

令和 5 年 10 月 24 日

発行者 栃 木 県 養 護 教 育 研 究 会

会 長 大 牧 稔

編集者 栃木県養護教育研究会事務局

「挨拶」



栃木県養護教育研究会

会長 大牧 稔

先日行われました栃木県養護教育研究会総会において、会長として承認されました。

私は、平成元年度に益子高校（現在の益子芳星高校）で教諭となり、その後、芳賀教育事務所、高根沢高校、県教委スポーツ振興課、県教委健康福利課、矢板東高校定時制課程、栃木県国体・障害者スポーツ大会局、県教委スポーツ振興課で勤務し、今年度から現在の矢板東高校・同附属中学校に勤務しています。

これまでの勤務の中で養護教諭の皆様との関わりといえば、勤務校における健康指導部関係での連携に加え、県教委健康福利課在任中には、同僚や総合教育センターの養護教諭の指導主事に養護教諭の職務について詳しくレクチャーしていただいたり、養護教諭初任者研修や本研究会での講師を務めたりしたこと等が挙げられます。

また、平成 29 年 3 月に文部科学省が策定した「現代的健康課題を抱える子供たちへの支援 ～養護教諭の役割を中心として～」の発行にも関わらせていただきました。

その期間に学んだことや経験は、学校での保健体育等の指導や専門のサッカーの指導現場でも大変役に立ちました。当時、サッカーコーチの講習会を受講した方々は、私のメディカルの講義を受けた際に、なぜ普通の体育教師が、アナフィラキシーやアドレナリン注射薬についてこんなに詳しいのだろうと不思議に思ったかもしれません。これは一例ですが、その他にも多くのことを還元できたと思っています。

これまでの勤務校や県教委健康福利課在任中には、様々な健康課題と向き合うことが多くありました。新型インフルエンザ、震災による放射能問題、食物アレルギー、身体計測の方法変更、新型コロナウイルス感染症等、他にも細かいことを挙げると限りがありません。それらの多種多様な健康課題に対して、常に最前線に対応する養護教諭の皆様には本当に頭が下がる思いでいっぱいです。

この度は、縁があって本研究会の会長を務めることとなりました。皆様の児童生徒に親身になって寄り添う姿や学校の中にある様々な健康課題の解決にキーパーソンとして取り組む姿を、養護教諭以外の皆様にも理解していただけるよう、微力ながら支援していきたいと思ひます。

最後に、本研究会が皆様にとって学びの場であると共に、安心できる憩いの場となりますよう、御理解と御協力をよろしくお願い致します。



第74回関東甲信越静学校保健大会報告

令和5年8月3日（木）：埼玉県さいたま市（埼玉会館・埼玉県県民健康センター）

真岡市立長沼中学校 大谷 明子

特別講演 「スポーツでもっと豊かな社会に

ー子供たちの未来のために、今、私たちができることー」

Jリーグ名誉会員 第5代チェアマン

公益財団法人日本バドミントン協会会長 村井 満 氏

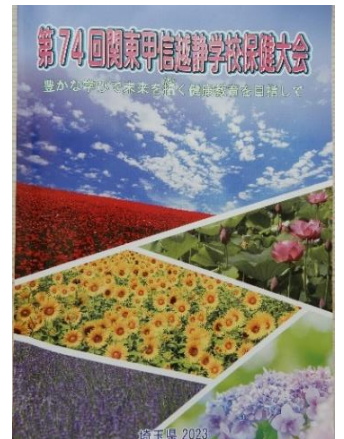
○スポーツとは何か

スポーツの語源になっているのは、ラテン語の「Deportare」で日常生活を離れて、余暇を楽しむことであり、体罰や差別とは対局するものである。

スポーツから学び～子供に伝えたいこと～

1 成功者に共通するもの

Jリーグで成功している人に共通しているものの仮説として、心技体（心：闘争心や平常心、技：足技技術、体：身体能力）と言われる、並外れたようなフィジカルであると考えたが、これらは全く関連しなかった。Jリーグで長く続けている選手に共通している人間力は、①傾聴力（人の話を素直に聞く力）と②主張力（自分の意見を言う力）であり、これらの力を備えている選手はリバウンドメンタリティ（へこたれない心）を持ち合わせていた。



2 オーナーシップ

サッカーの試合中、監督の声は選手にほとんど届いていないため、選手は指示されなくても自分で考えて動かなくてはならない。観察力→思考力→判断力→伝達力→統率力→実践力というサイクルを、選手は自分達でやらなければならない。そのため、普段の練習でもそのトレーニングをさせ、毎日繰り返していくことで自然と自分で考えるようになる。

3 勝利の条件

組織の成功循環モデルとは、「関係の質」が上がると「思考の質」が上がり、さらに「行動の質」が上がり、「結果の質」が上がるというものである。仕事を辞めるのは、ほとんどが半径10メートル以内に原因があると言われている。自分の半径10メートル以内を大切にしてほしい。

4 社会性を育む

Jリーグでは、U15の選手にキャリア教育を実施している。サッカーを取り巻いている仕事が多様なことを知ることで、サッカー選手は、ただサッカーをするだけではないことを知り、世の中に関心を持ってもらうことを目的としている。

5 Jリーグを使おう！

Jリーグの存在を社会に開いていく中で、就労支援、障害者支援、ホーム活動等を行っている。Jリーグをもっと活用してもらい、協力していきたい。

6 健康の土台

歩くことのバランスが大切であり、一番きれいな歩き方のピークは20代前半である。歩行練習をしたことで、転んだ回数が減ったというデータもある。コロナ前と後では、歩行バランスは崩れている人も多く、運動が大切である。



那須塩原市立西小学校 館 香織

班別研究協議 「いのちの教育（性に関する指導・がん教育）」

相手を思いやり望ましい人間関係を構築する性に関する指導

及びいのちの大切さについて考えるがん教育

発達段階に応じた効果的な性に関する指導～家庭と連携した授業実践～

提案者 埼玉県深谷市立深谷中学校

主幹教諭 松島 直司 先生

助言者 埼玉県蕨市立東中学校

教 頭 咲間 悟 先生

実践校である埼玉県深谷市立明戸中学校は、全校およそ100人、1学年1クラス規模の小規模校です。性に関する指導の事前アンケートを実施したところ、健康への興味・関心が全体的に低い傾向が見られました。特にエイズや性感染症についての疾病概念、感染経路、予防方法のいずれも関心が低いことが分かりました。保護者に対するアンケートで、多くの家庭に共通していることは、性的接触に関する話題には触れていないということでした。授業では、知識構成型ジグソー法を取り入れ、生徒自身がそれぞれの資料から必要な情報を相手に伝え、最終課題に対して筋道を立てて課題解決を行いました。

《指導・助言》

事前アンケートを実施したことで、家庭でも性教育を考える機会になったのではないかと思います。講師に講話を依頼する場合に、児童生徒向けと、保護者向けの両方を計画すると、より家庭と連携することができるのではないかと思います。

授業で「がん」を取り扱うことにあたってのアンケート調査

～生徒の学習意欲の傾向と外部講師派遣に対する現場の声～

提案者 千葉県千葉市立千葉高等学校

教諭 永瀬 かつよ 先生

助言者 埼玉医科大学総合医療センター緩和医療科教授 儀賀 理暁 先生

従来、授業を行うに当たっては、学習指導要領及び同解説の内容を基本として、教科書の内容に添って指導方法を練り、教材を選んで実施してきました。しかし、日本では2人に1人ががんに罹患すると言われるこの時代において、学習指導要領に位置付けられた事実だけをもって、教科書に記載されている内容をなぞるだけの授業を実施し、生徒もただ教科書の内容を学ぶだけという状況で良いのかと疑問に思うようになりました。そこで、これから自身の力で健康を保持増進する等、主体的に取り組んでいかなければならない高校生が、どれくらいがんという病気への興味関心があるのか等の実態を調べると共に、がんの授業を実践する教員の意識も調査することとしました。

《指導助言》

現在、医療の進化により、余命宣告より長く生きることができています。50年後、60年後を生きる児童生徒にとっての「がん」は、今とはまた違うものになっていくと思います。「がん」を通して、いのちの教育をしていくことが大切なのだと思います。

全国養護教諭連絡協議会研修会報告

令和5年8月10（木）～9月7日（木）：WEB開催

講演のテーマ	講師
「日本の性教育の現状とこれから ー生命（いのち）の安全教育、はじめた？ー」	埼玉医科大学 医療人育成支援センター／地域医学推進センター 産婦人科／医学教育センター 助教 高橋 幸子 氏
「誰かに話したくなる 応急手当」	湘南鎌倉総合病院 ER／救急総合診療科 医師 関根 一朗 氏
「アタッチメントと心の発達 ーその病理や障害を含めー」	東京大学大学院教育学研究科 教授 同附属発達保育実践政策学センター長 遠藤 利彦 氏
「思いやりのある子に育てるには ー知育アプリからスマホ依存までー」	予防医療研究所 代表 スマホ依存防止学会 代表 医師 磯村 毅 氏

「日本の性教育の現状とこれから ―生命（いのち）の安全教育、はじめた？―」

埼玉医科大学 医療人育成支援センター/地域医学推進センター/産婦人科/医学教育センター
助教 高橋 幸子 氏

【講義内容】

・日本の性教育の現状とこれから

世界の性教育の指標…国際セクシュアリティ教育ガイダンス（人権を基盤）

これからの性教育＝豊かな人間関係を育む教育

ゴールを共有し、役割分担で性教育に取り組もう。

・生命（いのち）の安全教育

内閣府→文部科学省→生命（いのち）の安全教育

性暴力とは何か

被害に遭ったあなたは決して悪くない。だから大人に相談しよう。

・自分を生きるための＜性＞のこと

・月経前症候群がひどい場合の低用量ピルによる治療について最新情報

・生理カップの使用について ・LGBT について ・HPV ワクチンについて



性を学ぶことは人権を学ぶこと。正しい知識を持つだけでなく、考え、行動する力を身に付けることが大切であるということ。これからの性教育は最終目的（ゴール）を共有し、いろいろな入り口やルートから協力して取り組んでいくものであるということ。

性教育をやるために産婦人科医になったという高橋先生の講演は、軽やかな語り口ながらも、具体的にとても説得力がある内容でした。養護教諭が果たすべき役割とは何かを改めて考えさせられました。

「誰かに話したくなる応急手当」

湘南鎌倉総合病院 救急総合診療科 関根 一朗 氏

【講義内容】

・心肺蘇生 あせりを消す方法（呼吸法）

・救急要請のウラ事情 救急要請のときにまず伝えるべきこと

・世界一簡単な心肺蘇生法

胸の中心を、強く、早く、押す（迷ったら、押す。絶えまなく、押す。）

AED は電源を入れて音声に従うだけ。

・誰かに話したくなる応急手当

すり傷 / 切り傷 / やけど / 爪がはがれた / 打撲 / 捻挫 / 過換気症候群（過呼吸）

目に異物が入った / けいれん / 失神 / アナフィラキシー / 鼻出血 / 歯が抜けた



救急総合診療科（ER）で ER 医として軽症患者から重症患者まで幅広く対応をされているだけに、紹介していただいた応急手当は、どれも保健室で役立つ実践的なものばかりでした。心肺蘇生を必要とする人を目の前にした時、正しいことをやろうとすると緊張するし怖くなる。目の前の人が自分の大切な人ならどうするか。そう考えて自信を持って一歩前に踏み出してほしいという言葉がとても印象的でした。

「アタッチメントと心の発達—その病理や障害を含め—」

東京大学大学院教育学研究科 教授／同附属発達保育実践政策学センター長 遠藤 利彦 氏

発達保育実践政策学センターは、研究と実践（現場）をつなぐことを目指し設立されたそうです。

【講義内容】

・アタッチメントとは

愛着とも言うが、愛情とは別。スキンシップとも別で、子供が怖くて不安になった時に特定の大人に『くっつく』こと。どれだけ安定して『くっつく』ことができたかが子供の成長にとって重要である。

・研究の出発点：ライナスの安心毛布

・生涯発達におけるアタッチメントの大切な役割

食事や衛生的な環境等が満たされていても、人の手による温かいケアが不足していると『自己と社会性の力（≡非認知能力）の発達』に深いダメージを負ってしまう。子供の崩れた感情（不安や怖さ等）を、近くにいる大人が受け止め、下記の感覚を立て直してあげることが大切。

☆愛してもらえただけの価値が自分にはあるんだという感覚。

☆人って信じていいんだという感覚。

・アタッチメントと「安心感の輪」

大人が『安心の基地』と『安全な避難所』の役割をしっかりとできるかが重要。「いざとなったらいつでも戻ってくっつける」という感覚が、子供の自立に繋がる。たくさんやってあげることや先回りしてやってあげることが大切ではない。

・「情緒的利用可能性」の大切さ

・アタッチメントの個人差と心身の発達

子供は、親の応じ方に自分を合わせていくため、アタッチメントの個人差が生じる。

☆安定型：『安心感の輪』を安定してまわる。（温かい受容的養育）

☆回避型：怖くて不安でも親にあまりくっつかない。くっつけなくても一緒にいてくれるだけまし。（やや拒絶的養育）

☆アンビバレント型：後追いやしがみつきの強い。いつどうやれば受け入れてもらえるか分からない（やや気まぐれ養育・親の気分や感情等の都合による養育）

☆無秩序・無方向型：養育者にくっつきたいのか離れたいのかよく分からない。どっちつかず。フリーズ。（不適切な養育・一番の逃げ場が一番怖くなってどこにも逃げようがない）



アタッチメントが子供の身体の成長まで阻害することや、恐怖（不安な状態）が続くことで健康が損なわれ、実際に望ましいアタッチメントが得られなかった子供が30歳以上になり、健康を損ねる割合が高いことを知り、児童生徒の健やかな成長のために養護教諭として新たな視点をもって関わっていきたいと思いました。

「思いやりのある子に育てるには ―知育アプリからスマホ依存まで―」

予防医療研究所 代表／スマホ依存防止学会 代表 磯村 毅 氏

【講義内容】

- ・スティーブ・ジョブズやビル・ゲイツ等、テック企業の幹部は、なぜ我が子にスマホを渡さないのだろう？

☆同じ時間勉強している子供でも、スマホの使用時間が短い子の方が、テストの成績が良い。

☆電子機器の刺激で脳に変化が起こってしまう。脳内のドーパミン神経の反応により、スマホやゲームでないと満足しなくなってしまう。つまり、どんなに楽しい授業を受けても、それでは満足しない状態になってしまう。自分で想像したり、工夫したりしなければならないおもちゃや活動に、興味（快楽）を感じなくなってしまう。

- ・新問題 ESS（電子スクリーン症候群）

☆演題にもある「思いやりのある子に育てるには」、脳の前頭前野を育てることが重要となるが、スマホをはじめとするデジタル機器は、前頭前野を成長させるどころか、長時間に渡り繰り返して使用する（ネット依存）と、脳繊維に損傷が起こる。これは、コカイン依存と同様の損傷である。

☆依存症に「治癒」はない。「回復」しても、ふとしたきっかけで再発してしまう。

☆ESSによって、子供たちに健康被害（チックや片頭痛の増加）が現れている。

- ・ゲームによって変わってしまった小5の男の子は、なぜ回復できたのか？

☆スマホでなくて良かった。強制終了（Wi-Fiを切る）が簡単。

☆保護者が覚悟を決めてリスク（数日は言い返したり、泣いたりした）を取った。このような行動ができる親はどのくらいいるのだろうか。

☆素因が強くなかった。ADHDやASD、社会的スキルが未熟（外で遊ぶ友達がいない）だと、のめり込みが強く、回復が困難。

- ・スマホを持たせる時期は？（質疑）

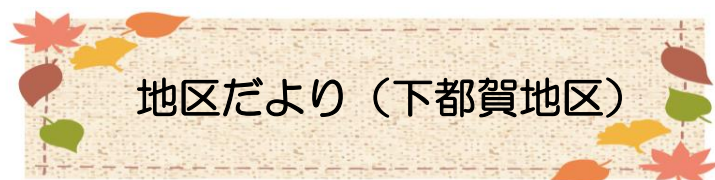
☆少なくとも、コミュニケーションを育てる時期である思春期以降。

☆その子供の素因によっては、大人になってからでも依存症になることがある。



まず、スマホをはじめとする電子機器の依存性の高さに、驚きを通り越して怖さを覚えました。電子機器の利用が、その使い方によって、それまで楽しいと思っていたことに楽しさを感じさせなくなってしまうことがある。

それは「先生たちが努力して工夫した、どんなに楽しい授業でも…」という言葉聞き、これからの子供たちのために、正面から向き合わなければならない大きな問題だと再認識しました。



地区だより（下都賀地区）

栃木県立栃木女子高等学校 増山 明美

下都賀地区は、小学校 80 名、中学校 38 名、高校・特別支援学校・自然の家 24 名、合計 142 名の会員で構成されています。県内で一番会員数の多い地区となりました。

全体での研修は、春・夏・秋の年 3 回行っていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、ここ数年オンラインの研修に形を変えて実施しました。令和 4 年度は久しぶりに対面での研修会を実施し、以前からお願いしていた先生の講話を聴くことができました。また、令和 5 年 7 月、こちらも対面で研修会を実施しました。どちらも夏休み中の研修なので多くの先生方が参加でき、有意義な時間を過ごせたことと思います。以下、研修について報告させていただきます。

「ドクターヘリの現場から」（令和 4 年 7 月 28 日）

水戸医療センター救命救急センター長

安田 賞 先生

2 年前に依頼し、やっと実現できた研修会でした。

ドクターヘリー機の値段から始まり、出動基準、運営等、なかなか聞くことのできない内容でした。それに伴い緊急時の対応、ファーストエイドの大切さ、オーバートリアージ、そしてコロナ対策と、とても刺激になるものばかりでした。

熱意を感じるお話で、「研修の時間があっという間に過ぎました。」との感想が多く見られました。



「自傷行為」の理解と対応（令和 5 年 7 月 27 日）

栃木県カウンセリング協会臨床心理士・公認心理師

山岡 祥子 先生

自傷行為に焦点を当て講話をいただきました。スクールカウンセラーでもある先生は、養護教諭との関わりをととても大切にしてくれています。

自傷にどう向き合うべきか、自傷者への対応 5 原則、子供への具体的な声掛け等、今まさに対応している先生方に即生させる内容でした。



本地区は大所帯のため、校種にあった研修（講話）が難しいところもあります。しかしながらいつかどこかで役に立つような研修を企画し、執務の向上につながればと願うばかりです。