

目次

I 人の一生と家族・家庭及び福祉

1 青年期の自立と家族・家庭

自分らしい人生とは	1
青年期の課題とは	2
家族はどのように変わったか	3
家族の良い人間関係をつくるには	4
家族に関する法律はどうなっている	5
ワーク・ライフ・バランスとは	6

2 子どもの発達と保育

乳幼児の心身の発達を知ろう	7
乳幼児は遊びがいちばん	8
乳幼児期の生活習慣の形成はしっかりと	9
乳幼児期の食生活・衣生活に工夫を	10
乳幼児の健康と安全を守ろう	11
支える親の役割ってなに	12
乳幼児とふれ合おう	13
子育ての社会的支援は	14
子どもの権利と福祉を守ろう	15

3 高齢期の生活

超高齢社会に生きる私たち	17
高齢者の心身の特徴を知ろう	18
超高齢社会の現状と課題を知ろう	19
高齢者介護の基礎知識をもとう	20
豊かな高齢期を迎えるために	21

4 共生社会と福祉

社会保障制度の活用	23
共に生きる社会へ	24

II 生活の自立及び消費と環境

1 食事と健康

からだと心の健康をつくる食生活とは	25
現代の食生活の特徴は	26
どれだけの栄養が必要	27
栄養素について考えよう(炭水化物)	28
栄養素について考えよう(脂質)	29
栄養素について考えよう(たんぱく質)	30
栄養素について考えよう(無機質・ビタミン)	31

食品を選ぶ時に注意することは	32
食品を扱う時に注意することは	33
食品の安全性について考えよう	34
持続可能な食生活とは	35
日常食の調理(1)～(5)	36
2 被服管理と着装(衣生活の科学と文化)	
「着る」ということ	41
服は何からできているのか	42
気持ちよく着る	43
衣服はめぐる	44
作って楽しもう～基礎技術を身につけよう～	45
3 住居と住環境	
住居の機能と役割は	47
ライフステージに合った住生活	48
住空間デザイナーになろう	49
健康で快適な住まいとは	51
住居の安全対策は	52
環境との共生・地域との共生	53
4 消費生活と生涯を見通した経済の計画	
キャッシュレス時代とは	55
HOW TO ネットショッピング	56
ストップ!悪質商法	57
マネープランを立てよう	58
リスク管理 備えあれば憂いなし	59
5 ライフスタイルと環境	
もったいないを考えよう	61
エコライフ・エコアクションを考えよう	62
6 生涯の生活設計	
自分は、どう生きる	63
Ⅲ ホームプロジェクトと学校家庭クラブ活動	
学んだことを実生活にいかすには ～ホームプロジェクト～	65
学んだことを学校・地域社会にいかすには ～学校家庭クラブ活動～	67
学校家庭クラブ活動の実践	68
*参考資料	
① 全国高等学校家庭科食物調理技術検定 4級	69
② 全国高等学校家庭科被服製作技術検定 4級	70
③ 全国高等学校家庭科保育技術検定 4級	71
④ FHJ 学校家庭クラブ活動	72



2 子どもの発達と保育

1. 指導目標 乳幼児の心身の発達と生活、親の役割と保育、子どもの育つ環境について理解させ、子どもを
 生み育てることの意義を考えさせるとともに、子どもの発達のために親や家族及び地域や社会
 の果たす役割について認識させる。

2. 指導計画

指導項目と学習ノートで取り上げたい内容 興味・関心 実験・実習 実践・HPについて	授業 時数	指導項目・指導事項	評価規準
●ノート①「乳幼児の心身の発達を知ろう」 興味・関心：あかちゃんクイズにチャレンジ 実験・実習：子どもの発育・発達をまとめよう ：高校生と比べてみよう 実践・HP：親はどのような働きかけや環境づくりをし ていたらよいだろうか	1	ア 子どもの生活と家族・家庭 (ア) 乳幼児の心身の発達と 特徴 ・発達の特徴や個性 ・親の関わり方	【知識・理解】 心身の発達の特徴を知り、親としてどのように子どもを支えていったら良いかを理解できる。
●ノート②「乳幼児は遊びがいちばん」 興味・関心：幼い頃の遊びを思い出そう 実験・実習：遊びと発達の関係をまとめよう 実践・HP：グループで遊びを創造しよう	1	(イ) 乳幼児の遊びと生活 ・遊びの意義	【思考・判断・表現】 子どもは遊びを通して発達することを理解し、楽しく遊びを創造することができる。
●ノート③「乳幼児期の生活習慣の形成はしっかりと」 興味・関心：あなたが親だったらどうするだろう 実験・実習：基本的な生活習慣をまとめよう ：社会的な生活習慣とは 実践・HP：子どもの行動で気になることを書き出し、 親の態度について考えよう	1	・生活習慣の形成 ・親、家族、家庭生活の役割	【思考・判断・表現】 乳幼児期に基本的な生活習慣、社会的な生活習慣を形成することの重要性が理解できる。
●ノート④「乳幼児期の食生活・衣生活に工夫を」 興味・関心：こんな食生活・衣生活はよいか 実験・実習：乳汁栄養から幼児食へ 実践・HP：子ども服の条件は	1	・乳幼児の食事 ・乳幼児の衣服	【知識・理解】 乳幼児の発達に応じた栄養や体型の特徴を知り、食生活や衣生活を考えることができる。
●ノート⑤「乳幼児の健康と安全を守ろう」 興味・関心：乳幼児の健康や安全について知っている？ 実験・実習：乳幼児の健康・安全についてまとめよう 実践・HP：乳幼児にとって危険な場所や、事故防止を 考えよう	1	・健康的な生活 ・安全な生活	【思考・判断・表現】 乳幼児の健康や安全には予防接種や環境整備が必要であることが理解できる。
●ノート⑥「支える親の役割ってなに」 興味・関心：親のタイプと子どもの性格はどんな関係 実験・実習：親子関係を築くには 実践・HP：将来、どのような親になりたいかイメージ してみよう	1	(ウ) 親や家族の役割、保育責任 ・愛着形成 ・親の保育態度、保育責任 ・子どもを生み育てる意義	【思考・判断・表現】 子どもの人間形成には親の役割が大きいことを理解し、将来の親としてのイメージを持つことができる。
●ノート⑦「乳幼児とふれ合おう」 興味・関心：あなたにとって乳幼児のイメージは 実験・実習：実習の準備をしよう～遊びを考えよう～ 実践・HP：実習を振り返ろう	1	(エ) 実践的、体験的な学習活動 ・子どもとのコミュニケーション 能力	【関心・意欲・態度】 親の関わり方や子どもの反応を観察したり、積極的に参加することができる。
●ノート⑧「子育ての社会的支援は」 興味・関心：いろいろな保育環境を確認しよう 実験・実習：集団保育で育つことの良さは 実践・HP：子育て支援は増えている	1	イ 子どもの育つ環境 (ア) 子どもを取り巻く環境の 問題 (イ) 保育環境の特徴と役割 ・子育て支援の環境 ・地域、社会の役割	【知識・理解】 現代の子育て環境の課題と地域の子育て支援の現状。
●ノート⑨「子どもの権利と福祉を守ろう」 興味・関心：子どもの権利は守られている？ 実験・実習：「子どもの権利」を調べよう 実践・HP：「子どもの権利と福祉」を守ろう	1	(ウ) 児童福祉の理念 ・福祉の基本的理念へ	【知識・理解】 「子どもの権利」が確立してきた歴史を知り、児童福祉の理念を理解できる。



4 家族の良い人間関係をつくるには

① 家族を演じてみよう

家族	父親：仕事が忙しく平日はいつも帰りが遅い。休みの日も居間でゴロゴロしたり、ゴルフの練習に行くなどして過ごしている。 母親：仕事を持ちながらも、家庭の仕事をこなしている。 姉：高校1年生。家事の手伝いは姉の仕事になっている。 弟：中学2年生。マンガ本が好きで、よく読んでいる。家事は手伝わない。
設定場面	日曜日、母親は平日仕事をしているため、たまっている家事に追われている。今は洗濯物を干している。父親は居間でテレビをみてゴロゴロしている。姉は友達と遊びに出かけようとしている。弟は居間でマンガの本を読んでいる。さて、そろそろ友達を誘って遊びに出かけようとしている姉に、母が言った。
最初のせりふ	母親：「お姉ちゃん、食事の後片付けを手伝って、それが終わったら、玄関とお風呂の掃除もしてちょうだい」

★ロールプレイングをしてみよう

立場の違う人の役割を演技で表すことによって相手の立場や気持ち、自分の気持ちを理解し、家族関係をよりよくする方法を考えることをねらいとしている。

★用語解説

●DV（ドメスティックバイオレンス）

同居関係にある配偶者や家族から受ける家庭内暴力のことである。最近では、同居の有無を問わず、恋人などの近親者間に起こる暴力全般を指す場合もある。2000年以降、傷害・暴力の件数は増加傾向にある。

●児童虐待

児童虐待には、身体的虐待、養育の放棄・拒否などのネグレスト、言葉などによる心理的虐待、性的虐待がある。

その後の展開

姉：「なんで私ばかり！お父さんもゴロゴロしているし、弟もマンガを読んでいるのに」

・
・
・
・

(姉) 役を演じてみて

自分ばかりに家事を手伝わされて、不公平だと思った。
早く、遊びに行きたいと思った。
母が忙しいのはわかるけど、父や弟にも手伝って欲しいと思った。

感想・家族の人間関係を良好に保つには？

お互いに、助け合いながら生活できるといいと思った。
声のかけ方をかえるだけでも違うと感じた。
家族での話し合いは大切だと感じた。

〔参考資料〕研究紀要－ロールプレイングにおけるウォーミングアップの効果－
(奈良教育大学 鈴木洋子教授)



② 家族が抱える問題と、その背景について考えよう

1 現代の家族が抱える問題を書き出してみよう。資料集などを参考にすると良い

DV 児童虐待 育児不安 子どもの貧困率の増加 高齢者虐待 孤独死 など

2 育児不安について

問題の背景にあるものは何かを考えてみよう。

家族・家庭の機能の収縮
地域社会の人間関係の希薄化
コミュニケーション能力の低下など

解決策を考えてみよう。

母親友達をつくる
地域の公園・児童センターに遊びに行く
家族に協力を求める
子育て支援センターの活用 など

★ロールレタリングとは

ゲシュタルト療法の空椅子の技法にヒントを得て、矯正教育の実践の中で心理技法を参考に着想され、開発されてきた。自分自身が自己と他者の両方の役割を演じて書簡によって交換するため、役割交換書簡法とも呼ばれている。

③ ロールレタリングをしよう

自分から一言、言いたい家族にあてた手紙を書き、その家族から自分にあてた手紙を自分で書いてみよう。



自分から、(母) へ
いつも、私のことを気にかけてくれてありがとう。でも、朝から口うるさくするのはやめてください。私は、私なりに頑張っています。

家族の (母) から、自分へ
手紙ありがとう。あなたに口うるさく言うってしまうのは、あなたに充実した人生を歩んでもらいたいからです。

気づいたことを書いてみよう
つい、自分の気持ちばかりを家族に押し付けてしまうけれど、母には、母の考えがあることを再確認できた。



4 高齢者介護の基礎知識をもとう

① 介護の心得…どんな言葉をかけたらよいのだろう

1

Aさんは自信に満ちあふれた人生を歩んできた人です。最近では失禁があるのでパンツ式のオムツを使用しています。ある日、養護老人ホームのホールで知り合いと談笑していましたが、介護者がオムツの汚れに気づき「オムツが汚れていますよ」とAさんに声をかけました。ところが、Aさんは介護者の言葉を無視するように「汚れてなんかいません」と答えた。介護者は、さらに「ちょっと、オムツを見てみましょうよ」と言葉を重ねたところ「しつこいな」とAさんは語気を強めた。

Aさんにあなたがかける言葉は？

例) 今日はたくさん汗をかいたので、あちらでそっと着替えをしませんか。さっぱりしますよ。
(恥ずかしさは、いくつになっても消えることはないので、考慮する必要がある。)

2

Bさんは80歳の女性ですが、昨年、自宅で転び歩行が困難になりました。伝い歩き程度はできるので、調理などを積極的に楽しみながら身の回りのことは自分で頑張っています。お天気の良いある日、ヘルパーさんが「一緒に車いすで買い物に行きませんか」と声をかけたところ、「今日はヘルパーさんをお願いします」との答えが返ってきました。そこで、ヘルパーさんは「好きなものを自分でお買いになった方が良いではありませんか」と言ったところ、大声で「行きたくないと言ってるでしょ」と断られてしまった。

Bさんにあなたがかける言葉は？

例) 今日は、いい天気ですね。公園では梅の花が咲きましたよ。お買物がてら散歩でもしませんか。気分転換になりますよ。
(同じ感動を共有体験することが共に寄り添う近道になる)

[参考資料] 介護の心得 知っておきたい介護の声掛け

② ハンドマッサージをし合おう (頭の緊張を和らげ、快眠を促すケア)



自分の手にハンドクリームを塗る。

相手の手のひらと甲にクリームを塗布する。

相手の手を図のように包み、丸めるように上から下に親指を滑らせる。(5回)

相手の手首を持ち、親指のはらを使って相手の親指をひっぱる。(血行促進となる)

手のひらの下部をXを描くように少し圧力をかけながら親指を滑らせる。

相手の手を持ち、自分の親指の第一関節で相手の親指のはらを強く押す(約10回)最後に中央部分を約4秒押す。

[出典] www.kao.co.jp/nivea/atrx/handmassage/index.html (ニベア花王HP)

〈考察〉 ハンドマッサージをし合って、感じたことをまとめてみよう。身近な高齢者に対してあなたができることは？

マッサージの効果はなんだろうか
爽快感ややすらぎを与え、就眠を助ける。精神面での安定など。

話を聞く、肩もみをするなど、簡単にできることがあることに気づかせる。

③ 高齢者が生活しやすくなるための自具について調べよう

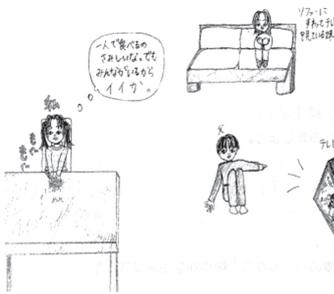
- ・ 食事補助 → 介護用食器・介護用エプロン・プルタブオープナー
- ・ 生活補助 → 蛇口ハンドルレバー・てすり・滑り止めマット
- ・ 文具 → ルーペ・リングペン・ブックホルダー





2 現代の食生活の特徴は

① 小学生が描いた食事風景から、現代の食生活の特徴を考えよう



夕食はひとりで「にゅめん」。家族はもう食べ終わってテレビを見ていました。ひとりも楽しいけれど、家族全員で話をしながら食事がしたい。



お父さんお母さんが働いているので、朝食はいつもひとり。食事はつまらなかった。おなかはずいていなかった。家族そろって食べるのは週に一度もない。

現代の食生活の特徴

- ・家族が同じ部屋にいても、一人で食事をする。
- ・献立数が少ない。
- ・食べる時間が短い。
- ・調理済み食品をよく食べる。

「知っていますか子どもたちの食卓」(2000年発行)
著者：足立己幸/NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト

「なぜひとりで食べるの」(1983年刊)
著者：足立己幸/NHK「おはよう広場」班

② 現代の食生活の特徴

1 現代の食事の特徴を示すコ食の「コ」にあてはまる漢字を考えよう。

① (孤) 食

各自が都合のよい時間にひとりで食事をする。

② (個) 食

家族と一緒にでもそれぞれが好きなものを食べる。

③ (固) 食

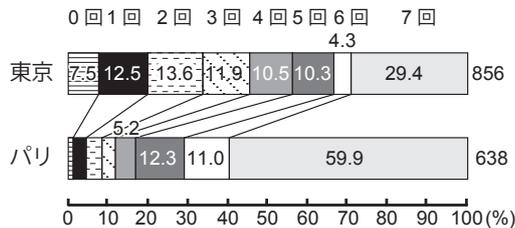
決まったものしか食べない。好き嫌いが多い。

④ (庫) 食

冷蔵庫から出して加熱して食べることで食事を済ます。

【参考文献】『図説家庭基礎 学習ノート』実教出版

2 家族がそろって1週間当たりの食事頻度(夕食)のグラフよりわかることを書こう。



【食料白書 食生活変容の潮流】食料・農業政策研究センター1997年より

わかること

- ・パリに比べて東京は、家族がそろって1週間当たりの夕食の食事頻度が少ない。毎日家族一緒に食事をしている家族が、東京では30%弱であるのに対して、パリでは60%弱であった。

3 中食の利用が増加している。外食・中食の良い点と悪い点をまとめよう。

良い点	悪い点
<ul style="list-style-type: none"> ・調理や片付けなどの家事が軽減 ・忙しい家庭では時間の節約ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養の偏り ・食品加工上の安全面の問題 ・味の画一化 ・費用がかかる ・ごみとして捨てられる包装容器が多くなる ・食品や料理など食に関する知識や技術が親から子どもに伝承されにくくなる

★「中食」とは？

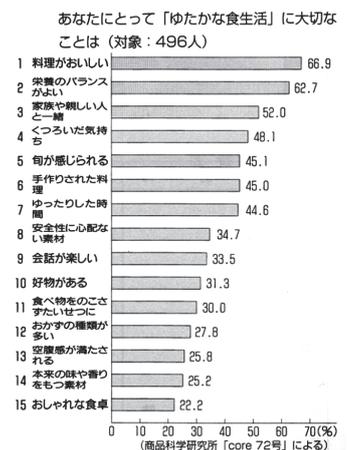
調理された食品を購入して家庭の食卓で食べる食事。
例：弁当・そうざい・調理パン・宅配サービス等

③ あなたが食生活で大切にしたいことは何か

資料のグラフを参考にして、その理由とともに書き出そう。

例：

栄養のバランスももちろんだが、食事中は家族との会話も大切にしていきたい。その日にあったことなどを話し、ゆったりと楽しい会話ができるとよい。



【出典】『家庭基礎21学習ノート』実教出版