

高等学校 1 年生 保健体育科学習指導案

令和 6 年 12 月 15 日
中学校・高等学校 (1) 年 35 名

1 単元名 大単元「現代社会と健康」 小単元 (精神疾患の予防)

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の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きていること、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	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およ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	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課題を目指して、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	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

学級の生徒は明るく、授業に対しては発問も多く、反応があり楽しい雰囲気の中で授業に取り組んでいる。

一方で、自分の考えを書き出すことは出来るが発表すること、他者に意見を伝えることが苦手と感じる生徒もいる。これまでの学習で精神疾患の特徴は理解している。そのことから本機業で学習することは、精神疾患の予防と早期治療、早期発見することの重要性を理解することに意義があると考ええる。

本学習の指導にあたって、取々のストレスについて考えさせる。精神疾患を予防するにはどのような取り組みが必要かグループで話し合い意見を理解し、私たちができることを考え私生活につなげていく。

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
・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わってきていること。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作りが関わることを理解している。 ・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	・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同時に、それらを表現している。	・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。

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。 ・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。 ・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から行ってはならないこと。それらのたいさくには、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	私たちの健康のすがた			
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・睡眠と休養			
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			
13	精神疾患の予防 【学習活動】 ・調和のとれた規則的な生活 ・ストレスの緩和 ・環境の整備		○	
14	精神疾患からの回復			
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

○精神疾患の予防する方法について説明できる。

○精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明できる。

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,【前回の精神疾患の復習 ・どのような精神疾患があったか思い出す】 ・うつ病：岡村隆史 (おかむらたかし) * 憂鬱で悲しく落ち込んだ抑うつ気分と、興味や喜びの減退を感じる状態。 ・統合失調症：マイケルジャクソン * おもに思春期・青年期に多く、厳格などの症状が出るほかに、意欲やいきいきとした感情が乏しくなること。心理的、社会的、生物的要因を考慮し包括的に対応することが大切。 ・不安症：星野源 * 人前で行動したり、他者に注意されたら強い恐怖や不安を感じてしまう。日常生活や仕事に支障が生じることもある。(パニック障害や社交不安症などがある) ・摂食障害：レディーガガ * 簡単に言うと食行動異常などの拒食、過食。 体重をコントロールするために、嘔吐をすることや、下剤でコントロールしたりする。	○初めにワークシートを配布する。 ○どのような精神疾患があったか生徒に芸能人の写真、画用紙を使用しながら復習、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害のイラストを提示して生徒にどのような症状だったか思い出してもらう。 (画像①、②を使用) ○生徒の反応を見たり、発言を聞いたりしてどのくらい覚えているか確認する。
展開 32分	2,【個人の予防・対処法を知る】 発問1：皆さんは、ストレスや不安がたまったときにはどのような対処をしていますか？ ・個人→グループ	○自分のストレス、不安の対処法をワークシートに書かせる。 ○数秒個人で考えさせた後、グループになって話し合ってもらう。 * 付箋を利用して、班ごと記入してもらう。 (2つ)

	予想される生徒の反応： ・甘いもの食べる・寝る・カラオケ行く・映画みる 3, 【2種類のストレスがあることを知る】 ○日常的ストレス：不安や悩み、人間関係 ○ライフイベントによるストレス：失恋、身近な人の死、妊娠、出産 〈物事のとらえかたと考え方の転換〉 ・仲のいい友達が、私を置いて先に行ってしまった。 ：みんなだったら、えっなんでも先に行っちゃうの。私何かしちゃったのかなって思いがち。。 しかし、係の仕事があって先に行ったのかな、担任の先生に用事があったのかな。と少し考え方を変える。	・そのあと、班ごと発表。 *生徒が発表した意見を復唱する ○教師は生徒から出た意見（付箋）をホワイトボードに貼りつける。 ○日常的ストレスとライフイベントによるストレスがあることを伝える。P38の資料1を見てもらう。 （資料の説明） ・日常的ストレスとライフイベントによるストレスが、ストレスに耐えられる限界を超えてしまったら、心身に不調が起こる。 ・真ん中の図を見てもらう。 日常的ストレスに対処した場合、ストレスに耐えられる限界より低くなる。 対処法：軽い運動をする。睡眠をしっかりとる。映画鑑賞をするなど。 ・左の図を見てもらう。 ライフイベントによるストレスによるストレスを対処した場合、ストレスに耐えられる限界より低くなる。 対処法：人に話す。好きなことをする。 ○適切な運動、バランスのよい食事、休養・睡眠、調和のとれた生活の4つの要因がうまくいっていないとストレスになってしまいます。そのために、4つ対処法が必要になってきます。1つ目：原因への対処、2つ目：とらえ方を変えることによる対処、3つ目：気分転換やリラクセーションによる対処、4つ目：信頼できる人や専門家への相談です。 ☆特にとらえ方を変える対処が必要になってくることを生徒に伝える。（例を上げる） ↑すこし考えを変えると、心が楽になりストレスも感じにくくなることを生徒に伝える。
--	---	--

	〈ストレスボールの説明〉 ストレスとは、外から受ける刺激のことです。今回ボールを例として説明していきます。ボールを、ギュと押しても、反発で元の形に戻ります。しかし、色々な角度から強く押されてしまったら、戻って来ようと思っている反発が弱くなって、戻りにくくなります。人も同じように、少しのストレスだったら、すぐに回復しますが、たくさんのストレスを抱え込んでしまうと、精神疾患になってしまったり、自分を追い込んでしまったり、自ら命を落とす選択をしてしまう形になってしまい 発問 2：悩み事など誰に相談しますか？ ・教員が生徒を指名して発言させる。 予想される生徒の反応：	○ボールを使用し、ストレスの説明をする。（画像 2） ○ストレスを人に吐くことが出来ず我慢をして、溜めすぎてしまうと、精神疾患になりうる可能性が出てくる。 そして、対処を上手に行わなければ日常生活がいやになってしまって、自殺へと追い込んでしまうことになる。そのため、人に相談しやすい環境を作る必要があることを伝える。 ○心理的ストレスを軽減するにはものごとのとらえかたや考え方を転換する方法があることを生徒に伝える。 ○ストレスや不安をコントロールする方法として、完璧主義、過度の一般化、心の読みすぎ、すべき思考、マイナス思考をやめる、あるいは減らしていく必要があることを生徒に伝える。（P42：ストレスや不安を対処しよう）◎考え方の癖の用語を書いた画用紙を生徒に見せる ○個人で考えた意見をワークシートに記入させる。 ○より多くの意見を出すため、たくさんの生徒を当てる。 ○発問 2 に対して生徒が挙げた意見以外にも、各自治体がホームページ出している相談
--	---	---

	親、友達、兄弟、親戚、学校の先生、バイト先の人、部活のメンバー、恋人 3, 【自殺や精神疾患の予防で環境の整備の重要性を知る。】	窓口、無料や匿名でできるホットラインや各学校にいるスクールカウンセラーなどがあることをワークシートに記載されてある資料を用いて説明する。 ・例えば東京女子体育大学でも、心理士の方がいるから、健康管理センターで相談を受けてもらったりできる。 ・日本の 10 歳～39 歳までの死因で上位を占めているのが自殺であることを説明する。 ○悩みや相談を誰かに打ち明けることができず、1 人で抱え込んでしまった結果、自死を選んでしまうなど、精神健康上問題が隠れていることが少なくない。 ・特に生徒たちの年代の思春期には、さまざまな環境が取り囲み、精神的・身体的にストレスも多い。人間関係、部活動、受験勉強、親子関係 etc… ・およそ 5 人に 1 人以上が生涯に 1 回は何らかの精神疾患を体験することがわかっていて、うつ病や躁鬱病などの気分障害と、不安症を合わせた精神疾患の生涯有病率は約 20%とも言われている。このことから分かるように、精神疾患は特別な人になるわけではなく誰もがなる病気だということを理解させる。 ・誰もがなりうる精神疾患をならないようにしたり、自殺を未然に防ぐためには、気軽に悩みや不安を相談できるような環境の整備が必要になってくる。 ・身近な人の変化にいち早く気づき、お互いに躊躇や遠慮なく声かけできるような、良好人間関係を構築し、相談しやすい雰囲気や、いじめがなく一人一人が大切にされお互い尊重し合えるような環境づくりが大切ということを伝える。 ○不安や悩みを抱えている人への効果的な声
--	--	---

4. 【不安や悩みを抱えている人への適切に声掛けについてロールプレイングを試みよう】 6. 【精神疾患の早期発見・早期治療について知る】	掛けについて実際に支援される人とする人に役を分けてやってみる。 ○3人1組で、支援を必要とする人(悩みを抱えている人)、支援する人(話を聞いて適切なアドバイスをする人)、観察者役を回しながら行う。 ○まず、教員がいい対応のお手本を見せてから、1人約2分程度でやる。 ○全員が全ての役をできるようにす。 ○ロールプレイングの解説をする。 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援に繋げ、見守る役割をゲートキーパーという。 ・オーストラリアで開発された心理的危機に対する支援法をファーストエイドという。 ・ファーストエイドには、「りはあさる」というな5つの基本ステップがある。 ・り:リスク評価で、自傷・他害のリスクをチェック。 は:はんだん、批判せずに話を聞きます。 あ:悩んでいる人にあんしん情報を与えます。 さ:さぽーとを得るように進める。専門家のもとへ行くように伝える。 る:自分で対応できる対処法セルフヘルプを勧める。 ・「りはあさる」を意識して悩みや相談に乗れるようにする。 ・良かったロールプレイングをしている班を見つけて実際にやってもらう。 ・見回りをしアドバイスや声かけをする。 ○できるだけ早期の発見と治療や支援の開始が、精神機能の回復可能性を高めることを説明する。 ・どんな病気でも出来るだけ早く症状に気づき、速やかにきちんとした治療受けることができれば、症状の悪化を防ぐことができ、回
---	--

	7. 【リラクゼーション法の 10 秒呼吸法を行う】	復も早く、軽症で済むことが多いと言われている。このことを「早期発見、早期治療」という。 ・症状が出始めてから専門家による治療が開始されるまでの治療の遅れのことを「未治療期間」と呼ぶ。→日本では5～6 ヶ月、それ以上と長い。 ・未治療期間が長ければ長いほど症状や障害が重症化、慢性化する可能性が増える。 ○教科書 p39 資料 2 を見るように促す。 ○早期治療をしる。 ・精神科など、こころの病気を診る病院では薬物療法や面談、各種の心理療法(カウンセリング)を行うのが一般。他にも同じ様な病状の方と話し合いをする集団精神療法、家族を交えて話し合いをする家族療法、仲間と一緒にレクリエーションや創作活動を行う作業療法がある。 ・しかし、未治療期間が長かったり、症状が重い人や治療の効果が無い人、十分な休養が必要なとき、自殺などの危険性があるときは入院治療が必要。 ○症状が出始めたり、長く続く場合は身近な大人や医師などの専門家に相談することよう促す。 ・精神疾患の場合、自らの不調を訴えて精神科医療機関を訪れるケースは少なく、家族や友人など周囲の方に連れられて受信するケースが多い。周囲の方が精神疾患に対する関心や理解を深めていくことで早期発見、早期治療を行いやすくなる。自分の健康はもちろん周りの人を助けることにもつながる。 ○ストレス対処として 10 秒呼吸法を行う ・10 秒呼吸法は不安感の減少や集中力の向上、学習効果が報告されている。 ・目を軽く閉じる。1～3 は鼻からゆっくり吸って、4 はとめる、5～10 ではく。クモが糸を
--	-----------------------------------	--

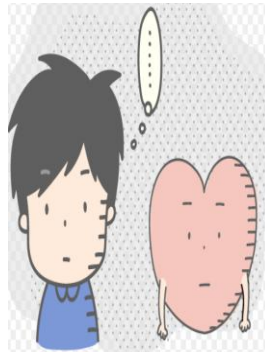
		引く様なイメージで吐く方を意識する。心の中に溜まっている心配事や悩み事を書き出す様なつもりで、5～10回くり返す。 ・呼吸法でリラックスした後は、「大丈夫、きつとうまくいく」などプラスの言葉を心の中で繰り返す。 ○p39 資料 3 の初期症状チェックを時間がある時にやるように促す。
まとめ 10分	9.【精神疾患の予防のために必要なことは、どんなことか。また、精神疾患を予防するためには、どのようにしていきたいと思うか。】 ・個人で考え、発表する。	○ワークシートに記入させる。 ○机間指導を行う。 ○精神疾患の予防には、個人の取り組みと社会の取り組みの両方が必要であることを確認する。 ○精神疾患は早期発見・早期治療をすれば必ず治ることを生徒に伝える。 (A 評価とするポイント) ・本時の学習を踏まえて、自己に適した対策、対処を考え、積極的に話すことが出来ている。 <C 評価とするポイント> ・学習を理解できておらず、話し合いに参加できていない。 考えたことを、積極的に意見交換していない。 <努力を要する生徒への手立て> 発問に対しての考えやが分からなく、困っている生徒に対してはヒントをあげたり、具体的な例を出してあげるなど、個別の指導を行う。 ◆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課題を目指して、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、それらを表現している。 <思考力・判断力・表現力>

8 板書計画

9 資料



画像①



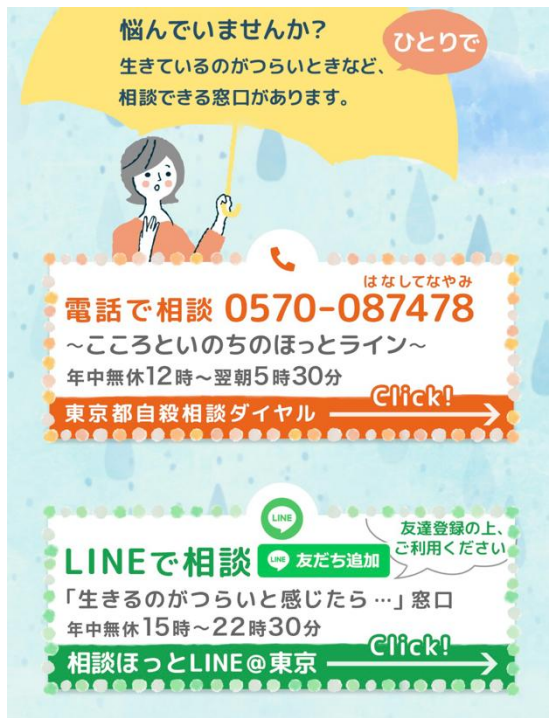
画像②



画像③



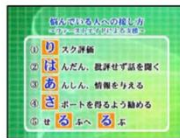
画像④



- ・教科書 P38の資料1(日常的ストレスやライフイベントによるストレスへの対処)
- ・掲示物1:(心理的、社会的、生物的用語を画用紙に書いて用意する)
- ・掲示物2:(うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害のイラストを用意する)
- ・掲示物3(日常的ストレス、ライフイベントによるストレスの用語を画用紙に書いて用意する)
- ・教科書42のストレスや不安を対処しよう
- ・教科書 p.37 資料 4 年齢階級別の死因順位(2021 年)
- ・ロールプレイング資料



■最近体調がすぐれない鈴木さん。職場でのトラブルから、食欲もなく、だるく眠れない日々が続いています。



(リビング)

男 性：はあ、、、(疲れている様子)

妻：どうしたの。あなた。

男 性：もうだめだ…

妻：何があったの。

男 性：…

妻：どうしたの。何を悩んでいるの。話して、、、

男 性：…でも、、、もうだめなんだ

妻：だめってどうしたの。

男 性：いえない。もう死にたいんだ。

妻：死にたいほどつらいのね。死にたいって、どうしてそう思ったの。

男 性：…職場で失敗したんだ。

妻：そうだったのね。どんな失敗だったの。

男 性：…職場の取引で失敗してしまった。

妻：そうなの、それはたいへんでしたね。いっていいのよ。一緒に考えましょう。

男 性：本当に申し訳ない。取引での契約内容をまちがってしまって、、、
以前から疲れてもたっていたから、少し見落としてしまっ

妻：そうね。だいふられていたようだったから、



妻：だから死にたくなくなるくらい辛い時には、早まったことしないで、私に相談してほしい。

男 性：そうするよ。

妻：あなた、眠れないし、元気がないようだし、気分も落ち込んでいるようだし、少し気持ちがつかれているように思うわ。

男 性：そうだね…

妻：それ、もしかして、うつ病じゃないかしら、最近テレビとかでも色々やっているし、お医者さんに行けば、お薬ももらえるし、調べてもらえるみたいだから、一緒にいってみたい。

男 性：でも、うつ病になんかになったら職場にいけない

妻：そうね。それは心配だと思うけれど、きっと良い方向に考えてくれるわよ。



男 性：だるくて、食欲がでないんだけど、最近一層そうになって、

妻：本当につらそうに見えるわ。

男 性：それに眠れないのもあって、それでもうだめだ、という気持ちになって、

妻：死にたくなるって話していたけど、いつからの

男 性：2-3日前からよく上司に叱られるようになって…
もう責任もたれないし、死ぬしかないって

妻：それほど追い込まれているのね。
どうやって死ぬがまで考えたの？

男 性：そこまでは、でも、それしか解決がないって気持ちになっ

妻：あなた、本当に苦労しているのね。でも、私に話してくれてありがとう。

一緒に考えていきましょう。

男 性：ありがとう。



男 性：いってみるかな。

妻：そうよ。私も一緒に行ってみるわ。



教科書 P38,39,40

掲示物 1（ストレスの種類）

掲示物 2（ストレスの予防）