

養護教諭が行う保健講話のススメ

～保健室に来室しない生徒へのアプローチ～

長野南高校 佐藤 知子

I はじめに

昨年 12 月、教文会議学校保健全県研究会の信州大学教育学部准教授の茅野理恵先生の講演の中で、子どもたちが人に相談することのハードルが上がってきている（感じていることをうまく言語化できない、「自己責任」の時代だとばかりに自立を求められている感覚、浅く広い人間関係への変化、忙しい家族や先生の迷惑になってはいけないと思ってしまう、等）とお聞きした。大人のほうからこどもの不安を理解して寄り添っていくことが必要になってきている、との内容だった。

一昔前のように、「養護教諭だから」「保健室だから」という理由だけで子どもたち自ら相談に来る時代ではなくなっていることを感じている。自分の学校の養護教諭が果たして自分の相談にのってくれる人なのかどうか、一度でも養護教諭と関りがあった生徒ならば多少は判断することができ、相談相手として選ばれ、相談につながっていく可能性もあるが、保健室とあまり接点なく過ごしている生徒にとっては、相談してみようとは思えにくいかもしれない。イマドキの子どもたちは自ら率先して相談にこないとなると、個々で関りのある特定の生徒だけではなく、できるだけ多くの生徒に、「うちの養護教諭は話を聞いてくれそうだ」と思ってもらえるように、こちらからアプローチしていく必要がある。

そこで、養護教諭による保健講話を提案したい。保健教育として保健日より等による指導はたいいていの養護教諭が実践していると思われる。もちろん全員に配布しているものの、隅々まで読んでくれている生徒もいれば、まったく目を通さない生徒もいる。例えば、人間関係について、こういう考え方のクセはないか、という問いかけも、本当に届けたい生徒には届かないことが多い。一方で対面の保健講話等はどうかという、こちら聞いていない生徒は当然いるのだが、「ライブ」の中で、全部は無理でも、部分的には聞いている。そして何よりも、養護教諭の人となりを知ってもらえる機会となる。（最初の自己紹介くらいはおそらく聞いている）「保健室にはこんな人がいます」と宣伝するには絶好の機会となるのではないだろうか。

Ⅱ 本校の現状と課題

本校は、昭和40年代、長野市の大都市化に伴って、特に長野市南部地域の発展が進み、人口が急増する中で、地元住民の方々の強い願いから、約10年にわたる運動が実り昭和58年に創立された学校で、今年41年目を迎えた。現在は、1年5クラス、2年5クラス、3年4クラスの合計約550名の生徒が、のびのびと学習やクラブ活動、生徒会活動に取り組んでいる。

養護教諭は今年で赴任2年目。昨年度1年間過ごす中で、様々な活動で元気な姿を見せてくれる一方で、保健室に持ち込まれる相談として、友人・家族等の人間関係の悩みが60.7%、暗い顔や涙目で逃げ込んでくる場面に何度も出くわした。コロナ禍を経て子どもたちのあらゆる発達が遅れ気味との指摘がされているが、コミュニケーション力の低下も感じずにはいられなかった。ひとつひとつの悩みはそれぞれに違うものの、話を聞く中で、どの生徒にも「友達なのだからこうするもの、こうするべき」といった物事のとらえ方や考え方にクセがあり、そこに苦しめられている傾向があるように感じていた。相談に来る生徒だけでなく、その背景にいる生徒たちも含め、その課題に何かしら仕掛けていきたい気持ちがどんどん高まっていった。

本校の保健講話は、例年1年生がSNSトラブル（学年主体で年度当初に）、2年生・薬物乱用防止（学年主体）、3年生・性教育（保健係主体、学年末に）が外部講師により行われ、各学年1つずつは実施されている状況の中、赴任1年目から新たに時間を確保するのは難しいように思われた。

Ⅲ 実践の実際

1. 時間の確保 <該当学年主任・クラス担任にPR>

1年生の夏休み明け、いろいろな人間関係トラブルの問題が噴出してきた時期があり、それがぼちぼち落ち着いたところに、前任校（屋代南高校）で取り組んだ人間関係についての保健講話のスライド資料を学年室に持ち込み、「私、こんな話を全体に向けて伝えられます、どこかで時間をとれますか?」「参集でも、オンラインでも。学年閉鎖の時でもいいので…」と伝えておいた。

最終的になかなか時間が取れず、実現できずに、このまま今年度は流れてしまうかな、と思っていたところ、2～3月の特編授業のところでお願いできないか、という依頼が来た。特編授業のコマが埋まらずに困っていた2学年もそこに転がり込んできて（体育研究室での立ち話で決定）、1・2学年合同で、同じ日同じ時間にオンラインで各教室へ配信する形で実施することになった。

2. 実施日および対象

令和5年3月14日（火）9：00～9：50

令和4年度 1年生5クラス（200人）、2年生4クラス（158人）

3. 実施方法

Google meet でオンライン（感染症流行期を考慮）各クラス PC→HR 教室スクリーンに映し視聴…保健室から配信の予定だったが、養護教諭の家族がインフルエンザ罹患、看護が必要となり、養護教諭本人も症状が出ていたので、急遽自宅からのリモートで実施させてもらった。

4. 内容について（実際の配布資料の抜粋は5ページから）

講話タイトル「人間関係について～知っておいてほしいこと～」

保健室に持ち込まれたことのある人間関係にまつわるいろいろな相談の中から、思春期に抱えやすい悩みにフォーカス、自分事としてとらえやすい内容にし、物事のとらえ方や考え方を提案。

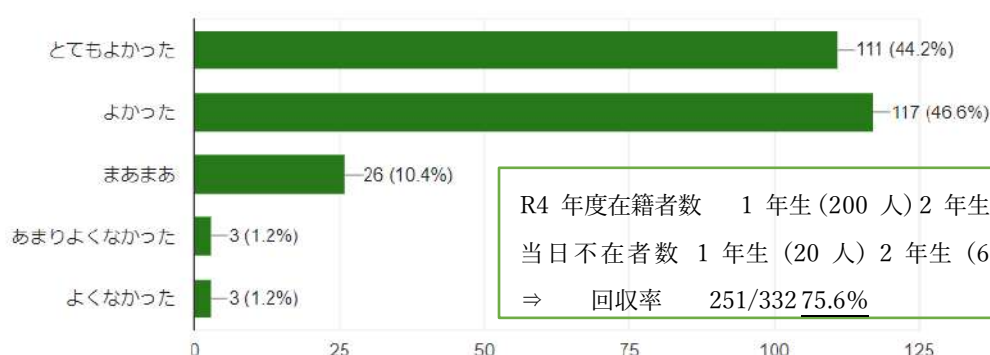
昨年度の学習指導要領改訂により、高校の保健の授業で精神疾患について扱うことになったことにも関連させ、10代も多く、いつ誰がかかってもおかしくない病気であることを伝え、相談を促す。

材料は、これまでに受けた研修内容でピピっときたこと、学校保健ニュースや雑誌「健」の記事、ネット（FB等）の精神科 Dr.や心理カウンセラーの記事、テレビやラジオで琴線に触れた言葉などをスマホのメモ帳やLINEの keep メモに書き込んだり、写真を貼ったり、記事の URL ごと貼付けておいたもの。

5. google フォームへの生徒の感想（詳細は別配布資料）

今回の講話はどうでしたか？

251 件の回答



IV 成果と課題

Google フォームの回収率は 75.6%、講話を聴いていた全員から感想アンケートを回収できたわけではないが、そのうちの 90.8%の生徒が「とてもよかった」「よかった」と回答、感想の内容を見ても概ね自分たちに関係のある、身近な悩みについての話題として好意的にとらえてくれたようである。また、勉強や部活等を頑張っていて保健室には来たことがないと思われる層から「相談をしたことがなかったからこそいい時間だった」「もっとやってほしい」等のコメントがあり、次年度も継続してやっていきたいと感じさせてくれた。数は少ないものの、質問や疑問の投げかけも来ていたので、言葉を選びながら回答を作成、後日 Google クラウドに掲載した（次ページ）。当事者たちがどう受け止めたのかは不明。

<その後の保健室で…>

春休みが明けた新年度、新学期が始まり、連休明け、健康診断行事も落ち着いたところを見計らって相談で来室する生徒には、新顔がちらほら。「先生ならわかると思って…」「3月にしてくれたあの話あるじゃん」「ここへ来た方が話が早いと思って…」「私、小中では保健室に来たことがなかったんだけど…」「先生ならどう考えるのか聞きたくて」「先生の話は、そんなの当たり前のことじゃん！って聞いていたけど、なんとなく思っていたことを言葉に落としてくれてスッキリした。みんなよく聞いてくれた」等、うれしい反応があった。中には、本人はその当時あまり聞いていなかったものの、友達

から「保健室の先生ならわかってくれるから、話してくれば」と言われてきてみた、「今度はちゃんと聞くから、また講話してほしい」という生徒もいた。端から全生徒が聞いてくれるとは思っていなかったが、この年代の友達ネットワーク（口コミ）は想像以上に強力で、続けていけば耳を傾けてくれる層が増えていくのかも知れない、と期待できる出来事だった。

この春の新入生にも保健室オリエンテーションの中で同様の内容をコンパクトにしたものを織り込んで伝えたため、今年度は養護教諭のこの内容の講話を一応全校生徒が聞いた状況からスタートしている。昨年度1年間は同じような悩みを抱えてやってくる生徒一人一人に時間をかけて同じような話をしていたが、今年度は基本の話をしてある前提で相談対応を開始できることが多いので、相談件数自体は増えていても、相談時間は短縮され、かつ丁寧に対応しやすくなり、仕事の効率化、働き方改革にもなったのではと思っている。

生徒たちの養護教諭への相談のハードルが下がったことを感じるし、非常に効果的な取り組みだったと自負しているが、課題もある。ついついあれもこれも伝えておきたい、と欲張って盛り込み過ぎ、後ろの方が駆け足のマシンガントーク、挙句の果てにスライド省略になってしまう。「養護教諭はこういう時にいかにせんしゃべりすぎるから気をつけろ」「いいか、50分の授業のうち、生徒の頭に残るキーワードは3つまで!」と、初任の頃保健の授業を代わりにやらせてもらいご指導を受けた教頭に言われたことを、30年経った今でもなかなかクリアできておらず、毎回やり終えたあと、もっとシンプルにすればよかった、ああすればよかったのにと一人反省会、にも関わらず、次の機会にはまた新たに盛り込みたい内容があれもこれもと生まれてきてしまい、取捨選択する検討時間が取れないまま、結局早口についていけない生徒を取り残し、用意したスライドも飛ばし飛ばしでお蔵入りとなってしまうがちである。たまにしか講話の機会のない養護教諭にありがちな失敗なのかも知れないが、このことは今後も課題として気をつけながら取り組んでいかねばならない。

V終わりに

すでに精力的に実施されている方にしてみれば、今さら何を言っているのかと言われそうだが、やってみたいけれど時間の確保がなかなかできないでいる方、養護教諭が生徒の前で保健講話をする必要はない、とお考えの方もいるかも知れない。かく言う私も、実は養護教諭が子どもたちの前で話するのはどうなんだろう？と思っていた側だった。みんなの前に出ない養護教諭だからこそ、自分と一対一で話を聞いてくれる、秘密を守ってくれる、と思ってもらえるでは、と考えていた頃もあった。

個々に対応した個別指導はもちろん重要である。が、個別指導だけでは養護教諭の持つ情報量は非常にもったいない。我々養護教諭は実に様々な健康にまつわる情報を持っている。実際、養護教諭はいろいろな研修を受けられる立場にあり、県の主催だけとっても官制研修のほかに、いろいろな研修案内

（性被害防止、自殺予防、SOSの出し方教育、精神保健、アレルギー等々）が届き、さらに執務に役立ちそうな民間研修も喜んで（？）受けに行く。コロナ禍を経てオンライン研修が増加し、受けやすくなったことによりさらに拍車がかかっているという人もいないだろうか。また、我々養護教諭は基本的に「健康オタク」なので、普通に生活していても、テレビ・ラジオ・ネット等で流れてくる情報を何かに役立ちそうだからととりあえずゲットしておく習性（？）もあるので、講話の材料には案外困らない。

これからの養護教諭には、生徒が保健室にやってくるのを待っているだけではなく、相談相手に選んでもらえるようにこちらからアプローチしていく要素も必要だと思われる。もちろんそもそもの相性が合う合わないはあるだろうが、相談相手として選んでもらう可能性を広げるために、ぜひやってみてい

ただきたい。

養護教諭の人となりを知ってもらい、相談しやすい状況を作り出していける保健講話、おススメである。

3/14 保健講話 質問・意見への回答 (3/24 各学年の Google クラスルームで配信)

	質問・意見	回答
1	自分が知らない間にストレスをためてしまうことがあるのか	あると思います。ストレス反応は人それぞれで、体調にも出ます。ちょっとしたことなら意識しすぎる必要はありませんが、普段と違う不調があまり続くようなら、何がストレスになっているのか客観的に意識して、ストレス解消を心がけたほうがいいかもしれません。
2	無視は人をダメにするって言ってたじゃないですか、それで既読ついて返信こなかったら怒るのはバカバカしいって言ってたじゃないですか、じゃあ既読無視ってなんですか？	冷静に考えてみてください、「既読無視」という言葉自体が勝手な「解釈」ですよ（世の中に出回りすぎている言葉ですが…）。「既読だけど返信がこない」ということだけが「事実」であって、それを無視されたと解釈してしまっていることに苦しめられているわけです。
3	他人と過去は変えられない… ←これは違うと思った	他人であるその人が、自身で変わろうとしていればもちろん変わります。変わる気のない他人をあなたが変えることはできない、という意味です。（過去は変えられない、ということでもいいのでしょうか？）
4	もし解釈の仕方が違ったらどうやったらなおるのか	違う、と自分で認識できた時点からもう変えられます。ただ、それまでそう解釈してきてしまった考え方のクセはなかなか頑固なので、あとは本人の変えようという気持ち次第です。道のりは険しいですが意識し続けることが大事です。
5	1:7:2 の法則の合わない人はいるという考えは実際に合ってるけど、その考え方だと相手への思いやりが薄れる、無くなる、人が出てきそう。合わないから仕方ないで終わってしまうから。	人付き合いを無理に頑張ろうとしてしまう人が多いので今回の話をしましたが、集団の中でお互いが気持ちよく過ごすためには、まずは相手のことを知ろう・仲良くなろうと努力してみることは大前提としてあります。そうした上で、どうしても合わない人もいるからそれ以上は無理に頑張らなくてもいいんだよ、そこそこの付き合い方でいいんだよということあって、全く関わりを持つな、遮断せよということではありません。集団生活である以上、いくら合わなくても、お互いが気持ちよく過ごすためには最低限の思いやりやマナーは必要です。

6	孤独を感じたらどうしたらいいか	感じていいんです。ただ、もしかしたら一人であることに対して 「一緒にいる人がいなくて、ひとりぼっちだと思われていたら嫌だ」という解釈が強いのかもかもしれません。 「誰かといなきゃいられない自分」になっていませんか？それから、もし一人でいれる自分だとしても、例えばパワーダウンしている時は誰かと関わりたい欲求があって当たり前なので、心を許せる誰かに話を聞いてもらってみてはどうでしょう。
7	これから先無理して友達を作ろうとしなくてもいいですか？	「無理して」はしなくていいです。ただ、居合わせた相手がどんな人で、合う人なのか合わない人なのかはある程度関わってみなければわかりません。一生の友と出会うチャンスを逃すことのないように、最初から関わりを放棄するのはおススメしません。
8	一番思春期が来ている年齢はなんさいなのか(不参加者)	配布資料にあるように 10-18 歳くらいと言われていきます。個人差があるのでそれぞれです。18 歳までにすっきり終わらない人も中にはいます。
9	変なことを言うてくる人は無視が一番と聞いたのでそれだけ心においこうと思いました。	「無視」はダメなんです、精神的暴力になってしまうので。「はいはい」と受け流し、まともに取り合わないことです。

人間関係について

～知っておいてほしいこと～

長野南高校 1・2 学年
R5.3.14



まず「思春期」について。

- 「思春期」とは…
10-18歳くらいのこと
大人への階段を上っている途中段階
体も心も劇的に成長中。

急にイライラ 意地悪したくなる
なんだか友だちに腹が立つ
人が自分をどう見てるか気になる
大人は信用できない 親と話したくない
人には言えない悩みがある

人間関係についての 考え方・受け止め方の クセを見直す



「友達100人できるかな」神話

♪歌「1年生になったら」♪
親も、先生も、子どもたちも…
「友達が多い方がいい」
「友達ができるか心配」
「同じクラスだから仲良く
しなきゃいけない」
「あの子、ぼっちだ（かわいそう）」

本当にそうでしょうか？

学校・クラスで一緒になったのは ただの偶然。

- 学校は、性格も思いも違う人間が、たまたま同じ枠にはめられてしまう場所。
- 自分とは異なるいろいろな価値観や考え方に触れ、新たな気づきを得たり、人として成長していく場所でもあるけれど、ただ偶然、同じ場にいるだけの人間にそこまで執着しなくてもいいのでは…？
- 学校・クラスが世界のすべてではない。

ありのままの自分を大切にしてくれる人の存在を見逃さないように冷静になろう。

「1：7：2」の法則

- 人間関係においては、
- 何をしても合わない人が1割
 - 行動によって合う・合わないが分かれる人が7割
 - 何をしても合う人が2割
(心理学者カール・ロジャース)

合わないのは自分の努力不足ではない！
「そういう人もいる」と納得しよう。

期待しすぎていませんか？

- 人間関係でストレスを受けるのは、自分が期待していたことに相手が答えてくれなかったことが原因。
「友達ならば、こうしてくれるはず」
「彼氏（彼女）ならこうしてくれて当たり前」

思い通りにならない相手に対して
勝手に腹を立てていませんか...？

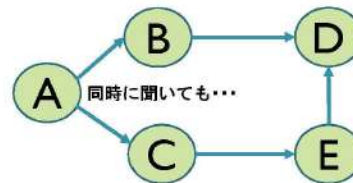
- 友だちだから、恋人だから〇〇を要求する権利がある、という考え方
→これがケンカの原因をつくる
- 自分とは別人格であり、他人であることを忘れない
- 長く付き合っていきたい関係だからこそ、礼儀をわきまえ、丁寧に接する

◎自分とは違う人間なのだと心にとめ、
相手を尊重することを忘れない
◎相手が自分の思い通りにならないから
といって不機嫌になる必要はない

コントロールできることと できないことがある

- 他人の感情や、過去に起きたこと、置かれた環境や巡りあわせなど...自分でコントロールできないことをどうにかしようとするから苦しくなる。
「他人と過去」は変えられない
変えられるのは「自分と未来」
- コミュニケーションでも、自分が投げたボールを相手がどう受け止めるかは相手が決めること。

B「AがDのこと○って言っていたよ」



C「AがDのこと□って言っていたよ」

思い通りにいかないのが人生。

自分の意志ではどうにもならないことが世の中にはたくさんある

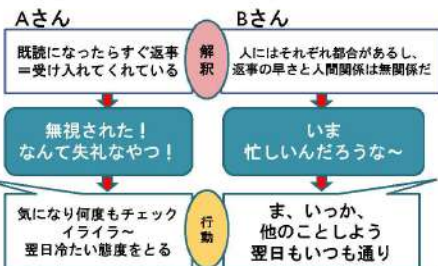
自分でコントロールできることと、
できないことを明らかにしてみる



コントロールできることは努力し
コントロールできないことは諦める
完璧を求めず、ほどほどにする

「事実」ではなく 「解釈」に傷つけられている

（事実）LINEが既読だけど返事がこない



相手を尊重するためには...

①率直に気持ちを話す

=正直に、はっきりと

自分の感情をごまかさず、ちゃんと感じる。

悲しかったのか、

さびしかったのか、

くやしかったのか、

された相手に、シンプルな言葉で伝えよう。

「なんか今の傷つく」「それ結構凹む」など

～ネガティブ感情の扱い方～

- ネガティブな感情はなくすべきである、と思いませんか？
- 不快な体験に不快な感情（怒り・不安・悲しみ・劣等感・嫉妬など）が生じるのは当たり前の生理現象。

大切なのは、

不快な感情を安全に

抱えられるかどうか

→感情を言葉に落としてみる



相手を尊重するためには...

②相手を理解しようと

よく聞く

相手の立場になって考えて、
想像してみる。

自分はどっちのタイプ？

①の「率直に気持ちを話す」に偏ると...

→自己主張ばかりで、相手の話を聞けない（力を持ちやすい）

②の「相手を理解しようとよく聞く」

に偏ると...

→相手の気持ち優先で自分の気持ちは
しまい込み、我慢してしまう

（力を奪われやすい）

バランス大事！足りない方を努力しよう。

「一人でいる力」、大事！

- 友達と仲良くすごすことは大事。でも、友達に頼ってばかりになってしまう...



- 誰かが誰かをいじめようとなったとき、いじめっ子の仲間に入って安泰を図ろうとしてしまう...

「一人でいる力」があると、自分の世界があるので、友達に頼りすぎることなく、バランスよく友達関係を築ける。

ストレス対策について



マイナスの感情



プラスの感情

ストレスに耐える力について (ストレス耐性)

- 同じ環境でも、ストレスを「強く感じる人」と「感じにくい人」がいる。
→ **ストレス耐性に個人差がある。**
- 人によってストレス反応の現れ方が違うだけでなく、同じ人でも、時と場合によって変化。
→ **精神的にタフな人でも、大きな失敗を経験した後は、自信を失い、ストレス耐性が弱まり、小さなストレスでも影響を受けやすくなる。**

19

風呂釜がいっぱいにならないためには



- ①風呂釜を大きくする
- ②蛇口を閉める
 - ・物事の見方を変える
 - ・問題を解決する→相談する
- ③栓を抜く
 - ・ストレス解消する
- ④お風呂が一杯になるのを気づく
 - ・ストレスがたまった時の自分の傾向について知る

OVA ゲートキーパー研修資料より 20

家でもできるストレス解消法例

・ペットと遊ぶ ・動物の動画・画像を見る ・旅行雑誌/旅行記を読む ・音楽をきく ・歌う/口ずさむ ・おいしいものを食べる ・漫画を読む ・読書をする ・ドラマを見る ・お笑い番組を見る ・ネット動画を見る ・服をネットで買う ・おしゃれをする ・スポーツを観戦する ・日記をつける ・手紙を書く ・入浴をする ・昼寝する ・工作・日曜大工をする	・興味があることを調べる ・お菓子を食べる ・自然の映像を見る ・コーヒー・紅茶などを飲む ・瞑想・ヨガをする ・植物・動物の世話をする ・人とSNSでやりとりする ・意見を言う(ブログやSNS等) ・オンラインイベントに参加する ・オンライン勉強会に参加する ・ドライブする ・料理をする ・本を探す、読む ・沢山寝る ・掃除をする ・ものを捨てる ・絵を描く ・機械をいじる ・クイズやクロスワードを解く	・ほめられる/ほめる ・電話で話す ・SNSでメッセージを送る ・散歩をする ・好きな人のことを考える ・好きな人と一緒に過ごす ・新しいことを考える/覚える ・計画を立てる ・筋力トレーニングをする ・アロマをたく ・ネイルをする ・写真を整理する ・プレゼントをする ・寄付する ・ラジオを聴く ・空・雲・月を眺める ・部屋の模様替えをする ・楽な恰好をする ・手芸・編み物をする
---	--	--

OVA ゲートキーパー研修資料より 21

心の健康には生活習慣も関係します ～ まずは **睡眠時間** を確保しましょう ～




14～17歳で推奨されている睡眠時間は、**8～10時間**です

日本学校精神保健研究会 学校MHL教育プログラム教材より 22

友達が相談してくれたら！

- 問題解決だけを目指さない
- 「一緒に考えてくれる人がいる」ことそのものがもたらす効果がとても大きい。



「味方になってくれた」
→ **ものすごくエネルギーになる！**

23

おわり

アンケートにご協力ください
<https://forms.gle/9winCwHKnzQ99TCX9>



**3/17(金)までに
入力してください**

24