

第1学年2組 保健体育科学習指導案

1 単元 「心身の発達と心の健康」 欲求やストレスへの対処と心の健康

2 指導観

- 現代はストレス時代とも言われており、子どもたちが抱える心の健康問題も多様化、深刻化し、生活をおくる上でストレスは避けられないものとなっている。中学生期の生徒は、思春期の心身の急激な成長に伴い、友人や家族との人間関係や学校生活、日常生活において様々な悩みやストレスを抱えている。そこで本単元では、精神と身体は互いに影響し合うことや、心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解させるとともに、自分に合った対処法を身に付ける。また、他者に伝える力を養い、生涯を通じて心の健康を保つための基本的な技能を身に付けることをねらいとする。

学習内容としては、精神と身体の相互影響（心と体の関わり）、欲求やストレスの心身への影響（欲求の種類、欲求への対処）、欲求不満やストレスへの適切な対処がある。これらの学習内容を通して、欲求不満やストレスについて科学的に理解させ、生徒自身に自己の欲求やストレスに応じた対処法を見つけ出させることは、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育む上でたいへん意義深いと考える。

- 本学級の生徒は、男子17名、女子9名の計26名で構成されている。生徒の授業への参加態度は意欲的であり、活発で体を動かすことを好む生徒が多く、保健分野の学習に対する意欲も高い。事前のアンケート結果からも、「保健の授業が楽しい」と答えた生徒は8割程度であった。同時に「健康な生活を送るために自分なりに工夫していることはありますか」という質問に対して「ある」と答えた生徒が7割程度、「心身の健康を保ち、安全な生活を送る方法を知っていますか」という質問に対して「知っている」と答えた生徒も5割程度いるなど、生徒の健康や安全に対する関心は高い。次に、ストレスに対してのイメージとしては、「体の調子が悪くなる」、「自分らしさをなくす」、「人間関係が悪くなる」など、マイナスなイメージを持っている生徒が多かった。また、「日常生活でストレスを感じることもあるか」という問いに約9割の生徒が「ストレスを感じる」と回答している。同時に「自分なりのストレス発散方法があるか」という問いに約7割の生徒が「発散方法がある」と回答しているが、その発散方法は「物に当たる」や「叫ぶ」など、適切な対処法になっていない者も多く見られた。これらのことから、欲求やストレスについて科学的に理解させるとともに肯定的に捉えさせ、自己の欲求やストレスに応じた対処法を身に付ける必要がある。
- 本単元では、心と体のかかわりや欲求不満とストレスについて科学的に理解させ、生徒自身に自己の欲求やストレスに応じた対処法を見つけ出すことで、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育成することを目指している。そのために指導にあたっては、まず、自分のストレス特性について理解し、解決すべきストレス課題を設定する。ここでは、ストレス特性を分類し、傾向と特徴を整理する。また、ストレスチェックを行い、自分のストレス反応を自覚させることで、自分の解決すべきストレス課題を設定する。次に、精神と身体には密接な関係があり、互いにさまざまな影響を与え合っていることや、心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処することが必要であることを理解できるようにする。ここでは、欲求やストレスの原因と影響について整理し、ストレスを感じることは自然なことであること、個人にとって適度なストレスは精神発達上必要なものであることを理解できるようにする。最後に、心の健康を保つにはストレスについて自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。ここでは、それぞれのストレス課題に合った対処方法を調べ、適切な対処方法について考える。また、身近な人物のストレスについて対処法を考えることで、他者に伝える力を養う。

3 単元の目標

- (1) 心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項およびそれらと生活の関わりを理解することができるようにする。【知識・技能：深い学び】
- (2) 心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。【思考力・判断力・表現力：対話的な学び】
- (3) 心身の機能の発達と心の健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。【学びに向かう力・人間性：主体的な学び】

4 単元指導計画（4時間）

「学び合い」に関する内容はゴシック体

時	学習活動・内容	教師の支援	評価の観点
つかむ 1時間	<ol style="list-style-type: none"> 1 「心のチェックシート」を記入し、自分のストレス特性について考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレス特性の分類 ・ストレス特性の傾向・特徴 2 「ストレスチェックシート」を記入し、その結果を基に自分のストレス反応を自覚する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレス反応発生の仕組み 3 自分の解決すべきストレス課題を設定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分のストレス特性を分類させ、傾向や特徴について気付かせるために、主なストレス特性のパターンを提示する。 ○ ストレスチェックの結果から自分のストレス反応を自覚させるために、ストレス反応発生の仕組みを理解させる。 ○ 自分の置かれている状況を考えるために、チェックシートを基に課題を設定させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 自分のストレス特性について理解しようとしている。【学びに向かう力・人間性】 ◇ 自己のストレス発生の仕組みについて理解している。【知識・技能】 ◇ 自己のストレス課題を設定することができる。【思考力・判断力・表現力】
ひろげる 1時間	<ol style="list-style-type: none"> 1 心と体のかかわりについてまとめる。 <ul style="list-style-type: none"> ・精神と身体の影響 ・心の問題が原因で起こる身体的反応や行動 2 欲求やストレスの心身への影響について学習する。 <ul style="list-style-type: none"> ・欲求の種類 ・欲求への対処 ・ストレスとは ・ストレスの影響 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 心と体のかかわりを理解させるために、具体的場面を挙げ、身体への影響を学習プリントにまとめさせる。 ○ 欲求について整理するために、三つの欲求の資料を活用させる。 ○ ストレスへの理解を深めるために、ストレスが成長のきっかけとなることも伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 心の問題が原因で起こる身体的反応や行動について例を挙げて説明することができる。【知識・技能】 ◇ 欲求に適切に対処することで、精神的な安定を保てることを理解し、自分で説明できる。【知識・技能】
まとめる	<ol style="list-style-type: none"> 1 ストレス課題についてグループで交流を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・同じストレス特性のグループング 2 ストレス対処法について調べ学習を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・インターネット ・インタビュー ・書籍 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 課題解決への意欲高揚を図るために、同質グループで交流を行う。 ○ 自分の課題に合った対処法を調べるために、調べ学習の手段と場所を提示する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 意見交流に意欲的に取り組もうとしている。【学びに向かう力・人間性】 ◇ 自己のストレス課題の解決を目指して、適切な対処法を考えることができる。【思考力・判断力・表現力】
2時間 本時1/2	<ol style="list-style-type: none"> 3 ストレス対処法について、グループ内で発表する。(A③ア) <ul style="list-style-type: none"> ・異なるストレス特性のグループング 4 ストレス対処法について、全体に発表をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ロールプレイ 5 参加者のストレス対処法を考えて発表する。(B③ア) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 様々な状況の対処法を知るために、異なる特性でのグループングを行う。 ○ 対処の仕方についての理解を深めるために、代表生徒に発表させる。 ○ 学んできた知識を発揮するために、参加者のストレスを募り、対処法を考えさせる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>課題に対して適切な対処を考え、他者に伝えることができるような【対話的な学び】のために行う。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ 他者に伝える力を養うために、身近な人物のストレス対処法をレポート課題とする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 自己のストレス課題に応じて、適切な対処法を考えることができる。【思考力・判断力・表現力】 ◇ ストレス特性に応じて、適切な対処法を考えることができる。【思考力・判断力・表現力】
	<ol style="list-style-type: none"> 6 学んだことを発揮するための課題を提示する。 <ul style="list-style-type: none"> ・レポート作成 (身近な人物のストレス対処法) 		<ul style="list-style-type: none"> ◇ ストレス特性に応じて、適切な対処法を考えることができる。【思考力・判断力・表現力】

5 本時 平成29年11月15日（水曜日） 4 / 4 第5校時 1年2組教室

6 本時の主眼

自分の調べた対処法を分かりやすく説明するとともに、他者の発表を聞くことを通して、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養い、生涯を通じて心の健康を保つための基本的な技能を身に付ける。

7 本時の指導観

前時までに生徒は、精神と身体には密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていることを理解し、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などの働きによることを学習してきている。また、自分のストレス特性について理解し、解決すべきストレス課題を設定し、課題に合った対処法を調べている。

そこで本時では、自分の調べた対処法を分かりやすく説明するとともに、他者の発表を聞くことを通して、よりよい解決に向けて思考し判断することで、相手や自分にとって最も効果的な解決策を探し出す力を身に付けさせることをねらいとする。そのためにまず、自分が調べてきた対処法を発表する。その際、自分とは異なる課題への理解を深めるために、異なるストレス特性のグループで交流を行う。次に、参加者のストレスを募り、対処法を考える。ここでは、その場で出た課題について対処法を考えることで、学んできた知識を発揮できるようにする。最後に、他者のストレスについてレポート課題を提示する。ここでは、身近な人物のストレスについて考えることで他者に伝える力を養い、生涯を通じて心の健康を保つための基本的な技能を身に付けるようにする。

8 本時の過程

「学び合い」に関する内容はゴシック体

学習活動・内容	教師の支援	形態	配時	評価の観点
1 前時までの学習を振り返り、本時のめあてを確認する。		一斉	5	
(めあて) 様々なストレス対処法を知り、心の健康を保とう。				
2 ストレス対処法について、グループ内で発表する。 (A③ア) ・異なるストレス特性でのグルーピング	○ 様々な状況の対処法を知るために、異なる特性でのグルーピングを行う。	小集団	15	◇ 自己のストレス課題に応じて、適切な対処法を考えることができたか。 【思考力・判断力・表現力】
3 ストレス対処法について、全体に発表をする。 ・ロールプレイ	○ 対処の仕方についての理解を深めるために、代表生徒に発表させる。	一斉	10	
4 参加者のストレス対処法を考えて発表する。 (B③ア)	○ 学んできた知識を発揮するために、参加者のストレスを募り、対処法を考えさせる。	小集団	15	
5 学んだことを発揮するための課題を提示し、学習のまとめをする。 ・レポート作成 (身近な人物のストレス対処法)	○ 他者に伝える力を養うために、身近な人物のストレス対処法をレポート課題とする。	一斉	5	◇ ストレス特性に応じて、適切な対処法を考えることができたか。 【思考力・判断力・表現力】