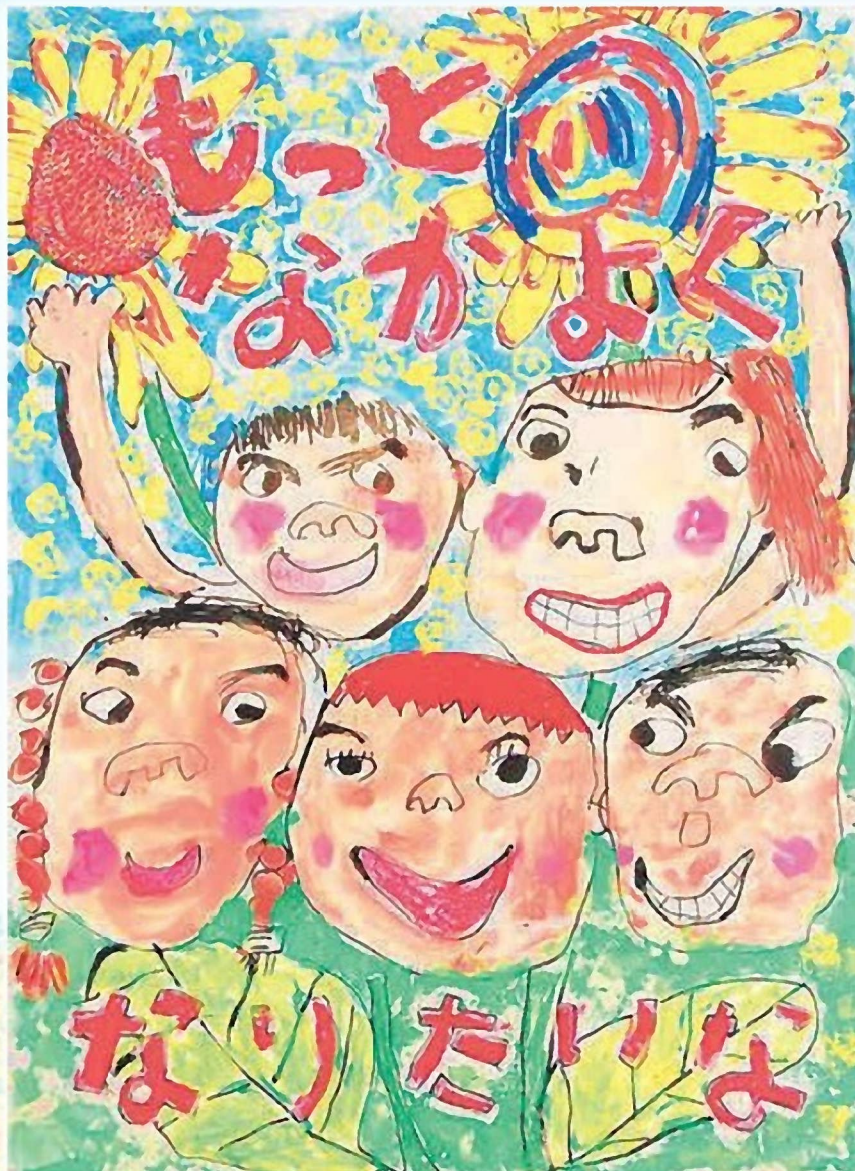


平成30年度版

人権教育指導資料

# 仲間づくり

～参加型学習コンテンツ集～



鹿児島県教育委員会

## 本資料をフル活用して人間関係づくりを！

県教育委員会では人権教育を進めるポイントを「自尊感情の育成と人間関係づくり」と捉え、日頃の教育実践に活用していただくために「仲間づくり」を発行してきています。平成27年度版から平成29年度版までの3年間は、「いじめの未然防止のための人権教育実践例集」として発行しました。平成29年度は全ての学級に配布しましたが、どのような活用が図られたでしょうか。

新学習指導要領では今回初めて前文が記載され、「一人一人の児童（生徒）が、自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値のある存在として尊重し、多様な人々と協働しながら様々な社会的変化を乗り越え、豊かな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手となる（一部抜粋）」と示され、人権尊重の理念（自分の大切さとともに他の人の大切さを認めること）を只現化できる児童生徒を育成することの重要性が述べられています。まさに人権教育の出番と言えます。

一方、全日本中学校長会の「調査研究報告書（平成28年度）」によると、現在の中学生の意識や行動の特徴として最も多く挙げられたのは「人間関係づくりが不得手」で、生徒指導に苦慮する点としても、「生徒間のコミュニケーション能力」を指摘する意見が増えています。

これらのことを踏まえると、自他を大切にできる人間関係づくりを一層充実させる必要があります。そのためには、座学の学習形態のみならず、児童生徒自身が体験を通して主体的に活動し、「気付き・考え・行動する」といった参加型の学習を行うことが効果的です。

そこで、本資料では、（自分づくり・仲間づくり・集団づくり）において有効と考えられる例として参加型学習のコンテンツを紹介します。

本資料が日常的に活用され、人間関係づくりが一層推進されることを期待します。

### 目 次

本資料の活用に当たって	1
参加型学習を実施する際の留意点	2
参加型学習を通して身に付けさせたい力	2
参加型学習に必要なファシリテーター	3
アクティビティ一覧	4
アイスブレイキング集	6
アクティビティ集	12
資料等	40
参加型学習の様子と感想等	42

## 本資料の活用にあたって

よりよい人間関係をつくるためには、「自分の大切さとともに他の人の大切さを認めること」ができる豊かな人権感覚を育むことが特に重要です。

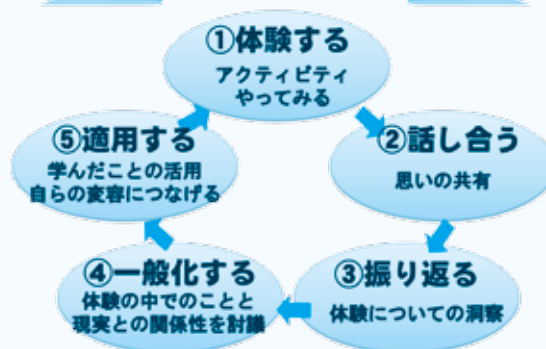
人権感覚は、言葉で説明するだけで身に付くものではなく、周囲の様々な人たちとの関わりの中で体験を通して育まれていくものです。子どもたちの人権感覚は、子ども自らが、主体的に他の子どもたちとともに学習活動に参加し、協力的に活動し、体験することを通して身に付くと言えます。その際、参加型学習が有効であることが指摘されています。

参加型学習は、子どもたちの主体的な活動とコミュニケーションを大切に、単に知的理解にとどまらず、自分で「感じ、考え、行動する」という主体的・実践的な学習です。参加型学習は、右図のように体験することから始まり、学んだことを日常生活に生かしたり、自らの変容につなげたりするところまで高める一連のサイクルで進められます。

本資料では、参加型学習のサイクルのとりわけ①から③の活動で活用できる14個のアイスブレイキングと20個のアクティビティを掲載しています。アクティビティでは、人間関係づくりや人間関係の課題の解決につながることを意図し、次の3つの観点(自己肯定感の育成、友達との関係づくり、学級集団づくり)で有効と考えられる活動例を示しました。

なお、活用にあたっては、子どもたちの人間関係や学級集団の実態を把握した上で、実施することが、より有効であると考えています。その際は、「学校楽しいーと」を活用すると学級集団の変容等も分析でき、活動に工夫や改善を加えることができます。

### 参加型学習のサイクル



「学校楽しいーと」は県総合教育センターからダウンロードできます。

<http://www.edu.pref.kagoshima.jp/curriculum/seisi/3kaihikaku/top.html>

### アクティビティ一覧のマークの見方について

マーク	主な対象	有効と考えられる視点
★	アイスブレイキングにも活用できるアクティビティ	
🔄	繰り返し活用することで効果があると考えられるアクティビティ	
👦	小学校低学年以上	自己肯定感の育成
👦👦		友達との関係づくり
👦👦👦		学級集団づくり
👦	中学生以上	自己肯定感の育成
👦👦		友達との関係づくり
👦👦👦		学級集団づくり

小学校低学年
小学校中学年
小学校高学年
中学校
高等学校
時間：45分
場所：教室等

左の表がアクティビティ集のページ左上に示されています。  
内容は主な対象学年、時間、活動に適した場所等を示しています。

## 参加型学習を実施する際の留意点

- 学級の実態や、他の教育活動との関連を踏まえ、参加型学習のねらいを設定する。
- 様々なアクティビティ(活動)の中からねらいに応じた活動を選ぶ。
- 活動を振り返り、まとめの時間を十分確保し、お互いの思いが共有できるようにする。
- 学習の終末段階においては、本時の活動や子どもたちの思いを、実際の生活場面と関連付けながら、価値付けるなどして、実践への意欲付けが図られるようにする。
- 教師はファシリテーター(促進役)としてすべての子どもが活動に参加できるよう支援する。

### 「振り返り」の方法(例)

- 感想を一言ずつ発表し合う。
  - ワークシート等に自分の考えをまとめる。
  - 気が付いたこと、感想などを話し合う。
  - 自分が書いた感想に対して、寄せ書き風に友達からコメントを書いてもらう。
- ※ ワークシートなどは、内容によって、教室の掲示等にも活用し、意見の交流や学習効果の持続化を図る。

### 「振り返り・まとめ」の内容

- 実際のアクティビティを通じた気付き・学び
  - 子どもたちの活動を進める過程における学び
- 【活動がうまくいった場合】
- さんの○○という意見に助けられた。
  - 一人一人が自分の意見をもって話し合った。
- 【活動がうまくいかなかった場合】
- 意見が多くてまとめ切れなかった。
  - 難しく考え過ぎたので、シンプルさも大事だと思った。
- 気付きや学びを日常生活に生かす実践化への意識付け

## 参加型学習を通して身に付けさせたい力

### ～自尊感情(セルフエスティーム)～

自分を肯定的に認め、「自分らしさ」に自信を持ち、自分を価値あるものとして思えるようになることである。そうして、自分の立場と自分の生き方に“誇り”をもてるようになることである。

自分を大切に思えることが、他の人を大切に思う気持ちにもつながるものである。

### ～コミュニケーション能力～

人の話を聞いたり、情報を吸収したり、質問したり、自分の気持ちをはっきりと、相手への配慮を忘れずに表現する力である。

自分の気持ちを伝えられることが、人権や差別の問題について理解を深め、人の思いを分かろうとすることで、他者の権利にも関心を持つことにもつながるものである。

### ～アサーティブネス(非攻撃的自己主張)～

相手を傷付けず尊重しながら自己主張するということであり、分かりやすくいえば、「私はこう思う」ということである。

本音や気持ちを出し、もめごとの原因を掘り下げの中で、子どもの隠れた願いや気持ちを全員のものにししながら、一人一人を生活から含めて、丸ごと受け止めようとする意識や態度をはぐくむことにつながるものである。

### ～協力できる力と仲間づくり～

共通の目標に向かって、人と協力し合える態度や技能であり、そのような活動を通して、仲間の立場に気付き、助け合いや思いやりの態度をはぐくむことである。

そのようなことで、集団の一員としての実感をもつことができ、協調性をはぐくみ、相互依存という認識をもつことにつながるものである。

## 参加型学習に必要なファシリテーター

ファシリテーターというのは、ファシリテート(容易にする, 促す)する人, つまり「促進者」という意味です。

参加型学習では, 全体の進行役を務めるとともに, 参加者の学習活動やお互いのコミュニケーションが円滑に進むよう, 様々な方法で働き掛けたり促したりする役割を担います。

### ファシリテーターに求められるもの (全体の活動を進める立場)

- 1 学習者の主体性を尊重し, 知識を“教え込む”ことはしない。
- 2 学習全体を明るく, 開放的なものとし, 参加者が自由に考えを言うことができる雰囲気づくりに努める。
- 3 学習者の考えや意見などを共感的に受け止める。
- 4 問題の解答を教えたり, まとめたりするのではなく, 解決は, あくまでも学習者自身に委ねる。

#### 学習前

学習者の構成やニーズを考慮に入れ, ねらいに合ったアクティビティを組み合わせながらプログラムをつくる。

- 1 会場, 学習者の構成等を事前に把握する。
- 2 新たな発見や気づき生まれるものにする。
- 3 一人で考え, まとめる時間を確保する。
- 4 グループで話し合う場を設定する。
- 5 全体の中で発表や分かち合う場を設定する。
- 6 振り返りの時間を必ず設定する。

#### 導入時 (アイスブレイキング)

体を動かしたり, 触れ合ったりすることで学習者の緊張をほぐし, 安心して参加できる温かい雰囲気をつくる。

- 1 笑顔で触れ合うことができる活動にする。
- 2 ゲーム感覚の活動なども取り入れる。
- 3 中心となる活動(展開)と関連するもので実施する。
- 4 何でも言える, 何でも受け止めてくれると感じられる雰囲気をつくる。

学習者の人数や中心となる活動(展開)の内容と関連してグループを分ける。

- 1 中心となる活動(展開)の内容と関連付けたグループとする。
- 2 ファシリテーターが把握できるようグループの数を設定する。

#### 展開時

「気づき」から「行動」につなげる展開を大切に, 時間配分を考えながら進行する。

- 1 親しみやすい言動に努める。
- 2 活動内容は, 学習者の反応等によって変化するので, 状況に応じて柔軟に対応する。
- 3 時間配分は, 学習者の様子で柔軟に対応する。ただし, 終了時刻は, 必ず守るようにする。

学習のねらいを明示し, 学習者の主体性を引き出す。また, 必要に応じて正確な情報を提供する。

- 1 視線, 表情, 身振り・手振り, 学習者の距離等, 学習者に合わせて工夫する。
- 2 自分の考えや先入観を学習者に押し付けないようにする。
- 3 不適切な発言等あった場合には, その気づきを基に, 発言した人の意図も確認しながら, 学習者全員で考え, 必要があれば発言等を正したり, 整理したりする。
- 4 学習者の気持ちの変化等に注意し, 気づきや活動の妨げになるような指示は慎む。
- 5 常に全体を見回し, 各グループの様子と活動の状況を把握するように努める。
- 6 グループ内で, 全員が考えを出し合えるように助言する。















#### 終末時

学習者がこれまでの学習を振り返り, 気づきや発見, 深められた知識を整理するための活動を支援しながら進行する。











- 1 一人一人の考えや価値観を理解し, 結論付けないようにし, 学習者と共に学ぶ姿勢をもつ。
- 2 振り返りカード等を活用する。
- 3 振り返りカード等は, 学習者の学びの評価などで, 集めることはしない。
- 4 他の学習者と学びを共有する機会をつくる。
- 5 日常生活に応用していけるよう助言する。

※グループ活動を進めるグループ内のファシリテーター役も同じような役割を果たすと, 活動がスムーズに行えます。

# アクティビティ一覧

番号	タイトル	内 容	時間 (分)	時期	自己肯定感	領域 友達関係	集団づくり
★ 1 🔄	風船送り (相手を感じる)	2人組で風船を渡すリレーを行う。相手の動きに合わせて動くことによって、自分と他者との関わりを感じ取る。 主な対象：小学校～高校	5～ 20	席替えや 班編成を した後			
2 🔄	今日の気分は？ (自分の気持ちが 分かる・伝える)	自分の気分を表す表情カードを選びその理由をスピーチする。自己理解を進めるために感情を表す言葉を増やす経験をする。 主な対象：小学校～中学校	15	通年	 		
3 🔄	あなたから もらったものは (ジェスチャーリレー)	自分が受け取ったものをジェスチャーで伝える体験を通して、人と進んで関わろうとする態度を養う。 主な対象：中学校～高校	10	人間関係 ができて から			
4 🔄	「いいとこみつけ」で ビー玉いっぱいこ しょう!	友達の良いところを発表するとビー玉がびんにたまっていく。互いのよさを伝え合い自己肯定感を育てる。 主な対象：小学校低学年	5	人間関係 を作り始 める時期	 		
★ 5 🔄	何が好き？ (共通する話題で集まる)	好きなものが同じもの同士集まって、わけを尋ね合う。友達の話をしっかり聞きながら友達理解を深める。 主な対象：小学校～高校	10～ 25	年度当初			
6 🔄	ヘリウムリング (協力)	友達と協力して目的を達成する心地よさと、お互いに協力することの大切さを味わう。 主な対象：小学校中学年～高校	20	5～6月	 		
★ 7 🔄	手拍子 チームワーク	学級全員でリズムを合わせて手拍子をするにより、学級のみみんなで心をつなぐ楽しさを体験する。 主な対象：小学校	5～ 10	通年			
8 🔄	ふわふわ言葉と チクチク言葉 (あたたかい言葉を使う)	気持ちが温かくなったり辛くなったりした言葉を出し合い、その感情に気づき、温かい言葉を使う気持ちを育む。 主な対象：小学校低学年～中学年	15	人間関係 が深まり つつある 時期			
9 🔄	人間知恵の輪 (気持ちを合わせる)	輪になって手をつないだまま知恵の輪を作り、相手チームがほどく。仲間と気持ちを合わせるよさを実感する。 主な対象：小学校～高校	20	通年			
10 🔄	あなたの よいところは (よいところさがし)	友達のよいところを見つけてシートの項目に○を付けていく。最後に自分のところに戻ってきたカードを見て、自分のよさを知る。 主な対象：小学校中学年～高学年	30	行事等の 実施後	 		

アクティビティ一覧の見方はP 1に記載

番号	タイトル	内 容	時間 (分)	時期	自己肯定感	領域 友達関係	集団づくり
11	聴き方じょうずになれるかな (話すこと・聴くこと体験)	話の聞き方の違いで話し手の心地よさが違うことをロールプレイングで体験し、よい関係で会話ができるようにする。 主な対象：小学校中学年～高校	30	人間関係をさらに深めたい時期			
12	ありがとうをあなたに (感謝の気持ちを贈ろう)	行事で関わった友達に感謝の言葉のカードを渡す。もらったカードを台紙に貼り、自己肯定感・自尊感情を高める。 主な対象：小学校中学年～高学年	20	行事等の実施後			
★ 13	ナイス! アイデア! (ブレインストーミング)	アイデアを出し合い、誰のどんな意見でも肯定的に受け止める雰囲気を経験し、学級集団への安心感を醸成する。 主な対象：小学校中学年～高校	10～ 30	学級開きの時期			
14	短所も見方を変えれば よいところ (リフレーミング)	短所も見方を変えて長所と捉えることにより、友達や自分のよさに気付く。 主な対象：小学校高学年～高校	30	学級内の関係性が深まった時期			
15	あなたなら どうする? (前向きに相手と会話する)	YOUメッセージとIメッセージのロールプレイングを通し、相手に自分の思いを上手に伝えることができるようにする。 主な対象：中学校	50	通年			
16	なんて言うかな? (様々な考え方を聞いて考える)	問題場面での答えを友達と話し合うことにより、トラブルの解決策を考えたり謝り方を身に付ける。 主な対象：小学校中学年～中学校	45	通年			
17	実感! 共感的な聴き方 (話すこと・聴くこと体験)	共感的でない聴き方、共感的な聴き方の役割演技をする。言葉よりも態度の方が相手に対する影響が大きいことを知る。 主な対象：高校	30	人間関係が深まった時期			
18	自分も相手も大切に する伝え方パート1 (役割演技で身に付ける)	3つの伝え方を体験する中で、相手のことも大切にしたい伝え方があることを感じ、日頃の自分や友達の接し方に気付く。 主な対象：小学校中学年～高学年	45	人間関係が深まった時期			
19	自分も相手も大切に する伝え方パート2 (役割演技で身に付ける)	パート1の3つの伝え方の体験を生かし、自分も相手も大切に する伝え方を使えるようになる。 主な対象：小学校中学年～高学年	45	人間関係が深まった時期			
20	上手な断り方 (役割演技で断り方を身に付ける)	ロールプレイングを通し、相手から誘われた時にしっかりと自分の意見を述べ、上手に断ることができるようにする。 主な対象：小学校高学年～高校	45	通年			

# アイスブレーキング集

## 指キャッチ (5～10分程度, 何人でも, 広いスペース)

### ● すすめかた ●

(1) みんなで顔が見えるように円をつくります。

(2) 両手を軽く横に出します。

(3) 左手の指で輪を作り, 卵を持つように軽く握ります。右手の人差し指を下向きにして, 隣の人左手の輪の中に上から入れます。

(4) ファシリテーターが「指キャ・キャ・キャ・キャ……キャッチ!」の「キャッチ!」と言った瞬間に, 右手の人差し指を輪から引き離すと同時に, 左手は相手の人差し指を逃がさないようにつかみます。



※慣れてきたら, 左右を逆にするとか, 指を言わず「キャ・ベツ」とか, 「キャ・ラメル」などの違う言葉で惑わせます。

〈例〉キャット, キャンディー, キャップ, キャロットなど

※さりげない話の中に, 急に「キャッチ!」を入れると盛り上がります。

※あまり強くつかむと怪我をすることもあるので, 始めに力加減をお知らせします。自己紹介なども取り入れると, お互いの距離も縮まり, グループづくりもしやすくなります。

### このアイスブレーキングのポイント

- ・ 何も準備する必要がないので, 容易に行うことができます。
- ・ この「指キャッチ」のやり方は, 逃げる方の人差し指を上に向けて捕まれないようにします。下に逃げるよりも, はっきりした動作が必要です。
- ・ 合図に合わせて隣の人を指を握りながら, 自分の指は握られないようにすることで, 敏捷性を競いながら, 緊張感を楽しみます。

## 人数を集めろ!! (10分程度, 10人以上, 広いスペース)

### ● すすめかた ●

(1) 机などがある場合, 可能なかぎり片付け, 広いスペースをつくります。

(2) ファシリテーターの「せーの」の掛け声の後, ファシリテーターと参加者が一緒に, 手拍子を一つずつ増やしながら叩きます。

「せーの」パン, 「せーの」パンパン, 「せーの」パンパンパン…と。

(3) ファシリテーターは, 適当なところで「はい!」と声を掛け, 最後の手拍子の数の人数で集まり, 手をつないで座ります。

※ 手拍子を増やしたり, 減らしたりして繰り返します。

### このアイスブレーキングのポイント

- ・ 何も準備する必要がないので, 容易に行うことができます。
- ・ グループ編成する方法としても活用できます。
- ・ 長時間にわたる研修などで疲れが出てきた頃の「凝りほぐし」に使うこともできます。



## 負けるが勝ち (5~10分, 何人でも, 広いスペース)

### ● すすめかた ●

- (1)机などがある場合, 可能なかぎり片付け, 広いスペースをつくります。
- (2)ファシリテーターがルールを説明します。  
「今日は, 負けた方が勝ち」というルールでじゃんけんをします。
- (3)自由に歩き回りながら5人の人に負けるまでじゃんけんをします。
- (4)5人にじゃんけんが負けたらその場に座ります。

### このアイスブレイキングのポイント

- ・ 何も準備する必要がないので, 容易に行うことができます。
- ・ じゃんけんに負けることの難しさを体験することで, 思い込み(じゃんけんは勝つもの)について考えることができます。

## 勝利集め (5~10分, 何人でも, 広いスペース)

### ● すすめかた ●

- (1)2分間じゃんけんをして, 何人に勝利できたかを競い合います。
- (2)ファシリテーターがルールを説明します。  
「2分間でできるだけたくさんの方とじゃんけんをして下さい。じゃんけんの前にはお互いに自己紹介をして下さい。」
- (3)自由に歩き回りながら2分間でなるべく多くじゃんけんをします。
- (4)何人とじゃんけんができて, 何回勝ったか。また, 何人の人の名前を覚えているか振り返ります。

### このアイスブレイキングのポイント

- ・ 何も準備する必要がないので, 容易に行うことができます。
- ・ じゃんけんに勝つことに夢中になると, 自己紹介を受けた人を覚えることが難しいと感じることができます。

## じゃんけん肩たたき (5~10分, 何人でも, 広いスペース)

### ● すすめかた ●

- (1)自由に歩き回って相手を探します。
- (2)相手が見つかったら, 握手と自己紹介をしてじゃんけんをします。
- (3)勝った人は, 負けた人に肩を10回たたいてもらいます。あいこのときは自由に歩き回りながら2分間でなるべく多くじゃんけんをします。
- (4)何人とじゃんけんができて, 何回勝ったか。また, 何人の人の名前を覚えているか振り返ります。

### このアイスブレイキングのポイント

- ・ 何も準備する必要がないので, 容易に行うことができます。
- ・ 触れ合い(肩たたき)で, 自己紹介を受けた人を覚えやすくなることを感じるすることができます。

## トロプスTROPS (15~30分, 10人以上, 広いスペース)

### ● すすめかた ●

- (1)円形に椅子を並べて着席してもらいます。
- (2)立ち上がって5人勝ち抜きじゃんけんをします。5人勝ち抜けたら着席します。
- (3)勝ち抜いて着席している人と、勝ち抜けずに立っている人に、今の気持ちを聞きます。
- (4)再び立ち上がり、今度は5人とあいこになったら着席してもらいます。
- (5)勝ち抜きじゃんけんとあいこのじゃんけんのときの気持ちの違いを聞きます。
- (6)じゃんけんは「勝ちを競うゲーム」ですが、「ともにあいこを出そう」という意識が、学習者同士の暗黙のコミュニケーションを生み出すことを説明します。
- (7)「TROPS」という名前は「SPORT」を逆から書いたものということを最後に説明します。

### このアイスブレイキングのポイント

- ・ 気持ちを合わせることがコミュニケーションには大切であることを感じることができます。

## 褒め褒めじゃんけん (5分程度, 2人以上, 広いスペース)

### ● すすめかた ●

- (1)自由に歩き、出会った人と握手をしてじゃんけんをします。
- (2)勝った人は自己紹介をし、負けた人は、聞き役となります。
- (3)自己紹介が終わったら、聞き役は「それはすばらしいですね!」と絶賛し、どこがすばらしいのかその理由を述べます。
- (4)自己紹介をした人はお礼を伝え、役割を交代します。

### このアイスブレイキングのポイント

- ・ 相手にほめられる、認められることの心地よさを体感し、その大切さが分かります。

## 頭文字自己紹介 (5~10分, 4人以上)

### ● すすめかた ●

- (1)名前を覚えてもらいやすくするために、同じ音で始まる言葉を名前の前に付けて自己紹介をします。
- (2)名前の前に付ける言葉は、自分の特徴を表すような肯定的な言葉がよいでしょう。  
(例)「私は(おおらかな性格)の、おがわです。」

#### ☆ プラス1

- 同じ音で始まる言葉のほかに、もう一つ言葉を加えて紹介してみましよう。  
(例)「私は(〇〇)で<△△>な、おがわです。」



## 仲間探し(カテゴリー) (5~15分,何人でも,広いスペース)

### ● すすめかた ●

- (1) みんなで円になります。
- (2) 全員が起立して、ファシリテーターの言葉を待ちます。  
ファシリテーターが、同じ仲間を探すキーワードを言います。  
(例:「好きな動物が同じ人を探してください。」など)
- (3) できたグループの中でお互いに自己紹介をします。
- (4) 各グループごとに仲間になったキーワードの特徴を話し合います。  
(例:○○と言えば~です。犬と言えばやっぱり主人になつてくる事が大好きです。)  
<同じ仲間を探すキーワード例>  
好きな色,好きな食べ物,好きな麺類,好きな(球技)スポーツ,好きな動物,行ってみたいところなど  
※ 仲間が見つからない場合でも、「個性的で貴重な存在である」という肯定的な認識をもてるようにファシリテーターが支援します。

### このアイスブレイキングのポイント

- ・ 活動を通して、自己紹介や相手を知ることができます。
- ・ 言葉やジェスチャーなどの限定された方法でも、お互いにコミュニケーションが図れることを体験でき、グループの編成も同時に行うことができます。

## ハイ、ポーズ (10~15分,何人でも)

### ● すすめかた ●

- (1) 全体の人数を半分に分けます。
- (2) 半分の方は左手を頭においたポーズに、残り半分の方は左手をお尻においたポーズになってもらいます。
- (3) スタートの合図で、自分と違うポーズの人を見つけてタッチします。タッチされたらタッチされた相手のポーズになります。
- (4) 自分とは違うポーズの相手を見つけ、タッチを繰り返していきます。
- (5) 終了の合図のときに、同じポーズの人数が多い方が勝ち。

### このアイスブレイキングのポイント

- ・ いろいろなポーズでできますが、あまり難しくないポーズの方がやりやすいです。

## ヒューマンチェア (5~10分, 何人でも, 広いスペース)

### ● すすめかた ●

- (1) 全員で輪になって, 「右向け右」または「左向け左」の状態になります。  
ファシリテーターは, 全員の気持ち揃わなければ成功しないことを説明します。
- (2) 前の人の両肩に, 両手を添えます。前の人との間隔は, あげ過ぎないように注意しましょう。前の人のかかとと自分のつま先が, およそ5~6cmくらいにあくのがよいでしょう。
- (3) ファシリテーターの指示あるいは参加者の掛け声で, 一斉に腰を下ろして, 後ろの人の膝にそっと座ります。  
人が人に座る「人間椅子」の形から名付けられた活動です。
- (4) 全員がうまく座れたら, 両手を肩からはずして上に手を上げて, みんなで拍手してみましょう。
- (5) もう一度, 前の人の両肩に両手を添えて, 掛け声を合図に一斉に立ち上がって終了です。

### このアイスブレイキングのポイント

- ・ 1回で成功するようなことはありません。何度かチャレンジして, うまく成功した際の一体感を感じられるように, ファシリテーターはうまくリードしましょう。
- ・ この活動は, 体に多少の負荷が掛かるため, 実施に当たっては, 十分な配慮が必要です。



## 同じシール集まれ (10分~15分程度, 何人でも, 広いスペース)

### ● すすめかた ●

- (1) 学習者に目をつぶってもらい, 一人一人の背中(自分では見えないところ)にシールを張ります。
- (2) 目を開け, しゃべらずに同じシール同士のグループに分かれてもらいます。
- (3) 話をしない(会話なし)でグループになった感想や気付いたことを, 何人かに発表してもらいます。  
※ 必ず誰かと誰かをくっつけてあげる親切的な役割をする人が出てきます。

### このアイスブレイキングのポイント

- ・ 言葉を使わないコミュニケーションの大切さと, 言葉を使わなくてもコミュニケーションを図れることを体験できます。
- ※ 自分から率先して他の人をくっつけようとする人は, その後の活動でリーダーとなる可能性があります。

## インパルス (5分～10分程度, 何人でも, 広いスペース)

### ● すすめかた ●

- (1) みんなで円になり, 手をつなぎます。最初の人を決めます。
- (2) スタートの合図で, 最初の方は, 右隣の人の手を強く握ります。握られた方は, さらに右隣の人の手を強く握り, どんどん「握手信号」を送っていきます。
- (3) ゴールの方は自分の手が握られたら大きな声で「バン」と叫びます。
- (4) スタートからゴールまで何秒かかったかをファシリテーターが告げます。どんなタイムでもみんなで拍手!  
最初に戻ってくるまでにどれくらいの時間が掛かるか, 予想を発表して実施します。  
1度チャレンジした後, タイムを縮める工夫を話し合い, 目標タイムを設定して再挑戦してみましょう。



### ☆ プラス1

片方からスタートして最後の方でゴールし, 慣れてきたら最後の方で折り返し, スタートの人まで戻ってゴールします。

## このアイスブレイキングのポイント

- ・ 合図に合わせて隣の人の手を握ることで, 体の緊張感をほぐすとともに, 共同作業として目標タイムを設定することで連帯感を共有することができます。
- ・ 合図の握手を右回りや左回りに変えたり, 握手を1回ではなく2回, 3回と送っても重なりができておもしろい反応が見られます。対戦型インパルスも盛り上がります。



## わたしに・あなたに・みんなに拍手 (3分程度, 何人でも)

### ● すすめかた ●

- (1) 最初に, 「がんばった自分に拍手!」
- (2) 次に, 「一緒に活動してがんばったあなたに拍手!」
- (3) 最後に, 「今日, 仲間になったみんなの幸せを願って拍手!」  
……「みなさん, おつかれさまでしたあ」



## このアイスブレイキングのポイント

- ・ 何も準備する必要がないので, 容易に行うことができます。
- ・ 今後につながるように気持ちよく終われるようにします。

# 1. 風船送り

(相手を感じる)

1

小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：5～20分  
場所：教室等

(ねらい)


- ・ 相手と自分が違う存在であることを実感し、人は相手との関わりの中で生活していることに気付く。

※距離を短くしたり、安定した物を使うと短い時間でも実施できる。

(準備するもの) 風船・ボールペン

※2人で指をつかって持てるもの



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p style="text-align: center;"><b>班や列の人と協力して上手に風船送りゲームをしよう</b></p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <p>2列に並び、列の一番後ろから前に向かって、隣の人と協力して風船をリレーする。(円陣になって行ってもよい)</p> <p>※ 席替えをしたときなどは、座席に座ったままで立たないで行うようにする。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"><p><b>【風船の渡し方】</b> 必ず隣の人と一緒に風船に触れる。</p><p>(徐々に難しく)</p><ol style="list-style-type: none"><li>① 両手で</li><li>② 片手ずつで</li><li>③ 指1本ずつで</li><li>④ 指1本ずつで、二人の間で大きく1回円を描いてから</li><li>⑤ 目をつぶって</li></ol></div> <p>○ 約束を確認する</p> <p>しゃべらないで行う。</p> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る・まとめる</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ どんな時にうまくいきましたか?</li><li>・ どんな工夫をしましたか?</li><li>・ 次にやる時は、どうすればもっとよくできると思いますか?</li></ul> <p>活動して、感じたことを出し合う。</p>	<p>・ 速く渡すことがよいのではないことを知らせる。</p> <p>・ 徐々に難しい渡し方にしていく。</p> <div style="text-align: center;"></div> <p>・ 言葉を発しないうで行い、身体感覚に気付かせる。</p> <p>・ 相手の動きを感じて自分が動かないと、風船はうまく動かせないことを体感させる。</p> <p>・ 相手を感じることから、協力することの必要性を感じた発言が出たら取り上げる。</p> <p>・ 風船をボールペン等に変えても実施できる。</p>

## 留意事項

- ・ 失敗したときに相手を責める雰囲気にならないように、個別の支援が必要な児童生徒に気を配るようにする。

# 2.今日の気分は？

(自分の気持ちが分かる・伝える)

小学校低学年
小学校中学年
小学校高学年
中学校
高等学校
時間：15分
場所：教室

(ねらい)

- ・ 自分の気持ちに気付き、表現できるようになる。
- ・ 友達の気持ちに気付き温かい声掛けができるようになる。

(準備するもの) 表情カード



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p>今日の気分をみんなに伝えよう</p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 今日の自分の気分を表す表情カードを選ぶ。</li><li>② 今日の気分の理由を考える。</li><li>③ グループの中で、順番に自分の今日の気分にぴったりな表情カードを見せながら、今日の気分の理由を述べる。</li><li>④ 1～2人が全体の前で発表する。(毎日の活動では、日直等の順番で、③のみを行う)</li></ol> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 人が傷つくような話をしない。</li><li>・ 聞いている人は、話した人に温かい言葉を掛ける。</li></ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る・まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 話した人の気持ちが伝わってきたか</li><li>・ 温かい言葉を掛けてもらってどのような気分になったか</li></ul> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ カードを選んだり、友達に伝える時は、どんな気持ちでしたか？</li><li>・ 自分の気分を相手に伝えることができたとき、どう思いましたか？</li><li>・ カードがない時、他の人の気分を気付かせてくれる手がかりは何だろう？</li></ul>	<p>表情カード(例)</p> <p>※ 自分が表現することで、傷つく人がいないかどうか、考えさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 言葉で表現できないときは、表情カードで表現することもOKとする。</li><li>・ ネガティブな感情を選んだ子どもには、感情が高ぶり過ぎないように、十分に注意を払う。</li><li>・ 共感的な温かい言葉をかけられるように、教師が見本を示す。</li><li>・ 日常の朝や帰りの会で継続して行うと効果的である。</li><li>・ 温かい言葉をかける人を、あらかじめ決めておく(翌日の日直や隣の席の人等)とよい。</li></ul>

## 留意事項

- ・ ネガティブな感情については伝えてはいけないだけでなく「15 あなたならどうする？」や「18・19 自分も相手も大切に伝える伝え方」等のアクティビティを通してスキルが身に付くことを気付かせる。

# 3.あなたからもらったものは…

(ジェスチャーリレー)


小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：10分  
場所：教室

(ねらい)

- ・自分が受け取ったものをジェスチャーで伝える中で相手に自分の表現を伝えようしたり、相手の表現を進んで受け取ったりしながら、人と進んで関わろうとする態度を養う。

(準備するもの) なし



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p>協力して、ジェスチャーリレーゲームをしよう</p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 5人程度で1列に縦に並び、一番後ろの人からジェスチャーをしながら、伝えていく。</li><li>② 1人ずつ前に渡していくが、自分の番が来るまで後ろを振り返ってはいけない。</li><li>③ 最後まで渡されたら、輪になって、最後の人が最初の人に、ジェスチャーで手渡しをしながら、渡された&lt;あるもの&gt;を言葉で言う。</li><li>④ 最後から2番目の人から順次、自分が渡したものを言葉で述べ、最後に1番始めの人が最初に渡したものを言う。</li></ol> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・自分が感じたものを自信をもって表現する。</li></ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る・まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・何気なく人と接するときでも、自分の身体が表現していることを意識して人と向き合うことの大事さについてまとめる。</li></ul> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・うまく伝わるようにどんな工夫をしましたか?</li><li>・伝わったとき、伝わらなかった時の気持ちは?</li><li>・活動を通して、感じたことや気付いたことは?</li></ul>	<p>&lt;ジェスチャーで伝える物の例&gt; 赤ちゃん、花束、バケツ、うなぎ、雑賞状等特徴のあるものにする。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・最初から&lt;あるもの&gt;を限定しておき、「○○な(例:泣いている、笑っている、生まれたての等)赤ちゃん」を渡していくことにしてもよい。</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>・自分の身体表現について振り返り、日常的な人と接するときの振る舞いや表情について振り返ることができることよい。</li></ul>

## 留意事項

- ・「11 聴き方じょうずになれるかな」「17 実感!共感的な聴き方」等のアクティビティと関連付けて行うと効果的である。



# 4.「いいとこみ～つけ」で ビー玉いっぱいになろう!

小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間： 5分  
場所：教室

(ねらい)

- ・ 互いのよさを伝え合うことで自己への肯定的な感情を育てる。
- ・ 相手のよさに注目することにより他者理解を深める, 養う。

(準備するもの) ビン・ビー玉



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

## 学習・活動

## 留意点等

### ○ 活動の内容を知る

今日一日をふり返り, みんなのために, だれがとんなことを  
していたか発表しよう

### ○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る

- ① いいことを見つけた人は, 前に出て並ぶ。
- ② 出てきた順に自分の見つけた良さを発表し,  
ビー玉を入れる。  
(例)「○○さんは, △△さんが困っているのを見  
て, 助けてあげました」
- ③ ビー玉を入れたら席に戻り, 他の友達の発言を  
聞く。  
※ ビンがビー玉でいっぱいになったら, 何をするか  
もあらかじめ決めておく。

### ○ 約束を確認する

- ・ 発表しているときは, 静かに聞く。

### ○ 活動する

### ○ 振り返る・まとめる

- (例)
- ・ 友達のよさを伝えている時, 自分のよさを伝えて  
もらっている時, どんな気持ちでしたか?
  - ・ 活動を通して, どんことを思ったり考えたりしま  
したか?

- ・ 普段からよく友達を見ていない  
と言えないような内容が出てき  
たときは大いにほめる。
- ・ あまり発表してもらえない子ど  
もがいた場合は, 教師が発表す  
る人になって発言し, ビー玉を入  
れる。
- ・ 友達のよさに気付いたこと, 友達  
が伝えてくれた自分自身のよさ  
に気付くことの大切さをその都  
度伝える。
- ・ 帰りの会のプログラムに入れ,  
日常的に行うようにすると継続  
的に実施できる。



## 留意事項

- ・ 行事などの取組に限定して行うことも, 意欲を喚起する方法として効果的である。

# 5.何がすき？

(共通する話題で集まる)

小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：10～25分  
場所：教室

(ねらい)

- ・ 自分と似た好みをもつ友達や自分と違う友達の存在を知り、相互理解を深め合う。
- ・ はっきりと自分の考えを伝える。

※選ぶ種類を少なくすると短い時間でも実施できる。

(準備するもの) テーマごとの4種類のカードを数セット  
(例)テーマ「色」カード「赤・青・黄・緑」



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p style="text-align: center;"><b>互いの好きなものをたくさん知り合おう</b></p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 教室の4カ所に提示してあるカードから自分の好きなものを選び移動する。</li> <li>② 集まってきた友達同士で選んだ訳を尋ね合う。</li> <li>③ 合図で、次に提示してあるカード(題)に描いてあるものから自分の好きなものを選び移動する</li> <li>④ 以降、同様に続ける。</li> </ol> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 質問した相手に、「教えてくれてありがとう」と言い握手をして分かれる。</li> </ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る・まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分と同じものが好きな友達がいたことを知ってどんなことを思ったか話し合う。</li> </ul> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動を通して思ったことは?気付いたことは?</li> <li>・ 自分と同じものを選んだ友達がいたことを知って、どんなことを思ったり考えたりしましたか?</li> </ul>	<p>・ 自分の気持ちにぴったり合わないときには、その中で一番近いと思うところに行くように助言する。</p> <p>・ グループで輪になって順番に話すか、2人組で相手を変えて話す。</p> <p>・ 全体の様子を見て、次に行うカードを提示する。 (例)動物, お菓子, 食べ物, 乗り物等 (提示するカードは同じ種類の中からとする)</p> <p>・ 友達とつながることのうれしさや楽しさに気付いた発言を賞賛する。</p>

## 留意事項

- ・ 話し合う声が聞こえないような距離を保てれば選択肢は増やしてもよい。
- ・ 話合いの様子を観察し、話に参加できない児童生徒に、教師が質問するなどの配慮を行う。

# 6.ヘリウムリング

(協力)

小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：20分  
場所：教室

(ねらい)

- ・ みんなと協力して目的を達成する心地よさとお互いに協力する大切さを味わう。
- ・ 自分の考えをしっかりと伝える態度を養う。

(準備するもの) フラフープ・フリスビー など

※軽くて、数人で支えられるもの



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p style="text-align: center;"><b>友達と協力してフラフープを下ろそう</b></p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <p>活動のルールを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 1回の制限時間は5分とする。</li><li>・ 活動の間にうまくいく方法を話し合う。</li><li>・ 失敗したら元の高さからやり直す。</li></ul> <p>フラフープを人差し指に乗せて、離れないように、フラフープを地面まで下げる。</p> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 指がフラフープから離れたら必ず知らせてやり直す。</li><li>・ 指が離れた人を責めない。</li></ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る・まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 活動がうまくできた時と出来なかったときの気持ちや、協力できたときの気持ちなどを話し合い、普段の生活でも協力できることがないか考える。</li></ul> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 活動がうまくできた時、できなかった時、どんな気持ちでしたか？</li><li>・ うまくできるように、どんな工夫をしましたか？</li><li>・ 普段の生活の中でも協力できることはありませんか？</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 6～10名でチームを作る。 (人数が少ないとやや簡単になります) (人数が少ないときは両手です)</li><li>・ フラフープを中心としてメンバーはフラフープを囲む。</li><li>・ 利き手の人差し指の第一関節につくようにフラフープを乗せる。</li><li>・ 指に乗っているか、ファシリテーターが点検する</li><li>・ フラフープを地面に付けることができればゴール。成功したグループはタイムを縮めるチャレンジをする。</li></ul> <p style="text-align: center;">〈予想される展開〉</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 全員がフラフープから指を離すまいとする意識が高まり、フラフープは上に上がってしまう。</li><li>② うまくいかないのでグループ内に混乱が起こる。</li><li>③ グループ内にうまくできるための決まりのようなものができる。</li></ol>

## 留意事項

- ・ うまくできる方法を自分たちで発見するまで教師のアドバイスは控える。

# 7. 手拍子チームワーク

小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：5～10分  
場所：教室

(ねらい)

- ・ 学級全員でリズムを合わせた手拍子をすることにより、学級のみんなで心をつなげる楽しさを体験する。

(準備するもの) なし

※グループの人数を少なくして、簡単なリズムで行うと短い時間でも実施できる。



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p style="text-align: center;"><b>手拍子チームワークで心をつなげよう</b></p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <p>① 手拍子の方法を説明し練習する。(最初の活動の時だけ) 「心をあわせて」</p> <div style="border: 1px solid #00a0e3; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「心をあわせて、せーの」パン</li> <li>・「せーの」パンパン</li> <li>・「せーの」パンパンパン</li> <li>・「せーの」パンパンパンパン</li> <li>・「せーの」パンパンパンパンパン(5回で終了)</li> </ul> </div> <p>② 座席順でリレーしていく。 ③ 手拍子チームワークに挑戦する。 ④ 感想を言う。(毎回感想を言わなくともよい)</p> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 失敗する人がいても、責めたりしない。</li> </ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 心を合わせようと努力している子どもの様子を教師が具体的に指摘する。</li> </ul> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ できた時の気持ち、できなかった時、どんな気持ちでしたか?</li> <li>・ うまくできるように、どんな工夫をしましたか?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「心をあわせて」ができるようになったら、少し難しい手拍子にしていてもよい。</li> </ul> <p>(難しい例)「リレー三三七拍子」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 最初は失敗してつかえてしまう子どもがいるのは当たり前だということを話し、失敗する子どもを責めることにならないようにする。</li> <li>・ 失敗しても何回か取り組むようにしてチャンスを増やす。</li> <li>・ 成功するまでやるのではなく、成功しなければしないで、次回にまた挑戦しようという形で時間をみて終了する。</li> <li>・ なかなか成功しないことが続いた場合、がんばって成功させようとしている子どもの姿を教師が指摘する形で振り返りをする。</li> </ul>

## 留意事項

- ・ うまくいかなかったときに一人の子どもを責めるのではなく、学級全体の目標と考えるよう留意する。
- ・ すぐに成功することを目標とするのではなく、何回もやっていく中でだんだんと心が一つになっていくことに意味があることを意識させる。

# 8.ふわふわ言葉とチクチク言葉

(あたたかい言葉をつかう)

小学校低学年
小学校中学年
小学校高学年
中学校
高等学校
時間：15分
場所：教室

(ねらい)

- ・ あたたかい言葉を進んで使おうとする。
- ・ 自分たちが使っている言葉に関心を持ち、言葉が引き起こしている感情に気付く。

(準備するもの) 模造紙グループ分・短冊 など



学習・活動	留意点等
<p>友達の思いやりのない言葉で傷ついたことがないか思い出す。</p> <p>○ 活動の内容を知る</p> <p>気持ちがあたたかくなったり、辛くなったりした言葉を思い出し、自分の言葉遣いを考えよう</p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <p>① 言われると嬉しくなったり、気持ちがあたたかくなったりした言葉を発表する。  <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">気持ちがふわっとなるのでふわふわ言葉</span></p> <p>② 悲しくなったり、イライラしたり、心が傷ついた言葉を発表する。  <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">心がチクッと痛くなるのでチクチク言葉</span></p> <p>③ チクチク言葉を言う時は、試してみるだけなので、怒らない。</p> <p>④ 隣同士でふわふわ言葉とチクチク言葉を一つ一つ声に出して言い合う。</p> <p>⑤ 最後の言葉はふわふわ言葉を言い合って、お互いに握手する。</p> <p>○ 約束を確認する</p> <p>○ 活動する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 模造紙を半分に分け、ふわふわ言葉、チクチク言葉に分けてなるべくたくさん書く。</li> </ul> <p>○ 振り返る</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ふわふわ言葉とチクチク言葉を言った時、言われた時はどんな気持ちがしましたか?</li> <li>・ これからどんな言葉を使っていきたいですか?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 担任に苦情があったことや人権的に気になる言葉等があることを伝える。</li> <li>・ どんな言葉の時にどんな気持ちがしたかを後で言ってもらうことを伝える。</li> <li>・ 言葉によって受け止める気持ちが違うことを実感させたい。</li> <li>・ 感情的な言い合いにならないよう注意する。</li> <li>・ 模造紙をしばらく掲示し、意識化を図る。</li> <li>・ 考えたことを短冊に書き机にはるのもよい。</li> </ul>

## 留意事項

- ・ 学級の信頼関係が形成されてないときに実施すると、感情的な言葉の応酬となる危険もあり、十分な配慮が必要。
- ・ 学級の状況に合わせて、帰りの会でよかったことや困ったこととして発表させたり、学級の問題として学級活動で取り上げ、学級の約束をつくったり、道徳として思いやりを考える機会として扱ったりすることも考えられる。

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20

# 9. 人間知恵の輪

(気持ちを合わせる)

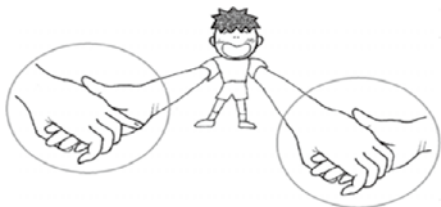
小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：20分  
場所：体育館

(ねらい)

- ・ 知恵の輪をほどこ作業を通して、コミュニケーションの大切さや仲間と気持ちを合わせることの大切さを実感する。

(準備するもの) なし



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p>みんなの動きに気を付けながら、知恵の輪を作ったり、ほどこしたりしよう</p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 右手が上側,左手が下側になるように手をつなぎ,10人で手をつなぎ輪になる。</li><li>② 知恵の輪をほどこ役を2人決め,グループの動きが見えないように待つ。</li><li>③ グループは手をつないだまま自由に動いて知恵の輪を完成させる。</li><li>④ 知恵の輪ができたなら,ほどこ役の2人は,指示を出して知恵の輪をほどこしていく。</li></ol> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 知恵の輪を完成するまで黙ってやる。</li><li>・ 知恵の輪役の人は,勝手に動いたりせず,言われたとおりに動く。</li><li>・ 手を離してはいけない。</li></ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ グループの中で自分がどのような動きをしたか,どう関わったかについて気付いたことや感じたことを話し合う。</li></ul> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ どうしたらうまくいきましたか?</li><li>・ 活動の中で,どんな役割をしましたか?</li><li>・ 活動を通して,どんなことを思ったり,考えたりしましたか?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 「知恵の輪を複雑にしようとして,自分や相手の身体に負担がかからないように配慮できるように声掛けをする。</li><li>・ 身体接触を嫌がる子どもには無理強いしない。</li><li>・ 体に無理がかかっているか,声を掛ける。</li><li>・ 知恵の輪をほどこするのに時間がかかるなら降参とする。</li><li>・ ほどこまでの時間を計って競ってもよい。</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>・ 身体接触を通して,友達の温かさを自然に気付く発言があれば,取り上げたい。</li></ul>

## 留意事項

- ・ 身体接触を伴うので,グループ構成(男女別など)に配慮する。
- ・ ほどこ役の子どもには,強引に輪をほどこうとしないように注意する。
- ・ 楽しく参加できるよう配慮し,参加を強要しないようにする。

→(知恵の輪の作り方のポイントはP40に示しています)

# 10.あなたのよいところは

(よいところさがし)


小学校低学年
小学校中学年
小学校高学年
中学校
高等学校
時間：30分
場所：教室等

(ねらい)

- ・ 友達のよさを見つけ合うことを通して、自他への肯定的な感情を育てる。

(準備するもの) ワークシート(P40に掲載)



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p style="text-align: center;"><b>友達のよいところを伝え合いましょう</b></p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① グループ学習の準備やまとめ等の活動の中で気付いた、友達のよいところを思い出し、ワークシートの項目の当てはまると思う欄に○印を付ける。</li><li>② 付け終わったら、隣の人に渡す。</li><li>③ ワークシートは、班の人全員に回す。</li><li>④ 戻ってきた自分のシートを読む。</li></ol> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 友達一人につき、必ず3つは○を付ける。</li><li>・ 渡すときには「どうぞ」、受け取るときには「ありがとう」と言ってワークシートをやり取りする。発表しているときは、静かに聞く。</li></ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 自分のよさを知って思ったことを発表し合い、クラス全体で振り返る。</li></ul> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 友達のよさを見つけるのは難しいでしたか?簡単でしたか?</li><li>・ 自分のよさを言われて、どんな気持ちがしましたか?</li><li>・ 活動を通して、どんなことを思ったり考えたりしましたか?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 活動グループの人数が多過ぎる場合は、グループ内を分ける。</li><li>・ 「よいところなんてない」といった発言が出ないように、普段から友達のよいところを見つける大切さについて話す。</li><li>・ どうしてもよいところが見つからないと語る子どもには、「自分がしてもらったこと」「自分とその子が一緒にしたこと」を思い出させ、自分は人との関わりによって生きていることに気付かせる。</li><li>・ 帰りの会のプログラムに入れ、日常的に行う。</li></ul> 

## 留意事項

- ・ 学校行事後等、目的に応じてアレンジすることができる。
- ・ 友達と活動する楽しさを感じましたか。

→(ワークシートはP40にあります)

# 11. 聴き方じょうずになれるかな

(話すこと・聴くこと体験)

小学校低学年
小学校中学年
小学校高学年
中学校
高等学校
時間：30分
場所：教室

(ねらい)

- ・ 話の聴き方によって話しやすくなったり、話しにくくなったりすることを知る。
- ・ 友達と思いやりのある会話や話合いができるようになる。

(準備するもの) なし



学習・活動	留意点等				
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p style="text-align: center;"><b>話し相手をもっと話したくなるような、聴き方じょうずになろう</b></p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <p>① 2人組で話し手と聴き手の順番を決め</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【話すテーマ】(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「最近、うれしかったこと」</li> <li>・ 「今、一番、興味をもっていること」</li> <li>・ 「今までで、一番楽しいと思ったこと」</li> </ul> </div> <p>② 聴き方Aを交互に体験する。(1分) →聴き手は目線を合わせない、無表情などで聴く等</p> <p>③ 聴き方Bを交互に体験する。(1分) →聴き手は相手の目を見る、うなづく、相づちを打つ等</p> <p>④ 話し手と聴き手の気持ちや感じ方の違いについて、話し合う。</p> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 相手に腹が立っても相手にぶつけない。</li> <li>・ ロールプレイングが終わったら、握手をする。</li> </ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感想を一言ずつ発表し合う。</li> </ul> <p>○ まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 振り返りを基に、全体で気付いたことや感じたことを話し合う。</li> </ul> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ どんな時に話しやすくと感じましたか?</li> <li>・ どんな時に話しにくいと感じましたか?</li> <li>・ 活動を通して、どんなことを思ったり考えたりしましたか?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 話しやすいテーマを設定する。 (例)好きな食べ物 一度行ってみたい国など</li> <li>・ 2パターンの聴き方を説明する。</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center; vertical-align: middle;">聴き方A</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空返事をする ふうん、へえ等</li> <li>・ 目を見ない</li> <li>・ 表情を変えない</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">聴き方B</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 共感的な言葉を言う。 なるほど、そうだね等</li> <li>・ 目を見てうなづく</li> <li>・ 表情を変える</li> </ul> </td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動を通して、相手に対する不快感が残らないように、説明を十分に行う。</li> <li>・ 聴き方Bの心地よさや親密感の高まりについて押さえる。</li> <li>・ 相手のことを考えた言葉や態度で共感的に聴くことが大切である。</li> <li>・ 日常生活でも、上手な聴き方ができるとよいことを伝える。</li> </ul>	聴き方A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空返事をする ふうん、へえ等</li> <li>・ 目を見ない</li> <li>・ 表情を変えない</li> </ul>	聴き方B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 共感的な言葉を言う。 なるほど、そうだね等</li> <li>・ 目を見てうなづく</li> <li>・ 表情を変える</li> </ul>
聴き方A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空返事をする ふうん、へえ等</li> <li>・ 目を見ない</li> <li>・ 表情を変えない</li> </ul>				
聴き方B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 共感的な言葉を言う。 なるほど、そうだね等</li> <li>・ 目を見てうなづく</li> <li>・ 表情を変える</li> </ul>				

## 留意事項

- ・ ロールプレイングをする際は、対人関係を苦手を感じる子どもには十分な配慮を行う。
- ・ ロールプレイングの後の話し手の感想は、日常生活にも役立つと考えられるので、感想や意見を掲示物等にして残しておくとうい。



# 12.ありがとうをあなたに

(感謝の気持ちを贈ろう)

小学校低学年
小学校中学年
小学校高学年
中学校
高等学校
時間：20分
場所：教室

(ねらい)

- ・ 人に感謝したり感謝されたりすることで、自他のよさを感じ取る。
- ・ 活動を振り返り、自分が多くの人に支えられていることに気付く。

(準備するもの) ありがとうカード(人数分) 台紙(掲示用)



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p>一緒に活動した友達に感謝の気持ちを贈ろう</p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <p>① 体験活動や修学旅行の夜に、活動を振り返り、友達にしてもらったことへの感謝の言葉をありがとうカードに書く。</p> <p>② 1日の活動や、計画した時からのことを思い出し、感謝の言葉をありがとうカードに書く。</p> <p>③ 学校に帰ってから、友達にカードを渡す。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループごとに座り、カードを贈り合う。</li> <li>・ 交換が済んだら、自分がもらったカードを台紙に貼る。</li> </ul> <p>④ もらったカードを台紙に貼り、感想を書く。</p> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 必ずグループ全員に書く。</li> <li>・ もらった人がうれしくなるような言葉を書く。</li> </ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る・まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ありがとうカードがたくさん貼られた台紙を見て、感想を書く。</li> <li>・ 感想を共有する。</li> </ul> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ カードを書く時、どんな気持ちになりましたか？</li> <li>・ カードをもらった時、どんな気持ちになりましたか？</li> <li>・ 活動を通して、気付いたり考えたりしたことはありませんか？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 色画用紙で作ったありがとうカードを人数分印刷して、1人1枚ずつ配る。</li> <li>・ グループのメンバーには別々の色のカードを配るとでき上がりが美しい。</li> <li>・ 書くことが思い付かない子どもには、自分がしてもらったこと等、例を挙げて振り返らせる。</li> <li>・ カードはその場で集め、不用意な言葉がないか点検しておく。</li> <li>・ 帰りの会のプログラムに入れ、日常的に行ってもよい。</li> <li>・ 「相手の目を見て」「笑顔で」等の感謝の気持ちが伝わるような渡し方のポイントを押さえる。その際、教師がやり取りの見本を見せる。</li> </ul>

## 留意事項

- ・ 自尊感情の低い子どもや、独りよがりの傾向のある子どもは、他者との関わりを認識できないことが多い。普段から当たり前と思っていることが、実は他者からの贈り物であることに気付かせることによって、人と自分との関わりについて見つめ直す経験となる。

→(カードの完成例はP41にあります。)

# 13. ナイス! アイデア!

(ブレインストーミング)

小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：10～30分  
場所：教室


(ねらい)

- ・ 誰のどんな意見でも肯定的に受け止め、よさに気付く。
- ・ 自分なりの意見を伝えるだけでなく、友達の意見もしっかり聞く。

(準備するもの) 模造紙や画用紙(グループ分)

※書く活動をカットすると短い時間でも実施できる。



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p><b>グループで協力して、ユニークな意見をたくさん出そう</b></p> <p>〈設定〉みなさんが乗った船が難破し、この○○(例:わりばし)だけがここに残りました。そこに海賊が来て宝物を要求しました。みなさんでこの○○○がどんなに便利な宝物であるか、その使いみちをたくさん考えて、海賊にアピールしましょう。</p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① グループで、話す順番と記録係を決める。</li> <li>② 時間内に順番にたくさん意見を出し合い、紙(模造紙や画用紙)に記録する。</li> <li>③ グループで最もユニークな(おもしろい)意見を決める。</li> <li>④ 各グループで出た意見を発表し合う。</li> </ol> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 順番を守って話す。(周りは黙って聞く)</li> <li>・ なるべくたくさんの意見を出す。</li> <li>・ 意見が思い付かないときは、パスと言う。</li> <li>・ ユニークな意見ほど大歓迎。</li> </ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る・まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動を通して感じたことや気付いたこと、学んだことを全体で話し合う。</li> </ul> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動の途中で他の人のアイデアに意見をしないことは難しかったですか?それはなぜですか?</li> <li>・ どの意見にするかは、どうやって決めましたか?</li> <li>・ 活動を通して、気付いたり、考えたりしたことは?</li> </ul>	<p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時間は2～3分程度(実態に応じて決めてよい)</li> <li>・ ○○○(例:わりばし)は、日常的に身の回りにあるものがよい。具体物を用意して、各グループに配る。</li> <li>・ 発表時には、どのチームに対しても必ず賞賛の拍手をする。</li> <li>・ ルールを守って楽しく活動できたことをフィードバックする。</li> <li>・ いろいろな意見があることや人によって考えが違うことを押さえる。</li> </ul>

## 留意事項

- ・ 導入で教師がユニークなアイデアを例に示すことで子どもの発想が広がる。

# ブレインストーミングの活用

## ブレインストーミングとは

単なる思い付きでも、みんなで自由にこだわりなく発言していくうちに、その中から思いもよらなかったすばらしいアイデアが生まれてくるという発想方法である。

既存の概念を打ち破り、自分の意識下に眠っている発想を引き出すことができる。

ブレインストーミングを行うには、以下の大事な4個のルールがあります。

## ブレインストーミングのルール

### 1 批判しない

<批判が出ると、意見が出しにくくなる>

### 2 どんな意見もOK

<実現可能でなくともOK、奇想天外な案からすばらしいアイデアが生まれる>

### 3 質より量が大事

<数が多いことが一番>

### 4 人まねOK

<人の意見から新たな発想をして、別な意見を生み出す>

## ブレインストーミングのやり方

- ① グループになる。
- ② 記録係を決める。
- ③ 出されたテーマに対し、みんなが自由に多くのアイデアを出す。
- ④ アイデアの数の多いところから発表する。



## 「ナイス・アイデア！」振り返りシート

4 よくできた 3 まあまあできた 2 あまりできない 1 できなかった

1 楽しく安心して活動できましたか。

4 3 2 1

2 たくさんの意見を出せましたか。

4 3 2 1

3 友達や自分のよさについて感じる事ができましたか。

4 3 2 1

4 今日の活動で気が付いたことや感じたこと、思ったこと学んだことがあったら書きましょう。

.....

.....

# 14.短所も見方を変えればよいところ

(リフレーミング)

小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：30分  
場所：教室

(ねらい)

- ・ 見方を変えることで物事の受け止め方が変わり、自分や友達によさに気付くことができるようになる。

(準備するもの) ワークシート 振り返りシート



学習・活動	留意点等																
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 先生を例に短所をよいところに変えてみる。 「がんこ」→「意志が強い」 「おせっかい」→「気が利く」等</li></ul> <p>○ 活動のねらいを知る</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ものの見方は、視点が変わると違うことを押さえる。</li></ul>																
<p>自分が短所だと思っていることも見方を変えてよいところにしよう</p>																	
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る<ul style="list-style-type: none"><li>① ワークシートに自分の短所と思うことを書く。</li><li>② 短所を書いたワークシートをグループ内で回し、他のメンバーが見方を変えてよいところになるような言葉を書く。</li><li>③ 最後に自分のワークシートが戻ったら、書かれた言葉を読む。</li></ul></li><li>○ 約束を確認する<ul style="list-style-type: none"><li>・ 前向きで肯定的なことだけを書く。</li></ul></li><li>○ 活動する</li><li>○ 振り返る<ul style="list-style-type: none"><li>・ 振り返りシートを基に、気付いたことや感じたことを話し合う。</li></ul></li></ul>	<p>&lt;リフレーミング例&gt;</p> <table border="1"><thead><tr><th>短 所</th><th>見方を変えれば</th></tr></thead><tbody><tr><td>目立ちたがり屋</td><td>明るい</td></tr><tr><td>あわてんぼう</td><td>行動的</td></tr><tr><td>おしゃべりな</td><td>社交的</td></tr><tr><td>おとなしい</td><td>おだやか</td></tr><tr><td>負けず嫌い</td><td>がんばりや</td></tr><tr><td>強引</td><td>頼りがいがある</td></tr><tr><td>飽きっぽい</td><td>好奇心が旺盛</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 学級の状況によっては、事前にワークシートに書かれた内容を点検する。</li><li>・ 「～すればもっとよくなる」等のアドバイスのようなことは書かない。</li><li>・ あたたかい言葉によって自分や友達への見方が変わったという発言があれば、賞賛する。</li></ul>	短 所	見方を変えれば	目立ちたがり屋	明るい	あわてんぼう	行動的	おしゃべりな	社交的	おとなしい	おだやか	負けず嫌い	がんばりや	強引	頼りがいがある	飽きっぽい	好奇心が旺盛
短 所	見方を変えれば																
目立ちたがり屋	明るい																
あわてんぼう	行動的																
おしゃべりな	社交的																
おとなしい	おだやか																
負けず嫌い	がんばりや																
強引	頼りがいがある																
飽きっぽい	好奇心が旺盛																

## 留意事項

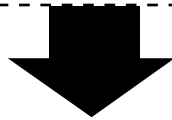
- ・ ワークシートは活動後に回収し、自尊感情を傷つける内容がないかを確認し、気になる内容があった場合は、そのままにせず、対応を行う。

# 短所も見方を変えればよいところ (リフレーミング) ワークシート

年 組 名前( )

- ◆ 自分が「短所」と思っていることを1つ書きましょう。  
(自分の性格や行動等,直したいと思っていることについて書きます。)

私の短所は,( )  
だと考えています。



見方を変えると…

あなたは, より

あなたは, より

あなたは, より

## 短所も見方を変えればよいところ 振り返りシート

年 組 名前( )

- 1 友達が短所と思っているところを言いかえることができましたか。

4	3	2	1
よ	ま	あ	で
く	あ	ま	き
で	あ	り	な
き	ま	か	か
た	あ	っ	っ

- 2 友達が書いたシートを見て,自分についての考え方が変わりましたか。

4	3	2	1
と	ま	あ	変
と	あ	ま	わ
も	ま	り	ら
変	あ	わ	な
わ	ま	ら	か
っ	あ	な	っ
た	ま	か	た

- 3 今日の活動を振り返って気が付いたことや感じたことを書きましょう。

.....

.....

.....

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20

# 15.あなたならどうする？

(前向きに相手と会話する)

小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：50分  
場所：教室

(ねらい)

- 自分の気持ちや思いを建設的に相手に伝えることができるようになる。

(準備するもの) ワークシート



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p style="text-align: center;"><b>相手に自分の思いを上手に伝えよう</b></p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2人1組になって、ワークシートの会話1,2を交互に、ロールプレイングする。 会話1,会話2のBさんの言いそうな言葉を書き入れる。</li><li>1,2の会話から感じたことを話し合う。(以上2人1組で)</li><li>全員で会話1,会話2の違いをまとめる。</li><li>ワークシートの演習1,2について、会話2のパターンを考えてみる。</li></ol> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"><li>感情的にならない。(役割を意識する)</li><li>気付いたことを大事にして伝える。</li></ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"><li>振り返りシートに記入し、感想を発表する。 (例)</li><li>会話1と会話2の違いが分かりましたか？</li><li>日頃、自分はどちらの言葉で思いを伝えていましたか？</li><li>活動を通して、気付いたことや考えたことはどんなことですか？</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>適切な会話は、人間関係トラブルを未然に防止する重要な技術であることを伝える。</li><li>ロールプレイングは役割演技であることを説明し、ロールプレイング終了後に気分を持ち越さないよう、&lt;役割交代&gt;する。</li><li>例題を全員ですることによって、会話1と会話2の違いを理解し、更によりよい使い方をまとめる。</li><li>ロールプレイングの中で、語調や態度、表情も相手に影響することを感じ取らせる。</li><li>会話2の方が感情的にならず、お互いの気持ちを通じ合うことをおさえる。</li><li>会話2の主張の仕方について説明する。</li></ul> <div style="border: 1px solid #00a0e3; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p>会話1:YOUメッセージ 「あなた(相手)」への感情的な、攻撃的な主張 会話2:Iメッセージ 「わたし」を主体として、相手を尊重しながら自分の言いたいことを伝える主体的な主張</p></div>

## 留意事項

- ロールプレイングの中で、相手を脅すような演技がないように注意する。

# 〈あなたならどうする?〉ワークシート

( )組 氏名( )

☆ **2人1組**になって交互に下の**2つのロールプレイング**をして、**感じたことを話し合おう**。

プリントの訂正をして、すぐに先生に提出しなければいけないBさんは、急いでいたので、Aさんの机の上にあった赤ペンを勝手に使い始めました。

<会話1>

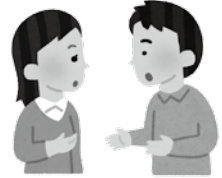
Aさん：あれ、赤ペンがない。Bさん、赤ペンを返してよ。

Bさん：ちょっとだから貸してよ。

Aさん：だったら自分のペンを使えばいいよ。

Bさん：面倒くさい。少しぐらい使わせてよ。たった2分も待てないんだ。

Aさん：



<会話2>

Aさん：あれ、赤ペンがない。Bさん、赤ペンを返してよ。

Bさん：ちょっとだから貸してよ。

Aさん：だったら自分のペンを使えばいいよ。

Bさん：ごめん、今日忘れたんだ。あなたも使うんだよね。

でも、あと少しで訂正が終わるから、待ってもらえるかな。お願い。

Aさん：

☆ **2つの会話は、何が違うと思いますか?**

2つの会話の違うところ：

☆ **次の会話1を会話2のパターンに書き換えよう。**

演習1 あなたが時間のない中で勉強しているそばで、弟がいきなりテレビをつけました。あなたは、消して欲しいと思っています。

会話1パターン：「〇〇（弟の名前）、うるさいからテレビ消して。」

↓  
会話2パターン：

演習2 行事が近づいてきて、その準備をしている友達は、毎日のように掃除に遅れてきます。あなたは、ちゃんと時間を守ってほしいと思っています。

会話1パターン：「いい加減にしろ。時間を守れよ。」

↓  
会話2パターン：

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20

# 16.なんて言うかな？

(様々な考え方を聞いて考える)

小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：45分  
場所：教室

(ねらい)

- ・ 課題や問題の解決策をみんなで考える。
- ・ 自分が悪いときそのまましないで謝る。

(準備するもの) ワークシート



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p>いろいろな考え方を知り、トラブルの解決策を考えよう</p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① ワークシートの吹き出しに感じたとおりにセリフを書く。(個人)</li><li>② グループで「なんて言うか」話し合う。<ul style="list-style-type: none"><li>・ お互いのセリフを確認する。</li><li>・ グループで話し合ってからBさんのセリフを決めて書く。</li><li>・ そのセリフにした理由を書く。</li></ul></li><li>③ グループで作ったセリフとその理由を発表する。</li></ol> <p>○ 約束を確認する</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 素直な気持ちを受け止める。</li><li>② グループ全員の意見を最後まで聞く。</li></ol> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 感想の中からいくつか全体に紹介する。</li><li>・ ワークシートを基に、気付いたことや考えたことを話し合う。</li></ul> <p>○ まとめる</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 教師の目が行き届くよう、各グループの人数は4～6人程度とし、出来るだけ全体を視野に入れながら活動させる。</li><li>・ セリフから、よい、悪いを判断するのではなく、いろいろな考え方があることに気付く。</li><li>・ Bさんの言う内容によって、Aさんや周りにいたCさんや先生の感じ方も変わることに気付くようにする。</li><li>・ トラブルを未然に防ぐためにはどうするか気付くようにする。</li><li>・ 自分が悪いときは、しっかり謝ることも大切であることを伝える。</li></ul>

## 留意事項

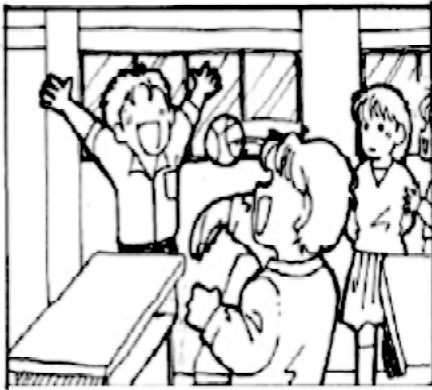
- ・ ワークシートは、自分たちの普段の生活の中にある話題で作成するとより効果的である。



# なんて言うかな？ ワークシート

氏名( )

下の4コママンガをよく読んで、あなたがBさんなら、4コマ目にどう言うか、セリフを書いてください。人間にはいろいろな気持ちがあります。書いたセリフに正解や間違いはありません。自分がどう感じているか、感じたとおりに書いてみましょう。



① AさんとBさんが、教室でボールを投げて遊んでいました。



② Aさんが投げたボールがガラスに当たり、ガラスが割れました。

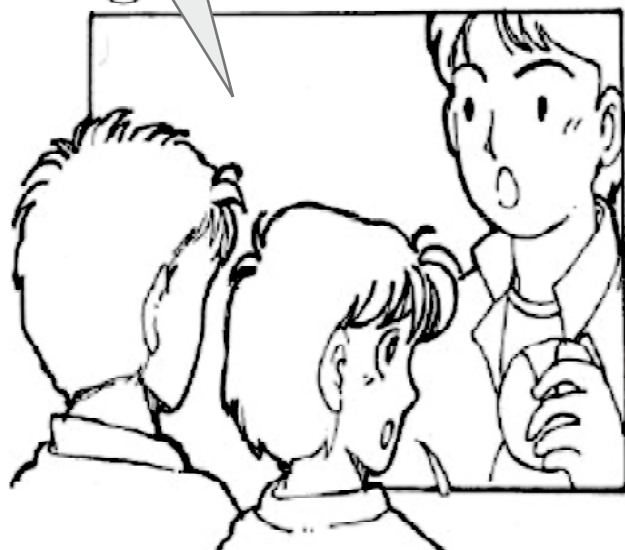


③ ガラスが割れるのを見ていたCさんが先生を呼びに行きました。

自分がBさんだったら何と言うでしょうか。

(セリフ)

(理由)



④ 先生はAさんとBさんに事情を聞いています。

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20

# 17.実感!共感的な聴き方

(話すこと・聴くこと体験)

小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：30分  
場所：教室等

(ねらい)

- ・相手の話を共感的に聴くことができる。
- ・話を聴く時は、共感的な態度が大切なことを知る。

(準備するもの) 振り返りシート



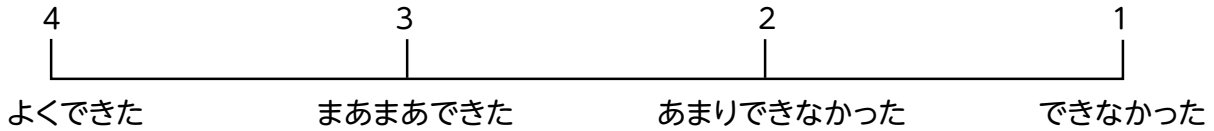
学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p style="text-align: center; background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px;">自分の普段の聴き方を振り返ろう</p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <p>① 共感的でない聴き方, 共感的な聴き方の2種類の聴き方のロールプレイングを体験する。</p> <p>② 3種類目の聴き方として, 共感的な言葉を使い, 共感的ではない態度の聴き方をロールプレイングで交互に行う。</p> <p>    &lt;共感的な言葉を使った聴き方&gt;     「そうですか。」「なるほど。」「それは楽しかったでしょうね。」など共感する言葉を使う。</p> <p>    &lt;共感的ではない態度の聴き方&gt;     そっぽを向く, 腕や足を組む, ふんぞり返る, 反応を示さない など</p> <p>③ 3種類目の聴き方で感じたことを話し合う。</p> <p>○ 約束を確認する</p> <p>    ・ロールプレイングが終わったら, 握手する。</p> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る</p> <p>    ・2人組で感想を述べ合ったあと, 全体で共有する。</p> <p>○ まとめる</p> <p>    ・活動の気付きを深めるために, 4種類目の聴き方のロールプレイングを行う。</p> <p>    &lt;言葉は使わず, 共感的な態度の聴き方&gt;     目を見て大きくうなずく, 表情を変える など</p> <p>    ・振り返りシートを基に, 全体で気付いたことや感じたことを話し合う。</p>	<p>・2種類の聴き方は, P22「11 聴き方じょうずになれるかな」の聴き方A・Bを参照。</p> <div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;1種類目の聴き方&gt;聴き方A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・共感的な言葉を使わない</li> <li>・共感的ではない態度</li> </ul> <p>&lt;2種類目の聴き方&gt;聴き方B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・共感的な言葉を使う</li> <li>・共感的な態度</li> </ul> <p>&lt;3種類目の聴き方&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・共感的な言葉を使う</li> <li>・共感的ではない態度</li> </ul> </div> <p>・活動を通して, 相手に対する不快感が残らないように, 説明を十分に行う。</p> <p>・話し手は, 共感的な言葉よりも態度に反応し, よく聴いてもらっていないと感じる。</p> <p>・相手のことを考えた言葉や態度で共感的に聴くことが大切である。</p> <p>・話を聴くときには, 共感的な態度の果たす役割が大きいことを理解しておく。</p>

## 留意事項

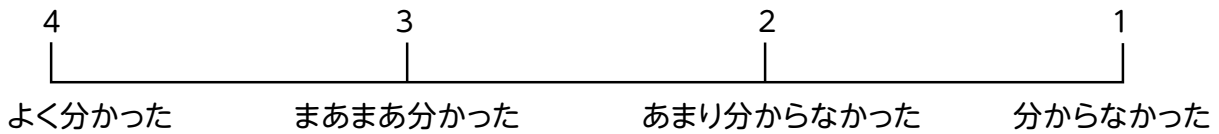
- ・小学校においては, 「11 聴き方じょうずになれるかな」の実施後に行うとよい。

# 実感！共感的な聴き方 (話すこと・聴くこと体験)

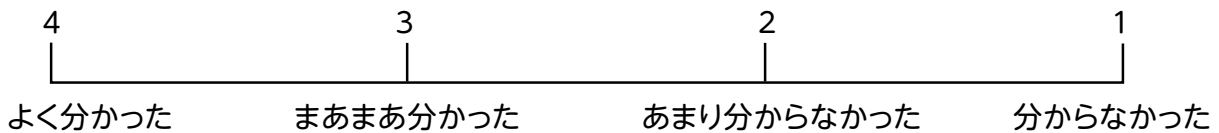
1 今日の活動は、楽しくできましたか。(番号に○を付ける)



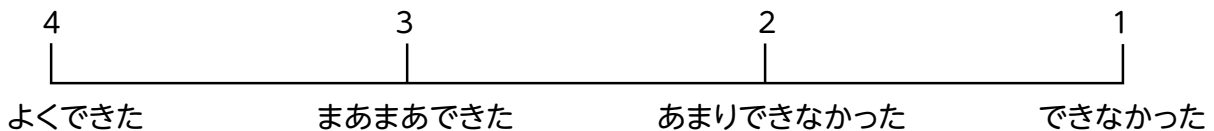
2 話を聴くときに、態度の果たす役割が大きいと分かりましたか。



3 共感的な話の聴き方のポイントが分かりましたか。



4 今までの自分の話の聴き方について、振り返ることができましたか。



5 今日の活動で、気が付いたことや感じたこと、思ったこと、学んだことがあったら書きましょう。

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

# 18.自分も相手も大切にする伝え方パート1

(役割演技で身に付ける)

小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：45分  
場所：教室等

(ねらい)

- ・ 伝え方の違いについて知り、相互尊重の伝え方を使っていこうとする。
- ・ ロールプレイングを通じて、日頃の自分や友達の話し方に気付く。

(準備するもの) ロールプレイングシナリオ ワークシート(P41)



学習・活動	留意点等
<p>○ 活動の内容を知る</p> <p>3つの伝え方を演じて、違いを感じてみよう</p> <p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 2人1組でシナリオを基にロールプレイングをする。</li><li>・ Aさん、Bさん、Cさんを一通り終えたら役割交代をして、同様に繰り返す。</li><li>・ 3つの違いをワークシート①に記入する。</li><li>・ ワークシートをもとに伝え方の違いを話し合い、3つの伝え方に名前を付ける。</li></ul> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ ロールプレイングの中で感じたことを引きずらない。</li></ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 振り返りシートを基に、気付いたことや考えたことを話し合う。</li></ul> <p>○ まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 相手のことを考えながら自分の思いを伝えることが、自分にも相手にもよいことを知る。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 伝え方の違いが出るように、少しオーバーに話すように伝える。</li><li>・ 演技であることをしっかりと確認し、子どもの様子を観察しながら進める。</li><li>・ 演じるのをためらう子どもには無理強いしないで、傍で見るなど配慮する。</li><li>・ B役を演じて、「スツとした」と感じる子どもがいたら、相手役の気持ちについても考えさせる。</li><li>・ 自分の思いや考えだけでなく、相手のことも大切にする姿勢が必要なことを押さえる。</li><li>・ これまでの自分の伝え方についての気付きがあったときは、賞賛し、本時の経験を生かしていくよう伝える。</li></ul>

## 留意事項

- ・ 子どもの実態に合わせて、ロールプレイングのシナリオや場面設定など工夫する。
- ・ 子どもの実態に合わせて、パート2を連続して行ってもよい。

→(P41にワークシートと振り返りシートがあります。)

## 自分も相手も大切にする伝え方（ロールプレイングシナリオ）

- ① 3つの言い方について、役割を決めて、演じてみましょう。
- ② ひと通り終わったら、役割を交代して演じてみましょう。

<場面> 給食の準備中、給食をもらうためにならんで順番を待っていました。その間、ちょっとおしゃべりをしていたら、自分の前に割り込んでいる子どもに気が付きました。

### Aさんの場合

相手役 配ぜん台の方を見ている

Aさん 「ねえ…、ちょっと私(ぼく)が先に…」(小さな声で言う。)

相手役 「何…、どうしたの？」

Aさん だまって下を向いてしまう。

相手役 「何かあったの？」

Aさん 「いや、なんでもない…」(と小さな声になって、下を向いてしまう。)

相手役 「何?へんなの!」

### Bさんの場合

相手役 配ぜん台の方を見ている。

Bさん 「ねえ、ちょっと何してんの。」(と、にらみつける。)

相手役 「何…、どうしたの？」

Bさん 「私が先に並んでるの、分かんないの?割り込まないでよ!ほんとにずるいんだから…。」(大きな声で言う。)

相手役 「しゃべってて、ちゃんと並んでなかったじゃないか!」

Bさん 「何、言ってんの?自分がずるしたのを、ごまかさないでよ!」(と、強く言う。)

### Cさんの場合

相手役 配ぜん台の方を見ている。

Cさん 「ねえ、ちょっと〇〇さん。」

相手役 「何…、どうしたの？」

Cさん 「私が先に並んでたんだ、順番守ってくれる?」(相手の顔をしっかり見る。)

相手役 「だって、ちゃんと並んでなかったから。」

Cさん 「私がしゃべっていて、そう思ったんだろうけど、順番は私が先だったんだ。」

相手役 「分かったよ。おなかがすいてて、早く給食もらいたかったんだ。ごめん。」

Cさん 「私もしゃべって、ちゃんと並んでなくてごめん。」

# 19.自分も相手も大切にする伝え方パート2

(役割演技で身に付ける)

小学校低学年  
 小学校中学年  
 小学校高学年  
 中学校  
 高等学校  
 時間：45分  
 場所：教室等

(ねらい)

- ・ 相互尊重の伝え方を理解し、日常生活の中で使っていこうとする。
- ・ ロールプレイングやセリフを考えることで、日頃の自分や友達の話し方に気付く。

(準備するもの) ワークシート 振り返りシート



学習・活動	留意点等
<p>○ <b>活動の内容を知る</b></p> <p>「自分も相手も大切にする伝え方パート1」(P34)を想起させ、3つの伝え方を確認する。</p>	<p>・ パート1のプログラムと学年をまたいで行うときは、パート1シナリオ(P35)を提示する。</p>
<p><b>自分も相手も大切にする伝え方を使えるようになろう</b></p>	
<p>○ <b>活動の流れ(やり方・内容)を知る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ワークシート(パート2)の場面を読み、自分も相手も大切にする伝え方のセリフを考えて書く。</li> <li>・ 2人組になり、それぞれ自分の考えたセリフでロールプレイングして、聞き役の感想を聞く。</li> </ul> <p>○ <b>約束を確認する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分が感じたことを率直に伝える。</li> </ul> <p>○ <b>活動する</b></p> <p>○ <b>振り返る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 振り返りシートを基に、気付いたことや考えたことを話し合う。</li> </ul> <p>○ <b>まとめる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学級生活では、自分も相手も大切にする伝え方を使っていこうとまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の思いや考えだけでなく、相手のことも大切にする姿勢が必要なことを押さえる。</li> <li>・ 必要に応じて、自分の置かれている状況(事実)、気持ち、相手への配慮(代替案)、などを伝える内容として提示してもよい。</li> <li>・ 「15 あなたならどうする?」の話し方を参考に出してもよい。</li> </ul>

## 留意事項

- ・ 児童の実態に合わせて、パート1と連続して行ってもよい。

# 自分も相手も大切にする伝え方 (パート2 ワークシート)

年 組 名前( )

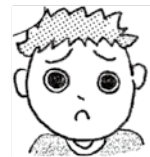
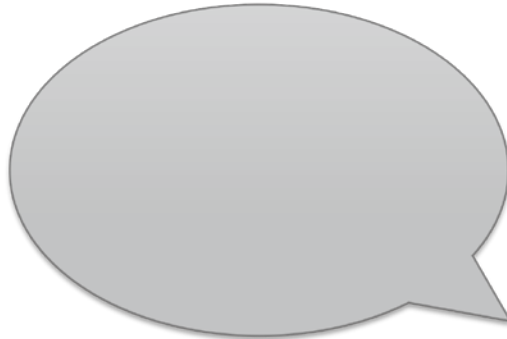
- 次の場面を読んで、自分も相手も大切にする伝え方のセリフを考えましょう。
- 2人組で、自分が作ったセリフでロールプレイングをして、感想を話し合しましょう。

<場面>

図工で折り紙を忘れたAさんが、「少しちょうだい」とあなたに言いました。あなたが「いいよ!」と言ったら、Aさんは、自分の好きな色の折り紙をたくさん持って行こうとしています。その中には、あなたがこれから使いたかった色の折り紙がふくまれていました。そのとき、あなたはなんと言いますか?



少しちょうだい



## 自分も相手も大切にする伝え方パート2 振り返りシート

月 日( ) 年 組 名前( )

4 よくできた 3 まあまあできた 2 あまりできない 1 できなかった

1 自分も相手も大切にする伝え方が理解できましたか。 

4	3	2	1
---	---	---	---

2 生活の中で自分も相手も大切にする伝え方を  
使っていくことができると思えるようになりましたか。 

4	3	2	1
---	---	---	---

3 今日の活動で気付いたことや感じたこと、学んだことがあったら書きましょう。

.....  
.....

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20

# 20.上手な断り方

(役割演技で断り方を身に付ける)

小学校低学年  
小学校中学年  
小学校高学年  
中学校  
高等学校  
時間：45分  
場所：教室等

(ねらい)

- 相手の要求や誘いに応じられないときは、自分の考えを適切に伝え、断ろうとする。
- 相手に自分の考えや意見をはっきりと伝えることができるようになる。

(準備するもの) ワークシート



学習・活動	留意点等
<ul style="list-style-type: none"><li>自分の気持ちに添わないのに断れなかった経験を思い出す。</li></ul> <p>○ 活動の内容を知る</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>断れなかった自分に目を向けさせる。</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>上手に断ることができるようになろう</b></p>	
<p>○ 活動の流れ(やり方・内容)を知る</p> <ul style="list-style-type: none"><li>3人組になり、頼む役、断る役、観察者を決める。</li><li>ワークシートの課題から一つ選び、頼む役、断る役、のロールプレイングを2分間行う。</li><li>観察者は、断る役が上手に断れたかをフィードバックする。</li><li>役割交代して課題を替え、同様にロールプレイングする。</li></ul> <p>○ 約束を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"><li>相手を傷つけるような断り方をしない。</li></ul> <p>○ 活動する</p> <p>○ 振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"><li>上手な断り方のポイントを整理する。(例)</li><li>セリフを考える時に、困ったことはありませんでしたか?</li><li>うまく断れた時、断れなかった時、どんな気持ちでしたか?</li><li>どんな断り方をしたら、解決することができましたか?</li></ul> <p>○ まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"><li>ロールプレイングしたときの気持ちや、これまでの自分の行動や考え方等について振り返り、話し合う。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>教師と子どもで実際にやって見せる。</li><li>上手な断り方の例として、<ol style="list-style-type: none"><li>頼みを聞けないことを謝る。</li><li>断る理由を言う。</li><li>断りを表明する。</li><li>代わりの意見を伝えるなどを提示してもよい。</li></ol></li><li>ロールプレイングが終わったら、役割交代を行う。</li><li>断るときの言語的側面、非言語的側面(視線、声、距離など)も重要である。</li><li>ワークシートを準備する。</li></ul> <p><b>上手な断り方の例</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>頼みを聞けないことを謝る</li><li>断る理由を言う</li><li>断りを表明する</li><li>代わりの意見を伝えるなど</li></ol>

## 留意事項

- ロールプレイング中は、子どもの様子を注意深く観察し、必要があれば後で話を聞くなどのケアを行う。



# ワークシート「上手な断り方」

氏名( )

3人が「頼む役」、「断る役」、「観察者」という役を交代しながら、下の場面のロールプレイングを3回やります。

場面:あなたたちは仲のよい友達です。ある日、友達から次のような頼みごとがありました。しかし、あなたはどうしても引き受けたくありません。あなたはどのようにして断りますか?

☆断る役は、相手が納得するように言葉を考えて、断り続けてください。

☆観察者は、断る役がどれだけ上手に断ることができたかを観察して、よかったところを下の表に書いてください。

〈課題〉

- ① (テスト前の大事な時に)「今度の土日にノートを貸してくれない?」
- ② 「宿題を写させてくれない?」
- ③ 「今日の部活の練習、一緒にさぼってよ」
- ④ 「文化祭の発表の原稿、全部やっというて」

	1回目	2回目	3回目
頼む役 / 断る役	/ さん      さん	/ さん      さん	/ さん      さん
断り方で よかったところ			

これまでの自分を振り返って気付いたこと

.....

.....

.....

# 知恵の輪こうやって

右手が上、左手が下というように、同じやり方でつないでいかないと、ねじる時に難しくなる。また、途中でつないだ手を離してつなぎ変えたりすると後で解けなくなってしまう。

### 対人関係へのウォーミングアップ ～触れ合うということ～

対人関係とは、人と人の触れ合いによって学ぶものである。〈触れ合い〉とは、まさに心と心、体と体が触れ合うことが基本である。心の触れ合いと、体の触れ合いは、それぞれの触れ合いを促進する。

手をつなぎ、相手の温かさを感じることで、相手の存在が近くなり、互いの親近感が増していく。仲良くなれば、自然と手をつなぎたくなる。人は、とりわけ子どもは、他の人と「触れ合い」、信頼感を確かめたいものである。

集団の雰囲気や人間関係をより深めていくには、体の触れ合いを含むプログラムを意図的に活用することが効果的である。本プログラムは、極めて自然な身体接触を作り出し、それによって信頼感が生まれることを実感することができる。集団がうちとけ合ったところに生まれる受容的雰囲気は、集団の学習効果を大きく押し上げること交互に内向き、外向きとなる。

(出典:子どもの社会的スキル横浜プログラムより)

### 知恵の輪バリエーション

自分のグループの知恵の輪を、自分のグループで解くときには、次のような方法で知恵の輪を作って解かるとよい。輪になって、対角線にあたる人と右手と右手をつなぐ。

このやり方で行うと、解いたときに、交互に内向き、外向きとなる。

〈P21に係るチェック表〉

# あなたのよいところは！

	○を付けた人の名前				
(                    )さんの よいところ	さん	さん	さん	さん	さん
◎いろいろなアイデアを出してくれた					
◎自分から進んで仕事を見つけようとしていた					
◎友達の意見をよく聞こうとしていた					
◎グループをまとめようと努力していた					
◎みんなにやさしくしてくれた					
◎落ち着いて行動していた					
◎みんなに協力していた					
◎こまっている人を助けようとしていた					
◎楽しいふんい気をつくろうとしていた					
◎夢中になって活動していた					
◎自分の意見をきちんと伝えようとしていた					
カードをもらったの感想					

## ありがとうをあなたに（完成例）

体験学習や修学旅行の夜に、活動が終わった就寝前の静かな時間を使い、1日の振り返りとしてカードを書く

- ・ 台紙は濃い色を使用すると、美しく仕上がる。
- ・ グループ内のメンバーには、異なる色のありがとうカードを配っておくと、交換したときに、カラフルになって楽しい。



〈P34に係るワークシート〉

## 自分も相手も大切に伝える方（パート1 ワークシート）

年 組 名前( )

- ① ロールプレイングをした後、3人の話し方について、考えてみましょう。相手役やAさん、Bさん、Cさん役をして、感じたことや気が付いたことを書きましょう。
- ② 書いたことを発表し合い、それぞれの特徴を考えましょう。

	相手役を演じて感じたこと	A, B, Cさん役をして感じたこと	〔伝え方の名前〕 〇〇〇な伝え方
のA 場 合 ん			
のB 場 合 ん			
のC 場 合 ん			

〈P34に係る振り返りシート〉

### 自分も相手も大切に伝える方パート1 振り返りシート

月 日( ) 年 組 名前( )

4 よくできた 3 まあまあできた 2 あまりできない 1 できなかった

1 友達と協力して、安心して活動できましたか。	4	3	2	1
2 自分の感じ方を素直に表現できましたか。	4	3	2	1
3 3つの伝え方があることが分かりましたか。	4	3	2	1
4 今日の活動で気が付いたことや感じたこと、思ったこと、学んだことがあったら書きましょう。				

# 参加型学習の様子と感想等

## 小学校編

### 実施したコンテンツ

アクティビティ:ヘリウムリング→P17



#### 6年児童(日記から)

今日の5時間目は、人権の学習をしました。

友だちと気持ちを合わせるゲームで、人差し指でフラフープを全員で持ち、そのフラフープを床におろすゲームでした。最初、「簡単にできるぞ」と思っていたのですが、いざゲームをはじめると、おろすどころか、フラフープは上にあがっていきました。

なかなか思い通りに動かないフラフープを動かすために、みんなで話し合い、全員一斉に「せいのっ」と声を出して、すぐにおろす方法などを考えていき、最後には、上手におろすことができました。

わたしも6年生として運動会の応援団長をしましたが、「もし、勝っても負けても、がんばったことはみんな同じだから、お互いに『がんばったね』と言えるようにしよう」と話したことを思い出しました。

これからの学校生活で、うまくいかなかった時、お互いに意見を聞き合い、みとめ合いながら、人のせいにせず、次の目標として、うまくいくように今まで以上にがんばることが大切だと思います。

#### 教職員の感想

今回の授業は、まさに「笑顔」の授業でした。語っている先生が笑顔。聞いている子どもたちも笑顔。笑顔のつながりが、互いを思いやる気持ちを育てる重要な所作だと思う。

何より、洗練された発問から、「どうやったら、フラフープを下せるのだろう。」と子どもたちの対話も進みました。何気ない語りも子どもたちに大きな影響をあたえるのだと思う。

## 中学校編

### 実施したコンテンツ

アイスブレイキング:インパルス→P11  
アクティビティ:リフレーミング→P26



### <インパルス>

ゲームをするとき「何?このゲーム」と思ったけど、そのゲームが「のちのちいろんな事を学べるんだな」と感激した。また、ゲームを通して友達と仲良くすることが出来た。

私が心に残ったのは、まず手をつないで円になり、隣の人の手を握り、一周するというゲームでした。1回目と2回目の合間に、みんなで「こうした方がいいんじゃない?」など、アドバイスをしながら、クラスの団結力を確かめることができました。

### <リフレーミング>

僕は、ケンカがエスカレートしていじめをしたことがあります。今日の話聞いて、「いじめはダメだ」と改めて思いました。その人の悪いところしか考えていなくて、理解できませんでした。が、実際よく考えてみると良いところもたくさんあると思えました。自分のこともマイナスにしかとらえていませんでしたが、リフレーミングしてもらって、すごくうれしかったです。

私も人との付き合いは、とても難しいことだと思います。だけど、しっかり、相手のことを受け止めて、人との付き合いを良いものにしていきたいです。自分の短所はすぐ見つかるのですが、長所は見つかりません。だけど、友達や先生が私の長所を書いてくれて、正直とてもうれしかったです。これからも友達を大切にしたいです。

今日、自分の「短所」を見つけて書き、それを少しちがった見方で見てみようという学習をした。私は、「自分のことを優先してしまう」と書きました。ですが、見方を変えると、全然ちがったとらえ方ができました。私は、「自分の考えや、気持ちを大切にしている。」や「自分を大切にしている。」などが書いてありました。自分のネガティブな部分やきらいなところを少し見方を変えることで、自分のいいところ、長所になり、すごいと思えました。

自分が短所だと思っているところを逆に長所としてとらえるというリフレーミングの考えは、自分では考えついたことが無かったのでとても良いなあと思えました。私は、自分に自信がなくてネガティブな性格ですが、今日の授業で少し自信がついたような気がします。

## いじめ防止 子どもサミット編

### 実施したコンテンツ

アクティビティ:人間知恵の輪→P20



小学生高学年

人間知恵の輪をして、みんなで協力することによって仲が深まった。一人である人がいたら「一緒に遊ぼう」と声をかけ合えばいじめもなくなると思った。

小学生高学年

人間知恵の輪のとき、みんなで相談してきれいな輪ができたとき、すごくうれしかった。えんりよをしないで自分の意見をちゃんと言うことも大切だと思った。

中学生

人間知恵の輪を通して、人の話を積極的に聞くこと、そして、自分の考えを積極的に相手に伝えることがいじめ防止にのつながると思った。

中学生

活動を通して、一人でも話さない人がいてはいけなかったと思いました。全員が話し合っこそ、みんなの仲が深まるものであると思いました。普段の生活から、みんなで協力することが大切だと思いました。

中学生

人間知恵の輪は、人間関係と同じで絡み合っているけど、お互いに知恵を出し合えば一つの輪になれる。おもしろいと感じた。

大学生

人間知恵の輪を通して、自分の意見を言う、相手の意見を聞く、相談することが大切だと思った。協力すること、様々な所から考えを持つことが大切だと分かった。

教職員

参加型学習のように、子どもたちが動きながら自然とコミュニケーションをとることのできる場を増やしていかなければいけないと感じました。

## 【引用・参考文献】

- C. S. L. 学習評価研究所発行  
対立がちからに一グループづくりに生かせる体験学習のすすめ― (2001年)
- C. S. L. 学習評価研究所発行  
グループのちからを生かす―成長を支えるグループづくり― (2005年)
- 埼玉県教育委員会編  
人権感覚育成プログラム増補版 (学校教育編) (平成25年)
- 埼玉県教育委員会編  
「親の学習」プログラム集 (平成19年)
- 埼玉県教育委員会編  
「親の学習」プログラム集増補版 (平成25年)
- 栃木県教育委員会編  
親学習プログラムアレンジ版 (平成21年)
- 神奈川県教育委員会編  
人権学習ワークシート集―人権教育実践のために第13集 (小・中学校編) ― (平成23年)
- 横浜市教育委員会編  
「子どもの社会的スキル横浜プログラム指導プログラム集三訂版」 (平成24年)
- 文部科学省「人権教育の指導方法等の在り方について[第三次とりまとめ]」 (平成20年3月)
- 文部科学省「生徒指導提要」 (平成22年3月)
- 文部科学省「学習指導要領」 (平成29年3月公示)

### 表紙絵

指宿市立山川小学校2年 田上 睦さん

平成29年度「人権に関するポスターコンクール」作品 (小学校低学年の部 最優秀賞)



平成30年度版 人権教育指導資料

仲間づくり ～参加型学習コンテンツ集～

発行 平成30年3月

鹿児島県教育庁人権同和教育課

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号



鹿児島県

