

# 健康教育学習指導案

指導者 伊藤 友美子

**日時** 平成29年11月18日(土) 第2校時(11:05~11:55)

**年組** 中学校第1学年1組 計40名(男子20名,女子20名)

**場所** 中学校第1学年1組教室

**教材** 「ありのままの自分を見つめよう」

## 教材について

本校の学校保健目標は「ありのままの自分を認め、自己を大切にできる生徒を育成する」である。その背景には、自分自身への関心の低さや、ありのままの自己を受け止めることができていない等の課題がある。昨年度は、①「ジョハリの窓」を用い、自己理解を促すこと、②自己の“取説”(取扱説明書)を作成し、ありのままの自己を表現することに視点をおいた授業実践を行った。生徒にとって自己への捉えを見直したり、自己表現の良さに気付いたりする機会となった反面、自己表現に消極的な生徒も少数ながらおり、自己と向き合うことの重要性をより一層感じた。そこで、本教材では、昨年度と同様「ジョハリの窓」を用いるとともに、自己との対話を目的とした表現活動に重点をおく。「ジョハリの窓」は、アメリカの心理学者 Joseph Luft と Harry Ingham によって発表された自己認知のモデルであり、人の心を「開放の窓」、「秘密の窓」、「盲点の窓」、「未知の窓」の4面から捉えている。表現活動には、「自己表現ワークシート」(諸富祥彦監修 大竹直子著)からいくつかを取り上げて使用する。様々な場面で活用できるように作成されており、自己表現をすることに消極的な生徒にとっても取り組みやすいと考える。また、本教材の終盤には、自分自身へのファンレターを書くという活動を入れる。自己表現ワークシートでの気づきをふまえ、長所も短所も含めたありのままの自己に対して「ファンレター」という前向きな自己への表現をさせることにより、生徒にとって自己を肯定的に捉える機会となる。以上の活動は、正解がなく、他者の考えにも触れながら自己との対話を深めることができるという点において、生徒の自己理解を深めるのに適した教材である。

本学級の生徒は中学校での生活にも慣れ、学習、部活動、学校行事等に積極的に参加している者が多い。その一方で、自己に対する否定的な言動もみられる。本校の第一学年の生徒に質問紙調査を実施したところ、「自分のことが好きである」という問いに対して肯定的な回答をした生徒は58.8%、「自分という存在を大切に思える」という問いに対して肯定的な回答をした生徒は78.8%であった。これらの結果から、ありのままの自己を認めることができていない生徒が少なからずいることがうかがえる。

指導にあたっては、保健体育科や特別活動の内容との関連について考慮する。特に、保健体育科保健分野「心身の機能の発達と心の健康」の単元の授業において、思春期に自己の認識が深まり、自己形成がなされることを学習する際に「ジョハリの窓」の概念が取り上げられているため、既習事項を踏まえ、本教材と保健体育科の学習内容を結びつけ、双方の学びが豊かになるようにする。また、自己表現をさせる活動の際には、表現した内容をグループ等で共有するシェアリングの有無やその際のルールをあらかじめ明確にすることで、生徒が安心して取り組めるようにする。

## 指導目標

1. 活動を通して、自己をより多くの視点から捉えられるようにする。
2. ありのままの自己を認め、自己を肯定的に評価することができるようにする。

## 指導計画（全3時間）

1. 既習事項（「ジョハリの窓」）の確認，自己との対話①
2. 自己との対話②（本時）
3. 自分自身へのファンレターづくり

## 本時の目標

自己との対話を通して，自己をより多くの視点から捉えることができる。

## 学びを豊かにするための手立て

学びが豊かになる子どもの生活・学習基盤形成をめざしている。生徒の中には，ありのままの自己と向き合ったり，認めたりすることができないことから，自分の考えや意見に自信をもてなかったり，表現することをためらったりする者がいる点は，学習場面における課題の一つである。そのため，生徒が気兼ねなく自己を表現し，自己の心の動きを捉えることができるよう，正解がなく，自在に表現しやすい内容を設定した。

## 学習の展開

学 習 活 動 と 内 容	指導上の留意点（◆評価）
<p>〔全体〕</p> <p>1. 前時の学習内容を想起する。</p> <p>2. 「自分のなかのいろんな自分」ワークシートを記入し，今日の自分の心の動きを捉える。</p> <p>3. 本時の目標を確認する。</p>	<p>○「ジョハリの窓」を踏まえて活動を進める。</p> <p>○シェアリング（表現した内容の交流）はしないことを伝える。</p> <p>○日々の出来事の中で，心は様々な動きをすることに触れる。</p>
<b>ありのままの自分を見つめよう</b>	
<p>4. 自分の感情の動きを捉える。</p> <p>〔個人〕</p> <p>□「どんなとき?!」ワークシートに，どのようなときに，どのような感情が生起するのかについて記入する。</p> <p>〔5人班〕</p> <p>□班ごとにワークシートに書いた内容を交流する。</p>	<p>○教師の例を示す。</p> <p>◆普段の自分をふり返り，自己を表現することができるか。</p> <p>○内容や書き方に正解はないこと，ネガティブな感情に関する記入について，交流したくない場合には，「パス」してもよいことを伝える。</p> <p>○友だちの意見に共感した場合は，自分のワークシートにメモしておくよう伝える。</p> <p>○時間が余った班は自分でお題を決めて交流し，ワークシートに記入するよう伝える。</p>

<p>5. 「なりたい自分」について考える。</p> <p>〔個人〕</p> <p>□ 「未来予想図」ワークシートに「今の自分」、「なりたい自分」、「なりたい自分」を目指すために取り組みたいことを記入する。</p> <p>〔ペア〕</p> <p>□ 隣同士で「未来予想図」を見せ合い、交流する。</p> <p>6. ふり返りをワークシートに記入する。</p>	<p>○教師の例を示す。</p> <p>○「なりたい自分」については、進路や職業だけでなく、「どのような人になりたいか」を考えさせ、具体的に書かせる。</p> <p>◆自己と向き合い、表現することができているか。</p> <p>○内容や書き方に正解はないことを伝える。</p> <p>○次時の活動について触れる。</p>
---	--

<授業ワークシート>

2年 国語 第 1 単元

自分の好きな自分を見つけよう

1. ワークシートの中にある人々を

名前を書きなさい

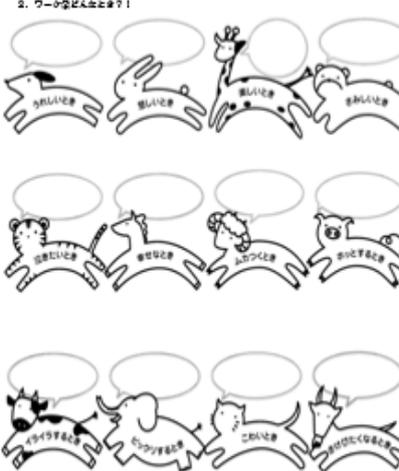


横断の「自分」と比べると・・・

□ 心の持ちようは同じか？

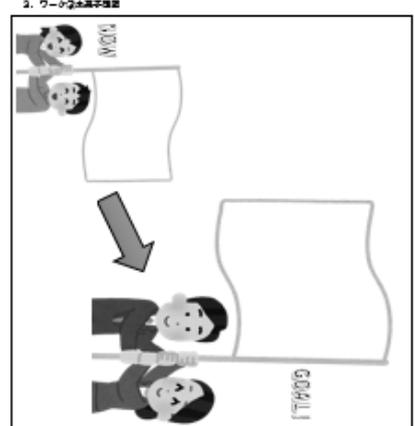
□ 同じか？ □ 少し違うか？ □ 全然違うか？

2. ワークシートに動物を



□ 同じか？ □ 少し違うか？ □ 全然違うか？

3. ワークシートを



る。今の目標を振り返って・・・

□ 達成に向けて努力が足りなかったか？ □ 足りた

□ 今の目標が実現するまでにはどうすればいいか？

{ }

【出典】「自分のなかのいろんな自分」,「どんなとき?！」

「とじ込み式 自己表現ワークシート」(諸富祥彦監修 大竹直子著)