



心と体の成長を目指して

置かれた場所で咲けるように

栄養士として働き始めてから三十五年余りが過ぎてしまいました。事業所の栄養士、病院の栄養士。そして現在、学校の栄養士として三十年以上勤務させていただいています。そんな経験の中で、自分自身が成長できたこと、栄養教諭として大切にしていることを少しだけ書かせていただきたいと思います。

学校現場は日々変化していきます。学校給食もO157オの食中毒以降、衛生管理の日常点検や、作業指示書、作業動線図、検収表等、様々な帳簿の作成を行うようになりました。近年ではアレルギー対応が重要になり、アレルギー調査票、学校生活管理指導表（食物アレルギー用）、アレルギー対応同意書の提出など、保管管理が大きなウエイトを占めています。また、安全で美味しい給食の提供をするだけではなく、食育の重要性が見直され、担任と連携した食育授業の参画、食事マナーや郷土料理、行事食の提供を通じた食文化の指導等も求められるようになりました。

そして現在、コロナ禍の中で、児童、生徒、職員が安全に学校生活を送るために、全職員で協力しながら、様々な解決策を模索し、対応しているところです。

変化する日常に対応する中で、自分にはとてもできないと押しつぶされそうになることがたくさんあります。特に、学校栄養士は一人職種ということで責任が重く、孤立しがちだと思えます。けれども、子どもたちの「今日の給食美味しかったです」の声に元気をもらいながら、何とか今日まで勤めてこられたと感じています。子どもたちにはいつも元気をもらっています。そしていつも学ばせてもらっています。学校現場では、直接子ども

たちと触れ合うことで、給食に対する生の声を聞いたたり、残食の様子を見たりすることができ、献立や調理の問題点を見て取ることができず。問題点が見えたとき、気付かされることは、自分一人では解決できないということ。一生懸命に考えた献立であっても、調理員さん、先生方と連携できていなければ結果を出すことはできません。食育指導においても、担任の先生をはじめ、全職員、家庭、地域と連携できてこそ、よい結果が得られるのだと思います。

いろいろな子どもたちがいるように、いろいろな先生、栄養士がいます。自分自身が得意なこと、好きなこと、何よりも学校給食が大好きなことを大切に、日々の仕事に取り組んでいます。ここで、渡辺和子さんの『置かれた場所で咲きなさい』（幻冬舎）という本を紹介したいと思います。自分が置かれた場所で、どのように人々と関わっていくか、自分なりに推進していくことを考え、行動していくことの大切さに気付かされる一冊です。

食育は結果がすぐに出るものではありません。点数化できるものでもありません。将来を担う子どもたちが、心身共に健康で安全な生活を送るための資質・能力を備え、自ら考え行動できるたくましい大人になれるよう、皆と協力しながら食育を進めていかなければなりません。それぞれの「置かれた場所で咲けるように」、学校栄養士としてこれからも一生懸命に取り組んでいきたいと思えます。学校栄養士の皆さん、子どもたちのために、力を合わせて共に励んでいきましょう。

宇都宮市立岡本北小学校

澁谷 三千代

養護教諭として学んだこと

採用されてから三市町、現在の学校を含めて五つの小学校に勤務しました。全校児童八十人足らずの小規模校から、養護教諭が複数配置される千人を超える大規模校での勤務など、様々な経験をさせていただきました。

小規模校では、保健室への来室者は少なく、誰も来ない日もありました。そのため、昼休みや業間活動で子どもたちと触れ合う機会を多くとりました。業間活動で保健教育も行いました。保健教育では、ついあれもこれも伝えたいと内容を詰め込んで、話し過ぎてしまいがちですが、十五分間という限られた時間の中で子どもたちに理解してもらえよう、伝えるポイントを厳選したり、視覚的な教材や子ども自身が体験できる教材づくりを行ったりするきっかけとなりました。

大規模校では、教室に行くのをしぶる子どもを朝から何人も受け入れると同時に、代わる代わる来室する子どもたちに対応し、常に保健室には誰かがいる状態でした。来室する児童が百人を超える日もあり、休み時間になると手当てを待つ子どもの列ができるほどでしたが、受傷部位をよく観察するだけでなく、けがの発生状況をよく確認すること、軽微なけがでもその後の経過を確認することを常に心掛けました。迅速かつ適切な判断や処置をする上での心得や、緊急時に職員間で連携して対応するための体制づくりの重要性を再確認しました。地域や学校規模などの違いにより、学校で求められる保健室の機能が違い、保健室の経営の在り方について学ぶことができました。

そして、子どもたちからも多くのことを学びました。保健室には様々な理由で子どもた

ちがやってきます。四年生のAさんもその一人でした。Aさんは、人の目を気にするあまり、自分の思いをうまく表現できず、集団不適應を起こしていました。私はまず、保健室が安心できる場所だと思ってもらえるよう、私自身のことを話し、知ってもらえるよう努めました。そして「Aさんの声をよく聴くこと・本人の思いを尊重すること」に徹して毎日過ごしていました。そんなある日、大きな体を丸めてポロポロと涙を流しながら、今の自分の正直な気持ちを少しずつ、ゆつくりと話し始めたのです。ずっと思いを言葉にしたかったのでしょうか。その後、Aさんは、学年が変わった時に教室に戻ることができ、保健室に来ることもなくなり、無事に小学校を卒業していきました。何年か経ち、高校に入学したAさんから葉書が届きました。制服姿の凜々しいAさんが映った葉書には、「保健室では大変お世話になりました」という一文が書かれていました。当時は、自分の対応が正しいのか、もう少しほかにできることがあったのではないかと日々思い悩んでいましたが、Aさんのその言葉がうれしく、救われた気持ちになりました。

保健室にやってくるたくさんの子どもたちを見てきましたが、子ども自身に「変わりたい」という思いがあり、その思いを糧に、前を向いて一歩ずつ進む力があると思います。例えば、Aさんは、その力を蓄えるために、保健室で過ごした日々が必要な時間だったのだと思います。自分の居場所がある安心感、誰かに大切に思われている実感を与えることが養護教諭として大切だと学んだ経験の一つです。

それぞれの学校での経験や子どもたちとのふれあいの中で、多くを学び、成長することができました。これからも一日一日を大切にしていきたいです。

小山市立大谷北小学校

小堤 正子

初心勿忘

「自分の健康は自分で守る」という視点で健康教育を進めることができる仕事として、私はこの職業を選びました。今までの経験の中で、それぞれの発達段階での課題や、家庭の影響力を考えると、「幼いころに身に付けた健康に関する知識・技能などの生活習慣は、児童生徒の健康なからだや生涯に渡る健康的な生活と結び付いている」と実感しています。もちろん、養護教諭は児童生徒のみならず、その子を取り巻く環境にも影響を与える職業とも言えます。例えば、子育てをしている保護者にとつて「何人の子育てを経験しても同じ対応ではうまくいかない」と感じていることを踏まえ、それぞれの子どもの個性に応じた対応ができるように保護者を支援することで、親子が心身共に健康に過ごせることにつながるでしょう。また、親または子の健康に不安があると、困難に立ち向かう力が十分に発揮できないかもしれません。これらは教員にも同じことが言えます。日々の生活に追われていると、「健康であることが大切だ」ということに気付かず、自分や自分の身近な人が病気になったときに、初めて「健康のありがたさ」を痛感するようです。

私は、家庭と協力して行う健康教育として大切なのは、児童生徒の「自立」を促すため、低学年のうちには様々な体験をさせ、「自分のことは自分でできる」「やればできる」という自信を付けさせることだと考えています。このような小さなステップで自己肯定感を高めておくことが、自分を大切にできる初めの一歩ではないかと考えます。次に、「自律」を促す教育へ移行していくのが、小学校高学年から中学校にかけての時期です。この時期にどれだけ大人が「丁寧に関われたか」が大切になっているようです。その関わりは、大

人が直接手を掛けていた「自立」時とは違い、「極力手は出さず、口で説明し、見守る」こと。すなわち一人一人に寄り添い「褒めて伸ばす」ことができれば、その子は健康という「一生の宝」を手にすることができると考えています。

学校における健康教育で、私は身体的、精神的、社会的に困難なことにぶつかった時にどう対処し行動できるか、その子と一緒に考えることを大切にしています。例えば、困難な壁に直面した時こそ、自身や周りを振り返り「心身の健康」について一緒に考え、改善のために自分に厳しく向き合えるように寄り添ったコーチングをしていくことも私の役目と考えています。また、ストレス社会といわれる現在、未来を担う子どもたちにも、できるだけ多くの具体的かつ実践的なアドバイスができるかが必要不可欠です。それには、ハウツーではない問題解決の手立てや人との関わりを通して、「自分の健康は自分で守る」ことのできる人を育てることこそ、学校で行う健康教育の一つだと思っております。

学校という環境に身を置く者として、時には毅然とした態度で対応したり、示唆したり、目の前の児童生徒、またはその子を取り巻く環境を改善すべく苦慮したりすることもありました。そして私自身も生身の人間です。常に一人では完璧なことができないはずもなく、周りのたくさんの人たちに様々な場面で助けられ、健康的に楽しく仕事ができること、私には感謝しています。今後も焦らず、時には基本を振り返りながら、残りの教員生活を送りたいと思うこの頃です。

最後に、医療も教育も日進月歩で変化の激しい時代ですが、皆さんもどうか初心を忘れることなく、児童生徒への丁寧な対応を心掛けてください。

宇都宮市立一条中学校

佐藤 真由美

子どもたちの健康づくりの一助となるように

「皆さんのからだは、皆さんが毎日食べているもので作られています」「将来なりたいもの、これからがんばってやってみたいことを実現するために、がんばることのできる元気なからだを作る。未来の自分のために、毎日の食事を栄養のバランスを考えてしっかり食べたいですね」これらは、食育の話や授業をした後に、私が子どもたちに伝えている言葉です。

私は子どものころ、給食の時間が苦手でした。食が細かったこともありましたが、苦手な食べ物が多くて、それらがたくさん入った献立の日は辛かったことを覚えています。その後、現在のように学校給食に関わるようになった私が思ったことは、苦手な食べ物も、進んで食べられるような給食づくりを心掛けるということです。

まず始めに行ったことは、日々の給食の時間に、子どもたちの様子を見ることです。苦手とする食材や料理のある子どもたちには、食べられないことや食べたくないと思う理由がありました。あるとき、小学一年生と会話している中で、苦手ナンバーワンのピーマンは「にがいから」、また、しいたけは「（食べた時の）食感が嫌」、「千切りにしたものは見た目がナメクジに似ているから」という答えが返ってきました。私の最初の取組は、これらのことを解決するために調理の方法を工夫することでした。千切りにして使うことのも多いしいたけは、放射線状に切り三角形にしたり、色紙切りにして四角にしたりしました。また、苦みのある食材は、その苦みを抑えるための調理を模索し、工夫しました。

次に、こうして作った給食を毎日食べる子どもたちに、給食室での工夫や、その食材の

持つ栄養素について話すことにしました。そうすると、少しずつですが給食の時間に変化がみられるようになりました。毎日少しずつの積み重ねが結果につながる。味覚も苦手としていた味を味わうことで成長していき、結果として好き嫌いがなくなっていく。こうして苦手を克服して栄養のバランスよく食べることが出来るようになることで、からだだけでなく、心も成長をしていくことを子どもたちと一緒に学んできました。

私たちの職種は、校内に一人配置のため、仕事を進めていると孤独や不安・負担を感じることも多くあります。給食での対応は急を要することも多く、経験が浅い方にとっては、判断が難しい場面も多いと思います。困ったときは、近隣の先輩栄養教諭に連絡・相談して解決していくことをお勧めします。一人で悩まず経験のある先輩たちに一緒に考えてもらうことは自らの成長にとって必要なものです。今まで私がこの仕事を続けてくることのできたのは、指導してくださった先輩方、助けてくれた同僚や、一緒に給食づくりに関わってくれた調理員さんたちがいたからです。時に私を励ましたり、叱咤したりしながら、一緒に考え協力してくれました。

健康なからだは、食事・運動・生活習慣をバランスよく整えていくことで作られます。そして、様々な先生方と協力して行うことで健康教育は広がり、深まります。これから未来へ向かって進んでいく子どもたちが、「将来になりたい」と思っていることや、勉強やスポーツなどで「今がんばりたい」と思っていることを実行していくには、日々健康であることがとても大切です。その健康を支える一助となるように、私は、栄養教諭としてこれから健康教育に関わっていきたいと思います。一緒にがんばりましょう。

壬生町立壬生中学校 吉葉 裕子

養護教諭として

私はこれまで、小学校三校、中学校三校を経験させていただきました。その間、たくさんの児童生徒や先生方と出会い、「学校」というかけがえのない場所を過ごしてきました。そんな私の毎朝の日課は、学校に向かう車の中で好きな音楽を聴きながら、「今日も皆が健康に過ごせますように。よし、頑張ろう」と気持ちを注入することです。もちろん、実際には様々な出来事がありますが、「養護教諭」としてのスイッチを入れる出勤時のルーティンのようなものです。

経験が浅くても、けがや病気の対応をする「保健室の先生」は一人です。少しでも自分に自信がもてるよう、知識と実践力を身に付けようと、初任の頃は、土日や夏休みに開催される研修会に積極的に参加していました。しかし、当時は、もっと早く病院を受診させればよかった、保護者への対応がうまくいかなかった、検診の段取りがよくなかった等、失敗も多く、心が折れそうになることがたくさんありました。何でも一人で対応しなければという気負いがあったように思います。そんな時、勤務していた学校の校長が「竹のよるに『しなやかに』『折れない心』をもって頑張つて」と励ましてくださいました。その言葉を道標とし、現在の自分がいるように感じていきます。「こんな養護教諭になりたい。こんな保健室にしたい」と思う気持ちが強すぎて、周りとの調和がとれないとうまくいきません。健康診断等の学校行事や保健教育、応急処置、子どもたちとの関わり等、何を行うにしても同僚の先生方の協力や御指導がなければ円滑に進みません。自分のポリシーを大切にしながらも、組織の一員として健康教育、保健室経営を進めるよう心掛けています。

小学校六年間、中学校三年間は、心身共に大きく成長する時期です。成長過程の中で心が揺らぎ不安定になる生徒の対応も、保健室の重要な役割の一つです。過去にこんな事例がありました。いらいらした様子で保健室に入ってきた生徒がいました。言葉遣いや態度が悪く、「何かあったな」と感じましたが、保健室の使い方を守ってもらいたいと思い、まず指導しました。すると、「二度と来るか」と出て行ってしまいました。担任から事情を聞いたところ、進路先が定まらず、親と口論になり、気持ちが落ち着かないまま学校に登校したとのことでした。その時、担任が「保健室は、どちらかという『受け身』(の役割がある)でしょう。二度と来ないと言った生徒は本当に二度と来ないかもしれないよ。声を掛けてあげてほしい」と、帰りに生徒を連れてきてくれました。私は、その生徒に、「担任の先生から事情は聞きました。さっきは話を聞いてあげられず、ごめんね」と伝えようと、こわばっていた生徒の顔が緩んでいくのが分かりました。そして、保健室は、みんなが安心して使える場所になりたいと思っているから指導したことを伝えると、生徒は謝罪し、その後は、気持ちが不安定な時でも、「失礼します」と言って入室するようになりました。担任のフォローがなければ、その生徒との関係が途切れていたかもしれませんでした。それ以降、保健室で関わった生徒や気になる生徒には、「声掛けチャンス」を見付けて、声を掛けるように心掛けています。「その後どう？」と声を掛けると、生徒は「気に掛けてくれていい」と感じます。そんな毎日の繰り返しですが、生徒との信頼関係を築く大切な時間となります。目の前にいる子どもたちが、生涯健康に生活できるように、養護教諭として、また、チーム学校の一人として、何ができるかを考え、成長していきたいと思えます。

小山市立小山城南中学校

橋本 牧子

不器用だからこそ

この度の原稿依頼をいただき、過去を振り返ると「なんでお前がここにいるんだよ」と生徒に生意気なことを言われても何も返せなかった新人時代を思い出した。とにかく何もできなかった。言うべきことを言えなかったこと、逆に余計な一言を言ってしまったこと、配慮が足りなかったこと、失敗ばかりで今思い出しても自分の不器用さに嫌気がさす。

高校に勤めていたときのこと。普段保健室に來ない生徒が、「先週こういうことがあって：」と大きな問題を教えてくれたことがあった。よく話してくれたねと伝えると、友人から保健室の先生に相談するように勧められたとのことだった。養護教諭に言えば何でも解決できるわけではない。だが、子どもたちはよりどころとして求めてくることがある。しかし私には経験も浅く、話を聞くだけでどのようかのように声を掛けてよいかも分からなかった。かつ問題を抱えた生徒は一人ではない。何もできず堂々巡り。生徒と一緒に落ち込む日々もあった。何もできない自分から少しでも脱却したかったことや、丸山隆先生からの勧めもあり、栃木県カウンセリング協会主催のカウンセリング研修を三年間受けることにした。研修を振り返り、よかったことを三つご紹介したい。一つ目は、話している人の「知・情・意」を考えるトレーニングをしたこと。「知」：何を考えているのか、「情」：どう感じているのか、「意」：どうしたいと思っているのか、ということだ。言葉の奥にある知・情・意をくみ取って相手に確認する演習だったが、相当な意識を傾ける必要がある。何度も間違い、先生に指摘され、受講生みんなで頭を抱えた。何度も繰り返し、わずかに感じ取れた瞬間があるとうれしくなった。二つ目は、相手を評価する言葉について考えた

こと。例えば「私なかなか友達ができないんです」という相談に対して「そうなんです、あなたは人と話すのが苦手なんです」という返しだ。まだ人と話すのが苦手だと本人は話してはおらず、カウンセラー側が勝手にそう思い込んで評価してしまっているのである。本人は、別の理由が心の中にあるかもしれないし、傷ついてしまいかもしれない。自分の価値観で話したり善悪で物を言ったりすると、相手はそれ以上何も話したくなくなるだろう。言葉掛け一つの大切さ、それで信頼関係を作っていくこと、また話をしながら自分の態度や言葉はどうか、自らを俯瞰して見る必要があることを知った。三つ目は仲間ができたこと。その研修では同世代から六十代まで、教員、医療従事者、主婦の方など様々な立場の方と一緒に受講した。講師の先生と意見交換したり、キャリアを積んでいても演習でうまくいかず涙したり、先輩方の学ぶ姿を見て、いくつになっても学びたいと思えば成長につながるのだと刺激を受けた。そのような素敵な先輩方と出会うことができてうれしく思う。仲間ができたからこそ三年間通うことができた。

研修で学んだことが実践できているか、自信はない。しかし、少しずつ自らを俯瞰して見られるようになり、自分が苦手なこと、まだやっただけでいいこと、知らないことがたくさんあることが分かってきた。不器用は治らないと思うので、できることを少しでも増やしていくためには継続的な学びが必要だと思う。このような私がこれまで仕事を続けることができたのは、手取り足取り教えてくださった先輩方をはじめ、温かいご配慮と、少しでも成長するようにとたくさん支援してくださった多くの先生方のおかげである。この場をお借りして、心から感謝申し上げます。

県立豊学校

岩崎 美絵

健やかな体を保つ

小学校6年生4.8%、中学校3年生6.3%、これは何の数値だと思いますか？ この数値は、全国学力学習状況調査（令和3年度）の質問紙において、朝食を「あまり食べていない」「全く食べていない」と答えた本県の児童生徒の割合です。35人学級のうち約2人が、朝食を食べていないということになります。また、体力・運動能力調査（令和3年度）の体力合計点の平均値を見てみると、本県は全国平均値を下回る結果が出ています。運動時間の減少や、運動する子としない子の二極化等が懸念されます。

子どもを取り巻く健康上の課題は、運動時間の減少、食生活を含めた生活習慣の乱れ、心の健康問題、アレルギー疾患や感染症の問題など、多岐にわたる要因が複雑に絡み合っています。だからこそ教育の分野における健康教育・食育は、健やかな体を育てていく上で、大切な役割を担っています。

本冊子の内容からも養護教諭、学校栄養士等が専門性を生かしながら、外部機関も含めたチーム学校として、健康教育・食育の充実を図れるよう、様々な取組を展開していることが分かります。教職員全体で指導の目標を共有し、子どもたち一人一人が、心身の健康に関心をもち、自分の健康上の課題を理解した上で、生涯にわたり健やかな体を保つことができるように、日々働き掛けていくことが大切です。

関係資料のご案内



「学校給食レシピ集
（総集編）」
栃木県教育委員会
2018年2月



「『生きる力』を育む
中学校保健教育の手引」
文部科学省
2020年3月