

## (単元) 現代社会と健康：精神の健康 心身の相関とストレス

(本時のねらい)

- (1) 精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、仲間と協力し、調べたことを発表するなどの活動に意欲的に取り組むことができる【関心・意欲・態度】
- (2) 精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、資料などをもとに整理し、分析して課題を見つけ、それらを説明することができる【思考・判断】
- (3) 精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて理解することができる。【知識・理解】

(ICT活用方法)

学習内容を理解しやすくするために電子黒板を使用してスライドとワークシートを活用し授業を展開する。以前は写真やグラフなどを印刷して黒板に貼り付けていたが、スライドに写真やグラフ・動画などを入れることで生徒の興味関心を引きつけ、生徒の発言増加など授業参加の意欲が向上した。また、写真だけではなく動画などを活用することで資料の内容をより理解し、スムーズに授業を展開することができた。

(本時の展開)

時間	学習活動	指導事項	I C T活用方法	備考
導入 10分	心と体の関係について考える。	・心身相関を実感させるためにスライドを使って体験させる。	・学習の方法などを理解させるためにスライドで例を示す。	
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスの原因について考える。</li> <li>※グループに分かれてブレインストーミングをおこなう。</li> <li>・ストレスの分類分けをおこなう</li> <li>※心理的・社会的要因と物理的要因に分ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各班に画用紙と付箋を配り、できる限り多くの意見をださせる。</li> <li>・他人の意見について批判的な事は言わないように指示を行う。</li> <li>・画用紙の中で見やすいように分類分けさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電子黒板を使用しスライドを用いて授業を展開していく。</li> <li>・グループ学習のルールや学習の例などをスライドで見せる。</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスの対処法について考える。</li> <li>・ストレスとの関わり方について考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれのストレスグループに分けて対処法を考えさせる。</li> <li>・ストレスには個人差があり，ストレスが成長のために必要である事を理解させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒がグループで考え，作成したシートをタブレットで写真を撮りスライドへ投影し，他のグループへ共有する。</li> </ul>	
<p>まとめ 5分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時のまとめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今後どのようにストレスと関わっていくべきかを考えさせる。</li> </ul>		

(授業の様子)



教  
の  
影  
法  
業  
景



材  
投  
方  
授  
風  
①



授業風景②

(生徒の反応と課題，改善を要する点)

スライドを用いて授業を展開することで生徒の関心を引きつけ，授業をスムーズに進行するとともに，参加意欲も向上しているように感じた。また，ワークシートと電子黒板を使用してスライドをつなげて授業を行うことで，ワークシートへの記入漏れなどが減少しているように感じた。

改善・課題としては，男子黒板を使用することで板書が少なくなり振り返る学習が少なくなったのでスライドを2回使うなど工夫して振り返りの学習にも活用したい。