

# 「いじめNO!」宣言

## 子ども・大人・地域 みんなの力で

いじめ対応プログラム Ⅱ

大阪府教育委員会

平成19年8月



## はじめに

いじめは、子どもの心と体に、また、その成長に大きく影響を及ぼす重大な人権侵害事象であり、学校・家庭・地域が協働し、子どもと大人「みんな」が“総がかり”で取り組むべき教育課題であります。子どもたちだけでなく、教職員をはじめ、子どもにかかわるすべての大人自身が、いじめをなくすために取り組まねばなりません。

いじめを許さない取組は、いじめが生起している場からの被害者の救済や心の安心の回復を図ること、加害者への指導とケアも大切ですが、同時に、すべての子どもたちがいじめに対して「NO!」といえる実践力を身につけることが必要です。

本冊子は、学校・家庭・地域、みんなが力を合わせて、いじめに対し毅然とした姿勢を示すとともに、子どもたちがいじめに対して「NO!」と宣言できるよう、子どもたちのエンパワメントを支援することを目的に作成いたしました。

特に、いじめを乗り越えるために子ども一人ひとりに身につけさせたい6つの力を、授業や家庭、地域などで活用できる30のプログラムとして掲載するとともに、日常の学校生活の中で、いじめを許さない学級集団のエンパワメントを図るプログラムや、家庭や地域から子どもたちに対して活用できるプログラムもあわせて示しています。

既に、学校において生起したいじめ事象への速やかな対応や事後指導等について、「いじめSOS—チームワークによる速やかな対応をめざして—いじめ対応プログラムI」を示しました。本冊子とあわせていじめを許さない、いじめをなくす取組にかたして下さい。

また、本冊子は、教職員や保護者・地域の方々が、子どもたちに対し発達段階や個人の状況等に十分配慮し、工夫して活用していただくよう作成したものであり、いじめは「どの学校でも、どの子どもにも起こり得る」問題であることを踏まえ、すべての学校や家庭・地域で活用していただきますようよろしくお願いいたします。

平成19年8月

大阪府教育委員会

## 第Ⅰ章 いじめを許さない教育をめざして

### 1 いじめを乗り越えるために P 2

- 1) 安心と豊かな心をはぐくむ学校づくり
- 2) 信頼感と正義感にあふれる学級づくり
- 3) 豊かな人権感覚と思いやりの心をはぐくむ学びの場づくり
- 4) 「学校・家庭・地域」を結ぶ協働による活動の場づくり

### 2 子どものサインに気づこう P 5

- 1) 日常の小さな出来事から始まって
- 2) 小さなサインをすばやくキャッチ
- 3) 学校生活アンケート
- 4) 一人ひとりの子どものサインに敏感になるために
- 5) 学級集団からのサインに敏感になるために
- 6) 家庭でのサインに敏感になるために
- 7) 携帯ネットによるいじめから子どもを守るために

## 第Ⅱ章 みんなの力でいじめをなくすために

### Ⅱ-1

#### 「いじめNO!」宣言 一人ひとりのエンパワメントで P 15 ～ 6つの力と30のプログラム～

導入 (アイス・ブレイキング) 楽しい時間を共有して、いじめを防ぐ

- 1) 心の居場所をつくる力
- 2) ストレスとうまくつきあう力
- 3) 感情を適切に表現する力
- 4) 違いを認めてともに考える力
- 5) 仲間とつながる力
- 6) 仲間と支え合う力

## II-2

「いじめ NO！」宣言 学級集団のエンパワメントで P 65  
～ 学級集団づくりにおけるプログラムの活用 ～

- 1 1年間の学級集団づくりのための指導プラン
- 2 日常のトラブルがいじめに発展しないための指導プラン

## II-3

「いじめ NO！」宣言 保護者・地域からのエンパワメントで P 77  
～ 保護者・地域を結ぶプログラムの活用 ～

## 第III章 いじめを乗り越える力をはぐくむ実践事例 P 85

- 1) 「気持ちを伝える」スキルアップ (学級集団づくり)
- 2) 学級委員会による『いじめダメ大作戦』 (学年集団づくり)
- 3) 心の居場所を育てる (学級集団づくり)
- 4) 集団づくりと結び 人間関係スキルをはぐくむ学習プログラム「ほっと com」  
(道徳の授業の活用)
- 5) 「命・心のつながり」Key Word…『支援』 (特別活動の活用)
- 6) 全校一斉 いじめ撲滅授業 (総合的な学習の時間の活用)
- 7) トラブルはまず話し合い解決 (総合的な学習の時間の活用)
- 8) 一人ひとりを大切にした学級づくり (特別支援教育の取組)
- 9) 『ジャスミン運動』『いじめ撲滅運動』等 (生徒会等の取組)
- 10) 『A中の宅配便(小中連携紙上相談活動)』 (小中連携の取組)
- 11) 「非行防止・犯罪被害防止教室」の実施 (関係機関との連携)
- 12) 地域の大人・保護者から子どもたちへ (保護者からのエンパワメント)
- 13) 「友だちづくりプロジェクト」「ちょボラ隊」 (地域からのエンパワメント)

資料提供・執筆協力者一覧

## □本冊子の構成の特徴と活用□

- 本冊子の構成は、いじめを許さない教育を推進するための基本的な課題と方向性を提示した第Ⅰ章、いじめを子どもたちの力と取組で解決することをめざす第Ⅱ章、いじめの防止を図るための効果的な実践事例を示した第Ⅲ章に大別して構成されています。
- 第Ⅰ章の2「子どものサインに気づこう」では、個々の子どもや学級集団の様子が気になった際に、実態を把握するための参考として「学校生活アンケート」や、子どものサインをキャッチするチェックポイントを掲載しました。
- 第Ⅱ章のⅡ－1は、いじめに対して「NO!」といえるよう子どもたち一人ひとりに身につけさせたい力を6つに分け、それぞれに応じたプログラムを示しました。プログラムの「ねらい」にそって、終わりの会やホームルーム等、特別活動や授業で活用できるよう掲載しました。プログラムに取り組む際には、学級集団の状態や障害のある子どもをはじめ、一人ひとりの子どもの実態に応じ、工夫して活用してください。
- 第Ⅱ章のⅡ－2は、年間の節目となる学級活動やいじめが発生の出発となるような日常の出来事に焦点をあて、30のプログラムを有効に組み合わせて、それらの取組のための指導プランを掲載しました。道徳の授業や特別活動、総合的な学習の時間等で、指導プランを計画的に行うなど工夫して活用してください。
- 第Ⅱ章のⅡ－3は地域活動や保護者集会等の機会に、地域の人々や保護者が子どもたちとともに、あるいは子どもたちに対して活用できるプランを掲載しました。地域での活動や家庭での子どもとのふれあいの場面で活用してください。
- 第Ⅲ章では、府内の学校の取組の中から、特色ある効果的な取組を実践事例として紹介するとともに、第Ⅱ章のプログラムや指導プランの具体的な活用について、事例の流れにそって示しています。
- すべての学年で取り組んでいただくのはもちろんのこと、特に最近のいじめ事象の発生件数が小学校の高学年から中学校にかけて多くなっている実情も勘案し、活用をお願いします。

# 第 I 章

## いじめを許さない教育をめざして

### 1 いじめを乗り越えるために

- 1) 安心と豊かな心をはぐくむ学校づくり
- 2) 信頼感と正義感にあふれる学級づくり
- 3) 豊かな人権感覚と思いやりの心をはぐくむ学びの場づくり
- 4) 「学校・家庭・地域」を結ぶ協働による活動の場づくり

### 2 子どものサインに気づこう

- 1) 日常の小さな出来事から始まって
- 2) 小さなサインをすばやくキャッチ
- 3) 学校生活アンケート
- 4) 一人ひとりの子どものサインに敏感になるために
- 5) 学級集団からのサインに敏感になるために
- 6) 家庭でのサインに敏感になるために
- 7) 携帯ネットによるいじめから子どもを守るために

## 1 いじめを乗り越えるために

---

いじめ防止のためには、日常から子どもの実態を適切に把握し、生命を大切に、自他を尊重する学校づくり、人間性と正義感にあふれ、子どもどうしがつながり合える学級づくり、人権感覚や豊かな心をはぐくむ教育活動や環境づくり、そして、家庭・地域との連携・協働による活動の場づくりが求められています。

### 1) 安心と豊かな心をはぐくむ学校づくり

- 学校は、すべての教育活動全体を通して、人権尊重の教育や道徳教育の充実を図り、子どもたちに豊かな人権感覚や倫理観、規範意識を培う必要があります。
- 学校は、いじめは「どの学校でも、どの子どもにも起こり得る」という危機意識をもつ必要があります。そのためには、教職員がいじめの小さなサインをいち早く察知し、いじめに発展しそうな子どもどうしのトラブル、学級集団の雰囲気に対して適切な対応を図る必要があります。
- 学校が、いじめは絶対に許さないという毅然とした姿勢で生徒指導の充実を図るとともに、いじめの加害だけでなく、いじめをはやしたてたり、見て見ぬふりをする行為も許されないという認識を子どもたちにもたせることが大切です。
- 学校は、子どもどうしの人間関係の中で生じるトラブルや対立に対して、自ら判断し、その解決を図ることができるよう子どもたちをエンパワメントし、子どもどうしが豊かにつながり合える集団づくりをめざすことが大切です。
- 学校で、子どもたちが安心して楽しく学び、いきいきとした生活を送れるようにすることが重要です。そのためにも、学校は、子どもの内面を理解し、その心を支援するための継続的な相談活動を、学校における重要な機能として充実させることが必要です。
- 教職員は、自らの人権尊重の姿勢や態度が、いじめを防止するための重要な要素となり、子どもたちの豊かな人間性の育成に大きな影響を与えることを十分認識し、一人ひとりの子どもとの信頼関係を築くことが求められます。
- 教職員は、保護者や地域との連携を積極的に図りながら、一人ひとりの子どもへの多面的な理解を深めることで、子どもの自尊感情やコミュニケーション能力の育成に努めることが大切です。



## 2) 信頼感と正義感にあふれる学級づくり

- 子どもどうしが互いに関心をもたず、人間関係を結ぼうという十分な働きかけもないなど、人間関係の希薄化が指摘されています。子どもたちは、希薄な人間関係の状況のもとでは、いつか自分がいじめられるのではないかと不安に直面しています。
- いじめは、学級などの同一集団の中で、1対1のトラブルだけではなく、様々なかたちで起こっています。観衆や傍観者の立場にいる子どもを含め、すべての子どもが、主体的にいじめに対して「NO!」といえる学級集団づくりが必要です。
- 日々の教育活動を通して、教職員への深い信頼感や友だちどうしの人間関係の中で自分自身の存在意義や価値を体験することが、学級の中で安心できる心の居場所をつくり、子ども一人ひとりの自己肯定感を高めます。
- すべての人権侵害を許さない、正しいことを正しいと言い切れる正義感に満ちた学級の中では、いじめをはやしたてたり、見て見ぬふりをしたり、無関心ではできません。子どもたちが、自分自身と仲間の存在の大切さを実感し、互いの違いを認め尊重し合うことは、学級集団のエンパワメントにつながります。

## 3) 豊かな人権感覚と思いやりの心をはぐくむ学びの場づくり

- 学校において、子どもたちが「豊かな人権感覚や思いやりの心」をはぐくむためには、教職員が感性豊かに子どもたちにかかわるとともに一人ひとりを大切にし、子どもたちを一人の人間として接する姿勢が大切です。
- 多様な価値観や個性をもつ子どもたちが集団で生活する場では、対立は必ず起こります。大切なことは、対立を起こさないようにすることではなく、子どもたちに対立を乗り越える力をつけることです。
- 子どもたちが思いやりの心をはぐくむためには、各教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間をはじめ、教育活動全体を通して、学びの場の提供に努める必要があります。
- 指導内容については、人権侵害に関する理解、人間の尊厳や他者の価値観を認める態度、トラブルを非暴力で解決する方法やコミュニケーション・スキル等の技能の3つの面からの総合的なアプローチが大切です。
- 実際の指導にあたっては、子どもたちの主体的な参加をうながす手法や体験的な学習等、自ら考え、学び、ふりかえりを大切にした指導方法の工夫が求められます。

#### 4) 「学校・家庭・地域」を結ぶ協働による活動の場づくり

- いじめは、小学校高学年から中学校という、子どもたちが思春期を迎える時期に増加する傾向があります（平成 18 年度文部科学省「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」）。
- 子どもたちが自尊感情をはぐくみながら成長するためには、こうした思春期の子どもの特性を、教職員・保護者・地域の人々など、周りの大人が十分理解し支援をする必要があります。
- すべての子どもたちが安心感をもちながら、学校や家庭での生活を送ることが大切です。教職員と保護者が普段から学校や家庭での子どもの様子を交流し、小さなサインを見逃さず見守る必要があります。
- P T A の研修等の際に、保護者が子どもとのコミュニケーションの在り方やそのためのスキル等を学ぶことも大切です。それらを家庭での親子の会話にいかすことにより、子どもが自分の気持ちや考えを心地良く表現できるようになるなど、コミュニケーション・スキルを高めることにつながります。
- 地域社会の協力を得て、校外での体験活動等を通して子どもたちの規範意識を培う等、目的を明確にした取組が求められます。
- 地域での行事等を活用し、様々な出会いを通じて異年齢の子どもたちとふれあうことにより、一人ひとりの子どもの自己肯定感を高め、思いやりの心をはぐくむなど、地域の教育力をいかした取組を行うことが大切です。
- 学校・家庭・地域が協働して取り組むボランティア活動や地域ぐるみのあいさつ運動等への子どもたちの参加も、地域の一員としての自覚を高めることになり、子どもたちのエンパワメントにつながります。



## 2 子どものサインに気づこう

---

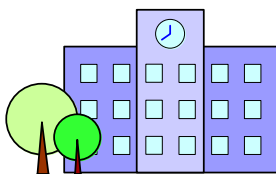
### 1) 日常の小さな出来事から始まって

- いじめは小さな出来事から始まります。  
授業中に答えを間違っただけを笑ったり、掃除当番をむりやり押しつけられたり、あるいは理由もなく、なんとなく気にいらなからと、からかいや無視をしたりする、そうした小さな出来事が、教室中に広がり、深刻ないじめに発展していきます。
- 最初は、友だちどうしのふざけ合いに見えたり、いじめかどうか判断に迷うことがあるかもしれませんが。しかし、つらい思いをしている子どもたちは必ずサインを出します。突然しゃべらなくなる、突然攻撃的になる、突然明るく元気そうなるふるまいを始めるなど、子どもたちのサインの出し方は様々です。



### 2) 小さなサインをすばやくキャッチ

- そんなサインに気づくためには、日頃から子どもたちの様子をしっかり見つめ、信頼関係を築いておくことが必要です。そして、何か様子がおかしいなと思った時に見過ごしてしまわない感受性が、教職員には求められています。子ども一人ひとりの実態にアンテナを張り、信頼という子どもとの絆が大切です。
- そのためにも教職員研修等で、いじめにいたる子どものサインを見抜く力量を培うとともに、学年の教職員間等で、子どもの実態についての交流に取り組むことや、必要な場合にアンケートを実施することも大切です。
- 多くの痛ましい事件も、最初は小さな出来事から始まっています。初期段階で子どもたちのサインに気づき、かかわることができるかが、いじめにいたる芽を摘むためにはとても重要です。



### 3) 学校生活アンケート

子どもたちの実態を把握するときに、いじめに関するアンケートを実施する方法があります。

ここでは、子どもの体や心の状態をアンケートでたずねています。これらの情報と教職員の観察を合わせることで、より正確に子どもの状況を把握することが可能になります。

#### 学校生活アンケート（例1）

アンケート名に工夫が必要です。

〔 ころとからだのアンケート 〕  
( )組( )

2学期が始まりました。みなさんのころとからだは元気ですか。あなたの最近の様子を教えてください。①～③のあてはまる番号に○をしてください。

- 朝、気持ちよく起きられますか。  
①気持ちよく起きられる。 ②だいたい気持ちよく起きられる。 ③起きるのがつらい。
- 頭やお腹が痛くなることがありますか。  
①痛くならない。 ②時々痛くなる。 ③よく痛くなる。
- ごはんをおいしく食べていますか。  
①いつもおいしく食べている。 ②おいしくないときがある。  
③いつもおいしくなくて、食べたくない。
- 最近、学校でいやだなあと思うことがありますか。  
①あまりない。 ②時々いやだなあと思うことがある。  
③いやだなあと思うことがあってしんどい。
- 学校で物がなくなったり、落書きされたりすることがありますか。  
①ない。 ②時々ある。 ③よくある。
- 学校に来るのが楽しいですか。  
①毎日学校に来るのが楽しい。 ②学校に来るのが楽しくないときがある。  
③学校に来るのがいやだ。
- 夜、ぐっすり寝られますか。  
①ぐっすり寝られる。 ②時々ぐっすり寝られない。  
③寝られないで、よく起きてしまう。
- 楽しかったこと、悲しかったこと、うれしかったこと、いやだなあと思ったことを、何でも下に書いて下さい。

とても具体的な質問です。子どもたちの状況に合わせて質問内容を工夫してください。項目としては入れずに、自由記述で書かせる方法もあります。

#### アンケート実施上の留意点①

- ・ 学校や子どもたちの状況に合わせてアレンジしてください。
- ・ 子どもの実態を的確に把握するためには、学期ごと、行事ごとなど、定期的にこのようなアンケートを実施することが大切です。
- ・ アンケートを通して、いじめについて考えさせたい場合は、具体的な質問項目を増やすことで、子どもの気づきを促すこともできます。

😊 元 気 調 査 😊

（ ）年（ ）組（ ）

新しいクラスが始まって2ヶ月。みなさんのところとからだは元気ですか。  
あなたの最近の様子を教えてください。あてはまるところに○をしてください。

- |   | は<br>と<br>ま<br>る | と<br>も<br>当<br>て | 少<br>し<br>当<br>て<br>は | あ<br>ま<br>り<br>当<br>て<br>は | あ<br>ま<br>り<br>当<br>て<br>は | な<br>い | 当<br>て<br>は<br>ま<br>ら |
|---|------------------|------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|--------|-----------------------|
| 1 気持ちよく眠れる。                                       | A                | -----            | B                     | -----                      | C                          | -----  | D                     |
| 2 食事がおいしくない。食べられない。                               | A                | -----            | B                     | -----                      | C                          | -----  | D                     |
| 3 よく頭やお腹が痛くなる。                                    | A                | -----            | B                     | -----                      | C                          | -----  | D                     |
| 4 ちょっとしたことでイライラする。                                | A                | -----            | B                     | -----                      | C                          | -----  | D                     |
| 5 やる気が起こらない。何もしたくない。                              | A                | -----            | B                     | -----                      | C                          | -----  | D                     |
| 6 自分の気持ちを話せる友だちがいる。                               | A                | -----            | B                     | -----                      | C                          | -----  | D                     |
| 7 何かあると自分が悪いと思ってしまう。                              | A                | -----            | B                     | -----                      | C                          | -----  | D                     |
| 8 ちょっとしたことが気になる。                                  | A                | -----            | B                     | -----                      | C                          | -----  | D                     |
| 9 学校に行きたくない。                                      | A                | -----            | B                     | -----                      | C                          | -----  | D                     |
| 10 いやな思いをしている。                                    | A                | -----            | B                     | -----                      | C                          | -----  | D                     |
| 11 あなた自身やあなたの周りで、困っていることや、いやだなあと思ったことがあれば書いてください。 |                  |                  |                       |                            |                            |        |                       |

アンケート実施上の留意点②

- ・学校や学級で、いじめに取り組んでいこうという共通認識がない場合、「いじめられていますか」「いじめたことがありますか」「学級にいじめがありますか」という問いかけをすると、子どもたちが答えにくくなります。また、「いじめアンケート」という題名にすると、子どもたちに抵抗感や警戒心が生じて本心を聞きにくくなります。
- ・アンケートで気になる回答をする子どもが、いじめを受けているとは限りません。時には、加害の子どもの場合も考えられます。アンケートをきっかけとして、気になる子どもに声をかけてみたり、いつもよりも言動に注意してみることも大切です。

#### 4) 一人ひとりの子どものサインに敏感になるために

いじめ防止の取組のために、子どもたちの出す「気になるサイン」を取り上げました。教職員が子どものサインを敏感に受け取ることによって、いじめの防止、早期発見にかなりの効果があります。また、発達段階によって現れ方が異なりますので、一人ひとりに寄りそった視点が大切です。

教職員は、子どもたちが安心してサインを出せるような信頼関係を築くとともに、子どもたちの出すサインに気づき、その背景を理解しようとする姿勢が必要です。

##### 〈一人ひとりの子どものためのチェックシート〉

- 声をかけるとびくっとする。

いじめを受けている子どもは常に緊張を強いられています。ほんのちょっとしたことにも敏感に反応することがあります。

- イライラして反抗的になったり、攻撃的になったりしている。

いじめを受けている子どもは気持ちが不安定になります。突然怒り始めたり、ちょっとしたことでどなり始めたりすることもあります。子どもの状況に注意してみてください。自分を守るために必死な気持ちの現れかもしれません。

- 声をかけても返事がない。口数が少なくなった。

心の中に重いものや気にかかることがあると、それにとらわれて、返事ができなかったり、気軽なおしゃべりができなくなったりします。他にも、学習への意欲を失ったり、昼食を食べなかったり、様々な活動で意欲の減退が見られます。

- 欠席、遅刻、早退が増えた。

学校に行けない、学校に行きたくないという、はっきりした気持ちの場合もありますし、本人は気づいていないけれど、朝になるとお腹や頭が痛くなるなど、抑うつ的な気持ちが身体症状となって現れている場合もあります。

- ケガや傷が多くなった。

身体的な暴力によるいじめを受けた場合、子どもたちはケガや傷を隠そうとします。体の傷とともに自尊感情も傷つけられるためです。他の人に知られることでエスカレートするのではないかというおびえもあります。また、傷によっては自傷の可能性もありますので、十分な注意が必要です。

□ 教職員を避けている。または、職員室や保健室の周りをうろうろする。

一見逆に見える反応ですが、どちらも助けを求めるサインです。おびえや警戒が見られますので、信頼関係を築くのに時間がかかります。何気ない話で声をかけ始めると気持ちを出しやすくなります。

□ 紛失物が多くなった。持ち物に落書きがある。

配付したはずのプリントを何度も取りに来たり、忘れ物が頻繁に重なったりした時には、いじめの可能性も視野に入れて考える必要があります。

□ 刃物など危険なものを持つ。

自分を守るために刃物などの危険なものを持ち始めることがあります。他の子どもたちの安全のためにもすぐに止めなければなりません。すべての子どもたちにとって安全で安心できる学級であることが最も大切です。その上で、行動の原因について子どもの話をじっくり聴きます。

◎ これらのサインを出す子どもが必ずいじめを受けているとは限りません。いじめ以外の問題を抱えた子どももいます。一人ひとりの子どもの実態に合わせ、子どもたちがいきいきと学校生活を送ることができるよう支援していくことが大切です。

#### コラム 「なぜ?」「どうして?」に注意して!

子どもたちの話を聞くときに、注意しなければならない言葉に「なぜ?」「どうして?」があります。

理由を尋ねるときであっても、「なぜ?」「どうして?」と聞かれると、子どもたちは責められているように感じてしまいます。傷ついている子どもの場合は、特に敏感になっているので、二次被害になる可能性もあります。理由を聞くのではなく、気持ちを聞く、状況を聞くという方向での質問に換えると、安心して答えやすくなります。

[言い換えの例]

「なんでそんなこと言うたん」→「どんな気持ちで言うたんやろう」

「どうしてそこに行ったの」→「そこに行ったんは何があったんかなあ」

## 5) 学級集団からのサインに敏感になるために

いじめについては、学級集団等、子どもたちが日常多くの時間を過ごしている集団の中で生じます。子どもどうしのトラブル、人間関係のもつれ、ちょっとしたコミュニケーションの不整合などが、いじめに発展する場合があります。

日常の学級集団の状況をよく見ていれば、いじめに発展する前に、その兆候に気づくことができます。

### ■ 休み時間等に固定化した少人数のグループに分かれる傾向がある。

固定化した少人数のグループに分かれることが続くときは、子どもたちの集団の機軸が、それぞれ私的かつ排他的なものに陥っている場合が考えられます。共感や受容の人間関係が壊れかけているときに、こういう傾向が見られることがあります。

### ■ 学校の行き帰りや休み時間等にいつも一人で過ごしている子がいる。

「自分はひとりでいたいから。」と当該の子どもが言っている場合にも、その原因を探ると他の集団に入りづらくなっている場合があります。そのような集団には、いじめの生じる可能性があります。一人で過ごしている子どもが複数いる場合には特に注意が必要です。

### ■ 班活動や集団行動のときなどに一人でいる。

仲間はずしにあっていく可能性があります。意識的に一人の子どもを無視しているような様子がないか、周囲の子どもたちの状況も含めて、グループの関心に気をつけてください。

### ■ 学級の子どもたちが特定の子どもの失敗や規則違反に敏感に反応する。

失敗に対して過剰にからかったり、ひやかしたりする。規則違反に対して必要以上に厳しい言葉を投げかけるなどです。いじめを行っている子どもたちには相手が悪いことをしたのだという意識があり、いじめを正当化しやすい状況になっています。

時に、教職員に対して、規則違反への厳格な処分を求めてくる場合があります。必要な指導を行うことは大切ですが、子どもたちの要求の背景にある人間関係に留意する必要があります。

### ■ 昼食時などの子どもたちの会話に、度を過ぎたふざけや、からかうような笑いが頻繁にみられる。

人と接するときの配慮、言われた人の気持ちを思いやることより、その場が面白ければよいという価値観が優先されている可能性があります。

### ■ ニックネームやあだ名が偏って使用されている。

特定の子どもだけがあだ名で呼ばれたり、反対に特定の子どもはニックネームで呼ばれてなかったり、日常見過ごしがちな呼び名に着目すると、集団の状態が見える手がかりになることがあります。誰が呼び捨てにされているか、誰がさんづけで呼ばれているか等、よく観察してみましょう。また、呼び名を嫌がっている子どもがいる場合もあります。



- 子どもどうしの会話で、言葉がきつくなっている。  
 特定の子どもに対する言葉がきつくなっている場合もありますが、全体として荒い口調の会話が増えている場合に、集団の人間関係がばらばらになりかけていることがあります。
  - 持ち物等に流行が見られたり、持ち物の自慢をしたりする子どもが増えている。  
 集団の中で、人間的な関係より持ち物等による関係が優先される傾向が見られたときは、子どもたちが人間関係に自信をなくしかけていたり、集団の価値観が歪み始めていることが考えられます。その場合、その流行のものを持っていないことがいじめの発端になったり、時には、他の問題行動に発展したりする場合があります。
  - まじめに取り組むことをひやかすような雰囲気生まれている。  
 集団の中の人間関係が崩れ始めると、友達のよさが見えづらくなり、その結果、自分に自信をなくす子どもが増えてきます。そうすると、まじめにこつこつがんばることを大切にする雰囲気がなくなってきます。自信をなくした子どもたちは、まじめにがんばっている人をひやかしたり、笑ったりするようになり、それがいじめの発端となる場合があります。
  - 授業中にあまり手を上げない子が増えた。  
 まじめにがんばることをひやかすような雰囲気が生まれてくると、授業中積極的に学ぶこと、手をあげたりすることは「恥ずかしい」こととなります。子どもたちは手をあげなくなり、まじめに授業に参加する子どもが失せてきます。
  - 学校のルール等を守らない雰囲気ができている。  
 学校のルール等も守らないことが集団のなかに傾向として見られるときは要注意です。授業が成立しにくい、学校全体の規範意識が崩れているときに、見えないところでいじめが進行していることがあります。
  - 教職員に距離を置く子どもが増えた。  
 学級の規範意識が崩れると、教職員に距離を置く子どもが増えてきます。子どもたちが心を開いてくれなくなった、話をしてくれなくなった、というときに、教職員自身の力量の問題にのみ還元せず、集団がどういう実態になっているかを見る視点が大切です。
- ◎ 上記のチェックポイントに当てはまる項目があっても、必ずいじめの状況があるとは限りません。しかし、これらのチェックポイントに留意して集団づくりを進めることで、いじめの状況にいたる前に防止することができます。
- ◎ 学級集団というのは、言うまでもなく、一人ひとりの子どもの集まりです。集団に上記のような傾向が見られたときは、漠然と学級集団を見るのではなく、誰と誰がつながり、誰が一人で過ごしているか、というように必ず構成している一人ひとりの子どもの状況をよく見ることが大切です。

## 6) 家庭でのサインに敏感になるために

いじめを受けている子どもの多くが、「いじめを受けていることを知ったら親はどんなに悲しむだろう」と思い、保護者に隠そうとします。

ここでは、いじめのサインを①「ちょっと気になる段階」と②「対応が必要と思われる段階」に分けました。

①のサインがあった時には、いじめを受けて苦しんでいるサインかもしれないという視点を持って、子どもの言動をよく観察し、まず学校に相談してください。

①のサインが繰り返し見られる場合や、②のサインが見られたら、すぐに学校と連携を取って状況を把握するとともに、必要に応じて相談機関等に相談することが大切です。

### ①「ちょっと気になる段階」

- 元気がなく、イライラしている。
- 朝晩のあいさつや、話をしなくなった。
- 持ち物をよくなっていく。
- 食欲がなくなっている。
- 家族に乱暴な態度をとる。
- 帰ってくると服が汚れている。
- お金をねだる。
- 友達からの電話に対して対応が暗い。
- 急に成績が下がる。

### ②「対応が必要と思われる段階」

- 教科書やノートに本人の筆跡ではない落書きがある。
- 悪口の書かれた手紙がある。
- 家のお金がなくなっている。
- 身体に不自然な傷やあざがある。
- 友だちからたびたび呼び出され、嫌そうに外出する。
- 買った覚えのない物を持っている。
- 夜、寝られなかったり、夜中にうなされる。
- 友だちが急に遊びに来なくなり、ひとりぼっちのことが増えた。
- 学校に行きたがらない
- 衣服に破れや、靴のあとがある。
- たびたび持ち物がなくなったり、壊れたりしている。

## 7) 携帯ネットによるいじめから子どもを守るために

携帯電話は便利なツールです。子どもの居場所確認に利用する等、安全のためにと  
いう目的で、子どもに持たせることを考える家庭も増えています。

しかし、便利さの一方で、トラブルも増加しています。子どもたちがトラブルに巻  
き込まれないために、保護者が携帯電話のリスクを知ることも大切です。

### 〔携帯ネット上のトラブルって?〕

#### ① メール

いじめの中には、メールを使って相手を傷つけようとするものがあります。い  
じめの関係がメールを使って再現されるため、被害を受けている子どもは、24時  
間、どこにいても攻撃を受ける可能性があり、安心できる時間も場所もなくなっ  
てしまいます。

また、送信者として表示されるアドレスを偽ることもできますので、他人にな  
りすまして、相手にダメージを与えるというトラブルも起こっています。

#### ② 掲示板

表、裏、学校別など様々な掲示板があります。その中で子どもたちはほしい情  
報のテーマを立てて情報交換を行います(「〇〇中学〇年〇組アツマレ!」など。  
スレッドと呼ばれる)。この中に誹謗中傷や他人の個人情報の書き込み、様々な暴  
力を感じさせる画像の添付がなされ、大きな問題となっています。スレッドには、  
誰でも書き込みができるため、集団いじめが起こりやすい場でもあります。

#### ③ プロフ

プロフィール紹介サイトのことです。写真はもちろん、名前、誕生日、住所、  
アドレス、身長、体重、好きな人のタイプ、自分をアピールしたいことなど、様々  
な項目を埋めてつくる無料の自己紹介サイトで、近年増加傾向にあります。個人  
情報が流出するため被害を受ける可能性が高く、プロフの内容を元にいじめが始  
まることもあります。また、他人になりすましてプロフを作っている場合もあり  
ます。

### 〔家庭でお願いすること〕

#### ① 利用について話し合う

- ・他人の悪口、誹謗中傷、個人情報(自分のものも)を、ネットやメールに書  
き込むと、どのようなことが起こるのかについて話し合う。

⇒ネットは全世界に広がる情報発信受信の場であり、ちょっとしたいたずら心で  
書き込んだことが、悪意のある人たちによって広げられ、大きな被害につな  
がっていきます。書き込まれた子どもはもちろん、悪意なく書き込んだ子ども  
も苦しむことになります。

⇒携帯電話は気をつけて使用しなければならない道具ですが、そのマイナス面  
について話し合うだけでなく、望ましい使い方についても、家庭で話し合うこ  
とが大切です。

- ・利用料金が高額になった場合の取り決めに話し合う。

⇒利用料金が高額の場合、頻繁なネットへのアクセスや有害サイトへのアクセスも考えられます。その場合、携帯電話の使い方について話し合うことが必要です。

- ・被害にあったときの対応について話し合う。

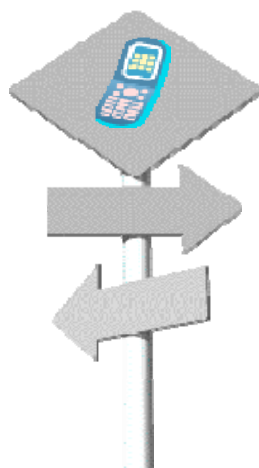
⇒被害にあった場合、迅速な対応が必要になります。知られたくないと思っているうちに被害が拡大することも考えられます。困ったと思ったら、まず、保護者に相談することを子どもと決めておきます。

## ② ルールを作る

- ・有害サイトへのアクセス、迷惑メールへの返信をしない。
- ・長時間の利用はしない。
- ・悪口、誹謗中傷、個人情報を書き込まない。
- ・困ったことがあったら、必ず保護者に相談する。

## ③ フィルタリングをかける

- ・携帯電話販売店でフィルタリングを申し込むと、有害サイト、掲示板、ブログへのアクセスが基本的にできなくなります。



## 第Ⅱ章

みんなの力でいじめをなくすために 1

「いじめNO！」宣言  
一人ひとりのエンパワメントで

～6つの力と30のプログラム～

導入（アイス・ブレイキング）

楽しい時間を共有して、いじめを防ぐ（4プログラム）

### 6つの力

- 1) 心の居場所をつくる力（4プログラム）
- 2) ストレスとうまくつきあう力（4プログラム）
- 3) 感情を適切に表現する力（4プログラム）
- 4) 違いを認めてともに考える力（4プログラム）
- 5) 仲間とつながる力（5プログラム）
- 6) 仲間と支え合う力（5プログラム）

## □プログラムを実施する際の留意点□

- ① 各学校が本プログラムの活用の目的を明確にし、目的に沿って効果的に取り組めるようプログラムを工夫して活用することが大切です
- ② 特にプログラムを実施するにあたっては、実施する学年の教職員で十分協議するとともに、活用の課題に応じてプログラムの展開や留意事項等をシュミレーションするなど、実際の指導に役立つよう工夫することも必要です。
- ③ また、障害のある子どもや教育的な配慮を必要とする子どもをはじめ、一人ひとりの子どもの実態に応じてプログラムを工夫したり、ねらいに応じて指導者が実施しやすいように工夫をすることも大切です。
- ④ プログラムを始める際に、子どもたちにもこの時間のねらいや目標を明確に示すことで、不安感を和らげるとともに、ゲーム的な活動ではなく目的をもった活動へと高めます。
- ⑤ プログラムの中で、グループを作る場合や、子どもに意見を発表させる際には、すべての子どもが主体的に参加できるようグループ作りの工夫や、一人ひとりに意見発表の機会を保障するなど、配慮する必要があります。
- ⑥ また、プログラムに参加しにくい子どもには、望ましい人間関係に配慮し、グループ等を作る必要があります。
- ⑦ プログラムの最後に、プログラムを実施した感想や気づいたことを各グループや学級全体で交流し、一人ひとりの子どもが自分の体験をふりかえり、自分の課題を明らかにすることが大切です。

## 一人ひとりをエンパワメントする6つの力

いじめをなくすためには、日常的な教育の営みの中で、一人ひとりの子どもをエンパワメントする必要があります。たとえば、自己肯定感の高い子どもはいじめに加担しにくく、また、いじめにあった時に対処する力を持っていると言われていきます。子どもが、いじめ行為や暴力的な行動を選択せずに対応するためには、ストレスの対処の仕方を自分なりに身につける必要があります。

この章では、いじめをなくす取組として、一人ひとりの子どものエンパワメントのために6つの力を提案し、30のプログラムを紹介しています。いずれも即効的なものではありませんが、学年や学級の子どものに必要な力に焦点を当て、プログラムを活用してください。

## 導入（アイス・ブレイキング） 楽しい時間を共有して、いじめを防ぐ

子どもたちが一緒にいて楽しいと思える体験を共有することが、いじめを防ぐことにつながります。

ここでのプログラムは、他のプログラムを実践するための導入として、子どもたちの意欲的な参加を促すことを目的としています。参加しやすく楽しさを共有できるプログラムは、他のプログラムと併せて取り組むことで効果を発揮します。また、子どもたちの緊張感を解きほぐしたり、プログラムの節目に導入することで、子どもたちの気分を変えたりする効果があります。

### ● プログラム ●

- ① あいこじゃんけん（気持ちを合わせる）
- ② なが〜いおつきあい（つながりを感じる）
- ③ わりばしを支えよう（信頼感を高める）
- ④ ステレオあてっこ（楽しみながら集中する）



## 導入-① あいこじゃんけん（気持ちを合わせる）

### ●ねらい

- ・グループの仲間で、楽しい時間を共有し、お互いが親しみをもち、意欲的に参加できる雰囲気をつくります。

●所要時間 5～10分

●準備物 なし

### ●展開

- (1) 4～7人ずつのグループを作る。
- (2) グループ全員で気持ちを合わせて、あいこになるまでじゃんけんをする。
- (3) 2分以内で、何回あいこになったかを競う。
- (4) グループで感想や工夫したことを交流する。



### ●留意点等

- ◇グループの人数は同程度になるようにする。
- ◇「次はグーを出すよ」というような声かけやしぐさをしないよう指示する。

### ●まとめ

- ・誰かの指示であいこになろうとするのではなく、子どもどうして自発的に気持ちを合わせようと工夫している様子を捉え、学級全体に肯定的にかえします。

※ 2人1組で実施し、グループの数を増やしていく方法もあります。

### コラム アイス・ブレイキングについて

アイス・ブレイキング（Ice breaking）は、「氷を溶かす」という意味です。

いじめをなくすプログラムを始める前やプログラムを実施している途中に、アイス・ブレイキングを行うことで、参加者の心や体の緊張を解きほぐし、お互いが親しみをもちながら、意欲的にプログラムに参加する雰囲気をつくることができます。

学級がプログラムを実施することに慣れている状況などでは、アイス・ブレイキングを実施する必要がない場合もあります。

## 導入-② なが〜いおつきあい（つながりを感じる）

### ●ねらい

- ・楽しみながらコミュニケーションを図ることで、プログラムへの参加意欲を高めます。

### ●所要時間 15分

- 準備物 ゼムクリップ  
(1グループに50個程度)

### ●展開

- (1) 5人くらいのグループを作る。
- (2) 机の上にすべてのゼムクリップを置き、机を中心にグループで輪になる。1人1個ずつ、順番に隣の人のゼムクリップとつなぎ、回していく。
- (3) 2分間でつないだゼムクリップの長さを比べる。
- (4) 実施した感想や気づいたことをグループで交流する。



### ●留意点等

- ◇細かな作業が苦手な子どもに対する配慮が必要である。

### ●まとめ

- ・グループごとに長さを比べるなど、ゲーム感覚で行うことで意欲的な参加を促します。
- ・子どもたちがお互いに協力し合う体験も大切であることを伝えます。

※ ゼムクリップは、細かな作業になるので、「ボールを手渡して運ぶ」などの方がやりやすい場合もあります。

## 導入-③ わりばしを支えよう（信頼感を高める）

### ●ねらい

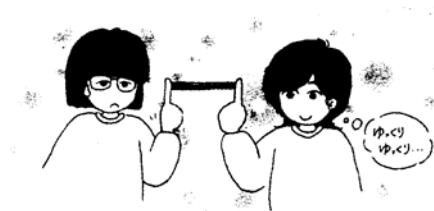
- ・相手を気遣う気持ちを持ち、相手のペースを尊重しながら、楽しい時間を共有し、プログラムへの参加意欲を高めます。

●所要時間 5～15分

●準備物 わりばし（人数の半分）

### ●展開

- (1) 2人1組になり、各組に1本ずつわりばしを配る。
- (2) 2人で向き合い、わりばしの端と端をお互いの指で支える。
- (3) 2人で、わりばしを落とさないように、立ったり、しゃがんだり、違う場所に移動したりする。



- (4) 実施した感想や気づいたことを2人で話し合う。
- (5) 学級全体で感想を交流する。

### ●留意点等

- ◇始める前に「体を動かすとき、自分のペースだけでなく、相手のペースも尊重するように」と伝えておく。
- ◇相手を気遣う気持ち、協力する気持ちをもてるような言葉かけをする。

### ●まとめ

- ・どのように工夫するとうまくいったか、協力する時に気をつけたことなどを学級全体にかえします。

※ 指で支える代わりに、手のひらを使う方法もあります。

※ わりばしの代わりに、フラフープを用いて、10人程度のグループで実施する方法もあります。

※ わりばしを支えたまま、ゴムを飛んだり、くぐるなどの工夫をしたり、リレー形式で行うこともできます。

## 導入-④ ステレオあてっこ（楽しみながら集中する）

### ●ねらい

- ・集中して2人で息を合わせることで、楽しみながら意欲的に参加する体験をします。

### ●所要時間 5～15分

### ●準備物 なし

### ●展開

- (1) 2人1組になる。
- (2) 2音の単語（例：ねこ いぬ うみ）を2人で決める。

- (3) 2音のうち、どちらの音を発音するか役割を決める。



- (4) 1組ずつ前を出て、学級の前で2人が同時に発音をする。

- (5) 聞いている人は、2人がどんな単語を発音したかを当てる。



- (6) 次の組が前を出て、発音をする。

- (7) 学級全体で感想を交流する。

### ●留意点等

- ◇息を合わせるタイミングなど、最初に指導者が実際にやってみせるとわかりやすい。

### ●まとめ

- ・息を合わせて同時に発音しようとすることで、工夫している様子をとらえ、学級全体に肯定的にかえします。

※ 3人組、4人組と発音する人と単語の音数を増やしてもよい。

## 6つの力

### 1) 心の居場所をつくる力

学級や仲間集団が、「あなたがいてくれてうれしい」と無条件に存在を認めてくれる場となることはとても大切です。所属感が満たされることで、子どもの心は安定し、このことが、攻撃性の低下、いじめの加害行為の抑止や暴力の防止につながります。

ここでのプログラムは、集団の中で子どもたちが互いに自己肯定感を高め合うことで、所属感を満たすことをめざしています。仲間の良いところに気づき、他者を肯定的に見ることや、自分の良いところに気づき、自分を肯定的にとらえることを通して、学級の中での自分の心の居場所をつくる力をはぐくみます。

#### ● プログラム ●

- ① 仲間の良いところを見つけよう!!
- ② 自分を好きになる
- ③ 自分を知る（見方を変えて自己肯定感を高める）
- ④ 自分の役割を見つけよう！

## 1) -① 仲間の良いところを見つけよう！！

### ●ねらい

- ・仲間の良いところに気づき、人を肯定的に見る視点を養います。また、一人ひとりの良いところを見つけるという体験を通して、周りにいる人たちを尊重する気持ちや、温かい人間観を培います。

### ●所要時間 20分

- 準備物 ワークシート「仲間の良いところを見つけよう」(人数分)、A4の白紙(1人1枚)、筆記用具

### ●展開

(1) 4～5人のグループを作る。(日頃の学習班などでもよい。)

(2) 同じグループになった仲間の好きなおところ・良いところを見つけ、「仲間の良いところシート」に記入していく。1人に対して必ず1枚、「良いところシート」を書く。



(例)「鉛筆を貸してくれた。」「掃除を手伝ってくれた。」など

(3) 自分のシートをもらって、A4の紙に貼り、仲間に良いところ見つけてもらった感想を書く。

(4) 実施した感想や気づいたことを、学級で交流する。

(5) 他の人の感想を聞き、自分自身の体験をふりかえる。

### ●留意点等

- ◇仲間の好きなおところ、良いところは、「優しい」「楽しい」「面白い」のような抽象的な内容ではなく、なるべく具体的な事実を書くよう指示する。
- ◇否定的な表現が出ないよう配慮する必要がある。
- ◇全員に行き渡る工夫が必要である。
- ◇学級の状況により、否定的な表現が出そうな場合は、(2)の段階で指導者が一度シートを回収し、内容を確認した上で本人に渡すなどの配慮が必要である。
- ◇指導者が日頃から子ども一人ひとりの良いところを見つけようとする姿勢が大切である。

### ●まとめ

- ・学級の仲間の良いところを見つけることで、自分もうれしい気持ちになることに気づかせます。
- ・仲間からほめられると、自分では気づいていない自分の良いところ気づくことができることを確認します。
- ・誰にでも必ず良いところがあり、仲間の良いところを見つけようとするのが大切であることを伝えます。

※ 例えば、1学期中に全員に行き渡るように、「今日は出席番号1番から10番の人の良いところを見つけましょう。」というふうに設定する方法もあります。

1) -①「仲間の良いところを見つけよう！！」 ワークシート

<p>☆ 仲間の良いところを見つけよう ☆</p> <p>さんの良いところは</p> <p>です</p>	<p>☆ 仲間の良いところを見つけよう ☆</p> <p>さんの良いところは</p> <p>です</p>
<p>☆ 仲間の良いところを見つけよう ☆</p> <p>さんの良いところは</p> <p>です</p>	<p>☆ 仲間の良いところを見つけよう ☆</p> <p>さんの良いところは</p> <p>です</p>

## 1) -② 自分を好きになる

### ●ねらい

- ・自分の好きなところを考え、自分を肯定的にとらえる力をつけ、一人ひとりの子どもの自尊感情をはぐくみます。

### ●所要時間 10～30分

- 準備物 ワークシート「自分を好きになる」(人数分)、筆記用具

### ●展開

- (1)ワークシートを配る。
- (2)「私は私のことが好きです。なぜなら〇〇だからです。」の〇〇の部分で各自で書かせる。

#### 〈ルール〉

- ・内容を人に見せる必要はない。
- ・書ける人は、何枚書いてもよい。



- (3)各自で感想を書きとめ、ふりかえる。

### ●留意点等

◇自分の好きなところを見つけ、自分自身を肯定的にとらえ、自尊感情をはぐくめるような言葉かけをする。

◇書きにくい子どもがいる場合には、指導者が「〇〇さんは、□□しているところがいいと思うよ」とさりげなく言葉をかけるなどの配慮をする。

### ●まとめ

- ・日頃から自分の好きなところを見つけて、1つずつ増やしていこうとする姿勢が大切であることを伝えます。

※ 1) -①「仲間の良いところを見つけよう!!」のプログラムのあとに組み合わせて実施すると、より効果的な取組になります。一人ひとりのワークシートを保存していくと、1枚ずつ増えていくことが実感できます。

### コラム 所属感について

子どもにとって所属感、つまり心の居場所があるという感覚は、子どもの心の成長に必要なことです。このことで子どもの自己肯定感が高まり、安心して学校や学級にすることができます。教職員は、一人ひとりの子どもの存在を肯定的にとらえ、「あなたがいてくれてうれしい。」というメッセージを伝えることが大切です。



♡♡ 自分の好きなところを見つけよう!! ♡♡

私は私のことが好きです。

なぜなら

です。

♡♡ 自分の好きなところを見つけよう!! ♡♡

私は私のことが好きです。

なぜなら

です。

## 1) -③ 自分を知る（見方を変えて自己肯定感を高める）

### ●ねらい

- ・自分に対する様々な見方があることに気づかせます。また、自分がどんな人間であるかを知ること、自己に関する認識を深めます。
- ・短所は長所につながることを実感することで、自己肯定感を高めます。

●所要時間 20～30分

●準備物 ワークシート「自分を知る」（人数分）、筆記用具

### ●展開

- (1) 「自分を知る」ワークシートを配る。
- (2) 「私は〇〇です」の〇〇の部分埋め、自分を紹介する文章をできるだけ多く作成する。  
(5分程度)  
  
例) 「わたしは中学生です。」「わたしはりんごが好きです。」「わたしは恥ずかしがりやです。」など  
例を考える際のヒント  
①自分の属性に関するもの ②自分の性格に関するもの  
③自分の趣味に関するもの ④自分の将来に関するもの  
⑤自分の今の状態に関するもの
- (3) ワークシートに記述した中で、自分の好きなところ、自分を肯定的にとらえているものに○をつける。否定的にとらえているものがあれば肯定的な表現に書きかえる。
- (4) 書いてみた感想や気づいたことを学級全体で交流する。
- (5) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。

### ●留意点等

- ◇ワークシートはすべて埋めなくてもよいことを指示する。
- ◇記入例をいくつか示すなど、子どもたちが書きやすいように工夫する。
- ◇友だちと見せ合ったり、発表し合ったりすることで、知り合うきっかけにすることもできる。
- ◇友だちと交流することで、「そんなことも書けるんだ」という新たな気づきにもつながる。
- ◇(3)の作業が難しい場合には、書きかえを指導者が助言するか、一つでも書きかえることができればよいと指導する。
- ◇指導者の判断により、(3)以降を省き、(2)までの作業をふりかえってもよい。

### ●まとめ

- ・客観的な事実、感情や性格をあらわす表現、好きなものなど、子ども一人ひとりに書き方の特徴があり、それぞれ違いがあつていいことを確認します。
- ・表現の仕方によって、否定的に見ていた自分への見方を、肯定的なものに変えることができることに気づかせます。

※ 内容などから、一人ひとりの子どもの状況をより具体的に把握できるので、生徒指導等の参考にすることもできます。

1) -③「自分を知る」ワークシート

①	わたしは	.....	です。
②	わたしは	.....	です。
③	わたしは	.....	です。
④	わたしは	.....	です。
⑤	わたしは	.....	です。
⑥	わたしは	.....	です。
⑦	わたしは	.....	です。
⑧	わたしは	.....	です。
⑨	わたしは	.....	です。
⑩	わたしは	.....	です。

- ※ 子どもの状況により書かせる文の数を増減させる。
- ※ 枠が足りない時は、自分で増やしてもよいことを伝える。

【肯定的な表現に変える例】

- 内向的 → 行動する前にじっくり考える → 思慮深い
- おせっかい → 困っている友だちのこと知らんぷりできない → 面倒見がよい
- 落ち着きがない → たくさんのことに関心があり、かかわりたくなる → 活動的

## 1) -④ 自分の役割を見つけよう！

### ●ねらい

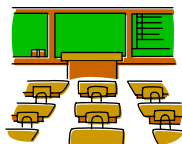
- ・自分のやりたいこと、得意なことが班や部活動などで役に立つことを実感する体験を通して、自己肯定感を高めます。

●所要時間 20～40分

●準備物 人数分の白紙、筆記用具

### ●展開

- (1) 自分のやりたいこと、得意なことを白紙にできるだけたくさん書く。
- (2) 自分のやりたいこと、得意なことは学級（部活動）のどのようなところでいかせるかを考える。
- (3) 4～5人のグループを作る。
- (4) グループごとに意見交換をして、継続して取り組んでいけるプランを立てる。



### ●留意点等

◇指導者がグループでの意見交換の状況を観察して、お互いに肯定的な意見交換がされるよう指導する。

### ●まとめ

- ・自分のやりたいことや、得意なことを考えているときは、自分を肯定的に見ることができるので、できるだけたくさんやりたいこと、得意なことを見つけるよう促します。
- ・自分のやりたいこと、得意なことが学級（部活動）の中で役に立つと実感することで、自分の役割を考えていくようにします。
- ・自分のやりたいこと、得意なことや、学級の中で必要とされていることを見つけられない場合は、周りの人からアイデアをもらうことも大切です。

※ 協調的な人間関係づくりの基本となる所属感を高めるプログラムです。役割や係活動だけでなく、自分が学級などの集団に属している、役に立っていることを意識させるように、定期的に取り組めます。

## 6つの力

### 2) ストレスとうまくつきあう力

子どもたちは、日々の生活の中で様々なストレスを感じています。いじめとストレスは密接に関係していると考えられ、ストレスとうまくつきあえることは、子どもの心の安定につながります。

ここでのプログラムは、子どもが自分自身のストレスについて理解し、自分に合った対処法を身につけることをめざしています。自分が感じているストレスに気づき、それを適切な力に変えることや、心身の緊張をほぐすことを通して、ストレスとうまくつき合う力をはぐくみます。

#### ● プログラム ●

- ① ああプレッシャー！
- ② リラクゼーション（リラックスする方法）
- ③ ホットするとき
- ④ ストレッチ（心と体をほぐす）

## 2) -① ああプレッシャー！

### ●ねらい

- ・プレッシャーを感じる時の体の状態や感じ方に気づき、対処する方法を身につけます。

### ●所要時間 15～30分

- 準備物 ワークシート「ああプレッシャー！」(人数分)

### ●展開

- (1) 指導者が、学級全体に対して、「最近プレッシャーを感じたのはどんな時か」と発問し、いくつか答えさせ、それを板書する。
- (2) 2人1組になり、「プレッシャーを感じた時について」をテーマに、話し役と聴き役を決め、時間を決め交替で話をする。
- (3) ワークシートを活用して、次のことを記入する。
  - ・プレッシャーを感じた場面
  - ・プレッシャーだと思ったきっかけ(誰かの言葉など)
  - ・体はどんな状態だった？(例：心臓がドキドキした。体が震えた。)
  - ・その時頭の中で考えていたことは？(ひとりごとや頭の中で渦巻いていた言葉を思い出す。)
  - ・プレッシャーから解放されるためにしたこと、他の人からしてもらったこと、あるいは、また同じような場面に直面した時には、何ができるかを考える。
- (4) 記入した感想や気づいたことを学級全体で交流する。
- (5) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。

### ●留意点等

- ◇指導者の判断により、すべてを個人の作業にするなどの配慮が必要である。
- ◇プレッシャーから解放される方法に関しては、指導者が、子どもたちのできそうな例を具体的に助言する。
- ◇他の人と同じだと思ふことや、同じ場面でも違う感じ方をしたことなどを積極的に交流するように促す。

### ●まとめ

- ・プレッシャーを感じているとき、子どもはストレス状態にあります。しかし、適切な対処法により、ストレスを軽減したり、ストレスを乗り越える力に変えることができることを確認します。
- ・ストレスに対処する力は、子ども自身が既にもっていることに気づかせます。

- ※ いじめをなくすためには、自分自身のストレスとうまくつき合う方法を学ぶ必要があります。いじめにいたるまでの、小さなトラブルなどの解決のために実施することもできます。
- ※ 2) -②「リラクゼーション」など、他のプログラムを組み合わせることで、ストレスへの対処法を学ぶことができます。

2) -①「ああプレッシャー！」 ワークシート

<p>プレッシャーを感じた 場面</p>	
<p>プレッシャーだと思っ たきっかけ (誰かの言葉など)</p>	
<p>体はどんな状態だっ た？</p>	
<p>その時頭の中で考えて いたことは？ (ひとりごとや頭の中 で渦巻いていた言葉を 思い出す)</p>	
<p>その時、プレッシャー から解放されるために したこと</p>	
<p>同じような場面ででき ること</p>	

## 2) -② リラクゼーション（リラックスする方法）

### ●ねらい

- ・ストレスを強く感じているときは、心と体が緊張状態になっています。そのため、体の緊張をほぐすことによって、精神的な緊張もほぐれることに気づき、自分に合ったリラクゼーションを身につけます。

●所要時間 10～30分

●準備物 イス（人数分）

### ●展開

- (1) イスに楽な姿勢で座る。
- (2) 目を閉じて、深呼吸をする。
- (3) 深呼吸で学級全体が落ち着いたら、以下の指示をする。
  - ・息を吸いながら両肩に力を入れて持ち上げ、そのまま息を止める（肩の力は抜かない）。
  - ・息を吐くと同時に肩の力を抜き、手と肩を脱力する。
- (4) 何度か繰り返して、肩の緊張をほぐしていく。
- (5) 肩に力を入れているときと、力を抜いたときの、体の感じや気持ちの違いを、学級全体で交流する。
- (6) 他の人の意見を聞き、自分の体験をふりかえる。

### ●留意点等

- ◇目を閉じることに不安を感じる子どもがいる場合には、目を開けたままで実施してもよい。
- ◇リラックスしにくい子どももいることから、リラックスした状態にも個人差があることを理解したうえで、言葉かけなどを工夫する。

### ●まとめ

- ・体の緊張と心の緊張の関係が深いということに気づかせ、子どもたちが、自分に合ったリラクゼーションを身につけさせます。

※ リラクゼーションは、様々なプログラムの組み合わせの中で、途中に入れて気分を変えることもできます。



## 2) -③ ホットするとき

### ●ねらい

- ・ストレスには様々な種類があり、その軽減の方法も、人によって違いがあります。子どもたちが、ホットする体験をもとに、意識して自分に合ったリラクゼーションを見つけ、身につけることの大切さを理解させます。

●所要時間 10～40分

●準備物 なし

### ●展開

- (1) 5～6人のグループを作る。
- (2) 今までに、ホットした場所やホットした時を思い出し、自由に意見を出し合い、記録役を決めて記録する。
- (3) 出た意見を、各グループで交流する。
- (4) 実施した感想や気づいたことを学級全体で交流する。
- (5) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。



### ●留意点等

◇指導者がグループでの意見交換の状況を観察して、お互いに肯定的な意見交換がされるよう指導する。

### ●まとめ

- ・ホットする場面は、人それぞれ違うことを伝えます。
- ・ストレスを強く感じると、気づかぬうちに不安感が増します。ホットするできごとを、できるだけたくさん見つけることで、ストレスを軽減し、いじめ防止につながります。
- ・ストレスが溜まったときに、ホットできる場면을体験すると、ストレスの軽減につながることを、また、実際にその場면을体験できなくても、イメージするだけでも効果があることを確認します。

※ 指導者の判断により、(2)を絵に描かせることも可能です。

## 2) -④ ストレッチ (心と体をほぐす)

### ●ねらい

- ・ストレスに対処する効果的な方法は、安静な状態になることです。子どもたちに安静な状態を体験させることで、ストレスを感じた時に適切に安静な状態に入る力をつけます。

●所要時間 15分

●準備物 体操服等

### ●展開

- (1) 教室からイスと机を片付ける (体育館や多目的室などを使うとよい)。
- (2) 人との間隔をあけて、自分の行きたい所へ行き、自分の場所を確保する。
- (3) 足を肩幅に開いて、体をゆっくりとねじる。左・右を1セットとして3セット行う。
- (4) 足を伸ばして座り、(3)と同じ要領で体をねじる。(さし絵参照)
- (5) 足を伸ばして座った状態で、左足は伸ばしたまま、右ひざを折り曲げ、かかとおしりにつけ、太ももの筋肉をゆっくりと伸ばす (正座から左足だけを伸ばした状態)。右・左を1セットとして、3セット行う。
- (6) 足を伸ばして座った状態で、左足に右足を曲げて乗せ、足の裏を上に向ける (あぐらをかいた時のような状態)。膝の辺りをゆっくり押して、股関節をゆっくりと開く。右・左を1セットとして、3セット行う。



### ●留意点等

◇体を伸ばすときに、息を吐きながら伸ばすと楽に伸びる。体の柔軟性はそれぞれ違うので、無理をしない。ここでのストレッチは痛いと感じるものでなく、心地良いと感じる程度に体を伸ばすようにすることを指示する。

### ●まとめ

- ・子どもが、意識して自分に合ったリラックスする方法を見つけるとともに、多様なストレスがあることを理解し、その軽減方法を学ぶことの大切さを確認します。

※ ストレッチは、様々なプログラムの組み合わせの中で、途中に組み入れることができます。例として、「5) 仲間とつながる力」や「6) 仲間と支え合う力」のプログラムと組み合わせると効果的です。

## 6つの力

### 3) 感情を適切に表現する力

人間は様々な感情をもっています。感情はどれも大切なものですが、感情をコントロールせずにそのまま表現することは、いじめにつながる可能性があります。いじめをなくすためには、子ども自身が自分の感情の特性を知り、相手を尊重した表現方法を学ぶことが大切です。

ここでのプログラムは、感情を表す様々な言葉と適切な表現の仕方を学ぶこと、自分の感情をコントロールする方法を身につけることをめざしています。

暴力的でない表現方法を学ぶことや、自分自身で気分をしずめる方法を知ることを通じて、子どもが自らの感情を適切に表現する力をはぐくみます。

#### ● プログラム ●

- ① 感情の言葉（感情表現を増やす）
- ② 感情の強弱（感じ方の違いを知る）
- ③ 気持ちをしずめる方法
- ④ 呼吸で感情を落ち着かせる

### 3) -① 感情の言葉（感情表現を増やす）

<p>●ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>感情を表現する言葉が多くあることに気づかせ、感情の性質の理解と適切な表現の仕方を身につけます。</li> </ul>	<p>●所要時間 10～30分</p> <p>●準備物 白紙（人数分）、筆記用具</p>
<p>●展開</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 白紙を各自に1枚ずつ配る。</li> <li>(2) 各自で感情の言葉をできるだけたくさん書き出す。</li> <li>(3) 書き出した感情の言葉の数を数える。</li> <li>(4) うれしい（肯定的な）言葉といやな（否定的な）言葉に分ける。それぞれいくつあるか数える。</li> <li>(5) 感想や気づいたことを学級全体で交流する。</li> <li>(6) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。</li> </ol>	<p>●留意点等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇指導者の判断により、出てきた言葉を交流せず、一人ひとりの作業にしてもよい。</li> <li>◇数の多さを競うのではなく、何度か実施して感情の言葉を増やしていくように指導する。</li> <li>◇子どもたちが感情の言葉を出しにくい場合は、「感情リスト」などを活用する。</li> </ul>
<p>●まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>感情の性質について、以下の内容を具体的な例を用いて説明します。 <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒感情には「良い感情」も「悪い感情」もなく、どれも大切です。また、感情は変化するものもあり、感情を適切に表現できれば、気持ちが穏やかになります。</li> <li>⇒感情と行動は別のもので、状況によって「怒り」の感情が生じますが、それを攻撃（暴力）に表現するか否かは、「考えー判断」することでコントロールできるようになります。</li> <li>⇒「怒り」の感情自体は常に否定的なものではありません。「怒り」の感情は、他者への「願い」などが適切に表現されず、攻撃的に爆発することで暴力につながります。</li> </ul> </li> <li>現在知っている感情の言葉を書いて終わるのではなく、感情の言葉を増やして感情を理解していくことが大切であることを確認します。</li> </ul>	
<p>※ グループに分かれ、感情の言葉を出し合う方法もあります。グループで集まった言葉を模造紙に書いて掲示し、「この学級でこれだけできた。」と全体で共有すると、より効果的です。</p> <p>※ 期間をおいて繰り返し実施することも有効です。</p>	

#### コラム 感情について

人間は様々な感情をもっています。いじめや暴力行為は感情の攻撃的な爆発の形なので、いじめや暴力防止のためには感情への対処法を知ることが必要です。

感情の性質について学ぶこと、豊かな感情表現ができること、暴力的でない感情の表現ができること、感情と行動は別であることを知ること、そして感情を伝える適切なコミュニケーションができることが大切です。これらのスキルを身につけることがいじめや暴力をなくすことにつながります。

3) -①「感情の言葉」リスト

## ♪ 感情を表す言葉をふやそう!! (感情リスト) ♪

次のリストには、うれしい感情を表す言葉やいやな感情を表す言葉をあげています。あなた自身が持っている感情を表す言葉をつけ加えましょう。

### ○ 自分がうれしい言葉

受け入れられる	達成感	愛情に満ちている	あいまいな
落ち着いた	快適な	思いやりがある	自信
満足	楽しい	喜んで	夢のような
熱心な	有頂天な	大得意の	うきうき
いきいき	不思議な	空想的な	リラックス
うっとり	くすくす笑う	よい	うれしい
ほっとする	興奮している	とてもうれしい	最愛の
自慢げな	温和な	どぎまぎ	うまくいく
喜ぶ	誇らしい	くつろいだ	幸せな
懐かしい	滑稽な	歓迎	安心
ばかげた	驚く	思慮深い	わくわく

### ○ 自分がいやな言葉

心配	怒り	いらいら	不安
うんざり	くやしい	むかつく	混乱
反抗的	落胆	気落ち	がっかり
まごつく	決まりが悪い	ひどく怒る	憤慨
わびしい	欲求不満	激怒	びっくり
寂しい	気難しい	やましい	憎い
ぞっとする	敵意のある	傷つく	腹が立つ
困る	ねたましい	退屈	ひとりぼっち
神経質な	圧倒	迷惑	落ち着かない
後悔	はねつけられる	おびえる	悲しい
おどおど	恥ずかしい	ゆううつな	心地良くない
満足いかない	モヤモヤ	怖い	当惑
疲れた			

『親と子どもの感情 BOOK』(築地書館)

※ 「OSAKA 人権教育 ABC (大阪府教育センター発行)」の P27 の絵を活用してもよい。

### 3) -② 感情の強弱（感じ方の違いを知る）

#### ●ねらい

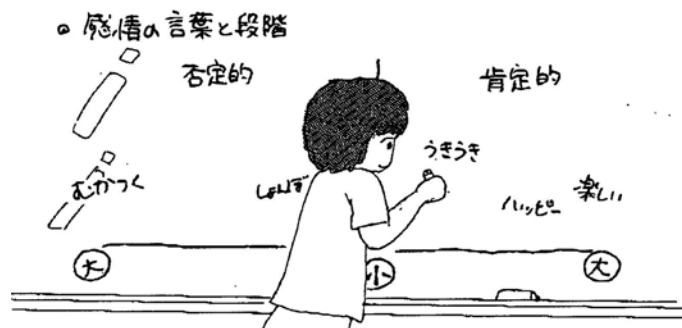
- 感情には、否定的な感情と肯定的な感情があることを知り、人によって、その感じ方が異なることを理解させ、互いを認め合う力をつけます。

#### ●所要時間 15～30分

- 準備物 ワークシート「感情の強弱」（拡大してもよい）、マジック、筆記用具、付箋

#### ●展開

- 「3) -①感情の言葉」の感情リストに書かれている感情の言葉の中から、各自で10個程度を選び、付箋1枚に1個ずつ感情の言葉を書く。
- 別紙ワークシートに、感情の言葉を書いた付箋を、感情の段階を表す場所を決めて貼っていく。
- 4～5人のグループを作り、グループの中で感想を話し合う。
- 実施した感想や気づいたことを学級全体で交流する。
- 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。



#### ●留意点等

- ◇指導者の判断により、「感情リスト」を用いて、人には様々な感情があることを気づかせる工夫も必要である。
- ◇言葉を選ぶ時に、「今まで使ったことのある言葉を選ぶ」などの補足をおこなってもよい。
- ◇グループでの話し合いが円滑になるよう配慮する。
- ◇話し合いの中で、それぞれの感じ方に違いがあることを認識させる。

#### ●まとめ

- 同じ感情を表す言葉でも、人によって強弱の感じ方や表現方法、使い方が少しずつ異なることに気づき、互いの違いを認め、尊重することが大切であることを確認します。
- 否定的な感情を表す言葉と肯定的な感情を表す言葉がありますが、感情に「良い」「悪い」はなく、いずれも大切な自分の感情であり、相手が嫌がらない適切な表現をすることが大切であることを伝えます。

※ 一人ひとりが作業をし、隣の席の子ども等と話し合う方法もあります。

3) -②「感情の強弱」 ワークシート (拡大コピーをしてもよい)



※ ここにある感情の言葉は、例示として示しています。

### 3) -③ 気持ちをしずめる方法

#### ●ねらい

- 自分の感情をコントロールするためには、感情への対処法を知ることが大切です。対処法には、「いつでもどこでもできる方法」と、日々のストレスを軽減するために「日課として行う方法」の2つがあります。自分に合った気持ちをしずめる方法を見つけ、対処法を身につけます。

#### ●所要時間 20～40分

- 準備物 ワークシート「気持ちをしずめる方法」(人数分)、「気持ちをしずめる方法」の絵カード※など、筆記用具

#### ●展開

- (1)「気持ちをしずめる方法」の絵カードを並べながら、自分に合った「いつでもどこでもできる方法」と「日課として行う方法」をワークシートに書き出していく。



※「気持ちをしずめる方法」の絵カード(例)

- (2)気持ちをしずめる方法としては、特に「いつでもどこでもできる方法」と「日課として行う方法」があり、自分なりの方法を覚えておいてほしいと説明する。

- ・「いつでもどこでもできる方法」…自分の気持ちをしずめるために、いつでもどこでも使える方法。
- ・「日課として行う方法」…自分の気持ちをしずめるために、計画的に日々の暮らしに取り入れることで、日々のストレスをうまく発散する方法。

- (3)実施した感想や気づいたことを、グループや学級全体で交流する。

- (4)他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。

#### ●留意点等

- ◇トランプのカードをひくようにして、気持ちをしずめる方法の絵カードをひいて、そのジェスチャーをしてみ、自分の好きな方法を見つけるようにしてもよい。

- ◇絵カードを使わない場合には、指導者がなるべく多くの具体例を提示する。

(例、音楽を聴く、スポーツをする、本を読むなど)

- ◇「OSAKA 人権教育 ABC (大阪府教育センター発行)」の P29 の絵を活用してもよい。

#### ●まとめ

- ・出たアイデアを参考にし、なるべくたくさんの対処法を整理して伝えます。
- ・気持ちをしずめる方法は、一人ひとり異なることを理解し、自分に合った方法を見つけることが大切であることを確認します。



\*いつでもどこでもできる方法

\*日課として行なう方法

**コラム** 感情をしずめる方法について

感情を適切に処理できないために、いじめや暴力行為が起こることもあり、感情がしずまれば加害行為を起こさなくて済みます。否定的な感情が起こったときに、肯定的な感情に変えたり、気持ちを切り換えたりするなど、自分に合った気分をしずめる方法を知っていれば、人や自分自身を傷つけることが少なくなります。

子どもたちの中には、生活体験の中で対処法を学ぶ機会の少ない子どももいるので、どのようにすれば気分をしずめることができるかを体験することが大切です。

### 3) -④ 呼吸で感情を落ち着かせる

#### ●ねらい

- 呼吸に合わせて、体の一部を意識的に緊張させたり弛緩させたりすることで、心や体の緊張をコントロールし、気持ちを落ち着かせる力をつけます。

●所要時間 10～20分

●準備物 なし

#### ●展開

##### A：緊張と弛緩を用いた呼吸法

(1) 息を吸いながら手の平と足の指をぐっと握りしめる。

(2) 息を吐きながら、ゆっくりと手の平と足の指を開いていく。数回繰り返す。

- 手の平を握りしめるとき、親指を中に入れ、人差し指の付け根につける。
- 緊張を解くときは、指先に血液がじわっと流れ、指先が温かくなるようなイメージを持つ。

#### ●留意点等

◇緊張の強い子ども等へのサポートを工夫する必要がある。

◇上手にできることが、プログラムの目的ではなく、意識しながら呼吸することで、感情が落ち着く体験をすることが大切であることを伝える。

##### B：カメになる

(1) ゆっくりと息を吐きながら、首を前に倒す。

(2) カメの動作をイメージし、あごを上げながら、ゆっくりと息を吸う。

(3) 息を吸い終わったらあごを引き、顔を正面に向ける。

(4) 上記を数回繰り返す。

#### ●まとめ

- 息を吸うときにわざと体の一部を緊張させ、息を吐くときにその緊張を解くことでリラックスした状態を体感させます。自分自身で緊張を解くことができるようになることを実感し、体験をもとに自分に合った呼吸法を身につけることが大切であることを伝えます。

※ このプログラムを、いくつかのプログラムの最後を実施し、気持ちを落ち着かせる方法もあります。

## 6つの力

### 4) 違いを認めてともに考える力

子どもたちが、友だちとの感じ方や受けとめ方の違いに気づき、相手を尊重することを学ぶことは大切です。

人と人との間には、これ以上近づいてほしくないという距離があり、それを越えられると不快な気持ちになります。これを「境界線」といいます。心身両面に境界線があり、その感じ方には個人差があることを理解することが、「相手を嫌がるようなことをしない」「いじめ行為をやめてと言える」など、いじめの加害・被害を防ぐことにつながります。また、子どもたちがいじめを構成する力関係に気づき（「いじめ対応プログラムⅠ」P.3参照）、互いの力を合わせて問題解決を図ることが、いじめ行為の抑止に有効です。

ここでは、子どもどうしが「境界線」の存在に気づき、相手の価値観や感じ方を尊重しながら、適切な力の使い方を学びます。

#### ● プログラム ●

- ① いろんな見方（違いを理解する）
- ② 心の境界線（境界線の存在を知る）
- ③ 問題解決の4段階
- ④ 「力」を持ったもの（力の構造を理解する）

## 4) -① いろいろな見方（違いを理解する）

### ●ねらい

- ・人によって見方や、感じ方に違いがあることを知り、他者の考えを尊重し、自分の意見を相手に伝える力を培います。

●所要時間 10～30分

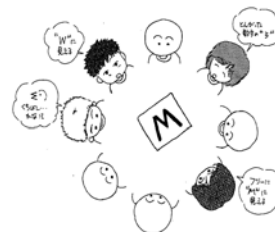
●準備物 Mと書いた大きな紙等

### ●展開

- (1) 6～8人で1つの大きな円になって立つ。
- (2) Mと書いた大きな紙を、中央に置く。
- (3) 紙を見て、何に見えるかを話し合う。
- (4) 実施した感想や気づいたことを学級全体で交流する。
- (5) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。

### ●留意点等

◇互いの多様性を認め合えるような雰囲気づくりを工夫する。



### ●まとめ

- ・Mと書いた紙でも見る方向や見方によって、W、E、数字の3に見えたり、山の形に見えるなど、人によって見方や感じ方が違うことに気づかせます。
- ・正解はなく、それぞれ違った答えがあってよいことを伝えます。

※ 子どもたちの興味・関心に応じて、「M」以外の字や題材を用いて実施します。  
例) 「O」「C」「D」など

### コラム 境界線について

体と心には、これ以上は入ってはいけないという「境界線」があります。この境界線を踏み越えると、人権侵害やいじめ行為にあたることがあります。いじめをなくするためには、自分の境界線を知ること、「イヤ!」「No!」とはっきりと言う力を身につけることが必要です。また、いじめの加害者にならないためには、人には侵してはならない境界線があり、それは人それぞれ異なるものであることを知る必要があります。

## 4) -② 心の境界線（境界線の存在を知る）

### ●ねらい

- ・いじめをなくすためには、同じ状況であっても人によって感じ方が違うということを知する必要があります。「これ以上、近づかれると嫌な気持ち」になってしまう「心の境界線」は、人によってその距離感が違います。このことに気づく力をはぐくみます。

### ●所要時間 20分

- 準備物 場面1～7の掲示用カード、イヤイヤシール、筆記用具、セロハンテープ

### ●展開

(1) 黒板に「こんな時はどう思う？」場面1～7を掲示する。

場面1：グループで遊びに行くのに、自分が知らない間に行く場所が決まっていた。

場面2：Aさんが、私のハンカチを勝手に使った。

場面3：運動が苦手なのに、体育大会の長距離走の選手に決まった。

場面4：見たいテレビ番組があるのに、弟にチャンネルをとられて、見る事ができなかった。

場面5：Bさんと遊ぶ約束をしていたが、Bさんが急に私の知らないCさんを誘った。

場面6：夏休みの最後の日に、全然宿題をしていないDさんに急に「宿題を見せて」と頼まれた。

場面7：家に遊びに来た友だちが、大事にしているMDをむりやり持って帰った。

(2) 1人各2枚ずつ「イヤイヤシール」を渡し、自分が嫌だと思った場面に、セロハンテープで貼っていく。

イヤイヤシール（10×5㎝程度） (>\_<)

(3) 全員が貼り終わったら、学級全体で感想を交流する。

(4) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。

### ●留意点等

◇学級の中で、日常的に境界線を侵害しがちな子どもや、侵害されがちな子への配慮について工夫が必要である。

◇境界線を侵害された時の対応について、具体的な方法を指導者が提示してもよい。

### ●まとめ

- ・境界線は身体的なものだけでなく、心理的なものがあることに気づかせます。
- ・人によって嫌と思う事柄や度合いが違うことに気づかせ、自分では意識せず人の嫌がることをしていることがある場合を、一人ひとりの子どもに理解させます。

※ 5)-③「I(アイ)メッセージ」につなげ、具体的な方法を考えさせます。

※ いじめをなくすためには、日常から自分の人権を守り他者の人権も守るという人権意識を身につける必要があります。自分にとって嫌なことを相手に伝える時に、相手を傷つけない方法による解決について話し合います。プログラムを実施しながら、教職員の「いじめを許さない」という姿勢を子どもたちに伝え、子どもたちの間にいじめを見逃さない意識を培っていきます。

## 4) -③ 問題解決の4段階

### ●ねらい

・いじめやいじめに発展しそうなトラブルが発生する前に、問題解決をするための多様なアイデアを出す練習をすることで、子どもどうしで何が問題になっているかを認識し、子ども自身が問題解決する能力を高めます。

●所要時間 20～30分

●準備物 ワークシート「問題解決の4段階」(人数分)

### ●展開

- (1) 4～5人のグループを作る。
- (2) 自分自身や学級などに問題が起きたとき、(ア)～(エ)の4段階の考え方をを使って解決策を探っていく。
  - (ア)「なにが問題？」  
↓  
今問題となっていることを一つ考え、具体的な問題点、自分自身の課題、相手に望むことの3つの点で整理する。
  - (イ)「何ができるか考えよう。」  
↓  
問題解決のためにできることを考え、できるだけ多くアイデアを出し、書き出す。少なくとも10くらいを考えてみる。ちょっと不可能だと思われるようなアイデアでもよいので、まずは書き出してみる。
  - (ウ)「えらんでためそう。」  
↓  
アイデアの中から、問題解決に有効だと思われるものを選び、それに○をつけ、試してみる。
  - (エ)「ためして、みなおそう。」  
うまいかなかったら、なぜうまいかなかったかを考える。
- (3) (イ)に戻って再度、アイデアを出し合い、その中から有効と思われるアイデアを試してみる。
- (4) 実施した感想や気づいたことを学級全体で交流する。
- (5) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。

### ●留意点等

- ◇指導者は各グループでの話し合いが進むように、助言する。
- ◇具体的な問題点は指導者が提示してもよい。  
例)
  - ・学級の中で相手を傷つける言葉が話される。
  - ・授業中の私語が多い。
  - ・学級で何かを決める時になかなか決まらない。
- ◇意見が出にくい場合は、各自が数枚の付箋を持ち、1枚の付箋に1つの考え方を書き、付箋を提示することで意見の交流をうながすなどの工夫をする。
- ◇様々なアイデアを出す際に、どんなアイデアも否定せずに受け入れる。

### ●まとめ

・問題は必ず解決できること、また、それには段階を踏む必要があること、子どもたち自身に解決できる力があることなどを、子どもたちに伝えることで、子どもたちのエンパワメントにつなげます。

※ 様々なテーマを設定して、実施することができます。

4) -③「問題解決の4段階」 ワークシート

☆ 問題解決の4段階 ☆

(ア)「なにが問題？」

- ・ 具体的な問題点
- ・ 自分自身の課題
- ・ 相手に望むこと

(イ)「何ができるか考えよう。」 できるだけたくさん書いてみよう

(ウ)「えらんでためそう。」 試してみようと思うものに○をつけて、ためしてみよう

(エ)「ためして、みなおそう。」 うまくいかなかったら、理由を考えて(イ)に戻って考えてみよう

【記入例】

- (ア) ・ (具体的な問題点) 学級で何かを決める時に、なかなか決まらない。  
・ (自分自身の課題) 皆の前で意見を言うのが恥ずかしい。良い意見を思いつかない。  
・ (相手に望むこと) どんな意見でもいいから言ってほしい。
- (イ) ・ 全体で話し合う前に4～5人のグループで意見を出し合う。全員が意見を発表するようにする。楽しい雰囲気での話し合いをする。など
- (ウ) ・ 4～5人のグループごとに話し合っ、意見をまとめて、それをもとに学級全体で話し合う。

## 4) -④ 「力」を持ったもの（力の構造を理解する）

### ●ねらい

- ・「力」という概念について、一人ひとりの認識が異なることに気づかせます。力関係について考え、理解することで、いじめを構成する力関係に対する認識を深めさせます。

●所要時間 20～30分

●準備物 2割のペットボトル10本

### ●展開

- (1)学級全体で大きな1つの円になって座る。
- (2)ペットボトル10本を中央に置く。
- (3)（代表を決め）1人に中央に出てきてもらい、10本のペットボトルを使ってオブジェを作らせる。
- (4)出てきた生徒に、オブジェを作る前に次の点を伝える。
  - ・10本のペットボトルのうち、1本にだけ「力」があると自分で想定する。
  - ・どのペットボトルに「力」を持たせているかは、誰にも言わない。
- (5)オブジェができたら、他の生徒に、どのペットボトルが力を持っているかを考えさせ、その理由と一緒に発表させる。
- (6)何名かの発表後、オブジェを作った本人に、どのペットボトルが力を持っているか、また、その理由を発表させる。

### ●留意点等

◇子ども一人ひとりの意見を尊重することが大切であることを伝える。

### ●まとめ

- ・一人ひとりで力に関する感じ方、表現の仕方が異なることに気づくことの大切さを伝えます。
- ・友だちどうしの人間関係の中で生じる力関係の差が、いじめの背景に存在する「力」（「いじめ対応プログラムⅠ」p3参照）について学んだ後、気づかないうちに誤った力の使い方、相手が傷つく場合があることに気づかせます。

※ 少人数のグループに分けて実施する方法もあります。

※ 子どもたちが体験を通じ、多様なイメージを尊重する姿勢ができたところで、他のプログラム（例「6」仲間と支え合う力）などと組み合わせ実施し、より理解を深めることが大切です。

※ 状況に応じ、ペットボトルの代わりに、積み木やパイプイスなどを使用する方法もあります。



### コラム 力（power）について

いじめをなくすために、子どもたちに自分自身で考え、感じ、行動できる力をつけることが必要です。また、いじめの行為は問題解決を暴力に頼っている形をとっているため、暴力に頼らない解決方法を学ぶ必要があります。



## 6つの力

### 5) 仲間とつながる力

子どもたちが、一方的な思いこみをすることなく、協調的な態度でお互いを理解し、コミュニケーションを図り、互いの信頼関係を築くことが、いじめをなくすための基本的な力となります。

ここでのプログラムは、子どもたちが仲間どうしでつながるために、人間関係づくりに必要な力を身につけることをめざしています。表情・行動による非言語的なコミュニケーションの大切さに気づき、自分の意思を相手に適切に伝える方法を学び、よりの確なコミュニケーション・スキルを身につけることを通して仲間とつながる力をはぐくみます。

#### ● プログラム ●

- ① まるごとのメッセージを伝えよう
- ② ロールプレイ（役割を演じる）
- ③ I（アイ）メッセージで伝える
- ④ 通りすぎる人（非言語的コミュニケーションを知る）
- ⑤ より良い方法（協調的に解決する方法を学ぶ）

## 5) -① まるごとのメッセージを伝えよう

### ●ねらい

- ・事実・考え・感情・要求の4つの要素をメッセージにすべて組み込むことによって、話す側のメッセージをきちんと相手に伝える力をはぐくみます。

### ●所要時間

説明 20分  
スピーチ 1分×人数 + α

### ●準備物 イス (人数分)

### ●展開

(1) 始める前に、「まるごとのメッセージ」について説明する。

- ・「事実・考え・感情・要求」という4つの要素が全て含まれているメッセージを「まるごとのメッセージ」という。
- ・「事実」：その人が聞いたり、見たり、読んだり、経験したこと。
- ・「考え」：聞いたり、見たり、読んだりしたことから導き出した結論や推察、信念、理論、価値判断などが考えに含まれる。
- ・「感情」：うれしい、楽しい、悲しい、心配、腹が立つなど。
- ・「要求」：相手に依頼したいこと。そうしてもらえればありがたいということ。

(2) 1人ずつ全員の前で、「まるごとのメッセージ」を使って3分間スピーチをする。

(例) 私のお願い、自己紹介

#### 【まるごとメッセージの例】

(事実) 私の兄は、いつも私にお風呂洗いの仕事をさせる。

(考え) 私は、お風呂洗いは、兄と私の仕事と思っている。

(感情) いつも、自分に押しつけるからいやになる。

(要求) 交替でお風呂洗い当番をすとか、家の仕事のお手伝いの分担を話し合いで決めるようにしてほしい。

(3) 「まるごとのメッセージ」を使ってスピーチをした感想を話し合う。

### ●留意点等

◇スピーチをする順番などは、くじ引きをする等して前もって決めておくとスムーズに進行できる。

◇台本なしでのスピーチが難しい場合には、白紙を配布し、あらかじめ読み上げるようにしてもよい。

### ●まとめ

- ・感情や要求で話すのではなく、事実や考えを入れることによって、伝えたいメッセージに対する理解が深まることに気づかせます。
- ・お互いが相手の話をきちんと受けとめることが、信頼関係を深めることに気づかせます。

※ 一度に学級全員がスピーチをしてしまわなくても、1日に1人ずつ等、その学級の状況に応じて実施する方法もあります。

## 5) -② ロールプレイ (役割を演じる)

### ●ねらい

- ・他の人の役割を演じることで、他の人がどのように感じるかを理解し、話を聴く力をつけ、コミュニケーション・スキルを高めます。

●所要時間 10～30分

●準備物 なし

### ●展開

- (1) 3人1組になる。1人が聴き役、1人が話し役、1人が観察役となる。各グループに、話し役が演じる役割を書いた紙を配り、話し役はそれをもとにロールプレイをする。

〈ルール〉

- ・話し役の人は、悩んでいることか困っていることを友だちに相談する役割。聴き役の人は、友だちの相談にのる役割。

観察役の人は、時間を計りながら、聴き役と話し役の人のやりとりを客観的に観察する役割で、ロールプレイ後、感じたことを2人に伝える。

〈参考：良い聴き方のポイント〉

- ・うなずく（共感）、相手を尊重する姿勢、話をさえぎらない（傾聴）、繰り返す（要約）

〈相談内容の例〉

- ・友だちとけんかをした。      ・部活動の先輩に怒られた。

- (2) それぞれの役割を交替し、3回のロールプレイを行う。1回のロールプレイに1分とる。観察役が時間を計り、1分たったらストップをかける。

- (3) 1回のロールプレイが終わるごとに、3人で、聴き役は良い聴き役であったか、効果的に聴けていたか等を話し合う。

### ●留意点等

◇ 4人のグループができた場合には、観察役を2人にする。

◇ 良い聴き方の見本を教職員が示してもよい。

◇ 1人1分間話すのに慣れてきたら、2分3分と話す時間を増やすなど工夫をする。

### ●まとめ

- ・ロールプレイを通して、友だちの相談にのるという擬似体験をすることで、体験していないことへの心の準備ができたり、問題になっている状況への解決策を考えるヒントが得られることがあることを確認します。

※ ロールプレイの途中で、指導者が演技を途中で止めて、演じている人物がどのように感じているかを演じている子どもに尋ねたり、学級全体で話し合ったりすることも可能です。

※ 生徒会などで、あらかじめ「いじめに関する劇」を作り、学年集会で数人の子どもがロールプレイをして、学年全体に考えさせるなどの用い方も可能です。ただし、いじめる役やひどくいじめられる役は教職員がするなどの配慮が必要です。

### コラム コミュニケーション・スキルについて

円滑なコミュニケーションを図るためには、まず、相手が伝えたい事柄を注意深く聴く姿勢を示すことが大切です。そのことが、「話し手」の自分の意見や気持ちを相手に正確に表現しようとする意欲につながります。

教職員や保護者が良い「聴き手」となることで、子どもたちが心地良く自分の気持ちを表現することができるようになり、その体験を通して子どもたちのコミュニケーション・スキルが高まります。

## 5) -③ I (アイ) メッセージで伝える

### ●ねらい

・「I (アイ) メッセージ (「わたしは」で始まる言葉)」の形で自分の意思を伝える練習をすることで、円滑な人間関係をつくる力をはぐくみます。

●所要時間 10～20分

●準備物 ワークシート「I (アイ) メッセージで伝える」(人数分)

### ●展開

(1)指導者が下記(例参照)のような場面のロールプレイ(失敗例として、「あなたが～」で始まるメッセージで攻撃的に感情を伝える)をする。

(2)ロールプレイの状況を黒板に書き、それぞれがワークシートに、「わたしは、・・・」で始まるメッセージを考える。

例) a : 友だちに本を貸していたが、約束の日が過ぎているのに返してくれない。

b : テニスの試合で、ペアを組んでいる相手のミスを責める。

c : 映画を見る時間になったのに、遅れるとの連絡もなかった友だちが、30分遅れてようやく来た。

(3)2人1組(3人1組でもよい)を作り、お互いに作ったメッセージを交流する。

(4)実施した感想をグループや学級全体で交流する。

(5)他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。

### ●留意点等

◇「Iメッセージ」の例を指導者から、1～2つ示すと子どもたちは考えやすい。

### ●まとめ

・表現の仕方を少し変えることで、人間関係が変わることに気づかせます。  
 ・相手を責めずに、自分の意思を伝える解決法を考えることが大切であることを伝えます。

※ 他のプログラムと併せて実施しても効果がありますが、集中的に実施してみたり、考え方を理解して、日頃から意識して取り組んでみることも効果的です。

### コラム YouメッセージとIメッセージ

感情や要求を攻撃的に伝えないで、円滑なコミュニケーションを進めるための方法に「Iメッセージ」があります。「わたしは」を主語にしたメッセージの方が、「あなた」を主語にするより気持ちが伝わりやすく、具体的で、相手は反発心をもちにくくなります。逆に、「あなた」で始まるメッセージは、相手を批判しているようにとられ、相手が感情的になり望ましいコミュニケーションをとることができなくなります。

5) -③ 「I (アイ) メッセージで伝える」 ワークシート

ロールプレイ の場面(a)	
①わたし	
ロールプレイ の場面(b)	
②わたし	
ロールプレイ の場面(c)	
③わたし	
ふたりでロールプレイを演じたふりかえり	
学級全体でのふりかえり	

※ You メッセージと I メッセージの例 (前ページの例 a ~ c について)

	You メッセージ	I メッセージ
a	あなたは約束を守らないつもり? 信用できない人やね。	本がないから、わたし、勉強できなくて困ってんねん。貸した本を返してね。
b	あなたがちゃんとやらないから、点をとられたやん。	わたし、がんばるから一緒に取り返そう。
c	あなたが遅れたから、映画始まったやん。連絡もせんとひどいなあ。	わたし、どうしたんやろって心配したわ。連絡してほしいな。

## 5) -④ 通りすぎる人（非言語的コミュニケーションを知る）

### ●ねらい

- ・コミュニケーションは言葉だけでなく、表情や行動など非言語的な要素からも、相手にメッセージが伝わることに気づかせ、コミュニケーション能力を高めます。

●所要時間 20～40分

●準備物 ワークシート「通りすぎる人」（人数分）

### ●展開 1

- (1) 4～5人のグループを作る。
- (2) 学級の中から2人を選び、AとBを決めて、前で状況1のロールプレイをする。

〈状況1〉Aが足早に歩いているのに気づいてBが声をかけた。しかし、Aは知らないふりをして行ってしまった。

- (3) Bはどんな気持ちだったかグループで話し合う。
- (4) Aが知らないふりをした理由についてグループで話し合う。
- (5) (4)で出てきた理由について、Bはどうすればよいかグループで話し合う。

### ●展開 2

- (6) 学級の中から〈状況1〉と違う2人を選び、AとBを決め、状況2のロールプレイをする。

〈状況2〉Aが足早に歩いているのに気づいて、Bが声をかけた。しかし、Aは急いで家に帰ろうと思っていたので、何も言わなかった。

- (7) この状況で、Aはどうすればよかったかを考え、ロールプレイをする。

- ・ロールプレイ① 言葉を使わないパターン
- ・ロールプレイ② 言葉を使ったパターン

- (8) 〈状況1〉と〈状況2〉では、何が変わったかをグループや学級全体で交流する。
- (9) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。

### ●留意点等

◇指導者の判断により、〈状況1〉を実施した後の発展として〈状況2〉を実施するなどの工夫が必要である。

◇意見が出にくい場合は、指導者が具体例をいくつか提示する。

- ・手を合わせて謝る
- ・時計を指しながら走る。
- ・謝り方が丁寧な方がいい。

### ●まとめ

- ・言葉はとても大切ですが、言葉以外の身振りや手振り、表情、声の調子や抑揚などでも様々なメッセージを伝えていることを一人ひとりに理解させます。
- ・表情や行動だけで誤解を受けたり、逆に言葉を補って説明をすることで誤解を防ぐことができるなど、言語的・非言語的両方のコミュニケーションが人間関係において大切であることに気づかせます。

※ ロールプレイを演じる子どもを選ばず、学級の中ですべての子どもが2人1組になり体験をする方法もあります。

5) -④「通りすぎる人」 ワークシート

〈状況1〉

Bの気持ちを考えてみよう。

Aがなぜ通りすぎたと思うか考えてみよう。

〈状況2〉

言葉を使わない場合は、Aはどうすればよかったかと思うか考えてみよう。

言葉を使った場合は、Aはどうすればよかったかと思うかを考えてみよう。

〈状況1〉と〈状況2〉では、何が変わったと思うか考えてみよう。

## 5) -⑤ より良い方法（協調的に解決する方法を学ぶ）

### ●ねらい

- ・自分がしてほしいことや願望を相手にうまく伝え、適切に対応する方法を探すことによって、より協調的な人間関係をつくる力をはぐくみます。
- ・自分の要求と相手の要求を出し合い、話し合って妥協点を見つける体験をすることで、コミュニケーション能力を向上させます。

●所要時間 10～30分

●準備物 役割シート

### ●展開

(1) 2人1組になり、A（交渉する役）・B（交渉をされる役）の役割を決める。

(2) テーマと状況を説明し、役を決めて話し合い（ロールプレイ）をする。

〈設定例〉

ア) A（交渉する役）…宿題を忘れたので、見せてほしい。

B（交渉される役）…いつも「見せて」と言われるので、もう見せたくない。

イ) AさんとBさんは、クラスの文化祭実行委員になった。

A（交渉する役）…文化祭でクラスの出し物として劇をしたい。

B（交渉される役）…去年のクラスで劇をしたから、今年は展示をしたい。。

(3) 上記に続いて、互いに役割を交替して、3分ずつ話し合い（ロールプレイ）をする。

(4) 相手の交渉の仕方で良かったところを話し合う。

(5) 交渉してみた感想や気づいたことを学級全体で交流する。

(6) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。

### ●留意点等

◇A・Bそれぞれの役割を書いた「役割シート」を用意し、相手に見せないようにして交渉を行う。

◇指導者の判断により、3分間の時間設定を、短くしたり、長くしたりするような工夫が必要である。

### ●まとめ

- ・プログラムを実施する際に、交渉する側もされる側も、お互いが納得できるように、よりよい方法を見つけ出すことが大切であることを伝えます。



## 6 つの力

### 6) 仲間と支え合う力

「ピア」には仲間という意味があり、仲間どうしで支え合うことを「ピアサポート」と言います。子どもたちは仲間関係の中で、時にはぶつかり合い、時には支え合いながら成長していきます。

ここでのプログラムは、子どもどうしで支え合うために互いに意見を尊重しながら協力し合うことをめざしています。相手の意見をしっかり聴く力や一つの目的を達成するために協力する力をはぐくみます。

また、互いに協力し合い、いじめに発展しそうなトラブルを解決していくことで、子どもたちの自己肯定感を高めます。

#### ● プログラム ●

- ① ピア・カウンセリング（聴く・話す）
- ② 他己紹介（人間関係を広げる）
- ③ みんなとコミュニケーション
- ④ 何でしょう？（協力する）
- ⑤ 宝取りゲーム（仲間意識を高める）

## 6) -① ピア・カウンセリング（聴く・話す）

### ●ねらい

- ・子どもどうしが適切にコミュニケーションを図り、支え合う関係をつくります。
- ・相手の感情を大切にしながら話を聴く練習を通して、基礎的なコミュニケーション能力の向上を図ります。

●所要時間 10～30分

●準備物 イス（人数分）

### ●展開

(1) 2人1組になり、話しやすい位置を確認して座る。  
（向かい合って、隣り合って、90度の角度で、など）

(2) どちらが先に話し役になるか、聴き役になるかを決める。

(3) ルールを説明する。

〈ルール〉

- ・話し役…相手を傷つけることを言わない、オープンに話す。
- ・聴き役…良い姿勢で聴く。  
相手の話を途中でさえぎらず、共感的に聴く。  
非難したり反論したりしないで、傾聴する。  
聴いたことを勝手に他で話さない。

(4) 話のテーマを伝える。

例)「今、一番関心をもっていること」

(5) 1分経ったら、話し役と聴き役を交替する。

(6) 同じテーマで1分間話し、聴く。

(7) どんな時に話しやすかったか、話しにくかったかなどについて、話し役・聴き役をどちらも体験してみ、各自でふりかえりをする。

### ●留意点等

◇「聴く-話す」の良い姿勢、悪い姿勢について見本を示してもよい。

◇悪い聴き方の例

- ・腕を組む、足を投げ出す。
- ・「それで」と話を軽く扱う。
- ・「それは違う」と反論する。

◇悪い聴き方を取り入れ、その時の話し手の気持ちを確かめることで良い聴き方を考えさせてもよい。

◇他の人に知られてもかまわない内容を話すように指示する。

◇1人1分間話すのに慣れてきたら、2分、3分と話す時間を増やすなどの工夫をする。

### ●まとめ

- ・話しやすかった体験をもとに、相手を大切にする聴き方を整理し、確認します。

※ 定期的実施することで、コミュニケーション・スキルの向上を図ります。

## 6) -② 他己紹介（人間関係を広げる）

### ●ねらい

- ・聴いた内容を他の人たちに紹介するために、要領よく話をまとめて伝える力を身につけます。
- ・仲間を尊重し、肯定的な表現をすることを学び、コミュニケーション能力の向上を図ります。

●所要時間 10～30分

●準備物 イス（人数分）

### ●展開

- (1) 2人1組になり、話しやすい位置を確認して座り、1分間ずつピア・カウンセリング（6）-①「ピア・カウンセリング」参照）をする。

ピア・カウンセリングのテーマの例

- (ア) 今一番関心のあること
- (イ) 今一番楽しいこと
- (ウ) 今一番頑張っていること など

- (2) (1)のピア・カウンセリング終了後、2組を合わせて4人1組になって、聴き役が聴いた自分のパートナーのことを、2分間で他の2人に紹介する。

- (3) 4人がそれぞれ他己紹介をする。

- (4) 聴き役の人は友だちの話をうまく紹介できたか、話した人は自分の話をうまく伝えてもらえたか、他の人は聴いていてどうだったかをふりかえる。

- (5) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。

### ●留意点等

◇設定時間は、子どもたちの状況に応じて調整するなどの工夫をする。

◇相手を肯定的な表現で紹介するよう指示する。

◇話題はできるだけ肯定的なものにする。

### ●まとめ

- ・話をしっかりと受けてもらった体験や、聴いた話を他の人に伝える楽しさを体験し、コミュニケーションの大切さを理解させます。
- ・聴き役として印象に残ったことと、話し役が言いたかったことが異なる場合があります。同じことを聴いても、一人ひとり印象に残ることは異なることに気づかせます。

※ 話をするテーマを変えて実施するだけでなく、他のコミュニケーション・スキルのプログラムと併せて実施する方法もあります。

## 6) -③ みんなとコミュニケーション

### ●ねらい

・学期初めなどに実施し、多くの人と話をすることで、より円滑なコミュニケーション能力を培います。

●所要時間 10～30分

●準備物 イス（人数分）

### ●展開

(1) 2列に並び、2人1組で向かい合ってイスに座る。

(ルール)

6) -①「ピア・カウンセリング」(3)の「話し役」「聴き役」を説明する。

(2) 1分ずつ、決められたテーマについて2人で話す。

(例)「好きな食べ物」

「最近感動したこと」

「今日の朝食メニュー」等

(3) 1分経ったら話をやめて、片側の列の人がいっせいに1つずつずれて相手を交替する。

(4) 新しい相手と新しいテーマについて、1分間話す。

(5) これを、繰り返していく。

(6) 話してみた感想や気づいたことを学級全体で交流する。

(7) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。

### ●留意点等

◇話す内容は、子どもの状況に応じて、最初のうちは、話しやすいテーマを選ぶ。次第に考えさせるようなテーマを選ぶなどの工夫をする。

### ●まとめ

・普段あまり話したことの少ない友だちとも話す機会をもつことで、様々な発見があることを肯定的な表現で伝えます。

## 6) -④ 何でしょう？（協力する）

### ●ねらい

- ・少人数のグループで、ひとつの目的に向け協力し合い、楽しさを共有する体験をし、協力し合える力を身につけさせます。

### ●所要時間 20～30分

- 準備物 1枚ずつ違ったものの名前を書いた紙（グループ数分）  
（ものの名前の例）洗濯機、キーボード、自転車など

### ●展開

- (1) 10人くらいのグループを作る。
- (2) ものの名前を書いた紙を各グループに1枚ずつ渡す。
- (3) グループのメンバー全員で協力し合い、紙に書いてあるものを全員で表現する。

（ルール）

- ・グループの中で、言葉で相談するのではなく、互いの表情や動作で表現して、意思疎通を図る。

- (4) 何を表現しているかを他のグループに当ててもらおう。
- (5) 感想や気づいたことをグループごとにふりかえる。
- (6) 実施した感想や気づいたことを学級全体で交流する。
- (7) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。



### ●留意点等

◇指導者は、仲間と協力する心地良さや充実感を感じられるよう、楽しい雰囲気をつくるよう工夫する。

### ●まとめ

- ・協力して表現する体験を通して感想を交流し合い、グループごとに工夫したことを肯定的に返します。また、協力し合うことの大切さを確認します。

※ 指導者の判断により、1人→2人→4人と順次グループを大きくしたり、表現するものを「教室」「円」「木」など、分かりやすいものにするなどの工夫をします。

※ 表現しているものの名前を当てたグループに2点、当てられたグループに1点と点数をつけ、「得点の高いグループが勝ち」などのルールを作る方法もあります。

### コラム アクション・ワークショップについて

体を積極的に動かすプログラムをアクション・ワークショップと言います。アクション・ワークショップを実施することで、心と体が解放され、様々な場面において、自発的に、想像的に感情表現ができるようになることがねらいです。

## 6) -⑤ 宝取りゲーム（仲間意識を高める）


### ●ねらい

- ・学級の中に楽しい雰囲気をつくりだし、仲間どうしの非言語によるコミュニケーションを通して信頼関係を深めます。また、体を使って協力する体験をすることで、仲間で支え合う力を高めます。

●所要時間 15～30分

●準備物 宝物2個（鍵のような小さなもの）、アイマスクなど

### ●展開

- (1) 全員を2つのグループに分け、グループごとに、宝物を取りに行く人を1人決める。
  - (2) グループごとに、言葉でない合図（拍手する＝前進する、床を足でならず＝後退する、口笛を吹く＝かがんで宝物を探すなど）を4つ決める。
  - (3) 各グループで宝物を取りに行く人は、アイマスクをする。
  - (4) グループの他のメンバーは、グループで決めた合図を使って、アイマスクをした人が宝物にたどりつけるように誘導する。
- 
- (5) 1つのグループが協力しながらやっている様子を他のグループは見守る。
  - (6) 実施した感想や気づいたことを、グループや学級全体で交流する。
  - (7) 他の人の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。

### ●留意点等

- ◇指導者は、広く安全な場所で行うよう留意する。
- ◇グループの人数が多く、話し合いが進まない場合は、グループのなかに「進行役」を決めるなどの工夫をする。
- ◇勝つことが目的ではなく、仲間と一緒に楽しむことが目的であることを指示する。

### ●まとめ

- ・言語以外（ノン・バーバル）のコミュニケーションの手段を使って、グループ全員が協力して目的を達成することで、仲間意識、所属感を得られることを確認します。

※ 指導者の判断により、任意で作った小さなグループに分け、協力しやすい関係を意図的に設定する方法もあります。

## 第Ⅱ章

みんなの力でいじめをなくすために 2

### 「いじめNO！」宣言 学級集団のエンパワメントで

～学級集団づくりにおけるプログラムの活用～

#### 1 1年間の学級集団づくりのための指導プラン

- 1) 学級開き（4月）
- 2) 宿泊行事前（5～6月）
- 3) 体育大会・運動会前（9～10月）
- 4) 校外体験活動後（10～11月）
- 5) 1年のふりかえり（2～3月）

#### 2 日常のトラブルがいじめに発展しないための指導プラン

- 1) グループ間でのトラブル
- 2) いじめアンケートへの対応
- 3) 部活動でのトラブル
- 4) 特定の子どもへのからかい
- 5) 昼休みの外遊びでのトラブル

## 「学級へかえす～個への指導と集団指導～」

いじめは構造的なものであり、多くの場合、被害者、加害者の周囲に、はやし立てる観衆、見て見ぬふりをする傍観者がいます。学級集団で起こるいじめの場合、観衆はもとより、傍観者の立場の子どもたちの意識や行動は、加害行為を増幅する要因となります。 (いじめ対応プログラム I P18 参照)

観衆や傍観者の立場の子どもを仲裁者にかえていくことにより、いじめを許さない学級への転換を図るためには、加害や被害の子どもを対象とする個への指導と同時に、集団への指導が欠かせません。いじめを解決するための手立ては多様ですが、適切なタイミングで学級全体で事実を共有化したり、事実に対する評価（それがなぜいじめ行為であるのか）を全体で確認したり、子どもたち自らが考え合う時間をとるなどの「学級へかえす」「学年へかえす」作業が必要なのです。



# 1 1年間の学級集団づくりのための指導プラン

## 1) 学級開き (4月)

テーマ 「クラス全員と知り合おう」

ねらい: どの子どもたちにとっても新しい出会いの期待と不安が入り混じる新年度。学級開きの時間に、自分自身のことを相手に伝え、相手を知り、お互いに関心をもってつながり合えるきっかけをつくります。

対象学年 全学年

準備物 名前を書き入れるワークシート

展開 (45～50分)

分	プログラム	流れ
15	(1) 楽しい時間を共有して、いじめを防ぐ 導入-①「あいこじゃんけん」(P19)	◇「ねらい」を参考に本時の目的を説明します。 ◇「あいこじゃんけん」をして「あいこ」になったら、相手のワークシートにお互いが自分の名前を書き入れます。時間を計って、何人の人の名前を書いてもらえたかを尋ねます。 ◇じゃんけんという取り入れやすいアイス・ブレイキングを行い、子どもたちの緊張を解きほぐします。
25	(2) 仲間と支え合う力 6) -①「ピア・カウンセリング」(P60)	◇子どもたちが和やかな雰囲気になり、プログラムへの参加意欲が高まったことを確認して(2)のプログラムに入ります。 ◇2人1組を作ります。 ◇お互いが、相手を大切にするという思いを持ち、「聴く-話す」という活動を行います。話を聴くことの大切さ、話を聴いてもらうことの心地良さを体験させます。 ◇話すテーマを「自己紹介(好きな食べ物など、具体的にテーマ設定をしてもよい)」にすることで、お互いのことを理解する手がかりとします。
5	(4) ふりかえり	◇学級の子どもたちとの初めての出会いが楽しく行えたかを確認します。 ◇本時をふりかえり、今後、様々な取組の前後に、こうしたプログラムを行うと伝えます。

- 留意点**
- ・4月当初の子どもたちは緊張が強く、全員が積極的に参加できるとは限りません。一人ひとりの状況に応じて、無理強いをせずに見守ることが大切です。
  - ・あいこじゃんけんは、記入された名前の多さを競うものではありません。学級にはいろいろな友だちがいるんだということを実感することが大切です。

## 2) 宿泊行事前 (5～6月)

テーマ 「クラスのみんたとゆっくり話そう」

ねらい：宿泊行事は、寝食を共にして仲間のことをより理解できる機会です。事前学習で、気持ちを合わせて取り組むことの喜びや学級に所属することの楽しさを体感させます。

対象学年 全学年

準備物 わりばし、「仲間の良いところを見つけよう」のワークシート (P25)

展開 (45～50分)

分	プログラム	流れ
10	(1) 楽しい時間を共有して、いじめを防ぐ 導入ー③「わりばしを支えよう」(P21)	◇「ねらい」を参考に本時の目的を説明します。 ◇2人1組をつくります。 ◇簡単な道具を使った参加しやすいプログラムを通して、自然に協力し合う雰囲気をつくります。 ◇気持ちを合わせて活動する楽しさを実感させ、お互いの信頼感を高めます。
25	(2) 心の居場所をつくる力 1) ー①「仲間の良いところを見つけよう!!」(P24)	◇4～5人のグループを作ります。 ◇必ず全員の良いところを出し合うことで、自分の良いところを周りが見つけ認めてくれるという所属感を実感させます。 ◇プログラムを実施した感想をグループで出し合った後、学級全体で交流し、肯定的に相手を見ることの大切さを確認します。
10	(4) ふりかえり	◇宿泊行事に向けて、学級が安心できる場であることの大切さを伝えます。 ◇日常の学校生活や行事などを通して友だちの良いところを見つけようとするのが重要であることを確認します。 ◇宿泊行事の間にも、友だちの良いところをたくさん見つけることができます。行事の後に、また話し合うことを伝えます。

- 留意点**
- ・ふりかえりにより、子どもたちが自分の体験や考えを言葉でまとめる力や、他の人の経験や考えをしっかりと聴き受け止める力をはぐくむことが大切です。
  - ・宿泊行事では、子どもたちが寝食を共にすることでトラブルが生じることも予測されます。相手の話をしっかりと聴いて良いところを見つけようとする力が、トラブルの解決にもつながるということを子どもたちに理解させます。

### 3) 体育大会・運動会前（9～10月）

テーマ 「みんなで協力していい思い出をつくろう」

ねらい：2学期は、行事等の活用により、1つの目的に向かって学級全体で取り組む場面が増えます。互いの意見を交流しながらつくり上げる楽しさやみんなで作る思い出のすばらしさなど、協力することで得られる喜びを改めて確認し、一体感をもって協力することのすばらしさに気づかせます。

対象学年 全学年

準備物 ゼムクリップ

展開 (45～50分)

分	プログラム	流れ
10	(1)楽しい時間を共有して、いじめを防ぐ 導入-②「なが～いおつきあい」 (P20)	◇「ねらい」を参考に本時の目的を説明します。 ◇学級を10人程度のグループに分け、楽しみながら参加する雰囲気をつくります。
20	(2)仲間と支え合う力 6) -④「何でしょう？」(P63)	◇グループで協力し合える雰囲気ができたことを確認して、(2)のプログラムに入ります。 ◇協力して1つの物を体を使って表現する体験を通して、協力し合うことの大切さ、楽しさを体験します。 ◇自分たちで工夫した表現が、他の子どもたちに伝わるという達成感を実感させます。
10	(3)感情を適切に表現する力 3) -④「呼吸で感情を落ち着かせる」(P44)	◇(2)で体を使ったプログラムを体験したので、高まった気持ちを落ち着かせるプログラムを取り入れます。 ◇呼吸法を身につけることで、感情が高ぶったときに、感情をコントロールすることができるようになります。
5	(4)ふりかえり	◇グループで意見を交流して力を合わせることで、1人ではできなかった様々なことができるようになることを確認します。 ◇自分の中に様々な感情があることに気づくことが大切であることを伝えます。

- 留意点**
- ・協力しやすい雰囲気をつくり、学級内で他者の意見や考え方の違いを尊重するように指導をします。
  - ・体育大会や運動会を前に、体を使って表現するプログラムを取り入れていますが、体を動かすことが苦手な子どもたちへの配慮が必要です。

#### 4) 校外体験活動後 (10~11月)

テーマ 「自分が学んだことを話してクラスを見つめよう」

ねらい：職場体験学習や地域学習等、地域や施設に出かけ、新たな人々との出会いを経験した子どもたちに、その体験をどう友だちに伝え、また、友だちの思いをどう受けとめることが大切かを考えさせます。また、個人の学びを学級全体で共有することで、学級集団づくりへとつなげます。

対象学年 全学年

準備物 「通りすぎる人」のワークシート (P57)、グループでの記録用紙

展開 (45~50分)

分	プログラム	流れ
10	(1) 仲間と支え合う力 6)-①「ピア・カウンセリング」(P60) (テーマ) 「体験学習で感じたこと、気づいたこと」	◇「ねらい」を参考に本時の目的を説明します。 ◇2人1組を作り、プログラム参加のルールを確認します。 ◇聴き役、話し役の両方を体験することで、良い聴き方を学ばないようにします。 ◇(2)で友だちの話した内容を紹介することを伝え、相手が伝えたいことをきちんと受けとめるよう意識させます。
10	(2) 仲間と支え合う力 6)-②「他己紹介」(P61)	◇(1)で作った組を2つ合わせ4人のグループを作り、(2)に入ります。 ◇(1)で話し合ったペアがお互いに相手の話をグループ内の他の人へ紹介します。
15	(3) 仲間とつながる力 5)-④「通りすぎる人」 (P56)	◇(1)(2)で、友だちの思いを受けとめ合う体験を共有し、同じグループで(3)に入ります。 ◇4人のグループの中で、ロールプレイを行い、Bの気持ちやAが通りすぎた理由を考えます。(グループごとにロールプレイが難しい場合には、代表者にさせてもよい。) ◇同じ場面でも、そこには様々な状況が考えられることに気づき、友だちの考えを受け入れる大切さを体験します。 ◇グループで話し合った内容を発表させます。
5	(4) ふりかえり	◇相手が伝えたいと思ったことを紹介することができたか、個人と学級全体でふりかえります。 ◇表情や言動だけでは誤解を受ける場合も、言葉で補うことで適切に意思を伝えることができることに気づかせます。

**留意点** ・(3)のプログラムでは、言語的コミュニケーションと非言語的コミュニケーションの両方が人間関係に必要であり、子どもたちに適切に表現させる力を身につけさせることが大切です。

## 5) 1年のふりかえり (2～3月)

テーマ 「仲間に感謝しよう」

**ねらい:** この1年間、様々な場面で友だちや大人との出会いがあり、それが自分を成長させたことを感謝の気持ちとともにふりかえり、次年度につながります。そのために、相手の気持ちを大切にしながら、自分の気持ちを伝える方法を知り、改めてゆっくり自分や周りのことを考える機会をもちます。

**対象学年** 全学年

**準備物** 1年間のふりかえり用のワークシート (4月～翌3月の枠を作る)  
グループ全体での記録用紙

**展開** (45～50分)

分	プログラム	流れ
10	(1) 違いを認めてともに考える力 4) -②「心の境界線」(P47)	◇「ねらい」を参考に本時の目的を説明します。 ◇イスを動かして、お互いに居心地の良い距離があることに気づきます。 ◇設定された場面(*1)について、嫌だと思うのはなぜかを考え、心にも居心地の良い距離があることに気づかせます。
15	(2) 仲間とつながる力 5) -③「I (アイ) メッセージで伝える」(P54)	◇「心の境界線」について理解し、嫌だと感じる度合いは人によって異なることを確認し、(2)に入ります。 ◇4～5人のグループを作り、嫌だと思った時、どのように相手に伝えると気持ちが伝わるのか、設定された場面(*2)について、相手に適切に伝える方法をグループで考えます。
15	(3) 心の居場所をつくる力 1) -②「自分を好きになる」(P26)	◇友だちに伝えにくいことを、適切に伝える方法を知り、嫌なことを嫌と言うことの大切さを確認し、さらに自己肯定感を高めるために(3)に入ります。 ◇1年間のふりかえり、がんばったこと、うれしかったことを思い出します。ワークシートを使って、自分自身への肯定的なメッセージを考え、自己肯定感を高めます。
5	(4) ふりかえり	◇友だちに言いにくいことをうまく伝えることができるようになると、友だちとのトラブルを避けることができたり、解決することができることを伝えます。 ◇1年間の学級集団の中での自分自身の心の居場所の変化をふりかえらせ、一人ひとりの心の成長に気づかせます。

**留意点** ・「心の境界線」への理解は、子どもたちの状況や発達段階によっても異なります。状況に応じ具体例を示したり、簡単なロールプレイを行うなどの工夫が必要です。

**参考** (\*1) : 買い物についていってほしいと友だちに頼まれたが、あまり行きたくない。

(\*2) : グループで遊ぶ約束をしたが、知らないうちに行き先が決まっていた疎外感を感じている。

## 2 日常のトラブルがいじめに発展しないための指導プラン

### 1) グループ間でのトラブル

**場面**：休み時間に小グループでの行動が目立ち始め、目配せや合言葉など、グループ内でしか通じないやりとりが行われ、重い雰囲気がある。グループ間の対立からいじめに発展することを心配した担任は、仲間とは何かについて話し合わせることにした。

**ねらい** グループ間でのトラブルがいじめに発展するのではないかと懸念される段階であり、具体的ないじめの事実を取り上げて話し合うことが難しいため、いじめを題材にした絵本などの読み物教材を使用します。教材を通じ、子どもたちが身近な問題としていじめをとらえ、考えさせるようにします。

**対象学年** 全学年

**準備物** いじめを題材にした絵本、ふりかえりシート

導入	◇いじめに関する絵本の読み語りを行います。子どもたちは学級の中に重い雰囲気を感じてはいても、いじめという意識をあまり持っていないと考えられます。絵本は子どもの心に直接語りかけ、素直な気持ちにします。そのような読み物教材を使って、いじめについて考えていくきっかけとします。
展開	(1)絵本の内容について、感じたこと、主人公の思いなどを、学級で話し合います。 (生活班などを活用して、少人数での話し合いにするなど、工夫します。) (2)自分たちの身近なところで、同じようなことを感じたことはなかったか、つらい思いをしたことはなかったかを考えます。 (3)ふりかえりのワークシートを配布し、(1)での感想と、(2)で考えたこと、思ったことを書いていきます。 (4)4～5名のグループに分かれ、4)－③「問題解決の4段階」(P48)を活用して、学級があたたかく、居心地の良い場となるためには何が必要か、どんなことができるのかなど、たくさんのアイデアを出し合い、学級での活動につなげます。
ふりかえり	◇(4)でグループごとにアイデアを出し合った体験をふりかえり、「友だちに自分の考えること」「友だちの考えを聴いて気づくこと」の大切さを確認します。

**留意点**

- ・子どもたちが出し合ったアイデアについては、肯定的な表現で学級全体にかえすよう配慮します。
- ・いじめを題材にした絵本は、それぞれの学年、学級や子どもたちの状況に合わせて選ぶ必要があります。
- ・子どもたちが書いたワークシートを回収し、日を改めてふりかえったり、必要に応じて個別指導を行うことが大切です。

## 2) いじめアンケートへの対応

**場 面**：学期に1度、学校全体でいじめに関するアンケートを行っている。いじめの被害者になっている訴えはないのだが、いじめではないかと心配しているという意見が数人から出ており、担任は学級会で考える時間が必要と判断した。

**ね ら い** 学級の中で具体的ないじめの事実があると思われませんが、被害・加害の子どもが特定できない段階であるため、学級全体に対して、できるかぎり具体的ないじめの状況を想定し考えさせます。

**対象学年** 全学年

**事前準備**

- ・学級の中にいじめかもしれないと感じることはないか、学級の代表や班長会などで子どもたちの話を聴きます。
- ・学級の代表や班長会などに提案し、いじめについて学級で考えるためのロールプレイを準備します。状況に応じて、ロールプレイの内容を子どもたちに考えさせるなど、学級会への参加意欲を高める工夫をします。

導入	◇子どもたちを着席させ、この時間の目的（いじめについて考える）について説明します。
展開	<p>(1)学級の代表や班長などによるロールプレイを行います。</p> <p>5) -②「ロールプレイ」(P53)を活用します。</p> <p>(2)4～5人のグループに分かれ、ロールプレイを見て、どう思ったか、どういうことを考えたかを話し合い、学級全体で考えるためにグループごとに発表します。</p> <p>(3)自分たちの周りに似たようなことはないかを考え、話し合わせます。</p> <p>ここでの話し合いが難しい場合は、ワークシートに書かせるなどの工夫をします。</p>
ふりかえり	◇ロールプレイを行った子どもたちから被害や加害、観衆、傍観者の感想を述べさせ、その感想をもとに他の子どもたちに自らの問題として考えさせます。

**留意点**

- ・ロールプレイを行う場合、いじめに関係している役は教職員が行うなどの配慮をします。
- ・いじめをしている子どもがいじめと認識できていないこともあります。また学級全体が相手を攻撃する言動に問題を感じていないこともあります。この場合、子ども及び学級全体に働きかけ、学級の中にある価値観を変えていくことが大切です。
- ・いじめに関するアンケートの仕方については、P5～7を参照してください。

### 3) 部活動でのトラブル

**場面**：熱心に活動を行っている運動部だが、上下関係が厳しく後輩への技術指導について威圧的な言動があり、後輩が不安を感じている。顧問として、部員のやる気を尊重しつつ、先輩による後輩のいじめに発展しないように、ミーティングの時間をもつことにした。

**ねらい** 部活動の先輩・後輩の関係がいじめに発展する場合、部としてこれまでの慣習が引き継がれていて、上級生などの加害の子どもがいじめをしている認識が低い状況もあります。ミーティングなどの時間に一人ひとりが意見を言い合いながら、部活動のルール等についても子どもたち自身の力でより良い方策を考えさせます。

**対象学年** 中学生、高校生

**準備物** なし

導入	<p>◇ミーティングをするために、部員を集めます。</p> <p>◇意見が出しやすいように、円形に座るなど、座り方を工夫する。</p>
展開	<p>(1) 「みんなはどんなクラブにしたいですか」とたずね、自分の目標とクラブ全体の目標を聴く。</p> <p>(2) 「そのために上級生としての役割は何ですか?」「下級生はどんなことに気をつけますか?」</p> <p>(3) (上級生に対して)「下級生の時、どんな先輩が嫌でどんな仕事が好きでしたか?」 (下級生に対して)「上級生になれば、どんな先輩になりたいですか?」</p> <p>(4) (部長・副部長に対して)「みんなをまとめていく上で、悩んだり大変だと思うことは何ですか?」「うれしい時はどんな時ですか?」</p> <p>(5) (部員に対して)「部長・副部長を助けるために、今、どんなことをしていますか?」</p> <p>(6) (全員に対して)「顧問の先生にしてほしいことは何ですか?」</p> <p>(7) 1) -④「自分の役割を見つけよう!」(P30) をする。 (1)のような部活動にするために、一人ひとり、これから何ができるかを考えていくようにする。</p>
ふりかえり	<p>◇部活動の中で、自分が必要とされる存在であり、全員で支え合うことの大切さに気づかせます。</p>

**留意点** ・威圧的な言動がいじめに発展しないように指導する必要がありますが、上級生が下級生に技術指導する関係や、部員相互の自主的な活動を否定しないような配慮が必要です。



#### 4) 特定の子どもへのからかい

**場面:** こつこつと清掃に励む子どもに、周囲からからかうような言動がたびたびある。本人に気にする様子はないようだが、学級全体の雰囲気になり、いじめにつながる可能性を感じた担任が学級で話すことにした。

**ねらい** 大切な清掃活動にまじめに取り組む子どもを、さぼりたい子どもがからかうという構造があり、からかいの言動が不適切であることを学級全体に認識させるため、清掃活動にしばらく「不適切な言動」について考えさせます。

**対象学年** 全学年

**準備物** 模造紙2枚(それぞれに「うれしいことば」「いやなことば」と書いておく。)、マジック、ワークシート

導入	◇導入④「ステレオあてっこ」(P22)を活用し、雰囲気を和やかにします。
展開	<p>◇3) -①「感情の言葉」(P38)を活用します。</p> <p>(1) 黒板に模造紙を2枚貼ります。1枚には「うれしいことば」、もう1枚には「いやなことば」と書いておきます。</p> <p>(2) 全員が前に出て(○人ずつと決めてもよい)、[言われたらうれしいなど感じる言葉]、[言われたり聞いたりすると、嫌だな、しんどいなど思う言葉]を、それぞれの模造紙に書いていきます。1人でいくつ書いてもかまいません。また、同じ言葉が重なってもかまいません。</p> <p>(3) 全員が書き終わった後で、担任も書き入れます。学級で問題になっている言葉が入っていないければ、このときに担任の意見として書き加えます。</p> <p>(4) 「うれしいことば」「いやなことば」を言われたとき、それぞれどんな気持ちになるか意見を出し合います。</p> <p>(5) 学級の中で、聞いたことのある言葉はないか考え、その言葉を言われたとき、聞いたときの気持ちをワークシートに記入します。</p>
ふりかえり	<p>◇「うれしいことば」を友だちに伝えると、自分も周りもうれしい気持ちになります。逆に「いやなことば」を友だちにぶつけると、自分も周りもしんどくなってしまいます。学級を「うれしいことば」でいっぱいにしていこうと伝えます。</p> <p>◇居心地の良い学級にしていくためには、友だちに対する不適切な言動を改めていく必要があることに気づかせます。</p>

**留意点**

- ・時間があれば、(3)の場面で、自分ならどの言葉が一番うれしいか、一番しんどいかのランキングを行います。ランキングを行うことで、人によって違いがあることに気づき、他者理解が深まります。
- ・学級の雰囲気、実施学年によって、(4)で意見を出し合うことが難しい時は、(5)で使うワークシートに(4)の項目を加え、意見を把握します。

## 5) 昼休みの外遊びでのトラブル

**場面：** 昼食後の外遊びをしていても、いつも何人かが「おもしろくない」「あきた」と言って教室に帰ってくる。数人の子どもたちが、自分たちの好きな遊びに周囲の子どもたちを巻き込んでいる様子がある。担任はルールに沿ってみんなで遊ぶ楽しさに気づいてほしいと思い、学級に働きかけることにした。

**ねらい** 友だちどうしで楽しく遊ぶためには、お互いにルールを守ることの大切さを実感させる必要があります。ルールを重視したプログラムを実際に体験することでルールの大切さを認識させます。

**対象学年** 小学校・中学校

**準備物** 宝物2個、アイマスク

導入	◇子どもたちの間に不信感が広がっていると思われるので、アイス・ブレイキングを行うなどして、緊張をやわらげます。 (この冊子の「導入 (アイス・ブレイキング)」を参考にしてもよい)
展開	(1) 学級を2つのグループに分けます。 (2) それぞれのグループでルールを決め、6) -⑤「宝取りゲーム」(P64)を行います。 (3) 各グループで良かった点、改善できる点を話し合います。 (4) 話し合いの内容を取り入れて、グループごとにルールを改善し、もう一度ゲームを行います。 (5) 学級全体で、グループごとの気づき、感想を出し合います。
ふりかえり	◇ルールを守ることでお互いが安心して楽しく遊ぶことができるということを確認します。 ◇日常の遊びの中でも、子どもどうしでルールを決め、それを守ることの大切さを伝えます。

- 留意点**
- ・この時間の準備、運営を、子どもたち自身に行わせることも大切です。また、周囲を巻き込んでいる数人の子どもたちに準備、運営を考えさせ、教員との信頼関係を築きながら進めることも一つの方法です。
  - ・子どもたちの力で進める場合は、適時のきめ細かな言葉かけなど教職員の十分な配慮が不可欠になります。

## 第Ⅱ章

みんなの力でいじめをなくすために 3

### 「いじめNO！」宣言 保護者・地域からの エンパワメントで

～保護者・地域を結ぶプログラムの活用～

- 1) 家庭や地域社会で 「子どもをいっぱいほめよう！」
- 2) 保護者面談会 「子どもの話をじっくり聴こう！」
- 3) 保護者集会 「家庭で子どもとゆっくり話し合うためのスキルを学ぶ」
- 4) 地域からの支援 「地域で、子育て応援します！」
- 5) 地域活動 「地域に暮らす子どもどうしがつながるために」

## 「たくさんの大人で子どもを見守り育てる」

いじめをなくすためには、学校における取組とともに、学校と家庭・地域が協働して、子どものエンパワメントにつなげることが大切です。

子どもの中には、学級の中に心の居場所を見出せない場合があります。そのような時に、保護者をはじめ、地域に信頼できる大人がいることが、また、その人たちとのかかわりが、子どもを勇気づけることとなります。地域の大人たちの子どもを見守るまなざしが、子どもにとってぬくもりのあるセーフティネットとなります。

この章は、保護者・地域を結ぶプログラムで構成されています。PTAの研修会や地域の会合などで活用し、保護者や地域の人々の理解と協力を得て、いじめをなくす取組を推進していくことが大切です。

## 1) 家庭や地域社会で

テーマ 「子どもをいっぱいほめよう！」

ねらい： 保護者と子どもが家庭でゆっくり話をするためには、雰囲気づくりと子どもにとって話しやすい話題が大切です。子どもどうしで行うプログラムの中から、親子で行えるものを紹介し、体験することで親子の会話にいかします。

設定 P T Aの研修会等で、保護者を対象に親子のできるプログラムを教職員が実施する。

展開 (15分)

分	項目・プログラム	流れ
5	(1)心の居場所をつくる力 1) -①「仲間の良いところを見つけよう！！」(P24)	◇「子どもの良いところ」を5分間でなるべくたくさん書き出します。
10	(2)ふりかえり	◇何個書けたか、どのようなことを書いたかを交流し、子どもの良いところを見つけることの大切さを参加者全体でふりかえります。

発展 ・このプログラムを、家庭で親子で実施してもらい、互いの「良いところ」を出し合います。そして、それをきっかけに、学校の友だちの良いところなどに話題を広げ、親子でゆっくり話す時間につなげます。

留意点 ・子どもの話の聴き方については、6) -①「ピア・カウンセリング」(P60)を参考にします。

## 2) 保護者面談会

テーマ 「子どもの話をじっくり聴こう！」

**ねらい：** 保護者面談等において、保護者と子どもが共に体験できるプログラムを実施することにより、保護者に、子どもの気持ちに寄りそう話の聴き方を体験していただき、親子間でのコミュニケーションの充実につなげます。

**設定** 保護者集会や授業参観後などの機会を活用して、保護者と子どもを対象に、教職員がプログラムを実施します。

**展開** (50分)

分	項目・プログラム	流れ
20	(1) 導入ー② 「なが〜いおつきあい」 (P20)	◇「ねらい」を参考に、プログラムの目的を説明します。 ◇保護者グループと子どもグループの2つに分かれ、実施する。5分で長くつながったほうが勝ちとする設定で、3回繰り返し、保護者対子どもグループで競います。
20	(2) 仲間と支え合う力 6)ー①「ピア・カウンセリング」(P60)	◇(1)の導入で、全体の雰囲気が楽しく和んでいることを確認し、(2)のプログラムに入ります。 ◇保護者と子どもで2人1組になります。ただし、実際の親子がペアにならないように工夫し、保護者が参加していない場合は、教職員が代わりに入るようにします。 ◇最初は、保護者が保護者役、子どもが子ども役になり、テーマ設定は「好きな食べ物」「好きな遊び」「好きな場所」のいずれかを選び、3分間話をします。 ◇次に、役割を交替し、同様の設定で3分間話をします。
10	(3) ふりかえり	◇2人1組で話し合った感想を、全体で交流します。 ◇保護者から、子どもの話をしっかり聴くために、留意したこと、必要と思うこと等を話し合います。

**留意点**

- ・保護者にとっては、「子ども役」を演じる体験をすることで、子どもの立場にたち、気持ちを理解しようとするのが大切です。また、「保護者役」では、子どもの気持ちに寄りそいながら、話に集中して聴こうとする体験をすることで、感じたことや意見を言語化し、自らの子育てをふりかえる機会となるように配慮します。
- ・「子ども役」を演じる子どもにとって、しっかり話を聴いてもらえる体験を通して、自己肯定感を高めることができているか、留意する必要があります。

### 3) 保護者集会

テーマ 「家庭で子どもとゆっくり話し合うためのスキルを学ぶ」

**ねらい：** 子育てに悩む保護者は多く見られます。家庭における子どもとの接し方の参考になるプログラムを紹介し、保護者に実際に体験していただくことで、子どもの自己肯定感を高め、子どもにかかわる際のヒントを示します。

**設定** 保護者集会や授業参観後などの機会を活用して、保護者を対象に教職員がプログラムを実施します。

**展開** (50分)

分	項目・プログラム	流れ
10	導入 (1)感情を適切に表現する力 3) -④「呼吸で感情を落ち着かせる」(P44)	◇「ねらい」を参考に、プログラムの目的を説明します。 ◇参加者の緊張を和らげます。
10	(2)ストレスとうまくつきあう力 2) -②「リラクゼーション」(P34)	◇積極的に心と体の緊張をほぐすことの大切さを伝えます。
10	(3)感情を適切に表現する力 3) -②「感情の強弱」(P40)	◇感情の言葉を多く知り、保護者が感情の言葉を多く持つこと、また、否定的な感情も適切な対応で、変わることを知らせます。そして子どもの感情を受けとめることの大切さを確認します。
15	(4)心の居場所をつくる力 1) -②「自分を好きになる」(P26)	◇保護者が自分の子どもの好きなおところや長所を見つけながら、子どもを肯定的に見て言葉でほめることの大切さを伝えます。
5	(5)ふりかえり 子どもへのかかわりについてまとめる	◇(1)～(4)のプログラムを通して、保護者が子どものありのままの感情を受けとめ、気持ちに寄りそうことが子どもの様々な悩みを受けとめることにつながるということ、さらに保護者の肯定的な子どもへのかかわりが、いじめの抑止につながることを確認します。

**留意点**

- ・保護者自身がプログラムを体験し、緊張がほぐれたり、肯定的な見方を学ぶことで心地良さを実感することが大切です。
- ・実感を伴った体験が、子どもへの接し方を見つめ直すことにつながります。

#### 4) 地域からの支援

テーマ 「地域で、子育て応援します！」

**ねらい：** 保護者の子育てへの不安に寄りそい、相談に応じるため、さらに地域におけるPTA役員OB等の有志を中心に「子育て応援隊」を編成し、そのカウンセリング力の向上をめざします。

**設定** 地域におけるPTA役員OB等の有志で編成していただいている、「子育て応援隊」のメンバーを対象に、教職員がプログラムを実施します。

**展開** (50分)

分	項目・プログラム	流れ
5	(1)導入ー①「あいこじゃんけん」(P19)	◇「ねらい」を参考に、プログラムの目的を説明します。 ◇アイス・ブレイキングを体験することで、相談者に対して緊張感を解きほぐす必要性を実感します。
20	(2)仲間とつながる力5)ー②「ロールプレイ」(P53)	◇(1)で、有志による「子育て応援隊」としての、自覚をもち、相談員として活動する意欲が高まったことを確認し、(2)のプログラムに入ります。 ◇3人1組になります。 ◇テーマ設定は、「最近、子育てで悩んでいること」にし、1人2分ずつ話し、保護者役・相談員役・観察者役と役割を交替します。
15	(3)話し合い	◇(2)の体験をもとに、「子育て応援隊」として、保護者役を体験することで、相談をしようとする保護者の思いや悩みに触れ、相談にあたるために必要な技術や態度について話し合います。
10	(4)ふりかえり	◇「子育て応援隊」として、相談に応じるための技術と留意点を確認します。

**留意点** ・「子育て応援隊」が、本研修会で学習したカウンセリングマインドの考えをいかし、対応に留意する必要があります。



## 5) 地域活動

テーマ 「地域に暮らす子どもどうしがつながるために」

**ねらい：** 地域の人々に、子ども向けの地域行事で活用できるプログラムを紹介し、地域で暮らす異年齢の子どもどうしのふれあい・交流を深めることで、地域での結びつきを高めます。

**設定** 校区内の地域団体等が主催する行事において、参加した子ども・保護者・地域の人々を対象にプログラムを実施します。

**展開** (50分)

分	項目・プログラム	流れ
10	(1)導入-①「あいこじゃんけん」(P19)	◇「ねらい」を参考に、プログラムの目的を説明します。 ◇4～5人でグループを作り、簡単な自己紹介をして、参加者の緊張をほぐします。
15	(2)導入-③「わりばしを支えよう」(P21)	◇2つのグループを合体し、10人程度のグループになります。わりばしをフラフープに替えて、グループ全員で協力して取り組みます。
20	(3)仲間と支え合う力 6) -⑤「宝取りゲーム」(P64)	◇(1)(2)を通して、参加者が楽しい時間を共有し、プログラムへの参加意欲が高まったことを確認し、(3)のプログラムに入ります。 ◇(2)と同じグループでグループごとに独自のルールを決め、仲間の結びつきが実感できていることを確認します。
5	(4)ふりかえり	◇グループごとに感想や気づいたことを話し合い、全体で交流します。

**留意点** ・地域に暮らす子どもたちの交流を深めるだけでなく、地域の人々が気軽に子どもたちに声をかけるなど子どもたちとの接点がふえ、学校ではつかみにくい登下校の際のいじめの兆候等を把握するなどの効果もめざします。



## 第三章

### いじめを乗り越える力をはぐくむ実践事例

- |  |               |
|--|---------------|
| 1) 「気持ちを伝える」スキルアップ                           | 学級集団づくり       |
| 2) 学級委員会による『いじめダメ大作戦』                        | 学年集団づくり       |
| 3) 心の居場所を育てる                                 | 学級集団づくり       |
| 4) 集団づくりと結び 人間関係スキルをはぐくむ<br>学習プログラム「ほっと com」 | 道徳の授業の活用      |
| 5) 「命・心のつながり」Key Word…『支援』                   | 特別活動の活用       |
| 6) 全校一斉 いじめ撲滅授業                              | 総合的な学習の時間の活用  |
| 7) トラブルはまず話し合い解決                             | 総合的な学習の時間の活用  |
| 8) 一人ひとりを大切にしたい学級づくり                         | 特別支援教育の取組     |
| 9) 『ジャスミン運動』『いじめ撲滅運動』等                       | 生徒会等の取組       |
| 10) 『A 中の宅配便（小中連携紙上相談活動）』                    | 小中連携の取組       |
| 11) 「非行防止・犯罪被害防止教室」の実施                       | 関係機関との連携      |
| 12) 地域の大人・保護者から子どもたちへ                        | 保護者からのエンパワメント |
| 13) 「友だちづくりプロジェクト」「ちょボラ隊」                    | 地域からのエンパワメント  |

## 実践事例の構成と留意点

この章では、いじめを許さない、「いじめNO！」宣言に取り組む府立学校及び府内市町村立学校から特色ある効果的な実践事例をピックアップし、それぞれの学校の協力を得て掲載しました。

各実践事例の構成としては、取組のねらいを明確にし、特徴のある取組の紹介と取組の評価や今後の課題を提示しました。

また、取組の導入やまとめなどの学習場面に際して、子どもたちが学習意欲を高め自分自身や学級に対するふりかえりをより促すよう第Ⅱ章1に示した30のプログラムのうち、実践に対応する効果的なプログラムを右覧に例示しました。どの事例も、学校として組織的に取り組んだ実践を掲載しました。

この実践事例は、府内市町村立小・中学校、府立高等学校、府立盲・聾・養護学校をはじめ、すべての学校において、いじめを許さない取組を行う際に、工夫して活用していただきたい内容です。

## 1) 学級集団づくり (小学校)

# 「気持ちを伝える」スキルアップ

### ① 子どもの実態

学級替えもない持ち上がりの6年生。最高学年としての自覚が高まる一方で、子どもたちの人間関係に、これまでにない変化が表れてきた。

授業中あまり手が上がらなくなったり、学級全体での遊びがうまくいなくなったりして、何となく重い雰囲気が流れているようだった。女子の間では小さなグループだけで行動したり、他のグループの人の悪口を言ったりするようなことがみられ、また、男子の間では人の嫌がるようなことを言ってふざけたり、「さぼり」の雰囲気がでてきて掃除がいい加減になるなどといったことがあった。

担任も指導が通りにくいなと感じていたが、その根本の原因がどこにあるのか見いだせず、日々の対応に追われていた。

### ② 教職員どうしの話し合い

そこで、学年教員や生徒指導担当教員などが集まり、じっくり時間をとって話し合うことにした。

それぞれが持っている子どもの情報をすべて出し合い、学年全体で、何が、どんな人間関係の中で起こっているのか、子どもたちの本当の気持ちはどこにあるのか、具体的にまず何ができるか等を話し合った。

そのような議論の中で、若い担任から、学級がうまくいかないのは自分の力が足りないからだと思い詰めていた気持ちも語られ、改めて、子どもの気持ちに向き合うことと、学年教員がひとつになって情報を共有し、統一した方針で動くことが確認された。

### ③ 子どもの思いを信じる

まず、学級会で、「今の学級や学年の状況を子どもたち自身がどう感じているのかを知りたい、本当は友だちや先生に言えていない悩みがあるのでは」と問題提起し、それらのことを日記に書くよう指示した。

それを待っていたかのように、日記には、友だちに嫌なことを言われた時の嫌な気持ち、注意できずに黙認していたことなどが出てきた。

さらに、自分が人を傷つけてしまって謝りたい気持ちを書く子どももいた。

担任が、その気持ちをもっと詳しく知りたいと一人ひとりから話を聴くうちに、ひとりぼっちになることが嫌で、他の人を外すことで誰かを自分のそばにつなぎ止めようとしていた子どもの気持ちや、「おか

#### プログラムの活用

指導プラン2-2)「いじめアンケートへの対応」(P73)

6) -①「ピア・カウンセリング」(P60)

しいな」と思いながらも「注意したらどう思われるだろう」ということが気になって引いてしまう子どもの姿などが見えてきた。

子どもの中には、そんな気持ちをひとりで抱え込んでいることで周りの友だちをもっと追い詰めているんだということを涙ながらに語る子どももいて、担任も一緒になって涙しながら、改めて子どもの思いにふれ、子どもをもっと信じたいという気持ちになった。

#### ④ 子どもをつなぐ・学級をつなぐ

このように友だちのことでゆれる姿の中にこそ、子どもたちの良さが見える、この思いを出し合うことで、もっと子どもたちに自信を持たせたいと思い、学級会を開くことにした。

「友だちのことや自分のことで気になっていることはないですか。」との問いかけに、子どもたちが次々に話し始めた。その中でひとりぼっちなのは自分だけではないこと、どの子も自分と同じように悩んでいたことに気がつきはじめ、子どもたちの目がどんどん学級の友だちに向けられた。そして、つらい思いをしているのは誰なのか、まわりの友だちのどんな行動の中で傷ついているのかということが明らかになってきた。

自分に対する様々な気持ちをぶつけられて重たかった子も、友だちが仲間を思う気持ちに心を打たれ、さらに自分を信頼するからこそ厳しい指摘もしてくれているということに気づき、だんだんと心を開きはじめた。

最後に、どんなことがあっても、人を傷つけるようなことはあってはならないこと、友だちの気持ちを信じて言い切ることでつながりをもっと深めていこうということなどを確認し、話し合いは終わった。一人ひとりが気持ちを出し切ったさわやかな表情だった。子どもたちも、そして担任も、失っていた自信を取り戻せた。

学級会の後、班長会議を持った。学級会を成功に導けたのも、友だちを思う彼らの問題提起があったからだった。担任からその気持ちを伝え、これからもみんなで一緒にがんばっていこうと話した。彼らは、その後も学級を引っ張ってくれるリーダーとして活躍してくれるようになった。

また、学年の他の学級でも、この学級の取組を参考に、学級会を開いた。その後、学年集会を持ち、それぞれの学級会をふまえて、「友だちを信じて気持ちを伝え合おう」を、これからの1年間の学年目標とした。

#### ⑤ 「気持ちを伝える」スキルアップ

これらの一連の話し合いのまとめとして、特別活動の時間を使って、「気持ちを伝えること」をテーマとしたプログラムをすることにした。

5) -④「通りすぎる人」(P56)

5) -⑤「より良い方法」(P58)

低学年の時から日常の様々な場面で「気持ちを出し合う場」「本音で語り合う場」をつくってきたが、先生や友だちからの見られ方がとても気になる思春期の時期には、また違った「気持ちを伝える」スキルが必要でないかと考える。

#### 【実践事例】プログラム名「〇〇さん、どう思う？」

ねらい…意志決定の際に、友だちの意見を聞き、自分の考えを見直したり確かめたりする。話し手の気持ちをくんで、うなずきながら聞く

プログラムの概要

- 2人組でそれぞれが二者択一の話を作り、友だちに話し、意見を聞く。
- 友だちの意見を参考にしながら、自分の考えを決める。
- ふりかえりをする。
  - ・話を聞いてもらってどんな気持ちになったか。
  - ・どちらか決める時に、友だちの意見はどのように参考になったか。

〈子どもの感想〉

今まで、どうしたらいいか分からないとき、ひとりで迷ってしまっていたけど、友だちに意見を聞いてみたら、違う考え方も聞けて、ひとりで考えるより早く答えが決定できることがわかった。

友だちが迷っていることを聞いて、私もしっかり聞いてアドバイスしようと思ったし、反対に私のことも一所懸命考えてくれているのがわかった。これから、迷ったらもっと友だちに相談したいと思う。

#### 【実践事例】プログラム名「勇気をためる自己会話」

ねらい…相手に気持ちを伝えるときに有効な方法を知る。

プログラムの概要

- Y君の頼みを断れないX君からの手紙を読み、X君へのアドバイスを考える。
- 落ち着くための方法と「勇気をためる自己会話（※1）」を知る。
- 先生が強引なY君役、子どもが断るX君役になるロールプレイを行う。
- ふりかえりをする。
  - ・落ち着くための方法、「勇気をためる自己会話」を行ってどんな感じがしたか。

〈子どもの感想〉

ぼくもX君みたいに、自分が嫌だなど思うことも、断わったり、言い返したら相手に悪いような気がしてなかなか言えなかった。今日は、深呼吸して自分に『落ち着いて言おう』と言い聞かせてみた。そしたら、気持ちが落ち着いてきて言えそうな気がしてきた。相手の目を見て言うことも勇気がいったけど、やってみたら分かってくれると思えてきた。

※1 自己会話・自分に言いかせる方法

#### プログラムの活用

6) -①「ピア・カウンセリング」(P60)

5) -③「I (71)メッセージで伝える」(P54)

4) -②「心の境界線」(P47)

5) -③「I (71)メッセージで伝える」(P54)

5) -⑤「より良い方法」(P58)

## 2) 学年集団づくり (中学校)

# 学級委員会による『いじめダメ大作戦』

### ① 取組のねらい

中学校区で「ピアサポート活動」に力を入れ、子どもたちの安心感、自己肯定感を高めることを目標に活動している。

1学年の学級委員会は、「観衆」「傍観者」への働きかけをメインに「いじめダメ大作戦」に取り組んだ。

### ② いじめダメアンケート

学級委員会で、いじめについて話し合い、学年全員にアンケートをして、情報を集めようということになり、まず、質問項目を考えることから始めた。

質問項目は「いじめたことがありますか?」「いじめた時、どんな気持ちでしたか?」「なぜいじめてしまったのですか?」「またいじめてしまうと思いますか?」などであった。また、自由記述で、いじめの実例も書いてもらった。

その結果、多くの生徒にいじめた経験があり、いじめた時期として一番多いのは小学校高学年ということが分かった。

「いじめてスッキリした」という感想もあり、子どもたちが深刻な状態にあること、いじめの実例からは、非常に多くのいじめの態様があることが分かった。その一方で「知らず知らずにいじめになっていた」という回答も多くあった。

### ③ いじめダメ寸劇上演

そこで、生徒が書いた実例をもとに、「軽い気持ちからいじめに発展する」5つのケースを、「これっていじめ?」という寸劇にし、学級委員自身が演じ、みんなで考えることにした。

#### ● 「携帯」

どこで誰がみているかわからないホームページ。掲示板で2人きりの会話のつもりでも、実名をあげての悪口を、もし本人や知人が見ていたら……? 気づかないうちに誰かをいじめていることも。

#### ● 「好き?」

何気ないうわさ話。「AくんってBさんが好きなん?」ちょっとからかうつもりでAくんのノートに「Bさん」と書きました。「Bさんからのラブレター入れといたら?」。からかい半分の行為がエスカレ

#### プログラムの活用

指導プラン2-2)  
「いじめアンケート  
への対応」(P73)

5) -②「ロール  
プレイ」(P53)

6) -①「ピア・カ  
ウンセリング」(P60)



ートしていじめへと発展。

● 「キャッチボール」

CくんとDくんは紙ボールの投げ合いから、そのうちにEくんをめがけてボールを当てるようになりました。Fくんもつい仲間入り。まわりにいたGさんたちは笑って見ているだけ。Eくんをいじめていたのは誰でしょう？

● 「手紙」

「あの子といると疲れる…。」何気ない「手紙」のはずが、その内容が人から人へ伝わるうちに、なぜかどんどん悪口へと変わり…。ついには「謝ってや！」と大勢で問いつめるまでに発展してしまう。

● 「シャー芯」

「シャー芯、1本ちょうだい。」1本だからと渡したシャーペンの芯。次から次へと人の手に渡り、あっという間に空っぽ。「いいやん、シャー芯くらい。」勝手に他人のものをもらうのはいじめにつながることも。



〈子どもの感想文〉

自分も知らぬ間に……

1年男子

自分も知らぬ間に、いじているのかもしれないと思いました。よく見る光景があったので、身近に「いじめ」の存在があるような気がしました。自分は遊んでいるつもりでも、相手は本当に嫌がっているかもしれないから、「遊び」と「いじめ」の境界線をしっかりと見極めたいと思います。

この後、小学校に出向いて演じたが、中学校と同様大好評であった。

プログラムの活用

5) -⑤「より良い方法」(P58)

4) -②「心の境界線」(P47)

#### ④ いじめダメポスターコンクール

この寸劇の後、小学生にも呼びかけて、ポスターコンクールを実施し、中学校にも小学生のかわいい絵を掲示するなどの交流を行った。

中1女子



中2女子



小5男子



小2女子



#### ⑤ ストレス解消、街頭インタビュー



ストレス発散のためにいじめる例が多くあるということがわかったので、保健委員会が駅前で「ストレス解消方法街頭インタビュー」を実施した。

「甘い物を食べる (20代女性)」「カラオケ (20代男性)」「買い物をする (30代女性)」「お酒を飲む (40代男性)」「孫と遊ぶ (50代女性)」等、いろんな答えがあったが、すべてに共通するのは、「自分の好きなことをする」ことだというのが生徒間で話し合った結果であった。

この結果を生徒朝礼で、保健委員会が全校生徒に伝えるとともに、「クラブなど、自分の好きなことをして、ストレス発散しましょう。そうすることで、本校からいじめがなくなればいいと思います。」と話した。

#### ⑥ 取組についての評価等

上記の取組以外に、様々なピアサポート活動を行うことで、子どもたちに自己肯定感が高まってきている。また、不登校生徒数もかなり減少した。

子どもたちが安心できる校区に少しずつ変わっているようである。

2) -③「ホッとするとき」(P35)

### 3) 学級集団づくり (高等学校)

## 心の居場所を育てる

#### ① 取組のねらい

現代の高校生が抱えている問題は「心の居場所のなさ」と「自尊感情の低さ」に由来していることが多い。「心の居場所のなさ」は、集団への所属欲求が満たされていないためであり、「自尊感情の低さ」は、他者から承認されているという承認欲求が満たされていないためだと考えている。

人は、所属欲求や承認欲求が満たされて、はじめて他者への思いやりの気持ちが芽生える。そのことが、いじめの防止につながると考える。

#### ② まずは、所属欲求を満たす

4月当初、子どもたちの多くは「友だちができるだろうか」「仲間はずれにならないだろうか」といった不安を抱えている。同じ中学校や旧クラス出身の者でとりあえず集まり、周りの様子や雰囲気に関心になり、全体から浮かないように神経をつかう。仲良しグループにいて楽しげにふるまっても、心は疲れ果てていることもある。

そこで、4月当初の学級活動では、学級全員の顔と名前を互いに覚えられよう、自己紹介を取り入れた簡単なゲームを実施している。それによって、友だちと自然に言葉を交わすきっかけができ、その後の人間関係づくりにつながっていく。

高校生という年代において、集団の中で「ひとりでいられる力」は大切である。それは、学級集団の中に本当の意味で心の居場所があり、互いに信頼感があれば「いつも一緒に行動していなくてもいい」という感覚をもつことである。

集団の中において協調的な行動ができ、かつ自立した存在であることが、高校生の集団活動のあり方だと考える。誰ともつながれない、人間関係が築けないというのでは困るが、自分の価値観を大切にしながら、他者の価値観を尊重し、適切にコミュニケーションをとる力をはぐくむ必要がある。

#### ③ コミュニケーション・スキルを育てる

総合的な学習の時間等を利用して、「アサーション・トレーニング(※1)」などの手法を取り入れている。ここでは、他人との距離をうまくとりながら、自分の思いを伝えるスキルを学習する。子どもたちは、その中で自己肯定感を高め、自尊感情を育て、身につけたスキルを少

#### プログラムの活用

指導プラン1-1)  
「学級開き」(P67)

導入-①「あいこじ  
ゃんけん」(P19)

6)-①「ピア・カ  
ウンセリング」(P60)

6)-②「他己紹介」  
(P61)

4)-④「『力』を持  
ったもの」(P50)

しずつ現実の場でいかしていけるようになる。

そのためには、担任との信頼関係が前提となる。教員との信頼関係が築けるようになれば、同世代の仲間との関係も築けるようになるかもしれない。教員が子どもを尊重していけば、尊重してくれるようになる。担任から尊重されている実感をもつことができれば、子どもの承認欲求は満たされる。それが高校生どうしの関係に発展していく一歩となる。

#### ④ いじめ防止の取組

いじめをしているという認識がない時や、「観衆」という形でいじめに加わっていることを意識できないような時には、今起きているいじめについて考えさせようとしても、なかなか自分の問題としてとらえてくれない。

そのような時は、絵本を使うことも効果的である。絵本は、高校生にとっても、心を揺さぶり、現実と向かい合うための勇気を与えてくれる教材になる。絵本の読み語りを行うと、集中するのに時間のかかる高校生たちが集中して聞いてくれる。

大切なことは、子どもたちの心を揺さぶることのできる「力を持った絵本」を見つけることである。特別活動の時間でよく使うのは、『わたしのいもうと』『わたしのせいじゃない』『あの子』などである。発達段階や子どもの状況に合わせて選ぶことはもちろんだが、担任自身の心が揺さぶられることも大事なポイントだと考えている。

指導プラン2-1)  
「グループ間でのト  
ラブル」(P72)

#### ⑤ まとめ

社会性が未熟で、集団として子どもどうしの関係を良好に発展させていくことが難しい場合、まず担任と個々の子どもがつながりをもつことが大切である。担任との関係を築くことができれば、学級への所属欲求が満たされる。そうすれば、学校に通う意義も感じることはできるのではないだろうか。しかし、担任が無理をして抱え込むことがかえって子どもに悪影響を与えてしまう可能性もある。そういう場合は、他の教職員の援助を求める必要もある。そのためには、日頃から教職員どうしが良好な信頼関係を築き、チームで問題解決にあたることができる環境をつくっておくことが大切である。

※1 アサーション・トレーニング…相手に自分の気持ちや考えを適切に伝える方法を学ぶためのプログラムのひとつ。

#### 4) 道徳の授業の活用(小学校)

## 集団づくりと結び 人間関係スキルをはぐくむ 学習プログラム「ほっと com」

### ① 取組のねらい

本校では、遊びの中で経験するトラブルを解決していく中で、仲間の思いにふれ、自分の思いを出すことの大切さを学び、相手の「良さ」や「がんばり」を認め合えるあたたかい集団づくりに取り組んできた。

また、総合的な学習の時間でも、豊かな感性と人権感覚の育成をめざし、人との出会いやつながりを基盤に学習を積み重ねてきた。

その中で、一人ひとりの子どもが自分の気持ちを言葉で相手に伝えるスキルや共感的に理解する力など、人とつながるスキルを身につけることの重要性がみえてきた。

そこで私たちは、一人ひとりの子どもの豊かな人間関係をはぐくむ集団づくりと結んだコミュニケーション学習「ほっとコミュニケーション」(略称「ほっと com」)のカリキュラム化に取り組んだ。

### ② 「ほっと com」の特色

#### ● 児童の実態と発達段階に応じた6年間のカリキュラム

児童の実態と発達段階を踏まえて、人間関係づくりのスキルを習得できるよう6年間のカリキュラムの作成を進めた。

低学年：友だちを誘う時のスキルや仲良くなれる言葉かけや態度を体験的に学ぶ。

中学年：自分や友だちの良さを認め、気持ちを考えて伝え合うスキルを学ぶ。

高学年：気持ちを伝えるスキルや断れる意志決定とスキルについて学ぶ。

これらの力がコミュニケーション能力や自尊感情、共感的理解をはぐくみ、いじめや不登校の防止にもつながると考えた。

#### ● 人間関係づくりのスキル学習のパッケージ化

「ほっと com」は、読み物教材などを使っての導入、ロールプレイなどの参加体験型手法を取り入れたスキル学習とふりかえり、日常生活の集団づくりの中でスキルをいかすフィードバックを組み合わせたパッケージ学習である。

#### プログラムの活用

5) -②「ロールプレイ」(P53)

指導プラン1-4)  
「校外体験活動後」  
(P70)

【実践事例】プログラム名「いっしょにあそぼう」

- ①導入 「仲良しビーム」と「わがままビーム」⇒ひとりぼっちはいけないかな？友だちをふやす方法を考えよう⇒「とりあいじゃいけん」（「ひと いのち」を教材に）
- ②スキル学習 「いーれて」「いいよ」⇒遊びの輪を広げる魔法の言葉を練習しよう
- ③フィードバック 「仲良しビーム月間」⇒（遊びを中心とした仲間づくりの取組）⇒友だちをふやす「仲良しビーム」を使ってみんなで遊ぼう！⇒友だちのがんばりを見つけよう！

5) -①「まるごとのメッセージを伝えよう」(P52)

5) -②「ロールプレイ」(P53)

●多様な気づきを導くスキル学習

はじめに、教職員がモデルとなってロールプレイをする（モデリング）、紙芝居や自作ビデオなどの視聴覚教材を活用し、ねらいとするスキルを学習させる。

次に、子どもたちの実際の活動として、モデリングで学習したスキルを子どもたち自身が繰り返し練習する（リハーサル）。子どもたちにとっては、肯定的なスキルを実際に体験してみることが、喜びになり、また自信にもつながっている。

最後に、気持ちや考えを言葉にして表し、共感し合うことで、「いろいろな考え方があるんだな。」「同じ気持ちだな。」というように、違いを認め共感的に理解し合うあたたかい集団づくりにつながると考えている。

【実践事例】プログラム名「けんかしてもなかよし」

- ①モデリング 教職員のロールプレイ
  - ⇒けんかした時どんな謝り方をすれば仲直りできるかな？
  - ⇒ねらいとするスキル：「ごめんね」を言う時に、相手に気づく・相手をきちんと見る・聞こえる声で言う・心をこめて言う
- ②リハーサル スキル体験 友だちどうして練習してみよう
  - ⇒相互評価 友だちの良かったところはどこ？（4つのスキルがうまく使えたかどうかを評価しあう）
- ③シェアリング（ふりかえりによる気づきの共有） 「ごめんね」を言った時、言ってもらった時、どんな気持ちがあったかな？

6) -①「ピア・カウンセリング」(P60)

●日常の集団づくりにスキルをいかす場の設定（フィードバック）

「ほっと com」で学習したスキルを日常生活の中で使ってみようという意欲に結びつけることが、日常の仲間づくりにつなげていく上でとても重要であると考えた。

そのためには、スキルをいかす具体的な場面を学習後に設定する

ことが必要である。日常の仲間づくりの中で生かすことで円滑なコミュニケーションのスキルをみがき、さらに日常生活の中で課題を見つける力につながるのである。

### ③ いじめをなくすことをねらいとした「ほっと com」の全校展開

道徳の授業を中心に、各学年で以下のようなねらいとテーマを設定して学習を進めた。

- 1年「ひとりぼっちはいけないかな？」ひとりぼっちになった時の気持ちを考え、お互いに声を掛け合うことの大切さを学ぶ。
- 2年「名前をよんで話そう」家族の思いが込められた名前の大切さに気づき、あだ名や呼び捨てをせず、お互いを大切にしようことを学ぶ。
- 3年「友だちじまん」されてうれしいこと・嫌なことについて考えながら、お互いの良さを認め合い大切にしようことを学ぶ。
- 4年「自分メッセージでつながろう」うれしいことや嫌なことなど、自分の気持ちや考えを勇気を出して相手に伝える大切さを学ぶ。
- 5年「みんなで解決！」ケンカなど、友だちとのトラブルが起こった時、お互いの気持ちを大切にしながら解決する方法を学ぶ。
- 6年「勇気ある言葉で伝えよう」間違っただけの行動に対して、友だちとして勇気を持って止めることの大切さと、そのために必要な行動について学ぶ。

〈子どもの声から〉

- ・いじめをやめよう！また、友だちがいじめられていたら迷わず止めよう！後悔をしないように今すぐ止めよう！
- ・わたしは、いじめをなくすために家族や友だちを大切にします。

1)－①「仲間の良いところを見つけよう！！」(P24)

5)－③「(7)メッセージで伝える」(P54)

### ④ 取組についての評価等

こうした学習を踏まえ、「いじめをなくそう！」という児童会の取組を進めることで、「いじめは許されない！」というすべての子どもの意識を高めることにつながった。道徳の授業での学習といじめをなくす全校的な取組を結ぶことで、子どもの中にお互いを大切にしようとする意識の高揚が見られた。

今後とも、道徳の授業をはじめ、すべての教育活動を通じて、自他を大切にする態度などの豊かな人権感覚と実践的な行動力を育成する取組を進めていきたい。

## 5) 特別活動の活用（中学校）

# 「命・心のつながり」Key Word…『支援』

### ① 取組のねらい

特別支援教育コーディネーターは、様々な配慮を必要とする子どもへの具体的支援のプランニングや、互いの違いを認め合う学校づくりの中心的な役割を担っている。

本校3年生においても、様々な配慮が必要な子どもがいる。そこで、入学当初から、①「元気・勇気・やる気」が出る関係づくり ②『支援』をキーワードにした学年での活動を考えてきた。

様々な「出会い」を通して、自分の周りの出来事や仲間に関心を持ち「元気・勇気・やる気」のある居心地の良い学年をつくっていくこと。形だけの優しさや同情に終わらせず、その心をたがやす取組を進めてきた。

### ② 具体的な取組 「命・心のつながり」

#### ●学年事前学習 『土台づくり』

養護学級担任からのメッセージ「〇中にバリアフリーの風を」

- ・支援を支えるもの⇒元気・勇気・やる気
- ・支援を奪うもの⇒チクチクことば・表情
- ・支援は人に元気・勇気・やる気を与える

#### ●コース別事前学習 『出会いに向けて心の準備』

資料・映像・聞き取りによって正しい知識を得る

- ・体験（車イス・点字・指文字など）
- ・自分の考え・思いをまとめる
- ・実際に人に会って、学ぶ・知る・考える

#### ●フィールドワーク 『自分の心を使って出会う』

聴き取り、一緒に「その人の立場に立って町をバリアフリー探検」

- ・人と出会うことで

人の優しさに触れることができる⇒元気・勇気・やる気

今までにできなかった新しい体験ができる

出会った人の貴重な人生体験に触れることができる

その場で疑問や知りたいことを教えてもらえる

人のつながりの輪が広がる

#### プログラムの活用

1) -①「仲間の良いところを見つけよう!!」(P24)

1) -②「自分を好きになる」(P26)

3) -②「感情の強弱」(P40)



〈フィールドワーク班と当日の活動〉

班	出会う人	各コースの「？」から考え始めた	当日の活動
A	・聴覚障害の人 ・手話通訳の人	・音のない世界って？ ・聞こえない・・・でも言葉は心で通じ合える	聴き取り
B	・視覚障害の人	・光のない世界って？ ・「見る」ってどういうこと？触ったり・聞いて 心は同じ	聴き取り 一緒にバリアフリー探検
C	・車イスで生活している人	・車イスを使って？ ・「バリアフリー」っていうけど 段差がなくなるって？本当に人に必要な「バリアフリー」って？	聴き取り 一緒にバリアフリー探検
D	・高齢者 ・介護している人	・年をとるにつれてどんなことがおきるの？ ・どんな支援をしてほしいのかな？	介護体験
E	・出産に関わる人	・私たちはどのようにして生まれた？ ・命の誕生にかかわる人の思い喜び ・苦しみ	産婦人科スタッフからの聴き取り 病院現場見学
F	・幼児 ・保育士	・ひとりでは生きていけない ・どんな支援を受けてきた？	0～6歳児との交流 保育士さんから聴き取り

●コース別事後学習・学年発表会 『行動の第一歩、伝える』

支援は理解、理解は知ることから

心のバリアフリーについて考える

- ・自閉症理解についての講演会
- ・心に響いた一言、考えたことを自分の声で伝える表現活動
- ・劇・意見発表・新聞・資料・ペープサート（人物の絵などを描いた紙に棒をつけたものを動かして演じる紙人形劇）・パワーポイント等

子どもの発表の内容からのキーワード

・正しく知ること・相手の気持ちを理解・私たちが多くの人の支援を受けて成長した・お互いの支え合い・心のバリアフリー・友だちって大切な存在・支援は誰でも必要・支援は誰にでもできる・自分たちの力で人に喜んでもらえるんだ・私たちができる

●学級活動 『行動～伝わった思いから、自分で考え行動する』

自分たちの日常の生活・仲間関係を見直す

- ・学級での話し合い

プログラムの活用

指導プラン1-4)  
「校外体験活動後」  
(P70)

### ③ 取組のポイント

今回の取組は、自分の心の変化に気づき、自分を変えていく、バリアフリーの入口である。取組の中で、子どもたちには次のような変化を期待した。

#### 人の気持ちを変えていくもの

- ①知識⇒正しく知る…知らないから、苦手に感じる。知らないから、びくびくしたり嫌になる。
- ②出会い⇒実際に一緒に過ごす…心に響く出会いを通して自分をふりかえり、生き方を考え自己実現をめざす（出会いから気持ちは変わる）。
- ③相手の気持ちを考える⇒なぜ、そんなことをするの…お互いの違いに気づき、認めあう。

### ④ まとめ

大切にしてきたことは、「自分や自分たちのまわりに関心を持ち考えること」、そのための「心への種まき」である。子どもたちは、違いを認め合うことを小学校時代から考えてきた。しかし、中学校という新たな人間関係の中では、ともすれば「違い」を攻撃や排除の材料としてしかとらえられなくなる場合がある。また、一方的に「…してあげる」という存在として友だちをとらえてしまう場合もある。

今回の取組では、学年だよりですべてのコースの交流をし、何を子どもたちに求めているのかという教職員の願いを伝えてきた。単なる体験学習で知るだけでなく、自分の心や行動をふりかえることができた子どもたちが学年集会などで発言し学年全体のものにできたことは、学年の土台づくりとなったと考える。

この取組の後、引き続き授業の中でも過去の自分をふりかえり、人との出会いで今の自分がいること、そして今それを冷静に見ることができる成長した自分に気づかせ、今後の出会いで自分の未来をつくっていくことができることに気づかせるよう取り組んだ。

年度当初に設定した「元気・勇気・やる気」の出る人間関係の追求から、「命・心のつながり」へ、そして、Key Wordとしてあげた『支援』、そして「出会い」にこだわり続けた1年間であった。

心の変化を行動に結びつけることは、3年生の現在の課題として継続して取り組んでおり、目標、テーマへのこだわりが一定の流れをつくってきている。

5) -①「まるごとのメッセージを伝えよう」(P52)

指導プラン1-4)  
「校外体験活動後」  
(P70)

指導プラン1-5)  
「1年のふりかえり」  
(P71)

## 【実践事例】 地域の養護学校の子どもたちと「出会う」

養護学校に通う子どもたちと地域の学校に通う子どもたちとの交流を通して、障害のある子どもたちに対してどのような支援が必要かを考え、障害への理解を深めます。

### 〈養護学校と地域の学校との交流会〉

ねらい：養護学校と地域の学校が連携して行事を実施し、子どもたちの交流を図る。

設定：養護学校と地域の学校が連携し、地域における交流会を開催し、養護学校の中学部に通う子どもと中学校に通う子ども、保護者を対象に実施します。

展開：(1)養護学校の中学部に通う子どもと地域の中学校に通う子ども、保護者で構成する5～6人のグループを作ります。

(2)指導者が、以下の「じゃんけん列車」のルールを説明します。

①隣の人と、じゃんけんをする。負けた人が後ろにつきます。

②勝った人は、じゃんけんを続けていきます。

③最後には一列の列車になります。

④最後の勝者と敗者の人に、グループ全員で拍手をします。

(3)グループごとに、グループ全員で参加するための工夫を話し合います。

(4)(3)をもとに、グループごとに「じゃんけん列車」を実施します。

(5)グループごとに、工夫してうまくいったことなどを交流します。

留意点

- ・実施にあたり、障害のある子ども一人ひとりに対して、どのような配慮や支援が必要かについて、参加者がそれぞれのグループの中で話し合うことをうながすためにも、あらかじめ指導者が考えておく必要があります。
- ・障害のある子どもが自分自身の障害と向き合いながら様々な課題に取り組んでいる様子にふれ、中学校に通う子どもたちが、障害のある子どもから学ぶことの大切さを確認します。

### 障害のある子どもへの理解を深める

障害のある子どもと障害のない子どもが、「ともに学び、ともに育つ」ためには、各学校(園)で行われている養護学級と通常の学級との交流や共同学習と同様に、盲・聾・養護学校と小・中学校、高等学校等との交流や共同学習の充実、居住地における交流の促進が求められています。

(H18.6 大阪府教育委員会『「ともに学び、ともに育つ」障害教育の充実のために』より部分抜粋)

## 6) 総合的な学習の時間の活用(中学校)

# 全校一斉 いじめ撲滅授業

### ① 取組のねらい

5年前、校内で2年生女子の制服のポロシャツが、カッターナイフで切られるという事件が起きた。人権学習を軸に集団づくりに力を入れ学習を重ねてきただけに、学校としてこの時のショックは相当なものであった。

緊急の全校集会を行い、子どもたちに「ポロシャツ事件」の説明と、その他の校内で起きている陰湿な出来事についての事実を知らせ、「私たちA中の教職員はこれらの出来事を絶対に許さない!」と断言し、教職員の意思表示を行った。

こうしたことが大きな転機となり、いじめに関する全校一斉授業をスタートさせることにつながった。

### ② 取組に向けて

緊急の全校集会と並行して、いじめについての緊急に教職員研修を実施し、以下のような課題を明らかにした。

- ・学年間の連携が弱く、学年の取組に差がある。
- ・教職員のいじめに対するとらえ方にばらつきがある。
- ・子どもの実態をしっかり把握する作業が十分ではなかった。

そして、

- ・実態把握(全生徒へのアンケートの実施と分析)
- ・全学年共通教材、指導案の活用
- ・全学年一斉授業の実施

の3点を実施することを確認し、具体的な検討を行った。

### ③ 教職員の本気を伝える授業づくり(全校一斉授業)

生徒指導部を中心に、「A中の教師はいじめを絶対ゆるさへん!」と子どもたちに宣言し、正面から向き合うことを全教職員で確認し、取り組むことにした。

いじめを受けている子どもの傷ついた心に寄りそい、「一人で苦しまんといて!」とメッセージを伝えるためには、すべての教職員が子どもたちから信頼されていないといけない。

全校で一斉にいじめに関する授業を実施するにあたり、「誰にも言えぬまま、死んでしまう子どもを絶対に出してはならない」という教職員の本気を子どもたちに伝えることが、何よりも大切なことであった。

#### プログラムの活用

指導プラン2-2)  
「いじめアンケートへの対応」(P73)

## ④ 授業のねらい

3 学年共通教材で実施するための、ねらいは以下 4 点とした。

- ・いじめは人の命をも奪うということを認識させる。
- ・「いじめられる側の心の痛み」について理解させる。
- ・いじめられた心の傷は「一生つきまとうもの」であり、いじめ側の責任の重さを気づかせる。
- ・いじめはいじめられた本人だけでなく、その家族をも巻きこみ苦しめるものであることを知る。

まず、生徒指導部から基本の指導案を提案した。(授業のねらいと教材・資料は、全学年同じものを使用)。

次に、全学年同じ教材・資料を用いるが、導入は学年の状況に応じて工夫し、学年会で学年の課題とテーマを明確にし、導入から展開・発展・まとめへ練りあげ、さらに詳しい学年指導案を作成し、職員会議で全教職員の共通理解を図った。

全校一斉に総合的な学習の時間を 2 時間設定し、学年指導案にそって、いじめ撲滅授業を行った。

初年度は、大河内清輝くんの事件記事・ご両親の手紙とビデオ「ドキュメント 1000 の叫び」を選び、2 年目は、絵本『わたしのいもうと』・各学年の「いじめ実態調査」のまとめを用いた。

## ⑤ 4 年目の授業（昨年度の実践）

当時 2 年生で起きた軽度の知的障害のある B さんに対するからかいを、学級の女子が個人ノートに「詩とイラスト」で、担任に訴えてきた。それを自主教材にして、第 3 学年全体で学ぶことにした。

また、1 年と 3 年生の中で起きているいじめについても同じようにして、1 年生では主に 2 年と 3 年のことを、3 年生では 2 年と 1 年のことを学ぶ形をとった。それは A 中学校のいじめの事実をすべての子どもが知り、いじめは決して他人事ではないということを、子どもたちが共通の問題として受けとめるというスタイルにしたかったからである。

授業の中で子どもたちは、自分はいじめの構造のどこにいるのかを考えるようになった。自分といじめのかかわりを見つめさせ、それをもとに今後いじめをなくすために自分たちはどうしたらよいか、そして何ができるのかを、今まで以上に強く思うようになったようである。

4) -④「『力』を持ったもの」(P50)

## トラブルはまず話し合い解決

### ① 取組のねらい

本校では「研鑽練磨」という校訓のもとに、日々教育活動に取り組んでいるが、近年、多様な子どもが入学する中、規範意識の醸成や基本的な生活習慣の確立など、様々な教育課題が増加している。

このような状況の中、規律正しい充実した学校づくりやより良い教育環境（生活環境）づくりをめざした取組の一つとして、「ピア・メディエーション」を取り入れている。子どもたちに「聴く」「伝える」など心を通じたコミュニケーション能力の育成を図ることで、トラブル防止はもとより学力の向上とともに自信をつけて社会に送り出したいと考えている。

### ② ピア・メディエーション

そうした問題意識に具体的な方向付けを与えたのが、米国の「ピア・メディエーション」である。ピア・メディエーションとは、多民族社会の米国が、より深刻な教育の危機に直面した際に、その対応のために生み出されてきたものである。

本校では、臨床心理士や弁護士、司法書士などで構成されるNPOと協働で試行的に実践することにした。

### ③ 総合的な学習の時間での取組

いじめのないコミュニティを自分たちで成り立たせていく力をつけるためには、「子どもたちが日常的な争いごとに対処し、しっかりと立ち向かう力を養う」、「仲間どうしのいざこざに対して仲間として主体的・積極的に関与する力量を養う」ことが必要であるという目標のもとに活動を行っている。昨年度、総合的な学習の時間で試行実施したピア・メディエーションプログラムの概要は、以下のとおりである。

- 人間関係の「対立」を恐れない
- 紛争、もめごとって何だ？
- WIN-WIN の解決策を探そう！
- 感情と向き合い、怒りへの対処する方法を学び取ろう！
- 聴く力をパワーアップしよう！
- いろいろな対立解消策を考えよう
- 中立、公正なポジショニング
- 聴き、正しく伝えるコミュニケーション技法

#### プログラムの活用

5) -①「まるごとのメッセージを伝えよう」(P52)

5) -②「ロールプレイ」(P53)

5) -③「I (7I)メッセージで伝える」(P54)

いずれも、総合的な学習の時間（2日×2時間）に、参加体験型の研修形式で行った。実施後、「もっと学んでみたい」、「様々な場面で自分たちでやってみたい」という子どもの反応があり、予想以上の手応えがあった。

何よりこの学習を進める中で、実際に起こった友だちどうしのトラブルの調停解決につなぐこともでき、教職員の期待をはるかに上回る子どもたちの可能性を見出すことができた。

#### 〈取組の概要〉

回	内 容
1	どうして人は争い合うの？ 友だちの話の聴き方
2	いざこざってどうして起こるの？ 身の回りで起こったトラブルについて具体的に考えてみる。 もめごとに自分はどうか対処してきたか、紛争のスタイルとして分類して考える。
3	WIN-WIN の解決策を探ろう！ メディエーションによる解決の紹介 自分の遭遇したもめごとについてもう一度ふりかえって別の解決策がなかったか、考えてみる。
4	もめごとの解決力として聴く力をパワーアップしよう！ 教育現場での具体的展開について考える。

#### ④ まとめ

ピア・メディエーションの取組を通して、なによりも、コミュニケーション能力の向上が、自然にトラブルを減少させ、心地良い人間関係を生み出すものであるということを感じさせたい。

感情的にキレたり、人を避けて感情を潜在化させてしまう子どもたちにとって、「トラブルはまず話し合い解決」という筋道をきちんと理解することは、今後の社会生活を営む上でも重要であるとする。

本校の子どもたちには、「優しさ」を基本に人間関係づくりができる雰囲気があり、友だちのもめごとの相談を受けるための確かな技法を学び、トレーニングを積み重ねていけば、自分の義務と責任、そして他者の尊重について学び取ることができるのではないかと考える。そのことが、ひいては回りのトラブルや友だちの悩みごとを見過ごさない学校文化をつくり出していくことができるのではないかと期待している。

#### プログラムの活用

6) -①「ピア・カウンセリング」(P60)

6) -②「他己紹介」(P61)

5) -⑤「より良い方法」(P58)

## 8) 特別支援教育の取組 (小学校)

# 一人ひとりを大切にした学級づくり

### ① 取組のねらい

本校は、文部科学省の指定を受けて特別支援教育についての研究を進めている。その研究課題は「通常の学級に在籍するLD等の児童・生徒を含めて、障害のある児童・生徒のための教育課程の編成及び弾力的な指導方法・支援体制の在り方についての研究」となっている。

この課題のもとに、集団づくりを行っているが、大切にしていることは「一人ひとりの子どもの実態を把握し、教職員が情報を共有し、個々の子どもに応じた指導をする」ということである。

### ② 「集団づくり」と「学力保障」

#### ● 研究当初

2年前の研究の開始時には、特別支援校内委員会は研究主担者が中心に実施していた。本校は、通常学級を基盤として特別支援の研究を実践していたのだが、担任と研究主担者との間で、個別の指導計画の方向にズレが生じることがあった。また、子どもの長所やがんばっているところが、教職員の共有の情報となっていなかった。

#### ● 2年目から3年目に向けて

特別支援校内委員会に担任が入るとともに、支援の方法をすべての教職員に伝えるようにした。また、一人ひとりの児童の事例検討をするために、月2回の事例検討会議を実施するようになった。この会議と年度末学力実態調査から、本校の課題を絞ることができた。それが「集団づくり」と「学力保障」である。

特別な教育ニーズのある子どもを含め、子どもたちの間で安心して自分の気持ちや意見が言える学級集団をつくりだすことで、学級が、子どもたちにとって安心して学習でき学び合える場になるということである。

また、子どもの語彙力に課題があることから、コミュニケーションが成立しないことも教職員の共通理解となり、低学年からの積み上げによる学力保障を行うことになった。

#### ● 3年目の成果

校内での取組の目的を教職員で共通確認することで、子どもたちの実態把握をし、一人ひとりの子どもにあった支援を考え、指導案を立案する過程を通じて、教職員全員による指導案における「子どもの様

#### プログラムの活用

6) -①「ピア・カウンセリング」(P60)

6) -②「他己紹介」(P61)



子」の書き込みが深まり、配慮や支援が充実してきている。

プログラムの活用

### ③ 通常学級での取組

最初に、学級集団の学習面や社会性についての課題を、市教育委員会作成のチェックリストをもとに、社会性を含む認知面での学びの違いについて調べ、教職員の「気づき」をうながすよう取り組んだ。そして、次の段階として、特別支援校内委員会に専門家に加わっていただき、個々の子どもたちへの「見立て」を行った。

本校では、特別な教育ニーズのある子どものタイプを、大きく3つに分けている。通常学級で過ごしているが担任からの配慮の必要な子ども。そして、一日のほとんどを通常学級で過ごしているが、支援を要する教科や社会性を学ぶために、通常学級と異なる場で適切な指導及び必要な支援を受ける子ども。さらに、通常学級で、「交流及び共同学習」を行っている養護学級在籍の子どもである。

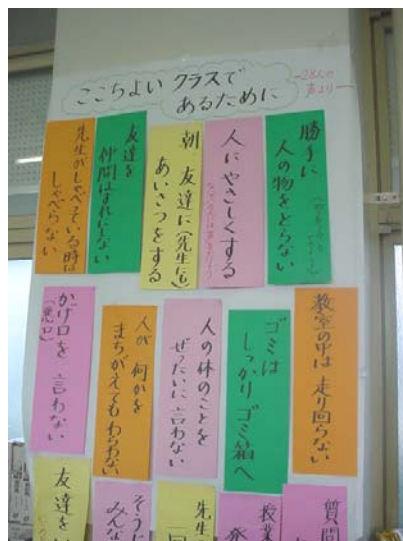
子どもたちの状況把握をもとに個別の指導計画を作成し、子どもたちに指導と支援を行い、多面的に評価している。さらに生活面、行動面、学習面での課題となっている内容の背景要因を探るなど、全体の取組をPDCAのサイクルをもとに行っている。

### ④ 具体的な取組の紹介

子どもの集団づくりのために大切なことは、担任と子どもの信頼関係である。子どもの特徴をつかむ見守りが大切で、アンテナを高くして情報をひろうことが重要である。そして、子どもの気持ちに寄りそい、共感することでつながることができると考えている。担任と子どもたちとの関係を年度当初につくることが、次の子どもの集団づくりへの大事なステップになっている。

#### ● 「学級でのルールづくり」

学級でのルールを子どもたちとともに創りあげる。子どもたちの決めたルールや役割を守るように指導している。子どもたちの主体性を培いながらのルールづくりとルールを守る取組を大切にしていきたい。

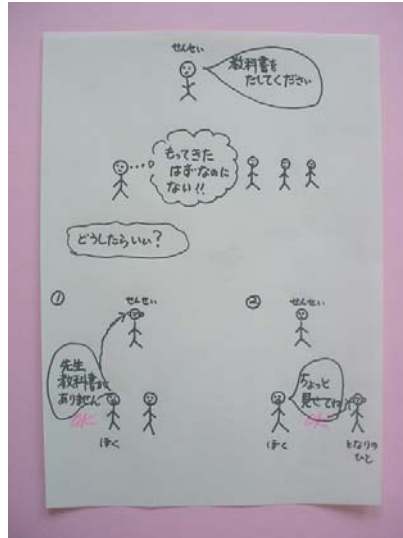


1) -④「自分の役割を見つけよう！」  
(P30)

指導プラン2-5)  
「昼休みの外遊びでのトラブル」(P76)

●「コミック会話」の活用

学級集団づくりのためには、子どもたちのコミュニケーション能力を高める必要がある。いじめにいたらないまでも、子どもの語彙不足から意思疎通がうまくいかず、もめごとになるような時には「コミック会話」を活用し、学級のすべての子どもたちに相手の気持ちや感情について考えさせるようにしている。



プログラムの活用

5) -②「ロールプレイ」(P53)

5) -③「I (7I)メッセージで伝える」(P54)

●学級内の環境整備

教室内の教材等の掲示方法について、子どもの特性への配慮として「簡素・明確」となるように工夫をしている。

具体的な配慮の例

- ・教室内の掲示物を整理し、大切な情報をわかりやすくする。
- ・黒板には、授業に関係のある情報だけを記載する。
- ・一日や当面のスケジュールを明示する。
- ・自分の持ち物やファイル等の置き場所をわかりやすくする。

⑤ 今後について

本校では、一人ひとりの子どもの心が満たされるような教育の実践をすすめている。子どもの自己肯定感を高めるために、励ましたり、仲間の良いところ探しを教職員が全員で取り組むことにしている。

そして、人間関係づくりを進めるために、一人ひとりの違いを認め、安心できる教室づくりをするために、人間関係づくりのワークなどを行うことにしている。このことが、本校のめざす特別支援教育であり、すべての子どもたちのために必要な「集団づくり」と「学力保障」になると考えている。

1) -①「仲間の良いところを見つけよう!!」(P24)

1) -②「自分を好きになる」(P26)

発達障害のある子どもは、障害があることが周囲から理解してもらえない場合が多く、困難を抱えながら学校生活を送っていることがあります。障害の特性から、相手の立場に立つことや、相手との距離感をとらえることが苦手な子どもが多くみられます。そのため、いじめられているという実感がわかりにくかったり、逆に、いつもいじめられているという実感があって防衛的に構えてしまう場合もあります。子どもの様々な状態に気づかず適切な対応がなされないでいると、子どもは自信を失って自己肯定感が低下し、いじめや不登校、周囲の人への反発などの二次的な影響を引き起こすこともあります。このため、教職員は、障害の特性に十分に配慮をしていく必要があります。

#### <いじめ防止のための支援例>

いじめを防止するための支援については、周りの理解・支援と、本人の自己理解の両面から取り組んでいく必要があります。そのためには、教職員はまず子どもの認知面や行動面の特性を理解し、学級集団の中でどのように困っているかを把握することが大切です。

#### ①周りの子どもの理解を深めるための配慮

- ・教職員の対応の仕方が周りの子どもにとってのモデルになるので、教職員自身が適切なかわりをすることが大切です。
- ・保護者や本人の意向により学級で本人の障害の特性を説明する場合は、事前に十分相談し、学校生活を送る上で必要な配慮事項について、本人の個性として得意なこと・不得意なこと等の表現で具体的に説明します。

#### ②子どもどうしがつながるための支援

- ・本人が困っている時に、「さりげなく声をかけて次の行動を促す」「落ち着くのを待つ」など、本人に合った支援を周りの子どもたちにあらかじめ提示し、適切なかわりができるように指導します。
- ・望ましいかわりをしている周りの子どもの行為を、肯定的に評価することも有効です。

#### ③自己理解を深めるための指導

- ・「〇〇はできるけど、〇〇は苦手」「〇〇は得意だけど、〇〇は不得意」等、自分を理解することの大切さを教えます。そして、得意なところはもっと伸ばし、苦手なところを改善していくように支援します。
- ・「パニックになりそうになったら場所を移動する。」など、その子どもに合った「心を落ち着ける方法（ストレス解消法）」と、そのコツを身につけ、自分でコントロールできるようにします。
- ・人とのつき合い方を具体的に身につける。例えば、「やめて」「知らない」等他者からのひやかしやからかいにのらないスキル、困ったときに「教えて」「助けて」等の支援を求めるスキル等を身につけていく支援を継続的に行います。

## 9) 生徒会等の取組（中学校）

# 『ジャスミン運動』『いじめ撲滅運動』等

### ① 取組のねらい



いじめ撲滅運動』がある。

本校は、教育改革の柱の1つに、「信頼関係の充実」を掲げている。いじめ問題をはじめ、すべての子どもが、安全で安心して生活できる学校をつくるために、積極的な生徒指導の展開と、自主性・主体性をはぐくむために、生徒会活動の活性化を推進してきた。その柱の中に、「JASMIN運動」「い

### ② 「JASMIN運動」

生徒会の活性化を模索していた2年前、子どもの発案で「JASMIN運動」が始まった。

J	授業時間を大切にしよう！
A	あいさつをしよう！
S	掃除をしよう！
MI	身だしなみを整えよう！
N	ノーチャイムに取り組もう！



この運動を中心に、各委員会で、朝のあいさつ運動や校内時計あわせ（チャイムが鳴らないため校内のいたるところに時計が設置してある）、啓発ポスター作成などに取り組み、これまでの点検中心の活動から、創造的活動に転換を図った。



容していただけるようになり、子どもの誇りの一つになってきている。

親しみのあるネーミングと日常の学校生活にかかわりが大きいものなので、子どもにも浸透しており、子どもたちの自主性を高め、達成感を持たせることができています。また、地域や、他校にも「A中と言えば『JASMIN運動』」と形容

### プログラムの活用

1) -④「自分の役割を見つけよう！」  
(P30)

1) -①「仲間の良いところを見つけよう！！」(P24)

1) -②「自分を好きになる」(P26)

### ③ いじめ撲滅運動

本校で生起したいじめ事象に対して、子どもと教職員が、共に再び起こさせないという共通の決意を持つ中で、それぞれに取組を展開し、いじめの未然防止と早期発見に努めてきた。

生徒会では、防止に向けて次の取組を行う。

- ・「いじめ撲滅宣言」…生徒会執行部が、すべての子どもに呼びかける。
- ・「JASMINボックス」…自分のことや仲間のことで気になることを自由に筆記し、生徒会設置の投書箱に入れたり、生徒会のメールボックスにメールで送信する。
- ・「いじめストップシール」…「いじめストップ」と書かれたシールを名札に貼り、意思表示をする。子どもが他校のホームページで見つけた取組を参考にした。
- ・「いじめ撲滅ポスター」作成…生徒会がイラスト同好会に作成を依頼し、校内に掲示する。



教職員は、次の4点を柱に、組織的に機動的に生徒指導が展開できるよう取り組んでいる。

- ・「なかまアンケート」の実施…自由筆記の形で、自分のことや仲間のことについて書かせる。
- ・「集団の中で生起した事案は、集団で解決を！」…学級や学年集会等で子どもが発言し、全体のものとして考え取り組んでいく。
- ・「生徒懇談」等、個に応じたていねいな指導
- ・家庭訪問による家庭支援の充実

これらの取組が軌道に乗ってきた今、継続し更に発展していけるよう、子ども・教職員ともに協力し取り組んでいる。



### ④ 取組の成果

個々の子どものもつ課題は大きいものがあるが、集団としては落ち着いてきている。子どもの自主性や主体性が高まり、いじめの未然防止と早期発見につながり、不登校生徒数もかなり減少した。子ども間での様々な課題はあるが、大きないじめ事象は生起していない。子どもの学校美化に対する意識も高まり、学習環境が良くなってきている。

あいさつへの意識や授業への参加意欲が高まり、子ども・保護者・地域との信頼関係も改善してきている。

1) -③「自分を  
知る」(P28)

5) -⑤「より良い  
方法」(P58)

## 10) 小中連携の取組

# 『A中の宅配便（小中連携紙上相談活動）』

### ① 取組のねらい

本市では、市全体で小中一貫教育に取り組んでいる。また、本校区では、校区全体で子どもたちの安心感、自己肯定感を高めるために「ピアサポート」活動に取り組んでいる。

その具体的な手立てのひとつとして、中学生が小学生の不安や悩みにこたえる「A中の宅配便（紙上相談活動）」を実施している。小学生は安心感をもち、中学生は自己肯定感を高めることができる取組で、いじめ防止につながっていると考えている。

### ② 小学校の児童集会で



児童集会に中学生が参加して、「A中の宅配便」について説明、「相談箱に入れてくれた質問には僕たちがちゃんと答えます」と力強く話した。

児童集会に参加する時は、校門であいさつ運動も同時に実施しているので、少しずつ顔見知りが増えている。



### ③ 相談箱（A中の宅配便）設置

職員室前に相談箱を設置した。ここに入った相談は、毎週開いている「校区子ども支援会議」に担当教職員が持参し、その質問に中学生が答えるようにしている。



#### プログラムの活用

1) -④「自分の役割を見つけよう！」

(P30)

## ④ 相談内容



生徒指導主事の出前授業で相談を募集したり、生徒会長自身がデザインしたポスターを掲示した効果もあって、様々な相談が寄せられている。

相談内容は「中学校の勉強は難しいですか」「中学校では他の小学校出身の人とす

ぐに仲よくできますか」等の進学への不安が多いが、いじめについての相談もあり、答える中学生はやる気満々である。

小学生から「50m プールで溺れませんか？」という質問があった。教職員はあまり重要視しなかったが、中学生たちは、「これは僕たちもすごく不安だった」と真剣に回答していた。

## ⑤ 校区の小中学生に配布

基本的には、回答は校区の小中学生に配布している「生徒指導だより」に掲載しているが、「好きな人に遊ぼって言えなくて困っています（小2）」というかわいい質問など、「これは！」と思う質問には、中学生が小学校に出向いて答える場合もある。

## ⑥ 取組についての評価等

小学生にとっては、自分たちの悩みに中学生が実名で答えてくれるので、安心感は高まり、中学校生活への期待も膨らんでいる。

また、中学生は、小学生の良き相談相手となることで自己肯定感が高まるとともに、学校生活においても積極性が見られるようになった。

5) -②「ロールプレイ」(P53)

5) -③「I (7I)メッセージで伝える」(P54)

6) -①「ピア・カウンセリング」(P60)

## 「非行防止・犯罪被害防止教室」の実施

### ① 取組のねらい

大阪府では、少年犯罪の中心が中学生であり、小学生による犯罪行為の件数の増加などから、非行の低年齢化が進んでいる。そのため小学校段階から犯罪行為について学習し、子どもが犯罪の加害者や被害者になることを未然に防止することを目的として、平成18年度から、大阪府生活文化部青少年課・大阪府警察本部少年課・大阪府教育委員会児童生徒支援課の3者が中心となって、「小学校高学年に対する非行防止・犯罪被害防止教室」を実施している。

主な対象は小学校5・6年生で、6年生に対しては各警察署による学年一斉の形で実施し、5年生に対しては大阪府内の各少年サポートセンターから職員が出向き、学級ごとによる形態で実施している。

この5年生対象の、非行防止教室においては、万引きや自転車盗、暴力、喫煙等を取り上げたプログラムを用意しているが、各学校の状況に合わせ、ペープサート（人物の絵などを描いた紙に棒をつけたものを動かして演じる紙人形劇）などを利用し、犯罪行為の怖さがよりわかりやすいよう工夫されている。

平成18年度実施した学校においては、「万引きから非行が始まるんだなあと思いました。」「周りの人がいけないことをしていたら注意していきたい。」「万引きをした子どもの心の葛藤が劇で反映しており、劇を思い出すことで非行防止につながる。」などの子どもたちや保護者の感想もいただき、犯罪行為・非行等の未然防止に対してより効果が得られるよう、プログラムを修正しつつ実施しているところである。

実施にあたっては、府内の各少年サポートセンターに常駐するサポートコーディネーター（大阪府教育委員会が配置する校長OB）が広報・調整活動を行い、各警察署生活安全課において小学校からの申し込みを受け付け、スクールサポーター（大阪府警察本部が配置する警察官OB）と大阪府生活文化部青少年課より派遣された職員が協力して実施している。

### ② 「非行防止教室・犯罪被害防止教室」を活用したいじめ防止の取組

平成18年度、いじめの問題が社会的に注目される中、この非行防止教室を実施した多くの小学校からの強い要望を受けて、いじめを取り上げたプログラムの開発を進めてきた。具体的には、子どもたちにわかりやすいように、5年生対象の非行防止教室のプログラムのひとつとして位置付け、平成19年度から、以下の点を子どもたちに理解させること

#### プログラムの活用

5) -②「ロールプレイ」(P53)



を目的として行っている。

- ・人をいじめることは絶対に許されないこと。
- ・思いやりの気持ちをもつことの大切さを理解すること。
- ・仲間づくり、集団づくりの大切さを理解すること。
- ・生命の尊さ、人権教育の大切さを理解すること。

③ 学級単位の「非行防止教室」におけるいじめを取り上げたプログラム  
 ていねいに分かりやすい内容を心がけている。

	学習内容	活動内容・指導のポイント
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アイス・ブレイキング</li> <li>・ 少年非行について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本教室の趣旨を理解させる。</li> <li>・ いじめも犯罪行為になりうることを認識させる。</li> <li>・ いじめの内容と怖さを知る。</li> <li>・ ルールを守ることの大切さを理解させる。</li> </ul>
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ペーパーサート劇</li> <li>・ 大阪府青少年健全育成条例について</li> </ul>	<p><b>昼休みの休憩時間プロレスごっこ</b></p> <p>設定 (いじめる人、いじめられる人、その周りに観衆、その他クラス全体の傍観者がいる)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ いやがる 1 人をプロレスごっこに誘う。</li> <li>○ 誘いを断れない気持ちを考えさせる。</li> <li>○ いじめとはどんなものかを理解させる。</li> <li>○ いじめを見ている観衆、傍観者の気持ちを考えさせる。</li> <li>○ いじめを止めることの大切さを理解させる。</li> <li>○ みんなが協力してクラスづくり、集団づくりをすることの大切さを考えさせる。</li> <li>○ いじめが起こったときの対処方法を考えさせる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 夜間外出等について</li> <li>・ 犯罪に巻き込まれないために注意すべきこと</li> <li>・ 大阪の非行の現状について</li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時のまとめ</li> <li>・ 「ふりかえりシート」の作成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ みんなで協力し、他人を思いやることの大切さを理解させる。</li> <li>・ ふりかえりシートの内容により本教室の反応を確認し、評価、改善を行う。</li> </ul>

プログラムの活用

導入ー①「あいこじやんけん」(P19)

導入ー②「なが〜いおつきあい」(P20)

◆少年サポートセンター

少年サポートセンターは、大阪府内 10 か所に設置されており、非行防止活動のキーステーションとして、地域の関係機関・団体等と連携し、街頭補導・少年非行等の相談・非行防止に関する広報活動など、非行防止及び健全育成のための活動を行っている。

## 12) 保護者からのエンパワメント

# 地域の大人・保護者から子どもたちへ

～地域教育協議会を中心とした地域・保護者との連携～

### ① はじめに

子どもたちの「豊かな人間性」「豊かな人間関係づくり」をはぐくみ、実際に社会の中で生きる力を身につけるために、保護者・地域の果たす役割は大きい。本市では、各中学校区の地域教育協議会（以下、地域協）を中心に、学校・家庭・地域の協働による「地域の子は、地域で育てる」地域教育コミュニティづくりをめざしてきた。そのもっとも大きな取組が、市内全中学校区でのフェスタの開催である。

「人権のまちづくり」「環境」「多文化共生」など、中学校区の特色に応じたテーマで開催されるフェスタは、今年で10周年を迎えた。PTAはもとより、地域の障害者の支援団体、渡日児童・生徒の「親の会」、識字学級など多くの団体により、ゲーム・模擬店の出店や展示、車イス体験のコーナーなどが開かれ、毎年1,000名近くの子どもたち、地域住民が参加している。

### ② 子どもボランティア手帳

子どもたちにもっと自己肯定感を育てたい、人との出会いや体験を通して生きる力を身につけたいという願いで取組を進めてきたある中学校区の地域協では、学校が取り組んでいる自己肯定感を高めるプログラムを会議に集まった保護者・地域の方に体験してもらおう機会を持った。参加者にとっては、ほめてもらったり認めてもらったりする時の気持ちを体感することで自分の子育てをふりかえる機会となっただけでなく、地域の取組として「地域の子どもをほめて育てよう、ほめる場をどんどんつくっていこう」と話し合われた。

こうして始まったのが「子どもボランティア手帳」である。

フェスタなど地域協の様々な取組の際には、中学生を対象に、ボランティアの呼びかけが行われている。参加した子どもたちは、大人に混じって各コーナーの運営やダスト・バスターズ（ごみの片づけをしてくれる子どもたち）など、本当に生き生きと動き、活躍してくれる。会場に訪れた小学生や幼児にもどンドン声をかけ、盛り上げてくれている。そんな活躍を見守る大人から、活動終了後、持参した「ボランティア手帳」にスタンプが押される。「ごくろうさま」「ありがとうね」「とても助かったよ」などという言葉が自然と添えられ、子どもたちもとても素直な笑顔を見せてくれる。

このように、地域の大人とのつながりの中で子どもたちが「自分が認められた」、「自分も役に立てた」という実感がもて、何度もボランティアと

#### プログラムの活用

6) -①「ピア・カウンセリング」(P60)

1) -④「自分の役割を見つけよう！」  
(P30)

1) -②「自分を好きになる」(P26)

して参加してくれる中学生が増えている。

プログラムの活用

### ③ 職場体験学習

中学校における職場体験学習は、学校の取組であるとともに、地域の子育ての取組である。地域協から紹介されたものを含め、たくさんの事業所が職場活動を受け入れてくださっている。また、「職場への依頼文」は、学校長と地域協会長との連名で出され、体験中の子どもたちの様子は「地域協だより」として、地域の方々に紹介される。

さらに、あいさつの仕方、電話の対応、働くことの心構えなどマナー教育についても、地域協を中心とした地域の方にかかわっていただいている。

たとえば、販売にかかわる職場を訪問するコースでは、あいさつの仕方や、お客さんへの対応の仕方などについて、具体的な場面を想定したロールプレイを通して事前に学んだ後、販売の仕事に携わっている地域の方から、「プロ」の実技指導を受けている。「お客さんに喜んで頂けるように」「失礼がないように」ということで、お辞儀の仕方ひとつでもたくさんのチェックポイントがあることを教わった子どもたちは、職場体験にむけた緊張や意気込みが以前にも増して高まっていく。

そして当日、子どもたちは地域の方から、働くことの意味とともに、地域の方のあたたかさや自分たちにかけてくれている期待をからだいっぱい学び、これからの自分の生き方をさらに見つめはじめた。

#### 〈子どもの感想より〉

周りの人とのコミュニケーションって思っていたよりも仕事に関係してくることがわかりました。言葉が通じないと思っていることがあまり伝わらない、動作でどんなに表現しても完璧に伝えられないということも教えられました。

でも、ことばが通じなくても、仕事はしんどいし失敗は許されないけど、その仕事の楽しさやおもしろさは共通して分かり合えると思いました。二日間だったけど、親切に教えてくださってありがとうございました。

\* \* \*

2日目は、文房具の品物のバーコードの数字を見て、同じ番号のところに品物を出す仕事でした。「簡単や」って思ってたけど、意外とそれが大変でした。焦っているわたしを見て店員さんが「ゆっくりでいいよ」といってくれて、とてもほっとしました。

私の両親も働いているけど、どんな仕事でもやりがいを持ってがんばるということを学びました。2日間ありがとうございました。

\* \* \*

やっぱり、楽な仕事はひとつもないんだと思います。仕事によって内容はまったく違っているけれど、ひとつひとつのことに思いやりがあることがわかりました。どんな仕事でも責任感があるし、ひとつひとつのことに一所懸命にならないといけない。私は人と接する仕事をし、「ありがとう」って思われる大人になりたいです。

#### お辞儀の仕方

1. 背筋を伸ばしまっすぐに立つ
2. 相手の目を見て挨拶する「いらっしゃいませ」
3. 背筋から腰までが一直線になるように上体を倒す
4. 体が揺りかたつたところでいったん体を止める
5. ゆっくり体を起こして再びお客さんを見る

6) -①「ピア・カウンセリング」(P60)

3) -④「呼吸で感情を落ち着かせる」(P44)

2) -④「ストレッチ」(P36)

#### ④ 総合的な学習の時間への保護者・地域の参画

中学校の職場体験と同様に、市内各小中学校において、地域とつながり、地域の人々から学ぶことを大切にされた人権学習の取組が、多彩に取り組まれている。仕事や福祉、生き方学習など様々な取組の中で、高齢者や障害のある方をはじめ地域の人、事業所、保護者など、多くの人々との出会いや体験を通して、子どもたちは人権の尊さと地域に対する誇りを学んできた。

ある小学校では、3年生で福祉・ボランティアの学習で、地域の老人センターや高齢者の施設に訪問をさせてもらっている。歌やリコーダーの発表の後、自己紹介などをして一緒に折り紙を楽しんだ。子どもたちを前にしたお年寄りも、表情がふっと柔らかくなり、優しく子どもたちを受け入れてくれた。

##### 〈子どもの感想〉

- ・おばあちゃん、折り紙を教えてくれてありがとう。ぼくは、折り紙が苦手で、うまく折れなかったとき、「大丈夫やで」「つぎ、がんばろな」とか言ってきて、とてもうれしかったです。
- ・きょうは楽しかったです。いつまでも元気でね。
- ・おじいちゃんは、私が何回か話しかけたけど、何も答えてくれませんでした。わたしはひとりで折り紙を折っていました。帰るときに「さようなら」といったら、わたしの顔を見てちょっと笑ってくれました。とてもうれしかったです。

また、このとき引率をお願いしていた保護者の方からも、子どもたちにメッセージを寄せてもらった。

- みんなとてもがんばっていましたね。どの子もおばあさんやおじいさんの目をしっかり見て話したり、聞いたりしていたのが良かったです。最初の歌も大きな声が出ていて気持ちがこもっていました。
- グループでの行き帰りもみんな声を掛け合ってがんばっていましたね。1年生の時に比べて成長したなあと思いました。

#### ⑤ まとめ

子どもたちを見守る大人のネットワークの中で、子どもたちは、自分たちがたくさんの大人たちに見守られているという安心感や、自分たちに対する期待などを実感している。それらの積み重ねの中で、自分を取り巻く様々な人との関係性をうまく結ぶ力をつけながら、自分で自分を好きになり、さらに他の人も大切にできる人権感覚の育成をめざしていきたい。

1) -①「仲間の良いところを見つけよう!!」(P24)

1) -②「自分を好きになる」(P26)

### 13) 地域からのエンパワメント

## 「友だちづくりプロジェクト」「ちょボラ隊」

#### ① 取組のねらい

地域教育協議会は、校区で子どもが安心して、楽しい生活を送ることができることを目標に、様々なことに取り組んできている。校区の幼稚園、小学校、中学校、自治会、社会を明るくする運動、青少年指導員会、民生児童委員等が一堂に会して、校区の子どもたちの健全育成に努めており、校区をあげての祭「GA 楽多ふえすていばる」等、積極的に取り組んでいる。

#### ② ちょボラ隊（A中校区ちょっとボランティア隊）



本地域には、A中学校に自主的なボランティア組織「ちょっとボランティア隊（ちょボラ隊）」がある。校内美化活動、募金活動、駅前清掃等、様々なボランティアに取り組んでいる。

地域教育協議会では、この「ちょボラ隊」が地域に出かけて、ボランティア活動をするのを応援している。

地域の掲示板にポスターを掲示し、ボランティアを募集したところ、地域からは講演会での保育ボランティア、地域の神社の御輿担ぎ等、依頼が殺到した。



地域のボランティアへの「ちょボラ隊」の派遣を行った結果、地域からは中学生のいきいきとした活動に感激するとともに、子どもたちも、地域の人々に感謝されることによって地域の一員としての自覚を高めつつある。

#### ③ 校区小学生友だちづくりプロジェクト（小小連携）

青少年指導員会と校区子ども支援会議（A中、B小、C小の教員等で構成）の共催で、A中校区友だちづくりプロジェクトを実施。A中学校に進学予定の2小学校の子ども約200人が体育館に集まり、府青少年活動財団が開発した人間関係づくりのプログラム「ハートプログラム」に取り組んだ。

「ハート（HRT）」は(Human Relation Training)の頭文字を取ったもので、様々な課題達成型の活動を通して、お互いを尊重すること

#### プログラムの活用

1) -④「自分の役割を見つけよう！」  
(P30)

1) -②「自分を好きになる」(P26)

やグループ内でのコミュニケーションを促進することをめざしている。

現在、市教育委員会と同財団が学校現場への導入プログラムを共同開発中で、今回、「校区小学生友だちづくりプロジェクト」として実施した。指導は、同財団・NOS（のせアウトドアスクール）のインストラクター等 28 名が担当し、教職員は子どもたちと一緒に楽しんだ。

また、進学先の中学校の生徒会執行部も開発に参加し、ネーミングの段階から、積極的に意見を出した。

#### プログラムの活用

#### 「ハートプログラム」の流れ

場所…B小学校体育館 対象…B小・C小5年生全児童

- ① 青少年指導員あいさつ 中学校生徒会長あいさつ
- ② アイス・ブレイキング 「じゃんけん列車」「命令ゲーム」など
- ③ 課題達成型の活動（各教室）…2つの小学生合同による5つの小グループを編成し、各教室に分かれて課題達成型の活動に取り組んだ。全員でフラフープを上げ下げしたり、輪になって相手の名前を呼びながらキャッチボールをしたりした。  
※主な活動「バースディリング」「ナンバーコール」「フープリレー」「ヘリウムリング」「魔法のじゅうたん」「ボールリフティング」「ボール回し」など

6) 仲間と支え合う  
力①～⑤ (P59～64)

最初はぎこちない雰囲気もあったが、時間が経つにつれて楽しい雰囲気になることができた。

#### 〈子どもの感想〉

B小・5年女子「初めて会ったC小の人とは、最初何を話せばいいかわからなかったけど、一緒に活動するうちに親しくなった」

C小・5年男子「B小の人と話ができるようになった。これから、もっと仲良くなっていきたいです」

大阪府青少年活動財団職員「校区の青少年指導員から依頼されて今回のプログラムを実施しましたが、違う小学校の子どもたちが中学校で再会した時に仲良くできたらすばらしいと思います。」



#### ④ 取組についての評価等

ボランティア活動に積極的に取り組むことで、生徒の自己肯定感が高まり、落ち着く生徒が増えた。

また、2つの小学校の交流は、楽しい思い出となり、その学年が中学進学後も話題にあがることで円滑な人間関係の構築に役立ち、ひいては不登校やいじめの防止につながると期待している。

指導プラン1-4)  
「校外体験活動後」  
(P70)



● 資料提供・執筆協力者一覧

所	属	職 名	名 前
能勢町教育委員会		指導主事	遠藤 克俊
寝屋川市教育委員会		指導主事	竹内 和雄
大東市教育委員会		指導主事	澤辺 正人
東大阪市教育委員会		指導主事	岩井 里史
松原市教育委員会		指導主事	稲垣 久代
府立学校  府内公立小・中学校		教 諭	寺野 雅之
		教 諭	平尾 映子
		教 諭	山下 克弘
		校 長	佐世 かず子
		教 頭	谷岡 康男
		教 諭	石井 幸子
		教 諭	田口 瞳
		教 諭	北堂 薫

● 「いじめ対策事業」受託団体

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

理事長 田上 時子

TEL0797-71-0810 FAX0797-74-1888

● 事務局

大阪府教育委員会市町村教育室児童生徒支援課子ども支援グループ

TEL 06-6941-0351 (内 5481) FAX 06-6944-3820

本プログラムの作成にあたり、共同開発したNPO法人「女性と子どものエンパワメント関西」、指導助言いただいた大学の先生方、また、執筆にご協力いただいた関係市町村教育委員会をはじめ、すべての皆様方に、心からお礼を申し上げます。





大阪府は「こころの再生」府民運動を推進しています。  
“愛”言葉は「ほめる、笑う、叱る」

教育委員会事務局市町村教育室児童生徒支援課  
電話 06(6941)0351 平成19年8月発行



大阪「こころの再生」府民運動

この冊子は14,880冊作成し、1部あたりの単価は67円です。