

単元名「現代社会と健康— (オ)精神疾患の予防と回復」

単元の目標

- (1) 現代における国民的健康課題としての心の健康について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。(関心・意欲・態度)
- (2) 心の健康の保持増進と精神疾患の予防と回復について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを説明できるようになる。(思考・判断・表現)
- (3) 心の健康の保持増進と精神疾患の予防と回復について、課題の解決に役立つ基本的な事項およびそれらと生活との関わりを理解できるようにする。(知識・理解)

1 時間目「精神疾患は誰でもかかる可能性があること」

授業目標

- (1) 心の健康状態と精神疾患について関心を持ち、個人やグループ活動に意欲的に取り組むことができる
(関心・意欲・態度)
- (2) 精神疾患の基本的な事項について理解することができる
(知識・理解)

	学習内容と学習活動	教師の指導・支援	資料
はじめ 1 0 分	心の健康状態と精神疾患について関心をもつ		
	<p>1. 日々の生活の中でどのようなストレス経験があるでしょうか？</p> <p>既習事項の確認をしながら、ワークシートに書き出す。書き終わったら隣の生徒と話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・意見を全体に発表する。 <p><予想される生徒の反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・勉強、部活、人間関係、恋愛、家庭での悩み、いじめ、事故 	<p style="text-align: center;">既習事項の理解度を確認する</p> <p><既習事項></p> <ul style="list-style-type: none"> - 心（脳）と体は密接に関わっていること - ストレスは心と体に影響すること - ストレスには良い影響と悪い影響の 2 つの側面があること <p>* 自由な発想で議論できるよう隣の生徒と話し合えるように支援する。 * 生徒の意見を板書してまとめる、PPT を用いるなどする。</p>	
	<p>2. 良い精神状態の時/悪い精神状態の時の、あなたの心や体の状態について考えてみよう</p> <p>自身の生活を振り返りながら、良い精神状態と悪い精神状態がどのような状態か、ワークシートに書き出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで書き出した内容をまとめて、代表者が発表する。 <p><予想される回答></p> <p>良い精神状態：楽しい、嬉しい、気分がいい、希望や目標がはっきりしている、勉強に集中できる、食欲がある、よく眠れる、人に優しくなれる</p> <p>悪い精神状態：不安、気分の落ち込み、疲労感、焦り、影響されやすい、融通がきかない、集中できない、イライラ、人に当たりたくなる、衝動的になる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・良い精神状態の時/悪い精神状態の時に現れる症状や状態は、脳機能の好不調を反映していることを知る ・精神疾患とはどのような状態のことなのかを知る（精神疾患の定義） ・自身の心の健康状態と精神疾患について関心をもつ 	<p style="text-align: center;">「精神疾患とは何か」を学ぶ意義を理解させる</p> <ul style="list-style-type: none"> - 良い精神状態/悪い精神状態は、脳機能の好不調を反映していることを説明する。 - 悪い精神状態の程度が普段よりも強く、長く続く場合には、専門家の支援が必要な状態であること。身体と同じように心も病気になること（精神疾患）を説明する。 - 精神疾患の定義は、解説集を参照する - 本授業では、「精神疾患とは何か」を学ぶこと、また、生徒らが精神疾患を学ぶ意義を説明する。 <p>* 自由な発想で議論できるよう隣の生徒と話し合えるように支援する。議論が進まない場合には、教師自身の体験や考えを話すなどして、議論を促す。 * 生徒の意見を板書してまとめる、PPT を用いるなどする。</p>	

<p>なか 1 0 分</p>	<p style="text-align: center;">良い精神状態/悪い精神状態の要因を理解する</p> <hr/> <p>3. 心の健康の成り立ちを知ろう</p> <p>アニメを視聴し、脆弱性ストレスモデルを学ぶ。</p> <p>・日常生活のストレス対処, 思いがけないストレスへの対処, 許容量の限界を意識することで、自身の精神状態のコントロール、心の健康に役立つことを認識する。</p> <p>ワークテーマの例</p> <ul style="list-style-type: none"> - 日々のストレスへの対処のために、どのようなこと（生活）を心がけますか？ - 思いがけないストレスへの対処のために、どのようなこと（生活）を心がけますか？ 	<p style="text-align: center;">脆弱性ストレスモデルを理解させる</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>日常生活のストレス対処</u> 恒常的な生活上のストレスを軽減するために、規則正しい生活習慣（運動・食事・休養及び睡眠）が役立つ - <u>思いがけないストレスへの対処</u> 思いがけない出来事の影響を小さくするために、ストレス対処の知識やスキルが役立つ - <u>許容量の限界</u> ストレスに耐える閾値は、遺伝（体質）・心理・環境要因の相互作用によって変化すること、つまり認知の仕方（心理要因）や周囲のサポート力（環境要因）を活用することで閾値を高められる <p>*アニメ1（精神保健、前半）を視聴させ、視聴後、「脆弱性ストレスモデル」を説明する。説明後に、生徒が自身の生活に照らして考えられるようなテーマを用いて、ワークをさせる。</p>	<p>アニメ 精神保健</p>
<p>なか 1 0 分</p>	<p style="text-align: center;">精神疾患の基本的な事項について理解する</p> <hr/> <p>4. 精神疾患の要因を知ろう</p> <p>精神疾患の要因についてワークシートに記入したことを発表する。</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・人間関係, 勉強や仕事の負担, 辛い経験, 災害, 事故, 慢性的な負担（貧困）, 生活習慣（睡眠・食事・運動） ・精神疾患が単一要因によって起きるのでなく、「心理的、生物的、社会環境的要因が複雑に絡み合って起きることを理解する。 	<p style="text-align: center;">精神疾患の要因を理解させる</p> <ul style="list-style-type: none"> *生物心理社会モデルを用いて説明する。 - 生物学的要因：体質（遺伝） - 心理的要因：認知や考え方のクセ - 社会環境要因：生活習慣・生活環境 <p>- さまざまな要因が関係して精神疾患が起こることから、誰でもかかりうること、一方で回復も可能であることを説明する。</p> <p>*図などを用意して生徒がイメージしやすいように支援する。</p>	
<p>なか 1 0 分</p>	<p>5. 精神疾患の特徴を知ろう</p> <p>Q1. 精神疾患は、何人に1人がかかる病気でしょう</p> <p>①100人に1人 ②20人に1人 ③4人に1人（正解）</p> <p>Q2. 精神疾患は、いつ頃から起き始めるのでしょうか。</p> <p>①生まれた時から ②思春期から（正解） ③成人してから</p> <p>Q3. 精神疾患は回復できるのでしょうか？</p> <p>①専門家の治療を含め支援を受けることで回復できる（正解） ②自然に回復できる ③回復できない</p>	<p style="text-align: center;">精神疾患が自身に関わる課題と理解させる</p> <ul style="list-style-type: none"> - 精神疾患が誰にでも起きること（4-5人に1人の割合） - 思春期に起きやすいこと（14歳で50%、24歳までに75%が発症） - 他の病気と同様、早期発見と対処が望ましいこと、適切な対処で回復が可能であること <p>*アニメ1（精神保健、後半）を視聴させ、精神疾患の罹患率、好発時期、回復可能性、早期発見と適切な対処の必要性を説明する。クイズ形式にしたり、資料（PPTなど）を用いて説明する。</p> <p>*この時の説明で、過度に不安を煽ることのないよう注意して指導する。対処方法についても具体的に扱うことを説明する。</p>	<p>アニメ 精神保健</p>
<p>終 わ り 5 分</p>	<p style="text-align: center;">まとめ</p> <hr/> <p>6. 授業前と比較した、自身の精神疾患に関する知識や考えの変化をワークシートに記入してみよう</p> <p>学習内容のまとめと次回の学習の見通しを持つ。</p>	<p style="text-align: center;">本授業のまとめを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本授業のまとめをして、次回の授業では、精神疾患を早期発見するために知っておくべき症状やその対処について学ぶことを説明する。 	

2 時間目 「精神疾患の早期発見と早期治療」

授業目標

- (1) 精神疾患に特徴的な症状、利用可能な相談先について理解することができる (知識・理解)
- (2) 習得した精神疾患に関する知識を活用し、自分が取るべき行動を考え、判断し、説明することができる (思考・判断・表現)

	学習内容と学習活動	教師の指導・支援	資料
はじめ 20分	<p style="text-align: center;">精神疾患の特徴的な症状について理解する</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>1. 思春期に起こりやすい精神疾患の特徴的な症状を知ろう</p> </div> <p>アニメを視聴し、精神疾患を早期発見するために知っておくべき症状を学ぶ。</p> <p>・注意すべき状態は「不安や意欲低下など普段経験する症状が、いつもより程度が強く、何度も繰り返し起き、長引いている場合、また社会生活を著しく障害している場合」であること、またそういった状態も、適切に対処をすることで回復可能であることを理解する。</p>	<p style="text-align: center;">精神疾患の特徴的な症状を理解させる</p> <p>うつ病：意欲の低下、興味や喜び（感情）の減退、エネルギーの低下・疲労感、集中力や注意力の低下、自己評価と自信の低下、自殺の観念、睡眠や食欲の変化</p> <p>統合失調症：幻覚・妄想、感情の平板化、意欲の低下、誰かに見られているような気がする、誰かに心を読まれているような気がするなど</p> <p>不安症：社交不安、パニック発作・広場恐怖（それぞれの言葉の定義は解説集に記載）</p> <p>摂食障害：体重増加に対する極度の恐怖、体型と体重に対する極端なこだわり</p> <p>*アニメを用いて、精神疾患の特徴的な症状を説明する。適切な対処により回復可能であることにも触れる。 *提示した精神疾患の症状があるからといって、必ずしも病気であるということにはならないことを説明する。</p>	アニメ
なか 10分	<p style="text-align: center;">心の健康状態や精神疾患に関して利用可能な相談先を知る</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>2. 心の健康や精神疾患に関する相談先（人や場所）をあげてみましょう</p> </div> <p>自身の生活を振り返りながら、また、教科書や資料を見ながら、心の健康や精神疾患に関する相談ができる場所について、ワークシートに書き出す。またそれぞれのメリットやデメリットを考えてまとめる。</p> <p>・グループで書き出した内容をまとめて、代表者が発表する。</p> <p><予想される反応></p> <p>・友達、家族・親戚、学校の先生（担任、カウンセラー、養護教諭など）、地域の専門家（かかりつけ医、精神科・心療内科、保健所・保健センター）、電話相談、ウェブサイト</p> <p>利用可能な相談先について、また、それぞれメリットやデメリットを、ワークシートに整理する。</p>	<p style="text-align: center;">相談先の種類と利用方法を理解させる</p> <ul style="list-style-type: none"> - 学校内の相談先：養護教諭、スクールカウンセラー、担任、部活の顧問など - 学校外の相談先：病院・クリニック、保健所・保健センターなど - SNS やインターネットなどでの相談も役に立つことはあるが、危険なことも少なくないため、信頼できる対人での相談先を見つけるように指導する。 <p>*生徒が実際に利用するイメージを持つことができるように、実際の写真を示す、相談手順などを具体的に明示するなどする。</p> <p>*PPT などを用いながら、生徒にとって利用可能な相談先を説明する。説明の際には、身近な相談先/学校の中の相談先/学校の外（地域）の相談先と分けて示すなど、生徒がイメージしやすいような工夫をする。</p>	

なか 10 分	本時で習得した精神疾患に関わる知識を活用し、自身がとるべき行動を考える		
	<div data-bbox="172 197 821 286" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>3. いつ、どんな状態の時に、誰に（どこに）相談するか（相談先）、またその理由を考えてみよう</p> </div> <p>習得した知識を踏まえて、「いつ、どんな状態の時に、誰に（どこに）相談するか（相談先）、またその理由を考えて、ワークシートに記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心の健康/精神疾患に関する適切な対処方法について考え、ワークシートには、もし自分が心のことで相談する場合に、どんな時、どこに相談するのか具体的に記入する。 ・自身の中にある、精神疾患や心のことに関する相談行動に対する誤解や偏見を認識する 	<p>心の健康や精神疾患の相談を自分事として考えさせ、相談行動に関する課題を認識させる</p> <ul style="list-style-type: none"> - 学習内容を整理させる - ストレスサインは？ - サインに気が付いたら誰に相談するか？ - その人に期待することは何ですか？ <p>*本ワークにより、心の健康や精神疾患に関する相談に対する抵抗感を示す生徒が出てくる。その抵抗感は、生徒の中にある精神疾患に対する誤解や偏見が影響している可能性がある。</p>	
終 わ り 5 分	まとめ	本授業のまとめを行う	
	<div data-bbox="172 766 821 855" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>4. 授業前と比較した、自身の精神疾患に関する知識や考えの変化をワークシートに記入してみよう</p> </div> <p>学習内容のまとめと次回の学習の見通しを持つ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本授業のまとめをして、次回の授業では、精神疾患の予防と回復に影響する社会課題について学ぶことを説明する。 	

3 時間目 「精神疾患に関する社会課題」

授業目標

- (1) 精神疾患の予防と回復に影響する社会課題として誤解や偏見の存在について理解することができる (知識・理解)
- (2) 社会課題としての精神疾患に関する誤解や偏見について、自分が取るべき行動を考え、判断し、説明することができる (思考・判断・表現)

	学習内容と学習活動	教師の指導・支援	資料
はじめ 10分	精神疾患に対する誤解や偏見の存在について理解する		
	<p>1. 精神疾患に対する認識の変化について考えてみよう</p> <p>これまでの学習を振り返りながら、自身の心の健康や精神疾患に対する態度や行動の変化について、ワークシートに書き出す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・書き出した内容をまとめて、発表する。 <予想される反応> ・誤解があった。初めて知ったことが多かった。 ・テレビやインターネットで得た情報とは異なっていた。 	<p>これまでの学習内容の理解度を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> - 精神疾患は誰でもかかりうること - 好発時期が思春期にあること - 精神疾患の回復は可能であること <p>*学習前後の精神疾患に対する知識や態度の変化を振り返らせる。</p>	
なか 25分	社会課題としての精神疾患に関する誤解や偏見について、自分が取るべき行動を考える		
	<p>2. 精神疾患への誤解や偏見の存在とその影響を知ろう</p> <p>当事者インタビューから、精神疾患に対する誤解や偏見の存在を認識する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・社会に存在する精神疾患に対する誤解や偏見について、自身の考えや経験も含めて、グループで話し合い、まとめて代表者が発表する <p>3. 精神疾患への誤解や偏見に対して自分達にできることを考えよう</p> <p>心の健康や精神疾患について、日々の生活において自分が取るべき行動を考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習した内容や当事者インタビューを踏まえ、社会課題としての精神疾患への偏見に対して、自分達にできることをグループで話し合い、まとめて代表者が発表する <p>4. 精神疾患における回復の概念を学び、自身の心の健康のためにできることについて考えよう</p> <p>精神疾患における回復の概念を理解する</p> <p>ワーク例：当事者の回復過程から心の健康のためにできることについて、自分の心の健康のために自分自身でできること、他者の心の健康のために自分ができることを考える</p> <ul style="list-style-type: none"> - 自分の長所（才能や技能、環境）に気づく 夢、希望、目標に向かうために必要な精神状態、またその精神状態を整えるために必要な行動を考える 	<p>精神疾患への誤解や偏見が相談行動の障壁の1つとなっていることを理解させる</p> <p>*当事者インタビューを見せる</p> <ul style="list-style-type: none"> - 精神疾患そのものへの知識不足 - 精神疾患を抱えた人への差別感 - 自分が罹った時「自分は心の弱い人間ではない」「そんなはずはない」と考えるのも偏見 - 偏見には様々なレベルがあり、個々のレベルが一人一人の社会生活に影響すること <p>心の健康や精神疾患について、日常生活において自分が取るべき行動を考えさせる</p> <p>*ワークを行うなど、生徒が考えをまとめられるよう支援する（すぐにできること、将来できたらと思うことに分けて考えさせるなど）</p> <p>*当事者インタビューを見せる</p> <ul style="list-style-type: none"> - 精神疾患における回復：その人なりの人生の目的や目標、希望を持って、そこに向かって主体的に歩み、社会的な役割や信頼できる人間関係を取得すること。症状や機能にこだわらず、生活の中で自分の強みを活かして人生の意味を見つけられること。 <p>*PPTや板書を用いながら、精神疾患における回復の概念を説明する</p>	当事者 インタビュー
終わり 10分	社会課題としての精神疾患に関する誤解や偏見について、自分が取るべき行動を考える		
	<p>5. 授業前と比較した、自身の精神疾患に関する知識や考えの変化をワークシートに記入してみよう</p>	<p>学習内容のまとめをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習内容のまとめをする 	