

第47回 中学校・高等学校 生徒保健委員活動実践集録

静岡県立吉原工業高等学校

静岡県立榛原高等学校

静岡県立浜松江之島高等学校

沼津市立大岡中学校

主催：静岡県学校保健会 静岡県教育委員会

あ　い　さ　つ

静岡県学校保健会
会長 齋藤昌一

本発表会は、昭和 52 年に第 1 回中学校・高等学校生徒保健委員研究発表会（後に活動発表会と改称）として開催されて以来、静岡県学校保健会の伝統ある事業として今年で 47 回目を迎えます。これまで学校保健に携わる各学校の養護教諭、保健主事の先生方をはじめ、諸先生方の御指導と御協力により、長きにわたり開催されてきましたことを心より感謝申し上げます。

さて、この発表会では、毎年各学校の工夫された実践が紹介され、生徒の皆さんの健康に対する意識の高さを感じることができます。本年度も高等学校 3 校、中学校 1 校が生徒視点で健康の維持・増進を捉え、主体的に活動した成果を発表していただきます。この主体的な活動を行ったことは、これから的人生に大きな財産になっていくものと考えています。また、生徒の皆様による座談会（テーマトーク）は、他校の生徒と直接意見交換ができる貴重な場となり、聴講された方にとっても大変参考になるものと思います。

ここに紹介されている実践をもとに、各学校の学校保健活動や保健委員活動が益々充実されますことを期待しています。

結びに、本発表会への参加に際し、御指導いただきました参加校の先生方に感謝申し上げるとともに、生徒保健委員の皆様の今後の一層の御活躍を期待いたします。

令和 7 年 12 月吉日

第47回中学校・高等学校生徒保健委員活動発表会開催要項 (オンライン開催)

- 1 趣 旨 ・発表会をとおして保健委員としての自覚を高め、保健委員活動の一層の向上に努めようとする気持ちを醸成する。
・発表校の実践を他校へ紹介することで、各校の保健委員活動の一層の向上を図る。
- 2 期 日 令和7年12月23日（火）
- 3 開催方式 Zoomによるオンライン開催
- 4 主 催 静岡県学校保健会 静岡県教育委員会
- 5 参 加 者 中学校・高等学校生徒保健委員・指導教員・一般聴講者
- 6 日 程 (入室時刻) 8:45
(1) あいさつ 9:00
静岡県学校保健会 副会長（静岡県立袋井特別支援学校 校長 鈴木滋夫）
- (2) 発 表
① 静岡県立吉原工業高等学校
「ペットボトルの水はきれいかな？」
- ② 静岡県立榛原高等学校
「ストレスとの付き合い方～ストレスに支配されない生活をするために～」
<質疑・応答>
- <休憩>
- ③ 静岡県立浜松江之島高等学校
「心理的安全性を高めウェルビーイングの向上を目指した学校環境づくりの推進」
－江之島高生のよさと課題から「目指す学校」に向けたアイデアの実践へ－
- ④ 沼津市立大岡中学校（VTRによる発表）
「めざそう Wellness」
<質疑・応答>
- (3) テーマトーク
テーマ 「保健委員会活動を通して学んだこと」
参加者 参加校代表生徒
- (4) 指導講評
静岡県教育委員会健康体育課 健康食育班
教育主幹 山口美知子
- (5) 閉 会 12:00
(退出時刻) 12:00

主題及び生徒保健委員・指導者

No.	校名・主題	保健委員	指導者	ページ
1	<p>静岡県立吉原工業高等学校</p> <p>ペットボトルの水は きれいかな？</p>			4
2	<p>静岡県立榛原高等学校</p> <p>ストレスとの付き合い方 ～ストレスに支配されない 生活をするために～</p>			11
3	<p>静岡県立浜松江之島高等学校</p> <p>心理的安全性を高め ウェルビーイングの向上を目指した 学校環境づくりの推進 －江之島高生のよさと課題から「目指 す学校」に向けたアイデアの実践へ－</p>			18
4	<p>沼津市立大岡中学校</p> <p>めざそう Wellness</p>	東石		27

静岡県立吉原工業高等学校

ペットボトルの水はきれいかな？



ペットボトルの水はきれいかな？

静岡県立吉原工業高等学校

I 主題設定の理由

本校の体育の授業では、生徒の熱中症予防と健康維持の観点から、ウォーターブレイクと呼ばれる独自の水分補給の時間を設けている。ウォーターブレイクは、生徒が各自で用意したペットボトルに水を入れ、飲用水としてだけでなく、ダンベル代わりの運動器具としても使用する、本校独自の慣例である。しかし、体育の授業時間外においても、教室や靴箱など校内の複数の場所で、使用途中のペットボトルが放置されている状況が頻繁に確認された(写真 1・2)。この現状から、生徒が日常的に使用しているペットボトル内の水は本当に衛生的に保たれているのかという疑問が生じた。そこで、保健委員会では、生徒のペットボトル利用の実態(使用頻度、水の交換頻度、保管場所など)を明らかにするためのアンケート調査を実施し、次に実際に生徒が使用したペットボトル内の水を採取して細菌の増殖度合いを評価するため、寒天培地を用いた衛生実験を行うことにした。



写真 1：靴箱の上のペットボトル

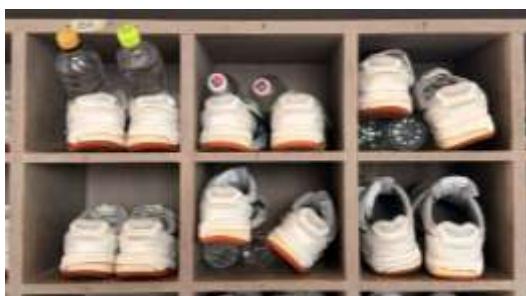


写真 2：体育館前靴箱のペットボトル

2 活動内容

(I) アンケートによる生徒の実態把握

① 実施方法

ウォーターブレイクで使用するペットボトルの利用実態を把握するため、全校生徒を対象に Google フォームを用いたアンケートを実施した(資料 1)。この調査では、生徒の衛生意識や利用習慣に関する以下の 7 つの質問項目を設定し、生徒 230 名(回答率 64.4%)から回答を得た。

ウォーターブレイクに関するアンケート

体育で使うペットボトルについて答えてください。

質問1

体育の授業中、ペットボトルほどどのようなタイミングで使いますか？(複数回答可)

- サークルのダンベルとして使う
- 焙菓子として使う
- 手の洗い

質問2

ペットボトルの水はどうやって衛生していますか？

- 体育があるたびに新しい水を購入する
- 流したペットボトルに新しく水を入れる
- ペットボトルに洗わずに新しく水を入れる
- 面白の限りに水をこぎ足す
- ペットボトルごと友達から借りる

質問3

1本のペットボトルそのものをどのくらいの期間使いますか？

- 稼業があるたびに毎回替える
- 1週間
- 1ヶ月
- 3ヶ月
- 半年
- 1年
- それ以上

質問4

体育の授業中にペットボトルの水(500ml)をどのくらい飲みますか？1本目の量を教えてください。



空っぽい

半分

空み干す

質問5

体育の授業中にペットボトルの水(500ml)をどのくらい飲みますか?2本目の量を教えてください。



飲まない



飲む



飲み干す

質問6

体育が終わった後、ペットボトルに残った水はどうしますか?

- 喫てる
- そのまま次の体育まで置いておく
- 体育後も飲み水として使用する
- その他:

質問7

残った水が入ったペットボトルは次の体育までどこに保管しておきますか?

- 学校内のどこか
- 家
- カバンの中
- その他:

資料1：実施したアンケート内容

② 結果

アンケートの結果より、ウォーターブレイクにおける生徒のペットボトル利用の実態について、以下の点が明らかになった。

ア 質問1(使用目的)

回答した半数以上の生徒が、ウォーターブレイクで使用するペットボトルの水を筋力トレーニング用のダンベルとして利用するだけでなく、飲料水としても使用している(図1-1)。

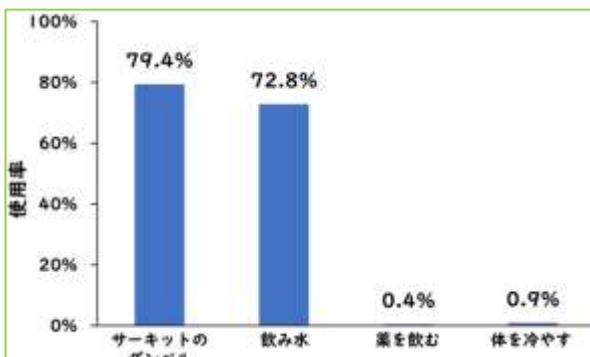


図1-1：質問1の結果

イ 質問2(水の補充の仕方)

洗ったペットボトルに水を入れると回答した生徒が最も多く、全体の約6割を占めていることがわかった。次に、新しく買うと回答した生徒は約2割以下だった。(図1-2)。



図1-2：質問2の結果

ウ 質問3(容器の使用頻度)

回答した生徒の約7割がペットボトルの容器を複数回の授業にわたって繰り返し使用しており、授業のたびに容器を変える生徒は3割程度にとどまった(図1-3)。



図1-3：質問3の結果

エ 質問4及び5(水の残量と衛生管理)

質問4、5の結果を統合して分析したところ(図1-4)、回答した生徒の約7割がペットボトル内の水を残したまま体育の授業を終えている。

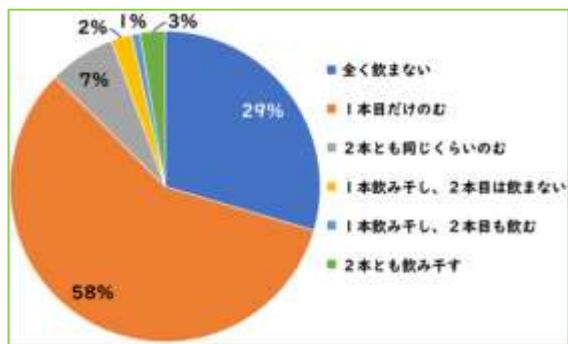


図 I-4 : 質問 4、5 の結果

オ 質問 6

体育後にペットボトルを何度も使っている生徒が、半数以上いた(図 I-5)。



図 I-5 : 質問 6 の結果

カ 質問 7

ペットボトルに残った水は全校の 9 割以上の生徒が学校や自宅、カバンにそのままの状態で保管している(図 I-6)。

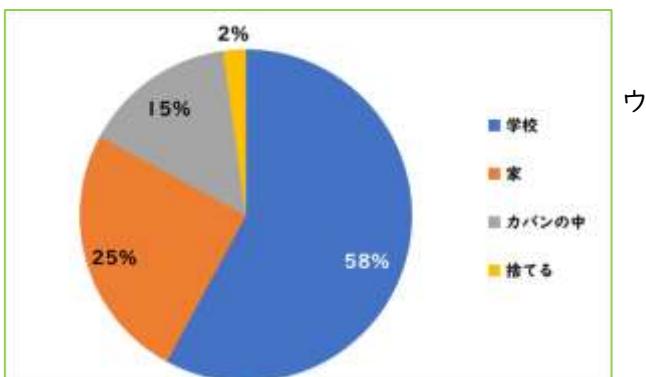


図 I-6 : 質問 7 の結果

③ 考察

アンケート結果から、本校生徒のウォーターブレイクで使用するペットボトルの利用状況が明らかになった。特に、多くの生徒がペットボトル内の水を飲料水として使

用しているにも関わらず、複数回の授業にわたって使い続けていることが明らかになった。この結果は、「長期間使用されたペットボトル内の水は、清潔に保たれているのか」という本研究の根本的な問題意識を裏付けるものであった。そこで、この疑問を検証するため、次のステップとして、保健委員会の 1 年生が主体となり、寒天培地を用いた微生物学的実験を実施することとした。

(2) ペットボトル内の雑菌の調査

① 実施方法

以下の手順でペットボトル内に存在する雑菌の有無を調査した。実験は本校理数化学科棟の実験室にて実施した。

ア 初期サンプルの作成

実験開始の 0 日目に、未開封の 500mL ペットボトルを保健委員に一人につき 1 本配布し、放課後までに約 250mL の水を飲用させた後、残りの水が残った状態でペットボトルを回収した。

イ 実験の管理条件と期間

回収した水の入ったペットボトルは、以下の 6 つの異なる衛生管理条件で管理した。実験は、0 日目、1 日目、7 日目の計 3 回にわたり培養実験を行い、経時的な雑菌の増殖を調査した。

ウ 雜菌の検出方法

雑菌の有無は、フードスタンプと呼ばれる製品(寒天培地)を用いて調査した(写真 3)。今回の実験では標準寒天で作られたフードスタンプを使用し、寒天部分に付着したすべての雑菌を測定対象とした。

条件 1：水を飲用後、残った水をそのまま放置。

条件 2：飲用後に残った水に、そのまま水道水を注ぎ足す。

条件 3：飲用後の水を捨て、ペットボトルを洗わずに水道水を入れる。

条件4：飲用後の水を捨て、ペットボトルを水道水で洗浄し、水道水を入れる。

条件5：飲用後の水を捨て、ペットボトルを洗剤で洗浄し、水道水を入れる。

条件6：ペットボトルの蓋を外し、中身を途中まで捨て、残った水をそのまま放置。

サンプリングはクリーンベンチ内で他の実験器具を無菌化した状態で行い、ペットボトル内の水をフードスタンプの寒天部分に直接接触させることで雑菌を付着した(写真4)。

付着後のフードスタンプは、38℃に設定された恒温槽で48時間培養した。この培養後に寒天部分に出現したコロニーを、ペットボトル内で繁殖した雑菌として観察し、水の衛生状態を評価した。今回の実験では雑菌の有無のみを観察した。

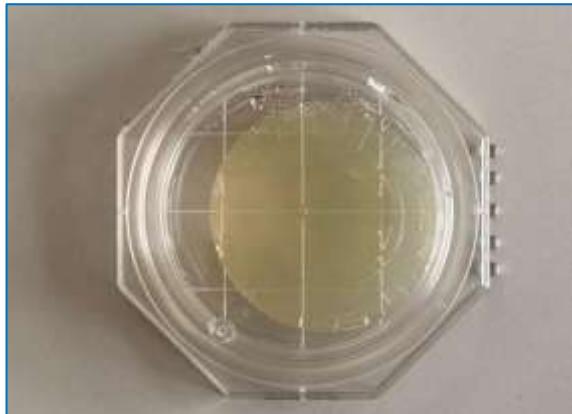


写真3：使用したフードスタンプ



写真4：雑菌を付着させる様子

② 結果

フードスタンプで培養された各サンプルのコロニー(雑菌)を撮影し、経時的に観察を行った。

ア 条件1(残水をそのまま放置)

実験0日目で、コロニーが観察された。1日目ではコロニー数が一時的に減少したように見えたものの、7日目にも雑菌の存在が確認され、実験期間を通してペットボトル内に雑菌が持続的に存在し続けた(写真5-1)。

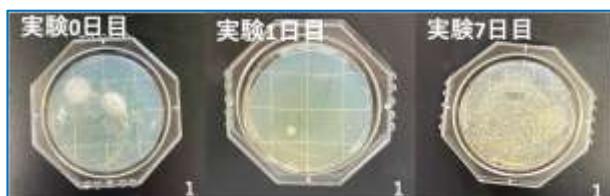


写真5-1：条件1の結果

イ 条件2(水道水を注ぎ足し)

条件1と同様に、実験0日目から雑菌が観察された。水を注ぎ足した1日目も細かいコロニーが観察され、7日目にも雑菌が確認されたことから、実験期間中、雑菌が持続的に存在したと判断した(写真5-2)。



写真5-2：条件2の結果

ウ 条件3(水を入れ替えたのみ(容器は未洗浄))

条件1と同様に、実験0日目から雑菌が観察された。水を捨てて新しく水を入れ替えた1日目も、細かいコロニーが観察された。7日目も雑菌が観察され、実験期間中、常に雑菌がペットボトル内に存在した(写真5-3)。

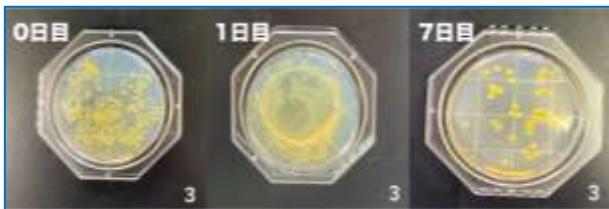


写真5-3：条件3の結果

エ 条件4(水道水で洗浄)

実験0日目から雑菌が観察された。水道水で容器を洗い、新たに水を入れた1日目から7日目まで継続してコロニーが観察された(写真5-4)。



写真5-4：条件4の結果

オ 条件5(洗剤で洗浄)

条件1と同様に、実験0日目から雑菌が観察された。しかし、洗剤で容器を洗浄し、水を入れ替えた1日目のサンプルからは、コロニーは観察されなかったが、7日目には再び雑菌が確認された(写真5-5)。



写真5-5：条件5の結果

カ 条件6(対照実験)

実験0日目から7日目まで、雑菌のコロニーは観察されなかった(写真5-6)。



写真5-6：条件6の結果

③ 考察

実験の結果より、条件6を除く全ての条件において、実験開始の0日目(生徒が一度飲用した後)から既に雑菌が増殖していることが確認された。特に、最も衛生的な操作を行った条件5においても、洗浄直後の1日目には雑菌が確認されなかったものの、7日目には再びコロニーが出現した。この結果は、一度口をつけたペットボトル容器は、一時的に洗浄されても、時間経過とともに再汚染や雑菌の再増殖のリスクが高くなることを示している。アンケート調査により、生徒の約6割が1ヶ月以上同じ容器を使い続けていること、そして実験結果から洗浄しても雑菌は容易に再増殖することが明らかになった。

これらの調査結果から、本校のウォーターブレイクにおけるペットボトルの利用には、衛生管理が不可欠であることがわかった。そこで、保健委員会として、生徒がより安全にウォーターブレイクを活用できるよう、ペットボトルを清潔に保つため的具体的な利用方法について検討を行い、以下のようにまとめた(資料2)。

吉原工業生が考えた 正しいペットボトルの使い方！！

① 毎回新しいペットボトル飲料水を購入する

でも毎回はお金がかかりすぎる…
そんな時には！



② 体育が終わって家に帰ってからすぐにペットボトルを洗剤で洗い、体育のある日の朝に水を入れる

さらに清潔に保つには！



③ なるべく飲み口に口をつけないように飲む

資料2：正しいペットボトルの使い方

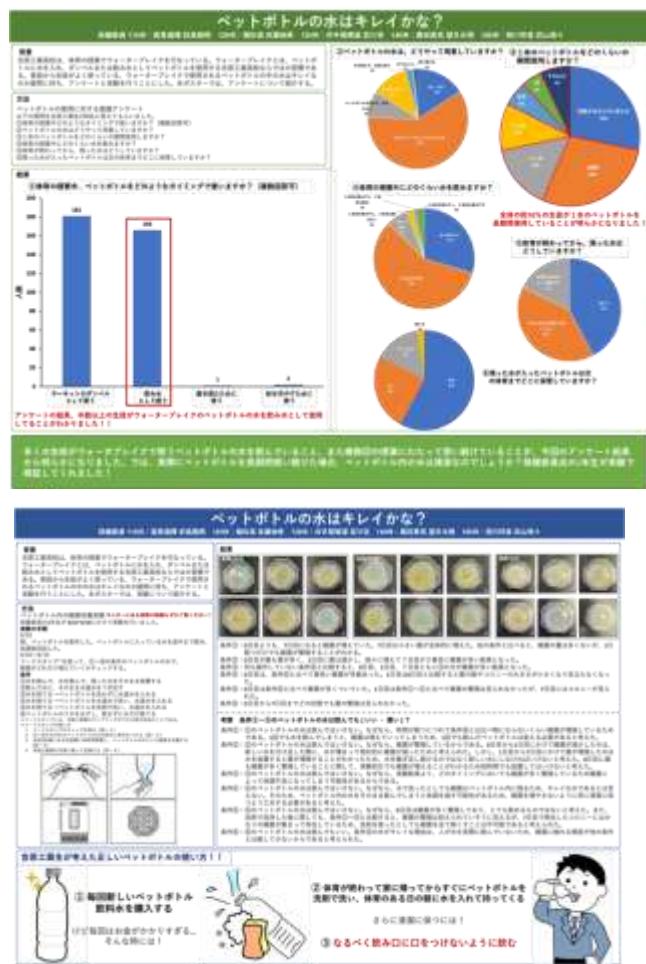
3まとめ

本調査で得られたアンケートと実験の結果は、ポスター形式にまとめ、文化祭における保健委員会ブースでの展示(資料3)や、保健室内での常時掲示といった啓発活動に活用した。ポスターを閲覧した生徒からは、「ペットボトル内の水が想像以上に菌が繁殖していることに驚いた」「雑菌を可視化できる方法に興味を持った」といった反応があり、調査内容が衛生管理に関する効果的な注意喚起となった。

ポスター展示は一定の啓発効果があったが、情報を届けられたのはポスターを見た一部の生徒に留まった。その結果、校内全体でのペットボトルの使用状況に顕著な変化は見られないのが現状である。今後は、調査結果を伝えるため、集会や体育の授業等を活用した広報活動に注力し、提言した「吉原工業生が考えた正しいペットボトルの使い方！！」が全校に普及するよう努めたい。

今回の実験では時間の制約などから、繁殖した雑菌の種類の特定や、実験0日目のサンプリング前のペットボトルの保管条件(温度、場所など)の厳密な統一等、改善の余地が残された。

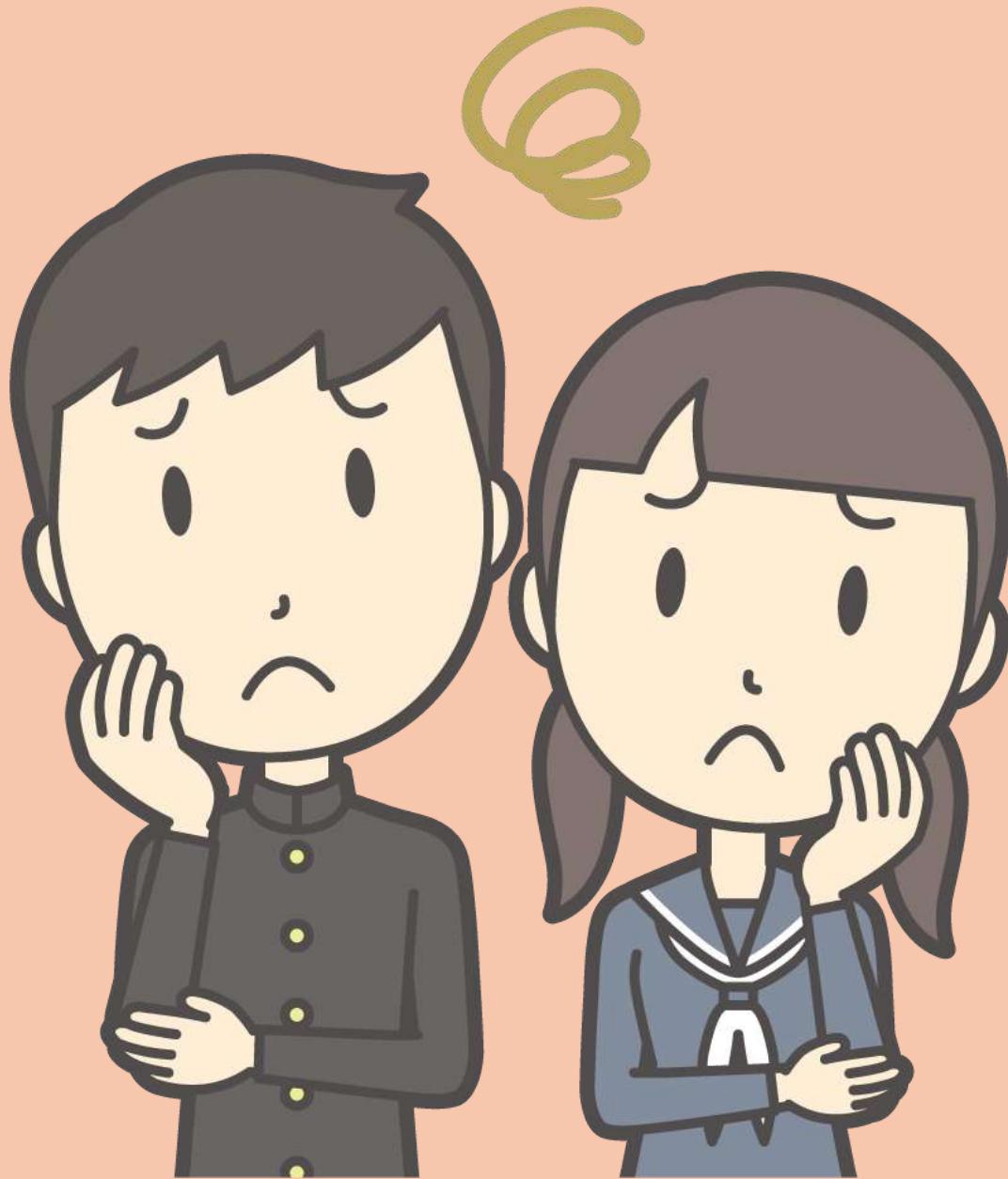
これらの課題を踏まえ、実験の精度向上を目指す。具体的には、使用する培地の種類を変更し、繁殖している雑菌の種類を特定する。さらにその雑菌を含む水を飲用した場合の人体への影響について文献調査を行う。また、飲用後の水が雑菌を繁殖させやすい環境(温度、湿度、光など)を特定するため、保管環境を変化させた追加実験を実施していく計画である。



静岡県立榛原高等学校

ストレスとの付き合い方

～ストレスに支配されない生活をするために～



ストレスとの付き合い方

～ストレスに支配されない生活をするために～

静岡県立榛原高等学校

I 主題設定の理由

榛原高等学校は「地域と生きる普通科・理数科併置校」として、多くの生徒が進路や日々の学習に取り組んでいる。その中で、勉強や進路、人間関係など、さまざまな場面でストレスを抱える生徒も多い。そこで、榛原高校生が安心して充実した学校生活を送れるように、保健委員会で“ストレスと上手に向き合う方法”を発信することを目的に、このテーマを設定した。

2 活動内容

(1) 第1回アンケート－ストレス状況の把握－

まず、榛原高校生のストレスの現状を把握するために、全校生徒を対象にアンケートを行った。

実施日：令和6年2月6日(木)

対象：全学年(460人)

内容：

質問①最近1ヶ月間でストレスを感じた事について、次のなかから選択してください。

「勉強：人間関係：環境：部活動：病気：その他(複数回答可)」

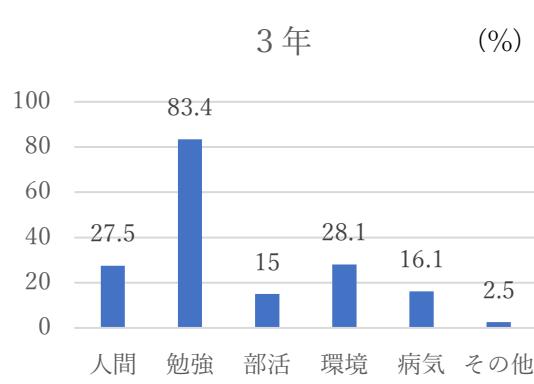
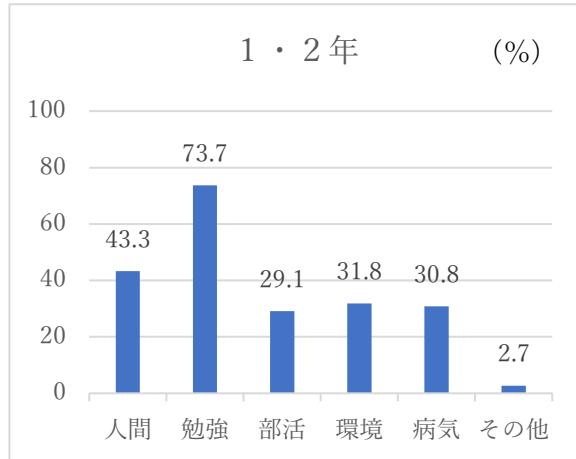
質問②現在のストレスの度合いを教えてください(10段階)

質問③どのようにストレスを解消していますか(自由記述)

実施方法：Google Formで回答

アンケートの結果は次の通りである。

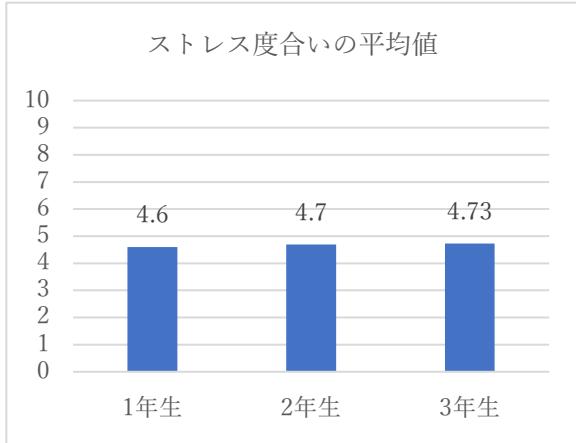
①ストレスの原因 (複数回答可)



・「勉強」が全学年で最も高いストレス要因となっており、3年生では83.4%、1・2年生では73.7%と、どちらも高い割合を示した。

・「人間関係」が3年生で27.5%、1・2年生で43.3%となり、学年を通してストレスの要因となっていることが分かった。

②ストレス度合いの平均値（10段階）



ストレス度合いは、1年生は4.6、2年生は4.7、3年生は4.73となり、学年が上がるにつれてわずかにストレス度が高くなる傾向が見られた。

③ストレスを感じた時の解消法（自由記述）

「寝る」、「友達と話す」、「運動をする」などのストレス解消法が多く、学年によって違いは見られず、それぞれが自分に合った方法を選択してストレスを軽減していることが明らかになった。

以上の結果から、全学年において「勉強」が最も高い割合を占めており、学業に対するプレッシャーが榛原高校生にとって最大のストレス源であることが明らかになった。特に3年生で割合がさらに高くなるのは、受験や進路決定など具体的な目標が迫ることで、学習面のプレッシャーが一層強まるためであると考えられる。

「人間関係」に関するストレスも学年を通して高いことが示された。これは、新しい環境での友人関係の構築や、先輩・後輩関係への適応など、対人関係に伴うストレスが継続的に生じているためであると考えられる。勉強に関する悩みが学年や進路状況によって変動するのに対し、人間関係の悩みはどの学年でも一定して存在するという特徴がみられた。

このことを踏まえ、保健委員会では「人間関係」に焦点を当てて第2回アンケートを実施することとした。



（第一回アンケートについて話し合う保健委員）

（2）スクールカウンセラーへのインタビュー

第2回のアンケートを実施するにあたり、保健委員の中で、専門家の意見を取り入れたいという話が上がったため、本校のスクールカウンセラーに第一回目のアンケートの結果を共有し、助言をいただいた。その結果、人間関係について質問する際は、対象を少数に絞った方が良いとの助言を受けた。そこで、第2回目のアンケートは、保健委員が所属する部活動の生徒に限定して実施することにした。

（3）第2回アンケート - 人間関係のストレス -

スクールカウンセラーの助言を基に、保健委員が所属する部活動の生徒を対象に、人間関係に関するアンケートを行った。

実施日：令和7年7月22日(火)

対象：保健委員が所属する部活動の生徒

(34人)

内容：

質問①主にどのような人間関係でストレスを感じていますか。

「家族：恋人：先輩+後輩：クラスメイト：友人：その他。(複数回答可)」

質問②人間関係でストレスを感じる具体的な理由は何かですか。(自由記述)

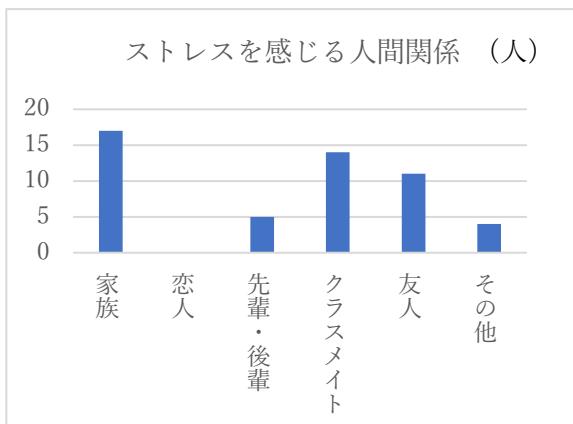
質問③人間関係でストレスを感じた時の解消法を選択してください。

「家族や友人に相談する、気持ちを SNS や日記に書く、一人の時間を作る、専門家に相談する、我慢する、寝る(複数回答可)」

実施方法：Google Formで回答

アンケートの結果は次の通りである。

① ストレスを感じる人間関係 (複数回答可)



- 「家族」が最も高い割合であった。
- 先輩・後輩、恋人は比較的低い割合となった。

②人間関係がストレスと感じる理由 (自由記述)

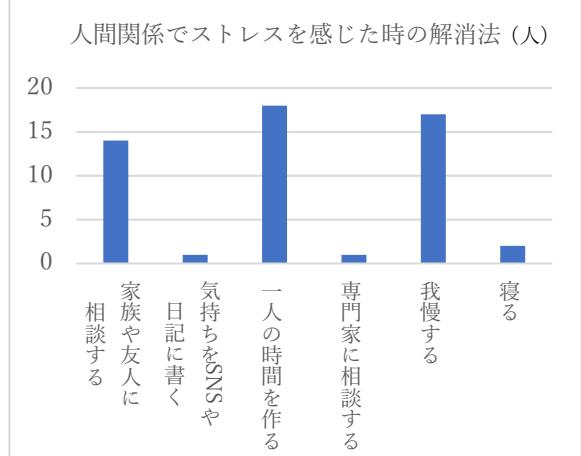
「友達とコミュニケーションが上手くできない」

「親からの期待が重い」

「距離感が難しい」など。

意思疎通の難しさや親からの期待の負担、適切な距離感が保てないことが主な要因であることが分かった。また、意見が伝わらない状況や批判的な関わりもストレスを増大させていることが分かった。

③人間関係でストレスを感じた時の解消法 (複数回答可)



- 最も多いかったのは「一人の時間を作る」であり、次いで「我慢する」であった。
- 「気持ちを SNS や日記に書く」「専門家に相談する」「寝る」はそれぞれ 1 名と少数であった。

以上の結果から、人間関係によるストレスは、日常的に関わる時間が長い相手ほど高くなる傾向があることが明らかになった。特に、家族やクラスメイトのように接点が多い相手は関係性が深いため、ストレスの要因となりやすいと考えられる。

また、ストレスへの対処方法としては、「自分の時間を確保する」「我慢する」といった自己完結型の方法を選択する生徒が多く、専門家への相談や SNS での発信など、外部の支援を活用する例は非常に少なかった。

(4) 健康教育講座

毎年実施している健康教育講座において、今年度は「ストレス」をテーマに講座を実施した。講座では、静岡大学の小林朋子教授を招き、レジリエンスを中心に、ストレスの仕組みやコーピングについてお話をいただいた。講座終了後にはアンケートを行い、生徒の学びや今後の取り組み意

欲を把握した。

実施日：令和7年9月25日(木)

対象：全校生徒（392人）

内容：

質問①今日の講座を聞いて新しく知ったことを書いてください（自由記述）

質問②今日の講座を聞いて、これから実践してみたいことを書いてください（自由記述）

実施方法：Google Formで回答

アンケートの結果は次の通りである。

①講座を通して得た学び（自由記述）

「ストレスも必要であり、コーピングをたくさん作ることが大事。」

「ストレスホルモンは海馬を攻撃し始める。」「コーピングという言葉を初めて知った。」など。

ストレスは決して悪いものではなく、危険から身を守るために必要な反応であり、逆に全くストレスがない状態も心身に負担となることが印象に残ったという意見が多く見られた。

また、ストレスを感じると副腎からホルモンが分泌され、血液を通じて心臓や脳に作用する仕組みや、ストレスホルモンが海馬を攻撃し神経細胞が減少することなど、脳科学的な内容を初めて知った生徒も多かった。

さらに、レジリエンスやコーピングについても初めて知った生徒が多く、日常生活や人間関係、睡眠不足、長時間のゲームなどがレジリエンスを弱めることに驚いたという意見も寄せられた。

②今後取り組みたいこと（自由記述）

- ・様々なコーピングを考えて実践したい
- ・日常の色々な場面で気分が良くなったことをコーピングとして書き溜める
- ・新しく自分にあったコーピングを見つけたい

多くの生徒は「自分に合ったコーピングを見つけてみたい」と考えており、様々な方法を試して比較する意欲が見られた。具体的には、講座で学んだコーピングの他にも、新しい方法を取り入れたり、実践した後に効果を振り返ったりすることを希望する声が多かった。

また、日常生活の中で手軽にできる方法への関心も高かった。睡眠を十分にとることや食事を整えること、音楽や趣味を楽しむことなど、身近な方法でストレスを軽減したいという回答が目立った。アウトドアや体を動かすコーピングにも挑戦したいという意欲も見られ、日常とは異なる環境でストレスを解消することに関心を持つ生徒もいた。

さらに、「ストレスを溜め込まない」ことを重視する姿勢も確認できた。ストレスを感じたら早めに対処し、効果がなければ別の方法を試すといった、自分に合ったストレス対策を積極的に行いたいという意識が見受けられた。

講座前には保健委員が、これまでの研究を通して明らかになった榛原高校生のストレスの現状について発表を行い、生徒たちは講座を受けるにあたって、自分自身のストレスの状況や周囲の様子を意識しながら講座を受けることができた。



(ストレスの現状について発表を行う保健委員)

(5) 保健だより作成

9月25日に行った健康教育講座のアンケート結果を、保健委員がまとめて11月の保健だよりで

紹介した。アンケートには、生徒が実践しているコーピングの例や、講座を通して初めて知ったことなどが多く書かれており、保健委員がそれらを分かりやすくまとめた。



(保健だより 11月号)

(6) 第3回アンケート - コーピングについて -
講座から約1か月後、生徒が講座で学んだコーピングを実際に生活の中で試すことができたか、その効果をどのように感じたかを把握するために、全校生徒を対象としてアンケートを実施した。

実施日：令和7年10月末

対象：全校生徒（372人）

内容：

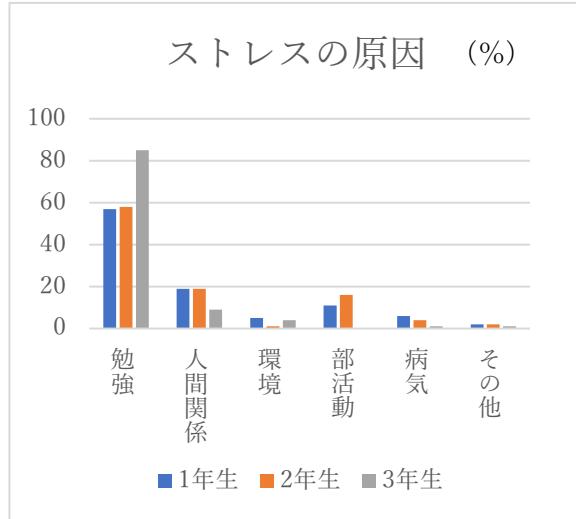
質問①最近1ヶ月間でストレスを感じた事について、次のの中から選択してください。「勉強、人間関係、環境、部活動、病気、その他（単一回答）」
 質問②ストレスを感じた出来事に対して、実際に行ったコーピングを教えてください（自由記述）
 質問③実践したコーピングはどの程度効果があったと感じますか（5段階）

質問④コーピングを実践したこと、問題自体はどの程度解決に向かいましたか（5段階）

実施方法：Google Formで回答

アンケートの結果は次の通りである。

①ストレスの原因（単一回答）

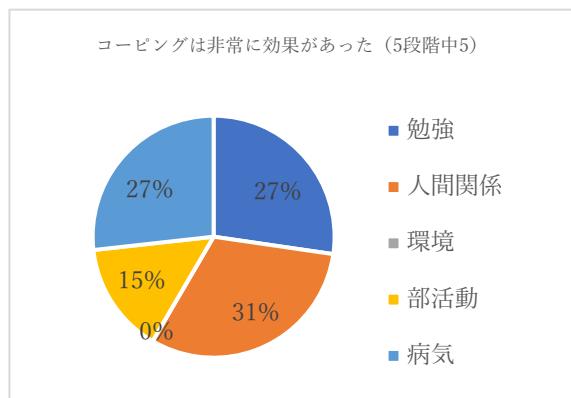


・第1回目アンケートと第3回目アンケートを比較すると、勉強に関するストレスが最も高いことに変わりはなかった。一方で、人間関係のストレスはやや減少していた。

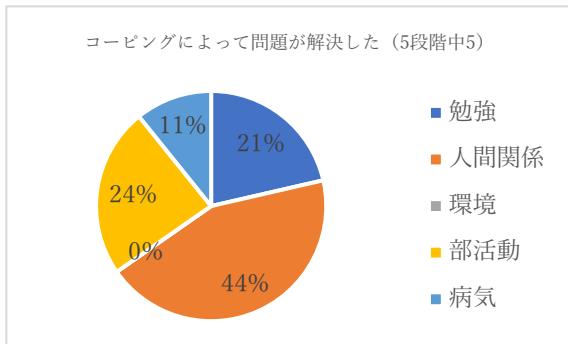
②実際に行ったコーピング（自由記述）

最も多く行われたのは、「趣味（ゲーム・読書・動画・SNSなど）や好きな活動に没頭して、問題を一時的に忘れる」方法であった。全体の中で非常に高い割合を占めており、問題から一時的に離れて気晴らしをすることが、生徒の主要なストレス対処法であることが分かった。

③コーピングの効果実感度（5段階）



④コーピングによる問題解決度（5段階）



〈人間関係〉

・人間関係は、「非常に効果があった」と回答した生徒が31%で最も高く、さらに「問題が解決した」と答えた生徒の割合も44%と高水準であった。

人間関係の悩みは、コーピングを通じてストレスの軽減だけでなく、問題の解決に繋がりやすいことが分かった。

〈勉強〉

・勉強に関しては、「非常に効果があった」と答えた生徒は27%と高い水準であったが、「問題が解決した」となると21%に低下していた。

勉強に関するストレスはコーピングで気分的な緩和や対処はできても、根本的な問題解決には結びつきにくいということが分かった。

〈環境〉

・環境に関するストレスについては、「非常に効果があった」「問題が解決した」とともに0%であった。

環境のストレスは個人のコーピングでは対処が難しく、学校全体で取り組むべき課題であることが分かった。

〈部活動〉

・部活動の悩みでは、「非常に効果があった」は15%でしたが、「問題が解決した」は24%に増加した。

部活動の悩みは、気分の改善よりも行動的な対

処（例えば練習方法の見直しや仲間とのコミュニケーションの改善）によって解決として認識されやすい可能性があることが分かった。

〈病気〉

・病気に関しては、「非常に効果があった」と答えた生徒が27%と高い割合を示しました。しかし、「問題が解決した」となると11%に大幅に減少した。

病気に対するコーピングはストレスを和らげる効果はあるものの、病気の問題上、すぐに解決することは難しいと考えられる。

3 まとめ

研究の結果から、自分なりのコーピングを実践することで、ストレスの軽減ができることが分かった。特に「人間関係」に関する悩みでは、コーピングの実践が問題解決にもつながる傾向が見られた。

一方で、「勉強」や「環境」に関するストレスについては、コーピングによって気分の緩和は得られるものの、根本的な解決にはつながりにくいという課題も明らかになった。このことから、コーピングは、ストレスを完全に解決することは難しいが、ストレスを軽減する上で有効であることが分かった。

今回の研究を通して、保健委員では、榛原高校生が自分に合ったコーピングを実践できるよう支援していく。具体的には、昼休みや放課後にコーピングの共有会を行ったり、保健だよりでコーピングのアイデアを紹介したりする。また、定期的にアンケートや振り返りを行い、効果や課題を確認しながら支援方法を改善していく。榛原高校生が自分に合ったコーピングを日常生活の中で積極的に活用できる力を身につけ、ストレスに対して柔軟に対応できるようになることを目指していく。

静岡県立浜松江之島高等学校

心理的安全性を高めウェルビーイングの
向上を目指した学校環境づくりの推進

－江之島高生のよさと課題から「目指す学校」に向けたアイデアの実践へ－



心理的安全性を高めウェルビーイングの向上を目指した学校環境づくりの推進 －江之島高生のよさと課題から「目指す学校」に向けたアイデアの実践へ－

静岡県立浜松江之島高等学校

I 主題設定の理由

私たちの学校は、静岡県西部の全日制高等学校で、各学年に普通科3～4クラス、芸術科1クラスを設置しています。私たち保健委員会は、私たちの自治力で学校をきれいにしていきたいとずっと考えていました。そこで、ワークショップを通して、心理的安全性を高めウェルビーイングの向上を目指した学校環境づくりを推進していくこうという目指す学校像を打ち立てました。そして、それは生徒の力で活動を展開していくことが大切だと考えました。R P D C Aサイクルに基づき、2024年度から2025年度にかけて、組織的に活動を展開した流れを述べさせていただきます。

2 活動内容

(1) Research期 ~ワークショップの実施~

委員会顧問の先生から、集団の概念である心理的安全性とウェルビーイングについてお話をいただいた後、まずは個人でワークショップを行う前のメモを作成しました。そこで、普段の生活を振り返り各自で調べ、江之島高生のよさと課題、解決のアイデアを考え記入しました（図1）。



図1 ワークショップの様子①

その後、マトリクス法によるワークショップ（図2）を5班に分かれて実施し、組織的省察を行いました。学び、生活、クラス自治の3点において、生徒のよさと課題、取り組んでみたいアイデアを出し合い、全体で共有しました（図3）。

よさと課題・取り組んでみたいアイデア（ ）班 メンバー：		
◆◆目指す学校◆◆		
よさ	課題	取り組んでみたいアイデア
Y1		
Y2		
クラス		

図2 ワークショップシート（マトリクス法）



図3 ワークショップの様子②

5班の成果物の一部を示します（図4）。各班の目指す学校像が発表され、これらを総合し、「心理的安全性を高めウェルビーイングの向上を目指した学校環境づくりの推進」としました。そして、取り組んでみたいアイデアを焦点化しました。

ワークショップの成果物は保健室前に掲示し（図5）、全校生徒で共有しました。PTA総会、学級懇談会の時には、保護者の方々にも見ていただきました（図6）。



図4 ワークショップ成果物の一部



図5 保健室前掲示の成果物



図6 保護者と成果物の共有

(2) Plan期 ~取組の焦点化~

ワークショップを通して焦点化された取組を各班から抽出し、グルーピングしました（図7）。その結果、年間を通して実践する取組を3つ打ち出しました。「健康チェック」、「WBGT値の測定を踏まえた熱中症対策の呼びかけ」、「Nice Cleaning Project（ナイスクリーニングプロジェクト）」です。



図7 グルーピングの様子

各取組の概要について説明します。

「健康チェック」は、毎朝ＳＨＲ後にタブレットを使用できる生徒全員を対象に、生活習慣アンケートを実施します。

「W B G T 値の測定を踏まえた熱中症対策の呼びかけ」は、毎朝W B G T 値の指数を測定し、ホワイトボードに記入した後、各クラスの保健委員がH Rで注意喚起をします。

「Nice Cleaning Project(ナイスクリーニングプロジェクト)」は、毎週金曜放課後に清掃チェックを行い、学年毎に一番きれいだと思ったクラスに折り紙で作ったハートを貼り付けます。

各取組の展開イメージは図8の通りです。2024年9月の2学期の始めには、取組の方法を再確認することで、ミスなくスタートできるよう注意点などを共有しました。また、2024年7月には前期活動報告、12月には後期活動報告を行いました。2025年1月にはプレゼンを用いた年間活動発表を実施し、先生方にも見ていただきました。

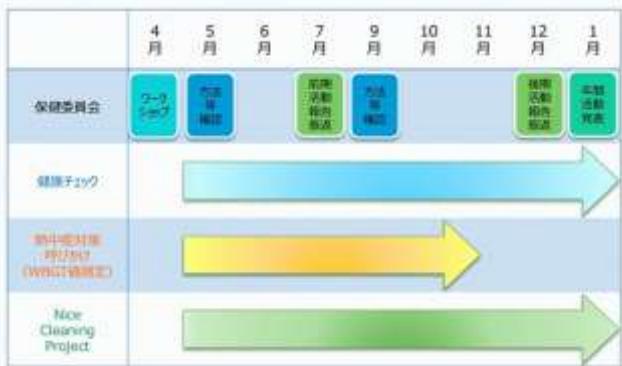


図8 各取り組みの展開イメージ

2024年4月に開かれた前期生徒総会において、保健委員長から活動目標として目指す学校像を示し、それに向けて実践する取組について全校生徒に伝えました（図9）。



図9 前期生徒総会において全校生徒と共有

(3)Do期～取組の実施～

①健康チェック

各クラスの保健委員がクラスの生徒に呼びかけをし、毎日朝のS H R後に、Google フォームを用いて生活習慣を調査するアンケートを行いました。質問項目は、就寝時間、睡眠時間、体調、朝食の有無、体温です。2024年5月20日から7月10日までの前期と、9月3日から12月10日までの後期でそれぞれアンケートを行いました。タブレットを使用できる生徒全員が参加しました（図10）。

一年間の全校生徒のデータを分析しました（図11-1, 11-2）。前期と後期を比較すると、後期の方が寝る時間が少し早くなっていました。6時間以上睡眠を確保できている人の割合が増加しました。

そして、朝食をとった人の割合が約5%増加しました。前期から後期にかけて、少しずつ生活習慣の改善が見られました。反省点は、活動日数を重ねるほどアンケートを回答してくれる人数が減っていました。保健委員に各クラスへの呼びかけをお願いしていましたが、実際毎朝呼びかけをできていないクラスもありました。毎朝アンケートへ意識を向けることは難しく、呼びかけが行われていてもアンケートに答えない生徒も一定数いることがわかりました。呼びかけも大切にしつつ、毎朝アンケートができるような工夫をする必要があると感じました。しかし、数%でも集計結果に良い変化があったのは、呼びかけによって生徒の意識が良い方向へ変わったと捉えられるので良かったです。



図10 健康チェックの様子



図11-1 健康チェック分析結果（前期）

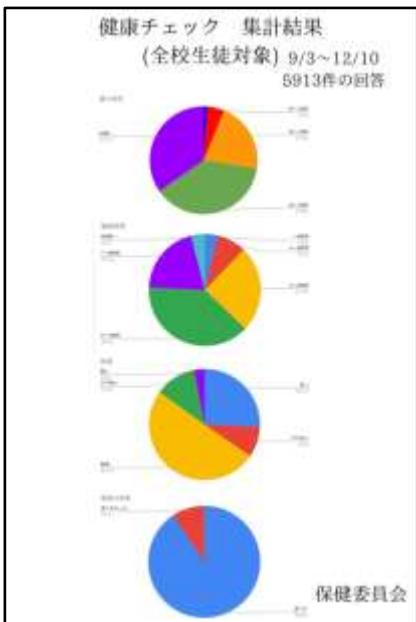


図 11-2 健康チェック分析結果（後期）

②WBGT値の測定結果を受けた熱中症対策の呼びかけ

WBGT値とは、人体と熱のやり取りに着目した指標のことです。気温が高い分、熱中症になりやすく運動を中止しないといけなくなるなど、とても危険なことがわかりました。毎朝、数値を測り、8時10分に生徒昇降口と保健室前のホワイトボードに書きました（図12）。



図 12 WBGT値を記入する様子

この活動を行った結果、6月～10月前半では、気温が高く警戒以上の日が続きました。10月後半～11月では、気温が少しずつ下がり、ほぼ安全な日が続くという結果になりました。2024年の夏はいつも以上に気温が高く、熱中症の危険度も増したことがわかりました。このことを受け、こまめな水分補給を呼びかけました。日常生活を安全に過ごすためには、今回のような取り組みをしっかりとしていくことがとても大切だということを実感できました。

③Nice Cleaning Project（ナイスクリーニングプロジェクト）

私たちはワークショップを通して、目指す学校像の一つとして、「自分たちの力で高め合い、「いいね」を伝え合える学校」を掲げました。この取組によって、自分たちの過ごす場所の環境を整え、清掃への意識を高めることを目指しました。取組内容は、清掃チェックを毎週金曜日の放課後に実施し、学年ごとに、一番綺麗だと思ったクラスに保健委員が「いいね」をつけるというものです。

「いいね」を見る化するために、各クラスに模造紙を配布し、廊下に掲示しました。そして、ハート型の折り紙に日付、清掃場所を記入し、糊で貼り付けました。

次に取組の結果です。2024年5月から12月までのハートの枚数と場所をグラフで表しました。1年生は各クラスともハートの折り紙の枚数が近く、最も多いクラスは22枚でした。清掃場所を見ると、どのクラスも教室が綺麗に清掃されていることがわかりました（図13-1）。

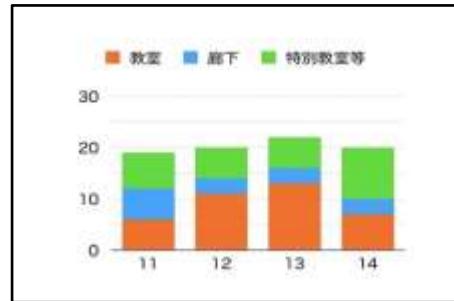


図 13-1 ハートの枚数（1年生）

2年生の最もハートの折り紙の枚数が多かったクラスは30枚でした。これは、全学年でも一番でした。クラスによってハートの枚数の差が大きく、一番綺麗に清掃されている場所も違うことがわかりました（図13-2）。

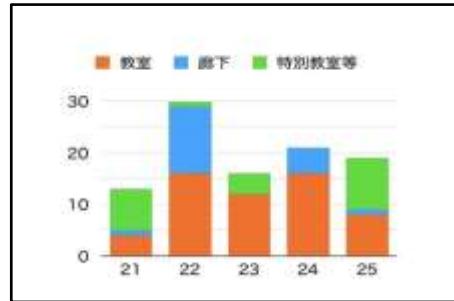


図 13-2 ハートの枚数（2年生）

3年生で一番ハートの折り紙の枚数が多かったクラスは21枚でした。クラスによってハートの枚数のばらつきはあるものの、大きな差はありませんでした。また、どのクラスも教室、廊下が綺麗だということがわかりました。

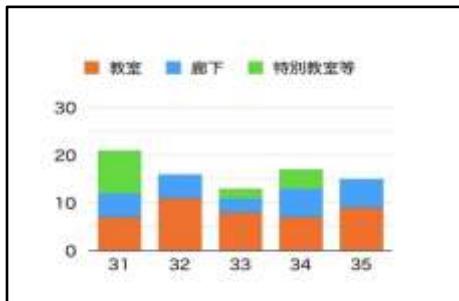


図13-3 ハートの枚数（3年生）

1年間ナイスクリーニングプロジェクトを実施したことで、「いいね」を見る化し、一人一人の清掃への意欲を高めることができたと思います。この取組を通して、今後もより一層学校全体が過ごしやすく、お互いに「いいね」を伝え合っている学校であってほしいと思います。

④保健委員会での活動報告と振り返り

2024年度の前期と後期に、各取組の活動報告と振り返りをしました（図14）。前期では、後期に向けての改善点を共有しました。後期では、年間の反省点および今後の展開を共有し、年間活動発表に向けての準備を進めました。委員の感想では、共有することの大切さや気づきについての声が確認できました。



図14 保健委員会における活動報告の様子

⑤保健委員からクラスへ活動報告

2024年度の夏休み前のLHRと冬休み前のLHRにおいて、各クラスの保健委員からクラスのみんなへ活動報告をしました。クラスのみんなと活動について共有しました。みんな真剣に報告を聞いてくれました（図15）。



図15 クラスにおける活動報告の様子

⑥保健委員会での年間活動発表会

2025年1月15日に、年間活動発表会を開催しました。先生方にも見ていただきました。各取組から良かった点や反省点、来年度の課題等が伝えられました（図16）。委員の感想では、また保健委員として活動したい、すごく満足感を得られた、などの声が確認できました。



図16 保健委員会における年間活動発表会の様子

(4)Check・Action期

～アンケート集計と2025年度の取組～

① 2024年度アンケート集計結果

保健委員会後の振り返り及び全校生徒対象で実施した2024年度のウェルビーイングアンケートの集計結果と活動状況について報告します。

最初に、保健委員会の振り返りアンケート集計結果です。前期から後期にかけて、活動満足度が高まり、強い否定層の減少が確認できました。心理的安全性の質問項目である、活動目標に向かって協力して努力する「集団の自治力」について、強い肯定層の増加が確認できました。

自己肯定感の強い肯定層の増加も認められましたが、強い否定層もわずかながら増加したことは今後の課題です（図17-1）。

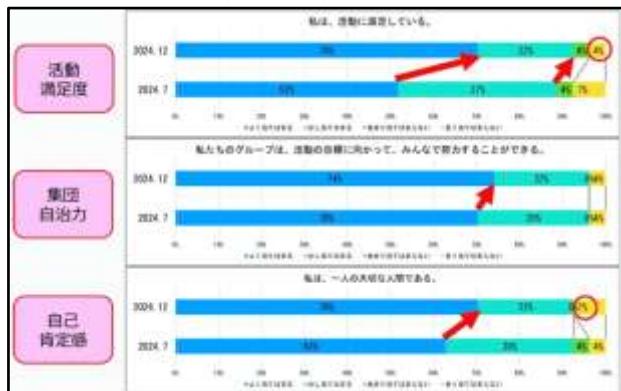


図17-1 集計結果（保健委員会）

ウェルビーイングに関する質問項目です。活動の達成感において、肯定層の増加が確認され、否定層が半減しました。活動の幸福感において、強い肯定層の増加が捉えられ、前期から後期にかけて、総合的に保健委員会のウェルビーイングの向上が認められました（図17-2）。

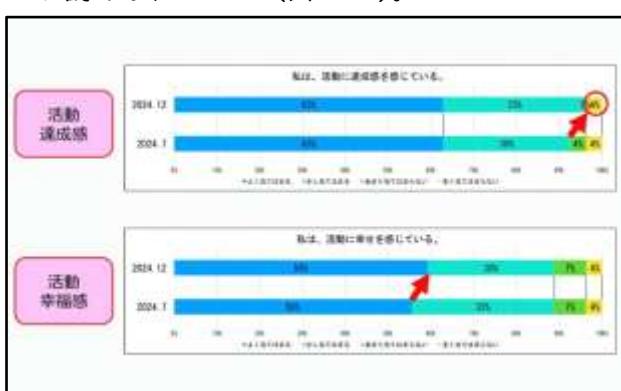


図17-2 集計結果（保健委員会）

次に、全校生徒対象のウェルビーイングアンケート集計結果です。有効回答数は491でした。

心理的安全性に関する質問において、クラスにおける安心感、相互承認、自治力ともに約90%の肯定層が確認できました。しかし、否定層が約10%認められます。およそ50人が心理的安全性の低い状態であることは見過ごせません（図17-3）。

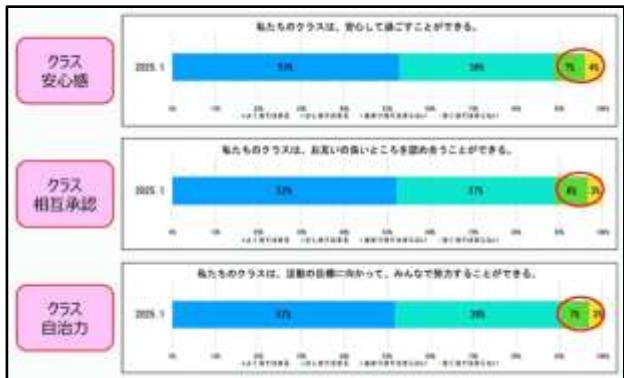


図17-3 集計結果（全校生徒）

ウェルビーイングに関する質問において、普段の生活の中での幸福感、友達関係の満足感とともに約90%の肯定層が確認できました。しかし、こちらも、10%近くの否定層が認められます。およそ30～40人がウェルビーイングの低い状態であることは看過できません（図17-4）。全校生徒のウェルビーイングアンケートについては、2025年度も実施しましたので、変容を後述します。

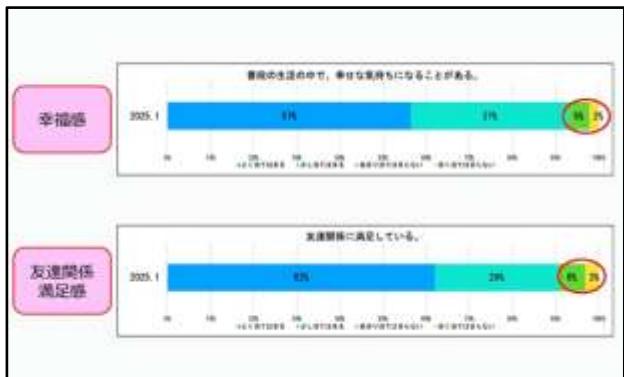


図17-4 集計結果（全校生徒）

今後の課題と展開の可能性です。健康チェックについては、呼びかけにもかかわらず回答数の減少が見られたため、みんなが毎朝回答に参加できる工夫の必要性を感じました。熱中症対策の呼びかけについては、記入ができない日もあったため、

役割分担をしっかりと徹底していきたいと思います。ナイスクリーニングプロジェクトについては、学校行事の関係で実施できない週がありましたが概ね毎週できました。しかし、ハートの折り紙が取れてしまうことがあり、見栄えの面で課題を感じたため、気づいた保健委員が責任持って修正する、しっかりと委員会で報告する必要性を感じました。

②2025年度の取り組み

2025年4月17, 18日に開かれた新年度メンバーの保健委員会において、前年度の取り組みの反省をいかしてワークショップを行いました。そこで、今までの取り組みのバージョンアップや、新しい取組のアイデアが出されました（図18）。



図18 ワークショップの様子

そして、新しい取組として、ありがとうの言葉を伝え、みんなで共有する「ありがとうの活動」として「あり活」が生まれました（図19）。



図19 新しい取り組みを決める様子

オンラインで行われた生徒総会において、「あり活」について説明し、今後の実施計画についてもあわせて全校生徒で共有しました（図20）。



図20 オンライン生徒総会の様子

「あり活」は、各クラスに置かれたカードへ匿名もしくはハンドルネームを使用して、感謝の気持ちを記入します。それを台紙に貼り付けてことで、ありがとうの良情報を全校生徒で共有する活動です。廊下に掲示された台紙には、活動をスタートさせてから、たくさんの「ありがとう」であふれました（図21）。

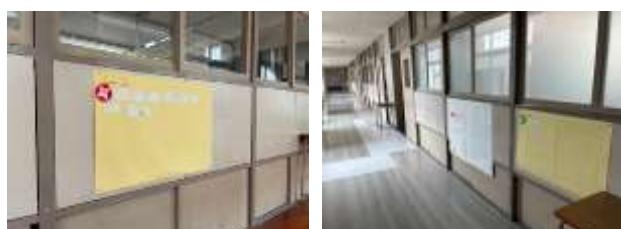


図21 あり活の様子

各班の班長から、前期の活動報告がなされ、今後に向けての目標もあわせて伝えられました。振り返りでは、「あり活の報告を聞いたところ、すごく嬉しく思いました。みんなで感謝する学校をこのまま目指したいなと感じました。」などの声が確認できました。すべての活動は、現在も継続中です（図22）。



図22 保健委員会活動報告の様子

①2025年度アンケート集計結果

全校生徒対象のウェルビーイングアンケート集計結果です。有効回答数は2025年6月が435、2025年10月が418でした。

心理的安全性に関する質問において、ほとんど大きな変化は確認できませんでした。クラス安心感において、肯定層の減少が見られますが、進級してクラスが変わったことが一因だと考えられます（図23-1）。

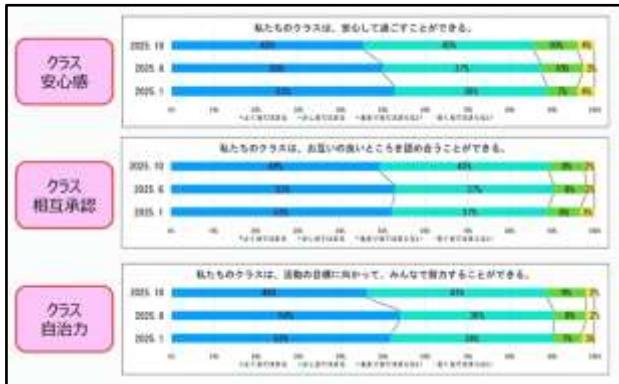


図23-1 集計結果（全校生徒）

ウェルビーイングに関する質問において、幸福度が高まりが捉えられました。否定層の減少も確認できました。「あり活」を活性化させた効果も一因としてあるのではないかと考えました。友達関係満足感の変化は、それほど確認できませんでした（図23-2）。

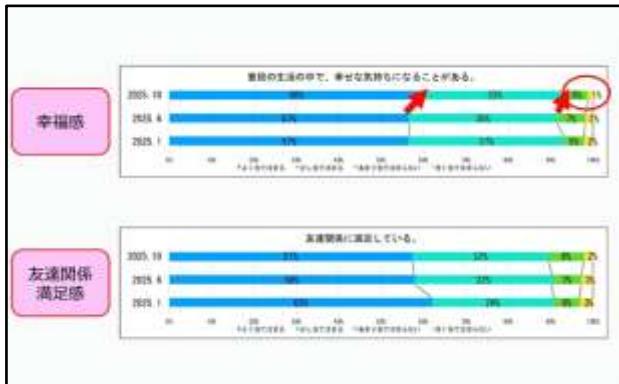


図23-2 集計結果（全校生徒）

そして、被承認感、自分のよさ、自己肯定感に関する質問において、高まりが捉えられました。

これらの肯定層の上昇が、ウェルビーイングの上昇に繋がっていると考えました（図23-3）。

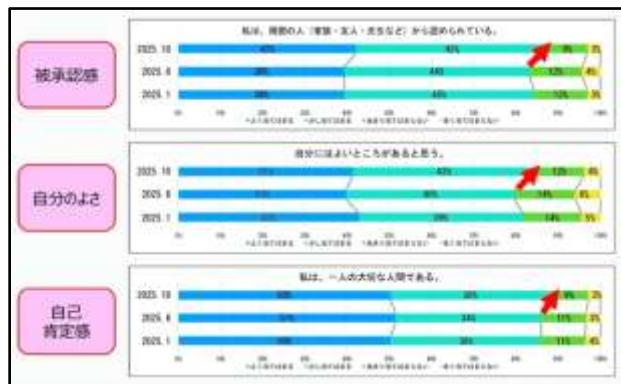


図23-3 集計結果（全校生徒）

3まとめ

最後に、まとめと今後の展望です。

心理的安全性を高め、ウェルビーイングの向上を目指した学校環境づくりの推進のために、本活動は、保健委員の力で活動を展開した「活力活性型プログラム」と言えます。

私たちの力で、R P D C Aサイクルに基づき、組織的に活動を展開していくことが大切だと改めて感じました。安心安全な学校環境づくりだけではなく、生徒の内面にも働きかけ、今後も心理的安全性とウェルビーイングを向上させていきたいと考えています。そして、ワークショップによる解決のアイデアを実践していくことで、全校生徒が高い意識を持って実践していくことができるよう、今後も保健委員会の活動を活性化していくたいと思っています。

沼津市立大岡中学校

めざそう Wellness



めざそう Wellness

沼津市立大岡中学校

I. 主題設定の理由

私たち保健委員会が「Wellness」を目指した理由は、「健康だけでは足りない」、と思ったからである。「健康第一」や「元気な学校」というテーマも考えたが、それでは、「病気にならない」や「体を丈夫にする」というイメージになってしまう。普段のみんなの話からは、①～③が出てきていた。

①体のこと

- ・夜遅くまでスマホを見ていて寝不足
- ・運動不足で体力が落ちている

など

②心のこと

- ・テストや部活のプレッシャーでストレスを感じる
- ・友達関係で悩むことがある
- ・自分自身に自信が持てない

など

③生活のこと

- ・生活リズムが乱れがち
- ・やる気が出ない日がある

など

これらのことから「健康」という言葉だけでは、このような心や生活の悩みまで含められないと考えた。そこで「Wellness」なら、体も心も生活も全部まとめて考えることができると思った。

【私たちが目指す「Wellness」な学校】

①体の面

- ・体を動かすことを楽しめる
- ・十分な睡眠がとれる生活リズム

②心の面

- ・ストレスを一人で抱え込まない
- ・お互いを認め合える
- ・一緒に笑い合える仲間がいる

③学校生活の面

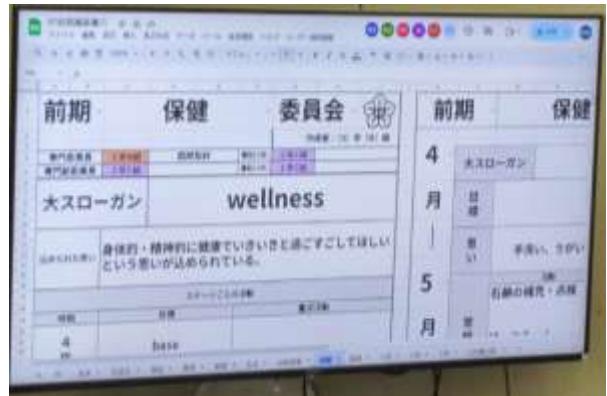
- ・勉強も部活も楽しめる
- ・毎日学校に来るのが楽しみ

・充実を感じられる

など

2. 活動内容

保健委員会のテーマは、「めざそう Wellness」とした。



(写真1) 委員会時に使用したスライド

(1) 常時活動

① ほっとルーム

【目的】教室以外の居場所（保健室）で保健委員と過ごし、ほっとしてもらう。一緒に笑ってもらう。

【場所】保健室

【日時】昼休み（月・火・水・木）

【対象】全校生徒

【方法】保健委員が交代で3名在室し、話し相手やお悩み相談、一緒に遊ぶ。病気・怪我などで保健室利用者がいる場合行わない。

月	火	水	木
1 A	1 B	1 C	1 D
2 A	2 B	2 C	2 D
3 A	3 B	3 C	3 D

ほっとルーム当番表（表1）

【結果】毎日来室者があり、多い日は15名、少ない日でも2-3名の利用者がいた。おしゃべり、オセロや編み物など他のクラスや他の学年との交流も生まれていた。



(写真2) ほっとルーム中にYouTubeの編み物を見ながらおしゃべりする様子

②編み物クラブ

【目的】編み物を通じて心身のストレス解消をする。

【場所】保健室

【日時】昼休み(火・水・木)

【対象】全校生徒

【方法】編み物ボランティアが教えてくれる。

【結果】毎回来室者が2-5名程あり、「やってみたい！」と男女関係なく編み物を通して交流した。先に上達した人が教えてあげる様子もあった。家でもやっているなど、自分だけのリラックス方法にしている人も出てきた。



(写真3)「私も教えて」と編み物ボランティアに教わる様子



(写真4)

「僕もやりたい」と編み物ボランティアに教わる様子

③こっとんクラブ[※]

【目的】赤ちゃんに保健室に来てもらい(育休中の職員の赤ちゃん)一緒に過ごして癒やされる。(※赤ちゃんの名前が「こと」さんであることからコットン(綿)をイメージし、フワフワな気持ちになるようなクラブ)

【場所】保健室

【日時】昼休み(月1回)

【対象】全校生徒

【方法】開催日は、全校用Googleクラスクルームで知らせる。

【結果】昨年度より継続している企画である。楽しみにしている生徒が多く、毎回15~20人ほど参加者がいる。人だかりができるほどであり、この日は保健室が笑い声でいっぱいになる。終わると「次はいつ?」と聞かれるほど人気がある。



(写真5)「こっちだよ」と赤ちゃんをあやす様子



(写真6) 嬉しくて赤ちゃんを取り囲んでしまう様子

④教室掃除（整美委員会とのコラボ企画）

【目的】2024年度にお掃除プロジェクト(OSP)を行い、新しい掃除方法※1が導入された。教室掃除を保健委員が担当することで新しい掃除方法を波及させる。



こちらの QR コードから動画を視聴可。(約 7 分)(2024 年度の文化祭発表内容を一部加工)。転送不可。

【場所】教室

【日時】掃除の時間（月・木）10分間

【対象】保健委員・整美委員

【方法】4月当初に新しい掃除方法の伝達講習を行い、新しい掃除方法を両委員が各教室で実践した。



(写真7) 伝達講習の様子



ワイパーにシートを付ける。

(写真8) 伝達講習のスライド：ワイパー



2人は椅子を下ろしながら、除菌シートで机の上を拭いていく。

(写真9) 伝達講習のスライド：除菌シート

【結果】昨年度から継続しているためワイパーによる床掃除、ウェットティッシュによる拭き掃除は定着しており、掃除方法の簡便さが掃除の充実と感染予防に繋がっている。

⑤石けんの点検・補充

【目的】手洗いをするための石けんを常備し、感染予防をする。

【場所】手洗い用流し

【日時】随時

【対象】全校生徒

【方法】手洗い石けんが空になっていたら隨時交換する。

【結果】石けんを常備することで手洗いをする環境を整え、感染予防に貢献できた。



(写真 10) 手洗い用流し

(2)特別活動

生徒会とのコラボ企画^{※2}

「水筒を持参しよう」

※2 各委員会が生徒会と協力して行う企画のこと
【目的】水筒を持参することを習慣づけることで熱中症を予防する。ゲリラ的（突然）に問うことで、いつ聞かれるかわからないという意識から、ドキドキしながら持参する意欲が高まることを目指す。

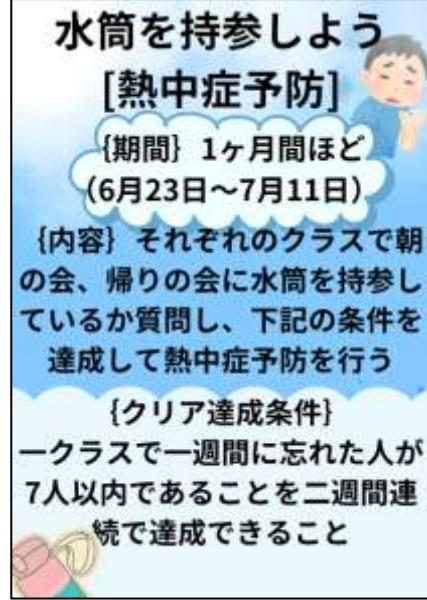
【日時】2025年6月23日～7月11日

【対象】全校生徒：縦割り

(A組・B組・C組・D組)

【方法】保健委員が、水筒を持参する呼びかけをクラスで行う（写真 11, 12）。点検する日は知らせず、ゲリラで「今日、水筒を持参したか」問う。保健委員が朝の会または、帰りの会で水筒を忘れてしまった人の人数を確認し、Google スプレッドシート（写真 13）に記入する。忘れた人が7人以下を2週間連続で行えたら成功とする。

【結果】いつ聞かれるかわからないというドキドキしたという声も聞かれた。ほとんどクラスで成功できた。



(写真 11) 教室掲示用ポスター



(写真 12) 全校放送でコラボ企画を説明する保健委員長

保健委員会 特別活動			
ファイル 編集 表示挿入 表示形式 データ ツール 拡張機能 ヘルプ			
A1 開く日付 持ってこれてなかった人件数 成功したらチェック			
開く日付	持ってこれてなかった人件数	成績	成績
6月18日	5	<input type="checkbox"/>	
6月20日	3	<input type="checkbox"/>	
6月23日	1	<input checked="" type="checkbox"/>	
6月25日	2	<input checked="" type="checkbox"/>	
6月27日	1	<input checked="" type="checkbox"/>	
7月1日	3	<input checked="" type="checkbox"/>	
7月3日	2	<input checked="" type="checkbox"/>	

(写真 13) 記入用スプレッドシート

3.まとめ

(1)成果

①体・心・生活も、まるごと健康

「Wellness」というテーマのもと、体・心・生活の3つの側面から生徒の健康を支える活動を展開できた。「病気予防」という受け身の活動から「より良い状態を目指す」という前向きな健康づくりに取り組むことができた。

②居場所づくりの成功

ほっとルームは、多くの利用者があり、教室以外の楽しい場所を提供することができた。他クラスや他学年の交流が自然に生まれ、学校全体のつながりを深めることに貢献できた。保健室に保健委員がいることで「困った時にに行く場所から」「ほっとできる自分たちの場所」へと変化した。

③心のケアとストレス解消

編み物クラブでは、男女関係なく参加があり、「自分だけのリラックス方法」として自宅でも趣味として続ける生徒も出てきた。先輩が後輩に教える姿も見られ、教え合いの場にもなった。

こっとんクラブは、毎回保健室が笑顔でいっぱいになるなど、生徒の癒しと、楽しみの場となった。

④学校環境の改善

教室掃除では、新しい掃除方法を保健委員が率先して実践し、波及させ、掃除の充実と感染予防の両立ができた。

石けんの点検・補充では手洗い環境を常に保つことで感染予防に貢献した。

⑤自分から進んで健康づくり

水筒持参キャンペーンでは、ゲリラ点検により「いつ聞かれるかわからない」というドキドキ感が生徒の意識向上につながり、ほとんどのクラスで目標を達成できた。「先生に言われたからではなく、「自分で考えて水筒を持ってくる」

習慣をつけることができた。

⑥保健委員会がもっと楽しく充実した活動に

保健委員自身が様々な活動の企画・運営をすることで「やらされている」から「自分たちで作っている」という意識に変わった。他委員会や生徒会とのコラボ企画により、学校全体を巻き込んだ健康づくりの実現が進んだ。

(2)課題

①「Wellness」を全校生徒に広げたい。

活動を通じて、「Wellness」という言葉が浸透し、身体、心、生活の3つの側面で健康を考えることができた。しかし、まだ一部の生徒にとっては「保健室の活動」という印象があるため、「ほっとルーム」や「こっとんクラブ」の楽しさだけでなく、「夜更かしせずに寝る」ことや「友達に悩みを相談する」ことが、なぜ「Wellness」に繋がるのか、具体的な例を挙げて発信していきたい。

②「居場所づくり」を学校全体へ広げたい。

「ほっとルーム」での話し相手やお悩み相談の経験を活かし、各クラスの保健委員が休み時間などに「ミニほっとタイム」を実施し、クラス内のちょっとした悩みを拾い上げる活動を試みたい。

③他委員会との「コラボ企画」を積極的に行う。

「生活」がテーマであれば、「やる気が出ない日がある」という課題に対し、生活委員会と協力して「効率の良い勉強方法と休息の取り方」などを組み合わせた企画を考えたい。

「身体」がテーマであれば、放送委員会と協力して、運動不足の解消に繋がるような短時間で楽しく体を動かせる企画や情報提供を試みたい。



(写真 14) 委員会で話し合う様子

本年度の「めざそう Wellness」の取り組みは、生徒の健康を「病気の予防」という受け身な立場から、「より良い状態を目指す」という前向きな健康づくりへと変革させた。今後もこの主体的な姿勢と活動の成果を土台とし、全校生徒の「Wellness」の実現をめざしていきたい。

保健委員会の活動に協力してくださった皆様、誠にありがとうございました。

あとがき

本発表会には、中学校1校、高等学校3校に参加していただきました。保健委員活動に携わる生徒たちが、自校の実態から課題を見つけ、その解決に向けて創意工夫を凝らして取り組んだ様が報告書から伝わってきます。

静岡県立吉原工業高等学校では、体育の授業で利用されるペットボトルの衛生状態を調査しました。生徒へのアンケートで、多くの生徒が飲料水とダンベルの両方に使用し、容器を繰り返し利用していることが判明しました。衛生実験では、飲用後のペットボトルは洗浄しても雑菌が再増殖することが確認され、正しい利用方法を提言しました。

静岡県立榛原高等学校では、最大のストレス源が「勉強」であることを特定。生徒の多くが「一人の時間」などで対処する自己完結型であることを踏まえ、「コーピング」の教育講座を実施しました。その結果、コーピングはストレス軽減に有効であること、特に人間関係の悩みの解決に繋がる傾向を確認。今後は生徒が自身に合ったコーピングを活用できるよう支援する方針です。

静岡県立浜松江之島高校は、心理的安全性とウェルビーイング向上を目指し、生徒の自治力を高める「活力活性型プログラム」をRPDCAサイクルに基づき推進しました。ワークショップから生まれた「健康チェック」「熱中症対策」「Nice Cleaning Project」を実施し、2025年度は「あり活」を開始。活動を通じて生徒の意識や生活習慣、幸福感の改善が見られました。

沼津市立大岡中学校では、心身と生活を包括する「Wellness」を目指し、「ほっとルーム」「編み物クラブ」「こっとんクラブ」などの常時活動を展開しました。また、生徒会等と連携し、水筒持参推進や新しい掃除方法の普及も行い、「病気の予防」から「より良い状態を目指す」前向きな健康づくりへと活動を変革させました。

以上の実践から、生徒自らが主体的に課題解決に向かって活動することが、将来にわたって生きる力に繋がっていくことを感じました。本実践事例集を参考に、それぞれの学校において、素晴らしい活動が展開され、次年度の発表会にその実践を提供していただけることを切に願います。

静岡県学校保健会 事務局