第１学年２組　保健体育科学習指導案

指導者　　高松市立山田中学校　松原　玲奈

１　単元名　心身の機能の発達と心の健康「欲求やストレスへの対処と心の健康」

２　単元でめざす生徒の姿

心の健康を保つためには、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることを理解し、心身の負担を軽くする対処方法を選ぶことができる。また、学習したことを自分や他者の生活に適用し、健康の保持増進に努めようとしている。

３　単元の評価規準

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
| 欲求やストレスが心身に及ぼす影響について理解したことを言ったり書き出したりしている。  ストレスへの適切な対処の方法ができる。 | 欲求やストレスへの対処について、自他の生活に活用し、適切な対処の方法を選択し表現している。 | 心身の機能の発達と心の健康の学習に積極的に取り組もうとしている。 |

４　単元について

(1) 単元の考察

　　ストレスは、人が生きていく上で切っては切れないものである。ストレスが全くないという人は存在しないといっても大袈裟ではない。ストレスの大きさは、原因そのものの大きさと、受け止める人の心身の状態によって異なる。そのため、心の健康を保つには、ストレスを適切に対処していくことが大切である。特に中学生の時期は学業や部活動、人間関係や家族関係など、多くの悩みや欲求不満を抱えストレスが大きくなりやすい時期である。本単元でストレスの対処の方法について学ぶことは、生徒の学校生活やこれからの人生をよりよく生きていく上で大切になると考える。

(2) 生徒の実態

本学級の生徒は、男子１７名、女子１８名の計３５名である。男女の仲もよく、わからない問題などがあった時には教え合う姿なども見られる。不安や悩みの対処法については小学校でも学習しており、不安や悩みを適切に対処することの大切さについても理解している。しかし、事前アンケートによると、「毎日の生活にストレスを感じていますか？」という質問に対して、２５人の人が「はい」もしくは「どちらかといえばはい」と回答した。また、「ストレスがたまった時に、適切なストレスへの対処ができていると思いますか？」という質問には、１５人の人が「いいえ」もしくは「どちらかといえばいいえ」と回答している。このことから、生徒はストレスを上手に対処することの大切さはわかってはいるが、自分に合った対処方法が見つかっていないということが分かる。さらに、ストレスの原因として挙げられたものは、「勉強」「親・家族」「友だち関係」の順に多く、生徒は、学校だけでなく家庭やその他の場所でもストレスを感じていると考えられる。

(3) ３つの“対話”の実現に向けて

①　ストレスへの多様な対処方法を知る機会の確保（他者との対話）

ストレスへの対処方法には、自分一人で対処する方法や友だち、周囲の大人の手助けを受けて対処する方法がある。また、ストレスの原因そのものを解決する方法と受け止める人の状態を変えるものとがある。このように、ストレスへの対処方法は多様であるが、それが分からない生徒がどうしても解決できないストレスに直面した時、心身に悪影響が表れてしまう。そこで、友だちや教師など多くの他者のストレスへの対処方法を知る機会を確保することで、今までにない新たな考え方や行動の仕方があることに気付かせる。具体的には、アンケート結果（生徒がストレスを感じている事柄上位３つ）をもとに班ごとにブレインストーミングを行い、それぞれのストレスへの対処方法から新たな対処方法を考えさせる。また、話合い活動を通して、ストレスは一人で抱え込まず、誰かに相談することで対処の糸口が見つかるかもしれないという気付きにつながることも期待している。

②　自己と向き合う時間の設定（自己との対話）

　　　全ての生徒がストレスを自覚しているわけではなく、無意識のうちにストレスが蓄積されている場合もある。対処方法も同様に、無意識のうちにストレスを軽減させる行動をとる場合もある。そのため、自分の生活を十分に振り返らせることで、無意識の行動を意識化し、ストレスと向き合わせていく必要がある。本単元では、アンケート結果で特に多かった勉強、親・家族、友だち関係の３つに絞り、ストレッサーとその対処方法について自己の生活を振り返らせる。具体的には、心情円盤を使用して、ストレスを視覚化し、どの対処方法を行えばストレスがどれくらい解消されるのかを考えることで自分に合った対処方法を考えやすくさせる。自己の生活の無意識の行動まで振り返らせることが、ストレスへの対処以外の健康に関わる行動の変容にもつながると考える。

(4) 学習指導計画（全５時間）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 回 | 学習内容 | 評価 | | | 評価方法 |
| 知・技 | 思・判・表 | 態 |
| １ | ○心と体の関わり | ○ |  |  | ワークシート |
| ２ | ○欲求と心の健康 | ○ | ○ |  | ワークシート  観察 |
| ３ | ○ストレスによる健康への影響 | ○ |  |  | ワークシート |
| ４  (本時) | ○ストレスへの対処の方法① |  | ○ | ○ | ワークシート  観察 |
| ５ | ○ストレスへの対処の方法② | ○ |  | ○ | 観察  ワークシート |

５　本時について

(1) 本時の目標

　○　自他のこれまでのストレスへの対処方法をもとに、実生活に活用できる適切な対処方法を考え伝え合うことができる。

　○　ストレスへの対処方法について、他者の意見を踏まえて自分の意見を積極的に考えようとすることができる。

(2) 準備物

　　ワークシート、スライド、付箋(４色)、付箋を貼る台紙

(3) 学習指導過程（○配慮事項　●おおむね満足できると判断できる状況　[　]評価方法）

|  |  |
| --- | --- |
| 学習内容及び活動 | 指導上の留意点及び評価 |
| １　事前アンケートの結果から、ストレスを感じている事柄について知る。  ２　本時の学習課題を把握する。  ３　３つのストレスパターンを提示し、それぞれのストレスとの向き合い方について考える。  ・　勉強のストレス  ・　親・家族のストレス  ・　友だち関係のストレス  (1) 個人でパターン別のストレスとの向き合い方について考える。  (2) 班で３パターンから１つ選びブレインストーミングを行う。  ４　本時の振り返りと次時の説明を行う。 | ○　生徒の実態に応じた内容にするため，ストレスに関する事前アンケートを行っておく。  ○　ストレスへの対処に難しさを感じている生徒の多さに注目させることで、本単元を学習することの大切さが実感できるようにする。  自分に合ったストレスの対処方法は何だろう。  ○　今後の実生活にすぐに活かせるようにするため、現在の生徒の生活に身近なパターンを設定する。  ○　普段からストレスを感じていない、あるいはどのパターンにも当てはまらないという生徒に対しては、友だちに相談された時を想定して、対処方法を考えるように指示する。  ○　現時点でのありのままのストレスとの向き合い方を出させるために、善悪の概念は別として書くように指示する。  ○　前時に学習した欲求不満への対処方法と関連させることで、適切な対処方法と不適切な対処方法を区別できるようにする。  ○　班の中で色の異なる付箋をそれぞれ使用し、ブレインストーミングを行うように指示する。  主体的に学習に取り組む態度  ●　ストレスへの対処方法について、自分の考えと班員の考えを統合して、新たな自分の考えを積極的に考えようとしている。〔観察・ワークシート〕  ○　全体で共有することで、同じ状況でも人によってストレスの対処方法が異なることが理解できるようにする。  ○　ストレスは必ずしも自分一人の力で解決することが良いのではなく、適切な人や相談機関等にサポートを求めることも大切であることを伝えるために、「誰かに相談する」と書いた生徒の意見を取り上げる。  思考・判断・表現  ●　自他のこれまでのストレスへの対処方法をもとに、実生活に活用できる適切な対処方法を考え伝え合うことができる。　〔ワークシート・観察〕 |