

内容

< >私のかけがえのない人	
ね ら い : これまでの人生でのかけがえのない人を振り返り、自己を見つめる体験をする。	
所要時間 : 2時間35分	
準備物 : いす、机、筆記用具、タイマー、ワークシート	
内 容	
活動内容 (注) 太字は研修リーダーの台詞	留意点 (注) 印は留意点、 印は活動の意図
<p>00:00</p> <p>1 ねらいと留意点について説明する。</p> <p>(1) 「この研修のねらいは、先生方ご自身がこれまでの人生でのかけがえのない人を振り返り、自己を見つめる体験をしていただくことです。」</p> <p>(2) 「なお実習に際しては個人的な内容が多く出ます。実習で出ました内容についてはこの場限りとして、秘密の厳守をお願いします。」</p>	<p>研修のねらいについて簡潔に説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分自身の命に関する体験やこれまでの人生を振り返ること ・その中での気づきや自分自身の人生の受け入れ等を、教員自身が体験すること <p>個人情報保護やプライバシーへの配慮について、注意を喚起する。</p>
<p>00:02</p> <p>2 通勤距離順のグループ分け(注5)により、3～4人のグループをつくる。</p> <p>(1) 「まずは、大きな輪になって、いすに座ってください。」</p> <p>(2) 「皆さんの通勤距離をだいたい結構ですから、思い浮かべてください。」</p> <p>(3) 「今から、短い距離から長い距離へと通勤距離順に座ってもらいます。ただし、無言(ゼスチャー等)でやりとりをしてください。では、始めてください。」</p> <p>(4) 「短い距離から順番に、1、2、3と番号を言ってください。その3人が一つのグループです。(人数が余れば4人グループをつくる)」</p>	<p>日頃交流のなかった人とも実習できるように通勤距離順にグループ分けをする。</p> <p>全員が輪になって、無言で通勤距離順(短い距離から長い距離順)に並んでいく。</p> <p>参加者は無言でやりとりをするため、ゼスチャーで意思の疎通を図ることになり、場の雰囲気をややかにさせる効果がある。</p> <p>基本は3人グループにしているが、人数が余れば、4人グループをつくる。</p>
<p>00:12</p> <p>3 グループで輪になって「自己紹介・私の大切な時間」について発表し合う。</p> <p>(1) 「今決まったグループ内で、『自己紹介・私の大切な時間』について発表し合ってください。例えば『私の名前は です。わたしの大切な時間は、入浴時間です。一人でお風呂にはいり、ボーっとしている時間が一番大切です。』のようにしてください。そして、一通り発表が終われば、グループで互いの『私の大切な時間』について質問をし合ってください。では、まず発表する</p>	<p>グループのメンバーが互いを知り合うための実習として、まず「私の大切な時間」(1日、あるいは1週間のうちで自分が一番大切にしている時間)について、グループ内で発表し合う(一人2～3分程度で)。一通り発表が終われば、グループで互いの好きなことや趣味について質問し合う。</p> <p>メンバーが実習をイメージしやすいように例を挙げて説明する。</p> <p>グループの主体性を尊重するため、発表する順番は、各グループで決めてもらう。</p>

<p>順番を決めてください。」</p> <p>(2) 「それでは、一人2～3分程度で、最後の質問時間も含めて、全体で15分程度、話し合ってください。終了時間になればこちらから合図を出します。」</p> <p>00:30</p> <p>4 グループで気づいたことを発表し合う。 「今話し合った中で、気づいたことや感想等について各グループで3分間話し合ってください。」</p> <p>00:35</p> <p>休憩10分</p> <p>00:45</p> <p>5 「私の人生(命)を支えてくれたかけがえのない人」について思い起こし、ワークシート(資料3-1)に記入する。</p> <p>(1) 「では、『私のかけがえのない人』の体験を始めます。この体験では、自分のこれまでの人生にとって大切だと思う人を思い出し、その人と自分はどんな関係、つながりがあったかを考えます。例えば、私の場合、かけがえのない人は さんです。」</p> <p>(2) 「ではまず、楽な姿勢で座ってください。そして、よかったら軽く目を閉じてください。」 「それでは、自分の人生を振り返って、大切だと思う人を一人選んでください。」</p> <p>(3) 「その『お世話になった』あるいは『迷惑をかけた』人に対して、『お返しをしたこと』を思い出して、ワークシートに記入してください。」</p> <p>01:45</p> <p>6 「私のかけがえのない人」を発表し合う。</p> <p>(1) 「今記入したワークシートを見ながら各グループで『私のかけがえのない人』、その人に『お世話になったこと』『迷惑をかけたこと』『お返しをしたこと』を発表してください。」</p> <p>(2) 「発表しにくいことについては無理に発表しないようにしてください。」</p>	<p>この実習で、気がついたことや感想等を交換し合うことで、各自の今、ここでの気づきを交換し、次のステップの実習へと結びつける。意見が出にくいグループへは、「気づいたことはどんな小さなことでも結構です。」のように発言を促す。</p> <p>子どもたちへ実施の際にはワークシート(資料3-2)を用いる。</p> <p>私を支えてくれたかけがえのない人を、理由も含めて具体的に自己開示し、参加者がワークシートに書き込みやすくする。</p> <p>自分自身の人生で大切だと思う人を思い浮かべる。</p> <p>各自で、その人に「お世話になったこと」「迷惑をかけたこと」「お返しをしたこと」を思い出す。 思い浮かばない人には、家族や、恩師、友人等の例をあげる(ただし、発想を限定しないように留意する) 自分の人生が周りの人の支えで成り立っていることを振り返り、それに応えてこれからの人生をよりよく生きることについても考える。</p> <p>参加者に心情を語ってもらう場合は、発言を強要することにならないように配慮する。</p>
--	---

02:05

- 7 グループで気づいたことを発表し合う。
「今話し合った中で、気づいたことや感想等について各グループで、話し合ってください。」

グループで発表し合うことで、他者の人生にもふれ、自他の人生について考える。自分の人生を振り返りながらグループ内で発表し合う。
この体験で、気がついたことや感想等を交換し合うことで、各自の今、ここでの気づきを交換し合う。
意見が出にくいグループへは、「気づいたことはどんな小さなことでも結構です。」のように発言を促す。

02:15

- 8 全体で、気づいたことを発表し合う。
「研修全体をとおして、気づいたことや感じたことを発表してください。」

気がついたことや自分自身の新しい発見を全体で発表し合うことで、個人やグループの気づきを共有する。

02:30

- 9 まとめをする。
- (1) 「本研修のねらいは、先生方ご自身がこれまでの人生でのかけがえのない人を振り返り、自己を見つめる体験をしていただくことでした。」
「この研修をとおして、自分の人生が周りの人々の支えにより成り立っていることを子どもたちに気づかせるためのヒントをつかんでいただけたと思います。いかがでしょうか。」
- (2) 「なお、本日実習の中で出てきました個人の情報等につきましては、この場限りとし、秘密の厳守をお願いいたします。」
- (3) 「本日体験していただいた研修内容を子どもたちへ実践する際には、子どもたちの発達段階や実態に応じた体験活動になるようにすること。カリキュラムへの位置づけをすること。教員自身が本音を語ってモデルを示すこと。自分の人生を肯定的にとらえられるように個別の支援をすること等、十分に配慮する必要がありますが、ぜひ本研修の体験を生かしていただき、子どもたちに自己理解や他者理解、自己発見の体験をとおして、自分も友だちも大切な命を持つ存在であることを実感させ、生きる喜びを実感させていただきたいと思います。本日はご多忙の中ありがとうございます。」

実践に向けての心構えを持つ。

個人情報保護やプライバシーへの配慮について、注意を喚起する。

子どもへ指導する際の留意点^(注6)について注意を喚起する。

02:35

(注5) グループ分けについて

グループ分けについては、様々な方法がある。まず、何人のグループをいくつつくるのか。その男女比の構成はどうするのか。グループリーダーはあらかじめ決めておくのか等、事前に実習のねらいと照らし合わせて検討しておく必要がある。

ここでは、実習のねらいから、1グループの人数を決め、グループリーダーについても自然発生的に決めるようにしている。

グループ分けの手法についてもいろいろな方法があるが、ここでは「通勤距離順」(他に「誕生日順」「今朝の起床時刻順」等も考えられる)を紹介した。具体的な進行については、「体験内容」の展開例を参考にしてほしい。

研修参加者が多く、一人のリーダーでコントロールするのが難しい場合、サブリーダーをつけることが望ましい。

(注6) 子どもへ指導する際の留意点

学習体験を「私を支えてくれた人」とし、小学校高学年くらいから高等学校までの実施が可能である。

子どもたちの実態に応じた体験活動になるようにする。

- ・ 真剣に取り組むことができるよう事前の準備や導入を工夫する。
- ・ 真剣に取り組む雰囲気がないクラスでは、教員自身がまず「私の人生(命)を支えてくれたかけがえのない人」とおして自己を語る中で真剣に取り組む雰囲気を醸成し、誰かが話している時は黙って聞くといったルールの徹底を図る。
- ・ 実習中は、絶えず子ども一人ひとりの動きを観察しながら、雰囲気に溶け込みにくい子どもがあればその子どもに合った言葉かけをする等、個別のフォローをする。

後悔の思いを抱く子どもには、その思いを大事にすることが新たな行動への出発点となることを伝える。カリキュラムへの位置づけについては、例えば道徳や特別活動、総合的な学習の時間等に位置づける。

(資料3-1)

「私のかげがえのない人」
 <教員研修用ワークシート>

「私の人生(命)を支えてくれたかけがえのない人」

- 1 あなたにとってかけがえのない人はだれですか？

- 2 そのかけがえのない人について、心に残っているできごとを記入してください。

- (1) その人に「お世話になったことや迷惑をかけたこと」はどんなことがありますか。

- (2) その「お世話になった」あるいは「迷惑をかけた」人に、「お返しをしたこと」はありますか？

ア、ある イ、ない

「ある」と答えた人は、どんなお返しをしましたか？

上のことを思い出してみ、あなたはどんな感想を持ちましたか？

(資料3-2)

「私を支えてくれた人」
 <子ども用ワークシート>

「私の人生(命)を支えてくれたかけがえのない人」

- 1 あなたにとってかけがえのない人はだれ？(母親・父親・きょうだい・友だち・先生など)

かけがえのない人： _____

- 2 そのかけがえのない人について、心に残っている出来事を下の質問にそって、記入してください。

- (1) その人に「お世話になったことや迷惑をかけたこと」はどんなことがありますか。

どんなことでしたか？ ()

いつごろのことでしたか？ ()

どこでのことでしたか？ ()

どうなりましたか？ ()

- (2) その「お世話になった」あるいは「迷惑をかけた」人に、「お返しをしたこと」はありますか？

ア、ある イ、ない

アに 印をつけた人

どんなお返しをしましたか？ ()

いつごろのことでしたか？ ()

どこでのことでしたか？ ()

どうなりましたか？ ()

- 3 上に書いた2つのことを思い出してみ、あなたはどんな感想をもちましたか？

- (1) あなたにとって、そのかけがえのない人はどんな人であったと思いますか？ ()

- (2) 逆に、そのかけがえのない人にとって、あなたはどんな人であったと思いますか？ ()

- (3) その他、感じたこと、考えたことはありますか？ ()

【参考・引用文献】

- ・ 飯野哲朗(編著)『思いやりを育てる内観エクササイズ』図書文化社 2005