

高等学校 1 年生 保健体育科学習指導案

令和 6 年 12 月 5 日

高等学校 1 年 21 名

1 単元名 大単元「 現代社会と健康 」 小単元（ 精神疾患からの回復 ）

2 単元について

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康課題や健康の考え方が変化するとともに、様々な健康への対策、健康増進の在り方が求められている。したがって、健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする必要がある。また、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションに考え方に基づいて現代社会の様々な健康課題に関して理解するとともに、その解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、我が国において現代の健康課題がみられること、健康の考え方が変化していること、健康の保持増進には健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりに関わること、感染症の発生や流行には時代や地域によって違いが見られ、それに対応した対策が必要であること、生活習慣病などの予防と回復には調和のとれた生活の実践とともに疾病の早期発見、治療及び社会的な対策が必要であること、喫煙、飲酒、薬物乱用などは健康や社会に大きな影響を与えることから、個人への働きかけや社会環境への対策が必要であること、精神疾患の早期発見や罹患後の対策が必要であることなどを中心として構成している。

3 単元の目標

知識・技能	(1) 現代社会と健康について、健康を保持増進するための一人一人の深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解することができるようにする。
思考力・判断力・表現力等	(1) 現代社会と健康について、健康を保持増進するための課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表現できるようにする。
学びに向かう力・人間性	(1) 現代社会と健康について保持増進するためには、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることについて関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。

4 生徒の実態と指導観

生徒の実態は、男女ともに仲が良く賑やかなクラスであり、自分から発言する生徒が多い。しかし、グループごとに考えて議論し、理論立てて発表することは苦手としている。また、精神疾患に対して治療や支援についてわからない生徒は多いため、精神疾患の前兆に気が付いた場合にはどうしたら良いのかという知識はまた不足していると考えられる。

指導観は、精神疾患への支援や治療法についてはある程度分かっていることである。授業を通して、精神疾患の治療やピアサポートの重要性について理解させるとともに、心と体のは互いにどのように影響し合っているのかについて身につけさせる。また、身につけた知識を活用し、精神疾患を予防するためのストレスの発散方法や偏見のない社会を作るためにはどうしたら良いのかを考えさせ、生徒の思考力を高める。指導にあたっては、自己の精神疾患に対する考え方や理解を深めるとともに、他者の考えを聞くことで、「さまざまな考え方がある」ことを理解させる。

5 単元及び学習活動に即した評価規準

健康安全への知識・技能	健康安全についての思考力・判断力・表現力等	健康・安全について、主体的に学習する態度
①国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変化してきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わっていることを理解している。 ②感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取り組み及び社会的な対策を行う必要があることを理解している。 ③健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解している。 ④喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えること。それらの対策に	①現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。	①現代社会と健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。

は、個人や社会環境への対策が必要であることを理解している。		
-------------------------------	--	--

6 指導と評価の計画

時間	主な学習内容	知識	思・判・表	学び
1	健康の考え方と成り立ち			
2	私たちの健康の姿			
3	生活習慣病の予防と回復			
4	がんの原因と予防			
5	がんの治療と回復			
6	運動と健康			
7	食事と健康			
8	休養・睡眠と健康			
9	喫煙と健康			
10	飲酒と健康			
11	薬物乱用と健康			
12	精神疾患の特徴			
	精神疾患の予防			

13				
14	精神疾患からの回復 1. 精神疾患への支援 2. 精神疾患の治療 1. 地域におけるケア 2. 偏見のない社会		①	
15	現代の感染症			
16	感染症の予防			
17	性感染症・エイズとその予防			
18	健康に関する意思決定・行動選択			
19	健康に関する環境づくり			

7 本時の展開

本時の目標

- ・精神疾患の治療について例を挙げて説明できる。
- ・精神疾患の適切な治療や回復のためには、どのような社会環境が必要か説明できる。

②展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 8分	1. 【精神疾患を身近さについて知る】 ○精神疾患にかかっていた芸能人を調べ、発表する。 ・個人で調べた後、グループで共有する。 ・共有した後、グループで1人ずつ上げる。 ○調べ学習から、精神疾患は治る病気であることを知る。	○精神疾患を患って復帰している芸能人を挙げさせる。 ○各班を当て発表させる。 ○主な精神疾患の「うつ病・統合失調症・不安症・摂食障害」の症状や特徴を振り返る。 ○画像①・②を掲示し、精神疾患の種類と、精神疾患は治る病気であることを伝える。
展開 25分	2. 【精神疾患への支援について知る。】 ○精神疾患の初期症状について知る。	○病院に受診するには自分で精神疾患の前兆に気づかなければいけないことを説明する。 ○精神疾患の初期症状には睡眠・食欲の異常、元気が出ない、嫌なことが頭から離れないなどの11個の症状があることを説明する。(掲示物①) ○精神疾患の前兆に気付いた場合はスクールカウ

	○精神疾患の支援にはどのような専門機関があるかを知る。 3. 【精神疾患の治療について知る】 ○精神疾患の治療について知る。 ○それぞれの治療法についてのメリットについて知る。 ○例をもとに班でロールプレイングを行う。 ○学習シート表面にどのような言葉をかけるか個人で考え記入する。 ○近くの人と二人組を組みになり、役割を交代して行う。 ○具体的な身体的コンディションの調整の方法について知る。 ○病院やスクールカウンセラー以外にも電話相談できる窓口があることを知る。 4. 【地域におけるケアについて知る。】	ンセラーや精神科医などの専門家に援助を求めることが回復に欠かせないことを説明する。 ○学校で相談しにくい場合には、公的な機関を利用することもできることを伝える。 ・保健所・保健センター・精神保健福祉センターについて説明し、この学校から 1 番近い場所を紹介し、どのようなことをしているのかを説明する。(掲示物②) ・保健所：東京都多摩立川保健所 ・保健センター：国立市保健センター ・精神保健福祉センター：多摩総合精神保健福祉センター ○精神疾患の治療にはカウンセリング・薬物療法があること、精神機能の回復のために身体的コンディションの調整も欠かせないことを説明する。 ○教科書 P40 資料①（治療に関する概念図）が参照して説明する。 ○カウンセリング・薬物療法・身体的コンディションの調整についてのメリットについて説明する。(掲示物③) ○身近な方法として、カウンセリングについてロールプレイングを行わせる。 ○巡視を行い、返答について困っている班があったらアドバイスを行う ・巡視を行い、いい対応をしていた人を当て、実際にみんなの前でロールプレイングをしてもらう。 ○中学校の教科書 P64（筋肉を意識したリラクゼーション）を参照に身体的コンディションの調整を実際に行わせる。 ○対人相談がしにくい場合は電話相談窓口をうまく活用することも大切だということを伝える。 ○24 時間子供 SOS ダイヤルや都道府県警察の少年相談窓口、いのちの電話、こころの健康相談統一ダイヤルなどがあることを説明し、どんなことを相談できるのかについて説明する。(掲示物④)
		発問 1：自分の住んでいる地域ではどのような精神疾患への支援があるか調べよう。

	予想される生徒の反応： 自立支援医療・精神障害者保健福祉手帳・生活費の保障 ○実際の支援に関する事例から、地域ではどのような支援がされているか知る。 5.【偏見のない社会について知る。】 ○精神疾患などに対する偏見が潜在していることと偏見による影響について知る。 ○未治療期間とそれによるデメリットについて知る。	○国立市では自立支援医療・精神通院医療・精神しょうがいしゃ支援連絡会などの支援があることを説明する。 ○島根県出雲市の事例を取り上げ、支援の具体例を説明する。(画像③) ○出雲市では、支援企業「ふわっと」が精神疾患で長期入院をしていた患者さんと医者や看護師、役所の人、支援員などの複数人とグループを組み社会復帰や自立に向けて支援を行なっていることを説明する。 ○社会には精神疾患などに対する偏見が、広く潜在していることを説明する。 ○偏見が原因で、心が不調でも相談や病院の受診を先延ばしにすることが多くなっていることを説明する。 ○治療の開始が遅くなると、回復の遅れにもつながることを説明する。 ○精神疾患の症状が出てから治療が始まるまでの期間を未治療期間と呼ぶことを説明する。 ○日本の未治療期間は約 1 から 2 年とされていることを説明する。
	発問 2：精神疾患を早期発見するためにはどうしたらいいだろうか？	
	○個人で考えた後、グループで共有し発表をする。 予想される生徒の反応： 友達の変化に気づく・悩みを相談しやすい環境を作る・精神疾患について知る ○精神疾患に対する偏見を減らすためにはどうしたら良いかを知る。	○精神疾患に関するこれまでの授業も振り返り、早期発見を行うために何が必要かを考えさせる。 ○巡視を行い、どのような意見が出ているかを確認する。 ○早期発見を行うためには、「自分だけは大丈夫」と言うような思い込みをしないことや、精神疾患のじ前兆になるべく早く気づくことが大切だと言うことを説明する。 ○さらに、精神疾患に対する偏見を減らしていくことが大切だと言うことを説明する。 ○偏見を減らすには、精神疾患について知ることや精神疾患は誰もが罹る可能性があること、思い

		やる心も育成を行うことが大切であることを説明する。 ○精神疾患について理解を深めるには実際に精神疾患になった人の話を聞き、正しい知識を得ることが1番大切であることを説明する。
ま と め 7分	7.【精神疾患について考える。】 ○心が落ち込んでいる時にどのような治療法が効果的か理由とともに学習シート①に記入する。 ○精神疾患の回復に向かっていにはどのような社会や環境だと良いと思うか学習シート②に記入する。	○巡視を行い、書けているかを確認する。 ○書き進められていない生徒には治療の種類や効果につて改めて確認させる。 ○巡視を行い、書いている内容を確認する。 ○書き進められていない生徒には、事例や発問に対する意見を振り返らせる。。
◆思考力・判断力・表現力 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。(学習シート) 〈A 評価とするポイント〉 ・現代社会と健康について、自他の課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を具体的に思考し、判断しているとともに、それらを分かりやすく表現している。 〈C 評価とするポイント〉 ・どのように解決に向かうかや、身近な人が精神疾患にかかった時に私たちができることについて適切な記入がされていない。 〈努力を要する生徒への手立て〉 ・生徒へ、自身のストレスとの向き合い方や発散の仕方について振り返ったり、支援や関わり方について個別指導を行ったりする。		
	○指名された生徒は発表をする。 ○授業の振り返りを行う。	○巡視を行い、良い意見をかけている人を指名し、発表させる。 ○発表に対してコメントを行い、授業の要点をまとめる。

8 板書計画

12/5 精神疾患からの回復		
〈目標〉	掲示物①	掲示物②
＜生徒から出た意見＞	＜主な精神疾患の種類と症状＞	
画像①	画像②	

掲示物③

<治療名><メリット><デメリット>

掲示物④

<電話相談窓口の種類>

9 資料



・画像①



・画像②



・画像③

- ・教科書 P40 資料①治療に関する概念図
- ・掲示物① 精神疾患の初期症状
- ・掲示物② 近くにある保健所等
- ・掲示物③ それぞれに治療法のメリット
- ・掲示物④ 電話相談窓口の名前の一覧