

18 心の健康と自己実現

はじめに

学習指導要領にどのように書かれているかを確認することから始めます。この単元は学習指導要領上の位置づけとしては、**ウ 精神の健康 (エ) 自己実現** の内容に該当します。

指導要領解説には、

人間の欲求の高次なものの一つとして、自分自身を高め、もてる力を最大限発揮したいという自己実現の欲求があり、また、その充足が精神の健康と深くかかわっていることを理解できるようにする。

その際、自己実現は、自己の欲求や価値観に基づき具体的に目標を掲げ、他者の価値観も尊重しつつ現実を踏まえながら行動し、その結果を自己評価する過程を繰り返すことにより成り立つこと、また、このことにより達成感や生きがい生まれ、自分らしさの形成や個性が培われて精神の健康が増進されることについて触れるようにする。

内容の取扱いでは

(1) のウについては、脳の機能、神経系及び内分泌系の機能について必要に応じて関連付けて扱う程度とする。また、「体育」における体ほぐしの運動との関連を図るよう配慮するものとする。

と書かれています。

【理解できるようにすること】

- 人間の欲求の高次なものの一つとして、自分自身を高め、もてる力を最大限発揮したいという自己実現の欲求があること。
- 自己実現の欲求の充足が精神の健康と深くかかわっていること

【触れるようにすること】

- 自己実現は、自己の欲求や価値観に基づき具体的に目標を掲げ、他者の価値観も尊重しつつ現実を踏まえながら行動し、その結果を自己評価する過程を繰り返すことにより成り立つこと。
- このことにより達成感や生きがい生まれ、自分らしさの形成や個性が培われて精神の健康が増進されること。

授業づくりの実際（指導と評価の一体化を意識して）

内容の取扱いの(8)には、指導に際しては、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。となっています。これは、「保健」の指導に当たっては、知識の習得を重視した上で、知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成していくことを示したものである。指導に当たっては、ディスカッション、ブレインストーミング、ロールプレイング（役割演技法）、実習や実験、課題学習などを取り入れること、地域や学校の実情に応じて養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員など専門性を有する教職員等の参加・協力を推進することなど多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することを示したものです。

《例示》

【知識・理解】→指導方法と評価方法の検討

- 自己実現とは
- 自己実現と心の健康の関係
- 自己実現までの道のり
- 他者の尊重

【思考・判断】→指導方法と評価方法の検討

- 自分の目標は何だろうか。今、それを目指して何をしているのだろうか。また、どの段階にいるのだろうか。

【関心・意欲・態度】→評価方法の検討

- 今日の学習のどの場面でどのように評価するか。

上記の指導方法や評価方法を念頭に、指導内容の順序や発問の仕方、知識を活用する学習活動の取り入れ方などを工夫し、1時間の授業を組み立てていきます。

本単元のキーワード

「自己実現」「PDCAサイクル」「価値観」