

クラス	1年2組	教科等	保健体育(保健)	指導形態	単独
教室	402	教科担任	和田悦子		

1 単元名 『精神の健康』 (本時) 欲求と適応機制

(1) 単元の目標

- ア 欲求と適応機制、心身の相関、ストレスへの対処、自己実現についての学習活動や、意見交換や体験活動などに意欲的に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度)
- イ 欲求と適応機制、心身の相関、ストレスへの対処、自己実現について資料などで調べたことを基に、整理したり自分の考えを導き出したりしてそれらを説明している。(思考・判断)
- ウ 人間の欲求と適応機制には、様々な種類があること、精神と身体には、密接な関係があること、精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図る努力をしていくことが重要であることについて、理解したことを発言したり、記述できる。(知識・理解)

2 指導と評価計画(全 4時間)

時	学習内容・活動	評価の観点			評価方法
		関心意欲	思考 判断	知識 理解	
1 (本時)	<p>15 欲求と適応機制</p> <p>(ねらい) 精神機能は脳によって統一的・調和的に営まれていることを理解する。また、人間には様々な欲求があり、欲求が満たされない時には無意識に心の安定を図ろうとする適応機制が働くことを理解する。</p> <p>(学習活動)</p> <p>1 精神機能は脳によって統一的・調和的に営まれていることを理解する。</p> <p>2 様々な欲求について理解する。</p> <p>3 様々な適応機制を身近な例を使って説明する。(グループ)</p> <p>4 適応機制について、自らの体験や経験から例示する。(課題:学習プリント)</p>				学習プリント 学習プリント 観察 課題:学習プリント
	<p>16 心身の相関とストレス</p> <p>(ねらい) 精神と身体は密接な関連を持っていることを、身体的変化が精神に及ぼす影響と精神的变化が身体に及ぼす影響との両面から理解する。また、心身相関には、自律神経および内分泌系の多くの器官が関わっていることを理解する。</p> <p>(学習活動)</p> <p>1 心身相関についての体験学習から理解する。</p> <p>2 身近な心身相関の例や体験を話し合う。(グループ)</p> <p>3 心身相関が及ぼす健康影響について挙げる。(グループ)</p> <p>4 自律神経、内分泌系の働きを理解する。</p> <p>5 知識理解確認テスト</p>				学習プリント 観察 学習プリント 学習プリント チェックテスト
3	<p>17 ストレスへの対処</p> <p>(ねらい) 過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすこと理解する。また、自分なりのストレスへの対処方法を身に付けることが重要であることを理解する。</p> <p>(学習活動)</p> <p>1 ストレスのしくみを理解する。</p> <p>2 様々なストレスの対処法を体験する。(グループ)</p> <p>3 自分なりのストレスへの対処方法を見つける。</p>				学習プリント グループ活動 学習プリント
4	<p>18 自己実現</p> <p>(ねらい) 自己実現の欲求と充足が精神の健康と深くかかわっていることを理解する。また、具体的に目標を掲げ、他者の価値観も尊重しつつ行動し、その結果を自己評価することを繰り返すことで、精神の健康を保つことができることを理解する。</p> <p>(学習活動)</p> <p>1 自己実現の原動力=欲求の段階を理解する。</p> <p>2 自己実現の道筋について現在の自分で考える。</p> <p>3 蜘蛛と糸を読んで、様々な価値観を共有する。(グループ)</p> <p>4 知識理解確認テスト</p>				学習プリント 学習プリント グループ活動 チェックテスト

2 本時の目標

- ・欲求と適応機制について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組む。
(関心・意欲・態度)
- ・欲求と適応機制について、学習したことを、個人の体験や身近な生活の中の事例に当てはめ、説明できるようにする。(思考・判断)
- ・精神機能は脳によって統一的・調和的に営まれていることを理解する。また、人間には様々な欲求があり、欲求が満たされない時には無意識に心の安定を図ろうとする適応機制が働くことを理解し、説明・記述できるようにする。(知識・理解)

3 題材について (指導観)

<主体的な学習・生徒間の協同を引き出す授業展開を目指して>

- ①明確な目標の設定とそれに向かうための適切な発問の工夫をする。
- ②未知の単語(今回は適応機制の様々な種類)を生徒間で教えあうことによって、生徒一人一人が自分事として考えられ、教えるということによって知識の定着にもつながる。
- ③グループ活動をすることによって、様々な意見や経験に耳を傾けることによって、知識・理解や思考・判断する力が相互に広がっていくことを期待する。

4 学習活動に即した生徒の姿の具体例

○「おおむね満足できる状況(B)」と判断できる生徒の姿の具体的な例

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
	評価1	評価2	チェックテスト時に使用
おおむね満足できる状況	欲求と適応機制について、課題解決に向けての話し合いにおいて、仲間の意見や考えを聞き、話し合いに参加しようとしている。	欲求と適応機制について学習したことを個人の体験や身近な生活の中の事例に当てはめ、説明する事ができる。	欲求が満たされない時には無意識に心の安定を図ろうとする適応機制が働く事を理解し、説明できる。

○「十分満足できる状況(A)」を実現していると判断できる生徒の姿の具体的な例

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
	評価1	評価2	チェックテスト時に使用
十分満足できる状況	欲求と適応機制について、課題解決に向けての話し合いにおいて、仲間の意見や考えを聞き、話し合いに、メモをとったりするなど、自ら進んで取り組もうとしている。	欲求と適応機制について学習したことを個人の体験や身近な生活の中の事例に当てはめ、自ら課題を見つけたり、整理したりするなどして、幅広い視点から整理し、説明する事ができる。	欲求が満たされない時には無意識に心の安定を図ろうとする適応機制が働く理由を理解し、根本的な問題は解決できないことを、具体例を挙げ説明することができる。

○「努力を要する(C)」と判断した生徒の姿の具体的な例

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
	評価1	評価2	チェックテスト時に使用
努力を要する状況	欲求と適応機制について、課題解決に向けての話し合いにおいて、仲間の意見や考えを聞き、話し合いに参加しようとして、聞いているだけにとどまっている。	欲求と適応機制について学習したことを、個人の体験や身近な生活の中の事例に当てはめたり、説明することができない状態にとどまっている。	欲求が満たされない時には無意識に心の安定を図ろうとする適応機制が働く事を理解できない状態にとどまっている。

時配	学習内容・活動	評価の観点及び評価方法
導入 3分	○本時の授業内容の説明 ○説明1：欲求と脳の働きについて具体例を提示し、教師が説明する。 【学習内容1】精神機能は脳によって統一的・調和的に営まれることを理解する。	
展	○活動1：様々な欲求について思いっただけ書きだす。(黒板ブレストリング) (発問1)「欲求」と聞いて思い浮かぶものを数多く挙げてみよう。(2分) ○説明2：様々な欲求について教師が説明する。 【学習内容2】様々な欲求について理解する。	
開 (4分)	<板書> 赤：生理的欲求：生まれながらに持っている欲求(一次的欲求) 黄：心理的欲求：人とのつながりや社会生活をする中で生まれてくる欲求(二次的欲求) ○説明3：欲求不満、葛藤について説明する。(学習プリント) ○説明4：適応機制について説明する。(学習プリント) ○活動2：適応機制のさまざまな種類を知ろう。 【学習内容3：適応機制の様々な種類をわかりやすく説明しよう。演劇を用いて。】	
	(1) グループ(7班) 5人×2班、6人×5班 ※各グループに用紙配布 (2) シナリオ作成(場面設定、登場人物、ナレーションなど) (3) 発表(演劇→説明) ○活動3：適応機制の様々な種類について理解しているか確かめよう。 【学習内容4：適応機制について、自らの体験や経験から例示する。】 (指示)今日の授業中にみんなで学びあった適応機制について、振り返るための課題(宿題)を2つ出します。次回までに提出してください。 (1) 例に出された行動は適応機制のどれに当たるか答える (2) 自分自身が行っている適応機制をあげる。具体的な場面も記入する	観察(評価1) 「C」の生徒への支援 具体例を提示しCの生徒に説明することで関心を高める。 学習プリント(評価2) 「C」の生徒への支援 教科書P42図3を参照しながら復習を提案しCの生徒の思考の手助けをする。
まとめ (5分)	○振り返り 「私たちは様々な場面で、適応機制を使用していることがわかりますね。適応機制を使い、一時的に心の安定を保とうとしていますが、適応機制にはある問題点があります。そう、『問題の解決はできない』ということ。今後、人間の心について学習をすすめていきます。我々がどのように問題と向き合い、解決していったらよいのか。今後詳しく学んでいきましょう。」	

15 欲求と適応機制

<ねらい> 人間には様々な欲求があり、欲求が満たされない時には無意識に心の安定を図ろうとする適応機制が働くことを理解する。
 ○欲求不満に対処するための適応機制の例をあげることができる。

1 心と欲求 → 心の動きをコントロールしているのは →

行動の原動力 =

お腹減ったー 弁当食べたい

授業中だぞ！我慢！

Q 思いっだけ欲求を書きだしてみよう

- <成長ともなう欲求の変化>
- () 欲求・・・生まれながらに持っている欲求。一次的欲求ともいう。
- 生まれながらの欲求。本能的な欲求。生命維持と生殖に関わる欲求
- () 欲求・・・人とのつながりや社会生活をする中で生まれる欲求。二次的欲求ともいわれる。
- 自我欲求・・・独立した個人としての自分を維持していく欲求。
 - 社会的欲求・・・個人が社会の中で生活していくのに必要な欲求。
- Q 書きだした、欲求を生理的欲求（赤）と心理的欲求（その他）で分けてみよう。

- いつも欲求が満たされるわけではない。こんな状態をなんというか
- 「ギターがほしいけど、お金がない」という状態をなんというか
- 適応機制とは？ 【人間のすばらしい、メカニズムの一つ】
-

<適応機制劇場>

	適応機制の名称	説明(劇を見て理解できたこと)つまり、こういうことでしょ？	メモ
例	攻撃		
1			

2		
3		
4		
5		
6		
7		

【課題】 さあ、理解できたかな？チェックしてみよう！

- Q3 さまざまな適応機制があるが、以下の行動はどれに当たるか答えなさい。
- ①好きな選手と同じユニフォームを着て、その選手になった気になる。 []
 - ②三振してしまったので、イライラして、バットを叩きつけた。 []
 - ③試合に負けた次の日は、練習がいやなので、さぼった。 []
 - ④負けた事を思い出すと悔しいから、抑え込んで忘れようとした。 []

Q4 あなたがよく行う適応機制を答えなさい。また、どのような場面かも答えなさい

適応機制の名前 []

<具体的な場面>

適応機制の名前 []

<具体的な場面>

<< 自己評価 >>

- 人間の欲求の種類を説明できる。 [1・2・3・4・5]
- 欲求不満に対処するための適応機制の例をあげることができる。 [1・2・3・4・5]
- 意欲的に授業に参加できたか [1・2・3・4・5]
- その他 一番印象に残った事、考えさせられた事などを記入すること。

<適応機制劇場>

○指定された適応機制を、他のグループの人達にわかりやすく、演劇を通して伝えましょう。

適応機制：【 補償 】・・・自分の不得意な面をほかの面で補おうとする。

シナリオ

<適応機制劇場>

○指定された適応機制を、他のグループの人達にわかりやすく、演劇を通して伝えましょう。

適応機制：【 合理化 】・・・もっともらしい理由をつけて自分を正当化する。

シナリオ

<適応機制劇場>

○指定された適応機制を、他のグループの人達にわかりやすく、演劇を通して伝えましょう。

適応機制：【 昇華 】・・・おさえられた性的欲求などを学問・スポーツ・芸術などに向ける。

シナリオ

<適応機制劇場>

○指定された適応機制を、他のグループの人達にわかりやすく、演劇を通して伝えましょう。

適応機制：【 逃避 】・・・苦しくつらい現実から一時的に逃れる。

シナリオ

<適応機制劇場>

○指定された適応機制を、他のグループの人達にわかりやすく、演劇を通して伝えましょう。

適応機制：【 抑圧 】・・・実現困難な欲求や苦痛な体験などを心の中に抑え込んで忘れようとする。

シナリオ

<適応機制劇場>

○指定された適応機制を、他のグループの人達にわかりやすく、演劇を通して伝えましょう。

適応機制：【 攻撃 】・・・他人やものを傷つけたり、規則を破ったりして、欲求不満を解消しようとする。

シナリオ

<適応機制劇場>

○指定された適応機制を、他のグループの人達にわかりやすく、演劇を通して伝えましょう。

適応機制：【 退行 】・・・耐えがたい事態に直面したとき、
子どものようにふるまって自分を守ろうとする。

シナリオ

<適応機制劇場>

○指定された適応機制を、他のグループの人達にわかりやすく、演劇を通して伝えましょう。

適応機制：【 同一化 】・・・自分にない名声や権威に近づけることによって自分を高めようとする。

シナリオ