

「わたしの心の健康法」ブックをつくろう

小学校 5年
体育（保健）
「心の健康」
情報活用能力の育成

ねらい

- 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。
- 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「わたしの心の健康法」としてまとめることができる。

学習展開

（全員で）

- ① 学習の計画を立てる。
（個別で単元内自由進度学習）
- ② 「心の発達」
- ③ 「心と体の関わり合い」
- ④ 「不安や悩みへの対処①」
- ⑤ 「不安や悩みへの対処②」

※②～⑤は教科書や関連図書などを用いて、基本的には一人で学習を進める単元内自由進度学習を行った。

（全員で）

- ⑥ わたしの心の健康法を発表する。



学習で作成した「わたしの心の健康法」は学校図書館に設置した。



教室前に関連図書コーナーを設置

・学習内容に準じた関連図書を教室に配置した。授業中だけでなく、休憩時間や空き時間などでも児童は本を手にとり、「心の健康」に関する理解を深めることができた。

司書教諭と学校司書の関わり

- 授業開始までに学校司書と担任で相談し、学習内容に合わせた関連図書の準備を行う。必要な本は学校図書館だけでなく、学校外の図書館からも借りるようにする。
- 学校司書は、学習内容に合わせて図書をジャンル分けしておき、5年生が自力で調べ学習ができるようにする。
- 学習で作成した「わたしの心の健康法」を冊子にまとめて学校図書館に設置し、他学年児童も閲覧できるようにする。

指導のポイント

- 単元内自由進度学習で児童が自分で学習を進められるように、学習内容に合わせた関連図書を精選しておく必要がある。
- 関連図書を教室に常時設置しておくことにより、授業時間に関わらず児童は本を読むことができ、単元を通して学習に興味関心をもって取り組むことができる。

資料

『10代からのメンタルケア「みんなと違う」自分を大切にする方法』
（本田秀夫／著 KADOKAWA）

『学校では教えてくれない自分を休ませる方法』（井上祐紀／著 KADOKAWA）など多数