

平成30年度全期教員長期研修

「心の健康づくりを取り入れた
『危険予測トレーニング』」プログラム



廿日市市立宮園小学校
養護教諭 青野 麻美

◆ 本 書 に つ い て

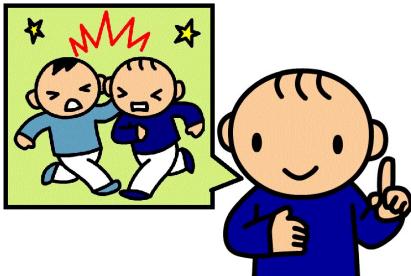
本書は、平成30年度全期教員長期研修において、「健康で安全な生活を営む資質・能力を育成する健康教育の工夫ー心の健康づくりを取り入れた『危険予測トレーニング』の開発を通してー」について追究する過程で作成したものです。

これまで所属校では、安全面に重点を置いた指導や、ストレスマネジメント等の心の健康づくりの指導に、それぞれ取り組んできました。しかし、実生活の場面では、安全面の指導と心の健康づくりが結び付かず、けがの予防等において、学んだことを十分生かすことができず、不注意や相手意識の弱さによるけがで、保健室に来室する児童が多く見られました。

そこで、本研究では、安全面の指導である「危険予測トレーニング」と、心の健康づくりを別々に実施するのではなく、「危険予測トレーニング」と心の健康づくりのどちらにも視点を置いた「心の健康づくりを取り入れた『危険予測トレーニング』」プログラム（以下、「プログラム」とします。）を開発し、学級担任と養護教諭がチーム・ティーチングで行う集団に対する保健指導を実施しました。

本書は、「プログラム」に基づいた具体的な指導の流れや、指導の工夫についてまとめたものです。

本書が、多くの児童生徒の健康・安全の促進のために御活用いただければ幸いです。



平成31年3月

廿日市市立宮園小学校
養護教諭 青野 麻美

目 次

◆本書について、目次	1
1 本書の活用に当たって	2
2 「心の健康づくりを取り入れた『危険予測トレーニング』」プログラム	3
(1) 「危険予測トレーニング」	
(2) 「S E L – 8 S」の学習プログラムを踏まえた心の健康づくり	
(3) 「心の健康づくりを取り入れた『危険予測トレーニング』」プログラム	
3 授業例	7
4 個別の保健指導	21

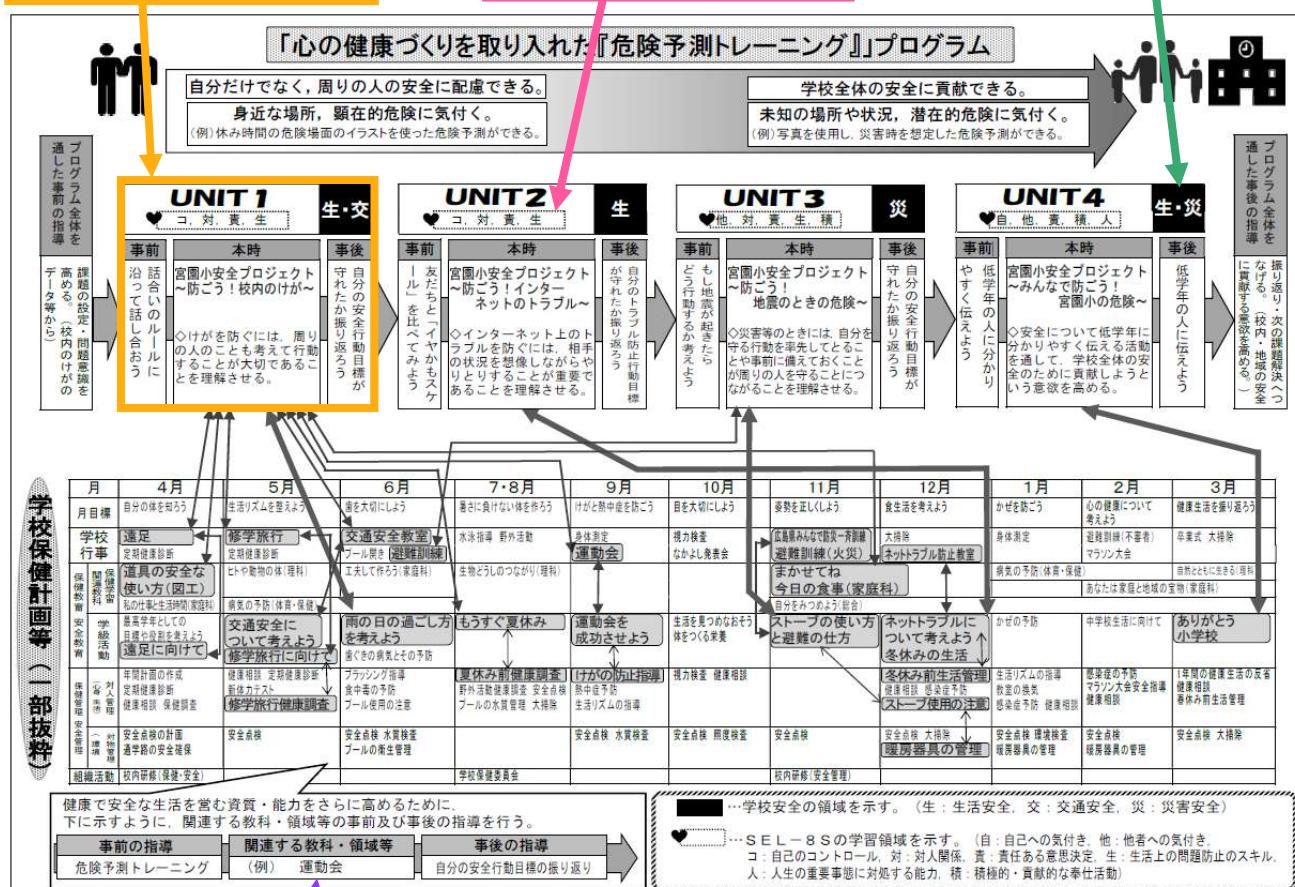
1 本書の活用に当たって

本書は、「心の健康づくりを取り入れた『危険予測トレーニング』」プログラムを基に作成しています。なお、「プログラム」は、広島県立教育センター平成30年度（全・後期）教員長期研修 研究報告書136ページに掲載しています。

「心の健康づくりを取り入れた『危険予測トレーニング』の構成については、本書6ページを御覧ください。

SEL-8Sの学習領域を示しています。本書5ページを御覧ください。

学校安全の三領域を示しています。本書6ページを御覧ください。



関連する教科・領域等の事前及び事後の指導については、本書4ページを御覧ください。

※「危険予測トレーニング」については、本書3ページを御覧ください。

※「SEL-8S」については、本書5ページを御覧ください。

2 「心の健康づくりを取り入れた『危険予測トレーニング』」プログラム

(1) 「危険予測トレーニング」

① 「危険予測トレーニング」

独立行政法人日本スポーツ振興センター（平成20年）は、身近な事故の事例や場面設定を通して、主体や環境の要因に潜む危険に気付かせ、その危険は、「どのようにしたら除くことができるか」を考えさせることによって、危険予測・危険回避能力を身に付けさせようとする学習方法が危険予測学習であると述べています。

この危険予測学習は、元々は、産業安全の領域で広まってきた危険予測の教育であり、危険予知訓練（KYT）として、事業場における労働災害防止のための安全衛生活動の一つとして、開発されました。

中央労働災害防止協会（平成17年）は、危険予知訓練（KYT）とは、作業の状況を描いたイラストシートを使い、作業の状況の中に潜む「危険要因」とそれを引き起こす「現象」を、小集団で話し合い、危険のポイントや行動目標を決定し、それを指差し確認して、行動する前に安全衛生を先取りする訓練であると述べており、危険に対する感受性や問題解決能力、集中力、実践への意欲を高める手法であると述べています。

これらのことから、身近な場面のイラスト等を用いて、自分や周りにどのような危険が潜んでいるか考え、話し合う活動を行う危険予測学習は、児童の危険予測・危険回避の能力を高めるために有効であると考えました。なお、本研究では、児童が危険について話し合い、行動目標を決め、実行するという危険予測学習の流れを、繰り返し訓練することから、「危険予測トレーニング」と称して実施しました。



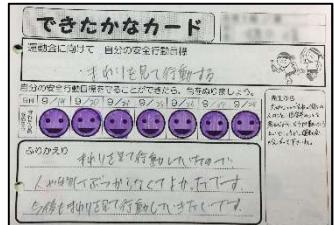
② 「危険予測トレーニング」の流れ

授業での「心の健康づくりを取り入れた『危険予測トレーニング』」の流れは、後述のUNIT 1～4の授業例を参考にしてください。

本研究では、危険予測・危険回避の能力をさらに高めるために、図画工作科の造形活動における用具の安全な扱い方の指導や、家庭科の実習における事故防止の指導など、危険予測・危険回避の能力に関する教科・領域等の事前の指導に「危険予測トレーニング」を取り入れ実施しました。具体的な流れは次のとおりです。



③ 「危険予測トレーニング」の具体的な流れ

時間	項目	具体的な内容
事前の指導	関連する教科・領域等に関する「危険予測トレーニング」の実施と、自分の安全行動目標の決定	<ul style="list-style-type: none">●関連する教科・領域等に関するイラストを使った「危険予知訓練（KYT）モデルシート」を用いて、危険箇所と危険回避の対策について、「話合いのルール『ひじのな』」に沿って、小グループでの話しを行わせます。●話しを通して、自分の安全行動目標を決定させます。 
教科・領域等	関連する教科・領域等の実施	<ul style="list-style-type: none">●自分の安全行動目標を念頭に置かせながら、自分や周りの人の安全に気を付けさせ、関連する教科・領域等の学習に取り組ませます。 
事後の指導	自分の安全行動目標の振り返り	<ul style="list-style-type: none">●自分の安全行動目標を守ることができたか、自己評価を行わせ、それを基に振り返りを行わせます。 

(2) 「SEL-8S」の学習プログラムを踏まえた心の健康づくり

① 「SEL-8S」の学習プログラムを踏まえた心の健康づくり

本研究では、心の健康づくりを「自尊感情や、他者と関わる力等の社会的能力を高める健康教育を行うこと」と定義しました。

小泉令三（2011）は、「周囲の人々や集団と良好な関係や関わりをもつ力」として、**社会的能力**を定義しています。そして、この社会的能力を身に付けるための学習を系統付け、発達段階に合わせた指導を行おうとするのが、**社会性と情動の学習**（Social and Emotional Learning：以下「SEL」とする。）であると述べています。

この「SEL」の中で、次に示す八つの社会的能力の育成を目指した学習プログラムを、「SEL-8S」（Social and Emotional Learning of 8 Abilities at School：学校における八つの社会的能力育成のための社会性と情動の学習）のプログラムと呼んでいます。

本研究では、「SEL-8S」の学習プログラムを踏まえた心の健康づくりの指導は、児童の自尊感情や他者と関わることにつながると考え、実施しました。

② 「SEL-8S」の学習プログラムで育成を図る社会的能力

	能力	説明
基礎的 社会的 能力	自己への気付き	自分の感情に気付き、自己の能力について現実的に根拠のある評価をする力
	他者への気付き	他者の感情を理解し、他者の立場に立つことができるとともに、多様な人がいることを認め、良好な関係をもつことができる力
	自己の コントロール	物事を適切に処理できるように情動をコントロールし、挫折や失敗を乗り越え、また妥協による一時的な満足にとどまることなく、目標を達成できるように一生懸命に取り組む力
	対人関係	周囲の人との関係において情動を効果的に処理し、協力的で、必要ならば援助を得られるような健全で価値のある関係を築き、維持する力 ただし、悪い誘いは断り、意見が衝突しても解決策を探ることができるようになる力
	責任ある 意思決定	関連する全ての要因と、いろいろな選択肢を選んだ場合に予想される結果を十分に考慮し、意思決定を行う力 その際に、他者を尊重し、自己の決定について責任をもつ力
応用的 社会的 能力	生活上の問題 防止のスキル	アルコール・タバコ・薬物乱用防止、病気とけがの予防、性教育の成果を含めた健全な家庭生活、身体活動プログラムを取り入れた運動の習慣化、暴力やケンカの回避、精神衛生の促進などに必要なスキル
	人生の重要事態 に対処する能力	中学校・高校進学への対処、緊張緩和や葛藤解消の方法、支援の求め方（サポート源の知識、アクセス方法）、家族内の大きな問題や死別への対処などに関する能力
	積極的・貢献的 な奉仕活動	ボランティア精神の保持と育成、ボランティア活動（学級内、異学年間、地域社会での活動）への意欲と実践力

* なお、「プログラム」内のUNIT1～4の 部分及び
UNIT1～4の授業例の右上部分に、育てたい社会的能力を明示しています。

(3) 「心の健康づくりを取り入れた『危険予測トレーニング』」プログラム

①学校安全の三領域

学校安全は、次に示す三領域で構成されています。山口県教育委員会（平成21年）は、危険予測学習は、学校安全の三領域である「防犯を含む生活安全・交通安全・災害安全」全てでの活用意義が認められていると示しています。また、柴崎誠二（平成20年）は、学校安全の三領域を網羅する形で、学級活動において危険予測学習を実施したことにより、生徒の危険予測・回避能力が向上したと述べています。

これらのことから、学校安全の三領域を網羅するように、「プログラム」を編成しました。

生活安全



交通安全

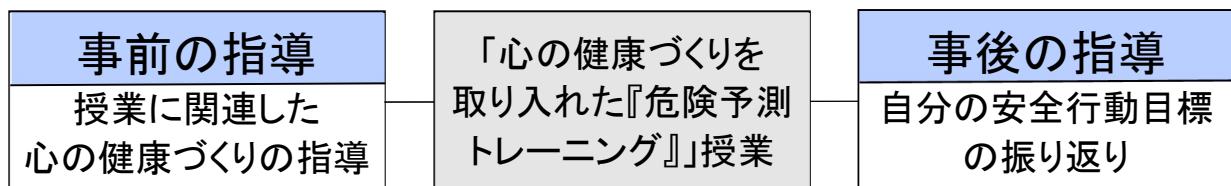


災害安全



②「心の健康づくりを取り入れた『危険予測トレーニング』」の構成

「心の健康づくりを取り入れた『危険予測トレーニング』」を次のように構成し、実施しました。



これは、小学校学習指導要領（平成29年告示）解説特別活動編（平成30年）に示されている、学級活動「（2）日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」における一連の指導過程の例を踏まえて構成しています。

3 授業例

次ページから、授業例及び授業で使用したワークシートを掲載しています。



UNIT 1

学級活動（2） イ よりよい人間関係の形成 ウ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

「宮園小 安全プロジェクト ～防ごう！校内だけが～」

本題材のねらい

危険回避の方法について、話し合いのルールに沿ってグループで協力して考える活動を通して、それを踏まえた自分の安全行動目標を決定することができるようになります。

学校安全 の領域	生活安全・交通安全
SEL-8S の学習領域	・自己のコントロール ・対人関係 ・責任ある意思決定 ・生活上の問題防止のスキル

事前の指導

話し合いのルールに沿って話しあおう。

活動の流れ

①めあてを確認する。

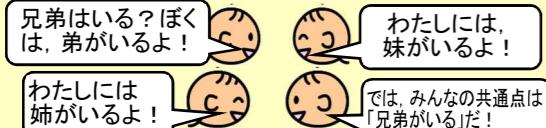
話し合いのルールに沿って、『グループみんなの共通点』について話しあおう。

②話し合いのルールを確認する。

③指導者がモデルを示す。



④グループで話し合いを行う。



⑤全体で交流する。

⑥振り返りを行う。

ワークシート

話し合いのルール

6年1組 番
氏名

話し合いのルール
「“ヒジ”の“な”」
ひ はんしない
じ ゆうな発言OK
な なっくするまで話しあう

わたしたちの共通点は…

振り返り

「話し合いのルール」に沿って、話し合いを行うことで、多様な意見があることやお互いを尊重することの大切さを理解させます。

導入



①雨の日の様子を想起する。

雨の日の児童玄関の写真を見て、雨の日の行動を振り返ってみましょう。

けがにつながりそうな行動をしているかもしれません。

②本時のめあてを確認する。

③小グループで話し合う内容と話し合いのルールについて確認する。

事前の指導で行った、「話し合いのルール」を確認し、お互いを尊重し合う雰囲気を醸成します。

話し合いのルール

「“ヒジ”の“な”」

- ① はんしない
- ② ゆうな発言OK
- ③ なっくするまで話しあう

展開1



④危険箇所と危険を回避するための対策をグループで話し合う。

「危険予測トレーニング」の実施

①グループに配付したイラストシートの中で見付けた危険箇所を、枠で囲む

②発見した危険のポイント・対策を短冊に記入する。

これまでの生活を振り返り、雨の日に、けがをしそうになったことや、注意されたことを思い出してみましょう。

グループ学習に入りにくい児童がいたら、批判的になってしまったりする場合には、話し合いのルールをもう一度確認させます。

展開2



⑤小グループで考えた危険箇所と対策を発表する。

⑥けがを防ぐために大切なことを考える。

「できたかなカード」に自分の安全行動目標と、その理由を記入する。

終末



⑦「できたかなカード」に自分の安全行動目標と、その理由を記入する。

児童の安全行動目標の例

危ないかさの持ち方をして、他の人にぶつけないようにする。

理由 他の人にはぶつけてけがをさせるかもしれないから。

玄関の中できさをささない。

理由 人がたくさんいるところでかさをさすと危ないから。

自分の安全行動目標を考えることが難しい場合は、グループで見付けた対策の中から自分に合うものを選びましょう。

事後の指導

できたかなカード

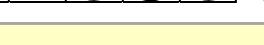
できたかなカード

6年1組 番
氏名

この目標にした理由

安全行動目標を守ることができたら、色をぬりましょう。

青 /	黄 /	赤 /	白 /
-----	-----	-----	-----



実践

◇自分の安全行動目標について4日間の自己チェックを行う。



自分の安全行動目標が守られたか振り返ろう。

活動の流れ

①自分の安全行動目標について振り返る。

②ペアで取組を確認し合いがんばりを認め合う。



取組や、実践して感じたことを、ペアで交流させ、がんばりを認め合せることで、実践の継続化を図ります。



板書例

導入

事前の指導を想起させます。

展開2

別途ホワイトボード等に記述させ、貼り出され、対策がたくさん出たことを実感しやすくなります。

宮園小安全プロジェクト～防ごう！校内だけが～

めあて 雨の日の危険を防ぐ方法を、みんなで協力して考え、自分の安全行動目標を決めよう。

話し合いのルール
① ひはんしない
② ゆうな発言OK
③ なっくするまで話しあう

発見した危険のポイントと対策

かさで前が見えず転ぶ
水たまりですべる

かさをさすときには前が見えるようにする
水たまりに気を付けて歩く



危険を防ぐためには、自分だけでなく、周りの人のことも考えて行動することが大切

自分の安全行動目標

- 雨の日は、周りをよく見て歩くようとする。
→雨の日は、かさを持っていて周りが見えにくいため、自分も周りの人もけがをしないようにするため
- 周りに人がいないところでかざを開く。
→かさが周りの人の目などに当たるかもしれないから

展開2

各グループに配布したイラストシートを貼ります。

展開2

危険を防ぐためのポイントを提示します。

終末

児童が考えた自分の安全行動目標とその理由を板書します。

話し合いのルール

6年1組 番

氏名

話し合いのルール

「“ヒジ”の“な”」

ひ はんしない

じ ゆうな発言OK

な っとくするまで
話し合う

わたしたちの共通点は…

ふり返り

UNIT 1で使用した「できたかなカード」（自分の安全行動目標を記入し、自己評価及び振り返りを行うワークシート）

できたかなカード

6年1組 番

氏名

自分の安全行動目標

この目標にした理由

安全行動目標が守れたら、色をぬりましょう。

日付	7/ /	7/ /	7/ /	7/ /
守 ね ら う う き れ た じ る 色				



UNIT 2

学級活動（2） イ よりよい人間関係の形成 ウ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

「宮園小安全プロジェクト ～防ごう！インターネットのトラブル～」

本題材のねらい

インターネット等に起因するトラブルに関する危険予測トレーニングを行い、小グループで話し合うことを通じて、相手のことを考えた発言や行動をすることが重要であることに気付かせ、それを踏まえた自分のトラブル防止行動目標を決定することができるようになります。

学校安全 の領域	生活安全
SEL-8S の学習領域	・自己のコントロール ・対人関係 ・責任ある意思決定 ・生活上の問題防止のスキル

事前の指導

友だちと「イヤかもスケール」を比べてみよう。

活動の流れ

①めあてを確認する。

②「イヤかもスケール」にプロットする。

「ア すぐに返事が来ないところ、話題にされる」は、少し嫌だから「イヤかも度30」くらいだ。
「ウ 自分がいないところ、話題にされる」は、少し嫌だから「イヤかも度30」くらいだ。

③小グループになり、それぞれの「イヤかもスケール」を比較し合う。

わたしは、「ア すぐに返事が来ない」は、あまり嫌ではないけれど、あなたは、「ウ」は、ぼくもすごく嫌だと感じるよ。
人によって、「イヤかも度」も、嫌なことも、かなり違うね。

④振り返りを行う。

ワークシート(一部抜粋)

イヤかもスケール

6年1組 番	氏名	
あなたがインターネットやゲームを使うときに、友達からされたら「イヤだな」と感じる度合いを、色別のシールをはって、表してみましょう。		
	ア ピンク	すぐには返事が来ない
	イ 緑	なかなか会話を終わらない
	ウ 黄	自分がいないところで、話題にされる
	オ 青	話をしているのに、ゲームをさわっている
	むらさき	自分が一緒に写っている写真を公開される

イヤかもスケール

「イヤかもスケール」を小グループで比較されることで、児童に、各々の感じ方の違いや多様性を理解させます。

本時

導入



①トラブルの場面のスライドを見て、なぜトラブルが起きているのか、ペアで話し合う。

昨日の帰り たかし ひろし 次日の朝 たかし ひろし
一緒に遊んでいたけんかしたのか？

【スライドの状況】
ひろしくんとたかしくんは、それぞれの家に帰り、オンラインゲームで遊んでいた。ひろしくんは、夕食時にゲームをしていたため、母親にゲームを取り上げられてしまった。たかしくんはひろしくんの状況が分からぬので、突然ひろしくんがゲームをやめたと思って怒っている。

これまでに自分が経験したことや、周りから聞いたことでスライドと同じような状況がないか、振り返ってみましょう。

②本時のめあてを確認する。

展開1



③トラブルが起きそうな言葉やトラブルが起きないようにするための言動(対策)を小グループで話し合う。

「危険予測トレーニング」の実施
①グループに配付したイラストシートの中で見付けたトラブルが起きそうなところを枠で囲む。

②トラブルが起きないようにするための言動(対策)をワークシートに記入する。

④発見したトラブルが起きそうな言葉や対策を発表する。

たかしくんは、言葉がきついな。事情が分からぬから、相手のことを考えた言葉にしたらよかったです。

ひろしくんも、自分の事情をはっきりとたかしくんに伝えたらよかったです。

インターネット上でやりとりするときに、大切なことはどんなことでしょうか。

展開2



⑤インターネット等でやりとりをするときに大切なことを考える。

⑥「できたかなカード」に自分のトラブル防止行動目標と、その理由を記入する。

児童のトラブル防止行動目標の例
相手のことを考えて返信する。
理由 トラブルにならないようにしたいから。

途中でできなくなったら、わけを言って、その後連絡する。
理由 ちゃんとわけなどを言えば、トラブルが起きないから。

断るときは、相手の気持ちを考え、「こわかー」(断り方のポイント)を使う。
理由 相手の気持ちを考えたらトラブルにならないと思ったから。

自分のトラブル防止行動目標を考えるのが難しい場合は、グループで見付けた対策の中から自分に合うものを選びましょう。

終末



◇自分のトラブル防止行動目標について1週間の自己チェックを行う。

事後の指導

できたかなカード



実践

◇自分のトラブル防止行動目標について1週間の自己チェックを行う。

自分のトラブル防止行動目標が守れたか振り返ろう。

活動の流れ

①自分のトラブル防止行動目標について振り返る。

②ペアで取組を確認し合う。

③「断り方のポイント」を使った口服プレイをペアで実施する。

断りかたのポイント



取組や、実践して感じたことを、ペアで交流させ、がんばりを認め合せることで、実践の継続化を図ります。

板書例

導入
トラブルの状況を電子黒板で説明した後、ペーパーサートで視覚的に表し、黒板に整理することで、状況を理解させます。



トラブルが起きそうなこと、対策
○ひろしくんが約束を破った。
→ちゃんとたかしくんに伝えて、ゲームを止めればよかった。
○ひろしくんの状況を知らずに、たかしくんが怒った。
→次の日に、学校で理由を聞けばよかった。たかしくんはひろしくんの状況を想像してあげればよかった。
○相手のことを考えて返信する。
→トラブルにならないようにしたいから。
○途中でできなくなったらわけを言って、その後連絡する。
→ちゃんとわけなどを言えば、トラブルが起きないから。
○相手の気持ちを考え断るときは、「こわかー」(断り方のポイント)を使う。
→相手の気持ちを考えたら、トラブルにならないと思ったから。

展開2
○ひろしくんが約束を破った。
→ちゃんとたかしくんに伝えて、ゲームを止めればよかった。
○ひろしくんの状況を知らずに、たかしくんが怒った。
→次の日に、学校で理由を聞けばよかった。たかしくんはひろしくんの状況を想像してあげればよかった。
○相手のことを考えて返信する。
→トラブルにならないようにしたいから。
○途中でできなくなったらわけを言って、その後連絡する。
→ちゃんとわけなどを言えば、トラブルが起きないから。
○相手の気持ちを考え断るときは、「こわかー」(断り方のポイント)を使う。
→相手の気持ちを考えたら、トラブルにならないと思ったから。

展開1
○ひろしくんが約束を破った。
→ちゃんとたかしくんに伝えて、ゲームを止めればよかった。
○ひろしくんの状況を知らずに、たかしくんが怒った。
→次の日に、学校で理由を聞けばよかった。たかしくんはひろしくんの状況を想像してあげればよかった。
○相手のことを考えて返信する。
→トラブルにならないようにしたいから。
○途中でできなくなったらわけを言って、その後連絡する。
→ちゃんとわけなどを言えば、トラブルが起きないから。
○相手の気持ちを考え断るときは、「こわかー」(断り方のポイント)を使う。
→相手の気持ちを考えたら、トラブルにならないと思ったから。

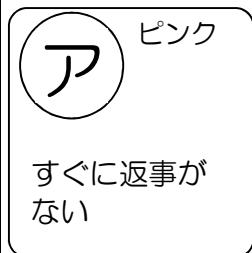
終末
○ひろしくんが約束を破った。
→ちゃんとたかしくんに伝えて、ゲームを止めればよかった。
○ひろしくんの状況を知らずに、たかしくんが怒った。
→次の日に、学校で理由を聞けばよかった。たかしくんはひろしくんの状況を想像してあげればよかった。
○相手のことを考えて返信する。
→トラブルにならないようにしたいから。
○途中でできなくなったらわけを言って、その後連絡する。
→ちゃんとわけなどを言えば、トラブルが起きないから。
○相手の気持ちを考え断るときは、「こわかー」(断り方のポイント)を使う。
→相手の気持ちを考えたら、トラブルにならないと思ったから。

イヤかもスケール

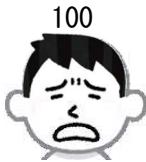
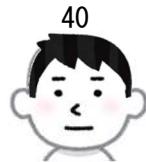
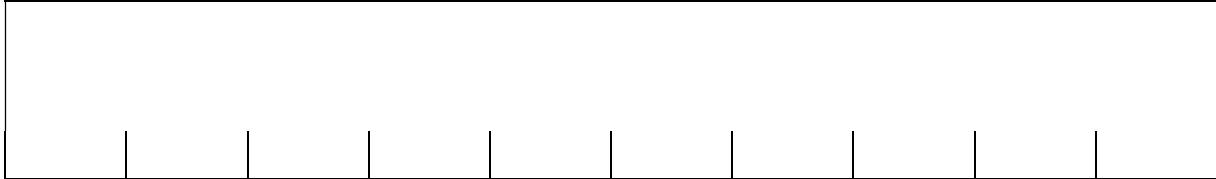
6年1組 番

氏名

あなたがインターネットやゲームを使うときに、友達からされたら「イヤだな」と感じる度合いを、色別のシールをはって、表してみましょう。



イヤかもスケール



理由

振り返り

断り方のポイント

6年1組 番

氏名

断り方のポイント

- 「断るのは“こわかー”」
- ①ことわる（はっきりと）
 - ②わけを伝える
 - ③かわりの案を伝える

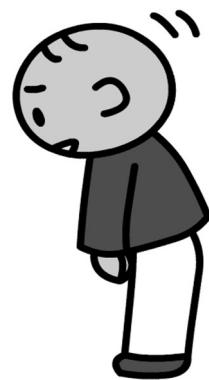
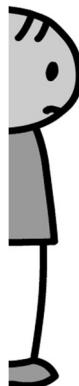
友だち：「明日の放課後、宮園公園で
いっしょに遊ぼう！」

あなた：

こ

わ

か



友だち：「そっかあ、また今度一緒に遊ぼうね。」

できたかなカード

6年1組 番

氏名



自分のトラブル防止行動目標

この目標にした理由

トラブル防止行動目標が守れたら、色をぬりましょう。

日付	10/	10/	10/	10/	10/	10/	10/
をぬこう 守れたらう 色							

友達から

先生から



