

第5学年1組 体育科（保健）学習指導案

指導者 小島 伊織

1 単元名 心の健康 ～不安や悩みへの対処～

2 単元について

本単元は、学習指導要領「G 保健」「(1) 心の健康」をうけて設定している。心も体と同様に発達すること及び心と体は相互に影響し合うことについて理解することや、不安や悩みに対して、適切な対処の方法があることを理解できるようにすることを目的としている。

子どもたちは思春期をむかえ、心と体に大きな変化が生まれ始めている。その変化に個人差があることもこの時期の大きな特徴と言える。自分自身の変化もさることながら、他者が変化し始めることで、これまでに考えてはこなかったことを考えなければならない場面や、新たな悩みが生まれてくる場面など、かかわる環境の変化がおこるのは、思春期ならではと言えるだろう。

本単元で学習していく“心”については、お互いに目で見ることのできないものである。だが、現代社会においては、人間関係の希薄化や社会的な環境の変化に伴い、不安や悩みを抱えた末にそれらを解決しようとする手段として反社会的行動を取るといった子どもも多く見られる。誰しもがむかえる思春期、そして誰しもが抱える不安や悩みだからこそ、“心”について考えることは重要であり、学習を進めていく上で、子どもたちが自分事として考えていける工夫をしていくことが大切だと考える。

本単元では、学習していく内容について、単に知識や記憶としてとどめるだけではなく、子どもたちが身近な生活における学習課題を発見し、解決する過程を通して大切さに気付くようにしていくことに重点を置いて指導していきたい。そのためには実践的な理解が不可欠となる。

そこで、自分たちが普段の生活の中で感じる小さな不安や悩みについて取り上げることを学習の起点とし、それらの要因が一体どこにあるかを探していく中で、心の発達や、心と体は密接な関係にあることについて、実体験を通しながら考えていく。自分の現状の把握や、社会性という面から自分を客観的に見ていくことで、学習すべき内容が明らかになり、自分事として心の健康について考えていくことができるだろう。その際、体育科保健領域での学習だけではなく、特別活動における学級活動の保健領域の内容や、総合的な学習の時間で育んでいく知識や技能を活用した問題解決や探求活動と相互に関連させながら進めていくことでより実践的な理解ができるだろう。

不安や悩みがあるときにどのようにそれらに対処していけばよいかを考えていく場面では、最終的には自分の選択・決定になることを踏まえ、子どもたち同士のかかわりを意図的に設定していくこととしたい。実態やその時間の目標によっては、ブレインストーミングやロールプレイングといった手法を取り入れる場面も出てくるだろう。これらが単に教師側から与えられた手法という捉えではなく、子どもたち自身が目標を達成するために効果的であるという有用感を味わえるようにしていくことが大切であると考え。自分に合った不安や悩みへの対処の方法は、個によっては学習の前後で具体的な行動に変化が生まれにくいこともあるだろう。しかし、他者とのかかわりを通して実践的に心の健康について考えることで、他者と自分を比較して考えたり、客観的に自分のことを見つめたりすることができるだろう。これらの学習活動を通して、今後本人が、悩みや不安を抱いたときに適切な対処方法の選択や決定を自分の意志でできるための力を身に付けさせていきたい。

3 児童の実態 ～省略～

4 単元の目標

- 心の健康について関心をもち、自ら健康な生活を実践するため、進んで学習に取り組むことができるようにする。
- 心の健康について課題の解決を目指して考え、判断できるようにする。
- 心の健康について課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけることができるようにする。

5 視点と学習の手立て

(1) 市教研体育部会の研究主題

生涯にわたって健康を増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習

(2) 研究の視点

視点4 身近な生活から健康安全についてのめあてを見つけ、解決することができるような学習の道すじを工夫する

<手立て> (本時にかかわる手立て◎)

【自分の生活と結びつけながら課題を発見したり、実践方法を考えたりさせるための工夫】

◎身近な生活からめあてを見つけ、解決していくための学習過程の意識化

知識の理解だけに留まらないように、「自分事として課題意識をもつ」「知る・考える」「活用する・自分に還元する」ということを学習過程として意識できるようにする。課題意識をもつ場面で、体験的活動を取り入れたり、知る・考える場面でDVD及び映像資料を用いたりすることで、学習過程が子どもたちに明確になるようにしていく。内容によっては単位時間を弾力的に変更し、学習活動に十分な時間が確保できるようにする。

○自分たちと関連のある資料の活用

身近な生活の中から課題を発見することができるように、本学級の実態を、自分たちを客観視し一般化していくための資料として活用する。教科書の情報(同年代の実態)と比較させることで、学習していくことが一般的なことであると同時に、自分にもかかわりのあることだと感じ取れるようにする。

【自分の考えを広げたり、深めたりするためのかかわり合いの場の設定】

◎自分の考えや思いを伝えるための工夫

不安や悩みなど、自分の心について話をしていくことに抵抗を感じる子どももいることが考えられる。そこで、互いに感じたことや思ったことを共有するため、毎時間、子どもたち同士が話し合える時間を確保する。話し合いのルールを明確にし、自分の考えを安心して話せる場を設ける。活動を通して実生活を想像させながら具体的な思いを引き出せるようにする。

話し合いは少人数のグループで行う。人数は、少なすぎてしまうと一人一人が思いを語ることへの負担が増すことが考えられるので、5～6人程度で行う。話し合いの中で“いろいろな”意見があることを感じ取れるようにする。グループの構成は、男女比や不安、悩みの有無、内向性や外向性などを踏まえた意図的なものとする。本単元では答えをひとつに絞り込んでいくことが目的ではないため、思いや考えを述べやすい人間関係のグループ作りを心がけたい。

○確かな知識を身につけさせるためのゲストティーチャーの活用

心の変化が誰にでも起こるものだということや、学習の内容を自分事として考えていけるように、養護教諭をゲストティーチャーとして招聘し、心と体のつながり、脳や神経、ストレスとの関連を学ぶ場を設定する。また、中学校のスクールカウンセラーの紹介や、実際の子どもたちの抱える不安や悩みに関する話を伺った様子を映像資料として活用する。専門的に知識をもっている方から直接話を聞くことで、確かな知識を身につけるための手立てとなると考える。不安や悩みを抱えたときに、先生をはじめとした大人に相談する手段もあるということや、養護教諭やスクールカウンセラーとかかわることで、実体験として味わわせることも期待できるだろう。

6 評価規準（おおむね満足できる状況）

	健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全への思考・判断	健康・安全への知識・理解
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ○心の健康について、教科書や資料を見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。 ○心の健康について、課題の解決に向けて意見交換をしたり、発言・発表をしたりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○心の健康について、教科書や資料を基に、課題の解決の方法を見付けたり、選んだりするなどしている。 ○心の健康について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどしている 	<ul style="list-style-type: none"> ○心は様々な経験を通して発達すること、心と体が密接な関係に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。 ○不安や悩みにはいろいろな対処法が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。

※国立教育政策研究所による評価規準の参考例は重複するため割愛しました。

7 学習指導計画（4時間扱い）

小単元	時	ねらい	学習活動
心の発達	1	<ul style="list-style-type: none"> ○心の発達に関心をもち、自分の心の発達に必要なことを考えられるようにする。 ○自分の心は、様々な生活経験を通して年齢に伴い発達することを理解できるようにする。 ○思春期になると心にどのような変化が生まれるかを実体験を元に考えられるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○心がどのように発達してきたか考え、話し合う。 ○感情、社会性、思考力において、幼いときと現在ではどのように変わったか考える。 ○変わってきた点について話し合い、自分の心は様々な生活経験を通して、年齢に伴い発達することを理解する。 ○自分の考えで行動したいと思った経験について実体験を振り返る。
心と体のつながり	2	<ul style="list-style-type: none"> ○不安なときに緊張や腹痛が起こったり、体調がよいときには気持ちが明るくなったりするなど心と体は互いに深く影響し合っていることを理解する。 ○心と体は神経を通してつながっていることを理解する。 ○不安や悩みが原因で体が病気になることがあることを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○心と体が影響しあって変化が起きるような体験をする。 ○養護教諭から話を聞き、心と体の神経を通じたつながりについて理解する。 ○過去の体験について話し合い、いらいらしたり心が不安定だったりするとどのような影響があるか考える。

不安や悩みへの対処	3	<p>○心と体が互いに影響し合っていることを踏まえ、不安や悩みへの対処の方法を考えられるようにする。</p> <p>○不安や悩みは誰もが経験することに気付けるようにする。</p> <p>○自分が抱えている不安や悩みに関する経験について考えられるようにする。</p>	<p>○やる気を出したり物事に集中したりしたいときにできる工夫について考える。</p> <p>○不安や悩みに関する実体験について想起し、その原因について考える。</p> <p>○スクールカウンセラーのインタビューを聞き、思春期との関連から不安や悩みが増えてくることを知る。</p>
	4 (本時)	<p>○不安や悩みの経験について自分の生活を振り返らせ、課題をもたせる。</p> <p>○自分に合った不安や悩みへの対処の方法を見つけるために、話し合いや友達との交流に進んで取り組む。</p> <p>○不安や悩みへの対処には、いろいろな方法があることを知り、自分に合う方法を考えることができるようにする。</p>	<p>○不安や悩みがあったとき、どのように対処するかを考える。</p> <p>○ブレインストーミングを用いて解決方法についての具体策について考える。</p> <p>○実際に悩みを抱える場面を想起し、対処の方法を試行する。</p> <p>○学習を振り返り、自分に合うような対処の方法や、友達が悩んでいたらどうするかということについて考える。</p>

8 本時の指導

(1) 目標

- 不安や悩みへのいろいろな対処方法を見つけるために、話し合いや友達との交流に進んで取り組むことができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- 不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることを知り、自分に合う方法を考えることができるようにする。 【思考・判断】
- 不安や悩みへは、自分に合ったいろいろな方法で対処できることが理解できるようにする。 【知識・理解】

(2) 展開

学習内容と活動	教師の指導・支援 (○) と評価 (◇)
<p>1 前時までの学習を振り返り、心と体は互いに影響していることを確認する。</p> <p>2 本時の学習課題をつかむ。</p>	<p>○心と体は関係していて、互いに影響し合っていること、不安や悩みが体に影響を与えることもあること、対処の必要性について確認する。</p> <p>○学級みんなが抱える悩みや不安などについての資料を提示・確認する。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">不安や悩みを抱えたときはどうしたらいいのだろうか。</div>	
<p>3 どうなると不安な気持ちがなくなるかを意識しながら、自分なりの対処方法を考え、付箋紙に書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達と思いきり鬼ごっこをする ・野球が好きなので素振りをする ・1人で読書をする 	<p>○方法は具体的かつキーワード化して書くように促し、それぞれが短時間で複数の方法を挙げられるようにする。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>①付箋紙に自分なりの対処方法を書く。</p> <p>②対処方法は1つにつき1枚の付箋に書いていく。</p> </div>

4 ブレインストーミングを用いて、不安や悩みを抱えたときの対処法を共有する。

〈予想される子どもの考え〉

- ・本の世界に入り込める感じがして嫌なことを忘れられるから1人で本を読むようにしているよ
- ・友達と遊んでいると、そんなに心配しなくてもいい気がしてくるから、友だちと遊ぶようにしている
- ・体を思いっきり動かすと気持ちがあすっきりするので運動をしている

5 ブレインストーミングをふまえて、自分なりの対処方法についてまとめる。

〈予想される子どもの考え〉

- ・嫌なことがあったときはそれを忘れたいので、友達と外で体を動かして遊ぶようにします
- ・音楽を聴きながら本を読むことでリラックスできるそうなのでやってみたいです

6 悩みを抱えた場を想起し、実際に対処の方法を実践してみる。

- ・簡単な体ほぐしの運動（円形コミュニケーション）を実践する

7 これまで学習したことを振り返り、不安や悩みへの対処についてまとめる。

- ・不安を感じたときはしっかり考えたり気分転換をしたりしてうまく対処したい。
- ・いろいろ考えすぎないようにもっと友達と体を動かしてみるとよいのだと感じた。
- ・自分の好きなシリーズの本を読み、悩みすぎないようにするという自分の解決方法は間違っていないのだと自信がもてた。

○自分にとってなぜそれが解決方法になるのか理由をそえて伝えられるように促す。

○グループに模造紙を配付し、それぞれの考えた方法を書いた付箋を貼っていき視覚的に捉えられるようにする。

○多くの意見を出す、お互いの意見について否定したり、文句を言ったりしない、遮らずに肯定的に最後まで聞くなど、ブレインストーミングをする上での話し合いのルールを確認する。

◇不安や悩みへのいろいろな対処の方法を見付けるために、話し合いや友達との交流に進んで取り組むことができる【関心・意欲・態度】

○“何のために”“何をするか”を明確に書くよう促す。

○机間指導をしながら、リラックスする方法、リフレッシュする方法、解決する方法などの多様な方法があることを子どもたちに伝える。

○教師が意図していないような方法が出ることも考えられるが、個人の意見を尊重し、考えのひとつとして許容できるように価値付けする。

◇不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることを知り、自分に合う方法を考えることができるようにする。【思考・判断】

○子どもたちの実体験の中から、悩みを抱えたり不安になったりする場面を取り上げ提示する。

○リフレッシュできたか活動後の感想を聞き、共有する。

○何を書いたらよいか迷っている子どもには、いろいろな意見が出た中で、自分でもできそうだと思う方法を書いてみるよう促す。

○数名に発表させ、本時の内容を再確認させる。

○振り返りの様子を見て、活用として、悩んでいる友達がいたらどうするかを問いかけ、教師と簡単なロールプレイをし、理解の深化を計る。

◇不安や悩みは、自分に合ったいろいろな方法で対処できることを言ったり、書いたりしている。【知識・理解】

まとめ 不安や悩みは誰もが抱えるものであり、それを解消するには様々な方法がある。自分に合った方法で解決していくことが大切である。

『心の健康』 ～不安や悩みを抱えたとき～

氏
名

○どうすることで不安な気持ちがなくなるのか、自分なりの対処方法を考えてみよう。



○ブレインストーミングをして、不安や悩みを抱えたときにどのように対処していきたいか書こう。

○学習のまとめ

わかったことや学習を通して感じたこと、これからの生活で考えていきたいことを書こう。