【資料Ⅰ】：アンケート（例）　　　　　【資料Ⅱ】：ワークシート（例）

【資料Ⅲ】：中学１年生に多い悩みや不安（2014）：保健体育の教科書（電子教科書の活用）

参考資料

（１）　保健体育教科書

（２）　山形県スクールカウンセラー　寒河江亜衣子(公認心理士)　中学生向け思春期講話資料より

【資料Ⅰ】アンケート（例）

心と体のアンケート

　 みなさんは、大人に向かって日々成長しています。特に思春期には、心と体が大きく変化します。

中学生になって、どんなことが変わってきたでしょう。

|  |
| --- |
| 問）　あなたは、今、どんな不安や悩み、気になることがありますか？自分の心や体について、  当てはまるものすべてに○をつけてください。 |
| １　周りの人が「自分をどう思っているか」気になる　　　　　　　　　　（　　　　）  ２　先生や家の人への不満が増え、反抗的になる　　　　 　　　　　　　（　　　　）  ３　「イライラ」「もやもや」する　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　）  ４　一人になりたい時がある　　　　　　　　　　　　 　　　 　　　　　（　　　　）  ５　髪型や服装など容姿のことが気になる 　　　　　　　　　　（　　　　）  ６　人を好きになること、つきあうことについて悩みがある 　　　　　（　　　　）  ７　友だちと性に関する話をしたり、異性の画像を見たりしたことがある　（　　　　）  ８　自分の体の変化について悩みがある　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　）  ９　射精や月経について、不安や悩みがある　　　　　　　　　　　　　　（　　　　） |

【資料Ⅱ】ワークシート（例）　　　　　　　　　　　（　　　）組　氏名（　　　　　　　　　　）

～思春期の不安や悩みの対処方法を考えよう～

１　思春期に不安や悩みが多くなるのはどうしてだろう？

○二次性徴に伴い、急速に発育・発達していく心と体の変化が関係している。

・性ホルモンの働き：身体の変化・性への関心など

・脳の発達：①思春期に感情をつかさどる領域が急激に発達する。

②健全な判断と衝動のコントロールをつかさどる領域は発達するが、①より遅く成熟する。

→つまり「感情が刺激されやすいが、健全な判断による衝動コントロールが難しい」

２　思春期の不安や悩みの対処方法を考えよう

|  |
| --- |
| （　　　　）班：項目（不安や悩みの内容） |
| （１）上の項目（不安や悩みの内容）について、対処方法について考えてみよう。   1. 自分の考え 2. グループで話し合った内容 |
| （２）他のグループで紹介があった対処方法を分類し、まとめてみよう。  分類（例）    ○正しい知識を身につけ、自分を知る  ○受け止め方を見直す ○信頼できる人に相談する  ○気分転換やリラグセーションする |
| （３）今日の授業を振り返って  自分が抱いていた不安や疑問についてわかったこと、自分ができそうな対処方法について書いてみよう。 |

【今日の自分】

今日の自分は進んで話し合いに参加しましたか。　(　　４　・　３　・　２　・　１　　)

今日の自分は積極的に考えましたか。　　　　　　(　　４　・　３　・　２　・　１　　)

今日の授業から新しい発見はありましたか。　　　(　　４　・　３　・　２　・　１　　)

今日の授業は、自分の成長の役にたちそうですか。(　　４　・　３　・　２　・　１　　)