

高等学校 保健体育科（科目保健）
単元名「精神疾患の予防と回復」（第1学年）

※原則として入学年次及びその次の年次に履修

1 単元の目標

- (1) 精神疾患の予防と回復について、理解することができるようにする。
- (2) 精神疾患の予防と回復に関わる事象や情報から課題を発見し、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えるための対策を考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。
- (3) 精神疾患の予防と回復について、自他や社会の課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとする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
<p>①精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であること、若年で発症する疾患が多く、誰もががり患しうること、適切な対処により回復が可能であること、疾患を持ちながらも充実した生活を送れることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②精神疾患の予防と回復には、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、リラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であること、また、心身の不調時には、精神活動の変化が通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まること、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①精神疾患と予防における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。</p> <p>②精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えるための対策を整理して他者に伝えている。</p>	<p>①精神疾患の特徴、精神疾患への対処について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>

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	○精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解する。	①			観察 ワークシート
2	○精神疾患と予防における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を考える。		①		観察 ワークシート
3	○精神疾患の予防と回復には、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、リラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であること。また、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まること、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であることを理解する。	②			観察 ワークシート
④	○精神疾患について正しく理解し、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことを理解する。 ○精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えるための対策を整理して他者に伝える。	③	②	①	観察 ワークシート

※「主体的に学習に取り組む態度」の評価については、学期を通して総括することとし、各時間の区切りは破線で示している。

4 本時の指導案（4／4時）

（1）本時の目標

- 精神疾患についての正しい理解と、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことについて、理解することができるようにする。
- 精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えるための対策を整理して他者に伝えることができるようにする。
- 精神疾患の予防と回復について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。

（2）展開

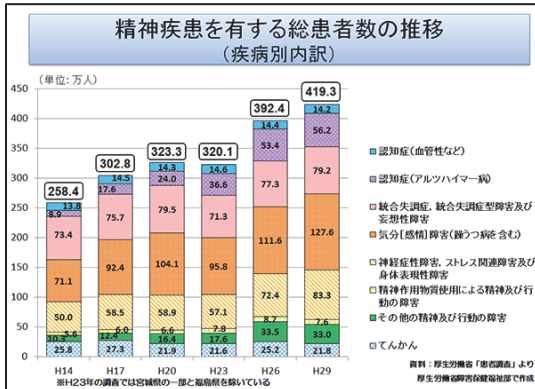
段階	学習内容と学習活動	学習形態	教師の指導・支援（◆評価規準と方法）
導入	1. 前時の復習を行う。 【発問】今後、精神疾患の総患者数は、どのように推移すると予想されますか？	一斉	○前時までの振り返りを行い、精神疾患の特徴（資料②）や予防と回復について、学んできたことを確認する。 ○1／4時に使用した資料①③から、推移を予想し、個人の取組と社会的な対策を考えていく必要があることを実感させる。 ○資料①③を提示するとともに、生徒用端末でも確認できるよう資料を配布しておく。

	2. 学習のねらいを知る。		
展開	<p>【学習課題】精神疾患の予防と回復について，早期発見・早期治療を実現するための，個人の取組や社会的な対策を考えよう。</p>		
	<p>3. 精神疾患の予防と回復について様々な視点から個人の取組みや社会的な対策を考える。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>学習課題を実現するために，それぞれの立場で対策を考えワークシートに書き込む。</p> <p>① 役割ごとの4～6人グループを作り，ワークシートに書き込んだ対策について共有する。</p> <p>② 異なる役割でグループを作り直し，①で話した内容について共有し，意見交流する。</p> <p>③ ①のグループに戻り，個人の取組みや社会的な対策について整理し，全体で共有する。</p> </div>	<p>一斉</p> <p>個人</p> <p>班</p> <p>班全体</p>	<p>○当事者の視点以外に，身近な存在である友人や家族，医療体制や自治体など広い視点で考えることが必要となる。ここでは，広い視点に立つということができるよう促す。</p> <p>○様々な視点から，本時では【友人】【家族】【教師】【医師】【厚生労働大臣】【精神疾患から回復した人】の立場として何ができるかについて考えた意見を書き込むよう促す。</p> <p>○意見交流を通して，様々な対策があることや，そこでの疑問に気づいたり，質問したり改善点について提案するなど，広がりのある意見交流ができるように促す。</p> <p>○「もし，自分の友人や家族が，精神疾患だったらどうするか」という問いを設定することで，他人ごとではなく自分たちの身近な問題であることを確認し，早期治療・早期治療が遅れる背景にも目を向けることができるように促す。</p> <p>○活動の3-③では，これまでの話し合いから，違ったものの見方や改善点など，建設的な意見を共有できるように促し，視点や考え方を広げ，思考を深める。</p> <p>◆思考・判断・表現-②（学習活動3） 【観察・ワークシート】</p>
	まとめ	<p>4. 本時までの単元のまとめをする。</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【発問】精神疾患の予防と回復のために必要なことは，どんなことか。また，精神疾患を予防・回復するために，どのようにしていきたいと思うか？</p> </div>	

5 (資料・板書計画など必要に応じて記載)

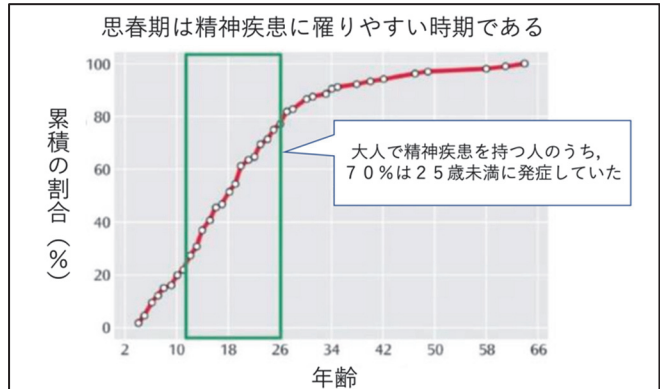
○提示資料

資料①



出典：厚生労働省「知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス」

資料②



Kessler et al., 2007. を参考に作成

資料③

第1-11表 令和2年の死因順位別にみた年齢階級及び性別の死亡数、死亡率²、構成割合

総数

年齢階級	第1位			第2位			第3位		
	死 因	死亡数	死亡率 割合(%)	死 因	死亡数	死亡率 割合(%)	死 因	死亡数	死亡率 割合(%)
10~14歳	自殺	122	2.3 28.6	悪性新生物<腫瘍>	82	1.5 19.2	不慮の事故	53	1.0 12.4
15~19歳	自殺	641	11.4 50.8	不慮の事故	230	4.1 18.2	悪性新生物<腫瘍>	110	2.0 8.7
20~24歳	自殺	1,243	21.0 57.0	不慮の事故	286	4.8 13.1	悪性新生物<腫瘍>	152	2.6 7.0
25~29歳	自殺	1,172	19.7 52.1	悪性新生物<腫瘍>	235	3.9 10.5	不慮の事故	217	3.6 9.7
30~34歳	自殺	1,192	18.7 41.1	悪性新生物<腫瘍>	495	7.8 17.1	不慮の事故	250	3.9 8.6
35~39歳	自殺	1,323	18.3 30.1	悪性新生物<腫瘍>	1,012	14.0 23.0	心疾患	368	5.1 8.4
40~44歳	悪性新生物<腫瘍>	2,140	25.9 27.9	自殺	1,578	19.1 20.6	心疾患	859	10.4 11.2
45~49歳	悪性新生物<腫瘍>	4,552	47.0 32.3	自殺	1,844	19.1 13.1	心疾患	1,729	17.9 12.3
50~54歳	悪性新生物<腫瘍>	7,263	84.8 36.7	心疾患	2,578	30.1 13.0	自殺	1,746	20.4 8.8
55~59歳	悪性新生物<腫瘍>	11,457	146.7 41.6	心疾患	3,594	46.0 13.1	脳血管疾患	2,007	25.7 7.3
60~64歳	悪性新生物<腫瘍>	18,254	248.3 45.1	心疾患	4,985	67.8 12.3	脳血管疾患	2,783	37.9 6.9

出典：「厚生労働省年齢階級別の自殺死亡率の推移」

ワークシートの一部

2. 早期発見, 早期治療を実現するための取組, 対策を考えよう。←

私の立場は (友人・家族・先生・医師・厚生労働大臣
精神疾患から回復した人) です。 ← どれかに○を←

私の考え←

グループ内で参考になった意見【メモ】←

↓

3. 早期発見, 早期治療を実現するための様々な立場の取組や対策について意見交流した内容から、もう一度、取組や対策をまとめ直そう。←

私達の立場は (友人・家族・先生・医師・厚生労働大臣
精神疾患から回復した人) です。 ← どれかに○を←

他の立場の人からもらった質問、意見、要望で参考になったこと【メモ】←

私達のまとめた対策←