

子どもの心とからだの発達部会

部会長：附属高等学校 増田かやの
部会員：附属幼稚園 渡邊満美
附属小学校 神崎芳明・和氣拓巳・江部紀美子
附属中学校 佐藤吉高・近藤久美子
附属高等学校 増田かやの

2024 年度活動報告：

本部会では、次の内容に主眼を置いて活動を行っている。

- ・幼稚園から高等学校までの子どもたちの心の発達の様子について情報交換することで、他附属の子どもの発達段階への理解に努める。
- ・各附属の発達段階に応じたメンタルヘルス教育、及び支援を検討していくにあたって、その知見を活かし、前後の校種での子どもの発達段階を意識した実践方法を模索していく。

今年度は、今の子どもたちの健康課題についての情報の共有と検討を行った。また、メンタル/ヘルスリテラシーやレジリエンスを育むさまざまな方法を各校種にあった内容で教材化し、本部会で共有してきた。子どもたちは、その学びの中で、さまざまな反応を見せている。自分の健康課題に気づき、自分に合った方法を取り入れ、試している様子が見受けられた。今後もたくさんの「きっかけ」となるような教材を検討していきたい。

回	活動の記録
第 1 回 (4 月)	顔合わせ 今後の予定 各校園の子どもの様子について報告 健康課題の確認
第 2 回 (5 月)	○ 2024 年度に行った心の授業について報告（小学校） 「気持ちに気づく力」と「自分の感情や行動を理解し、コントロールできる力」の両者の視点でアプローチしていくことが大切であるとされる。自分の感情に気づき、怒りや不安などの感情が湧いた時に、自分に合った適切な方法で早期に対処しようとする力を育むことをねらいとした 3 年生を対象に実践を行った。内容としては、保健室の前にカームダウンスペースを設置することを通して、「心とからだの健康な状態とは何か」について対話したり、カームダウンスペースを実際に体験して自分たちでルール作りを行ったり、マインドフルネス呼吸法を行った。詳細については以下を参照されたい。 https://kyozai-db.fz.ocha.ac.jp/search/detail/894

	実践報告後、保健室前に設置しているカームダウンスペースの見学を行った。
第3回 (7月)	○ 健康診断の結果から気になること ・中学校 視力の分析報告から コロナ禍で視力が下がったと思われたが、実際はそうでもない 部活(バスケットボール部)、きょうだい、中学外部生に関連性ありか？不同視の傾向について継続的にみていく必要がある ○ 保健教育 教科書をどのように使うか？①小学校 3年 健康な生活(清潔) 4年 体の成長(性) 5年 心 こころの回復 災害、安全
第4回 (11月)	○ 小学校の実践紹介 ・心の授業(3年生) 昨年度に続き、今年度の3年生で行っている授業について報告した。気持ちにはどのようなものがあるかを聞きあい、気持ちを落ち着かせるための方法の1つとして、センサーボトルを1人ずつ作成し、実践を進めていることを報告した。 ・ヨガ実践(4年生) ヨガ教室を受けている子どもの様子を動画で紹介 【ヨガ実践報告】 ヨガ講師をお呼びして、4年生3クラスを対象に、年間各クラス7回のヨガの授業を実施した。 ヨガポーズ、呼吸法を通して、自分の内に目を向けていく実践だった。 子どもたちのふり返りの中からA児のふり返りを紹介する。 A児 くまの呼吸 緊張しているときも落ち着けるから合気道の審査会のときも 蜂の呼吸 本物みたいで面白いです。リラックスできます。使っています。 へびの呼吸 集中できる 英雄のポーズ バランスをうまく取るコツがわかった。片足になる前に前重心にして安定してから片足にするとバランスがよく取れる。 木のポーズ これもバランスを取るのが難しいけど自分が気になった気持ちで地面とつながっていると考えるとバランスを取れます。(原文ママ) A児のふり返りにも現れているように、呼吸を通して、心身のリラックスを感じたり、ポーズを通して身体に目を向けたりしている。呼吸について日常でも実践していることから、A児にとってヨガの経験は自分の生活を変える

	経験となったと言えるだろう。
第5回 (12月)	○ 保健教育 教科書をどのように使うか②～小学校から高校まで～ ・小学校から高校までの教科書の内容をあらためて見通してみると、教科内において心を取り扱う時間が少ないことがわかった。教科外でメンタルヘルスを扱う時間があってもよい。 例) 小学校 休校期間の課題について 子どもたちが不安を感じたときに、どのように対処しているのかをアンケートで調査し、その結果を共有した。さらに、友達が実践している方法を休校期間の課題として自分でも試し、その感想を再び共有した。この取り組みを通じて、さまざまな対処法があることを知り、自分に合った方法を見つける良い機会となった。
第6回 (1月)	○ ヘルスリテラシーをどう育てるか 中学校の実践 ・正しく選択できることを目的とした教材の提示をするためにはエビデンスの基づいた内容を精査する必要がある。 例) 中学校1年 ストレス対処 中学ではストレスへの対処法として、「原因への対処」「受け止め方の見直し」「相談」「気分転換・リラクセーション」について学習するが、ストレスへの対処の具体策は生徒個々の経験や感覚に委ねられてしまっている部分が多い。今年度はストレスマネジメントの具体策としてホメオストレッチを取り上げ、科学的な視点に基づく対処法を軸に体・認知・行動への働きかけについて学ぶ授業を展開した。 ・健康行動を作っていくための工夫～睡眠記録を用いて～ 生活習慣等に関する学習を行う際に、生徒自身が自己の生活状況を大雑把にしか捉えられていない状況で学習を進めてしまうことで、自分の日常生活の即した健康課題に引き寄せることができないという課題がある。そこで中学では1人1台のウェアラブルデバイス（ヘルストラッカー）を用いて自己の身体活動量や心拍数の推移、睡眠データを可視化し、そのデータに基づいて健康行動を考える授業を展開した。 ○ シークレットフレンドの紹介 養護教諭の実践 抽選で決めた「秘密の友達」に「小さな親切」を行う。金銭や物に頼らず、相手が喜ぶようなこと、ほっとできるようなことを考え、さりげなくわからないように実行することを課すもの。例えば、「おはよう」と声をかける、何か運んでいたら、手を貸すなど。誰が「秘密の友達」だったかは、聞きたい人だけに伝える。 幼稚園から高校までの実践が可能で、新学期やクラス替えの時期に行うことで、関係が作りのきっかけになる。

第7回 (3月)	○ 今年度の検討内容の確認
-------------	---------------

【参考文献】

- ・平野真理：自分らしいレジリエンスに気づくワーク 潜在的な回復力を引き出す心理学のアプローチ、金子書房、2023
- ・宮口幸治：自分でできるコグトレ② 感情をうまくコントロールするためのワークブック、明石書店、2020
- ・渡辺弥生監修：大ピンチ！解決クラブ③心の育て方、KADOKAWA、2023
- ・黒川駿哉：10才からの気持ちのレッスン、アルク、2022
- ・松丸未来監修：子ども認知行動療法 怒り・イライラを自分でコントロールする！、ナツメ社、2019
- ・宮口幸治・宮口英樹：社会面のコグトレ 認知ソーシャルトレーニング①段階式感情トレーニング/危険予知トレーニング編、三輪書店、2020
- ・えがしらみちこ：いまのきもちはどうなる？、KADOKAWA、2023
- ・太田千瑞：ちず先生と動画で一緒にマインドフルネス！、ほんの村出版、2023