



# 筑紫女学園大学リポジット

## Mental and physical health education in childhood

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2022-03-07 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 古田, 瑞穂, FURUTA, Mizuho メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://chikushi-u.repo.nii.ac.jp/records/1101">https://chikushi-u.repo.nii.ac.jp/records/1101</a>

# 幼少期における心と体の健康教育

古 田 瑞 穂

Mental and physical health education in childhood

Mizuho FURUTA

## 1. はじめに

本研究では、現代に応じた幼少期の「心と体の健康」について考察し、学校教育の中の保健体育・健康教育の課題を見出すことを目的としている。

そのため、子どもの心や体の問題について現状をおさえ、「生きていく」基礎能力とはどのようなか近年の知見をもとに概観し、保健体育・健康教育の中で行えることは何かを検討することを目的としている。

## 2. 現代の子どもたちの体問題

平成29年告知小学校学習指導要領解説（2017年）体育科、保健体育科における現行学習指導要領の成果と課題として中央教育審議会答申において次のように示されている。

日本の子どもたちの現状は、「運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まったこと、体力の低下傾向に歯止めが掛かったこと、『する、みる、支える』のスポーツとの多様な関わりの必要性や公正、責任、健康・安全等、態度の内容が身に付いていること、子供たちの健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的な内容が身に付いていることなど、一定の成果が見られる。

他方で、習得した知識及び技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること等に課題があること、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られること、子供の体力について、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、依然として低い状況が見られることなどの指摘がある。また、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であり、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要との指摘がある。」<sup>1)</sup>としている。

このように、体力低下傾向に歯止めがかけられ、なお課題はあるが、心配された体力の低下問題に対して一応の成果を評価している一方で、健康課題に対して取り組む学習について不十分であると述べている。

野井<sup>2,3)</sup>は、アレルギー、背中ぐにゃ、など、体に変調をきたしている子どもの増加を報告しており、そのおかしさは、多様化と深刻化が進んでいることを報告している。体に現れた変調については自律神経機能の発達問題と機能不全を原因にあげている。また体の変調だけでなく、行動に現れるおかしさ、すぐ疲れた、面倒くさいと言う、じっとしていない、学級崩壊、小1プロブレムなど、前頭葉機能の発達問題と機能不全を指摘し、心（精神的要素）の問題としている。中道<sup>4)</sup>は、学校現場における不登校・いじめ・暴力行為は増加傾向、多様化・複雑化していることを指摘し、その原因の一つとして、互いの認識の相違や互いの関係性についてのずれを指摘している。

現在の子どもの体や行動に現れたおかしさの指摘は、体力向上が第一目的であったため対応が遅れたともいえる。体力を向上させても、おかしさが多様化・深刻化するのであれば、現在の保健体育教育は改善を図る必要がある。

保健・健康問題は、保健教育で取り扱ってきた。杉田<sup>5)</sup>は、保健教育の変遷について、学習指導要領の内容を1947年から1989年にわたって分析している。心身の調和の問題や社会との関連など内容は拡大しているものの、児童生徒が自己の健康観を知り、育成するという観点は見られなかったと報告し、健康観が育っていない可能性を指摘している。

子どもたちの体の問題は、健康観の育成や自分の健康を実践していく情報、技術、実践が不足であったことが一つの要因となっていると考えられる。

### 3. 体力概念の変遷（心と体を一つとして）

体力とは文字通り「体の能力」を指しているが、広義にとらえると、「人間活動の基礎をなす身体的および精神的能力である」と定義することもできる。人間の体力の概念は、猪飼<sup>6)</sup>が示した「体力の構成」の表現が有名である。体力を身体的要素と精神的要素に分け、それぞれをさらに防衛体力と行動体力とに分けられて考えられてきた。防衛体力は生命の維持、行動体力は外界への働きかけの能力であると説明している。また、東の考えを述べ、「体力とは、知・情・意というような精神的な力の総合されたものが、体格という肉体的媒体を通じて、自己の生活環境に有効に働きかけると力」とし、「これに従えば、生活力・活動力・作業能力などはいずれも体力の表現にほかならず、その時々を対象となる生活環境いかんによって、生産力ともなれば防衛力ともなる」とした。

身体的要素は、物理的な身体をもとに、質や量、機能が測定でき、誰にでも理解しやすい。それに対して、精神的要素とはブラックボックスのようなイメージで、記述が少ない。その理由は、要素についても確実ではなく、質や量でとらえることが困難だったからであろう。

日本人の文化として心と身体は一つ、心身一如の考え方が浸透している。これは、学習指導要領「保健体育」の「心と体を一体としてとらえ」の記述があることから、脈々と深く受け継いでいると考えられる。

浅田<sup>7)</sup>は、心を「やる気」「気力」とし、「このようなやる気や気力といったものは、体力がつけば必ずつくというものではありませんし、逆に、体力は気力がなくともある程度つけることができます。しかし、その成果の出来、不出来は気力のいかに大いにかかわりますし、特に、課題が

難しくその解決に何年もかかるような場合には、粘りややる気があるかないかが大いに影響します。体力や気力は共に行動の源泉ですから、両者が総合的にはたらくとき、成果は期待されることになります。」と述べ、体力に対して気力があり、その両者が共同して働くことを「心と体を一つのもの」と示している。

このように、心と体は機能と物質の二者であって本来は心身二元論であることは確かなのだが、それらを一体化させて活動させることが、うまく生きていく方法、技術であり、このことを表現しようとして、猪飼は体力図を考案したのではないだろうか。

しかし、精神的要素についての研究は進まず、行動体力の向上を中心に体育研究が進んできたように思われる。そのため、現代では体力の概念は身体的要素のみにするほうが問題をとらえやすいと考えられることが多く、決定版はない。

今後は、精神的要素（心）を明らかにし、保健体育・健康教育として実践法を開発する必要があると考えている。

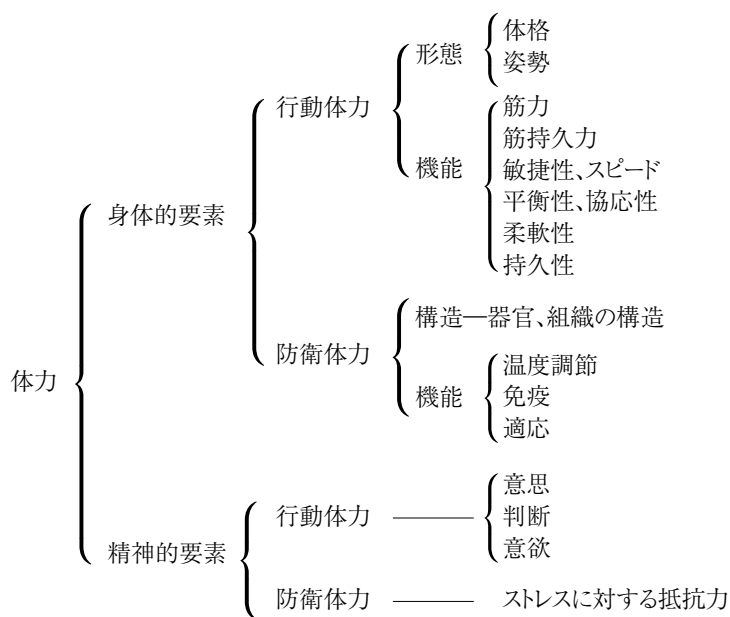


図1 体力の概念<sup>6)</sup>を筆者が簡略化した

#### 4. 精神的要素 心のはたらきとは

鈴木<sup>8)</sup>は、心について広辞苑から導き、人間の精神作用のもとになるもの、またその作用とし、知識・感情・意思の総体、いわゆる知・情・意であるとしている。心の働きについて多数あるが、主として感覚・認識、本能行動・動機付け、学習・記憶、情動、感情が挙げられる。その他、意識、言語、機能、思考などもあるとしている。また、心は脳で生まれると述べ、体の働きをコントロールする一方、体の働きの影響を常に受けているとし、脳・心、体の機能は相互座用していると述べている。

滝川<sup>9)</sup>は、心とは、と問うことや答えを出すこと自体、心の働きであり、哲学的にも、科学的にも研究対象にすることが難しいと述べているが、精神医学の立場から、「心は非物質的であり、自己の中で思考、感情、意思などが自分の個体の中で生起している自分の体験であることは誰も疑うことがないであろう。しかし、何か行動を起こさない限り、他の人には何もわからない。目の前に見える薔薇を他の人も同じ色彩に感じているか、これもわからない。このように、ひとりひとりの全く独立した個体の内側で体験される感じや意思の働きをひっくるめて心、ないしは精神と呼んでいる。」と定義している。

さらに、心の発達について、心の仕組みは、個人の脳の内側だけで成り立っているものではなく、その外側の世界に社会的・協働的な広がりにつながりをもって初めて成立しており、属する社会の文化次第で精神発達のあり方は多様であると述べている。そのうえで、精神発達の基本的な構造として、心の発達は認識の発達と、関係の発達の2つを上げ、さらに関係は、認識を支えられると述べている。

このように、心は人間の脳・神経系を器官とし、その働きは肉体的・精神的・社会的（人間関係）すべてに影響する生きるための基盤にある原動力ともいえる。

そして、心と体をつなぐ器官、機能としての神経系（自律神経・脳）の最近の研究によれば、免疫、神経、心（大脳）の3つの系が相互作用に焦点を合わせ、情報を交換しながら作用する。侵入してくるストレスが、敵か味方か、快か不快か、記憶や感情的な経験を引き起こすかどうかは、こうした情報の翻訳によって確かめ合っていることが知られている<sup>10)</sup>。

## 5. 健康教育・スキルとしての「生きていく力」

WHOは、健康の概念として身体的にも精神的にも社会的にも完全に福祉の状態であると宣言している。心と体だけでなく、「心と体と社会を一体」として捉えている。1947年に宣言が出されて以来、変更されていない。そして、健康に過ごすために、1994年各国の学校の教育課程にライフスキルの修得を導入することを提案している。

ライフスキルとは、日常的に起こる様々な問題や要求に対して、より建設的かつ効果的に対処するためのスキルと位置づけて、以下のように5領域10項目にわたって示した<sup>11)</sup>。

領域1	①意志スキル ②問題解決スキル	意思決定と対処
領域2	③創造的思考 ④批判的思考	考える力
領域3	⑤コミュニケーションスキル ⑥対人関係スキル	対人的要素、マナー
領域4	⑦自己認知 ⑧共感的理解	自己理解

文科省では、これを日本の状況に合わせて「生きる力」とし、新しい学習指導要領に示し、変化の激しいこれからの社会を生きるために、確かな学力、豊かな人間性、健康・体力の知・徳・体をバランスよく育てることを目標にしている。特に、豊かな人間性や健康や体力については、道徳・保健体育を中心に取り組むことになる。

この項目の中で特に領域3・4・5についての実践がそれにあたるが、我が国の取り組みとして少なかったと考えられる。日本の文化の中で、体力の精神的要素にあまり触れなかったように、心の発育・発達は自然に身につくものとしてとられられて来たのかもしれない。今後は自己を観察し、社会との対応を考え直す、対人関係スキルや情動に対処するスキル、ストレスに対するスキルなどを積極的に取り入れることで、子どもの体や行動の「おかしさ」の改善につながる事が期待される。

## 6. 習得する健康教育

自己認知や共感、情動の働く仕組みをよく理解すること、ストレスに対して対処するトレーニングとして、マインドフルネス<sup>12)</sup>、瞑想、ヨガなどが知られている。これらは、リラクストレーニングとしても知られている。これらの実施で、自己を観察し、客観的俯瞰的な価値観がもたらされ、注意集中力、洞察力などがつき、交感神経と副交感神経のバランスが取れ、ストレスに対して適切に対処できるようになる<sup>13)</sup>ことが知られ、欧米では、企業や学校にも取り入れられている。

筆者は、心と体を一体化させるための授業として、体づくり、体ほぐし、保健の内容を統合し、ストレスに対処できる理論と実践をフィットネストレーニング、ヨガ、瞑想、コーピングなどを用いて展開してきた<sup>14)</sup>。受講後は、心や体、健康行動に変容がみられたという報告があった。こうした実践は、学習指導要領の中には示されておらず、特殊な試みとして少し報告がみられる程度である<sup>15,16)</sup>。今後の保健教育の授業では、情報を知るだけでなく、トレーニングやエクササイズ形で繰り返し行うことができる実践がより効果を上げると考えられる。体力トレーニングも継続しなければ、効果はなくなってしまふ。同様に脳・神経系も体の一部であるため、効果の維持には実践活動の継続が必要となる。

しかし、欧米で効果を上げている技法を参考にしても、そのまま日本に導入することは、検討する必要があると考えている。特に日本には、芸・武道の文化があり、これらの持つ良さも融合することで、日本人になじみやすい心の健康実践法が生み出されると思われる。

ところで、脳神経系の発達は、12歳前後ではほぼ完成することが知られている。繰り返し実践することで脳は可塑性を発揮し、習慣となっていく。したがって、心の発達の基盤もこの幼少期にしっかりと取り組みたいものである。

幼少期の学びは、特に遊びを中心に行われる。

古田<sup>17)</sup>は運動あそびについて、あそび、楽しみ、フロー理論の観点から、子どもが我も時間も忘れて遊ぶ条件について検討している。

野井<sup>3)</sup>は、子どもの体の自律神経機能や脳機能の改善方法としてとして、じゃれつき遊び、わくわくどきどき活動、長期キャンプでの便利さから離れた生活、光・暗闇・外遊びが効果を上げたこと、そして、何事も良い加減で生活の中に取り入れることを提案している。

このように、保健体育や健康教育の内容は遊びの要素を多く取り入れ、スポーツや運動技術の習得だけではなく、楽しい活動体験として「心を育てる技術」教材検討が進むことが望まれる。

## まとめ

本研究では、現代に応じた幼少期の「心と体の健康」について考察し、学校教育の中の保健体育・健康教育の課題を見出すことを目的とした。

子どもたちの心や体の問題は、自律神経・前頭葉機能の発達問題と機能不全がみられ、その原因として、保健教育の中で、健康観の育成や自分の健康を実践していく情報、技術、実践が不足であったこと、精神的要素についての研究が進まなかったこと、あるいは取り込まれてこなかったことが考えられる。

日本人の子どもの心や体は、100年前までは大家族で、地域全体で群れて生活していたことで、学校教育の中で取り上げなくても当たり前で育ってきたと考えられるが、都市化、核家族化、機械化、IT化などによって、生活環境は、密から隔離、運動から非運動、日中の時間拡大（睡眠不足）にシフトし、家庭や地域では発育・発達しにくい環境であると考えられる。

今後は、幼少期から自分の健康を実践するために内容を充実させ、ふさわしい教材研究を進めていくことが課題になろう。

健康教育を遊びの要素を取り入れた学びとして実践し、学校に行くのが楽しくてたまらないような場所にしたいものである。身体的にも精神的にも社会的にも健康な人間の状態になるような健康教育の可能性に期待したい。

## 参考文献

- 1) 中央教育審議会答申 体育科、保健体育科における現行学習指導要領の成果と課題 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編 文部科学省2017.
- 2) 野井真吾 子どもの中からだと心 白書2020 子どもの中からだと心・連絡会議有限会社ブックハウス・エイチディ 2020.
- 3) 野井真吾 “子どもの中からだとクライシス” かもがわ出版 2021.
- 4) 中道泰子 現代の子どもを取り巻く現状と課題についての一考察 —「キレル」ところをつなぐ— 佛教大学教育学部論集 第31号 107-122 2020.
- 5) 杉田秀二郎 文部省学習指導要領（保健）の内容の変遷およびそこにみられる健康観 健康心理学研究 Vol.11 No.2 58-75 1998.
- 6) 猪飼道夫 体力の科学—スポーツへの応用— コロナ社 1966.

- 7) 浅田隆夫 「心と体を一体として捉える」ということについて—実践的・直接体験を発現させるもの— 学体連会報 36 p.1 1999.
- 8) 鈴木はる江 こころとからだ繋ぐメカニズムの基礎 心身健康科学概論 (第2版) 人間総合科学大学 2013.
- 9) 滝川一廣 子どものための精神医学 医学書院 2017.
- 10) 筒井末春、大谷純 行動の生命科学 行動科学概論 人間総合科学大学 2008.
- 11) WHO 編 WHO・ライフスキル教育プログラム 大修館書店 1994.
- 12) J. カバットジン マインドフルネスストレス低減法 (株)北王路書房 2007.
- 13) ダニエル・ゴールマン、リチャードJ・デビッドソン 心と体をゆたかにするマインドエクササイズの証明 パンローリング株式会社 2018.
- 14) 古田 瑞穂 心と体の一体化を実感する授業実践の試み 体づくりと保健を融合させた保健体育教材研究 筑紫女学園大学教育実践研究 第4号 256-269 2017.
- 15) 芦谷道子、伊藤靖、村田吉美、中川栄太 マインドフルネス・プログラムによる小学生に対する心理教育アプローチ 滋賀大学教育学部紀要 67 109-122 2017.
- 16) 名嘉一幾、郷堀ヨゼフ、大下大圓、得丸定子 学校における瞑想実践とその評価 上越教育大学研究紀要 31 253-264 2012.
- 17) 古田瑞穂 運動遊びの内容を再考する—幼少期の発育発達特性と楽しさの観点から— 119-135 新時代に対応した持続可能な保育・初等教育の在り方 筑紫女学園大学初等教育・保育研究会 株式会社 郁洋舎 2021.
- 18) ジョンJレイティ・エリック・ハイガーマン 脳を鍛えるには運動しかないNHK 出版 2009.
- 19) 野崎大地 子どもの動きと脳 体育の科学64 11 765-769 2014.
- 20) 津田真人 ポリヴェーガル理論を読む からだ・こころ・社会 星和書店 2019.
- 21) ダニエル・ゴールマン EQ こころの知能指数 講談社 1996.
- 22) 津田真人 ポリヴェーガル理論を読む からだ・こころ・社会 星和書店 2019.

(ふるた みずほ：人間科学科 初等教育・保育専攻 教授)



