

第8章 個別的な相談指導の進め方

1 個別的な相談指導の基本的な考え方

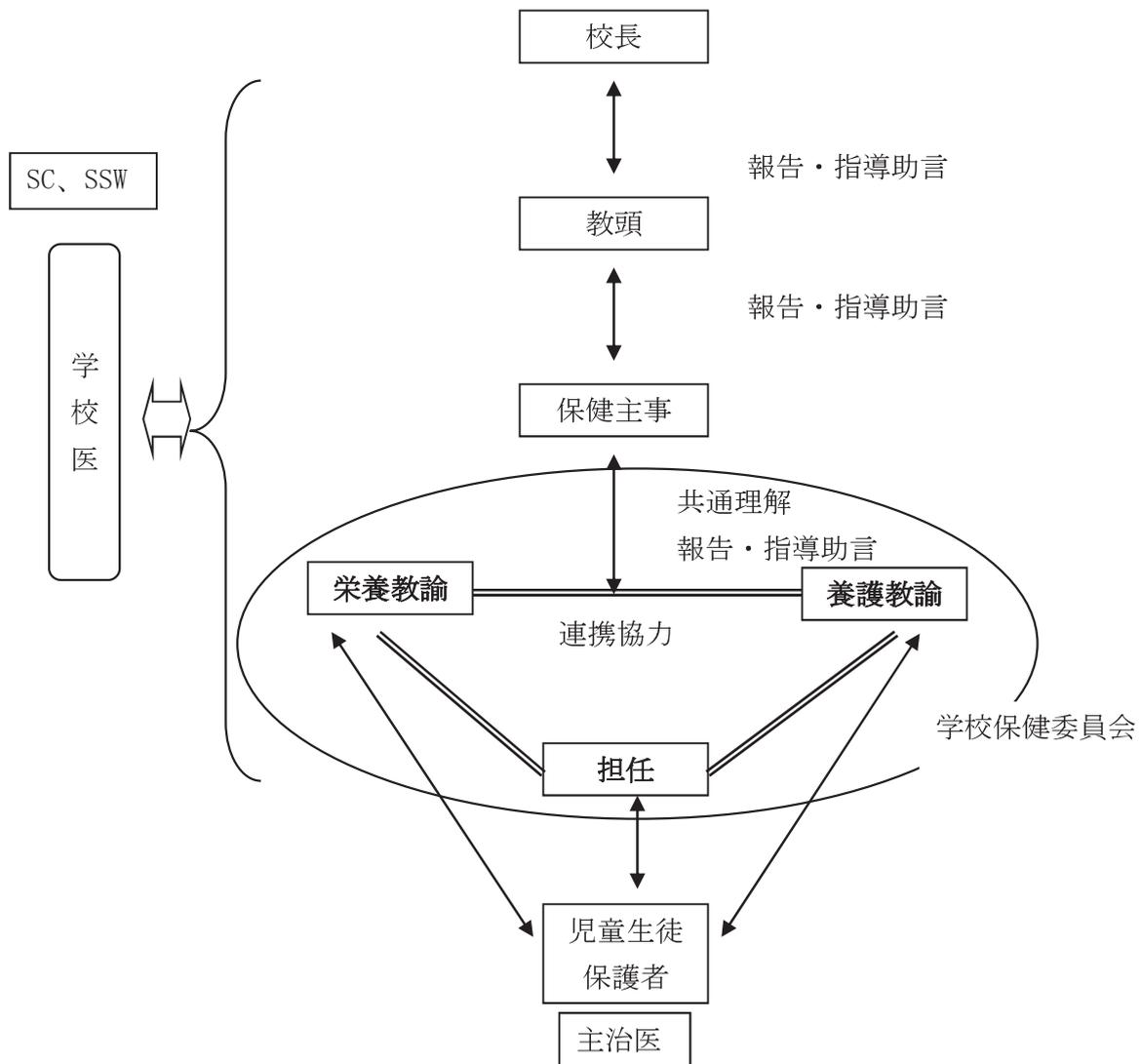
個別的な相談指導は、授業や学級活動の中など全体での指導では解決できない児童生徒が個々に抱える健康や栄養の問題を解決するために、問題点の分析、個人に適した指導・助言、そして指導後の評価を行いながら、その児童生徒にとって適正な食生活の形成と改善を進めていく活動です。

家庭や地域の背景を踏まえた上で、対象となる個人の身体状況、栄養状態、食生活などを総合的に評価・判定し、児童生徒の食に関する知識・理解度を考慮し、各自に適した指導を行うことが大切です。

また、食物アレルギーや肥満等に関する専門的な知識、児童生徒の発達段階や心理を考慮したカウンセリング技法なども必要です。

(1) 校内体制

個別的な相談指導は、食習慣以外の生活習慣や心の健康と関係することも考えられるので、学級担任・養護教諭や他の教職員・学校医・主治医とも密接に連絡を取りながら、共通理解のもと、適切に対応することが大切です。また、児童生徒の食は、大部分が家庭で担われていることから保護者への助言・支援や働きかけを併せて行うことが必要です。このため、校内において指導体制を整えることが重要です。



なお、栄養教諭が在籍しない学校についても、親学校に勤務する栄養教諭の協力を得て個別指導を実施します。親学校の栄養教諭は、当該児童生徒の担任や養護教諭等をとおして、課題や状況を把握するとともに、専門的な助言や指導を行うことが求められます。

(2) 想定される個別的な相談指導

ア 食物アレルギーを有する児童生徒

食物アレルギーについて正しく理解し、不必要な除去を避け、アレルギーと上手に付き合いながら望ましい食習慣を身に付けるように指導・助言を行います。

イ 偏食傾向のある児童生徒

偏食が及ぼす健康への影響を正しく理解し、栄養のバランスのとれた食事ができるよう指導・助言を行います。

ウ 肥満傾向のある児童生徒

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理解し、望ましい生活習慣を身に付けるよう指導・助言を行います。また、家庭の実態を把握し、保護者の協力を得ることも大切です。

エ 痩身願望の強い児童生徒

ダイエットが健康へ及ぼす影響を理解し、無理なダイエットをさげ、望ましい食習慣を身に付けるように指導・助言を行います。

オ 運動部活動などでスポーツをする児童生徒

運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給することや、運動量に応じて栄養素の質や量などに配慮した食事をするものの必要性を理解し、自分の食事について自己管理ができるよう指導・助言を行います。

(3) 指導上の留意点

ア プライバシーへの配慮

特定の児童生徒に対する個別的な相談指導の際には、児童生徒の心に過大な重荷になったり、他の児童生徒からのいじめのきっかけになったりしないよう、学級の実態等を踏まえ、個々の児童生徒の気持ちを大切にするなど、きめ細やかな配慮をすることが重要です。その際、保護者の十分な理解や協力を得る必要があるため、保護者とは密に連絡をとることが必要です。

児童生徒が抱えている問題を把握し、適切に指導・助言をする際には、プライバシーの保護にも十分留意します。

イ 目標の設定と指導方法

身体測定結果、食環境、食行動、食に関する知識等、児童生徒の実態把握を的確に行います。

改善すべき問題点があくつかある場合は、当面の目標をひとつにしぼり具体的な指導方法を考えて進めます。その際、改善目標は対象の児童生徒との合意により決定していくことが大切であり、改善への意欲を高めるためには、児童生徒が自ら決

めた明確な目標を設定することが大切です。

児童生徒の発達段階に応じた指導を行い、解決をあせらず、時間をかけて指導します。

ウ 指導の評価

個に応じた指導計画を作成し、指導内容や児童生徒の変化を詳細に記録するとともに、必ず評価を行いながら、対象の児童生徒を適正な改善に導くようにします。

2 教職員の役割

児童生徒の身体・精神の発達には個人差があり、対象の年齢や家庭環境等によって理解力・実践力に違いが見られることから、学級担任は、他の教員との共通理解のもと対応することが大切です。

また、生活習慣等については、養護教諭や栄養教諭と連携を図り改善に導きます。

校長・教頭～指導体制の整備と指導状況の把握

学級担任 ～児童生徒の健康状態や特性の把握

給食時における児童生徒の実態把握と指導

保護者との連絡調整

養護教諭 ～健康診断結果や健康カードから健康に関して課題のある児童生徒の把握

児童生徒に対する生活や健康に関する指導

保護者に対する生活や健康に関する指導

栄養教諭 ～食に関する課題を有する児童生徒の把握

児童生徒に対して食習慣や食事内容に関する指導・助言

保護者に対して食習慣に関する助言

個別に対応した学校給食の提供における献立作成

給食調理員～個別に対応した学校給食の実施における調理等

3 家庭との連携

個別的な相談指導が必要な児童生徒においては、家庭での食生活や生活習慣と密接に関係している場合が多く、家庭の協力が不可欠です。必要に応じて、児童生徒と保護者を一緒に、または保護者を対象とした面談や相談指導を設定し、現状や指導内容について学校と家庭の共通理解を図ります。指導に当たっては、学校と家庭との信頼関係を築き、現状を踏まえた長期的・短期的な目標を設定し見通しをもった取組を行うことが大切です。また、評価内容を定期的に家庭と共有し、児童生徒と保護者が共に意欲をもって取組を継続できるよう留意します。

校内での取組のほか、地域の関係機関が開催する健康教室や生活改善に関する活動についての情報提供や、地域での活動内容と関連を図り相談指導の充実を図ります。

4 栄養教諭の役割

(1) 栄養教諭の役割

食に関する個別的な相談指導は、「児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる」栄養教諭が、栄養学等の専門知識に基づき中心となって取り組みます。その際、PDCAサイクルを活用して、実施していくことが求められています。また、生活習慣や心の健康に関する問題も想定されるため、栄養教諭は、養護教諭や学校医等との連携の要として取り組むことが重要です。食物アレルギーや摂食障害など医学的な対応を要するものについては、主治医や専門医とも密接に連携を取りながら対応することも必要です。

栄養教諭が個別的な相談指導を行う際に必要とされる資質・能力は、管理栄養士・栄養士の専門職として備えている知識やスキルに加えて、学校現場や児童生徒を対象とすることから、学年、年齢、発育段階に合わせた指導スキルが必要となります。また、学校、家庭、地域などの関係者との連携が不可欠なことから、コミュニケーション能力、マネジメント能力なども必要です。

(2) 個別的な相談指導の計画・実施・評価

個別的な相談指導の流れは、「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」において、図2のように示されています。

ア 計画

指導が必要な児童生徒の抽出のため、学級での状態や状況、健康診断結果等をもとに実態把握を行います。抽出に当たっては、学級担任、養護教諭、体育主任等、問題を抱える児童生徒の状況を把握している教職員との連携が必要です。

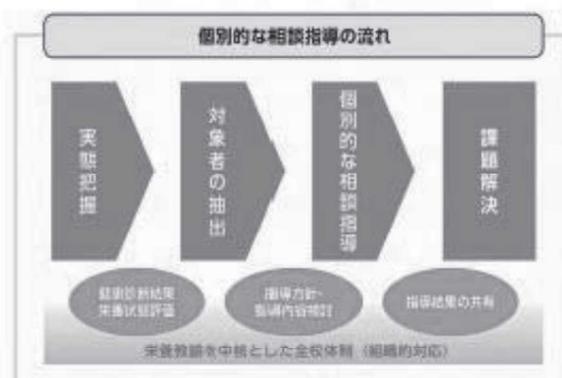
抽出後は、対象児童生徒の現状と課題、指導内容、目標等を示した指導計画案を作成し、関係組織において提案

・協議します。計画案には、各取組に主として関わる教職員、家庭との関わり方、学校給食管理の在り方、連携が必要な関係機関、評価方法及び取組の実施時期や評価時期を具体的に示し、学校全体で効果的に指導を進めることができるようにします。実施時期や評価については短期間でできる内容、評価にすることがポイントです。給食管理については、調理員の理解と協力を得ます。

イ 実施

指導の実施に当たっては、対象児童生徒及び保護者が指導の必要性を十分に理解し、課題意識をもって取り組めるよう留意します。家庭の理解と協力を得て、家庭

図2 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)

での食生活や生活習慣の状況を把握するとともに、保護者の願いや対象児童生徒の思いを考慮の上、計画に沿って指導を進めます。関係組織において、定期的に各取組の進捗状況を全教職員で共有します。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒への相談指導については、基本方針やマニュアルに沿った学校給食での対応のほか、成長にあった十分な栄養の摂取や、食物アレルギーについて正しい知識を持ち、食事の自己管理ができるよう計画的に指導を進めます。

ウ 評価

個別指導の実施後は、関係組織において、計画どおり取組が実施されているかを全教職員で確認し、評価を行い、成果を明確にしたのち、今後、効果的な指導のための取組の見直しや調整を行います。

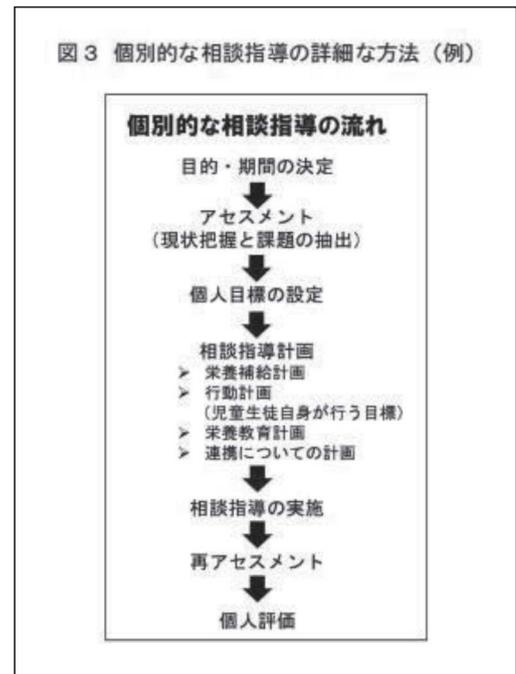
また、目標の達成状況を踏まえ、指導方法や目標を検討します。検討に当たっては、成長曲線等、課題の変容状況を客観的・数値的に把握できる資料を有効に活用します。

5 具体的な指導方法

(1) 方法及び流れ

実際に児童生徒に個別的な相談指導を実施する際には、PDCA サイクルをさらに詳細にした方法（図3・個別的な相談指導の詳細な方法（例））を活用することもできます。これにより、児童生徒への指導が明確化し、実施中に事故等の発生を予防して進めることができます。また、指導後の評価までを確実に実施することができるようになります。

栄養教諭が中心となって、学級担任や養護教諭らと連携をして最初に目的と期間を決め、対象児童生徒を抽出します。対象児童生徒に対して、アセスメントの結果から個人目標を設定します。個人目標は、相談指導の期間に目的を達成することができる目標とし、対象児童生徒の健康状態を良好に維持できる無理のない設定とします。栄養教諭は、目標を達成するために栄養補給の計画を立て、その計画を対象児童生徒が実行するための行動計画を設定します。行動計画は「握りこぶし一つ分食べる」など、「できた」・「できない」が明確に判断できるものにします。行動目標を理解して進め、実行率を高めるために、栄養教育を実施します。相談指導実施中は、行動計画の実行状況などを確認しながら進めます。相談指導の終了時に再アセスメントを行い、個人目標の状況や最初に行ったアセスメントからの変化を確認します。再アセスメント結果を用いて、評価を実施します。



(2) 食物アレルギーに対する個別的な相談指導の要点・留意点

食物アレルギーについては、「学校給食における対応」と「個別的な相談指導」の両方を行います。個別的な相談指導について、指導内容の検討に当たっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」を活用した正確な情報の把握と、発達段階や該当児童生徒の症状及び理解度を考慮の上、指導方針を決定します。学校給食における対応と合わせて、食物アレルギー対応委員会を相談指導の協議の場として活用することも有効です。栄養教諭は、保護者を対象とした相談指導として家庭の食事に関する助言等を行い、食事内容の充実を図るとともに、保護者の精神面のサポートにも留意します。

(3) 肥満に対する個別的な相談指導の要点・留意点

児童生徒は発育・発達期であることから、肥満・肥満傾向の判定においては、性別・年齢別の身長別標準体重を活用し、肥満度を算出（肥満度=〔実測体重(kg)－身長別標準体重(kg)〕/身長別標準体重(kg)×100）し、肥満度が+20%以上であれば肥満傾向、+20%以上30%未満を軽度、+30%以上50%未満を中等度、50%以上を高度の肥満と判定します。発育には個人差があることから、成長曲線を作成して発育に伴う変化をとらえ、対象者の抽出や相談指導を進めていきます。個別的な相談指導は、対象となる個人の身体状況、栄養状態や食生活などを総合的に現状把握し、課題や問題点を抽出（アセスメント）することが大切です。また、発育発達を考慮した個人目標を作成し、無理なく改善を進めることが重要となります。肥満の解消だけではなく、一生につながる生活習慣の獲得も視野に入れて進めていくことが重要です。

- ・生活習慣病の改善と予防のための指導スキルを使い、質の高い相談指導を行う。
- ・発育や精神的に影響するようなエネルギー不足の状態にしないような計画を立てる。
- ・対象児童生徒に、食事記録や体重記録を活用して状況を説明し、理解を促し、意欲を高めて進めていく。
- ・体重測定で重要なことは、毎回同じ状態で測定すること。
- ・極端な低身長の児童生徒については、肥満度が実際より大きく判定されることがあるので、必ず成長曲線と肥満度曲線を比較して検討する。

(4) やせに対する個別的な相談指導の要点・留意点

やせ傾向の児童生徒への相談指導は、やせの状況になった原因によって、指導の方針は大きく変わります。栄養や食に関する指導だけでは、根本的な問題解決を導けない場合には、関係機関と連携します。

適切な指導ができるように知識を高めるとともに、コミュニケーション能力も高めて進めていく必要があります。

(5) スポーツをする児童生徒に対する個別的な相談指導の要点・留意点

運動する児童生徒に対して指導を行う場合には、スポーツ栄養学の知識と実践力が必要となります。運動量などは、必要に応じて、栄養教諭自身が児童生徒の運動量や、保護者からの情報、練習後の食事などを見ることで、練習の量や強度によって、どのように食欲が変化するかを把握します。

児童生徒の食を直接管理する保護者に対しては、定期的に情報提供を行い、健全な心身の発育・発達を進め、家庭での変化に対して保護者から連絡が入るシステムを構築すると、より適確な指導をすることができます。

スポーツをする児童生徒に対する指導は発育・発達が優先されるべきで、競技力向上ではないことを認識した上で指導に当たることが重要です。

(6) 摂食障害に対する個別的な相談指導の要点・留意点

摂食障害は主に、神経性やせ症・神経性過食症を指します。体重が著しく減少しているにも関わらず太ることを恐れた食事制限や嘔吐を繰り返したり、反動で大量に食事を摂取したりするなどの食行動の問題がみられます。集中力の低下や強い不安など心理的症状を伴い、身体的要因と精神的要因が密接に関連して形成されます。

摂食障害は心身の発育や生命の維持に重篤な影響を及ぼす場合もあるため、相談指導による回復が困難だと判断した場合は、家庭と連携の上、早めに専門医への受診をすすめます。また受診後も主治医や専門医と密接に連携し、学校として行うべき相談指導を継続します。

〈食行動の問題例〉

- ・ 太ることを極端に恐れ、給食や食事をほとんど食べない。
- ・ 和え物、煮物など複数の食品が混ざった料理は食べることができない。

(7) 発達障害又はその疑いに対する個別的な相談指導の要点・留意点

発達障害に伴う食行動の問題は、該当児童生徒の特性に沿った生活全体を通じての支援が基本となります。触覚や嗅覚などの感覚の過敏さなど食事以外の要因により食行動の問題が発生している場合もあるため、全教職員が発達障害について正しい知識を持ち、家庭や関係機関と連携して個別支援会議等において対応を検討することが必要です。

まずは特性を受け入れ、大きな課題については少しずつ改善に向けて取り組みます。学校給食での対応としては、本人の思いや希望を聞く、食器具を変える、絵カードを用いて食事のマナーを伝える、食事の場所を検討するなど、該当児童生徒が安心して楽しく、集中して給食時間を過ごすことができるよう環境の整備を行います。

6 個別的な相談指導の評価

評価は、成果と活動に分けて行います。

(1) 成果指標（アウトカム）

ア 対象者個人の健康状態の改善の目標達成状況はどうか。

- イ 課題別の健康状態の改善の目標達成状況はどうか。
- ウ 個別指導全体の健康状態の改善の目標達成状況はどうか。

(2) 活動指標（アウトプット）

- ア 想定される課題（偏食のある児童生徒、肥満・やせ傾向にある児童生徒、食物アレルギーを有する児童生徒、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を対象とした個別的な相談指導など）から偏りなく対象者の抽出が行われているか。
- イ 対象者の抽出条件や抽出後の人数は適切か。
- ウ 個人目標の設定が適切か。（個人ごと、課題別、全体）
- エ 相談指導の計画が適切に立てられているか。（個人ごと、課題別、全体）
- オ 計画に基づいた実施状況はどうか。（個人ごと、課題別、全体）
- カ 進め方のプロセスはどうか（個人ごと、課題別、全体）
- キ 次年度の相談指導に向けた方策（個人ごと、課題別、全体）

なお、個別的な相談指導の評価を学校における食育の推進の評価に反映させます。

(資料1)

令和 年 (年) 月 日

保護者の皆様

札幌市立 中学校
校長 ○○○○

栄養相談のお知らせ

○○の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝にてお過ごしのことと存じます。

また日頃より本校の教育活動に深いご協力をいただき、心よりお礼申しあげます。

さて、近年、生徒をとりまく生活環境・食環境の変化に伴って、生徒自身の健康状態、栄養状態も多様化複雑化しており、肥満傾向や偏食、生活習慣病の若年化が指摘されています。また食物アレルギーの生徒も増加する傾向にあります。家庭はもとより学校においても対応を考えていきたいと思えます。

栄養教諭による個別の栄養相談日を、下記日程で設定いたします。ご希望のある方は、申し込み用紙に記入の上担任をとおして提出してくださるようご案内申し上げます。

(三者でも、保護者のみでも、生徒のみでもかまいません。)

記

日 時 ○月○日 () ~ ○日 () 14時30分~16時30分

場 所 2階 ○○教室

..... きりとり

栄養相談申込書

年 組 生徒氏名

三者希望 ()

保護者希望 ()

生徒希望 ()

月 日 時に希望

どのような内容で相談したいかご記入ください。

