

加齢に伴う健康課題について、 「自分事」としての認識を持つ保健学習

— 「心情に働きかける教材」を取り入れた学習を通して —

外赤 広太¹

加齢に伴う健康課題について考える「加齢と健康」の学習内容は、高校生に「自分事」として捉えさせることが難しい内容である。本研究では、加齢に伴う健康課題について「自分事」としての認識を持たせるために、「心情に働きかける教材」を活用した。検証の結果、「自分事」としての認識を持たせることに本教材が有効であることがわかった。そこで、本研究の成果等から教材づくりのポイントを提案する。

はじめに

高等学校では、令和4年度から新しい『高等学校学習指導要領(平成30年告示)』(以下、『新学習指導要領』という)が、年次進行でスタートする。『新学習指導要領』の理念や内容の理解に加え、新たな健康課題についての授業改善や教材研究など、更なる創意工夫が求められている。

筆者のこれまでの保健の授業を振り返ると、日常生活と関連のある教科書以外の身近な情報を基に思考を促す発問を行ったりしてきた。しかし、生徒の学習に取り組む姿を振り返ると、生徒の現在および将来の生活における実践力の育成を目指す科目にも関わらず、授業における課題を「自分事」として捉えられる授業になっていなかったと思われる。

特に、既有知識が少なく、自分とのつながりをイメージしにくい内容に関しては顕著であり、本研究で扱う「加齢と健康」も、他の内容に比べ比較的関心が薄く、生徒が「自分事」としての認識を持っていないように感じていた。

「平成27年度高等学校学習指導要領実施状況調査(教師質問紙調査集計結果)」では、教師が「生徒が興味・関心をもちにくい」と回答した割合は、「思春期と健康」の8.4%や「結婚生活と健康」の7.0%に比べ、「加齢と健康」は68.1%と極めて高い数値を示し、多くの教師もこの単元への課題意識があることがわかった(国立教育政策研究所 2015)。

このことから、「加齢と健康」の指導に当たっては、生徒にとって身近に感じられ、興味・関心が持てる学習の工夫が一層必要であると考えられる。

一方、生徒が授業における課題を「自分事」として捉えられるようにすることは、これまでにも多くの教育実践者・研究者が問題意識を持ち、研究に取り組んできている。その中でも忠隈は、保健の授業「がんの

予防」において、「生命の尊さ」を学ぶ道徳の授業を保健の授業に先立って行い、同年代のがん患者の実話や実際の写真・音声等を素材とした教材を活用し、生徒の心情に働きかけ、身近な人や家族の視点を授業に取り入れることで、がんを「自分事」として考えさせた(忠隈 2021 pp. 48-49)。

本研究においては、忠隈の研究を参考に、筆者とその家族の認知症に係る体験談や、高校生が犠牲になった高齢ドライバーによる交通事故のニュース(映像)といった素材を基に手記を作成したり、身近な人や家族などといった立場を設定した心情を問う発問を作成したりするなどして、教材を作成することとした。そして作成した「心情に働きかける教材」を活用した学習を通して、加齢に伴う健康課題について「自分事」としての認識を持つことができるよう授業を実践することとした。

以上のことから、本主題を設定するとともに、本研究の成果と課題を明らかにすることは、生徒にとって関心が薄く、「自分事」としての認識を持ちにくい内容を扱う保健の授業づくりに貢献できると考えた。

研究の目的

加齢に伴う健康課題について、「自分事」としての認識を持つことができる「心情に働きかける教材」づくりを通して、仮説の検証結果等を基に教材づくりのポイントを検討する。

研究の内容

1 「自分事」としての認識を持つことについて

授業における指導内容を「自分事」として捉えられるようにすることは、これまでにも多くの教育実践者・研究者が問題意識を持ち、研究に取り組んできている。その中で、本研究で参考にした忠隈の「がんを自分事として捉え、認識を深める」ことを目指した先

行研究の成果によると、「自分ががん患者の家族だったらどのような行動をとるか」を考えさせるなど、生徒の心情に働きかけ、身近な人や家族の視点を授業に取り入れたことが、がんを自分事として考え、認識を深める上で有効であったと述べている(忠隈 2021 pp. 48-49)。

そこで本研究でも、保健の授業の中で、生徒が加齢に伴う健康課題を自分事として考えるために、「自分が高齢者になったら」という視点だけでなく、「自分が健康課題のある高齢者の家族だったら」という視点でも考えさせることで、自他の健康課題について、「自分事」として認識できるようになると考えた。

そこで、本研究における「自分事としての認識を持つ」とは、自分に加え、身近な人や家族などの立場に立って、加齢に伴う健康課題の本質や意義を理解することとした。

2 心情に働きかける教材について

今村は、保健の授業づくりについて、「学習者たちの頭脳内にある経験・知識・認識等に働きかけ、彼らの想念を刺激しつつ新たな情報を提供し、知識を組み替えさせ新しい自己を形成させる方向で、授業を構想すべきだ」(今村 2017 p. 41)と述べている。

この「想念」とは、「考え思うこと。心に浮ぶ思い」(新潮社 1995)と記されており、生徒の心情に働きかけ、健康課題に関心を持たせ、新たな知識を経験や既知知識と関連させながら認識の変容を促すことができるような学習の工夫が必要であると考えられる。

また今村は「教材」について、「学習者に身に付けて欲しい何らかの知識(概念・原理・法則など)や技能を、学習者に習得させるために提供する具体的な道具・手立て・仕掛けが『教材』である。」と述べている。そして、その「教材」を作る時の材料を「素材」として捉えており、「素材」から「教材」に加工していく過程・プロセスを「教材化」と呼んでいる(今村 2017 p. 62)。

このことから、学習内容の理解を促すためには、教材となる適切な素材を活用し、素材に手を加え、教材にしていく過程が重要であると考えられる。

そこで、生徒の心情に働きかけ、認識の変容を促すために、授業者である筆者とその家族の認知症に係る体験談や、高校生が犠牲になった高齢ドライバーによる交通事故のニュース(映像)といった素材を基に手記を作成したり、身近な人や家族の立場で考えることができる発問を作成したりするなど、「心情に働きかける教材」を授業で取り入れることとした。

3 研究の仮説

高等学校第2学年の保健の単元「加齢と健康」において、「心情に働きかける教材」を取り入れた学習を

通して、加齢に伴う健康課題について、「自分事」としての認識を持つことができるであろう。

4 検証授業

検証授業の概要は次のとおりである。

- (1) 期間 令和3年9月27日(月)～10月13日(水)
- (2) 対象 所属校 第2学年 3クラス 計73名
- (3) 授業者 筆者
- (4) 単元名 加齢と健康(3時間扱い)
- (5) 単元の概要

本研究は、「高等学校学習指導要領(平成21年告示)」、「高等学校学習指導要領(平成21年告示)解説保健体育編体育編」に基づき授業を実施した。

また、単元の概要については、表1のとおりである。本単元は、3時間とも短縮授業(1、2時間目は40分、3時間目は45分)で行い、1時間目のみ、半数の生徒がオンラインの授業を実施した。

表1 単元の概要

時間	学習内容
1	加齢に伴う心身の変化、中高年期を健やかに過ごすための個人的な取組
2	高齢期の健康課題に応じた環境づくりの重要性
3	生涯の各段階における健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくり

(6) 学習指導の工夫

ア 心情に働きかける教材

本研究では、指導内容や学習者に応じた教材となる素材を選び、表2、3、4の各教材を作成した。授業では、使用する手記や映像の内容を共有した後、内容に関わる「祖母」や「母」、「家族」といった立場を設定して心情の変化を問う発問をし、それぞれの立場を自分に置き換えて考えさせた。授業の最後に加齢に伴う健康課題について、自分の生活と関連付けた発問をし、自分事としての認識を持つために考えさせた。

(7) 1時間目の教材について

表2 1時間目の学習内容及び教材等について

学習内容	加齢に伴う心身の変化、中高年期を健やかに過ごすための個人的な取組	
学習課題	加齢に伴う心身の変化や、健康に生活していく上で自己管理、人との交流、生きがいの重要性について考える。	
教材	名称	祖母の変化を家族ごととして考える(前編)
	内容	健康に過ごしていた祖母が、後に認知症と診断されるまでの間の加齢に伴う心身の変化や、祖母を支える家族の話を手記にまとめた。
	素材	筆者とその家族の認知症に係る体験談
	発問	(発問①)
(発問②)		あなたが文中の「私」だったら、祖母が「認知症」であるとわかった時、家族としてどのような行動を取りますか？
(発問③)		年をとっても健康に若々しく過ごしていくために、これから先自分にできることは何ですか？

(イ) 2時間目の教材について

表3 2時間目の学習内容及び教材等について

学習内容	高齢期の健康課題に応じた環境づくりの重要性	
学習課題	高齢社会に対する様々な対策や社会として取り組むべき問題について考える。	
教材	名称	高齢者運転事故を起こさないために・・・娘奪われた遺族の訴え(原文そのまま記載)
	内容	高校生が犠牲になった高齢ドライバーによる交通事故のニュース(映像)を取り上げた。
	素材	高校生が犠牲になった高齢ドライバーによる交通事故のニュース
	発問	(発問①) 映像に出てくる被害にあった高校生の「母親」、加害側になった本人や家族の気持ちを考える。 (発問②) 高齢ドライバーが事故を起こしてしまう原因は何だろう？ (発問③) 「運転免許自主返納制度」、「高齢者の運転免許講習」、「安全運転サポート車」の中から、気になる対策を1つ選び、各対策の課題等を調べ、どうすれば課題を解決できるか自分の考えをまとめましょう。

(ウ) 3時間目の教材について

表4 3時間目の学習内容及び教材等について

学習内容	生涯の各段階における健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくり	
学習課題	高齢社会に対応した保健・医療・福祉の連携と総合的な対策について考える。	
教材	名称	祖母の変化を家族ごととして考える(後編)
	内容	1時間目の手記の続き。認知症の進行に伴う祖母の変化や支える家族の話を手記にまとめた。
	素材	筆者とその家族の認知症に係る体験談
	発問	(発問①) 「祖母の変化を家族ごととして考える(前編・後編)」を読んで、祖母が充実して暮らしていくために、「家族として大切にすべきこと」は何だと思いましたか。 (発問②) 自分や身近な人たち(家族や大切な人など)が健康に生きていくために、具体的にどんなことに気を付けていけばよいですか。

5 結果と考察

本研究の仮説を検証するため、研究の対象である3クラスのデータを一つの集団として扱った。またアンケートの分析においては、3時間出席した者、かつ事前・事後アンケートの両方に回答している49名のデータのみを対象とし、次の(1)～(3)の視点で検証を行った。なお、生徒の記述については、誤字・脱字を除き、生徒が記述したままの表現で記載しており、太字、下線は筆者が加筆した。

(1) 生徒は保健の授業をどのように捉えたか

生徒が保健の授業をどのように捉えたかを把握するため、白石らの「保健の授業評価票」を活用し、表5の項目毎に評価を試みた(白石他 1998)。

中立的尺度に回答が集中し、結果が解釈しにくくなる可能性があるため、本研究においては3件法ではなく、4件法で実施することとした。

また、表5の下線の部分の内容については一部改変

して、質問を作成した。

表5 生徒による授業評価の項目

	質問項目
1	<u>保健</u> の授業は、興味深かったですか。
2	<u>保健</u> の授業の中で、新しい発見がありましたか。
3	<u>保健</u> の授業の中で、 <u>いろいろな見方で考える</u> ことができましたか。
4	<u>保健</u> の授業の中で、生活に役立つような内容がありましたか。

4つの質問それぞれ最高を4、最低を1として4件法で生徒が授業を評価し、各時間における質問毎の肯定的な回答をした生徒の割合を図1に示した。

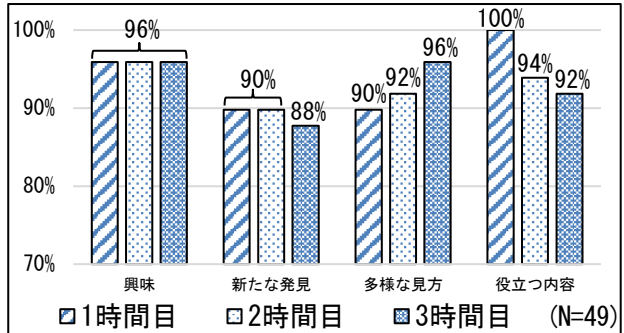


図1 各時間に質問毎の肯定的な回答をした生徒の割合

授業評価を実施した結果、生徒は全ての項目において、おおむね肯定的に捉えていた。中でも、多くの生徒は興味深い学習であったと捉えていたと考えられる。

(2) 心情に働きかける教材であったか

図2は、毎時間授業後に実施したアンケートの「今日の授業の教材である『○○○○』で、その場面や内容をイメージすることができましたか?」という質問と、図3は、「今日の授業の教材である『○○○○』は、印象に残りましたか?」という質問(4件法)に対する回答割合であり、『○○○○』の中に入る教材の名称は表2、3、4に示したものである。

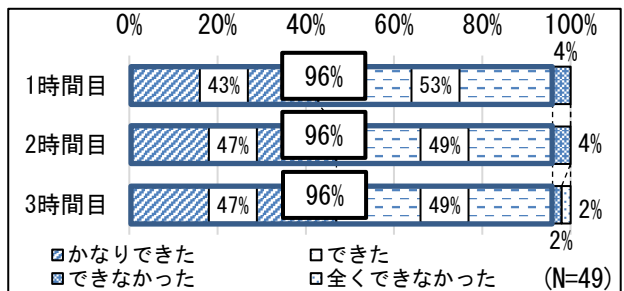


図2 具体的なイメージができる教材であったか

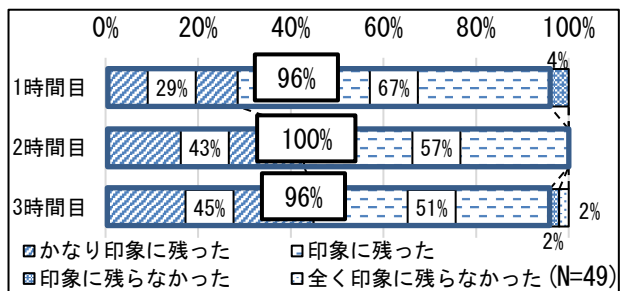


図3 印象に残る教材であったか

図2を見ると、3時間とも「かなりできた」と「できた」の肯定的な回答をした生徒が96%、図3も同様「かなり印象に残った」、「印象に残った」と回答した生徒が1、3時間目については96%、2時間目については100%と高い値となった。

また、それぞれの教材についての感想(自由記述)には、表6のような記述があった。

表6 各教材の感想について

私も自分のおじいちゃんが認知症になったときに親にたよってしまって何もできなかったから、親の時は自分がやろうと思った。(1時間目)
私のおじいちゃんもお年寄りだけど仕事のために車を使っているので他人事じゃないなと思いました。高齢者が事故をおこさないように色々な対策や制度があることを知ったのでおじいちゃんに教えたいと思いました。(2時間目)
前編でも思ったことになるけど、いつなが起こるかわからないから自分も不安になりました。私にもおじいちゃんとおばあちゃんがあるので、ちゃんと家族で相談していきたいとおもいました。(3時間目)

表6の感想には、自分の生活や経験、身近な人や家族と関連付けて考えている記述がみられた。このことから、それぞれの手記や映像に関わる立場を自分に置き換えて、「自分だったらどうするか」を考えさせる活動が有効に機能したのではないかと考えられる。

図4は、事後アンケートの「授業で使用した教材(手記や映像)について、自分のことや身近な人たち(家族や大切な人など)のことにについて考える上で役立ちましたか。」という質問(4件法)に対する回答割合である。

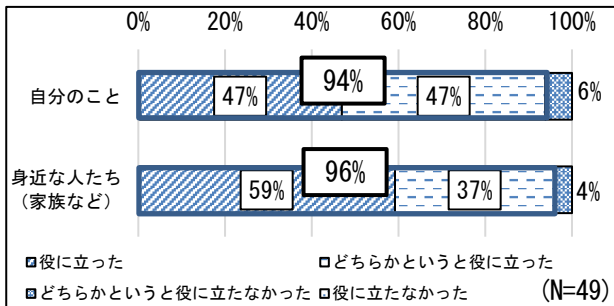


図4 自分や身近な人などを考える上で役に立ったか

図4を見ると、授業で使用した教材が、「自分のこと」、「身近な人たち(家族など)」のことにについて考える上で、94%以上の生徒が役に立ったと回答した。

以上のことから、3時間の授業で活用した教材について、ほとんどの生徒はそれぞれの場面や内容をイメージでき、印象に残る内容であったと考えられる。

また、表6の各教材の感想からも学習内容に自分の生活や経験、家族などを関連付けて考えている記述が多くみられ、本研究における教材は、自分のことや身近な人たち(家族など)のことを考える上で有効に機能したと考えられる。

(3) 加齢に伴う健康課題について、「自分事」として

の認識を持つことができたか

ア 加齢に伴う健康課題を自分事として考えることができたか。

図5は、事前アンケートの「『加齢』に伴う健康課題を自分事として考えたことがありますか。」という質問(2件法)に対する回答の割合と、事後アンケートの「『加齢』に伴う健康課題を自分事として考えることができましたか。」という質問(2件法)に対する回答の割合を比較したグラフである。

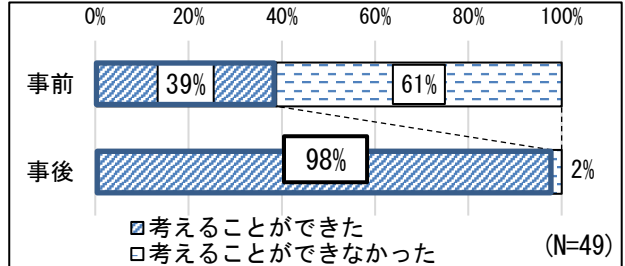


図5 自分事として考えられたか(事前・事後比較)

図5を見ると、「考えることができた」の割合は、事前の39%から事後では98%と59ポイント上昇した。

また、図6は、毎時間授業後に実施したアンケートの「『加齢』に伴う健康課題を自分事として考えることができましたか。」という質問(2件法)に対する回答割合である。

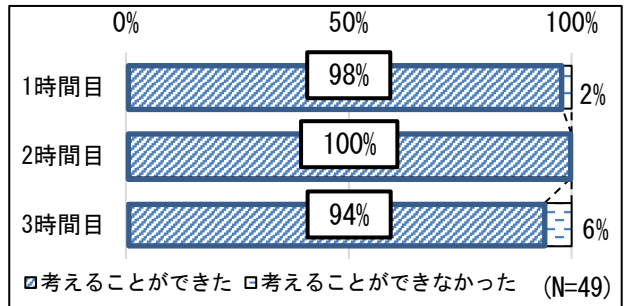


図6 自分事として考えられたか(毎時間比較)

図6を見ると、3時間ともに94%以上の生徒が「自分事として考えることができた」と回答した。

図7は、毎時間授業後に実施したアンケートの「今回行った授業の内容について、日常生活にいかそうと思いましたか?」という質問(4件法)に対する回答割合である。

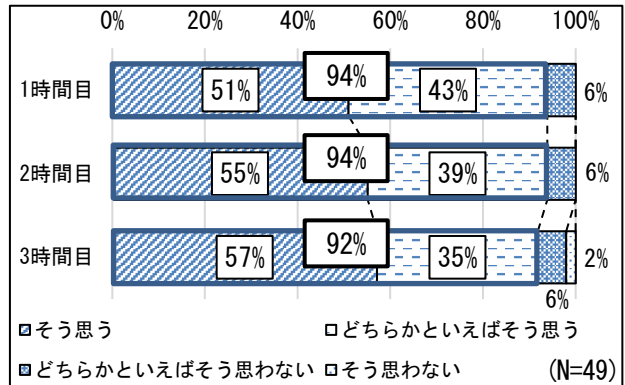


図7 日常生活にいかそう思うか

図7を見ると、3時間ともに92%以上の生徒が肯定

的な回答をした。また表7は、上記の質問に対して、肯定的な回答をした生徒のうち、「日常生活に活かそうと思う内容を具体的に書いてください。」の自由記述の一部である。さらに表8に、すべての自由記述を分類したものの割合を示した。

表7 日常生活にいかそうと思った具体的内容

「自分の生活と関連付けている」記述
<ul style="list-style-type: none"> ・いつまでも若々しく自分がいられるように生活習慣を正し適度な運動、食事を取って過ごしていく。 ・話を聞いて改めて高齢者になったら体が言う事聞かなくなる、できないことが増えると感じたので自分ができることをやろうと思った。生活習慣をまた見直そうと思いました。
「身近な人や家族と関連付けている」記述
<ul style="list-style-type: none"> ・私のおばあちゃんも現にどんどん老化による体の変化が出てきています。私はただ悲しくて何もしてあげられない自分の無力さが嫌になっていたところだったので、今日の授業を通して、改めてもっとちゃんとおばあちゃんと向き合おうと思えました。 ・家族や知り合いがこのようなことになったら、解決できるように、その人のために何ができるかを考えようと思った。

表8 日常生活にいかそうと思った具体的内容の割合

自由記述の内容	1時間目 (N=46)	2時間目 (N=46)	3時間目 (N=45)
自分の生活と関連付けている記述	72%	74%	67%
身近な人や家族と関連付けている記述	39%	39%	51%
その他	4%	7%	16%

表8を見ると、3時間ともに自分の生活に関連付けた内容に関する記述の割合が多くみられた。生徒の記述からも、表7のような自分の生活や経験、身近な人や家族と関連付けて考えている記述がみられ、社会的な問題や対策については、自分の考えや意見を記述していたり、様々な社会的な問題や対策と自分の身近な人や家族と関連付けて考えていたりする記述もみられた。

以上のことから、加齢に伴う健康課題を自分事として考えることができたのではないかと考えられる。

イ 加齢に伴う健康課題について、認識を持つことができたか

生徒が加齢に伴う健康課題について、認識を持つことができたかを検証するために、「自分や身近な人たち(家族や大切な人など)が長く健康に生きていくために、具体的にどんなことに気をつけていけばよいですか。」という質問を、事前アンケートと3時間目の学習課題(ワークシートに記入)で設定し、記述内容の

変容を分析した。

ただし、事前アンケートの実施日が分散登校期間と重なったため、事前アンケートの回答については、記入時間の確保等ができていないこともあり、結果として事前アンケート時の記入文字数に関しては、極端に少なかった。

授業で扱った学習内容を整理し、内容を7つのカテゴリに分類した。その後、生徒の記述内容をこの分類に従い整理し、その割合を事前と3時間目で比較したものを図8に示した(複数のカテゴリがあればそのカテゴリ毎にカウントした)。

表9は、記述内容のカテゴリ数を事前と3時間目で比較し、増加したカテゴリの数毎の割合(人数)と合計の割合(人数)を表したものである。

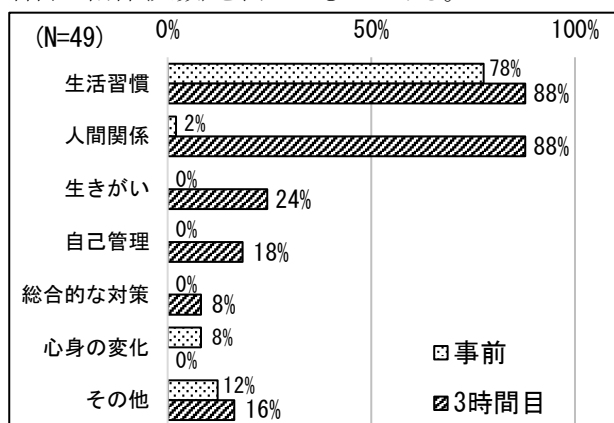


図8 各カテゴリの記述割合

表9 事前から3時間目に増加したカテゴリの数毎の割合(人数)と合計の割合(人数)(N=49)

増加したカテゴリの数	割合(人数)	合計
+1	39% (19名)	92% (45名)
+2	43% (21名)	
+3	10% (5名)	

図8を見ると、事前に関しては、「生活習慣(栄養、運動、休養など)」に関する記述が多く、他のカテゴリの記述は少なかった。3時間目のワークシートでは、「生活習慣」に関する記述以外に「人間関係」や「生きがい」、「自己管理」に関する記述が増え、特に大きく増えた「人間関係」の記述については、家族と関連付けた記述が多くみられた。また、「その他」の記述では、「病気や介護について詳しく知っておく」や「健康になるために色々な知識を身に付ける」といった知識を身に付けることの重要性についての記述がみられた。

表9を見ると、事前と3時間目のワークシートを記述内容のカテゴリの数で比較した結果、92%の生徒がカテゴリ数を増やす結果となった。

次に、記述内容に大きな変容がみられた生徒Aの記述内容を表10に示した。

表10 生徒Aの記述内容

<p><事前アンケート> 生活習慣に気をつける。</p> <hr/> <p><3時間目ワークシート> 生活習慣をととのえる。朝はやくおき、夜おそくにねない。朝、昼、夜しっかりとご飯をたべる。自分のしたいことをたくさんする。生きがいをもつようにする。 家族が健康で長生きしてもらうために、家族にあまりめいわくをかけないようにする。家族との交流を大切にす。ごはんたべる時はみんなそろってたべたり、休日は一緒におでかけしたりする。</p>
--

生徒Aは、生活習慣について、事前では具体的な記述はみられなかったが、3時間目のワークシートでは、生活習慣の内容がより具体的になり、その他にも「生きがいを持つこと」や「家族との良好な関係を保つこと」といった記述がみられた。これらのことから、生徒の認識に広がりが見られるなど、加齢に伴う健康課題について、1時間目の教材を通して学んだことが多く反映されており、92%の生徒において、加齢に伴う健康課題についての認識に変容がみられたと考えられる。

故に、アとイの結果から、生徒たちの90%以上が加齢に伴う健康課題について、「自分事」としての認識を持つことができたと考えられる。

研究のまとめ

1 成果と課題

本研究は、加齢に伴う健康課題について、「自分事」としての認識を持つことができる「心情に働きかける教材」づくりを目的として進めてきた。仮説検証の結果等から、本研究の成果と課題を、『新学習指導要領』を鑑みて次のように整理した。

(1) 「心情に働きかける教材」の有効性

本研究では、「身近に感じる題材(家族や同年代の高校生にまつわる事柄など)」を素材に教材を作成し、授業を行った。本教材は、生徒にとって興味・関心を持つことができ、併せて具体的なイメージを持つことで、現実的で身近な健康課題として考えることに有効であったと考えられる。

また、身近な人や家族といった立場を設定し、登場人物の心情を問い、その後それぞれの立場と自分を置き換えて、自分の生活と関連付けた発問をすることによって、生徒は自己の健康課題だけでなく、身近な人や家族の健康課題についても考えることができ、自他の健康課題について考えることができる有効な教材であることが分かった。

(2) 「自分事」としての認識の持たせ方

本研究では、加齢に伴う健康課題の本質や意義を理解し、「自分事」としての認識を持たせるために課題を設定し、授業を行った。その結果、生徒は生活習慣の他、人間関係や生きがいなど、個人や家族の取組に

ついて「自分事」としての認識を持つことができた。

一方で、社会的対策などについては身近に受け止めさせることがあまりできず、他の内容に比べて十分に認識を持たせることできなかった。今後は、社会的な対策など指導内容毎に教材の内容や発問などを検討し、「自分事」としての認識が持てるよう更なる工夫が必要であると考えられる。

2 教材づくりの提案

加齢に伴う健康課題について、生徒が「自分事」としての認識を持つことができる教材づくりのポイントについて、次のとおり提案する。

<素材選択のポイント>

- (1) 生徒が興味・関心を持てるように、生徒にとって身近に感じる題材(家族や同年代の高校生にまつわる事柄など)を取り入れる。
- (2) 具体的なイメージを持つことができるように、「手記」や「映像」などを活用する。

<発問のポイント>

- (1) 登場人物の心情を問う発問をする。
 - (2) 登場人物と自分(生徒)を置き換え、「自分だったらどうするか」を考える発問をする。
 - (3) 生徒の生活と関連付けた発問をする。
- ※(1)、(2)、(3)の順番に発問し活動する。

おわりに

生徒のワークシートの記述より、生徒自身の心身の健康だけでなく、身近な人や家族の健康も考えていく必要があるといった記述が多くみられ、生徒にとって意義のある学習になったと手応えを感じている。

今後も、よりよい教材づくりに励むとともに、生徒の成長につながる授業を展開していく所存である。

最後に、本研究を進めるに当たり、御協力いただいた釜利谷高等学校の教職員をはじめとする全ての皆様方に心から感謝申し上げます。

引用文献

- 新潮社 1995 『新潮国語辞典第二版』 p. 1211
 今村修 2017 「保健の授業をつくる」 日本保健科教育学会 『保健科教育法入門』 大修館書店
 白石龍生・宮井信行・森岡郁晴・宮下和久・武田眞太郎 1998 「保健授業の生徒による評価の研究」 (『日本健康教育学会誌』 第5巻) p. 20

参考文献

- 国立教育政策研究所 2015 「平成27年度高等学校学習指導要領実施状況調査」 pp. 24-26
 忠隈一也 2021 「がんを自分事として考え、認識を深める保健の授業」(神奈川県立総合教育センター 体育指導センター 長期研修研究報告詳細版)

本研究の詳細は、神奈川県立総合教育センターのウェブサイト(体育指導センターのページ)を御覧ください。