

# 1 心の健康 (教科書P.2～13) 【配当時間：4時間】

## ～5年『心の健康』の取り扱いについて～

新学習指導要領の趣旨に則り、教育課程を編成し、学校教育活動を実施するにあたって、学校現場や社会情勢などの状況を踏まえ、今後想定される新型コロナウイルス感染症の第2波の危険性など、緊急の場合に適切に対応することが求められます。これから実施される感染症予防対策等で、変化する生活環境や児童が感じるストレスなどに対処するために、5年生の“心の健康”の単元は、年度当初に行うこともできます。また、指導計画通りの体育実技授業の実施が困難な場合などは、保健授業を先に実施する等、柔軟かつ臨機応変な対応をとることも考えられます。その際、『学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2020.5.22Ver.1) [文部科学省]』を参考にし、感染症対策を十分に行った上で、授業を実施することが必要です。

## ～学習活動の場と授業時間数について～

分類	学習活動の場	時間数
A	学校の授業で取り上げることが必要であると考えられる教材・学習活動	3
B	学校の授業で取り上げることが望ましいが、学校の授業以外の場での学習が可能であると考えられる教材・学習活動	1

※分類A、Bともに、児童があらかじめ自宅等で知識の習得を図った上で実施し、話し合い活動等につなげることもできる。

※特例的な対応として、年度当初予定していた内容の指導を本年度中に終えることが困難な場合は、一部内容を次年度以降に移して指導することもできる。その際は、教員間の引継ぎを徹底する等、遺漏のないように配慮する。

## ～指導順序について～

内容のまとめり (学習指導要領)	単元計画 配当時間	分類	学習内容
心の発達	第1時	A	※ 学習への動機付け
			1 心の発達
心と体の密接な関係	第2時	A	2 心と体のつながり
不安や悩みへの対処	第3時	A・B	3 不安や悩みへの対処①
	第4時	A・B	4 不安や悩みへの対処②
			☆ わたしのスッキリせん言

※感染症対策の観点から、指導順序を変更する必要がある学習活動は特にはないと考えられるが、**実習として取り扱う3限目の“体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法”を行うときには、特に気を付けて実施することが必要である。**

※新型コロナウイルス感染症予防に関する指導は、授業時間の確保が難しい場合も含め、「保健」の授業時間以外のあらゆる場面を通して指導することが考えられる。その際、文部科学省作成の『新型コロナウイルス感染症の予防』 ([https://www.mext.go.jp/content/2020501-mext\\_kenshoku-000006975\\_5.pdf](https://www.mext.go.jp/content/2020501-mext_kenshoku-000006975_5.pdf)) を参考にするとよい。

## ～学習指導要領の内容～

心の健康について，課題を見付け，その解決を目指した活動を通して，次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに，簡単な対処をすること。

- 心は，いろいろな生活経験を通して，年齢に伴って発達すること。
- 心と体には，密接な関係があること。
- 不安や悩みへの対処には，大人や友達に相談する，仲間と遊ぶ，運動をするなどいろいろな方法があること。

イ 心の健康について，課題を見付け，その解決に向けて思考し判断するとともに，それらを表現すること。

## ～単元の目標～

ア 知識及び技能	イ 思考力，判断力，表現力等	ウ 学びに向かう力，人間性等
<p>・年齢に伴う心の発達，心と体との密接な関係について理解することができるようにする。</p> <p>・不安や悩みへの対処について理解することができるとともに，体ほぐしの運動や呼吸法などの技能を身に付けることができるようにする。</p>	<p>心の健康について，課題を見付け，その解決に向けて思考し判断するとともに，それらを表現することができるようにする。</p>	<p>心の健康について，健康や安全の大切さに気付き，自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。</p>

## ～単元の評価規準～

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>・心は，いろいろな生活経験を通して，年齢に伴って発達することを理解している。</p> <p>・心と体には，密接な関係があることを理解している。</p> <p>・不安や悩みの対処には，大人や友達に相談する，仲間と遊ぶ，運動をするなどいろいろな方法があることを理解しているとともに，技能を身に付けている。</p>	<p>心の健康について，課題を見付けている。また，その解決に向けて思考し判断しているとともに，それらを表現している。</p>	<p>健康や安全の大切さに気付き，心の健康についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>

～各時間の学習活動，評価規準の設定例～

時 [分類]	学習内容	教科書 ページ	学習活動 (※1)	時間 の 目安	評価規準の設定例			評価の 方法例 (※2)	
					知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に 取り組む態度		
第1時 [A]	※ 学習への動機付け	P.2	【単元の目標】 心は、どのように発達していくのだろう。 また、心に不安やなやみがあるときには、 どのようにすればよいのだろう。					●発言 ●話し合い ●ワーク シート① ●【教】 P.2, 3, 5 への記入	
			☆ 心のはたらきや、心の健康について、考える。	10分					
	1 心の発達	P.3～5	【本時の目標】 わたしたちの心は、どのように発達していくのだろう。	心は様々な生活経験や学習を通して、 年齢に伴って発達することについて、 理解したことを言ったり、書いたりしている。	心の健康について、心の発達に関する事柄から課題を見付けている。	心の健康について、自己の生活と比べたり、関連付けたりするなどして、心をよりよく発達させるための方法を考えたり、選んだりしている。また、その方法を選んだ理由をワークシートなどに書いたり、発表したりして友達に伝えている。	心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習や教科書や資料などを調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。		
			1 心には、どのようなはたらきがあるのか、調べる。						10分
			2 自分が元気さんならどうするか、考える。						5分
3 心は、どのように発達していくのか、話し合う。			15分						
4 【新しい自分にレベルアップ】 音楽発表会の場面を思い浮かべ、それぞれの立場で考えて、ロールプレイングする。	5分								
第2時 [A]	2 心と体のつながり	P.6, 7	【本時の目標】 わたしたちの心と体は、 どのようなつながりがあるのだろう。	心と体は深く影響し合っていることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。	心の健康について、心と体の関わりから課題を見付けている。				
			1 心の状態で、体はどのようになるのか、考える。				15分		
			2 体の状態で、心はどのようになるのか、考える。				15分		
			3 心と体は、どのようにつながっているのか、調べる。				15分		

第3時 [A・B]	3 不安やなやみへの対処①  【※特に学習活動④の体ほぐしの運動と腹式呼吸を扱う場面では、感染症対策を十分に行った上で実施する。】	P.8～10	<p style="text-align: center;"><b>【本時の目標】</b> 不安やなやみがあるときには、どのようにすればよいのだろう。</p>						
			1 今まで不安になったり、なやんだりしたことはないか、ふり返る。	5分 [B]	<p>・不安や悩みがある場合には、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>・不安や悩みへの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などについて、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの対処ができています。</p>	心の健康について、不安や悩みの経験や、それらに対処する様々な方法から、課題を見付けている。	心の健康について、自己の生活と比べたり、関連付けたりするなどして、心をよりよく発達させたり、不安や悩みに対処したりするための方法を考えたり、選んだりしている。また、その方法を選んだ理由をワークシートなどに書いたり、発表したりして友達に伝えている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●発言</li> <li>●話し合い</li> <li>●ワークシート③</li> <li>●【教】P.8への記入</li> <li>●実習</li> </ul>	
			2 思春期には、どのような不安やなやみがあるのか、話し合う。	10分 [A]					
			3 不安やなやみには、どのように対処すればよいのか、話し合う。	15分 [A]					
4 体を動かして、気分転かんをする。	15分 [B]								
第4時 [A・B]	4 不安やなやみへの対処	P.11, 12	<p style="text-align: center;"><b>【本時の目標】</b> 相談することを通して、心を健康に保つには、どのようにすればよいのだろう。</p>						
			1 今まで不安になったり、なやんだりしたときに、相談したことはないか、ふり返る。	5分 [B]	<p>・心の健康について理解している。</p> <p>・不安や悩みへの対処について理解しているとともに、体ほぐしの運動や呼吸法などの技能を身に付けている。</p>	心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現している。	心の健康について、健康や安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組んでいる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●発言</li> <li>●話し合い</li> <li>●ワークシート④</li> <li>●【教】P.11への記入</li> </ul>	
			2 だれに相談するのか、考える。	10分 [A]					
3 <b>【新しい自分にレベルアップ】</b> 相談のしかた、受け方について話し合う。	20分 [A]								
	☆ わたしのスッキリせん言	P.13	<p style="text-align: center;"><b>【スッキリせん言をして、心を健康に保とう!!】</b> ☆ 単元全体をふり返り、これからの生活に役立てたいことを宣言し、話し合ったり、理由を記入して発表したりする。</p>	10分 [B]					<ul style="list-style-type: none"> <li>●発言</li> <li>●話し合い</li> <li>●【教】P.13への記入</li> </ul>

※1 Bの活動で学習する場合、話し合ったり発表したりする活動については、シミュレーションにて対応することもできる。

※2 Bの活動で学習する場合、発言・話し合いについては、シミュレーションにて対応することもできる。