

保健学習「心の健康」単元計画

| 単元 | 心の健康（第5学年体育科保健領域） | 目標 | 自分の心に目を向け、自己を肯定的に受け止め、自分や相手の気持ちを考えながら自分の気持ちを表現することができる。不安や悩みの対処方法を生活の中で生かすことができる。 | 評価規準 | <ul style="list-style-type: none"> 自分の心に関心を持ち、進んで課題を見つけようとしていたり、意欲的に課題解決に取り込もうとしている（関心・意欲・態度） 他者とのかかわりの中で、様々な経験を通して心が発達していること、心と体のかかわり、不安や悩みの対処の仕方について、考えたり、判断したりできる（思考・判断） 心の発達、心と体のかかわり、対処の仕方について、理解し、自分の生活に照らし合わせて実行できる知識を身に付けている（知識・理解） | |
|------------|--|---|--|--|---|--|
| 過程 | みつめる | | ふかめる | | 広げる | |
| 学習題材名活動名 | 第1時 心って発達するの？ | 第2時 心と体のつながり | 第3時 不安や悩みストレスへの対処 | 学級活動 あなたは、どうする？ | 第4時 カウンセラーになろう | 実践の評価 |
| ねらい | 体の成長と同じように心もいろいろな生活体験を通して年齢と共に発達することがわかる | 嬉しかったときや緊張したとき等の体の様子について考え、心の動きと体の調子が互いに深く影響し合っていることがわかる | 不安や悩みは誰もが経験することを知り、いろいろな対処法があることを理解する | 身近な事例から、対象の気持ちを考え、相手も自分も気持ちのいい気持ちの伝え方がわかる | 不安や悩みは誰もが経験することをし、いろいろな対処の仕方があることに気付き、自分にあった対処法を考えることができる | |
| 主な学習活動 | <p>入学式と5年生の今の集合写真を掲示し違いを考えながら体の成長と共に心の発達を考える</p> <p>「心って何だろう」グループでの話し合い活動から意見を聞き、感情・社会性・思考力について知る</p> <p>話し合いのルールを確認</p> <p>いろいろな体験の写真をもって、心が発達することは、感情、社会性、思考力が発達していることであり、人との関わり、自然体験、学習、遊びなどさまざまな体験を通して心が発達していることがわかる</p> <p>振り返り</p> | <p>1年生の時から体験の写真からその時の心の動きを考える</p> <p>持久走の得意なUさんと苦手なH君の心の状態をグループで話し合う。話し合いのルールを確認し、今日のポイントを掲示する</p> <p>その時の体の調子の変化について話し合い、発表する</p> <p>体の調子が変わった時の気持ちマークを貼ることで心と体のつながりに気付く</p> <p>振り返り</p> | <p>持久走の苦手なH君の気持ちに振り返らせ、不安や悩みストレスについて考える</p> <p>保健アンケートの結果を教科書の横浜市の小学生のグラフと比べながら悩みや不安は成長と共に誰もが経験することが分かる</p> <p>家庭でのハートフルタイムで話してきたことをもとに、ストレス解消法についてブレインストーミングを行いいろいろな対処法があることに気付く</p> <p>不安や悩みストレスはいけないものなのか考える</p> <p>風船を使ったストレスの説明</p> | <p>いいところさがしから友達や家族に支えられている自分に気付く</p> <p>教師のロールプレイを見ながら、もじもじ、トゲトゲ、すっきりの3つのコミュニケーションの方法があることを知る。</p> <p>すっきりのいいところのポイントをグループで考える（5Aのすっきりポイント）</p> <p>2つの場面でのロールプレイを実際に体験することで、相手も自分も大切にコミュニケーションの方法を理解する</p> | <p>カウンセラーの役割について知り、不安や悩みに対処する方法を考える</p> <p>悩みについて各自がアドバイスを考えワークシートに記入後、グループでそれぞれの相談内容とアドバイスについて発表し合い共有する。</p> <p>つけたしタイムでアドバイスに付け足したいことを記入する</p> <p>相談内容別のグループに編成し直し「みんなで決めたアドバイス」を考える</p> <p>グループごとにでアドバイスを発表する</p> <p>一人一人が不安や悩みを持っていること、その解消方法はたくさんあることを理解する</p> <p>振り返り</p> | <p>ふりかえりシート</p> <p>自尊感情5領域テスト</p> <p>自己・他者肯定感テスト</p> <p>担任教師への聞き取り</p> <p>心の健康度チェックシート</p> |
| 教材 | 拡大写真 掲示物 ふりかえりシート | 写真 掲示物 気持ちマーク 振り返りシート | 風船 ホワイトボード 付箋紙 掲示物 | ワークシート（台本） いいところ探しの用紙 | ワークシート ホワイトボード | |
| 活動の視点 | 話し合い活動 | 話し合い活動 | 話し合い活動、ブレインストーミング | 話し合い活動 ロールプレイ | 話し合い活動 | |
| 朝の会帰りの会の活動 | 心の健康度チェックシート 連想ゲーム（なかよし）保健学習グループ発表 聖徳太子ゲーム グループでの話し合い いいところさがし | | 秘密の友達 | | ありがとうの花束 心の健康つながりマップ | 児童の感想 |
| 家庭との連携 | 保健学習について通信の配布 | 保護者懇談会 いいところ探し パースデーライン | ハートフルタイム（ストレス解消法） | ハートフルタイム（家族でほめほめ大会） | | 保護者の感想 |