

令和 6 年 10 月 29 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

## 「御挨拶」

### 栃木県教育委員会事務局健康体育課 学校保健・給食担当 指導主事 金野 智絵



日頃から、栃木県養護教育研究会の皆様には、学校保健の充実につきまして御尽力いただいておりますとともに、当課の事業や研修につきまして御協力をいただき感謝申し上げます。

今年度 4 月に栃木県教育委員会事務局健康体育課の学校保健・給食担当として着任し、半年が経とうとしております。多くの養護教諭の先生方からたくさんの温かいお言葉をいただき、養護教諭の先生方との繋がりを改めて感じております。

ここでは、着任後の業務を振り返り、私なりに感じたことを述べさせていただきます。

現在、私はこれまでの学校勤務の中で経験したことのない日々を送っております。

この半年間で改めて感じたことは、学校保健活動は医師会、歯科医師会、薬剤師会との関わりが強く、特に養護教諭の大きな職務のひとつである学校健康診断については、医師会との連携なしには成立しないということです。医師が集まる栃木県教育委員会主催の委員会も多数開催されており、各分野の専門医が学校健康診断のために御尽力くださっております。

当課所管の「栃木県児童生徒健康管理委員会」は、県内全学校の児童生徒の健康について協議する委員会であり、県医師会、各郡市医師会、心臓専門医、腎臓専門医、アレルギー専門医、行政、校長等の管理職、養護教諭、栄養教諭、検診機関などが一堂に会し、学校での心臓・腎臓検診、アレルギー対応等について、それぞれの立場から意見を交わしています。より効果的な健康診断が実施できるよう、また学校で児童・生徒が安心、安全に過ごせるよう専門的な知見に基づく御助言をいただき、その内容を各学校における児童・生徒の健康管理及び健康教育に反映できるようにしていただいております。今年度から変更された心臓病調査票も、「栃木県児童生徒健康管理委員会」での御助言を基に変更されたものです。

現在、指導主事としての業務をさせていただいている私にとって、今まで学校で行ってきた学校保健活動について改めて学ぶ機会となり、さらに養護教諭の責務について考える機会となっております。今後も、国の方針や他の都道府県の現況、先に述べた委員会等で得られた情報を県内の養護教諭の先生方にお伝えできるよう努力していきたいと考えております。

最後になりますが、栃木県養護教育研究会のますますの御発展と本県養護教諭の皆様の御活躍を祈念申し上げ、私からの挨拶といたします。



## 第 75 回関東甲信越静学校保健大会報告

令和 6 年 8 月 1 日（木）：東京都新宿区（ビジョンセンター西新宿）

栃木市立寺尾中学校 高野 久美子

特別講演 「相撲部屋の 365 日」

公益財団法人日本相撲協会 荒汐部屋先代女将 鈴木 ゆか 氏

### ○相撲部屋について

- ・所属力士の年齢は 15 歳～36 歳

個人競技ではあるが、幅広い年齢の力士が集団生活をしているため、協調性が大切になってくる。集団生活を通して、人への気遣いを身に付けさせている。

相撲部屋は、場所に合わせて移動が多い。本場所は年 6 回、地方巡業は年 3 回あり、公民館や神社等を宿にしている。また、巡業をしながら小学生や地元の人などと交流を行っている。

### ○相撲を通して

- ・相撲はプロの世界

人として必要な“自分で考えて衣食住をきちんと身に付ける”ことができるよう育てながら、『プロ』を育てなければならない。そして、伝統を継承し守っていくことも大切であるが、時には見直しも必要であり、今時の子供や時代に合わせた指導をしたいという考えで行っている。

力士たちは、目標をもって相撲に取り組み、次の世界に進んでいく。相撲に取り組みながら、視野を広げ、自分の人生を豊かにしていって欲しい。女将としては、その手助けをしながら相撲の伝統も守っていく。

- ・力士たちのメンタルをどう支えていくか

プロの世界のため、稽古ができなくなったら引退しなければならない。新入りやベテラン力士それぞれに合った伝え方が必要であり、そのためにも日頃から力士たちを観察し、タイミングを見てよく話を聞くようにしている。変化を察知する力を身に付けておくことが大切である。

- ・力士たちの体づくり

稽古をしながら体重を増やさなければならない。単に太ればよい訳ではなく、動ける体づくりが重要である。最近では、食べ物の好き嫌が多い力士も増えてきて、入門当初は困ることもある。しかし、先輩を見ながら学ぶとともに、プロとしてどうすべきか、5 年後はどうなりたいかの目標をもたせることで、自分自身で考えながら体づくりができるようになってくる。

### ○セカンドキャリアについて

正式に辞める 2～3 年前から次の進路について動き出している。中卒の力士には、通信制の高校で卒業資格を取得させたり、運転免許などの資格を取得させたりしている。相談に乗りながら就職などに向けて支援をしている。



班別研究協議第3班「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

養護教諭がチームで行う“性教育”の実践 ―時代に即した性の集団指導を通して―

提案者 茨城県高等学校教育研究会養護部水戸地区保健教育グループ  
学校法人大成学園大成女子高等学校 養護教諭 庭野 彩花  
茨城県立水戸第三高等学校 養護教諭 西田 晃代  
助言者 東海大学体育学部 教授 森 良一

水戸地区学校保健グループでは、「養護教諭が他校の養護教諭とチームを組んで指導に当たること、個々の養護教諭の力量が高まり、それぞれの学校の実態に即した内容や方法で指導できるのではないか」という仮説の基、平成24年からチームによる性教育を実施してきました。

平成24年から令和5年の間に、指導内容の流れが大きく変化した5つのテーマに注目し、自分達の「転換期」※として当時を振り返りました。

実践を開始した当初も現在も性教育の必要性は依然として高く、社会で扱われる性の概念も大きく変わってきています。そのような中、養護教諭がチームを組み、生徒の実態や情報収集を経て性教育を実施することの意味は大変大きなものとなっています。

※ 転換期Ⅰ 平成26年度「妊娠適齢期」 転換期Ⅱ 平成28年度「性の多様性」  
転換期Ⅲ 平成30年度「男女の体の悩み」 転換期Ⅳ 令和元年度「性的同意」  
転換期Ⅴ 令和4年度「地域の産婦人科医師との連携」

《指導助言》

性教育については、発達の段階に応じて段階的に行っていく必要があるが、その出口となる高校でどのような指導がなされるのか、他校種の先生方も理解しておくことが重要です。昨今では、SNS関連の問題も多い現状があるため、それに関連する内容も盛り込むと良いです。

保健体育科の授業や特別活動におけるがん教育 ―がん教育の実施による生徒の変容―

提案者 磐田市立南部中学校 養護教諭 上村 綾  
助言者 東海大学体育学部 教授 森 良一

磐田市立南部中学校では、第2学年の保健体育科の「がんとその予防」の補充的学習として、磐田市立総合病院と連携してがん教育を実施しています。令和5年度は「がん教育外部講師活用実践校」の指定を受けて実践に取り組みました。

まず、がん教育実施前後の7月と1月にアンケートを実施し、生徒の変容を捉えるようにしました。

保健体育科の授業では、教科担任と養護教諭が TT 授業を行い、がんの実態と発生・進行の仕組みを学習し、予防方法についてグループで考えて確認をしました。

特別活動では、薬学講座として学校薬剤師よりたばこががんの関係についての講話、がん講座として磐田市立総合病院のがん相談支援センター長の講話を行いました。

アンケート結果の比較から、がん教育を通じてがんについて関心をもつ生徒が増加したことが分かりました。がん教育については、身近な人をがんで亡くしている生徒もいることから、適切な配慮をしつつ必要な知識を習得させる指導の難しさがあり、今後も課題として挙げられます。

#### 《指導助言》

外部講師の活用というところで、「社会に開かれた教育課程」が実践されています。外部講師を依頼する場合には、校内職員への共通理解を十分図ることが重要であり、また外部講師との指導内容のすり合わせも綿密に行う必要があります。「深い学び」に繋げるために、がん予防の方法がリスク軽減にどのように関わっているのかを伝えていく必要があります。

## 全国養護教諭連絡協議会研修会報告

令和6年8月9日（金）～9月20日（金）：WEB開催

| 講演のテーマ                           | 講師                                                   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------|
| 「勇気づけと承認のコミュニケーション」              | （株）チームダイナミクス代表取締役<br>早稲田大学オープンカレッジ講師 三浦 将 氏          |
| 「始まりは子供から<br>～児童生徒らの今と未来を守る～」    | 公益財団法人 日本薬剤師会 常務理事<br>学校薬剤師部会 部会長 富永 孝治 氏            |
| 「明日から役立つ！<br>保健室で行う判断・アセスメントのコツ」 | 千葉市立青葉病院 総合診療科 医長<br>千葉大学大学院医学研究院診断推理学<br>医師 廣瀬 裕太 氏 |
| 「児童生徒のメンタルヘルス」                   | 奈良県立医科大学精神医学講座<br>教授 岡田 俊 氏                          |





## 「勇気づけと承認のコミュニケーション」

(株) チームダイナミクス代表取締役

早稲田大学オープンカレッジ講師 三浦 将 氏

### ○傾聴の基本

会話の主導権は聞き手にある。相手に意識を向け、相手を承認しながら積極的に聴くことが大切である。傾聴できていない時、聞き手（自分）はどういう状態か、自分の状態や聴く癖を把握しておく。

### ○タテとヨコの関係

- ・聞き手である自分が自身を承認できているか、自分の中に自分を育てるコーチを作る。
- ・相手との関係も否定的ではなく、ヨコの関係（承認できている）となっているか。

### ○勇気づけ

- ・相手が前に進もうとする勇気を高める。 ・相手の未来への活力を高める。
- ・人間関係が良くなる。 ・人を動かすパワーになる。(リーダーシップ)

### ○相手を変えようとしな

- ・話をきちんと聴いていると、相手が自然に気付き動き出せる。
- ・信頼関係がなければ相手はアドバイスを受け入れない。

### ○承認のコミュニケーション

- ・相手がうまくできていなくても、失敗しても、褒めるところが見付からなくてもできる。

|       |                |
|-------|----------------|
| 可能性   | : あなたは出来ると思うよ。 |
| 思考や感情 | : そう考えているんだね。  |
| 行動    | : よくがんばったね。    |
| 結果    | : すばらしい！       |



- ・「承認」は傾聴のベースであり、「傾聴」はコミュニケーションのベースになる。
- ・次の行動に繋がるコミュニケーションが承認であり、甘やかshiではない。

忙しさの中、つい結果を急ぎがちですが、相手の可能性を信じ承認のコミュニケーションを続ける大切さを再認識できました。傾聴力をアップさせ、より良いコミュニケーションが習慣化できるよう、自分自身を応援しコンディションを整えていきたいと思います。

「始まりは子供から 一児童生徒らの今と未来を守る」

公益財団法人 日本薬剤師会 常務理事 学校薬剤師部会 部会長 富永 孝治 氏

### ○学校薬剤師の仕事

保健管理、保健教育で子供たちが生涯を通じて健康で幸福な人生が送れるように、子供たちの豊かな成長に貢献すること。



### ○薬物乱用防止活動の充実に向けて

- ・積極的に学校薬剤師を活用する。
- ・授業に不慣れな薬剤師もまだ多いが、養護教諭が協力してぜひ育てて欲しい。
- ・オーバードーズは医薬品の目的以外の使用で、薬物乱用の入り口になる。

医薬品の不適切利用に至る背景や心理状態を理解し、自分自身を大切に思う感情の大切さやメディアリテラシー、ライフスキルも併せて指導することで危険回避行動に繋がる。

### ○新たな健康教育

- ・新型コロナを含め感染症対策に終わりは無い。その時々々の感染状況に合わせた感染対策を行い、コロナ禍で工夫した健康習慣は続ける。
- ・熱中症の対処として、経口補水液は有効だが日常的に使用するものではない。
- ・災害時、学校が避難所となった場合の備えや環境衛生を保つ工夫をする。

様々な活動例を聞き、学校薬剤師は相談できる内容が幅広く、同じ目的をもった心強い存在であると感じました。マンネリ化した薬物乱用防止教室になっていないか、行動変容に繋がる指導ができていないか、今必要な健康課題は何なのかを改めて考えさせられました。

佐野市立佐野小学校 戸叶 礼子

「明日から役立つ！保健室で行う判断・アセスメントのコツ」

千葉市立青葉病院 総合診療科 医長

千葉大学大学院医学研究院診断推論学 医師 廣瀬 裕太 氏

「インフルエンザの流行中に、発熱・咽頭痛等の風邪症状で来室した児童生徒をインフルエンザでは？」と判断したことはありませんか？

判断のプロセスとして、保健室でも病院と同様に訴えの聴取や身体診察をして、判断・方針を決定します。その時、忙しい状況では、「青信号を見たらすぐ進む」といった直感的思考を使うことが多い一方で、見逃しのリスクがあることを認識するべきです。

直感的思考は、迅速で楽ですが、思い浮かびやすい疾患に飛びついたり、自分や他人の意見を信頼したりし過ぎるといった認知バイアスから、判断エラーのリスクになります。判断エラーには、自分のストレスや睡眠不足、来室の人数や児童生徒との関係など、様々な要因も関与します。問診の OPQRST（発症様式、誘因、性状、部位、強さ、経過）を活用しながら、ポイント（突然発症していたり、生活制限の程度が強かったりなど）を把握して問診をすると良いでしょう。

保健室では「この子は緊急性が高いか、重症か」といった危険度の状況判断が求められます。状況判断のツールとして、外観（見た目）とバイタルサインが挙げられ、特に呼吸は重要です。呼吸が頻呼吸だったり、呼吸様式によって重症度が高かったりといった危険なサインを把握し、どこで判断したかを説明できることも大切です。心因性の訴えが多い児童生徒が来室した際に、「また同じ症状で・・・」などの陰性感情が沸いてきた時は要注意で、見逃しに繋がることもあります。

適切な状況判断のために役立つアセスメントのコツを教えてくださいました。



## 「児童生徒のメンタルヘルス」

奈良県立医科大学精神医学講座 教授 岡田 俊 氏

精神疾患というと子供と縁遠いと考えがちですが、提示されたグラフによると、10～20歳に何らかのメンタルヘルスの問題が出ており、大人と比べても少なくありません。精神疾患の6割は10代に診断され、早期発見は早期治療の点からも重要性が高くなっています。また、早期発症者は「発達障害＋うつ病」というように、複数の疾患をもつ者が多いのも特徴です。

日本の子供の幸福度を見ると、死亡率や体型からの身体的幸福度は1位と高い反面、生活満足度や自殺率からの精神的幸福度は38か国中37位と低い現状から、主観的に見た時に今の生活を幸福と捉えていないことが示されました。さらに、高齢期の生活の満足度を見てみると、思春期において自分の思いを尊重されたかどうかに関わってくるため、将来のために我慢することが、必ずしもその後の幸福度に結び付く訳ではないことが分かりました。人生における幸福度を見た場合、人と程よく繋がって、良好な関係にあることが大切です。対人関係を良好に保つことは、幸福度に大きく関わってきます。心の健康なくして、本当の健康とは言えません。広い意味でのメンタルヘルスは、精神疾患がないことではなく、人生に対してポジティブに捉えられるか、生活できるかが重要で、それらが私たちの健康と幸福に不可欠な要素であるということでした。

また、現代は大量に情報を素早く処理されることが要求されたり、器用な人が高評価されたりする場合があります。不適応になりやすい人が増えており、発達障害と診断される人が増加しています。発達障害の診断には、変化への適応性や行き詰まっても考えられる力、助けを求める力などといったレジリエンスの低さが関連しており、トラウマチックな反応を起こしやすいことも特徴として挙げられています。

同じ出来事に対して精神的な影響は同一ではありません。発達障害のある人の自殺企図への経路は様々で、そのステップを防ぐために、自殺のサインについてあらゆる可能性を閉ざさせず、他害は自殺に近い関係にあることを念頭に置くことが大切です。子供の自殺は「消える」「新たなステージ」という考えに近く、歯止めが効きにくい傾向にあります。考えを否定せず、可能性を示し、緊急入院も選択肢に入れることも考えられます。

児童生徒の支援に求められるのは、本人自身の気持ちややりたいことを大切に見守りつつ、いじめや日常生活に苦悩があっても、それを分かち合える大人の存在が必要で、誰が支える大人になり得るかが大切なことを学びました。



## 地区だより（芳賀地区）

真岡市立真岡東中学校 川上 佳代

芳賀地区は、小学校 34 名、中学校 16 名、高等学校 7 名、特別支援学校 2 名、合計 59 名の会員で構成されています。今年度より、芳賀郡市養護教諭部会、芳賀郡市保健主事部会を統合し、芳賀郡市健康部会と改名しました。約 3 年間のコロナ禍を経験し、部会や研修会、研究内容を振り返る機会となりました。その結果、今までの研修内容を見直し、効率化を図りつつ、各班の研究財産、情報を共有する機会を充実させたり、講演会等で資質向上に努める機会を継続したりしました。

今年度の研修報告と予定です。

### 【5 月 総会並びに研修会（芳賀郡市学校保健会と共催）】

#### ○講話「学校保健の動向について」

講師 県教委芳賀教育事務所指導主事 杉本 丘人 氏

養護教諭の職務、個別指導の充実、学校保健に関する ICT の活用についての話を聞きました。個別指導とは、児童生徒一人一人に対して行うものと任意の小集団に対して行うものがあります。対象児童生徒を集めたり、ICT を使用してリモートで行ったりして、計画的に実施して欲しいとの話でした。現に多くの養護教諭が、健康診断事後指導や個別の性教育を様々な方法で実施しています。地区内の現状を把握し、共有できることは行っていこうと思います。



### 【7 月 研修会（午前：保健主事と共催 午後：養護教諭のみ）】

#### ○講話「子供たちを性被害から守るために ～私たちがしておくべきこと～」

講師 NPO 法人ウイメンズハウスとちぎ 藤平 裕子 氏

- ・芳賀郡学校保健統計について
- ・地区別課題研修

#### 【講話感想】

- ・法律が変わったことなど、性被害に関する知識や情報を詳しく知ることができてよかった。
- ・性暴力、性被害について被害者、加害者、相談者とそれぞれの立場をよく理解できた。守られるべき案件はしっかりと対応していきたい。
- ・相談しづらい内容だからこそ、被害に遭う前に子供たちへの指導も必要だと感じた。
- ・性被害のみならず、セクシュアリティ教育全般について、私たちが知識をアップデートし、自分を守る方法について正しい知識を得て発信していかなければならないと実感した。



### 【11 月 研修会予定（養護教諭のみ）】

#### ○講話「トラウマインフォームドケア」

講師 公認心理師 スクールカウンセラー 甫坂 賀子 氏

- 班別研修発表 真岡市小学校班 「歯と口の健康づくりへの取組」
- 真岡市中学校班 「血液検査の事後指導について」

地区ごとに 7 班に分かれ、テーマを決めて研修を行っています。その研修報告を、3 年間に一度、ローテーションで 2～3 班ずつ発表します。内容を聞き知識やデータを共有することで、各学校の実践に繋がったりヒントを得たりして、資質向上、仕事の効率化を図っています。