

# 科目「保健」における指導内容の研究について

— 新学習指導要領に伴う新しい単元の指導内容に向けて —

令和7年3月

令和6年度県立高等学校教育課程課題研究

「保健体育研究班」



# 目 次

## 新しい内容の授業づくりについての研究

### 科目「保健」

単元名「生活習慣病などの予防と回復」－ がんの予防と回復 － . . . . .	1
単元名「精神疾患の予防と回復」 . . . . .	16
単元名「日常的な応急手当」 . . . . .	31
参考文献・参考サイト . . . . .	43
班員名簿 . . . . .	44

2022年度施行の学習指導要領では、科目「保健」において、現代社会の新たな健康課題と関連して、これまでに取り扱いが少なかった内容が追加されています。令和3年3月に発行された、改訂「生きる力」を育む高等学校保健教育の手引等にも新たな内容（がん教育や精神疾患への対応、災害対策など）についての授業づくりが示されていますが、今なお、各学校では新たな内容の授業づくりを模索していることが予想されます。

また、コロナ禍を経て、生徒一人が一台のタブレット端末を使用するようになり、より効率的で深い学びの実現に向けて、ICTの利活用が推奨されています。

この度の、ICTを活用した科目「保健」の新たな内容（がん教育、精神疾患）及び応急手当における授業づくりについての本研究が、本県保健教育への一助となることを希望します。

# 生活習慣病などの予防と回復

## －がんの予防と回復－

## 1. 単元名 生活習慣病などの予防と回復 ーがんの予防と回復ー

### 2. 単元の目標

- (1)がんの予防と回復について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、健康の保持増進とがんの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や早期発見、治療及び社会的な対策が必要であることを理解することができるようにする。
- (2)がんの予防と回復について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を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。
- (3)がんの予防と回復についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。

### 3. 単元について

健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識を持ち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要である。

本単元では、がんの発症を予防するためには適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、健康診断やがん検診などを定期的に受診することが必要であることを理解できるようにする。その際、がんにはさまざまな種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解できるようにする。

また、がんの回復においては、さまざまな治療法があること、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや、緩和ケアが重要であることについて理解できるようにする。さらに、がんの予防と回復には、個人の取組に加えて、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解できるようにする。

日常生活にスポーツを計画的に取り入れることが、がんの予防と回復に有効であることについても取り上げ、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、実践できる力を育成したい。

### 4. 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①がんには、肺がん、大腸がん、胃がんなどさまざまな種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあること、予防には、個人の取組の生活習慣改善などが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②がんの予防と回復には、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	①がんの予防について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理したり、説明している。 ②がんの治療と回復について、患者やその家族の緩和ケアが重要であることを理解し、緩和ケアの課題やその解決と支援の方法について整理したり、説明している。	①がんの予防と回復において、個人の取組や社会的な対策についての学習に関心を持ち、主体的に取り組もうとしている。

## 5. 指導と評価の計画

時間	ねらい・学習活動	重点	評価方法
1 がんの種類、原因と予防	<p>がんには、肺がん、大腸がん、胃がんなどさまざまな種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因があることについて理解できるようにする。</p> <p>がんの予防について、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解し、自他の考えをまとめ、発表できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. がんの種類とリスク要因を理解する。</li> <li>2. がんの予防について理解する。</li> <li>3. 学習のねらいを知る。</li> <li>4. がんの予防法を分類し、グループの意見をまとめ発表する。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>態 ①</p> <p>知 ①</p>	<p>(学習活動4)</p> <p>がんの予防と回復について、個人の取組や社会的な対策についての学習に関心を持ち、主体的に取り組もうとしている状況を【観察】で捉える。(態—①)</p> <p>(学習活動5)</p> <p>がんには、肺がん、大腸がん、胃がんなどさまざまな種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあること、予防には、個人の取組である生活習慣改善などが必要であることについて理解した内容を【クラウド型授業支援アプリのテキスト】で捉える。(知—①)</p>
2 がんの予防	<p>がんの予防には、健康診断やがん検診の普及など社会的な対策が必要であることについて理解できるようにする。習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理しながら説明できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時の学習を振り返る。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. がんの予防法(がん検診)について理解する。</li> <li>4. がんに関する情報の活用について知る。</li> <li>5. 補足説明する。</li> <li>6. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ②</p> <p>思 ①</p>	<p>(学習活動3)</p> <p>がんの予防には、健康診断やがん検診の普及、正しい情報発信など社会的な対策が必要であることについて、課題とともに理解し、話し合った内容を【ワークシート】で捉える。(知—②)</p> <p>(学習活動3)</p> <p>がんの予防について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理したり、説明している内容を【観察】で捉える。(思—①)</p>
3 がんの治療と回復	<p>がんの治療と回復には、個人の取組に加えて、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて理解できるようにする。</p> <p>がんとともに生きる社会づくりについての学習に関心を持ち、主体的に課題解決に取り組むことができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時の学習を振り返る。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. がんの治療について理解を深める。</li> <li>4. 緩和ケアについて理解を深める。</li> <li>5. がんとともに生きる社会づくりについて整理する。</li> <li>6. 本時のまとめをする。</li> </ol>	<p>思 ②</p>	<p>(学習活動4)</p> <p>がんの治療と回復について、患者やその家族の緩和ケアが重要であることを理解し、緩和ケアの課題やその解決と支援の方法について整理したり、説明している内容を【観察、クラウド型授業支援アプリ】で捉える。(思—②)</p>

## 6. 展開例

(1)がんの種類, 原因と予防(1/3時間)

(2)本時の目標

- ・がんには, 肺がん, 大腸がん, 胃がんなどさまざまな種類があり, 生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因があることについて理解できるようにする。
- ・がんの予防について, 個人の取組と社会的な対策が必要であることを理解し, まとめた内容を発表できるようにする。

(3)展開                      :ねらい                      :学習内容                      :発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 15分	<p>1. がんの種類とリスク要因を理解する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">がんの種類とリスク要因の理解</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がんの種類とリスク要因について教科書, インターネットを利用して, 各自がクラウド型授業支援アプリのテキストにまとめる。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">がんの種類とリスク要因の共有</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワーク(4人1組)</li> <li>・クラウド型授業支援アプリで共有ノートを作成する。</li> </ul> <p>〈予想される反応〉</p> <p>◎種類</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肺がん                      ・すい臓がん</li> <li>・大腸がん                    ・肝臓がん</li> <li>・胃がん                        ・乳がん など</li> </ul> <p>◎リスク要因</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙                         ・飲酒</li> <li>・ピロリ菌                    ・ヒトパピローマウイルス</li> <li>・アスベスト                 ・食塩 など</li> </ul>	<p>○調べ学習することで, 生活習慣やウイルスなど, さまざまな原因があることを理解させる。</p> <p>○まとめた内容に関連付けて, 解説により男女差, 個人差, 年齢による差異があることを理解させる。</p> <p>○各自が調べ学習でまとめた内容を, グループで共有し, 対話することで, 理解を深めさせる。</p> <p>○共有や対話を通して, 新たな気づきを促し, 自己の考えを整理させる。</p>
展開 30分	<p>2. がんの予防について理解する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">リスク要因を踏まえた予防について考える。</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">がんは, 種類によって複数のリスク要因があります。このことを踏まえて, 私達ができる「予防法」について考えてみましょう。</div>	<p>○導入で再整理した内容を踏まえて考えさせる。</p> <p>○クラウド型授業支援アプリのテキストに, 考えた内容を入力させる。</p> <p>○個人でできること, 社会で取り組むこと, 容易に取り組めること, 現状では簡単に取り組むのが難しいことなど, どのような内容でもかまわないことを伝える。</p>

	<p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣の改善による予防</li> <li>・細菌やウイルスなどの感染予防</li> <li>・アスベスト除去などの物理的な対策による予防 など</li> </ul> <p>3. 学習のねらいを知る。</p>	
<p>他者の考えを共有し、分類することで、がんの予防についての理解を深める。</p>		
	<p>4. がんの予防法を分類し、グループの意見をまとめ発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>予防法をグループで共有し、KJ法によって授業支援アプリを活用して分類する。</p> </div> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・具体的な生活習慣で分類する。(食事, 睡眠・休養, 運動など)</li> <li>・生活習慣, 感染, 物理的要因などで分類する。</li> <li>・自分で取り組むことが可能なことと社会全体で取り組むべきことに分類する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>各グループで挙げられた予防法とそれを分類した背景などについて、グループの代表者がクラス全体に発表する。</p> </div>	<p>○分類のカテゴリー(タイトル)は各グループで考えさせる。</p> <p>◆【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>がんの予防について、個人の取組や社会的な対策についての学習に関心を持ち、主体的に取り組もうとしている状況を【観察】で捉える。(態—①)</p> <p>○他のグループから発表された予防法や分類方法に着目させることで、さまざまな予防法があることを理解させるとともに、実生活に生かすことや、社会全体への取組に貢献しようとする態度を身に付けることが大切であることなどを伝える。</p>
<p>まとめ 5分</p>	<p>5. 本時の学習のまとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>本時の授業のまとめを授業支援アプリに入力し、提出する。</p> </div>	<p>○本時の学習内容を振り返らせ、がんの種類、原因と予防について理解したことを確認させる。</p> <p>◆【知識・技能】</p> <p>がんには、肺がん、大腸がん、胃がんなどさまざまな種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあること、予防には、個人の取組である生活習慣改善などが必要であることについて理解した内容を【クラウド型授業支援アプリのテキスト】で捉える。(知—①)</p>



2. 学習のねらいを知る。

がん検診の考察やグループワークを通して、がんの予防法についての理解を深める。

3. がんの予防法(がん検診)を理解する。

乳がん検診受診率の国際比較から課題を考える。

乳がん検診の受診率の国際比較からわかる日本の課題は、どのようなことを考えることができますか。 スライド4, 5

〈予想される反応〉

- ・日本の受診率が他国と比較して低いため、早期発見するために高める必要がある。
- ・日本はアメリカの半数程度の受診率であるため、早期発見するために倍程度まで高める必要がある。 など

がん検診の受診率が低い要因について、考えたり、調べたり、意見交換することで、自分の意見をまとめましょう。 スライド6

〈予想される反応〉

- ・仕事が忙しいから
- ・受診料が高いから
- ・受診への強制力がないから
- ・興味や関心がないから など

がん検診の受診率を高め、がんを早期に発見し、早期に治療を開始するためには、何が必要か考えてみましょう。 スライド7

〈予想される反応〉

- ・がん教育の推進
- ・休みが取りやすい職場環境
- ・受診料の補助(助成金) など

○まずは、1人で考えさせ、ワークシートに記入させる。

○近隣とペアになり、意見交換させる。

○意見交換が上手くいかないペアに助言する。

○意見交換した上で、自身の考えを再整理し、ワークシートの内容を修正させる。

◆【知識・技能】

がんの予防には、健康診断やがん検診の普及、正しい情報発信など社会的な対策が必要であることについて、課題とともに理解し、話し合った内容を【ワークシート】で捉える。(知—②)

○まずは1人で考え、教科書やインターネット等で調べさせる。

○考えたり、調べたりした内容は、ワークシートに記入させる。

○4人程度のグループを形成し、意見交換や協議をさせる。

○まずは1人で考えたり、調べたりさせる。

○考えたり、調べたりした内容は、ワークシートに記入させる。

○再度グループで、意見交換や協議をさせる。

展開  
35分

	<p>発表内容は、がん検診受診率の国際比較からの日本の課題（受診率の低さ）を踏まえ、その要因や解決のための方策についてまとめたものとしします。</p> <p>グループ内で1人ずつ発表する。</p> <p>4. がんに関する情報の活用について知る。</p> <p>がんについて、信頼性の高い情報はどのような場所で得られると思いますか。スライド8</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・国立がん研究センターHP</li> <li>・がん情報サービス HP</li> <li>・愛知県がんセンターHP</li> </ul> <p>5. 補足説明する。</p> <p>予防が難しいがんがあることを知る。 スライド9</p>	<p>○意見交換や協議をした上で、自身の考えを再整理し、ワークシートの内容を修正させ、グループ内で発表できるよう準備する。</p> <p>○発表はグループごとに進行させる。</p> <p>○1人1分程度の発表時間とする。</p> <p>○発表内容等を相互評価させる。</p> <p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>がんの予防について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の見取りや社会的な対策を整理したり、説明している内容を【観察】で捉える。(思—①)</p> <p>○発問し、数名の生徒に挙手にて回答させる。挙手がなければ座席の近い生徒と対話しながら調べさせる。</p> <p>○実際の HP をスクリーンに映しながら解説する。</p> <p>○「遺伝的リスク」や「小児がん」について触れ、予防が難しいがんがあることを伝える。</p>
<p>まとめ 5分</p>	<p>6. 本時の学習をまとめる。</p> <p>がんの予防は、健康的な生活習慣を送ることや細菌、ウイルスの除去など、感染予防すること(一次予防)に加え、定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療(二次予防)に努めることが重要であることを再確認する。 スライド 10</p>	<p>○本時の振り返りを行い、本時のまとめ等をワークシートに記入させる。</p>

(8)資料等

【スライド】

1 現代社会と健康  
—生活習慣病などの予防と回復—

# がんの予防

1

## 1 前時の復習

Q1 がんにはどのような種類がありましたか？また、がんの原因については、どのようなリスク要因をあげることができますか？

〈予想される反応〉(\*生徒へは示さない)

- ◎ 種類
  - ➔ 肺がん, 胃がん, 乳がん, 白血病 など
- ◎ リスク要因
  - ➔ 喫煙, 飲酒, 細菌・ウイルス感染, 生活習慣の乱れ など

2

## 1 前時の復習

Q2 がんを予防する方法は、どのようなものをあげることができますか？

A ( 禁煙 ) する。  
 B ( 節酒 ) する。  
 C ( 食生活 ) を見直す。  
 D ( 身体 ) を動かす。  
 E ( 適正体重 ) を維持する。

**F 感染症の検査や ( 検診 ) を受ける**

3

## 2 がん予防の社会的な取り組み

★ 個人で考える ➔ ペアで意見交換する！

① 次のスライドは「乳がん検診」の受診率を国際比較した資料である。この資料から読み取れる日本の課題は何か？

〈予想される反応〉(\*生徒へは示さない)

- ➔ 日本の受診率が他国と比較して低いため、上げる必要がある。
- ➔ 日本はアメリカの半数程度の受診率であるため、倍程度に上げる必要がある。など

4



5

## 4 グループワーク (G内で協議)

② 日本のがん検診の受診率が低い要因について、考えてみよう。

〈予想される反応〉(\*生徒へは示さない)

- ➔ 仕事が忙しいから
- ➔ 受診料が高いから
- ➔ 受診への強制力がないから など

6

### 4 グループワーク (G内で発表1人1分)

③がん検診の受診率を高め、がんを早期に発見し、早期に治療を開始するためには、何が必要か考えてみましょう。

〈予想される反応〉(\*生徒へは示さない)

- ➡ がん教育の推進
- ➡ 休みが取りやすい職場環境
- ➡ 受診料の補助(助成金) など

7

### 4 グループワーク (G内で協議)

④がんについて、信頼性の高い情報はどのような場所で得られると思いますか？

〈予想される反応〉(\*実際に示す)

- ➡ 国立がん研究センターHP
- ➡ がん情報サービスHP
- ➡ 愛知県がんセンターHP

8

### 5 予防が難しいがん

**【遺伝性腫瘍】**  
生まれながらにして**遺伝子に変異がある場合**、次の世代に遺伝する可能性のあるがんがある。  
**家族がどのがんになったか、心配であれば遺伝子検査を受けるなどの方法がある。**

**【小児がん】**  
大人のがんとは異なり、生活習慣等にかんがの発生原因があると考えられるものは少なく、網膜芽腫やウィルムス腫瘍のように、一部遺伝するものもあります。  
**進行が急激なものもある。**

9

### 6 まとめ (がんの予防)

A 調和のとれた健康的な生活を続ける。  
→ ( **適切な生活習慣** )

B 感染が原因のがんについては、細菌やウイルスを除去したり、感染予防することが大切である。  
→ ( **一次予防** )

C 定期的にかん検診を受け、早期発見・早期治療に努めることが重要である。  
→ ( **二次予防** )

10

【ワークシート】

● 生活習慣病などの予防と回復 (がんの予防)

【質問①】 がんにはどのような種類がありますか？また、がんの原因については、どのようなリスク要因をあげることができますか？

【質問②】 がんを予防する方法は、どのようなものをあげることができますか？

\*結核菌の感染や(検診)を受ける。

【ペアワーク】  
スライドは、先がんにあける「がん検診」の受診率を国際比較した資料である。この資料から読み取れる日本の課題は何か？

自分の考え

ペアの人の意見

【グループワーク①】  
日本のがん検診の受診率が低い原因について、考えてみよう。

自分の考え

グループの意見

【グループワーク②】 \*グループ内で発表。1人1分 司会( ) 時間( )  
がん検診の受診率を高め、がんを早期に発見し、早期に治療を開始するためには、何が必要か考えてみよう。

G内発表の自己評価【 A B C 1 (〇を付ける)】  
グループ発表発表者【 】さん (自分以外の発表者を1名記入)  
G発表で学んだこと【 】

【グループワーク③】  
がんについて、信頼性の高い情報はどのような場所で得られると思いますか？

〇まとめ

① 調和のとれた健康的な生活を続ける。⇒ ( **適切な生活習慣** )  
② 感染が原因のがんについては、細菌やウイルスを除去したり、感染予防することが大切である。 ⇒ ( **一次予防** )  
③ 定期的にかん検診を受け、早期発見・早期治療に努めることが重要である。 ⇒ ( **二次予防** )

【本時のまとめ】  
本日まとめた資料を見直し、新たに学んだことや見えてきた課題などを踏まえ、がんの予防についてまとめよう？

\*グループ (ペア) ワークにおいて積極的に活動できたか？  
【 ふくめた まあまあできた できなかった 1 (〇を付ける)】

\*メモ

1年( )組( )番 氏名( )

(9)がんの治療と回復(3/3時間)

(10)本時の目標

- ・がんの治療と回復には、個人の取り組みとともに、健康診断、がん検診の普及や緩和ケアについて正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて理解できるようにする。

(11)展開                      :ねらい                      :学習内容                      :発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 5分	<p>1. 前時の学習を振り返る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">がんの予防法の復習する。 スライド1, 2</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">前時の授業で学習したがんの予防法について、思い出せることをクラウド型授業支援アプリに記入しましょう。</div> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康的な生活習慣(禁煙, 節酒, 減塩, 運動等)</li> <li>・細菌, ウイルスの除去及び感染予防</li> <li>・健康診断, がん検診 など</li> </ul>	<p>○個人でクラウド型授業支援アプリへ記入させ、周囲と情報共有させる。</p> <p>○数名の生徒を指名し、発表(画面共有)することで、より多くの予防法を振り返らせる。</p>
展開 ① 10分	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 3px double black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;">がんの治療や緩和ケアについての理解を深める。</div> <p>3. がんの治療について理解を深める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">がんの治療には様々な方法があり、病状, 検査結果, 治療法などを理解した上で治療法などを選択することが重要であることを知る。 スライド3</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・標準治療について知る。</li> <li>・手術療法, 化学療法, 放射線療法などを整理し, その特徴について知る。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">手術療法, 化学療法, 放射線療法のそれぞれのメリット・デメリットがあるか調べてみましょう。 スライド4~7</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・医師から十分な説明を受けたうえで治療法を選択することが大切であることや, 別の医師の意見を求めることができることを理解する。</li> </ul>	<p>○スライドを活用した解説などで学習内容を理解させ、学んだことをクラウド型授業支援アプリに記入させる。</p> <p>○標準治療については、普通の治療法という意味ではなく、科学的根拠に基づいた最良の治療法であることを強調する。</p> <p>○治療法については、3つの柱があり、それぞれの特徴(目的など)があることを伝える。</p> <p>○メリット・デメリットを個人で調べさせる。</p> <p>○調べた内容はクラウド型授業支援アプリに記入させる。</p> <p>○数名の生徒を指名し、発表(画面共有)することで、調べた内容を共有させる。</p> <p>○治療にあたっては、インフォームドコンセントが重要であり、セカンドオピニオンができることにも触れる。</p> <p>○がんの治療は、患者本人や家族に大きな負担となるため、周囲の支援が必要不可欠であることを理解させる。</p>

4. 緩和ケアについて理解を深める。

がん治療においては、患者やその家族の緩和ケアが大切であることを理解し、緩和ケアの課題やその解決と支援の方法について考える。

がん患者やその家族には、どのようなつらさや思いがあるか考えてみましょう。スライド8

〈予想される反応〉

- ・「死」への恐怖感
- ・経済的な負担
- ・治療への体力的負担 など

具体的にどのような緩和ケアが行われているかを調べてみましょう。スライド9

〈予想される反応〉

- ・痛みやその他のつらさを和らげる
- ・日常生活を取り戻す
- ・家族へのケア など

治療しながら緩和ケアを受ける患者と家族には、どのような課題があると想定しますか。患者本人とその家族の視点で考えてみましょう。スライド10

〈予想される反応〉

- ・がん患者は死直前の1,2か月で急速に身体機能が低下することが多い
- ・疲労への配慮
- ・幼い子どもへの対応 など

5. がんとともに生きる社会づくりについて理解する。

がんの社会的対策や情報活用、患者への理解や共生について学び、誰もが暮らしやすい社会のしくみを整えることが求められることを整理する。スライド11

○生徒自身の視点から考えさせ、クラウド型授業支援アプリに記入させる。

○アプリに記入できない生徒には、例を一つ示し、その他に考えられるものを記入するように助言する。

◆【思考・判断・表現】

がんの治療と回復について、患者やその家族の緩和ケアが重要であることを理解し、緩和ケアの課題やその解決と支援の方法について整理したり、説明している内容を【観察、クラウド型授業支援アプリ】で捉える。

(思－②)

○個人で考えさせたり、調べさせたりする。

○調べた内容はクラウド型授業支援アプリに記入させる。

○数名の生徒を指名し、発表(画面共有)することで、多くの内容を共有させる。

○個人で考えさせたり、調べさせたりする。

○考えたり、調べた内容はクラウド型授業支援アプリに記入させる。

○数名の生徒を指名し、発表(画面共有)することで、さまざまな考えを共有し、学習を深めさせる。

○スライド資料を活用して解説し、学習内容を理解させる。

まとめ 7分	<p>6. 本時のまとめをする。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>がんの治療と回復について、理解したことや考えたことをまとめてみましょう。 PP12</p> </div>	<p>○クラウド型授業支援アプリにまとめを記入させる。</p> <p>○数名の生徒を指名し、発表(画面共有)することで、まとめを共有し、本時の学習内容を振り返らせる。</p> <p>○スライド資料にあるイラストを活用し、がんの予防において大切なことを再確認させる。</p>
-----------	--	--

(12)資料等

【スライド】

**生活習慣病などの予防と回復**

—がんの治療と回復—

本日の授業は、がんに関する内容を取り上げます。授業中に気分が悪くなったら、遠慮なく教えてください。

1

I 振り返り

Q. がんを予防するためにできることは？

- (1) 健康的な生活習慣
  - ➔ 禁煙 節酒 食生活の改善 運動 適正体重の維持 減塩 ストレスをためない 等
- (2) 感染予防(ウイルス・細菌)
  - ➔ ワクチン接種 コンドームの使用 等
- (3) 各種検診・検査を受ける
  - ➔ 健康診断 人間ドック がん検診 感染症検査 等

★ 本時のねらい

がんの治療や緩和ケアについての理解を深めましょう。

2

2 がんの治療 (受ける医療)

(1) 標準治療

科学的根拠(エビデンス:科学的な裏付け)に基づいた観点で、現在利用できる「最良の治療」であることが示され、多くの患者に行われることが推奨される治療のこと。

最良の治療 ≠ 最新の医療

(2) 緩和ケア

がん患者さんの苦痛を取りのぞき、患者さんご家族にとって、自分らしい生活を送れるようにするためのケアです。緩和ケアは、がんの治療中から、どの施設でも受けられる。

3

2 がんの治療 (I) 標準治療

ア 手術療法

- (7) 根治手術
  - ➔ がん組織を全て摘出し治療を目指す。
- (4) 減量手術
  - ➔ 体内のがん組織の量を減らし、放射線療法や薬物療法の効果を高める。
- (9) 緩和手術
  - ➔ がんによる症状の改善や、生活の質の向上を目指す。

4

2 がんの治療 (I) 標準治療

イ 化学療法 (根治を目指す場合と局中・症状緩和を目指す場合で実施)

- (7) 薬物療法単独
  - ➔ 薬物療法が効きやすい部分のがんに対して単独で投与し根治を目指す。
- (4) 術後補助薬物療法
  - ➔ 術後の転移、再発を予防する目的。根治の可能性を高める。
- (9) 術前補助薬物療法
  - ➔ 術前に投与し、がんの縮小を目指す。それに伴い、根治率の上昇と転移や再発を予防する。
- (1) 延命・症状緩和
  - ➔ がん病巣の増殖や縮小を抑制し、生存期間の延長や症状の改善、生活の質の向上を目指す。

5

2 がんの治療 (I) 標準治療

ウ 放射線療法 (早期から進行期の全ての段階で実施が可能な治療法)

- (7) 根治照射
  - ➔ 転移がなく限局したがんのうち、放射線が効きやすいがんの治療を目指す。
- (4) 予防照射
  - ➔ 転移や再発を予防する。
- (9) 緩和照射
  - ➔ 進行性のがんで治療が目指せない状態の時、がんによるさまざまな症状の緩和を目指す。

6

## 2 がんの治療 (1) 標準治療

Q. 手術療法、化学療法、放射線療法のそれぞれのメリット・デメリットがあるか調べてみましょう。

ア 手術療法    イ 化学療法    ウ 放射線療法

<p>☆ メリット</p> <p>① 根治を目指す。</p> <p>② 副作用が少ない。</p>	<p>☆ メリット</p> <p>① 全身への効果が期待できる。</p>	<p>☆ メリット</p> <p>① 生活の質(QOL)を維持できる。</p> <p>② 手術が困難な部位の病巣にアプローチできる。</p>
<p>★ デメリット</p> <p>① 術後の合併症のリスクがある。</p> <p>② 適応対象が限られる。</p>	<p>★ デメリット</p> <p>① 副作用が強くなることもある。</p> <p>② 適応対象が限られる。</p>	<p>★ デメリット</p> <p>① 全身治療が困難である。</p> <p>② 副作用のリスクがある。</p>

予想される反応 (生徒には示さない)

7

## 2 がんの治療 (2) 緩和ケア

Q. がん患者やその家族には、どのようなつらさがあるか考えてみよう。

ア 身体的苦痛  
➡ 痛み 倦怠感 治療による負担 等

イ 精神的苦痛  
➡ 不安感 悲しみ 死への恐怖感 人生に対する問い 等

ウ 経済的負担  
➡ 収入減少 医療費 等

緩和ケアとは、がん患者さんの苦痛を取りのぞき、患者さんとご家族にとって、自分らしい生活(QOL)を送れるようにするためのケアです。

予想される反応 (生徒には示さない)

8

## 2 がんの治療 (2) 緩和ケア

🔍 具体的にどのような緩和ケアが行われているかを調べてみましょう 🗨️

ア 痛みなどのつらい症状を和らげるケア

(7) 痛みを取り除く

(4) 痛み以外の様々な症状を取り除く

予想される反応 (生徒には示さない)

イ 日常生活を取り戻すケア

(7) 苦痛や不快感を最低限にするための排泄

(4) 夜にぐっすり眠れるようにする

(9)好きな姿勢をとったり、自然な体位や寝返りをうつ

(3) からだをきれいに保つ

(4) 患者さんにとって心地よい環境を提供する

予想される反応 (生徒には示さない)

9

## 2 がんの治療 (2) 緩和ケア

🧑‍🦲 治療しながら緩和ケアを受ける患者と家族には、どのような課題があると想定しますか。患者本人とその家族の視点で考えてみましょう 🗨️

ア がん患者の課題

(7) がん患者は最期の1-2か月に急速に身体機能が低下することが多い

(4) 予後予測が困難で、時に突然死もみられる

予想される反応 (生徒には示さない)

イ 家族の課題

(7) 家族の時間、介護への協力、面談時間

(4) 感情の受け止め

(9) 疲労への配慮

(1) 幼い子どもへの対応、面会制限、がん治療への理解 等

10

## 3 がんとともに生きる社会づくり

### 第4期がん対策推進基本計画 (令和5年3月19日閣議決定)

(1) 全体目標  
「誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての国民とがんの克服を目指す。」

(2) 3つの柱  
がんの予防    がん医療    がんの共生

(3) 支える基盤  
がん教育及びがんに関する知識の普及啓発 等

11

## 4 まとめ

📌 がんの治療と回復について理解したことや考えたことをまとめてみましょう 📌

12

## 7. 考察・まとめ

本研究では、科目「保健」における現代的な健康課題の一つであるがんの予防や回復について学習指導案を作成した。指導計画等の作成にあたっては、個別最適な学びと協働的な学びを一体的に充実させ、主体的、対話的で深い学びとなるようにすることや、ICTを効果的に活用すること、知識や思考力、判断力、表現力等をバランスよく身に付けさせ、学びに向かう力、人間性等を育むことを目指した。また、がんの予防と回復をテーマにすることに対しては、より身近に、自分事として捉えられることができるような授業のデザインとなるよう心掛けた。3時間の学習指導案は、生徒ががんの種類や原因を理解した上で、その予防を個人的な対策と社会的な対策の両面から考え、治療や回復について理解し、がんとともに生きる社会づくりについての学習に関心を持ち、主体的に課題解決に取り組める内容となっている。

### 【研究員 A】

「がんの種類や原因と予防について」は、まずグループワークを中心にがんの種類や原因について調べ、新たな発見をすることで知識の定着を図りたいと考えた。また、不適切な生活習慣は、がん罹患の可能性が高まることに加え、細菌やウイルスに感染することや遺伝などもがんの原因となり得ることに着目させるような授業展開とした。さらに、グループで KJ 法を用いてがんの予防法を自由に分類、発表をすることで、興味や関心を引き出し、思考力、判断力、表現力等を育むとともに、より深く理解することにつながるような授業を目指した。

### 【研究員 B】

「がんの予防」は、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の理解が必要であることを学ばせるために、発問を工夫したり、グループワークで課題解決することが中心の授業をデザインした。発問に対しては、まず個人で考えさせ、次にグループで意見交換をすることで様々な意見や考え方があることを知り、自身の思考力、判断力、表現力等の幅を広げながら理解を深められる授業展開を目指した。授業実践を通して、がんの予防は、個人の取組や社会的な対策が必要であることに加え、一次予防と二次予防が大切であることを理解させたい。

### 【研究員 C】

現代の日本社会においては、2人に1人ががんに罹患し、3人に1人ががんで死亡すると言われており、がんとの共生が大きな課題となっている。そのような状況の中で「がんの治療と回復」では、発問やグループワーク、講義などをバランスよく計画することで、がんの標準療法や緩和ケアについて理解し、がん患者やその家族に対する考えを深めることを目指した。また、がんに関する情報活用の必要性を理解させ、がんとの共生について、課題解決の一助となるような機会としたいと考えた。

本研究を通して、授業の内外にかかわらず、知識を得ることや、その知識を活用して思考、判断、表現することの重要性について改めて考えさせられた。がんは、我が国における死因の大きな割合を占める疾患であり、そのような疾患について、授業で仲間とともに学んだり意見交換することはとても有意義な時間であると考えている。生徒には、本単元を学習することで、生涯にわたって自身や周囲の健康の保持増進に対する関心を高め、より深く理解することを期待する。また、本研究では、ICTを活用することで、効率よく知識を身に付け、主体的に思考、判断、表現できる機会を多く創出できたのではないかと考えている。今後も、ICTを効果的に活用し、生徒の生きる力を育むような授業づくりに励んでいきたい。

# 精神疾患の予防と回復

## 1. 単元名 「精神疾患の予防と回復」

### 2. 単元の目標

- (1)精神疾患の特徴や精神疾患への対処について、理解することができるようにする。
- (2)精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、説明することができるようにする。
- (3)精神疾患の予防と回復の学習に、主体的に取り組もうとすることができるようにする。

### 3. 単元について

我が国の疾病構造や社会の変化により健康課題や健康の考え方も変化し、現在、心の健康が大きな課題の一つとなっている。身体的、精神的、社会的に多様な変化を伴う高校生の時期は、精神的なストレスを抱えやすいことから、本単元は身近に感じることができる内容であり、学ぶ意義が高いと考えられる。

単元を通じて、グループワークやディスカッションを効果的に活用し、精神疾患について正しく理解するとともに、心身の不調を早期に発見し、治療や支援を開始することができる環境の重要性や、偏見、差別の対象ではないことなどを理解したうえで、それらの課題の解決に向けて、思考力、判断力、表現力等を育みたい。

### 4. 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、身体的または社会的な機能の障害などが原因となり、認知・情動・行動などの不調により精神活動が不全になった状態であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②心の不調時には、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③精神疾患の予防には、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、リラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であ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。	①精神疾患は、誰もが罹患しうる可能性がある身近な疾患であることに気づき、自他や社会の課題解決について筋道を立てて説明している。 ②精神疾患の治療についての理解を深め、治療の課題と改善のための方策について自他や社会の課題を見付け、解決のための方法を整理している。	①精神疾患の予防と回復について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。

5. 指導と評価の計画（3時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	評価方法
1 精神疾患の特徴	<p>精神疾患は、精神機能の障害などが原因となり、精神活動が不全になった状態であることを理解し、誰もが罹患しうる可能性のある身近な疾病であることに気付く。</p> <p>※授業開始時に自身が精神疾患を患っていたり、身近な人で患者がいたりする生徒に対する配慮として「書きたくないことや、発言したくないことは無理に表現しなくてもよい」と伝える。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 精神疾患の特徴について知る。</li> <li>2. ねらいを知る。</li> <li>3. 精神疾患の要因について考える。</li> <li>4. 思春期に発症が多い精神疾患について、特徴的な症状と対処のポイントを理解する。</li> <li>5. 精神疾患の現状と課題について理解する。</li> <li>6. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知①</p> <p>思①</p>	<p>（学習活動6）</p> <p>精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、身体的または社会的な機能の障害などが原因となり、認知・情動・行動などの不調により精神活動が不全になった状態であるということについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。（知—①）</p> <p>（学習活動6）</p> <p>精神疾患は、誰もが罹患しうる可能性がある身近な疾病であることに気づき、自他や社会の課題の解決について筋道を立てて説明している内容を【観察・ワークシート】で捉える。（思—①）</p>
2 精神疾患の予防	<p>精神疾患を予防するためには、調和のとれた生活を送ることやストレスを緩和することが重要であることを理解し、予防のための具体的方法について説明できるようにする。また、支援として、教師やスクールカウンセラーなどへの相談の他に、精神科医や精神保健の専門家に援助を求めることが有効であることを理解する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時までの振り返りを行い、既習の内容を整理する。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 心の変化を知る。</li> <li>4. 精神疾患を早期発見するための方法を知る。</li> <li>5. ストレスへの適切な対処法を知る。</li> <li>6. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知②</p> <p>知③</p>	<p>（学習活動4, 5）</p> <p>心身の不調時には、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。（知—②）</p> <p>（学習活動6）</p> <p>精神疾患の予防には、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気づくこと、リラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であ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内容を【観察・ワークシート】で捉える。（知—③）</p>
3 精神疾患からの回復	<p>精神疾患から回復するためには、正しい理解や相談・治療体制などの環境整備を充実させ、早期発見、早期治療や地域における包括的なケア、偏見や差別のない社会の実現が重要であることを理解する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時の学習内容を振り返る。</li> <li>2. 本時のねらいを知る。</li> <li>3. 精神疾患の治療法を知る。</li> <li>4. ホームグループを形成する。</li> <li>5. エキスパート活動をする。</li> <li>6. ジグソー活動をする。</li> <li>7. クロストークをする。</li> <li>8. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>思②</p> <p>態①</p>	<p>（学習活動6, 7）</p> <p>精神疾患の治療についての理解を深め、治療の課題と改善のための方策について自他や社会の課題を見付け、解決のための方法を整理している内容を【クラウド型授業支援アプリ】で捉える。（思—②）</p> <p>（学習活動6, 7）</p> <p>精神疾患の予防と回復について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしているかを【クラウド型授業支援アプリ】でとらえる。（態—①）</p>

6. 展開例（1／3時間）

(1)精神疾患の特徴

(2)本時の目標

- ・精神疾患の特徴について，精神機能の障害などが原因となり，精神活動が不全となった状態であることを理解できるようにする。
- ・精神疾患は，誰もが罹患しうる可能性がある身近な疾病であることに気付き，課題解決の方法を筋道を立てて説明できるようにする。

(3)展開                     ：ねらい                     ：学習内容                     ：発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 10分	<p><b>1. 精神疾患の特徴について知る。</b></p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>スライドから，どのような病気（疾患）をイメージするか考えてみよう。 スライド1</p> </div> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・精神疾患</li> <li>・心の病気</li> <li>・ストレス など</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【精神疾患の定義】</b> 感情，認知，意欲などの不調のため，今まで普通にできていたことができなくなり，日常生活に支障をきたし，専門家の支援が必要な状態。</p> </div> <p><b>2. ねらいを知る。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>精神疾患の特徴について理解し，現状と課題から課題解決の方法を考えてみよう。</p> </div>	<p>○まずは，1人で考えさせる。</p> <p>○考えた内容を，クラウド型授業支援アプリに入力させる。資料①</p> <p>○ペアを形成し，自身が考えた内容を相互に伝えさせる。</p> <p>○お互いの回答を確認させた後，指導者が精神疾患の定義を示し，解説する。</p>
展開 ① 10分	<p><b>3. 精神疾患の要因について考える。</b></p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>精神疾患を発病する原因となりそうなことを，できるだけたくさん挙げてみよう。</p> </div> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人間関係</li> <li>・勉強</li> <li>・睡眠不足</li> <li>・部活動</li> <li>・進路 など</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>情報共有した原因（要因）を，心理的要因，生物的要因，身体的要因，社会的要因に分類してみよう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>精神疾患の仕組みは複雑で，生物的，心理的，身体的，社会的な要因が相互に影響を及ぼし合い，精神機能に不調を来すことにより生じる。</p> </div>	<p>○まずは，一人で考えさせる。</p> <p>○考えた内容を，クラウド型授業支援アプリに入力させる。資料②</p> <p>○他者の入力内容を確認し，思考の幅を広げるよう促す。</p> <p>○4人程度のグループを形成して，自由に意見交換し，情報共有した原因（要因）が，4つの要因のどれに当てはまるかを考えさせる。</p> <p>○分類した結果は，クラウド型授業支援アプリに反映させる。資料③</p> <p>○シンキングツールのベン図を使用し，イメージを視覚的に捉え，指導者が解説することで理解を深めさせる。</p>

4. 思春期に発症が多い精神疾患について、特徴的な症状と対処のポイントを理解する。

うつ病、摂食障害、不安症、統合失調症に共通する症状は、どのようなことを挙げることができますか。

〈予想される反応〉

- ・睡眠不足（過多）
- ・食欲低下（過多）
- ・集中力や意欲の低下 など

5. 精神疾患の現状と課題について考える。

精神疾患は若い世代にとって生命に関わる疾患であること、また、心の健康問題は現代社会の大きな課題であることを理解する。

スライド（年齢階級別の死因順位）から、どのようなことを読み取ることができますか。 **スライド3**

〈予想される回答〉

- ・若年者は自殺の死因順位が高い。
- ・自殺の死因順位は、年齢が高くなるにつれて後退する。
- ・自殺は、55歳を超えると死因順位3位以内に入らない。 など

ゲーム・スマートフォン依存に関連して、スクリーンタイムを減らすための具体的なルールを作ってみよう。

〈予想される反応〉

- ・1日のゲーム実施時間は、上限を設定する。
- ・スマートフォンを自分の部屋に持ち込まない。
- ・学習や手伝いをした後、ゲームをしたり、スマートフォンを使用したりする。 など

○指導者が、うつ病、摂食障害、不安症、統合失調症の症状などを説明し、それぞれに共通する症状を取り上げ、早期に発見する資質・能力を身に付けさせる。

○グループで協力し、共通する症状を見付ける。

○見付けた共通する症状は、クラウド型授業支援アプリに入力し、他のグループと情報共有する。 **資料④**

○指導者の解説により、日常との違いに早く気付くことが重要であることを理解させる。 **スライド2**

○まずは、一人で考えさせる。

○考えた内容を、クラウド型授業支援アプリに入力させる。 **資料⑤**

○他者の入力内容を確認することで、思考の幅を広げるよう促し、グループで自由に意見交換させる。

○指導者の解説により、精神疾患と自殺は相関が高いことや、日本では特に若年者で自殺者が多いことを理解し、改善すべき重要な課題であることを認識させる **スライド4, 5**

○グループでスクリーンタイムを減らすための具体的なルールを作成し、クラウド型授業支援アプリに入力させ、他のグループと情報共有する。 **資料⑥**

○指導者の解説により、過剰なゲーム・スマートフォン依存等は、脳の機能不全を引き起こす可能性があることを伝える。また、行き過ぎたゲームやスマートフォンの使用などを行動嗜癖といい、様々な健康問題や社会問題を引き起こす可能性があることを伝える。 **スライド6**

○ゲームやスマートフォンの使用以外に、アルコール（お酒）やニコチン（たばこ）などの物質依存、ギャンブルや買い物などの行動嗜癖などがあり、これらの回復のためには支援や治療が必要であるため、徐々に環境整備が進められていることを理解させる。 **スライド6**

6. 本時の学習のまとめをする。

本時を振り返り、精神疾患に対する考え方で変化したことや授業を通じて感じたことを書いてみよう。

○振り返った内容は、クラウド型授業支援アプリに入力し、提出させる。資料⑦

◆【知識・技能】

精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、身体的または社会的な機能の障害などが原因となり、認知・情動・行動などの不調により精神活動が不全になった状態であるということについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。

(知—①)

◆【思考・判断・表現】

精神疾患は、誰もが罹患しうる可能性がある身近な疾患であることに気付き、自他や社会の課題解決について筋道を立てて説明している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思—①)

(4)資料等

【スライド資料】

### 〇〇疾患の特徴

Q. 次の文章から、どのような病気（疾患）をイメージしますか？

- ・若年で発病しやすく、誰でも発病する可能性がある。
- ・5大疾患の1つであり、4～5人に1人が罹患する。
- ・自殺と関連の深い病気であり、社会の課題である。

↓ ↓ ↓

**【精神疾患】**  
感情、認知、意欲などの不調のため、今まで普通に来ていたことができなくなり、日常生活に支障をきたし、専門家の支援が必要な状態。

1

### 精神疾患の特徴

◎主な精神疾患

うつ病 統合失調症 不安症 摂食障害

↓

**【共通する症状】**

- ・睡眠不足（過多）
- ・不安、抑うつ気分
- ・食欲低下（過多）
- ・集中力や意欲の低下

**※日常との違いに早く気付くことが重要である！！**

2

### 精神疾患の特徴

◎年齢階級別の死因順位

年齢階級	第1位	第2位	第3位
10～14歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
15～19歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
20～24歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25～29歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
30～34歳	自殺	悪性新生物	心疾患
35～39歳	自殺	悪性新生物	心疾患
40～44歳	悪性新生物	自殺	心疾患
45～49歳	悪性新生物	自殺	心疾患
50～54歳	悪性新生物	心疾患	自殺
55～59歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患

出典：「令和3年版自殺白書(特集) 1(厚生労働省)」  
(https://www.mhlw.go.jp/boukei/saiku/hw/jinkou/geppo/henpa23/dt/h7.pdf) 転載して作成

3

### 精神疾患の特徴

◎G7各国の10～19歳及び20～29歳の死因順位

10歳～19歳							
	日本 (2020)	アメリカ (2020)	フランス (2017)	ドイツ (2020)	カナダ (2019)	イギリス (2020)	イタリア (2019)
第1位	自殺	不慮の事故	不慮の事故	不慮の事故	不慮の事故	不慮の事故	不慮の事故
第2位	不慮の事故	自殺	悪性新生物	自殺	自殺	自殺	悪性新生物
第3位	悪性新生物	自殺	自殺	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	自殺

20歳～29歳							
	日本 (2020)	アメリカ (2020)	フランス (2017)	ドイツ (2020)	カナダ (2019)	イギリス (2020)	イタリア (2019)
第1位	自殺	不慮の事故	不慮の事故	自殺	不慮の事故	不慮の事故	不慮の事故
第2位	不慮の事故	自殺	自殺	不慮の事故	自殺	自殺	悪性新生物
第3位	悪性新生物	自殺	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	自殺

出典：「令和3年版自殺白書(特集) 2(厚生労働省)」  
(https://www.mhlw.go.jp/content/090c1001-04.pdf) 転載して作成

4

### 精神疾患の特徴

◎G7各国の自殺死亡率

総数

日本 (2020)	16.4%
アメリカ (2020)	14.1%
フランス (2017)	12.6%
ドイツ (2020)	11.1%
カナダ (2019)	10.7%
イギリス (2020)	8.2%
イタリア (2019)	6.3%

出典：「令和3年版自殺白書(特集) 1(厚生労働省)」  
(https://www.mhlw.go.jp/content/090c1001-04.pdf) 転載して作成

5

### 精神疾患の特徴

◎依存について

**【物質依存】**

- ・アルコール（お酒）
- ・ニコチン（たばこ）
- ・禁断薬物（大麻など） など

**【特徴】**

- ・過度の熱中
- ・コントロールできない
- ・止められるとイライラする
- ・不安、焦りが生じる など

**【行動嗜好】**

- ・ギャンブル
- ・買い物
- ・ゲーム
- ・スマートフォン使用 など

**【社会的な取組】**

- ・相談、支援の窓口の設置
- ・医療機関の設置
- ・社会復帰のための治療 など

6

【クラウド型授業支援アプリ内のシート例】

【資料①】  
●スライドから、どのような病気（疾患）をイメージするか考えてみよう。

【資料②】  
●精神疾患を予防する原因となりそうなことを、できるだけたくさん挙げてみよう。

【資料③】  
●原因（要因）を、生物的要因、心理的要因、身体的要因、社会的要因に分類してみよう。



【資料④】  
●うつ病、摂食障害、不安症、統合失調症に共通する症状は、どのようなことを挙げることが出来ますか。

【資料⑤】  
●スライド（年齢階級別の死因順位）から、どのようなことを読み取ることが出来ますか。

【資料⑥】  
●ゲーム・スマートフォン依存に関連して、スクリーンタイムを減らすための具体的なルールを作ってみよう。

【資料⑦】  
●本時を振り返り、精神疾患に対する考え方で変化したことや授業を通じて感じたことを書いてみよう。

(5)展開例（2 / 3 時間）

(6)精神疾患の予防

(7)本時の目標

- ・精神疾患を予防するためには、調和のとれた生活を送ることやストレスを緩和することが重要であることを理解し、予防のための具体的方法について説明できるようにする。

(8)展開                     ：ねらい                     ：学習内容                     ：発問・指示な

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 10分	<p><b>1. 前時の振り返りを行い、既習した内容を整理する。</b></p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>精神疾患の現状と課題や主な精神疾患とその特徴について振り返りましょう。 スライド1</p> </div> <p>〈予想される反応〉</p> <p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5人に1人が経験する。</li> <li>・心の健康課題は多様性を増している。</li> </ul> <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・若年者の自殺が増加している。</li> <li>・アルコール依存やゲームなどの嗜癖行動。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>主な精神疾患とその特徴について振り返りましょう。 スライド1</p> </div> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・うつ病（憂うつで悲しく落ち込む）</li> <li>・統合失調症（幻覚、妄想などの症状）</li> <li>・不安症（人前で強い恐怖や不安が生じる）</li> <li>・摂食障害（食行動異常と体重等の認識障害）</li> </ul>	<p>○前時の振り返りを行い、精神疾患の現状と課題や、主な精神疾患とその特徴を再確認し、予防のための具体的方法の習得が大切であることを認識させる。</p> <p>○発問し、挙手にて回答させる。</p> <p>○回答内容に不足がある場合は補足説明することで、効果的に振り返らせる。</p> <p>○挙手がない場合は助言し、円滑に振り返れるよう支援する。</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">展開① 10分</p>	<p><b>2. 学習のねらいを知る。</b>      <b>スライド1</b></p>	
	<p>心の不調に早く気付く方法やストレスへの適切な対処方法について考えよう。</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">展開② 10分</p>	<p><b>3. 心の変化を知る。</b></p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">自身の心の変化や状態を知るためには、どのような方法があるか考えてみよう。 <b>ワークシート</b></p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日記を書く。</li> <li>・ 家族や友達と話す。     (自身の心の状態を評価してもらう)</li> <li>・ 睡眠時間を記録する。</li> </ul> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">10日前からの心の好不調をグラフ化してみよう。グラフの波が大きな部分は、どのような出来事があったかを記入しよう。 <b>ワークシート</b></p> <p>(円滑に記入させるために、事前に告知するなどの工夫が考えられる。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ まずは1人で考えさせる。</li> <li>○ 考えた内容はワークシートに記入させる。</li> <li>○ 4人程度のグループを形成させる。</li> <li>○ グループで各自が考えた内容を共有させる。</li> <li>○ 指導者は巡回し、グループワークの状況を確認する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ スライドでグラフを例示し、見通しを持たせる。 <b>スライド2</b></li> <li>○ まずは1人で作成させる。</li> <li>○ 各自が作成したグラフをグループで共有し、自由に意見交換させる。     (共有したくない生徒に配慮する。)</li> <li>○ 自己の振り返りで心の状態を確認できることを理解し、定期的に振り返ることで、心の不調に早く気付く可能性が高まることを実感させる。</li> <li>○ ストレスが心の健康に大きな影響を与えることに気付かせる。</li> </ul>
	<p><b>4. 精神疾患を早期発見するための方法を知る。</b></p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">あなたは心の不調をどのように発見しますか。発見に関わる人、場所について考えてみよう。 <b>ワークシート</b></p> <p>〈予想される反応〉</p> <p><b>【人】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族</li> <li>・ 友人</li> <li>・ 先生 など</li> </ul> <p><b>【場所】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校</li> <li>・ スマホからアクセスできる相談窓口</li> <li>・ 病院 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ まずは1人で考えさせる。</li> <li>○ 各自が考えた人や場所をグループで共有し、自由に意見交換させる。     (共有したくない生徒に配慮する。)</li> <li>○ 指導者の解説により、心の不調に早く気付くことが、精神機能の回復可能性を高めることを理解させる。また、心の不調を感じた時は、状況に応じて相談する人や場所を選択することが大切であることを理解させる。 <b>スライド3</b></li> <li>○ 指導者の補足説明により、精神疾患の初期症状は、自身では気付きにくいことを伝える。また、スクールカウンセラーや「あいち心のサポート相談」を紹介し、様々な相談先があることを理解させる。 <b>スライド4</b></li> </ul> <p>◆ <b>【知識・技能】</b></p> <p>心の不調時には、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知—②)</p>

展開 ③ 10分	<p><b>5. ストレスへの適切な対処方法を知る。</b></p> <p>コーピングリストを作成しよう。 ワークシート</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・愚痴を友人に聞いてもらう。</li> <li>・大変だが期待されていると意識を変える。</li> <li>・アロマテラピーやマッサージをする。</li> <li>・趣味や好きなことをする。 など</li> </ul> <p>リラクゼーション（呼吸法）を実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・落ち着いた環境を作る。</li> <li>・照明を消し、ドア・窓を少し開ける。</li> <li>・締め付けが強い物（時計・ベルト・ボタンなど）は適宜緩める。</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>①椅子に姿勢良く座る。</li> <li>②目を軽く閉じる。</li> <li>③1・2・3と数えながら、鼻からゆっくり息を吸う。</li> <li>④軽く息を止める。</li> <li>⑤4・5・6・7・8と数えながら、口からゆっくり息を吐く。 (2秒ほど開けて③～⑤を繰り返す。)</li> </ol>	<p>○ストレスコーピングを説明し、コーピングリストを作成させる。 <b>スライド5</b></p> <p>○まずは1人で作成させる。</p> <p>○作成したコーピングリストをグループで共有し、自由に意見交換させる。 (共有したくない生徒に配慮する。)</p> <p>○指導者の解説により、ストレスへの対処は、休養や睡眠をとることや軽い運動をすること、ものごとのとらえ方や考え方を転換する方法などがあることを伝え、自己に適した対処方法を見付けさせる。</p> <p>○リラクゼーションの効果を実感できるように落ち着いた雰囲気を作り出す。 <b>スライド6</b></p>
まとめ 10分	<p><b>6. 本時の学習のまとめをする。</b></p> <p>精神疾患の予防について、学んだことや考えたことをワークシートにまとめよう。 ワークシート</p>	<p>○精神疾患の早期発見や適切な対処方法を踏まえて記入するよう助言する。</p> <p>○1人で取り組み、記入完了後、提出させる。</p> <p>◆【知識・技能】</p> <p>精神疾患の予防には、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、リラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であ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内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知—③)</p>

(9)資料等

【スライド資料】

**精神疾患の予防**

◎前時の振り返り

- 精神疾患の現状と課題
- 主な精神疾患とその特徴

◎本時のねらい

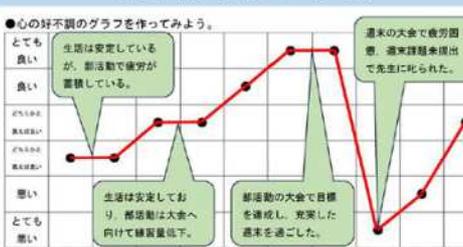
- ★心の不調に早く気付く方法やストレスへの適切な対処方法について考えよう！



1

**精神疾患の予防**

●心の好不調のグラフを作ってみよう。



10日前 9日前 8日前 7日前 6日前 5日前 4日前 3日前 2日前 1日前

◎自己の振り返りで心の状態を確認できる。  
◎定期的に振り返ることで、心の不調に早く気付く可能性が高まる。  
◎ストレスが心の健康に大きな影響を与える。

2

## 精神疾患の予防

◎心の不調の相談

**【相談できる人】**

- ・家族（親、兄弟）
- ・友人
- ・先生（担任、部顧問）
- ・専門家（医師、臨床心理士など）

**【相談できる場所】**

- ・家
- ・学校
- ・職場
- ・各種相談窓口
- ・病院 など



◎早く気付くことが、精神機能の回復可能性を高める。  
◎状況に応じて、相談する人や場所を選択すること。

3

## 精神疾患の予防

◎その他の相談場所

**【スクールカウンセラー】**

- ・一月に一度来校
- ・事前予約制（当日予約も可能）
- ・予約は先生に申し出る
- ・授業時間内外で相談可能
- ・秘密は守られる
- ・生徒の相談可能
- ・保護者の相談可能

**【あいち心のサポート相談】**

- ・相談日時  
月～土曜日 20時～24時  
日曜日 20時～翌月曜 8時
- ・相談対象者  
愛知県在住、在勤、在学者
- ・相談方法  
SNS
- ・詳しくは愛知県のHP参照

◎早く気付くことが、精神機能の回復可能性を高める。  
◎状況に応じて、相談する人や場所を選択すること。

4

## 精神疾患の予防

◎ストレスへの適切な対処方法

**【コーピング】**

- ・ストレスに対処するための行動（例）音楽を聴く  
ゆったり風呂に入る  
深呼吸する など

**【コーピングリスト】**

- ・ストレスを感じた時の対処や工夫をリスト化したもの
- ・ポジティブな状態で作成しよう
- ・適宜アップデートするとよい

**コーピングリストを作成しよう！**

**【ストレスの緩和】**

- 心身に疲労をためすぎず、意識的に適切な休養や睡眠時間を確保する
- からだほぐしの運動など、リラクゼーションのための軽い運動をする
- ものごととのらえ方や考え方を転換する

5

【ワークシート】

## 精神疾患の予防

◎リラクゼーション（呼吸法）の実践

- 落ち着いた環境を作る。
- 照明を消し、ドア・窓を少し開ける。
- 締め付けが強い物（時計・ベルト・ボタンなど）は適宜緩める。

- ①椅子に姿勢良く座る。
- ②目を軽く閉じる。
- ③1・2・3と数えながら、鼻からゆっくり息を吸う。
- ④軽く息を止める。
- ⑤4・5・6・7・8と数えながら、口からゆっくり息を吐く。（2秒ほど開けて③～⑤を繰り返す。）



6

### 精神疾患の予防

●自身の心の変化や状態を知るためには、どのような方法がありますか。

●心の好不調のグラフを作ってみよう。

とても良い										
良い										
どちらかた 悪まは良い										
どちらかた 悪まは悪い										
悪い										
とても悪い										
	10日前	9日前	8日前	7日前	6日前	5日前	4日前	3日前	2日前	1日前

●あなたが心の不調を抱えたときに相談する人や相談する場所をあげてみよう。

【人】 【場所】

●コーピングリストを作成しよう。

●精神疾患の予防について、学んだことや考えたことをワークシートにまとめよう。

1年（ ）組（ ）番（ ）

(10)展開例(3/3 時間)

(11)精神疾患からの回復

(12)本時の目標

- ・精神疾患から回復するためには、精神疾患への正しい理解や相談・治療体制などの環境整備を充実させ、早期発見、早期治療が重要であることを理解できるようにする。
- ・精神疾患の回復のためには、地域における包括的なケア、差別や偏見のない社会を実現する必要があることを理解できるようにする。

(13)展開            :ねらい            : 学習内容            : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 10分	<p>1. 前時の学習内容を振り返る。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>心の不調に早く気付くためには、どのような方法が考えられますか。 スライド1</p> </div> <p>〈予想される回答〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心の好不調をグラフにして振り返る。</li> <li>・スクールカウンセラーに相談する。</li> <li>・日記を書く。 など</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>あなたのストレスコーピングを教えてください。 スライド1</p> </div> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽を聴く</li> <li>・運動（スポーツ）をする。</li> <li>・お風呂に入る。 など</li> </ul> <p>2. 本時のねらいを知る。 <span style="background-color: #cccccc;">スライド1</span></p>	<p>○周囲の仲間と自由に意見交換させる。</p> <p>○挙手にて回答させる。</p> <p>○回答終了後、前時のワークシートを返却し、内容を再確認させる。</p> <p>○ねらいがメインテーマであることを伝える。</p>
<p>精神疾患の治療の課題を理解し、改善のための方策を考える。(メインテーマ)</p>		
展開 35分	<p>3. 精神疾患の治療法について知る。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>精神疾患の治療は、どのような方法がありますか。</p> </div> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カウンセリング</li> <li>・薬物療法</li> <li>・身体的コンディションの調整 など</li> </ul> <p>4. ホームグループを形成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホームグループを形成し、考察パートを決める。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【考察するパート】</p> <p>A. カウンセリングとその課題</p> <p>B. 薬物療法とその課題</p> <p>C. 身体的コンディションの調整とその課題</p> </div>	<p>○教科書やタブレット端末で調べさせる。</p> <p>○調べた内容は、クラウド型授業支援アプリに入力させる。 <span style="background-color: #cccccc;">資料①</span></p> <p>○指導者の解説により、治療法の概要や治療機関について説明する。 <span style="background-color: #cccccc;">スライド2</span></p> <p>○本時は、グループワーク（エキスパート活動・ジグソー活動・クロストーク）により学習することを伝える。</p> <p style="text-align: right;"><span style="background-color: #cccccc;">スライド3, 4, 5</span></p> <p>○各活動の進め方を補足説明する。</p> <p>○3人グループを形成し、考察するパートを決めさせる。 <span style="background-color: #cccccc;">スライド3</span></p>

	<p><b>5. エキスパート活動をする。</b></p> <p>エキスパート資料を読んだ後、考察パートグループで自由に意見交換しよう。意見交換後は、課題に対する改善のための方策について、自己の考えをまとめよう。 <b>スライド4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・考察パートグループ（3人）を形成する。</li> <li>・エキスパート資料を読む。</li> <li>・考察パートグループで意見交換する。</li> <li>・課題を改善するための方策について、自身の考えをまとめる。</li> </ul> <p><b>6. ジグソー活動をする。</b></p> <p>エキスパート活動での自身の活動や、ジグソー活動での他者の発表を踏まえて、メインテーマに対して意見交換し、自身の考えをまとめてみよう。 <b>スライド4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホームグループに戻る。</li> <li>・エキスパート活動でまとめた内容を発表する。</li> <li>・メインテーマ（ねらい）について考える。</li> <li>・メインテーマに対する自身の考えをまとめる。</li> </ul> <p><b>7. クロストークをする。</b></p> <p>仲間の意見を参考に、自身の考えをまとめよう。 <b>スライド5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間の考えを確認する。</li> <li>・ホームグループで自由に意見交換する。</li> <li>・意見交換後の自身の考えをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○考察パートごとに、3人のグループを形成させる。</li> <li>○1人でエキスパート資料を読み、ポイントはメモをとらせる。 <b>資料②</b></li> <li>○読み終わったグループから、自由に意見交換をさせる。（メモをとる。） <b>資料③</b></li> <li>○意見交換の際は、課題の改善に繋がる話となるよう意識させる。</li> <li>○意見交換が終わったら、クラウド型授業支援アプリに自己の考えをまとめる。 <b>資料④</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○一定の時間でエキスパート活動を区切り、全員一斉にジグソー活動に取り組ませる。</li> <li>○発表は、自身がまとめた内容を分かりやすく伝えさせる。</li> <li>○発表終了次第、メインテーマについて、自身の考えをまとめ、クラウド型授業支援アプリに入力させる。 <b>資料⑤</b></li> </ul> <p>◆【思考・判断・表現】 精神疾患の治療についての理解を深め、治療の課題と改善のための方策について自他や社会の課題を見付け、解決のための方法を整理している内容を【クラウド型授業支援アプリ】で捉える。（思—②）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○クラウド型授業支援アプリで、クラスメイトの考えを共有することで、考えを深めさせる。</li> <li>○ホームグループで意見交換することで、さらに考えを深めさせる。</li> <li>○考えた内容は、クラウド型授業支援アプリに入力する。 <b>資料⑥</b></li> </ul> <p>◆【主体的に学習に取り組む態度】 精神疾患の予防と回復について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしているかを【クラウド型授業支援アプリ】でとらえる。（態—①）</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">まとめ5分</p>	<p><b>8. 本時の学習のまとめをする。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>精神疾患治療においては、それぞれの治療法の意義や特性を理解し、個人の状況に応じて組み合わせて回復へのプロセスを考えていくことが大切である。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>精神疾患の早期発見、早期治療や回復、社会復帰へ向けては、地域における包括的なケアのための環境整備や、偏見、差別を減らすことが必要である。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○指導者の解説により、本時のまとめを伝える。 <b>スライド6</b></li> </ul>

(14)資料等

【スライド資料】

### 精神疾患からの回復

◎前時の振り返り

- 心の不調に早く気付く方法
- ストレスコーピング



◎本時のねらい

★精神疾患の治療の課題を理解し、改善のための方策を考えよう！

1

### 精神疾患からの回復

◎精神疾患の治療法

<b>A. カウンセリング</b> ★言語を介した心理的な支援 ・気持ちや問題を整理する。 ・自己理解を深める。 ・考え方の特徴に気付く。 ・気持ちがすっきりする。	<b>B. 薬物療法</b> ★薬剤で症状の緩和をはかる ・投薬で脳機能の低下や障害を調整する。 ・抗うつ薬 ・抗不安薬
<b>C. 身体的コンディションの調整</b> ★身体と精神の健康状態は互いに強く影響し合っている ・月経周期やホルモンバランスの調整などがある。 ・身体疾患治療のための投薬を見直すなどがある。 ・運動療法などが含まれる。	

2

### 精神疾患からの回復

◎ホームグループを形成する

- ・3人グループをつくる。
- ・考察するパートを決める。



【考察するパート】

- A. カウンセリングとその課題
- B. 薬物療法とその課題
- C. 身体的コンディションの調整とその課題

3

### 精神疾患からの回復

◎エキスパート活動

- ・考察パートグループ（3人）を形成する。
- ・エキスパート資料を読む。
- ・考察パートグループで意見交換する。
- ・課題を改善するための方策について、自身の考えをまとめる。



◎ジグソー活動

- ・ホームグループに戻る。
- ・エキスパート活動でまとめたことを発表する。
- ・メインテーマ（ねらい）について考える。
- ・メインテーマに対する自身の考えをまとめる。

4

### 精神疾患からの回復

◎クロストーク

- ・仲間の考えを確認する。
- ・ホームグループで自由に意見交換する。
- ・意見交換後の自身の考えをまとめる。



【留意事項】

- ★エキスパート活動の意見交換では、課題の改善に繋がるような話をする。
- ★ジグソー活動の発表は、自身が考えた内容を分かりやすく伝えること。
- ★クロストークでは、情報共有や意見交換を通して、より理解を深めること。

5

### 精神疾患からの回復

◎まとめ

精神疾患治療においては、それぞれの治療法の意義や特性を理解し、個人の状況に応じて組み合わせる回復へのプロセスを考えていくことが大切である。	精神疾患の早期発見、早期治療や回復、社会復帰へ向けには、地域における包括的なケアのための環境整備や、偏見、差別を減らすことが必要である。
★精神疾患は、誰もが罹患する可能性があります。	
★精神疾患と向き合う人を思いやる心を持ちましょう。	
★精神疾患に対して配慮のある社会を築きましょう。	

6

### 【クラウド型授業支援アプリ内のシート例】

<p>【資料①】</p> <p>●精神疾患の治療について、調べた内容を入力しよう。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>	<p>【資料⑤】</p> <p>●エキスパート活動や発表を踏まえて、メンテームに対する自身の考えをまとめよう。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>
<p>【資料②】</p> <p>●エキスパート資料を読み、要点をメモしよう。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>	<p>【資料⑥】</p> <p>●クロストークを踏まえて、自身の考えがより深まるきっかけとなったことをまとめよう。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>
<p>【資料③】</p> <p>●エキスパート活動で意見交換した内容をメモしよう。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>	
<p>【資料④】</p> <p>●精神疾患治療の課題を改善するための方策について、自身の考えをまとめよう。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>	

### 【エキスパート資料】

本研究では、A. カウンセリングとその課題、B. 薬物療法とその課題、C. 身体的コンディションの調整とその課題に関する資料を、厚生労働省等のホームページから引用して活用することを想定したが、具体的な資料は掲載しないこととした。

エキスパート資料の設定については、学校や生徒の実態に合わせて熟慮する必要がある。

## 7. 考察・まとめ

本研究では、「精神疾患の予防と回復」の単元を「精神疾患の特徴」、「精神疾患の予防」、「精神疾患からの回復」の3つに分けて指導と評価の計画を作成した。精神疾患は誰もが罹患しうる病気であり、多くの精神疾患は思春期から青年期に始まることから、高校生が学ぶことは非常に重要であり、身近に感じやすい内容であると考えられる。精神疾患の初期症状の多くが普段の生活の中でよく経験することであるため、本人や周囲も気付かなかつたり、一人で悩んだり、相談への対応に苦慮することが多くある。本研究では、授業を通して精神疾患の正しい知識を身に付け、自他の心の不調に適切に対応できる力を育めるような学習指導案等を作成した。

「精神疾患の特徴」では、精神疾患の特徴や要因などの基本的な知識を正しく理解できるようにする中で、誰もが罹患しうる可能性のある病気であること、思春期に発症することが多いこと、自他の変化や違いに早く気づき早期に対処ができる力を身に付けさせる授業をデザインした。展開例では、精神疾患が若い世代で生命に関わる重要な健康課題であることや、依存、嗜癖などに触れ、個人の取組だけでなく社会の対策も重要であることを伝えることとした。また、クラウド型授業支援アプリを活用し、指導者がスライドを示して解説したり、生徒がアプリの中で回答やシートに記入したりするなどの想定をした。グループワークやペアワークなどでの意見をクラス全体で共有する場面や、アプリ内の図を使用して回答させる場面では、クラウド型授業支援アプリの活用がスムーズな進行や学習内容の理解に繋がると感じた。

「精神疾患の予防」では、予防に関する知識だけでなく、予防のための実践力を身に付けさせることが大切であると考えた。心の不調に気付くための振り返りのグラフを作成したり、リラクゼーション（呼吸法）を実践したりするなどして、ストレスを緩和する資質・能力を身に付けさせるための授業をデザインした。心と体は密接に関わっており、身体的な安定が心の健康に良い影響を及ぼすため、科目「体育」の「体づくり運動」と関連を図って指導することが望ましいと感じた。

「精神疾患からの回復」では、「カウンセリング」、「薬物療法」、「身体的コンディションの調整」の3つの治療を取り上げることとした。知識構成型ジグソー法を用いて、治療方法についての理解と考察を深め、課題を改善するための方策について考えさせることをねらいとした。現在、精神疾患の治療は、カウンセリングと投薬が中心に行われているが、医師による治療方法の提案に違いが多々あることや、治療効果の個人差も考慮すべき課題となっている。そのため、治療における現状と課題を理解し、自他の様々な視点から課題を捉え、改善するための方策を考える活動を計画した。グループワークでは、生徒による資料の読み込みの深さが全体的な学習の広がりや左右することもあるが、クラウド型授業支援アプリを用いたクロストークでクラス全員の考えを共有することで大きな広がりとなることを目指した。クロストークでは、情報共有や意見交換を通して、自他の認識や視点、言語表現の違いなどに気づき、学習内容を再整理することで、更なる学びに繋がると期待した。また、精神疾患からの回復は、社会環境の整備が必要不可欠であることから、地域における包括的なケアや、偏見、差別を減らすことが大切であり、精神疾患と向き合う人を思いやる心や配慮ある社会づくりについて考えさせることとした。

本研究では、「精神疾患の予防と回復」の単元を3つに分けたが、各時間で、どの学習内容を取り扱うかを定めることに非常に苦労した。精神疾患の特徴のみでも内容が多く、学習指導案等を完成させた後は、深く掘り下げ切れていない印象が残ったため、改めて、保健の授業を効率的・効果的に計画しなければならないと感じた。また、学習指導要領改訂に伴い、精神疾患の単元が新たに構成されることとなったが、指導者自身が指導内容を深く理解し、生徒に身に付けさせたい資質・能力を明確にしたうえで、授業実践していかなければならないことも強く感じた。

# 日常的な応急手当

## 1. 単元名「日常的な応急手当」

### 2. 単元の目標

- (1)日常的な応急手当の学習を通して、傷病者を発見した場合は、適切な応急手当を速やかに行う必要があることを理解することができるようにする。
- (2)日常的な応急手当について、課題を発見し、応急手当に関する原則や概念に着目して解決の方法を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。
- (3)日常的な応急手当についての学習に、主体的に取り組もうとすることができるようにする。

### 3. 単元について

中学校の保健分野において「適切な応急手当が障害の悪化を防ぐことができること」を学習していることを踏まえ、高等学校での、科目「保健」における応急手当に関する授業を計画する必要がある。高等学校では、日常的なけがが発生する原因や予防法、迅速な応急手当の方法についての課題を明確にすることで理解を深め、解決するための学習を通して知識を習得するだけでなく、実生活の中で生かせるようにすることが重要である。

また、近年、夏の暑さから熱中症で体調を崩す人が多く見られるようになり、夏場は常に熱中症に対する適切な対応が求められるようになった。本単元では、熱中症への適切な対応や応急手当の方法についても、グループワークなどを通して身に付けさせたいと考えている。グループワークでは、知識を習得させるだけでなく、熱中症予防に対する意識を高めることで、適切な対処ができる生徒を育みたい。

### 4. 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①応急手当の意義、手順や方法、さらに、自ら進んで行う態度、社会の救急体制の整備や、それを適切に利用することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることについて、実習を通して理解したことを言ったり書いたりしているとともに、応急手当ができる。 ③心肺停止状態においては、急	①応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法を発見している。 ②日常生活で起こる傷害の応急手当の方法や手順について、理解したことを整理している。 ③安全な社会生活について、自他や社会の課題解決の方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ワークシートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。	①応急手当について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。

<p>速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AEDの使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解したことを言ったり書いたりしているとともに、AEDなどを用いた心肺蘇生法ができる。</p>		
---	--	--

5. 指導と評価の計画（4時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	評価方法
<p>1 応急手当の意義</p>	<p>応急手当の意義、手順や方法、さらに、自ら進んで行う態度、社会の救急体制の整備や、それを適切に利用することが必要であることについて理解したことを説明できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本時の課題について考える。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 応急手当の意義、手順や方法について理解する。</li> <li>4. 応急手当が必要な場面に遭遇したとき、どのような行動が必要になるかをグループで考え発表する。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ①</p>	<p>（学習活動3・4） 応急手当の意義、手順や方法、さらに、自ら進んで行う態度、社会の救急体制の整備や、それを適切に活用することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。（知-①）</p>
<p>2 日常的な応急手当―傷害― 本時</p>	<p>日常生活で起こる傷害には、傷害に応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることについて、グループでの調べ学習を通して理解したことを整理することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時の学習を振り返る。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 学習の方法を知る。</li> <li>4. 傷害に対する応急手当の方法についてのスライドを作成する。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>態 ①  思 ②</p>	<p>（学習活動4） 積極的な発言・参加により、グループでの活動に主体的に取り組もうとすることができているかを【観察、スライド】で捉える。（態-①） （学習活動5） 日常生活で起こる傷害の応急手当の方法や手順について理解し、整理した内容を【スライド】で捉える。（思-②）</p>

<p>3 日常的な応急手当・傷害と熱中症</p>	<p>傷害に対する応急手当の方法について、発表などを通して理解を深める。また、熱中症の原因と発生時の対処法、予防法について理解し、説明できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時の学習を振り返る。(発表)</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. クイズで熱中症の処置と予防についての知識を習得する。</li> <li>4. 熱中症の予防方法や応急手当の方法についてグループ内で説明する。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ②  思 ①</p>	<p>(学習活動5) 日常生活で起こる熱中症の際は、それに応じた基本的な応急手当の方法や手順があることについて理解したことを言ったり書いたりできる内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知-②) (学習活動5) ① 応急手当について、習得した知識や技能を熱中症に関連付けて、悪化防止のための適切な方法を発見している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思-①)</p>
<p>4 心肺蘇生法</p>	<p>心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AEDの使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解したことを言ったり、書いたりしているとともに、AEDなどを用いた心肺蘇生法ができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時の学習を振り返る。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 心肺蘇生法の実習を行う。</li> <li>4. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ③  思 ③</p>	<p>(学習活動3) ③ 心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AEDの使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解したことを言ったり書いたりしているとともに、AEDなどを用いた心肺蘇生法の理解や実習の状況を【観察・ワークシート】で捉える。(知-③) (学習活動4) ③ 安全な社会生活について、自他や社会の課題解決の方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、記述したりして、筋道を立てて説明している内容を【ワークシート】で捉える。(思-③)</p>

6. 展開例①

(1)日常的な応急手当-傷害-

(2)本時の目標 (2 / 4)

・ 日常的な傷害に対する応急手当の方法について理解し、整理できるようにする。

(3)展開            : ねらい            : 学習内容            : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
<p>導入 10分</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時の学習を振り返る。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> </ol>	<p>○前時の主なポイントを発問し、挙手にて回答させる。</p>
	<p>傷害によって、身体が時間の経過とともに悪化していくことを防ぐために、どのように応急手当することが望ましいか調べてみよう。</p>	

	<p>3. 学習の方法を知る。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>調べ学習の進め方などを踏まえて、本時の見通しを持ちましょう。 【資料①, ②】</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3人程度のグループを作り、調べるテーマを決定する。</li> <li>・ 調べ学習の進め方やスライド作成時のポイントを把握する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○調べ学習の進め方やスライド作成時のポイント、提出方法を説明し、理解させる。</li> <li>○スライドの作成例及びスライドの構成に関するアドバイスを示し、見通しをもたせる。</li> </ul> <p style="text-align: right;">【資料③, ④】</p>
展開 35分	<p>4. 傷害に対する応急手当の方法についてのスライドを作成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループで役割分担する。</li> <li>・ テーマについての情報収集をする。</li> <li>・ 収集した情報は、テキストに入力する。</li> <li>・ 収集した情報を活用して、スライドを作成する。</li> <li>・ スライドが完成したら、発表のための原稿を作成する。</li> <li>・ 発表のための原稿が完成したら、発表の練習をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループワークを通して、日常的な傷害が発生する原因や応急手当の方法、予防法について理解し、傷害が発生した時に、的確に対処するイメージを共有させる。</li> <li>○教室内を巡回し、進捗状況や出来映えを確認する。</li> <li>○つまずきがあり、活動が停滞しているグループには、適宜助言する。</li> <li>○発表のための原稿作成にあたっては、伝わりやすさに留意させる。</li> <li>○発表の練習の際は、伝わりやすさを考慮し、スライドや原稿を修正するよう指導する。</li> <li>○生徒が選択しなかったテーマのスライドは、指導者が作成し、次時に紹介する。</li> </ul> <p>◆【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>積極的な発言・参加により、グループでの活動に主体的に取り組もうとすることができているかを【観察, スライド】で捉える。(態-①)</p>
まとめ 5分	<p>5. 本時の学習のまとめをする</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自己評価シートと振り返りアンケートを実施することで、本時の学習内容を振り返り、理解を深める。 【資料⑤, ⑥】</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自己評価シート、振り返りアンケートの実施方法等を説明し、可能な限り回答させる。</li> <li>○スライドや自己評価シート、振り返りアンケートが時間内に提出できない場合の提出期限を伝える。</li> </ul> <p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>日常生活で起こる傷害の応急手当の方法や手順について理解し、整理した内容を【スライド】で捉える。(思-②)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○次時は、冒頭の振り返りで、いくつかのグループに発表してもらうことを伝える。</li> </ul>

(4)資料等

【資料① 調べ学習の進め方 テーマ】

【資料② 発表へ向けての留意事項 スライド作成時のポイント】

日常的な応急手当—傷害—	
【調べ学習の進め方】	【テーマ】
① 3名程度のグループを作る。	1 窒息
② テーマを決める。	2 出血
③ 役割を分担する。	3 脳震盪
④ 調べ学習を始める。	4 捻挫
⑤ 調べた情報を共有する。	5 突き指
⑥ スライドを作成する。(概ね4枚程度)	6 肉離れ
⑦ 発表の原稿を作る。	7 脱臼
⑧ 発表の練習をする。	8 骨折
⑨ スライドや原稿を修正する。	9 アキレス腱断裂
⑩ 再度、発表の練習をする。	10 こむら返り
⑪ スライドを提出する。	11 熱傷(やけど)
	12 けいれん
	13 過呼吸
	14 アナフィラキシーショック

日常的な応急手当—傷害—
<p><b>【発表へ向けての留意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループのメンバー全員が役割を果たすこと。</li> <li>・スライド、発表原稿を期日までにしっかりと準備すること。</li> <li>・発表内容が難しくなりすぎないよう、教科書の内容等を踏まえてスライドや発表原稿を作成すること。</li> <li>・発表時間は2〜3分程度とする。</li> </ul> <p><b>【スライド作成時のポイント】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的な発言・参加により、グループ学習をしている。</li> <li>・情報共有した内容が、随所に用いられている。</li> <li>・適切な知識や技能が記載されている。</li> <li>・理解を深めるための工夫がなされている。</li> <li>・図表や画像等を有効に活用し、理解しやすいスライドとなっている。</li> <li>・丁寧にまとめられ、学びやすいスライドとなっている。</li> <li>・発表原稿との整合性がとれている。</li> </ul>

【資料③ スライド資料】

### 日常的な応急手当—傷害— 脳震盪について

**?どんな傷害なの?**  
 →脳が揺さぶられると脳内の細胞とと呼ばれる神経細胞がねじれたり、伸びたりして一時的に脳が動かない停電のような状態が起きます。  
 →この状態が「脳震盪」です。

**?10の兆候って何?**

①意識消失	②倒れて動かない
③ぼーっとしている	④フラフラしている
⑤動きが遅い	⑥受け答えが適切ではない
⑦人格の変化	⑧混乱している

⑨対戦相手が分からない  
 ⑩衝撃を受けた前後のことが思い出せない

グループメンバー  
 ○○ ○○  
 ○○ ○○  
 ○○ ○○



1

### 日常的な応急手当—傷害— 脳震盪について

**?どこで起こるの?**

- 日常生活→人とぶつかる、物とぶつかる、転ぶ など
- スポーツ→サッカー、ラグビー、バスケットボール など

※どのような場所でも、脳が揺さぶられれば、発症する可能性がある。

**?症状は?**

- 身体の変化→頭痛、めまい、吐き気、ふらつく、疲れる など
- 睡眠の変化→眠気が強い、眠れない、寝付けない など
- 気持ちの変化→感情的になる、イライラする、心配、不安 など
- 記憶力の変化→集中できない、覚えられない、混乱している など



2

### 日常的な応急手当—傷害— 脳震盪について

**?受傷後の応急手当は?**

- ①「脳震盪10の兆候」が1つでも見られたら、安静にする。  
スポーツの練習や大会に参加している場合は、やめさせる。
- ②脳震盪以外のけがをしていないか確認し、「RED FLAGS」を確認する。
- ③「RED FLAGS」のチェック項目に1つでも該当したら、救急車を呼ぶ。
- ④受傷後からの症状等の記録(メモ)を残す。
- ⑤受傷者を救急隊員に引き継ぎ、記録(メモ)の内容を伝える。
- ⑥医師(脳神経外科医)に診察してもらう。

**RED FLAGS**

- 意識消失、覚醒困難
- 二重に見える
- 呼吸困難、吐沫、シブシブや嘔吐
- 頸部硬直がひどくなる
- 瞳孔の大きさ、反応
- けいれん
- けいれんが繰り返す
- けいれんが持続する



3

### 日常的な応急手当—傷害— 脳震盪について

**?予防法は?**

- 日常生活→頭をぶつけないよう気をつける など
- スポーツ→体格差や体力差をなくす  
→施設設備に不備がないか確認する  
→体に合った防具を身に付ける  
→試合や練習の安全文化を構築する など

**!!皆さんに伝えたいこと!!**

- 脳震盪は目に見えないので、発症の可能性があるれば、脳神経外科医を受診しましょう。
- 脳震盪は放置すると、後遺症が残ったり、最悪の場合死に至ることもあります。
- 万が一、脳震盪になってしまった場合は、セカンドインパクトシンドロームに気をつけましょう。



4

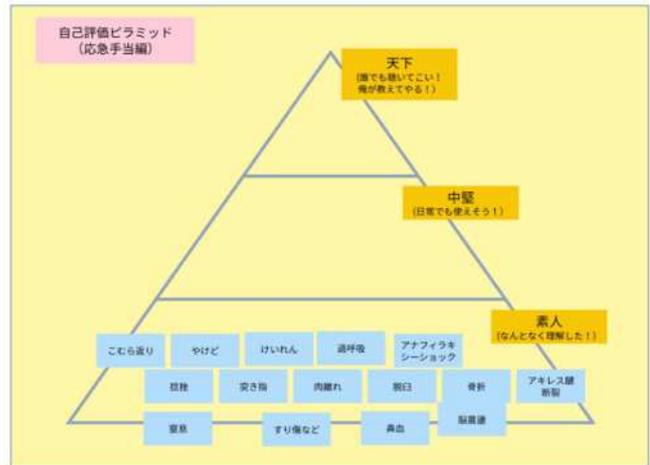
【資料④ スライドの構成に関するアドバイス】

**日常的な応急手当—傷害—**

**【スライドの構成に関するアドバイス】**

- 1 選択したテーマは、どのような傷害か？
- 2 選択したテーマは、どのような種類があるか？
- 3 選択したテーマは、どのような状況で起こりやすいか？
- 4 選択したテーマは、どのような症状を発症するか？
- 5 選択したテーマは、受傷後、どのような応急手当が必要か？
- 6 選択したテーマは、どのような予防法があるか？
- 7 視聴者に伝えたいことは何か？

【資料⑤ 自己評価シート】



【資料⑥ 振り返りアンケート】

**日常的な応急手当—傷害—**

**【振り返りアンケート】**

①新しく学んだことをまとめましょう。(知識・理解)

②学んだことを、日常生活でどのように活用しますか。(思考・判断)

③あなたは先生で、今日は遠足です。  
救急バッグには何を入れていきますか。(思考・判断)

④応急手当について、もっと学びたいことがあれば書きなさい。(主観)

1年 ( ) 組 ( ) 番 氏名 ( )

## 7. 展開例②

5. 指導と評価の計画の「2 日常的な応急手当－傷害－」を、3時間計画で展開例を作成した。これに伴い、4. 単元の評価規準や5. 指導と評価の計画との整合性を損なうが、別に示さず、資料等も示さないこととした。

(1)本時の目標（1／3）

・日常的な傷害に対する応急手当の方法について理解し、整理できるようにする。

(2)展開           ：ねらい           ：学習内容           ：発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 10分	1. 前時の学習を振り返る。  2. 学習のねらいを知る。  <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">             傷害によって、身体が時間の経過とともに悪化していくことを防ぐために、どのように応急手当することが望ましいか調べてみよう。           </div>	○前時の主なポイントを発問し、挙手にて回答させる。
	3. 学習の方法を知る。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">             学習の進め方などを踏まえて、本時の見通しを持ちましょう。 【資料①, ②】           </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3人程度のグループを作り、調べるテーマを決定する。</li> <li>・ 調べ学習の進め方やスライド作成時のポイントを把握する。</li> </ul>	○調べ学習の進め方やスライド作成時のポイント、提出方法を説明し、理解させる。 ○スライドの作成例及びスライドの構成に関するアドバイスを示し、見通しをもたせる。  <div style="text-align: right;">【資料③, ④】</div>
展開 35分	4. 傷害に対する応急手当の方法についてのスライドを作成する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループで役割分担する。</li> <li>・ テーマについての情報収集をする。</li> <li>・ 収集した情報は、テキストに入力する。</li> <li>・ 収集した情報を活用して、スライドを作成する。</li> <li>・ スライドが完成したら、発表のための原稿を作成する。</li> <li>・ 発表のための原稿が完成したら、発表の練習をする。</li> </ul> 5. スライドをクラウド型授業支援アプリから提出する。	○グループワークを通して、日常的な傷害が発生する原因や応急手当の方法、予防法について理解し、傷害が発生した時に、的確に対処するイメージを共有させる。 ○教室内を巡回し、進捗状況や出来映えを確認する。 ○つまずきがあり、活動が停滞しているグループには、適宜助言する。 ○発表のための原稿作成にあたっては、伝わりやすさに留意させる。 ○発表の練習の際は、伝わりやすさを考慮し、スライドや原稿を修正するよう指導する。 ○生徒が選択しなかったテーマのスライド及び動画は、指導者が作成し、次時に紹介する。  ◆【主体的に学習に取り組む態度】 積極的な発言・参加により、グループでの活動に主体的に取り組もうとすることができているかを【観察、スライド】で捉える。(態－①)

まとめ 5分	<p>6. 次時の予告をする</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スライドが完成していないグループは、課題として授業時間外で作成・提出する。</li> <li>・ 完成したスライドをもとに、講義動画と実技動画を作成する。</li> <li>・ 実技動画作成時に必要な物品をグループで相談し、次時まで準備すること。</li> </ul> </div>	<p>◆【知識・技能】</p> <p>適切な知識でスライドが作成されているかを【スライド】で捉える。</p> <p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>図表や画像等を有効に活用し、理解しやすい内容となっているかを【スライド】で捉える。</p> <p>○準備できない物品については、相談するよう伝える。</p>
-----------	---	---

(3)本時の目標 (2 / 3)

- ・ グループで協力し、日常的な応急手当について学んだことを生かし、他の生徒に周知できる分かりやすい動画を作成できるようにする。

(4)展開      : ねらい      : 学習内容      : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 10分	<p>1. 本時の内容を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 動画作成のポイントを知る。</li> <li>・ 指導者が作成した動画を視聴する。</li> </ul> <p>2. 学習のねらいを知る。</p>	<p>○動画作成の方法と相互評価について確認し、学習の見通しを持たせる。</p> <p>○動画を視聴することで、学習内容を学び、動画作成の具体的な見通しを持たせる。</p>
<p>日常的な応急手当について、学んだことを生かして動画作成（視聴）することで、理解を深めましょう。</p>		
展開 30分	<p>3. グループで動画を作成する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>どのような言葉を使ったら、他の人に分かりやすく伝わるか考えながら作成しよう。</p> </div> <p>4. 動画をクラウド型授業支援アプリから提出する。</p>	<p>◆【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>グループで協力し、円滑に動画を作成しようとしているかを【観察】で捉える。</p> <p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>伝えたいことが明確で、選んだテーマに対する応急手当のポイントが抑えられており、分かりやすい動画になっているかを【動画】で捉える。</p> <p>◆【知識・技能】</p> <p>適切な方法で応急手当（実技）ができていないかを【動画】で捉える。</p> <p>○動画作成のアドバイスを適宜行い、円滑に進めさせる。</p>
まとめ 10分	<p>5. 次時の予告をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 他のグループが作成した動画を視聴し、相互評価・投票・発表を行う。</li> </ul>	<p>○再度、相互評価の内容等を確認させ、次時の学習内容を把握させる。</p> <p>○次時は、動画視聴で使用するイヤホン又はヘッドホンを持参するよう伝える。</p>

(5)本時の目標 (3/3)

- ・他のグループが作成した動画を視聴し、良い点や疑問点を挙げ、相互評価することで、応急手当の理解を深めることができるようにする。

(6)展開          :ねらい          :学習内容                  :発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 5分	<p>1. 本時の内容を確認する。 他のグループが作成した動画で学習・評価し、投票、発表を行う。</p> <p>2. 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>他のグループが作成した動画を視聴し、具体的な感想や疑問点を挙げ、相互評価することで、応急手当の理解を深めよう。</p> </div>	<p>○講義動画と実技動画を共有フォルダに保存し、他のグループの動画を確認させる。</p>
展開 ① 30分	<p>3. 動画を視聴し、相互評価をする。 ・他のグループが作成した動画を視聴し、相互評価シートを完成させる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>あらゆる場面を想定して、動画の手順に誤りがないか、対応できないケースはないかを考えながら相互評価しよう。</p> </div> <p>4. 相互評価シートを当該グループへ送付する。 ・クラウド型授業支援アプリで、相互評価シートを当該グループへ送信する。 ・自身のグループに送付された相互評価シートの記載内容を確認する。</p>	<p>○視聴する動画は、3テーマ（講義・実技）とする。</p> <p>○動画視聴は、1人で行わせる。</p> <p>○動画視聴後は、各自のタイミングで速やかに相互評価シート等に取り組みさせる。</p> <p>◆【思考・判断・表現】 動画を視聴し、良い点や疑問点を挙げ、相互評価できているかを【相互評価シート】で捉える。</p> <p>◆【主体的に学習に取り組む態度】 動画視聴に伴うメモが細かく取られ、丁寧にまとめようとしているかを【相互評価シート】で捉える。</p> <p>○タブレット端末の操作方法や提出方法については、適宜アドバイスを行う。</p> <p>○自身のグループに送付された相互評価シート内容に基づいて、グループで学習活動を振り返らせる。</p>

<p>展開② 10分</p>	<p>5. 投票する。(1人1票)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・視聴した3テーマの動画の中で、最も出来映えが良いと感じたグループに投票する。</li> </ul> <p>6. 投票結果を全体発表する。</p>	<p>○共有フォルダ内で、グループの得票数を確認させる。</p> <p>○最も多くの票を獲得したグループから、スライドや動画作成時に配慮したことなどを発表させる。</p>
<p>まとめ 5分</p>	<p>7. 補足説明及び本時のまとめをする。</p> <p>8. 自己評価シート及び振り返りアンケートを記入する。</p>	<p>○指導者より日常的な応急手当の意義について再度確認し、理解させるとともに、補足説明が必要な内容について解説する</p> <p>○自己評価シート及び振り返りアンケートを記入させ、クラウド型授業支援アプリで提出させる。</p>

## 8. 考察・まとめ

本研究では、「日常的な応急手当」の單元の中で、生徒に身に付けさせたい資質・能力が2つあると考えた。1つ目は、傷害によって傷病者の容態が悪化しないように、迅速に正しく応急手当できることであり、2つ目は、傷病者発見時に周囲の大人や救急隊などに対して、的確に状況説明できることである。この資質・能力を育むために、応急手当の適切な知識や手順を学んだ上で、生徒が相互に説明し合える授業を計画した。グループワークでは、各グループのアイデアに任せ、展開例①では、スライドのまとめ方、展開例②ではスライド作成に加え、動画を作成する中で、他の生徒への伝わりやすさを考えさせ、「思考力、判断力、表現力等」の育成に重点を置いた。

また、本研究では、クラウド型授業支援アプリを活用し、生徒の学習活動や情報共有などを行う授業のデザインとした。「日常的な応急手当」では、様々な傷害の応急手当を周知することが望ましいため、瞬時に多くの情報を共有することができるクラウド型授業支援アプリの活用は、効果的・効率的であると思う。

学習評価については、単元の学習内容や生徒の学習活動を踏まえて、各観点をバランスよく評価することに留意した。授業中における生徒の学習活動（主にグループワーク）での「主体的に学習に取り組む態度」の評価については、グループワークにおいて、積極的な発言や参加が見られるか、グループで協力して効率よくスライドを作成しているかなどを確認し、観察による評価で、適宜、帳簿に記録することとした。また、「知識・技能」や「思考・判断・表現」の評価は、授業中に作成されるスライドや動画、各種ワークシート（相互評価シートなど）の内容から捉えた。スライドや動画、ワークシートについては、クラウド型授業支援アプリで共有したため、いつでも確認することができ、授業時間外に、評価規準に沿って丁寧に評価することとした。

実際に授業を実践した結果、生徒が考える作成物の内容や発表方法は、発想の豊かさに驚きと感心が多々あったり、あるグループでは、授業のように講義を行う動画を作成したり、スライドに音声を録音したり、ロールプレイング形式で動画を作成したりするグループがあるなど、各グループで様々な工夫が凝らされていた。生徒同士による相互評価については、このことが計画されていることで、出来映えに対する興味関心が高まり、より良い動画を作成しようとする意欲の喚起につながったと考えている。

これらの授業実践をする中で、応急手当について深く理解し、日常生活の中で傷病者を発見した際に適切な対応ができるようになれば、傷病者の怪我等の悪化防止や苦痛の軽減、命を救うことにもつながる可能性がある。

今後も、応急手当の学習をさらに充実させることで、傷病者発見時の自身の不安や焦り、恐怖感などを緩和し、適切に対応できる力を身に付けさせたり、傷病者の心理的な安定を保たせたりすることができるような人材を育てていきたい。

## 参考文献

- 高等学校学習指導要領（平成 30 年告示） 平成 30 年 3 月告示 文部科学省
- 高等学校学習指導要領（平成 30 年告示）解説 保健体育編 体育編 平成 30 年 7 月  
文部科学省
- 「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料 【高等学校保健体育】  
令和 3 年 8 月 文部科学省 国立教育政策研究所教育課程研究センター
- 改訂「生きる力」を育む高等学校保健教育の手引 令和 3 年 3 月 文部科学省
- 現代高等保健体育 大修館書店
- 新高等保健体育 大修館書店
- がん対策推進基本計画（第 4 期） 令和 5 年 3 月 厚生労働省
- 精神疾患に関する指導参考資料 令和 3 年 3 月 公益財団法人日本学校保健会
- 脳震盪ハンドブック （独）日本スポーツ振興センター
- 令和 5 年度（2023）人口動態統計 厚生労働省
- 令和 5 年度版自殺対策白書 厚生労働省

## 参考サイト

- 文部科学省 Web ページ
- スポーツ庁 Web ページ
- 厚生労働省 Web ページ
- 国立教育政策研究所 Web ページ
- 国立研究開発法人国立がん研究センター Web ページ
- がん情報サービス（国立研究開発法人国立がん研究センター運営） Web ページ
- 愛知県がんセンター Web ページ

# 令和6年度 県立高等学校教育課程課題研究

## 「保健体育研究班」 班員名簿

運営委員（班長）	愛知県立日進西高等学校	校長	家子利幸
運営委員	愛知県立知多翔洋高等学校	教頭	原田豪
研究員	愛知県立名古屋南高等学校	教諭	鈴木公基
研究員	愛知県立春日井西高等学校	教諭	末松孝之
研究員	愛知県立津島北高等学校	教諭	井上大輔
研究員	愛知県立大府東高等学校	教諭	藤村亮二
研究員	愛知県立内海高等学校	教諭	吉岡潤
研究員	愛知県立加茂丘高等学校	教諭	服部和茂
研究員	愛知県立岡崎東高等学校	教諭	山田健介
研究員	愛知県立幸田高等学校	教諭	田中悠也
研究員	愛知県立刈谷北高等学校	教諭	藤井将太

