

第5学年東組 体育科（保健）学習指導案

学習指導者 河村 千種

1 単元 「見つけよう！自分に合った不安や悩みの対処法」

2 単元について

（1）育成したい「思考力」と学びに熱中する子どもの姿

【育成したい「思考力」】

年齢に伴って発達している心の状態と現在の自分の心の状態とを照らし合わせながら、自己の課題を捉え、それに応じた対処法を選んだり、見いだしたりする力

不安や悩みへの対処法がたくさんあることに興味をもち、さまざまな対処法とそのよさを話し合うことで、現在や将来に出会うであろう不安や悩みへの対処法を進んで見つけようとする。

【学びに熱中する子どもの姿】

本単元において、子どもたちは、思春期の心の発達・変化に伴う不安や悩みへの対処法を学んでいく。その中で、不安や悩みが出てくるのは自然なことであり、不安や悩みが自分にもあるかもしれないということに気付いていく。そして、年齢に伴って「感情・社会性・思考力」等が発達している心の状態と、思春期にさしかかった現在の自分の心の状態とを照らし合わせ、「不安や悩みがある時に友達に相談しても、まだすっきりしないな。」等と自己の課題を捉えていく。その後、自分が考えていた以外にも対処法がたくさんあるということに興味をもった子どもたちは、例えば、友達とけんかをした時には、「私だったら気分を変えるために運動場に出て鬼ごっこをするよ。運動をして汗を流すと、気持ちがすっきりしたことがあるよ。」「その対処法もいいね。保健の先生やスクールカウンセラー（SC）の先生に相談するのもいいよ。専門的なアドバイスをくれるんじゃないかな。」等と話し合うことで、さまざまな対処法とそのよさに気付いていく。話し合った後、自分の不安や悩みに対して「私は家の人に相談をするより保健の先生に相談をした方がよさそうだな。」と、これまで見つけた対処法から、自分に合うものを選んだり、「僕は、心を落ち着かせるためにゆっくりお風呂に入ることと深呼吸を組み合わせしてみようかな。」と、自分に合った対処法を見いだしたりしていく。そうすることで、現在や将来の不安や悩みの対処法が他にもないか、さらに適切なものはないかと、進んで見つけていこうとする子どもを育てたい。

（2）子どもの実態

本学級の子どもの中には、質問紙調査の結果から、不安や悩みがないと回答している子どもが35名中8名いる。しかし、実際には、不安や悩みがないと回答している子どもの中にも、友人関係の悩みや自分の将来・勉強の不安等を抱えて保健室に来室している子どもの姿が見られる。

一方、学級担任のふだんの見取りから、学習の見通しがもてると学習に進んで取り組む子どもが多いことが分かっている。また、一つのことを知り、その解決に向かっていくと、それを基にもっと他のことも知りたい、もっと調べてみたいと思う子どもが半数以上いる。ただ、Q-Uの結果から、授業中に質問に答えたり発言したりするのは好きではないと回答している子どもが12名いる。

（3）単元構成（総時間数 4時間）

- ・年齢に伴い、「感情・社会性・思考力」等の心の働きが発達することを理解する。 … 1時間
 - ・自分の不安や悩みについての生活経験から自分が行っている対処法を想起する。 … 1時間
 - ・不安や悩みの対処法とそのよさを友達と話し合い、さまざまな対処法の中から自分に合った対処法を選んだり、見いだしたりする。 … 1時間
- （本時 3 / 4）
- ・人との関わりやアドバイスを通して、心を健康に保つことが大切であることを理解する。 … 1時間

3 本時の学習指導

(1) 目標

不安や悩みの対処法とそのよさを友達と話し合うことを通して、さまざまな対処法の中から自分に合った対処法を選んだり、見いだしたりすることができる。

(2) 学習指導過程

学 習 活 動	子 ども の 意 識	学習意欲への働きかけ
1 学習課題を設定する。 【心の成長過程図】 ^{※1} 【自己開示】	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>今の対処法だけでうまくいか不安だよ。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>いろんな対処法がありそうだから見つけたいな。</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>先生は対処法を見つけてスッキリしたんだね。私達もスッキリしたいな。</p> </div>	<p>○ 見通しがもてると学習意欲が高まる子どもに対し、「心の成長過程図」を示して、学習意欲を育てる【心の成長過程図：関動機との一致】。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>自分に合った不安や悩みの対処法を見つけよう</p> </div>		
2 事例を基に、不安や悩みの対処法とそのよさを探る。 【対処法貯金箱】 ^{※2} (1) 自分で (2) グループで (3) 全体で	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>A子さんは、友達のこと悩んでいるよ。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>僕は「好きな音楽を聴く」という方法がいいと思うよ。気分を変えることができるよ。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>私は「家族に相談する」といいと思うよ。身近な人だから気軽に相談できるからだよ。</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>そうだね。「家族に相談する」方法もいいと思うよ。でも「保健の先生に相談」して専門的なアドバイスをもらいながら解決していく方法もあると思うよ。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>自分で対処できない時は誰かの力を借りる方法があるんだな。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>なるほど。「好きな音楽を聴く」方法もいいと思うよ。でも、外で「鬼ごっこ」をする方法もいいと思うよ。汗を流すと、スッキリして気分を変えることができるからだよ。</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>自分でできる対処法や他の人の力を借りてする対処法がたくさんあるんだな。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>自分でできる対処法もあんなんだな。気分を変えることは大事なんだね。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>自分でできる対処法や他の人の力を借りてする対処法がたくさんあるんだな。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>いろんな対処法が貯金箱に貯まったね。これで自分の悩みに合う対処法も見つかりそうだよ。</p> </div>	<p>○ 見通しがもてると学習意欲が高まる子どもに対し、「心の成長過程図」を示して、学習意欲を育てる【心の成長過程図：関動機との一致】。</p> <p>※1 「心の成長過程図」は、年齢相応の不安や悩みに対処できた経験から、この先の不安や悩みもこれまでも同じように解決できるのではないかという見通しがもてるものである。</p> <p>○ 不安や悩みを表出しにくい子どもたちに対し、教師がまず自分の不安や悩みに対する対処法を示して、子どもの思いを表出しやすくする【自己開示：注親しみやすさ】。</p> <p>○ 一つのことを知ると、もっと知りたいと思う子どもに対し、「対処法貯金箱」を設定して、学習意欲の高まりを持続させるとともに、発言が苦手な子どもも付箋に書くことで、対処法を表出できるようにする【対処法貯金箱：個人的なコントロール】。</p>
3 自分に合った不安や悩みの対処法を選んだり、見いだしたりする。	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>自分の不安や悩みに合う対処法はどれかな。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>もっと別の方法はないかな。</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>今まで私は「がまんする」ことが多かったけど、「SCに相談する」方法もあるからやってみよう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>僕はスッキリするために「お風呂」に入っていたけど、「深呼吸」も組み合わせやってみようかな。</p> </div>	<p>○ 一つのことを知ると、もっと知りたいと思う子どもに対し、「対処法貯金箱」を設定して、学習意欲の高まりを持続させるとともに、発言が苦手な子どもも付箋に書くことで、対処法を表出できるようにする【対処法貯金箱：個人的なコントロール】。</p> <p>※2 「対処法貯金箱」は、見つけた対処法を次々と貯めていけるようなワークシートである。</p>
4 本時のまとめをする。 【心の成長過程図】	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>この方法がうまくいきそうだな。やってみたいな。</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">評価基準</p> <p style="text-align: center;">自分に合った不安や悩みの対処法を選んだり、見いだしたりしている。</p> </div>

体育科保健 実践③ 第5学年 「見つけよう！自分に合った不安や悩みの対処法」

板書（本時）

先生
バレーボールをしているんだけど... センターの人がとうまういていないの。試合の前は、緊張してお腹が痛くなったり、失敗しないか不安ですごくドキドキしたりするの。

自分
解決

- 深呼吸をする
- 目を閉じる
- 手紙
- シャワーを浴びる
- 大声を出す
- ゲームをする
- 考える
- おしゃべりする
- 小さな親切
- 大声を出す
- ゲームをする
- おしゃべりする
- スポーツ観戦
- 知らない人

A子
最近、誘っても友達と一緒に遊んでくれない時があるよ。話しかけてもむしきられるの。その友達のことを考えるとため息が出たり、ねむれなかったりするよ。

自分
解決

- 音楽を聴く
- 深呼吸をする
- おしゃべりする
- ゲームをする
- 目を閉じる
- 買い物をする
- おしゃべりする
- 泣く
- 寝る
- 家族や友達と相談する
- 先生やスクールカウンセラーと相談する
- 話しかける
- 他の友達と話す
- 旅行に行く

心のスペシャリスト
家族 友達 先生 スクールカウンセラー

自分の不安や悩みを考える際には、ボードを張り替えます。

先生
バレーボールをしているんだけど... センターの人がとうまういていないの。試合の前は、緊張してお腹が痛くなったり、失敗しないか不安ですごくドキドキしたりするの。

自分
解決

- 深呼吸をする
- 目を閉じる
- 手紙
- シャワーを浴びる
- 大声を出す
- ゲームをする
- 考える
- おしゃべりする
- 小さな親切
- 大声を出す
- ゲームをする
- おしゃべりする
- スポーツ観戦
- 知らない人

A子
最近、誘っても友達と一緒に遊んでくれない時があるよ。話しかけてもむしきられるの。その友達のことを考えるとため息が出たり、ねむれなかったりするよ。

自分
解決

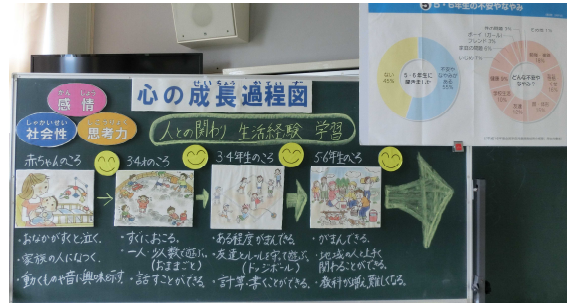
- 音楽を聴く
- 深呼吸をする
- おしゃべりする
- ゲームをする
- 目を閉じる
- 買い物をする
- おしゃべりする
- 泣く
- 寝る
- 家族や友達と相談する
- 先生やスクールカウンセラーと相談する
- 話しかける
- 他の友達と話す
- 旅行に行く

心のスペシャリスト
家族 友達 先生 スクールカウンセラー

体育科保健 実践③ 第5学年「見つけよう！自分に合った不安や悩みの対処法」

心の成長過程図（補助黒板）の作成手順

- ① 赤ちゃんの頃の様子の絵と、5・6年生の頃の絵を提示して比較することで、子ども達は心が成長していくことに気付いていく。以下、子どもの様相である。



教師：赤ちゃんの頃はお腹がすくと泣いていたね。5・6年生になってもお腹がすくと泣きますか。

子ども①：泣きません。

教師：泣かないよね。5・6年生の頃はお腹がすくとどうする。

子ども②：がまんします。（さまざまな考えを意欲的に発表している。）

子ども③：家の人をお願いしたり，買ってもらったり工夫します。

教師：そうだよね。じゃあ，すぐに赤ちゃんの頃から5・6年生の頃のようになったの。

子ども④：だんだん成長していったと思います。

教師：そうだよね。3・4才の頃があったり，3・4年生の頃があったりしたよね。

- ② 赤ちゃんから5・6年生までのそれぞれの時期に、「気持ち・人との関わり・勉強」の視点で「どんな人との関わりが多いかな。」等，具体的に子ども達に問うことで，年齢に伴い，心は「人との関わり・生活経験・学習」を通して『感情・社会性・思考力』が発達していくことを子どもたちは理解してく。
- ③ 一般的な5・6年生の不安や悩みのグラフを提示することで，特に5・6年生頃になると思春期に入り，「困ったな，つらいな」というさまざまな不安や悩みが出てくることを理解していく。
- ④ 3・4年生までの不安や悩みは，今は解決していることに気付いた子どもたちは，これからも解決していけるのではないかと，将来の見通しをもつことができる。

事例（先生用）

先生

バレーボールをしているんだけど・・・。
セッターの人とうまくいっていないの。
試合の前は緊張してお腹が痛くなったり，失敗しないか不安ですごくどきどきしたりするの。

事例（子ども達用）

A子

最近，誘っても友達と一緒に遊んでくれない時があるよ。話しかけてもむしされるの。
その友達のことを考えるとため息が出たり，ねむれなかったりするよ。

事例について考える際には，子ども達にとって身近に感じられる内容にする。しかし，個人が特定される事例は避ける必要があるため，子ども達が抱える不安や悩みについての実態把握が重要である。