

健康教育

- ☆ 国民のビタミンA充足状態(2) 小柳達男 2
- ☆ やる気のもと「実体験」
子供の集中力持続時間が短くなってきた 川合月海 4
- ☆ 心の健康をどう考える 松本忠久 6
- ☆ 宮城県における保健主事の現状と諸問題 枡澤 怜 9

ゴールめざして

宮城県仙台市立幸町南小学校



NO102

国民のビタミンA充足状態(2)



元東北大学教授

農学博士 小柳達男

ビタミンAと粘膜

ビタミンAが1913年にアメリカのマッカラムにより発見されてから、組織病理学者森博士はその研究室に行って、ビタミンA欠乏ラットの組織の変化を研究しました。そして欠乏ラットでは胃をおおう粘膜が粘液を失い、皮のようなかたいものに変化していることを発見しました。これはビタミンAが欠乏してくると、粘膜の表面にある粘液分泌細胞が退化して粘液を出さなくなっているためです。

気管支の粘膜だと、ここにある小さなハケが正常ならば細かく動いて、ごみや細菌を外部に押し出しているのですが、ビタミンA欠乏でハケが退化しそれができなくなると、これらの病原菌に感染して風邪をひくようになるし、発ガン毒がここに付着すれば咽頭ガンにかかりやすくなります。

小腸壁では、粘液分泌細胞が退化して粘液が不足すると、食物の摩擦のため腸壁から出血するようになります。体内で最も活発に粘膜を作っているところは小腸壁であり、次にじん臓、肺や目がこれに続いています。そしてビタミンAが不足すると、これらの器官で粘膜生成が半分以下に低下してしまいます。

わが国には戦前、腸に蛔虫（かいちゅう）のような寄生虫、目の粘膜がトラコーマ、肺粘膜が結核菌にやられ、胃粘膜にガンができやすかったのはビタミンAの不足が広がっていたからです。

ナポレオンの時代に、パリ大学のマジヤンジはイヌを砂糖と水だけで飼う世界最初の動物試験を行ないました。目的は『動物は空気中の窒素ガスを利用できるので、たんぱく質なしで生きられる』という当時の人々の考えを確かめるためだったのです。三才の肥えた犬

は初めは1日に砂糖を150～200グラム食べて元気でしたが2週目には食欲を失ない、痩せて力がなくなりました。3週目には痩せがひどく、目の角膜にかいようができて2～3ミリの穴があき、眼球内の水が流れ出て目がつぶれて失明してしまいました。犬は32日目に死にましたがこれは明らかにビタミンAの欠乏です。

涙にはリゾチームという成分があって、目に飛びこむ化膿菌や溶連菌の細胞膜を溶かすので殺菌作用もっています。ビタミンAが不足すると涙の分泌細胞が弱って涙がかれてしまいます。そうすると病原菌がまぶたの裏に住みついて眼球に穴をあけてしまうのです。明治のころ日本にきた外人はこの国に眼球のない盲人が多いのに驚いていました。欧米の盲人は白内障、眼底出血などで失明したので眼球があるのです。わが国の盲人はビタミンAの不足で目がつぶれてしまったのです。

ビタミンAとガン

アメリカ国立ガン研究所のチュウ女史はラット飼育用飼料にベンツピレンのような発ガン毒を混ぜてハムスターに与え、1年後に1部の動物の胃を調べると、食道の表皮がおかしくなっていました。そこで半分の動物はそのままの飼料で飼い、残りの半分のほうはビタミンAをたくさん追加して飼い続けました。

こうして半年後に全部殺して胃を調べたところ、そのままの飼料で飼ったほうには食道のところにガンができていました。これに対してビタミンAを10倍くらい増やして与えたほうは、以前に表皮が異常であったところは粘膜が薄くなり角化層が表面に少なくなっていました。ガンの発生はありませんでした。

この飼育用市販飼料中には発育に適当な量のビタミンAが配合されていましたが、その量では発ガン毒が加えられたときに発ガンを防ぐことができません。これに対してビタミンAを過剰なくらい与えると発ガンが防がれたのです。

ビタミンAは食道ガンばかりでなく、発ガン毒を注入したり塗ったりして肺ガンや子宮頸ガンを作ったときも、ビタミンAが多く与えられると発ガンをくい止められることをサフィオッチが報告しています。

私の勤めている短大の先生のお母さん（当時64歳）が集団検診で胃にポリープ（粘膜に発生するキノコ状新生物でしばしばガン化する）ができていたと診断されました。都内の大学病院に行って診てもらったところ同じような診断で、半年後の検査でこれが増えるようなら手術をしようという医者意見だそうでした。

先生は私に相談に来られたので、私の配合したビタミン混合のほかに玄米かゆ（拙著ガンにならない食事、潮文社）とレバーを毎週60グラムを食べ、そのほかビタミンAドロップ（K社製）を服用することを勧めました。先生の一家はみな揃ってこれを励行したところ、半年後の検診ではポリープは増えていないということでした。さらに半年後にはポリープは小さくなり、さらに半年経過してからの診察ではポリープは消えてしまったそうです。これはヒトの胃のポリープが栄養で消えた世界でも初めての例でしょう。

日本人には胃ガン、肺ガン、子宮頸ガンのように粘膜にできるガンが非常に多いことはビタミンAの不足がひろくひろがっているからです。アメリカ人は肉を主食とし繊維を食べないため乳ガン、子宮体ガン、大腸ガン、前立腺ガンのようなホルモン性のガンが多いのに対し、日本人は粘膜にできるガンです。車を運転する人は廃ガス中の発ガン毒にさらされているのですから特別にビタミンAの補給を心がけなければいけません。

このごろじん臓やぼうこうの結石が増えているそうですがこれらの結石は粘膜にできるもので、そのきっかけは感染です。たとえばラットをビタミンA不足にすると尿道から菌がはいって来て、1ヵ月後にぼうこうに、2～3ヵ月にじん臓にまで侵入します。ヒギンスがぼうこう結石のある人にビタミンAを服用させたところ、4ヵ月後にレントゲンで調べたところ石は消えていました。またじん臓結石の人はビタミンAを6ヵ月飲んだら323個の石が出たそうです。

ビタミンA資源

1日に必要なビタミンAを満たす食品の量を第4表に示しました。レバーは例外で他の食品はみなビタミンA含量が低く、1日に牛乳1本を飲み、卵1個とバター20グラムを食べても1日に必要なビタミンA量の半分しか満たされません。

有色野菜のカロチンをビタミンAにするには前にのべたようにパントテン酸、ナイアシン、メチオニンを含む肉を食べる必要がありますが、白米食の場合にはこれらの栄養素が不足する機会が多いのが事実です。したがってインド、ビルマ、ジャバ、フィリピンおよび、日本のように米を主食としている国にビタミンA欠乏が多いのです。

ビタミンAの不足が我が国の学童にも広く存在することは毎年冬になると風邪をひく生徒が多く、学級閉鎖するところも出ることで明らかです。世界の文明国で風邪のため学級閉鎖をする国は日本以外どこにもないでしょう。これは乾布摩擦、うがいなどで防がれるものではありません。まずビタミンAを補ってみる事です。前述の新強化米の試験のあと母親から『毎年冬になると風邪をひいて学校を休むことが多かったが、今年は1回も風邪をひかなかった』といって喜んでいました。試験の後半でビタミンAを与えたのがよかったのです。

ビタミンAの補給には有色野菜を過信しないでまづ先にビタミンA剤を摂取することです。それからビタミンAを補う必要があるかどうかは暗順応が正常であるかどうかで判断できます。そしてビタミンAを補って暗順応が改善されればビタミンAが不足していると考えてよいでしょう。

私は最近簡単な暗順応測定機を作って使っています

第4表 ビタミンAの1日必要量を満たす食品量

食 品	数 量 グラム
ビタミンAドロップ	1（粒）
豚レバー	4.6
ウナギ	70
鶏 卵	5.6（個）
バター	1/3（箱）
チーズ	167
牛 乳	8.3（本）
サンマ	580
ニンジン	54
ハウレンソウ	77
カブの葉	100
カボチャ	650

がぐあいよく作動しています。この測定機は全国視力訓練普及協会（世田谷区奥沢5丁目光徳ビル（電03-722-6523））で使っていますから御覧になって下さい。なおビタミンAだけで視力が正常にならない人は他の栄養素の不足があるのですから、私の作った脱臭レバ

一、ビタミンおよびメチオニンの混合物も試みてみるとよいと思います。私たちの栄養状態は私たちがめいめいもっている眼球の奥の網膜の感光度で、10分間に簡単に判定できるのです。

やる気のもと『実体験』

子供の集中力持続時間が短くなってきた



社会福祉法人 日本保育協会
家庭児童相談所 主任相談員

川 合 月 海

子育てや教育の面で苦悩する親や先生たちと長年つき合っていて、近ごろちょっと気がかりな相談が増えてきたように感じられます。それは「昼あんどんのようにポケッとしているわが子（生徒）に、カツを入れるにはどうすればよいか」といったもので、しかも、ほとんどの親や先生が「厳しくしないとシャッキリしないのではないか」と、効果的なムチを欲しがっている傾向の強いのが気がかりなのです。

親や先生が問題にしている子供の症状は、「勉強もしないでゴロゴロしている」「勉強を始めても長続きしない」「言わないとやらない」「言ってもやらない」「教師の話を真剣に聞かない」「1時間目からポケッとしている」「保健室の世話によくやる」といったもので、親も先生も子供が「物事に集中できない」「学習意欲がない」ところをひどく気に病んでおられるわけです。

そこで子供たちの勉強、遊び、人の話を聞くといったことに対する「集中力の持続時間は何分ほどですか」と聞いてみると、ほとんどの答えが「15分」ぐらいで気が散ってしまうといわれるのです。

子供が勉強を始めても、15分もするとマンガ本を手にとって読みはじめる。ドッジボールを始めても、15分ほどすると中の1人が「疲れたからやめよう」と言い出して、それで遊びが終わりになる。本を読み聞かせていると、15分もしないうちに脇見、いたずら、おしゃべりが始まるというわけです。

集中力の持続は、大人で「1時間が平均」といわれています。子供は大人より短いのは自然なことですが、15分程度しかないというのは「少し短いと思う」というのです。そしてその理由として、先生方は集中力の持続が「30分以上」という子供もかなりあり、その子供たちは一様に、スポーツにも遊びにも勉強にも、活発に生き生きと取り組む傾向がみられるといわれるのです。

授業、遊び、物語りが、子供にとって「楽しい」か「楽しくない」ということが、持続時間の長短と直接関係しますが、その問題を一応別にして、ひどく持続時間の短い子供の周辺を調べてみると、どうも「これが原因に違いない」と考えられる3つの問題点があり、その解決に努めることによって、かなりの改善が見られます。

3つの問題点のうち最も大きいものは、家庭における親の子供に対する態度が、口数が非常に多く、その言葉がほとんど「命令・禁止型」であるということで、それに加えてテレビを見る時間が多いことと、体を使った遊びが非常に少なく、遊びは「孤立型」のひとり遊びを好むという3つの傾向が強いということです。

第1の問題点としてあげた家庭における親の態度ですが、「ああしろ・こうしろ」といった命令、「それはダメ・これはダメ」という禁止の言葉が非常に多く、しかもその言葉のかけ時は、子供が体を動かす前にはばかり掛けられているというのが共通の傾向です。

命令や禁止の言葉はかならず子供の中に不快の心を作ります。何かに心を集中しているときに親から何か命令されると、その集中は中断しなければならない。行動を起こそうと考えているときに「早く・おそい」といった言葉が飛んでくると動くのもいやになる。こんな親子関係が幼い頃から長く続いているうちに、子供はすっかりやる気を失い、一つの物事に集中することもできなくなってしまうのは当然のことではないでしょうか。

そんな親御さんに、口数を極力減らし、命令や禁止の言葉は言わず、子供が動きはじめるまで待ちに待ち、動き出したら喜び、驚き、感動するといった言葉を、余るほど掛けるといふ触れ方に変えてもらおうと、子供のやる気は次第に大きくなり、集中の持続時間も長くなっていく例を数多く持っています。

また、集中力の持続時間の短い子供の親というものは、決まって子供が不得意としている学科を、とくに集中して学習させようとする傾向が強いものです。ここにも問題があります。集中力の弱い子供はみんな自信を失っていますから、まず、その子が得意とする学科とか、興味を持っていることに積極的に取り組ませるようにし、その熱中や上達に対して、親や先生が喜び、驚き、称賛を与えるように接触態度を改めてもらうことによって、子供が自信を持ち、意欲的になり、集中力もよくなっていった例もまた数多くあります。

子どもはだれでも「良くなろうとする力」「良くなろうとする心」を持っています。その力や心は、そばにいる親や教師から「認められる」「喜ばれる」「驚かれる」「励まされる」といった接触を受けた時にだけ大きくなるからではないのでしょうか。

第2の問題としてあげた、テレビを見る時間が多いという傾向は、第3の問題としてあげた、遊びが“孤立型”で、体を使わないという傾向とも関係し、この2つから、子供の体力の低下、忍耐する、我慢するという精神力の弱まり、働く、努力するという意欲の減退といったことが起こっていると考えられるのです。

テレビには15分ごとぐらいにコマーシャルが入っています。こんなことが習慣化して、集中力の持続時間が15分刻みの小さな波動を持つようになったのかもしれませんが。ただ、これの証明はできていませんが、次々と情景の変化する画像や音声だけを追っているうちに、子供の頭に種々雑多な知識、情報ばかりが詰め込まれていることだけは確かです。

ところが子供が持ったこの知識、情報が曲者なのです。たとえば、実物のハチを見た子どもが「なんだ、

こんなに、ちっちゃくて汚いのか」とつぶやいたのを聞いたことがあります。この子供はテレビや図鑑などでハチというものを先に知っていたのです。ところがテレビに映っていたハチは拡大されていたため、実際の大きさは知らなかったし、図鑑にあったカラー写真は美しくとれていたため、実際にはそんなに美しいものではないことを知らなかったわけです。

実はテレビにばかりかじりついている子供の頭にある知識、図鑑ばかりで知った子供の知識というものは、すべて疑似体験、間接体験による知識であって真実のものではないのです。ところが人間の心というものは疑似体験、間接体験といったものでは、強い“驚き”とか“感動”がほとんど起こらないのです。「ふーん、そうか」といった軽い“知る”という記憶に終るのが疑似体験、間接体験による知識なのです。

心に強い“驚き”や“感動”が起こらない限り、その人の中に「もっとよく知ろう」「なぜだろう」「どうなっているのか」といった、物事を深く見つめ、考え、疑問を解こう、自ら試してみようといった意欲は湧き起こってきません。テレビ、図鑑、図書、お話しなどといった疑似体験、間接体験による“偽の知識”の記憶ばかりをやっている子供たちの、学習意欲、思考力、応用力、創造力、集中力などが、極端に減退していくのは当然のことであるし、集中力の持続時間の短くなる原因は、実にここにあるといえるのではないのでしょうか。

子供のやる気を大きくし、集中力の持続時間を長くしたいなら、実は質の良い実体験、直接体験の機会を数多く持たせることが絶対条件だといえます。テレビから子供を遠ざけることは言うは易しいけれど行うは実に難しい。しかし子供の本当の幸せを願うなら、親も教師も無い知恵をしぼり出しても、無理のない形でそれを実行に移し、実際の人間の世界、実際の自然の中に子供を置いてやらなければならないし、それを急がなければならないのです。

子供に実体験、直接体験の機会を多く用意することは、家庭にあっては子供に家事を手伝わせたり、家族の役に立つ仕事を与えることが第1にあげられます。しかし「これをしろ、あれをしろ」では子供は反発しますから、親は「力を借して、助けて、教えて」といった形で子供に頼るという触れ方をします。この接触を受けると子供はかならず助けようとしますから、親は子の助けに喜びと感謝を表わしつづけるのです。

この接触を続けているうちに、子供は「自分を認めていてくれる、信じていてくれる、頼ってくれる」と

いった満足感に心楽しくなり、「自分にだってできる、自分にもよいところがある」と自信を持ち、それが更に「もっと喜んでもらおう、もっとがんばろう」という意欲に姿を変えて、学習などにも力を入れるようになるのは目に見えています。

子供には家庭の外にある世界でも実体験、直接体験をふやさなければなりません。外の世界に飛び出し、体を使った遊びに向け変えるには“友人と友情”の大切さを教えることが第一でしょう。子供の選んだ友人を大切に、遊びは“群れ型”で、全身を十分に使うものをすすめ、けんかもよい体験と認め、「自己中心では友人ができない」と正しい人間関係の持ち方を教えることではないでしょうか。

偽の知識の質量を計って差別と選別をする風潮が子

供たちの周囲に多い。そこから子供たちの中に同級生はみんな“敵”という見方が生まれ、足をひっぱり合って「ずるく立回っても勝てばいい」という気風まで強まっている。子供の心に連帯感が乏しくなっている。何か問題が起ると、すぐに先生や親のところに持ち込んで、友だち同士で相談して解決しようという光景などが見られなくなったのはその現れではないでしょうか。

親や先生がアメとムチを持ちたがっている限り、子供の中に内側からほとぼり出るような“やる気”“積極性”は生まれません。たとえ一時、子供をその気にさせることがあっても、結局、長続きしないから、絶えずそれを繰り返し使うことになるだけだと思うのですが如何でしょうか。

心の健康をどう考える



秋田短期大学教授

松本 忠久

(臨床発達心理学専攻)

学校での「いじめ」を初めとして、「登校拒否」「自殺」などの現代における子どもたちの問題行動を耳にするたびに、心の痛まない者はいないであろう。現場の先生方の苦労は察するにあまりある。

これらの問題行動にとどまらず、いわゆる「しらけ」族、「はしゃぎ」世代などと表現されるような若者たちに至るまで、現代社会の病的側面をそこに見るような思いがする。

高度に機械物質文明が発達し、都市過密化の傾向とともに、世の中万事金次第の経済中心にまわっているような現代の日本の社会は、その反動としてどうやら人間の心の健康を蝕んでいくようである。誰かれの区別なしに、音もたてずにゆっくりと、その心の健康を害しているような気がしてならない。

いじめ対策や自殺予防など、対症療法から根本の原因を取り除くような指導に至るまで真剣に考えて取り組む必要があろう。

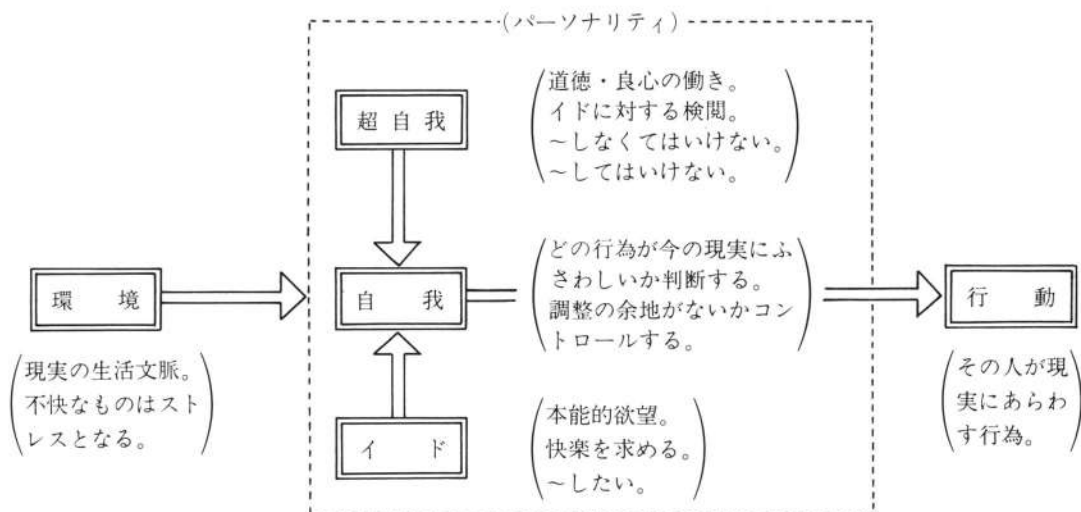
しかしながら、そのような個々の問題行動への対策については別の機会に譲るとして、ここでは、心の健康をもっと基礎的で理論的な角度から述べてみたいと思う。できるだけ平易な記述を心がけるつもりであるが、理論というどうしてもなじみにくい難解な専門用語を用いることになるのをご容赦ねがいたい。

健康なパーソナリティ

心の健康とは、その人のパーソナリティの健康を意味している。パーソナリティとは人格と訳されるが、その人らしい行動の仕方をさしているとお考えください。生まれつきの性格の外に、成長につれて身につけてきたその人独特の行動様式である。

多様な苦労の経験をつみ、どのような生活場面に遭遇しても、たじろぐことなく、的確に、多様でしかも柔軟な対応行動のとれる人は、適応力の豊かなパーソ

図1 パーソナリティの構造と機能（精神分析論による）



ナリティをもつということが出来る。このような人は、いつも心を健康な状態に保つことが可能である。

反対に、甘やかされ、苦勞しらずに育ち、ちょっとしたことにすぐ挫折してしまうような人は、貧弱なパーソナリティしかもちあわせていないと考えることができる。

貧弱で脆いパーソナリティをもつ人は、虚弱な肉体の持ち主がとく身体的健康を害しやすいのと同じで、その心が不健康になりやすい。

フロイトの精神分析論

では、健康なパーソナリティを理論的に説明するとどんなものになるであろうか。ここでは、よく知られているフロイトの精神分析論を借りて、まずパーソナリティの構造と機能とについて述べ、それから健康なパーソナリティを考えてみることにしよう。

フロイトは、人間のパーソナリティを、①イド（本能） ②自我 ③超自我の3つから成る構造をもつものとして考えた（図1）。

①イド——イドとは妙な名称だが、本能のことであり、フロイトは最初性欲だけを強調していたが、広く衝動的なものをさすようになった。ひたすら快楽のみを求めてやまない働きをもつが、生命力の根源でもある。

②自我——イドの欲望を現実世界に合うような形で、また次に述べる超自我とイドとの調整をし判断すると

いったような働きをする。

③超自我——倫理的道德の観念を司どるところであり、いわゆる良心の働きをもつ。

パーソナリティの形成

イド、自我、超自我の3つの心の働きは、出生後から順次形成される。

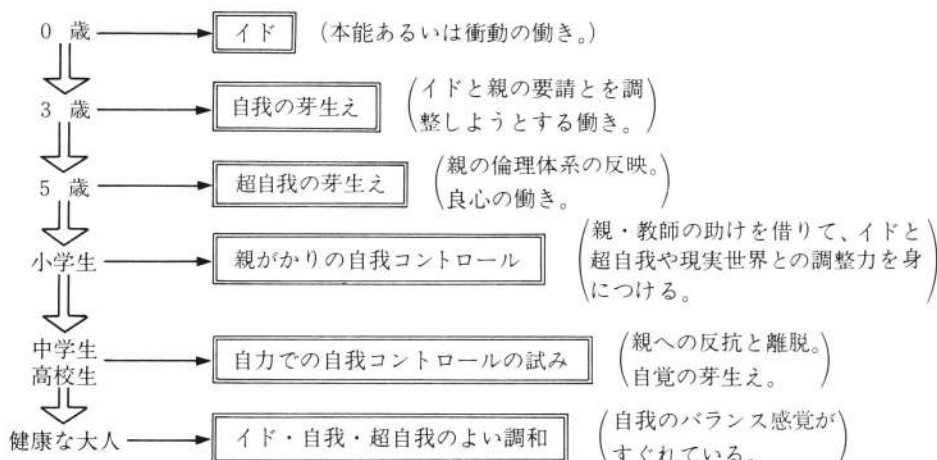
①0歳——出生直後の新生児はまさにイドそのものである。空腹や渇きの不快感に対しすぐ泣いて、乳や水分を求める。満されれば快を得て安らぎの状態を示す。

イドの機能には個人差があり、強い子は生命力にあふれ活気がみなぎっている。好奇心にみち、積極的に何にでも手を出したが、首をつっこみたがる。反対にイドの弱い子は受身になりやすく、消極的である。

この年齢ではまだ自我や超自我の機能は認められない。

②3歳頃——赤ちゃん時代のイドの機能だけの行動の仕方では通らなくなる。つまり親が時と場合に応じて、その行動を制止したり他の行動をとるように命令したりするようになるからである。そこで当然子どもと親との衝突が起こる。いわゆる反抗期である。これによって子どもは、イドのままに行動することと親の制止や命令に従うこととの間に、妥協や調和をはかることを試行錯誤的に学習する。今、どうしたらよいか判断しようとする。これが自我と称される新しい心の働きの誕生である。

図2 パーソナリティの形成



③ 5歳頃——「やるべきこと」や「やってはならないこと」を自ら理解するようになり、自分のイドの働きに対して、歯止めをかけ、その方向づけを吟味して限定しようとする気持ちが生じてくる。これが超自我である。これはどの子にも自然発生するのではなく、それまでの親や身近な大人たちの倫理的・道徳的働きかけの成果であり反映である。従って、そのような働きかけがもし全くなかったとしたら、おそらく超自我さらに自我機能すらも発生しないであろう。本能の命じるままの人間など想像に難いのだが、現代ではどうだろうか？ この点において、親を見ればその子がわかり、また子どもを見ればその育て方がわかるのである。

このような形成の過程を図に示したのが図2である。ほぼ5歳までに、自我と超自我の機能が出そうことになる。

健康なパーソナリティの構造と機能

健康なパーソナリティの構造とは、イドと自我・超自我の3つがそろっているものをいう。超自我の欠けたイド人間はとかく反社会的行為に走ることが多く、本能のままに快楽のみを求め、その結果として犯罪行動になったりする。反対に、超自我が異常に肥大し、イドが弱められ抑圧されると、ヒステリーやノイローゼ、神経衰弱等極めて不健康な心理状態の母胎となる。

また、健康なパーソナリティの機能とは、イドと超自我および現実からの要請等をたくみに調整して、適応的な行動を産出させる自我の働きをいう。

従って、心の健康を保つためには、イドという本能的な生命力をしっかりと育てる一方で、社会的生活に必要な倫理観を教育して超自我を養い、そして、自我のバランスをとる力を育てることが重要となる。

1歳の小児が目の前のチョコレート欲しがって泣き叫んだり、嫌いなものを食べないのは、その子の自我が強いのではなく、たまたま他の子よりイドの機能が強いからにすぎない。まだ自我という調整機能はない。ここで大切なことは、その子を欲求不満や不快な思いにさせないように気をつかうことではなく、どうしたらチョコレートを少しの間でも我慢させられるか、嫌いなものでも食べられるようになるかを考えることであり、ちょっとの我慢が先へいって、よりよい快(よいこと)を生むといった体験を与えることであろう。また、嫌いなものを食べたからえらいということよりも、そういうイドの機能をその子なりに調整しようとした心の動き(自我の働き)の方にしっかりと目を向けるべきである。

このような親からの働きかけを経験しないで成長した子どもは、自分のイドの機能に歯止めをかけることなく、欲望のみふくれあがった人間となってしまうであろう。もしこのような子どもがいたとするならば、こういう子どもには、自由で自主的な教育はどういう形で成立つのであろうか。元気が行きすぎが多いだろう。その元気を失わせないように配慮しながら、道徳心や公共心を育て、自分の欲望や感情をコントロールする力を身につけさせることになるだろう。

反対に、親がすべてに抑圧的であって、子どもを指図や命令、禁止などでもって口やかましく干渉して抑

えつけてしまう。そのために超自我だけが強くなった子どもは、何事にも消極的で自信がない。こういった子どもの教育は、むしろハメをはずすことの楽しさを経験させ、生きるということのすばらしさを教えるようなものになるだろう。これによって超自我との調和やバランスがとれるようその子の自我を応援することであろう。

おわりに

心の健康をどうとらえるか、フロイトの精神分析論を借りて述べてみた。説明が不十分でご理解しにくい点があったかもしれない。しかし、自由自主教育を本能奔放教育と混同しないように、また厳格な教育が単に本能抹殺教育（戦時中の「欲しがりません勝つまでは」式教育など）に終わらないように願うこと切である。倫理観に支えられながら、自己の欲望を適切にコントロールし、自己実現をはかろうとするそんな自我の働き（判断力）が心の健康のパロメーターであるといえるのではないか。

宮城県における 保健主事の現状と諸問題



宮城県仙台市立幸町南小学校
仙台市学校保健会常任理事

枡 澤 怜

1. はじめに

昨年、保健主事の現状を把握するため県内の保健主事にアンケートを送り、地区ごとに集約したものをもとに考察してみた。以下主な点を述べる。

集約した学校数は小学校286校、中学校131校、高校29校、計446校である。

2. 性別からみた保健主事

女子274人(66.8%)、男子136人(33.2%)で、7対3の割合。高校は1対9で男子が多い。

3. 年代別にみた保健主事 (%)

以下()内は、高校の%である。

20代………… 6.5(6.6)	40代…………40.0(43.3)
30代…………22.6	50代…………30.9(50.1)

4. 教職経験年数 (%)

5年未満…10.4	20～25…25.1(20.7)
5～10…10.1(6.8)	25～30… 8.9(10.3)
10～15… 7.2(3.4)	30～35…15.0(34.7)
15～20…13.4(17.2)	35年以上… 9.9(6.9)

5. 現在在校職年数 (%)

1～2年…40.3(7.1)	7～8年…11.0(3.6)
3～4年…28.2(17.9)	9～ … 3.1(57.1)
5～6年…17.4(14.3)	

6. 保健主事としての通算経験年数 (%)

1年……41.1(29.6)	7年………… 1.8
2年……22.5(18.5)	8年………… 2.6
3年……10.9	9年………… 2.6(3.7)
4年…… 5.8(14.8)	10年………… 0.8(7.4)
5年…… 7.6(11.1)	11～15年…… 1.0(7.4)
6年…… 4.2	

7. 分掌の多い保健主事

保健主事以外に、ひとり平均4つの他の主任等を兼ねている。もっと分掌を少なくして専門の仕事に打ち込む時間を与えなければならない。

8. 保健主事は必要か？ (%)

絶対必要	15.8 (20.7)
必要	60.7 (69.0)
どちらでもよい	16.3 (6.9)
必要ない	7.2 (3.4)

9. 開かれていない学校保健委員会

○学校保健委員会は運営機構（校務分掌機構）に位置づけられているか。(%)

いる	63.9(72.4)	いない	36.1(27.6)
----	------------	-----	------------

○規約の有無 (%)

ある	32.8(62.9)	ない	67.2(37.1)
----	------------	----	------------

○年間開催回数 (%)

0回	58.2(20.0)	3回	7.4
1回	13.2(56.0)	4回	0.5(4.0)
2回	18.7(20.0)	5回	0.3

○議題例

・保健年間計画・学校保健環境の改善と充実について
 ・定期健康診断とその問題点・児童生徒の健康保持増進・児童生徒の健康の状態・健康教育の反省と今後の指針・児童生徒の体位・体力づくりについて・健康優良児・給食指導について・欠席の状況・規約について
 ・インフルエンザ流行の状況・安全指導について・虫歯の予防・生徒指導について・視力について・給食の好き嫌いと食事指導について・怪我の状況・保健室の利用状況について・蟻虫について・たくましい心と身体を育てるための計画と方法・事故防止について・プールの水の管理・登校下校の安全について・皮膚炎について・各地区における悩みと要望・就学時健康診断について・反省会・講話

○学校保健委員会で話し合われたことが、保健活動の推進に役立っていると思うか。(%)

思う	82.9 (95.0)
どちらでもない	12.2 (5.0)
思わない	4.9

○学校保健委員会は必要か。(%)

必要である	74.0 (85.2)
どちらでもよい	21.2 (14.8)
必要と思わない	4.8

○学校保健委員会で困っていること。

・会合時間や校医の調整が難しい。・校医の協力が得られない。・忙しくて時間がとれない。・校医が多忙で開催できない。・話し合ったことの徹底が難しい。・校医もPTAもあまり積極的でなく日程が取れず開られない。・話し合う内容がいつも同じになってしまう。・全員がそろって開催できない。・会は、いつも夜になってしまう。・会費制だが財源がない。・会をうまく運営できなくて困っている。

10. 児童生徒保健委員会について

○組織 (%)

ある	95.7(92.6)	ない	4.3(7.4)
----	------------	----	----------

○保健委員会開催数 (%)

週1回	14.4(10.7)	月1回	65.7(46.4)
週2回	2.2(7.1)	月2回	11.9(14.3)
毎日	3.9	その他	1.6(1.1)

○活動状況 (%)

活発	25.7(4.3)	不活発	9.2(43.5)
やや活発	65.1(52.2)		

○活動例（小・中学校）

・清掃状況調べ・保健ポスター作成・流し場の清掃・清潔検査・ペーパーサートによる集会活動での保健指導
 ・歯の衛生週間の呼び掛け・保健行事の手伝い・教室の換気の呼び掛け・学校行事の救護係・保健室の世話
 ・風邪の予防の呼び掛け・保健新聞作り・トイレの見回り・清掃用具の点検・諸検査の手伝い・体位等グラフ作成・石鹸の補充・欠席調査・靴の整頓・ゴミ捨ての世話・健康観察カードの回収・保健意識を高める劇
 ・照度検査・ペーパーの補充・虫歯治療完了者の表彰
 ・水質検査・放送による保健計画のお知らせ・目の体操・毎朝階段掃除・ハンカチ調べ・身なり検査・美化コンクール・牛乳の配布・鏡の清掃・文化祭への参加
 ・給食時のうがい・清掃コンクールの呼び掛け・運動着検査・給食献立のお知らせ・点検結果表彰・給食コンテナ整理・ユニセフ募金の世話・うがい水作り・歯磨きカレンダー作り・自転車安全点検・給食残菜調べ・給食係服装点検・白衣の調査・ジャボネット取り替え・足拭マット取り替え・特別室の窓の開閉・ヘルメット腕章点検・トイレの窓の開閉・手ふきんの洗濯・空気調べ

11. 保健主事は研修を望んでいる

経験年数も少なく、その学校に着任して日も浅いの
に、保健主事になっているケースが非常に多いので、
研修を望んでいる保健主事は多い。

中でも具体的な実践例や、実務内容に関する研修の
希望が非常に多く、今後の保健主事の研修会で取りあ
げていく必要があるだろう。

○どんな研修を望んでいるか。(小・中学校)

・職務内容の研修・現在の学校保健関係の講演・活動
の情報交換・養護教諭部会との連携と話し合い・実践
例の研修・養護教諭との仕事の振り分け・他校視察・
市町村教育委員会主催の研修・法規の研修・日常の保
健指導について・年間・月・週・日の具体的な活動内
容・保健主事の立場・応急処置けがの処置法・スポー
ツ医学に関すること・保健主事に関する本の紹介・基
本的衛生週間の指導・保健の専門知識・全国の保健活
動の様子と今後のあり方・保健主事の心得・児童のか
かりやすい病気の予防・児童の健康に関する現状・学
校保健の望ましい指導のあり方・具体的な文書の作成
例・生涯保健につながる指導のあり方・学校保健の原
理について・アンケートを中心とした校医の指導・予
防衛生について・学校保健の抱えている課題・プールの
水質管理について・心臓蘇生法などの訓練・心因性
の登校拒否児や保健室通いの多い児童に対する対策・
実践例

12. 保健主事は悩んでいる

保健主事の悩みを整理すると次の6点に要約される。

- (1) 保健主事として何をなすべきか。(職務内容につ
いて)
- (2) 多忙で、職務を遂行できない。(余裕がない)
- (3) 養護教諭との関わりについて。
- (4) 学校保健委員会はどのようにすればよいか。
- (5) 保健主事の研修はどうすればよいか。
- (6) 保健主事はこれでよいか。(保健主事のあり方)

13. 保健主事の悩みを読んで

保健主事の方々の率直な悩みを読んで、いくつか、
感ずるところを述べてみたい。

- (1) 保健主事として何をしたらよいかわからない。

このことについては、あらゆる機会をとらえて自己
研修をする以外にないと思う。研修会に進んで参加す
るのも必要である。適切な参考書も発行されている。

- (2) 多忙で、職務を遂行できない。

現場は、確かに目の回る忙しさである。しかし、意
識の持ち方で忙しさの度合いが大分違ってくるのでは
ないだろうか。校務分掌の偏りを是正していくことも
必要であるが、有能な人に多くの仕事が回ってくるこ
とも事実である。その中で、いかに仕事を合理的・計
画的に進めていくかによって道が開けてくると思う。
養護教諭とゆっくり話せない毎日ではあるが、一日1
回は保健室に顔を出し、児童生徒の様子を観察したり
状況を話してもらったりして把握するという配慮を私
はしてきた。心がけしだいで養護教諭との連携がうま
く行く場合もきつとあると確信している。

- (3) 養護教諭とのかかわりについて

このことについては、職務の分担を明らかにするこ
とも大切ではあるが、お互いを尊重し、相補う心遣
いを忘れてはならないだろう。

- (4) 保健主事はこれでよいか

養護教諭だけ知っていて保健主事が知らされないとい
う悩みがあったが、常日頃職員から相談を受ける信
頼関係を作っておくことも大切である。ベテラン保健
主事については、ベテランでなければできないことも
たくさんあると思う。ベテランのよさを日々の実践
に十分生かしてほしいものである。どんどん若返って
いく保健主事部会のリーダーとして指導的存在も必要
ではなかろうか。

14. 終わりに

今保健主事は、大変苦しい立場に立たされて、孤軍
奮闘している姿が目につく。今も昔も、その重要性
と、職務内容は変わらないのに、何か活気が薄れる存
在になってきていると思う。このような時にじっくり
充電して、職務の内容をもう一度確認し職員に信頼さ
れ、なくてはならない存在として認識を新たにしてい
きたいと思う。

学校保健委員会も、今は極めて低調である。開催で
きない諸条件を一つ一つ克服し地道な努力を重ねてい
く必要を痛感した。

養護教諭と手を携えて、学校保健のよりよい発展の
ために、前向きに歩む保健主事が今望まれる。私もそ
の一人として、ささやかな努力を積み重ねていきたい
と思う。

昭和61年度 年齢別 身長・体重・胸囲・座高の平均値

区 分			身 長 (cm)	体 重 (kg)	胸 囲 (cm)	座 高 (cm)
男	幼稚園	5 歳	110.8	19.2	56.4	62.7
	小	6	116.5	21.2	57.8	65.3
		7	122.2	23.8	59.9	67.8
	学	8	127.7	26.7	62.3	70.2
		9	132.9	29.7	64.7	72.4
	校	10	137.9	33.1	67.2	74.6
		11	143.6	37.0	69.9	77.0
	中	12	150.2	42.2	73.0	80.1
		13	157.7	47.7	76.4	83.7
	学	14	163.9	53.3	80.1	87.1
		15	167.6	58.3	83.1	89.5
	高等	16	169.4	60.4	84.8	90.4
		17	170.3	61.8	86.2	90.9
女	幼稚園	5 歳	109.9	18.8	55.1	62.2
	小	6	115.8	20.8	56.4	64.8
		7	121.5	23.3	58.5	67.4
	学	8	127.1	26.2	60.9	69.9
		9	132.8	29.4	63.6	72.4
	校	10	138.9	33.3	66.7	75.2
		11	145.6	38.2	70.7	78.6
	中	12	151.0	43.4	75.0	81.7
		13	154.4	47.1	77.7	83.5
	学	14	156.3	50.0	79.8	84.5
		15	157.1	52.1	81.4	85.1
	高等	16	157.5	52.8	82.1	85.1
		17	157.7	52.8	82.2	85.1

(注) 年齢は、昭和61年4月1日現在の満年齢である。

文部省調査統計課

健康教育第一〇二号

昭和六十二年十月二十日発行

編 集
行 人

清水常一

発行所

河合製薬株式会社学術部

東京都中野区新井2-51-8
電話東京三八五(三一一)(代)

育ちざかりの ひと粒！



体力をつけ健康を保つ

歯・骨を丈夫に……

カワイ肝油ドロップ



河合製薬株式会社

東京都中野区新井2-51-8