

心の健康に関する教育について

◆現代的な課題に対応して求められる資質・能力として

- ・子どもたちは、学習の場であり生活の場である学校において、他者との関わりを深めつつ、多様な経験を積み重ね、視野を広げ、人生や社会の在り方等について考えながら、心身ともに成長していく。
- ・こうした場である学校において、健康で安全な生活を送ることができるようにするとともに、生涯にわたって健康で安全な生活を送るために必要な資質・能力を育むことが重要。

(中央教育審議会答申(H28.12.21 第 197 号)より)

◆体育科/小学校・義務教育学校(前期課程)「G保健」

(1)心の発達及び不安、悩みへの対処について理解できるようにすること。

- ア 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。
- イ 心と体は、相互に影響し合うこと。
- ウ 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。

◆保健体育科/中学校・義務教育学校(後期課程)「保健分野」

(1)心身の機能の発達と心の健康

- エ 精神と身体は、相互に影響を与え、かかわっていること。  
欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。

◆市民科/5・6(7)年生 (セルフコントロールの方法) \*別紙参照

- 【ステップ1】 日常でストレスを感じる場面を振り返り、自分の対処法や不適切な対処法に気付く
- 【ステップ2】 自分の心と向き合うことが大切であることを理解する
- 【ステップ3】 ストレスマネジメントを理解して、解消法を身に付ける
- 【ステップ4・5】 実践・活用、まとめ・自己評価

◆各学校での取組(例)

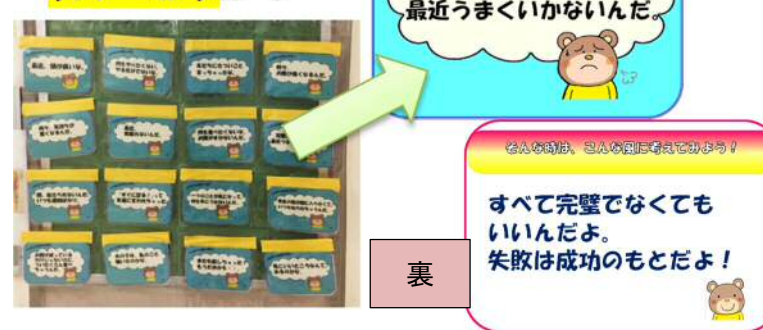
◎ポニー・ミニチュアホースふれあい体験

- ・浜川小学校では、平成 26 年度より例年実施。
- ・これまでに、鮫浜小学校、鈴ヶ森小学校、戸越小学校でも実施している。
- ・ポニー乗馬、ミニチュアホースへのえさやり等、馬とのふれあいを通して心身の安定を図ることを体験する。



◎掲示物の工夫(保健室)

・リフレーミングカード



◎スクールカウンセラーによる全員面談

- ・平成 26 年度より、毎年実施。
- ・全学校、5 年生と 7 年生の全員が、1 学期中にスクールカウンセラーとの面談を行う。
- ・スクールカウンセラーとつながりをもつことによって、相談しやすい関係づくりができる。

自己肯定感について

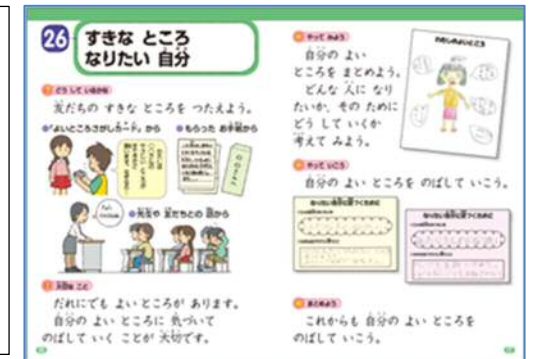
◆自己肯定感(自分に対する肯定的な意識)

- ・自分を「かけがえのない存在、価値ある存在」として認める感情が育まれる際に働くプラス面の感情
- ・「自分が生きていることには意味がある」など、自分の命を大切に、自信を肯定的に捉える感覚  
(東京都教職員研修センター「自信 やる気 確かな自我を育てるために【基礎編】」より)

◆市民科学習で育まれる自己肯定感(例)

◎ 1・2年生(自分のよさを知り、自信をもつ)

- 【ステップ1】  
よさの見つけ方を知り、友達のよさ見つけたり、自分のよいところに気付いたりする。
- 【ステップ2・3・4】  
よさを伸ばす大切さを理解し、日常の目標をもって実践する。
- 【ステップ5】  
自分の取組を振り返り、これからも自分のよいところを伸ばしていく。



◎3・4年生(望ましい集団づくり)「みんなちがって、みんないい」

自分や友達のよさを見付け、よさを認め合い、集団の中で生かすようにする。

\*別紙参照

◎5・6・7年生(信頼関係づくり/友情でつながる人間関係づくり)「信頼関係づくり」

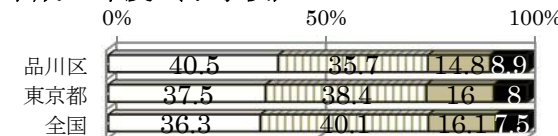
お互いの個性を認め合い、相手の個性を大切に学びあう中で、信頼関係づくりを実践する。

◆全国学力学習状況調査質問紙

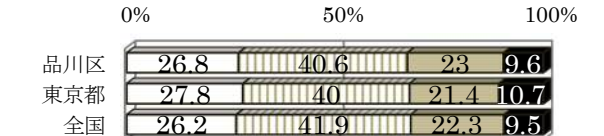
「自分には、よいところがあると思いますか」(対象：小学校=6年生・中学校=3年生)

当てはまる  どちらかといえば、当てはまる  どちらかといえば、当てはまらない  当てはまらない

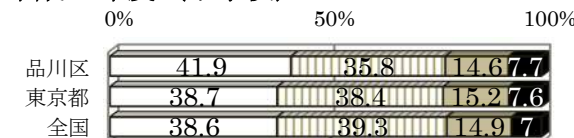
平成27年度(小学校)



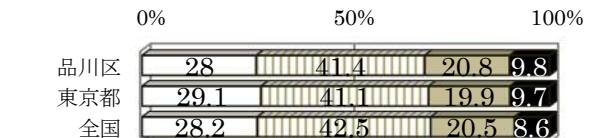
平成27年度(中学校)



平成29年度(小学校)



平成29年度(中学校)



- ・全体的な傾向として、小学生より中学生の方が肯定的な回答の割合が低い。
- ・「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」を合わせた肯定的な回答の割合は、品川区、東京都、全国で大きな差異はなく、過去3年間では、肯定的な回答が微増傾向にある。



こんなことはないかな？


さいきん あたま いた  
最近、頭が痛いな。



1

こんなことはないかな？


なに  
何もやりたくない。  
やる気がでないな。



2

こんなことはないかな？

こじ  
友だちにきついこと  
言っちゃったな。



3

こんなことはないかな？

ときどき  
時々、  
なか いた  
お腹が痛くなるんだ。



4

こんなことはないかな？

ときどき きも  
時々、気持ちが  
わる  
悪くなるんだ。



5

こんなことはないかな？


さいきん  
最近、  
よるねむ  
夜眠れないんだ。



6

こんなことはないかな？


なに  
何も食べたくないな。  
なか  
お腹がすかないんだ。



7

こんなことはないかな？


かんべき  
完璧にやりたいのに、  
さいきん  
最近うまくいかないんだ。



8

そんな時は、こんな風に考えてみよう！


あたま  
頭をつかって考えごとを  
しているんだね。  
きょう  
今日はゆっくり休もう！



1

そんな時は、こんな風に考えてみよう！


そんな時もあるよ。  
そんな時は、いつもより  
はやねあした  
早く寝ると明日には  
げんき  
元気になるよ！



2

そんな時は、こんな風に考えてみよう！


きついことを言ってしまったことに気づいて反省  
できているね！



3

そんな時は、こんな風に考えてみよう！


しんぱい  
心配なことはない？  
トイレに行ってもよくならな  
い時は、心が元気かどうか  
じぶん  
自分にきいてみて！



4

そんな時は、こんな風に考えてみよう！


しんぱい ぶあん  
心配や不安があって、ドキドキぞわぞわ  
していると気持ち悪いって感じることも  
あるよ。そんな時は、だれかに話して  
みよう！



5

そんな時は、こんな風に考えてみよう！


なに しんぱい  
何か心配なことはないかな？  
そうぜん  
相談できる大人に  
はな  
話してみよう！



6

そんな時は、こんな風に考えてみよう！


しんぱい  
心配だな。  
ほけんしつ しょうざん  
保健室に相談にきて  
ください。



7

そんな時は、こんな風に考えてみよう！

かんべき  
すべて完璧でなくても  
いいんだよ。  
しっぱい せいこう  
失敗は成功のもとだよ！



8



# ストレス・<sup>かいしょう</sup>なやみの解消方法

学習の  
ねらい

★心の健康づくりについての知識をもち、自分に合った方法で解消することができる。

ステップ  
1

困難にぶつからない人はいません。心にたまったストレスやなやみをどうしていますか。



ステップ  
2

自分の心と正面から向き合う。

ステップ  
3

トレーニング

●つらいときは、つらさを自分の中に閉じこめなくて、だれかに自分の気持ちを伝えてみましょう。必ず、何かが変わってきます。ストレスを感じないふりはよくありません。

大きく深呼吸をしましょう。



好きな音楽を聞きましょう。

外に出て、  
体を動かしましょう。

自然の中でのんびり  
すごしましょう。

自分の思いをできるだけ  
伝える方法を考えましょう。  
(どうせだめだと思わずに)

イライラをほぐしましょう

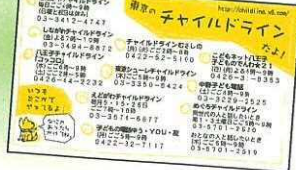
子どもたちでも相談できます。

品川児童相談所

電話

03 (3474) 5442

こんな方法も  
あります。



●ストレスやなやみをかかえて困っている友達がいたら、話を聞いて相談にのってみましょう。

## 上手に話を聞いてあげましょう

①相手のほうを  
見て、やさし  
く聞いてあげ  
ましょう。



②相づちを打ちながら聞いてあげましょう。



③ときどき相手の言葉をくり返して  
聞いてあげましょう。



④「〇〇さんは〜な気持ちなんだね。」と、相手の気持ちを言葉にしてあげましょう。



ステップ  
4

実践・活用

●困ったことがあったら、気分を変えたり、友達に相談したりしていきましょう。

ステップ  
5

まとめ・自己評価

●自分に合った、ストレスやなやみの解消方法がありますか。

### 名言・名句

喜びを友人に伝えて、喜びをさらに一段と大きくしない者はなく、悲しみを友人に伝えて、悲しみをさらに一段と小さくしない者はない。

\*フランシス・ベーコン (イギリス 1561~1626年)



# みんなちがって、みんないい

**【学習のねらい】** ★自分のよさや「個性」を集だんの中で生かすことができる。



あなたは何か得意？どんなことが好き？

## ステップ 1

- あなたは、自分の「よさ」に気づいてるかな。
- みんなのよいところを、あなたは知っているかな。

## ステップ 2

一人一人の「よさ」を**はっ**きすれば、よりよい集だんになる。

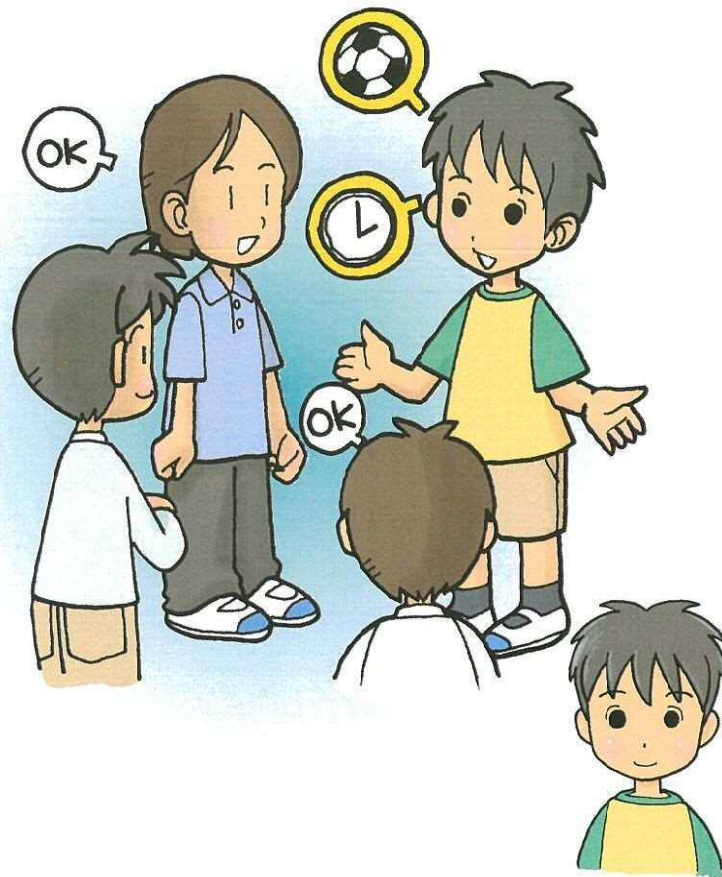
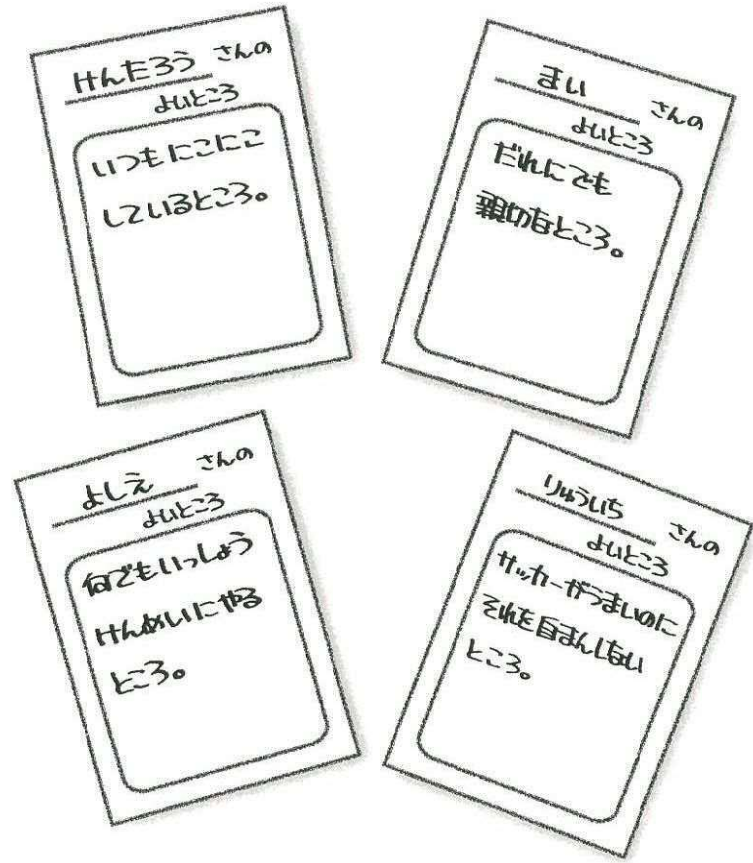
### ● 世界に一つだけの花 ●

スマップの「世界に一つだけの花」の歌しの中に、こんな言葉があります。  
 …No.1にならなくてもいい  
 もともと特別な**オンリーワン**  
 なぜ「ナンバーワンにならなくてもいい」と言っていると思いますか？



## ステップ 3

- カードに書き表してみよう。
- 自分自身や友達の「よさ」を考えて、カードに書き表す。
- ふり返ってみよう。
- 友達の「よさ」に心を動かされたり、助けられたりしたことはないか、ふり返ってみる。
- 話し合ってみよう。
- よりよいクラスにしていくために、みんなの「よさ」を、どのような**ばめん**で生かせばよいと思うかを話し合う。



## ステップ 4

- 自分の「よさ」に**じしん**をもち、学校や家庭で役立**やくだ**てていこう。

## ステップ 5

- 自分自身の「よさ」を生かしながら、人と協**きょうりょく**力して活動**かつどう**することの大切さがわかったかな。



がん教育について

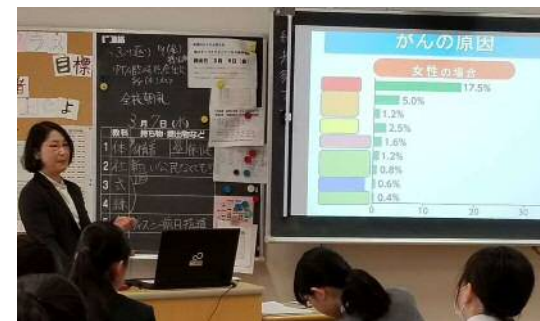
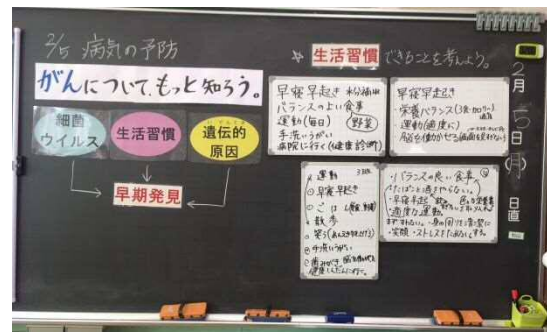
◆がん教育をめぐる経緯(国・東京都)

平成18年	がん対策基本法制定
24年6月	がん対策推進基本計画策定・「がんの教育・普及啓発」が明記
26年～28年	「がん教育」の在り方に関する検討会・モデル事業の実施(文部科学省)
28年4月	「がん教育推進のための教材」「外部講師を用いたがん教育ガイドライン」(文部科学省)
29年3月	新学習指導要領(中学校)保健体育科保健分野の内容の取扱いにおいて「がんについても触れるものとする」と明記
30年5月	東京都がん教育推進協議会 提言として公表

◆品川区におけるがん教育

◇授業実践(教材活用による授業)体育・保健体育科、市民科

平成28年度	日野学園においてNTT関東病院より講師を招いた学習の実施(8年)
29年度	大原小学校・荏原第五中学校・品川学園 3校によるモデル実施 「がん教育推進のための教材」(文部科学省ウェブサイト) 「がんについて学ぼう」(東京都教育委員会)

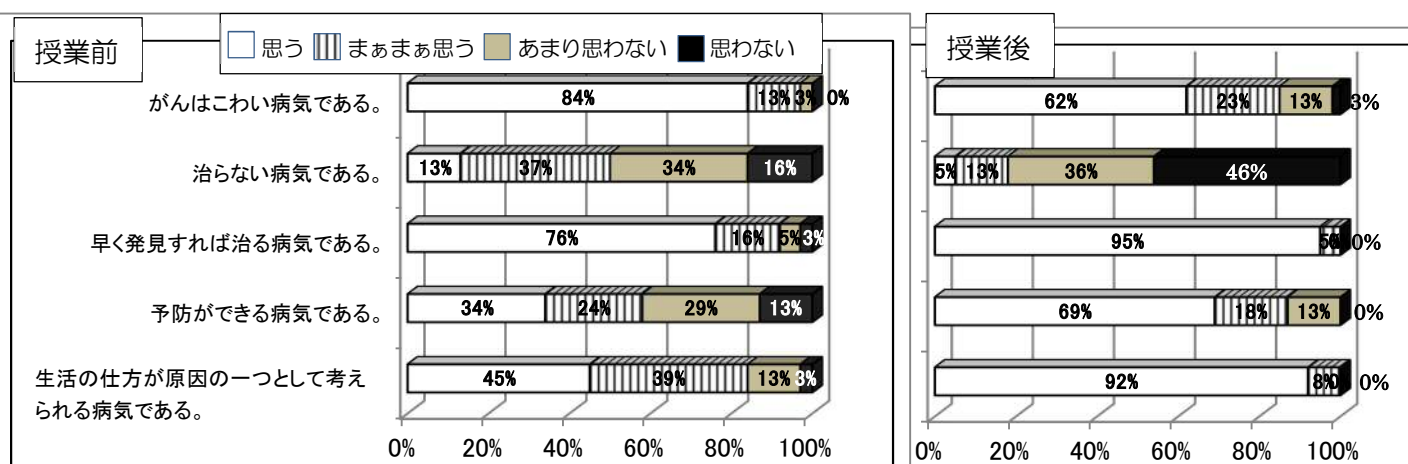


30年度 教育会保健部会が研究内容に位置付け、12校で実践授業を実施予定

◇教材開発/外部人材の活用

平成29年度	教育会保健部会との情報交換、他地区の情報収集
30年度	がん専門医等による指導・助言を依頼中 学校保健会授業を医師会が視察予定(11月29日木曜日 八潮学園)

◆がんについてのアンケート「あなたは、がんに対してどのようなイメージをもっていますか。」H29 大原小6年 n=42



授業後には、がんは**予防ができる病気**でもあることや、**生活習慣との関連**があること、**早期発見・早期治療**が大切なことなどの、正しい知識を身に付けることができている様子が分かる。

心肺蘇生に関する指導について

◆体育科/小学校・義務教育学校(前期課程)「G保健」

(2) けがの防止 ア 知識及び技能 (イ) けがの手当  
ア けがをしたときには、けがの悪化を防ぐ対処として、けがの種類や程度などの状況を**できるだけ速やかに把握して処置すること**、近くの大人に知らせることが大切であることを理解できるようにする。

◆保健体育科/中学校・義務教育学校(後期課程)「保健分野」

(3) 傷害の防止 ア 知識及び技能 (エ) 応急手当の意義と実際  
ア 応急手当の意義  
(中略)心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、**AED(自動体外式除細動器)使用の心肺蘇生を取り上げ、理解できるようにする**。その際、必要に応じて医師や医療機関などへの連絡を行うことについても触れるようにする。



イ 応急手当の実際  
胸骨圧迫、**AED(自動体外式除細動器)使用などの心肺蘇生法**、包帯法や止血法としての直接圧迫法などを取り上げ、実習を通して応急手当ができるようにする。

◆安全教育に位置付ける【市民科/自己管理領域・自治的活動領域】【防災教育】

安全教育プログラム Ⅲ災害安全  
(目標)災害安全に関する意識を高めるために、避難訓練・防災訓練等の意義を理解し、積極的に参加できるようにする。(内容)**応急手当の仕方を確認すること**。

◆防災ノート

「防災ブック『東京防災』」を有効に活用し、学校と家庭が一体となった防災教育を一層充実できるよう、東京都教育委員会は、防災ノートを作成し、都内全ての公立学校・私立学校の全児童・生徒に配布した。平成28年度より、7月から9月を「防災ノート活用促進月間」として、「親子防災体験」や「防災標語コンクール」などの取組を進めており、**AEDの扱い方についてもその中に詳しく記されている**。

◆心肺蘇生法や、AED装置の取扱い体験を含めた学習

・**しながわ防災体験館**での実習(平成29年度は27校が来館)

・高学年で**防災に関する授業**の一環として、消防署に依頼。消防団を招いての実習

・地域防災訓練の際に、消防団の方から指導を受ける。**消防署、防災課の他、赤十字**からも協力を得て機材を準備し、地域の方と一緒に実習

・「**全校防災教育の日**」として、高校生、消防団、消防署、日本赤十字、町内会、保護者と連携して防災意識を高める行事

※区教委では、**AEDトレーニングユニット・キット**(40台)の貸し出しも行っている。

