

# キャリア教育を取り入れた保健学習

—心の健康を通して—

浅井千恵子

(京都教育大学附属京都小学校)

Health Study included Career Education

—Through the Mental Health—

Chieko ASAI

2007年11月30日受理

**抄録：** キャリア教育の考え方を取り入れた「心の健康」の取り組みにおいて、人とのかかわりを通して、遊びや学習、自然体験を経験することで心が豊かに発達することを理解させるとともに、その中で生じる不安と悩みへの対処の仕方についても学習することで実践できるように育てていきたい。そのねらいが達成できるように、心が発達することやその発達で考え方の価値観が変化することを理解させることで人間関係形成能力の「自他の理解能力」を養った。また、自他の立場や気持ちを理解することで人間関係形成能力の「コミュニケーション能力」を養った。子どもたちの心身の現状やそれぞれの発達段階で抱えている課題について考え、心と体はつながりが深いことを理解させ、今、抱えている課題を解決することで意思決定能力の「課題解決能力」を養った。

**キーワード：** 心の健康, キャリア発達能力, キャリアカウンセリング

## I. はじめに

幼児期の心身のケア不足が青年期に影響していると言われている現状の中で、本校でも単に生活習慣の乱れによる体調不良より、最近では学習や人間関係のストレスによって起こると考えられる心身の不調を訴えて、心のケアを求める子どもたちが増えている。心が健やかであれば、楽しく元気に生活することができる。しかし、親の願いが高すぎるため、子どもへの負担が重くなる傾向がある。また子どもと時間をともにする大人が少なくなってきた。その結果、人とのかかわり（コミュニケーション）を経験することが少なくなっている。その上、子どもたちの生活の中で、「なぜ勉強か」「遊べない」「運動できない」などの欲求不満が起こる。本校では、キャリア教育を、1人の児童の育ちの中で、“夢や希望を持ち、生涯にわたって自らの進路を主体的に切り拓いていく力”をつけることとして捉え研究を進めている。

そこで、本研究では、本校の研究の一環としてキャリア教育を取り入れた保健学習を実施した。

5年保健学習の単元「心の健康」を通して、心の発達やその発達で価値観が変化することを理解させることで、子どもたちを取り巻く環境が、将来への思いに向かうことにおいて心の負担にならないようにさせたい（キャリアカウンセリング）。親の期待を自分のために生かせるようにさせたいという思い、また日常の学校生活の子どもたちとのヘルスカウンセリングの中で理解した心身の現状やそれぞれの発達段階で抱えている課題、以上の2つのことを考慮してヘルスプロモーション（健康教育）の一部である心の健康を研究課題とした。

## II. 保健学習とキャリア教育

小学校での体育科（保健領域）として、平成13年度より3年生から保健学習が実施されるようになった。3年では「毎日の生活とけんこう」、4年では「育ちゆく体とわたし」、5年では、「けがの防止」・「心の健康」、6年では「病気の予防」の単元である。このそれぞれの単元で育てたいキャリア発達能力は以下の通りである。

(1) 3年単元「毎日の生活とけんこう」平成20年2月～3月に実施予定

ねらい

- ・毎日の生活を振り返り健康な生活が過ごせるための自分のめあてを考え、実践する。

キャリア発達能力 人間関係形成能力「自他の理解能力」・意思決定能力「課題解決能力」

(2) 4年単元「育ちゆく体とわたし」平成19年2月から～3月に実施

ねらい

- ・体と心の成長を肯定的に受けとめ、よりよく育つために実践できるめあてを考え、実践する。

キャリア発達能力 人間関係形成能力「自他の理解能力」・意思決定能力「課題解決能力」

(3) 5年単元

「けがの防止」平成19年1月～2月実施

ねらい

- ・身近な生活におけるけがの原因とその防止・手当てについて関心を持ち、安全に生活できるように、自分のめあてを考え、実践する。

キャリア発達能力 人間関係形成能力「自他の理解能力」・意思決定能力「課題解決能力」

「心の健康」平成18年9月～11月実施

ねらい

- ・心の発達を肯定的に受けとめ、不安と悩みをかかえた時、自分にあつた対処のしかたを見つける。

キャリア発達能力 人間関係形成能力「自他の理解能力」「コミュニケーション能力」

意志決定能力「課題解決能力」

(4) 6年単元「病気の予防」

ねらい

- ・生活習慣が主な原因となって起こる病気やその予防のしかたを理解し、実践する。

キャリア発達能力 人間関係形成能力「自他の理解能力」・意思決定能力「課題解決能力」

- ・喫煙・飲酒・薬物乱用の健康への影響を理解し、“やらない”という意思決定ができる。

キャリア発達能力 人間関係形成能力「自他の理解能力」「コミュニケーション能力」

意志決定能力「課題解決能力」

### Ⅲ. 心の健康を通して

5年の単元心の健康の学習を進めることで、心の発達やその発達でおこる価値観の変化を理解させることが、次の2つのことを実践できるようにする。

- ・将来への思いに向かうことについて、子どもたちを取り巻く環境が与える心の負担をさける。

(キャリアカウンセリング)

- ・子どもたちの心身の現状や発達段階で抱えている問題解決へつながる。

1, 単元「心の健康」で育てるキャリア発達能力

(1) 人間関係形成能力「自他の理解能力」

- ・心が発達することやその発達で価値観が変化することを理解することができる。

(2) 人間関係形成能力「コミュニケーション能力」

- ・自他の立場や気持ちを理解することができる。

(3) 意思決定能力「課題解決能力」

- ・自分たちの心身の現状やそれぞれの発達段階で抱えている課題について考え、心と体はつながりが深いこ

とを理解し、今、抱えている課題を解決することができる。

2. 実施の概要

- (1) 実施期間 平成 18 年 9 月～11 月 24 日
- (2) 対象学年 5 年い・ろ・は組
- (3) 対象児童数 112 名
- (4) 指導計画

- 心の発達・・・・・・・・・・第 1 時間目
- 人とのかかわり・・・・・・・・第 2 時間目
- 心と体のつながり・・・・・・・・第 3 時間目
- 不安と悩みをかかえた時・・・・第 4 時間目
- 心の健康（希望に向かって）・・・第 5 時間目

以上の指導計画に基づき、単元「心の健康」の学習を実施した。それぞれの指導内容・評価については次に詳しく述べる。

第 1 時間目 心の発達

心の発達では、自我が目覚めてくる幼児期，集団でいろいろな体験が始まる 1 年生，思春期を迎えようとする 5 年生のそれぞれの時期を重視する。それぞれの感情面・社会性・思考力の変化を知ること、成長するとともに心が発達することを理解させる。

1. ねらい

- ・成長とともに変化していく心の発達を知る。

2. キャリア教育との関わりと評価

(1) 人間関係形成能力「自他の理解能力」

- ・自分や友だちの心の変化を知ること、だんだん成長するとともに、心が発達することを理解することができた。

3. 指導内容

(1) 導入で、4 年で学習した第二次成長期を振り返り、体の成長とともに心も成長することを確認する。また、心の働きは脳で行われて、感情面・社会性・思考力から成り立っていることを理解させる。

(2) 展開で、興味を持ち出す幼児期，集団で学習したり、友だちと行動したりする機会が多くなる 1 年生の頃，思春期を迎える時期の 5 年生の頃を対象に、感情面（喜んだり・悲しんだりする心）・社会性（協力したり・思いやったりする心）・思考力（考える力）の 3 つの心の様子について、家族に聞いたことなどを参考にして、心の成長のグラフに書き入れる。

(3) 心を豊かに発達させるには、遊び・学習・自然体験・人とのかかわりが必要であることを理解させる。

4. 学習の結果

心の発達の学習を振り返って

子どもたちは以下のことをあげていた。（一部を掲載）

- ・今まで、昔の頃を振り返って考えたことは、初めてなので、“心も成長しているんだなあ”と思った。これからはもっと大きくなったらどうなるのか予想したい。
- ・感情面で、だんだん素直になれなくなってきたことがわかった。
- ・自分の心について知れてよかった。人それぞれ違うことがわかった。
- ・みんなと話し合っていること、成長すればするほど心も成長していることがわかった。

5. 考察



心の発達学習を行っていく中で、子どもたちの覚えていない幼児期、1年生のころの感情面・社会性・思考力について、家族の人に聞き、自分が家族の愛情を得ていたことを知ることや家族の人も懐かしさを思い出す機会にもなったようである。また、心の成長のグラフを作成するとき、それぞれが友だち同士で同じことに気づいた事で安心した子どもが多かった。心が成長していくことで、価値観の変化を理解したようである。

## 第2時間目 人とのかかわり

人とのかかわりでは、自然体験などの積み重ねで、育っていくことから、自分の気持ちをコントロールして、相手の立場や気持ちを理解することが、人とうまくつき合えることにつながることを理解させる。

### 1. ねらい

・自分を見つめ、うまく人と付き合うためのかかわり方を知る。

### 2. キャリア教育との関わりと評価

#### (1) 人間関係形成能力「コミュニケーション能力」

・相手の立場や気持ちを理解しながら自分の気持ちをどのように伝えるか考えることができる

### 3. 指導内容

(1) 導入では、心は遊びや学習、自然体験、人とのかかわりなどの経験によって豊かに発達することを再確認させて、人とうまくつき合っていくには、自分の気持ちのコントロールや相手の立場や気持ちを理解することが大切であることを知らせる。

(2) 展開では、友だちに約束したとき、用事ができ、約束を断るときどんな答えをしたらよいか、グループで話し合う。その結果をもとに、グループで、友だちとのやり取りのロールプレイングを体験する。

(3) ロールプレイングの後、子どもたち個々に、家庭でのやり取りに、相手の立場を考えて、どのように答えたらよいか考える。

### 4. 学習の結果

#### (1) ロールプレイングの中でグループから出てきたこと

- ・Aグループ “まあ、しかたないね。また、今度みんなで調べ学習しようね。家族の用事だからね。”
- ・Bグループ “残念だけど、用事があるなら。また、みんなで行こうね。次は絶対だよ！”  
“じゃあ、ぼくたちががんばるよ。”
- ・Cグループ “家の用事なら、しょうがないね。まあ、無理はさせたくないから、今度ね。”
- ・Dグループ “しかたないね！残念だけど、しかたないね。また、今度調べる機会があったら、一緒に調べようね。たくさん調べておくよ。”
- ・Eグループ “え！君と一緒にきたかったのに・・・。まあ、家族の事情だからしかたないねでも日程をあわせれば、一緒に行けるもんね。だから、このことは忘れて安心して行ってきてね。”

ロールプレイングでは、子どもたちが少し恥ずかしげに体験していたが、その中でも表情や言葉にやさしさが表れていた。

その結果、家族の人に素直に答えられている子どもや自分の感情を抑えて答えている子どもがいた。しかし中には、普段のやり取りそのもので、わがままに答えている子どももいた。

#### (2) 人との関わりの学習を終えて

秋休みに、相手の立場を考え、自分の気持ちをコントロールして、人とうまくつき合えることを考えて体験させた。その結果を子どもたちは以下のように述べていた。(一部を掲載)

・弟が受験をするので、弟は“いやだなあ”と言っていたけど、私は“大丈夫やって！ゆうならいける。”と応援しました。



- ・タクシーに乗って降りるとき、“ありがとうございました” タクシーの運転手さんが言ってくれたので、“ありがとうございました”と頭を下げて言いました。するとタクシーの運転手さんがニコッと笑ってくれました。
- ・私は、インディーという友だちがいます。前の夏休みはずっと一緒にいたので、インディーが何もしないので、むかついたり、悪口を言ったりしていました。今は反省して、インディーにすぐ会いたくなってきました。何もしていないと何も変わらないので、手紙を書きました。いい返事が来るといいと思います。

### 5. 考察

人とかかわりを学習している中で、子どもたちは、ロールプレイングを経験したり、観察したりして人とうまくかかわるための相手の立場を考えた答え方などが理解できていたようであった。ただ、家族の人へは少し甘えがあるのか、自分の気持ちをコントロールできない子どもたちもいた。今後子どもたちの日常生活に生かせるために、なかなか体験できないことをロールプレイングなどで体験したことは、よかったと思う。

## 第3時間目 心と体のつながり

心と体のつながりでは、心が不安定になることによって起こる体への影響があること、また逆に体の不安定が引き起こす心への影響があり、心の働きが脳で行われることで体のつながりが深いことを理解させる。

### 1. ねらい

- ・心と体がつながっていることを知り、心の状態で体の変化が起こることを理解する。

### 2. キャリア教育との関わりと評価

#### (1) 人間関係形成能力「自他の理解能力」

- ・緊張したときの様子や体の調子によって影響を受け、心と体に変化がおこることが理解できた。

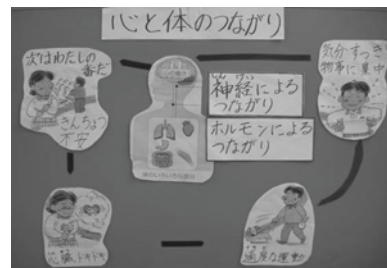
### 3. 指導内容

#### (1) 導入では、友だちと交流がしやすくなるように、ストレスマネジメントをする。

- ・子どもたちが二人組になって、一人がいすに座ったままで目を閉じ、もう一人が友だちの後ろに立ち、友だちの両肩に両手をやさしく置く。この動作を交代して行う。

#### (2) 展開では、ブレインストーミングをして、グループで、緊張したときの経験を出し合うことで、緊張したときの心と体の状態を知る。

- ・緊張したときの心の状態
  - ・怖かった、心配、不安、心細くなる、パニックになるなど
- ・体の状態
  - ・手に汗が出る、心臓がパクパクした、震える、頭が真っ白、おなかが痛い、眠れない、体が固まる、力がぬけそうなど、
- ・体の調子がよい時の心の状態
  - ・たのしい、やる気がある、集中する
- ・悪い時の心の状態
  - ・ゆううつ、楽しくない、やる気がない



- ・ここでは、誰もが緊張時や不安な時、人によって感じかたや変化の表れが違うことに気づかせる。心が体に影響することを理解させた。

#### (3) 緊張したとき、体の調子で起こる心の状態は、心の働きが脳で行われ、脳と体のいろいろな部分が神経やホルモンでつながっていることを理解させる。

### 4. 学習の結果

心と体のつながりの学習を振り返って

子どもたちは以下のことをあげていた。(一部を掲載)

- ・ストレスマネジメントで、友だちの手が温かかった。2人でした時、ぬくもりが伝わってきて気持ちがよかった。
- ・私は心と体がつながっていることが、とてもこの授業でよくわかりました。私の体の調子が悪い時授業の中

で出た症状と同じように勉強もはかどらなかつたり、何でもあきらめたりしました。

・心と体のつながりがあることがわかりました。みんなが緊張したら、こんなふうになるんだと思いました。緊張した時も個人差があると思いました。

・適度な運動は、体に必要なことだから、私もやろうかなと思いました。

#### 5. 考察

心と体のつながりの学習を行っていく中で、緊張した時の経験を交流することで、自分だけと思っていたことが、友だちにも同じような経験があることを知って安心した子どもたちもいた。心で思っていたことを口に出すことで、心の安定につながることを理解したようである。心と体がつながって不安や悩みが起ることを理解することで、緊張時に起ることは解決できることがわかり安心したようであった。

### 第4時間目 不安と悩みをかかえた時

不安や悩みをかかえた時では、不安や悩みの対処法の一つとして、「話す」「聞く」の体験活動を通して人への相談が悩みの解決につながることを理解させた。

#### 1. ねらい

・不安と悩みをかかえた時の対処法について知り、自分にあった対処法を見つける。

#### 2. キャリア教育との関わりと評価

##### (1) 人間関係形成能力「自他の理解能力」

・不安や悩みをかかえた時の思いをうまく伝えることができる。友だちの考えを理解できる。

##### (2) 意思決定能力「課題解決能力」

・不安や悩みをかかえた時の、自分に適した対処のしかたを見つけることができる。

#### 3. 指導内容

(1) 導入では、友だちと交流がしやすくなるように、ストレスマネジメントをする。

・子どもたちが二人組になって、一人がいすに座ったままで目を閉じ、もう一人が友だちの後ろに立ち、友だちの両肩に両手をやさしく置く。この動作を交代して行って友だちの手の温かさを知る。

・日ごろから不安に感じていることや悩んでいることのお互いの経験を知って、不安や悩みは誰にでもあることがわかる。

「悩んだことはどんなとき」という問いかけに対して子どもたちは以下のようなことをあげている。

学習（問題があっているかどうか、急にできなくなる、むずかしい問題をとく・・・）

友だちとの関係（けんかした、無視された、仲間はずれ、友達ができるか、泣かせた、うまくいかない・・・）  
家庭でのこと（両親のけんか、おこられた、家族の人が病気・・・）

(2) 展開では、不安になったときや悩んだとき、どうしたいか・どうしてほしいかことを思い出し、対処のしかたを出し合う。心に不安や悩みをためておくことが体に影響することを知ると共に、対処方法に誰でもができることの、誰かに話す（相談する）があることを理解させる。

(3) 誰でもできる対処法として、「話す・聞く」の体験をする。

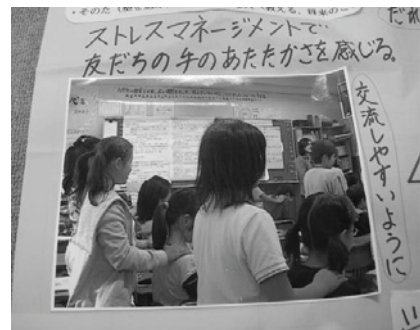
・秋休みや学校で経験して、楽しかったことを話し、聞いた友だちは共感した感想を伝える。

#### 4. 学習の結果

不安と悩みをかかえた時の学習を振り返って

子どもたちは以下のことをあげていた。（一部を掲載）

・私も楽しいことを考えてみると、不安なことを忘れることもあります。友だちと話してみるとすっきりして楽しかったです。



- ・友だちに金魚が死んで、その時の不安を言ったんだけど、その時も違う不安をかかえた時も誰かに相談して、とても楽になったことに気づきました。
- ・楽しくて話しやすかった。自分の好きなことと、みんなと話すことをしたい。
- ・友達に話したら、私の不安や悩みは対処できると思いました。
- ・趣味や好きなことをして、気分転換をする。人に思いっきり相談する。

#### 5. 考察

不安や悩みをかかえた時の学習を行って行く中で、「話す・聞く」の体験で、子どもたちはとても楽しそうに話したり、聞いて感想を言ったりしていた。なかなか友だちと話す機会がない子どもも、これまでの学習の積み重ねによって、友だち関係になごやかさが出てきて、より一層いろいろな思いや経験を話すことができ、意外な友だちの一面を知った機会にもなった。また、それぞれが自分にあった対処法を見つけることができたようである。このことが心の健康につながると思う。

### 第5時間目 心の健康「希望に向かって」

心の健康「希望に向かって」では、不安や悩みをかかえた時の学習を発展させた内容で、子どもたち一人ひとりが“将来どんな大人になりたい”かという思いを同じ立場の友だちに話し、感想を聞く活動を通して、自分が考えている大人になろうとする気持ちを肯定的に受け止められる態度を養う。

#### 1. ねらい

- ・こんな大人になりたいという思いを、友だちのきちんと伝えられることができ、友だちの思いに共感し、感想を伝えることができる。
- ・友だちの感想を聞いて、自分のなりたい大人への思いに向かって、自分にあった目標をもつことができる。

#### 2. キャリア教育との関わりと評価

##### (1) 人間関係形成能力「自他の理解能力」

- ・自分になってみたい大人について思いや考えをみんなに伝えることができ、友だちの思いを理解することができる。

##### (2) 人間関係形成能力「コミュニケーション能力」

- ・友だちの思いや考えへの期待、意欲につながる感想を話すことができる。

##### (3) 意思決定能力「課題解決能力」

- ・自分のなりたい大人への思いに向かって、今の生活を振り返り、自分にあった目標をもつことができる。

#### 3. 指導内容

(1) 導入では、友だちと交流がしやすくなるように、心と体のつながりの学習の時間から取り入れたストレスマネジメントをする。

- ・子どもたち二人がお互いに、両手を両肩におき、触れ合う手のぬくもりを感じる。

(2) 展開では、4人のグループで「将来なりたい大人への思い」について一人ひとりが思いや考えを話す。そして、それぞれに思いや考えを話した友達に共感し、感想を言う。

(3) 自分になりたい大人への思いを交流し、感想を聞いて頑張ろうとする気持ちや共感したことを発表し友だちの感想を聞き、自分の目標にむかって、今の生活を振り返り自分にあった目標を決めるための参考にする。

#### 4. 学習の結果

当日は前時の学習のすぐあとだったのか、子どもたちの中から“気持ちいい”“あたたかくて気持ちいい”という声があがった。

心の健康「希望に向かって」の学習を振り返って

子どもたちは以下のことをあげていた。(一部を掲載)

- ・アドバイスをもらって、自信が出てきた。

- ・“お医者さんになってくださいね”など言ってくれてうれしかった。
- ・“みんなのことを考える大人になりたい”がたくさんいて自分も刺激された。
- ・みんなの意見を聞いて、頑張りたいと思った。
- ・友だちの夢を応援しつつ、自分の夢を実現しようと思った。
- ・是非なつてといわれてうれしかった。
- ・みんながいい大人になりたいといろいろな目標をもっていいなと思った。

#### 5. 考察

心の健康「希望に向かって」の学習を行っていく中で、将来になりたい大人への思いは、人間性の思いや将来の夢への思いとそれぞれが思っていることを友だちに聞いてもらい、共感した感想を聞いてより一層将来への思いへ頑張ろうとする気持ちの励みになった子どもたちが多かったと答えている。このことは心の健康において、「コミュニケーション能力」を育てる上で大切なことと思う。授業のふりかえりカードに、子どもたちへの励みになるように、教師として共感した感想やアドバイスを書き入れた。このことがキャリアカウンセリングにつながることを考えると考える。

### IV. 研究の成果と今後の課題

はじめ、子どもたちは心の状態や価値観がだんだんと変わっていることを感じていたと思う。その中で、心の発達（感情面・社会性・思考力）の心の成長のグラフを作成するにあたり、家族に幼児期や1年生の頃のことを聞くことで、現在の5年生になった考え方の価値観や行動などと比べると、感情面では、わがままばかり言っていたのが、感情を抑えられるようになったり、友だちと協力して行動ができたり、場面に合わせて考えて行動できるようになったりしていることなどで、心は体と共に成長していることが、具体的にわかったようである。そのことから、心の成長は判断力・価値観について個人差があるが、幼児期の心の状態がみんなと似ていることがわかり、安心した子どももいた。また、人とのかわりでは、相手の立場を理解し、自分の気持ちをコントロールする必要があることが理解でき、友だち関係、家族との会話等でどのようにしたらよいか、学習の中での体験で、判断できるようになった。これがこれからの子どもたちを取り巻く環境で生かせることを期待したい。そこで、将来に向けて、いろいろな不安や悩みが生じてくることに対応できるように、心と体のつながりを科学的に理解して、自分にあった対処法を見つけることや実践することが大切であることに気づいたようである。このことをいかし、将来に向けてなりたい大人では、自分の考えや思いに友だちの共感した感想を聞き、これが子どもたちの将来への不安や悩みに対する大きな励みになった。この心の健康の学習を通して、心と体のつながりによって、心の変化と体の変化に深い影響があることを十分に理解できた。このことで、不安や悩みをかかえた時に対処する必要があることを理解し、自分にあった対処法を見つけることができていたが、「課題解決能力」の育成ということを今後子どもたちを取り巻く環境の中で、実践できるかどうか課題である。

### 参考文献

1. (財) 日本学校保健会 3・4年生から始める小学校保健学習のプラン
2. (財) 日本学校保健会 小学校保健学習の指導と評価
3. 小学校学習指導要領解説 体育編
4. 教科書 新みんなの保健5・6年 学習研究社
5. アーニ出版 著者 北沢杏子 男の子のからだの絵本・女の子のからだの絵本