

6 個別的な相談指導の進め方

食に関する指導の一つである個別的な相談指導は、授業や学級活動など全体での指導では解決できない健康に関係した個別性の高い課題について改善を促すために実施するものです。

近年、児童生徒を取り巻く生活環境や食環境の多様化・複雑化に伴い、肥満傾向や偏食などを原因とする生活習慣病の若年化、食物アレルギーをもつ児童生徒の増加などが見られ、家庭はもとより学校においてもその対応が求められています。また、スポーツをする児童生徒の抱える食事やトレーニングに関する課題に対して、食事や栄養に関する積極的な指導や助言を行うことによる競技力や体力の向上と健全な発育への期待が高まっています。

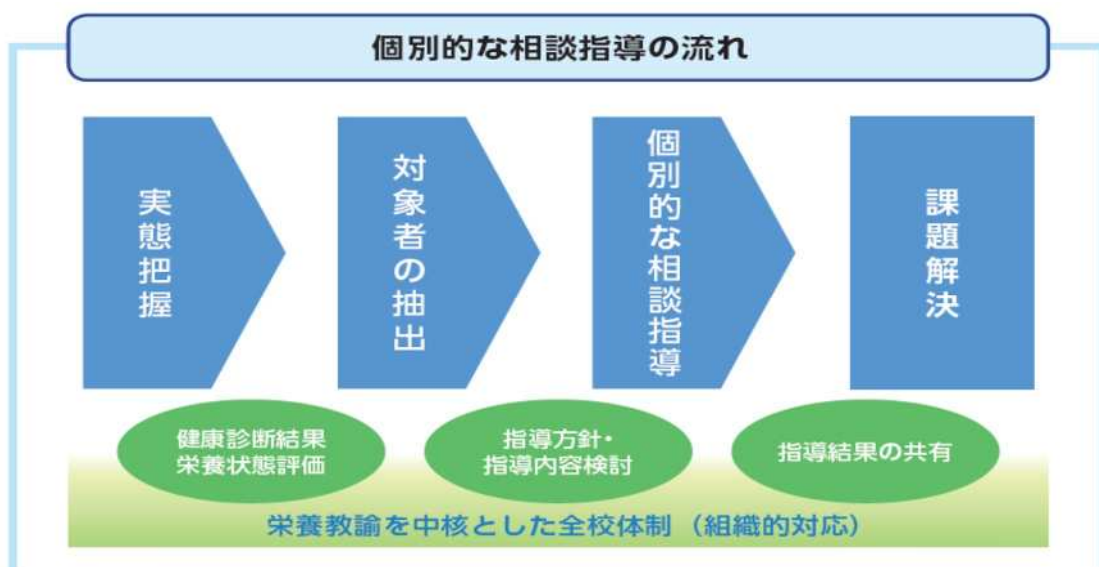
このように、食に関する健康課題のある児童生徒やその保護者に対する個別の対応や相談指導は、発育・発達期である児童生徒が健康に過ごすために必要であるとともに、将来に向けた望ましい食生活の形成を促すためにも重要であると言えます。

(1) 個別的な相談指導の進め方

① 個別的な相談指導の目的

個別的な相談指導は、対象となる児童生徒が自己の課題を改善し、将来に向けた望ましい食生活の形成を促すことや食の自己管理を行うための正しい知識やスキルを身に付けることなどを目的とした児童生徒に対して実施する直接指導です。

図1 個別的な相談指導の流れ



出典「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」(文部科学省、平成 29 年 3 月)

想定される個別的な相談指導は、対象児童生徒の課題の改善について期間を決めて定期的、継続的に指導を進めることにより、対象児童生徒の行動の変容を促します。その結果、より良好で望ましい生活を送るための食習慣を獲得できるようにします。

② 想定される個別的な相談指導

学校においては、偏食のある児童生徒や肥満ややせ傾向の児童生徒、食物アレルギーのある児童生徒、スポーツをしている児童生徒、食行動に問題を抱える児童生徒などへの個別的な相談指導が想定されます。

表1 想定される個別的な相談指導(例)

想定される個別的な相談指導	
偏食傾向	・ 偏食が及ぼす健康への影響について指導・助言
肥満傾向	・ 適度の運動とバランスのとれた栄養摂取の必要性について指導助言
瘦身傾向	・ ダイエットの健康への影響について指導・助言
食物アレルギー	・ 原因物質を除いた学校給食の提供や不足する栄養素を補給する食品等について助言
スポーツ実施	・ 必要なエネルギーや栄養素の摂取、水分補給等について指導

出典「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」（文部科学省、平成 29 年 3 月）

例えば、偏食傾向に対する指導は、単に「好き嫌い」という嗜好的な問題にとどまらず、少食や拒食などの食行動の問題を伴う場合やこれまで食べた経験がないなど家庭での食経験の不足が背景にあることが考えられ、何が原因なのか、どこに課題があるのかを探る必要があります。また、食物アレルギーに対する指導は、学校給食で対応する内容や授業や行事など学校生活における配慮に加えて、対象児童生徒の成長と発達を正しく評価して適切な栄養摂取を促す指導が必要になります。

表1以外にも、朝食欠食などの生活習慣や栄養や食が関係する疾患など、食に関連する健康課題は多岐に渡っています。

個別的な相談指導を行う際には、対象児童生徒の身体状況や栄養状態や毎日の食生活の状況、家庭や地域の背景、児童生徒自身の食に関する知識や理解度などを含

めた実態の把握が重要になります。

実際の指導は、対象児童生徒一人一人に対して指導することになりますが、肥満傾向や食物アレルギーをもつ児童生徒、スポーツをする児童生徒など、対象によっては、個別的な相談指導と集団指導の双方を実施することで、個々の課題に取り組む意識の高まりが期待でき、指導効果が上がりやすくなります。個別的な相談指導と集団指導それぞれの利点を生かして実施するとよいでしょう。

また、食物アレルギーについては周りの児童生徒への指導も必要になります。食物アレルギーがあるために特定の食品が食べられないのは「好き嫌い」ではないこと、自分にとっては問題ない食品が食物アレルギーのある児童生徒にとっては生命にかかわるような反応が出ることもあるなど、食物アレルギーについて正しく理解させておくことが必要になります。

表2 個別的な相談指導と集団指導の特徴

	個別的な相談指導	集団指導
利 点	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者と児童生徒及び家族に親密な人間関係を構築することにより成果を得ることができる。 ・個人の身体状態、栄養状態、食生活等の特性にあった指導ができる。 ・個人の家庭や地域での背景、知識、理解度等、教育上の特性にあった指導ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一度に多くの人数を指導できる。 ・同一の問題を抱えている対象者の場合、連帯感が生じたり不安が解消される。 ・対象者間に競争意識が芽生え、指導効果が上がりやすい。
限 界 点	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの時間を要する。 ・差別感が生じやすい。 ・指導者の態度、言動に影響を受けやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者と児童生徒及び家族に親密な人間関係が得られにくい。 ・個人の身体状態、栄養状態、食生活等の特性にあった指導が困難になる。 ・個人の特性が理解できず、押し付けの指導になりやすい。

出典「食に関する指導の手引－第一次改訂版－」(文部科学省、平成22年3月)

③ 指導における留意点

対象児童生徒との合意を図りながら具体的な指導方法を考えて進めることになります。指導計画を作成した上で、指導内容や児童生徒の生活環境、行動の変更などを記録し、課題改善の状況を適切に評価しながら対象児童生徒にとって適正な改善へ導くことが大切です。医学的な対応が必要な場合については、主治医や専門医とも密接に連携を取りながら適切に対応します。

実際に指導する際には、対象児童生徒の過大な重荷にならないことや家庭や関係者の理解を得ることなど、指導者として高い倫理観とスキルをもって指導を行うことは言うまでもありません。

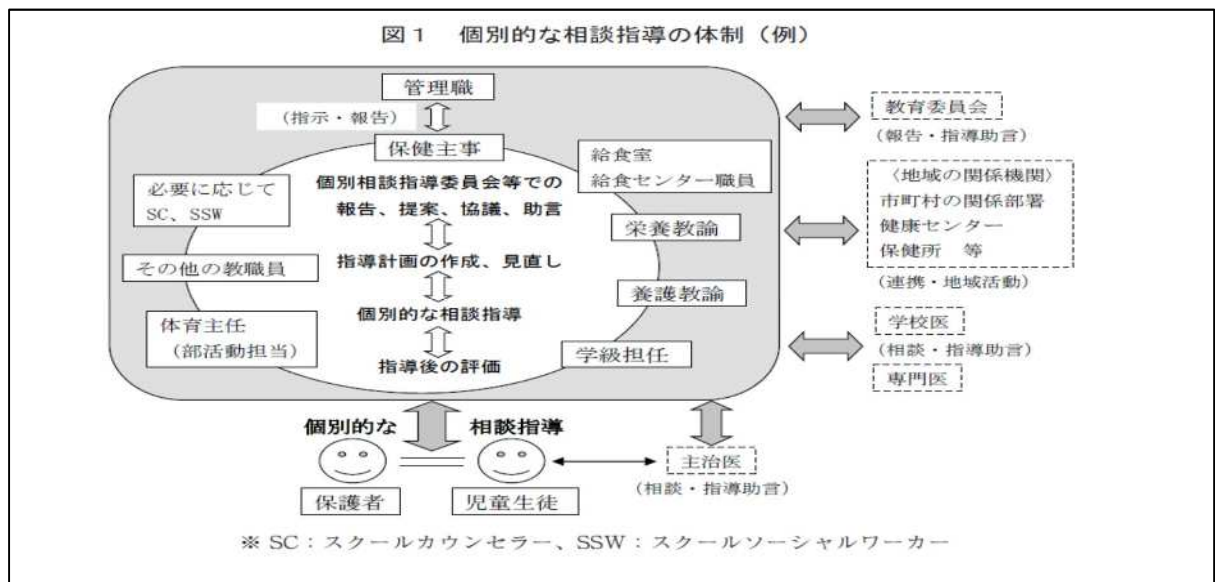
具体的な留意点は、「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」P235を参照してください。

(2) 校内の体制及び教職員の役割

① 校内体制

学校教育活動は様々な校内体制を軸に推進されます。第3章で触れたように、食育の推進においても校内の組織体制を整備して全教職員が十分に連携して関わることによって、体系的・継続的な指導が実現でき、教育的効果を高めることにつながります。個別的な相談指導においても「食に関する指導の全体計画」に位置付けて、全教職員が児童生徒の食に関する課題を理解し、学校として組織的・計画的に指導することが重要になります。

図2 個別的な相談指導の体制(例)



出典「食に関する指導の手引き－第二次改訂版－」(文部科学省、平成31年3月)

図2に示されている個別的な相談指導の体制(例)です。対象児童生徒やその保護者に指導する場合には、児童生徒や家庭の状況など実態を多面的に把握した上で様々な機会を捉えて継続的に指導することが必要になるため、学級担任や養護教諭、栄養教諭、関係教職員の緊密な連絡や協力が不可欠です。

また、必要に応じて医療や保健センターなどの専門機関とも十分に連携し、適切に対応することができるよう、指導体制を整えておくことが必要になります。

学校において食に関する問題を抱える児童生徒に気付くのは主に学級担任であろうと思われませんが、給食の時間の指導に関わる栄養教諭や児童生徒の健康に関わる養護教

論が気になる児童生徒をつかんでいることも少なくありません。栄養教諭や養護教諭からの情報は対象となる児童生徒の状況を把握するためにも重要です。

栄養教諭の在籍がない学校においては、共同調理場を兼務している栄養教諭や校区内の他校に勤務する栄養教諭の協力を得るなどして個別的な相談指導を実施します。

② 教職員の役割

個別的な相談指導においては、教職員及び関係機関などが連携協働の上でPDCAサイクルに沿って取り組みます。そのためには、教職員がそれぞれの役割を理解しておくことです。教職員の役割については、「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」P237を参考に、各々が連携して適切に対応し、指導の必要性や具体的な方策を検討して個別的な相談指導を進めることとなります。

栄養状態や家庭の食生活の課題に関わる相談指導には、専門的な知識が不可欠です。「児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる」栄養教諭は、管理栄養士、栄養士の免許を有しています。栄養教諭は、その専門性を十分に生かし、個別的な相談指導の要としての役割を果たすこととなります。

最近では、食に関する問題や課題の原因が生徒指導や家庭環境と関連している事例も見受けられます。そのような場合には、SCやSSWとも連携を図ります。SCやSSWを交えて指導の方向性を検討したり保護者への支援の方法や指導内容を評価したりする場を設けることも校内体制として重要です。

(3) 個別的な相談指導の具体的な方法と流れ

個別的な相談指導は、食や健康に課題をもつ児童生徒に寄り添い、その課題の解決を図ることが目的です。対象児童生徒の身体状況、栄養状態や食生活などを総合的に評価・判定し、家庭や地域の背景、児童生徒の食に関する知識や理解度を考慮して児童生徒に適した指導に当たること、具体的な指導内容の記録や指導後の変容の状況などを教職員で共有し、評価、指導計画の見直しを繰り返しながら、継続的な指導を実施することが求められます。

個別的な相談指導の具体的な方法については、「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」P242～P251を参考にしてください。

ここでは肥満傾向の児童生徒への指導例を紹介します。

肥満傾向 個別的な相談指導(例)

【実態把握】

<ul style="list-style-type: none"> ・定期健康診断の結果や保護者からの申し出により、肥満傾向のある児童生徒を把握する。(例:肥満度30%以上の児童生徒抽出、成長曲線を用いた評価) ・生活習慣に関するアンケート調査などにより、生活習慣の改善が必要な児童生徒を把握する。 	養護教諭 栄養教諭
--	--------------

【指導計画の作成】

<ul style="list-style-type: none"> ○短期的な目標や中・長期的な目標を設定する。 ・見通しをもちながら無理なく継続して取り組める内容の提示する。 ・実態に応じて食事や運動に関する生活習慣の具体的な改善策の明示など 	学級担任 養護教諭 栄養教諭
--	----------------------

【実施】

・生活習慣調べの実施	養護教諭・学級担任
・推定エネルギー必要量の提示	栄養教諭
・給食の時間の指導での適量指導や食べ方の指導など	栄養教諭・学級担任
・運動指導(放課の過ごし方・軽度な運動・体重測定など)	体育主任・養護教諭
・長期休業前の生活指導 食事指導(食事内容や食事量・おやつのととり方など) 運動指導(運動の内容や時間、体重測定など)	学級担任・養護教諭 栄養教諭 体育主任
・すこやか教室や親子料理教室の開催(バランスのよい食事のととり方・規則正しい食習慣・食べすぎ予防・成長に必要な栄養など)	栄養教諭 保健センター

【評価・改善】

<ul style="list-style-type: none"> ○設定した目標(短期、中・長期)に応じた評価を行う。 (本人の取組記録・保護者の感想や意見・成長曲線による肥満の状況) ・取組への意欲が低下しないよう配慮しながら、体重記録など数値による評価も検討する。 ・新たな目標に基づく改善策を検討する。 	学級担任 養護教諭 栄養教諭
--	----------------------

【指導上の留意点】

- ・対象児童生徒のプライバシーの保護に努める。
- ・一人一人の個人記録を作成し、定期的に保護者に身長、体重、肥満度などを知らせるとともに、面談などを実施し、保護者との連携を密にする。
- ・対象児童生徒や保護者の意欲が低下しないよう、単に理想体重を目標に設定するようなことは避け、段階的な指導を心がける。
- ・長期休業中における生活や食事の乱れを予防するため、事前の相談指導を重視する。
- ・楽しみながら生活を改善できるよう配慮する。
- ・対象児童生徒や保護者に対して、努力したことを認め励ますなど努力したことが自分にとってプラスになったと実感できるようにする。
- ・専門医などからの指導が必要な場合には、定期的な専門医への受診を勧めて、専門的な指導助言を継続して受けられるようにする。