研修報告

「令和5年度健康教育指導者研修」

福岡県立嘉穂総合高等学校
養護教諭　　村上　貴美

研修の概要

１　目　　的　　１）子供たちの健康に関する諸問題の改善に専門的知見を活用し、組織的な取り組みを推進する力

２）学校、地域の教職員の専門性向上を推進する力

これらを習得した指導者の養成を図る

２　期　　日　　令和5年10月10日（火）～10月12日（木）

３　実施方法　　同時双方向通信によるオンライン研修

４　参加人数　　学校保健関係者が全国より120名

令和5年度健康教育指導者養成研修　日程表（案）

日程：令和5年10月10日（火）～10月12日（木）　　会場：Zoomミーティングによるオンライン（Aタイプ）

	8:45	9:00	9:30	10:20	10:35	11:25	12:15	13:15	14:30	14:45	16:00	16:20
10月10日（火）	受付	イントロダクション	第1講 講義（50分） 健康教育の推進 文部科学省 健康教育調査官 横嶋　剛	休憩	第2講 講義（50分） 保健管理の在り方 文部科学省 健康教育調査官 松﨑　美枝	第3講 講義（50分） 保健管理の在り方 （環境衛生） 文部科学省 健康教育調査官 鈴木　貴晃	昼休憩	第4講 講義・演習（75分） 子供の心のケア 跡見学園女子大学 教授　松嵜　くみ子	休憩	第5講 講義・演習（75分） 薬物乱用防止教育の推進 横浜薬科大学 教授　小出彰宏	リフレクション	

	9:00	9:15	9:30	12:15	13:15	14:30	14:45	16:00	16:20
10月11日（水）	受付	イントロダクション	第6講 講義・演習（165分） 保健教育部会「授業づくり」 宇都宮大学　准教授　久保　元芳 埼玉県行田市立南河原小学校　教頭　馬場久美子 保健管理部会「健康相談の進め方（事例検討）」 筑紫女学園大学　准教授　大西　良 活水女子大学　講師　田中　生弥子	昼休憩	第7講 講義・演習（75分） 学校における 感染症対策の在り方 国立感染症研究所感染症疫学センター 主任研究官　森野　紗衣子	休憩	第8講 講義・演習（75分） 性に関する指導 聖心女子大学 教授　植田　誠治	リフレクション	

	9:00	9:15	9:30	10:45	11:00	12:15	13:15	14:30	14:45	16:00	16:10	16:20
10月12日（木）	受付	イントロダクション	第9講 講義・演習（75分） 学校における救急処置の在り方 京都大学 教授　石見　拓	休憩	第10講 講義・演習（75分） 学校における アレルギー疾患に対する取組 独協大学医学部 主任教授　吉原　重美	昼休憩	第11講 講義・演習（75分） 児童虐待への対応 明星大学 常勤教授　川松　亮	休憩	第12講 講義・演習（75分） 研修成果の活用 教職員支援機構	リフレクション	閉講にあたって	

第5講
薬物乱用防止教育の推進

横浜薬科大学
小出　彰宏　教授

研修内容

１　薬物乱用による個人及び社会への影響について

２　薬物乱用の現状と大麻について

３　薬物乱用経験者の特徴から見る薬物乱用防止教育に必要な内容とは？

４　違法薬物以外の薬物乱用について

５　薬物乱用防止教育の進め方

４　違法薬物以外の薬物乱用について

スマートドラッグ

「頭がよくなる」　「集中力が高まる」
「記憶力アップ」　「頭のモヤが晴れた」
「想起力向上」　「天才になれる薬」

世間のイメージ

人間の脳の機能や能力を高めることができるサプリや薬

彼らの間で最も流行しているのが「ピラセタム」。
てんかんや認知症の患者に処方されるものだが、脳の血流を改善し思考力や記憶力にかかわる「アセチルコリン」を増大させる効能が注目され「最強のスマートドラッグ」と言われている。

「ピラセタム」　日本では医療用医薬品「ミオカーム内服液33・3%」として、「てんかん患者における不随意運動の抑制」の目的で使用される。
海外では錠剤が販売されている。

重大な副作用：　けいれん発作　白内障

その他副作用：　白血球減少　血小板減少　眠気　倦怠感　ふらつき　記銘力低下　粗暴性
不眠　神経過敏　下痢・軟便　肝機能異常　など

一般用医薬品（市販薬）の乱用「オーバードーズ」

○　市販薬による依存症例は　覚せい剤症例、処方薬症例（睡眠薬・抗不安薬）に次いで3番目に多い

特に10代においては、全体の40%が市販薬症例

○　救急医療の現場からは、市販薬による急性中毒・過量服薬（オーバードーズ）も報告されている

高頻度で乱用されている市販薬

咳止めや風邪薬には覚せい剤と同様に脳を興奮させる成分（メチルエフェドリンなど）や

麻薬と同様に脳を抑制させる成分（ジヒドロコデインなど）が含まれています。

これらの成分は依存性があります。

これらの製品について厚生労働省では販売量の制限など販売ルールを設定しています。

医薬品のオーバードーズについてどう説明すればよいか？

医療用医薬品や一般用医薬品を精神的苦痛から逃れるために、多幸感を求めて大量に摂取する。

・医薬品を治療の目的以外で使用することは「薬物乱用」

・医薬品を大量に摂取することは危険

「くすりは正しく使ってこその薬」

ルールの外れた使い方はリスク。適正使用の重要性を伝える。

- 薬物による精神的苦痛からの逃れは、一時的なもの。現実は何も変わらない。
  まずは信頼できる大人に相談することを勧める。
- **友達で医薬品の大量購入に気づいたら、悩みを聞いてあげたり信頼できる大人に相談するように伝える。**
- **医薬品の乱用が疑われる生徒には個別に指導していく。**

「風邪薬」や「咳止め薬」などを例示して話してもいいのか？

「寝た子を起こす」のではないか？

私見ですが・・・

- ○ そもそもオーバードーズを起こす子は、インターネットで調べている。
- ○ 「オーバードーズ」を検索すると、「風邪薬」や「咳止め薬」を大量に摂取することとでてくる。
- ○ 身近な薬物として「シンナー」や「トルエン」が工場などで使われていることは、教科書にも載っている。

簡単に手に入るものについては、特にきちんと説明することで正しく使うことの意識を身に付けことが大切である。

説明をしないと、風邪薬や咳止め薬は依存性があるからと飲まないと理解する可能性も・・・

５　薬物乱用防止教育の進め方

薬物乱用防止教育の目的

薬物乱用を始めさせないこと！

特別活動や薬物乱用防止教室で何を行うのか？

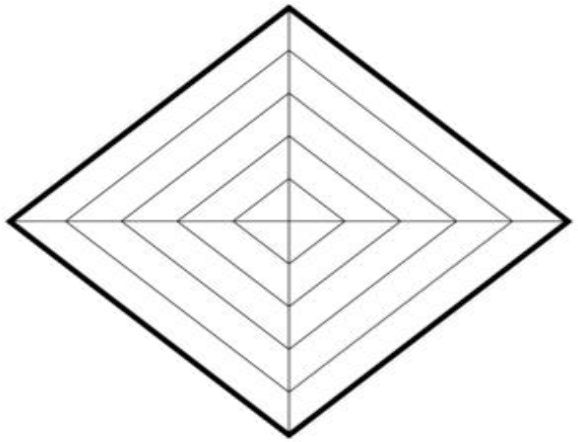
知識

有害性等の知識

開始要因等の知識

規範意識

ルールの遵守



対処能力

誘いへの対処スキル

自己抑制のスキル

自尊感情

何が身に付き何が足りないのか

薬物乱用防止教育のイメージ

体育・保健体育
特別活動の時間
道徳
総合的な探究の時間

＋

「薬物乱用防止教室」（専門家の活用）

第６講
保健管理部会
「健康相談の進め方」
（事例研究）

筑紫女学園大学　　大西　良　　先生
活水女子大学　　田中　生弥子　先生

研修内容

１　健康相談の基本的理解
　　・プロセス

２　事例検討会（ケース会議）の進め方
　（１）　目的
　（２）　進め方
　（３）　評価

２　事例検討会の進め方

◇　定期的、対応に行き詰った時に開催

◇　支援体制に変化が求められえる時に

（1）　目的

①　生徒理解・問題理解を深めよりよい支援の方法を考える。

②　教職員間の共通理解を図り、効果的な連携を行う。

③　健康相談の実践力の向上を図る。

２　事例検討会の進め方

◇　担当者

学校の実情の応じて　明確化

◇　対象者

学校ごとの決定方法　ルートの明確化

ルート例

１　学級担任→学年主任・学年会→担当者

２　校内委員会→校内委員会学年担当者→学年会・学級担任

３　緊急性のある場合　当該職員→担当者

２　事例検討会の進め方

（２）　進め方

◇　　時間　　１時間～２時間程度

◇　　メンバー

■　　必要な時に必要な人を

管理職・主幹教諭・教育相談コーディネーター・生徒指導主事（生活指導）・特別支援教育コーディネーター・保健主事・学年主任・学級担任・養護教諭・栄養教諭・SC・SSW

■　司会者・記録者・助言者

２　事例検討会の進め方

◇　会の流れ

１　テーマの共有

２　事例発表

・学級担任・学年主任・養護教諭・SC・SSW

３　支援目標・支援方針・役割分担

（いつ、どこで、だれが、どのように）

４　指導助言

２　事例検討会の進め方

テーマ例

◇　課題背景の把握

　・事実確認・情報共有・課題の把握が適切か

◇　支援方針・方法の検討、修正

◇　保護者との連携

◇　校内組織との連携

◇　関係機関との連携

◇　児童生徒の変容と要因

　・保健室登校、別室登校開始時・全欠になった時

　・受診後、入退院後

　・家庭環境の変化　　など

２　事例検討会の進め方

短時間で効果的に行う工夫

◇　担当者の役割

- 日程調整
- アセスメントシートの作成依頼、事前配布
- テーマの決定、周知
- 当日の流れの事前周知

◇　参加者の役割

- 短時間で、必要な内容を、簡潔に
- 建設的な意見

２　事例検討会の進め方

（３）　評価

◇　支援計画で設定した長期的、短期的な支援目標の達成状況や支援方法について学期末や学年末に**総括的評価**

◇　目標達成に困難が予想される場合には、組織による支援の在り方を見直して、**支援計画を修正**

まとめ

学校医
学校歯科医
学校薬剤師
関係機関

管理職
主幹教諭
養護教諭
生徒指導主事
栄養教諭
チーム学校
スクールカウンセラー
学年主任
スクールソーシャルワーカー
学級担任
教育相談コーディネーター
特別支援教育コーディネーター

第6講　健康相談の進め方（事例研究）

各発達段階における心身の健康問題および相談にあたっての基礎技術

筑紫女学園大学　　大西　良　先生

アウトライン

１　　各発達段階における
　　心身の健康問題

２　　相談にあたっての基礎技術

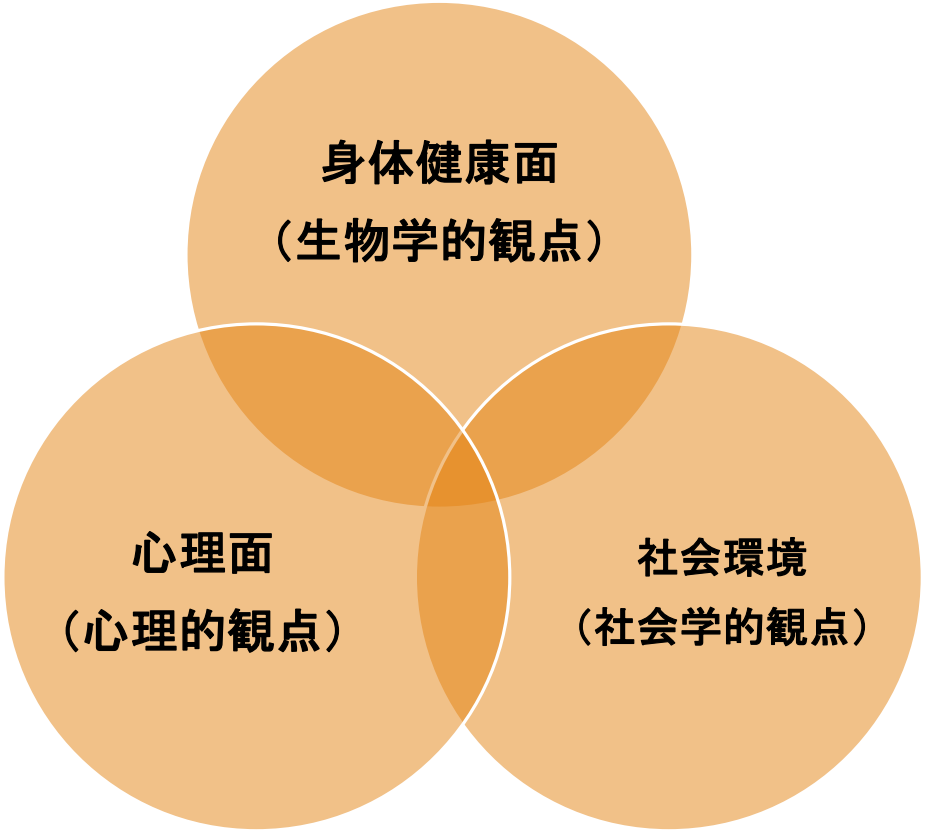
相談にあたっての基礎技術

BSPモデルという視点

B：バイオ（Biological）	生物的
P：サイコ（Psychological）	心理的
S：ソーシャル（Social）	社会的

BPSモデルでは、この3つの面をアセスメント（見立て）する

相談にあたっての基礎技術②



相談にあたっての基礎技術③

基本的な相談技術及び留意点

（1）相談にあたっての基礎事項

① 相談は児童生徒や保護者が話しやすく受容的で温かい雰囲気づくりに努める。対面する座り方のほか、斜めあるいは90度に座ると緊張感が和らぐ。横並びに座るのは、児童生徒と一緒に作業をしながらの会話に向いている。

② 相談時間は一般的に50分を上限としいたずらに長時間にならないように心がけることが基本であるが児童生徒の状況に合わせて柔軟に対応する。すぐに相談できないときは、約束するなどにより話を聴く機会を保証しておくことが重要である。

③ 相談における基本姿勢は、相談者の気持ちを受け止め、相手の話をよく聴こうとすることである。原則としてできる限り先入観にとらわれないようにし、相談者の立場に立って話を聴く姿勢に心がける。

④ 相談者の説明や気持ちを確認しながら話を進める。

（例えば「そのとき・・・という気持ちだったのですね」「・・・・と理解しましたがそれでよいですか」）

⑤ 児童生徒の特性、問題の状況、精神疾患の可能性などに応じて、相談者の話を受容的に聴くだけでなく、問題解決に向けた情報収集のための質問をしたり、教員の意見や助言を伝える。

出典：教職員のための子供の健康相談及び保健指導の手引　令和3年度改訂　p21より

子どもたちの心の奥深くにある本音にたどり着くために

本音＝現実と願望との葛藤の段階

↑

傷つき、不安＝自分と向き合う段階

↑

愚痴、不満＝他罰的（他者を非難する）段階

↑

雑談＝関係を築く段階

生きる力を大きくする言葉

ネガティブをポジティブに変える

リフレーミング

リフレーミングとは、物事を見る枠組み（フレーム）を変えて、
違う視点で捉え、ポジティブに解釈できる状態になること。

例えば･･･こんな言葉

「いい加減な」	こだわらない　おおらかな
「かっとしやすい」	情熱的な
「こだわりやすい」	感受性の強い
「調子に乗りやすい」	雰囲気を明るくする ノリがいい
「人に合わせる」	協調性が豊かな

２　相談にあたっての基礎技術

相談援助における「バイスティックの７原則」

原則１　個別化の原則（相手を個人として捉える）

原則２　意図的な感情表出の原則（相手の感情表出を大切にする）

原則３　統制された情緒的関与の原則（自分の感情を吟味する）

原則４　受容の原則（受け止める）

原則５　非審判的態度の原則（相手を一方的に非難しない）

原則６　自己決定の原則（相手の自己決定を促して尊重する）

原則７　秘密保持の原則（秘密を保持して信頼感を醸成する）

演習：架空の事例
高校事例：激やせの原因が摂食障害だった女子生徒

高校2年生　女子

《　概要　》

養護教諭が健康相談の対象者を把握するために、健康診断の結果（肥満度曲線）を確認していたところ、ある生徒の肥満度が昨年は「普通」だったが本年は「やせ傾向」に変化していることに気づいた。

本人は身長158㎝、体重40．9kg、肥満度－21．7と「やせ」傾向がみられた。

昨年の結果も調べたところ、体重51．0kg、肥満度－0．9と1年間で約8kgの体重減少がみられた。

養護教諭は生徒が所属している陸上部の顧問でもある学級担任に状況を尋ねた。
欠席もなく成績もトップクラスである。部活にも熱心で昨年秋ごろはタイムも伸びていたが、
今年に入って、なかなか伸びず苦労していたとのことであった。
体育の授業中に貧血を起こし保健室を利用したときに話を聴いたところ、先輩から
「減量するとタイムがあがる」と言われ、昼食をサラダに夕食を抜くことでダイエットを試みた。
初めは順調に体重も減り気分もよく、面白いようにタイムも伸びたが最近は夕食を抜いても
体重は横ばいで、からだも思うように動かない、とのことであった。
大会も近く何かいい方法はないか相談をされた。母はダイエットに反対しているので相談が
できないと言っている。

まとめ（研修を振り返って）

- ○　学校健康教育の充実には、教職員の連携した積極的な取り組みと共通理解が欠かせない。
- ○　学校全体で組織的な取り組みを行うには、体制作りが必要である。そのためには保健主事のリーダーシップが重要となる。
- ○　現代における健康課題について、常にアンテナを張り新しい情報をつかむことが大切である。

ご清聴ありがとうございました

令和６年５月２８日