

12 課「私の健康法」

<行動目標>

健康を維持するための方法や体調がよくないときの対処法について、周囲の人と情報を交換することができる。

<2つのスモールトピック>

ST1 「体調不良」

体調がよくないとき、症状や原因、対処法などを話すことができる。

ST2 「毎日、元気に！」

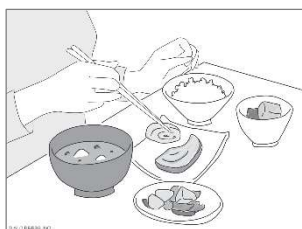
健康維持のために普段していることや使っているものについて話すことができる。

話してみよう

『できる日本語初中級』の12課のテーマは「私の健康法」です。留学生活を送るために日本へ来て、一人暮らしを送る留学生の中には、国ではあまり意識しなかった自分の健康について考えることが多いかもしれません。自分の周りの人に相談したり、自分が普段、健康について気を付けていることなどを周りの人とシェアできたりしたら、いいですね。

【話してみよう】では、イラストや写真を見ながら、これから始まる課のテーマに学習者を導いていく役割を持っています。初中級では2枚のイラストと1枚の写真になっています。どのイラスト、写真を使うかは学習者に合わせて選んでください。全部使う必要はありません。やり取りの際に用いられる質問の例を次のように考えてみました。教室の学習者に合わせて、適宜、質問を変えるなどして、やり取りをしてみてください。

質問例



- ・1日に3回、ご飯を食べていますか。何を食べていますか。
- ・食事は自分で作っていますか。作るとき、何か注意していることがありますか。



- ・ここはどこだと思いますか。ジムへ行っていますか。
- ・毎日、何か運動をしていますか。
- ・国にいたときと日本へ来てからとでは、体の調子はどうですか。



- ・毎日、よく寝られますか。睡眠時間はどのくらいですか。
- ・よく寝られるように、どんなことをしていますか。

イラストを見ながら、見たことがあるか、同じような状況に遭遇したことがあるかなどを聞いてみてください。イラストから過去の経験を思い出す学習者がいるかもしれないので、イラストをきっかけに学習者の経験を引き出して、話を聞いてみてください。きっといろいろな話が聞けると思います。

【話してみよう】のねらいは、テーマに学習者を引き付けることと、それまでに学んだ日本語を用いて話すことにあります。教師は学習者が話せるように促したり、他の学習者に質問をしてもらったりしてください。

聞いてみよう

【話してみよう】が終わったら、【聞いてみよう】に移ります。【話してみよう】でテーマについて、学習者の興味が引き寄せられていたら、音声を聞くときには、学習者は聞くことに集中できると思います。既習の学習項目や語彙が増えていることや効果音が使われていることから、どんな状況かがつかめると思います。

ST1 体調不良

できること：体調がよくないとき、症状や原因、対処法などを話すことができる。

チャレンジ！

状況イラスト：朝、寮のロビーに
具合が悪そうなパクさんと心配している
山口さんがいます。
パクさんは二日酔いで気持ちが悪そうです。



1



コマイラスト：具合が悪そうなパクさんに山口さんが声をかけています。パクさんは友達と一緒にお酒を飲んだことを話しています。山口さんはパクさんが友達とワインを 3 本飲んだと聞いて、びっくりしています。

【チャレンジ！】で 3 枚目のイラストを見て、学習者が「3 本飲みましたか。多いですね」などと言うと思います。CD を聞く前に、コマイラストの山口さんの表情に注目してもらい、「ワイン 3 本はどうですか。多いですか。少ないですか」などと教師のほうから学習項目の「～も」にフォーカスできるように問いかけをしてください。

1 枚目のコマイラストに「飲みすぎちゃった」というセリフが出てきます。これは「飲みすぎてしまいました」の友達言葉です。「～すぎました」(2 課)、「～てしまいました」(5 課)と「～てしまった」の友達言葉「～ちゃった」(巻末資料 p232) が合わさったものです。

学習項目 [～個、～時間、～杯…] も



7 課で敬語の学習が一通り終わったことから、8 課以降の【チャレンジ！】や【言ってみよう】の会話では待遇が意識された会話文になっています。特に目立って変わっているのは、クラスメイトや寮の友達との会話が友達言葉で話されていることです。学習者が【チャレンジ！】をする際は、スクリプトと同じような友達言葉ではなくても大丈夫です。「～です/ます」で【チャレンジ！】しても全く問題ないので、正しくいえるまで【チャレンジ！】にトライをする…なんてことがないようにしてください！また、学習項目を板書する際は【チャレンジ！】で使用されている表現をそのまま使用するよりも、「～です/ます」で書いたほうがわかりやすいと思います。

言ってみよう 別冊1

イラストを見ながら、学習者にも同じような経験があるかどうかなど聞いてみるのもいいと思います。学習者に合わせて、キューを増やしてください。

チャレンジ！

2



コマイラスト：パクさんは山口さんに2時間しか寝ていないことを話しています。

2の【チャレンジ！】をするとき、必ず1のコマイラストから入って行ってください。パクさんの吹き出しの中に書かれている「2時間」を指さして、学習者に発話を促します。学習者からは「2時間寝ました」という発話が出てくるかもしれません。そこで、教師は「そうですね。2時間。2時間は多いですか。少ないですか」と問いかけると、きっと「とても少ないです」という反応が返ってくると思います。それから、CDを聞きます。

学習項目 [～個、～時間、～杯…/N] しか～ない

言ってみよう 別冊2

イラストを見ながら口頭練習をします。

チャレンジ!

3



コマイラスト：山口さんがパクさんにもう少し寝るようにアドバイスをしています。しかし、パクさんは友達と約束があるとっています。

3のやり取りは、1からつながっているので、【チャレンジ!】の際には、1のコマイラストから始めましょう。

2時間しか寝ていないというパクさんの話を聞いて、山口さんが「もうちょっと寝たらどう？」とアドバイスしています。アドバイスの表現は「～た/ないほうがいいです」を初級12課で学習しています。「～ほうがいいです」は相手に少し踏み込んだ印象になる強いアドバイスなので、具合が悪い友達に「早く帰って薬を飲んだほうがいい」とか「病院へ行ったほうがいい」などの会話で使われていました。ここでは、二日酔いの友達を心配して、「私はこうと思いますが、あなたはそれについてどう思いますか」というように、自分の意見を相手にゆだねる形でアドバイスしています。

【チャレンジ!】の際、学習者から「今8時ですから、もうちょっと寝てくださいもうちょっと寝たほうがいいよ」などという発話が出ると思います。「もうちょっと寝たらどうですか」が「私はパクさんが寝るのがいいと思います。パクさんはどう思いますか」という意味だとわかるように、もし「もうちょっと寝たほうがいいです」とチャレンジしてくれていたら比較して伝えるのもいいです。

学習項目 Vたらどうですか

言ってみよう

別冊3

別冊の練習のし方は、それぞれの現場に合わせたやり方があると思います。ここは文字でキューが示されていますが、これを見ないで口頭のキューで練習をするのも一つの方法です。

言ってみよう

本冊1 2 3

例1も例2も元気がない友達に声をかけるところから始まっています。例1ではたくさんしすぎた（「～も」）から、体調が悪くなっている人、例2は少なすぎて（「～しか」）、体

調が悪くなっている人との会話です。どちらの人にも、「～たらどう？」とアドバイスをしています。ここでは「元気」が名詞として初出になっています。

チャレンジ！

4



コマイラスト：パクさんは二日酔いで、胃がむかむかしています。吐き気がするパクさんに山口さんが水を出してあげて、パクさんに外出をしないで休むことをアドバイスしています。

③では、山口さんがパクさんにもう少し休むようにアドバイスしましたが、パクさんは友達と約束があるので、出かけようとしています。しかし、④では吐き気を催しているパクさんの様子を見て、山口さんは今度は強めにアドバイスしています。このアドバイスの中に学習項目の「～ないで、～」が使われています。【チャレンジ！】⑤で出てくる付帯状況の「～て/ないで、～」との違いがしっかりわかるように、学習者が「出かけません」と言ったら、「じゃ、何をしますか」のように問いかけ、「Aの代わりにBをする」ということが伝わると思います。

学習項目 Vないで、～

言ってみよう 別冊4

「Aの代わりにBをする」というキューなので、口頭で伝えられたらそのほうがいいです。文字を見て、ただ変換するだけではなく、意味を考えながら単文練習をしてください。

言ってみよう 本冊4

体調不良のAに対して、Bがアドバイスしている会話です。最初にAが自分の症状を話していますが、そこに擬音語が入ってきています。ここでは「胃がムカムカする」「頭がガンガンする」「足がパンパンだ」「フラフラする」が出てきますが、「パンパン」だけ「する動詞」にならないので、気をつけてください。

ここでは「無理」が名詞として初出になっています。「無理(な)」ナ形容詞としては1課が初出です。ここでは「無理をする」ということがどういう意味か、例えばどんなことかなどを確認してください。

チャレンジ!

状況イラスト：午後、山口さんがグレープフルーツを持って、パクさんの部屋に来ました。



5



コマイラスト：山口さんがパクさんにグレープフルーツを勧めています。山口さんは二日酔いにのときは、すっぱいものを食べるといいと聞いたことがあります、そのことをパクさんに話しています。

【チャレンジ!】5の山口さんの1つ目の吹き出しは「よかったらグレープフルーツ食べない?」、「グレープフルーツ、どうぞ」などいろいろな日本語が出てくると思います。(スクリプトと全く同じ日本語じゃなくても大丈夫です!) コマイラストを1か所ずつ丁寧に指さしながら、発話を促して行ってください。山口さんの吹き出しの中の「耳が大きい山口さん」のイラストのところでは、学習者から「聞きました」といった日本語が出ると思います。教師は「山口さんは聞きましたから知っています。みんなが昔からそう言います。お母さん、おばあさんが言いました。でも、本当かどうかわかりません」などと言い、その部分のイラストにフォーカスをあてておきます。このようにしてCDを聞くと、「～といらしいよ」と聞こえたときにわかりやすくなると思います。

学習項目 へらしいです (伝聞)

言ってみよう 別冊5

別冊のキューには民間療法的なもの以外に、みんなにそう言われているといううわさ的な内容を表したキューも入っています。いろいろな例文を見たり読んだりすることで「へらしい」の意味がより分かっていくと思います。別冊5の「湿布」は「この湿布」とあるので、何か写真があるといいですね。

言ってみよう 本冊5

「へらしい」を使って学生たちの町や国でよくある民間療法的な話ができると思います。【チャレンジ!】で出てきた二日酔いにのときの対処方法だけではなく、体調不良のとき、どんな対応法があるのか、教室で学習者に話を聞いてみてください。

チャレンジ!

6



コマイラスト：心配してグレープフルーツを持って部屋に来てくれた山口さんに対して、パクさんがお礼の気持ちで、コーヒーをすすめています。パクさんが山口さんに砂糖とミルクを入れるかと聞いたところ、山口さんはコーヒーに何も入れないで飲むと言いました。

砂糖やミルクを入れるか入れないかを話すとき、付帯状況の「～て/ないで」を使っています。

学習項目 Vて、～/ Vないで、～ (付帯状況)

言ってみよう 別冊6

拡大したイラストを見ながら、口頭練習をしましょう。初級で出てきた語彙なども一緒に復習できるといいと思います。また、練習の中で、自分が普段、サラダを食べるとき、料理をするときなど、心掛けていること（例えば、サラダを食べるとき、何もかけないで食べます、コーヒーを飲むとき、砂糖を入れなくて飲みますなど）を言ってもらおうと、それぞれが日常生活の中でどんなことに気をつけているかが、垣間見られるきっかけになります。

言ってみよう 本冊6

ペアで会話の練習を始める前に、全体で例の会話を確認してください。会話の 2 ターン目に「～ことが多い」と言っています。教科書によっては「V 辞書形+ことが多いです」を学習項目として取り上げている教科書もありますが、『できる日本語』では学習項目としては取り上げず、言ってみようの会話内で使用しています。「自分のライフスタイルとしてそうすることが多い」と言いたいときに使っています。

やってみよう

ST1 の「できること」は、「体調がよくないとき、症状や原因、対処法などを話すことができる」です。

🔊 音声を聞く前に、今どんな様子か、どんな症状か、アドバイスを聞き取るように言う前から聞くと、聞くポイントがつかみやすくなると思います。聞いたあとで、答えの確認をし

てください。その際、どんなやり取りがされているかにも注目すると、ロールプレイに生かすことができます。

■ A はイラストに描かれている人になりきって、症状とどうしてそのような状態になってしまったかを話します。B は A の症状とどうしてそのような状態になってしまったのか、質問をたくさんして話をよく聞いてあげます。そのあとで、アドバイスをするように言ってください。アドバイスすることに一生懸命になってしまいがちですが、まずは A の症状とそうなってしまった理由をよく聞いてあげて伝えることを伝えてから、ロールプレイを始めてください。

こんなふうに

ロールプレイをするときに、イラストをカードにして渡しています。そうすると、「私は今、こんな症状」と、なりきることができると思います。また、ロールプレイをするときは、一人が A と B の役割での練習ができるようにするために、必ず、役割を入れ替えて練習をするようにしています。



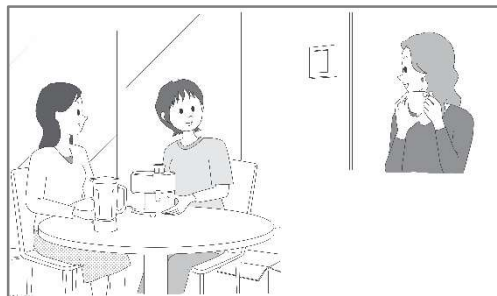
ST2 毎日、元気に！

できること：健康維持のために普段していることや使っているものについて話すことができる。

チャレンジ！

状況イラスト：

パクさんが住んでいる寮にワンさんが遊びに来ました。寮のロビーでワンさんとパクさん、そして寮と一緒に住んでいるメアリーさんと健康について話しています。



1



コマイラスト：寮に遊びに来たワンさんが、テーブルの上にあるジューサーを見つけて、質問しています。パクさんはジューサーについて話しています。

【チャレンジ！】の際、パクさんがワンさんにジューサーを紹介しているということに注目をするようにしてください。学習者からは「野菜ジュースを作るときに使うものです」とか「野菜ジュースを作るために使うものです」といった日本語でチャレンジしてくれると思います。「Vのに/Nに」の後ろには、～のに、いいです/便利です/使います」が続くことを説明してください。

学習項目 Vののに～ Nに～（目的・用途）

言ってみよう 別冊1

練習1の例1)は「動詞辞書形+ののに～」、例2)は「名詞+に～」の単文練習になっています。ここでは、文字でキューが示されていますが、できたら、写真などを使って練習をすると、学習者は意味を考えながら文を言うことができるので、いいと思います。

別冊にあるキュー以外にも 100 円ショップにあるような健康グッズ、キッチン道具、掃除道具、防災グッズなどのレリアを使って、それを見ながら文を作るのもいい練習になります。また同じもの（「靴、はさみ、箸…」）でも、用途によって使い方が変わるものもあるので、「～のに」の意味がより明確に伝わります。

言ってみよう 本冊1

別冊同様、写真を使ったがわかりやすく、学習者の興味をひきます。【言ってみよう】のキュー以外にも、別冊で用意したほかの道具があったら、それらを用いて練習ができます。

チャレンジ！



コマイラスト：ジュースの紹介を聞いたワンさんは、パクさんに自分で作るのか聞いています。パクさんは最近、風邪をひきやすいことを話しています。

ここでは【チャレンジ！】1から会話が続いているので、1から始めてください。

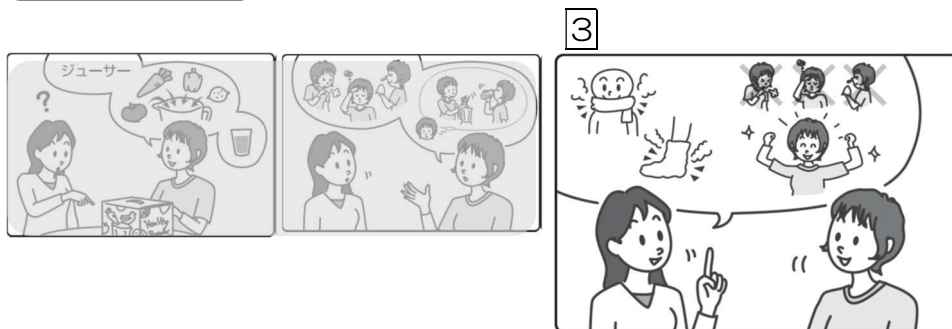
【チャレンジ！】のワンさんの最初のセリフ「自分で野菜ジュースを作るの？」はコマイラストに表れていませんが、【チャレンジ！】1の続きとして、教師のほうから言ってあげてください。2のパクさんの吹き出しには、風邪をよくひいているという様子がイラストに描かれています。教師が「どうしてパクさんはジュースを買いましたか」などと問いかけながら、学習者の日本語を引き出して行ってください。

学習項目は「～やすいです」です。「風邪をひきやすいから自分で作りたくて…」という音声ですが、板書は「私は風邪をひきやすいです」と単文で書いたほうが、学習者はこの学習項目がわかりやすいと思います。その後、練習が終わったあとで、再度、「風邪をひきやすいから、自分で作りたくて…」の…の部分には「ジュースを買いました」が省略されていることを紹介してもいいと思います。

学習項目 V やすいです（傾向 性質）

言ってみよう 別冊 2

チャレンジ!



コマイラスト: パクさんが風邪をひきやすいということを聞いたワンさんは、パクさんに体を温めるといいとアドバイスをしています。首や足を温めると、風邪をひきにくくなることを言っています。

ここも、【チャレンジ!】1、2も再度繋げて、チャレンジするといいです。コマイラストの左側のイラスト(首や足を温めているイラスト)を指さして、発話を促すといいと思います。

学習項目 Vにくだす(傾向 性質)

言ってみよう 別冊 3

言ってみよう 本冊 2 3

例の会話で使われている「この頃」は新出語彙なので、確認してください。「疲れやすくて……」はどういう意味なのか、後ろに「困っています」などが省略されていることに注意を向けてください。Aの2ターン目のセリフの中で「疲れにくくなるよ」とありますが、初級10課の「イAくなる/ナA・Nになる」の学習項目であることをここでもう一度、確認することもできます。

チャレンジ！

4



コマイラスト：パクさんは、自分が最近風邪をひきやすいので、何かいい健康方法がないかメアリーさんに聞いています。メアリーさんは自分で決めて習慣にしていること（＝できるだけ毎日運動）をパクさんに教えています。

自分で決めたことを習慣として、いつもやっていることを言うとき、「～ようにしています」を使っています。【チャレンジ！】の際、学習者が「できるだけ毎日運動します」とか「できるだけ毎日運動しています」と言ったら、教師のほうから、「毎日運動します」は誰が決めましたか」とか「いつもいつも運動しますね」などとやり取りしてから、音声を聞いてください。

学習項目 Vるようにしています Vないようにしています

言ってみよう

別冊 4

例1は「V辞書形+ようにしています」、例2は「Vナイ形+ようにしています」です。キューを用いた練習のあとで、普段の生活でどんなことに気をつけているか、自分のことと言ってもらいたいと思います。

言ってみよう

本冊 4

ここは😊があるので、ぜひ学習者のことと言ってもらいましょう。きっと「へえ」と思うことができます！

チャレンジ!

5



コマイラスト: パクさんはワンさんに何か運動をするように勧められましたが、今ひとつ決意ができず、迷っています。そんなパクさんにメアリーさんが一緒にジョギングをすることを勧めています。パクさんがそれを聞いて、ジョギングをすることを決意します。

【チャレンジ!】のときに、パクさんがメアリーさんに勧められて、「決めた」ということがわかるように、コマイラストのパクさんの表情や手のこぶしに注目をするようにしてください。「今、決めた」「今、決意した」という気持ちを表すのに使われる表現が「～ことにする!」です。

学習項目 Vることになります Vないことにします

言ってみよう

別冊 5

例1は「V辞書形+ことにする」、例2は「ナイ形+ことにする」です。

言ってみよう

本冊 5

例で使われている「運動不足」の「～不足」は新出語彙です。「～不足(ぶそく)」になることを確認してください。「運動不足」以外の「～不足」も紹介すると思います。学習者に「～」にどんな名詞が使われるのか考えてもらうのもいい練習になります。(例:「勉強不足」「栄養不足」「睡眠不足」「寝不足」「水不足」)

②に「体が冷える」が出ているので、「～を冷やす」(初中級7課)を対で復習してもいいと思います。

やってみよう

ST2の「できること」は「健康維持のために普段していることや使っているものについて話すことができる」です。

🔊 音声を聞いたあとで、答えを確認します。答えを確認したあとで、もう一度聞いてください。聞くときに、どんな会話だったか、会話の流れに注目するようにしてください。

■ 「健康のためにしていること」とありますが、学習者の中には普段、意識していない人もいて、話しにくいことがあるかもしれません。美容のためとか筋肉をつけるためとかに、少し話題を広げてみるのもいいと思います。

できる！

この課の行動目標は、「健康を維持するための方法や体調がよくないときの対処法について、周囲の人と情報を交換することができる」です。外国での生活の中で、健康を維持する大切さは、きっとよく感じていると思うので、学習者はいろいろな体験談などを持っていると思います。そのような情報をお互いに交換できる時間になるといいですね。以下、【できる！】の実践例をご紹介します。

【できる！】実践例

- ・健康について調べて、ポスターを作って発表する。
- ・テーマごとのグループ（例：「風邪を早く治す」「睡眠」「運動」「歯磨き」など）になって、資料を見てわかったことをまとめる。自分の生活や国の習慣などの違いについても話す。
- ・健康・美容について知っていることを教え合う。
- ・健康で困っていること、知りたいことをクラスメイトにインタビューして共有する。
- ・健康についての読み物を読んで、健康についてお互いに知っていることを話す。
- ・ボランティアの人に健康法についてインタビューをする。
- ・食生活で気をつけていることについて話したあと、【話読聞書】のテーマ（インスタント食品について）につなげて、話す。

話読聞書

12 課の【話読聞書】のテーマは「インスタント食品について」です。ここでは、自分の意見を話したり書いたりする練習の 1 回目になります。このあと、13 課でも自分の意見を話して書いてまとめる練習があります。少しずつ中級に向かっていく一つの段階となります。ここでは、意見を言う 1 回目なので、構成はとてもシンプルな形です。まず意見を言って、そのあとに理由（経験とか事実とか）が続き、最後に再度意見を入れてまとめるという形です（「意見＋理由 [経験、事実など] ＋意見」）。

授業では、まずは教室全体に「インスタント食品についてどう思っているか」と問いかけてください。実際に実物（カップスープやレトルトカレーなど）を持って行って「インスタント食品」について共通の理解があるといいと思います。そのあとで、インスタント食品についていいか悪いか、それはどうしてか、そのあとで、具体的な経験や今の食生活などについて、やり取りをしながら、学習者の話を引き出して行ってください。このとき、グループ（3 人ぐらいが適当な人数です）になって話すといいです。グループで話したあと、教室全体で共有します。他の人のアイデア（経験やインスタント食品について知っていること）を聞いていると、知らない言葉なども使われる場合があるので、語彙が広がっていきます。教

科書にはない表現も出てくるかもしれませんが、学習者が適切な語彙が言えないとき、他の学習者に聞いたり、教師から語彙を提示したりして、みんなで語彙を共有していくといいと思います。未習のものとしては、これまでの授業の中では、「長い時間、保存ができる」とか「添加物が使われている」「栄養のバランスがよくない」「プラスチックごみが増える」などがありました。こちらから一方的に提示するのではなく、学習者が言いたいことをしっかり日本語で表現できるようにすることが大切だと思います。