

## 9 健康的な職業生活

### 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、(3) ウ 労働と健康 (ア) 労働災害と健康 (イ) 働く人の健康の保持増進

の内容に該当します。

指導要領解説には、

#### (ア) 労働災害と健康

労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い質や量が増加してきたことを理解できるようにする。また、労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善を含む健康管理と安全管理が必要であることを理解できるようにする。

#### (イ) 働く人の健康の保持増進

働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理と共に、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解できるようにする。その際、ストレスに対する気付きへの援助、リラクゼーションの指導など、メンタルヘルスケアが重要視されていることにも触れるようにする。また、働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることを理解できるようにする。

なお、ア、イ、ウの内容について法律等を取り扱う際には、個々の名称よりも、こうした法律等が制定された背景や趣旨を中心に理解できるようにする。

と書かれています。

#### 【理解できるようにすること】

○働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理と共に、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解できるようにする。

(ストレスに対する気付きへの援助、リラクゼーションの指導など、メンタルヘルスケアが重要視されていることにも触れるようにすること。)

○働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要である

○法律等を取り扱う際には、個々の名称よりも、こうした法律等が制定された背景や趣旨を中心に理解できるようにする。

### 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

○職場における健康増進活動について

・トータル・ヘルスプロモーションプラン

○メンタルヘルスケアについて

○余暇の意義と活用について

【思考・判断】→指導方法と評価方法の検討

○余暇を確保し、有効活用するためには、どのような条件が必要だろうか。グループで話し合ってみよう。

【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

「トータル・ヘルスプロモーションプラン」「リラクゼーション」「メンタルヘルスケア」「余暇」

「ワークライフ・バランス」「労働基準法」「休暇取得」