に行動するうえで必要な心理・社会的能力である。」と定義づけている。

ライフスキルは,自己実現に向け,目標を設定し実行するために必要不可欠な能力であり,自己を肯定し他者との良好な関係性を築くために大変重要である。小学校ではこれまでも様々な教育場面でライフスキルを身につけることに取り組んできており,本研究では,表1に示した10項目を身につけるライフスキルとした。

本校では、例えば5年生での幼稚園児への「歯みがき交流」を通して、③効果的コミュニケーションスキルや④対人関係スキルを学び、保健委員会主催の「健康フェスタ」では、⑦創造的思考スキルを含め、①②③④のスキルを高めることをねらい、学校全体へ働きかけている。6年生対象の「防煙教室」では⑤⑥⑨のスキルを取り入れて、自分らしく生きるためのスキルを学んできた。

養護教諭は、保健室を頻回利用する児童については、その都度、個別の指導を行ってきた。児童は漠然と健康に生活することの大切さをある程度認識しているものの、個々の児童が身につけている健康に関する知識は曖昧で、個人の健康の課題や問題に対してなぜそうなるのか、原因や理由を深く追求し考えることは少なかった。そこで、今年度

は、児童の発達段階を踏まえた健康教育を充実させ、さらに、保健学習による知識、思考力、判断力の習得を目標とした。なぜならば児童自身が健康な生活を実践していくためには、自らの生活について関心をもち、自己分析することで、生活リズムを整え、自分らしく生きていくためのスキルを身に付ける必要があると考えたからである。

ITによる実践は、養護教諭が個別に児童と対応し培ってきたものを保健の授業へ反映させ、保健室ならではの統計データや資料をもとに授業を行うことは、担任や教科担任の授業とは異なる効果を生み出し、より実践に繋ぐことができる。児童は、専門的な知見を持つ養護教諭から学ぶことによって授業内容をより身近に感じ、自身が健康に生きていく「力」を積み重ねていくことに繋がっていく。そして児童の抱える不安やつらさに寄り添い授業内容に反映させていくことは、これからを生きる児童には大きな支えとなり困難に立ち向かう力を獲得するに違いない。

2. 研究の視点

児童自身が健康な生活を実践していくため、生活実態調査の結果をもとに、ライフスキルを学びながら自己分析する場を設定した。学校保健での自己分析とは、子ども達を取り巻く社会の中で個人の生活行動能力や自己決定が必要な時に、自分の生活を振り返り、自己認知し、将来における自分の行動や考えを客観的に予測し判断できることである。

そのためには、まず調査活動が必要であり、調査結果をもとに自己の実態を把握してこれからの生活行動を改善させていく必要がある。生活実態調査を行うと、実際の自分はできていないのに「自分はきちんとした生活ができている」と思っている児童が大半を占めていた。正確に自己を把握できないこの状況では、行動の修正を図ることが難しい。従って、生活実態とそれに対する自己認知との間のずれに気づき、実生活を分析し、修正する場を授業の中で設定することは大変重要である。

ライフスキルを取り入れた単元の流れを図2に示した。

(1) 調査活動

児童の実態を具体的に把握するために、個々の毎日の様子を課外の時間を利用して調査活動をアンケート形式（チェックシート）で行った。

表1 ライフスキルの10項目

- | |
|-------------------|
| ① 自己認識スキル |
| ② 共感性スキル |
| ③ 効果的コミュニケーションスキル |
| ④ 対人関係スキル |
| ⑤ 意思決定スキル |
| ⑥ 問題解決スキル |
| ⑦ 創造的思考スキル |
| ⑧ クリティカル思考スキル |
| ⑨ 情動対処スキル |
| ⑩ ストレス対処スキル |

(皆川興栄 2005)

(2) 調査結果に基づく授業

児童が授業前に行った調査活動の結果を基に、これまでの自分の生活実態を振り返らせた。そして調査結果に基づく生活の実態を理解させ、今まで意識しなかった内容について関心を持たせた。

そのためには、一方的に教える授業スタイルではなく、例えば仲間との交流活動で「食事」「運動」「休養・睡眠」等は自分で適切に管理できるということに気付かせ、そして自分自身の生活に合ったよりよい生活のための問題解決の方法の手がかりにさせるようにした。

調査結果を基に授業の流れを構成することによって、児童自身が今までの生活実態を振り返り、自分自身の問題は何なのか、何が影響しているのか、課題は何かを考え自己分析し、健康な生活を実践するために何か工夫できるところはないかを考えさせ、実際の実践意欲につなげていくよう配慮した。

(3) 実生活での実践

自己分析し、判断、選択した内容について実際の生活で繰り返し実践させることは、ライフスキルを学ぶために必須となる。児童が自分で適切に管理実践していくために、担任や養護教諭がワークシートにコメントを書いたり、児童への日常的な言葉かけを行ったりして、実践・実行後の達成感を味わわせるようにした。

養護教諭は、本時での学びを家庭と繋ぐことが重要であり、児童自身が直面する重要な問題に対処していくことができるように心がけた。そして、実生活での実践を通して経験を増やししながら日常生活への定着をねらった。

3. 研究の視点を取り入れた授業の概要

(1) 単元と児童について 「健康な1日の生活」 第3学年3組 児童数39名

日本の小・中・高校生は、世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名である (eヘルスネット子供の睡眠 厚生労働省)。また、本校の児童に実施している生活アンケート調査結果では、全体の30%が夜10時以降に就寝していた。起床時刻は全校児童の半数以上が午前6時以前であった。保健室来室者のうち内科的症状を訴える児童の多くは、「なんだかきつい」「熱っぽい」などと訴えてくる。児童は毎日の生活の中で食事や睡眠や運動などが大切だということは、なんとなく知っているものの、児童からの聞き取りでは特に睡眠が慢性的に不足することによって疲れて体調不良を起こしている場合が多い。そこで、睡眠の大切さに焦点を当て「よりよい生活習慣」(生活のリズム)の大切さを学ばせていく必要があると考えた。1日の生活のしかたと健康のつながりや、睡眠がなぜ必要なのか、心も体も元気で生活することが、楽しく毎日を過ごすことにつながっていることを実生活の体験から深く考え、実態調査をもとに自己分析する場を授業の中で設定した。

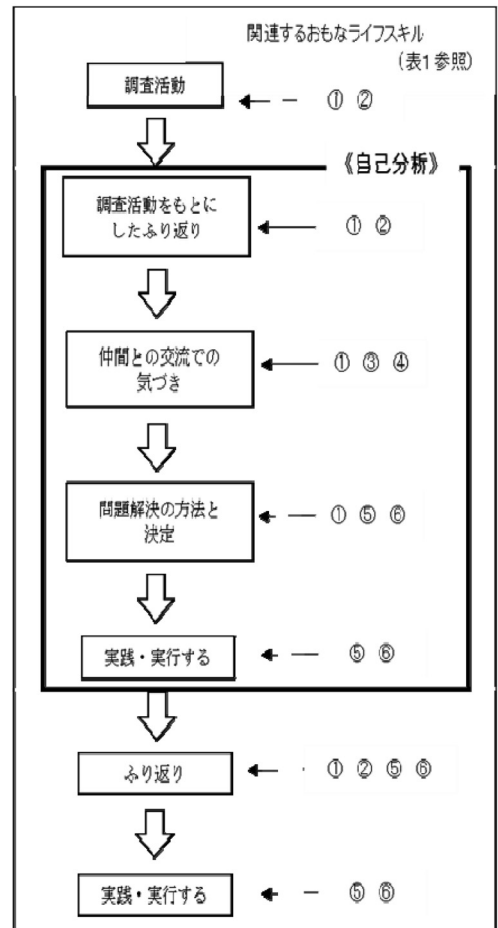


図2 ライフスキルを取り入れた単元

(2) 単元における視点の有効性

㊦ 単元構成について

ライフスキルを活用した保健の授業の中で、自分の生活を振り返り、判断し、自己分析を繰り返すことは、これからの児童のよりよい生活習慣の定着につながることで考える。そこで、視点を取り入れ資料1のように授業を展開した。

資料1 視点を取り入れた単元構成 (全2時間+課外) は視点の部分

	主な学習活動 (○)	教師の主な働きかけ (□T1) (◎T2)	教材
課 外 の 活 動	○事前調査活動 (朝・帰りの時間) ・「チェックシート」の記入をした。 ・毎日の生活を振り返り、反省しながら記入するようにした。 ○昨日の1日を振り返って生活時間表を作成した。 ・問題の状況を把握し、現状を理解した。	□◎問題を意識化するために「チェックシート」の記入をさせた。 □◎自分の現在の生活について思い出して「チェックシート」に書き込むことで現状について考え、問題意識を持たせた。 □自分自身の1日の生活時間を意識させた。 ◎正直に就寝時刻と起床時刻を生活時間表に記入するように声をかけた。	チェックシート
1 時 間 目	○自分の1日の生活を振り返った。 ・1日の生活時間にしたことを発表した。 運動 朝食 ふろ 宿題 睡眠 遊び ○睡眠が大切な理由を考えた。 (ワークシートに記入し発表した。) ○事前調査活動 (生活時間表) から、児童が睡眠時間を意識して自分の問題に気づき、発表した。 ○自分の考えをワークシートに書いた。 ○問題解決の方法を考えた。 ○睡眠時間を確保するための工夫をした。 ○実践方法を考えた。 ○みんなの意見を参考にしながら自分に適した解決策や目標を設定し、自己決定した。 ○工夫したところを発表した。 ○もっと学習の効果をあげたいから30分寝る時間を増やしたなど、改善した理由を発表した。	□◎毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠のバランスが大切であることを明らかにさせた。 (□クラスでの集計結果のグラフを用意した。) □睡眠をとるとどんなよいことがあるのか説明した。 脳と体の疲れを取る 学習効果が大きい 記憶の定着 身長が伸びる ストレスの解消 病気の予防など □育ち盛りには10時間の睡眠時間が必要であることを教科書から読み取らせた (公文書院P28)。 □◎自分の生活時間表を見てどう思うか。問題がないか考えさせた。 ◎今日から改善できる内容の変更を促した。30分早く寝るように声かけをした。工夫しだいで、1時間早く寝ることも可能であることを例示した。 □◎何時に寝るか。何時に起きるかも大切なポイントであることを説明した。 □一人一人で実践することが大切なので、毎日無理なく繰り返すことができるように声をかけた。	資料 グラフ ワークシート 教科書

<p>1 時 間 目</p>	<p>もっと学習の効果を上げたいから 病気をしたくないから 記憶力を向上させたいから 身長を伸ばしたいから 前と変わらず10時間寝る ストレスに勝ちたいから寝る 悩みを吹き飛ばす</p>	<p>◎はじめの一步は、30分の睡眠時間を増やす工夫からがんばってみよう促した。 □たくさん眠るだけではなく、心地よい睡眠のための環境も必要なことを伝え、次の授業につなげた。 ◎家庭の協力も必要なことを伝えた。</p>	
<p>2 時 間 目</p>	<p>○活動の成果や問題点を確認した。 ○計画や目標は達成できたか確認した。 ○1日の生活時間表どおりに生活してみて感想を発表した。 ○個人で振り返りをした。 ○問題の原因(理由)を追求・把握した。 ○ぐっすり眠るための工夫について考えた。 ○家族で協力して早く眠るための工夫について考えた。</p>	<p>□より良い睡眠について考えさせた。 □◎より良い睡眠に必要な環境について考えさせた。 休日にもなるべく普通の日と同じ生活がいい 宿題を早く終わらせる 明日の準備をする 寝る前に少し部屋を暗くしてみる お風呂にゆっくり入る 好きな音楽を聴いたりしてリラックスする アロマの香り アイマスク マッサージ ゲームやテレビを寝る直前まで見ない ◎休日の計画と、学校へ行く日の生活時間表が必要であることを考えさせた。</p>	<p>体調チェックシート</p>
<p>課 外 の 活 動</p>	<p>○前時に作った計画表のとおり生活できたか振り返りをした。 ○再調査(チェックシート)計画に無理がなかったか考えた。 反省評価を繰り返しながら、一定期間実践した。</p>	<p>◎自己決定にもとづいて一人一人に実践させた。 点検カードでの自己評価ができるような工夫をさせた。 ◎ワークシートを見ながら、今後の生活時間表について考えさせた。 □家庭からのほげましの言葉を書いてもらうようにお願いした。</p>	<p>1日の生活表</p>

① 自己分析の場での教師(T1, T2)と児童のやりとり

事前に児童の睡眠の実態調査を集計し、クラスの動向をつかんでおくことで、T1, T2の支援の方法を役割分担し授業に向かった。

資料2 授業①で事前調査活動より、自分の問題に気づき、問題解決のために何をするか考える場面

T2: あなたはいつも10時に寝ているんですね。

どうですか。ねむい日もあるでしょう。

C1: 眠い日もあるけど、塾やサッカーがあるから。

T2: 生活の時間を少し工夫することはできますか。

C1: サッカーやスイミングの時間を減らそうかな。①

T2: それはむりだよ。サッカーやスイミングが終わってから

が大切だよ。工夫するところは他にもあるよ。② (写真1)



写真1 担任の支援の様子

C1：1時間寝る時間を前にして、9時に寝るようにしよう。

すると9時間寝るようになるよ。

T2：これからできそうですか。

これだったらできるよ、という内容を考えてね。

C2：おふろの時間とご飯の時間をへらします。テレビも。③

T1：大丈夫かな。忙しくなるよ。それより、明日の準備の時間を1時間から30分にへらしてみようよ。④（写真2）

C2：あっ。本当だ。ご飯の時間は減らさなくてもいいね。

C2：1時間睡眠時間をふやすって、大変だなあ。

T1：みなさんも毎日の生活時間を上手に考えることができていますね。できない目標ではなくて、30分くらいなら早く寝ることができるかな。30分からでもいいよ。⑤

C3：寝る時間を増やしました。

T2：おっ、少し早く寝るようにしたのだね。

C3：お母さんに頼んで、夜ごはんを早く作ってもらおう。⑥

ご飯を早く食べたらおふろも早くなるし。

T2：きみたちの毎日の生活のためには家族の協力も必要だね。⑦

T1：みんな、少しずつよい考えが出てきましたね。



写真2 養護教諭の支援の様子

自分の日常生活を振り返り、自己分析していく場面で、（①）のように生活の中で楽しみにしている時間などを減らして睡眠時間を確保しようとする児童が多く見られた。そこで（②）のように教師が生活の時間の重要な事柄から優先的に考えて計画するようにアドバイスした。

また、C2（③）のように食事の時間や、入浴時間など生活必須の時間を、きりつめる児童については、毎日無理なく実践できる計画に導き出すために、（④）のように声かけをすることでその他の時間の使い方に目を向けさせることができた。

C3は午後10時以前に睡眠に入ることを決めてしまうと、帰宅してから5時間ほどの時間しかない。2時間が習い事で、残り3時間が食事や入浴、宿題などの時間となり、平日は、娯楽や、家族との団らんの時間などが大変少なくなる結果となった。毎日が忙しく、あわただしい感じが強くなるので、できそうなところから30分時間を捻出し早く眠るように促した（⑤）。自分の生活を振り返ることで、生活時間を工夫するためには家族の協力が大切だと気付くことができた（⑥）。また、教師がC3の発言と（⑦）のように全体の場で取り上げることで家族の協力が重要なポイントになることをおさえた。

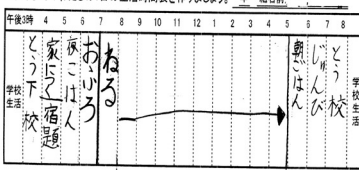

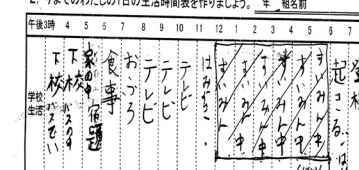
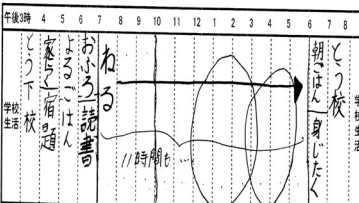
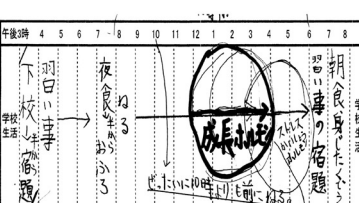

⑦ 授業前後の児童の変容について

自己分析を経て児童がどのように、睡眠について授業で得た知識を生かしてどのように変容していったのか、資料3にまとめた。

A児は、毎日10時間の睡眠時間がとれている。教師は、気持ちよく睡眠に入れるように30分間の読書をするように勧めた（①）。A児は、入浴後に読書の時間を設けた（②）。また、しっかりとした睡眠時間が確保できているので（③）のような取り組みもできた。このように実際に実践できるようなことを導き出す声かけをすることが重要であると。

早く眠れる日と、そうでない日があるB児には、9時から10時の時間帯で寝るように声かけを行った（④）。9時から10時に眠って睡眠時間を確保するには、宿題を朝の時間に行った方がよいことに気付き、実践できた。

資料3 抽出児の様相

	A児	B児	C児
プロフィール	毎日10時間、睡眠がとれている。毎日の学校生活が楽しい。常に規則正しい生活ができている。土、日も睡眠時間は変わらない。学習の時間や家族との時間を大切にしたいと思っている。	普段は、9時に就寝しているが習い事の日、夕食の時間も遅くなり、早く眠れる日とそうでない日がある。習い事のある日はとても忙しいと感じている。生活時間に余裕がない。	睡眠時間が6時間と少ない。睡眠時間が少ないと思った事はないが、週の中ごろは、体がきついと認識している。毎日家族と一緒に、テレビ視聴時間が3時間以上ある。学習の時間をもう少し増やしたい。
授業前の生活表	<p>2. 今までのわたしの1日の生活時間表を作りましょう。年 組名前</p>  <p>3. 今までのわたしの生活時間表を見てどんなことを思いましたか？ どこか、かえんたほうがいいところがありますか？</p> <p>「はやりは遅くたがよかた。可ばらい!! 学習時間をもう少しのばした方がいと思った。」 ピンポイントで勉強の時間をとります。</p>	<p>2. 今までのわたしの1日の生活時間表を作りましょう。年 組名前</p>  <p>3. 今までのわたしの生活時間表を見てどんなことを思いましたか？ どこか、かえんたほうがいいところがありますか？</p> <p>「眠る時間もかいたい。何時に寝たらよいか? 1/2 黒岩」</p>	<p>2. 今までのわたしの1日の生活時間表を作りましょう。年 組名前</p>  <p>3. 今までのわたしの生活時間表を見てどんなことを思いましたか？ どこか、かえんたほうがいいところがありますか？</p> <p>「寝ておねているのひもとは早くねてはやくあま。目標は何時に寝ますか? 黒岩」</p>
教師の言葉かけ	睡眠時間が十分にとれているので、このままの生活でOK。学習時間や、読書などの時間を、30分単位の時間を利用して工夫してみよう①。	習い事の後、食事と入浴をすませて、なるべく9時から10時までの時間帯に寝るようにして、朝は、ぱっと起きて宿題をする④といいことあるよ。	テレビの時間を大幅に減らし、10時就寝を目標にしよう⑦。8時間の睡眠時間を確保しよう。必ず10時には眠るようにすると元気になるよ。
自己分析後、工夫した点	入浴時間後に、読書の時間を設けて、精神の安定を図るようにした②。起床後ゆっくり時間を過ごすようにしたが、朝ごはんの後に学習を30分入れた③。	睡眠時刻を9時ごろにして10時間の睡眠時間を確保した⑤。朝起きてから学習時間を入れた。早く眠ると体の調子がよいこともわかった⑥。	テレビの時間を減らした。夜10時に眠るようにすると、2時間多く睡眠時間を確保できた。読書や歯磨きなど、細かく生活の計画を立てる事ができた⑧。
授業後の生活表			
授業後の感想	身長が伸びることが楽しみだ。学習の時間を増やしたい。	病気に負けない体を作り、身長を高くしたいので、睡眠時間を増やしたい。	記憶力を高めて、学習を頑張りたい。身長も伸ばしたい。もっと早く寝て早く起きたい。
実践後の感想	寝る前に読書をする、スーッとねむることができます①。記憶力を高めて勉強もがんばりたいです。	睡眠時間が増えて、朝、宿題をするようにしました。忘れ物がなくなってラッキー②。身長が伸びたらやったーという感じ。	「テレビを見ないで寝る。」といったら、お姉ちゃんがびっくりしていました。朝起きてポケーツとしなくなりました③。

B児のように習いごとをしている児童には、朝の時間の有効な活用が睡眠の確保につながった（⑤）。すると（⑥）のように体や気持ちの変化が現れてきている。

睡眠時間が6時間と少ないC児には、テレビ視聴時間を減らし、10時には眠るように声かけを行った(⑦)。テレビの時間を2時間減らし、その分を睡眠時間に充て10時就寝を可能にした。C児は実際に10時に眠るためには、細かな生活時間の計画が大切だと気づき、生活の修正を行った(⑧)。

A児、B児、C児とも、身長を伸ばしたいという願いが学習を深めるうちに強くなった()。

それは、質のよい睡眠が重要であることに気付いたからである。養護教諭と教諭がTTとして授業に臨み、個々に応じた言葉かけにより、児童は工夫して睡眠時間を確保することができた。また、自己をふり返り実践を繰り返すことにより、A児は、寝る前の読書のおかげで、快適な睡眠を得ることを実感していた(①)。B児は忘れ物が減って学習にも意欲が出てきたことを喜んで(②)。C児は、起床後に、ぼーっとする時間がなくなり、学習の効果を感じることができて(③)。そして、A児、B児、C児は、自分の生活を自分で適切に管理できることを納得し理解することができた。

㊤ 授業後の睡眠時間の変化について

健康な生活を送る資質や能力を培うための保健学習により、睡眠の大切さを「自分自身のこと」として自己分析させることができた。養護教諭は、保健管理の中で保健室から見えてくるデータを活用した教材で、より専門性を活かす授業が展開できた。本時での「けんこうな一日の生活」で、睡眠の調査活動では、授業前と授業後と比較してみると、授業後の調査で児童の睡眠時間が増えて生活の内容が充実した(図3)。さらに1時間睡眠時間を増やした児童が15人にも上った。2時間増やした児童は7人であった。

これは、自分の睡眠時間を調査体験活動で認識し、授業では睡眠の効果について多くのことを学んだ結果と判断できる。そして、自己分析をすることで、毎日の生活の中で、何とかして睡眠時間を増やし生活時間を工夫する姿が見られた。

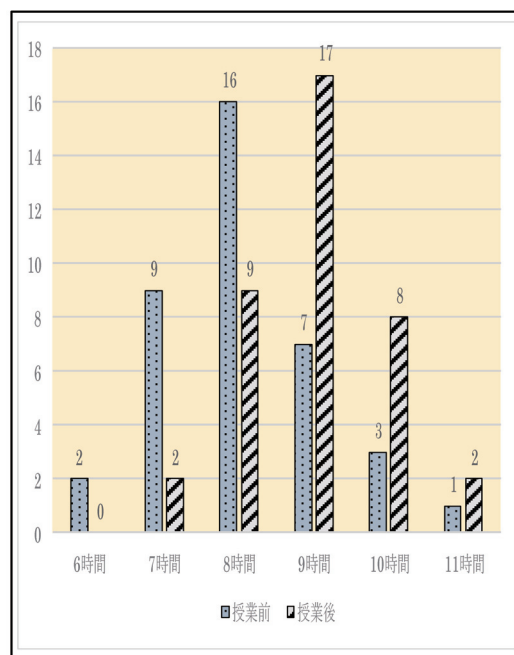


図3 授業前後の睡眠時間の変化

さらに、帰宅してからの時間が、貴重な時間であることがワークシートの記述で認識できた。質のよい睡眠を得るための発展授業を実施することで「食事」「運動」「休養・睡眠」は、自分である程度工夫し、コントロールできるということを理解することができていた。友達と意見交流をするうち、これならできる、明日からやってみようという意欲が感じられた。

4. まとめ

ライフスキルを取り入れた保健学習は、睡眠を中心に1日の生活をじっくりと授業の中で考えさせることができた。知識が身に付くことでさらに、「自分自身のこと」として自己分析をさせることができた。この授業実践により、保健室へ来室する児童が抱える健康問題を保健学習の内容と対応させたことで、また、養護教諭が専門性を生かし担任と共に授業を行うことで、児童自身が健康な生活について適切に管理できる深い学びにつながった。

児童が、成長への喜び、体の不思議、心や体の不調、痛みやつらさ、不安などに対して様々な思いに気づき、これらのことを、科学的な知見から解釈し、実際の生活の中で生かしていくように小中連携し、保健学習に取り組むことが必要である。健康な生活を実践するために、様々なライフスキルを観点に取り入れた保健の授業づくりに継続的に取り組む重要性が確認できた。

10月に実施した公開授業（第3学年2組「健康な1日の生活」）においても1日を健康に過ごすために、食事、運動、睡眠など、調和のとれた生活を送れるよう「睡眠」を中心に自分の生活をふり返り自己分析を行った結果、自分の睡眠時間を知り睡眠の効果を考え、よりよい生活時間になるように改善がみられた。



写真3 公開授業の様子

Ⅱ－2 附属中学校の実践

1. 研究の概要

世界保健機関（WHO）が提唱したヘルスプロモーション「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」（オタワ憲章1986）においては、人々が自らの健康問題を主体的に解決するための技能を高める必要性が指摘されている。その考え方は学校教育においても取り入れられ、時代の変化に対応して健康の保持増進を図っていくため、生徒が生涯にわたって適切な行動をとる実践力を身に付けることはますます重要になっていると言える。

また、直面する様々な心身の健康問題に適切に対処し解決していくためには、単に個人の課題としてとらえるだけでなく、それらを実現することを可能にするような支援環境作りも併せて重要であることが示されている。

本校における学校保健では、これまでの研究から課題となっている保健室経営において、学校改善の視点から学力形成と健康づくりを融合させる考えを積極的に示し、教育学的知見・心理学的知見・医学的知見を3本柱としたカリキュラムを編成していくことを目指している。また、学校、家庭、地域の連携のもとに、生徒の健康の保持増進のために組織的に支援することができるよう、そのための体制を整えておくことも必要である。

本校生徒の実態は、規範意識が高く物事を成し遂げる迫及意欲を強く持ち、その完成度も高い。保護者や地域からの期待も高く、卒業後はほぼ全員が県内外の進学校に入学し、通塾率は約90%である。塾以外の習い事をしている者も多い。このような状況下、自分自身に過度な負担をかけていたり、思春期特有のストレスを感じたり、夜遅くまでの塾・習い事による慢性的な疲れがある生徒は少なくない。睡眠不足や運動不足、不規則な食事などが原因とみられる生活習慣病的症状や、不定愁訴による保健室来室もみられ、自己存在感の低さや共感的人間関係の希薄さ、自己決定能力の弱さも感じられる。

このような実態に対し、生徒自らが心身の健康に関わる課題を解決していくために、学校保健において方針や手立てを策定し、教職員や保護者と連携しながら、ヘルスプロモーターとしての養護教諭の役割を活かした保健管理、保健教育を展開していく必要があると考える。

また、学校保健の中心的運営者である養護教諭は、学校のコーディネーター的役割も重要である。保健室の機能と役割を明確にし、生徒や教職員へ課題解決の方策を発信することにより、生徒や教職員の抱える課題を軽減して学校改善へ向かわせることができると考える。また、家庭、地域への健康教育の発信センター的役割も担うことになる。

これからの健康教育においては、単に健康に関する知識を与えるだけでなく、生徒一人ひとりが、心身の健康を自ら作っていく力、自ら正しく判断する力、自他の心身の健康状態を気遣える精神の状態、いわゆる「自立」を育てる行動変容のプロセスについて研究していく必要があると考える。

2. 研究の視点

(1) 学力デザインと小中連携プラン

授業における養護教諭の専門性とは、医学・教育の両視点から助言ができることと考える。また、授業における養護教諭の特性とは、学級や学年、全校等の集団を対象に行う授業や講話に、保健室での児童・生徒の個別のエピソードが含まれており、教材作成の切り口になりうることである。

本校の養護教諭が行う保健学習について次のように構想する。

- ① 学校段階の接続：小中学校の学びの連鎖の観点から、保健学習・保健指導の内容と児童生徒の心身の発育・発達段階とを関連付けて整理し、学力到達目標を明らかにする。
- ② 指導内容の系統化：児童生徒の実態から学力到達レベルを確認し、小・中で関連単元を系統化して、同一教材による保健学習を展開する。
- ③ 効果的なTT指導の追求：小・中の養護教諭または他教科教諭、学級担任教諭等がTTを組み、児童生徒が知識を獲得する過程に作用する指導のあり方を探る。

そこで、本校の養護教諭が行う保健学習の授業では、学習指導要領の「学校段階の接続および発達段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すこと」を受け、小・中の指導内容を整理し、繋ぎの「キーワード」と「問い」を手がかりに体系化を図ってきた。小学校では「問い」、中学校では「現実的な問い」と「学問的な問い」を授業の中に仕組んでいる。その事例を表1に示した。

学校保健で考える「問い」について、小学校では目標達成のための学習課題としてきた。中学校では、「現実的な問い」は経験や既習の内容や新たに得られた知識によって明確な回答が得られるものとし、「学問的な問い」は学習者が多方面から発想豊かに回答ができ、明確な答えが得られない場合も、これを機会に既習事項を更に再理解、再確認、再認識するように問い直し続ける様なものと考えた。

小中の連携に関しては、小・中の保健学習を貫く問い「健康とは？」が再理解され、知識の深まりと行動レベルの高まりが助長されると考える。ここで述べる「問い」は、中学校では「言語活動」を通して行うことを根底に置いている。

表2 学校保健が考える「現実的な問い・学問的な問い」の事例

H 24	小学校	中学3年生「ようこそ！先輩」 現実的な問い『「自分のため」から「みんなのため」とは？』 (共に健康に生きるために自分にできることを考える)	高校3年生①「自分のため」から「みんなのため」 ②「みんなのため」から「自分のため」 現実的な問い「自分のためとは？」「みんなのためとは？」 (共に健康に生きるための高校生の活動)
	繋ぎのキーワード:「共に健康に生きる社会」		同一教材:「高校3年生(NPO設立の先輩)の活動の話」
H 25	小学6年生「病気の予防(病原体がもたになっておこる病気)」 問い(課題)「うつる病気の予防方法のポイントは何だろう？」	中学1年生「感染症とその予防(風しん・エイズ)」 現実的な問い「体を病原体から守っているのは何？」 学問的な問い「みんなを感染症から守るためには？」	繋ぎのキーワード:「免疫のしくみ」 同一教材:「感染症の起こり方・予防のしかた」
	小学3年生「けんこうな1日の生活」 問い(課題)「自分に合った生活のリズムとは何だろう？」	中学1年生「休養・睡眠と健康」 現実的な問い「なぜ眠るのでしょうか？」 学問的な問い「健康づくりのための睡眠とは？」	繋ぎのキーワード:「睡眠」 同一教材:「健康の成り立ち,生活のリズム」

生徒同士の報告や話し合い、振り返りなど言語活動を意図的に組み込むことにより、生徒は既有的の知識と新しい知識とを結びつけて自分の理解の状況を確認しながら学習を進めていく。そこでは、自分自身を認識し自己の価値観を見直し、「自分自身を客観的に見つめる」メタ認知を促す。また、自分の考えの表現や学び合いによる相互のコミュニケーションにより、自他の理解と尊重そして自己肯定感を育む基盤となると考える。

(2) 学校保健における自己肯定感の向上—保健教育と道德教育との統合的学習カリキュラム—

一般的に子どもたちの現状について、身に付けた知識を生かして自ら考える力や学ぶ意欲に課題が見られること、また、自己肯定感や社会参画に対する意識・意欲が低いこと、他者とのコミュニケーションや対人関係に悩みが多いことなどが指摘されている。

本校の生徒においても、道德の時間などでは発言が少なく、特に学年が上がるにつれてなかなか気持ちや意見を述べようとしない傾向がある。それは自分の意見を表現することに自信がもてず他者との関わり方に不安があるなど、自己肯定感が低いことを表していると言えよう。「生きる力」の育成を図るために、豊かな心や健やかな体を育成すること、道德教育や体育などの充実が強調されている。

そこで、保健学習と道德の時間との協働授業により、保健学習における自らの健康を適切に管理し改善していく「思考力・判断力・表現力」の健康度を高める指導と、道德の時間における社会との関わりや人間としての生き方を見つめさせ精神的な健康度を高める指導とを重ね合わせた。ヘルスプロモーションにおけるQOLの向上も、「自己肯定感の向上」が根幹を成すため、保健学習と道德教育とを統合的に学習することで、相互に価値が高まり、ねらいの達成により近付けると考えた。

(3) 横断的・総合的な学習カリキュラムの試み

① 生徒主体の保健学習と道德との協働授業

自己学習論（生徒が知識や技能を活用して自ら学習する力の育成をめざす授業づくり）と、統合的学習カリキュラムを仕組んだ。「共に健康に生きる社会」をキーワードに、生徒が単元構成・授業案・ワークシートを作成して実際に授業を成立させ、保健学習と道德の接続を試みた。

② 学級担任とTTで行う保健学習と道德との協働授業

「感染症の予防」をキーワードに、身近な誰かやみんなのために健康を支援することの重要性の理解に向けて、学級担任と養護教諭がチームを組んで保健学習と道德を協働的に進めた。

(4) 対話やコミュニケーションによる学び合い

学校保健で考える学び合いとは、ある一つの課題の解決や目標にいたる過程を仲間と共有し、交流したり探究したりすることによって、互いに思考を深めていくことであると考えた。保健室における養護教諭の日々の実践では、対話を通して子どもの課題をつかみ、必要な処置や助言・援助をし、さらに他の教職員や保護者からの側面的な手立てをしていく。対話により、一人では到達し得なかった理解に至ることが期待できるのである。この対話は、人と人との対等な関係で話し合うことを意味しており、授業における生徒と生徒の関係もこのような共感的で支持的な関係が望ましい。授業の中に、対話やコミュニケーションによる学び合いの場面を取り入れることによって、生徒は学習の場面においても、自分一人ではなく仲間を支え、支えられていると感ずることが出来る。さらに仲間の話を聴き、自分の中に他者の考えを取り込み、自分の考えを変化させていくことができると考える。

3. 研究の視点を取り入れた授業計画と実践

保健学習においては、健康・安全に関する知識の理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力を育てることを目標とした。そこで、学習方法として、問題解決的な学習、ライフスキルの活用、養護教諭の専門性・特性を生かした関わり、道德教育との横断的・総合的な学習等を構想し、実践力の育成と自己肯定感の向上に迫ることができるのかについて検証を行った。

- (1) 単元名 「心身の発達と心の健康」
- (2) 単元を貫く問い 「思春期に必要な健康プランとは？」
- (3) 単元の授業課程 (全12時間)

過程	課題と内容 [言語活動]	時間	教師の指導・支援	評価とその方法
導 入	1 「健康」とは「思春期」とは何か考えよう。	1	1-(1) Web 法を用いて連想を広げ関連付けさせる。 1-(2) 「WHO 健康の定義」「平均寿命と健康寿命」「第2 発育急進期」を示す。	・「健康」「思春期」について、学習シートに記入している。 (学習シート)
	問い：思春期に必要な健康プランとは？			
展 開	2 「健康」について「思春期」の課題を見つけよう。[②話し合う]	1 夏 休 中	2 班活動で、KJ 法を用いて連想を広げカテゴリー化させる。	・班で考えた思春期の課題を、黒板に提示し発表している。(観察) ・条件を満たした課題レポートを作成している。(レポート)
	3 問題解決学習の調査・研究・発表の方法を知ろう。		3-(1) 輝きの時間で学習したことを振り返らせる。 3-(2) 調査・研究・発表のしかたを説明する。	
展 開	4 課題について調査・研究し、課題レポートを作成しよう。	1 8	4 教科書の重要語句を載せさせる。	・班の主張が明確である。発表の工夫ができています。 (発表資料) ・中学生期の心身の発育・発達の特徴を理解しようとしている。 (学習シート)(観察) ・生活にあてはめて具体的な実践方法を考えようとしている。 (学習シート)(観察)
	5 課題レポートを再編集して、発表の準備をしよう。[⑦資料をつくる]		5-(1) 発表の内容と仕方を検討させる。 5-(2) 主張を明確するよう発表を工夫させる。	
展 開	6 発表を聴いて、「健康」について「思春期」の課題を理解しよう。[④報告する][⑨要点をきく]	1 8	6-(1) 事前アンケートを活用する。 6-(2) 発表班の主張を発表させる。学習シートにまとめさせる。 6-(3) 養護教諭が内容の発展的補充をする。	・生活にあてはめて具体的な実践方法を考えようとしている。 (学習シート)(観察)
	7 課題を解決するための実践方法を考えよう。[②話し合う]		7 生徒の考えた問いについて、班毎に話し合わせ、発表させる。	
展 望	8 学習を振り返り、将来に向けて自分の健康プランを考えよう。[⑩振り返りをする]	1	8 思春期の様々な健康課題に対し、適切な判断と実践ができるよう具体的に考えさせる。	・健康プランを考えている。 (学習シート)

(4) 授業の展開方法

① 問題解決的な学習について

単に知識や技術の習得のとどまらず、生徒の主体的な学習への意欲を啓発し、課題解決の要領や探究

の方法、報告・発表の方法を身につけ、その成果を生徒間で共有し合うという多様な学びをねらいとした。

単元の導入部分において、単元に対する興味や関心の啓発をねらった。「健康」についてのイメージをウェビング法により想起させ、健康の定義を問うた。「健康」に関するイメージマップの記入数は少なかったが、WHO憲章に対する関心は高かった。次に、生徒の実際の発育測定の結果から「思春期」の特徴を示した。生徒自身が今まさに思春期真っ只中にあることに気付かせ、思春期に関する疑問について探究することへの意欲をねらった。

2時間目は、「健康」「思春期」についての関心・疑問についてKJ法を用いて班活動で話し合わせ、取り組む課題の内容項目を選択させた。次に、課題についての調査・研究・報告の方法について班活動で話し合わせた。探究の方法や報告の方法については、知識や選択に偏りが見られたため、輝きの時間で学習したことを振り返らせて例示しさらに学級全体で共有させて、よりふさわしい方法を選択させるようにした。探究活動については、夏休み期間中に個人または班で行わせ、レポートを作成させた。

3時間目は、作成したレポートをもとに班活動で発表の内容と発表の方法を検討させ、資料にまとめさせた。発表の前には、発表班と進行班、養護教諭とで授業構想を行った。

4～11時間目の授業においては、進行班と発表班の企画・運営により、発表班のプレゼンテーション、班単位及び学級全体での意見交流を中心に、1時間の授業を成立させた。発表班は作成したポスター・フリップ・パンフレット等の提示やICTの活用により、プレゼンテーションを行った。

② ライフスキルの活用について

発表班のプレゼンテーションや養護教諭の発展的指導・助言から得た科学的知識をもとに、ライフスキルを活用した参加型・体験型学習を展開した。コミュニケーションスキルを活用して自己肯定感の向上と個々の考えに広がりや深まりを与えること、目標設定スキルや意思決定スキルを活用して適切な行動選択に結びつけることをねらいとした。

まず、「現実的な問い」回答後に提示された「学問的な問い」に対して、各自で思考する時間を与え学習シートに記入させた。その後、班活動での意見交流を通して自分たちの生活との関わりや選択すべき行動について考えさせた。班活動の原則として、できるだけ自分の意見を述べること、相手の意見をよく聞くこと、意見や質問はすべて尊重されること、プライバシーに関わることは延べなくてよいことなどを前提とした。

③ 養護教諭が行う授業

養護教諭の専門性・特性を生かした指導として、科学的専門的な内容等を直接的に働きかけることで、生徒が課題を自分のこと、身近なこととしてとらえ、より具体的実践的な解決方法を思考することをねらいとした。

発表班のプレゼンテーションの後、養護教諭から補充的・発展的な指導・助言を行った。最近の保健衛生学的事象などタイムリーな内容のほか、保健室での事例など養護教諭が把握している生徒の健康実態に即した内容を集団に直接的に働きかけた。そのことで、自分には関係ないと思いきみ関心を持たなかった生徒が自分自身の心身の健康状態を見直す意欲を高めることに結びついた。

④ 横断的・総合的な学習 について

保健学習を縦軸とし道徳を横軸として関連付けていく授業デザインを試案した。その学びの支援として、学級担任教諭と養護教諭がチームを組み、学習の動機づけや課題解決に向けての思考の深まりをねらいとした。

6時間目「感染症とその予防－風しんとエイズ－」では、学級担任教諭が、導入において「佐賀藩における藩主鍋島直正の種痘導入の経緯」について情報を提示し、生涯にわたって豊かな人生を送るため

に、健康を自分でコントロールし改善していくことの重要性和、さらに身近な誰かのため、みんなのために健康を支援する環境を整えていくことの重要性に気付かせることをねらった。

学問的な問い「みんなを感染症から守るために、どうすればよいのでしょうか？」に関する学級全体での意見共有においては、自分の感染予防ばかりでなく、周りの人への感染予防対策や感染症についての知識習得の必要性等の意見が出され、「他の人や集団・社会とのかかわり」を見据えた感染症対策を考えていた。

4. まとめ

本実践により、以下の研究成果が得られた。

- ① 保健教育において、小・中の学びの連鎖の観点から、従来の単元や新たに作成した単元の項目等を、児童生徒の発育・発達段階と関連付けて整理し再分類した。学習内容が整理されて、学びのステージに合わせた学力到達目標が明確になった。
- ② 保健学習において、小・中で関連単元の項目等を系統化し、同一の教材による授業を展開した。児童・生徒の学力到達レベルがどの段階に達しているのかを確認し、児童生徒の実態により近づいた指導の工夫ができた。
- ③ 保健学習において、生徒が自ら課題を選択し、企画・運営する問題解決的な学習や、ライフスキルを活用する参加型・体験型学習により、主体的な学びの見える授業となった。
- ④ 授業において、学級集団に対し、養護教諭の専門性・特性を活かした指導をすることができた。また、集団に対する指導の効果を、保健室で行う個別の指導でも活用することができた。

10月に実施した公開授業（心身の発達と心の健康「休養・睡眠と健康」中学校第1学年）でも、ライフスキル教育の手法を活用して、生徒の進行班と発表班が企画・運営する参加型学習を展開した。課題「疲労を回復するためには、どのような方法があるだろうか」により、発表班に心身の疲労とその回復方法に関する調査・研究についてプレゼンテーションをさせた。その後、養護教諭が、『睡眠力アップのために』レム睡眠、ノンレム睡眠、メラトニン、セロトニンの関係などについて専門的に授業を行った。多くのグループが生活のリズムを整えることや、規則正しい生活を続けることが健康につながることを認識していた。

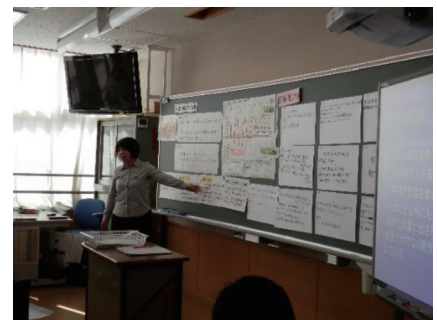


写真4 公開授業の様子（中学校）

これらの科学的な知識をもとに、問い「“睡眠力”アップのために、私たちはどのような工夫をするとよいのか」について、班単位のコミュニケーション活動を通して考えさせた。問いについて思考し意思決定する際の支援として、保健室利用者の実態や学級でのアンケート結果について情報を提示することより、生徒自身の生活を分析させ、生徒自身の問題として“睡眠力”アップの方法を考えさせた。また、他者との交流によって自分の生活を振り返らせ、睡眠時間の長短ではなく各自のライフスタイルに合った睡眠プランを考えさせた。それは理想（建前）ではなく、“忙しい”子どもたちの生活実態に合わせた実践方法であり、実践の際には家庭の理解と協力も必要であり、子どもたちの発言や行動によって家庭への啓発、家庭との連携を図る必要性が示された。

Ⅲ 今後の展望

平成9年の保体審答申を受けて、健康教育の流れが大きく変わった。そこで問われたのは「実践化」であり、健康に関する行動変容を実践できる能力・技術を育成する仕組みを作っていく必要性が指摘された。そこで、養護教諭の新たな役割として、兼職発令制度により養護教諭単独でも保健学習を担当するようになった。子どもたちを取り巻くたくさんの健康課題の中から、集団的に指導することでより解決に導ける事柄について、養護教諭が児童生徒の実態を踏まえて、養護教諭の特徴を生かした授業づくりを行う意味が裏付けられてきた。保健室での対応への支障や養護教諭の授業力の未熟さなど兼職発令が広まりにくい要素はあるが、養護教諭の力がさらに求められていると言えよう。

そして健康教育は、いろいろな先生方や教科とリンクして、生活全般を統括していく内容である。平成28年度学習指導要領改訂においても21世紀型能力の根本として持続可能性（サステナビリティ）と多様性が重視される。保健学習の「わかる」と保健指導の「できる」をつなぎ、建前から本音を引き出し、自分の生活時間や社会の多様性に沿った自分自身の生活スタイルを実践していく力を育成することがさらに重視されよう。ライフスキルを視点とした両校の授業実践は、児童生徒の健康実態から導かれ、子どもたちが自ら考え行動していくことに繋がる内容、これからの生活に生かせる内容であったと言える。「実践化」が現在の保健教育のキーワードであり、さらに保健学習と保健指導を連携させながら子どもたちの「実践化」を目指していくために「養護教諭の専門性を生かす」という観点から、子どもたちの健康問題は何かを客観的なデータをもって分析することや、睡眠など子どもたちの現実的健康課題について小中9年間で育成していくプログラムを検討することなど学校保健における具体的方向性も探っていかなければならない。

しかしながら、保健学習の題材は、「心身の機能の発達」「心の健康」「健康と環境」「障害の防止」「生活行動・生活習慣と健康」「飲酒・喫煙・薬物乱用と健康」「感染症の予防」など多種多様にわたっている。また、これらに対する生徒の関心・知識・判断は、経験による個人差が大きい。生徒の実態や心身の発達・発育段階を把握し、より個にも対応した指導・支援が必要である。また、児童生徒の学習活動の状況は様々であり、ICTの利活用など多面的に評価をする必要がある。学習場面に合わせて多様な評価方法を工夫し、評価の信頼性を高めて指導の改善に活用することも検討を進めなければならない。以上の課題を踏まえながら発展的に継続して研究を進めていきたい。

【参考文献】

- ・鈴木直樹・石塚論『保健の授業づくり』教育出版 2013
- ・皆川興栄『ライフスキルの基礎基本』明治書院 2005
- ・日本学術会議健康生活科学委員会『日本の子どものヘルスプロモーション』2010.7.12
- ・教員養成系保健協議会編『学校保健ハンドブック』ぎょうせい 2014
- ・戸部秀之『保健の授業づくりの基本』光文書院 子どもと保健No, 75, 2012
- ・文部科学省『平成24年度保健学習協議会』学習指導要領 保健体育科目保健の改訂について2012, 8
- ・栗原 淳編著『養護教諭がつくる性の授業モデルとその実践』佐賀大学6者協定事業 2011
- ・大津一義著『実践からはじめるライフスキル学習』東洋館出版社2002
- ・松本敬子共著『養護教諭の授業づくり』東山書房2002
- ・WHO編『WHOライフスキル教育プログラム』大修館書店2003
- ・佐賀大学文化教育学部附属中学校『研究紀要第25号』2008
- ・佐賀大学文化教育学部附属中学校『研究紀要第26号』2011
- ・佐賀大学文化教育学部附属中学校『研究紀要第27号』2011