

## (7) SELと教科を組み合わせた実践例とその効果について

### SELと関連させた教科「保健」の授業実践とその効果

静岡大学教職大学院 勝又 慎之輔

#### 1. 授業の概要

##### 【対象者】

A市の公立B中学校に通う1年生6学級209名(男子119名、女子90名)と、2年生7学級224名(男子113名、女子111名)の全13学級を対象とした。

##### 【実施期間】

X年度:X年10月から11月に1年生に対して、SELと関連させた保健の授業を2時間行った。

X+1年度:X+1年5月から6月に1年生及び2年生を対象に行った。1年生は、1組、2組、6組は保健の授業を6時間行い、3組、4組、5組は保健の授業を6時間とSELの授業を1時間の計7時間行った。2年生は、3組、4組、7組は保健の授業を4時間行い、1組、2組、5組、6組は保健の授業を4時間とSELの授業を1時間の計5時間行った。

##### 【授業内容】

下記の表1～3に記した通り実践した。なお、全ての表において関連するコンピテンシーとして、①:自己理解、②:他者理解、③:対人関係、④:責任ある意思決定、⑤:セルフマネジメントと示す。また、関連の程度として、◎:特に関連がある、○:関連があると示す。

表1 X年度1年生対象プログラムの内容

セッション	SELと関連づけた主な活動内容	関連するSELコンピテンシー				
		①	②	③	④	⑤
1. 心と体の関わり	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在の自分の心と体の調和を乱しそうな要因について考える。</li> <li>心と体の調和を保つために、自分なりにできることを考えて発表する。</li> </ul>	◎				○
2. ストレスへの対処	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシートを用いて、現在の自分にどのストレスラーが強く影響を与えているのかについて可視化する。</li> <li>ストレスコーピングのメカニズムについて理解する。</li> <li>グループ(4人程度)になり、配付されたストレスコーピングの例を、おすすめするしないなど、自分なりの評価を加えて班員に発表する。</li> <li>他の班員の発表を聞いたり、前時に他の生徒が挙げたストレスコーピング例を見たりして、自分に合っていそうなものや試してみたいものをワークシートに記入する。</li> </ul>	◎		○		◎
宿題	<ul style="list-style-type: none"> <li>実生活の中でストレスを感じた際に、授業で自分に合っている、試したいと思ったコーピングを実践する。ストレスを感じた時に、ストレスに対して選択したコーピングを実践し、その効果について振り返り記入する。</li> </ul>	◎				◎

表2 X+1年度1年生対象プログラムの内容

セッション	SELと関連づけた主な活動内容	関連するSELコンピテンシー				
		①	②	③	④	⑤
1. 考える心・感動する心の発達	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループ(4名程度)になり、自分たちの目標や夢を実現するために、どのような心のはたらきが必要か、SELコンピテンシーを視点に意見を出し合う。</li> <li>出た意見をもとに、(自分の現状と照らし合わせ)目標や夢の実現のために自分にとって必要な心のはたらきは何か、考えをワークシートに記入する。</li> </ul>	◎	○			
2. 思春期の心の変化への対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分にとって「中学生にふさわしい責任ある行動」とは何か考え、ワークシートに記入する。</li> <li>グループ(4名程度)になり、互いの考えを発表し、互いの良いところを伝え合う。</li> </ul>	○	◎	○	◎	○
3. 人との関わりと自分らしさ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシートを用いて、自分らしさについて考える。</li> <li>自分らしさのワークをもとに、名刺を作成する。それを交換しながら、相手の名刺に書かれている内容に質問をしたり、共感したりして会話をする。ローテーションしながら多くの級友と交換する。</li> </ul>	◎	○	◎		

表2 X+1年度1年生対象プログラムの内容(続き)

セッション	SELと関連づけた主な活動内容	関連するSELコンピテンシー				
		①	②	③	④	⑤
4. 心と体の関わり	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在の自分の心と体の調和を乱しそうな要因について考える。</li> <li>心と体の調和を保つために、自分なりにできることを考えて発表する。</li> </ul>	◎				○
5. ストレスへの対処	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシートを用いて、現在の自分にどのストレスラーが強く影響を与えているのかについて可視化する。</li> <li>ストレスコーピングのメカニズムについて理解する。</li> <li>グループ(4人程度)になり、配付されたストレスコーピングの例を、おすすめするしないなど、自分なりの評価を加えて班員に発表する。</li> <li>他の班員の発表を聞いたり、前時に他の生徒が挙げたストレスコーピング例を見たりして、自分に合っていそうなものや試してみたいものをワークシートに記入する。</li> </ul>	◎		○		◎
宿題①	<ul style="list-style-type: none"> <li>実生活の中でストレスを感じた際に、授業で自分に合っている、試したいと思ったコーピングを実践する。ストレスを感じた時に、ストレスに対して選択したコーピングを実践し、その効果について振り返り記入する。</li> </ul>	◎				◎
6. 欲求への対処	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシートを用いて、現在の自分がどんな欲求があるのか、また、それが満たされているのかについて可視化する。</li> <li>ワークシートの例に対して、自分ならばどのように対処するか考え、記入する。</li> <li>グループ(4名程度)になり、互いの意見の良いところや疑問点、よりよくなるためのアドバイスを伝え合う。</li> </ul>	◎				◎
宿題②	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業で考えたコーピングを実生活の中でストレスを感じた場面で実践する。その際に、効果がない・弱いと感じた場合には他のコーピングを組み合わせたり、新しいコーピングに取り組んでみたりして、その効果について振り返り記入する。</li> </ul>	◎				◎
リラクセス法・呼吸法 ※SELの授業	<ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸法やリラクセス法を体験する。</li> <li>どんな場面で、どんなコーピングが有効か考えワークシートに記入する。</li> </ul>	◎				◎
宿題③	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業中に自分に合っている、試したいと思ったコーピングを中心に、約1カ月間実施する。ストレスを感じた時に、ストレスに対して選択したコーピングを実践し、その効果について振り返り記入する。</li> </ul>	◎				◎

表3 X+1年度2年生対象プログラムの内容

セッション	SELと関連づけた主な活動内容	関連するSELコンピテンシー				
		①	②	③	④	⑤
上手な断り方 ※SELの授業	<ul style="list-style-type: none"> <li>動画を用いて、断り方によって受ける印象の違いについて学ぶ。</li> <li>グループ(4名程度)になり、上手な断り方のポイントを考え、発表する。</li> <li>グループで出た意見を全体で共有し、学級の上手な断り方ポイントを完成させる。</li> <li>ワークシートの例について、ポイントを参考にしながら上手に断るセリフを考える。</li> <li>自分で考えたセリフをもとにロールプレイし、互いの良い点を認め合う。</li> </ul>		◎	◎		
宿題	<ul style="list-style-type: none"> <li>実生活の中で、上手な断り方ポイントをつかって、自分も相手も心地よく感じるような断り方を実践する。また、その場面を振り返り、自分の言った言葉が後から見返して上手に断れていたか内省し、ワークシートに記入する。</li> </ul>			◎	○	○
1. 喫煙と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>動画を用いて、依存症のメカニズムや依存症が健康や生活に与える影響について学ぶ。</li> <li>グループ(4名程度)になり、依存症になりやすい環境について考え、発表する。</li> </ul>				○	○
2. 飲酒と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループ(4名程度)になり、依存症になりにくい環境をつくる具体的な方法について、SELコンピテンシーの視点から考え、発表する。</li> </ul>				○	○
3. 薬物乱用と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な人が依存症になりそうになっていると感じたら、どのようなサポートができるか、ワークシートの例にしたがって考える。</li> </ul>				○	○

表3 X+1年度2年生対象プログラムの内容(続き)

セッション	SELと関連づけた主な活動内容	関連するSELコンピテンシー				
		①	②	③	④	⑤
4.喫煙、飲酒、 薬物乱用のきっかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループ(4名程度)になり、不当な要求に対しても上手な断り方と同じポイントで断ればよい考え、発表する。</li> <li>グループで出た意見を全体で共有し、学級の上手な断り方ポイントに不当な要求を受けた場合を加筆する。</li> <li>自分で考えたセリフをもとにロールプレイし、互いの良い点を認め合う。</li> <li>ワークシートの例について、ポイントを参考にしながら上手に断るセリフを考える。</li> </ul>			◎	◎	◎

## 2. プログラムの評価方法

### 【手続き】

生徒に3回、無記名式の下記(1)～(4)の尺度への回答を求めた。X年度は、事前テストはX年10月、事後テストを同年11月、フォローアップテストを同年12月に行った。また、X+1年度は、事前テストはX+1年5月、事後テストを同年7月、フォローアップテストを同年10月に行った。解析は全てIBM SPSS Statistics23を用いて行った。

(1)子ども用レジリエンススキル尺度(小林・五十嵐ら、2024)

(2)ストレス反応質問紙(石原・福田、2007)

(3)小中学生用不登校傾向尺度(五十嵐、2015)

(4)日常ストレスサー尺度(西野・小林・北川、2009)

(5)B中学校におけるX-1年度からX+1年度12月までの不登校生徒発生率及び問題行動発生率

### 【対象者】

上記、(1)～(4)の解析に用いたデータは、全てのテストに回答し、かつ、全ての項目に回答している生徒のデータを用いた。そのため、最終的に1年生192名(男子108名、女子84名)、2年生155名(男子68名、女子87名)で、有効解答率は80.1%となった。

## 3. 結果及び考察

本実践では、SELと関連させた保健の授業により、生徒のレジリエンススキルを高めるとともに(図1及び2)、ストレス反応や不登校傾向を抑制できることが明らかになった(図3)。

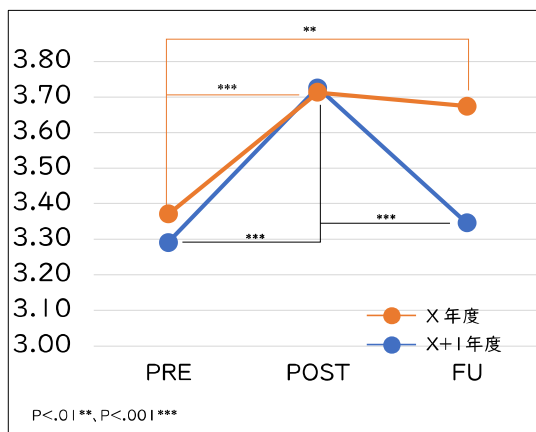


図1 1年生のセルフケアの得点推移

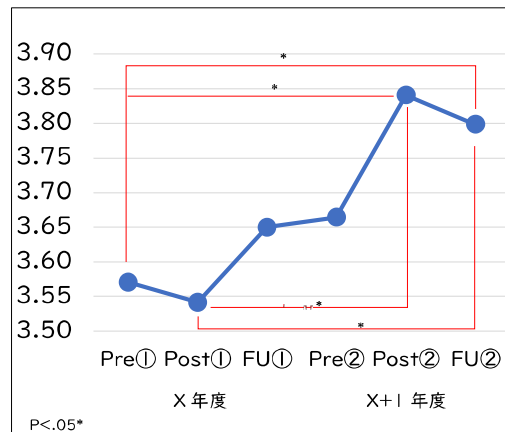


図2 X+1年度2年生のポジティブな自己認識の得点推移

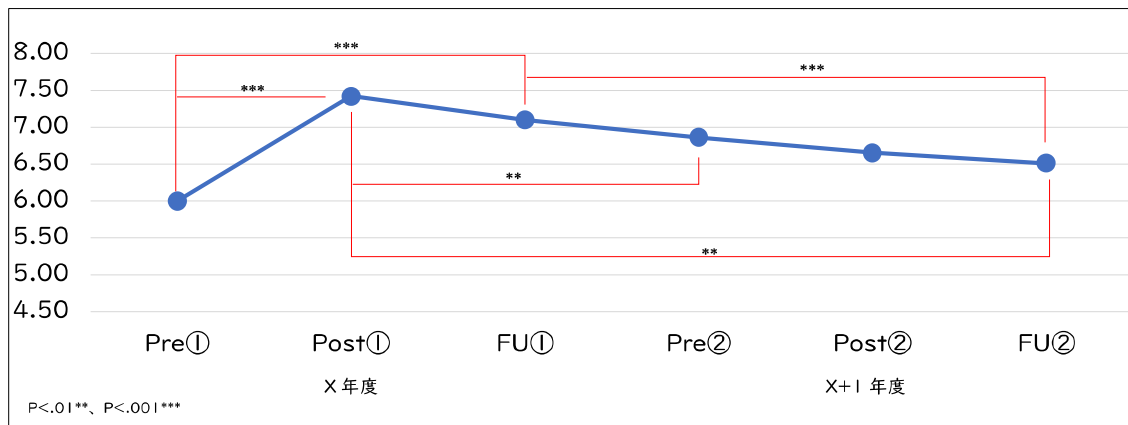


図3 X+1年度2年生の「学業」の得点推移

X+1年度1年生は、介入後、新規不登校生徒発生率の上昇が抑制され、B 中学校における過去3年間で最も低い数値となった(図4)。



図4 B中学校1年生の新規不登校生徒発生率の推移

2年生は、レジリエンススキルの高まりとともに、ストレス反応や不登校傾向の抑制が見られた X+1年度において、新規不登校生徒発生率が大幅に抑制され、介入をしていない3年生の2年次よりも2%以上低い数値であった(図5)。さらに、問題行動発生率においても、1年次と比べ発生率が半減した。

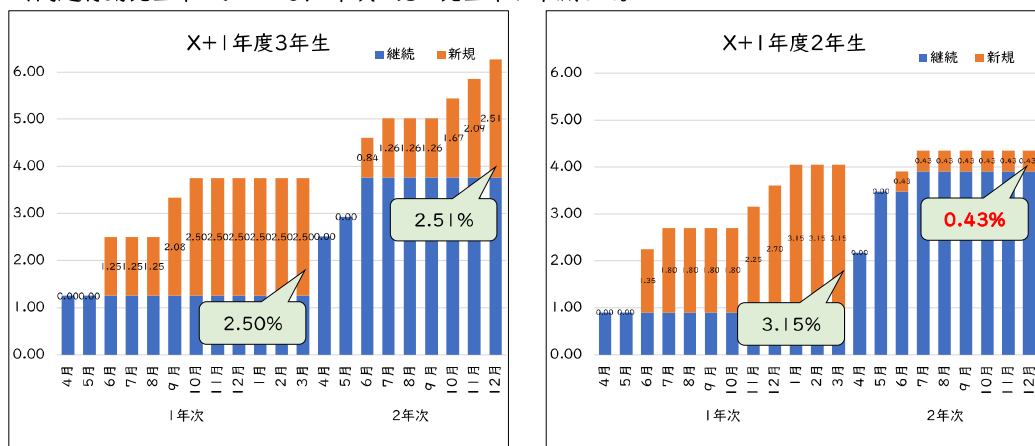


図5 B中学校のX+1年度3年生及び2年生の新規不登校生徒発生率の推移

こうした成果を得られたのは、教科「保健」の持つ特質が般化<sup>※</sup>・維持を促すからであると考ええる。一般に、SEL に代表される心理教育プログラムで最も重要とされているのは般化であるが、渡辺・星（2009）は先行研究から、介入効果を般化・維持させるためには、スキル遂行の継続的な学習と、それを促進するための認知的な学習の双方が必要であると指摘している。

学習指導要領では、保健分野について、4つの教育内容を3年間で 48 単位時間程度、適切に配当することとされている（文部科学省、2018）。つまり、保健分野は、1つの教育内容に対して関連した複数の学習内容で学びを深めていくという特質があると言える。例えば、本実践の X+1 年度 1 年生対象プログラムでは、ストレスコーピングについて、「心と体の関わり」、「ストレスへの対処」、「欲求への対処」の3時間で基礎的概念や、新たなコーピング、効果的なコーピング方略について学んだ。また、「ストレスへの対処」と「欲求への対処」の授業後には、それぞれ宿題（次の授業までの間に、生活の中でコーピングを実践し、その効果を自己評価して提出）を設定した。こうしたことから、保健分野は、その特質からスキル遂行の継続的な学習に適する授業構成が整っていると考えられる。また、更に広い視野でみても、スキル遂行の継続的な学習に適していることがわかる。文部科学省（2020）は、保健の特徴を、小学校、中学校、高等学校において、おおむね同様の内容を繰り返し学習するものと示している。つまり、学校種を貫く共通の目標を基に、おおむね同様の内容を発達段階に応じながら発展的に学習していく構成になっているということである。こうしたことから、10 年間（小学校3年生から高等学校3年生まで）を通して、スキル遂行の継続的な学習ができる構成になっていると言える。さらに、子どもの身につけたスキルを遂行しようという態度を養えるということも、教科「保健」の特質と言える。荒川・藤川ら（2017）は、保健分野の授業は、他教科に比べて、具体的に健康な生活を送るための手立てについて学ぶことや、直接生活に関わったり行動変容につながったりするような内容を扱うことが多いと指摘している。文部科学省（2018）も、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程として、個人生活における健康・安全の内容から自他の健康に関する課題を発見し、健康情報や知識を吟味し、活用して多様な解決方法を考えるとともに、これらの中から、適切な方法を選択・決定し、自他の生活に活用したりすることを示している。このように、教科「保健」は、学習で身につけたり高めたりした知識や技能、思考力等を自らの健康の保持増進のために生活の中で活用する態度を養うことを前提としていることがわかる。こうしたことから、教科「保健」固有の目標から、授業を通して、子どもの実生活でのスキルを遂行する態度を養うことができると考えられる。

以上のことから、子どもの身につけたスキルを遂行しようという態度を養うとともに、スキルの継続的な学習ができる構造であるという保健のもつ特質が、般化・維持の促進に寄与していると言える。そして、その特質に加え、保健が SEL と親和性の高い学習内容であることから、教科「保健」の授業は、SEL と関連づけて展開することに長けており、子どもにとって有益な効果を得られると示唆された。

#### 4. 主な引用文献

- ・荒川雅子，藤川和俊，上野佳代，& 朝倉隆司．（2017）．中学校の保健授業における資質・能力の育成：知識，スキル，態度・価値の相互作用に焦点を当てて．東京学芸大学紀要．芸術・スポーツ科学系，69，205-221．
- ・文部科学省（2020）「生きる力を育む中学校保健教育の手引き」令和 2 年 3 月  
〈[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/\\_icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt\\_kensyoku-01.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt_kensyoku-01.pdf)〉
- ・渡辺弥生，& 星雄一郎．（2009）．中学生対象のソーシャルスキルトレーニングにおけるセルフマネジメント方略の般化促進効果．

※般化：ある刺激に条件づけられた反応が、他の刺激に対しても生じることです（心理学事典）。  
SELで学んだスキルが様々な場面で活用できるようになることを示します。