

# 保健 (1) 現代社会と健康 (才) 精神疾患の予防と回復 【入学年次】



## 指導と評価の計画【高等学校 保健】

領域 保健 第1学年 現代社会と健康 精神疾患の予防と回復 年次〔入学年次〕

単元の目標	知識及び技能	精神疾患の予防と回復について、理解することができるようにする。			
	思考力、判断力、表現力等	精神疾患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。			
	学びに向かう力、人間性等	精神疾患の予防と回復について、自他や社会の課題の解決に向けて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。			
時	学習内容・学習活動	評価の重点			評価方法等
		知技	思判表	態度	
1	精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、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を理解できるようにする。 精神疾患の予防と回復における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に、整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見することができるようにする。	①			観察・ワークシート
2	思春期に発症が多い精神疾患について、特徴的な症状並びに早期発見と治療等の適切な対処により回復し生活の質の向上が可能なことを理解できるようにする。	②			観察・ワークシート
3	精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、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、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などの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を理解できるようにする。 「早期症状の例」を学習することにより、症状に気づき、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であることを実生活で活用できるよう解決方法を選択し、その理由を説明できるようにする。	③	①		観察・ワークシート
4	精神疾患の予防と回復には、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、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、偏見や差別の対象ではないことを理解できるようにする。 精神疾患の予防と回復について、自他や社会の課題の解決に向けて学習活動に主体的に取り組むことができるようにする。	④	②	①	観察・ワークシート
単元の評価規準	知識・技能	<p>① 精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、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、また、心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復の可能性が高まることについて、理解したことを発言したり、ワークシートに記述したりしている。</p> <p>② うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、誰もが罹患しうること、若者で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることなどについて、理解したことを発言したり、ワークシートに記述したりしている。</p> <p>③ 精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、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、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などの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を理解したことを発言したり、ワークシートに記述したりしている。</p> <p>④ 人々が精神疾患について正しく理解するとともに、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、また、偏見や差別の対象ではないことについて、理解したことを発言したり、ワークシートに記述したりしている。</p>			
	思考・判断・表現	<p>① 精神疾患の予防と回復における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。</p> <p>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たことを発言したり、ワークシートに記述したりして、道筋を立てて説明している。</p>			
	主体的に学習に取り組む態度	<p>① 精神疾患の予防と回復について、自他や社会の課題の解決に向けて学習活動に主体的に取り組もうとしている。</p>			

## 学習内容・活動及び指導のポイント

### 【学習内容】

○精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、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、また、心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療の支援の早期の開始によって回復の可能性が高まること。  
(知)

「精神疾患」の授業を実施するにあたり、精神疾患に関係する生徒(本人)や家族、親族、知人等がいることを念頭に置きながら、授業中の言葉掛けや対応等に配慮をしましょう。



### ペア活動・グループ活動について

①相手が話をする時は、話の腰を折らない ②相手を否定しない。 ③相槌をうつ。など、「傾聴の態度」を大切にしながら、相手が安心して話ができる状況をつくりましょう。また、その中で、互いの考えの良さや違い等に気づき、相手を認める態度を養いましょう。

### 1 導入

精神疾患に対するイメージと、精神疾患とはどんな状態のことをいうか、隣の生徒と話をし、考えを書き出す。

イメージ等がわからない生徒には、例を示して考えやすくしましょう。また、近くの生徒と話をさせることで他の生徒の考えも共有でき、イメージ等につながります。



### 2 展開

生徒の考えや思い(疑問や納得等)を引き出すための言葉かけを工夫しましょう。



(1) 既習内容の確認をする。中学校時に学んだ内容「欲求やストレスへの対処と心の健康」について振り返る。

小・中学校の内容を踏まえた系統性のある指導が必要です。生徒の実態等を踏まえ、関連する内容を適宜取り入れ、復習をした上で指導することが大切です。



(2) 様々なストレス等による精神疾患に対する適切な対処で、心の健康を保つことができることを理解する。

(3) 精神疾患の定義・特徴及び要因について考え、自身に関わる疾患であることを理解する。

精神疾患の特徴等は、クイズ形式で生徒に提示すると興味関心が高まります。また、ギャンブル等依存についても簡単に紹介してください。



- (4) 精神疾患の予防と回復のために、どのようなことを学ぶ必要があるか考え、書き出し発表する。

ペア活動やグループ活動を行う場合は、思考する時間「個人⇒グループ⇒全体で共有」の流れを基本に考えましょう。



### 3 整理

本時の学習のまとめと振り返りを行う。

#### 【学習内容】

- うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、誰もが罹患しうること、若者で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であること。(知)

### 1 導入

- (1) 前時までの振り返りを行い、既習した内容を確認する。

### 2 展開

- (1) 精神疾患は、我が国の若い世代の自殺の原因や動機と関連があり、生命に関わる疾患であることを理解する。

若い世代の自殺の原因や動機には、どのような健康問題が背景にあるかなど考える時間を設定しましょう。また、意見交換を行うことで、自他との共通点や相違点を知り、考えを深める機会になります。



2

- (2) 思春期に発症が多いうつ病・摂食障害・不安症・統合失調症の特徴的な症状と対処のポイントを理解する。

精神疾患の関連動画等を用いて理解を促すこともできます。その際は、「特徴的な症状」「発症の主な要因」「回復のために大切なこと」などに留意して視聴するよう伝えましょう。



- (3) 早期発見と治療等の適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることを理解する。

早期発見と治療等は結びつけて考えることが大切です。そのためにも、自分自身に何ができるか、どうすることが適切な対処につながるかなど発問の工夫をしましょう。



### 3 整理

本時の学習のまとめと振り返りを行う。

### 【学習内容】

- 精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など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、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などの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。(知)
- 精神疾患の予防における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見すること。(思)

## 1 導入

前時までの振り返りを行い、既習した内容を確認する。

## 2 展開

- (1) 精神疾患の予防と回復には、調和の取れた生活（適切な運動・食事・休養及び睡眠など）を実践すること、心身に起こった反応については、リラクセーションの方法でストレスを緩和することが重要であることを理解する。

説明をする際は、実生活に即した具体例を挙げながら行いましょう。



- (2) 精神疾患の早期発見のための早期症状について理解する。

先生方が知識としてすべてを伝える必要はありません。ICT機器等を用いて調べさせ（知識）、その内容を発表させる（思考力・判断力・表現力等）ことで、それぞれの習得につなげることができます。



- (3) 精神疾患に関して、自分が相談できそうな場所や人について、ワークシートに記入する。精神保健医療の専門家への援助の求め方について理解する。

ペアやグループ活動で考えを共有する際は、各自の意見を否定せず、互いの考えを尊重しながら意見交換をさせるよう配慮しましょう。



- (4) 実生活において、うつ病に罹患したと思われる友人や知人を想定し、自分自身ができる対応について考え、発表したりワークシートに記入する。

ロールプレイング（役割演技法）で、特定の場面を想定し、ある立場の人を演じることにより、当事者の心理状態や対処の仕方などを疑似体験することができます。



## 3 整理

本時の学習のまとめと振り返りを行う。

### 【学習内容】

- 人々が精神疾患について正しく理解するとともに、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、また、偏見や差別の対象ではないこと。(知)
- 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たことを発言したり、ワークシートに記述したりして、道筋を立てて説明すること。(思)
- 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むこと。(学)

## 1 導入

前時までの振り返りを行い、既習した内容を確認する。

## 2 展開

- (1) 精神疾患を有する総患者数の推移のデータから、精神疾患へどのように対処したらいいかについて考える。

データの数値には治療中断者や未受診者は含まれていません。精神疾患の特徴（未受診者が多いこと等）を踏まえた上で対処法を考えましょう。



- 4 (2) 精神疾患に罹患する人の多くが病院に受診していない要因を考える。

発症者の3人に2人が未受診であることを伝えましょう。このことから考えられる発問の工夫を行い、差別や偏見に結びつけて行きましょう。



- (3) 精神疾患の予防と回復のために、私たちにできることを複数の視点から考える。

「個人」の視点だけにとどまらないように、「周囲」「社会」の視点からの考えを持つことができるような言葉掛けの工夫に心がけましょう。



個人の考えをグループで発表し考えを深めましょう。グループ学習が困難な場合は、個人が記入したプリントをグループ間で回すなどの工夫（良い所にチェックなど）で他者の考えを確認することが出来ます。やってみてください。



(4) 自分や社会に潜在する精神疾患への偏見や差別の問題に対して、各人に何ができるかを考える。

精神疾患への差別や偏見を小さくするためには、誰もが罹りうるという正しい認識とともに、精神疾患を経験し回復過程を歩みながら生活されている人の話を聴くこと等（関連動画視聴等）が生徒の考えを膨らませる効果的な方法です。



実際に日本ではどのような対策が行われているか、例を挙げて生徒に伝えることで、生徒の考える幅が広がります。

例 ・世界メンタルヘルスデー  
・従業員50名以上の企業では、ストレスチェックが義務付けられている など



(5) 精神疾患の予防と回復には、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことを理解する。

「精神疾患を経験しても、その人が望む、その人らしい生活ができること」「そのような社会をつくるために何ができるかを考えること」などに焦点を当てた指導をするなど、十分な配慮が必要です。また、本人だけでなく、周囲や社会の関わりの大切さを汎用的に学ばせることにも心がけましょう。



### 3 整理

本時の学習のまとめと振り返りを行う。

#### 《参考資料》

- ①改訂「生きる力」を育む高等学校保健体育の手引（令和3年3月 文部科学省）
- ②精神疾患に関する指導参考資料 新学習指導要領に基づくこれからの高等学校保健体育の学習（公益財団法人 日本学校保健会）
- ③こころの健康教室サニタ <https://sanita-mentale.jp>

①



②



③

