

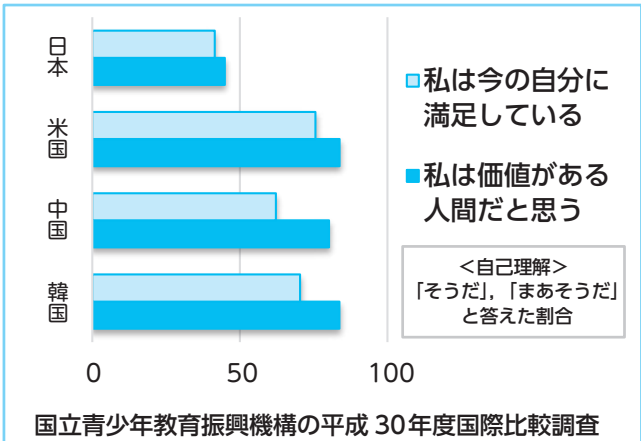
自尊感情に注目！

現在求められていることは…

これからの時代に求められる資質・能力を育成するために、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善が必要とされています。

しかし、その実態は…

日本の高校生の自尊感情は、諸外国と比較して大変低い。



子どもたちの自尊感情が低く、自分に対して自信がないままでは、これからの時代に必要な力も十分に育むことはできません。

我が国の将来を担う子どもたちには、自他のかけがえのない価値を認識しながら、協働し、様々な分野に積極的に挑戦し、自分の可能性を高めることができるようにしていく必要があります。

全教育活動を通して「人権教育」の推進が必要



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ことができるようにすること

学習指導要領前文から引用

このことは、まさしく「自分を大切に、他の人も大切に」という「人権尊重の理念」と同じ考えであると捉えることができます。

つまり「人権教育は全ての教育の基本」であるという認識の下、日常生活全般を通して人権教育の推進・充実を図るとともに、子どもたちの自尊感情を育むことが必要なのです。

子ども一人一人が自信をもって成長し、より良い社会の担い手となるよう、
自他の大切さを認めることができる子どもの育成を！

目次

1 おさえておきたい これだけは！

- | | |
|----------------------------|---|
| (1) 自尊感情とは | 1 |
| (2) 自尊感情の高さにみる子どもの様子 | 1 |
| (3) 「社会的自尊感情」と「基本的自尊感情」 | 2 |
| (4) 自尊感情のメカニズム | 3 |
| (5) 自尊感情の4タイプ | 4 |
| (6) 気を付けなければならない「自尊感情のタイプ」 | 5 |
| (7) 心的外傷後成長（PTG）とレジリエンス | 5 |

2 自尊感情の育成が求められる社会の現状

- | | |
|-----------------------------------|---|
| (1) 諸外国に比べて自己肯定感が低い日本の子どもたち | 6 |
| (2) ほめられたり叱られたりした経験と自己肯定感の高い子どもたち | 7 |
| (3) 全国に比べて自己肯定感が低い鹿児島の子どもたち | 7 |
| (4) 深刻化する子どもをとりまく状況 | 8 |

3 自尊感情を育むために

- | | |
|----------------------------|----|
| (1) 学校において自尊感情を育む教職員の関わり | 10 |
| (2) 家庭・地域において自尊感情を育む人との関わり | 14 |
| ○ 命の危険が迫る子どもへの対応 | 15 |

4 自尊感情を育む活動例

- | | |
|-----------------|----|
| (例1) どうしたのかな？ | 16 |
| (例2) いろいろな気持ち | 18 |
| (例3) 「怒り」と「悲しみ」 | 20 |
| (例4) 元気のみなもと | 22 |
| (例5) ころころトーキング | 24 |
| (例6) 絵を見て伝えよう | 26 |
| (例7) どんな伝え方をする？ | 28 |
| (例8) どれをえらぶ？ | 30 |

5 自他を大切にすることの姿

- | | |
|--------------------|----|
| (1) 学校における取組の紹介 | 32 |
| (2) 自尊感情が高まった子どもの姿 | 33 |

1 おさえておきたい これだけは！

(1) 自尊心とは

自尊心とは、自己に対して肯定的な評価を抱いている状態を指す Self-Esteem という心理学用語を訳した言葉として定着し、広く使われています。自己肯定感と同じ意味合いで用いられる場合もあります。

自尊心は「生まれてきてよかった」、「自分にはできることがある」等、自分自身を基本的にかげがえのない価値ある存在とする感情であり、学習意欲の向上や良好な人間関係を築こうとする源となります。

そして、自尊心が育まれることにより、子どもが自他のよさや違いを認め、尊重する具体的な態度や行動につながっていくものであり、さらには、失敗しても立ち直る心の育成にもつながっていくものとされています。

自尊心は、生涯に渡って大きな影響を及ぼしていくと考えられており、学校、家庭・地域がその大切さを認識し、連携して育んでいくことが求められているのです。

(2) 自尊心の高さに見る子どもの様子

自尊心が高い子どもの姿の例

- 自分の思いや考えを素直に話すことができる。
- 学校に行くことが楽しいと感じている。
- 自分に自信があり、様々な物事に取り組む意欲が高い。
- 友達や周囲の大人との人間関係が良好。 など



自尊心が低い子どもの姿の例

- ありのままの自分を出すことに自信が持てない。
- 失敗を恐れ、消極的になる。
- 他者に対して信頼感を持つことができない。
- 他者を排除したり、攻撃的な態度に出たりする。 など



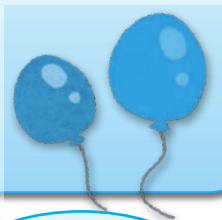
自尊心の高い子どもは、周囲と良好な関係を育む中で、他者に認められ、自分のよさやかけがえのないさに気付くことができます。自尊心の低い子どもは、他者との間で自分を表現することが難しいことから、周囲とよりよい関係を築くことができなかつたり、他者を攻撃することで自分を保とうとしたりします。

自尊心の豊かな子どもは、自他への信頼感をもち、自分を尊重すると同時に、他者を尊重することができるので、人権教育の視点からも重要なことです。

(3) 「社会的自尊感情」と「基本的自尊感情」

自尊感情には、「社会的自尊感情」と「基本的自尊感情」の2つの種類があり、この組み合わせによって成り立っています。自尊感情については、日本ウェルネススポーツ大学教授 近藤 卓 氏の理論を参考にまとめています。

風船のようにふくらんだり、しぼんだりする。



社会的自尊感情

社会的自尊感情 Social Self Esteem

他者からほめられたり、認められたり、成功体験を積んだりすることによって高まる感情で、他者との比較に基づく相対的な優劣による感情です。

周囲からほめられる、見つめられることで風船のように大きくふくらみますが、失敗したり、叱られたりすると、すぐにしぼみます。その場の状況や状態に左右されやすい不安定な特徴があります。

社会の中で自らの評価を求めて生きる欲求を持つ私たちにとって欠かせない感情であると同時に、成功が要求され続ける感情とも言えます。

基本的自尊感情

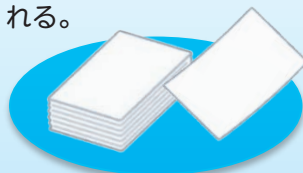
基本的自尊感情 Basic Self Esteem

成功や優越とは無関係に自分のよいところも悪いところもあるがまかに受け入れ、自分を大切な存在として尊重する感情です。「生きていていい」、「このままでいい」、「これ以上でも以下でもない」、「自分は自分」と無理なく自然に思える、絶対的で無条件の感情です。

身近にいる信頼する人と体験と感情の共有を繰り返すことによって、少しずつゆっくりと、薄紙を糊付けしながら重ねていくようにして形成され、しっかり固まると容易には揺らがない程、強くなります。

社会的自尊感情を支える役割を果たし、人生における挫折や困難を乗り越える原動力になる感情とも言えます。

薄い和紙を一枚一枚糊付けしながら積み重ねるように、少しずつ育まれる。



「基本的自尊感情」を支えるもの

生まれて間もない頃に出会う、信頼する大人（保護者）から育てられる中で、「自分はこの世に生まれてよかった」、「自分は愛されている」という安心が生まれ、それが基本的自尊感情を育みます。



無条件の愛

成長していく中で実感する絶対的な愛

無条件の禁止

いかなる理由があっても、いけないものはいけないという禁止

共有体験

単に体験を共にすることではなく、一緒に泣いたり、笑ったり、嬉しがったり、涙を流したりするなど、信頼する誰かとの間で行われる「体験」と、その時その場で沸き起こる「感情」の共有

基本的信頼

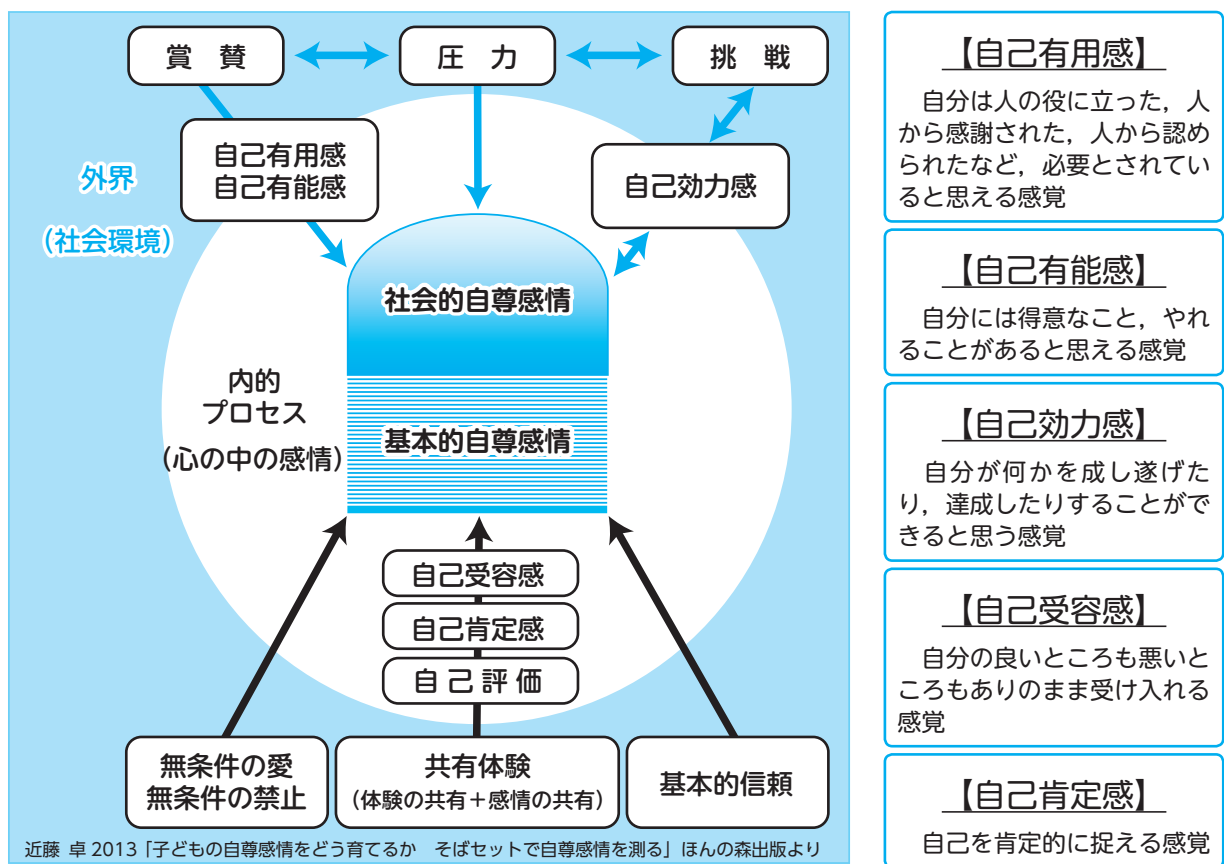
信頼する大人（保護者）との関わりの中で、ぬくもりのあるスキンシップを通して身体全体で感じ取る、他者や社会への信頼

(4) 自尊感情のメカニズム

自尊感情と自己肯定感や、自己有用感などの概念との相互関係について、下記の図のように捉えることができます。大きな円の内側が、心の中の様々な感情の関係です。外側は外界（社会環境）で、人間関係や社会的な関係を表しています。

達成感や賞賛、挑戦や努力によってふくらむ「社会的自尊感情」

社会的自尊感情は、社会環境からの刺激によって強く影響を受けます。「賞賛」を得ることによって「自己有用感」や「自己有能感」が育まれ、社会的自尊感情がふくらみます。反対に、「圧力（失敗や叱責）」を受けることで、社会的自尊感情はしぼみます。しかし、再び様々な「挑戦」を試み、そこで何らかの成功を取れば、その経験が「自己効力感」を高め、社会的自尊感情はもう一度ふくらみます。



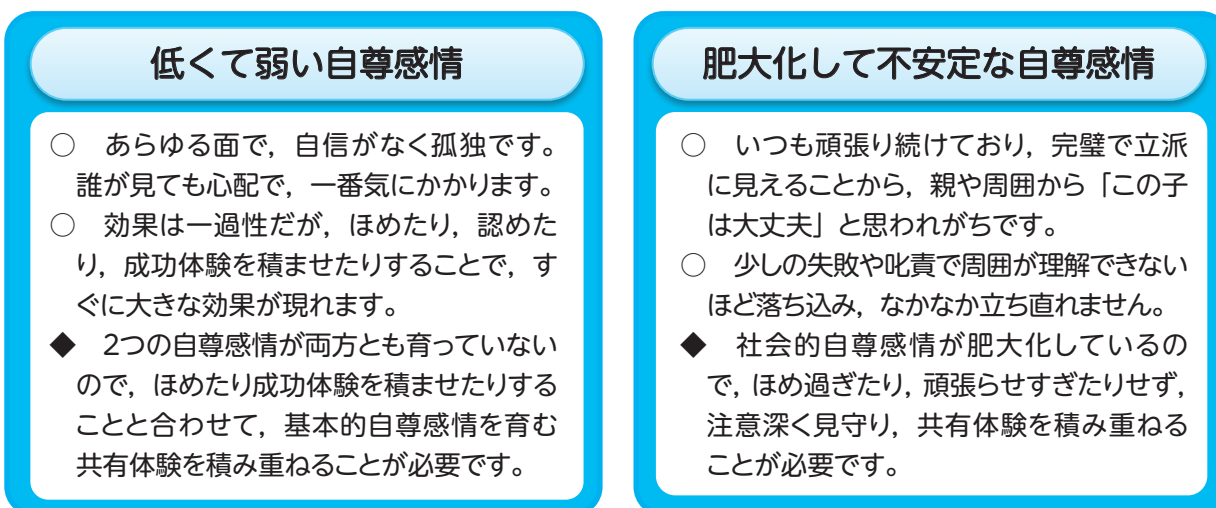
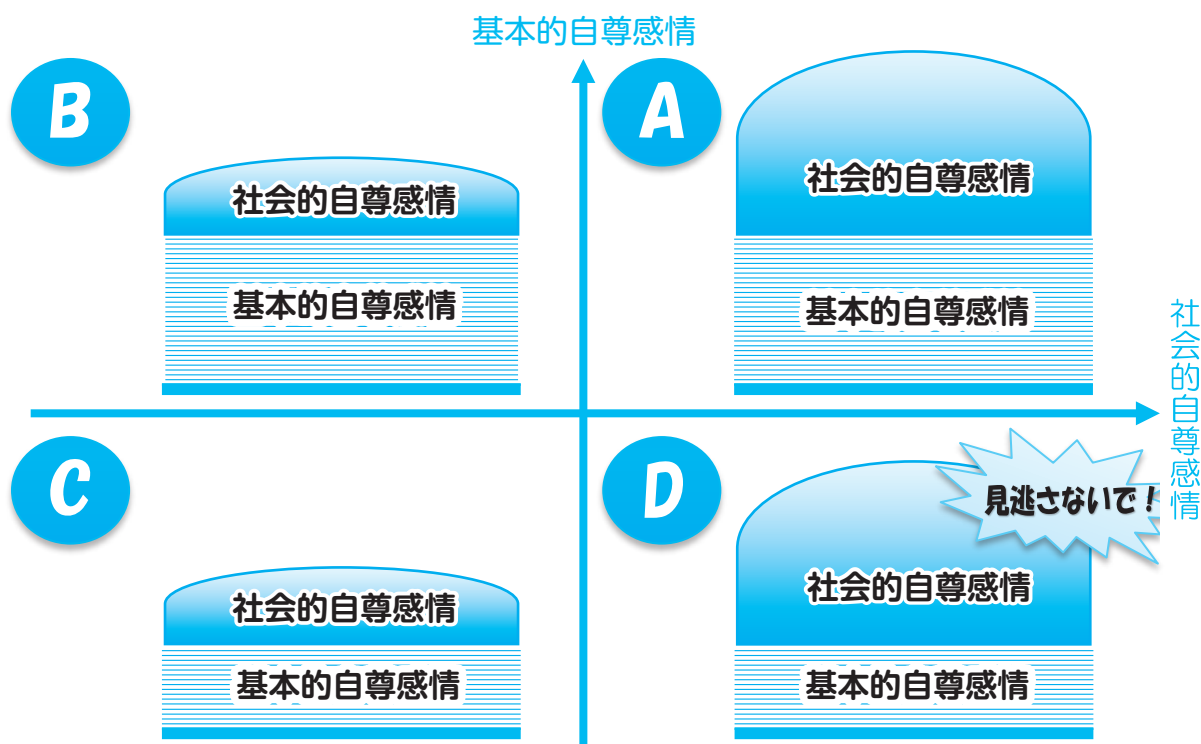
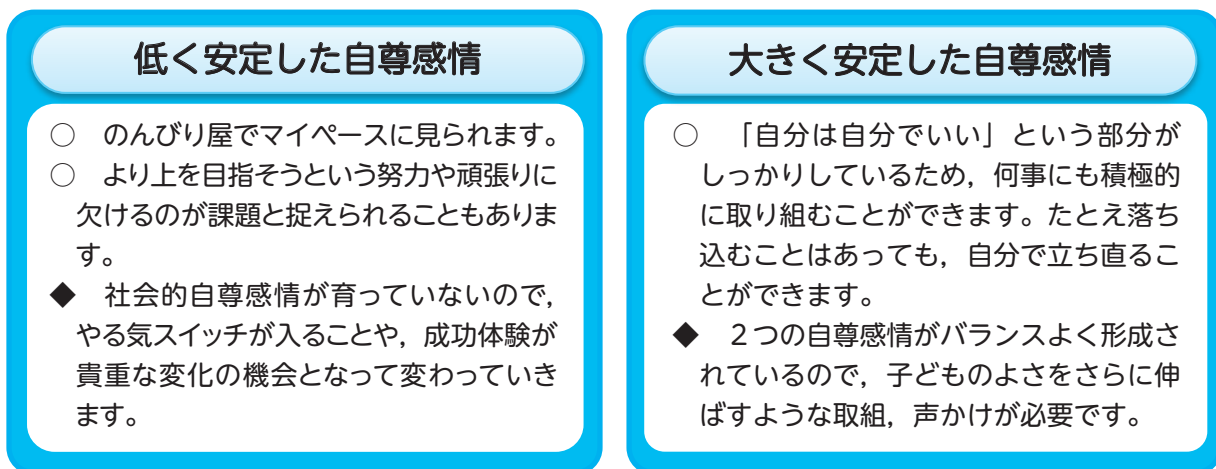
近藤 卓 2013 「子どもの自尊感情をどう育てるか そばセットで自尊感情を測る」ほんの森出版より

少しずつ積み重ねられ、育まれる「基本的自尊感情」

基本的自尊感情は、日常の中で「体験」の共有と「感情」の共有を繰り返すことで、少しずつ育まれます。いろいろな共有体験に触れる時、それが自分にとってどんな意味を持っているのか、自分の心の中に残っている良い体験に比べて、今回はどうだったのか、「自己評価」をします。この自己評価が好ましい体験（成功体験も失敗体験も含む）として評価された場合のその感情が「自己肯定感」です。好ましい体験が蓄積されることで、「自己受容感」が育まれます。自分の体験を肯定することで、自分自身を肯定する感情が育まれ、自己を受容していくことにつながります。こうして、自己受容感が基本的自尊感情をしっかりと支えます。

(5) 自尊感情の4タイプ

自尊感情は、「基本的自尊感情」と「社会的自尊感情」の両方がバランスよく育まれていくことが大切です。2つのバランスのタイプは、下図のように4種類に分けられます。



(6) 気を付けなければならない「自尊感情のタイプ」

D タイプの子どもを見逃さないで！
社会的自尊感情が肥大化しているタイプ

Dタイプの子どもは、先生の指示に従い、率先して模範的な行動をとり、しかも友達にも信頼が厚く、成績がよく、児童会や生徒会の活動にも熱心で、周囲からもいつもほめられています。実は、このタイプこそ、最も注意が必要です。



自尊感情全体としては大きく立派なので、周囲にいる大人は、誰もが「この子は大丈夫だ」と信じ切ってしまうのですが、その大半は「社会的自尊感情」であり、「基本的自尊感情」は育まれていない状態です。「社会的自尊感情」は努力して頑張ってもめられたり評価されたりすると、風船のようにどんどん膨らんでいきますが、失敗したり叱られたりすると途端にしぼんでしまったり、頑張りすぎて破裂してしまったりします。だから、Dタイプの子どもを見逃してはならないのです。

Q：「社会的自尊感情」がつぶれてしまわないようにするには？

A：タイミングよく「ほめる・認める・評価する・成功体験を積ませる」ことが必要です。

普段から注意深く見守り、つぶれた瞬間を見逃すことなく働きかける必要があります。



(7) 心的外傷後成長 (PTG) とレジリエンス

過酷な体験をした後にストレス障害として発症するものが、心的外傷後ストレス障害 (PTSD) です。ストレス障害が生じるほどの過酷な体験をしても、それを生かして、以前にもまして、人格的な成長を遂げることがあります。これを「心的外傷後成長 (PTG)」と言います。

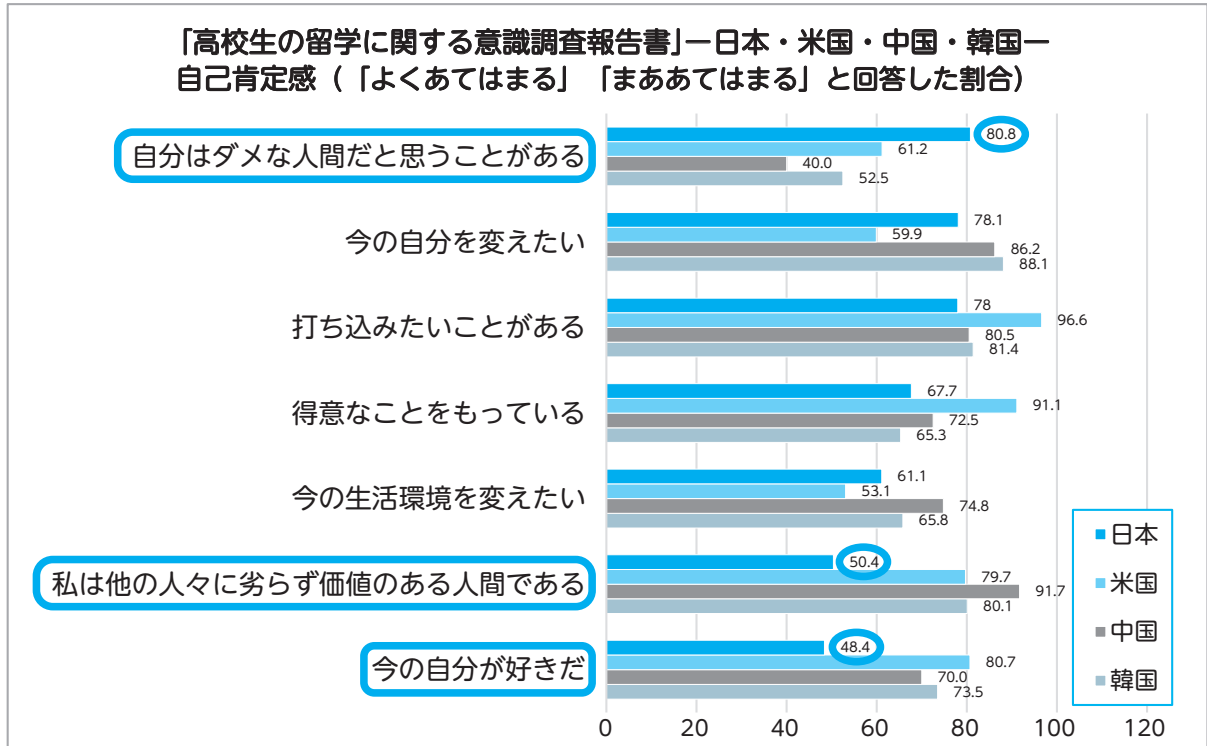
心的外傷後成長 PTG (Post-traumatic Growth)	レジリエンス Resilience
<p>・失敗、悩み、不安 ・つらく困難な状況 ・事件や事故との遭遇 ・過酷な体験 など</p>	<p>過酷な体験に打ちひしがれた後で、そこから立ち直る精神的な回復力や、きわめて困難な状況の中でも、そことうまく適応していく能力のこと。</p> <p>心理学におけるレジリエンスの構成要素</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 肯定的な未来志向性を持っていること。 ② 感情のコントロールができること。 ③ 興味・関心の多様性を持っていること。 ④ 忍耐力があること。 など

基本的自尊感情は、レジリエンスを支えるものだからこそ育むことが必要。

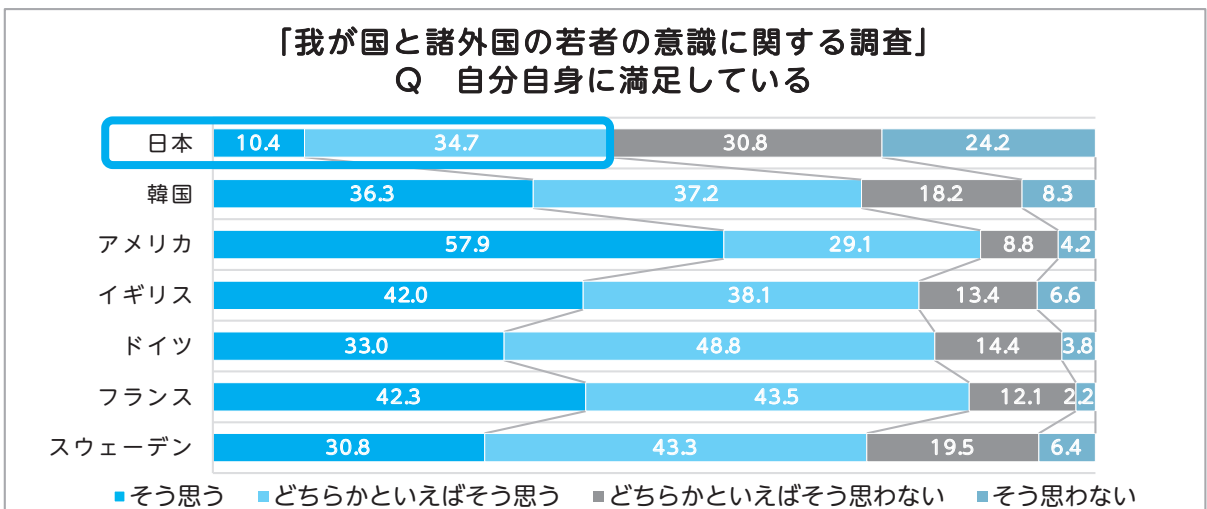
2 自尊感情の育成が求められる社会の現状

様々な調査において子どもの自己肯定感の低さが明らかになったことから、その育成が課題とされています。

(1) 諸外国に比べて自己肯定感が低い日本の子どもたち



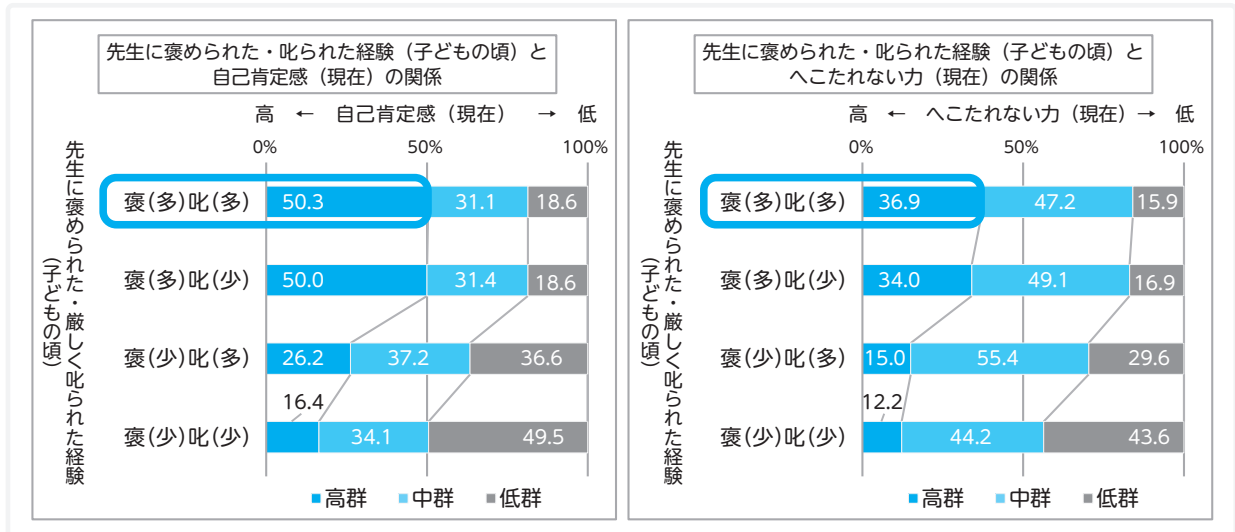
令和元年6月に、国立青少年教育振興機構が報告した「高校生の留学に関する意識調査報告書—日本・米国・中国・韓国の比較—」によると、日本の高校生は、「私は他の人々に劣らず価値のある人間である」、「今の自分が好きだ」に対し、肯定的に回答した割合がいずれも米国・中国・韓国に比べて低いのにに対し、「自分はダメな人間だと思ふことがある」の肯定的な回答率は著しく高い結果であり、日本の高校生は、自己肯定感が低いということが明らかになりました。



また、内閣府の行った「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査（平成30年度）」では、日本の子どもたちが「自分自身への満足度」に対し、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答した割合が、諸外国の子どもたちに比べて低いという結果が出ています。

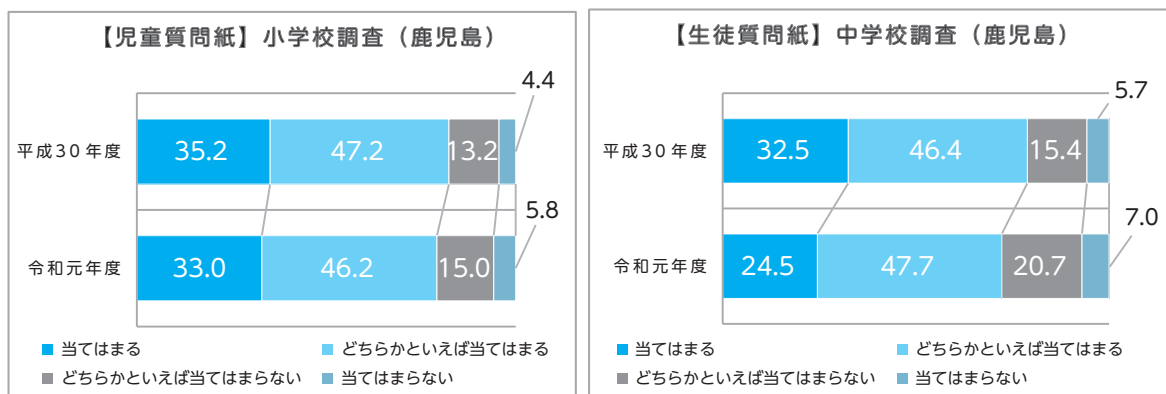
(2) ほめられたり叱られたりした経験と自己肯定感の高い子どもたち

国立青少年教育振興機構が「子どもの頃の体験がはぐくむ力とその成果に関する調査研究」において、子どもの頃の体験と社会を生き抜く資質・能力である自己肯定感やへこたれない力などとの関係を調査しました。その調査結果から、子どもの頃に周りの親や先生、地域の方からからほめられたり、叱られたりした経験が多かった人は、その経験が少なかった人よりもどちらも高群が多く、自己肯定感やへこたれない力が高いと言えることが明らかになりました。



(3) 全国に比べて自己肯定感が低い鹿児島の子どもたち

今年度実施した全国学習・学力状況調査について、「自分にはよいところがあると思う」との質問に「当てはまる」、「どちらかといえば当てはまる」と肯定的に回答した鹿児島の児童生徒の割合は、児童が約8割、生徒が約7割という結果でした。この結果は、小・中学校共に昨年度よりも低くなっており、さらに全国と比べても低い結果となりました。



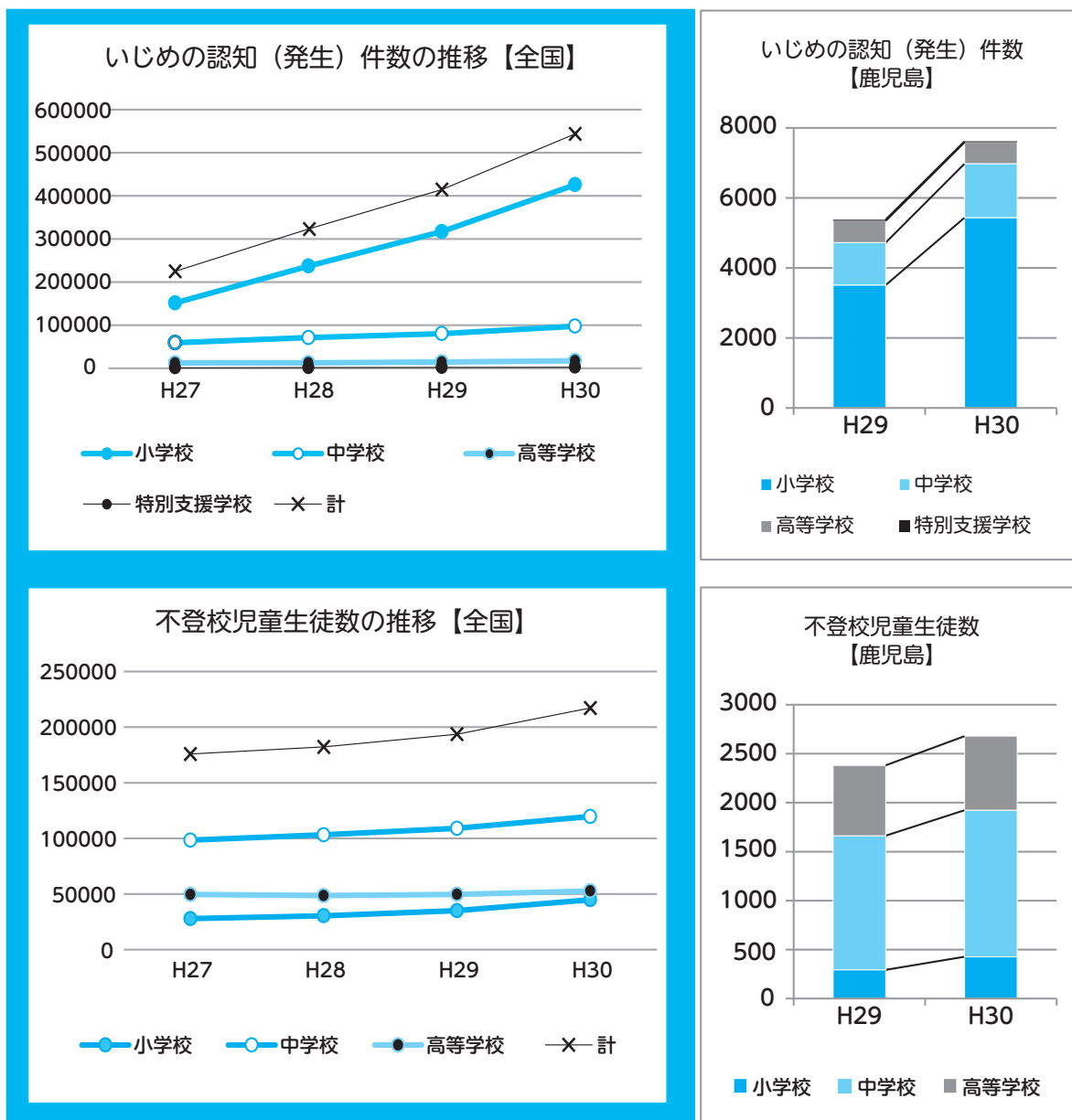
「自分にはよいところがある」と肯定的に回答した子どもは、教職員や学級の仲間との関係性がよく、各教科の平均正答率も高いという傾向も見られることが明らかになっています。

**自尊感情を育むには、
「認めるべきところは認め、正すべきところは正すこと」が大切！**

(4) 深刻化する子どもをとりまく状況

ア いじめ・不登校の状況

文部科学省の「平成30年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」により、全国の小・中・高等学校及び特別支援学校などで認知されたいじめが、543,933件と過去最多となったことが、明らかになりました。平成30年度のいじめの認知（発生）件数は、前年度（414,378件）より129,555件増加しています。また、不登校児童生徒数の増加など、子どもをとりまく状況は年々深刻化しており、早急な対応が求められています。

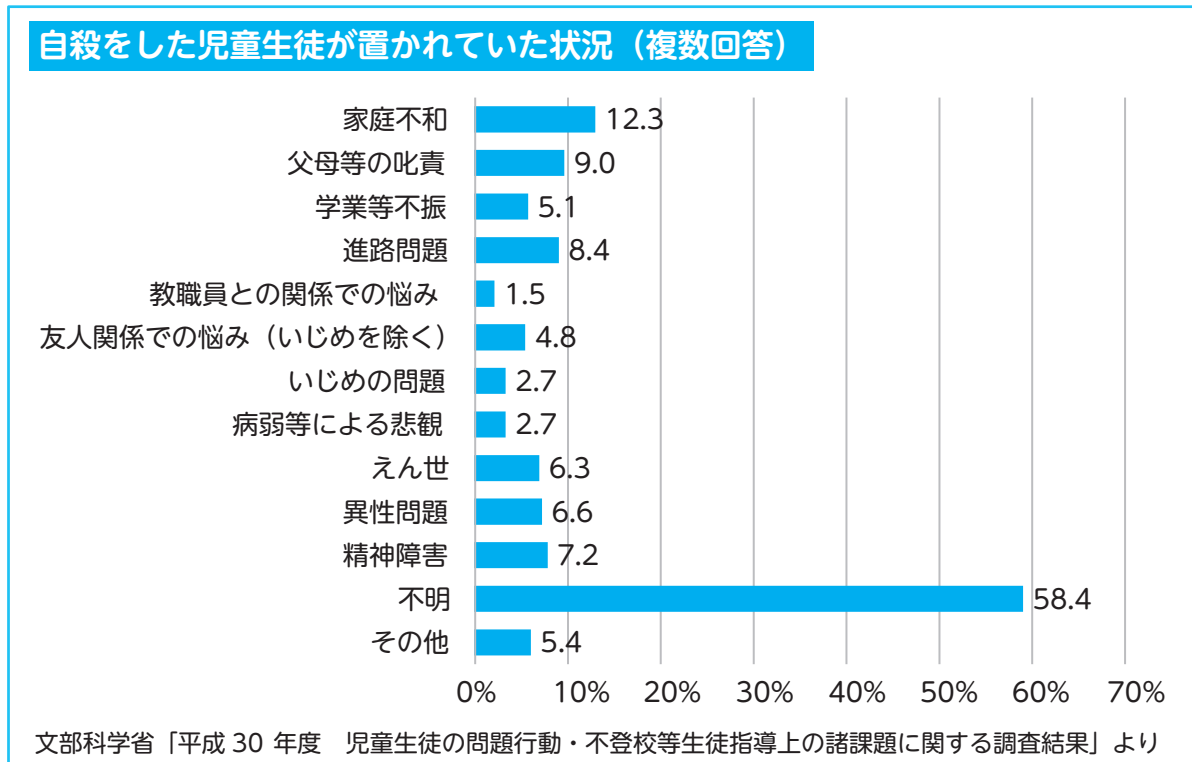


鹿児島県のいじめの認知（発生）件数の推移の状況は、国と同様の傾向が見られ、前年度に比べ増加しているという結果となっています。軽微ないじめも積極的に認知する学校が増加したことから、いじめの認知（発生）件数の増加につながってきたものと考えられております。

また、不登校児童生徒数の推移についても、増加傾向にあります。学年が上がるにつれて、不登校者数は増えています。

イ 自殺の現状

文部科学省が公表した「平成30年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」で、自殺した小中学生・高校生は332人に上り、3年連続で増えています（平成28年度245人、平成29年度250人）。少子化が進み、児童生徒数は減少しているにも関わらず、児童生徒の自殺は増えていることは、大変深刻な問題です。



自殺の要因をみると、最も多かったのは「不明」という回答でした。

その要因は、家庭の問題（家庭不和、父母等の叱責）、学校の問題（進路問題、友人関係、いじめの問題）などと複雑に絡み合っているため分類することが難しく、突発的で予兆がないという印象を与えることも多いとされています。

学校は、家庭及び関係機関と連携しながら、悩みを抱える児童生徒を早期に発見し、教育相談の実施、見守り等の対応等を行うことが必要です。

これらの社会の現状から分かること

少子高齢化、情報化、国際化など、予測が難しいとされるこれからの社会、担い手となる子どもの周りにいる大人にとって、子どもの自己肯定感を育むことは、今まさに取り組まなければならない課題です。

自分をかけがえのない大切な存在であると思える子どもは、あらゆる他者をもまた大切な存在であると受け入れ、尊重することができることから、豊かな人間関係をつくることへとつながります。

**「人権教育は全ての教育の基本」
自他を大切にすることの育成を！**

3 自尊感情を育むために

Mom!

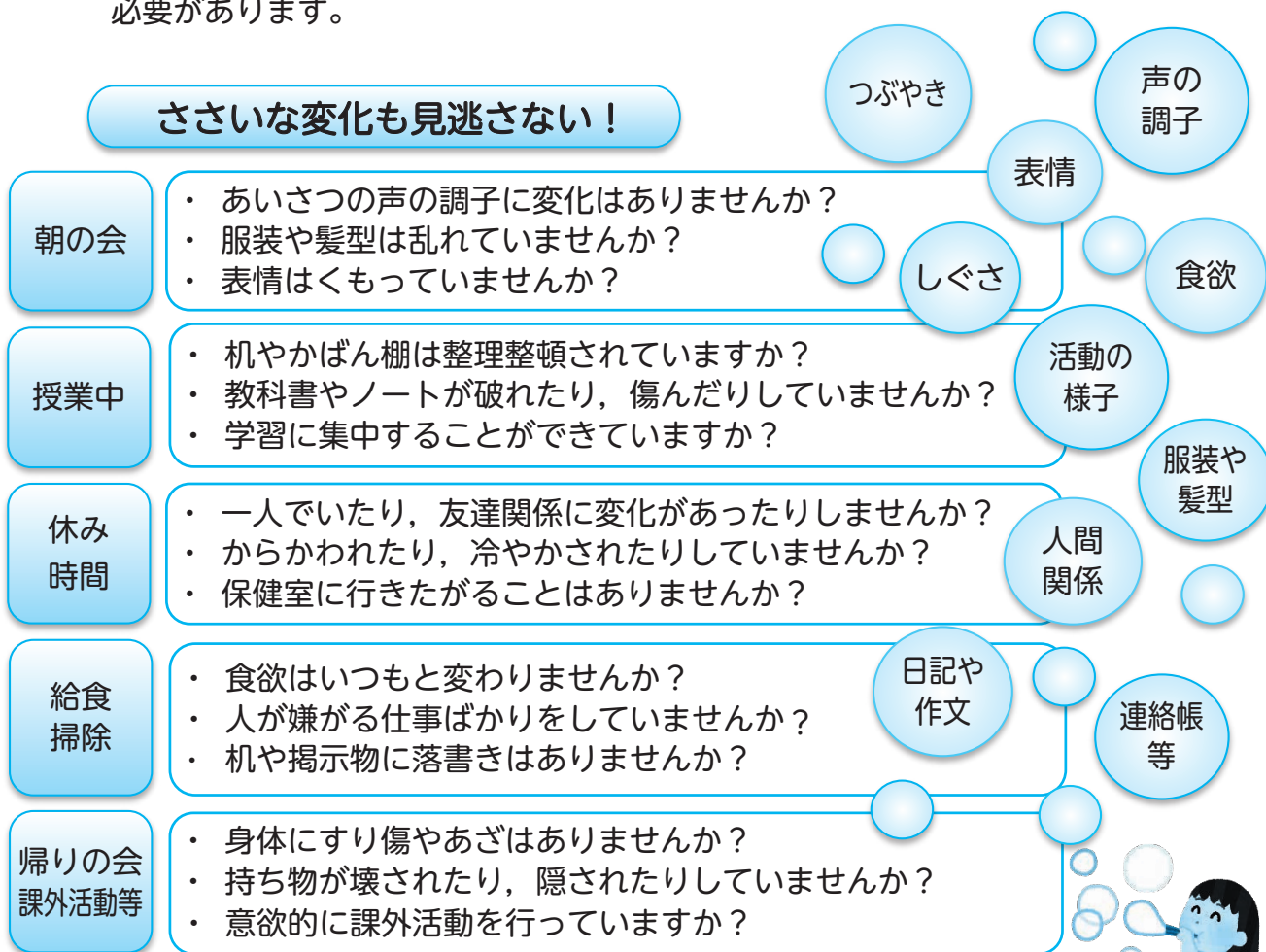
(1) 学校において自尊感情を育む教職員の関わり

教職員が、日頃から「Mom!」の基本姿勢で丁寧に関わることで、子どもは「自分が大切にされている」と実感できます。このことによって、子どもの自尊感情が育まれます。

M 見つめる

ア 子どもの事実を知るために「見つめる」

子どもの気持ちは態度や行動に表れます。子どものささいな変化でも「あれ?」と気付くことができるように、日頃から子どもの様子を、しっかりと「見つめる」必要があります。



<ここが POINT!> 子どもの気になる情報は、確実に共有すること!

子どもは、教室の中だけで過ごすわけではありません。さらに、子どもに関わるのは、担任だけではありません。全教職員で連携を図りながら、ささいな変化も見逃さず、子どもを見つめ、知り得た情報を共有することの積み重ねによって、その子どもをより深く知ることができます。

子どもの気になる様子や行動に気付いたら、一人で抱えるのではなく、情報を共有し、教職員全員で関わっていこうとすることが必要です。

このことは、「先生たちは、いつも自分のことを見守ってくれている。」と子ども自身が実感できる関わりであり、子どもに安心感を与えることにつながります。



イ 子どもの気持ちに「思いをめぐらす」

① 思いをめぐらす

子どもに寄り添うためには、子どもの思いや願いを受け止められなければなりません。子どもが「この先生に話してよかった。」と思うことができるように、コミュニケーションスキルに磨きをかけましょう。



思いや願いを「聴く」スキル

どんな聴き方をするかによって、話す側は話しやすくなったり、話しにくくなったりします。子どもが「聴いてもらう心地よさ」を実感できるような聴き方を心がけましょう。

「共感的傾聴」

相手に「同調」することではなく、たとえ自分の意見とは違っても、相手の意見や感情を受け止め、理解しようと聴く。



<ここがPOINT!>

非言語のコミュニケーションも大切です！

感情の動きや心の状態は、態度や行動にあらわれます。視線の変化、身体の動き、声の質量などから、多くの情報を得ることができます。

一方、相手もまた、聴く側の様子を見ています。真剣に話を「聴く」姿勢は、相手に「自分の思いや考えを受け止めてもらえている」という安心感を与え、自分の思いを語ろうという気持ちにさせます。

子どもの気持ちに「思いをめぐらす」場合は、非言語のコミュニケーションも大切にしながら、「聴く」ように心がけましょう。

(例)

- ・ 目を見て
- ・ うなずきながら
- ・ 相づちをうちながら
など

思いに寄り添い「伝える」スキル

人はそれぞれ異なる思いや考えをもっています。子どもが「先生と一緒に考えてくれている」と実感できるように、相手の意見を「共感的に」受け止めた上で、自分の思いを伝えるように心がけましょう。

「非攻撃的自己主張」
アサーティブコミュニケーション

自分の気持ちを大切にすると同時に、相手も尊重しながら自分の意見を素直に伝えましょう。

そして、一緒に対応を考えていくようにしましょう。



<ここがPOINT!>

「Youメッセージ」ではなく「Iメッセージ」で伝えよう！

「あなたって、どうしていつも○○なの？」などと、あなた（YOU）を主語に伝えると、言われた側は批判されていると受け止めます。私（I）を主語にして、思いを伝えましょう。

また、Iメッセージは、EYEメッセージとも言われますので、しっかりと相手の目を見て話すように心がけましょう。

< Iメッセージの表現の仕方 3ステップ >

① 事実を確認する

(例)

□□ということがあったよね。

② 自分の思いを伝える

(例)

○○だから、私はすごく心配したよ。

③ 行動変容への提案をする

(例)

次から…してはどうか。

ウ 子どもから見えてきた課題に「向き合う」

子どもの思いや悩みを受け止め、その原因（背景）に思いをめぐらし、見えてきた課題に対して、子どもとともに解決を図ることが「向き合う」ということです。この時大切なことは、子どものよさやがんばりを認める、叱るべきところは叱るなど、積極的に子どもに関わることであり、この関わりが教師と子どもの信頼関係を築くことにもつながっていきます。どのような声かけも、信頼関係がなければ、子どもの心に響くことはありません。日頃から「Mom!」の基本姿勢で、子ども一人一人と丁寧に関わり、子どもが「先生は、自分のことを理解してくれている。」と実感できるような関係づくりに取り組みましょう。

Mom!

積極的によさを認めよう！それが大切な役割

子どものよさを認め、のばすことは、教職員にとって、大切な役割の一つです。信頼する教師から認められることによって、子どもは、自分らしさに気づき、自分のよさを認めることができます。



① 子ども自身に目標を設定させ、どこにこだわり、どのように取り組もうと考えているかを確認しましょう。

あなたは、〇〇に向けて、(何を) (どのように) 取り組もうと考えているんだね。

② 目標に達することができた場合、その結果と一緒に喜び、「何がどのようによかったか」を具体的にほめましょう。

すごい！やったね！
これまであなたが、～したり、～したりして、頑張ったことが、結果に結びついたね。

③ 目標に達しなかった場合も、子どもが自分の目標に向かって「挑戦し、努力した過程」を認め、次の目標に向かえるような言葉をかけましょう。

あなたが自分の立てた目標に向かって挑戦し、努力し続ける姿を見て、わたしは〇〇と思ったよ。



<ここが POINT! > 子ども一人一人の基準に沿うことが大切！

子どもを認めるには、日頃から子ども一人一人に丁寧に向き合うことが必要です。行事や学習に取り組む時は、子ども自身の目標を立てさせ、工夫するところ、努力するところなどを考えさせてから取り組ませる、それを基準にどこまで達成できたのかを評価することが、その子どものよさを認めることにつながります。

例えば、水泳の授業で全く泳げない子どもが「15m泳ぐ」という目標を立てたとすれば、それは、本人にとってとても大きな挑戦になります。

その子どもがどんな目標を設定し、「何を」、「どのように」努力したか、その過程を認め、評価することが大切です。

全ての教育活動は、自尊感情を育むことにつながっています！

自分の思いを思わず伝えたいような雰囲気の中で、仲間とともに、同じ目標に向けて共に努力し、「わかった」、「できた」と喜んだり、うまくいかずに悔しがったりする体験は、子どもの自尊感情を育むことにつながります。

- ・ 各教科等の授業（総合的な学習の時間や特別の教科 道徳、特別活動等も含む）
- ・ 運動会や合唱コンクールなど学校行事
- ・ 委員会活動 ・ 生徒会活動 ・ クラブ活動や部活動 など

叱るべきところは叱ることも必要！

子どもがよくないことをした時には、叱ることも必要です。しかし、ただむやみに叱ればよいということではありません。叱った後に、「何が悪かったのか」、「どうすればよかったのか」、「次からどうすればいいか」など、子どもが分かるような叱り方が大切です。



子どもの人間性を否定するのではなく、その行動や考え方の「どこが悪いのか」、叱る理由を具体的に説明しましょう。

〇〇の時に〇〇をすると、周りの人の迷惑になります。だから…。

他の人と比べたり、いつまでもしつこく言い続けたりすることなく、子どもと真剣に向き合しましょう。

わたしは、あなたに、将来、〇〇な人になってほしいと思っているんだ。だから、このことは許さないよ。

叱って終わりではなく、叱った後の行動をしっかりと見守り、改善しようと努力する姿を認め、ほめる声かけをしましょう。

あなたは、前に、わたしが話したことをしっかりと受け止めて、自分の行動を改めようとしているね。



<ここがPOINT!> 子どもは失敗を繰り返して成長していく！

子どもを「怒る」と「叱る」は似て非なるものです。「怒る」は自分の感情のままに相手にぶつけることであり、「叱る」は、相手の成長を促すために間違いを正すことです。しかし、他者との関わりの中では、「怒り」の感情が湧き起こることもあります。大切なのは、その感情に振り回されず、上手にコントロールすることです。その方法が「アンガーマネジメント」です。

「怒り」をコントロールできるようになることは、ささいなことでの人間関係の悪化を防ぎ、信頼関係を築くことや、問題解決を図ることにつながります。

自分が何に怒っているかを考え、自分の気持ちを落ち着かせる方法を実践する。

- ・ 深呼吸をする。
- ・ 心の中で6秒間数える。 など

(2) 家庭・地域において自尊感情を育む人との関わり

自尊感情を育むには、日々の生活を通して「体験と感情の共有」を積み重ねていくことが重要です。

家庭・地域においては、家族や仲のよい友達と一緒に、生活体験や自然体験を行い、その時の喜怒哀楽といった感情を共有しましょう。また、様々な体験活動を通じて、異年齢と積極的に関わり、多様な価値観があることを学ぶことができるようにしましょう。

<家庭における関わり(例)>

- ・ 食事 ・ 家事 ・ スポーツや外遊び
- ・ 絵本の読み聞かせや親子読書 など



<地域における関わり(例)>

- ・ 地域清掃活動やボランティア活動などの社会奉仕体験
- ・ 集団宿泊野外体験活動などの自然体験
- ・ 米作り、農業・漁業体験などの勤労体験
- ・ 踊りや地域文化の継承などの文化・芸術体験 など



自尊感情を育むには、様々な体験を通して他者と感情を共有することが大切！

子どもと向き合う時のポイント

社会には、多様な価値観があることを認識した上で子どもに接する。

子どもが、かけがえのない存在であると伝える。

また、子どもと向き合う自分自身も、かけがえのない存在であることを認識する。

愛情をもって、良いところは積極的にほめ、叱るべきところは叱る。

「あいさつ、早寝早起き、朝ごはん」など、規則正しい生活習慣を身に付けさせる。



<ここが POINT！>

不適切な関わりが子どもの脳を傷つける！



言葉による脅し、威嚇、罵倒、無視する、放っておく・子どもの前での激しいけんかなどの子どもへの不適切な関わりを「マルトリートメント」と呼び、子どもの心身の成長に悪影響を及ぼす可能性があると言われています。

恐怖により子どもをコントロールするのではなく、子どもが安心して成長できる環境（寄り添い、向き合う姿勢）が大切です。

- ① 子育てに体罰や暴言を使わない。
- ② 子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない。
- ③ 爆発寸前のイライラをクールダウンする。
- ④ 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援する。

平成28年度厚生労働省

「子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～（啓発パンフレット）」より抜粋

「できるのが当たり前」ではなく、「当たり前のように頑張っていること」が、素晴らしい。子ども一人一人のよさを認め、励まし、伸ばす関わりが大切！

命の危険が迫る子どもへの対応



TALKの原則

- ◆ Tell : 言葉に出して心配していることを伝える。
- ◆ Ask : 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。
- ◆ Listen : 絶望的な気持ちを傾聴する。
- ◆ Keep safe : 安全を確保する。

(ア) ひとりで抱え込まない

多くの大人で子どもを見守り、共通理解を図りながら対応することで、子どもに対する理解を深めるとともに、子どもと向き合う自分自身の不安感の軽減にもつながります。

(イ) 急に子どもとの関係を切らない

自殺の危険の高い子どもに親身に関わっていると、しがみつくように依存してくることも少なくありません。子どもと継続的な信頼関係を築くことが大切です。

(ウ) 「秘密にしてほしい」という子どもへの対応

自殺の危険はひとりで抱えるには重すぎます。子どものつらい気持ちを尊重しながら、信頼できる方に相談してください。

(エ) 手首自傷（リストカット）への対応

自傷行為は、将来起こるかもしれない自殺の危険を示すサインです。あわてず、しかし真剣に対応して、関係機関につなげることが大切です。

<見逃さないで！子どものサイン>

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> 自殺のほのめかし | <input type="radio"/> アルコールや薬物の乱用 |
| <input type="radio"/> 自殺計画の具体化 | <input type="radio"/> 最近の喪失体験 |
| <input type="radio"/> 自傷行為 | <input type="radio"/> 大切な人との最近の別れ |
| <input type="radio"/> 怪我を繰り返す傾向 | <input type="radio"/> 家出 |
| <input type="radio"/> 行動、性格、身なりの突然の変化 | <input type="radio"/> 別れの用意（整理整頓、物をあげる） |

<その他>

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> 集中ができなくなる。 | <input type="radio"/> 自分より年下の子どもや動物を虐待する。 |
| <input type="radio"/> 成績が急に落ちる。 | <input type="radio"/> 学校に通わなくなる。 |
| <input type="radio"/> 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。 | <input type="radio"/> 家出や放浪をする。 |
| <input type="radio"/> 投げやりな態度が目立つようになる。 | <input type="radio"/> 乱れた性行動に及ぶ。 |
| <input type="radio"/> 身だしなみを気にしなくなる。 | <input type="radio"/> 健康や自己管理がおろそかになる。 |
| <input type="radio"/> これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う。 | |
| <input type="radio"/> いつもなら楽々できるような課題が達成できない。 | |
| <input type="radio"/> 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える。 | |
| <input type="radio"/> 友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。 | |
| <input type="radio"/> 過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする。 | |
| <input type="radio"/> 自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、絵を描いたりする。 | |

4 自尊感情を育む活動例

例1

どうしたのかな？

自分の
気持ち

ねらい

友達の気持ちを想像することの大切さに気付かせるとともに、自分の気持ちと向き合おうとする態度を育む。

準備するもの 気持ちイラスト (P19)・ワークシート

主な学習活動	留意点等
1 教師の提示する気持ちイラストを見て、その人物は、今、どんな気持ちなのかを想像する。 2 想像したことを発表し合う。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #00a0e3; color: white; text-align: center;"> 絵の表情からどんな気持ちかを考えよう。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 気持ちイラストの中の一枚を黒板に提示し、その人物がどんな気持ちなのかを、一人一人考えさせる。 ・ 同じ絵を見ても、一人一人異なる気持ちを感じることもあることを確かめる。
3 「どうしたのかな？」ワークに取り組む。 (1) 配られたワークシートの絵の表情を見て、どんな言葉を使っているのか、どんなことがあったのかを考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 「えっへん！」なんか自慢している感じ ・ ほめられることがあったのかな？ (2) それぞれが考えたことを、グループの中で紹介し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学級の実態によっては、ワークシートの絵を一枚ずつグループに配って話し合わせる工夫ができる。
4 今の自分の気持ちを、絵や言葉で表す。 5 活動を通して、気付いたことや思ったことを話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 書くことが難しい場合は、無理に書かせるのではなく、教師が聴き役となって話を聴く。 ・ どの気持ちも大切な自分の気持ちであることを伝える。
6 まとめ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #00a0e3; color: white; text-align: center;"> 気持ちは見えないからこそ、表情を見て、相手が今、どんな気持ちかを想像することが大切だ。 </div>	※ 学級や学年の実態によって、グループの人数を変えたり、自分の気持ちを紹介させたりするなどの工夫を行うことができる。

人の気持ちは、表情や態度にあらわれます。相手の様子を見て気持ちを想像することの大切さに気付かせるとともに、今、自分はどんな気持ちなのかと、自分の気持ちにも向き合おうとする態度を育むことが大切です。

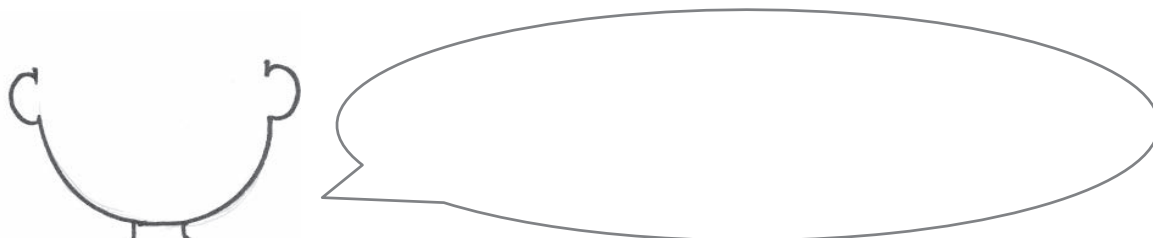
年 組 名前 ()

Q いろいろな表情をしている4人の友達がいます。どんな言葉を言っているのか、どんなことがあったのかを考えて、両方に書き入れよう。

 <p>どんなことがあったのかな？</p>	 <p>どんなことがあったのかな？</p>
 <p>どんなことがあったのかな？</p>	 <p>どんなことがあったのかな？</p>

イラスト：大阪府人権教育研究協議会発行「いま、どんなきもち？」使用

今の自分の気持ちを、絵や言葉であらわそう



【 学習を振り返って、思ったことや考えたこと 】



例2

いろいろな気持ち

自分の
気持ち

ねらい

人にはいろいろな気持ちがあることを理解し、気持ちの表現の仕方も人それぞれであることに気付かせる。

準備するもの 気持ちイラスト (P19)・グループ台紙 (A3)

主な学習活動	留意点等
<p>1 教師の提示する気持ちイラストを見て、その人物は、今、どんな気持ちなのかを想像する。</p> <p>2 想像したことを発表し合う。</p> <p style="text-align: center; background-color: #00AEEF; color: white; padding: 5px;">いろいろな気持ちについて、考えよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 気持ちイラストの中の一枚を黒板に提示し、その人物がどんな気持ちなのかを、一人一人考えさせる。 ・ 同じ絵を見ても、一人一人異なる気持ちを感じることもあることを確かめる。
<p>3 「いろいろな気持ち」ワークに取り組む。</p> <p>(1) 2人1組のチームをつくる。 (1チームに16枚の気持ち絵カードと台紙を配布)</p> <p>(2) それぞれの絵カードを見ながら、その絵の人物はどんな気持ちなのかを話し合い、仲間分けをする。</p> <p>(3) 全てのカードを分け終わったら、分けた仲間ごとに、タイトルを付ける。(例:「○○の気持ち」)</p> <p>(4) でき上がった台紙を他のチームと互いに見せ合い、同じところや違うところについて意見交換をする。</p> <p>4 活動を通して、気付いたことや思ったことを話し合う。</p>	<p>(台紙)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ あらかじめ台紙を4つの部屋に分け、それぞれの部屋に「喜び」「怒り」「悲しみ」「楽しみ」の気持ちを書き入れておく。 ・ 分けられない時は、自分たちで話し合っ、新しい部屋をつくってもよいことを知らせておく。 <p><相手の気持ちを知るヒント></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 表情 ・ しぐさ
<p>5 まとめ</p> <p style="text-align: center; background-color: #00AEEF; color: white; padding: 5px;">人にはいろいろな気持ちがあって、その表現の仕方は人それぞれちがう。</p>	<p>※ 学級や学年の実態によって、絵カードの枚数を変えたり、一緒に取り組む人数を変えたりするなどの工夫を行うことができる。</p>

人はいろいろな場面で、いろいろな気持ちを抱きます。同じ気持ちでも、どんな表現の仕方をするかは、人によって異なります。日頃から、互いの気持ちを確かめ合おうとする態度を育むことが大切です。

年 組 名前 ()

<気持ちイラスト>



イラスト：大阪府人権教育研究協議会発行「いま、どんな気持ち？」使用

【 学習を振り返って、思ったことや考えたこと 】



ねらい

同じ出来事を経験しても、どんな気持ちを抱くかは人それぞれ異なることに気付くとともに、どんな気持ちも大切にしようとする態度を育む。

準備するもの ワークシート

主な学習活動	留意点等
1 気持ちには、どんな気持ちがあるかを、話し合う。 ・ 喜び ・ 怒り ・ 悲しみ ・ 楽しみ 2 これまで自分が、どんな時に怒ったり、悲しくなったりした経験があるかを振り返る。 <div style="border: 1px solid black; background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">「怒り」と「悲しみ」の気持ちについて考えよう。</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 担任は、最近自分が「怒った」出来事、「悲しかった」出来事や、その時の気持ちを話す。 ・ 自分の経験を紹介し合うことで、誰でも怒ったり、悲しくなったりすることがあって、それは決して悪いことではないことを全員で確かめる。
3 「怒りと悲しみ」ワークに取り組む。 (1) 2人1組をつくる。 (2) いくつかの場面において、「怒り」と「悲しみ」は、どのくらいの強さになるかを考えて、自分の気持ちの強さに合うところ（レベル1～5）に、それぞれ○を付ける。 (3) どこに○を付けたか、グループでお互いに教え合う。 ・ どうしてその位置に○を付けたのか、理由を伝え合う。 4 活動を通して、気付いたことや思ったことを話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシートを提示し、どこに○を付けるのかのモデルを示す。 ・ 一つの場面に対して、「怒り」と「悲しみ」のそれぞれに○を付けることを確認する。 ・ 「怒り」と「悲しみ」の気持ちは、「我慢すべきもの」と捉えている子どもも多いと予想されることから、どんな気持ちも大切だということをおさえる。
5 まとめ <div style="border: 1px solid black; background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">同じ出来事であっても、「怒り」や「悲しみ」の度合いは、人によって異なる。</div>	※ 学級や学年の実態によって、場面の数や内容を変えたり、話し合う人数を変えたりするなどの工夫を行うことができる。

「怒り」と「悲しみ」は同時に沸き起こったり、「怒り」から「悲しみ」、「悲しみ」から「怒り」へと変化したりと、関係の深い感情です。「怒り」や「悲しみ」もまた、大切な自分の気持ちであると捉え、それらと向き合うことで、より深い自己理解・他者理解につながることに気付かせましょう。

年 組 名前 ()

どんな時に、あなたは「怒り」や「悲しみ」の気持ちになるかな？
 その時、「怒り」や「悲しみ」は、どのくらい強くなるかな？
 自分の「怒り」や「悲しみ」の気持ちについて考えてみよう。



	怒り	悲しみ	怒り	悲しみ	怒り	悲しみ	怒り	悲しみ
ものすごく	5	5	5	5	5	5	5	5
わりと	4	4	4	4	4	4	4	4
まあまあ	3	3	3	3	3	3	3	3
ちょっと	2	2	2	2	2	2	2	2
あんまり	1	1	1	1	1	1	1	1

もし、友達が、わたしの物を勝手に使ったら…。

もし、友達が、わたしの失敗を大声で笑ったら…。

もし、友達が、大切な人のことを悪く言ったら…。

もし、友達が、…。

※空いているところは、各学級の実態に合わせて書き入れて御活用ください。

イラスト：大阪府人権教育研究協議会発行「いま、どんな気持ち？」使用

【 学習を振り返って、思ったことや考えたこと 】



ねらい

ひどく落ち込んだ時に、立ち直る力を付けるために、自分を元気にする方法や自分を支える存在、自分のよさに気付かせる。

準備するもの ワークシート・グループ活動用台紙（A3）・付箋

主な学習活動	留意点等
<p>1 これまでに自分がひどく落ち込んだ経験を紹介する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ どんな時に落ち込んだか ・ どんな気持ちになったか ・ 何をしたら、元気になるか <p>自分を元気にする方法について考えよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 担任は、自分がひどく落ち込んだ出来事や、その時の気持ちを話す。 ・ 自分の経験を振り返り、発表し合うことで、誰でも落ち込む経験をするのはあって、それは決して悪いことではないことを確かめる。
<p>2 「元気のみなもと」ワークに取り組む。</p> <p>(1) ひどく落ち込んだ時に、自分を元気にしてくれる「もの・ひと・こと」は何かを考えて、付箋に書き出す。（書き出したものは、自分のワークシートに貼っておく。）</p> <p>(2) グループに活動用の台紙を配り、自分が書いた付箋を貼りながら、何があるかを紹介し合う。</p> <p>(3) 付箋を仲間分けして、それぞれにタイトルを付ける。</p> <p>(4) 他のグループの台紙を見てまわりながら、意見交換をする。</p> <p>3 自分の「いいところ」や「とくいなこと」を書く。</p> <p>4 活動を通して、気付いたことや思ったことを話し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一人一人の考えを書き込むために、付箋を配る。 ・ 仲間分けをしてタイトルを付ける時に迷う場合があるので、例として、「もの・ひと・こと」で分けたモデルを示す。 ・ 自分のよさが書けない子どもには、担任や友達から「あなたのよさは○○だよ」と伝えたり、付箋に書いて渡したりする。
<p>5 まとめ</p> <p>自分を元気にするものや、支えてくれる人を知っておくと、落ち込んだ時の立ち直る力になる。</p>	<p>※ 学級や学年の実態によって、自分のよさ探しの活動を、互いのよさを伝え合う活動に変更するなど工夫を行うことができる。</p>

失敗をしたり、叱られたりすると、「もうできない」とあきらめたり、「また失敗するかも」と不安になるものです。そんな時に、気持ちを前向きにして立ち直る力を「レジリエンス（※ P5参照）」と言います。自分のよさや好きなこと、できると思うことや得意なこと、さらに、支えてくれる人の存在を知っていることは、「レジリエンス」を育むことにつながります。（※ P5参照）

年 組 名前 ()

Q1 ひどく落ち込んだ時，あなたを元気にしてくれる「もの・ひと・こと」は何か考えて，ふせんに書き出してみよう。



Q2 自分の「いいところ」，「とくいなこと」を書き出してみよう。友達にも教えてもらおう。

イラスト：大阪府人権教育研究協議会発行「いま，どんなきもち？」使用

【 学習を振り返って，思ったことや考えたこと 】



ねらい

自分のことを友達に紹介したり、友達のことを聴いたりして、互いをより深く知り合うことの大切さについて気付かせる。

準備するもの さいころ（グループ分）・ストップウォッチ

主な学習活動	留意点等
<p>1 担任の好きなことや苦手なことを考えるクイズをする。</p> <p>お互いのことをより深く知り合おう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ あらかじめトークングリストから3つ程度、お題を選んでおく。 ・ クイズの答えを考える中で、毎日会っていてもお互いに知らないことが多いことに気付かせる。
<p>2 ころころトークングのルールを確かめる。 ＜ルール＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 話は最後まで聞く。 ・ 詳しく知りたい時は、質問も OK。 ・ 答えにくい時は、パスも OK。 <p>3 「ころころトークング」ゲームをする。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 3～4人1組のグループをつくる。 (2) 1グループに1つのサイコロを配る。 (3) ルールとトークングリスト①の内容を確認する。 (4) ころころトークング①を行う。 (5) 全員が終わったら、ころころトークング②を行う。 <p>4 活動を通して、気付いたことや思ったことを話し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ どんな聴き方をすれば、話をする人が話しやすいか、ルールを確認し、話しやすい雰囲気をつくる。 <p>＜非言語コミュニケーション＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 視線 ・ 身体の向き ・ うなずき ・ 聞き返し ・ 声の大きさや速さ など <ul style="list-style-type: none"> ・ トークングリストの内容は、①より②がより内面に迫るものにする。
<p>5 まとめ</p> <p>互いにより深く知り合うためには、気持ちを伝え合うことが大切だ。</p>	<p>※ 学級や学年の実態によって、トークングリストの内容を変えたり、グループの人数や話す時間を変更したりするなどの工夫を行うことができる。</p>

いつも一緒にいる友達でも、知らない部分があるものです。より深く分かり合うためには、互いの気持ちを伝え合うことが必要であることに気付かせ、相手の意見や感情を受け止め、理解しようと聴く態度を育むことが大切です。（P11参照）

年 組 名前 ()

あなたは、どんなことが好きで、どんなことが苦手なのかな？
 あなたも私も、心の中は見えないね。
 さいころをふって、出た数の場所を書いてあることについて、
 お互いの気持ちを話そう。



トーキングリスト①		トーキングリスト②	
	すきなたべもの		うれしかったこと
	にがてなどうぶつ		ショックだったこと
	すきなスポーツ		〇〇さん、ありがとう
	にがてなべんきょう		〇〇さん、ごめんなさい
	よく見るテレビばんぐみ		楽しみにしていること
	行ってみたいところ		もしも、ねがいがかとうなら…



<ルール>

- ・ 話は、最後まで聞く。
- ・ くわしく知りたい時は、質問もOK。
- ・ 答えにくい時は、パスもOK。

【 学習を振り返って、思ったことや考えたこと 】



例6


絵を見て伝えよう



ねらい

人それぞれ表現の仕方や言葉の受け取り方の違いがあることに気付かせるとともに、分かり合うためには、相手が伝えたいことを確認しようとする態度を育む。

準備するもの ワークシート

主な学習活動	留意点等
1 ジェスチャーゲームをする。 2 「分かり合えた」時の様子や気持ちについて、話し合う。 友達と「分かり合う」ために大切なことは何か、考えよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 担任は、ジェスチャーゲームの問題を2問程度準備する。 ・ 伝えたいことが伝わった時の気持ちや状況について振り返る。
3 「絵を見て伝えよう」ゲームをする。 (1) 担任が伝える絵の様子を聴いて、ワークシートの四角の中に、絵を描く。 (2) グループでお互いに描いた絵を見せ合う。 (3) 担任が伝えなかった「もとの絵」をみんなで見る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <ルール> ①しゃべらない ②のぞかない </div> 4 「分かり合う」ためには何が必要か、話し合う。 5 活動を通して、気付いたことや思ったことを話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 活動の方法やルールを確認する。 ・ 担任が絵の様子を伝える文章を読む。 (例)  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <担任が読む文章> <ul style="list-style-type: none"> ・ 空には星が輝いています。 ・ 下には原っぱが広がっています。 ・ 原っぱにはポツンと一軒家が建っています。 ・ 家の近くにベンチが一つあります。 ・ 家の後ろに大きな木が一本立っています。 ・ 大きな木のてっぺんには、月が見えています。 ・ 右上から、流れ星が一つ落ちてきました。 </div>
6 まとめ 友達と「分かり合う」ためには、相手が伝えたいことは何か、聴いて確かめることが大切である。	※ 学級や学年の実態によって、伝える「絵」を変えたり、担任ではなく子どもが伝えたり、話し合う人数を変えたりするなど工夫を行うことができる。

人それぞれ、言葉による表現の仕方や言葉の受け取り方は異なります。自分の伝えなかったことが、そのまま正しく相手に伝わっているとは限らないことに気付かせ、分からないことは質問し、確かめ合いながら、分かり合おうとする態度を育てていくことが大切です。(P11参照)

年 組 名前 (

)



これから、ある「絵」の様子を皆さんに伝えます。
私が伝えた通りに、下のわくの中に絵を描いてください。



お互いに「分かり合う」ためには、どんなことが必要かな？



【 学習を振り返って、思ったことや考えたこと 】





ねらい

日頃の思いの伝え方を振り返り、相手の気持ちに配慮しながら、自分の気持ちを大切にしながら相手に思いを伝える方法を知る。

準備するもの ワークシート

主な学習活動	留意点等
1 日頃の友達との言葉のやりとりについて振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 嫌な気持ちになったこと ・ 困ったこと <p style="text-align: center; background-color: #00AEEF; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;">気持ちの伝え方について考えよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達から言われた言葉で、嫌な思いをしたり、困ったりした経験を思い出させる。
2 「どんな伝え方をする？」ゲームをする。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 2人1組のチームをつくる。 (2) Q1を読んで、いつも自分はどのように気持ちを伝えているか考える。 (3) 3通りの伝え方の特徴を知る。 (4) Q2を読んで、3通りそれぞれの伝え方を考える。 (5) それぞれの伝え方で伝えられた親友の気持ちを考える。 (6) 自分も相手も大切にしたい伝え方について話し合う。 3 活動を通して、気付いたことや思ったことを話し合う。	<p><3通りの伝え方></p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 「しゅしゅ型」…受け身的 相手に言われるまま、我慢する。 </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 「きつきつ型」…攻撃的 相手の気持ちを考えないで、自分の主張だけをする。 </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 「きちんと型」…主体的 相手を傷つけることなく、自分の思いを伝える。 =非攻撃的自己主張 (アサーティブ) </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 緊急時や危険が迫っている時など、時と場合によっていろいろな伝え方が必要になることにも気付かせる。
4 まとめ <p style="text-align: center; background-color: #00AEEF; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;">相手の気持ちも大切にしながら、自分の気持ちを大切に思いを伝えられるようになるう。</p>	<p>※ 学級や学年の実態によって、「自分も相手も大切にしたい伝え方」を紹介し合ったり、どんな伝え方がいいかを考えたりする活動を入れるなどの工夫を行うことができる。</p>

自分が思っていることを表現することに臆病になっていては、自分の思いは相手に伝わりません。何か問題が生じた時に、相手を非難・攻撃するばかりでは、解決はますます難しくなります。相手の気持ちも大切にしながら、自分の思いを大切に、伝えることのよさに気付かせ、積極的に伝えようとする態度を育みましょう。(P11参照)

年 組 名前 ()

Q1 友達が、ねぼうをして、約束の時間に1時間も遅刻してきました。あなたは、その友達にどのように自分の気持ちを伝えますか？

Q2 ある日、あなたは、親友から次のように言われました。あなたなら、どのように自分の気持ちを伝えますか？

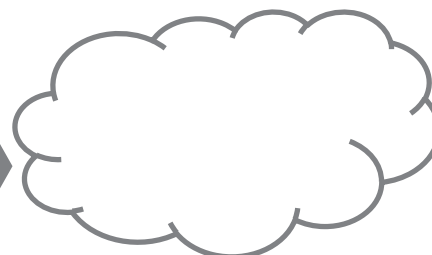


あのさあ。昨日の宿題やってないんだ。きみ、やってるでしょう？ 答えを写させてよ。

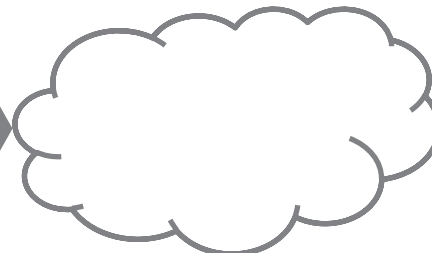
あなたの気持ちの伝え方

親友の気持ち

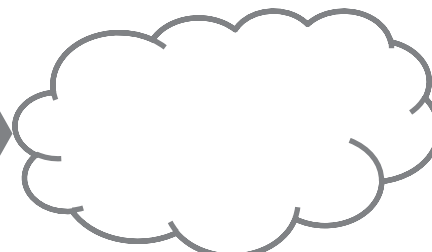
しぶしぶ型



きつきつ型



きちんと型



【 学習を振り返って、思ったことや考えたこと 】



例8

どれをえらぶ？



ねらい

異なる意見をまとめる時には、人にはいろいろな気持ちがあることを理解し、言葉にして伝え合うことの大切さに気付かせる。

準備するもの ワークシート

主な学習活動	留意点等
<p>1 「無人島に何か一つ持って行くとしたら、何を持って行くか」、それぞれ考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ライター ・ 無人島の地図 ・ 時計 <p>異なる意見をまとめる時に、大切なことは何か考えよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 子どもから自由に意見を出させ、一人一人異なる考えがあることを確かめる。
<p>2 「どれをえらぶ？」ワークに取り組む。</p> <p>(1) 配られたワークシートの問題を読んで、場面や条件を理解する。</p> <p>(2) ワークシートのQ1に自分の意見と理由を書き入れる。</p> <p>(3) グループをつくり、一人ずつ順番に自分の意見を発表する。</p> <p>(4) グループでQ2に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> 話し合っ、持って行くものを3つ決める。 <p>(5) グループ毎に決まったものを発表し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> どんな理由で、選んだかを発表する。 <p>3 活動を通して、気付いたことや思ったことを話し合う。</p>	<p><無人島チャレンジ></p> <ul style="list-style-type: none"> 期間は1週間 電気、ガス、水道はない 持って行くと決まっているもの(米・飯ごう) グループで持って行けるものは3つ <p><問題を解決するために></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 何が問題なのかを明らかにする。 ② 解決方法について話し合う。 ③ 一番よい方法は何か、選択する。
<p>4 まとめ</p> <p>異なる意見をまとめるには、互いの意見をよく聞いて、一番よい方法は何かを協力して見付けることが大切である。</p>	<p>※ 学級や学年の実態によって、場面の設定や条件を変えたり、選べる数やグループの人数を変えたりするなどの工夫を行うことができる。</p>

協力して一つの目標に取り組む時、わたしたちは多様な考えを重ね合わせていくことが必要です。互いの意見やそのように考える理由を伝え合いながら、協力して考えをまとめていこうとする態度を育むことが大切です。(P11参照)

年 組 名前 ()

あなたは、グループで無人島チャレンジをすることになりました。
 期間は1週間です。電気・ガス・水道はありません。
 米と飯ごうは、持って行くことが決まっています。
 あと3つ、次の中からえらんで持って行くことができます。



- | | | | |
|--------|--------|--------|-------|
| ① ライター | ② 懐中電灯 | ③ つりざお | ④ ナイフ |
| ⑤ おにぎり | ⑥ 望遠鏡 | ⑦ ロープ | ⑧ テント |
| ⑨ 時計 | ⑩ カメラ | ⑪ 薬 | ⑫ ラジオ |

Q1 あなたは、どれを選びますか？



選んだ番号

選んだ理由

Q2

グループで話し合っ、持って行くものを3つ決めます。
 無人島での問題は何かを明らかにして、どれを持って行けば、どんな場面でどんな活用ができるか、友達とよく話し合っ、決めましよう。

--	--	--



【 学習を振り返って、思ったことや考えたこと 】



5 自他を大切に作る子どもの姿

(1) 学校における取組の紹介

自尊感情を育むための学校における取組として、平成30年度・令和元年度の文部科学省人権教育研究指定校である阿久根市立鶴川内中学校の取組を紹介します。

鶴川内中学校では、職員研修において、「自他共に認め支え合い、高め合う生徒の姿」のイメージを書き起こし、比較・分類することによって、右のような10の具体的な姿に分けました。

そして、「心をつなぐ仲間づくり」、「人権尊重の精神を醸成するための環境づくり」、「主体的・対話的で深い学びを目指した学習づくり」を人権教育の実践の柱とし、取り組まれました。

自他共に認め支え合い、高め合う生徒の姿

- ① **ありがとう！おはよう！【感謝やあいさつを言葉にできる】**
 - ・ ささいなことにも「ありがとう」と（私）メッセージを送ることができる姿。
 - ・ 朝教室に入るときに、「おはよう」とあいさつをしあう姿。など
- ② **えっへん！【自己を肯定する姿】**
 - ・ 苦手なことができたなら、自分を褒めることができる。
 - ・ 係活動をやりとげ自信とする。など
- ③ **すごい！いいね！【他者を肯定する姿】**
 - ・ 相手のよい所に気づき、素直に伝える姿。
 - ・ 発表者の発表が終わったら、自然に拍手が出る姿。など
- ④ **うんうん。【聴く姿】**
 - ・ 発言を最後まで目を見て、聞くことができる。
 - ・ 発言をさえぎることなく、体を向けて聞くことができる。など
- ⑤ **私はこう思う！【自分の考えを言える】**
 - ・ 自分の考えを発表できる。
 - ・ 安心して発表できる姿。など
- ⑥ **なるほど【容容・共感できる姿】**
 - ・ 一方的でなく、共感的に相手との意見のやりとりができる。
 - ・ 自分とは異なる意見も受け止め、よりよい考えをうみだそうとする姿。など
- ⑦ **ドンマイ！【間違えても良い雰囲気】**
 - ・ たとえ間違った発表をしても、笑わずにフォローする姿。など
- ⑧ **大丈夫？【自然に助け合う姿】**
 - ・ 困っている人を助ける。
 - ・ 周囲の人を気にかける、自分だけでなく一緒にできるようになるうとする姿。など
- ⑨ **教えて？【分からないことを分からないと言える】**
 - ・ 疑問に思ったことを、すぐに友達に聞くことができる。など
- ⑩ **知りたい！【主体的に学ぶ姿】**
 - ・ 教師主導でなく、自ら学び合いをする姿。など

今回初めて参加した文化祭。私には、この行事でとてもおどろかされたことがある。それは片付けだ。生徒同士で助言をしあい、協力して、少ない人数ながらもすぐに片付いた。恐らく準備や練習もそうだったのだろう。もちろん先生方にもご指導いただくものの、行事の後の片付けが楽しいと思えたのは初めてだった。

そういえば、体育大会の時もそうだった。友達から指示をもらい、みんな一所懸命に片付けていた。毎回みんなが協力し、自分のできることを探して実行していて感動した。

鶴中は、一人一人を尊重して、生徒たちが引張っていて素敵だと改めて思った。何気ないことに気付いてくれたり、声をかけてくれたり、私も今は見習うことばかりだが、一日でも早くこの学校のみんなのように、周りをしっかり見て、なじみたいと思った。

(生徒 作文より)



ぼくは、今日の文化祭で友達の大切さを学びました。一・二・三年生の劇でその大切さを感じました。劇や合唱は、けっして一人ではできないことです。すべて一人一人役があつて、この一年生の劇は十四人だからできあがる劇です。一人少なかったら少し内容が変わり、またもう一人少なかったら発表した劇とは大きくちがっていったと思います。だから、この一年生一人一人大切な仲間なんだと思いました。

そして、三年生の劇では、勉強と自分の夢どっちが大切なんだろうと考えることができました。

させられました。ぼくは、自分の夢のほうが大切と思いました。しかし、三年生の劇が終わるとどっちも大事だと気持ちが変わりました。まず、勉強しなないと自分の夢、仕事につけないし、勉強ばかりしていても自分の夢が見つけられなかったりします。やっぱりどっちも大切ということを感じました。

(生徒 作文より)



(2) 自尊感情が高まった子どもの姿

川内ライオンズクラブ主催：第26回青少年健全育成意見発表大会
川内ライオンズクラブ会長賞 受賞

本当の優しさに出会って

薩摩川内市立平佐東小学校

六年 松井直翔

みなさんには、僕がどのように見えていますか。自分では何もできないかわいそうな人に見えていますか。そんなことはありません。僕はたくさんの方がいます。僕は平佐東小学校の代表として伝えたいことがあります。僕はかわいそうな人間ではありません。

僕は、誰にもまねできないようなことをやりぬいてきたと思っています。特に最高学年として過ごしたこの一年間。友達と一緒に力を合わせて学校行事を頑張ってきました。

運動会では応援団長を務めました。応援合戦では、思いっきり大きな声を出しました。みなさんにここで実際にやってみたいところですが、それはできません。歩行器がないと力一杯の声が出ないからです。僕は団長として、どうしたら大きな声が出るのか考えました。腕を棒のようにして体を支え、お腹に力を入れるために歩行器の上に体を浮かせるのです。僕は、誰よりも大きな声でみんなを応援することができます。みんなとは少しやり方が違うだけです。

学習発表会では自分の詩を作りました。

「僕は歩く」という詩です。谷川俊太郎の「歩くうた」をモデルにして作りました。六年間の思い出とこれからの自分の気持ちを詰め込んだ詩です。僕のことをみんながどう思っているのか。それもよくわかりました。

僕は中学生になったら養護学校に行きます。体験入学にも行きました。そこで車椅子の生徒に会いました。僕は彼と接する中で、彼のことをかわいそうだと思いました。僕と比べてできることが少ないからです。僕はその瞬間、ハッと気づき、そして残念な気持ちに

なりました。それは、自分がしてほしくないことを他人にしてみました。かわいそう。と思って助けてくれる人は分かりません。こちらが気を遣います。とても申し訳ない気持ちになるのです。彼を一番やりづらい気持ちにさせてしまいました。彼もやり方が違うだけで、周りの支えがあればたくさんの方ができるはずなのです。実際、彼と過ごした二時間は楽しく、とても幸せな気分ができてくれました。この学校に通いたいと思いました。

平佐東のみんなは僕のことをかわいそうだとは思っていないようです。僕にはそれが、とても嬉しいです。そして、みんなが僕のことを支えてくれます。たくさん挑戦が成功したのはみんなが支えてくれたからです。僕は、それこそが本当の優しさだと思っています。みんなの六年間の優しさに感謝します。

最後に平佐東小学校での思い出とこれからの自分の気持ちを詰め込んだ詩、「僕は歩く」を朗読して終わりたいと思います。

僕は歩く 僕の詩 松井直翔

僕は歩く ガシャガシャガシャガシャ歩く

僕は歩く どんどんどんどんどんどん歩く

僕は歩く 助けを借りて

僕は歩く 感謝を持って

僕は歩く 学校が違って

僕は歩く 一人だろうと

僕は歩く みんなと一緒に

僕は歩く 力の限り

僕は歩く 未来のために

僕には歩く 自由が 自由が 自由が

僕には歩く 自由がある



【参考・引用文献】

- ・ウィリアム・J・クレイトラー／リサ・ファーロン／リベール・コリス／イサハイ・フラウティ：2001「対立がちからにーグループづくりに生かせる体験学習のすすめー」C.S.L. 学習評価研究所 みくに出版
- ・岡田 弘 編著：2014「小学校人間関係づくりエクササイズ&ワークシート SGE・SST を活用した自分・友達・仲間づくりのプログラム」学事出版株式会社
- ・沖本 和子：2015「『いま、どんなきもち？』実践のススメ 伝え、感じ、かわりあうために」解放出版社
- ・沖本 和子：2013「教室はおもちゃばこ 学級づくりに多様なもちあじを」解放出版社
- ・鹿児島県教育庁 義務教育課・高校教育課：（令和元年10月17日）「平成30年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果（鹿児島県公立学校）について」
- ・木村 愛子 編著／渡辺 弥生 監修：2019「イラスト版 子どもの感情力をアップする本 自己肯定感を高める気持ちマネジメント50」合同出版
- ・教育再生実行会議：（平成29年6月1日）「自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り拓く子供を育む教育の実現に向けた、学校、家庭、地域の教育力の向上（第十次提言）」
- ・厚生労働省社会・援護局総務課自殺対策推進室／警察庁生活安全局生活安全企画課：（平成31年3月28日）「平成30年中における自殺の状況」
- ・国立青少年教育振興機構：（令和元年6月）「高校生の留学に関する意識調査報告書ー日本・米国・中国・韓国の比較ー」
- ・国立青少年教育振興機構：（平成29年5月11日）「子供の頃の体験がはぐくむ力とその成果に関する調査研究」
- ・近藤 卓：2013「子どもの自尊感情をどう育てるか そばセット（SOBA-SET）で自尊感情を測る」ほんの森出版
- ・近藤 卓：2014「基本的自尊感情を育てるいのちの教育 共有体験を軸にした理論と実践」金子書房
- ・近藤 卓：2015「乳幼児期から育む自尊感情 生きる力、乗り越える力」エイデル研究所
- ・新保 真紀子：2007「人権教育を生かした学級づくり⑤ 子どもがつながる学級集団づくり入門 ー若いせんせいに送るラブレターー」明治図書出版
- ・高橋 聡美：2013「子どものグリーフを支えるワークブック ～場づくりに向けて～」梨の木舎
- ・友田 明美：2017「子どもの脳を傷つける親たち」NHK 出版523
- ・内閣府：「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査（平成30年度）」
- ・文部科学省：（平成21年3月）「教師が知っておきたい 子どもの自殺予防」
- ・文部科学省国立教育政策研究所：（令和元年7月）「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査報告書（質問紙調査）」
- ・文部科学省国立教育政策研究所 生徒指導・進路指導研究センター：（平成25年1月）「生徒指導リーフ いじめの理解」
- ・文部科学省国立教育政策研究所 生徒指導・進路指導研究センター：（平成27年3月）「生徒指導リーフ 『自尊感情』？それとも『自己有用感』？」
- ・文部科学省初等中等教育局児童生徒課：（令和元年10月17日）「平成30年度 児童生徒の問題行動・不登校生徒指導上の諸課題に関する調査結果について」
- ・文部科学省初等中等教育局：（平成14年10月）「体験活動事例集ー豊かな体験活動の推進のためにー」