

保健指導実施計画書

学校名	尾道市立山波小学校
氏名	魚川 彩花 (T2)
実施日時	令和7年9月17日(水) 2校時 9:35~10:20
対象学年	6年2組(29名)
教科	特別活動(学級活動)
題材名	心の健康(リフレーミング)

本時の展開

(1) 目標

リフレーミングを通して、前向きに考えることの方法を知り、よりよい人間関係を築くために自分にできることを考えることができる。

(2) 学習過程

段階	学習活動 予想される児童の反応	教師の働きかけとねらい (T1:担任 T2:養護教諭) ◆評価規準と方法
導入 (8分)	1 T1・T2の話聞き、心の健康について考える時間ということを確認する。	1 T1:5年生で学習した「心の健康」について振り返らせることで本時の学習につなげる。 T2:昨年度の保健指導で学習した「リフレーミング」について再度知らせることで本時の学習につなげる。
	2 日常で起こりうる場面①(テストで思っていたより良い点がとれなかった時)を見て、自分はどんな気持ちになるか考える。 (マイナスな反応) ・がっかり ・悲しい ・またか ・ショック (プラスの反応) ・次頑張る ・次は100点とるぞ	2 日常で起こりうる気持ちがしんどくなる場面を提示し、意見を交流することで、1つの場面において多様な考え方があることを知ることができるようにする。 T2:保健室で実際にあった出来事を例として提示し、日常生活と結び付けて考えることができるように伝える。 ・マイナスな気持ちに寄り添うことで誰もが抱く感情であることを共有しておく。 ・マイナスな気持ちは悪いことではなく、自分の心の状態に気付くことができる大切な感情ということを押さえる。 T1:児童の意見を板書する際に、プラスとマイナスの意見に分けておく。
	3 本時のめあてを設定する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">心がしんどい状態ようになった時は、どうしたらよいだろうか。</div>	3 めあてを設定し、今日の活動の見通しがもてるようにする。
展開 (30分)	4 日常で起こりうる場面②(委員会活動で友達に注意された時)を見る。 (1)自分がその状況だったら、どんな気持ちになるかを考え、ペアトーク、発表をする。 (マイナスな反応) ・悲しい ・嫌な気持ち	4 友人関係で起こりうる場面を提示して、自分の気持ちやその時取る行動を考えることができるようにする。 ・友達の考えを聞くことで、嫌なことがあったときの考え方や対処の仕方には多様な方法があることに気付くことができるようにする。

展開
(30分)

- ・むかつく
(プラスの反応)
- ・誰かに相談する
- ・気にしない

- (2) どんな考え方や行動をしたらしんどい気持ちが楽になるか考える。
- ・自分のことを見てくれているな
 - ・アドバイスをしてくれた
 - ・もう一度考えるチャンスだ

- ・しんどい気持ちの時、どう考え方を変えたら、気持ちが楽になるか問うことで新たな見方を考えることができるようにする。

- 5 T2から心の健康についての話を聞く。
- ・見方を変えればいいんだな。
 - ・前向きに考えたらいい。

- 5 T2から、リフレーミングの考え方(多様な見方、考え方)をすると、しんどい状況になったときに前向きに考えることができ、心の健康につながることを伝える。

【手立て】

ハート型の掲示を使って話の内容を視覚的にイメージしやすくする。

- ・心は傷ついて回復してのくり返し。心に穴がたくさん空いてしまうと回復しにくいので、できるだけ早めに回復させることが大切である。また、回復のためには前向きに考えることが大切という内容を伝える。

- 6 日常生活で起こりうる場面③(友達が待ち合わせに遅刻してきた時)を見て、自分だったらどう前向きに捉えたり、行動したりするか、また、相手のことを考えた前向きな言葉を考える。
- (自分の考え・捉え方)
- ・何かあったのかな
 - ・やっと来た
 - ・ゆっくりできた
- (相手のことを考えた言葉)
- ・全然問題ないよ！大丈夫だよ！
 - ・会えてうれしいよ
 - ・何かあった？大丈夫？

- 6 しんどい状況を前向きに捉えたり行動したりすることで、心が安定しやすくなったり、自分だけではなく、相手のことを考えた考え方や言葉での伝え方をしたりすることで、友人関係にもよい影響を与え、より良い関係を築くことにつながることを理解できるようにする。

◆ **【思考・判断・表現】**

リフレーミングを通して物事を多面的に捉え直し、状況を前向きに考えたり、よりよい人間関係を築くためにどうしたら良いか考えたりしている。(ワークシート・発言)

- 7 まとめをする。

- 7 児童から出た意見をまとめていく。

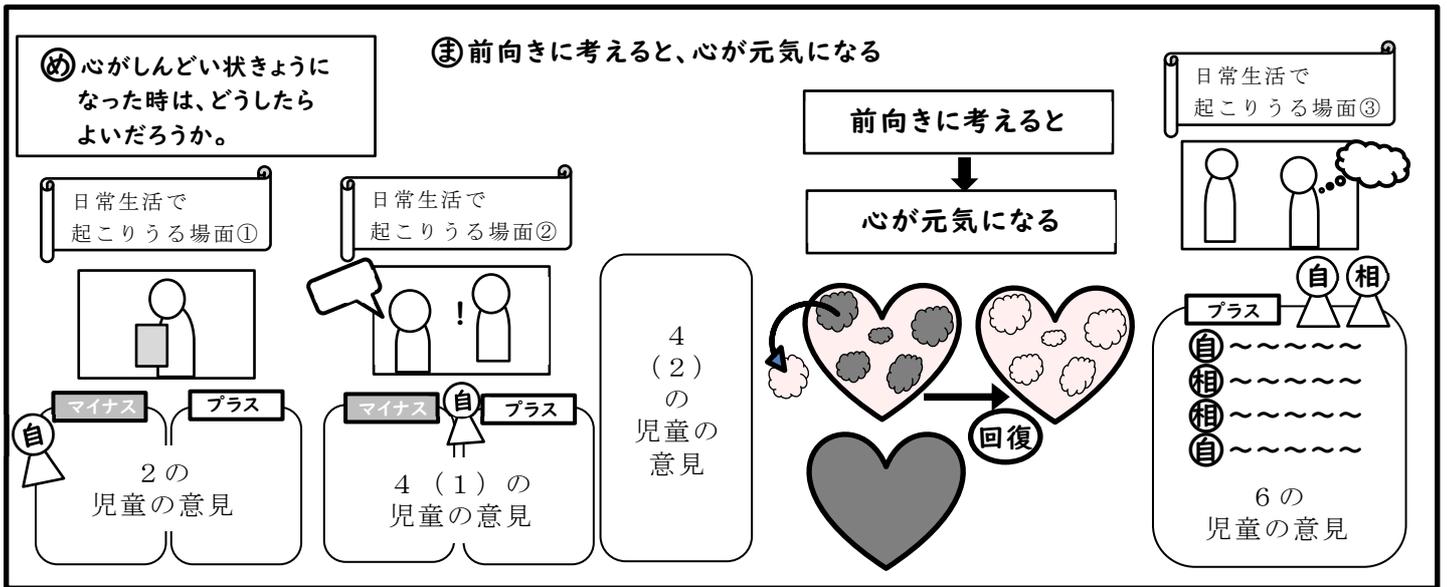
前向きな考え方に変えることで、心が元気になる。

- 8 本時の振り返りをする。

- 8 T1：学級での仲間づくりや、友人との関わり方について今日学んだことを生かせるよう助言する。
- T2：これからの時期は、体だけでなく、心も大きく成長し、変化する時期なので、心の健康やストレスへの対処がとても大切だということを伝える。

まとめ
(7分)

(3) 板書計画



(4) ワークシート
別紙参照

「心の健康」

別紙

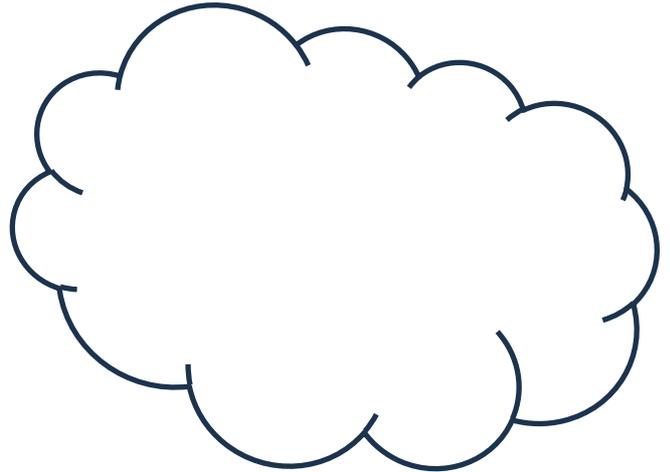
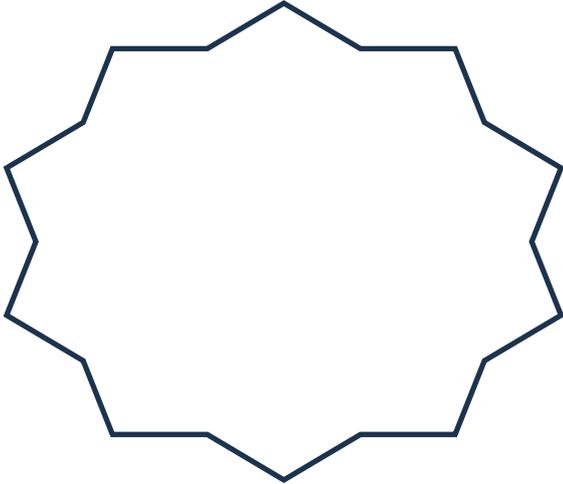
年 組 番 名前 _____



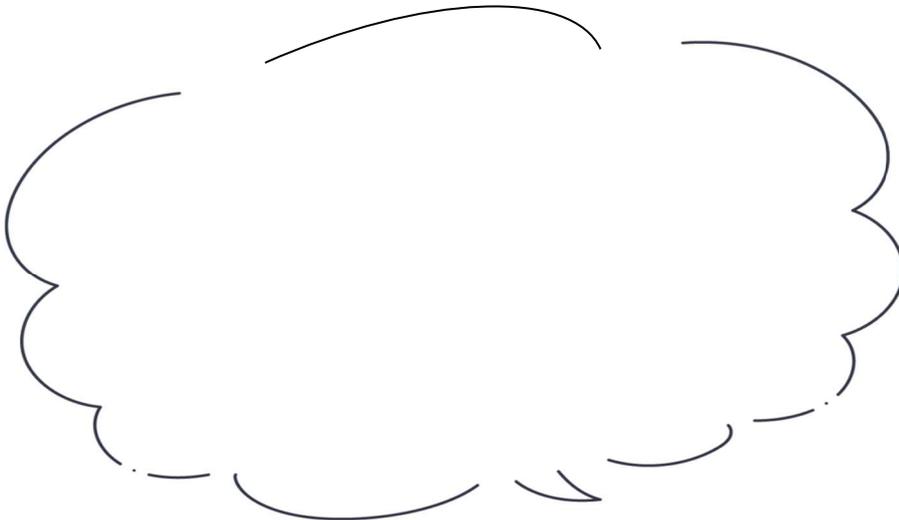
心がしんどい状態ようになった時は、どうしたらよいだろう。

① 自分だったら
どんな気持ちになりますか？

② どのような考え方や行動をしたら、
しんどい気持ちが楽になりそうですか？



③ 自分だったらどのように前向きに考えたり、行動したりしますか？



まとめ



振り返り
