

〈健康教育〉

未来を予測して意思決定し行動変容へつなぐ保健教育の工夫

——「意思決定のための予測力～Stop・Think・Go～」を活用した
喫煙・飲酒・薬物乱用防止及び生活習慣改善の学習を通して——

沖縄県立コザ高等学校養護教諭 長濱 直子

I テーマ設定の理由

近年、我が国は情報化社会の進展により、様々な健康情報や薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、児童生徒を取り巻く環境は大きく変化しており、学校教育においては、児童生徒に健康に関する正しい知識を身に付けさせるとともに、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動を選択する力の育成が求められている。

これまでの学校教育等により、児童生徒は健康に関する基礎的な知識は学んでいると考える。しかし、健康おきなわ21第二次(2021)によると、20歳以上の喫煙率は男性は減少しているものの、女性は横ばい状況にある。また、飲酒について、1日当たりの飲酒量が男性40g以上、女性20g以上の場合、生活習慣病のリスクを高めると言われているが、男女とも1日当たりの飲酒量は増加傾向にある。さらに、県保健医療部によると、大麻の類似成分を含む「危険ドラッグ」の商品を吸引し救急搬送された件数は、令和5年1月から12月までに50件と昨年同時比(4件)より大幅に増え、そのうちの救急搬送の半数は20代未満の若者が占めていることから、児童生徒が学校教育等で得た健康に関する知識を自身の将来の健康行動に十分活かせていない状況があると考えられる。

沖縄県立コザ高等学校(以下「本校」)の令和4年度の保健室来室件数は1340件で、そのうち登校直後に保健室を利用した生徒は128件(9.5%)であった。日本学校保健会(2016)によると、高等学校における登校直後の保健室利用状況は、全国平均8.9%となっており、全国平均と比較すると本校の登校直後の利用は多い傾向にある。登校前から体調が悪い場合、家庭や生徒自身が、「この体調で学習活動が行えるか」「休養や病院受診の必要性はないか」等を含め、登校の可否について判断するものであるが、本校生徒は、登校後の体調悪化や、体調不良時の運動によるけがのリスク等は考慮せず、「授業や部活動についていけなくなる」等の理由から、無理して登校している生徒も少なくなかった。

そこで本研究は、「喫煙・飲酒・薬物乱用と健康」の単元を学んだ1学年1クラスを対象に、「喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料—令和2年度改訂—(中学校編)」(2021)の改訂委員である佐久間教諭が実践した学習活動「意思決定のための予測力～Stop・Think・Go～」(以下、「『意思決定のための予測力』」)を活用し、「危険を回避する思考過程」と「意思決定における危険予測の必要性」について理解させたい。また、「意思決定のための予測力」を日常生活の改善にも活用することで、自分の命や健康を守るために、未来を予測して意思決定し、行動を選択する生徒を育成したいと考え、本テーマを設定した。

〈研究仮説〉

本校1学年1クラスを対象に、LHRと科目保健において、「意思決定のための予測力」を活用した喫煙・飲酒・薬物乱用防止及び生活習慣改善の学習を養護教諭が担任等とチームティーチング(以下「TT」)で行うことで、生徒は「危険を回避する思考過程」と「意思決定における危険予測の必要性」を理解するとともに、自分の命や健康を守るため、未来を予測した意思決定を行い、自身の行動変容につなげることができるであろう。

II 研究内容

1 未来予測と意思決定・行動変容

我が国の令和4年の平均寿命は、男性81.05歳、女性87.09歳で、男女とも世界でトップクラスの長生きの国となっており、人生100年時代とも言われている。文部科学省(2021)には、「長寿社会の中で、『生きがい』をもって生きることと、『健康』で生きることが大切である」と記されていることから、これからの長い人生において、児童生徒が、心身ともに健康で、将来に向けて夢や目標をもち、自己実現に向けて取り組むことが重要であると考えられる。

しかしながら、近年、容易に薬物等に関する情報にアクセスできる環境や、網の目を潜るような商品が出回るなど、薬物乱用防止教育においては、児童生徒の健康や自己実現が脅かされるような社会問題が起きている。また、これまでも児童生徒のスマートフォンやタブレット端末の利用時間の延長は睡眠や眼の健康の妨げになると警告が発せられていたが、新型コロナウイルス感染症対策による自粛生活等により長時間利用が加速した。このような社会の変化に伴う新たな健康課題に対応できる児童生徒の育成が求められている。

このような時代を生き抜く児童生徒の指導について、文部科学省(2021)は、「改訂『生きる力』を育む高等学校保健教育の手引」(以下「手引」)に、「健康に関する指導については、生徒が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行い、積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成することが大切である」と示している。

よって、本研究においては、危険を回避する思考過程である「意思決定のための予測力」を活用し、自分自身の未来を予測するという学習活動を通して、生徒は自分の健康や自己実現等に向き合うことにより、予測することの大切さを理解するとともに、自身にとって適切な意思決定、行動選択及び実践することで、行動変容へとつなげたい。

2 「意思決定のための予測力～Stop・Think・Go～」

意思決定とは、WHOにおいて定められたライフスキル(日常生活における課題への対処に必要な心理社会的な能力)の具体的スキルの1つであり、西岡(2017)は、「問題を明確にし、解決のための選択肢を挙げ、各選択肢の結果を予測し、最善と思われる選択肢を決定して実行し、評価する一連のスキルである」と述べている。

また、「意思決定のための予測力」は、日本学校保健会(2021)「喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料(中学校編)」に示され、改訂委員である佐久間教諭が学級活動で実践したもので、西岡

(2017)が示す意思決定のステップ(表1)に基づいた学習活動である。「意思決定のための予測力」は、危険を回避するための思考過程として構成され(図1)、二者選択で両方の選択肢について結果予測までを行い、実行した時の心情についても考えさせる(図1、図2)。

表1 意思決定のステップ

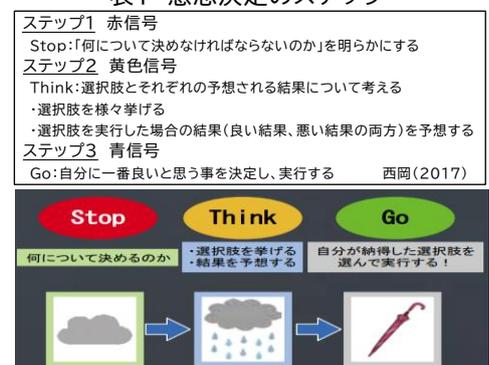


図1 「意思決定のための予測力」における危険を回避するための思考過程

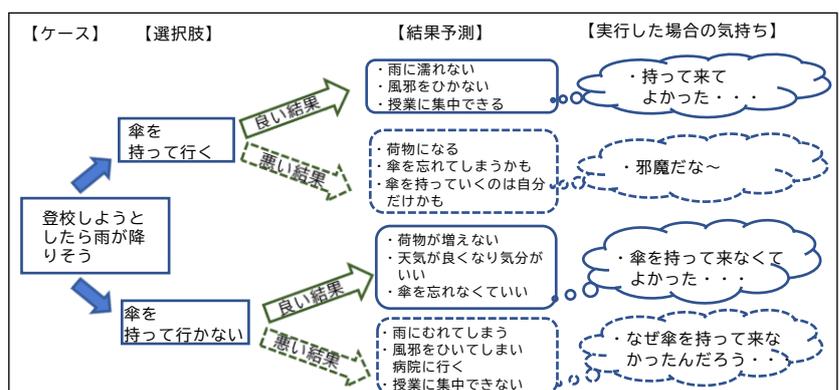


図2 「意思決定のための予測力」の参考例

そこで本研究においては、LHRにおいて、図2に示したワークシートを用いて危険を回避する思考過程を学ぶことにより意思決定の方法を習得させるとともに、自分の命や健康を守る行動を実践するためには、未来を予測して意思決定する必要があることを理解させたい。また、本研究では、科目保健や事後指導において、「意思決定のための予測力」を活用した学習活動を行い、生活習慣改善にも取り組ませたい。

3 高等学校において「意思決定のための予測力」を活用するにあたって

西岡（2017）は、表1について、「小学校高学年～中学生程度が学習する意思決定のステップである」とし、「ステップ1では『意思決定を行う課題を明らかにする』、ステップ2では『選択肢とそれぞれの予想される結果について考える』、ステップ3では『選択肢を決めて実行する（実行しないことも含む）』と示しているが、この学習内容は「学年段階に応じて変えていく」としており、上の学年段階では、『情報を集めて整理する』ことを加えたり、意思決定では、自分に関わる結果だけでなく周囲に及ぼす結果、さらには、短期的な結果に加え中・長期的な結果を予測したりするなど、より高度な予測を行う。」としている。

よって、本研究においては、高等学校第1学年に活用することから、短期から長期的な未来への予測を喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する学習で取り扱い、短期から中期的な未来への予測として生活習慣改善に関する学習で取り扱いたい。また、学習全般において、自分に関わる結果だけでなく周囲に及ぼす影響についても考えさせたい。

Ⅲ 研究の実際

1 実態の把握

近年の社会問題がある中で、本校生徒の自己理解・生活習慣・健康及び意思決定について実態を把握するため、1学年A組40人を対象にアンケートを実施した。アンケート項目は、日本学校保健会（2021）「メディアリテラシーと健康行動に関する調査委員会報告書」を参考に、自己理解・健康・生活習慣に関する質問（16項目）、意思決定に関する質問（14項目）で作成した。回答は、「そうである」「どちらかといえばそうである」「どちらかといえばそうではない」「そうではない」の4件法とした。（令和5年11月17日実施、調査数40名、回答者数38名、回答率95%）。

生活習慣・健康に関する項目では、健康のために「栄養を考えた食事をしている」「運動をしている」「睡眠を多くとるようにしている」の問いに、「そうである」「どちらかといえばそうである」の回答は、それぞれ81.5%、60.5%、68.4%であり、健康のために栄養を考えた食事をしている者は8割を超えるが、運動や睡眠は6～7割程度にとどまっていることが分かった。また、「寝る直前まで携帯電話（スマートフォン等）を使用している」の問いに対し、「そうである」「どちらかといえばそうである」の回答は94.8%であることから、就寝直前までの携帯電話等の使用が睡眠に影響を与えている可能性があることが分かった（図3）。

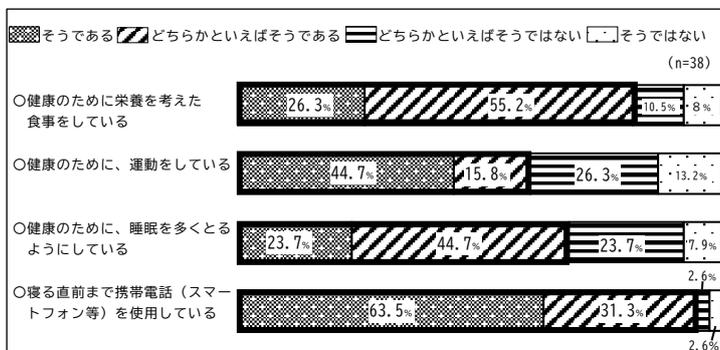


図3 生活習慣・健康に関するアンケート

また、「喫煙は自分の健康に害がある」「薬物（大麻等）の乱用は自分の健康に害がある」の問いに、「そうである」「どちらかといえばそうである」の計はいずれも100%であったが、「飲酒は

自分の健康に害がある」の問いに、「どちらかといえばそうではない」「そうではない」の回答は10.5%となっていた(図4)。

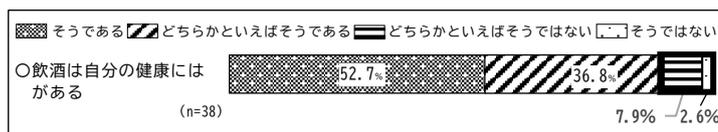


図4 健康に関するアンケート

自己理解・意思決定に関する項目では、「私は今の自分が好きだ」の問いに対し、「そうである」「どちらかといえばそうである」の回答は81.6%で、自尊感情は高い傾向にあると考える。また、「人にどう思われているのか気になる」の問いに、「そうである」「どちらかといえばそうである」の回答は76.3%であったものの、大切なことを決める場合に「自分自身で考えて決める」「自分の健康を考えて決める」の問いに、「そうである」「どちらかといえばそうである」の回答はそれぞれ94.7%、76.3%で、生徒は、他者は気になるものの、大切なことを決める時は自己決定する傾向があり、7割以上の者が健康を踏まえて意思決定していることが分かった。さらに、「自分の将来を考えて行動している」の問いに、「そうである」「どちらかといえばそうである」の回答は76.3%で、大切なことを決める場合に「どんなやり方があるのか、いろいろ挙げてみる」の問いに、「そうである」「どちらかといえばそうである」の回答は81.6%で、7割以上の生徒が自分の将来を見据え、様々な選択肢を考えながら自己決定し行動していることがわかった(図5)。

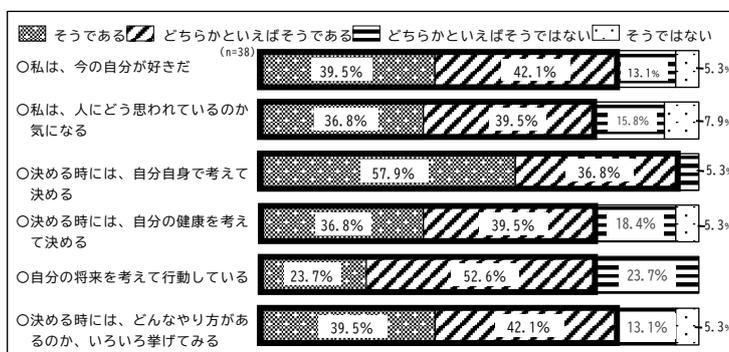


図5 自己理解・意思決定に関するアンケート

アンケートの結果から、LHRにおいては、喫煙・飲酒・薬物乱用防止について取り扱うこととし、喫煙や薬物乱用はもちろんのこと、飲酒も健康に害があることについて理解を深めたい。また、生徒の7割以上が自分の将来を考えて行動し、様々な選択肢を挙げながら自己決定する傾向にあるが、2割程度は否定的な回答であることから、「意思決定のための予測力」のワークシートを活用して、未来を予測することの重要性や、二者選択で両方の選択肢について結果予測等をする方法を習得させたい。さらに、科目保健においては、睡眠とスマートフォンの使用について考えさせ、生徒各々の意思決定に応じた行動選択や実践を行わせ、行動変容につなげたい。

2 授業等の実践

授業等の実践は、第2時は、HR担任と養護教諭のTTで実践し、第4時は、保健体育科教諭と養護教諭のTTで実施した。第1時、第3時、第5時及び第6時は、朝SHRの10分間を利用して養護教諭のみで実施した(表2)。

表2 指導計画

時	実施日	学習内容	指導者
1	11/27 朝SHR	学習活動「意思決定のための予測力～Stop・Think・Go～」の手法の習得(事前活動)	養護教諭
2	11/27 3校時LHR	「自分の命(健康)を守る行動をするために何が必要か考えよう」	HR担任 養護教諭
3	11/30 朝SHR	「意思決定のための予測力～Stop・Think・Go～」を活用して自己の健康課題に対して予測する(事前活動)	養護教諭
4	12/22 2校時 科目保健	「健康に関する意思決定・行動選択」	保健体育科教諭 養護教諭
5	12/22～28 冬休みの課題	健康課題解決の実践(事後活動)	養護教諭
6	1/15 朝SHR	健康課題解決の実践の振り返り	養護教諭

(1) 事前活動「意思決定のための予測力」の手法の習得

第1時は「意思決定のための予測力」の活用方法について、授業（第2時）当日の朝SHRで説明を行った。参考例（図2）「登校しようとしたら雨が降りそう」を題材にし、曇り空の写真を提示して、そこから何が予測されるか問いかけた。生徒より「雨が降りそう」との意見がでた。「このように雨が降りそうな空だと、何を考えるか」と発問すると、「傘を持っていくか、持っていないか」と意見がでた。傘を持っていくか、持っていないかの結果予測について、配布したワークシートへ記入させた。

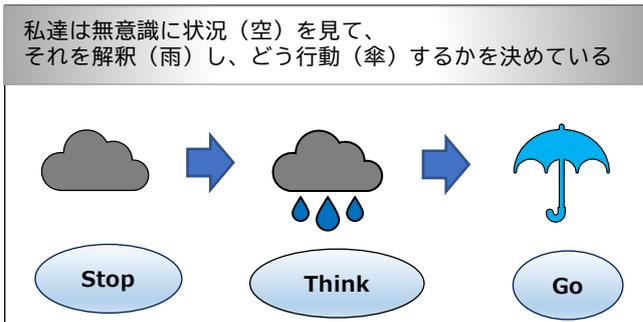


図6 「意思決定のための予測力」の説明資料

「意思決定のための予測力」は、意思決定のステップ（表1）に従って考えることを説明した（図6）。ステップ1では「意思決定を行う課題を明らかにする」、ステップ2では「選択肢とそれぞれの予想される結果について考えて実行した気持ち（心情）も考える」、ステップ3では「選択肢を決めて実行する（実行しないことも含む）」ことを伝えワークシートを記入させた。

(2) LHRにおける授業の実際

- ① 日時：令和5年11月27日（1年A組） T1 HR担任 T2 養護教諭
- ② 題材名：「自分の命（健康）を守る行動をするために何が必要か考えよう」HR活動(2)オ
- ③ 本時のねらい：「意思決定のための予測力」のワークシートを用いて危険を回避する思考過程を学ぶことにより意思決定の方法を習得し、自分の命や健康を守る行動を実践するためには、未来を予測して意思決定する必要があることを理解する。

④ 展開

学習・活動内容	
導入 (8分)	<ul style="list-style-type: none"> ① 「大麻グミ」についての報道を提示し、なぜ食べたのかを考える。(パワーポイント)【T2】 <予想される反応> <ul style="list-style-type: none"> ・興味があった ・美味しくもあった ・危険だと思わなかった ・大麻入りって知らなかった ・怖かった ② 自己理解・健康行動・意思決定に関するアンケート結果を聞く。【T2】 ③ 本時の目標を知る。【T2】「自分の命（健康）を守る行動をするために何が必要か考えよう」
展開 (35分)	<ul style="list-style-type: none"> ④ 「意思決定のための予測力」を活用し、喫煙、飲酒、薬物（薬）に誘われた時の状況について考える。【T1・T2】 ア 個人で喫煙（または飲酒、薬物（薬）使用）に誘われた場面設定を考える。 ケーススタディ 喫煙→（例）部活の先輩から遊んでいる時、塾の友達から勉強している時 飲酒→（例）親戚が家に来た時、友達とお祭りに行った時 薬（薬物使用）→（例）友達から頭が痛い時、インスタの友達からイベントに誘われた時 イ グループに分かれ、誘われた時の場面設定について意見を共有する。 ウ 共有した意見から1つ選んで「意思決定のための予測力」のワークシートを完成させる。 エ グループでまとめた内容を発表する。
まとめ (7分)	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ まとめ【T2】 ア 本時の目標について、どのように予測して意思決定するかを考え記入する。 イ 授業の振り返り、学んだこと、感じたことを記入する。

⑤ 指導の実際

生徒は、科目保健で「喫煙・飲酒・薬物乱用と健康」を学習しており、喫煙、飲酒については、「継続的に摂取すると生活習慣病のリスクがある」「脳や体に悪影響を受ける」、薬物乱用については、「依存性があり1回の使用でも薬物依存に陥ること」等の知識は身に着いていると考える。そのような生徒に対しLHRでは、実際に喫煙、飲酒、薬物（薬）使用を誘われた時を想定し、立ち止まって考え、結果（未来）を予測させる必要があると考え、「意思決定のための予測力」を活用した学習を実践した。

導入の学習活動①では、知らない人から勧められた大麻入りのグミを食べ、体調不良で救急搬送された報道について、「なぜ知らない人から勧められたものを食べたのか」を考えさせた。生徒から「美味しそうだったから」等の意見があった。

学習活動②では、前述した「自己理解・意思決定に関するアンケート」の一部である、大切なことを決める時に「その場の雰囲気で何となく決める」「多い意見に従う」の質問に対する結果を提示した(図7)。

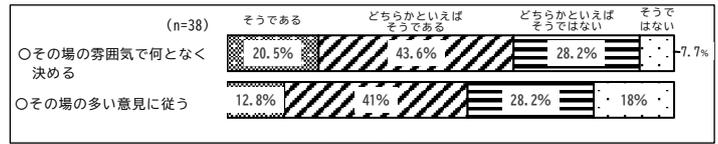


図7 自己理解・意思決定に関するアンケート

結果を見て隣同士で話をする場面も見られ、自分事として捉えている様子だった。図7に示した通り、64.1%、53.8%の結果から「もし、報道のような場面に遭遇した時に同じような行動をする可能性や自分の命(健康)を守ることができるのか」と生徒に問い、自分の身近で起こる可能性等について考えさせた。

学習活動③では、生徒が自分事として考えることができるよう図8のパワーポイント資料を用いて、報道にあった、「知らない人から貰ったものを食べた」ことについて、「食べてはいけない」という①「知識」はあったが、食べるという②「行動」をしてしまい、搬送される③「結果」となった。①「知識」と②「行動」の間に何をすればよかったのかを問い、本時の目標を確認した。また、「危険予測/意思決定」が必要であることを説明し、その時の気持ちも含め意思決定することの大切さを伝えた。

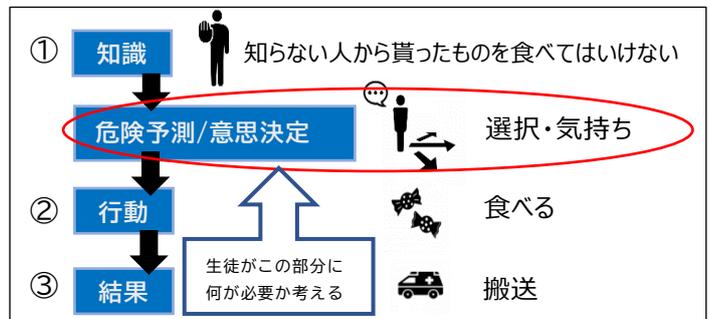


図8 知識・危険予測/意思決定・行動・結果の説明資料

学習活動④では、各グループに分かれて、「意思決定のための予測力」を活用し、喫煙、飲酒、薬物(薬)使用において自分だったら「誰から、どのような状況」で誘われる可能性があるかを、個別で考えさせワークシートへ記入させた。薬物(薬)使用については、場面想定が難しい様子であったため、T1、T2より「友達から薬を貰う場面等がなかったか」と補足説明をした。次に各グループで、個人で場面想定した状況について共有させた。喫煙については、「友達や先輩等と身近な人から誘われる」が多く、飲酒については、「友達から誘われる」「親戚のおじさんやいとこ」「会社の上司」という場面想定があった。また、薬物(薬)使用については、「友達から薬を勧められた」が多かった。共有した内容から、最も自分たちの身近で考えられそうな場面想定を1つ選び、グループで「意思決定のための予測力」のワークシートを完成させた。各グループのワークシートを確認すると、喫煙では、「友達や先輩等の身近な人に誘われる」等が多く、飲酒では、「お祭りで面識がなく酔っている人や繁華街で外国人に誘われる」等、身近な人ではない人から誘われることや人が賑わう場所という場面想定もあ

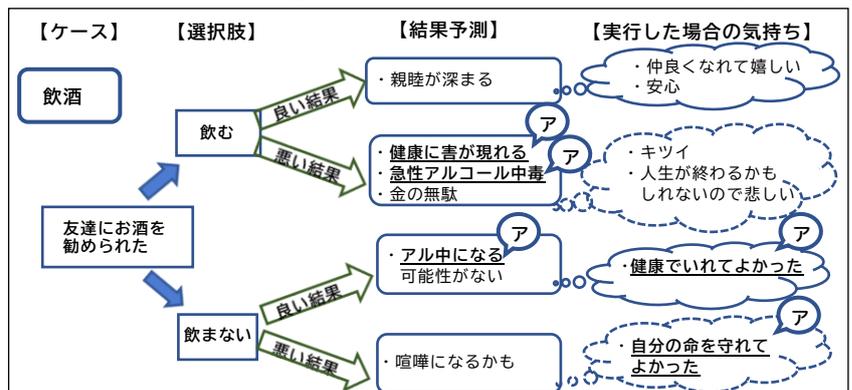


図9 飲酒グループが作成した「意思決定のための予測力」のワークシート

った。薬物（薬）使用では、「友達や外国人に誘われる」や「友達から鎮痛剤等の市販薬を勧められる」等と記載されていた。図9の飲酒のグループが作成した「意思決定のための予測力」のワークシートは、「身近な友達に誘われる」と場面想定し、結果予測の部分には、健康に関する視点（図9のア）が多く記載されていた。また、実行した場合の気持ちにも、健康に関する視点が入っていた。他のグループのワークシート内容が確認できるように Jamboard を活用し、電子黒板で共有した。グループ間で共有することにより生徒は「結果予測には、健康以外の考えがあることわかった」、「様々な視点があると気づくことができた」ことを意見共有していた（図10）。その後、喫煙、飲酒、薬物（薬）使用について、代表グループを1つ選び、発表させた。生徒は、代表グループの発表を聞き、多様な意見や状況があることに気づいていた。



図10 グループワークの様子

学習活動⑤では、学習のまとめとして、本時の目標でもある「自分の命（健康）を守るために必要なことは何か」とT2が問うと、「先のことを予測する」「命や健康を守るために予測する」と健康の視点を含め、未来を予測するという意見が多数みられた。その後、授業の振り返りと自己評価を行った。

(3) 事前活動「意思決定のための予測力」を活用した自己の健康課題に対する結果予測の学習

第3時は、科目保健で学習する「健康に関する意思決定と行動選択」の事前活動として、事前アンケート結果「寝る直前まで携帯電話を使用している」が9割以上であると伝えると（図11）、生徒より「先のことを考えると、この結果について変えていきたい」という意見があった。そこで、この調査結果を本学級の健康課題として考え、「意思決定のための予測力」のワークシートを記入させた。

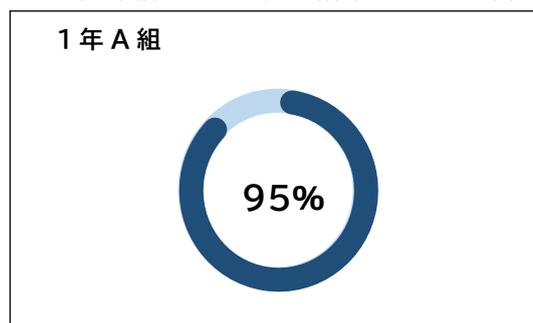


図11 寝る直前まで携帯電話を使用している生徒の割合

(4) 科目保健における指導の実際

第4時では、「意思決定のための予測力」は、日常生活の健康課題にも活用できる手法であると考え、意思決定と行動選択及び実践に向けた計画と健康行動についての学習に取り組んだ。

- ① 日時：令和5年12月22日（1年A組）T1 保健体育科教諭 T2 養護教諭
- ② 単元名：「健康に関する意思決定・行動選択」(1)現代社会と健康（ア）

表3 科目保健の学習内容

	学習活動
授業の流れ	①本時の学習の目標とキーワードについて確認する。【T1】
	②意思決定・行動選択と健康について理解する。【T1】
	③意思決定・行動選択には、個人的な要因と社会的な要因があることを理解する。【T1】
	④適切な意思決定と行動選択を実現する工夫を理解する。【T1】
	⑤アンケート結果と「健康課題に対する予測」について比較して理解する。【T2】
	⑥本校の保健室来室状況で登校直後に保健室を利用した生徒が全国平均より多いことを理解する。【T2】
	⑦健康課題の目標と計画を各自で考えて Forms に記入する。【T2】
	⑧本時のまとめ【T2】

学習活動②・③では、意思決定とは、自分の意思で決めること、行動選択とは、意思決定に従い、具体的な行動を選び実行することであることを説明した。意思決定・行動選択における個人的要因として、不完全な知識、誤った情報や心の状態が不安定なこと等から不適切な健康行動をとる場合があることや、社会的要因として、インターネットやSNS等のマスメディアからの情報、社会的環境等が健康行動へ影響することを説明した。

学習活動④では、意思決定と行動選択をするためには適切な情報等を多く集め、それに基づき判断し、実践できそうな方法を選択することや目標を明確にし、計画を立てて実践・評価して次の行動に活かすことが必要であることを説明した。

学習活動⑤・⑥では、第3時の事前活動で示したアンケート結果と、学級の健康課題として作成した「意思決定のための予測力」のワークシートの説明をした(図12)。アンケート結果では、9割以上の生徒が眠る直前まで携帯電話を使用している状況であったが、作成した「意思決定のための予測力」のワークシートでは、そのうちの7割以上の生徒が「寝る直前まで携帯電話を使用しない」という意思決定をしていた。結果予測には、健康、時間、人間関係等の視点が記入されていた。また、実行した時の気持ち(心情)については、生徒の素直な気持ちが記載されていた。これらの結果から、寝る直前に携帯電話を使用しない方が健康に良いという知識はあるが、健康行動が伴っていないことを説明した。また、本校の令和4年度保健室来室状況より、登校直後に保健室を利用する生徒が全国よりも多い傾向であったことも説明した。

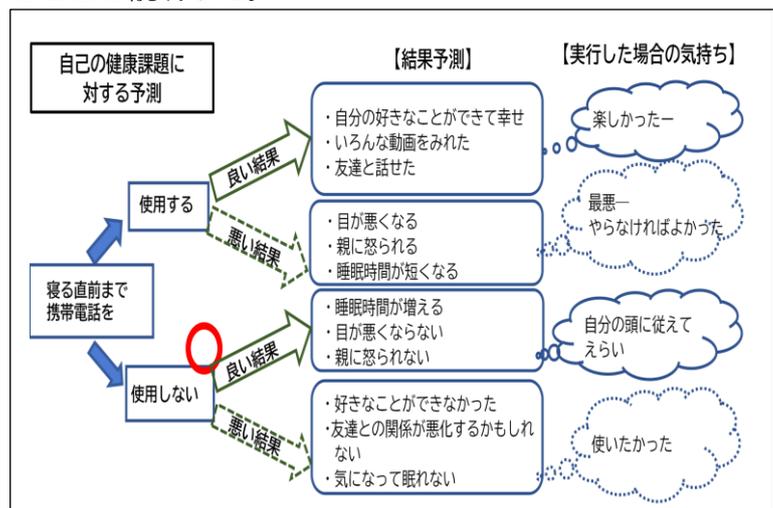


図12 生徒が記入した健康課題に関する「意思決定のための予測力」のワークシート

は、健康、時間、人間関係等の視点が記入されていた。また、実行した時の気持ち(心情)については、生徒の素直な気持ちが記載されていた。これらの結果から、寝る直前に携帯電話を使用しない方が健康に良いという知識はあるが、健康行動が伴っていないことを説明した。また、本校の令和4年度保健室来室状況より、登校直後に保健室を利用する生徒が全国よりも多い傾向であったことも説明した。

学習活動⑦では、健康課題を改善しないと学校生活へ影響がでるという危険予測から、健康課題の目標と計画について各自で考え、目標を決めた時の気持ち(心情)も Microsoft Forms (以下「Forms」)へ入力させた。計画について、12月22日より7日間、日常生活で実践することを確認した。

(5) 事後活動：健康課題解決の実践

第5時では、健康課題解決の実践期間を7日間として、寝る直前の携帯電話の使用時間と保管場所、実践後の気持ちを記入させた。生徒が実践できるよう、Teamsを活用して翌朝6時に評価を入力するFormsが届くように自動設定した。生徒の入力忘れを防ぐために「毎日、入力ありがとう」「先生も毎日、実践しています」と教師側からメッセージを送ると、生徒からグッドボタンのリアクションが返ってきた。生徒はTeamsを活用して、お互いの反応を見ることで、学級全員での取り組みであると感じている様子であった。

(6) 健康課題実践の振り返り

第6時は、健康課題解決の実践の振り返りを朝SHRに実施した。生徒一人一人の実践や、実施後の気持ちを入力したFormsを、養護教諭が個別のシートに取りまとめて、生徒に配布した。生徒は個別のシートを見て、自分の立てた目標及び達成度をお互いに確認していた。また、「自分の行動や気持ちを改めて見ることができてよかった」「自分の行動を振りかえることが

できた」といった意見を述べあっていた (図 13)。

【目標】 ●寝る直前の携帯電話の使用時間は何分前に終了するか。 →15 分前 ●寝る時の携帯電話をどこに保管しますか。 →手の届く範囲 ●目標を決めた時の気持ちについて →寝落ちにスマホを使っていることが多いから、慣れるために短時間から少しずつ時間を長くしていけるようにはまずは 15 分からにする。アラームとしても使っているから、近くにある状態で行動してみる。		【実践後の気持ち】 ●12/22 今日はたまたま疲れてすぐ寝てしまってスマホを見ていなかったから、嫌な気持ちせずに早起き出来た。 ●12/23 夕方過ぎまで外に出ていたから、スマホを触らずにすぐ寝て早起き出来たから良かった。 ●12/24 意識してこの 3 日間 15 分前に終わろうとして続けられているから朝の目覚め方が前より少し良くなった気がする。 ●12/25 数日意識しただけだけど、早起きが苦に感じなくなってきた。 ●12/26 9 時くらいにyoutubeを見てそのまま寝落ちしてしまったから今日はちゃんとできるようにする。 ●12/27 昨日は出来なかったけど、意識して実行出来たから良かった。 ●12/28 習慣化されると意外と慣れてくるからこれからもできる時は意識していこうと思う。					
【評価】 健康行動の実践							
	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
実践した	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
時間	○	○	○	○	○	○	○
保管場所	○	○	○	○	○	○	○

図 13 個人のワークシートの一例

IV 仮説の検証

対象学級において、「意思決定のための予測力」を活用した喫煙・飲酒・薬物乱用防止及び生活習慣改善の学習を養護教諭が担任等と T Tで行うことで、生徒は「危険を回避する思考過程」と「意思決定における危険予測の必要性」を理解するとともに、自分の命や健康を守るため、未来を予測した意思決定を行い、自身の行動変容につなげることができたかについて検証する。

検証にあたっては、授業及び事前事後の活動において活用した「意思決定のための予測力」のワークシートの記述内容、授業観察、科目保健の授業後における事後の活動状況結果 (Forms による入力・集計) 及び生徒の意見の分析によって行う。

1 未来を予測し危険を回避する思考過程の習得と意思決定時の有効性の理解

生徒は、第 1 時において、登校時に雨が降りそうな場合を想定して、実際に傘を持った場合の良い結果 (メリット) と悪い結果 (デメリット) の予測等を行い、未来を予測し、危険を回避する思考過程をワークシートに実際に記入した。

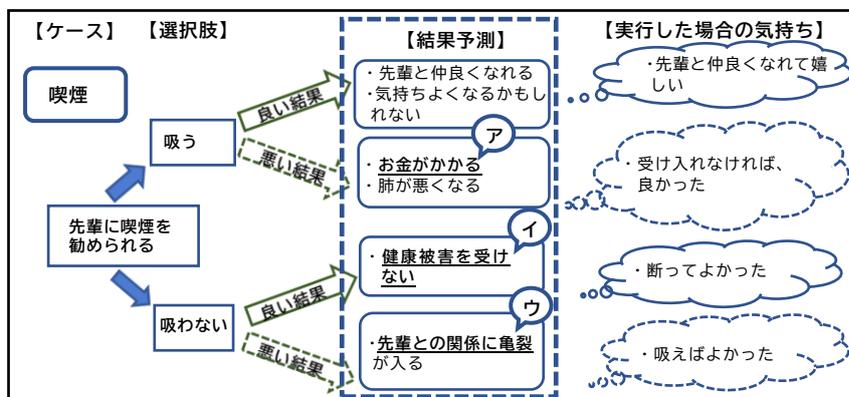


図 14 生徒が記入した「意思決定のための予測力」

第 2 時では、「意思決定のための予測力」のワークシートを活用して、将来、喫煙、飲酒及び薬物 (薬) 使用について誘われる場面想定を行った上で、やる、やらない (断る) 場合の良い結果と悪い結果を予測し、実

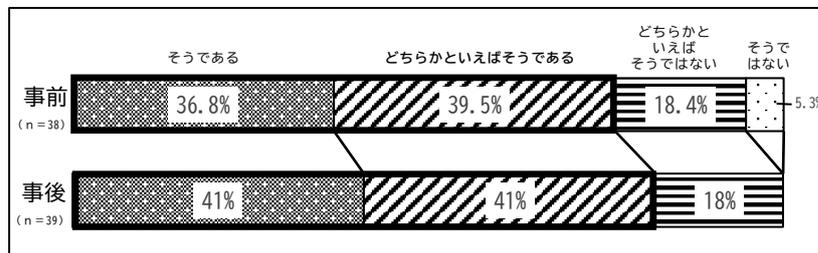


図 15 「自分の健康を考えて決める」の事前事後の変化

行した時の気持ちまで記入させた。実際に、一連の「危険を回避する思考過程」をグループ別に分かれて、ワークシートに記入し完成させた。個人で考えた様々な場面設定をシェアした後に、グループで良い結果と悪い結果や結果予測まで考えた (図 14)。これより、ほとんどの生徒が自身の未来や危険予測を行うことができたと考える。また、図 14 の点線部分で示したように、アは金銭関係、イは健康関係、ウは人間関係と分類した。結果予測の部分に「自分の命 (健康) を守

る」視点を記入した生徒は 38 名中 17 名 (44.7%) であった。また、授業の事前事後のアンケート調査においても、「自分の健康を考えて決める」の問いに、「そうである」「どちらかといえばそうである」の回答が 5.7 ポイント増加し、「そうではない」の回答が 0 名となっていた (図 15)。

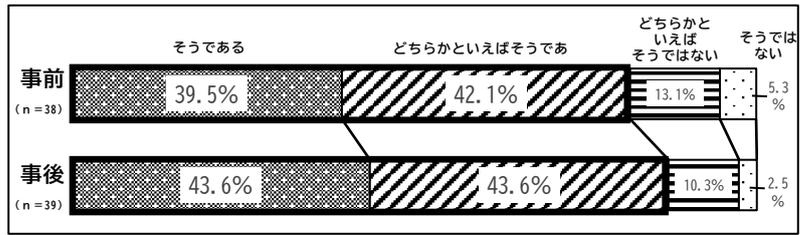


図 16 「どんなやり方があるのかいろいろ挙げてみる」の事前事後の変化

「そうではない」の回答が 0 名となっていた (図 15)。また、「どんなやり方があるのか、いろいろ挙げてみる」の問いに、「そうである」「どちらかといえばそうである」の回答が 5.6 ポイント増加した (図 16)。さらに、ワークシートや授業後の振り返り (表 4) に、「自分事として捉え、未来や危険性を予測し、意思決定する」「健康を優先に意思決定する」とした記述が多数見られ、授業後の自己評価では、「意思決定する時には、予測することが大切だと理解できましたか」において「理解できた」が 31 名 (79.5%)、「少し理解できた」が 2 名 (5.1%) であった (図 17)。

表 4 授業後の生徒の振り返り (一部抜粋)

・喫煙や飲酒、薬物は自分の健康に関わることなので、自分の健康を優先とした選択をするべきだと思った。
 ・薬、タバコ、お酒などの危険性や先を見据えた意思決定をするべきだと思った。
 ・自分に起こりうる未来をよく考えて、行動することが一番大切だと思った。

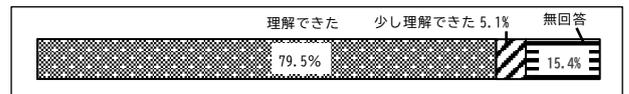


図 17 意思決定する時には、予測することが大切だと理解できたか (n=39)

よって、生徒は、危険を回避する一連の思考過程を習得し、自身の健康を考えた意思決定や様々な選択肢や結果予測を行うなど、「意思決定における危険予測の必要性」を理解できたと捉える。

2 自身の生活習慣に関する未来を予測した意思決定と実践を通した行動変容

第 3 時は、生徒の健康課題である就寝直前までの携帯電話等の使用について、「意思決定のための予測力」のワークシートを活用して危険予測をさせ、予測結果とその時の感情に基づき、意思決定を行わせた。図 12 のワークシート上の○印は、生徒の意思決定内容となっている。



図 18 7日間の実践計画の実施状況の結果 (n=40)

第 4 時では、科目保健の授業において、「意思決定・行動選択と健康の関係」「意思決定や行動選択には個人的・社会的要因が影響していること」「適切な意思決定・行動選択を実現する工夫」等の、健康に関する意思決定・行動選択について学習した。行動変容につなげるには、計画や評価が大切であることを説明し、第 3 時にワークシートに記入した、

表 5 実践についての生徒からのコメント (一部抜粋)

◎7日間すべて実践できた生徒のコメント
 携帯電話を触りすぎていることに気が付いた。冬休み期間だけでも意識してやりたいと思ったけど普段から寝る前に触らない時間を増やして行きたい。

○1日以上6日以下実践できた生徒のコメント
 冬休みで部活が忙しくなってできない日が増えてしまった。友達からの声掛けがあったらできていたかも。

●実践できなかった生徒のコメント
 冬休み期間だったのもあって気のゆるみから夜遅くまで携帯電話を触って、やばいってなってしまうことが多かった。

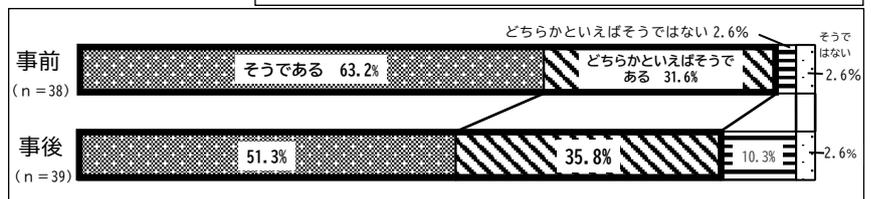


図 19 「寝る直前の携帯電話等の使用」の事前事後の変化

それぞれの意思決定・行動選択に基づき、7日間の実施計画を立てさせ、冬季休業期間中に実践させた。取組状況については Forms を活用して毎日入力させ、振り返りも行わせた。

7日間の実践期間のうち「7日間すべて実践できた者」「1日以上6日以下の者」「実践できなかった者」に分類し、分析した。「7日間すべて実践できた者」22 名 (55%)、「1日以上6日以下の者」は 11 名 (27.5%)、「実践できなかった者」は 7 名 (17.5%) となっていた (図 18)。また、そのような結果となった理由の聞き取りについては、表 5 にまとめた。

また、授業の事前事後のアンケート調査においても、「寝る直前まで携帯電話 (スマートフォン

等)を使用している」の問いに対し、「そうである」「どちらかといえばそうである」が7.7ポイント減少した(図19)。さらに、「睡眠を多くとるようにしている」の問いに、「そうである」「どちらかといえばそうである」の回答が13.7ポイント増加した(図20)。

よって、生徒は「意思決定のための予測力」のワークシートを活用して危険予測して意思決定を行い、就寝直前までの携帯電話等の使用という課題解決の改善に向けて実践することで、冬季休業中の実践となったことにより、全期間実践できた生徒は55%にとどまったものの、事後のアンケート結果から、就寝直前までの携帯電話等の使用や就寝時間について

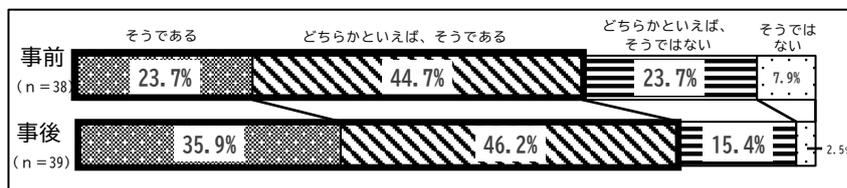


図20 「健康のために睡眠を多く取るようにしている」の事前事後の変化

も改善が見られたことから、一定数の生徒が行動変容につながったと考える。

3 本研究を振り返って

本研究を実践して、「意思決定のための予測力」は、喫煙・飲酒・薬物乱用防止や生活習慣はもちろんのこと、日常生活やその他の学習においても未来を予測して意思決定するための有効な手法であると考えます。また、生活習慣改善について計画し実践させ、健康面の記録(ライフログ)のデータを可視化することで、生徒は自らの健康状態を把握しやすくなり、行動変容につながったと考える。この手法を日常生活等に生かし繰り返すことで、意思決定し行動変容できることから自分の人生や未来をよりよくすることができると捉える。生徒が危険回避の思考過程を様々な場面で生かし、人生を構築できるよう、教職員とも連携して、学校教育活動に今後も活用していきたい。

今回、半年間の実践を通して生徒が培ってきた力は、中央教育審議会答申(2016)の自分で学習の目標を考え、進め方を見直し、学習した過程を自分で評価して、新しい学習方法へつなげるといった自己調整を行いながら知識・技能を獲得し、思考・判断・表現するといった力につながると考える。このことから、「意思決定のための予測力」の活用は、生徒の自己調整力を育むことのできるのではないかと感じた。

IV 成果と課題

1 成果

- (1) 「意思決定のための予測力」のワークシートを活用した喫煙・飲酒・薬物乱用防止の授業から、生徒は危険を回避する思考過程を習得するとともに、意思決定における危険予測の必要性を理解できた。
- (2) 生活習慣改善の学習に「意思決定のための予測力」のワークシートを活用したことで、生徒は未来を予測した意思決定を行うことができ、行動変容へつながった。
- (3) 「意思決定のための予測力」は、日常生活やその他の学習でも使える手法であり、生徒が自らで考え、見直し、学習した過程を評価し、自己調整する力を育むことにつながることが分かった。

2 課題

- (1) 生活習慣改善の実践期間が休業期間であったため、授業日に取り組む等、期間の検討が必要である。
- (2) 意思決定のための予測力の活用を、特別活動や教科横断的に取り組んでいくためには、学年会等を中心に活用について協議していく必要がある。

〈参考文献〉

日本学校保健会 2021 『メディアリテラシーと健康行動に関する調査委員会報告書』 邦美印刷株式会社
日本学校保健会 2016 『保健室利用状況に関する調査報告書 平成 28 年度調査結果』 株式会社アイネット

〈参考 Web サイト〉

文部科学省 2021 「改訂「生きる力」を育む高等学校保健教育の手引き」

[改訂「生きる力」を育む高等学校保健教育の手引 \(mext.go.jp\)](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/index.htm) (最終閲覧 2024 年 2 月)

文部科学省 2021 「かけがえのない自分 かけがえのない健康 (令和 2 年度版)【中学生用】」

[かけがえのない自分、かけがえのない健康 \(中学生用\) \(mext.go.jp\)](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/index.htm) (最終閲覧 2024 年 2 月)

文部科学省 「学校保健、学校給食、食育」

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/index.htm (最終閲覧 2024 年 2 月)

日本学校保健会 2021 「喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育に関する指導参考資料-令和 2 年度改訂-中学校編」

https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R020080/index_h5.html#1 (最終閲覧 2024 年 2 月)

沖縄県 2023 「健康おきなわ 21 (第二次) 最終評価報告書 令和 5 年 3 月」

[健康おきなわ 21 \(第 2 次\) 最終評価報告書 | 健康おきなわ 21 \(kenko-okinawa21.jp\)](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/index.htm) (最終閲覧 2024 年 2 月)

福岡県体育研究所 2020 「健康について深く考える生徒を育てる保健の学習指導イメージマップを活用した学習過程を通してー 長期派遣研修員 福岡県立北筑高等学校 教諭 大和忠輔」

[file7.pdf \(blks.jp\)](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/index.htm) (最終閲覧 2024 年 2 月)

厚生労働省 2021 「健康行動理論を活用するためのポイント e-ヘルスネット (厚生労働省)」

[健康行動理論を活用するためのポイント | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/e-health-net/) (最終閲覧 2024 年 2 月)

文部科学省 2018 「高等学校学習指導要領解説 (平成 30 年告示) 総則編」

[【総則編】高等学校学習指導要領 \(平成 30 年告示\) 解説 \(mext.go.jp\)](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/index.htm) (最終閲覧 2024 年 2 月)

日本セーフティプロモーション学会誌 Vol.10(1) 2017 「子どものライフスキルとセーフティプロモーション 西岡伸紀 兵庫教育大学大学院」

[JSSP 学会誌.indb \(umin.ac.jp\)](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/index.htm) (最終閲覧 2024 年 2 月)

文部科学省 2022 「生徒指導提要 令和 4 年 12 月」

https://www.mext.go.jp/content/20230220-mxt_jidou01-000024699-201-1.pdf (最終閲覧 2024 年 2 月)

文部科学省 2016 「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について (答申) 平成 28 年 12 月 21 日 中央教育審議会」

[幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について \(答申\) \(mext.go.jp\)](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/index.htm) (最終閲覧 2024 年 2 月)

富山県教育委員会 2022 「令和 4 年度 学校保健・学校安全の手引き」

[Taro-3 ○学校教育の課題と学校保健 \(pref.toyama.jp\)](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/index.htm) (最終閲覧 2024 年 2 月)

厚生労働省 「令和 4 年簡易生命表の概要」

[令和 4 年簡易生命表の概況 | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/e-health-net/) (最終閲覧 2024 年 2 月)

福岡県教育委員会 2023 「若い教師のための教育実践の手引 (令和 5 年度版)」

[r5_wakakyo.pdf \(fku.ed.jp\)](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/index.htm) (最終閲覧 2024 年 2 月)