

第1学年*組 保健体育科（科目保健）学習指導案

指導者 野友 宏則

1 単元名 現代社会と健康 ウ 精神の健康

2 目標

- 精神の健康の保持増進について、自分の経験や仲間との意見交換、資料をもとに、課題について調べようとしたり意見を述べようしたりする。
(関心・意欲・態度)
- 心と体の関わりやストレスへの対処法について、資料や仲間の意見をもとに課題解決の方法を考えたり、日常生活に当てはめたりして選択すべき行動を判断できるようにする。
(思考・判断)
- 人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関係があること、また、精神の健康を保持増進するためには、ストレスへの適切な対処や自己実現の欲求への充足が深く関わっていることについて、理解できるようにする。
(知識・理解)

3 指導に当たって（在籍 男12人、女28人 計40人）

人間には様々な欲求があり、欲求が満たされない時には様々な適応機制が働くこと、人間の精神と身体は密接な関係を持っていることを理解できるようにする。また、ストレスを感じることは自然なことであり、適度なストレスは精神発達上必要なものであることを理解させる。加えて、ストレスの原因になっている様々な要因に気づき、自分なりのストレスへの対処法を身につけることが精神の健康の保持増進のために重要であることを理解できるようにする。

現代はストレスの時代といわれるよう、現代社会の中ではある程度のストレスは避けられないものである。今日の高校生のほとんどが友人関係などの人間関係や学習、進路等の学校生活など、様々な悩みやストレスを抱え、どの原因も多種多様である。しかし、心と体の関係性や人間の精神機能が身体のどの器官で営まれているか、ストレスが発生するしくみや心身にどのような影響を及ぼすかについてはほとんどの生徒が知らない状況である。自分にあったストレス対処法を身につけている生徒も少なく、ストレスへの積極的な対処を行っている生徒も少ない。またストレスに耐える力（耐性）も十分でなく、ストレスが心身にとって悪いものであるという認識が高い。

そこで保健学習を通して、人間の欲求と適応機制の種類、心身の相関、ストレスの概念や発生のしくみなどについて科学的に理解し、ストレスの様々な原因や要因について気付かせたい。また、ストレスの具体的な対処法の学習を通して、適切に対処することの必要性を理解させ、精神の健康の保持増進を図りたい。

4 評価規準（○は十分満足できる状況）

	ア 健康・安全への 関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての 思考・判断	ウ 健康・安全についての 知識・理解
学習活動における具体的の評価規準	<p>①人間の欲求と適応機制には様々な種類があることについて、課題や指示に注目し、<u>◎気付いたことや考えたことをメモしながら</u>、調べたり探し出そうとしている。</p> <p>②精神と身体には密接な関係があることについて、課題や指示に注目して、<u>◎気づいたことなどをメモしながら</u>、調べようとしている。</p> <p>③精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、<u>◎自分の考えに納得できる仲間の考え方を取り入れながら</u>、まとめようとしている。</p>	<p>①精神と身体には密接な関係があること、精神の健康を保持増進するためにはストレスへの適切な対処が必要であることについて、自分の経験や仲間の意見、資料をもとに<u>◎整理・分析し</u>、問題点や課題をみつけている。</p> <p>②精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、<u>◎学習したことの整理</u>し、自分の生活に当てはめたり、事例をもとにしたりして、適切な行動を選んでいる。</p>	<p>①人間の欲求や適応機制には様々な種類があることについて、<u>◎具体的に説明したり、内容の要点を具体例をあげて</u>言ったり、書き出したりしている。</p> <p>②精神と身体には密接な関係があることについて、<u>◎具体例をあげて</u>説明している。</p> <p>③精神の健康を保持増進するためにはストレスへの適切な対処や自己実現の努力が必要であることについて、<u>◎具体例をあげて</u>、言ったり、書き出したりしている。</p>

5 学習と評価計画（4時間扱い）

時 間	1	2	3	4
学習内容・活動	1 欲求と適応機制 ・欲求の種類と欲求不満 ・様々な適応機制	2 心身相関と健康 ・精神と身体の密接な関係 ・身体的変化が精神に及ぼす影響と精神的変化が身体に及ぼす影響 ・ストレス	3 ストレスへの対処法 ・ストレスの原因 ・ストレスへの対処法	4 自己実現 ・自己実現 ・自己実現と精神の健康
評価計画	① ② ③	② ① ①	③ ① ②	③ ③

6 本時の学習（第1時）

（1）本時のねらい

○人間の欲求と適応機制には様々な種類があることを調べたり探そうとしている。（関心・意欲・態度）

○欲求の種類と欲求不満、様々な適応機制について理解する。（知識・理解）

（2）本時の準備資料

①パソコン ②プロジェクター ③ワークシート

（3）本時の展開

時 間	学習内容及び活動	準備資料	指導上の留意点 ◇努力を要する状況の生徒への手立て	評価の観点 ・方法
はじめ 10分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">人間の欲求と適応機制には様々な種類があること</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">欲求の種類と欲求不満について理解する。</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;">1 様々な欲求について学習する。</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;">発問1：心は、どこにあるのだろうか？</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">(1) 人間の様々な精神機能は大脳によって営まれていることを学習する。 ア 1848年ゲージの症例</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">(2) 大脳辺縁系と大脳新皮質について知る。</div>	① ②	<ul style="list-style-type: none"> ・大脳の働きを理解させるために、プレゼンテーションソフトを使って説明する。 ・人間の様々な精神機能は大脳によって統一的・調和的に営まれていることをゲージの症例を参考に説明する。 ・欲求と理性のコントロールについて、睡眠欲を例にし、本能と理性の天秤から考えるようヒントを与える。 	
なか 35分	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;">発問2：あなたが「～したい」と思うことは、どんなことがありますか？</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">(1) ワークシートに記入する。 ア 「～したい」「～がほしい」「～になりたい」などと思うことを5つ書く。 イ 生きるために欲求とよりよく生きるために欲求とに分類する。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">(2) 欲求には一次的欲求と二次的欲求があることを学習する。</div>	③	<ul style="list-style-type: none"> ・一次的欲求の「～したい」は避けるようにして、二次的欲求に当たる「～したい」「～がほしい」という表現を導くようにする。 ・一次的欲求の回答ばかりにならないように「高校生になって～したいと思ったこと」などの言葉掛けをする。 ◇現在「～したい」ことが思い浮かばない生徒には、過去に経験した「～したい、～になりたい」というような気持ちを思い出すよう助言する。 ・一次的欲求と二次的欲求の具体例をあげて説明する。 	<p><関心・意欲・態度 ①></p> <p>・課題について自分の経験をもとに探そうとしている。 (学習の観察) (ワークシート)</p>

2 欲求不満について学習する。		<p>発問3：発問2の「～したい」こと（欲求）は、思いのままに実行できますか？ 実行できないのは、何が障害となっていますか？</p> <p>(1) 欲求が実現可能か、また実現しようとするとき、何が障害となっているか；ワークシートに記入する。 (2) 葛藤と欲求不満について理解する。 (3) 欲求が満たされないと欲求不満となることを学習する。</p>	<p>◇障害の意味が理解できない生徒には、「～したいけれど、できない」「～したくないけれど、～しなければならない」という事例をあげて、何が欲求を妨げているかを考えるために助言する。 ◇教師が2～3例示し、個別に説明を加えるようにする。 •「～したくないけれど、～しなければならない」事例は葛藤であることを説明する。 •欲求不満の程度は個人差があることを強調する。</p> <p>適応機制について理解する。</p>
3 適応機制について学習する。		<p>発問4：発問2の「～したい」ことができない時、あなたはどうしますか？どうしましたか？</p> <p>(1) 欲求が満たされなかつたとき、どんな行動をとるか、とったか；ワークシートに記入する。 (2) 欲求から適応機制にいたるまでの流れを理解する。 (3) 適応機制の種類についての説明を聞き、発問4で書いた行動が、どの適応機制に当たるか考える。 (4) 望ましい適応機制と避けるべき適応機制について理解する。</p>	<p>・これまでの日常生活や経験に当たってはめて考えるように助言する。 •欲求から適応機制にいたるまでの流れを示したプレゼンテーションソフトを利用して説明する。 •適応機制の分類について、教科書の事例をプレゼンテーションソフトで見せながら説明し、自分に当たる適応機制について考えさせる。 ◇生徒の日常生活に当たってはめた具体的な例を用いて説明する。 •適応機制による心の安定は一時的なものであることを強調する。</p> <p>＜知識・理解①＞ •欲求や適応機制の種類について理解する。 (学習の観察)</p>
まとめ 5分	<p>4 本時のまとめをする。 (1) 問題形式によるまとめをする。 •教師による発問。</p> <p>5 次時の活動を知る。</p>	<p>・本時に学習した内容を一問一答式の問題形式にして生徒に提示し、答えさせるようにする。 ◇答えられない生徒にはもう一度教科書等を見たり、友だちに聞くよう助言する。</p>	