

「肥満指導を通じた生活習慣改善への取組 ～保護者の理解と協力を得るアプローチ～」

多度津町立豊原小学校
養護教諭 森 奈緒美

1 はじめに

生活習慣の改善に向けて様々な働きかけをすることで、どの項目においても一定の数値までは良くなるがそこからの改善はなかなか難しい。また、生活習慣は、朝食や起床時刻等保護者がつくる環境が大きく関係しており、子どもの力だけでは改善されにくい。

本校でも学校保健委員会やPTA 総会等で機会あるごとに、保護者に生活リズムの大切さについて説明したり、保健だよりや生活調べを通して呼びかけたりしているが、ある一定の数値で留まっている。集団指導では、一部の保護者の関心を高めきれないためである。

そこで、保護者の理解・協力を得、関心を高めるには、個別にアプローチしていくしかないと考えた。まず、肥満児（肥満度 20%以上）と協力を得たい保護者との相関が高いことから、肥満指導を突破口に改善の妨げになっているものを個々に突きとめる。そして、具体的な目標を設定しながら、共感的な指導を継続することができれば、少しずつ協力が得られ生活習慣の改善につながって、日常生活の様々な場面にも波及していくのではと考えた。

2 実践の内容・方法

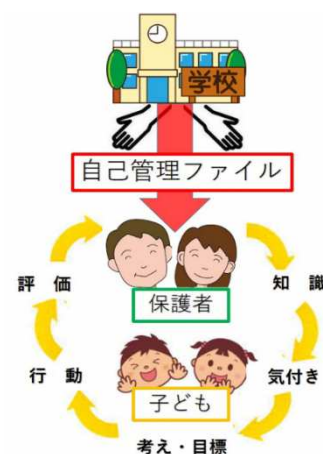
(1) 自己管理ファイル

個別指導者を対象に、右図のようなサイクルへ巻き込むためのツールとして、個別の「自己管理ファイル」を作成した。初めに、成長曲線を使って身長と体重の伸びがアンバランスであることを視覚的に伝え、肥満が体に及ぼす影響や体の成長にとって必要なこと等の資料を同時に読んでもらうようにした。運動機能の向上は、小学生の時期が大切であることを強調して伝えた。これにより、半数以上の保護者が肥満に気づき、問題として捉えてもらうことができた。

しかし、一方では個別指導に疑問を抱く等の質問も寄せられた。質問には全て電話で回答し、保護者の考えを聞くことに徹した。その後、趣旨を説明することで時間を要したが全ての保護者の理解を得ることができた。

次に、生活習慣を「見える化」するために、アンケート（食事調査・運動調査・睡眠時間調査）を記入してもらい、生活習慣改善のポイントを探った。その結果、3つの原因（過食・生活リズム・運動不足）のどれかに当てはまることが分かり、生活習慣を改善する具体的なアドバイスに役立てることができた。傾向として、過食は低中学年の男の子やスポーツを習っている子に多く、運動不足は高学年の女の子に多かった。

生活習慣改善のポイントが分かると、頑張ることを親子で決めて（生活リズムチェッ

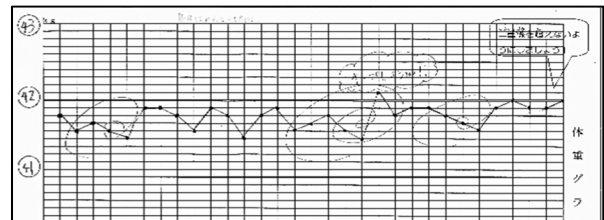


ク) 計測した体重と共に毎日記録させた。さらに、子どもはより具体的な動機付けがあると意欲が持続し行動変容につながりやすいため、目標を記入する欄も設けた。ファイルを週一度学校へ提出してもらい養護教諭や担任が評価を重ねることで、意欲の継続を図り、評価する際には、個々の特性（性格、遊びの嗜好、友達関係等）や保護者の意識を把握し、より具体的な助言と激励ができるよう努めた。

また、保護者へも学習参観やPTA活動の来校時に定期的に声をかけることで信頼関係を築き、継続的な取組となるようにした。

目標をがんばる内容は、朝の目覚めや帰りの整理など、自分で決まってもいいし、目標が達成できなかった人は、自分が目標の中で何をがんばっているのかわかるようにしよう。

5月	がんばる内容	がんばる回数	1日1回運動	初回がむ	がんばり回までおかしは少なめ
1日	起床後	○	○	○	○
2日	起床後	○	○	○	○
3日	起床後	○	○	○	○
4日	起床後	○	○	○	○
5日	起床後	○	○	○	○
6日	起床後	○	○	○	○
7日	起床後	○	○	○	○
8日	起床後	○	○	○	○
9日	起床後	○	○	○	○
10日	起床後	○	○	○	○
11日	起床後	○	○	○	○
12日	起床後	○	○	○	○



チェック項目の内容は、達成（6～8割）できるものをアドバイスした。

【生活リズムチェック】

体重を維持するだけでも十分良いこととし、体重の増減の範囲をマークし超えないように意識させた。

【体重測定の習慣化】

(2) 環境づくり（全体の意識向上に向けての取組）

子どもの生活は、環境という時間や周囲の人の動きが大きく影響する。肥満傾向の子どもが良い流れの中で学校生活が送れるよう、「授業中の姿勢」「1日2回外遊び」「歩いて集団登校」「楽しい業間運動（大縄跳び）」の4つに重点をおき、保健主事として体力向上プロジェクトに関わっていった。

① 授業中の姿勢

「ゲー・ペタ・ピン」の合言葉をつくり、良い姿勢のモデルを提示した。また、悪い姿勢を3つのタイプ（ゲームタイプ・風呂タイプ・はみだしタイプ）に分けて提示し、今の自分の姿勢に気づかせ良い姿勢を意識させるようにした。



【ゲー・ペタ・ピン】

② 1日2回外遊び

外遊びに行かない子の理由として、「経験や自信がない・誘われない」ことがアンケートから分かり、体力プロジェクトで話し合いを重ね、まずは体育の授業や業間運動の際に言葉のかけ方やマナー・ルールづくりを教えていくことにした。そして、子ども同士の誘い合いから外遊びをすすめていった。

③ 歩いて集団登校

地区による縦割り班の活動で、心のつながりを大切にした指導を継続してきた。それにより、集合場所に来ていない子どもがいると登校を誘いに行く班もあり、子ども同士で集団への所属感を高めていった。さらに良い登校班をモデルとし、あらゆる場面で紹介し評価することで、他の班へと広げ、歩いて集団登校することの良さを子ども達に教え続けた。

④ 楽しい業間運動（大なわとび）

集団登校での縦割り班を生かし、毎週火曜日の朝の活動として大なわとびを行っている。子ども達の頑張りを評価し、跳べた喜びを共感するために、先生方も子どもと

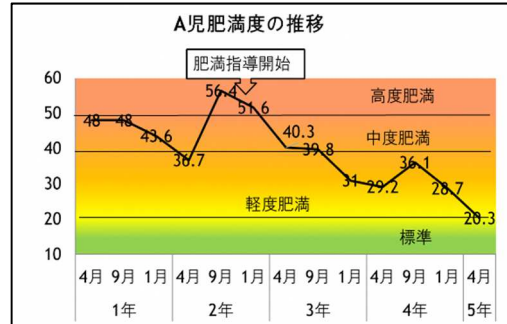
一緒に大なわを回したり入るタイミングを教えたりすることを体力プロジェクトですすめた。また、跳べた回数や伸びのランキング・新記録がでたチームを紹介することで、子どもの意欲につなげ、楽しい活動になるようにした。

3 実践の成果

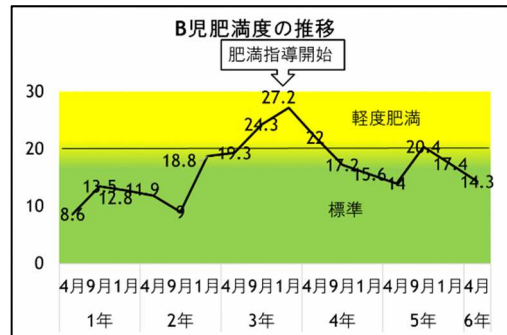
(1) 個々の変容

最初は個別指導を疑問に感じていた保護者がジュースを飲む量やおやつの内容を気にする等子どもの生活に変化がみられたことで理解してくれるようになり、少しずつ協力的になっていった。継続することで肥満度が解消され、体が動かしやすくなるのを実感し、良い生活リズムを続けることができた。その結果、高度肥満であったA児は、ほぼ標準体型となった。

学校外でも運動を十分しているのに肥満が改善されず、どうしたらよいか分からないというB児の保護者には、学校で度々体調不良を訴えていることを話し、学校での様子と睡眠(休息)の大切さを伝え続けた。保護者が生活リズムを子どもに合わせて家族の就寝時間を早めたことで、体調不良を訴えることが減り、良い生活リズムになった。学校でもしっかり外遊びをするようになり肥満も改善されていった。



【A児】

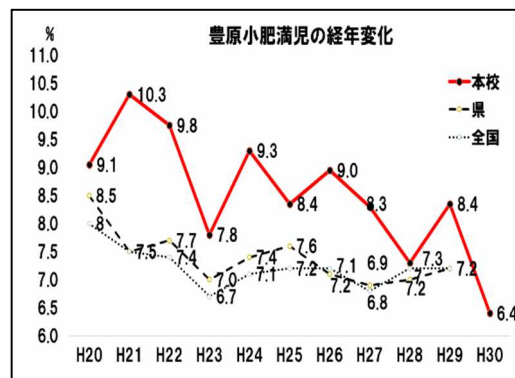


【B児】

(2) 全体の変容

H27年度1月から対象者39名(高度肥満4名、中等度肥満15名、軽度肥満20名)に自己管理ファイルによる個別指導を始めたが、指導中に肥満度が高くなった子どもは1人もいない。全員の子どもの生活習慣が改善され、高度肥満2名、中等度肥満10名、軽度肥満9名、標準体型18名になった。

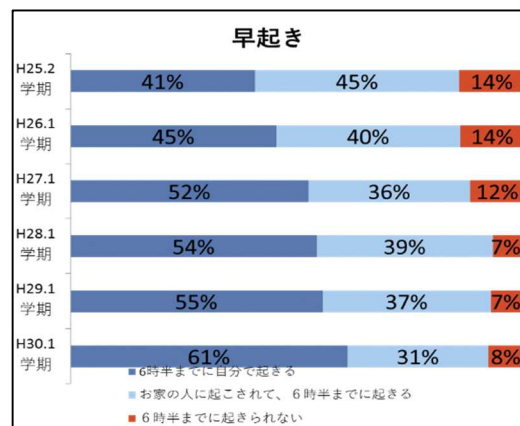
肥満児の割合も6.4%に低下し、昨年の全国平均7.2%を下回った。



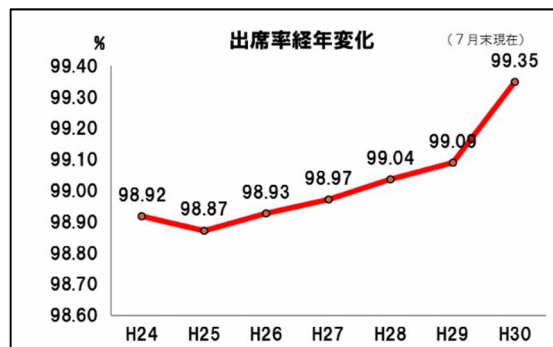
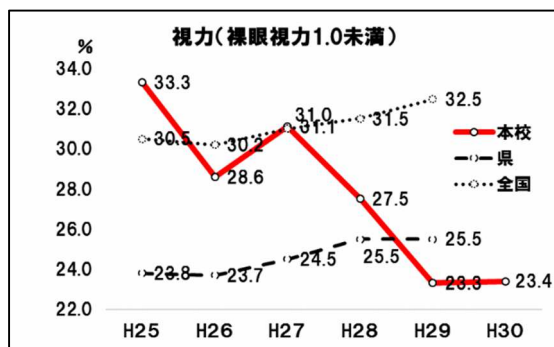
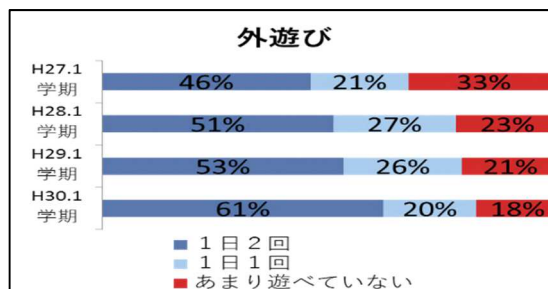
(3) 波及効果

子どもの生活場面は有機的に関連しているため、視力・出席率・外遊びに留まらず、早起き、歩いて登下校はもちろん、挨拶や清掃活動等学校生活全てに波及効果をもたらしていった。

外で遊ぶ子どもが増えるにつれ室内で遊ぶ時間(メディア時間)が減り、授業中の姿勢が良くなったことと相まって、視力も向上した。また、体力の向上に伴い、出席率も向上を続けている。H27年度171名だった皆勤賞は、H29年



度は226名に達した。集団登校班を生かした大縄跳びによる地区での関わりや日常の遊びを通して集団への所属感が高まり、QUテストの学級満足度は全国平均を大きく上回っている。そして、H28年度からは不登校ゼロが続いている。



4 普及させたい取組と期待される効果

保護者に対しては対話的な個別指導が協力を得られやすくするため、関心を高めることができる。また、小さな評価や助言・励ましを積み重ねることで子どもの意欲を持続・向上させることができる。そして、学校の環境を整え、初期段階で子どもの生活習慣を僅かでも改善させることができれば、より保護者の理解と協力を得ることが可能になり、学校生活・家庭生活のほとんどの場面において波及効果が表れていく。

5 課題及び今後の取組の方向

(1) リバウンド

肥満度が改善し、自己管理ファイルを提出しなくてもよくなったとたん、再び肥満に戻るケースが5つあった。保護者と子どもの意識がまだまだ不十分であったからである。ファイルを手放す際には、継続すべきことを具体的に示し、定期的な評価を行うことが必要である。

(2) 肥満予備軍

また、H27年度から個別の肥満指導を始めたが、H29年度は再び肥満児が増加した。これは、肥満度の数値でのみ見ていたがために、生活リズムに原因のある肥満予備軍を見逃していたからである。今後、生活アンケートをもとにその予備軍を探り、どのようにアプローチしていくかを考えていきたい。

(3) 早期指導

高学年の子どもは生活習慣が改善しても、肥満の改善にはなかなか繋がらなかった。中学年になるまでのできるだけ早期の取組にも力を注いでいきたい。