

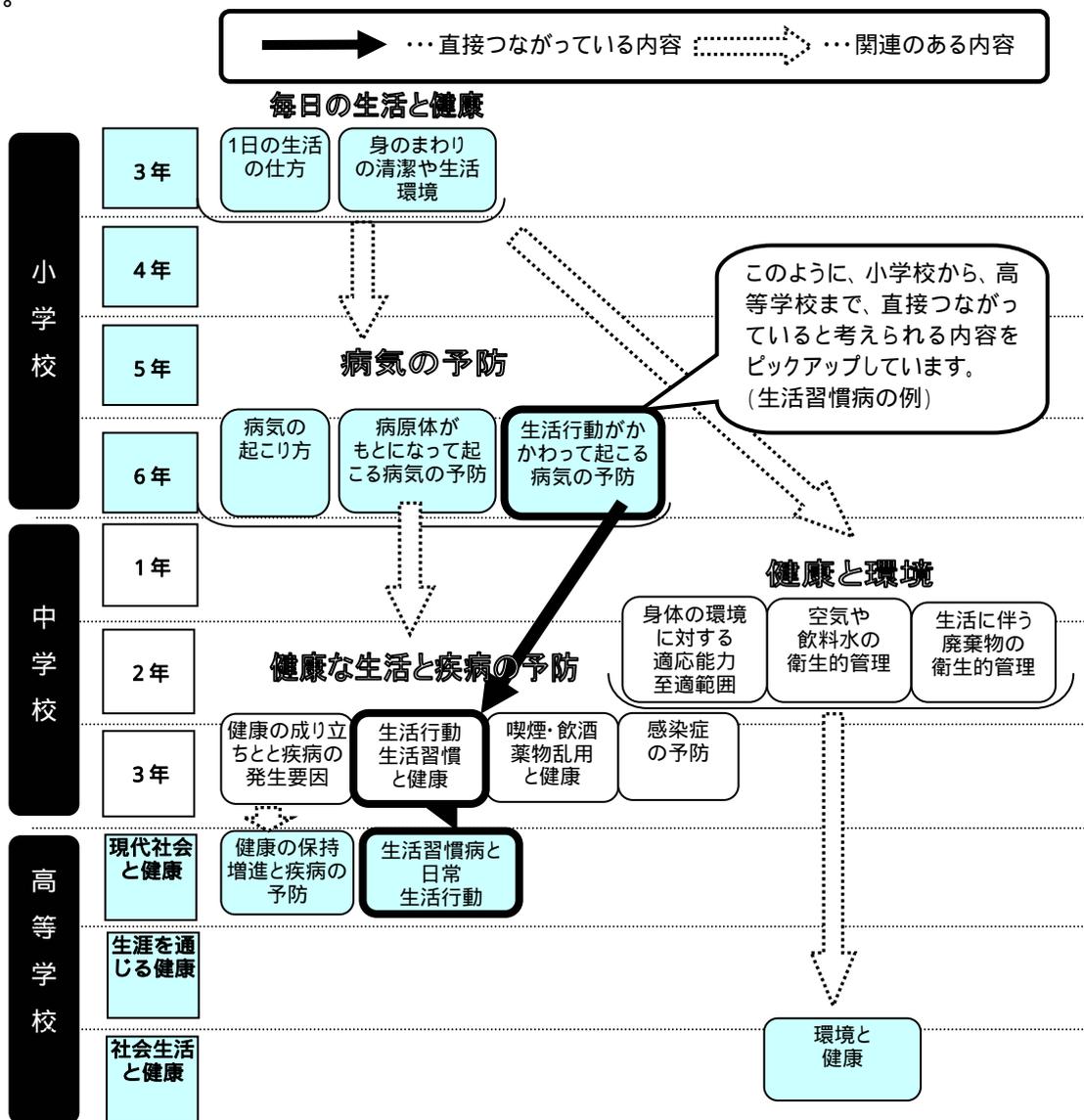
学習内容の系統と指導の工夫

系統の考え方

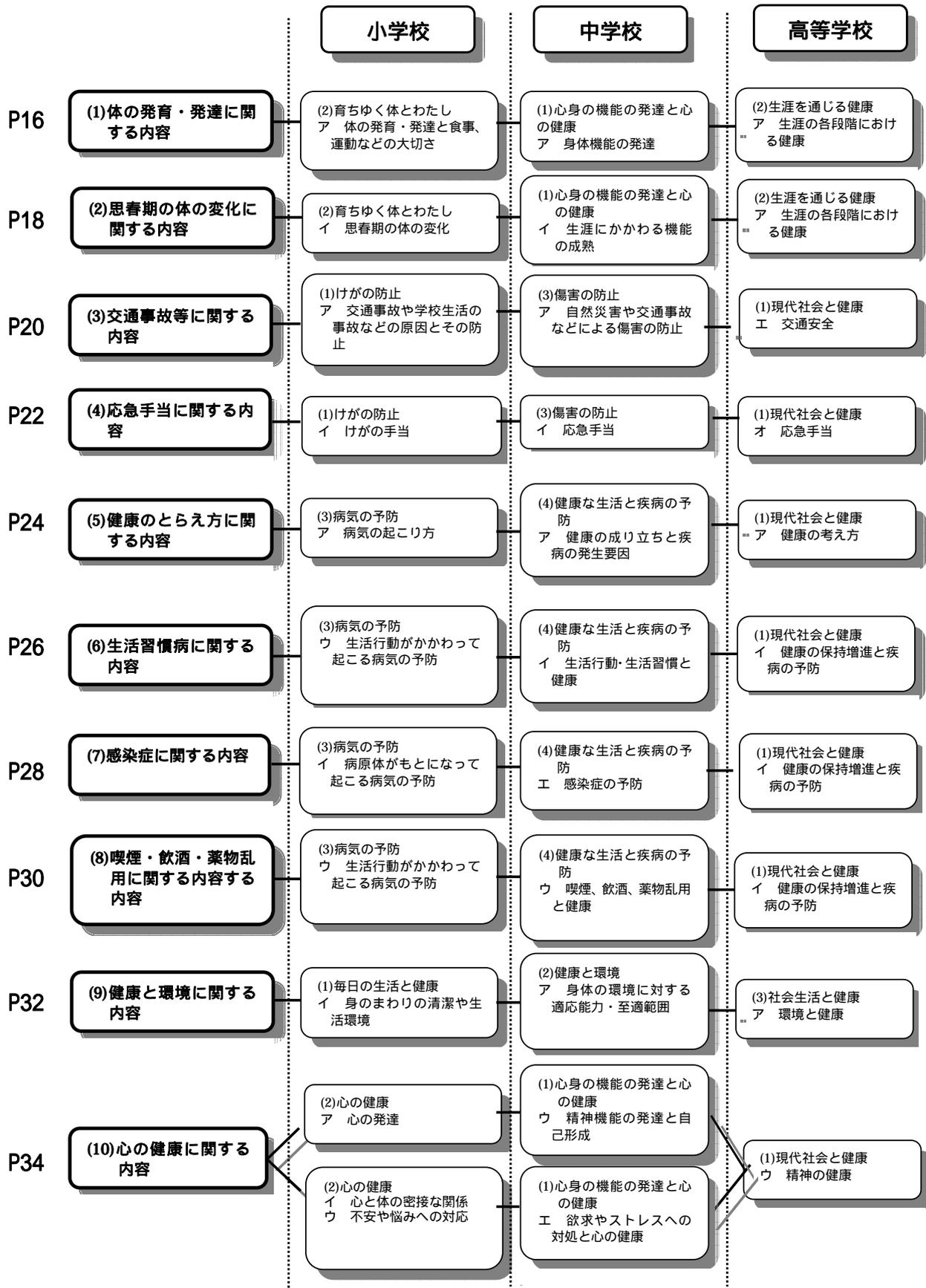
保健学習の小学校3年生から高校2年次までの9年間の学習内容とそのつながりを確認していただくことを目的に作成しました。

ここでは、直接関連のある学習内容について10系統をピックアップし、その系統毎に、小・中・高等学校での学習内容の構造図と指導のポイントを示してあります。小単元毎に対応して作成してありますので、保健学習を計画する前に、または指導する前に読んでいただき、それぞれの校種にあった学習内容、指導内容をご確認ください。

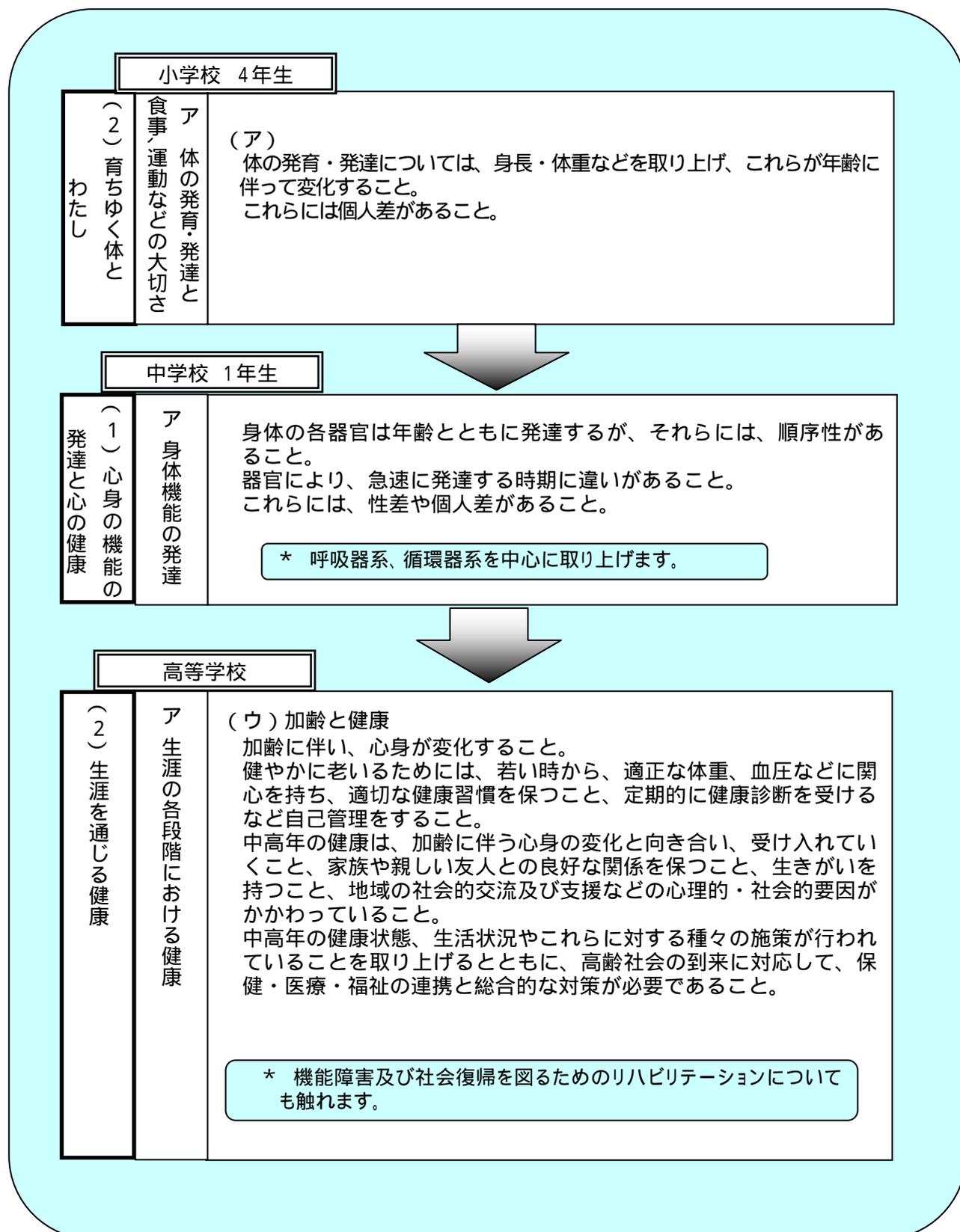
なお、小学校から、高等学校まで、直接つながっていない部分については今回示していません。



学習内容の10の系統（ピックアップ）



(1) 体の発育・発達に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校4年生

自分自身の体の発育・発達について実感する手立てとして、小さいときの衣服や靴などを実際に着用してみるなどの方法が有効です。

身長の変化などをグラフに記入することで、自分自身の成長を数字で客観的に見ることができたり、伸び方の変化に着目したりすることができます。

中学校1年生

身体の各器官の発達については、「スカモンの発育型」を参考にして、順序性や発達の時期の違いなどを理解できるようにしましょう。また、その際、一般型については小学校の復習のイメージで生徒からの発言を促したり、神経型などについては、「上から落とした棒をキャッチする反射ゲーム」などを取り入れたりするなどして、知識の伝達のみにならない工夫をすると良いでしょう。

呼吸器系、循環器系は、呼吸数、脈拍数などにより変化が数値や実感として感じられる器官です。仕組みの理解とともに、体育学習の「体力を高める運動」などと関連させ、その必要性を理解できるようにすると良いでしょう。

高等学校

ここでは、中高年以降の内容を取り扱いつつ、現在の生活習慣の必要性を理解できるようにしましょう。できれば、他教科、特別活動、総合的な学習の時間との関連を図り、高齢者擬似体験等と絡めて授業を進めることができると良いでしょう。また、保健授業内でできる簡単な擬似体験(母音の発音だけで自分の言いたいことを伝えてみるなど)を取り入れるようにすると良いでしょう。

社会的対策を考えるきっかけとして、身近にあるユニバーサルデザインを探し、諸外国との比較をしてみるなどグローバルに考えることができる視点を持てるようにしたいものです。

指導のポイント

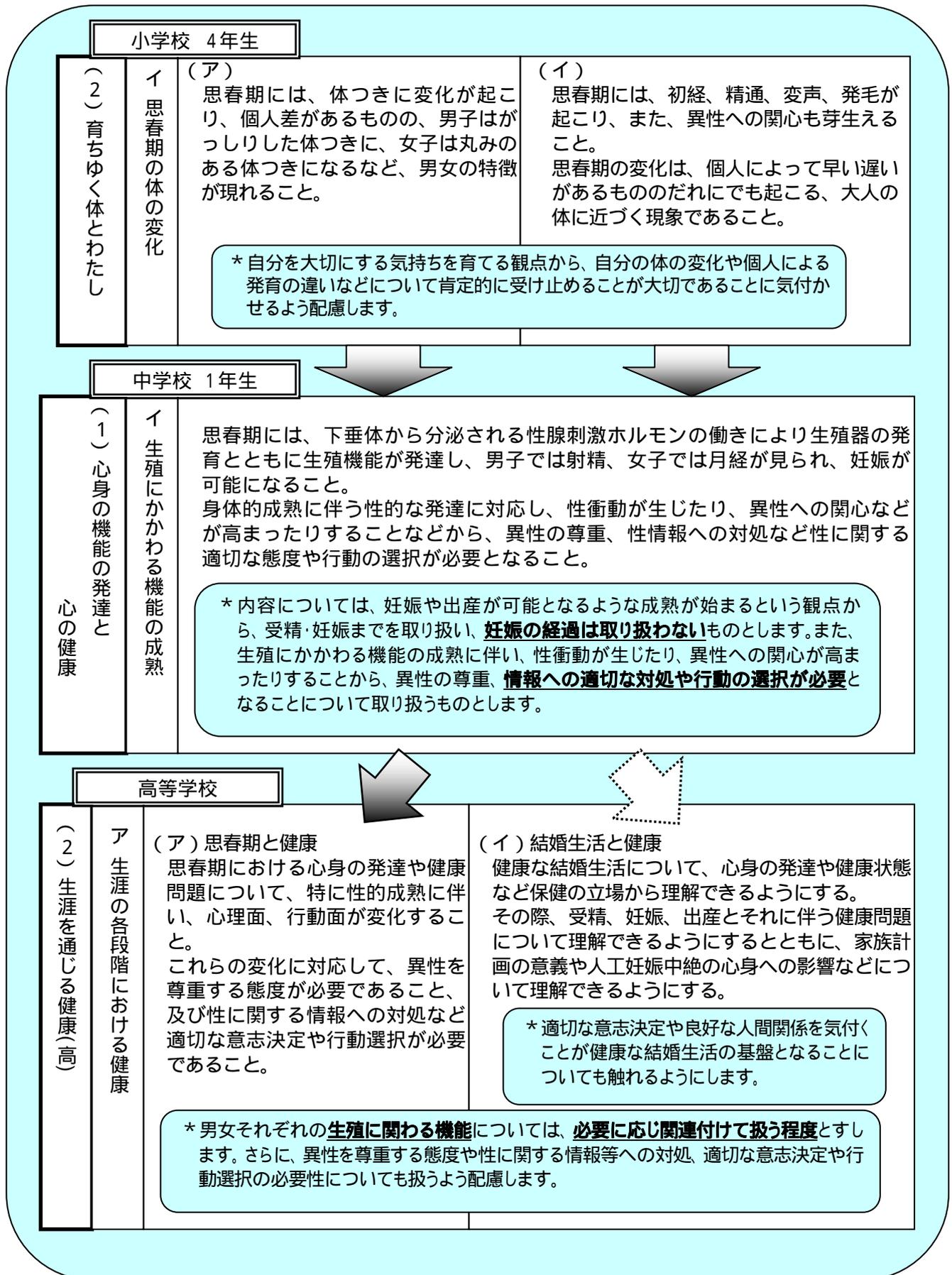
小学校では、年齢とともに身長・体重などが変化することが学習の内容です。自分の発育・発達状況を人と比べたりして自己否定にならないように展開しましょう。

中学校では、単に体の発育・発達ではなく「各器官」を意識した上で、よりよい発達にむけて努力する視点を忘れないようにしましょう。

高等学校では、小・中学校での発育・発達という「個人」を中心とした学習から、さらに「将来」と「社会」にも意識を広げ、今の自分のあり方が将来に大きく関わっている視点を持てるようにすると良いでしょう。

小学校での身長や体重の変化に見られる発育・発達については、男女の違いではなく、個人差として捉えるようにし、中学校では、個人差とともに小学校高学年から現在にかけての発育・発達における性差についても取り扱うようにしましょう。

(2) 思春期の体の変化に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 4 年生

男女の体つきについては、人型のシルエットなどを使い、その違いについてブレインストーミング（P8）をするなどの方法を活用してみましょう。

教師の一方的な説明で終わらないように、調べ学習も取り入れましょう。

思春期の体の変化には個人差があることをしっかりと伝えましょう。

養護教諭と連携するチームティーチング（P9）も効果的です。必要に応じて家庭とも連携を図りましょう。

新しい生命を生み出すことができる大人の体に近付いていることを伝えましょう。

中学校 1 年生

教師の一方的な説明で終わらないように、積極的に調べ学習を取り入れましょう。

グループでの話し合いで、発言し合うことが難しければ、カードを使用したブレインストーミングなどを取り入れましょう。

養護教諭や学級担任と連携して、指導にあたると効果的です。必要に応じて家庭との連携も図るようにしましょう。

異性を尊重したり、氾濫する性情報に正しく対処したりできるよう、適切な資料をそろえるとともに、実態に応じてグループディスカッション（P8）やケーススタディ（P9）なども取り入れて指導しましょう。

高等学校

性に関わる意志決定や行動選択についてじっくりと考える時間を設けるとともに、誤った性情報が氾濫していることを適切な資料に基いて指導しましょう。

「結婚生活と健康」では、実感を持ってない生徒が多いので、ブレインストーミングやグループディスカッションなどを取り入れて、興味を持って学習に取り組めるようにしましょう。

正しい行動選択ができるように、困ったことでも相談できる人間関係を作ったり、自分を省みたりすることが大切であることを伝えていくようにしましょう。

時には養護教諭とのチームティーチングも有効です。

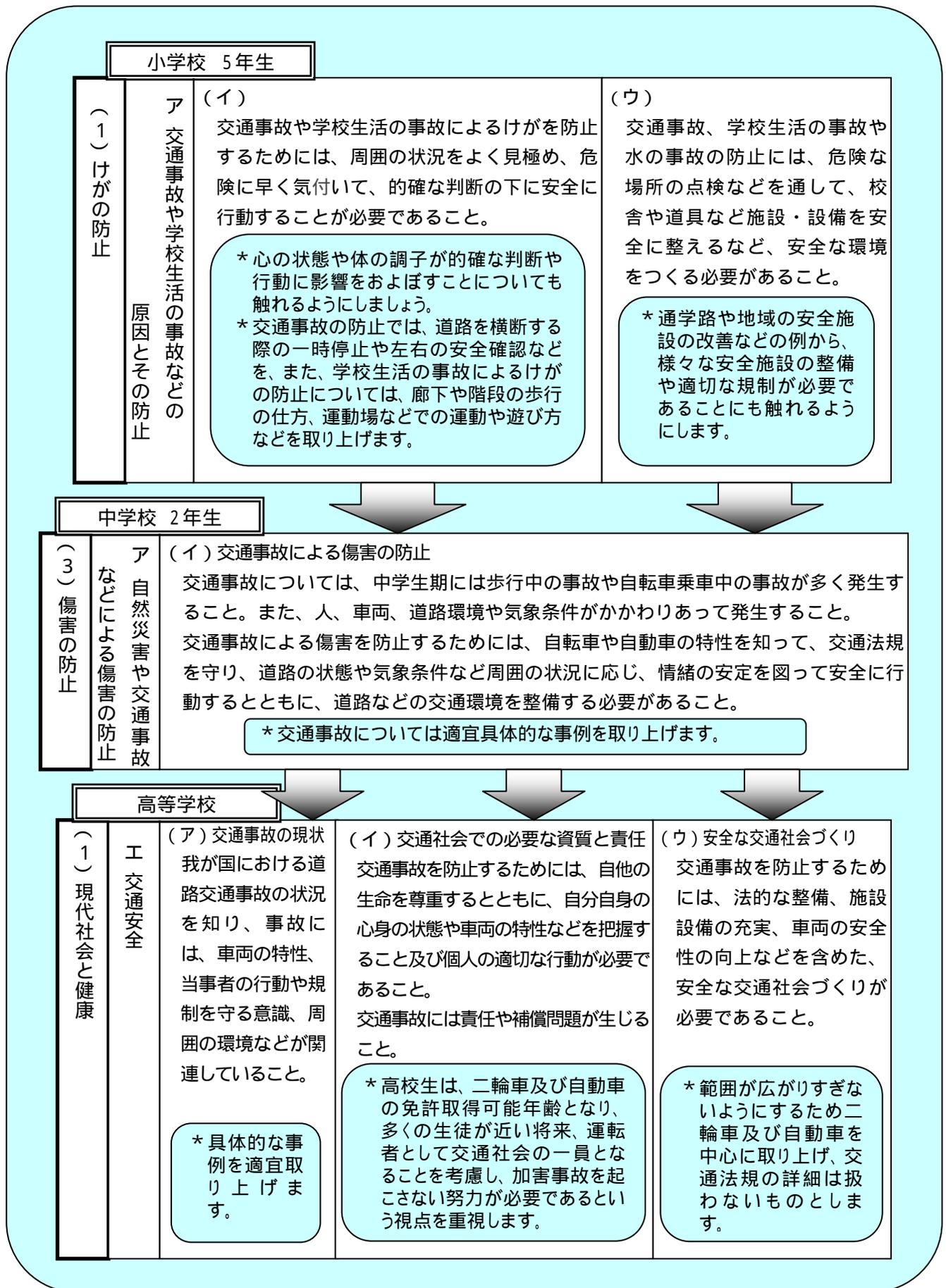
指導のポイント

性に関する内容は、児童・生徒が恥ずかしがったり、興味本位で受け取ってしまったりする場合があります。教師は毅然とした態度で臨むとともに、適切な資料をそろえることも大切です。また、様々なメディアから多くの情報を得る機会が多いため、**情報の受け取り方に十分な注意を促す**とともに、発達段階、実態に応じて個別指導を行うことも考える必要があります。

養護教諭や学級担任（中・高等学校）はもちろん、必要に応じて家庭との連携を図りましょう。

保健学習ばかりでなく、他教科や特別活動などに関連付けて指導を行うと効果的です。ただし、**「特別活動で扱ったから保健学習では扱わない」**ということがないようにしましょう。

(3) 交通事故等に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 5 年生

実際にあった事故やけがの経験について、子どもたちが発言する際には、「いつ・どこで・どうして・どんな」といった表などを作って行いましょう。

警察関係者等をゲストティーチャー（P9）として招き、道路や学校内の安全をどのように考えているかなどを聞く機会を設けるようにしましょう。

保健室で集計している月別のけがの発生数、けがの種類・部位、けがの起きた場所などを提示して、原因等を話し合うようにしましょう。

日常生活の中で事故に遭う可能性のある場所を地図や写真などから見付けたり（安全マップの作成）、そのような場所で安全のために工夫されている点について、グループで考えたりできると良いでしょう。

中学校 2 年生

自転車乗車中に起こった交通事故の例を挙げ、ロールプレイング（P9）によってその原因を考え、その原因を分類・整理（カード操作による分類法 P8）したりすると良いでしょう。また、整理した原因から、交通事故防止策について考えるなど、日常の行動に交通事故の要因が潜んでいることに気付くことができるようにすると良いでしょう。

「あなたのヒヤリ・ハット体験!」などの用語を利用するなど、興味を引き出す工夫をしましょう。

高等学校

ディベート的な要素を含んだディスカッション（P8）をすることで、自らの問題であるという意識を高めるようにしてみましょう。（自動車事故を例に挙げ、運転手側、歩行者側に分かれ、それぞれが有利になるように話し合いをする。お互いの主張から、交通事故の原因やその防止策についてまとめる等）

運転免許を取得し、運転をする場合を想定し、各自で行動計画書を作成すると、より具体的な知識を身に付けたり、考えたりできるようになるでしょう。

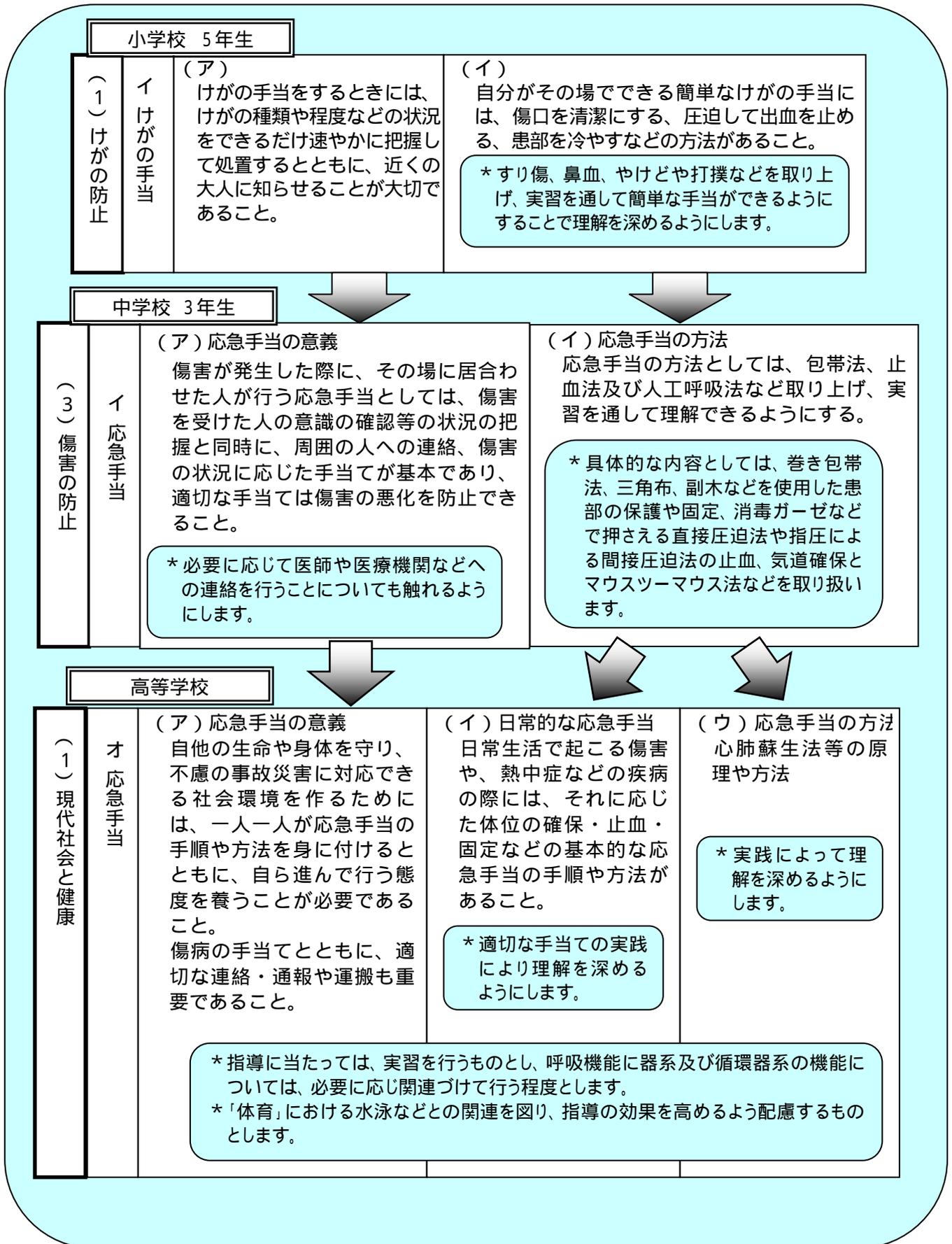
幼児から高齢者までの各年代を意識した、安全な交通社会を作るための方策について、各グループで検討し、発表し合うことで、社会の一員であることの自覚を持てるようにしましょう。

指導のポイント

小学校では、身近な事故を中心に「**自らが事故に遭わないように**」、中学校では、事故の状況を分析し「**交通事故を起こさない**」視点を持てるように、高等学校では「**加害者の視点と社会の一員である**」という視点を持てるように、教材を工夫することが大切です。

小学校では「学校内の事故や水の事故」、中学校では「自然災害」を取り扱うが、高校においては、これらの事故については取り扱っていません。

(4) 応急手当に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 5 年生

けがの手当の行い方を示し、グループでけがにあった正しい手当の方法を選ぶようにし、興味を持って知識が身に付くようにしましょう。

実習を取り入れて、実践的な理解が深まるようにしましょう。

けがをした際の周囲の状況などをイメージすることで、実践的な理解が進みます。

中学校 3 年生

心肺蘇生法ダミーが足りない場合は、グループ学習を行い、教え合いの学習を展開すると良いでしょう。（ダミーは体育センターで貸し出しています）

水泳の授業など、体育分野の内容と関連させ、必要性を理解させると良いでしょう。

養護教諭等とのチームティーチング（P9）を行い、養護教諭の立場から応急手当の意義などを話してもらうことで、より実感を持って実習を行うようにすると良いでしょう。

高等学校

心肺蘇生法ダミーが足りない場合は、グループ学習を行い、教え合いの学習を展開すると良いでしょう。（ダミーは体育センターで貸し出しています）

体育の水泳の授業と関連を図り、効果的に理解できるようにしましょう。

実習前に、既習の知識を基にクイズ形式などで手順を予想してから行うと良いでしょう。

ゲストティーチャー（救急隊員等）（P9）から応急手当の意義などを話していただいたり、実習についてアドバイスをいただいたりすることも、理解を深める工夫として考えられます。（教えるのは教員です）

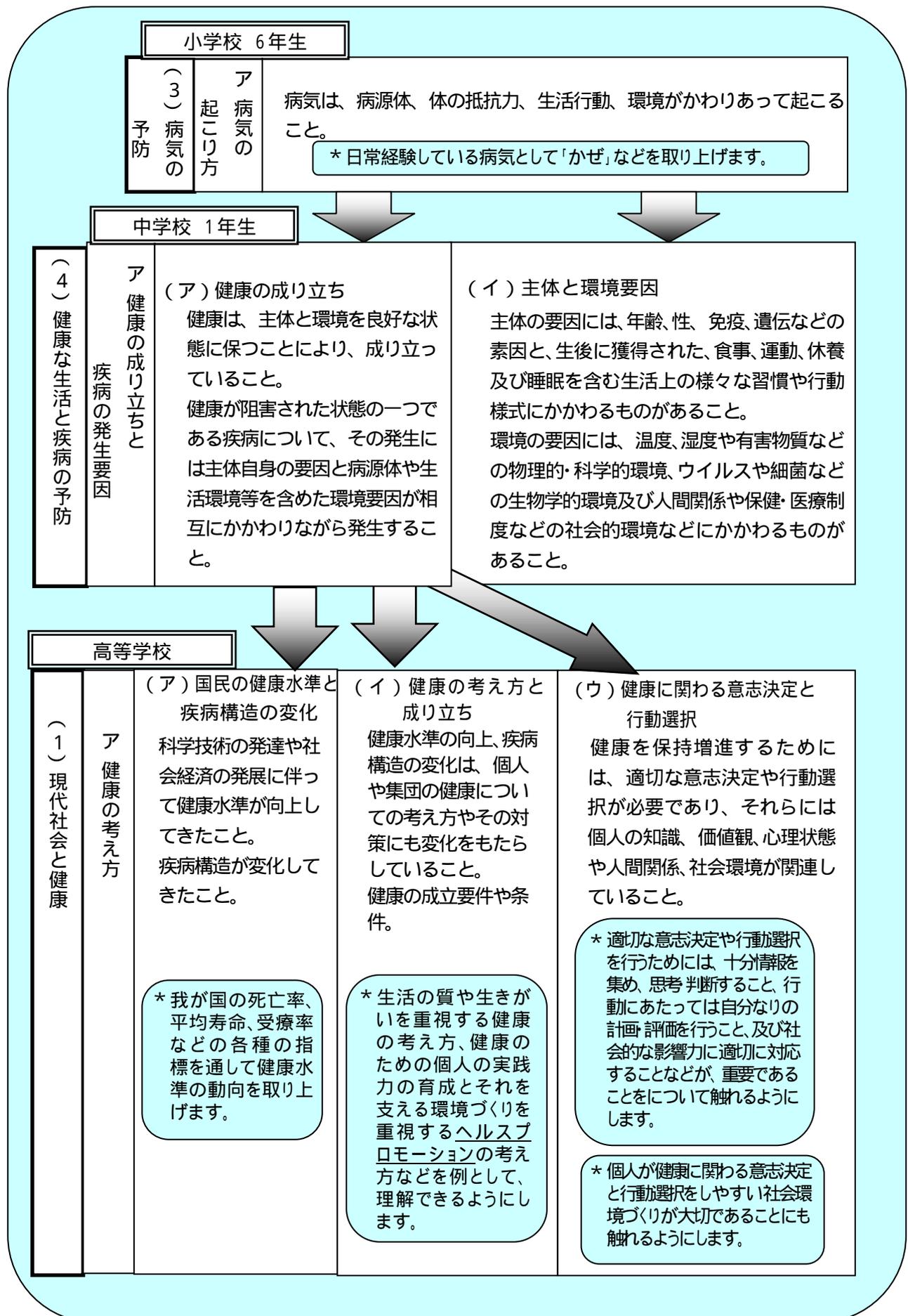
指導のポイント

実習を伴う単元です。興味本位にならないように、その**必要性と正しい行い方**を学ぶことができるような環境作りが大切です。また、必ず**周囲の人間に知らせる、助けを求めるなどの視点**を持つことを意識できるようにしましょう。

小学校では「自分でできる簡単なけがの手当」、中学校では「周囲の人に対しての、包帯法・止血法・人工呼吸法」、高等学校では「熱中症に対する対応、心肺蘇生法」を取り扱うことになっています。

なお、実習の目的は、技能を高めることではなく、**知識の定着や理解を深める**ことにあることを確認しましょう。技能を高めるために実習を行う場合には、保健学習ではなく保健指導（学級活動・特別活動等）で取り扱います。

(5) 健康のとらえ方に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 6 年生

養護教諭とのチームティーチング（P9）や学校医等をゲストティーチャー（P9）として招くなどして、保健室の様子や病院の様子などを絡めて、「病気の起こり方」や「病気の予防法」などについて、話してもらえようになると、理解が深まるでしょう。

自分の体験を基に、どのような予防法があるのかななどをブレインストーミング（P8）で出し合い、クラス全体で、予防法についての考えを共有できると良いでしょう。

中学校 1 年生

ブレインストーミングやカード操作による分類法（P8）等を使用して、健康の成り立ちについて自分たちの考えをまとめられると良いでしょう。

主体の要因については、自らが意識することで改善される視点を持てるような授業の流れを作りましょう。（健康に関わっている具体的な要因についてブレインストーミング等を出し合う 主体の要因と環境の要因に分類する 健康であるために自分たちができることをグループで話し合い発表する）

高等学校

身近な生活や体験から健康に関係する題材を適宜取り上げましょう。

新聞記事等の資料から現在の健康水準などを読み取り、考察するような授業づくりをしましょう。

ヘルスプロモーションについては、図等を使ってその概念を十分に理解できるように工夫しましょう。

健康という身近な問題について社会的側面と個人的側面を意識できるように、資料と仲間との意見交換を組み合わせ、理解を深めるようにしましょう。

指導とポイント

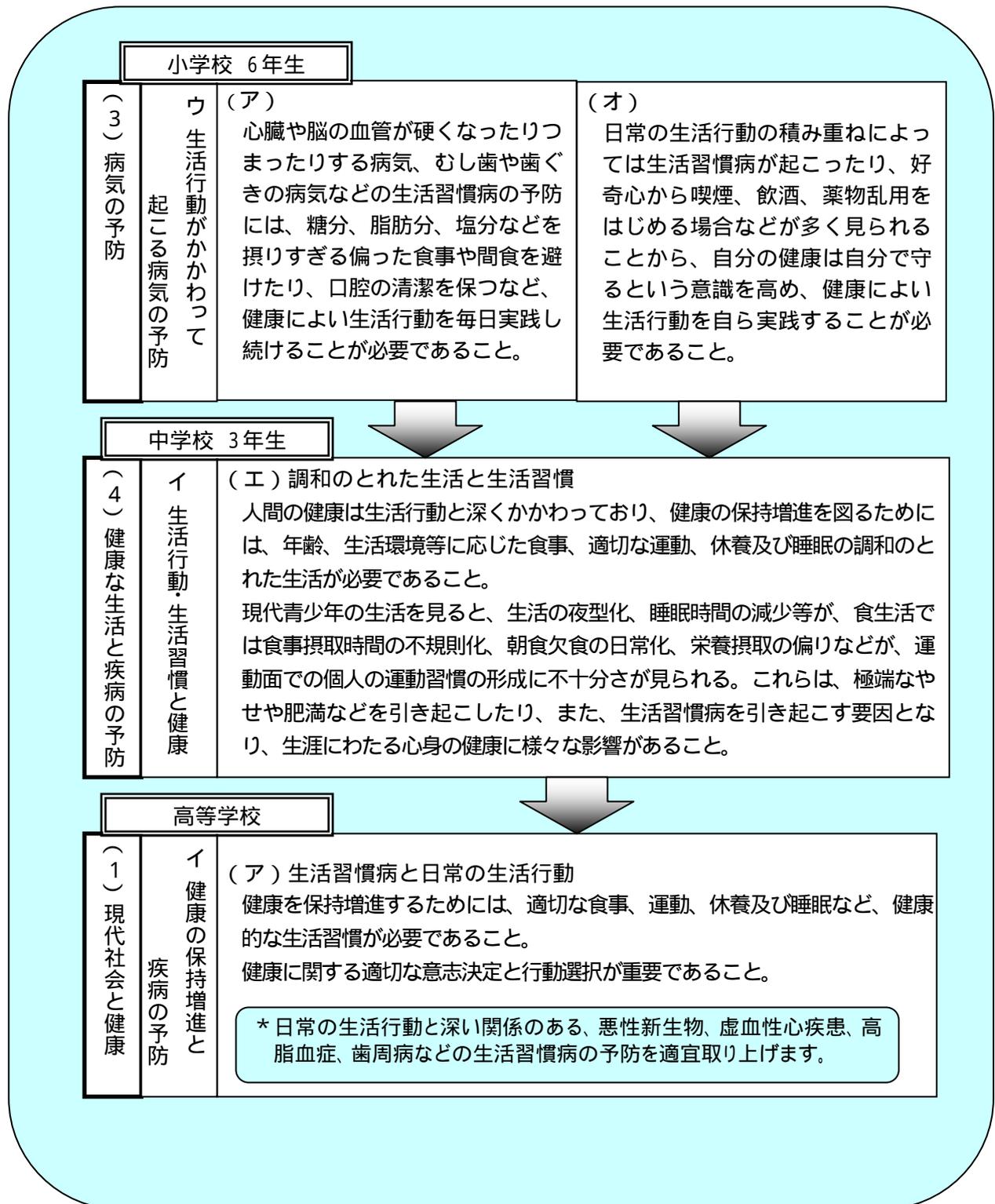
概念的な内容なので、既成の知識の伝達に偏りがちです。小・中学校では各発達段階にあった工夫を取り入れ、**より実践的な内容として捉えられる**ようにしましょう。

高等学校は「保健」の内容全体にかかわる内容なので、ここでは概念的な理解を促し、特に関連の深い「イ健康の保持増進と疾病の予防」などにおいて、具体的かつ実践的な理解を図るようにしましょう。

小学校では「自分にとっての健康」、中学校では「健康についての要因からその対策を立てる」、高等学校では「現代社会の健康」について意識した授業づくりが必要です。

発言が消極的になってしまう場合には、自分の考えをカードに書き出す（カードを使用するブレインストーミング）ようにすると多くの意見が出るでしょう。

(6) 生活習慣病に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 6 年生

むし歯などの身近な病気については、イメージがわきやすいのでブレインストーミング（P8）等で、活発な活動を促しましょう。

心臓や脳の血管に関する病気については、透明のホースと色水などを用意して起こりうる状況をイメージできるようにする工夫などが必要となります。

予防については、カード等を使ってわかっているのに実施できない自分に気付くことや友達へのアドバイスを考えることで、予防の必要性に自ら気付くように工夫しましょう。

中学校 3 年生

食生活・運動・休養と睡眠のそれぞれと健康との関わりについては、小学校での知識をベースに、実態調査のデータ等を利用して身近な問題として捉えられるような工夫が必要です。

知識を基に、生活習慣と健康の関わりを総合的に捉える視点でのグループ学習等と取り入れると良いでしょう。

生涯にわたる心身の健康への影響については、「歳をとってもいきいきと活躍している人（有名人・身近な人）」と、「病気を背負って生きる苦勞」を想像し、生活習慣病の怖さと、「生活習慣病は若い頃からの生活習慣が大きく影響する」ことを理解させ、「今できることは何か？」を考えさせましょう。その際、適時の発問をして気付きを促すと良いでしょう。

高等学校

生活習慣については、小・中学校の復習も兼ね、健康的な、または不健康な生活習慣についてグループディスカッションを行い（P8）、運動面、栄養面、休養面等に分類することなどで知識の整理・定着を図ると良いでしょう。

適切な意志決定と行動選択の重要性を理解するにあたっては、健康的な生活習慣を阻害する要因についてグループで話し合い、その対策を考えるといった方法が効果的ですが、考えが深まらない場合には、その要因について全体で意見を出し合い、分類した上で、グループ毎に対策を考える形にするという方法もあります。

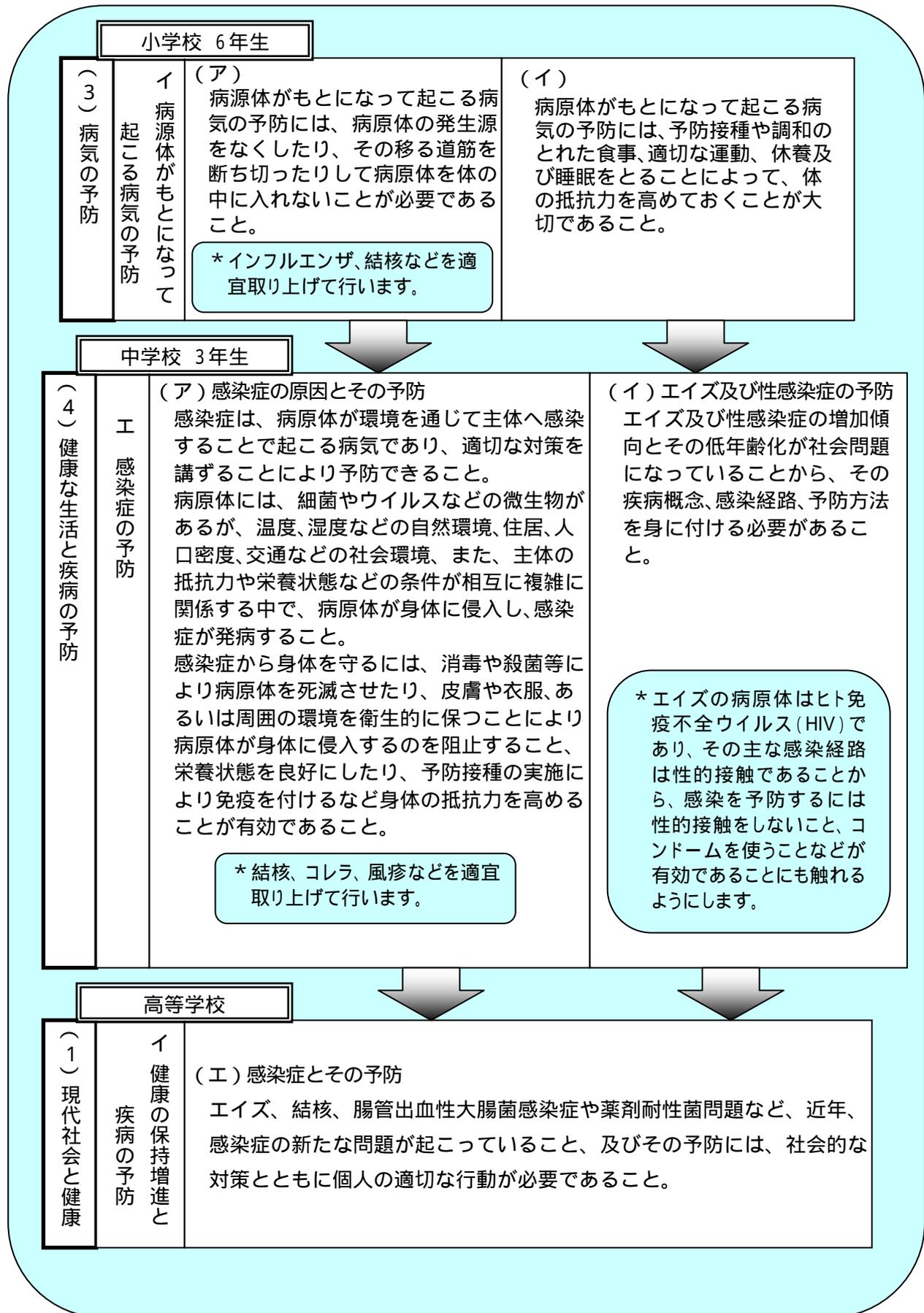
指導とポイント

「生活習慣を予防するには、食事（栄養）・運動・睡眠（休養）が重要であること」については、小・中・高を通して教え、**これら健康の3原則が健康の基本である**ことを強調しましょう。

小学校については、むし歯などの身近なものから3原則の必要性を、中学校では、3原則の大切さからバランスの良い生活習慣という意識を、高等学校においては、健康を阻害する要因に対して積極的に働きかけることと、健康に関する適切な意志決定と行動選択が重要であることを理解できるようにします。

ここでは「生活習慣病」に関する内容として取り上げましたが、小学校では「一日の生活の仕方」、中学校では「生活行動・生活習慣と健康」で、生活行動について取り上げられています。

(7) 感染症に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 6 年生

前単元の「ア病気の起こり方」で、日常経験している「かぜ」などを例に挙げ学んでいることから、ここでは「インフルエンザ」など身近ですが危険性の高い題材を使用して、日常生活の中で自分ができる予防法を中心に理解を深めます。

自分で書き込むカードなどを使って、わかっていてもなかなかできない現状に気付くことができるようにしましょう。

学級活動、保健指導等と関連して取り扱うことができると効果的です。

中学校 3 年生

感染症の原因については、各原因が相互に複雑に関係する中で発病することについて、「寒い冬にかぜの発生が少なく、気温が上がる5月に発生数が増える地域」などを取り上げて、既習の小学校の知識を活用しながら、生徒が主体的に考える場面を作りましょう。

予防については、個人の予防とともに社会的な予防の視点を加えるようにしましょう。

エイズに代表される性感染症については、「コップに水と石灰水を入れ、挨拶しながら水を分け合う挨拶ゲーム」などの体験を取り入れ、性感染症の定義を合わせて行い、他人事ではなく自らの問題として捉えられるように工夫しましょう。

社会・理科、特別活動、総合的な学習の時間などに関連付けて取り扱うと効果的です。

高等学校

感染症の予防については、既習の小・中学校の知識を活用し、個人的・社会的な予防の分類などを通して知識を定着させるようにしましょう。また、その際、分類しきれない内容について生徒同士でディスカッションをさせることで考えが深まると思われます。

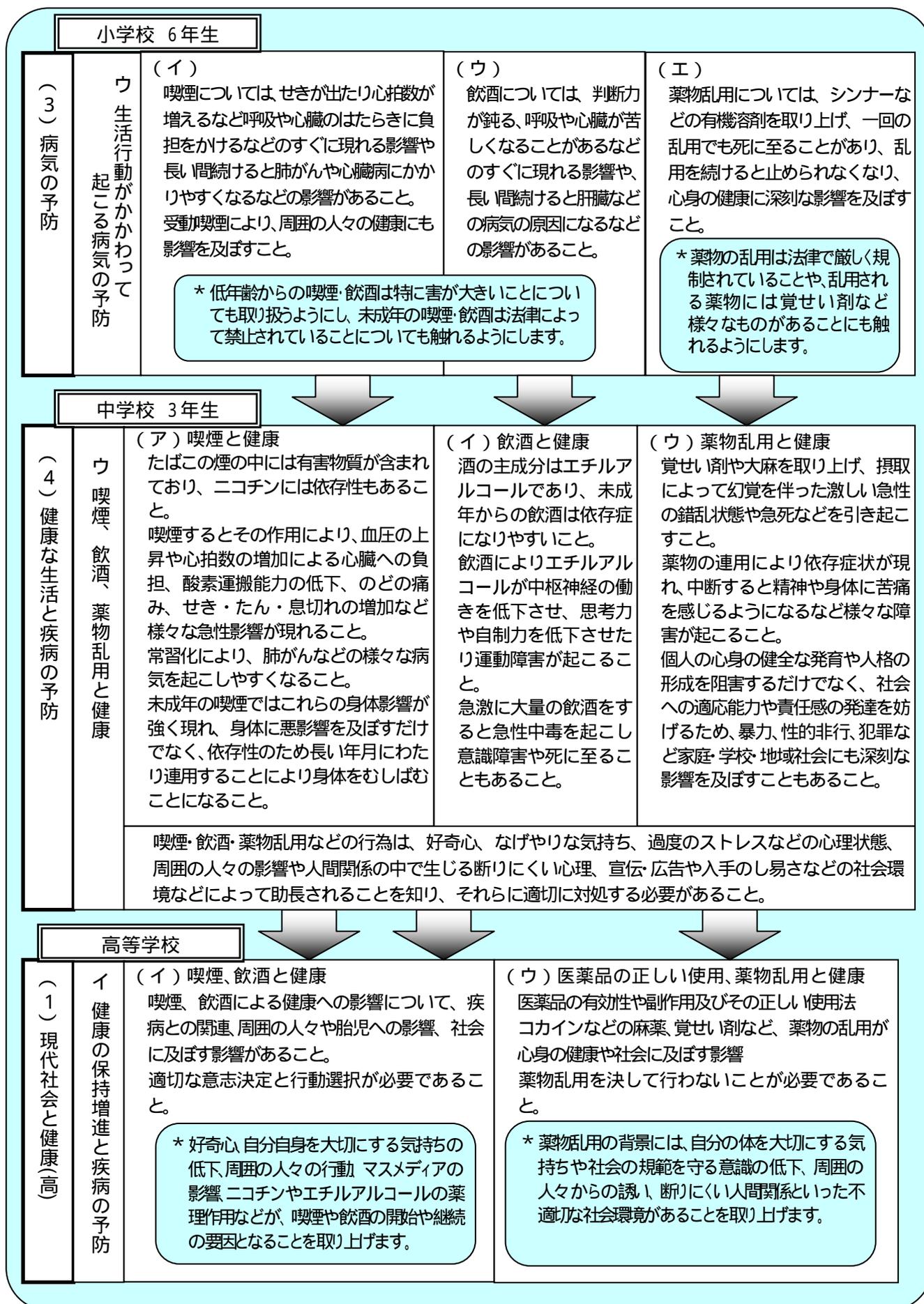
エイズについては、中学校で取り上げられているので、高校ではさらに知識や思考が深まるように工夫が必要です。近年、諸外国で問題になっている感染症などを取り上げ、少ないデータからその予防について考えることができるような工夫も大切になります。

指導のポイント

ここでは、「感染症の予防」として系統立てましたが、小学校においては「病気の起こり方」という小単元があり、身近な「病気」から、起こり方を理解した上で、予防に進むこととなります。また「感染症」という定義は、中学校で行うということを押さえてください。

病気・感染症の発生要因については、小学校から学んでいる内容ですので、既習の知識があることを考えた授業作りがポイントとなります。小学校については、**個人の健康を守る視点**、中学校では、**個人を中心とした社会の健康に目を向ける視点**、高等学校では、**社会の一員としての健康を意識し、起こりえる事態を予想して、知識を活用する視点**を持つことなどが大切になります。

(8) 喫煙・飲酒・薬物乱用に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 6 年生

注射器でたばこの煙を吸い込み、ろ紙に煙を吹き付ける実験で、ろ紙がタールで汚れるところを見せるような取り組みをして、視覚的にたばこの害が分かるようにするとよいでしょう。

養護教諭や学校薬剤師と連携をとり、専門的な立場から話をしてもらうことで、子どもたちに興味付けをすると効果的です。

文部科学省のパンフレットや日本学校保健会のホームページには、子どもたちに興味・関心をひく内容が掲載されていますので、有効に活用しましょう。

薬物については、シンナーなどの有機溶剤を取り上げ、視聴覚教材などを使用して乱用の心身への深刻な影響について十分に理解できるようにしましょう。

中学校 3 年生

知識の科学的な理解を深めるために、プレゼンテーションソフト等を利用して、様々なデータや画像、動画を使って説明すると効果的です。

薬物標本を生徒に見せる等、薬物が遠い存在でないことを実感できるようにしましょう。

薬物乱用経験者の手記を読ませることで、薬物乱用が身体をむしばみ、人生を狂わせるだけでなく、様々な社会的な悪影響を及ぼすことを実感できるようにしましょう。

喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけとなる要因については、ブレインストーミングやカードによる分類等の参加型の学習等を行うことで、思考を促すようにしましょう。

たばこ、酒、薬物に手を出してしまう要因に、どのように対処すればよいかについて、喫煙、飲酒、薬物乱用防止ポスターづくり等を通して考えるようにできるとよいでしょう。

高等学校

喫煙、飲酒、薬物乱用それぞれについて、個人への影響（急性の影響、慢性の影響）、自分以外への影響についてワークシートを使って整理したり、ブレインストーミングやグループディスカッションを通じて、社会に及ぼす影響について考えられるようにしたりするとよいでしょう。

たばこ、酒の広告分析に加え、たばこ酒の持つイメージの違いや社会の対応の違いについて考えることで、クリティカルシンキング（批判的思考）ができるように促すとよいでしょう。

小、中、高等学校、成人等、年代別に、薬物乱用等防止キャッチコピーを作成する活動等を通して、各年代ごとの望ましい意志決定、行動選択ができるようにするとともに、時には社会に働きかける必要があることについて理解できるとよいでしょう。

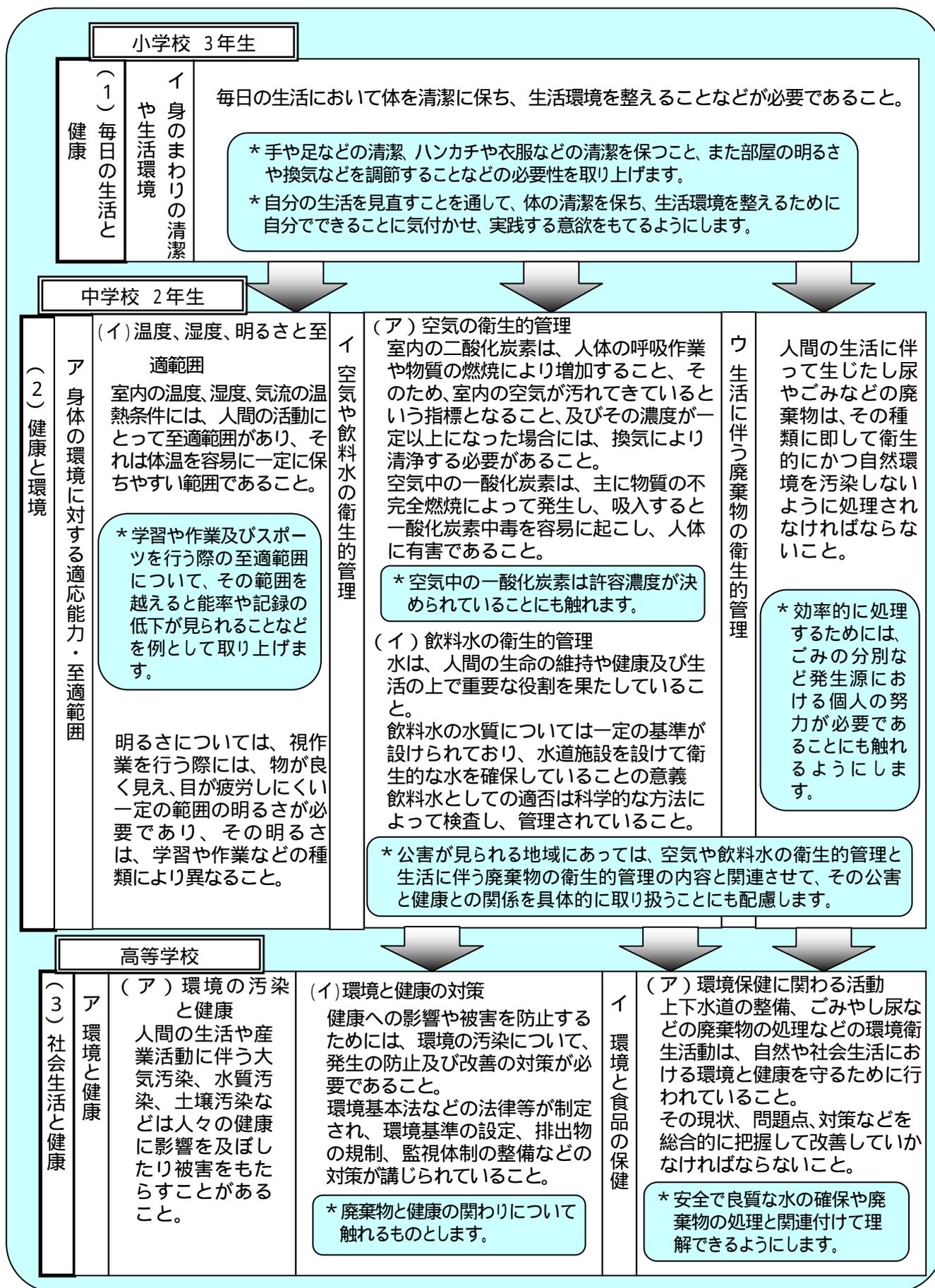
指導のポイント

ここでは、「誘いを断る」などのロールプレイング（P9）等を利用する機会が多く見られますが、「断り方を身に付ける」学習ではなく「自らが意志を持つことの必要性」を理解できるようにする学習であることを忘れずに、参加型の学習を取り入れるとよいでしょう。

小学校では「低年齢からの喫煙・飲酒は、特に害が大きいこと」、中学校では「喫煙・飲酒の依存性に触れ、未成年者からの使用の危険性について」、高等学校では、小・中学校での学習を踏まえ、「適切な意志決定と行動選択の必要性」を学ぶことができるようにしてください。薬物に関しては小学校では「一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けると止められなくなることについて」、中学校では「摂取による深刻な障害、依存症状」、高等学校では、医薬品の内容と絡めて「心身の健康や社会に及ぼす影響、薬物乱用の背景」をしっかりとおさえるようにしましょう。

学級活動や特別活動、学校行事等（講演会など）と関連付けて行う機会も多いと思われます。効果的な取り入れ方、時期等を年度当初の計画の段階で考慮する必要があります。

(9) 健康と環境に関する内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 3 年生

体の清潔を保つことや、部屋の明るさ、換気について自分の生活を振り返り、「いつ、どこで、どのように」行っているかを発言させ、比べ合うことで理解を深めるようにしましょう。

換気の実験（透明の箱と線香の煙、ドライアイスなどを利用）から、換気の大切さに気付くように工夫しましょう。

「問題点は？」「これからの目標は？」「行動を長続きさせるためには？」など、段階を追って発問することで、児童が自ら考えをまとめられるようにしてみましょう。

中学校 2 年生

学校内の各場所（教室・体育館・コンピュータ室・図書室・保健室など）の明るさや室温などを予想し、実際に計測してみることで、それぞれの至適範囲についての理解を深めるようにします。

コップとろうそくなどで、空気の換気の必要性を科学的に理解できるように工夫します。

空気や水が衛生的管理をされていない状態であると、どのようなことが起こるのかについて、ブレインストーミング（P8）などで生徒からの意見を吸い上げるように工夫することで、その必要性を理解できるようにします。

ゴミの処理については、家庭や学校といった身近な場所でのゴミ処理をイメージして、自分や家族、友達などができることについて話し合う工夫が必要になります。

高等学校

環境汚染のイメージがわくような水槽実験などを通して、自然が汚染されていくことについて意識ができるように工夫します。

コマーシャルなどで宣伝されている各企業の取り組みから、環境汚染の影響や被害、対策を分類できるような学習カードを工夫します。

諸外国の環境問題に対する取り組みと日本における取り組みを比較したり、日本が参加して行われている世界的な環境問題に対する取り組みなどについてグループで調べたりします。

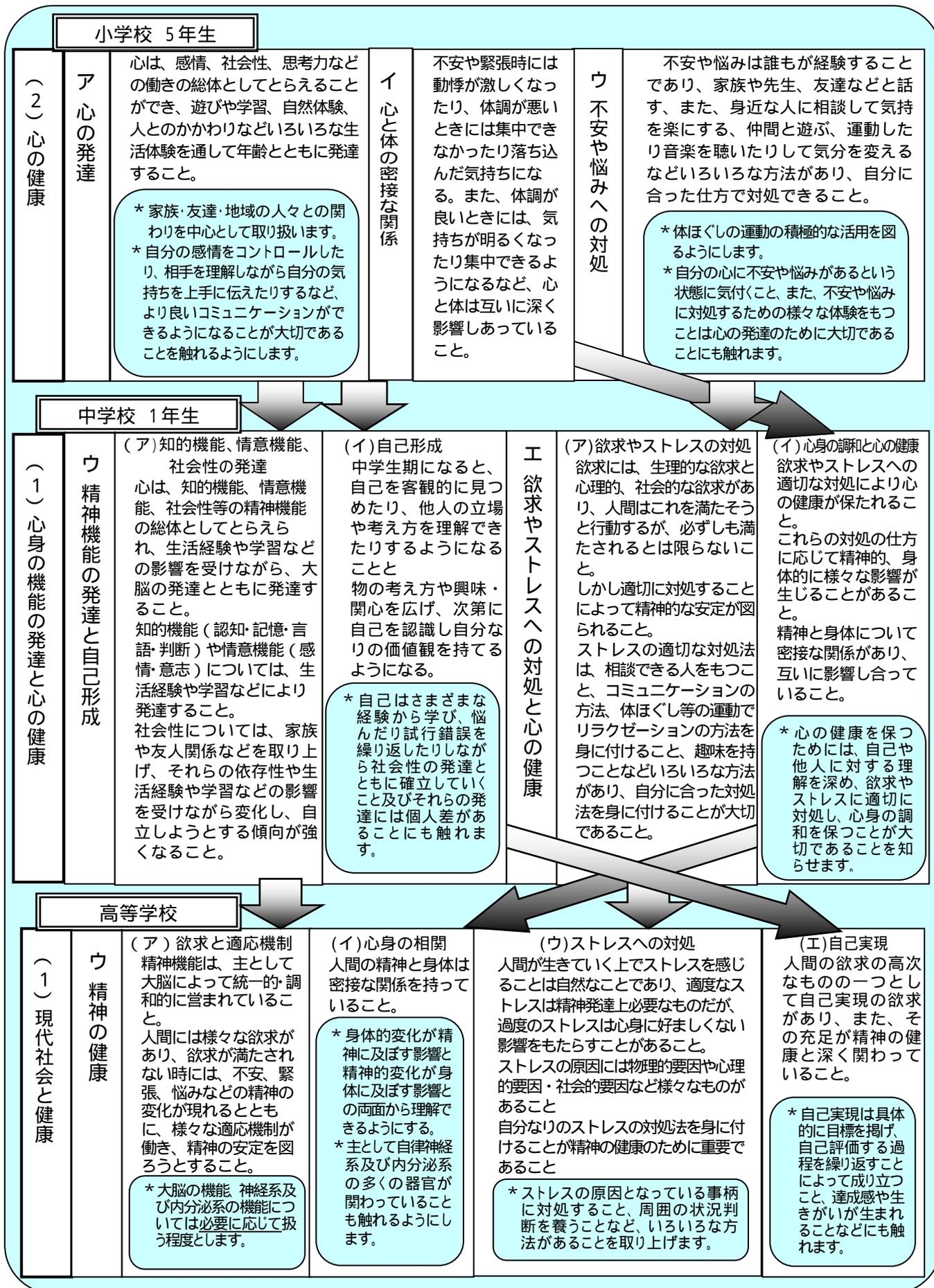
指導のポイント

実験や調べ学習などを用いることで効果的な取り組みになると考えられますが、ただやっただけに終わってしまうという危険性もあります。左ページの学習の内容を把握し、ねらいを持った学習を展開したいものです。

小学校では「手洗い」等をできるようにする学習ではなく、「手洗い」等の**意味**を学習するのが目的です。実習においては、理解を深めさせるという目的を見失わないように意識する必要があります。

小学校では「学校や家庭の環境について」、中学校では「空気・水の大切さから環境汚染の対策について」（**生態系については取り扱わない**）、高等学校では「身近な環境と地球規模で考えられる環境の関わりについて」意識できるようにしたいものです。

(10) 心の健康に関する学習内容



【学習効果を上げるための指導・支援】

小学校 5 年生

心の発達については、導入時にアイスブレイク等（P9）を取り入れ、自分のことについて話しやすい雰囲気作りをしましょう。また、心についての「イメージマップ」（P9）を描くのも良いでしょう。

心と体の密接な関係については、ドキドキするようなゲームを楽しんだ後、心の変化、気付き等から、その関係について実践的な理解ができると良いでしょう。

不安や悩みへの対処については今悩みと感じている事柄をより多く書き出し、その対処の仕方、友達の考えを参考にしながら考えさせると良いでしょう。

それぞれに、ブレインストーミング（P8）やグループディスカッション（P8）を取り入れ、仲間と意見交換しながら考えるようにしましょう。その際には保護者や教師がアドバイザーとして参加できると良いでしょう。

中学校 1 年生

知的機能、情意機能、社会性の発達については、ワークシート等を利用し、整理させると良いでしょう。

自己形成についてはワークシート等を利用して自分自身を見つめられるようにし、悩んだり試行錯誤を繰り返したりしながら、社会性の発達とともに確立されることを伝えます。

欲求やストレスの対処については、「体ほぐしの運動」と関連させるなどして、心身の関係を理解し、自分にあった対処法を身に付けるようにしましょう。

心身の調和と心の健康については、グループディスカッションなどで自己や他人に対する理解を深め、欲求やストレスに対処し、心身の調和を保つことが大切であることを知らせましょう。

高等学校

欲求と適応機制については、ワークシート等を利用し、自分の適応機制的行動パターンと、その理由について気付き、改善点を考えることによって、望ましい対処の仕方考えられると良いでしょう。

心身の相関については、自律神経系及び内分泌系の多くの器官が関わっていることに触れながら理解を深めるようにします。

ストレスへの対処については、自分なりの対処方法を身に付けることができるように、仲間のストレスの対処法を参考にするなどして、対処方法を考える場を作るようにしましょう。

自己実現については、「なりたい自分」になるための具体的で現実的な計画を立てたり、将来像を具体的にするために図式化したりすることも有効です。

指導とポイント

小学校の段階は基本的な生活習慣を形成する時期です。身近な生活を題材とし、実践的な理解を図れるようにします。課題としては心そのものを実感として捉えることが難しいので、学習のはじめの段階でより心のイメージを持たせることが課題となります。

中学校の段階は望ましい生活行動を選択し、定着を図る時期です。主として個人の生活を題材とし、科学的な理解を促す段階です。特に 1 年生は心の発達について個人差が大きいため、個々の理解度等を常に把握しながら指導することが大切です。

高等学校の段階は適切な自己の行動選択や自己管理をする時期です。個人生活だけでなく社会生活に目を向け、総合的な理解と認識を図れるようにします。多感な時期でもあり個々の心の状況を把握しながら柔軟に対応することが求められます。

ストレスの対処については、小学校では「自分にあった仕方に対処できること」、中学校では「自分にあった対処の方法を身に付けることが大切であること」、高等学校においては「原因となる事柄に対処すること」、「周囲の状況判断をする力を養うこと」を含む中で、自分なりの対処の方法を身に付けることが重要であることを押さえてください。