

保健学習指導案

指導者 蒲刈町立向小学校 養護教諭 富田留美子
教 諭 平江 英二

1. 日時 平成15年2月5日(水)6校時 6日(木)1・2校時
2. 学年 第5学年 9名
3. 単元名 心の健康
4. 単元について

心は遊びや学習, 自然体験, 人との関わりの中で, 年齢とともに発達する。しかし, 社会環境の変化に伴い, 体験活動や人との関わりが減少し, 不安や悩みなどから孤立したり, 感情をコントロールできずに攻撃的な行動をとる子どもも見られる。

また, 高学年になると, 習い事や夜型の生活等によるゆとりのなさが, ストレスを増している傾向にある。そこで, この時期, 心とは何かについて考えさせていくことは, 心身の健康を保つために大変重要である。

また, ストレスの原因を知り, その対処方法を身につけ, 日常生活の中で実践していくことで, よりよい人間関係へもつながっていくと思われる。

子どもの実態については, 本校は小規模校であり人間関係に限られ, 嫌なこともがまんしてつきあい, そのことにストレスを感じている子どももいる。しかし, 心については漠然としか捉えられておらず, 心が体や生活行動と関連があることに気づいている子どもは少ない。

指導にあたっては, 自分の心を見つめ直す中で, よりよい生活を送っていくための生活行動について考えていけるようにしたい。また, ストレスの対処法についてもリラクゼーション法を取り入れ, 実生活で行動化できるものにしたい。

5. 単元のねらい

- (1) 心はさまざまな生活体験を通して年齢とともに発達していることを知る。
- (2) 心と体は密接な関係にあり, 互いに影響し合うことを理解できる。
- (3) 不安や悩みへの対処には, 大人や友だちに相談する, 仲間と遊ぶ, 運動をするなどいろいろな方法があることを理解でき, 実行できる。

6. 指導計画

担当	小単元名	指導の要点
事前調査	ストレスについてのアンケート調査	
第1時	心の発達と人のかかわり	人間の感情, 記憶, 思考, 社会性などの心の働きは脳の働きによること, その心はさまざまな生活体験を通して年齢とともに発達していることを理解させる。
第2時	心と体のつながり	不安や緊張時には, 体の調子をくずしやすく気分が落ち込んだりすることがあり, 心と体は相互に影響し合っていることを理解させる。
第3時	不安や悩みがあるとき	不安や悩みへの対処には, 大人や友だちに相談する, 仲間と遊ぶ, 運動をするなどいろいろな方法があることを理解し, 行動化できるようにさせる。

7. 授業の実際

第1時 心の発達と人とのかかわり

本時のねらい

心は人，社会，自然との関わりなどの生活体験を通して年齢とともに発達することがわかる。

学習の展開

過程	学習活動（発問）	教師の支援 と児童の反応	資料 評価
導入	<p>1. 心の働きは，体のどこでやっているのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心は体のどこにあるのか「せーの」で押さえてみましょう。 ・どうしてそう思いましたか。 ・ある漢字の成り立ちを示したものです。何という漢字でしょう。 	<p>心臓 胸</p> <p>心配なことがあると胸がドキドキする。心は脳の働きだから。</p> <p>心の働きは脳で行われていることを理解できるように，「思」という漢字の成り立ちを絵で示し，心について考えていく方向づけとする。</p>	<p>・脳と心臓の絵</p>
展開	<p>2. 心の働きについて考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「心」が下につく漢字をグループ（3人）でさがし，紙に書いて発表しましょう。 ・何も見ないで，（たくさんの）漢字を探し出しましたね。「考えて，思い出して，書く」というのは，知能という心の働きです。 ・黒板に出ている漢字をジェスチャーでやるので，わかったら手をあげてください。 ・「悲しいとか，怒る」といった感情の表現も心の働きのひとつです。 ・その他に心の働きに 	<p>思，悲，怒，想，悪，息，窓...</p> <p>グループで考えさせることで，できるだけ多くの漢字が出るようにする。</p> <p>たくさんの漢字が出ないようであれば，こちらから漢字を提示する。</p> <p>心の働きには「知能」「感情」「社会性」があることを一つ一つ提示し，理解できるようにする。</p> <p>子どもがあげた漢字の中から，喜怒哀楽が伝わる表現（悲しい・怒る）を選んで，感覚としてとらえられるようにする。</p>	<p>・カード</p> <p>・マジック</p> <p>積極的に発言しようとしているか。</p> <p>心の働きには（知能）（感情）（社会性）があることを理解できたか。</p>

	<p>は、「きまりを守る」「責任をはたす」「協力する」という集団生活をするために必要な社会性もあります。</p> <p>3．心が発達することに気づく。 ・赤ちゃんや低学年の頃と比べて、心はどんなに発達してきたでしょう。</p> <p>4．心はどのようなことを通して発達するのか考える。 ・心の発達のために必要なものは何か、グループ（3人）で考えてみましょう。</p>	<p>赤ちゃん，低学年，現在のそれぞれの時期に，知能，感情，社会性の成長や変化がわかるように，担任，低学年の頃の学級通信，PTAだよりなどから情報収集しておき，自分たちの心の成長を実感できるようにする。</p> <p>勉強，家族，友だち，先生，遊び，本，テレビ グループで考え，できるだけ多くの意見を出させ，心の発達は，遊びや学習，自然体験，人との関わりなどによることに気づけるようにする。</p>	<p>・ 掲示資料 心が発達することが理解できたか。</p> <p>・ カード ・ マジック 心はさまざまな生活体験を通して，年齢とともに発達することが理解できたか。</p>
<p>ま と め</p>	<p>5．学習のまとめをする。 ・心の発達について，松井選手の話を読みます。</p>	<p>松井選手の新聞記事を読み，心が発達するために必要なことをもう一度確認し，本時のまとめをする。</p>	<p>・ 松井選手の新聞記事</p>

第2時 心と体のつながり

本時のねらい

心と体は互いに深く影響しあっていることがわかる。

学習の展開

過程	学習活動（発問）	教師の支援 と児童の反応	資料 評価
導入	1. 学習課題について知る。 ・心と体はつながっています。ということが学習しましょう。	本時のねらいを説明し，興味を持って学習できるようにする。	
展開	2. ゲーム体験をする。 ・グループ対抗の「豆つかみゲーム」をしましょう。 3. 心や体にどんな影響が出たか出し合う。 ・ブレインストーミングで「心」や「体」にどんな変化があったか出してみましょう。 ・みんなの意見から，どんなことがわかりましたか。	順位付けがあることを話し，心や体にどんな影響があるか意識しながら，ゲームができるようにする。 ブレインストーミングのルールを説明し，多くの意見が出るようにする。 心臓がドキドキした 汗が出た 落ち着かなかった 手が震えた イライラした 出た言葉をカードに書き，「心」と「体」に該当するものを分類し，心と体の反応を理解できるようにする。 出た言葉を黒板にはり，人は緊張すると心や体に，さまざまな変化が出現すること，心の変化には「個人差」があることを理解できるようにする。 掲示資料を用い，心と体はつながっていることを理解できるようにする。	・皿 ・箸 ・まめ ・カード ・マジック 積極的に発言しようとしているか。 みんなで協力して意見をまとめているか。 ・掲示資料 心と体が影響しあう関係が理解できたか。
まとめ	4. 学習のまとめをする。 ・心と体はつながっていることがわかりましたね。次は，不安な気持ちになったときや緊張したとき，どうしたらその不安や緊張が軽くなるのかを学習しましょう。	本時のまとめをするとともに，次時への学習の見通しを持てるようにする。	

第3時 不安や悩みがあるとき

本時のねらい

不安や悩みは誰もが持っており，それに対してのさまざまな対処方法（ストレスマネジメント）があることを知り，積極的な活用ができる。

学習の展開

過程	学習活動	教師の支援 と児童の反応	資料 評価
導入	<p>1. 悩みや不安について知る。</p> <p>・この前やったストレスについてのアンケート調査の結果と，小学生の悩みについてのグラフを見てみましょう。</p>	<p>ストレスについてのアンケート調査，教科書の資料より，不安や悩みは誰もが持っていることに気づけるようにする。</p> <p>心と体のつながりについて確認し，本時の学習に興味を持てるようにする。</p>	<p>・ストレスについてのアンケート調査結果</p> <p>・小学生の悩みのグラフ</p> <p>不安や悩みは誰でも持っていることがわかったか。</p>
展開	<p>2. 悩みや不安や苛立つ時，どんな対処方法があるか出し合う。</p> <p>・悩みや不安があってイライラするとき，みなさんはどんなことをしますか。</p> <p>3. 多様な対処方法の良い点を紹介しあう。</p> <p>・いろいろな意見が出ましたが，これらの対処方法の良い点はどこでしょう。</p> <p>4. リラクゼーション法を実際に行う。</p> <p>・大リーグで活躍してい</p>	<p>ブレインストーミングのルールをもう一度確認し，多くの意見が出るようにする。</p> <p>相談にのってもらおう 音楽をきく 運動する お風呂に入る 寝る</p> <p>出た意見を黒板にはり，いろいろな対処方法があることを理解できるようにする。</p> <p>気分がすっとする 嫌な事が忘れられる 解決方法がわかる</p> <p>ブレインストーミングから出された対処方法の利点や効果について相互交換を行うことで，それらが実生活で行動化できるようにする。</p> <p>社会的な援助者についても押さえる。</p> <p>長谷川投手がピンチのときでも，深呼吸や笑</p>	<p>・カード</p> <p>・マジック</p> <p>積極的に発言しようとしているか。</p> <p>・ビデオ</p>

	<p>る長谷川投手のリラックス方法についてビデオを見てみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・深呼吸をしてリラックスしてましたね。深呼吸以外にもリラックスできる方法があるので、実際にやってみましょう。 ・実際にやってみて、どうでしたか。 	<p>顔でリラックスし、マウンドに立っているという話から、意識的にリラックスする方法があることを理解できるようにする。</p> <p>リラクゼーション法をあらかじめやってみせ、方法を理解させておくことで、テープにあわせて実際に行えるようにする。</p> <p>静かな環境を作り、体と心をゆったりとリラックスできるようにする。</p> <p>眠くなった ゆったりした 落ち着いた リラックスできたことを確認することで、行動化へ結びつけられるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・カセットデッキ <p>いろいろな対処方法を活用しようという意欲が持てたか。</p>
<p>ま と め</p>	<p>5 . 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに「心の健康」の学習についての感想を書きましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート

ストレス反応をはかってみよう

ストレス...外からのしげきに対する、心や体の反応

次の症状がこの半年の間にどのくらいあったかを教えてください。 印を数字につけましょう。

		いつも ある	1日に 何度か ある	1週間に 何度か ある	1ヶ月に 何度か ある	ほとん どない
1	とてもつかれている	5	4	3	2	1
2	頭痛がする	5	4	3	2	1
3	首筋や肩がこる	5	4	3	2	1
4	体が緊張している	5	4	3	2	1
5	胸がいたむ	5	4	3	2	1
6	物事に集中できない	5	4	3	2	1
7	ねむれない	5	4	3	2	1
8	気分が悪い	5	4	3	2	1
9	胃腸の具合が悪い	5	4	3	2	1
10	食べすぎた、飲みすぎた	5	4	3	2	1
11	家に帰ってもゆううつ	5	4	3	2	1
12	怒りっぽくなる	5	4	3	2	1
13	イライラする	5	4	3	2	1
14	小さな音にでもビックリする	5	4	3	2	1
15	キレた	5	4	3	2	1

1番から15番までの合計点を出しましょう。

合計点

心の健康

名前 _____



1. 心の授業は楽しかったですか？

- ・ すごく楽しかった
- ・ 楽しかった
- ・ ふう
- ・ 楽しくなかった
- ・ ぜんぜん楽しくなかった

2. わかりましたか？

- ・ よくわかった
- ・ まあまあわかった
- ・ むずかしかった

3. この授業をして、気がついたこと、感じたことを書きましょう。

リラクゼーション法

1. うでのリラクゼーション

両手のげんこつを力いっぱいにぎりしめます。(7秒)

入れた力を一気に抜いて、手の感触を感じます。(10秒)

両手のげんこつをにぎって、両うでを胸の上で交差して身体に力いっぱい押しつけます。ついでに肩を思い切りすくめましょう。(7秒)

入れた力を一気に抜いて、手・うで・肩の感触を感じます。(10秒)

2. 足のリラクゼーション

つま先に力を入れて、両足を力いばいくっつけます。(7秒)

入れた力を一気に抜いて、足の感覚を感じます。(10秒)

3. 顔のリラクゼーション

両目を力いばいつむります。(7秒)

入れた力を一気に抜いて、目の周りの感触を感じます。(10秒)

歯をかみしめて、口を力いばい閉じます。(7秒)

入れた力を一気に抜いて、口の周りの感触を感じます。(10秒)

4. 全身のリラクゼーション

1～3を全部(げんこつ、うで、肩、つま先、足、目、歯、口)いっぺんにやります。(7秒)

入れた力を一気に抜いて、全身の感触を感じます。(10秒)