

令和5年度 東京都小学校体育研究会 保健領域部会

東京都小学校体育研究会 研究主題

「互いに学び合い、自らの学びを深めていく体育学習」



東京都小学校体育研究会
保健領域部会ホームページ



授業日	令和5年12月11日（月）午後1時45分
会場	足立区立東湊江小学校 体育館（5年1組）
授業者	矢下田 雄貴 教諭 高木 清香 養護教諭
单元名	第5学年「心の健康」
講師	江東区教育委員会 統括指導主事 土橋 芳臣 先生

研究の全体構想図



1 研究主題の実現に向けた部会の考え方

『個別最適な学び』と『協働的な学び』を保健領域の特性から具体的に捉え、一体的な充実を図ることが重要だと考える。そこで、保健領域部では『個別最適な学び』と『協働的な学び』を以下のように捉え、学習状況に応じて『個別最適な学び』と『協働的な学び』を往還しながら展開することで、一体的な充実を図ることができ、主題の実現につながると考えた(図1)。

- 『個別最適な学び』
 - ・学習の個性化：自分の生活を振り返って課題を見出す。自分の課題を解決するための情報を得る。自分の学びを振り返る。
 - ・指導の個別化：個別の課題に対する指導と評価、課題解決に対する支援を行う。
- 『協働的な学び』
 - ・友達と話し合う。友達の意見と比較し、自分の意見と照らし合わせて振り返る。

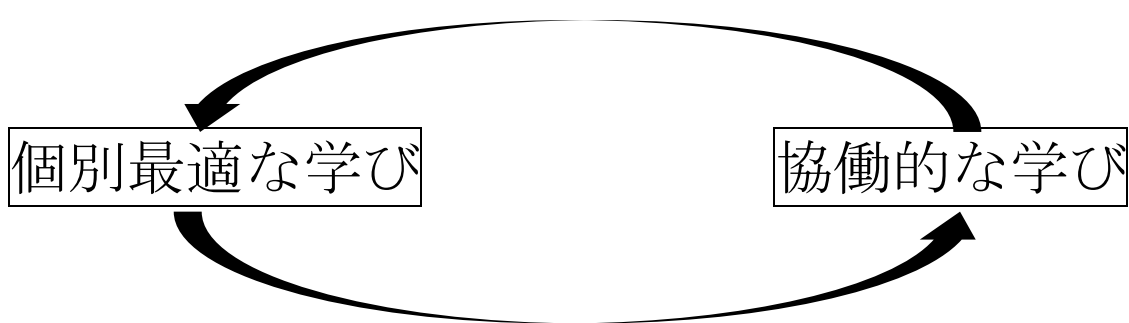


図1 保健領域部における『個別最適な学び』と『協働的な学び』の捉え

2 研究の重点

保健領域部では、昨年度までの研究において、表1の手立てが、子供が身近に自分事として学習を進めるための手立てとして有効であることを実証している。また、これらの手立ては『個別最適な学び』と『協働的な学び』における子供の学びを深めるために有効であることも実証している。

子供が心と体を一体として考え、生涯にわたって心身の健康を保持増進するためには、学習内容をより身近に感じ、自分事として学習を進めることが重要である。そのために、第5学年「心の健康」の単元において、これまで実証してきた手立てを活用し、その有効性を検証することを重点とする。

表1

実証学年「単元名」	手立て	
	個別最適な学び	協働的な学び
第3学年「健康な生活」 第5学年「けがの防止」 第6学年「病気の予防」	・学習過程の工夫 ・事例を用いた活動の設定 ・ICTの活用 ・家庭学習の活用	・グルーピングの工夫 ・操作性のある学習用具の工夫

3 夏季合同研究会より

(1) 協議より

○学習過程について

- ・子供の実態によって道筋がいくつもあることで柔軟な学習過程と言えるのではないかな。課題を選択できるような工夫があるとよい。
- ・現状の学習過程は子供の状況に応じて変えられると提案しているが、それは速度の問題ではないか。
- ・課題解決の時間を第3時だけでなく、第2時から広げてみてはどうか。

以上の意見を受けて、学習過程を見直し、部会としてどのように捉えているか明確にする。また、子供の学習状況を適切に見取ることも必要である。

○学習活動について

- ・対処法についてブレインストーミングを取り入れることは、子供の視野を広げ、安心感を得る意味でよい。
- ・子供の「もっと知りたい」という意欲から SC や養護教諭、他教員等にインタビューをする活動を取り入れてはどうか。
- ・心と体のつながりは、説明するよりも実感させることがより効果的ではないか。

ご意見いただいた活動をどの場面で取り入れるのが効果的かを検討する。また、これまで部会として提案してきた学習活動の工夫についても内容を具現化していく。

(2) 指導講評より 講師 江東区教育委員会 統括指導主事 土橋 芳臣先生

○学習過程について

学習過程をどのように捉えるかを部会として見つめ直す。あくまでも学習者中心の学習である。また、学習のゴールイメージをもち、最後の振り返りで子供からどのような考えを引き出したいかを明確にしておくことが必要である。

○学習活動について

子供が「あの先生に聞いてみたい。」「おうちの人に聞いてみたい。」等、調べてみたいという気持ちが高まる工夫ができると更に学習に深まりが出る。

4 学習指導案

(1) 実証授業 実施校等

足立区立東洲江小学校 第5学年1組 33名
教諭 矢下田 雄貴 養護教諭 高木 清香

(2) 単元名

第5学年 体育科保健領域「心の健康」

(3) 単元の目標

知識及び技能	心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処について、理解することができるようにするとともに、不安や悩みへの簡単な対処ができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	心の健康について、課題を見付け、よりよい解決に向けて考える活動を通して、それらを表現できるようにする。
学びに向かう力、人間性等	心の健康について、健康や安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復にすすんで取り組むことができるようにする。

(4) 単元の評価規準

知識・技能	思考力・判断力・表現力等	主体的に学習に取り組む態度
- 心は、様々な経験を通して、年齢に伴って発達すること、心と体には、密接な関係があることを理解し、言ったり書いたりしている。 - 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなど様々な方法があることを言ったり、書いたりしている。 - 不安や悩みへの対処として学習したことを生かし、簡単な対処ができる。	- 心の発達や心と体の密接な関係について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを説明したり伝え合ったりしている。 - 不安や悩みへの対処について自分の経験、学習したこと、友達との話し合いの中で、より適切な対処法について考え、それを説明したり伝え合ったりしている。	心の健康について、自分の生活を振り返り、情報を集めたり、友達と話し合ったりし課題解決に向けてすすんで学習に取り組もうとしている。

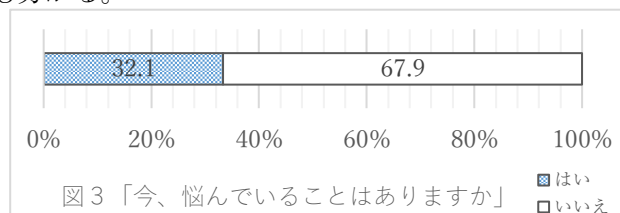
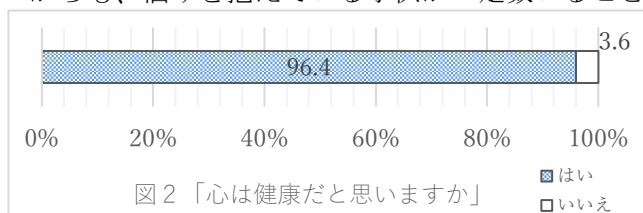
(5) 子供の実態

本学級の日頃の学習における個別最適な学びと協働的な学びについては、体育の学習において、前時の振り返りから本時のめあてを各自で設定し、グループ学習でその課題を解決する学習を行っている。しかし、自分の課題に気付くことや他者に課題を伝えることが難しかったり、できないことに焦ってしまい、他者からのアドバイスを聞くことできなかつたりする子供もいる。

表2 「心の健康」に関するアンケートの内容 (Google Forms にて)

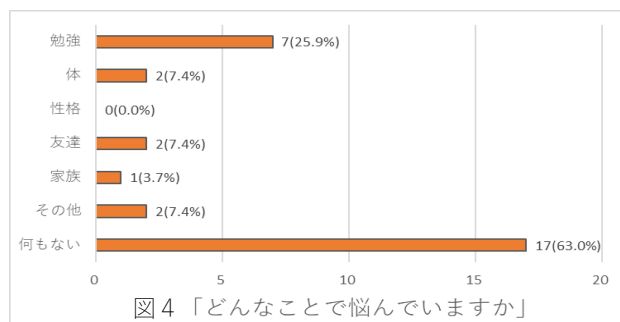
設問		回答方法
1	名前	記述
2	心は健康だと思いますか？	選択 (はい・いいえ)
3	今、悩んでいることはありますか？	選択 (はい・いいえ)
4	どんなことで悩んでいますか？	選択 (勉強・体・性格・友達・家族・その他・何もない) ※複数回答可
5	悩みがあるとき、どのように対処していますか？	記述

本単元を展開するにあたり、子供の実態を把握するために、表2の項目で事前アンケートを実施した。設問2の「心は健康だと思いますか」に対し、96.4%の子供が「心は健康である」と回答しており(図2)、設問3の「悩みはありますか」に対しては67.9%の子供が「悩みはない」と回答した(図3)。このことから、心の健康や悩みに対しての課題意識は高くない様子がうかがえる。しかしながら、設問3では32.1%の子供が「悩みがある」と回答しており(図3)、「心は健康である」と感じながらも、悩みを抱えている子供が一定数いることも分かる。



悩みの内容については、設問4「どんなことで悩んでいますか」に対して63.0%の子供が「何もない」と回答し最も多く、次いで25.0%の子供が「勉強」と回答した(図4)。

不安や悩みへの対処法についての設問(設問5)に対しては、次のページの表3のような回答が得られ、60.7%の子供が「自分以外の他者(教師、保護者、友達など)に相談する」と回答していた。相談以外の方法では「好きなことをする」「遊ぶ」



といった気分転換をすることを挙げる子供や「勉強する」「一度考えてみる」など、自力で課題解決を試みようとする子供もいた。

本学習を通して、自分の課題解決に前向きに取り組み、グループによる協働的な学習を行う中で、心の健康を保つ方法や不安・悩みへの対処法を知り、実践しようとする子供を育てたい。

表3 「悩みがあるとき、どのように対処していますか」

対処法	人数 (%)	記述 (一部抜粋)
相談	17 (60.7)	・まわりに相談する ・友達や家族、先生に相談する ・友達に言う ・誰かに相談する (家の人、友達、保健の先生、先生)
気分転換	5 (17.9)	・自分の好きなことをする ・友達と遊ぶ ・遊ぶ ・寝る ・自分が好きな動画を見たりペットと遊んだりする
自力解決	5 (17.9)	・習い事で遅れを取り返す ・次から勉強を毎日やって対策する ・勉強する ・一度考えてみる ・心で思う
何もしない	1 (3.6)	・何もしない

(6) 研究主題を実現するための手立ての工夫

本単元で扱う不安や悩みについては、第5学年という発達段階を踏まえると、感じ方が様々である。不安や悩みへの対処を学習することに対して必要感が薄い子供（例えば不安や悩みがないと回答する子供）や自力解決が困難な子供（例えば自身では解決できない家庭の問題やプライベートな悩みを抱えている子供）に対しても、深い学びを実現させていけるよう留意したい。不安や悩みは誰もが経験することであり、その種類や適切な対処法に個人差があることについては、繰り返し伝えていく。

ア 学習過程の工夫

子供（学習者）主体の課題解決的な学習となるよう、学習方法を子供が選択できる学習過程を設定する。第2時において、課題（どの子を元気にしたいか。）が選択できる活動や、課題解決のための学習方法（インターネット、インタビュー、本等）を自分で選択できる活動がそれにあたる。また、多くの教科書が3時間で扱っているところを4時間扱いとし、課題解決の時間を十分確保できるようにした。

イ 事例を用いた活動の設定

子供が身近に捉えることができる架空の人物の事例を提示し、その事象に対しての心理状態や対処法を考える活動を設定する。単元前半に事例の課題を解決することを通して、単元後半は自分自身の課題解決へつなげていく。

ウ ICTの活用

授業場面においてICT機器を活用することのほか、家庭学習や養護教諭と連携した個別支援の際にもICTを活用する。以下の場面を想定している。（媒体例）

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ・インターネットでの調べ学習 | ・ブレインストーミング (Jam board) |
| ・養護教諭へチャット機能での質問 | ・学習カード (Google Forms) |
| ・知識確認クイズ (Google Forms) | ・クラスアンケート (Google Forms) |

エ 家庭学習の活用

学習内容は日常生活と密接にかかわりがあるため、家庭学習も活用して、探究的に学べるようにする。不安や悩みへの対処方法を調べる活動や、実際に不安や悩みを抱えた際の行動を実践し、学びをさらに深めていく。

オ グループINGの工夫

各個人で考えた内容に加えて、家庭学習として調べたり、インタビューをしたりして得た内容について、授業内で伝え合って共有する。その際、同じ課題に取り組んだ子供同士および異なる課題に取り組んだ子供同士で、それぞれの時間を設定する。課題解決の方法について共通する点や異なる点を比較することで、課題解決の方法を増やし、考えをさらに深めていく。

カ 操作性のある学習用具の工夫

協働的に学ぶ場面において、互いの学びを伝え合う活動をすることで、自分の学びが深まっていくことを子供自身が体感できるようにしたい。そのために、知識の深まりが楽しさとつながっていくよう、カードゲームのコレクションする楽しさを取り入れて学習活動を設定した。

(7) 学習過程

時	1	2	3 (本時)	4
段階	保健学習との 出会い	事例に対する 学習課題を見いだす	事例に対する 学習課題を解決する	自分自身の 学習課題を 見いだす 自分自身の 学習課題を 解決する 振り返る
学習内容・活動	1. ケース1 (辛そうな様子の小学5年生)について考える。 2. ケース2 (幼児期と小学5年生の心の変化)について考える。 3. ケース3 「心と体の関係性」について考える。 4. 本時の振り返りを行う。 5. 次時の見通しをもつ。	1. 前時の振り返りを行う。 2. A・B・C・Dの心を元気にする方法を選んで考える。 ①自分で考える。 ②調べたり、インタビューしたりする。 ③対処法カードを作成する。 3. 代表的な対処法を知る。(体ほぐし、呼吸法) 4. 本時の振り返りを行う。 5. 次時の見通しをもつ。	1. 前時の振り返りを行い、教師アンケートの結果を見る。 2. A・B・C・Dで同じ事例を選んだ子供が集まって、そのケースの子の心を元気にする方法を考える。 3. A・B・C・Dで違う事例を選んだ子供で集まって、そのケースの子の心を元気にする方法を考える。 4. 自分にとってより適切だと思うカードを選び、全体で共有する。 5. 本時の振り返りを行う。 6. 次時の見通しをもつ。	1. 前時の振り返りを行う。 2. 対処法カードが色々な場面で効果があるか試してみる。(ケーススタディ) 3. 自分に置き換えて考える。 4. 学習の振り返りを行う。
家庭		○より多くの対処法を考える。 ・先生、スクールカウンセラー、家の人にインタビューする。 ・インターネットや本で調べる。	○考えた対処法を家庭で実践してみる。	

(8) 本時の学習 (4 時間中 3 時間目)

①本時のねらい

- ・心の健康について、情報を集めたり、友達と話し合ったりし課題解決に向けてすすんで学習に取り組むことができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)
- ・不安や悩みへの対処について自分の経験、学習したこと、友達との話し合いの中で、より適切な対処法について考え、それを説明したり伝え合ったりすることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

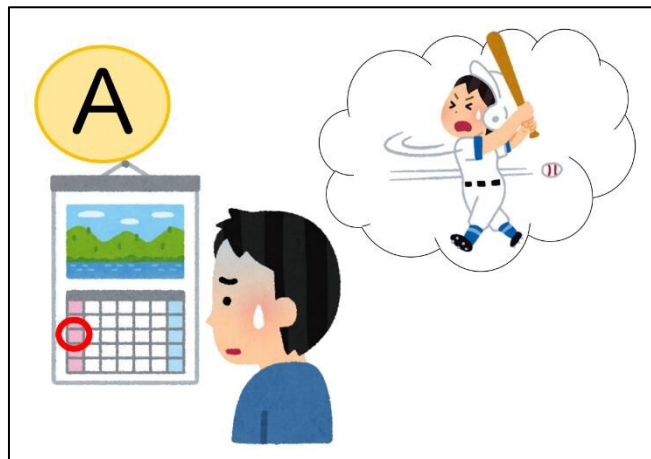
②本時の展開

学習内容・活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援	□評価 (方法)
1. 前時の振り返りを行い、教師アンケートの結果を見る。 T: 自分に今、悩みがなくても悩む時が来るかもしれないね。 心を健康にする方法を考えよう	○めあてを確認する。 ○教師アンケートの結果を提示し、不安や悩みへの対処法を学習することへの必要感をもたせる。	
2. ひがふちくん (A・B・C・D) で<u>同じ事例</u>を選んだ人で集まって、心を元気にする方法を考える。 T: 同じ子を選んだ人で集まって、友達と話し合ってもっと対処法 (KGカード) を増やそう。 ・KGカードをもとに友達と話し合う。友達の意見を活用して、新たなカードを作る。	○同じ悩みでも様々な対処法があることに気付かせるような言葉掛けをする。 ◎話し合いに消極的な子供については、自分のカードを振り返らせ、それをもとに発言できるよう促す。	□心の健康について、情報を集めたり、友達と話し合ったりし課題解決に向けてすすんで学習に取り組んでいる。(観察)
3. ひがふちくん (A・B・C・D) で<u>異なる事例</u>を選んだ人で集まって、心を元気にする方法を考える。	○対処法には他にも様々な方法があること、違う悩みでも同じような対処法があることに気付かせるような言葉掛けをする。 ◎課題の異なる子供同士で集まることができるように言葉掛けをする。	□不安や悩みへの対処について自分の経験、学習したこと、友達との話し合いの中で、より適切な対処法について考え、それを説明したり伝え合ったりすることができる。(観察・学習カード)
4. ひがふちくん (A・B・C・D) で<u>同じ事例</u>を選んだ人で集まって、自分にとってより適切だと思うカードを選び、全体で共有する。	○複数を選ぶことも認める声掛けを行う。	
5. 本時の振り返りを行う。 ※Google Forms にて		
6. 次時の見通しをもつ。 T: 次の時間は、みんなが作ったKGカードがどんな場面で使えるか試してみよう。 T: KGカードは、本当に効果があるか、学校や家庭でやってみてね。		
●学校では実践できなかった対処法を家庭で実践してみる。		

(9) 資料

①第2時、第3時（本時）に示すA・B・C・Dの事例

試合の前できん張



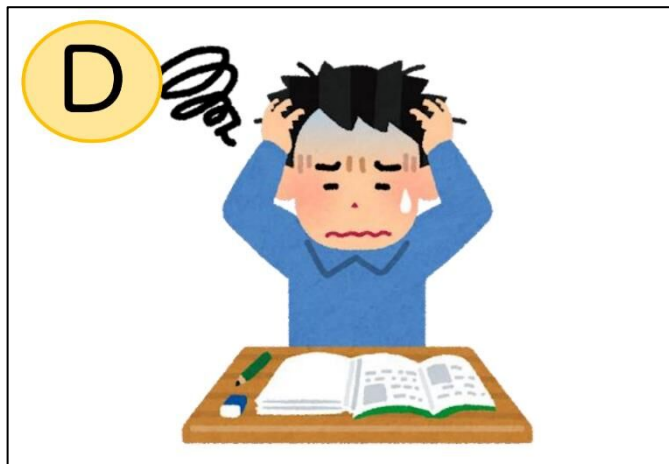
イヤなことを言われた



ろう下を走る人を見た



勉強でいきづまる



②第3時（本時）学習の振り返り（Google Forms）

「心の健康」復習③

今日の授業を振り返りましょう。

1. 名前
2. すすんで学習に取り組むことができましたか。
◎よくできた ○できた △ふつう
3. 不安や悩みへの対処法について、友達に説明して伝え合うことができましたか。
◎よくできた ○できた △ふつう
4. どの悩みについて考えましたか。
A・B・C・D
5. その事例についてより適切だと思った対処法はなんでしたか。（記述式）
6. それが適切だと思った理由はなんでしたか。（記述式）
7. 今日の学習を通して、学んだことやこれからの生活に活かしたいことはなんですか。（記述式）

③KG（心元気）カード

対処法	
本を読む	
<効果> 気持ちが落ち着く。	
A	

補足資料

(1) 第1時・第2時・第4時の授業計画

<第1時>

①ねらい

- ・心は、様々な経験を通して、年齢に伴って発達すること、心と体には、密接な関係があることを理解し、言ったり書いたりすることができるようにする。(知識及び技能)

②展開

学習内容・活動	○教師のかかわり	□評価(方法)
1. ケース1 (辛そうな様子の小学5年生)について考える。 <ひがふちくん①～辛そうな様子～> T: どんな様子ですか? ひがふちくんは、みんなと同じ5年生です。 C: 体調が悪い? 悩んでいるのかも? T: 体の健康のことは、3年生や4年生の保健で学習したので、ひがふちくんの体の問題は解決できそうですね。心はどうでしょう。 C: う～ん。 T: では、心を健康にするためにはどうすればよいのでしょうか? C: そもそも心って…よく分からないな。 T: では、心のことについて学習していきましょう。	○ケース1を提示する。 辛そうな表情のイラストを提示し、めあてにつなげる。	
心のことについて学習しよう		
2. ケース2 (幼児期と小学5年生の心の変化)について考える。 <ひがふちくん②③～幼児と5年生～> ・②幼児と③5年生の心の変化を比較する。 ・心が年齢に伴って発達していくことを知る。 ・心の発達が「感情」「社会性」「思考力」の3つに分類できることを知る。 ☆養護教諭の話(知識・1年生と5年生の様子)	○ケース2を提示する。 年齢に伴う心の変化が読み取れるようなイラストを提示し、違いを考えやすいようにする。 ○自分が1年生の頃はどうか、自分に置き換えて考えられるように声掛けをする。 ○心が年齢に伴って成長することを理解できるようにする。 ・心は、人との関わり、自然とのふれあいなどの様々な生活経験や学習、年齢に伴って発達する。 ・心が発達することにより、自己の感情をコントロールできるようになり、相手の気持ちも理解できるようになることでよりよいコミュニケーションにつながる。	□心は、様々な経験を通して、年齢に伴って発達することを理解し、言ったり書いたりしている。(観察)
3. ケース3 (心と体の関係性)について考える。 <ひがふちくん④⑤～心⇄体～> ・④心が体に影響、⑤体が心に影響することについて考える。	○ケース3を提示する。 ○悩みがあるときに不調をきたしたり、体調が悪いときに気持ちが落ち込んだりする例を出す。	□心と体には、密接な関係があることを理解し、言ったり書いたりしている。(観察)

・心と体が深く影響し合っていることを知る。 ☆養護教諭の話（知識・保健室に来た子供の事例） 4. 本時の振り返りを行う。 ※Google Forms にて 5. 次時の見通しをもつ。 T：次回は、ひがふちくんの心を健康にする方法を考えましょう。	○心と体の関係について理解が深まるようにする。 ○次回は、心を健康にする方法について、調べたり考えたりすることを知らせる。	□心は様々な経験を通して、年齢に伴って発達すること、心と体には、密接な関係があることを理解している。 (Google Forms)
--	---	--

<第2時>

①ねらい

- ・不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなど様々な方法があることを言ったり書いたりすることができるとともに、簡単な対処ができるようにする。(知識及び技能)
- ・心の発達や心と体の密接な関係について課題を見つけ、その解決に向けて考え、カードに表すことができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

②展開

学習内容・活動	○教師のかかわり	□評価（方法）								
1. 前時の振り返りを行う。 事前アンケートの結果を見る。 T：様々な悩みがありますね。	○前時の振り返りを行い、めあてを確認する。 ○事前アンケートの結果を提示する。									
心を健康にする方法を考えよう										
2. ひがふちくん（A・B・C・D）の心を元気にする方法を選んで考える。 A：試合の前で緊張している B：友達にいやなことを言われた C：廊下を走る人を見た D：勉強で行きづまってしまった T：このうちの1つのケースを選んで、心が元気になる対処法を考えましょう。 思いついた方法に合わせて、効果も考えましょう。 ①自分で考える。 ②調べたり、インタビューしたりする。 （インターネット・本・養護教諭） [スライドの記入例] <table><tr><th>方法</th><th>効果</th></tr><tr><td>・本を読む</td><td>・気持ちが落ち着く</td></tr><tr><td>・大きな声を出す</td><td>・すっきりする</td></tr><tr><td>・…………</td><td>・…………</td></tr></table> ③KG（こころ元気）カードを作成する。	方法	効果	・本を読む	・気持ちが落ち着く	・大きな声を出す	・すっきりする	・…………	・…………	○ケースを提示する。 ○それぞれの背景がよく分かるように補足を付け加え、様子を想起しやすいようにする。 ○考えたり、調べたりする方法の例を出す。 ○スライドの記入例を提示する。 ○KGカードの作り方を提示する。 ○養護教諭が体ほぐしや呼吸法を	□不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなど様々な方法があることを言ったり、書いたりしている。 （スライド・KGカード） □簡単な対処がで
方法	効果									
・本を読む	・気持ちが落ち着く									
・大きな声を出す	・すっきりする									
・…………	・…………									
3. 体ほぐしや呼吸法を知る。										

4. 本時の振り返りを行う。 5. 次時の見通しをもつ。 T:次回は、友達と話し合って、KGカードをもっと増やしましょう。 次回までに、授業以外の時間や家庭でも考えてみましょう。	紹介し、実習する。 ○次回は、心を健康にする方法について調べたり考えたりしたことを友達に伝え合うことを知らせる。	きる。(観察) □不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなど様々な方法があることを言ったり書いたりすることができる。 (Google Forms)
○より多くの対処法を考える。 ・校長先生や他の先生、スクールカウンセラーに聞いたり、相談したりする。(ICTの活用) ・家庭で聞いたり、相談したりする。	○様々な人に相談し、対処法を増やす方法もあることを伝える。	

〈第4時〉

①ねらい

- ・心の健康について、自分の生活を振り返り、情報を集めたり、友達と話し合ったりしたことをもとに課題解決に向けてすすんで学習に取り組むことができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)
- ・不安や悩みへの対処について自分の経験、学習したこと、友達との話し合いをもとに自分の対処法について考えることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

②展開

学習内容・活動	○教師のかかわり	□評価(方法)
1. 前時の振り返りを行う。	○めあての確認をする。	
自分の悩みへの対処法を考えよう		
2. 自分に置き換えて考える。 ①不安や悩みは誰でも生じることを知る。 ・不安や悩みの資料(データ)を見る。 ・誰でも不安や悩みを感じることを確認する。 ②ドキュメントに自分の不安や悩み、それに対処する方法を書く。 ・不安や悩みがない子供は「将来の自分へ」または「友達にアドバイス」を書く。 (記入例) ・今の自分の○○の悩みは、こういう風に対処したい。 ・これから先の自分の○○の悩みは、こういうふうに対処したい。 ・友達が○○で悩んでいたら、○○と声をかけてあげたい。	○資料やデータを提示する。 ・児童の事前アンケートを提示する。 ○他人と共有しないことを伝える。 ○校内で活用している『相談カード』等の記入例を提示する。 ○不安や悩みがない子供のために大人の悩みの例を提示する。 ・推し活がしたいけど仕事で時間がない。 ・部活の試合で緊張してしまう。	
3. 友達や家族の悩みの対処処方についてのアドバイスを考え、やってみる。 ・例示に対して、どのようなアドバイスをすればよいかグループで考え、ロールプレイをする。	例 ①遊園地に家族で行く日に仕事が入ってしまった。 ②お母さんに「お兄ちゃんだから我慢しなさい」と言われて嫌だ。	□不安や悩みへの対処について自分の経験、学習したこと、友達との話し合いをもとに自分の対処法について考えることができる。 (観察、Google Forms)
4. 学習の振り返りを行う。 ・Google Formsに記入する。	○振り返りの全体共有をする。	

(2) 第1時・第2時・第4時 学習の振り返り (Google Forms)

<第1時>

「心の健康」振り返りシート①

1. 名前
2. すずんで学習に取り組むことができましたか。
◎よくできた ○できた △ふつう
3. ○に当てはまる言葉を選びましょう。
「心は○○とともに発達する」
①筋トレ ②年齢 ③気持ち ④食べ物
4. どんな経験を通して、心は発達するのでしょうか。(記述式)
5. ○に当てはまる言葉を選びましょう。
「○と○は深く影響し合っている」
①足と耳 ②心と体 ③手と目 ④鼻と口
6. うれしいとき、体はどうなりますか。体の状態を書きましょう。(記述式)
7. 寝不足のとき、心はどうなりますか。心の状態を書きましょう。(記述式)
8. 今までの経験で、心と体が影響し合っていると感じたことはありましたか。
それはどんなときでしたか。(記述式)

<第2時>

「心の健康」振り返りシート②

1. 名前
2. すずんで学習に取り組むことができましたか。
◎よくできた ○できた △ふつう
3. KGカードに不安や悩みの対処法を書くことができましたか。
◎よくできた ○できた △ふつう
4. 不安や悩みがあるときの対処法を書きましょう。(記述式)

<第4時>

「心の健康」振り返りシート④

1. 名前
2. すずんで学習に取り組むことができましたか。
◎よくできた ○できた △ふつう
3. 友達の意見を聞いて、不安や悩みへの対処法について考えることができましたか。
◎よくできた ○できた △ふつう
4. 「心の健康」の学習を通して、心を健康にするために自分ができることやこれからの生活に活かしたいことを書きましょう。(記述式)

こころ からだ 心と体をゆるめてみよう



こきゅうほう 《呼吸法》

おなかがふくらむように息を吸い、おなかがへこむように息を吐く呼吸の仕方を「腹式呼吸」といいます。腹式呼吸には、緊張や興奮をしずめて、心と体をリラックスさせる効果があります。

①	②	③
「1・2・3」で、鼻から息を吸い込む。おなかがふくらむように吸う。	「4」で、息を止める。	「5・6・7・8・9・10」で、口から息を吐き出す。おなかがへこむように吐く。

おなかに手を当てて、おなかがふくらんだりへこんだりするのを確認しながら行いましょう。無理をせず、自分のペースで行うことが大切です。
喘息やかぜなどの症状がある人は行わないようにしましょう。

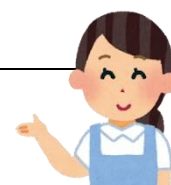


からだ うんどう 《体ほぐしの運動》

体の一部にわざと力をいれた後に、力を抜くと、心と体の緊張がほぐれやすくなります。

①	②
両手でこぶしを作り、ぎゅっとにぎる。 (5秒間そのままにする)	両手をゆっくり広げ、力がぬけていく感覚を味わう。

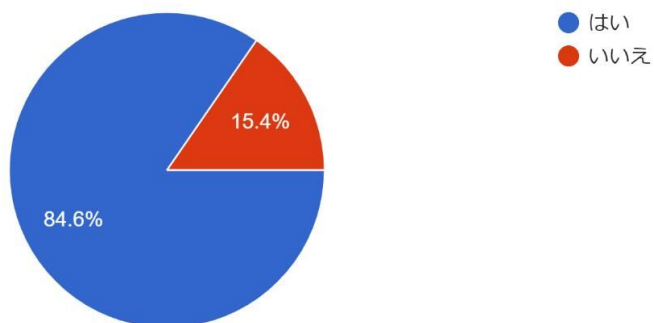
手以外でも、肩や顔、足などで行うことができます。
けがをしているところがある人は、行わないようにしましょう。



(4) 教師アンケート (第3時)

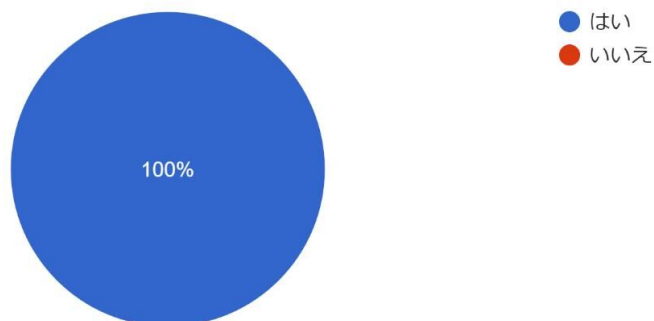
心は健康だと思いますか？

13件の回答



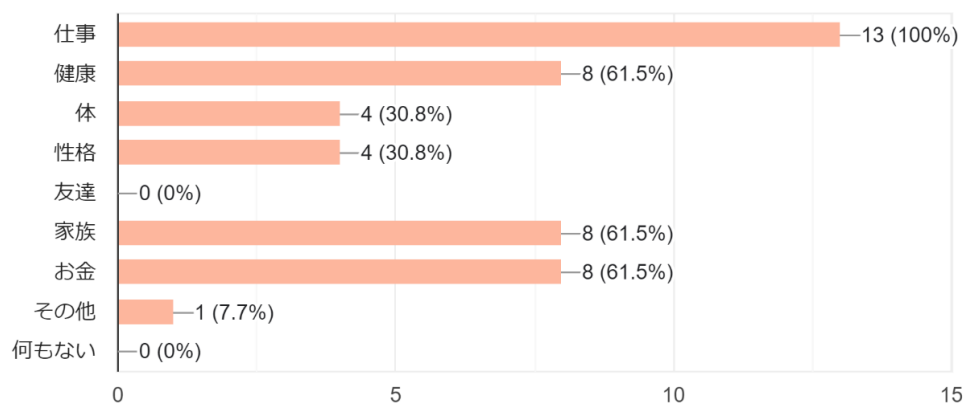
今 悩んでいることはありますか

13件の回答



どんなことで悩んでいますか

13件の回答

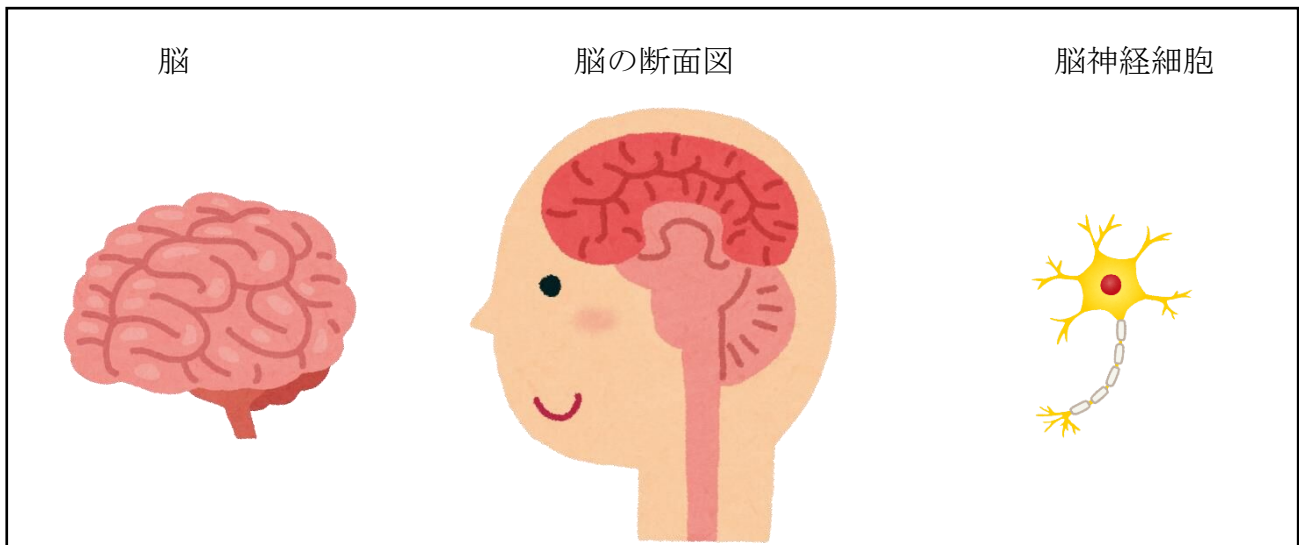


(5) 養護教諭の担当箇所

<第1時>

- 年齢に伴って発達する心（前頭葉の発達）
- 心と体のつながり（保健室でのエピソード）

【年齢に伴って発達する心（スライド例）】



<第2時>

- 呼吸法・体ほぐし（実習）

<第3時>

- KGカード作成時の声掛け

※「対処の方法の例」（東京書籍『新しい保健5・6』）

- ・一人で考える
- ・信らいてくれる人に話したり、相談したりする（友達・家の人・先生や専門家・電話相談窓口）
- ・生活習慣を整える（バランス良く食べる・すいみんをとる）
- ・好きなことをする（友達と遊ぶ・音楽をきく）
- ・体を動かす（散歩をする、体ほぐしの運動や呼吸法を行う）
- ・気にしないことにする

<第4時>

- 自分に置き換えて考える（将来の自分、友達へのアドバイス）ための声掛け
- 学校の「相談カード」の案内
- ロールプレイでの声掛け