

第 1 学年 学級活動指導案

1 題材 心の健康

内容（２）キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

2 題材について

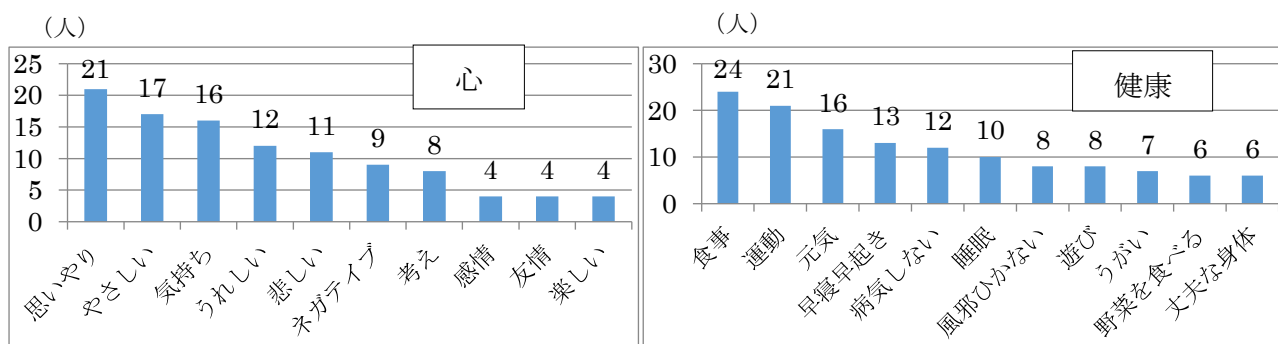
(1) 題材設定の理由

近年の教育課題である深刻化した心の問題の原因として、保健体育審議会答申では、「ストレスや不安感が高まってきた」ことや「自己実現の喜びを実感しにくく」なったこと、「他者を思いやる温かい気持ちを持つことや、望ましい人間関係を築くことが難しくなっていること」などが指摘されている。中学生は心とからだが成長していく中で、人間関係や学習面・生活面など様々な困難にぶつかり心身の不調を訴えることが多くある。現在の子供たちが直面する問題は複雑化・多様化しており、ストレスにうまく対処することが難しい。本校の生徒も心因性による保健室来室の生徒が多数いる（29%）。その原因として、携帯電話やスマートフォンの普及に伴ったコミュニケーション不足による友人関係のつまずきや、自尊感情の低さ、心身の健康に関する基礎知識不足、自己理解・他者理解の不足などが考えられる。このことから心の問題の解決のためには、健康・安全に関する知識を身に付けさせることはもちろんのこと、自分の心の状態に気付き、うまく自分の思いを伝えたり、適切に対処したりすることで心を健康な状態に保持できるということを理解させる必要がある。また、心は自分だけではなく、周りの環境や社会（他者）との関わりの中で形成されていくため、周囲の状況を適切に正しく判断する目を養い、他者の理解・尊重を深める態度の育成が必要であると考えられる。

(2) 生徒観

本学級は、非常に明るく活発な生徒が多い。グループでの活動にも協力しながら意欲的に取り組むことができている。しかし、思ったことをすぐに口に出してしまい友人を傷付けてしまうこともしばしば見受けられる。自己表現能力やコミュニケーション能力が低く、人間関係のトラブルなどのストレスに対処できずに体調不良を訴えて保健室に来室する生徒もいる。Q—Uテストにおいては学級生活満足群にいたる生徒がほとんどであったが、学級内での承認感が低い生徒もいるので自尊感情の低さも原因の一つと考えられる。そこで、自分の心を内省し、不安やストレスに適切に対処する能力と自他を尊重する態度を育ませる必要がある。

事前にとったアンケートでは、心については「思いやり」・「やさしい」などのイメージが上位を占めている。しかし、心は脳にあり神経で体とつながっているという知識までには至っていない。健康については「食事」・「運動」など体に関するイメージが多く、ここから心と健康のつながりを意識させる必要がある。



3 指導のねらい

本授業においては教科横断型で、特別活動の内容（２）「適応と成長及び健康安全」と保健学習の「心身の機能の発達と心の健康」とを融合させるプログラムを仕組む。生徒の健康課題の解決のために日々の生徒の観察と自己管理能力の育成を行う学級担任と、健康課題に関する専門的な知見を持ち、保健室での個々の実態把握可能な養護教諭がチームを組むことで実践的・効果的な保健指導になると考える。また、学級担任と養護教諭の間で生徒理解を深めることで今後の個々の保健指導に還元させる。

小学 5 年の保健学習での「心は脳にあり心とからだは神経でつながっている」という学びを振り返りながら、心とからだのつながりを体感的に理解させるために芸術療法の一つでもある粘土の特性を生かして、リラックスしながら自分の気持ちを表現することのできる「きもちの粘土」の活動を取り入れる。粘土での表現活動で心の中にある思いを可視化させる。また活動後に互いに気持ちを共有することで、自他への理解と尊重の態度の育成を図る。グループでの振り返り後の心の変化を取り上げて、3 学期に行う「欲求やストレスへの対処」につなげる。本時の活動ではリラックスした状況の中で行い、グループで協力して活動することの「居心地の良さ」「達成感」を感じさせる。

4 評価の視点と評価規準

(1) 本時の評価の視点と評価規準

	集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
特別活動	自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心を持ち、心身の健康の保持増進に努め、学校生活や社会の中で積極的に自己を生かそうとしている。	日常の生活における自己の課題を見だし、自他の尊重に基づく健全な生活態度や責任ある生き方について考え、判断している。	個人及び社会の一員として必要とされる資質や能力、健全な生活を送ることの大切さを知り、実践方法などを理解している。
保健指導	- 心身の機能の発達や心の健康について教師の説明やグループ活動を基に、課題を見付けようとしている。 - 心身の機能の発達や心の健康について仲間の考えや意見を聞いたり自分の意見を発表したりしようとしている。	- 心身の機能の発達や心の健康について自分の知識や経験を基に問題点を見付けることができる。 - 心身の機能の発達や心の健康について、学習したことを日常生活にあてはめることができる。	- 身体と精神は互いに密接な関係にあることや思春期に起こる心身の変化が自己の認識が高まる重要な時期であることを知っている。 - 心の健康を保つために、心身の調和を保つことの大切さや欲求やストレスに適切に対処する方法を知っている。

(2) 次時の保健学習の評価の視点と評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
年齢に伴う身体機能の発達や心身の調和と心の健康などについて関心を持ち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら課題を見付け、意欲的に学習しようとしている。	年齢に伴う身体機能の発達や心身の調和などについて、自分の知識や経験を、資料、仲間の意見や考えなどを基に、課題の設定や解決の方法を考え、判断できる。	心身の機能は生活経験などの影響を受けながら発達すること、身体と精神は互いに密接な関係にあることを科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。

5 「心の健康」の学習経過

学習期日	学習活動の内容
H27 小学 5 年生	体育科（保健領域）—心の発達・心と体の相互の影響・不安や悩みへの対処—
H29 10 月	保健体育（保健分野）「心身の発達と心の健康 心の発達」
H29 授業前	実態把握のための事前のアンケート実施
H29 11 月 1 日	特別活動 内容（2）キ「適応と成長及び健康安全」 保健指導「心の健康」
H30 2 月	保健体育（保健分野）「心身の発達と心の健康 欲求不満やストレスへの対処」

6 本時について

(1) 本時の目標

- グループのメンバーと協力して積極的に活動できるようにする。【関心・意欲・態度】
 ○グループでの意見交換を通して、自分の心の変化に気づき説明することができるようにする。【思考・判断・実践】

(2) 展開

過程	学習活動	形態	指導上の留意点 (○) と評価 (◆)	
			T 1 (養護教諭)	T 2 (学級担任)
導入	1 今日の授業の流れを確認する。	斉	○本時の活動の流れを黒板に提示し、授業の見通しを持たせる。	
	2 本時のめあてを確認する。		本時のめあて 心の健康を考えよう	○心とからだのつながりを小学校での学びの復習を踏まえて説明し、今日の活動の目的を理解させる。
	3 小学5年次の保健学習で習った「心の健康」の振り返りをする。		(資料) 人体構造図	
展開 I	4 「きもちの粘土」でグループ作品を作る。	斉	○粘土の感触や作品の完成を通して自分や友達の気持ちを考えさせる。	
	活動の流れ ①テーマを知る。 「秋」 ②グループでサブテーマを決めて構想を練る。 (3分) サブテーマの例 食べ物・果物・自然・動物・植物・月見…		○「活動の流れ」と「活動の約束」を意識するように、黒板に提示する。 ○ワークシートの説明をして、活動の見通しを立ててから始めさせる。	
	③作品を作る。(7分)		○テーマに沿った作品を作ることを意識させる。	
	活動の約束 ・上手・下手ではない。 (否定的な発言はしない) ・アイディアを人に押しつけることはしない。		◆グループのメンバーで協力して積極的に活動している。 【関心・意欲・態度】(観察)	
	5 ワークシート(活動③)に記入する。	斉	○今の心の状態を評価させる。	○心の状態の基準が分からない生徒には基準を説明する。
			心の状態の基準 1 2 3 4 (－) (＋) 緊張・不安 プレッシャー 楽しい・居心地がいい 達成感	○神経細胞はニューロンとシナプスでできており伝達系を成していること、良い刺激を与えてシナプスを増やしていくことが大切であるということを説明する。
			(資料) ニューロンとシナプスの図	

展 開 Ⅱ	6 他のグループの作品を鑑賞する。	G	○他のグループの作品をサブテーマが何か考えながら回って鑑賞させる。	○鑑賞がスムーズに行くように流れを支援する。		
	7 グループで「ほめほめ大会」をする。 <table><tr><td>④ (青)</td><td>③ (緑)</td></tr><tr><td>①(黄)</td><td>②(赤)</td></tr></table>		④ (青)	③ (緑)	①(黄)	②(赤)
④ (青)	③ (緑)					
①(黄)	②(赤)					
	8 ワークシート（活動⑤）に記入する。			○褒められたときには、体も何となくスッキリし軽い感じがすることを確認し、改めて心と体がつながっていることを確認させる。		
	9 挙手制で数人に発表させる。		○挙手制で数人に発表させる。			
	◆友達と意見交換し、自分の心の変化に気付き説明ができて いる。【思考・判断・実践】（観察・ワークシート）					
終 末	9 本時のまとめをする。	斉	○今日の学習のまとめをし、今後の生活につなげさせる。	○本時は、心と体のつながりが（+）のつながりだったが（-）の場合もあること、これらについては、次の保健学習で学習することの予告をする。		