

平成18年度

県立体育センター研究報告書

「保健学習の指導上の課題に関する研究」

～小・中・高等学校の9年間を見通した指導を目指して～

(2年継続研究の2年次)

神奈川県立体育センター

指導研究部 研修指導室

目 次

テーマ設定の理由	1
目 的	1
内容及び方法	1
理論の研究	5
学習内容の系統的整理と授業実践	18
研究のまとめ	76
おわりに	77

「保健学習の指導上の課題に関する研究」報告書
～小・中・高等学校の9年間を見通した指導を目指して～
(2年継続研究の2年次)
県立体育センター研修指導室

1年次 久保寺 忠夫 白井 功 落合 浩一 林 ますみ 小野澤 克己 大越 正大
2年次 林 ますみ 小野澤 克己 野間 基子 江守 哲也 大越 正大 松野 明

【テーマ設定の理由】

現在、学校教育における保健学習は、小学校3年生から高校2年生までの9年間行われており、各校種・各学年の授業において、9年間の見通しを持って指導を展開することが求められている。学習指導要領には、子どもたちの発育・発達に応じた具体的な内容が記され、9年間の系統的学習が進められるように構成されている。しかしながら、校種間の交流や情報交換が十分とはいえない状況がみられることから、9年間の見通しを持った指導の展開が難しく、内容が重複したり継続していなかったりという現状も見られる。

そこで、9年間を見通した学習内容を系統的に示し、学習指導上の課題に対する改善策等を提案することによって、効果的に保健学習を行うための参考になるのではないかと考え、指導の改善を目的とし、本テーマを設定した。

【目的】

小・中・高等学校教員の協力を得て、保健学習の実態について調査し、各校種における学習指導上の課題を小单元ごとに明らかにし、それらの課題に対する改善の方法を示すとともに、小・中・高等学校の保健学習の内容を系統的に示し、継続的・効果的に行えるようにするための保健学習指導資料の作成に資する。

【内容及び方法】

1 研究期間

平成17年4月1日～平成19年3月31日(2年間)

2 研究の方法

(1)平成17年度

- ア 求められている保健学習の指導について資料収集及び文献研究を行う。
- イ 9年間を見通した保健学習の内容の系統について整理する。
- ウ 指導上の問題点等に関する実態調査を行う。
- エ アンケートの結果から、各校種、各小单元の課題を整理する。

(2)平成18年度

- ア 求められている保健学習の指導について資料収集及び文献研究を行う。(継続)
- イ 学習内容の系統について見直しをする。
- ウ「研究協力委員会」を設置し、次の事項を行う。
 - (ア) 課題に対応した小・中・高等学校の学習指導例の作成
 - (イ) 授業実践
 - (ウ) まとめ
- エ 研究報告書及び保健学習指導資料(ハンドブック)の作成をする。

3 研究の手順

(1) 平成17年度

ア 保健学習に関する資料収集及び文献研究(18年度まで継続)

(ア) 今求められる健康教育

(イ) 健康教育の充実に向けた保健学習の役割

(ウ) 「保健」(保健領域・保健分野・科目保健)の学習内容とその関連について

(エ) 「保健」(保健領域・保健分野・科目保健)と他教科・科目、総合的な学習の時間との関連

(オ) 保健学習における指導の工夫

(カ) 小・中・高等学校の年間指導計画(例)

(キ) 保健学習の指導と評価の計画

イ アンケートによる実態調査

(ア) 調査対象

7教育事務所・2中核市管内小学校25校、中学校25校及び県立高等学校30校

(抽出校は平成17年度保健学習研修会参加者名簿を利用)

上記学校において、平成15年度以降これまでに保健学習を指導したことのあ
るすべての教員

(イ) 調査期間 平成18年2月8日～3月末日

(ウ) 調査方法 質問紙法による郵送及び通送調査

(エ) 調査内容

a 指導時数

b 指導の方法

c 指導効果

d 指導上の問題点

e その他

(オ) 分析の手順

a 指導の実態について集計

b 上記を平均化し、小单元ごとに比較して傾向について検討

(a) 指導時数、指導の方法、指導効果、指導上の問題点の分析

(b) 系統性ある(小・中・高)小单元における課題の検討(自由記述の内容)

(2) 平成18年度

ア 学習内容の系統図の作成

イ 指導上の課題に対応した学習指導の工夫の作成

ウ 研究協力員(授業実践者)会の発足

(ア) 授業実践者

座間市立中原小学校	泉田 裕	教諭
鎌倉市立御成中学校	小日山 明	教諭
県立藤沢高等学校	都丸 利幸	教諭

(イ) 研究協力員の役割

a 課題に対応した授業の計画づくり

b 授業実践

c 授業実践のまとめ

(ウ) 研究協力委員会の日程と内容

a 日時及び会場

- 第1回 平成18年 6月15日(木) 会場 県立体育センター
 第2回 平成18年 8月 1日(水) 会場 県立体育センター(保健学習研修会の聴講)
 第3回 平成18年11月 会場 調査研究員勤務校(授業実践日)

b 内容

- 第1回 ・事業の説明
 ・研究課題と単元・小单元について
 ・授業実践とその準備について
 ・校種ブロックごとに研究協議
 第2回 ・保健学習研修会の聴講
 ・校種ブロックごとの研究協議
 第3回 ・授業実践
 ・授業実践後のまとめ

エ 研究協力員による授業実践

(ア) 授業実践の内容

昨年度行った、保健学習の指導上の課題に関するアンケート調査の結果、「心の健康」に関する単元において、小・中・高等学校とも問題点を感じる教員が多かったことから、次の内容を題材として授業実践を行う。

校種	学年	内容のまとめ	単元	小单元
小学校	5年生	(2)心の健康	ア 心の発達 イ 心と体の密接な関係 ウ 不安や悩みへの対処	
中学校	1年生	(1)心身の機能の発達と心の健康		
			エ 欲求やストレスへの対処と心の健康	(ア)欲求やストレスへの対処 (イ)心身の調和と心の健康
高等学校	限定なし	(1)現代社会と健康	ウ 精神の健康	(ア)欲求と適応機制 (イ)心身の相関 (ウ)ストレスへの対処 (エ)自己実現

(イ) 授業実践日程

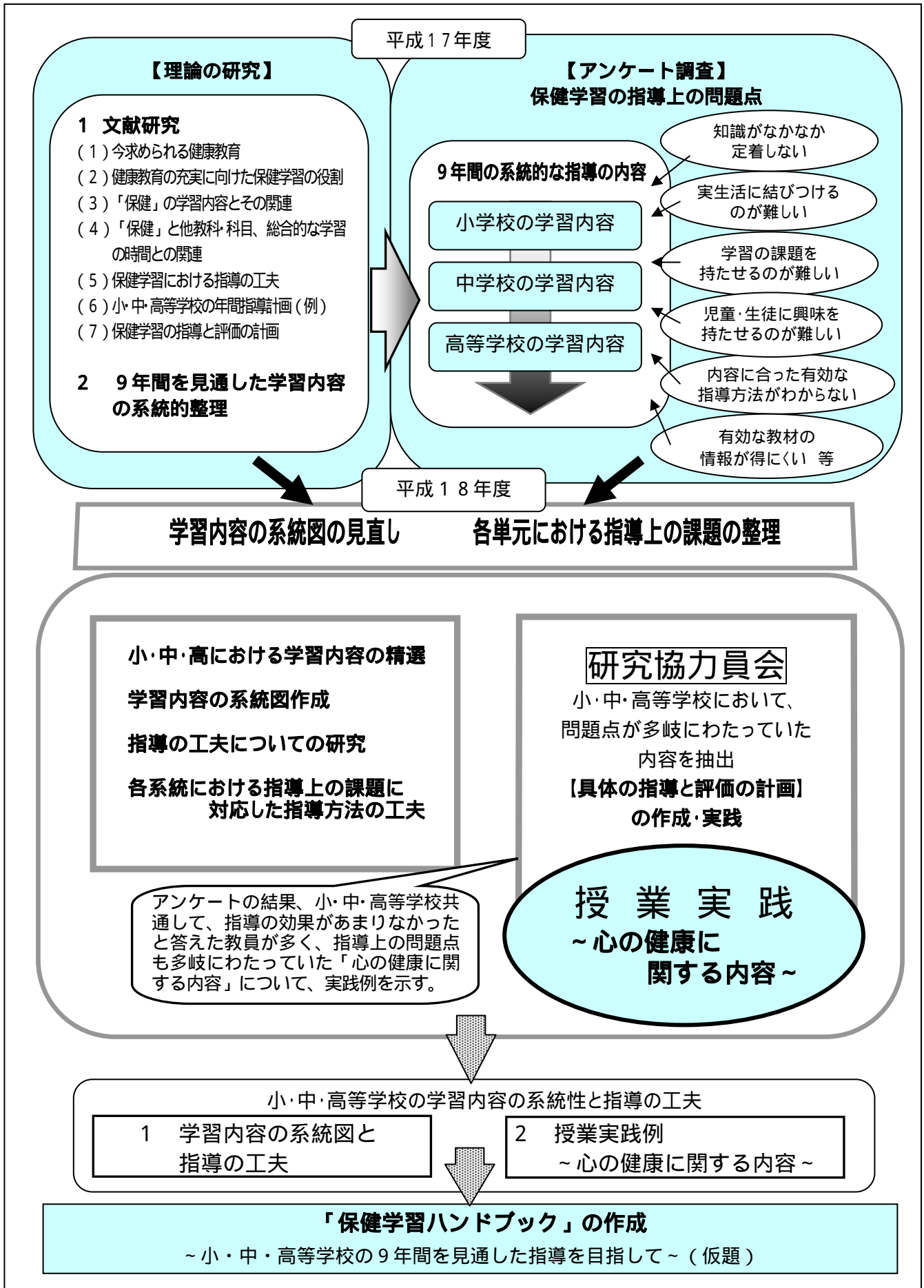
	小学校	中学校	高等学校
第1回	11月 8日(木)	11月 6日(月)	11月 1日(水)
第2回	11月13日(月)	11月 9日(木)	11月 8日(水)
第3回	11月17日(金)	11月10日(金)	11月15日(水)
第4回		11月13日(月)	11月22日(水)

授業実践後の研究協議をもって、第3回研究協力委員会とする。

オ 指導資料ハンドブックの作成(3月下旬 指導資料印刷製本)

平成19年度4月6日教育事務所、2中核市管内全公立小中学校及び全県立高等学校に配付

研究の構想（指導資料の作成）



【理論の研究】

1 今求められる健康教育

近年、経済や科学技術等の発展に伴う社会の変化から、健康をめぐる様々な問題が指摘されている。これらの変化は今後も基本的には変わらないことが予想されることから、国民一人ひとりが、心身の健康問題を意識し、生涯にわたって主体的に心身の健康の保持増進を図っていくことが必要である。心身の健康の保持増進を図るために、次のことが求められている。

運動・栄養及び休養を柱とする調和のとれた生活習慣の確立 健康の価値を自らのこととして認識し、自分自身を大切にす態度の確立 ストレスが生じた場合の対処法などの生活技術の習得 健康問題を意識し、日常の行動に知識を生かして健康問題に対処できる能力や態度 (健康の保持増進のために必要なことを実行し、よくないことをやめるという行動 変容を実践できる能力を身に付ける)
--

こうした心身の健康の保持増進を図る上で、健康問題によりよく対処できる能力・態度を身に付け、人間として成長・発達していくためには、人間の持つ潜在的な可能性に働き掛け、より高い価値を備えた人間形成を目指した健康教育・学習が不可欠となる。

このような健康教育・学習により、生涯にわたる心身の健康の保持増進に必要な知識、能力、態度及び習慣を身に付けることを通じ、たくましく生きる意志と意欲、価値観を形成するなど、[生きる力]を育むとともに、生涯にわたって、活力ある健康的なライフスタイルを築いていくことができると考えられる。¹⁾

2 健康教育の充実に向けた保健学習の役割

学習指導要領総則の「体育・健康に関する指導」では、「生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送る基礎を培う」と示されている。特に、体づくり及び心身の健康に関する指導は、体育科・保健体育科はもとより、教育活動全体で行われることや、家庭や地域社会との連携を図って行われること、日常生活での実践を通して行われることが示されている。²⁾

また、体育科・保健体育科の目標では、調和のとれた人格形成を目指し、教科特性から、「心と体を一体としてとらえ、明るく豊かで活力のある生活を営む態度の育成」を図ることが求められている。

そのため保健学習では、「生涯にわたる健康の保持増進のための基礎づくり」として、健康・安全に関する理解を図りながら健康課題の解決方法を学び、適切な意志決定や行動選択ができる健康の保持増進のための実践力を育成していくことが目指している。³⁾

これらの内容から、保健学習の役割として、心身の健康の保持増進に関する指導において、「核」あるいは「基礎・基本」として、学校における健康教育の要をなすものと考えられる。⁴⁾

3 保健学習の基本的な考え方

「保健」については、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(実践力)の基礎を培うため、健康の大切さを認識し、健康的なライフスタイルを確立する観点にたつて内容の改善が図られた。これは、保健体育審議会答申で提唱されたヘルスプロモーションの考え方を生かした「健康の増進のための実践力の育成」及び「心身の健康に関する現代的な課題への対応」を受けたものである。³⁾

保健学習の基本的な考え方として、具体的な学習教材を通して学習することによって、病気の予防や生活習慣の改善等につながる思考・判断や知識・理解、また結果として関心・意欲・態度といった学力の向上を図り、適切な意志決定や行動選択につながる実践力を育成していくことが求められている。⁴⁾

4 「保健」(保健領域・保健分野・科目保健)の9年間の学習内容²⁾

小学校

【第3学年】

(1) 「毎日の生活と健康」

- ア 1日の生活の仕方
(食事・運動・休養・睡眠など)
- イ 身のまわりの清潔や生活環境
(手足の清潔・明るさ・換気・学校で行われる保健活動など)

【第4学年】

(2) 「育ちゆく体とわたし」

- ア 体の発育・発達と食事、運動などの大切さ
- イ 思春期の体の変化
(体つきの変化・初経・精通・変声・発毛・異性への関心など)

【第5学年】

(1) 「けがの防止」

- ア 交通事故や学校生活の事故などの原因とその防止
- イ けがの手当
(すり傷・鼻出血・やけど・打撲などの手当)

(2) 「心の健康」

- ア 心の発達
- イ 心と体の密接な関係
- ウ 不安や悩みへの対処

【第6学年】

(3) 「病気の予防」

- ア 病気の起こり方
(病原体・体の抵抗力・生活行動・環境とのかかわりあい)
- イ 病原体がもとになって起こる病気の予防
- ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防
(喫煙・飲酒・薬物乱用の内容も含む)

中学校

【第1学年】

(1) 「心身の機能の発達と心の健康」

- ア 身体機能の発達
- イ 生殖にかかわる機能の成熟
- ウ 精神機能の発達と自己形成
(ア)知的機能、情意機能、社会性の発達
(イ)自己形成
- エ 欲求やストレスへの対処と心の健康
(ア)欲求やストレスへの対処
(イ)心身の調和と心の健康

【第2学年】

(2) 「健康と環境」

- ア 身体的环境に対する適応能力・至適範囲
(ア)気温の変化と適応能力
(イ)温度、湿度、明るさと至適範囲
- イ 空気や飲料水の衛生的管理
(ア)空気の衛生的管理
(イ)飲料水の衛生的管理
- ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理

(3) 「傷害の防止」

- ア 自然災害や交通事故などによる傷害の防止
(ア)傷害の発生要因とその防止
(イ)交通事故による傷害の防止
(ウ)自然災害による傷害の防止
- イ 応急手当
(ア)応急手当の意義
(イ)応急手当の方法
(包帯法・止血法・人工呼吸法など)

【第3学年】

(4) 「健康な生活と疾病の予防」

- ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因
(ア)健康の成り立ち
(イ)主体と環境要因
- イ 生活行動・生活習慣と健康
(ア)食生活と健康
(イ)運動と健康
(ウ)休養及び睡眠と健康
(エ)調和のとれた生活と生活習慣病
- ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
(ア)喫煙と健康
(イ)飲酒と健康
(ウ)薬物乱用と健康
- エ 感染症の予防
(ア)感染症の原因とその予防
(イ)エイズ及び性感染症の予防
- オ 個人の健康と集団の健康

高等学校

(1) 「現代社会と健康」

- ア 健康の考え方
(ア)国民の健康水準と疾病構造の変化
(イ)健康の考え方と成り立ち
(ウ)健康にかかわる意思決定と行動選択
(エ)様々な健康活動や対策
- イ 健康の保持増進と疾病の予防
(ア)生活習慣病と日常の生活行動
(イ)喫煙、飲酒と健康
(ウ)医薬品の正しい使用、薬物乱用と健康
(エ)感染症とその予防
- ウ 精神の健康
(ア)欲求と適応機制
(イ)心身の相関
(ウ)ストレスへの対処
(エ)自己実現
- エ 交通安全
(ア)交通事故の現状
(イ)交通社会に必要な資質と責任
(ウ)安全な交通社会づくり
- オ 応急手当
(ア)応急手当の意義
(イ)日常的な応急手当
(ウ)心肺蘇生法

(2) 生涯を通じる健康

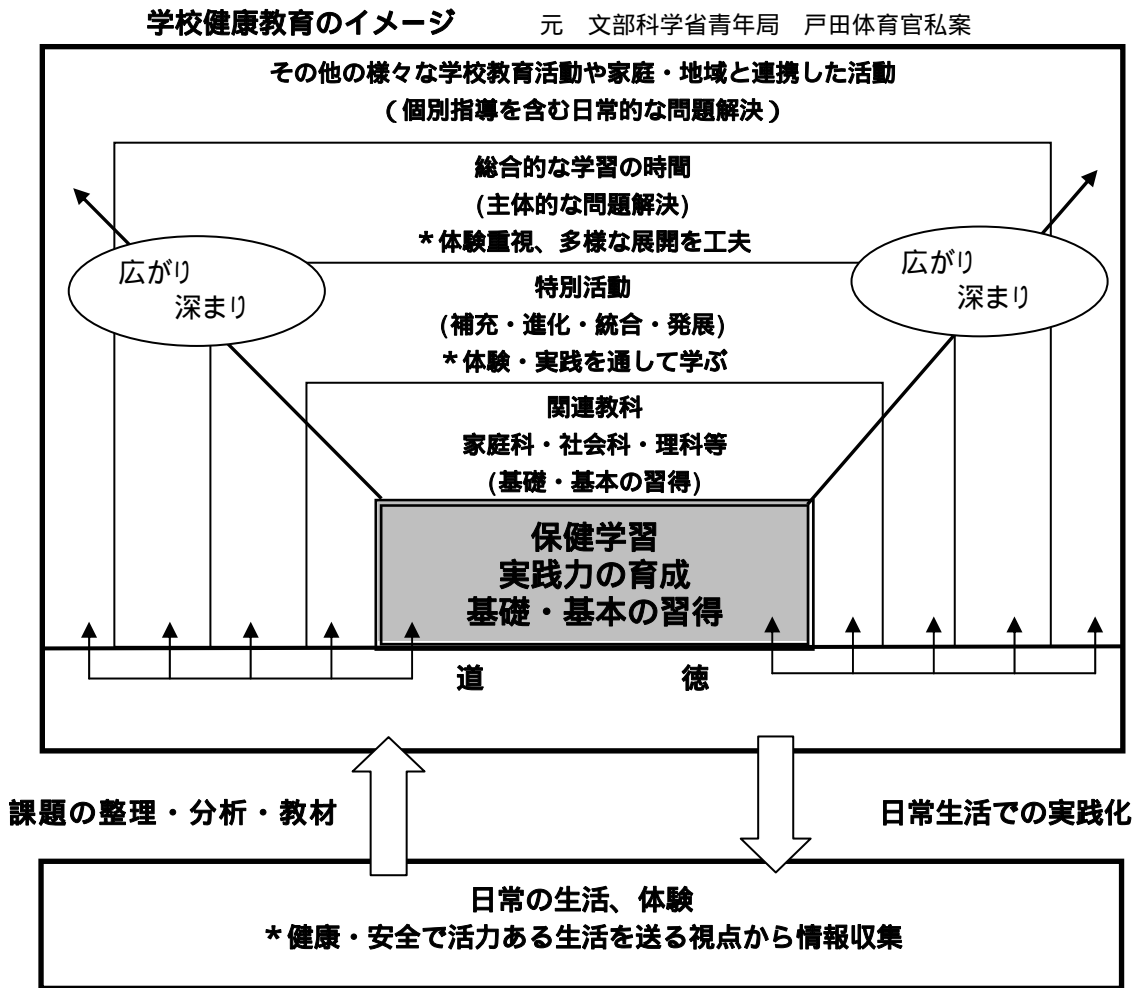
- ア 生涯の各段階における健康
(ア)思春期と健康
(イ)結婚生活と健康
(ウ)加齢と健康
- イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関の活用
(ア)我が国の保健・医療制度
(イ)地域の保健・医療機関の活用

(3) 社会生活と健康

- ア 環境と健康
(ア)環境の汚染と健康
(イ)環境と健康の対策
- イ 環境と食品の保健
(ア)環境保健にかかわる活動
(イ)食品保健にかかわる活動
(ウ)健康の保持増進のための環境と食品の保健
- ウ 労働と健康
(ア)職業病や労働災害と健康
(イ)働く人の健康の保持増進

5 「保健」（保健領域・保健分野・科目保健）と他教科・科目、総合的な学習の時間との関連（例）

学習指導要領総則には「学校における体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、体力の向上及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科（中学校は「保健体育」、高等学校は「体育」及び「保健」）の時間はもとより、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする」と書かれている。そのため、保健学習を効果的に指導していくためには、「保健は保健」「他教科は他教科」とするのではなく互いに関連付けながら行う必要がある。



上図は、保健学習が学校健康教育の中核であり、その他の各活動により実践化をするといった、学校健康教育のイメージを示した図である。高等学校においては、「道徳」の時間は設定されていないが、その他においてはほぼ同じイメージでとらえることができる。

次の表は、その保健学習の内容と他教科・他科目や道徳などとの関連を示したものである。

小学校における保健学習と他教科、道徳・特別活動・総合的な学習の時間などとの関連(例)

学年	保健学習の単元名	他教科	道徳	特別活動・総合的な学習の時間など
3	「毎日の生活と健康」	生活：内容（１） 内容（２）	1 (1)自分でできることは自分でやり、節度ある生活をする 2 (4)生活を支えている人々や高齢者に、尊敬と感謝の気持ちを持って接する	学級活動：(2)日常生活や学習への適応及び健康や安全に関すること 総合：健康に関する学習活動
4	「育ちゆく体とわたし」	理科：人の発生と成長（５年生） 生活：内容（８）	2 (2)相手のことを思いやり親切にする 3 (2)生命の尊さを感じ取り、生命あるものを大切に	学級活動：(2)日常生活や学習への適応及び健康や安全に関すること 総合：健康に関する学習活動
5	「けがの防止」	社会：人々の安全を守る工夫(4年生)	1 (1)生活を振り返り、節度を守り、節制に心がける	学校行事：交通安全教室 学級活動：(2)日常生活や学習への適応及び健康や安全に関すること
	「心の健康」	体育：体ほぐしの運動	2 (2)だれに対しても思いやりの心を持ち、相手の立場に立って親切にする 2 (3)互いに信頼し、学び合って友情を深め、男女仲よく協力し助け合う	学級活動：(1)学級や学校の生活の充実と向上に関すること (2)日常生活や学習への適応及び健康や安全に関すること
6	「病気の予防」	家庭：（１）家庭生活に関心を持って、家庭の仕事や家族との触れ合いができるようにする （４）日常の食事に関心を持って、調和のよい食事のとり方が分かるようにする。	1 (1)生活を振り返り、節度を守り、節制に心がける 3 (2)生命がかげがえのないものであることを知り自他の生命を尊重する 4 (3)だれに対しても差別をすることや偏見をもつことなく公正、公平にし、正義の実現に努める	学級活動：(2)日常生活や学習への適応及び健康や安全に関すること（薬物乱用防止教室や外部講師の招聘など）

中学校における保健学習と他教科、道徳・特別活動・総合的な学習の時間などとの関連(例)

学年	保健学習の単元名	他教科	道徳	特別活動・総合的な学習の時間など
1	「心身の機能の発達と心の健康」	体育：体ほぐしの運動 家庭：A(1)中学生の栄養と食事 A(2)食品の選択と日常食の調理の基礎	1(1)望ましい生活習慣を身に付け、心身の健康の増進を図り、節度を守り節制に心掛け調和のある生活をする 2(4)男女は、互いに異性についての正しい理解を深め、相手の人格を尊重する	学級活動：2)個人及び社会の一員としての在り方、健康や安全に関すること
2	「健康と環境」	家庭：A(4)室内環境の整備と住まい方について B(4)家庭生活と消費について	3(1)自然を愛護し、美しいものに感動する豊かな心を持ち、人間の力を超えたものに対する畏敬の念を深める	総合：環境に関する学習活動
	「傷害の防止」		1(1)望ましい生活習慣を身に付け、心身の健康の増進を図り、節度を守り節制に心掛け調和のある生活をする 4(2)法やきまりの意義を理解し、遵守するとともに、自他の権利を重んじ義務を確実に果たして、社会の秩序と規律を高めるように努める	学級活動：(2)個人及び社会の一員としての在り方、健康や安全に関すること (人工呼吸の実習・外部講師の招聘など)
3	「健康な生活と疾病の予防」	社会(公民的分野)： (3)ア人間の尊重と日本国憲法の基本的原則 体育：体づくり運動 体ほぐし・体力の意義と運動の効果(体育に関する知識) 家庭：A(1)中学生の栄養と食事 A(2)食品の選択と日常食の調理の基礎	1(1)望ましい生活習慣を身に付け、心身の健康の増進を図り、節度を守り節制に心掛け調和のある生活をする 4(2)法やきまりの意義を理解し、遵守するとともに、自他の権利を重んじ義務を確実に果たして、社会の秩序と規律を高めるように努める	総合：環境に関する学習活動 学級活動：(2)個人及び社会の一員としての在り方、健康や安全に関すること (薬物乱用防止教室や外部講師の招聘など)

高等学校における保健学習と他教科、特別活動・総合的な学習の時間などとの関連(例)

保健学習の単元名	他教科	特別活動・総合的な学習の時間など
「現代社会と健康」	倫理：(1)ア 青年期の課題と自己形成 家庭基礎：(2)ア 食生活の管理と健康	ホームルーム活動： (2)イ 心身の健康と健全な生活態度や習慣の確立、生命の尊重と安全な生活態度や習慣の確立など (薬物乱用防止教室や外部講師の招聘など) 学校行事：交通安全指導(YRS など)
「生涯を通じる健康」	現代社会：(1)現代に生きる私たちの課題 倫理： (1)ア 青年期の課題と自己形成 家庭総合：(1)人の一生と家族・家庭 (3)高齢者の生活と福祉	総合：福祉に関する学習活動 ホームルーム活動： (2)イ 心身の健康と健全な生活態度や習慣の確立、生命の尊重と安全な生活態度や習慣の確立など
「社会生活と健康」	現代社会：(1)現代に生きる私たちの課題 政治・経済：(3)現代社会の諸課題 生活技術：(4)ウ 食生活の管理 家庭基礎：(3)イ 消費行動と環境	総合：環境に関する学習活動 ホームルーム活動： (3)学業生活の充実、将来の生き方と進路の適切な選択決定に関すること

6 保健学習における指導の工夫

保健学習を効果的に進めていくために、次の点に配慮した指導計画を作成する必要がある。⁵⁾

主体的に学習する過程の重視	児童生徒が受け身となって学習するのではなく、課題意識を持ち、教師の支援のもとに主体的に学力を付け、その学力をもとに新たな課題や意欲を持って学習する過程を重視する。
心と体を一体としてとらえた学習指導	心身の調和のとれた発育・発達を目指し、心と体を一体としてとらえた学習指導に務める。 特に、体ほぐしの運動など、健康・安全と運動との関わりについて、実習など体験的な活動をとおして理解を深められるよう、保健と体育の関連を重視した指導を行う。
個に応じた指導の工夫	事前の児童生徒の実態調査や観察及び指導の過程での変化の様子などを把握し、児童生徒一人ひとりの知識、経験、学力能力や意欲、興味・関心など個に応じた指導を工夫し、一人ひとりの良さが生かされるよう支援を行う。

<p>児童生徒の興味・関心、学習意欲を喚起する工夫</p>	<p>家庭科や理科、学級活動等での学習の経験や身近な生活での健康に関する興味・関心などを生かした教材を選択する。また、指導の過程において児童生徒の学習状況に応じて情報を提供したり、疑問や矛盾を提示してさらに深い興味・関心を引き出したりするなどの工夫も重要である。</p> <p>また、教科書、教材の他に、視聴覚機器や資料、コンピューターや情報ネットワーク等の活用を工夫することも効果的である。</p>
<p>主体的に学び、深い理解に導くための指導方法の工夫</p>	<p>じっくりと考え、進んで試みるなど主体的に活動する機会や場면을数多く取り入れるようにする。児童生徒が主体的に学習するためには、課題を見付けたり、課題の解決に向けて方法を考えたりするための機会や場면을十分に確保することが重要である。そのためには、教材の精選と重点化を進め、単元に教材を盛り込み過ぎないように配慮し、時間に余裕を持たせたり、実験や実習、観察や見学調査など学習の形態を工夫したりする必要がある。その際、実験・実習と学習のねらいの関連では、逸脱や書籍の丸写しというような学習形態を取らないよう配慮することが大切である。</p>
<p>参加型の学習を取り入れる 1</p>	<p>前述の、児童生徒により主体的な学習に導くための手法として、参加型の学習が考えられる。</p>
<p>自己評価の推進</p>	<p>保健領域・保健分野・科目「保健」のねらいである思考力や判断力を育て、適切な意志決定や行動選択ができるようにするために重視することは、自己評価できる力を育てることであり、学習カードの活用等を工夫して、教師による評価のみでなく、児童生徒の自己評価等を取り入れた学習を展開する。</p>
<p>単元のまとまりを重視した指導</p>	<p>児童生徒の興味・関心や意欲を持続し、効果的な学習が推進できるように、適切な時期にまとまった指導を行うよう指導計画を立てる。</p>
<p>専門性を有する教職員の参加・協力の推進 2</p>	<p>健康や栄養等に関する指導の充実を図るため、養護教諭や学校栄養職員（栄養教諭）などの専門性を有する教職員の参加・協力を推進する。</p>
<p>体育・保健体育以外での体育・健康に関する指導との関連の重視</p>	<p>特別活動の学級活動では健康・安全、学校給食と望ましい食習慣の形成に関する指導、さらに学校行事、総合的な学習の時間などと関連を図った指導を行う。</p>

1 参加型の学習について

参加型の学習についてはさまざまであるが、保健学習で参加型の学習を取り入れる目的は、知識の定着、実践的な理解を促すことにある。

2 専門性を有する教職員の参加・協力の推進について

上記の表では、「専門性を有する教職員」となっているが、「専門性を有する」地域の方々（消防士、警察官、看護師等）や保護者等をゲストティーチャー、アドバイザーという形で参加・協力を推進することも効果的な取り組みとなる。

参加型の学習に用いられる手法について⁶⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾

	方法	期待される効果	効果が出にくい場合	実施の際の注意点	活用の例
ブレイン ストーミング	・グループ内であるテーマについてさまざまな、アイデアや意見を出すための活動。カードを使う場合もある。	・グループ内での活発な意見交換へのきっかけになり、課題発見・解決能力、思考力、表現力の形成に役立つ。	・メンバーの数や構成、テーマの設定によって、意見やアイデアが出ずに活動が停滞する。	・メンバーは5～8名程度にする。 ・批判、コメントはしない。 ・質を問わずに多くのアイデアを出す。	・飲酒、喫煙のきっかけとなるもの。 ・ストレスの原因 等
ディスカッション	・あらゆるテーマについて自由に意見を述べる活動	・様々な観点から考えることができ、思考力の向上が図れる。	・意見を述べない、述べるできない生徒がでる。	・生徒それぞれが、自分の意見を持ち述べるができるような支援が必要である。	・健康に対する価値観を高める。 ・医療機関へのかかり方 等
ディベート	・あるテーマについて、肯定側と否定側の二つのチームが議論を行い、その結果を審判が判定する活動	・自己教育力の向上、思考力、判断力などの形成 活発な意見交換 ・課題解決や意志決定に役立つ。	・内容や形式によって、効果が現れない場合もある。	・生徒にふさわしい内容、形式を考える。(3人、5人などで行うことも可)	・違法廃棄に関する厳罰適用の可否。 ・タバコやアルコールの自動販売機撤去の可否 等
ロールプレイング	・ある役割に必要な能力や技術を習得したり、それについて理解するための活動	・現実的な問題への対処能力の形成に役立つ。 ・シナリオづくりや役割演技を通じて、スキル習得に対する関心、意欲が高まる。 ・課題解決や意志決定に役立つ。	・生徒の知識不足や自己教育力が不足している場合は、単なる劇になる可能性がある。	・ロールプレイングの動機付け、リアルさの追求、思考活動の活性化などを十分に検討する。	・タバコの誘いの断り方 ・救急車の呼び方 等
事例研究(ケース スタディ)	・日常起こりやすい状況を取り上げ、状況に関する心理状態や対処法等を検討するための活動	・現実的な問題に関する思考力や対処能力の育成に役立つ。 ・行動選択、意志決定に役立つ。	・ただの感想になってしまいがちになる。	・自分のこととして、冷静に考えさせる。	・タバコ等を誘われる状況での対処 ・異性の尊重 ・交通事故事例 等
連鎖図	・あるテーマについて、連想される事柄を枝葉のように書き連ねていく活動	・課題の把握や情報の整理から行動の優先順位や計画をイメージするなど、思考力を形成する。	・正当性を求めてしまうと、活動が休止してしまう。	・自分のイメージを広げること意識させる。 ・数人で行わせるようにする。	・交通問題 ・環境問題 ・心の健康 等
ランキング	・ある課題について用意された選択肢を順に並べながら、意見交換をしたり、他の参加者と比べながら議論したりする活動	・気づきや思考力の形成 ・課題学習での課題発見、解決への糸口を見付ける。 ・他人の意見に耳をかたむけ、認める。	・グループでランキングを決める際に多数決でランキングをしてしまう。 ・ランキングに正答を求めてしまう。	・グループの意見を調整することを意識させ、グループとしての理由付けをする。 ・正解がないことを伝える。 ・キーワード等の工夫をする。	・問題行動等への誘惑にのらないためには ・健康の要素 等
分類 (ピーニング)	・ある問題に対し、プラス要因・マイナス要因に分けて、グループで図を作る活動	・グループの目標や考えを共有できる。 ・イメージや活動についての話し合いを活発にする。 ・活動に対するモチベーションを高める。	・プラス要因、マイナス要因の区別が付かない場合がある。	・プラス要因、マイナス要因がしやすい問題を設定する。 ・イメージのわかりやすい下図(人型、ハート型)を考える。	・健康の要素 ・環境づくりの要素 ・ストレスの要素 等

カード操作による 発想	・テーマについて書き出したカードをグループ化し、図解を作成する中で、合意形成を行う活動	・思考力、判断力、表現力の育成に役立つ。 ・新しい知識を作り出すことが可能となる。 ・グループで行うことで、グループ内の合意形成がなされる。 ・課題の追求をする。	・カードの解釈や配置の仕方などが多岐にわたるため、活動に時間がかかる。	・直感を大切にす。 ・それぞれの段階である程度の制限時間を設ける。(活動の状況によって対応が必要)	・自らを取り巻く健康課題 ・環境問題 等
広告分析	・日頃、目にしてる広告について、どのように感じているかを話し合いながら、広告が作られた目的を分析する活動	・メディアからインプットされる情報に対して、多角的な見方ができるようになる。 ・批判的思考を高めることで創造的思考が刺激される。 ・現状分析、課題の追求をする。	・情報について批判することで終始してしまいがちである。	・販売側、消費者側の両方の側面から、思考することを意識させる。 ・メディアリテラシーのあり方について理解を促す。	・飲酒、喫煙、食品、環境問題 等
ポスターセッション	・黒板、壁などに、図表やキーワードを書いた紙を並べて張り出し、説明をしながら、相手の意見等を聞く活動	・気楽に質問がしやすく、議論を発展させやすい。 ・思考力、表現力の育成を図る。 ・調べ学習のまとめ、整理する。	・いくつかの場所で展開されるため、観客が片寄ってしまう場合がある。	・本来の趣旨とは、変わってしまうが、できるだけ偏りのできないようにあらかじめ行く場所を振り分けておく。	・環境問題 ・健康問題 等
パネルディスカッション	・パネラー数人と司会者をおき、あるテーマについてディスカッションを行う。また、そのディスカッションを観て、質問等をする活動	・司会者、パネラー、観客と様々な役割を置くことによって、多面的な考え方ができる。 ・課題の解決、新たな課題の発見する。	・司会者、パネラーについては、ある程度の知識や経験が必要となり、観客側は、ただ観察するに終始してしまう場合がある。	・実施の前に、様々な方法で、経験を積ませておくことやあらかじめ、自分の考えを持って観客となるようにする。	・医療問題 ・交通問題 ・環境問題 等
実習実験	・ある場面を設定して体験的な学習を行う活動	・正しい方法を学んだり、実際の場面で実践できる能力と自信を身に付けたりすることができ、保健学習への関心・意欲・思考・判断力が高まる。	・行って終わりという状況になりやすい。技能の習得という観点に陥りやすい。	・得た結果や過程を健康行動につなげるという意識を持つことが必要である。	・アルコールパッチテスト ・ストレス対処法 ・応急手当 ・心肺蘇生法 等

視聴覚教材の利用、ゲストティーチャーについて

	方法	期待される効果	効果が出にくい場合	実施の際の注意点	活用の例
視聴覚教材の利用	・生徒の視覚に様々な問題の実態を訴える方法	・生徒に強いインパクトを与えることができ、知識の整理ができ理解が深まる。 ・問題提起ができる。	・ただ見せるだけではその場かぎりのものになってしまうことがある。	・指導内容にふさわしい教材を選択し、機会をとらえて活用すること。 ・教材を活用した後は、まとめや知識の整理を行う。	・飲酒、喫煙、薬物乱用の実態、内容 ・交通事故 等
ゲストティーチャー(スピンナー)・ゲストティーチャー(スピンナー)・ティームティーチャー(スピンナー)	・それぞれの領域の専門家などから、その分野についての実践例や専門的な話を聞く活動	・保健の学習内容は多岐にわたっており、日々新しい事実が生まれたり、考え、捉え方の変化に対応することができ、健康リテラシー能力を育成する。	・すべて講師まかせになり、本来の学習の目的に外れてしまったり、学習活動に生かしたりすることができない。	・あくまでも、授業の主体が教師であること、そこから何を生徒に学ばせるのかを明確にし、ゲストティーチャーと十分に学習内容に関して打ち合わせをすることが必要である。	・養護教諭、医師、看護師、消防士などから現場の状況を聞く 等

7 「保健」(保健領域・保健分野・科目保健)の年間指導計画

(1) 年間指導計画作成上の留意点

- ・ 体育領域(分野・科目)と保健領域との密接な関連を持たせて指導するように配慮する必要があること。(水泳と応急手当、体ほぐしの運動と心の健康)
- ・ 小・中学校は効果的な学習が行われるよう適切な時期に、ある程度まとまった時間を配当すること。
- ・ 積極的に実験や実習などを取り入れたり、課題を解決したりしていくような学習を行うなどの指導方法の工夫を行うこと。²⁾

【小学校】

第3学年及び第4学年「毎日の生活と健康」「育ちゆく体とわたし」 8時間程度

第5学年及び第6学年「けがの防止」「心の健康」「病気の予防」 16時間程度

【中学校】

保健分野の授業時数は3学年間で48単位時間程度を配当する。

【高等学校】

保健は、原則として入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修させるものとする。

(2) 小・中・高等学校の年間指導計画(例)

ア 小学校年間指導計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
学校行事	健康診断		遠足		夏休み		運動会	社会見学		冬休み		6年生を送る会
第3学年												
第4学年												
第5学年												
第6学年												

「毎日の生活と健康」4時間扱い
第1～2時 1日の生活の仕方
第3～4時 身の回りの清潔や体の清潔

「育ちゆく体とわたし」2時間扱い
第1～2時 体の発育・発達と食事、運動などの大切さ

「育ちゆく体とわたし」2時間扱い
第1～2時 思春期の体の変化

「けがの防止」4時間扱い
第1～3時 交通事故や学校生活の事故などの原因とその予防
第4時 けがの手当

「心の健康」4時間扱い
第1～2時 心の発達
第3時 心と体の密接な関係
第4時 不安や悩みへの対処

「病気の予防」5時間扱い
第1～2時 病気の起こり方
第3～5時 病原体がもとになって起こる病気の予防

「病気の予防」3時間扱い
第1～3時 生活行動がかかわって起こる病気の予防

イ 中学校年間指導計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
学校行事	健康診断	体育大会	修学旅行	試験	夏休み		文化的行事・合唱		試験	冬休み		試験
授業時間数	前期 18 週 1・2 年週 3 時間、3 年週 2 時間						後期 17 週 1・2 年週 2 時間、3 年週 3 時間					
第 1 学年	体育分野	体づくり運動 体育に関する知識	陸上競技	水泳	球技・サッカー ・バスケットボール ・バレーボール			器械運動	武道・ダンス			
	保健分野	「心身の発達と心の健康」13 時間 身体機能の発達、生殖にかかわる機能の成熟 精神機能の発達と自己形成 欲求やストレスへの対処と心の健康						週 3 時間の内 1 時間を保健の授業とする。		体育分野の「体づくり運動(体ほぐしの運動)」と「心の健康」を関連させて指導できるようにしています。		
第 2 学年	体育分野	体づくり運動 体育に関する知識	陸上競技・器械運動・水泳 1 又は 2 領域選択		球技(2 種目を選択して履修) 武道及びダンス 2 領域を選択して履修							
	保健分野	「健康と環境」9 時間 適応能力・至適範囲 空気飲料水の衛生管理 廃棄物の衛生管理		「傷害の防止」8 時間 自然災害・交通事故などによる傷害の防止 応急手当			週 3 時間の内 1 時間を保健の授業とする。		体育分野の「水泳」と「応急手当」を関連させて指導できるようにしています。			
第 3 学年	体育分野	体づくり運動 体育に関する知識	陸上競技・器械運動・水泳 1 又は 2 領域選択		球技(2 種目を選択して履修) 武道及びダンス 2 領域を選択して履修							
	保健分野	週 3 時間の内 1 時間を保健の授業とする。				「健康な生活と病気の予防」18 時間 健康の成り立ちと疾病の発生要因 生活行動・生活習慣と健康、喫煙・飲酒・薬物乱用と健康 感染症の予防、個人の健康と集団の健康						

ウ 高等学校年間指導計画

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
学校行事	健康診断	体育的行事	試験		夏休み	試験	文化的行事	試験	冬休み	修学旅行	試験	球技大会
授業時間数	1・2 年体育週 3 時間、保健週 1 時間、3 年体育週 2 時間											
第 1 学年	科目 体育	体育理論 体づくり運動	器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道又はダンスから 3 又は 4 選択 武道又はダンスのいずれかを含む									
	科目 保健	「現代社会と健康」 6 時間 健康の考え方	10 時間 交通安全、応急手当			12 時間 健康の保持増進と疾病の予防			7 時間 精神の健康			
第 2 学年	科目 体育	体育理論	通年で体づくり運動を実施 器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道又はダンスから 3 又は 4 選択 武道又はダンスのいずれかを含む									
	科目 保健	「生涯を通じる健康」9 時間 生涯の各段階における健康			9 時間 保健・医療制度と 地域保健			「社会生活と健康」17 時間 環境と健康、環境と食品の保健労働と健康				
第 3 学年	科目 体育	体育理論	通年で体づくり運動を実施 器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道又はダンスから 2～4 選択 武道又はダンスのいずれかを含む									

8 「保健」（保健領域・保健分野・科目保健）の指導と評価の計画

学習評価には、「児童生徒の学習改善のための資料」「教師の指導改善のための資料」「指導要録への記載するための資料」の役割がある。評価活動を進めるに当たっては、観点別学習状況の評価を進める必要がある。¹⁰⁾

(1) 保健領域の評価の観点と趣旨（国立教育政策研究所）

次の、評価の観点の趣旨にもとづき、学習指導要領における内容のまとめりごとに評価規準を作成する。

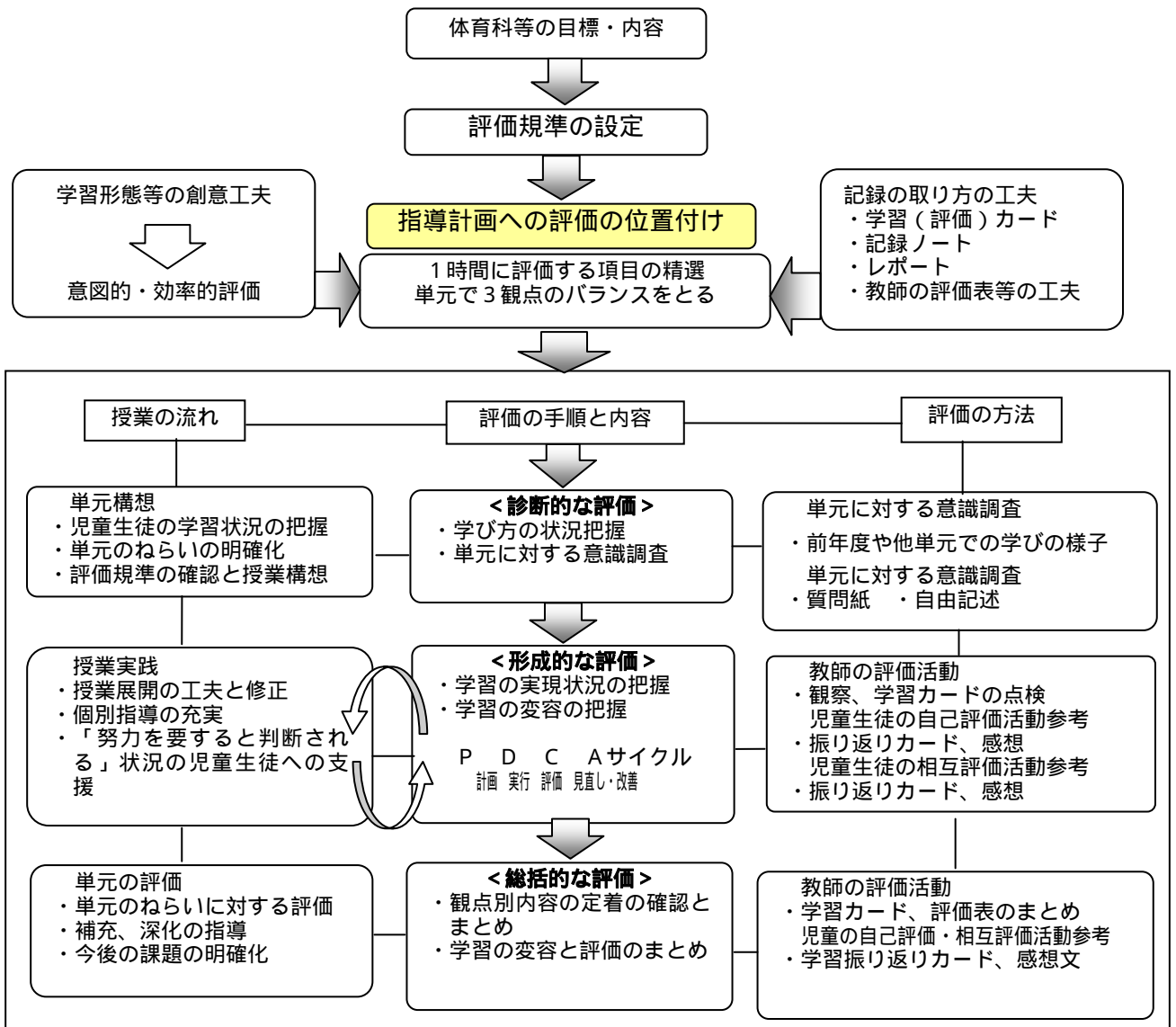
	健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
小学校	身近な生活における健康・安全に関心をもち、進んで学習に取り組もうとする。	身近な生活における健康や安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	身近な生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。
中学校	自他の心身の健康や安全に関心をもち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。	自他の心身の健康や安全について、課題の解決を目指して科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断している。	自他の心身の健康や安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。
高等学校	個人生活や社会生活における健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	個人生活や社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	個人生活や社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

(2) 評価の進め方

学習評価を進めるにあたっては、「何を評価するか」とともに、「いつ、誰が、どのように評価するのか」を考えることが大切である。評価を進めるにあたっては、次の点に配慮する必要がある。¹¹⁾

評価規準及びその具体例の設定	⇒	学習目標、内容をもとに、児童の具体的な学習をイメージする。
具体的な評価規準や方法の設定	⇒	評価項目の精選と、3観点のバランスを考え、指導計画に位置付ける。
評価のための記録の方法を工夫	⇒	学習（評価）カード、教師の評価表、レポート等を工夫する。
意図的かつ効率的な評価の実施	⇒	学習の実現状況を把握し、状況に応じて指導の見直しを図る。

< 評価の流れ > 12)



ウ 指導と評価の一体化

教育活動は、計画（Plan） 実践（Do） 評価（Check） 改善（Action）という一連の活動を繰り返しながら、児童生徒のよりよい成長を目指した指導が展開されなければならない。評価の結果から指導を見直し・改善し、さらに新しい指導の成果を再度評価するという、指導に生かす評価を充実させることが大切である。⁸⁾

【学習内容の系統的整理と授業実践】

1 9年間を見通した単元の系統的整理

各単元の中の学習内容は、全てが直接つながりを持っているわけではなく、複雑に分岐しながらつなげている。そこで今回、特に学習内容で関連が深いものについて10の系統で整理した。



2 アンケートによる調査結果（指導上の課題）と課題解決のための工夫

平成 17 年度に実施したアンケートによる保健学習実態調査の結果、小・中・高等学校とも「興味の持たせ方」「実生活との結びつけ」「課題の持たせ方」「知識の定着」「有効な指導方法や教材の活用」について課題があり、特に指導方法については、各校種とも「教科書を中心とした講義」「自作プリントの使用」「市販のワークブックの使用」が多く、工夫した方法があまり見られなかった。（資料編参照）そこで、前述の小単元の系統的な整理をもとに、それぞれの指導上の課題から、その課題解決のための工夫と具体的な指導方法について次の表にまとめた。

指導上の課題と課題解決のための工夫、および具体的な指導方法

	指導上の課題	課題解決のための工夫	具体的な指導方法
体の発育・発達に関する内容	小学校は、「 実生活に結びつけるのが難しい 」、中学校は「 知識がなかなか定着しない 」、高等学校は「 生徒の興味を持たせるのが難しい 」が、それぞれ最も割合が高かった。また小・中・高ともほとんどが、 教科書を中心とした講義形式 であった。	(小) 自らの成長を実感できるようにする。 (中) 体験活動をあわせて行うなどの工夫を取り入れながら知識の定着を図る。 (高) 高齢者の疑似体験等と絡めるなど社会的役割について考える機会を持たせる。	(小) 幼少期の衣服や靴を実際に着用するなどの体験から気付きをうながす。 (中) 「スキヤモンの発育型」を参考に、既習の知識をもとに予想したり、ゲーム等を取り入れた後に「神経型」の学習を行う。 (高) 簡単な疑似体験を行ったり、ユニバーサルデザインを探ることから、社会的対策についての理解をうながす。
思春期の体の変化に関する内容	小学校は、「 内容に合った有効な指導方法がわからない 」の割合が高く、自由記述では「児童が恥ずかしがってしまい絵や図を見せるのに苦労した」などの記述があった。中学校は、「 学習の課題を持たせるのが難しい 」の割合が高く、自由記述では「興味本位でとらえがちである」等の記述があった。高等学校は、「 生徒に興味を持たせることが難しい 」の割合が高かった。	(小・中・高) 互いを認め合い、話しやすい雰囲気をつくり、仲間との意見交換を行うこと、養護教諭等と連携したり、特別活動等と関連付けたりして行う。	(小) 体つきについてはシルエットなどを使用する、アイスブレイク等導入の工夫を行う。 (中)ブレインストーミング（発言しあうことが難しいければ、カード等を使用）等を使用し、グループで主体的に取り組めるようにする。 (高)ブレインストーミング等で出された考えを分類し、意味づけをする作業から、気付きをうながす。 * 養護教諭等との IT * 「性についての講演会」との関連
交通事故等に関する内容	小学校は、「 実生活に結びつけるのが難しい 」の割合が高かった。 中・高等学校は、「 問題を感じない 」、「 生徒に興味を持たせるのが難しい 」の割合が高かった。	(小) 身近な事故を中心に取り扱う。 (中) 自分たちにも交通事故を引き起こす要因があることを意識できるようにする。 (高) 交通社会の一員としての自覚を持つことができるようにする。	(小) 実際にあった事故やけがの経験を題材とする。保健室の資料などの利用、安全マップの作成を行う。 (中) 自転車乗車中に起こった交通事故などから、自分たちの行動が交通事故を起こす要因の一つである事に気付くようにする。 (高) ディベート的な要素を含んだディスカッションから、自らの問題であるという意識を高める。

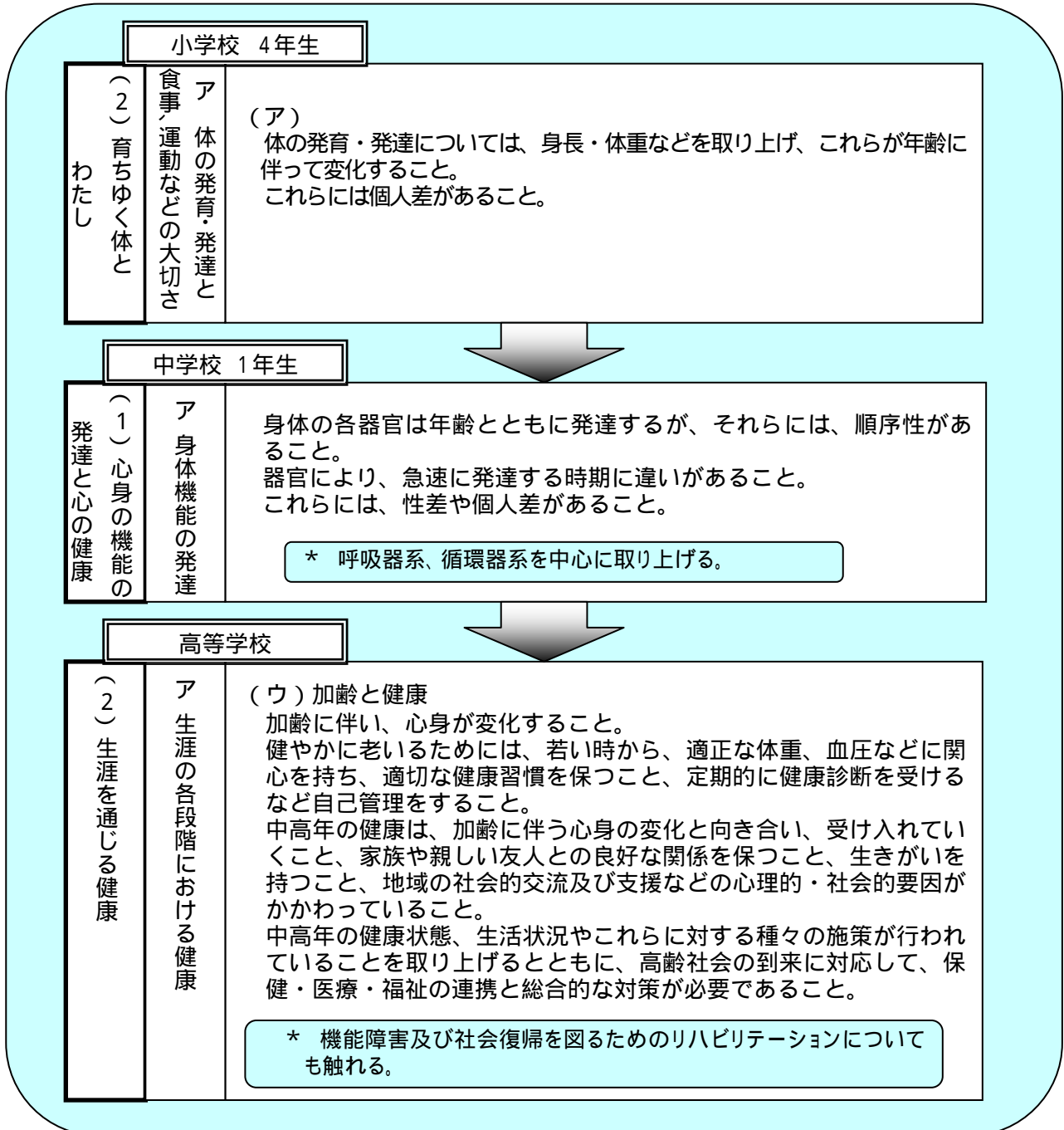
	指導上の課題	課題解決のための工夫	具体的な指導方法
応急手当に関する内容	<p>小学校は、「実生活に結びつけるのが難しい」の割合が最も高く、自由記述では「頭の中ではわかっている、生活にいかしきれていない」という記述もあった。</p> <p>「学習内容が明確であるため指導上の問題を感じない」と答えた教員の割合が、どの校種も高かった。また、中・高等学校においては「心配蘇生法ダミーの借用が大変である」「実習を取り入れると時間数の確保が難しい」などの記述があった。</p>	<p>(小)「自分でできる簡単なけがの手当て」をメインとする。</p> <p>(中・高)あくまでも、知識の定着を図ることを目的に実習を取り入れることを意識し、実習前の指導を十分に行うようにする。</p>	<p>(小)けがの状況をイメージして、自分でできる簡単なけがの手当てを行う。</p> <p>(中・高)必要性の学習ののち、実習の手順を予想する活動をし、実習を行う。</p>
健康のとりえ方に関する内容	<p>小学校は、「実生活に結びつけるのが難しい」、中・高等学校は「生徒に興味を持たせるのが難しい」の割合が高かった。自由記述を見ると、小学校では「講義的になりがち」、中学校では「扱いが難しい」という意見があった。</p>	<p>(小・中・高)概念的な内容を児童・生徒の意見交換により、身近な問題として捉えられるようにする。</p>	<p>(小)養護教諭や学校医等の連携を取る、実際の病気の予防についてブレインストーミング等で意見を出し合う。</p> <p>(中)ブレインストーミング カード分類 グループディスカッションの流れで、健康のとりえ方に気付くようにする。</p> <p>(高)新聞記事等の資料を有効に使い、健康の概念をヘルスプロモーションの概念を合わせて理解できるようにする。</p>
生活習慣病に関する内容	<p>小・中学校は「実生活に結びつけるのが難しい」、高等学校は「生徒に興味を持たせるのが難しい」「知識がなかなか定着しない」の割合がそれぞれ高かった。</p>	<p>(小)自分自身の生活習慣と結びつく内容を取り上げる。</p> <p>(中)小学校での知識をもとに、身近な問題として捉えられるようにする。</p> <p>(高)生徒が情報を持ち寄り、健康を阻害する原因に直接働きかけができるようにする。各校種において、仲間との意見交換等を中心に行う。</p>	<p>(小)虫歯などの身近な病気を取り上げる。血管に関する病気については、小物を利用して体内で起こっていることをイメージできるようにする。</p> <p>(中)実態調査を利用する。実在の人物から、健康な状態のイメージを作り、そのために今すべきことに気付くといった流れをつくって指導を行う。</p> <p>(高)健康的な生活習慣を阻害する要因についての情報を集め、その対策についてグループで考えるといった、生徒主体の学習を行う。</p>
感染症に関する内容	<p>小・中学校は「実生活に結びつけるのが難しい」、高等学校は「知識がなかなか定着しない」の割合が高かった。小学校の自由記述では「エイズについて、小学生で教えることに疑問を感じる。予防の手立てを教えないで、何を教えるのか。意味がわからない」「年間の授業時数が少なく、どうしても単発的な授業になりがちである」という意見も見られた。</p>	<p>(小・中・高)それぞれの児童・生徒又、その時期にあった「感染症」(小学校においては、感染症という定義はしない)を取り上げて考えたり、予防については仲間との意見交換等を中心に、主体的な活動ができるようにする。</p>	<p>(小)「インフルエンザ」など身近ではあるが危険性のある題材を使用し、日常生活の中で自分ができる予防を中心に理解を深める。</p> <p>(中)小学校での知識をベースに、「感染症の起こる状況」を取り上げ、主体的に考える場面を作る。また「エイズ」等の感染症については、自分に起こる可能性を感じることができるように行う。</p> <p>(高)近年、諸外国で問題になっている感染症等を取り上げ、限られた情報からその予防について考える学習を行う。</p>

	指導上の課題	課題解決のための工夫	具体的な指導方法
喫煙・飲酒・薬物乱用に 関する内容	<p>小学校は、「実生活に結びつけるのが難しい」が、中・高等学校は「問題を感じない」の割合が多く、次いで「実生活に結びつけるのが難しい」「知識が定着しない」の割合が高かった。</p> <p>自由記述では「実際に使用している生徒への対処」や「参加型を取り入れているが、積極的に取り組む姿勢にまでいかない」など、指導の難しさについての記述があった。</p>	<p>(小・中・高)</p> <p>一般的に参加型学習が取り入れやすい単元であり、安易に行ってしまうがちであるため、「学習内容」を押さえ、「何を学ぶため」かを明確にできるようにしながら授業展開をする。</p>	<p>(小)なぜ、子どもや喫煙、飲酒をしてはいけないのかについて、予想したり考えたりする学習を行う。</p> <p>(中)社会環境などによって助長されることや自身が適切に対処する必要性のあることを、広告分析、ケーススタディ等と通して気づくようにする。</p> <p>(高)防止キャンペーンのポスター作りなど社会に目を向けた活動を工夫して行う。</p>
健康と環境に 関する内容	<p>小学校は、「実生活に結びつけるのが難しい」、中学校は、「課題を持たせるのが難しい」、高等学校は、「生徒に興味を持たせるのが難しい」の割合が高かった。</p>	<p>(小)教室で実感できるような実験を取り入れる。</p> <p>(中)学校内の環境を取り上げる。</p> <p>(高)環境問題を取り上げ、実験や調べ学習を取り入れる。</p>	<p>(小)自分の生活を振り返り、「いつ、どこで、どのように」行っているかを発表し、仲間との発表を聞いて考える学習を行う。</p> <p>(中)学校内の各場所の明るさや室温などを予想し、実際に計測する。ごみ処理などについて、学校や家庭の処理の仕方などをイメージして環境を守る視点を持てるようにする。</p> <p>(高)企業の環境問題への取り組みや各国の取り組みなどの情報を集め、分析するなどの活動を行う。</p>
心の健康に関する 内容	<p>小学校は、「実生活に結びつけるのが難しい」、中学校は、「知識がなかなか定着しない」、「学習の課題を持たせるのが難しい」、高等学校は「生徒に興味を持たせるのが難しい」、「知識がなかなか定着しない」の割合が高かったが、他の課題についても高い割合をしめしていた。</p>	<p>(小)自分の生活を振り返り、それらを共有できるような話し合いの場を設定する。</p> <p>(中)自分のこととしてとらえられるように、体験的な活動を実施しその気づきを話し合えるような場を設定する。</p> <p>(高)自己分析をしたり仲間と意見交換できたりする場を設定する。</p>	<p>(小)話しやすい雰囲気を作るために、アイスブレイクを取り入れ、よりよい話し合いとなるようにアドバイザーの協力を得るようにする。</p> <p>(中)心と体を一体としてとらえる視点から「体ほぐしの運動」との関連を図り、体感させ、その体験をブレインストーミング等で発言できるようにする。</p> <p>(高)自己分析ができるようなワークシートを活用し、自己のイメージを持ってから、ブレインストーミングやランキングによって意見交換ができるようにする。</p>

3 小・中・高等学校の学習内容の系統性と指導の工夫

前述の系統的整理と、指導上の課題から導き出した課題解決のための工夫と具体的な指導方法をもとに、それぞれの小単元の学習内容について、系統図と指導・支援の工夫についてまとめた。

(1) 体の発育・発達に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 4 年生

自分自身の体の発育・発達について実感する手立てとして、小さいときの衣服や靴などを実際に着用してみるなどの方法が有効である。

身長の変化などをグラフに記入することで、自分自身の成長を数字で客観的に見ることができたり、伸び方の変化に着目したりすることができる。

中学校 1 年生

身体の各器官の発達については、「スキャモンの発育型」を参考にして、順序性や発達の時期の違いなどを理解できるようにする。また、その際、一般型については小学校の復習のイメージで生徒からの発言を促したり、神経型などについては、上から落とした棒をキャッチする「反射ゲーム」などを取り入れるなどして、知識の伝達のみにならない工夫をすると良い。

呼吸器系、循環器系は、呼吸数、脈拍数などにより変化が数値や実感として感じられる器官である。仕組みの理解とともに、体育学習の体力を高める運動（持続走など）と関連させ、その必要性を理解できるようにすると良い。

高等学校

ここでは、中高年以降の内容を取り扱いつつ、現在の生活習慣の必要性を理解できるようにする。できれば、他教科、特別活動、総合的な学習の時間との関連を図り、高齢者擬似体験等と絡めて授業を進めることができると良い。また、保健授業内でできる簡単な擬似体験(母音の発音だけで自分の言いたいことを伝えてみるなど)を取り入れるようにすると良い。

社会的対策を考えるきっかけとして、身近にあるユニバーサルデザインを探し、諸外国との比較をしてみるなどグローバルに考えることができる視点を持てるようにしたいものである。

指導のポイント

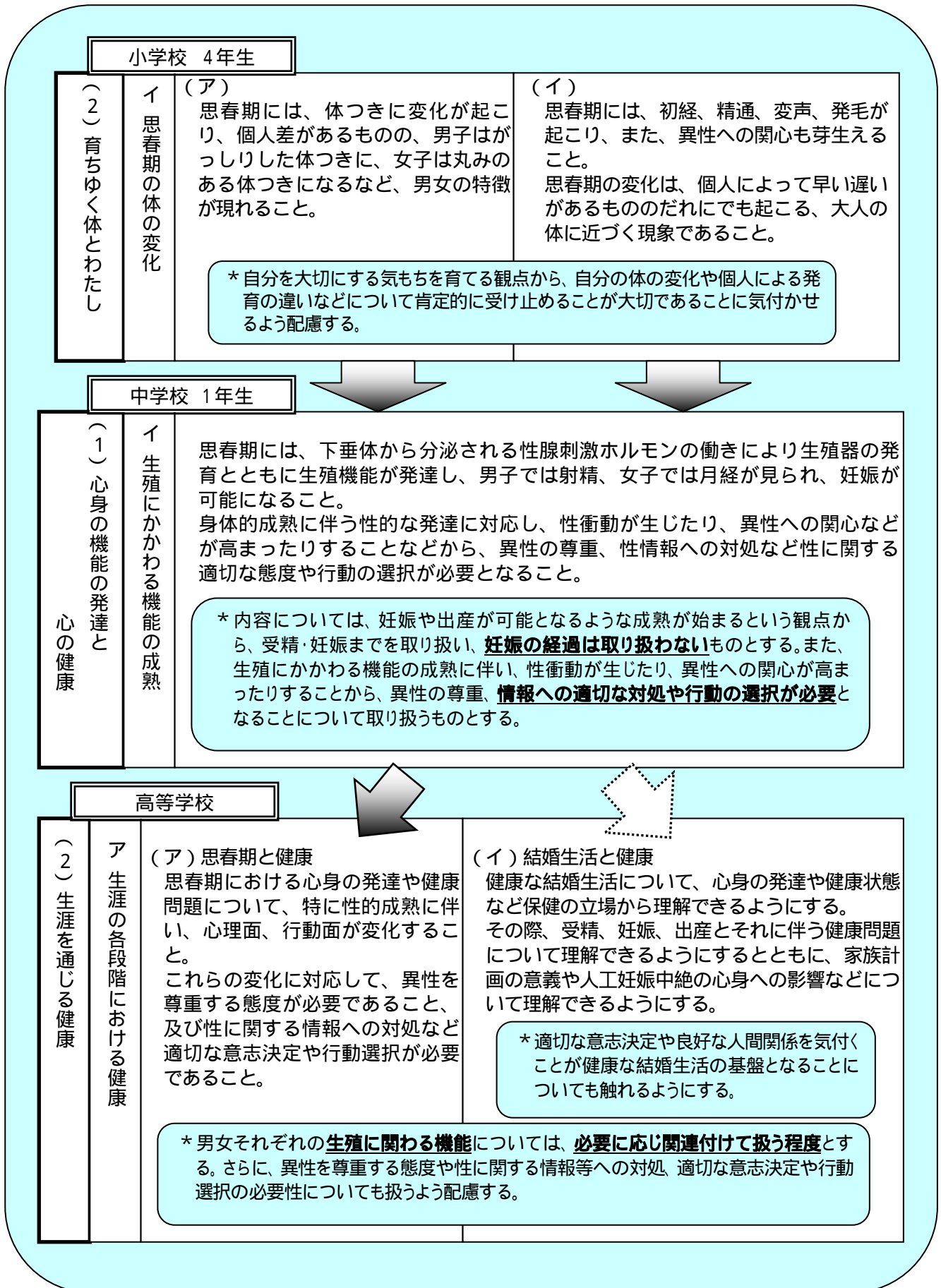
小学校では、年齢とともに身長・体重などが変化することが学習の内容である。自分の発育・発達状況を人と比べたりして自己否定にならないように展開する。

中学校では、単に体の発育・発達ではなく「各器官」を意識した上で、よりよい発達にむけて努力する視点を忘れないようにする。

高等学校では、小・中学校での発育・発達という「個人」を中心とした学習から、さらに「将来」と「社会」にも意識を広げ、今の自分のあり方が将来に大きく関わっている視点を持てるようにする。

小学校での身長や体重の変化に見られる発育・発達については、男女の違いではなく、個人差として捉えるようにし、中学校では、個人差とともに小学校高学年から現在にかけての発育・発達における性差についても取り扱うようにする。

(2) 思春期の体の変化に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 4 年生

男女の体つきについては、人型のシルエットをもとに、その違いについてブレインストーミングをするなどの方法を活用する。

教師の一方的な説明で終わらないように、調べ学習も取り入れる。

思春期の体の変化には個人差があることをしっかりと伝える。

養護教諭と連携すると効果的です。必要に応じて家庭とも連携を図る。

新しい生命を生み出すことができる大人の体に近づいていることを伝える。

体の変化だけでなく、気持ちの面でも変化が現れることを説明する。

中学校 1 年生

教師の一方的な説明で終わらないように、積極的に調べ学習を取り入れる。

グループでの話し合いで、発言し合うことが難しければ、カードを使用したブレインストーミングなどを取り入れる。

養護教諭や学級担任と連携して、指導にあたると効果的である。必要に応じて家庭との連携も図るようにする。

異性を尊重したり、氾濫する性情報に正しく対処したりできるよう、適切な資料をそろえるとともに、実態に応じてケーススタディやグループディスカッションなども取り入れて指導する。

高等学校

性に関わる意志決定や行動選択についてじっくりと考える時間を設けるとともに、誤った性情報の影響を受けないように、適切な資料にもとづいて指導する。

「結婚生活と健康」では、実感を持ってない生徒が多いので、ブレインストーミングやグループディスカッションなどを取り入れて、興味を持って学習に取り組めるようにする。

正しい行動選択ができるように、困ったことでも相談できる人間関係をつくったり、自分を省みたりすることが大切であることを伝えていくようする。

時には養護教諭とのチームティーチングも有効である。

指導のポイント

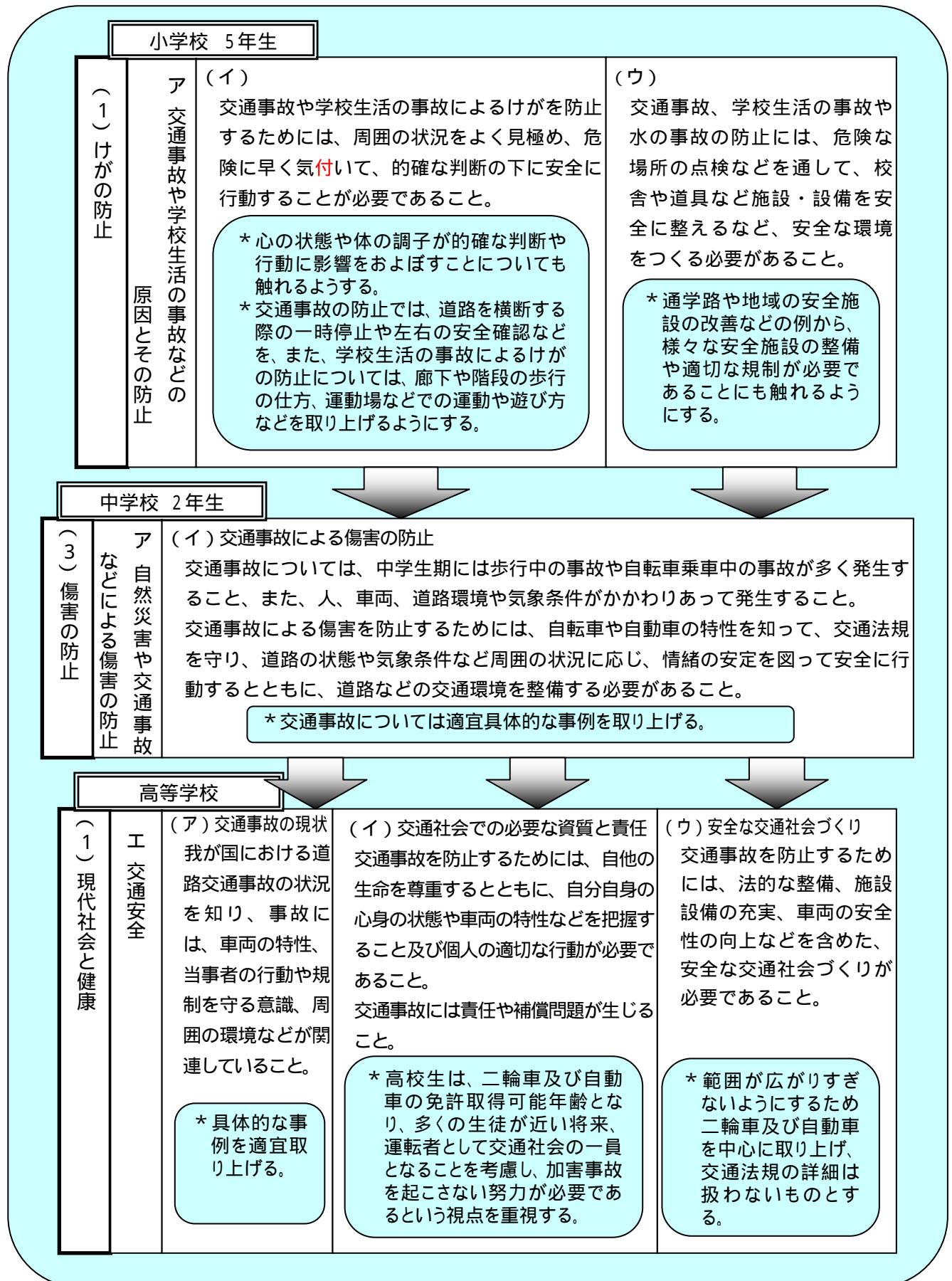
性に関する内容は、児童・生徒が恥ずかしがったり、興味本位で受け取ってしまったりする場合があるため、教師は毅然とした態度で臨むとともに、**適切な資料**をそろえることも大切である。また、発達段階、実態に応じて個別指導を行うことも考える必要がある。

小学校・中学校では、自分のこととしてとらえられない児童・生徒が見受けられる。高等学校では「生徒に興味を持たせるのが難しい」との意見が多くある。課題意識を持たせるためには、教師主体の講義形式ばかりではなく、子どもたちが進んで取り組めるように調べ学習やブレインストーミングなど取り入れていくとよい。

養護教諭や学級担任（中・高等学校）はもちろん、必要に応じて家庭との連携を図る。

保健学習ばかりでなく、**他教科や特別活動などと関連付けて指導を行う**と効果的である。ただし、「特別活動で扱ったから保健学習では扱わない」ということがないようにする。

(3) 交通事故等に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 5 年生

実際にあった事故やけがの経験について、子どもたちが発言する際には、「いつ・どこで・どうして・どんな」といった表などをつくって行う。

警察関係者等をゲストティーチャーとして招き、道路や学校内の安全をどのように考えているかなどを聞く機会を設けるようにする。

保健室で集計している月別のけがの発生数、けがの種類・部位、けがの起きた場所などを提示して、原因等を話し合うようにする。

日常生活の中で事故に合う可能性のある場所を地図や写真などから見付けたり（安全マップの作成）、そのような場所で安全のために工夫されている点について、グループで考えたりできると良い。

中学校 2 年生

自転車乗車中に起こった交通事故の例をあげ、ロールプレイングによってその原因を考え、その原因を分類・整理（カード分類法）したりすると良い。また、整理した原因をもとに、交通事故防止策について考えるなど、日常の行動に交通事故の要因が潜んでいることに気付くことができるようにすると良い。

「あなたのヒヤリ・ハット体験!」などの用語を利用するなど、興味を引き出す工夫をする。

高等学校

ディベート的な要素を含んだディスカッションをすることで、自らの問題であるという意識を高めるようにしてみる。（自動車事故を例にあげ、運転手側、歩行者側に別れ、それぞれが有利になるように話し合いをする。お互いの主張から、交通事故の原因やその防止策についてまとめる等。）

運転免許を取得し、運転をする場合を想定し、各自で行動計画書を作成すると、より具体的な知識を身に付けたり、考えたりできるようになる。

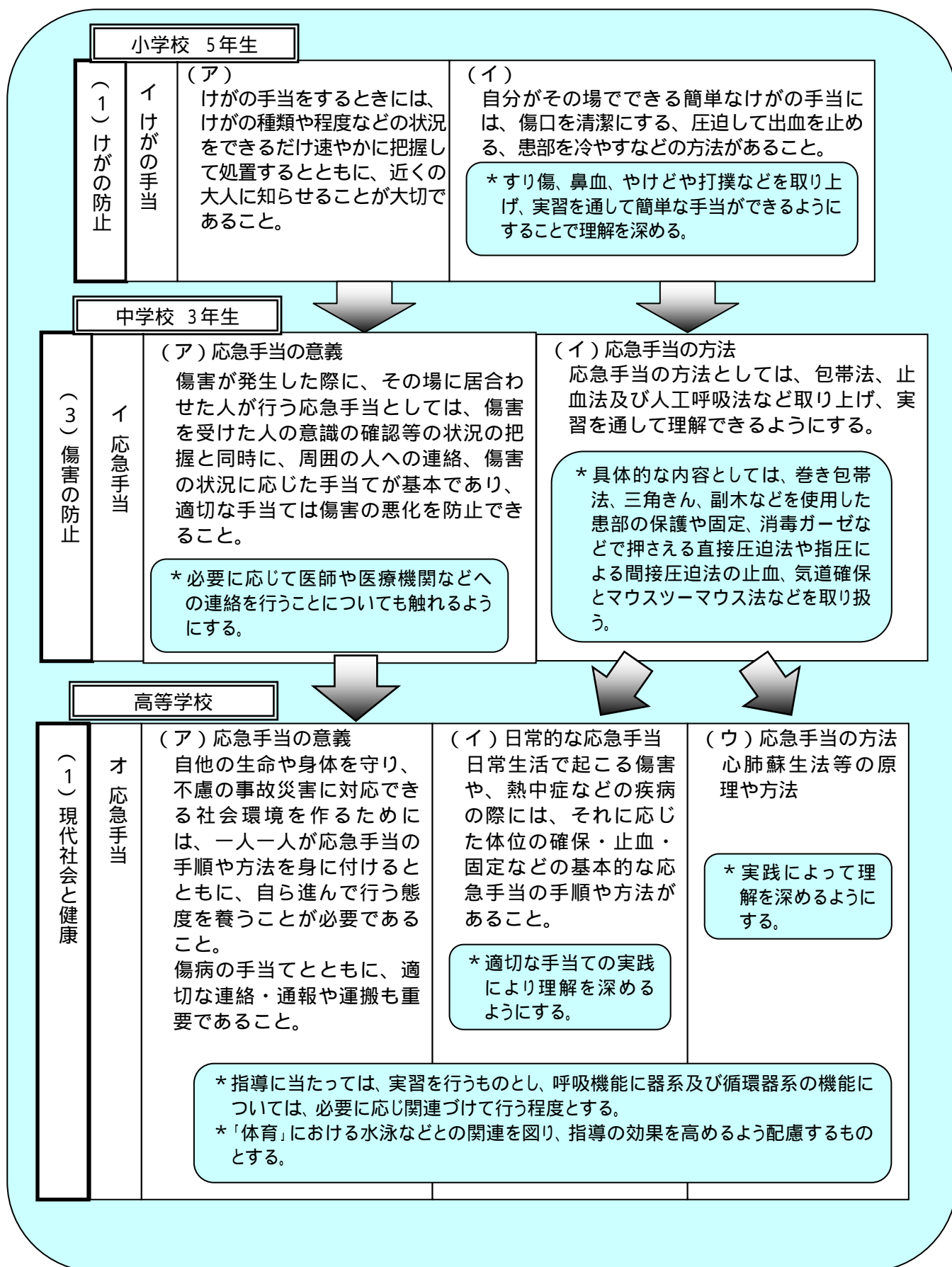
幼児から高齢者までの各年代を意識した、安全な交通社会をつくるための方策について、各グループで検討し、発表し合うことで、社会の一員であることの自覚を持てるようにする。

指導のポイント

小学校では、身近な事故を中心に「自らが事故の合わないように」、**中学校**では、事故の状況を分析し、「交通事故を起こさない」視点を持てるように、**高等学校**では、「加害者の視点と社会の一員である」という視点を持てるように、教材を工夫することが大切である。

小学校では、「学校内の事故や水の事故」、中学校では「自然災害」を取り扱うが、高校においては、これらの事故については取り扱っていない。

(4) 応急手当に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 5 年生

けがの手当の行い方を示し、グループでけがに合った正しい手当の方法を選ぶようにし、興味を持って知識が身に付くようにする。

実習を取り入れて、実践的な理解が深まるようにする。

けがをした際の周囲の状況などをイメージすることで、実践的な理解が進む。

中学校 3 年生

心肺蘇生法ダミーが足りない場合は、グループ学習を行い、教え合いの学習を展開すると良い。(ダミーは体育センターで貸し出している。)

水泳の授業など、体育分野の内容と関連させ、必要性を理解させるとよい。

養護教諭等とチームティーチングを行い、養護教諭の立場から応急手当の意義などを話してもらうことで、より実感を持って実習を行うようにするとよい。

高等学校

心肺蘇生法ダミーが足りない場合は、グループ学習を行い、教え合いの学習を展開すると良い。(ダミーは体育センターで貸し出している。)

体育の水泳の授業と関連を図り、効果的に理解できるようにする。

実習前に、既習の知識をもとにクイズ形式などで手順を予想してから行うと良い。

ゲストティーチャー(救急隊員等)から応急手当の意義などを話していただいたり、実習についてアドバイスをいただいたりすることも、理解を深める工夫として考えられる。(教えるのは教員である。)

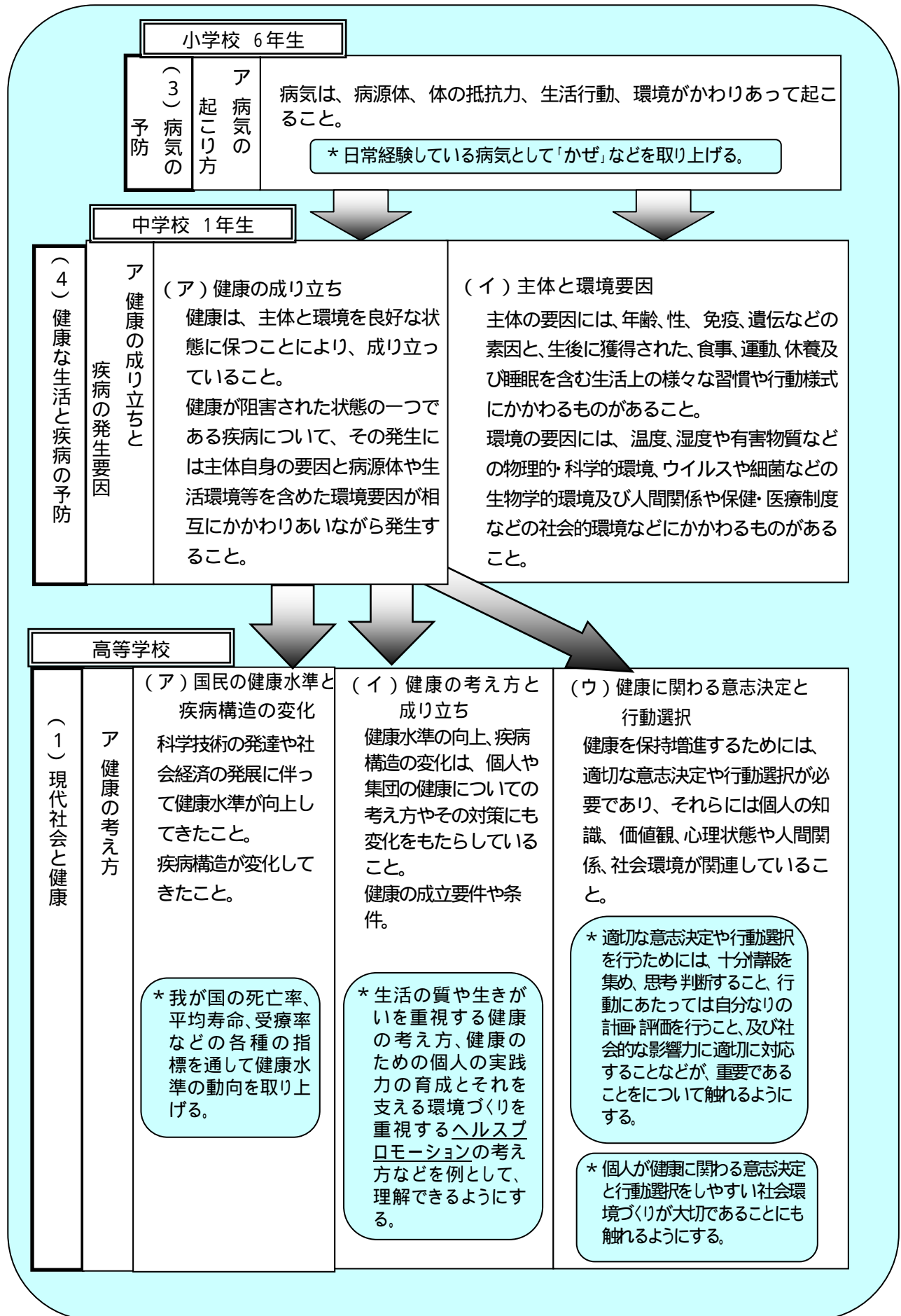
指導のポイント

実習を伴う単元である。興味本位にならないように、その**必要性**と**正しい行い方**を学ぶことができるような環境づくりが大切である。また、必ず**周囲の人間に知らせる、助けを求めるなどの視点**を持つことを意識できるようにする。

小学校では「自分でできる簡単なけがの手当」、中学校では「周囲の人に対しての、包帯法・止血法・人工呼吸法」、高等学校では「熱中症に対する対応、心配蘇生法」を取り扱うことになっている。

なお、実習の目的は、技能を高めることではなく、**知識の定着**や**理解を深める**ことにあることを確認する。技能を高めるために実習を行う場合には、保健学習ではなく保健指導(学級活動・特別活動等)で取り扱う。

(5) 健康のとらえ方に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 6 年生

養護教諭とのチームティーチングや学校医等をゲストティーチャーとして招くなどして、保健室の様子や病院の様子などを絡めて、「病気の起こり方」や「病気の予防法」などについて、話してもらうようにすると、理解が深まる。

自分の体験をもとに、どのような予防法があるのかななどをブレインストーミングで出し合い、クラス全体で、予防法についての考えを共有できると良い。

中学校 1 年生

ブレインストーミングやカード分類法等を使用して、健康の成り立ちについて自分たちの考えをまとめられると良い。

主体の要因については、自らが意識することで改善される視点を持てるような授業の流れをつくる。（健康に関わっている具体的な要因についてブレインストーミング等で出し合う 主体の要因と環境の要因に分類する 健康であるために自分たちができることをグループで話し合い発表する。）

発言が消極的になってしまう場合には、自分の考えをカードに書き出す（カードを使用するブレインストーミング）ようにすると多くの意見がでる。

高等学校

身近な生活や体験から健康にかかわる題材を適宜取り上げる。

新聞記事等の資料から現在の健康水準などを読み取り、考察するような授業づくりをする。

ヘルスプロモーションについては、図等を使ってその概念を十分に理解できるように工夫する。

健康という身近な問題について社会的側面と個人的側面を意識できるように、資料と仲間との意見交換を組み合わせ、理解を深めるようにする。

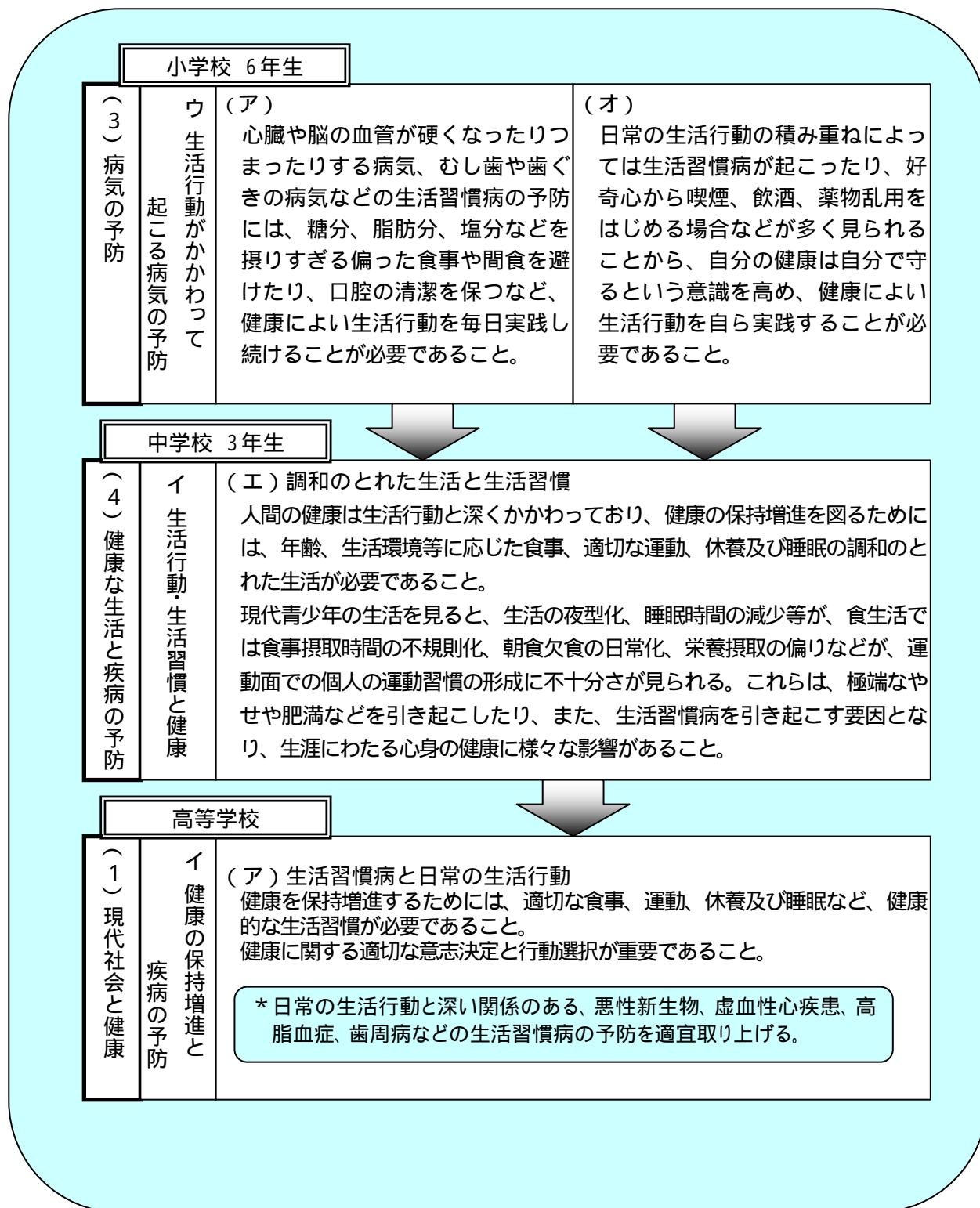
指導とポイント

概念的な内容なので、既成の知識の伝達に偏りがちである。小・中学校では各発達段階にあった工夫を取り入れ、より実践的な内容として捉えられるようにする。

高等学校は「保健」の内容全体にかかわる内容なので、ここでは**概念的な理解**を促し、特に関連の深い「イ健康の保持増進と疾病の予防」などにおいて、具体的かつ実践的な理解を図る。

小学校では「自分にとっての健康」、中学校では「健康についての要因からその対策を立てる」、高等学校では「現代社会の健康」について意識した授業づくりが必要である。

(6) 生活習慣病に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 6 年生

虫歯などの身近な病気については、イメージがわきやすいので「ブレインストーミング」等で、活発な活動を促す。

心臓や脳の血管に関する病気については、透明のホースに異物を入れない状態と入れた状態で、色水を流し、その違いを見るなど、起こりうる状況をイメージできるようにする工夫が必要となる。

予防については、カード等を使ってわかっているのに実施できない自分に気付くことや友達へのアドバイスを考えることで、予防の必要性に自ら気付くように工夫する。

中学校 3 年生

食生活・運動と健康・休養と睡眠のそれぞれと健康との関わりについては、小学校での知識をベースに、実態調査のデータ等を利用して身近な問題としてとらえられるような工夫が必要である。

知識をもとに、生活習慣と健康のかかわりを総合的にとらえる視点でのグループ学習等と取り入れると良い。

生涯にわたる心身の健康への影響については、「歳をとってもいきいきと活躍している人（有名人・身近な人）」と、「病気を背負って生きる苦勞」を想像し、生活習慣病の怖さと、「生活習慣病は若い頃からの生活習慣が大きく影響する」ことを理解させ、「今できることは何か？」を考えさせる。その際、適時の発問をして気付きを促すと良い。

高等学校

生活習慣については、小・中学校の復習も兼ね、健康的な、または不健康な生活習慣についてグループで話し合い、運動面、栄養面、休養面等に分類することなどで知識の整理・定着を図ると良い。

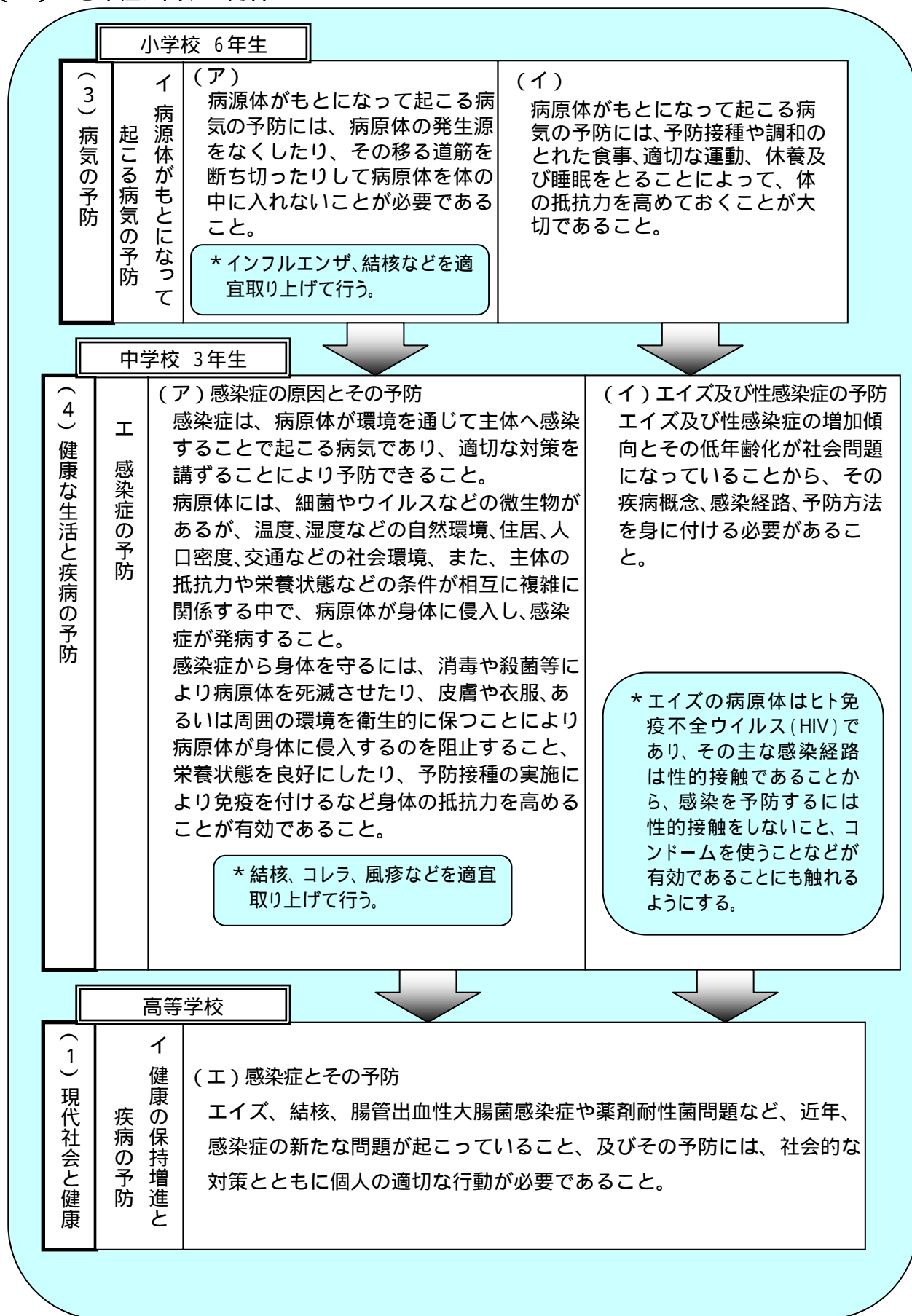
適切な意志決定と行動選択の重要性を理解するにあたっては、健康的な生活習慣を阻害する要因についてグループで話し合い、その対策を考えるといった方法が効果的であるが、考えが深まらない場合には、その要因について全体で意見を出し合い、分類した上で、グループ毎に対策を考える形にするという方法もある。

指導とポイント

「生活習慣を予防するには、食事（栄養）・運動・睡眠（休養）が重要であること」については、小・中・高を通して教え、これら**健康の3原則が健康の基本**であることを強調する。

小学校では「むし歯などの身近なものから3原則の必要性」を、中学校では「3原則の大切さからバランスの良い生活習慣という意識」を、高等学校では「健康を阻害する要因に対して積極的に働きかけること」、「健康に関する適切な意志決定と行動選択が重要であること」を理解できるようにする。

(7) 感染症に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 6 年生

前単元の「ア 病気の起こり方」で、日常経験している「かぜ」などを例にあげ学んでいることから、ここでは「インフルエンザ」など身近ではあるが危険性の高い題材を使用して、日常生活の中で自分ができる予防法を中心に理解を深める。

自分で書き込むカードなどを使って、分かっているがなかなかできない現状に気付くことができるようにする。

学級活動、保健指導等と関連して取り扱うことができると効果的である。

中学校 3 年生

感染症の原因については、各原因が相互に複雑に関係する中で発病することについて、「寒い冬にかぜの発生が少なく、気温が上がる 5 月に発生数が増える地域」などを取り上げて、既習の小学校の知識を活用しながら、生徒が主体的に考える場面をつくる。

予防については、個人の予防とともに社会的な予防の視点を加えるようにする。

エイズに代表される性感染症については、挨拶しながら各自のコップに入った水を分け合うといった、感染経路を実感できるような「挨拶ゲーム」（授業者のみ石灰水で行うため、授業者と挨拶を交わした生徒には石灰水が混ざり、最後にフェノールフタレイン液入れることで化学変化を起こす）などの体験を取り入れ、性感染症の定義を合わせて行い、他人事ではなく自らの問題として捉えられるように工夫する。

社会・理科、特別活動、総合的な学習の時間などと関連付けて取り扱うと効果的である。

高等学校

感染症の予防については、既習の小・中学校の知識を活用し、個人的・社会的な予防の分類などを通して知識を定着させるようにする。また、その際、分類しきれない内容について生徒同士でディスカッションをさせることで考えが深まると思われる。

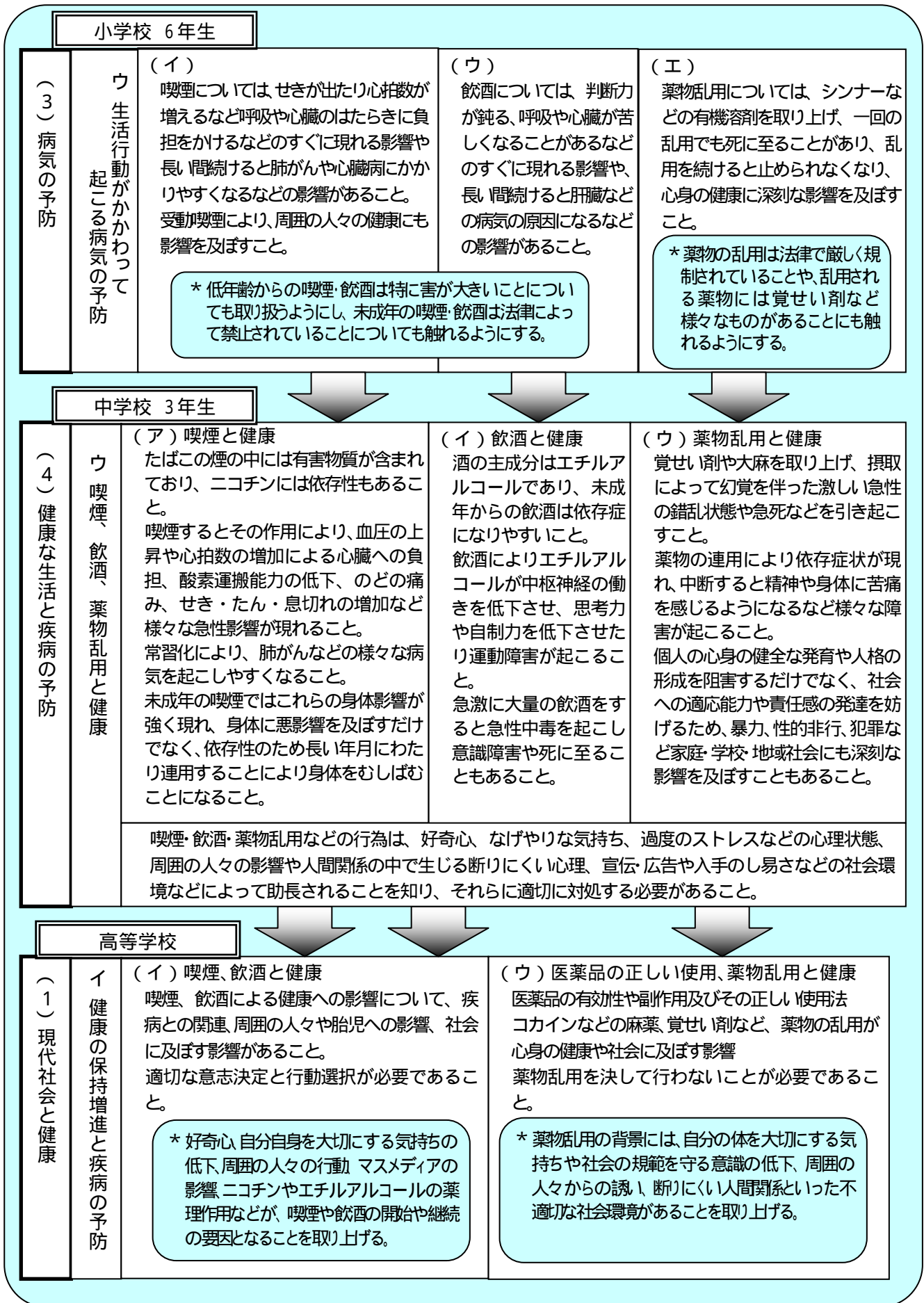
エイズについては、中学校で取り上げられているので、高校ではさらに知識や思考が深まるように工夫が必要である。近年、諸外国で問題になっている感染症などを取り上げ、少ないデータからその予防について考えることができるような工夫も大切になる。

指導のポイント

ここでは、「感染症の予防」として系統立てたが、小学校においては「病気の起こり方」という小単元があり、身近な「病気」から、起こり方を理解した上で、予防に進むことになる。また「感染症」という定義は、中学校で行うということを押さえておく。

病気・感染症の発生要因については、小学校から学んでいる内容であるので、既習の知識があることを考えた授業づくりがポイントとなる。小学校では「**個人の健康を守る視点**」、中学校では「**個人を中心とした社会の健康に目を向ける視点**」、高等学校では「**社会の一員としての健康を意識し、起こりえる事態を予想して、知識を活用する視点**」を持つことなどが大切になる。

(8) 喫煙・飲酒・薬物乱用に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 6 年生

喫煙、飲酒については、児童が知っている害(体に与える影響)について、「すぐに現れる影響」、「長い間続けると現れる影響」、「その他」などに分類することで理解を深められるようにする。

「なぜ子どもが喫煙や飲酒をしてはいけないのか」について、ブレインストーミングの使用や視聴覚教材の利用、チームティーチングなどの工夫をしながら、予想したり考えたりできるようにする。また法律で未成年の喫煙、飲酒が禁止されていることと結び付けて考えられるようにする。

薬物については、シンナーなどの有機溶剤を取り上げ、視聴覚教材などを使用して乱用の心身への深刻な影響について十分に理解できるようにする。

中学校 3 年生

たばこに含まれる有害物質やアルコールに含まれる成分から、心身に与える影響を理解できるようにする。

薬物については、覚せい剤や大麻を取り上げ、心身、社会生活に対する深刻な影響があることを新聞記事などを通して、自ら気づくように工夫する。

喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は、社会環境などによって助長されることや自分自身が適切に対処する必要性があることを、広告分析、ケーススタディ等を通して、気付くように工夫する。

高等学校

喫煙、飲酒による健康の影響についてあげさせ、将来や周囲の人々、社会に及ぼす影響等で分類させるようにすると理解が深まる。

適切な意志決定、行動選択の必要性を理解できるように、開始や継続の要因を自ら考えることができるように、ブレインストーミング、ランキング、カード分類、連鎖図などを使用して工夫する。

薬物乱用については、自分の心理状態や規範意識などを見つめられるように、規範意識アンケートやクイズなどを取り入れてみる。

小、中と個人への影響については十分に学習してきていると考えられるので、防止キャンペーンのポスター作りなど、社会に目を向けた活動などを工夫することも大切である。

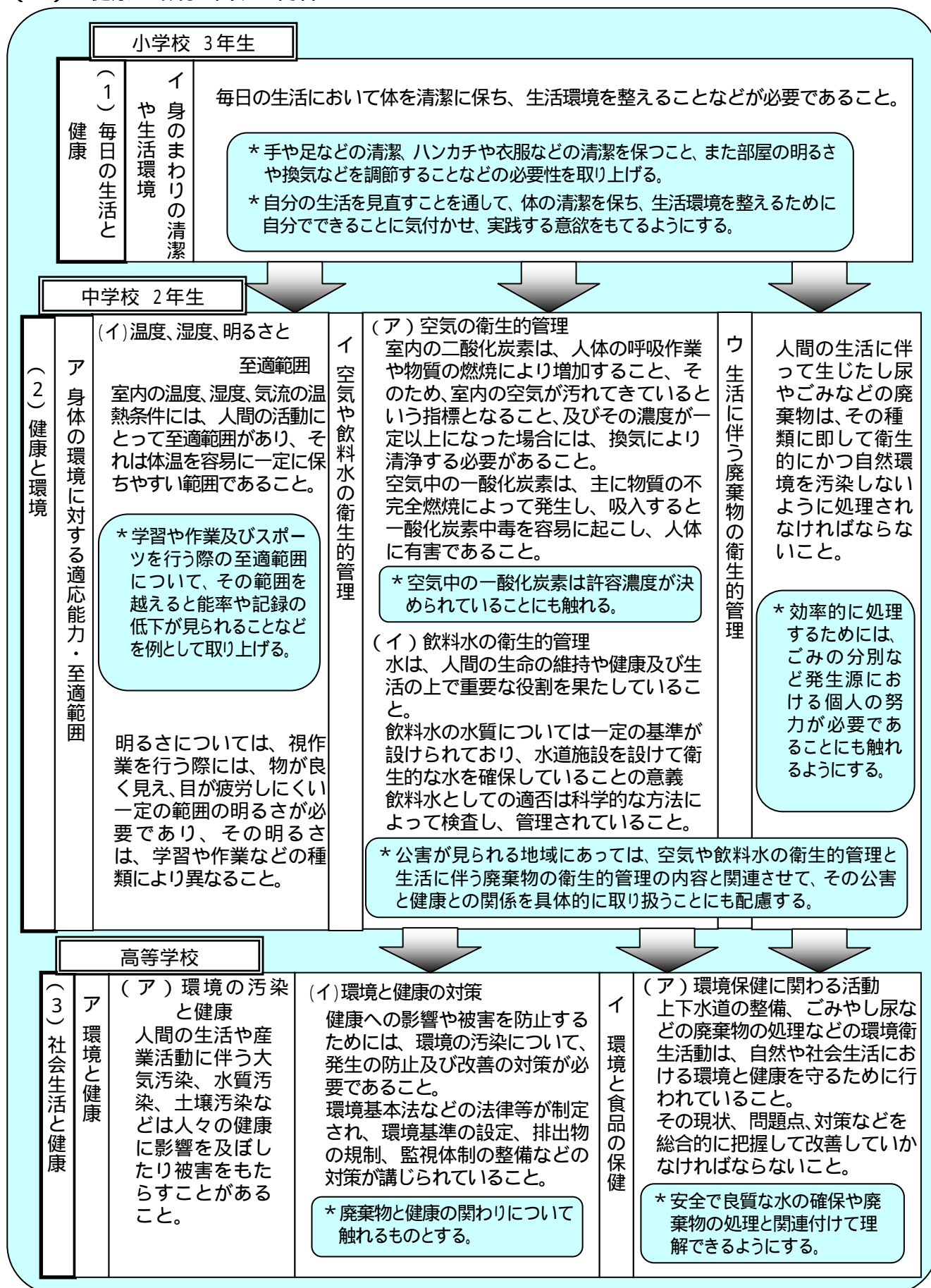
指導のポイント

ここでは、「誘いを断る」などのロールプレイング等を取り入れた学習が展開されることが多いが、「断り方を身に付ける」学習ではなく「自らが意志を持つことの必要性」を理解できるようにする学習であることを忘れずに、参加型の学習を取り入れると良い。

小学校では、「低年齢からの喫煙・飲酒は、特に害が大きいこと」、中学校では、「喫煙・飲酒の依存性に触れ、未成年者からの使用の危険性について」、高等学校では、小・中学校での学習を踏まえ、「適切な意志決定と行動選択の必要性」を学ぶことができるようにする。

学級活動や特別活動、学校行事等（講演会など）と関連付けて行う機会も多いと思われる。効果的な取り入れ方、時期等を年度当初の計画の段階で考慮する必要がある。

(9) 健康と環境に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 3 年生

体の清潔を保つことや、部屋の明るさ、換気について自分の生活を振り返り、「いつ、どこで、どのように」行っているかを発言させ、比べ合うことで理解を深める。

換気の実験（透明の箱に線香やドライアイス等の煙を溜め、箱についているドアをあける）などから、換気の大切さに気付くように工夫する。

「問題点は？」「これからの目標は？」「行動を長続きさせるためには？」など、段階を追って発問することで、児童が自ら考えをまとめられるようにする。

中学校 2 年生

学校内の各場所（教室・体育館・コンピュータ室・図書室・保健室など）の明るさや室温などを予想し、実際に計測してみることで、それぞれの至適範囲についての理解を深めるようにする。

コップとろうそくなどで、空気の換気の必要性を科学的に理解できるように工夫する。

空気や水が衛生的管理をされていない状態であると、どのようなことが起こるのかについて、ブレインストーミングなどで生徒からの意見を吸い上げるように工夫することで、その必要性を理解できるようにする。

ゴミの処理については、家庭や学校といった身近な場所でのゴミ処理をイメージして、自分や家族、友達などができることについて話し合う工夫が必要になる。

高等学校

環境汚染のイメージがわくような水槽実験などを通して、自然が汚染されていくことについて意識ができるように工夫する。

コマーシャルなどで宣伝されている各企業の取り組みから、環境汚染の影響や被害、対策を分類できるような学習カードを工夫する。

諸外国の環境問題に対する取り組みと日本における取り組みを比較したり、日本が参加して行われている世界的な環境問題に対する取り組みなどについて、グループで調べたりする。

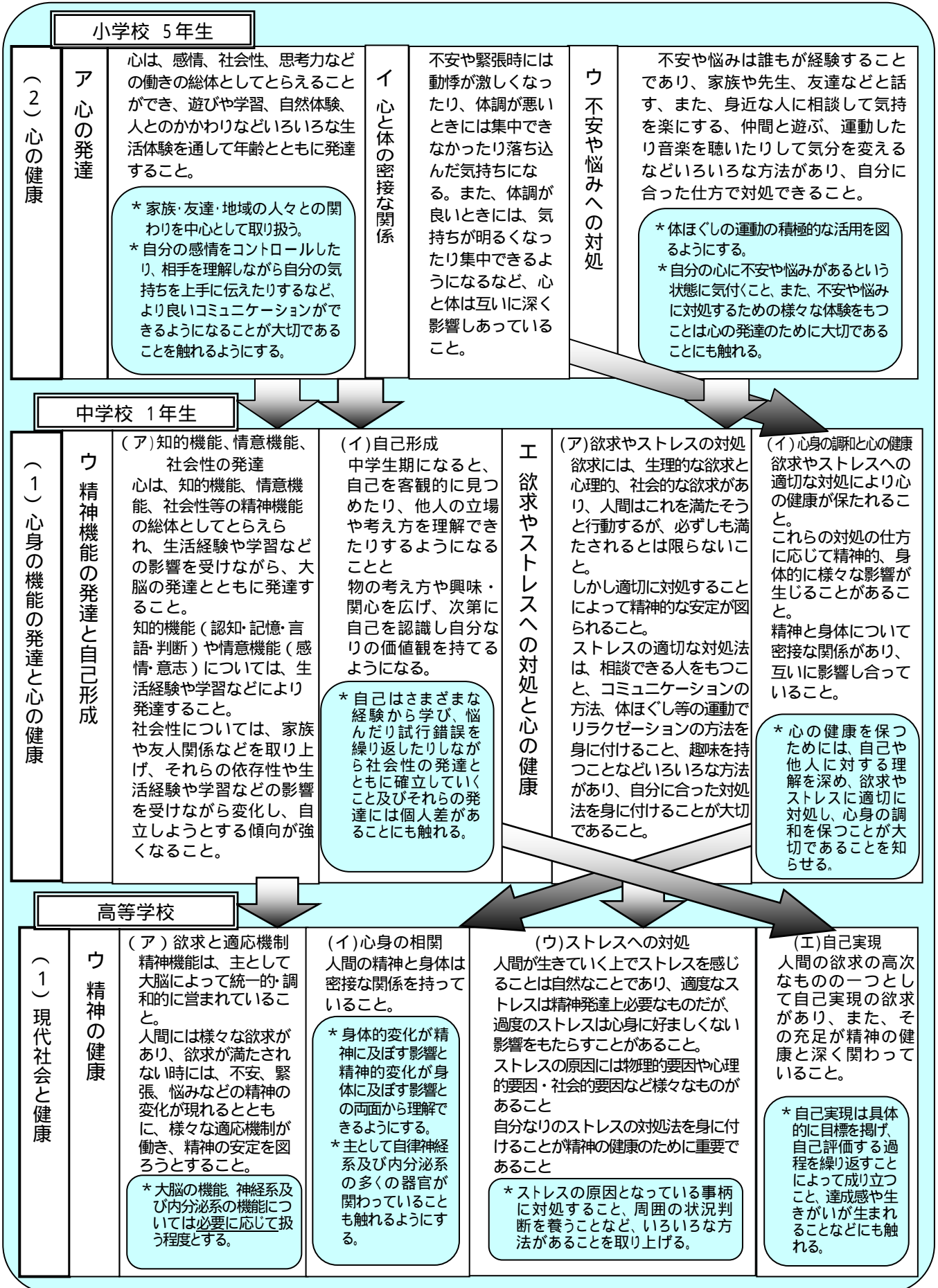
指導のポイント

実験や調べ学習などを用いることで効果的な取り組みになると考えられるが、ただやっただけに終わってしまうという危険性もある。左ページの学習の内容を把握し、ねらいを持った学習を展開したいものである。

小学校では「手洗い」等をできるようにする学習ではなく、「手洗い」等の**意味**を学習するのが目的である。実習においては、理解を深めさせるという目的を見失わないように意識する必要がある。

小学校では「学校や家庭の環境について」中学校では、「空気・水の大切さから環境汚染の対策について」（**生態系については取り扱わない**）、高等学校では「身近な環境と地球規模で考えられる環境のかかわり」について意識できるようにしたいものである。

(10) 心の健康に関する学習内容の系統性と指導の工夫



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 5 年生

心の発達については、導入時にアイスブレイク等を取り入れ、自分のことについて話しやすい雰囲気作りをする。また、心についての「イメージマップ」を描いたりすると良い。

心と体の密接な関係については、ドキドキするようなゲームを楽しんだ後、心の変化、気付き等から、その関係について実践的な理解ができると良い。

不安や悩みへの対処については今悩みと感じている事柄をより多く書き出し、その対処の仕方を、友達の考えを参考にしながら考えさせると良い。

それぞれに、ブレインストーミングやグループディスカッションを取り入れ、仲間と意見交換しながら考えるようにする。その際には保護者や教師がアドバイザーとして参加できると良い。

中学校 1 年生

知的機能、情意機能、社会性の発達については、ワークシート等を利用し、整理させると良い。

自己形成についてはワークシート等を利用して自分自身を見つめられるようにし、悩んだり試行錯誤を繰り返したりしながら、社会性の発達とともに確立されることを伝える。

欲求やストレスの対処については、「体ほぐしの運動」と関連させるなどして、心身の関係を理解し、自分に合った対処法を身に付けるようにする。

心身の調和と心の健康については、グループディスカッションなどで自己や他人に対する理解を深め、欲求やストレスに対処し、心身の調和を保つことが大切であることを知らせる。

高等学校

欲求と適応機制については、ワークシート等を利用し、自分の適応機制の行動パターンと、その理由について気付き、改善点を考えることによって、望ましい対処の仕方を考えられると良い。

心身の相関については、自律神経系及び内分泌系の多くの器官が関わっていることに触れながら理解を深めるようにする。

ストレスへの対処については、自分なりの対処方法を身に付けることができるように、仲間のストレスの対処法を参考にするなどして、対処方法を考える場を作るようにする。

自己実現については、「なりたい自分」になるための具体的で現実的な計画を立てたり、将来像を具体的にするために図式化したりすることも有効である。

指導とポイント

小学校の段階は基本的な生活習慣を形成する時期である。身近な生活を題材とし、実践的な理解を図れるようにする。課題としては心そのものを実感として捉えられることが難しいので、学習のはじめの段階でより**心のイメージを持たせる**ことが課題となる。

中学校の段階は望ましい生活行動を選択し、定着を図る時期である。主として個人の生活を題材とし、**科学的な理解**を促す段階である。特に 1 年生は心の発達について個人差が大きいため、個々の理解度等を常に把握しながら指導することが大切である。

高等学校の段階は適切な自己の行動選択や自己管理をする時期である。個人生活だけでなく社会生活に目を向け、**総合的な理解と認識**を図れるようにする。多感な時期でもあり個々の心の状況を把握しながら柔軟に対応することが求められる。

ストレスの対処については、**小学校では「自分にあった仕方に対処できること」、中学校では「自分にあった対処の方法を身に付けることが大切であること」、高等学校では、「原因となる事柄に対処すること」、「周囲の状況判断をする力を養うこと」**を含むなかで、自分なりの対処の方法を身に付けることが重要であることをおさえる必要がある。

4 「心の健康に関する」実践

(1) 「心の健康に関する内容」の指導上の課題と課題解決のための工夫

平成17年度アンケート調査の結果、「指導効果」で「あまり効果がなかった」という割合が全ての校種で高くなっていったものが、「心の健康に関する内容」であった。指導上の問題点は「児童・生徒に興味を持たせることが難しい」「知識がなかなか定着しない」「実生活に結びつけるのが難しい」「学習の課題を持たせるのが難しい」と多岐にわたっている。

また、自由記述欄にはそれぞれの校種で次のような意見があった。

小学校	児童の内面のことなので、意見交換がしにくく、教師の教え込みになってしまう 具体的な個人への課題に入りやすく、全体指導になってしまう
中学校	中学1年次は精神的にかなりばらつきがあり、ポイントの焦点化が難しい 有効な教材、教具がない 自分(達)の身体のことと、とらえられない生徒が多い
高等学校	保健に対する意識が非常に低く、知識上身に付いたとしても実践する生徒が少ない 日常生活との関連からいかに生徒に興味を持たせるかが課題

このような課題がある一方で、指導方法については各校種とも「教科書を中心とした講義」「自作プリントの使用」「市販のワークブックの使用」などが多く、工夫された指導方法はあまり見られないという実態が見られた。これらの結果より、小学校・中学校・高等学校とも、「心の健康に関する内容」について、指導効果が上がる指導方法を提示していく必要があると考えた。

「心の健康に関する内容」における指導上の課題と課題解決のための工夫

	指導上の課題	課題解決のための工夫	具体的な指導方法	キーワード
小学校	「実生活の結びつけるのが難しい」「有効な教材・教具の情報が得にくい」の割合が高く、「児童の内面のことなので、意見交換がしにくく、教師の教え込みになってしまう」「具体的な個人への課題に入りやすく、全体指導になってしまう」といった課題があげられた。	<ul style="list-style-type: none"> 児童一人ひとりが自分の意見や考えを発言し、それらを共有できる授業づくりをする。 対話形式の発問を重視する。 	<ul style="list-style-type: none"> アイスブレイク等を取り入れて自分の心を解放できるような雰囲気づくりをする。 ブレインストーミング等により、自由な発想を引き出す 特別支援教諭や保護者の協力を得て、個々の児童に具体的なアドバイスを与えるなど、きめ細やかな指導をする。 	対話重視
中学校	「知識がなかなか定着しない」「学習の課題を持たせるのが難しい」の割合が高く、「自分(達)の身体のこととしてとらえられない生徒が多い」といった課題があげられた。	<ul style="list-style-type: none"> 自分の身体のこととしてとらえられるように、体験的な活動を実施をする。 様々な意見や考え方を出し合い、気付きを促す授業づくりをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 心と体を一体としてとらえられるよう「体ほぐしの運動」との関連を図り、実際の体験から心の変容についての気付きを促す。 ブレインストーミング等により、様々な意見や考え方を引き出し、グループで整理し、自分なりのストレスの対処法を考えることができるようにする。 	体験重視
高等学校	「生徒に興味を持たせるのが難しい」「知識がなかなか定着しない」の割合が高く、「日常生活と関連させて指導することが」「実践につなげていく力をいかに付けるかが課題」といった課題があげられた。	<ul style="list-style-type: none"> 自らの行動や生活を振り返り、自己分析をする。 意見交換をしながら客観的に自己を分析し、具体的な行動のイメージが持てるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> プリント(ワークシート)を活用し、自分の考えをしっかりと記述することによって思考を促す。 ブレインストーミングやグループディスカッションを取り入れ仲間と意見交換しながら自己実現への努力と選択すべき行動選べるようにする。 	分析重視

(2) 授業実践例 (研究協力員による授業実践と結果)

小学校の実践

- 1 授業者 座間市立中原小学校 泉田 裕 教諭
- 2 単元名 「心の健康」
- 3 対象学年 第5学年
- 4 単元目標

(1) 価値目標：生活経験を通して人とのコミュニケーションを取る中で、心について課題を見付け、解決の方法を考え、自分の生活に役立てていこうとする。

(2) 達成目標：主体的に活動する場面を多く取り入れることにより、心の発達、心と体のかかわり、不安や悩みへの対処の仕方について実践的に理解する。

5 評価規準

(1) 単元の評価規準

評価の観点	評価規準
健康・安全への関心・意欲・態度	心の発達、心と体のかかわり、不安や悩みの対処の仕方について、自分の生活を振り返り、課題を見付けようとしたり、感じたり考えたりしたことを、発言、発表しようとしている。
健康・安全についての思考・判断	心の発達、心と体のかかわり、不安や悩みの対処の仕方について、資料や友達の話をもとに、予想したり、比べたりしながら、自分の問題点や解決策を見付け、学習したことを日常生活に当てはめている。
健康・安全についての知識・理解	心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することを言ったり書き出したりしている。 心の状態が体に影響し、体の状態が心に影響を及ぼすことを言ったり書き出したりしている。 不安や悩みは誰でも経験することであり、その対処の仕方にはいろいろな方法があることを言ったり書き出したりしている。

(2) 学習活動における具体的評価規準 (学習場面における具体的学びの姿)

関心・意欲・態度	A	心の発達について、自分の生活を振り返り、自ら進んで課題を見付けようとしている。 心と体とのかかわりについて、自ら進んで感じたり、考えたりしようとしている。 不安や悩みへの対処の仕方について、自ら進んで発言・発表しようとしている。
	B	心の発達について、自分の生活を振り返り、課題を見付けようとしている。 心と体とのかかわりについて、感じたり、考えたりしようとしている。 不安や悩みへの対処の仕方について、発言・発表しようとしている。
	C	心の発達について、課題を見つけることができないでいる。 心と体とのかかわりについて、感じたり、考えたりできずにいる。 不安や悩みへの対処の仕方について、発言・発表しようとしていないことがある。
思考・判断	A	心の発達について、自分の問題点や解決策を適切に見付けている。 心と体とのかかわりについて、学習したことを日常生活に適切に当てはめている。 不安や悩みへの対処の仕方について、友だちやアドバイザーの話をもとに、適切に予想したり、比べたりしている。
	B	心の発達について、自分の問題点や解決策を見つけている。 心と体とのかかわりについて、学習したことを日常生活に当てはめている。 不安や悩みへの対処の仕方について、友達やアドバイザーの話をもとに、予想したり、比べたりしている。
	C	心の発達について、自分の問題点や解決策を見付けられずにいる。 心と体とのかかわりについて、学習したことを日常生活に当てはめられずにいる。 不安や悩みへの対処の仕方について、友だちやアドバイザーの話をもとに、予想したり、比べたりできずにいる。

知識・理解	A	心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することを説明している。 心の状態が体に影響し、体の状態が心に影響を及ぼすことを説明している。 悩みや不安は誰でも経験することであり、その対処の仕方にはいろいろな方法があることを説明している。
	B	心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することを言ったり書き出ししたりしている。 心の状態が体に影響し、体の状態が心に影響を及ぼすことを言ったり書き出ししたりしている。 悩みや不安は誰でも経験することであり、その対処の仕方にはいろいろな方法があることを言ったり書き出ししたりしている。
	C	心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することを言ったり書き出ししたりできずにいる。 心の状態が体に影響し、体の状態が心に影響を及ぼすことを言ったり書き出ししたりできずにいる。 悩みや不安は誰でも経験することであり、その対処の仕方にはいろいろな方法があることを言ったり書き出ししたりできずにいる。

6 学習の流れと指導の工夫

時	小単元	学習内容	指導の工夫
1	心の発達	心は年齢とともに発達すること	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の心を解放するきっかけ作りとしての「アイスブレイク（インパルスゲーム）」の実施 ・心について考えるためのきっかけとしての「イメージマップ（心を描いてみよう）」の作成 ・仲間との意見交換を目的とした「グループディスカッション」の実施 ・児童の考えを広げ深めるための、「保護者のアドバイザー」としての参加 ・授業の内容の振り返りと知識の定着を目的とした「学習カード」の使用
2	心と体の密接な関係	心と体は互いに深く影響しあっていること	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体の関係に気付くきっかけ作りとしての「ウォーミングアップ（風船ドッキリゲーム）」の実施 ・活発な意見交換をうながすための「ブレインストーミングカード」の使用 ・自分たちの考えを深めるための「グループディスカッション」の実施 ・授業の内容の振り返りと知識の定着を目的とした「学習カード」の使用
3	不安や悩みへの対処	不安や悩みは誰でもが体験することであり、自分にあった仕方で対処できること	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちとの協力の大切さに気付くきっかけ作りとしての「ウォーミングアップ（電線ゲーム）」の実施 ・活発な意見交換をうながすための「ブレインストーミング」の使用 ・日常生活に結び付けて考えるための「ケーススタディ」の実施 ・児童の考えを広げ深めるための、「特別支援教諭、少人数教諭のアドバイザー」としての参加 ・授業の内容の振り返りと知識の定着を目的とした「学習カード」の使用

7 授業の展開と振り返り

第1時： 心の発達

本時の目標

価値目標： 心が成長している過程をとらえることにより、人とのかかわりを深め、心を豊かにしていこうとする気持ちを持つ。


達成目標： 主体的な活動を通して、心の発達について実践的に理解する。

段階	学習内容と活動	支援(教師の働きかけ)	評価方法 その他
つかむ	<ul style="list-style-type: none"> アイスブレイクとして、インパルスゲームを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 心を十分に開放できるような雰囲気をつくる。 	
展	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">自分の心をイメージしてみよう</p> <p>心は脳のはたらきであること</p> <ul style="list-style-type: none"> 心についてのイメージマップを作成する。 	<ul style="list-style-type: none"> 真ん中に心のイメージを描き、周りに関連することを絵や言葉で表すように伝える。 自由な発想を大切にしながらイメージできるようにする思いつくまま作成するように伝える。 	<p>A 4用紙</p> <p>短冊カード 保護者</p>
開	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">小さいときと今とを比べて、心はどう成長しただろう</p> <p>小さい時(4~5才)と比べて、心がどう成長したかについて考えること</p> <ul style="list-style-type: none"> 心がどう成長してきたかを班の中で自由に話し合う。(グループディスカッション) 話し合った内容をグループごとにカードに書き、を黒板に貼り、他の班の意見を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 小さかったときのことを思い出し、今の自分と比較できるような問いかけをする。 各班に付く保護者(アドバイザー)が、感情の表し方、人とのつき合い方、考え方の3点を考えられるように伝える。 班ごとの発表から自分の班との共通点や異なった点を見付けるように伝える。 	<p>関心・意欲・態度 心の発達について、自分の生活を振り返り、課題を見付けようとしている。 (観察・短冊カード)</p> <p>思考・判断 心の発達について、自分の問題点や解決策を見付けている。 (学習カード)</p>
まとめ	<p>人とのかかわりが広がることにより、感情、社会性、思考力が発達してきたこと、及びこれからどのような行動が必要かについて考えること</p> <ul style="list-style-type: none"> どのような行動が心を豊かにするかについて考え、学習カードに記入し、発表する。 <p>・学習の振り返り、学習カードに記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 前向きな姿勢で考えていけるように働きかける。 自分なりの考えでいいことを知らせる。 <p>・書けない児童にはイメージマップやグループディスカッションの様子を思い出すように伝える。</p>	<p>知識・理解 心は、いろいろな生活経験を通して年齢とともに発達することを言ったり書き出したりしている。 (学習カード)</p>

<授業の工夫>

導入時に、「インパルスゲーム」を行い、お互いに話しやすい雰囲気作りをする。次に、「イメージマップ」を描くことで、心に対しての自由な自分の感性を表現しながら、心について意識を持たせる。「グループディスカッション」、「アドバイザーのサポート」により、小さい頃の比較をより想起しやすくさせながら、感情、社会性、思考力のまとめりへ方向付けていくようにする。これらの主体的な活動を通して気付きや思考を促し、児童の実践的理解を引き出し、日常生活へつなげられるような学習を目指す。

*学習カード

<div data-bbox="236 539 730 801">今 (小学校5年生)</div> <div data-bbox="411 788 555 878"></div> <div data-bbox="240 875 719 1111">4 ~ 5 才</div>	<p>() 月 () 日 名前 ()</p> <p>心を豊かにするには、 どんな行動をしていけばいいと思いますか。</p> <p>今日の学習でどんなことを感じましたか？ どんなことを考えましたか？</p>
--	---

<授業者の振り返り>

最初は少しとまどい気味であったが、普段とそう変わることなく、楽しみながら学習できていた。イメージマップを描くにあたっては、真剣に取り組んでいる様子がうかがえ、自分の心を見つめるために十分有効であったように思う。

グループディスカッションは保護者のアドバイザーが加わることで、考えがより深く広くなる上、児童が安心して発言できる雰囲気をつくることができたと感じた。

心の発達について実践的に理解しながら、心を豊かにしていこうという、「知識・理解」と「関心・意欲・態度」との関連が適切であったと思うが、「心は脳の働きである」ことの提示が唐突であり、また、感情・社会性・思考力の3点のまとめも強引すぎたように感じた。

それでも、発言や学習ノートの様子から、児童の考え方は私が思っている以上に幅広く捉えることができていると感心した。

第2時： 心と体の密接な関係

本時の目標

価値目標：心と体が影響し合っていることをとらえることにより、元気に生活していく手立てを考えていこうという気持ちを持つ。

達成目標：主体的な活動を通して、心と体のかかわりについて実践的に理解する。

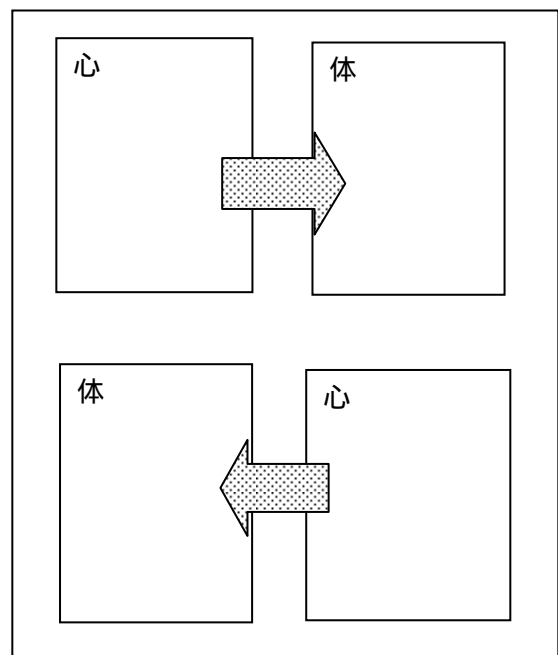
段階	学習内容と活動	支援（教師の働きかけ）	評価方法 その他
つかむ	<ul style="list-style-type: none"> ウォーミング・アップとして、風船ドッキリゲームを行う。 <p>心と体が互いに深く影響し合っていること</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自分の心を十分に開放できるような雰囲気をつくる。 	<p>ガムテープ風船</p>
展	<p style="text-align: center;">心が変化すると 体にどんな変化があらわれるだろう</p> <ul style="list-style-type: none"> 心が変化したときの体の変化について自由に意見を書き出す（ブレインストーミング【カード】）。 班ごとに出したことがらをグループで話し合いながら、整理し、黒板にカードを貼り出す。（グループディスカッション） 	<ul style="list-style-type: none"> 意見が出ない場合には、「タキオのソーラン節を踊る前、緊張したとき体にどんな変化がありましたか」と問いかける。 いいとき悪いとき、どちらも考えられるような問いかけをしていく。 	<p>短冊カード</p> <p>関心・意欲・態度 心と体のかかわりについて、感じたり、考えたりしようとしている。 (観察・短冊カード)</p> <p>短冊カード</p>
	<p style="text-align: center;">体が変化すると 心にどんな変化があらわれるだろう</p> <ul style="list-style-type: none"> 体が変化したときの心の変化について自由に意見を書き出す（ブレインストーミング【カード】）。 班ごとに出したことがらをグループで話し合いながら整理し、黒板にカードを貼り出す。（グループディスカッション） 心と体は神経で繋がり、互いに影響し合っていることを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 意見が出ない場合には、「病気になるるとき、心にどんな変化がありましたか」と問いかける。 班ごとの発表から自分の班との共通点を見付けるように伝える。 	<p>思考・判断 心と体とのかかわりについて、学習したことを日常生活に当てはめている。 (観察・短冊カード)</p>
開	<p>元気よく過ごすためには、どんなことを心がければいいだろう</p>		
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 元気よく過ごすためにはどんなことを心がければいいかを班の中でできるだけ多く考える（ブレインストーミング）。 出てきた意見の中から、自分でやってみた方がいい思うことを、学習カードに書き、発表する。 今日の学習を振り返り、学習カードに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ブレイン・ストーミングにおける自由な発想を大切にできるように、思い付くままを発言するように伝える。 書けない児童には話し合いの様子を思い出すように伝える。 	<p>学習カード</p> <p>知識・理解 心の状態が体に影響し、体の状態が心に影響を及ぼすことを言ったり書き出している。 (学習カード・観察)</p>

<授業の工夫>

導入時に、「風船ドッキリゲーム」を行い、心の緊張と体の変化について体験をさせる。その後、「実際の経験を思い起こすこと」を通して、心と体のかかわりを自分の経験を通して考えていく。その際に、ブレインストーミング(カード)を使うことによって数多くの事例をあげることができると考える。また、ブレインストーミングによって自由に意見を出し合い、元気に過ごしていくための手立てを考えるなど、お互いの考えを出し合うことに、またグループディスカッションによりグループの考えを整理することにより、主体的な活動を通して気づき、発見し、自ら考えていけるよう、児童の実践的理解を引き出し、日常生活へつなげられるような学習を目指す。

*学習カード

() 月 () 日 名前 () 元気に生活していくためには、どんなことを心がけていけばいいと思いますか。 今日の学習でどんなことを感じましたか? どんなことを考えましたか?



<授業者の振り返り>

1時間目に比べて慣れた様子で、自分からどんどん動いていく様子が見られ、ウォーミングアップから心と体のかかわり、元気よく過ごす手立てと、全体的にスムーズに進んだ。また、ブレインストーミング(カード)においても、積極的にカードへ記入し、貼ることができ、その後のグループディスカッションでも、多くはなかったがお互いに確認し合っている姿が見られた。

ブレインストーミングは班の中で一気に意見を出し合えたので、それが次の学習カードへの記入につながったと思う。

心と体のかかわりについて、実践的に理解しながら元気に生活していこうという、「知識・理解」と「関心・意欲・態度」との関連が適切であったと思う。特に、「今日の学習の振り返り」には、心と体のかかわりについて言及している児童が多く、つながりを十分に感じ取っていたと思う。

第3時： 不安や悩みへの対処

本時の目標

価値目標：不安や悩みへの対処方法をとらえることにより、自分から解決していこうという気持ちを持つ。

達成目標：主体的な活動を通して不安や悩みへの対処について実践的に理解する。

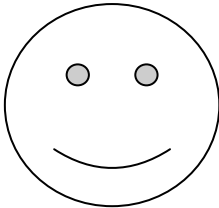
段階	学習内容と活動	支援（教師の働きかけ）	評価方法 その他
つかむ	<ul style="list-style-type: none"> ウォーミング・アップとして、電線ゲームを行う。 <p>不安や悩みは誰にもあるということ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自分の心を十分に開放できるような雰囲気をつくる。 	
展	<p style="text-align: center;">不安や悩みの原因には、どんなものがあるだろう</p> <ul style="list-style-type: none"> どんな不安や悩みが考えられるかを班の中でできる限り多く考える。（ブレインストーミング） グループの中で事例を2つに絞り、カードに書く。 不安や悩みはみんなが経験することであることを理解する。 <p>不安や悩みは、自分にあった仕方に対処できるということ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ブレイン・ストーミングにおける自由な発想を大切にできるように、思いつくままを発言するように伝える。 どんな不安や悩みなのか具体的に書いてみるように伝える。 	<p>短冊カード 学習カード 思考・判断</p> <p>不安や悩みへの対処の仕方について、友だちやアドバイザーの話しを元に、予想したり比べたりしている。（短冊カード・観察）</p>
	<p style="text-align: center;">不安や悩みがあるときには、どうすればいいだろう</p> <ul style="list-style-type: none"> 「あなただったらこんな悩みや不安があるときにはどうすればいいと思いますか。」について答える。（ケーススタディ） 出てきた不安や悩みへの対処を個人で考える。（アドバイザー） 対処方法をカードに書き、事例カードの下に貼りつける。 他の班の事例と対処方法を見る。 	<ul style="list-style-type: none"> グループで出された具体例をもとに、ケーススタディで事例をあげ、その状態になったときにどのようにするかを考えるように伝える。 2つの班に1人ずつアドバイザーが付き、具体的なアドバイスをする。 	<p>関心・意欲・態度</p> <p>不安や悩みへの対処の仕方について、発言・発表しようとしている。（観察）</p> <p>特別支援教諭 少人数教諭 短冊カード</p> <p>学習カード</p>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 他の人の意見も参考にしながら、不安や悩みがあるときにはどういう行動をとればいいのかを考え、学習カードに記入し、発表する。 今日の学習を振り返り、学習カードに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> 前向きな姿勢で考えていけるように働きかける。 書けない児童にはケーススタディの様子を思い出すように伝える。 	<p>知識・理解</p> <p>不安や悩みは誰でも経験することであり、その対処の仕方にはいろいろな方法があることを言ったり書き出したりしているか。（観察・学習カード）</p>

<授業の工夫>

導入時には、電線ゲームを行い友だちと協力して行うことの楽しさを味わうようにする。その後、ブレインストーミングによって、不安や悩みの事例を自由に出し合い、その事例を生かして、ケーススタディを行った。また、自分が直面していくであろう状況への対応を考える際に、アドバイザーの支援を受け、より深く、冷静に対処方法を考えることができると考えた。体験を通して気づき、発見し、自ら考えていけるよう、児童の実践的理解を引き出し、日常生活へつなげられるような学習を目指す。

*学習カード

()月()日 名前() 不安やなやみがあるときには、 どのような行動をとればよいと思いますか？ 今日の学習でどんなことを感じましたか？ どんなことを考えましたか？
--

こんななやみやこんな不安 をどのようにしたらよいのだろう？ 
--

<授業者の振り返り>

ウォーミングアップから班で楽しく学習していこうという意識が感じられた。

ブレインストーミングによって様々な悩みや不安の原因が出され、その中から具体的になりうる事例を2つ絞ることにつなげることができた。

ケーススタディでは、自分の班の中から出てきた事例であったのでより自分のこととして捉え、具体的な対処方法を考えることができた。

特別支援の先生と少人数の先生2人がアドバイザーとして入り、個々に対応することによって、細かく「こうした方がいいよ」というアドバイスからより具体的に言ったり、「うんこれでいいよ」とOKをもらって安心したりといった様子が見られた。先生に相談をすることそれ自身が悩みや不安の対処方法の経験にもつながるし、考えを広く深くしていくのに有効であったと思う。

どの児童も、自分たちが設定した課題に対してきちんとした答えを考えることができた。それとともに、学習の振り返りの中でも、「いろいろな考え方を聞いて参考になった」「自分でどうすればいいか考えられた」という記載があった。実践的理解をしながら自ら対処していこうという意識を十分に持つことができたと思う。

ブレインストーミングもケーススタディも、簡単な指示で主体的に活動することができ、作業と思考を能率的に行うことができた。

「今日の学習の振り返り」では、「いろいろな解決方法があるなあと思った」「いろんな人に相談しようと思う」「1人で悲しんでいはいはダメ」「気にせず外で遊んだりゲームをしたりする」「リラックスが大事」等の記入があり、私が考える以上に、児童は悩みや不安に対してしっかりと捉えていると思った。個人で考える場面、班で話し合う場面、アドバイザーと相談する場面、それぞれの場面が目標に近付くための有効な活動になっていた。また、多くの手法を使うことによって、児童が動きながら考えながら、それぞれのねらいに対して身に付いた理解になっていったと考える。

8 小学校の実践のまとめ

小学校の指導上の課題として、アンケートの割合の高かった「実生活に結びつけるのが難しい」「有効な教材・教具の情報が得にくい」や自由記述にあげられていた「児童の内面のことなので、意見交換がしにくく、教師の教え込みになってしまう」、「具体的な個人への課題に入りやすく全体的な活動になってしまう」に対し、改善の糸口がつかみたいと考え、授業実践を行っていただいた。授業者の泉田先生は、以上の課題に対し、「対話」から、気づきをうながし思考をめぐらせることを目的とし、授業の中で次の工夫を実践された。まず、対話の方法としては、児童同士のブレインストーミングやグループディスカッション、また教師からの発問、アドバイザーの支援とさまざまな場面を設定された。このことにより、児童一人ひとりの課題にせまり、それぞれが活発に活動することができた。また、ケーススタディを取り入れ、日常生活に当てはめて考えた内容を話し合うことで、実生活に結び付く取り組みとなった。また、導入時にアイスブレイキングや体感的なゲームを取り入れるといった工夫をすることで、対話がスムーズに運んだり、心と体の体験的な気づきを促したりすることができたと考えられる。これらの工夫は、特別な準備が必要なものではなく（アドバイザーについては事前のお願いと打ち合わせが必要ではあるが）、取り入れやすいものであると思われる。また、常に教えるべき内容を授業者がおさえた上で、目的に沿って取り入れられており、生徒の学びに有効に働いたと思われる。

中学校の実践

1 授業者 鎌倉市立御成中学校 小日山 明 教諭

2 単元名 「欲求やストレスの対処と心の健康」

3 対象学年 第1学年

4 単元目標（小単元の目標）

(1) 欲求やストレスについて学び、その対処法を身に付ける必要性について、自分の経験や意見交換をもとに調べたり、発表したり、記録したりして取り組もうとしている。

（関心・意欲・態度）

(2) 欲求やストレスについて学び、その対処法を身に付ける必要性について、自分の知識や体験、仲間の意見や考えなどにもとづき、課題やその解決方法を考え、選択すべき行動を判断している。（思考・判断）

(3) 欲求やストレスについて学び、その対処法を身に付ける必要性について、言ったり、書き出したりしている。（知識・理解）

5 評価規準

(1) 単元の評価規準

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
欲求やストレスに適切に対処すること、心身の調和を保つことが大切であることについて関心を持ち、仲間と意見交換したり、資料を調べたりしながら、発言しようとしている。	欲求やストレスに適切に対処すること、心身の調和を保つことが大切であることについて、自分の知識や体験、仲間の意見などをもとに、課題や解決方法を考え、選択すべき行動を判断している。	心の健康を保つには、欲求やストレスについて知り、それらに適切に対処することが大切であること、心の健康を保つためには心身の調和を保つことが大切であることについて言ったり書き出したりしている。

(2) 学習活動における具体的評価規準（学習場面における具体的学びの姿）

	健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
A	～自ら進んで行おうとしている。 ～自ら進んで誰とでも協力し、活動しようとしている。 ～仲間に働きかけながら意見交換をしようとしている。	～、適切に整理・分析している。 ～、仲間との意見交換をもとに、適切なものを考え、見付けている。 ～自分の状況に応じた適切な行動を選んでいる。	～具体例を挙げ、わかりやすく言ったり、書き出したりしている。
A	～進んで行おうとしている。 ～進んで仲間と協力し、活動しようとしている。 ～進んで意見交換をしようとしている。	～、わかりやすく整理・分析している。 ～、仲間との意見交換をもとに、考え、見付けている。 ～自分の状況に応じた行動を選んでいる。	～説明を入れながら言ったり、書き出したりしている。
B	欲求や欲求不満について、調べたり、発言したり、記録したりしようとしている。 仲間と協力しながら「体ほぐしの運動」を体験しようとしている。 課題に注目して、仲間と意見交換をしようとしている。	授業前と授業後の、心と体の変化と、その理由について整理・分析している。 自分にあったストレスの対処法を考え、選択すべき行動を判断している。 心身の調和を保つためには、どうすればよいか考え、選択すべき行動を判断している。	欲求にはさまざまな種類があること、欲求は自分らしさの表れでもあることを言ったり書き出したりしている。 欲求不満への適切な対処法を身に付ける必要性について、言ったり書き出したりしている。 精神と身体には密接な関係があることを言ったり書き出したりしている。 心の健康を保つためには、心身の調和を保つことが大切であることを言ったり、書き出したりしている。

C	<ul style="list-style-type: none"> ～指名されてから行おうとしている。 ～他者からの支援によって活動している。 ～断片的な意見交換に留まっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ～整理・分析が不十分である。 ～不十分、あるいは間違っただのを選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ～断片的に言ったり、書き出したりしている。
C	<ul style="list-style-type: none"> ～しようとしなない。 ～他者からの支援があっても活動に取り組もうとしなない。 ～意見交換をしようとしなない。 	<ul style="list-style-type: none"> ～整理・分析ができずにいる。 ～選べずにいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ～言ったり、書き出したりできずにいる。

6 学習の流れ

時	小単元	学習内容	指導の工夫
1	欲求への対処	<ul style="list-style-type: none"> ・欲求には、生理的欲求と心理的、社会的欲求があり、人間はこれを満たそうとするが、欲求は必ずしも満たされるとは限らないこと ・欲求に適切に対処することによって精神的な安定が図られること ・ストレスへの適切な対処の仕方にはいろいろな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であること 	<ul style="list-style-type: none"> ・一人ひとりの考えを引き出すための付箋（カード）の使用 ・学習内容を整理するためのワークシートの作成 ・不安やストレスに関するアンケートの実施
2	欲求やストレスへの対処法	<ul style="list-style-type: none"> ・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ていること 	<ul style="list-style-type: none"> ・「体ほぐしの運動」との関連 ・心と体の変化を理解するためのワークシートの作成
3	欲求やストレスへの対処法	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスへの適切な対処の仕方には、いろいろな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であること 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の心身の変容をグラフで提示 ・ブレインストーミングを取り入れた話し合いの工夫 ・話し合いの内容を焦点化するためのワークシートの作成
4	心身の調和と心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・欲求やストレスへの適切な対処により心の健康が保たれるとともに、これらの対処の仕方に応じて、精神的、身体的にさまざまな影響が生じることがあること 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブレインストーミングを取り入れた話し合いの工夫 ・話し合いの内容が焦点化できるようなワークシートの作成

7 授業の展開と振り返り

第1時： 欲求への対処

本時のねらい

心の健康を保つために欲求や欲求不満について関心を持ち意欲的に学習できるようにする。

欲求にはさまざまな種類があること、欲求は自分らしさの表れでもあることを理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けられるようにする。

欲求やストレスについて学び、その対処法を身に付ける必要性について理解できるようにする。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価
はじめ	<p>学習の道すじを知る。 付箋（カード）に、「～したい」という文で5つ書き出す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の道すじについて説明する。 ・付箋（カード）を準備する。 	
なか	<p>【学習内容】 欲求には、生理的欲求と心理的、社会的欲求があり、人間はこれを満たそうとするが、欲求は必ずしも満たされるとは限らないこと</p> <p>自分の書いた欲求がそれぞれどちらの欲求に当てはまるか分類する。 人間の成長に伴って次第に生理的欲求から社会的欲求へ欲求の質が変容してくることについて説明を聞く。 欲求不満について説明を聞く。</p> <p>【学習内容】 欲求に適切に対処することによって精神的な安定が図られること ストレスへの適切な対処の仕方にはいろいろな方法があり、自分にあった対処法を身に付けることが大切であること</p> <p>欲求には適切に対処することによって精神的な安定が図られることについて説明を聞く。 教科書に示された例を、良い方法、悪い方法と思われるものに分類しながらワークシートに書き出す。 ストレスとその種類 どんなときにストレスを感じるかワークシートに書き出す。 自分にあった対処法を身に付けることが大切であることについて説明を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・何人かの生徒に自分の書いた欲求を発表させ、板書する。それらを具体的な欲求の種類に分類し、様々な欲求があることに気付くようにする。 ・赤ちゃんを例にして生理的欲求中心から成長とともにだんだんと欲求が複雑かつ多様になっていくことに気付くようにする。 ・中学生期の欲求について例をあげ具体的に説明する。 ・分類した例を発表させながら、適切な欲求不満への対処法について気付くようにする。 ・何人かの生徒に書き出した内容を発表させ、どのようなストレスから生じるものか説明しながら板書する。 	<p>【関心・意欲・態度】 欲求や欲求不満について関心をもち、発表しようとしている。（観察）</p> <p>【知識・理解】 欲求にはさまざまな種類があること、欲求は自分らしさの表れでもあることを言ったり書き出したりしている。（ワークシート）</p> <p>【知識・理解】 欲求不満への適切な対処法を身に付ける必要性について、言ったり書き出したりしている。（ワークシート）</p>
まとめ	<p>体や心の状態、悩みやストレスに関するアンケート（別紙）を実施する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートは回答しやすいように選択肢と理由を書く欄を設ける。 	

<授業の工夫>

付箋（カード）やワークシートを活用し、自分の欲求を書き出したり、自分の考えを整理して記入したり、アンケート調査を行い、生徒の実態を把握した上でその結果を活用しながら授業を行ったり、生徒一人ひとりが自分のこととしてとらえられるように工夫した。また、知識として身に付ける学習内容がわかるようにワークシートの内容を作成した。

保健学習ワークシート

年 組 番 氏名 _____

◆欲求やストレスへの対処

1 欲求への対処

●欲求……「 _____ 」 「 _____ 」などの気持ち

() 欲求：	() 欲求：
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○

●欲求の発達
中学生期・・・
例) ○ _____ ○ _____

○これらの欲求が満たされないとときに起

★欲求不満への対処の方法は？

① _____	① _____
② _____	② _____
③ _____	③ _____

2 ストレスへの対処

Q：あなたがストレスを感じるのどんなときですか？

●ストレスとは、周りからのさまざまな刺激（ _____ ）を受け、心身に負担がかかった状態のこと

<ストレスの種類>

① _____	_____
② _____	_____
③ _____	_____
④ _____	_____



★ここで、次の授業に生かすためにアンケートを実施します。素直に答えてください。

①あなたの体は健康ですか？ ほとんどそう いろいろとそう どちらでもない あまりそうでない まくそうでない
<それはなぜですか？>

②あなたの心は健康ですか？ ほとんどそう いろいろとそう どちらでもない あまりそうでない まくそうでない
<それはなぜですか？>

③何か不安を感じますか？ ほとんどそう いろいろとそう どちらでもない あまりそうでない まくそうでない
<どんなことに不安を感じますか？>

④何か悩みがありますか？ ほとんどそう いろいろとそう どちらでもない あまりそうでない まくそうでない
<どんな悩みがありますか？>

⑤ストレスを感じますか？ ほとんどそう いろいろとそう どちらでもない あまりそうでない まくそうでない

⑥ストレスの強さはどうですか？ 強く感じる 感じる 少し感じる 感じない 分からない

⑦ストレスの程度はどうですか？ いろいろある ときどきある たまにある ほとんどない 分からない

⑧ストレスは解消されていますか？ すべて解消 たいがい解消 あまり解消されない ほとんど解消されない 分からない

- 2 -

ワークシートを見直すと、学習内容がわかるようにする。

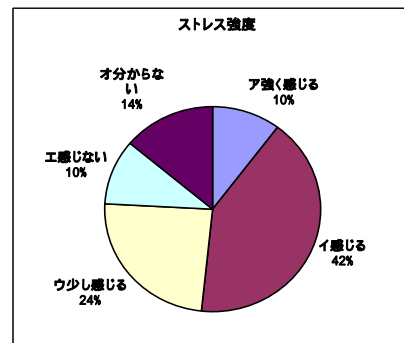
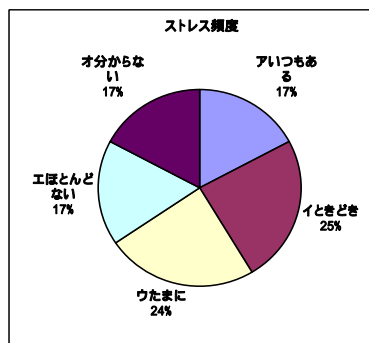
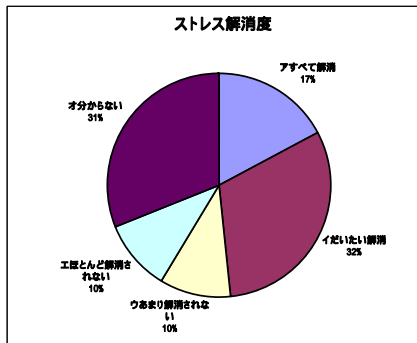
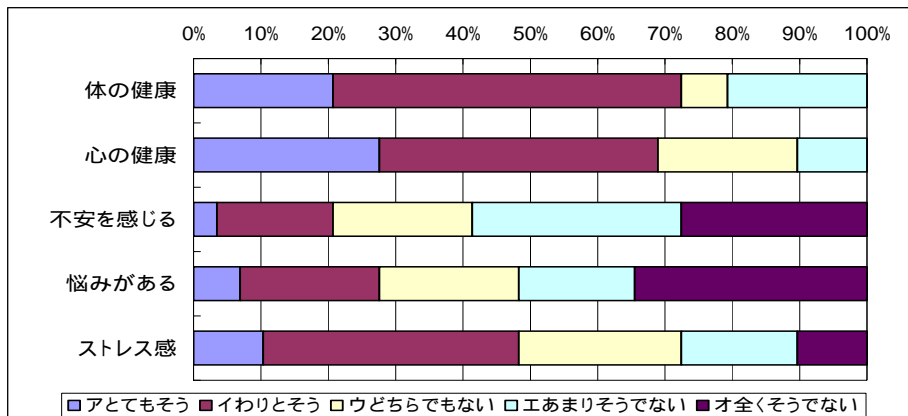
体育学習だけでなく、保健学習においても、生徒の実態を把握することは授業を計画する上で、大切なことである。

<授業者の振り返り>

普段の授業と同様にワークシートをもとに進めたため、戸惑うこともなく、教師の話に聞き入り、熱心に記入していた。しかし、知識の定着をねらった教師主導の授業展開であったため、自ら課題を設定し、解決方法を考える学習までには至らなかった。また、社会的欲求についての説明に時間がかかり、ストレスについての理解がやや不十分であったと思われる。

自分の意見を書き出したり、整理したりするために付箋（カード）やワークシートを活用したことは、自分のこととして学習内容をとらえるための手段としては効果があった。さらに、不安やストレスに関するアンケートを実施し集計したことは、生徒の状況把握に役立ち学習の進め方の手だてとなった。

第1時の授業事後アンケート結果



体の健康に関しては、20%強があまり健康でないと回答。
 心の健康に関しては、10%があまり健康でないと回答。
 20%強が何らかの不安を感じていると回答。
 30%弱が何らかの悩みを抱えていると回答。
 約半数の生徒がストレスを感じていると回答。
 ストレスの強度では、少し感じている生徒も含め76%が何らかのストレスを感じていると回答。
 ストレスの頻度では、17%の生徒がいつもあると回答。
 ストレスの解消度では14%の生徒がほとんど解消されていないと回答。

アンケートは自己を客観的に見つけ、他の人がどのように考えているかを知るための方法として有効である。アンケートの結果を学習活動の中で活用したり、教師の指導の参考としたりするためには、事前の学習計画が必要である。

第2時： 欲求やストレスへの対処法と、心身の調和と心の健康

本時のねらい

体と心をほぐし、リラックスできるような「体ほぐしの運動」を体験することによって精神と身体には密接な関係があることを理解できるようにする。(知識・理解)

「体ほぐしの運動」を行う前と行った後の心身の変化について考える。(思考・判断)

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価
はじめ	<p>体ほぐしの運動を行い、リラックスできる感覚を体験する。</p> <p>「体ほぐしの運動」カードに記入する。 授業前の心と体の状態を記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 健康観察をする。 リラックスすることを体験するために体ほぐしの運動を行うことを説明する。 保健の学習であることを確認する。 	
なか	<p>【学習内容】 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あっていること</p> <p>体ほぐしの運動を体験する。 1 深呼吸 2 ペアでストレッチ 3 肩たたき 4 マッサージ 5 ジャンケン遊び 7 ペアで勝負！ 8 円形活動</p> <p>○「体ほぐしの運動」振り返りカードに記入する。 【発問】「振り返りカードを見て、授業前と授業後の体と心の変化を上げ、その理由を考えてみよう。」</p> <p>精神と身体には密接な関係があることについて説明を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 「体ほぐしの運動」の具体的な内容については別紙参照 前半はゆったりと気持ちが休まる音楽をかける。 ゲームを取り入れペアやグループで楽しみながら活動できるようにする。 	<p>【関心・意欲・態度】 仲間と協力しながら「体ほぐしの運動」を体験しようとしている。(観察)</p> <p>【思考・判断】 授業前と授業後の、心と体の変化と、その理由について整理・分析している。(振り返りカードの記述)</p> <p>【知識・理解】 精神と身体には密接な関係があることを言ったり書き出したりしている。(ワークシート)</p>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 次回の予定を確認する。 	<p>次回は、ストレスの対処法について考えることを伝える。</p>	

<授業の工夫>

心と体には密接な関係があることを理解できるように、「体ほぐしの運動」を取り入れた。「体ほぐしの運動」は心と体の関係がわかりやすいもの、仲間との関わりによって楽しめるものを選び、静的な活動と動的な活動を取り入れ構成した。また、授業前と授業後の心と体の変化がわかるように振り返りカードを作成した。

リラックスできることの体験 ~体ほぐしの運動を通して~

1 深呼吸

仰向けに寝た状態で両手をそっと腹の上のせて

○すうときは鼻からゆっくり、新しい空気をいっぱいからだの中に入れる

○2秒くらい止める。

○吐くときは口からゆっくり、ゆっくり、吸った空気を全部吐ききる

○すっかり吐ききったら、また鼻から吸う 自分の体のリズムでくり返す

できるようになったら、浅い呼吸など違うリズムでもやってみる

2 ペアでストレッチ

座位背中合わせ：背中の前屈、ひねり、ひねって手を合わせる

座位向かい合い：長座で手つなぎ、開脚で手の引き合い

立位：向かい合い互いに肩を持って ねじる、横向き体側伸ばし、背中に乗せて

3 肩たたき

うつぶせの相手に：卵を持ったときのように軽く握った手で 肩 腰 肩 頭

手を開いて軽くチョップ 脚、臀部

手のひらで軽くパタパタ 相手が気持ちよくなる強さで

4 マッサージ

手のひら全体でもみほぐす、親指やその付け根で圧迫する 末端から心臓に向かって行う

~ はゆったりと気持ちが休まる音楽を流す

5 ジャンケン遊び

「ごんべさんの赤ちゃんが風邪ひいた」を歌いながら 手で 脚で 先生と脚ジャンケン

6 あんどこ

「あんたがたどこさ…」を歌いながら ペアで 人数を増やして

7 ペアで勝負！

向かい合い手でバランスくずし 握手でバランスくずし 握手で足の踏み合い

フェンシング

8 円形活動

手をつないで電流流し ひざタッチ 人間イス



「体ほぐしの運動」振り返りカード

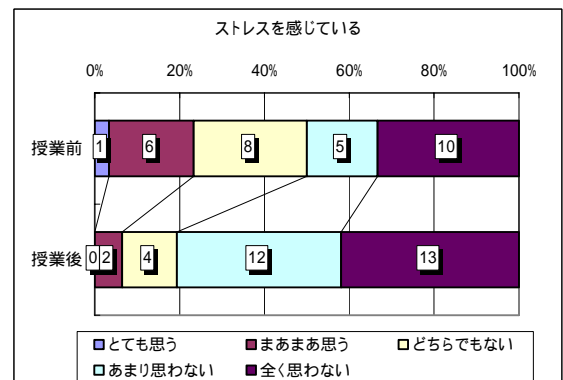
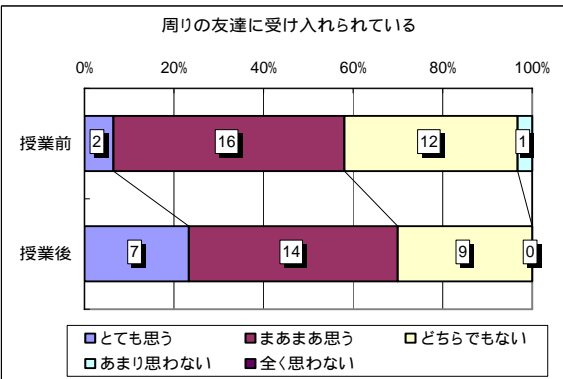
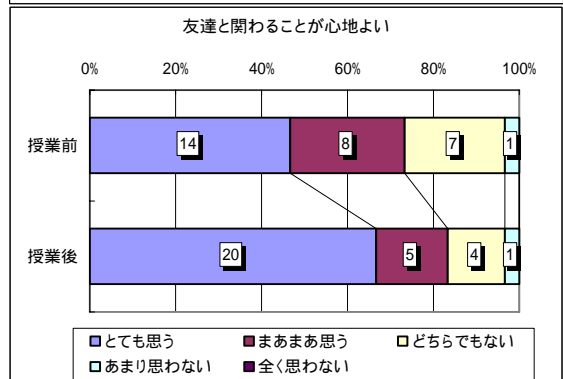
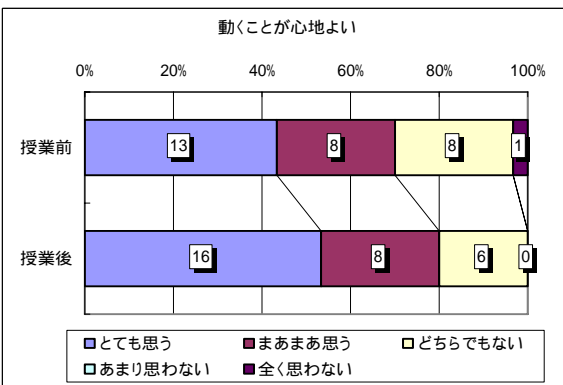
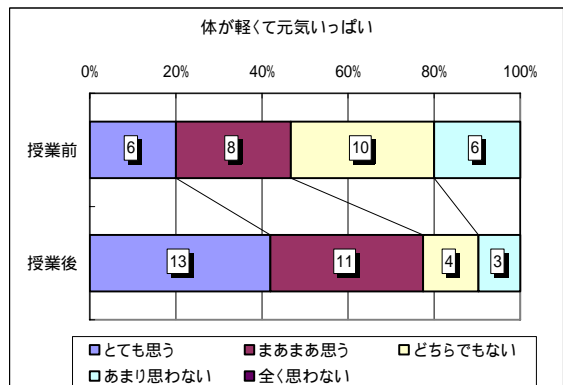
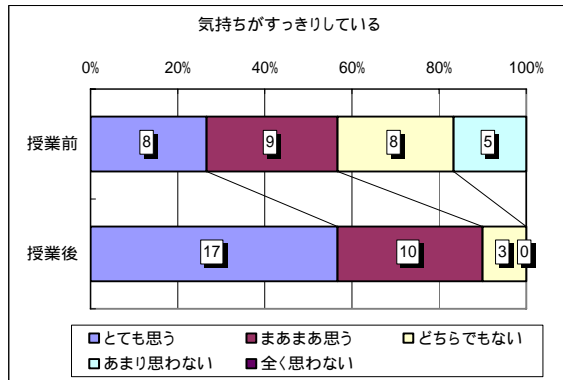
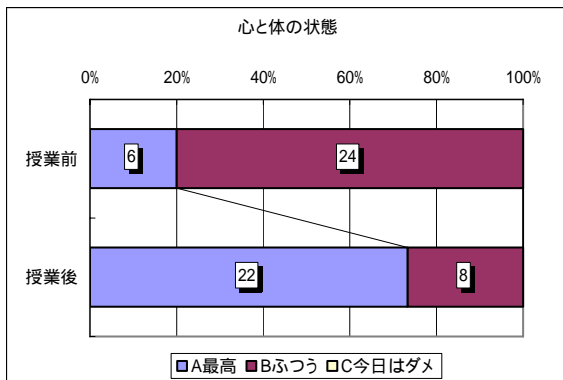
前		後		名前		点		日	
 A. 元気!		 B. ふつう		 C. 元気がない					
※授業が始まる前に比べて		※今日の気持ちに○をつけよう!		どのくらい思っ たか		どのくらい思っ たか		どのくらい思っ たか	
①気持ちがあつさりしている。									
②体が軽くて元気いっぱい。									
③動くことが心地よい。									
④友達とかわることが心地よい。									
⑤相手の友達に受け入れられている。									
⑥ストレスを感じている。									
※授業後の心と体はどうか? ○をつけよう!		※理由が書けたら、書いて!							
 A. 元気!		 B. ふつう		 C. 元気がない					
※授業が終わった後に比べて		※今日の気持ちに○をつけよう!		どのくらい思っ たか		どのくらい思っ たか		どのくらい思っ たか	
①気持ちがあつさりしている。									
②体が軽くて元気いっぱい。									
③動くことが心地よい。									
④友達とかわることが心地よい。									
⑤相手の友達に受け入れられている。									
⑥ストレスを感じている。									
※今日の授業は楽しかった。									
※授業の感想や楽しかったことについて自由に書いて!									
								身体や気持ちがあつさりした活動に○をつけよう 1. 深呼吸 2. ストレッチ 3. 肩たたき 4. ジャンケン 5. ジャンケン遊び 6. ペアで勝負 7. あんどこ 8. 手つなぎ立ち 9. 円形あれこれ	

心と体の変化がわかるようにカードを作成する。また、全体集計をして、心と体の変化が数値や図として示せるようにする。

< 授業者の振り返り >

「体ほぐしの運動」を保健の授業と関連付けたことは、心身の状態を実感させる上でとても効果的であった。また、普段行っているストレッチに少し変化をつけることや、いつでもどこでもできる手軽な活動を選択したこと、静的な活動（深呼吸やマッサージ）から徐々に動的な活動（ジャンケン遊びやペアで勝負）へと進めたことや、活動人数を徐々に増やしていったことは、リラックスや爽快感につながった。振り返りカードの結果を見ても、多くの生徒が心身の変化を実感していることがわかる。

「体ほぐしの運動」振り返りカード 授業前後の心身の変化についての結果



授業前に、心と体の状態を「ふつう」と答えていた生徒 24 人のうち 16 人が授業後には「最高」という回答をしている。「気持ちがすっきりしている」「体が軽くて元気いっぱい」「ストレスを感じている」という質問に対しても大きな変化が見られた。しかし、「元気がない、ストレスを感じている」と回答した生徒が数名見られる。今後の学習の中で自分にあったストレスの対処法が見付けられるように、声かけをするなどの支援が必要である。

第3時： 欲求やストレスへの対処法

本時のねらい

ストレスの対処法について、自分の体験や意見交換をもとに発表したり、記録したりして取り組もうとしている。(関心・意欲・態度)
 ストレスの対処法について、自分にあった対処法を考え、選択すべき行動を判断している。(思考・判断)

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価
はじめ	<p>前時の授業から明らかになったことを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業前後の変容 ・ストレス解消にいいと思った活動 	<p>・前時の授業前後の変容や回答のデータを示し、活動を振り返るとともに、明らかになったことへの理解を図る。</p>	
なか	<p>【学習内容】 ストレスへの適切な対処の仕方には、いろいろな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であること</p> <p>ストレス対処法の手がかりを探る。 【発問】「ストレスが無くなる・解消されるときとはどんなときか？」 について考え発表する。</p> <p>ストレス対処法を考える。 個人で考えられる対処法を考え、ワークシートに記入する。</p> <p>グループで個々の対処法を持ち寄り、話し合う。発表</p> <p>グループおすすめベスト3 珍しいけどやってみたいこと</p> <p>個人に戻し、再度対処法を考え、取り入れたい対処法をワークシートへ記入する。</p>	<p>発問に対して、自由に発言できるようにし、つぶやきなどもできる限り聞き取る。</p> <p>ワークシートを配付し、個々に記入させるようにする。</p> <p>出された意見に対して否定的にならず、認め合うように促す。</p> <p>発表された対処法を板書する。</p> <p>グループでの話し合いや発表で出された対処法を参考に、具体的な実践につながるように配慮する。</p>	<p>【関・意・態】 課題に注目して、記録したり、発表したりして取り組もうとしている。 (観察・ワークシート)</p>
まとめ	<p>本時のまとめをする。</p> <p>次回の予定を確認する。</p>	<p>ストレスの原因とその対処法について整理し、自分にあった対処法の実践化を図る。</p> <p>心身の調和と心の健康について学び4時間のまとめとすることを伝える。</p>	<p>【思考・判断】 自分にあったストレスの対処法を考え、選択すべき行動を判断している。 (ワークシート)</p>

<授業の工夫>

前時、体育館で行った体ほぐし運動での体験をもとに、授業前後の心の変容についての結果を示しながら仲間同士で実際にストレスが解消される場面や感覚について自由に意見を出し合えるように、ブレインストーミングを行った。また、個人で考える場面とグループで話し合う場面を組み合わせ、いろいろな意見を聞く中で、自分にあったストレス解消法を選択できるようにした。話し合いの内容をわかりやすくするためにワークシートの作成をした。

保健学習ワークシート

年 組 番 氏名 _____

ストレスへの対処

Q ストレスがなくなる・解消される時はどんな時ですか？
その時の心や体の様子はどうなっているのだろうか？

A

➡ あなたは、どんなことをすると答えたような心や体の状態になりますか？
先日の体育館での活動も参考にしながら思いつくことをすべて記入しよう。

グループでの意見交換
グループのメンバーから出されたストレス対処法

➡ 効果大ベスト3
➡ 珍しいけどおすすめ
➡ 仲間の意見を参考に取入れたい対処法を具体的に記入しよう。
いつ、どこで、誰と、何を、どんなふうにやるのか書いてみよう。

話し合いの内容をわかりやすく示している。

<授業者の振り返り>

前時の授業前後の変容をグラフで示したこともあり、興味を持って意欲的に学習に取り組む様子が見られた。また、グループでの意見交換も活発に行うことができた。あらかじめ一人ひとりが記入した付箋をグループに持ち寄ったことによって、すべての生徒の考えが話し合いに反映できた。

考える場面での「個人 グループ 個人」の流れは自分の考えを固める上で効果的だったと考える。参加型の授業を行うことによって、興味関心を高め、仲間の意見に耳を傾けて自分の考えをまとめることができたのではないかと。答えにくい発問であったり、実践化を図れたかどうかの疑問が残ったり改善点は多いが、一定の成果は得ることができた。

第4時： 心身の調和と心の健康

本時のねらい

心身の調和と心の健康について、自分の体験や意見交換をもとに発表したり、記録したりして取り組もうとしている。（関心・意欲・態度）

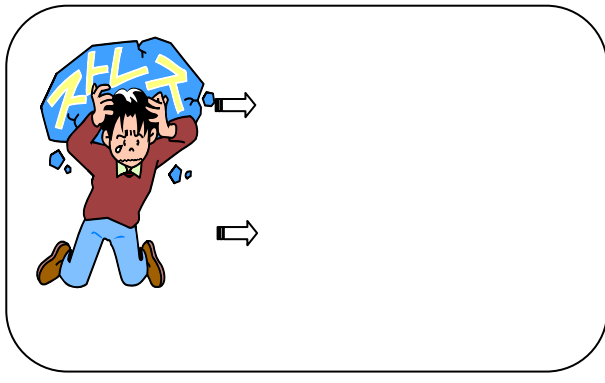


心身の調和と心の健康について、自分の課題やその解決方法を考え、選択すべき行動を判断している。（思考・判断）

心の健康を保つためには、心身の調和を保つことが大切であることを理解できるようにする。（知識・理解）

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価
はじめ	前時の学習でまとめたことを確認する。 ストレスの対処法について確認する。	前時を振り返り、生徒が考えたストレスの対処法をいくつか紹介する。	
なか	<p>【学習内容】 欲求やストレスへの適切な対処により心の健康が保たれるとともに、これらの対処の仕方に応じて、精神的、身体的にさまざまな影響が生じることがあること</p> <p>発問「不安になったり、イライラしたりする時、体はどうなるか？」について考え発表する。</p> <p>心と体の関連は、大脳と体の諸器官が神経やホルモンでつながっていることを理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・発問に対して、自由に発言できるようにし、つぶやきなどでもできる限り聞き取る。 ・発言が出にくい時は、具体的な場面を設定し、より分かりやすくする。 ・出された発言を整理しながら板書する。 ・大脳と体の諸器官の関係を図で示しながら説明する。 	<p>【関・意・態】 課題に注目して、記録したり、発表したりして取り組もうとしている。 (観察・ワークシート)</p>
まとめ	<p>発問「不安やイライラで体に好ましくない反応が起こった時、どうしたら直りましたか？」について考え発表する。</p> <p>心の健康を保つには、心身の調和が大切であることについて説明を聞き、単元のまとめをする。</p>	<p>欲求不満やストレスに適切に対処し、心身の調和を保ち心が健康でいられるためには、どうすればよいかを考えさせるようにする。</p> <p>単元全体を丁寧に振り返り、学習のねらいが達成できたか確認する。</p>	<p>【思考・判断】 心身の調和を保つためには、どうすればよいか考え、選択すべき行動を判断している。 (ワークシート)</p> <p>【知識・理解】 心の健康を保つためには、心身の調和を保つことが大切であることを言ったり、書き出ししたりしている。 (ワークシート)</p>

<授業の工夫>

本時は、第1時から振り返り、単元全体のまとめをしていくため、グループディスカッションを行い、発問に対し自由に発言できるようにした。また、心身の調和と心の健康について整理し、学習内容の確認をするために、ワークシートを用いてまとめの内容を書き込むことができるようにした。

<p>心身の調和と心の健康(模造紙1)</p> 	<p>心と体の関係についてまとめてみよう!</p> <p>心が体に影響する例(不安になったり、イライラしたりするとき体はどうなりますか)</p>  <p>体が心に影響する例(体の調子が悪いとき、どんな気持ちになりますか)</p> <p>心身の調和を保つためにはどのようにすればよいでしょうか</p> 
---	---

<授業者の振り返り>

前時にグループでの意見交換があったため、発言することへの抵抗感が薄れたと感じた。単元全体のまとめで、第1時から丁寧に振り返り、学習内容を確認できたことはよかった。しかし、大脳と体の諸器官とのつながりについての理解は難しかったと思われる。詳しくかつわかりやすく説明するための資料の準備が必要であった。また、発問に対する生徒の反応から、さらに発言が活発になる発問内容を検討する必要性を感じた。

概ね予定通り展開することができたが、心の健康についてより深く自分のこととしてとらえさせる指導の工夫を考えていきたい。

8 中学校授業実践のまとめ

中学1年生は精神的にも身体的にも個人差が大きくなる年齢であり、「心の健康に関する内容」における指導上の課題は多岐にわたる。特に自分の内面に關わるような発言をうながすことは難しい。そこで「体ほぐしの運動」との関連を図り、みんなが同じ体験を通して感じた心と体の変化を取り上げ、様々な意見や考え方を出し合い、気づきをうながす授業づくりをしたことは、生徒に興味を持たせ、自らのこととしてとらえるために効果的であった。思考力・判断力の育成や知識の定着を図るためには、教科書を中心とした知識を教える講義形式の指導方法だけでなく、教えたい内容について考えさせるような発問の工夫や、学習内容に合った指導方法(参加型学習など)の組み合わせが必要である事を、授業実践を通じて感じた。

高等学校の実践

- 1 授業者 県立藤沢高等学校 都丸 利幸 教諭
- 2 単元名 現代社会と健康「精神の健康」
- 3 対象学年 第1学年
- 4 単元目標

- (1) 人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関連があること、精神の健康を保持増進するにはストレスの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、仲間と意見交換したり、発表したりしようとしている。[関心・意欲・態度]
- (2) 精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、自分の経験や仲間との意見交換をもとに、課題の解決方法を考えたり、日常生活に当てはめたりして選択すべき行動を判断している。[思考・判断]
- (3) 人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現の欲求の充足が関わっていることについて言ったり書き出したりできる。[知識・理解]

5 評価規準

(1) 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関連があること、精神の健康を保持増進するにはストレスの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、仲間と意見交換したり、発表したりしようとしている。	精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、自分の経験や仲間との意見交換をもとに、課題の解決方法を考えたり、日常生活に当てはめたりして選択すべき行動を判断している。	人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現の欲求の充足が関わっていることについて言ったり書き出したりしている。

(2) 学習活動における具体的評価規準と学習場面における具体的学びの姿(5段階の場合)

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
A	～ 仲間の発言やメモなども踏まえて記録しようとする。 ～ 仲間に働きかけながら進んで意見交換をしようとしている。	～ 健康の保持増進につながる適切な行動を選んでいる。	～ 具体例をあげて説明している。
A	～ 進んで記録しようとする。 ～ 進んで意見交換をしようとしている。	～ 自分の状況に応じて適切な行動を選んでいる。	～ 説明している。

B	<p>欲求とその分類、欲求不満と精神の変化と適応機制についてワークシートに記録しようとしている。</p> <p>精神と身体には密接な関連があることについて仲間と意見交換しようとしている。</p> <p>ストレスとその対処法について、仲間と意見交換しようとしている。</p> <p>自己の目標、自分の良いところ、仲間の良いところ、実現に向けた道すじについてワークシートに記録しようとしている。</p>	<p>ストレスの適切な対処について自分の経験をもとに、課題の解決方法を考え選択すべき行動を選んでいく。</p> <p>精神の健康を保持増進するための自己実現への道すじについて仲間との意見交換をもとに選択すべき行動を選んでいる。</p>	<p>人間の欲求には様々な種類があること、欲求不満時には精神の変化が現れ、様々な適応機制が働くことについて言ったり書き出したりしている。</p> <p>精神と身体は密接に関連し、適度なストレスは精神発達に必要だが、過度のストレスは心身に好ましくない影響があることについて言ったり書き出したりしている。</p> <p>ストレスの原因には様々な要因があり、それらの影響は人によって異なり、自分なりのストレスの対処法を身に付けることが健康のために重要であることについて言ったり書き出したりしている。</p> <p>自己実現の欲求の充足が精神の健康と深く関わっていることについて言ったり書き出したりしている。</p>
C	<p>～断片的な記録に留まっている。</p> <p>～断片的な意見交換に留まっている。</p>	<p>～選択すべき行動について不十分あるいは間違っただけのものを選んでいく。</p>	<p>～断片的に言ったり書き出したりしている状況に留まっている。</p>
C	<p>～記録しようとしていない。</p> <p>～意見交換しようとしていない。</p>	<p>～選択すべき行動を選ばずにいる。</p>	<p>～全く言えなかったり、書き出せなかったりしている。</p>

6 学習の流れと指導の工夫

時	小単元	学習内容	指導の工夫
1	欲求と適応規制	<p>精神機能は、主として脳によって統一的・調和的に営まれていること、また、人間には様々な欲求があること。</p> <p>欲求が満たされないときには、不安、緊張、悩みなどの精神の変化が現れるとともに様々な適応機制が働き、精神の安定を図ろうとすること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート「自分の日常振り返りカード」と「欲求不満（不安や悩み）の場合の自分の行動について記入表」を使用し、自己分析をさせる。 ブレインストーミングによって、より多くの考えを発表させる。
2	心身の相関とストレス	<p>人間の精神と身体は密接な関連を持っていること。</p> <p>人間が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであり、また、適度なストレスは精神発達に必要なものだが、過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート「心身の相関とストレス記入カード」を使ってグループディスカッションをする。 ワークシート「自分のストレス理解表」を使用し、望ましい考え方について思考させる。
3	ストレスへの対処	<p>ストレスの原因には物理的要因や心理的要因・社会的要因など様々なものがあること。</p> <p>ストレスの影響は人によってことなり、自分なりのストレスの対処法を身に付けることが精神の健康のために重要であること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート「ストレス対処法プリント」を使い、自分のストレスの状況を振り返る。 ダイヤモンドランキング・グループディスカッションにより、ストレスの対処法について考えを深められるようにする。
4	自己実現	<p>人間の欲求の高次なものの一つとして、自分自身を高め、持てる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求があり、また、その充足が精神の健康と深く関わっていること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート「自己実現プリント」「自己実現の“き”」を使用し、将来像の実現に向けた道すじをイメージできるようにする。 ペアで話し合わせることで、意見を聞きながら考えを深められるようにする。

7 授業展開と振り返り

第1時 : 欲求と適応機制

【本時のねらい】

精神機能は、主として大脳によって統一的・調和的に営まれていること、人間には様々な欲求があることを理解する。
 欲求が満たされないときには、不安、緊張、悩みなどの精神の変化が現れるとともに様々な適応機制が働き、精神の安定を図ろうとすることを理解する。

時間		学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
15	導入	本時の学習内容を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習内容を説明する。 ・「精神の健康」の単元についての学習について説明する。 	
25	展開	<p>【学習内容】 精神機能は、主として大脳によって統一的・調和的に営まれていること、また、人間には様々な欲求があること。 大脳の働きについて説明を聞く</p> <p>様々な欲求について説明を聞く</p> <p>【学習内容】 欲求が満たされないときには、不安、緊張、悩みなどの精神の変化が現れるとともに様々な適応機制が働き、精神の安定を図ろうとすること。 ワークシート（設問1） 「自分たちはどのような欲求があるか。また、それは満たされているか。」についてブレインストーミングにより出し合い、記入する。</p> <p>欲求が満たされないときには様々な精神の変化が現れることについて説明を聞く。</p> <p>ワークシート（設問2） 「あなたには欲求不満となった場合にどのような行動をとっていますか。」について考え記入する。</p> <p>欲求不満のときには様々な適応機制が働き精神の安定を図ろうとすることについて説明を聞く。</p>	<p>（ 以前、説明したことの復習 ）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神機能は主として大脳によって統一的に営まれていることについて、大脳を図示し、その働きを発言させながら理解させるようにする。 ・人間には様々な欲求があることについて説明する。 ・問いかけ、発言させながらワークシートに記入させるようにする。 ・欲求が満たされない場合に精神の変化が現れることを、事例をあげて説明する。 ・欲求不満をもたらす様々な障壁についても触れる。 ・「欲求不満(不安や悩み)の場合の自分の行動について」のプリントを配布する。 ・書き出した自分の行動について教科書 P37 図2「さまざまな適応機制」を参照し、その方法がどれにあたるのか考えさせるようにする。 	<p>【関・意・態】 欲求とその分類、欲求不満と精神の変化と適応機制についてワークシートに記録しようとしている。（観察・ワークシート）</p> <p>【知・理】 人間の欲求には様々な種類があること、欲求不満時には精神の変化が現れ、様々な適応機制が働くことについて言ったり書き出したりしている。（ワークシート）</p>
10	まとめ	<p>適応機制についてまとめの話を聞く。</p> <p>次回の説明を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・欲求不満を上手に解消するための適応機制について説明する。 ・次回は、心と体は密接に関連していることについて学習することを伝える。 	

< 授業の工夫 >

ワークシート「欲求不満（不安や悩み）の場合の自分の行動について記入表」を使用し、自分の適応規制の行動パターンとその理由について自己分析をし、望ましい対処の仕方考えるようにする。

ブレインストーミングによって、欲求についてより多くの考えを発表させるようにする。

「欲求不満（不安や悩み）の場合の自分の行動について」記入表

1 あなたにはどんな欲求不満(不安や悩み)がありますか？

欲求不満

障 壁

2 あなたは欲求不満の場合どのような行動をとっていましたか？書き出してみよう！！

「～したいけど、できない」又は「～したくないけど、しないといけない」など	適応機制の種類
(例1)遅刻の理由を尋ねられた時、「お母さんが起こしてくれなかった。」と人のせいにしてしまった。	合理化
(例2)大好きな彼にふられたときは、「そんな人はいなかった。」と忘れるようにしている。	抑 圧

< 授業者の振り返り >

欲求そのものを理解させるのが難しかった。ブレインストーミングでは全体的には多くの生徒が参加し、授業に取り組めたと考えられるが、自分の欲求は、人に話しづらい生徒もいたようで、活発に意見を出せない生徒もいた。カードを使用したブレインストーミングや質問紙法を活用する方が効果的であったと思われる。欲求不満の場合の自分の行動について、もう少ししっかり書き出せるように工夫をしたい。

イ 2 時間目：心身の相関とストレス

【本時のねらい】

人間の精神と身体は密接な関連を持っていることを理解する。
 人間が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであり、また、適度なストレスは精神発達に必要なものだが、過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあることを理解する。

時間		学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
15	導入	挨拶をする。 前時のまとめの話を聞く。 本時の学習内容を確認する。 グルーピングをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・適応機制について説明する。 ・本時の学習内容を説明する。 ・前後左右の者と4人グループを作るようにする。 	
25	展開	<p>【学習内容】 人間の精神と身体は密接な関連を持っていること。</p> <p>ワークシート(設問1) 「これまで心と体が関連していると感じた事があるか。」についてグループで意見を出し合いその結果について発表する。 精神と身体の密接な関係について説明を聞く。</p> <p>【学習内容】 人間が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであり、また、適度なストレスは精神発達に必要なものだが、過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあること。</p> <p>ワークシート(設問2) 「ストレスとは何。」について考え、記入する。 ストレスを感じることは自然なことであることについて説明を聞く。</p> <p>ワークシート(設問3) 「どんな時にストレスを感じたか。」(設問4)「ストレスを感じた時、体や心にどんな変化があったか。」について話し合い、グループごとに発表する。 「ストレスを感じる」ことについてグループで話し合い発表する。 適度なストレスは精神発達に必要なものだが、過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあることについて説明を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体が関連していると感じた事例について出し合い、一番分かりやすい事例をグループ毎に発言させるように助言する。 ・精神の変化が身体に影響した例、身体の変化が精神に影響した例をもとに、心と体が密接に関連していることについて説明する。 ・発問し、発言を板書しながら考えさせ、記入させるようにする。 ・事例をあげながら説明する。 ・話し合いが活発になるようグループを回って発言を促す。 ・設問3を話し合わせた後に設問4を話し合わせグループ毎に発表するよう説明する。 ・PTSD(外傷後ストレス障害)について触れながら、説明する。 ・心と体が密接に関連して健康に影響していることについて説明する。 	<p>【関・意・態】 精神と身体には密接な関連があることについて仲間と意見交換しようとしている。(観察・ワークシート)</p> <p>【知・理】 精神と身体は密接に関連し、適度なストレスは精神発達に必要なものだが、過度のストレスは心身に好ましくない影響があることについて言ったり書き出したりしている(ワークシート)</p>
10	まとめ	本日学習した内容についてまとめの話を聞く。 次回授業の説明を聞く。 (ストレスに感じたこととその原因について)	<ul style="list-style-type: none"> ・次回の「ストレスの対処法」に入るにあたりストレスに感じたこととその原因について考えてくるよう伝える。 	

<指導の工夫>

ワークシート「心身の相関とストレス記入カード」(1)を使って、グループディスカッションをし、さまざまな事例を共有化しながら心身の相関について理解を深めていくようにする。

「自分のストレス理解表」(2)を使用し、自分のストレスに関する考え方を理解した上で望ましい考え方について考えられるようにする。

1 「心身の相関とストレス」記入カード

(グループメンバー)	
(発表者)	(記録者)
(問1)「これまで心と体が関連していると感じた事があるか。」	
心 【心が(又は、体が) だった時】	体 【体が(又は心が) になった】
(問2)「どんな時にストレスを感じたか。」	
どんな時?	自分で「ストレスじゃないかなあ～」と感じた時で構わない。
(問3)「ストレスを感じた時に、体と心にどんな変化があったか。」	
ストレス 【こんなストレスを感じた時】	心(又は体)の症状 【こんな事があった】

2 自分のストレス理解表

いろいろなできごとに出合ったとき、自分の気持ちのもち方や見方で、同じできごとなのに、間違った見え方や感じ方をすることがあります。ストレスの原因になるものも、見方や感じ方によって、まったく違った意味をもってくることがあります。

下の表を埋めながら、発想の転換をしてみよう

自分にとって不安や不満などの原因になることを思いだし、例にならって表を埋めながら、発想の転換を練習してみよう。

原因となるできごと	自分のとらえ方	合理的なとらえ方
例1) 頭ごなしに叱る父	父は嫌いだ	父の頭ごなしに叱るところは嫌いだ、父のすべてが嫌いなわけではない。
例2) 失敗が続く	いつも失敗ばかりだ	

<授業者の振り返り>

時間はかかったが、ストレスの意味や内容は理解させるとができた。しかし自分自身に置き換えて考えることが難しかったようだ。グループディスカッションでは、自分自身のストレスに感じる事などについて知られたくない生徒が多いたようで、ディスカッションが深まらず、グループ発表に意欲的に取り組めない班もあった。使用するプリントを少し工夫することで、意欲が高まり、グループでの発言も活発になるのではないかと感じた。

3 時間目：ストレスへの対処

【本時のねらい】

ストレスの原因には物理的要因や心理的要因・社会的要因など様々なものがあることを理解する。
それらの影響は人によってことなり、自分なりのストレスの対処法を身につけることが精神の健康のために重要であることを理解する。

時間		学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
15	導入	挨拶・出欠 本時の学習内容の確認 「ストレス発散能力チェック」を行い、自身のストレスについて振り返る。 グルーピングをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本時の学習内容を説明する。 ・ 自己採点をさせることにより自分自身のストレスについて振り返りをするように指示する。 ・ 前後左右の者と4人グループを作るように指示する。 	
25	展開	<p>【学習内容】 ストレスの原因には物理的要因や心理的要因・社会的要因など様々なものがあること。 ワークシート「ストレスの対処法プリント（1）」を使い、ストレスの原因についてダイヤモンドランキングをし、グループ内で発表し合う。 ストレスの原因とその要因について説明を聞く。</p> <p>【学習内容】 ストレスの影響は人によってことなり、自分なりのストレスの対処法を身に付けることが精神の健康のために重要であること。 ワークシート「ストレスへの対処法プリント（1）」を使い、グループ内でストレスを感じる具体的な内容について出し合い、それらの内容についてダイヤモンドランキングをする。 ワークシート「ストレスへの対処法プリント（2）」を使い、ストレスを感じる具体的な内容から3つを選び、グループで話し合いをその対処法を書き出し、発表する。 ストレスの影響は人によってことなり、自分なりのストレスの対処法を身に付けることが精神の健康のために重要であることを聞き、自分なりのストレス対処法について考え、ワークシートに記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 助言を与えながらストレスの原因について考えさせ、ランキングをさせるようにする。 ・ 記入後に1番となった項目を発言させる。また、ワイルドカード（ワークシート参照）についても発言させるようにする。 ・ 具体的な事例をあげながら説明をする。 ・ 具体的な内容を出し合う際、自分が話しにくい内容であれば、無理に話さなくても良いことを伝える。 ・ グループ内でストレスの原因とその対処法について話し合いをさせ、一番良いと思われる方法について発表させるようにする。 ・ 事例をあげながら説明する。 ・ グループで話し合った内容を参考にできるように伝える。 	<p>【知・理】 ストレスの原因にはさまざまな要因があり、それらの影響は人によってことなること、自分なりのストレスの対処法を身に付けることが健康のために重要であることについて言ったり書き出したりしている。</p> <p>【意・関・態】 ストレスとその対処法について、仲間と意見交換しようとしている。（観察・ワークシート）</p> <p>【思・判】 ストレスの適切な対処について自分の経験をもとに、課題の解決方法を考え選択すべき行動を選んでいる。（観察・ワークシート）</p>
10	まとめ	ストレスへの対処についてまとめの話を聞く。 次回授業の説明を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスへの対処に、時には周囲への相談、専門家や専門機関の活用等も必要なことも説明する。 ・ 次時に向けて、自分の将来（短期的、長期的な目標）について考えておくことを指示する。 	

<指導の工夫>

導入でワークシート「ストレスの対処法プリント」(1)の(1)を活用し、自己評価をさせることで自分自身のストレスの状況を振り返るきっかけをつくる。

また、(2)を使い、自分のストレスの原因についてダイヤモンドランキングをし、グループで発表し合う。そうすることで、ストレスの原因には様々な要因があることに気付くようにする。

ワークシート「ストレスの対処法プリント」(2)の(1)を使い、ストレスを感じる具体的な原因についてグループでダイヤモンドランキングをする。その後、(2)で考えたストレスへの対処法を参考にするなどして自分なりの対処法考えることができるようにする。

このように、学習の展開(ワークシートの記入作業)を、個人(導入)ーグループ(仲間の意見を参考にし)ー個人(ダイヤモンドランキング)の流れで行うことで理解を深めるようにする。

1 ストレスの対処法プリント

(1)ストレス発散能力チェック	チェック欄	
	YES	NO
自分の感情を表現できる場所がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
悪い事態に遭遇しても仕方ないと思って乗り切れる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
体調が変化したときは黄色信号だと思って無理しない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その場で言えなかったことは、後で口に出してみる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
好きな事を実行することでストレスを解消している。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
できなくてもがっかりしたり、自分を責めたりしない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今しかできないことを積極的にやってみようと思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
マイナスと思えることにもプラスの側面があると思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分はそれほどたいした人間ではないと知っている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
休日を優雅・ぜいたくに過ごす方法をしている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

「YES」の数1個につき1点、何点だったかな?

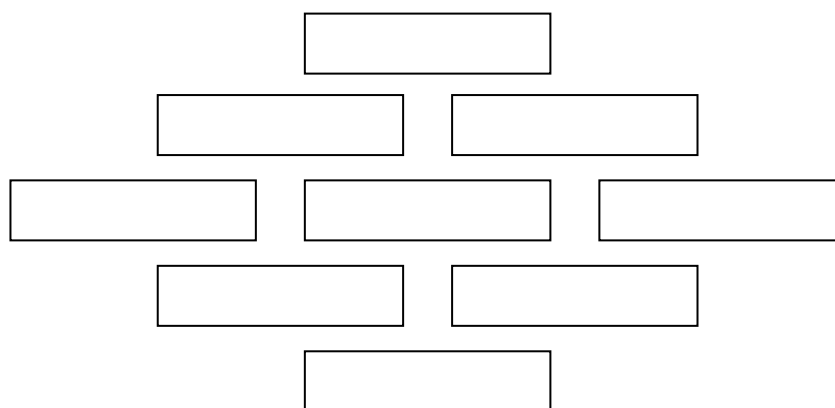
(2)あなたは、次のA~Iの内、どのことにストレスを感じましたか? 一番感じたものから順に右図に書き入れましょう。

【右図】

A 友だち
 B 親・家族
 C お金
 D 体(体型など)
 E 勉強
 F 学校(通学も含む)
 G 将来
 H 部活や帰宅後の活動
 I ワイルドカード
 (自分で考えたもの)

2 ストレスの対処法プリント

(1)個人のストレスの原因をもとに、グループで話し合い、グループでの順位を決めてみよう。



(2)上記(1)の1～3位について、ストレスの原因とどのように対処しているか？グループで話し合い書き出してみよう。

ストレスの原因	→	対処法
ストレスの原因	→	対処法
ストレスの原因	→	対処法

(3)グループでの話し合いで気づいた点

--

< 授業者の振り返り >

生徒はとても集中し、プリントの記載に取り組んでいた。また、グループでの話し合いについても、他者からの意見により、気づきがあったものも数名確認できた。ストレスの対処法については、具体的な内容まで、踏み込めなかったが、他のものの意見を聞き、様々な方法があることを理解していたようだ。

前時の生徒の様子（自分自身を上手に表現できない、もしくは表現したがない生徒も多く見受けられた）を参考にし、学習の展開を「個人－集団（グループ）－個人」の流れで作成したことは大変よかった。生徒も「自分自身の考えを出そうと努力していた。

時間をもう少し有効に使えば、考えたことを発言・発表するところまで進められるのではないかと感じた。

ダイヤモンドランキングを使用したことについては、グループ内での話し合いの中で、生徒同士による気づきが現れたため、有効であったと考えている。

4 時間目：自己実現

【本時のねらい】

人間の欲求の高次なものの一つとして、自分自身を高め、持てる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求があり、また、その充足が精神の健康と深く関わっていること。

時間		学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
5	導入	挨拶・出欠 本時の学習内容の確認	・本時の学習内容を説明する。	
35	展開	<p>【学習内容】 人間の欲求の高次なものの一つとして、自分自身を高め、持てる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求があり、また、その充足が精神の健康と深く関わっていること</p> <p>物事を行う上では目標を立てることが必要であることについて説明を聞く。</p> <p>ワークシート「自己実現プリント」項目1の「実現したいこと」を自分の将来や希望から考える。 ワークシート「自己実現プリント」項目2の「実現したいこと」について必要なものを書き出す。 ワークシート「自己実現プリント」項目3の「自分の良いところ」について記入する。</p> <p>隣同士でペアをつくる。 ペアのよいところを言い合い、ワークシート「自己実現プリント」項目5の「周りからの意見を聞いてみよう」の欄に書き出す。</p> <p>ワークシート「自己実現の“き”」を作成し、自己実現の道すじについてイメージする。 <手順> 実現したいことを果実に書く 必要なものを葉、水、太陽などに書く。 自分のよいところペアからの意見を肥料や虫など自身が考えて書き入れさせるようにする。</p> <p>自己実現の欲求の充足が精神の健康と深く関わっていることについて説明をきく。</p>	<p>・具体的事例をあげながら説明する。 ・これまで目標を達成したときの気持ちを発言させるようにする。</p> <p>・近い将来でもよいから、具体的に記入するよう指示する。</p> <p>・書き出すスペースが9つあるが全て埋めなくてもよいこと、あるいは9つ以上であってもよいことを伝える。 ・自分が思う「自分の良いところ」を全て書き出すよう伝える。</p> <p>・教室を回り、助言を与えながら作業を進めさせるようにする。 ・なかなかイメージできない生徒には、発問をし、思考を促すようにする。</p> <p>・時期を意識できるように、できるだけ下から順番に記入するように伝える。</p> <p>・自己実現のための PDCA サイクルを繰り返すことが、気持ちを前向きにし、精神の充足に関わっていることを説明する。</p>	<p>【関・意・態】 自己の目標、自分の良いところ、仲間の良いところ、実現に向けた道すじについてワークシートに記録しようとしている。（観察・ワークシート）</p> <p>【思・判】 精神の健康を保持増進するための自己実現への道すじについて仲間との意見交換をもとに選択すべき行動を選んでいく。（ワークシート）</p> <p>【知・理】 自己実現の欲求の充足が精神の健康と深く関わっていることについて言ったり書き出したりしている。（ワークシート）</p>
10	まとめ	単元全体のまとめの話を聞く。	・欲求と適応規制、心身相関とストレス、ストレスへの対処、自己実現について、学習した内容を、要点をおさえて説明する。	

<指導の工夫>

自己実現について、自分のことに置き換え、具体的に理解するために、ワークシート「自己実現プリント」(1)を使って「なりたい自分」を具体化し、実現するために必要なことを記述させる。また、自分自身でよいところと思っていることを記述した後、二人組みでお互いよいところを言い合うことで、仲間から「良いと思われていること」も参考にし将来像を描くようにする。

ワークシート「自己実現の“き”」(2)を使用し、将来像の実現に向けた道すじがイメージできるようにする。

1 自己実現 プリント

1 あなたの「実現したい。」ことはどんなことですか。
(身近なことから、将来の夢や希望、仕事、またどんな人になりたいと思っているかを書いてみよう。)

2 1で書いた「実現したい。」ことで必要に思うことを書き出してみよう。

3 自分の良いところを書き出してみよう。

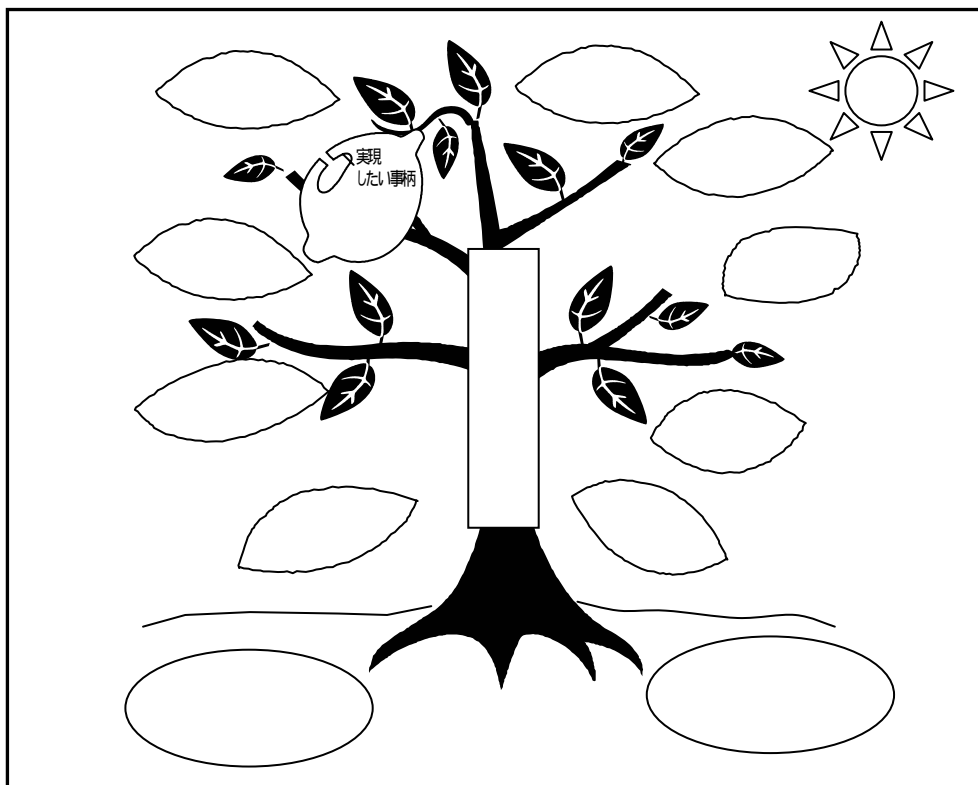
4 周りからの意見を聞いてみよう。

・

・

・

2 自己実現ワークシート「自己実現の“き”」



< 授業者の振り返り >

「自己実現」という難しい内容であったが、生徒は、とても意欲的に取り組んでいた。

学習の流れとしては、前時と同様に個人―集団（他人・グループ）―個人と個人に戻る方法をとったことから、流れとしては適切であったと感じた。

ワークシート「自己実現の“き”」を使用して、植物に例えて「実（目標）」を結ぶように、比喩的にイメージさせたことは、生徒の意欲を引き出す方法としてもよかったのではないかと思われる。個人から集団に移し、個人に戻る手法は有効であったが、「自己実現」が「心の健康」に結び付くことを理解させるということを十分に理解させる部分については弱い感じがした。ワークシートの内容を検討し、理解が深まるように検討したい。また十分時間を取って、考えさせることを多く設定したい。

8 高等学校の実践のまとめ

アンケートの結果、「生徒に興味を持たせるのが難しい」「知識がなかなか定着しない」の割合が高く、自由記述の欄に「いかに日常生活に関連させて指導できるかが課題」という意見や「実践につなげていく力をいかに付けられるかが課題」といった意見もあった。このような課題に対応するため、都丸教諭は、自らの行動や生活を、ワークシートを使ったり、意見交換をしたりして客観的に自己を分析させることに重点を置いた。また、ブレインストーミングやダイヤモンドランキングといった参加型の手法を取り入れることにより、生徒の思考を促す工夫をした。また、欲求やストレスについて、自分の考えや現状を仲間に話すことが難しい生徒の現状を、個人作業と集団作業をうまく組み合わせることで、うまく生徒の考えを引き出していた。多感な時期を個々の心の状況をうまく把握しながら柔軟に対応しており、効果的な指導が展開できていたと思われる。

高等学校の段階は、適切な自己の行動選択や自己管理を重視する時期である。個人生活だけでなく社会生活に目を向け、総合的な理解と認識が求められる。これらを十分踏まえるとともに、心身相関についてより実感を持って理解させるために「体ほぐしの運動」などを関連させることなどが今後の課題と思われる。

【研究のまとめ】

今回、平成 17 年度から平成 18 年度までの 2 年間、小学校 3 年生から高等学校 2 年生までの 9 年間を見通した学習指導に関する研究を行ってきた。具体的には学習内容の系統と合わせて、指導上の課題を踏まえた指導の工夫を示した。小・中・高等学校の各単元の学習内容は、全てが直接つながりをもっているわけではなく、複雑に分岐しながらつながっている。今回は小単元を一つのかたまりとして考え、特に関連が深い学習内容について 10 系統に整理したが、今後さらに細かく学習内容の関連を見ていく必要がある。

また、今回のアンケートにより、保健学習を行う上で多くの指導上の課題があげられた。それらの課題に対応するための指導の工夫として、児童・生徒に興味関心を持たせたり、知識を定着させたり、実生活の結びつけて考えられるような指導の工夫について検討し、学習内容とともに具体的な指導の工夫例を簡潔に示した。具体的な授業実践例については今回「心の健康に関する内容」のみの提示であったが、多くの先生方より授業実践の情報をいただきながら、さらに研究を深めていきたい。

本報告書は、「資料・文献等による理論研究」「学習内容の系統の整理と指導の工夫」「授業実践」によって構成されている。ここではそれぞれについての成果と課題をまとめる。

1 理論研究の成果と課題

健康教育の視点から、保健学習の位置付けを明確にし基本的な考え方をまとめた。また 9 年間の保健学習の内容と他教科等との関連、年間指導計画例を示した。指導の工夫と学習評価については小・中・高等学校に共通する内容である。これから学習指導要領の改訂作業が始まるため、その動向を踏まえながら、随時理論を見直し改訂していく必要がある。

2 学習内容の系統の整理と指導の工夫の成果と課題

今回の研究では、小学校から高等学校までの小単元で、特に関連のあると判断した 10 系統について、学習指導要領及び学習指導要領解説から教えるべき内容（学習内容）を抜き出し、系統図を作成した。作成に当たっては、小・中・高等学校の学習内容を系統的に配列し、指導の工夫点を加えて、よりイメージしやすいように整理をした。例えば、授業実践を行った「心の健康」に関する内容の「ストレスの対処」の内容では、小学校では「自分にあった仕方に対処できること」、中学校では「自分に合った対処の方法を身につけることが大切であること」、高等学校においては「原因となる事柄に対処すること」及び「周囲の状況を判断する力を養うこと」に重点が置かれる。小・中・高等学校それぞれの学習指導要領を単独で読むだけでは、これらの流れと違いを理解するのは難しいが、今回示した小・中・高等学校における学習内容の系統図では、その流れと違いを明確に示すことができた。

指導の工夫については、保健学習の指導に関するアンケートより抽出した指導上の課題から、その解決のための工夫について検討することで、これらの 10 系統について具体的な指導方法を示すことができた。

今回の研究では、小学校から高等学校までつながっている系統に視点をあてたため、全ての学習内容を網羅して系統的に配列できたわけではない。例えば「食事・運動・睡眠」に関する内容については系統図に入れることができなかった。この内容は、小学校においては、「(2) 育ちゆく体と私」の「(ア) 体の発育・発達と食事、運動などの大切さ」、中学校においては「(4) 健康な

生活と疾病の予防」の「イ 生活行動・生活習慣と健康」で具体的に触れられている内容である。しかし、高等学校においては具体的に触れられていないため、今回は示せなかった。

このような3校種に直接またがらない学習内容も存在することから、これらの学習内容についても今後検討していく必要があると考える。

また、指導の工夫についても、今後様々な指導事例を蓄積していく中で、より効果的な指導方法について、検討していく必要があると考える。

3 授業実践の成果と課題

今回の学習では教えるべき学習内容を系統立てて整理するとともに、アンケートで明らかになった課題に応じた工夫をして授業を行った。

小学校はスタートの部分ということで、非常にスムーズに学習が展開できていた。中学校では授業者から「大脳」に関連する部分を理解させることが困難であったという感想があり、これらの内容を十分理解させた上で高等学校の総合的な理解につなげる必要性を感じた。高等学校では、教えるべき内容を授業時間の中でおさえることが困難な部分も見受けられた。この高等学校の現状は、小・中学校での学習において、おさえるべき内容の積み上げが必ずしもできていないことに起因していることが考えられる。すべての校種において、教えるべき学習内容をおさえる授業展開が必要であることを改めて感じた。

また、今回のアンケートによる実態調査で「教科書による講義形式」の授業が非常に多かった現状から、各学習内容で効果があると思われる参加型の学習を授業実践の中で試みた。生徒の反応を見ると、これらの手法を取り入れることによって、学習内容に対して興味、関心を向けていた。また、ワークシートの記述を見ると思考の深まりを確認することができた。

難しいと感じた点は、発問である。生徒の思考を揺さぶり、判断する力を高めていくためには、いつ、どこで、どんな発問をすべきなのかを見極める必要がある。また、学習内容に照らして、教師が子どもたちに何を考えさせるのか、明確にすることが必要である。このように発問の機能を十分に活用した授業を展開するためには、授業を計画する段階で発問を整理し、生徒の反応をあらかじめ想定しておくことが必要であろう。

【おわりに】

保健学習では、「生涯にわたる健康の保持増進のための基礎づくり」として、健康・安全に関する理解を図りながら健康課題の解決方法を学び、適切な意志決定や行動選択ができる健康の保持増進のための実践力を育成していくことを目指しているが、これらを効果的に実践するためには、保健体育分野では、系統的な学習指導がなされるよう、各校種、各学年で教える内容を整理することが不可欠である。今回、保健学習における、小学校3年生から高校2年生までの9年間の指導の連続性に焦点をあて、各校種・各学年の授業において、9年間の見通しを持って学習指導を展開するための、指導資料の作成を目指した。

しかし、学習指導と評価の研究は日進月歩であるとともに、学習指導要領の改訂作業もそれに並行して進んでいる現状にある。指導資料を発行した後も定期的に見直し、必要があれば改定する必要がある。また、学校現場の教員からの意見も大切にしながら、さらに効果的な支援のあり方について検討していかなければならないと考えている。

本研究では、学習資料「保健学習ハンドブック」に直接反映できる理論やデータ、実践事例等をまとめた。この「保健学習ハンドブック」では、学校現場の保健学習において、自分の指導する校種

だけでなく異校種の学習内容がどのようになっているのか、またどのように学習につながっているのかということイメージできるようにするとともに、効果的な指導の工夫等を示したいと考えている。このハンドブックが、小・中・高等学校までの9年間の見通しを持った指導の実現に役立つようにしていきたい。

昨年度、校務多忙のところ、保健学習の指導に関するアンケートにご協力いただいた抽出校の先生方、今年度、授業実践にご協力していただいた座間市立中原小学校の泉田裕先生、鎌倉市立御成中学校の小日山明先生、県立藤沢高等学校の都丸利幸先生に感謝の意を表したい。

[引用・参考文献]

- 1) 文部科学省 「保健体育審議会答申」平成9年9月
- 2) 文部科学省 小学校・中学校・高等学校「学習指導要領解説 総則編」平成10年12月、平成11年12月
- 3) 文部科学省 小学校・中学校・高等学校「学習指導要領解説 体育編・保健体育編」平成11年5月・12月
- 4) 戸田 芳雄 「保健（保健領域、保健分野、科目保健）の指導と評価」平成16年6月
- 5) 神奈川県立体育センター中学校初任者研修資料 平成17年6月
- 6) 財）日本学校保健会「実践力を育てる中学校保健学習のプラン」 平成13年9月
- 7) 「参加型学習のすすめ」 ぎょうせい 平成12年9月
- 8) 神奈川県立体育センター保健・体育スキルアップセミナー「参加型保健学習へのチャレンジ」平成17年度第2回
- 9) 国際理解協力センター「環境教育指導者育成マニュアル 気づきから行動へ・参加型研修プログラム」平成11年6月
- 10) 国立教育政策研究所「評価規準の作成、評価方法の工夫・改善のための参考資料」平成16年3月
- 11) 神奈川県立体育センター研修指導室「高等学校保健体育 学習評価ハンドブック」平成17年3月
- 12) 静岡県校長会「静岡県評価規準モデル」平成14年3月
- 13) 財）日本学校保健会「意志決定・行動選択の力を育てる高等学校保健学習プラン」 平成13年9月
- 14) 財）日本学校保健会「3・4年生から始める小学校保健学習プラン」 平成13年3月

平成18年度

県立体育センター研究報告書

「保健学習の指導上の課題に関する研究」

～小・中・高等学校の9年間を見通した指導を目指して～

(2年継続研究の2年次)

資料編

アンケートによる意識・実態調査の結果と分析

神奈川県立体育センター

指導研究部 研修指導室

アンケートによる意識・実態調査の結果と分析

1 回収率

校種	対象校数	回収校(回収率)	人数(有効回答数)
小学校	25校	23校(92%)	3年生指導経験者: 97人
			4年生指導経験者: 98人
			5年生指導経験者: 97人
			6年生指導経験者: 78人
中学校	25校	24校(96%)	1年生指導経験者: 64人
			2年生指導経験者: 64人
			3年生指導経験者: 61人
高等学校	30校	29校(96.7%)	1・2年生指導経験者: 151人

2 質問紙(例)

小学校3年生用

(1) 毎日の生活と健康

ア 1日の生活の仕方

1 指導時数 2 指導の方法

3 指導効果 4 指導上の問題点

1 指導時数

○ 実際に指導した指導時数(単位時間)を回答例にならって数字で記入する。

回答例: (指導時間に、1単位時間と半分の時間をかけた場合)

2 指導の方法等

○ 使用した方法等を次の項目から全て選び、に番号で記入する。また、中心となる方法に、回答例にならって○をつける。

1 ブレインストーミング	7 外部講師等の活用
2 ロールプレイング	8 自作プリントの使用
3 ディベート(対立討論)	9 市販のワークブックの使用
4 グループディスカッション	10 教科書を中心とした講義
5 調査(実地・アンケート・インタビュー)	11 教論と養護教諭とのチームティーチング
6 調べ学習(文献・インターネット)	12 その他... <input type="text"/> に具体的に記入

回答例: 「12 その他」を選んだ方→ [具体的な指導の方法を記入]

3 指導効果

○ 実際に指導した結果、効果があったと思うか。(児童生徒に興味を持たせ知識を定着させるなど、総合的に判断して)最も適するところに、回答例にならって○をつける。

4 効果があった	効果 ↓	4	3	2	1	効果 ↓
3 やや効果があった						
2 あまり効果なかった						
1 効果がなかった						

回答例: (4番目に効果があった)

4 指導上の問題点

○ 指導上の問題点を次の項目から全て選び、に番号で記入する。また、最も問題となる項目に、回答例にならって○をつける。

1 生徒に興味を持たせるのが難しい。	6 授業の準備に時間がかかる。
2 知識がなかなか定着しない。	7 内容に合った有効な指導方法がわからない。
3 実生活に結びつけるのが難しい。	8 その他... <input type="text"/> に具体的に記入。
4 学習の課題を持たせるのが難しい。	9 問題を感じない。
5 有効な教材・教具の情報が得にくい。	

回答例: 「8 その他」を選んだ方→ [具体的な問題を記入]

3 調査結果（添付資料1～5参照）

（1）小学校の実態

ア 指導時数について

2単位時間で指導が行われている小単元が多かった。

「(2)心の健康について」は、全ての単元において1単位時間で扱っている教員が60%を超えており、特に「イ 心と体の密接な関係」「ウ 不安や悩みへの対処」は扱うことができなかった教員が10%を超えていた。

「ア 一日の生活の仕方」「ア 体の発育・発達と食事、運動などの大切さ」「イ 思春期の体の変化」「ア 交通事故や学校生活の事故などの原因とその予防」「ア 病気の起こり方」「イ 病原体がもとになって起こる病気の予防」「ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防」は、3・4単位時間で指導を行っている教員は10%を超え、授業時間数に違いが見られた。

イ 指導方法について

全ての単元において、「教科書を中心とした講義」が70%を超えており、次いで「自作プリント」が多かった。

調査を取り入れている教員は、「ア 一日の生活の仕方」と「ア 体の発育・発達と食事、運動の大切さ」で10%を超えていた。

養護教諭とのチームティーチングを取り入れている教員は、「(2)育ちゆく体とわたし」、特にその中の「イ 思春期の体の変化」で多く行われていた(29%)。

グループディスカッションを取り入れている教員は、「(9)不安や悩みへの対処」で11%となっていた。また、5年生の学習内容から取り入れている教員が若干増加していた。

調べ学習を取り入れている教員は、「イ 病原体がもとになって起こる病気の予防」が10%に達していた。

ディベートを取り入れている教員は、「ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防」で4%となっていた。

外部講師等の活用を取り入れている教員は、「ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防」が10%に達し、自由記述から「飲酒、喫煙、薬物乱用防止」の内容であることが分かった。

ウ 指導効果について

全ての単元において「やや効果があった」と答えた教員は50%を超えていたが、「(2)心の健康について」については「あまり効果がなかった」と答えた教員が20%を超えていた。

「(2)育ちゆく体とわたし」と「(3)病気の予防」は「効果があった」と答えた教員が10%を超えていた。

エ 指導上の問題点

どの単元においても「実生活に結びつけるのが難しい」の割合が高く、特に「(12)生活行動がかかわって起こる病気の予防」では、40%に達した。その他、全般的に「生徒に興味を持たせるのが難しい」「知識がなかなか定着しない」「学習の課題を持たせるのが難しい」「有効な教材・教具の情報が得にくい」を問題点としてあげている教員が多かった。

「イ 思春期の体の変化」は「内容に合った有効な指導法が分からない」と答えた教員の数が24%で最も多かった。

「イ 思春期の体の変化」「ア 交通事故や学校生活の事故などの原因とその予防」「ア 病気の起こり方」「イ 病原体がもとになって起こる病気の予防」は、「知識がなかなか定着しない」と答えた教員の数が20%を超えていた。

「(5)交通事故や学校生活の事故防止などの原因とその予防」は、「実生活に結びつける

のが難しい」が31%、「知識がなかなか定着しない」が17%であり、他の問題よりも割合が高かった。

「(6)けがの手当て」は「問題を感じない」が23%で、他の問題よりも割合が高かった。

(2) 中学校の実態

ア 指導時数

多くの単元の指導時数は1単位時間であるが、「イ 生殖にかかわる機能の成熟」は3単位時間では27%、「(イ)応急手当の方法」では2単位時間が23%で最も多かった。

「ア 身体の機能の発達」以外はどの単元、小単元においても「扱うことができなかった」数が10%を超え、2年生で扱う「(ウ)自然災害による傷害の防止」と3年生で扱う内容のほとんどは25%を超えていた。

イ 指導方法

全ての単元・小単元において「教科書を中心とした講義」が50%を超えて多く、次いで「市販のワークブックの使用」「自作プリントの使用」が多かった。

まとめ「(1)心身の機能の発達と心の健康」については、他のまとめとくらべ、ロールプレイングやグループディスカッションなど、参加型の学習を用いている教員が若干見られた。

「(16)応急手当の方法」では、教科書を中心とした講義が少なく、実習を取り入れての指導方法(「その他」)が26%となっていた。

「(イ)応急手当の方法」「(ア)喫煙と健康」「(イ)飲酒と健康」については、「その他」と答えた教員が25%以上と多く、実験やビデオを活用した学習などが行われていた。

調べ学習は、「ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理」「(ウ)エイズ及び性感染症の予防」において、10%以上となっていた。

ウ 指導効果

全体的に「やや効果があった」と答えた教員が多かった。

「(オ)個人の健康と集団の健康」については、「効果があった」という回答が0%であり、「あまり効果がなかった」と答えた教員は25%であった。

「(イ)応急手当の方法」については、「効果があった」と答えた教員が27%であった。

「(23)喫煙、飲酒と健康」「(24)飲酒と健康」については、「やや効果があった」「効果があった」が100%となっていた。

エ 指導上の問題点

一つの単元においてそれぞれ複数の問題点をあげている教員が多かった。

全般的に「生徒に興味を持たせるのが難しい」「知識がなかなか定着しない」「実生活に結びつけるのが難しい」「学習の課題を持たせるのが難しい」と答えた教員の数が多かった。

「生徒に課題を持たせるのが難しい」と答えた教員が25%以上いた単元・小単元は「(イ)自己形成」「(イ)心身の調和と心の健康」「(イ)温度、湿度、明るさと至適範囲」であった。

「知識がなかなか定着しない」と答えた教員が25%以上いた単元・小単元は「ア 心身の機能の発達」「イ 生殖にかかわる機能の成熟」「(ア)知的能力、情意機能、社会性の発達」であった。

学習の課題を持たせるのが難しい」と答えた教員が25%以上いた単元・小単元は「イ 生殖にかかわる機能の成熟」「(イ)自己形成」「(イ)心身の調和と心の健康」「(ア)気温の変化と適応能力」「(ア)空気の衛生的管理」「(イ)飲料水の衛生的管理」であった。「問題を感じない」と答えた教員も「オ 個人の健康と集団の健康」以外は10%以上であり、特に「(2)健康と環境」「(3)傷害の防止」については、25%以上の小単元が多かった。

(3) 高等学校の実態

ア 指導時数

全般的に、1単位時間から2単位時間で実施しているが、「イ 健康の保持増進と疾病の予防」と「(ア) 欲求不満と適応機制」「(ウ)心肺蘇生法」については、2単位時間で行っている教員の数が30%以上に昇った。

扱うことができなかつた教員の数が10%を超えた単元・小単元は「(ウ)健康に関わる意志決定と行動選択」「自己実現」「エ 交通安全」「日常的な応急手当」「心肺蘇生法」「イ 環境と食品の保健」「ウ 労働と健康」であった。

イ 指導方法

全ての項目において「教科書を中心とした講義」が50%を超えており、次いで「自作プリント」「市販ワークブック」が多かった。

調べ学習を取り入れている教員の数は「(ウ)医薬品の正しい使用、薬物乱用と健康」「(エ)感染症とその予防」「(ア)環境の汚染と健康」が10%を超えていた。

「(3)健康にかかわる意思決定と行動選択」、「(6)喫煙、飲酒と健康」、「(8)感染症とその予防」、「(18)心肺蘇生法」では、若干ではあるが様々な指導方法が用いられている。

「(イ)日常的な応急手当」「(ウ)心肺蘇生法」「(ア)思春期と健康」はその他と答えた教員の数が10%を超え、実習やビデオ教材等を活用していた。

ウ 指導効果

まとめ「(1)現代社会と健康」の中のほとんどの小単元は、「やや効果があった」と答えた教員の数が50%以上に昇ったが、その中の小単元「(エ)自己実現」については「あまり効果がなかつた」と答えた教員は42%であった。

「(6)喫煙、飲酒と薬物」、「(17)日常的な応急手当」は、それぞれ「やや効果があった」「効果があつた」を合わせて、94%・91%となっていた。

エ 指導上の問題点

「生徒に興味を持たせるのが難しい」と答えた教員の数が25%を超えた単元・小単元は、「ア 健康の考え方」「(ア)生活習慣病と日常生活」「イ 心身の相関」「(ウ)ストレスへの対処」「(エ)自己実現」「(ウ)安全な交通社会づくり」「(ウ)加齢と健康」「イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関」「(イ)環境と健康の対策」「(ア)環境保健に関わる活動」「(イ)働く人々の健康の保持増進」であった。

「知識がなかなか定着しない」と答えた教員の数が25%を超えた単元・小単元は、「ア 健康の考え方」「(ア)生活習慣病と日常生活」「(ウ)医薬品の正しい使用、薬物乱用と健康」「(エ)感染症とその予防」「(ア)欲求と適応機制」「(イ)心身の相関」「(ウ)ストレスへの対処」「(ア)応急手当の意義」であった。

「実生活に結びつけるのが難しい」と答えた教員の数が25%を超えた単元・小単元は、「(イ)健康の考え方と成り立ち」「(エ)様々な保健活動や対策」「(エ)感染症とその予防」「(イ)心身の相関」であった。

「授業の準備に時間がかかる」と答えた教員の数が10%を超えた小単元は「(エ)感染症とその予防」「(イ)日常的な応急手当」で「(ウ)心肺蘇生法」は20%を超えていた。

(4) 「あまり効果がなかつた」と答えた割合が高い単元・小単元の指導の実態

ア 小学校

5年生で行う、「(2)心の健康」の単元、「ア 心の発達」は24%、「イ 心と体の密接な関係」は22%、「ウ 不安や悩みへの対処」は22%で、「あまり効果がなかつた」と答えた教員

の割合が、他の単元に比べ多く、これら3つの単元の、指導の傾向は似通っていた。これら3つの単元の指導時数は1単位時間程度で他の単元よりも少ない。また、とられている指導方法は、教科書を中心とした講義が70%以上で、自作プリントは21~22%ほどの教員が使用しており、グループディスカッションを用いている教員は約1割いる。指導上の問題点は、「実生活に結びつけるのが難しい」と答えた教員が24%~29%と最も多かった。

イ 中学校

「ウ 精神機能と発達と自己形成」の小単元、「(ア)知的能力、情意機能、社会性の発達」は22%、「(イ)自己形成」は25%、「(イ)心身の調和と心の健康」は20%で「あまり効果がなかった」と答えた教員の割合が他の単元に比べ多く、これら3つの単元の指導の傾向は似通っている。

指導方法は、「教科書を中心とした講義」が70~72%で、市販のワークブックは34~42%、自作プリントは17~22%の教員が使用していた。指導上の問題点は、「(ア)知的能力、情意機能、社会性の発達」は「知識がなかなか定着しない」が27%で最も多く、「(イ)自己形成」と「(イ)心身の調和と心の健康」は「生徒に興味を持たせるのが難しい」「学習の課題を持たせるのが難しい」がともに27~30%で最も多かった。

「オ 個人の健康と集団の健康」も「あまり効果がなかった」と答えた教員の割合が他の単元に比べ多く、25%であった。指導方法は、「教科書を中心とした講義」が54%で、市販のワークブックは25%、自作プリントは16%の教員が使用していた。指導上の問題点は、特に目立った項目はなく、扱うことができなかった教員が、41%もいることが大きな問題点としてあげられる。

ウ 高等学校

「ア 健康の考え方の」小単元「(ウ)健康に関わる意志決定と行動選択」は29%、「(エ)様々な保健活動や対策」は36%で、「あまり効果がなかった」と答えた教員の割合が他の単元に比べ多い。指導方法は、「教科書を中心とした講義」が77~80%で、自作プリントは29~39%、市販のワークブックは25~27%の教員が使用していた。「(ウ)健康に関わる意志決定と行動選択」の方は、グループディスカッションやブレインストーミングなどの手法を使用している教員が若干見られた。指導上の問題点は、「生徒に興味を持たせるのが難しい」が41~50%と最も多く、次いで「実生活に結びつけるのが難しい」が21~29%、「知識がなかなか定着しない」が20~26%であった。

「ウ 精神の健康」の小単元、「(イ)心身の相関」は26%、「(ウ)ストレスへの対処」は29%、「(エ)自己実現」は42%で、「あまり効果がなかった」と答えた教員の割合が、他の単元に比べ多かった。これらの指導方法は、教科書を中心とした講義が79~83%で、自作プリントは32~40%、市販のワークブックは23~28%の教員が使用していた。指導上の問題点は、「生徒に興味を持たせるのが難しい」が34~42%と最も多く、次いで「知識がなかなか定着しない」が21~27%、「実生活に結びつけるのが難しい」が23~25%であった。

「(ウ)安全な交通社会づくり」は25%であった。指導方法は、教科書を中心とした講義が74%で、自作プリントは28%、市販のワークブックも24%の教員が使用していた。指導上の問題点は、「生徒に興味を持たせるのが難しい」が26%で、次いで「知識がなかなか定着しない」が22%であった。

「イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関」の小単元「(ア)我が国の保健・医療制度」は26%、「(イ)地域の保健・医療機関の活用」は29%の教員が「あまり効果がなかった」と答えた。これら3つの単元の指導の傾向は似通っていた。これら3つの単元のとられている指導方法は、教科書を中心とした講義が59~60%で、自作プリントは28~29%、市販のワークブックも18%の教員が使用していた。指導上の問題点は、「生徒に興味を持たせるのが難しい」がともに35%で、次いで「知識がなかなか定着しない」が21~23%であった。

4 系統のある小単元における課題の検討

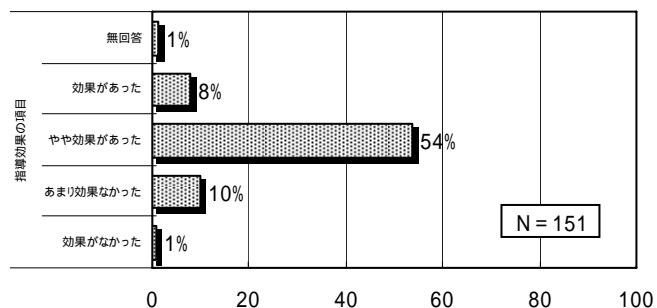
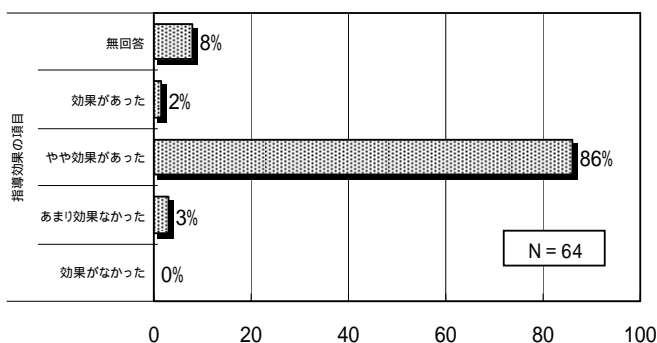
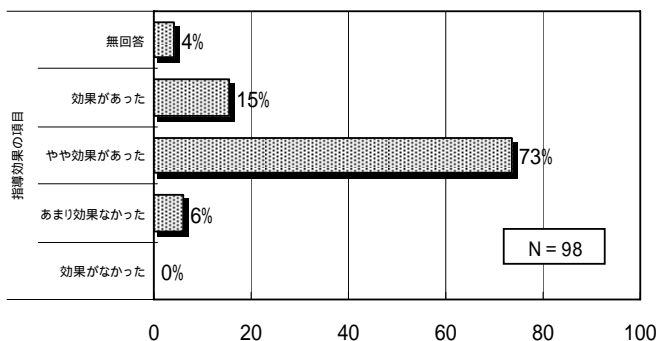
(1) 体の発育・発達に関する内容

【小】「体の発育・発達と食事、運動の大切さ」

【中】「身体の機能の発達」

【高】「生涯の各段階における健康
(思春期の健康を例示)」

【指導効果】



指導効果では、小・中学校は「やや効果があった」(小 73%・中 86%)と答えた割合が多かったが、高等学校では数値が少々下がり(44%～58%)、「あまり効果が無かった」と答えた割合が10%～20%に昇っていた。しかしながら高等学校では、「(ア)思春期と健康」「(イ)結婚生活と健康」について、指導時数を多く使い、自らの経験を元に話をした結果、効果を感じたとの感想もあった。

指導上の課題では、小学校では「実生活に結びつけるのが難しい」、中学校では「知識がなかなか定着しない」、高等学校では「生徒の興味を持たせるのが難しい」がそれぞれ最も割合が高く、それぞれの問題点に対処する必要があると思われる。

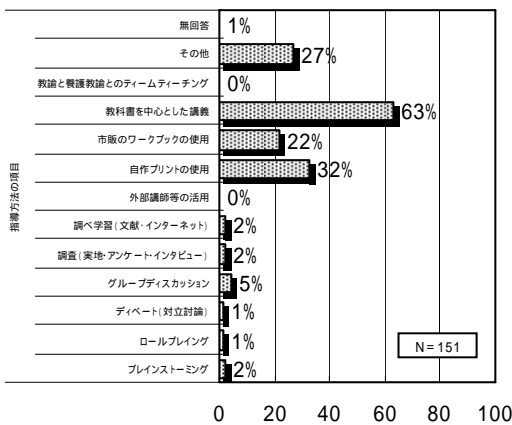
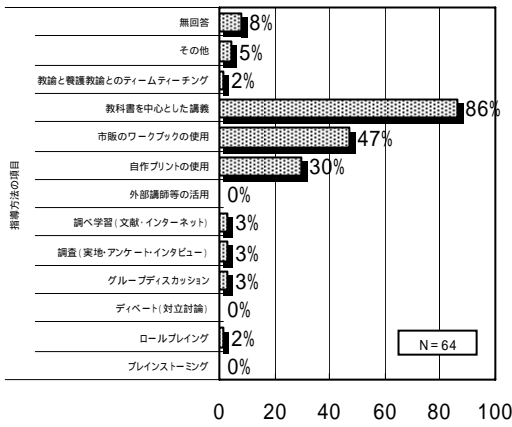
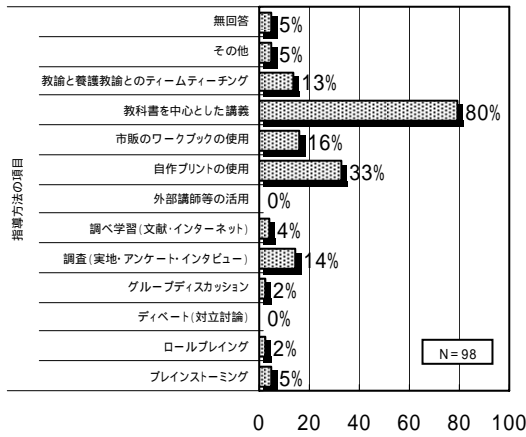
指導方法では、小・中・高等学校とも教科書を中心とした講義がほとんどであるが、自作プリントも使用されていた。

【小】「体の発育・発達と食事、運動の大切さ」

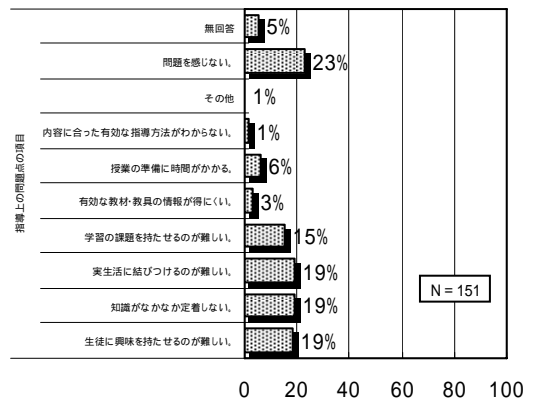
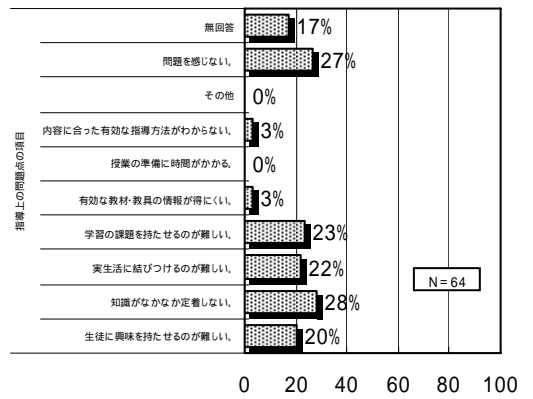
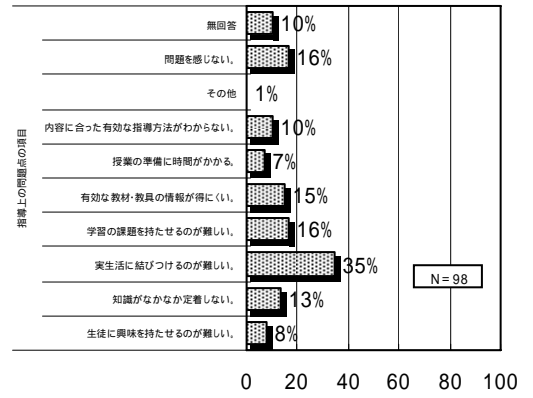
【中】「身体の機能の発達」

【高】「生涯の各段階における健康
(思春期の健康を例示)」

【指導方法】



【指導上の問題点】



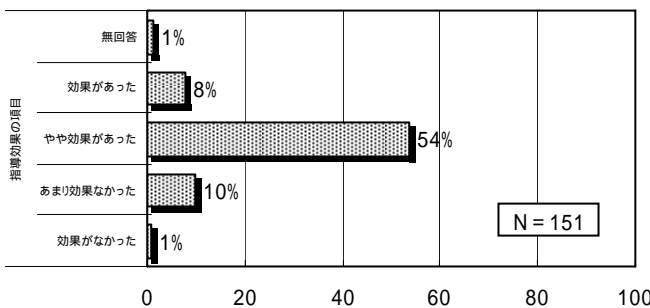
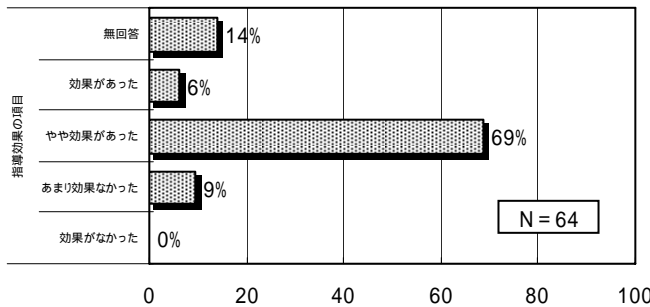
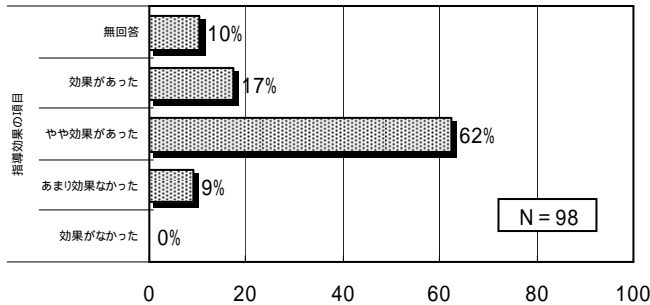
(2) 思春期の体の変化に関する内容

【小】「思春期の体の変化」

【中】「生殖にかかわる機能の成熟」

【高】「生涯の各段階における健康
(思春期の健康を例示)」

【指導効果】



指導効果では、「体の発育・発達に関する内容」と同様、小・中学校に比べて、高等学校の方が「あまり効果がなかった」という割合が高かった。

指導上の問題点では、小学校は「内容に合った有効な指導方法がわからない」(24%)、中学校は「学習の課題を持たせるのが難しい」(30%)、高等学校は「生徒に興味を持たせることが難しい」(21%~26%)をはじめ、小単元ごとに多岐にわたっている。

小学校の具体的な指導上の問題点では、「個人差・意識の違いが指導を難しくしており、実感を持って受け止めにくい」「児童が恥ずかしがってしまい、絵や図を見せるのに苦労した」「発達段階に即した形でも、学習への課題意識をもたせることが難しい」等の回答があった。

中学校の指導上の問題点では、「自分(達)の身体のこととしてとらえられない生徒が多い」「身心ともに大きく変化する年代なので実感がなく興味本位でとらえがちである」等の回答があった。

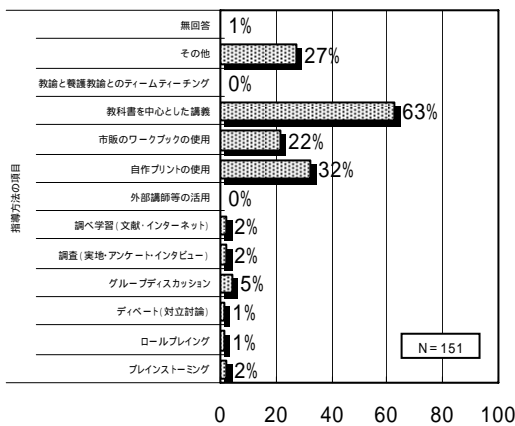
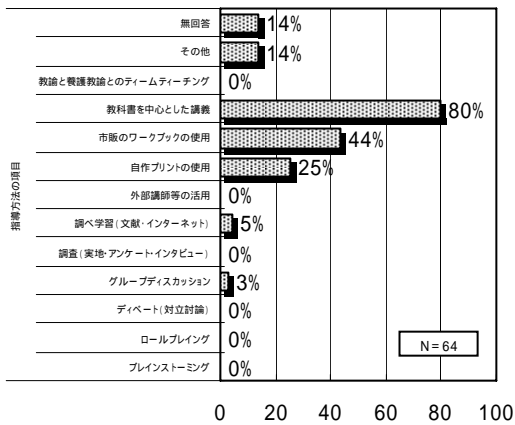
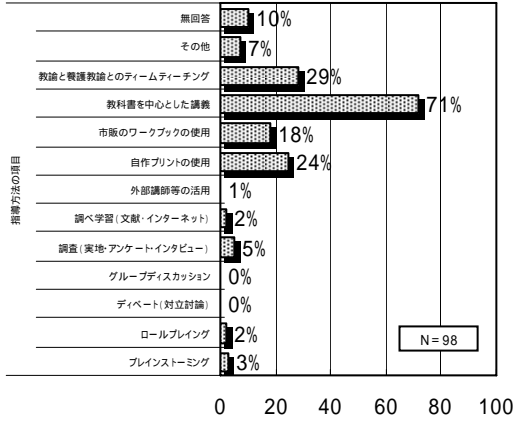
指導方法では、教科書中心がほとんどであるが、小学校では養護教諭とのチームティーチングが29%行われていた。

【小】「体の発育・発達と食事、運動の大切さ」

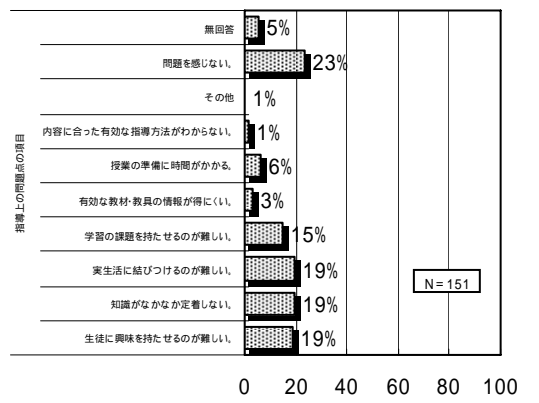
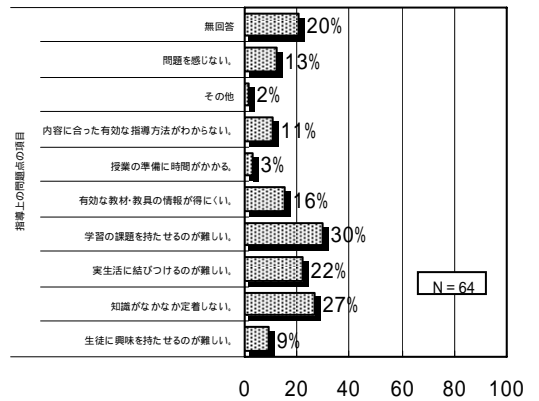
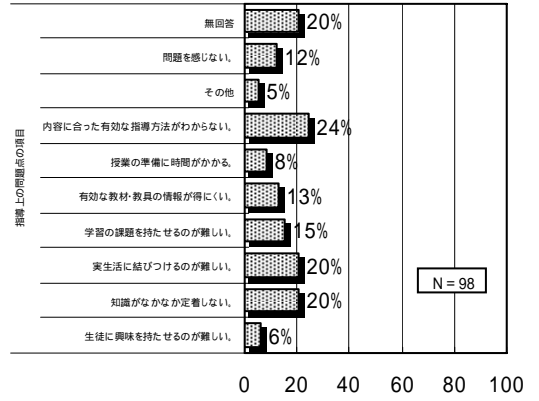
【中】「身体の機能の発達」

【高】「生涯の各段階における健康
(思春期と健康を例示)」

【指導方法】



【指導上の問題点】



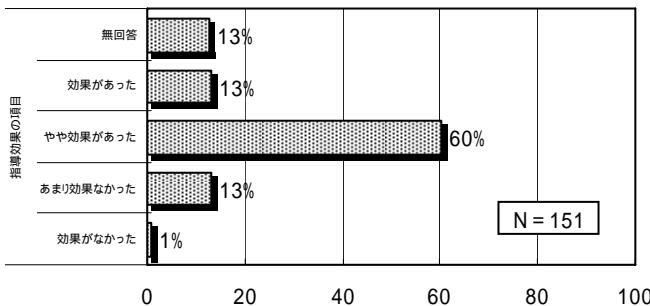
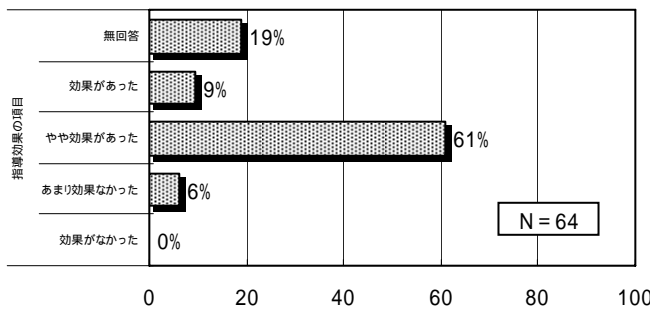
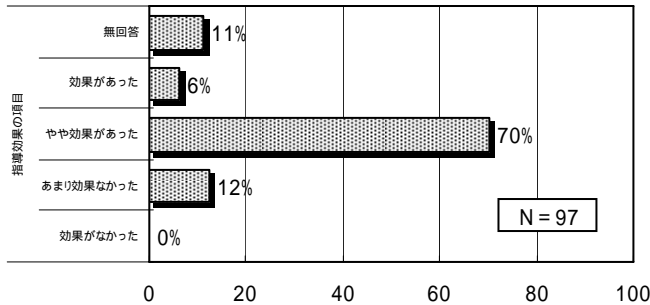
(3) 交通事故に関する内容

【小】「交通事故や学校生活の事故などの原因とその防止」

【中】「自然災害や交通事故などによる傷害の防止」
(交通事故による傷害の防止を例示)

【高】「交通安全」(交通事故の現状例示)

【指導効果】



指導効果では、全般的に「やや効果があった」と答えた教員が多く、高等学校の「(ウ)安全な交通社会づくり」については「あまり効果がなかった」と答えた割合が、他校種の単元よりやや多かった。(25%)

指導上の課題では、小学校では「実生活に結びつけるのが難しい」(36%)の割合が高いが、中・高等学校では「課題を感じない」(22%～33%)の割合が高く、この単元は具体例が沢山あり、自由記述の意見を見ると指導しやすいと感じている教員が多いようである。

指導方法では、どの校種も「教科書を中心とした講義」と「自作プリントの使用」が多い。

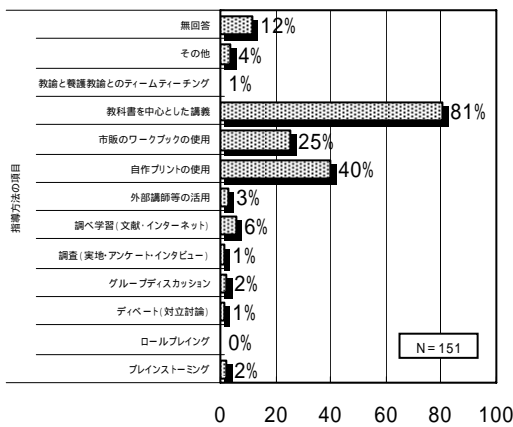
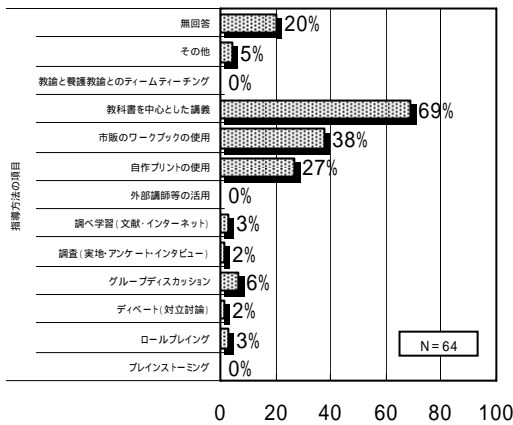
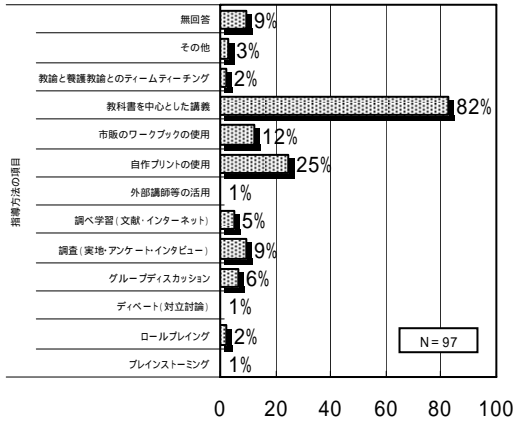
その他、中学校では他教化の関連として総合的な学習の時間での「防災マップづくり」や理科の「地震のメカニズム」等と関連させて学習されている例があった。

【小】「交通事故や学校生活の事故などの原因とその防止」

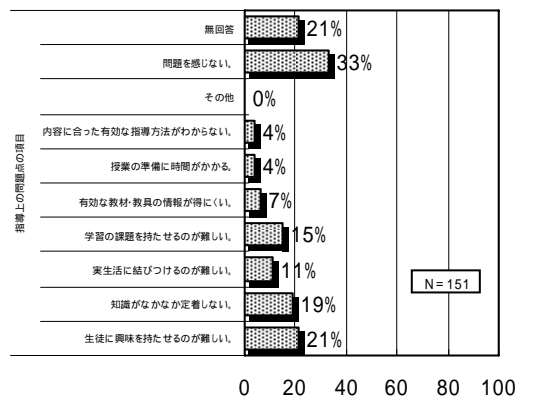
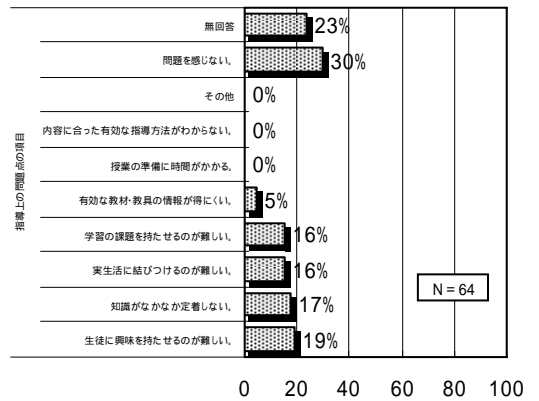
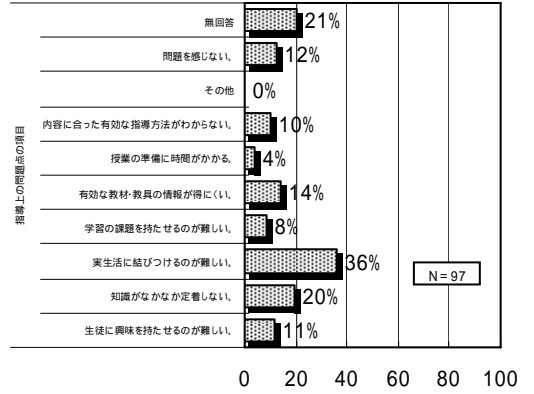
【中】「自然災害や交通事故などによる傷害の防止」
(交通事故による傷害の防止を例示)

【高】「交通安全」(交通事故の現状例示)

【指導方法】



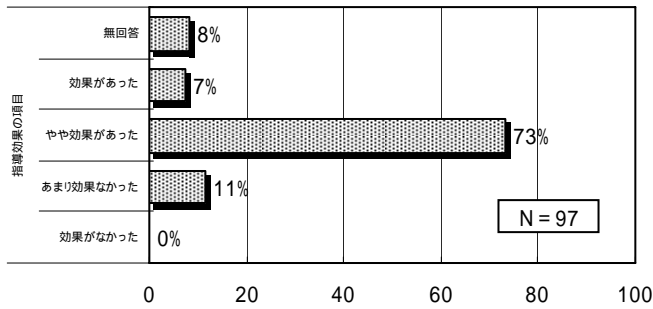
【指導上の問題点】



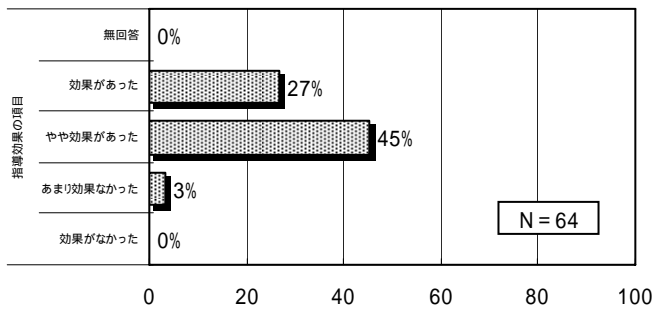
(4) 応急手当に関する内容

【小】「けがの手当て」

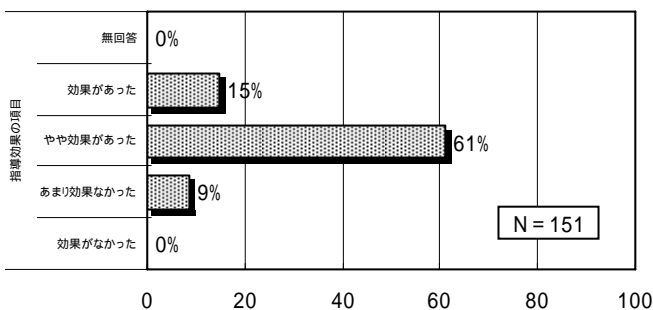
【指導効果】



【中】「応急手当」(応急手当の方法例示)



【高】「応急手当」(日常的な応急手当例示)



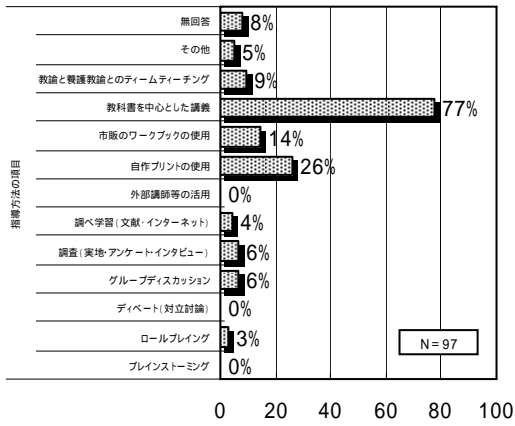
指導効果では、「やや効果があった」「効果があった」が一般的に多かった。

指導上の課題では、小学校は「実生活に結びつけるのが難しい」(24%)で最も多く、「頭の中では分かっているが、生活にいかしきれていない」という記述もあった。しかし学習内容が明確であるため指導上の問題を感じないと答えた教員の割合も23%~36%とどの校種も高かった。

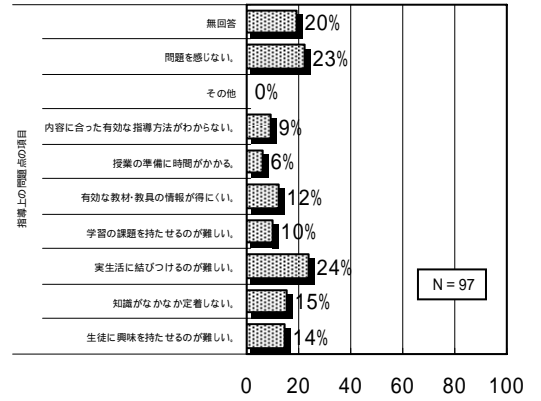
指導方法としては、「教科書を中心とした講義」「自作プリントの使用」「市販のワークブックの使用」が多いが、救急用人体模型による実習も中・高等学校では34%~39%と多い。このことにより「救急用人体模型の借用が大変である」「実習を多く取り入れるには時間数が必要」という記述も目立った。

【小】「けがの手当て」

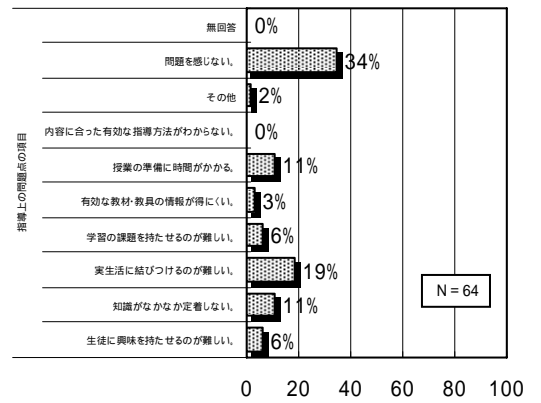
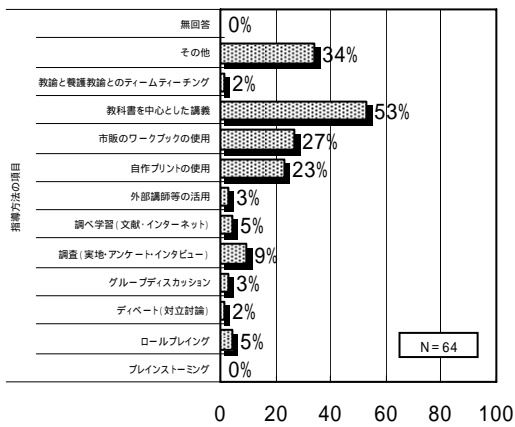
【指導方法】



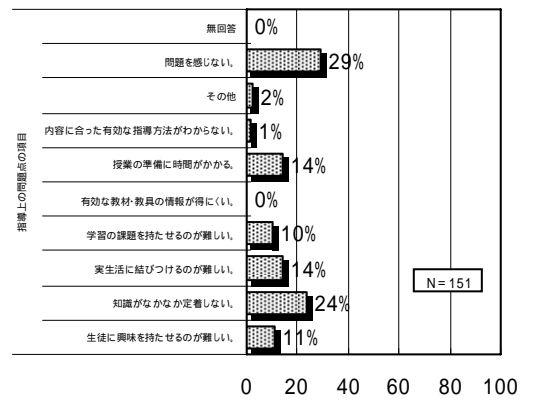
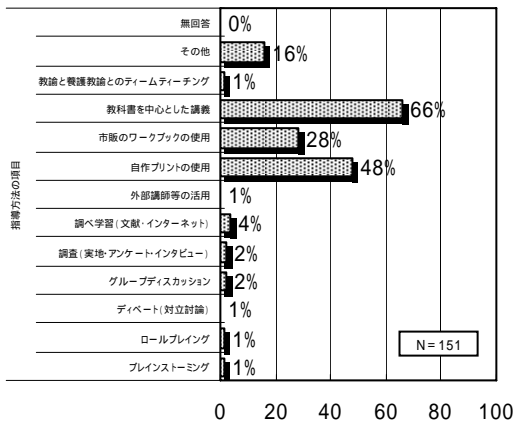
【指導上の問題点】



【中】「応急手当(応急手当の方法例示)」



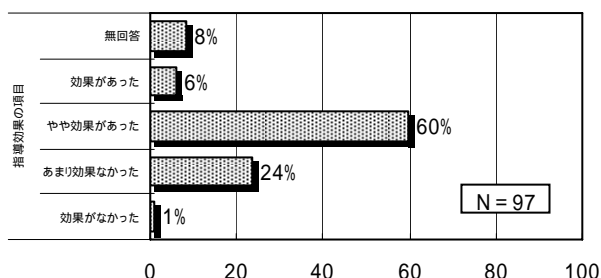
【高】「応急手当(日常的な応急手当法例示)」



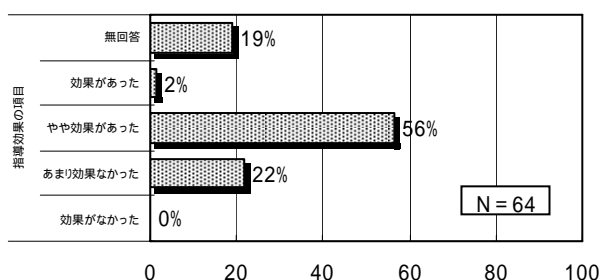
(5) 心の健康に関する内容

【小】「心の発達」

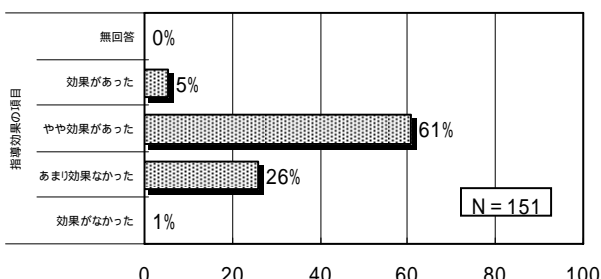
【指導効果】



【中】「精神機能の発達と自己形成」
(知的能力、情意機能、社会性の発達を例示)



【高】「精神の健康(心身の相関を例示)」



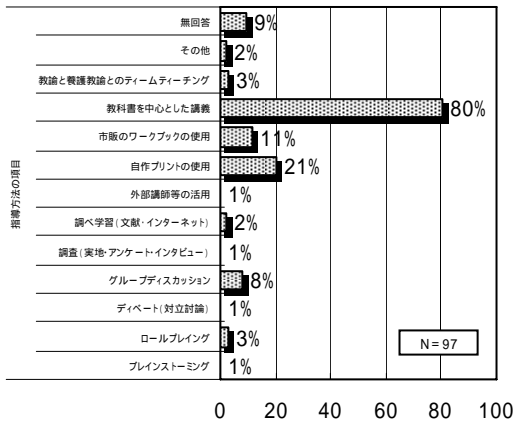
小・中・高等学校とも「指導効果」で「あまり効果がなかった」の割合が他の単元の比べると高くなっていた。

指導上の問題点でも、「生徒に興味を持たせるのが難しい」「知識がなかなか定着しない」「実生活に結びつけるのが難しい」「学習の課題を持たせるのが難しい」と多岐にわたっている。小学校の自由記述欄には、「児童の内面のことなので、意見交換がしにくく、教師の教え込みになってしまう。」「具体的な個人への課題に入りやすく、全体指導になってしまう」等の意見があった。中学校の自由記述欄には、「中学1年次は精神年齢にかなりばらつきがあり、ポイントの焦点化が難しい」「精神機能、自己形成、欲求、心の健康等は生徒に興味を持たせるのが大変難しい」「有効な教材、教具がないことも課題となっている」「自分(達)の身体のことと、とらえられない生徒が多い」等の意見があった。高等学校の自由記述欄には「保健に対する意識が非常に低く、知識上身についてとしても実践する生徒が少ない」「日常生活との関連からいかに生徒に興味を持たせるかが課題」等の意見があった。

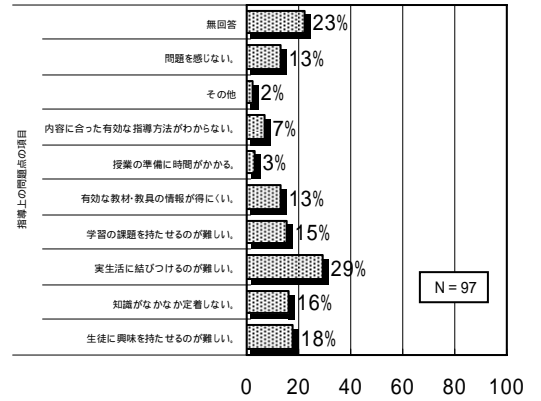
指導方法では、各校種ともに「教科書を中心とした講義」「自作プリントの使用」「市販のワークブックの使用」が多かった。

【小】「心の発達」

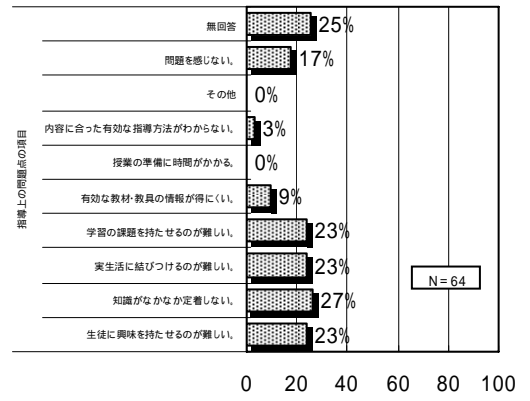
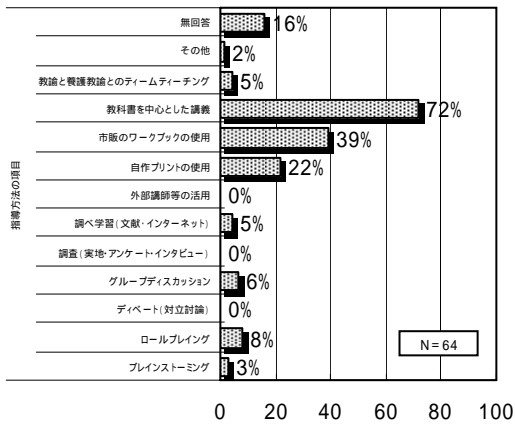
【指導方法】



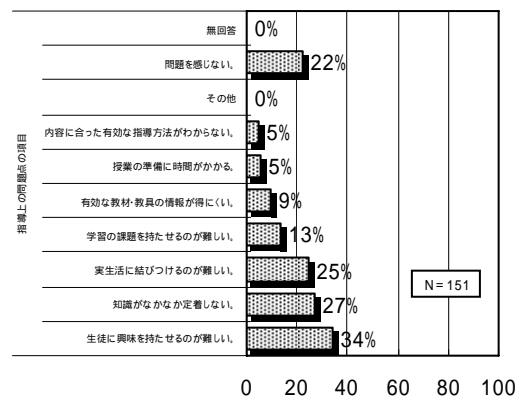
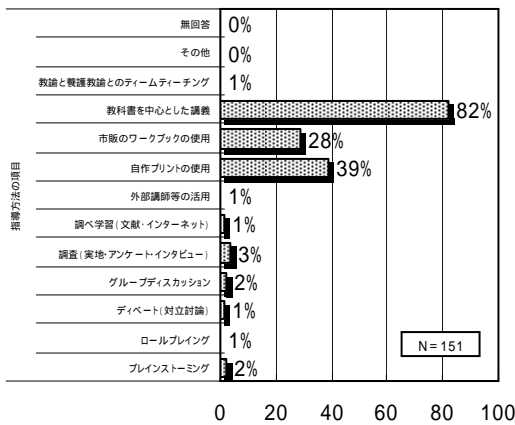
【指導上の問題点】



【中】「精神機能の発達と自己形成」
(知的能力、情意機能、社会性の発達を例示)



【高】「精神の健康(心身の相関を例示)」



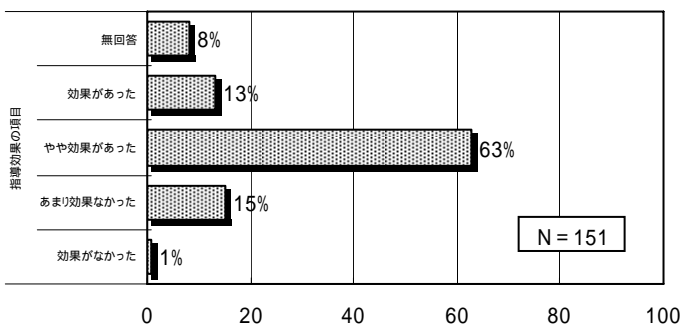
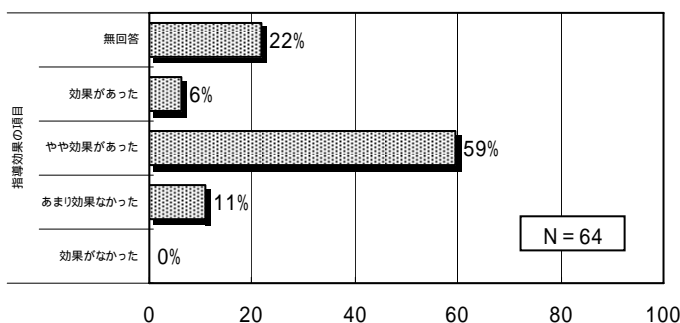
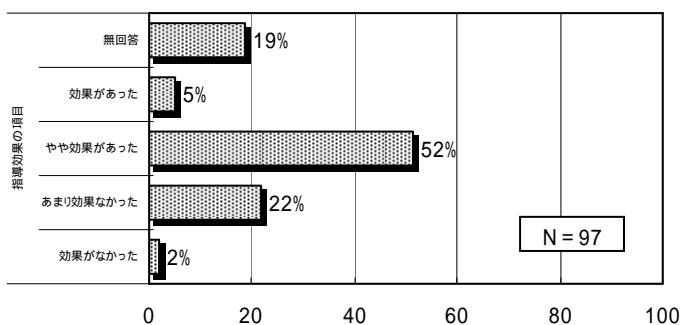
(6) 欲求やストレスに関する内容

【小】「不安や悩みへの対処」

【中】「欲求やストレスへの対処と心の健康」
(欲求やストレスへの対処と心の健康)

【高】「精神の健康(欲求と適応機制)」

【指導効果】



この単元も小・中・高等学校とも「指導効果」で「あまり効果がなかった」の割合が他の単元の比べると高くなっていた。

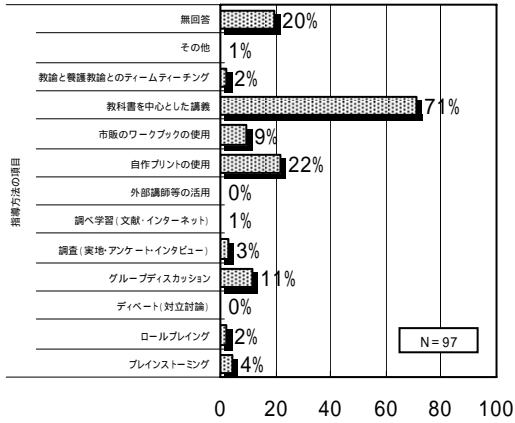
指導上の問題点でも、「生徒に興味を持たせるのが難しい」「知識がなかなか定着しない」「実生活に結びつけるのが難しい」「学習の課題を持たせるのが難しい」と多岐にわたっている。

その他自由記述の欄に、小学校では、「特にこの時期の女子には有効」、中学校では「こちらから一方的に話す講義調になってしまう」等の感想が書かれていた。

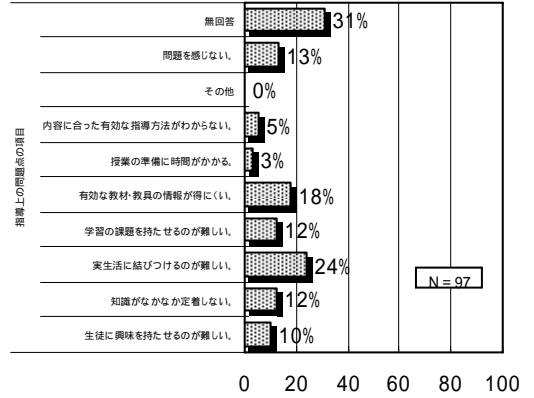
指導方法としては、「教科書を中心とした講義」「自作プリントの使用」「市販のワークブックの使用」が多い。

【小】「不安や悩みへの対処」

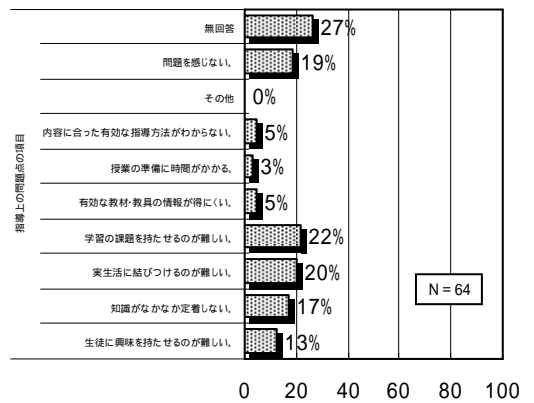
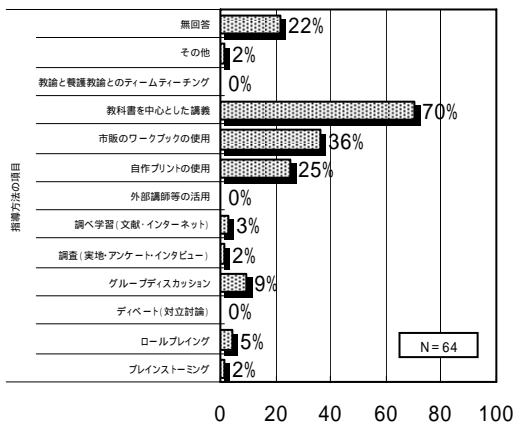
【指導方法】



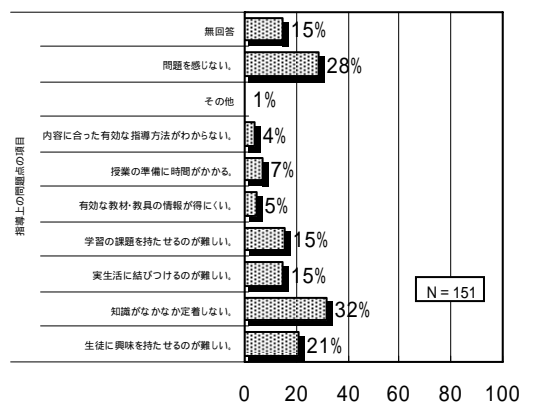
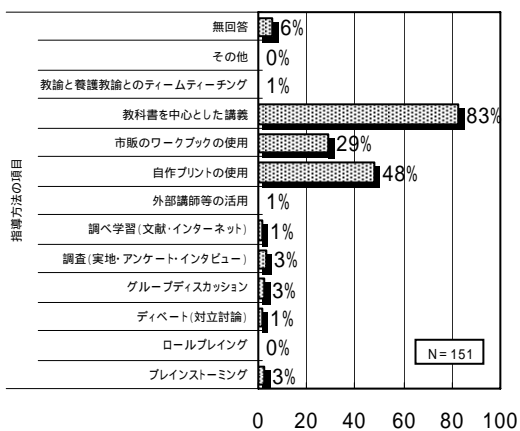
【指導上の問題点】



【中】「欲求やストレスへの対処と心の健康」
(欲求やストレスへの対処と心の健康)

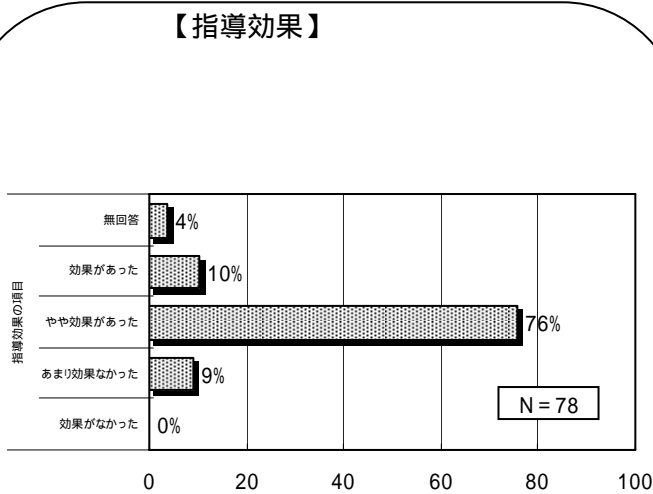


【高】「精神の健康(欲求と適応機制)」

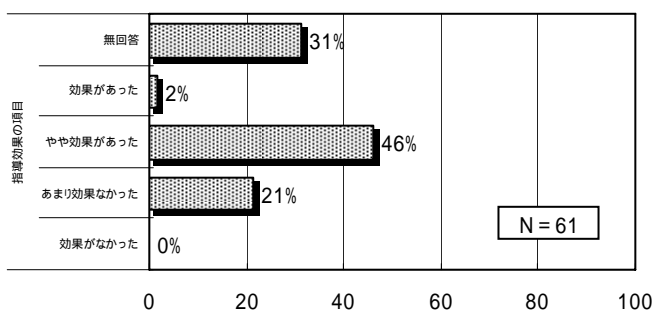


(7) 病気の起こり方に関する内容

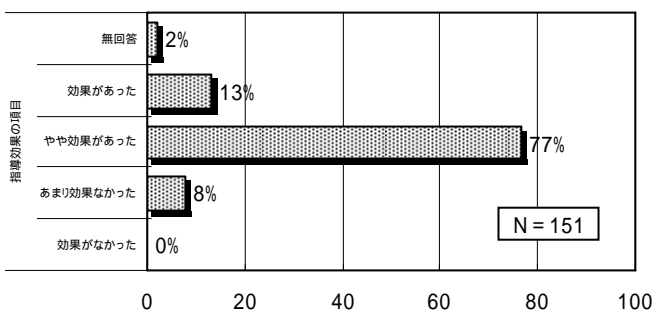
【小】「病気の起こり方」



【中】「健康の成り立ちと疾病の発生要因」
(健康の成り立ちを例示)



【高】「健康の保持増進と疾病の予防」
(生活習慣病と日常生活行動を例示)



小学校・高等学校では「指導効果」で「やや効果があった」の割合が他の小単元と比べてやや高かったが、中学校では「あまり効果がなかった」の割合が高かった。

指導上の問題点では、小学校は「実生活に結びつけるのが難しい」(24%)高等学校では「生徒に興味を持たせるのが難しい」(25%)「知識がなかなか定着しない」(32%)であるが、中学校では「扱うことが出来なかった」と答えた教員も多かった。(28%～31%)自由記述を見ると、小学校では「講義的になりがち」という意見があった。

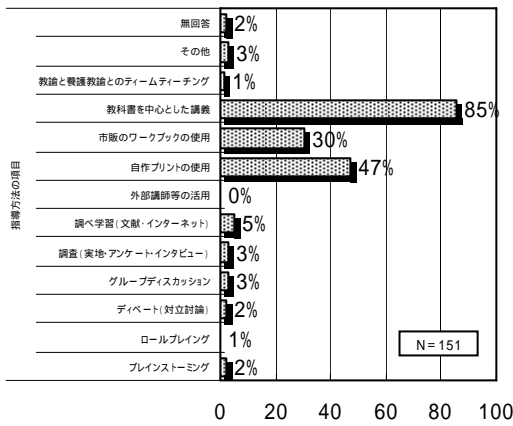
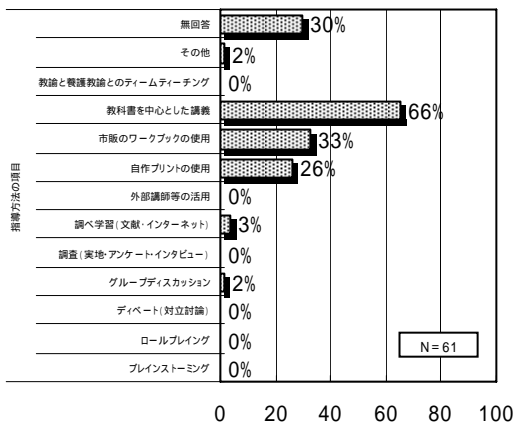
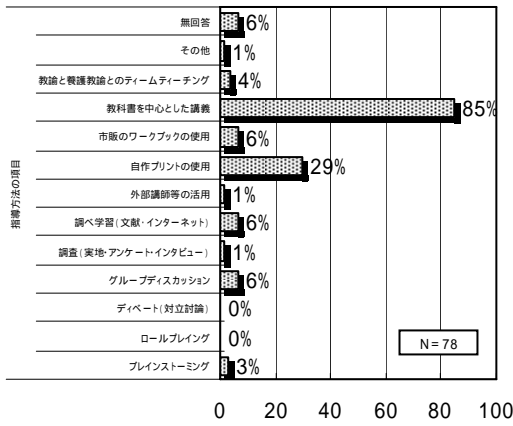
指導方法としては、「教科書を中心とした講義」「自作プリントの使用」「市販のワークブックの使用」が多い。

【小】「病気の起こり方」

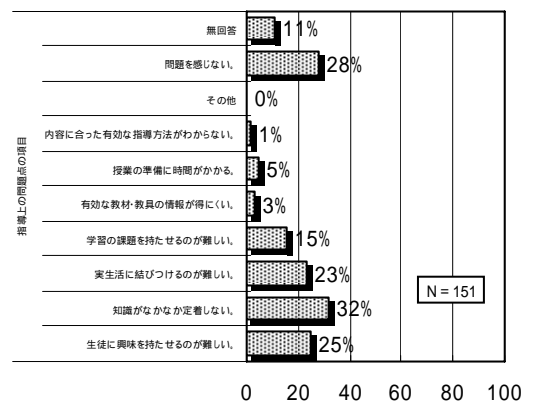
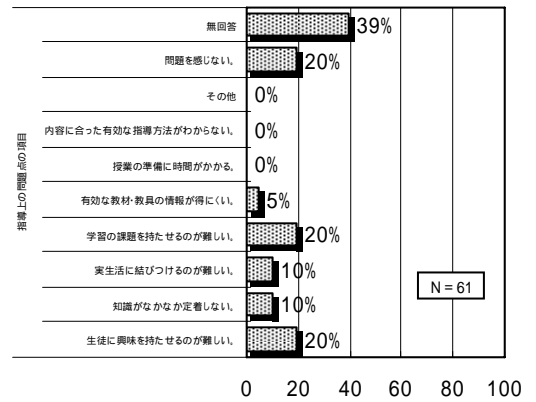
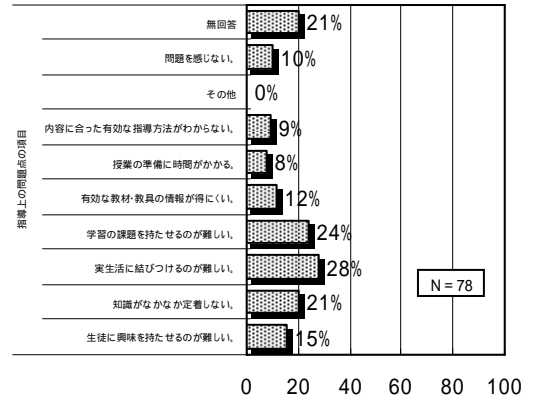
【中】「健康の成り立ちと疾病の発生要因」
(健康の成り立ちを例示)

【高】「健康の保持増進と疾病の予防」
(生活習慣病と日常生活行動を例示)

【指導方法】



【指導上の問題点】



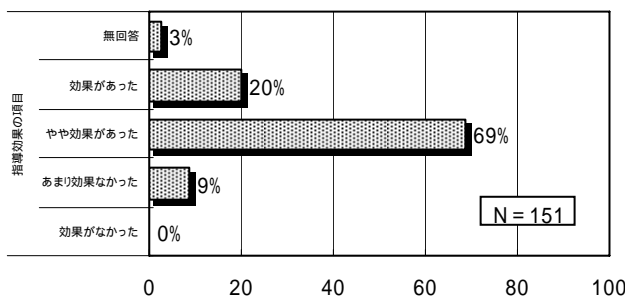
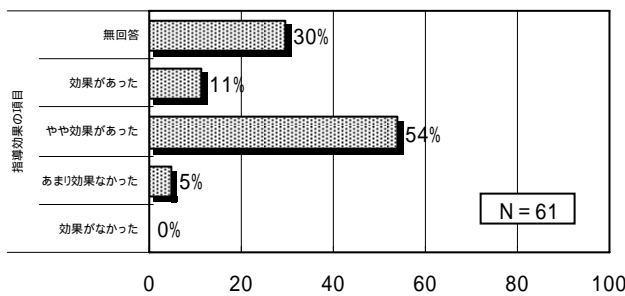
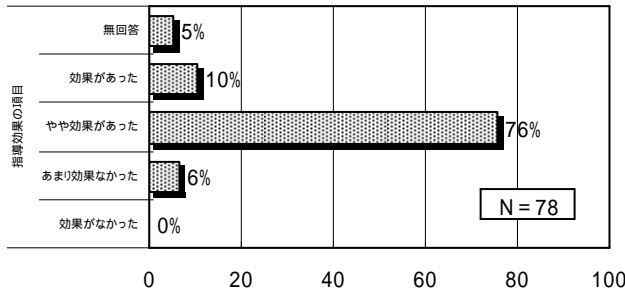
(8) 感染症に関する内容

【小】「病原体がもとになって起こる病気の予防」

【中】「感染症の原因とその予防」
(感染症の原因とその予防)

【高】「感染症とその予防」

【指導効果】



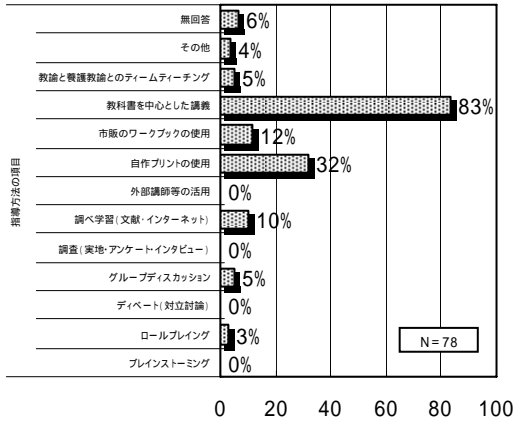
指導効果では、小・中・高等学校において「やや効果があった」の割合が高く、「効果があった」の割合も 10%～20%いた。また、中学校では学級活動等で扱っている場合が見られる。

指導上の問題点では、小学校が「実生活に結びつけるのが難しい」(27%)高等学校では「知識がなかなか定着しない」(30%)「実生活に結びつけるのが難しい」(25%)が多い。小学校の自由記述に「エイズについて、小学生で教えることに疑問を感じる。予防の手立てを教えないで、何を教えるのか。意味がわからない。」「年間の授業時数が少なく、どうしても単発的な授業になりがちである。」という意見も見られた。

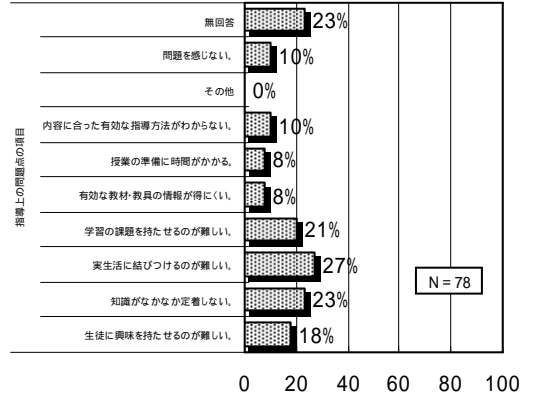
指導方法では、「教科書を中心とした講義」「自作プリントの使用」「市販のワークブックの使用」が多い。高等学校では「自作プリントの使用」が(57%)と最も多かった。その他、自由記述に書かれていた指導の工夫等の記述は次の通りである。

【小】「病原体がもとになって起こる病気の予防」

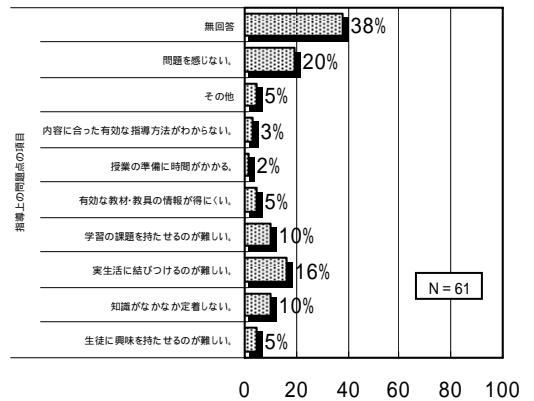
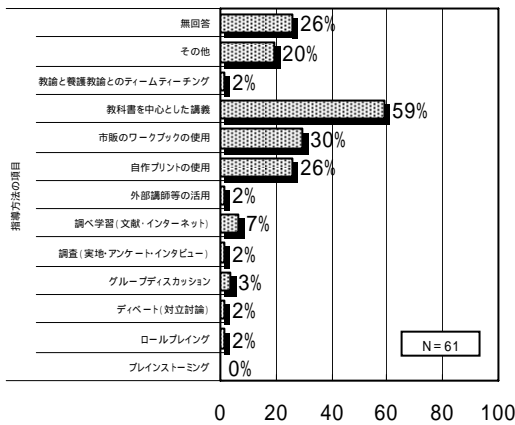
【指導方法】



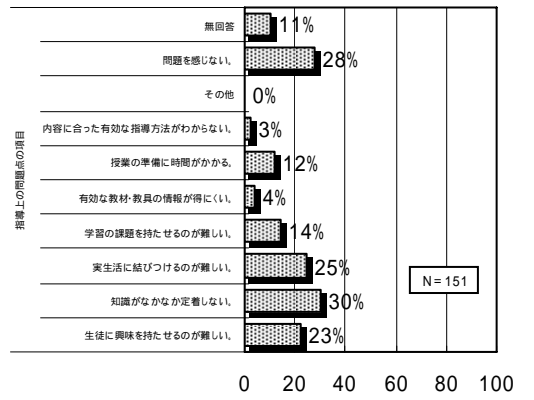
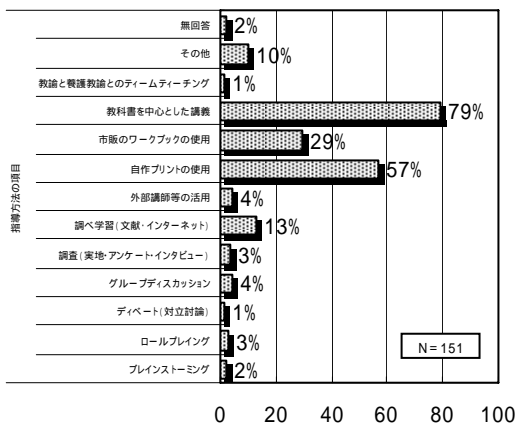
【指導上の問題点】



【中】「感染症の原因とその予防」



【高】「感染症とその予防」



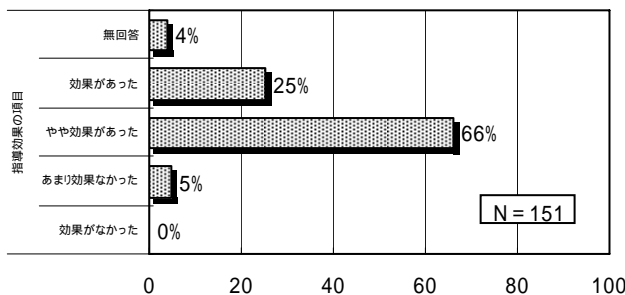
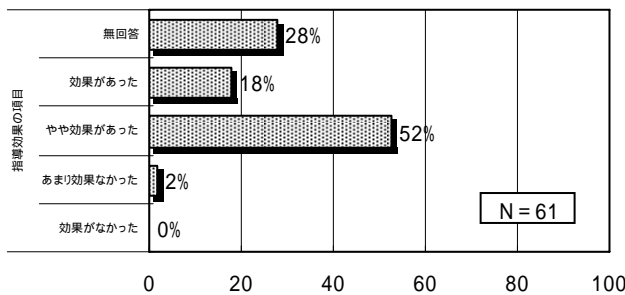
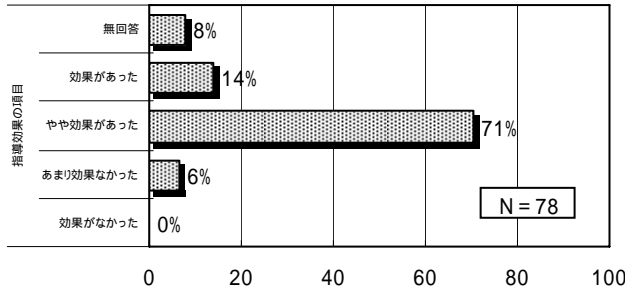
(9) 喫煙・飲酒・薬物乱用に関する内容

【小】「生活行動がかかわって起こる病気の予防」

【中】「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」
(喫煙と健康を例示)

【高】「健康の保持増進と疾病の予防」
(喫煙、飲酒と健康を例示)

【指導効果】



指導効果では、小・中・高等学校において「やや効果があった」の割合が高く、「効果があった」の割合も14%~25%いた。また、中学校では学級活動等で扱っている場合が見られる。

指導上の問題点では、小学校が「実生活に結びつけるのが難しい」(40%)高等学校では「知識がなかなか定着しない」(29%)中・高等学校においては「問題を感じない」と答えた教員の数も多い(25%~38%)中学校の自由記述欄に「実際に喫煙・飲酒をしている場合どうしたらよいのか」、高等学校の自由記述欄には「喫煙、飲酒(未成年者)法的ペナルティーがしっかりと実施されていない点が問題(生徒からの疑問)」「喫煙・飲酒はブレインストーミング・ロールプレイングを取り入れている。なかなか積極的に取り組む姿勢にまで行かず、取り入れているという点にとどまっている」等が記述されており、指導の難しさがうかがえた。

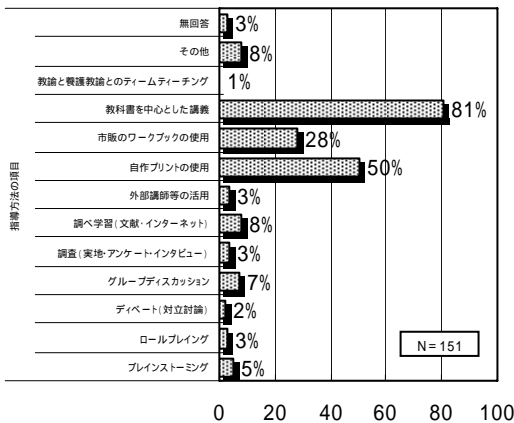
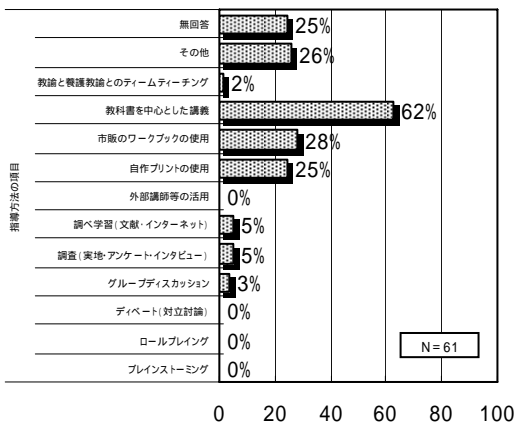
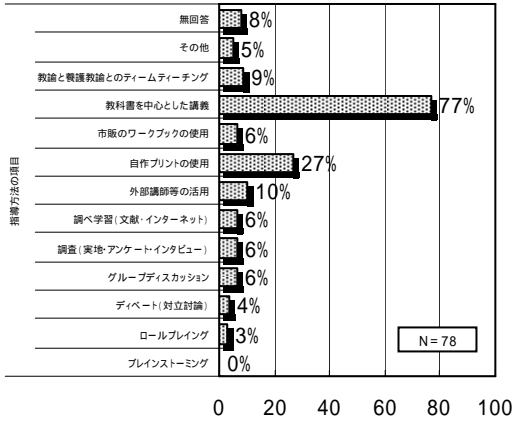
指導方法では、「教科書を中心とした講義」「自作プリントの使用」「市販のワークブックの使用」が多い。高等学校の「(イ)喫煙、飲酒と健康」では「自作プリントの使用」が(50%)と最も多かった。

【小】「生活行動がかかわって起こる病気の予防」

【中】「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」
(喫煙と健康を例示)

【高】「健康の保持増進と疾病の予防」
(喫煙、飲酒と健康を例示)

【指導方法】



【指導上の問題点】

