



# 実践力を 育てる 中学校 保健学習 のプラン

—— 新学習指導要領に基づく授業の展開 ——





## まえがき

近年における都市化、情報化など社会環境や生活様式の変化、更には少子化などが子供の身体的活動・遊びの減少、食生活の変化、精神的負担の増大、人間関係の希薄化などをもたらし、さらには家庭や地域の教育力の低下をもたらすなど子供の心身の健全な発育・発達に様々な影響を与えています。このような複雑、多様化している子供の心身の健康課題に対応するとともに、生涯にわたって健康で安全な生活を送るための基礎を培うことが重要となっています。

学校における健康教育の中核である保健学習では、とりわけ、的確な思考・判断に基づいた適切な意志決定と行動選択など健康の保持増進のための実践力の育成を重視した授業の展開が望まれています。

今後の教育課程の改善においては、児童生徒が健康の大切さを認識し、自らの健康を管理し、改善していくような資質や能力の基礎を培い、生涯を通じて心身の健康を保持増進するための実践力を育成することを目標に、新たに小学校第3・4学年から保健領域を設定するなど、保健学習の充実が図られ、平成12年度より移行措置により、できるだけ新学習指導要領によって指導することが求められています。

このような中で、各学校における保健学習の充実を図るため、「保健学習推進委員会」では、小学校、中学校及び高等学校の新学習指導要領に基づく授業の展開（教材や学習指導の方法等）について、検討してきました。

昨年度は、その成果を小学校保健学習のプランにまとめ、発刊しました。今年度は、それに続いて、本書『実践力を育てる中学校保健学習のプラン～新学習指導要領に基づく授業の展開～』を作成し、発刊することとなりました。各学校における保健学習充実のため、活用していただければ幸いです。

末尾となりましたが、本書の作成に当たって、ご尽力いただきました皆様方に心から感謝申し上げます。

平成13年9月14日

財団法人日本学校保健会  
会長 矢野 亨

# 目次

## はじめに

中学校学習指導要領の改訂のポイント	6
本書の内容構成は？	8
本書の使い方	9

## 第1章 保健学習はここが変わりました

改訂のイメージ図	12
改訂前と改訂後の内容	14
改善の全体的イメージ	15
小、中、高等学校の「保健」の内容構成及び関連図	16
保健学習の評価	17

## 第2章 3年間の保健学習の全体像をつかみましょう

3年間の内容構成（案）	20
-------------	----

## 第3章 こんな展開はいかがですか

### 第1学年／単元「心身の機能の発達と心の健康」

●小単元「生殖にかかわる機能の成熟」	24
展開例「異性の尊重」	26
展開例「性情報への対処」	30
●小単元「欲求やストレスへの対処」	33
展開例「欲求やストレスへの対処法」——ストレス対処法の体験——	35
展開例「欲求やストレスへの対処法」——悩みの相談活動を通して——	38

### 第2学年／単元「傷害の防止」

●小単元「自然災害や交通事故などによる傷害の防止」	41
展開例「自然災害による傷害の防止」（教室内でのグループワーク）	43
展開例「自然災害による傷害の防止」（実地調査）	44



### 第3学年／単元「健康な生活と疾病の予防」

●小単元「生活行動・生活習慣と健康」	47
展開例「健康な生活と生活習慣」	50
展開例「調和のとれた生活と健康」	54
●小単元「喫煙，飲酒，薬物乱用と健康」	56
展開例「喫煙，飲酒，薬物乱用を助長する心理社会的要因について考える」	59
展開例「喫煙，飲酒，薬物乱用の誘惑に負けない意志や行動について考える」	61
展開例「喫煙，飲酒，薬物乱用の誘惑に負けない意志と行動を身につけよう」	63
●小単元「感染症の予防」	65
展開例「エイズ及び性感染症の予防」	67

## 第4章 内容に合わせて学習方法を工夫しましょう

・実践力を形成するための学習方法の工夫	70
・ブレインストーミング	71
・課題学習	72
・事例を用いた学習（ケーススタディ）	72
・ロールプレイングによる学習	72
・実験	75
・実習	75
・視聴覚教材の活用	76
・コンピュータを活用した実践例	77

## 第5章 学校内外の人や機関と連携してみよう

人的ネットワークを活用しよう	86
情報ネットワークを活用しよう	87
養護教諭への兼職発令	88

## 第6章 身近に役立つ資料があります

指導者用手引等	90
生徒用資料等	92

## 保健学習推進委員会名簿

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.



# はじめに

# 中学校学習指導要領の改訂のポイント

## (1) 健康に関する基礎的・基本的な事項の理解

「保健」分野では、主として個人生活における健康・安全に関する事項を、健康の保持増進のための実践力の育成に必要な基礎的事項に厳選しました。その結果、「心身の機能の発達と心の健康」、「健康と環境」、「傷害の防止」、及び「健康な生活と疾病の予防」の4つの内容で構成されています。

「健康・安全の問題に直面した場合に、科学的な思考と正しい判断の下に意志決定や行動選択を行う」ためには、その前提として健康・安全についての**基礎的・基本的な理解**が求められます。

## (2) ヘルスプロモーションの考え方の導入

ヘルスプロモーションは、「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス」と定義され、**個人の健康づくりの資質や能力の育成**とともに、**その健康の実現のための環境づくり**等を含む包括的なものです。

中学校新学習指導要領の保健の目標が、「生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる」とあるように、新学習指導要領の基盤をなすのはヘルスプロモーションの考え方であるといえます。

## (3) 現代的課題への対応

いじめや登校拒否など心の健康とかかわって「欲求やストレスへの対処」が、感染症の新たな課題への対応として「エイズ（後天性免疫不全症候群）、性感染症」が、さらに自然災害や薬物乱用、性の逸脱行動に対応するための**新たな内容等が取り入れられています**。

## (4) 心の健康とストレスへの対処

心の健康については、中学校では、思春期の自分らしさの形成（自己形成）やストレスへの対処が重視されています。中学校の新学習指導要領では、「心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、心身の調和を保つことが大切であること。また、**欲求やストレスへの対処**の仕方に応じて、精神的、身体的に様々な影響が生じることがあること」とあります。体育での「体ほぐしの運動」における運動やリラクゼーションによる心理的緊張の解放は、「心と体を一体としてとらえ」ており、情緒的な「ストレス対処」の実習として位置づけることもできます。

## (5) 実践力の育成をはかる

「実践力の育成」とは、「健康・安全についての科学的な理解を通して、心身の健康の保持



増進に関する内容を単に知識として、また、記憶としてとどめることなく、生徒が現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、**科学的な思考と正しい判断の下に意志決定や行動選択を行い、適切に実践できるような資質や能力の基礎を育成すること**を示したものである（解説）」とされています。

このことは、「心身の機能の発達と心の健康」で「思春期には、内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟すること。また、こうした変化に対応した適切な行動が必要となること」など、意志決定や行動選択が内容として取り上げられていることにも見ることができます。

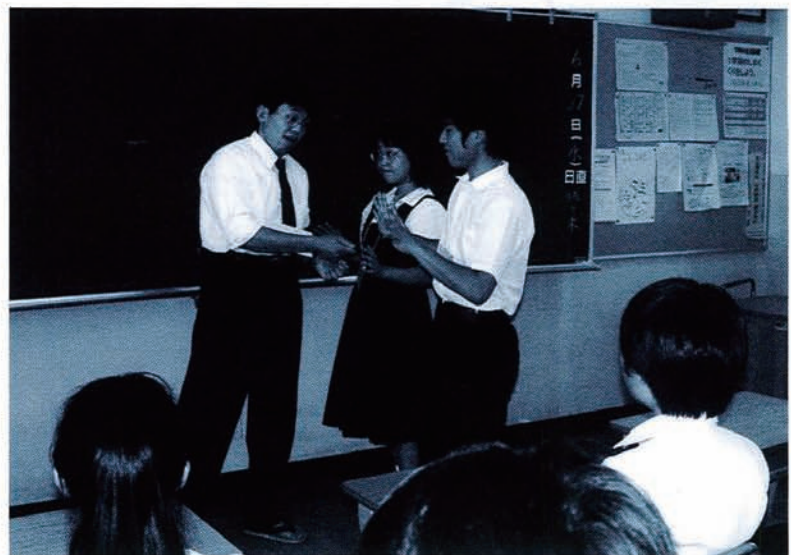
また、健康的な行動の維持や不健康な行動の変容を図るためには、**その行動がもたらす健康への影響の理解**と共に、**その行動に影響する心理社会的要因とその対処法の理解**が求められています。「健康な生活と疾病の予防」で、「喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、そのような行為には個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それらに適切に対処する必要があること」に見られるように、その健康影響と共に、行動に影響する心理社会的要因にかかわる内容が取り入れられています。

## (6) 学習方法の工夫

ヘルスプロモーションの考え方を生かし、「科学的な思考と正しい判断の下に意志決定や行動選択を行い、適切に実践できるような資質や能力の基礎を育成する」ためには、多様な学習方法の工夫が求められています。

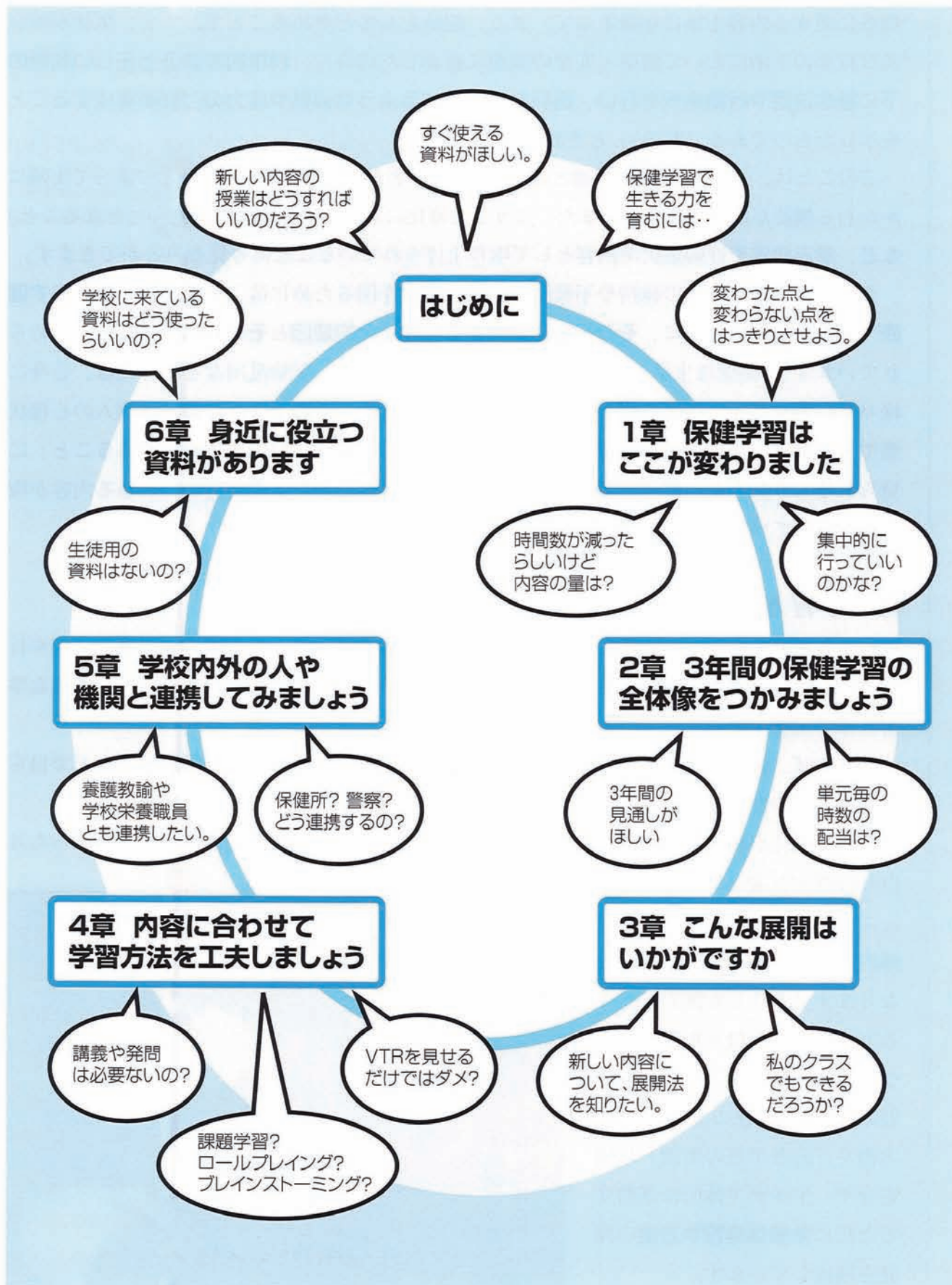
たとえば、健康問題について**自己判断・自己決定**ができるためには、**課題学習**などで自らの課題を見つけ、自ら学び考え、問題を解決する力などを育てることも重要です。

また、生徒が現代的課題へ「適切に対処する」ためには、薬物の勧めに対して断わったり自分の意志を適切に伝えるコミュニケーションスキルなど、**具体的に対処できる能力**が必要となります。そうした能力を育てる方法の一つが**ロールプレイング**などの実習です。新学習指導要領の「指導方法の工夫」では、実習を「応急手当の実習」に限定せず、生徒が主体的に活動するために**多様な実習や方法**の開発を期待しています。





# 本書の構成内容は？





# 本書の使い方

本書は、6つの章から構成されています。

## 第1章から第2章では

- 中学校保健学習がどのように変わったかについて、図やイラストも交えてわかりやすく表わしています。
- どこが改訂されたか、改訂された保健学習はどのようなものか、理解を深めて下さい。

## 第3章では

- 展開例では、内容や扱い方が大きく変わった箇所を中心に紹介しています。
- 単元構成では、構成案が様々考えられる場合には、複数の案を示しました。
- 展開例は、特別な生徒を対象としたものではありません。準備と工夫があれば、だれでも行えるものをめざしました。

## 第4章では

- 保健学習においてよく使われている学習方法や注目すべき学習方法について述べています。
- これらの学習方法を参考にして、学習内容に適した多様な方法が工夫されることを期待します。

## 第5章では

- 保健学習を進める際の、学内や学外との連携について記述しました。
- 学校内外には、保健学習を支援できる多様な人材や機関が見いだせます。効果的に連携することが望まれます。

## 第6章では

- 日本学校保健会や文部科学省が作成した手引や教材を紹介しました。
- これらの多くは既に各学校に配布されたり教育委員会に配布されています。十分に活用して下さい。



**保健学習のアイデアが広がる**

# 第1章

## 保健学習はここが変りました



# 改訂のイメ

## 改訂の基本的な考え方

ヘルスプロモーションの考えを生かし、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の基礎を培い、実践力を育成する。

- ・健康の大切さやからだの発育、発達などの基礎的、基本的な事項の理解
- ・ヘルスプロモーションの理念に基づいた、健康的なライフスタイルの確立
- ・深刻化する健康・安全に関する新たな課題などへの対応
- ・心の健康の保持増進



## ほぼ現行のままの内容







疾病の応急処置

高等学校へ

### 改訂の大きな改善・変更点

- ・5つの単元→4つの単元へ (P14参照)  
「健康と生活」+「疾病の予防」→「健康な生活と疾病の予防」
- ・保健分野に当てる授業時数(3年間)55時間→48時間へ
- ・内容取り扱いのポイント
  - ★心と体を一体的に捉える
  - ★実践力の育成
  - ★適切な意志決定と行動選択の必要性
  - ★様々な学習法の工夫

### 健康の現代的課題

- ・心の健康
- ・食生活をはじめとする生活習慣の乱れ
- ・生活習慣病
- ・薬物乱用
- ・性に関する問題等
- ・感染症の新たな課題
- ・自然災害等における安全の確保

### 新しく加わった内容・充実した内容

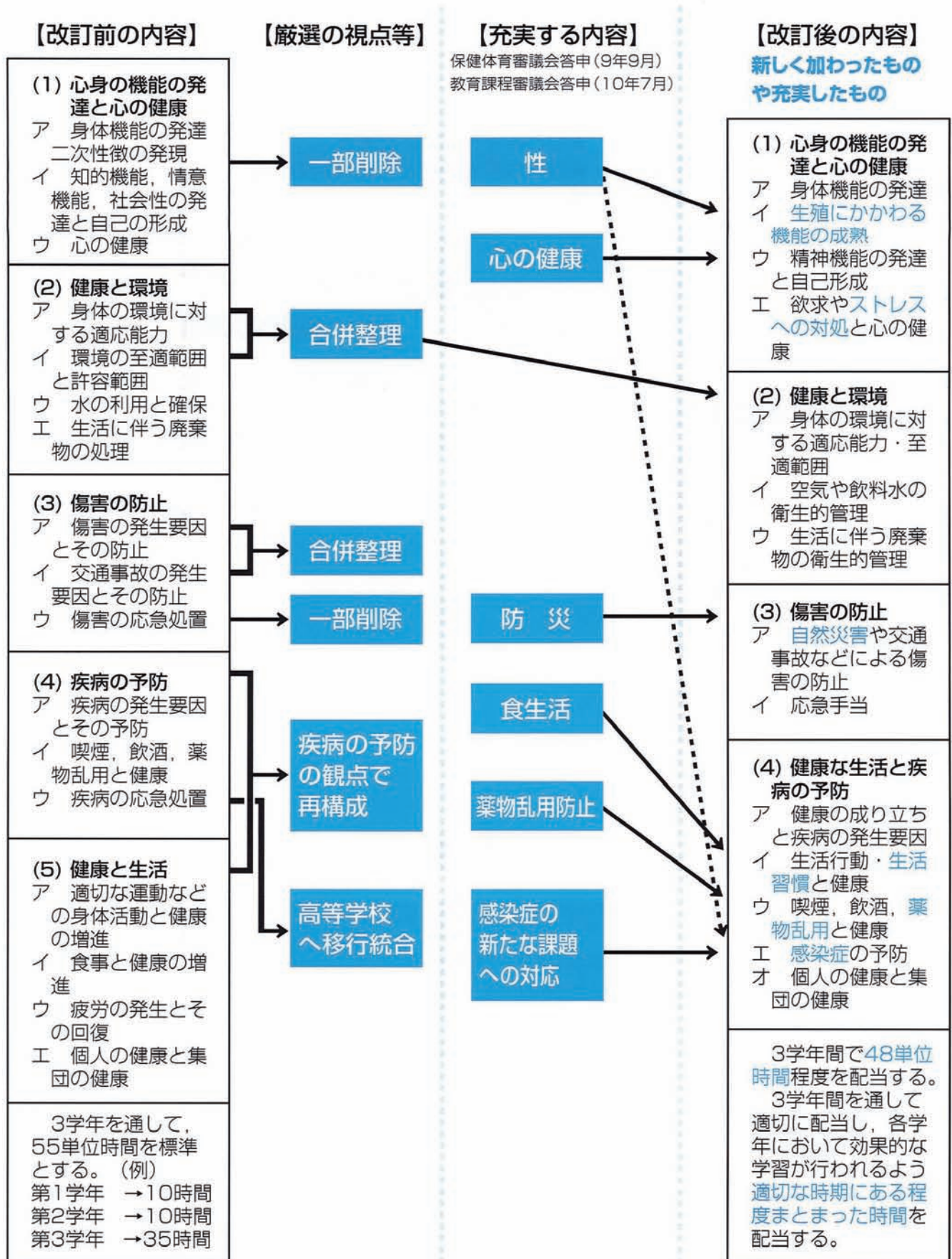


実践力を養うためには  
様々な学習方法を活用しましょう。

- ・課題解決学習
- ・調べ学習
- ・実験,実習
- ・ロールプレイング
- ・ブレインストーミング
- ・ディベート
- ・事例を用いた学習(ケーススタディ)
- ・ディスカッション
- ・コンピュータ,VTR
- ・その他



# 改訂前と改訂後の内容

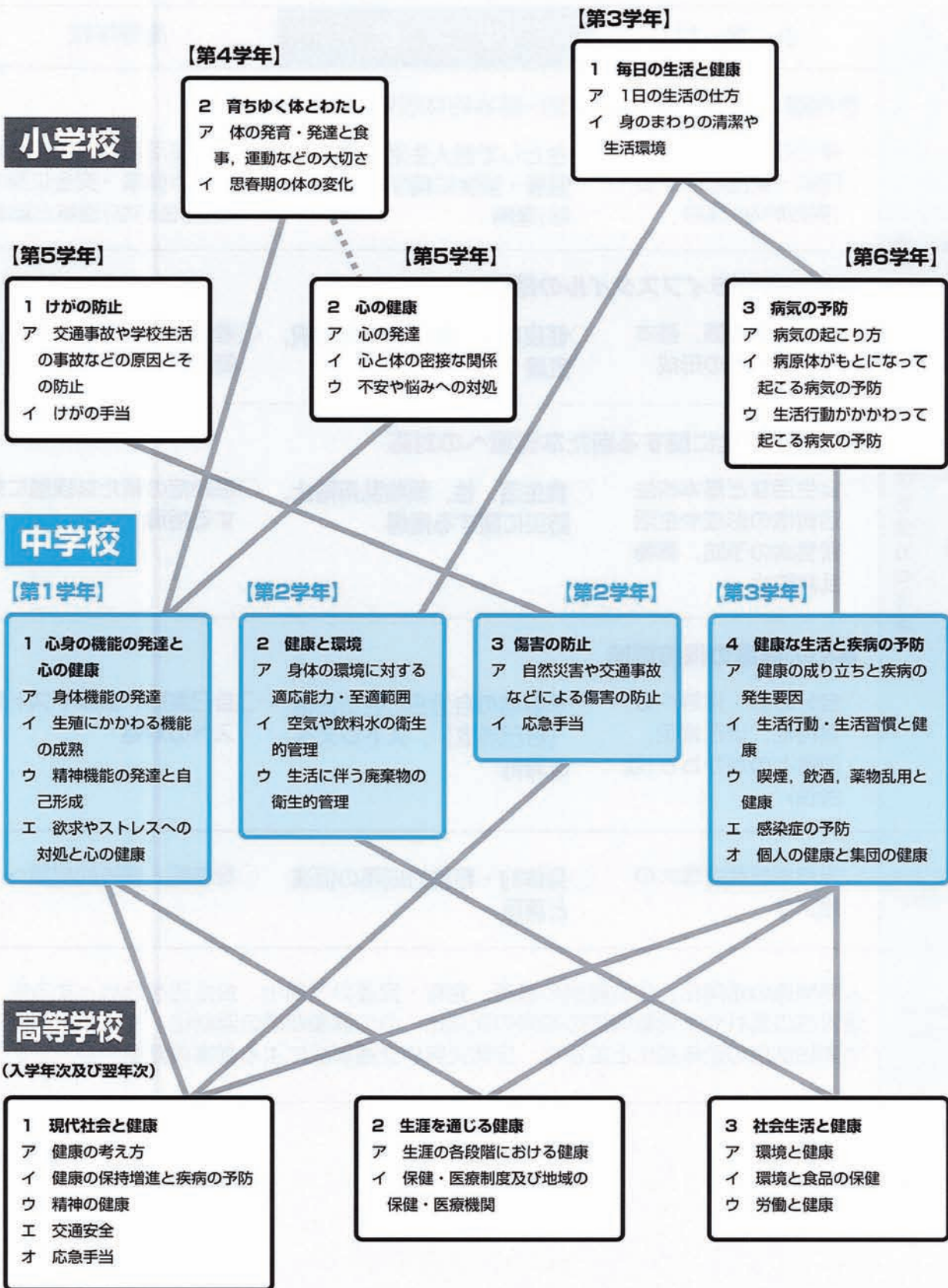


## 改善の全体的イメージ

|                                    |  | 小学校                         | 中学校                            | 高等学校                                |
|------------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 保<br>健<br>の<br>ね<br>ら<br>い         | 健康の保持増進のための実践力の育成  | ●健康・安全に関する基礎的・基本的な理解        |                                |                                     |
|                                    |  | ○身近な生活における健康・安全に関する(実践的な)理解 | ○主として個人生活における健康・安全に関する(科学的な)理解 | ○個人生活及び社会生活における健康・安全に関する(総合的な)理解と認識 |
|                                    |  | ●健康的なライフスタイルの確立             |                                |                                     |
|                                    |  | ○健康の価値観, 基本的な生活習慣の形成        | ○健康によい生活行動の選択, 定着              | ○適切な自己の行動選択, 管理                     |
|                                    |  | ●健康・安全に関する新たな課題への対応         |                                |                                     |
| ○食生活など基本的な生活習慣の形成や生活習慣病の予防, 薬物乱用防止 | ○食生活, 性, 薬物乱用防止, 防災に関する指導  | ○感染症の新たな課題に対する指導            |                                |                                     |
| ●心の健康の保持増進                         |  |                             |                                |                                     |
| ○自分の心・体等への気付き, 自己肯定, 他者とのかかわり(社会性) | ○思春期の自分らしさの形成(自己形成), ストレスへの対処  | ○自己実現, 欲求やストレスへの対処          |                                |                                     |
| 発育・発達の特徴等                          | ○思春期前発育増大の始まり  | ○身体的・精神的成熟の促進と葛藤            | ○身体的・精神的成熟へ                    |                                     |
| 児童生徒の現状等                           | 人間関係の希薄化, 生命軽視の風潮, 発育・発達の早期化, 食生活を始めとする生活習慣の乱れや生活習慣病の兆候の深刻化, 心の健康問題の深刻化, 性の逸脱行動や薬物乱用の低年齢化と広がり, 自然災害や交通事故による傷害の発生 |                             |                                |                                     |



# 小、中、高等学校の「保健」の内容構成及び関連図



## 保健学習の評価

新学習指導要領  
では、評価の  
仕方も変わるの  
だろうか？

基本的に、新学力観に基づく評価のあり方が踏襲されています。知識の量だけでなく、

- ・ 学習指導要領に示す基礎的・基本的な内容が身に付いているか
- ・ 自ら学び自ら考える力などの「生きる力」が育まれているか

などを評価する必要があります。

- ・ 観点別の学習状況の評価を基本とする。
- ・ 個人内評価について工夫する。
- ・ 指導と評価の一体化を図る。
- ・ 評価方法を工夫・改善する。
- ・ 学校全体で評価の取り組みを進める。
- ・ 評価の内容について、生徒や保護者に十分説明する。

具体的な  
方針は？

保健分野に  
おける評価  
の観点や趣  
旨は？

| 観 点                 | 趣 旨   |
|---------------------|---|
| 健康・安全への<br>関心・意欲・態度 | 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。   |
| 健康・安全につい<br>ての思考・判断 | 自他の心身の健康や安全に関する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。   |
| 健康・安全につい<br>ての知識・理解 | 健康・安全の意義を理解するとともに、心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、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。 |



個人内評価と  
絶対評価の違いは？

個人内評価も絶対評価も、他の生徒の状況には左右されない評価です。しかし、判定する場合の基準が、個人内評価では個人内に定められ人によって異なるのに対し、絶対評価では集団で同一のものとなります。

個人内評価では、例えば、個人内の様々な特性の中でどのような特性が優れているか（個人の良さや関心など）を明らかにしたり、個人がどのように伸びたかを明らかにしたりする場合によく用いられます。

評価方法としては、ペーパーテスト、観察、面接、作品、ノート、レポート等が挙げられます。新たなものとしてポートフォリオも注目されています。

実際の評価では、これらの方法を単独で使うだけでなく、複数を組み合わせることが有効性を高めます。また、評価の時期やタイミングなどにも留意すると、より多面的な評価が可能になります。評価者についても、教師だけでなく、生徒による自己評価や相互評価、保護者による評価、教育活動に協力した地域の人々による評価など、幅広く考えられます。

多様な評価  
方法とは？

ポートフォリオによる評価  
とは？








学習活動において生徒が作成した作文、作品、テスト、活動の様子の写真などをファイル（ポートフォリオ）に入れて保存し、それらについて評価する方法です。

## 第2章

### 3年間の保健学習の全体像をつかみましょう




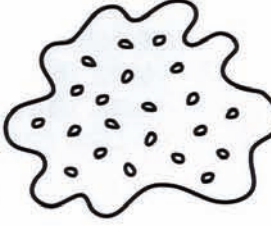



# 3年間の内容構成（案）

|   | 学習項目  | 目標・ねらい（ここは押さえよう）   |
|---|---|--|
| 第1学年  | <b>1 心身の機能の発達と心の健康（全12時間）</b>   |  |
|   | ア 身体機能の発達（2）<br>・体の発育・発達と中学生期<br>・呼吸器・循環器の発達  | <p>身体の機能は年齢とともに発達し、その発達には性差や個人差がある。</p>   |
|   | イ 生殖にかかわる機能の成熟（4）<br>・性腺刺激ホルモンの働き<br>・妊娠が可能になる生殖機能の成熟<br>・異性の尊重<br>・性情報への対処   | <p>思春期には、内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟することから、こうした変化に適応した適切な行動が必要である。</p>                                     |
|   | ウ 精神機能の発達と自己形成（2）<br>a) 知的機能，情意機能，社会性の発達<br>・生活経験や学習と精神機能<br>b) 自己形成<br>・自己認識の深化  | <p>知的機能，情意機能，社会性などの精神機能は，生活経験や学習により発達し，中学生期においては，自己を認識するなど，自己形成がなされる。</p>                             |
|   | エ 欲求やストレスの対処と心の健康（4）<br>a) 欲求やストレスへの対処<br>・中学生期の欲求やストレス<br>・ストレスへの対処法<br>b) 心身の調和と心の健康<br>・精神と身体の関係<br>・自己や他人に対する理解及び心身の調和                              | <p>心の健康を保つには，欲求やストレスに適切に対処するとともに，心身の調和を保つことが大切である。また，欲求やストレスへの対処の仕方に応じて，精神的，身体的に様々な影響が生じることがある。</p>  |
| 第2学年  | <b>2 健康と環境（全8時間）</b>  |  |
|   | ア 身体的环境に対する適応能力・至適範囲（4）<br>a) 気温の変化と適応能力<br>・身体の調節機能及び適応能力<br>b) 温度，湿度，明るさと至適範囲<br>・活動の至適範囲   | <p>身体には，環境に対してある程度まで適応能力がある。快適で能率のよい生活をおくるための温度，湿度や明るさには一定の範囲がある。</p>                               |
|   | イ 空気や飲料水の衛生的管理（2）<br>a) 空気の衛生的管理<br>・許容濃度<br>b) 飲料水の衛生的管理<br>・飲料水の水質及びその検査  | <p>飲料水や空気は，健康と密接なかわりがあることから，衛生的な基準に適合するように管理する必要がある。</p>    |
| ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理（2）<br>・廃棄物の処理のしかた<br>・環境汚染 | <p>人間の生活によって生じた廃棄物は，衛生的に，また，環境の保全に十分配慮し，環境を汚染しないように処理する必要がある。</p>  |  |

| 学習項目  | 目標・ねらい（ここは押さえよう）  |
|---|---|
| <p><b>3 傷害の防止（全8時間）</b></p> <p>ア 自然災害や交通事故などによる傷害の防止（5）</p> <p>a) 傷害の発生要因とその防止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人的要因と環境要因</li> <li>・ 適切な対策や環境の改善</li> </ul> <p>b) 交通事故による傷害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中学生期の交通事故の特徴</li> <li>・ 交通事故の発生要因</li> <li>・ 適切な対策と行動</li> </ul> <p>c) 自然災害による傷害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地震の危険性</li> <li>・ 二次災害</li> <li>・ 自然災害への対応と備え</li> <li>・ その他の自然災害</li> </ul> | <p>自然災害や交通事故などによる傷害は、人的要因や環境要因などがかかわって発生する。また傷害の多くは安全な行動、環境の改善、要因への対処によって防止できる。</p> <p>事故の発生には、人、車両、道路環境や気象条件が関わり合う。乗り物の特性を知り交通法規を守り冷静に行動すること、環境を整備することで、事故を防ぐことができる。</p> <p>自然災害の危険性、特に地震についての危険性とその回避の仕方や被災に対して備えることと、及び二次災害やその他の気象災害・自然災害に備えることで傷害を防ぐことができる。</p>  |
| <p>イ 応急手当（3）</p> <p>a) 応急手当の意義</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 応急手当の意義と目的</li> <li>・ 応急手当の手順</li> </ul> <p>b) 応急手当の方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 包帯法（巻き包帯、三角巾、副木による保護や固定）</li> <li>・ 止血法（直接圧迫法、間接圧迫法）</li> <li>・ 人工呼吸（マウス・ツー・マウス）</li> </ul>   | <p>応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができる。</p> <p>応急手当の手順（意識の確認、状況の把握、周囲や医療機関への連絡、傷害の状況に応じた適切な手当）等が悪化の防止に役立つ。</p> <p>包帯法、止血法、人工呼吸法などの実習により、実践力を身につける。</p>    |



|      | 学習項目   | 目標・ねらい（ここは押さえよう）  |
|------|--|---|
| 第3学年 | <b>4 健康な生活と疾病の予防（全20時間）</b>  |   |
|      | <b>ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因（2）</b><br>a)健康の成り立ち<br>・主体と環境による健康の成立<br>b)主体と環境要因<br>・素因及び習慣や行動形式<br>・物理的・化学的環境，生物学的環境，社会的環境                           | 健康は，主体と環境の相互作用のもとに成り立っており，疾病は主体の要因と環境の要因がかかわりあって発生する。<br>                    |
|      | <b>イ 生活行動・生活習慣と健康（6）</b><br>a)食生活と健康<br>・年齢や運動量と食事<br>b)運動と健康<br>・運動の身体への影響<br>c)休養及び睡眠と健康<br>・心身の疲労とその回復<br>d)調和のとれた生活と生活習慣病<br>・青少年の生活上の問題 | 健康の保持増進には，調和のとれた食事，運動，休養及び睡眠が必要であり，それらの生活習慣が乱れると健康を損なう原因となる。<br>             |
|      | <b>ウ 喫煙，飲酒，薬物乱用と健康（6）</b><br>a)喫煙と健康<br>・喫煙の急性影響<br>b)飲酒と健康<br>・飲酒の心身への影響<br>c)薬物乱用と健康<br>・薬物乱用の個人や社会への影響<br>・喫煙，飲酒，薬物乱用を助長する要因              | 心身に様々な悪影響を与える喫煙，飲酒，薬物乱用などの行為は，個人の心理状態や人間関係，社会環境が影響することから，適切に対処する必要がある。<br> |
|      | <b>エ 感染症の予防（4）</b><br>a)感染症の原因とその予防<br>・予防の3原則<br>b)エイズ及び性感染症の予防<br>・エイズ及び性感染症の感染経路  | 感染症は，病原体が主な要因となって発生し，その多くは，発生源をなくしたり，感染経路を遮断したり，主体の抵抗力を高めることで予防できる。<br>    |
|      | <b>オ 個人の健康と集団の健康（2）</b><br>・健康を守るための個人の努力と社会の活動<br>・地域の保健・医療施設とその利用  | 個人の健康と集団の健康は相互に影響しあっており，健康の保持増進のためには，保健・医療機関を有効に利用することが大切である。<br>          |

# 第3章

こんな展開はいかがですか



1 単元名 心身の機能の発達と心の健康

小単元名 生殖にかかわる機能の成熟

2 改善点・変更点

- (1) 小学校の内容との重複を避けるため、二次性徴の内容は削除され、思春期における生殖に関わる機能の成熟として扱うことになった。

思春期には、性ホルモンの働きで二次性徴が発現する。どのような変化が現れるのか。

改訂後  
→

生殖機能が発達し、男子では射精が、女子では月経が見られるようになり、妊娠が可能になる。

妊娠や出産が可能になる成熟が始まるという観点から、受精・妊娠を扱うものとし、妊娠の経過は扱わない。

- (2) 新たな内容として「異性の尊重や、性情報への対処」など、性に関する適切な態度や行動が加わった。性情報の氾濫による影響と思われる様々な問題行動の発生を踏まえている。

異性の尊重や性情報の影響については扱っていない。

改訂後  
→

性を尊重する態度や、性情報の影響について考えよう。

身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、性衝動が生じたり、異性への関心が高まることなどから、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要となる。よって意志決定、行動選択の例として扱うことになった。

3 小単元目標

- (1) 思春期には生殖機能が発達し、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠が可能となることが理解できる。  
(2) 異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択ができるようになる。

例えば

自分と異性のからだや心について理解し、互いに尊重し合う関係づくりができるようになる。

## 4 小単元の計画

### A案 調べ学習，事例を用いた学習

| 時間 | 項目           | 主な学習内容と方法   |   |
|----|--------------|---|---|
| 1  | 生殖にかかわる機能の成熟 | ○「月経・射精・妊娠のしくみを調べよう」<br>調べる内容を全体で出し合い，小グループで調べ活動を行う。                    | 調べ学習<br>・教師が準備した資料や図書館の活用等ですすめる。<br>・調べたい内容で小グループを組む。<br>・各グループでB4一枚程度のレポートにまとめる。 |
| 2  |              | 内容・性腺刺激ホルモンの働き<br>・月経のしくみ，射精のしくみ<br>・卵子，精子について<br>・妊娠のメカニズムなど           |   |
|    |              | ○月経，精通のしくみと妊娠について，発表をもとに理解する。<br>・排卵と月経の関係，精子と射精の関係，更に妊娠と受精卵の関係が理解できること | 発表会<br>・事前に図やレポート等の準備を行う。<br>・発表について生徒間の相互評価を行う。                                  |
| 3  | 異性の尊重        | ○思春期には性衝動が生じたり，異性への関心が高まること<br>○欲求や行動には男女差があること<br>○異性を尊重することが大切であること   | 事例を用いた学習（ケーススタディ）（⇒P72）<br>（男女交際の場面の設定）   |
| 4  | 性情報への対処      | ○氾濫する性情報から様々な影響が生じること<br>○性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要になること             | ブレインストーミング（⇒P71）<br>（性情報の影響）  |

時間における網掛けは展開例を示す。

### <小単元計画作成にあたって>

- (1) 思春期における性的成熟や性への興味における関心・理解には個人差が大きいですが、「調べ学習」には、学習が個人差に対応して進められる、性情報が氾濫している現状にあって正しい性情報に触れる機会となるなどの利点があると考えられる。
- (2) 「調べ学習」として情報を収集することで、性への興味関心が過剰に助長されるのではないかとの危惧については、適切な資料を教師が準備し、配布することで対応できる。
- (3) 「調べ学習」では、まとめや発表を含め3時間は必要であるが、月経や射精・妊娠に関する資料を教師が準備したり、レポート作成を家庭学習とすることで時間数の削減が可能になる。
- (4) 「調べ学習」ですすめることができれば、「性情報への対処」では、活用した資料や作成したレポートと、漫画や雑誌等の性情報を比較させることで、氾濫する性情報への影響について考えることが容易になる。
- (5) 事例を用いた学習（ケーススタディ）に「性情報への対処」での学びを生かすために、3時間目の「異性の尊重」と、4時間目の「性情報への対処」を入れかえても良い。



## B案 講義形式、事例を用いた学習

| 時間 | 項目           | 主な学習内容と方法   |  |
|----|--------------|---|--|
| 1  | 生殖にかかわる機能の成熟 | ○ 性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器の発育とともに、生殖機能が発達すること                                | 講義形式による授業<br>・資料の活用<br>(身体の変化が起こるしくみ)                        |
| 2  |              | ○ 男子では射精，女子では月経が見られ，生殖機能が発達し，妊娠が可能になること                               | 講義形式による授業<br>・資料の活用<br>(排卵と月経のしくみ)<br>(精子と射精のしくみ)<br>(受精と妊娠) |
| 3  | 異性の尊重        | ○思春期には性衝動が生じたり，異性への関心が高まること<br>○欲求や行動には男女差があること<br>○異性を尊重することが大切であること | 事例を用いた学習（ケーススタディ）（⇒P72）<br>(男女交際の場面の設定)                      |
| 4  | 性情報への対処      | ○氾濫する性情報から様々な影響が生じること<br>○性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要になること           | ブレインストーミング（⇒P71）<br>(性情報の影響)                                 |

時間における網掛けは展開例を示す。

## &lt;小単元計画作成にあたって&gt;

- (1) 講義形式による授業で進める場合には，適切な資料の活用や養護教諭とのチームティーチング（T T）などにより学習の効果があがるようにしたい。

事例を用いた学習  
(ケーススタディ)男女別のグループで  
シナリオ作成

## 5 展開例

## (1) 第3時「異性の尊重」

## ①ねらい

- ・事例を用いた学習（ケーススタディ）に積極的に参加し，異性を尊重する行動について考えることができる。
- ・欲求や行動には男女差があることを理解し，異性を尊重することの大切さに気づき，お互いに尊重し合う関係づくりに努めようとする。

## ②展開

| 時間 | 学習活動   | 教師の支援  |
|----|--|--|
| 20 | <p>事例を用いた学習（ケーススタディ）</p> <p>男女交際のとき、つぎのような場面に直面しました。<br/>彼と彼女について考えてみましょう。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>彼と彼女は今、高校3年生です。つき合いはじめて3ヶ月になります。今日は彼の家に彼女が遊びに行きました。いつものように音楽やゲームの話で盛り上がっていると、突然彼が「いいだろう。」と肩を抱きしめてキスをしようとしてしました。彼女は思わず手を振り払い立ち上がってしまいました。</p> </div> <p>彼と彼女の心境は？</p> <p>なぜ、彼女は手を振り払って立ち上がったのでしょうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・びっくりした</li> <li>・やめてと言いたかった</li> </ul> <p>彼の気持ちはどんな心境なのでしょうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好きだから当たり前だと感じている</li> <li>・彼女も望んでいると思ったのに、予想外でびっくりした</li> </ul> <p>彼と彼女の立場で、シナリオをつくろう。</p> <p>男子は彼の立場から 女子は彼女の立場からシナリオを書く。<br/>(男女別のグループで考える。)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シナリオは、グループ毎に画用紙に大きく書く</li> </ul> <p>シナリオをそれぞれ相手（異性）グループに渡す。</p> | <p>事例を用いた学習（ケーススタディ）の場面の提示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男女別の机の配置にする。</li> <li>・彼女の心境を女子から、彼の心境を男子から述べさせることで心情の違いに気づくようにする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・近い将来出合うであろう場面で、よりよい対応ができるようになるため学びであることを述べておきたい。</li> <li>・真剣に考えられなかったシナリオは、再度グループに戻す。</li> </ul> |
| 15 | <p>シナリオをチェックしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・異性のグループのシナリオをチェックし、なおしてほしい箇所を伝える（カードに書く）</li> <li>・指摘された内容を踏まえて、シナリオを改善する</li> <li>・できあがったグループから、シナリオを黒板にはる</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・異性の要求とのずれに気づくように働きかける。</li> <li>・黒板に貼る位置は男女別にし、シナリオの違いに気づけるように導く。</li> </ul>   |
| 10 | <p>シナリオづくりを通して感じたことや気付いたことを発表しよう。</p> <p>シナリオづくりを通しての気付きや、できあがったシナリオを見て感じたことを発表する。</p> <p>異性への関心や行動の男女の違いを知ろう。</p> <p>思春期の男女の接近欲の調査結果から、異性への関心や行動の違いが出てくることを知る。</p>  | <p>資料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期の男女の接近欲と接触欲</li> </ul>  |
| 5  | <p>学習のまとめをしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の振り返りを書く</li> </ul>   |  |

## ③評価

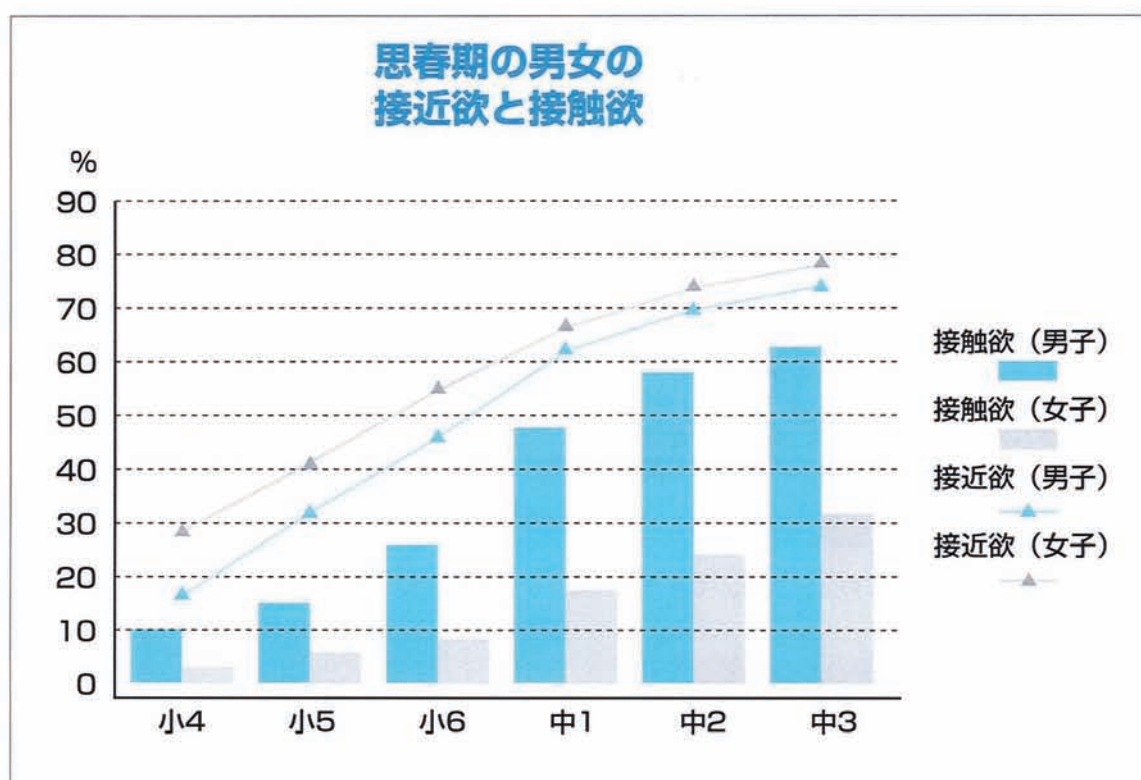
- ・異性を尊重して、シナリオづくりを真剣に考えることができたか。
- ・異性への関心や行動には、男女差があることを理解できたか。



## ④授業を終えて

- ・場面設定としては、将来出会うであろう意志決定や行動選択の場面を想定した。
- ・生徒の感想として「みんなが彼と彼女の両方考えるのではなく、男子は彼、女子は彼女の立場で考えたので取り組みやすかった。この授業により、彼と彼女の両方の意見を尊重するのは、とても難しいことだと思った。」等の感想から、男女それぞれの立場でシナリオをつくり、チェックし合う活動を通して、相手を尊重することの大切さに気づくことができた。また、「シナリオを作るとき、面白くしようという考えで押し倒すなどと作ってしまった。自分の理解の甘さを知った。」など「シナリオづくり」が、自分の性への見方・考え方を振り返り、自己変容へのきっかけになったのでは、と思える感想もあった。
- ・男子グループからのふざける言動が予測される場合には、先にシナリオづくりの観点を示すと良い。観点として ①自分の意志も異性の立場も考えての行動にすること、②現実的に可能な行動にすること、などが考えられる。

## ⑤資料



1999年調査「児童・生徒の性」 学校図書  
(東京都幼・小・中・高・心障学級・養護学校の性意識・性行動に関する調査報告 学校図書より)

接近欲：異性と親しくなりたと思ったことがある。  
接触欲：異性のからだに触れてみたいと思ったことがある。

## ⑥資料 事例を用いた学習（ケーススタディ）から

彼と彼女は今、高校3年生です。つき合いはじめて3ヶ月になります。今日は彼の家に彼女が遊びに行きました。いつものように音楽の話やゲームの話で盛り上がっていると、突然彼が「いいだろう。」と肩を抱きしめてキスをしようとした。彼女は思わず手を振り払い立ち上がってしまいました。

## 例) 男子グループのシナリオ

「いいじゃないか」  
彼は彼女を無理矢理ベッドにねかせました。彼がキスを迫った瞬間、彼の母がジュースとケーキを持ってきて「なにしているの？」……彼はその時、彼女の目に涙が出ているのを見つけました。彼はキスをするのをやめました。

## 女子グループからのチェック

- ・母がこなかったらどうなるのですか
- ・漫画のようです。そう都合よく母は来ないと思います。
- ・女子も何も言えずに涙というのも漫画チックでいやです。
- ・無理矢理が絶対いけないと思います。

「いいじゃないか」と彼はせまりました。でも彼女は「まだ早いわ」とはっきり言いました。彼は彼女の気持ちが分かったので、キスをするのをやめました。少しはがゆい気持ちにもなりました。でも、このまま交際を続けたいので、気持ちを切り替えました。

## 例) 女子グループのシナリオ

「もうすぐ受験だし……」  
「急ぎの用事があるの」  
走って逃げる。

## 男子グループからのチェック

- ・受験、受験って関係ない。
- ・走って逃げるのはおかしい。
- ・理由が急ぎの用事というが、言い訳っぽくて納得できない。
- ・いやならはっきり意志を伝えるのが大事だ。
- ・曖昧だ。

「わたしは、まだ早すぎると思う。」  
「ねえ、それよりこの音楽聞こう。」



## (1) 第4時「性情報への対処」

## ①ねらい

- ・性情報には、ゆがめられたり、誤った情報があることを理解する。
- ・性情報への批判力や判断力を持ち、性情報に適切に対処しようとする。

## ②展開

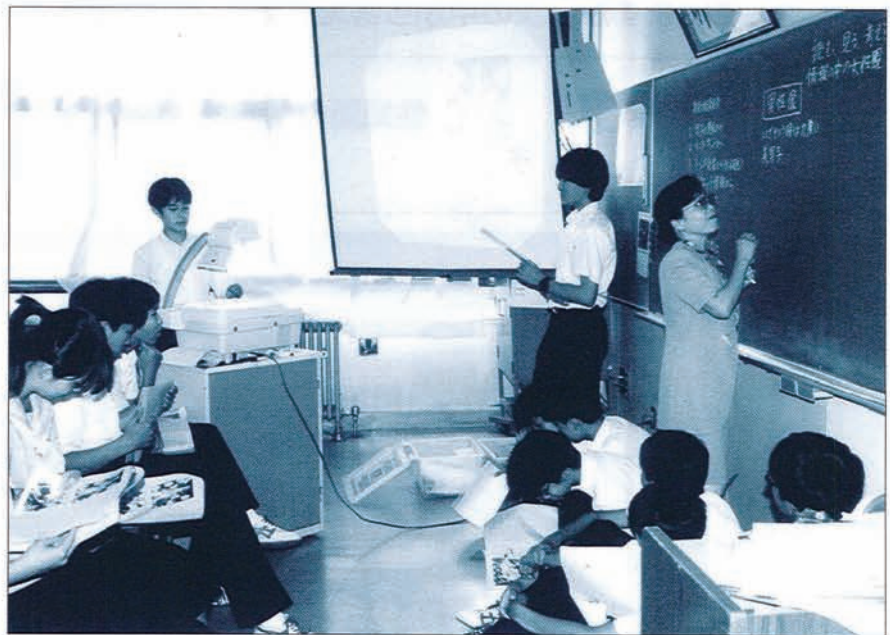
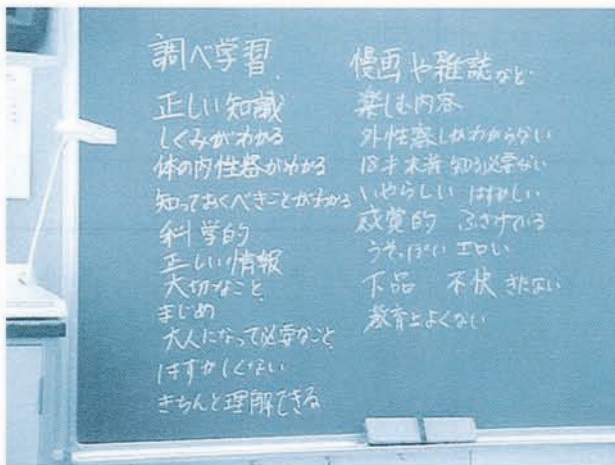
| 時間                                      | 学習活動  | 教師の支援   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| 5                                       | ウォーミングアップ<br>前後左右の人と肩たたきや腕相撲をする。  | ブレインストーミングの前に、肩たたきや腕相撲など緊張をほぐすウォーミングアップを取り入れる。                          |  |  |
| 10                                      | 性教育の書物の表紙と、性描写の多い漫画や雑誌の表紙を見て、感じたことや違いなどを出し合う。<br><br>ブレインストーミングをする。<br><br>○記録係を決め、意見をワークシートに書く。<br><table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;">           &lt;性教育の本の表紙&gt;<br/>           淡い色づかい・温かい<br/>           雰囲気・美しい・安心感         </td> <td style="width: 50%; border: none;">           &lt;漫画や雑誌の表紙&gt;<br/>           どぎつい色・原色・<br/>           派手・大げさ・嘘<br/>           エッチ・ばかみたい         </td> </tr> </table> | <性教育の本の表紙><br>淡い色づかい・温かい<br>雰囲気・美しい・安心感                                 | <漫画や雑誌の表紙><br>どぎつい色・原色・<br>派手・大げさ・嘘<br>エッチ・ばかみたい | 資料 ワークシート (⇒P32)<br><br>・ブレインストーミング (⇒P71)<br>「意見に批判やコメントをしない」などのブレインストーミングの原則を守らせる。<br>・表紙をOHPやOHC, カラーコピー等で提示する。 |
| <性教育の本の表紙><br>淡い色づかい・温かい<br>雰囲気・美しい・安心感 | <漫画や雑誌の表紙><br>どぎつい色・原色・<br>派手・大げさ・嘘<br>エッチ・ばかみたい  |   |  |  |
| 10                                      | 中学生はどこから性情報を得ているのだろう。<br><br>雑誌や漫画からの情報が多いことを知る。<br>自分やクラスの様子はどうだろうか。<br><br>漫画や雑誌からの性情報の影響を考えよう。<br><br>・間違っただ性の知識を持つ<br>・正しい判断ができなくなる<br>・やってみたくなる人がいる  | 資料 性知識の情報源 (⇒P32)   |  |  |
| 15                                      | 実際に性情報が影響していると思われることを出し合おう。<br><br>・エッチな本を持ってきたり、回し読みをする子がいる<br>・性的な言葉をひやかしなどで使う<br>・性犯罪や事件が起きている<br><br>分かったことや気をつけたいことを発表しよう。<br><br>・性情報誌には嘘や大げさな表現が多い<br>・現実とは違うことだと判断したい<br>・漫画や雑誌だけでなく正しい性の内容を勉強する  | ・身近な言動にも目を向けるように働きかける。<br><br>・正しい性情報を求めることが、性情報への判断力や批判力になることにも気づかせたい。 |  |  |
| 10                                      | 学習のまとめをしよう。<br><br>・漫画や雑誌以外の性情報についても考えよう<br>・各自、性情報への対処法を書く   | ・「出会いサイト」などについても、触れておきたい。   |  |  |

## ③評価

- ・ゆがめられたり、誤ったりした性情報がある事を理解できたか。
- ・性情報に適切に対処しようとする態度が育成されたか。

## ④授業を終えて

- ・性教育の書物の表紙と、性描写の多い漫画や雑誌の表紙の比較から、それぞれの情報の特徴に気づくことができるが、具体的な内容で扱う方がよりインパクトが強く、情報の違いを実感できると考えられる。例えば、女性の体の描写の仕方や勃起について、漫画の扱い方と性教育の本の説明を比較するのも一案である。
- ・性知識の情報源については、自校の実態であれば、より身近なものとなろう。
- ・性情報の性行動への影響については、様々な要因が複雑に関係するだけに、断定できないが、性情報のあり方が大きな要因になると考えられる。
- ・学習前には性描写の激しい雑誌類を学校に持ち込み、それらの情報誌を回し読みしたり、見たくない生徒にわざと見せて、反応を喜ぶ言動などが見られた。しかし、授業を終えてそれらの言動がなくなった。また、卑猥な言葉遊びも気がかりであったが、次第に少なくなった。





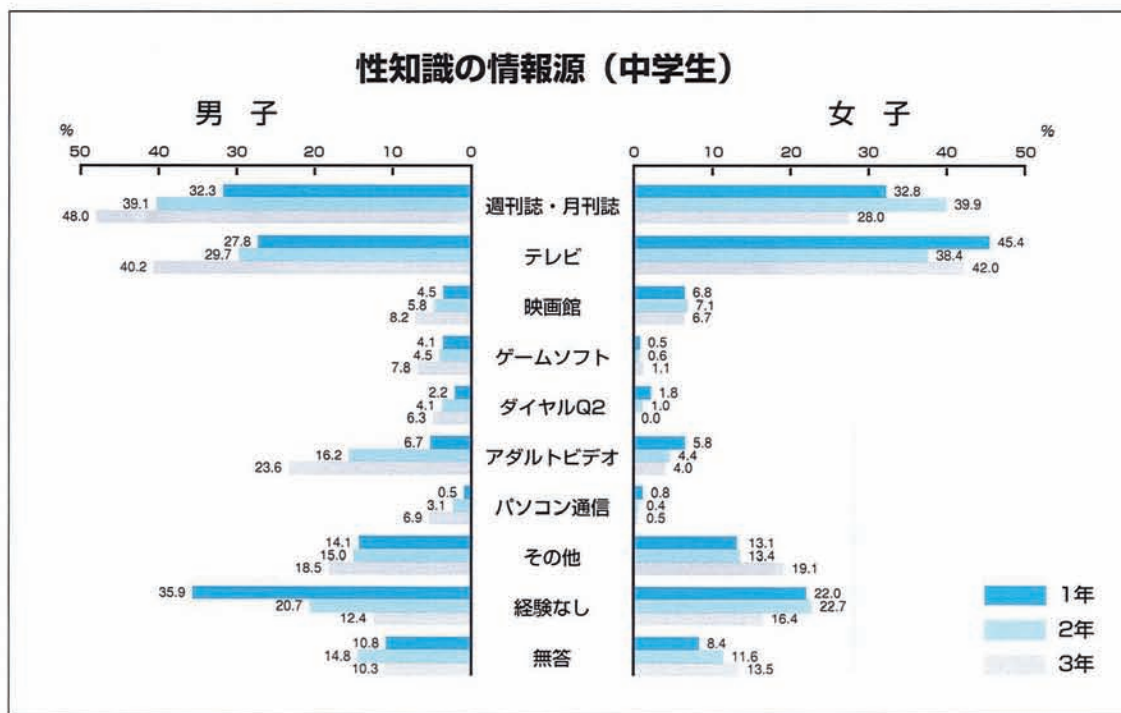
⑤資料 ワークシート

**表紙を見て、どんな違いを見つけたり、感じたりしますか？**

| 参考とする観点                                     | 性教育の本 | 性描写の多い漫画や雑誌 |
|---|-------|-------------|
| 印象<br>興味<br>色づかい<br>描写<br>信頼性<br>強調箇所<br>工夫 |       |             |
| など  |       |             |

性知識の情報源（中学生）

あなたは、エッチな場面や性に関する話を、どんなものから見たり聞いたりしていますか。次の中から答えて下さい。（複数回答）



1999年調査「児童・生徒の性」 学校図書 P 65  
 (東京都幼・小・中・高・心障学級・養護学校の性意識・性行動に関する調査報告 学校図書より)

# 1 単元名 心身の機能の発達と心の健康

## 小単元名 欲求やストレスへの対処

### 2 改善点・変更点

- (1) 心の健康に新たにストレスへの対処が加わった。改訂前でも心の健康を扱っているが、欲求と欲求不満への対処としてのみ扱っていた。

中学生になるとどんな欲求が出てくるだろう。

改訂後  
→

ストレスとは外界からの刺激に対し、心身に負担がかかった状態である。ストレスを感じた経験を発表しよう。

欲求不満があるときにはどうしたらよいのか。

改訂後  
→

ストレス対処法を自分の生活に取り入れよう。

- (2) ストレスへの適切な対処の仕方には、相談できる人をもつこと、コミュニケーションの方法を身に付けること、体ほぐしの運動等でリラクゼーションの方法を身に付けること、趣味を持つなど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ようにする。「欲求やストレスへの対処」の内容については、体育分野の内容「体ほぐしの運動」との関連を図って取り扱う。

欲求と欲求不満への対処としては、心の持ち方が大切である。

改訂後  
→

「体ほぐし」の運動をして、体から心をリラックスさせよう。

### 3 小単元目標

- (1) 心の健康を保つには、欲求やストレスについて知り、心身の調和を保つことが大切であることを理解する。
- (2) 精神と身体には密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていることを理解する。
- (3) 欲求や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、自分に合ったストレス対処法を身に付けることができる。

#### 例えば

ストレスは誰にでもあることを知り、ストレスと上手に付き合い、自分らしく成長することができるようになる。



## 4 小単元計画

## A案（調べ学習を取り入れての展開）

| 時間 | 項目           | 主な学習内容と方法  |  |
|----|--------------|--|--|
| 1  | 欲求やストレス      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○欲求には生理的な欲求と心理的・社会的な欲求がある。</li> <li>○欲求に適切に対処することにより、精神的な安定が図られること</li> <li>○欲求やストレスを感じることは自然なことであり、適度なストレスは精神発達上必要であること</li> <li>○ストレスとは外界からの刺激に対する防御反応であり、心身に負担がかかった状態であること</li> <li>○ストレス対処法には、いろいろな方法があること</li> </ul> | ストレスチェック表<br>講義形式による授業<br><br>・次時には、ストレス対処法を体験し合う。<br>グループ毎に、紹介するストレス対処法を決めて、練習や準備をしておく。 |
| 2  | 欲求やストレスへの対処法 | 発表会「ストレス対処法の体験」<br>○リラックスできることを体験する。<br>・マッサージや音楽などのコーナーを設定し、体験してリラックスした状態を感じ取る<br>・体ほぐしの運動は体育で行う  | 発表会<br>体験学習<br><br>・体ほぐし運動との関連を図る。   |
| 3  |              | 悩み相談をもとにする学習<br>○相談者へのアドバイスカードを書く。<br>○いろいろなストレス対処法を活用する。<br>○自己の欲求やストレスへの適切な対処方法を取り入れる。   | 事例を用いた学習（ケーススタディ）（⇒P72）<br>（相談に答える）  |
| 4  | 心身の調和と心の健康   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○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こと</li> <li>○精神と身体には密接な関係があり、互いに影響しあう。</li> <li>○心身症は、特定の人だけの病気ではなく誰でもかかる可能性があること</li> <li>○心の健康を保つには、自己や他人に対する理解を深めること</li> </ul>   | 講義形式による授業<br>・前時までの学習を生かす。   |

## ＜小単元計画作成にあたって＞

- (1) ストレスへの対処法について、調べ学習を取り入れれば、自分の興味・関心にそってストレス対処法を学ぶことができる。
- (2) 「ストレスへの対処法」を知識として理解するのではなく、体験して感覚的に理解することができれば、実践化が図りやすくなると考えられる。体ほぐしの運動や音楽、お茶、肩たたき、目の体操など、リラックスできる感覚をつかめるように実際に行いたい。
- (3) 体験発表会までにできれば1時間設定し、その効果を調べたり、やり方を練習できるとよい。時間的に設定が難しい場合には、放課後や家庭学習で取り組めるようにしたい。
- (4) ケーススタディによる「相談活動」は、実際の場面での対処法を学んだり、相談できる人をもつことなどコミュニケーションの方法を身に付ける具体的な場になる。
- (5) 心身症や保健室登校への理解を促したり、リラクゼーションの実習を行うには、養護教諭とのTTも効果的である。
- (6) 「体ほぐし運動」は体育の時間に行い、連携を図るようにしたい。

## 5 展開例

### (1) 第2時「欲求やストレスへの対処法」——ストレス対処法の体験——

#### ①ねらい

- ・ストレス対処法として、いろいろなリラクゼーションや体ほぐしの運動があることを理解する。
- ・リラクゼーションを体験して、リラックスできる感覚をつかみ、自分にあったストレス対処法を取り入れようとする。

#### ②展開

| 時間 | 学習活動  | 教師の支援   |
|----|---|---|
| 5  | 各グループ毎に体験コーナーの準備をする。<br>・マッサージ<br>・肩たたき<br>・ストレッチ<br>・目の体操<br>・音楽<br>・ハーブ茶など、生徒からでてきたコーナーにする  | ・多目的室の広い場所をコーナーに区切ってセッティングをする。<br>・方法や効用についても、パンフレットなどが作成できれば、より効果的である。<br><br>・音楽によるカセットテープは別室にセッティングする。 |
| 30 | コーナーを回り、いろいろなストレス対処法を体験しよう。<br><br>・体験は、自分がやってみたいコーナーを選び、重点的に行っても良い<br>・やってみて、感じたことをワークシートに書く<br>・体ほぐしの運動……体育での「体ほぐし運動」を振り返り、感じたことをワークシートに書く<br>・どんな気持ちだったか | ・場所が分散するため複数の教師が担当にあたるようにする。<br>資料1（ワークシート）（⇒P37）<br>・体育の「体ほぐしの運動」との関連を図る。                                |
| 10 | ワークシートをもとに感想を発表しよう。<br><br>・自分がリラックスできた方法は、どれか<br><br>自分のストレス対処法を明かにしよう。<br><br>・自分が取り入れたいと思うストレス対処法をワークシートに書く  | ・体からのリラクゼーションとして、体験できなかった入浴や睡眠も加えておきたい。   |

#### ③評価

- ・積極的にストレス対処法を体験することができたか。
- ・さまざまなストレス対処法を知り、自分にあった対処法を取り入れる態度が見られたか。



④授業を終えて

- ・生徒は、CD、肩たたき器やマッサージ器具、ハーブ茶、ポプリなどを各グループで積極的に準備し、楽しみながら体験することができた。
- ・CDは、心を落ち着かせる雰囲気が求められることから保健室に設定した。保健室での休養者にも好評だった。

体験コーナーをまわる生徒達



## ⑤資料 ワークシート

| 番号 | ストレス対処法               | やってみての気分や感想 |
|----|-----------------------|-------------|
| 1  | マッサージ                 |             |
| 2  | 肩たたき                  |             |
| 3  | ストレッチ                 |             |
| 4  | 目のたいそう                |             |
| 5  | ハーブ茶                  |             |
| 6  | 音楽                    |             |
| 7  | 体ほぐしの運動<br>(体育の時間に実施) |             |

自分に合ったストレス対処法を考えてみよう。



## (2) 第3時「欲求やストレスへの対処法」——悩みの相談活動を通して——

## ①ねらい

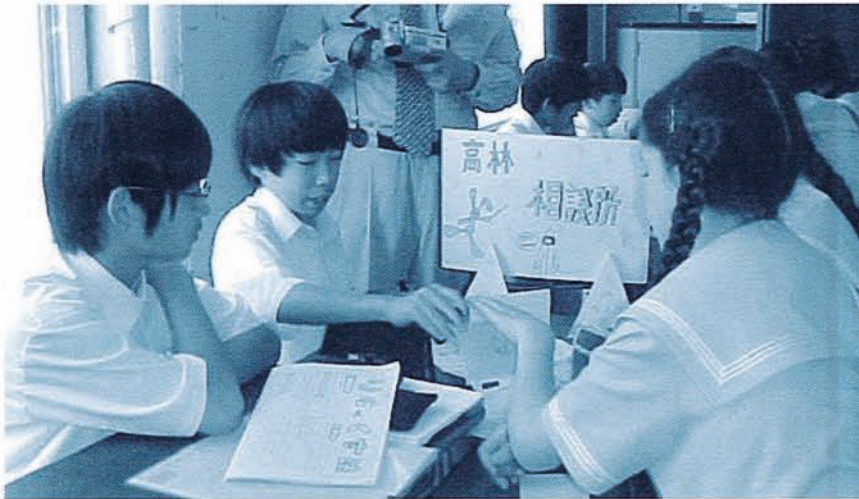
- ・悩み相談に積極的に関わり、悩みの解決方法を多様に考え出すことができる。
- ・悩みやストレスへの対処法にはいろいろな方法があることを知り、自分に合った方法を取り入れようとする。

## ②展開

| 時間 | 学習活動  | 教師の支援   |
|----|---|---|
| 20 | <p>グループ毎に相談所のネーミングを立てて、場を設定する。</p> <p>悩み相談にアドバイスしよう。</p> <p>相談内容を受け取り、グループで相談者にアドバイスを書く。<br/>(カード一枚にアドバイス一つを書く)<br/>ストレス対処法についてアドバイスする。<br/>好きな音楽を聴く    お風呂に入る    寝る<br/>友達に相談する    考え方を変えるなど</p>   | <p>事例を用いた学習（ケーススタディ）<br/>(⇒P72)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時に予告し、机の上に立てる看板などを作るとより雰囲気ができる。</li> <li>・相談の封書をそれぞれのグループに配布する。(悩み相談の手紙)(⇒P40)</li> <li>・アドバイスカードは短冊に切り、裏面にマグネットテープ等を貼っておく。</li> <li>・相手の立場で考えることや、経験を生かすように働きかけたい。</li> <li>・どれを取り入れるかは相談者が選択するので、できるだけたくさん示すように働きかける。</li> </ul> |
| 15 | <p>どんなアドバイスができたでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主に体からのリラックス方法<br/>お風呂に入る    マッサージ    寝る    運動する<br/>体ほぐしの運動 など</li> <li>・主に心のリラックス方法<br/>好きなことをする    音楽を聴く    お茶,<br/>おしゃべり    相談する    考え方を変えるなど</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体からのリラックス方法と心からリラックス方法に分けて黒板に貼るようにする。両方に入る場合には中間に貼る。</li> </ul>   |
| 10 | <p>アドバイスカードで気づいたことを発表しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・悩みが直接解決できなくても、いろいろな方法でリラックスできることがわかった</li> <li>・リラックスだけでは悩みが解決できない時には、医者に行ったり相談したりしたい</li> <li>・誰かの相談に乗ってあげられそうな気持ちになった</li> <li>・自分が悩んだ時には、誰かに相談するのがよいと思った</li> </ul> <p>自分の悩みやストレスへの対処を考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の悩みやストレスへの対処法を書く。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・原因に働きかけて解決することは難しくても、いろいろなリラックス法で気持ち楽になることに気づかせたい。</li> <li>・保健室や相談室はいつでも相談にいける所であることや、校外の相談機関の紹介もしたい。</li> </ul>   |

## ③評価

- ・悩みやストレスへの対処法を知り、自分に合った方法を見つけ生活の中に取り入れようとすることができたか。



#### ④授業を終えて

- ・悩み相談の事例は、保健室での相談事例から、誰にでも起きそうな身近な事例を取り上げた。生徒から悩みを投書してもらい、その中から資料として作成することも考えられるが、該当する生徒が学級に在籍しないか注意する。
- ・事例は、身体症状を伴うもの、伴わないものなど2つ以上準備する。
- ・悩みに対して、最初はどのようにアドバイスしたらよいかわからないグループが多かったが、これまでの学習を生かすことで多くのアドバイスが出てきた。このことから、実践力の育成には学んだことを生活の場で活用する学習も必要であると考えられる。
- ・「体からのリラックス方法」と「心のリラックス方法」に分けることは、第4時の学習内容「精神と身体には密接な関係があり、互いに影響しあうこと」の学習につなげる。
- ・悩みにアドバイスする活動では、友達の相談を聞いたり、自分が相談できる人を持ったりする態度の形成を図る。
- ・相談できる人をもつことについては、保健室や相談室など校内はもとより、校外の専門機関等も具体的に示したい。特に、手紙③や手紙④では、専門機関への受診や相談が必要であることに気づかせたい。
- ・学習後の各自のストレス対処法としては、音楽を聴いたり、相談をするなど一般的な対処法に留まらず、「違う考え方で焦らずゆっくり考える」「自分の考え方をもう一度見直してみる」など冷静に自分を振り返る対処法、「ストレッチをする」「部活や運動時間をふやす」など活動的な対処法、「自分に素直になる」「無理はせず和やかに過ごす」「自分をかわいそうとは思わない」など、自分に合った対処法などが、多様に挙げられた。



## ⑤資料 悩み相談の手紙

## 【手紙1】

私の悩みは友達関係です。中学校に入って、小学校での仲よしとはクラスが離れてしまいました。クラスが離れていやだなあ~と思っているうちに、クラスの友達関係に出遅れてしまいました。友達がほしいと思っても、それぞれ仲良しのグループが決まってしまって入りにくいのです。このまま、友達ができなかつたらと思うと不安です。

## 【手紙2】

母に「勉強は？」と言われると、いらいらします。いつも僕がそろそろ勉強しなくちゃ!と思っているときにガミガミといいます。それでやる気がなくなって、「もういい、わかってるって!」と言うと、「わかってないでしょう。わかっているなら、早くしなさい。」とまた言うのです。余計やる気がなくなり、ドンドンと2階に上がってボタンとドアーを閉めて、ベッドに寝転がってしまいます。いらいらして勉強する気になんかなれません。その後もなかなかやる気になれないでいると、「ちゃんとやってるの?」とかまた言われたり、見に来たりするので慌てて机に向かって勉強している振りをします。勉強、勉強とうるさい母がストレスです。

## 【手紙3】

私はこの頃体調が良くありません。少し頭が痛いのです。かぜかなと思うのですが、熱はないし、咳も出ません。特に朝起きるとき、頭が痛くなります。それで何日か休んだのですが、家にいると午後とかはとても楽になります。でも次の日の朝は、余計頭が痛いような気がします。頑張って学校には来るのですが、学校では、やっぱり痛くなります。肩が痛い日や目が痛いときも時々あります。

## 【手紙4】

ぼくの悩みは、すぐ肩が痛くなることです。特別、肩を使っているわけでもないし、どうしてこんなに肩が痛くなるのだろう。医者にも行ったのだけれど、「疲れがたまっているのでしょう。」といわれただけで治りません。部活もしていないし、疲れるほど勉強もしていないし、自分でもわからない。それに、夜中に目が覚めてしまうことがあります。夜中の2時頃に目が覚めて4時頃まで眠れない。だから、朝起きるのがつらいし学校でも体が重いのです。どうしたらいいのでしょうか。



# 1 単元名 傷害の防止

小単元名 自然災害や交通事故などによる傷害の防止

## 2 改善点・変更点

- (1) 改訂前，主に交通事故を中心とした傷害の防止として3学年扱いだったものが，自然災害を扱い，災害に対する備えと対処法を理解し実践する力を身につけることが加わり，扱いが2年生に移行した。また二次災害への対処のし方を理解する。

傷害の発生要因とその防止  
交通事故の発生要因とその防止  
傷害の応急処置

改訂後  
→

自然災害が起きた時には，どのようなことを注意すれば傷害を防止できるだろう。日頃の備えはどうしたらいいだろう。

## 3 小単元目標

- (1) 自然災害や交通事故などによる傷害は人的要因や環境要因などがかわって発生することを理解する。  
(2) 多くの傷害は安全な行動や環境の改善によって防止できることを学び実践する。

### 例えば

交通事故や自然災害，日常生活における事故などを防ぐために，人的要因と環境要因を改善することを学ぶ。  
災害等発生時での適切な判断と行動の必要性を学び，実践できるようになる。

## 4 小単元の計画

### A案（教室内でのグループワークを活用した展開）

| 時間     | 項目           | 主な学習内容と方法   |   |
|--------|--------------|---|---|
| 1      | 傷害の発生要因とその防止 | ○事故の要因とその対処法<br>・人的要因（思考・判断・行動）<br>・環境要因（整備・改善）<br>・要因に対する改善策   | ブレインストーミング（⇒P71）<br>・事例を用いた要因分析<br>・要因に対する改善策の検討（要因や対策）                       |
| 2<br>3 | 交通事故による傷害の防止 | ○交通事故の要因<br>・乗り物の特性<br>・交通規則<br><br>○交通事故を防ぐ手立て<br>・環境の整備と情緒の安定 | ブレインストーミング<br>・交通事故発生時の状況の分析（要因への気づき）<br><br>交通安全のVTR（⇒P76）<br>・ワークシート（対策の発見） |
| 4      | 自然災害による傷害の防止 | ○地震の危険性について<br>・危険な箇所の発見および対策<br>・災害時の安全のため備えと対策                | ブレインストーミング<br>・ワークシート1（⇒P45）（危険性・必要な行動）（二次災害，対処法）                             |
| 5      |              | ○その他の自然災害にあわないために<br>・その他の災害発生時への備えと情報の活用                       |   |

時間における網掛けは展開例を示す。

### <小単元計画作成にあたって>

- (1) 自然災害についての学習を交通安全と同時間配分し，教室で行う活動を中心に組み立てた。  
(2) ブレインストーミングを主に用いて行うことが特徴である。  
(3) 災害発生時の危険性の認識を促すためにVTRを活用した。



## B案（実地調査を活用した展開）

| 時間 | 項目           | 主な学習内容と方法   |  |
|----|--------------|---|--|
| 1  | 傷害の発生要因とその防止 | ○事故はなぜ起こるのか、要因という考え方とその対処法があること<br>・人的要因（思考・判断・行動）<br>・環境要因（整備・改善策） | 講義形式による授業（⇒P71）<br>・事例を用いた要因分析<br>・要因に対する改善策の検討（要因や対策） |
| 2  | 交通事故による障害の防止 | ○交通事故を防ぐ手立てがあること<br>・自転車、自動車の特性<br>・交通規則、環境の整備<br>・情緒の安定            | ブレインストーミング<br>・交通安全のVTR（⇒P76）<br>・ワークシート（要因の発見）        |
| 3  | 自然災害による障害の防止 | ○自然災害時に起こりうる危険<br>・地震   | 実地調査・ワークシート2（⇒P46）<br>・校内の危険箇所探し                       |
| 4  |              | ○備えるべきこと、必要な行動の仕方<br>・二次災害、災害情報の活用<br>・活動場面に応じた災害発生への備え             | 調査結果の発表（班学習）<br>・危険箇所の発表<br>・起こりうる危険への対策               |
| 5  |              | ○気象災害・火山活動等による災害<br>・危険の認識<br>・対処法の発見                               | 課題別学習<br>・各種自然災害ごとの危険性と必要な行動                           |

時間における網掛けは展開例を示す。

## ＜小単元計画作成にあたって＞

- 自然災害を地震と他の災害に分けて学習し、地震については実地調査を行い、他の災害についてはワークシートを使って危険性と対応策を考えさせた。
- 災害発生時の危険性の認識を促すためにVTRを活用した。

## C案（調べ学習を活用した展開）

| 時間 | 項目                             | 主な学習内容と方法                                     |   |
|----|--------------------------------|---|---|
| 1  | 課題発見・設定<br>・進め方の確認<br>・調査方法の確認 | ○学習の進め方を学ぶ<br>課題 傷害 交通事故 二次災害<br>地震 その他の自然災害  | 講義形式による授業<br>及びグループ学習<br>・調査課題の選択                                 |
| 2  | 調べ学習                           | ○危険性の発見                                       | グループ学習および実地調査<br>・課題に関する調査<br>・危険の発見<br>・調査結果に対する考察<br>・対策の発見とまとめ |
| 3  |                                | ○要因の発見  |   |
| 4  |                                | ・人的要因（思考・判断・行動）<br>・環境要因（整備・改善）<br>○危険への対処・防止 |   |
| 5  | 発表とまとめ                         | ○災害情報の活用                                      | ・発表とまとめ（情報活用）   |

## ＜小単元計画作成にあたって＞

- 傷害の防止の単元全体をいくつかの課題にわけ、調べ学習を行った。
- インターネット、図書室等を活用したり、VTRを使って、調べ学習に役立てた。

## 5 展開例

### (1) A案 第4時「自然災害による傷害の防止」(教室でのグループワーク)

#### ①ねらい

- ・地震などの自然災害の発生時に起こりやすい危険を理解し、的確で安全な行動を取ることができるようになる。また日頃の生活で心がけておくべきことに気づく。

#### ②展開

| 時間 | 学習活動  | 教師の支援  |
|----|---|--|
| 10 | 自然災害を認識する。<br>・VTR, 写真, インターネット等を活用し自然災害を映像を通して認識する。  | ・映像や資料等を活用し, 具体的なイメージをつかみやすいようにして授業を進める。   |
| 15 | 学校の中や教室にいるときに地震が発生した場合, どんな危険が起るのだろうか。<br><br>危険性を見つけ書き出す。<br><br>危険に対してどう対処したらよいか。<br><br>対処法を見つけ, 発表する。 | ・身の回りのものが危険物になりうることを予想できるよう導く。<br>・指示をしてくれる人が近くにいない場合も想定させる。<br>・ワークシート1 (⇒P45)<br>・ブレインストーミング (⇒P71)  |
| 20 | 遠足中, 宿泊行事の最中に地震が発生したときの危険性はどのようなものか。<br><br>危険性を見つけ書き出す。<br><br>そのときの的確で安全な行動とはなにか。<br><br>対応法を見つける。      | ・指示をしてくれる人が近くにいない場合も想定させる。<br>・慣れない土地や場所での危険性を気づかせるために, 教師は場面設定について補助する。<br><br><b>海岸, 山, 宿舍内, 商店街等</b><br><br>・情報収集の方法と的確な避難行動に気づくことができるように働きかける。<br>・二次災害にふれる。 |
| 5  | 地震発生時の危険回避のために日頃から備えておくべきことは何か。自分には何ができるか。<br><br>考えたことを個々に書きだしグループでまとめる。                                 | ・各自でできる備えに気づかせる。<br><br><b>場面場面での的確な判断行動<br/>・各家庭で災害発生時の約束事<br/>・環境整備や, 訓練, 連絡方法</b>   |

#### ③評価

- ・災害時の危険性について理解し, 的確で安全に行動できるか。
- ・日頃の生活での傷害防止に向けた視点や思考を持てたか。

#### ④授業を終えて

- ・短時間でも映像などを活用しイメージを持たせると効果がある。
- ・ワークシートを活用することで活動内容を意識させることができた。



## 展開例

### (1) B案 第3時、第4時「自然災害による傷害の防止」(実地調査)

#### ①ねらい

- ・地震などの自然災害の発生時に起こりやすい危険について理解し、的確で安全な行動を取ることができるようになる。また日頃の生活で心がけておくべきことに気づく。

#### ②展開

#### 第3時

| 時間 | 学習活動   | 教師の支援  |
|----|--|--|
| 10 | 課題・授業の進め方を確認する。<br>学校の中や教室にいるときに地震が発生した場合、どんな危険が生じるだろうか。 | ・調査場所を指定し、グループに割り振る。<br>・身の回りのものが危険物になりうることを予想できるよう導く。 |
| 20 | ・校内調査に出かけ危険性を見つけ書き出す<br>危険に対してどう対処したらよいか。                | ワークシート2 (⇒P46)<br>・発表に向けて調べてきたことをグループごとにまとめるよう指示する。    |
| 20 | ・グループでまとめながら対応法を見つけ、発表準備を行う                              |  |

#### 第4時

|    |   |  |
|----|---|--|
| 25 | 発表<br>・前の時間のまとめを発表する  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・各グループの発表を整理して板書する。</li> <li>・映像（VTR、写真、インターネット等）を活用する。(⇒P76)</li> <li>・具体的な指示をしてくれる人が近くにいる場合の危険や慣れない土地や場所での危険性に気がつくような場面を設定する。</li> <li>・情報収集と対策、二次災害にふれる。ワークシート2 (⇒P46)</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     海岸、山、宿舎内、商店街等                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自でできる備えに気がつくよう働きかける。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     場面場面での的確な判断行動<br/>各家庭で災害発生時の約束事<br/>環境整備や、訓練、連絡方法                 </div> |
| 20 | 自然災害を映像を通してより具体的に認識する。<br>遠足中、宿泊行事の最中に地震が発生した場合、どんな危険が生じるだろうか。<br>的確で安全な行動とはどんな行動か。<br>・各グループで危険性、対応法を見つけ書き出し発表する |  |
| 5  | 危険回避のために日ごろから備えておくべきことは何か。自分には何ができるか。<br>・校内での被災と郊外での被災について対処の違いを学ぶ<br>・各自で考えを記入して提出                              |  |

#### ③評価

- ・災害時の危険性について理解し、的確で安全に行動できるか。
- ・日頃の生活での傷害防止に向けた視点を持ち思考を深めたりすることができたか。

#### ④授業を終えて

- ・災害のイメージを持たせて調査に出す必要がある。
- ・他の自然災害の場合については次時の発表後ふれる。

⑤資料 ワークシート1

## 自然災害による傷害の防止

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

1 学校内や登下校中・自宅にいるときなどで、地震が発生したときに起こりやすい危険はどのようなものだろう。また、危険を回避するための的確で安全な行動について考えてみよう。

|      |                    | 起こりうる危険 | 先生がいない場合の情報収集, 判断の方法 | 安全な避難の方法・場所 |
|------|--------------------|---------|----------------------|-------------|
| 校舎内  | 教室                 |         |                      |             |
|      | 特別教室               |         |                      |             |
|      | 廊下<br>体育館・<br>地下階段 |         |                      |             |
| 校舎外  |                    |         |                      |             |
| 下校途中 |                    |         |                      |             |
| 家庭内  |                    |         |                      |             |

2 遠足や修学旅行先で地震が発生したとき、起こりやすい危険はどのようなものだろう。また危険を回避するための、的確で安全な行動について考えてみよう。

|     | 起こりうる危険 | 先生がいない場合の情報収集, 判断の方法 | 安全な避難の方法・場所 |
|-----|---------|----------------------|-------------|
| 宿泊先 |         |                      |             |
| 行動中 |         |                      |             |

3 地震に対して平素からどのような備えをしておかなければならないか。

| 自分で備えておけること | 地域・家族・学校で備えておくべきこと |
|-------------|--------------------|
|             |                    |



## ワークシート2

## 自然災害による傷害の防止

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

- 1 学校内にいるときに地震が発生した場合，起こりやすい危険はどのようなものだろう。また危険を回避するための，的確で安全な行動とはどのような行動だろうか。校舎内を調査し，気がついた危険箇所と想定される危険性を書き出して対策を立ててみよう。

| 番号 | 気がついた箇所 | 危険性 | 対策 |
|----|---------|-----|----|
|    |         |     |    |
|    |         |     |    |
|    |         |     |    |
|    |         |     |    |
|    |         |     |    |
|    |         |     |    |
|    |         |     |    |
|    |         |     |    |
|    |         |     |    |
|    |         |     |    |

- 2 遠足や修学旅行先で地震が発生したとき，起こりやすい危険はどのようなものだろう。また危険を回避するための，的確で安全な行動について考えてみよう。

|     | 起こりうる危険 | 先生がいない場合の情報収集, 判断の方法 | 安全な避難の方法・場所 |
|-----|---------|----------------------|-------------|
| 宿泊先 |         |                      |             |
| 行動中 |         |                      |             |

- 3 地震に対して平素からどのような備えをしておかなければならないか。

| 自分で備えておけること | 地域・家族・学校で備えておくべきこと |
|-------------|--------------------|
|             |                    |

# 1 単元名 健康な生活と疾病の予防

小単元名 生活行動・生活習慣と健康

## 2 改善点・変更点

(1) 生活習慣を疾病予防の観点から扱うようになり、生活行動と健康の関係を理解させるにとどまらず、健康的なライフスタイルを形成するため、健康によい生活行動を選択させ、その定着や習慣化をめざしている。また、疾病予防の観点から、生活習慣の乱れを問題視している。

|                               |          |   |
|-------------------------------|----------|---|
| 運動、食事、疲労は、健康の保持増進と、どう関係しているの？ | 改訂後<br>→ | 健康によい生活をしたたり、生活習慣病を予防したりするためにはどうすればいいの？ |
| バランスのとれた食事はなぜ健康によいのでしょうか？     | 改訂後<br>→ | 健康によい食事はどんなメニューでしょう？                    |

(2) 「調和のとれた生活と生活習慣病」が加わった。運動、食事、休養・睡眠を個々に扱うのではなく、総合的にとらえ、調和のとれた生活が必要であることを理解させる。

|                       |          |                             |
|-----------------------|----------|-----------------------------|
| 健康の保持増進のためにはどうすればいいの？ | 改訂後<br>→ | 若者の生活上の問題としては、例えばこんなものがあるよ。 |
|-----------------------|----------|-----------------------------|

現代青少年の生活の問題を生活習慣の乱れとして具体的に示した。また、充実する内容として食生活、薬物乱用防止、感染症への新たな課題への対応があげられた。

## 3 小単元目標

- (1) 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要であることを理解する。
- (2) 食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病など、生涯にわたる心身の健康に様々な影響を与えることを理解する。
- (3) 自分の生活習慣をふり返り、調和のとれた生活を計画し、実践できるようにする。

**例えば**  
 知識として理解するにとどまらず、生涯にわたって健康な生活を営んでいけるようになるには、今から正しい生活習慣を実践していく必要がある。



## 4 小単元の計画

| 時間 | 項目               | 主な学習内容と方法  |  |
|----|------------------|--|--|
| 1  | 食生活、運動と健康        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○毎日適切な時間に食事をする</li> <li>○年齢や運動量に応じた栄養の質や食事の量に配慮すること（運動によるエネルギー消費の補給を含む）</li> <li>○運動には、身体諸器官の発育・発達の促進、気分転換などの効果があること</li> <li>○日常的に運動が不足していること</li> </ul>   | 講義形式による授業<br>・学習カード<br>・自分たちの食生活や運動に関する実態記録カード   |
| 2  | 休養及び睡眠と健康        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○疲労の原因やその現れ方には状況による違いや個人差があること</li> <li>○健康の保持増進のためには、適切な休養及び睡眠が必要なこと</li> </ul> 課題学習の進め方 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣に関する自分たちの興味・関心、問題意識などを明らかにする。</li> <li>○課題学習は、課題の発見、設定、追究及びまとめから構成する。</li> </ul> </div> | 講義形式による授業とグループワーク<br>・学習カード<br>・自分たちの休養や睡眠に関する実態記録カード<br><br>アンケート調査実施<br>・「中学生の生活実態」資料<br>・レディネス調査票 |
| 3  | 健康な生活と生活習慣（課題学習） | <ul style="list-style-type: none"> <li>○課題のもとになるキーワードをあげる。</li> <li>○グループごとに課題を設定する。</li> <li>○追究活動の計画を立てる。</li> </ul>   | グループワーク<br>・レディネス調査集計結果<br>・課題発見ワークシート（⇒P52）<br>・課題設定ワークシート（⇒P53）                                    |
| 4  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○グループごとに追究活動を進める。</li> <li>○まとめでは課題に対する自分たちの考えを盛り込む。</li> </ul>   | グループワーク<br>・校内の任意の場所で<br>・校外の施設などの訪問へ  |
| 5  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○グループごとに課題追究結果を発表する。</li> <li>○役立つ情報を自分の生活に取り入れる。</li> </ul>  | グループワーク<br>・自己評価カード<br>・相互評価カード  |
| 6  | 調和のとれた生活と健康      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○健康は生活行動とかがわるので、調和のとれた生活が必要であること</li> <li>○生活習慣は生涯にわたる心身の健康に様々な影響があること</li> </ul>   | 講義形式による授業<br>・学習カード  |

時間の網掛けは展開例を示す

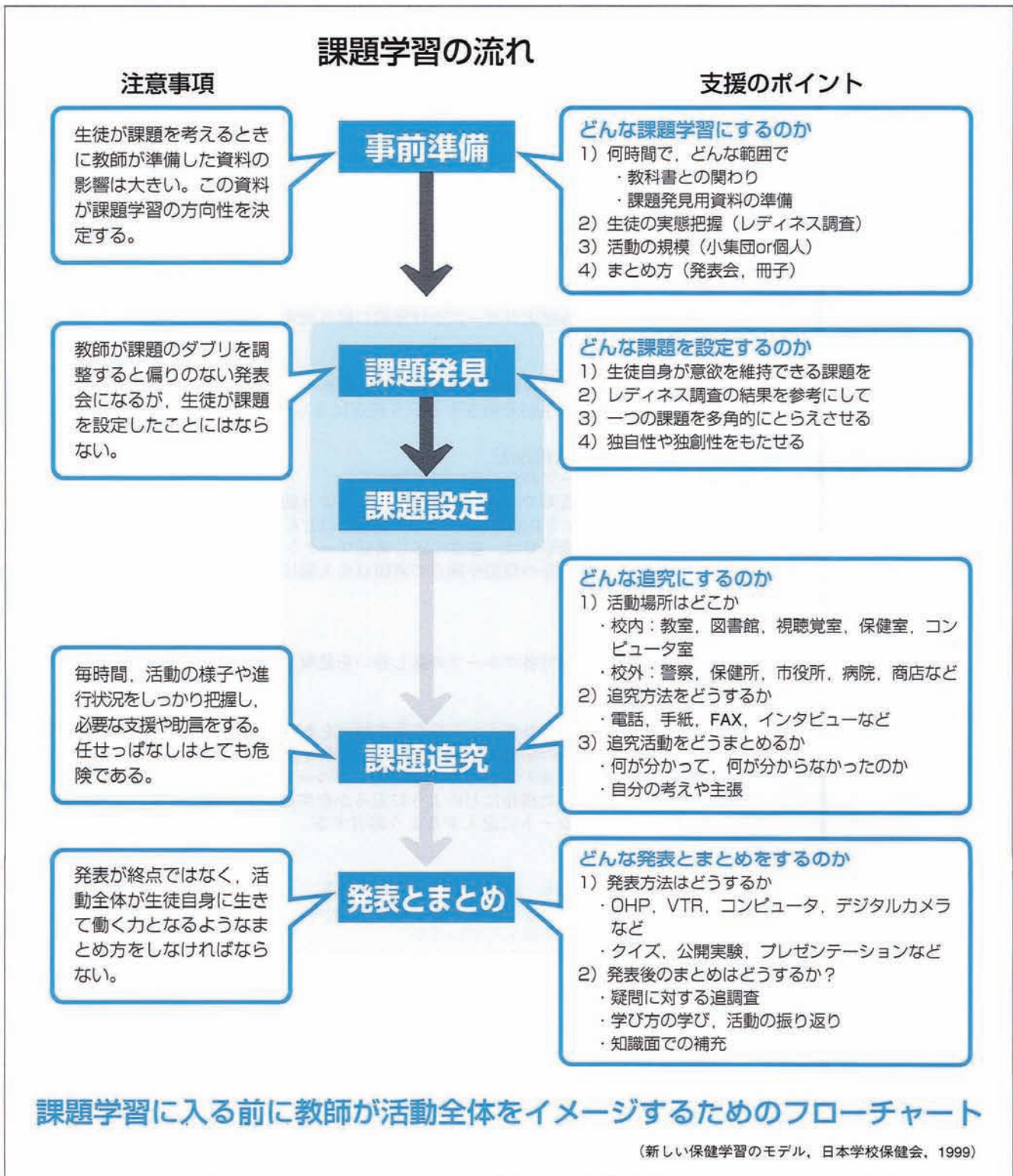
## &lt;小単元計画作成にあたって&gt;

- (1) 生徒が、健康生活に必要な『調和のとれた生活』について、食事・運動・休養及び睡眠の面から理解し、生涯にわたって健康生活を営む意欲を持つよう働きかける。
- (2) 生徒一人一人が、自分の生活習慣の中で改善が必要と思われることを見つけだし、進んで改善していこうという意識を持つよう働きかける。
- (3) 生徒は、新聞などの情報から、生活習慣と健康に関する今日的な課題や興味・関心を持った課題を追究し、自らの主張をまじえてまとめる。
- (4) 不健康な生活という視点でなく、健康な生活を送るにはどうしたらよいかという視点から学習を進めるよう配慮する。
- (5) この単元における課題学習の進め方について、次頁のフローチャートを参照した。



## <この単元における課題学習>

- (1) 学習過程は **課題設定** → **課題追究** → **発表とまとめ** とし、3時間扱いとする。
- (2) 事前にレディネス調査を実施しておき、課題設定場面での指導に活用する。
- (3) 追究活動を行う時間を確保する。例えば、週1時間のペースではなく、二週に1時間、あるいは三週に1時間のペースで学習を進め、その間に情報収集などを行なう。
- (4) 班単位で活動を進め、発表では自分たちの考えや具体的な行動計画を盛り込む。





## 5 展開例

### (1) 第3時「健康な生活と生活習慣」(課題学習：課題設定場面)

#### ①ねらい

- ・健康に関心を持ち、進んで健康な生活に結びつく適切な課題を設定しようとする。

#### ②展開

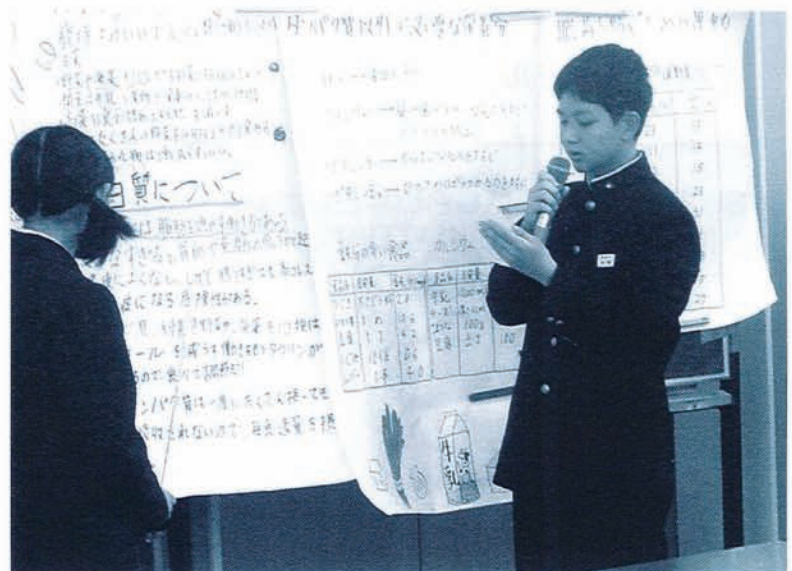
| 時間 | 学習活動  | 教師の支援  |
|----|---|--|
| 5  | 課題学習の進め方を確認する。<br><br>健康な生活習慣について課題学習をしよう。  | ○前時に行った課題学習の学び方を確認する。<br><br>[ポイント]<br>・中学生は病気を身近なものとしてとらえることができにくいので、しっかりと課題学習の動機づけをする必要がある。<br>・病気の理解ではなく、健康な生活を営むための学習であることを強調する。<br>・課題設定の大切さと追究活動で自分たちの考えを入れることを強調する。   |
| 15 | <b>課題発見</b><br><br>学習資料や教科書、レディネス結果を参考に、興味関心を持った事柄を話し合う。<br><br>自分たちの生活に役立つ課題を見つけよう。<br><br>他のグループの話し合いを参考にしながら、課題になりそうな事柄を出し合う。<br><br>他のグループの課題を参考に、視点を変えながら、課題になりそうなキーワードを絞っていこう。<br><br>・ダイエット、車社会<br>・長生きの秘訣<br>・勉強中のストレス解消法 | [具体的な支援方法]<br>・生徒がイメージを持つことができるよう生活習慣病の概略を説明する。<br>・学習過程の説明ではフローチャートを使う。<br><br>○机間指導で各グループの話し合いを見取り、発見ワークシートの課題2までできたら拡大コピーにかけ黒板に貼り出す。<br><br>[ポイント]<br>・資料や教科書を充分活用しているか<br>・健康な生活をめざすという視点に立っているか<br><br>[具体的な支援方法]<br>・グループの話し合いに参加する。<br>・この段階では視点や視野を広げるよう助言する。<br>・レディネス結果に戻り「よい課題とはどんなものか」を考えるよう助言する。<br>・机間指導では、必要に応じ発見ワークシートの課題1や課題2に戻って、生徒自身の発想や独自の着眼点を大切にするよう助言する。 |
| 20 | <b>課題設定</b><br><br>ワークシートから自分たちの課題を設定する。<br><br>自分たちの課題を設定し、設定した課題により具体的な方向性を持たせよう。   | ○机間指導で各グループの話し合いを見取り、以下のポイントで助言する。<br><br>[ポイント]<br>・話し合いのポイントや有効な助言をあらかじめグループごとのレディネス調査の結果に記入しておき、それを参考に机間指導にあたる。<br>・生徒自身の着眼点を大切にし、グループの独自性を出すよう助言する。<br>・設定した課題にどのように迫るかを生徒が具体的にイメージしながらワークシートに記入するよう助言する。  |
| 10 | 研究活動の学習計画を話し合い、今後の見通しを持つ。<br><br>研究内容や方法をより具体的に話し合い、学習計画を立てよう。  | [ポイント]<br>・活動場所、訪問にあたっての手続き<br>・次の時間までに何をやっておき、次の時間には何をやるのかがわかるようはっきり記入しているか<br>・課題追究をどう工夫してまとめていくかということを十分に話し合うよう助言する。  |

## ③評価

- ・ 健康な生活に結びつく適切な課題が設定できたか。

## ④授業を終えて

- ・ 課題設定では「長生きはなぜ長寿，“寿”なのか」、「成田キンさんはなぜ眠るように死んでいったのか」という二つの問いから始めてみた。これらの発問から「病気を背負って生きていく苦勞」に広げ、さらに「生活習慣病は若いころからの生活習慣が大きく影響する」と思考を進め、「今からできることはないか」と着目させるに至って、ようやく生徒の意識の中で「中学生の自分と生活習慣病」が結びついた。
- ・ 1時間で適切な課題を設定するためには、養護教諭や学校栄養職員などとのTTが有効になる。その際には、レディネス結果などから事前に支援の仕方を綿密に打ち合わせておく必要がある。





## ⑤資料 ワークシート1

## 課題設定グループワークシート

～生活習慣と健康～

班

- 1 生活習慣と健康について、資料や教科書から興味関心を持った事柄を出し合おう。

- 2 話し合いで出された事柄を分野別に分け、さらに詳しく書いてみよう。

| 分 野     | どんなことが知りたいか・どんな疑問を持っているか |
|---------|--------------------------|
| 生活習慣病   |                          |
| 食事と健康   |                          |
| 運動や休養   |                          |
| ライフスタイル |                          |

- 3 各グループの話し合いなどを参考にして、もう一度自分たちの課題になりそうな事柄をより具体的に書いてみよう。(キーワードなど)

## ワークシート2

## 課題発見グループワークシート

～生活習慣と健康～

班

- 1 発見用ワークシートや話し合いから、自分たちの課題を設定しよう。  
また、設定した課題により具体的な方向性を持たせよう。

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| <b>課 題</b>  |                 |
| <b>研究目標</b> | どんなメッセージを贈りたいか： |
| <b>研究内容</b> | 何について研究したいか：    |
| <b>研究方法</b> | どんな方法で研究を進めるか：  |

- 2 研究内容や方法をより具体的に話し合い、自分たちの学習計画を立てよう。  
(課題追究に必要な資料、情報、材料、問い合わせ先、日程など)

先生より：



## (2) 第6時「調和のとれた生活と健康」

## ①ねらい

- ・自分の健康に関する課題の解決をめざし、科学的に考え、調和のとれた生活をめざす意欲を持つことができる。

## ②展開

| 時間 | 学習活動  | 教師の支援  |
|----|---|--|
| 15 | 課題学習をふり返り、生活習慣病について確認する。<br>生活習慣が乱れるとどんな病気になるのだろうか？<br>・中学生の頃からの生活習慣が健康に影響しうることを知る  | ・前時までの課題学習の結果を参考資料とする。<br>・三大死亡原因だけでなく、その要因となる糖尿病や高血圧、また、むし歯、歯周病にもふれる。<br>・自分の生活を、食事・睡眠・運動・ストレスの面からチェックする。   |
| 10 | 自分の生活についてふり返る。<br>あなたの生活習慣で問題だと感じるものはある？  |  |
| 15 | 調和のとれた生活と生活習慣病の関係を考える。<br>あなたの生活習慣で、他の人の参考になるような良いものはないだろうか？<br>・間食をがまん ・睡眠7時間以上確保<br>あなたの良くない生活習慣は、どのような病気に発展していく危険があるだろうか？<br>・運動不足→肥満→心臓病？<br>・肉に偏った食生活→動脈硬化など→心臓病？ がん？<br>調和のとれた生活を送るための具体的な方策を考える。<br>健康な生活を送るために今からできることを考えてみよう。<br>[実践例]<br>・野菜を多く摂ることを心がける<br>・スナック菓子はなるべく食べない<br>・一日7時間は睡眠をとる<br>・毎日30分間家のまわりを走る | ・中学生のうちから健康に留意している生徒は少ないと思われるので、指名して発表させる。<br>・生活習慣の乱れが病気を引き起こすことを、がん・心臓病・脳卒中を例に説明する。<br>・中学生のうちから健康的な生活習慣を確立していくことの大切さを強調する。<br>・健康な生活を送っていく意欲をワークシートに書くことで、この単元のまとめとする。<br>ワークシート (⇒P55)<br>・課題学習で調べたことや学んだことを参考に、生活習慣に改善を加えていくよう助言する。<br>・できるだけ具体的な行動目標を立て、良い生活習慣を続けていく意欲を喚起する。 |

## ③評価

- ・将来に渡って健康な生活を送っていこうという意欲を持つことができたか。

## ④授業を終えて

- ・本時は単元のまとめにあたるので、「調和のとれた生活」という言葉を軸にして、これまで考えたり、獲得したりしてきた知識や考え方を自分の生活に生きてはたらく力に変えることを心がけた。生活の夜型化に伴う睡眠不足、不規則な食事と栄養の偏り、運動習慣の不十分などが、生涯にわたる心身の健康に大きく影響を及ぼすことに重点を置くことで、生徒が自分の生活を進んで改善していく意識をもたせることができた。
- ・生活習慣の問題点だけでなく、良い点も明らかにすることを通して、自己肯定感の向上や健康的な生活習慣の継続の動機づけを図った。

## ⑤資料 ワークシート

## 「調和のとれた生活」ワークシート

～生活習慣と健康～

氏名（                      ）

1 生活習慣の乱れがどんな病気につながっていくだろう。

|  |
|--|
|  |
|--|

2 あなたの生活習慣をチェックしてみよう。健康に良くない習慣はないかな？

問題点

|  |
|--|
|  |
|--|

どんな病気に発展する？

|  |
|--|
|  |
|--|

3 健康に良い習慣はないだろうか？ 考えて、みんなに紹介しよう。

|  |
|--|
|  |
|--|

参考になりそうな他の人の生活習慣：

|  |
|--|
|  |
|--|

4 健康な生活を送っていくために、今から習慣にしたいことを具体的に書こう。

私のアクションプラン：

|  |
|--|
|  |
|--|

先生からのコメント：

|  |
|--|
|  |
|--|



## 1 単元名 健康な生活と疾病の予防

小単元名 喫煙，飲酒，薬物乱用と健康

## 2 改善点・変更点

- (1) 改訂前では、「薬物乱用と健康」において例としてシンナー等の有機溶剤を取り上げていたが、改訂後にはこれまで高校で取り扱っていた覚せい剤・大麻を例として取り扱うことになった。

薬物乱用の例として  
有機溶剤（シンナー）は心身にどのような影響を及ぼしますか。

改訂後  
→

薬物乱用の例として  
覚せい剤・大麻は心身にどのような影響をしますか。

- (2) 改訂前では、喫煙，飲酒，薬物乱用等の行為は心身に様々な影響を与え、疾病の要因ともなるという扱いであったが、加えて今回の改訂では、そのような行為には好奇心，なげやりな気持ち等の個人の心理状態や人間関係，社会環境が影響することから，適切な意志決定と行動選択が必要であることが重要な内容として加えられた。

喫煙，飲酒，薬物乱用は、心身にどのような影響があるのでしょうか。

改訂後  
→

喫煙，飲酒，薬物乱用の心身への影響について学習し，喫煙，飲酒，薬物乱用の開始時の心理社会的要因について考えてみましょう。

喫煙，飲酒，薬物乱用の行為をしないためには、どのような考え方や行動をすればいいのでしょうか。

## 3 小単元目標

- (1) 喫煙，飲酒，薬物乱用などの行為は心身に様々な影響を与え，健康を損なう原因であることを理解する。
- (2) そのような行為には個人の心理状態，人間関係の中で生じる断りにくい心理，社会環境が影響することから，それらに適切に対処する必要があることを理解する。

### 例えば

喫煙，飲酒，薬物乱用による心身への影響について正しい知識をしっかりと身につけ，様々な誘惑や自分自身の甘さから手を出すことが絶対にならないよう，適切な意志決定と行動選択ができる力を身につける。

## 4 小単元計画

| 時間     | 項目           | 主な学習内容と方法  |  |
|--------|--------------|--|--|
| 1      | 喫煙と健康        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ たばこの煙に含まれる有害物質の心身への害について知る</li> <li>○ 喫煙による様々な急性影響がある</li> <li>○ 喫煙の常習化により、肺がんなど様々な病気を起こしやすくなる</li> <li>○ 特に未成年者の喫煙は強く心身へ影響する</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループワーク（ブレインストーミングやディスカッション）（⇒P71）</li> <li>・ スモーキング人形による実験やVTR活用（⇒P75, P76）</li> <li>・ 学習の記録用ワークシート</li> </ul>                               |
| 2      | 飲酒と健康        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ アルコールの心身への影響について知る</li> <li>○ 急性アルコール中毒の有害性や依存症による健康被害について理解する</li> <li>○ 特に未成年者の飲酒は強く心身へ影響する</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループワーク（ディベートやディスカッション）</li> <li>・ アルコールパッチテスト等の実験やVTR活用（⇒P75, P76）</li> <li>・ 新聞記事等の未成年者の急性アルコール中毒の事例を提示（⇒P72）</li> </ul>                    |
| 3      | 薬物乱用と健康      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 薬物乱用の実態を知る</li> <li>○ 乱用による事件が社会問題まで発展し、乱用は身近な問題であることを認識する</li> <li>○ 覚せい剤や大麻等の薬物の摂取による激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすほどの心身への影響がある</li> <li>○ 覚せい剤などの薬物は、強い依存症や耐性、探索行動、フラッシュバックなどを引き起こしうる</li> <li>○ 薬物乱用は心身の健全な発育、人格形成等をも阻害し犯罪まで引き起こすこともあり、社会的にも深刻な影響を及ぼす</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループワーク（ブレインストーミングやディスカッション）（⇒P71）</li> <li>・ VTRやリーフレット等の資料の活用（⇒P76）</li> <li>・ 新聞記事等の薬物乱用や所持に関する事例、事件を提示</li> <li>・ 学習の記録用ワークシート</li> </ul> |
| 4      | 課題把握         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけに関わる心理社会的要因について考える</li> <li>○ 共通する心理社会的要因について考える</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講義形式による授業とグループワーク（ブレインストーミング、ケーススタディ）</li> <li>・ たばこや酒の広告、ポスター、CMのVTR等の分析</li> <li>・ 新聞記事等の事例文</li> </ul>                                     |
| 5<br>6 | 意志決定<br>行動選択 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 誘惑の場面を設定し、疑似体験をし、適切な対処法についてトレーニングをすること</li> <li>○ ロールプレイングやそれに対する評価を通して、誘惑に負けない意志決定と行動選択ができるようにすること</li> <li>○ 小単元全体のまとめと自己評価</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講義形式による授業とグループワーク（ブレインストーミング）</li> <li>・ パソコンの活用（プレゼンテーションソフト）</li> <li>・ グループワーク（ロールプレイングやディスカッション）</li> <li>・ ワークシート</li> </ul>             |

時間の網掛けは展開例を示す



## <小単元計画作成にあたって>

- (1) 喫煙、飲酒、薬物乱用について生徒の知識、認識の程度、興味・関心の実態を事前に調査し、把握しておく。
- (2) 喫煙、飲酒、薬物乱用の心身への影響について正しく理解し、その開始時のきっかけや誘いに対する的確な意志決定や適切な行動選択の必要性を認識するよう工夫する。
  - ① 喫煙、飲酒、薬物乱用の心身への影響や健康被害についてそれぞれ分けて学習し、実験（スモーキング人形、アルコールパッチテスト等）やVTRを使って意欲・関心を高め、正しい知識を身につける。
  - ② 色々な事例から、身の回りの人からの誘いや広告、コマーシャル、自動販売機等、喫煙、飲酒、薬物乱用の開始時の心理社会的要因についてグループで討議し、発表し合う。
  - ③ コンピュータ（プレゼンテーションソフト）やVTRを使って誘いに対するトレーニングをする。
  - ④ シナリオを使って誘いに対する対処についてグループでロールプレイングを行ない、その対処のしかたが適切かどうか評価し合い改善する。
- (3) 小単元計画の1～3校時については、「調べ学習・課題学習」の方法も考えられるが、全員の生徒に基礎的な知識をしっかりと身につけることが、重要である。
- (4) 未成年者の喫煙や酒を禁止する法律及び薬物乱用を厳しく規制する法律などについては、小学校で触れることになっている。中学校でも、このことを踏まえて取り上げることが可能であるが、法律面に偏りすぎないように十分留意する必要がある。

## 5 展開例

### (1) 第4時「喫煙、飲酒、薬物乱用を助長する心理社会的要因について考える」

#### ①ねらい

- ・喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけの事例等から、開始を助長する心理社会的要因について考える。

#### ②展開

| 時間 | 学習活動  | 教師の支援   |
|----|---|---|
| 15 | <p>喫煙、飲酒のきっかけについて考える。<br/>その事例の本人になったつもりで心理社会的要因を考える。<br/>(ケーススタディ活用による)</p> <p>中学生がたばこを吸ったり、お酒を飲んだりする時のきっかけにはどんなものがあるだろうか。考えられることをあげてみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達や先輩に誘われて、断りづらくて</li> <li>・CMやポスターを見て、格好いい、おいしそう</li> <li>・親や大人が吸っていて、まねをしたくなった</li> <li>・やせられる、ストレス解消できると聞いて</li> <li>・親や大人が飲んでいて、飲まされた</li> <li>・気分がよくなったり、楽しくなるらしいから、一度やってみたい</li> </ul> <p>互いに発表し合い、いくつかの回答を取り上げ、グループで話し合う。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・講義形式による授業とグループワーク事例を用いた学習（ケーススタディ）<br/>(⇒P72)</li> <li>・たばこや酒の広告やCMのVTR、新聞記事等の事例を参考に提示する。</li> <li>・ワークシートを用意し、先に個人の考えを記録し、グループワークでの話し合いが深められるよう支援する。<br/>(⇒P60)</li> </ul>                                 |
| 15 | <p>薬物乱用の事例文やVTRから開始時の心理社会的要因についてグループで話し合う。</p> <p>薬物乱用のきっかけにはどのようなケースがあるか挙げてみよう。<br/>またその時の心の状態はどうだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達や先輩に誘われて、断りづらくて</li> <li>・気分がよくなる、ストレス解消できると聞いたことがあるので、ちょっと興味があるから</li> <li>・ダイエットに効くときいて、試してみたい</li> <li>・無理やり、または自分が気を失っているとき</li> <li>・街で声をかけられて、逃げられなくて、怖くって</li> </ul> <p>いくつかの回答を取り上げ、グループで話し合う。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いくつかの回答を取り上げ、たばこやお酒に手を出してしまう時の心理的要因や社会的要因について考えられるよう助言する。</li> <li>・薬物に関しては生徒にはイメージが湧きにくいと思われるので、的確な資料やVTR等で情報提供する。</li> <li>・ワークシート<br/>(⇒P60)</li> <li>・いくつかの回答を取り上げ、薬物に手を出してしまう時の心理的要因を考えさせる。</li> </ul> |
| 15 | <p>喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけに関わる心理社会的要因で共通することについて、グループで話し合い、発表しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレス等</li> <li>・人間関係から生じる断りにくい心理</li> <li>・広告、CMや自販機等からの入手の容易さ等の社会的環境</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・教師からのまとめ<br/>心理社会的要因について、グループ発表で不足しているものがあれば補足して確実におさえる。</li> </ul>   |
| 5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業について自分の考えやまとめをワークシートに記入する。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート<br/>(⇒P60)</li> </ul>  |

#### ③評価

- ・喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけの事例等から、きっかけに関わる心理社会的要因について考えることができたか。



**④授業を終えて**

- ・喫煙、飲酒に関しては身近に見ることもあるので、グループ討議も盛んに意見が出たが、薬物に関しては身近ではほとんどあり得ないことなのでイメージもつかめない。教師側で的確な資料を用意し、支援することが必要である。

**⑤資料****喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけを考えよう！**

★たばこを吸うようになるきっかけで考えられることを挙げてみよう。その時の心の状態や背景についても考えてみよう。

★中学生が酒を飲む時ってどんなとき？考えられることを挙げてみよう。その時の心の状態や背景についても考えてみよう。

★薬物乱用の開始のきっかけ、その時の心の状態や背景について、事例やVTR等を参考に考えてみよう。

☆喫煙・飲酒・薬物乱用の開始のきっかけ、その時の心の状態や背景など、共通することを挙げてみよう。

◆今日の授業で自分なりに思ったこと、感じたことを記録しておこう。

## (2) 第5時「喫煙、飲酒、薬物乱用の誘惑に負けない意志や行動について考える」

## ①ねらい

- ・コンピュータ（画面）を使った喫煙、飲酒、覚せい剤や大麻等の薬物乱用への誘惑への適切な対処法及びその時の心理社会的要因について考え、誘惑に負けない適切な意志決定や行動選択の必要性について考える。

## ②展開

| 時間 | 学習活動   | 教師の支援  |
|----|--|--|
| 20 | <p>コンピュータの画面に出てくる喫煙、飲酒、薬物乱用の誘惑の事例や設定場面にたいして自分なりの対処のしかたを考える。</p> <p>たばこや酒のしつこい誘惑に対し、あなただったらどうかな。</p> <p>それぞれの場面での心理状態について考え、適切な対処法を探る。</p> <p>画面での誘惑に対処してみて、どのような感想を持ったかな。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・疑似体験（パソコン使用）</li> <li>・複数の場面による対処トレーニングができるよう、いくつかの事例を用意する。（⇒P62）</li> <li>・強引な誘いや巧妙な手口に翻弄されないよう注意する。</li> </ul> |
| 10 | <p>それぞれの回答を発表し、グループで話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しつこい誘いにうまく答えがみつからなくて困った</li> <li>・本当の場面だときっと怖くて断り切れないかも</li> <li>・自分自身、少しぐらいだったらいいじゃあぶではないかと思った</li> <li>・友達の誘いを断ると仲間はずれにされそうで迷った</li> <li>・薬物の誘いは絶対断るが、たばこや酒は大人っぽくて興味があるから、誘いにのるかもしれない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワーク</li> <li>・本音が言えるような、ムードづくりをする。</li> </ul>  |
| 15 | <p>効果的な断り方や対処法には、どのようなものがあるだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きっぱり断る。NOと言える勇気をもつ</li> <li>・その場から逃げる。関わらない</li> <li>・1回位という甘い考えを捨てる</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブレインストーミング（⇒P71）</li> <li>・断り方や対処法について意見を自由に出させる。</li> <li>・適切な対処法の例を示す。</li> </ul>                              |
| 5  | <p>授業について自分の考えやまとめをワークシートに記入しよう。</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートの用意</li> </ul>   |

## ③評価

- ・喫煙、飲酒、薬物乱用の心身への影響を理解し、誘惑に負けない強い意志や態度、行動の必要性を理解できたか。

## ④授業を終えて《パソコンを使用したことによる工夫と生徒の意欲の高揚》

- ・プレゼンテーションソフト、動画処理ソフトの機能を利用して、本校教諭が出演する誘惑場面を作成した。それを画面にプレゼンテーションすることにより、子どもたちは個々に疑似体験ができ、実際の対処法について考えさせることができた。
- ・視覚で捉えることは新鮮で興味を持ち、今後の指導の方法として有効であると実感した。
- ・コンピュータによる対処法を個別に考えるだけでなく、グループ討議も適宜行なうことで内容が深まった。
- ・「たばこ、酒、薬物」と関連するテーマについて、今回のように1つにまとめてやったことはよかった。
- ・コンピュータを使用できない場合は、VTRでも同様の学習が可能である。



⑤資料 誘いの場面

プレゼンテーションソフト・動画処理ソフトを利用して作成

|   |                                   |  |                     |
|---|-----------------------------------|--|---------------------|
|  <p>話を聞く      逃げる</p>  | <p>「ちょっと君いいものがあるんだけど」</p>         |  <p>「やっぱり怖いよ…」      「からだにわるいから」</p>    | <p>「気持ちよくなるよ」</p>   |
|  <p>「体に悪いから……」<br/>「ばれたら…警察に……」<br/>「エスなんて、怖いよ……」<br/>「今日これから予定があつて……」<br/>「ありがとう、もらっていくよ」</p> | <p>「きょうはタダでいいよ、持っていきな」</p>        |  <p>「………」      「やっぱり怖いよ」</p>           | <p>「1回くらい大丈夫だよ」</p> |
|  <p>「やっぱり怖いよ……」      「からだにわるいから」</p>  | <p>「楽しいぜ………」</p>                  |  <p>「じゃあ…使ってみようかな」      「でも怖いな……」</p> | <p>「やせるよ～！」</p>     |
|  <p>「でも怖いな」      「………」</p>   | <p>「ばれないよ、使っているやつなんていっぱいいるんだ」</p> |                                      |                     |





(3) 第6時「喫煙、飲酒、薬物乱用の誘惑に負けない意志と行動を身につけよう」

①ねらい

- ・喫煙、飲酒、覚せい剤や大麻等の薬物乱用への誘惑に負けない適切な意志決定と行動選択の必要性について考え、ロールプレイングを通して実践力を高める。

②展開

| 時間 | 学習活動  | 教師の支援   |
|----|---|---|
| 10 | <p>誘惑に対する適切な対処法について考え、シナリオに自分のセリフを書き込む。</p> <p>そんな誘いあなたならどう答えますか。自分なりのことばを書き込んでみよう。</p> <p>グループでお互いのセリフを出し合って、評価しあう。</p> <p>ロールプレイングにより実践力を身につける。<br/>(パソコンの誘う画面に対して練習する。)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・誘いのシナリオを用意する。</li> <li>・セリフを書き込んでいけるようなシナリオワークシートを用意する。<br/>(⇒P64)</li> <li>・グループワーク</li> <li>・ロールプレイング (⇒P72)</li> </ul>   |
| 30 | <p>わたしが誘う役柄をすることで、グループの代表の人とロールプレイングをしよう。</p> <p>グループの代表者を選び、教師が誘う役をしてシナリオを見ながらロールプレイングを実施する。<br/>(たばこ、酒、薬物それぞれに分けて実施)</p> <p>代表者以外の方は、ロールプレイングを見て、観点に基づき評価をしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・演技者は感想等を述べる</li> <li>・観察者は評価結果を発表</li> </ul> <p>シナリオなしで、上記と同様な方法でロールプレイングを実施する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・演技者は感想等を述べる</li> <li>・観察者は評価結果を発表</li> <li>・誘惑に対してどのように対処したらいいのか、何が大切か、グループで話し合い、発表する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・シナリオを複数用意<br/>友人からの誘い<br/>先輩からの誘い<br/>見知らぬ人からの誘い等</li> <li>※1回のロールプレイングは3分以内で終わるように設定する。</li> <li>・評価の観点はあらかじめ話し合っておく。<br/>例) 声の大きさや明確さ<br/>断り方がはっきりしているか…他</li> <li>・演技者は、工夫した点、困った点等を述べる。</li> <li>・観察者からの演技の評価は、良かった点を中心に行う。</li> <li>・心理社会的要因への対処のポイントが不足していないか確認しておく。</li> </ul> |
| 5  | <p>適切な対処法についてまとめる。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・講義形式による授業<br/>グループワークのあと、適切な対処法についてまとめるための助言を行う。</li> </ul>   |
| 5  | <p>授業について自分の考えやまとめをワークシートに記入しよう。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> </ul>   |

③評価

- ・ロールプレイングを通して、適切な対処法について理解できたか。
- ・自己主張コミュニケーション能力が高められたか。

④授業を終えて

- ・シナリオを書いて、それに沿ってのロールプレイングとシナリオなしのロールプレイングと段階を経て行えたことでより確かな力を養えた。
- ・演技者と観察者からそれぞれの感想を述べることや評価し合うことで、意識を高めることができた。
- ・展開の中で「自分のこととして考える」ことをあまり強調すると、生徒の答え方に影響することがあるので、十分配慮することが必要である。



## ⑤資料 ワークシート「シナリオを作ろう」

☆Aさんの立場で考えましょう。せりふを書いてみてください。

**シナリオ1 《たばこ編》**

夏休み初日，部活動も休みなので，AさんはBさん，Cさんと3人でBさんの家で遊ぶことになった。家の人は留守で夕方まで帰ってこないそうだ。しばらくゲームなどで遊んだ後，Bさんがたばこを取り出した。BさんはCさんに「吸ってみたい」とたばこを差し出した。Cさんは少しためらっていたが，Bさんの誘いもあってたばこに火を付けた。そして，次はAさんに…

Bさん：試してごらんよ。

Aさん：

Bさん：なんで吸わないの？ 怖い？ 子どもだね。

Aさん：

Bさん：少しぐらいタバコ吸ったって，体には影響ないよ。

Aさん：

Cさん：そうだよ。友達でしょ。いっしょに吸おうよ。

Aさん：

Bさん：やせられるよ。イライラしているときなんてスカッとするよ。

Aさん：

Bさん：悪い事とわかっているから，おもしろいんだよ。吸ってごらんよ。

Aさん：

**シナリオ2 《酒編》**

Aさんは体育祭の実行委員長として活躍した。体育祭も大成功に終わり，実行委員のBさん他全員が満足感でいっぱいだった。その打ち上げのパーティをBさん宅で開くことになった。そこには昨年の実行委員長だった先輩も参加し大いに盛り上がった。すると先輩が酒を持ってきて…

先輩：酒で乾杯しようよ。

Aさん：

Bさん：打ち上げだからいいじゃないか。先輩が持ってきてくれたのだから。

Aさん：

先輩：いい気分になるよ。おいしいぞ。

Aさん：

Bさん：みんなで一緒に飲むから平気だよ。

Aさん：

**シナリオ3 《薬物乱用編》**

テストも終わり，開放感にひたりながら，AさんとBさんは町に遊びに出た。Aさんは昨夜，親から成績のことや進路のことで叱られ，ケンカになっていた。

繁華街を2人でふらふら歩いていると，見知らぬ人が近づいてきた。何やら小さな包みをこっそり見せてきた。

見知らぬ人：いいものあげるよ。ただでいいよ。

Aさん：

見知らぬ人：Sだよ。いやなこと忘れられるよ。スッキリするよ。

Aさん：

見知らぬ人：1回だけなら大丈夫だよ。

Aさん：

見知らぬ人：気持ちよくなるぜ。疲れもとれるぞ。

Bさん：少しぐらいなら大丈夫だよ。一緒にやってみようか。

Aさん：

見知らぬ人：おれも使ってるけど，楽しいぞ。

Aさん：

## 1 単元名 健康な生活と疾病の予防

### 小単元名 感染症の予防

## 2 改善点・変更点

- (1) 改訂前でも疾病の発生要因とその予防として、結核やインフルエンザなどを取り上げて理解させることになっている。改訂後は「感染症の予防」が小単元として扱われることになり、内容や扱いが変わった。

かぜやインフルエンザにかかった経験から、病気の原因や予防法について考えよう。

改訂後  
→

感染症が発生する要因について考えよう。例えば発病する人とならない人がいるのはなぜだろうか。

「感染症の予防」の小単元は、「感染症の原因とその予防」と「エイズ及び性感染症の予防」で構成されている。

- (2) エイズ及び性感染症の増加傾向とその低年齢化が社会問題となっていることから、エイズ及び性感染症の予防が新たに加わった。

血液などにより感染する病気がある。

改訂後  
→

エイズや性感染症は、性的接触により感染する。感染を予防するための性行動について考えよう。

エイズや性感染症を予防するためには、性的接触をしないこと、コンドームを使うことなどが有効であることにも触れるようにする。

## 3 小単元目標

- (1) 健康な生活と疾病の予防について理解を深める。
- (2) 感染症は病原体が要因となって発生することを理解し、感染症の予防には、病原体を死滅させたり、病原体が身体に侵入するのを阻止したり、身体の免疫力や抵抗力を高めることが有効であることを理解する。
- (3) 自己の健康生活を振り返り、感染症予防の対策が日常的にとれる態度を養う。

### 例えば

感染症の病原菌が体内に侵入したり、発病することを防ぐ行動がとれるようになる。



## 4 小単元の計画

| 時間 | 項目           | 主な学習内容と方法   |   |
|----|--------------|---|---|
| 1  | 感染症の原因とその予防  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○感染症はうつる病気であること</li> <li>○感染症は、病原体が環境を通じて主体に感染すること</li> <li>○感染しても発病するとは限らないこと</li> <li>○病原菌をなくす、感染経路を遮断する、抵抗力を高めるの3つの原則により感染症が予防できること</li> <li>○結核について、病原体・感染経路・免疫と抵抗力について理解すること</li> </ul> | 講義形式による授業<br>・既習の経験から3要因への理解を促す。<br>・結核に関する資料を配布し、次時までレポート（B4、1枚）を提出する。 |
| 2  |              | 「結核の推移を予測しよう」<br>結核罹患患者数の年次推移から予測する。2001年以降、結核罹患患者は上昇するか下降するか、に分かれディスカッションを行う。<br>・ディスカッションの観点を示す<br>病原体(結核菌)<br>感染経路<br>免疫・抵抗力<br>その他啓発活動・教育等  | ディスカッション<br>・事前にどちら側に立つかを決めておく。<br>・レポートは印刷して配布する。                      |
| 3  | エイズ及び性感染症の予防 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○エイズの病原体は、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）であること</li> <li>○HIVに感染してもエイズ発症までには年月がかかり、その間は普通に生活できること</li> <li>○エイズの主な感染経路は性的接触であること</li> <li>○性的接触で感染する性感染症には、エイズの他にもいろいろなものがあること</li> </ul>                     | 講義形式による授業<br>参考資料<br>「中学生エイズ教育用パンフレット」（日本学校保健会）<br>(⇒P93)               |
| 4  | エイズ及び性感染症の予防 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○エイズ及び性感染症が増加傾向にあり、低年齢化していること</li> <li>○性感染症の予防のためには、性行動について十分考える必要があること、またコンドームの使用が有効であること</li> </ul>   | 講義形式による授業   |

時間における網掛けは展開例を示す。

### <小単元計画作成にあたって>

- (1) 感染症として、例えば、結核、コレラ、風疹などを適宜取り上げることになっている。ここでは、具体的には結核を取り上げることにした。
- (2) 結核の推移を予測し、討論することで、生徒自らが感染症の課題に迫り、新たな健康問題に対処できる能力や、思考力・判断力の向上が期待できる。
- (3) 免疫力については、定期健康診断の一環として実施しているツベルクリン反応検査の結果やBCG接種と関連づける。
- (4) 各種感染症やエイズ及び性感染症については、調べ学習として取り組み、レポートや発表会を通して理解することもできる。まとめの段階で、感染症予防の3原則、エイズ及び性感染症の予防におけるコンドームの有効性などを押さえたい。
- (5) 感染症、とりわけエイズについては人権教育への発展も考えられるが、時間数等を考慮するとそれらは特別活動や総合的な学習で扱うことが適切であると思われる。

## 5 展開例

### (1) 第4時「エイズ及び性感染症の予防」

#### ①ねらい

- ・ HIV感染者が増加している現状と背景について理解することができる。
- ・ エイズや性感染症を予防するには、安易な性行動を避けたり、コンドームを使うことが有効であることを理解し、今後の性行動のあり方について考えることができる。

#### ②展開

| 時間 | 学習活動  | 教師の支援   |
|----|---|---|
| 10 | <p>前時の学習を振り返り、エイズや性感染症は性行為により感染することを確認する。</p> <p><b>HIV感染者やエイズ患者の現状を知ろう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ どんどん増えている</li> <li>・ 男子の方が多い</li> <li>・ 20歳代に多いが10歳代にもある</li> <li>・ 異性間の感染が増えている</li> </ul>                     | <p>資料<br/>「中学生用エイズ教育用パンフレット」<br/>(日本学校保健会より)(⇒P93)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日本のHIV感染者届け出数の年次累計</li> <li>・ 日本のHIV感染者の年齢構成</li> <li>・ 異性間の性行為によるHIV感染者、等<br/>(「HIV感染」と「エイズ」の違いを知らせておく)</li> </ul> |
| 15 | <p><b>なぜ日本のHIV感染者(患者を含む)は増加しているのだろうか。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安易な性行動が増えているから</li> <li>・ エイズや性感染症について無知だから</li> <li>・ エイズウィルスを絶滅させる薬がない</li> <li>・ 潜伏期間が長く気づかない人もいて知らずに他の人に感染させる</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 輸血は安全になってきたことを確認する。</li> <li>・ 安易な性行動の実態を事例や統計から示す。</li> </ul>   |
| 20 | <p><b>エイズウィルスは感染者の体内のどこに存在するのか。</b></p> <p>感染者の精液、陰液、血液の中にしか存在しないことを確認する。</p> <p><b>HIVに感染しないために、他人の血液・精液・陰液に触れない行動を考えよう。</b></p> <p>精液、陰液に触れない行動では、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 性的接触はしない</li> <li>・ コンドームを使う</li> </ul> | <p>資料 初体験の理由(⇒P93)</p> <p>資料 20歳未満の人工妊娠中絶(⇒P93)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 発症を抑える薬の開発が進んでいることと併せて、潜伏期間中でも感染することに気づくように働きかける。</li> <li>・ 前時の学習内容を確認する。</li> </ul>                                  |
| 5  | <p><b>学習のまとめをしよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エイズや性感染症を予防するために大切なことをまとめる</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コンドームは精液が外に漏れないために有効であることに気づかせる。</li> <li>・ コンドームについては、絵や写真で示し、精液がもれないしくみになっていることを理解させる。</li> </ul>  |

#### ③評価

- ・ 性感染症(エイズ)の予防には、安易な性的接触をしないことやコンドームが有効であることが理解できたか。
- ・ 安易な性行動への批判力を持ち、性行動のあり方を真剣に考えようとしていたか。



## ④授業を終えて

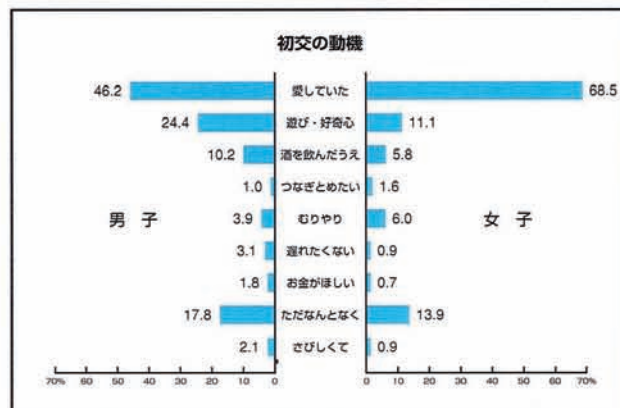
- ・ HIVウイルスは、感染者の血液・精液・膿液に存在することを押さえた上で、「コンドームは精液を外に漏らさないために必要であること」の理解を促したことで、コンドームへの抵抗感がへり、その有効性を理解させることができた。
- ・ 学習後の感想には、「エイズに感染するかどうかは、母子感染でない限り自分で防げると思った。」「むやみに性行為をしてはいけないし、ちゃんとコンドームをつけてくれる人でないと信用できない。」「HIV感染者は男性が圧倒的に多い。性行動を考えなければならないと思った。」「エイズ・性感染症は簡単に防げそうで、なぜか増え続けている。どうしてだろうと思った。」など、批判的に判断したり、自分の性行動を真剣に考えようとする記述が多く見られた。

## ⑤資料「中学生用エイズ教育用パンフレット」（日本学校保健会より）

- 統計
- ・ 日本のHIV感染者届け出数の年次累計
  - ・ 日本のHIV感染者の年齢構成
  - ・ 異性間の性行為によるHIV感染者

## 初体験の理由

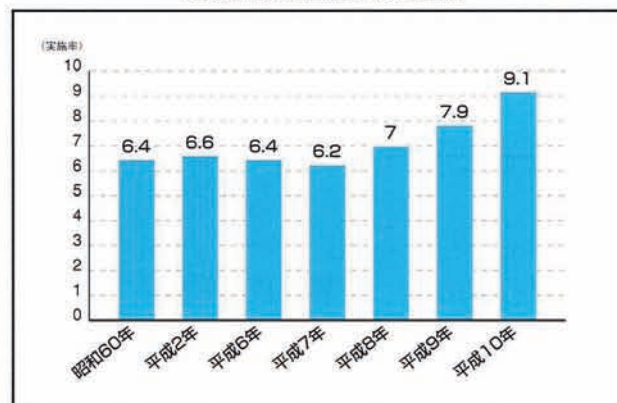
あなたが、初めて性交を経験したときの動機やきっかけは、何ですか。



1999年 NHK放送文化研究所 NHK「性についての実態調査より」第3回放送 10代の性

## 20歳未満の人工妊娠中絶

## 20歳未満の人工妊娠中絶の推移



厚生労働省 統計情報部「平成10年母体保護統計報告」

# 第4章

## 内容に合わせて学習方法を工夫しましょう



## 実践力を形成するための学習方法の工夫

保健学習においてよく用いられている学習方法である講義形式は、短時間に大量の情報を効率よく提供するには最適です。しかし、生徒の自主性や個別性への配慮が乏しくなりがちで、相互の意見交換の機会が少ない、生徒が受身的になるなどの問題が指摘されます。

講義形式の重要性を否定するわけではありませんが、それに限らず、様々な学習方法の活用が検討されるべきです。それぞれの方法の特徴を踏まえ、また学習の目的や内容、必要な時間などを考慮したうえで、適切な方法を選択して下さい。

ただ、いずれの方法も万能ではありません。また、どんな方法を使うにしても、教師の支援の仕方により学習効果は大きく左右されます。それぞれの長所を生かすとともに、他の方法を併用するなどして下さい。例えば、ロールプレイングの前後にブレインストーミングや発問を組み合わせたたり、インターネットによる調べ学習の後に情報整理のためのグループワークを設けたりすることが考えられます。

| 学習方法                 | 具体的な活動   | 活用の例  | 期待される効果                      |
|----------------------|--|---|------------------------------|
| ブレインストーミング           | あるテーマについて、様々なアイデアや意見を出すための活動                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>課題学習での課題発見</li> <li>飲酒のきっかけ</li> <li>リラクゼーションの方法</li> </ul>            | 思考力の形成<br>活発な意見交換            |
| 課題学習                 | 課題を発見し、解決の方法を考え、解決していくというスタイルの学習活動               | <ul style="list-style-type: none"> <li>校内や地域の危険マップの作成</li> <li>生活に伴うゴミの処理</li> </ul>                          | 課題発見・解決能力、思考力、表現力の形成         |
| 事例による学習<br>(ケーススタディ) | 日常起こりやすい状況を取り上げ、状況に関わる心理状態や対処法等を検討するための活動        | <ul style="list-style-type: none"> <li>たばこ等を誘われる状況での対処</li> <li>異性の尊重</li> <li>交通事故事例</li> </ul>              | 現実的な問題に関する思考力や対処能力の形成        |
| 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              | <ul style="list-style-type: none"> <li>たばこの誘いの断わり方</li> <li>救急車の呼び方</li> <li>悩みについての相談の仕方</li> </ul>          | 現実的な問題への対処能力(思考力、技術など)の形成    |
| 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    | <ul style="list-style-type: none"> <li>違法廃棄に対する厳罰適用の可否</li> <li>たばこやアルコールの自動販売機の撤去可否</li> </ul>               | 思考力や判断力、表現力などの形成<br>活発な意見交換  |
| 実験                   | ある仮説を実証的に検証するための活動                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>精神と身体の影響</li> <li>換気の効果</li> </ul>                                     | 思考力や判断力の形成                   |
| 実習                   | 技術を習得するための活動                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>簡単な応急手当、心肺蘇生法</li> <li>リラクゼーションの方法</li> </ul>                          | 技術や能力の形成                     |
| 実地調査、アンケート、インタビュー    | 現地に赴いたり、対象者に質問したりすることにより、実態等を把握したり問題を探ったりするための活動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の生活実態やストレスの状態</li> <li>地域の防災計画</li> <li>喫煙のきっかけに関するインタビュー</li> </ul> | 思考力、表現力の形成<br>自主的な参加         |
| インターネット              | コンピュータを使ってあるテーマについて、情報を入手したり意見交換をしたりするための活動      | <ul style="list-style-type: none"> <li>国内、国外における環境対策</li> <li>同喫煙対策</li> <li>身近な保健医療機関</li> </ul>             | 多様な情報の入手<br>思考力、判断力の形成       |
| 視聴覚教材、パンフレット・冊子等の活用  | あるテーマや内容について情報を集約・整理したもので、教材として活用。               | <ul style="list-style-type: none"> <li>薬物乱用や性・エイズに関するパンフ(例「NO!といえる勇気を持とう」など)</li> </ul>                       | 正確でコンパクトな情報の入手<br>思考力、判断力の形成 |



## ブレインストーミング

### 1) ブレインストーミングとは？

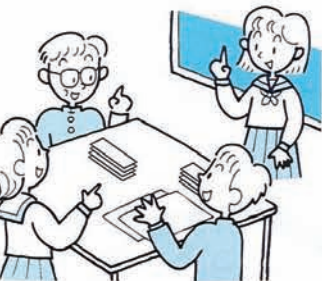
ブレインストーミングは、あるテーマについて、アイデアや意見をできるだけ幅広く出すためのグループ活動です。活動自体楽しく、短時間で行うことができ、様々なテーマについて行うことができます。多様なアイデアや意見は、日常生活の子どもたちの様々な課題に対する対処の可能性を高めます。多様な選択肢があれば、子どもたちは、それらの中から、課題に応じた、あるいは自分に相応しいものを選ぶこともできるでしょう。

### 2) ブレインストーミングの原則

グループワークでアイデア等を出そうとすると、その的確性や正誤が気になり、発表を控えたり、他人の意見にコメントをしがちです。それらを防ぎ、活発な発表を促すために、以下のような原則を設けます。慣れないうちは、活動の前にこの原則を確認します。

- 出されたアイデアに対し、批判やコメントをしない。多少怪しいアイデアも認める。
- 自由にアイデアを出す。
- できるだけ多くのアイデアを出す。質より量を重視する。グループ間で出た数を競う。
- 他人のアイデアを活用する。すなわち、積極的に、他の人のアイデアに便乗したり、出たものを結合させ、新たなアイデアを出したりする。
- 時間は短く（1～3分）

### 3) ブレインストーミングの進め方や留意点



1. 各人に、小さな短冊（アイデア等を一つずつ書くためのもの）を10枚位ずつ配る。
2. スタートの合図とともに、各人は、短冊にアイデア等を書きながら、それを声に出して読み上げる。既に出されたアイデアと全く同じものは発表しない。発表は思いついた人から行う。司会役や進行役は設けない。
3. 書いた短冊をテーブル中央に置く。
4. グループ毎に出たアイデアの数を合計し、最多のグループを確認する。

進め方は他にもあります。例えば、記録係を設けて短冊の代わりに模造紙に書き出したり、司会を設けて発表を順番に（例えば席順に）行ったりすることもできます。子どもたちの年齢や、出たアイデアの活用の仕方（分類する、各アイデアについての賛否を確認する）などを考え、進め方を決めて下さい。

なお、ウォーミングアップを兼ねて、簡単な課題で行うと本番でもアイデアが出やすくなります。まず例えば、「次の日曜日にしたいこと」や「好きな食べ物」などで行って下さい。

### 4) ブレインストーミングが使える課題の例

多くの課題で行うことができます。喫煙、飲酒、薬物乱用、ストレスなどについても多数の例を挙げることができます。課題学習において興味や関心のあるテーマを挙げることに使えます。

喫煙、飲酒、薬物乱用などの害、喫煙、飲酒、薬物乱用などのきっかけ、たばこ等を勧められた場合の応え方、ストレスの原因、ストレス状態の体の反応や気分、ストレスの解消法、自分がリラックスできる時



## 課題学習

生徒が自ら課題を発見し（あるいは自分のものとし）、解決の方法を考え、解決していく（課題を追究する）というスタイルの学習を指します。まとめの段階では、得たものをまとめ、必要に応じて、他の生徒と共有できるように発表会など行います。詳しいことは、本書P49、さらには「新しい保健学習のモデル」（日本学校保健会）を参照して下さい。

## 事例を用いた学習（ケーススタディ）

ここでいう事例を用いた学習（ケーススタディ）とは、日常生活で起こりそうな架空の物語で場面を設定し、学習者がある主人公の立場に立ち、登場人物の気持ちや考え、または行動の結果を予想したり、主人公がどのように対処（態度や行動）すべきかについて考えたり話し合う学習方法です。

学習者は、架空の人物について話し合うため、自分の個人的な経験を暴露したり気恥ずかしい思いをしたりする心配が少ないことから、学習者の率直な気持ちや考えを引き出すことが容易になります。

### 次の点に留意しましょう。

1. 学習者に自由な発想と十分な時間を保障し、批判的な思考や創造的な思考を促す問いかけをすること
2. 授業の「展開」では、「もしあなただったら」という問いかけは避け、物語の登場人物について考えさせること
3. 教師にとって都合のよい特定の考えや価値観を強引に押しつけないこと
4. 授業の終わりにまとめとして、ありがちな結論を性急に位置づけないこと
5. 学習者に素晴らしいアイデアや考え、または正しい回答を求めることよりも、学習者自身が自分なりに思考し、他の人の考えを知ってさらに思考を深めるといった過程を重視すること

（秋田県健康教育研究会、1998年）

## ロールプレイングによる学習

### 1) ロールプレイングとは？

ロールプレイングは役割演技法とも呼ばれ、個人の心理療法や、対人関係の改善、リーダーシップの訓練などに幅広く用いられます。喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育、性教育、心の健康などで行われるロールプレイングは、周囲の人々からの圧力への対処能力を高めるためのものであり、対人関係の改善や対人関係能力の習得に関わるものと言えます。生徒が、現在あるいは近い将来遭遇する可能性の高い状況（たばこ等を勧められる）を取り上げ、そこでの効果的な対処法を考えたり、実際に練習したり演じたり、それらについて振り返ったりすることにより、対処能力を向上させます。

ロールプレイングは、正しく進めれば、楽しくて、効果的な学習方法です。いろいろなテーマで使えます。

## 2) ロールプレイングの目的や留意点

### ロールプレイングの目的

- 自分自身や他の生徒の対人関係に関連する知識や能力を評価する。
- 対処能力を向上させたり，対処の仕方を練習したりする。
- グループ全員，あるいはクラス全員の協力のもと，有効な対処策を幅広く明らかにする。
- 他の生徒の演技を観察することにより，効果的な対処法を学習する。

### ロールプレイング実施上の留意点

- たばこを勧めるなど好ましくない役は，原則として生徒にさせない。
- 本物のたばこなどを小道具として使わない。
- 教師が勧める圧力を強めて，対処できなくなるほどに生徒を追い込まない。
- 勧め方の印象が強く残ってしまわないように，勧め役の教師はあまりに巧みな演技をしない。
- 演技指導にならないようにする。
- 生徒の演技のよい点を中心に，指導したり，評価したりする。
- 観察者である生徒が傍観者にならないようにする。

設定される状況は，よく考えれば対処法が明らかになるような程度の難しさとし，余りに難しいと，対処の見通しが立たず，不安なままに終わることになります。

## 3) 進め方の工夫

### A) 進め方

- ①ロールプレイングに参加しやすい雰囲気づくりを行なう。
- ②ロールプレイングの目的や進め方を確認する。
- ③小グループにわかれて，対処スキルを向上させるための練習をする。
- ④教師は，演技者と観察者にそれぞれの課題を説明する。
- ⑤最初のグループの代表がみんなの前でロールプレイングを行う。
- ⑥ロールプレイング後，演技の終了を明確にするために，教師は演技者の役割を解く。
- ⑦演技者と観察者は課題に答える。必要に応じて，観察者が意見を発表したり，再度ロールプレイングを行ったりする。
- ⑧⑤～⑦を，グループの数だけ繰り返す。
- ⑨まとめでは，自己主張コミュニケーションの特性，多様な対応が存在することなどを確認する。

### B) セリフづくりの意義

- ・基礎的内容の学習（喫煙の有害性，開始要因等）を応用できる。
- ・人から圧力を受けた場面で，何を言うべきか，どう表現するかを明らかにする。
- ・書いた内容が，攻撃的か，受動的か，判断できる。
- ・有効な対応が多様に存在することを確認できる。



### C) 小グループでの練習

- ・ たばこを勧める役（好ましくない役）を子どもたちにさせない。勧めるせりふや様子をカセットテープやパソコンで再生し、それに応える。
- ・ 応え方に対する他のメンバーからの評価では、改善点（問題点）よりも良かった点を中心に行う。

### グループの代表者によるロールプレイング

- ・ 演技者と観察者に課題を与え、ロールプレイング直後にそれらについて検討する。
- ・ 演技の評価については、良かった点を中心に行う。必要に応じてそれらを列挙し、最後のまとめに活用する。

### D) ロールプレイング直後の検討

#### 演技者に対する質問

- ・ 演じた後の感想を述べる。
- ・ 演じる際に工夫した点（せりふの内容や伝え方）を述べる。
- ・ 困った点、うまくいかなかった点などがあった場合には、述べる。

#### 観察者に対する質問

- ・ 演技のよかった点を挙げる。
- ・ 演技者が困った点等を挙げた場合、それを解決するための改善案や代案を提案する。

#### 演技の良かった点の例

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| ○ 断るせりふが明確であった     | ○ 声が大きかった     |
| ○ ボディランゲージが活用されていた | ○ 自然体であった     |
| ○ その人らしさが出ていた      | ○ 断固とした態度であった |
| ○ アイデアが素晴らしい、      | など            |

### 【参考文献】

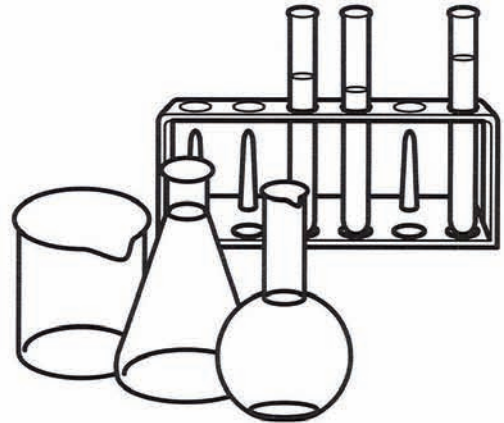
- ・ 高橋浩之、健康教育への招待、大修館書店、1996
- ・ 飯田澄美子、8ヘルスカウンセリング、学校保健大事典（江口篤寿他編）、178、1996
- ・ 日本学校保健会、新訂 喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導の手引き—小学校編—、1997
- ・ ロバート・アルベルティ他、自己主張トレーニング、東京書籍、1994
- ・ 平木典子、アサーショントレーニング、日本・精神技術研究所、1993
- ・ JKYB研究会編、ライフスキルを育む喫煙防止教育、東山書房、2000

## 5 実験

実験は、ある目的意識や見通しのもと、人為的に条件を制御して、事象や現象に働きかける活動です。対象に直接的に働きかけること、結果が明確に示されることなどが大きな特徴であり、それだけに生徒の興味関心を高めたり思考を深めさせたりするのに有効です。

有効性を高めるには、まず、実験の前に結果の予想（仮説）を立てさせることが不可欠です。生徒が仮説を持っていないければ、結果の意味も極めて軽いものとなってしまいます。さらに、実験後には、予想の当否やその結果が得られた理由について、生徒同士で意見を交換させたり、教師から説明を行ったりして、理解を深める必要があります。

なお、保健学習での実験の目的は、実験計画の立案や実験手法の習得ではありません。



### 【参考文献】

佐島群巳、観察・実験、見学・調査活動の指導テクニックとプラン、体験的な学習・問題解決学習のテクニックとプランNo.2、教育開発研究所、2000

## 6 実習

実習は、ある技術や技能を習得させるための活動です。この場合の技術や技能としては、例えば、友だちから不本意なことを求められた場合の対処能力やストレス対処能力などから、けがの応急手当まで幅広く考えられます。したがって、その内容によって学習の進め方が異なります。前者では、認知的な面も重要であったり、具体的な対処法に個人差があったりするので、練習したり活動したりするだけでなく、考えたり振り返ったりすることが欠かせません。後者では、求められる技能は厳密なもので、誰にも共通するものですから、繰り返しが不可欠です。

ただ、いずれにしても、習得効果を高めるためには、練習を複数回行う必要があります。また、練習の結果を生徒相互に評価してフィードバックすることも有効です。例えば、評価のためのチェックリスト等準備して下さい。これは、練習をしている本人だけでなく、見ている他の生徒たちにも学習（観察による学習）を促すことにもなります。他の生徒が単なる傍観者にならないよう工夫して下さい。

### 【参考文献】

保健教育研究会編、現代保健学習・指導事典、大修館書店、1984





## 7 視聴覚教材の活用

VTR、CD-ROM、DVDなどの視聴覚教材は、それ自体が生徒の興味・関心を引きやすいものですから、特別なことをしなくても印象に残り、かつ多様な情報を提供することができます。しかし、視聴の前・中・後に指導を行ったり、必要に応じて内容を限定して使ったりなど、効果を高める工夫を試みて下さい。

VTRなどのソフトは、丸ごと使うだけでなく、いろいろな使い方ができます。補足やコメント、発問などの他の学習方法も併せて行ってみて下さい。

### 1) 内容の選択等

- ・ 重要なポイントに絞ったり、不要な箇所はスキップさせたりする。
- ・ 放映や再生にメリハリをつける。例えば、適宜一時停止（ポーズ）を使い、補足説明を行ったり、生徒に考えさせたりする。

### 2) 視聴の前・中・後の指導

#### ①直前の指導：視聴目的の理解と概要の把握

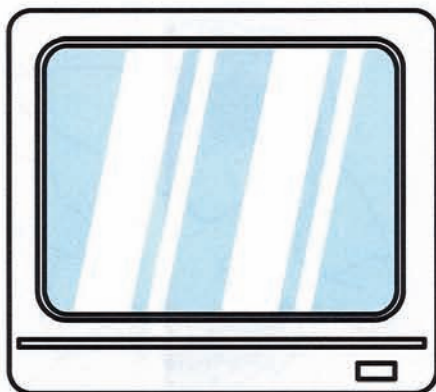
- ・ 視聴の目的、教材のねらいや概略、学習内容などを理解させる。
- ・ 難解な点、誤解しやすい点等、視聴に際して必要な情報や留意点があれば、それらを提供したり、整理したりする。

#### ②視聴中の指導：補足、発問、および生徒への観察

- ・ 原則として生徒と共に視聴する。教師の視聴態度は学習効果に影響する。
- ・ 視聴を妨げない程度に、補足説明したり、板書したりする。
- ・ 視聴後の指導や学習に必要な事柄等を記録する。
- ・ 生徒の視聴時の反応（身振り、つぶやき、表情など）を把握し、事後学習に活用する。
- ・ 機器の状態や投影の状態に留意し、必要に応じて調整する。

#### ③視聴後の指導：意見等の表明・交換、およびまとめ

- ・ 話し合いや討議、発表、作文、描画等により視聴後のまとめを行う。
- ・ 視聴した内容について誤解や興味の偏りがあれば、修正する。



内容に関する資料を配布したり、課題を書いたワークシートを活用したりするのも一案です。

## 8 コンピュータを活用した実践例



### 1) 小单元名 喫煙，飲酒，薬物乱用と健康

### 2) 小单元目標

自ら課題学習に取り組み、シナリオが作成できる。

喫煙，飲酒，薬物乱用が心身に与える様々な影響と，その健康を損なう原因と行為に対する対処法を理解する。

喫煙，飲酒，薬物乱用が及ぼす様々な影響を知り，その害を理解できる。

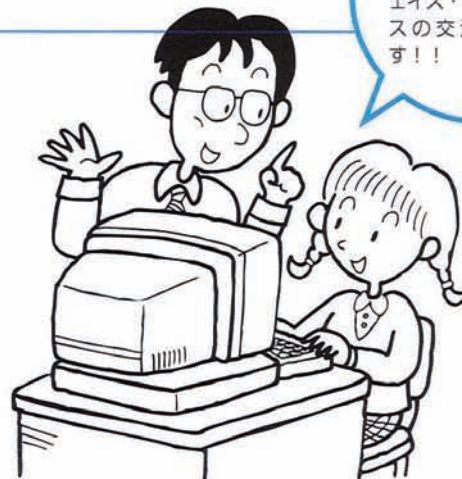
健康を損なう原因と行為に対する対処法を考え判断できる。

ネットワークを利用し，意欲的に学習を進める。ロールプレイングで適切に対応できる。

### 3) 授業の構想

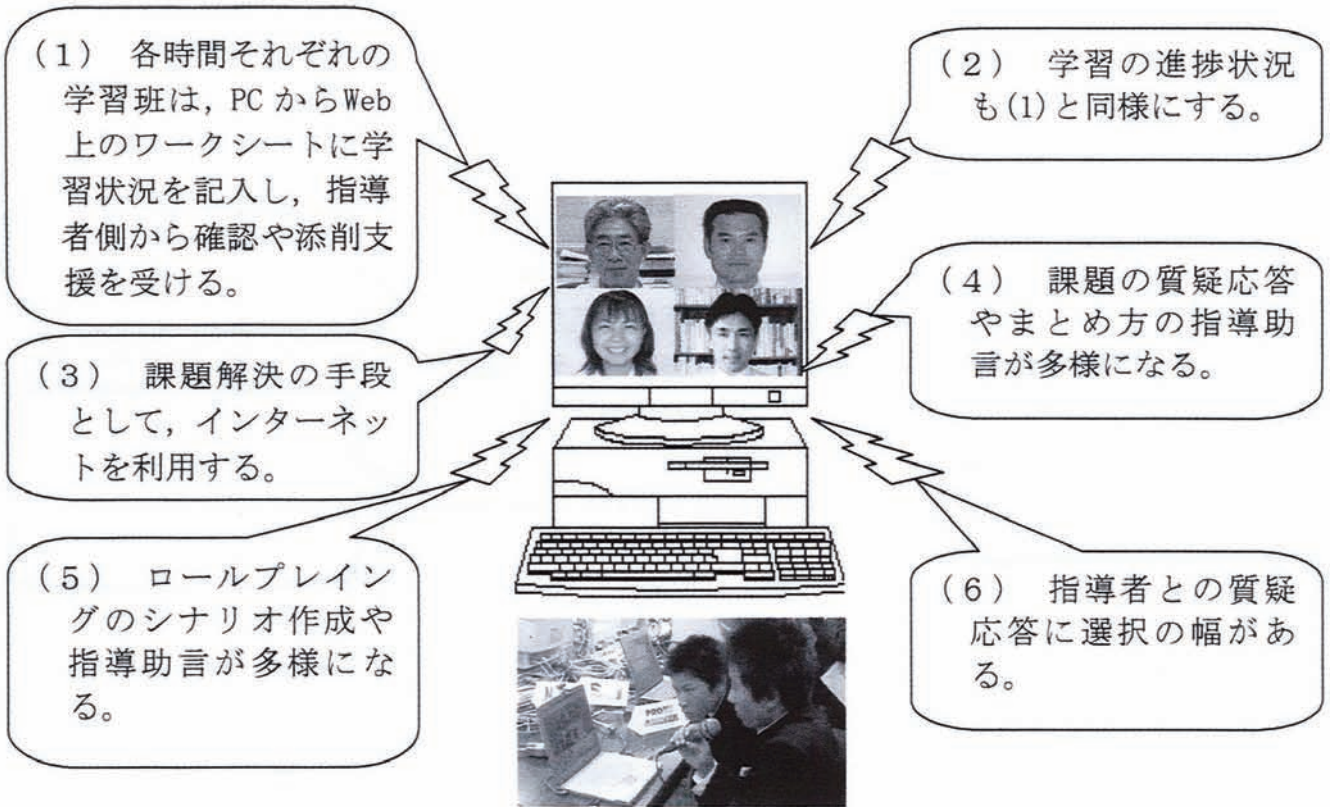
- (1) 喫煙，飲酒，薬物乱用の危険性や影響を十分に理解でき，生涯にわたり健康を保持増進できる実践力の育成をめざす。
- (2) ネットワークを利用した学習形態を組み，自分の興味・関心に応じた班を構成し，それぞれの班で学習を進める。
- (3) 複数の教員の協力を得て，双方向参加・チャット・ホワイトボード等をリアルタイムで活用した遠隔的指導を試みる。
- (4) 生徒の興味・関心に応じた少人数の学習班を編成し追究活動を行う。
- (5) 前半約2時間をめどに影響に関する事項を班別に課題学習形式で学習する。また，後半約2時間をめどに，課題学習をふまえたロールプレイングを実施する。
- (6) 生徒は，Web公開前に，ワークシートや学習の状況やロールプレイングのシナリオ等を，また，学習状況についても個別に記入する。
- (7) 記入後，その内容をWebに公開し，指導者から自由に閲覧や添削を受ける。
- (8) 学習後の意識調査や確認テストを，集計から採点，さらに評価まで，マクロ化したシートで実施する。

コンピュータを利用して，学外の専門家とフェイス・ツー・フェイスの交流を試みます!!





#### 4) ネットワーク利用の特徴と期待される効果



#### 5) 小単元計画

| 時間 | 項目       | 主な学習内容と方法   |  |
|----|----------|---|--|
| 1  | 課題学習の進め方 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業前の意識調査をする。</li> <li>・オリエンテーション</li> </ul> <p>プレゼンテーションソフトを使った学習への動機付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習内容と進め方がわかり見通しを持つ。</li> <li>・喫煙、飲酒、薬物乱用への興味・関心による班分けをする。</li> <li>・適切な課題の設定方法について理解する。</li> <li>・喫煙、飲酒、薬物乱用の心身に与える様々な影響を探る。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業前の意識調査を行なう。</li> <li>・プレゼンテーションソフトによる視覚的動機付けをはかり、各自が学習計画の立案者であることの自覚を持てるよう促す。</li> <li>・ワークシートに記入することで、自分なりに学習を組み立てられるよう働きかける。</li> <li>・喫煙、飲酒、薬物乱用のそれぞれより、興味・関心に応じた班分けをする。</li> <li>・適切な課題の設定方法については、テーマを広くしすぎない。</li> <li>・簡単すぎない調べがいのある役に立つものを条件に、「自分の主張を込めた内容」にまとめられるよう働きかける。</li> <li>・心身に与える様々な影響を探れるよう働きかける。</li> </ul> |
|    |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・心身に与える様々な影響と、その健康を損なう原因と行為に対する対処法を探る。</li> </ul> <p>ネットワークによる調べ学習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・原因物質が心身に与える影響の恐ろしさや害を探る (URLを控える)。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・心身に与える様々な影響と、その健康を損なう原因と行為に対する対処法を探れるよう働きかける。</li> <li>・原因物質が心身に与える影響の恐ろしさや害を、ネットワークなどを利用し探れるよう働きかける (URLを控える)。</li> </ul>   |

| 時間 | 項目                  | 主な学習内容と方法   |   |
|----|---------------------|---|---|
| 2  | 喫煙と健康<br><br>飲酒と健康  | <ul style="list-style-type: none"> <li>原因を外的要因と捉える。</li> <li>行為を内的要因と捉える。</li> <li>なぜマイナス的行為におよんでしまうのか、その原因を考える。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>原因を物質（ニコチン・アルコール・シンナー、覚せい剤・大麻等）による外的要因と捉えられるよう働きかける。</li> <li>行為（口にする・買う・服用する、等）の常習を内的要因と捉えられるよう働きかける。</li> <li>マイナス的行為の原因を他人や自分の行動と、ネットワークなどを利用し、考えられるよう働きかける。</li> </ul>   |
| 3  | 薬物乱用と健康<br><br>課題学習 | <ul style="list-style-type: none"> <li>たばこ、酒、薬物の持つ依存性について捉える。</li> <li>行為を抑えるためにはどうするかを考える。</li> <li>未成年に及ぼす急性影響について捉える。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>依存性について捉えられるよう働きかける。</li> <li>行為を抑えるための方法を考えられるよう働きかける。</li> <li>急性影響について捉えられるよう働きかける。</li> </ul>  |
| 4  | ロールプレイング            | <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙、飲酒、薬物乱用の開始時の心理的・社会的影響を考え、その対処法を探る。</li> <li>誘われた場合の適切な対処法について、ロールプレイングのシナリオを作成する。</li> <li>ロールプレイングの適切なシナリオ作成方法について理解する。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>心理的・社会的影響を考え、その対処法を探れるよう働きかける。</li> <li>ロールプレイングのシナリオを、ネットワークなどを利用し作成できるよう働きかける。</li> <li>適切なシナリオ作成のために、次のことが加味されるよう働きかける。他者からのたばこなどの勧めを効果的に断るためには、 <ol style="list-style-type: none"> <li>自分の強い意志・考えをはっきり伝える。</li> <li>理由を込めて相手を納得させる。</li> <li>けんかごしにならない。</li> </ol> </li> <li>友人や社会的な勧誘や誘惑に対し、実際に「NO」と言えるよう、ネット上の指導者を誘い役にしたロールプレイングが実施できるよう働きかける。</li> </ul> |
| 5  | ロールプレイング学習のまとめ      | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師が誘い役になり「NO」と言えるロールプレイングをする。</li> <li>補足説明や解説を含めまとめをする。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師が誘い役になり「NO」と言えるロールプレイングができるよう働きかける。</li> <li>補足説明や解説を含め、重要事項の理解と、実践に結びつくまとめができるよう働きかける。</li> <li>マクロ化したシートで集計から採点まで実施する。</li> <li>授業後の意識調査をする。</li> </ul>  |



## 6) コンピュータの活用

### (1) システムについて

① NATとFIRE WALLをはずし、リフレクターを介しプロトコルを通す。

#### NAT (Network Address Translation)

一つのグローバルなIPアドレスを複数のコンピュータで共有する技術。組織内でのみ通用するIPアドレス(ローカルアドレス)と、インターネット上のアドレス(グローバルアドレス)を透過的に相互変換することにより実現されるが、同時に1台しかインターネットにつなげないという制約もある。

#### ファイヤーウォール (Fire Wall)

コンピュータネットワークへ外部から侵入されるのを防ぐシステム

#### リフレクターの運用 (Reflector)

CU-SeeMe Conference ServerをOSはWindows NT Server Version4.0により専用マシンを設置し実現される。

#### プロトコル (Protocol)

ネットワークを介してコンピュータ同士が通信を行う上で、相互に決められた言語のようなもの

② IPマスカレードを設定する。

#### IPマスカレード (Internet Protocol Masquerade)

インターネットに接続された一つのグローバルなIPアドレスを、複数のコンピュータで共有する技術。組織内でのみ通用するIPアドレス(ローカルアドレス)と、インターネット上のアドレス(グローバルアドレス)を透過的に相互変換することにより実現される。

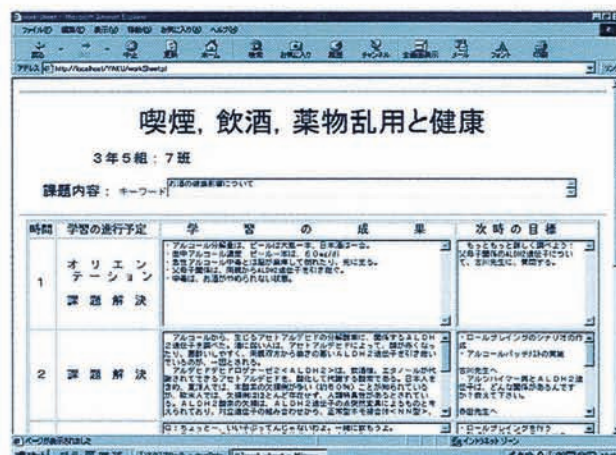
③ CGIを設定し学習者と指導者がリアルタイムに対応できるようにする。

#### CGI (Common Gateway Interface)

Webサーバが、Webブラウザからの要求に応じて、プログラムを起動するための仕組み。CGIを使うことによって、プログラムの処理結果に基づいて動的に文書を生成し、送出することができる。

### (2) ネットワークの利用について

- ・ 課題学習や調べ学習で、取捨選択の幅が広がる。
- ・ 指導者とリアルタイムに交信できる。
- ・ 学習の進捗状況が、指導者側からも学習者側からも把握しやすい。
- ・ CGIによるBBSの利用により、学習者側からのワークシートの記入と、複数の指導者側からの指導や添削が、リアルタイムに実施される。





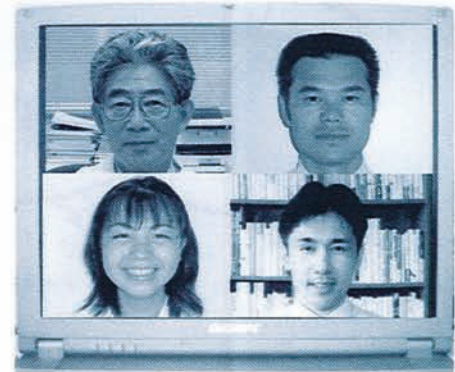
## **BB S (Bulletin Board System)**

「電子掲示板」の略。参加者すべてが読み書きできる電子的な掲示板サービスのことを指し、インターネット上にWebサイトの形態で提供されている。

- ・各クラスの個人の動きや、その状態を確実に把握し的確にアドバイスが与えられる。
- ・遠隔地の専門家の指導助言がフェイス・ツー・フェイスで直接受けられる。
- ・学習対象が広範囲になり、他校との交流が可能になる。
- ・個人ごとに授業を進められるので、他人任せにならない。
- ・学習の最後に実施される確認テストでも、CGIにより一括して管理ができる。また、その答えを表計算ソフトにより採点から集計、さらに評価までをマクロ処理する。

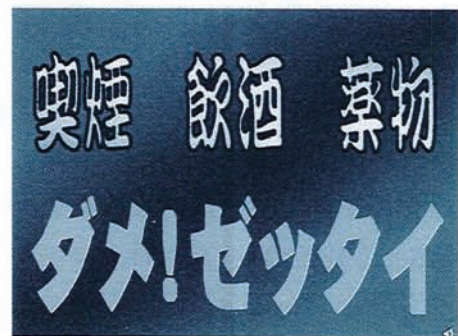
### **(3) フェイス・ツー・フェイスの価値と注意事項について**

- ・直接対話ができるため、意欲が喚起される。
- ・ロールプレイングでは特に、顔の表情や声の口調が感じ取れることにより、より実践的な対応が図られる。
- ・断り方とその手段のちがいを、より実践的にシミュレーションできる。
- ・目を見て語りかけることの、指導対応の必要性がある。
- ・ネット上での意志の疎通は、事前の打ち合わせを最優先する。  
(質問内容・ロールプレイングの繰り返し発問、等)



### **(4) 表計算ソフトを活用した導入について**

- ・毎授業ごとに、本時の課題確認や学習の注意点、支援のポイントを押さえる意味でも、視覚に訴えることができるため、非常に効果的である。
- ・アニメーションの利用により、理解度を高め定着しやすい。
- ・指導者が意図する状況をプレゼンテーションできる。

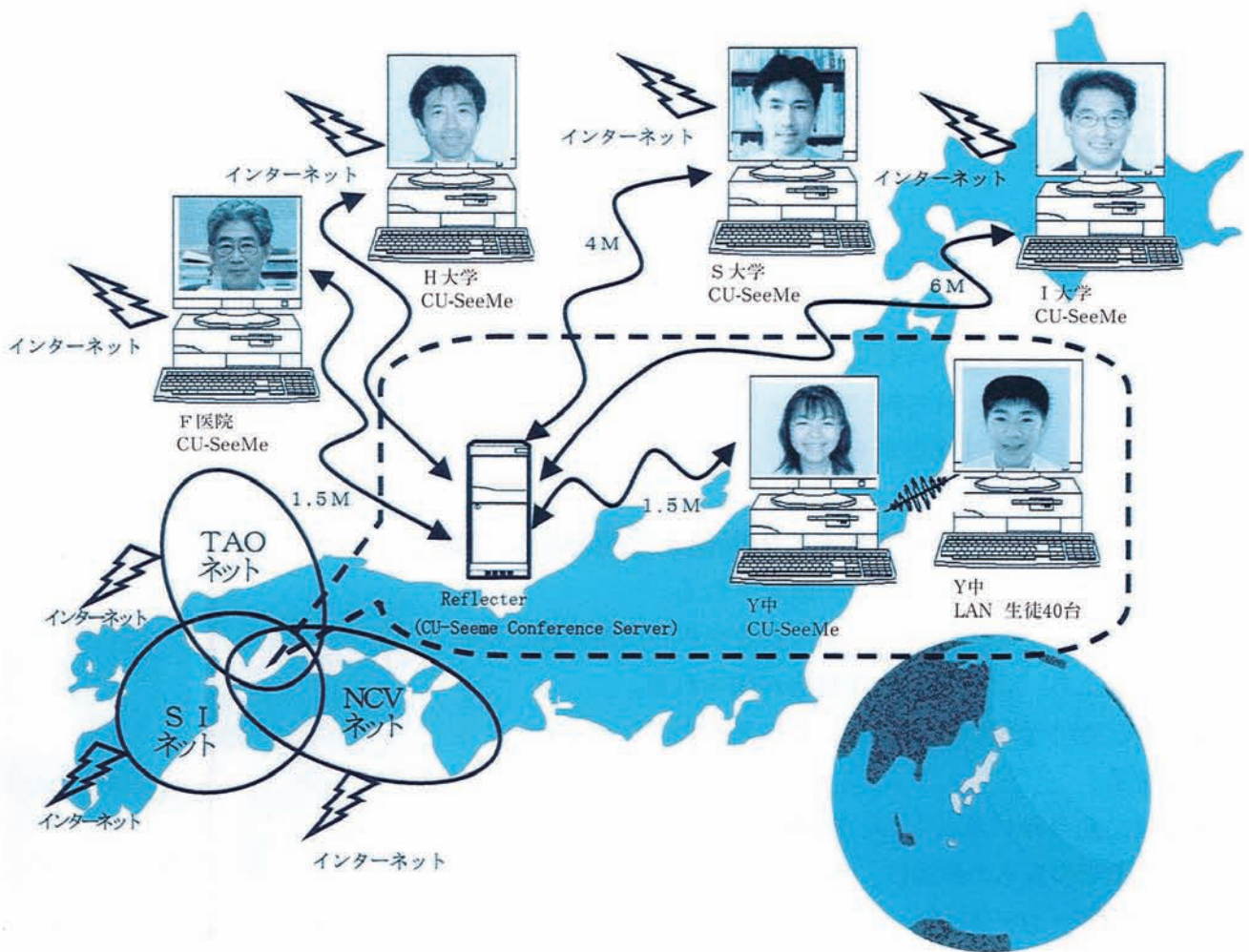


### **(5) 参照URLについて**

- ・日本学校保健会 <http://www.hokenkai.or.jp>
- ・厚生労働省たばこ健康に関する情報ページ <http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html>
- ・(財)健康・体力づくり事業財団 <http://www.health-net.or.jp/>
- ・社団法人アルコール健康医学協会 <http://www.arukenkyo.or.jp/>
- ・社団法人麻薬・覚せい剤乱用防止センター <http://www.dapc.or.jp/>

※言語に関して <http://computers.yahoo.co.jp/dict/> を参照のこと。

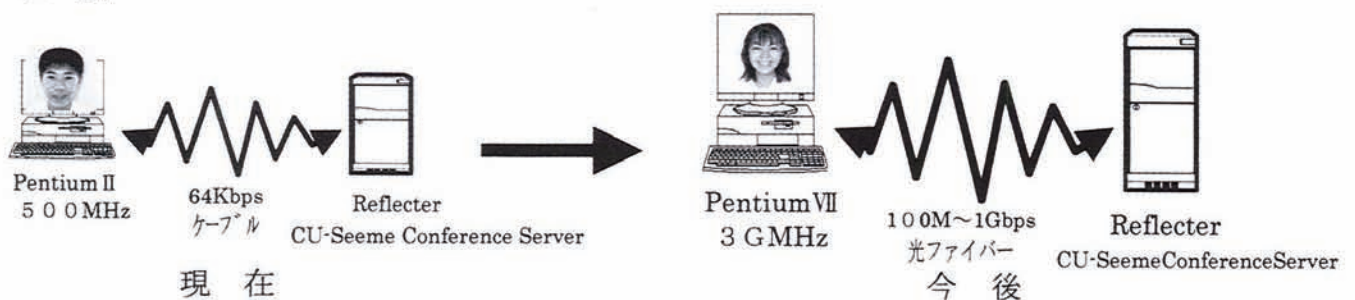




### 8) 今後の構想

本授業は今後日常的に行われるであろう、フェイス・ツー・フェイスによる、双方向リアルタイムの多対多で相互交信される、遠隔指導・遠隔交流の先行事例である。なお今後の状況では、通信速度が飛躍的に高速化される光ファイバーに移行され、マシンパワーの進化もともなって、今回の様な授業がより日常的な授業形態の1つとなることを確信する。特に、通信環境の整備に伴い、H323とT120といったプロトコルが、より円滑に通ることが最大の課題となる。これにより、チャットを含むテレビ会議は、間違いなくより一層の実用化が進む。しかし、実用に向けては、専用のリフレクターを多数設置し、より円滑な通信環境の整備が必要とされる。リフレクターの未整備は、双方向通信のおおきなネックになる。

また医療機関では、今回御協力いただいた、F先生も試験運用の結果、医師と患者の間での問診やカウンセリングにおいても、今後の実用に向けた動きが見られ、近い将来の発展が大いに期待されている。









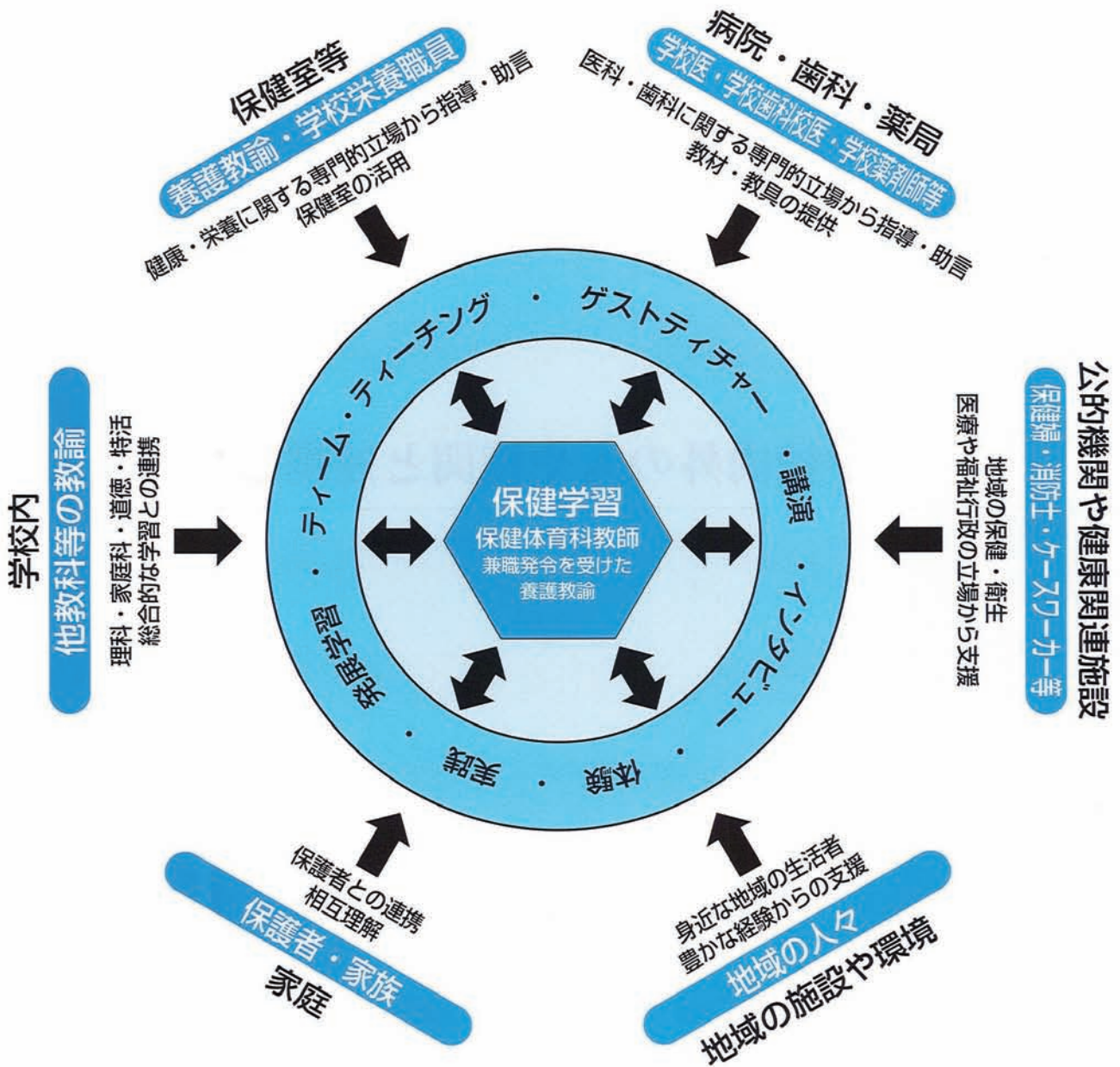


# 第5章

## 学校内外の人や機関と連携してみましよう



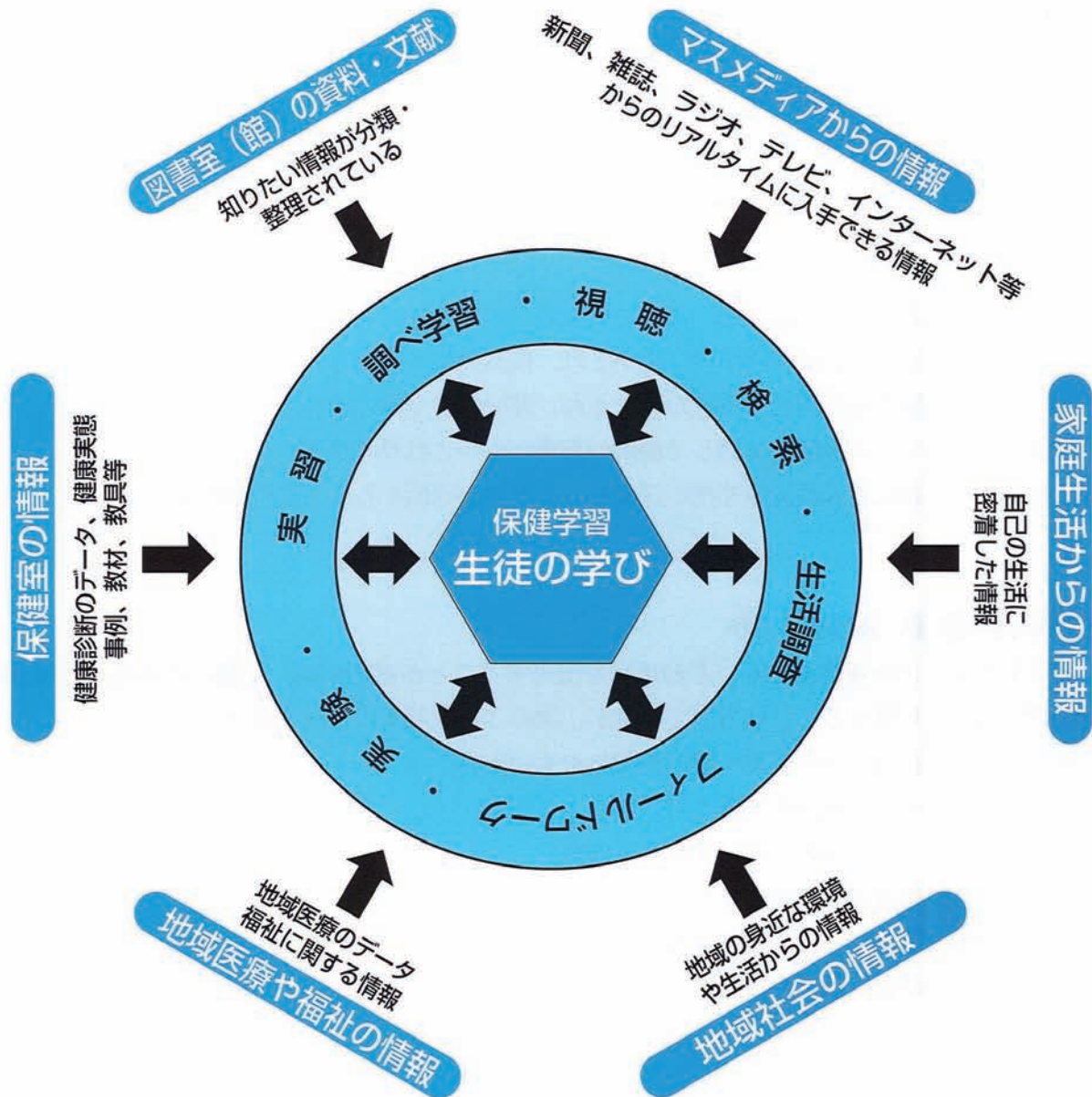
## 人的ネットワークを活用しよう



### ●留意事項

- ① 連携・協力を得る場合には、事前・事後の依頼や調整が必要であり、とりわけ校外の人材にあっては受け入れ側の事情や状況に十分配慮し、日程の交渉・お礼などの、社会性の育成も視野に、質問内容の整理や送付など事前の指導が必要である。
- ② 養護教諭や学校栄養職員などとのチーム・ティーチングにあっては、指導案作成の段階から参画・協力を得るようにし、共に授業づくりができるようにしたい。
- ③ 養護教諭や学校栄養職員などの協力を得る場合には、学校体制を整える必要がある。

## 情報ネットワークを活用しよう



### ● 留意事項

- ① 学校図書館や保健室の資料については、生徒のニーズに応えられるようあらかじめ、図書や資料等を整理しておきたい。
- ② マスメディアからの情報には、有害な情報や不要な情報が含まれている場合もあるので情報の質を見分けたり、判断できる力を育てる必要がある。
- ③ 校外での情報収集活動では、安全管理や生徒指導面からも検討し、事前指導をしたい。



## 養護教諭への兼職発令

**法的根拠**（教育職員免許法附則第18項 平成10年7月1日施行）

- ①養護教諭の経験3年以上の者
- ②まとまった単元を担当
- ③学校の実情により個別に判断
- ④保健室管理が疎かにならない体制を

### 期待される成果

- ①授業づくり（教材研究や指導法）において互いに学び合い、専門性が高め合える。
- ②保健室からの健康課題が保健学習に生かされ、授業効果が高められる。
- ③保健学習と保健指導の関連や重複が改善され、健康教育全体の教育内容が精選できる。
- ④保健学習での学びが保健室を通して個別の指導に生かされ易くなる。
- ⑤保健体育科教諭と養護教諭の連携が深まり、心と体の両面からの生徒理解が深まる。

### どの単元を何時間、担当するのか

兼職発令を受けた養護教諭が、どの単元を担当することが適切かは、学校や養護教諭の職務の現状や特質により異なることは当然であるが、次の3点を基本に検討するとよい。

- ①養護教諭の職務内容との関連や連携が図りやすい内容。  
例えば、応急手当や病気の予防など。
- ②保健室へのニーズを保健学習に生かせる内容。  
例えば、心身の発達や健康な生活。
- ③現代の健康課題として行動化が重視される内容。  
例えば、性、薬物、酒・たばこなど。

### よりよい授業づくりへの連携

養護教諭の職務の特質や保健室の機能を生かすことと、保健体育科教師の専門性や授業経験を生かし合うことで、学習内容の捉え方、授業構想、指導方法、教材教具の開発、板書の仕方等、研究や研修を通してよりよい授業づくりをめざしたい。



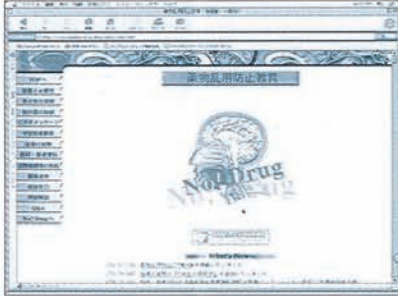
# 第6章

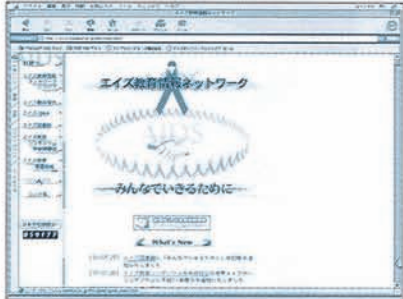


## 身近に役立つ資料があります



【指導者用手引等】

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>新しい保健学習のモデル<br/>中学校における課題学習、授業書方式、<br/>ライフスキル学習</p>  | <p>ビデオ<br/>育てたい「生きる力」</p>  | <p>新訂 喫煙・飲酒・薬物乱用防止<br/>に関する指導の手引<br/>中学校編</p>   |
|    |   |                  |
| <p>○いま、中学校の保健学習に求められているもの<br/>○課題学習をどう進めるか<br/>○「授業書」による保健学習をどう進めるか<br/>○ライフスキル学習をどう進めるか</p>  | <p>○いま、中学校の保健学習に求められているもの<br/>○課題学習をどう進めるか<br/>○ライフスキル学習をどう進めるか</p>  | <p>○指導の意義と必要性<br/>○喫煙・飲酒・薬物乱用の健康と社会に及ぼす影響<br/>○指導の目標、内容<br/>○指導の機会と進め方<br/>○指導計画及び展開例<br/>○参考資料</p> |
| <p>日本学校保健会、2000</p>   | <p>日本学校保健会、2001</p>  | <p>日本学校保健会、1995</p>   |
| <p>薬物乱用防止に関する指導<br/>＝指導資料＝<br/>中学校</p>  | <p>みんなできるために（改訂版）<br/>エイズ教育参考資料</p>  | <p>「生きる力」をはぐくむ<br/>学校での防災教育の展開</p>  |
|    |   |                |
| <p>○指導の必要性・進め方<br/>○指導の展開例<br/>○学校における取り組み並びに家庭・地域及び関係機関との連携<br/>○薬物乱用防止に関する指導の指導法<br/>○基礎的情報<br/>○資料（防止対策、児童生徒の薬物に対する意識調査、用語集）</p> | <p>○エイズ教育の意義と重要性<br/>○エイズ教育の目標と内容<br/>○エイズ教育の機会と進め方<br/>○エイズ教育 指導計画例<br/>○エイズ教育の展開例<br/>○エイズに関する知識<br/>○世界のエイズの現状<br/>○エイズ教育情報ネットワーク<br/>○エイズに関するQ&amp;A</p> | <p>○総説（保健学習を含む）<br/>○学級活動、学校行事、生徒会活動及びクラブ活動における安全指導<br/>○学級活動における安全指導の目標・内容例</p>                    |
| <p>日本学校保健会、1997</p>   | <p>日本学校保健会、2001</p>  | <p>文部科学省、1998</p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>学校における性教育の考え方、進め方</p>   | <p>養護教諭の特質を生かした<br/>保健学習・保健指導の基本と実際</p>   | <p>ホームページ<br/>薬物乱用防止教育<br/>No! Drug</p>   |
|   |    |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○学校における性教育の基本的な考え方</li> <li>○発達段階等に応じた性教育の目標及び指導内容</li> <li>○具体的な指導方法</li> <li>○家庭・地域との連携</li> <li>○性の逸脱行動に関する指導</li> <li>○指導の具体的事例とその考察</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○今なぜ養護教諭による授業か</li> <li>○養護教諭の職務の特質を生かした「保健学習・保健指導」の授業の進め方</li> <li>○養護教諭が行う保健学習・保健指導の実際</li> <li>○「養護教諭の保健に関する授業についての調査」結果の分析と考察</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○意義と必要性</li> <li>○我が国の取組</li> <li>○学習指導要領</li> <li>○教材・参考資料</li> <li>○関係法令</li> <li>○用語解説</li> <li>○青少年の実態</li> <li>○ビデオメッセージ</li> <li>○指導の実際</li> <li>○国際機関の取組</li> <li>○相談窓口</li> <li>○Q&amp;A</li> </ul> <p><a href="http://www.hokenkai.or.jp/drug/senior/index.html">http://www.hokenkai.or.jp/drug/senior/index.html</a></p> |
| <p>文部科学省、1999</p>  | <p>日本学校保健会、2001</p>   | <p>日本学校保健会、1999年度より</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>ホームページ<br/>エイズ教育情報ネットワーク<br/>みんなでいさるために</p>   | <p>ゆたかな身体と心を育むための<br/>「望ましい生活習慣づくり」</p>  | <p>食に関する指導参考資料</p>  |
|   |   |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○エイズ動向報告</li> <li>○エイズQ&amp;A</li> <li>○エイズ図書館</li> <li>○エイズ教育シンポジウム、中央研修</li> <li>○エイズ教育推進地域</li> <li>○学習指導要領</li> <li>○リンク集</li> </ul> <p><a href="http://www.hokenkai.or.jp/HIV/index.html">http://www.hokenkai.or.jp/HIV/index.html</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○運動</li> <li>○食生活</li> <li>○疲労について</li> <li>○ストレスをやわらげる</li> <li>○生活のリズム</li> <li>○清潔の週間</li> <li>○資料編</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食に関する現代的課題</li> <li>○食に関する指導の目標</li> <li>○学校教育活動と食に関する指導</li> <li>○食に関する指導内容整理表</li> <li>○参考資料（学習指導案等）</li> </ul> |
| <p>日本学校保健会、1998年度より</p>  | <p>日本学校保健会、1999</p>  | <p>文部科学省、2001</p>   |



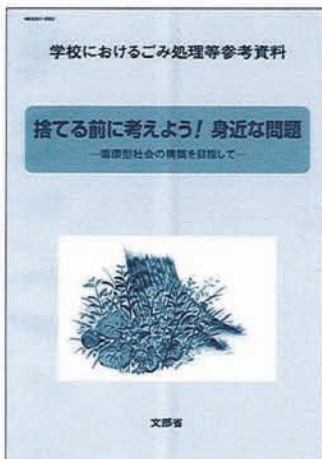
児童生徒の健康状態サーベイランス  
事業報告書（平成10年度）



- 児童生徒の健康状態サーベイランス事業及び調査結果の概要
- 生活習慣に関するリスクファクター調査結果
- ライフスタイルに関する調査結果
- ライフスタイルとリスクファクター
- アレルギー様症状
- 統計表

日本学校保健会、1999

捨てる前に考えよう！  
身近な問題



- 学校でのごみ処理のあり方
- ごみ処理の実践に向けた意識改革
- ごみの減量化とリサイクルの推進
- 学校でのごみ処理の現状と課題
- 基礎

文部科学省、1999

【生徒用資料等】

薬物乱用防止教育パンフレット  
NOと言える勇気を持とう



- 薬物乱用ってなに？
- 乱用される薬物
- 乱用するとどうなる？
- 薬物乱用の社会的影響
- 薬物乱用に「絶対にNO」といえるようになるためには

日本学校保健会、2001

ストップ・ザ・ドラッグ  
知識と勇気：グリーンバージョン



- 乱用のきっかけ
- あぶない性格
- 依存の悪循環
- ダメージ：からだどころ
- ダメージ：社会と未来
- 立ち直り：周囲のサポート
- 薬物犯罪への罰則
- 第三次覚せい剤乱用期

日本学校保健会、2000

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>ホームページ<br/>薬物乱用：児童生徒用</p>   | <p>中学生エイズ教育用パンフレット<br/>エイズを正しく理解しよう<br/>(改訂版)</p>   | <p>薬物乱用防止教育ビデオ（中学生用）<br/>NO! 脳からの警告</p>   |
|   |    |        |
| <p>○薬物ってなに？<br/>○どんな害が出るの？<br/>○どうしてやる人がいるの？<br/>○No!といえる勇気を持つよう<br/><a href="http://www.hokenkai.or.jp/drug/junior/index.html">http://www.hokenkai.or.jp/drug/junior/index.html</a></p> | <p>○「エイズは自分とは無関係」と考えていませんか？<br/>○エイズとは、どんな病気なの？<br/>○HIVに感染すると、どうなるの？<br/>○どのようにしてうつるの？<br/>○大丈夫、こんなことではうつりません<br/>○誤解や偏見をなくしましょう</p> | <p>○「乱用」「依存」「中毒」の違い<br/>○薬物乱用の悪影響<br/>○薬物乱用問題の危険性<br/>○薬物依存は一生のたたかい<br/>○薬物乱用によって失うもの</p> |
| <p>日本学校保健会、2000より</p>  | <p>文部省、1998</p>   | <p>共和映画社（文部省指定製作）、1998</p>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>ビデオ<br/>たばこは体になぜ悪いの？</p>   | <p>防災は自分自身の手で<br/>災害から自分の命を守る方法を考えよう</p>  | <p>ビデオ<br/>地震!! あなたができること</p>  |
|  |          |   |
| <p>○たばこの健康への影響<br/>○たばこの周囲の人々への影響</p>   | <p>○地震による危険と避難の方法<br/>○気象災害の危険と避難の方法<br/>○火山噴火の危険と避難の方法<br/>○災害時の心のケア<br/>○災害時のボランティア活動</p> | <p>○揺れているときの身の守り方<br/>○揺れがおさまった直後の行動<br/>○地震の起り方やその影響<br/>○発生後の対処への協力<br/>○日頃からの備え</p> |
| <p>日本学校保健会、1999</p>   | <p>文部科学省、1999</p>   | <p>新生映画（文部省指定製作）、1998</p>  |



本書は、文部科学省補助による学校保健センター事業として、下記の財団法人日本学校保健会に設置した「保健学習推進委員会」で作成したものである。

『保健学習推進委員会名簿』（平成11～13年度）○印：小委員会チーフ

|      |         |               |
|------|---------|---------------|
| 委員長  | 和 唐 正 勝 | 宇都宮大学教育学部 教授  |
| 副委員長 | 野 津 有 司 | 筑波大学体育科学系 助教授 |
| 副委員長 | 高 橋 浩 之 | 千葉大学教育学部 助教授  |

(小学校小委員会)

|     |         |                     |
|-----|---------|---------------------|
| 委員  | 赤 田 信 一 | 静岡大学教育学部 助教授        |
| 委員  | 柏 葉 清 志 | 東京都大田区立大森第六小学校 教諭   |
| 委員  | 佐 藤 博 志 | 埼玉県伊奈町教育委員会学校教育課 課長 |
| 委員  | 友 定 保 博 | 山口大学教育学部 教授         |
| 委員  | 長 柄 克 彦 | 東京都台東区立東浅草小学校 教諭    |
| ○委員 | 野 津 有 司 | 筑波大学体育科学系 助教授       |
| 委員  | 森 良 一   | 栃木県宇都宮市立上戸祭小学校 教諭   |

(中学校小委員会)

|     |         |                       |
|-----|---------|-----------------------|
| 委員  | 青 木 孝 子 | 東京都葛飾区立奥戸中学校 教頭       |
| 委員  | 老 田 準 司 | 大阪府立大和川高等学校 校長        |
| 委員  | 荻 原 芳 彦 | 山形県米沢市立米沢第一中学校 教諭     |
| 委員  | 加 藤 隆 司 | 東京都葛飾区立新宿中学校 教諭       |
| 委員  | 木 下 洋 子 | 福井大学教育地域科学部附属中学校 養護教諭 |
| 委員  | 曾 武 川 隆 | 新潟県新潟市立寄居中学校 教諭       |
| ○委員 | 西 岡 伸 紀 | 兵庫教育大学学校教育学部 助教授      |

(高等学校小委員会)

|     |         |                             |
|-----|---------|-----------------------------|
| 委員  | 今 関 豊 一 | 国立教育政策研究所教育課程研究センター 教育課程調査官 |
| 委員  | 植 田 誠 治 | 茨城大学教育学部 助教授                |
| 委員  | 岡 崎 勝 博 | 筑波大学附属中・高等学校 教諭             |
| 委員  | 鈴 木 剛 一 | 山形県教育庁スポーツ課 課長補佐            |
| ○委員 | 高 橋 浩 之 | 千葉大学教育学部 助教授                |
| 委員  | 綱 川 徹   | 栃木県立小山西高等学校 教頭              |
| 委員  | 長 岡 知   | 千葉県立若松高等学校 教諭               |
| 委員  | 藤 岡 寿美子 | 愛知県立岡崎高等学校 教諭               |

本書は、主として上記中学校小委員会が作成にあたり、文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課教科調査官 戸田芳雄のほか、下記の方々に多大のご援助とご助言をいただきました。

|         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| 鬼 頭 英 明 | 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育企画室健康教育調査官 |
| 田 嶋 八千代 | 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育企画室健康教育調査官 |
| 森 光 敬 子 | 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課専門官            |

---

## 実践力を育てる中学校保健学習のプラン

—新学習指導要領に基づく授業の展開—

---

初 版 平成13年9月14日

第二刷 平成17年1月5日

発行者

財団法人 日本学校保健会

〒105-0001 東京都虎ノ門2-3-17

虎の門2丁目タワー6階

☎ 03 (3501) 3785・0968

印刷所

株式会社 日新社

---



定価 1,200円