

**小学校 体育科（保健領域）**  
**単元名 「心の健康」（第5学年）**

**1 単元の見込み**

- (1) 心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処について、理解することができるようにするとともに、不安や悩みへの簡単な対処ができるようにする。
- (2) 心の健康について、課題を見付け、よりよい解決に向けて考える活動を通して、それらを表現できるようにする。
- (3) 心の健康について、健康や安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。

**2 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
①心は、様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②心と体は、深く影響し合っていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③不安や悩みへの対処には、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりするなど様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ④不安や悩みの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などについて、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの対処ができる。	①心の発達に関する事柄から、心の健康に関わる課題を見付けている。 ②不安や悩みへの対処について、自分の経験と学習したことを関連付けて考え、選んだ方法がなぜ適切なのか、理由とともに学習カードに書いたり、友達に伝えたりしている。	①心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習や、資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。

**3 指導と評価の計画（4時間扱い）**

	主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
1	○心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解する。 ○心の発達に関する事柄から、心の健康に関わる課題を見付ける。	①	①		観察 ワークシート
2	○自分の体験を基に、心と体は、密接に関係していることを理解する。	②			観察 ワークシート
③ 本時	○不安や悩みへの対処には、様々な方法があることを理解するとともに、自分に合った適切な方法で対処できることについて理解する。 ○不安や悩みへの対処について、自分の経験と学習したことを関連付けて考え、選んだ理由を学習カードに書いたり、友達に伝えたりする。	③	②		観察 ワークシート
4	○不安や悩みの対処法として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などについて理解するとともに、それらの対処をする。 ○不安や悩みの対処について学んだことを基に、心の健康の保持増進、回復に進んで取り組めるよう振り返りをする。	④		①	観察 ワークシート

#### 4 本時の指導案①（3／4時）

##### （1）本時の目標

- 不安や悩みへの対処には、様々な方法があることを理解するとともに、自分に合った適切な方法で対処できることについて理解できるようにする。
- 不安や悩みへの対処について、自分の経験と学習したことを関連付けて考え、選んだ理由を学習カードに書いたり、友達に伝えたりする。

##### （2）展開

段階	学習内容と学習活動	学習形態	教師の指導・支援（◆評価規準と方法）
導入	1 前時の復習をする。 2 不安や悩みについて知る。 【発問】小学生は、どんな不安や悩みを抱えているのだろう。 ・将来のこと ・見た目や性格のこと ・友達のこと	一斉	○単元前に行ったアンケート結果やその他の調査を提示する。 ○平成26年度の調査（全国家庭児童調査）結果を提示し、不安や悩みは誰もが経験することを伝え、本時のめあてにつなげる。
	3 本時のねらいを確認する。 【学習課題】不安やなやみでこまったときの対しよの方法で、自分に合ったものを考えてみよう。		
展開	4 対処方法を整理する。 【発問】自分がよく行う方法を書いてみよう。 ・親に相談する。 ・一人で考える。 ・発散する。 ○身近な先生達が行っているストレス対処法を知る。 5 事例について考える。 【発問】不安や悩みの種類によって、自分に合った効果的な対処方法を考えよう。 ①3つの不安や悩みの事例について、自分に合った効果的な対処方法を個人で選び、ワークシートに記入する。 ②個人で考えた対処方法を班の友達と共有した後、自分の経験や学習を基に再度検討し、ワークシートに記入する。 ③最終的に選んだ自分に合った対処の方法について、理由と共に発表する。	個人  一斉  個人  班  一斉	○ICT機器を使い、自分が普段している対処方法を入力し送信する。 ○健康に良くない方法や人に迷惑をかける方法を選ばないように注意する。 ○個人で考えた対処の方法について確認し、黒板に整理していく。 ○人によって、対処の方法は様々であることを知る。 ○アンケート結果から、小学生の不安や悩みで最も多かった項目から3つの事例を示す。 ○不安や悩みに応じた対処方法を選ぶことが大切であることを伝える。 ○自分に合った適切な対処方法について、なぜその方法を選んだか、理由を述べられるように促す。 <b>◆思考・判断・表現-②（学習活動5）</b> <b>【観察・学習カード】</b>
まとめ	6 本時のまとめをする。 【発問】不安や悩みの対処方法について学んだことを振り返りましょう。 ・本時の学習で学んだことや、今後不安や悩みで困ったときどのように対処していきたいかについて、ワークシートに記入し発表する。	個人  全体	○自分の不安や悩みに対処するために、さまざまな経験をすることが、心の発達につながることを押さえる。 ○どんな対処をしたら効果があったか覚えておくことよいことを確認する。 <b>◆知識・技能-③（学習活動6）</b> <b>【観察・学習カード】（授業後）</b>

5 資料等

○板書計画

思春期⇒**体の変化**

**人との関わりが広がる**

**だれもが不安やなやみを経験する**

④不安やなやみでこまったときの対しよの方法で、自分に合ったものを考えてみよう。

<不安やなやみ>

<対しよの方法>

**小学生の悩みベスト3**

1位 自分の勉強や進路について

2位 自分の性格や癖について

3位 自分の友達について

- ・だれかに相談する。
- ・リラックスする。
- ・好きなことや楽しいことをする。
- ・一人で考える。
- ・発散する。
- ・気にしないことにする。
- ・規則正しい生活をする。

将来のことや、これからの進路について考えると不安な気持ちになる。

仲の良い友達と、最近うまくいっていない。どうしたらよいか分からなくて不安。

人前に出るときに緊張してしまう。自分の意見をはっきり言うのが苦手な性格になやんでいる。

【事例の内容】

- ①将来のことや、これからの進路について考えると不安な気持ちになる。
- ②人前に出ると緊張してしまう。自分の意見をはっきり言うのが苦手な性格に悩んでいる。
- ③仲のよい友達と最近うまくいっていない。どうしたらよいか分からなくて不安。

○資料

毎回 問題 しまう

分かる 言葉 わかる

勉強 心配 一人 友達 もめごと 関係

感じる いい 身長

家庭 発表 はっぴょう 失敗 家族 ちゃう

ひどい 言葉遣い

話し合い 鬼ごっこ けんか 意見 聞く

伸びる 誰か だめ もらえる テスト

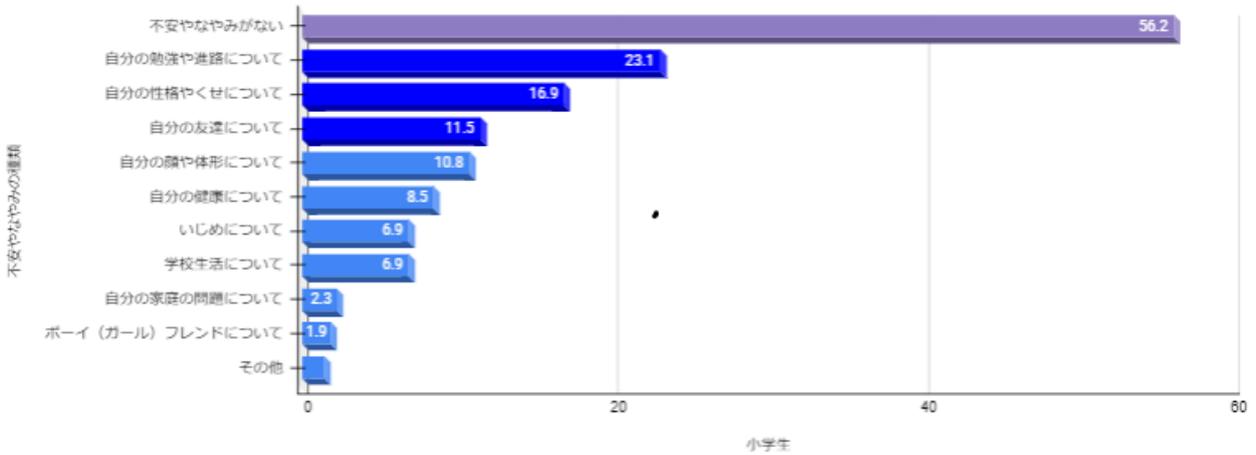
喧嘩 かける タッチ 解く 話しかける

悪口 割れる 答え 不安 難しい あげる

強い 学校 兄 1人

AI テキストマイニングで集計したデータ

# 小学生の不安やなやみの種類



厚生労働省（2014）平成 26 年度全国家庭児童調査結果の概要  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/2kekkagaiyou.pdf>  
 結果を棒グラフにまとめたもの

## ○学習カード

心の健康③ 5年 名前 ( )

③不安やなやみでこまったときの対処の方法で、自分に合ったものを考えてみよう。

○自分に合った対処方法を、なやみの種類ごとに考えてみましょう。

なやみの種類	対処方法	選んだ理由
<事例①> 将来のことや、これからの進路について考えると不安な気持ちになる。	自分に合った対処方法	最終的に選んだ理由 (変わった人はなぜ変わったか)
<事例②> 人前になるときんちょうしてしまふ。自分の意見をはっきり言うのが苦手な性格になやんでいる。	自分に合った対処方法	最終的に選んだ理由 (変わった人はなぜ変わったか)

なやみの種類	対処方法	選んだ理由
<事例③> 仲のよい友達と、最近うまくいっていない。どうしたらよいか分からなくて不安。	自分に合った対処方法	最終的に選んだ理由 (変わった人はなぜ変わったか)

○ふり返り

①不安やなやみでこまったときの対処の方法について、分かったことを書きましょう。

②今後、不安やなやみに対してどのように対処していこうと思いますか。