

第2学年 保健体育科(保健分野) 学習指導案

授業者 安井 仁

1 単元名 心身の発達と心の健康 「ストレス対処と心の健康」

2 教科・単元で提案する「やりくりのたとえ」

保健体育科の教科では、「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」ということを目指している。発達の段階や運動の特性とその魅力に応じて、運動に関わる一般原則や運動に伴う事故の防止などを科学的に理解し、それらを活用して運動を合理的に実践する力を「たくましさ」、それぞれの運動の特性に応じて、その楽しさや喜びを味わおうとするとともに、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲や健康・安全への態度、それらを運動実践に活用するなどの思考力、判断力など、運動に親しむ資質・能力を「しなやかさ」として注目し、授業に取り組んできた。

保健分野では「個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。」を目標としており、学習指導要領では、単に知識を理解するだけではなく、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うことが示されている。したがって、保健の知識の習得を重視した上で、知識を活用する学習活動を積極的に取り入れることにより、思考力・判断力を育成できるように指導することが大切であると考え、自分の意見や考えを持ち、他者に伝える力を「たくましさ」、他者の意見や考えを聞き、自分なりの考えをまとめる力を「しなやかさ」として授業実践を行っている。

本単元で扱う「心身の発達と心の健康」は1年次に学習した内容である。しかし今回の授業のキーワードである『自尊感情』は教科書にも触れられておらず、単なる知識の習得に過ぎない現状があった。しかし教科書の改訂に伴い、自尊感情についての解説も新たに追加されている。(大修館書店)その背景には、思春期にある中学生は身体の変化だけでなく、精神の発達も著しく、考え方が偏りがちになりやすい時期にもなることが挙げられ、このことで不安や悩みを抱き動揺する生徒も少なくない現状が見られることが大きいと思われる。

そこで本単元では、思春期における心の変化の仕組みについて十分に理解し、自他の心の健康を確保していく態度を育てたい。また班活動を中心に、友達の意見を交わす中で一人ひとりの違いについて望ましい認識を他と接することができる態度の育成に努めたい。

授業では、『目に見えない、触れられない“心”を、目に見える、触れられる“ジグソーパズル”で表現する』ことで『共有体験』につなげ、心の成長過程や『自尊感情の構造』を理解させることで、自分の変化を肯定的に受け止めていく姿勢を持たせたいと考える。

3 授業構成

(1) 教師と教材

中学生期は、心と体が大きく変化する思春期の真ただ中にあり、客観的に自己を見つめることが難しい時期である。そのため、不安や悩みを多く持ち、試行錯誤しながら生活する時期であるといえる。

数年前から、中学・高校の生徒の自尊感情・自己肯定感の低さが問題となっており、2015年には文部科学省・国立教育政策研究所も指導リーフを作成している。

2012年高校生を対象にした調査結果によると、「自分はダメな人間だと思うことがある」という問いに対し、「よくあてはまる」と答えた高校生は、全体の36%にあたり、1980年の調査結果の3倍に増えている。
*1 また、2009年、4ヶ国の中高生を対象に行った調査(図1)でも、日本の中学生は自己肯定感が低く、自分の能力に対する信頼や自信に欠けており、他国と比較しても差は歴然としている。さらに、学年が上がるにつれて低くなる傾向も明らかにされている。*2

これらの問題に対して、児童精神科医の古荘純一氏によると、4つの理由を挙げている。

1. 親自身の自尊感情が低いこと。

2. 子育ての責任は、親の責任。(親が責め立てられピリピリした雰囲気での生活)
3. 学校で子供たちがストレスを感じる。一斉授業という授業形態の限界。
4. 「KY(空気が読めない)」という言葉に示されるゆとりのなさ。自分らしさを表現できない。

特に、2で子どもにとって大きなストレスがかかっている状況のもとで大人の言動にたいする子どもの受け方自体が変化し、子ども自身が大人の言葉を被虐的に受け止め、強い被害者意識を持つ傾向が現れていると指摘している。学校現場でも、教師自身が責任を感じ、指導している実態もあるように思われる。

では、どうすれば子どもたちの自尊感情を高めることができるのかであるが、臨床心理士の近藤卓氏によると、共有体験に尽きると考えられている。また、アウトドア活動や農業体験などの経験者は、自尊感情が高い傾向が見受けられるという先行研究もある。^{*3}

このような現状を踏まえ、本単元では、心の健康を保つにはストレス対処するだけでなく、仲間と協力して考え、試行錯誤しながらの共有体験をすることで、心の成長過程や自尊感情の構造を理解することにつながる学びの力を身につけさせたいと考えた。

(2) 子どもと教師

本学年は男子17名、女子18名の35人学級である。クラス替えをした当時はかなりお互いを意識し過ぎ、発言する生徒も限定的であったが、2ヵ月経ち、少しずつ自分のペースで生活できつつある。男子はやや落ち着きのない生徒が数名見られるが、おおむね元気がよい。周りに対して声かけができる生徒が多く、活発といえる。女子はおとなしい生徒が多く、自ら挙手し発表することはあまりないが、休憩時間では友達と楽しそうに談笑している場面もみられる。ただ特定の生徒同士でのコミュニケーションに限り、誰でも自分らしく話ができるという生徒は少ない。昼休憩や給食後も黙々と読書をする生徒が年々増えているように思われる。また、男女とも質問されたことに対する答えや決められた台詞をみんなの前でもはっきりといえるが、自分の考えや思いを自分の言葉で表現するとなると、途端にできなくなる生徒が多い。

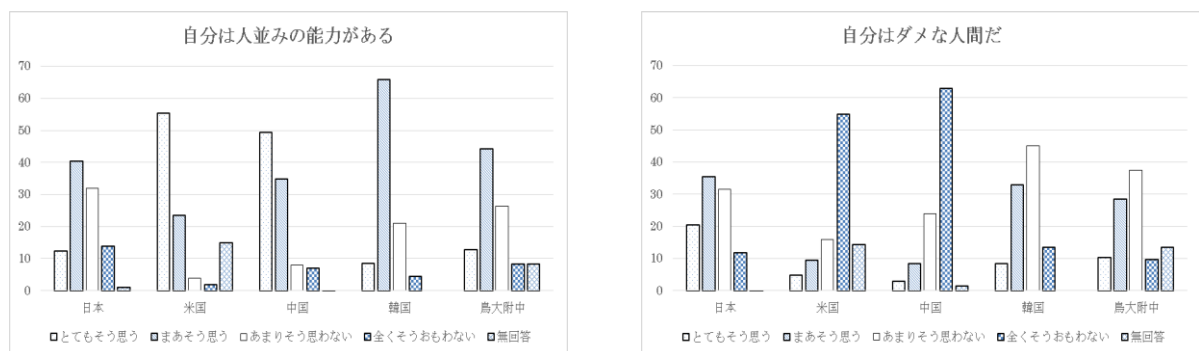
このような現状を踏まえ、班活動を通して、心の変化を考えることによって、自他と照らし合わせ生徒一人ひとりの視野を広げるきっかけとしたい。

(3) 子どもと教材

生徒たちは、心身の大きな変化に対して、戸惑い、不安や悩みを抱えたり、その解決に苛立ちを感じたりしている。これらの現状を理解し、なぜこのような変化が起こるのかをきちんと把握し、自分自身のこと、友人のこと、異性のことを理解することが、互いの尊重にもつながり、心身の健全な発達に大切であると考える。

2009年、4カ国の高校生を対象にした調査項目と同様の質問を附属中学校2年生を対象にアンケートを行った。(図1)結果としては、附属中2年の生徒は日本の高校生より自己肯定感が高いといえるが、世界と比較すると、低い。「自分はダメな人間だ」と全体の4割近くの生徒が感じていることがわかった。

そこで今回の授業では、自尊感情についての理解だけでなく、共有体験が自尊感情にプラスに関わっているという先行研究もあることから、ジグソーパズルを心の感情に見立て、班で協力し取り組ませる。また完成したパズルから読み取れる心の状態だけでなく、その前後の出来事やそれまでの気持ちの変化を考えさせることで、自尊感情は大きく、強くなることを押さえたい。



(日本青少年研究所「中学生・高校生の生活と意識～4カ国の比較」(2009))

4 単元の目標

- ・心身の機能の発達と心の健康について関心を持ち、仲間と意欲的に意見交換をしながら課題を見つけ、学習しようとする事ができる。 【関心・意欲・態度】
- ・心身の機能の発達と心の健康について自分の知識や経験と資料や仲間の意見・考えなどをもとに、課題の設定や解決の方法を考えようとしている。 【思考・判断】
- ・心身の機能は生活経験などの影響を受けながら発達すること、身体と精神は互いに密接な関係にあることを科学的に理解することができる。 【知識・理解】

5 学習計画(全3時間)

- 第1次 (1時間)
- 第2次 (1時間) …… 本時
- 第3次 (1時間)

6 本時の学習について

(1) 本時目標

- ・心はいろいろな感情が複雑に組み合わさって形成されることに気づき、自尊感情を高めるための方法や考え方がわかる。 【思考・判断】

(2) 期待される生徒の様相

- A…課題に気づき、適切な動きを考え、実践する
- B…課題に気づき、適切な動きを考える
- C…意欲的に理解しようとする

(3) 準備

ジグソーパズル(8)・ワークシート

(4) 本時の展開

時間	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	評 価 (観 点、方 法)
導入 5分	1 前時の振り返りをし、「心と体は一体である」ことを確認する。 2 本時の課題を確認する。	・心と体のつながりについて確認する。 「病は気から」 *ことわざ 緊張すると汗をかく 痛みがあると、集中力がなくなる など…	
<p>心が健康であるために、必要なことって？</p>			
展開1 10分	3 感情をイラストにした、ジグソーパズルを完成させる。	・パズル作成上の注意点を確認する。 <ルール> ・全36ピースを班員に均等に配る ・作る時は無言で行う ・人のピースを勝手に使わない ・完成したら全員で万歳をする	ルールを守り、積極的に協力をして取り組んでいる。 【関心・意欲・態度】

<p>展開2 10分</p>	<p>4 そこに至るまでの感情の流れ(ストーリー)を考える。</p>	<p>・イラストから感情を読み取り、過去の体験と感情があるからこそ生まれ、また今の体験、感情はあるからこそ未来の感情が生まれることを押さえる。</p> <p>◎心が健康であるために必要なことは何だろうか？</p>	<p>自分の意見や考えを班員に伝えようとしている。(ワークシート)</p> <p>【思考・判断】</p>
<p>展開3 5分</p>	<p>5 自尊感情について説明する。</p>	<p>・【自尊感情】とは自分自身をかけがえのない存在として長所も短所も含めてありのままに受け入れる気持ちであり、下記の2つに分けて考えられる。</p> <p>基本的自尊感情 → ありのままを受け止め、かけがえのない自分を認めようとする気持ち</p> <p>社会的自尊感情 → 何かに挑戦して成功したり、役割を果たして褒められたり認められると自信になる</p>	
<p>展開4 15分</p>	<p>6 どうすれば自尊感情が高くなるか考える。</p> <p>7 共有体験(活動)の必要性、重要性を確認する。</p>	<p>・パズルを使った意図を考えさせる。 形や大きさが違うものが繋がってパズルは完成し、1ピースでは完成しない。また大きなパズルにするにはピースを増やしたり、大きくしたりすることが必要である。心も同じであることを押さえる。</p> <p>◎感情はどこで生まれるでしょう？</p> <p>・感覚器官(視・聴・嗅・味・触)はちゃんとあることを押さえ、考えさせる。</p> <p>○パズルを一人ですると班でやるのとの違い ○一人の縄跳びと学級大縄跳びの違い ○学校生活と無人島で生活することの違い</p> <p>・感情を感じるのは脳であるが、多くの感情は人と人との関わりのなかで生まれることに気づかせたい。</p> <p>・共有体験(活動)、人との関わりの大切さを押さえる。</p>	<p>自分の意見や考えを全体に伝えようとしている。</p> <p>【思考・判断】</p>
<p>まとめ 5分</p>	<p>8 心も病気になることについて知る。</p>	<p>・心もかぜをひく 嫌だ・悲しい・面倒くさい・・・などのネガティブな心が多くなってくると人は心がかぜをひくと同時に痛みは体の声でとても大切であることも押さえる。</p> <p>・感情は必ずしも定期的ではないけど、自尊感情がしっかりしていると視野が狭くなりにくい(いろいろな経験をしているから)ことを押さえる。</p>	

*1 (財)日本青少年研究所「高校生の生活意識と留学に関する調査」(2012)

*2 // 「中学生・高校生の生活と意識～日本・アメリカ・中国・韓国の比較」(2009)

*3 国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する実態調査」(2013)