

(前任校)市立札幌開成中等教育学校 養護教諭 渡辺 千鶴
現 札幌市立星友館中学校

1 はじめに

本校は2015年に札幌市立初中等教育学校として開校した。課題探究的な学習を学び方のベースとし、国際バカロレア(I B)認定校として6年間の連続した学びという特徴を活かし、生涯にわたって学び続ける力の育成を目指した特色ある教育活動を展開している。現在、前期生(中学生)後期生(高校生)それぞれ480名の計960名が在籍している。

2 学校教育目標 「わたし、アナタ、min-na そのすがたがうれしい」

中等教育学校の生徒は、思春期の生徒の誰もが抱える健康課題や発達課題に加えて、2つの課題が上乘せされている。1つ目は地域の友達関係から離れ、新しい人間関係の中で中学から高校という多感な6年間を共に過ごすという課題であり、2つ目はI Bや課題探究的な学習という新しい学びのスタイルへの適応である。これらの課題を解決するためには、強みも弱みも含めた自己理解と、他者という多様性の尊重が大切であり、その上で、間違いを恐れずに安心して自分の考えを発信できる、そして、他者を受容できる集団作りが必要である。親和性のある人間関係の中でより充実した学び合いが生まれ、学校を楽しみと思えることにつながる頑張るエネルギーが湧いてくるものだと考える。その課題解決のプロセスが学校教育目標の意図するものとしてとらえ、学校教育目標を具現化する心の健康教育として開校以来実践しているプログラムが「こころとからだの時間」である。「こころとからだの時間」は今後の学習活動や学校生活、社会生活を豊かなものにするための

ベースとなる、生きる力を育む学習であり、生徒にとって必要なライフスキルを習得し、コミュニケーション能力の育成や、生徒間相互理解の向上と学級・学年への所属感に繋げていくことをねらいとしている。

3 「こころとからだの時間」の位置付け

(1) 特別支援教育としての位置付け

開校初年度に校内特別支援体制を構築するにあたり、「特別支援教育とは、障がいの有無や診断の有無ではなく、その子の抱える困りに気付き、理解し、課題を解決するための支援をすることである」とおさえ、全ての生徒を支援の対象と捉え、自立、社会参加に向けて、生徒の健康問題の解決や、学習上、生活上の困難を克服するための支援を行うことを目的として推進してきた。支援体制は一次的支援、二次的支援、三次的支援の三段階に構造化しており、生徒の発達・成長や学校生活への適応を促すことを目指す予防的・開発的な支援である一次的支援の中に「こころとからだの時間」を位置付けている。

(2) I Bの学習との関連

I Bの授業の中で付けたい力として、①コミュニケーションスキル②社会性スキル(協働)③自己管理スキル(整理整頓・情動・振り返り)④リサーチスキル(情報リテラシー・メディアリテラシー)⑤思考スキル(創造的思考・クリティカルシンキング・転移)という10の「学習の方法・Approaches to learning (ATL)」がある。これらのカテゴリーは生きる力として必要な構成要素そのものであり「こころとからだの時間」の授業の中では生徒の身近な題材をテ

ーマにして学び、教科学習以外の日常的な場面においてもATLを活かすことができることを体感していく。

前期生3年間のこころとからだの時間で学ぶこと

それは、日々の学習活動やこれからの人生に
役立つ根っこの部分です。



「こころとからだの時間」の構成要素

4 実践内容

(1) スクールカウンセラーとの協働

プログラムは前期生を中心とした3年間のプログラムで、月に1回、年間10時間実施している。学年と時期に応じたテーマの全体計画及び指導案は担当者が作成し、授業は学級担任が進めている。日頃の生徒の姿を一番把握し、理解している学級担任だが、そこにスクールカウンセラーが作成するビデオ教材で専門的な心理学の知識を生徒にとってわかりやすい言葉に置き換えて説明を加えることで、知的好奇心の高い生徒にとってより深い納得が得られている。

また、パンダ先生というキャラクターで毎回登場するスクールカウンセラーは、生徒にとって身近な存在になり、カウンセリングを受けることへのハードルを下げる効果も生まれている。

例えば、受験を控えた一人の高校生の相談の中で、「内容がとても参考になったので、受験生である自分たちの学年全体にこの話をしてほしい」という要望が上がり、学年全体に「受験期を乗り越えるコツ」の講話の時間を設けることになったことがある。個別のカウンセリングの経験がない生徒にとっても、中学生の時から

「こころとからだの時間」で関わってきた身近な存在のカウンセラーの言葉は生徒にとって受け入れやすく、納得のいくものとなったようだ。

(2) グループワークで自己理解・他者理解を深め、多様な考え方を交流する

授業はグループワークなどを取り入れたアクティブラーニング型を意識している。その日活動するグループ作りも含めて毎回アイスブレイキングから始めており、これだけでも生徒たちの笑顔が溢れる。そして、テーマの説明、グループワーク、シェアリング、パンダ先生のビデオ解説、振り返りというパターンで進めている。

新しい仲間との出会いとなる学年の始まりの時期には自己理解・他者理解をテーマとして設定している。例えば1年生で行う「つぶやきチェンジ」の授業では、同じ出来事に対しても人には人それぞれに最初に浮かぶ考え方があり、多くの方は自分と同様の考え方であろうと思いがちだが、他者と交流してみると違う考え方があることに気付く。自分の考え方の癖を知った上で、考え方を変えたり、広げたりすることが苦しくならないためのこつであることを学んでいく。

つぶやきチェンジ!

こころのつぶやきを見直す
こころのスキルを学ぼう



人にはそれぞれの考え方のくせがあります。6月のここからでは自分の「考え方のくせ」を知り、考え方をひろげる大切さとその方法を学びます。


実践例「つぶやきチェンジ」のスライドより

また「問題解決の方法」をテーマにした授業では、グループワークにより、自分一人では思

いつかなかった問題解決の方法が他者との交流でよりたくさんの解決方法を見出すことができる。正解のない問いに対し、各自の考えを躊躇なく交流する場合は、自分とは違う他者の考えを新鮮に受け止めたり、相互作用により新しい発想が生まれたりすることに繋がっている。

**パンダ先生からの
ワンポイントレクチャー
問題解決の方法**

「もうだめだ」って
一つのアイデアにとらわれちゃうと
とっても苦しいよね。でも、本当に
もうだめなのかな？
他にアイデアはないかな？
アイデアをたくさん生み出して
みたら、解決の糸口が見つかるか
もしれないよ。



実践例「問題解決の方法」のスライドより

(3) 中高一貫校ならではの異学年交流の実施

「会話上手になろう」というテーマの授業では、中学2年生と高校1年生がペアになり、中学生の悩み相談に高校生が対応する場を設けている。多くの中学生にとって、今苦しんでいる困りごとに対し、経験者である高校生から適切なアドバイスをもらうことで、先の見通しがもてたり、高校生のコミュニケーション力に憧れ、目標にしたりする場となっているが、同時に高校生にとってもアドバイスをすることにより、自己を見つめ、振り返る場にもなっている。また、高校生から学んだコミュニケーションや傾聴のスキルを活かし、2年生が1年生の相談役になる中学生同士の異学年交流の場も設けている。



■今日は先輩と話して、今まで悩んでいた悩みもほとんど解決できたし、開成ならではの悩みも先輩なりの解決方法を教えてくれてとてもためになりました。教科の課題のことや、勉強方法、友達関係のことも聞けたので、今後活かしたいと思います。

■先輩から理系の学習方法を学び、さすが2年生だなと思ったと同時にたくさん話せることへの喜びを感じました。話す・聴く上で相手に心を開くことが必要だと感じました。

■先輩は皆フレンドリーで、初対面でも明るく話してくれ、話が詰まったときもうまく盛り上げてくれました。自分も後輩と明るく話せるようになりたい。

「会話上手になろう」中高生の交流の場面
実践例「先輩から学ぼう」振り返りより

(4) 生徒の「振り返り」を活かす

授業のまとめとして生徒が記入する「振り返り」の文章は生徒理解の貴重な財産であり、生徒の内面や変容を知ることができる。ここから教育相談に繋がることも少なくない。

5 終わりに

中高生という多感な時期において、友人や家族との関係性や学業・進路の不安などの悩みは尽きない。生徒の心の健康を保つ上で大切なことは「選択肢は1つではない」ということを実感することではないだろうか。

問題解決の方法やストレスフルなことが起きた場合の対処(コーピング)の方法を他者との交流を通して身に付けること。また、他者と交流したり、相談したりすることにより、多くの選択肢を得ることができるという経験を積んでおくことは、生徒の今だけでなく、これからの人生において必ず役に立つと考える。生徒が人生の岐路で立ち止まったときに、しなやかに生きる選択肢を見つけることができる人になってもらいたいと願い、「こころとからだの時間」が、少しでも生徒の生涯の心の健康のために有益な時間になるよう、さらなる工夫や改善を加えながら継続していくことを目指したい。