

人と文化を育む

コミュニケーション能力の育成

よりよい人間関係を築くためには、コミュニケーション能力を高めることが必要です。保健体育では、**アサーション**の方法や、**インターネットによるコミュニケーション**のトラブルや注意事項を紹介しました。

4. 自分の気持ちを上手に伝える

📌 P.40【ストレスへの対処の方法】

心の健康を保つためには、よりよいコミュニケーションが必要です。他人に伝えたい自分の気持ちや意見がある場合は、我慢しすぎないで、また、自分中心の言い方で相手を不快にさせることも避け、上手に伝えられるコミュニケーションの方法を身につけることが有効です。

場面 待ち合わせをしていたBさんが30分遅れてきました。そのとき、Aさんは……

1 3時に待ち合わせしたのに、もう3時半だ。いつも遅刻するんだよね。

2 やあ、今日は暑いね。なんだ、遅くはないか。

3 じゃあ、行くか！

4 あなたがAさんなら、どうしますか。

好ましくない方法 1 無理をする。我慢する。自分の望みを否定したり、自分の要求を犠牲にしたりする方法。相手は満足するかもしれないが、自分の本当の気持ちは伝わらず、不満が残ってしまう。

好ましくない方法 2 非難する。攻撃する。怒って、自分のやり方を通す方法。相手も嫌な気持ちになり、解決が難しくなる。

好ましい方法 自分の気持ちを上手に伝える。相手に気を配りながら、自分の言いたい内容をきちんと伝える方法。このような方法をアサーションという。

※自分の気持ちを上手に伝えるには
①まず、事実だけを、相手にも納得できる範囲で言う。相手が知らなかった場合は、最初はやわめい。
②自分が①のことでどういう気持ちになったかを、「私は…」と表現する。
③これから相手にどうしてもらいたいかを、具体的に提案する。
④相手が③の提案に納得しない場合や、予定どおりにできなかった訳を説明し、どう答えるかを考える。
※いつでも①～④の順に伝えるわけではないが、練習しておけば、それに近い言い方①、②の順に相手を買めないうこと、③を具体的に言うことが大切である。

▲p.45 保健編2章 章末資料

情報モラル

中学生が、SNSなどを利用する機会は近年急激に増加してきており、中学生の生活スタイルや人間関係づくりに大きな影響を与えています。そして、その中でも、「ネット上のいじめ」などの問題も起きています。

この資料では、インターネットにおけるコミュニケーションの特性を正しく理解し、それをうまく活用するとともに、犯罪などの危険から身を守るよう、具体的な事例を取り上げて説明しました。

アサーション

2年 3年 保健編 2章 章末資料

言いたいことがうまく言えなかったり、相手を傷つけることを平気で言ったりすることは、ストレスの原因になったり、いじめのきっかけになったりする場合があります。この資料では、お互いを大切にするコミュニケーションの方法として**アサーション**を紹介しました。

5. インターネットによるコミュニケーションとトラブル

📌 P.28【異性の尊重と性情報への対応】
📌 P.40【ストレスへの対処の方法】
📌 P.68【犯罪被害の防止】

インターネットを利用すると、相手との距離や時間に関係なく手軽にメッセージを送ることができますが、その特性から、さまざまな問題が生じる可能性もあります。向かい合って話すとき、インターネットでメッセージ交換をするときの違いを考え、どんなことに気をつけるべきか、考えてみましょう。

1 お互いの表情が見えないことや、話し言葉より文章が短くなることから、誤解が生まれてしまう場合があります。

例1 残念だけど、しかたないね。 [ごめん！] 行けない。 [もういいよ！] って意味かな？ 怒ってるのかな？ [歩きかな？] 自転車かな？ [私も行くよ！] 何で来るの？ [来るな。] ってこと？ ひどい！

※少し時間がかかっても、正確で分かりやすい文章を送るようにしましょう。

2 友達との関係が悪くなることを心配して、なかなかメッセージ交換を中断することができます。ストレスを感じたり、生活習慣が乱れたりすることがあります。

※インターネットの使用時間や使用場面を考えましょう。
※相手がすぐに返事ができるとは限らないことを理解し、お互いを縛らないようにしましょう。

3 インターネットによる出会いから、事件や犯罪に巻き込まれてしまうことがあります。

「のぞみちゃん、どんな子かな。」 「今度〇〇のDVDをいっしょに見ようよ！」 のぞみちゃん。 同じアイドルグループのファンで女子中学生と知り合い、よくメッセージ交換をしていたところ、「会いたい」と誘われた。

※インターネットで知り合った相手は、実際にはどのような人か分かりません。一人では会わないようにしましょう。

4 インターネットで自分の名前、住所、写真などの個人情報を公開することで、事件や犯罪に巻き込まれてしまうことがあります。

気に入った写真を他の人にも見せたいと思い、写真投稿サイトに公開した。 写真から個人が特定されてしまい、知らない人に後をつけられるようになった。 困ったことが起きたら、すぐに家の人や先生に相談しよう。

※不特定多数の人に個人情報が知られないよう、注意しましょう。

▲p.46 保健編2章 章末資料

キャリア教育

働く人の姿を随所で紹介し、自らの生き方を考え、進路を選択する一助となるようにしました。

スポーツを支える人



コーチ
(車いすバスケットボール) 及川晋平さん
技術の指導や戦略を立て、チームを指揮する。



スポーツ記者 久保諾子さん
スポーツの試合や選手取材し、伝える。



トレーナー 若宮啓司さん
けがの治療や予防など、選手の健康管理を行う。

スポーツを支える仕事

▲口絵 3-4
人と人をつなぐスポーツ

仕事として、またはボランティアとしてスポーツを支える人を紹介しました。



公認スポーツ栄養士 小畑たてるみさん
選手の栄養管理や食事のアドバイスをする。



義肢装具士 白井二美男さん
事故や病気などで手を失った人の義手や、足を失った人の義足を製作する。



スポーツボランティア (東京マラソン2018)
スポーツ大会の運営など、スポーツに関わる活動を無償で支える。
©東京マラソン財団



海岸の清掃 (岩山県黒部市)

地域の清掃活動



歯科医師



医師



薬剤師

病気の診療や治療、予防のための指導などを行う。

薬の調剤や服用指導などを行う。



栃木市ウォーキング大会 (栃木県栃木市)

地域のスポーツ大会



保健師



介護福祉士

保健所や保健センターなどで、地域住民の健康相談や指導を行う。

介護を必要とする人の自宅や施設で、食事や入浴などの支援を行う。

健康を支える仕事

健康を支える仕事の中から、歯科医師、医師、薬剤師、保健師、介護福祉士を紹介しました。

周囲の人と支え合う

社会全体で取り組む

国や都道府県、市区町村

- ・法や条例の整備
- ・さまざまな計画の立案
- ・情報の集約、分析、発信



体育館で避難所運営訓練を行う。(青森県青森市)

地域の防災訓練



気象予報士



地震学者

気象データを分析し、天気や災害を予測して伝える。

地震が起こる仕組みや防災などについて研究する。

安全を支える仕事

安全を支える仕事の中から、気象予報士、地震学者、消防隊員、警察官、自衛隊員を紹介しました。



地域の防災訓練

消防隊の訓練を行う。(東京都足立区)



消防隊員



警察官



自衛隊員

災害発生時は、協力して被災者の救助などを行う。

口絵 8

▲口絵 7-8 支え合って生きている

偉人の紹介

各章の章扉では、保健体育の学習内容に関連し、スポーツや、防災、医療などの発展に貢献した偉人を紹介しました。


偉人の紹介

はまぐち ごりょう
濱口梧陵

1820~1885年
和歌山県広川町生まれ

つなみ
津波から多くの村人を救う

実業家、政治家。1854年12月24日(旧暦11月5日)に起きた安政南海地震の津波が村を襲ったとき、自分の田で収穫された稲の束(稲むら)に火を放ち、この火を目印に村人を誘導して安全な場所に避難させた。これを基に作られた物語が「稲むらの火」として知られている。この話に由来して、11月5日を「世界津波の日」に制定する決議が、2015年に国連で採択された。



紹介した偉人

教科書ページ	編・章	名前	出生地
p.5	保健編・1章	香川 綾	和歌山県田辺市
p.19	保健編・2章	ジークムント・フロイト	オーストリア
p.49	体育編・1章	金栗 四三	熊本県和水町
p.61	保健編・3章	濱口 梧陵	和歌山県広川町
p.91	保健編・4章	本庶 佑	京都府京都市
p.111	体育編・2章	人見 絹枝	岡山県岡山市
p.127	保健編・5章	レイチェル・ルイズ・カーソン	アメリカ
p.147	保健編・6章	ジョン・スノー	イギリス
p.169	体育編・3章	嘉納 治五郎	兵庫県神戸市

オリンピック・パラリンピック

2020東京オリンピック・パラリンピックの成果を次世代に引き継いでいく観点から、さまざまな資料を掲載しました。(口絵のほかp.57,172~173,176~177,178など)

口絵では、オリンピック・パラリンピックの普遍的な価値と、それを表すエピソードを紹介しました。

オリンピック・パラリンピックのメッセージ

オリンピックの3つの価値

- 卓越** Excellence: より高い目標を目指して努力する
- 友情** Friendship: スポーツを通じて得られる友情や絆
- 敬意/尊重** Respect: 互いに敬意を払い、ルールを尊重することでフェアプレイ精神を育む

2018年 平昌大会
羽生結晶さん
芸術的表現で世界トップレベルに達し、4回転半ジャンプを成功させた。ソチ大会でも金メダルを獲得し、次の平昌大会でも金メダルを獲得し、「東日本大震災から立ち直り、皆さんが少しでも元気な姿をもう見たい」とエピソードで涙を流した。

2012年 ロンドン大会
北島康介さん、藤井拓郎さん、萩原大志さん、入江陵介さん
個人でメダルを獲得してはいなかった2人組に、メドレーリレーの他のメンバーは「藤井さんを手伝って勝つわけにはいかない」と言い合い、銀メダルを獲得した。

2016年 リオデジャネイロ大会
伊調馨さん
女性選手では世界で初めてとなるオリンピック4連覇を達成した。

2018年 平昌大会
小平奈緒さん、李相花さん
オリンピック3連覇を遂げ、涙を流す中、優勝した小平さんは喜び、涙を流した。長年友人であり、練習相手として切磋琢磨してきた二人は、互いの涙を拭き合っていた。

パラリンピックの4つの価値

- 勇気** Courage: 不可能と思われることにも立ち向かい、乗り越えようとする勇気
- 強い決意** Determination: 困難があっても、目標に向けて最後までやり抜く強い決意
- インスピレーション** Inspiration: 人々に感動と勇気を与える
- 平等** Equality: 多様性を認め、誰もが同じスタートラインに立てることに努むる

ナタリア・バルティカさん
生まれつき右肘から先がないハンディがあり、サーフのときは片腕のくみ込みを駆使してスエを泳ぐ。北京大会から3大会連続でパラリンピックとオリンピックに出場した。

伊藤洋平さん
走り高飛びで、世界に二人しかいない2mを超える世界記録をもつ。

マレク・クバツカさん
アルペンスキーで障害がいに出場した選手の中で、ただ一人の空輪選手。先導するガイドが背負うスビーカーからの音を頼りに、絶妙な滑降を滑降した。

2018年 平昌大会
土田和歌子さん
長野大会アイスレジャースピードレースでメダルを獲得。東京パラリンピックに出場し、アスナ大会5000mでもメダルを獲得。日本人で初めて夏冬パラリンピックの全メダルを獲得した。

▲口絵1-2 オリンピック・パラリンピックのメッセージ