

I 実践事例

第1学年4組 保健体育 科目保健 指導案

日 時：令和 5年 11月 8日（水）2校時

場 所：大講義室（北館4階）

対 象：第1学年4組39名（男子18名、女子21名）

指導者：教諭 志村 美紀

1 単元名 1年次 （1）現代社会と健康 （ウ）生活習慣病などの予防と回復

2 単元の目標

- （1）健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることが理解できるようにする。
- （2）現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。
- （3）現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。

3 単元について

教材観： 疾病構造の変化や社会の変化に対応して、健康課題や健康の考え方が変化するとともに、様々な健康への対策、健康増進の在り方が求められる。したがって健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識を持ち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする必要がある。また、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるヘルスプロモーションの考え方に基づいて現代社会の様々な健康課題に関して理解するとともに、その解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

指導観： 生活習慣に大きく影響を受ける生活習慣病についての学習を通して、自他の健康を適切に管理できる知識を身に付けるとともに、それらを実践するための個人や社会の在り方、及びその課題について考え、解決に向けて思考・判断・表現できるように指導を図る。また、その中でも日本人の死因第1位であり、2人に1人が罹患すると言われている「がん」の学習を通して、疾病の予防と回復とともに、自他が罹患した場合の生活の質や、がん患者への理解と共生についても関心を持ち、生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営むために、主体的に取り組める態度を身に付けさせたい。

生徒観： 明るく穏やかな生徒が多い。また、授業や学習に対して意欲的に取り組む姿が見られ、ペアワークやグループワークでは、自己の意見を持ち、他者の意見を尊重しながら考えを深めようとする事が出来る。

4 内容のまとめりごとの評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることを理解している。 ・感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解している。 ・健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解している。 ・喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることを理解している。 ・精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・現代社会と健康について、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しているとともに、それらを表現している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。

5 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病など、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②がんには、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①生活習慣病などの予防と回復について、それに関わ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とともに、習得した知識を基に、自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。</p> <p>②生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題の解決方法とそれを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。</p>	<p>①生活習慣病など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もうとしている。</p>

6 指導と評価の計画（3時間）

時	題材	主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
1	生活習慣病の予防と回復	<ol style="list-style-type: none"> 生活習慣病のリスクを軽減し、予防するための生活について、現在の自己の生活習慣を踏まえて考え、ワークシートにまとめる。 生活習慣病の種類と要因について説明を聞く。 日常的なスポーツ習慣や定期的な健康診断など、健康的な生活習慣が生活習慣病の予防と回復に有効であることについて説明を聞く。 卒業後も生活習慣病のリスクを軽減するための生活を送るためには、自他や社会にどのような課題があるか考え、ワークシートにまとめる。 個人でまとめた内容をグループで話し合い、課題を解決するための取組を考え、発表する。 	①	①		観察 ワークシート
2	がんの原因と予防	<ol style="list-style-type: none"> がんにどのようなイメージを持っているか、キーワード等を入力し、共有する。 がんの種類及びがんには生活習慣以外にさまざまな要因があることについて説明を聞く。 がんの予防には、一次予防とともに二次予防も大切であること、そのために定期的ながん検診が重要であることについて説明を聞く。 がんの治療法について、説明を聞く。 がんの治療には緩和ケアとともに、がん患者やその家族の生活の質を高めること、社会的な対策が必要であることについて考える。 	② ③			観察 ワークシート
3 本時	がんとともに生きる社会	<ol style="list-style-type: none"> がん専門看護師から、がん患者やその家族の生活について話を聞き、自他が罹患した場合の課題を発見し、改善策を考えてワークシートにまとめる。 2人に1人ががんに罹患すると言われていた現状で、自他や社会はどのように準備し、共生していくのか、がん専門看護師と意見交換をしながらグループごとに考え、発表する。 		②	①	観察 ワークシート Jamboard

7 本時の学習

(1)本時の目標 (3 / 3時)

- ・ がんとの共生について、自他や社会の課題の解決方法とそれを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明することができるようにする。
- ・ 生活習慣病など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ができるようにする。

(2)準備

- ・ 教科書 ・ 保健体育ノート ・ ワークシート ・ プロジェクター ・ スクリーン ・ パソコン

(3)本時の展開

段階	学習内容・活動	指導内容及び指導上の留意点	評価
導入 (5分)	1 あいさつ	・ 欠席者の確認を行う。	
	2 本時の流れについて確認する。	・ 前時の学習や 10 月 30 日の講演会の内容を踏まえて、本時「がんとの共生」の学習内容や目標の確認を行う。	
ねらい「10年後を想像しながら大切な生活を手放さないことを考えよう～がんとの共生～」			
展開① (15分)	発問1 どうすれば「生活の質」が高まるのか考えよう。		
	3 生活の質を高める要因、下げる要因を考え、Formsで回答する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ できる限りキーワードで回答させる。 ・ Forms 入力後、クラスメイトの意見をモニターで映して共有する。 ・ 自分と他者で QOL に違いがあることを気付かせる。 (予想される回答：高める要因) <ul style="list-style-type: none"> ・ 友人関係、部活動、趣味、等 (予想される回答：下げる要因) <ul style="list-style-type: none"> ・ 移動が困難、身体を自由に動かせない、他者と会えない、等 	【思考・判断・表現②】 ワークシート
4 10年後、自分ががんに罹患した場合に、生活の質を保つために必要な要因と、実現するための課題をワークシートにまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3のワークをもとに、日常生活で大切にしていることは何か、それらを続けるための課題は何かを考えるように促す。 ・ 考えた要因が、自分・他者・社会の仕組みのどこに関わっているのかを考えさせる。 ・ 罹患に対する過度な不安を持たせないように配慮しつつ、考えさせる。 		


<p>展開② (40分)</p>	<p>【グループ活動】</p> <p>5 4で書いたワークシートの内容をグループで共有する。</p>	<p>(予想される回答)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 普段通りの生活を続けられること → 治療のための休暇がとりにやすい環境、治療後に復帰しやすい環境が必要。 ・ 趣味や生きがいがあること → 普段から自分の興味があること、楽しいと感じることを見つけておく。 <p>・ 共有する中で疑問点がある場合は自由に質問をさせる。</p>	<p>【主体的態度①】 観察</p>
	<p>発問2 「がんとともに生きる社会でどのように暮らしていくか考えよう。」</p>		
<p>6 示されたテーマの中からグループで好きなテーマを選び、発表用のJamboardを作成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 選んだテーマに対する意見をJamboardの付箋に書き出す。 ・ 意見を深めながら、Jamboardを仕上げる。 	<p>【テーマ】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (10年後) がんに罹患後も自分らしく生きる (自分、がん)。 2. (10年後) がんに罹った時の他者 (家族、友人など身近な人) との関係を考える (自分、他者、がん)。 3. がん患者とともに生きる社会支援の在り方を考える (自分、社会、がん)。 	<p>【思考・判断・表現②】 ワークシート Jamboard</p>	
<p>7 テーマごとに代表の班を決め、3分程度で発表を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ グループで共有した意見を深めていくテーマを選ぶように促す。 ・ 専門看護師に入ってもらい、多様な視点を持たせるようアドバイスをする。 ・ 一度、多くの意見を出してからグループの意見を深めていくように伝える。 ・ まとめ方は自由なので、Jamboardを有効に使うように伝える。 ・ 現実に起こりうる課題であることを意識させ、どのように実現していくのかを具体的に考えさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 質疑応答を行うので、疑問を持ちながら発表を聞くように促す。 ・ 発表者は伝わることを意識し、声の大きさ、聞き手への呼びかけなどを工夫するように伝える。 ・ 専門看護師に全体への講評をしてもらう。 	

<p>まとめ (5分)</p>	<p>8 本時の活動を通して考えたことについて、個人のワークシートにまとめる。</p> <p>・振り返りを発表する。</p> <p>9 あいさつ</p>	<p>・本時の課題を通して、自分が罹患した時だけでなく、他者が罹患した時にどのような対応ができるのか（身近な人間としての在り方や、社会の一員としてできることを考える）等についても考えさせる。</p> <p>・生徒の発表に対して、前向きなコメントをする。</p>	
---------------------	--	--	--

～ がんとの共生～ 「10年後を想像しながら大切な生活を手放さないことを考えよう」

1年次 組 番 氏名

- 1 自分の生活の質を高めている要因を考えてみよう!(forms 入力)
- 2 感染症に罹った時や怪我をした時、「生活の質が下がったな」と感じたことがあれば、その要因を考えてみよう。(forms 入力)
- 3 10年後、もしも自分が「がん」に罹ったとしたら…。生活の質を保つために、どのようなことが必要か(自分ができること、身近な人に望むこと、社会的な支援など)、「自分の考え」とそれを「実現するための課題」を書こう。

◇自分の考え	◇実現するための課題
	

- 4 (1) 考えたことをグループで共有しよう。
(2) 次の中から好きなテーマを選び、「がんとともに生きる社会」で私たちができることや望まれる社会の在り方について検討し、その実現方法について考えてみよう。(Jamboard 作成)

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. (10年後) がんに罹患後も自分らしく生きる(自分、がん)。2. (10年後) がんに罹った時の他者(家族、友人など身近な人)との関係を考える(自分、他者、がん)。3. がん患者とともに生きる社会支援の在り方(自分、社会、がん) |
|---|

- 5 がん専門看護師さんとのやりとり、グループ活動、他グループの発表を通して感じたことをまとめよう。

--

Ⅱ 実践のまとめ

【生徒に対する事前・事後アンケート結果について】

質問 1 がんの学習の重要性について	実施前	実施後①	増減①	実施後②	増減②
がんの学習は、健康な生活を送るために重要だ（そう思う）	90.7%	94.96%	+4.26	100.0%	+9.3
がんの学習は、健康な生活を送るために役に立つ（そう思う）	91.86%	94.12%	+2.26	100.0%	+8.14
質問 2 がんという病気について	実施前	実施後①	増減①	実施後②	増減②
がんは誰もがかかる可能性のある病気である（正しい）	98.84%	100.0%	+1.16	100.0%	+1.16
がんは進行すると、今まで通りの生活ができなくなったり命を失ったりすることがある（正しい）	100.0%	95.8%	-4.2	93.55%	-6.45
がんは日本人の死因の第2位である（誤り）	63.37%	76.47%	+13.1	70.97%	+7.6
たばこを吸わないこと、バランスよく食事をする、適度な運動をすることなどによって、予防できるがんもある（正しい）	98.26%	97.48%	-0.78	100.0%	+1.74
早期発見すれば、がんは治りやすい（正しい）	98.84%	99.16%	+0.32	100.0%	+1.16
体の調子がいい場合は、定期的に検診を受けなくてもよい（誤り）	91.86%	97.47%	+5.61	93.55%	+1.69
がんの治療法には手術治療しかない（誤り）	93.02%	99.16%	+6.14	100.0%	+6.98
がんの痛みは我慢するしかない（誤り）	91.28%	97.48%	+6.2	100.0%	+8.72
質問 3 がんへの考えと共生社会について	実施前	実施後①	増減①	実施後②	増減②
自分のがんにならないと思う（どちらかというと思わない・そう思わない）	77.91%	88.24%	+10.33	93.55%	+15.64
将来、たばこは吸わないでいようと思う（そう思う）	87.99%	89.92%	+1.93	100.0%	+12.01
日頃から、バランスのよい食事や適度に運動を行うなど健康な体づくりに取り組もうと思う（そう思う）	66.28%	76.47%	+10.19	90.32%	+24.04
がん検診を受けられる年齢になったら、検診を受けようと思う（そう思う）	69.19%	78.15%	+8.96	77.42%	+8.23
がんの治療方法はいくつかあるが、医師が決めるものである（そう思わない）	33.72%	44.54%	+10.82	48.39%	+14.67
がんになっても生活の質を高めることができる（そう思う）	47.67%	58.82%	+11.15	64.52%	+16.85
がんになっている人も過ごしやすい世の中にしたい（そう思う）	81.98%	86.55%	+4.57	100.0%	+18.02
がんと健康について、まずは身近な家族から語ろうと思う（そう思う）	59.88%	69.75%	+9.87	74.19%	+14.31
家族や身近な人が健康であって欲しいと思う（そう思う）	94.77%	95.8%	+1.03	100.0%	+5.23
長生きをするために、健康な体づくりに取り組もうと思う（そう思う）	86.63%	89.92%	+3.29	90.32%	+3.69

※実施後①は、外部講師による講演会、教諭による授業を実施した後の結果（4組以外の1年次対象）

※実施後②は、講演会後に外部講師と連携した授業を実施した後の結果（1年4組対象）

○アンケート結果の考察

質問2を見ると、がん教育を実施する以前からおおよそその知識を身に付けていることが分かる。その中で「がんは日本人の死因の第2位である」という質問については、実施後にやや正答率が上がっているが、その他の質問に比べて正答率が低くなっているため、改めて知識を定着させる必要を感じた。また、質問1のがんの学習の重要性については、多くの生徒が必要だと感じていることが分かった。

また、外部講師と連携した授業を実施したクラスについては、質問3の「がんになっても生活の質を高めることができる」「がんにかかっている人も過ごしやすい世の中にしたい」という項目について大きな変化が見られた。今回の授業では「がんと共生」をテーマに、自分や他者ががんに罹患した場合の生活や、社会支援の在り方について考えたことで、このような結果が得られたと考える。また、他クラスでも教諭が同様の授業を実施しており、一定の変化が見られたが、がんと身近に関わっている外部講師のアドバイスを受けながらグループワークで思考を深めたことにより、より高い効果があったと思われる。

しかし、一方で「がんは進行すると、今まで通りの生活ができなくなったり命を失ったりすることがある」という質問については、外部講師と連携した授業を実施したクラス、教諭のみで実施したクラスの両方とも正答率が実施前に比べて下がっている。特に外部講師と連携したクラスでは下がり幅が大きくなった。これは講演会・授業共に、がんに罹患した後も自分らしく生きたり、学校生活や仕事を続けていくことができたりする、ということを伝えた結果だと考えられる。特に講演会では、外部講師の体験談として、末期のがん患者さんが治療よりも食事を楽しむことを選択し、最期まで患者さん自身の決めた生き方を貫いたこと、そしてご家族もその決断を尊重し、支えたこととお話いただいた。このような内容から、がんが進行したとしても自分らしく生きていくことはできる、と学んでくれたのだと感じた。

【「がん教育推進校授業公開」アンケート結果（甲府西高等学校）】

対象者 一般参加者7名

	達成できた←		→達成できなかった		
	参考になった←		→参考にならなかった		
	5	4	3	2	1
本時の目標は達成できたか	6	1	0	0	0
外部講師の活用は効果的だったか	4	3	0	0	0
学校におけるがん教育をすすめるうえで、本日の授業は参考になったか	6	1	0	0	0

○本時の目標は達成できたか

- ・生徒たちが、活発に意見を出し合い、班ごとに考えや思いをまとめていたため。全員が真剣に授業に取り組み、各テーマについて本気で考えようとする様子に感銘を受けた。【教諭】
- ・がんと共に生きるために、必要な考え方や行動を班ごとに話し合ってもらわれていたと思う。【教諭】
- ・生徒が ICT などを活用しながら、がんについて考えを深めることができていたから。【教諭】

- ・外部講師と教諭のTTでの授業の方法がわかった。生徒がアクティブラーニングをしていて問題解決を考えていた。【養護教諭】
- ・生徒さんたちが、個々に考えをFormsに入力したり、グループワークも、自分たちが行いたいテーマを選んでおり、主体的に学びを深めていると感じたため。【養護教諭】
- ・課題の解決に向けて、主体的に考え、意見を伝え合い、自分の言葉で説明することができていたため。【養護教諭】

○外部講師の活用は効果的だったか

- ・我々も生徒も、想像の中でしか患者の様子やその家族の様子をイメージできないが、外部講師が経験してきた実際の様子を語っていただいたので、深い学びになっていたため。【教諭】
- ・生徒が外部講師の方の話を熱心に聞いており、自分たちの考え方や発表の際に活かしていたため【教諭】
- ・生徒の発表に対して専門的な視点で意見を伝えていたから。【教諭】
- ・専門的な立場からの話を聞いた。教育現場ではわからないことを伝えてくれた。【養護教諭】
- ・今回の授業だけで見ると生徒主体のため、外部講師の活用が少ないようにも感じられた。しかし、グループワークでの机間巡視の際、アドバイザーとして活用されており、生徒たちがグループワークを進めやすい様子があったため。【養護教諭】
- ・グループ活動の際、専門看護師から助言をもらうことで、多様な視点から考えることができていたため【養護教諭】

○学校におけるがん教育をすすめるうえで、本日の授業は参考になったか

- ・がんと向き合うために、自分たちなら何ができるか、何をしてあげられるのかをしっかりと考える機会はまだあまり多くないので、これまで学んできた内容や外部講師の話をもとに、自分たちなりの考えや思いを持つことができていたため。【教諭】
- ・生徒ががんについて積極的に考え、話し合う授業が展開されていたため。【教諭】
- ・教師が一方的に伝えるだけではなく、生徒たちが考えを深める活動を行っていたから。【教諭】
- ・AYA世代の生徒たちが、がんを自分事として感じるような授業でした。歳の近いがん患者の話や、実際ががん患者さんの社会復帰に尽力していらっしゃる講師の話を聞き、それを踏まえて生徒が主体的に考えを出していて、とても学ばせていただきました。【養護教諭】
- ・外部講師やICTの活用の仕方について、とても参考になりました。【養護教諭】

○学校におけるがん教育をすすめるうえでの課題について

- ・自分事として考えられるような授業の流れや教材が教員の中で浸透していないこと。【教諭】
- ・身近な人をがんで亡くしてしまった生徒などがいた場合の対応。【教諭】
- ・身内にガンを患っている人がいて、5年後の生存率などについて扱う時に難しい。【教諭】
- ・教員自身が理解していない事も多いと思う。研修が必要だと思う。【養護教諭】

- ・外部講師を活用したがん教育は、とても効果的で生徒にとって有意義な授業になると思うが、外部講師と授業を担当する教員との時間調整等が難しい部分があるのではないかと感じました。【養護教諭】
- ・教員に対するがん教育の意義の理解促進、教員に対する指導上の留意点等の周知。【養護教諭】

○その他（気づいたこと・感想）

- ・ICTの活用も効果的になされていたので、大変参考になりました。うまくできるかはわかりませんが、今度実践してみようと思っています。【教諭】
- ・お忙しい中、このような公開授業の機会を設けていただきありがとうございます。【養護教諭】

【山梨県立甲府西高等学校におけるがん教育について】

○目標

- ・疾病についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
- ・自他や社会の健康課題を認識し、課題に適切に対処する力を養い、生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を養う。

○科目保健の充実

- ・教員が学習活動の場で正しい知識を伝える力を養うとともに、生徒が健康や疾病について自分事として考えられるようになるための発問や教材づくりをしていくことが大切である。
- ・生徒一人ひとりが思考する時間を設けるとともに、その思考を他者と伝えあうことで新しい気づきや考えを深められるようにすることが大切である。
- ・授業及び活動の目的を明確にし、生徒が主体的に学習に取り組みやすい授業づくりを行うことが大切である。
- ・生徒たちの深い学びを促すための授業改善を日々行っていくことが必要である。

○学校教育活動の関連付け

- ・がん教育は、科目保健のみで扱っていく内容ではなく、疾病の特性や罹患者数等を鑑みると、多岐に渡る教科や学校教育活動において学んでいくべき内容だと考える。そのため、教科を横断したカリキュラム・マネジメントの視点で、生徒たちに多様な関わりや指導をしていく中で、教員同士の指導方法や連携方法の工夫を行っていくことが必要である。
- ・外部講師を活用した授業については、様々な立場から「がん」に直接関わっている講師に授業に関わってもらうことで、生徒は確かな知識を得るとともに、自身の身近にある健康課題だと気が付くことができた。今後も本校及び地域社会の健康課題の変化に配慮しながら、生徒が適切な健康観を持てるよう、外部講師の活用を続けていきたい。