**食育プログラム　学習指導案**

第３時間目　「ストレスと食事の関わりを知って対処方法を考えよう」

* 授業のねらい
* ストレスのさまざまな要因や対処方法を知り、ストレスとの付き合い方を考える
* ストレスを感じた時の食の選択について考える

＊タブレットを使用しない場合は紙のワークシートで実施可能です。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 学習内容 | 学習のポイント | 準備物 |
| 導入  (3～5) | * 前回の授業の復習 | ・どのようなことにストレスを感じるかなど前回の振り返りを行う。  ・ストレスは誰にでもあり、うまく付き合っていくことで乗り越えて、強い自分になっていくことができることを復習する。  ＊ここまでは復習なので、早めに進めてください | スライド2～3  スライド4  ３つのポイント  スライド5  今日のめあて |
| 展開（40） | * 私のストレス対処   （4）   * ブレインストーミング「ストレス対処法を考えよう！」   説明・準備（5）  ブレインストーミング(3～5分)  グルーピング（5）  写真を撮る（1～2）   * 健全なストレス対処について考える（10）   -個人作業(5)  　　-グループで意見交換(8)  -クラスで共有(3)  -健全なストレス対処についてまとめ(3)  -試してみたい対処法をワークシートに記入  (1-2) | ・前回授業で“ストレスを感じる”と答えた項目について、普段行っている対処法をワークシートに記入する。  ・思いつかない人には、その項目に対してでなくても普段どんな対処法をとっているのか記入してもらう。  ・グループに分かれ「ストレス対処法を考えよう！」についてブレインストーミングを行う  ・自分が行っている対処方法だけだはなく、聞いたことがある方法や新しい考えなど広く意見を出すように声かけをする。  ＊教師はブレインストーミングのルールを確認する  ・グループになってふせんをわけ、テーマについてのアイデアがある人はリーダーへ手を挙げて発表する。今までにないアイデアの場合はふせんに書いて模造紙にはりつける。この作業を教師の「よーいドン！」の合図の後、3分間行う。（足りない場合2分追加）  ・「健康的」「健康的でない」「どちらでもない」の3つに分ける。  ・各グループの意見を写真に撮っておくワークシートに添付  ・ あらかじめ予想される回答を含む対処法のまとめを見る。  ・ ストレスの対処法には健康的なものとそうでないものがあることに気づく。  ・ その中でも「誰かに相談する」「問題を解決する」「考え方を変える」などの出てきにくい対処法は見本の例をあげながら補足する。  ・Aさん、Bさんがそれぞれ悩んでいることを受け止め、なんと声をかけるか考える。  ・個人作業 ⇒ グループで意見交換 ⇒ クラスで共有の流れとする  ・例の問題点（過食・食欲不振）を考え、ブレインストーミングで出たたくさんの意見を参考にして、助言を考える。  ・食べ方に関する助言とその他の方法の２つ考える。  ・ ある程度個人の意見が出た段階でグループ内での意見交換をする。  ・ グループとしての意見をリーダーを中心にまとめる。   * いくつかのグループが発表する。   ・食事はストレスの影響を受けやすく、乱れやすいことを伝え、今自分にストレスがかかっていると気づくきっかけになることを伝える。  ・たくさんあるストレス対処の中でより健全なストレス対処法を選択してほしいと伝える。  ・健全なストレス対処とは、「心にも体にもよりよい方法であること」を確認する。  ・健全なストレス対処法を踏まえて、今後自分が試してみたい対処法をワークシートの上部の空欄に記入させる。 | ・スライド6～8  私のストレス対処法1-3  ・ワークシート（タブレットまたは紙媒体）  ・スライド9～10  ブレインストーミング  ・ブレストセット  （模造紙、ふせん、マジック）  ＊タブレットより通常の方法を推奨  ・ワークシート  タブレット使用  ・スライド13  対処法まとめ  ・スライド14～18  ・ワークシート  ・タブレット使用  ・スライド19  ・スライド20  まとめ-健全なストレス対処  ・スライド21 |
| まとめ  （8） | * 授業振り返り・まとめを行う   -様々な対処法を準備しておく（1-2）  -食事との関連（1-2）   * 健康チャレンジ目標を設定（5） | ・ストレスをため込んでしまうと心や身体に様々な症状が現れるため、そうなる前に様々なストレス対処法を試すべきであると伝える。  ・あらかじめストレス対処法を考えておくことでストレスがかかった時にうまく対処できることを伝える。  ・食べることも良い対処法であることを伝え、身近なところで食事を楽しんで、対処法の１つにしていってほしいことを伝える。  ・健康的な食生活はストレスに負けないカラダを作り、またストレスが来ても跳ね返すことにつながるため、これまでの授業を思い出しながらストレスと上手に付き合っていってほしいと伝える。  ・健康チャレンジの目標を決める。  ・ストレスに負けない力をつけるために大切なことは健康的な食生活や生活習慣を身につけることという点を踏まえて、自分が取り組めそうなものを自分のチャレンジ目標とすることを伝える。  （例：夜23時までに寝る・朝ごはんにおかずを増やす）  ・健康的な生活を意識して、継続につなげていくきっかけとするため、5日間のチャレンジに取り組んでほしい。  ・記録・提出について確認する   * 目標達成後のより良い自分をイメージすること（勉強に集中できる、スポーツがうまくなる等）が目標達成の秘訣として大切であること紹介する | ・スライド22  まとめ-試す  ・スライド23  まとめ-食事  ・スライド24  健康チャレンジ  ・スライド25  ポイント    ・ワークシート  ・健康チャレンジ  （タブレット端末または紙媒体使用） |

＜ブレスト　まとめ方の例＞

下図のように、ブレストで出た意見を似たようなものはまとめ、並べてはっておく。

その後それぞれをグループ化し、題をつける。

音楽を聴く

ゲームをする

散歩する

考えないようにする

関わらないようにする

誰かに相談する

友達に話す

不健康

どちらでもない

健康

やけ食い

お菓子いっぱい食べる

骨粗鬆症

肥満症

動脈硬化

高血圧症

がん