

# 実践5

# 保健体育「保健」

# 1学年

<b>科目の目標</b> (3)	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。
---------------------	--

## 単元名 (1)現代社会と健康 (オ)精神疾患の予防と回復

単元の 評価 規準	観点	生徒の姿	主な評価方法・材料
	【知】	①精神疾患の特徴・対処及び学ぶ意義について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことについて、理解したことを発言したり、ワークシートに記述したりしている。	ワークシート(WS) ペーパーテスト
	【思】	①精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えるための対策を発言したり、ワークシートに記述したりして、説明している。	観察 ワークシート(WS)
	【態】	①精神疾患の予防と回復について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。	「未来課題」

### 「学びに向かう力」育成に向けた本単元における「未来課題」

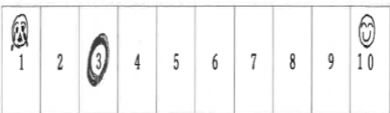
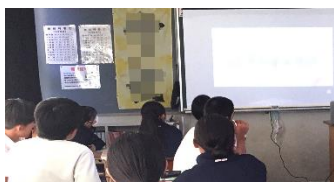




「未来課題」	公認心理師になって、「精神疾患の予防と回復」についての高校生向けのパンフレットを作成しよう。								
本質的な問い	精神疾患を予防し、回復するためにはどうすればよいか。								
6 要素	①目的	精神疾患の予防と回復のために、私にできることは何だろうか。							
	②役割	公認心理師	<b>「未来課題」【態】の評価基準(ルーブリック)</b> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">A</td> <td>学習したことや考えや思いなどが高校生に伝わりやすいよう具体的かつ明確に記入されている。</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>学習したことや考えや思いなどが記入されている。</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>Bを満たしていない。</td> </tr> </table>	A	学習したことや考えや思いなどが高校生に伝わりやすいよう具体的かつ明確に記入されている。	B	学習したことや考えや思いなどが記入されている。	C	Bを満たしていない。
	A	学習したことや考えや思いなどが高校生に伝わりやすいよう具体的かつ明確に記入されている。							
	B	学習したことや考えや思いなどが記入されている。							
	C	Bを満たしていない。							
	③相手	沖縄県の高校生							
④状況	沖縄県の高校生へ配布								
⑤作品	高校生向けパンフレット								
⑥評価	【態】評価基準で評価(右表参照)								

### 【指導と評価の計画】

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
第1時	1. 自分の心の状態を数値化し、自分の心の状態に関心を持つ。				
	2. 動画を視聴し、心の健康を保つためにできることをWSにまとめる。	①			WS
	3. 心の不調に気付いたときに、誰に相談できるのか、なぜその人に相談できるのか、個人で考えた後にペアで共有する。				
	4. 精神疾患のイメージを3つ、WSに記入する。				
	5. 精神疾患の特徴を精神疾患クイズ(part1)を通して理解する。				
	6. 教師の説明を聞き、精神疾患を学ぶ必要性を考え、WSにまとめる。	①			WS
	7. 精神疾患クイズ(part2)を通して主な精神疾患について理解する。				

第2時	1. 事例を基に、「友人のこころの不調に気付いたら、自分に何ができるのか」を考え、WSにまとめる。 2. 早期発見、治療や回復を妨げているものは何かを考えてWSにまとめ、グループで説明する。 3. 相談や受診のタイミング、差別や偏見について、社会的取組についてスライドや写真、動画を見ながら学ぶ。 4. 精神疾患の人も、安心して「その人らしく生きていける」社会をつくるためにどうしたらよいかを考え、グループで発表する。	②			WS
第3時	1. 前時までの復習をスライドで行う。 2. 「未来課題」に取り組む。 <b>「未来課題」</b> あなたは公認心理師です。沖縄県の高校生に配布する精神疾患の予防と回復のパンフレット作成を依頼されました。条件を踏まえて、パンフレットを作成してください。 3. 「未来課題」をグループで共有し、良かった点を伝えたり、質問をしたりして、それを全体でも共有(発表)する。 4. 「精神疾患に対する単元前後でのイメージの変化」や「今後の生活に生かして(取り入れて)いきたいこと」を考えWSにまとめる。		①		WS・観察  「未来課題」

**【授業の実際】**

第1時 ねらい「精神疾患の特徴と学ぶ意義を理解する」	
1. 自分の心の状態を知ろう 私の心の状態は、 10段階中のいくつか。 なぜそう考えたのか。 自分の心の状態に関心を持つ。 	2. 自分の心の健康を保つには (動画視聴) 動画「こころの健康教室 サニタ」を視聴して、自分の心の健康を保つためにできることは何か考える。 
3. 相談できる人は誰? 相談しやすい理由は? 私が相談しやすい人は〇〇 相談しやすいと思う理由は〇〇だから 	4. 精神疾患のイメージを3つ挙げよう 怖い 辛い ストレス うつ病 
5. 精神疾患クイズ(part1 Q1~Q3) Q3 精神疾患は回復できるか? (ゲー) 専門家の治療を含め、適切な支援を受けることで回復できる (チョキ) 自然に回復できる (パー) 回復できない 回復できる 	6. 精神疾患を学ぶ必要性を考えよう 高校生で精神疾患を学ぶのはなぜかを考える。自殺との関連について学ぶ。 早期に支援や治療に繋ぐことが大切なんだ 

第2時 ねらい「精神疾患の予防と対処・回復について考える」

1. 友人の心の不調に気付いたら(ケーススタディ)	2. 早期発見、治療や回復を妨げているものは？
気になる症状は？ 要因は？友人として 自分ができることは 何かを考える。	妨げているものとして 選択肢から「選んだもの」と それを「選んだ理由」を グループで説明する。
(高校生A君の事例) A君は全国大会出場目指し、仲間と ともに充実した、多忙な毎日を送って いた。	理解のなさ？
3. 差別や偏見について考えよう(写真・動画視聴)	4. 周りの人ができること、社会の取組について
こんなことが あったんだ	精神疾患の人も安心して 「その人らしく生きていける」 社会をつくるためにどうした らよいか」を個人で考え、 グループで発表する。

第3時 ねらい「精神疾患の予防と回復について、高校生に伝えたいことを考える」

1. 前時までの復習	2. 「未来課題」作成に取り組む
精神疾患からの 回復には、何が 大切でしたか？	公認心理師の立場か ら、高校生に伝えた いことは…
3. 良い点や質問を伝えよう	4. 単元の振り返り(WS)
グループの人の「未来課題」 を読んで良いと思った点は、 ○○です。	今後生かして いきたい ことは…
	単元を学ぶ前と 後で精神疾患へ のイメージは…

【「未来課題」の実際】

「未来課題」に取り組む前に、これまでの学習を振り返る活動を行った。また、「公認心理師」については、教科書に記載の[キャリア interview]と合わせて、教師が作成したスライドを用いて説明を加え、生徒が「公認心理師」という職業についての理解を深めることができたようにした。

「未来課題」(沖縄県の高校生へ向けたパンフレット)は、(1)「タイトル」3項目、(2)タイトルを実現するための「具体的行動」、(3)「公認心理師から高校生へ向けてのメッセージ」を考え、記入してもらった形式にした。タイトル作成にあたっては、キーワードを準備し、考える際のヒントとなるようにした(右図)。また、第1時及び第2時に記入したWSを見直したり、必要に応じて、タブレットで調べたりするよう声掛けをした。始めは、なかなか記入できずにいた生徒も、WSを見直したり、キーワードの活用や教師の声掛け及びタブレットの活用を通して、記入が進んでいく姿が見られた。

(1)「タイトル」について  
 下記キーワードを参考に(キーワードを使ってもよい、自分で考えてもよい)、タイトルを3つ考えてください。

心の健康	ストレス	回復	予防	早期発見
支援・治療	相談	専門家	周りの人	精神疾患
目標	理解	知識	環境	誰でもできる
差別や偏見	寄り添う	受診	社会	支える

(2)「具体的行動」について  
 3つのタイトルにもとづき、具体的行動や説明を記入してください。

(3)「公認心理師から高校生へ向けてのメッセージ」について  
 公認心理師になりきって、思いや願いなどのメッセージを記入してください。

タイトル1：(例) ①自分の心の健康を保つためにできることは何だろう。  
 ○具体的行動 (例) 目標に向かって努力する生活を送ろう。

タイトル2：(例) ②苦しいときは相談しよう、聞いてあげよう。  
 ○具体的行動 (例) 悩みや不安を抱え、一人で悩んでいませんか。その状態が続いているなら、話して(放して)みませんか。

タイトル3：(例) ③精神疾患を「知る」ことから始めよう。  
 ○具体的行動 (例) 差別や偏見は無知や恐怖から生まれることもあります。正しい知識を持つことが、全ての人が暮らしやすい社会につながります。

公認心理師から高校生へのメッセージ  
 「公認心理師」であるあなたから、精神疾患を予防し、早期発見で治療や支援につなげ、回復を支える社会の一員である「高校生」に向けての思いや願いを高校生に伝えるように記入しよう。

将来の自画像

「未来課題」の評価基準より、評価 A 及び評価 B となったパンフレット(生徒の作品)を紹介する。

【評価 A】としたパンフレット

【評価 B】としたパンフレット

**精神疾患の予防と回復パンフレット(高校生向け)**

① 自分の心の状態を常に「管理」しよう。

- 落ち着いて心が安定しない時に、自分で対処法を見つけよう。
- 心の状態に関する原因を調べ、症状に早く気づきよう。

② 精神疾患の主な症状や原因を理解しよう。

- 精神疾患について理解した上で、自分を照らし合わせてみよう。
- 主な症状などを理解して、周りの人の配慮をしよう。

③ 「ストレスをためこまず、苦しい時は相談しよう？」

- 一人で無理を解消しようとせず、周りに話すことも大切。
- ストレスを放置せず、自分に合った治療や対処を見つけよう。

公認心理師から高校生へのメッセージ

自分の心の状態に対応できるように、精神疾患について理解した上で、自分に合った治療や対処を見つけ、早期発見に努めよう。

また、主な症状などを理解した上で、差別をなくするために、

公認心理師名： (1年組番)

**精神疾患の予防と回復パンフレット(高校生向け)**

① ストレスをなくそう

- ストレスを解消するための運動をする。
- ストレスを解消するための話をしよう。

② 周りの人の悩みをきく、きかす

- 一人で考えこまず相談ののびをしよう。
- 人の悩みをきき、友達にきかす。

③ 差別や偏見をなくしよう

- 相手の個性をききとめてあげよう。
- 相手を理解してあげよう。

公認心理師から高校生へのメッセージ

生きていくうえで、自分にストレスをためないで、自分の気持ちをきかすことでストレスをなくしてほしい。

公認心理師名： (1年組番)

**【実践の効果】**

「学びに向かう力」の育成に向けた本実践の「未来課題」の効果や、「未来課題」の作成に向けた単元を通じた学習活動の効果について、生徒への事後アンケートから考察する。[n=77]

Q1.精神疾患のイメージは精神疾患を学ぶ前と後とで変わったか？ ⇒変わった 95%	
理由	[生徒 a]変わった⇒自分とは関係ないと思っていたけど、誰でもなると知った。 [生徒 b]変わった⇒恥ずかしいというイメージがあったけど、自分もなりえることだから、全然恥ずかしくないし、逆にお互いに助け合えたらいいなと思ったから。 [生徒 c]変わった⇒怖いものだと思っていたけど、誰でもかかるものだから怖いものではないこと。 [生徒 d]変わらない⇒自分が知っている知識とか経験も含めて調べて知っていたことが多かったから、イメージは自分の中ではあまり変わらなかった。
Q2.未来課題の作成以外で、印象に残ったのはどの活動ですか？ ⇒話し合い39%、動画視聴29%、クイズ23%、ケーススタディ6%、フォト3%	
理由	[生徒 e]話し合い⇒いろんな人の考えを知れて、考えが一人の時より深まったから。 [生徒 f]動画視聴⇒動画で、予防や主な症状について理解できたから。 [生徒 g]クイズ⇒楽しく精神疾患について知ることができたから。
Q3.「未来課題」に取り組むことで「自分や周りの人の心の健康」や「回復を支える環境」について考えることができたか？ ⇒肯定的回答 99%	

Q1 より、学習を通して、精神疾患に対して新たな気づきや考えがあったと捉えることができる。Q2 より、様々な活動を取り入れることで生徒が興味や意欲を持って学習に取り組んだことが読み取れる。生徒によってどの活動が効果的となるかは様々で、いろいろな活動を取り入れることが大切だと感じた。Q3 より、「公認心理師」となって高校生向けのパンフレットを作成することで、科目「保健」の目標(3)に近づくことができた。このことから、本実践は生徒の学びに向かう力の育成に有効であったと捉える。