

## 基本的な生活習慣・調和のある生活

### ●中学校学習指導要領（平成20年3月）

1 主として自分自身に関すること	〔一般的な呼称例〕
(1) 望ましい生活習慣を身に付け、心身の健康の増進を図り、節度を守り節制に心掛け調和のある生活をする。	基本的な生活習慣 調和のある生活

### ●解説

全体的な理解	望ましい生活習慣を身に付けることは、心身の健康を増進し、気力と活力に満ちあふれた充実した人生を送る上で欠くことのできないものである。また、心身を鍛え、調和のある生活をするには人格形成にも深くかかわる。しかし、現代社会においては環境や生活様式の変化も大きく、若者の欲望や衝動を刺激するものも少なくない。したがって、生活のあらゆる場において節度を守り節制に心掛け、心身の調和のある生活の実現に努めることは、自己の人生を豊かにし、意義ある生き方につながることを理解できるようにする必要がある。
発達の観点	中学生の時期は、心身ともに著しい発達をみせ、活力にあふれ意欲的に活動できる。しかし、心と体の発達が必ずしも均衡しているわけではないので、軽はずみな行動によって健康を損なってしまうたり、時間や物の価値を軽視してその活用を誤ったりするなど、衝動にかられた行動に陥ることもある。また、これまで身に付けてきた基本的な生活習慣に対して、外面的には反発や抵抗を示すこともある。
指導の着眼点	指導に当たっては、行動の仕方や物事の処理の問題としてとらえるだけでは十分ではない。心身の健康の増進、生涯にわたって学ぼうとする意欲や習慣、時間や物を大切にすることなど、望ましい生活習慣を身に付けることが、充実した人生を送る上で欠くことのできないものであることを、生徒自らが自覚できるようにすることが大切である。そのためには、きまりある生活を通して自らの生き方を正し、節度を守り節制に心掛け調和のある生活の実現に努めることが、自分自身の将来を豊かにするものであることを自覚できるようにすることがなによりも重要である。

文部科学省「中学校学習指導要領解説・道徳編」（平成20年9月）より

### ■参考：小学校学習指導要領（平成20年3月）

1 主として自分自身に関すること	〔一般的な呼称例〕	
低学年	(1) 健康や安全に気を付け、物や金銭を大切にし、身の回りを整え、わがままをしないで、規則正しい生活をする。	基本的な生活習慣
中学年	(1) 自分でできることは自分でやり、よく考えて行動し、節度のある生活をする。	基本的な生活習慣
高学年	(1) 生活習慣の大切さを知り、自分の生活を見直し、節度を守り節制に心掛ける。	基本的な生活習慣・ 節度節制