新規開発および改訂教材（指導用ガイド）

指導用ガイド

ライフスタイルとライフデザイン　全 9 章

デジタル社会を知る　全 5 章
お金とのつきあい方　全 5 章
就職のためのガイド　全 5 章
介護職に就くということ　全 4 章

指導用ガイド

ライフスタイル・ライフデザイン 全9章

目次

第１章 2
第２章 10
第３章 22
第４章 29
第５章 39
第６章 51
第７章 57
第８章 66
第９章 76

第１章 ライフスタイルのきほん

― 自分の生活を見つめ、自分らしいライフスタイルを考えることを目指します ―

本章では、ライフスタイルの意味を理解し、食事・睡眠・運動・人との関わりなどが生活を形づくっていることに気づきます。ライフスタイルは人それぞれ異なり、健康や満足感に大きく関係する大切なものであることを学びます。

また、多様なライフスタイルの例を通して、自分に合った生活のあり方を考え、好きなことや日々の習慣から自分らしいライフスタイルを見つけていく姿勢を育てます。

本章は、これからの学習の土台となる「自分の生活を考える視点」を育てる章として位置付けています。

本章の構成

第１節 ライフスタイルって何？
第２節 自分のライフスタイルを見つける

第１章 第１節「ライフスタイルって何？」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、「ライフスタイル」という言葉の意味を理解する導入として、生徒自身の生活と結びつけながら考えさせることをねらいとしています。食事や睡眠、運動、人との関わりといった身近な生活の要素が積み重なって、その人らしい生活の形がつくられていることに気づかせます。授業では、日常生活の具体的な例を手がかりにライフスタイルの意味を捉える学習（1.1.1）と、ライフスタイルが健康や気持ちの安定、将来の満足感とどのように関係しているのかを考える学習（1.1.2・1.1.3）の両面から学習を展開します。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、大きく二つの視点を意識します。一つ目は、「身近な生活との結びつき」を意識させることです。ライフスタイルを抽象的な言葉として扱うのではなく、毎日の食事や睡眠、学校生活や家庭での過ごし方など、生徒自身の経験を手がかりにして考えさせることで、理解を深めます。二つ目は、「評価や正解探し」に偏らないことです。できている・できていないを判断するのではなく、今の自分の生活に気づき、これから考えていけばよいという姿勢を大切にしながら、多様な生活のあり方を肯定的に捉えられるように指導します。

(3)具体的な指導の展開

1.1.1 ライフスタイルの意味（スライド 4～7）

① 概要

本単元では、「ライフスタイル」という言葉が、その人の考え方や好み、日々の行動が積み重なって形づくられる生活のあり方を指していることを学びます。特別な行動や目立つ習慣だけでなく、毎日の食事や過ごし方、物事の選び方といった身近な行動が、その人らしい生活をつくっていることを理解させます。人によって生活の形が異なることにも触れながら、多様なライフスタイルが存在することを確認します。



② 指導を行う際の留意点

ライフスタイルという言葉は抽象的であるため、生徒が具体的なイメージを持てるよう配慮が必要です。「どんな一日を過ごしているか」「家でどんな時間が多いか」など、生活場面に即した問いかけを行い、身近な経験と結びつけて理解を促します。また、他者の生活と比較して優劣を感じさせないよう、違いは自然なものであることを繰り返し伝え、安心して考えられる雰囲気づくりを心がけます。

1.1.2 なぜライフスタイルが大切なのか（スライド 8～10）

① 概要

本単元では、ライフスタイルが健康や気持ちの安定、生活の満足感と深く関係していることを学びます。ライフスタイルを意識している場合とそうでない場合の生活の様子を比べながら、日々の過ごし方が心や体の状態に影響を与えていることに気づかせます。自分の生活を見直すことが、将来の安心や前向きな気持ちにつながることを理解させることをねらいとします。



スライド 8 ライフスタイルがある人の説明

② 指導を行う際の留意点

「できていない生活」を否定的に捉えさせないよう、表現や声かけには注意が必要です。「今は途中段階であること」「少し意識するだけでも意味があること」を丁寧に伝え、安心感を持って学習に取り組めるようにします。また、健康や幸せの感じ方は人それぞれ異なるため、一つの理想像を示すのではなく、生徒自身が自分なりに考えられる余地を残した指導を行います。

1.1.3 ライフスタイルの"もと"となるものは何か(スライド 11～15)

① 概要

本単元では、ライフスタイルが食事、睡眠、運動、仕事や学習、人との関わり、好きなことといった複数の要素から成り立っていることを学びます。これらの要素は一つひとつが独立しているのではなく、互いに影響し合いながら生活全体を形づくっていることを理解させます。身近な行動の積み重ねがライフスタイルにつながっていることに気づかせることを重視します。



スライド 11 ライフスタイルのもととなる要素

② 指導を行う際の留意点

生活習慣に関する話題は、生徒の家庭環境や体調によって受け止め方が異なるため、配慮が欠かせません。理想的な生活を示して改善を求めるのではなく、「気づくこと」「知ること」に重点を置いて扱います。また、すべての要素を完璧に整える必要はないことを伝え、小さな行動や意識の変化も大切であることを確認しながら、自分の生活を前向きに振り返るよう支援します。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が「ライフスタイル」という言葉の意味を理解し、食事や睡眠、運動、人との関わりなど、身の回りの生活要素を具体的に挙げられるようになることを目指します。また、ライフスタイルが健康や気持ちの安定とどのように関係しているのかについて、生徒自身の言葉や身近な例を用いて表現できる思考・判断・表現力の育成も重要です。最終的には、自分の生活を振り返り、さまざまな生活のあり方に関心を持ち、それらを肯定的に捉えようとする主体的な態度を養うことを評価の観点とします。加えて、自分の生活について考えようとする姿勢や、他者の生活を尊重しようとする態度が見られるかも重視します。

(5)参考 URL

① 「ライフスタイル」とは何か

出典元:学研公式ブログ

https://gkp-koushiki.gakken.jp/2016/07/21/20050/

人の価値観や考え方が暮らし方(ライフスタイル)を形づくることをわかりやすく解説しています。ライフスタイルを単なる生活習慣ではなく「生き方」として捉えるための参考資料です。

② 生活習慣とは？健康との関係をわかりやすく解説

出典元:厚生労働省 健康日本 21 アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～

https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-05-001

食事・睡眠・運動など、生活習慣の基本的な考え方と健康との関係について整理されています。ライフスタイルを構成する要素を理解する際の基礎資料として適しています。

③ 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について

出典元:文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/

子どもの基本的な生活習慣(早寝・早起き・朝ごはん)の大切さを紹介しています。生活リズムが心身の健康や学習意欲に関係することを示し、家庭や学校での取組の参考となる資料です。

④ 「食べる力」=「生きる力」を育む「食育」。実践の環(わ)を広げよう

出典元:政府広報オンライン

https://www.gov-online.go.jp/article/201605/entry-8642.html

食事をはじめとする生活習慣(食事・睡眠・運動)が、こころと体の健康を支える基盤であることを解説しています。規則正しい生活リズムの大切さを理解するための参考資料として活用できます。

第 1 章 第2節「自分のライフスタイルを見つける」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、ライフスタイルにはさまざまな形があることを理解し、その中から自分に合った生活のあり方を考えようとする導入として位置づけています。アウトドアを楽しむ生活や健康を大切にする生活などの具体例を通して、多様なライフスタイルの存在に気づかせます。授業では、さまざまなライフスタイルの例に触れて視野を広げる学習(1.2.1)と、好きなことや日々の習慣に目を向けながら自分自身の生活を振り返る学習(1.2.2)の両面から学習を展開します。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、大きく二つの視点を意識します。一つ目は、「多様性を前提とすること」です。紹介するライフスタイルの例はあくまで参考であり、どれが正しいかを判断させるものではないことを丁寧に伝えます。二つ目は、「自分らしさに気づくことを重視すること」です。他者と比較するのではなく、自分の好きなことや大切にしたいことに目を向ける姿勢を育てながら、安心して考えられる学習環境を整えます。

(3)具体的な指導の展開

1.2.1 すきなことをみつけよう(スライド 18～24)

① 概要

本単元では、自然の中で過ごす生活、仕事を大切にする生活、健康を重視する生活、田舎でのんびり暮らす生活など、複数のライフスタイルの例を紹介します。それぞれの生活には異なる価値観や過ごし方があり、どれも一つの生き方として成り立っていることを理解させます。生徒が「自分にはどのような生活が合いそうか」と考えるきっかけをつくることをねらいとします。

生徒が「自分にはどのような生活が合いそうか」と考えるきっかけをつくることをねらいとします。



スライド 18 どんなライフスタイルあるだろう？

② 指導を行う際の留意点

ライフライフスタイルの例を提示する際には、優劣の比較にならないよう十分な配慮が必要です。「すごい」「理想的」といった価値づけの言葉を避け、それぞれに良さがあることを強調します。また、今の自分と一致しなくても問題ないことを伝え、将来変わる可能性も含めて柔軟に考えられるよう支援します。

1.2.2 日々の楽しみや決まってやることを見つけよう(スライド 25～28)

① 概要

単元では、自分の好きなことや気になること、日々の楽しみや習慣に目を向けることが、自分らしいライフスタイルを見つける第一歩であることを学びます。特別な目標や大きな夢だけでなく、毎日の小さな行動や楽しみが少しずつ生活の形をつくっていることを理解させます。自分の生活を肯定的に振り返り、これからのあり方を考える視点を育てることを重視します。



スライド 25 日々の中の楽しみをみつけるための説明

② 指導を行う際の留意点

好きなことや得意なことをすぐに答えられない生徒もいるため、無理に発表させるのではなく、選択肢やイラストなどを活用して考える時間を保障します。また、「まだ見つかっていない」状態も自然であることを伝え、不安や焦りを感じさせないよう配慮します。小さな興味や習慣も大切な一歩であることを確認しながら、自分の生活を前向きに捉えられるよう支援します。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒がさまざまなライフスタイルの例を具体的に挙げられるようになることを目指します。また、自分の好きなことや日々の習慣について考え、それらが自分らしい生活につながっていることを、生徒自身の言葉で表現できる思考・判断・表現力の育成も重要です。最終的には、自分らしい生活のあり方に関心を持ち、多様な生き方を肯定的に捉えようとする

主体的な態度を養うことを評価の観点とします。加えて、自分の生活を尊重するとともに、他者の生活を大切にしようとする態度が見られるかも重視します。

(5)参考 URL

① 若者がライフデザインできる情報・機会の提供の必要性
出典元:ベネッセ教育総合研究所
https://benesse.jp/berd/jisedai/topics/index 4836.html
若者が自分らしい将来像を描くために、十分な情報や多様な選択肢に触れる機会の重要性を解説しています。ライフデザインを考える際の視点を得るための参考資料です。

② 〝ライフスタイル〟とは具体的にどういうこと?
出典元:小学館公式ウェブサイト
https://domani.shogakukan.co.jp/603744
ライフスタイルの基本的な意味(価値観や習慣を含めた暮らし方)をわかりやすく解説しています。日常生活の例や、理想のライフスタイルを考えるヒントなど、自分らしい生き方・暮らし方を見直す参考になる内容です。

③ キャリア教育
出典元:文部科学省
https://www.mext.go.jp/a menu/shotou/career/
学校教育におけるキャリア教育の考え方を解説しています。将来を見据えて自分の生活や選択を考える視点を育てる資料として活用できます。

④『若者のライフスタイルに関するアンケート調査』
出典元:国民生活センター
https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000913.000000983.html
若者のライフスタイルや将来への考え方をまとめた意識調査です。現代の若者の価値観や生活志向を知るための参考資料として活用できます。

⑤ 思春期の孤独感がネットの使いすぎにつながるリスクを増大
出典元:国立成育医療研究センター
https://www.ncchd.go.jp/press/2025/1024.html
思春期の子ども(10~16 歳)における孤独感と日常生活の過ごし方の関係を調査した内容を紹介しています。思春期のこころの状態と生活習慣のつながりを理解するための参考資料として活用できます。

第 2 章 健康なくらし方

ー 心と体の健康を支える生活習慣を理解することを目指します

本章では、食事・運動・こころの健康の 3 つの視点から、健康的な生活のあり方を学びます。生活習慣が体と心の状態に影響することを理解し、自分の状態に気づく力を育てます。

また、ストレスへの対処や、無理のない健康維持の方法について考えます。
本章は、生活の基盤となる健康の考え方を身につける章として位置付けています。

本章の構成

第 1 節 健康的な食事
第 2 節 健康と運動
第 3 節 こころの健康

第2章 第1節「健康的な食事」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、健康なくらしを支える基本として、毎日の食事が体や心にどのような影響を与えているのかに気づかせることをねらいとしています。食事は空腹を満たすだけでなく、体を動かすエネルギーとなり、成長や回復を支える重要な役割を担っていることを理解させます。授業では、健康的な食事の考え方を学ぶ学習(2.1.1)と、食べ物の種類や栄養の働きを通して食事と体の関係を理解する学習(2.1.2・2.1.3)の両面から学習を展開します。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、大きく二つの視点を意識します。一つ目は、「生徒一人ひとりの生活環境の違いを前提とすること」です。家庭ごとに食事内容や習慣が異なることを踏まえ、できている・できていないといった評価にならないよう丁寧に伝えます。二つ目は、「自分の生活に気づくことを重視すること」です。理想的な食事を押し付けるのではなく、自分なりに考えられるよう支援し、安心して学習に取り組める環境を整えます。

(3)具体的な指導の展開

2.1.1 バランスのいい食事って何?(スライド 32~34)

① 概要

本単元では、決まった時間に食事をとり、さまざまな食材から栄養をバランスよく取ることが健康的な食事の基本であることを学びます。自然の食材から取れる栄養が体をつくり、日々の活動を支えていることを理解させます。また、食事のリズムが生活全体に影響していることにも目を向けさせ、日常生活とのつながりを意識させます。



スライド 32 健康的な食事の説明

② 指導を行う際の留意点

食事の内容については、生徒の家庭環境による違いが大きいため、比較や評価につながらないよう配慮します。「理想的な食事」を示して改善を求めるのではなく、「体にとって大切な考え方」として捉えられるよう丁寧に説明します。また、すぐに生活を変える必要はないことを伝え、無理のない振り返りにつなげます。

2.1.2 からだに良い食べ物と悪い食べ物(スライド 35~36)

① 概要

本単元では、食べ物には体をつくるもの、体を動かすエネルギーになるもの、体の調子を整えるものがあることを学びます。加工食品や甘いお菓子などにも触れながら、食べ物そのものを善悪で分けるのではなく、食べ方や量が大切であることを理解させます。自分で食べ物を選ぶ視点を持つことをねらいとします。



スライド 35 よい具体的な食べ物の説明

② 指導を行う際の留意点

特定の食品を否定的に扱わないよう注意し、「食べてはいけない」という表現は避けます。日常生活に即した例を用いながら、「どのくらい」「どんなときに食べるか」という視点で考えさせます。また、安心して意見を出せる雰囲気づくりを心がけます。

2.1.3 食事とからだの関係(スライド 37)

① 概要

本単元では、食事によって取った栄養が体の中でどのように使われているのかを学びます。食べ物が筋肉や骨、皮膚をつくる材料になったり、体を動かす力になったりしていることを、具体的な例を示して理解させます。食事と体のつながりを実感させることを重視します。



スライド 37　食事とからだの関係の説明

② 指導を行う際の留意点

栄養素の名称や働きを細かく覚えさせるのではなく、「食べることが体を元気にしている」という感覚を大切にします。体調や成長の個人差にも配慮し、不安を感じさせない説明を心がけます。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が健康的な食事の基本的な考え方を理解し、体に良い食べ方のポイントを具体的に挙げられるようになることを目指します。また、食事と体の関係について、自分の生活と結びつけて説明できる思考・判断・表現力の育成も重要です。最終的には、自分の食生活に関心を持ち、健康を意識して行動しようとする主体的な態度が見られるかを評価の観点とします。

(5)参考 URL

① e-ヘルスネット 栄養・食生活と高血圧

出典元： 厚生労働省

https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-02-002

高血圧と食生活の関係を解説し、塩分や栄養バランスの見直しが高血圧予防につながることをわかりやすく説明しています。健康的な生活習慣を考える際の参考資料として活用できます。

②日本人の食事摂取基準

出典元：厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html

年齢や性別に応じた栄養の考え方について、国の基準として示されています。

健康的な食事の基本的な考え方を理解する際の基礎資料として活用できます。

③「食育」とは

出典元：農林水産省

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/about/index.html

食育の基本的な考え方や目的をわかりやすく解説しており、食に関する知識や習慣を身につけて健康的な生活を送るための考え方を学ぶ参考資料として活用できます。

④「食べる力」=「生きる力」を育む「食育」。実践の環(わ)を広げよう

出典元：政府広報オンライン

https://www.gov-online.go.jp/article/201605/entry-8642.html

食事を中心とした生活習慣がこころと体の健康に与える影響を具体例を交えて解説しており、健康的な暮らし方を考える参考資料として活用できます。

⑤ 栄養教諭制度について

出典元：文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/

学校での食育の進め方や栄養教諭の役割について解説しています。

子どもが望ましい食習慣を身につけるための参考資料として活用できます。

第2章 第2節「健康と運動」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、体を動かすことが健康なくらしを支える重要な要素であることに気づかせることをねらいとしています。運動というと、スポーツや激しい活動を思い浮かべがちですが、歩く、体を伸ばす、遊ぶといった日常的な動きも健康に大きく関わっていることを理解させます。授業では、運動が体に与える働き(2.2.1)と、楽しみながら体を動かす工夫(2.2.2)の両面から学習を展開し、無理なく体を動かす意識を育てます。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、大きく二つのポイントを意識します。一つ目は、「運動の得意・不得意に配慮すること」です。運動に苦手意識を持つ生徒も安心して取り組めるよう、競争や成果を強調せず、できたことや参加したこと自体を肯定的に捉えます。二つ目は、「日常生活とのつながりを意識させること」です。特別な運動だけでなく、普段の生活の中で体を動かすことにも価値があることを伝え、継続的に体を動かす意識を育てます。

(3)具体的な指導の展開

2.2.1 健康と運動の関係(スライド 40～41)

① 概要

本単元では、体を動かすことによって血の流れがよくなり、体力の向上や病気の予防につながることを学びます。また、運動が体だけでなく、気分転換やストレスの軽減など、こころの健康にも良い影響を与えていることを理解させます。運動が健康なくらしを支える基盤であることに気づかせることを重視します。



スライド 39　運動と体の変化の説明

② 指導を行う際の留意点

運動の効果を伝える際には、激しい運動や長時間の活動を前提にしないよう配慮が必要です。「少し体を動かすだけでも意味がある」ことを具体例で示し、安心感を持って学習できるようにします。また、体力や体調の個人差に十分配慮し、無理をさせない指導を心がけます。

2.2.2 楽しみながらからだを動かそう(スライド42)

① 概要

本単元では、体を動かすことを「がんばること」ではなく、「楽しむこと」として捉える視点を育てます。遊びや日常の動作の中にも運動が含まれていることに気づかせ、自分に合った体の動かし方を見つけることをねらいとします。楽しさを感じることが、運動を続けることにつながる点を理解させます。



スライド 42　楽しみながら体を動かす例

② 指導を行う際の留意点

「運動＝つらい」「疲れる」という印象を与えないよう、言葉の選び方に注意します。生徒一人ひとりの感じ方や好みを尊重し、さまざまな取り組み方があることを認める姿勢が大切です。また、できないことに目を向けるのではなく、楽しめた経験を大切に扱います。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が運動と健康の関係を理解し、体を動かすことの良さを具体的に挙げられるようになることを目指します。また、体を動かすことで気持ちがすっきりすることや、元気に過ごせることを、自分の言葉や動作で表現できる思考・判断・表現力の育成も重要です。最終的には、無理のない形で体を動かそうとする意欲を持ち、健康的なくらしを大切にしようとする主体的な態度を評価の観点とします。

(5)参考 URL

①健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023
出典元:厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index.html
日常生活の中で体を動かすことの重要性や、年齢に応じた運動の考え方について示されています。無理のない身体活動が健康につながることを理解する基礎資料として活用できます。

② 子どもの体力の向上
出典元:文部科学省
https://www.mext.go.jp/a_menu/hyouka/kekka/1285840.htm
子どもの体力低下の背景や、学校・家庭・地域での運動習慣定着の取組を解説しています。
体力向上の重要性や環境整備を知る参考資料として活用できます。

③ ライフパフォーマンスを上げていこう
出典元:政府広報オンライン
https://www.gov-online.go.jp/article/202505/radio-2938.html
日常生活で運動やスポーツを続けることが、体力や生活の質(ライフパフォーマンス)を向上させる効果を具体的な例とともに紹介しています。
運動は心身の健康づくりに役立つことがわかりやすく説明されています。

④ 運動・スポーツの意義と効果
出典元:スポーツ庁
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1399177.htm
このページでは、スポーツが楽しみながら続けることで体力の向上や生活習慣病の予防、心身の健康づくりにつながることを解説しています。

第2章 第3節「こころの健康」

(1)学習目標と単元の概要
本節は、こころの健康が毎日の生活の中で大切な役割を果たしていることに気づかせることをねらいとしています。こころの健康は目に見えにくいため、体調のように分かりやすく捉えにくい側面がありますが、気分や意欲、人との関わり方に深く関係していることを理解させます。授業では、こころが元気な状態とはどのような状態かを考える学習(2.3.1)と、ストレスの存在や向き合い方を知る学習(2.3.2・2.3.3)の両面から学習を展開し、安心して生活するための考え方を育てます。

(2)指導の要点と基本方針
指導にあたっては、大きく二つのポイントを意識します。一つ目は、「不安や恐怖を強めないこと」です。こころの不調やストレスについて扱う際は、誰にでも起こり得る自然なものであることを丁寧に伝え、生徒が安心して学べる雰囲気を整えます。二つ目は、「一人で抱え込まなくてよいという視点を持たせること」です。自分の気持ちに気づき、必要に応じて人に相談することが、こころの健康を守る大切な行動であることを理解させます。

(3)具体的な指導の展開
2.3.1 からだとこころ関係(スライド 45~46)
① 概要
本単元では、こころが健康な状態とは、気持ちが落ち着いていたり、自分らしく過ごせていたりする状態であることを学びます。楽しい気持ちだけでなく、悲しい気持ちや不安な気持ちも含めて、自分の感情に気づくことが大切であることを理解させます。こころの健康が、生活の満足感や人との関わりに影響していることに気づかせることを重視します。



スライド 45 こころの健康のイメージ

② 指導を行う際の留意点
気持ちの感じ方や表現の仕方には個人差があるため、正解を求める指導にならないよう配慮します。無理に発言させたり、気持ちを言葉にさせたりせず、考える時間を大切にします。また、どのような気持ちも大切なものであることを繰り返し伝え、安心して学習できる雰囲気づくりを心がけます。

2.3.2 ストレスについて知る(スライド 47~48)
① 概要
本単元では、ストレスが誰にでも起こるものであり、生活の中で自然に生じる反応であることを学びます。学校生活や人間関係、環境の変化など、身近な場面を例にしながら、ストレスの原因やこころと体に現れるサインについて理解を深めます。早めに気づくことが大切であることを確認します。



スライド 47 ストレスの原因とサイン

② 指導を行う際の留意点
ストレスを「悪いもの」として捉えさせないよう注意が必要です。過度に不安をあおらず、「気づくことが大切」という視点で扱います。生徒の反応を丁寧に見取りながら、安心して話を聞ける雰囲気を保つよう配慮します。

2.3.3 ストレスを感じた時にすること(スライド 49~52)
① 概要
本単元では、ストレスを感じたときに取ることができる行動について学びます。休息を取ることや、好きなことをすること、人に相談することなど、さまざまな対処の方法があることを理解させます。自分に合った方法を見つけることが、こころの健康を保つことにつながる点を重視します。



スライド 49 ストレスへの向き合い方

② 指導を行う際の留意点
一つの対処法を正解として示さず、選択肢が複数あることを伝えます。相談することに不安を感じる生徒にも配慮し、信頼できる大人や相談先があることを具体的に示します。また、困ったときに助けを求めてよいというメッセージを丁寧に伝えます。

(4)学習の成果と評価
本節の学習を通じて、生徒がこころの健康の大切さを理解し、気持ちの変化やストレスに気づけるようになることを目指します。また、こころの状態と生活との関係について、自分の言葉や身近な例を用いて表現できる思考・判断・表現力の育成も重要です。最終的には、自分のこころを大切にするとともに、他者の気持ちにも配慮しながら生活しようとする主体的な態度を評価の観点とします。

(5)参考 URL

① こころの健康のために
出典元:国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
https://kokoro.ncnp.go.jp/
ストレスの仕組みや対処の考え方について、公的立場から解説しています。

② 休養・こころの健康
出典元:厚生労働省 e-ヘルスネット
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/heart
こころの健康維持と生活習慣の改善の重要性を学ぶための参考資料として活用できます。

③ 子どもの声を聴くことの大切さ
出典元:国立成育医療研究センター
https://www.ncchd.go.jp/press/2024/1031.html
子どもが家庭や学校で気持ちを聴いてもらうことで生活の質が高まることを示す、こころの発達や関わり方の参考資料です。

④ 豊かな心の育成
出典元:文部科学省
https://www.mext.go.jp/a_menu/hyouka/kekka/1285637.htm
子どもの豊かな心の育成や、学校での道徳・体験活動を通じたこころの成長を支える取組を紹介しています。

第 3 章 予定のたて方と時間の使いかた

― 自分の時間を上手に使い、生活を整えることを目指します ―

本章では、時間の使い方や予定の立て方を学びます。やるべきこととやりたいことを整理し、無理のない計画を立てる力を育てます。

また、日々のルーティンや予定変更への対応を通して、柔軟に生活を調整する視点を身につけます。

本章は、生活を主体的に整える力を育てる章として位置付けています。

本章の構成

第 1 節 時間をうまく使うコツ
第 2 節 日々の予定の作り方

第3章 第1節「時間をうまく使うコツ」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、日々の生活の中で時間を意識し、上手に使うための基本的な考え方を身につけることをねらいとしています。時間は目に見えないものですが、その使い方によって生活の安定や気持ちのゆとりに大きな違いが生まれます。やるべきこととやりたいことを整理し、順序を考えて行動することが、安心して一日を過ごすことにつながる点に気づかせます。授業では、時間の使い方の基本を理解する学習(3.1.1)と、予定を立てる具体的な方法を学ぶ学習(3.1.2)の両面から展開し、自分に合った時間管理の力を育てます。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、次の点を意識します。まずは、「時間の使い方に正解は一つではない」という前提を共有することです。生活環境や体力、集中力の違いによって最適な使い方は異なるため、比較や評価にならないよう配慮します。そして、「小さな工夫の積み重ねを大切にすること」です。完璧を求めるのではなく、少しの改善でも生活が整うことを実感させましょう。

(3)具体的な指導の展開

3.1.1 時間の使い方のきほん(スライド 56～59)

① 概要
本単元では、時間の使い方の基本として、「やることに順番をつけること」や「時間を区切って考えること」の大切さを学びます。やるべきことを後回しにすると不安が残ることや、先に取り組むことで気持ちが軽くなることに気づかせます。また、一日の中で集中できる時間帯があることを理解し、自分の特徴を知ることを重視します。時間の使い方が生活全体のリズムを整えることにつながる点を確認します。



スライド 59 時間の使い道の説明

② 指導を行う際の留意点
「早くやることが良い」という単純な価値観にならないよう注意が必要です。生徒のペースを尊重し、無理のない時間配分を考えさせます。また、時間管理が苦手な生徒に対しては、小さな目標から始めるよう支援します。できなかった点ではなく、できた点を積極的に認める姿勢を大切にします。

3.1.2 予定を立てるコツ(スライド 60～64)

① 概要
本単元では、予定を立てる際の具体的なコツを学びます。やることを書き出すことや、優先順位を考えること、必要な時間を見積もることなど、実践的な方法を身につけさせます。また、予定に余裕を持たせることで、急な変更にも落ち着いて対応できることを理解させます。計画を立てることが安心感につながることを重視します。



スライド 63 予定通りにすすめるコツ

② 指導を行う際の留意点
予定を細かく立てすぎると負担になる場合があるため、「目安」であることを強調します。予定通りに進まなかった場合も否定せず、「見直す力」が大切であることを伝えます。また、自分で決めた予定を尊重する姿勢を育てることで、主体的に行動する力を支援します。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が時間の使い方の基本を理解し、自分の生活に取り入れられる工夫を具体的に挙げられるようになることを目指します。また、予定を立てる意味や効果について、自分の言葉で説明できる思考・判断・表現力の育成も重要です。最終的には、時間を大切にしようとする姿勢や、見通しを持って行動しようとする主体的な態度が身についているかを評価の観点とします。

(5)参考 URL

①生活リズムの確立と睡眠

出典元:文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902/003.pdf?utm_source=chatgpt.com

睡眠時間や就床・起床時間の大切さを解説し、子どもの生活リズムを整えるポイントをわかりやすく説明しています。

② 睡眠時間と健康

出典元:厚生労働省 e-ヘルスネット

https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-02-008

睡眠や生活リズムの乱れは生活習慣病リスクに関係しており、健康教育や生活習慣改善の参考資料として活用できます。

③ 生活リズムとメンタルヘルス

出典元:社会保険出版社

https://www.shaho-net.co.jp/kokoromokaradamo/05/index.html

朝型の生活や毎日の起床・休息の工夫が、体内時計や活動効率を整えるポイントとされており、生活習慣改善や健康教育の補足資料として参考にできます。

第 3 章 第2節「日々の予定のつくり方」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、毎日の生活の中で予定を立て、それに沿って行動する力を身につけることをねらいとしています。予定を立てることは、やるべきことを整理し、生活に見通しを持たせるだけでなく、安心して一日を過ごすことにもつながります。また、予定通りに過ごすことが難しい場面もあることを踏まえ、柔軟に対応する力の大切さにも気づかせます。

授業では、毎日決まって行う行動を意識する学習(3.2.1)と、予定通りに過ごすための工夫を学ぶ学習(3.2.2)の両面から展開し、自分の生活に合った予定の立て方・守り方を考えさせます。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、大きく二つのポイントを意識します。一つ目は、「予定は守れなくてもよい場合がある」という前提を共有することです。予定通りにいかなかった経験を否定せず、見直しや調整も大切な力であることを伝えます。

二つ目は、「自分で決めた予定を大切にする姿勢を育てること」です。他者から与えられた予定ではなく、自分で考えた行動を尊重し、主体的に取り組める学習環境を整えます。

(3)具体的な指導の展開

3.2.1 毎日決まってやることをつくろう(スライド 67～71)

① 概要

本単元では、毎日の生活の中で「決まって行う行動」を持つことの大切さを学びます。起床後や帰宅後、就寝前など、時間帯ごとに行う行動を意識することで、生活にリズムが生まれることに気づかせます。また、決まった行動があることで、次に何をすればよいか迷いにくくなり、安心して過ごせることを理解させます。無理のない範囲で続けられる行動を考えることを重視します。



スライド 68 毎日決まってやることの例

② 指導を行う際の留意点

生活環境や体調によって、できる行動は生徒ごとに異なるため、内容を比較したり評価したりしないよう配慮が必要です。「毎日必ずやらなければならない」と感じさせないよう、できる日があればよいという柔軟な捉え方を伝えます。また、小さな行動でも十分であることを確認し、継続できた経験を肯定的に扱います。

3.2.2 予定通りに過ごすコツ(スライド 72～75)

①概要

本単元では、立てた予定を意識しながら一日を過ごすための工夫を学びます。予定を確認するタイミングを決めることや、行動の前に次の予定を思い出すことが、予定通りに行動する助けになることを理解させます。また、時間に余裕を持たせることで、焦らず落ち着いて行動できることにも気づかせます。予定を意識することが安心感につながる点を重視します。



スライド 73 予定通りに過ごすコツ

② 指導を行う際の留意点

予定通りに行動できなかった場合に、失敗と感じさせないよう注意が必要です。「うまくいかなかった理由」を振り返り、次にどうするかを考える姿勢を大切にします。また、すべての予定を守ることを求めず、特に大切な予定を意識するなど、優先順位の考え方を丁寧に伝えます。安心して見直しができる雰囲気づくりを心がけます。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が毎日の生活の中で予定を立てる意味を理解し、自分なりの行動計画を考えられるようになることを目指します。また、決まった行動を続けることや、予定を意識

して過ごすことの良さを、自分の言葉で説明できる思考・判断・表現力の育成も重要です。最終的には、予定を意識して行動しようとする姿勢や、予定が変わった場合にも前向きに対応しようとする主体的な態度が身についているかを評価の観点とします。

(5)参考 URL

① 子どもの生活習慣づくり

出典元:文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/hyouka/kekka/08100105/011.htm

子どもの生活リズム改善の取り組みとその評価をまとめたもので、家庭や地域での支援の参考資料として活用できます。

② 小学生が勉強に計画的に取り組むのは難しい

出典元:ベネッセ教育情報サイト

https://benesse.jp/kyouiku/202104/20210421-1.html

親のサポートで小学生の計画性や時間管理力が育ちやすいと解説しています。

子どもの時間管理力を伸ばす教育や家庭での支援の参考資料として活用できます。

③ 手帳の使い方次第で時間管理力・計画性が身につく

出典元:ベネッセ教育情報サイト

https://benesse.jp/kyouiku/202201/20220101-1.html

子どもが紙の手帳を使うことで予定を一覧でき、計画性や時間管理の感覚が身につくメリットを解説しています。子どもの時間管理力・計画力を育てる家庭での支援方法の参考資料として活用できます。

④ 計画性を鍛えるためにすべきこと

出典元:ベネッセ教育情報サイト

https://benesse.jp/kyouiku/202108/20210820-2.html

計画性を育てるための目標設定や振り返り、集中環境づくりの方法を解説しています。

子どもの時間管理力や行動計画の参考資料として活用できます。

⑤ 育成を目指す資質・能力と個別最適な学び・協働的な学び

出典元:文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/senseiouen/mext_01492.html

子どもが主体的に学び、生活や学習で計画的に行動する力を育てる教育方針を示しています。

自己管理力や計画的行動の育成の参考資料として活用できます。

第４章 自分のことを知る

― 自分の特徴や強みを理解し、行動につなげることを目指します

本章では、自分の好きなことや得意なことに気づき、自己理解を深めます。さまざまな経験を通して自分の強みを見つけ、それを伸ばす方法を考えます。

また、目標を立てて行動することの大切さを学び、達成経験を積み重ねる力を育てます。
本章は、自己理解と成長の基盤をつくる章として位置付けています。

本章の構成

第１節 自分のことを知る方法
第２節 自分の強みを伸ばす方法
第３節 目標を立てて実行する

第４章 第1節「自分のことを知る方法」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、自分の好きなことや得意なことに目を向け、自分自身を理解する力を育てることをねらいとしています。自分のことを知ることは、生活の満足感を高めたり、将来の選択を考えたりする際の土台となります。特別な能力に限らず、日常の中にある「自分らしさ」に気づくことが大切であることを理解させます。授業では、好きなことを見つける学習(4.1.1)と、得意なことに気づく学習(4.1.2)の両面から展開します。

(2)指導の要点と基本方針

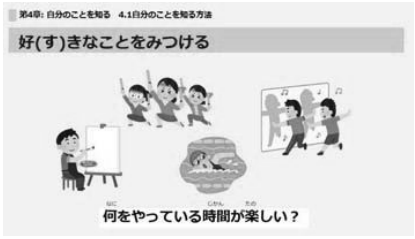
指導にあたっては、大きく二つの視点を意識します。一つ目は、「自己理解を評価に結びつけないこと」です。好き・得意に優劣をつけず、「そう感じている自分」をそのまま受け止める姿勢を大切にします。二つ目は、「安心して考えられる学習環境づくり」です。無理に発言させず、自分のペースで考えられる時間を十分に確保します。

(3)具体的な指導の展開

4.1.1 好きなことを見つける(スライド 79～81)

① 概要

本単元では、自分が楽しいと感じることや、自然と続けていることに目を向けます。学校生活や家庭での出来事を振り返りながら、好きなことは人それぞれ異なり、正解は一つではないことを理解させます。また、好きなことは大きな活動でなくてもよく、小さな興味や関心も大切であることを確認します。自分の内側にある気持ちを見つめることが、自己理解の第一歩であることを重視します。



スライド 80　好きなことを考える方法

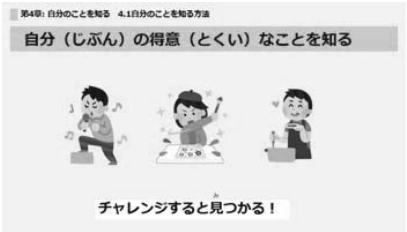
② 指導を行う際の留意点

好きなことがすぐに思い浮かばない生徒への配慮が必要です。「少し気になること」や「嫌いではないこと」から考えてよいことを丁寧に伝えます。また、他者の意見や内容と比較しないよう指導し、違いは自然なものであることを繰り返し確認します。安心して自分の気持ちを振り返れる雰囲気づくりを心がけます。

4.1.2 自分の得意なことを知る(スライド 82～83)

① 概要

本単元では、自分が比較的うまくできることや、続けられていることに注目します。得意なことは特別な能力だけでなく、日常の中の小さな行動にも含まれることを理解させます。自分の得意さに気づくことで、自信や前向きな気持ちにつなげます。



スライド 83　得意なことを知る方法

② 指導を行う際の留意点

「得意＝優れている」と誤解させないよう注意します。他者からの言葉や具体的な経験を手がかりに考えられるよう支援します。見つけた得意なことを否定しない姿勢を大切にします。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が自分の好きなことや得意なことに気づき、それを言葉や態度で表現できるようになることを目指します。また、自分と他者の違いを理解し、尊重しようとする態度の育成も重要です。最終的には、自分自身に関心を持ち、前向きに捉えようとする主体的な姿勢が身についているかを評価します。

(5)参考 URL

① 自己理解とキャリア形成
出典元：文部科学省
https://www.mext.go.jp/content/20221020-mxt_jidou01-000024019_1.pdf
自己理解が将来の進路や生き方につながることを示しています。
学習の意義を広い視点で捉える参考資料になります。

② 子どもの「好き」を探すヒント
出典元：ベネッセ教育情報サイト
https://benesse.jp/kosodate/futoukou/taiou/202511/20251120-1.html
子ども自身が日常で何をしているかに注目し、保護者がその世界に入り一緒に探すことが大切と解説しています。
子どもの自己理解や自己意識の育成、主体性を伸ばす支援の参考資料として活用できます。

③ 多様性を尊重する社会
出典元：政府広報オンライン
https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201812/1.html
人それぞれの考え方や感じ方の違いを尊重する大切さを解説しています。
他者との違いから自分を知る学習の補足資料として適しています。

第４章 第２節「自分の強みを伸ばす方法」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、自分の強みを理解し、それを生活や学習の中で伸ばしていく方法を考えることをねらいとしています。強みは生まれつきのものだけでなく、努力や経験によって育てられることを理解させます。授業では、強みを伸ばすための行動を考える学習(4.2.1)と、他者と協力することで強みが生かされることを学ぶ学習(4.2.2)を通して、前向きな自己成長を促します。

(2)指導の要点と基本方針

指指導にあたっては、大きく二つの視点を意識します。一つ目は、「強みは特別な能力だけではない」という捉え方を共有することです。勉強や運動だけでなく、続けられること、周囲を気づかえること、真面目に取り組めることなど、日常の中にある行動や姿勢も強みであることを丁寧に伝えます。

二つ目は、「一人で伸ばそうとしなくてよい」という考え方です。強みは他者との関わりの中でさらに生かされ、広がっていくものであることを意識させます。結果や成果だけを求めるのではなく、取り組む過程や協力する姿勢を大切にしながら、安心して挑戦できる学習環境を整えます。

(3)具体的な指導の展開

4.2.1 強みを伸ばすためにすること(スライド 86)

① 概要

本単元では、自分の強みをさらに伸ばすために、どのような行動ができるかを考えます。繰り返し取り組むことや、少しずつ難しいことに挑戦することが成長につながることを理解させます。また、強みはすぐに大きくなるものではなく、継続によって育つものであることを確認します。努力の過程そのものに価値があることを重視します。



スライド 86　強みを知る方法

② 指導を行う際の留意点

努力が負担やプレッシャーにならないよう、無理のない目標設定を促します。「結果」よりも「取り組んだ過程」に目を向ける指導を行います。また、継続できた経験を具体的に認めることで、前向きな気持ちを育てます。

4.2.2 強みをのばすためにすること(スライド 87～88)

① 概要

本単元では、他者と協力することによって、自分の強みがより発揮されることを学びます。一人では難しいことでも、役割を分担し支え合うことで達成できることに気づかせます。また、協力する過程の中で新たな発見や学びが生まれることを理解させます。強みは個人の中だけで完結するものではなく、他者との関わりの中で広がり、深まっていくことを重視します。



スライド 87　強みを活かす活動の例

② 指導を行う際の留意点

協力することに不安や苦手意識を持つ生徒への配慮が必要です。役割の大小や優劣をつけず、どの役割も大切であることを丁寧に伝えます。また、無理に発言や積極的な参加を求めるのではなく、それぞれが安心して関われる関わり方を工夫します。小さな成功体験を共有しながら、協力することのよさを実感できるよう支援します。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が自分の強みを理解し、それを伸ばそうとする姿勢を持てるようになることを目指します。また、他者と協力することの意味を理解し、行動に生かそうとする態度も重要な評価の観点です。前向きに挑戦し続ける姿勢が見られるかを重視します。

(5)参考 URL

① 子どもの強みを伸ばす関わり方
出典元：文部科学省
https://www.mext.go.jp/content/20230220-mxt_jidou01-000024699-201-1.pdf
子どものよさや可能性を伸ばす指導の考え方を示しています。
強みを前向きに捉える学習の背景理解に活用できます。

② 主体的に行動する力
出典元：文部科学省
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/030807 01/002.htm
主体的に行動し、学び続ける力の育成について示されています。
強みを伸ばす学習を教育的に位置づける資料として適しています。

③ チームで学ぶことの意味
出典元：ベネッセ教育情報サイト
https://benesse.jp/kosodate/202208/20220810-1.html
協働的な学びの中で得られる成長について解説しています。
協力することで強みが生きることを考える際の参考になります。

④ 子どもの強みをとことん伸ばす
出典元：ベネッセ教育情報サイト
https://benesse.jp/kosodate/202011/20201102-1.html
子どもが得意なこと・好きなこと(強み)に注目して育てることで自信が高まり、結果として苦手な面も改善されやすくなると解説しています。
子どもの強みを見つけて伸ばす子育て・教育法の参考資料として活用できます。

第４章 第３節「目標を立てて実行する」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、自分のことを知り、自分の強みや関心を踏まえたうえで、目標を立てて行動する力を育てることをねらいとしています。目標を持つことは、生活や学習に見通しを与え、前向きに取り組む気持ちを支える大切な要素です。一方で、目標は大きなものでなければならないという誤解を持ちやすいため、小さくても実行可能な目標を立てることの大切さに気づかせます。

授業では、目標を立てる際の具体的な工夫を学ぶ学習(4.3.1)と、小さな成功体験が自信や継続につながる理由を考える学習(4.3.2)を通して、目標設定から実行・振り返りまでの流れを理解させ、自分の生活に生かそうとする姿勢を育てます。

(2)指導の要点と基本方針

指指導にあたっては、大きく二つの視点を意識します。一つ目は、「目標は人と比べるものではない」という考え方を丁寧に伝えることです。他者と比較して高い目標を立てるのではなく、自分にとって無理のない目標を設定することが大切であることを繰り返し確認します。

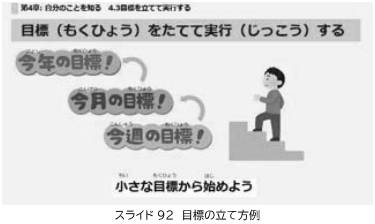
二つ目は、「達成できたかどうか」だけで評価しないことです。目標に向かって考え、行動し、振り返ろうとする過程そのものを重視します。失敗やうまくいかなかった経験も学びの一部として捉え、安心して挑戦できる学習環境を整えます。

(3)具体的な指導の展開

4.3.1 目標を立てて実行する(スライド 91～93)

① 概要

本単元では、具体的で達成しやすい目標の立て方を学びます。「いつまでに」「何をするか」を明確にすることで、行動に移しやすくなることを理解させます。また、自分の生活に合った現実的な目標を考えることが継続につながることを確認します。目標は大きさよりも具体性が大切であることを重視します。



スライド 92　目標の立て方例

② 指導を行う際の留意点

高すぎる目標を無理に設定させないよう注意します。「今できそうなこと」から考えさせ、安心して取り組めるよう支援します。また、他者と比較して決めるのではなく、自分に合った目標を尊重する姿勢を育てます。

4.3.2 目標を立てるコツ（スライド 94）

① 概要

本単元では、小さな成功体験が自信や次の行動につながることを学びます。大きな成果だけでなく、「できた」という経験を積み重ねることが前向きな気持ちを育てることを理解させます。また、小さな成功は目標達成への道筋を明確にする役割があることを確認します。成功の積み重ねが自己成長につながることを重視します。



スライド 94　小さな成功の例

② 指導を行う際の留意点

成功を他者と比較しないよう十分に配慮します。「できたこと」に目を向け、結果だけで評価しない姿勢を示します。また、失敗した場合も学びの機会として捉え、次につなげる視点を丁寧に伝えます。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が目標を立て、行動し、振り返るという一連の流れを理解し、自分の生活に当てはめて考えられるようになることを目指します。また、目標の大小に関わらず、小さな成功体験を積み重ねることの大切さを理解し、それを自分の言葉や態度で表現できる思考・判断・表現力の育成も重要です。

最終的には、目標に向かって主体的に取り組もうとする姿勢や、うまくいかなかった場合でも振り返りを行い、次の行動につなげようとする前向きな態度が見られるかを評価の観点とします。

(5)参考 URL

① 目標設定の考え方

出典元：文部科学省

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/058/siryo/_icsFiles/afieldfile/2015/12/25/1365545_2.pdf

教育改革や学習の質の向上、児童生徒が目標を持って主体的に学ぶための背景理解として参考になる教育審議会の検討資料 として活用できます。

② 自己効力感を高めるポイント

出典元：厚生労働省 e-ヘルスネット

https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/exercise/s-07-002

セルフ・エフィカシーを高める方法を解説し、小さな目標の積み重ねで行動を継続し達成感を得る考え方を示しています。目標実行の支えとして活用できます。

③ 子どもの力を伸ばす効果的な勉強法とは

出典元：ベネッセ教育情報サイト

https://benesse.jp/kyouiku/202104/20210427-1.html

振り返りを通して、学習の成果や考え方を見直し、次の行動につなげる方法を解説しています。目標達成後の振り返り指導の参考になります。

第 5 章　人との対話や良い関係を作る

― 人との関わりを通してよりよい関係を築くことを目指します

本章では、コミュニケーションの重要性を理解し、相手の話を聞くことと自分の考えを伝えることのバランスを学びます。

また、信頼関係の築き方や協力することの価値について考え、人との関係を深める力を育てます。

本章は、社会の中で他者と関わる力を育てる章として位置付けています。

本章の構成

第 1 節 コミュニケーションの大切さ
第 2 節 コミュニケーション力を上げるには
第 3 節 人との良い関係をつくるには

第 5 章　第1節「コミュニケーションの大切さ」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、人との関わりの中で行われているコミュニケーションの役割に目を向け、その大切さを理解することをねらいとしています。コミュニケーションは、情報を伝えるためだけでなく、気持ちを分かち合い、安心感や信頼関係を生み出す重要な働きを持っています。日常生活の中で当たり前のように行っているやり取りが、人との関係や生活の満足感に大きく関わっていることに気づかせます。授業では、コミュニケーションが必要とされる理由を考える学習（5.1.1）から、友達との関わり、さらに人生全体への影響へと段階的に理解を深めていきます。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、「話すことが得意であること」だけをコミュニケーション力と捉えないよう注意します。言葉だけでなく、表情やうなずき、相手の話を聞く姿勢など、さまざまな関わり方があることを丁寧に伝えます。また、無理に発言させたり、自分の考えを言わせたりしないよう配慮し、生徒が安心して人との関わりについて考えられる学習環境を整えます。コミュニケーションに対する苦手意識を持つ生徒にも配慮した指導を心がけます。

(3)具体的な指導の展開

5.1.1 なぜコミュニケーションは大切なのか（スライド 98～100）

① 概要

本単元では、コミュニケーションが人と人をつなぐ大切な役割を果たしていることを学びます。自分の考えや気持ちを伝えることで、誤解を防ぎ、安心して生活できることに気づかせます。また、言葉だけでなく、態度や行動もコミュニケーションの一部であることを理解させます。人と関わることで支え合いや助け合いが生まれる点にも目を向けさせます。



スライド 99　コミュニケーションが大切な理由

② 指導を行う際の留意点

話すことが苦手な生徒も参加できるよう、具体的な場面例やイラストを用いて理解を支援します。正解を求めるのではなく、「気づくこと」を大切にした声かけを行います。生徒の経験を無理に共有させないよう配慮します。

5.1.2 友達とのコミュニケーション(スライド 101～102)

① 概要

本単元では、友達との日常的なやり取りを振り返り、コミュニケーションが関係づくりにどのように影響しているかを考えます。あいさつや声かけ、相手の話を聞くことが、信頼関係を深めることにつながる点を理解させます。小さな関わりの積み重ねが、友達との安心した関係を支えていることに気づかせます。



スライド 102　友達のコミュニケーションが大切な理由

② 指導を行う際の留意点

友人関係は個人差が大きいため、比較や評価につながらないよう注意します。具体的な体験を無理に話させず、「こんな場面もある」という例示を中心に扱います。安心して考えられる雰囲気づくりを重視します。

5.1.3 コミュニケーションが人生にもたらすこと(スライド 103～104)

① 概要

本単元では、コミュニケーションが学校生活だけでなく、将来の仕事や社会生活にもつながっていることを学びます。人と関わることで、助け合いや支え合いが生まれ、困難を乗り越える力になることに気づかせます。人とのつながりが生活をより豊かにすることを理解させます。



スライド 104　コミュニケーションが人生にもたらすもの説明

② 指導を行う際の留意点

将来像を押し付けるのではなく、「こんな場面もある」という紹介に留めます。生徒自身の生活と結びつけて考えられるよう、身近な例を中心に扱います。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒がコミュニケーションの大切さを理解し、身近な場面を例に挙げて説明できるようになることを目指します。また、人との関わりを前向きに捉え、相手を思いやろうとする態度の育成も重要です。主体的に人と関わろうとする姿勢や、相手の気持ちを考えて行動しようとする様子が見られるかを評価します。

(5)参考 URL

① コミュニケーション能力の育成に特化した授業でのばす

出典元:文部科学省

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2015/05/26/1358071_08_1.pdf

学習者の目標意識とコミュニケーション学習の関係、実際の授業改善の取組例を示す教育実践・調査資料として参考になります。

② コミュニケーション力は家庭で伸ばせる

出典元:ベネッセ教育情報サイト

https://benesse.jp/kosodate/202202/20220225-2.html

子どもの相手理解や自己表現のコミュニケーション力の育て方を解説しています。

教育現場や家庭での関わり方の参考資料として活用できます。

③ 現代の子どもの成長と徳育

出典元:文部科学省

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/gaiyou/attach/1283164.htm

現代の子どもの行動や価値観の傾向を知り、日常の人間関係や道徳性・思いやりを育てる教育の背景理解に役立つ資料として活用できます。

第 5 章 第 2 節「コミュニケーション力を上げるには」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、よりよいコミュニケーションを行うために必要な力について具体的に理解することをねらいとしています。話す力だけでなく、聞く力や相手を理解しようとする姿勢が大切であることに気づかせます。日常生活の中で実践できる工夫を学び、前向きに人と関わろうとする意識を育てます。授業では、良いコミュニケーションの特徴を学ぶ学習(5.2.1)から、聞く力と話す力のバランス、伝える楽しさへと段階的に展開します。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、大きく二つの視点を意識します。一つ目は、「コミュニケーション力は練習によって高められる力である」という理解を促すことです。生まれつきの性格や話し方の上手さだけで決まるものではなく、日々の関わりの中で少しずつ育つものであることを丁寧に伝えます。二つ目は、「話すことと同じくらい、聞くことを大切にする」という姿勢を育てることです。一方的に自分の考えを伝えることが目的ではなく、相手を理解しようとする態度こそが良いコミュニケーションの土台であることを確認します。安心して挑戦できる環境を整え、小さな成功体験を積み重ねられる指導を行います。

(3)具体的な指導の展開

5.2.1 良いコミュニケーションとは？(スライド 107)

① 概要

本単元では、「良いコミュニケーション」とは何かについて具体的に考えます。自分の意見を伝えるだけでなく、相手の立場や気持ちを考えながらやり取りすることが大切であることを理解させます。また、言葉の内容だけでなく、表情や態度、声の調子も相手に影響を与えることに気づかせます。コミュニケーションは一方通行ではなく、相互の関わりによって成り立つものであることを確認します。



スライド 107　良いコミュニケーションの例

② 指導を行う際の留意点

「上手に話すこと」が目的にならないよう注意します。話すことが得意でない生徒も安心して参加できるよう、具体的な場面例やロールプレイなどを取り入れます。また、正解を求めるのではなく、「どう感じたか」「どうすればよいか」を考える時間を大切にします。発言内容の優劣ではなく、考えようとする姿勢を評価します。

5.2.2 聞く力と話す力のバランス（スライド 108）

① 概要

本単元では、コミュニケーションにおいて「聞く力」と「話す力」がどちらも重要であることを学びます。相手の話を最後まで聞くことや、うなずきや相槌などの反応が信頼関係を築くことにつながる点を理解させます。また、自分が話す場面と聞く場面を意識することで、よりよい関係が生まれることに気づかせます。聞くことは受け身ではなく、積極的な関わりであることを確認します。



スライド 108 聞く力と話す力のバランスについて

② 指導を行う際の留意点

発言の回数だけで評価しないよう配慮します。話すことが少なくても、聞く姿勢が大切な役割を果たしていることを丁寧に伝えます。また、相手の話を途中でさえぎらないことや、否定しないことの重要性を具体的な例を示して理解させます。安心して発言できる雰囲気づくりを重視します。

5.2.3 自分の考えを伝える楽しさを知る（スライド 109～111）

① 概要

本単元では、自分の考えや気持ちを伝えることで、相手と理解し合える喜びに気づかせます。伝えることは緊張を伴う場合もありますが、共有できたときの達成感や安心感が人との関係を深

めることを理解させます。また、考えを言葉にすること自体が自己理解につながることにも目を向けます。小さな成功体験を通して、伝えることへの前向きな気持ちを育てます。



スライド 111 伝える体験の例

② 指導を行う際の留意点

無理に発表を求めず、少人数での話し合いや書く活動など、多様な表現方法を用意します。うまく伝えられなかった場合も否定せず、挑戦した姿勢を認めます。また、伝える内容の正確さよりも、「伝えようとする姿勢」を大切にします。安心して挑戦できる環境を整えることを重視します。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が良いコミュニケーションの特徴を理解し、聞く力と話す力の両方が大切であることを説明できるようになることを目指します。また、相手の話を丁寧に聞こうとする姿勢や、自分の考えを伝えようとする意欲が見られるかも重要な評価の観点です。

最終的には、場面に応じて関わり方を工夫しようとする態度や、相手を尊重しながら前向きにコミュニケーションを取ろうとする主体的な姿勢が身についているかを評価します。

(5)参考 URL

①良いコミュニケーションの基本

出典元：文部科学省

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/bunka/toushin/04020301/002.htm

相手を尊重した関わりの大切さについて示されています。

良いコミュニケーションの考え方を整理する資料として活用できます。

② 伝える力を伸ばすために

出典元：ベネッセ教育情報サイト

https://benesse.jp/kosodate/202205/20220524-1.html

自分の考えを分かりやすく伝えるための工夫を紹介しています。

伝える楽しさを実感する学習の参考資料として活用できます。

③ 対話を通した学び

出典元：文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/

対話的な学びの重要性について解説しています。

コミュニケーション力向上を教育的に位置づける資料です。

第 5 章 第 3 節「人と良い関係を作るには」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、人との関係をより良くするために必要な考え方や行動について理解することをねらいとしています。人との関わりは日常生活の中で自然に行われていますが、その中には信頼や安心感を育てるための工夫が含まれています。本節では、人とのつながりを深めるための具体的な行動や姿勢に目を向け、よりよい関係づくりの土台を考えます。授業では、関係を強める行動を学ぶ学習（5.3.1）と、協力することの意味を考える学習（5.3.2）を通して、社会性を育てます。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、「人間関係に正解は一つではない」という前提を共有することが重要です。無理に関係を広げたり、理想的な関係を押し付けたりしないよう配慮します。また、関係づくりは一方的な努力ではなく、互いの思いやりや理解によって築かれるものであることを丁寧に伝えます。生徒が安心して人との関わりについて考えられる環境を整えることを基本方針とします。

(3)具体的な指導の展開

5.3.1 人とのつながりや関係をより強くする（スライド 114～116）

① 概要

本単元では、人とのつながりが日々の小さな関わりの積み重ねによって深まることを学びます。あいさつや感謝の言葉、相手を気づかう行動が信頼関係を築く基盤であることを理解させます。また、関係は一度で完成するものではなく、時間をかけて育まれるものであることにも気づかせます。安心できる関係が生活の安定や前向きな気持ちにつながることを重視します。



スライド 116 関係が深まる場面例

② 指導を行う際の留意点

人間関係は個人差が大きいため、具体的な経験を無理に共有させないよう配慮します。また、「友達が多いこと」が良い関係とは限らないことを丁寧に伝えます。今ある関係を大切にする視点を重視し、比較や評価につながらない指導を行います。安心して振り返りができる雰囲気づくりを心がけます。

5.3.2 人と協力して楽しいことをする（スライド 117～119）

① 概要

本単元では、協力することで一人では得られない達成感や楽しさが生まれることを学びます。役割を分担することや、互いに助け合うことが活動をより豊かにすることを理解させます。また、協力の中で新しい気づきや成長が生まれることにも目を向けさせます。人と関わることで得られる喜びを実感することを重視します。



スライド 119 協力場面の例

② 指導を行う際の留意点

協力が苦手な生徒への配慮を忘れず、無理に発言や役割を求めないようにします。役割の大小をつけず、どの役割も大切であることを伝えます。また、成功体験を共有し、協力することへの前向きな気持ちを育てます。安心して参加できる学習環境を整えることを重視します。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が人との関係づくりの大切さを理解し、具体的な行動例を挙げて説明できるようになることを目指します。また、相手を思いやる姿勢や、協力しようとする前向きな態度が見られるかも重要な評価の観点です。最終的には、日常生活の中で学んだことを生かし、より良い関係を築こうとする主体的な姿勢が育っているかを評価します。

(5)参考 URL

① 人間関係づくりの基本的な考え方

出典元：文部科学省

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/024/report/attach/1370537.htm

学校教育における人間関係の基礎的な姿勢（思いやり・共感・信頼）の育成を理解するための基礎資料として活用できます。

② 子どもの協調性を育てていくために

出典元：学研教室

https://www.889100.com/column/column062.html

集団生活で必要な子どもの協調性の育て方を解説し、家庭や日常での具体的な支援方法を紹介しています。教育現場や家庭で協力する力を伸ばす参考資料として活用できます。

③ 子どもの社会性を育てるカギは

出典元：ベネッセ教育情報サイト

https://benesse.jp/kosodate/201604/20160414-1.html

幼児期の多様な人との関わりが社会性や協力する力を育てることを解説しています。子どもの社会性や協働力を伸ばす教育の参考資料として活用できます。

④ 社会を生き抜く力の養成

出典元：文部科学省

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siryo/attach/1364187.htm

学校教育を通じて主体的・協働的に学ぶ力を育成すると示されています。協働的学びや思考力の育成を理解する教育資料として活用できます。

第 6 章 ライフデザインのきほん

― 自分の未来を考え、人生の方向性を描くことを目指します ―

本章では、ライフデザインの考え方を学び、自分の将来について考えます。夢や希望をもとに、自分がどのように生きたいかを描きます。

また、目標に向けたステップを考え、計画的に行動することの大切さを理解します。
本章は、将来を主体的に考える力を育てる章として位置付けています。

本章の構成

第 1 節 ライフデザインって何？
第 2 節 自分の人生を大切にしよう

指導用ガイド：ライフデザインのきほん

第6章 第1節「ライフデザインって何？」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、「ライフデザイン」という考え方を理解し、自分の未来について主体的に考える姿勢を育てることをねらいとしています。ライフデザインとは、将来の職業や進路を決めることだけでなく、「どのように生きたいか」「何を大切にしたいか」を考えながら人生を組み立てていく考え方であることに気づかせます。未来はあらかじめ決まっているものではなく、自分の選択や行動の積み重ねによって形づくられていくことを理解させます。将来を考えることが、今の自分を見つめ直すきっかけになることを重視します。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、「将来を具体的に決めなければならない」という不安を与えないことを大切にします。職業や進路を固定的に示すのではなく、「どんな生活を送りたいか」「どんな人でありたいか」といった価値観の視点から未来を考えられるよう支援します。また、考えが途中で変わることは自然なことであり、柔軟に未来を描いてよいことを繰り返し伝えます。生徒一人ひとりの思いや想像を尊重し、安心して未来を語れる学習環境を整えます。

(3)具体的な指導の展開

6.1.1 自分の未来について考えよう（スライド 123～132）

① 概要

本単元では、生徒が自分の将来について自由に想像し、どのような人生を歩みたいかを考えます。仕事や進路といった具体的な内容だけでなく、「どんな気持ちで毎日を過ごしたいか」「どんな時間を大切にしたいか」といった内面の視点にも目を向けさせます。未来にはさまざまな可能性があり、一つの答えに決まっているわけではないことを理解させます。将来を考えることが、今の行動を見つめ直すきっかけになることを重視します。



スライド 125 未来の自分を考えるイメージ

② 指導を行う際の留意点

将来について考えることに不安や戸惑いを感じる生徒もいるため、無理に具体的な目標や職業を決めさせないよう配慮します。「今ははっきりしていなくてもよい」「考えが変わってもよい」という姿勢を繰り返し伝え、安心して取り組める雰囲気を整えます。また、他者と比較したり評価したりすることがないよう留意し、生徒一人ひとりの考えを尊重します。発表の方法も多様にし、書く・描くなど自分に合った形で表現できるよう支援します

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒がライフデザインという考え方を理解し、自分の未来について前向きに考えようとする姿勢を持てるようになることを目指します。また、将来について自分なりの言葉で説明しようとする思考・判断・表現力の育成も重要です。さらに、未来を肯定的に捉え、可能性を広げようとする態度が見られるかを評価の観点とします。将来への不安だけでなく、希望に目を向けようとする姿勢も重視します。

(5)参考 URL

①キャリア・パスポート

出典元：文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/

小学生から段階的に「できたこと」「がんばったこと」「すきなこと」を振り返り、将来につなげていくための学習ツールです。

②キッズライフプランパーク

出典元：日本 FP 協会

https://www.jafp.or.jp/personal_finance/lifeplanpark/

アニメやイラスト、クイズを通して、「すきなこと」「ゆめ」「これからの生活」を楽しく考えられるコンテンツです。

③夢や将来を考えるワークシート

出典元：日本 FP 協会

https://www-oc.jafp.or.jp/personal_finance/lifeplanpark/WS_1-3_1n.pdf

「すきなこと」「やってみたいこと」から将来を考える、シンプルなワークシート形式の教材です。正解を求めず、自分の気持ちや興味を表現することを大切にしており、安心して取り組めます。

第 6 章 第 2 節「自分の人生を大切にしよう」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、自分の人生を大切にするとはどういうことかを考え、主体的に生きようとする姿勢を育てることをねらいとしています。人生は一人ひとり異なり、それぞれの歩み方に意味があることに気づかせます。将来を考えることが、今の選択や行動に影響を与えることを理解させます。自分の人生を前向きに捉えようとする意識を育てることを重視します。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、「成功」や「結果」だけで人生の価値を判断しないことを基本とします。日々の経験や小さな積み重ねにも意味があることを丁寧に伝えます。また、将来への不安を感じている生徒にも配慮し、安心して人生について語れる環境を整えます。自分の歩みを肯定的に受け止める視点を育てます。

(3)具体的な指導の展開

6.2.1　人生を考えることは大切なの？(スライド 135～140)

① 概要

本単元では、自分の人生について考えることの意味を学びます。将来を意識することで、今の行動や努力に目的が生まれることに気づかせます。人生は偶然だけでなく、自分の選択によって形づくられていくことを理解させます。主体的に生きる姿勢の重要性を確認します。



スライド 136　自分の人生を大切にする例

② 指導を行う際の留意点

人生という言葉が重くなりすぎないよう、身近な生活の例と結びつけて扱います。不安をあおらず、「考えることそのものが大切」であることを中心に指導します。正解を求めず、多様な感じ方や考え方を認める姿勢を大切にします。

6.2.2 未来への希望と夢(スライド 141～142)

① 概要

本単元では、未来への希望や夢を持つことが前向きに生きる力につながることを学びます。夢は一つでなくてもよく、成長とともに変わるものであることを理解させます。希望を持つことで困難に向き合う力が生まれることにも目を向けさせます。未来を肯定的に捉える視点を育てます。



スライド 142　夢に少しずつ近づいているイメージ

② 指導を行う際の留意点

夢の大きさや具体性で評価しないよう配慮します。まだはっきりしていなくてもよいことを伝え、生徒一人ひとりの思いを尊重します。安心して未来について語れる雰囲気づくりを心がけます。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が自分の人生について考える意味を理解し、未来に向けて前向きな気持ちを持とうとする姿勢を育てることを目指します。また、自分の歩みを大切にしようとする態度や、希望を持って生活しようとする様子が見られるかを評価します。さらに、他者の人生や考え方を尊重しようとする姿勢も重要な観点とします。

(5)参考 URL

① ライフデザインを考える啓発冊子

出典元：岐阜県

https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12332.html

中高生向けに作成されたライフデザイン啓発冊子です。将来の進路や仕事だけでなく、「どのように生きたいか」「どのような生活を送りたいか」といった視点から人生を考える構成になっています。

② 夢の設計図

出典元：日本 FP 協会

https://www-oc.jafp.or.jp/personal_finance/lifeplanpark/step_1.html

アニメーションを通して「夢の設計図」とは何かを考えることができる教材です。夢は一つに決めるものではなく、描きながら変えていけるものであることを学ぶことができます。

③ ライフプランニング学習副読本

出典元：秋田県

https://common3.pref.akita.lg.jp/kosodate/babywave-info/pamphlet/pamphlet-cat03/p17637/p17594

さまざまな職業紹介やワークシートを通して、ライフデザインを考えることができる副読本です。

第 7 章 未来への希望と夢をかなえる

― 夢や目標に向かって前向きに取り組む力を育てることを目指します ―

本章では、夢や希望を持つことの大切さを理解し、それが行動の原動力になることを学びます。
また、困難に直面したときの乗り越え方や、周囲と協力することの重要性について考えます。
本章は、前向きに挑戦する力を育てる章として位置付けています。

本章の構成

第 1 節 なぜ未来への希望と夢が大切なのか
第 2 節 困ったことをのりこえる力

第 7 章 第1節「なぜ未来への希望と夢が大切なのか」

(1)学習目標と単元の概要

本節では、未来に希望や夢を持つことが、毎日の行動や気持ちにどのような影響を与えるかを理解することを目標とします。夢は必ず実現するものではなく、「前に進む方向を示す目印」であることに気づかせます。将来を考えることで、今の生活や努力が意味を持つことを実感させます。小さな希望でも持つことが、心の安定や前向きな行動につながることを学びます。将来に対して考えようとする姿勢を育てることを重視します。

(2)指導の要点と基本方針

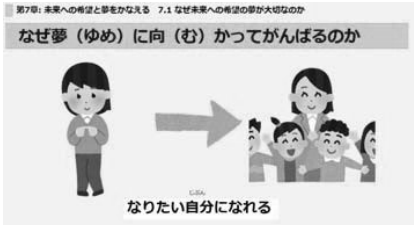
指導では、「夢を持てない状態」や「将来が分からない不安」を否定しないことが重要です。夢の内容や大きさを評価するのではなく、「考えようとする姿勢」そのものを認めます。他者の夢と比べる活動は避け、自分の気持ちに目を向けさせます。夢は変わってもよいこと、途中で迷ってもよいことを繰り返し伝えます。安心して話せる雰囲気づくりを大切にします。

(3)具体的な指導の展開

7.1.1　なぜ夢に向かって頑張るのか（スライド 146～148）

① 概要

本単元では、夢や希望を持つことが、毎日の行動や気持ちにどのような影響を与えるのかを学びます。夢に向かってがんばることで、前向きな気持ちが生まれることに気づかせます。結果だけでなく、取り組む過程そのものに意味があることを理解させます。夢は行動する方向を示す目印のような存在であることを確認します。自分の未来を考えることが、今の生活につながっていることを実感させます。



スライド 147　夢に向かって頑張る理由

② 指導を行う際の留意点

夢を持てていない生徒が否定的な気持ちにならないよう配慮が必要です。夢の大きさや内容で評価しないことを明確に伝えます。がんばることを無理に強調せず、気持ちの変化に目を向けさせます。他者の夢と比べる活動は避けます。安心して考えられる雰囲気づくりを大切にします。

7.1.2 自分の夢を見つける（スライド 149～150）

① 概要

本単元では、自分の夢ややってみたいことについて考えます。夢ははっきりしていなくてもよく、小さな興味から始まることを理解させます。好きなことや気になることに目を向けることで、自分らしさに気づくことを重視します。夢は成長とともに変わってよいものであることを確認します。自分の思いを大切にする姿勢を育てます。



スライド 150　自分の夢を見つけ方の説明

② 指導を行う際の留意点

すぐに夢を見つけられない生徒への配慮が必要です。無理に答えを出させず、考える時間を十分に確保します。選択肢やイラストなどを使い、表現の負担を軽減します。「まだ分からない」状態も自然であることを伝えます。生徒一人ひとりの感じ方を尊重します。

7.1.3 友達や家族に自分の夢を話す（スライド 151～153）

① 概要

本単元では、自分の夢や思いを他者に伝えることの意味を学びます。話すことで気持ちが整理されたり、応援や理解が得られたりすることに気づかせます。夢を共有することが人とのつながりを深めることを理解させます。相手の反応を通して新たな気づきが生まれることにも目を向けます。伝える経験を通して自己肯定感を育てます。



スライド 152　自分の夢を回りに話す有効例

② 指導を行う際の留意点

発表を強制せず、話したくない場合の選択肢を用意します。少人数や書く活動など、表現方法に幅を持たせます。否定的な反応が出ないよう学級の雰囲気づくりに配慮します。相手の話を尊重する姿勢を確認します。安心して気持ちを伝えられる環境を整えます。

(4)学習の成果と評価

生徒が未来について考えようとする姿勢を持てているかを評価します。希望や夢を、自分なりの言葉や表現で示そうとしているかを見取ります。将来に対して前向きな気持ちを持とうとしているかを重視します。夢の内容ではなく、考える過程や態度を評価の中心とします。自分の人生に関心を持とうとする変化を大切にします。

(5)参考 URL

①キャリア教育とは
出典元：文部科学省
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/
学校教育におけるキャリア教育の意義や進め方を解説しています。夢や希望を持つ学習の背景を理解する際に役立ちます。

② 夢はどう変わった？子どもの「なりたい職業」の変化から考える進路選択
出典元：ベネッセ（進路・職業）
https://benesse.jp/shinro_shokugyo/202506/20250604-1.html
子どもの「なりたい職業」の変化を手がかりに、進路や夢を考える視点を紹介しています。
夢を具体化する入口として、職業への関心や将来像を話し合う学習に適しています。

③ 子どもが夢を叶えるためのセルフイメージの重要性
出典元:コペル
https://copel.co.jp/useful/self-image-dream/
夢を思い描くことがセルフイメージの形成につながり、自分の将来に前向きな目標を持つ力を育てることを解説しています。

第７章 第２節「困ったことをのりこえる力」

(1)学習目標と単元の概要
本節では、困ったことや失敗が起きたときの気持ちと向き合う力を育てます。人生では思い通りにいかないことがあるのが自然であると理解させます。困難を乗り越える経験が、自信や成長につながることを学びます。一人で抱え込まず、助けを求めることの大切さにも気づかせます。
前向きに立ち直ろうとする姿勢を育てることを目標とします。

(2)指導の要点と基本方針
失敗やつまずきを否定的に扱わないことが最も重要です。「できなかった経験」も学びの一部として価値づけます。感情を無理に切り替えさせず、気持ちを受け止める姿勢を示します。
他者の成功体験と比較しないよう配慮します。安心して弱さを表現できる環境づくりを心がけます。

(3)具体的な指導の展開
7.2.1 困ったことをのりこえるには(スライド 156～158)
① 概要
本単元では、困ったことやうまくいかない経験が誰にでも起こることを学びます。困難な場面で感じる気持ちに目を向けることの大切さを理解させます。気持ちを整理することで、次の行動につながることに気づかせます。失敗やつまずきも成長の一部であることを確認します。前向きに立ち直ろうとする姿勢を育てます。



スライド 156 こまったことをのりこえる力の必要性

② 指導を行う際の留意点
個人的な体験を無理に話させない配慮が必要です。困った経験を否定的に扱わないことを徹底します。感情の表し方には個人差があることを認めます。教師が共感的な姿勢を示すことが重要です。安心して振り返れる雰囲気を大切にします。

7.2.3 成功したことを思い出す(スライド 159)
① 概要
本単元では、これまでにうまくいった経験やできたことを振り返ります。成功体験を思い出すことで、自分の力に気づくことをねらいとします。小さな成功でも価値があることを確認します。過去の経験が自信につながることを理解させます。前向きな気持ちを取り戻す視点を育てます。



スライド 159 成功した事例

② 指導を行う際の留意点
成功の大きさで比較しないよう配慮が必要です。思い出しにくい生徒には具体例を示します。無理に発表させず、個人で振り返る時間も大切にします。過去を肯定的に捉える声かけを行います。安心して自分を振り返れる環境を整えます。

7.2.2 他の人と協力してのりこえる(スライド 160～161)
① 概要
本単元では、困ったときに他の人と協力することの大切さを学びます。一人で抱え込まず、助けを求めることも大切な行動であると理解させます。友達や家族、周囲の人と支え合うことで解決の道が広がることに気づかせます。協力することで安心感が生まれることを確認します。人とのつながりの価値を実感させます。



スライド 160 協力して乗り越える説明

② 指導を行う際の留意点
助けを求めることを弱さと捉えさせないよう配慮します。相談先は身近な存在でよいことを伝えます。協力の仕方に正解を求めないよう注意します。他者の行動を評価や比較の対象にしません。安心して頼れる関係づくりを重視します。

7.2.4 感謝の気持ちを大切にする(スライド 162)
① 概要
本単元では、周囲の人への感謝の気持ちが心に与える影響を学びます。支えてもらった経験に目を向けることで、人との関係の大切さに気づかせます。感謝を伝えることが自分自身の気持ちを落ち着かせることを理解させます。日常の小さな支えにも価値があることを確認します。人とのつながりを前向きに捉える姿勢を育てます。



スライド 162 感謝の気持ちを大切にした効果の説明

② 指導を行う際の留意点

感謝を強制的に表現させないよう配慮します。家庭環境や人間関係への配慮を忘れません。形にこだわらず、気持ちを大切に扱います。否定的な体験が出た場合は丁寧に受け止めます。安心して学べる雰囲気づくりを重視します。困ったときの気持ちと向き合う（スライド 156～132）

(4)学習の成果と評価

生徒が困難な状況について考えようとしているかを評価します。気持ちや行動について、自分なりに整理しようとする姿勢を見取ります。助けを求めることの大切さを理解しているかを重視します。前向きに立ち直ろうとする変化が見られるかを評価します。自分の人生を大切にしようとする態度を評価の観点とします。

(5)参考 URL

① 子どものストレス対処法

出典元：厚生労働省 こころの耳

https://kokoro.mhlw.go.jp/

子どもや若者のストレスへの向き合い方や相談先について紹介しています。困ったときの具体的な対処法を知る資料として活用できます。

② SOS の出し方に関する教育を推進するための資料

出典元：文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

困難を抱えたときに助けを求める力の大切さを解説しています。協力して乗りこえる学習や相談行動の指導に活用できます。

③ こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

出典元：厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/

ストレスとの向き合い方やセルフケアの方法をわかりやすく紹介しています。困難を乗りこえる力を育てる学習資料として適しています。

④ 21 世紀型能力「生きる力」

出典元：文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/

困難に向き合い、自ら考え判断する力の重要性が示されています。粘り強さや協働の力を育てる指導の背景資料として活用できます。

第 8 章 将来のしごとと夢のかたち

― 将来の仕事と自分の夢を結びつけて考えることを目指します

本章では、仕事の役割や種類について理解し、仕事と人生の関係を考えます。
また、自分の好きなことや得意なことを活かした働き方や、夢を実現するための方法を学びます。
本章は、将来の進路を考える基礎をつくる章として位置付けています。

本章の構成

第 1 節 なぜしごとをするのか
第 2 節 夢をかなえるためのしごと
第 3 節 しごとを見つける方法

第 8 章 第1節「なぜ仕事をするのか」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、しごとが私たちの生活や社会を支える大切な役割を担っていることに気づかせることをねらいとしています。しごとはお金を得るためだけの活動ではなく、人の役に立ったり社会の仕組みを支えたりする意味を持つことを理解させます。生徒が日常生活の中で関わっているさまざまな仕事に目を向け、生活とのつながりを実感できるようにします。授業では、どのようなしごとがあるのかを知る学習（8.1.1）を通して、働くことの意味を多角的に考える学習を展開します。最終的に、将来の自分と社会との関わりを見通す基礎的な視点を育てることを目指します。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、まずは、しごとに優劣をつけず、どの仕事も社会を支える大切な役割を持っていることを丁寧に伝えることです。目立つ職業や人気のある職業だけに焦点を当てず、身近で支えてくれている仕事にも目を向けさせます。そして、生徒自身の生活経験と結びつけて考えさせます。家庭や地域、学校で見聞きしている仕事を例に挙げることで、現実感を持って学習させましょう。安心して意見を出せる雰囲気を整えて、将来を前向きに考えられるよう支援します。

(3)具体的な指導の展開

8.1.1 しごとってどんなものがあるの？（スライド 166～167）

① 概要

本単元では、社会には多種多様なしごとが存在し、それぞれが役割を持って社会を支えていることを学びます。目に見える仕事だけでなく、普段は意識しにくい裏方の仕事にも目を向けさせます。しごとは人の生活を便利にしたり安全を守ったりする働きを持っていることを理解させます。さらに、さまざまなしごとがつながり合って社会が成り立っていることに気づかせます。多様な仕事の存在を知ることで、生徒の将来の選択肢を広げることをねらいとします。



スライド 167 仕事の種類の説明

② 指導を行う際の留意点

特定の職業を理想的なものとして扱わないように配慮します。家庭の職業や経済状況に関わる話題には無理に踏み込まないよう注意します。生徒の身近な体験を尊重しながら具体例を示して理解を促します。仕事の難しさや大変さだけでなく、やりがいや役割の大切さにも触れます。安心して発言できる環境を整え、自分なりに考えられる時間を保障します。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が世の中にさまざまなしごとがあることを具体的に挙げられるようになることを目指します。また、しごとが自分の生活や社会とどのようにつながっているのかを自分の言葉で説明できる思考・判断・表現力の育成も重視します。さらに、将来について考える姿勢や、働くことの意味を前向きに捉えようとする態度が見られるかを評価の観点とします。しごとを単なる義務としてではなく、社会との関わりとして理解できているかを確認します。主体的に将来を考えようとする姿勢が育っているかを総合的に評価します。

(5)参考 URL

① 働くって、どういうこと？

出典元：Yahoolきっず学習 お仕事

https://kids.yahoo.co.jp/study/integrated/job/job001.html

働くことの意味や目的について、子ども向けに「なぜ働くの？」と問いかけながら説明しています。生活と仕事・社会のつながりを考える際の導入に適しています。

② はたらくことは役割を持つこと

出典元：知るぽると

https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/okanenone/shogaku56/sigoto503/otona.html

働くことが社会の中で役割を果たし、人々とつながる活動であることを解説しています。身近な人のしごとを取材する学習にも使えます。

③ 子どもにどう伝える？親子で考える働く目的とは

出典元：マイスクール

https://my-school.via-corp.jp/magazine/life/5503/

働くことはお金を得るだけでなく、社会に貢献する意義があると説明しています。子どもと一緒に働く意味を話し合う際の参考になります。

④ 仕事ってなに？ 働くってどういうこと？
出典元：Gakken×朝日新聞 キッズネット
https://kids.gakken.co.jp/shinro/tobira/news/concept/
社会の仕事の本質や働く人の想いについて、子ども向けにやさしく紹介しています。未来の仕事について考える学習にも使えます。

⑤ なぜ働くのか（厚生労働省 雇用・労働白書資料）
出典元：厚生労働省 雇用・労働白書
https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11800000-Shokugyounouryokukaihatsukyoku/0000148401.pdf
働く目的が「生活費を得ること」だけでなく「社会の一員としての務め」など多様であることを示すデータが掲載されています。学術的・社会的背景理解に有用です。

第８章 第２節「夢をかなえるためのしごと」

(1)学習目標と単元の概要
本節は、自分の夢や興味が将来のしごととどのようにつながっていくのかを考えさせることをねらいとしています。夢は必ずしもそのままの形で仕事になるわけではなく、関わり方や道筋がいくつもあることを理解させます。好きなことや関心を出発点として、しごとを考える視点を育てます。授業では、夢をしごとにする考え方を学ぶ学習（8.2.1）と、しごとをするために必要な力や姿勢を考える学習（8.2.2）の両面から学習を展開します。将来について前向きに考えようとする姿勢を育てることを目指します。

(2)指導の要点と基本方針
指導にあたっては、大きく二つの視点を意識します。一つ目は、「夢の大きさや現実性で評価しないこと」です。どのような夢でも大切な思いとして受け止め、否定的な比較が起きないよう配慮します。二つ目は、「今すぐ決めなくてよい」という安心感を与えることです。夢は変わってもよいことを伝えながら、考える過程そのものを大切にします。生徒が安心して将来について話せる雰囲気を整えます。

(3)具体的な指導の展開
8.2.1 夢をしごとにするには（スライド 168～171）
① 概要
本単元では、夢や興味が将来のしごとにつながる考え方を学びます。夢をそのまま仕事にする場合だけでなく、形を変えて関わる方法があることを理解させます。好きなことが続ける力や学ぶ意欲につながることを確認します。しごとは一つの正解があるものではないと気づかせます。将来の選択肢を広げる視点を育てます。



スライド 168 好きなものを仕事にする例

② 指導を行う際の留意点
夢を実現できるかどうかで評価しないよう注意します。夢がまだ見つからない生徒への配慮を欠かしません。現実的な話に偏りすぎないようにします。途中で夢が変わることを自然なこととして扱います。前向きな声かけを大切にします。

8.2.2 しごとをするために必要なもの（スライド 172～174）
① 概要
本単元では、しごとには知識や技術だけでなく、態度や気持ちも大切であることを学びます。あいさつや時間を守ること、協力する姿勢が仕事につながることを理解させます。学校生活で身につけている力が将来役立つことに気づかせます。特別な能力だけが必要ではないことを確認します。日々の積み重ねの大切さを理解させます。



スライド 172 しごとをするために必要なことの説明

② 指導を行う際の留意点
できていない点を指摘する指導にならないよう配慮します。今できている行動を認める声かけを行います。能力差を比較しないよう注意します。身近な行動としごとを結びつけて説明します。自信を持って考えられる環境を整えます。

(4)学習の成果と評価
本節の学習を通じて、生徒が夢としごとのつながりについて自分なりに説明できるようになることを目指します。また、しごとをするために必要な力や姿勢について具体的に挙げられる思考・判断・表現力の育成も重視します。将来について前向きに考えようとする態度が見られるかを評価します。夢が変わることを肯定的に捉えているかも確認します。主体的に将来を考え続けようとする姿勢を総合的に評価します。

(5)参考 URL
① キャリア教育とは
出典元：文部科学省
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/
学校教育におけるキャリア教育の目的や考え方について解説しています。
夢や将来を考える学習の背景理解として活用できます。

② 職業情報提供サイト（job tag）
出典元：厚生労働省
https://shigoto.mhlw.go.jp/
さまざまな職業の内容や特徴が分かりやすく整理されています。
夢と仕事を結びつけて考える際の情報収集資料として適しています。

③ 13 歳のハローワーク公式サイト
出典元：幻冬舎
https://www.13hw.com/
子ども向けに仕事の内容をやさしい言葉で紹介しています。
仕事を身近に感じながら将来を考える導入資料として活用できます。

④ NHK for School キャリア教育
出典元：NHK
https://www.nhk.or.jp/school/
映像を通して仕事や生き方を学ぶことができます。
夢や仕事を具体的にイメージする教材として有効です。

第 8 章 第 3 節「しごとを見つける方法」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、しごとを見つける方法が一つではないことを理解させ、将来への視野を広げることをねらいとしています。学校生活や体験、人との関わりがしごと選びにつながることを学びます。情報を集めることの大切さを理解させます。授業では、しごとを知る方法を学ぶ学習(8.3.1)と、体験を通してしごとを考える学習(8.3.2)の両面から学習を展開します。焦らず少しずつ考えてよいことを確認します。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、「将来を急がせないこと」を大切にします。正解を求める学習にならないよう配慮します。情報量の多さで不安を与えないよう注意します。身近な大人や体験を大切に扱います。安心して質問や意見が出せる雰囲気を整えます。

(3)具体的な指導の展開

8.3.1 しごとはどうやってみつける(スライド 177～179)

① 概要

本単元では、しごとを知る方法にはさまざまなものがあることを学びます。学校での学びや体験、人から話を聞くことが手がかりになることを理解させます。インターネットや見学などの情報収集方法に触れます。知ることが選択肢を広げることに気づかせます。少しずつ考える姿勢を育てます。



スライド 178 仕事を探す事例

② 指導を行う際の留意点

情報の正確さについて簡単に触れます。難しい用語は避けます。体験談を尊重して扱います。比較や競争にならないよう配慮します。安心して考えられる時間を確保します。

8.3.2 しごとをしてみよう(スライド 180～182)

① 概要

本単元では、体験を通してしごとを知ることの大切さを学びます。やってみることで興味や向き不向きに気づけることを理解させます。体験は成功だけが目的ではないことを確認します。行動することの意味を実感させます。将来への関心を高めます。



スライド 180 しごとをする事例

② 指導を行う際の留意点

結果を評価や優劣につなげないよう注意します。失敗も学びとして扱います。不安や緊張への配慮を欠かしません。安全面に十分注意します。前向きに振り返れる声かけを行います。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒がしごとを知る方法を具体的に挙げられるようになることを目指します。また、体験や情報をもとに自分なりに考えをまとめられる思考・判断・表現力の育成を重視します。将来について主体的に考えようとする姿勢が見られるかを評価します。焦らず取り組もうとする態度も確認します。前向きに学び続ける姿勢を総合的に評価します。

(5)参考 URL

① しごと図鑑

出典元:すみともキッズ

https://www.sumitomo.gr.jp/kids/shigoto/

好きなことや興味のある分野を選んでいくことで、自分に合った仕事を見つけることがで

きます。仕事の種類を楽しく知りながら、将来の仕事について考えるきっかけづくりに適しています。

② いろんな職業紹介・職業体験を届ける「シゴトのトビラ」

出典元:シゴトのトビラ

https://www.youtube.com/@shigotonotobira

映像を通して、さまざまな職業や働く人の姿を知ることができます。仕事の内容ややりがいを視覚的に理解でき、仕事を知る第一歩として活用できます。

③ おしごと診断

出典元:朝日新聞

https://oshihaku.jp/shindan/

質問に答えていくことで、自分の興味や性格に合った仕事を見つけることができます。自分に向いている仕事を考える学習や、仕事選びの視点を広げる活動に適しています。

④ わかものハローワーク

出典元:厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000181329.html

若者向けにハローワークで受けられる支援や相談内容について分かりやすく解説しています。仕事探しの具体的な方法や支援の仕組みを知る参考資料として活用できます。

⑤ なるにはシリーズ

出典元:ぺりかん出版

http://www.perikansha.co.jp/Search.cgi?mode=NARU&key=0&word

さまざまな職業について、「どんな仕事か」「どうすればなれるのか」を解説した書籍シリーズです。仕事への道のりを具体的に知り、将来を考える学習に役立ちます。

第 9 章 お金とライフデザイン

― これからの生活を自分でつくっていく意識を育てることを目指します ―

本章では、お金の役割や仕組みを理解し、生活の中での使い方を学びます。
また、お金をためることと使うことのバランスや、目標に応じた活用について考えます。
本章は、生活と将来設計をつなぐ章として位置付けています。

本章の構成

第 1 節 お金について知ろう
第 2 節 お金をためよう
第 3 節 目標をたててお金を使おう

第 9 章 第1節「お金について知ろう」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、お金が生活の中で果たしている役割を理解し、身近な場面と結びつけて考えられるようにすることをねらいとしています。お金は物やサービスと交換するための道具であるだけでなく、人と人をつなぎ社会を動かす仕組みの一部であることを学びます。生徒が日常生活の中でお金を使っている経験を振り返りながら理解を深めます。授業では、お金の意味(9.1.1)、お金のしくみ(9.1.2)、お金の使い方のヒント(9.1.3)を段階的に扱います。将来の生活を考えるための基礎的な金銭感覚を育てることを目指します。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、家庭ごとの金銭状況や金額の違いに踏み込まないことを重視します。お金の使い方を善悪で判断させるのではなく、目的や理由を考える視点を育てます。生徒の経験を尊重し、正解を一つに決めない姿勢を大切にします。具体的で身近な例を用いて理解を促します。安心して意見を出せる雰囲気づくりを心がけます。

(3)具体的な指導の展開

9.1.1 お金って何？(スライド 186～189)

① 概要

本単元では、お金が物やサービスと交換するための手段であり、生活を支える道具であることを学びます。昔の物々交換との違いに触れながら、お金の役割を具体的に理解させます。お金があることで取引がスムーズになることを確認します。身近な買い物の場面を通して実感させます。社会の中でお金が果たしている基本的な役割を整理します。



スライド 187　お金の使用用途の説明

②指導を行う際の留意点

金額の大小に焦点を当てないよう配慮します。家庭の収入状況に触れないよう注意します。難しい経済用語は使わず具体例で説明します。善悪で判断する指導にならないようにします。安心して自分の経験を話せる雰囲気を整えます。

9.1.2 お金のしくみ(スライド 190～192)

①概要

本単元では、お金が人から人へ流れ、社会の中を巡っていることを学びます。給料や買い物の流れを簡単な図で示しながら理解を深めます。働くこととお金が結びついていることを確認します。税金や公共サービスにも簡単に触れます。お金が社会を支える循環の一部であることを理解させます。



スライド 190　お金をもらう方法

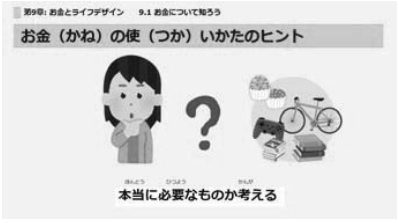
②指導を行う際の留意点

仕組みを複雑にしすぎないようにします。細かな制度説明に偏らないよう注意します。金銭格差の話題に踏み込みすぎないよう配慮します。生活と結びつけて説明します。不安を感じさせない指導を心がけます。

9.1.3 お金の使い方のヒント(スライド 193～195)

①概要

本単元では、必要なものと欲しいものを区別する視点を学びます。計画的に使うことで満足感が高まることを理解させます。短期的な楽しみと長期的な目標の違いに触れます。使う前に考える習慣の大切さを確認します。自分なりの使い方を考える力を育てます。



スライド 193　お金の使い方のヒント

②指導を行う際の留意点

特定の買い物を否定しないようにします。我慢を強調しすぎないよう注意します。理由を持って選ぶ姿勢を大切にします。比較や競争にならないよう配慮します。安心して考えを共有できる環境を整えます。

(4)学習の成果と評価

生徒がお金の基本的な役割を理解し、生活の中の具体例を挙げて説明できるかを評価します。お金の使い方について理由を添えて自分の考えを伝えようとする姿勢を重視します。正解に近づくことよりも考えようとする過程を大切にします。お金に対して前向きで主体的な関心を持っているかを確認します。将来の生活を意識し始めているかも評価の観点とします。

(5)参考 URL

①にちぎんキッズ ― お金ってなに？
出典元：日本銀行
https://www.boj.or.jp/z/kids/book.html
「お金ってなに」では、お金の 3 つの機能(交換・価値の尺度・価値の保存)や、日本銀行のお札に関する役割など、子ども向けにお金の基本を学べる教材です。お金の仕組みや流通を理解する学習に役立ちます。

② 子どもにどう教えればいい？家庭で行う金融教育の基本
出典元：しるぽると
https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/katei_education/edu002.html

お金の流れや支払いの意味、給与と買い物の関係など、家庭でお金の基礎を教えるためのポイントを解説しています。子どもに「お金とは何か」を伝える際の実践的な考え方を学べます。

③ 小学生篇教材｜横浜銀行の金融教育「はまぎん おかねの教室」
出典元：横浜銀行
https://www.boy.co.jp/boy/brand/okane/elementary/index.html
お金とは何か、必要なものと欲しいものの違い、使い方の基本について学べる教材です。おこづかい帳の使い方など、実際の体験を通して学べる構成になっています。

④ 子どものお金の教育はお買い物ごっこから始める！
出典元：POPYFUL
https://www.popy.jp/popyful/money/mny_2511/
お金についての学びを「お買い物ごっこ」などの体験型で進める方法を紹介しています。お金の価値や使い方を遊びの中で学

第９章 第２節「お金をためよう」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、なぜお金をためる必要があるのかを理解し、目的を持って管理する大切さに気づかせることをねらいとしています。将来の目標や急な出来事に備えるために、少しずつためる考え方を学びます。生徒自身の生活と結びつけて考えられるようにします。授業では、ためる理由（9.2.1）、ため方（9.2.2）、ためたお金の使い道（9.2.3）を順に扱います。計画的に行動する姿勢を育てることを目指します。

(2)指導の要点と基本方針

貯金額の多さや少なさを比べないことを徹底します。我慢を強調せず、目的があるからためる意味が生まれることを伝えます。無理のない方法を考えさせます。生徒一人ひとりの生活に合った考え方を尊重します。前向きな気持ちで学べる環境を整えます。

(3)具体的な指導の展開

9.2.1 なぜお金をためるのか（スライド 198）

①概要

本単元では、将来の目標や急な出来事に備えるためにお金をためる意味を学びます。貯金は安心につながる行動であることを理解させます。目標があることでためる意欲が生まれることを確認します。少額でも積み重ねが大切であることを示します。将来を見通す視点を育てます。



スライド 198　貯金の大切さの説明

②指導を行う際の留意点

貯金額の多少を比較しないようにします。我慢の指導に偏らないよう注意します。生活環境の違いを前提とします。無理のない方法を考えさせます。前向きな気持ちを大切にします。

9.2.2 お金をためる（スライド 199）

①概要

本単元では、実際にどのようにお金をためるかを具体的に考えます。こづかいの一部を分ける方法など身近な例を扱います。目標を書き出すことで意識を高めます。少しずつ続けることの大切さを理解させます。計画的に行動する姿勢を育てます。



スライド 199　お金のため方

②指導を行う際の留意点

実行できない場合を責めないようにします。現実的で無理のない方法を提示します。継続の難しさにも触れます。成功体験を重視します。安心して挑戦できる雰囲気を整えます。

9.2.3 ためたお金はどうする？（スライド 200～202）

①　概要

本単元では、ためたお金の使い道を目的と結びつけて考えます。目標達成の喜びをイメージさせます。長期的な使い方と短期的な使い方を比較します。将来の自分のために使う視点を育てます。お金の価値を再確認します。



スライド 200　お金の使い方

②指導を行う際の留意点

贅沢かどうかで判断しないようにします。使い道を否定しないようにします。理由を大切にします。比較にならないよう配慮します。前向きな振り返りを促します。

(4)学習の成果と評価

生徒がなぜお金をためるのかを自分の言葉で説明できるかを評価します。自分なりのため方や工夫を考えられているかを確認します。計画的に行動しようとする姿勢を重視します。結果ではなく考え方の変化を見ることを大切にします。将来を意識した発言や態度が見られるかも評価します。

(5)参考 URL

① 子どもへのお金教育の基本

出典元：しるぽると

https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/katei education/edu002.html

おこづかいの振り分けや貯める・使う・増やすなど、お金を段階的に考える方法を紹介しています。計画的にお金をためる学習の基礎資料として活用できます。

②子どもの金銭感覚の育て方

出典元：BabyPark

https://www.babypark.jp/column/childs-finances-sense/

幼児期からお金の勉強を始めるメリットや具体的な遊び方を解説しており、家庭での貯蓄習慣づくりにも応用できます。貯める気持ちを育てる際の参考になります。

③小学生篇教材「はまぎん おかねの教室」

出典元：横浜銀行

https://www.boy.co.jp/boy/brand/okane/elementary/index.html

小学生向けにお金の基本や貯蓄・管理を学べるワークシートを提供しています。計画的にためる力を育てる授業の導入教材として使えます。

第９章 第３節「目標をたててお金を使おう」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、目的を持ってお金を使うことが満足感のある生活につながることを理解させることをねらいとしています。何に使うかを考え、計画的に管理する視点を育てます。生徒が自分の生活に引き寄せて考えられるようにします。授業では、使い道を考える(9.3.1)、上手な使い方(9.3.2)、管理の考え方(9.3.3)を学びます。主体的な判断力を育てることを目指します。

(2)指導の要点と基本方針

衝動的な使い方を否定せず、振り返りを通して考えさせます。正解を一つに決めない指導を行います。理由を持って選ぶ姿勢を重視します。比較や競争にならないよう配慮します。安心して考えを話せる雰囲気を整えます。

(3)具体的な指導の展開

9.3.1 何にお金をつかうか考えよう(スライド 205～206)

①概要

本単元では、自分の目標や大切にしたいことを基準に使い道を考えます。優先順位をつける視点を学びます。短期目標と長期目標を整理します。使う前に考える習慣を身につけます。主体的な判断力を育てます。



スライド 205　お金を何に使うか考える方法

②指導を行う際の留意点

正解を一つにしないようにします。価値観の違いを尊重します。衝動的な使い方を否定しません。安心して話せる環境を整えます。理由を言葉にすることを支援します。

9.3.2 上手なお金の使い方(スライド 209～212)

①概要

本単元では、満足度を意識したお金の使い方を学びます。計画的に使うことで後悔が減ることを理解させます。比較検討する視点に触れます。必要と楽しみのバランスを考えます。納得感のある選択を目指します。



スライド 209　お金を使うときのポイント

②指導を行う際の留意点

節約の押し付けにならないよう注意します。生活背景を尊重します。否定的な言い方を避けます。実生活に近い例を用います。前向きな振り返りを大切にします。

9.3.3 お金の管理(スライド 215～218)

①概要

本単元では、簡単な記録や振り返りの方法を学びます。使った金額を書き出すことで意識が高まることを理解させます。収入と支出のバランスを確認します。管理することで安心感が生まれることを伝えます。自分なりの管理方法を考えさせます。



スライド 218　お金の管理の仕方

②　指導を行う際の留意点

細かな計算に偏らないようにします。完璧を求めません。できたことを認めます。継続の工夫を考えさせます。安心して取り組める環境を整えます。

(4)学習の成果と評価

生徒が自分なりの目標を立ててお金の使い方を説明できるかを評価します。計画的に使おうとする姿勢を重視します。使った後に振り返ろうとする態度を確認します。結果ではなく考え方の変化を大切にします。生活をより良くしようとする意識が見られるかを評価します。

(5)参考 URL

① お金と暮らし
出典元:金融庁
https://www.fsa.go.jp/ordinary/kurashi.html
生活設計や家計管理など、お金に関わる基本的な知識を幅広く学べるページです。日常生活でのお金の使い方や計画を考える学習の基礎資料として活用できます。

② 子どもにどう教えればいい？家庭で行う金融教育の基本
出典元:しるぽると
https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/katei_education/edu002.html
家庭での金融教育の進め方や段階的な学び方について解説しています。お金の使い方や管理の視点を育てる際の指導の参考にできます。

③ お金の知恵を学ぶリンク集 ～金融学習ナビゲーター～
出典元:しるぽると
https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/navi/
金融に関する教育用教材や学習サイトをまとめて紹介しており、お金の使い方や家計の視点など複数の学びにつながるリンク集です。授業での補助教材探しに役立ちます。

④ にちぎん・学びの部屋(金融教育コンテンツ)
出典元:日本銀行
https://www.boj.or.jp/about/education/kyoiku.htm
お金のしくみや銀行の役割を学べる教材がまとめられています。お金を管理し使う際の背景知識として活用できる教育用コンテンツです。

⑤ 未来を良くするお金の使い方 ～SDGs×金融＝ありがとう～
出典元:manabow
https://manabow.com/classroom/juniorhigh/money_use/
消費・貯蓄・投資・寄付などお金の使い方に関わる考え方を楽しく学べる教材です。目的や価値を意識したお金の使い方の視点を育てる際に適している。