

高等学校 家庭基礎
〈実験・実習の指導資料〉

かんたん！実験・実習



かんたん！実験・実習

【も く じ】

■ もくじ

もくじ	1
「かんたん！実験・実習」の作成にあたって	2

■ 実験・実習の活用例

【高等学校「家庭基礎」年間指導計画】	3
【本指導資料の実験・実習一覧表】	5

■ 単位時間に完結する実験・実習

【実験・実習の指導資料の使い方】	7
------------------	---

△：生活スキルにつなげる探究的な実験・実習
▲：コミュニケーションで広げる思考的な実験・実習
※詳しくは、本文をご覧ください。

(1) ▲家 族①	大切なものをランキングしよう	9
(2) ▲家 族②	言葉による気持ちの変化を体験しよう	13
(3) ▲家 族③	演じることで気持ちを理解しよう	17
(4) ▲家 族④	将来の生活設計をしよう	21
(5) △保育・高齢者①	パクパク人形を作ろう	25
(6) ▲保育・高齢者②	絵本の読み聞かせをしよう	29
(7) ▲保育・高齢者③	子どもの視野を体験しよう	33
(8) ▲保育・高齢者④	高齢者介助の疑似体験をしよう	37
(9) △食生活①	おかゆを作ろう	41
(10) △食生活②	副材料の役割を調べよう	45
(11) △食生活③	乳化性を理解しよう	49
(12) ▲食生活④	我が家のいちおし料理を調べよう	53
(13) ▲食生活⑤	食生活のランキングをしよう	57
(14) ▲食生活⑥	食生活について語ろう	61
(15) ▲食生活⑦	ライフステージと食事を考えよう	65
(16) △衣生活①	被服材料を観察しよう	69
(17) △衣生活②	吸湿性を感じよう	73
(18) △衣生活③	布地の通気性を比べよう	77
(19) △衣生活④	箸袋を作ろう	81
(20) ▲衣生活⑤	ライフステージと衣生活を考えよう	85
(21) △住生活①	室内の通風を調べよう	89
(22) △住生活②	室内の風を感じよう	93
(23) △住生活③	地震による建物の揺れを観察しよう	97
(24) △住生活④	結露ができる仕組みを考えよう	101
(25) ▲住生活⑤	住生活について語ろう	105
(26) ▲住生活⑥	住まいの安全を考えよう	109
(27) ▲消費・環境①	リサイクルを考えよう	113
(28) ▲消費・環境②	消費生活について語ろう	117
(29) ▲消費・環境③	悪質商法を演じてみよう	121
(30) ▲消費・環境④	本当に必要かどうか考えよう	125

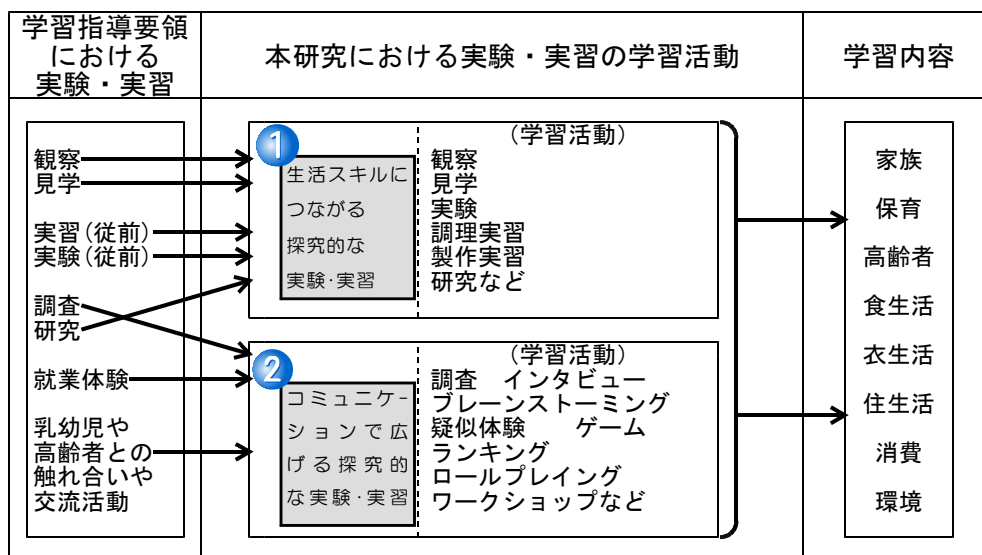
■ 巻末資料

巻末資料	巻末1～27
------	--------

「かんたん！実験・実習」の作成にあたって

■はじめに

高等学校「家庭基礎」全ての学習内容において、実験・実習の学習活動を可能にするため、本指導資料「かんたん！実験・実習」を作成しました。場面設定をした学習過程を①「生活スキルにつながる探究的な実験・実習」と②「コミュニケーションで広げる思考的な実験・実習」の2種類に分類して考え、実験・実習を構想しました。詳しくは、下図のとおりです。



本研究における実験・実習と学習内容

■本指導資料作成の特徴

1 生徒が自ら行動できる実験・実習

- ◆学習活動を単純なものにしました。
- ◆簡単にワークシートの記述ができるよう、質問を具体的にしました。
- ◆視覚教材(巻末資料)やイラストを入れて、イメージをもちやすくしました。
- ◆身近な内容や、実生活に生かすことができるような実験・実習にしました。
- ◆実験・実習の適正人数を示し、グループで取り組めるようにしました。

2 教師が見通しをもてる実験・実習

- ◆1年間、単元、単位時間ごとの見通しを持てるように、教師用解説に示しました。
- ◆講義との組合せができるように、20分程度で完結する実験・実習を入れました。
- ◆事前準備、片付けに時間がかからないよう、簡単にできる内容にしました。
- ◆実験・実習の場所は、主に教室にしました。
- ◆学習内容の関連に配慮して、学習計画が組めるようにしました。

■本指導資料の構成

1 実験・実習の活用例

- ◆高等学校「家庭基礎」年間指導計画
- ◆本指導資料の実験・実習一覧表

2 単位時間に完結する実験・実習

各実験・実習ごとに4ページでセットになっています。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1ページ目 生徒用実験・実習プリント | 2ページ目 実験・実習の教師用解説 |
| 3ページ目 生徒用ワークシート | 4ページ目 ワークシートの教師用解説 |

3 巻末資料

実験・実習の活用例

【高等学校「家庭基礎」年間指導計画】

■作成の趣旨■

高等学校「家庭基礎」の指導資料「かんたん！実験・実習」を使った学習指導を進めるために、年間学習指導計画を作成しました。始めに生活の営みを人の一生という時間軸でとらえさせ、乳幼児から高齢者の生活に関する内容を習得させます。途中、保育実習を実施し、理解を深めさせます。さらに、家族の営みを、生徒自身のライフステージと関連させ、ライフステージごとの衣生活・食生活・住生活へと学習を広げて考えさせます。最後に、消費生活や環境に配慮した学習指導ができるように作成しました。生徒が自分自身の生活を見つめ直し、将来へつながる自分らしい生き方をイメージできるよう計画しました。

△：生活スキルにつながる探究的な実験・実習
▲：コミュニケーションで広げる思考的な実験・実習

月	予定 時 数	学習項目	指導の要点	予 定 時 数	実践的・体験的な学習	
					本指導資料に掲載されている 実験・実習 ページ	それ以外の 実験・実習
4	1	オリエンテーション		1		
		2章 豊かな生涯へ				
	4	乳幼児の心身の発達	乳幼児のイメージ 乳幼児の心身の発達と生活 乳幼児の遊び	4	p. 29▲ 絵本の読み聞かせをしよう p. 25△ パパ人形を作ってみよう	※保育人形のお世話実習 ※離乳食の試食や比較
5	3	親の役割と保育	共に育ちあう関係	3	p. 33▲ 子どもの視野を体験しよう	
	2	子供の福祉と社会環境	子どもの心の成長と環境	2		※インタビュー
		5章 装う				
6	4	私達の暮らしと被服	被服製作の基本	4	p. 81△ 箸袋を作ってみよう	※フェルトを使った名札の製作 →保育体験実習で使用
	4	被服材料	被服材料の種類と性能	4	p. 73△ 吸湿性を感じよう p. 77△ 布地の通気性を比べよう	
7	3	保育体験実習	<保育園実習>	3	巻末 保育体験実習の日誌	
	1	ホームプロジェクトの計画	生活の中から課題を見つけ、改善するために計画	1		<長期休業中の課題> 絵本の読み聞かせ
		1章 共に生きる				
8	3	生涯発達と私たちの課題	自分らしいライフスタイル 男女の平等と相互の協力	3	p. 9▲ 大切なものをランキングしよう p. 17▲ 演じることで気持ちを理解しよう	
	2	家族と家庭・社会	家庭とは？家族とは？	2	p. 13▲ 言葉による気持ちの変化を体験しよう	

月	予定 時 数	学習項目	指導の要点	予 定 時 数	実践的・体験的な学習	
					本指導資料に掲載されている 実験・実習	それ以外の 実験・実習
					ページ	
9	3	2章 豊かな生涯へ 高齢社会の進展	元気な高齢者と社会参加	3	p. 37▲ 高齢者の疑似体験をしよう p. 41△ おかゆを作ろう	※老人ホーム見学 実習
	3	高齢者の生活と福祉	高齢者の暮らしと社会的 支援	3		
	3	私たちの将来設計	生活をデザインする	3	p. 21▲ 将来の生活設計をしよう	
10	1	4章 食べる 暮らしと食生活	食べるということ	1	p. 61▲ 食生活について語ろう	※いちおし料理の 実習 ※ビデオ視聴
	3	栄養と食品	栄養素と食品	3	p. 53▲ 我が家のいちおし料理を調 べよう	
	2	食品の選び方	食品の安全・衛生	2		
11	2	食生活の改善	良い食習慣	2		※調理実習
	6	献立と調理	調理の基本	6	p. 45△ 副材料の役割を調べよう	
12	2	6章 住まう 暮らしと住まい	住まいの成り立ち、ライフ スタイル	2	p109▲ 住まいの安全を考えよう	※長期休業中の課題> ホームプロジェクト
	3	健康で安全な住まい	室内環境, 安全管理	3	p. 89△ 室内の通風を調べよう p. 97△ 地震による建物の揺れを観 察しよう	
	2	快適な住まい	住まいの維持・管理, 住環境	2		
	1	ホームプロジェクト の計画, 実践	生活の中から課題を見つけ, 改善するために実践	1		
	3	ホームプロジェクト の発表	クラス全員の研究発表	3	巻末 ホームプロジェクトの発表 原稿	
2	2	5章 装う 被服の選択と管理	被服の選択と管理	2		※アイロンの使い方
	2	3章 消費を考える 暮らしと経済	家庭経済の設計	2	p117▲ 消費生活について語ろう	
	3	消費者の権利と責任	消費者問題	3	p121▲ 悪質商法を演じてみよう	
	2	消費生活と環境	環境にやさしい消費行動	2	p113▲ リサイクルを考えよう	

実験・実習の活用例

【本指導資料の実験・実習一覧表】

■ 作成の趣旨 ■

高等学校「家庭基礎」の指導資料「かんたん！実験・実習」には、30の実験・実習を掲載しています。目次では、学習内容を「家族」「保育・高齢者」「食生活」「衣生活」「住生活」「消費・環境」の六つに分類しています。さらに、教師用解説のページ右端にインデックスをつけて、「家族」「保育」「高齢者」「食生活」「衣生活」「住生活」「消費」「環境」の八つの分類を示しています。

実験・実習の学習活動のなかには、一つの学習内容に限定されず、複合的な内容のものがあります。特に高等学校「家庭基礎」においては、学習内容の統合に配慮した実験・実習を行うことにより、少ない単位数に対応することが可能になります。

この表は、本指導資料の実験・実習がどのような学習内容とかがわりがあるか示したものです。

本指導資料の実験・実習		家 族	保 育	高 齢 者	食 生 活	衣 生 活	住 生 活	消 費	環 境
家 族	(1) 大切なものをランキングしよう	●							
	(2) 言葉による気持ちの変化を体験しよう	●							
	(3) 演じることで気持ちを理解しよう	●	●						
	(4) 将来の生活設計をしよう	●							
保 育 ・ 高 齢 者	(5) パクパク人形を作ろう		●						
	(6) 絵本の読み聞かせをしよう		●						
	(7) 子どもの視野を体験しよう		●						
	(8) 高齢者介助の疑似体験をしよう	●	●	●					
食 生 活	(9) おかゆを作ろう		●	●	●				
	(10) 副材料の役割を調べよう				●				
	(11) 乳化性を理解しよう				●				



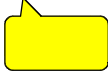
本指導資料の実験・実習		家族	保育	高齢者	食生活	衣生活	住生活	消費	環境
食生活	(12) 我が家のいちおし料理を調べよう	●			●				
	(13) 食生活のランキングをしよう	●			●				
	(14) 食生活について語ろう				●				
	(15) ライフステージと食事を考えよう		●	●	●				
衣生活	(16) 被服材料を観察しよう					●			
	(17) 吸湿性を感じよう					●			
	(18) 布地の通気性を比べよう					●			
	(19) 箸袋を作ろう				●	●			●
	(20) ライフステージと衣生活を考えよう		●	●			●		
住生活	(21) 室内の通風を調べよう						●		
	(22) 室内の風を感じよう						●		
	(23) 地震による建物の揺れを観察しよう						●		
	(24) 結露ができる仕組みを考えよう						●		
	(25) 住生活について語ろう	●					●		
	(26) 住まいの安全を考えよう	●	●	●			●		
消費・環境	(27) リサイクルを考えよう							●	●
	(28) 消費生活について語ろう							●	
	(29) 悪質商法を演じてみよう							●	●
	(30) 本当に必要かどうか考えよう							●	

実験・実習の指導資料の使い方

◆◆実験・実習◆◆

4ページの構成→【生徒用プリント・解説】【生徒用ワークシート・解説】

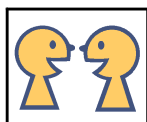
《1ページ目》生徒用実験・実習プリント 《2ページ目》教師用解説

生徒用実験・実習プリント		教師用解説					
1	<p>実験・実習の表題</p> <table border="1"> <tr> <td>学習のねらい</td> <td>用意するもの</td> </tr> </table> <p>方法・手順</p> <p>2 ■○○○のヒント■ </p> <p>3 </p>	学習のねらい	用意するもの	4	<p>実験・実習の表題</p> <table border="1"> <tr> <td>学習のねらい</td> <td>用意するもの</td> </tr> </table> <p>方法・手順</p> <p>5 </p> <p>6 実験・実習の解説</p> <p>7 MEMO</p>	学習のねらい	用意するもの
学習のねらい	用意するもの						
学習のねらい	用意するもの						

1 実験・実習の種類を記号で表示しました。



生活スキルにつながる探究的な実験・実習



コミュニケーションで広げる
思考的な実験・実習

2 観察のヒント、製作のヒント、思考のヒントとして、生徒が実験・実習を行うときの思考の支援を示しました。

- 3
- 学習内容
→様々な学習活動から分類しました。
 - 実習場所
→実験・実習が可能な場所を示しました。
 - 準備の内容と実験・実習の所要時間
→教師、生徒の事前準備の内容と実験・実習に必要な時間を示しました。

4 学習内容をインデックスのように使えるよう表示しました。家族、保育、高齢者、食生活、衣生活、住生活、消費、環境から選択できます。

5 余白を利用し、吹き出しを使って実験・実習を行う場合の留意点やポイントを示しました。時間にかかわる内容や、実験・実習の進め方に関する内容です。

6 「実感を伴った理解」、「実践につなげる理解」として、生徒に実感させたことや感じてほしいことを明記しました。

7 メモ欄を設けました。便利グッズの紹介や豆知識、関連学習の紹介などを盛り込みました。

《3ページ目》生徒用ワークシート

生徒用ワークシート

実験・実習の表題

8

[実験結果など]

9

[気付いたこと, 感じたこと]
[考察]

《4ページ目》教師用解説

教師用解説

実験・実習の表題

解説

10

[実験結果など]

11

12 実践力への支援
創造力への支援

13 評価の例

14 学習の発展

8 実験・実習の結果や実施した内容などを記入させます。

9 実験・実習を行って、分かったことや感じたこと、考察などを記入させます。

10 実験・実習の結果に関する記入例を赤で表示しました。

11 実験・実習を行う際の留意点や結果を生徒に記入させるときに必要な内容を示しました。

12 「実践力への支援」、「創造力への支援」として、生徒が実験・実習を通じて実感したあとに考えさせたいことや実生活で活かしてほしい内容を示しました。

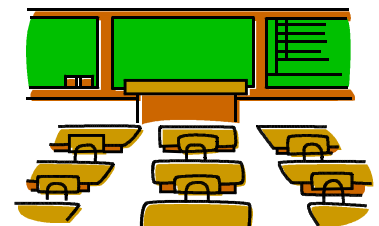
13 実験・実習にかかわる評価の例を示しました。

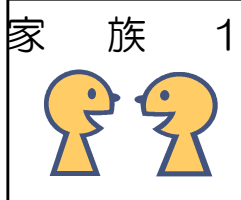
14 学習の発展や他の学習内容へ発展できることを示しました。

【授業で活用する場合】

★ 1 ページ目と 3 ページ目→両面印刷
生徒に配布して利用

★ 2 ページ目と 4 ページ目
教師用の手持ち資料





大切なものをランキングしよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
現在の自分の家族生活を思い起こし、家族みんなにとって大切なことを理解する。多様な価値観から、自分の将来の家族生活について考える。	・ワークシート

方 法 ・ 手 順

- 1 ワークシートを見て、家族にとって大切なものの順位を決める。特に1番目や2番目、10番目に決めた理由をまとめ、ワークシートに記入する。
- 2 3～4人のグループを作り、その中で順番に自分の考えを紹介する。自分とどこが合うのか違うのか、否定せずによく聞く。(何が正しいのか、間違っているのかは、決まっていない)
- 3 グループの人たちの考えを聞いて、自分の考えとの違いなど印象に残ったことをまとめる。
- 4 いくつかのグループから発表してもらう。

■思考のヒント■

自分にとって大切なこと→家族の誰かにとって大切なこと→家族みんなにとって大切なこと→将来の家族にとって大切なこと



学習活動		
調査	インタビュー	プレスト
疑似体験	ゲーム	ランキング
ロールプレイ	ワークシ	ョップ
ブ		

実習場所		
教室	調理	被服
○	○	○

準備の内容と実験・実習の時間		
教師の準備	生徒の準備	本番
なし	なし	30分

家族 1

【解説】

大切なものをランキングしよう

家族の学習
内容の導入
で利用

ね ら い (目標)	用意するもの
自分の家族や地域の生活を思い起こし、家族みんなにとって大切なことを理解する。多様な価値観から、自分の将来の家族を考える。	・ワークシート

方法・手順

- 1 ワークシートを見て、家族にとって大切なものの順位を決める。特に1番目や2番目、10番目に決めた理由をまとめ、ワークシートに記入する。
 - 2 3~4人のグループを作り、その中で順番に自分の考えを紹介する。自分とどこが合うのか違うのか、否定せずによく聞く。(何が正しいのか、間違っているのかは、決まっていない)
 - 3 グループの人たちの考えを聞いて、自分の考えとの違いなど印象に残ったことをまとめる。
- いくつかのグループから発表してもらおう。

10分

時間により
調節

ワークシートの項目を変えて、利用できる。家族の学習内容において、「生活レベル」や「経済レベル」など項目を絞ったり、「衣生活」や「食生活」の学習内容で項目を起こして利用する。



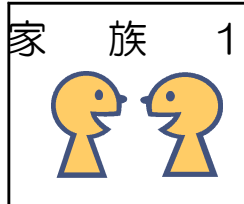
■実験・実習の解説■

- ◆自分ではなく、親の視点で家族生活をとらえ、ランキングする。
- ◆家族生活にかかわるたくさんの項目から、家庭生活を多角的に考える。
- ◆多様な考えから、自分の将来を選択する。

■MEMO■

☆ランキングの学習活動
【食生活】→ 57 ページ





実験・実習をまとめよう！

大切なものをランキングしよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

現在の自分の家族生活を振り返り、親になった気持ちで「家族にとって大切なもの」を考えてみよう。下の項目を見て、大切なものから順位をつけ、その理由を書いてみよう。

＜家族にとって大切なもの＞

信頼関係 子育て 家族旅行 健康管理 食事
 高齢者の介護 休養 中・高生の進路 収入 家事の分担

①順位をつける

②理由を記入

1位	1位に決めた理由
2位	
3位	
4位	
5位	2位に決めた理由
6位	
7位	
8位	10位に決めた理由
9位	
10位	

感じたこと、気付いたこと



家族 1
【解説】

大切なものをランキングしよう

①順位をつける

1位
2位
3位
4位
5位
6位
7位
8位
9位
10位

②理由を記入

1位に決めた理由

2位に決めた理由

10位に決めた理由

理由はなるべく具体的に記入させる。
箇条書きでもよい。
早く終わった生徒には、他の順位の理由も考えさせる。

1位になった項目で最も多かったものを調査し、学習の発展につなげる。

感じたこと、気付いたこと (こんな事を気付かせたい)

例・自分とはちがう考えがあった。

- ・順位をつけようとする時、一つ一つ深く考えたり、親の気持ちになって考えることができた。
- ・何年か経つと、家族の状況が変わるので、また考え直さなければならないと思った。



創造力への支援

- ◆ 家族全体のことを考える視点を持って生活することの重要性に気付かせる。
- ◆ 10年後はどのようにランキングするのか考えさせる。

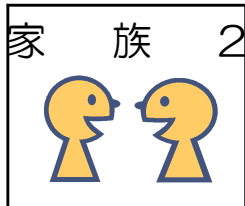
■ 学習の発展 ■

家庭の高額支出 (住宅, 教育, 出産など)

■ 評価の例 ■

[思考・判断]

方法	ワークシートの記述 話し合いの参加状況
評価 規 準	A 活発に発言するとともに、多様な考えから、家族の生活を見直し、工夫していることとする記述がある。
	B 話し合いに参加し、内容に関するそれぞれの理由が記述してある。



言葉による気持ちの変化を体験しよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
気持ちを明るくする体験をして，家族と自分のかかわりを考え，言葉によるコミュニケーションの重要性を理解させる。	・ワークシート

方 法 ・ 手 順

- 1 家族の誰かに言われて，気持ちが良くなるような言葉を一人2つ考え，ワークシートに記入する。
- 2 5～6人程度のグループを作る。
- 3 ワークシートをグループ内で回収する。ある生徒が書いた言葉について，グループ全員が順番に，書いた人を見て，なるべく気持ちを込めて言う。
- 4 2つ目の言葉も同じように繰り返す。
- 5 順番にグループの全員が言ってもらう。
- 6 一回りしたら，感じたことや気付いたことを書く。
- 7 家族にどんな言葉をかけたらいいか，考えて記入する。

■思考のヒント■

自分がうれしい言葉→言われる→うれしい→家族への言葉かけ



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間		
調査 インタビュー プレスト 疑似体験 ゲーム ランキング ロールプレイ ワークショップ	教室 調理 被服	教師の準備	生徒の準備	本番
	○ ○ ○	なし	なし	20分

家 族 2

【解説】

言葉による気持ちの変化を体験しよう

家庭の機能や信頼関係を考えさせるときに利用

ね ら い (目標)	用意するもの
気持ちを明るくする体験をして、家族と自分のかかわりを考え、言葉によるコミュニケーションの重要性を理解させる。	・ワークシート

あとで発表することを伝え、あまり長い文章にならないようにする

方 法 ・ 手 順

5分

- 1 家族の誰かに言われて、気持ちが良くなるような言葉を一人2つ考え、ワークシートに記入する。
- 2 5～6人程度のグループを作る。
- 3 ワークシートをグループ内で回収する。ある生徒が書いた言葉について、グループ全員が順番に、書いた人を見て、なるべく気持ちを込めて言う。

10分

- 4 2つ目の言葉も同じように繰り返す。
- 5 順番にグループの全員が言ってもらう。
- 6 一回りしたら、感じたことや気付いたことを書く。
- 7 家族にどんな言葉をかけたらいいか、考えて記入する。

場面設定をして、考えさせる。
●テストの点数が良かったとき
●手伝いをしたあと
●部活動の大会の成績が良かったとき



■ 実験・実習の解説 ■

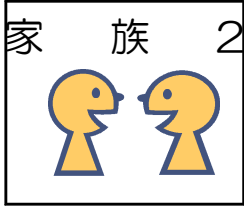
- ◆ うれしい気持ちになる言葉には、「感謝」、「ほめる」、「励ます」などの他に、日常のあいさつでも良い。
- ◆ 日常生活で使っている言葉によって、家族同士の信頼関係が深まっていく。

■ M E M O ■

☆ 豆知識

- あ・・・明るく
- い・・・いつでも
- さ・・・先に
- つ・・・伝わるように





実験・実習をまとめよう！

言葉による気持ちの変化を体験しよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

①家族から言われて気持ちの良いと思う言葉を2つ記入する。

(例：〇〇してくれて、ありがとう。〇〇ができるなんてすごいね)

②感じたこと、気付いたこと

(家族の気持ち、信頼関係、コミュニケーションなどをキーワードに)

--

③家族にかけたい言葉

(誰に向けて、どんな言葉を)



--



家族 2
【解説】

言葉による気持ちの変化を体験しよう

①家族から言われて気持ちの良いと思う言葉を2つ記入する。

(例：〇〇してくれて、ありがとう。〇〇ができるなんてすごいね)

いつもお皿を洗ってくれて、どうもありがとう
そういうところが、〇〇のいいところだと思うよ

②感じたこと、気付いたこと (こんなことを気付かせたい)

(家族の気持ち、信頼関係、コミュニケーションなどをキーワードに)

例・自分が周りから言われてうれしい言葉は、自分が家族に対して言ってもうれしい言葉になるのではないかと感じた。

- ・ちょっとしたことでも、言葉をかけ合うことによって、明るい人間関係を築くことができると感じた。

③家族にかけたい言葉

(誰に向けて、どんな言葉を)

- ・母に向けて、「今日のお弁当、おいしかったよ」
- ・妹に向けて、「結構、勉強を頑張っているんだね」

今日、帰ったら、すぐに実行するようアドバイスする。

【お互いに心があたたかくなることばの例】

すごいなあ よくできたね 頭いいね 気が利くね なるほど、そんなことを思っていたんだ 頼りにしてるよ きっとできるよ 何か手伝うことある？ 何か心配なことあるの？ 元気がないみたい とても助かったよ とても嬉しいよ いつもありがとうね とても美味しいよ 一人でここまでできるなんて、すごいね 一緒にがんばろうね いつもがんばっているよね 一生懸命で偉いね よく気付いたね すごい工夫だね

創造力への支援

- ◆家族同士でお互いを思いやり言葉をかけることの重要性を考えさせる。
- ◆携帯電話の利用などにより、家族の人間関係が希薄になってきてはいないか振り返らせ、使用のルールなどを考えさせる。

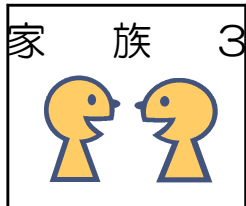
■発展■

家族以外の乳幼児や高齢者とのかかわり

■評価の例■

[関心・意欲・態度]

方法	ワークシートの記述 実習の参加
評価	A 言葉を使ったかかわりの記述のほか、実習に熱心に参加し、日常生活に生かそうとする意欲が見られる。
規準	B 言葉を使ったかかわりに関する記述がある。実習に参加し、発言している。



演じることで気持ちを理解しよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
ロールプレイングをすることにより、自分以外の家族の気持ちを理解し、家族が協力して家庭生活を営んでいく方法を考える。	・ワークシート

方 法 ・ 手 順
1 5～6人のグループを作る。 2 ワークシートの台詞を記入する。 3 グループ内で役を決める。役のない生徒は、観察する。 4 グループごとにロールプレイングをして、意見を交換する。 5 解決策を話し合い、もう一度ロールプレイングをする。(役は変えてもよい) 6 感じたこと、気付いたことをまとめる。

■ 思考のヒント ■

日常の家庭生活→困っている場面→ロールプレイングでその人の気持ちになる→家庭生活の改善



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間														
調査 インタビュー プレスト 疑似体験 ゲーム ランキング ロールプレイ ワークショッ プ	<table border="1"> <tr> <td>教室</td> <td>調理</td> <td>被服</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	教室	調理	被服	○	○	○	<table border="1"> <tr> <td>教師の準備</td> <td>生徒の準備</td> <td>本番</td> </tr> <tr> <td>なし</td> <td>なし</td> <td>20分</td> </tr> </table>	教師の準備	生徒の準備	本番	なし	なし	20分		
教室	調理	被服														
○	○	○														
教師の準備	生徒の準備	本番														
なし	なし	20分														

家族 3

【解説】

演じることで気持ちを理解しよう

家族の協力や性別役割分業意識などを考えさせるときに利用

ね ら い (目標)	用意するもの
ロールプレイングをすることにより、自分以外の家族の気持ちを理解し、家族が協力して家庭生活を営んでいく方法を考える。	・ワークシート

方法・手順

- 1 5～6人のグループを作る。
- 2 ワークシートの台詞を記入する。
- 3 グループ内で役を決める。役のない生徒は、観察する。
- 4 グループごとにロールプレイングをして、意見を交換する。
- 5 解決策を話し合い、もう一度ロールプレイングをする。(役は変えてもよい)
- 6 感じたこと、気付いたことをまとめる。

5分



■実験・実習の解説■

- ◆演じるのが目的ではなく、演じながら、その人の立場になって感じる。
- ◆具体的であるが、客観的な場面を設定し、生徒のプライバシーに配慮する。

■MEMO■

☆ ロールプレイング

【消費生活】

「悪質商法を演じてみよう」

→121ページ

家族 3



実験・実習をまとめよう！

演じることで気持ちを理解しよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

①役を決め、ロールプレイをしてみよう。

【家族構成】夫，妻，長男（小学2年），長女（保育園・年中）
→名前，呼び方はグループで決める

【場面】夫婦は共働き，毎日バタバタと生活している。小学生の長男は，徒歩で小学校に通っているが，放課後は児童センターに行き，妻が迎えに行く。長女は，送り迎えとも妻が行っている。ある朝，朝食を食べ終わったときに・・・

【ロールプレイ】

長男：お母さん，なんかお腹が痛いよ。

妻：あら，どうしたのかな？何か悪いものでも食べた？熱は？

夫：少し疲れているんじゃないか？風邪ひいたか？俺は，もうそろそろ時間だから出かけるぞ！

長男：（熱をはかったあと）37.5だよ。

妻：だから，昨日も早く寝なさいって言ったでしょう。テレビばかり見てるんだから。

〇〇（長女）は，大丈夫なの？何ともない？

夫：じゃ，行ってきます。

長女：うーん。大丈夫。お母さん，もうそろそろ時間だよ～！

妻：（夫に）ちょっと・・・

続きを考えよう→→→



②感じたこと，気付いたことをまとめよう。

（夫，妻の気持ち，信頼関係，社会的支援などをキーワードに）

③解決策を話し合い，台詞を考え，もう一度ロールプレイングをしてみよう。



Empty speech bubble for the woman's dialogue.



Empty speech bubble for the man's dialogue.

④感じたこと，気付いたことをまとめよう。



家族 3 【解説】

演じることで気持ちを理解しよう

①役を決め、ロールプレイをしてみよう。

【家族構成】 夫，妻，長男（小学2年），長女（保育園・年中）
→名前，呼び方はグループで決める

【場面】 夫婦は共働き，毎日バタバタと生活している。小学生の長男は，徒歩で小学校に通っているが，放課後は児童センターに行き，妻が迎えに行く。長女は，送り迎えとも妻が行っている。ある朝，朝食を食べ終わったときに・・・

【ロールプレイ】

長男：お母さん，なんかお腹が痛いよ。
 妻：あら，どうしたのかな？何か悪いものでも食べた？熱は？
 夫：少し疲れているんじゃないか？風邪ひいたか？俺は，もうそろそろ時間だから出かけるぞ！
 長男：（熱をはかったあと）37.5だよ。
 妻：だから，昨日も早く寝なさいって言ったでしょう。テレビばかり見てるんだから。
 ○○（長女）は，大丈夫なの？何ともない？
 夫：じゃ，行ってきます。
 長女：うーん。大丈夫。お母さん，もうそろそろ時間だよ～！
 妻：（夫に）ちょっと・・・
 続きを考えよう→→→

台詞は，言い回しなどアレンジしてもかまわない。



演じたときの気持ちや観察していた人は，観察したときに感じたことを記入する

②感じたこと，気付いたことをまとめよう。

（夫，妻の気持ち，信頼関係，社会的支援などをキーワードに）

③解決策を話し合い，もう一度ロールプレイをしてみよう。



④感じたこと，気付いたことをまとめよう。

家庭生活を営んで行く上での問題点は？
必要な社会的支援は何か？



創造力への支援

- ◆日常生活を振り返り，生徒自身が家庭生活の改善のために協力できることを考えさせる。
- ◆社会全体の支援の大切さを理解させる。

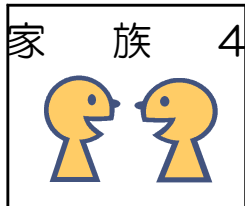
■学習の発展■

核家族以外の家族の場合を想定

■評価の例■

[思考・判断]

方法	ワークシートの記述 実習の参加
評価規準	A 登場人物のよい点や問題点にいくつも気付き，問題点の解決法を考え，判断している。
	B 登場人物の問題点に気付き，解決法を考え判断している。



将来の生活設計をしよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
一生の主な出来事の平均年齢や経済的な負担の金額を調べ、自分自身の生活設計を考える。	・ワークシート

方 法 ・ 手 順
<ol style="list-style-type: none"> 1 ワークシートの(1)を調べて記入する。(Webページ, 資料集など) 2 ワークシートの(1)の答えを確認する(先生が解答)。 3 ワークシートの(2)を記入する。二つのうち、どちらを選択してもその理由は、しっかり考えて書くこと。 4 ワークシートの(3)を記入し、自分の生涯のイメージをもつ。

■思考のヒント■

調べる→おおよその平均が分かる→自分に置き換えて生活設計を考える→自分の生涯のイメージをもつ



学習活動
調査 インタビュー プレスト 疑似体験 ゲーム ランキング ロールプレイ ワークショップ

実習場所
インターネットを つなぐことが可能な教室

準備の内容と実験・実習の時間		
教師の準備	生徒の準備	本番
なし	なし	40分

家族 4

【解説】

将来の生活設計をしよう

家庭の学習内容
のまとめとして
利用

ね ら い (目標)	用意するもの
一生の主な出来事の平均年齢や経済的な負担の金額を調べ、自分自身の生活設計を考える。	・ワークシート

インターネットを使
えなければ、教師が
解答を示しながら説
明する。

方 法 ・ 手 順	
20分	<ol style="list-style-type: none"> 1 ワークシートの(1)を調べて記入する。(Webページ, 資料集など) 2 ワークシートの(1)の答えを確認する(先生が解答)。 3 ワークシートの(2)を記入する。二つのうち、どちらを選択してもその理由は、しっかり考えて書くこと。 4 ワークシートの(3)を記入し、自分の生涯のイメージをもつ。

親や身近な大人を参考に考えさせる。どうしても考えされない場合は、親や身近な大人のうち一人がなぜそのような生き方をしているのか、考えさせ記入させる。

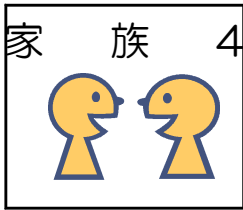


■ 実験・実習の解説 ■

- ◆ 調べることにより、状況を理解する。
- ◆ 自分の生涯に置き換えて考え、結婚や子ども、老後、生きがいなどを具体的に記入する。

■ MEMO ■

☆調査の参考Webページ
 (財)生命保険文化センター
<http://www.jili.or.jp/index.html>



実験・実習をまとめよう！

将来の生活設計をしよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

(1) 次の項目について、調べて記入しよう。

- ① 平均初婚年齢 男性 _____ 歳, 女性 _____ 歳
- ② 結婚費用（結納・婚約～新婚旅行までにかかった費用の総額） _____ 円
- ③ 第1子出生時の母の平均年齢 _____ 歳 , 合計特殊出生率 _____ 人
- ④ 教育費（公立高校生） _____ 円, (国立大学生自宅) _____ 円
- ⑤ 住宅の平均購入価格 _____ 円
- ⑥ 就労希望年齢 男性 _____ 歳, 女性 _____ 歳
- ⑦ 平均寿命 男性 _____ 歳, 女性 _____ 歳

(2) 自分の生涯設計を考え、記入しよう。(それぞれの項目から一つ選択し、○をつける)

仕事	する	なぜ、そうするの？生涯の仕事に対する考えは？
	しない	

結婚	する	なぜ、そうするの？(する→具体的に年齢や家庭生活のイメージを記入)
	しない	

子ども	もつ	なぜ、そうするの？(もつ→具体的に年齢や人数、性別などイメージを記入)
	もたない	

住宅	購入する	なぜ、そうするの？
	購入しない	

(3) 自分はどのような一生を送りたいと考えるか、記入しよう。(定年や老後の生活にも配慮すること)



保育 1



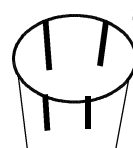
パクパク人形を作ろう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
紙コップでパクパク人形を製作することにより、幼児が遊びを通して身につけていくこと（感覚，創造力など）を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・紙コップ ・画用紙や折り紙など ・テープ，のり，はさみ

方 法 ・ 手 順

- 1 紙コップや紙製の空き容器に切り込みを入れる。
（高さの2/3程度）
- 2 引っ張ると口がパクパク動くことを確かめる。
- 3 色画用紙や折り紙を貼り，犬や豚などの動物を製作する。



※4カ所
切り込みを
入れる



■製作のヒント■

目的→何の動物？→自分のオリジナリティ→子どもと遊んでいるイメージ→丁寧な製作



学習活動

観察	見学	実験
調理実習	研究	製作実習

実習場所

教室	調理	被服
○	○	○

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
なし	なし	50分

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

保育 1
【解説】

パクパク人形を作ろう

保育園実習
の前に実施


ねらい(目標)	用意するもの
紙コップでパクパク人形を製作することにより、幼児が遊びを通して身につけていくこと(感覚, 創造力など)を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> 紙コップ 折り紙など テープ, のり, はさみ

折り紙は、はっきりした色の方が乳幼児にわかりやすい。

50分で
完成!

方法・手順	
1 紙コップや紙製の空き容器に切り込みを入れる。	切り込みを入れてから動くことを確認する。
2 引っ張ると口がパクパク動くことを確かめる。	紙コップの内側や底には、貼らなくてもよい。
3 色画紙や折り紙を貼り、犬や豚などの動物を製作する。	耳や目、口などをつける。必要に応じて、足やしっぽをつける。

パクパク人形の口の中に入れる物を作り、仕込んでおくことで遊びが広がる。

 ■実験・実習の解説■

- ◆ 幼児は、物を作り、創造する力を遊びを通して身につけていく。(パクパク人形を創造力豊かなものに仕上げ、幼児の気持ちを感じる)
- ◆ 製作しながら、幼児とかかわるイメージを持つ。

■MEMO■

☆活用例

- 保育園実習で、幼児と一緒に製作し、その後一緒に遊ぶ。
- あらかじめストーリーを考えてグループで製作し、保育園などで演じてみせる。

保育 1



実験・実習をまとめよう！

パクパク人形を作ろう

年 組 番 氏名

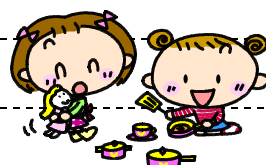
実施日： 年 月 日

どんなパクパク人形にする？

パクパク人形の活用方法は？

パクパク人形を作って、使ってみてどうだった？

気付いたこと，感じたこと



保育 1
【解説】

パクパク人形を作ろう

どんなパクパク人形にする？

- ・犬, おおかみ, ぶたなどの動物

ほ乳類の動物の他, カエルや魚, カップや恐竜など, または, 架空の生物でもよい。自由に発想させる。

パクパク人形の活用方法は？

- ・保育園実習に行ったときに, 子どもと一緒にパクパク人形を使って遊ぶ。

パクパク人形を作って, 使ってみてどうだった？

- ・動きのあるおもちゃは興味深く, 子どもの気持ちをつかむのではないかと感じた。
- ・色を変えたり, 目や口の形の違いで, 個性が出ておもしろかった。

気付いたこと, 感じたこと (こんなことを気付かせたい)

- ・身近な物を使って, 楽しく遊べるおもちゃを作ることができた。
- ・どんなことを話したらいいか迷うこともあるので, このように一緒に遊べるおもちゃを使って子どもと話をしてみたい。



実践力への支援

- ◆製作の楽しさと一緒に遊ぶ楽しさを感じさせ, 遊びを通した学びを理解させる。
- ◆紙コップ以外に身近なものを利用した動きのあるおもちゃを考え, 製作させる。
- ◆老人施設で喜ばれそうなおもちゃを考えさせる。

■ 学習の発展 ■

食生活を意識した内容の遊び
不要品を使ったおもちゃ

■ 評価の例 ■

[知識・理解]

方法	製作の状況 ワークシートの記述
評価 規 準	A 子どもの遊びを理解し製作している。おもちゃの利用法や活用に関する記述がある。
	B おもちゃに関心を持って製作し, 遊びやおもちゃに関する記述がある。

保育 2



絵本の読み聞かせをしよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
絵本の読み聞かせを通して、親と子どものかかわりを考える。子どもにとって読み聞かせの重要性を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本 ・ワークシート

方 法 ・ 手 順
<ol style="list-style-type: none"> 1 5～6人程度のグループを作る。 2 グループ内で、あらかじめ指名されていた生徒（または全体の前で教師）が絵本の読み聞かせをする。 3 絵本に関する内容や感想をまとめる。 4 自分の小さい頃の絵本やシーンを思い出したり、子どもとのかかわりを考えたりしながらワークシートに記入する。

■思考のヒント■

- 自分好きだった絵本→読み聞かせをする
→子どもとのかかわりを考える
- 読んでもらう→子どもの気持ちになって考える



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間								
調査 インタビュー プレスト 疑似体験 ゲーム ランキング ロールプレイ ワークショップ	<table border="1"> <tr> <td>教室</td> <td>調理</td> <td>被服</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	教室	調理	被服	○	○	○	教師の準備	生徒の準備	本番
教室	調理	被服								
○	○	○								
なし(絵本)	なし(絵本)	15分								

保育 2
【解説】

絵本の読み聞かせをしよう

保育の学習
内容の導入
で利用

ねらい(目標)

用意するもの

絵本の読み聞かせを通して、親と子どものかかわりを考える。子どもにとって読み聞かせの重要性を理解する。

・絵本
・ワークシート

前もって読み聞かせをする生徒を決め、何回か練習させてから実施するのが望ましい。

図書館で借りるか自宅から持参させて準備

方法・手順

- 1 5～6人程度のグループを作る。
- 2 グループ内で、あらかじめ指名されていた生徒（または全体の前で教師）が絵本の読み聞かせをする。
- 3 絵本に関する内容や感想をまとめる。
- 4 自分の小さい頃の絵本やシーンを思い出したり、子どもとのかかわりを考えたりしながらワークシートに記入する。

10分

何人が指名し、あらかじめ練習させておくとよい。

■よみきかせのコツ■

- ①本の持ち方（みんなが見やすいように）
- ②めくり方（さりげなく、タイミングも大事）
- ③よくとおる声で、心をこめて
- ④絵をじっくりと見せる
- ⑤本に書かれた言葉を大切に
- ⑥作者名を伝える
- ⑦反応を見ながら「間」をとって読む

■実験・実習の解説■

- ◆受容遊び（テレビ、絵本、人形劇、紙芝居など）をとおして創造力や想像力、考える力を身につけていく。
- ◆子どもの頃に興味を持った遊びやお気に入りの絵本から影響を受けていることがある。

■MEMO■

☆長期休業中の宿題
「絵本の読み聞かせ」
→巻末資料14ページ

保育 2



実験・実習をまとめよう！

絵本の読み聞かせをしよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

① 絵本

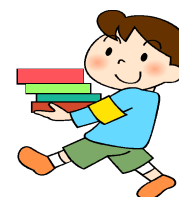
題名	作者
この絵本を選択した理由・思い出	

② 絵本について

[内容・あらすじ]

[感想]

③ 読み聞かせをしてみて（してもらって）、感じたこと、気付いたこと （自分の経験・体験や子どものかかわり方などを考えながら）



保育 2
【解説】

絵本の読み聞かせをしよう

①絵本

題名	そらまめくんのベッド	作者	なかやみわ
この絵本を選択した理由・思い出			
そらまめくんがかわかった。絵がとてもやさしい感じがした。			

②絵本について

[内容・あらすじ]

[感想]

おすすめの絵本

- 「いないいないばあ」 松谷みよ子 作 童心社
- 「きんぎょがにげた」 五味太郎 作 福音館書店
- 「ぐりとぐら」 中川李枝子 作 福音館書店
- 「三びきのやぎのがらがらどん」(北欧民話) 福音館書店
- 「はらぺこあおむし」 エリックカール 作 偕成社
- 「もこもこもこ」 谷川俊太郎 作 文研出版
- 「ぴょーん」 まつおかたつひで 作 ポプラ社

③読み聞かせをしてみてください(してもらって)、感じたこと、気付いたこと
(自分の経験・体験や子どものかかわり方などを考えながら)

例 自分で読書をするのとは違った感覚で、聞いているとどんどん楽しみな感じがした。読み聞かせをするときは、わくわくしている様子が伝わってきた。

親が絵本の読み聞かせをしたり、一緒に体を動かして遊ぶことは、子どもの感覚を刺激し心身ともに健全な成長につながる。



創造力への支援

- ◆子どもを相手に読み聞かせをする機会を設け、実践させる。
- ◆授業時間の始めに時間をとって、交替で全員に読み聞かせをさせる。
- ◆全国高等学校家庭科保育技術検定 言語表現
3級→紙芝居を演じる 2級→絵本の読み聞かせ

■学習の発展■

絵本の選択により、食育や環境問題へ

■評価の例■

[関心・意欲・態度]

方法	ワークシートの記述	
評価規準	A	絵本の内容に関する記述が詳しく、読み聞かせを通して子どもと積極的に関わろうとする態度がみられる。
	B	絵本に関する記述があり、読み聞かせに興味をもって取り組んでいる。

保育 3



子どもの視野を体験しよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
チャイルド・ビジョンを製作し、子どもの視野を体験することにより、子どもの危険を予測し、考えてみよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・組み立て用シート(参考Webから取得) ・厚紙, はさみ, カッター, のり

方 法 ・ 手 順

- 1 組み立て用シート(表)を厚紙に貼り, 切る。
 - 2 組み立て用シート(裏)を切って厚紙の裏面に貼り, 組み立てる。
 - 3 実際につけて, 行動してみる。(校内の廊下, 階段や屋外など。危険のないように, 駐車している車のそばなど)
- ※子どもの目の高さになり, 水平方向の視野と垂直方向の視野を考慮する。
- 4 感じたこと, 気付いたことをまとめる。

大人と比較して子どもの視野が狭い→身長が低い
→危険なことを予測する→子どもの安全な生活



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間		
調査 インタビュー プレスト 疑似体験 ゲーム ランキング ロールプレイ ワークショップ	教室 調理 被服	教師の準備	生徒の準備	本番
	○ ○ ○	なし	なし	40分

保育 3
【解説】

子どもの視野を体験しよう

乳幼児期の心身の発達や安全を考えさせたいときに利用

ねらい (目標)	用意するもの
チャイルド・ビジョンを製作し、子どもの視野を体験することにより、子どもの危険を予測し、考えてみよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・組み立て用シート (参考Webから取得) ・厚紙, はさみ, カッター, のり

方法・手順

- 1 組み立て用シート (表) を厚紙に貼り、切る。
- 2 組み立て用シート (裏) を切って厚紙の裏面に貼り、組み立てる。
- 3 実際につけて、行動してみる。(校内の廊下、階段や屋外など。危険のないように、駐車している車のそばなど)
※子どもの目の高さになり、水平方向の視野と垂直方向の視野を考慮する。
- 4 感じたこと、気付いたことをまとめる。

10分

組み立てシートは、参考Webページに掲載。
MEMO欄を参考にアクセスしてプリントアウトする。



■実験・実習の解説■

- ◆大人と子どもの視野は、高さ、左右の角度、上下の角度など、違いがある。
- ◆視野が狭いことや目線が低いことによる危険や事故の可能性はある。

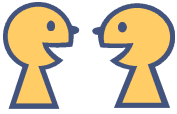
■MEMO■

☆参考Webページ

©Hondaの交通安全トラフィック・パートナー
<http://www.honda.co.jp/safetyinfo/kyt/partner/partner3.html>

©東京都福祉保健局東京都版チャイルドビジョン
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/child_vision/index.html

保育 3



実験・実習をまとめよう！

子どもの視野を体験しよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

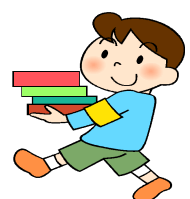
(1) チャイルドビジョンを使って歩いてみよう。3～4歳児の平均身長約1mの高さで移動してみよう。

<廊下や階段（大人の人混み）を歩いた感じはどうか>

<駐車場に行き，車と目の高さを比較し危険な状態を予想しよう>

<窓やベランダ越しに外を見てみよう>

(2) 危険の回避をするにはどうすればいいか考えながら，感じたこと，気付いたことをまとめよう。



保育 3
【解説】

子どもの視野を体験しよう

①チャイルドビジョンを使って、歩いてみよう。3～4歳児の平均身長の高さの約1mの高さで移動してみよう。

＜廊下や階段（大人の人混み）を歩いた感じはどうか＞

例 大人とすれ違うとき、ちょうど手の位置に子どもの顔が来ることや人混みでは、前がほとんど見えていないことがわかった。

＜駐車場に行き、車と目の高さを比較し危険な状態を予想しよう＞

例 子どもの目の位置が車のドアミラーのあたりで、広く見渡せないことがわかった。車からも見えにくいと感じた。

＜窓やベランダ越しに外を見てみよう＞

例 もっと景色を見たい衝動にかられる。体を乗り出してしまう可能性があると感じた。

膝を曲げて立った状態で、使わせる。

好奇心旺盛な幼児期の転落事故の防止

②危険の回避をするにはどうすればいいか考えながら、感じたこと、気付いたことをまとめよう。

大人を目線では気付かないことが多かった。交通事故や転落事故は、命にかかわる重大な事故につながる可能性が高い。本当に危険だということを、何回でも教えていく必要があると思った。



実践力への支援

- ◆子どもの心身の発達を理解し、安全な暮らしを考えさせる。
- ◆自分が車を運転する立場なら、どのようなことに注意すればいいのか考えさせる。

■学習発展■

子どもの住生活における危険

■評価の例■

[思考・判断]

方法	ワークシートの記述 実習の参加
評価規準	A 幼児期の発達を踏まえ、危険の回避について考え、判断することができる。
	B 幼児の心身の発達を理解し、危険な場面を予想できる。

保育 4



高齢者介助の疑似体験をしよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
高齢者の介助の疑似体験をとおして、介助する人の気持ちとされる人の気持ちを理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・前あきの洋服を一人1着 ・ハンカチ ・タオル ・ワークシート

方 法 ・ 手 順
<ol style="list-style-type: none"> 1 2～3人のグループを作る。 2 グループ内で、①介護する人②介護される人③お手伝いする人を決める。 3 介護される人は、片腕が麻痺しているものと想定し、ジャージの上から片方の腕にハンカチを結びつけ、前あきの洋服を着用する。 4 介護される人は、床や畳の上に横になる。介護する人とお手伝いの人は、声かけをしながら介護する。〈起き上がり→洋服を脱ぐ→背中での清拭（乾いたタオル）→洋服を着る→横になる〉 5 役を交代して、体験する。 6 感じたこと、気付いたことをまとめる。

■思考のヒント■

- 介護される→自分がしてほしいことを伝える→感謝する→介護するときに生かす
- 介護する→相手の気持ちを考える



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間		
調査 インタビュー プレスト 疑似体験 ゲーム ランキング ロールプレイ ワークショップ	体育館や和室 ジャージ着用	教師の準備	生徒の準備	本番
		なし	なし	50分

保育 4
【解説】

高齢者介助の疑似体験をしよう

高齢者の学習内容のまとめで利用

ねらい(目標)	用意するもの
高齢者の介助の疑似体験をとおして、介助する人の気持ちとされる人の気持ちを理解する。	・前あきの洋服を一人1着 ・ハンカチ ・タオル ・ワークシート

脱ぐときは、健側から。着るときは、患側から。
「脱健着患」

方法・手順

- 2～3人のグループを作る。
- グループ内で、①介護する人②介護される人③お手伝いする人を決める。
- 介護される人は、片腕が麻痺しているものと想定し、ジャージの上から片方の腕にハンカチを結びつけ、前あきの洋服を着用する。
- 介護される人は、床や畳の上に横になる。介護する人とお手伝いの人は、声かけをしながら介護する。＜起き上がり→洋服を脱ぐ→背中清拭(乾いたタオル)→洋服を着る→横になる＞
- 役を交代して、体験する。
- 感じたこと、気付いたことをまとめる。

10分

「寒くありませんか」「もう少し拭いた方がいいですか」「石けんをつけた方がいいですか」など、常に声をかける

■介護の声かけのコツ■

- 前もって安心していただける声かけ
「これから体を拭きますよ」
- どこを拭くか、どのくらいかかるか説明する
「まず、背中から拭きますよ」
- いやがるときは、プラスになる声かけをする
「マッサージみたいで気持ちがいいですよ」



■実験・実習の解説■

- ◆介護される人・・・言葉で伝える難しさ、自分でできないもどかしさ
- ◆介護する人・・・自分のやり方がいいのか、悪いのか不安
- ◆介護する人の声かけにより、何でも伝え合おうとするきっかけになる。

■MEMO■

☆調理実習
(9)おかゆを作ろう
→41ページ
【実習】食事介助

保育 4



実験・実習をまとめよう！

高齢者介助の疑似体験をしよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

①次のような場面の声かけを考えて、記入しよう。

<車いすに乗っていただくとき>

<食事のとき（始め、途中、終わり）>

<入浴の準備のとき>

②疑似体験をしてみて、感じたことや気付いたことをまとめよう。

<介護される人>

<介護する人，お手伝いの人>

保育 4
【解説】

高齢者介助の疑似体験をしよう

①次のような場面の声かけを考えて、記入しよう。

<車いすに乗っていただくとき>

例 「お散歩しましょうか」「お世話させていただきます」「安心してください」

<食事のとき(始め, 途中, 終わり)>

例 「美味しく食べて元気になりましょうね」「今日は, わかめの味噌汁ですよ」「味はいかがですか」「熱くないですか」「少し片栗粉でとろみを付けました」「どのお料理が美味しかったですか」「もっと刻んだ方がよかったですか」

<入浴の準備のとき>

例 「体が温かくなって気持ちがよくなりますので, お風呂に入りましょうね」

きっかけになる言葉が大切

実際に動作をしている場面を想像する。

②疑似体験をしてみて, 感じたことや気付いたことをまとめよう。

<介護される人>

例 人に迷惑をかけていることや, やってもらっているという感じで申し訳なかった。自分でやりたいのにできないのは, もどかしいだろうと感じた。

<介護する人, お手伝いの人>

例 一つ一つの動作に気を遣った。無言で動作するのではなく, 声かけをしながら, 作業することが難しかった。

感謝の気持ちを言葉で表現し, 介護する人に伝える。

少しの動作でも, 一つ一つ確認しながら介護する。



創造力への支援

- ◆日常生活における声かけ(コミュニケーション)の重要性を理解させる。
- ◆高齢者にとって快適な生活(衣食住)を考えさせる。

■ 学習の発展 ■

自助具, ユニバーサルデザイン, バリアフリー

■ 評価の例 ■

[知識・理解]

方法	ワークシートの記述 実習の参加	
評価 規 準	A	高齢者に関する知識を身につけていて, 実習に熱心に参加している。声かけの記述がある。
	B	実習に参加し, 高齢者と言葉を使ったかわりに関する記述がある。

食生活 1



おかゆを作ろう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
<p>おかゆの作り方を知り，離乳食や介護食，病人食など目的に応じた柔らかさの違いを理解し，選択する。</p>	<p>・厚手の鍋 ・計量カップ ＜材料＞ 米，水→下の表に従い計量</p>

方 法 ・ 手 順

(事前) 米をといで分量の水を入れ，30分以上吸水させる。

- 1 沸騰するまで強火。その後は弱火。
(炊いている間のかき混ぜない)
- 2 蓋をして30分程度炊く。吹きこぼれそうなら蓋をずらす。
- 3 炊きあがったら，試食して比較する。

種類	米	水
軟飯	1	1.8倍
全がゆ	1	5倍
七分がゆ	1	7倍
五分がゆ	1	10倍
三分がゆ	1	20倍
重湯	おかゆの上澄み	

■観察のヒント■

おかゆを作る→おかゆの種類を理解する→試食して比較する→目的に応じて固さを選択する



学習活動

観察	見学	実験
調理実習	製作実習	
研究		

実習場所

教室	調理	被服
	○	

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
材料準備	米を研いで吸水	50分

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

食生活 1
【解説】

おかゆを作ろう


食生活の学習
内容のほか
に、高齢者や
保育で利用

ねらい	用意するもの
おかゆの作り方を知り、離乳食や介護食、病人食など目的に応じた柔らかさの違いを理解し、選択する。	・厚手の鍋 ・計量カップ <材料> 米、水→下の表に従い計量

方法・手順	
<p>(事前) 米をといで分量の水を入れ、30分以上吸水させる。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 沸騰するまで強火。その後は弱火。(炊いている間にかき混ぜない) 2 蓋をして30分程度炊く。吹きこぼれそうなら蓋をずらす。 3 炊きあがったら、試食して比較する。 	<p>班ごとに、3種類のおかゆを選ばせて実習させる。または、教師が指定する。</p>

ここま
でを40
分以内
に終了
させる

炊いている時間を利用して、ゆで卵の実験をさせる。4個入れて、3分・6分・9分・12分経過したら取り出す。かたまり方の違いを比較させる。

 ■実験・実習の解説■

- ◆米と水の割合によって、おかゆの固さが違う。
- ◆健康状態や乳児の発達段階により、適切な固さのおかゆがある。(離乳食は重湯から。介護食は、状態によるなど)

■MEMO■

☆試食しにくい場合
梅干しや鰹節、シラスなど
を入れる

食生活 1



実験・実習をまとめよう！

おかゆを作ろう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

①おかゆを作って、比較してみよう（固さ，見た目，舌触り）

____ 分がゆ

____ 分がゆ

____ 分がゆ

②実験・実習をしてみて、分かったことをまとめよう。健康状態や乳児の発達段階により、適した固さのおかゆを考え、記入しよう。

食生活 1
【解説】

おかゆを作ろう

年 組 番 氏名 実施日： 年 月 日

①おかゆを作って、比較してみよう（固さ、見た目、舌触り）

<p><u>3</u> 分がゆ</p> <p>例：トロトロしていて、とても柔らかい。</p>
<p><u>5</u> 分がゆ</p> <p>例：柔らかい。3分がゆと比較すると、見た目はご飯のつぶつぶが多い。食べるとご飯の粒の舌触りを感じる。</p>
<p><u>全</u> 分がゆ</p> <p>例：どろどろしている。</p>
<p>わかったこと・考察</p> <p>例・おかゆの作り方がわかった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常の食生活では、あまり食べることがないが、病気の時や介護、離乳食などに役立てたい。 ・ おかゆにすると、少しの米から量が増える。

白い皿の上だと、観察しにくいので、色のついた皿に薄くのばして入れて、観察する。

一度にたくさん口に入れず、少量で確かめる。スプーンなどで、つぶしてみる。

鍋の違いによる、できあがりのちがいを比較してもよい。



実践力への支援

- ◆健康状態などに配慮した食事を考えさせる。
- ◆介護食や離乳食のメニューを考えさせる。

■ 学習の発展 ■

高齢者の学習内容で食事介助の実習

■ 評価の例 ■

[思考・判断]

方法	ワークシートの記述 実習の取組状況
評価 規 準	A 実習に関する記述のほか、固さ・食べやすさの面で判断し、利用できる。
	B 実習に関する表現が記述してあり、固さなどの違いを判断できる。

食生活 2



副材料の役割を調べよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
ハンバーグの作り方を知り、パン粉やタマネギなどの副材料がおいしさを左右することを理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ひき肉 200g ・タマネギ 50g ・パン粉 15g ・牛乳 30ml ・卵 1個 ・油, 食塩

方 法 ・ 手 順

- 1 ひき肉を50gずつ分けて、ボールに入れる。
- 2 タマネギをみじん切りにして、油でよく炒めて3等分する。
- 3 パン粉に牛乳を加え、3等分する。
- 4 分けた肉に食塩を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 5 表のA～Dの通り副材料を加えて混ぜる。
- 6 それぞれ成形し、同じ重さに揃えて、フライパンで焼く。
- 7 それぞれの重量を測定し、比較する。
- 8 観察や試食をして、ハンバーグの特性と味、食感などをまとめる。

材料	A	B	C	D
ひき肉	50	50	50	50
食塩	0.5	0.5	0.5	0.5
タマネギ	○	×	○	○
パン粉(牛乳で湿らせたもの)	○	○	×	○
卵	○	○	○	×

※単位は、g
※○のところに材料の1/3ずつ入れ

■観察のヒント■

できあがったハンバーグ→見た目の観察→箸で切った感触
→食べたときの食感、味



学習活動

観察 見学 実験
調理実習 製作実習
研究

実習場所

教室	調理	被服
	○	

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
材料準備	なし	50分

食生活 2
【解説】

副材料の役割を調べよう

調理実習、食品と栄養の学習内容で利用

ねらい(目標)	用意するもの
ハンバーグの作り方を知り、パン粉やタマネギなどの副材料がおいしさを左右することを理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ひき肉 200g ・タマネギ 50g ・パン粉 15g ・牛乳 30ml ・卵 1個 ・油, 食塩

方法・手順

- 1 ひき肉を50gずつ分けて、ボウルに入れる。
- 2 タマネギをみじん切りにして、油でよく炒めて3等分する。
- 3 パン粉に牛乳を加え、3等分する。
- 4 分けた肉に食塩を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 5 表のA~Dの通り副材料を加えて混ぜる。
- 6 それぞれ成形し、同じ重さに揃えて、フライパンで焼く。
- 7 それぞれの重量を測定し、比較する。
- 8 観察や試食をして、ハンバーグの特性と味、食感などをまとめる。

なるべく、A~Dを同じフライパンで焼く。不可能ならば、できる限り条件を揃える。

ここまでで、40分



■実験・実習の解説■

◆ハンバーグの副材料

- ①タマネギは風味を向上させる。
- ②パン粉は、ふっくらと仕上げる。
- ③卵はつなぎの役割をする。

◆におい、固さ、まとまり方、見た目が違う。

■MEMO■

☆参考Webページ
ハンバーグ調査隊
<http://www.hamburg-chosatai.com/>

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境



実験・実習をまとめよう！

副材料の役割を調べよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

ハンバーグの副材料による違い（においやもろさ）を比較して、記入しよう。

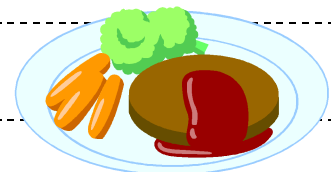
A ひき肉+食塩+タマネギ+牛乳+パン粉+卵

B ひき肉+食塩+牛乳+パン粉+卵

C ひき肉+食塩+タマネギ+卵

D ひき肉+食塩+タマネギ+牛乳+パン粉

分かったことや考察をまとめよう



食生活 2
【解説】

副材料の役割を調べよう

ハンバーグの副材料による違いを比較して、記入しよう。

<p>A ひき肉+食塩+タマネギ+牛乳+パン粉+卵</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふっくらとしている。切った瞬間に、中から肉汁が出てくる。 ・風味があり、とても美味しい。 ・固さがちょうどいい。 	<p>B ひき肉+食塩+牛乳+パン粉+卵</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉汁は出てくるが、風味にかける。 ・タマネギ特有の甘さが無く、味が物足りない。
<p>C ひき肉+食塩+タマネギ+卵</p> <ul style="list-style-type: none"> ・切った時のふっくらとした感じが無く、モサモサしている。 ・食感がいまひとつのため、味にも影響している。 	<p>D ひき肉+食塩+タマネギ+牛乳+パン粉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ全体が、一体になっていない感じ。 ・他のハンバーグと比べると、出来上がりが一番固い。

食べる前に、箸やナイフで切ったり、ほぐしたりしてよく観察させる。

分かったことや考察をまとめよう

ハンバーグの材料一つ一つが、それぞれ大切な役割があることが分かった。

ハンバーグの付け合わせやトッピングにより、栄養バランスを考えさせる。



実践力への支援

- ◆副材料による違いから、それぞれの材料をハンバーグに入れて作る理由を理解させ他の材料で応用調理を考えさせる。
- ◆離乳食や介護食など家族みんなが食べられる固さのハンバーグを考えさせる。

学習の発展

乳幼児や高齢者が食べやすいメニュー

評価の例

[技能・表現]

方法	ワークシートの記述 実験の取組状況
評価 規 準	A ハンバーグ調理の技術を身につけ、副材料の役割を理解し実験している。実験に関する比較の記述が詳しく正確である。
	B ハンバーグの調理に関する基本的な技術を身につけて実験に参加し、副材料のはたらきに関する違いの記述がある。

食生活 3



乳化性を理解しよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
実験と、実習により卵黄の性質の一つである乳化性（水と油が混じること）を理解する。	ペットボトル2本（300ml程度） <実験の材料>水，食用油，卵黄 <フレンチソースとマヨネーズの材料> 卵黄，サラダ油，酢，塩，こしょう <野菜サラダの材料>

方 法 ・ 手 順
1 2本のペットボトルに水を100mlずつ量って入れる。 2 同じように食用油を大さじ2杯ずつ量り，それぞれ静かに入れる。片方には卵黄を加える。 ① 水+食用油 ② 水+食用油+卵黄（大さじ1） 3 ペットボトルの蓋をして振り，それぞれの様子を観察してまとめる。 4 作り方を見て，フレンチソースとマヨネーズを作る。 5 野菜サラダにかけて試食する（野菜サラダの量を目で見て，確認する）。 6 分かったことや考察をまとめる。

フレンチソースの作り方（4人分）

塩 1.2g	1 塩，こしょう，酢を混ぜる。 2 油を少しずつ加えながら，さらに混ぜ合わせる。
こしょう 少量	
酢 20ml	
油 40ml	

マヨネーズソースの作り方（4人分）

卵黄 1個分	1 卵黄，塩，こしょうをボールに入れ混ぜる。 2 酢5mlを入れて混ぜ，良く混じったらサラダ油を2～3滴ずつ入れてかき混ぜる。 3 硬くなったら酢を入れながら，油と交互に加える。
サラダ油 100～180ml	
酢 15ml	
塩 3g	
こしょう 少量	

■イメージのヒント■

水と油は混じらない→卵黄を加えることにより水と油が混じる→乳化性



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間																							
<table border="1"> <tr> <td>観察</td> <td>見学</td> <td>実験</td> </tr> <tr> <td>調理実習</td> <td>製作実習</td> <td></td> </tr> <tr> <td>研究</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	観察	見学	実験	調理実習	製作実習		研究			<table border="1"> <tr> <td>教室</td> <td>調理</td> <td>被服</td> </tr> <tr> <td></td> <td>○</td> <td></td> </tr> </table>	教室	調理	被服		○		<table border="1"> <tr> <td>教師の準備</td> <td>生徒の準備</td> <td>本番</td> </tr> <tr> <td>材料準備</td> <td>なし</td> <td>50分</td> </tr> </table>	教師の準備	生徒の準備	本番	材料準備	なし	50分		
観察	見学	実験																							
調理実習	製作実習																								
研究																									
教室	調理	被服																							
	○																								
教師の準備	生徒の準備	本番																							
材料準備	なし	50分																							

食生活 3
【解説】

乳化性を理解しよう

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

ねらい (目標)	用意するもの
実験と、実習により卵黄の性質の一つである乳化性 (水と油が混じること) を理解する。	ペットボトル2本 (300ml程度) <実験の材料>水, 食用油, 卵黄 <フレンチソースとマヨネーズの材料> 卵黄, サラダ油, 酢, 塩, こしょう <野菜サラダの材料>

方法・手順
1 2本のペットボトルに水を100mlずつ量って入れる。 2 同じように食用油を大さじ2杯ずつ量り, それぞれ静かに入れる。片方には卵黄を加える。① 水+食用油 ② 水+食用油+卵黄 (大さじ1) 3 ペットボトルの蓋をして振り, それぞれの様子を観察してまとめる。 4 作り方を見て, フレンチソースとマヨネーズを作る。 5 野菜サラダにかけて試食する (野菜サラダの量を目で見て, 確認する)。 6 分かったことや考察をまとめる。

30秒間
くらい振る

フレンチドソースやマヨネーズを作り、野菜サラダを試食する。(1食分の野菜の摂取量を目で確認する)
 <1食分の野菜摂取量のめやす>
 レタス 1枚 キュウリ 半分 プチトマト 3個

教師が実験をして、生徒が観察する。
 →グループでソースを作る
 →野菜サラダを作る



■実験・実習の解説■

- ◆水と油は、どんなに激しく混ぜても、やがて分離する。
- ◆乳化性を活かした代表的な調理がマヨネーズである。

■MEMO■

☆マヨネーズから応用
 タルタルソース
 オーロラソースなど

食生活 3



実験・実習をまとめよう！

乳化性を理解しよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

(1) 実験の結果を、比較してみよう（見た目、分離の状態など）

①水＋食用油

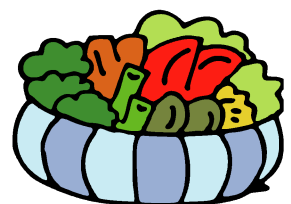
②水＋食用油＋卵黄

(2) フレンチソースとマヨネーズソースを作って、違いを記入しよう。
（作り方、味、卵黄の働きなど）

①フレンチソース

②マヨネーズソース

(3) わかったことと考察をまとめよう



食生活 3
【解説】

乳化性を理解しよう

(1) 実験の結果を、比較してみよう(見た目、分離の状態など)

① 水+食用油

振ると、一瞬混じったようになるが、細かい粒になっていて、時間がたつと水と油に分離する。

② 水+食用油+卵黄

卵黄の色が残り、全体が混じっている。分離しない。

(2) フレンチソースとマヨネーズソースを作って、違いを記入しよう。
(作り方、味、卵黄の働きなど)

①フレンチソース

油が丸くツブツブしているのが見える。時間が経つと分離する。

②マヨネーズソース

油をほんの少しずつ入れていかないと、分離してしまう。フレンチソースと比較すると、なめらかになっている。

(3) わかったことと考察をまとめよう

マヨネーズが、このような材料を使ってできていることがわかった。
多くの油を使っていることがわかり、とてもカロリーが高い。



実践力への支援

- ◆ 乳化性以外の卵の性質を理解させる。
- ◆ 色々なサラダに適したソースのアイデアを考えさせる。

■ 発展 ■

野菜の調理方法

■ 評価の例 ■

[知識・理解]

方法	ワークシートの記述 実習の取組状況	
評価 規 準	A	乳化性に関する知識を活かした記述のほか、積極的に実験に取り組んでいる。
	B	乳化性に関する記述があり、基礎的な技術を身につけて実験に参加している。

食生活 4



我が家のイチオシ料理を調べよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
家庭の食生活や食文化に興味・関心を持ち、調理や栄養、食文化について家族と話す機会を設けて調査し、理解する。	・ワークシート

方 法 ・ 手 順

- 1 自分の家で調理される料理について、家族にインタビューする。
(堅苦しくなく、食生活について話す機会を設ける)
(1)料理のジャンル→おせち料理, 日常の食事, おやつ, お弁当, 郷土料理など
(2)家族なら誰に聞いても良い
(3)イチオシの理由を聞く(美味しいという理由だけでなく、安いとか簡単などでもOK)
- 2 ワークシートにまとめる。(可能ならば自分で調理して、考察をまとめる)
- 3 クラスでグループを作り、お互いに情報交換をする。

■イメージのヒント■

インタビュー→家庭の料理に興味を持つ
→みんなに紹介する



学習活動

調査 **インタビュー** プレスト
疑似体験 ゲーム ランキング
ロールプレイ ワークショップ

実習場所

教室	調理	被服
○	○	○

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
なし	家庭で実施	15分

家族

食生活 4
【解説】

我が家のイチオシ料理を調べよう

食生活の導入や調理実習の学習内容のほか、家族の学習内容で利用

保育

高齢者

ねらい(目標)	用意するもの
家庭の食生活や食文化に興味・関心を持ち、調理や栄養、食文化について家族と話す機会を設けて調査し、理解する。	・ワークシート

ワークシートのスペースが不足する場合は、複数の料理を紹介する場合は、適宜、増やして利用する。

食生活

方法・手順

- 1 自分の家で調理される料理について、家族にインタビューする。
(堅苦しくなく、食生活について話す機会を設ける)
(1)料理のジャンル→おせち料理、日常の食事、おやつ、お弁当、郷土料理など
(2)家族なら誰に聞いても良い
(3)イチオシの理由を聞く(美味しいという理由だけでなく、安いとか簡単などでもOK)
- 2 ワークシートにまとめる。(可能ならば自分で調理して、写真を撮る)
- 3 クラスでグループを作り、お互いに情報交換をする。

情報交換のグループ分け

- ジャンルごと
- 調理時間ごと
- 調理した家族ごと など

衣生活

住生活



■実験・実習の解説■

- ◆長期休業や連休などを利用し、自分の家庭の食生活に関するインタビューをとおし家族の食生活を考えるきっかけにする。
- ◆調理に関心を持ち、挑戦する。
- ◆調理実習で調理する。

■MEMO■

☆参考Webページ
いわて食財倶楽部
<http://www.iwate-syokuzaiclub.com/>

消費

環境

食生活 4



実験・実習をまとめよう！

我が家のイチオシ料理を調べよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

『料理のジャンル』 おせち・日常の食事・おやつ・お弁当・郷土料理

『誰に聞いた？』 関係（ ） お名前（ ）

『料理名』

『イチオシの理由』

材料（4人分）

写真・絵

作り方

分かったことや考察をまとめよう

食生活 4
【解説】


我が家のイチオシ料理を調べよう

『料理のジャンル』 おせち・日常の食事・おやつ・お弁当・郷土料理
『誰に聞いた?』 関係 (父) お名前 ()

『料理名』 なべものいろいろ
『イチオシの理由』 自分にも簡単に作ることが出来て、美味しい。 野菜をたくさん食べることができるし、ご飯も進む。

材料 (4人分)	写真・絵	<p>イメージしやすいように、色つきの絵や写真があった方がよい。</p> <p>ここを見て、誰でも同じように調理できるような記述にする。</p>
作り方		

<p>考察 (分かったこと)</p> <p>あらたまった料理でなくても家族が喜んで食べる。残った野菜を色々使って美味しく食べることができる。自分でもやってみたい。</p>

 **創造力への支援**

- ◆ 家族が食事を作るときの思いを考えさせる。
- ◆ 家庭で、家族に替わって調理し比較させる。

■ 学習の発展 ■

郷土料理や行事食の調査

■ 評価の例 ■
[関心・意欲・態度]

方法	ワークシートの記述	
評価規準	A	家族の食生活について意欲的な態度で取り組んで詳しく記述している。
	B	家族の食生活に関心をもち、インタビューして記述している。

食生活 5



食生活のランキングをしよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
自分や家族の食生活を思い起こす。 家族みんなにとって大切なことを予想する。多様な価値観があることを理解する。	・ワークシート

方 法 ・ 手 順

- 1 ワークシートを見て、自分が大切にしたいものの順位を決める。特に1番目や2番目、10番目に決めた理由をまとめ、ワークシートに記入する。
- 2 3～4人のグループを作り、その中で順番に自分の考えを紹介する。自分とどこが合うのか違うのか、否定せずによく聞く。(何が正しいのか、間違っているのかは、決まっていない)
- 3 グループの人たちの考えを聞いて、自分の考えとの違いなど印象に残ったことをまとめる。
- 4 いくつかのグループから発表してもらう。

自分にとって大切なこと→家族の誰かにとって大切なこと→家族みんなにとって大切なこと→将来の家族にとって大切なこと



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間		
調査 インタビュー プレスト 疑似体験 ゲーム ランキング ロールプレイ ワークショップ	教室 調理 被服	教師の準備	生徒の準備	本番
	○ ○ ○	なし	なし	20分

食生活 5
【解説】

食生活のランキングをしよう

食生活の学習内容の導入に利用

ねらい (目標)	用意するもの
自分や家族の食生活を思い起こす。家族みんなにとって大切なことを予想する。多様な価値観があることを理解する。	・ワークシート

方法・手順

10分

時間により調節

- 1 ワークシートを見て、自分が大切にしたいものの順位を決める。特に1番目や2番目、10番目に決めた理由をまとめ、ワークシートに記入する。
- 2 3~4人のグループを作り、その中で順番に自分の考えを紹介する。自分とどこが合うのか違うのか、否定せずによく聞く。(何が正しいのか、間違っているのかは、決まっていない)
- 3 グループの人たちの考えを聞いて、自分の考えとの違いなど印象に残ったことをまとめる。
- 4 いくつかのグループから発表してもらう。

ワークシートの項目を変えて、利用できる。食生活の学習内容において、「食文化」や「郷土料理」など項目を絞ったり、「衣生活」や「家族」の学習内容で項目を起こして利用する。



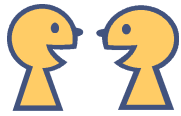
■実験・実習の解説■

- ◆自分のことではなく、家族全体のことを考え、ランキングする。
- ◆食生活に関するたくさんの項目から、理由を明らかにして、優先順位をつける。
- ◆多様な意見に触れ、自分のことにフィードバックする。

■MEMO■

☆ランキングの学習活動
【家族】→7ページ

食生活 5



実験・実習をまとめよう！

食生活のランキングをしよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

<家族にとって大切なもの>

外食産業 産直の店 米 お惣菜 冷凍食品 朝ごはん
肉 野菜 箸置き カップラーメン

①順位をつける

②理由を記入

1位	1位に決めた理由
2位	
3位	
4位	
5位	2位に決めた理由
6位	
7位	
8位	10位に決めた理由
9位	
10位	

感じたこと、気付いたこと



食生活 5
【解説】

食生活のランキングをしよう

①順位をつける

1位
2位
3位
4位
5位
6位
7位
8位
9位
10位

②理由を記入

1位に決めた理由

2位に決めた理由

10位に決めた理由

1位になった項目で最も多かったものを調査し、学習の発展につなげる。

理由はなるべく具体的に記入させる。箇条書きでもよい。早く終わった生徒には、他の順位の理由も考えさせる。

感じたこと、気付いたこと

- ・色々な考えがあることが分かった。
- ・どれも大切だと思うが、あえて順位をつけようとする、一つ一つ深く考えたり、家族の当事者の気持ちになって考えることができた。
- ・何年か経つと、家族の状況が変わるので、また考え直さなければならないと思った。



創造力への支援

- ◆家族全体のことを考える視点を持って生活することの重要性に気付かせる。
- ◆10年後はどのようにランキングするのか考えさせる。

■評価の例■

[思考・判断]

方法	ワークシートの記述 話し合いの参加状況
評価 規準	A 食生活に関する詳しい理由の記述のほか、家族や考え方の多様性を理解し、活発に発言している。
	B 食生活に関するそれぞれの理由が記述しており、話し合いに参加している。

食生活 6



食生活について語ろう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
食生活に興味・関心を持ち、自分の生活を振り返る。お互いに情報を伝えあい望ましい食生活を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・サイコロ（グループに1個） ・時計やストップウォッチ

方 法 ・ 手 順

- 1 ワークシートの6つのテーマに沿って、自分の経験や聞いた話をまとめる。
- 2 3～4人程度のグループを作る。
- 3 グループ内で順番を決め、サイコロを振って出た目と同じ番号のテーマに沿ったスピーチをする。（1人30秒を教師が計り、号令をかける）
- 4 時間により、何回か回して話す。
- 5 グループごとに話し合いをして、印象的だった内容を選び、まとめる。
- 6 クラス内で発表し、感じたことや気付いたことをまとめる。

■ 思考のヒント ■

朝起きたところから一日の食生活を意識する→家族の食事、一人の食事を考える→望ましい食生活を想定してみる



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間								
調査 インタビュー プレスト 疑似体験 ゲーム ランキング ロールプレイ ワークショップ	<table border="1"> <tr> <td>教室</td> <td>被服</td> <td>調理</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	教室	被服	調理	○	○	○	教師の準備	生徒の準備	本番
教室	被服	調理								
○	○	○								
		なし	なし	20分						

食生活 6
【解説】

食生活について語ろう

食生活の学習
内容の導入な
どで利用

ね ら い (目標)	用意するもの
食生活に興味・関心を持ち、自分の生活を振り返る。お互いに情報を伝えあい望ましい食生活を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・サイコロ (グループに1個) ・時計やストップウォッチ

方 法 ・ 手 順

日常の食生活を思い起こし、テーマに沿ったエピソードをメモする。

5～10分

- 1 ワークシートの6つのテーマに沿って、自分の経験や聞いた話をまとめる。
- 2 3～4人程度のグループを作る。
- 3 グループ内で順番を決め、サイコロを振って出た目と同じ番号のテーマに沿ったスピーチをする。(1人30秒を教師が計り、号令をかける)
- 4 時間により、何回か回して話す。
- 5 グループごとに話し合いをして、印象的だった内容を選び、まとめる。クラス内で発表し、感じたことや気付いたことをまとめる。

グループで
2～3回ま
るように配
慮する



■ 実験・実習の解説 ■

- ◆ 生徒自身や家庭の生活を思い起こし、テーマに沿った身近なエピソードをメモする。
- ◆ 情報交換をすることにより、視野を広げ新たな発見がある。

■ MEMO ■

- ☆サイコロゲーム
- 【住生活】 → 105ページ
- 【消費】 → 117ページ

家
族

保
育

高
齢
者

食
生
活

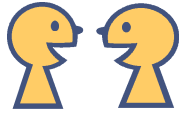
衣
生
活

住
生
活

消
費

環
境

食生活 6



実験・実習をまとめよう！

食生活について語ろう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

サイロの目	テーマ	メモ
1	イチオシの郷土料理	
2	料理中や食事での失敗談	
3	今、一番食べたいもの	
4	イチオシの外食メニュー	
5	楽しかった食事の風景	
6	我が家の味！	

感じたこと・気付いたこと（グループ内・全体）

.....

.....

.....

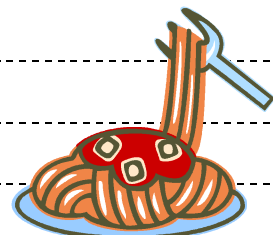
.....

現在の食生活と将来の食生活に活かしたいこと

.....

.....

.....



食生活 6
【解説】

食生活について語ろう

サイコロの目	テーマ	メモ
1	イチオシの郷土料理	例：ひつまみ。美味しい、いろんな具が入っているので栄養のバランスがよい。
2	料理中や食事での失敗談	例：箸の使い方が下手なので、恥をかく。
3	今、一番食べたいもの	例：磯ラーメン。あっさりしていて美味しいから。
4	イチオシの外食メニュー	例：〇〇屋の天ザル。理由は、エビの天ぷらが大きい
5	楽しかった食事の風景	例：家族の誕生日会。少し贅沢なメニューになるから。
6	我が家の味！	例：お正月のあんこもち。祖母が小豆をゆでる。甘すぎなくて美味しい。

それぞれの理由をはっきり示すように指示する

感じたこと・気付いたこと（グループ内・全体）

- 自分の食生活を振り返って考え、外食が多いことに気付いた。
- 各家庭によって違いがあり、新しい発見があった。
- 食生活は食べるだけでなく、食卓を囲む雰囲気も大切だということを感じた。

現在の食生活と将来の食生活に活かしたいこと

- 将来は、ここで学習したことを生かし、充実した食生活を送りたい。

思い浮かばないときには、さいころの目の項目に関する内容を、一つ一つ考えさせても良い。



創造力への支援

- ◆みんなに共通して言えることや、日常の食生活で見過ごしていることがないか考えさせる。
- ◆将来の食生活を想定して考えさせる。

■ 学習の発展 ■

食生活と家族関係

■ 評価の例 ■

[知識・理解]

方法		ワークシートの記述 話し合の参加、発表
評価 規 準	A	食生活に関する知識を身につけ発言している。日常生活と将来の食生活に関する記述がある。
	B	食生活に関する基本的な知識を身につけ、話し合いに参加している。食生活に関する詳しい記述がある。

食生活 7



ライフステージと食事を考えよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
食生活について、ある家族の一生を想定し、ライフステージごとに配慮しなければならないことを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート①, ②全員分 ・ワークシート③班に1部 ・模造紙 ・セロハンテープ ・マジック

方 法 ・ 手 順

- 1 5～6人のグループを作る。
- 2 グループの割り当てを決め、ある家族の一生を想定しライフステージごとの食生活を考える。(ワークシート①)
- 3 1人ずつ考えて、カードに記入する。(ワークシート②)
- 4 グループ内で話し合いながら内容を整理してまとめ、ワークシート③にマジックで記入する。
- 5 黒板に4を貼りながら簡単な説明を加え、グループごとに発表する。
- 6 生徒は各自ワークシート①にまとめる。

■イメージのヒント■

ライフステージと食生活を考える→具体的に場面ごとに考える→情報交換をして考えをまとめる



学習活動

調査 インタビュー プレスト
疑似体験 ゲーム ランキング
ロールプレイ **ワークショップ**

実習場所

教室	調理	被服
○	○	○

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
なし	なし	50分

家族

食生活 7
【解説】

ライフステージと食事を考えよう

食生活の学習
内容のまとめ
として利用

ねらい (目標)

について、ある家族の一生を想定しライフステージごとに配慮しないといけないことを考える。

用意するもの

- ・ワークシート①, ②全員分
- ・ワークシート③班に1部
- ・模造紙
- ・セロハンテープ
- ・マジック

ワークシート③は、カラーの紙がよい。(黒板に貼って生徒が説明するので、わかりやすく)

方法・手順

- 1 5~6人のグループを作る。
- 2 グループの割り当てを決め、ある家族の一生を想定しライフステージごとの食生活を考える。(ワークシート①)
- 3 1人ずつ考えて、カードに記入する。(ワークシート②)
- 4 グループ内で話し合いながら内容を整理してまとめ、ワークシート③にマジックで記入する。
- 5 黒板に4を貼りながら簡単な説明を加え、グループごとに発表する。
- 6 生徒は各自ワークシート①にまとめる。

発表を聞いてまとめる。
(ワークシート①)

発表する。

ワークシート①
グループごとに、割り当てを決める。

ワークシート②
一人一人考えをまとめて記入する。

ワークシート③
テーマの例を参考にグループで話し合う。



■ 実験・実習の解説 ■

- ◆ 一人暮らしや妊娠中の家族、乳幼児や高齢者のいる食生活をイメージする。
- ◆ 栄養摂取だけでなく、食事の仕方や食文化にも触れ、それぞれのライフステージに配慮した食生活を考える。

■ MEMO ■

☆ 視覚資料
ライフステージをイメージするときの参考
→ 巻末資料22ページ

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境



実験・実習をまとめよう！

ライフステージと食事を考えよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

別紙のワークシートに記入しよう。

ワークシート①

ワークシート① 食生活を考えよう

		年 組 番 氏名			
家族	10	20	30	40	50
結	年	年	年	年	年
婚	28	38	48	58	68
天	37	47	57	67	78死去
寿	27	37	47	57	67
子	0誕生	8	18	28	結婚後、独立
子	0誕生	5	15	25	結婚後、独立
親		78		88死去	単身の生活

（一人暮らし） （妻が妊娠中、乳幼児がいる、夫がメタボ） （高齢者が同居）

食生活で配慮しなければいけないこと

ワークシート②

ワークシート② <ヒントカード> まずは、一人で考えよう → グループで話し合うときに利用 → 提出

年 組 番 氏名			
朝食はどんなもの？	朝食はどんなもの？	献立の配慮は？	どんな栄養が必要？
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？
献付けで魚をつけることは？	魚を考えた方がいい？	たまには郷土料理もいいかも	誕生日などの行事には？
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？
誰と食べると楽しいかな？	テレビは消す？	外食・中食・内食？	食事中の会話って？
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？

ワークシート③

《 》ベスト3

1位

2位

3位

テーマの例

- グループのテーマ(ベスト3)例
- ・必要度が高いベスト3
 - ・食生活を楽しむ秘訣ベスト3
 - ・意外性のあるベスト3
 - ・すぐに実行できそうなベスト3

食生活 7
【解説】

ライフステージと食事を考えよう

ワークシート① 食生活を考えよう

年齢	10	20	30	40	50
性別	男	女	男	女	男
夫の年齢	28	40	50	60	70死去
妻の年齢	37	47	57	67	77 死去
子	0誕生	8	18	28	結婚後、独立
親	0誕生	5	15	25	結婚後、独立
親	70	80死去		単独の生活	

(一人暮らし) (妻が妊娠中、乳幼児がいる、夫がメタボ) (高齢者が同居)

それぞれのライフステージにおける食生活の特徴や注意点を考えさせる。

- 一人暮らし・・・ 外食、欠食、過食
- 妻が妊娠中、乳幼児がいる、夫がメタボ
・・・ 特別な配慮が必要な栄養素、食事量
- 高齢者が同居・・・ 必要な栄養素、固さ、

ワークシート② <ヒントカード> まずは、一人で考えよう → グループで話し合うときに利用 → 提出

朝食はどんなもの？	朝食はどんなもの？	朝食の配量は？	どんな栄養が必要？
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？
昼食はどんなもの？	昼食はどんなもの？	昼食の配量は？	どんな栄養が必要？
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？
夕食はどんなもの？	夕食はどんなもの？	夕食の配量は？	どんな栄養が必要？
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？

自分や家族の食生活を思い出し、思いつところから欄に記入させる。

ベスト3

1位

2位

3位

- グループのテーマ(ベスト3)例
- ・必要度が高いベスト3
 - ・食生活を楽しむ秘訣ベスト3
 - ・意外性のあるベスト3
 - ・すぐに実行できそうなベスト3

例を参考にテーマを決めて、グループでまとめる

創造力への支援

- ◆卒業後の生徒自身の食生活を考えさせる
- ◆ライフステージごとの毎日の食生活と健康のかかわりを考えさせる。

■発展■
家庭経済と食生活の関連

■評価の例■
[知識・理解]

方法	ワークシートの記述
評価規準	A 食生活に関する知識を理解し、ライフステージごとの特徴を把握して記述し、発言している。
	B 食生活に関してライフステージごとに配慮すべき記述がある。

衣生活 1



被服材料を観察しよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
布類が糸から構成され、糸は繊維からできていることと、織物と編み物の違いを観察する。	<ul style="list-style-type: none"> ・試料：織物を3種類，編み物を1種類（3×4 cm程度に切る） ・ルーペ ・のり

方 法 ・ 手 順

- 1 自分が着ている身近な被服材料をルーペで観察する。
(制服, ワイシャツ, Tシャツ, 靴下など)
- 2 配布された布(織物と編み物)をルーペで観察し, 比較する。
- 3 布を解体し, 糸を5本くらい取る。布は, それぞれワークシートに貼る。
- 4 糸5本のうち, 2本を貼り, 3本は解体する。
- 5 糸を解体した繊維を貼り付ける。
- 6 繊維名を記入する。
- 7 ワークシートに気付いたことや考察をまとめる。

■観察のヒント■

織物と編み物の違い→布から糸を取り出す→
糸を解体する→繊維を取り出す



学習活動

観察	見学	実験
調理実習		製作実習
研究		

実習場所

教室	調理	被服
○	○	○

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
布を切る	なし	20分

衣生活 1
【解説】

被服材料を観察しよう

被服材料の
学習内容で
利用

ねらい (目標)	用意するもの
布類が糸から構成され、糸は繊維からできていることと、織物と編み物の違いを観察する。	<ul style="list-style-type: none"> ・試料：織物を3種類、編み物を1種類 (3×4 cm程度に切る) ・ルーペ ・のり、セロハンテープ

試料の布は、目的に応じて準備する。

ルーペは、一人1個が望ましい。理科室にあれば借りる。なければ、肉眼で見る。

方法・手順

3分

- 1 自分が着ている身近な被服材料をルーペで観察する。
(制服、ワイシャツ、Tシャツ、靴下など)
- 2 配布された布(織物と編み物)をルーペで観察し、比較する。
- 3 布を解体し、糸を5本くらい取る。布は、それぞれワークシートに貼る。
- 4 糸5本のうち、2本を貼り、3本は解体する。
- 5 糸を解体した繊維を貼り付ける。
- 6 繊維名を記入する。
- 7 ワークシートに気付いたことや考察をまとめる。



■ 実験・実習の解説 ■

- ◆ 織物は、糸が交錯している。織り方によって交錯に違いがある。編み物はループ状になっている。
- ◆ 糸を解体して繊維にすると、長繊維と短繊維がある。

■ MEMO ■

< 参考の写真 >

巻末資料28ページ

☆ 「綿花」

☆ 「かいこ」

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

衣生活 1



実験・実習をまとめよう！

被服材料を観察しよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

(1) 織物と編み物をルーペで観察し、違いを記入しよう。

(2) 布から糸、糸から繊維をとりだして貼り付けよう。

①織物			②編み物
ア 布を分解（糸を5本くらい取る。布を下に貼る）			
布貼付	布貼付	布貼付	布貼付

イ 糸を分解（2本を下に貼る。3本は分解する）			
糸貼付	糸貼付	糸貼付	糸貼付

ウ 繊維を貼る。			
繊維貼付	繊維貼付	繊維貼付	繊維貼付

繊維名 () () () ()

(3) 気付いたことや考察をまとめよう。



衣生活 1
【解説】

被服材料を観察しよう

(1) 織物と編み物をルーペで観察し、違いを記入しよう。

(2) 布から糸、糸から繊維をとりだして貼り付けよう。

①織物			②編み物
ア 布を分解 (糸を5本くらい取る。布を下に貼る)			
布貼付	布貼付	布貼付	布貼付
イ 糸を分解 (2本を下に貼る。3本は分解する)			
糸貼付	糸貼付	糸貼付	糸貼付
ウ 繊維を貼る。			
繊維貼付	繊維貼付	繊維貼付	繊維貼付
繊維名 ()	()	()	()

3cm×4cm程度に切って貼付。(事前準備)

グループを作り、生徒に切らせて利用しても良い。

観察→糸をほぐしてみる、組織の種類、触った感じなど

(3) 気付いたことや考察をまとめよう。



実践力への支援

- ◆被服材料の基本になっている繊維の性質を理解させる。
- ◆活動や季節に応じて、適した性質をもつ繊維を選択させる。

■ 学習の発展 ■

ライフステージにおける衣生活の違い

■ 評価の例 ■

[関心・意欲・態度]

方法	ワークシートの記述
評価規準 A	織物と編み物の違いによって外観や性能が違ってくることが、違いに詳しく記述がある。
B	糸や繊維などの被服材料に関心を持ち、その違いに関する記述がある。

衣生活 2



吸湿性を感じよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
人体表面からでた水蒸気を実感し、衣服がそれを吸収する性質「吸湿性」を理解する。被服材料などによって吸湿性に違いがあることを理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ポリ袋（一人2～3枚） ・輪ゴム（ポリ袋と同じ数） ・綿のハンカチ ・ポリエステル布など

方 法 ・ 手 順

- 1 ポリ袋に、片手を入れ、手首のところを輪ゴムでとめる。
- 2 ポリ袋の内側や手が蒸れる感じを実感する。
- 3 綿のハンカチとポリエステル布を用意し、片方の手をポリエステル布で完全に包み、1と同様にポリ袋をかぶせ、輪ゴムでとめる。
- 4 5分間、放置しポリ袋の内側や手が蒸れる感じを比較する。



■観察のヒント■

皮膚の表面から水蒸気→たまると不快→
吸い取る性質→「吸湿性」



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間														
<table border="1"> <tr> <td>観察</td> <td>見学</td> <td>実験</td> </tr> <tr> <td>調理実習</td> <td>製作実習</td> <td>研究</td> </tr> </table>	観察	見学	実験	調理実習	製作実習	研究	<table border="1"> <tr> <td>教室</td> <td>調理</td> <td>被服</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	教室	調理	被服	○	○	○	教師の準備	生徒の準備	本番
観察	見学	実験														
調理実習	製作実習	研究														
教室	調理	被服														
○	○	○														
なし	なし	15分														

衣生活 2
【解説】

吸湿性を感じよう

被服材料に関する学習内容で、通気性の実験と一緒に利用可能

ねらい(目標)

人体表面からでた水蒸気を実感し、衣服がそれを吸収する性質「吸湿性」を理解する。被服材料などによって吸湿性に違いがあることを理解する。

用意するもの

- ・ポリ袋(一人2~3枚)
- ・輪ゴム(ポリ袋と同じ数)
- ・綿のハンカチ
- ・ポリエステル布など

ハンカチはワイシャツを、ポリエステル布はジャージを想定している。身近に着用する被服材料にする。

方法・手順

5分

- 1 ポリ袋に、片手を入れ、手首のところを輪ゴムでとめる。
- 2 ポリ袋の内側や手が蒸れる感じを実感する。

5分

- 3 綿のハンカチとポリエステル布を用意し、片方の手をポリエステル布で完全に包み、1と同様にポリ袋をかぶせ、輪ゴムでとめる。
- 4 5分間、放置しポリ袋の内側や手が蒸れる感じを実感する。

始めに利き手ではない方の手にポリ袋をかぶせ、ワークシートの記入などの作業と並行して進めると効率が良い。

ハンカチとポリエステル布の実験は、グループで一人が実施して、伝え合ってもよい。



■実験・実習の解説■

- ◆ポリ袋をかぶせると、皮膚の汗腺から蒸発した水蒸気が凝縮し、水滴となって蒸れる。
- ◆天然繊維や再生繊維は吸湿性が高い。
- ◆繊維の短所を補うため混紡して布にすることもあ

■MEMO■

☆豆知識

【高機能繊維】

化学繊維は、内部からの改質が可能である。近年は、ナノテクノロジーを駆使した高機能繊維が開発されている。

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

衣生活 2



実験・実習をまとめよう！

吸湿性を感じよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

手の表面の感覚を比較して，記入しよう

素手とポリ袋の比較

綿のハンカチ

ポリエステル布

考察（分かったこと）



衣生活 2
【解説】

吸湿性を感じよう

素手とポリ袋の比較

- ポリ袋をかぶせると、次第に蒸れてくる。
- 時間の経過とともに汗をかいて、ジメジメしてきてとても不快。

暑い時期に実験をした方が、よりはっきり実感できます。

綿のハンカチ

- ポリ袋をかぶせたときより暑く感じる。
- ポリエステルと比較すると手の表面のジメジメした感じは少ない。

ポリエステル布

- ポリ袋をかぶせたときより暑く感じる。
- 綿と比較すると蒸れたり、汗をかき始める時間が早い。

「暑い」だけでなく、温度と湿度の違いを区別して実感させるようにします。

考察（分かったこと）

例 目に見えなくても、手の表面から常に水蒸気が発散していることがわかった。体を覆う布の素材によって、その水蒸気を上手に吸って涼しく感じたり、うまく吸わないで蒸れて感じたりすることがわかった。季節や活動に応じて、被服の素材を意識して使い分けしていきたい。



実践力への支援

- ◆「吸湿性」の違いを理解させる。
- ◆肌着は綿が適している。学校生活においても活動に適した衣服の選択を心がけさせる。

■ 学習の発展 ■

乳幼児や高齢者の日常生活に適した被服材料

■ 評価の例 ■

[知識・理解]
[技能・表現]

方法	ワークシートの記述
評価規準	A 吸湿性に関する比較の記述のほか、被服材料の性能を日常の衣生活に生かそうとする記述がある。
	B 吸湿性に関する違いのほか、活動に応じた着用の仕方について記述してある。

衣生活 3



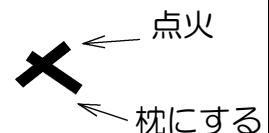
布地の通気性を比べよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
布地の素材，織糸の太さ，密度，厚さ，織組織などにより，通気性が異なることを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ペットボトル500ml程度 ・蚊取り線香やお香など ・輪ゴム ・調理用バットや皿など ・試料の布

方 法 ・ 手 順

- 1 各試料の布を13×13cmに切る。
- 2 筒状に切ったペットボトルの上部に1の布をかぶせ，輪ゴムで固定する。
- 3 蚊取り線香を2cm程度に2本折る。
(枕用，点火用)
- 4 バットを裏返し，その上に蚊取り線香を置き，点火する。
- 5 ペットボトルをかぶせ，煙の抜け方を観察する。



■観察のヒント■

煙の抜けやすさ→空気の通りやすさ→
「通気性」がよい



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間																				
<table border="1"> <tr> <td>観察</td> <td>見学</td> <td>実験</td> </tr> <tr> <td>調理実習</td> <td>製作実習</td> <td>研究</td> </tr> </table>	観察	見学	実験	調理実習	製作実習	研究	<table border="1"> <tr> <td>教室</td> <td>調理</td> <td>被服</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	教室	調理	被服	○	○	○	<table border="1"> <tr> <td>教師の準備</td> <td>生徒の準備</td> <td>本番</td> </tr> <tr> <td>ペットボトルを切る。 布(13×13, 3×4)</td> <td></td> <td>20分</td> </tr> </table>	教師の準備	生徒の準備	本番	ペットボトルを切る。 布(13×13, 3×4)		20分		
観察	見学	実験																				
調理実習	製作実習	研究																				
教室	調理	被服																				
○	○	○																				
教師の準備	生徒の準備	本番																				
ペットボトルを切る。 布(13×13, 3×4)		20分																				

衣生活 3
【解説】

布地の通気性を比べよう

被服材料に関する学習内容で、吸湿性の実験と一緒に利用可能

らい (目標)	用意するもの
<p>布地の素材、織糸の太さ、密度、厚さ、織組織などにより、通気性が異なることを知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ペットボトル500ml程度 ・蚊取り線香やお香など ・輪ゴム ・調理用バットや皿 ・試料の布

お香でも良い。小さい形で煙が出るもの

試料の布は、目的に応じて選択

ペットボトルの切り口が、ギザギザしていると、煙が漏れてしまうので、周りに粘土を使う。または、MEMO欄にあるペットボトルカッターを使用して、切ると切り口がなめらかになる。

500mlのペットボトルで、2分ほどで変化が見える。

煙が見えにくい場合は、後ろに黒い紙や布などを置く

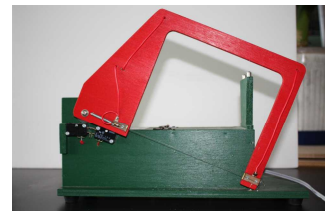


■ 実感を伴った理解 ■

- ◆ 煙が多く抜けるほど空気が通りやすいので、通気性が良い。
- ◆ 同じ繊維でも織り方や糸の太さなどの違いによって通気性が違う。

■ MEMO ■

◆ 便利グッズの紹介！
「ペットボトルカッター」
電熱線でペットボトルを切断。総合教育センターの随時研修で受付、利用可能。



家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

衣生活 3



実験・実習をまとめよう！

布地の通気性を比べよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

試料の布A

試料の布B

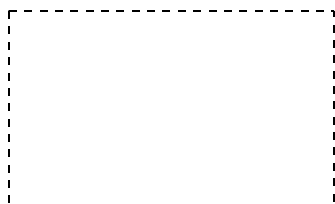
①布を観察し、織り方や厚さ、糸の太さなどを比較しよう。

①布を観察し織り方や厚さ、糸の太さなどを比較しよう。

②煙の抜け方を比較して記入しよう。

②煙の抜け方を比較して記入しよう。

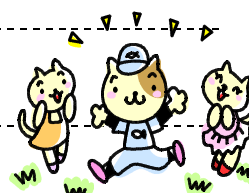
試料の布を貼り付けよう。



試料の布を貼り付けよう。



考察（分かったこと）



衣生活 3
【解説】

布地の通気性を比べよう

試料の布A シーチング

試料の布B デニム

①布を観察し、織り方や厚さ、糸の太さなどを比較しよう。

デニムと比較すると、薄くてペラペラしている。糸を端からほぐしてみると、デニムより細い。

②煙の抜け方を比較して記入しよう

ペットボトルに煙が充満したあと、少しずつ布の表面から煙が抜けていく。デニムと比較するとどんどん抜けていく感じに見える。

試料の布を貼り付けよう



①布を観察し織り方や厚さ、糸の太さなどを比較しよう。

シーチングより厚くて、ゴワゴワしている。糸を端からほぐしてみると、太い。

②煙の抜け方を比較して記入しよう

ペットボトルに煙が充満する。シーチングと比較すると、煙が外に抜けにくく、たまっているように見える。

試料の布を貼り付けよう



観察→糸をほぐしてみる、組織の種類、触った感じなど

3 cm × 4 cm 程度に切って貼付。

考察 (分かったこと)

同じ繊維の布でも、通気性に違いがあることがわかった。通気性が良い布は、夏に着用したり、クラブ活動のときに着用するとよいと感じた。



実践力への支援

- ◆通気性の違いを理解させ、気温や活動に応じた衣服の選択を考えさせる。
- ◆重ねて着用する場合のポイントを考えさせる。

学習の発展

ウォームビズやクールビズの合理的な着用方法

評価の例 [知識・理解]

方法	ワークシートの記述
評価 規 準	A 通気性の違いを理解し、その性能を生活に生かすことに意欲的な記述がある。
	B 通気性に関心をもち、その違いに関する記述がある。

衣生活 4



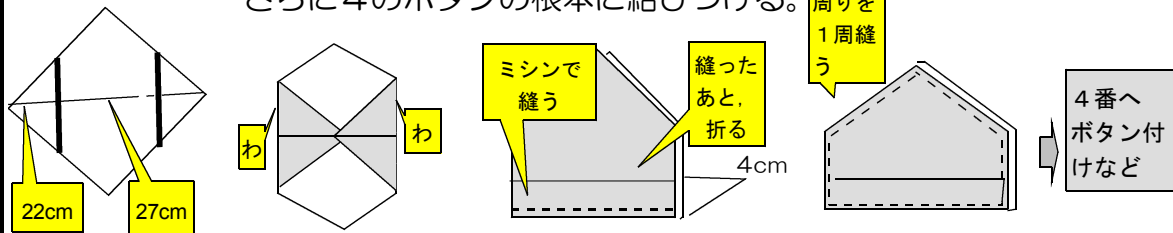
箸袋を作ろう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
ハンカチから箸袋を製作することにより、ミシンの基本操作で作品を仕上げ、活用する。さらに環境にやさしい生活を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンカチ(50×50) 1枚 ・直径0.1cmの細い紐 50cm ・直径2.2cmのボタン1個 ・好みの飾り1個 ・裁縫道具, ミシン, アイロン

方 法 ・ 手 順

- 1 ハンカチを対角線で折って、折り筋を付ける。広げて、を図のように裏側へ折る。
- 2 1の上下の角を合わせて二つに折り、折り山から0.2cm内側を縫う。
- 3 2の折り山で折上げ、周囲を縫う。
- 4 外側の角から0.5cmの位置にボタンを縫いつける。
- 5 好みの飾りに紐をとおし、2カ所結び。
さらに4のボタンの根本に結びつける。



■製作のヒント■

家にあるハンカチ→自分のオリジナリティ→箸袋→使用するイメージ→丁寧な製作



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間		
観察 見学 実験 調理実習 製作実習 研究	教室 調理 被服 ○ ○	教師の準備	生徒の準備	本番
		なし	なし	50分

衣生活 4
【解説】

箸袋を作ろう

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

ミシンの基本操作や手縫いの基礎縫いの学習内容で利用

細い紐は、ワックスコードがよい。手に入らない場合は、刺繍糸などを利用する。太いとボタンに結びにくい。

ねらい (目標)

用意するもの

ハンカチから箸袋を製作することにより、ミシンの基本操作で作品を仕上げ、活用する。さらに環境にやさしい生活を考える。

- ・ハンカチ(50×50) 1枚
- ・直径0.1cmの細い紐 50cm
- ・直径2.2cmのボタン1個
- ・好みの飾り1個
- ・裁縫道具、ミシン、アイロン

大きめのビーズなどでもよい

50分で完成!

方法・手順

- 1 ハンカチを対角線で折って、折り筋を付ける。広げて、左右を図のように裏側へ折る。
- 2 1の上下の角を合わせて二つに折り、折り山から0.2cm内側を縫う。
- 3 2の折り山で折上げ、周囲を縫う。
- 4 外側の角から0.5cmの位置にボタンを縫いつける。
- 5 好みの飾りに紐をとおし、2カ所結び。さらに4のボタンの根本に結びつける

100円ショップのハンカチなどでは、正方形でないものがあり、多少ずれることがある。



■ 実感を伴った理解 ■

- ◆ハンカチから製作することにより、簡単に完成させることができる。
- ◆単位時間50分で完成させる。手縫いでも可能。

■ MEMO ■

☆活用例

箸袋だけでなく、ペンや定規など、棒状のものを入れる

衣生活 4



実験・実習をまとめよう！

箸袋を作ろう

年 組 番 氏名

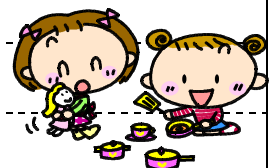
実施日： 年 月 日

① 箸袋の製作について、工夫したところ

② 自分なりにうまくできたところ

③ 活用する場面

製作をとおして、気付いたことや感じたことをまとめよう。



衣生活 4
【解説】

箸袋を作ろう

①箸袋の製作について、工夫したところ

例：自分が気に入っている飾りをつけた。刺繍で、自分の名前を入れた。

②自分なりにうまくできたところ

例：2枚の角を合わせるのが難しかったが、丁寧に作業を進め、うまくできた。

③活用する場面

例：学校に持っていくお弁当の箸を入れる。

幅を狭くして製作すると、スプーンやフォーク入れになる

製作をとおして、気付いたことや感じたことをまとめよう。

使っていないハンカチを家から持ってきて、製作した。ハンカチの模様をどこにどのように出すか考えるのが楽しかった。自分が考えていた通りにできあがった。

1枚だけでなく、何枚かハンカチがあるので、もっと色々作ってみたい。ハンカチによって、サイズもあるので、中に何を入れるか考えて、たくさん作りたい。



実践力への支援

- ◆製作の楽しさと完成の喜びを感じさせ、日常生活で活かす工夫を考えさせる。
- ◆製作したものを活用することによって、自然破壊やゴミなどの環境問題を考えさせる。

■ 学習の発展 ■

たくさん作って、プレゼントに！

■ 評価の例 ■

[技能・表現]

方法	製作の状況 ワークシートの記述
評価 規 準	A ミシン操作や手縫いが正確である。作品の自己評価や活用に関する詳しい記述がある。
	B ミシン操作や手縫いに関する基本的な技術を身につけて製作している。自己評価に関する記述がある。

衣生活 5



ライフステージと衣生活を考えよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
ライフステージと衣生活について、ある家族の一生を想定し、配慮しなければならないことを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート①, ②全員分 ・ワークシート③班に1部 ・模造紙 ・セロハンテープ ・マジック

方 法 ・ 手 順

- 1 5～6人のグループを作る。
- 2 グループの割り当てを決め、ある家族の一生を想定しライフステージごとの衣生活を考える。(ワークシート①)
- 3 1人ずつ考えて、カードに記入する。(ワークシート②)
- 4 グループ内で話し合いながら内容を整理してまとめ、ワークシート③にマジックで記入する。
- 5 黒板に4を貼りながら簡単な説明を加え、グループごとに発表する。
- 6 生徒は各自ワークシート①にまとめる。

■思考のヒント■

ライフステージと衣生活を考える→具体的に場面ごとにイメージしていく→意見交換をして考えを深める



学習活動

調査 インタビュー プレスト
疑似体験 ゲーム ランキング
ロールプレイ **ワークショップ**

実習場所

教室	調理	被服
○	○	○

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
なし	なし	50分

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

衣生活 5
【解説】

ライフステージと衣生活を考えよう

衣生活の学習
内容のまとめ
として利用

ねらい(目標)

ライフステージと衣生活について、ある家族の一生を想定し、配慮しなければならないことを考える。

用意するもの

- ・ワークシート①, ②全員
- ・ワークシート③班に1部
- ・模造紙
- ・セロハンテープ

ワークシート③は、できればカラーの紙が良い。(黒板に貼って生徒が説明するので、わかりやすく)

方法・手順

15分

10分

- 1 5~6人のグループを作る。
- 2 グループの割り当てを決め、ある家族の一生を想定しライフステージごとの衣生活を考える。(ワークシート①)
- 3 1人ずつ考えて、カードに記入する。(ワークシート②)
- 4 グループ内で話し合いながら内容を整理してまとめ、ワークシート③にマジックで記入する。
- 5 黒板に4を貼りながら簡単な説明を加え、グループごとに発表する。
- 6 生徒は各自ワークシート①にまとめる。

発表を聞いてまとめる。
(ワークシート①)

発表する。

ワークシート①
グループごとに、割り当てを決める。

ワークシート②
一人一人考えをまとめて
記入する。

ワークシート③
テーマの例を参考にグループで話し合う。



■ 実験・実習の解説 ■

- ◆ 「学童, 思春期の子どもがいる」というライフステージを自分に置き換える。その後, 妊娠中の妻や乳幼児, 高齢者をイメージする。
- ◆ 衣生活に関して, デザイン性だけでなく機能性も考慮して, ライフステージごとに考える。

■ MEMO ■

☆ 視覚資料

ライフステージをイメージするときの参考
→ 巻末資料22ページ

住生活 1



室内の通風を調べよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
自然の通風を生かした室内環境に配慮し、窓の開閉により、通風が変化することを理解し、効率の良い換気を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ペットボトル（2リットル） ・厚紙 ・カッター ・ガムテープ ・蚊取り線香 ・小皿

方 法 ・ 手 順

- 1 厚紙を壁に見立てて、窓の大きさや位置などを考えながら切り込みを入れて、筒状に切ったペットボトルに貼り付ける。
- 2 蚊取り線香を燃やし、小皿に乗せ、ペットボトルの中心に置いて、煙の流れを観察する。
 (1)窓を閉めた時 (2) 1つの窓を開けた時
 (3)2つの窓を開けた時



■実感を伴った理解■

ペットボトルを自分の部屋に見立てる→空気の流れを見て部屋の通風や換気を考える→快適な住生活



学習活動

観察	見学	実験
調理実習		製作実習
研究		

実習場所

教室	調理	被服
○	○	○

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
ペットボトルを切る	なし	20分

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

住生活 1
【解説】

室内の通風を調べよう

住生活の室内環境の学習内容で利用

大きくして見せたいときは、段ボールの一つの綿を切り取り、透明なビニールを貼って作る。

ねらい(目標)	用意するもの
自然の通風を生かした室内環境に配慮し、窓の開閉により、通風が変化することを理解し、効率の良い換気を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ペットボトル(2リットル) ・厚紙 ・蚊取り線香またはお香 ・カッター ・小皿 ・ガムテープ

方法・手順
<ol style="list-style-type: none"> 1 厚紙を壁に見立てて、窓の大きさや位置などを考えながら切り込みを入れて、筒状に切ったペットボトルに貼り付ける。 2 蚊取り線香を燃やし、小皿に乗せ、ペットボトルの中心に置いて、煙の流れを観察する。 (1)窓を閉めた時 (2)1つの窓を開けた時 (3)2つの窓を開けた時

事前に準備しておく
と早い

隙間が空いていると、そこから煙が逃げていくので注意する。



■実験・実習の解説■

- ◆窓の位置や数、大きさ、方角により風の通り方が違ってくる。換気の効率も変わる。
- ◆東西の通風を考慮すると風の量が4割増し、天窗からの通風は風の量が2割増す。

■MEMO■

☆参考の実験

煙から空気の流れを見る実験

→【衣生活】

通気性77ページ

住生活 1



実験・実習をまとめよう!

室内の通風を調べよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

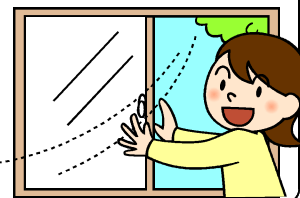
煙の通り方を比較してみよう

(1) 窓を閉めた時

(2) 1つの窓を開けた時

(3) 2つの窓を開けた時

考察（分かったこと）



住生活 1
【解説】

室内の通風を調べよう

煙の通り方を比較してみよう

(1) 窓を閉めた時 煙が充満している
(2) 1つの窓を開けた時 充満した煙が開けた窓から、ゆっくりと出ていく
(3) 2つの窓を開けた時 空気が入る方向と出る方向に分かれる。空気が流れる様子わかる。

ペットボトルを置く方向によっても、風の向きが変わり通風に変化がある。

考察 (分かったこと)

教室や部屋を換気したり、夏に風を取り入れたりするときに、効率の良い窓の開け方がわかった。

実践力への支援

- ◆ 部屋の中だけでなく、クローゼットや押し入れの風通しを考えさせる。
- ◆ 快適な住生活を送るための窓の位置などを考え、間取り図を描かせる。

■ 発展 ■

窓のはたらき → 採光, 通風

■ 評価の例 ■
[知識・理解]

方法	ワークシートの記述
評価規準 A	通風・換気の比較に関する記述があり、日常生活に生かそうとする記述がある。
B	実験に関するそれぞれの違いの表現が記述してある。

住生活 2



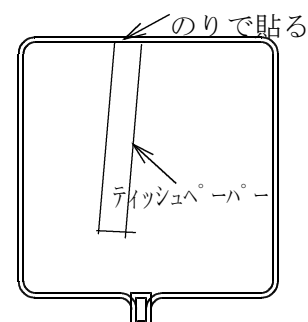
室内の風を感じよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
部屋のわずかな空気の動きを観察し、風の通りを理解し、効率の良い換気を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・針金ハンガー ・ティッシュペーパー ・のり

方 法 ・ 手 順

- 1 変形させた針金ハンガーにティッシュペーパーを幅1.5cmに切り、のりで貼る。
- 2 室内のいろいろな場所で、ティッシュペーパーの動きを観察し、空気の流れを調べる。
- 3 同じものを5～10個用いて、室内全体の空気の流れを調べる。
- 4 窓を開けて、換気しながら同じように空気の流れを調べる。



(1)1つの窓を開けた時 (2)2つの窓を開けた時

■観察のヒント■

ティッシュペーパーの動き→空気の流れ
を見る→効率の良い換気を考える



学習活動

観察	見学	実験
調理実習		製作実習
研究		

実習場所

教室	調理	被服
○	○	○

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
なし	なし	15分

住生活 2
【解説】

室内の風を感じよう

室内環境を
考えさせる
ときに利用

住生活1「室内の通風を調べよう」の
実験と同時に行うと、理解しやすい。

ね ら い (目標)	用意するもの
部屋のわずかな空気の動きを観察し、風の通りを理解し、効率の良い換気を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・針金ハンガー ・ティッシュペーパー ・のり

針金ハンガーが無ければ、簡単な枠を作り、ティッシュペーパーを貼り付けて利用する。

方 法 ・ 手 順	
<ol style="list-style-type: none"> 1 変形させた針金ハンガーにティッシュペーパーを幅1.5cmに切り、のりで貼る。 2 室内のいろいろな場所で、ティッシュペーパーの動きを観察し、空気の流れを調べる。 3 同じものを5~10個用いて、室内全体の空気の流れを調べる。 4 窓を開けて、換気しながら同じように空気の流れを調べる。 (1)1つの窓を開けた時 (2)2つの窓を開けた時 	暖房器具の付近以外にも、パソコンの後ろなどでも風を感じる。

5分

5分



■ 実験・実習の解説 ■

- ◆ 家の中を流れるわずかな空気の動きをとらえる。ハンガーの場所や高さを変えて、目で見て確かめる。
- ◆ 同じ部屋でも、昼と夜、季節の違いなどによって変化する。

■ MEMO ■

☆参考Webページ
All About「住まい」
http://allabout.co.jp/r_house/g1/2652/

家
族

保
育

高
齢
者

食
生
活

衣
生
活

住
生
活

消
費

環
境

住生活 2



実験・実習をまとめよう！

室内の風を感じよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

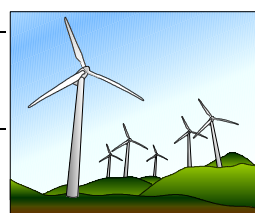
ティッシュペーパーの動きを観察しよう。

窓を閉めている時

1 方向の窓を開けた時

両方向の窓を開けた時

分かったこと，考察



住生活 2
【解説】

室内の風を感じよう

ティッシュペーパーの動きを観察しよう

窓を閉めている時

・ほとんど風がなく、ティッシュペーパーが動かない。

自然換気

○風力換気

→通気口を2カ所以上設け、風圧差を利用

○温度差換気

→空気が暖かいと上昇する性質を利用

1方向の窓を開けた時

・窓の近くは、激しくティッシュペーパーが動く。教室全体の空気は、大きく流れている様子はない。

人が歩いて通っただけでも、空気が動くので、注意する。

両方向の窓を開けた時

・空気が入ってくる窓と、空気が出て行く窓があり、全体の空気もその流れで、動いている様子がわかる。

分かったこと、考察

教室や部屋の換気をしたり、暑いときに風通しを良くしたりするときに、窓を一つ開けるより、二つ開けた方が効率がよいことがわかった。



実践力への支援

- ◆シックハウス症候群とも関係が深いことを理解させる。
- ◆保健衛生（風邪の予防など）の面から、換気の必要性を理解させる。

発展

乳幼児、高齢者にとって快適な住環境

評価の例

[思考・判断]

方法	ワークシートの記述
評価規準 A	換気や通風などについて衛生管理上から見直し、課題を設定して考え、判断する記述がある。
B	換気や通風に関して違いを理解し、判断する表現が記述してある。

住生活 3



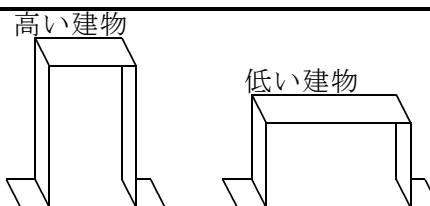
地震による建物の揺れを観察しよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
地震が起きた時の建物の揺れ方を観察し建物の構造と、安全を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・まな板 ・ラップの芯3～4本（丸い棒でも可） ・画用紙 ・テープ

方 法 ・ 手 順

- 1 ラップの芯を並べた上にまな板をのせる。
- 2 2cm幅に切った画用紙で高い建物と低い建物を作り、まな板に貼りつける。
- 3 両手でまな板を左右に揺らして観察する。
- 4 2cm幅に切った画用紙で同じ高さの建物を3つ作りまな板に貼る。



- (1)そのまま
 - (2)斜めにセロハンテープの筋交いをつける。
 - (3)建物にセロハンテープを交差させて、2本の筋交いをつける。
- 5 両手でまな板を左右に揺らして観察する。



■観察のヒント■

地震の揺れ→建物全体の揺れ方→揺れにくい構造→安全な住まい



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間		
観察 見学 実験 調理実習 製作実習 研究	教室 調理 被服 ○ ○ ○	教師の準備	生徒の準備	本番
		紙を2cm幅に切る	なし	20分

住生活 3
【解説】

地震による建物の揺れを観察しよう


災害の学習
内容の導入
で利用

画用紙の代わりに、牛乳パックを切って利用できる。開かずに、1.5cm幅に切ってまな板に貼る。

ね ら い (目標)	用意するもの
地震が起きた時の建物の揺れ方を観察し建物の構造と、安全を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・まな板 ・ラップの芯3~4本(丸い棒でも可) ・画用紙 ・テープ

方 法 ・ 手 順
<ol style="list-style-type: none"> 1 ラップの芯を並べた上にまな板をのせる。 2 2cm幅に切った画用紙で高い建物と低い建物を作り、まな板に貼りつける。 3 両手でまな板を左右に揺らして観察する。 4 2cm幅に切った画用紙で同じ高さの建物を3つ作りまな板に貼る。 <ol style="list-style-type: none"> (1)そのまま (2)斜めにセロハンテープの筋交いをつける。 (3)建物にセロハンテープを交差させて、2本の筋交いをつける。 5 両手でまな板を左右に揺らして観察する。

揺らすスピードやリズムを変えて、建物の揺れ方を比較する。

 ■ 実験・実習の解説 ■

- ◆揺れるリズムにより、揺れる建物が違う。建物のしくみや高さによって、揺れ方が違う。
- ◆筋交いがある建物とない建物では、揺れ方が違う。

■ MEMO ■

☆豆知識

建築基準法では、一定の割合で筋交いを使用することが義務づけられている。

家族
保育
高齢者
食生活
衣生活
住生活
消費
環境

住生活 3



実験・実習をまとめよう！

地震による建物の揺れを観察しよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

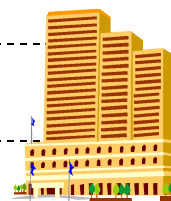
実験1 高い建物と低い建物の揺れ方比較

実験2 (1) そのまま

実験2 (2) 筋交い1本

実験2 (3) 筋交い2本

分かったこと、考察をまとめよう



住生活 3
【解説】

地震による建物の揺れを観察しよう

実験1 高い建物と低い建物の揺れ方を比較

- ・揺らすリズムによって、建物に伝わる揺れがちがう。

実験2 (1) そのまま

- ・一番弱く、変形しやすい。
- ・斜めに平行四辺形のような形で倒れていく。

柱と梁で構成される長方形は、地震や暴風などで平行四辺形に変形しやすい。対角線状に筋交いを入れて三角形の構造にすると、変形を防止できる。

実験2 (2) 筋交い 1本

- ・片方の力には強いが、筋交いが無い方向の力には弱い。

実験2 (3) 筋交い 2本

- ・ほとんど動くことが無く、頑丈にできている。

筋交いは、壁の中に隠れるように取り付けられているので、見えないが重要な働きをしている

分かったこと、考察をまとめよう

建物の高さや幅、地震によって、揺れ方が違うことがわかった。さらに、筋交いはあるのとないのとでは、頑丈さが全く違っていて、そのはたらきを知ることができた。



実践力への支援

- ◆日本は、地震が多い。大地震が発生したときに被害を防ぐための方法を考えさせる。
- ◆家具の配置による安全性を考えさせる。

■ 学習の発展 ■

防災グッズの製作 (非常用持ち出し袋など)

■ 評価の例 ■ [知識・理解]

方法	ワークシートの記述 実験の取り組み状況
評価 規 準	A 住居内の安全管理を 考える実験に取り組ん でいる。筋交いを入 れる理由を理解して いる記述がある。
	B 実験に参加し、基礎 的な知識をもって観 察している。安全管 理や筋交いに関する 記述がある。

住生活 4



結露ができる仕組みを考えよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
コップに水や氷を入れて、時間を置いて観察することにより、窓に結露が発生する仕組みを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ガラスのコップ 3個 ・緩衝材（プチプチ） ・温度計 ・湿度計 ・氷 ・計量カップ ・タイマー

方 法 ・ 手 順

- 1 大きめのボウルに水をくみ置きしておく。
- 2 実験する教室の温度と湿度，水の温度を測定する。
- 3 コップ3個を準備する。
 - A そのまま
 - B 氷を5個入れる
 - C コップに緩衝材を貼り，氷を5個入れる
- 4 くみ置きした水から，100ml ずつコップに入れる。
- 5 直後，5分後，15分後にコップ表面の様子と水温を計測して記録する。



■思考のヒント■

コップの表面をガラスに見立てる→氷を入れた状態が冬の外の環境だと仮定する
→緩衝材があると結露しにくい



学習活動

観察	見学	実験
調理実習	製作実習	
研究		

実習場所

教室	調理	被服
○	○	○

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
氷を準備する	なし	20分

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

住生活 4
【解説】

結露ができる仕組みを考えよう

住生活の室内環境や衣生活の被服管理の学習内容で利用

実験は、夏の方が気温が高く結果が分かりやすい。

緩衝材は100円ショップで購入できる

ねらい (目標)	用意するもの
コップに水や氷を入れて、時間をおいて観察することにより、窓に結露が発生する仕組みを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ガラスのコップ 3個 ・緩衝材 (プチプチ) ・温度計 ・湿度計 ・氷 ・計量カップ ・タイマー

方法・手順

- 1 大きめのボウルに水をくみ置きしておく。
- 2 実験する教室の温度と湿度、水の温度を測定する。
- 3 コップ3個を準備する。
 - A そのまま
 - B 氷を5個入れる
 - C コップに緩衝材を貼り、氷を5個入れる
- 4 くみ置きした水から、100ml ずつコップに入れる。
- 5 直後、5分後、15分後にコップ表面の様子と水温を計測して記録する。



■ 実験・実習の解説 ■

- ◆ 結露は、室内の水蒸気が窓ガラスに付着して冷やされ、液体になった状態である。
- ◆ 結露は住まいを傷め、カビやダニの発生につながる。
- ◆ 燃焼タイプのストーブやファンヒーターは、大量の水蒸気を放出する。

■ MEMO ■

- ☆市販の便利グッズ
- 結露防止シート
- 断熱シート
- 吸水テープ

住生活 4



実験・実習をまとめよう！

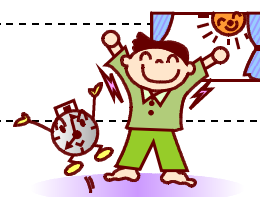
結露ができる仕組みを考えよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

室内温度 ℃，湿度 %		直 後	5分後	15分後
A そのまま	水の温度			
	コップ表面の様子			
B 氷を5個	水の温度			
	コップ表面の様子			
C 緩衝材 氷を5個	水の温度			
	コップ表面の様子			

分かったことや考察をまとめよう



住生活 4
【解説】

結露ができる仕組みを考えよう

室内温度 ℃, 湿度 %		直 後	5分後	15分後
A そのまま	水の温度			
	コップ表面の様子	変化なし	変化なし	変化なし
B 氷を5個	水の温度			
	コップ表面の様子	薄くもった	くもりが濃くなってきた	さらにくもり、一部に水滴ができた
C 緩衝材 氷を5個	水の温度			
	コップ表面の様子	変化なし	変化なし	変化なし

教師が一斉に時間をはかり、温度を測定させる。

実験の合間に時間的な余裕があるので、教師が、冬の結露に関する体験談などを話す。

分かったことや考察をまとめよう

コップの中身の水温と外気の差があると、水滴ができる。コップに緩衝材を貼る

ことにより、水滴ができにくくなった。薄い窓ガラスには、緩衝材を貼れば結露

しにくくなることがわかった。



実践力への支援

- ◆ 結露を防止する方法を、住居の構造から考えさせる。
- ◆ 結露とカビの関係を理解させ、押し入れに関する注意点を考えさせる。

■ 発展 ■

適切な衣類の収納方法

■ 評価の例 ■ [技能・表現]

方法	ワークシートの記述
評価規準 A	結露に関する比較の記述のほか、防止するための技術について理解して記述している。
B	結露の実験に関する比較を細かく観察して記述している。

住生活 5



住生活について語ろう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
これまでの経験や家族から聞いた話を思い出し、自分の生活を振り返る。お互いに情報を伝えあい、住生活を考えるきっかけにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・サイコロ（グループに1個） ・時計やストップウォッチ

方 法 ・ 手 順

- 1 ワークシートの6つのテーマに沿って、自分の経験や聞いた話をまとめる。
- 2 3～4人程度のグループを作る。
- 3 グループ内で順番を決め、サイコロを振って出た目と同じ番号のテーマに沿ったスピーチをする。（1人30秒を教師が計り、号令をかける）
- 4 時間により、何回か回して話す。
- 5 グループごとに話し合いをして、印象的だった内容を選び、まとめる。
- 6 クラス内で発表し、感じたことや気付いたことをまとめる。

■イメージのヒント■

朝起きたところから一日の住生活を意識する→地域の住環境に目を向ける→望ましい住生活を想定してみる



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間		
調査 インタビュー プレスト 疑似体験 ゲーム ランキング ロールプレイ ワークショップ	教室 被服 調理	教師の準備	生徒の準備	本番
	○ ○ ○	なし	なし	20分

住生活 5
【解説】

住生活について語ろう

住生活の学習
内容の導入な
どで利用

ね ら い (目標)	用意するもの
これまでの経験や家族から聞いた話を思い出し、自分の生活を振り返る。お互いに情報を伝えあい、住生活を考えるきっかけにする。	・ワークシート ・サイコロ (グループに1個) ・時計やストップウォッチ

日常の食生活を思い起こし、テーマに沿ったエピソードをメモする。

方 法 ・ 手 順

5～10分

- 1 ワークシートの6つのテーマに沿って、自分の経験や聞いた話をまとめる。
- 2 3～4人程度のグループを作る。
- 3 グループ内で順番を決め、サイコロを振って出た目と同じ番号のテーマに沿ったスピーチをする。(1人30秒を教師が計り、号令をかける)
- 4 時間により、何回か回して話す。グループごとに話し合いをして、印象的だった内容を選び、まとめる。クラス内で発表し、感じたことや気付いたことをまとめる。

グループで
2～3回ま
るように配
慮する



■実験・実習の解説■

- ◆家庭や地域の生活を思い起こし、身近な問題を考える。
- ◆住生活について、情報交換をすることにより、新たな気付きがある。

■MEMO■

☆サイコロゲーム

【食生活】→61ページ

【消費】→117ページ

家
族

保
育

高
齢
者

食
生
活

衣
生
活

住
生
活

消
費

環
境

住生活 5



実験・実習をまとめよう！

住生活について語ろう

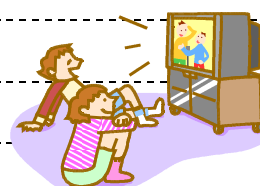
年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

サイコロ の目	テーマ	メモ
1	我が家の危険箇所	
2	落ち着く場所 (部屋)	
3	我が家のバリアフリ ー	
4	我が家の近くの便利 な施設・店	
5	我が家の災害対策	
6	通学で気になる危険 箇所	

感じたこと・気付いたこと(グループ内・全体)

現在の住生活と将来の住生活に活かしたいこと



住生活 5
【解説】

住生活について語ろう

サイコロの目	テーマ	メモ
1	我が家の危険箇所	例：お風呂に手すりが付いていない。捕まるところがないので危険。
2	落ち着く場所（部屋）	例：リビング。その日の出来事を家族で話したり、テレビの話題など話していると安心する。
3	我が家のバリアフリー	例：廊下から部屋につながるところに段差がない。
4	我が家の近くの便利な施設・店	例：ふれあいランド。スポーツ施設、図書館、自習室などがある。
5	我が家の災害対策	例：携帯用トイレや懐中電灯を分かりやすいところに置いている。
6	通学で気になる危険箇所	例：学校に行く途中の通学路に歩道がない場所がある。

それぞれの理由もはっきり示すように指示する

感じたこと・気付いたこと（グループ内・全体）

- 自分の家を振り返って考え、危険な箇所や災害にも気を配らなければと感じた。
- 各家庭によって違いがあり、新しい発見があった。
- 住生活は家の建物だけでなく、住む場所も大切だということを感じた。

現在の住生活と将来の住生活に活かしたいこと

- 将来は、ここで学習したことを生かし、たくさんの面で安心できる住生活を送りたい。

思い浮かばないときには、さいころの目の項目に関する内容を、一つ一つ考えさせても良い。



創造力への支援

- ◆みんなに共通して言えることや、日常生活で見過ごしている危険な箇所がないか考えさせる。
- ◆現在の住生活から将来の快適な住生活を想定させる。

■ 発展 ■

住生活と家族との関連

■ 評価の例 ■

[関心・意欲・態度]

方法		ワークシートの記述話し合の参加、発表
評価規準	A	積極的に話し合いに参加し発言している。日常生活と将来の住生活に関する理由の記述がある。
	B	話し合いに参加している。住生活に関して、理由を含めた記述がある。

住生活 6



住まいの安全を考えよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
住まいの安全について、ある家族の一生を想定し、ライフステージごとに配慮しなければならないことを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート①, ②全員分 ・ワークシート③班に1部 ・模造紙 ・セロハンテープ ・マジック

方 法 ・ 手 順

- 1 5～6人のグループを作る。
- 2 グループの割り当てを決め、ある家族の一生を想定しライフステージごとの住生活を考える。(ワークシート①)
- 3 1人ずつ考えて、カードに記入する。(ワークシート②)
- 4 グループ内で話し合いながら内容を整理してまとめ、ワークシート③にマジックで記入する。
- 5 黒板に4を貼りながら簡単な説明を加え、グループごとに発表する。
- 6 生徒は各自ワークシート①にまとめる。

■思考のヒント■

ライフステージと住生活を考える→具体的に場面ごとにイメージしていく→意見交換をして考えを深める



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間		
調査 インタビュー プレスト 疑似体験 ゲーム ランキング ロールプレイ ワークショップ	教室 調理 被服	教師の準備	生徒の準備	本番
	○ ○ ○	なし	なし	50分

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

住生活 6
【解説】

住まいの安全を考えよう

住生活の学習
内容のまとめ
として利用

ねらい(目標)	用意するもの
<p>の安全について、ある家族の一生を想定し、ライフステージごとに配慮しなければならないことを考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート①, ② 全員 ・ワークシート③ 班に1部 ・模造紙 ・セロハンテープ

ワークシート③は、できればカラーの紙が良い。(黒板に貼って生徒が説明するので、わかりやすく)

方法・手順

15分

10分

- 5～6人のグループを作る。
- グループの割り当てを決め、ある家族の一生を想定しライフステージごとの住生活を考える。(ワークシート①)
- 1人ずつ考えて、カードに記入する。(ワークシート②)
- グループ内で話し合いながら内容を整理してまとめ、ワークシート③にマジックで記入する。
- 黒板に4を貼りながら簡単な説明を加え、グループごとに発表する。
- 生徒は各自ワークシート①にまとめる。

発表を聞いてまとめる。
(ワークシート①)

発表する。

ワークシート①
グループごとに、割り当てを決める。

ワークシート②
一人一人考えをまとめて記入する。

ワークシート③
テーマの例を参考にグループで話し合う。

■実験・実習の解説■

- ◆家庭内における不慮の事故による死亡者は、65歳以上の高齢者が8割以上を占める。
- ◆乳幼児や車いす利用者、高齢者のいる住生活をイメージして、住空間ごとに危険を予測する。窒息、溺死、転倒、転落が多い。

■MEMO■

☆建築に関する法律

- 建築基準法
- 都市計画法
- 住宅の品質確保法
- バリアフリー新法

☆視覚資料

ライフステージをイメージするときの参考
→巻末資料22ページ

消費 1



リサイクルを考えよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
ブレインストーミングで、テーマ「新聞紙の使い方」に関するアイデアを共有することにより、リサイクルや環境問題に配慮した消費生活を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを書いた掲示物 ・新聞紙（テーマに関係する物）

方 法 ・ 手 順

- 1 5～6人程度のグループを作る。
- 2 ブレインストーミングのルールを確認する。
- 3 テーマ「新聞紙の使い方」について、グループ内で話し合い、ワークシートに記入する。
- 4 班ごとに3つずつ発表する。次の班は、出されていないアイデアのみ発表する。
- 5 思いもよらないアイデアは、特に賞賛する。

<ブレインストーミングのルール>

- 1 批判厳禁
(どのような意見も受け入れる)
- 2 自由な発想
(思いがけないアイデア大歓迎)
- 3 質より量
(たくさんの中からよいものを)
- 4 改善発展
(自分の意見に他の意見を加えて改善)

■思考のヒント■

先入観を捨てて、思い切って奇抜なアイデアを出してみる！



学習活動

調査 インタビュー **ブレスト**
疑似体験 ゲーム ランキング
ロールプレイ ワークショップ

実習場所

教室	調理	被服
○	○	○

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
なし	なし	20分

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

消費 1
【解説】

リサイクルを考えよう

環境や循環型社会を考えさせるときに、利用

ね ら い (目標)	用意するもの
ブレインストーミングで、テーマ「新聞紙の使い方」に関するアイデアを共有することにより、リサイクルや環境問題に配慮した消費生活を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを書いた掲示物 ・新聞紙 (テーマに関係する物)

「新聞紙の使い方」を何通りも考えさせる。リサイクルのみにとられないで、自由に発想する。

方法・手順

10分

- 1 5～6人程度のグループを作る。
- 2 ブレインストーミングのルールを確認する。
- 3 テーマ「新聞紙の使い方」について、グループ内で話し合い、ワークシートに記入する。
- 4 班ごとに3つずつ発表する。次の班は、出されていないアイデアのみ発表する。
- 5 思いもよらないアイデアは、特に賞賛する。



■実験・実習の解説■

- ◆新聞紙のリサイクルは、古紙リサイクルなどが考えられる。自由な発想では、家具、肥料、燃料などがある。
- ◆ブレインストーミングのルールに従い、発想豊かな内容を何でも受け入れる。

■MEMO■

☆テーマの例
「ペットボトルの使い方」
「古着の利用」

☆エコマークやグリーンマークを調べ、環境に配慮した商品を選ばせる。

消費 1



実験・実習をまとめよう！

リサイクルを考えよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

自分の考え

.....

.....

.....

グループ内の話し合い

.....

.....

.....

全体の話合い

.....

.....

.....

.....

.....

感じたこと・気付いたこと

.....

.....

.....

.....

.....



消費 1
【解説】

リサイクルを考えよう

自分の考え

例：新聞紙を溶かして、暖房の燃料にする。

グループ内の話合い

全体的話合い

感じたこと・気付いたこと

例：大胆な考えが出てきて驚いた。先入観にとらわれず、思い切った考えが出てきた。

中には、実現しそうな考えもあった。新聞紙に限らず、他のことでもたくさんの
角度から考えていきたい。

- 絵や図を使ってもいいので、自分の考えがわかるように記入させる。
- グループ一人一人の考えを聞いて、箇条書きにする。
- グループの中で、ナイスアイデアを3つに絞る

- 各グループから出された考えを聞いて、箇条書きにする。
- 「これは！」と思うアイデアに印をつける。



創造力への支援

- ◆各自の日常生活に生かせる内容を考えさせる。
- ◆3つのRを考え、環境に配慮した消費行動を理解させる。

■学習の発展■

住生活におけるリサイクル

■評価の例■

[関心・意欲・態度]

方法	ワークシートの記述 話合いの参加、発表	
評価 規 準	A	テーマに関心を持ち、 発言している。日常 生活とリサイクルに 関する記述がある。
	B	テーマに興味を持ち、 実習に参加している。 新聞紙のリサイクル に関する記述がある。

消費 2



消費生活について語ろう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
消費生活に関心を持ち、自分の家庭生活を振り返り考える。周りの考えを聞き、望ましい消費生活を判断する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・サイコロ（グループに1個） ・時計やストップウォッチ

方 法 ・ 手 順

- 1 ワークシートの6つのテーマに沿って、自分の経験や聞いた話をまとめる。
- 2 3～4人程度のグループを作る。
- 3 グループ内で順番を決め、サイコロを振って出た目と同じ番号のテーマに沿ったスピーチをする。（1人30秒を教師が計り、号令をかける）
- 4 時間により、何回か回して話す。
- 5 グループごとに話し合いをして、印象的だった内容を選び、まとめる。
- 6 クラス内で発表し、感じたことや気付いたことをまとめる。

■思考のヒント■

日々の消費生活を思い起こす→家庭内だけでなく広く消費活動に目を向ける→将来の経済活動を想定してみる



学習活動	実習場所	準備の内容と実験・実習の時間								
調査 インタビュー プレスト 疑似体験 ゲーム ランキング ロールプレイ ワークショップ	<table border="1"> <tr> <td>教室</td> <td>被服</td> <td>調理</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	教室	被服	調理	○	○	○	教師の準備	生徒の準備	本番
教室	被服	調理								
○	○	○								
		なし	なし	20分						

消費2
【解説】

消費生活について語ろう

消費の学習
内容の導入
で利用

ね ら い (目標)	用意するもの
消費生活に関心を持ち、自分の家庭生活を振り返り考える。周りの考えを聞き、望ましい消費生活を判断する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・サイコロ (グループに1個) ・時計やストップウォッチ

生徒の家庭や身近な内容の消費生活を思い起こし、テーマに沿ったエピソードをメモする。

方 法 ・ 手 順

- 1 ワークシートの6つのテーマに沿って、自分の経験や聞いた話をまとめる。
- 2 3~4人程度のグループを作る。
- 3 グループ内で順番を決め、サイコロを振って出た目と同じ番号のテーマに沿ったスピーチをする。(1人30秒を教師が計り、号令をかける)
- 4 時間により、何回か回して話す。
- 5 グループごとに話し合いをして、印象的だった内容を選び、まとめる。
- 6 クラス内で発表し、感じたことや気付いたことをまとめる。

一人
30秒

グループで
2~3回ま
るように配
慮する



■ 実験・実習の解説 ■

- ◆ お金の使い方や、カードの利用を思い出し、消費行動を意識する。
- ◆ 身近な消費行動について、情報交換をすることにより新たな気付きがある。

■ MEMO ■

☆サイコロゲーム

【食生活】→61ページ

【住生活】→105ページ

家
族

保
育

高
齢
者

食
生
活

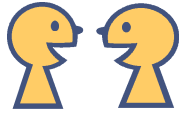
衣
生
活

住
生
活

消
費

環
境

消費 2



実験・実習をまとめよう！

消費生活について語ろう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

サイロの目	テーマ	メモ
1	ポイントカードのお得な情報	
2	これまで一番の無駄遣い	
3	聞いたことのある悪質商法の被害	
4	お金に関する不満	
5	1 か月のお小遣いの妥当な金額は？	
6	これまで一番のお得な買い物	

グループ内の話合いで感じたことや気付いたことを記入しよう。

全体の発表を聞いて、感じたことや気付いたことを記入しよう。

現在の消費生活と将来の消費生活に活かしたいこと

消費2
【解説】

消費生活について語ろう

サイコロの目	テーマ	メモ
1	ポイントカードのお得な情報	例：〇〇のカードは、ポイントがたまると500円分の買い物券をもらえる。
2	これまで一番の無駄遣い	例：ダイエット用の器具やビデオ
3	聞いたことのある悪質商法の被害	例：アンケートに答えたら、商品が当たったと見せかけ高額なアクセサリを売られた。
4	お金に関する不満	例：消費税を上げないでほしい。
5	1か月のお小遣いの妥当な金額は？	例：自分が働くまでは、年齢×100円
6	これまで一番のお得な買い物	例：100円ショップで購入したプラスチックのケース

それぞれの理由も詳しく示すように指示する。

自分のお金でなくても、親などから購入してもらった物も含めて考える。

感じたこと・気付いたこと（グループ内・全体）

- これまで自分や家族のお金に関する問題は、考える機会が少なかった。
- 各家庭によって違いがあり、新しい発見があった。
- 消費者問題など、よく勉強しておかなければならないと思った。

現在の消費生活と将来の消費生活に活かしたいこと

- お金の使い方をよく考えなければならぬと感じた。将来は、仕事をして給料をもらったら、貯金の計画やカードの使い方をも考えて生活したい。

創造力への支援

- ◆みんなに共通して言えることや、日常の消費生活で見過ごしていることがないか考えさせる。
- ◆卒業後の進路に合わせ（進学・就職や生活する地域）消費生活を想定して考えさせる。

学習の発展

消費生活と家族関係のかかわり

評価の例

[思考・判断]

方法		
評価規準	A	ワークシートの記述話し合の参加、発表 これまでの消費生活を見直し、積極的に参加し発言している。将来の消費生活に向け、適切に判断した記述がある。
	B	授業に参加し、発言している。現在と将来の消費生活に関する記述がある。

消費 3



悪質商法を演じてみよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
ロールプレイングを通じて、問題商法の手口を理解し、被害に遭わないための対策を考える。	・ワークシート

方 法 ・ 手 順

- 1 希望者（または指名）の二人が、ロールプレイングをする。
（一組だけでなく、複数組）
- 2 ロールプレイングを行った生徒が感想を簡単に述べる。
- 3 ワークシート②の今後の展開を考え、記入する。
- 4 ワークシート③を記入し、改善したロールプレイングを行う。
（役は代えてもよい）
- 5 問題商法の被害に遭わないためには、どのような対応をすればいいのかなど、感じたことをまとめる。ワークシート④。

■思考のヒント■

消費生活→悪質商法の可能性→ロールプレイングでその手口を知る→消費生活の改善



学習活動

調査 インタビュー プレスト
疑似体験 ゲーム ランキング
ロールプレイ ワークショップ

実習場所

教室	調理	被服
○	○	○

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
なし	なし	20分

消費3
【解説】

悪質商法を演じてみよう

消費生活の学習内容で、問題提起として利用

ねらい(目標)	用意するもの
ロールプレイングを通じて、問題商法の手口を理解し、被害に遭わないための対策を考える。	・ワークシート

方法・手順

10分

- 1 希望者(または指名)の二人が、ロールプレイングをする。(一組だけでなく、複数組)
- 2 ロールプレイングを行った生徒が感想を簡単に述べる。
- 3 ワークシート②の今後の展開を考え、記入する。
- 4 ワークシート③を記入し、改善したロールプレイングを行う。(役は代えてもよい)
- 5 問題商法の被害に遭わないためには、どのような対応をすればいいのかなど、感じたことをまとめる。ワークシート④。

全員の前で、ロールプレイングさせるのが、困難な場合は、グループに分けて、同時に行ってもよい。



■ 実験・実習の解説 ■

- ◆ ロールプレイを通じて、問題商法から未然に逃れる方法を考えさせる。
- ◆ 消費者として責任を持たせ、適切な意思決定や消費行動を理解させる。

■ MEMO ■

☆参考Webページ

愛知県 県民生活課

<http://www.pref.aichi.jp/kenmin/index.html>

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

消費 3



実験・実習をまとめよう！

悪質商法を演じてみよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

①役を決め、ロールプレイをしてみよう。

【キャスト】被害者：ひなさん 20歳 大学生，エステサロン担当者：田中

【場面】ひなさんが，エステサロン担当者の田中さんに路上で声をかけられる。

【ロールプレイ】

田中：すみません。今、モデルについてのアンケートをしているんですけど、お答えいただけませんか？

ひな：急ぎますから……。

田中：とても簡単なんですよ。もし、お答えいただいたら、エステの無料券を差し上げます。

ひな：えっ！無料券ですか？

田中：そうです。ほんのちょっとで終わりますよ。

ひな：じゃ、ちょっとだけなら。

田中：ついでに、無料でお肌のチェックもしてみましようか？

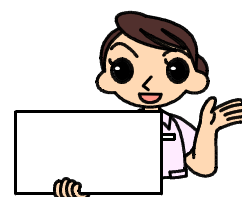
ひな：お肌のチェック？

田中：せっかくきれいなお肌なのに、合わない化粧品を使っていると荒れいてたりするんですよ。あなたは、モデルさんみたいにきれいですから、今のうちにチェックしておいた方がいいですよ。

ひな：モデルなんて……，言われたことないなあ……，じゃ、ついでにお願いします！

田中：お店はすぐそこですから、一緒に行きましょう。

→この後の展開を予想してみよう



②この後、どのような展開が予想されるか，記入しよう。

③被害に遭わないために①のどの段階でどのような行動をとればいいのか，記入しよう。

④感じたこと，気付いたことをまとめよう。



消費3
【解説】

悪質商法を演じてみよう

①役を決め、ロールプレイをしてみよう。

【キャスト】被害者：ひなさん 20歳 大学生，エステサロン担当者：田中
【場面】ひなさんが，エステサロン担当者の田中さんに路上で声をかけられる。

【ロールプレイ】

田中：すみません。今、モデルについてのアンケートをしているんですけど、お答えいただけませんか？

ひな：急ぎますから・・・。

田中：とても簡単なんですよ。もし、お答えいただいたら、エステの無料券を差し上げます。

ひな：えっ！無料券ですか？

田中：そうです。ほんのちょっとで終わりますよ。

ひな：じゃ、ちょっとだけなら。

田中：ついでに、無料でお肌のチェックもしてみましましょうか？

ひな：お肌のチェック？

田中：せっかくきれいなお肌なのに、合わない化粧品を使っていると荒れていたりするんですよ。あなたは、モデルさんみたいにきれいですから、今のうちにチェックしておいた方がいいですよ。

ひな：モデルなんて・・・，言われたことないなあ・・・，じゃ、ついでにお願いします！

田中：お店はすぐそこですから、一緒に行きましょう。

→この後の展開を予想してみよう

②この後、どのような展開が予想されるか、記入しよう。

- ・エステ関係の人が，他に何人かいて，たくさんの化粧品などを勧められる。断り切れない雰囲気になり，高額の化粧品を買わされる。

ロールプレイをした生徒の感想も参考にさせる。

③被害に遭わないために①のどの段階でどのような行動をとればいいのか，記入しよう。

- ・「あっ急ぎますから・・・」のときに，そのまま立ち去る。

具体的な会話のやりとりでも良い。

④感じたこと，気付いたことをまとめよう。

- ・会話を続けていくと断るのが難しくなるので，早い段階で断るか，はじめから話を聞くそぶりを見せないのがいいと思った。万が一，契約をさせられた場合のために，解約する方法を勉強しておきたい。



創造力への支援

- ◆他の悪質商法のロールプレイをさせて，理解させる。
- ◆卒業後の進路に合わせ（進学・就職や生活する地域）悪質商法を想定して考えさせる。

■学習の発展■

高齢者が被害にあわないための対策

■評価の例■

[思考・判断]

方法	ワークシートの記述
評価規準 A	実習を通して，課題を見つけ，日常生活に置き換えて思考し，意思決定をしていく記述がある。
B	実習に参加し，各項目に具体的な記述がある。

消費 4



本当に必要かどうか考えよう

年 組 番 氏名

ね ら い	用意するもの
自分の消費生活を思い出し、よく考えてから、商品を購入することにより、経済計画の立て方や金銭の管理、家族の暮らしを考えさせる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・色上質紙（A4版 ピンクと水色をグループに各1枚） ・マジック

方 法 ・ 手 順

- 1 ワークシートの(1)を記入する。（目安の金額以外のところ）
- 2 ワークシートの(1)の「目安の金額」を記入する（先生が解答）。
- 3 5～6人のグループを作り、(1)の商品それぞれが「本当に必要なもの」なのか「どちらかというところがあったほうがいいもの」なのか、自分の進路や家庭の経済状況、金額などを考慮しながら話し合う。
- 4 「本当に必要なもの」の理由をピンクの紙に「どちらかというところがあったほうがいいもの」の理由を水色の紙にマジックで記入する。
- 5 グループごとに、黒板に紙を貼りながら、話し合われた内容を発表する。

■思考のヒント■

消費生活を思い起こす→現在の生活と将来の生活を考え、判断する→みんなの考え方を聞き再び考える



学習活動

調査 インタビュー プレスト
疑似体験 ゲーム ランキング
ロールプレイ **ワークショップ**

実習場所

教室	被服	調理
○	○	○

準備の内容と実験・実習の時間

教師の準備	生徒の準備	本番
なし	なし	50分

消費4
【解説】

本当に必要かどうか考えよう

消費者の意思決定と責任で利用

黒板に掲示するとき
に利用する。

ねらい(目標)	用意するもの
自分の消費生活を思い出し、よく考えてから、商品を購入することにより、経済計画の立て方や金銭の管理、家族の暮らしを考えさせる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・色上質紙(A4版 ピンクと水色をグループに各1枚) ・マジック

方法・手順

15分

15分

- 1 ワークシートの(1)を記入する。(目安の金額以外のところ)
- 2 ワークシートの(1)の「目安の金額」を記入する(先生が解答)。
- 3 5~6人のグループを作り、(1)の商品それぞれが「本当に必要なもの」なのか「どちらかというもあったほうがいいもの」なのか、自分の進路や家庭の経済状況、金額などを考慮しながら話し合う。
- 4 「本当に必要なもの」の理由をピンクの紙に「どちらかというもあったほうがいいもの」の理由を水色の紙にマジックで記入する。
- 5 グループごとに、黒板に紙を貼りながら、話し合われた内容を発表する。



■ 実験・実習の解説 ■

- ◆ 「ニーズ」と「ウォンツ」の違いをはっきりさせる。
- ◆ 多様な価値観を聞き、自分の考えを深めていく。

■ MEMO ■

☆参考Webページ
MoneyConnection
<http://moneyconnection.jp/>

☆参考文献
16歳のための暮らし
ワークブック

家族

保育

高齢者

食生活

衣生活

住生活

消費

環境

消費 4



実験・実習をまとめよう！

本当に必要かどうか考えよう

年 組 番 氏名

実施日： 年 月 日

(1) 次の商品を、高校を卒業するときまでに「本当に必要なもの」と「どちらかといううとあったほうがいいもの」に分類し、予想金額も記入しよう。

商品	どちらかに○, その理由		予想金額	目安の金額
	本当に必要な理由	あった方がよい理由		
①ノートパソコン			円	円
②スーツ			円	円
③ベッド			円	円
④エアコン			円	円
⑤乾燥機付き洗濯機			円	円
⑥新聞(1ヶ月)			円	円
⑦自動車			円	円
⑧運転免許			円	円
⑨進学費用			円	円
⑩海外旅行			円	円

(2) 先生から目安の金額を聞いて、記入しよう。①～⑩の商品が「本当に必要なもの」か「どちらかといううとあったほうがいいもの」なのか、意見を交換してみよう。出された意見をメモすること。

(3) 発表された内容を聞いて、気付いたことや考えたことをまとめて記入しよう。

消費4
【解説】

本当に必要かどうか考えよう

(1) 次の商品を、高校を卒業するときまでに「本当に必要なもの」と「どちらかというところがあったほうがいいもの」に分類し、予想金額も記入しよう。

商品	どちらかに○, その理由		予想金額	目安の金額
	本当に必要な理由	あった方がいい理由		
①ノートパソコン			円	111,700円
②スーツ 秋冬物			円	49,000円
③ベッド			円	46,800円
④エアコン			円	135,000円
⑤乾燥機付き洗濯機			円	160,000円
⑥新聞(1ヶ月)			円	3,000円
⑦自動車			円	1,690,000円
⑧運転免許			円	286,900円
⑨進学費用 年間授業料			国公立大学 私立大学 私立短大 専門学校	52万～54万円 58万～95万円 42万～86万円 15万～60万円
⑩海外旅行				16万～30万円

それぞれの理由も詳しく示すように指示する。

自分のお金でなくても、親などから購入してもらった物も含めて考える。

参考：総務省小売統計調査主要品目の都市別小売価格(2011.1)

(2) 先生から目安の金額を聞いて、記入しよう。①～⑩の商品が「本当に必要なもの」か「どちらかというところがあったほうがいいもの」なのか、意見を交換してみよう。出された意見をメモすること。

例：目安の金額を聞いたら、思っていたよりも高くて、簡単に購入できないことが分かり、考え直さなければならぬと感じた。

(3) 発表された内容を聞いて、気付いたことや考えたことをまとめて記入しよう。

例：自分が必要なものだと思っていたものが、他の人の意見を聞くとそうでもないものもあった。工夫次第で、何とか生活できるのだと思った。

創造力への支援

- ◆ 日常の消費生活で、無駄に購入しているものがないか考えさせる。
- ◆ 意思決定の重要性和、自己責任が求められることを理解させる。

学習の発展

ライフデザインの作成(詳しく記述する)

評価の例

[思考・判断]

方法		ワークシートの記述 話し合の参加, 発表
評価 規 準	A	意欲的に調査し, 判断して見極めている。 自分の考えにとどまらず, 他の意見を聞きながら考え記述している。
	B	作業に意欲的に取り組み, 自分の考えをもって判断し, 記述している。

巻末資料 [も く じ]

巻末資料は、本指導資料で使い方が説明されているワークシートをはじめ、長期休業の課題などを掲載しています。そのまま印刷して利用できます。

【実験・実習のワークシート】

- | | |
|-----------------------|---------|
| (15) ライフステージと食事を考えよう | 巻末 2～ 6 |
| (20) ライフステージと衣生活を考えよう | 巻末 7～11 |
| (26) 住まいの安全を考えよう | 巻末12～16 |

【長期休業中の課題プリント】

- | | |
|-----------------|---------|
| ★絵本の読み聞かせ | 巻末17～19 |
| ★ホームプロジェクトの発表原稿 | 巻末20 |

【実習日誌】

- | | |
|------------|---------|
| ★保育体験実習の日誌 | 巻末21～22 |
|------------|---------|

【視覚資料】

- | | |
|--------------------|---------|
| ★ライフステージをイメージときの参考 | 巻末23 |
| ★生活空間をイメージするときの参考 | 巻末24～28 |
| ★被服材料（繊維）の参考写真 | 巻末29～30 |

ライフステージと食事を考えよう

年 組 番 氏名

家	結	10	20	30	40	50
族	婚	年	年	年	年	年
夫		28	38	48	58	68
妻		27	37	47	57	67
子		0	誕生	8	18	28
子		0	誕生	5	15	25
親			78	88	死去	車いすの生活

食 生 活 で 配 慮 し な け れ ば い け な い こ と	(一人暮らし)	(妻が妊娠中, 乳幼児がいる, 夫がメタボ)	(高齢者が同居)
			

ワークシート② <ヒントカード> まずは、一人で考えよう → グループで話し合うときに利用 → 提出

年 組 番 氏名

朝食はどんなもの？	間食はどんなもの？	献立の配慮は？	どんな栄養が必要？
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？
味付けで気をつけることは？	固さを考えた方がいい？	たまには郷土料理もいいかも	誕生日などの行事には？
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？
誰と食べると楽しいかな？	テレビは消す？	外食？中食？家で食べる？	食事中の会話って？
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？

ワークシート③ <まとめカード> グループのテーマを決めベスト3を話し合い、マジックで記入 → 発表し黒板に貼付

《

》ベスト3

1位

2位

3位

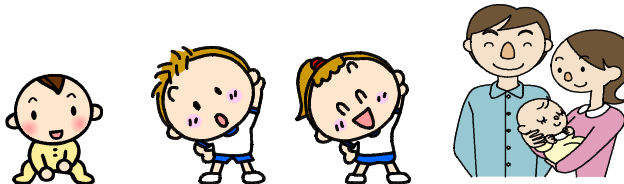


グループのテーマ(ベスト3)例

- **必要度が高いベスト3**
- **食生活を楽しむ秘訣ベスト3**
- **意外性のあるベスト3**
- **すぐに実行できそうなベスト3**

ライフステージと衣生活を考えよう

年 組 番 氏名

家族	結婚	10年	20年	30年	40年	50年
夫	28	38	48	58	68	78死去
妻	27	37	47	57	67	77 死去
子	0 誕生	8	18	28	結婚後, 独立	
子	0 誕生	5	15	25	結婚後, 独立	
親		78	88死去	車いすの生活		

衣生活で配慮しなければならないこと	(妻が妊娠中, 乳幼児がいる)	(学童, 思春期の子どもがいる)	(高齢者や車椅子利用者が同居)
			

ワークシート② <ヒントカード> まずは、一人で考えよう → グループで話し合うときに利用 → 提出

年 組 番 氏名

日常生活に適した素材は？	前あきや後ろあきは、ファスナーやボタンなど何を使う？	流行はどこに取り入れる？	自己表現は、どう取り入れる？
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？
休養をとるときに適した素材は？ 形は？	暑さ対策をするのに適した素材は？ 形は？	高価な洋服を長く着るのに必要な手 入れのコツは？	日常着の被服管理のポイントは？
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？
運動をするのに適した素材は？	寒さ対策をするには、どのように重 ね着をすればいい？	衣服のゆとりはどれくらいとる？	冠婚葬祭に適した服装は？
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？

ワークシート③ <まとめカード> グループのテーマを決めベスト3を話し合い、マジックで記入 → 発表し黒板に貼付

《

》ベスト3

1位

2位

3位




グループのテーマ(ベスト3)例

- 必要度が高いこと ベスト3
- 衣生活を楽しむ秘訣 ベスト3
- 意外に大切なこと ベスト3
- すぐ実行できること ベスト3

住まいの安全を考えよう

年 組 番 氏名

家	結	10	20	30	40	50
族	婚	年	年	年	年	年
夫	28	38	48	58	68	78死去
妻	27	37	47	57	67	77 死去
子	0 誕生	8	18	28	結婚後, 独立	
子	0 誕生	5	15	25	結婚後, 独立	
親	78		88死去		車いすの生活	

特 別 な 配 慮 が 必 要 な 安 全	<p>(妻が妊娠中, 乳幼児がいる)</p> <div style="text-align: center; margin-top: 100px;">  </div>	<p>(車いすを使う家族がいる)</p> <div style="text-align: center; margin-top: 100px;">  </div>	<p>(高齢者だけの夫婦)</p> <div style="text-align: center; margin-top: 100px;">  </div>
-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ワークシート② <ヒントカード> まずは、一人で考えよう → グループで話し合うときに利用 → 提出

年 組 番 氏名

玄関は・・・	廊下は・・・	階段は・・・	お風呂は・・・
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？
トイレは・・・	食事するときは・・・	くつろぐときは・・・	寝室は・・・(ベッド, 布団)
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？
とびらは・・・	ベランダは・・・	照明は・・・	床は・・・
なぜ？	なぜ？	なぜ？	なぜ？

ワークシート③ <まとめカード> グループのテーマを決めベスト3を話し合い、マジックで記入 → 発表し黒板に貼付

《

》ベスト3

1位

2位

3位

グループのテーマ(ベスト3)例

- 意見が多かったベスト3
- 危険度が高いベスト3
- 意外に見落としがちなベスト3
- すぐに改善できそうなベスト3

長期休業の課題

「絵本の読み聞かせをしよう」

年	組	番	氏名
---	---	---	----

提出日： 月 日（ ） 厳守

「家庭基礎」 長期休業中の課題

年 組 番 氏名

休み中に絵本を5冊読んでくること。黙読ではなく、音読をする。子どもや聞いてくれる人が身近にいれば、ぜひ、読み聞かせをしてください。(自分の家にある本，図書館から借りた本，保育園から借りた本など・・・)

★題名 ★作者 ★出版社	内容・感想
題名： 作者： 出版：	【内容】 【感想】
題名： 作者： 出版：	【内容】 【感想】
題名： 作者： 出版：	【内容】 【感想】
題名： 作者： 出版：	【内容】 【感想】

★題名 ★作者 ★出版社	内容・感想
題名： 作者： 出版：	【内容】 【感想】

<絵本を選ぶときに、気をつけたこと>

<読み聞かせ（音読）をするときに、気をつけたこと>

<読み聞かせをしているときの子ども（身近な人）の様子>

<やってみて、感じたこと。今後に生かしたいこと>

<実習の感想や反省と今後の課題, 子どもに対する気持ちの変化>

<担当の先生から助言されたこと・教えていただいたこと>

<自己評価> できた○ だいたいできた△ できなかった×

- | | |
|----------------------|-----|
| ことばかけをうまくすることができた | () |
| ルールを守りプライバシーを遵守した | () |
| 子どもたちとコミュニケーションがとれた | () |
| 服装・身なり・用具等をきちんと準備できた | () |
| 欠席・遅刻・体調不良がなかった | () |

提出日 月 日

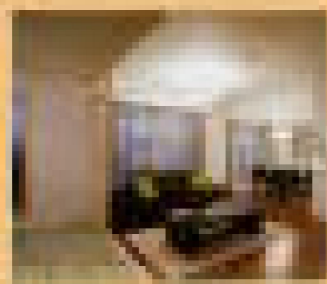
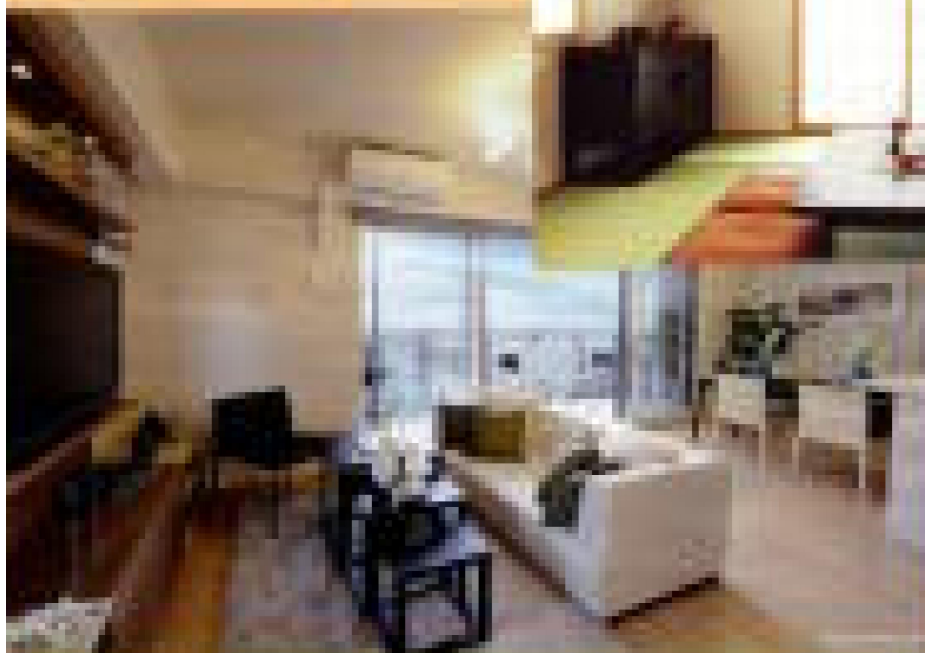
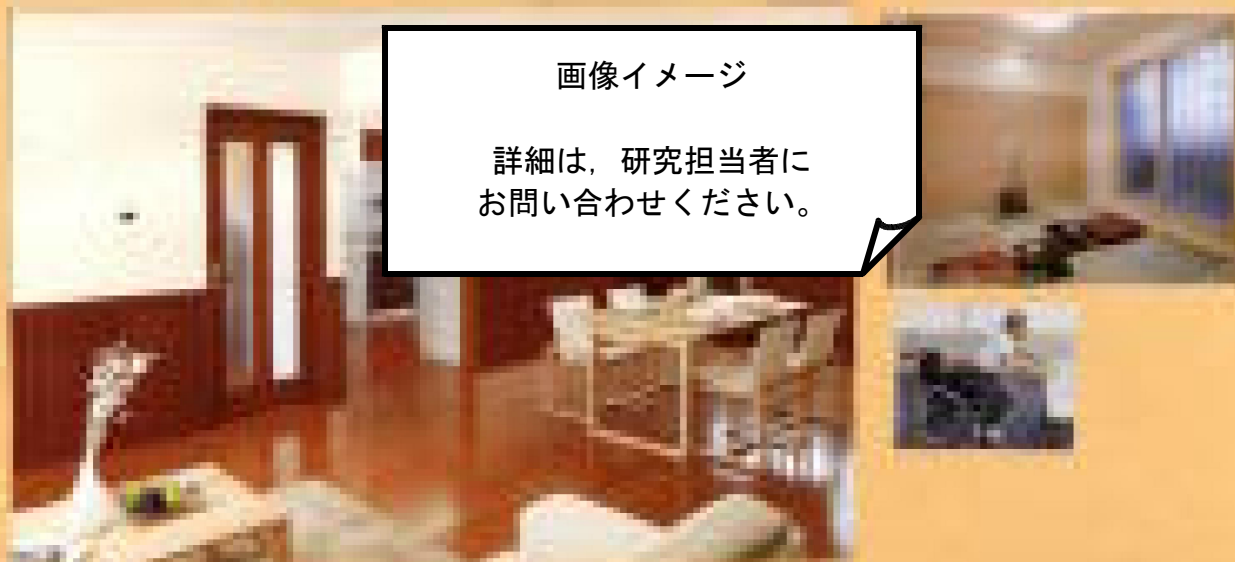
ライフステージをイメージするときの参考



共同生活空間

画像イメージ

詳細は、研究担当者にお問い合わせください。

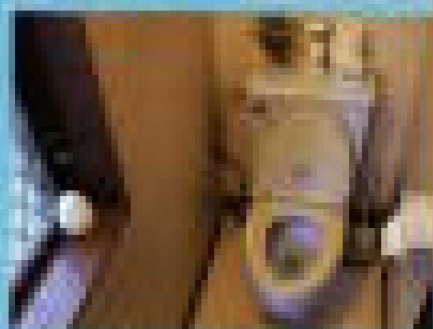
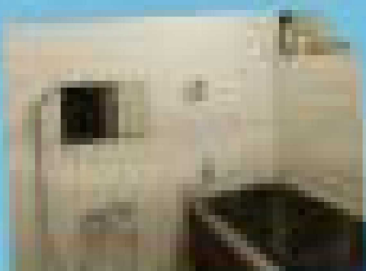
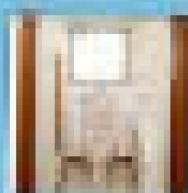
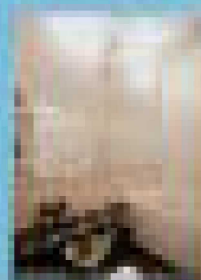
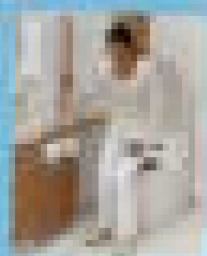
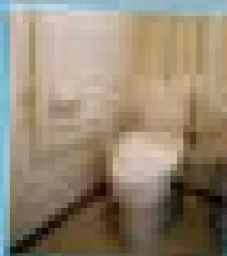
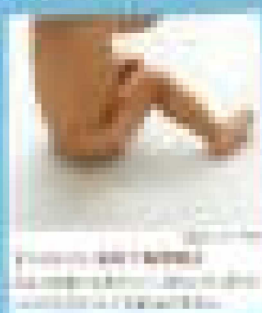
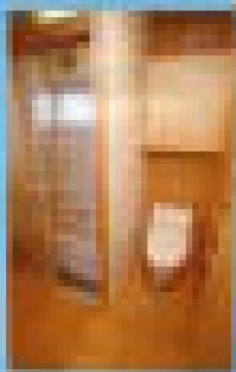




生理衛生空間

画像イメージ

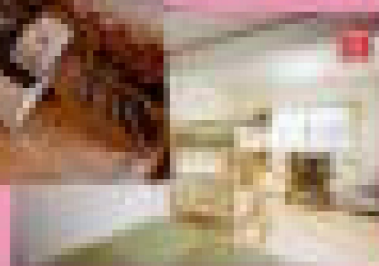
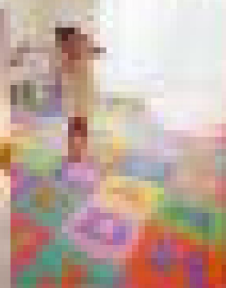
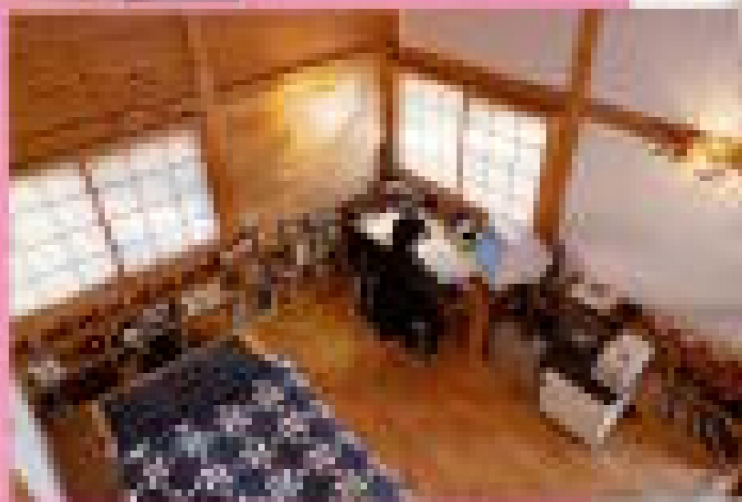
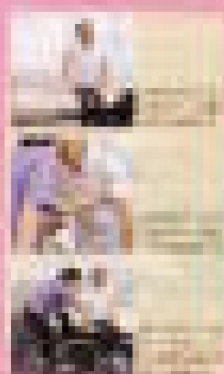
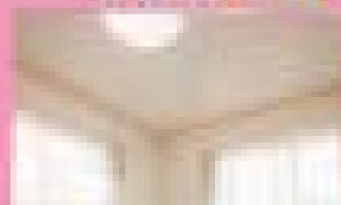
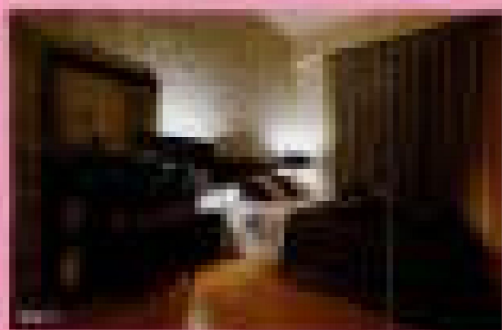
詳細は、研究担当者にお問い合わせください。



個人生活空間

画像イメージ

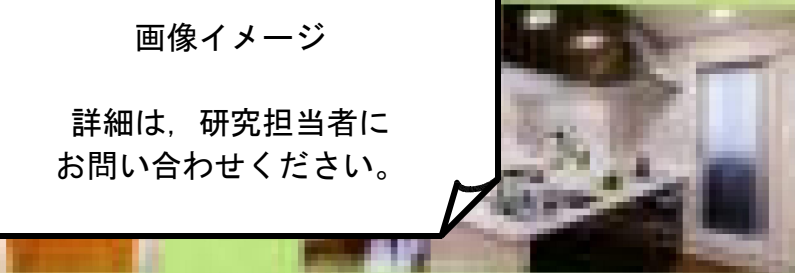
詳細は、研究担当者にお問い合わせください。



家事労働空間

画像イメージ

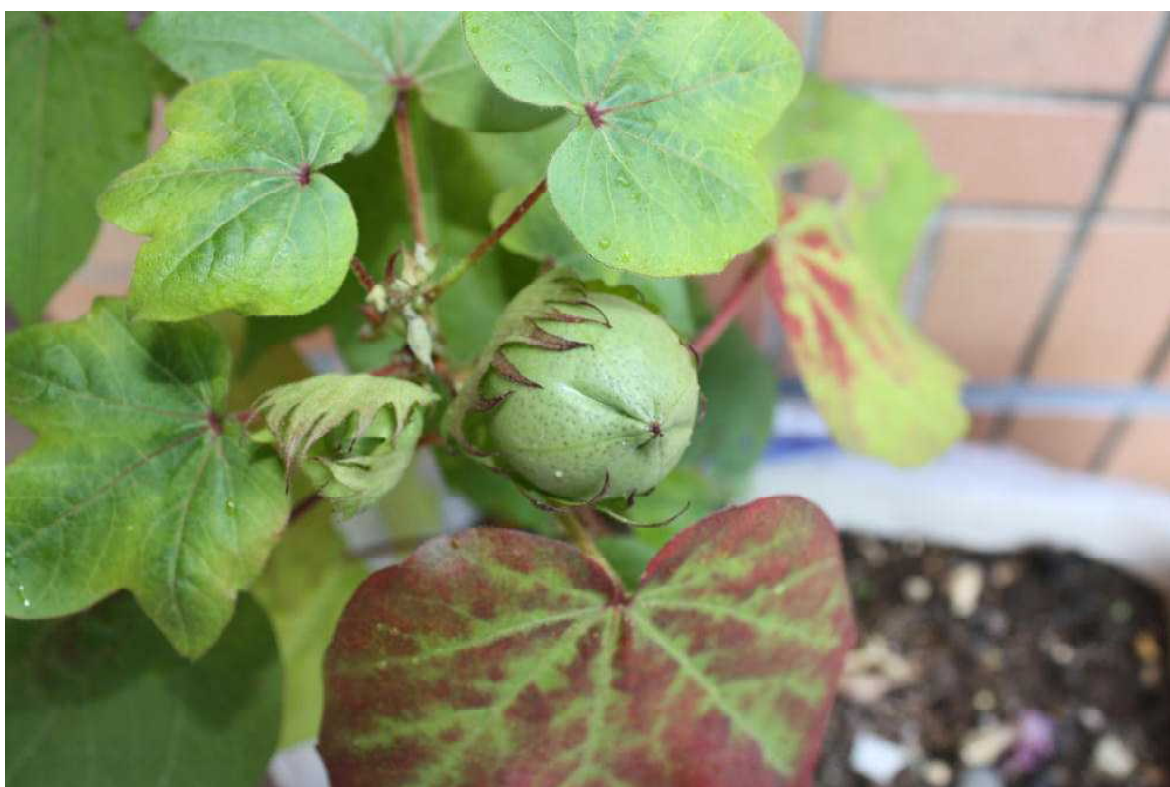
詳細は、研究担当者にお問い合わせください。



【衣生活】 被服材料（繊維）の参考写真



【衣生活】 被服材料（繊維）の参考写真



【参考文献】

- 明里康弘 (2007), 「どんな学級にも使えるエンカウンター20選 中学校」, 図書文化社
- 日下部信幸ほか (1997), 「図解 家庭科の実験・観察・実習指導集」, 開隆堂
- 日下部信幸ほか (2008), 「新 図解 家庭科の実験・観察・実習指導集」, 開隆堂
- 佐藤典子 (2007), 「N. SATOの生活科学実験講座 ①食と健康」, 教育図書
- 佐藤典子 (2008), 「N. SATOの生活科学実験講座 ②食生活と食文化」, 教育図書
- 篠田弥寿子 (2005), 「心に手の届く マナーと声かけ ～介護・福祉・医療～」, ひかりのくに
- 中間美砂子 (2006), 「家庭科への参加型アクション志向学習の導入」, 大修館
- 成瀬信子ほか (2003), 「家庭科わくわく実験実習」, 教育図書
- 古澤克彦 (2001), 「構成的グループエンカウンター・ミニエクササイズ50選 中学校版」, 明治図書
- 丸山隆ほか (2006), 「演じることで気づきが生まれるロールプレイング」, 学事出版
- 南夢未 (2008), 「子どもの心をつかむ かんたんシアター」, ナツメ社
- 武藤八重子ほか (2002), 「家庭科わくわくワーク集」, 教育図書
- 山村紳一郎 (2008), 「発見いっぱい理科実験」, 小学館

【参考Webページ】

愛知県県民生活課ホームページ

<http://www.pref.aichi.jp/kenmin/index.html>

ハンバーグ調査隊ホームページ

<http://www.hamburg-chosatai.com/>

いわて食財倶楽部ホームページ

<http://www.iwate-syokuzaiclub.com/>

AllAbout「住まい」ホームページ

http://allabout.co.jp/r_house/gl/2652/



高等学校 家庭基礎
＜実験・実習の指導資料＞
「かんたん！実験・実習」

平成23年3月印刷

発行 岩手県立総合教育センター
花巻市北湯口2-82-1
〒025-0395 TEL0198-27-2711

発行者 岩手県立総合教育センター
平成22年度長期研修生
加藤幸美
