

16 心身の相関とストレス

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 (イ) 心身の相関 (ウ) ストレスへの対処** の内容に該当します。

指導要領解説には、

(イ) 心身相関

人間の精神と身体は密接な関連をもっていることを、身体的変化が精神に及ぼす影響と精神的变化が身体に及ぼす影響との両面から理解できるようにする。また、心身の相関には、主として自律神経系及び内分泌系の多くの器官がかかわっていることを理解できるようにする。

(ウ) ストレスへの対処

人間が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであり、また、適度なストレスは精神発達に必要なものであるが、過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあることを理解できるようにする。また、ストレスの原因には物理的要因や心理的・社会的要因など様々なものがあり、それらの影響は要因そのものの大きさとそれを受け止める人の精神や身体の状態によって異なることから、自分なりのストレスの対処法を身に付けることが精神の健康のために重要であることを理解できるようにする。

その際、ストレスの原因となっている事柄に対処すること、ストレスの原因についての自分自身の受け止め方を見直すこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動等のリラクセーションの方法で緩和することに触れるようにする。また、それらについては、周りから支援を受けることやコミュニケーションの方法を身に付けることが有効な場合があることに触れるようにする。

なお、事故災害後には、ストレスにより障害が発生することもあることに触れるようにする。

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】

- 人間の精神と身体は密接な関連をもっていること。(身体的変化→精神に影響 精神的变化→身体に影響)
- 心身の相関には、主として自律神経系及び内分泌系の多くの器官がかかわっていること。
- 人間が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであること。
- 適度なストレスは精神発達に必要なものであるが、過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあること。
- ストレスの原因には物理的要因や心理的・社会的要因など様々なものがあること。

【必要に応じて扱う程度とすること】

- 脳の機能、神経系及び内分泌系の機能について
- 事故災害後には、ストレスにより障害が発生することもあること

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

- 心身相関のしくみ（体から心、心から体）
- ストレスとは
- ストレスの要因（心理的・社会的・物理的等）
- ストレスの健康影響

【思考・判断】→指導方法と評価方法の検討

- 日常生活のなかでのストレスを思い出して、それらが心理・社会的な要因によるものなのか、それとも物理的な要因によるものなのかを考えてみよう。

【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

「心身相関」「大脳新皮質」「大脳辺縁系」「自律神経系」「内分泌系」「ストレス」「ストレスサー」
「心身症」「PTSD」