

第1学年 保健体育科 指導案例

1 題材・単元

「ストレスコーピング」

保健分野(2)心身の機能の発達と心の健康

エ 欲求やストレスへの対処と心の健康

2 教材名

「欲求不満やストレスへの対処」

3 目標・ねらい

ストレスへの対処について学習したことを自分たちの事例と比較したり、関係を見付けたりするなどして筋道を立てて説明することができる。(思考力・判断力・表現力)

4 本時の展開

	学習内容・活動	評価・留意点
導入	<p>○前時の振り返り</p> <p>*適度なストレスは人を成長させ、過度なストレスは心身に悪影響を与える。</p> <p>○学習課題の共有と本時の見通しの把握</p> <p>*楽観的になりすぎない。</p> <p>*「プラス言葉変換用紙」があれば、プラスに変換できそうだ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 前時の内容を復習することで、本時の学びの見通しを図る。 ストレスを溜め過ぎないようにする方法や前向きに物事を考えたり、受け止めることで感じ方がどう変化するかを想像することで学習課題の共有化を図る。 マイナスの言葉をプラスの言葉に変換できるようにプラスの言葉への変換用紙を示す。
展開	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">失敗や短所をプラスの言葉に変換することで、どんな未来に繋がるだろうか。</p> <p>○自分自身の失敗談や短所をグループ内で発表し、周りからアドバイスをもらう【学習活動①】</p> <p>*失敗や短所を乗り越えるためには、それを受け入れる必要がある。</p> <p>○アドバイスを参考に過去の失敗や短所をプラスの言葉に代える【学習課題②】</p> <p>*自分の失敗談や短所をプラスの言葉に代えることで、ポジティブな印象になるか。</p> <p>○失敗談や短所の変換した内容をグループ内で発表し、どう感じたかを記入する【学習活動③】</p> <p>*プラスに受け止めると、自分の成長に繋がられる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 前時に考えた過去の失敗や短所を四人一組になり、一人ずつ発表する。 発表者の失敗談や短所を聞いてのプラスの言葉に代え、発表者に付箋に書いて渡す。 <p>※付箋の条件はマイナスなことは書かない。</p> <p>※変換が上手くいかなくても褒める。</p> <p>◆自分の失敗談や短所がどのようなプラスの変化を遂げたのだろうか。</p>
まとめ	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">過去の失敗や短所が、プラスの受け止め方をすると、ストレスに感じるのではなく、未来の自分に繋がっていて、人生を明るく生きる大切な要素だと説明することができる。</p> <p>○本時のまとめ</p> <p>本時の学びを交流し、自己の学びを捉える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 本時の学びを振り返り、ワークシートに記述するように指示する。 本時の成果を確かめられるように、まとめ発表と相互評価を促すように促す。

5 評価

課題解決のための探究活動を通して、プラスの感じ方にする事の大切さについて、筋道を立てて説明することができる。

欲求不満やストレスへの対処

札幌市立星置中学校 保健

☆ストレスチェック

- 1、体が疲れやすい
- 2、眠れない日が多い
- 3、食欲がない日が多い
- 4、食べ過ぎてしまうことが多い
- 5、首や肩がよく凝る
- 6、イライラすることが多い
- 7、何もやる気がしないことが多い
- 8、投げやりな気持ちになることが多い
- 9、集中できないことが多い
- 10、曇っつな気分が続いている
- 11、勉強や生活でミスが増えた
- 12、身だしなみを気にしなくなった
- 13、規則やルールに違反することをしてしまった
- 14、金遣いが荒くなった
- 15、外出するのが億劫になった

0 ~ 5	平均以下
6 ~ 7	標準
8 ~ 12	高め
13 ~ 15	非常に高い

➡ ストレスとは？

- ▶ **さまざまな刺激によって、心身に負担のかかった状態**
- ▶ **どんなことにストレスを感じる人が多いですか？**

➡ ストレスは「いやなもの」？

➡ ストレスへの対処

1. **信頼できる相手に相談する**
2. **健全な趣味で気分転換する**
3. **心身のリラックス**
4. **上手なコミュニケーションを身に着ける**
5. **見方や考え方を変える**

➡ 変えられないものって？

妻とケンカをした。

5歳の息子、家ではかなりのお調子者。
幼稚園の参観日に実際うるさかった
父親として「甘い」のかなぁ。

幸せ

学習課題

活動①アドバイスタイム

注：マイナスなことは書かない
変換が上手くいなくても褒める

活動②プラスの言葉に変換しよう

活動③変換した内容の発表



どんな**未来**に繋がるだろうか。



まとめ