

いじめ未然防止 プログラム

(一部抜粋)

心の教育総合センター

平成 27 年 3 月

はじめに

近年、子どもたちを取り巻く環境は大きく変化しています。パソコンやスマートフォン等の普及によって、インターネットを介した時間と場所を選ばない情報発信や文字による会話が、子どもたちの間で日常的に行われるようになりました。一方で、SNS 上での仲間外しや、個人情報の意図的な流出など、いじめにもこれらの機器が利用されるようになり、より陰湿に、より大人から見えにくくなっており、学校は対応に苦慮しています。

平成 25 年に「いじめ防止対策推進法」が施行され、国を挙げていじめ問題に対応することとなりました。同法でいじめの定義も改められ、被害を受けた児童生徒の保護の観点をもより強化したものになっています。いじめが深刻化する中、子どもたちの安全・安心を守るため、早期発見、組織的な対応、そして未然防止に係る取組の推進が求められています。

学校においては、児童生徒がいじめに向かわないために、教師が児童生徒の様子を日々観察し、児童生徒が発する小さなサインを見逃さないように対応を続けています。しかし、多くの児童生徒を支援する教師にとって、このような教師主体による個別対応だけでは、いじめの未然防止は難しい現状があります。そこで、兵庫県では「いじめを決して許さない集団づくり実践事業」を実施するなど、児童生徒が主体となっていじめを未然に防止するための取組が進められており、いじめを生まない豊かな心の育成を組織的に行う必要があると考えています。

今回、当センターでは、教員や学生による聞き取り調査や実践校における実態調査を実施しました。それらの結果を基に課題を整理し、子どもたちが自分を大切に、他者と良好な関係を築き、集団での生活を豊かにできる資質を育み、主体となっていじめを未然に防止することを目指した「いじめ未然防止プログラム」を作成しました。

現在、いじめ未然防止に向けて、児童生徒の関係づくりや、豊かな心を育むことをねらいとする組織的な取組が学校ごとに行われていますが、多くの学校が、より効果的な方法を模索している状況にあります。この「いじめ未然防止プログラム」が子どもたちの発達段階、また学校の実情に合わせて、幅広く活用されることを願っています。

平成 27 年 3 月 27 日

心の教育総合センター

所長 松本 剛

第1章

「いじめ未然防止プログラム」について

(1) いじめの実態

ア 平成 25 年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」における兵庫県はいじめに関する状況

要 点

- いじめへの対応の在り方だけでなく、いじめを未然に防止するための積極的な取組の実施
- いじめを相談しやすいクラス的环境づくり
- 児童生徒自らがいじめの防止や解消に取り組む集団づくりの推進
- いじめの未然防止等における組織的な対応の充実や教職員の対応能力の向上
- 家庭、地域、関係機関等との連携の推進

(7) いじめの認知件数と解消率

本県はいじめの認知件数は 2,683 件（前年度比 0.80 倍）であり、児童生徒 1,000 人あたりの認知件数は 4.8 件で、全国平均 14.7 件を下回っています。また、いじめ解消状況について、「解消している」及び「一定の解消が図られたが、継続支援中」を合わせた割合が 98.5%（全国は 97.6%）となっており、全国と同様に解消率は高くなっています。

認知件数は、いじめを発見する感度にも左右されるため、数値の変化だけでは実態を把握し難い面もあります。しかし、今もなお、児童生徒の間には多くのいじめが存在しているのは間違いありません。いじめへの対応の在り方だけでなく、いじめを未然に防止するための積極的な取組が望まれます。

(4) いじめ発見のきっかけ

いじめ発見のきっかけとしては、「アンケート調査など学校の取組により発見」（36.7%）が最も多く、次いで「本人の保護者からの訴え」（22.1%）、「本人からの訴え」（16.0%）となっており、学校の取組によって多くのいじめが発見できている一方で、本人からの訴えによる発見は少ない現状です。いじめの状況や辛さを、いじめを受けている児童生徒が自ら教師や保護者に相談する態度の育成、そのために必要な教師との信頼関係の構築、いじめを相談しやすいクラス的环境づくりなどが望まれます。

(ウ) 学校におけるいじめ問題に対する日常の取組

学校におけるいじめ問題に対する日常の取組については、「道徳や学級活動の時間にいじめに関わる問題を取り上げ、指導を行った」が 87.5%であり、いじめ未然防止にかかる授業が多くの学校で実施されています。一方で、「児童・生徒会活動を通じて、いじめの間

「いじめ未然防止プログラム」について

題を考えさせたり、児童生徒同士の間関係や仲間づくりを促進した」は 54.1%に留まっています。

文部科学省は、いじめの防止のポイントの1つとして、教職員が陰で支える役割を担いながら、児童生徒自らがいじめの問題について学び、主体となっていじめの防止を訴えるような取組を推進しています。道徳教育や体験教育等による豊かな心の育成だけでなく、児童生徒自らがいじめの防止や解消に取り組む集団づくりが望まれます。

(I) 今後の対応

平成 25 年 9 月にいじめ防止対策推進法が施行され、これまで、学校いじめ防止基本方針の作成や、学校におけるいじめの防止等の対策のための組織の設置など、自治体や学校等で様々な取組が行われています。今後は、本県はいじめ防止基本方針に基づき、未然防止、早期発見・早期対応における組織的な対応の充実や教職員の対応能力の向上を図るとともに、家庭、地域、関係機関等と連携を更に推進していく必要があります。

「いじめ未然防止プログラム」について

イ 平成 25 年度いじめ未然防止に関する聞き取り調査の結果

要 点

- いじめのきっかけには、遊びや喧嘩からいじめに発展するもの、被害児童生徒を仲間はずれにするために意図的に行われているもの、被害児童生徒に対する嫌悪感が元となっているものなどがある
- グループ内やグループ間でのいじめがある
- ネットを利用したいじめが行われている

(7) 調査

いじめ未然防止プログラムの作成にあたり、いじめの対応に携わっている小・中・高等学校の教員並びに、大学生に聞き取り調査を行いました（表 1）。

大学生については、過去を振り返って児童生徒の立場からの意見を答えてもらいました。

いじめのきっかけ、態様等についてそれぞれの立場で感じていることを話してもらった後、臨床心理士と学校心理士を含む指導主事と大学教員で討議し、語られた内容の要約、分類を行いました。

表 1 調査対象者の属性

立場	所属	男性	女性	合計
教員	小学校	1	2	3
	中学校	4	0	4
	高等学校	3	1	4
児童生徒	大学生	7	10	17
合計		15	13	28

※平成 25 年 12 月現在の対象者数。今後も調査を継続。

(イ) いじめのきっかけと発展

いじめのきっかけと発展の仕方として、以下の 6 種にまとめられました（表 2）。

表 2 いじめのきっかけと発展

項 目	内 容
遊びから発展	遊びとして合意の上でのからかいや身体接触、いじり等が度を超えてしまう（上下関係が生まれるといじめに発展しやすい）
誤解から発展	「呼んだのに無視された」等、些細な誤解によって立腹し、いじめによってその思いを表現する
迷惑感	被害者となる児童生徒の言動によって迷惑感を感じた児童生徒が、いじめによってその思いを表現する（被害者となる児童生徒の問題行動や、言動、コミュニケーション、運動能力の差等）
被害児童生徒の特性	被害者となる児童生徒の身体的な特徴や、発達の特性、言動の内容などを揶揄する
喧嘩から発展	喧嘩をお互いで収め合うことができずに、いじめという形で継続していく
嫉妬や妬みから発展	同性の友人または恋愛に関わる異性の取り合いや、大人びていたりする児童生徒、自分と同じ物を持っている児童生徒等に対する妬みを表出する

「遊びから発展」、「誤解から発展」、「喧嘩から発展」は、良好な関係を築くための積極的かつ建設的な行動ができずに、いつの間にかいじめに発展しているものと考えられます。

「謝る」「聞く」「許す」ことに繋がる「コミュニケーション能力」の向上が求められます。

「被害児童生徒の特性」は “いじりーいじられ” の関係性の中でからかったり、被害児童生徒を仲間はずれにしたりする中で、いじめに発展していくものと考えられます。前者

「いじめ未然防止プログラム」について

の加害児童生徒は遊びや親しみの表現であると認識していることもあり、親しさの中にある「思いやり」の醸成が求められます。また後者に関しては、違いを認め、受容し合える「他者理解」や「道徳性」の向上が求められます。

「迷惑感」や「嫉妬や妬みから発展」は、共に被害児童生徒に対する嫌悪感が元になっています。「迷惑感」には加害児童生徒の正義感による被害児童生徒への注意を意図したもののや、積極的な迷惑回避が被害児童生徒には無視されたと感じられたものなども含まれます。ただ、この場合においても、自分の思いや考えが相手に正しく伝わっておらず、いじめであるか否かに関わらず、間違った表現方法によるトラブルであることに違いはありません。「思いや考えの表現力」や「コミュニケーション能力」の向上が求められます。

(ウ) いじめの態様

いじめの態様として、以下の3種にまとめられました（表3）。

表3 いじめの態様

項 目		内 容
い直 じ接 め的	身体的	殴る、蹴るなどの暴力。「肩パン」等の遊びの様子を呈しているものもある
	言語的	悪口を言ったり、嫌がるあだ名で呼んだりする
	その他	にらみつけたり、所有物の隠ぺい・破壊などを行う
関係性いじめ		陰口を言ったり、無視をしたりする

暴力などの「身体的いじめ」は、遊びやからかいの延長から生じるものが多く、いわゆる“いじり”から発展する場合があります。無視や陰口などの「関係性いじめ」には、グループに関わるいじめが関係していることが多いと考えられます。小・中学校ではグループ内によるいじめが多く、被害児童生徒が固定せず、グループ内で入れ替わっていくこともあるという特徴があります。また、高等学校では、グループ間に大まかな序列があり、上位グループが気に入らない生徒に対しては、下位グループも一緒になっていじめる傾向にあります。これは、いじめに同調しないと自分がいじめ対象になるかもしれないという恐れを、いじめの構造の中にいる児童生徒が感じていることが原因だと考えられます。

また、多くのいじめに共通して見られる特徴として、スマートフォンなどのインターネット機器の利用があります。グループチャットでの仲間はずし、ブログや掲示板への誹謗中傷の書き込み、相手のブログを使用できなくさせるなどの嫌がらせなどがあります。また、ネット上のいじめとは言えない場合も、ネット上の出来事がトラブルのきっかけとなっていたり、いじめにメールやグループチャット等が利用されていたりすることもあり、いじめの多くにインターネット機器が利用されている現状があります。

(2) いじめを未然に防止するために

ア 教師が行うべきこと

要 点

- 児童生徒同士の心のつながりを育む取組を意図的・計画的に行うことが必要
- 普段から児童生徒と密接に関わり、児童生徒理解に努め、児童生徒の立場に立って気持ちを受け止めることが必要
- 普段から、教師同士及び教師と保護者との密な情報交換が必要
- カウンセリングマインドを生かした生徒指導が必要

(7) 居心地のよい学級づくり

いじめを未然に防止するためには、児童生徒にとって居心地のよい学級づくりを進める必要があります。そのためには、以下の3つの“つながり”を深める取組を積極的に行わなければなりません。いじめはなくなるという見方もありますが、教師の取組によってなくせるいじめはあります。また、知らず知らずのうちに、教師がいじめの原因をつくってしまっていたり、いじめに荷担してしまっていたりすることもあります。まずは、教師自身が人権感覚を高め、いじめをなくすという強い意志を持って様々な取組を積極的に行うことが大切です。

a 「児童生徒」間のつながり

いじめのほとんどは教師や保護者といった大人のいないところで行われます。そこで、教師が休み時間に校内の見守りを行うなど、教師の死角となる場所や時間を減らす取組が行われていますが、見守りには限界があるのも事実です。

児童生徒支援には、教師が個別に対応する支援だけでなく、児童生徒同士で支え合う関係をつくる支援や、児童生徒一人ひとりの心を育む支援があります。すべてを教師が受け止めようとするのではなく、児童生徒自身あるいは児童生徒同士で問題を解決する力を育てるとともに、いじめを「しない」「させない」「許さない」学級づくりに努めていくことが、いじめの未然防止には欠かせません。児童生徒自身の資質・能力や、児童生徒同士の心のつながりを育む取組を意図的・計画的に行うことが必要です。

b 「児童生徒」と「教師」のつながり

児童生徒に信頼される教師になることは、いじめ未然防止の観点からも大切です。信頼している教師からの温かな見守りがあってこそ、児童生徒は、学校が安全かつ安心できる場であることを実感でき、落ち着いて生活することができます。落ち着いた生活は居心地のよい学級の基盤であり、居心地の良さはいじめを未然に防止します。

いじめが起こってしまったとき、信頼できる教師でなければ、観衆や傍観者はもとより、被害児童生徒も教師に相談することはないでしょう。また、加害児童生徒に対して指導を

「いじめ未然防止プログラム」について

行う際も、信頼されていなければ教師の本意は伝わりません。

信頼されるためには、普段から児童生徒と密接に関わり、児童生徒理解に努め、児童生徒の立場に立って気持ちを受け止める指導を継続することが必要です。

c 「教師」と「教師」及び「保護者」のつながり

表4は、上記の聞き取り調査で得られたいじめの予兆です。加害児童生徒、被害児童生徒だけでなく、集団の雰囲気など、様々なところに予兆が見られます。これらの予兆を教師が敏感に感じ取ることが大切であるのは言うまでもありませんが、一人の教師が得られる情報量では不十分です。そこで必要なのは、教師同士の密な情報交換です。各種会議等はもちろんですが、「〇〇さんの様子が最近少し気になるんだけど…」というような普段の会話の中での情報共有が予兆の早期発見には欠かせません。

また、連絡帳や電話、家庭訪問などで普段から保護者と情報共有し、学校と家庭が一体となって児童生徒を共に見守り、育んでいく体制を整えておくことも必要です。

表4 いじめの予兆

項目	内容
加害者の変化	・特定の児童生徒が発表したとき等に笑ったり、目配せしたりする ・ストレスfulな様子が見られる
被害者の変化	・いつもと違う仲間といたり、一人で過ごしたりしている ・元気がない、反抗的など、様子がいつもと違う ・教師へいつも以上に接触を求めてくる ・部活動や登校日など、出席と関係ない部分で欠席をする
雰囲気の変化	・教師が現れたときなどに、「なんとなくおかしい雰囲気」を感じる ・言葉遣い、靴のかかとを踏んでいるなど、生活の乱れが見られる ・「いじり-いじられ」など役割が固定化されてきている

(イ) カウンセリングマインドに基づいた関わり

児童生徒との信頼関係を築いたり、保護者との協同体制を構築したりするには、カウンセリングマインドを生かした関わりが効果的です。カウンセリングマインドとは、カウンセリングの理論や技法を活用することであり、受容や共感という姿勢がその基盤となっています。話し手の考えや気持ちを受容し、正確に共感する姿勢は、話し手の安心感を育みます。話し手が安心できる場を聞き手が意図的に作ることによって、話し手は聞き手に信頼感を抱き、自分の素直な思いを語るができるようになります。そして、思いや考えを素直に顧みたり、事実を冷静に見つめ直したりすることができるようになります。児童生徒や保護者と話す際に安心の場を提供できる技能は、つながりを育むためにとても役に立ちます。

ただ、カウンセリングマインドは、良いことも悪いことも含めて相手の言動のすべてを肯定したり、甘やかしたりする姿勢であるという誤解もよく聞かれます。学校は教育の場である以上、児童生徒の間違いを指摘して正しい行動を指導しなければなりません。児童生徒の健全育成を目指すからこそ、保護者に対しても言うべきことは毅然と伝えなければ

「いじめ未然防止プログラム」について

いけません。カウンセリングマインドの理論でも、このような姿勢は大切にされます。ただ、そんな指導や事実伝達をする前に、相手との信頼関係を築き、相手にとっての安心の場を提供できなければ、指導する教師の意図は児童生徒に伝わりません。そこで、まずは、受容・共感によって安心の場を作りだそうということなのです。

そのためには、県立教育研修所の研修講座等を利用し、カウンセリングマインドの正しい知識や感覚を身につけたり、「傾聴技法」などのカウンセリング技法を習得したりすることが役立ちます。

「いじめ未然防止プログラム」について

イ 児童生徒に育みたいこと

要 点

- 児童生徒自らいじめを未然に防止するための資質・能力を育む必要がある
- 資質・能力を育む授業は実感を伴うものであることが大切
- 資質・能力を育む授業で得た知識・技能を活用する場面を設けることが効果的
- 教師からの働きかけと、児童生徒の主体的な取組との融合が望ましい

(7) 育みたい 11 の資質・能力

いじめの多くは教師の見えないところで行われているため、児童生徒自身や児童生徒同士でいじめを未然に防ぐ力を育むことが大切です。聞き取り調査の分析から、いじめ未然防止に資するものとして以下の 11 の資質・能力が得られました（表 5）。

表 5 児童生徒に育みたい資質・能力

資質・能力	育むための取組
① ストレスマネジメント能力	・自己のストレスに関する知識や正しい対処法を身につける取組
② セルフコントロール能力	・怒りや悲しみ等の感情による行動を自らが正しくコントロールできる力を身につける取組
③ 自尊感情・自己効力感	・自己の存在を大切なものであると認識し、集団の中で自分の力や存在が活かされると感じさせる取組
④ 思いやり・他者理解	・自分との違いを認め、尊重しながら、思いやりを持って接することができる能力を育む取組
⑤ コミュニケーション能力	・お互いが気持ちよく過ごせるコミュニケーションの在り方を身につける取組
⑥ 思いや考えの表現力	・自分の考えや気持ちを正しく表現できる力を育む取組
⑦ 仲間づくり・絆づくりに資する力	・仲間と共に楽しむ経験を通じて、集団の絆を育む取組 (年度当初や行事前などに行うと効果的)
⑧ 自治集団づくりに資する力	・子どもたちが自らの力で思考・判断・行動ができる能力を育む取組
⑨ 規律性	・集団生活のルールを守る集団づくり ・法律の学習などを通じて、「いじめは絶対に許されない」という気持ちと行動を育むための取組
⑩ 道徳性	・道徳性の向上に係る取組む (クラス開きの際に行うと効果的)
⑪ 相談・支援を求める力	・悩みを相談したり、自分一人では解決できないことを支援してもらったりする行動を、自ら進んでできる力を育む取組

自分を大切にする力となる①ストレスマネジメント能力、②セルフコントロール能力、③自尊感情・自己効力感、他者と良好な関係を築く力となる④思いやり・他者理解、⑤コミュニケーション能力、⑥思いや考えの表現力、集団での生活を豊かにする態度に関わる⑦仲間づくり・絆づくりに資する力、⑧自治集団づくりに資する力、⑨規律性、⑩道徳性、⑪相談・支援を求める力、これらの力や態度を生み出す資質・能力を、学校や児童生徒の実態に合わせてバランス良く身につける取組が必要です（図 1）。

これらの資質・能力を育むことを目的とした授業によって、知識を教えたり、考えさせたり、話し合わせたりして、知識としての理解だけでなく、実感を伴った習得を促すことが重要です。例えばコミュニケーション能力を育む「様々な自己表現を知ろう」の授業では、ロールプレイによって生徒に「攻撃的」「主張的」「非主張的」の 3 つの言い方を体験させ、気持ちの違いを実際に感じさせることによって習得を促します。

「いじめ未然防止プログラム」について

しかし、授業を行っただけでは、身につけたい資質・能力の習得はできても活用に至るまで活用できません。資質・能力に係る知識や技能が習得されていても普段の生活の場で活用されなければ、いじめ未然防止に役立つことはありません。活用のためには、授業で得た知識や技能を、学校生活の中で活用する場面を意図的・計画的に設けるなど、習得と活用を一体化した取組が必要です。

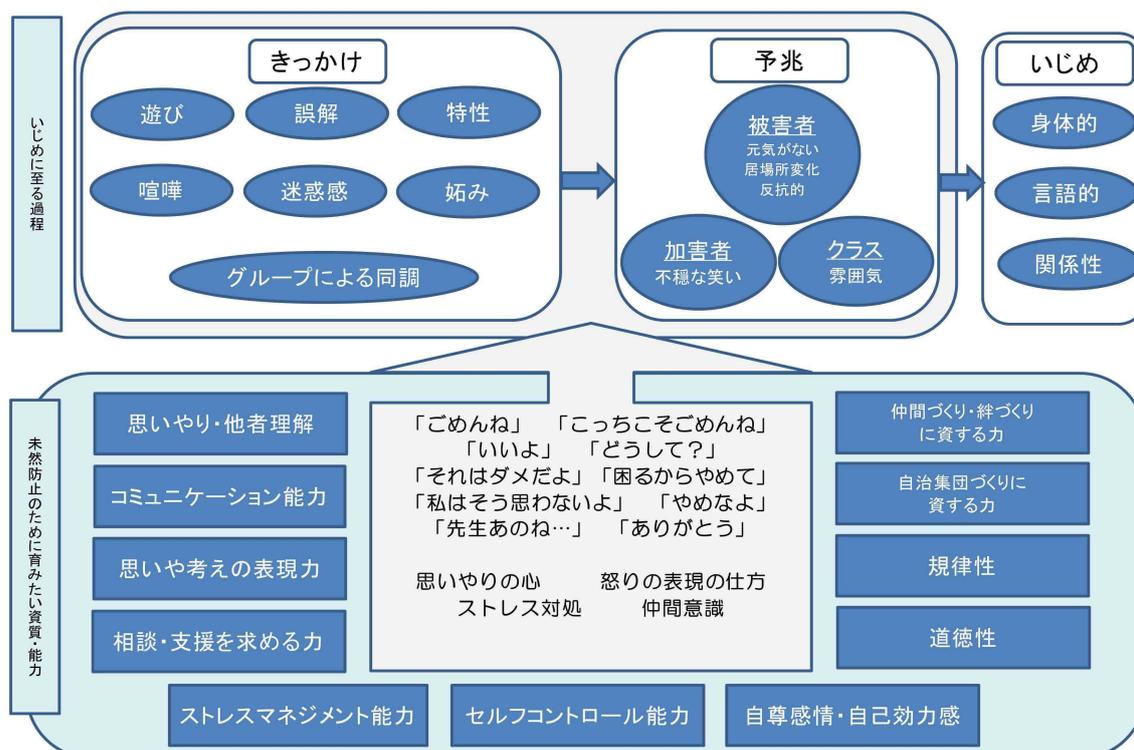


図1 いじめに至る過程と未然防止

(イ) いじめを決して許さない集団づくり

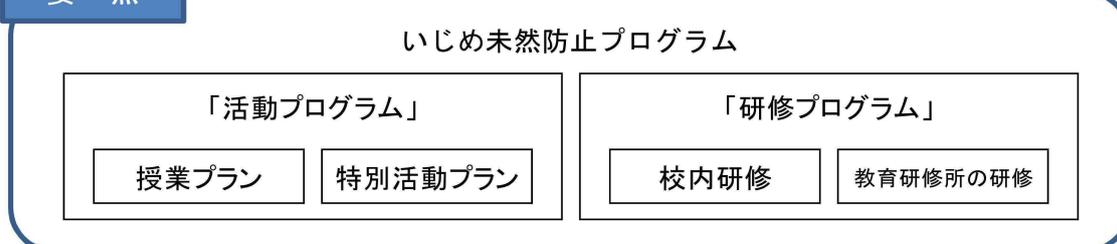
いじめを決して許さない集団を作り出すためには、児童生徒の主体的な取組が不可欠です。例えば、児童会や生徒会においていじめ未然防止に係る取組を企画及び実施することによって、児童生徒が自らの問題として主体的にいじめに向き合うことが期待できます。また、授業で学んだ11の資質・能力を活用できる行事等を、児童生徒が運営することによって、教師による授業と児童生徒による取組が繋がり、主体的に11の資質・能力を体得することができます。それらの充実のためには、児童生徒にいつ、何を、どのように、どこまでやらせるのか、それをどう学校全体の取組に融合させていくのかなど、事前に十分な議論と緻密な計画を行う必要があります。

この「いじめ未然防止プログラム」には、11の資質・能力を取り扱う「授業プラン」だけでなく、「授業プラン」の活用例となる「特別活動プラン」も掲載されています。児童生徒が主体的にいじめ未然防止に取り組む集団となるために、学校の実態に合わせて利用してください。

(3) 「いじめ未然防止プログラム」の利用にあたって

ア 利用の仕方

要 点



(7) 「いじめ未然防止プログラム」の構成

「いじめ未然防止プログラム」は「活動プログラム」と「研修プログラム」の2つから構成されています。

「活動プログラム」は「授業プラン」と「特別活動プラン」から成り、児童生徒に対して行う授業内容や学校全体の取組についてまとめています。

「研修プログラム」は「校内研修」と「教育研修所の研修」から成り、いじめ未然防止のために必要な知識や技能を、教員が習得するための研修を設定しています。第4章にこれらの研修内容等についてまとめています。

(イ) 授業プラン

授業プランは、11の資質・能力の向上を目的とした授業案です(表6)。より良い人間関係づくりに児童生徒が主体的に働きかける態度を育成することを目的としています。

向上が期待できる資質・能力別、発達段階別に授業が構成されています。クラスや児童生徒の状況に応じて、必要だと思われる資質・能力等によって選択、利用してください。また、示されている対象学年はあくまで目安ですので、発達段階に応じた工夫をすれば、他校種や他学年の授業案も利用できます。

(ウ) 特別活動プランの利用

特別活動プランは、授業プランによる授業や、行事、児童会や生徒会における活動等を相互に関連づけ、総合的な取組として実施するものです。学校やクラスの状況に応じて取組例をまとめています(表7)。

いじめを未然に防止するために重要な「クラス開き」、いじめが表面化しやすい「宿泊行事」や「学校行事」の他、「雰囲気が良くない」と感じたときの取組例を校種別に掲載しています。また、年間計画時に参考となる「特色ある取組」も併せて掲載しています。状況に合わせて利用してください。

「いじめ未然防止プログラム」について

表6 授業プラン一覧（育みたい資質・能力による選択）

校種	小学校			中学校			高等学校	特別支援学校	
	低学年	中学年	高学年	1年生	2年生	3年生			
育みたい資質・能力	ストレスマネジメント能力		「10秒呼吸法を使ったストレスマネジメント」	「ご機嫌に過ごすための工夫」	「ストレスマネジメント」		「自分の感情を理解する」	「暴力について考える1」	
	セルフコントロール能力		「おおらかな心をもとう」	「頭にきたときのより良い対応」			「怒りのメカニズムを理解する」	「体の感じを言葉にしてみよう」 これは、なんでしよう	
	自尊感情・自己効力感	「自分の木」	「大切なからだ」				「私は私が好きです。なぜなら…」	「役割交換がみ」 買い物に行こう	
	思いやり・他者理解		「私の大切な仲間へ」	「友だちの良いところ探し」	「あったか言葉」			「暴力について考える2」 「新入生歓迎会を成功させよう」	
	コミュニケーション能力	「うまく仲間に入ろう」			「目指せ！ほっこりクラス！」		「ダイヤモンド・ランキング」	「紙上での傾聴・共感体験」	
	思いや考えの表現力			「適切な表現方法」			様々な自己表現を知ろう	「絵による自他紹介」	
	仲間づくり・絆づくりに資する力	(グループワーク等による仲間づくり)							
	自治集団づくりに資する力						「マナーブックづくり」	「自分らしさとその人らしさ」 運動会を盛り上げよう	
	規律性				「オリジナルボールゲームを發明しよう」				
	道徳性							バスに乗ろう	
相談・支援を求める力	「わたしのまわりには…」		「自らの課題や問題を解決する」						

※この一覧表は平成27年3月現在のものです。今後更新していく予定です。

表7 特別活動プラン一覧（状況による選択）

状況	小学校	中学校	高等学校	特別支援学校
クラス開き			入学時の集団づくりとトラブル防止	集団活動を柱とした活動プラン
宿泊行事		宿泊行事を柱とした活動プラン		
学校行事		文化的行事を柱とした活動プラン	生徒会活動を柱とした活動プラン	運動会を柱とした活動プラン
雰囲気が良くない	学級会を柱とした活動プラン			
特色ある取組	異学年交流を柱とした活動プラン		ボランティア活動を柱とした活動プラン	校外活動を柱とした活動プラン

※この一覧表は平成27年3月現在のものです。今後更新していく予定です。

「いじめ未然防止プログラム」について

イ 利用上の留意点

「授業プラン」や「特別活動プラン」の一覧表のプラン名称をクリックすると、プラン内容を見ることができます。利用方法は、学校において11の資質・能力の中から、自校の児童生徒に育む必要があると考えられる資質・能力を検討し、その結果を基に「授業プラン」から選択して実施したり、また、クラスの実態や時期に合わせて「特別活動プラン」を選択して実施したりするなど、学校の実情に合わせて利用してください（図2）。

また、プランをそのまま用いるだけでなく、学校の現状に合わせたアレンジを加えて実施することで、より現状に即した形で実施することができ、大きな効果が期待できます。

各プランを実施する前に、学校やクラス、児童生徒の実態を十分にアセスメントした上で、意図的・計画的に活用してください。

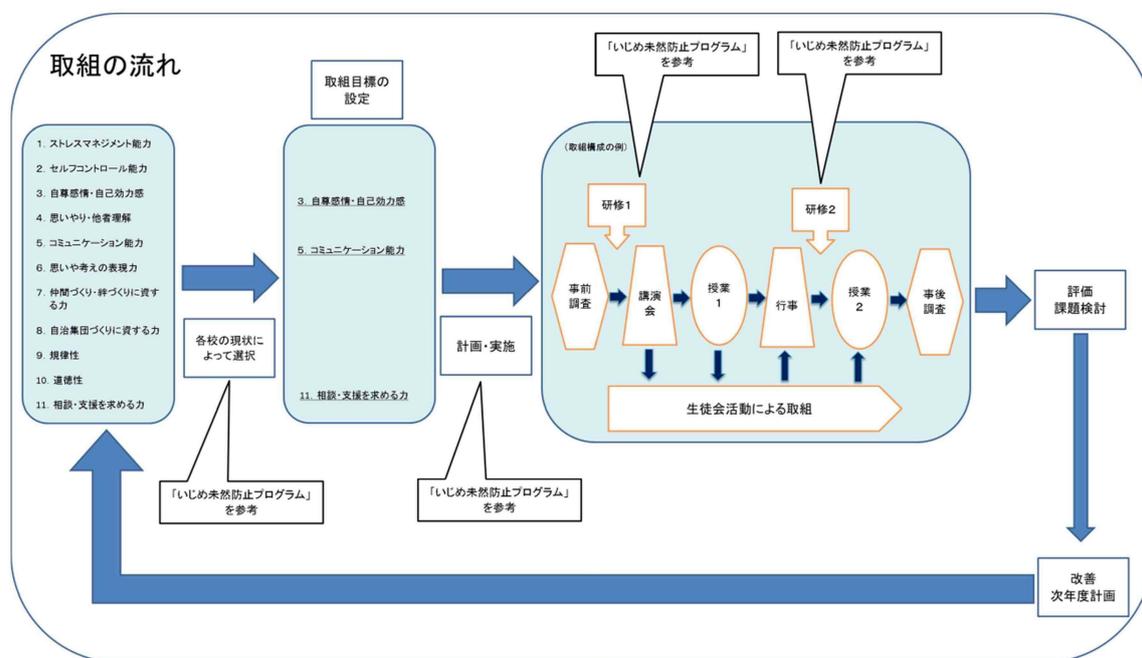


図2 利用方法の例

第2章 授業プラン

いじめ未然防止プログラム「授業プラン」一覧表

令和3年4月現在

校種	小学校			中学校			高等学校	特別支援学校
	低学年	中学年	高学年	1年生	2年生	3年生		
育みたい資質・能力	ストレスマネジメント能力	「からだところのべんきょう」	「10秒呼吸法を使ったストレスマネジメント」	「ご機嫌に過ごすための工夫」	「ストレスマネジメント」	「自分の感情を理解する」	「暴力について考える1」	「ストレスってなんだろう」
	セルフコントロール能力	「こんなときどうする？」	「おおらかな心をもとう」	「頭にきたときのより良い対応」	「怒りのメカニズムを理解する」	「考え方のクセを考えてみよう」	「体の感じを言葉にしてみよう」	「これは、なんでしょう」
	自尊感情・自己効力感	「自分の木」	「大切なからだ」	「私ってどんな人？」	「私は私が好きです。なぜなら…」	「10年後の未来日記」	「役割交換てがみ」	「買い物に行こう」
	思いやり・他者理解	「あいてのきもちをかんがえよう」	「私の大切な仲間へ」	「友だちの良いところ探し」	「あったか言葉」	「ネットによるいじめを防止しよう」	「暴力について考える2」	「新入生歓迎会を成功させよう」
	コミュニケーション能力	「うまく仲間に入ろう」	「ひょっとしてコピーング」	「文字と言葉のちがいがい」	「目指せ！ほっこりクラス！」	「ダイヤモンド・ランキング」	「紙上での傾聴・共感体験」	「こんなときどうするの？」
	思いや考えの表現力	「いっしょに遊ぼう」	「おねがい」	「適切な表現方法」	「上手に断ろう」	「様々な自己表現を知ろう」	「絵による自己紹介」	「うまく伝える方法」
	仲間づくり・絆づくりに資する力	(グループワーク等による仲間づくり)						
	自治集団づくりに資する力	「みんなで挑戦！」	「カラーコピー大作戦」	「思いを形に！自分たちの目標」	「休日はどう過ごす？」	「マナーブックづくり」	「自分らしさとその人らしさ」	「運動会を盛り上げよう」
	規律性	「みんなのきもち」	「あだな」	「もしもの世界は良い世界？」	「オリジナルボールゲームを発明しよう」	「立場を替えて感じてみよう」	「救える自分になろう」	「バスに乗ろう」
	道徳性							
相談・支援を求める力	「わたしのまわりには…」	「ねえ聞いて」	「自らの課題や問題を解決する」	「安心して相談し合える仲間になろう」	「気持ちだけ聞いて」	「あなたに聴いて欲しい」	「助けてもらおう」	

この一覧表は令和3年4月現在のものです。

中学校

ストレスマネジメント

○目標となる資質・能力

ストレスマネジメント能力

○指導のねらい

ストレスの仕組みと対処について理解し、リラクゼーション体験を行うことで、ストレスに適切に向き合おうとする態度を育む

○準備するもの

ワークシート×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動

○留意点など

体験ワークは強要しないこと

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 ストレスとは何かについて考える	・ストレスという言葉のイメージを発表させる
	ストレスの対処法について考えよう	
展開 40分	2 ストレス場면을想起し、ワークシートを記入し、班内で発表する	・ワークシート(1)～(3)について発表させ、ストレスを感じる場面や状況、またその対処法は人によって違うことを見いださせる
	3 ストレスについての理論を学ぶ	・教師用資料の(1)～(3)を説明する
	4 ストレス対処法について学ぶ	・教師用資料の(4)を説明する
	5 ストレス対処の体験ワークをする ①イメージ呼吸法 ②肩のリラクゼーション ③簡易漸進性弛緩法	・動作を実演しながら解説する ・可能な生徒は目を閉じさせる
	6 ワークシート(4)を記入し、班内で感想を発表し合う	・何名かに全体に発表させてもよい
まとめ 5分	7 本時の学習を振り返る	・心をこめて人に話を聞いてもらうこともストレス対処法であることを説明し、実践を促す

参考

○「ストレス場면을想起し、ワークシートを記入し、班内で発表する」について

発表のまとめにおいて、「ストレスによる心身の反応は、心身が頑張っている大切なサインであり異常な反応ではない」ということを伝える。また、「ストレス反応は適切な対処を行うことによって、軽減・解消を行うことが可能であり、その方法について考えてみよう」と伝えて次に展開するとよい。

○「ストレスについての理論について学ぶ」「ストレス対処法について学ぶ」について

前者では教師用資料の(1)～(3)、後者では(4)の説明を行う。教師用資料には学術的なストレス理論をまとめているが、すべてを詳細に解説する必要はない。①ストレスは、ストレスの原因となる出来事(ストレッサー)と、それによる心身の反応(ストレス反応)からなる、②ストレス自体は有害なものではなく、頑張ろうとするエネルギー源でもある、③ストレスをなくそうとすることではなく、うまく付き合っていこうとすることが大切、④そのための対処法は下記のように分類される、⑤今日はとっておきの対処法を3つ紹介する、という5点をまとめるとよい。

<ストレス対処法の分類>

- ・問題焦点型対処…課題志向型
 - ・情動焦点型対処…感情の表出、他活動を行う、消極的試み
- ※効果的なのは問題焦点型であるが、それだけでは疲弊してしまう
- ※情動焦点型対処には「やりすぎてはいけない対処(ゲーム、睡眠、買い物等)」と「やってはいけない対処(暴力、八つ当たり等)」がある

○「ストレス対処の体験ワークをする」について

教師用資料の(5)を参考に、3つの体験ワークを実施する。生徒から見える位置に教師も座り、実演しながら解説をする。いずれも「可能ならば目を閉じてみましょう」と促すが、決して強要はしないこと。また、体験ワークそのものに抵抗がある生徒にも、強要せず、やらない選択を尊重すること。「肩のリラクセーション」「簡易型漸進性弛緩法」は力を抜いたときのジワーっとする感じを十分に味あわせることがポイントとなる。「『簡易型漸進性弛緩法』は眠れないときに布団の中で行って、力の抜けた感じを味わっているとそのまま眠りに入っていくやすくなるよ」と伝える。「でも今はこのまま寝るわけにはいかないから…」と言いつつ終了覚醒動作をしっかりと行わせるとよい。

資料

- 教師用資料あり
- 参考文献 「心の健康教育プログラム」

ストレスマネジメント

年 組 番 名前：

(1) あなたにとってストレスとはどんなこと？

(2) ストレスがたまったときに、あなたの体や行動にどんな反応がでますか？

(3) ストレスがたまったときに、あなたはどのように対処しますか？

(4) ストレス対処法を体験してどのように感じましたか？

ストレスって何だろう？！

(1) ストレスとは？

＝ある物体に外から力が加わったときに生じる物体のひずみ（物理学）

生物の体で起こるストレス（セリエ）

- ①物理化学的ストレス・・・暑さ、寒さ、騒音など
- ②生理的ストレス・・・・・・・・過労、感染など
- ③社会的心理的ストレス・・・人間関係、挫折感、不安など

＊いずれもストレッサー（外からの刺激によって起こるもの）

ストレスは必ず有害か？ → 「挑戦」のように有益な良性のストレスもある。
適度なストレスは必要で、大切なのはそのつきあい方。

(2) ストレスはなぜ起こるのか？

①時代背景

【学歴重視による受験競争の激化、テクノロジーの進化によるテクノストレスなど】

②生活環境

【育児ストレス、夫婦や親子間の不満など】

③自信欠乏

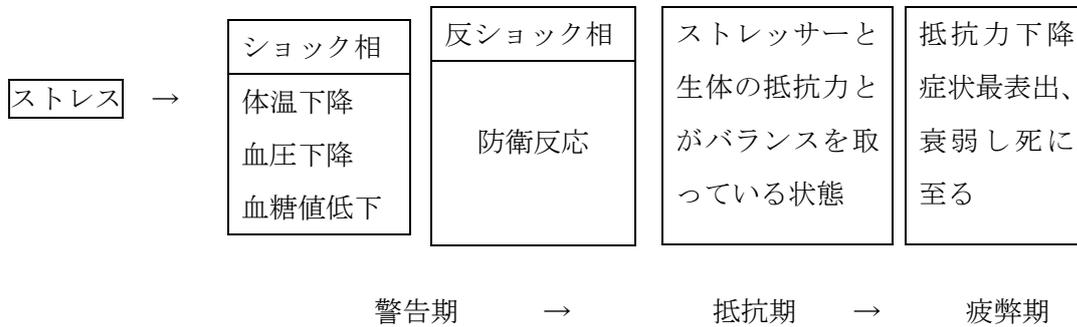
【セルフ・エフィカシー（自己効力感）の欠乏状態】

④パーソナリティー（性格）

タイプAとよばれる性格特性を持つ人はストレスを受けやすい。

- タイプAの性格特性
- ・目標に向かって突き進む
 - ・認められたいという願望が強い
 - ・競争心が旺盛である
 - ・一度に二つ以上のことをする
 - ・周囲にひどく気を配る
 - ・話し方が早い

(3) ストレスと体の関係



- * ストレスの現れ方
- ① 心身症状的の症状・・・高血圧、潰瘍、糖尿病など
 - ② 神経症状的の症状・・・不安神経症、不眠、慢性疲労感など
 - ③ 行動・認知障害・・・注意集中困難、知能機能低下など

例 糖尿病とストレス 風邪などの体調不良や夜勤などの過重労働が食事の摂取量やエネルギーの消費量に関係なく血糖値を上げる。

(4) ストレスマネジメント

ストレスへの対処法

- ① 課題志向型・・・原因を分析し、処置する
- ② 感情の表出・・・うっぷんばらし、アドバイスを求める
- ③ 他活動を行う・・・運動や趣味などを行う
- ④ 消極的試み・・・発生源の無視

- * 二つの主要な働き
- 問題焦点型の対処（ストレスの元となる環境を変える）
 - 情緒を調整する（情緒的な苦痛を減少させる）

～効果的な対処法～

- ① 動作法
自分の体の感じに気付き、なだめていく体験
- ② 問題解決的アプローチ
具体的な解決策を考え、可能なものから少しずつ実行していく方法
- ③ 自律訓練法・イメージ療法・交流分析法・音楽療法など

(5) 技法

①「イメージ呼吸法」の説明内容

吸うが緊張、吐くがリラックスです。リラックスしたいときは、吐く息を少し長めにします。息を吐くとお腹がしぼんで、息を吸うとお腹が膨らみます。

吐く息とともに、イライラや身体の疲れが身体の外に出て行く感じが出てくるといいですよ。自分のペースで、ゆっくりと息を吐いてみましょう。息を吐き切ったら、大きく、自然に、息を吸い込みます。

少し止めて、ゆっくりと細く長く息を吐いていきましょう。吐く息とともに、身体の力が抜けていく感じがいいですね。

②「肩のリラクゼーション」の説明内容

真っ直ぐな姿勢をします。肩を小さな力で、大きく高く上げていきます。思わず首や肘に力が入っていないか点検します。もっと高く上がるかなとメッセージを送ってみてください。そして、ストーン（ゆっくり）と力を抜いていきます。まだ、真っ直ぐな姿勢です。一仕事終えたような感じです。まだ、肩に余韻が残っているかもしれません。ふっと肩に力が入っていた自分に気付くことができるかもしれません。そして、背もたれにもたれ、休息の姿勢です。

③「簡易型漸進性弛緩法」の説明内容

- ・両手首をまげます。
- ・両足首をまげます。他はリラックスです。
- ・両手首に力を入れたまま、両足首の力を抜きます。
- ・両手首の力も抜きます。

- ・両手首をまげます。両足首もまげます。次に肩を開いて背中にも力を入れます。
- ・両手、両足は力を入れたまま、肩・背中の力を抜きます。
- ・両手首に力を入れたまま、両足首の力を抜きます。
- ・両手首の力も抜きます。

- ・両手首をまげます。両足首もまげます。肩・背中にも力を入れます。腰・お尻にも力を入れます。
- ・両手、両足、肩・背中の力は入れたまま、腰・お尻の力を抜きます。
- ・背中・肩の力を抜きます。
- ・両足首の力を抜きます。
- ・両手首の力を抜きます。

- ・両手首をまげます。両足首もまげます。肩・背中にも力を入れます。腰・お尻にも力を入れます。最後に顔に力を入れます。奥歯をかみしめて目をギュッとつぶります。これで、身体全部に力が入っています。
- ・両手、両足、肩・背中、腰・お尻の力は入れたまま、顔の力を抜きます。
- ・両手首、両足首、肩・背中の力は入れたまま、腰・お尻の力を抜きます。
- ・肩・背中の力を抜きます。
- ・両足首の力を抜きます。
- ・両手首の力も抜きます。

- ・全部の力が抜けました。ここからもっと力が抜けていきます。まだ、足に力が入っていたなあとか、身体の隅々まで気持ちを向けることで、さらに力が抜けて行きます。それを、じっくり味わいましょう。（この後、すぐに仕事や活動をしないといけない時は、必ず「終了覚醒動作」を行う。）

※「終了覚醒動作」の説明内容

リラックスした状態から、気持ちをはっきりさせるために行う。

「両手をグーパーグーパーします。次に肘をまげて伸ばして、足も伸ばせたら伸ばしましょう。両肘を前に突き出すか、高く上げて、はっきりと目を開けましょう。」

中学校

怒りのメカニズムを理解する

○目標となる資質・能力

セルフコントロール能力、ストレスマネジメント能力

○指導のねらい

怒りの感情について理解し、表現の仕方によって状況が変化することに気付き、怒りへの望ましい対処法を育む

○準備するもの

ワークシート×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、クラスの落ち着きがなくなってきたとき

○留意点など

怒りの感情を否定するのではなく、対処行動の在り方に目を向けさせる

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 様々な感情の一つである「怒り」についてのイメージや考えを発表する	・怒りに関する思いを自由に発表させる
	怒りの感情とうまく付き合う方法を考えよう	
展開 30分	2 怒りに関する自分の考えや経験をワークシートの1に書く 3 班で発表し合い、怒りを感じる状況が様々であることを理解する 4 ワークシートの2(1)の事例を読み、腹を立てないためにはどう考えればよいかを考えて記入する 5 ワークシートの2(2)の事例を読み、素直に謝ってくれるとどんな気持ちになるかを考えて記入し、班内で話し合う	・イメージしにくいときには具体的に怒りを感じた場面を想起させる ・なぜ怒りを感じたのか、言葉で説明するように促す ・認知（ものごとの捉え方）を変えることも対処法の一つであることを気付かせる ・心を込めて謝ることによって、相手だけでなく、自分もホッとできることに気付かせる
まとめ 10分	7 本時の学習を振り返り、感想を書く	・自分の怒りの感情を理解した上で、認知を変えることも怒りの対処法の一つであることを理解させる ・何名かに感想を発表させてもよい

参考

○「『怒り』についてのイメージや考えを発表する」について

最初に喜・哀・楽についてのイメージを湧かせてから、怒りのイメージや考えを自由に発表させるとよい。どんなときに怒りを感じるかだけでなく、怒りを感じた時にどんなことを心でつぶやいているか、どんな言葉を発してしまうか、その時、体はどんなポーズでどこに力が入っているかなど、自分の心身の様子について具体的に想起させる。数名とのやり取りの中で、一人ひとりに自分のイメージを持たせるようにし、次に展開するとよい。

○「怒りを感じる状況が様々であることを理解する」について

ワークシート1に書き込んだ内容を班内で発表させる。怒りを感じる状況や、そのときの体の変化や行動などは、様々であることを気付かせる。時間があれば、傾向ごとに分類させ「○○タイプ」のようにグルーピングさせ、班ごとに発表させてもよい。次に1(5)を取り上げ、「怖くなる」「嫌な気持ち」になる生徒がいることにも触れる。その際、怒りをどんな風に表現しているとそのような気持ちになるのかを発表させ、表現の仕方によっては相手も、周りの人も、そして自分もモヤモヤしてしまうことに気付かせたい。

○「腹を立てないためにはどう考えればよいかを考えて記入する」について

ここでは、認知（物事の捉え方）の仕方によって感情が変わり、感情が変われば行動も変わり、行動が変わればその後の状況も変わるという一連の流れをつかませたい。「走ってる君が悪いんじゃないか！」「そっちが悪いのに拾ってくれないなんて酷いやつだ！」などと考えた時と、「何か嫌なことがあったのかな」「下を向いて歩いていた僕も悪かったな」と考えた時とで、感情がどう変わるかを考えさせる。どちらの考え方が正しいかではなく、考え方が違えば感情が変わることに注目させること。それぞれの場合で、自分の気持ち、相手の気持ち、周りにいる生徒の気持ちを分けて考えさせ、それぞれその後どんな状況になるかも予想させるとよい。

○「素直に謝ってくれるとどんな気持ちになるか」について

謝ってくれるとどんな気持ちになるかを考えさせる。「謝る－謝られる」という関係は、決して勝ち負けなのではなく、お互いの怒りを鎮め、仲直りができ、それまで以上にお互いの絆が深まることもある素晴らしい関係であることを理解させたい。その際、素直に許し合うことができれば、謝られた方だけでなく、謝った方も晴れやかな気持ちになれることにも目を向けさせること。また、学習の最後に「怒りの感情が湧くのは自然なことであり、決して悪いことではないんだよ。だから、その気持ちを無理やり押し込めるのではなく、その気持ちの捉え方を少し変えて、自分も相手も周りの生徒もホッとできる行動ができるようになりたいね」とまとめるとよい。

資料

参考文献 「心の健康教育プログラム」

怒りのメカニズムを理解する

年 組 番 名前：

1 「怒り」とは？

今日は、人はなぜ怒るのだろうか？ということと一緒に考えます。あなたが「怒り」について感じたり思ったりしていることを、自由に書いてみてください。

(1) 怒りとは、_____。

(2) 私が怒るのは、_____ とき。

(3) 私は怒ると、_____ になる（体の変化）。

(4) 私は怒ると、_____ になる（行動）。

(5) 私は怒っている人を見ると、_____ と感じる。

2 次の場面について考えてみましょう

(1) あなたは廊下を歩いていて、曲がり角で勢いよく走ってきたクラスメイトにぶつかり、持っていた本やプリントを落としてしまいました。クラスメイトはあなたに向かってポンポン怒って「痛い！ぼやぼやしないでよ！」と怒り、落ちた本やバラバラになった本を拾わず行ってしまいました。あなたは腹を立てました。

(2) 同じ日の放課後、ぶつかったクラスメイトがあなたのところに来て謝りました。「あの時はごめんね。昨日のテストが悪くてお母さんに怒られて、すごく気分が悪かったの。」

① (1)の時、腹を立てないために、どう考えればよいのでしょうか。

② (2)の時、素直に謝ってくれるとどんな気持ちになりますか。

中学校

私は私が好きです。なぜなら…

○目標となる資質・能力

自尊感情・自己効力感、思いやり・他者理解、コミュニケーション能力

○指導のねらい

ジョハリの窓を用いたワークを通して、自己への気付きを促し、自尊感情と他者理解の気持ちを育む

○準備するもの

ワークシート×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、2学期以降

○留意点など

発表しやすい雰囲気をつくるように心掛けること

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 生徒に、授業者の良いところを発表させ、自分は知らない自分の存在について知る	・生徒から指摘されて意外と感じたことを例に挙げる
	自分の知らない自分を知ろう	
展開 35分	2 ジョハリの窓について学ぶ 3 ワークシートのジョハリの窓のAとCと、班員の良いところの欄を記入する 4 班内で発表する ①班員一人ひとりに「私は私が好きです。なぜならAだからです」と言う ②伝えた相手から「私はあなたが好きです。なぜならBだからです」と返してもらう ③最後に全員に「私は私が好きです。なぜならCだからです」と言う	・ワークシートを配布し、ジョハリの窓の説明を行う ・秘密にしておきたいことを無理に書かせないようにする ・相手の顔を見て、聞き取りやすく話すように指示する ・班員に言われたことで、自分が意外だと感じたものをBの欄に記入させる
まとめ 5分	5 本時の学習を振り返る	・自己理解を深めるためには、自己開示と他者からのフィードバックが大切であることを伝える

参考

○「授業者の良いところを発表させ…」について

「自分が知らない自分」をイメージさせるために、授業者が例となる。授業者の良いところを何名かの生徒に発表させ、授業者が意外と感じたことを取り上げ「私にはそんな良いところがあったんだね。自分では気づいてなかったよ。ありがとう。」と話し、導入とする。生徒から適切な意見が出ない時には、「ある時、〇〇さんから～～のように言われて…」と授業者のこれまでの経験を話してもよい。

○「ジョハリの窓について学ぶ」について

ジョハリの窓とは、アメリカの心理学者ジョセフとハリーが考案した「対人関係における気付きのグラフモデル」である。A「開放の窓」、B「盲点の窓」、C「秘密の窓」、D「未知の窓」と呼ばれ、Aの窓を大きくすることでコミュニケーションが円滑になるとされている。Aの窓をB側へ広げるためには、他者からのフィードバック（指摘）、C側へ広げるためには、自己開示が必要となる。

○「ジョハリの窓のAとCと、班員の良いところの欄を記入する」について

ワークシートを用いて、まず、ジョハリの窓のAとCを記入させる。短い言葉で箇条書きに書かせるようにする。Cについては、秘密にしておきたいことは無理に書かなくてよいことを指示しておく。次に、班員の良いところを同様に書かせる。

○「班内で発表する」について

ワークシートに書いたことを使って、1人ずつ展開例の①～③の手順で行い、交代していく。「私は私が好きです。なぜなら…」「私はあなたが好きです。なぜなら…」というセリフを必ずつけて言うようにする。最初は照れ臭いと感じるが、このセリフをつけることがポイントであり、ねらいの達成度を左右する。どうしても「好きです」という言葉が言いにくいようなら、「素晴らしいと思います」のような言葉に置き換えて行うなどの工夫をする。

○「本時の学習を振り返る」について

ジョハリの窓は、A「開放の窓」を広げてコミュニケーションを円滑にするためのワークである。そのために自己開示と他者からのフィードバックが有効であることを、理論的に説明する。特に、他者からのネガティブなフィードバックには耳を塞ぎたくなったり、素直に認めたくない気持ちになったりするが、B「未知の窓」の面積を変えるためには必要なことだと認識させる。今回のワークはポジティブなフィードバックに限定したが、最も効果的なものはネガティブなフィードバックであり、それを素直に受け入れる気持ちが大切であることを伝える。

資料

○参考文献「心の健康教育プログラム」

私は私が好きです。なぜなら…

年 組 番 名前：

1 ジョハリの窓で自分を見つめよう

	自分にわかっている	自分にわかっていない
他人がわかっている	A	B
他人がわかっていない	C	D

2 班員の良いところ

名前	良いところ

中学校

あったか言葉

○目標となる資質・能力

思いやり・他者理解、仲間づくり・絆づくりに資する力、道徳性

○指導のねらい

自分が勇気づけられた言葉を語りあうことによって、自らの成長を振り返りながら、他者に支えられ、みんなで支え合っているという実感によって、思いやりの心を育む

○準備するもの

ワークシート×生徒数、葉型の紙×生徒数、葉のない木を描いた模造紙1枚

○教育課程、実施時期

特別活動、学期末や学年末及び行事の振り返りなど

○留意点など

ゆったりとした静かな雰囲気の中で行えるように留意すること

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 好きな言葉を理由とともに発表する	・勇気づけられた言葉に限らず、自由に発表させる
	あったか言葉で教室をあったかくしよう	
展開 30分	2 自分がどんな言葉によって励まされ、勇気づけられたかを振り返る 3 ワークシートに記入する 4 班内で発表する 5 「あったか言葉の木」を作成する	・ワークシートにあるような具体的な相手や状況を想起させると考えやすい ・1つでなくてもよいことを指示 ・「自分にとって」でよいことを指示 ・具体的な状況や理由などと共に発表させ、必ず拍手するように指導 ・葉型の紙に1人1つずつ自分が体験したあったか言葉を書いて、色を塗る
まとめ 10分	6 本時の学習を振り返り、感想を書く	・何名かにあったか言葉とそのエピソードを発表させてもよい ・作成したあったか言葉の木を掲示することを伝える

参考

○「好きな言葉を理由とともに発表する」について

ここでは人から励まされた言葉に限らず、四字熟語や漢字一文字など、自分が好きな言葉を自由に発表させる。その際、理由を尋ねることによって「言葉には人を励ましたり勇気づけたりする不思議な力があるよね」とまとめ、次の展開に繋げていく。

○「自分がどんな言葉によって励まされ、勇気づけられたかを振り返る」について

過去を振り返って自分が励まされたり、勇気づけられたりした言葉を考えさせる。ワークシートにあるように、「友だち」「家族」「先生」などの相手や、「入学直後の不安なとき」「落ち込んだ時」などの状況を具体的に想起させると出てきやすい。学年末の振り返りで行う場合には「このクラス（学年）の仲間から」と相手を限定して書かせてもよい。同様に「今回の体育大会を振り返って」と題して、特定の行事の振り返りに利用することもできる。

○「ワークシートに記入する」について

自分にとってあったかいと感じた言葉でよく、名言や格言を求めているのではないことを指示しておく。ただし、その時の状況や、その言葉を言われた時、思い出した時の気持ちも必ず記入させる。しっかりと想起させるために、ゆったりとした静かな雰囲気をつくることを心がけること。

○「班内で発表する」について

ワークシートに記入したあったか言葉と、その時の状況や理由を班員に説明させる。一人ひとりのあったか言葉は、その人にとってとても大切な言葉であって、誰からも否定されたり非難されたりするものではないことを予め伝えておき、1人の発表が終わるごとに、教えてくれた感謝の意を込めて必ず拍手などをさせるとよい。

○「『あったか言葉の木』を作成する」について

葉型の紙に自分のあったか言葉を書かせ、「それを言われた時の気持ちを色や模様で表現してみよう」と言い自由に色を塗らせるとよい。完成した葉を、模造紙の木に自分で貼らせて「あったか言葉の木」をみんなで作成する。作成した「あったか言葉の木」は教室に掲示するなどして活用する。学年末や行事の振り返りなどの場合は「○組の木」「友情の木」などにするとよい。また、これはあったか言葉をみんなで共有する活動の一例であり、例えば、全員のあったか言葉を学級通信で発信したり、あったか言葉を書いたカードを自分の机に貼らせたり、そのカードをクラス内で交換しあったりするなど、クラスの状況や教師の裁量によって様々な工夫をして利用すればよい。

資料

参考文献 「心の健康教育プログラム」

中学校

目指せ！ほっこりクラス！

○目標となる資質・能力

コミュニケーション能力、思いやり・他者理解、仲間づくり・絆づくりに資する力

○指導のねらい

ロールプレイを通じてお互いが気持ちのよい聞き方を考えることによって、コミュニケーション能力を育み、居心地のよいクラスづくりに主体的に取り組む態度を育成する

○準備するもの

ワークシート×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、年度はじめ・クラスの落ち着きがなくなってきたとき

○留意点など

スクールカウンセラーとのチームティーチング（TT）で行うことが望ましい

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ほっこりクラスになろう！</div>	T SCの紹介をする
展開 40分	2 3人組で「もやもや」の聞き方のロールプレイを役割交代しながら行う 3 「もやもや」の聞き方をされたときの気持ちと、「ほっこり」な聞き方の方法を考え、班（5～6人）で話し合う 4 「ほっこり」の聞き方で2と同じロールプレイを役割交代しながら行う 5 班で「ほっこり」な聞き方をまとめ、クラスに発表する 6 「もやもや」「ほっこり」で観察者の気持ちの違いを考える	ST ロールプレイの見本を見せる S 「もやもや」について説明する S 「もやもや」の時の気持ちを十分に考えた上で、「ほっこり」な聞き方を具体的に考えさせる S 「もやもや」の時に感じた気持ちとの違いに注目させる S 具体的な行動を聞き出す T 意見を板書する S 周りの人の気持ちを基に、クラス全体を「ほっこり」にする方法を考えさせる
まとめ 5分	7 本時の学習を振り返り、感想を書く	S スクールカウンセラーや相談室の役割を紹介する ※Sはスクールカウンセラー、Tは教師を示している

参考

○スクールカウンセラー（SC）とのチームティーチング（TT）について

この授業はカウンセリング・マインドにおける「受容・共感」に基づくものである。これはカウンセラーの基本姿勢であるため、専門家である SC と TT で行うことによって習得度が高まると思われるが、教師のみでの実施も可能である。ただ、SC と TT で授業を行うことによって、SC と生徒との距離が縮まり、SC に相談しやすい環境をつくることができるので、TT で実施することが望ましい。

○「もやもや」と「ほっこり」について

話し手が、不快に感じる聞き方を「もやもや」、気持ちよく話せる聞き方を「ほっこり」としている。下記例のような態度を生徒が発見できることを目指す。

（例）

「もやもや」…話し手を見ない、別の事をしながら、相槌を打たない、否定的 等

「ほっこり」…話し手の目を見て聞く、相槌を打つ、笑顔、肯定的 等

○ロールプレイについて

「もやもや」と「ほっこり」で1回ずつ行う。3人組をつくり、話し手、聞き手、観察者の役割を順番に交代する。教師の指示で1人1～2分で交代していくようにするとよい。話し手は、聞き手の様子に関わらずテーマについて時間いっぱい話し続ける。聞き手は、「もやもや」「ほっこり」のそれぞれの態度で聞く。観察者は、その様子を観察して周りで見聞きしている人の気持ちを感じる。

○展開例3の話し合いについて

「もやもや」の聞き方をされた時の話し手の気持ち、聞き手の態度を話し合わせ、それを基に「ほっこり」の聞き方を考えさせる。目線、体の向き、表情、返す言葉等に注目させて具体的な態度を出させる。ここで出された態度を展開例4で実施する。

○5の話し合いについて

「ほっこり」のロールプレイを実施してみて、新たに気付いた態度や、話し手の気持ちを話し合わせる。特に、「もやもや」の時との違いに注目させる。

○「観察者の気持ちの違い」について

周りにいる人も、「もやもや」では不快になるし、「ほっこり」では安心できることを感じさせる。このことを基に、みんなが「ほっこり」な聞き方を心がければ「ほっこりクラス」になることに気付かせ、個々が主体的にクラスの雰囲気づくりに関わろうとする態度を養う。

資料

参考文献 「不登校予防プログラム」

目指せ！ほっこりクラス！

年 組 番 名前：

1 ロールプレイ

○次の4つのうち、話しやすいものを1つ選んで、聞き手の生徒に話しましょう。

- A 私の好きなもの（食べ物、映画や音楽、スポーツ、有名人など）とその理由
- B 休日の出来事
- C 最近楽しかったこと
- D その他、話したいと思うこと

2 ロールプレイ（1回目）をして…

①「もやもや」の聞き方をされてどんな気持ちになりましたか？

②「ほっこり」するためには、どのように聞けばいいでしょうか？

3 ロールプレイ（2回目）をして…

①「ほっこり」の聞き方をされてどんな気持ちになりましたか？

②「ほっこり」するための工夫で、新たに気づいたことは何ですか？

③「もやもや」と「ほっこり」で、観察者はそれぞれどんな気持ちになりましたか？

4 このワークで感じたことを書いてみましょう

上手に断ろう

○目標となる資質・能力

思いや考えの表現力、コミュニケーション能力、思いやり・他者理解

○指導のねらい

ロールプレイを通じてお互いが気持ちのよい断り方を体験的に学び、嫌なことを断ることのできる態度を育成する

○準備するもの

ワークシート1・2×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、年度はじめ・落ち着いた生活が難しくなってきた時期

○留意点など

ロールプレイを積極的に楽しめるような雰囲気になるように工夫する

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 うまく断れなかった体験を想起し、なぜ断れないのかを考える	・教員の体験談等も交えながら、うまく断れるようになりたいという動機付けとなるように工夫する
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 上手な断り方を考えてみよう </div>	
展開 30分	2 3人組で事例1を用いた演習を行い、上手な断り方を知る ・「断る」と「断る+感謝や謝罪」 ・「断る+感謝や謝罪+理由」 3 3人組で事例2～4を用いた演習を行い、自ら考えた上手な断り方をロールプレイで実際に体験してみる 4 感じたことをグループで話し合い、全体で発表する	・役割を交代して3人全員にそれぞれの役割を体験させ、その役割における気持ちを感じさせる ・実施後「+代替案」について例示し、3のロールプレイにつなげる ・3人で事例を割り振ってワークシートを用いて実施させる ・全体で何名かの感想を発表させ、両者とも心地よいことを確認する
まとめ 10分	5 両者が心地よい断り方は大切であることとともに、間違っただ誘いに対してははっきりと断る勇気も必要であることを知る 6 ワークシートに本時の感想を書く	・断るという行動を肯定的に捉えさせるとともに、断られる方も相手の事情や気持ちを理解する必要性を感じさせるように工夫する ・何名かに発表させてもよい

○本授業のねらいについて

本授業は、アサーティブ（主張的）に断る体験を通じて、断り方のスキルを身につけるとともに、誘いや願いを断るという行動を肯定的に捉え、断られる方にも相手の事情や気持ちを理解する態度を育むことをねらいとしている。断り方のスキルとして本授業では「①：断る（断る意思を伝える）」「②：感謝や謝罪（相手に感謝や謝罪をする）」「③：理由（断る理由を説明する）」「④：代替案（できることを示す）」の4つを体験させる。

○導入について

うまく断れずに困った体験を生徒から引き出したり、教員自身の体験談を語ったりするなどして、断れなくて困る状況をしっかりとイメージさせるようにする。その上で、「なぜ断れないのだろうか」と問い、「自分が我慢すればいい」「相手に悪い」「嫌われるかも」という気持ちを取り上げ、断れないときの辛い気持ちを十分に共有するなどして、上手に断れるようになりたいという意欲を高めるようにする。

○「事例1を用いた演習」について

3人組で「断る人」「断られる人」「観察者」の役割を決め、ワークシートの事例1のセリフを用いてロールプレイをさせる。1人がロールプレイ1-1、1-2を行ったら役割を交代して3人が全役割を行うようにする。全員が終わり、「断る」だけよりも「感謝や謝罪」を加えた方がお互いに気持ちいいことを全員で確認した後、ロールプレイ2を行う。実施前にAさんのセリフの「断る」「感謝や謝罪」「理由」に該当する部分に下線を引かせる等をする、よりセリフの意図が明確になってよい。最後に「代替案」の説明を行い、ロールプレイ3の実施の際に加えられる人は加えてみようと呼びかける。

○「事例2～4を用いた演習」について

3人で事例2～4を分担し、それぞれ担当の事例におけるAさんのセリフを個々で考えさせた後、それぞれ担当者をAさん役として事例2から順番にロールプレイを行わせる。「断る」「感謝や謝罪」「理由」「代替案」の全てをできるだけ入れてみるように指導する。また、事例4は明らかに間違った依頼であり、ハッキリと断ることも必要であることに生徒自ら気づけるとよいが、気づけないようならば、感想の共有の際に教員から問いかけてみるようにする。

○まとめについて

生徒に感想を発表させながら、断るときには「感謝や謝罪」「理由」「代替案」などを併せて伝えると良いこと、間違った依頼の場合はハッキリと断ることも必要であること、断られる方も相手の事情や気持ちを理解する必要があることを全員で共有していくようにする。嫌なことでも我慢して引き受けたり、断られているのに強引に押しついたりしないような、お互いが気持ちよく過ごせるクラスにしていきたいという気持ちを喚起させるようにする。

「上手に断ろう」

年 組 番 名前：

＜上手に断るコツ＞

- ① 「断る」…断る意思をはっきりと伝える
- ② 「感謝や謝罪」…誘ってくれたことへの感謝や、断ることへの謝罪を言う
- ③ 「理由」…断る理由を説明する
- ④ 「代替案」…他にできることを提案する

1 次の事例1を使って、ロールプレイしてみよう。

＜事例1＞

Aさんは前回のテストのとき、仲の良いBさんと一緒にテスト勉強をしたが、ついついおしゃべりが多くなりあまり勉強に集中できず、思うような点数が取れずすごく悲しかった。今回のテストではん回したいと思っている。

○ロールプレイ1-1【①のみ】

Bさん「ねえ、今回も一緒にテスト勉強しようよ。」
Aさん「今回は無理なんだ。」
Bさん「ええ～ なんてよ～ 一緒に勉強しようよ」
Aさん「いやだよ。」
Bさん「私はAさんと一緒に勉強したいのに～」
Aさん「私はしたくない。」

○ロールプレイ1-2【①+②】

Bさん「ねえ、今回も一緒にテスト勉強しようよ。」
Aさん「え！本当！誘ってくれて嬉しいな。でも今回は無理なんだ。ごめんね。」

☆1人が終わったら3人で役割を交代して行いましょう。

☆3人とも終わったら感じたことを話し合いましょう。

事例1の設定で…

○ロールプレイ2【①+②+③】

Bさん「ねえ、今回も一緒にテスト勉強しようよ。」
Aさん「え！本当！誘ってくれて嬉しいな。でも今回はやめておくよ。Bさんといると楽しくてついつい勉強に集中できなくなるときがあるんだ。今度のテストで絶対にばん回したいから、今回は一人で勉強してみるよ。ごめんね。」

2 次の事例2～4を使って、ロールプレイしてみよう。

<事例2>
Aさんは、なんだか今日は家でゆっくりとくつろぎたい気分だった。
〇ロールプレイ3-1【①+②+③+④】
Bさん「ねえ、今日学校終わったら一緒に遊ぼうよ。」
Aさん①「」
②「」
③「」
④「」
①～④を合わせて話し言葉になるようにしましょう
「」

<事例3>
Aさんは、スマホのSNSで返事をすぐすることに疲れを感じていた。
〇ロールプレイ3-2【①+②+③+④】
Bさん「ねえ、SNSの返事はすぐに返してよ。」
Aさん①「」
②「」
③「」
④「」
①～④を合わせて話し言葉になるようにしましょう
「」

<事例4>
Aさんは、夏休みの宿題を一生懸命頑張って全部やり終えた。
〇ロールプレイ3-3【①+②+③+④】
Bさん「ねえ、夏休みの宿題写させてよ。」
Aさん①「」
②「」
③「」
④「」
①～④を合わせて話し言葉になるようにしましょう
「」

- ☆事例2～4を3人で分担して、担当の事例についてAさんの断り方を記入しましょう。
- ☆それぞれの担当者がAさん役となって、事例2から順番にロールプレイしましょう。
- ☆3人とも終わったら感じたことを話し合しましょう。

3 この授業を終えて、感じたことや思ったことを裏に書きましょう。

休日はどう過ごす？

○目標となる資質・能力

自治集団づくりに資する力、思いや考えの表現力、コミュニケーション能力

○指導のねらい

集団決定の方法を学ぶグループワーク。相手の意見を尊重し、少数意見にも配慮しつつ、折り合いを付けながら合意形成（コンセンサス）を図ることで、自治的な話し合い活動を尊重しようとする態度を育む

○準備するもの

ワークシート（2枚）×生徒数、カード（17枚）×グループ数、解答×グループ数

○教育課程、実施時期

特別活動、学級会のオリエンテーションなど自治的な話し合い活動を行うとき

○留意点など

多数決や諦めではなく、話し合っ合意することに留意する

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 本時の学習を知り、見通しを持つ	・話し合いをして全員で決めるときに大切なプロセスについて学ぶことを伝える
一人一人の力を合わせて、グループの力をためそう		
展開 40分	<p>2 ゲームの説明を聞く</p> <p>【課題】 18才から24才の若者に「休みの日をどのように過ごすことが多いですか」と聞きました。1から17位まで順位を予想しましょう。</p> <p>3 自分の意見をもつ</p> <p>4 グループの意見を決める</p> <p>【合意形成（コンセンサス）】</p> <p>①全員の考えを最後まで聞く ②違う考えを否定しない ③多数決では決めない ④少数意見は貴重なのでよく聞く ⑤強く意見を言う人の言いなりにならない ⑥意見を聞いてなるほどと思ったら自分の考えを変える</p> <p>5 グループの意見を発表し、解答を知る</p>	<p>・課題を提示し、全員で確認させる</p> <p>・ワークシートを配布し、言葉の意味が分からない場合の質問にのみ答える</p> <p>・イメージしにくい生徒にはカードを見るように伝える</p> <p>・ここでは他の人と相談しないよう注意する</p> <p>・時間内に1位から17位を付けられるよう、机間指導をしながら声かけをする</p> <p>・合意形成による話し合いで大切にすることを確認する</p> <p>・グループ全員の意見（順位）を交流し合う</p> <p>・作業時間（終了時間）をあらかじめ伝え、黒板等に分かりやすく表示する</p> <p>・教員はファシリテーター役として時間管理を行いながら、グループ活動で望ましい言動があれば随時全体に知らせ、子どもに新たな視点や気づきを与える</p> <p>・理由を説明しながら発表し、グループの結論を出した過程やエピソードなども発表させる</p>
まとめ 5分	6 学習を通して自分がどのように関わり、メンバーがどのような働きをしたかについて、気づいたこと、考えたことを振り返り、感想をワークシートに記入する	<p>・時間があれば、グループ内で交流させる</p> <p>・一人で考えたときよりもグループで考えた方が様々な視点で物事を考えることができると知らせ、物事を決める際には全員で話し合い、全員で決めることが大切であると伝える</p>

○「集団決定の方法を学ぶグループワーク」について

本授業案の目的は、与えられた課題について話し合い、意見を重ねる中でグループ全員の合意形成を得ることにある。互いに自分の意見を言い合えることができ、仲間の意見もしっかりと聞かなければ、グループの意見をまとめることは困難となる。課題についてグループで合意し決定する過程で、自分やメンバーがどのような役割でどのような働きをしたかを振り返ることで、グループの成長を目指すねらいがある。

○「自分の意見をもつ」について

合意形成を促すには、各自が自分の意見を持っていることが重要となる。そのため、時間内に全員が記入できるよう声かけを行う。順位を決定した理由も考えさせることで、その後のグループの意見を決める際に、合意形成しやすくなる。今回設定した課題は「若者の休日の過ごし方」に対する調査である。附属のカードは、質問がイメージしにくい生徒にはカードのイラストを見て理解を促すこともでき、その後の合意形成の過程でも活用できる。ただし、カードを用いなくても、本授業案は実施可能である。

○「グループの意見を決める」について

グループの意見を決める際の約束として、①から⑥までの内容を確認しておく。少数派の意見に耳を傾けたり、相手の意見を受け入れたりする態度の育成、集団に主体的に関わる態度などを育むねらいがある。合意形成は、順位を出すという結論そのものではなく、話し合いの過程や話し合う態度に意味があるので、十分な時間を確保する。ただし、合意形成を行う際に大切なことは時間制限を設けることである。時間内に結論を出すことで、妥協点を見つけたり、折り合いを付けたりするのに有効な手立てとなる。

また、教員はファシリテーター役として、時間管理と活動の支援を行う。具体的には、「まだ〇つしか決まっていますが間に合いますか」「あと5分です」などの時間に関する声かけと、「全員の意見を聞くように声かけをしているグループがあります」「他の人の意見を聞いて、なるほどと納得した人がいます」など、各グループでの望ましい言動を全体に知らせることで、新たな視点や気づきを促す役割がある。なお、制限時間については、必ず時間を守らせることが重要となる。時間切れで答えが出ない場合もあるが、話し合いのプロセスや態度について気付かせることがねらいであるため、答えが出なかった経緯について考えさせる機会にもなる。

○「グループの意見を発表し、解答を知る」について

グループで決定した順位を理由と共に発表させる。結論を出す際に苦労した点や工夫した点についても発表させることで、合意形成を図る際のグループとしての気づきを促したい。なお、グループの決定した順位については、黒板等に記入し、各グループの違いや正解との差を比較すると良い。時間があれば、正解との差を計算して、より正解に近いグループを共有したり、他の国と比較させたりすることもできる。

○「振り返り」について

振り返り際には、個人の視点と集団の視点とを考えさせる。本授業案はより正解に近いグループを共有することが目的ではなく、自分がどのように関わっていたのかを振り返らせることで、人との接し方の癖について考えるきっかけになる。例えば、明確な理由を持っていたにも関わらず、積極的に話さなかったために、グループの予想と正解との誤差が大きい場合、その原因に気付かせ、今後どのようにすれば良いかについて考えさせたい。集団の視点については、良い点に目を向けさせることで、丁寧に話を聞き、その意見を全員で吟味すること、そして、全員が納得することの大切さについて気付かせたい。振り返りの手順としては、附属のワークシートの破線部までを記入させ、交流させた後に、合意形成を行う上での気づきを書くことが望ましい。

なお、本授業案の課題については、様々な設定が考えられる。例えば、学級内で「学級の思い出」「好きな給食」等をあらかじめランキングを取っておき、その順位を予想する、あるいは、「非常持ち出し袋に入れるアイテム」「雪山登山に持っていくもの」等、正解のないテーマで考えることもできるので、工夫されたい。

- 「楽しく豊かな学級・学校生活をつくる特別活動 中学校編」(文部科学省)
- 「第8回世界青年意識調査」(内閣府)

休日はどう過ごす？

年 組 番 名前

2007年の調査です。当時18才から24才の若者に聞きました。
「あなたは休みの日をどのように過ごすことが多いですか。下の項目から、いくつでも選んでください」

さて、1番多く選ばれた項目はどれでしょうか。予想した順位を「1」から「17」まで表に記入してみましょう。

【話し合いを進めるときの約束（合意形成のルール）】

- ① 全員の考えを最後まで聞く ② 違う考えを否定しない ③ 多数決では決めない
- ④ 少数意見は貴重なのでよく聞く ⑤ 強く意見を言う人の言いなりにならない
- ⑥ 意見を聞いてなるほどと思ったら自分の考えを変える

	自分の予想	グループの予想
① 特に何もしないで寝ころがって過ごす		
② テレビや雑誌を見てのんびりする		
③ 友だちと一緒に過ごす		
④ 恋人と一緒に過ごす		
⑤ 家族と一緒に過ごす		
⑥ 読書をしたり音楽を聴いたりする		
⑦ ピアノやギターなどの楽器を演奏する		
⑧ 料理や工作など趣味を楽しむ		
⑨ ショッピングを楽しむ		
⑩ スポーツ観戦や映画鑑賞をする		
⑪ スポーツをして楽しむ		
⑫ ハイキングやドライブに出かける		
⑬ 奉仕活動や宗教活動に参加する		
⑭ トランプやテレビゲームなどをする		
⑮ カラオケなど娯楽施設で過ごす		
⑯ パソコンやインターネットを使う		
⑰ 勉強する		

休日はどう過ごす？

【振り返りシート】

年 組 番 名 前

自分を振り返ってみましょう

今日の自分を振り返り、一番合う部分に○を付けましょう	よく できた	できた	あまり できな かった	できな かった
① 自分の意見をもつことができましたか				
② グループの中で進んで意見を言えましたか				
③ 仲間の意見を進んで聞こうとしましたか				
④ グループの中で自分の意見は生かされましたか				

上の振り返りを参考に、自分はどのように話し合いに参加したかを書きましょう。

これから話し合いの際にはどのように参加したいか書きましょう。

グループを振り返ってみましょう

グループでの活動を振り返り、当てはまる人を書きましょう。 (自分の名前を入れても構いません。)	
① 意見をまとめようとしていたのは誰ですか	さん
② たくさん意見を出した人は誰ですか	さん
③ みんながなるほどと思った意見を出した人は誰ですか	さん
④ 他の人の意見をほめた人は誰ですか	さん
⑤ 仲間の意見をしっかりと聞いていた人は誰ですか	さん
⑥ グループのために働いていた人は誰ですか	さん

話し合いをする中で、今日の授業で気付いたこと、考えたことを書きましょう

<p>①</p>  <p><u>特に何もしないで</u> <u>寝ころがって過ごす</u></p>	<p>②</p>  <p><u>テレビや雑誌を見て</u> <u>のんびりする</u></p>	<p>③</p>  <p><u>友だちと</u> <u>一緒に過ごす</u></p>	<p>④</p>  <p><u>恋人と</u> <u>一緒に過ごす</u></p>	<p>⑤</p>  <p><u>家族と</u> <u>一緒に過ごす</u></p>	<p>⑥</p>  <p><u>読書したり</u> <u>音楽を聴いたりする</u></p>
<p>⑦</p>  <p><u>ピアノやギターなど</u> <u>の楽器を演奏する</u></p>	<p>⑧</p>  <p><u>料理や工作など</u> <u>趣味を楽しむ</u></p>	<p>⑨</p>  <p><u>ショッピングを</u> <u>楽しむ</u></p>	<p>⑩</p>  <p><u>スポーツ観戦や</u> <u>映画鑑賞をする</u></p>	<p>⑪</p>  <p><u>スポーツをして</u> <u>楽しむ</u></p>	<p>⑫</p>  <p><u>ハイキングや</u> <u>ドライブに出かける</u></p>
<p>⑬</p>  <p><u>奉仕活動や</u> <u>宗教活動に参加する</u></p>	<p>⑭</p>  <p><u>トランプやテレビ</u> <u>ゲームなどを</u></p>	<p>⑮</p>  <p><u>カラオケなど</u> <u>娯楽施設で過ごす</u></p>	<p>⑯</p>  <p><u>パソコンやインター</u> <u>ネットを使う</u></p>	<p>⑰</p>  <p><u>勉強する</u></p>	

休日はどう過ごす？

2007年の18才から24才の若者の「休日の過ごし方」は下の表のような結果でした。予想は当たっていましたか？

項目	日本	日本 (男性)	日本 (女性)	韓国	アメリカ	イギリス	フランス
① 特に何もしないで寝ころがって過ごす	④ 32.9%	34.2%	31.7%	26.0%	② 52.1%	32.0%	33.6%
② テレビや雑誌を見てのんびりする	② 52.4%	50.6%	54.2%	③ 43.0%	③ 49.2%	② 46.6%	36.5%
③ 友達と一緒に過ごす	① 64.1%	64.7%	63.6%	① 66.3%	① 63.2%	① 61.8%	① 72.6%
④ 恋人と一緒に過ごす	⑨ 28.2%	27.0%	29.3%	28.5%	42.0%	36.7%	③ 46.1%
⑤ 家族と一緒に過ごす	⑥ 31.9%	20.6%	42.9%	25.8%	47.1%	40.8%	42.1%
⑥ 読書をしたり音楽を聴いたりする	④ 32.9%	31.6%	34.2%	19.0%	32.3%	28.0%	41.9%
⑦ ピアノやギターなどの楽器を演奏する	⑮ 8.5%	9.9%	7.2%	5.0%	9.1%	5.2%	8.5%
⑧ 料理や工作など趣味を楽しむ	⑯ 6.1%	3.3%	8.9%	16.4%	21.1%	13.7%	11.2%
⑨ ショッピングを楽しむ	③ 37.1%	25.8%	48.0%	18.1%	39.2%	③ 41.0%	28.0%
⑩ スポーツ観戦や映画鑑賞をする	⑧ 29.8%	30.7%	29.0%	40.7%	39.7%	28.5%	26.6%
⑪ スポーツをして楽しむ	⑪ 20.6%	29.9%	11.4%	18.8%	22.7%	24.3%	30.9%
⑫ ハイキングやドライブに出かける	⑫ 18.4%	19.3%	17.6%	5.6%	20.2%	9.9%	6.9%
⑬ 奉仕活動や宗教活動に参加する	⑰ 1.7%	1.1%	2.4%	11.8%	13.2%	2.9%	1.9%
⑭ トランプやテレビゲームなどをする	⑭ 10.1%	14.7%	5.6%	6.4%	24.4%	15.5%	14.1%
⑮ カラオケなど娯楽施設で過ごす	⑩ 20.9%	23.8%	18.1%	8.9%	9.0%	8.3%	1.4%
⑯ パソコンやインターネットを使う	⑦ 31.8%	34.0%	29.7%	② 55.6%	39.1%	28.4%	② 47.5%
⑰ 勉強する	⑬ 17.8%	19.0%	16.7%	15.6%	24.7%	7.9%	16.0%

中学校

オリジナルボールゲームを發明しよう

○目標となる資質・能力

規律性、道徳性、自治集団づくりに資する力、思いやり・他者理解

○指導のねらい

みんなが楽しめるようなルールを考えることによって、自治集団に必要な弱者へ配慮する心、みんなが楽しめることへの価値感を育む。

○準備するもの

ワークシート×生徒数、ボール数種類×班に1～2個、小型のホワイトボード×班数

○教育課程、実施時期

保健体育・特別活動

○留意点など

クラス全員の身体能力などの特性がお互いにわかりあえた上で行うこと

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ みんなが楽しめるルールを考えよう	・このクラスのみみんなが楽しいと思えることの素晴らしさを伝える
展開 ① 45分	2 「ボール投げゲーム」の基本ルールの説明を聞き、班内で基本ルールで行う 3 みんなが楽しめるルールを、試行錯誤しながら班で話し合う 4 決まったルールをホワイトボードに書き、班ごとに発表する	・1班男女混合6名程度 ・班に1～2個のドッジボール ・配慮が必要な生徒や、ボール投げが苦手な生徒など、みんなが楽しめるルールを考えさせる
展開 ② 40分	5 班ごとにルールの手直しをする 6 手直ししたルールを発表し、全員でそのルールにしたがってやってみる	・他の班の発表を参考にさせる ・工夫されている点を探させる
まとめ 10分	7 生活においてもみんなが楽しめるルールづくりが大切であることを知る 8 本時の学習を振り返り、感想を書く	・「楽しい」という価値観を増やすことを強調する ・書くとしているが、状況に応じて、発表としてもよい

※2コマ分の授業としているが、実情に合わせて工夫して行う

参考

○「ボール投げゲーム」について

1対1で対戦し、ボールを交互に投げ合って、落としたら負けという簡単なゲーム。下記を基本ルールとして生徒に説明するが、とくに決まったルールがあるわけではないので、実情に合わせてアレンジしたものを基本ルールとしてもよい。

(基本ルール)

- ① 5メートルほど離れて向き合って立つ。
- ② ドッジボールを使用し、下から両手で相手に投げる。相手が取れない位置へボールを投げた場合は、相手ボールとなる。
- ③ 相手は両足を地面から離さずに、両手でボールをとる。
- ④ 「片手でとる」「両手をクロスしてとる」「片手に足をかけてとる」と、チャンスボールとなり、相手に1歩近づいて投げることができる。

○「ルール設定」について

ワークシートに基づいて、ルールを設定させる。下記の項目以外の設定も考えさせ、空欄の箇所に記入させるとよい。多種多様なボールが準備できれば、生徒の発想はより広がる。

(ルールの設定例)

- ・ボールの種類…ソフトバレーボール、ボール型のクッションなど
- ・離れる距離…ボール投げが苦手な生徒には近い方がよいが、近すぎるとボールをとることが難しくなる
- ・投げ方…ワンバウンド、転がすなど
- ・禁止すること…顔に投げる、ボールを回転させる、投げるフリをするなど
- ・勝敗のつけ方…ハンデ（2回落としたら負けとするなど）をつけるなど

○「楽しいという価値観を増やすこと」について

運動が得意な生徒にとっては、「みんなが楽しめる」ルール設定では物足らず、不満が出るのが予想される。そんなときは、厳しいルール設定の方が楽しいという意見を否定するのではなく、『楽しい』にも色んな種類があって、どれも素晴らしいんだよ。たくさん種類の『楽しい』を感じられるともっともっと楽しくなるよね』というように生徒の思いを大切にしながら受け止めたい。集団や場のルールを重んじ、自分の価値観との差があるものにも理解を示し、順応できる態度を養いたい。

○授業後の発展について

この授業の目的は、自分たちの力で、みんなのためのルールづくりをすることによって、弱者を含めたみんなが楽しめるとはどういうことかを実感させることにある。そこで、クラス全体で1つのオリジナルルールを決定し、そのルールでゲーム大会を生徒主体で行わせ、感想を共有するなどして、「自分たちで作った！自分たちで楽しめた！」という実感が増すような発展が期待される。

オリジナルボールゲームを発明しよう！

組 班 名前

ゲーム名		
	考えたルール	理 由
ボールの種類		
離れる距離		
投げ方		
チャンスルール		
禁止すること		
勝敗のつけ方		
みんなに伝えたいこと		

安心して相談し合える仲間になろう

○目標となる資質・能力

相談・支援を求める力、思いやり・他者理解、コミュニケーション能力

○指導のねらい

相談をすることができない人の気持ちを考え、全員で共有し、「安心できる聴き方」を学ぶ事によって、悩みを相談しやすい温かな雰囲気を醸成する

○準備するもの

ワークシート×生徒数、資料×グループ数、カード（B6 程度）×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、年度はじめや「ひょうごっ子悩み相談カード」の配布時

○留意点など

「目指せ！ほっこりクラス！」を事前に実施しておく、より理解が深まる

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 悩みがあるときの対処法を発表し、「相談する」対処法の良いところを考える	・意見の中から「相談する」を焦点化し、良いところをグループで話合わせ、発表させる
	「安心して相談し合える仲間」について考えよう	
展開 30分	2 グラフを見て気づくことを考え、相談しない人の中には相談したくてもできない人がいることに気づく	・グループで気づくことを話し合わせた後に発表させる ・相談したくてもできない人がいることに気づかせ、一人で悩んでいる状況を想起させる
	3 相談できない人の気持ち（相談できない理由）を考え、グループで話し合い、全体に発表する	・個人でワークシート1（2）に書かせた後にグループ内で共有させる ・相談することへの不安をできるだけ多く発表させる
	4 安心して相談し合える仲間になるためにはどうすればよいかを考える	・書かれた意見を見ながら、「聴き手の受容的態度」が大切だとまとめる
	5 「安心できる聴き方」と相談機関について知る	・教員が実演しながら示す ・自治体等の相談機関を紹介する
まとめ 10分	6 ワークシート1（3）に記入する	・何名かに発表させ「そんな言葉が行き交うクラスにしようね」とまとめる
	7 本時の感想を書く	・何名かに発表させてもよい

○導入について

悩みがあるときの対処法を何名かに発表させ、一つ一つの意見を肯定的に受容したのち、本時のねらいとなる「相談する」に焦点化していく。「相談する」という対処法の良いところをワークシート1(1)に記入、発表させて、人に「相談する」ことは決して後ろ向きな対処法ではないことを全体で確認する。その際、相談せずに一人で解決しようと頑張ることも素晴らしいことだということを全員で共通理解することが大切である。

○「相談しない人の中には相談したくてもできない人がいることに気づく」について

資料の2種のグラフから実施しやすいと思われる方を使用し、グループに1枚配付し、気づいたことを自由に意見交流させる。多くの中学生が身近な人に相談しているということ、その他にも相談相手は色々というということ等に気付けると相談動機の活性化に繋がる。生徒とのやりとりの中で「誰にも相談していない」人がいることに注目させ、「相談していない人」の中には相談したくてもできない人がいることに気づかせ、「どうして相談できないのだろうか。」と問いを投げかけて、次の展開に繋げるとよい。

○「相談できない人の気持ちを考え…」「安心して相談し合える仲間になる…」について

相談できない人の気持ちになって考えさせるように心掛ける。「①大した悩みじゃないと笑われそう」「②思いや考えを否定されそう」「③真剣に考えてくれなさそう」「④内緒にしたいこともあるので言いにくい」「⑤逆に噂が広まってしまうかも」「⑥何も解決できなさそう」などの意見が予想される。出た意見を黒板に書いて、あらためて全体で相談できない人の気持ちを共有する。その上で、それぞれ逆説の言葉(例：①大した悩みじゃないと笑ったりしない)に換えていき、「聴き手の受容的態度(①～③)」「聴き手の信頼感(④～⑥)」があれば相談しやすくなるようだねと整理していく。

○『「安心して聴き方」と相談機関について知る』について

ワークシート2を用いて、「安心して聴き方」を教員が一つ一つ実演しながら説明する。時間があれば、これらの方法を使って実際にロールプレイさせるとなおよい。また、事前に「目指せ！ほっこりクラス！」を実施している場合は、内容を関連付けて指導すると理解がより深まる。最後に、「どうしても相談しにくい人は、相談機関に電話してみるのもいいよ」と相談機関を紹介する。ワークシートには「ひょうごっ子悩み相談センター」のみを記載しているが、地域等の他の相談機関も合わせて紹介するとよい。

○ワークシート1(3)について

一人で悩みを抱え込んでいる人が「言われると嬉しい」と思う言葉を書かせる。これをB6サイズ程度のカードに書かせてクラス掲示に利用すると、この授業内容を生かしたクラスの雰囲気づくりへの効果がさらに期待できる。

資料

参考文献 「自殺予防に生かせる教育プログラム」

安心して相談し合える仲間になろう

年 組 番 名前：

(1) 悩みがあるとき、人に「相談する」良いところを書きましょう。

(2) 相談できない人の気持ち（相談できない理由）を考えて、書きましょう。

(3) 一人で悩みを抱え込んでいる人が「言われると嬉しい」と思う言葉を書きましょう。

(4) 授業の感想を書きましょう。

「安心できる聴き方」

相談をされたときの心構え

- 「あなた」だから相談してきたのです。真剣に向き合しましょう。
- ゆったりとした気持ちで、しっかりと「聴こう」。
(自分より相手の人にたくさん話をしてもらえるようにしよう)
- 相手の立場に立って、気持ちを受け止めてあげよう。

こんな感じで聴こう

- ①しっかりと相手を見て、うなずきながら聴く
- ②あいづちを打つ「うんうん」「なるほどね」
- ③話される言葉を繰り返す
話し手「A子たちが私のことを無視するの」
聴き手「A子たちが無視するんだね」
- ④辛い気持ちや悲しい気持ち、その理由を言ってあげる
「〇〇ちゃんは、A子たちに無視されていることがとても悲しいんだね」
- ⑤それが事実や正解かどうかではなく、まずは、相手を感じていることを受け止めてあげる
話し手「私はみんなに嫌われてると思うの」
聴き手「〇〇ちゃんは、みんなに嫌われているように感じるんだね」

相手にしてあげてほしいこと

- 「アドバイスしてあげよう」「解決してあげよう」などと、「私が何とかしてあげなければ!」と思わなくてもいいのです。ぜひとも、『一緒に悩んで』あげてください。どうすればいいかを『一緒に考えて』あげてください。
- 2人でも解決が難しいときは、解決できる人(先生や保護者などの大人、電話相談など)のところに一緒に行ってあげてください。

電話相談「ひょうごっ子悩み相談センター」

なやみいおう
0120-0-78310 (通話料無料・携帯電話利用可)

※24 時間利用できます

(補足) 本授業の展開について

○導入における留意点

本授業は、相談したくてもできない人の立場に立って、その人の気持ちを実感する体験から、相談しやすい仲間づくりを目指すものである。導入では、悩みがあるときの対処法を発表させながら、「相談する」の対処法に焦点化していき、「相談する」ことの良いところを発表させることで、「相談する」という対処法の有効性を感じさせるようにする。ただし、敢えて相談せずに一人で解決しようと頑張ることも素晴らしいことだということをしっかりと導入段階で共通理解させるように留意する必要がある。その上で、「相談したくてもできない人」の存在を認識させるようにする。

○グラフの利用について

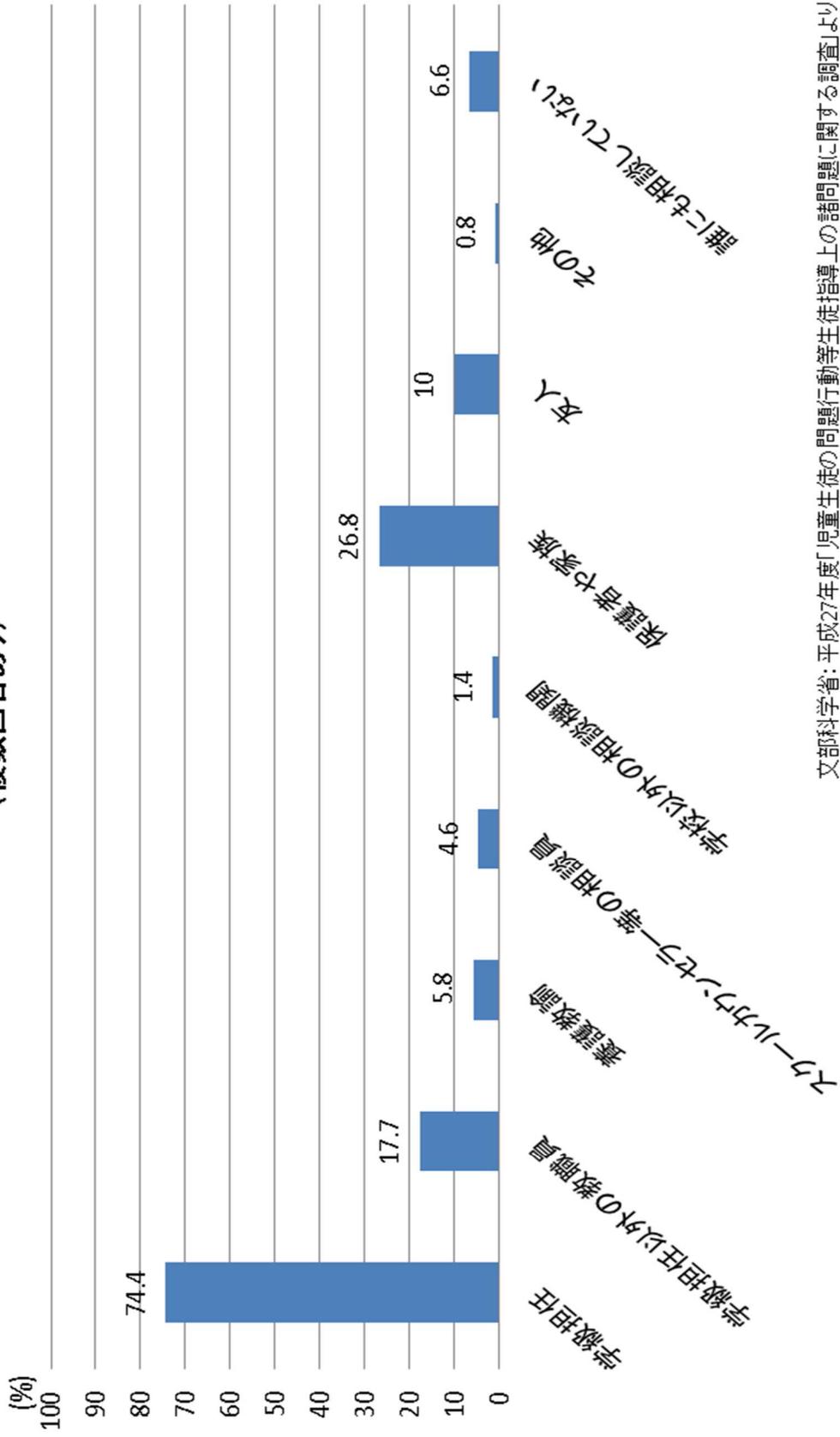
使用するグラフは2種類用意している。1つは、文部科学省の「平成27年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」によるものであり、「いじめられた児童生徒の相談の状況(中学生)」を示したもので、いじめの相談に特化したデータである。もう1つは、一般社団法人中央調査社が文部科学省委託研究として高校1年生を対象に実施した「家庭や学校における生活や意識等に関する調査—学校から社会・職業への移行に係る縦断調査の実現可能性調査—調査研究報告書」(平成27年2月)によるものであり、「悩みや不安について相談するのは誰か」を示したもので、全般的な悩みや不安を対象としたデータである。授業の実施対象となる生徒の様子、授業者の思いや考え、実施のしやすさなどで、どちらかを選択して使用するとよい。どちらを選択したとしても、まずは「身のまわりには色々な相談相手がいる」ということ、「たくさんの人が相談をしている」ということ等に気付かせた後に、「誰にも相談していない人」の存在に目を向けさせるという流れは同様である。

○「安心できる聴き方」の指導について

本授業をより効果的に展開するためには、実際に「安心できる聴き方」を生徒にロールプレイをさせて体験的に実感させたいところである。しかし、ロールプレイには多くの時間を要するため、実施するとなるとその前後の活動時間がどうしても短くなる。本授業の第1のねらいは、「相談したくてもできない人」の気持ちをしっかりと考え、その人に積極的に寄り添える態度を育むことである。このねらいを鑑み、本授業案ではグループで協議する時間を十分に確保する授業展開とするためロールプレイはしない展開となっている。よって、教員がワークシートを用いて「安心できる聴き方」を説明する際は、生徒を交えた実演を盛り込む等、具体的な聴き方をイメージしやすい工夫を施して欲しい。

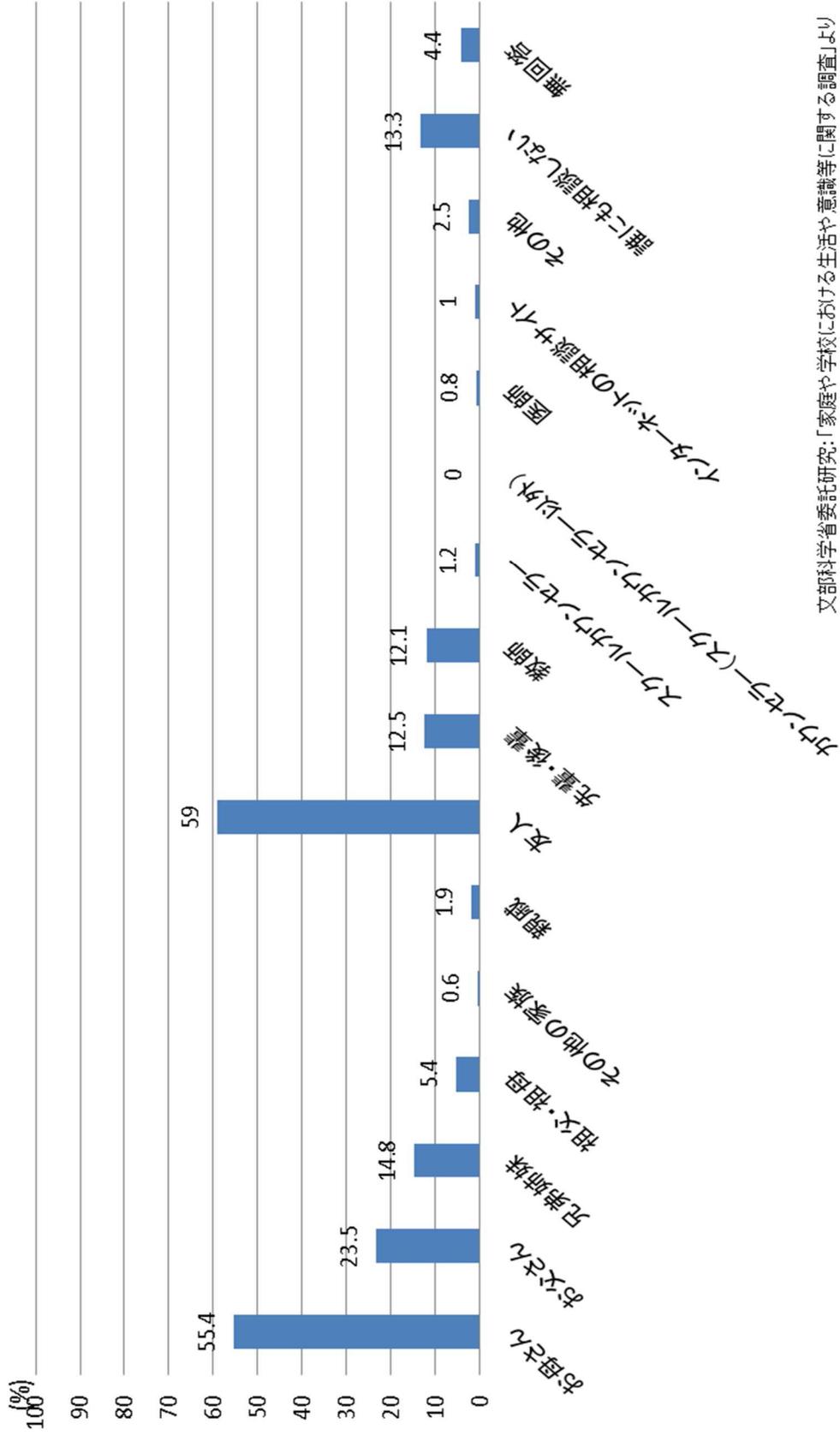
このような理由から、できれば、ロールプレイを通して聴き方の違いによる感じ方の違いを体験する「目指せ!ほっこりクラス!」を事前に実施しておくことが望ましい。また、2コマでの実施が可能であるならば、本授業にロールプレイを追加して実施できるとなおよい。

いじめられた児童生徒の相談の状況(中学生) (複数回答あり)



文部科学省:平成27年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」より

悩みや不安について相談するのは誰か (複数回答あり)



文部科学省委託研究:「家庭や学校における生活や意識等に関する調査」より

中学校

自分の感情を理解する

○目標となる資質・能力

ストレスマネジメント能力、思いや考えの表現力、思いやり・他者理解

○指導のねらい

感情について目を向け、感情を言葉で表現することの大切さを理解し、自他の感情を主体的に理解しようとする態度を育む

○準備するもの

ワークシート×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動

○留意点など

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ	・「みんなはどんな風に感情を表現していますか」と問う
	感情の表現の仕方について考えよう	
展開 30分	2 感情を表す言葉についてワークシートの1と2に記入する	・できるだけ多く挙げさせる
	3 感情表現を用いてワークシートの3の文章を完成し、班内で発表する	・ワークシートの2で(1)に挙げたものについて快と不快の文をそれぞれ完成させる ・何名かに全体に発表させてもよい
	4 ワークシートの4の事例を読み、どのように感じるかと、その理由について考え、班内で話し合う	・同じ状況でも、人によって生じる感情は異なることを理解させる ・その感情が生じた理由を話し合わせ、他者の感じ方を理解させる
	5 ワークシートの4に書いた自分の感情をロールプレイで表現する	・自分で書いたものを様々な言い方で表現させ、自分も相手も心地よい表現を探させる
まとめ 10分	6 本時の学習を振り返り、感想を発表する	・自分の感情を認識し、理由とともに適切に相手に伝えることの大切さを理解させる ・何名かに感想を発表させる

参考

○「本時の目標を知り、学習の見通しを持つ」について

嬉しい時、怒っている時、悲しい時、楽しい時と場面を分けて問いかけるとよい。また、感情の表現に関して困ったことがないかを聞いてみると展開がしやすい。例えば、楽しくて騒ぎすぎて「うるさい」と叱られたとか、怒りの感情を言葉で言わずに態度で表してしまい気まぎらくなったりなど。「逆に感情を言葉にも態度にも表さずすべて押し込めて我慢し続けるとどうかな？」というような問いかけから「自分も相手も周りもスッキリできる感情の出し方について今日は考えよう」と展開できるとよい。

○ワークシートの2と3について

ワークシートの2では、感情を表す言葉にも色々あること、人によってどの感情が大きいかが違うということを感じさせたい。ワークシートの3では、班内の発表の際に「それわかるわー」とか「え、僕はそんな風を感じないよ」というような言葉が行きかうように進行する。そこから、同じ状況でも人によって内から湧き出る感情の種類やその大きさが異なることを実感させたい。「私が面白いと感じるのは〇〇くんが失敗したときです」のような回答をする生徒がいると予想される時は、快を「ホッとする」不快を「悲しい」に予め指定するなどの工夫をするなど、十分に留意すること。

○ワークシートの4について

「嬉しい」「恥ずかしい」「嫌だ」など、人によって多様な感情を抱くことが予想される事例を挙げている。しかし、クラスによってこの例では否定的な感情を抱く生徒が多いと思われる場合などは、他の相応しい例に差し替えるとよい。

○「ロールプレイ」について

ペアを組み、Aさんが「Bさん、学級委員に推薦されたんだってね。」と言ったあとに、ワークシートに書いた感情と理由をBさんが表現する。その際、「色々な言い方で言ってみよう」と言い、様々な表現方法を試させる。表現方法がうまく考えられない時は、下記の3つの言い方で言わせて、AさんBさんの両者がどのように感じるかを体験させてもよい。「自分もスッキリ、相手もスッキリ、周りの人もスッキリするのはどの言い方かな。」と問い、「落ち着いて理由とともに話す」ことがよいことに気付かせるようにする。

- ① 攻撃型 …感情を相手に思いっきりぶつける
- ② 非主張型…感情を押し込め「別にいいんだけど…」などと話す
- ③ 主張型 …落ち着いて、感情と理由をしっかりと話す

資料

参考文献 「心の健康教育プログラム」

自分の感情を理解する

年 組 番 名前：

1 感情を表す言葉を、思い浮かぶだけ書いてみましょう。

(快の感情を表す言葉) 例 気持ちいい 楽しい	(不快の感情を表す言葉) 例 苦しい 寒い
----------------------------	--------------------------

2 1で挙げた言葉を、その感情が大きいものから順に並べてみましょう。

(快の感情を表す言葉) (1) (2) (3) (4) (5)	(不快の感情を表す言葉) (1) (2) (3) (4) (5)
--	---

3 「快」と「不快」のそれぞれの2(1)の言葉を使って、次の文章を作ってみましょう。

例 私が楽しいと感じるのは、テストで良い点が取れた時です。

快(1)私が()と感じるのは()時です。

不快(1)私が()と感じるのは()時です。

4 あなたはクラスで学級委員に推薦されました。どのように感じますか？

<どのように感じるか>
<そう感じた理由>

「考え方のクセ」を考えてみよう

○目標となる資質

セルフコントロール能力、ストレスマネジメント能力、思いやり・他者理解

○指導のねらい

物事の捉え方に対する自分のクセに気付き、クセに流されないよう一歩立ち止まって客観的に考える態度を育むとともに、人によってクセが違うことを理解させる

○準備するもの

ワークシート×生徒数、A5～B6 サイズ程の白紙（カード）×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、クラスの親密性がある程度高まってきた頃

○留意点など

自己開示を強制しないように留意する

展開例		学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1	人によって考え方や感じ方が違うことを感じ、本時の学習について知る	・和やかな雰囲気の中で生徒の発言を促し、考え方の違いを学びたいという動機を高める
		自分の「考え方のクセ」について考えてみよう	
展開 35分	2	「考え方のクセ」について知る	・ワークシートの1を用いて、具体例を示しながら説明する ・「つついそう考えてしまうよね」と共感的な雰囲気をつくる
	3	自分の「考え方のクセ」を考え、グループ内で発表する	・ワークシートの1に記入させる ・発表は強制しないようにする ・「それわかるわ～」と共感的に聞き合えるようにする
	4	一番困っていると思うクセを1つ選び、そのクセによって良いことと困ることを想起し、自分にかけたい言葉を考える	・ワークシートの2～4に記入させる ・ない生徒には、どうしてないのかを考えさせる
	5	ワークシートの4に記入したものをカードに写し、交換して言い合う	・できるだけ多くの人と交換して言い合えるようにする
まとめ 10分	6	本時をふりかえり、感想を書く	・自分の考え方のクセを知り、そのクセに流されないように一歩立ち止まって考えられるようになるというねとまとめる ・ワークシートの5を記入させる

参考

○「考え方のクセ」について

本授業のテーマとなっている「考え方のクセ」とは、出来事そのものによって気持ちや行動が決まるのではなく、その出来事をどう捉えるかという「認知」の仕方によって決まるという認知行動療法の理論に基づいたものである。ここでは、アメリカの心理学者デビッド・D・バーンズが提唱した「認知の歪み」をもとに、中学生にも実感しやすいと思われる6つを「考え方のクセ」としている。

○「人によって考え方や感じ方が違うことを感じ、本時の学習について知る」について

「ついついこう考えちゃうってことないかな？」という質問で生徒から引き出した発言をもとに、人による違いを気付かせ、「考え方のクセ」に結びつけていくとよい。または、「自分はプラス思考かマイナス思考か」というようなわかりやすい問いかけから、「どんなところがマイナス思考だと思うの？」と具体化させていくのもよい。

○「考え方のクセについて知る」について

ワークシートの1を示しながら教師が説明する。生徒が自分と重ねてイメージしやすいようにできるだけ具体的な場面を例に挙げるとよい。生徒から「他にこんなクセもあるよ」との提案があれば、それを選択肢に加えてみても面白い。

○「自分の『考え方のクセ』を考え、グループ内で発表する」について

自分に当てはまるかも…と思うものを3つ以内で（少なくとも1つは）書かせるようにする。できるだけ具体的な状況を書かせ、その時の様子や気持ちをイメージさせるようにしたい。グループ内での発表は形式張ったものではなく、お互いが共感し合えるような雰囲気で行えるようにする。「知られても構わないよって人は、班の人に教えてあげて」というように投げかけるようにするなど、自己開示を強制しないようにする。

○ワークシートの2・3・4について

その「考え方のクセ」による自分のメリット・デメリットを想起させるとともに、そのクセによる“困り感”を実感させることがねらいである。その上で、その“困り感”を抱えている状況や、そのクセをなかなか無くせない状況でも頑張っている自分を励ます言葉を考えさせ、それを他者から言ってもらうことで実感を深める。ワークシートの4に書いたことをカードに転記させ、それを持って教室内を自由に動き回りながら、多くの人とカードを交換し、お互いに書かれている内容を言い合うようにする。できる限り、相手の目を見て、実感を込めて言ってあげるように指示する。

○まとめについて

「ある出来事に対して、つい頭に浮かんでくる言葉に、『本当にそうなのかな』とまずは一歩立ち止まって考えることができるといいよね」などと、自分の「考え方のクセ」がすぐに変わらなくても構わないことを伝えるようにする。

資料

竹田伸也「認知療法トレーニング・ブック」遠見書房,2012

「考え方のクセ」を考えてみよう

年 組 番 名前：

1 「考え方のクセ」は？

<p style="text-align: center;">①「感情的決めつけ」</p> <p>証拠もないのに、嫌な結論を引き出してしまおう</p> <p>例：SNS で既読になったのに返事が遅かった…嫌われているんだ！</p>	<p style="text-align: center;">②「選択的注目」</p> <p>良いこともたくさんあるのに、ささいな嫌なことに注目する</p> <p>例：友達と楽しく過ごしたのに、相手が一瞬だけ妙な表情をしたことが気になって落ち着かない</p>
<p style="text-align: center;">③「過度の一般化」</p> <p>わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまおう</p> <p>例：数学で1問間違えただけで、「私は数学が苦手なんだ」と思い込む</p>	<p style="text-align: center;">④「拡大解釈・過小評価」</p> <p>嫌なことは大きく、嬉しいことは小さく考えてしまおう</p> <p>例：部活で少し失敗すると「僕は才能がないんだ」、うまくやれても「今のはたまたまだ」と思ってしまおう</p>
<p style="text-align: center;">⑤「自己非難」</p> <p>自分に関係ない出来事まで自分のせいと考えてしまおう</p> <p>例：友達が朝から元気がない様子を見て、「私のせいだ」と考えてしまおう</p>	<p style="text-align: center;">⑥「白黒思考・完璧主義」</p> <p>白黒つけないと気がすまない</p> <p>例：完璧に問題を解けなければ、すごく失敗している気がする</p>

①～⑥から、「自分に当てはまるかも」と思うものを選んで、その具体例を書きましょう。

私の考え方のクセ	具体例
(例：①感情的決めつけ)	(例：呼んだのに気付いてくれなかったら、「無視された」と思ってしまうから)

2 「この考え方のクセに一番困っている」と思うものを1つ選んで、書きましょう。

一番困っていると思 う考え方のクセ	
----------------------	--

3 2で選んだクセが自分にあることによって、「良いこと」と「困ること」を書きましょう。

良いこと	困ること

4 3の「困っている」自分に、かけてあげたい励ましの言葉を書きましょう。

--

5 この授業を受けて、思ったことや考えたことを書きましょう

--

10年後の未来日記

○目標となる資質

自尊感情・自己効力感、思いや考えの表現力

○指導のねらい

自分や周囲の将来の姿をイメージし、具体的な文章で表現することによって、今後の自分自身の可能性を含めた肯定的な自己理解を促し、自尊感情・自己効力感を醸成する

○準備するもの

ワークシート×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、キャリア教育

○留意点など

自分にとって理想的な未来を楽しく描かせるように留意する

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 10年後の理想的な社会の様子を自由に想像し、発表する	<ul style="list-style-type: none"> 理想的な未来像を想像させる 街の様子や科学技術の進歩など、できるだけ具体的なイメージを膨らませる
10年後の自分を見つめよう		
展開 40分	<p>2 ワークシートの書き方を理解し、10年後の理想的な自分の姿に思いを巡らせる</p> <p>3 条件に従って、ワークシートに未来日記を書く</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートを配布し、条件①～⑤について具体的に説明する 理想的な自分の姿をしっかりとイメージさせるように工夫する 静かで落ち着いた雰囲気をつくる 文章がうまくなくても、内容が非現実的でも構わないので、ポジティブな思いで自由に書かせる 他の人が読んだ時に悲しくなってしまうようなことは書かないように十分に留意させる
まとめ 5分	4 ワークシートを回収し、本時の学習を振り返り、感想を発表する	<ul style="list-style-type: none"> 10年後の未来を想像してみてもどんな感じがしたかを発表させ共有する 未来への希望、現在の自分への肯定感を膨らませるようにまとめる

参考

○本授業のねらいと年代設定について

本授業は10年後の理想の自分の様子を具体的にイメージ・表現させることで肯定的な自己理解を促すことをねらいとしており、キャリア教育の基礎的・汎用的能力の「自己理解・自己管理能力」や「キャリアプランニング能力」の育成にも応用が可能である。

また、ポジティブな自己イメージを膨らませてから本授業を実施することで、肯定的な自己理解がより深まると思われるので、授業プラン「私は私が好きです。なぜなら…」を事前に実施することを推奨する。

○「10年後の理想的な社会の様子を自由に…」について

導入は、10年後の様子をポジティブにイメージさせることをねらいとしている。よって、非現実的な発言も肯定的に捉え、未来を自由に想像することが楽しいと思える雰囲気づくりを心掛ける。ただし、悲観的な未来像にならないように「みんなにとって理想的でとても楽しい未来を想像してみよう」と前置きするなどの配慮をするようにする。

○「ワークシートの書き方を理解し、10年後の…」について

具体的に書きやすいように①～⑤の条件を設けている。まず「10年後の未来の自分がある日の夜に日記を書いている」という状況であることを説明する。③については、「その人にとっても楽しい未来になっている」ことを説明し、その人を悲しませるような内容を書かせないように十分に留意する。⑤については、10年前の自分、つまり「現在の自分が元気になるようなメッセージを送るように」と説明する。

説明後、書く内容を考える時間をとるようにする。友達と自由に会話させながらイメージを膨らませたり、逆に静かな雰囲気の中で個々にじっくり考えさせたり、あるいは順番にどちらの時間もとるようにしたりと、クラスの状況に合わせて適宜設定するとよい。

○「条件に従って、ワークシートに…」について

自分の空想にじっくり浸れるように静かで落ち着いた雰囲気をつくる。冒頭の月日や曜日・天気については自由に設定させる。導入時に出し合った10年後の様子とは全く関係なく、自分の思う10年後の様子で書けばいいことを伝える。文章の長さや上手さではなく、未来の自分になりきって、思いを自分の言葉で表現することが大切であると伝える。どうしても文章が書けないという生徒には、短い言葉で箇条書きしたり、絵で表現したりするなどの提案をして支援をする。なお、幸せの形は個々によって違って当然であるので、他者の描いた未来像を批判しないよう十分に留意する。

○「ワークシートを回収し、本時の学習を…」について

自分の将来像への自信を感じさせるとともに、今の自分の存在と頑張りは十分に価値のあるものなのだ実感できるようにまとめ、自尊感情・自己効力感の醸成に繋げる。回収したワークシートは、口頭や掲示、学級通信などでの紹介も可能だが、その場合、個々の生徒に必ず許諾を得るようにする。未来の自分からのメッセージという意味を込めて個別に封筒に入れたり、次のステージへの足がかりに活用できるように取って修了時や卒業時に返却したりするなど、ワークシートの返却の仕方にも工夫をするとよい。

ネットによるいじめを防止しよう

○目標となる資質

思いやり・他者理解、思いや考えの表現力、規律性、道徳性

○指導のねらい

口頭による言葉と同様に、インターネット上の何気ない発言が友達を傷つけてしまうことを知り、それを防止しようとする気持ちや態度を育む

○準備するもの

パソコン、モニター（プロジェクター等）、ワークシート2枚×児童数

○教育課程、実施時期

特別活動

○留意点など

教員が事前にコミュニケーションアプリ（SNS）を体験しておくことが望ましい

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ	・ SNS について触れ、ネット上のいじめについて想起させる
	ネットによるいじめを防止しよう	
展開 35分	2 スライドを見て、Aの気持ちを考えて発表する 3 一番酷いと感じる発言とその理由をグループで話し合い、発表する 4 グループをB～Fに分け、このいじめを防ぐには、担当の人物のどの発言をどう変えれば良いかを話し合い、発表する	・ Aの辛さに注目させる ・ 個人で考えさせてからグループで共有させ、発表させる ・ ワークシートを用いて協議させる ・ 「大会前」と「大会後」に分けて考えさせても良い
まとめ 10分	5 ネット上のいじめを防ぐために、自分にできることを考える 6 本時の振り返りをする	・ グループから出された意見をまとめた後、自分にできること等をワークシートに記入させる ・ 授業の感想を発表させてもよい

参考

○ 本授業の内容と導入について

本授業では、スマホのコミュニケーションアプリにある LINE、Twitter、Facebook などの SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）に焦点を当て、事例を用いて、SNS 上での会話の在り方を考えさせることをねらいとする。導入では、スマホの所持の有無や、SNS の利用状況などを生徒に聞きながら、それらが誰かを悲しませるためのツールにならないための学習であることを伝える。

○ 「スライドを見て、Aの気持ちを考えて発表する」について

付属のパワーポイント（ppt）資料を提示して行う。コミュニケーションアプリを使っただけでなく、生徒もいるので、どんなものを簡単に説明してから行う。事例は教師が随時解説を加えながら状況が把握しやすいように説明し、Aの辛い気持ちを共感させるようにする。その後、Aがどんな気持ちなのかをグループで協議させるが、その際、「そもそもAが放課後練習に来ないのが悪い」という発言が出てくることも予想される。その時こそチャンスと捉え、「練習に来ないのは確かにAが悪いかもしれないが、だから無視されてもいいということになるだろうか」「そもそも大会前にB～FはAを邪魔者と感じており、その雰囲気はAが察したとしたなら、Aが練習に行きたくないと思うのはおかしいことなのだろうか」などと問いかけ、いじめに「きっかけ」はあったとしてもそれがいじめる「理由」にはならないことをしっかりと理解させたい。

○ 「一番酷いと感じる発言とその理由をグループで話し合い、発表する」について

Aの辛さを十分に共有した後、あらためてB～Fの発言に注目させることで、B～Fへの怒りを感じさせることを目的としている。

○ 「どの発言をどう変えれば良いかを話し合い、発表する」について

B～Fの登場人物をグループに振り分け、それぞれの担当人物のどの発言をどう変えればいじめは防げたかを考えさせる。できるだけ具体的な言葉を出させるようにし、そう考えた理由や、その発言をした後の会話はどうなっていくと思うかなども考えさせると良い。グループ毎に発表させ、会話に参加しているどの人物でもいじめを防ぐことはできそうだというところを感じさせる。

○ 「ネット上のいじめを防ぐために、自分にできることを考える」について

今後、SNS等を利用していく上で、ネット上での会話をいじめに向かわせないために気をつけなければいけないこと、自分にできることを考えさせ、ワークシートに記入させる。何名かに発表させてみんなで共有しても良い。時間があれば、SNSやいじめに関する教員自身の体験談などを語ると良い。

備考

監修：兵庫県立大学 竹内 和雄 准教授

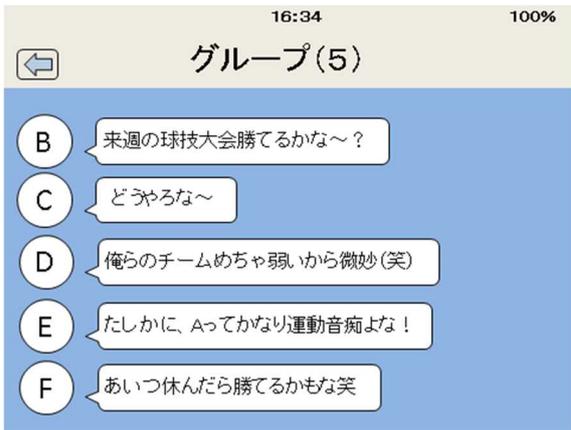
作成協力：兵庫県立大学ソーシャルメディア研究会

渡邊 匠・畑 杏奈・鈴木 留珠・松村 友慎・下木 なつみ

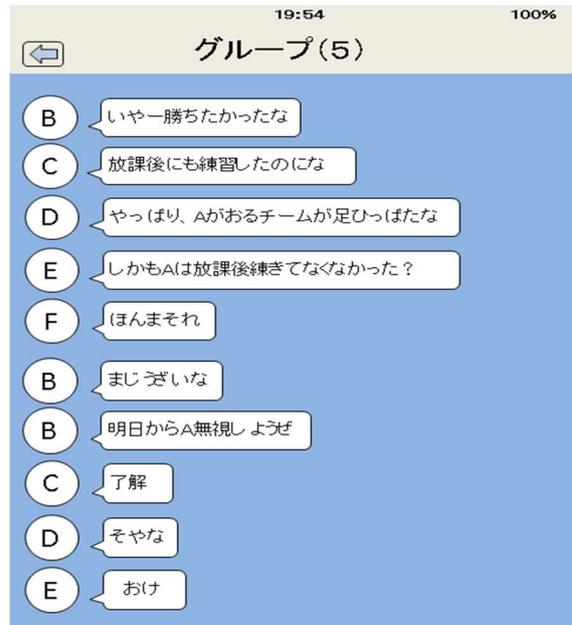
「ネットによるいじめを防止しよう」ワークシート

年 組 班

<大会前>



<大会後>



(1) 一番ひどいと感じる発言はどれですか。

発言 ○ 「」
理由

担当人物

(2) Aを悲しませないためには、どの発言をどう変えればいいですか。

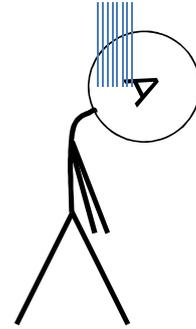
<もとの発言>	<こう変えれば！>	<理 由>

(3) いじめに向かわせないためには？

<気をつけなければいけないこと>

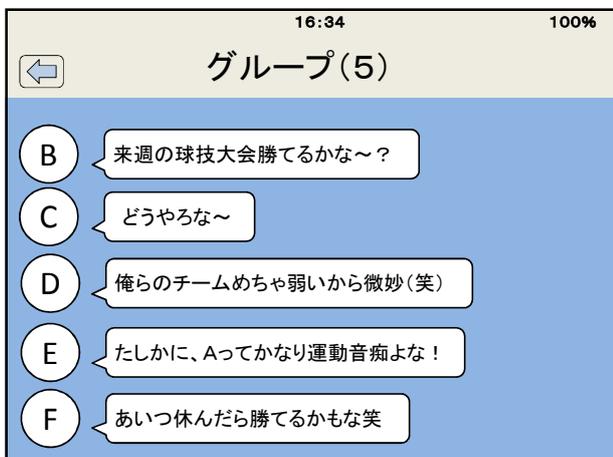
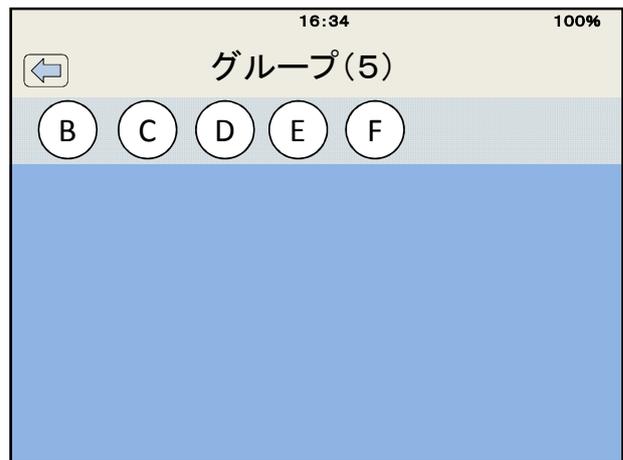
<自分にできること>

ネットいじめ



最近、A君は元気がありません

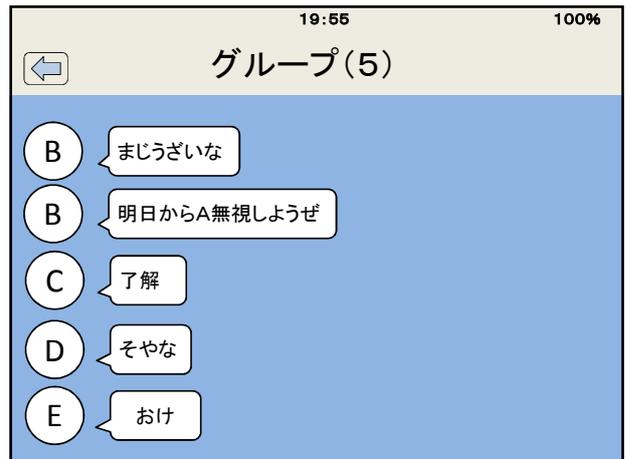
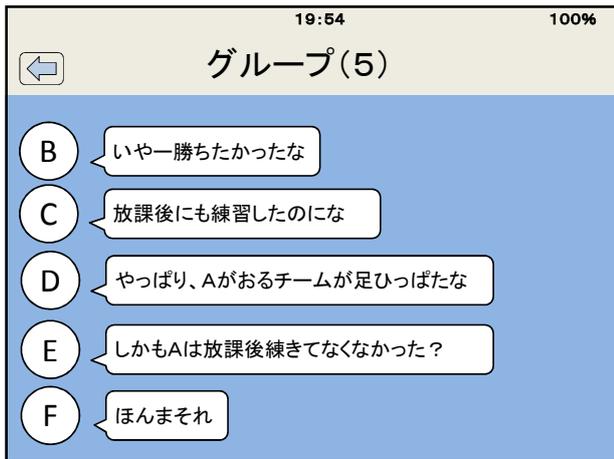
少し前の話



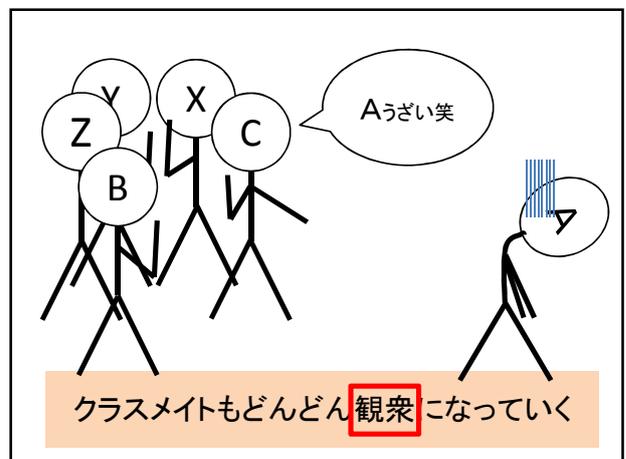
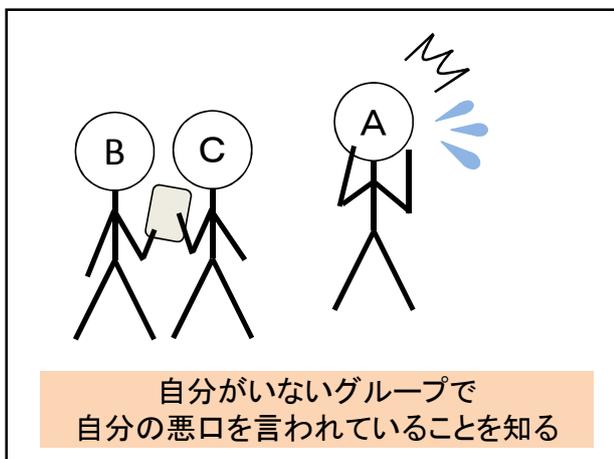
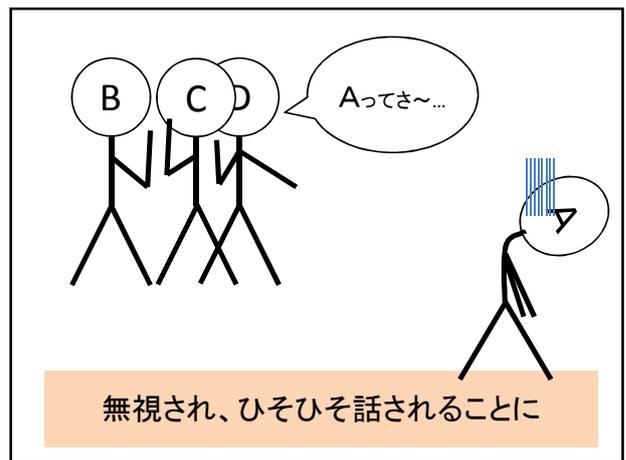
そんな会話の1週間後

球技大会は終わりました。

結果は残念ながら負けてしまいました



グループチャットでの
陰口がきっかけとなり、
Aのいじめがはじまりました

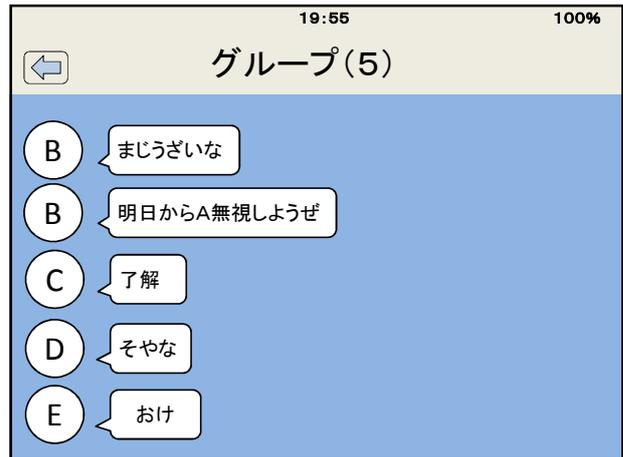
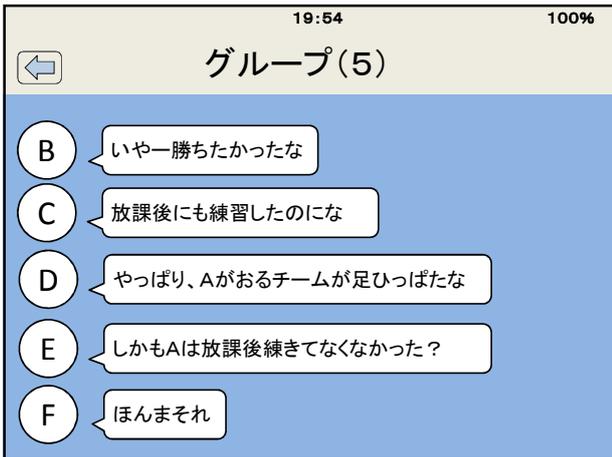
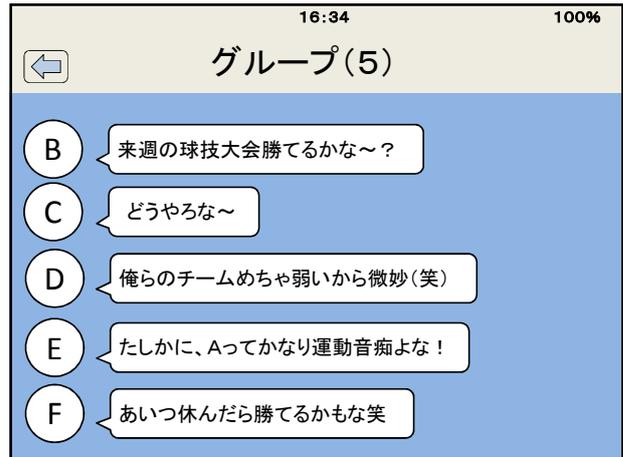


被害者 — いじめられている人

加害者 — いじめている人

観衆 — はやし立てたり、面白がって見ている人

傍観者 — 見て見ぬふりの人



いじめのきっかけ

グループチャットの会話

どういう発言が良くなかったのか？

どういう発言でいじめを防げたのか？

ダイヤモンド・ランキング

○目標となる資質・能力

コミュニケーション能力、思いや考えの表現力、思いやり・他者理解

○指導のねらい

合意形成の体験から、思いの伝達、相手の考えの尊重などの大切さを考える

○準備するもの

カード（または付箋）9枚×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、行事の前後など

○留意点など

次時のクラススローガン決定、曲目の決定、練習などに繋げていく

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 合唱コンクールで大切だと思うことを発表し、クラスで9つに絞る	<ul style="list-style-type: none"> ・黒板に箇条書きで書き出す ・下記の例のように9つに絞る 「練習量」「団結力」「責任感」「思い出」「努力」「一生懸命」「学級の結果」「感動」「個人の結果」
展開 30分	<p>2 本時の学習を知る</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> みんなの意見を聞いて、みんなで決めよう </div> <p>3 各自でダイヤモンド・ランキングを行う</p> <p>4 班で話し合い、班でダイヤモンド・ランキングを行う</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <p>5 班ごとに合意したランキングとその理由を発表する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・付箋やカードに書かせても良い ・以下のことを確認する <ol style="list-style-type: none"> ①全員の考えを最後まで聞く ②違う考えを否定しない ③多数決では決めない ④少数意見は貴重なのでよく聞く ⑤強く意見を言う人の言いなりにならない ⑥意見を聞いてなるほどと思ったら自分の考えを変える ・クラスのダイヤモンド・ランキングを行ってもよい
まとめ 10分	<p>6 合意形成の体験とランキング結果について感想を発表する</p> <p>7 ランキング結果を基に、合唱コンクールに向けた取組を行っていくことを知る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・感想を書かせてもよい ・クラススローガンや曲目の決定に繋がるようにする

参考

○「合唱コンクールで大切だと思うことを発表」について

班内で意見を出してまとめたものを発表させてもよい。また、付箋に書いたものを黒板に貼らせ、KJ法の手法でグループ化し、タイトルをつけていく方法も考えられる。多くの意見を導き出すためにも、予め、合唱コンクールに対する志気を高めるような働きかけを行っておくこと。

○「ダイヤモンド・ランキング」について

すべて大切なものであるのは間違いないが、その中でも今回最も優先されるものはどれかという視点を意識させる。ランキングを話し合うことによって、価値観の凝集を図り、集団の目標を明確にするねらいがある。

○「班で話し合う」について

ここでは合意形成（コンセンサス）を行わせる。合意形成を行わせることによって、少数派の意見に耳を傾けさせたり、相手の意見を受け入れたりする態度の育成、集団に主体的に関わる態度などを育む。それらの体験は、いじめの未然防止に対する効果以前に、このあとの合唱コンクールの曲決めや練習等の行事に向けた活動の過程にも、直接活かされると考えられる。ゆえに、合意形成は、結論そのものではなく話し合いの過程に意味があるので、十分な時間を確保する必要がある。

また、そう考える理由を必ず述べるように促しておくこと。その生徒の思いは結論ではなく理由の中にある。例え同じ結論であっても、それぞれの生徒の思いの中にある微妙な違いを互いに感じさせることによって、他者理解が深まる。

○「合意形成の体験とランキングの結果について感想を発表」について

「クラスにはいろんな思いを持っている子がいることがわかった。」「自分の思いとは違ったけど、決まったからには、それに同意して頑張りたい。」「多数決もいいけど合意形成もいいと思う。」というような感想が出てくるように展開したい。ただ、教師側は、コミュニケーション能力等の向上にねらいを置いているが、生徒側は合唱コンクールに向けた活動の第一歩であると認識しているため、合意形成の体験に対する振り返りは自然には発言されにくいと思われるので、問い方の工夫が必要である。

○「クラススローガンや曲目の決定に繋げる」について

各班のランキング結果をもとに、合唱コンクールに向けたクラススローガンを決めたり、曲決めの際に合意形成で行ったりする展開が考えられる。また、合唱コンクールが終わったあとに、「合唱コンクールで得たものは何だろう」というテーマで今回と同様にダイヤモンド・ランキングを使ってまとめることによって、クラスの絆づくりなどにも活かせると思われる。

資料

参考文献 東京都教育委員会「いじめ防止教育プログラム」

様々な自己表現を知ろう

○目標となる資質・能力

思いや考えの表現力、コミュニケーション能力、思いやり・他者理解

○指導のねらい

ロールプレイを通じてお互いが気持ちの良い話し方を考えることによって、コミュニケーション能力を育み、居心地の良いクラスづくりに主体的に取り組む態度を育成する

○準備するもの

ワークシート×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、年度初め・クラスの落ち着きがなくなってきたとき

○留意点など

スクールカウンセラーとのチームティーチング（TT）で行うことが望ましい

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ	T SCの紹介をする
	うまく気持ちを伝えよう！	
展開 40分	2 3人組で「攻撃的」「主張的」「非主張的」の3種の話し方のロールプレイ1を役割交代しながら行う	TS ロールプレイの見本を見せる S 話し手、聞き手の両方の立場の気持ちを感じるように指示する
	3 3種の言い方を比較し、話し手、聞き手の両者が気持ちよく過ごせる言い方を考え、ロールプレイ2を役割交代しながら行う 「攻撃的」…話し手○、聞き手× 「主張的」…話し手○、聞き手○ 「非主張的」…話し手×、聞き手○	S 班で話し合わせ、理由とともにクラスに発表させる T 意見を板書する
	4 「主張的」な言い方でお互いが気持ち良く主張できることを知る	S 時と場合によって「攻撃的」「非主張的」も必要であって、使い分けられることが大切であることを伝える
まとめ 5分	5 本時の学習を振り返り、感想を書く	S スクールカウンセラーや相談室の役割を紹介する ※Sはスクールカウンセラー、Tは教師を示している

参考

○スクールカウンセラー（SC）とのチームティーチング（TT）について

この授業は「アサーション」と呼ばれる臨床心理学の技法に基づくものである。よって専門家である SC と TT で行うことによって習得度が高まると思われるが、教師のみでの実施も可能である。ただ、SC と TT で授業を行うことによって、SC と生徒との距離が縮まり、SC に相談しやすい環境をつくることができるので、TT で実施することが望ましい。

○3種の言い方について

自分の考えを相手に伝える話し方として下記のように「攻撃的（アグレッシブ）」「主張的（アサーティブ）」「非主張的（ノンアサーティブ）」の3種があるが、一般的に日本人は「主張的」が苦手とされる。そこで本授業では「主張的」な話し方を身につけることを目的としているが、どんな場面でも「主張的」が良いということではなく、3種の言い方を自分の意思で使い分けられることが大切である。

「攻撃的」…相手の気持ちや立場を考えずに、自分の思いや考えを押し付ける

「主張的」…相手の気持ちや立場を受け止めた上で、自分の思いや考えを伝える

「非主張的」…自分の思いや考えを主張せず我慢し、相手の主張を受け入れる

※「主張的」は「アサーティブ」を和訳したものであるが、日本語としては少し押し強い印象を与えるため「(さわやかな) 自己主張」とする場合もある。

○ロールプレイについて

「攻撃的」「主張的」「非主張的」で1回ずつ行う。3人組をつくり、話し手、聞き手、観察者の役割を順番に交代する。教師の指示で1人1～2分で交代していくようにするとよい。話し手は、「攻撃的」「主張的」「非主張的」の3種の話し方で聞き手に話す。聞き手は、相手の話し方によって感じたままに返答を返す。観察者は、その様子を観察して周りで見聞きしている人の気持ちを感じる。

○『『主張的』な言い方でお互いが気持ちよく主張できることを知る』について

生徒から「こちらが『主張的』に表現したとしても、それが相手に受け入れてもらえるとは限らない」という意見が出てくるのが予想される（出てこなければ教師から投げかけるとよい）。ここが重要なポイントの一つであり、生徒に話し合わせるようにする。冷静な態度で相手の気持ちや立場を受け入れながら「主張的」に自分の考えを話すことで議論を生み、冷静な議論の中で、「攻撃的」に相手を打ち負かしたり、「非主張的」に相手に合わせたりするのではなく、お互いが歩み寄って一番いい妥協点を探ることが「主張的」の在り方であることに気付かせたい。そして、「主張的」な態度や言動を素直に受け入れられるような集団の在り方について考えさせたい。

資料

参考文献 「心の健康教育プログラム」

様々な自己表現を知ろう

年 組 番 名前：

1 話し方の3つのパターン

- A (攻撃的) …自分のことを中心に、相手の気持ちなどは無視して、とにかく自分の意見や思いを一方向的に言う表現
- B (非主張的) …相手のことを優先させて、自分の気持ちを抑えてしまう表現
- C (主張的) …自分の気持ちも相手の気持ちも大事にした表現

2 ロールプレイ1をしましょう

給食当番が牛乳のケースを持って教室に入ろうとしています。あなたは同じ入り口から手を洗いに行こうとしていました。入り口付近ですれ違った時、給食当番が持っていた牛乳のケースが、あなたに当たりました。あなたはどうしますか。

- A 「痛いなあ！ ちゃんと前向きとけよ！」と大声で怒鳴る
- B 何も言わずに、下を向いたまま教室から出て行く
- C 「牛乳のケースが体に当たって痛かったで。今度から気をつけてな。」と言ってから教室から出る

3 ロールプレイ2をしましょう

あなたが大切にしていた本を友だちに貸したところ、1ヶ月以上たってから返してもらえませんでした。よく見ると表紙が破れています。友だちにどう伝えますか。

4 このワークで感じたことを書いてみましょう

マナーブックづくり

○目標となる資質・能力

自治集団づくりに資する力、規律性

○指導のねらい

居心地の良いクラスについて考え、自分のクラスに必要なマナーブックを作成することによって、クラスづくりに主体的に関わろうとする態度を養う

○準備するもの

(必要に応じて) マジックペン、画用紙など

○教育課程、実施時期

特別活動、クラスの落ち着きがなくなってきたとき

○留意点など

製作物は、実施時のクラスの状況に応じて活用方法を工夫すること

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ	・みんなで居心地の良いクラスをつくらうという気持ちを喚起する
	居心地の良いクラスについて考えよう	
展開 30分	2 居心地の良いクラスとはどんなクラスかを考え、班内で発表する	・個人で考えたのち、班内で共有する
	3 班ごとに発表し、居心地の良いクラスとはどんなクラスなのかをまとめる	・全員が居心地良く暮らすためには、みんなが少しずつ我慢することも必要であるということを見いだしさせる
	4 今のクラスの居心地の良さについて考え、班内で発表する	・自分だけでなく、クラスの誰かが居心地の悪さを感じている部分についても考えさせる
	5 マナーブックを作成し、班内で発表する	・マナーを1人1つに絞って作成させる ・必ず理由も記入させる
	6 班ごとに発表する	・みんなの思いを共有する
まとめ 10分	7 居心地の良いクラスにするには、みんなの協力が必要であることを知る	・マナーブックにはみんなの思いが込められていることを実感させる
	8 本時の学習を振り返り、感想を書く	・活用方法について了承を得る

○「居心地の良いクラスをつくらうという気持ちの喚起」について

本授業は、クラスの現状を教材にしている。よって、授業を始める前に、真剣な態度で考えて、前向きにクラスを変えていこうとするポジティブな雰囲気をつくる必要がある。また、自治集団づくりを目的としていることから、「先生が考えさせる」ではなく、「みんなで考える」という主体的な活動を動機づけることも大切である。

○「みんなが少しずつ我慢することも必要」について

居心地の良い集団になるためには、集団に属する全員が、あるレベルの幸福感を均等に共有できなければならない。しかし、個人の価値観は集団の価値観とは異なるため、集団は個人の価値観に沿わない部分がある。そうであるにも関わらず、集団よりも個人の価値観の充足を優先してしまうことが「自分勝手」や「わがまま」といった言動となる。こういったことを「みんなが8割の幸せを得るために、みんなが2割ずつ我慢できるクラスにしたいね」というようなわかりやすい表現でまとめたい。

○「必ず理由も記入させる」について

考えたマナーそのものよりも、そのルールが必要だと思える理由の中に、その生徒のクラスへの思いが表現されている。逆に言えば、マナーの文言だけが独り歩きすれば、決まりによる拘束感や、作成者に対する疑念などが生まれ、クラスの雰囲気が乱れることも予想されるので、十分に留意したい。

○「マナーブックの活用方法」について

本授業の目的は、①クラスづくりに主体的に関わる態度を養うこと、②クラスに対する自分の思いを表現させること、③クラスに対する他の人の思いを知ることであり、これらの活動を通して、④規律性を養うことである。これらを鑑み、作成したマナーブックの活用方法については、クラスの現状を踏まえた上で十分に配慮することが必要である。また、選択した活用方法によって、ワークシートやマナーブックの形状、様式、材質などを工夫するとよい。

(マナーブックの活用例)

- ・クラス内に掲示し、クラス全体でみんなの思いを共有する。
- ・廊下に掲示し、学年全体でみんなの思いを共有する。
- ・学級通信などに掲載し、クラスの思いを発信し、保護者にも協力を得る。
- ・意見を集約し「〇組のルール」などとして定め、学級経営に活かす。

立場を替えて感じてみよう

○目標となる資質

道徳性、規律性、思いやり・他者理解

○指導のねらい

立場によって物事の捉え方や感じ方が違うことに気付き、より良い集団としての道徳性や規律性の在り方について考えを深め、多面的に判断する力を育む

○準備するもの

ワークシート 3枚×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、自分勝手な言動が見られ始めた時など

○留意点など

結論を出すのではなく、色んな意見を交わして考えさせることが目的と心得る

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 15分	<p>1 ワークシート A (A') を黙読後、記入し、グループ内で意見を1つにまとめる</p> <p>2 グループ毎にワークシートの2の数字について挙手してもらい、グループによって大きく違うことに疑問を抱くことで、本時の学習について知る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・全員に同じワークシートを配っているとかわせておく ・疑問が出てきてから理由を発表させ、徐々に疑問を広げ、最後にタネ明かしをする
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 立場を替えて感じてみよう </div>		
展開 30分	<p>3 ワークシート A' (A) を黙読後、記入し、A (A') と結果が変わることを確認する</p> <p>4 運転士さんの思いを確認した後、ワークシート B の1を記入し、「自分が運転士さんならどうするか？」についてグループ内で話し合い、全体に発表する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・他方のワークシートを記入させて、立場の違いで思いが全く変わることを感じさせるようにする ・道徳的なジレンマを強く感じさせるようにする ・結論を導き出すことよりも、多面的な見方が必要だと感じさせるように議論を促す ・定刻に発車することについても目を向けさせる
まとめ 5分	<p>5 本時をふりかえり、ワークシート B の3に感想を書く</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にとって 100%満足できない決まりでも、色んな立場の思いから成り立っていることや、相手の立場になって考えることが大切であることを伝える ・何名かに感想を発表させてもよい

○ワークシート A と A' について

これは、記載された物語の内容が違う 2 種のワークシートのことを指しており、ワークシート本体に「A」「A'」の記号は記載していない。物語「バスでの出来事」は、立場の違う 2 人の視点に立ち、相反する願いを持つそれぞれの状況にジレンマを感じさせることをねらいとした教材である。それぞれの主人公に自分を重ねて感情移入させ、何とかしたいという思いにしっかりと共感させることがポイントとなる。設問の 1 は主人公の気持ちに寄り添わせるためのものであり、全体で取り上げる必要はない。

○「ワークシートを記入し、グループ内で意見を 1 つにまとめる」について

例えばクラスに 8 グループある場合、4 つのグループにワークシート A を、残り 4 つのグループにワークシート A' を配布するようにする。その際、あたかも全員に同じワークシートが配られているように振る舞うようにする。配布したら、黙読させた後、設問 1・2 を個人で書かせ、それをもとにグループ内で意見を交流させ、設問 1・2 についてグループとしての意見をまとめさせるようにする。

○「グループによって大きく違うことに疑問を抱く…」について

「1 に○をつけた班は？」というように問い、設問 2 についてグループ内でまとめた意見をグループの代表者に挙手させる。その際、グループによって意見が大きく分かれることに注目させる。次に、比較的大きな数字を答えたグループと、小さな数字を答えたグループに理由を発表させて、全くかみ合わない意見に大きな疑問を抱かせる。そしてワークシートが 2 種類配られていることのタネを明かし、「今日は、同じ場面で違う立場の人がそれぞれどう感じているのか考えてみよう」とめあてを提示するようにする。

○「ワークシートを記入し結果が変わることを確認する」について

それぞれ他方のワークシートを配布して、物語部分を黙読させて、内容や立場の違いを全体で確認した後、設問 1・2 を記入させる。時間があれば、グループ内で意見交流させてもよい。タケルやミカが願う理由（テスト・友情）に注目させるのではなく、ここでは、バスに乗っていない乗客と、既に乗っている乗客とでは、思いが変わるという状況を整理させるようにする。

○「自分が運転士さんならどうするかについてグループ内で話し合い…」について

まずは、「運転士さんはどんな気持ちでタケルを待ったのか」について話し合わせ、タケル、ミカ、運転士さんの三者の視点を持たせるようにする。そして、「じゃあ、みんなが運転士さんならどうする？」と投げかけ、ワークシート B の 1 を記入後、お互いの考えをグループ内で交流させる。議論が進んで「定刻に出発すればよい」という意見が出たら、「乗り込む直前に定刻が来ても扉を閉めて出発するの？」などと更に悩ませるように促し、決まりやルールのある在り方について議論させるようにする。そして、ルールは万人が 100% の快適を得るためのものではなく、集団がうまく機能するようにみんなが少しずつ我慢することで成り立っているものだと実感させるようにする。

【バスでの出来事】

A 高校へバスで通っているタケルは、玄関のドアを開けっ放しにしたまま、大急ぎでバス停留所に向かって家を飛び出した。そして、表通りに入る三丁目の角を曲がり、バス停留所にすでに停車しているバスの姿が目飛び込んでくるやいなや、さらに大きく両腕を振って、走るスピードを上げた。と同時に、今まさに2人のお客さんがバスに乗り込もうとしている様子が見て取れた。

「あ！ バスもう来てるやん！」

「お客さんが乗ろうとしているやん！」

「あー、もしこのバスに乗り遅れたら、遅刻してテストが受けられなくなるかも…」

今日は一年で最も重要なテストの日。この日の結果で志望校を決定することになっている。タケルのこのテストにかける意気込みは半端なものではなく、今日のために毎日毎日必死の思いで勉強してきた。ところが、昨夜遅くまでテスト勉強をしていたことが裏目に出て、テスト当日の朝だというのに、不覚にも寝坊してしまったのだ。タケルは、あまりの慌てように髪もボサボサで寝癖だらけだった。

全速力で走りながら左腕の時計に目をやると、すでにバスの出発予定時刻を過ぎようとしている。今にも発車しそうになっているバスの後ろ姿を見ながら、激しい吐息とともに起きられなかった自分を悔やんだ。

「お願い…神様…」

タケルは祈った。祈りながら力一杯走った。すると、その祈りが通じたのか、バスはどややらタケルを待ってくれているようだった。

“バタバタバタッ！”

勢いよくバスに飛び乗ったタケルは、激しく息を切らせつつ、扉が閉まるブザー音と振動を上下に揺れる背中で感じていた。

「ふう…よかったあ…間に合ったあ…」

バスは発車の指示器を出してゆっくりと走り始めた。

1 「お願い…神様…」と思っている主人公は、バスに何を願っているのでしょうか。

2 あなたがこの物語の主人公なら、バスをすぐに発車させなかった運転士さんに対してどう感じますか。次のそれぞれのうち、当てはまる番号を1つずつ選んで○をつけましょう。

ありがたい	←	6・5・4・3・2・1	→	ひどい
温かい	←	6・5・4・3・2・1	→	冷たい
やさしい	←	6・5・4・3・2・1	→	厳しい
正しい	←	6・5・4・3・2・1	→	間違っている

年 組 番 名前：

【バスでの出来事】

「お願い！ 間に合って！」

女子大学生のミカは、空港へ向かうバスの中で思わず手を合わせた。

今日、親友のケイが留学先のアメリカに旅立つ。ミカはケイと離ればなれになるのは辛かったが、親友が夢に一步近づくことを心から喜んでいた。しかし、今朝、ケイと電話で話している時に、些細なことから喧嘩になってしまい、つい「絶対に見送りになんて行かないから！」と言ってしまった。電話を切ったあとすぐに後悔の気持ちが押し寄せてきた。大好きなケイと最悪の別れ方をしてしまった自分を責めて泣きじゃくった。しかし、涙と一緒にあふれ出てくる思い出を振り返るうちに、「やっぱり私がケイを笑顔で送ってあげなきゃ…」という思いがこみ上げてきた。気がつけば、このバスに飛び乗っていた。

いつもより道路を走る車の数が多く、バスは思うように進まない。信号に引っかかる回数もなんだか多いような気がする。やや遅れ気味のバスにミカは焦りを隠せなかった。

“プシュー”

バスは5つ目の停留所に止まった。待っていた2人の乗客が乗ってきた。しかしバスの扉は開いたままで全く動き出そうとしない。

「え？ 何で？ 早く出発してよ。ケイが行っちゃうじゃない！」

ミカの焦りは一気に高まった。10秒ほどの時間がミカには5分にも10分にも感じられた。

「お願い…神様…」

やがて、1人の男子高校生が息を切らせてバスに飛び乗ってきた。

「ふう…よかったあ…間に合ったあ…」

どうやら寝坊してきた様子で、頭は寝癖だらけだった。バスはこの少年が乗り込むのを待っていたようだ。

「もう！ 出発時刻過ぎてるのに、なんでこんな寝坊少年を待つわけ！？」

普段は温厚なミカに思わずこみ上げてきた怒りは、ほどなく悲しみ変わった。

「ケイに…ケイに会えなかったら…どうしてくれるのよ…」

ミカの目には大粒の涙が溢れてきた。

バスは発車の指示器を出してゆっくりと走り始めた。

1 「お願い…神様…」と思っている主人公は、バスに何を願っているのでしょうか。

2 あなたがこの物語の主人公なら、バスをすぐに発車させなかった運転士さんに対してどう感じますか。次のそれぞれのうち、当てはまる番号を1つずつ選んで○をつけましょう。

ありがたい	←	6・5・4・3・2・1	→	ひどい
温かい	←	6・5・4・3・2・1	→	冷たい
やさしい	←	6・5・4・3・2・1	→	厳しい
正しい	←	6・5・4・3・2・1	→	間違っている

年 組 番 名前：

「立場を替えて感じてみよう」ワークシート (B)

- 1 あなたがこのバスの運転士さんだったなら、この時どのようにしたと思いますか。

- 2 1で書いた意見をもとに、グループで話し合ってみよう

(メモ)

- 3 この授業を受けて、思ったことや考えたことを書きましょう

年 組 番 名前：

気持ちだけ聞いて

○目標となる資質・能力

相談・支援を求める力、思いや考えの表現力、思いやり・他者理解、コミュニケーション能力

○指導のねらい

悩みの内容を言わずに、気持ちだけ聞いてもらう体験を通して、会話後の自分の気持ちの変化を振り返り、悩んだ時の対処法の1つとして相談や支援を求める態度を育てる

○準備するもの

ワークシートA・B×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、2学期（クラス内の友人関係がある程度親密になってきた頃）

○留意点など

体験活動を通して、自分の気持ちの変化に気づけるように展開する

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 ワークシートA-1・2を用いて、「気になること」を人に話すときに心配なこと、相手にどのような態度で聞いてほしいかについて考え、発表する	・話す側が不安なく話せる状況を作ること大切であることを伝える
自分の気持ちを人に話すことで気持ちにどんな変化があるかを探ろう		
展開 35分	2 「気になること」に対する自分の心の中を表すしるし（記号・形・ことば など）をワークシートBの四角の枠に記入する 3 ロールプレイの見本を見る（一人の生徒が質問者・教師が回答者） 4 2人ペアで相談のロールプレイを行う（ペアで交代して両方の役割を行う） 5 ロールプレイの体験を通して感じたことや思ったことをワークシートA-3に記入し、発表する	・板書で記号を例示する（☆、  、↓など） ・導入での内容を参考にしながら聞く姿勢に気をつけるように助言する ・「気になること」の気持ちだけを扱い、内容は聞かないし、話さなくてもいいというルールを伝える ・人によって様々な感じ方や思いがあることに気づかせる ・傾聴の効果について伝える
まとめ 5分	6 本時の感想を書く（ワークシートA-4）	・人に自分の気持ちを話すことで考えが整理できたり、気持ちが軽くなったりすることもあると伝え、悩みがあるときに人に話すことも有効な対処法であることに気づかせる

○「気持ちだけ聞いて」について

今回の授業では、自分が「気になること」（悩み事・心配事）に対する現在の思いに気づかせるとともに、その気持ちを人に聞いてもらおうと気分がすっきりするという感覚を実感させ、「気になること」が出てきたときに、人に話して（相談して）みようと思えるようになることを目指したい。ただ、人に相談するとき具体的な内容を詳しく話すことには抵抗がある生徒も少なくはないと思われる。そこで、今回の授業では、「気になること」の内容は聞かないし、話さなくてもいいというルールを設け、その悩みに対する気持ちだけを聞く・話すという設定にした。たとえ内容を話さなくても、自分が感じている気持ちを聞いてもらえるだけで、自分の気持ちに変化することやその悩みに対する自分の思いに気づくことを感じさせたい。

○導入について

「気になること」を人に話したいと思ったときに、話しにくいなという気持ちや心配になる理由を考えさせるようにする（否定されたら嫌だ、他の人に話されたらどうしよう、真剣に聞いてくれないかもしれないなど）。その気持ち等を何名かに発表させたのち、相談相手にどのように聞いてほしいかを考えさせる（うなずいてほしい、アドバイスがほしい、否定せずただ聞いてほしい、真剣にきいてほしい、質問攻めにしないでほしい など）。人によっていろんな思いがあることをみんなで共有した上で、今回は気持ちを聞いてもらう体験をすることを伝える。

○ロールプレイについて

二人組で行う。男女混合での活動が難しい場合は男女別のペアにするなどの配慮をする。ワークシートBの四角の枠に自分が気になっていることを表すしるし（記号・形・ことばなど）を記入させる。このしるしは相談者がその相談しようと思う内容を想起しやすくするためのものであるのでどんなものでも構わない。気になっていること1つにつき1つの枠に書かせるようにし、最低1つは書かせるようにする。2人組で質問者（相談を聞く人）と回答者（悩みを話す人）を決め、回答者（悩みを話す人）は自分の前にワークシートBを置いて話させるようにするとよい。

質問者は、ワークシートBの質問内容に沿って、回答者の悩みを受け止めようとする姿勢で優しく質問させるように配慮する。回答者は質問に対し、できるだけ一言で終わるのではなく、感じていることや頭に浮かんでいる言葉などに意識を向け、素直に今の気持ちを語るように促す。

<ロールプレイ：質問者・回答者の対話の例>

（質問者①）今から話そうと思うものを1つ選んで・・・

（回答者）これかな・・・

（質問者②）いつぐらいから気になっていたの？

（回答者）1週間前ぐらいかな。おとといぐらいから、もっと気になってきたかな。

(質問者③) *おとといからもっと気になっていたんだね。これを自分で見て、どう思う？
この枠に書かれた「気になること」について、今話したいことや思っていることを言える範囲で教えて・・・

(回答者) 最初は『うっとおしい』『面倒くさい』っていう気持ちが強かったけれど、それにプラスして『焦る』気持ちもでてきて・・・

(質問者④) *『うっとおしい』『面倒くさい』気持ちと新たに『焦る』気持ちもでてきたんだね・・・ この枠に書かれた「気になること」と、これからどのようにつきあっていたらいいかな

(回答者) 正直、面倒くさいって思うけど、できることからやっているといいかな

(質問者⑤) *できることからやろうという気持ちなんだね・・・話してくれてありがとう

*の部分は回答者の言ったことを繰り返し、肯定する気持ちを伝える

○傾聴の効果について

傾聴とは話し手の話をじっくり共感的に聞くことが重要となる。傾聴してもらえることで①「人間関係を形成することに繋がる」②「自己を理解することに繋がる」③「自己を受け入れることに繋がる」④「行動を変えようとすることに繋がる」⑤「気分がすっきりすることに繋がる」という効果があるとされる。展開6において、どのような効果を感じたかを数名の生徒に発表させた後、この5つの効果について生徒に伝え、ロールプレイでの自分の体験と照らし合わせながら傾聴による気持ちの変化に気づかせたい。

○まとめについて

「気になること」(悩み事・心配事)があるときの対処法には様々な方法があるが、人に話す(相談する)ことも有効な対処法の1つであることに気づかせるようにする。また、話を聞く側の態度にも触れるようにし、解決させることが難しかったり、自分にはアドバイスができないと感じたりする相談だったとしても、相手の気持ちを受け入れ肯定的な態度を示すことで相談者は安心でき、話しやすい雰囲気が生まれるという点にも気づかせたい。

資料

参考文献 「産業カウンセリング」(一般社団法人日本産業カウンセラー協会, 2012)

気持ちだけ聞いて

年 組 番 名前：

1 「気になること」（悩み事・心配事）を人に話す時に心配なのはどんなことですか

2 人に何かを相談するときに、どんな態度・姿勢で話をきいてほしいですか

3 「気になること」について会話をして感じたことや思ったことを書こう
（自分の気持ちの変化、自分が話しているときの気持ち、聞いているときの気持ちなど）

4 今日の活動を振り返って感じたことや思ったことを書こう

○「気になっていること」（悩み事・心配事）に対する自分の心の中を表すしるし（記号・形）を書いてみよう

（「気になること」1つに対して1つの□に書く）

< 質問者からの質問 >

- ①今から話そうと思うものを1つ選んで
 - ②いつぐらいから気になっていたの・・・
 - ③回答者の話を復唱（～だったんだね）これを自分でみてどう思う？この枠に書かれた「気になること」について、今話したいことや、思っていることを言える範囲で教えて。（気になっていることの中身は言わなくていいよ）
 - ④回答者の話を復唱（～だったんだね）この枠に書かれた「気になること」とこれからどのようにつきあっていけたらいいかな
 - ⑤回答者の話を復唱（～ってことなんだね）話してくれてありがとう
- ★質問者は回答者が言ったことをゆっくり繰り返し、優しく受け止めている気持ちが伝わるように言いましょう。

第3章 特別活動プラン

時期	形態	主題	内容	備考
4月 当初	授業1	絵による自己紹介	・自己紹介、他者紹介による仲間づくり ・他者との繋がり、所属意識の芽生え (思いや考えの表現力、仲間づくり・絆づくりに資する力、思いやり・他者理解)	新クラスへの不安の軽減 作成した絵の掲示
	特別活動	小遠足	・近くの公園などでお弁当	仲間づくりと集団づくり
	授業2	あったか言葉	・勇気づけられた言葉をクラスで共有する (思いやり・他者理解、仲間づくり・絆づくりに資する力、道徳性)	温かなクラスへのイメージづくり 「あったか言葉の木」を掲示
	授業3	ダイヤモンド・ランキング	・少数派の意見を言える、聞ける ・みんなでクラスのことを考える (コミュニケーション能力、思いや考えの表現力、思いやり・他者理解)	全員の意見を大切に作る雰囲気づくり 「良いクラスになるために大切なこと」をテーマにする
5月	学活	クラス目標(スローガン)の決定	・ダイヤモンド・ランキングでの話し合いの結果をもとに、クラス目標を決める	クラス目標の掲示
	授業4	目指せ！ほっこりクラス！	・ほっこりする聞き方の実感的理解 ・スクールカウンセラーの周知 (コミュニケーション能力、思いやり・他者理解、仲間づくり・絆づくりに資する力)	温かなクラスにするための具体的なスキル向上

(授業の概要)

番号	授業名	授業の概要	備考
授業1	絵による自己紹介	①自分を表現する絵を描く ②二人組(ペア)で絵を用いて自己紹介 ③八人組でペアになった相手の絵の紹介 ④感想を話し合う	作成した絵を掲示するのよ
授業2	あったか言葉	①自分が励まされたり勇気づけられた言葉を振り返る ②ワークシートに記入する ③グループ内で教諭する ④「あったか言葉の木」を作成する	作成した「あったか言葉の木」を掲示
授業3	ダイヤモンド・ランキング	①〇〇にとって大切なものを出し合う ②個人でダイヤモンド型にランキングを行う ③班で話し合い、合意形成を行い、班の意見をまとめる ④クラス内で発表し合う	テーマ 「良いクラスになるために大切なこと」 (例：けじめ、思いやり、団結、助け合い、笑い、全力等)
授業4	目指せ！ほっこりクラス！	①「もやもや」の開き方のロールプレイを行う ②「ほっこり」した聞き方を考え話し合う ③「ほっこり」の開き方のロールプレイを行う ④スクールカウンセラーや相談室の役割を知る	<ワークシート> ロールプレイ時に使用

宿泊行事を柱とした活動プラン

時期	形態	主題	内容	備考
4月 事前	特別活動	小遠足	・近くの大きな公園などでお弁当	仲間づくりと集団づくり
	授業 1	様々な自己表現を知ろう	・アサーションの理解と体験 ・自分の思いを適切に伝える大切さ (思いや考えの表現力)	「落ち着いて伝えること」
	授業 2	ダイヤモンド・ランキング	・コンセンサス（合意）による意思決定 ・話し合って決める良さや難しさの体験 ・少数派の意見も尊重する大切さ (コミュニケーション能力、思いや考えの表現力、思いやり・他者理解)	「話し合いで決める」 「少数派の意見も尊重する」
	学活	宿泊行事に向けた話し合い (バス座席、部屋割り、係など)	・話し合いで決める実践 「落ち着いて伝えること」 「話し合いで決める」 「少数派の意見も尊重する」	最初に授業 1、授業 2 を振り返る
	授業 3	オリジナルボールゲームを發明しよう	・みんなが楽しめるという価値観 (規律性、道徳性)	「楽しさ」と「ルール」
当日	宿泊行事	(個別・集団指導)	・これまでの授業の目的を引用して指導に当たる 「落ち着いて伝えること」 「少数派の意見も尊重する」 「楽しさ」と「ルール」	
事後	授業 4	私は私が好きです。なぜなら…	・宿泊行事で発見した自他の良いところを話す ・お互いの頑張りを認め合う (自尊感情・自己効力感、思いやり・他者理解)	

(授業の概要)

番号	授業名	授業の概要	主な資料等
授業 1	様々な自己表現を知ろう	①「攻撃的」「主張的」「非主張的」の言い方を学ぶ ②3つの言い方でロールプレイを行う ③お互いが気持ちの良い表現方法を考える	<ワークシート> ①3つの言い方 ②ロールプレイ 1 ③ロールプレイ 2
授業 2	ダイヤモンド・ランキング	①〇〇にとって大切なものを出し合う ②個人でダイヤモンド型にランキングを行う ③班で話し合い、合意形成を行い、班の意見をまとめる ④クラス内で発表し合う	テーマ 「宿泊行事で大切なものは」
授業 3	オリジナルボールゲームを發明しよう	①ボール投げゲームの基本ルールを知る ②グループの全員が楽しめるオリジナルルールを考える ③オリジナルルールでゲームをやってみる ④手直ししてオリジナルボールゲームを完成する	<ボール投げゲーム> 1対1で対戦し、ボールを交互に投げ合っ て、落としたり負けという簡単なゲーム。 ボールの種類、投げ方、離れる距離、得点 方法など、グループ内の生徒の能力に応じ て適切なルールを設定していく。
授業 4	私は私が好きです。なぜなら…	①ジョハリの窓について知り、ワークシートに記入する ②自分も他人も知っている自分について発表する ③自分は知らないが他人が知っていることを聞く ④他人は知らないが自分が知っていることを話す	<ジョハリの窓> A「開放の窓」、B「盲点の窓」、C「秘密の窓」、D「未知の窓」と呼ばれ、Aの窓を大きくすることでコミュニケーションが円滑になるとされている。Aの窓をB側へ広げるためには、他者からのフィードバック（指摘）、C側へ広げるためには、自己開示が必要となる。

文化的行事（合唱コンクール）を柱とした活動プラン

時期	形態	主題	内容	備考
事前	授業 1	ダイヤモンド・ランキング	<ul style="list-style-type: none"> ・コンセンサス（合意）による意思決定 ・話し合って決める良さと難しさの体験 ・少数派の意見も尊重する大切さ (コミュニケーション能力、思いや考えの表現力、思いやり・他者理解) 	合唱コンクールで大切なものは何か
	学活	合唱コンクールに向けた話し合い (スローガン、曲目など)	<ul style="list-style-type: none"> ・話し合いで決める実践 「落ち着いて伝えること」 「話し合いで決める」 「少数派の意見も尊重する」 	最初に授業 1 を振り返る
	学活	合唱コンクールに向けた練習	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで協力すること、みんなで目標に向かうこと ・スローガン（大切なもの）の確認 	
当日	合唱コンクール	(個別・集団指導)	<ul style="list-style-type: none"> ・本番前にスローガン（大切なもの）の確認 	合唱コンクールで大切なものは何か
事後	授業 2	ダイヤモンド・ランキング	<ul style="list-style-type: none"> ・スローガンを基に、クラスが得たものをテーマに行う ・合意形成の中でお互いを称え合う (コミュニケーション能力、思いや考えの表現力、思いやり・他者理解) 	合唱コンクールで得たものは何か

(授業の概要)

番号	授業名	授業の概要	主な資料等
授業 1	ダイヤモンド・ランキング	①〇〇にとって大切なものを出し合う ②個人でダイヤモンド型にランキングを行う ③班で話し合い、合意形成を行い、班の意見をまとめる ④クラス内で発表し合う	テーマ 「合唱コンクールで大切なものは」
授業 2			テーマ 「合唱コンクールで得たものは」

課題	形態	主題	内容	備考
他者へ目を向ける	<p><クラス内の人間関係によるトラブルが見られたり、他者への配慮が欠けている生徒が増えてきたり、クラスの凝集性が薄れてきていると感じられたりした際に実施する></p>			
	授業 1	立場を替えて感じてみよう	<ul style="list-style-type: none"> 立場の違いによるジレンマ事例から、他者視点の考慮について考える (道徳性、規律性、思いやり・他者理解) 	<p>クラス全体の居心地を考える前段階として、自分とは異なる立場や考え方が存在することに目を向けさせ、他者視点の取得と多面的な判断の必要性を実感させる</p>
クラスへ目を向ける	<p><【授業1】で他者へ目を向けさせた後、【授業2】でクラス全体に目を向けさせ、クラスの一員としての自覚と、心地よいクラスづくりに主体的に取り組める態度を育む></p>			
	授業 2	マナーブックづくり	<ul style="list-style-type: none"> 居心地の良いクラスにするために必要な「マナー」を考える (自治集団づくりに資する力、規律性) 	<p>現在のクラスの状況を整理し、今必要な「マナー」を一人一人に提言させることで、クラスの改善に目を向け、居心地の良いクラスづくりへ主体的に関わる態度を育む</p>
	学活 1	居心地のいいクラスづくりに向けた話し合い(1)	<ul style="list-style-type: none"> マナーブックの意見をもとにした、クラスの現状分析、改善に向けた取組等を話し合う 具体的な行動改善策をクラスで共有する 	<p>一人一人から提言された「マナー」をもとに、居心地の良いクラスづくりへの具体策を考えさせるとともに、クラスを良くしたいという思いを共有できるように工夫する</p>
困っている人(自己)に目を向ける	<p><クラスづくりへの主体性を育んだ後、クラスの中にいる困っている仲間へ目を向けさせ、【授業3】・【授業4】で「助けてもらう」「助けてあげる」という行動への肯定感を高め、支え合える雰囲気醸成し、生活アンケートと教育相談の実施に繋げる></p>			
	授業 3	目指せ！ほっこりクラス！	<ul style="list-style-type: none"> 相手を思いやった話の聞き方の体験する スクールカウンセラーとの距離を縮める (コミュニケーション能力、思いやり・他者理解、仲間づくり・絆づくりに資する力) 	<p>クラスの中の困っている人(自己)に目を向けさせ、「助けてもらう・助けてあげる」という行動に対する肯定感を高めるとともに、スクールカウンセラーを気軽に活用できる雰囲気を醸成する</p>
	授業 4	安心して相談し合える仲間になろう	<ul style="list-style-type: none"> 相談できない人の気持ちを通して、相談しやすい仲間について考える (相談・支援を求める力、思いやり・他者理解、コミュニケーション能力) 	<p>相談できない人の気持ちをみんなで共有することで、さらに相談行動への敷居を下げ、互いに支え合えるクラスを目指す</p> <p>相談機関の紹介を行い、生徒の援助資源の拡充を図る</p>
	生活アンケート(いじめ調査等)	生活アンケート等の実施	<ul style="list-style-type: none"> 生活アンケート等により個々の児童の困り事や悩み事を把握する 	<p>生活アンケート等と教育相談を行い、いじめ等の諸問題の早期発見・早期対応(組織的対応)を行う</p>
教育相談	個別懇談の実施	<ul style="list-style-type: none"> 生活アンケート等をもとに、個別に状況の確認、問題解決に向けた取組等についての相談を行う 		
解決に向かう	学活 2	居心地のいいクラスづくりに向けた話し合い(2)	<ul style="list-style-type: none"> 学活 1 で話し合った行動改善についての振り返りと今後の取組等について話し合う 	<p>良くなったところと改善が必要なところを共有するとともに、クラス全体で振り返りを行うことで全員で取組んでいるという一体感を再認識させ、主体性の維持に繋げる</p>
振り返る				

(授業の概要)

番号	授業名	授業の概要	主な資料等
授業 1	立場を替えて感じてみよう	<ol style="list-style-type: none"> ジレンマ教材(A・A')を読み意見を話し合う AとA'による意見の違いから立場の違いを考える 登場人物の立場になって考え、多面的な見方の必要性を知る 本時を振り返る 	<p><ジレンマ教材> 「バスでの出来事」2種(A・A')</p> <p><ワークシート> 多面的な見方を引き出すように教示を工夫する</p>
授業 2	マナーブックづくり	<ol style="list-style-type: none"> 居心地の良いクラスとはどんなクラスかを考える 今のクラスの居心地の良さについて話し合う 居心地のために必要な「マナー」を考えて発表する クラスの協力が必要であることを確認する 	<p>クラスの状況に応じてマナーブックの活用を工夫する</p>
授業 3	目指せ！ほっこりクラス！	<ol style="list-style-type: none"> 「もやもや」の聞き方のロールプレイを行う 「ほっこり」した聞き方を考え話し合う 「ほっこり」の聞き方のロールプレイを行う スクールカウンセラーや相談室の役割を知る 	<p><ワークシート> ロールプレイ時に使用</p>
授業 4	安心して相談し合える仲間になろう	<ol style="list-style-type: none"> 相談したくてもできない人の存在に気づく 相談したくてもできない人の気持ちを考え話し合う 安心して相談し合える仲間について考える 「安心できる聴き方」と相談機関について知る 	<p><提示資料> 相談状況を示したグラフ(2種)</p> <p><ワークシート> 必要に応じて実演やロールプレイを交えて使用する</p>

時期	形態	主題	内容	備考
いじめ未然防止につなげるために、防災教育を通して、相談・支援を求める力を育成することが期待できる				
事前	＜友だちの意見を尊重したり、合意形成を図ったりしながら防災教育を意識するために【授業1】を実施する＞			
	授業1	休日はどう過ごす？	<ul style="list-style-type: none"> ・非常持ち出し袋に入れる防災グッズを考えることを通して、グループ全員の合意形成を図る ・自治的な話し合い活動をすることで、自分の思いを表現できることよさについて考える (自治集団づくりに資する力、思いや考えの表現力、コミュニケーション能力) (防災グッズ) (例) <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルメット ・手袋 ・電池や発電機 ・歯磨きセット ・雨具 ・保存食 ・ラップやアルミホイル ・トイレトーパー ・現金 ・ホイッスル ・地図 ・懐中電灯 ・万能ナイフ ・簡易トイレ ・水 ・食器類 ・衣類 ・身分証明書 等 	<p>教員は、あらかじめ防災グッズとして複数項目を提示するためのワークシートを作成する</p> <p>〔授業例〕 非常持ち出し袋が3つ(A・B・C)ある。Aは災害時最も重要な袋、Bはその次に重要な袋、Cはその次に必要な袋に分かれており、それぞれの袋に5つの防災グッズをいれることができる。それぞれの袋に何をいれるか話し合う</p> <p>物事を決める際には全員で話し合い、全員で決めることが大切であることを伝える</p> <p>本授業では、グループ内の意見を出し、共有することが目的ではなく、生徒自身が話し合いにどのように関わっていたのかを振り返らせることで、人との接し方の癖について考えるきっかけにさせる</p> <p>地域の特性に応じて災害が異なるため、教員は学校に応じた防災グッズを最後に提示する</p>
当日	学活		(例) 防災・減災等を意識させる防災講話 地域のハザードマップの作成 等	防災講話や地域の特性に応じた防災教育等を実施する
事後	＜防災教育を通して、生徒が仲間に相談したり、将来に向けて前向きに捉えたりすることができるよう【授業2】【授業3】を実施する＞			
	授業2	安心して相談し合える仲間になろう	<ul style="list-style-type: none"> ・相談できることよさについて考える ・安心して相談し合える関係をロールプレイを通して実感する (相談・支援を求める力、思いやり・他者理解、コミュニケーション能力) 	<p>実際の災害時や災害後の生活場面を導入で想起させ、「自分だったらどうするか」等実感を伴って考えさせる</p> <p>実際の場面では、誰にも相談できずに孤立することもあることを伝え、相談する側と相談される側の両方の立場を理解させる</p> <p>相談できない人の気持ちになって考えさせることで、生徒に聴き手の受容的な態度を育成させる</p> <p>「安心できる聴き方」を教員が一つ一つ実演しながら説明し、実際にロールプレイさせる</p> <p>「言われると嬉しい」と思う言葉を書かせ、悩みを相談しやすい温かな雰囲気を醸成する</p>
	授業3	10年後の未来日記	<ul style="list-style-type: none"> ・10年後の理想的な社会について、防災・減災の視点から考える ・未来への希望、現在の自分への肯定感を膨らませる (自尊心・自己効力感、思いや考えの表現力) 	<p>【授業2】実施後、ポジティブな自己イメージを膨らませてから本授業を実施する</p> <p>未来の自分になりきって、未来に対する思いを自分の言葉で表現することが大切であると伝える</p> <p>自分の将来像への自信を感じさせるとともに、今の自分の存在と頑張りは十分に価値のあるものなのだと思えるようにまとめ、自尊心・自己効力感の醸成に繋げる</p>

(授業の概要)

番号	授業名	授業の概要	主な資料等
授業1	休日はどう過ごす？	<ol style="list-style-type: none"> ①課題を提示し、ゲームの説明を聞く ②自分の意見をもつ ③グループの意見を決め、発表する ④感想をワークシートに記入する 	<p>(ワークシート)</p> <p>※教員は、ワークシート(「休日の過ごし方」の17項目)を「防災グッズ」に変更し、生徒に提示する</p>
授業2	安心して相談し合える仲間になろう	<ol style="list-style-type: none"> ①「相談する」対処法の良いところを考える ②相談したくてもできない人がいることに気づく ③安心して相談し合える仲間になるためにはどうすればよいかを考える ④「安心できる聴き方」と相談機関について知る 	<p>(ワークシート1)</p> <p>(ワークシート2)</p>
授業3	10年後の未来日記	<ol style="list-style-type: none"> ①10年後の理想的な社会の様子を自由に想像し、発表する ②10年後の理想的な自分の姿に思いを巡らせる ③ワークシートに未来日記を書く ④発表する 	<p>(ワークシート)</p> <p>20〇〇年の未来日記</p>

第4章
アンケートツール
「CoCoLo-34」について

「いじめ未然防止プログラム」の活用にかけるアンケート

「CoCoLo-34」の利用について

「CoCoLo-34」は「いじめ未然防止プログラム」の活用時に生かせる実態アンケートです。取組の前後に児童生徒を対象に実施することによって、児童生徒の資質・能力の様子を分析しやすくなり、分析の結果をもとに、授業プランの選択や、取組内容の検討、取組の評価等に生かすことができます。

「CoCoLo-34」の特徴

<アンケート用紙>

- 34 項目の質問に○をつけて答えるだけの簡単なアンケート
- 児童生徒自身がいじめをしない、させない、見逃さないために育みたい 11 の資質・能力がどの程度身についているかを測定
- 所要時間は 5 ～10 分程度
- 小学校 5 年生から高校 3 年生までの児童生徒に実施可能

<分析ツール>

- 結果を入力するだけで分析用の資料を自動で作成
- 自校の児童生徒の 11 の資質・能力の様子をグラフ等で視覚的に表示
- 推奨される授業プランが自動で選択され、授業案の表示も可能

利 用 手 順

- 1 <アンケート用紙>をダウンロードし、児童生徒数印刷する
※両面印刷すると見開き 1 枚になります
- 2 教員が、表紙に記載されている注意点を読み上げた後、児童生徒に回答させる
※正直な思いを記入しやすくするために無記名で実施することを想定していますが、学校の判断で、余白等に氏名や出席番号等の記入をさせても構いません
- 3 回収した<アンケート用紙>の表紙に、通し番号を記入する
※出席番号等を記入させている場合は、その番号で代用することも可能です
- 4 <分析ツール>に、学校名等の基本情報を入力後、アンケートを実施した児童生徒の回答（0～3の数値）等を入力する
- 5 入力が終われば、「結果シート①」「結果シート②」が自動で作成されているので、それぞれのシートを印刷し、学年会議等の資料にする

結果シートについて

「結果シート」はアンケートの集計結果をグラフ等で視覚的に示しています。学年会議等で、この資料を参考にしながら児童生徒の様子を分析することで、実施する授業プランの選択や、今後の取組内容の検討等が行えます。また、取組の事後に再度「CoCoLo-34」を実施すれば、取組の評価や再検討に活用することもできます。

1 「結果シート①」について

(1)「全体の様子」

11の資質・能力がどの程度身についているかを、基準値を0としたレーダーチャートで示しています。

- ・11角形の大きさ…大きいほどよく身につけている
- ・11角形の形………正11角形に近いほどバランスがよい

(2)「分布の様子」

11の資質・能力それぞれについて、児童生徒一人一人の回答を「低い」「やや低い」「標準」「やや高い」「高い」の5段階で評定し、評定ごとの人数を棒グラフで示しています。カテゴリ別においても同様に表示しています。

- ・「低い」と判定された人数が多い資質・能力に対しては、集団及び個別に向けた取組の内容等、その対応の在り方について十分な協議を行ってください
- ・児童生徒一人一人の結果は「(参考)個人別評定」のシートで確認できます

(3)「強みとして伸ばしたい資質・能力」「課題となる資質・能力」

「全体の様子」において得点の高かった、または低かったカテゴリ1つと資質・能力2つを表示しています。また、「分布の様子」において「高い」または「低い」と判定された児童生徒の多い資質・能力を2つ表示しています。

- ・「全体の様子」は全体の平均的な傾向、「分布の様子」はその人数分布が示されているので、結果が一致するとは限りません
- ・教員が日ごろの観察から感じている様子と、この結果を合わせて考察することで、より適切な分析が行えます

(4)「参考となる授業プラン」

「課題となる資質・能力」で示された資質・能力の向上が期待できる授業プランを表示しています。パソコンの画面上では、表示されている授業プラン名をクリックすると、それぞれの授業案のPDFファイルが表示され、印刷することができます。

- ・授業プランの実施だけでなく、児童生徒会活動や様々な行事等と関連付けた組織的な取組を行うことで、より効果が期待できます
- ・「いじめ未然防止プログラム」の中の「特別活動プラン」に、授業プランを柱とした組織的な取組の例を紹介していますので活用してください

2 「結果シート②」について

各質問項目における回答ごとの人数を、男女別に示しています。「いじめに関連する項目」は11の資質・能力に関するものではなく、いじめの「加害」「被害」「個人の傍観」「集団の傍観」の行動に関する項目です。いじめ関連行動の実態把握等に活用できます。

アンケート調査へのご協力のおねが

❀ このアンケート調査は、みなさんの学校生活に関する調査です。



❀ この調査は、学校の成績とは全く関係ありません。また、それぞれの質問には、正しい答えや間違った答えというものはありません。ですから、現在のあなたのことを正直に答えてください。

❀ この調査への回答は強制的なものではありません。答えたくない時には途中でやめてもかまいません。

❀ プライベートなことなので他の人のアンケートを見てはいけません。

❀ 回答後に記入漏れがないか必ず確認をしてください。

はじめに記入してください。

ねんせい 年生	くみ 組	せいべつ 性別	： おとこ 男	おんな 女
------------	---------	------------	------------	----------

(どちらかに○)



【Q1】下の1番から27番の内容は、普段のあなたにどれくらい当てはまりますか。「全然当てはまらない」ものを0、「すごく当てはまるもの」を3として、一番近いと思う数字に0を書いてください。

		全然 当ては まらない	あ まり 当て はま らない	だ いた い まる	す こ く あ て は ま る
1	いやなことがあったときには、それを繰り返さないよう工夫をしている	0	1	2	3
2	ちょっとしたことで、怒ったりすねたりしない	0	1	2	3
3	今の自分にだいたい満足している	0	1	2	3
4	友だちが悪いことをしようとしているときには止めようとする	0	1	2	3
5	困っている人がいたら、助けている	0	1	2	3
6	相手に迷惑をかけたときには、素直に謝る	0	1	2	3
7	友だちのいやがることをしたり言ったりする	0	1	2	3
8	友だちから何かを頼まれたり、誘われたりすると、断りたくてもうまく断れない	0	1	2	3
9	ひとりで解決できないときは、誰かに相談する	0	1	2	3
10	いやなことがあったときには、何が原因かを考えるようにしている	0	1	2	3
11	人から注意や批判をされたとき、怒ったりすねたりしない	0	1	2	3
12	自分には良いところが、いくつかある	0	1	2	3
13	友だちのしていることを良くないと思ったときには、注意する	0	1	2	3
14	友だちにいやなことをされたり言われたりする	0	1	2	3
15	ひとりぼっちの子がいたら、声をかけている	0	1	2	3
16	自分が間違っていたときには、素直に認める	0	1	2	3
17	いやなことをされても相手に「やめて」と言えない	0	1	2	3
18	つらいことや困ったことがあったときには、誰かに助けをもらう	0	1	2	3

19	いやなことがあったときには、どうすれば良いか考えるようにしている	0	1	2	3
20	友だちからいやなことを言われたとき、すぐにカッとなったりしない	0	1	2	3
21	いじめがあるとわかっていても関わらない	0	1	2	3
22	自分には人にじまんでできることが、いくつかある	0	1	2	3
23	人に対する暴力や暴言を見たとき、やめさせようとする	0	1	2	3
24	落ち込んでいる人がいたら、励ましている	0	1	2	3
25	人に助けてもらったとき、素直に「ありがとう」と言う	0	1	2	3
26	自分の考えが相手と違っているかも知れないときには、自分の考えを言えない	0	1	2	3
27	どうすればいいか迷ったとき、誰かに相談する	0	1	2	3

【Q2】下の1番から7番の内容は、普段のあなたクラスのようにすにどれくらい当てはまると思われますか。「全然当てはまらない」ものを0、「すごく当てはまるもの」を3として、一番近いと思う数字に0を書いてください。

		全然 当ては まらな い	あ まり は ま ら な い	だ いた は ま い る	す こ く は ま る
1	私のクラスはみんな仲がいい	0	1	2	3
2	私のクラスは、学級や班での活動にみんな協力している	0	1	2	3
3	私のクラスは、決められたことを守っている	0	1	2	3
4	私のクラスは、とても居心地がよい	0	1	2	3
5	私のクラスは、お互いに注意しあえる	0	1	2	3
6	私のクラスは、授業中と休み時間のけじめがある	0	1	2	3
7	私のクラスは、いじめがあれば知らんぷりをしない	0	1	2	3

アンケートはこれで終わりです。記入もれがないか、確かめてくださいね。

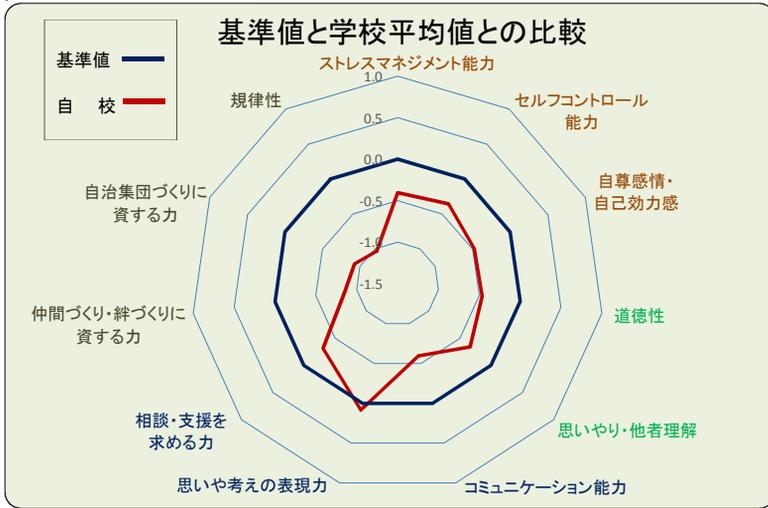




きょうりょく
ご協力ありがとうございました。



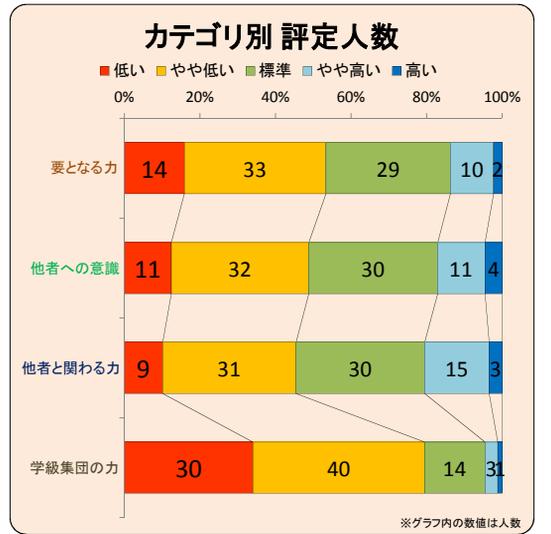
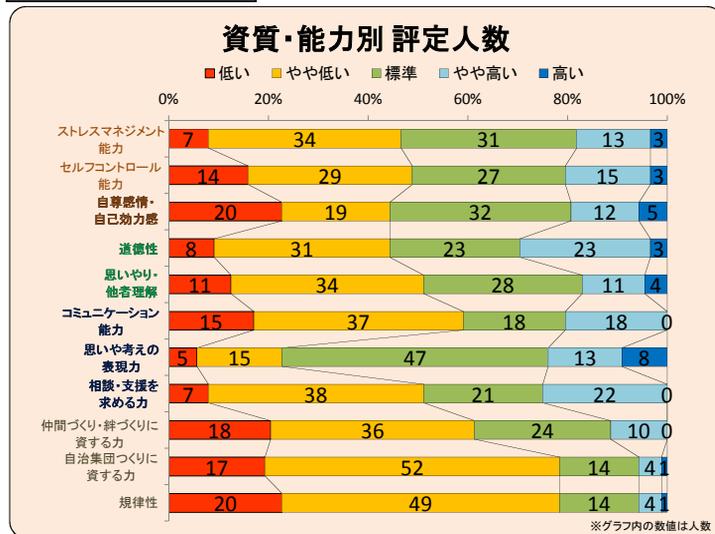
全体の様子



カテゴリと資質・能力について

(カテゴリ)	(資質・能力)	(内容)
要となる力	ストレスマネジメント能力	自分のストレスとうまくつきあっている能力
	セルフコントロール能力	自分の感情の高まりやそれによる行動を自己制御できる能力
	自尊感情・自己効力感	自分の存在価値を認識し、自分に自信が持てる感覚
	他者への意識	他者への気遣いや優しさを持って行動する力
他者と関わる力	コミュニケーション能力	人間関係を良好に保とうとすることができる能力
	思いや考えの表現力	自分の思いや考えを、うまく表現できる力
	相談・支援を求める力	自ら他者に相談や支援を求められる力
学級集団の力	仲間づくり・絆づくりに資する力	心通い合う集団を主体的に目指せる力
	自治集団づくりに資する力	児童生徒同士で良い集団となろうとする力
	規律性	集団生活を乱さない行動力

分布の様子



強みとして伸ばしたい資質・能力

全体の様子より	カテゴリ別 … 他者と関わる力	「全体の様子」で得点が最も高いカテゴリを1つ表示しています。自校の強みとして更に伸ばしていきたい特徴と考えられます。
分布の様子より	資質・能力別 … 思いや考えの表現力 相談・支援を求める力	「分布の様子」で得点が高い資質・能力を2つ表示しています。自校の強みとして更に伸ばしていきたい特徴と考えられます。
分布の様子より	資質・能力別 … 思いや考えの表現力 自尊感情・自己効力感	「分布の様子」で「高い」と判定された児童生徒が多い資質・能力を2つ表示しています。資質・能力が特に高い児童生徒の傾向と考えられます。

課題となる資質・能力

全体の様子より	カテゴリ別 … 学級集団の力	「全体の様子」で得点が最も低いカテゴリを1つ表示しています。基準値と比較したときの自校の課題と考えられます。
分布の様子より	資質・能力別 … 規律性 自治集団づくりに資する力	「分布の様子」で得点が低い資質・能力を2つ表示しています。自校の課題として積極的に育んでいきたい資質・能力だと考えられます。
分布の様子より	資質・能力別 … 自尊感情・自己効力感 規律性	「分布の様子」で「低い」と判定された児童生徒が多い資質・能力を2つ表示しています。資質・能力が特に低い児童生徒の課題の傾向と考えられます。

参考となる授業プラン

※「課題となる資質・能力」を対象とした授業プランを示しています

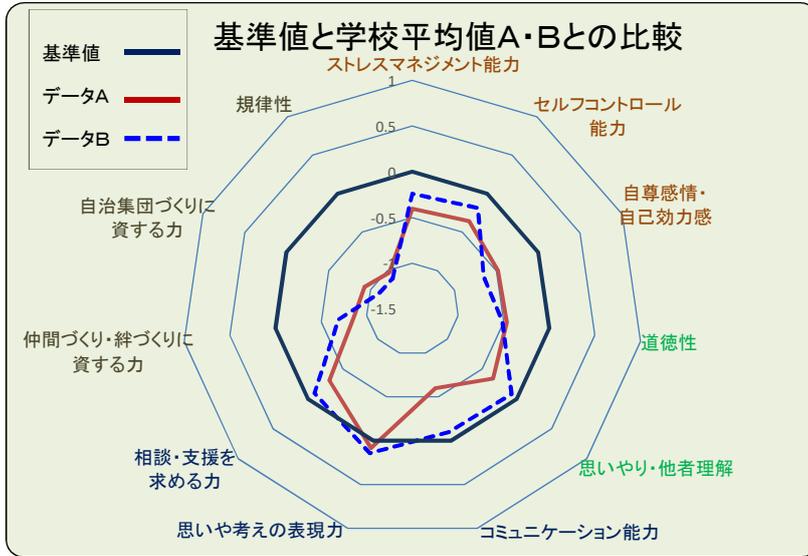
規律性	自治集団づくりに資する力	自尊感情・自己効力感
「オリジナルボールゲームを登録しよう」	「マナーブックづくり」	「私は私が好きです。なぜなら…」
「救える自分になろう」	「自分らしさとその人らしさ」	「私ってどんな人？」
		「役割交換てがみ」

「CoCoLo-34」結果比較シート

研修市立こころ中学校 2年生 1組

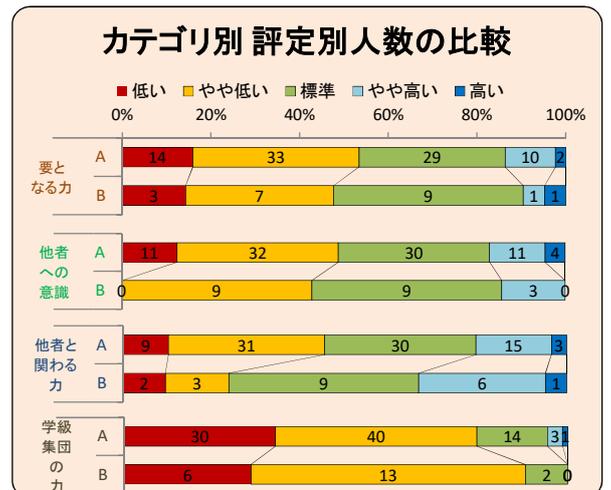
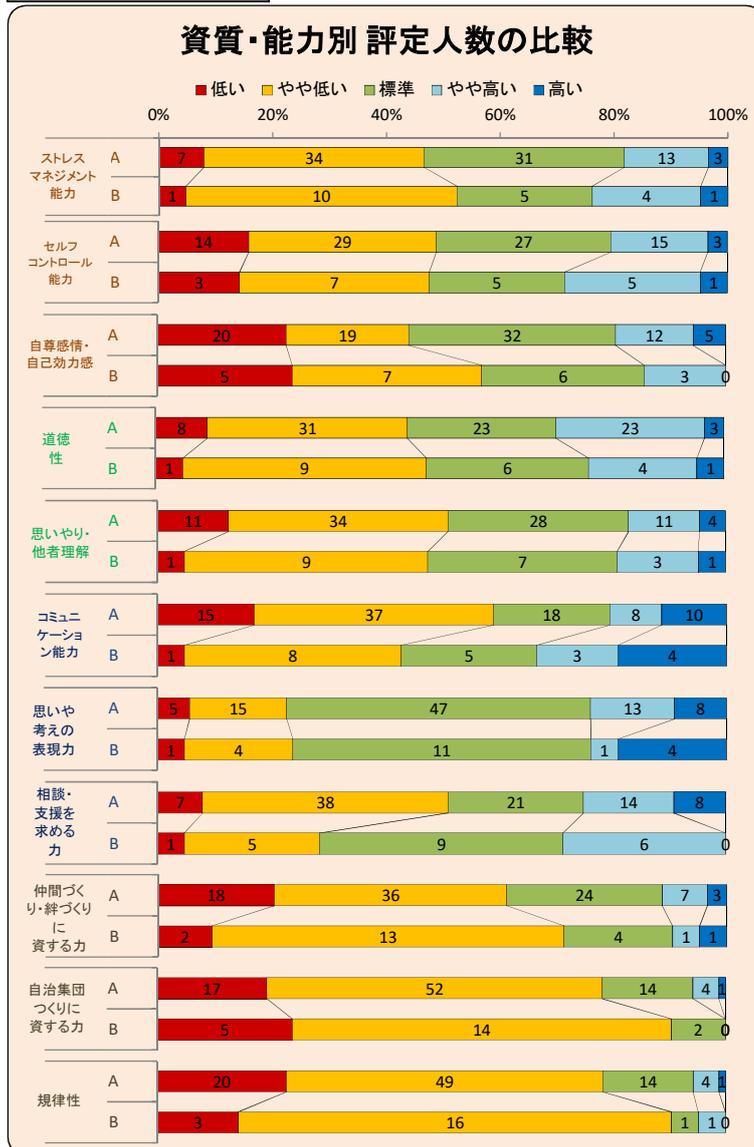
A	4月
B	11月

全体の様子



カテゴリと資質・能力について		
(カテゴリ)	(資質・能力)	(内容)
要となる力	ストレスマネジメント能力	自分のストレスとうまくつきあっている能力
	セルフコントロール能力	自分の感情の高まりやそれによる行動を自己制御できる能力
	自尊感情・自己効力感	自分の存在価値を認識し、自分に自信が持てる感覚
他者への意識	道徳性	道徳的価値感に基づいた実践力
	思いやり・他者理解	他者への気遣いや優しさを持って行動する力
他者と関わる力	コミュニケーション能力	人間関係を良好に保とうとすることができる能力
	思いや考えの表現力	自分の思いや考えを、うまく表現できる力
	相談・支援を求める力	自ら他者に相談や支援を求められる力
学級集団の力	仲間づくり・絆づくりに資する力	心通い合う集団を主体的に目指せる力
	自治集団づくりに資する力	児童生徒同士で良い集団となろうとする力
	規律性	集団生活を乱さない行動力

分布の様子



(平均値の高い方が網掛け)				
資質・能力	Aの平均値	Bの平均値	差(B-A)	
要となる力	ストレスマネジメント能力	1.61	1.71	0.10
	セルフコントロール能力	1.55	1.67	0.12
	自尊感情・自己効力感	1.17	1.05	-0.12
他者への意識	道徳性	1.33	1.30	-0.03
	思いやり・他者理解	1.54	1.71	0.17
他者と関わる力	コミュニケーション能力	2.02	2.29	0.27
	思いや考えの表現力	1.75	1.79	0.04
	相談・支援を求める力	1.56	1.73	0.17
学級集団の力	仲間づくり・絆づくりに資する力	1.43	1.55	0.12
	自治集団づくりに資する力	1.28	1.17	-0.11
	規律性	0.79	0.74	-0.05
カテゴリ別	要の力	1.44	1.48	0.04
	他者への意識	1.44	1.51	0.07
	他者と関わる力	1.78	1.94	0.16
	学級集団の力	1.17	1.15	-0.02

※平均値の欄は質問1項目あたりの平均得点(3点満点)を示しています。

「いじめ未然防止プログラム」調査・研究・プログラム作成者名簿

氏名	所属等（関係年度最終時の所属等）	関係年度
古川 雅文	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 所長 兵庫教育大学大学院 教授	H25
松本 剛	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 所長 兵庫教育大学大学院 教授	H25～R4
秋光 恵子	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 主任研究員 兵庫教育大学大学院 教授	H26～R4
北川 真一郎	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 副所長 兵庫県立教育研修所 教務部長	H25～H27
宮垣 覚	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 副所長 兵庫県立教育研修所 教務部長	H28
志摩 直樹	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 副所長 兵庫県立教育研修所 教務部長	H29
稲次 一彦	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 副所長 兵庫県立教育研修所 教務部長	H30
藤原 生也	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 副所長 兵庫県立教育研修所 教務部長	R1～R2
泉村 靖治	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 副所長 兵庫県立教育研修所 教務部長	R3～R4
阿部 浩士	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 主任指導主事	H25
寺戸 武志	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 主任指導主事	H25～R3
増田 美佳子	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 主任指導主事	H27～H29
堀井 美佐	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 指導主事	H26
福田 裕子	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 指導主事	H29～R4
中谷 慎一郎	兵庫県立教育研修所心の教育総合センター 指導主事	R3～R4
千歳 歆	兵庫県立教育研修所企画調査課 指導主事	R2～R3
藤原 一平	兵庫県立教育研修所義務教育研修課 指導主事	H27
乗松 宏美	兵庫県立教育研修所義務教育研修課 指導主事	H27～H28
西岡 健児	兵庫県立教育研修所 不登校対策推進に係る研修員	H28～H29
内藤 博祥	兵庫県立教育研修所 不登校対策推進に係る研修員	H30
石井 里枝	兵庫県立教育研修所 不登校対策推進に係る研修員	R1
中積 治樹	兵庫県立教育研修所 不登校対策推進に係る研修員	R2
中西 功	兵庫県立教育研修所 不登校対策推進に係る研修員	R3～R4
竹内 和雄	兵庫県立大学 准教授 兵庫県立大学ソーシャルメディア研究会	H27

（令和4年度3月末現在）