

## 令和7年度 羽島市養護教諭部会テーマ

### 心身ともに健康的な生活を送るために自らメディアコントロールできる子をめざして ～ ウェルビーイングの視点から ～

#### 1 主題設定の理由

本部会では、体調不良で保健室に来室する原因の多くが生活習慣の乱れ（睡眠不足や朝食欠食など）と関係しており、その背景に電子メディアの使用時間が影響していると考え、平成29年度より「よりよい生活習慣の確立」をめざし、特にアウトメディア（メディアをなるべく使わないこと）を中心に指導をしてきた。しかし、GIGAスクール構想により、授業でもタブレットを使うことが日常となり、電子メディアを使わない触れさせない教育ではなく、自らのメディアコントロール力を高めることが重要であると考え、研究を進めてきた。さらに、近年注目されているウェルビーイングの向上につながる取組を実施することで、メディアコントロール力の育成だけでなく、生涯にわたって心身ともに健康的な生活を実践する子の育成につながると考えた。

※電子メディアとは、テレビ・スマートフォン・ゲーム機・パソコン・タブレット端末などのことを意味する。

<ウェルビーイングとは>

身体的・精神的・社会的によい状態にあることをいい、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福を含む概念。

<幸せの4つの因子>

|            |   |
|------------|---|
| 「やってみよう」因子 | 自己実現と成長の因子。やりがいや強みを持ち主体性が高い人は幸せ。                  |
| 「ありがとう」因子  | つながりや感謝、あるいは利他性や思いやりを持つことが幸せ。                     |
| 「なんとかなる」因子 | 前向きかつ楽観的で、何事もなんとかなると思えるポジティブさや、チャレンジ精神があると幸せ。     |
| 「ありのままに」因子 | 独立性と自分らしさを保つこと。自分を他者と比べ過ぎず、自分らしさをしっかりと持っていることが幸せ。 |

〈慶應義塾大学大学院 名誉教授 前野 隆司 氏〉

#### 2 研究仮説

- (1) 児童生徒の健康課題を共に考え、望ましい生活習慣を身に付けるための保健教育を工夫すれば、自らの健康課題に向けて改善・行動できるようになる。
- (2) 効果的な健康教育の情報を発信し、児童生徒と家庭や地域が一緒に取り組めば、幸せ因子が高まり、ウェルビーイングの向上につなげることができる。

#### 3 研究内容

- (1) 自らの健康課題解決に向けて改善・行動できる保健教育の在り方
  - ① 養護教諭の専門性を生かした保健教育
  - ② 児童・生徒委員会活動による主体的な取組
- (2) 効果的な健康教育の情報発信の在り方
  - ① 各中学校区での取組
  - ② 他機関との連携



②児童・生徒委員会活動による主体的な取組

児童・生徒委員会活動においては、独自のメディアコントロールキャンペーンの実施や、電子メディアや睡眠時間についてアンケートを行い、意識調査から電子メディアと睡眠、電子メディアと脳の働きなど自分たちが興味のあることを調べ、校内放送を活用し、知識や意欲の向上へつなげた。また、電子メディアとの上手な付き合い方などを交流し、学級で目標を一つ決め、みんなで取り組むことを紹介・交流するなどした。

このように主体的な委員会活動を行うことは、「みんなで頑張ろう」、「目標を達成しよう」とするやり甲斐をもつことができ、【やってみよう因子】につながった。また、他者の電子メディアとの付き合い方を交流することで、「自分にもできそうだ」、「何とかなりそうだ」というポジティブさをもつことができ、【なんとかなる因子】にもつながった。

(2) 効果的な健康教育の情報発信の在り方

①各中学校区での取組

(ア)「保健だより」の発行（市内統一活動）

メディアコントロールが必要なのは、主に家庭で過ごす時間の中である。特に保護者の協力が必要不可欠であるが、それを負担に思う保護者も少なからずあると考えた。そこで、「保健だより」には取組の成果と課題だけではなく、電子メディアに関する情報、保護者の感想や児童生徒の体調や心情の良い変化、家族でどのように過ごしたかなど具体的な方法を多く掲載し、少しでも保護者の負担感が少なくなるよう工夫した。



〈発行した「保健だより」の一部〉

(イ) 中学校区間での児童生徒の意欲を向上させる工夫

メディアコントロール週間など長年にわたり取組を行っていくと、どうしても意欲の低下が見られるようになり、なかなか成果が見られなくなってきた。そこで、メディアコントロール週間の取組期間に家族で工夫したことや電子メディアを使わないおすすめの方法などを伝え合う『メディア達人カード』や、『メディア川柳』など新しい試みを取り入れ、各校区で交流したり、具体的な方法を伝え合ったりして、学校間を越え、児童生徒がお互いに意識を高められるように工夫した。

このように他校と交流をしたことで、地域ぐるみで一緒に取り組んでいることを実感したり、川柳に込められた思いから、なかなかやめられないのは自分だけではないと共感したりすることも、【なんとかなる因子】につながり、ポジティブにメディアコントロールに取り組むことができた。



### ③ 他機関との連携

前述したが、メディアコントロール力が必要になるのは主に家庭である。メディアコントロール週間などで、電子メディア使用の制限を行うことによって生まれた時間をどのように過ごすのか、家庭での協力が必須となる。そのため、特にPTAとの連携を重視し、PTA健康安全委員会等と協力し、カードゲームや料理、運動などさまざまな代替案を例示し、家庭との連携を図ってきた。また、羽島市には岐阜県立看護大学があり、毎年実習生を受け入れていることから、電子メディア関連の保健指導を実習生に実施してもらうなど、看護大学との連携や羽島市学校保健会など地域との連携に取り組んできた。

#### 【実践例】羽島市学校保健会での研究発表

羽島市学校保健会が主催する羽島市学校保健研究大会にて、養護教諭部会としてこの電子メディアに関する指導について発表した。発表後、この研究についてアンケートを実施したところ、電子メディアに関する取組や、中学校区での取組について大変賛同を得ることができた。養護教諭にとっても保護者や地域の方々とのつながりや感謝を感じることができ、【ありがとう因子】により、養護教諭のウェルビーイングの向上にもつながった。

## 5 成果と課題

### (1) 研究内容 1

#### ① 成果

- ・養護教諭の専門性を生かし、市内統一のメディアコントロール週間を継続して実施してきたことにより、児童生徒のみならず保護者にもメディアコントロールの意識が定着してきた。
- ・児童・生徒委員会による主体的な活動を仕組んだことにより、児童生徒がお互いに電子メディアの使用時間を減らして「早く寝てみよう」「すっきり起きるために就寝前のスマホを止めてみよう」と実際に行動し、「すっきり起きることができ、学習に集中できた。」など、よりよい生活習慣の確立につながった。

#### ② 課題

- ・電子メディアに関わる保健教育に取り組んだ期間は意識できるが、継続につながらない児童生徒もいるため、粘り強く見届けと指導を繰り返すことが大切である。また、健康相談などでの個別の保健指導についても、有効な手立てを考えていきたい。

### (2) 研究内容 2

#### ① 成果

- ・中学校区で養護教諭のチーム力を生かし、校区の特性を生かしながら交流することで、児童生徒と保護者や家族へ向けた新しい発信の仕方が工夫できた。
- ・家族や地域と一緒にあって取り組むことで、絆やつながりを感じることができ温かい取組を行うことができ、ウェルビーイングの向上につなげることができた。

#### ② 課題

- ・小中学校間の連携は深まったが、電子メディア使用の問題は幼児期にも及んでいるため、今後、羽島市学校保健会や地域・幼保との連携の方法を探っていきたい。