

## 小学校保健教科書における「心の健康」の記載状況とその変遷

高下 梓\* 宮崎貴久子\*\* 根本秀美\*\*\*

宗村弥生\*\*\*\* 中山健夫\*\*\*\*\*

### The Description of “Mental Health” in the Health Textbooks of Japanese Elementary School : Post-war Trend

\*Azusa Takashita, \*\*Kikuko Miyazaki, \*\*\*Hidemi Nemoto,  
\*\*\*\*Yayoi Munemura, \*\*\*\*\*Takeo Nakayama

\*Graduate School of Humanities and Social Sciences,  
Meisei University

\*\*Graduate School of Human Sciences, Toyo-Eiwa University

\*\*\*Institute of Thanatology, Toyo-Eiwa University

\*\*\*\*School of Nursing, Tokyo Women's Medical University

\*\*\*\*\*Department of Health Informatics,  
School of Public Health, Kyoto University

The purpose of this study was to examine the contents on “mental health” in the health textbooks of the Japanese Elementary School and to identify the trend of the content in each era after the World War II. All 40 health textbooks issued since 1992 were examined. The topics on “mental health” and on “interest toward opposite sex”, that are shown in the contents of the textbooks were examined. The results showed : 1) The contents on “mental health” were supplemented and added on according to the diversification of the era. 2) The contents on “interest toward opposite sex” did not show characteristics in any of the health textbooks. 3) On “dealing with own anxiety and trouble”, the textbooks before 1996 recommended only ways to turn away from problems while textbooks after 2000 introduced methods to face problems directly. 4) The newer health textbooks tended to introduce more resources, such as Yogo teachers and school counselors, for students to seek help from. From the results, we deduced that the health textbooks, whether new or old, introduced primary preventative methods for problems; but they did not deal with practical issues in school, such as bullying and refusal to

---

\*明星大学大学院人文学研究科, \*\*東洋英和女学院大学大学院人間科学研究科,  
\*\*\*東洋英和女学院大学死生学研究所, \*\*\*\*東京女子医科大学看護学部,  
\*\*\*\*\*京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻健康情報学分野

attend school. To provide comprehensive “mental health” for elementary school students, health textbooks that educate and train students to solve problems independently are necessary.

#### キーワード

保健教科書 health textbook

心の健康 mental health

ストレス stress

コーピング coping

小学校 elementary school

## I. はじめに

今日の学校では、いじめ、校内暴力、不登校や、いわゆる「学級崩壊」など、児童の心のありようとかかわりの深い様々な問題が指摘されている<sup>1) 2)</sup>。児童の心への対応は、保健教科における「心の健康」の学習に反映され<sup>3)</sup>、学習指導要領の改訂に伴い変遷してきた<sup>4)</sup>。教科書は国内の全児童が所持しており<sup>5)</sup>、保健教科書は心の健康に関する健康リテラシーを育てる共通教材と捉えることができる。岩田ら(1999)は、保健教科書の導入により児童の保健への関心が高まり、それを上手く捉えている教員は、保健授業の実施の際に「やりやすさ」を感じていると指摘している<sup>6)</sup>が、保健教科書の「心の健康」単元に関する調査資料はみあたらない。

本研究では、児童のおかれている現状を鑑み、小学校保健教科書の「心の健康」の単元に注目した。学習指導要領の記載は全教科書に反映されるため、1) 学習指導要領に記載のない「心の健康」に関する知識的内容、2) 「不安や悩みへの対処の仕方」の例、3) 「心の健康」に関する自主的・自発的な学習の記載状況を調査した。

## II. 方法

研究対象は、1992年以降に発行された小学校保健教科書全40冊である。分析対象は、平成10年(1998年)改訂の学習指導要領(以下、現行学習指導要領)の「心の健康」の単元と「育ちゆく体とわたし」の単元内の「異性への関心」である。平成元

年(1989年)改訂の学習指導要領(以下、旧学習指導要領)に対応する教科書は、「心の発達」の単元を現行学習指導要領の対応箇所とみなした<sup>注)</sup>。

採録作業は2名が別々に行ない、不一致の場合は該当部分を確認し、討議した。2名の判断の一致により分析データとし、使用期間ごとの記載傾向を検討した。

### Ⅲ. 結果

学習指導要領の保健教科書への反映箇所は一般傾向のみを述べ、それ以外の「心の健康」に関する記載内容は表をもとに述べる。

#### 1. 「心の健康」に関する知識的内容の記載状況

現行学習指導要領に記載されている「異性への関心」の教科書への示され方は、異性との遊び方の変化、思春期の心の変化、異性への関心(例・グラフを含む)、男女が協力し合うことの大切さなどである。各保健教科書の記載はほぼ一致していた。また、現行学習指導要領の「心の健康」の単元の教科書における記載には類似傾向がみられ、1)読み書き・計算の能力や人との関わりへの広がりや例を挙げ、年齢とともに知能・感情・社会性が発達すること、2)体調のよい時とわるい時の体の調子や気分を例に挙げ、体と心が互いに関わり合っていること、3)不安や悩みの例を挙げ、対処法として体ほぐしの運動や周囲への相談などを示すとともに、このような経験が心の発達に大切であることを記していた。旧学習指導要領の教科書では、上記の1)が全冊に記載されていた。

学習指導要領に記載のない内容で、「心の健康」に関連して補足的・発展的に触れているものを表に示す。現行学習指導要領に対応する保健教科書には「PTSDの症状」「ストレスチェック表」が小学生に分かりやすく提示され、新たな語彙に「スクールカウンセラー」「カウンセラー」があった。心の健康が保てなくなった時の行動の変化として「爪をかむ」「過食」の例示もみられた。ストレス症状に関する記載は、2002年以降の教科書に目立った。

---

注) 旧学習指導要領に対応する保健教科書は、「心の発達」の単元で「心の発達」「思春期の心」を扱う。

表 小学校保健教科書における「心の健康」に関する記載量と記載内容

記載量と記載内容**		使用期間と冊数, 学習指導要領への対応*					計	
		1992-1995 6冊 旧	1996-1999 6冊 旧	2000-2001 6冊 移行時期	2002-2004 12冊 現行	2005- 10冊 現行		
補足的・発展的な 知識的内容	症状の記述	ストレス反応	0	1	3	5	4	13
		爪をかむ	0	0	1	1	1	3
		PTSDの症状	0	0	0	0	1	1
		過食	0	0	1	0	0	1
	ほか	いじめ	1	0	1	1	0	3
		カウンセラー	0	0	0	2	1	3
		スクールカウンセラー	0	0	0	1	2	3
		ストレスチェック	0	0	0	1	1	2
		計	1	1	6	11	10	29
	不安や悩みの対処法 (自分で行う)	身体を動かす	運動	2	0	4	5	4
散歩			2	0	0	0	0	2
ストレッチング			0	0	0	1	0	1
マッサージ			0	0	0	1	0	1
食事・休養		休養	2	0	3	3	2	10
		入浴	2	0	0	1	0	3
		食事	0	0	1	1	1	3
		ぼうっとする	0	0	0	1	1	2
問題への直面化		体ほぐしの運動	0	0	0	6	5	11
		行動化する	0	0	2	4	2	8
	自己自省	0	0	1	2	4	7	
	言語化する	0	0	0	2	2	4	
気分転換	音楽	2	0	1	5	4	12	
	趣味	0	1	2	4	4	11	
	読書	0	0	1	4	2	7	
	友達と遊ぶ・話す	0	0	0	3	3	6	
	歌う	0	0	0	1	1	2	
	計	10	1	15	44	35	105	
不安や悩みの 対処法(相談)	身近な人々	家族	2	4	6	6	6	24
		友達	1	3	6	6	5	21
	学校関係者	先生	2	4	6	6	6	24
		養護教諭	0	0	1	1	3	5
		スクールカウンセラー	0	0	0	0	2	2
	ほか	周囲への相談	1	1	3	0	0	5
		電話相談	0	0	1	1	1	3
	計	6	12	23	20	23	84	
自主的・自発的な 学習内容	考える	話し合い・発表	9	3	16	24	29	81
		事例	11	9	13	24	14	71
		調べる	0	3	7	14	12	36
		調べる	2	1	1	5	1	10
		具体的な運動方法	0	0	0	2	4	6
		人に聞く	0	1	1	1	2	5
		ロールプレイ	0	0	0	1	4	5
	計	22	17	38	71	66	214	

\* 旧学習指導要領では5・6学年で1冊を使用し、現行学習指導要領では3・4学年と5・6学年の2冊に分かれる。

\*\* [知識的内容]「不安や悩みの対処法」は使用期間ごとの傾向を調べるために、教科書1冊につき1件採録した。

[自主的・自発的な学習内容]は、使用期間ごとの実践的要素の変遷を調べるため、該当件数をそのまま適用した。

## 2. 「不安や悩みへの対処の仕方」の記載状況

現行学習指導要領で追加された「不安や悩みへの対処の仕方」について、『小学校学習指導要領解説体育編』（1999）が示す対処法は「家族や先生、友達などと話す」「身近な人に相談」「仲間と遊ぶ、運動をしたり、音楽を聴いたり」する、「体ほぐしの運動」である<sup>7)</sup>。

教科書に記載された対処法を表に示す。自分自身で行なう対処法は、問題以外の対象に目を向ける方法（身体を動かす、食事・休養、気分転換）が示されていたが、2000年以降の教科書からは自分や問題に向き合う方法（問題への直面化）が記されるようになった。周囲のリソースを使った対処法（相談）は、2000年以降の教科書には、相談相手として先生・家族・友達が全教科書に記載され、相談相手の範囲も広がっていた。また2005年以降の保健教科書には、スクールカウンセラーが記されていた。

## 3. 「心の健康」に関する自主的・自発的な学習の記載状況

現行学習指導要領は、体験的な学習や問題解決的な学習を重視し、自主的・自発的な学習を促すよう明記している<sup>8)</sup>。「心の健康」に関する自主的・自発的な学習は多い順に、考える（書いてまとめる）、話し合い・発表、事例、調べる、具体的な運動方法、人に聞く、ロールプレイであった（表）。事例には、学校・勉強・友達・性格・体などの悩みの具体例が挙げられており、ロールプレイは設定場面を自分や友達が演じ、どのように感じたかを投げかけるものなどである。

自主的・自発的な学習は、概ね増加傾向にあり、2002年以降の保健教科書にはロールプレイと具体的な運動方法が出現した。

## IV. 考察

保健教科書の「心の健康」単元における知識的内容、「不安や悩みへの対処の仕方」、自主的・自発的な学習は、使用期間により量的・質的な違いがあった。

2002年以降の教科書にはPTSDやスクールカウンセラーなどの語彙が現われ、時代に即した知識的内容が反映されていた。

旧学習指導要領に対応する教科書では、自分で行なう「不安や悩みへの対処の仕方」は気分転換に関わる内容のみであった。現行学習指導要領に対応する教科書では「自

分を見つめる」「言語化する」「解決に直結する行動化」「体ほぐしの運動」が示され、問題や自分自身に向き合う方法が取り上げられている。中でも「体ほぐしの運動」以外の対処法は学習指導要領に記載がなく、例示は出版社側の意図によると考えられる。相談相手の例には、学習指導要領に例示のない養護教諭・スクールカウンセラー・電話相談が2000年以降の教科書に示され、相談先（リソース）の広がりがうかがえた。

小学生が困ったことや心配ごとのある時は、家族の誰かに相談する傾向がある。先生を相談相手と考えるのは小学校4年生までで、小学校6年生以降は家族より友達を相談相手とする傾向がある<sup>9)</sup>。調査結果から、保健教科書が相談相手として示す家族・先生・友達の出現頻度はほぼ同じであることが分かり、教科書の記載傾向と現実的な相談相手の傾向には違いのあることが分かった。保健学習にあたっては、児童の将来的な相談相手をも見据え、相談相手の提示に配慮することが望ましい。

ここで、表に示した不安や悩みへの対処法について、解決する対象と行動の方向性の2つの視点から考えたい。各対処法が直接に解決する対象という視点からは、1) 身体への健康への対処が心の健康につながる「身体中心のもの」（身体を動かす、食事、休養）と、2) 不安や悩みの対象への方向性に関わる「問題中心のもの」（自分や問題と向き合う、周囲に相談する、気分転換）がある。また、各対処法を行動の方向性からみると、3) activeな行動（身体を動かす、自分や問題に向き合う、周囲に相談する）と4) passiveな行動（食事、休養、気分転換）に分かれた。

1)～4)を軸として各対処法の意味を考えると(図)、身体を動かすことは身体

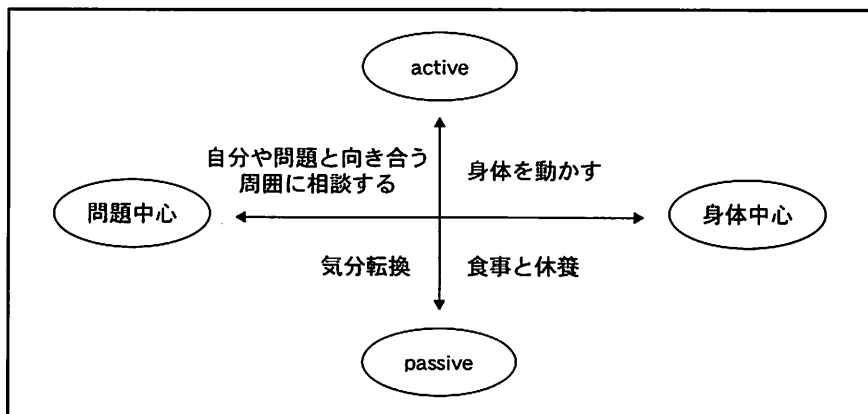


図 教科書に例示された「不安や悩みへの対処の仕方」の分類

面の動的な行動であり、食事・休養は身体面の静的な行動であろう。自分や問題と向き合うことや、周囲に相談することは、問題への直面化を意味し、問題解決への積極的な行動といえる。また、気分転換は問題に直面しないという意味では消極的な行動とも考えられるのではないだろうか。2002年以降の保健教科書には、自分で行なう問題への直面化が初めて取り上げられ、相談対象者の多様化もみられた。現行学習指導要領に基づく保健教科書の特色は、問題解決を目的としたactiveな対処法の扱いが質・量ともに多いことであるといえる。

次に、現代の児童の心理社会的特徴や問題と、保健教科書の内容について考えたい。服部（2004）は、現代青少年の心理社会的特徴として「体験欠乏症候群」「慢性疲労感と抑うつ感」「自己中心性」「友人関係の狭さと危うさ」などを挙げている<sup>10)</sup>。近年の保健教科書には「ロールプレイ」「人に聞く」など自主的・自発的に人と関わって学ぶ要素が増えており、佐藤（1996）の指摘する友情形成スキル<sup>11)</sup>の獲得に役立つであろう。一方、学校生活上の問題（いじめ、不登校、学級崩壊など）は、2004年までの保健教科書に「いじめ」が出現するのみであった。保健教科書には心の健康を保つための一次予防が示されているが、児童が学校生活の中で体験しうる、いじめや不登校などには具体的に触れていないのが現状である。

文部科学省（2001）は、わが国の教育が個人の尊重を強調するあまり「公」を軽視する傾向が広がり、青少年が「孤の世界」に引きこもる傾向が現われていることを指摘した<sup>12)</sup>。児童にとって学校は、友達やクラスでの関わりを通して対人関係の基本的なソーシャルスキルを獲得する場である。また、学校生活上の悩みを解決してストレス対処法を身につける機会もある。

次期学習指導要領は、現行学習指導要領の基本的な考え方を重要視しつつ、「自ら学び自ら考え行動する力の育成」「学ぶことや働くこと、生きることの尊さを実感させる教育の充実」などが重視される。また、「学校生活を通じた社会性や集団性の育成」「健康で安全に生活できる能力の習得」なども図られる<sup>13)</sup>。このような教育のあり方が求められる中で、ストレスに対する自己解決能力の育成は「健康に生活できる能力の習得」へ、対人関係のソーシャルスキルの獲得は「社会性や集団性の育成」へとつながる。本研究より、保健教科書の「心の健康」単元は、これらの能力の習得機会となることが示唆された。今後の保健教科書では、学校生活や時代性に応じつつ、児童の自発的な学習とストレス対処の実践に役立つ内容を考慮することが課題となろう。

## 引用・参考文献

- 1) 文部科学省：文部科学白書（平成13年度），11，東京，2002
- 2) 中央教育審議会：「新しい時代を拓く心を育てるために」一次世代を育てる心を失う危機―（中央教育審議会（答申）），[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/12/chuuou/toushin/980601.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/12/chuuou/toushin/980601.htm)，1998/7/30
- 3) 教育課程審議会：幼稚園，小学校，中学校，高等学校，盲学校，聾学校及び養護学校の教育課程の基準の改善について（答申），[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/12/kyouiku/toushin/980703.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/12/kyouiku/toushin/980703.htm)，1998/6/29
- 4) 友定保博：わが国の保健科教育の歩み，保健の授業づくり入門，（森昭三，和唐正勝編），19-31，大修館書店，東京，2002
- 5) 総務省行政管理局：教科書の発行に関する臨時措置法，<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S23/S23HO132.html>，2006/3/5
- 6) 岩田秀樹，佐見由紀子，渡辺謙：茨城県の小学校教員を対象とした保健教科書に関する調査研究（第1報）―保健授業実施と教科書の使用，学校保健研究，41：198-211，1999
- 7) 文部省：小学校学習指導要領解説体育編，86-87，東山書房，京都，1999
- 8) 文部省：小学校学習指導要領，5，国立印刷局，東京，1998
- 9) 文部科学省：児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書，[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/14/05/020514.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/14/05/020514.htm)，2002/3/28
- 10) 服部祥子：心の健康問題とその対応策―豊かな心を保つために，改訂6版 学校保健マニュアル，（高石昌弘，出井美智子編），47，南山堂，東京，2004
- 11) 佐藤正二：子どもの社会的スキル・トレーニング，社会的スキルと対人関係―自己表現を援助する 対人行動学研究シリーズ1，（相川充，津村俊充編），174-200，誠信書房，東京，1996
- 12) 文部科学省：21世紀教育新生プラン，[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/21plan/main/p0.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/21plan/main/p0.htm)，2001/1/25
- 13) 中央教育審議会：新しい時代の義務教育を創造する（答申），[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/05102601/all.pdf](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/05102601/all.pdf)，2005/10/26