

## 中学校 保健体育科（保健分野）

### 単元名 「欲求やストレスへの対処と心の健康」（第1学年）

#### 1 単元の目標

- (1) 欲求やストレスへの対処と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処ができるようにする。
- (2) 欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。
- (3) 欲求やストレスへの対処と心の健康について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主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
① 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、また、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするの、神経などの働きによることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ② 心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付け、欲求やストレスに適切に対処することが必要であること、欲求には生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされない時に自分や周囲の状況からより良い方法を見つけたりすることなどがあること、ストレスとは、外界からの様々な刺激により心身に負担がかかった状態であることを意味し、ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なること、個人にとって適度なストレスは精神発達上必要なもの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。 ③ ストレスへの対処にはいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切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。 ④ リラクゼーションの方法について、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの対処の方法ができる。	① 欲求やストレスへの対処と心の健康について、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。 ② 欲求やストレスへの対処と心の健康について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択したりしている。 ③ 欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。	① 欲求やストレスへの対処について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。

#### 3 指導と評価の計画（4時間扱い） ※評価規準の黒塗り番号は重点的な内容とする。

	主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
1	○心と体の関わりについて、健康に関する資料などを見て理解する。 ○心と体が影響を与え合っとうまくいく経験や、失敗した経験を話し合う。	①			観察 ワークシート
本 時	○心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることについて、健康に関する資料などを見て理解する。（※サニタの動画視聴）	②	①		観察 ワークシート
②	○欲求不満への対処方法として考えられる行動についてグループで話し合う。				
3	○リラクゼーションの意義や手順、行い方のポイントを確認し、実習を行う。	④	②		観察 ワークシート
本 時	○ストレスの適切な対処の仕方について、課題を浮き彫りにする。				
④	○欲求やストレスへの対処として、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、筋道を立てて伝え合う。	③	③	①	観察 ワークシート

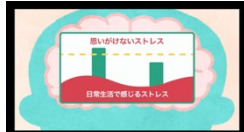
※主体的に学習に取り組む態度の評価については、内容のまとめり全体を通して総括することとした。

#### 4 本時の指導案①【2/4時間目】

##### (1) 本時の目標

心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることや、ストレスへの対処には、様々な方法があることについて、理解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. 学習内容に関するクイズを行う。 2. ストレスアンケート結果を分析する。 3. 1と2の内容から、ストレスについて学ぶ意義を共有し、主体的な課題発見を促す。	全体 個人	・どんなときにストレスを感じ、どんな対処をしているか？適切に対処できているか？ ・1と2で足りなければ、保健室の来室データの小学校と中学校の比較を行う。
	<b>【学習課題】 どのようにストレスに対処していくとよいだろうか。</b>		
展開	4. ストレスについての知識を整理する。 5. 事例についての対処法を各自が考え、その後グループで共有する。 6. 様々な対処法について調べる。	全体 個人 班 個人	・サニタの動画を視聴する（7分） ※ <a href="https://sanitamentale.jp/material.html">https://sanitamentale.jp/material.html</a> ・ICT機器を使用する ◆知識・技能-②（学習活動④） 【観察・ワークシート】
	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>【課題解決の姿】</b>                      ストレスの原因やその対処方法について、言ったり書き出したりしている。                 </div> 7. 導入で考えた学習課題を考え直す。	個人	
まとめ			

##### (3) 本時の目標に対する見取り

ストレスの原因について理解するとともに、様々な対処方法があることを理解することができたかを、ワークシートと観察において見取る。

#### 5 本時の指導案②【4/4時間目】

##### (1) 本時の目標

ストレスの対処について習得した知識や技能を、自他の生活に活用して、ストレスへの適切な対処の方法を選択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. 前時に考えた事例に対する対処法では解決が難しい場面を提示し、学習課題に「対処法が適切かどうか」を加える。	全体	・ストレスの対処が適切でない、または不十分な場合があることを浮き彫りにしたい。 ・ICT機器とテレビを使用する。
	<b>【学習課題】 ストレスに適切に対処するには、どのようなことに気をつけたらよいだろうか。</b>		
展開	2. 個人で考えた対処法が適切かどうかを班→全体で交流し、試行錯誤する。 3. 全体交流を通して、対処法の分類ごとの特徴を整理していく。	班 全体 全体	・それぞれの対処法の特徴や具体例を生徒から引き出す。生徒がワークシートに赤で追記し考えを深めている姿を表現できるよう促す。
	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>【課題解決の姿】</b>                      習得した知識や技能を活用し、ストレスへの適切な対処の仕方を選択することができる。                 </div> 4. 他者にアドバイスする形式で表現する。	個人	◆思考・判断・表現-②（学習活動④） 【観察・ワークシート】
まとめ			

(3)本時の目標に対する見取り

ストレスの原因と対処法を比較、分析する学習を通して、習得した知識や技能を活用して、ストレスへの適切な対処の方法を選択することができたかを、ワークシートと観察において見取る。

(授業で使用するワークシート)

# 心の健康プロフェッショナルへの道

年 組 番 名前

## 課題をとらえる

2/4 時間目の導入で提示された科学的データを受けて、  
ストレスの対処の仕方についての課題を記入する。

2/4 時間目の授業内  
に赤で追記する。

## 考える●ケーススタディ～「あなたなら、この場合どうする？」～

2/4 時間目の展開部分に行うケース  
スタディについて、自分だったらど  
のように対処するかを記入する。

2/4 時間目の展開部分に行う続きのケース  
スタディについて、自分だったらどのよう  
に  
対処するかを青で追記入する。

4/4 時間目の グ  
ループ交流を通し  
て、再度見直し、  
赤で追記する。

## 調べる●どのような対処法があるだろうか？ ※他者との交流で得た情報は赤で記入

2/4 時間目の展開部分に行う調べ学習において、  
調べた内容を整理して記入する。

## まとめる●心の健康を学んで、私は今後こう活かす


### ～ストレスへの対処をただけでは解決が難しかった事例～

アドバイスをいただき、ありがとうございました。怖くても自分のことをわかってもらえるように、クラスメイトに話しかけてみることにしました。まずは、自分からあいさつしようと心に決めて就寝し、朝起きました。ところが、やっぱり話しかけるタイミングや何を話せばいいかわからないし、もう考え始めると心が苦しくて学校に行けません。

### ～受け止め方を変える対処をただけでは解決が難しかった事例～

アドバイスをいただき、ありがとうございました。ずっと考えた結果、自分ではどうしようもないので、友達に相談することにしました。自分には思いつかない考え方に出会うことができ心が軽くなりました。ところが、明日のことをイメージしても、心配で「こうなったらどうしよう」と考え込んでしまいます。朝、起きて心が弱くなったらどうしよう…寝れない…

### ～気晴らし等の対処をただけでは解決が難しかった事例～

アドバイスをいただき、ありがとうございました。やっぱり好きなことをするのが一番ですね。好きなことをしてたら忘れそうですもんね。推しの力は地球を救う…いい言葉ですね。自分も好きな音楽聴いて、心に余裕をもてるようにしました。おかげでぐっすり眠ることができました。翌日、登校しました。学級に入ると、緊張していつもと状況は同じでした。