

## 「発掘！ 心の健康法」

学習指導者

なかむら みちこ  
中村美智子



### (1) 単元について

#### ① 育成したい「思考力」

自分を振り返りながら、心を健康にするための課題を見付け、自分に合った解決策を考える。

#### ② 「思考力」を育成するための教材開発

本単元では、心を健康にするための解決策を考えていく。心と体は密接な関係にあるが、目に見えにくいいため、心の存在を感じることはあっても、その関係をイメージすることは難しい。

そこで、**心のイメージを視覚化するために図に表す**活動を行う。自分の経験を整理して図に表すことにより、自分なりの心のイメージを作り上げ、今までは意識しなかった関係にも気付くことができると考える。例えば、心と体の関係を図に表すことにより、今まで意識されていた心の状態が体の状態に影響を与える関係だけでなく、体の状態が心の状態に影響を与える関係も意識されやすくなる。そして、これから自分は心を健康にするためにどのようにしていくかを考える際、直接心に働きかける解決策だけでなく、体の状態をよくすることにより心の状態をよくするという視点からの解決策も見出しやすくなると考える。

#### ③ 脳科学の知見との関連

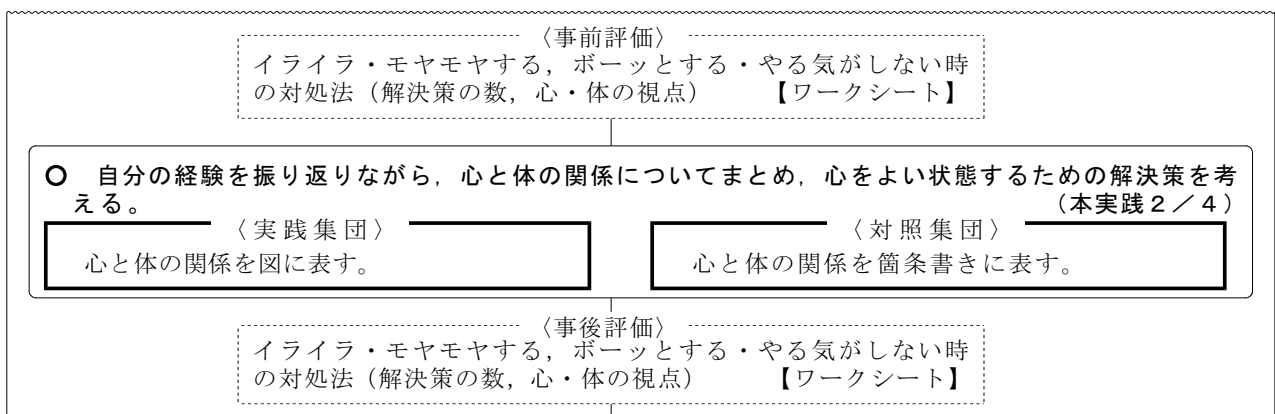
図に表すことで、全体の関係を意識することができ、思考を深めることができる。

山鳥 重・久恒啓一 他

「緊張した」心の状態の時に「心臓がどきどきした」「手が震えた」「声が出なかった」等、体の状態はいろいろである。また、「眠れない」体の状態の時に「心配事がある」「興奮した」「悲しいことがあった」等、心の状態もいろいろある。心と体は、1対1の状態の関係しているのではなく、複数の状態と複数の状態が関係している。これらの状態を言葉だけで表すことは難しい。図であれば、線で結んだり矢印を付けたりすることで、関係していることや影響している方向も表すことができ、視覚的に一目で全体の関係を捉えることができるのである。

全体の関係が分かると、解決策もより広い視点から考えやすくなる。

### (2) 脳科学の知見に基づいた実践とその検証方法



### (3) 本実践の有効性の検証

#### ① 子どもの様相から

まず、豆つかみゲームを行い、その時の心と体の状態を話し合った。「イライラしてつかめなかった。」「焦って体が思うように動かなかった。」等の意見が出され、心と体が関係していることを実感していた。

次に、今までの経験を基に、心と体の関係を図に表す活動を行った。しかし、どんなことをかいていけばよいのか困っている子どもも見られたため、「例えばピアノの発表会の時、心や体はどうなった」と具体的な状況を設定し考えさせた。そうすることで、サッカーや陸上の試合の時等、自分の経験を振り返りながら、その時の心と体の関係を図にかき表すことができた。

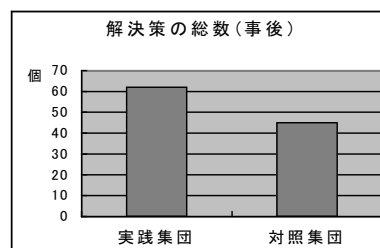
心と体の関係を矢印で表させると、多くの子どもは「心→体」という捉え方をした。しかし、「心←体」だと主張する子どもがいたため、どちらなのかを話し合った。子どもたちは、自分の経験を基に意見を出し合い、両方の場合があるという結論に達した。そして、心の状態の良し悪しが体の状態の良し悪しに影響し、またその逆もあることを共通理解した。



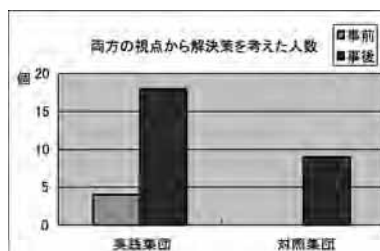
最後に、「イライラ・モヤモヤする時」「ボーッとする・やる気がしない時」に自分ならどのように対処するかも一度考えさせた。すると、体の状態をよくする視点から解決策を考える子どもも見られた。

#### ② 検証データから

子どもたちの考えた解決策の数を比較したデータを見ると、「イライラ・モヤモヤする時」については、実践集団では事前41個→事後72個で31個増加、対照集団では事前26個→事後52個で26個増加と実践集団でより多くの解決策が考えられていた。



「ボーッとする・やる気がしない時」については、実践集団では事前32→事後62、対照集団では事前26→事後45と、こちらも実践集団でより多くの解決策が考えられていた。さらにこの結果に対してt検定を行った結果、事前には両集団間に有意傾向は見られなかったが、事後には有意傾向が見られた ( $t(76) = 3.54, p < .10$ )。



解決策を心と体の両方の視点から考えていた人数を比較したデータを見ると、実践集団では事前4人→事後18人で14人増加、対照集団では、事前0人→事後9人で9人増加と実践集団での伸びが大きかった。

#### ③ 考察

これらのことから、図に表すことは心と体の関係を捉えやすく、心を健康にするための解決策を思考する力を育成するために有効であると考えられる。しかし、心と体が関係していると感じたことを図にかかせようとした時、何をどのようにかけばよいのか分からない子どもがいた。経験したことを表出しやすくするために、図のかき方を例示すべきであった。

授業リフレクションでは、心と体の定義がはっきりしていないため、雑多なことが出てきて異同関係がはっきりしなくなったという意見が出された。心を感情、体を反応・症状と限定してはどうかという代案が出された。