

学校名 [南小泉中学校] [中] 学校 [3] 年版 単元名 [心の健康を守るために] P46～ 教科・領域名 [保健体育] [時間 50分]	
主な学習活動 (実際に行った活動)	指導の実際
<p>1. 導入</p> <p>○ ストレスチェックをする。 <生徒の反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 思ったより疲れているな。 ・ 疲れているはずなのに数値は大して高くない。など <p>○ 副読本 p.46 (序文) を読む。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>心の健康を取り戻すには どうしたら良いだろう。</p> </div> <p>2. 展開</p> <p>○ 副読本 p.46 の①と②を読み、重要な語句や事項をワークシートにまとめる。 <生徒の反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 初めて聞いた。こんな病気があるのか。 ・ ト라우マは聞いたことがある。 など <p>○ 副読本 p.47 の③と④を読み、ポイントをワークシートにまとめる。</p> <p>○ 生徒にオリジナルのリラックス方法を考えさせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>心の健康を取り戻すには どうしたら良いだろう。</p> </div> <p><生徒の反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 寝る。 ・ 音楽を聴く。 ・ お風呂に入る。 ・ 食べる。 ・ 本を読む。 ・ 体を動かす。 など <p>○ 手軽にできるリラックス方法を紹介する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 寝る…アロマキャンドル ・ お風呂…入浴剤 ・ 体…腹式呼吸 (副読本 p.47) +セルフ体操 <p>3. まとめ</p> <p>○ 感想を記入させる。</p>	<p>▲ 『ストレスチェックリスト』を使用する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ チェック点数と該当した生徒の人数 <p>0～5点…5人 6～10点…25人 11～20点…6人 21～30点…1人</p> <p>▲ 「ストレスを軽減するために、どのような方法があるか」という観点で問いかける。</p> <p>▲ 「PTSDの定義」を書いた画用紙を掲示。 PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 生死に関わるような実際の危険にあたり、死傷の現場を目撃したりするなどの体験によって強い恐怖を感じ、それが記憶に残って心の傷(トラウマ)となり、何度も思い出されて当時と同じような恐怖を感じ続けるという病気。(厚生労働省 HP より引用) <p>▲ なかなか思いつかない生徒には、「普段疲れた時にどうしているか」を考えさせる。</p> <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 震災などによるストレスからの、心のケアの方法を知れたので、家などでやってみたい。 ・ 3.11のような災害は、人々の心に大きなストレスを与え、それが原因となる心の病気があることが分かった。