

# 第 5 学 年 体 育 科 保 健 学 習 指 導 案

5 年 2 組 指 導 者 阿 武 典 子

## 単 元

## 心も健康に過ごそう

### 1 本単元で求める「学びを実感する子どもの姿」

- 1 心が健康に発達することをめざして、自分の生活の仕方を見つめながら心の健康を保つ過ごし方を考えようとしている
- 2 心の発達や心と体が相互に影響し合っていることを知り、自分に合った不安や悩みの対処の仕方を見付けようとしている
- 3 仲間と心の健康に対する考えを伝え合いながら、心の健康を保つ自分なりの過ごし方を見出そうとしている
- 4 自分の心が健康に発達することを願って、いろいろな生活経験を増やそうとしている

### 2 単元について

本学級の子どもたちは、これまでの保健学習において体の発達や二次性徴、けがの防止を学び、これらに心が影響していることを漠然と感じている。しかし、心理的な要因で起こったと予想される症状で保健室に来た子どもは、その原因を考えようとしていないことが多い。これは、実際の生活場面では自分の心と体が相互に影響し合っているということに気付いていなかったり、自分の体の様々な症状を自分のこととして考えようとする経験が少なかったりするからであると予想される。

本単元は、「心の発達」や「心と体は相互に影響し合うこと」を知り、不安や悩みへの対処の仕方を通して、心の健康を保つ自分なりの過ごし方を見付けていく学習である。学習の中で子どもは、心も健康で過ごしたいという願いをもち、その実現に向けて、心の健康に関する知識を得たり、自分の生活の仕方や心の健康に対する考え方を見直したりしていく。このとき、健康な心の発達などの知識と自分の生活の仕方がつながることで、「心の健康を保つにはどのような生活をすればいいのだろう」という問いが生まれる。この問いをもちながら仲間の生活の仕方や考え方と出会うことによって、多様な生活の仕方や考え方があることに気付いていくのである。しかし、「心」や「心の発達」は視覚的に捉えにくい。また、大人に依存した他者管理の中で育ち、心の不安や悩みから起きた腹痛などの身体症状を心の状態と結びつけて考える経験が少ない。そのため、自分の心と体に対する意識が育っていないことが現状である。

そこで、以下の支援を具体化し、本単元で求める子どもの姿の実現を図りたい。

- ・ 日常生活の中の心の発達の仕方や心と体が相互に影響し合っている具体例を示し、それと照らし合わせて自分の生活経験を振り返るように促す。そうすることで、心の発達や心と体とのつながりを自分のこととして捉え、健康な過ごし方について考える意欲をもつことができるようにする。
- ・ 心と体の相互の影響や不安や悩みの対処の仕方を考える際、全体で交流する前にグループで話し合う活動を設定する。そうすることで、子ども一人ひとりが自分の考えを述

べたり、アドバイスを受けてたりする機会を増やし、自分の考えを明確にして全体の話し合いに臨むことができるようにする。

- ・ 物体として見るができない「心」や「心の発達」を映像や例話で提示したり、心と体がつながる仕組みを図示し、養護教諭の専門性を生かして説明したりする。これにより、子どもが漠然と捉えていた事象を自分の体に起こることとして捉えやすくする。
- ・ 心の発達や心と体の相互の影響について自分の経験を回想したうえで、事前にワークシートに書いておくように促す。そうすることで、子どもが授業の中で経験に基づいて考えを深め、自分の生活に結びついた実践へとつなげることができるようにする。

### 3 目標

心のはたらきや心と体が相互に影響し合うことを知り、不安や悩みに対する自分に合った対処の仕方を見出すことができるようにする。

仲間とともに心の発達及び不安や悩みへの対処の仕方について考え合いながら、心が健康に発達するためにいろいろな生活経験を増やす大切さを感じることができるようにする。

### 4 評価規準

関心・意欲・態度(関)	思考・判断(思)	知識・理解(知)
心の健康について、教科書や資料を見たり、自分の生活を振り返ったりしながら、話し合いや発表などの学習活動に進んで取り組もうとしている。 心が健康に発達するためにいろいろな生活経験を増やそうとしている。	心の健康について、教科書の記述や仲間の考えを自分の生活と比べて考え、課題を見つけたり、解決方法を選んだりするなどして、それらの説明をしている。	心は、生活経験や学習を通して年齢に伴って発達することを理解している。 心と体の相互の影響について理解している。 不安や悩みの対処の仕方について理解している。

### 5 指導計画

1 2 M ( 4 時間 )

が本時

学習活動	子どもの意識
<b>第 1 次 心の発達を知り、心と体は互いに影響し合っていることを見付ける</b>	
<b>6 M ( 2 時間 )</b>	
<b>学習内容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 心と体が相互に影響することへの関心(関)</li> <li>・ 心のはたらきの発見(知)</li> <li>・ 心と体の相互の影響の仕方の理解(知)</li> <li>・ 自他の心の発達の気付き(思)</li> <li>・ 年齢に伴う心の発達の仕方の理解(知)</li> </ul>	
心の発達の仕方を見付ける (3M)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 心が健康な人は、楽しく登校している人だと思ふよ。学校は楽しいけれど、友達と喧嘩をしたとき、気持ちが落ち込むことがあるよ。心が健康で過ごす方法を考えると、今まで悩んだこともうまくいくかもしれないね。心は直接見えないけれど、映像を見たり、話を聴いたりして、人の行動から見ることが分かったよ。小さい頃と今の自分の行動やそのときの気持ちを比べてみたよ。学年が上がると嫌なことを我慢したり、仲間のことを考えたりすることができるようになったね。これまでの経験を出し合う中で、心は生活経験や学習をして発達していくことに気付いたよ。友達と喧嘩をして学校に行きたくないとき、お</li> </ul>

<p>心と体の相互の影響を見付ける (3M)</p>	<p>なかが痛くなったよ。心と体はかかわり合っているのかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大勢の人の前で発表するとき、緊張して心臓がドキドキしたり、暑くないのに汗が出たりするよ。体調が悪いときは、やる気が出ないよ。体の調子がよいときは、気持ちが明るくなるよ。不安や悩みが続くと病気になることがあるよ。心の動きと体の変化は一緒に起こっているね。だから、心と体は互いにかかわり合っていると言えるね。脳が命令をして心と体は互いに影響しているのだね。気持ちが落ち込んでいたときに、何もすることができなかつたけれど、何かできることがあったのかな。</li> </ul>
----------------------------	---

**第2次 自分に合った不安や悩みの対処方法を見付ける 6M(2時間)**

学習内容 ・不安や悩みの対処方法への関心(関) ・自分に合った不安や悩みの対処方法の選択(思)  
 ・不安や悩みの対処方法の理解(知)

<p>不安や悩みの対処を話し合う (3M)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5年生の不安や悩みの統計を見ると、約半分の人に悩みがあるね。グループの人は、不安や悩みがあるときは、友達や家族に相談していたよ。嫌なときには寝ていたよ。他の人は、相談機関の連絡先のカードを大切に持っていたよ。スポーツもしていたよ。不安や悩みがあるときは、家族や友達に相談したり、自分の好きな音楽を聞いて気分を変えたりして解決できそうだね。心と体はかかわり合っているので、体を動かして気分を変えることもできるよ。いろいろな経験をすることの積み重ねによって心が発達するのだね。不安や悩みがあるときは、いろいろな方法で和らげていることが分かったよ。イライラするとき、物に八つ当たりしていたけれど、好きなサッカーをしたらよかったのかな。不安や悩みがあるとき、どの方法が使えるか考えてみたい。実際に友達から相談を受けたとき、どうやってアドバイスをしたらいいのかな。</li> </ul>
<p>自分に合った不安や悩みの対処方法を見付ける (3M)</p>	<p>&lt;事例&gt;山口さんは、白石さんに「おはよう」とあいさつをしたのに白石さんからのあいさつはなかった。山口さんはこれからどうしたらよいかアドバイスがほしい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・私は一緒に遊ばなくてもいいと思ったよ。僕は、先生に相談をしたらいいと思うよ。白石さんは聞こえなかったかもしれないので、本人に聴いたらいいね。他の友達と過ごしたらどうかな。白石さんには、山口さんが気付いていない思いがあったのかもしれないね。山口さんや白石さんの立場で考えると、アドバイスができそうだね。山口さんに無理やり自分の考えを押し付けないようにすることも大切だね。自分に悩みがあるとき、友だちにアドバイスのように、自分で自分にアドバイスすることもできそうだね。友達と喧嘩をしたとき、何日も話ができなかったけれど、どうしたらよかったのかな。これから不安や悩みがあるときは、いろいろな方法から選んで試してみたいな。</li> </ul>

6 本時案

5年2組教室

(1) ねらい 緊張時の体の反応や体調による気分の相違などについて話し合うことを通して、心と体は相互に影響し合っていることを理解できるようにする。

(2) 学習過程

本時につながる内容	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の発達に関する理解</li> <li>・心の発達を見出した生活経験の伝え合い</li> </ul>	
学習活動 / 子どもの意識	支援
<p><b>心と体が互いにかかわり合っていることを話し合う (35分)</b></p> <p>学習内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心の動きに伴う事例の想起(関)</li> <li>・心と体の相互の影響の仕方の理解(知)</li> <li>・心と体の相互の影響と自分の生活との比較(思)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽集会のとき、心臓がドキドキしたよ。手に汗もかいたよ。</li> <li>・緊張するとおなかが痛くなって、トイレに行きたくなるよ。</li> <li>・心の動きと体の変化が一緒に起こることは他にもあるかな。</li> <li>・感動的な本を読むと胸が熱くなり、涙が出たよ。</li> <li>・気になることがあると、夜眠れなかったことがあったよ。</li> <li>・そういえば、「病は気から」とお母さんからよく言われるよ。</li> <li>・日曜日の朝は、早く目が覚めるよ。うれしいからかな。</li> <li>・心の動きによって、体はいろいろ変化しているけれど、体に起こる変化で、心の動きがかわるのかな。</li> <li>・体調が悪いとやる気が出てこないよ。</li> <li>・そうそう。僕も風邪をひくと集中力がなくなるよ。</li> <li>・体の調子がよいときは、気持ち明るくなることもあるよ。</li> <li>・黒板を見ると、心と体がかかわり合っていることが分かってきたよ。なぜ、そんなことが起こるのかな。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  <p>この図は、心の動きが脳から出るホルモンを使って、体にしなさいと命令している仕組みを表したものです。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・そうか。心と体はこんなふうにつながっていたのか。</li> <li>・心と体がつながっていることは分かっていたけれど、脳のはたらきがかかわっていたとは思わなかったよ。</li> <li>・登校前におなかが痛かったとき、お母さんは「便秘だよ」と言ったけれど、学校に行きたくなかったからなのかな。</li> <li>・体の健康は分かっていたけれど、心の健康も大事なんだね。</li> <li>・心が健康に過ごすためにはどうしたらいいのだろう。</li> </ul>	<p>事前に、自分の生活経験の中から心と体がかかわり合っていることを見付け、ワークシートに書く活動を設定することにより、心と体の相互の影響を考える話し合いの際に、自分の生活の仕方と結びつけて考えることができるようにする。</p> <p>心と体の相互の影響について全体で話し合う前に、グループで自他の考えを交流するように促す。そうすることにより、自分の考えを明確にして全体の話し合いに臨むことができるようにする。</p> <p>心と体の相互の影響について、子どもが考えやすいように緊張時の体の反応を例示したり、図を使って体の仕組みの解説したりすることで、心と体の相互の影響の理解を深めることができるようにする。</p>
<p><b>学習を振り返る (10分)</b></p> <p>学習内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・不安や悩みへの対処方法を考えるための見通し(関)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心の動きは自分の体の変化からも分かり、心と体はかかわり合っていることがわかったよ。</li> <li>・悩みがあるときは、心は少し不健康だよ。心を健康にする方法を考えてみたいな。</li> </ul>	