

第1学年 保健体育科 指導案例

1 題材・単元

現代社会と健康 (オ)精神疾患の予防と回復

2 教材名

最新高等保健体育【改訂版】、大修館書店

3 目標・ねらい

ストレスと上手に付き合うためには、様々な対処法があることを理解し、自分の思い込みに捉われない考え方でたくさんのアイデアを出すことが必要であることに気付く

4 単元の指導計画

全2時間 ①ストレスと上手に付き合うためには（1時間：本時） ②自らの目標をかかげよう（1時間）

5 本時の展開

| | 学習内容・活動 | 評価・留意点 |
|-----------|---|---|
| 導入 15分 | <p>○様々なストレス要因と対処法について理解する</p> <p>○ストレス対処法（リラクゼーション法）を経験する 〈リラクゼーショントレーニング〉</p> <p>① 全身（手・腕・肩など一部でも可）に力を入れる（10秒） ② スッと力を抜き、リラクセスを維持（10秒） ③ ①→②を3回繰り返す</p> <p>発問 様々なストレス対処法がある中で、苦手なものは何かな？</p> <p>【学習課題の設定】 ～Aさんを助けるためのアイデアを考えよう！～ 〈設定〉 あなたとAさんは親友関係、金曜日21時に電話が来る 〈Aさんの悩み〉 『月曜日の英語のテストに向けて、しっかりノートにまとめてきたし、今回は良い点を取りたい。でも、Bさんにノートを貸したまままだ。どうしたら良いかわからなくて今日は寝られそうもない。どうしよう。もう諦めようかな。』</p> | <p>【知識・理解】 ・事前アンケートを活用する 〈スライド④～⑦〉</p> <p>〈スライド⑧〉</p> <p>【思考・判断】 ・事前調査から、見方や考え方を 変えることを苦手とする生徒が 多いことに気付かせる 〈スライド⑨〉</p> <p>〈スライド⑩～⑮〉</p> |

| | | |
|-----------------------------------|---|--|
| | <p>○個人でアイデアを出す (1分)</p> <p>発問 アイディアを多く出せなかった人はどれくらいいるかな？</p> <p>○自分の考えたアイデアをグループで共有する (3分)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・共有した内容と感想を、3～4名に聞く ・たくさんのアイデアを出すことが、ストレスと上手に付き合うための一つの方法であることに気付かせる〈スライド⑯～⑳〉 |
| <p>展 開 25 分</p> | <p style="text-align: center;">【学習課題】 ストレスと上手に付き合うために、たくさんのアイデアを出してみよう！</p> <p>【学習課題解決に向けた活動】ブレインストーミング ～先生を助けるためにたくさんのアイデアを考えよう！～</p> <p>〈設定〉 水曜日 15時のHRでの話 〈先生の悩み〉 『同時に2つの仕事をお願いされた。やるって言ってしまった。締切は金曜日の17:00。中途半端は絶対嫌。2つとも完璧にやり遂げたい。でも結局、どちらも中途半端に終わりそう。不安でお腹が痛い。どうしよう。』</p> <p>○個人でアイデアを出す (1分)</p> <p>○自分のアイデアをグループで共有する (3分)</p> <p>○グループで出たアイデアを全体へ発表する</p> <p style="text-align: center;">【学習課題解決の姿】 ストレスと上手に付き合うためには、自分の思い込みに捉われない考え方でたくさんのアイデアを出すことが必要である</p> | <p>【思考・判断】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルール <ol style="list-style-type: none"> 1 良いか悪いかの判断はしない 2 質より量 3 ユーモアを大事に 〈スライド㉑～㉒〉 ・一時的な安定ではなく、悩み解決に繋がるアイデアを出すよう促す ・発表は6～8グループ ・授業者の感想を伝える |
| <p>ま と め 10 分</p> | <p>【振り返りの場】</p> <p>○本時の学びを振り返り、気付いたことや今後の生活に活かせることを記述する</p> <p>○自分の振り返りをグループで共有し、全体へ発表する</p> <p>○「信頼できる人や専門家へ相談する」ことは、どのストレス状況下においても有効であることを理解する</p> | <p>【知識・理解】【思考・判断】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表は3～4グループ ・本校でのサポート体制を紹介する (SC・校内カフェ) 〈スライド㉓～㉔〉 |

6 評価

ストレスと上手に付き合うためには、様々な対処法があることを理解し、自分の思い込みに捉われない考え方でたくさんのアイデアを出すことが必要であることに気付けたか、授業中の交流の様子やワークシートの記述内容から捉える。【知識・理解】【思考・判断】

保健1年 授業前アンケート

保健1年の授業内容の中に、「心の健康のために」という分野があります。ここでは、ストレスへのさまざまな対処方法について学習します。みなさんの様子を知るために、以下の質問に教えてください。ご協力よろしくお願いします。

〈質問1〉 何らかの原因によって、心や体に負担がかかった状態を「ストレス」といいます。ストレスを感じることは多いですか？

①感じるが多い ②感じるがときどきある ③感じることはない

〈質問2〉 人間関係にストレスを感じることはありますか？

①感じるが多い ②感じるがときどきある ③感じることはない

〈質問3〉 高校受験の当日、緊張（不安）を感じましたか？

①とても感じた ②少し感じた ③全く感じなかった

〈質問4〉 気候の変化（夏の暑さや冬の寒さ）にストレスを感じることはありますか？

①感じるが多い ②感じるがときどきある ③感じることはない

〈質問5〉 ストレスを感じたとき、自分なりの「ストレス解消法」はありますか？

①ある ②ない

〈質問6〉 〈質問5〉であると答えた人にお聞きします。1番当てはまる解消法を1つ教えてください。

①趣味などで気分転換をする ②信頼できる人や専門家へ相談する
③ストレッチや体ほぐし運動などのリラクゼーションをする ④その他

〈質問7〉 何かに失敗してがっかりしたとき、「失敗したけれど、うまくいった部分もある」と考えることはできますか？

①いつでもできる ②できることもある ③全くできない

出席番号 _____ 氏名 _____

| 質問 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|
| 回答 記入欄 | | | | | | | |

「心の健康のために」

出席番号 _____ グループ (_____) 氏名 _____

◇◆◇本日の学習課題◇◆◇ ストレスと上手に付き合うためには？

～ストレス要因とストレス対症法について、わかったことをメモしよう～

＜ワーク 1＞ A さんを助けるためのアイデアを考えよう！！

〈設定〉

あなたと A さんは親友関係、金曜日 21 時に電話が来る

〈A さんの悩み〉

『月曜日の英語のテストに向けて、しっかりノートにまとめてきたし、今回は良い点を取りたい。でも、B さんにノートを貸したままだ。どうしたら良いかわからなくて今日は寝られそうもない。どうしよう。もう諦めようかな。』

◇自分が考えたアイデア◇ 1分：個人でアイデアを出す

◆グループの仲間が考えたアイデア◆ 3分：自分の考えたアイデアをグループで共有する

<ワーク2> 先生を助けるためにたくさんのアイデアを考えよう！

<設定>

水曜日 15 時の HR での話

<先生の悩み>

『同時に2つの仕事をお願いされた。やるって言ってしまった。締切は金曜日の17:00。中途半端は絶対嫌。2つとも完璧にやり遂げたい。でも結局、どちらも中途半端に終わりそう。不安でお腹が痛い。どうしよう。』

【ブレインストーミングのルール】に従ってたくさんのアイデアを出そう！

①良いか悪いかの判断はしない ②質よりとにかく量を重視 ③ユーモアを大事に

自分が考えたアイデア - 1分 -

グループの仲間が考えたアイデア-3分 -

グループ共有

他のグループのアイデア

<本日の振り返り>気付いたことや今後の生活に活かせることを書こう！

検印