

令和 5 年 6 月 27 日

発行者 栃木県養護教育研究会

副会長 渡部 るみ子

編集者 栃木県養護教育研究会事務局

研修部での 1 年を振り返って

栃木県総合教育センター

指導主事 上山 和恵



栃木県養護教育研究会の皆様におかれましては、当センターの研修事業につきまして、お忙しいところ受講者としての参加や、研修講師としての御尽力、誠にありがとうございます。ここでは、令和 4 (2022) 年度に実施しました当センターにおける養護教諭の研修について報告させていただき、御挨拶に代えさせていただきます。

養護教諭専門研修では、7 月に大学講師による健康相談に関する講話や演習を実施し、63 名が受講しました。また、基本研修の受講者数（以下免除者を除いた数）と日数は下記のとおりです。

	新規採用	2 年目	5 年目	中堅 (10 年目)	20 年目
受講者数 (小中・県立)	10 名 (9・1)	14 名 (14・0)	20 名 (17・3)	17 名 (15・2)	7 名 (4・3)
研修日数	14 日	2 日	2 日	6 日	2 日

基本研修の内容の一部である、新規採用の「課題研究」、中堅と 20 年目の「校内実践」は、日々の執務で忙しい中、「学校組織マネジメント」の視点を持ち研究に取り組みました。また、新規採用・5 年目・中堅の合同研修では、先輩と後輩が同じテーマで協議しました。活発な意見交換は今後の執務の参考になったとの声が多くありました。他にも、ヒヤリ・ハットの事例研究では、リスクマネジメントについて学び合いました。その他、養護教諭の教員育成指標に沿った内容を取り入れながら、それぞれのステージに合った研修を行っています。担当として、受講者のニーズに合った実践的な内容の研修を検討していきますので、引き続き御理解と御協力をお願いいたします。

ここからは私事ですが、15 年務めた学校現場を離れ研修の企画運営や講話などをする立場になり、今まで自分自身が行ってきた学校保健活動について改めて学び直す機会となっています。慣れない環境で戸惑い立ち止まることも多々ありますが、たくさんの養護教諭の皆様や関係する方々からの励ましやアドバイスが私の支えとなり、務めることができています。心より感謝申し上げます。本当にありがとうございます。今後も自分の仕事の先には学校、養護教諭の皆様、児童生徒がいて繋がっているのだということを励みに、努力していきたいと思っています。

最後になりますが、今後も栃木県養護教育研究会がますます発展しますよう心より祈念申し上げます。



全国学校保健・安全研究大会報告

令和4年11月10日(木)・11日(金) 岩手県

真岡市立真岡西中学校 菅谷 優果

令和4年度学校保健・安全研究大会岩手開催にあたり、新型コロナウイルス感染症の感染防止のためハイブリッド開催となり、私はオンライン配信で受講しました。

【記念講演】「災害などで傷ついた子供の回復支援と心の健康教育」

兵庫県立大学大学院 減災復興政策研究科 特任教授 富永 良喜先生

1 災害・事件後の子供のストレスとトラウマ

子供が災害や事件に巻き込まれた時、①死の危険・戦慄恐怖を伴うトラウマ・ストレス反応、②避難所での不便な生活等の日常生活ストレス反応、③大切な人を突然亡くす喪失反応の3つのストレス反応が襲いかかる。多くの子供たちは自己回復力により日常生活を取り戻していくが、一部の子供たちはトラウマ記憶として貯蔵され、様々なストレス障害に移行する。

トラウマ記憶はトリガー（“津波”等の言葉）に触れることでフラッシュバック等の再体験反応が起きる。安全、安心が確保されることで閉じ込められていた記憶が思い出され、再体験が起こりやすくなる。再体験反応は回復の道のりであり、段階的にトリガーにチャレンジする方が回復しやすい。

2 東日本大震災後の岩手県教育委員会の心のサポート授業

東日本大震災で岩手県教育委員会は「災害の時期に応じた心のケアプログラム（富永先生提案）」を取り入れ、8年間心のサポートプログラムを立案展開していった。初期はストレスマネジメント体験を取り入れた「心のサポート授業1」、半年後に「心と体の健康アンケート」と「心のサポート授業2」を実施した。この心のサポート授業は、自分のストレスやトラウマを知り、対処法を学ぶ機会になった。そして、その活動は、少しずつ被災体験の表現につながっていった。

3 セットで行う防災教育と心のサポート

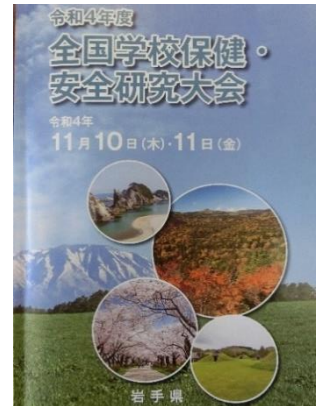
避難訓練などの防災教育は、トラウマ記憶のトリガーになることが心配された。しかし、心のサポートと防災教育をセットで行うことで、被災地の子供たちのストレス障害を抑制しトラウマ後成長を促すと仮説し、心のサポート授業を展開した。2021年には防災教育の専門家と心のケアの専門家が現場の教員と子供の声を聴き、被災地で行う防災教育の新しいガイドラインを作成した。

4 コロナ禍の子供のストレスと中傷防止心のサポート授業

コロナ禍の子供のストレスについて、小学生から高校生までを対象に心とからだのチェックリストを実施した。その結果、ストレスに負の影響を及ぼしていた要因は「援助希求」「就寝時間」「リラックス法」「朝食」「適度な運動」であった。新型コロナウイルス感染症対策として「防疫教育と中傷差別防止教育」をセットで学ぶことが必要であるため、小学低学年から高校生まで活用できる中傷差別防止コロナ特別授業案を作成し発信した。

5 「心の健康授業」の全学年・制度化を

道徳が教科化したことにより、友人関係のスキル体験や心のサポート授業が道徳の時間にできなくなった。コロナ禍で子供のストレスは過去最悪であり、子供のいじめ・暴力・自殺が増加の一途をたどる現代だからこそ、「心の健康」と「道徳」の2つをバランス良く授業時間を構成し、いじめ・暴力・自殺防止の予防教育を充実させる必要がある。



◆第4課題 現代的健康課題

～多様化する現代的健康課題に適切に対応するための保健活動の進め方～

《研究発表》

①「自他の命を大切にし、共に生きようとする生徒の育成」

群馬県高崎市立倉渕中学校 保健主事 花岡 芳幸 先生

健康づくりのために組織を活かして①命の教育②心身の健康と体力の向上に取り組んだ。①については、講師を招いての命の講演会や、道德の時間に「いのちの授業」を実施した。②については、ICT 機器を活用した保健体育授業の実践、「走る・跳ぶ・バランス」といった基礎体力の向上と維持を目的としたランニングクリニックの実践、栄養教諭による専門性を生かした食育の推進やスポーツ栄養についての講演を実施した。

②「教科等間連携での横断的な学びによる健康教育の推進」

岩手県立花巻北高等学校 教諭 藤枝 覚 先生

課外授業である健康教育「健康サミット」で、生徒自身がテーマを選び、その課題に関する資料や情報を収集し、現代的健康課題を解決するため「個人」「地域社会」「国・世界レベル」の対策を考え発表を行っている。総合的な探求の時間では、研究テーマに「医療」「保健」「福祉」等を選ぶ生徒も多数おり、大学や自治体、企業等を訪問し自己研究の深化を図っている。

③「家庭と共に目指す“持続可能な健康づくり”」

宮城県気仙沼市立九条小学校 養護教諭 斉藤 綾 先生

コロナ禍後、肥満児童が増加したことから、楽しんで児童のやる気を引き出すこと、また、教員側の負担も軽減しながら継続できるような指導を考えた。ヘルシー指導は、軽度肥満児童からを対象とし、タブレットを使った体重管理を行った。全校児童には、運動量を学校コインに換算した「けんこうちょきん」、「健康おみくじ」等、楽しんで取り組める指導を実践した。

《指導助言》

品川区教育委員会事務局指導課 統括指導主事 唐澤 好彦 先生

健康課題は日々新たに生まれるため、取り組みも更新され難しい。しかし、①学習者目線から健康課題を自分のことと捉える②学習者自身の学び、思考スキルを身に付けるということが大切である。自分で健康課題を解決できるよう、個々の発達段階での取り組みが必要である。学校は組織体制をよく構築しておき、関係する教員が異動しても、その取り組みが継続できることが重要である。

《講義》「現代的な健康課題に児童生徒が挑戦するような学校保健活動を」

横浜国立大学教育学部 教授 物部 博文 先生

教室で、保健室で、子どもの様子は違う。それぞれの場の様子を見て、やはり必要があると感じたら健康教育に打って出ることが必要。子どもは意外に「分かったつもり」の知識段階が多く、人に納得するように説明することは難しい。学習は、一人よりも二人以上で考えた方がより深まる。

また、子どもが健康学習に楽しく没頭することによって、保護者も興味を持ち変わっていくのではないか。子どもをサポートしようという姿勢に変容が期待できる。辛抱強く実践していきたい。

◆第8課題 学校事故防止対策

～事件や事故、災害を未然に防ぐ事前の危機管理や発生時の適切な対応について～

《研究発表》

①「日本スポーツ振興センターの災害共済給付データを活用した安全対策について」

独立行政法人日本スポーツ振興センター学校安全部 安全支援課長 田中 文人 氏

日本スポーツ振興センターの Web サイト「学校安全 Web」で今までの死亡事故、障害事例を見ることができる。ヒヤリハットの研修としても使用することができ、教材や統計資料としても活用ができるので、ぜひ参考にしてほしい。

②「運動部活動における事故防止対策の実践事例」 ～ハンマー投げ死亡事故を教訓に～

群馬県立藤岡中央高等学校 教頭（定時制課程）新井 康司 先生

複数の部活動がグラウンドを同時使用している中で、いかに事故を防ぐか、そのために「安全対策ガイドライン」の確認を職員全体で行った。また、部活動顧問同士での練習内容・形態の情報共有を行い、活動エリアを区切るコーンやバーの設置、拡声器等の使用を徹底するようにした。

③「子どもの主体的な学校事故防止対策の推進」

香川県善通寺市立西部小学校 教諭 津谷 遼平 先生

産業技術総合研究所が提唱している傷害予防の「ABC 理論」を用い、「変えたいもの（A）」、「変えられない物（B）」、「変えられるもの（C）」から、“変えられるもの”に視点を合わせ児童目線で環境整備に取り組んだ。保健学習と関連付けて授業も実践し、児童自らが危険を予知・予防し、安全な場所に変えるアイディアを出し合ったパンフレットを作成した。

《指導助言》「これからの学校安全は“個別最適化”をキーワードに推進」

～レジリエントな学校を目指して～

東京都府中市立府中第二中学校 校長 高汐 康浩 先生

日本スポーツ振興センターのデータは、各学校において活用することができる。子どもや学校の実態から検証をし、安全指導に活かすようにしたい。また、事故・災害を未然に防ぐためには、ありとあらゆる情報を集めて対応をするため、情報共有は必須となる。職員間はもちろんだが、子ども目線での情報も必要。子ども達自らが、安全で安心な社会をつくるという安全意識をもってほしい。そのために、学校でも安全に関する資質・技能の指導育成を行うことが重要である。

《講義》「学校現場が自らを変える力」～データと多様な知恵を活用した傷害予防の魅力化～

東京工業大学工学院機械系 教授 西田 佳史 先生

学校事故は1年間に100万件、つまり約10秒に1件起きている。子どもの転倒は実際にはあっという間のおよそ0.5秒で起きる。これを“見守って防ぐ”ということはほぼ不可能である。安全とは、事故・危険の不在ではなく、それをコントロールすることである。つまり、可能の科学の観点から、“変えられるもの”を“をどれだけ見つけられるか、そしてよく検討し”変えられるもの“を変えていくことで、事故予防可能を目指したい。今後は人工知能（AI）を活用した様々な人工技術を取り込み、傷害予防教育が進んでいくと考えられる。



「文部科学大臣優秀教職員表彰」を受賞して



佐野市立あそ野学園義務教育学校 湯澤 美奈子

栃木県養護教育研究会の皆様には、様々な場面でお世話になり、心より感謝申し上げます。

さて、この度、文部科学大臣優秀教職員表彰をいただきました。今回の表彰式はオンライン表彰式となり、「さかなクン」による記念講演があり、「さかなクン」の学生時代の思い出や恩師の話を伺うこともできました。このような身に余る機会をいただいたことに大変恐縮しています。と同時に、受賞の重さや責任の大きさを改めて感じているところです。

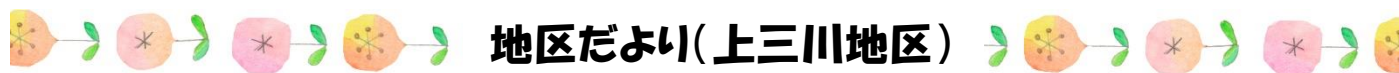
新型コロナウイルス感染拡大を受けた生活も3年間をかけて元に戻りつつあります。あそ野学園北旗川沿いの土手の桜並木も例年より早い開花となり、コロナ禍の終息を待ちきれず花めいているかのようです。今後は、今までの対策で学んだことを生かし、様々な変化を前向きにとらえ、工夫を凝らした健康習慣を学校生活へと繋げていきたいと考えています。

私にとって養護教諭としての勤務は、有意義な時間です。それは、養護教諭は心惹かれる職業だと思うからです。保健管理や保健指導、組織活動や児童生徒への対応を進めていくにあたり、時に思いがけないことが起こり、想定していたように進まないことが多々あります。ある健康課題の改善に向かっていきたい、力を注いでいきたいと考えたときでも同じです。しかし、そんな悩みを打ち明けると、共に考え、支えてくれる同僚がいつもそばにいました。同じ思いを持つ仲間とより良い方向に向かって共に考え、深め合えた時間は、とても心強く大きなエネルギーとなっています。さらに、自分たちの取り組みが少しずつ成果として現れていることを実感した時は、共に共感し、達成感を得られました。

さて、1月から2月にかけて、7・8年生スキー宿泊学習があり、長野県志賀高原へ引率して参りました。生徒たちは慣れない雪山でのスキー実習に悪戦苦闘している場面も多くみられました。宿泊学習後の翌日の朝、学校へ行くと、一人の生徒から手紙を頂きました。手紙には『…中略…たくさんの場面で私に「大丈夫？」と声をかけてくださったことがとてもうれしかったです！！私も先生のように、困っている人や友達がいたら、自分からやさしく声をかけようと思いました。…中略…』この一文に改めて気づかされました。養護教諭は児童生徒たちにこのように映って見えるのです。児童生徒のことが、愛おしく思い、より児童生徒と正面から向き合い、関わっていききたいという思いが溢れてきました。これからも、子供主体で考え、寄り添い、行動できる養護教諭でありたいと思います。

今まで歩んでこられたのは、多くの方々との出会い、指導していただき支えてくださった勤務校の教職員の皆様、的確なアドバイスをくださった先輩養護教諭の先生方、共に課題を共有し、時に励まし、時に試行錯誤を繰り返し、対応を一緒に考えてくれた同僚のおかげです。今回、今までを振り返るよい機会となりました。さらに、養護教諭として勤務できる喜びを大切に、悔いが残らぬよう、子どもたち、教職員の皆様、学校現場に関わるすべての方々と共に、先を見据えた保健室経営が図れるよう精一杯歩んでいきたいと思っています。ありがとうございました。





地区だより(上三川地区)

上三川町立上三川中学校 吉田 はるみ

上三川地区は、小学校7人、中学校3人、県立学校1人の11人の会員で構成されています。少人数なので気心も知れており、執務で困った時にはすぐに連絡を取り合うことができますが、一昨年よりコロナ禍ということで研修会の中止やオンラインでの実施になるなど、直接顔を合わせるものが少なくなっていました。上三川のような小さな町では、さまざまな対応について近隣の学校と大きく差がでないように細やかな調整が必要なので、共通理解できないことにかなり不安を感じていましたが、今年度は研修会等で情報交換を行うことができたので、本当に良かったと思います。また、それぞれが抱えている問題や疑問を共有することでお互いに寄り添うことができ、少しずつ前に進めていると感じました。特に、本地区は健康診断票の電子化が進んでおらず、これは働き方改革を進める上でも必然だと感じ、他地区の情報もいただきながら教育委員会や他の機関にも働きかけられたことが一番の収穫でした。

今年度開催した3回の研修会を報告します。

5月は、学校におけるアレルギー疾患対応マニュアルの一部改訂について、町の給食センターの学校栄養士から講話をいただきました。また、学校生活管理指導表の様式が一部変わったことにより「アレルギー調査票」の内容について検討を行いました。食物アレルギーはもちろん、それ以外のアレルギーも学校生活管理指導表が必要な場合は、保護者と十分に話し合うなど、より丁寧な関わりが必要だと感じました。

10月は町の生徒指導主事と合同研修を行いました。講師に臨床心理士の渡辺文子先生をお招きして「ゲートキーパー援助希求能力の育成について～パートⅡ～」という内容で講話をいただきました。昨年のパートⅠでは、自殺予防教育の必要性ということで「ゲートキーパー」についての研修をしましたが、今年はその続きということで、コロナ禍での自殺者増加を踏まえて、SOSキャッチの仕方、援助を求めやすい環境作り、ゲートキーパーの心得等を学ぶとともに、実際に相談されたときの対応のロールプレイも行い、さらに深い内容での研修となりました。



2月は食物アレルギーのヒヤリハットの研修を実施し、それぞれの学校で起きている事例について持ち寄り検討しました。

本地区は少人数なので、それぞれの役割が多く大変なこともあります。これからはお互いに助け合いながら日々の執務を進めていけたらと思います。



役員退任にあたって

栃木県立大田原高等学校 渡部 るみ子（副会長）

巡り合わせもあり、地区役員4期、本部役員4期と、教員生活約半分を役員として過ごしてきました。前事務局の条川先生から、事務局の引き継ぎを伝えられた時、自分に出来るのかと不安になり、当時の学校長に相談しました。学校長は、今まで養護教諭の先輩方が繋いできた会の思いを、後輩に伝えていくことがとても大切なのだと言われました。私は先輩の先生方や、役員として過ごす中でとても多くのことを学んできました。その時、事務局を引き継ぐ覚悟が出来ました。

思いもかけず、新型コロナウイルス感染症の大流行となり、事務局の仕事は、今までの踏襲、発展ではなく、新しい生活様式の中での新しい研修の持ち方、研修会の講師の選定に力を注ぐことになりました。先輩の先生方から多くのことを学ばせていただいたのに、会員の先生方、特に新卒の先生方、新採の先生方のお力になれず、申し訳ない思いでいっぱいでした。くじけそうな時、心の支えになったのは、本部の先生方や、同年代の先生方の励ましでした。仲間っていいなあとずっと感じながら過ごすことが出来ました。この場をお借りして感謝申し上げます。

コロナも落ち着き、以前と同じように研修会が開催できるようになりました。退職年齢が伸びることになり、私ももう少し研修を受けられることになりました。今後は一会員として、研修を受ける傍ら、先輩養護教諭として、仲間として、先生方のお役に立てたらいいなと思っています。

最後に、栃木県養護教育研究会のますますの発展を祈念いたし、退任の挨拶といたします。

今までありがとうございました。

小山市立東城南小学校 中田 恵子（副会長）

下都賀地区の役員を引き受けたのですが、急遽栃木県養護教育研究会に変更と連絡をいただき、何もわからないまま向かった県総合文化センター。楽屋の入口がわからず助けていただいてから10年が経ちました。調査研究・しろたえ編集・会計（慶弔・しろたえ）・副会長と全ての仕事を経験させていただきました。

地区の役員も経験していなかったため、この研究会で誰がどのような仕事をしているのかもわからず1期目が過ぎました。2期目には全養連の瑞星編集も任せられ、全国の先生方と出会い、この出会いが新型コロナウイルス感染症で一斉休校となる中での情報交換等にとっても役立ちました。医療的ケアについても、特別支援学校の先生に教えていただいたり、この研究会での出会いで助けられたことか数えきれません。いつも恩返しの気持ちで春・秋の研修会等の準備、実施をしていました。

最後の1期は副会長として主に研修会の講師交渉をしました。自分で研修会に参加して、是非栃木県の養護教諭の皆さんにも研修を受けて欲しいと思った講師にアタックしては断られたり、逆にコロナ禍で研修会が開けず、こちらからお断りをしたりと目まぐるしい2年間でした。本来なら挫けるところですが、栃木県の養護教諭の皆さんのためにという思いだけで図々しくアタックしてきました。当日講師が来なかったらどうしようと毎回ドキドキしていました。

退任にあたり、これまでお世話になった先生方に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

那須塩原市立黒磯小学校 小柳 久美（理事・調査研究担当）

本研究会の理事のお話をいただいたとき、自分に本当にできるのか、とても不安だったことを思い出します。実際、初めての役員会では、何をしたらよいのかわからず、立ち尽くすばかりでした。しかし、一緒に仕事をさせていただいているうちに、会員の質の向上のために労を惜しまず働く先生方の姿から、多くのことを学ぶことができました。また、各地区の情報や先生方の執務の工夫を教えていただき、とても有意義で貴重な体験をすることができました。

私の担当は「調査研究委員」でした。平成27年度から4期8年間担当しました。初めての研究テーマは、「養護教諭のヒヤリハット」でした。事故の未然防止に向けての資料をたくさん提供して頂き、先生方の思いを肌で感じることができました。そして最後の研究は、「新型コロナウイルス感染症」でした。「養護教諭として新たな感染症にどう対応していくべきか」と、常に職務や感染拡大の不安に押しつぶされそうな先生方の苦労や思いをまとめたいと思い、研究しました。先生方の執務の参考になればと思い研究しましたが、自分自身、校種や年齢の違う先生方と研究することで、さまざまな見方や考え方に触れることができ、とても勉強になりました。

最後になりましたが、これまでお世話になった先生方に心より感謝申し上げるとともに、本会の発展を心よりお祈りいたします。お世話になりました。

足利市立毛野中学校 岡澤 尚美（理事・調査研究、ホームページ担当）

「大きな学びになると思う...。」と、県役員を経験した先輩養護教諭からの言葉に背中を押され、勤務校の校長先生にも御理解をいただき、お引き受けすることになったのが、今から4年前の令和元年度でした。この4年間は、新型コロナウイルス感染症拡大により、すべての学びの場が休止したり制限されたりする事態に陥った時期と重なりました。そのような中でも、県役員の先生方は一致団結し、会を運営するために話し合いを重ね、今できることを模索し真摯に仕事をこなしていました。その逆境にめげない姿勢、ワンチームで前進する姿がとても印象的でした。そのような先生方と一緒に仕事をさせていただいたことは、私にとって貴重な4年間であり、大きな財産となりました。

調査研究では、研究テーマ「新型コロナウイルス感染症、学校現場の実態」を、アンケート集計する段階から関わらせていただきました。現場からは、「分からない、情報が足りない、物品がない。」など、ないないづくしの声が聞こえる一方で、「こうしたらできた。うまくいった。こんな方法があった。」など創意工夫している前向きな取り組みも報告され、私自身の励みになったことが昨日のここのように思い出されます。また、「実態を知ること、伝えること、記録すること」で、養護教諭間の繋がりも深まり、今後、執務を行っていく上で、こうした姿勢は非常に重要であると、再認識する機会になりました。未知の感染症への対策という困難に立ち向かいながら、調査研究担当の皆さんと一緒に研究をすすめることが出来た事に改めて感謝申し上げます。

これからは、一会員として自己研鑽に努め、県役員の活動で培わせていただいた大きな学びを学校現場で生かせることができると考えています。

最後になりましたが、これまでお世話になった方々に感謝申し上げると共に、本会のますますの発展を心よりお祈り致します。

栃木県立上三川高等学校 山下 明美（理事・しろたえ、会計担当）

令和元年度より2期4年間、しろたえ編集と会計（しろたえ・慶弔）の係に携わってきました。不安を抱えながらの1年目は、右も左もわからず、ただ必死で自分の担当する仕事をこなさねばという思いで過ごしていました。また1期目は、2年おきに発行される「瑞星」の編集委員として何度か東京に行かせていただきました。瑞星を編集する側に立って、改めて全国の養護教諭の先生方の素晴らしい取組を、多くの養護教諭の先生方に読んでもらいたいという思いで編集に当たらせていただきました。途中新型コロナウイルスの影響により、東京に集まることができなくなってしまい、編集作業はメールでのやりとりになってしまいましたが、無事発刊できたときの喜びは今でも忘れられません。他県の編集委員の先生方からも多くのことを学び大変貴重な経験をさせていただきました。

「しろたえ」においても、充実した内容で、読み応えのある研究誌の編集に、微力ではありましたが携われたことをうれしく思います。

退任にあたり、これまでお世話になりました先生方に心より感謝申し上げ、本会のますますの発展を祈念いたします。

大変お世話になりました。

ありがとうございました。

