

令和 6 年 6 月 25 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

出会い、つながり、そして・・・

栃木県養護教育研究会
副会長 村田 こずえ



皆様には、日頃より栃木県養護教育研究会の活動に対して深い御理解と御協力をいただき、感謝申し上げます。本会が新たな役員でスタートしてから、早1年が過ぎようとしています。昨年度は、コロナ禍で制限されていた対面での研修会が増え、養護教諭の縦と横のつながりを強くする機会が戻ってきました。これからも、実りある研修会の開催、各会員の活動や調査研究をまとめた「しろたえ」や会報「かがやき」の発行、ホームページでの情報提供などを通して、養護教諭の専門職としての更なる資質向上を目指して、活動を充実させていきたいと思えます。

私は、養護教諭として様々な人とつながっています。今までに、たくさんの先生方との出会いを重ねてきて、そこから様々な発見や影響を受けて、今の私自身があるように感じます。同期の養護教諭はもちろん、地区の先輩・後輩養護教諭、内留で一緒だった先生方、地方で同じ仕事をする友人、研究会で出会った先生方など、数多くの大切にしたいつながりがあります。

私は今まで 21 年間複数配置校で勤務し、9 人の養護（助）教諭の先生方と一緒に保健室経営をしました。どの養護教諭にも共通していることがあります。それは、子供たちや教育に対して常に熱い思いを持っているということです。持ち前の包容力やコミュニケーション力、観察力、そして、学校保健に関する豊富な知識や情報を踏まえて仕事をこなす姿を、同僚として頼もしく思っていました。毎日二人で過ごす保健室は、楽しいことや大変なことをすべて共有し、とても学びの多い経験であり出会いでした。

また、この役員の仕事を引き受けたことから、たくさんの人とつながるチャンスをいただきました。この仕事を通して得たネットワークが、最新の情報を運んでくれますし、様々な世界で御活躍されている先生方から刺激をもらったり、色々な相談をしたりアドバイスを受けたりすることができる仲間が増えました。この経験が今後の自分を形作っていくのだと思います。

必要な時に、手助けや励ましをくれる大切な方々とのつながりは、その人の財産です。「誰と会いつながるか」でその未来は変わり、そして良いものにもできると思います。私がこうして影響を受けて養護教諭としての人生を築いているように、皆様も誰かの未来に影響を与える存在です。私は、今後の出会いの先にある自分自身の可能性も楽しみにしたいと思います。

結びに、「かがやき」発行にあたり、御寄稿くださいました先生方に感謝するとともに、会員の先生方の御健勝と御活躍を心より祈念いたします。



全国学校保健・安全研究大会報告

令和5年10月26日(木)・27日(金) 兵庫県神戸市

大田原市立親園中学校 戸邊 裕美子
(元 那須町立高久小学校)

【記念講演】 「ネット・ゲーム依存の成り立ちと対応」

神戸大学大学院 医学研究科 デジタル精神医学部門 特命教授 曾良 一郎 先生

ネット・ゲーム依存の現状

スマホ所持率が上がり、ネット・ゲーム依存の子供たちは、ここ数年で増えており、低年齢化していることが分かった。

「依存症」は、こころの病の中でも最も理解されにくい病気の1つであり、日常生活の依存とは違い、自分でやめることができない苦しさがある。



ネット・ゲーム依存の診断

週に30時間以上(1日に4～5時間)ネット・ゲームを使用していると依存症の可能性がある。ネット・ゲーム依存のスクリーニングテストとして、インターネット依存度テスト(IAT)があり、久里浜医療センターのホームページにアクセスして利用することができる。

家族にとっては、ネット・ゲーム依存を疑っていても「過剰使用」なのか「依存症」なのかが分かりにくい。「依存症」というこころの病であることに対しての家族の理解を得るためにも、インターネット依存度テストを実施すると良いと思う。

ネット・ゲーム依存に併存する精神疾患と身体に与える影響

ネット・ゲーム依存では、不注意型の注意欠陥多動性障害(ADHD)や自閉スペクトラム障害(ASD)を伴っているケースが多い。また、十分な睡眠の確保は健全な発育に欠かせないが、過剰なネット・ゲーム使用により睡眠の質が低下し、睡眠障害が起こりやすくなる。さらに、摂食障害や気分障害のリスクを高め、デジタル機器の長時間の利用は、デジタル眼精疲労のリスク要因であることが分かった。

ネット・ゲーム依存への対応の基本

ネット・ゲーム依存はドーパミンの上昇が関係しており、報酬回路を変えてしまう。報酬回路は一度変わってしまうと元に戻りにくいいため、長期の治療が必要になる。シューティングゲームやRPGゲームなど、オンラインゲームは特に依存性が高い。ネット・ゲーム依存の対応は、ゲーム使用を責めることなく、使用が少しでもコントロールできたら褒めたり、ネット・ゲーム以外に楽しみや興味があることを見つれたり、新しい体験をしたりすることが、ネット・ゲームの時間を減らすことにつながる。ネット・ゲームの過剰使用や依存症は、ネットやゲームをすることで、現実生活のストレスや生き辛さから一時的に逃避するための「逃げ場」になっていることがあるという視点も忘れてはいけない。

ネット・ゲーム依存に伴う問題行動への対処

ネットやゲームの使用制限や禁止によって、暴力や盗みなどのトラブルに発展してしまうという事例から、ネットやゲームを全く使用しなくなることで、症状が良くなるわけではないことが分かった。久里浜医療センターが中心となって作成された「ゲーム依存相談対応マニュアル」には、子供自身が納得できるルールを決めるということや、家族全員で同じルールにするなど、具体的な対応方法が記載されており、保護者や職員に周知して活用できると良い。



【課題別研究協議会】

足利市立第二中学校 津久井 美咲

◆第3課題 心の健康

～豊かな人間性と社会性を育み、心の健康の保持増進を目指す教育の進め方～

《研究発表》

①「健康課題の自己解決能力を育み、人とつながることができる生徒の育成

～生徒への保健教育と、組織力を高めて取り組む教育活動を通して～

埼玉県立いずみ高等学校 養護教諭 片寄 ゆうや 先生

睡眠に課題のある生徒が多いことから、生徒の自己解決能力を育むために保健教育や個別の保健指導を行った。多様な教育的ニーズに対応できるよう、教職員の対応スキルを高めるための校内研修の実施や、養護教諭を中心とした組織的な支援体制づくりに取り組んだ。

②「声かけで育む心豊かなたくましい長尾の子 ～自己肯定感を高める声かけの実践等を通して～」

神戸市立長尾小学校 主幹教諭 松本 亜由美 先生

児童一人一人の自己肯定感を高めるため、生活の中でのあいさつ、学級の中での愛のある声かけ、授業の中での対話など、「優しい声かけ」に学校全体で取り組んだ。姿勢体操や清潔検査、学校保健委員会など日常の保健活動も、「声かけ」を意識しながら行った。

③「学校、家庭及び地域関係機関と連携した生徒の居場所づくり」

大阪府立友渕中学校 教諭 宮村 昭寛 先生

学校全体で不登校対応に取り組むため、別室対応について校内支援体制の整備を行った。校内支援会議の設置や市のボランティアやサポート事業の活用など、校内外の連携にも取り組んだ。

《指導助言》

川崎市教育委員会学校教育課 健康教育課 指導主事 築部 めぐみ 先生

日本の子供の幸福度は先進国 38 か国中 37 位というデータがある。子供たちのメンタルヘルスの問題に適切に対処するためには、早期発見・早期対応が重要であり、課題の背景を踏まえた、校内の教職員の有機的な連携や関係機関との連携が大変重要である。また、子供自身が自分について見つめたり考えたりすることができるよう支援を行うことが大切である。

《講義》「子供の自殺予防のための留意点と学校内外の連携～自殺の背景調査報告書を活かす～」

講師 社会福祉法人別府発達医療センター大分療育センター 所長 清田 晃生 先生

子供の自殺を防ぐには、メンタルヘルスに関する基礎知識に基づき、適切なアセスメントをすることが重要であり、アセスメントは「現在の問題」・「状態の変化」の2つの視点から行うことが有用である。対応については、学校内外の社会資源と連携し、チームとして対応することが求められる。また、子供たちの援助希求能力を育むことも大切である。



◆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「生涯にわたり健康に過ごすことができる児童の育成

～自分の身体と生活を見つめ、改善していける子供たちをめざして～

兵庫県養父市立八鹿小学校 養護教諭 藤原 良子 先生

市内全小学校が協力し、基本的生活習慣の指導として、排便指導・睡眠指導・朝食指導に取り組んだ。集団指導だけでなく、来室時や普段の生活で気になる様子が見られたときには個への働きかけも行った。その取組を踏まえ、小学校6年間のカリキュラムを作成した。

②「児童生徒や教職員が安心安全に過ごせる学校づくり

～ICTを活用した保健教育・保健管理を通して～

愛知県立みあい特別支援学校 教諭 松本 陽子 先生

生徒への保健指導や教職員研修などにおいて、ICTの活用に取り組んだ。生徒向けには安心して健康診断が受けられるよう、視覚的に分かる動画と事前学習の教材を作成し、教職員向けには嘔吐物処理や食物アレルギー対応、緊急時の対応手順などの動画を作成した。

③「健康で健やかな生徒を育てるために ～地域と連携した取組を通して～

京都府船井郡京丹波町立和知中学校 養護教諭 吉田 芳子 先生

近隣大学との生活習慣病予防教育、助産師や社会福祉協議会との命の授業、トレーニングセンターとの競技力向上のための実技指導など、地域の関係機関と連携を図りながら保健教育に取り組んだ。

《指導助言》 神奈川県立総合教育センター体育指導センター指導研究課 課長 斎藤 祐介 先生

生涯にわたって健康な生活を送るためには、児童生徒が規則正しい生活習慣を身に付けることができるようにするとともに、「心身の健康に関する知識・技能」、「自己有用感・自己肯定感」、「自ら意思決定・行動選択する力」、「他者と関わる力」などを育成することが求められる。そのためには、学校全体での計画的な取組や地域などと連携した多面的な取組が重要である。

《講義》「共に学び合う保健教育をめざして」

講師 横浜国立大学 教授 物部 博文 先生

現代的健康課題は様々な要因が絡み合い、正解がない課題も多い。それらの課題に対応する学校保健活動では、児童生徒が協働的に学べる機会も保証してほしい。子供同士、子供と教員とが学び合って考える保健教育の展開が望まれる。



地区だより（上都賀地区）

鹿沼市立西中学校 中村 直子
（元 鹿沼市立中央小学校）

上都賀地区養護教諭会は、日光市小中学校 37 名、鹿沼市小中学校 38 名、県立学校 11 名の計 86 名の会員で組織されています。感染症対策により研修会が中止となった時期は、総会の書面決議を取り入れたり、慶弔規約を改正したりと組織運営の見直しを図りました。また、日光市・鹿沼市・県立学校で ICT 環境が異なる中、リモート研修会を模索しながら開催するなど、ピンチをチャンスに変え、コロナ禍も立ち止まらずに前進しました。そしてようやく、今年度 6 月から、対面研修会を再開しました。総会の書面決議と資料の事前送信による個人準備により、役員の働き方改革を意識した取組は、コロナ後も引き継いでいます。

6 月の研修会は、『健康教育の課題・学校における健康教育と養護教諭の関わりについて』というテーマで、上都賀教育事務所 指導主事 諸橋貴史先生から御講話をいただきました。共同訪問の様子から、養護教諭の頑張りを評価していただき、元気をいただきました。また、養護教諭同士で話し合う場も設けてくださり、久しぶりの対面研修会は、会場全体が会員の笑顔で溢れていました。研修会後のアンケートには、令和 5 年度から始まった「生命の安全教育」に関する講話が聞きたいという要望が多く寄せられました。

その要望に応えるため、11 月の研修会は、人権について一年間内地留学された、本会の副会長でもある、栃木県立鹿沼高等学校（現 栃木県立盲学校）の田崎あゆみ先生による、『人権を基盤とした性教育の実践について ～包括的性教育に立脚した性教育を目指して～』というテーマで、内地留学報告会を開催しました。内地留学後も TT で授業に参加されているという報告から、田崎先生の生徒への思いが伝わってきました。また、宇都宮大学准教授の良香織先生をお招きし、『生命の安全教育 ～その特徴と「期待」～』というテーマで、御講話をいただきました。「生命の安全教育」の解説がとても分かりやすく、私たちが何から学ぶとよいか、具体的な資料を御提示くださり、私たち自身の「権利」を知るためにも、さらに学びたいと思いました。

令和 6 年度は、令和 5 年度 全国養護教諭連絡協議会 第 25 回研修会で御講話された、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の高橋幸子先生をお招きする予定です。本会役員と高橋先生の御縁でつながり、お願いすることになりました。

一人一人は点ですが、研修会を通して、点と点が結ばれ、つながっていくことが実感できる上都賀地区養護教諭会です。



ホームページ研修会報告

那須塩原市立西那須野中学校 吉沢 幸子
(元 那須塩原市立黒磯中学校)

令和5年12月25日(月) 県立宇都宮高等学校において、栃木県養護教育研究会ホームページ研修会を行いました。各地区のホームページ担当者をはじめ、38名の代表の先生方が参加されました。

講師として、ホームページ管理をお願いしている株式会社スキットから3名と宇都宮高等学校 ICT支援員の計4名先生方から、実際にパソコンの操作をしながらホームページの更新や動画アップ、キャビネットの利用などについて学びました。

参加された先生方の中には、パソコン操作の得意な方や苦手な方もいました。初めは戸惑っている様子も見られましたが、二人一組で協力し合って操作を進めていくうちに、理解が深まっていった様子です。

研修会後は、トップページを変更したり、キャビネットに報告提出用のフォルダを追加したりして、ホームページの充実を図りました。

今後も随時更新予定ですので、ぜひ栃木県養護教育研究会のホームページをチェックしてください。



【参加した先生方の感想】

- ◇ある程度分かっていたつもりでしたが、新しいことをたくさん知ることができて有意義でした。
- ◇ホームページの仕組みや作成方法が分かりました。今後活用方法を考えたいと思います。
- ◇講師の方々の対応が手厚くきめ細やかで、質問しやすい雰囲気だったので良かったです。
- ◇基本的なことも理解していなかったため、二人組のもう一人の方に頼りながら何とか参加できました。
- ◇研修会の中では分かっても、職場に戻るとできないことが多いです。使いこなせたらすごいと思います。
- ◇だいたいの感覚で作成していましたが、基本を教えていただき、とても勉強になりました。資料もあって有難いです。



HP研修会は分かりやすかったですか？

