

第 2 学年 保健体育科（保健分野）指導案例

1 題材・単元

保健 （3）生涯を通じる健康 イ 労働と健康

2 教材名

最新高等保健体育【改訂版】 大修館書店
自作教材

3 目標・ねらい

- ・他者の不安や悩みの様子に気づき、声をかけ、適切に対応することができるようになる。
- ・必要に応じて、信頼できる大人や医療機関など、第三者への相談を仲介できるようになる。
- ・ゲートキーパーの役割について知り、積極的に行動できるようになる。

4 単元の指導計画 （3 時間構成）

時間	指導内容
1	<ul style="list-style-type: none"> ・働き方の変化 ・健康問題の変化：過労死、自殺 ・アンケート（ストレス状況調査）
2 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスの解消・緩和する手段について（他者と共有しながら） ・“聴き手”としての実践的な能力を身につけよう ・ゲートキーパーの役割の理解
3	<ul style="list-style-type: none"> ・労働災害を防ぐために

5 本時の展開 （2 時間目）

	学習内容・活動	評価・留意点
導入	<p><前時の学習の振り返り></p> <p>1) 働き方の変化とともに健康問題にも変化が現われた。 【働き方】 肉体労働 ⇒ 機械化・自動化・AI の活用 デスクワークの増加 業績主義による過重労働</p> <p>【健康問題】 身体的な疾患 ⇒ 肥満・生活習慣病 ストレス・疲労の蓄積</p> <p>2) <心の病気>の増加が社会問題化している。 ⇒ 過労死や自殺に追い込まれる人が増加している。</p> <p>上記の資料を読み取ると、 自殺は高校生にも関係のある問題であるようだ。</p>	<p>グラフの読み取りを通して、生徒が自ら気が付くことができるような声掛けを行う。</p>

本時のテーマ

身近な存在の命を守るために ～他者と共有しながら

～

展
開

STEP 1 「気づき」

不安や悩みのシグナルに気が付くために、イメージの共有をしよう。

※前時のアンケート調査結果の共有

①高校に入ってから、悩みや不安を抱いたことがあるか？

⇒ あり ない

②学校でストレスに感じていることはありますか？

⇒ あり ない

③悩み・不安を抱えている人のイメージは？ (表情)

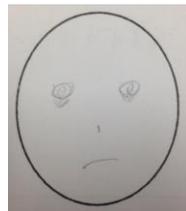
生徒からの回答例)



マスクをしている



表情が浮かない



目の下にクマ

このような様子の友だちを見かけたら、進んで声をかけよう!
「どうしたの?」 「何かあった?」 「大丈夫?」

STEP 2 「聴き」

悩みを持つ人は…

- ・他人に話すことで気持ちが整理される。
- ・話を聴いてもらえると、一人ではないことを実感する。

…だから、上手に聴いてあげよう!

(抱えている気持ちを吐き出させてあげよう。)

聴き上手のポイント

その①「傾聴」

相手の気持ちを尊重し、耳を傾けること。

- ・常に肯定的な姿勢で聴き入れる。
- ・判断・批評せずに聴く。
- ・悩みの原因が、その人自身の心の弱さや怠惰からくるものではないと理解する。

その②「積極的な聴き方」

F : facing : 相手の顔や表情をしっかりと見る

E : eye-contact : 相手の目線を穏やかに見守る

L : leaning listen : 少し身を乗り出すようにして聴く

O : open : 胸を開き、心を開いた姿勢を取る

R : relax : リラックスした気持ちで聴く

※「そうなんだ」リピート (ペアワーク)

- ・2人組になり、話し手・聴き手の役割を決める。
- ・聴き手は相手の発言に対して「そうなんだ、○○なんだね」と返す。
- ・最後の文章の返答をしたら、聴き手は相手の様子を見て内容を掘り下げるなど、会話を深めるチャレンジをさせる。

学校休みみたいなあ...
授業とか別に面白くないし...
なんかしんどいんだよね...
話が合う先生もないしさ...

パターン 1

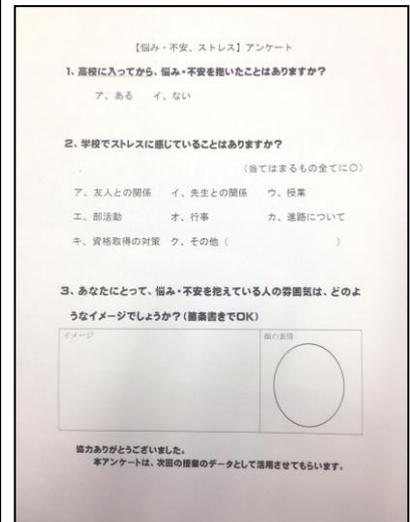
なんかおもしろくないんだよねあ...
やる気が出ないっていうか...
周りも勝手な人ばかりでさ...
嫌だなあ...

パターン 2

活動の振り返り

- ・上手く話を聴けたペアの理由は? (聴き手の良かったところは?)
- ・上手くいかなかった原因は?
⇒ 声をかけ、話を聴いてみたものの
一人では解決に至らないように感じた時は…?

人との関わりにストレスを感じる状況は、SNSが普及してきた昨今の課題でもあることを認識させる。



声のかけ方は、様々な種類があるため、生徒の発言を柔軟に採用する。

評価①

聴く姿勢によって、相手を受ける印象が変わることを考えさせる。

相手の話すことを繰り返す応答練習を行い、きちんと聞いてもらっているという感覚を味わわせる。

STEP 3 「つなぎ」

身近な人を巻き込み、対象者の困りや悩みに対応した“必要な支援”を検討し、段階的に支援の輪を<広げ>・<つなげて>いこう。

- 1) 親しい・関わってくれそうな友人
- 2) 身近な大人：学校の先生、スクールカウンセラー
- 3) 医療機関：内科、心療内科、精神科



3) 医療機関への“つなぎ”

直接医療機関を勧めるのではなく、信頼できる大人につなぐことが重要。

単なる「つなぎ」で終わらせないよう、大切な仲間と継続して接することの重要性を説く。(相手の心の拠り所としての存在感)

STEP 4 「寄り添う」

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る姿勢を大切に。

まとめ

- STEP 1 「気づき」
- STEP 2 「聴き」
- STEP 3 「つなぎ」
- STEP 4 「寄り添う」

以上4つの関わりができる人のことを

ゲートキーパー という。

⇒ 直訳すると“門番”…大切な命を守る『命の門番』。

ゲートキーパーは…

- ◎決して特別なことではない。(誰でもなれる)
- ◎普段の生活にゲートキーパーの視点をプラスして、大切な仲間の命を守れる人間になろう！

<振り返りシート記入>

授業全体を振り返り、今日学習したことを整理させる。

評価②、③

6 評価

- ①他者の不安や悩みの様子を理解し、声をかけ、適切に対応することができるようになる。 【思考・判断】
- ②必要に応じて、信頼できる大人や医療機関など、第三者への相談を仲介できるようになる。 【知識・理解】
- ③ゲートキーパーの役割について理解し、積極的に行動しようとする。 【関心・意欲・態度】