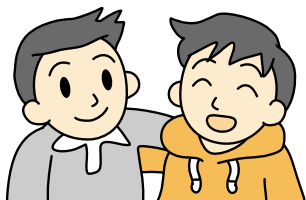


「心の健康」

1 題材名 「心の健康」

2 題材について

(1) 設定の理由



悩みや不安を乗り越える

本題材は、思春期における心の変化について考える学習である。高学年になると、二次性徴の発現が顕著になり、それに伴い性について様々な不安や悩みを抱くようになるが、不安や悩みを心の成長ととらえ、それを解決できるようにすることが大切である。そこで、心は体とともに発達すること、心と体は密接に関係していることを理解できるよう、本題材を設定した。

本時では、思春期に起こる心の成長を自分のこととして考えることができるように、誰もが経験する不安や悩みを事前に調査してその結果を活用した。また、その結果から小さい頃の自分と今の自分の感じ方や考え方を比較することを通して、今の自分が周囲の目を気にしたり、異性へ関心をもったり自分たちの心が少しずつ変化し、成長していることを実感させていきたいと考えた。

(2) 題材構成

	教科、領域等	題材名	目 標
1	体 育 [保 健]	「心の健康」	<ul style="list-style-type: none"> 心はいろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することを理解できるようにする。 心と体は互いに深く影響し合っていることを理解できるようにする。 不安や悩みは誰もが経験することであり、自分に合った仕方に対処できることを理解できるようにする。 (家族や先生、友達などと話す、身近な人に相談して気持ちを楽にする、仲間と遊ぶ、運動をしたり音楽を聴いたりして気分を変えるなどの解消法)
2			
3	<本 時>		






3 目 標

- (1) 思春期には、自分の体や人間関係のことで不安が広がること、また、それは誰にでも起こり得ることを理解する。
- (2) 不安や悩みで困ったときには、一人で悩まずに、周りの大人や友達に相談することで乗り越えていけることが分かる。

4 教科、領域等の内容的関連

- (1) 道 徳 2 - (3)「友情・信頼・助け合い・男女の協力」「異性の友達」

5 指導展開例

	教師のかかわり	子供の思考の流れ・学習活動	留意点
導入	思春期にはどんな心の変化が起きていますか。	思春期における心の発達を振り返る。 ・自分で考えて行動できるようになった ・嫌なことも我慢できるようになった	
展開	<p style="text-align: center;">思春期における心について考えてみよう</p> <p>アンケートの結果を見て気付いたこと、感じたことはありますか。</p>  <p>次の例は、高学年の友達の不安や悩みの例です。自分だったらどう思いますか。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">子どもたちの悩み</p> <p style="text-align: center;">自分の体についての悩みの例 二次性徴に関する悩みの例</p> </div> <p>保健室に体の変化についての悩みで相談に来ました。皆さんは、どう思いますか。</p> <p>皆さんが不安や悩みをもったときにはどうしますか。</p> 	<p>アンケートの結果から、自分たちの心の変化を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周りの目が気になってきているよ ・全体的に女の子の方が数が多いので、女の子は心の変化が大きいのかな <p>自分の生活を振り返り、自分がその立場になったらどう思うか考えたことを発表する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体重が気になっておやつを食べるのを我慢したときがあるよ ・自分も声が変わったらはずかしくなるかもしれないな  <p>自分だけではなく、友達も同じような不安や悩みを経験することを理解する。</p> <p>自分が不安や悩みをもったときどうするかを考え、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親は体や心の変化を経験しているからアドバイスをもらう ・同じ考えをもった友達に相談する ・信頼できる人に相談する ・一人で悩まず、人に相談すれば不安や悩みを解決できるんだ 	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート結果を提示する。実数は学校の実態によるが、おおむね女の子の数が多くなることが予想される。 (資料1) ・思春期の心の成長に伴う不安や悩みを提示する。 (資料2) ・自分の経験を基に話すようにする。 ・養護教諭が、保健室での悩み相談例を紹介できるとよい。 ・不安や悩みを抱くことは特別なことではないことを伝える。 ・思春期における悩みは、養護教諭に相談することが多い。養護教諭との連携を図りたい。 (資料3)
まとめ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">不安や悩みはだれにでも起こり得るんだ。 自分一人で悩まないで、周りの人に相談すれば大丈夫だね。</p> </div> <p>今日の勉強で分かったことや思ったことを発表して下さい。</p>	<p>授業の感想を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分だけが不安や悩みをもっていないことが分かって安心したよ ・自分がこれから不安や悩みを経験したら相談するようにしたいな 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カード資料 (資料4) 

6 資 料

【資料1】事前アンケート ※数字はサンプルである

回	答	男子	女子	合計
①	親の言うことがすなおに聞けなくなった。()	6	7	13
②	親と話をすることが少なくなった。()	1	1	2
③	親と口げんかになることがある。()	5	5	10
④	異性のことをよく考えるようになった。()	1	3	4
⑤	異性と遊ぶことが減った。()	10	10	20
⑥	好きな人ができた。()	6	12	18
⑦	自分の顔やスタイルを気にするようになった。()	3	9	12
⑧	髪型や洋服を気にするようになった。()	5	12	17
⑨	友達をうらやましく思うことがある。()	5	11	16
⑩	スポーツ選手やスター選手にあこがれる。()	10	7	17

参考文献

(別冊教育技術 2005年8月号 小一～小六実践資料 保存版 だれにでもすぐできる性教育実践事例集)

【資料2】思春期における悩み例

①自分の体についての悩み

この前温泉に行ったとき、体重計に乗ったらまた1kg太っていました。鏡を見たら顔がぼっちゃんしているような気がします。A子ちゃんはスタイルがよくてかわいいのでうらやましいです。ダイエットを始めようかなあ？

②二次性徴に関する悩み

最近声が変わってきたと言われます。ぼくの声だけみんなより低いです。音楽の時間には、高い声を出しずらくなり、いつもどおり歌うと目立ってしまいます。音楽の時間がいやだなあ……。

③教科書（新・みんなの保健5・6年 学習研究社）の悩みの例を取り上げてもよい

※悩みの例については、誰もが経験するような一般的な悩みが望ましい。

【資料3】保健室に相談に来た事例

Q. 6年女子

先生、今度の修学旅行のお風呂、入りたくない。だって胸が大きいとか、太っているとかわられるし……。みんなはもっとやせているのに、はずかしいなあ。嫌だなあ……。

A. 胸が大きくなってきたんですね。体が少しずつ大人に近づいている証拠ですよ。嫌がることじゃありませんよ。素敵なことじゃない。大人に近づくと女の子はだれでも胸が大きくなってきます。早い、遅いの違いがあるだけです。体型や体の成長は、個人差があるものです。あなたはみんなより少し早く大人に近づいているだけで、そのうちみんなも同じように胸が大きくなってきますよ。はずかしがることはありません。体型についても気にすることはありません。やせたいからと言ってご飯を食べないのは絶対にいけません。今、あなたたちは、体が成長する大事な時期。栄養バランスのよい食事をしっかりと取りましょう。食事とともに運動することも大切です。休み時間は元気に体を動かしていますか？運動すればご飯をしっかりと食べられますよ。これからぐんぐん身長も伸びていきます。あまり心配しすぎないようにね。

一大イベントの修学旅行。せっかくだもの、思う存分楽しみましょうね！相談してくれてどうもありがとうね！もしまた不安なことがあればいつでもおいで！

※養護教諭に協力してもらい、具体的な事例を取り上げるとよい。

不安や悩みに負けない心

自分が不安や悩みをもちたとき、どうしますか？

今日の学習を振り返って

思春期には体や心の不安や悩みが・・・

自分の体
についての悩み

二次性徴に
関する悩み

事前アンケートの
集計結果

誰にでも起こり得ること！

親・先生

友達

周りに相談すれば大丈夫！！