

平成28年度 教育論文

「震災と向き合いながら

心身ともに健やかな滝尾っ子の育成を目指して」

～心のケアの充実とよりよい生活習慣の回復への取組～



はじめに

新学期を迎えて間もない4月14日と16日に、今まで経験したことのない大きな地震に見舞われ、甚大な被害が出た。それは熊本地震と名付けられ、その後も余震が長期間続いた。

滝尾小は学校自体の被災は少なかったものの、落石によって通学路が寸断されたため、長い休校の後、5月9日の学校再開から御船中の施設を借りて学校生活を送ってきた。滝尾小の子どもたちがすっぽり入りはしたが、1年生から4年生はホールを4つに仕切り、5・6年生は家庭科室の前後を教室として使い、どうしても不自由さ、不便さがあった。職員室では全ての職員が机を寄せ合い、保健室は校長室と一緒にあって、滝尾小の全員が物理的にも心理的にも「肩を寄せ合って」過ごした8か月だったかもしれない。

学校行事はほとんどが延期か中止になった。もちろん健康診断も、すべて延期になった。今年度、取り組もうと思っていた、昨年度からの保健の取組はこれまでのようにはできなくなった。日常が普通に過ごせることのありがたみを深く感じる。

地震が起こってから、保健の緊急の課題が変わった。それは、心のケアである。地震直後から子どもたちの心のケアが課題になり、長い休校の間に生活リズムも崩れてしまい、どうすればいいのか過去の震災に学びながら、子どもたちの顔を見ながら、模索しながら進んできた。

3学期から滝尾小に戻れることになり、いろんな意味で一つの区切りがついた。御船中で過ごした8か月の学校生活を振り返り、子どもたちのためになったことが一つでもあったらどうか、どうすべきだったのか、今後どうしていけばいいのか考えてみたいと思い、論文を作成することにした。つたない実践だが、震災と向き合いながら歩んだ8か月間の記録として書き記しておきたい。

《目 次》

I 研究主題

1 研究主題	・ ・ ・ ・ ・ P 1
2 主題設定の理由	・ ・ ・ ・ ・ P 1
3 主題のとらえ方	・ ・ ・ ・ ・ P 2
4 研究の仮説と視点	・ ・ ・ ・ ・ P 3

II 研究の実際

1 心のケアの充実 (仮説 1)	
(1) [視点 1 安心できる環境づくり]	・ ・ ・ ・ ・ P 4
①心のケアに関する組織づくり	
②教職員への情報の発信および啓発	
③保護者への情報の発信および啓発	
④安全点検および環境衛生検査	
(2) [視点 2 「つながり」が実感できる場の設定]	・ ・ ・ ・ ・ P 9
①エンカウンター	
②教育相談	
2 よりよい生活習慣の回復 (仮説 2)	
(1) [視点 1 家庭との連携]	・ ・ ・ ・ ・ P 1 4
①たきおっ子いきいき大作戦	
②保健だよりの工夫	
(2) [視点 2 保健指導の場の工夫]	・ ・ ・ ・ ・ P 1 6
①教材の工夫	
②外部機関との連携	

III 成果と課題	・ ・ ・ ・ ・ P 2 0
-----------	-----------------

1 研究主題

1 研究主題

震災と向き合いながら心身ともに健やかな滝尾っ子の育成を目指して
～心のケアの充実とよりよい生活習慣の回復への取組～

2 主題設定の理由

(1) 今日の課題から

近年、少子高齢化、情報化などによる社会環境や生活環境の急激な変化は、子どもの心身にも大きな影響を与えており、学校生活においても生活習慣の乱れや不登校などの心の問題、感染症の問題など新たな課題を顕在化させている。

このような状況の中、「熊本地震」が発生し、休校の長期化や避難生活を強いられ不安感やいらだちを示す子もあり、心のケアが急務である。本来子どもの変化を受け止める役割を持つ親も、生活や住宅の再建など重い課題を抱え、目配りが難しい状況が予想される。子どもたちは落ち着かない状態で生活していることを踏まえ、心のケアを適切に行い、日常を取り戻すことが必要だと考える。

(2) 本校教育の具現化のために

本校の教育目標は、「豊かな心と確かな学力を身につけた心身ともに健やかな滝尾っ子の育成」である。この教育目標を具現化するために、心のケアと健やかな心身を支える生活習慣の回復を目指す。

(3) 児童の実態から(「心と体のチェックリスト」)

本校の児童は、明るく素直であるが自己肯定感は低い傾向にある。

震災一か月後の心の状態は、「眠れなかったり、こわい夢を見たりする」「一人になるのが不安」な児童が半数を超えていた。また「子どもがイライラしたり、怒りっぽくなった」と答える保護者は4割を超え、不安やストレスを抱えている児童が多いことがわかった。

生活習慣については、保護者から休校中に歯磨きや就寝時間などに生活習慣の乱れがあったという声が多く聞かれ、10時以降就寝の児童が7月は24%おり、前年度の12%に比べると2倍になっていた。

このような実態を踏まえ、心身ともに健やかな児童を育むことを目的とした健康教育に取り組むこととした。

3 主題のとらえ方

(1) 「震災と向き合いながら」とは

「震災」とは、熊本地震（平成 28 年 4 月 14 日の前震、4 月 16 日の本震、それから現在までに亘る余震による被害）を指す。それにより、滝尾小は臨時休業や御船中学校内に臨時移転して教育活動を再開することとなり、子どもや教職員は中学校内の限られた空間での不自由な学校生活を送ることとなった。震災の影響は日常に組み込まれており、常に向き合いながら健康教育に取り組んだ。

(2) 「心身ともに健やかな滝尾っ子」とは

「心身ともに健やかな滝尾っ子」とは、学校教育目標の「豊かな心と確かな学力を身につけた心身ともに健やかな滝尾っ子の育成」から健康な児童の姿を抜粋している。健康教育目標として本主題に迫ることは、本校教育目標の達成に繋がるものである。

(3) サブテーマについて

①「心のケアの充実」とは

熊本地震では活発な地震活動が続き、子どもたちは不安を抱えた生活を余儀なくされた。いつ起こるかわからない地震への不安は、大きなストレスとなっている。子どもは大人と違って自らの危機に対処する能力が十分に育っておらず、自分のストレスをうまく伝えることができない。子どもたちが心の問題を残したままにならないよう、まずは周囲の大人が見落としをしをしないこと、そして子どもたち同士がつながり合うことで自己回復力を高めていくことが必要だと考えた。

②「よりよい生活習慣の回復」とは

心身ともに健やかな子どもを育てるには、よりよい生活習慣の定着は不可欠である。しかし臨時休業中には、外で安全に遊ぶことができず、やむを得ず長時間のテレビ視聴になったり、長引く断水によって歯磨きを疎かにしたりなど、よりよい生活習慣とはほど遠い生活を送らざるを得なかった児童がいた。学校再開してからも、家庭に余裕がなかったり子ども自身で生活を立て直すことができなかったりして生活習慣が崩れてしまったままの児童も少なくない。生活習慣を回復させることで心身を健やかにしていくことを目指す。

4 研究の仮説と視点

《仮説1：心のケアの充実》

学校における心のケア体制の整備と充実を図るために、以下の2つの視点を中心とした取組を行えば、児童は仲間とともに心の回復をしていくことができるだろう。

[視点1 安心できる環境づくり]

児童が安心して学校生活を送ることができるように、周囲の人間も含めて児童の生活環境を整えていく。

[視点2 「つながり」が実感できる場の設定]

つながりを実感することで自他を認め合い、安心感や自己肯定感を育むことができるように、実態を踏まえ、友達と進んで関わり合うような場を仕組んでいく。

《仮説2：よりよい生活習慣の回復》

児童の課題を明確にし、以下の2つの視点を中心に学校全体で取組を行えば、児童はよりよい生活習慣を送ることに意欲的になり、自分の健康は自分で守るための行動ができるようになるだろう。

[視点1 家庭との連携]

基本的な生活習慣について自分をみつめ課題を持ち、家庭と連携しながら家庭での生活習慣の改善につなげることを目指す。

[視点2 保健指導の場の工夫]

学んだことが実践につながるように、外部機関と連携したり ICT や手作り教材を用いて指導したりし、心に残り自己教育力を高める保健指導の展開を工夫する。

II 研究の実際

1 心のケアの充実(仮説1)

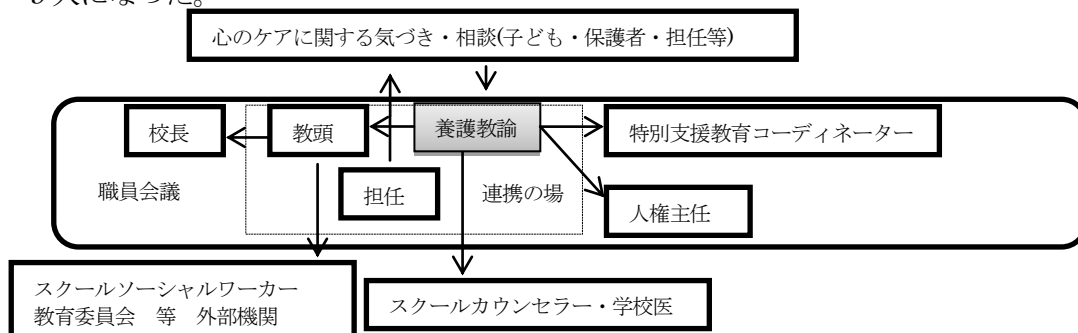
(1) [視点1 安心できる環境づくり]

児童が安心して学校に通えるように学校全体で受け入れ態勢を整え、児童の健康状態をきめ細かに把握できるようアンケートや面談、また児童同士が支え合える人間関係づくりのための取組等を計画した。

月	子ども	教職員	保護者
5月	心ほぐしゲーム 心と体のチェックリスト	組織づくり 心のケア研修	心のケアについて説明
6月	心と体のチェックリスト 心のサポート授業 教育相談		心と体のチェックリスト
7月	心と体のチェックリスト ゆう友集会	心のケア研修	心のケアについて説明
8月			教育相談
9月			
10月	心と体のチェックリスト		心のケアアンケート
11月	教育相談	心のケア研修	
12月			
1月			
2月	教育相談		
3月	心と体のチェックリスト 友達ビンゴ		心のケアアンケート

① 心のケアに関する組織づくり

心のケアについて適切に対応するために、下図のような体制で対応をした。心のケアに関する気づきや相談を養護教諭が集約し、つなぎ、最終的に担任から子どもへ返っていくようにした。特に、スクールカウンセラーとは連携を密にし、専門的な立場から助言をいただいたり児童や保護者へのカウンセリングをしてもらったりした。児童には、業間に「ミニ相談」と言う形で相談の場を設定し児童の利用者はのべ9人になった。



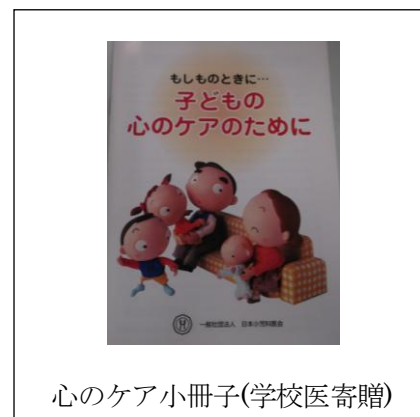
〔図 1 心のケア組織図〕

② 教職員への情報の発信および啓発

熊本地震という予期せぬ災害が起こり、地震後の心のケアは全ての教職員が初めてで被災した子どもたちにどう接していけばいいか戸惑っていた。そこで学校再開までに上益城教育事務所に依頼しスクールカウンセラーの緒方宏明さんに来ていただき、震災後の心のケアについて研修会を持った。臨時休業中でまだ児童が登校していない時期だったので、どんな気持ちや表情で学校生活を過ごすのか分からない状態ではあったが、想定される場面について予め職員から質問を募り、質疑応答の時間を十分にとってもらい対応を教えていただいた。滝尾小では、「落ち着いて、温かく」をキーワードに子どもたちを受け入れていくことを確認した。

心のケアについては、その後2回校内研修の時間に研修会が設けられた。震災・学校支援チーム EARTH から諏訪清二さんと、宮城県教委から派遣されている仲松主幹教諭に震災後の心のケアと防災教育について教えていただいた。仲松教諭からは月に1回防災集会で大震災の教訓を児童に教えてもらっている。

また、地震後の児童の心のケアについて学校医の高添先生の元を管理職とともに訪ね、相談した。校医からは一般社団法人日本小児科医会発行の「もしものときに…子どもの心のケアのために」という小冊子を滝尾小の職員分いただいた。また、内科検診の時に「よく眠れている?」「不安なことはない?」など一人ひとりに声掛けして下さった。



さらに児童登校後2週間、毎日「職員夕会」という時間を持つこととなったため、夕会の時間を活用し毎日児童の欠席状況や健康観察の結果、心のケアに関する資料の説明などを行った。心のケアに関する資料は、東日本大震災や阪神淡路大震災の時のものをまとめたりラインを引いたりして配付、活用した。前述の校医からもらった小冊子も配付し、大事だと思われる部分について説明した。その後常に机上に置いている教職員もあり、時々めくって活用している姿が見られた。

しかし今回の震災は教職員の心身に多大な影響を与えているのは明らかだった。教職員も、好きなことをして頑張りすぎず、自分のペースを守るよう話し教職員に対するケアも心がけた。

③ 保護者への情報の発信と啓発

保護者に対しては、ストレス症状についての知識を提供するとともに、子どもが学校と家庭で様子が大きく異なることがあるため、家庭での様子についてアンケート等でも把握を心がけた。

ア 保護者会における心のケアの情報提供

学校再開に向けての保護者説明会が4月26日にあった。その時に心のケアに関する保健だよりを作成し、それを元に保護者に説明をした。「落ち着いて、温かく」をキーワードに受け止めてほしいことと、何か不安なことがあれば学校に遠慮なく相談してほしいこと等を話した。会終了後、多くの保護者が今の子どもの状態や保護者自身が抱える不安などを相談しに来てくれた。内容によって管理職や担任に伝え、保護者に折り返し返事をしたりした。

また、7月15日、夏休み前の保護者会の際に心のケアについて説明した。子どもの「心と体のチェックリスト」の結果や夏休み中に心がけてほしいこと等を伝え、引き続き相談があれば遠慮なくしてほしいことを話した。すると、また会終了後に子どもの心配な様子を相談に来た保護者がいた。その後、子どもをスクールカウンセラーに面談してもらい、助言を担当から保護者に伝えた。定期的に子どもや保護者にその後の様子など確認するが、面談をきっかけに改善の方向に進んでいる。

保護者会での説明は、一斉に情報を伝えるよい機会であり、その後の相談につながりやすく有効だと考えられる。



イ アンケートによる家庭での状態把握

子どもの家庭での状態を把握するため、保護者へのアンケートを6月と10月に2回行った。

1回目は、子どもへのアンケート内容と同様に食欲・睡眠・イライラ・体の不調等についてチェックリスト形式と記述式でのアンケートを作った。内容は、県から緊急支援で派遣されたスクールカウンセラーに相談・助言をいただきながら作成した。それを元に、気になる様子が書かれていた場合は、担任に伝え直接保護者と連絡をとってもらい話をしてもらった。

2回目は、記述式のみで相談をしたいかどうかの有無もたずねた。すると、数名「相談したい」と回答があり、担任と相談しながらまずは養護教諭が内容について相談を受けた。相談内容を担任、教頭に伝え、必要に応じてスクールカウンセラーにつなげた。面談した保護者からは、「専門的な意見が聞けてよかった。」「ゆっくり見えてきたい。」など満足した感想が聞けた。相談の希望はないけれど、気になることが書いてある場合は担任と情報共有し、対策について話し合うようにした。

保護者からの声

「トイレに一人で行けなくなった。」「イライラしているのかけんかが多くなっている。」「子どもと向き合い遊んであげる時間が減り、子どももストレスを抱えていると思う。少し心配しています。」「少しでも音が鳴ると過敏に反応しすぐテレビで速報をチェックします。」「震災後一人になるのを怖がり見えるところに誰かいないとだめです。」

ウ 保健だよりによる情報提供

毎月出す保健だよりには必ず心のケアに関する記事を載せた。興味を持って見てもらえるよう、学校での子どもの様子なども伝わるようにした。保護者に会った際に保健だよりの内容の話を聞かれることもあり、手応えを感じている。

平成 28 年熊本地震・・・

今回の震災により被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。御船中学校に移転しての学校再開となりましたが、学校に子どもたちの元気な声や笑顔が戻り、こちらが元気をもらっています。最初の地震から、約一ヶ月が経ちました。少しずつ日常に戻りながらも、前とは違う生活や環境を余儀なくされて親御さんもしんどくなっている頃かと思えます。しかし、**本人が自分の気持ちをおさえつけていると、子どもはそれをまねてしまい、自分のつらい気持ちを表さなくなります。**親御さんも、「私は、今こんなふうに感じているよ。」と子どもにわかる言葉で説明して、**いろいろなことを感じて良いのだと教えてあげてください。そして親御さん自身も身近な人に話を聞いてもらいましょう。**それでもつらい時はカウンセラーや医療機関に相談しましょう。**御船中にスクールカウンセラーが月・木に来ますので、相談したい時はご連絡ください。**

まずは大人が、落ち着いて温かく・・・

体の手当

話を聴く

話すことで頭の中が整理されます。話しながら不安な時は無理して聞きたそうとせず、「いつでも聞くからね。」と伝えてあげてください。

体の症状を訴えている時には、病院に行くなどして手当をしてください。守られている、大事にされていると安心します。

正確な情報

情報は正確に伝え、うわさ話はやめましょう。いろいろな想像をさせ、かえって子どもを不安にさせます。

ひとりぽっちにしない

小さい子のように甘えて、1人になりたがらない時はつきはなさずできるだけそばにいてあげてください。甘えることで心がいやされます。たいていは徐々に落ち着きます。

ふだんの生活

日常生活を保つことで回復していく力を低下させないためです。可能な限り普段どおりの生活がおくれるようにしてあげてください。

滝尾っこのつぶやき 「気にならないよ。」

熊本地震から一ヶ月半ほど経ちました。余震もずいぶん減り、子どもたちから地震の話をしてくることもほとんどなくなりました。体調不良を訴える児童もぐっと減りました。ただ、滝尾小の校舎とはやはり勝手が違うので、不便な思いをしているかな・・・と思いきや、子どもたちは思った以上に前向きでした。中学年の男の子たちと話している時に、「『発見！ココだからいいところ』を教えてください。」と言うと、「運動場が広くて嬉しい！」「みんなの教室が近いところ。」と言いました。私が、「広いのは嬉しいね。あと、教室が近いのは、いいところなんだね。でも、他のクラスの声が気になつたりはしない？」とたずねると、1人の子は「気にならないよ。負けずに発表しようって思うもん。」と言ってくれました。たくましく、この環境を乗り越えようという気持ちが伝わってとても嬉しかったです。

地震があったことで、怖さや悔しさ、悲しみや不便さがあったと思います。でも、地震があったから知れた、大事なことや温かいものもたくさんあったと思います。その気持ちを忘れずに、協力して乗り越えていきたいですね。

保健だより 5月号より

④ 安全点検および環境衛生検査

滝尾小は御船中学校内に臨時移転して教育活動を再開することとなったので、再開前は複数の職員で安全点検を行い、近づいてはいけない場所など全職員で確認し、ルールを作成して登校初日に全児童に周知した。その後

平成28年度 9月 安全点検表一覧表			
場所	点検の状況(写真)	処置	
1 職員室(パリソ室)・玄関・外階段	ゴキブリ・ゴキブリの卵あり	・コンバットで対策予定	
7 手すり	階段手すり 外れ(⑪)	・応急処置中 要修理	
9 6年教室	調理台の天板はがれ多数(⑫)	・養生テープで応急処置中	
12 トイレ(男子)	スリッパ並ばない	・根気強く指導をしていく(各方面から)	

⑪ 階段手すり外れ(2階部分)



⑫ 6年教室天板外れ多数



は毎月1回安全点検を行い、不良箇所は写真で記録し、事務職員を窓口として中学校と連携しながら修繕等を実施した。また、一覧表は職員に回覧し、危険箇所を周知した。

環境衛生については、学校薬剤師である吉永先生に来ていただき一緒に校舎を回りながら照度や空気の状態について指導助言をいただいた。照度については、今の児童の机の向きでは光がまぶしく目によくないとの意見だった。指摘された教室においては黒板の位置を反対に変え、それに合わせて机の向

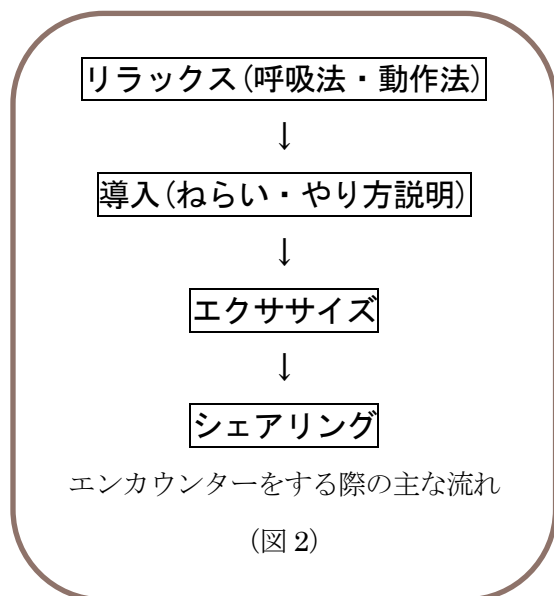


学校薬剤師による環境衛生検査

きを変えてもらった。照度が足りないところもあった。また、一つのホールに4つの教室を入れていることで感染症が流行しやすい状況も指摘された。その後、吉永学校薬剤師からもバルーンライトの増設と空気清浄機の設置を教育委員会に要望していただき、すぐに対応してもらうことができた。しかし、バルーンライトを入れても照度が300ルクスくらいで十分とは言えないので、定期的な視力検査をするよう指導を受け、10月に再度視力検査を実施した。

(2)〔視点2 「つながり」が実感できる場の設定〕

①エンカウンター



震災後の傷ついた心を自己回復させていくには、心のふれあいを深めていくことが大切だと考え、エンカウターを学校生活の中に取り入れていくことにした。エンカウターとはカウンセリングの一形態であり、ゲームや討議をとおして心のふれあいを深めていく方法である。エンカウターを様々な場面に取り入れることで、子どもたちが絆を実感し安心感と肯定感を回復できるよう工夫した。

また、エンカウターを実施する際には図2の

ような流れで行い、リラックス法も併せて指導した。さらに実態に合わせて、クラスによって内容を変え実施した。

エンカウターの年間計画

ねらい：心のふれあいをとおして、心の自己回復力を高め、自己肯定感と好ましい人間関係形成能力を育んでいく。

月	内容	ねらい	時間
5月	心ほぐしゲーム →P10	① ～ ⑥	ロング
6月	いろいろな気持ち 心のサポート授業 →P11	① ② ① ③ ⑥	ショート ロング
7月	ゆう友集会 →P12	① ～ ⑥	ロング
9月	ミラクルじゃんけん	②	ショート
10月	顔じゃんけん	② ④	ショート
11月	くつつき虫	⑤	ショート
12月	本当の気持ちは？ 言葉のプレゼント(3年)／アサーション(5年)	① ② ③ ①②③／④	ショート ロング
1月	インパルス	② ⑤	ショート
2月	みんなで輪くぐり	⑤	ショート
3月	友達ビンゴ	① ②	ロング

エンカウターの目的

① 自己理解 ②他者理解 ③自己受容 ④自己主張 ⑤信頼体験 ⑥感受性の促進

※ ショートは体重測定時に実施

ア 自由登校日での心ほぐしゲーム

学校再開前に、自由登校日が2日間設けられた。1日目は心ほぐしを中心に養護教諭が、2日目は学習への適応を中心に教務が計画することとなった。1日目は地震後初、しかも仮設校舎への最初の登校になるので、子どもたちが楽しく交流し、学校再開が楽しみになるよう職員と話し合い内容を工夫し、役割分担し、児童を迎え入れた。1日目は75名中

54名の参加で、最初の方はまだまだ不安げな態度が見られたものの、汗をかいて楽しく活動することができた。子どもたちから、「楽しかった。」「またやって。」「きてよかった。」等の満足した声が聞かれた。



ホールに集まる児童

自由登校実施計画 【4月28日(木)14時～15時30分】

担当 養護教諭

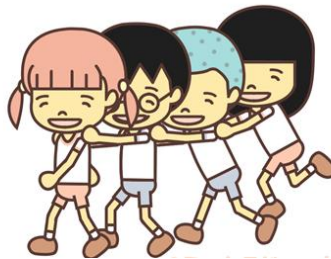
○ねらい：震災後の緊張した体と心をほぐし、みんなで元気になるため。

○内容

【登校順に健康観察】

進行：児童会

- 1 校長先生からのお話
- 2 歌を歌う(音楽主任)
 - ・ドレミの歌
 - ・さんぽ
- 3 ダンスをする(体育主任)
 - ・ウンタカダンスをする(2年生をお手本に)
 - ・妖怪ウォッチダンスをする(踊れる人を前に出してお手本に)
- 4 心ほぐしゲーム(養護教諭)
 - (1)じゃんけん列車 ※伴奏は濱本先生
 - ・勝った人につながる
 - ・負けた人につながる
 - (2)猛獣狩り
 - (3)風船リレー
- 5 校長先生からのお話



※登校児童の様子を、各担任を中心に全職員で観察し、夕方のミーティングで情報交換する。

イ ゆう友集会

7月15日の学級懇談時に、縦割り班で交流を深めることで絆づくりをし、心の自己回復を図ることを目的とし、御船高校の体育館にてゆう友集会を行った。ゆう友集会とは、昨年度から実施している縦割り班でエンカウンターを行う集会で、遊びと関わり合いを重視している。ゆう友のゆう、は優・悠・遊・結・誘などの意味を込めている。養護教諭はリーダーとして指揮をとり、ねらいが満たされるように内容を工夫して組み立て実施した。どの場面でも楽しくいきいきとした表情が見られ、シェアリングでは「6年生が優しかった。」「楽しかった。またやりたい。」「たくさん笑った。」などの感想が聞かれた。

また、その後は親子レクリエーション(ドッジボール)が実施され、親子でも楽しく交流ができ、子どもたちはよろこんでいた。

つながりが実感できる楽しい時間がたくさん持てたことで、ねらいは達成できた。

	内容	児童の様子
ゆう友集会	○リラックスタイム (肩の動作法・呼吸法)	
	○ さいころトークで自己紹介	
	○ 命令ジャンプゲーム	さいころトーク 
	○ 反対命令	
	○ グーとパーで半分こ	
	○ パニック アイランド	
	○ 伝言ゲーム	
	○ シェアリング	パニックアイランド

ウ 心のサポート授業

授業の流れ	
1	心と体の健康観察をする。 (睡眠、イライラ、不安、体調、食欲) ・イライラする。・落ち着かない。
2	「イライラへの対処の工夫」について 班で話し合い、発表する。 ・外に出て空気を吸う。・深呼吸する。 ・好きなことする。
3	好きなこと、楽しいこと、ほっとする ことを発表する。 ・テレビを見る。・外で思いきり遊ぶ。 ・本を読む。・のんびりする。
4	落ち着くためのリラックス(肩の動作 法と呼吸法)をする。 ・気持ちいい。・楽しい。 ・頭がすっきりした。
5	きずなワーク(エンカウンター) (2人組で背中に手をあてる。) ・あったかい。・くすぐったい。
6	感想を発表し意見交流をする。 ・みんなのストレス対処法がわかった。 ・イライラした時はゆっくり息を吸って みる。
主な意見は4年生への授業実践から(図3)	

った。最後の感想交流では、「みんなもイライラしていることが分かった。」「他の人がどんな風にストレス解消をしているか知ることができた。」「イライラしたらまず深呼吸したい。」などの意見が聞かれ、その後積極的にストレス解消をしようとする姿が見られた。

日々の生活や余震に不安を抱えた児童の自己回復力をサポートするため、「くまモン・子どもの心の自己回復プログラム」を活用し、本校で課題となっている「イライラ感」を緩和するために6月に担任と TT で「イライラした時どうするの?」という題で全学年に授業を行った。図3のような流れで行い、心と体の健康観察では挙手で答えさせるようにした。どのクラスも信頼関係ができているようで素直に気持ちを表現していた。対処法を考える場面では、「家でぬいぐるみにあたる。」など意外な対処の仕方を紹介する児童もあり盛り上がった。いろんな意見が出て、児童はストレス対処のバリエーションが広がった。リラックス法については、今までもいろんな場面でやってきているので腹式呼吸も上手になっていた。きずなワーク(エンカウンター)では、恥ずかしそうにしていた児童もいたが、人の温かさに触れ心も温かい気持ちになったようだ



呼吸法をする児童

② 教育相談

今年度は教育相談を12月までに2回計画し、担任を中心に実施した。教育相談活動を充実させることで、担任とのつながりを再認識し、自己肯定感が高まり、心が軽くなるようにさせたいと考え、相談活動の基となる事前アンケートを工夫した。1学期は心のケアを中心に、2学期は学校生活に慣れた頃なのでいじめ把握を中心にした。問題がある場合はすぐに対応し、実施後は「こどもをみつめる会」で報告した。3学期は、担任外による教育相談を実施予定である。

第1回	
目的	・児童と担任が一对一で話し合う機会をもつことにより、児童の理解を深める。 ・児童一人ひとりのもつ悩みや問題の解決への援助を行うことによって、生活により良く適応させ、望ましい人格形成と人間関係の改善をはかる。 ・児童の心を理解し、自己回復力を支援する（心のケア）。
日時	平成28年6月6日(月) ～ 7月8日(金)
アンケート	1 イライラしたり、おこりっぽくなった。 2 ぼーっとしてやる気が出ない。 3 眠れなかったり、こわい夢をみたりする。 4 食欲がない。 5 体の調子の悪さが続く。 6 学校が楽しい。 7 なかのよい友だちがいる。 8 好きなことや楽しいことを教えてください。 9 悩みや不安、話したいことがあったら何でも書いてください。
第2回	
目的	・児童と担任が一对一で話し合う機会をもつことにより、児童の理解を深める。 ・児童一人ひとりのもつ悩み(主にいじめ)や問題の解決への援助を行うことによって、生活により良く適応させ、望ましい人格形成と人間関係の改善をはかる。
日時	平成28年11月1日(月) ～ 11月30日(水)
アンケート	1 学校にいきたくない日がある。 2 朝からお腹や頭がいたい。 3 自分の持ち物が壊れていたり、なくなったりする。 4 遊びに入れてもらえないことがある。 5 友だちから係やそうじなどをおしつけられる。 6 友だちから悪口を言われたり、たたかれたりけられたりする。 7 友だちをからかうことがある。 8 きたない言葉をつかうことがある。 9 学校でいじめにあったり、いじめをみたことがありますか。 10 悩みや不安、話したいことがあったら何でも書いてください。

2 よりよい生活習慣の回復（仮説2）

（1）[視点1 家庭との連携]

たきおっ子いきいき大作戦 12月 (図4)

①たきおっ子いきいき大作戦

子どもたちのよりよい生活習慣の確立には、家族の理解と協力が不可欠である。たきおっこいきいき大作戦(図4)は、家庭学習を含む基本的な生活習慣の定着を目的として毎月第一週目に7日間実施している。項目は、就寝時刻、起床時間、就寝前の歯みがき、排便、お手伝い、ノーテレビ・ノーゲームチャレンジなどにチェックする。取組後は、7日間振り返っての感想と保護者からの一言メッセージをもらい、担任と養護教諭でコメントを書き綴っている。保護者の一言メッセージには、子どもを認め励ます内容が多くあり、また、

一緒にがんばっていくという決意が書かれたものも多くあった。保護者、担任、養護教諭から見守られ励まされることで、子ども自身がよりよい生活習慣を送っていこうという意欲が高まり、目標が達成できた喜びは自信にもつながると考えている。また、子どもの実態に合わせて、今、力が足りていないと予想されるものを「今月の重点目標」とし、達成できた児童の名前を「生活のたつ人」として放送と掲示にて知らせるようにした。名前を掲示したくて頑張る児童もいる。さらに、毎月綴っていくことで、子どもたちは前月の反省を今月の目標にし、苦手な項目の達成(●)が少しずつ増えていっている児童がたくさんいる。さらに保護者への啓発として、取組週の初日に保護者に対して「安心・安全メール」を送信し取組への協力依頼を行っている。

保護者からのコメント

「早起きが少しつらそうです。もう少し早くねるようがんばろう。」(2年保護者)
「寝る時間遅すぎでした。一緒に決めていたのに私が先に寝てしまって。次こそはがんばります。」(5年保護者)

② 保健だよりの工夫

保健だよりは、学校から家庭に向けて、保護者に対する健康の啓発を図るうえで極めて大切な方法である。保健だよりを通じて、学校と家庭との連携を強化し、健康について共通理解を図りながら、子どもの健康づくりの実践化を促すことができる。しかし、どんなに大切な内容を書いたとしても、読んでもらえなければその意義は半減する。保護者が健康づくりについて興味と関心を持てるように、レイアウトやイラスト、見出し、身近な話題を取り上げる等「滝尾小オリジナル」なものを作成するよう工夫した。また、読みやすいように表面は児童対象、裏面は保護者対象にして作成している。

今年度は、震災と震災後の心のケアに対して関心が高かったため、心のケアと基本的生活習慣を関連付けて紙面構成を図った。

非常事態でも健康を保つ 今すぐできる工夫

歯ブラシなしの歯磨き

歯磨きティッシュを指に巻き付けてもOK
人差し指を歯ブラシに見立てて、まずは縦・横それぞれの方角にしっかりと磨きましょう。次に、歯と歯の間の方角に、歯ブラシのようにゆっくりと磨きすべらせてください(3～5回)。最後に、下の歯から上の歯に向けて、歯茎近くイメージでクルクルと磨き回します



臨時休業中の特別号

3ヶ月目の心のケア



安心感を
与えて

家族だんな
の時間を

規則正しい
生活

7月号

くまもとキッズウィーク

9月1日から15日まで、たくましく心豊かな熊本の子どもを育てるために一斉に取り組を実施します。329の施設が参加します。9月6日にくまモンも応援に来ます。

滝尾小では・・・

- 毎10時までにねます
- たきあっ子いさいさ大作戦をします
- 毎朝くまモンダンスをします




♪朝の会で全校ダンス♪

リズムチェック

毎日の生活を思い出して、
((はい・いいえ))に○をつけましょう。

朝早く起きています (はい・いいえ)	朝ごはんを食べる (はい・いいえ)	食べたあとに歯みがきをしています (はい・いいえ)
十分に運動をしています (はい・いいえ)	ゲームやテレビの時間を決めています (はい・いいえ)	10時までには寝ている (はい・いいえ)

「はい」が6つ
正しいリズムで
過ごしていますね

「はい」が4～5つ
あと少しがんばれば
リズムをもどせます

「はい」が3以下
生活をがんばって
見直しましょう

早寝、早起き、朝ごはん

身長・体重測定の際に、なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」の生活が大切なのかをみんなで考えました。

みんなの目標

- ・夜の9時にはテレビを消します。
- ・朝は起こされていたいけど、今度から自分で起きたいです。
- ・夜ぐっすりねるために、屋っきり体を動かしたいと思います。



9月号

〔資料1 保健だよりで伝えた健康情報〕

(2)[視点2 保健指導の場の工夫]

①教材の工夫

毎月1回、10日前後に体重測定（9月、12月、3月は身長も測定する）を実施している。その際に、児童が自分の体に興味・関心を持ち、主体的に自分の健康を守ろうとする態度を養うことを目的として10分程度の保健指導を行っている。保健指導は、ICT教材や手作り教材を活用して少しでも心に残るように工夫した。また、最後に自分なりの目標を持たせ、意欲的によりよい生活習慣が送れるよう励ましを行っている。

保健指導を重ねる度に「今日はどんな話?」「何するの?」「楽しみ!」と期待する声も聞かれ、担任からも「わかりやすい。」と評価を得ている。

ミニ保健指導実施内容と主な教材

月	内容	主な教材	教材の特徴
6月	いろいろな気持ち	風船	やわらかい心と呼吸で膨らむお腹をわかりやすく例える
7月	歯をみがこう ジュースに注意(終業式)	酢につけた卵 砂糖入りペットボトル	むし歯が酸で溶ける様子を示す 砂糖の量を視覚的に見せる
9月	早寝早起き朝ごはん	絵本のDVD(ICT)	アニメーションと音で関心を持たせる
10月	姿勢を正しくしよう	パワーポイント(ICT)	大事な部分のスライドに動きをつけて変化を出し、注意を引く
11月	風邪の予防	手作り絵本	伝えたい部分が誇張できる
12月	すいみんとテレビ・ゲーム 早寝は大事(終業式)	掲示教材 大小のプレゼントボックス	視覚的に訴える(御船町共通) 成長ホルモンの量を例える



砂糖の量の教材(7月)



絵本のDVD教材(7月)

②外部機関との連携

ア 歯と口の健康授業

震災後、家庭での歯みがきが疎かになっているという声を学校歯科医に相談し、歯と口の健康の大切さについて学び、歯みがきをがんばっていけるように「歯と口の健康授業」を計画し、7月に実施した。低学年には養護教諭が担任とTTで授業を行い、中学年には「生えかわる歯」という題材で入江学校歯科医が、高学年には「歯肉炎の予防」という題材で梅田歯科衛生士がGTで授業を行った。実施後、質問を養護教諭が集約し学校歯科医に届け、その回答を児童に返したことで授業中だけではなく事後の意欲の高まりにつながった。また、歯科医推奨の歯ブラシを全児童分プレゼントしてくださり、意欲がさらに高まった。また、一人ひとり目標を立て、日常の歯みがきに活かしている。保護者には内容を保健だより(一次頁)で伝えた。

平成28年6月28日

歯と口の健康授業実施計画案

保健室 藤本

1 目的

自分の歯や歯ぐき、歯みがきに関して関心を持ち、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る。

2 日時 ※取扱い 学活または総合

学年	単元	めあて	日時 備考
1年	むしばってなに	むし歯の成り立ちを知り、自分の歯を ていねいにみがく	7月6日(水)14:15～ 養護教諭
2年	歯の王さまを まもろう	6歳臼歯の特徴を知り、奥歯を意識し てみがく	7月8日(金)11:40～ 養護教諭
中学年	生えかわる歯	生えかわりに注意することを知り、工 夫した歯みがきができるようになる	7月7日(木) 14:15～ 入江学校歯科医
高学年	歯肉炎の予防	歯肉炎について知り、歯ぐきを意識し た歯みがきができるようになる	7月7日(木) 14:15～ 梅田歯科衛生士

3 準備物 歯ブラシ、コップ

4 事後 感想と目標を書かせ、今後の歯みがきに活かせるようにする。



感想と感謝を伝える児童

「夜、歯をみがかないままねてしまうことがあったので、きちんと歯みがきをしてねるようにしたい。」

「飲み物や調味料で歯がとけやすいものそうでもないものの種類があることがわかった。気をつけて選びたい。」

「歯肉を意識してみがいたことがなかった。今度から歯と歯ぐきの間をていねいにみがく。」

児童の感想



歯と口の健康授業実施！！

7月7日、学校歯科医である入江歯科から入江歯科医と梅田歯科衛生士に来ていただき、中学年と高学年に「歯と口の健康授業」をしていただきました。1本1本みがくこと、おやつのだらだら食べやジュースのだらだら飲みはよくないことなどたくさん教えていただきました。また、全校分の歯ブラシをプレゼントしていただきました。ありがとうございます！みなさん、一生使う大切な歯です。歯みがきや治療、そして定期的な歯科受診でしっかり守っていくようがんばりましょう。



中学年 生えかわる歯



みがきにくいところは
①みぞ ②ふち ③歯と歯の間
生えかけの歯も意識してみがこう



スケルトン歯ぐきに興味しんしん
大人の歯がスタンバイしてるね！



歯みがきを工夫してがんばりました

高学年 歯肉炎の予防



歯周疾患の写真にビックリ
色が変わって腫れてる！



歯が丈夫でも歯ぐきがダメだと
歯が抜けるよ。

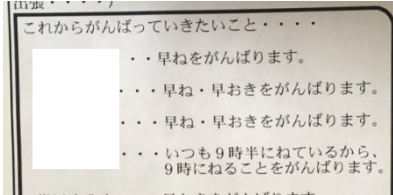


歯のきわを丁寧にみがいています！

資料2 実施内容を伝える保健だよりの記事（保護者向け）

イ 元気！くまモン けんこう集会

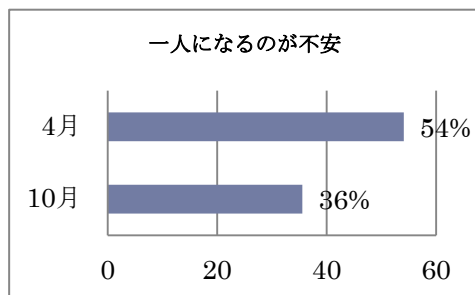
平成28年9月1日～15日「くまもとキッズウィーク」の期間中、たくましく心豊かな熊本の子どもをはぐくむため、家庭・県内の認定子ども園、幼稚園・保育所・小学校・中学校等が連携して基本的生活習慣の定着など教育・保育の充実に関わる取組が一斉に実施される。滝尾小も取組に参加し、くまモンに派遣依頼をしたところ来校が決定した。くまモン来校をきっかけに基本的生活習慣の定着への意欲が高められるように事前・事後指導にも取り組んだ。

事前	<ねらい> 毎朝「くまモン体操」をすることで体力の向上を図る。  体育委員会の児童により、朝の会と昼休みにくまモン体操を行った。児童たちは朝から体を動かし、歌を歌うことで体力の向上と目覚まし効果があり、朝からイキイキとスタートできた。
元 気 ！ く ま モ ン け ん こ う 集 会	<ねらい> くまモンとともに早寝・早起き・朝ごはんの大切さを学び、交流することでくまモンとの約束(健康めあて)を守りたいという気持ちを高める。  保健委員会の児童により、会の運営を行った。「元気！くまモンけんこう集会」は保健委員会がネーミングしたものである。児童はとても嬉しそうにクイズに答えたり、くまモン体操をしたりした。その後の交流で「がんばるね。」「ちゃんと早く寝るよ。」などくまモンに話しかけていた。
作 戦 っ 子 い き い き 大	<ねらい> 夜10時までに就寝することを全校共通のめあてとし、定着を図る。 集会をする集に生活リズムチェックを実施することで、意識してよりよい生活週間を送れるようにした。また、早寝早起き朝ごはんの大切さについて保健指導も行った。その結果、9月は87%の児童が1週間毎日「夜10時までに就寝する」ことを守ることができた。
事 後	<ねらい> 基本的生活習慣の定着に向けて目標を立て、学級通信で知らせ掲示することで宣言させ、他の児童・職員・家庭からの見取りをする。  「健康めあて」はくまモンに伝える形で作った。その後、全学級の通信で共通して児童作成の「健康めあて」を掲載し、掲示した。それにより、事後の見取りの声かけ等が容易にできた。

Ⅲ 成果と課題

1 研究の成課

(1) 仮説1 心のケアの充実について

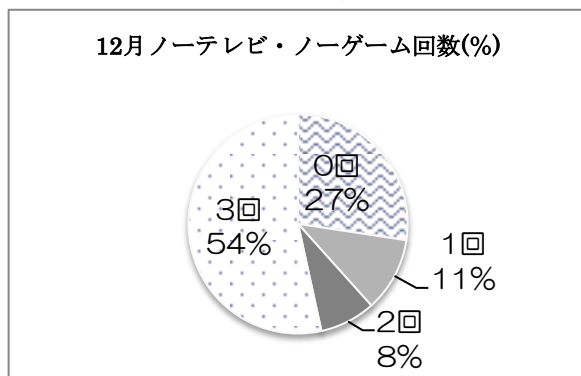


心のケアの充実について取組を行っていったところ、児童の不安感の軽減が見られた。

「一人になるのが不安」と答えた児童が5月は54%だったのに対し、10月は36%になっていた。また、5月によく見られていた指かみやチック、体ゆすりなどの症状がずいぶん

減り、落ち着きが見られる。震災から時間が経ち、余震が減ってきたことも心の安定を支えていると思われる。また、エンカウンターの積み重ねによって児童同士のつながりを深めることができたのか、不登校児童はゼロである。家庭の様子も、10月の保護者のアンケートからは「イライラしている様子が減った。」「あの時は怖かったね、と普通に話ができるようになった。」「トイレに一人で行けるようになってきた。」など徐々に落ち着きを取り戻した様子が見られた。

(2) 仮説2 よりよい生活習慣の回復



就寝時刻については、7月に10時以降に就寝していた児童18名のうち4名は、12月には改善することができていた。また、12月のノーテレビ・ノーゲームの取組で54%の児童が7日間の中で3日間取り組むことができ、全体では73%の児童が取り組むことができた。

テレビやゲームの睡眠への影響を保健指導し、めあてを立てさせてから意識の変容があっているようだ。継続指導が必要である。

2 課題

- 今後の見通しとして、児童はアニバーサリー現象や生活の不穏等からいつでも不安定な状態になる可能性がある。油断せずに長期的に見ていく必要がある。
- 就寝前の歯みがきが定着していない児童が7名いる。個別に指導を行ったり家庭と連携したりすることで全員が定着できるようにしていきたい。

おわりに

1月10日から滝尾小で新学期が始まった。昼休み、ほとんどの児童が運動場で汗だくになって遊んでいる姿を見ると嬉しさがこみ上げてくる。「やっぱり滝尾小がいい。」と笑顔で話しかけてくる。やはり、自分の学校が一番。

滝尾小で3学期のいろんな準備をしていると、地震があったことが遠い昔のように感じる。横野の公民館を職員室にして、学校再開までの会議を何度もしたことも。御船中の多目的ホールを教室として整えるため、職員みんなで試行錯誤したことも。朝はホールにみんなで集って、大きな声で歌を歌ったことも。朝の会の歌は、これからは滝尾小で続いてはいく。

しかし、忘れてはいけない。今までに本当にたくさんの方から支えていただき、今もそれは続いているということ。日常がどれほどありがたく、価値のあるものかということ。

これから、子どもたちの今は見えていない心の綻びが出てくるかもしれない。また、生活再建に向けた歩みが家庭によって違いが出てくるであろう。本当の意味で日常を取り戻すには、まだまだ時間がかかると思う。養護教諭として私にできることは、そのことを忘れず、常に子どもたちの立場に立って考え、寄り添いながらよりよい方法を一緒に考えていくことだろう。熊本地震をバネにして、復興、そして復活を目指していきたい。

参考文献

「エンカウンターの心ほぐしゲーム」 八巻寛治

「構成的グループエンカウンター」 國分康孝

「新潟中越大地震に学ぶ」 新潟県養護教諭研究協議会

「見て分かる 震災後の児童生徒の心のケアと対応」 仙台市教育センター

「くまモンと 前へ」 熊本県精神保健福祉センター など