

## 1 単元名 心の健康 — 思春期をむかえた私たちの心 —

## 2 本単元の価値

本単元は、学習指導要領体育科第 5 学年及び第 6 学年の目標及び内容 G ( 1 ) を受けて設定した。

- (1) 心の発達及び不安、悩みへの対処について理解できるようにする。  
 ア 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。  
 イ 心と体は、相互に影響し合うこと。  
 ウ 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、運動をするなどいろいろな方法があること。

本単元では、心も体と同様に発達すること、心と体は相互に影響し合うこと、そして、不安や悩みに対して適切な対処方法があることを理解できるようにする。これらの理解を通して、健康で安全な生活を営む資質や能力の育成を目指す。

5 年生の子どもは、第二次的徴を迎え、心も体と同様に大きく発達し、大人に近づく思春期の入口に立っている。思春期は心と体の成長発達のアンバランスさから、精神的な不安定さを引きやすい。本単元は、子どもたちが、今悩んだり不安に思ったりしている心の問題に対応するだけでなく、今後訪れる思春期の精神的な不安定さを予防するためにも大切な学習である。

今まで中学校で 5 年間勤務し、思春期の子どもたちと保健室でかかわってきた。その中で、保健室登校、自傷行為などの問題行動や、頭痛や倦怠感など心因性の訴えで来室する子どもとの出会いがあった。当校の高学年児童でも同様の心因性の体調不良を訴えて来室する子どもがいる。ケースの詳細は異なるが、共通しているのは、ストレスを感じる元となる出来事のとりえ方の偏りである。思春期は抑うつ傾向が高まり、また「周囲が自分を受け入れてくれるかどうか」について疑念が湧きやすくなるため、否定的な受け止めをしがちである(※1)。その偏ったとりえ方からストレスを過度に高く感じ、さらに適切にストレス対処ができなかった場合、不適応をおこし問題行動につながると考える。

これまでの指導では、具体的なストレスの対処方法を学ばせることが大切にされてきたが、上述の子どもの姿を踏まえると、ストレスの対処方法に加えて出来事のとりえ方について考えさせる必要がある。感じるストレスの強弱は、出来事のとりえ方(認知的評価)に影響される。出来事を多面的、客観的にとらえられる子どもは、ストレスを過度に高く感じることなく、適切なストレス対処ができると考える。そこで、認知行動療法(※2)の考え方を応用した授業を行う。本時では小学 5 年生という発達段階に合わせて、出来事のとりえ方と気分の関係に気付かせ、肯定的なとりえ方を見いだす授業を行う。そのことが否定的に偏りがちなとりえ方を広げ、思春期の精神的な不安定さの予防につながると考える。

※1 神村栄一 学校でフル活用する認知行動療法 2014

※2 「ものとりえ方(認知)が、気分と体の反応、行動に大きく影響している」という原理を用い、自分の考えを見つめ直す精神療法。精神疾患に対する予防効果も認められている。大野裕、中野有美 こころのスキルアップ教育の理論と実践 2015

## 3 本単元で目指す姿

出来事に対して肯定的なとりえ方を見いだす子ども

## (1) 「中核的な学習内容」

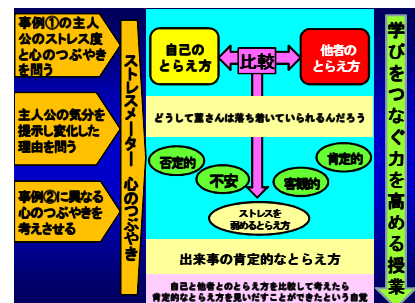
出来事に対しての肯定的なとりえ方

## (2) 「学びをつなぐ力」

比較するすべを用いて、自己のとりえ方と他者のとりえ方とを比べて、出来事に対して肯定的なとりえ方を見いだす力

## (3) 「学びをつなぐ力」の有用性の自覚

自己と他者とのとりえ方を比較して考えたことで、出来事に対しての肯定的なとりえ方を見いだすことができたという自覚



## 4 指導の構想

子どもは、さまざまな経験が心を発達させること、心と体は互いに影響し合っていること、自分に合った対処法でストレスと付き合うことが大切であることを学習している。しかし、ストレスの元となる出来事をどうとらえているか、そのとりえ方が感じるストレスの強弱に影響することには気付いていない。このような子どもに次の働き掛けを行う。

**働き掛け1**

**事例1を提示し、主人公の気分を提示する。**

問いをもたせる働き掛けである。

子どもが日常の中で、ストレスを感じやすい場面を事例として提示し、主人公の気分と心のつぶやき（とらえ方）を問う。子どもは予想し、気分をストレスメーターに、心のつぶやきをワークシートに書く。このとき、多くの子どもは出来事を否定的にとらえ、高いストレス度を予想する。その子どもに、ストレス度5から1に変化した**主人公の気分（「対象①」）**をストレスメーターに提示する。子どもは自分の予想との違いから「なぜ落ち着いているのだろう」と問いをもつ。

**働き掛け2**

**主人公の気分が変化した理由を問う。**

とらえ方によって、気分が変化することに気付かせる働き掛けである。

自分たちの予想とは異なる主人公の気分「なぜ落ち着いているのだろう」と問いをもった子どもに、主人公の気分が変化した理由を問う。子どもは前時の学習（不安や悩みへの対処法）を想起し、ストレス対処の具体的な方法を考える。その子どもに、肯定的なとらえ方を示した**主人公の心のつぶやき（「対象②」）**を提示する。子どもはとらえ方によっても気分が変化することに気付く。

**働き掛け3**

**事例2に対して、ストレス度の異なる心のつぶやきを考えさせ評価させる。**

様々な肯定的なとらえ方を見いだす働き掛けである。

事例②を提示し心のつぶやきを考えさせる。子どもは普段自分が習慣としている心のつぶやきを元に考える。そこで、ストレス度を設定し考えさせることで、肯定的な心のつぶやきを意図的に考えやすくさせる。そして、自分と友達心のつぶやきを比較し気付いたこと問い、自分には無い心のつぶやきや、心のつぶやきの共通点に気付かせる。その後、いつもはしていないが「いいなと思った心のつぶやき」の付箋に印を付け評価させる。すると子どもは、肯定的なとらえ方がストレスを弱めることに気づき、**出来事に対して肯定的なとらえ方を見いだした子ども**になる。

**5 指導計画 全4時間 (120)**

	【学習活動】☆つなぐ力	【働き掛け】	Q
一 次	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 何が心を発達させるか考える。</li> <li>○ 自らの心はどのような経験が発達させてくれたのかを考える。</li> </ul> <p><b>○ さまざまな経験が自分の心を発達させてくれたことが分かった。</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ アベロンの野生児の事例を提示し、何が心を発達させたと思うか問う。</li> <li>◆ 入学から現在までの学校生活を振り返るスライドを提示し、自らの心を発達させてくれた経験を問う。</li> </ul>	3 Q 1 時間
二 次	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 驚いたとき、悲しいとき、体はどのような状態になるか考える。</li> <li>○ ストレスのイメージを考える。</li> </ul> <p><b>○ 心と体は互いに影響し合っていることが分かった。</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ストレス反応を生じやすい場面を提示し、体はどんな様子になるか問う。</li> <li>◆ ストレス反応について説明する。</li> </ul>	3 Q 1 時間
三 次	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分のストレス対処法を考える。</li> <li>○ ストレスは主人公にとって悪いものだったのかを考える。</li> </ul> <p><b>○ 自分に合う対処法でストレスと付き合い合っていくことが大切だと分かった。</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ストレス場面で行っているのストレス対処法を問う。</li> <li>◆ ストレス対処のポイントを説明する。</li> <li>◆ ストレスを乗り越えた事例を提示し、主人公にとってストレスは悪いものだったのかを問う。</li> </ul>	3 Q 1 時間
四 次	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 主人公の気分と心のつぶやきを考える。</li> <li>○ 事例にストレス度5、3、1の心のつぶやきを考えさせ、いいなと思った心のつぶやきに印をつける。</li> </ul> <p style="text-align: right;">☆つなぐ力</p> <p><b>○ 心のつぶやきで気分が変わるから、前向きな心のつぶやきをしたい。</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>事例①を提示し、主人公の気分を提示する。</b></li> <li>◆ <b>【働き掛け1】 主人公の気分が変化した理由を問う。 【働き掛け2】</b></li> <li>◆ <b>事例②に対して、ストレス度の異なる心のつぶやきを考えさせ、評価させる。 【働き掛け3】</b></li> </ul>	3 Q 1 時間

6 本時の構想 4/4時間 (45分授業)

(1) ねらい

出来事のとらえ方によって気分が変化することに気付き、出来事に対して肯定的なとらえ方を見いだすことができる。

(2) 展開

学習活動と子どもの姿 ☆考えるすべ	教師の働き掛け
<p><b>1 事例1の主人公の気分と、心のつぶやきを考える。</b></p> <p>[記述例]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5 頑張ってるのにひどい。</li> <li>・ 5 どうせ私は運動が苦手だもん。</li> <li>・ 4 そんなこと言わなくてもいいのに。</li> <li>・ 4 誰だって失敗することはあるでしょ。</li> <li>・ 4 みんな、ごめん…。</li> </ul> <p>※数字はストレス度を表す。</p> <p>・ あれ、落ち着いているみたい。</p> <p>・ なんてだろう。</p> <p>・ 怒ったり、悲しかったりしないのかな。</p>	<p>○ST説明「心の健康の最後の学習です」 ※既習事項の確認をする。</p> <p>○ST指示「こんな出来事がありました」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>事例1【CCT 大縄の練習中】 薫さんは運動が苦手です。「跳べなかったらどうしよう」とドキドキしながらも一生懸命、練習しています。 今日は連続して跳ぶことができ、次に薫さんが跳べばクラス新記録です。 しかし薫さんは緊張して、縄にひっかかり転んでしまいました。新記録は達成されませんでした。 「ドンマイ」や「大丈夫？」の声にまぎって、「あー…やっぱり薫さんかよ…」と、誰かがため息をつくのが聞こえました。</p> </div> <p>○MT発問「誰かのため息を聞いたときの薫さんはどんな気分になったのでしょうか。どんなことを心の中でつぶやいたのでしょうか。ストレス度と心のつぶやきをワークシートに記入しましょう」 ※ワークシートに記入させる。</p> <p>○MT発問「ストレス度と心のつぶやきを発表しましょう」</p> <p><b>○MT説明「薫さんのストレス度を発表します。最初は5でしたが、すぐ1になりました」</b> 【働き掛け1】 ※ストレス度5から1に変化した主人公の気分をストレスメーターに示す。</p>
<p><b>2 なぜ主人公の気分が変化したのかを考え、心のつぶやきによって気分が変化することに気付く。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 深呼吸したからじゃないかな。</li> <li>・ 誰かに相談したとか。</li> <li>・ 気にしない性格なんじゃないかな。</li> <li>・ 応援してくれた友達がいたからじゃないかな。</li> </ul> <p>・ 心のつぶやきによってもストレスが下がるんだね。</p> <p>・ 心のつぶやきによって気分が変わるんだね。</p>	<p><b>○MT発問「なぜ薫さんのストレス度は5から1に下がったのでしょうか」</b> 【働き掛け2】</p> <p>○MT指示「理由を発表しましょう」</p> <p>○MT説明「実は薫さんはこんな心のつぶやきをしていました」 ※心のつぶやきを提示する</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>心のつぶやき</p> <p>① なんでもうまく跳べないんだろう…。でも、私なりのベストは尽くしたよ！</p> <p>② なんでもうまく跳べないんだろう…。でも、次はうまく跳べるかもしれないよ。</p> </div> <p>※子どもの発言に合わせて提示する。</p>

**3 事例2を提示し、異なるストレス度のつぶやきを考え、いつもの心のかぶやきではないが「いいなと思った心のかぶやき」にシールを貼る。**

〔記述例〕

- ・ 5 私のこと怒ってるの。
- ・ 5 私、何かしたかな。
- ・ 5 なんで挨拶返さないんだよ。
- ・ 3 あれ様子がおかしいな。
- ・ 3 もしかして落ち込んでる。
- ・ 1 聞こえなかったのかも。
- ・ 1 眠いのかな。
- ・ 1

- ・ ストレス度5は相手を責めるような心のかぶやきが多いと思いました。
- ・ ストレス度1の心のかぶやきは、前向きなつぶやきが多いと思いました。
- ・ ●●さんはストレス度1の心のかぶやきをたくさん書いていたけど、僕は5の方が書きやすかったです。

- ・ 「眠いのかな」はいいねだね。
- ・ 「そっとしておこう」に貼ろう。

☆つなぐ力

**4 授業で分かったこと、これからの生活で生かせそうなことをワークシートに記入する。**

- ・ 心のかぶやきによってストレス度が変わる。
- ・ 新しい心のかぶやきに気付けた。
- ・ いろいろな心のかぶやきをしたい。
- ・ 前向きな心のかぶやきをしたい。

○MT発問「皆さんはいつもどんな心のかぶやきをしていますか。こんな出来事がありました」

**事例2【朝の教室】**

あなたは登校してきた親友のマコトさんに「おはよう」と挨拶をしました。いつも挨拶を返してくれるのに、マコトさんは無言で通り過ぎました。

○MT発問「このとき、あなたはどんな心のかぶやきをしますか。気分がストレス度5、3、1になりそうな心のかぶやきを考え、付箋に記入しましょう」

※付箋は一人五枚までとし名前を記入させる。

○MT指示「グループになって、付箋をストレスメーターに貼りましょう。一番上に名前を書いて、その下の欄に自分の付箋を貼りましょう」

○MT発問「自分の心のかぶやきと、班の人の心のかぶやきを比べて気付いたことはありますか」

**○MT指示「いつもの心のかぶやきではないけど、いいなと思った心のかぶやきにいいねシールを貼りましょう」**

**【働き掛け3】**

○MT説明「みんなは子どもから大人に移り変わる思春期の入り口にいます。考える力が育つ分、悩んだり不安に思ったりすることがあるかもしれません。でも、その出来事をいろんなとらえ方ができると、心も体も元気に過ごせるかもしれませんね」

○ST発問「今日の授業で分かったことはなんですか。これからの生活で生かせそうなことはなんですか」

○ST指示「ワークシートを記入しましょう」

**(3) 評価**

- 出来事に対して新たに肯定的な心のかぶやきを見いだすことができたか、ワークシートと付箋の記述により判断する。