

この機関誌は、「教科書発行者行動規範」（教科書協会）に則って適切に配布しています。

NEWS FILE

がん5年生存率の最新データの公表

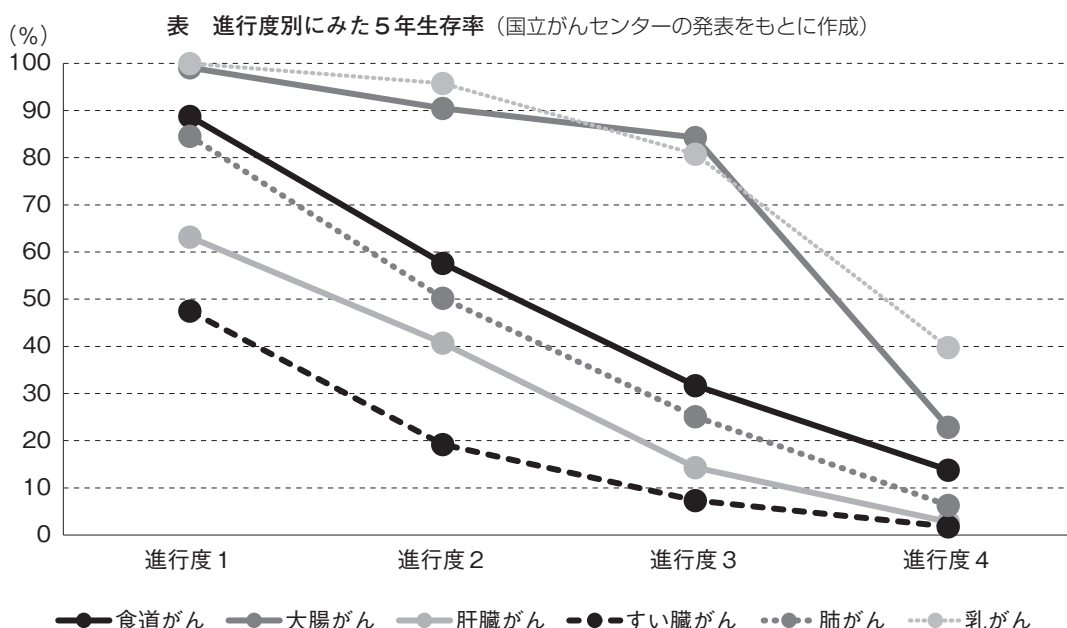
国立がん研究センターは2020年11月19日、全国がんセンター協議会のホームページにおいて、がんの部位別生存率の最新データを公表した。データは、がん以外の要因で亡くなった要素を除いて算出され、5年生存率と10年生存率に分けて示されている。

部位別5年生存率については、2010年から2012年に診断治療を行った148,226症例が集計された。食

道がんや大腸がんなど主な部位別の5年生存率はグラフの通りである。また、全体の5年生存率は68.6%であった（前回、2009年から2011年症例68.4%）。

●全国がんセンター協議会ホームページ

<http://www.zengankyo.ncc.go.jp/etc/>



CONTENTS

学校の保健体育に期待すること	宮嶋泰子（スポーツ文化ジャーナリスト）2
コロナ禍における生徒のストレスとその対応	上田敏子（愛媛大学）5

学校の保健体育に期待すること

宮嶋泰子

(スポーツ文化ジャーナリスト)

1 | フィンランドのスポーツ

私は以前、テレビ番組「報道ステーション」の取材でフィンランドを訪れたことがある。フィンランドにおけるスポーツの考え方は日本のそれとはかなり違うものだった。

1952年に行われたヘルシンキオリンピックまでは、フィンランドも強い選手を輩出するために競技力向上を掲げ、選手強化を行ってきた。その結果、自国開催のオリンピックで13個のメダルを獲得している。しかし、フィンランドがメダルを多数獲得したからといって、国民の生活には何の変化もなかったという。

北欧の冬は長い。秋から冬にかけての暗くしとしとと降る長雨や寒さは人々の心をじわじわと蝕み、うつ状態になる者も少なくなかった。心を病み自殺をする人が後を絶たず、喫煙や飲酒も日常生活の中に蔓延していた。

そこで政府が舵を切った。人間が健康で生き生きと生きるために日常にスポーツを取り入れようと、それまで選手強化に使っていた予算を健康維持のためのスポーツ振興に振り分けたのだ。日常生活の中にスポーツ活動を行う重要性が説かれ、コミュニティーでスポーツを通じて楽しい時間を作る仕組みも作られていった。どんなに暗い冬でもしっかり乗り切れる身体とメンタルの強さやしなやかさを身に付け、積極的に自分の人生を切り開いていく国民になってもらおうという施策だった。

これによって週一回のスポーツをする成人の割合は90パーセント近くまで上がり、週二回以上の割合は60パーセントにまで及ぶようになった。さすがにタブレット端末が日常生活に入ってくるようになってからはこの数字も少し落ちてきたようだが、そのスポーツ実施率の高さは今でも世界ナンバーワンを誇っている。

2 | フィンランドの教科書

フィンランドの学校で体育を指導する教師は、全員がユバスキュラ大学の大学院卒業資格を持っている。この大学は体育やスポーツ関連で最先端の研究がなされていることで世界的に知られており、国際学会もよく開催されている。学校の教員になる者はここでしっかりと体育やスポーツの理論を学び、それを現場で実践していく。

スキージャンプ台が街の中にあることで知られているラハティにある中学校を訪れ、実際に体育の授業をのぞかせてもらった。それはアイスホッケーの授業で、教師も一緒にスティックを持ちながらの指導で、子どもたちが生涯にわたってスポーツに親しめることを目的としているとのことだった。対応してくれたユハ・ヒマネン教諭は「最終目的はアクティブなライフスタイルを持つことを生徒たちに教えること。誰もがトップアスリートになれるわけではないけれど、誰もがアクティブになれるのです」と強調していた（写真1）。このアクティブというのは実際の行動がアクティブというだけでなく、精神的にも積極的にという意味を含んでいる。

そして学校で使用している保健体育の教科書を見せてもらった時に、私は思わずため息をついてしまった（写真2）。そこには人生の基本となる健康や生活の習慣、さらには病気の予防などについてイラスト付きで記され、さらには、スポーツには競技ス

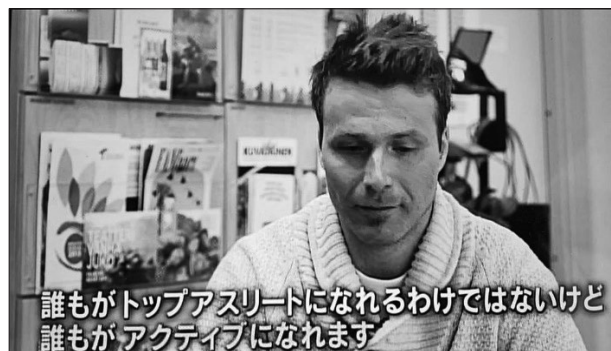


写真1 ユハ・ヒマネン教諭



写真2 フィンランドの保健体育の教科書



写真3 最新中学校保健体育 (保体703)

スポーツと健康スポーツの二つが存在し、誰もが日常にスポーツを取り入れることの重要性が説かれていた。それは普段何気なく生活している大人が読んで也十分に読むに堪える教科書だった。

3 保健体育の教科書作りに携わって

「最新中学校保健体育」の教科書(写真3)を大修館で作るにあたり手伝ってくれないだろうかとお話をいただいたときに、最初に頭に浮かんだのが、あのフィンランドの教科書だった。あのような教科書ができるといいなあ、それが頭の中を駆け巡った。

自分が中学生だった頃を振り返っても、どんな保健体育の授業を受けていたのか、とんと思い出すことができない。校庭や体育館で行う体育の授業がほとんどで、保健という授業が行われていたのかどうかさえ定かでない。しかし、今、社会の中で最も必要とされる常識がこの保健体育の教科書に書かれているものといっても過言ではない。人生100年時代といわれる中、人々が目標を持って生き生きと暮らしていくための基礎知識、それが保健体育なのだ。

ラハティの街の中学校でユハ・ヒマネン教諭が「アクティブなライフスタイルを身に付けるために」と表現していたのは、日本語にすると「生き生きと暮らしていくために」という表現になるのだろう。

生き生きと暮らしていくためには、自らの身体や精神について知ることだけでなく、家族、コミュニティー、さらには環境問題など、私たちが生きていくベースとなるものに対する知識も必要だ。今回の教科書「最新中学校保健体育」ではそうした人間を取り巻くものにまで触れ、多様性を認め合っていく大切さなどにも言及している。

日本の古くからのスポーツ文化を刷新するような新しい情報も盛り込まれている。スピードスケートでオールラウンドのみならずスプリントでも世界女王に輝いた高木美帆さんが、子供の頃からダンスやサッカー、水泳に親しんで運動能力を伸ばす基礎を作ってきたこと。

BBCなどの海外メディアでも取り上げられてきたブラジル柔道男子代表チームの監督藤井裕子さんについて、日本国内ではまだまだ理解する人も少ない中、女性でも男性の代表監督になった事例をここに取り上げたことは意義のあることだと思う。

作家・村上春樹が30年以上ランニングを続けていることは、頭脳労働者にとって身体活動がどれほど重要かを気づかせてくれるものだろう。共生社会を代表してダウン症をもって生まれた金澤翔子さんの「共に生きる」の力強い書道を中央に配して、翔子さんを支えてきたお母さんとの笑顔の2ショット写真を掲載しているところなど、ほっこりしてダウン症に対する偏見を払拭してくれる。

最近の子どもたちは文字を読むのが苦手といわれているという。しかしこうした写真で示す情報が知らず知らずのうちに子どもたちの心にすっと入っていくことは大切だと思う。

さらにSDGsについて17の目標ロゴも使い、さらにわかりやすく説明し、具体的な解決方法を写真で示しているのも子どもたちにとっては現代の問題をわかりやすく理解するための第一歩となることだろう。社会の中で生きていくことのいろはが自然に身につについていく教科書と言ったらいいかもかもしれない。こういう教科書ができたことはこの上なくうれしい限りだ。



写真4 最新中学校保健体育 口絵5-6

4 | これからの保健体育、部活動

さて、2020年は新型コロナウイルスの拡大で世界中が新しい生活を余儀なくされた。多くの人々が Stay at Home を余儀なくされ、マスクをして社会的距離をもって生活することを強いられている。

こうしたときに必要になるのが、「生き生きと生きるための基本知識」なのではないかと思っている。IT の発達に AI 人工知能が加わり、人々は自分の身体の実感が意識できないまま生活を送っていたところにコロナ禍がやってきた。これまで何気なく食べていた食事の質を家で作ることでより吟味するようになり、睡眠の質の向上を図るようになり、さらに知らないうちにたまるストレスをどう解消していくのかという点にも意識を向けて、何よりも運動やスポーツの必要性を実感するようになったと思う。何気なく歩いていた歩数を気にして、マスクをして散歩やジョギングをする人も増えたことだろう。

しかし、その反対にきちんとした知識がないまま、増えるストレスに身を任せて酒量が増えたり、家庭内暴力が増えているというデータも出てきている。どちらの道を選ぶのか、これも自己を保つ基本的な保健体育の知識といってもいいかもしれない。学校で求められる保健体育の授業には、その後の人生にとって大切なものが多く含まれているのだ。

さらに、近年新たに浮上してきた性的マイノリティーの問題もある。今や13人に1人はLGBTQとも

いわれる時代で、悩みを抱える中学生も少なくないと聞く。こうした性の多様性を持つ個人に対する授業をどうするかという問題もあるだろう。偏見や差別ではなく、一人一人の悩みを聞いて、それに対応できるような仕組みを学校で作っていくことも求められる。

部活動に関しては文部科学省が新たな方策を示している。学校の教員の過重労働を減らすためにも2023年から土日の部活動が段階的に地域に移行されていくという。地域には様々な人々が住み、これまた新たな多様性を子どもたちは経験していくことになるのだろう。総合型地域スポーツクラブのスタッフなどは今から様々な議論を交わし、地域で子どもたちを育てるための方法を考えているようだ。

日本の子どもたちの身体活動はこれまであまりに学校の中だけで行われてきた傾向がある。部活動を地域に移行させることで家族や地域の人たちとの交流も含めて新たな人間関係を基本にした新しいスポーツ環境が生まれてくることを期待している。多様性の時代に対応できる若者を育てていくには、学校だけでなく、家、コミュニティなど多くの場で様々な人々と出会い、経験を積んでいくことが求められるように思うからだ。

学校の保健体育の授業で学習したことがしっかりと生かされ、多様性の中で相手を尊重し、お互いが信頼しあってスポーツが行える環境を作っていくと切に望む。

コロナ禍における生徒のストレスとその対応

上田敏子
(愛媛大学)

1 はじめに

新型コロナウイルス感染症は未だ終息の目処が立たず、先行き不透明な状況が続いている。生徒はこうした社会の変化に敏感に反応し、戸惑いや不安を感じていることであろう。本稿では、心理社会的ストレスの視点からストレスをコントロールする方法を紹介していきたい。また、コロナ禍における生徒の心身の健康把握のポイントをまとめる。

2 子どものストレス反応の状況

子どもたちはコロナ禍において、どのようなストレスを感じているであろうか。国立成育医療研究センターによる調査（2020年6月中旬から7月実施）によると、中学生において「今困っていること」（複数回答）の最多は「最近、集中できない」、次いで「すぐにイライラする」「コロナのことを考えると嫌な気持ちになる」であった。学校生活は再開されたものの、この生活がいつまで続くか分からないという見通しのもてない状況に遭遇し、精神的に不安定になっていることがうかがえる。また、同調査では保護者の半数以上が心に何らかの負担を感じている実態が示された。保護者の心の負担感が増せば、そのしわ寄せが子どもに影響することが十分考えられる。今後も、家庭の状況も把握しながら、生徒のストレス反応の様子を把握していく必要があるだろう。

3 心理社会的ストレス

ストレスには様々な定義があるが、本稿では心理社会的ストレスから論じていく。宗像（1996）によると、心理社会的ストレスとは「思い通りにならないこと」を認知しているときに生じる。すなわち、自分がやりたいことやすべきことがあるものの、それが思い通りに進まず、それを支えてくれる人もいないと認知するとストレスが生じる。心理社会的ストレスを強く認知しているとき、様々なストレス反応が生じる。たとえば、身体症状（下痢、頭痛）や

精神症状（不安、憂うつ、怒り等）、また行動症状（いじめ、非行等）といったものがある。イライラした気持ちが身体面に出るか、精神面に出るか、または行動面に出るかは生徒によってまちまちである。こうした心理社会的ストレスはストレス関数（宗像1996）として示されている（図1）。

$$\text{Stress} = f(\text{要求, 見通し, 支援})$$

図1 ストレス関数（宗像1996）

ストレスの増加は、要求の増加、見通しおよび支援が減少したときに生じる。たとえば、以下のような事例が想定できる。

定期試験において――

ある教科の前回の試験は50点だった。でも今度の試験では絶対に90点をとりたい（**要求水準の亢進**）。親もそれを期待している。でも、この試験範囲をどうやって勉強をしたらいいのかわからない（**見通しの低下**）。友達に相談しても相手にしてくれなさそうだし、先生にも相談できない（**支援の認知の低下**）。



思い通りにならなくて不安（**ストレスの増加**）

この事例では、「試験で絶対に90点をとりたい」という強い思いがあるが、見通しや支援を得られないと思っているため、ストレスが生じている。ストレスをコントロールするためには、要求水準を適正に設定し、見通しや支援の認知を高めることが必要といえる。以降、具体的な対策をみていきたい。

1) 要求水準の適正化

自分や他者に対する要求水準を高めすぎず、適切に保つことが重要である。自分や相手は「こうあるべき」という思いや期待が強いと、その通りにならない場合にストレスが高まる。こうした要求水準を

高めやすい人には特徴がある。その一つは、執着気質と呼ばれるもので、徹底性、強い責任感、完全主義の傾向などの特徴がある（宗像2007）。こうしたタイプの場合、こだわることは好きなことに限定し、大雑把になるよう心掛けるなどの対処が必要であろう。二つ目は、周りの友達や教員、保護者からどう思われるかが気になり、自分の感情を抑えてしまいがちなタイプにも注意が必要だ。これは、イイコ（自己抑制型行動特性）と呼ばれるもので、周りの要求に応じようと頑張りすぎる傾向がある。こうしたタイプは、他者と協調しながら自分の考えで行動することで、ストレスを低下できるであろう。

2) 見通しの確保

見通しを確保するためには、現状を客観的に把握した上で現実的かつ具体的な目標を立てることが重要である。現実的で具体的に目標への道筋を示すことによって、これからどうなりそうかをイメージできる。このことは不安の軽減に役立つであろう。しかしながら、元々悪い見通しをもちやすいタイプの人がある。それは不安気質と呼ばれるもので、悲観的で過度な心配、神経質といった特徴がある。こうした特性は、危険を察知しそれを回避するという点で長けているが、専らネガティブに思い込む傾向があるため、悪い見通しをもちやすい。こうしたタイプは、不安や怒りといったマイナスの感情が生じて、すぐに反響しないよう努めるなどの対処が必要であろう。冷静に現実をとらえることができれば、最悪のシナリオではなく、よいシナリオを描けるであろう。

3) 支援の認知

要求があったとしても、それを支えてくれる存在があれば、「思い通りにならないこと」の認知は低下する。支援ネットワークの種類には、親密感や信頼感、安心感が得られるような「情緒的支援」と問題解決の方法や手段が得られる「手段的支援」の2つがある。中学生期は反抗期であることから、情緒的支援が自分の周りにあったとしても、それに気づいていないことも考えられる。自分を支えてくれている人の存在に気づくことによって、自信をもち、課題に果敢に挑戦していけるであろう。そのような存在に気づけるよう支援していくことが重要である。

では、先ほどの定期試験の事例について、ストレスをコントロールした場合をみてみよう。

定期試験において――

今度の定期試験では、とりあえずは前回の点数50点以上を目指し、できれば80点を目指すくらいに目標を変えよう（**要求の適正化**）。自分の苦手な分野を徹底的に勉強すれば、プラス30点くらいはとれるだろう（**見通しの確保**）。冷静に考えると、この教科が得意な友達がいるので、その友達に勉強のコツを教えてもらおう（**支援の確保**）。先生にもとりあえず相談してみよう（**支援の確保**）。

↓

見通しをもつことができ、意欲がわいてきた（**ストレスの低下**）

以上のように、「思い通りにならないこと」を「要求」「見通し」「支援」の観点から分析してきた。イライラした生徒の背景に何があるか分析する際、ストレス関数の概念も参考にすると、課題が明確になり必要な対策が立てやすいであろう。他方、心理社会的ストレスの高まりは、集中力や活動のエネルギー源となることもある。生徒のタイプによって心理社会的ストレスを高めることも必要といえる。

4 コロナ禍における子どもの健康把握

新型コロナウイルス感染症対策において、私たちの生活様式を大きく変えたものの一つにマスクの着用がある。生徒の顔のほとんどがマスクで覆われた状況は、生徒の心身の健康問題を把握する上で支障となっているであろう。マスクの着用が必須となった今、マスク生活における健康観察において留意すべきことをまとめる。

1) 非言語コミュニケーションを重視した対策

私たちのコミュニケーションには、言語コミュニケーションと非言語コミュニケーションがある。このうち、非言語コミュニケーションは、言葉以外の表情や身振りを使用するコミュニケーションを指す。マスク生活により、非言語コミュニケーションのうち「表情」からの情報が得られにくくなった。顔による感情表現は、非言語コミュニケーションのうち、メッセージ全体に与える影響が強いといわれている（マレービアン、1986）。このことから、顔全体で表現された感情がマスクによって制限されている現

状は、感情の誤解が生じやすい状況ともいえよう。

では、マスク生活ではどのように心身の健康問題や感情を把握したらよいだろうか。一つ目は、これまで以上に非言語コミュニケーションに目を配ることが挙げられる。ヴァーガス（1987）によると、非言語コミュニケーションには九種類の「ことばならざることば」があるという。すなわち、①人体（性別、体格、皮膚の色など）、②動作（姿勢や動きで表現されるもの）、③目（アイコンタクトと目つき）、④周辺言語（話し言葉に付随する音声上の特徴）、⑤沈黙、⑥身体接触、⑦対人的空間、⑧時間、⑨色彩であるという。このうち、動作（足取りが重いかなど）や目（伏し目がち、力強い視線かなど）、周辺言語（声の表情、元気のある声か、声の調子等）の観察が重要であろう。

二つ目は、生徒と積極的に意思疎通を図っていくことが必要といえる。普段以上に声掛けや話す機会を設け、生徒の様子を把握する取り組みが一層求められるであろう。特に、心の不調は表に表われにくい「目で笑って心で泣いている」かもしれない。言語・非言語コミュニケーション双方から生徒の様子を観察し、適切に対応することが必要であろう。

2) 保健体育科教員として

健康観察は朝や帰りの会、授業中など学校生活を通じて行われる。このうち、生徒がマスクを外す体育授業は健康観察の絶好の機会となるであろう。体育授業における生徒の様子を養護教諭や他の教員と情報共有し、生徒の把握に生かす取り組みが一層求められる。健康観察の方法については文部科学省（2009）により示されている。このうち、学校生活全体における健康観察として「体、行動や態度、対人関係に現れるサイン」が例示されている。体育の授業は座学とは異なり開放的な空間で集団行動や実技が行われるため、教室とは違った生徒の様子を見ることができるであろう。下記、生徒にみられるサインの一部を抜粋する。

＜体に現れるサイン＞

- ・体の痛み（頭痛、腹痛等）をよく訴える
- ・めまいがする、体がだるい等の不定愁訴を訴える

＜行動や態度に現れるサイン＞

- ・顔の表情が乏しい
- ・急に、落ち着きのなさや活気のなさが見られる

- ・おどおどした態度やぼんやりした態度が目立つ
- ・落ち着きがなく、集中して学習に取り組めない
- ・教員が理解にしにくい不自然な行動（ボーッとしている、急に大きな声をだす等）が見られる＜対人関係に現れるサイン＞
- ・ほとんど誰ともしゃべらない、関係をもたない
- ・ささいなことでイライラしたり、急にかつとなって暴力的な態度を取ったりする

5 おわりに

新型コロナウイルス感染症の拡大により、予測が困難な時代が到来したといえよう。こういう時代だからこそストレスと上手に付き合う術が求められている。ストレスについては保健分野で扱う内容であるため、本稿の内容が少しでも参考になれば幸いである。

引用・参考文献

- 国立成育医療研究センター「コロナ×こどもアンケート第2回調査 報告書」2020年
https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/CxC2_finrepo_20200817_3MH.pdf
- 宗像恒次「最新行動科学からみた健康と病気」東京 メヂカルフレンド社 1996年
- 宗像恒次「SAT 法を学ぶ」東京 金子書房 2007年
- マレービアン、A 著、西田司、津田幸男、岡村輝人、山口常夫 共訳「非言語コミュニケーション」東京 聖文社 1986年
- マジョリー・F・ヴァーガス著、石丸正訳「非言語コミュニケーション」東京 新潮社 1987年
- 文部科学省「教職員のための子どもの健康観察の方法と問題への対応」2009年
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1260335.htm

〔標準版〕

新学習指導要領準拠の新作!

大修館 保健体育DVDシリーズ



岡部信彦先生

わかりやすく
講義します!



坂入洋右先生

各巻
本体価格
16,000円
+税

感染症とその予防

〔監修〕 岡部信彦

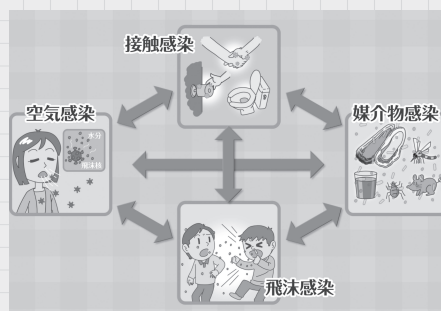
川崎市健康安全研究所、内閣官房参与(感染症対策)、
新型コロナウイルス感染症対策分科会委員

978-4-469-76206-8

収録時間: 約24分

さまざまな感染症の病原体とおもな症状

病名	インフルエンザ	麻疹(はしか)	風しん	結核	感染性胃腸炎	コレラ	マラリア	デング熱
病原体	インフルエンザウイルス (約35,000倍)	麻疹ウイルス (約10,000倍)	風しんウイルス (約20,000倍)	結核菌 (約4,000倍)	ノロウイルスなど (約35,000倍)	コレラ菌 (約4,000倍)	マラリア原虫 (約400倍)	デングウイルス (約10,000倍)
主な症状	咳、鼻水、くしゃみ 発熱、筋肉痛	咳、鼻水、発熱 リンパ節の腫れ	発熱、リンパ節の腫れ	咳、痰、発熱	嘔吐、下痢、発熱	激しい下痢、嘔吐	高熱、筋肉痛、嘔吐	急激な発熱、発疹、頭痛、嘔吐
潜伏期間	1~3日	10~12日	14~21日	1ヶ月~10年以上	おもに1~2日	1日	1週間以上	2~14日



主要目次

1. オープニングー人類と感染症の終わらな戦い
2. 感染症と病原体(様々な感染症/主な感染経路/新興・再興感染症)
3. 感染症と体の抵抗力(免疫の仕組み/生活習慣/予防接種)
4. 予防と対策(3つの対策/個人・社会の取り組み/デマ、人権問題)

感染症の基礎知識と対策を具体的に分かりやすく解説します。現在、新型コロナウイルスの対策として、学校でも手洗いやマスクの着用、3密の回避などの感染予防行動が推奨されていますが、そうした行動の意味が深く理解できます。日本を代表する感染症対策の専門家・岡部信彦先生が監修しています。すべての中学生・高校生に見ていただきたい教材です。

リラクゼーションの方法

〔監修〕 坂入洋右

筑波大学教授、日本自律訓練学会副理事長、
日本心理学会代議員

978-4-469-76205-1

収録時間: 約23分



主要目次

1. オープニングーストレスによる心身の負担
2. 呼吸法
3. 体ほぐしの運動
4. 筋肉をリラックスさせる方法



中学校ではストレス対処の技能として、高等学校では精神疾患への対処としてリラクゼーションの方法が示されました。そのリラクゼーションの行い方やポイントについて、わかりやすい映像と解説で学ぶことができます。保健授業の実習に最適の教材です。

大修館書店

書店にない場合やお急ぎの方は、直接ご注文ください。 ☎03-3868-2651

中学保健体育科ニュース 2020年 No.4 (通算37号)

2020年12月15日発行

●編集 大修館書店編集部

●発行所 株式会社 大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1

TEL 03-3868-2298 (編集部) / FAX 03-3868-2645

〔出版情報〕 <https://www.taishukan.co.jp>

●印刷・製本 広研印刷株式会社