

3年特別活動 学習指導案 授業者 近藤久美子

1 保健教育【メンタルヘルス】の概要

本時題材名 ココロノハナシ ～発想の転換をしてみよう～

育成を目指す要素	課題テーマに対する目標 (中学校3年間を通して)	本時の目標・評価規準	本時の 評価資料
知識 ・技能	<ul style="list-style-type: none">●心の働きについてや、思春期には心の発達をめざましく、不安定になったりストレスを感じたりしやすい時期であることを理解する。●心の健康を保つには、ストレスに対処する方法を身につけることが大切であり、さまざまな資源があることを理解する。●心に負担がかかる状況が生じたときに、そこから立ち直る力（レジリエンス）を身につける。	<ul style="list-style-type: none">●心の働きや心の健康を保つ方法について、理解している。●発想を転換するには、いろいろな考え方があることを理解している。	ワークシート 振り返り記述
思考 ・判断 ・表現	<ul style="list-style-type: none">●心に不調を感じたときに活用できる、身の回りにある対処方法や人的資源を見つけておくことができる。●実際に不調を感じたときに、状況に応じて適切な行動を選択することができる。	<ul style="list-style-type: none">●ネガティブ感情から抜け出すための発想について、自分の考えを生み出すことができる。	ワークシート グループ活動
学びに向かう力 人間性 (主体的に学習に取り組む態度)	<ul style="list-style-type: none">●自分の心のあり方を肯定的に受け止め（セルフコンパッション）、大事にすることができる。●生涯を通じて心の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営むために、多様な考えを認め、自らその方法や技術を取得しようとする。	<ul style="list-style-type: none">●ネガティブ感情に陥る状況について、自分のこととしてイメージし具体的に考えたり、友達の考えに耳を傾けて他者の考えを認めたりして、よりよい解決策を見つけようとしている。●心の健康を保つ方法について、授業で得られたことや活用できる場面を考え、自分の生活に生かしていこうとしている。	グループ活動 振り返り記述

2 保健教育【メンタルヘルス】の展開

学校保健計画における位置づけ

1 年 生	ココロノハナシ① (保健体育科学習内) <ul style="list-style-type: none"> ・心の働き ・ネガティブ感情と付き合うには？ ・ストレス対処方法 ・呼吸法 (マインドフルネス) 	○保健便り <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスケアと腸 ・ストレッチ ・姿勢と気持ち etc. ○保健委員からひと言 <ul style="list-style-type: none"> ・テスト前の呼吸法 ・気持ちを楽にする工夫 ・お茶の効果 etc.
2 年 生		○プチヨガ教室 (生徒保健委員会活動)
3 年 生	ココロノハナシ② (特別活動内) <ul style="list-style-type: none"> ・心の働き、ネガティブ感情とのつきあい方とストレス対処方法を振り返って(復習) ・発想の転換 	○メンタルヘルスアンケート
		○教育相談委員会 ○Moodle 「ちょっと聞いてよ」 ○個別支援(健康相談) ○担任との情報共有 <ul style="list-style-type: none"> ・生徒理解

本時の流れ

本時の目標

ネガティブ感情から抜け出すために発想の転換をする。

1. 心の働き、ネガティブ感情とのつきあい方、ストレス対処方法について復習する。(15分)
2. ネガティブ感情に陥る事例について、そこから抜け出す発想をするコツを見つける。(10分)
3. ネガティブ感情に陥る事例について、そこから抜け出す発想を考えてみる。
→友達と意見交流し、他の考え方からの気づきを見つける。(10分)
4. 全体で共有、まとめをする。(10分)
5. 授業のふりかえりを書く。(5分)

学校保健・保健教育研究授業での、創造的活動×創造的思考×保健の見方・考え方

①創造的活動

ネガティブ感情から抜け出す発想を考える

②創造的思考

【事例から考える】

考え方のコツにはどんなものがある？

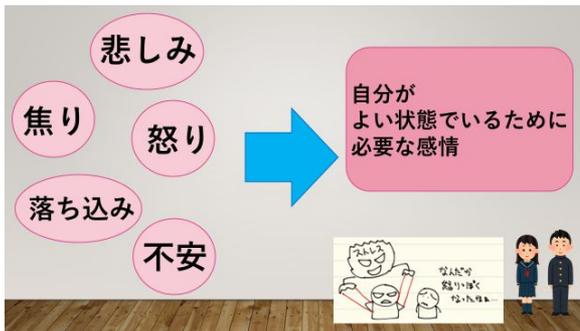
【自分で発想してみる】

・コツや過去の経験、友達の考えなどを参考に自分ならどう考える？
・自分なら、どのような発想が気持ち が楽になる？

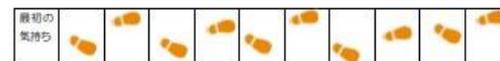
③保健の見方・考え方

自分の心を軽くするための発想を考え、選択し、心の健康を保っていく

授業で用いるスライドの一部



授業で用いるワークシート(仮)



練習その1
夏休みあと1週間しかない。宿題も自主研究も全然終わっていない。
一気に夏の終わりがゆううつになってきた。

練習その2
部活の練習メニューを決める話し合いをした。
みんな、好きなことばかり言っていて、話がまとまらず、いつまでたっても練習ができない。
また明日も話し合いの続きだ。

練習その3
音楽会の合奏の練習が始まった。
自分は木琴の担当になったが、全然うまくいかなくて全体の足をひっぱっている。

練習その4
自分の身近な事例を考えてみよう(時間がある人、考えてみたい人)

資料イメージ



某有名人の事例

- ★ 本時の授業構成・内容について(創造的思考とからめて)
- ★ 健康課題に対する学校保健計画
- ★ 健康課題【メンタルヘルス】をどう扱うか