

1 時間目 心はどのように発達するのだろうか。

○ **自分だったら、どうするだろう。**

○ **心はどうやって成長していくのだろうか。**

○ **今日の授業で分かったことや考えたことを書きましょう。**

2 時間目

心と体は、どのようにつながっているのだろう。

- **どんな体の変化が起こるのだろう。**

- **心と体は、どんな関係があるのだろう。**

- **今日の授業で分かったことや考えたことを書きましょう。**

3 時間目

不安や悩みで困ったときには、どんな対処法があるのだろう。

○ **自分がイライラするときはどんなとき？**

○ **自分が不安に感じるのはどんなとき？また、どんな悩みがある？**

○ **今日の授業で分かったことや考えたことを書きましょう。**

4 時間目

不安や悩みがあるときの自分を支える「お助けナビ」を考えよう。

- **専門家の先生の話聞いて、どんなことを感じましたか？**

- **友達の紹介を受けてやってみたい対処法はどのようなことですか？**

- **今後に生かしたいことや学んだことを書きましょう。**