

1 年 B 組 保健体育科 単元設計・学習指導案

指導者 T1 仙波 弘行
T2 松岡小百合

1 日時（場所） 令和 6 年 2 月 16 日（金） 13:50～14:40（1 年 B 組教室）

2 教科領域別研究テーマ

ストレスに自分で対処できる生徒の育成を目指した指導の工夫

3 研究テーマ設定の理由

学習指導要領において、保健体育科の保健分野では、「(1)個人生活における健康安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする、(2)健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う、(3)生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う」ことを目標としている。今年度は生徒の実態に即して、「心身の機能の発達と心の健康」の領域内の、ストレス対処の方法理解や実践に焦点を当てて研究を進めることにした。

保健室には、様々なことにストレスを感じていると思われる生徒が多く来室する。そのような生徒は、物事をネガティブな面のみで捉えていたり、ストレスを感じても何も対処していなかったり、誰にも相談していなかったりすることが多い。生徒一人一人が「エージェンシー」を発揮するためには、まず心の健康が必要不可欠である。それを保つためには、自分がストレスを感じる場面やその要因について考えたり、自分に合ったストレス対処の方法に話し合いの中で気付いたりする経験を積み重ねていくことが重要である。

このように、ストレスが多い現代において、自らのストレスに適切に対処する方法を知り、実践し、乗り越えられる力を育みたい。そして、自他ともに心の健康を保つためにどうすべきかを考えていける生徒を育成したいと考え、本研究テーマを設定した。

4 単元設計（単元名：心の安定～自分を見付け、ストレスとの調和を図る～）

(1) 単元目標

- 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること、また、思春期においては自己の認識が深まり、自己形成がなされることを理解することができる。 「知識及び技能」
- 精神と身体は、相互に影響を与え関わっていること、欲求やストレスは心身に影響を与えることがあること、また、心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解し、それらに対処する技能を身に付けることができる。 「知識及び技能」
- 心身の機能の発達と心の健康について課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それを表現することができる。 「思考力、判断力、表現力等」
- 心身の機能の発達と心の健康について、よりよい生活の実現に向けて、自分に合った方法を追求しようとする。 「学びに向かう力、人間性等」

(2) 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること、また、思春期においては自己の認識が深まり、自己形成がなされることを理解している。 ②精神と身体は、相互に影響を与え関わっていること、欲求やストレスは心身に影響を与えることがあること、また、心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解し、それらに対処する技能を身に付けている。	心身の機能の発達と心の健康について課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それを表現している。	心身の機能の発達と心の健康について、よりよい生活の実現に向けて、自分に合った方法を追求しようとしている。

(3) 指導計画（全 5 時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	記録	評価規準（評価方法）
1	・パフォーマンス課題を把握し、学習内容を知ることを通して、単元の学習に見通しを持つ。 ・資料の読取を通して、心と脳の関係、知的機能・情意機能の発達とそれらに影響を及ぼす因子、自分の心の発達の過程を理解できるようにする。	態 知		・単元の学習に見通しを持ち、課題意識を高めている。（観察、ワークシート） ・知的機能・情意機能は、経験や学習を通して発達することを理解している。（観察、ワークシート）
2	・コミュニケーションの実習を通して、社会性の発達について理解し、日常生活においてよりよいコミュニケーションの方法について考えられるようにする。	知 思		・思春期には、様々な経験を通して社会性が発達することを理解している。（観察、ワークシート） ・自分の気持ちを上手に伝える、よりよいコミュニケーションの方法について考え、表現している。（観察、ワークシート）
3	・自分の体験を振り返り、成長したとを感じる経験について考えることを通して、自己を見つめることの意味や自己形成の過程、心と体の関わりや欲求不満について理解できるようにする。	知		・思春期における自己形成の過程、心と体の関わりや欲求不満について理解している。（観察、ワークシート）
4 本時	・身近な事例について話し合うことを通して、自分なりのストレス対処の方法を見直し、よりよい対処方法を考えている。	思		・ストレスの原因や状況に応じた対処の仕方を選ぶことの重要性を認識し、自分のストレス対処方法を見直し、よりよい対処の方法を考えている。（ワークシート）
5	・パフォーマンス課題 ・単元全体の学びと自分の学び方を振り返り、今後の生活にどう生かすかを考える。	知 思 態	○ ○ ○	（パフォーマンス課題による評価） （支援）相談への対応について、学習内容や自分の経験を振り返りながら考えられる声掛けを行う。

(4) パフォーマンス課題

あなたは、同じクラスの友だち 3 人から悩みを相談されました。授業で学んだことを生かし、3 人からの相談に応える準備を進めていきます。

A さん「最近親に対して、『子ども扱いしないでほしい！』とイライラしてしまうんだ。これって変なことなのかな？ どうやって親と接したらいいんだろう？」

B さん「最近、自分には良いところがないなって感じるんだよね。思うように成績も上がらないし、運動も苦手だし。みんなは楽しそうだし、自分だけが悩んでいるのかな？」

C さん「私は、すぐ緊張したり不安になったりする性格で、本番で全能力が出せないんだよね。この間も、勉強したはずなのにテストの点数が悪かったんだ。こんな自分にイライラするよ。どうしたらいいんだろう。」

あなたの言葉で、3 人への回答を述べてください。

5 本単元と研究主題との関わり

(1) 生徒について

本学級の生徒は、活発で人と関わることが好きな生徒が多く、明るい雰囲気で学校生活を送っているように見える。しかし、ストレスに関するアンケート結果によると、「ストレスを感じることがあるか」について「よくある」「ある」と答えた生徒が71%おり、多くの生徒がストレスを感じながら生活しているという実態があることが分かった。「ストレスにどう対処しているか」については、「特に何もしていない」と答えた生徒は21%おり、「物に当たる」「机に頭をぶつける」等、好ましいとは言えない対処をしている生徒も複数いた。また、「その対処をすると、ストレスはどのくらい軽減されるか」については、「ほとんど軽減される」「軽減される」が82%に対し、「あまり軽減されない」「軽減されない」は18%であった。「ストレスについて知りたいこと」の自由記述では、「そもそもストレスとは何なのか知りたい」「効果のあるストレス対処方法が知りたい」という回答が複数あった。

この結果から、ストレスに何らかの方法で対処している生徒は多いものの、その方法が合っていない生徒もいると考えられる。ストレスとは何かを知り、自分の行っているストレス対処の方法を見直させることや、実際に対処法を実践し体験する学習展開を工夫することで、自らストレスに適切に対処し、心の健康を保持増進していく意識を高めたい。

(2) 単元について

本単元は、「心身の機能の発達と心の健康」の（ウ）「精神機能の発達と自己形成」（エ）「欲求やストレスへの対処と心の健康」で、心の健康を保持増進する方法を理解し、ストレスへの対処ができるようになることを目標としている。中学生のこの時期は、心身共に大きく変化し、自分と周囲を比べて悩みや不安を抱えやすい時期である。本時では特にストレスに着目し、ストレスの対処について適切な方法を考え、意見を出し合う中で、今後ストレスを感じたときに対処できる力を身に付けることを目指して授業を展開する。

ストレスが多い現代において、自らのストレスに適切に対処する方法を知り、実践することで、心を健康に保つことができると考えられる。そのため、生徒が主体的に責任を持って行動していく力の基礎となる、心身の健康に関わる重要な単元であると考えている。

(3) 指導について

ア 課題意識を継続させる単元構想

自分自身のストレス対処方法を見直したり、よりよいストレスへの対処方法を考えたりする意識を高めるためには、学習内容への関心を高め、課題意識を持って学習に取り組める環境づくりが必要である。そこで、本単元では、実際の生徒の悩みに基づいたパフォーマンス課題をはじめに提示し、その悩みの解決方法を考えながら学習を進めることで、課題意識が持続するよう工夫する。

単元の導入では、パフォーマンス課題を提示する際、「何が分かれば悩んでいる友達に声を掛けられるか」を問い、実際に相談に乗る場面をイメージさせることで、単元終了時の姿に向かって学習の見通しを持たせられるようにする。

単元の終末では、悩んでいる友人の相談に応える活動を通して、単元全体の学習を振り返らせ、学んだ知識や技能が実際の場面で活用できるようになることを目指す。

イ 実践や体験を通して考える場の設定

理論やデータを知るだけでは、自分の適性は分かりにくい。そこで、実践や体験を通して、その前後でどのような心身の変化があるか実感できる場面を設定した。例えば、第2時では、自分の気持ちを上手に伝えることを目指した活動を行うことを通して、相手も自分も納得のいく伝え方ができれば、自分の心が落ち着き、人間関係を円滑にすることができることを実感させたい。また、本時では実際に生徒から挙げたストレス対処の方法を実際に行うことを通して、それが自分や状況に合う方法であるかを考えさせ、今後適切な対処方法を選択し実践しようという意欲を高めたい。これらの実践や体験を通して、生徒自身が自分の心の健康を保つ方法を見いだしていくことにつなげたい。

ウ 養護教諭の専門性を生かすチームティーチングの工夫

養護教諭の専門性を生かした授業となるように、学級担任と養護教諭の役割分担を明確にする。具体的には、学級担任は主に授業の進行を行い、養護教諭は、ストレスを感じるメカニズムの説明や正しいリラクゼーション方法の実施、ストレス対処の方法の助言等を行うことで、心の健康を保つ重要性に気付かせ、ストレスに適切に対処していこうという意識を高めたい。

6 本時の指導（4／5時間）

(1) 主題 ストレスについて理解し、適切な対処方法を考えて実践しよう

(2) ねらい

○ストレスの原因や状況に応じた対処の仕方を選ぶことの重要性を認識し、自分のストレス対処方法を見直し、よりよい対処の方法を考えることができる。

(3) 展開

学習活動 (形態)	時間	○教師の働きかけ ・ 予想される生徒の反応	○指導の工夫 ◎評価規準 (評価方法)				
1 アンケート結果について考察する。 (全体)	5	○T 1 : アンケート結果を見て、どんなことに気付きましたか。 ・ 多くの人がストレスを感じていて、何らかの対処方法を行っている。 ・ ストレスの起こり方や、効果的なストレス対処方法を知りたい人が多い。	○ 本時の学習への意欲を高めるために、アンケート結果を提示する。				
ストレスとうまく付き合っていくには、どうすればよいのだろう。							
2 ストレスを感じるメカニズムについて知る。(全体)	5	○T 2 : ストレスとは何でしょうか。また、ストレスを感じたとき、体にはどんな反応があるでしょうか。 ・ 自分にとって悪い刺激のこと。 ・ 体が熱くなったり、汗をかいたりする。	○ 心の中で起こっていることを知り、心についての理解を深めるために、ストレスを感じるメカニズムについて説明する。				
3 ストレスへの対処方法を話し合い、実践する。 (小集団) ↓ (全体)	30 (15)	○T 1 : 事例について、どんな対処方法がありますか。 <table><tr><td>①試合時の不安と緊張</td><td>②勉強について親からの叱責</td></tr><tr><td>・ 深呼吸する。 ・ 体をほぐす。 ・ 友達に話す。</td><td>・ 宿題を終わらせてから、好きなことをして気持ちを切り替える。 ・ 謝る。 ・ 落ち着いて話し合う。</td></tr></table>	①試合時の不安と緊張	②勉強について親からの叱責	・ 深呼吸する。 ・ 体をほぐす。 ・ 友達に話す。	・ 宿題を終わらせてから、好きなことをして気持ちを切り替える。 ・ 謝る。 ・ 落ち着いて話し合う。	○ 自己の経験を振り返り、さらに多様なストレス対処の方法を引き出すために、生徒から出たストレス対処方法をテーマごとに集約させる。
①試合時の不安と緊張	②勉強について親からの叱責						
・ 深呼吸する。 ・ 体をほぐす。 ・ 友達に話す。	・ 宿題を終わらせてから、好きなことをして気持ちを切り替える。 ・ 謝る。 ・ 落ち着いて話し合う。						
	(15)	○T 2 : どんな方法が、適切な対処方法と言えるのでしょうか。 ・ 緊張する場面での深呼吸は、心が落ち着くから適切な対処方法だと思う。 ・ 今までにしてきた方法よりももっと、自分に合った良い対処方法はないだろうか。 ・ 話し合った中で挙がった対処方法は、自分に合っているとは思えない。	○ 状況や自分に合った対処方法かどうか思考を深めさせるために、リラクゼーション方法の実践を交えながら、自分を振り返るよう声掛けを行う。				
4 本時の振り返りを行う。 (個人) ↓ (全体)	10	○T 1 : 今日の学習を振り返りましょう。 ・ ストレスの原因や状況によって、対処方法が違うことが分かった。 ・ 話し合いで出た対処方法を試してみたい。 ・ 自分に合うストレス対処方法を見つけて、ストレスとうまく付き合っていきたい。	◎ ストレスの原因や状況に応じた対処方法を選び実践することが大切であること、今後の生活に今日の学びをどう生かすかを記述している。 (ワークシート)				

7 研究の視点

○体験を通して自分のストレス対処方法を見直し振り返るという場面を設定したことが、よりよいストレス対処方法を見いだすことにつながったか。