

1 単元名 心の健康

2 単元の目標

- (1) 心の健康について、理解することができるようにするとともに、ストレスに対処する技能を身に付けることができるようにする。 (知識及び技能)
- (2) 心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。 (思考力、判断力、表現力等)
- (3) 欲求やストレスへの対処などの心の健康について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に主体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、人間性等)

3 単元について

(1) 教材観

本単元は、中学校学習指導要領解説保健体育編の保健分野 2内容(2)(ウ)「精神機能の発達と自己形成」と、(エ)「欲求やストレスへの対処と心の健康」を受けて設定した。

今日はストレス社会と呼ばれ、あらゆる刺激や出来事が潜在的なストレス源となっており、学校においては友人関係に起因するいじめや不登校などさまざまな現象が出現している。ストレスの原因やそれに対する反応は様ではなく、生徒一人一人異なるものであり、生徒個々が自身のストレス反応に気づき、その軽減のために対処法を身に付けていくことは、問題を未然に防ぐことや日々の学校生活をより充実させることにつながる。また、こうした取組は生涯にわたって必要なものであり、いかにストレスとうまく付き合いながらよりよい生活を送るかについての理解を深め、今後役に立っていかうとする能力を育むのに適した単元である。

(2) 生徒の実態

※各校の実態による

(3) 指導観

学習指導要領では、単に知識を理解することに留まるのではなく、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うことが示されている。

本単元では、実生活に関連が強い精神機能の発達や自己形成、欲求やストレスについての学習であることから、心と体の発達における理解を深めるとともに、様々な欲求やストレスへの対処ができるような活動を多く取り入れて指導をしていく。その際、対処には生徒一人一人に応じた方法があり、個人差があることに触れながら、お互いを認め尊重し合えるよう指導していく。

4 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①心は、知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体として捉えられ、それらは生活経験や学習などの影響を受けながら、脳の発達とともに発達することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②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、また、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、神経などの働きによることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④リラクセーションの方法等がストレスによる心身の負担を軽くすることについて、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの対処の方法ができる。</p>	<p>①欲求やストレスへの対処について、個人生活と関連付け、自他の課題を発見している。</p> <p>②心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。</p>	<p>①欲求やストレスへの対処について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。</p>

5 指導と評価の計画（5時間）

時	主な学習活動	知	思	態	評価方法
1	<p>○ 心の発達や健康について、個人生活と関連づけ、自他の課題を発見できるようにする。</p> <p>1 自分の心がどのように発達してきたのか、資料などを見て理解する。</p> <p>2 自分について説明する文を作成し、自己を客観的に見つめる。</p>	①	①		記述
2	<p>○ 心と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が理解できるようにする。</p> <p>1 心と体の関わりについて、健康に関する資料などを見て理解する。</p> <p>2 心と体が影響を与え合っとうまくいった経験や、失敗した経験を話し合う。</p>	②			観察 記述
3	<p>○ 心の健康を保つには、欲求の種類と実現の状況が関わることを理解できるようにする。</p> <p>1 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について、健康に関する資料などを見て理解する。</p> <p>2 欲求不満への対処方法として考えられる行動についてグループで話し合い、発表する。</p>	③			観察 記述
4 (本時)	<p>○ ストレスの原因と心の発達との関連を理解し、課題の解決について話し合うことができるようにする。</p> <p>1 ストレスによる心身の変化や個人差について理解する。</p> <p>2 ストレスが心の発達に与える影響についてグループで話し合い、発表する。</p>		②		観察 記述
5	<p>○ ストレスによる心身の負担を軽くするリラクゼーションについてできるようにする。</p> <p>1 リラクゼーションについて意義や手順、行い方のポイントを確認しながら実習を行う。</p> <p>2 リラクゼーションの方法について、実習を通して理解したことをワークシートにまとめる。</p>	④		①	観察 記述

6 本時の展開（4 / 5 時間）

(1) 本時の目標

- ◎ 心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートに記述したりして、筋道を立てて伝え合うことができるようにする。

(思考力、判断力、表現力等)

(2) 準備・資料

授業スライド、ワークシート

(3) 展開

時間	学習内容と学習活動	教師の指導・支援（◆評価規準と方法）
導入 5分	<p>1 ストレスチェック</p> <p>2 ストレス体験</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1000 から7を引く計算（3分） ・計算中の気分を振り返る <p>3 本時の課題を確認する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・画像が動いて見えるかどうか、ストレスチェックができるスライドを見せる。 ・面倒な計算を継続して行うことで、心の変化について考え、ストレスがたまる活動を行う。 ・計算中の気分をワークシートへ記入するよう指示する。
<p>ストレスは私たちにとってどのような影響があるのだろうか。</p>		
展開 40分	<p>4 ストレスについてアンケート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスについて思い浮かぶこと ・ストレスの原因についての記入 ・ストレスは必要かどうか（Google フォーム） はい・どちらともいえない・いいえ （理由を紙にも記入する） <p>5 ストレスの必要性について討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ICTを用いて、個人生活と関連付けながら意見を伝え合う。 （例クラゲチャート・オクリンク等） ・ストレスは必要かどうか、再度アンケートを行う。 <p>6 教科書の内容の学習</p> <p>(1) ストレスについて学習する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスとは ・ストレスによる心身の変化 <p>(2) ストレスと心の発達</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスによる影響 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートと ICT を用いたストレスに関する質問に答えるよう指示する。 ・Google フォームのアンケートについては、電子黒板に映し、結果を共有するとともに、この後の活動への見通しをもたせられるよう助言する。 ・積極的にグループで意見の共有が行われるよう支援する。 <ul style="list-style-type: none"> ・アンケートで記入した内容をもとに、積極的にストレスの必要性についてグループで討論を行えるよう支援する。 ・はい、いいえの二択にするのではなく、必要な場面や状況を踏まえ広い視野で話し合うことができるようにする。 ・自分やグループの考え、発表で出された内容をワークシートに記入するよう指示する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◆課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 (思考・判断・表現) 【観察・ワークシート】</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスには原因の大きさ、ストレス耐性、ストレス対処が関係し、心身に影響が出ることを説明する。 ・ストレスを経験することは心の推進力になることや、ストレスの経験が少ないと、ストレス耐性が発達しない恐れがあることを説明する。
まとめ 5分	<p>7 学習のまとめと振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返りの記入 ・次時の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・キーワードをもとに、自分の言葉で本時の学習のまとめを行えるよう考えさせる。 （キーワード）ストレス、心の発達、影響 ・振り返りの内容をもとに、アフターケアの必要な生徒がいないか確認する。 ・ストレスが溢れた場合の対処はどうか伝えて、次時につなげられるよう支援する。

【計算ワークシート】 _____ 年 _____ 組 _____ 番 氏名 _____

(ルール) ★1000 から7ずつ引いていく計算。必ず計算式まで書くこと！
 ★制限時間は・・・3分間 → どこまで進められるかチャレンジ！
 ※ストレスが溜まってきたのは、どのあたりだろう。問題の番号に○をつけてみよう。

1	1000 - 7 = 993	21	41
2	993 - 7 =	22	42
3		23	43
4		24	44
5		25	45
6		26	46
7		27	47
8		28	48
9		29	49
10		30	50
11		31	51
12		32	52
13		33	53
14		34	54
15		35	55
16		36	56
17		37	57
18		38	58
19		39	59
20		40	60

☆計算中の気持ちを振り返って書いてみよう！（自分の感情を言葉で表現できるかな？）

【学習カード】 _____ 年 _____ 組 _____ 番 氏名 _____

○ストレスと聞いて思い浮かぶことを自由に記入しよう

○ストレスの原因はどのようなことが記入してみよう

個人の考え	グループで出た意見
-------	-----------

○ストレスは必要か？（Google フォームにも同じ内容を回答しましょう）

Q. ストレスは必要である [はい ・ どちらともいえない ・ いいえ]

個人の考え	グループで出た意見
-------	-----------

○本時の学習

<p>【ストレスとは】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスとは ・ ストレスによる心身の変化 	<p>【ストレスと心の発達】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスによる影響
--	--

☆本時のまとめ キーワード（ ストレス、心の発達、影響 ）

7 実践を通して

(1) 成果

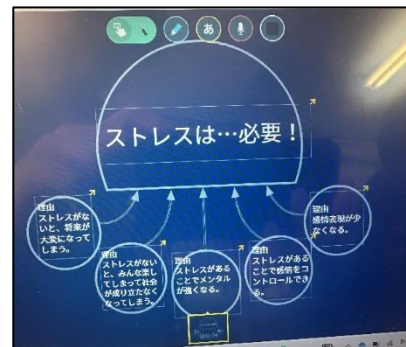
- ・ストレスチェックに関する写真や映像資料を用いることで、興味・関心を引き出し授業に取り組むことができた。
- ・ストレス体験（計算問題）を実施することで、計算や反復作業が苦手な生徒がストレスを分かりやすく感じるようになっていた。
- ・ストレス体験（計算問題）により、人によってストレスの感じ方が違うことに気付き、ストレスが与える影響について考えるきっかけになった。
- ・ストレスについての考察で、個人→グループで考えることで、生徒自身が教科書の説明について、理解しやすくなっていると感じられた。
- ・ストレスの必要性についての討論では、ストレス体験を実施したことにより、盛り上がる様子が見られた。
- ・グループワークでは、オクリンクプラスやクラゲチャート等の思考ツールを活用することにより、多様な意見に触れることができ、活発な意見交換が行われ、思考力や表現力の高まりも感じられた。
- ・グループで討論を行うことにより、それぞれの生徒がストレスを感じた状況について共有する活動が生まれ、感じ方に違いがあることを認識しやすくなっていた。
- ・発問の答えが授業のまとめにつながるような工夫をすることで、本時のまとめの内容が充実している様子が見られた。



(導入の確認する様子)



(ストレス体験の計算を行う様子)



(グループワークでの ICT 活用の様子)

過度なストレスがかかると感情や体に変化がおり、不安や
おむれなど心身に影響するが、適度なストレスだと、
心の発達につながるのだから必要となる

ストレスは悪いけど、適度はストレスは心の発達に必要なものだからいい
けど、ストレスを過度にかけると、体調不良や感情の変化などが起こってしまうから、
自分の心身と相談しながら無理のないように生活していきたいです。

(学習のまとめを行う生徒のワークシートの内容)



(グループで討論を行う様子)

(2) 課題と反省

- ・ICT や思考ツールについて、不慣れな生徒へ操作の面で支援が必要な場面がある。
- ・ストレスについてマイナスのイメージが強く、「ストレスは必要ない」と答える生徒が多いため、必要な状態もあることについて実感させることが難しい。
- ・ストレス体験（計算問題）の活動で、ストレスを感じない生徒が全体の1/3程度いたため、学校や生徒の実態に応じて体験内容の検討や、複数の体験を用意しておく必要があると感じた。
- ・生徒が自分の言葉でまとめを行う時、まとめができる生徒とできない生徒の二極化傾向が感じられた。まとめの活動を継続することで、改善される可能性があると感じた。