

すてきなじぶん はっけんのたび

小学校・1～2年生

I プログラムについて

1 人権教育上のねらい（普遍的な人権課題「自己尊重の感情」）

＝【人権感覚育成のための視点】

自分自身の生活や成長を振り返る活動を通して、自分ができるようになったこと、役割が増えたことなどが分かることで、自分自身に対する誇りを持ち、自分を価値ある存在として肯定的に認め、受け入れることができるようにする。

2 関連する教科等について

○学級活動

内容（2） 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
（イ よりよい人間関係の形成）

※生活 内容（9） 自分自身の生活や成長を振り返る活動
での実施も可能

3 人権教育上の視点

- （1）ありのままの自分を素直に、肯定的に受け止める態度を身に付けている。
（価値・態度）
- （2）アサーティブに自他の存在をかけがえのないものだととらえることができる。（技能）

II アクティビティーについて

1 概要

○活動1（全体）

学級全体で1年間を振り返る。

○活動2（個人）

自分の「すてき」をワークシートに書く。

2 準備するもの

- ワークシート1、またはワークシート2

3 アクティビティーの進め方

- 活動1 「おとなりさん いいねタイム」
 - ① 20秒間で隣の席の児童のよいところをたくさん伝える。
- 活動2 「すてきなじぶん はっけんのたび」
 - ① 1年間で振り返り、経験してきた活動を挙げる。
 - ② 自分の「すてき」をワークシートに書く。
 - ③ 隣の人とワークシートを交換し、互いに「すてき」を書き合う。
 - ④ 班内で「すてき」を見せ合う。
 - ⑤ 振り返りを行う。

4 アクティビティーを指導する際のポイント

- よいところを見付けるための視点をもつことは自己尊重の感情の育成にもつながるため、朝の会や帰りの会などを活用し、友達のよいところを伝え合う場を日常的に行うとよい。
- 自己尊重の感情の育成を図るため、教師は児童の発表や考えを共感的に受け止め、うなずきながら聞くようにする。
- 活動1や2で、友達からあまり「すてき」をもらえていない児童には、担任が適宜声掛けを行い、「すてき」の量に差が出ないようにする。
- 1年間の学習・生活・行事を想起する場面では、児童に自由に意見を出させ、教師が時系列や行事、教科ごとに分類して板書する。
- ワークシート1には、似顔絵をあらかじめ描いておくか、授業後に似顔絵を描かせたい。もともと学級に掲示している似顔絵、写真などを活用してもよい。
- ワークシート2は、ワークシート1に比べて書く量が少ないので、学級の実態に合わせて使うようにする。
- 学級の実態に応じて、ワークシート1、またはワークシート2を、事前に一旦書かせておくことも考えられる。
- 生活科で実践する場合は、導入で取り入れるとよい。

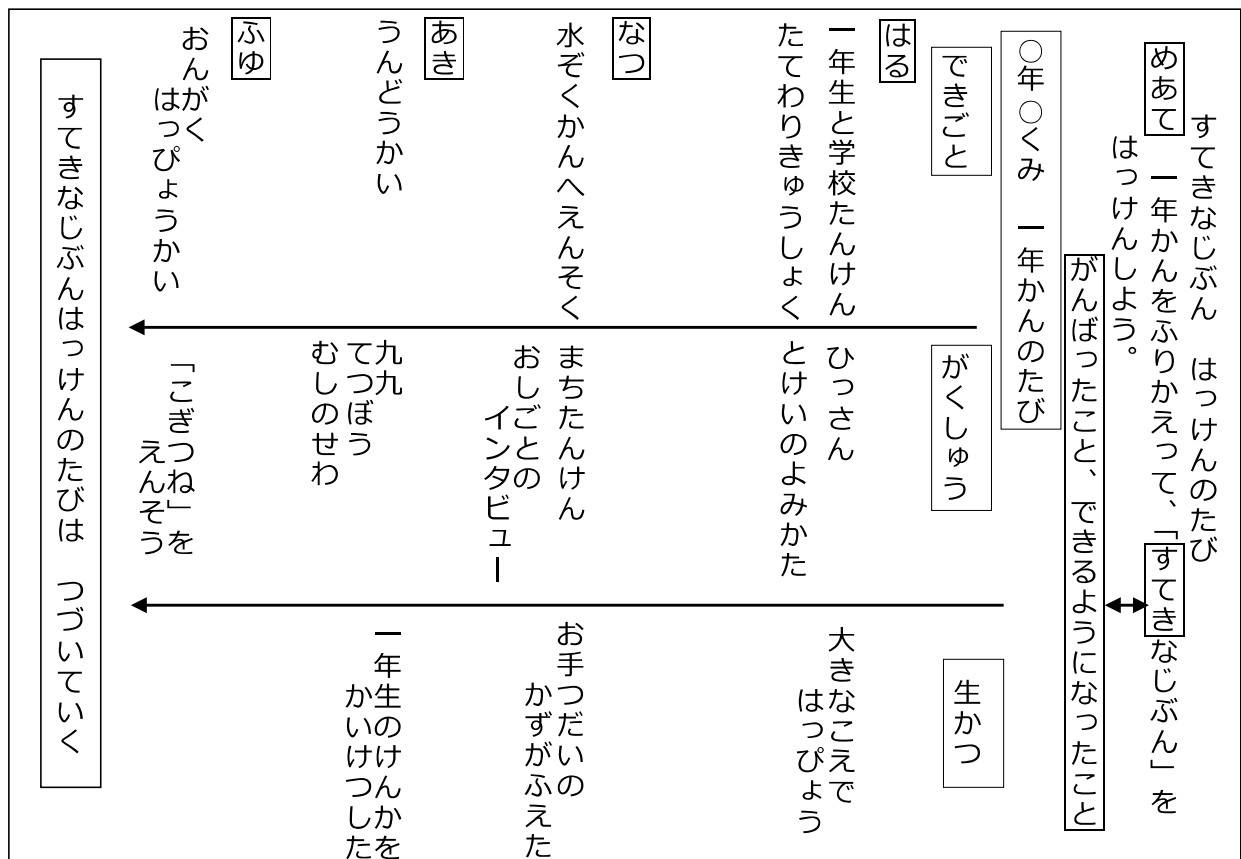
Ⅲ 授業の実際

時間	学習活動 発問 (T) 児童の反応例 (C)	教師の働きかけ (・) 人権教育上の配慮 (◎)
5分	<p>1 アイスブレイキング 「おとなりさん いいねタイム」 T おとなりさんのいいなと思うところを20秒間でできるだけたくさん言ってみましょう。 T 言われてどのような気持ちになりましたか。 C うれしくなった。 C 心がぼかぼかした。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ルールの説明を簡潔に行う。 ・ 児童をリラックスさせ、展開につなげる。
35分	<p>2 学習内容の確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> すてきなじぶん はっけんのたび </div>	
	<p>3 1年間の学習・生活・行事の想起 T この1年間はどんな行事があったかな。思いつくものをどんどん言ってみましょう。 C 町探検、遠足、たてわりのお祭りがありました。 C こんなにたくさんあったんだね。 T 今度は、1年間の生活や学習を振り返ってみましょう。 C 算数では九九をがんばりました。 C 国語は「お手紙」の音読発表会をしました。 C 鍵盤ハーモニカでも色々な曲を演奏できるようになりました。 C お皿洗いのお手伝いができるようになったよ。</p> <p>4 「すてき」見付け T 自分の「すてき」をたくさん見付けて、ワークシートに書きましょう。 T 隣の人とワークシートを交換し、「すてき」を書いてもらいましょ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 意見を出しやすくするため、例を挙げてもよい。(運動会、かけ算など) ・ 1年間を振り返りやすくするために、多くの行事や生活、学習について出させる。 ・ 時系列に行事面、学習面、生活面ごとに分類しながら板書することで、視覚でも児童の成長過程をとらえられるようにする。 ◎児童の発表を、その時のエピソードを交えながら、共感的に聞き、板書することで、児童自身が成長を実感できるようにする。(態度・価値) ・ 「すてき」は、自分が「がんばったこと」や「できるようになったこと」であることを押さえる。 ・ たくさん「すてき」を見付けている児童を称賛するとともに、記入

	<p>う。</p> <p>T 同じ班の人と、「すてき」を見せ合いっこしましょう。</p> <p>C そうそう、〇〇さんは、二重跳びができるんだよね。すごいなあ。</p> <p>C 〇〇さんは、1年生だけでなく、みんなにとっても親切だよね。</p>	<p>が円滑に進んでいない児童には、具体的に成長を伝えるなど、「すてき」があることを伝える。</p> <p>◎友達に書いてもらった「すてき」を見合う時間を設定することで、互いの「すてき」をかけがえのないものであるととらえられるようにする。(技能)</p>
<p>5分</p>	<p>5 振り返り</p> <p>T 自分の「すてき」をたくさん発見できましたね。どんな気持ちになりましたか。</p> <p>C たくさん「すてき」を発見できて、とてもうれしかった。</p> <p>C もっと自分が好きになれそう。これからもいろいろなことをがんばりたい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業後、ワークシートは教室内など児童が見える場所に掲示する。 ・ワークシートを掲示することで他の人の成長も喜べるようにする。

IV 資料

(1) 板書例



(2) ワークシート1

👣すてきなじぶん はっけんのたび👣

なまえ ()

☆「すてき」とは、あなたがこの1年かんでがんばってきたこと、できるようになったことです。シャボンだまの中にたくさんかきましょう。

☆大きなシャボンだまには、じぶんのかおをかきましょう。

☆ほしには、ともだちに「すてき」をかいてもらいましょう。

すてきなじぶん だいはっけん!

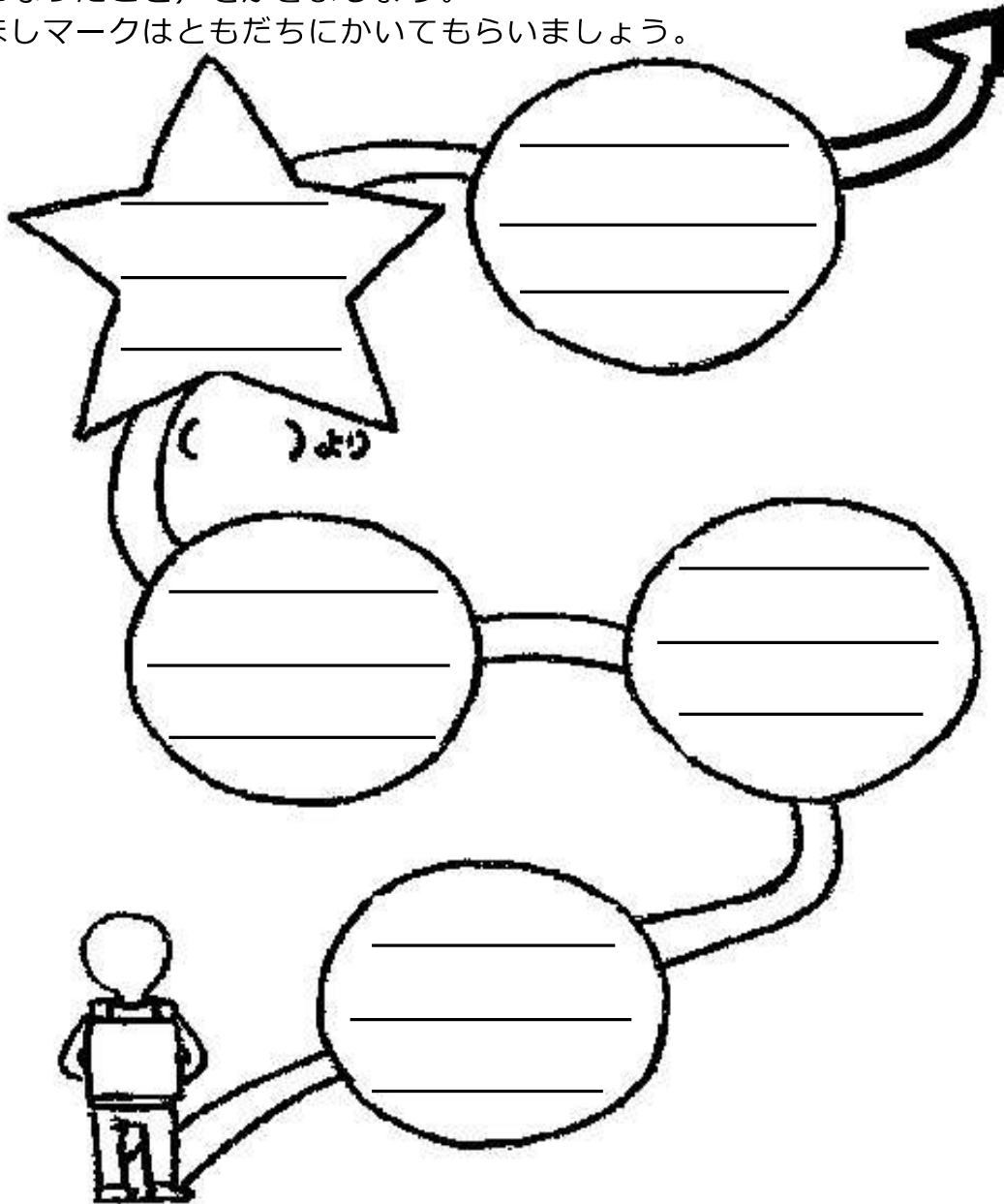
(3) ワークシート2

すてきなじぶん はっけんのたび

なまえ ()

○1年かんでみつけたじぶんの「すてき」(がんばったこと、できるようになったこと)をかきましょう。

○ほしマークはともだちにかいてもらいましょう。



すてきなじぶん だいはっけん!

あなたの宝物

～友達と自分のよさを発見しよう～

小学校・4～6年生

I プログラムについて

1 人権教育上のねらい（普遍的な人権課題「自己尊重の感情」）

＝【人権感覚育成のための視点】

友達から自分のよいところを挙げてもらう体験を通して、自分の個性を多面的に理解し、自らを価値ある存在として肯定的に受け入れ、自信をもって生きていく意欲など、一人一人の自己肯定感を高めることができるようにする。

2 関連する教科等について

○学級活動

内容（2） 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
（イ よりよい人間関係の形成）

3 人権教育上の視点

- （1）自分を肯定的に受け止める態度を身に付けようとする。（価値・態度）
- （2）自他の存在をかけがえのないものだととらえることができる。（技能）

II アクティビティーについて

1 概要（2～3時間扱い）

○活動1（1～2時間）

各自がそれぞれ友達のよさをカードに書き入れ、全員分書いたものを切り取って、配布する。

○活動2（1時間）本時

友達からのカードを読み、気に入った五つのカードを選ぶ。意見の交流をしながら、自分のよさナンバー1を選び、感想をまとめる。

2 準備するもの

- 友達のよさ記入カード
- ワークシート

3 アクティビティーの進め方（3／3時間目）

○活動1 「あなたの宝物」

- ① クラスの友達のよさを全員分カードに書き入れる。自分がもらったとしたら嬉しい内容を書き込む。自分との交友関係の中で友達のエピソードがある場合には、それも書くようにする。
- ② 担任に内容を確認してもらった後、カードを全員分切り取り、友達のもとに配る。
- ③ 自分に届いたカードを見て、気に入ったベスト5が一番上になるように、ワークシートに貼る。

○活動2 「意見交流」

- ① 友達とカードを見せ合い、意見の交流をする。カードに書かれた内容について同意をしたり、カードに書いていないことを付け加えたりする。
- ② 友達の意見も参考にして、自分のよさナンバー1を決める。

○活動3 「振り返り」

- ① 活動を通して、気付いたことや考えたこと（友達のよさをたくさん探せたか、友達が見付けてくれた自分のよさや、意見交流した時の友達の話をどう思ったかなど）を書く。
- ② 家庭学習として、ワークシートに保護者からの一言をもらうよう指示する（保護者への依頼文等を含め、学級の実態に応じて実施するかどうかを検討する）。

4 アクティビティーを指導する際のポイント

- あたたかな雰囲気の中でグループ活動ができるようにし、肯定的な言葉を使うように指導することが、一人一人の自己肯定感を高める上で大切である。
- 友達のよさをカードに書く際は、「やさしい」「協力的」など抽象的な表現にとどまらず、できるだけ具体的な行動を交えて書くように努めることを指導する。また、カードに書く時間を十分確保する。
- ある程度、学級内の人間関係が構築された時期に実践すると効果的である。

Ⅲ 授業の実際 (3/3時間目)

時間	学習活動 発問 (T) 児童の反応例 (C)	教師の働きかけ (・) 人権教育上の配慮 (◎)
15分	<p>1 本時の学習テーマの確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> あなたの宝物～友達と自分のよさを発見しよう～ </div> <p>T 友達の書いてくれたカードを読みましよう。その中で気に入ったものを五つ選び、ワークシートに貼りましよう。</p> <p>C 嬉しいな。選ぶのが大変だな。</p>	<p>・もらったカードが見えるように、ずらして貼るよう指示する。</p>
20分	<p>2 意見交流</p> <p>T 班の友達とワークシートを見せ合って、気が付いたことを伝え合いましよう。</p> <p>C なるほど。〇〇さんは、確かにこういうよさがあるね。そういえばこの前、こういうこともあったよ。</p> <p>C 認めてもらって嬉しいな。</p> <p>3 自分のよさナンバー1の選択</p> <p>T 友達の話を参考にして、一番気に入った自分のよさを書き、その理由も書きましよう。</p> <p>C 最初はこっちがいいと思っていたけれど、友達の話を聞いたら迷うなあ。でも、これにしよう。</p>	<p>・グループ全員が友達のカードを見て、内容に同意したり、書いていないことを付け加えたりするよう指示する。</p> <p>◎自他のよさに気付くことができるよう、カードに書かれた内容や意見に共感した声掛けをする。(技能)</p> <p>・意見交流が十分でないグループには、教師も意見交流に加わり、児童が具体的な場面で活躍したことや、前向きな言葉を伝えるなどの支援する。</p> <p>◎自分のよさを肯定的に受け止め、自分のよさを伸ばしていく意欲を高めるために、全てのカードを見直すよう声掛けをする。(価値・態度)</p>
10分	<p>4 振り返り</p> <p>T 「あなたの宝物」をやってみてどうでしたか。感じたこと・思ったことを書きましよう。</p> <p>T みんなすばらしいところをもっていることに気付きましたか。</p>	<p>・友達が見付けてくれた自分のよさやグループで伝えてもらったことについての感想などを書かせる。</p> <p>・書いた内容について、周囲で意見交換をさせたり、全体で発表させたりする。</p>

IV 資料

(1) 友達のよさ記入カード

さん より	さん より	さん より
さん より	さん より	さん より
さん より	さん より	さん より
さん より	さん より	さん より
さん より	さん より	さん より

(2) ワークシート

あなたの宝物

年 組 名前 ()

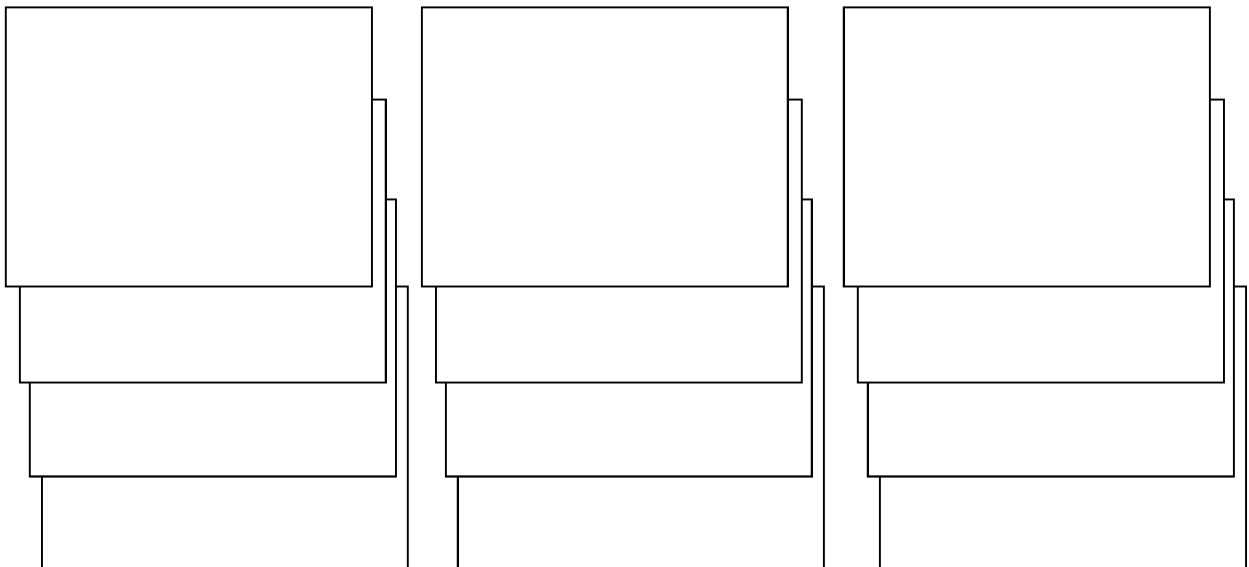
1 友達からもらったあなたのよさベスト5をここにはりましょう。

ベスト5

さん	さん	さん
はる順番には、こだわらなくて大丈夫です。		
より	より	より
さん	さん	
より	より	

☆ 他のカードは、下の例のように、めくれば見えるようにしておきます。うら面上部にのりをつけて、少しずつずらし、下からはっておきましょう。この文字はかくれてしまっても大丈夫です。

(はり方の例)



2 左側のカードを見て、班の友達が話してくれたことを書きましょう。

<p>.....</p> <p>.....</p>

3 友達が話してくれたことをさんこうにしながら、あなたのよさナンバー1を選び、書きましょう。また、理由も書きましょう。

あなたのよさナンバー1

--

選んだ理由

<p>.....</p>

4 「あなたの宝物」をやってみて、気づいたこと、感じたことを書きましょう。(あなたが気づかなかった自分のよさ、友達がしてくれた話や書いてくれたことなどについて自由に書きましょう。)

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

5 おうちの人からの一言

<p>.....</p> <p>.....</p>

ストレスに打ち勝て

～レジリエンスを高めよう～

中学校・2～3年生

I プログラムについて

1 人権教育上のねらい（普遍的な人権課題「自己尊重の感情」）

＝【人権感覚育成のための視点】

「レジリエンス（心の回復力）」について知り、ストレスやネガティブな感情から抜け出す自己コントロールの方法や困難などに対する自分なりの解消法を考えることを通して、自分自身に誇りをもち、自分を価値ある存在として肯定的に認めて受け入れることができるようにする。

2 関連する教科等について

○学級活動

内容（2） 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
（エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成）

3 人権教育上の視点

- （1）よいところや不完全なところも含めて、自分自身を大切な存在と受け止めようとする。（価値・態度）
- （2）自分自身を肯定的に受け入れる方法を考え、実践することができる。（技能）

II アクティビティーについて

1 概要

○活動1

ストレスを受けた時に跳ね返す力である「レジリエンス」や科学的根拠のあるストレス解消法を知り、自分なりのストレス解消法を考える。

○活動2

ストレス解消法の一つである呼吸法を体験した後、レジリエンスを構成する六つの要素について振り返り、自分自身のよさを見つめ直す。

2 準備するもの

- ワークシート
- 学習資料1、2

3 アクティビティーの進め方

○活動1 「レジリエンスについて知ろう」

- ① 日頃、ストレスを感じたときの解消法をグループで話し合う。
- ② レジリエンスについて説明を聞き、内容を理解する。

○活動2 「話し合い活動・体験活動」

- ① 「レジリエンスに関係する六つの要因」について、グループ内でお互いに当てはまるものはどれかを話し合う。
- ② 「科学的根拠のあるストレス解消法」を理解し、自分なりのストレス解消法を考えた後、グループで話し合い、ストレス解消法リストを作る。
- ③ 「科学的根拠のあるストレス解消法」のうち、誰でも手軽にできる「リラックス呼吸法」を体験する。

○活動3 「振り返り」

- ① 「レジリエンスに関係する六つの要因」について振り返り、自分のよさを見つめ直す。
 - ・ストレスやネガティブな感情から抜け出し、自分自身を肯定的にとらえることの大切さを理解する。

4 アクティビティーを指導する際のポイント

- レジリエンスについての理解やその力を高めることが目的ではなく、ストレス解消法を考えるアクティビティーを通して、生徒が自分自身を冷静に見つめ、ストレスやネガティブな感情をコントロールし、自分自身を肯定的にとらえられるようにすることが大切である。
- 四つのストレス解消法（音楽系、運動系、筆記系、呼吸系）は、脳の働きやホルモン分泌などを踏まえた科学的根拠や効果のあるものだが、この四つの中から選ばなくてはならないものではない。
- どのようなストレス解消法が合っているかは人それぞれであり、自分に合った方法を考えられるよう配慮するとともに、必ずしもストレスに打ち勝たなければいけないわけではなく、回避することなどもあり得ることを念頭に置いて指導する。
- 例えば、ゴールデンウィーク等の連休後や3年生の受験期前などに取り組むと効果的である。

Ⅲ 授業の実際

時間	学習活動 発問 (T) 生徒の反応例 (S)	教師の働きかけ (・) 人権教育上の配慮 (◎)
5分	<p>1 ストレスを感じたときの体験の発表</p> <p>T 最近ストレスを感じたことはありますか。</p> <p>S 友達とケンカしたとき、親に怒られたとき、部活で試合に負けたとき、成績が下がったときなど。</p> <p>T そんなときどうしますか。</p> <p>S 友達に相談する、SNS、カラオケ、やけ食い、ゲームなどをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3～4人のグループで、話し合わせる。 ・ 学校生活だけでなく、家庭生活など様々な場面を想起させる。 ・ 友達の発表を聞き、自分の生活や自分自身を振り返らせる。 ・ 教師自身が行っている例を話すなどし、ストレスを解消する方法について関心を高めさせる。
35分	<p>2 「レジリエンス」とは</p> <p>T レジリエンスという言葉を知っていますか。</p> <p>T 有名人でレジリエンスを感じられる人は誰ですか。</p> <p>S スポーツ選手や芸能人の○○○さんなど。</p> <p>3 話し合い活動・体験活動</p> <p>T 学習資料1の2「レジリエンスに関係する六つの要因」のうち、自分に当てはまるものはどれでしょうか。</p> <p>S 楽観性は当てはまりそうだ。</p> <p>S 君は適応力もあると思う。</p> <p>T 自分のストレス解消法を考えてワークシートに書きましょう。</p> <p>T 学習資料1の2・3を参考にしながら、グループで話し合い、お勧めのストレス解消法のリストを考えましょう。</p> <p>S 好きな音楽を聴くのが一番だ。</p> <p>S 体を動かしてダンスなどをするとうれしい。</p> <p>T 学習資料2のリラックス呼吸法をみんなでやってみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学習資料1の1・2を使ってレジリエンスについて説明し、トレーニング等により誰でも高めることができることも知らせる。 ・ 映画やアニメの主人公などを想起させてもよい。 ◎自分自身のよさや価値に気付けるように、当てはまるものをグループ内でお互いに伝え合うように助言する。(価値・態度) ・ 学習資料1の3を示して、四つのストレス解消法には、効果について科学的根拠があることを伝える。 ◎自分を肯定的に受け入れる方法を見付けられるように、互いのストレス解消法とその理由について意見交換するように助言する。(技能) ・ SNS、やけ食い、ゲームなどはリスクが伴うことを理解させる。 ・ ストレス解消法のうち、手軽にできるリラックス呼吸法(学習資料2)を説明し、実際に体験させる。

10分	<p>4 振り返り</p> <p>T 今日の学習について振り返り、自分のよさを見つめ直しましょう。</p> <p>S 周囲に左右されないことは、自分のよさだ。ストレスを感じても早めに解消法を行い、ネガティブな感情から抜け出したい。</p> <p>S 自分は、思ったよりも楽観的なことに気付いた。これからは、自分はダメなんだと落ち込み過ぎないようにしたい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「レジリエンスに関係する六つの要因」のうち自分に当てはまるものや、自分のストレス解消法から、自分のよさについて考えたことをワークシートに記入するように助言する。 ・ねらいに沿った感想を紹介し、学級全体で共有できるようにする。
-----	---	--

IV 資料

(1) ワークシート

ストレスに打ち勝て ～レジリエンスを高めよう～

()年 ()組 氏名()

- ストレスを感じたときの体験
 - どんなとき
 - そんなときどうしていますか。
- ストレス解消法を考えましょう。
 - 自分のストレス解消法

	解 消 法	理 由
1		
2		
3		
 - グループで考えたストレス解消法

	解 消 法	理 由
1		
2		
3		
- 今日の学習を振り返り、自分自身のよさについて、考えたことを書きましよう。

(2) 学習資料 1

ストレスに打ち勝て ～レジリエンスを高めよう～

1 「レジリエンス (resilience)」とは

「深刻な状況下によく適応していく過程」「深刻な状況に一時的に適応できなくなっても、そこから立ち直る能力」「深刻な状況によく適応する結果」のことで、「ストレスを受けた時に跳ね返す力」として心理学の世界でも用いられるようになった。周囲の関わり方やトレーニングによって高められるものであることも分かっている。

2 「レジリエンスに関係する六つの要因」(これらが高めることが大切)

(1) 自尊心

自分が価値ある存在であると思うことができる気持ち。自己に対しての評価が高く、自分のことが好きだと思えること。

(2) 適応力 (感情のコントロール)

周囲の状況に左右されない力。物事を多面的にとらえ、大局的見地から対処すること。その時々状況に応じて自分の感情や思考、行動を律すること。

(3) 楽観性

物事がうまくいくはずだという明るい見通しをもち、心配しないこと。未来はよりよいものになる、よくすることが自分にはできるという確信をもつこと。

(4) 良好な人間関係

互いに信頼して心の内を話し合える関係。支えてくれる他者がいること、日頃から信頼できる仲間をつくっておくこと。

(5) 自己効力感

課題を乗り越えられるという期待や自信。問題を解決したり、外部の世界を自分でコントロールしたりできる、「やればできる」という自信のこと。

(6) 生活習慣の改善

生活リズムを整える。朝起きて夜寝るという生活リズムを維持し、毎日3回、同じ時間に食事をとって、適度な運動をすること。

3 「科学的根拠のあるストレス解消法」

(1) 音楽系 楽器の演奏・音楽鑑賞・カラオケ・コンサートに行く など

(2) 運動系 エクササイズ・ダンス・ジョギング・水泳・ウォーキング など

(3) 筆記系 日記・手紙・習字・俳句 など

(4) 呼吸系 深呼吸・ヨガ・瞑想 (めいそう)・早足で散歩 など

(3) 学習資料 2

リラックス呼吸法（どこでもできる！簡単リラクゼーション法）

1 はじめに（留意点）

- ・無理はしないでください。（自分のペースで楽にゆっくりと）
- ・服装などはそのまま大丈夫です。（気になる人はメガネ・ベルトなどを外す）
- ・目を閉じて呼吸に意識を向けましょう。（立って行う場合などは目を開いても OK）

2 ポイント

- 1 吸うときは鼻で（鼻のフィルターを活用する）
- 2 吐くときは口で（鼻で吐く呼吸の方がやりやすい場合は鼻で OK）
- 3 吐く息を長めに意識（吸う息よりも吐く息を意識する）

3 姿勢（座っていても、立っていても、横になりながらでもできます）

・座っている場合

いすに浅く腰かけ、背筋は伸ばし、両足を床につけて行いましょう。

手の位置は両手をおへその辺り（お腹の動きを実感しやすい）でも、ももの上でも（手のひらは上下のどちらに向けても）OK です。

・立っている場合

立ちながら行う場合は目を開けて行うか、何かにつかまりながら（電車等なら手すりやつり革など）、安定した状態で行いましょう。

4 やり方

- 1 口をおちょぼ口にし、5～10秒程度、細く遠くに、下腹をへこます感じで息を吐き出します。
- 2 3秒くらいかけて下腹をふくらます感じで鼻から息を吸います。
- 3 2秒くらい息を止めます。
- 4 1～3を3分ほど繰り返しましょう。

5 解除の動作

深いリラックス状態が得られた場合、まれに頭がぼうっとしたり、身体がフラフラしたりすることがあり、次の動作で解除することができます。

- 1 両手を軽く握り、ひじを曲げて後ろに引く。
- 2 両手を開くと同時に前に伸ばす。（1と2をセットで2～3回行う）
- 3 腕を上にあげて（伸びをして）深呼吸する。

長所も短所もいいところ

～リフレーミングで新たな自分を見つけよう～

高等学校・1～3年生

I プログラムについて

1 人権教育上のねらい（普遍的な人権課題「自己尊重の感情」）

＝【人権感覚育成のための視点】

お互いの長所を褒め合うとともに、短所と思えるところも長所にとらえ直し褒め合う活動を通して、自分自身に対する誇りをもち、自分を価値ある存在として肯定的に認め、受け入れることができるようにする。

2 関連する教科等について

○ホームルーム活動

内容（2） 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

（ア 自他の個性の理解と尊重、よりよい人間関係の形成）

※公民、総合的な学習（探究）の時間での実施も可能

3 人権教育上の視点

（1）ありのままの自分を素直に、肯定的に受け止めようとする。

（価値・態度）

（2）自他の存在をかけがえのないものだととらえることができる。（技能）

II アクティビティーについて

1 概要

○活動1

自分の長所と短所を書き出し、自分の長所を褒めるメッセージを書く。

○活動2

書き出した長所と短所をグループで交換し、長所を褒めるメッセージを書き、短所と思えるところも長所にとらえ直して（リフレーミング）、褒めるメッセージを書く。

○活動3

活動を通して感じたことなどをまとめる。

2 準備するもの

- リフレーミング辞書
- ワークシート

3 アクティビティーの進め方

○活動1 「自分の長所・短所」

- ① ワークシートに自分の長所を一つ書き出し、その長所について自分を褒めるメッセージを書く。
- ② ワークシートに自分の短所を一つ書き出す。

○活動2 「友達の長所・短所」

- ① 3～4人のグループになってワークシートを交換する。
- ② 交換したワークシートに書かれている長所について、一言相手を褒めるメッセージを書く。
- ③ 交換したワークシートに書かれている短所について、長所にとらえ直し（リフレーミング）をして書き換え、その長所について一言相手を褒めるメッセージを書く。
- ④ グループ内でワークシートを交換して、②・③の作業を繰り返す。

○活動3 「振り返り」

- ① 本日の活動を振り返り、感じたことなどをワークシートに書く。
- ② グループ内でそれぞれが感じたことを伝え合う。

4 アクティビティーを指導する際のポイント

- 自分を肯定的に受け入れることは、他者を認め受容することにつながり、自他の人権を尊重する土台となることを意識して指導にあたる。
- 自他を受容することが目的なので、絶対に「他者を否定しない」ことを徹底して指導する。特に短所の記載について、笑ったりからかったりしないように指導する。
- ワークシートはグループで回覧するので、長所・短所は他の人に知られてもよいことを書くように指示する。
- 長所や短所がなかなか書けない生徒には、教師が机間指導をしながら支援する。
- 生徒の実態に応じて、リフレーミング辞書を生徒に配布して参考にさせる。
- 例えば、年度当初など、よりよい集団生活をつくるきっかけとして実践すると効果的である。

Ⅲ 授業の実際

時間	学習活動 発問 (T) 生徒の反応例 (S)	教師の働きかけ (・) 人権教育上の配慮 (◎)
5分	<p>1 学習内容 (手順) の確認</p> <p>2 自分の長所・短所の記入 T ワークシートの1に、自分の長所だと思っているところを一つ書き、自分の長所を褒めるメッセージを書きましょう。 T ワークシートの3に、自分の短所だと思っているところを一つ書きましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートを配布し、本時の学習内容について説明する。 ワークシートには友達に知られてもよいところを書くように伝える。 ワークシートの内容をグループ以外の人に話したり、話合いの中では他の人を否定したりしないように指示することで、安心して活動に取り組める雰囲気をつくる。 長所がなかなか書けない生徒には、「得意だと思っていること、他人から褒められたこと等から考えてみよう」といった声掛けを行う。
35分	<p>3 友達の長所・短所の記入とグループ内発表 T 交換したワークシートの1に書いてある友達の長所について、一言褒めるメッセージをワークシートの2に書きましょう。 T 交換したワークシートの3に書いてある、本人が短所だと思っているところについて、ワークシートの4に長所にとらえ直して書き換え、一言褒めるメッセージを書きましょう。 T グループ内でワークシートを交換して、長所へのとらえ直しと、一言褒めるメッセージを書く活動を繰り返してください。なお、前の人とは違うとらえ直しをして、メッセージを書きましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3～4人のグループを作らせ、ワークシートを交換させる。 特に短所の内容について、絶対に笑ったりからかったりしないことを確認する。 ◎ありのままの自分を肯定的に受け止めようとすることができるように、短所だと思っているところでも長所にとらえ直すことができる例を紹介する。(価値・態度) リフレーミング辞書を配布することで、長所へのとらえ直しに困っている生徒を支援する。

	<p>T グループ内で、自分のワークシートに書いてもらったとらえ直しと、メッセージの中で一番心に残ったものを発表しましょう。</p>	<p>◎自他の存在をかけがえのないものととらえることができるように、自分にとって一番心に残ったとらえ直しとメッセージを発表し合うように指示する。(技能)</p>
10分	<p>4 振り返り</p> <p>T 友達に考えてもらった長所やメッセージを読んで感じたことを、ワークシートの5に書きましょう。</p> <p>T 短所を長所にとらえ直す活動を通して感じたことを、ワークシートの6に書きましょう。</p> <p>T ワークシート5・6について、グループ内で発表しましょう。</p> <p>S 短所だと思っていたところを、長所にとらえてもらって褒めてもらえたことが嬉しかった。</p> <p>S 自分に自信がもてるようになった。</p> <p>S 自分も友達も、もっと肯定的に受け入れようと思った。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の活動を通して感じたことを発表させることで、グループ内で共有させる。 ・ありのままの自分を肯定的に受け入れ、他者も肯定的に受け入れることが、自分の人権と他者の人権を尊重することにつながることを伝えてまとめとする。

第1章 理論編
 第2章 事例編
 人間の尊厳
 生命尊重
 自己尊重の感情
 共感と連帯感
 公平・公正
 多様性の尊重・共生
 コミュニケーション
 権利と責任
 参加・参画
 第3章 資料編

IV 資料

(1) リフレーミング辞書

索引	書きかえたい語	リフレーミング後	索引	書きかえたい語	リフレーミング後
あ	飽きっぽい	好奇心旺盛な、環境に適応できる、素直な	せ	責任感がない	無邪気な、自由な
	あきらめが悪い	粘り強い、一途な		せっかちな	行動的な、積極的な、決断が速い
	甘えが強い	人なつこい、無邪気な、かわいがられる	外面がいい	社交的な、協調的な、明るい	
い	荒々しい	堂々とした、物おじしない	た	だまされやすい	素直な、純粋な、人を信じられる
	あわてんぼうな	行動的な、行動が早い		だらしない	こだわらない、おおらかな
う	いい加減な	こだわらない、おおらかな、寛大な	ち	短気な	情熱的な、感受性豊かな
	意見が言えない	協調性がある、思慮深い		調子に乗りやすい	ノリがいい、雰囲気明るくする、親しみやすい、愛想がよい
え	意地をはる	しっかり者、くじけない	つ	つまらない	素朴な、清楚な、個性的な
	いばる	自信のある、プライドが高い		冷たい	冷静な、客観的な、知的な、シャープな感じ、凛とした
お	うるさい	心豊かな、表情豊かな、繊細な	て	出しゃばりな	世話好きな、しっかりした
	えらそうな	明るい、活発な、元気な		生意気な	自立心がある、物おじしない
か	臆病な	物知りな、堂々としている	な	感受性豊かな	感受性豊かな、人間味がある
	怒りっぽい	慎重な、用心深い		なれなれしい	人なつこい、物おじしない
き	おしゃべりな	慎重な、用心深い	ね	根暗	自分の心の世界を大切に
	おせっかいな	感受性豊かな、情熱的な、正義感が強い		のんきな、のんびりしている	細かいことにこだわらない、おおらかな、信念のある
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	の	はにかみや	人づき合いが上手な、協調的な、他人を尊重する
	おせっかいな	社会的な、活発な		はにかみや	慎重な、真面目な、丁寧な
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	は	反抗的な	自立心のある、自分の考えがはっきりしている
	おしゃべりな	社会的な、活発な		ひがみっぽい	よく気がつく、思いやりがある
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	ひ	引込み思案	慎重な、真面目な、丁寧な
	おしゃべりな	社会的な、活発な		人づき合いが下手	細やかな心をもった、自分の世界を大切に
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	ふ	人に合わせる	細やかな心をもった、自分の世界を大切に
	おしゃべりな	社会的な、活発な		人に合わせる	協調性豊かな、人を大切に
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	ほ	人に流されやすい	素直な、環境に適応できる、協調性がある
	おしゃべりな	社会的な、活発な		人に流されやすい	自立した、独立心のある
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	ま	1人になりやすい	しっかり者、物おじしない、くじけない
	おしゃべりな	社会的な、活発な		マイペースな	ユーモアのある、独創的な、信念のある
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	ま	負けず嫌い	向上心がある、頑張り屋
	おしゃべりな	社会的な、活発な		負けず嫌い	物事に動じない、冷静な
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	む	無愛想な	物事に動じない、冷静な
	おしゃべりな	社会的な、活発な		無口な	おだやかな、聞き上手な、思慮深い
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	め	向こうみずな	思い切りがいい、行動的な、決断力がある
	おしゃべりな	社会的な、活発な		無理をしている	期待に応えようとする、協調性がある、一生懸命
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	め	命令しがちな	リーダーシップがある
	おしゃべりな	社会的な、活発な		命令しがちな	控えめな、協調性のある
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	ゆ	目立ちたがる	自己表現が活発な、積極的な
	おしゃべりな	社会的な、活発な		優柔不断	おおらかな、細かいことにこだわらない
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	ら	融通が利かない	視野が広い、他人の意見を尊重できる、じっくり考える
	おしゃべりな	社会的な、活発な		融通が利かない	粘り強い、徹底している
か	おしゃべりな	社会的な、活発な	わ	乱暴な	たくましい、物おじしない
	おしゃべりな	社会的な、活発な		わがままな	自己主張できる

(2) ワークシート

長所も短所もいいところ

年 組 番 氏名 _____

- 1 自分が長所だと思っているところを一つ書き、その長所を褒める自分へのメッセージを一言書きましょう。

自分の長所	
自分への メッセージ	

- 2 友達の長所を褒めるメッセージを一言書きましょう。

名前	一 言	
名前	一 言	
名前	一 言	

- 3 自分が短所だと思っているところを一つ書きましょう。

自分の短所	
-------	--

- 4 友達自身が短所だと思っているところを、長所に書き換え、褒めるメッセージを一言書きましょう。

名前	→ 長 所	
	一 言	
名前	→ 長 所	
	一 言	
名前	→ 長 所	
	一 言	

- 5 他の人に考えてもらった長所を見て、感じたことを書きましょう。

--

- 6 短所を長所にとらえ直す活動を通して、感じたことを書きましょう。

--