



# しあわせになりたい!

## ねらい ▶▶

- 自分自身の価値観をふりかえる。
- これまでの歴史の中でどのような価値観が重視されてきたかを知り、特定の価値観を強調することの危うさを考える。
- 今の社会における中心的な価値観がどのようなものかを整理し、多様な人々がそれぞれの価値観を大切にしながら暮らしていけるために大切なことを考える。

## キーワード 価値観、しあわせ

### 準備物

- 資料「<sup>しよせい</sup>処世教訓出世競争すごろく」 1人1枚
- ワークシート「これってしあわせ?」 1人1枚
- A3 (大きめの紙) 1グループ1枚 ●マーカー1人1本 ●ホワイトボードと専用マーカー

## プログラムの流れ

- 5分** 1. 趣旨とルールの説明 ..... ●ねらいの説明など。
- 15分** 2. お互い聴きあおう ..... ●自己紹介と導入。
- 35分** 3. しあわせな人生すごろく ..... ●しあわせな人生について考える。
- 25分** 4. しあわせって、なんだっけ? ..... ●しあわせについての価値観を考える。
- 10分** 5. 一人ひとりのしあわせのために ..... ●異なる価値観を尊重するためにできることを考える。

## 時間

## 詳細な手順

## ポイント

### スタート

## 1 趣旨とルールの説明

### 5分

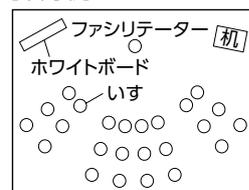


今日はワークショップ形式で学んでいきます。ワークショップというのは、講師が答えを持っているのではなく、この場にいるみんなでやりとりしながら、考えを深めていく学び方です。

人権というと、難しく思われる方も多かもしれませんが、できるだけ身近なところから考えていきたいと思っています。正解があるわけではありません。みなさんには、ふだんの言葉で、自分の思うことをおしゃべりしていただければと思います。

### 会場設営の例

[半円形]



※会場の形は、アクティビティによって変えやすいよう、机なし、イスのみで設営しておく。机は後で使うときに出しやすいよう、横に置いておくとよい。

そのために、3つ、お願いがあります。この場では、「協力・尊重・守秘」をルール(約束)としたいのです。

●「協力」「尊重」「守秘」と板書する。



「協力」とは、お互いに学ぶために協力しましょう、ということ。「尊重」とは、それぞれのあり方や意見・思いを尊重しましょう、ということ。「守秘」とは、ここで出された個人の経験や考えはこの場にとどめる(外に持ち出さない)、ということです。

今日は、価値観について、「しあわせ」をキーワードにしながら考えていきたいと思います。

5分  
経過

## 2 お互い聴きあおう

15分

席替え・ペアづくり3分、傾聴の説明3分、トーク&傾聴@1分×2(×2~3回)、ペア交代の時間など3~7分



はじめに、ペアになって自己紹介をします。隣の人と2人組を作ってください。お知り合いの方と近くに座っていて、あらたまっちゃべるのが照れくさいようでしたら、席を入れ替わってもらってください。ペアはできたでしょうか。

これから、片方が話し手、片方が聴き手になって、1分ずつ話していただきます。話していただくテーマは後で説明しますが、話すときは1分間、話し手が主役の時間です。そのために大切なのは、聴き手の聴き方です。「傾聴」という聴き方をしてみましょう。

●「傾聴」と板書する。



ポイントは「心・体・頭」。「心」は、100%話し手に心を向ける。「体」は、体全体で共感を表す。「頭」は、頭をからっぽにして、相手の話を分析したり解釈したりしない。この3つのポイントに気をつけて、聴いてください。

では、話していただくテーマです。

(下の中から、時間に応じて選ぶ。テーマを変えるごとに、ペアの相手も変えるとよい。)

「最近のわたしのお気に入り」

「わたしがしあわせを感じるさゆうめいとき」

「わたしの好きなことば・座右の銘」

20分  
経過

## 3 しあわせな人生すごろく

35分

グループ作りと説明5分、グループですごろく作り20分、ギャラリー方式で共有10分

グループで「すごろく」作り



先ほどのペア2つで、4人のグループになってください。

●机を出してきて、グループで座る。資料「処世教訓出世競争すごろく」と、大きめの紙、マーカーを配る。



これは、大正時代に作られた「処世教訓出世競争すごろく」です。タイトルにあるとおり、世の中をうまくわたるための教訓をちりばめてあり、当時の人が成功するとはどういうことだと考えていたかが、よく分かります。

今から、皆さんにはこれの現代版を作っていただきたいと思います。「2013年版・しあわせな人生すごろく」です。生まれた時点をスタートにするか、おとなになってから以降にするか、どの時点をゴールにするか、など、設定は自由に考えてください。オリジナルのタイトルもぜひつけてみてください。

- 「2013年版」は、研修開催の年に合わせる。
- グループ作業の様子を見ながら、あまり難しく考えずに、「しあわせ」のイメージを出しながら話し合いが進むよう、うながす。

45分  
経過

### 作った「すごろく」の共有



では、それぞれのグループが作ったものを見てみましょう。グループの半分の方がその場に残り、半分の方は他のグループのものを見に行きます。残っている人は、見に来た人に自分のグループのポイントを説明してあげてください。3分経ったら、交代します。

すごろくを作ってみて、また、他のグループのものを見て、どのように感じたでしょうか。何を「しあわせ」と考えるか、ゴールと考えるか、話し合う中で気づいたこと、発見したことはありますか。続けて、考えてみましょう。

55分  
経過

## 4 しあわせって、なんだっけ？

25分

説明3分、グループディスカッション8分、共有・コメント7分、グループディスカッション7分

### グループディスカッション



「しあわせな人生すごろく」を作るときに、ゴールとしてどのような状態を設定したでしょうか。岐路では、どのようになることが「前へ進む」ことだったでしょうか。わたしたちは、何を「しあわせ」と考えているのでしょうか。逆に、「しあわせ」でない状態は「ふしあわせ」だったり、「かわいそう」だったりするのでしょうか。

今からお配りするワークシートを見ながら、先ほどの「すごろく」の感想と合わせて、話し合ってみてください。

- ワークシート「これってしあわせ？」を配る。

- ワークシートは、矢印の前に書かれている状態がふしあわせなのかを考えるための材料なので、空欄を必ずしもうめる必要はないことを伝える。

### 全体で共有



話し合った内容を、共有していただけますか。

- いくつかのグループに発表してもらおう。

### グループディスカッション



最初にお配りしたすごろくを見てください。ここでは、学歴を得て仕事で成功をおさめることが大事で、そうでなければ「墮落」と表現されています。他にもいろんなすごろくがあり、この時代には「高い学歴」「いい仕事」「金持ち」「いい家柄」「性別による役割分担」「健康」「清潔」などが良いもの、という価値観が広く共有さ

れていきました。それは、裏返すと「学歴が低いのは努力が足りない」「家柄がわりあわない相手とはつきあわない」「病気や障がいは不幸であり忌むべきもの」といった考え方にもつながっていきました。

何を「しあわせ」とするかは、その時代や社会の価値観を色濃く反映しています。それが、ときに人の間に上下・優劣などの序列を作ります。そして、そうした価値観になじまない人は、社会の中で生きづらくなります。ときには、忌避や排除、差別の対象になることもあるのです。

先ほどのワークシートの下の方に、今の社会で広く共有されている価値観を表すフレーズをいくつかあげています。他には、どんなものがあるでしょうか。また、こうした価値観のために、生きづらくなるのは、どのような人でしょうか。話し合ってみてください。

## 5 一人ひとりのしあわせのために

10分

説明3分、個人作業3分、グループ共有4分

### 個人作業



それぞれの人が、何を「しあわせ」と思うかは、その人の価値観とつながっています。何を「しあわせ」と思うか、どのような価値観を持つかは、自由です。けれど、特定の「しあわせ」や価値観を押し付けたり、強調しすぎたりすることは、誰かを生きづらくさせることにつながります。

どんな価値観にも、他の人のあり方を否定したり、傷つけたりする“落とし穴”がひそんでいます。

自分の価値観を大事にしつつ、どんなことに気をつけておきたいか、今日、学んだことをふりかえって、文章をつくり、先ほどのワークシートの裏側に書いてください。

●以下の文を板書する。

「わたしは〇〇がしあわせだと思う。だからといって」  
「わたしは〇〇という考えを持っている。けれど」

### グループで共有



書いたら、グループの中で共有していただけますか。

### まとめ



今日は、「しあわせ」をキーワードに、身近な価値観をふりかえりました。お互いの価値観を尊重する、というのは、よく言われることですが、自分の価値観はあたりまえすぎて無自覚になっていることも多いものです。無自覚なままでは、誰かを否定したり傷つけたりする“落とし穴”にはまってしまうかもしれません。自分の価値観を自覚することで、異なる価値観の人を尊重する姿勢を身につけていっていただきたいと思います。

• 例えば、「家族の絆が大事」という価値観のために、夫婦間の関係が破綻していたりDVにあっていたりしても離婚せずに「家族」という形にこだわってしまう、「努力すれば報われる」という価値観のために、試験や就職がうまくいかなかったときに必要以上に自分を責めてしまう、といったようなことが考えられる。

• 例えば、「わたしは結婚がしあわせだと思う。だからといって結婚しない人を「かわいそう」と決めつけたりしない」「わたしは努力が大事だという考えを持っている。けれど努力だけでは乗り越えるのが困難なことがあることを知っている」といったものを考えてもらう。参加者の様子に応じて例を示すとよい。

• 時間があれば、全体に発表してもらう。