

令和6年2月16日(金)

調布市立若葉小学校

第5学年4組35名

1. 領域名 保健領域 心の健康（全4時間）

2. 単元名 「心の健康」

3. 単元の目標

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力・人間性等
<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できるようにする。</p> <p>心と体は互いに影響し合っていることを理解できるようにする。</p> <p>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を理解できるようにする。</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>健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復についての学習に進んで取り組もうとすることができるようにする。</p>

4. 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>①心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処のしかたについて理解している。また、不安や悩みを緩和する対処の基本的な方法を身に付けている。</p>	<p>①心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処のしかたに関する課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>①心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処に関する学習において、粘り強く進んで取り組むとともに、自ら目標を立てるなどして調整しながら進めるようにしている。</p>

5. 調査研究

(1) わかば元気アップカードの結果（以下、元気アップカード）

調査研究では、元気アップカードの結果から、グリーントime、スクリーンタイム、睡眠時間は児童の心と体にどのような影響があるのかを中心に整理した。5年生の希望児童は、受光量調査、唾液調査も行っている。実施期間は9月22日（金）～10月2日（月）の11日間で、結果が届いた12月に元気アップカードの振り返りを行った。

グリーントime（受光時間）

良好な生活リズムを保障するためのグリーントimeの目標値は、昨年度の若葉小学校の調査結果から、日中に106分間以上であることが示唆されている。（日本体育大学教授野井先生の研究室による分析・考察）そもそも、眠りのホルモンと言われているメラトニンは、日中に明るい環境で生活することで夜間の分泌量が増加する。また、グリーントimeは昨今心配されている近視の進行の抑制にも有効である。そのような中、今回の調査では、平日のグリーントimeの平均は月曜日と金曜日が最も多く、

約125分間という結果になった。これは5年生児童が中休みに本校校庭を使用できるのが金曜日であること、昼休みに隣接する調布市立第四中学校校庭を借用できるのが月曜日であることとの関係性が考えられる。その他の平日はこの2日と比べ、40分間程度グリーンタイムが少ない様子が見られた。

スクリーンタイム

カナダとオーストラリアにおける青少年のための24時間行動ガイドラインでは、青少年が健康であるためにスクリーンタイムを120分未満/日にすることを推奨している。加えて、種々の研究結果ではスクリーンタイムと学力低下との関連が多発報告されており、なかには、学習を除く60分間以上のスマホ等の利用と学力の低下が関連している様子も確認されている。そこで、児童用タブレット端末が配布、利活用されている現状を鑑み、本単元では健康面で推奨されている120分を目標値に設定した。これらを踏まえ、結果を振り返ると、平日のスクリーンタイムの平均は約100分程度、土日は約120分程度であった。学級全体としては概ね良好であるが、児童の中には6時間を超えるスクリーンタイムを計測している者もいた。

睡眠時間

平日の睡眠時間の平均は8時間36分、休日は8時間50分で、目標値の9時間には少し届かない結果となった。起床時刻の平均は平日が6時40分、休日が7時27分、就寝時刻の平均は平日が22時5分、休日が22時6分という結果になった。このことから学級全体として、平日も休日もほぼ決まった時刻に起床・就寝していることが分かる。しかし、児童の中には就寝時刻が0時を超えて睡眠時間が6時間未満の者もいた。

(2) 自分のライフスタイルを見直す実践

事前の学習から、児童は体が元気になるためのサイクルやグリーンタイムを増やした方が良いことを理解している。しかし、塾や習い事に通う児童が多く、理想とされる睡眠時間やグリーンタイムの確保が現実的には難しいという児童も多い。そこで児童自身のライフスタイルを見直す実践を行った。各自のライフスタイルがあるので、目標値ではなく、自分の目標を達成するためにはどうすればいいか、友達の意見も踏まえて考える時間を設定した。自分のスクリーンタイムの多さに気付いた児童は、グリーンタイムを増やすために、習い事の場所まで敢えて歩いて行くことや、朝に日光浴をする時間を確保することなど、具体的な改善案を考えるようになってきている。また、睡眠時間が短い児童は、自分の生活にめりはりがないことに気づき、ただだと過ごす時間を減らすなど、睡眠時間を確保するための計画を立てることができた。

(3) 児童の実態

2学期末に、5年生児童の状況を把握するため「心に関するアンケート調査」を行った。アンケートの内容は「不安や悩みがあるか」「それはどのような種類か」(①家族のこと、②学校のこと、③友達のこと、④塾・習い事のこと、⑤勉強のこと、⑥自分の性格のこと、⑦体のこと、⑧異性のこと、⑨将来のこと、⑩その他)である。その結果、不安や悩みを「とても感じている」「感じている」と回答した児童は37.8%で、不安や悩みの種類は「③友達のこと」が22.9%で最も多く、続いて「⑨将来のこと」が14.3%、「②学校のこと」「⑥自分の性格のこと」が10%と並んだ。

本単元を通して「体」だけでなく「心」も健康であることで、より健康的な生活を送ることができることを児童が理解できるようにする。また調査結果を踏まえて不安や悩みは誰にでもあるものであり、不安や悩みをどのように対処するかが大事だということを児童が自分事として考えられるようにする。

6. 研究主題に迫るための具体的な手だて

【「わかる」ための手だて】

①元気アップカード（体の健康）との関連

教科書（学研教育みらい）では、第1時が「心の発達」、第2時が「心と体のつながり」という単元計画になっているが、2学期に学習した元気アップカード（体の健康）との関連を図るために「心と体のつながり」を第1時とし、第2時に「心の発達」を実施する計画に変更した。さらに、第1時で扱う人体図を常に掲示しておくことで、いつでも元気アップカード（体の健康）との関連を想起できるようにした。

②専門家による授業

養護教諭やスクールカウンセラーによる専門的な立場からの考えを聞く時間を設定した。そうすることで、児童がより納得感や安心感をもつことができると考えた。

【「かかわる」ための手だて】

①ゲーム的活動を通じた理解の深まりと他者との関わり

第2時「心の発達」を扱う際に、具体例に対して教室の四隅に動いてレクリエーション感覚で自分の考えを表現できる時間を設定した。友達と体を動かしながら学ぶことで、心の動き（楽しい、面白いなど）も実感させられると考えた。さらに、この活動をすることで、自分と友達との感じ方の違いを楽しく学ぶことができるとも考えた。

②ロールプレイによる関わり

児童のアンケート調査結果で不安や悩みが一番多かった「友達のこと」を取り上げ、ロールプレイを実施した。児童にとって身近な内容でロールプレイを実施することで、児童が当事者意識をもって学習に臨むことができると考えた。

【「はい、できた」のための手だて】

①心の健康カードの作成

不安や悩みは児童各自で異なるものである。そこで、不安や悩みに対する対処法や相談先は全体で共有するが、学級全体では同一のカードを作成せず、各自が自分に必要な対処法や相談先を記録してオリジナルの「心の健康カード」を作成する。そのカードは児童がいつでも活用できるものにする。

7. 単元指導計画（全4時間）

時	学習活動	評価
1	心と体のつながり 1. 心と体のつながりを体感するゲームを行う。 2. 心と体の関係について考える。 3. 養護教諭からの話を聞き、心と体はつながっていることを知る。 4. 振り返り	・心と体が互いに影響し合っているのは、脳と諸器官がつながっていることによるものであることを理解している。 【知・技】 （発言） ・心と体が互いに影響し合っていることを踏まえて考えている。 【思・判・表】 （ワークシート）

2	<p>心の発達</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心が幼少期からどう変化してきたかを考える。 2. 感情, 社会性, 思考力の面から心が発達してきたことを知る。 3. 各場面での自分と友達の感じ方にはどんな違いがあるのか, 部屋の四隅に分かれる活動を通して考える。 4. 振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の生活と関連させて, 具体的なことを挙げている。【思・判・表】(ワークシート, 発言) ・感情, 社会性, 思考力の面から考え, 心は様々な体験を通して発達することを理解している。【知・技】(ワークシート)
3	<p>不安や悩みへの対処①</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本学級のアンケート調査結果による不安や悩みの傾向を知り, 不安や悩みと心の発達の関係について考える。 2. 不安や悩みへの対処法(アンケート結果で一番多い友達関係に絞る)を短冊に書き出し, グループングする。 3. 不安や悩みを抱えたときの対処法について, ロールプレイをして考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・不安や悩みへの対処を通して, 心が発達していくことを理解している。【知・技】(発言) ・学習したことを踏まえて, 具体的な対処法について考えている。【思・判・表】(短冊, 発言)
4 (本時)	<p>不安や悩みへの対処②</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不安や悩みへの対処法を思い出し, 他にも不安や悩みへの対処法があることを知る。(体ほぐしの運動や呼吸法などの実習) 2. スクールカウンセラーの話(動画)を見て, 相談窓口の存在を知る。 3. 不安や悩みへの対処法について, 自分に合ったものやできそうなもの, 自分がしたいと思ったもの, 相談先を「心の健康カード」に記入する。 4. 「心の健康カード」に記入したことを発表する。 5. 振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合う対処法を考えている。【思・判・表】(ワークシート) ・心の健康のために, 自分ができることに取り組もうとしている。【主】(発言)

8. 本時の学習(4/4時間)

①本時のねらい

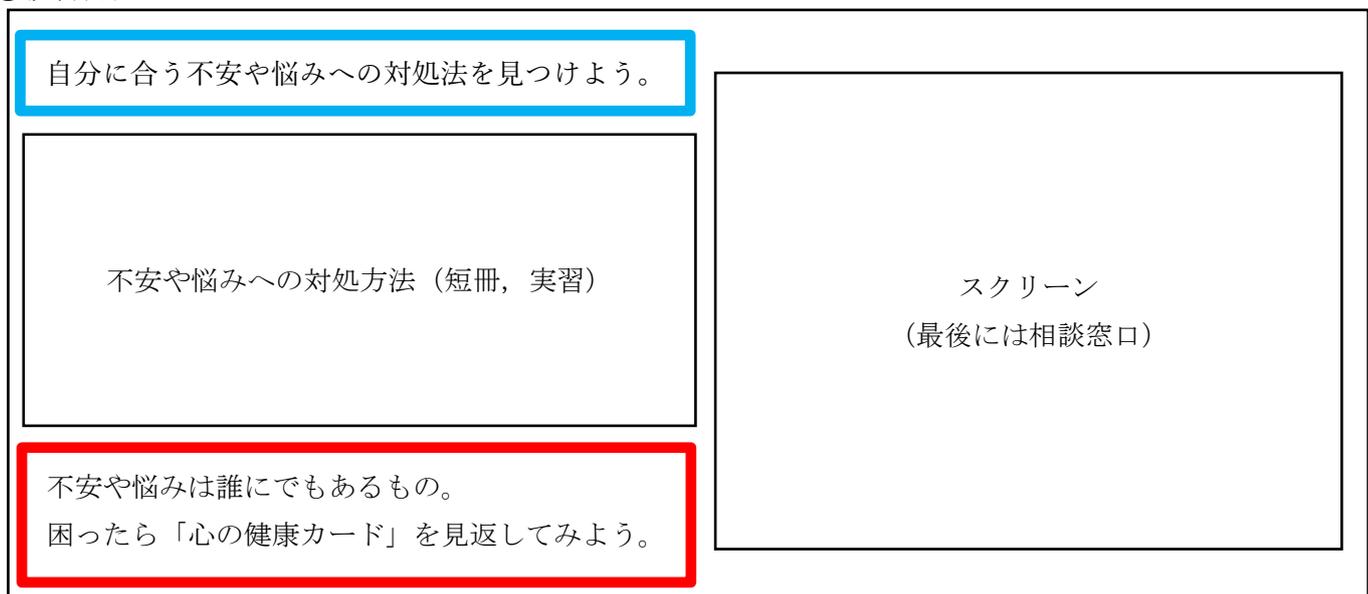
不安や悩みへの対処法を考え, 自分に合った方法を見付けることができるようにする。

②展開

過程	学習内容・活動	教師の留意点(○) 評価(◇)
導入	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前時に出た不安や悩みへの対処法を思い出し, その他にも不安や悩みへの対処法があることを知る。(体ほぐしの運動や呼吸法などの実習) 	<ul style="list-style-type: none"> ○数秒でできる簡単なものを実際にやってみる。 ○人に話す, 相談する等, 既習の対処法の他に, 体ほぐしの運動や呼吸法があることに気付かせる。

	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p>自分に合う不安や悩みへの対処法を見つけよう。</p> </div>	
展開	<p>2. スクールカウンセラーの話(動画)を見て、相談窓口の存在を知る。</p> <p>3. 学習した対処法を踏まえて、自分に合ったものやできそうなもの、したいと思ったもの、相談先を「心の健康カード」に記入する。</p> <p>4. 「心の健康カード」に記入したことを全体で共有する。</p>	<p>○前時にグルーピングした不安や悩みへの対処法を振り返る。</p> <p>○上記のような対処法を試してみても不安や悩みが消えないとき、どうしたらいいかと投げ掛ける。</p> <p>○対処法の幅を広げるために、スクールカウンセラーの話(動画)を視聴して、カウンセラー室の存在や学校外の相談窓口を紹介する。</p> <p>○児童が対処法を具体的に考えやすくするために、板書の対処法を参考にするように声を掛ける。</p> <p>◇自分に合う対処法を考えている。 【思・判・表】(ワークシート)</p> <p>○友達が書いた対処法や相談先を理由も含めて聞くことで、自分のカードに付け足したくなった場合、いつでも(本時後でも)付け足してよいことを伝える。</p>
まとめ	5. 振り返り	<p>○単元を通して、健康は「体」だけでなく、「心」との両輪で成り立っているものであることを改めて確認する。</p> <p>◇心の健康のために、自分ができることに取り組もうとしている。【主】(発言)</p>

③板書計画



9. 資料

保健「心の健康」

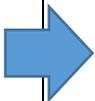
(1) 心と体のつながり

5年 組 名前 _____

1 ばくだんゲームをしてみて、気づいたことを書きましょう。

--

2 これまでの経験をふりかえって、経験したときのようすを書きましょう。

心 (うれしい・きんちょう・悲しい・集中している など)	体 (顔色・体の調子 など)
	

心 (やる気, 集中力, 気分 など)	体 (お腹が痛い・ねつがある・体調がよい など)
	

3 まとめ

「心」と「体」は

4 振り返り

--

保健「心の健康」

(2) 心の発達

5年 組 名前 _____

1 それぞれの場面で心が成長すると、どんな行動をとることができるでしょう。

	【小さいころのあなた】	【今のあなた】
①嫌なことがあつたら…	(大泣きする など)	
②おもちゃやゲームで遊ぶとき…	(自分のことだけ考えて、友達に貸さない など)	
③ろう下を歩くとき…	(大声でさわぐ など)	

2 まとめ

さまざまな経験や人とのかかわりを通して、()、
()、()などの心のはたらきが発達する。

3 振り返り

保健「心の健康」

(3) 不安やなやみへの対処①

5年 組 名前 _____

1 不安やなやみの対処法

--

2 振り返り

(4) 不安やなやみへの対処②

5年 組 名前 _____

振り返り

「心の健康カード」は、誰にでもあそぶものです。
このカードは、心の健康を応援するために作りました。



5年 組 名前 _____

Blank rectangular box for notes.

☆不安や悩みが解決しないときの相談先

Blank rectangular box for notes.

不安や悩みへの対処法
☆自分に合ったものやできそうなものを、したいと思うもの

悩みは誰に相談できるの？

いろいろなことを乗りこえて、自分なりにがんばって生きてきた皆さんは、一人ひとりが大切な存在です。

国の調査で、小学校5・6年生の71.6%の人が不安や悩みを持っていることがわかっています。悩むのは、誰もが経験することでも、とても自然なことです。

でもその悩みを放っておくと、心や体に影響が出ます。悩んだら誰かに話してみよう。

悩みを相談できる人は、あななの周りにたくさんいます。

- ・担任の先生や学年の先生
- ・保健室の先生、校長先生、副校長先生、専科の先生、通級の先生
- ・スクールカウンセラー
- ・家族
- ・かかりつけのお医者さん、習い事の先生など身近にいる大人
- ・交番のおまわりさん

など、誰でもかまいません。あなたが話しやすいと思う大人に話してみよう。

悩みを話すのは勇気がいりますね。

そして、わかってくれる大人に出会うのもなかなか大変です。少なくとも3人の大人に話してみよう。あなたの気持ちを真剣に受け止めてくれる人が必ずいます。

一人で悩みをかえこまないでください。

学校以外に相談できるところ

調布市教育相談所

電話：042-481-7633
時間：月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)の午前9時から午後5時15分まで

子ども家庭支援センター すこやか

電話：042-481-7733
時間：毎日午前9時から午後5時まで(毎月第3土曜日とその翌日、年末年始はお休み)

電話で相談できるところ

調布市教育相談所 「心のキャッチフォン」

電話：042-481-7777
時間：月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)の午前9時から午後5時15分まで

子ども家庭支援センター すこやか「相談キッズ」

電話：0120-087-358
時間：毎日午前9時から午後5時まで(第3土曜日とその翌日、年末年始はお休み)

東京都教育相談センター 「相談ホットライン」

電話：0120-53-8288
時間：24時間365日
お休みはありません。

東京都民安全推進部 「こたエール」

ネットやスマホの相談専用です
電話：0120-1-78302
時間：月曜日から土曜日の午後3時から午後9時まで
(祝日と年末年始は休み)

メールなどで相談できるところ

東京都教育相談センター
「メール相談」

東京都教育相談センターのホームページの「メール相談」をクリックして、メールで相談してください。

東京都教育相談センター
「相談ほっとLINE@東京」

LINEを使って、ニックネームでも相談できます。

時間：毎日午後3時から午後11時まで（受け付けは午後10時30分まで）



東京都民安全推進部
「こたエール」

メールとLINEでも相談できます。「こたエール」ホームページからアクセスできます。

時間：月曜日から土曜日の午後3時から午後9時まで
（祝日と年末年始は休み）



今、不安や悩みがありますか？



不安や悩みだけでなく、心配なこと、困ったこと、どうしたらいいかわからないことがあったとき…
なんだかもちよもやるな、すっきりしないな、何か違う気がするな…

そんなときでも、気軽に相談室に話に来てください。
スクールカウンセラーが待っています！

＜若葉小学校 相談室＞

開いている日：月曜日（坂根先生）
火曜日（大嶋先生）
木曜日（黒田先生）

休み時間と放課後は、自由に来てかまいません。

相談予約方法：予約カードを書いて、相談室前のポストに入れてください。予約時間は、相談室前のホワイトボードに書きます。