

(独立行政法人 教員研修センター委嘱事業)

## 教員研修モデルカリキュラム開発プログラム

# 報告書

プログラム名	養護教諭の健康相談活動スキル向上のための 研修モデルカリキュラムの開発
プログラムの特徴	本プログラムは、1年間に5日間の研修を継続的に 受講し、あわせて受講者の勤務校での健康相談活動 スキルの実践・検証を通して、カリキュラムを構築して いく参画型のプログラムである。

平成 22 年 3 月

筑波大学 茨城県教育委員会

# 養護教諭のための健康相談活動スキル向上のための 研修モデルカリキュラム開発プログラムの全体概要

## モデルカリキュラムの策定

モデルカリキュラムの内容には、養護教諭が高校生の健康課題を的確にアセスメントし、課題に対応した健康相談や健康相談活動を実践するためのスキルの習得を目的として以下の内容を含めて策定。

- ① 健康の一次予防のための基礎理論  
ヘルスプロモーション、ヘルシースクール、セルフエスティーム、ライフスキルなど
- ② 現代の高校生の健康実態
- ③ 発達課題と健康問題
- ④ 認知行動理論に基づく改訂版生活分析的カウンセリング (LAC-R)
- ⑤ 深層心理学理論に基づくコラージュ技法

### 前期研修(2日間)

学校保健における健康支援のための基礎理論 (講義)  
健康相談活動スキルの実践 (講義・演習)

受講者：勤務校の生徒の健康実態把握

### 中期研修 (1日目)

学校における健康管理の基礎理論 (講義)  
健康実態把握から健康課題を明確化(演習)

受講者：勤務校でスキルを活用した健康相談活動の実践

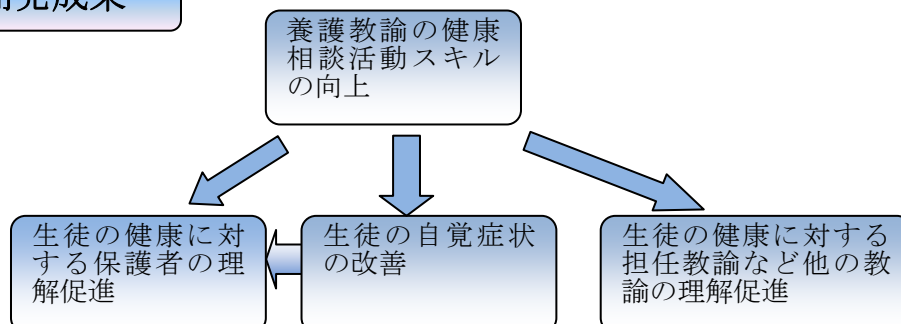
### 中期研修 (2日目)

生徒の健康支援の基礎理論 (講義)  
生徒の発達課題と健康 (講義)  
スキル活用の健康相談活動実践における課題の明確化(演習)

### 後期研修

生徒の発達課題と健康 (講義)  
健康相談活動スキル活用のための検討(演習)

## 開発成果



## I 開発の目的・方法・組織

### 1. 開発目的

養護教諭は、学校の中で児童生徒の健康の保持増進のためのあらゆる活動に従事する健康の専門職である。養護教諭の職務のなかでも健康相談活動は児童生徒の健康を守る活動として、重要な役割を果たしている。平成 21 年 4 月から施行された学校保健安全法では、これまで学校医の活動とされてきた健康相談について、養護教諭をはじめ担任教諭もできることに改正された。このような状況のなかにおいては、健康相談・健康相談活動における養護教諭のスキルアップは、学校保健全体の資質向上に不可欠であり、そのための研修が求められている。

本学医学専門学群看護学類では養護教諭一種免許状、大学院人間総合科学研究科看護科学専攻博士前期課程では養護教諭専修免許状が取得できる教育課程を編制している。養護教諭免許状を取得した卒業生は、養護教諭として就職し児童生徒の健康支援に従事している。

平成 20 年度に採択された教員研修モデルカリキュラム開発プログラム『養護教諭の健康相談活動のスキル向上を目指した研修モデルカリキュラムの開発』の一環として実施した茨城県公立中学校の生徒 8,397 人の健康調査結果では、『立ちくらみやめまいがする』53%、『横になって休みたい』52%、『頭が痛い』45%、『肩がこる』44%と半数前後の生徒は自覚症状があると回答している。生涯のなかで最も疾病罹患の少ない中学生の時期にありながら、子どもは多くの身体的、精神的不調を訴えていることが再確認された。そこで、この実態を改善するために、プログラムを受講した養護教諭が保健室頻来室者など合計 80 名の生徒を対象として、改訂版生活分析的カウンセリングを健康相談活動時のスキルとして実施した結果、生活習慣が改善され身体的・精神的不調の改善の成果が得られた。また保健室来室生徒 7 名にコラージュ技法を用いた保健室での関わりの結果、心の安定が図られ、自由な自己表現ができるようになったなどの成果が得られている。

そこで、平成 21 年度は、平成 20 年度の実践を踏まえ、高等学校に勤務する養護教諭を対象として、高等学校の養護教諭に必要な健康相談活動スキルの獲得と向上のための研修モデルカリキュラム開発を行い、思春期・青年期の子どものための健康相談活動スキルとしての普遍性を追究することを目的とする。このプログラムは、生徒の『生きる力』を育む教育を健康面から推進するための養護教諭の健康相談活動スキル獲得に焦点をあてた研修モデルカリキュラムとして、ヘルスプロモーションの理念に基づいた内容としている点が特徴である。

### 2. 開発の方法

本プログラムは複雑・多様化している子どもの健康問題解決のために、養護教諭が保健室で活用できる健康相談活動スキルを獲得するためのカリキュラムを開発することである。そのためには、まず、平成 20 年度の中学校養護教諭対象の研修モデルカリキュラムを基に、高等学校養護教諭用の研修モデルカリキュラムを開発するためのプログラムを策定した。そのプログラムに基づき研修会を開催し、研修受講後、養護教諭は研修で習得した健康相談活動スキルを勤務校で実践した。実践のなかで生じた不明な点や疑問を出し合い解決しながらモデルカリキュラムの充実を図っていくために、10 月、12 月に研修会を開催した。そして、まとめの研修を 2 月に開催し、モデルカリキュラムについて検討した。

本プログラムの特徴の一つは、受講者が研修で受講した健康相談活動スキルを勤務校で実践

し、モデルカリキュラムを開発することである。そのため、1年間を通して5日間の研修会を開催した。1日目の研修で、受講者に対して本研修の目的を伝え、受講者と一緒にモデルカリキュラムを開発していくプログラムであることを説明した。そして、受講者が勤務校での実践を通して、養護教諭の健康相談活動スキルの向上を目指したモデルカリキュラムを構築していく方法で行った。

対象は高等学校に勤務する養護教諭18名とした。

モデルカリキュラム開発は以下のスケジュールで実施した。

【4月】モデルカリキュラム開発のためのプログラムの策定

【5月～6月】受講者の募集（茨城県教育委員会）

【前期研修】7月2日、10日に研修を実施

生徒理解と健康相談活動スキル獲得・向上を目的とした。学校における健康管理に関する基礎理論として生徒の成長発達に関する理論や生徒の健康アセスメントに関する講義、生徒とのコミュニケーションの実際や健康相談活動スキルとして活用できる援助スキルとして、構成的グループ・エンカウンター、改訂版生活分析的カウンセリング（Revised-Life Analytic counseling ; LAC-R）、コラージュ技法の講義・演習を実施した。なお、スキルの基礎理論では、それぞれの開発者に講義・演習を依頼した。

【7月末～9月】生徒の健康実態把握および健康問題の明確化のために、研修受講者の勤務校で生徒の健康調査を実施した。

【中期研修】10月1日に健康問題把握のための理論としてヘルスプロモーションの視点からの講義と7月～9月かけて実施した健康調査データから健康問題を分析し問題を明確化する演習を行った。

【10月～12月】LAC-Rを活用した健康相談活動モデルカリキュラムの実践と評価

7月、10月の研修を受講した養護教諭が、勤務校の保健室等で行う健康相談活動のなかに研修で学んだ健康支援スキルを取り入れた活動を行った。

【中期研修】12月17日に中期研修の2日目として、食に関する講義及び生徒の発達課題からみた心の健康問題について講義を行った。また、演習では健康相談活動実践における課題として、LAC-Rを活用した結果、良かった点、改善や工夫が必要な点に関する意見交換を行った。

【12月～2月】可能な範囲でLAC-Rやコラージュ技法を継続実施した。

【後期研修】午前中に生徒の生活全体を見据えた支援のために進路という視点から健康問題がどのように関わっているかについての講義を行った。午後の演習では、これまで生徒支援として実践してきたLAC-Rの保健指導について意見交換を行った。

この間、実践活動において疑問等がある場合には、随時メールを活用しながら早期に解決や改善を図っていった。

### 3. 開発組織

本プログラムは次のような開発組織で遂行した。

#### ○大学担当者

筑波大学大学院人間総合科学研究科

看護科学専攻 教授 高田ゆり子(総括責任者)

看護科学専攻	教授	坂田由美子 (大学と県教育委員会との連絡調整)
心理学専攻	教授	吉田富二雄 (研修モデルカリキュラムの検討)
生涯発達科学専攻	教授	石隈利紀 (研修モデルカリキュラムの検討)

○県教育委員会

茨城県教育委員会保健体育課長	根本 聡
茨城県教育庁保健体育課学校保健担当係長	井坂文雄
茨城県教育庁保健体育課学校保健担当指導主事	和賀徳恵

○筑波大学大学院人間総合科学研究科大学院生

筑波大学大学院人間総合科学研究科

博士課程	生命システム医学専攻	杉浦京子
博士課程	生命システム医学専攻	金丸隆太
博士課程	生命システム医学専攻	鈴木由美
博士後期課程	看護科学専攻	中村勝喜
博士前期課程	看護科学専攻	近藤とも子
博士前期課程	看護科学専攻	柴田亜希
博士前期課程	看護科学専攻	山口彩香

○協力者（研修受講者）

茨城県養護教諭

茨城県立高萩高等学校	西田晃代
茨城県立高萩清松高等学校	上妻明美
茨城県立波崎高等学校	長谷川純子
茨城県立波崎柳川高等学校	三浦万里子
茨城県立土浦第一高等学校	瀬能明美
茨城県立土浦湖北高等学校	塙 智世
茨城県立取手第二高等学校	中村明美
茨城県立牛久高等学校	宮本明美
茨城県立竹園高等学校	田上公恵
茨城県立明野高等学校	猪瀬朝子
茨城県立下妻第二高等学校	野口祐子
茨城県立結城第二高等学校	新谷なみ子
茨城県立水海道第一高等学校	小口博子
茨城県立八千代高等学校	中島栄子
茨城県立境高等学校	野村きちの
茨城県立境西高等学校	舞野恵美子
茨城県立守谷高等学校	山本弘子

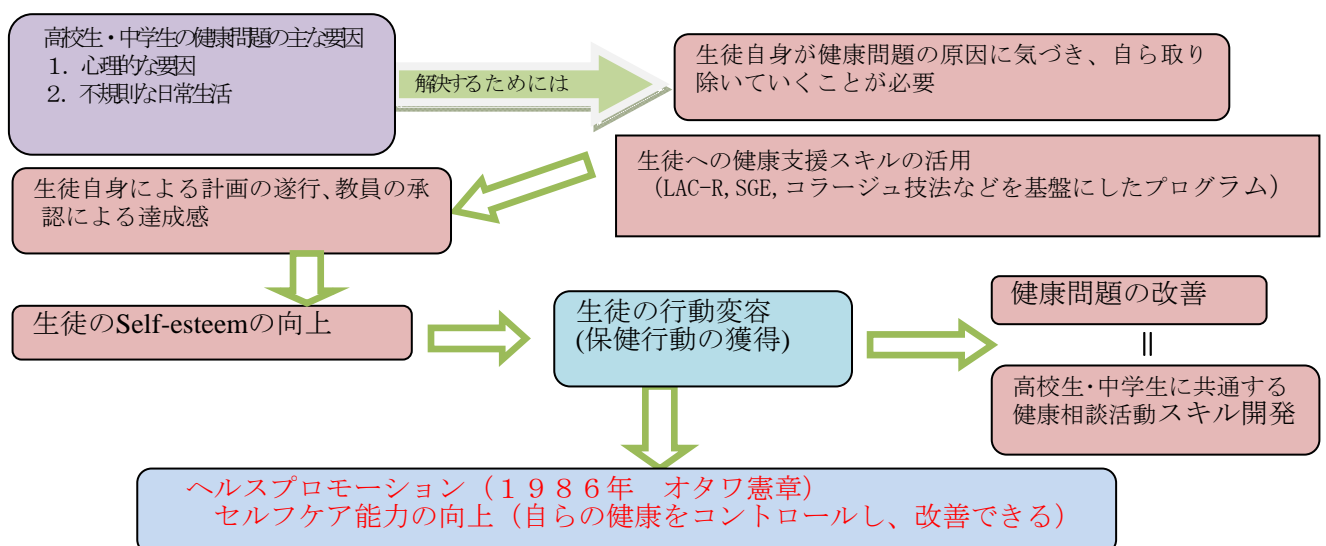
## II 開発の実際とその成果

### 1. 研修の背景やねらい

今日の子どもの健康問題は複雑多様化し、その原因もさまざまである。これらの問題を改善に導いたり、解決するためには、現代の子どもの健康の現状を把握するとともに、子どもに必要な適切な支援を実施することが求められている。そのためには理論に基づいた健康アセスメントや支援スキルの活用が必要となってくる。そこで、今年度は高等学校の養護教諭を対象に、健康相談活動スキル向上のためのカリキュラム開発として取り組んだ。今年度は昨年度に実施した中学校の養護教諭対象のプログラムを検討し、受講者が知識を得るために、子どもの発達課題と健康の問題、現代の社会と健康の問題などに関する講義の時間を増やした。さらに、養護教諭が行う高校生の健康支援に必要なスキルの演習を行い、実践に活用できるように配慮した。

本プログラムの特徴はその持続性にある。単に研修に参加して終わるのではなく、受講者は前期研修を受講した後、勤務校で高校生を対象にスキルを活用した健康相談活動を実践する。その実践を通してスキルの改良すべき点などを抽出し検討し、高校生対象の健康相談活動スキルとしてよりふさわしいものにしていく。そして、その健康相談活動スキルを身につけるためのカリキュラムを構築していくこととした。そのため、1年間に5日間の研修会を開催し、受講者は継続的に研修に参加する参画型のプログラムである。

本プログラムは、生徒の『生きる力』を育む教育を健康面から推進するための養護教諭の健康相談活動スキル獲得に焦点をあてた研修モデルカリキュラムとして、ヘルスプロモーションの理念に基づいた内容で構成した。生徒に対しては下図の効果があげられる。また、養護教諭の健康相談活動スキルの向上とともに、波及効果として他の一般教諭や保護者の健康に対する理解の深化があげられ、これらからヘルシースクール構築にも繋がっていくことを目指したものである。



## 2. 対象、人数、期間、会場、日程、講師

高等学校の養護教諭 8名を対象に、平成2 年度に5日間の研修会を開 した。  
詳細は下表に すとおりである。

日 時		研修 態	人数	研修内容
2月 日 (木)	9:30~10:00	講義  演習	18名  18名	オリエンテーション 科医からみた現代の子どもの健康課題 休み 構成的グループ・エンカウンター 連絡
	10:00~12:00 12:00~13:30 13:30~16:50 16:50~17:00			
7月 10日 (金)	10:00~12:30	講義・演習	17名	改訂版生活分析的カンセリング(LACー ) 休み コラージュ技法 連絡
	12:30~13:30 13:30~16:30 16:30~16:40	講義・演習	17名	
7月~9月		生徒の健康実態把握と健康問題の明確化のために、受講者は勤務している高等学校で生徒の健康調査を実施		
10月 1日 (木)	10:00~12:00	講義	17名	子どもの健康とヘルスプロモーション 休み 高校生の健康課題の明確化 連絡
	12:00~13:30 13:30~16:50 16:50~17:00	演習	17名	
10月~12月		健康調査の結果から、生徒の健康実態に応じて勤務校でスキルを適用した健康相談活動の実践		
12月 17日 (木)	10:00~12:00	講義	17名	子どもの健康と食生活 休み 子どもの発達課題とこころの健康 健康相談活動の実践における課題 連絡
	12:00~13:00 13:00~14:00 14:00~16:50 16:50~17:00	講義 演習	16名	
12月~2月		可能な範囲で勤務校での健康相談活動におけるスキルの活用の継続実施		
2月 12日 (金)	10:00~12:00	講義	16名	高校生の健康支援 休み 健康相談活動スキル向上のための検討 連絡
	12:00~13:00 13:00~16:50 16:50~17:00	演習	16名	

### 3. 各研修項目の配置の考え方

平成21年7月～平成22年2月までの間で、生徒の健康実態の理解、スキルの理論学習、スキルの獲得と活用を目的として、研修項目を配置した。

前期研修の初日には、受講者が本プログラムの目的を理解し、参画型の研修プログラムであることの全体像が理解できるようにオリエンテーションを実施した。初日の研修内容は、子どもの健康の一次予防のための基礎理論として、精神科医からみた子どもの健康問題に関する学習を導入し、午後は構成的グループ・エンカウンターを導入し、その体験から生徒とのコミュニケーションの取り方の実際を学ぶことを目的とした。前期研修2日目には、実際の健康相談活動スキルとして、LAC-R とコラージュ技法について講義・演習を実施した。

前期研修終了後、勤務校の生徒の健康課題を明確化するために、調査票による健康実態把握を行い、中期研修につなげていった。中期研修では、1日目に健康アセスメントに必要な学習と健康課題の明確化の演習を行った。その後、勤務校で健康相談活動スキルの実践を行い、中期研修2日目の12月には健康と関係の深い食生活及び発達課題に関する講義と健康相談活動スキル実践後の情報交換を実施した。

後期研修は2月に実施し、全体のまとめとして、モデルカリキュラムに向けての健康相談活動スキルの内容について情報交換を実施した。

全体を通して、講義と演習を配置し、また勤務校での実践を課題とした参画型プログラムで遂行した。また、演習はグループ・ディスカッションが主体であったが、毎回グループ編成に偏りが生じないように配慮し、また、グループのファシリテーターとして大学院生を配置した。

### 4. 各研修項目の内容

研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
(前期研修-1) 全体オリエンテーション 講義『精神科医からみた現代の子どもの健康課題』 演習『構成的グループ・エンカウンター』	30分 2時間 3.5時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受講者が研修目的・意義および進め方を理解する。</li> <li>・子どもの健康問題から成長発達を支える理論、方法を理解する。</li> <li>・生徒等とのコミュニケーションについて学習する。</li> </ul>	<b>【内容】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション:本プログラムの目的と進め方について説明した。</li> <li>・森田展彰先生を講師として『精神科医からみた現代の子どもの健康課題』の講義を通して、子どもが抱える健康問題について広い視点から学習した。</li> <li>・稲富正治先生を講師として『構成的グループ・エンカウンター』の体験を通して、コミュニケーションについて学習を深めた。</li> </ul> <b>【形態】</b> 講義、演習 <b>【使用教材】</b> 配布資料、パワーポイント



<p>(前期研修 -2) 健康相談活動スキル (1)、(2) LAC-R コーラージュ技法</p>	<p>5.5時間</p>	<p>養護教諭が保健室で活用できる健康相談活動スキルとして、改訂版生活分析的カウンセリング(LAC-R)及び、コーラージュ技法について学ぶ。</p>	<p><b>【内容】</b> ・健康相談活動スキルとして、改訂版生活分析的カウンセリングとコーラージュ技法について、理論と進め方を説明した。その後演習として受講者が体験した。 <b>【形態】</b>講義、演習 <b>【使用教材】</b>配布資料、パワーポイント、書籍</p>
<p>7月～9月</p>		<p>・生徒の健康実態把握と問題の明確化のために、受講者は勤務している高等学校で生徒の健康調査を実施</p>	
<p>(中期研修 -1) 講義『子どもの健康とヘルスプロモーション』  演習『高校生の健康課題の明確化』</p>	<p>2時間  3.5時間</p>	<p>・高校生の健康問題を文化や制度など広い視点から学び、ヘルスプロモーション促進の一助とする。 ・生徒の健康実態調査から健康課題を明らかにする。</p>	<p><b>【内容】</b> ・星旦二先生を講師として『親子の絆、心と体の健康づくり』のテーマの講義を通してヘルスプロモーションについて学習した。 ・演習では1グループ6～8名から成るグループを3グループ編成し、グループごとに7月末から9月末の期間に実施した健康調査のデータを用いて、高校生の健康課題を分析し明確化した。グループのファシリテーターとして大学院生を配置した。 <b>【形態】</b>演習・演習 <b>【使用教材】</b>配布資料、パワーポイント</p>
<p>10月～12月</p>		<p>・健康調査の結果から、生徒の健康実態に応じて勤務校で健康相談活動スキルを適用した健康相談活動を実践</p>	
<p>(中期研修 -2) 講義『子どもの健康と食生活』  講義『子どもの発達課題とこころの健康』  演習『健康相談活動の実践における課題』</p>	<p>2時間  1時間  2.5時間</p>	<p>・食が及ぼす健康への影響について、現代の食生活を通して学習する。 ・発達課題と心の健康問題について学習し、生徒の理解を深める。 ・LAC-Rを活用した健康相談活動の良い点、工夫点、改善点などについて話し合う。</p>	<p><b>【内容】</b> ・吉野佳織先生を講師として『子どもの健康と食生活』のテーマの講義を通して、現代の食生活の実態と食事が健康に及ぼす影響、具体的な食事の取り方などの食事指導について学習した。 ・『子どもの発達課題とこころの健康』の講義を通して、発達課題との関連で生じやすい高校生のこころの健康について学習した。 ・演習では『健康相談活動の実践における課題』というテーマで、1グループ6～8名から成るグループを3グループ編成し、10月～12月に実施したLAC-Rを活用した健康相談活動について意見交換を行い検討した。グループのファシリテーターとして大学院生を配置した。 <b>【形態】</b>演習・演習 <b>【使用教材】</b>配布資料、パワーポイント</p>

(後期研修) 講義『高校生の健康支援』  演習『健康相談活動スキル向上のための検討』	2時間  3.5時間	・高校生の抱える課題を進路の視点から考え、健康との関連について理解する。 ・健康相談活動スキルとしてのLAC-Rの第一段階である保健指導案を作成する。	<b>【内容】</b> ・『高校生の健康支援』のテーマの講義を通して、広い視野で高校生の健康について学習した。 ・演習では『健康相談活動スキル向上のための検討』のテーマのもと、1グループ6～8名から成るグループを3グループ編成し、LAC-Rの保健指導の内容について指導案を検討した。グループのファシリテーターとして大学院生を配置した。 <b>【形態】</b> 講義・演習 <b>【使用教材】</b> 配布資料、パワーポイント
---	------------------	--	--

## 5. 実施上の留意事項

受講者が研修を継続して参加できるように、研修開催時期を考慮した。また、受講者が勤務校で健康相談活動スキルを実践するための一環として、実施した健康調査は大学でデータベースを作成し、できるだけ速やかに返却することに努めた。さらに、健康相談活動スキルの実践結果をできるだけ多くの人と情報交換ができるように、研修時のグループを固定しないで毎回編成し直した。グループ・ディスカッションやグループ・ワークを円滑に効率的に進めるために、大学院生をファシリテーターとして各グループに配置した。

## 6. 研修の評価方法、評価結果

研修の評価は、毎回の研修終了時にアンケートによる評価を行った。

5日間の全研修を通しての評価は研修最終日に実施した。最終日のアンケート回答者数は16名であった。回答結果は、内容については『良かった』10名(62.5%)、『まあ良かった』6名(37.5%)、期間については『良かった』12名(75%)、『まあ良かった』3名(18.8%)、『普通』1名(6.2%)、時期については『良かった』10名(62.5%)、『まあ良かった』6名(37.5%)で、いずれも高い評価が得られた。

前期研修1日目の午前中の講義『精神科医からみた現代の子供の健康課題』、午後の演習『グループ・エンカウンター』の評価は、養護教諭の健康相談活動スキル向上のためのカリキュラムとして非常に参考になった・参考になったと回答した受講者はともに18名中18名(100%)で、非常に役にたった、すぐに実践に活用できるなどの意見が多かった。前期研修2日目は午前・午後ともに講義・演習の形態で実施した。養護教諭の健康相談活動スキル向上のためのカリキュラムに取り入れることについて適切であるか否かを尋ねた結果、午前中の『改訂版生活分析的カウンセリング』は、適切である・どちらかというと適切であると回答した受講者は17名中15名(88.2%)、午後の『コラージュ技法』については適切である・どちらかというと適切であると回答した受講者は17名中16名(94.1%)であった。いずれの講義・演習にも開発者が講師になって研修を実施したことで学習が深まり、実践へのスキル活用につながり高い評価を得ることができたと考えられる。

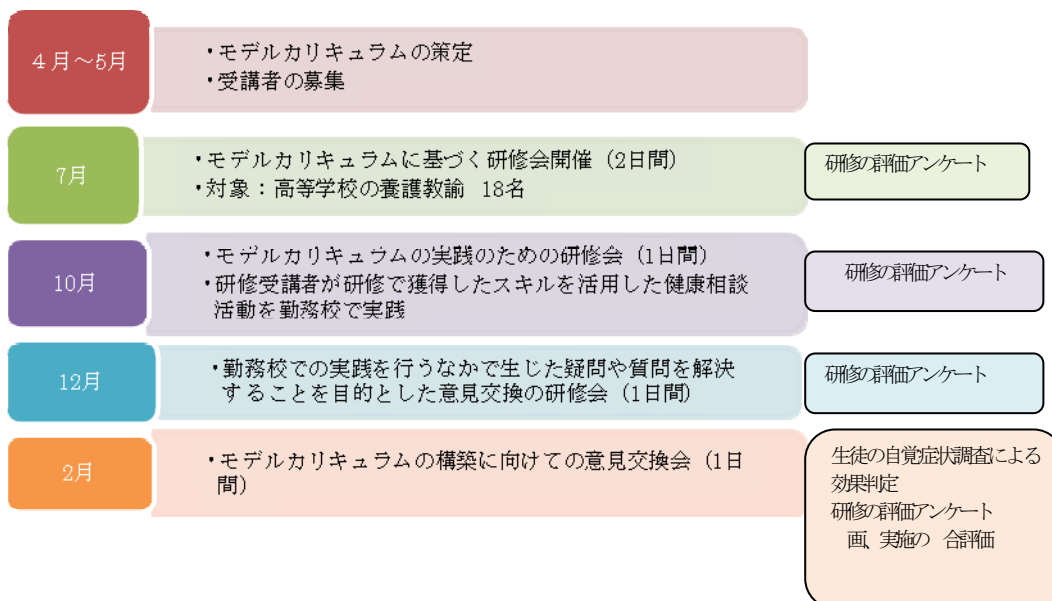
中期研修の1日目の講義『親子の絆 心と体の健康づくり』は、養護教諭の健康相談活動

スキル向上のためのカリキュラムとして、適切である・どちらかという適切であると回答した受講者は 17 名中 16 名 (94.1%)、午後の演習『健康課題の明確化』は、適切である・どちらかという適切であると回答した受講者は 17 名中 15 名 (88.2%) であった。中期研修 2 日目の講義『子どもの健康と食生活』は、養護教諭の健康相談活動スキル向上のためのカリキュラムとして、適切である・どちらかという適切であると回答した受講者は 14 名 (アンケート回答者数) 中 13 名 (92.9%)、午後の講義『子どもの発達課題とこころの健康』は、適切である・どちらかという適切であると回答した受講者は 13 名 (アンケート回答者数) 中 13 名 (100%)、演習『健康相談活動の実践における課題』も適切である・どちらかという適切であると回答した受講者は 13 名 (アンケート回答者数) 中 13 名 (100%) でいずれも高い評価であった。中期研修の 1 日目と 2 日目の間に、研修受講者は勤務校で生徒対象にスキルを用いた健康相談活動を実践し、中期研修 2 日目で実践上の課題について話し合う時間を確保した。すなわち他の受講者と健康相談活動の実践課題を共有できたことが評価されていた。このような継続した参加型のカリキュラムによって、受講者同士の交流が深まり、今後の健康相談活動への効果が期待できると考えられる。

後期研修の講義『高校生の健康支援』は、養護教諭の健康相談活動スキル向上のためのカリキュラムとして、適切である・どちらかという適切であると回答した受講者は 16 名中 16 名 (100%)、午後の演習『健康相談活動スキル向上のための検討』は、適切である・どちらかという適切であると回答した受講者は 16 名中 16 名 (100%) であった。

初回以外は公務との関係などで毎回 1 名～2 名の欠席者が見られたが、各回における参加者によるカリキュラムとしての内容評価は高い評価であった。

また、全体を通して高い評価が得られたことは、前年度の実績を活かして、受講者が求めている知識を得るための講義と、他の受講者と意見交換を行える演習を毎回配置したことにより、参加しているという満足感につながっていったものと考えられる。また、演習では、各グループにファシリテーターとして大学院生を 1 ～ 2 名配置したことも、グループ内での情報交換や討論の促進に有効な効果をもたらしたと考えられる。



## 7. 研修実施上の課題

本研修は昨年度に引き続き、子どもの健康支援のための養護教諭の専門能力とされる健康相談活動スキルの向上を目的とした。対象は、昨年度中学校の養護教諭30名を対象として実施したため、今年度も高等学校に勤務する養護教諭 30 名を予定して広報を行った。実際の受講者は 18 名であった。昨年の中学校の養護教諭の研修参加者32名は、県内公立中学校全体の13.7%を占めていた。今年度は県立高等学校の養護教諭を公募対象としたので、18名の参加は全県立高等学校 109 校の 16.5%であった。今年度の受講者数は当初の計画より少なかったが、昨年度の参加実績より高い参加割合であった。結果的には、18名の参加者数はカリキュラム遂行には適切な人数であった。今年度は昨年実施した時の課題をふまえ、最初のオリエンテーションで受講者参画型のプログラムであること、一緒にカリキュラムを構築していくプログラムであることを周知徹底し研修を行った。その結果、受講者の評価は昨年度にまして高いものであった。しかし、本プログラムは継続的に実施していくものであることから、毎回 1 ～ 2 名の欠席者がいたことは今後の検討課題である。

今後は養護教諭のスキルアップのためにも、このカリキュラムをさらにブラッシュアップしていくことが課題である。

## Ⅲ 連携による研修についての考察

茨城県教育委員会との連携のもと本事業を遂行できたことは、教育現場の養護教諭のニーズに直接ふれることができ実践を踏まえたスキルを開発する上で大きな意義があった。本プログラムの実施には、茨城県教育委員会による研修モデルカリキュラム開発プログラムに参加する養護教諭の公募、モデルカリキュラムを開発するにあたっての研修会の開催に関するご支援をいただいた。本プログラムの基本理念は、大学と県教育委員会との連携を基盤にして、養護教諭が健康相談活動で活用できるスキルを開発し、そのスキルを身につけるための研修モデルカリキュラムを開発することであった。この連携をきっかけに今後養護教諭の卒後研修を継続していきたいと考える。連携を推進・維持するためには日常的な連携ができるような信頼関係の構築が必要である。本プログラムの遂行においては、電話や電子メール等を活用した日常的な連携と情報交換を行い実施した。今後も県教育委員会との情報の共有などを通して連携を図っていきたいと考える。



#### IV その他

##### 1. 健康実態調査結果の概要

###### 1) 調査の概要

養護教諭は子どもの発達を促し健康の保持増進を促進する役割を担っている。現代の高校生はさまざまな要因からいろいろな症状を訴えてくるため、養護教諭は日常的に健康相談活動を行うにあたり、高校生のニーズを的確に把握することは重要である。そこで、現代の高校生の健康実態を把握し健康問題を明らかにすることを目的に健康実態調査を実施した。

対象は、『養護教諭の健康相談活動スキル向上のための研修モデルカリキュラム開発プログラム』を受講している養護教諭が勤務する高等学校に在籍する高校生である。調査期間は平成 21 年 7 月～ 10 月のうちの当該学校の調査可能日とした。調査内容は、健康調査として自覚症状尺度 30 項目、およびセルフエスティーム尺度 10 項目、生活関連項目（食事、睡眠など）である。

###### 2) 調査の結果

健康調査の回収数は 5,173、性別の未記入を除外した有効回答数は 5,128 (99%) であった。

自覚症状尺度は 30 項目からなり 4 件法（まったくないを 0 点、ほとんどないを 1 点、時々あるを 2 点、よくあるを 3 点）である。自覚症状尺度得点は 30 項目を合計（range 0～90）し、平均得点を性・学年別に比較した。その結果、自覚症状尺度得点は、男子は 1 年生 37.11（標準偏差、以下 SD と表記、SD±10.07）、2 年生 42.04（SD±16.68）、3 年生 37.43（SD±17.04）の結果が得られ、2 年生は自覚症状尺度得点が 1 年生、3 年生に比べ高かった。女子では、1 年生 42.10（SD ±15.98）、2 年生 45.30（SD ±15.02）、3 年生 44.49（SD ±14.19）の結果で、1 年生は 2 年生、3 年生に比べ自覚症状尺度得点は低かった。このことから、男子は 2 年生が、女子は 2・3 年生が心身の不調を訴える生徒が多いことが明らかとなった。

表 1 学年別・性別にみた自覚症状尺度得点

学年	性別	平均値	標準偏差	N
1	男	37.11	16.07	1076
	女	42.10	15.97	1103
2	男	42.05	16.68	1101
	女	45.30	15.02	932
3	男	37.43	17.04	320
	女	44.49	14.19	310

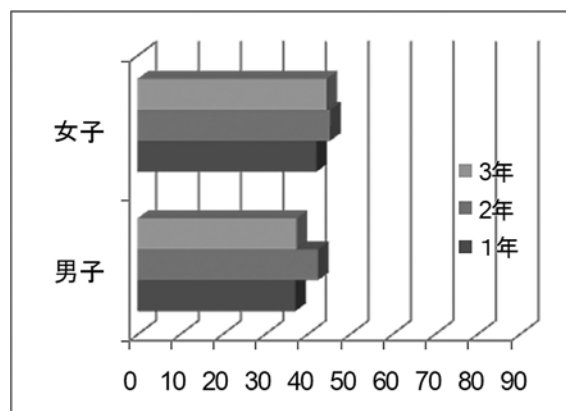


図 1 性別・学年別の自覚症状尺度得点

セルフエスティーム尺度は10項目からなり4件法（そうを4点、ややそうを3点、やや違うを2点、違うを1点）である。セルフエスティーム尺度得点は10項目の合計（range10～40）の平均得点を性別、学年別に比較した結果、男子では1年生 23.35（SD±4.51）、2年生 23.31（SD ±4.95）、3年生 24.42（SD ±9.33）となり、1年生に比べ3年生のセルフエスティーム尺度得点は高かった。女子では、1年生 21.40（SD ±4.63）、2年生 21.63（SD ±4.90）、3年生 24.31（SD ±10.41）で、男子と同様女子も1年生に比べ3年生のセルフエスティーム尺度得点は高かった。

表 2 学年別・性別にみたセルフエスティーム尺度得点

学年	性別	平均値	標準偏差	N
1	男	23.35	4.51	1092
	女	21.40	4.63	1123
2	男	23.31	4.95	1116
	女	21.63	4.90	950
3	男	24.42	9.33	384
	女	24.31	10.41	384

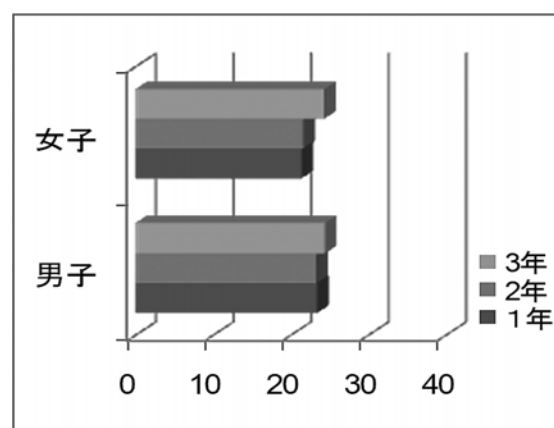


図 2 性別・学年別のセルフエスティーム尺度得点

自覚症状尺度 30 項目について、『よくある』が多かった項目を学年別、男女別にみると図 3 ～ 8 のとおりである。1年生の男子は『横になって休みたい』が最も多く 38.1%、次いで『立ちくらみやめまいがする』 25.4%、『何もする気になれない』 22.6% の順であった。1年生の女子は、『立ちくらみやめまいがする』が 32.5% で最も多く、次いで『横になって休みたい』が 29.7%、『何もする気になれない』 27.3% の順であった。2年生の男子では『横になって休みたい』が最も多く 35.1%、次いで『何もする気になれない』 23.7%、『立ちくらみやめまいがする』 22.4% の順であった。2年生の女子では、『立ちくらみやめまいがする』が 31.2% で最も多く、次いで『横になって休みたい』が 29.5%、『目が疲れる』が 28.4% の順であった。3年生の男子では、2年生の男子同様に『横になって休みたい』が最も多く 34.3%、次いで『何もする気になれない』 24.3%、『立ちくらみやめまいがする』 24.1% の順であった。3年生の女子では、『肩がこる』が最も多く 35.1%、次いで『何もする気になれない』 33.2%、『横になって休みたい』 32.9% の順であった。

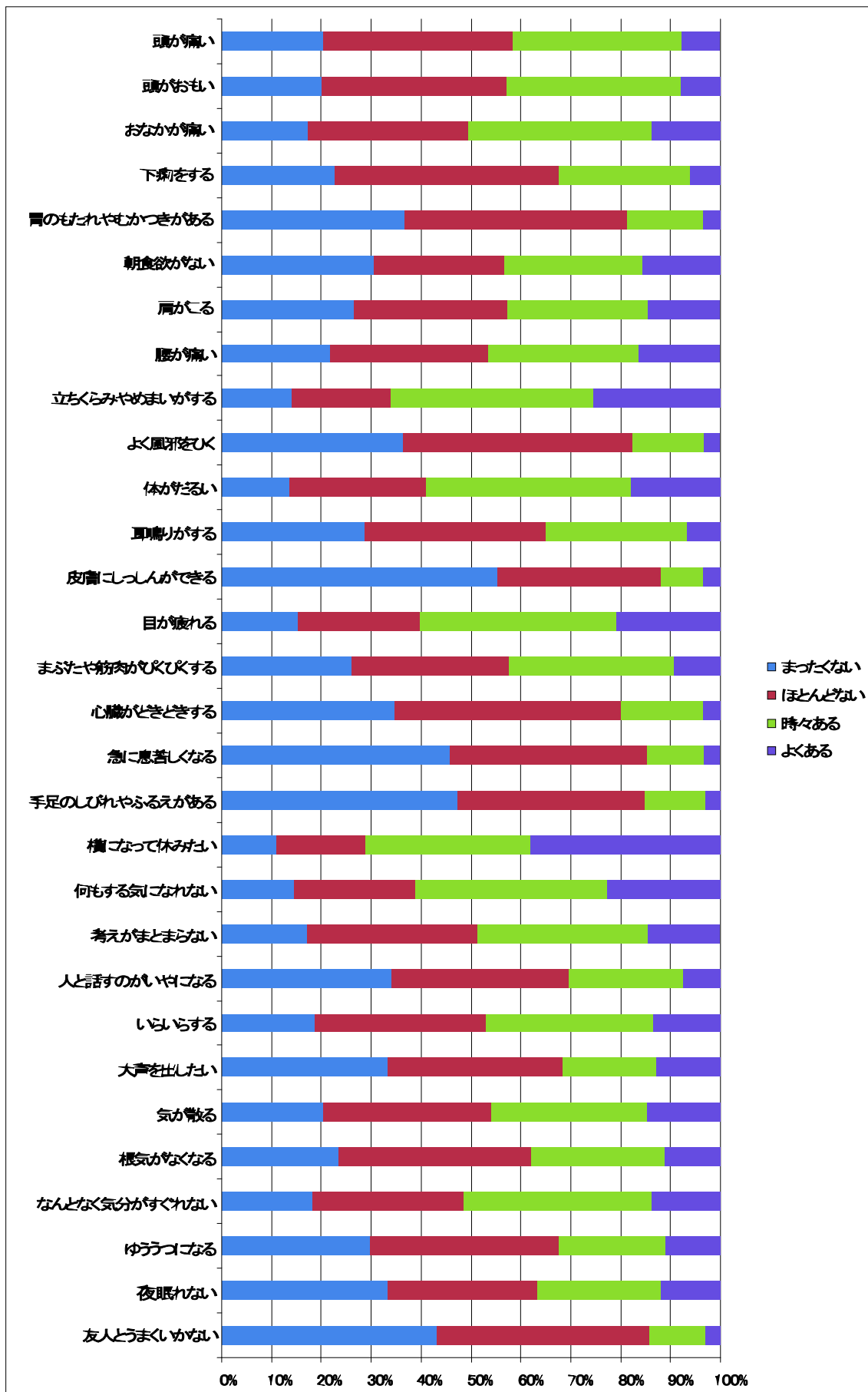


図3 1年生男子生徒の自覚症状30項目の度数分布

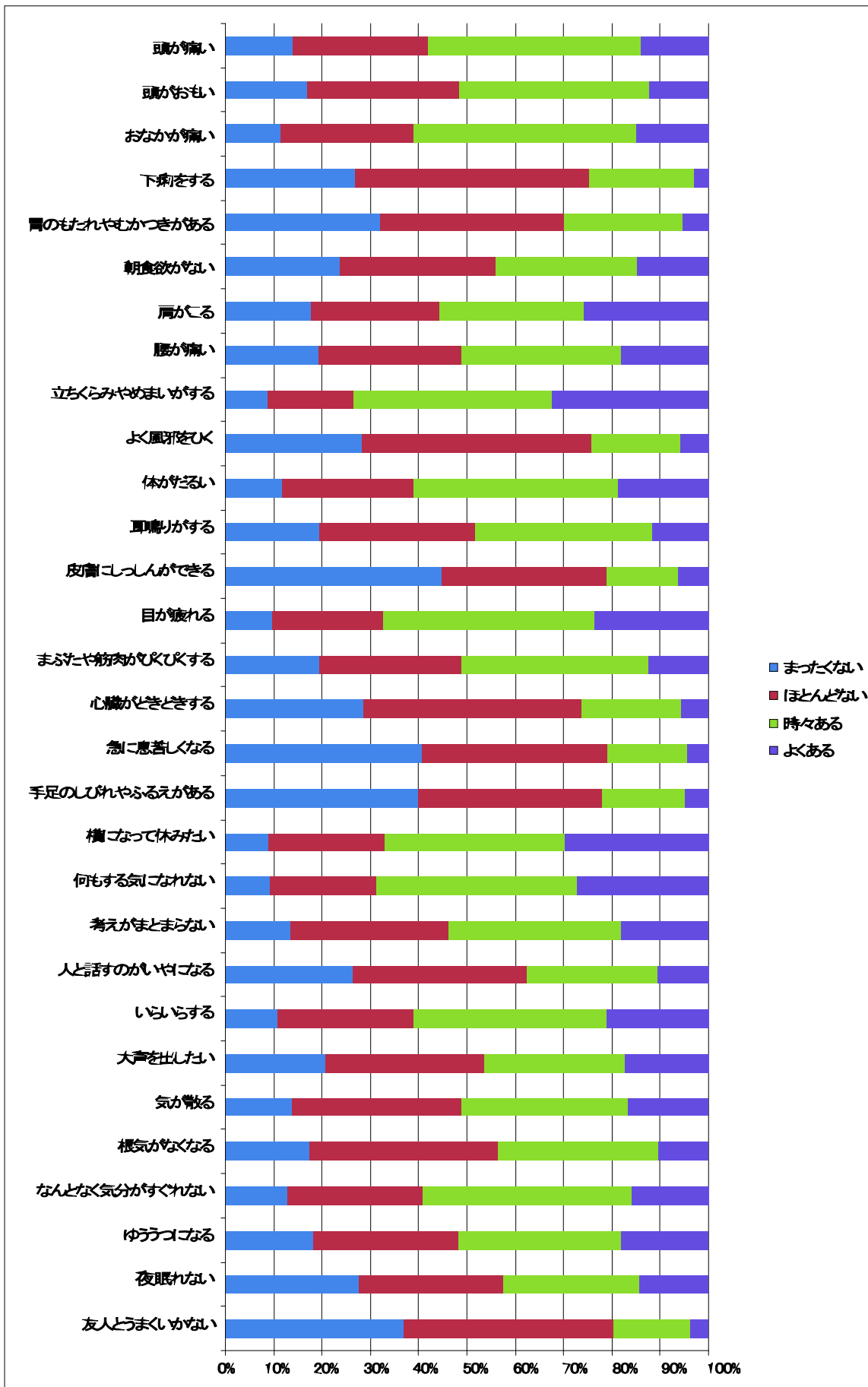


図4 1年生女子生徒の自覚症状30項目の度数分布



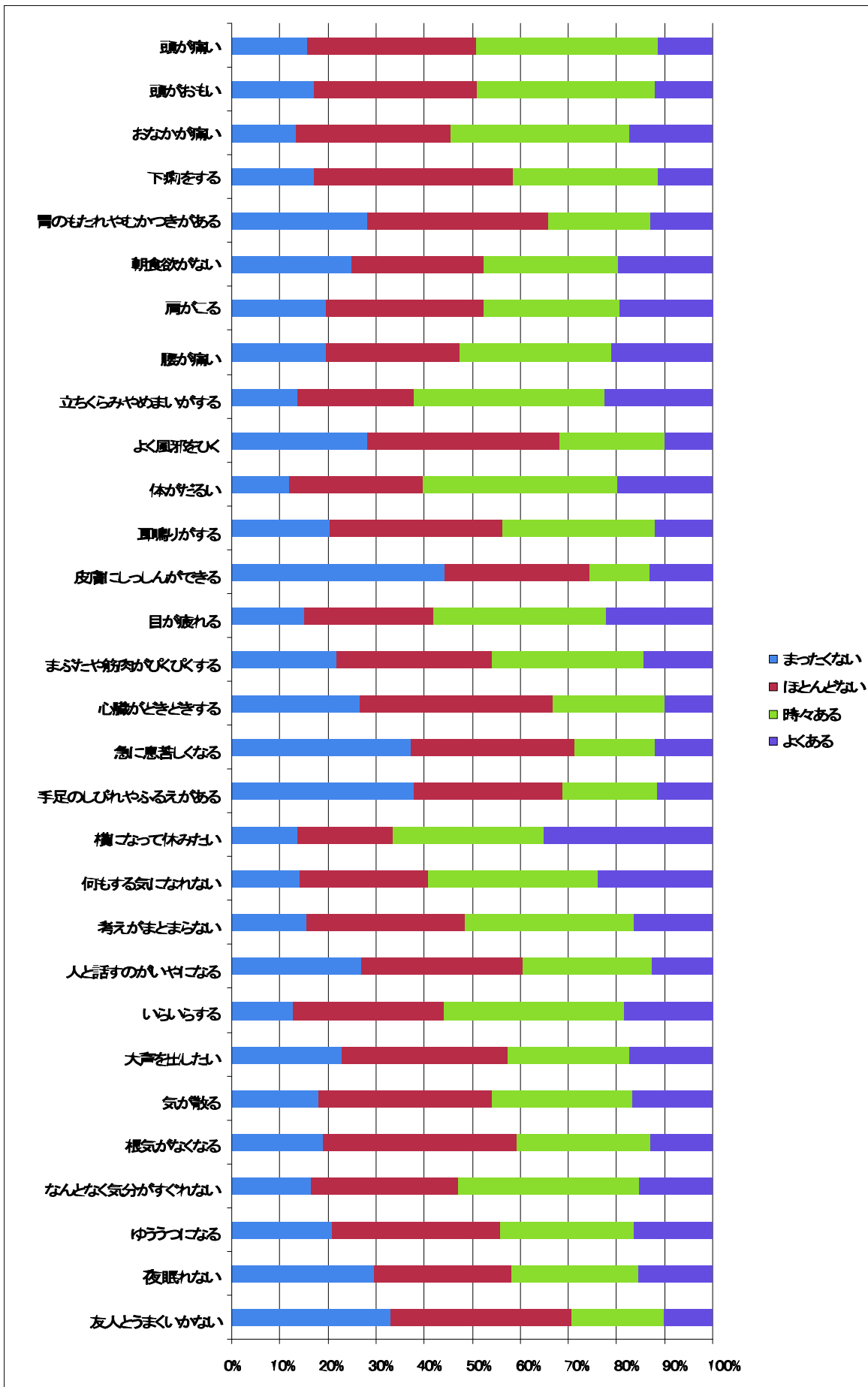


図5 2年生男子生徒の自覚症状30項目の度数分布

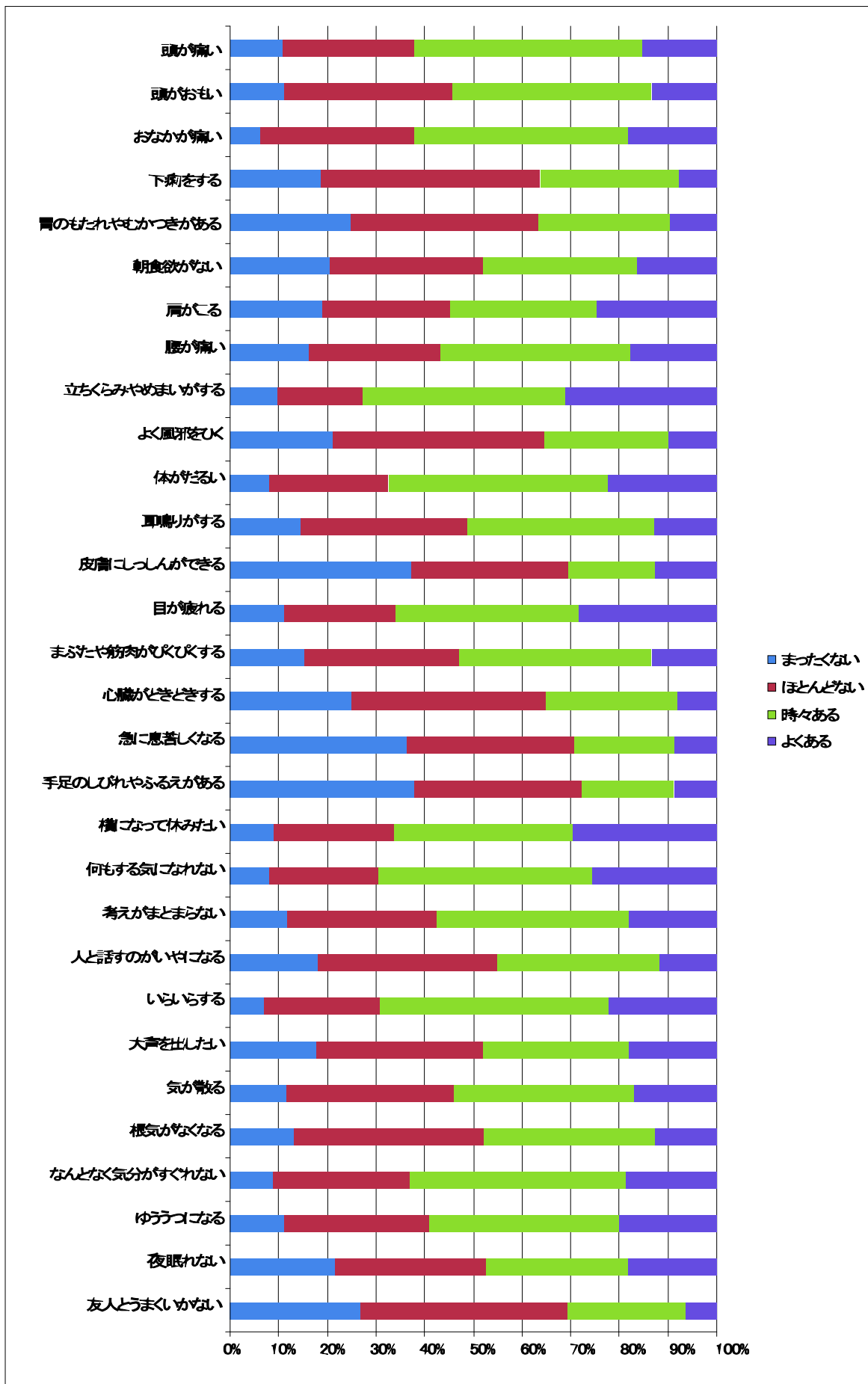


図6 2年生女子生徒の自覚症状30項目の度数分布

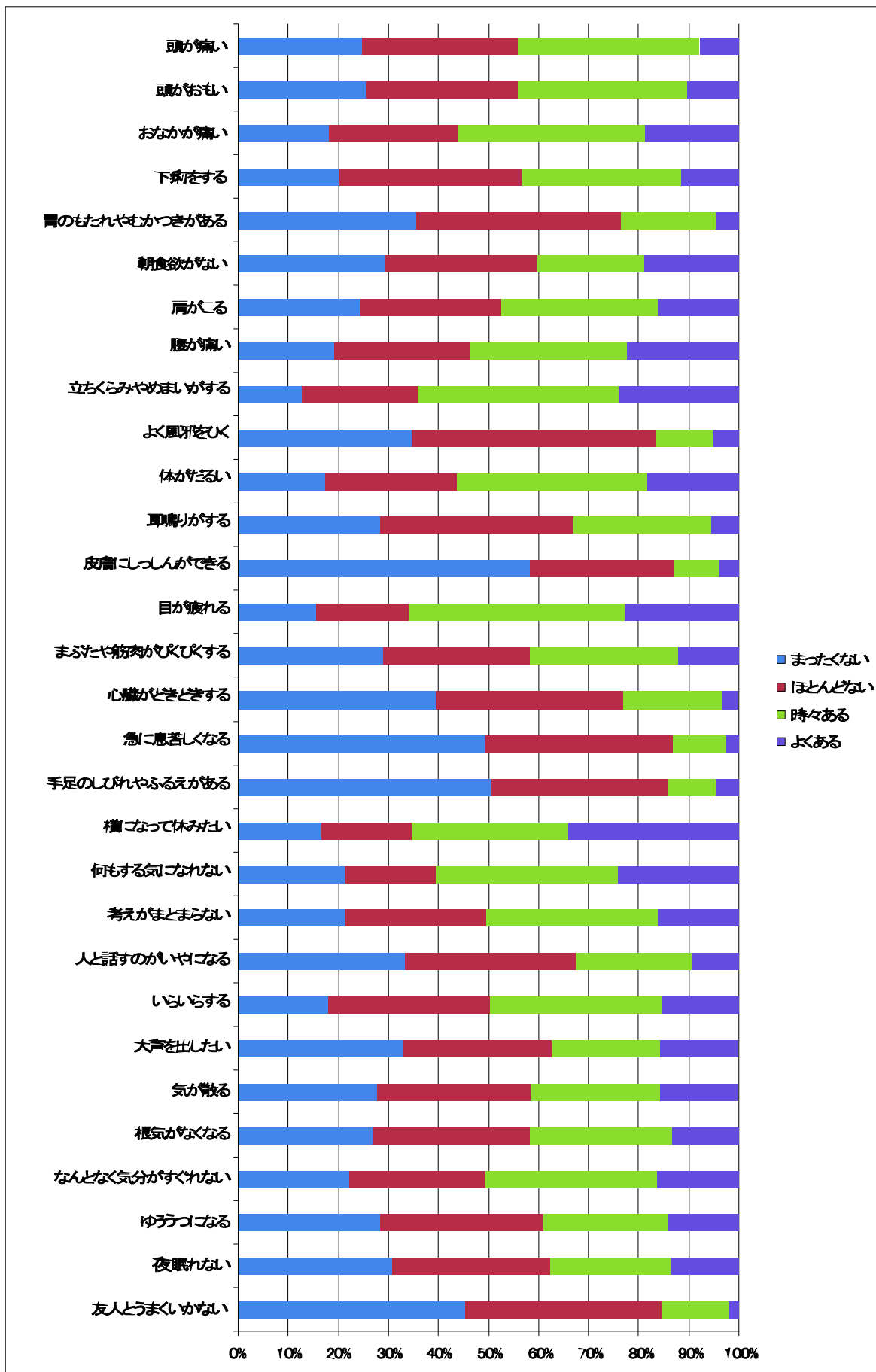


図 7 3 年生男子生徒の自覚症状 30 項目の度数分布

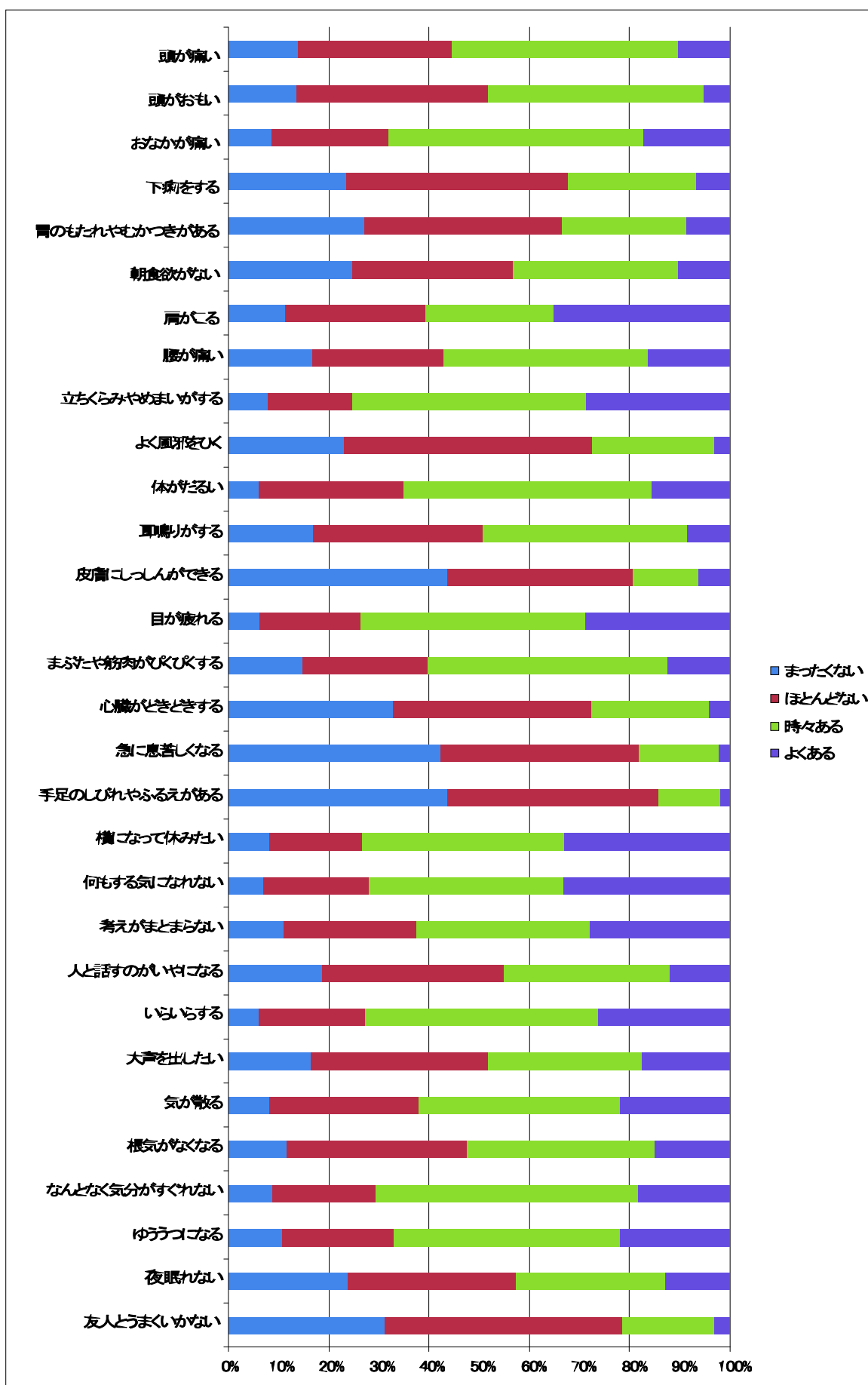


図 8 3 年生女子生徒の自覚症状 30 項目の度数分布

## 2. 改訂版生活分析的カウンセリング (Revised-Life Analytic Counseling; LAC-R) の実施結果の概要

### 1) LAC-R とは

LAC-R とは、LAC 法 (当初無気力・無意欲な生徒や学生を対象に、自己の現在の生活行動を詳細に分析反省し、意欲的に目的をもって生活ができるように開発された総合的カウンセリングの技法) を、健康問題を中心に生活行動を見直し、健康づくりのための生活行動がとれるように改良した援助技法である。

LAC-R の特徴は、生徒自身が心身の健康面で改善しなければならない点に気づきやすく、生徒自身の行動を変えることや目標を達成することにより、支援者から褒められ、達成感が得られると共に動機づけが高まることである。しかも、その達成感は、心身の訴えの軽減に寄与し自己肯定感へとつながり、セルフエスティームを高くすることが期待できる。

### 2) LAC-Rの実施結果

LAC-Rを実施した生徒は合計474名であった。実施時期は前期研修終了後の10月～翌年2月の間であった。実施期間は、可能な範囲としたので学校により異なるが、最短1ヵ月間、最長6ヵ月間継続された。LAC-Rの評価は、LAC-R実施前後の健康調査のデータの比較、LAC-Rによる行動の変化、LAC-R実施後の効果判定のアンケートにより分析した。まず、LAC-R実施前と実施後の健康調査は、2回分のデータが得られたデータを性別に対応のあるt検定により解析した。その結果、男子では自覚症状尺度得点はLAC-R実施前45.18 (SD±15.95) に比べLAC-R実施後38.37 (SD±16.51) が有意に低かった (表3参照)。また、男子のセルフエスティーム尺度得点はLAC-R実施前21.11 (SD±4.65) に比べLAC-R実施後22.48 (SD±4.33) で高い傾向にあった (表4参照)。女子では自覚症状尺度得点、セルフエスティーム尺度得点いずれもLAC-R実施前後の差は認められなかった。LAC-Rの実施後に行ったアンケートは172名から回収された。結果は、『生活習慣が改善された』76名(44.2%)、『自分でやればできるということがわかった』73名(42.4%)、『頭で考えているだけではなく目で見るので整理できた』60名(34.9%)、『今後もLAC-Rを続けていきたいと思う』50名(29.1%)、『やるべきことが明確になった』46名(26.7%)、『LAC-Rをやり始めてから生活全体が意欲的になった』42名(24.2%)、『体調が良くなった』39名(22.7%)、『LAC-Rを実行し続けられた』37名(21.5%)、『最初の保健指導が参考になった』15名(8.7%)であった。具体的な生活習慣の改善では、『早寝早起きができるようになった』『朝食を毎日食べるようになった』『体を動かすようになった』『部屋をきれいにするようになった』『好き嫌いが減った』などがあげられ、早寝早起きなど睡眠に関することが最も多く38名が記述し、次いで食事に関することであった。「やるべきことが明確になった」では、『今できることに挑戦する』『規則正しい生活を送れるようにする』『誰にでも挨拶をしたほうが良い』『設定した項目を意識して行う』『テスト勉強、大会に

向けての練習』『毎日コツコツ勉強する』『早く寝るために、さまざまなことを終わらせるように努力しようと思えた』『お金の無駄遣いをしない』『だらだらせず一つのことに対して、てきぱきとこなす』などがあげられていた。「体調が良くなった」では、『気持ち悪くなくなった』『体が丈夫になった』『就寝時間を早くする心掛けにより頭痛と腹痛が少し良くなった』『毎朝排便がある』『便秘がなくなった』『あまり居眠りしなくなった』『朝、気持ちよく目覚める』『だるさがなくなった』『学校でもあまり疲れなくなった』『保健室に行く回数が減った』などがあげられていた。LAC-R の最初に実施した保健指導で参考になった内容としては、『自分を見直すことができた』『何をしたらいいか教えてくれた』『朝食の重要さがわかった』が記述されていた。LAC-R を継続できた理由としては、『意識して取り組めたから』『自分の生活を見直すためだから』『出来ることは最後までしたかった』『自信があった』『自分で決めたことはしっかりと実行したいから』『強い気持ちがあったから』『忘れずに覚えていたから』『「健康な自分」の目標を立てたから』『自分がやって当たり前と思っていることを書いたから』『目標が明確になったから』『毎日やらないと意味がないから』『無理のない簡単な目標だから日課になった』などが述べられていた。今後も LAC-R を続けたい理由は、『自分を鍛えるため』『頑張りたいから』『生活習慣が良くなるから』『自分なりに生活習慣をよくしたいから』『生活習慣がくずれないようにしていきたい』『体調が良くなってきているから』『自分の健康を見直すことができるから』『課題に直面した時に意識できるから』『良いことがいっぱいだから』『やって当たり前と思えるようになったから』『だらけてしまうから』『その時だけじゃだめだから』『自分の夢のためだから』『今やるべきことだから』など主体的に取り組む姿勢が表現されていた。

LAC 法 /LAC-R の目的は、意欲的・目的的に生活ができるようになることである。今回の LAC-R は、「自分自身の生活行動をよく考え、これからどのように行動するかを援助・助言する」という LAC 法の手法に基づいて実施した。つまり、生徒一人一人の生活に即した「個別化」で、「現在の生活を重視」し「具体性」をもって「生活行動分析」を行い、「目標の視覚化」で「自己洞察」を援助し、定期的に保健室に LAC-R 計画図・LAC-R 日程図を持参させて「フィードバックによる自立学習」を促進させ、出来たところを評価し褒めるという賞を与えることによる「実行の評価による動機づけ」を行った。

表 3 LAC-R 実施前後の自覚症状尺度得点

性	n	実施前		実施後		t 値	p
		Mean	SD	Mean	SD		
男子	38	45.18	15.95	38.37	16.51	2.75	0.009
女子	30	44.31	17.01	41.50	17.34	0.81	0.428

対応のある t 検定

表 4 LAC-R 実施前後のセルフエスティーム尺度得点

性	n	実施前		実施後		t値	p
		Mean	SD	Mean	SD		
男子	44	21.11	4.65	22.48	4.34	-1.81	0.078
女子	57	21.89	5.31	21.88	3.92	0.02	0.982

対応のあるt 検定

### 3) LAC-R 実施後の生徒の感想

- ・ 自分で何時までに起きて何時までに寝るという目標がしっかりと立てられた。ここで終わりにするのではなく、これからも毎日続けたい。
- ・ 今までは実行しようとしても実行できなかったが、今回は最後まで実行出来てよかった。
- ・ なるべく早く寝るようにしてから授業で眠くなった。
- ・ やるべきことが分かってきた。
- ・ 生活のリズムが良くなった。
- ・ いつもよりやる気が出て頭もすっきりした。毎日続けると、とても良く生活できた。自意識も高まって良かった。
- ・ 目標があるから日々にハリのある生活が送れる。
- ・ 改めて自分についてよく分かった。これからもがんばる！
- ・ 目標に近づく事が出来た。
- ・ 今までこういった計画を立てて過ごしたことがなかったので、一日を計画的に過ごせるようになったので良かった。
- ・ LAC-R を行って、改めて生活習慣を見直すことが出来たと思う。これからも見直して、良くなったことを続けていきたい。
- ・ 自分の生活をちゃんと見直すことができた。
- ・ 姿勢については満足。
- ・ 姿勢を良くすることを続けたいと思う。
- ・ 自分なりに意識して生活できた。健康を維持できるようにこれからも生活していこうと思う。
- ・ まだ身についていないものがあるけれども、少しずつ習慣になってきた。
- ・ 健康管理に気をつけることができ、健康維持にも気をつけることができたと思う。集団生活でも言葉づかいに気をつけるようになった。
- ・ 続かない期間もあったが、それは学校が忙しかった為で、忙しくないときはいつも実践しようと思って実践しにくいことを明確にして、大学に入りもう少し時間がとれるようになることで、もっとこのLAC-R の効果が出てくると思う。
- ・ 早寝早起きするようになって、今までずっとあっただるさがなくなり、いろいろなことに消極的だったけど授業に集中出来るようになって理解度が増した。生活習慣もだんだん改善されていったので、やって良かったと思う。

- ・ 小学校の夏休みの時には行ったことがあるが、中学へと進むうちにこのようなことをする機会が無くなったので、今回行った LAC-R では自分の改善すべき点がよく見直せ、やってみて良かったと思った。
- ・ 体調がよくなりつつあるので続けたいと思った。これからも続け、もっと体調を良くしたいと思う。
- ・ 最初は続けられるか不安だったけど、とても簡単な作業だったので続けることが出来た。課題に直面した時に「あ、これ課題だから守ろう」と心の中で自分に言いきかせたので、きちんと守ることが出来た。
- ・ これからの課題も見つかったのでこの機会に改善していきたいと思う。
- ・ 気にかけていれば簡単に改善されることだけど、いつも気にかけていることは難しかった。少しだけでも気にかけて生活すればよりよい生活ができると思う。
- ・ 生活習慣が良くなった。
- ・ 少しでも欠点を克服したい。
- ・ 記憶力がないことが分かった。
- ・ 目標を決めて頑張ることはいいことだと思った。
- ・ 早く起きられるようになって良かった。
- ・ ちょっとでも生活習慣が逆転しないで、ちゃんと早寝早起きできるようになった。
- ・ 早寝早起きができるようになった。
- ・ 自分の目標を立てて、それを実行しようと思えるようになったから、それが良かった。
- ・ ほとんど〇がついたから良かったと思う。
- ・ 実行出来なかったのが残念だった。
- ・ 目標ができ、頑張れるようになった。
- ・ 今後も頑張ることによっていつか結果は出るはず・・・そう信じて続けてみようと思う。
- ・ 最初の頃だけしかやってなくて良く分からなかったけど、目標を決めて頑張ることは大切だと思った。
- ・ 今までの生活とあまり変わらなかったけど早起きとかは続けていったら習慣になりそう。
- ・ 早起きができるようになったけれど逆に疲れて眠くなる。
- ・ 毎日が充実していて、学校でもしっかりと生活できた。家でも少し寝る時間が増えて、スッキリした。
- ・ 改善できて良かった。
- ・ 良い経験ができた。
- ・ やって良かったと思う。
- ・ チェックすることで変わった。
- ・ 昔よりも体を動かすようになって良かった。
- ・ いつもの生活習慣とあまり変わらなかった。でも、寝ることに関してはいつもより早く寝るようになった。
- ・ 朝食など普段のことが LAC-R をやっている間も普段通り出来たので良かった。
- ・ お金の大切さが分かった。



- ・ 早く寝ることや早起きが出来るようになったと思う。
- ・ 毎日続けられた。
- ・ いろいろ意欲的になった。
- ・ 自分一人じゃできないことが分かった。
- ・ 嫌いな野菜を食べられるようになった。
- ・ 1 ヶ月長かったけど生活習慣を見直せて良かった。
- ・ 毎日続けてやるのは簡単そうにみえて自分にとってはとても難しかった。でも、なるべく毎日やろうと思って頑張った。
- ・ 1 ヶ月大変だったけど良かったと思う。
- ・ あまり変わってない事に気付いた。
- ・ 生活を見直す事によって色々と分かる事があって良かったと思う。
- ・ 簡単なことだけど、日常で出来ていない事が多いことが分かった。今後も続けて生活リズムを正常にしたい。
- ・ 計画を立てれば出来ることが分かった。
- ・ 今までは寝る時間が遅くて朝も起きられなくなって車に頼るようになっていたけど、自転車ですぐ通えるようになった。これからは毎日早寝早起きを続けて体にいい生活を心掛けたい。
- ・ 今回このようにして、どれだけ自分が健康であるか見直すことができた。これを良い機会にして健康に気をつけていこうと思う。
- ・ 計画通りにやると頭の中で考える時間がなくなったので迷うことなく生活を送ることができた。時間に少し余裕ができた。
- ・ 自分のためになった。
- ・ 生活習慣は大切だということが分かって良かった。
- ・ あまり生活習慣の変化がなかった。
- ・ 自分の生活を見直せた。
- ・ 早寝早起きが出来ようになり生活リズムが良くなった。
- ・ 毎日続けるのは難しかった。
- ・ 自分の為になった。
- ・ 自分はインフルエンザにかかってしまい、手洗いうがいできていなかったこと、体調の管理ができていなかったと思う。
- ・ 早寝早起きすることによって、目覚めも良いし、朝食をしっかり食べられるし、快便。授業を集中して受けることが出来るなど良かったことがいっぱいある。
- ・ 自分を見つめ直せた。
- ・ 普段自分は何をしたらいいかなんて考えなかったけど、LAC-R をやって細かい事まで考えることができた。
- ・ 以前は時間がない、面倒だという理由で朝食をとらずに学校へ行っていた。なかなか直すきっかけがなかったのでとても良かった。
- ・ 夜早く寝るようになって、疲れが少なくなり朝の目覚めも良くなった。

- ・ やるべきことが分かって、続けられて良かったと思う。
- ・ 前よりちゃんとした生活を送れるようになった。
- ・ 楽しんだ。
- ・ 目標を意識して生活することは少なかったけれど、少し意識するだけでいつもは気をつけられないことが、気をつけて生活することができたと思う。
- ・ 目標を持てたと思う。
- ・ いつも食べたい物を食べていたけど、野菜をたくさん食べるようになった。
- ・ きちんと手洗いができた。たくさん歩くことができた。
- ・ 自分の生活習慣を見直すことができた。
- ・ やるべきことを整理することで目標をつかみやすい。忘れがちだったが、目につくところであれば習慣になって良い方向に向くと思った。
- ・ 最初は実現が難しいと思ったけど、やってみたら案外実現することができた。早寝早起きに少し近づいたと思うから今後も続けられたらいいと思う。
- ・ 目標をたてることによって、勉強時間を確保しやすくなった。
- ・ 寝起きが良くなったと思う。ただ、続けるのは大変だなと思った。
- ・ いつも自分が寝不足な状態にあることが紙に書いてあることで、あーこんなに寝ていないんだなと思った。
- ・ 生活習慣を見直すが無駄な時間が多かったなと思った。でも直そうと努力することができて良かった。少しずつ、これからも改善できるといい。
- ・ 自分の普段の生活を見直すことができた。
- ・ 前週の行動がわかり行動の変化がわかった。これのおかげで、自分の行動がわかり改善しようと思った。
- ・ いつもやりっぱなし、考えっぱなしなことがそのままにならないようになった。書いたほうが自分で何を考え、何を目標にしているかがよく分かる。
- ・ 自分のやるべきことが目に見えて意欲もわいてきた。これからも目標をあきらかにして頑張りたい。
- ・ 自分でやりたいことを具体化して行うことができたので、それを行った時に達成感を得られたので何度も続ける気になれた。
- ・ やらなければと思っても口だけだったが、LAC-R をやって意識するようになり、これからも継続できればなあと思う。
- ・ 普段何気なくやっていることでも続けて行うことができていると分かって良かった。
- ・ 本当に今まで間食が多いことが改めてわかった。だけど間食を減らしていくうちに体重も減って行って嬉しかったのでこれからも続けたいと思う。
- ・ 早起きができるようになったが、一時的だったので、また直していきたい。規則正しい生活を目指したい。
- ・ 前よりも勉強に対してやる気がでてきたと思う。
- ・ 自分の生活の変化が分かった。目標が達成できた。
- ・ 意識することができたので少しずつではあるけれど生活習慣が改善された気がする。

また目標をたて、達成することで、更なる向上を目指して自分を高めるようなことができると思う。

- ・ 自分の生活を見直すきっかけになった（良い点、悪い点、改善点等）。
- ・ 自分の生活習慣を改めてみて、気付いたことがあったので、やってみて良かったと思う。
- ・ 日頃から意識して変えていきたい。
- ・ 余り実行することが出来なかった。ちゃんと実行したかった。
- ・ 毎日の生活リズムが確立できてよかった。
- ・ 記録するのは良いことだと思ったけど、その期間を少しあけてもいいと思った。
- ・ 少しでも気にして生活するのは良いと思う。
- ・ やるべきことが見えてきて目標が見えた。生活を見直そうと思った。
- ・ 前よりも意識して健康に気をつけるようになった。
- ・ 自分のやるべきことが手にとるように分かった。目標をたてて生活に取り組むと効率的だと感じた。これからも頭に入れながら日常生活を送っていききたいと思う。
- ・ 自分のすべきことが明確化され、毎日の生活に固定していく意欲ができた。今すべきことが知れて良かった。
- ・ 心がけることで実行することができた。自分でも違う目標をもっとたてて意識して生活してみようと思った。
- ・ 努力できると知ったので今後も続けたいと思った。
- ・ よく勉強できた。
- ・ 自分の直さなければならぬ点を自覚し、改善しようと努力できるところが良かったと思う。
- ・ LAC-R を意識することで生活のリズムが改善され、またどこが体に良くないのかを見直す機会ができた。今後は日常生活で普通に行えるようにしたい。
- ・ 自分の生活に目を向けるようになった。まだ改善できる場所はあるので、自分でも直せるように努力したい。
- ・ あまり、意識的に行うことが出来なかった。
- ・ 自分で考えたことを行動にうつすことができたので、自分的には良かった。
- ・ 自分が今何をすべきなのかよく分かった。また、それを考えているだけでなく実際に書いてみることにより、思っていたことよりもたくさんのやるべきことがあってすごく参考になった。
- ・ 今やるべきこと分かってくるので良かったと思う。
- ・ 次の目標へつなげることが出来たので良かった。
- ・ 勉強が意欲的になった。
- ・ 自分の健康面などいろいろ見直せて良かった。
- ・ 単純に体調が良くなった。書くのを忘れることが多かった。
- ・ 紙を無くした。自分でやればできることが分かった。
- ・ やらうと思えば続けていくことができるんだと思った。
- ・ LAC-R をやる前は睡眠時間が少なくとてもだるかったけど、睡眠時間が増えて疲れ

なくなった。良かった。

・ 目標を立てることによって自分の生活全体が見直されて、夜更かし等もなくなり、その分朝起きるのも苦ではなくなり、朝ごはんを食べられるようになり、自分にとっては良いことばかりであった。LAC-R を行った 3 ヶ月間で多少は変わったかなと思う。

・ いつも気づかなかったがやってみると、生活習慣が良いのか悪いのかが分かった。

以上のような肯定的な感想が多くを占めていたが、下記のような否定的な少数意見もあった。

・ 何もならなかった。やってもやらなくても同じような気が・・・

・ 面倒くさくて途中でやめた。

・ LAC-R をやってもあまり変わらなかった。

・ これで計画を立てたとしても、とくに気をつけて生活しようと心がけることもないので、無意味だったように思える。しかし、現在抱えている悩みを箇条書き、優先順位をつけるといったことは自分の中で整理ができて良いと感じた。

・ 一週間経つうちに、ほとんど忘れてしまっていた。

・ 特に良かったこともない。

・ 毎日やっていることを続けていたのであまり変わりはない。

・ LAC-R を実行しても、たいして意味がないことが分かった。

・ あまり実行できなかった。やる前と大きな変化はなかった。

・ よくわからない。

・ 続かないからやりたいと思わない。

・ やった意味があるのかが疑問。

・ 面倒だと感じた。

#### 4) 健康相談活動スキルとしての LAC-R

平成 22 年 2 月 12 日研修終了後に、今後健康相談活動に改訂版生活分析的カウンセリングを取り入れることについて尋ねた結果、<適切である>・<どちらかという適切である>と回答した参加者は 16 名中 14名(87.5%) であった。

その理由は以下の通りであった。

・ 生徒自身が目標を決め、記録を残す。生活改善方法は、生徒の行動変容に良い影響が出るのではと考える。ただ、マイナス思考の生徒にはしてはいけないと思う。

・ 健康＝当たり前（若いから）ではなく、健康は生活の中で努力する事が大切であり、生活を振り返り改善していくことが必要である。一人では出来ない生徒達なのでサポートして自己変容をする為に実施していきたいと思う。

・ 生徒の健康相談を実施する上で、指導材料となると思う。

・ 生徒のカウンセリングにもなり、生徒が前向きに生活できるようになり、とても有効であった（不登校気味の生徒に使用するのは、無理であった）。

・ 生徒との関わりの一助となると思う。

・ LAC-R を取り入れたら、生徒の生活習慣が少しでも変化してきたので是非取り入れた

い。

- ・ 生徒の実態に応じて取り入れたい（養護教諭に心の余裕があるとき）。
- ・ 変わりたいと考えている生徒は必ずいるので、そのような生徒達を支援する意味でも取り入れたい。
- ・ LAC-R の意味がだいたい理解できたので、効果がでると感じた。実施となると様々な問題もあるので、さらに検討を準備は必要だと思う。
- ・ LAC-R の前の保健指導を、どのように、どの時期に実施していくか問題もあるが、自己変容を起こす方法として自分が決めた目標について、毎日確認する作業を行い、それを担任や養護教諭が応援するというかたちでやれると思う。3 ヶ月後に（長いので 1 ヶ月後にしたい）目標設定をして、実行できない目標については、特に振り返りをきちんと行うなど、指導が必要になると思う。
- ・ しっかりやろうと思ったら、個別に行ったほうが良いと思う。これにより、保健室に来られなくなったという生徒の例もあることから、その生徒の状態、時期により適している時とそうでない時があると思う。
- ・ 生徒の生活状況、目標（改善）等について、記入することにより振り返り確認ができる。保健指導のきかけにもなり、効果が見えやすいと思う。
- ・ まずは集団において健康への意識（必要性）を伝え、LAC-R の利用方法についても何らかしだ指導し、その後個別指導へと展開することで効果が期待できると思う。集団→個別→集団→個別の繰り返しが効果をあげるのではないだろうか。
- ・ 保健室の業務と同時進行は難しい。時間に余裕がないと困難。
- ・ 行動変容のみられた生徒がいた。
- ・ 授業等で他教員と協力して行うには良いと思った。

##### 5) 養護教諭が行う健康相談活動のスキルとしての LAC-R の効果

LAC-R の特徴は、健康問題を中心に生活行動を見直し、健康づくりのための生活行動がとれるように改良した援助技法であるので、生徒自身が健康面で改善しなければならない点に気づきやすく、生徒自身の行動を変えることや目標を達成することにより、支援者から褒められ、達成感が得られると共に動機づけが高まることである。しかも、その達成感は、心身の訴えの軽減に寄与し、自己肯定感へとつながり、セルフエスティームを高くすることが期待できるものである。

本プログラム研修で、LAC-R を養護教諭が高校生に実施した結果としては、非社会的な生徒、反社会的な生徒、かかわりを持ちたいと思っている生徒、問題意識を持っている生徒など対象の選定や方法には個別性を要するが、「生徒が前向きに生活できるようになり、とても有効であった」「まずは集団指導で健康の必要性を伝え、健康課題に応じて個別に対応することを繰り返すことで効果が現れるのではないだろうか」「一人ではできない生徒達なので、サポートしながら行動変容を支援していくために LAC-R を実施したい」などの感想があげられた。

一方、生徒のほうでも、「目標を立てることによって達成できることが多かったので良か

った」「体調が良くなった」「勉強ができた」「やればできることがわかった」「丸がたくさんつくので頑張ることができた」「目標が達成できて嬉しかった」「自分でもやればできるという自信がついた」など達成感、満足感が表出されていた。

養護教諭との関わりの中で、褒めてもらえる、認められるという心の充実感が望ましい保健行動の獲得の動機づけとなり、行動変容がまた次の達成感を導き出し自己肯定感を育む一助となった。

[キーワード] 養護教諭、健康相談活動スキル、改訂版生活分析的カウンセリング、生活習慣改善、行動変容、保健室、保健指導、褒める

[人数規模] B. 11 ～ 20 名

[研修日数] C. 4 ～ 10 日

**【問い合わせ先】**

国立大学 筑波大学

人間総合科学研究科看護科学専攻

〒305-8577 茨城県つくば市天王台1-1-1

TEL 029-853-8372