

## 寄宿舎生活における令和3年度～5年度の生活目標の取組

### ～自分の健康に対する意識を確立させる～

#### 寄宿舎

本校寄宿舎では、卒業後のことを見据えて「年間生活目標」という舎生の実態やニーズに合わせた重点的な目標を設定し、生活全般の意識付けや習慣の定着を図っている。令和3年度から令和5年度の3年間は「自分の健康に対する意識を確立させる」を目標に、主に舎生が自身の健康維持・増進に関する意識を高めるための取組を行った。ここではその取組や課題について報告する。

キー・ワード：生活目標 健康安全の習慣 健康管理

#### 1. はじめに

本校寄宿舎は高等部以上の多様な年齢の舎生が生活している。舎生の生活の場であると同時に、卒業後に向けての生活指導として、様々な取組を行っている。その中の一つに「生活目標の指導」がある。

「生活目標の指導」は昭和58年度から取組を始め、「行動記録」を基に定めた7つの領域（基本的な生活習慣・健康安全の習慣・学習生活・経済生活・社会適応・言語生活・余暇活動）の項目の中から目標を取り上げて舎生全体に対して一斉指導を行っている。

#### 2. 生活目標の概要

生活目標の指導については、生活目標・個別目標指導係を中心に原案を出し、寄宿舎部会において検討、取り組みを決めている。年度毎にテーマを変えて行っていたが、平成23年度からは、同じテーマを繰り返し行うことで舎生への意識付けにつながるのではないかという意見を踏まえて、3年計画で進めている。

指導の手立てとして、舎生向けに生活目標のテーマを掲げ、小人数による話し合い活動や身近な教材を利用した一斉指導等を行っている。

#### 3. 令和3年度～5年度の生活目標の概要

令和3年度から令和5年度は、昨今の新型コロナウイルス感染症の流行により「健康安全の習慣」に

重点をおいて指導を行った。ここでは、3年間の取組を報告する。

##### (1) 年間生活目標

「自分の健康に対する意識を確立させる」

【舎生に向けたテーマ】

「自分の健康を作るのはあなた」

##### (2) ねらい

- ①自身の健康管理が集団全体の健康的な生活に繋がることを知る
- ②健康的に生活するための知識を深め、生活に生かそうとする態度を定着させる

##### (3) 3年間を通した指導計画

###### ①生活目標説明会（6月）

夜の点呼にて生活目標説明会を行った。舎生に、寄宿舎における生活目標とは何か、生活目標を立てる意義やねらいについて説明した。

###### ②健康のテーマにもとづく指導（6月～2月）

年度毎に設定した、「健康」に関する主なテーマに沿って指導を行った。また、舎生の反応や様子をまとめ、指導員間で共有した。

###### ③まとめ（3月）

夜の点呼時に生活目標の年間活動を振り返り、まとめの話を行った。

4. 年度毎の取組・指導内容 (Table 1)。

令和3年度	保健通信を用いた読み合わせ活動
令和4年度	指導員による健康に関する話
令和5年度	食と健康に関する活動

Table 1 年度毎の取組・指導内容

3年間にわたり、「健康安全の習慣」を軸にして舎生が健康について関心を持ち、意識を高めるために、年度毎に方法を変える等工夫を凝らした。以下、年度毎の取組を報告する。

5. 令和3年度のテーマ

『保健通信を用いた読み合わせ活動』

(1) テーマ設定の理由

保健室で発行している『保健通信』は健康に関するテーマを絞って1枚にわかりやすくまとめられているため、記事で取り上げられた内容の、「どういうことに気をつけていったらよいか」に着目させて意識付けを図る。

(2) 指導のねらい

- ①健康に関する知識を深める。
- ②集団生活の場である寄宿舎で自他が健康的に過ごすために必要なことは何かを考える。

(3) 内容

『保健通信』の中から題材を選んで、指導員が受け持つ担当の小人数グループごとに読み合わせを行い、題材について話し合う。

(4) 方法

- ①夜の点呼時に今年度の取組『保健通信を用いた読み合わせ活動』の目的を説明する。
- ②保健通信の中から各号のポイントを養護教諭に確認し、舎生の様子などを踏まえて題材を決める。決めた題材のねらいや内容を指導員間で共有し、読み合わせ活動がスムーズに進行できるようにする。なお、読み合わせ活動の際は、家で保護者と団らんするのと同じように寄宿舎でも舎生同

士で気楽に話ができるように家庭的な雰囲気を心がけた。

(5) 令和3年度の題材 (Table 2)。

回数	題材	要点
1回目 (6月号)	歯の健康	・正しい歯磨き(強さ・回数) ・定期的に歯科通院しているか
2回目 (9月号)	マスク着用時の 注意点	・予防効果の高いものを選ぶ ・状況に応じてマスクを着脱
3回目 (11月号)	風邪の予防	・体を冷やささないような換気を ・風邪薬よりも大切な自然治癒力

Table 2 令和3年度の題材

① 1回目 (6月)「歯の健康」

- a. ねらい
  - ・正しい歯の磨き方を知る
- b. 取組のポイント
  - ・磨き方のコツ
  - ・歯ブラシの取り換え時について  
歯磨きの回数やいつ磨いているのか、定期的な歯科通院や歯みがき以外の口腔ケアについて話題を広げた。
- c. 舎生の様子 (各担当グループの一例)
 

虫歯による歯科で治療をした経験のある舎生がいなかった。歯磨きの習慣が身につけており、全体的に口腔ケアに関心を持って聞いていた。話し合いの中で、定期的に歯科に通ってむし歯予防のためにフッ素塗布をしているということを知り、自分も歯科へ通いたいと希望した舎生もいた。

② 2回目 (9月)「マスク着用時の注意点」

- a. ねらい
  - ・マスクの種類について(不織布・布)
  - ・正しいマスクの着用の仕方を知る
- b. 取組のポイント
  - ・マスクを実際に使用した着用レクチャー
  - ・不織布マスクは感染を100%防げるものではないが、正しい着用法で予防率が高まる

## c. 舎生の様子（各担当グループの一例）

中には「不織布(ふしょくふ)」の読み方が分からない舎生や、マスク着用による肌トラブルを気にしている舎生がいた。

不織布マスクに表裏があることを知らずに、裏表逆にマスクを着用している舎生は驚いている様子があった。マスクの予防効果について興味深く説明を聞き、積極的に質問する様子が見られた。

## ③ 3回目（11月）「風邪の予防」

## a. ねらい

- ・風邪を引かない体を作る方法
- ・市販の風邪薬の選び方

## b. 話し合いのポイント

- ・乾燥する時期に気を付けること
- ・十分な睡眠・栄養・保温が免疫力をあげる
- ・市販の総合感冒薬のパッケージに表記されている効能について

## c. 舎生の様子（各担当グループの一例）

「免疫力をあげることが風邪予防になる」という話の中で、舎生それぞれが自身の生活で認識が不足していたことを反省している様子があった。市販の総合感冒薬のパッケージに書かれている効能については、表示されている効能の順番によって特化した効き目が分かるという点に対して興味を示していた。

## (6) 考察

自分で健康を守るということを焦点にした、この読み合わせ活動を通して、自身の健康に対して意識を高く持つ舎生が見られた。歯の健康に関しては、実際に歯科へ通院し歯のクリーニングを受けたり、定期検診の受診へ意欲を示したりする舎生もいた。また、コロナが蔓延している時期だったこともあり、マスクを正しくつける方法をあらためて確認し、感染予防を意識する等、取組による一定の効果が表れていた。

## 6. 令和4年度のテーマ

『指導員による健康に関する話』

## (1) テーマ設定の理由

本年度は季節や時期に合わせた健康管理について幅広く取り上げて、健康の留意点を身近なものとして関心をもってもらおう。

## (2) 指導のねらい

- ①心身へ対する意識を更に高め、健康的に過ごそうとする態度を身につけさせる。
- ②集団生活の場において自身の健康が健全な生活につながるということを理解させる。

## (3) 内容

インタープレス社発刊の「学校保健ニュース」「学校給食ニュース」から健康のテーマを幅広く取り上げ、舎生に紹介する。

## (4) 方法

- ①毎月1回、題材を夜の点呼にて職員2人1組のペアで、3分程度の時間を目安として行う。
- ②次の月の話までの間に、話題に関連するよう新聞記事・ネット記事などを舎生に掲示し、フィードバックを図る。
- ③年度末に事後アンケートを実施し、舎生の反応を知る。

## (5) 月ごとの題材

月ごとの題材は以下の通りである (Table 3)。

実施月	話をした話題
5月	骨について
6月	歯の健康について
7月	熱中症について
9月	食中毒について
10月	目について
11月	腰痛(椎間板ヘルニア)について
12月	ノロウイルスについて
1月	重ね着について
2月	中耳炎について
3月	換気について

Table 3 令和4年度各月の取組内容

## 78 寄宿舎生活における令和3年度～5年度の生活目標の取組

### ① 1回目【5月「骨について」】

- a. ねらい
  - ・骨粗しょう症について知る
- b. 取組のポイント
  - ・骨粗しょう症とは何か
  - ・食事ですっかりと栄養を摂ることで骨の量を増やせる
  - ・成長期に骨粗しょう症を予防する生活習慣を身につけることが重要である

#### c. 舎生の様子

骨の量が20歳でピークに達し、その後は減っていくという点に驚いている舎生が多かった。中でも20歳を超えている専攻科生はこのことを自分のことのように受け止めている様子があった。身体を鍛えることが好きな舎生や部活で運動をしている舎生からは、食事で栄養を摂ることの大切さを改めて知ったという声があった。

### ② 2回目【11月「腰痛予防と椎間板ヘルニアについて」】

- a. ねらい
  - ・腰痛の原因や対策を知る
- b. 取組のポイント
  - ・背骨を支える筋肉をつけることが腰痛予防につながる
  - ・トレーニングよりも身体作りをしっかりとすることが大切である
  - ・姿勢を悪くしてスマホを見る「スマホ首」は骨に負担がかかり、腰痛以外にもめまいや頭痛の原因につながる

最後には簡単なストレッチの動画を見ながら舎生みんなですぐに行った。

#### c. 舎生の様子

身体を動かす活動に対して全体的に興味を示している様子があった。ストレッチを行った後では立位で前屈をした際の可動域が広がったことに対して興味を示す舎生もみられた。

また、「スマホ首」についても心当たりがあり、自分事のように受け止めている様子があった。

### ③ 3回目【1月「重ね着について」】

- a. ねらい
  - ・重ね着の効果や工夫を知る
- b. 取組のポイント
  - ・重ね着をすることで、空気の層を多く纏うことで体が保温される
  - ・重ね着をしすぎると空気の層が潰れてしまい保温効果が薄まる

女子舎生に対してはスカートの丈についての話題にも触れて話をした。

#### c. 舎生の様子

手袋をして点呼に参加している舎生がいた。「今何枚服を着ているか？」の問いかけには、2、3枚という答えが多かった。

一年の中でも寒さが厳しい時期での話だったこともあり、より重ね着の大切さを実感し集中して聞いている様子があった。

### (6) 考察

指導員がペアになって短い時間でミニレクチャーを行うにあたって、あらかじめ掲示物を示したり、実際に舎生と動いてみたりとそれぞれの指導員ペアで工夫を凝らした。題材も舎生にとって身近なことを取り上げたこともあり、舎生も関心をもって集中して聞く様子があった。また事後アンケートをとることでフィードバックの効果が見られた。

腰痛防止対策や重ね着については、直接生活の中で活用できるもので、やってみようという気持ちになればと思う。

## 7. 令和5年度のテーマ『食と健康に関する活動』

### (1) テーマ設定の理由

食事や身体作りに欠かせないこと、特に成長期である舎生達にとって「食」と健康は切り離せないものであるため、「食」の視点から自身の健康増進に意識を向けることが重要と考え、設定した。

### (2) 指導のねらい

- ①残食として残りがちな食材の効能について知る。
- ②舎生の「苦手な物でも食べてみよう」という気持ち

ちを引き出し、「食」に関心をもつ。

### (3) 内容

インタープレス社発刊の「学校給食ニュース」を利用して「食」に関するものを取り上げる。また、栄養士に残食状況等、舎生の食事の実態について舎生に向けた話をする機会を設ける。

### (4) 方法

- ①「学校給食ニュース」の内容のうち、食事や食材を扱ったものを取り上げて夜の点呼の時間に指導員から話をする。
- ②栄養士に、残食として多かった食材に関する話を舎生にし、食の大切さを知ってもらう。
- ③食堂調理員の協力のもと、「学校給食ニュース」で取り上げられた旬の食材を使った料理を実際の食事で提供してもらう。また、提供日の前に告知し、その料理に対する関心を高める。

### (5) 令和5年度の題材

各学期の題材は以下の通りである (Table 4)。

学期	題材	内容
1学期	「野菜は元気の素」	・残食が多いトマトについて取り上げて話をする。 ・「トマトが主役の夕食」を企画する。
2学期	「FISH!FISH!FISH!」	・残食が多い魚について取り上げて話をする。 ・骨付きの焼き魚を夕食で提供する。
3学期	「あなたの推し麺は!？」	・世界の麺料理の中から舎生が食べてみたいと思うものを投票で決め、実際に夕食で提供する。

Table 4 令和5年度各学期の題材

#### ① 1学期「野菜は元気の素」

##### a. 指導のねらい

野菜が苦手に残しがちな舎生が多くいることから、野菜を食べることの重要性を知らせる。

また、野菜の中でも特にトマトの残食が目立つトマトを取り上げ、加熱などの調理法によって味わいが変わることを知ってほしいと考えた。

##### b. 取組のポイント

- ・旬の野菜には体の調子を整える働きを持っている
- ・カリウムや抗酸化ビタミン、食物繊維は生活習慣病を予防し、健康的な生活の維持に役立つ

7月にはトマトをメイン食材とした「トマトが主役の夕食」を企画した。トマトの中に肉を詰めて焼き上げた「トマトハンバーグ」を主菜としたものである。

##### c. 舎生の様子

「トマトが主役の夕食」では、見た目に凝ったメニューだったこともあり、いつもはトマトを残すことが多い舎生も挑戦している様子が見られた。

#### ② 2学期「FISH! FISH! FISH!」

##### a. 指導のねらい

野菜と同様に魚の残食が多かったため、今回は魚について取り上げた。

寄宿舎で日常的に提供される魚は骨がすべて除去されており、骨付きの魚を食べる機会が少ない。そこで、骨付きの魚を食べる時のマナーやきれいに食べる方法を学ぶきっかけにしたいと考えた。

##### b. 取組のポイント

- ・魚はタンパク質が多く含まれている。
- ・海に囲まれた日本では季節ごとに旬の魚を味わえることのよさ

骨付きの魚を食べる際に身につけておくといよいマナーを知るために骨付きの魚をきれいに食べる手順の動画を示した。さらに魚の正しい食べ方の練習用のパズル型模型を紹介し、舎生の関心を高める工夫をした (Fig 1)。



Fig 1 パズル型模型「マナー魚(フィッシュ)」

この模型は実物を準備し、焼き魚が提供されるまでの間、舎生の目につく機会の多いラウンジに置き、自由に練習できるようにした。

#### c. 舎生の様子

ラウンジに魚の模型を置いてみたところ、興味深そうにやってみる様子が見られた。

11月の夕食では普段寄宿舍の食事に出ることのない大きな魚が丸ごと1尾使われた鰯の姿焼きに、舎生は驚きながらも、上手に骨を取り除きながら楽しそうに食べている姿があった。

### ③ 3学期「あなたの推し麺は!？」

#### a. 指導のねらい

世界には色々な料理があり、食文化があることを知る。

#### b. 取組のポイント

- ・「学校給食ニュース」の「世界の麺料理」に関する記事を紹介する
- ・「あなたの推し麺は!？」を企画する

日本料理の「蕎麦」、台湾料理の「ビーフン」、韓国料理の「冷麺」、ベトナム料理の「フォー」、インドネシア料理の「ミーゴレン」の5種類の麺料理から一番食べてみたいものに舎生が投票し、1位になった麺料理を実際に夕食で食べてみた。

#### c. 舎生の様子

投票の結果、1位になった「ミーゴレン」を主食に、野菜に甘辛いピーナッツソースをかけて食べるサラダの「ガドガドサラダ」、バナナにつけて揚げたデザート「ピサンゴレン」といった本格的なインドネシア料理の数々を舎生達は楽しみながら食事している様子があった。

### (6) 考察

1学期のトマトをふんだんに使った料理については、苦手な食べ物でも工夫次第で食べられることを実際に体験できたことは効果的であった。

この取組直後には、残食量が以前よりも減少しているということを栄養士よりあったことから、活動を通して野菜を食べることの重要性を意識するよう

になったと思われる。「少しでも食べてみよう」という気持ちが芽生え、「食」への関心が少なからず高まったのではないかと感じた。しかし、残食量は1ヶ月程度で元に戻ってしまい、効果が一過性のものとなってしまったという課題が残った。

2学期は野菜だけでなく、魚も体を作るのに重要な要素であることを知り、魚の模型を通して魚の部位などを学ぶいい機会になった。

3学期の推し麺については、麺にも色々な調理法があることや世界各国の麺料理の知識を楽しみながら深めることができた。実際に推し麺の投票をとったところ、どの麺料理も票数に大差がなく舎生の世界の食文化に対する関心の高さが窺えた。

### 8. まとめにかえて

「自分の健康に対する意識を確立させる」ということを目標にこの3年間取り組んだ結果、舎生が日頃より健康に対してどの程度の意識を持っているかをリサーチできた。また3年間を通して健康に対する感度が高まり、生活の中に浸透したように感じた。

さらに、取組後の事後アンケートからも様々な分野に対する関心が高まったという感想や、健康のために自身の習慣を見直したいという意見が見られた。このように舎生の健康に対する意識の向上が確認できたことは意義が大きい。

一方で、今後はそれを一過性のものにしないように、更に生活の中で習慣化していけることを念頭に、今後も舎生の様子を見ながら一人一人に声掛けを行い、意識を持ってもらえるような工夫を継続して取り組んでいきたい。

#### 〔参考文献〕

寄宿舍(1998) 寄宿舍における生活目標指導. 筑波大学附属聴覚特別支援学校紀要, 20, 123-135