

令和7年度「こころのサポート授業」（岩手モデル編）に係る学習指導案

1 主題

こころの健康とセルフケア

2 ねらい

生徒がこころとからだの健康状態を見つめてセルフチェックを行うとともに、危機的状況に対応するための援助希求行動など様々な対処法や相談窓口について学ぶことを通して、セルフケアの力を高め、こころの健康を大切にしてお過ごしにいけるようにする。

3 使用する動画

岩手県保健福祉部障がい保健福祉課作成 若年層向け「こころの健康啓発動画」

<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/fukushi/ryouiku/1079269.html>

4 本時の展開（50分）

	学習活動	指導上の留意点	使用するもの
導入	1 こころとからだの健康について振り返るとともに、学習内容について知る。（2分）	<ul style="list-style-type: none"> 自分のこころとからだの健康状態を見つめ、こころが発する“SOS”やストレスを自覚した時にどのように対処すればよいかを考える学習であることを伝える。 	
	自分のこころとからだの健康状態を見つめ、ストレスや対処法について考えよう。		
展開	2 「心とからだの健康観察」アンケートを行う。（15分）	<ul style="list-style-type: none"> 読み上げ文書①（「心とからだの健康観察」をする前に）を読み、アンケート実施の心構えをもつことができるようにする。 記入の仕方を説明してから、アンケートを実施する。 実施後に、一人ひとりの用紙を回収する。 	<ul style="list-style-type: none"> 読み上げ文書① アンケート用紙
	3 【動画1】（こころの健康と、あなたのこころが発する“SOS”について知ろう）を視聴する。（7分）	<ul style="list-style-type: none"> 大型テレビやプロジェクター等を用いて、【動画1】を流す。 動画を視聴している生徒の様子を把握する。 	<ul style="list-style-type: none"> 大型テレビやプロジェクター等 【動画1】
	4 こころが発する“SOS”やストレスへの対処について考える。（8分） (1) 自分の考えを記入する。 (2) 友達と考えを交流する。	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートを配付する。 こころが発する“SOS”やストレスを自覚した時にどのように対処すればよいか、生活を振り返りながら、考えをワークシートに記入するように促す。 友達と交流し、学び合うことを通して、多様な対処法を知ることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート
	5 【動画2】（あなたのこころが発する“SOS”に気づいたら…）を視聴する。（10分）	<ul style="list-style-type: none"> 動画内容から学んだことをワークシートに書き込みながら視聴するように促して、【動画2】を流す。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート 【動画2】
	6 【動画3】（自分のこころをケアする方法も知っておこう）を視聴する。（4分）	<ul style="list-style-type: none"> 「自分のこころをケアするためにはどうすればよいのでしょうか」等と問いかけてから、【動画3】を流す。 	<ul style="list-style-type: none"> 【動画3】
まとめ	7 本時の学習を振り返る。（4分） (1) 教師の話を聞く。 (2) 学習感想を書く。	<ul style="list-style-type: none"> 生徒配付用資料（この授業のまとめ）を配付し、読み上げ文書②を読むとともに、生命尊重ポスターの書かれているメッセージを確認する。 本時の学習を通して考えたことについてワークシートに記入することで、こころの健康とセルフケアについての考えを形成できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 生徒配付用資料 読み上げ文書② 生命尊重ポスター ワークシート

5 準備物

- 「心とからだの健康観察」アンケート用紙
- 読み上げ文書①（「心とからだの健康観察」をする前に）
- 生徒配付用資料（この授業のまとめ）、読み上げ文書②（この授業のまとめ）
- 生命尊重ポスター
- ワークシート
- 動画視聴のための機材等一式