【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　　)