

「低体温傾向」にある生徒と「心の健康調査」の結果との関係について  
—（第2報：保健体育科として、改善するためにできること）—

筑波大学附属駒場中・高等学校

保健体育科	加藤勇之助	入江友生	岡崎勝博
	合田浩二	中西健一郎	
養護教諭	根本節子	池田千代子	

## 「低体温傾向」にある生徒と「心の健康調査」の結果との関係について

— (第2報: 保健体育科として、改善するためにできること) —

筑波大学附属駒場中・高等学校

保健体育科 加藤勇之助 入江友生 岡崎勝博  
合田浩二 中西健一郎  
養護教諭 根本節子 池田千代子

### 要旨

平成16年度の高校1年生(55期生)は、中学3年時から引き続き、加藤が保健体育の授業を担当してきた。昨年度同様、自分の健康課題に対する実践力を育成するために、保健の授業では次の3つのキーワードをもとに展開してきた。①みいだす(自分の健康を振り返り、健康課題に気づく)②さぐる(自分の健康に対する課題を追求しようとする)③いかす(自分なりに課題に対応する方法を見出す。そして、自分の実方法や、その実践によって改善された点などを情報発信していく)。今回の体温変化を手がかりとした授業報告では、昨年度の調査で明らかになった、「低体温傾向」にある生徒と心の健康問題について、その後の指導を通じてどのような変化が生じているのか、連絡進学者と高校入学者では違いがあるのかどうか、という2点を中心に研究してきた。

昨年度「心の健康調査」で問題傾向があると判定を受けた生徒16名のうち、11名が「低体温傾向」にあることが明らかになった。健康・体力問題に重点を置き、指導し続けてきた結果、今年度、その11名についてみると、そのほとんどの生徒が心身どちらかの面で改善されていることが判明した。

次に、高校入学者についてみると、42名中21名が低体温傾向にあることが判明した。しかし、「心の健康調査」において問題ありと診断された生徒は1名のみで、この1名は「低体温傾向」ではなかったのである。昨年度、連絡進学者のみの調査では、低体温傾向と心の問題との関係が密接なものにあることを報告したが、今年度の高校入学者にはその傾向は当てはまらないことになる。とすれば、本校の中学在学中に心の健康問題に悪影響を及ぼす何か原因があるのかもしれない。岡崎らによる心の成長過程についての研究によると、本校生徒の心の「くずれ」の問題との関係が浮かび上がってくる(\*1)。この点に関しては、今後さらに継続して研究をすすめていく必要がある。

保健体育科の体温変化に着目した授業の取り組みについての成果も、本研究では個人を追跡調査することができたので、より詳細な状況が把握できた。指導効果も出てきている。生徒自身が健康・体力問題に積極的に取り組む姿勢が、この学年のロードレースへの意欲の高さにもうかがわれる。しかし、高校入学者における「低体温傾向」の多さ、昨年から全く改善されていない一部生徒の存在、そして、今年度新たに低体温傾向になってしまった生徒の出現は、またいつ不健康集団へ逆戻りしてしまうかわからない状況でもある。今後、より一層、個人の健康レベルを引き上げ、知識や経験を他者に情報発信し、共有していくことで、集団の健康レベルを上げていく雰囲気作りが必要であると考えている。

### 1. はじめに

<高校1年生の保健体育授業について>

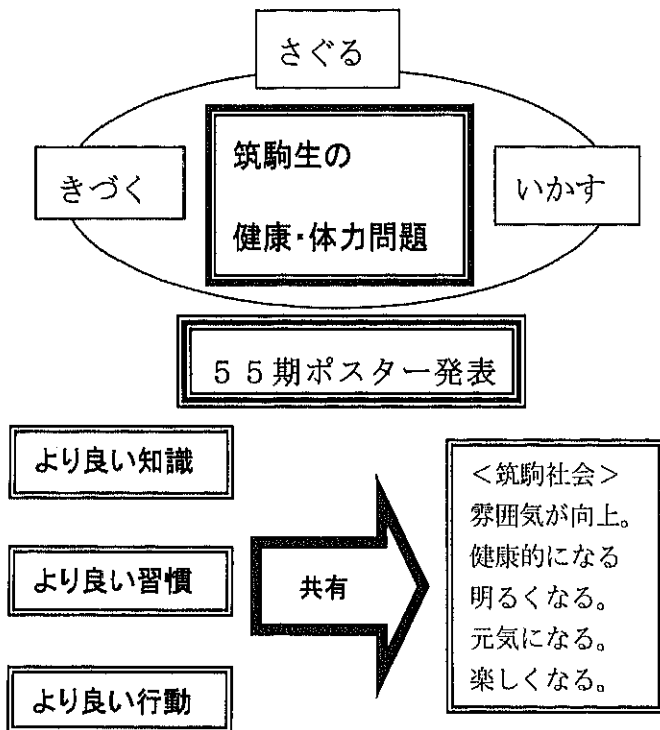
現在、本校55期高校1年生を対象に行っている保健体育の授業目標は、「健康課題に対応できる実践力を育てる」ということである。

実技体育では、「する」「みる」「ささえる」という3つのキーワード、保健ではみいだす(自分の健康を振り返り、課題に気がつく)・さぐる(自分の健康に対する課題を追求しようとする)・いかす(自分なりの方法を発見し、実践し、改善された点などを他者に情報発

信していく)と言う3つのキーワードをもとに、生徒が主体的にナレッジマネジメントを活用し、ヘルスポモーションを展開していきたいと考え指導し続けている。

個人の健康課題に対応できるレベルを向上させ、各個人が情報発信し、その知識を集団が共有できるようにしていくことで、集団の健康課題に対応できるレベルが向上していく。意識の高いレベルにある集団に属する個人もまた、健康に関しての意識が高まり、さらに向上していく。

今年度は「いかす」授業実践として、2学期の後半から、健康問題についてのポスター作りを、グループ毎に行ってきた。このポスターによって、まずは本校生徒に対して、55期生が健康体力問題についての情報発信を試みてみた(図1)。



(図1)

<健康・体力観の向上>

55期生では昨年度中学3年時にも同様の調査を実施した。その後、授業を通じて考察する中で、少しずつであるが、自分自身の健康体力問題についての意識が高くなってきている。

<コミュニケーション能力不足>

しかしながら、前述の「いかす」という観点からみると、彼らには決定的に不足していることは、コミュニケーション能力である。他者との関わり合い、友人関係の構築が苦手で、知識や習慣、行動を共有し、他者に発信していくことが困難な場面がある。この点に関しては、2学期の前半に、保健授業において、集中的に時間を割いたが、当然のことながらその程度では改善されたとは思えない。今後も、継続的に根気良く指導していかなければならないところだ。

<体温変化に着目した健康指導の経緯>

中1・中2の段階から、QCシートを記入  
(この段階では体温についての意識は低い)



中3の2学期に1日の体温変化を記録  
(低体温傾向者が多い集団であることを意識)



中3の3学期にロードレース練習の時期に合わせ、3週間ほど起床時体温を記録  
(規則正しい生活と起床時体温との関係を理解)



高1の2学期に一日の体温変化を記録  
(高校入学者は、はじめて体温変化を記録)



高1の3学期に、健康体力問題に関するポスター発表会を実施  
(いくつかのグループが体温に着目した発表)

生徒の健康・体力問題についての意識変化を知るようなアンケートを今年度は実施していないため、あくまでも主観的なものの見方になってしまうが、体温変化に着目した健康指導は、生徒の中に着実に根付いてきているように感じられる。その一例として、高1の3学期のポスター発表会において、体温変化が健康状態を知る一つの指標であるという内容のものが複数出てきた。心の問題との体温との関係は、デリケートな問題のため、授業で本格的に取り上げていなかったため、ポスター発表においても、心身の相関について調べたものはなかった。

来年度の授業では、心身の相関を意識できるようなアンケート調査なども実施していきたいと考えている。

<心の健康調査について>

今年度も本校で毎年実施されている「心の健康調査」の結果からも考察してみた。昨年は全体の傾向について見たが、今年度は、継続的に個人の変化について追跡調査をした。

今年度気が付いたことであるが、心の健康調査の実施時期と、体温を測定する時期がずれている点も、来年以降考慮していく必要があると思う。保健体育科で独自のアンケートを作成していくことなどを検討中である。

<心の健康調査：連絡生と高入生との違い>

今年度は偶然の結果かもしれないが、低体温傾向者について、連絡進学者と、高校入学者とを比較した場合、興味あることを発見した。

昨年度は心の健康調査で問題がある生徒と、低体温傾向にある生徒との相関が高かったわけだが、高校入学者についてみると、低体温傾向にある生徒が多いにも関わらず、その低体温傾向にある生徒に心の健康状

態に問題は一人も見られなかったのである。こうなると、本校の中学生の時期に、心の健康に影響を及ぼす何かがあるのかもしれない。この点に関しては、今後、調査していく必要があると思う。

### 1. 実践方法

今回の研究では、昨年度、文化祭後に実施した起床時体温調査以降の実践である。そのため、55期生が中学3年生の2学期後半からの授業、そして、4月になり、新たに高校入学者42名を加えて、高校1年生になってからの授業実践によるものである。

#### <対象>

55期生 160名

#### <実施時期とその内容>

順番に記すと以下のようになる。

- ① 55期生が中3時の3学期初めからロードレースまでQCシートを記録し、約3週間起床時体温を測定。
- ② ロードレース後に感想文を提出。
- ③ 55期生が高1時の夏季休業前に「心の健康調査」を実施。
- ④ 55期生が高1になり、文化祭後の代休期間のいずれか一日を利用し、起床から就寝まで、最大11回の腋下体温計測を行い、その体温変化を記録し提出。

#### <体温調査について>

- ① 中3時のロードレース前には、起床時体温を各自測定し、QCシートに記入し、ロードレース後に平均体温を算出し、提出する。
- ② 高1の文化祭代休時の体温測定では、中3時に実施した方法と同様である。文化祭の代休期間を利用して、基本的に一日中自宅で過ごすことができる一日を選び実施する。
  - \* 昨年度の経験から、なるべく朝、普段学校に行く時間に起床し、体温を計測するように注意した。
  - \* 手軽に実施できるように脇の下で体温を計測する。
  - \* 測定する前には必ず10分間の安静座位をとる。その後、安静座位の姿勢のまま計測する。
  - \* 計測は、起床直後、7時、8時、10時、12時、14時、16時、18時、20時、22時、就寝直前の11回を原則とする。

### 3. 結果

今回の結果については、昨年、55期生が中3時の文化祭前の結果と比較しながら、時間の経過とあわせて記述していく。

#### <昨年度の報告から>

55期中学3年生  
低体温傾向の生徒 41名

#### (心の健康調査)

55期中学3年生  
心の健康で問題を抱えている生徒 21名

#### (心の健康調査と体温調査未提出者の関係)

この21名中、5名は未提出

つまり、体温調査を提出し、なおかつ心の健康で問題を抱えている生徒は16名である。

心に問題を抱えている生徒の16名中、11名が低体温傾向の生徒であった。

つまり、心の健康問題と低体温傾向は密接な関係にあるのではないかと昨年度はまとめた。

#### <ロードレースへの取り組みを活かして>

55期生が中3の2学期後半には、低体温傾向の生徒が全体の3分の1を占めていることと、心の安定とも関係が深いことが判明したため、その後の授業では、生徒の健康的な生活を実践していく力を身につけさせることに重点を置いた。

#### 55期生ヘルスプロモーション活動開始

#### <ロードレース期間の起床時体温について>

- ① 2学期後半の特別授業期間に、ロードレースに向けての保健の授業を実施した。
- ② その授業内容としては以下の通りである。
  - ・ 55期生の3分の1が低体温傾向であることと、平均睡眠時間が6時間台である現状を知る。
  - ・ 心身のバランスについて理解する。
  - ・ 本校生徒は理解しているにも関わらず、現実には、運動・休養・栄養の3つのバランスが悪く、常に慢性疲労の状態になっている。
  - ・ 3学期に入り、ロードレースに向けて、約3週間という短期間ではあるが、この期間は、

自分ができる最も健康的な生活をしてみる。

- ・ 自分なりの目標をしっかりと設定して、ロードレースに臨む。

③ 3学期の初めより、QCシートを記録した。

④ ロードレース後に以下の結果が出た。

平均睡眠時間は、7時間18分

起床時平均体温 36.13℃

(前回文化祭代休期間時では 36.04℃)

この程度の差であると、測定上の誤差範囲のようにも受け取られるが、35度台の人数をみると、

起床時平均体温が35度台の者 24人

(前回文化祭代休期間時では 41名)

秋に比べ、その数が約半数まで減少している。

⑤ ロードレース後、生徒に感想を提出させた。以下に代表的な感想を列挙する。

<代表的な生徒の感想>

- ・ 夜更かしをしなくなり、生活のリズムが改善された。
- ・ 朝の体調が優れ、朝食がちゃんと食べられるようになった。
- ・ 運動量が確保されているため、毎日熟睡できた。
- ・ 生活が改善されたため、風邪などをひかず体調面で優れていた。
- ・ 睡眠が足りない時に疲労度が高い。病気で体調が悪いのか、睡眠不足によるものなのか、その区別がしっかりつけられるようになった。
- ・ 毎日、深い睡眠が確保でき、そのため、頭の回転も速く、勉強の効率も上がった。
- ・ 食事・運動・休養のバランスがとれ、便通なども面でも改善され、体調がかなり良く感じられた。
- ・ 体調が優れ、充実した日々を過ごせていたため、精神的にも良かった。
- ・ ストレッチをすることで、翌日の疲労度がかなり低くなることがわかった。
- ・ 勉強時間が足りないことがわかったので、今後、けじめのある時間の使い方をしていきたい。
- ・ ストレッチを毎日行うことで柔軟度が明らかに向上した。またトレーニングも継続的にを行い、その回数が増えていくことがわかったので、今後も続けていきたい。
- ・ この期間、全く体調を崩すことがなかった。喘息の症状も全く出なかった。

- ・ やはり休日の生活が良くないので、今後は休日の生活のあり方を考えていきたい。
- ・ 休日の生活の悪さが、月曜に悪影響していることが実感できた。
- ・ 朝食をしっかりと食べることで、早弁しなくなった。
- ・ 授業中、眠くならず集中して授業を受けていることが多くなった。
- ・ なんとなくダラダラと生活するのではなく、目標も持って生活することで精神的にも良かった。

<ロードレース期間の生徒の様子>

非常に多数の生徒が意欲的に取り組んでいる様子が明らかであった。他学年と比較しても、不参加の生徒数は極めて少なく、ロードレース練習の授業見学者の少なさも目立った。生徒の感想からも、満足度が高いことがわかった。

生徒自身、運動・休養・栄養のバランスを考え、健康的な生活を心がけることで、起床時体温にも変化が現れること、体調の面で改善されることなど、身をもって経験することができたようだ。

55期生が中学3年生の3学期は心身ともに非常に安定した時期であったように思われる。

そして、55期生が高校生になり、高校入学者も新たに42名を迎えて新たなスタートを切った。

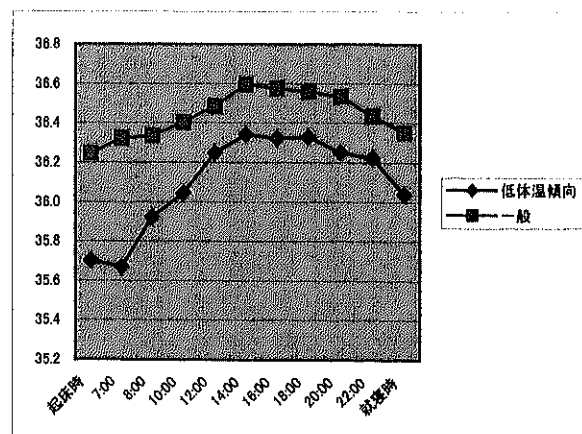
次に、昨年度と同時期の文化祭後に調査した結果である。

<高1文化祭代休期間中の体温について>

(1) 高1レポート提出者149名中、

起床時体温が35度台の者 54人

(2) この54名を低体温傾向にあるとしてグループとし、以下グラフで示した。



(3) 高校入学者について

起床時体温が 35 度台の者 21人

\* この数は、今年度高校入学した生徒 42 名の半数にあたる。

(4) 連絡進学者について

起床時体温が 35 度台の者 33人

(5) 連絡進学者についてみると、数字の上では、中3では41名だったのが、高1では33名となり8名の減少といえるが、その中身についてみると以下ようになる。

- ・ 中3で低体温傾向にあった41名のうち、半数近くの19名は起床時体温が36度を上回り、低体温傾向を脱している。
- ・ しかし、22名は今年度も低体温傾向にある。
- ・ さらに新たな11名の連絡進学者が、低体温傾向に加わってしまったことになる。

<新たに加わってしまった11名について>

心の健康調査の結果と照らし合わせてみると、以下のような結果が出た。

11名中、3名

低体温傾向になり、今年度の心の健康調査で、昨年は見られなかったが、今年度の調査では問題ありとの判定されてしまった生徒である。つまり今年度になって、心身のバランスを崩している生徒である。

11名中、1名

中3時は起床時体温が36.0度と低体温傾向に近く、中3時にも心の健康調査で問題ありと診断されていた。今年度は、35度台となってしまう、昨年と同様、心の健康調査で問題ありと判定されている生徒である。つまり心身ともにあまり改善されていない生徒である。

<高1 心の健康調査結果と体温の関係>

- (1) 今年度の、心の健康調査で問題を抱えている生徒と判定を受けた者は、20名。
- (2) 心の健康調査で問題を抱えていると判定を受けた、高校入学者は1名のみであり、この生徒の起床時体温は36度台。
- (3) つまり、問題を抱えていると結果が出た生徒

は、20名中、19名が連絡進学者。

- (4) 低体温傾向にあり、しかも心の健康調査で問題ありと判定された生徒は、5名、うち4名は前述の通り。
- (5) 残り1名は、昨年度も、今年度も低体温傾向であり、しかも心の健康調査で問題ありと判定されてしまい、心身ともに改善されなかった生徒(表1、K君)。

<追跡調査結果>

下の表は、中3の時に低体温傾向で心の健康調査で問題を抱えていると判定を受けた11名について追跡調査してみた結果である。

高1・組		起床時体温			心の健康状態		
		中3	高1	改善	中3	高1	改善
1	A	35.7	35.8		×	無	◎
	B	35.6	36.0	◎	×	無	◎
	C	35.5	未	?	×	未	?
	D	35.8	36.2	◎	×	×	
	E	35.9	36.1	○	×	×	
2	F	35.7	36.1	◎	×	×	
3	G	35.0	35.9	◎	×	無	◎
	H	35.9	36.1	○	×	無	◎
	I	35.8	35.7		×	無	◎
4	J	35.5	36.2	◎	×	無	◎
	K	35.9	35.8		×	×	

(表1) 中の記号は以下の通りである。

◎：改善 ○：多少の改善

×：心の健康に問題ありと判定

無：心の健康に問題なしと判定

未：実施していない

<11名の特徴について>

私が現在、55期生高校1年時の担任団であり、中3時には保健体育の授業を通じて、1年間接していたため、中3から高1にかけての11名の変化について、簡潔に記してみる。

A君：低体温傾向は改善されていない。しかし、心の健康調査では問題無しの判定である。生活態度などを見ていると、中3時と比べて、極めて改善されているとは見えない。自分の健康・体力問題について積極的にとらえることができていない。

B 君：起床時体温も改善され、しかも、心の健康調査でも、問題無しの判定を受けた。

中3時に比べ、体育に取り組む姿勢も良くなり、以前は全く球技に参加できなかったが、高1になり、チームの一員として参加できるようになった。健康・体力問題にも関心が出てきた。しかし、まだコミュニケーション能力には大きな問題を抱えている様子。

C 君：以前は何事に対しても、無気力な所があったが、自分の興味ある部に加入できたことで、学校での居場所が確立した。さらに、成果も出たことで、随所に自信を覗かせる。以前は暴力的な面もあったが、最近は落ち着いてきている。しかし、残念ながら、今回の調査では、心の面も、体温の面も未提出であるので、客観的な変化がわからない。

D 君：起床時体温が非常に改善された。しかし、心の健康調査では今年も問題ありの判定を受けている。中3の頃は、問題行動も起こしたことがあったが、高1になってからは、表情も明るくなってきた。クラス議長団で、リーダーシップも発揮し、運動系の部に属し、積極的に取り組んでいる。

E 君：起床時体温では改善傾向にあり、健康・体力問題への興味・関心も高くなってきている。自分のコミュニケーション能力の不足という問題点を自覚し、なおしていきたいと考えている。今後、成長していくにつれて、心身のバランスがとれていくことが予測される。

F 君：起床時体温に関しては非常に改善された。中3の頃と比較して、言動にも落ち着きを感じられるようになった。今回の調査結果では、心の健康面での変化がなく、問題傾向ありの判定を受けていて、中1の時から継続してしまっている。しかし、運動系の部活動にも積極的に取り組む姿も見受けられ、今後、成長していくにつれて、心身のバランスがとれていくことが予測される。

G 君：起床時体温は依然、35度台ではあるものの、非常に改善されている。心の健康調査においても、中3時と比較して、今回は問題傾向がなくなり、改善されている。今後、より自分の健康・体力問題に意識が高くなることで、より改善していく可能性のある生徒である。遅刻がまだ多い点

が気になるが、運動系の部に属し、熱心に取り組んでいる。

H 君：起床時体温も改善され、心の面でも安定してきている。中3の頃は無理に学校の中で、良い子を演じようと、例えば、大きな声で明るく返事をしたりしている姿が目立っていたが、最近はそのような傾向少なくなり、心身のバランスが取れてきたように思われる。

I 君：起床時体温は以前と全く変わらない。心の健康調査では、中3時には複数の問題点が指摘されていたが、今回の調査では無くなっている。表情は中3の時と比べて明らかに豊かになっている。しかし、健康・体力問題に関しての興味は薄く、自分の生活面の改善を積極的に取り組んでいこうとはしていない。

J 君：中3の時から学業面では優等生的な存在であった。しかし、健康・体力面に不安があり、部に関しても、中3の時に属していた運動部を退部し、一時期、学校生活の中での居場所を見失っていた。しかし、その後、新たな部に属することで、再び居場所と友人関係が構築され、心身ともにバランスがとれ、低体温傾向も非常に改善された。

K 君：ロードレース大会では上位に入賞し、運動部に属し、表面上、健康・体力面で全く不安がないように感じとられる。しかし、実際は神経質で線の細さを感じさせる生徒である。起床時体温も改善されず、さらに、心の健康調査においても、昨年同様の問題傾向が現れ、全く改善されていない。今後、面談などを通して、家族関係などを含め悩みを聞きだしていくなどの対応をしたい。

#### 4. 考察とまとめ

本研究では55期生を対象に、中学3年生の時から、高校1年生にかけての変化を探るための追跡調査である。第1報では、この学年の低体温傾向にある生徒数が、全体の3分の1存在すること、さらに、心の健康調査で、問題を抱えている生徒は、高い確率で低体温傾向(16人中、11人)であったこと、が判明した(\*3)。

生徒に対しては、心の問題というデリケートな部分が含まれているため、低体温傾向と心の健康との直接的な関係を指摘しての指導ではなく、自分の体温を手がかりとして、健康および体力の保持増進の必要性に

ついて指導を継続してきた。さらに、個人レベルで終わることなく、全体に「いかす」ことで55期全体の雰囲気向上を目指してきた。そして、他者への情報発信ということを常に意識しながら取り組んできた。

では、昨年からの変化について考えてみる。

中3の文化祭の時期と比較して、ロードレースの時期の健康状態は明らかに向上している。生徒の感想から見ても、日常自分たちの生活習慣の悪さに気づき、改善することで、心の状態にまで影響を及ぼす点が理解されたことであろう。

次に、55期生が高校1年生になった時の結果より比較してみる。新たに高校入学者42名が加わった。

高1での体温調査時期は、昨年度と同じ文化祭後である。その結果によると、低体温傾向にある者は、やはり全体の3分の1存在していることが明らかになった。傾向を表すグラフも昨年度とほとんど変わりが無い。となると、1年間の指導効果が「全く無し」と言うことになるのであろうか。いや、そうではないようである。

高校入学者のみ調べると、42名中、半数の21名が低体温傾向にあったのである。これは、本校での教育を受けていないため、仕方のないことで、おそらく来年度は、高校入学者の低体温傾向者は減少していくことが予想される。

連絡進学者について詳しく調べてみると、昨年の41名は、今年、約半数の22名に減少したのである。これは指導効果の表れと言えよう。しかし、この22名は遺伝的なものが影響して低体温傾向であれば、仕方のない部分もあるが、仮に、分かっているながら自分の生活習慣を改められなかったら、指導する側にとって困難な問題と言えよう。しかし、根気よく継続して指導し続けていかなければならない。

次に今年度になって、新たに低体温傾向になった11名についてである。この生徒らの心の健康調査についてみると、うち3名は、昨年は問題が見られず、今年度、低体温傾向になるとともに、心に問題を抱えてしまった生徒である。

またもう1名は、昨年度も心に問題ありと判定を受け、起床時体温は36.0度と低体温傾向に近い値を示していた。今年度は35度台となってしまう、昨年度同様心に問題を抱えていると判定を受けていることから、心身ともに改善されていない生徒である。このように極少数ではあるが、昨年に引き続き心身のアンバランスがある生徒が存在している。

さらに1名(K君)は引き続き低体温傾向にあり、しかも心の健康調査で問題ありと今年度も判定を受けている。表面的には体力もあり、ロードレースでは上位入賞をし、いかにも健康的な生徒のようである。しかし、体温に関しても、心に関しても改善されていない。このように、表面的な学校生活を見ているだけでは、この生徒の抱える問題は確実に見逃されていくであろう。本調査をすることで、この1名が明らかになったことは非常に意味あることだ。

これらの要注意生徒に関しては、保健体育科だけの指導にとどまらず、担任団、養護教諭、そして教科担当者などの協力を得て、複数の教員が様々な角度から接し、対応していくことが望ましいと思われる。

今年度の心の健康調査によって、問題を抱えていると判定を受けた生徒は、全体で20名であった。このうち高校入学者は1名のみで、その1名も起床時体温に関しては36度台であった。という事は、19名は連絡進学者ということになる。起床時体温に関して言えば、21名もの高校入学者が低体温傾向であることを考えると、昨年結果から言えば、高校入学者の中にも低体温傾向であり、心に問題も抱えてしまっている生徒がいても不思議ではない。しかし、今年度の結果は、昨年度の結果が全く当てはまらなかったことになる。

そう考えると、本校の中学時代のあり方、指導方法に、心の問題を引き起こす原因が何かあるのかもしれない。

本校の岡崎らによる中高6年間における心の成長過程の分析調査によると、中学時代に起こす混乱期は、小学校時代には勉強、学校行事などで非常に優位な立場にあった者が、本校では簡単には優位に立てないことを自覚するところより発生している。中学1年生の後半より自己崩壊(自己不信、他者比較)となり、中学2年生の中期から3年の中期まで、自己の再構成開始(自信の獲得、自分は自分)という混乱期があることを述べている。さらに、むしろ早い時期(中学時代前半)の「くずれ」はその後の自己形成にとって、スムーズな展開になると考えている。ただし、「くずれ」を教師はただ見過ごすだけでは、時に、生徒の自己形成に悪影響を及ぼす危険もあることを示唆している。必要以上の介入も望ましくは無いが、「いまこの生徒はどのような状況にあるのか」「それがどのような原因によりもたらされているのか」などを複数の教師の眼を通して理解していくことは不可欠であるという(\*2)。

今回の調査でわかったように、連絡進学者の心の健康問題について考え、改善していく実践をしていかなければならないと思う。そのためには、中学生に対して、教師がしっかりと語ってあげることが不可欠と思われる。学級活動を単に生徒中心の話し合いや、決め



事をするだけの時間として活用するのではなく、私たち教師主導の道徳的な活動が必要なのではないだろうか。学級活動において、決めることや、生徒にやらせることがなければ、多少時間が余っていても早めに解散させてしまうのではなく、週2回の学級活動を充実していかなければならないと思う。

さらにコミュニケーション能力の必要性についても、もっと教師が生徒に説いてあげることが大切なのではないだろうか。本校生徒のコミュニケーション能力が不足しているという点は教師側も認めているが、果たして本当にそれを解決していこうと努力しているだろうか。

また、情報化社会の進歩に伴い、生徒の間にも浸透しているパソコンとの関係についても、問題提起していかなければならない。今回はアンケートも実施していないのであくまでも個人的な考えだが、本校の中学生はパソコンと接する時間が、同年代の本校以外の生徒と比べ、長く、しかも個人所有として利用していると思われる。そして、いわゆる「はまる」状態になってしまい、深夜にパソコンを利用し、睡眠時間も不足していくのである。さらパソコンをツールとして利用するのではなく、一人遊びの道具として、チャットや掲示板への書き込み、インターネット上のゲーム対戦をするなどして利用している。また、学校の提出に関してもパソコンが利用されているケースが非常に多いと思う。本校の中学生にとって、まさに「はまる」条件は明らかに、同年代の中学生と比較してそろっているのではないだろうか。さらに、友人関係を作ること、コミュニケーションをとることが苦手な本校生徒にとって、パソコンを利用することが、彼らにどのような影響を及ぼしていくのかも、どこかで検討していかなければならない課題であろう。

## 5. 今後の展開

55期生の起床時体温と心の健康調査の結果との関係について、中学3年生から高校1年生にかけて、変化の様子について研究してきた。

中学3年生の秋に低体温傾向にある者が、3分の1存在していることが明らかになり、それをきっかけとして、この学年に対しての、保健体育科としてのヘルスプロモーション活動が開始されたのである。その頃を心身ともに不健康である状態の底（不健康状態）と考えると、中学3年生の時のロードレース終了時点で、個人も学年全体の雰囲気は大きく変化し、健康的に良い変化が見られた時期であると思う。

高校入学者が加わり新たに高校生としてスタートしたわけだが、中3の3学期のような良い状態はなかなか長続きはせず、再び下降していった気がする。

高校生になってからは、保健の授業も1単位あるた

め、定期的・継続的に取り組めるため、2学期前半までの授業では、コミュニケーション能力の向上を意図した授業を展開し、どちらかと言えば、心の問題を取り扱ってきた。文化祭終了時点で昨年度と同じく体温調査を試み、心の健康調査との関係を確認することができた。昨年度、低体温傾向にあり、しかも心の健康調査で問題を抱えていると判定を受けた11名についてみると、起床時体温、心の健康調査でどちらか一方は改善されていることになり、この学年に対しての指導効果が出ていることがわかった。保健体育科の立場から心身のバランスを保つために、自分のライフスタイルを見直し、積極的に健康体力問題に取り組む意識を高めてきた結果であろう。

昨年度と比較して、不健康状態にあった底のレベルから見ると、55期全体としての健康体力問題への意識は高まっている。また体温というものが、自分の健康状態を知るバロメータになっていることも生徒に浸透してきている。この点に関しては、高校1年生の3学期に実施した、「筑駒健康問題」としてのポスター発表においても、いくつかの班では体温を手がかりとした発表があったことから判断できる。さらに、ナレッジマネジメントの考え方も少しずつ浸透し、集団に属する個人の価値観も高くなり良い効果が出ていると思う。しかし、高校入学者の半数が低体温傾向にあることや、新たに低体温傾向にある生徒が出現したこと、さらに、指導効果が表れない注意を要する固定した生徒の出現など、油断をすればいつ不健康集団へ逆戻りするかわからない。まだまだコミュニケーション能力の乏しさも問題であり、様々な課題が山積みである。心の健康調査の時期と、体温調査の時期がずれていることも解決していかなければならない課題であろう。来年度は、心の健康調査とは別に心の状態が把握する必要もあるであろう。来年度は55期生が高校2年生になり、学校生活の中心部として活躍する時期であるので、そういう点も考慮しながら、今後とも継続的に指導していきたいと考えている。

## 参考文献

(\*1) 岡崎勝博他、中高6年間における「心の成長過程」の分析、筑波大学附属駒場論集第41集 2001

(\*2) 岡崎勝博他、中高6年間における「心の成長過程」の分析 第2報、筑波大学附属駒場論集第42集 2002

(\*3) 加藤勇之助他、「低体温傾向」にある生徒と「心の健康調査」の結果との関係について、筑波大学附属駒場論集第43集、2003