

発達支援研究所ホームページ <https://smart-kids.co.jp/lab/>



### スマートキッズプラス亀有

丸と三角と四角を組み合わせてスタンプで作りました。カラフルな惑星がたくさん、広い宇宙が出来上がりました。

## こころとからだの健康～オーストラリアの子どもたち～

Eden Annesley (山梨学院大学大学院ICLA)

オーストラリアの子どもたちは、学校教育を通じて「Personal Development, Health and Physical Education (PDHPE), 自己開発、保健体育」という科目で健康について学んでいます。この科目は、オーストラリアのカリキュラムの中核部分として、子どもたちの身体的・精神的健康、社会的スキル、そしてライフスキルを育むことを目的としています。

### PDHPEの目的や内容について

私はオーストラリアで4年間、PDHPEの授業をとり、とても勉強になりました。このクラスは、13歳から16歳までの義務的な授業です。オーストラリアの州によって、その教育は違いますが、だいたい同じようなことを学びます。

PDHPEの目的は、からだの状況だけでなく、ライフスキルと道徳教育の理解を深めることです。その結果、いろいろな内容を勉強しました。週に3回ぐらい、PDHPEの授業を受けました。第一セッションは体操です。オーストラリアの人はスポーツが大好きですから、4年間を通して、水泳、テニス、サッカー、バスケットボールなどの技術と運動の仕方を学びました。加えて、週に2回ぐらい、理論的に自分の健康について学びました。その内容は、下に詳しく説明します。

PDHPEに加えて、学生は自分のチャレンジすることを決めて、いろいろな活動に参加することができます。例えば、スポーツのイベント、インフォーマル資格(水泳の安全、エジンバラ公国際アワード)や野外教育(1年に1回)などです。エジンバラ公国際アワードとは、10代から20代前半までの青少年を対象に、奉仕活動や冒険旅行などを行い、その取り組み方に応じて賞(アワード)が与えられるというものです。人や地域に奉仕することの価値を学ぶこと、趣味や創造性、実用的スキルの成長を奨励すること、健康とフィットネスの向上を目指すこと、レジデンシャル・プロジェクトなどの取り組みをします。これらの活動を通して、協調性や自信を育てることができます。

### Life Skillsとの関係

PDHPEでは、特に「Life Skills(ライフスキル)」の育成が強調されています。高校生が、不安なく、たやすく、安全に、社会に出ていくことができるように、多くの適切な問題について学びます。以下、いくつかご紹介します。

### 自然と安全

オーストラリアは紫外線が強いため、自分の体を守るようにしなくてはなりません。そのため、自分の体を守るように、太陽の安全な取り入れ方をよく学びます。外に行く時は、みんなが日焼け止めをして、帽子をかぶり、安全に自然を入ります。さらに、15歳の時には、海やプールの安全活動について、現実的に即して実際的に学びます。自分で危険を避けることができよう、応用力を身に付けます。

例えば、心肺蘇生法、離岸流(海岸付近で局地的に起きる危険な潮流)のを見つけ方、旗の間を泳ぐ練習などです。海に囲まれているオーストラリアでは、水死は、大きなリスクなので、このような活動は、とても大事なことであり、私たちの教育の大きな部分を占めています。

### ライフスキル(健康の理解)

そのほか、PDHPEのライフスキルでは、理論的に責任ある人生について勉強します。オーストラリアの人は体やメンタルヘルスについて本当にオープンです。

子どもの時から、メンタルヘルスについて学びます。オーストラリアの人はメンタルヘルスについて、共感がよくできて、それぞれのニーズを受け入れるように学びます。HEADSPACEというメンタルヘルス協会が、たまに高校で学生に講義したり、一緒に議論したりします。もし必要なら、人生相談をしても大丈夫だとみな知っています。HEADSPACEを活用して、学生は、安い値段で人生相談を受けることもできます。

PDHPEと共に、毎年9月の第二の木曜日に「RU OK? Day」という自殺防止デーが行なわれます。私の卒業した高校では、「RU OK? Day」でメンタルヘルスチェックグループのために、一緒にグループ活動を行い、質問を聞いて、どうやってお互いに応援するか勉強しました。人々がつながり、助けを必要とする人に声をかけるよう促すこと、学生が自分やほかの人に気遣いを向けるよう促すこと、精神的な強さを育むことなどを奨励しています。

ところで、オーストラリアでは、心理相談員と相談することは珍しいことではありません。そのようなアクセスしやすく協力的な環境をつくることは、とても大事なことです。

さらに、オーストラリアでは柔軟な考え方が普通です。自分の体について、いろいろな話ができますので、たくさん勉強になります。例えば、性教育の授業の時間に、思春期の管理について勉強します。そして、女性は、生理の管理方法を学ぶだけでなく避妊、妊娠、そして安全なセックスの仕方を学びます。

また、PDHPEの授業で、安全な飲み物について学びます。私は、1年に一回、交通安全意識デーに参加しました。お酒のせいで、若者の交通事故リスクが高いです。これにより、飲酒運転禁止、同調圧力に屈しないなど、安全運転の習慣を学びました。

### まとめ

オーストラリアの体育は、日本と違いますが、オーストラリアの教育はより実的です。ある状況下において、PDHPEは、みんなの限界がよくわかるように教えます。その結果は、オーストラリアの若者は、危険から身を守り、安全に過ごせるようになり、自分を大事にすることができるようになります。そして、みんながリスクを知ると、インフォームド・デシジョン(※)ができます。このような教育を通して、健康的な生活を確保できるようになることは、一番大事なことです。

※インフォームド・デシジョン:治療やケアの方法として考えられるすべての選択肢について、その利益とリスクの情報をすべて得た上で、患者が主体的に意思決定して選択を行うこと。



### <プロフィール>

#### Eden Annesley イデン アネスリ

私は、オーストラリア人のバイオリニストです。3年間クイーンズランド・コンサーバトリウムの音大でバイオリン演奏を勉強して、2024年に山梨学院大学国際リベラルアーツ学部留学しました。そして、日本の歴史や音楽、文化・芸術について学び、武満徹という作曲家について卒論論文を書きました。

音楽以外、言語、文化交流と教育に興味があります。将来は、バイオリニストの分野で働いて、日本とオーストラリアの関係がさらによくなるように、音楽イベントを制作したいです。今は、ニュー・コロンボ・プラノのお陰で、東京にあるオフィスサウンドポットでインターンシップとして、日本と海外の文化交流活動をしています。