

全 校 種

令和5年度

# 教育研究員研究報告書

学校保健

東京都教育委員会

## 目 次

I	研究主題設定の理由	1
II	研究構想図	2
III	研究主題に迫るための具体的な手だて	3
IV	研究仮説	3
V	研究方法	4
VI	研究内容	5
	1 基礎研究	5
	2 調査研究	6
	3 検証授業	8
	(1) 小学校	8
	(2) 中学校	11
VII	研究の成果	15
VIII	研究の課題	16

## 研究主題

# 生涯にわたって自他の心身を大切にすることのできる 児童・生徒の育成

～養護教諭の専門性を生かした心の健康教育における  
「個別最適な学び」と「協働的な学び」の充実を通して～

## I 研究主題設定の理由

近年、社会の急激な変化により学校や家庭での環境や生活も変化し、そのことが児童・生徒の心身の健康状態や健康に関わる行動に大きな影響を与えている。「令和4年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について」（文部科学省 令和5年10月4日）では、小・中学校の不登校児童・生徒数は29万9048人、小・中学校のいじめの認知件数は66万3348件であり、児童・生徒の自殺者数の推移（厚生労働省 令和4年2月14日告示）では、令和4年の小・中・高等学校の自殺者数が514人と、いずれも過去最多であった。

中学校学習指導要領解説保健体育編では、「一人一人の児童・生徒が、自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値のある存在として認識し、多様な人々と協働しながら、様々な社会的変化を乗り越え、豊かな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手となることができるようにすることが必要」と示され、「『個に応じた指導』を一層重視し、指導方法や指導体制の工夫改善により、『個に応じた指導』の充実を図る」と示されている。

また、「健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫の例として、必要に応じて養護教諭や栄養教諭などとの連携・協力を推進することなど、多様な指導方法の工夫を行うよう配慮すること」を示し、養護教諭の授業への参画について述べている。

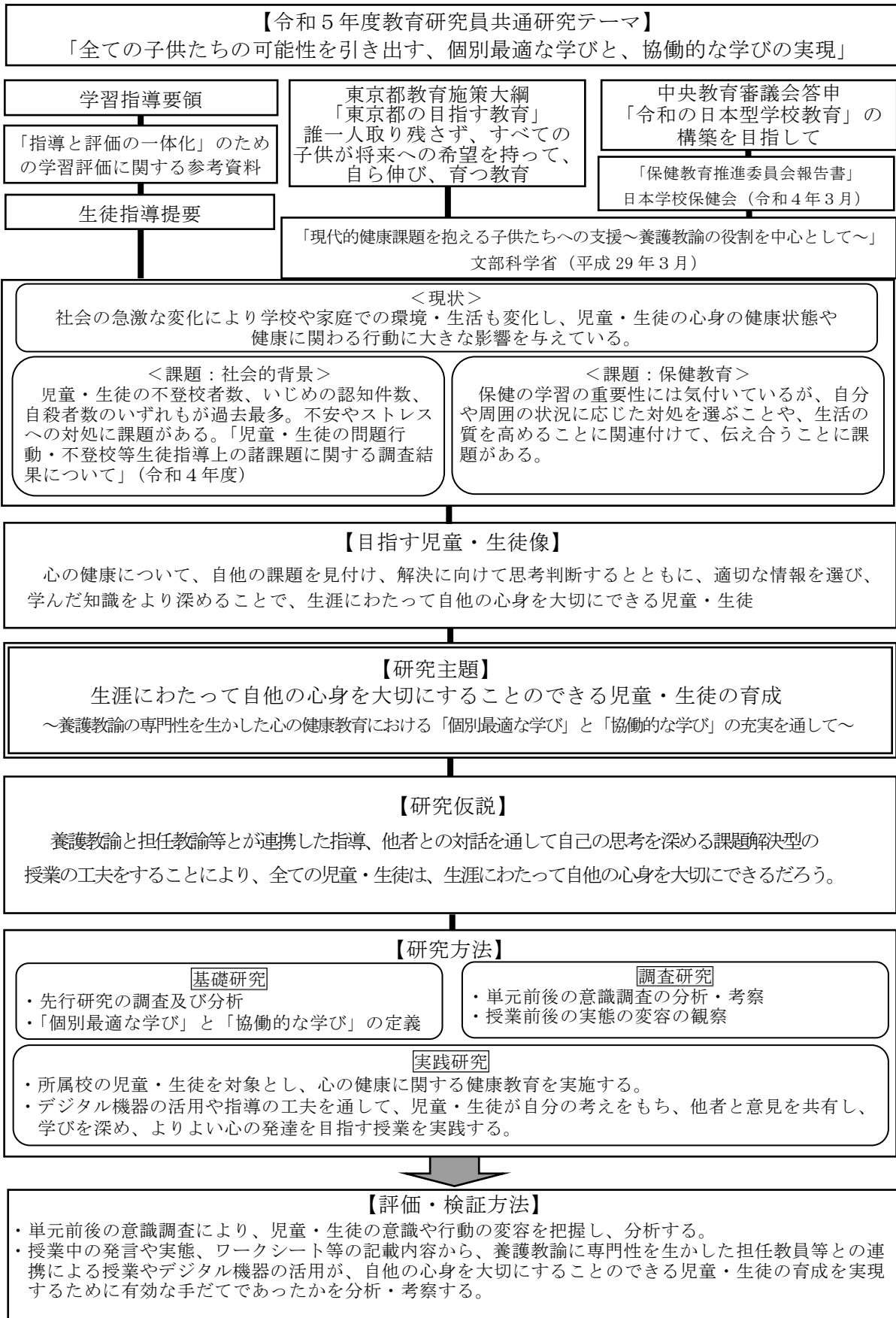
「東京都教育施策大綱」（東京都 令和3年3月）では、目指す教育として、「誰一人取り残さず、すべての子供が将来への希望を持って、自ら伸び、育つ教育」を掲げている。さらに、「『令和の日本型学校教育』の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現～（答申）」（中央教育審議会 令和3年1月26日）では、2020年代を通じて実現すべき「令和の日本型学校教育」の姿として、「個別最適な学び」、「協働的な学び」の2つの柱が示され、それぞれの学びを一体的に充実し「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善につなげることが示されている。

これらを踏まえ、所属校の児童・生徒の健康上の課題及び対応について協議した結果、本研究では「心の健康問題」を解決すべき課題とし、研究主題を「生涯にわたって自他の心身を大切にすることのできる児童・生徒の育成」とした。

また、目指す児童・生徒像を心の健康について、自他の課題を見付け、解決に向けて思考判断するとともに、適切な情報を選び、学んだ知識をより深めることで、生涯にわたって自他の心身を大切にできる児童・生徒とした。

研究主題に掲げた児童・生徒の育成のために、日常的に児童・生徒の健康課題に関わる養護教諭が、学級担任や教科担任と連携して授業に関わることで「個別最適な学び」や「協働的な学び」を充実させることができると考えた。また本研究では、デジタル機器の効果的な活用場面についても着目しながら、研究主題に迫ることとした。

## II 研究構想図



### Ⅲ 研究主題に迫るための具体的な手だて

表1 研究主題に迫るための具体的な手だて

	個別最適な学び		協働的な学び
	指導の個別化	学習の個性化	
授業開始前	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康診断結果や健康観察、保健室来室時の様子などを踏まえ、養護教諭の視点から配慮が必要な児童・生徒の見取りを行う。</li> <li>教職員やスクールカウンセラー（以下「SC」と表記。）等と連携し、全員面接の様子や校内委員会等で捉えた課題の情報共有を行い、授業前にT1と個に応じた指導について共通理解を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SCや司書と連携し、学習課題に関する資料や本などを事前に収集し、保健室や教室で紹介できるよう用意しておく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学級担任や教科担任と事前に打ち合わせを行い、児童・生徒の特性や人間関係を考慮し協働的な学びが深まるグループ編成について検討する。</li> </ul>
授業	<p><b>【個に応じた指導の充実】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>配慮が必要な児童・生徒に対して、学級担任や養護教諭、SCが個に応じた指導を行うことで、学習内容を理解しやすくなり、安心して授業に参加したりできるようにする。</li> </ul> <p><b>【学習内容の視覚化】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>実技の見本や映像を見せ、確認したり、正しいやり方を身に付けたりすることができるようにする。</li> </ul> <p><b>【自己の気づきの深まり】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>使用する付箋等の色を個人で分けることで、自分の考えの傾向に気付いたり、他者との意見の違いを知ったりし、自己の思考の傾向を知る。</li> </ul> <p><b>【選択肢を広げるデジタル機器の活用】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学習者用端末に資料を配付することで、個々の進度に合わせて学習できるようにする。</li> <li>教室で授業に参加することが困難な児童・生徒も参加しやすい環境を作る。</li> <li>学習者用端末にワークシートを配付し、入力できるようにすることで、書くことに困難さを抱える児童・生徒も授業に参加しやすい環境を作る。</li> </ul>	<p><b>【課題解決のための多様な選択肢】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学習課題について調べる際、学習者用端末以外にも本や資料などを用意し、多様な選択肢から自分の学習方法を選択できるようにする</li> </ul> <p><b>【思考の再構築】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>課題解決に向け他者（友達・学級担任・養護教諭・SCなど）と対話する場面や、自分の視野を広げ、考えをより深められるような場を設定する。</li> </ul> <p><b>【課題解決のためのデジタル機器の活用】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学習者用端末に資料を配付し、一人一人の関心に応じて学習できるようにする。</li> <li>授業後に必要な時に確認することができるよう、教材や資料の配信を行う。</li> </ul>	<p><b>【思考ツールの活用】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ブレインライティングやXチャート、ジグソー法等を用い思考を整理することで、自分の意見をもてるようにする。</li> </ul> <p><b>【学びを深める対話の充実】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の意見をもった上で、小集団で対話をする時間を確保することによって、多様な考えに触れたり、意見を考えることが苦手な児童・生徒も話し合いに参加しやすくなりできるようにする。</li> <li>他者との対話を通して、新しい考え方や気づきを促す。</li> </ul> <p><b>【学びを共有するデジタル機器の活用】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小集団で話し合っている内容を、学級全体で共有できるアプリケーションを活用し、共有できるようにする。</li> <li>実技等を行う様子を録画していつでも見直せるようにすることで、課題の改善につなげる。</li> </ul>
授業終了後	<ul style="list-style-type: none"> <li>担任教員等との連携を強化し、保健室での健康相談活動や個別の保健指導、またSC、巡回指導員、学校医等と連携し、課題解決に向けた支援を継続していく。</li> <li>デジタル機器を活用し、当日授業に参加できなかった児童・生徒にも動画配信などを行ったりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業で使用したワークシート等はキャリア・パスポートに保管し、小・中・高と学びを継続できるようにする。</li> <li>掲示物や授業で使用した資料等を活用し、継続して授業内容を振り返る機会を設ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業で学んだことを掲示し、自他共に継続して学び合える環境づくりを行う。</li> <li>学校保健委員会と連携を図り、全校体制に発展させる。</li> </ul>

### Ⅳ 研究仮説

養護教諭と担任教諭等とが連携した指導、他者との対話を通して自己の思考を深める課題解決型の授業の工夫をすることにより、全ての児童・生徒は、生涯にわたって自他の心身を大切にできるだろう。

## V 研究方法

### 1 基礎研究

養護教諭の専門性を生かした、個別最適な学びと協働的な学びにおける指導について、児童・生徒の実態、保健教育における心の健康について、そのための授業方法の先行事例や根拠資料について、研究した。なお、本研究において、使用する言葉の定義を表1にまとめた。

### 2 調査研究

「保健教育推進委員会報告書」（公益財団法人 日本学校保健会 令和年4年3月）（以下「保健教育推進委員会報告書」という。）を参考にして、児童・生徒の保健（心の健康）に関する知識や意識の調査内容を検討した。心の健康に関する知識と意欲について、児童・生徒（小学校・中学校で実践研究を行う学年）を対象に、単元の指導前後にアンケートを実施して調査し、仮説の検証を図った。

### 3 実践研究

テーマを「心の健康」と定め、養護教諭と担任教諭等とが連携した指導、他者との対話を通して自己の思考を深める課題解決型の授業を小学校及び中学校で授業を行った。

児童・生徒の書いたワークシートの内容や授業中及び授業後の児童・生徒の様子、保健室での児童・生徒との関り等を検証した。

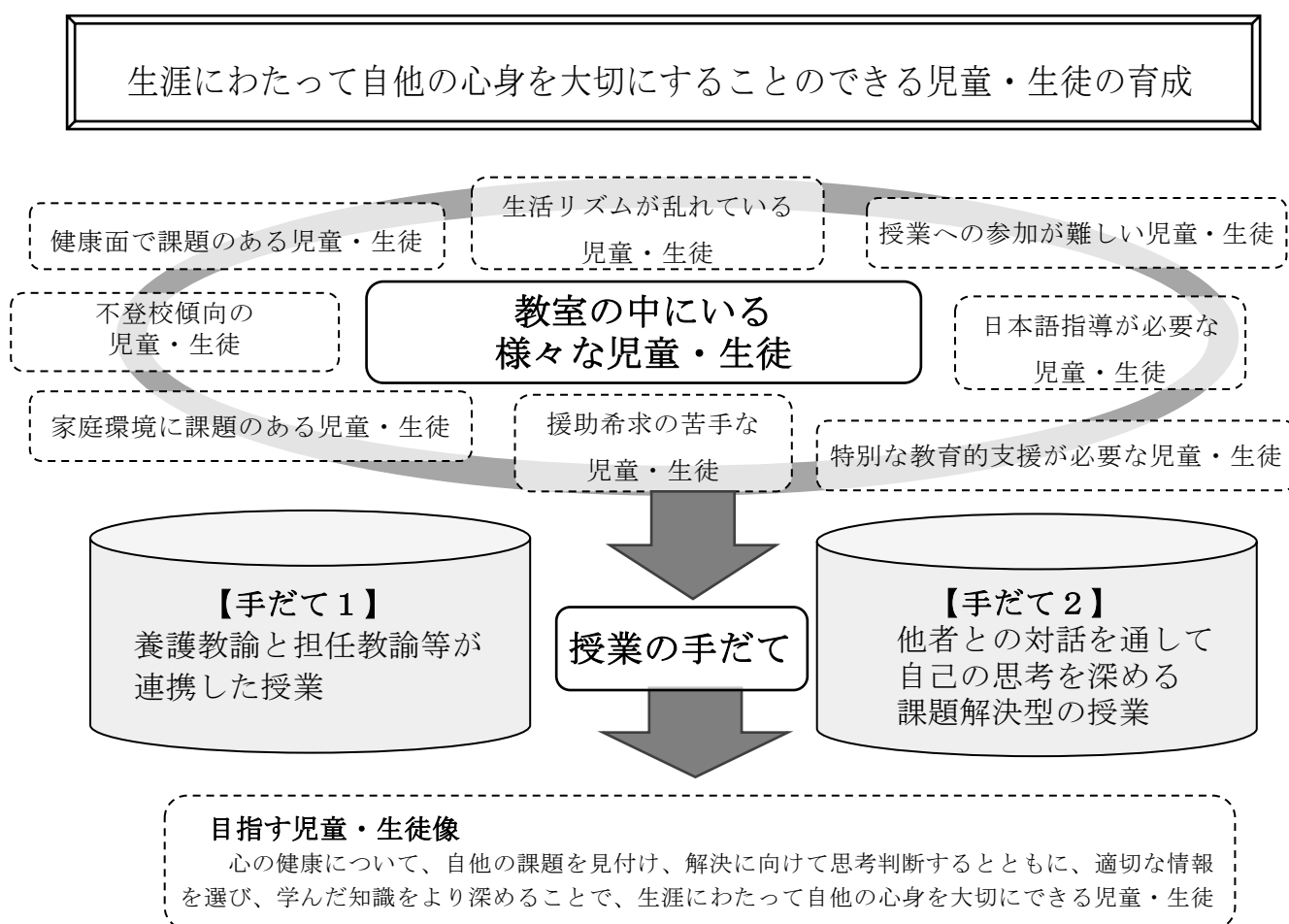


図1 目指す児童・生徒のモデル図

表2 本研究における言葉の定義

本研究における言葉の定義		
個別最適な学び	指導の個別化	教師が支援の必要な児童・生徒に、より重点的な指導を行うことなどで効果的な指導を実現することや、児童・生徒一人一人の特性や学習進度、学習到達度等に応じ、指導方法・教材や学習時間等の柔軟な提供・設定を行うこと。
	学習の個性化	探究において課題の設定、情報の収集、整理・分析、まとめ・表現を行う等、教師が児童・生徒一人一人に応じた学習活動や学習課題に取り組む機会を提供することで、児童・生徒自身が学習を最適となるよう調整すること。
	協働的な学び	探究的な学習や体験活動などを通じ、児童・生徒同士で、あるいは地域の方々をはじめ多様な他者と協働しながら、あらゆる他者を価値のある存在として尊重し、様々な社会的な変化を乗り越え、持続可能な社会の創り手となることができるよう、必要な資質・能力を育成すること。
	個に応じた指導	「指導の個別化」と「学習の個性化」を学習者視点から整理した概念が「個別最適な学び」であるが、これを教師視点から整理した概念が「個に応じた指導」である。「個に応じた指導」は、「指導の個別化」と「学習の個性化」という二つの側面を踏まえるとともに、デジタル機器の活用も含め、児童・生徒が主体的に学習を進められるよう、それぞれの児童・生徒が自分にふさわしい学習方法を模索するような態度を育てること。
	養護教諭の専門性	保健室来室理由や来室時の対応、個別指導、健康診断結果を通して、児童・生徒の健康状態や課題を把握し、それを授業に反映させることができる。また、教職員やSC等と連携し、児童・生徒と関わり、授業後だけでなく年度を超えても継続して支援を行うことができる。

## VI 研究内容

### 1 基礎研究

#### (1) 養護教諭の専門性を生かした個別最適な学び

全ての児童・生徒が生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養うことができるようにするためには、心の健康の学習を充実させる必要がある。そのためには、個別最適な学び、協働的な学び、デジタル機器の活用の3点を工夫することが大切となるが、中でも個別最適な学びが重要だと考えた。特に、「養護教諭の専門性が生かせる」点は何かについて考え、研究を進めた。

養護教諭は専門的立場から全ての児童・生徒の健康課題を的確に把握でき、心の健康問題のサインにもいち早く気付くことのできる存在である。また学級担任や教科担任だけでは行き届きにくい全ての児童・生徒に継続して健康相談活動ができる。この養護教諭の専門性を生かした個別最適な学びの取組について検討していくこととした。

#### (2) 保健教育に対する児童・生徒の実態

「保健教育推進委員会報告書」では、平成16年調査から令和3年調査の合計4回の調査について、比較検討している。調査の結果として、以下の傾向が見られた。保健学習に対する「感情」「価値」「期待」の3項目について、令和3年調査は前回調査より、肯定的回答が高い結果を得ており、授業において関心・意欲を高めたり、思考・判断を促したりする指導工夫の成果が表れていると推察される。

一方、課題として、「考えたり工夫したりできましたか」の項目や、「日常生活における実践状況」における項目についての肯定的な回答は6割前後にとどまり、自分の生活について振り返ったり考えたり、自分の生活に生かす児童・生徒の育成が課題である。

以上の点から、考えたり工夫したりする場面や保健の学習により身に付けた知識や技能を、課題発見や課題解決に生かすことができる実践的な指導方法の工夫が必要であると考えた。

### (3) 保健学習「心の健康」に対する児童・生徒の実態

「保健教育推進委員会報告書」において、「心の健康」に関する調査結果では、以下のような実態があると考察された。保健学習は不安や悩みの解消に有用性があると感じないと回答した小学校5年生は15.6%、中学校1年生は21.5%であり、保健の学習が、心や体の不安や悩みを軽くしたり解決したりすることに役立つと考えていない児童・生徒が一定数いる。

「心の健康」の授業内容に関する質問については、「精神の発達とストレス」に関する問いでは小学校5年生、中学校1年生ともに正答率は半数を下回っている。特に小学生では、「心身相関」「精神疾患と生活習慣」に関する問いについても正答率は6割前後であり、小学生の心の健康に関する知識に課題が見られた。

中学生のみを対象とした、思考・判断を問う調査においては、正答率が73.6%であった。学んだ知識を活用して、自分にあったストレス対処法を選ぶことができない生徒が25%程度おり、課題であると考えられる。

### (4) 協働的な学びを深めるための指導内容の工夫

思考ツールを活用し、対話を充実させることで、学びを深めることができると考えた。小集団の議論を全体で共有する思考ツールの活用、実技の動画などである。さらに、小集団での対話の時間を確保し、他者と考えを知ることで、多様な考えに触れることができ、自分の考えをもつことが苦手な児童・生徒も主体的に話し合えるように指導内容を工夫した。

その際、デジタル機器の活用を図ることで対話の時間を確保したり、自分の特性に合わせた学び方を選べたりする、個別最適な学びとした。

## 2 調査研究

### (1) 調査の目的

心の健康に関する知識と意欲の変容を把握し、指導が効果的であったか調査する。

### (2) 調査の方法及び実施状況

ア 調査期間	令和5年9月～11月
イ 調査対象	都内公立学校（本部会研究員所属校）の児童・生徒
ウ 調査人数	小学校：第5学年20名 中学校：第1学年101名 合計121名
エ 調査内容	(ア) 保健（心の健康）に関する知識について（全4問） (イ) 保健の学習意欲について（全1問） なお、調査項目については、「保健教育推進委員会報告書」の保健の知識と学習意欲に関する項目を参考にした。
オ 調査方法	質問紙法（選択式）による。本部会研究員所属校に調査を依頼し、単元前と単元後の2回、調査を実施した。児童・生徒は、学習者用端末から調査に回答した。
カ 調査集計に当たっての留意点	欠席した児童・生徒にも、児童・生徒の実態に合わせて、可能な限りデジタル機器を用いた個別指導などを実施し、単元の学習をおさえてから単元後のアンケートに回答させた。

### (3) 単元前アンケート集計結果

単元開始前に、児童・生徒にアンケートを実施し「保健教育推進委員会報告書」の全国結果との比較をまとめ、それぞれ比較をした。（表3）

問1「ストレスを感じることは自然なことであり、適度なストレスは心の発達の上で必要である。」では、正答率が小学校30.0%、中学校42.6%と全国より低かった。



問2「心の病気の予防と回復には適切な運動、食事、睡眠などバランスのとれた生活を送ることが重要である。」では、正答率が小学校95.0%、中学校85.1%と全国より高かった。

問3「人とのかかわりや自然との触れ合いの経験は『心の発達』に関係する。」では、小学校での既習内容であるが、中学校においては全国より正答率が低かった。

問4「病気や寝不足などで体調が悪い時、なにもやる気が起こらないのは、体と心が互いに影響し合っているからである。」では、これから学習する内容であることから正答率は55.0%と低かったが、中学校では正答率が全国より高かった。

問5「保健の学習をすれば不安や悩みを解決するのに役立つ。」では、「そう思う」が、小学校25.0%、中学校15.8%と全国より低かった。

全体的に、中学校の方が既習事項であることから正答率が高い傾向にあった。

表3「保健教育推進委員会報告書」の全国結果と単元実施前後アンケート結果との比較

調査内容	調査項目	校種	全国との比較	ただしい そう思う	どちらかといえ ばそう 思う	どちらかといえ ば そう思わない	まちがい そう思わな い	わからない
保健（心の健康）に関する知識	問1 ストレスを感じることは自然なことであり、適度なストレスは心の発達の上で必要なものである。	小学校	全国	43.5%	—	—	20.1%	35.4%
			事前	30.0%	—	—	20.0%	50.0%
			事後	75.0%	—	—	0.0%	25.0%
		中学校	全国	48.2%	—	—	23.4%	27.8%
			事前	42.6%	—	—	11.9%	45.5%
			事後	85.8%	—	—	5.1%	9.1%
	問2 心の病気（精神疾患）の予防と回復には適切な運動、食事、睡眠などバランスのとれた生活を送ることが重要である。	小学校	全国	58.1%	—	—	5.6%	35.8%
			事前	95.0%	—	—	0.0%	5.0%
			事後	100%	—	—	0.0%	0.0%
		中学校	全国	71.5%	—	—	6.6%	21.3%
			事前	85.1%	—	—	3.0%	11.9%
			事後	98.0%	—	—	1.0%	1.0%
	問3 人とのかかわりや自然との触れ合いの経験は「心の発達」に関係する。	小学校	全国	—	—	—	—	—
			事前	70.0%	—	—	5.0%	25.0%
			事後	100%	—	—	0.0%	0.0%
		中学校	全国	87.5%	—	—	1.6%	10.5%
			事前	81.2%	—	—	5.0%	13.8%
			事後	89.8%	—	—	1.0%	9.1%
問4 病気や寝不足などで体調が悪い時、なにもやる気が起こらないのは、体と心が互いに影響し合っているからである。	小学校	全国	—	—	—	—	—	
		事前	55.0%	—	—	15.0%	30.0%	
		事後	80.0%	—	—	0.0%	20.0%	
	中学校	全国	69.7%	—	—	8.2%	21.7%	
		事前	73.2%	—	—	6.9%	19.9%	
		事後	86.9%	—	—	4.0%	9.1%	
保健の学習意欲	問5 保健の学習をすれば、不安や悩みを解決するのに役立つ。	小学校	全国	40.8%	35.8%	9.2%	6.4%	7.8%
			事前	25.0%	25.0%	5.0%	15.0%	30.0%
			事後	45.0%	40.0%	5.0%	5.0%	5.0%
		中学校	全国	25.6%	42.5%	13.7%	7.8%	10.3%
			事前	15.8%	42.6%	17.8%	12.9%	10.9%
			事後	31.4%	48.5%	9.1%	5%	6.0%

### 3 検証授業

(1) 小学校 第5学年 体育科保健領域

ア 単元名 「心の健康」

イ 単元の目標

- (ア) 心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処について、理解することができるようにするとともに、不安や悩みへの対処についての技能を身に付けることができるようにする。
- (イ) 心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。
- (ウ) 心の健康について、健康や安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。

ウ 評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	<p>①心は、様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②心と体は、深く影響し合っていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③不安や悩みへの対処には、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりするなど様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④不安や悩みの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などについて、理解したことを言ったり書いたりしていると、それらの対処ができる。</p>	<p>①不安や悩みへの対処について、自分の経験と学習したことを関連付けて考えたり、選んだりした方法がなぜ適切なのか理由を挙げ、ワークシートに書くことができる。</p>	<p>①心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや、教科書及び資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習にすすんで取り組もうとしている。</p>

エ 単元計画（4時間）

	目標・学習活動	知	思	態
1	<p>【目標】</p> <p>○心は様々な生活経験や学習を通して、年齢にともなって発達することについて、理解できるようにする。</p> <p>○心の発達に関する事柄から心の健康に関わる課題を見付けることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の目標と評価を知る。</li> <li>・体を成長させるために必要なこと（運動・食事・睡眠）について確認する。</li> <li>・心を発達させるために必要なこと（感情、社会性、思考力）について知る。</li> <li>・班ごとに心をよりよく発達させるための活動について思考ツールにブレインストーミングし、班で話し合う。</li> <li>・意見の中から、一番良いと思うものを選び、発表する。</li> <li>・心をよりよく発達させる適切な方法について、自分の生活に関連付けてワークシートに記入する。</li> </ul>	①	①	
2	<p>【目標】</p> <p>○心と体は深く影響し合っていることについて、理解することができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時までの学習を振り返り、本時の目標と評価を知る。</li> <li>・風船ゲームを通して緊張感を味わい、心と体はつながっていることを実感する。</li> <li>・各自の体験を基に、心から体、体から心への影響について考える。</li> <li>・今後の生活に生かせることをワークシートに記入する。</li> </ul>	②		

3 本 時	<p>【目標】</p> <p>○不安や悩みへの対処には、様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解することができるようにする。</p> <p>○自分の経験と学習したことを関連付けて考えたり、選んだりした方法がなぜ適切なのか、理由を挙げてワークシートに書いたり、友達に伝えたりすることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時までの学習を振り返り、本時の目標と評価を知る。</li> <li>・心の発達を阻害する要因について知る。</li> <li>・適切な不安や悩みへの対処法にはどのような方法があるか考え、ワークシート記入する。</li> <li>・個人で考えた対処法を班で出し合い、思考ツールに分類しまとめる。</li> <li>・班ごとに、思考ツール上に集まった対処法の中から最良だと思う対処法を1つ選び、選んだ理由とともに発表する。</li> <li>・今の自分に合った対処法を選んで、その理由とともにワークシートに記入する。</li> </ul>	③		
4	<p>【目標】</p> <p>○不安や悩みの対処として、体ほぐしの運動や呼吸法などについて、理解することができるようにするとともに、それらの対処ができるようにする。</p> <p>○心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや、教科書や資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習にすすんで取り組もうとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時までの学習を振り返り、本時の目標と評価を知る。</li> <li>・S Cの見本を見て、体ほぐしの運動や呼吸法を練習する。</li> <li>・ペアになり、体ほぐし運動や呼吸法をしている様子を動画で撮影し合い視聴する。</li> <li>・お互いの良かったところや課題を伝え合う。改善した動画を提出する。</li> <li>・「体ほぐしの運動」「深呼吸」という言葉を使って、ワークシートに記入する。</li> </ul>	④		①

### オ 本時

#### (ア) 本時のねらい

- ・不安や悩みへの対処には、様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解することができるようにする。
- ・自分の経験と学習したことを関連付けて考えたり、選んだ方法がなぜ適切なのか、理由を挙げてワークシートに書いたり、友達に伝えたりすることができるようにする。

#### (イ) 本時の評価規準

##### a 知識・技能

評価規準	不安や悩みへの対処には、気持ちを楽しんだり、気分を変えたりするなど様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。		
判断するめやす	十分満足できる状況(A)	おおむね満足できる状況(B)	努力を要する状況(C)
	不安や悩みへの対処法には、様々な方法があること、自分に合った適切な方法で対処できることを理解している。	不安や悩みへの対処法には、様々な方法があることを理解している。	(B)に達していない記述。
(B)、(C)と判断した児童への支援		様々な不安や悩みの方法の中から、自分に合った対処法を選ぶよう声掛けをする。	学習者用端末に入力させたり、教科書や友達の意見を参考にしたりさせる。言ったことを教師が代筆するなど個に応じた支援をする。
評価方法	観察・ワークシートへの記述への分析		

##### b 思考・判断・表現

評価規準	不安や悩みへの対処について、自分の経験と学習したことを関連付けて考えたり、選んだりした方法がなぜ適切なのか、理由を挙げてワークシートに書くことができる。		
判断するめやす	十分満足できる状況(A)	おおむね満足できる状況(B)	努力を要する状況(C)
	自分に合った不安や悩みへの対処法について、理由を挙げて書いている。	不安や悩みへの対処法を書くことができる。	(B)に達していない記述
(B)、(C)と判断した児童への支援		なぜその対処法を選んだのか考えられるように声掛けをする。	今の自分または6年生になったときの自分を思い浮かべられるよう声掛けをする。
評価方法	ワークシートへの記述の分析		

(ウ) 本時の展開 (45分) T1 : 学級担任 T2 : 養護教諭 T3 : SC

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価
導入 5分	1 前時までの学習を振り返り、本時のめあてと評価を知る。		
	2 心の発達を阻害する要因について知る。	不安や悩みへの対処法で自分に合ったものを見つけよう T2 ・保健室の実態から6年生の悩みの例を挙げる。 ・不安や悩みがない児童にも、例を示すことで、不安や悩みへのイメージをもたせる。	
展開 30分	3 適切な不安や悩みへの対処法にはどのような方法があるか、ワークシートに記入する (5分)	T1 ・考えるためのポイントを説明し、ワークシートに、不安や悩みへの対処法を考え記入させる。 T2/T3 ・保健室や相談室の対応で気になる児童を観察し、助言が必要な際は、寄り添い助言する。 ・自他を傷つけるなどの不適切な対処法を記入している児童がいないか観察する。	
	4 個人で考えた対処法を班で出し合い、思考ツールに分類しまとめる。(10分)	T1 ・できるだけたくさん意見を出すよう声を掛ける。 ・初めは他の班の思考ツールを見ないように伝える。 ・他の班の思考ツールを見て、自分の班に付け加えたい意見を思考ツールの右欄に追加させる。 T2/T3 ・児童らの質問に答えながら、机間指導を行う。	
まとめ 10分	5 思考ツールに集まった対処法の中から、最良だと思う対処法を1つ選び、選んだ理由とともに発表する。(15分)	T1 ・事例を提示し、班の中で自分の班の思考ツール上の対処法の中からあえて1つ選ばせることで、話し合いを深めさせたり、考えさせたりする。 ・思考ツールを黒板に投影し、全体で共有する。 ・各班の発表が終わったところで、7つの対処法(学習指導要領記載)の中で出ていないものについて補足する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>不安や悩みへの対処には、様々な方法があることを理解している。【知識・技能】観察・ワークシート</li> <li>心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを書いている。【思考・判断・表現】ワークシート</li> </ul>
	6 本時の学習を振り返り、今の自分に合った対処法を選んで、その理由とともにワークシートに記入する。(10分)	T1 ・今の自分の悩みや不安が思いつかない児童には、6年生や中学生になった自分を想像してみるように伝える。 T3 ・児童の発表した内容を認めながら、大人に相談することや、様々な対処法を知っておくことの大切さを伝える。 T2 ・個別支援が必要な生徒の振り返りを確認し、補足したり指導の必要な生徒に個別指導したりする。	

カ 児童の変容

様子分析	事前アセスメント	対応	成果
児童イ	<ul style="list-style-type: none"> <li>以前から本児が「リストカット」という言葉を使っているという情報を保健室では把握していた。</li> <li>保健室では、本児との関係がうまくいかない児童からの相談を受けている。</li> <li>授業内で不適切な発言等があった場合は、気持ちを受け止め、適切な対処法を身に付けさせたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SCが中心となって、ワークシートへの記載や発表内容を確認することとした。</li> <li>全体の場で不適切なワードが出てきた場合は、決して否定せず受け止めながら声掛けし、今後の相談活動へつなげていくことを共通理解した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業内では不適切な発言やワークシートへの記載は見られなかった。</li> <li>ワークシートには、友達とけんかをした場合の対処法について考えた記載があり、友人関係での悩みをもっていることが分かった。</li> <li>授業の中で、SCと対話する場面もあり、保健室以外にも関わることでできる相談先の選択肢を増やすことができた。</li> </ul>
児童ロ	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業への参加が難しく、学校への登校意欲も低いため、上手にストレスに対処できるようになってほしい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業開始前に授業内容について板書計画やワークシートを用いて説明をした。書き取りが困</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学級担任を中心として複数回個別の指導を行い、授業への参加を継続させることができた。</li> <li>評価規準もほぼ達成することができた。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特別支援教室の担当教員の譲歩により、ストレスの対処法について学習していることが分かった。</li> <li>・また学級担任より、授業の流れを可視化した資料を授業前に渡すことで授業へ参加しやすくなる教科があるため、事前指導を行うこととした。</li> </ul>	<p>難であるため、主に学級担任が対話を通して代筆し、本児の考えを可視化した。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・考えが思いつかない場面では、養護教諭が、特別支援教室で学んだストレス対処法を例に挙げ、考えさせた。</li> </ul>	<p>単元終了前に誤回答していた知識の問いについても、単元終了後は全問正解となった。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・指導前に、特別支援教室の担当教員や学級担任から得た情報を、養護教諭がコーディネーター的役割を果たして支援方針を立てたことで、一貫した支援を行うことができた。</li> </ul>
児童ハ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本児は低学年の頃から保健室に頻回来室している。</li> <li>・悩みを抱えているが、相談することができず、体の痛みを理由に保健室へ来室することもあった。</li> <li>・様々なストレスへの対処法を知り、SCとの関わりを増やし、今後の相談体制につなげていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業を通して、大人に相談することの大切さを、繰り返し伝えていくこととした。</li> <li>・授業内でSCも積極的に関わることで、多角的に本児の心の健康課題把握していくこととした。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートや単元後アンケート結果より、相談できる相手がおらず、保健の授業は心の健康に役に立たないと答えていたが、それを心のサインだと捉えることができた。</li> <li>・単元終了後に配布した児童のストレス対処法一覧を、心の状態が不安定な時に見返すなどの様子も見られたことから、今後も教職員で連携して支援を継続していく。</li> </ul>

## (2) 中学校 第1学年 保健体育科保健分野

### ア 単元名 「心の健康」

### イ 単元の目標

- (ア) 心の健康について、理解することができるようにするとともに、ストレスに対処する技能を身に付けることができるようにする。
- (イ) 心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。
- (ウ) 欲求やストレスへの対処などの心の健康について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。

### ウ 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①心は、知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体として捉えられ、それらは生活経験や学習などの影響を受けながら、脳の発達とともに発達することについて、理解したことを書いている。</p> <p>②思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりするとともに、物の考え方や興味・関心を広げ、しだいに自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされることについて、理解したことを書いている。</p> <p>③精神と身体には密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること。心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするの、神経などの働きによることについて、理解したことを書いている。</p> <p>心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることについて、理解したことを書いている。</p> <p>④ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、コミュニケーションの方法を身に付けること、リラクゼーションが心身の負担を軽くすること、規則正しい生活をするなど様々な方法があることについて</p>	<p>①欲求やストレスへの対処における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。</p> <p>②欲求やストレスへの対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択したりしている。</p> <p>③欲求やストレスへの対処について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ワークシートなどに記述したりして、伝え合っている。</p>	<p>①欲求やストレスへの対処について、自他の課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

て理解したこと書いている。 ⑤様々な対処法の中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることについて、理解したことを書いたり、対処法を実践したりできる。		
--	--	--

## エ 単元計画（5時間）

	目標・学習活動	知	思	態
1	<b>【目標】</b> ○ 心は精神機能の総体として捉えられ、生活経験などの影響を受けながら、脳の発達とともに発達することについて理解できるようにする。 ・ 本時の目標を確認する。 ・ 心＝大脳の働きであることを確認する。 ・ 心は知的機能、情意機能、社会性などの精神機能の総体であることを捉える。 ・ “心を豊かにするには何が必要だろう”と問いかけ、ブレインライティングの手法を使い個人から4人1組の班に発展させて意見を出し合い、Yチャートにまとめる。 ・ 班ごとに発表し合い共有する。 ・ ワークシートで振り返り、リラクゼーション法を実践する。	①		
2	<b>【目標】</b> ○ 思春期になると、自己認識が深まり、迷いながらも様々な経験によって自分なりの価値観をもち自己形成が促されることを理解できるようにする。 ・ 前時の感想を基に振り返りを行い、本時の目標を確認する。 ・ 自立と社会性の関係について家族関係を例に挙げて確認する。 ・ 隣の席の友人のよいところをカードに書き、お互いに隣の席の人と伝え合う。 ・ ジョハリの窓を通して自己への認識を深める。 ・ リフレーミングチャレンジを4人班で行い、認知変更型のコーピングを理解する。 ・ ワークシートで振り返り、体ほぐし運動でリラクゼーション法を実践する。	②		
3	<b>【目標】</b> ○ 精神と身体には密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合うこと、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることを理解できるようにする。 ○ 欲求には生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、精神的な安定を図るには、生活習慣を整えたり自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすることを理解できるようにする。 ・ 前時の感想を基に振り返りを行い、本時の目標を確認する。 ・ 日々の生活を振り返り、心身相関について理解する。 ・ 欲求の概念と欲求不満への対処について事例をもとに理解する。 ・ 自律神経とホルモンについて理解し、運動、食事、睡眠、休養の重要性について確認する。 ・ ワークシートによる振り返りと、自律神経を整えるエクササイズを行う。	③		
4	<b>【目標】</b> ○ ストレスの定義、ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なること、個人にとって適度なストレスは精神発達上必要であることを理解する。 ・ 前時までの学習を振り返り、本時の目標を確認する。 ・ ストレスの概念を理解する。 ・ ストレスコーピングの4つの視点を理解する。 ・ 課題エピソードをもとに、自分なりにストレス対処法について調べ、考える。 ・ ワークシートで振り返り、リラクゼーション法を1つ行う。	④	① ②	
5 本 時	<b>【目標】</b> ○ よりよい心の健康を保つために、どのようにストレスに対処していくかを考える。 ・ 前時まで4時間を振り返り、本時の目標を確認する。 ・ 前時の課題ストレスエピソードに対し、スペシャリストチームで担当のコーピングについて話し合う。 ・ 班で話し合い、本時のストレスエピソードに対するナイスアイデアを発表する。 ・ 5時間の学習を通して、未来の自分や仲間に向けて、これからストレスにどのように立ち向かうかメッセージを書く。	⑤	③	①

## オ 本時

### (ア) 本時のねらい

よりよい心の健康を保つために、今までの学びを生かしてどのようにストレスに対処していくかを考える。

### (イ) 本時の評価規準

a 知識・技能

評価基準	ストレスへの対処には自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることについて、理解したことを書いている。		
判断するめやす	十分満足できる状況 (A)	おおむね満足できる状況 (B)	努力を要する状況 (C)
	自分や周囲の状況に応じた心の健康を保つためのストレス対処の仕方について、今までの学びを活用し概念に照らして考え、この先の生活について書いている。	自分や周囲の状況に応じた心の健康を保つためのストレス対処の仕方について、今までの学びを活用し概念に照らして書いている。	自分や周囲の状況に応じた心の健康を保つためのストレス対処への仕方について、今までの学びを活用し概念に照らして書いていない。
(B)(C)の状況と判断する生徒への手立て		机間指導での声掛けや発問から視点に気付けるよう促す。	机間指導での声掛けや他の視点に気付けるよう促す。
評価方法	学習者用端末での記録(写真)、ワークシートへの記述、観察		

b 思考・判断・表現

評価基準	欲求やストレスへの対処について、原則や概念を基に整理したり、自他の課題の解決方法とそれを選択した理由などを、習得した知識を活用し、他者と話し合ったり、ワークシートに記述したりしている。		
判断するめやす	十分満足できる状況 (A)	おおむね満足できる状況 (B)	努力を要する状況 (C)
	課題の解決方法とそれを選択した理由などを班で話し合ったり発表を聞いたりして、伝え合い、自分たちに不足していた意見について追記し深めている。	課題の解決方法とそれを選択した理由などを班で話し合ったり発表を聞いたりして、伝え合っている。	課題の解決方法とそれを選択した理由などを班で話し合ったり発表を聞いたりして、伝え合うには至っていない。
(B)(C)の状況と判断する生徒への手立て		発表時に意見や考えを追記できている班を模範として価値付けしながら、机間指導し、具体的に声をかけ活動を促す。	発表時に意見や考えを追記できている班を模範として価値付けしながら、机間指導し、できている班の写真を見せ視覚的な理解を促したり具体的に声をかけたりし活動を促す。
評価方法	班活動で使用した模造紙、ワークシートへの記述、観察		

c 主体的に学習に取り組む態度

評価基準	欲求やストレスへの対処について、自他の課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。		
判断するめやす	十分満足できる状況 (A)	おおむね満足できる状況 (B)	努力を要する状況 (C)
	自分の役割を見付け行動し身近な仲間の支援もしている。	決められたことや指示されたことに取り組んでいる。	決められたことや指示されたことに取り組むことができない。
(B)(C)の状況と判断する生徒への手立て		新たな視点に気付けるような声掛けを行う。	机間指導し視覚的な補助や具体的に活動を示し意欲を促す。
評価方法	ワークシートへの記述、観察		

(ウ) 本時の展開(50分)

T 1 : 教科担任 T 2 : 養護教諭

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価
導入 5分	1 あいさつ、出席確認 2 前時までを振り返る。  3 課題ストレスエピソードの確認と本時の目標を提示する。	T 1 ・心の発達に必要な概念を踏まえながら前時の学習内容を押さえる。 ① 知的機能・情意機能・社会性の発達・自己形成 ② 精神と身体の間わり ③ 欲求やストレスとその対処 ・前時で各自が考えたストレスエピソードへの対処法を確認する。 ・本時の学習内容のめあてや活動内容について理解できるようにする。	

よりよく心の健康を保つために、今までの学びを生かしてどのようにストレスに対処しますか？				
展 開 38 分	4 グループワークの意義や手順を確認する。(5分) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px 0;">問題・環境調整型 認知変更型 相談型 気晴らし解消型</div>	T1 ・ワークシートを配布する。 ・今日の取組に関しては5つの注意事項を確認し、その対処法について選ばないように説明し、万が一該当する付箋がある場合には個別にあずかることを伝える。 T2 ・上記の対処法を選択している生徒がいないか、配慮が必要な生徒を中心に観察をする。該当生徒がいる場合には、気持ちを受け止めつつ全体に周知する前に受け取り、T1と情報を共有する。 ・今日のまとめに発表があることを提示し、各々の役割分担し、主体的に活動できるよう促す。	知識・技能⑤ 思考・判断・表現③ 主体的に学習に取り組む態度①	
	5 4人1組のホーム班で、対処法の4つの型に分類した理由をチーム内で確認しスペシャリストチームの担当を確認する。(5分)	T1 ・「なぜこの対処法を選んだのか、理由や背景を聞くといいよ」などと補助発問し、話し合いを深めさせる。 T1/T2 ・分類が進んでいない班には助言する。		
	6 スペシャリストチームに分かれてそれぞれの理解を深める。(7分)	T2 ・理解を深めるために調べ学習で活用できるツールを示す。(教科書、デジタル機器、パンフレット、書籍など) ・「ホーム班で考えた事例の対処法に、スペシャルチームではより多くのアイディアや型の視点について考えよう」と促す。		
	7 ホーム班に戻りスペシャルチームで得た情報をチームメンバーに伝える。1分×4人=5分	・班に戻ったら、それぞれ1分でスペシャリストチームで得た情報を班員ホームチームに説明できるよう促す。		
	8 ホーム班にもち帰った対処法をもとに事例ストレスエピソードに対してチームとしてのナイスアイディアと、その理由を話し合う。(5分)	T1 ・理由や、なぜその対処法をナイスアイディアにしたのか伝わるように発表することを説明し発表方法を示し、活動の意欲を促す。		
	9 各ホーム班のナイスアイディアを発表しクラスで共有する。(1班1分×9班=10分)	T1/T2 ・話し合いが順調でないチームに声をかけ対話を促す。 ・他の班は聞きながら、「いい意見だな」と思ったことをどンドン追記してよいことを伝えさらに自分たちの知識を深めていけるよう促す。		
	10 本時のまとめと単元の振り返り、自分の考えをワークシートまとめる。	T1 ・ワークシートにまとめをさせる。(入力も可) ・時間内でできなかった場合は、一度現段階のものを写真撮影し送信させる。続きも受け取ること、後日全員の振り返りをまとめることを伝える。		思考・判断・表現③ 主体的に学習に取り組む態度①
	11 あいさつ	T2 ・個別支援が必要な生徒の振り返りを確認し、補足したり指導の必要な生徒に個別指導したりする。		

### カ 生徒の変容

分析	事前アセスメント	対応	成果
生徒イ	・トラブルがあった際、他者の意図を聞かず、すぐに「生きていたくない」と言うことがある。 ・保健室でクールダウンすることもある。 ・授業中も「他の人の意見を聞くよりも、自分の考えだけで答えを出したい。」と言っていた。	・本単元を通し、ストレスを抱えた際は、様々な選択肢があることに気付かせた。 ・個別の声掛けを行った。 ・他者の感想や資料等も紹介し、様々な考えに触れる機会を設定した。	協働的な学びを繰り返すことで、「様々な考えがあることが分かった。違う人にも話しかけてみる。」とワークシートに記述していた。
生徒ロ	・カウンセラー面談などで自身の辛い気持ちを伝えることができず固まってしまう。 ・SCからは言語化や表現すること	・思考、表現する活動を多数用意した。 ・実際にクラスで起こりそうな事例などをもとに客観的に問題を捉え	「今まで色々な対策をやっても自分ではすっきりしなかったが、心と体の事やストレスへの対処法を知っていれば、家



	に課題があることを共有していた。	る視点を促し、次に自分ならどうするか?と考えさせた。	族や友達にも共有できるし、今後に活かしていきたい」という視点をもつことができた。
生徒ハ	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手の気持ちを慮ることが苦手で気持ちの表現が暴言になってしまうこともある。</li> <li>対人関係トラブルになったり、気持ちを言語化したりすることが苦手。</li> <li>授業内容の理解が難しい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎時間の話し合い活動には主体的に取り組むことができたのでその姿勢を支持してきた。</li> <li>分からないことには「なんで?」と言えることができているため、質問から班員の対話が広がるようにその姿勢を支持した。</li> </ul>	他者の考えに触れる活動を通じて「他者は自分が思っていることとは違う考えをもっているかもしれない。そのため自分から声をかけて相手の事をもっと知り、理解を深めたい」という視点をもつことができた。

## VII 研究の成果

### 1 調査研究を通して

単元開始後に、児童・生徒にアンケートを実施し表3にまとめた。(表3はp7に掲載)問1の正答率が小学校・中学校ともに全国の数値を上回った。問2では、事前アンケートでの正答率は小学校・中学校ともに全国の数値より上回った。事後アンケートでは正答率が小学校100%、中学校98.0%とより高まった。問3では、中学校の正答率が81.2%から89.8%に上昇し、全国の87.5%を上回った。問4では、中学校の正答率が73.2%から86.9%と上昇し、全国の69.7%を上回った。問5では、事前アンケートで「そう思う」が小学校では25.0%、中学校では15.8%と、全国の数値より低かったが、事後アンケートでは「そう思う」が小学校では45.0%、中学校では31.4%と、全国の数値より上回った。また、「そう思わない」と回答していた児童・生徒も、事前アンケートでは全国の数値を上回っていたが、事後アンケートではともに全国の数値を下回った。以上より、習得した知識を活用し、児童・生徒の理解がより深まる活動を意識した実践的な指導の工夫や、養護教諭の専門性を生かした個別最適な学びと協働的な学びの一体化の充実を図るなどの手だて(表1)を講じたことにより、保健の学習に対する「期待」が高まったと考えられる。

### 2 養護教諭と担任教諭等とが連携した指導

保健室登校の児童・生徒等個々の児童・生徒の健康課題を視野に入れ、本単元開始前に、学級担任や教科担任、SC、通級による指導を担当する教員らと情報共有や指導法の確認をしたことで、個別に支援が必要な児童・生徒に関する一貫した指導や個別最適な指導を行うことができた。

また、養護教諭は、児童・生徒の保健室以外の姿を見取ることで、児童・生徒理解が深まり、保健室での健康相談の充実につながった。

学級担任や教科担任は、授業終了後も児童・生徒の授業中の様子を見取り、教職員間で情報共有をしたことにより、授業以外の学校生活でも個別の支援に生かすことができた。

### 3 他者との対話を通して自己の思考を深める課題解決型の授業の工夫

授業者が、授業の最初にねらいを明確に示したり、児童・生徒に対し、多様な考えを導き出せるよう発問の工夫をしたりすることで、他者との対話が深まり、新しい考え方や気付きを促すことができた。心の健康に関する内容について、ストレスの対処法に関する考え方が深まり、今後、ストレスや不安に対処する場面において、実際に学んだ知識を生かして自分なりの解決方法を考えることができるようになった。

#### 4 個別最適な学びと協働的な学びの充実を図るデジタル機器の活用

デジタル機器の活用により、児童・生徒は、可視化した考えの蓄積や、必要な情報を自由に閲覧するなど、視覚的に共通点や相違点を比較できること等の利便性を生かしながら、協働的な学びを実施していた。

また、授業者は、児童・生徒同士の対話時間の確保や、不登校の児童・生徒へのオンライン等の活用による個別対応、授業を欠席した児童・生徒との授業内容の共有、書字や集中力の困難、意見を伝え合うことが苦手な児童・生徒などへの協働的な学びを促進することができた。

### VIII 研究の課題

#### 1 9年間の系統的学習の推進

保健学習は、的確な思考・判断に基づいた適切な意志決定と行動選択など健康の保持・増進のための実践力の育成を重視することや、小学校3年生から高校3年生までの9年間で児童・生徒の発育・発達に応じた見通しをもった指導が求められている。

心の健康を扱う単元は各校種にあり、小、中学校での検証授業を実施したが、高等学校での検証授業を実施することができなかった。高等学校においても研究を実施し、学習の効果などを検証することにより系統的な学習を推進することが必要である。

#### 2 SCとの連携

心の健康における保健学習の場面では、SCが授業内で専門的な立場から知識や技能の指導を行う際に、養護教諭との連携や役割の明確化が必要である。また、SCの勤務は限られており、事前の打ち合わせ等の調整が必要である。

#### 3 事後指導の継続

児童・生徒が授業で学んだ知識を日常生活で継続的に実践するための環境を整える。ほけんだよりや掲示物、健康相談活動などを通して発信するなど、教育活動全体を通じて、継続した事後指導を行う必要がある。特に、個別の支援が必要な児童・生徒の多くは、授業で学んだ知識を日々の生活の中で生かすことが苦手である。そのため学級担任や教科担任、SC等も継続的に連携して長期的な支援を行い、家庭や専門機関との連携を図っていく必要がある。

#### 【参考・引用文献】

- 「小学校学習指導要領」「中学校学習指導要領」（文部科学省 平成 29 年 3 月）
- 「小学校学習指導要領解説 総則編、体育編」（文部科学省 平成 29 年 7 月）
- 「中学校学習指導要領解説 総則編、保健体育編」（文部科学省 平成 29 年 7 月）
- 「高等学校学習指導要領」（文部科学省 平成 30 年 3 月）
- 「高等学校学習指導要領解説 総則編、保健体育編 体育編」（文部科学省 平成 30 年 7 月）
- 「特別支援学校学習指導要領解説 各教科等編（小学部・中学部）」（文部科学省 平成 30 年 3 月）
- 「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善及び必要な方策等について（答申）」（中央教育審議会 平成 28 年 12 月 21 日）
- 「「令和の日本型学校教育」の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現～（答申）」（中央教育審議会 令和 3 年 1 月 26 日）
- 「令和 3 年度児童・生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」（文部科学省 令和 4 年 10 月 27 日）
- 「児童・生徒の自殺者数の推移」（厚生労働省 令和 4 年 2 月 14 日）
- 「保健教育推進委員会報告書」（公益財団法人日本学校保健会 令和 4 年 3 月）

## 令和5年度 教育研究員名簿

### 全校種・学校保健

学 校 名	職 名	氏 名
立 川 市 立 西 砂 小 学 校	主任養護教諭	◎ 阿 部 大 樹
調 布 市 立 染 地 小 学 校	主任養護教諭	小 嶋 博 子
西 東 京 市 立 ひ ば り が 丘 中 学 校	主任養護教諭	相 馬 朱 花
北 区 立 王 子 桜 中 学 校	主任養護教諭	木 下 沙 央 里
大 島 町 立 第 三 中 学 校	主任養護教諭	澤 石 美 穂

◎ 世話人

〔担当〕 東京都教育庁指導部指導企画課  
指導主事 宮崎 亜希絵

令和5年度  
教育研究員研究報告書  
全校種・学校保健

令和6年3月

編 集 東京都教育庁指導部指導企画課  
所 在 地 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話番号 (03) 5320-6849