

私たちからはじめるメッセージ

心と心をむすぼう

—いじめ対応プログラム実践事例集—

大阪府教育委員会

平成20年7月

はじめに

いじめとは、「学校の内外を問わず、児童生徒が一定の人間関係のある者から、心理的、物理的な攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの」であり、大人から見えにくいところで起こり、発覚したときには重篤な事態に陥ってしまう可能性があります。そのため、学校においては、日常の教育活動のなかで、未然防止のための取組みの充実を図るとともに、事象が生じた場合は、その速やかな解決はもとより、子どもの立ち直りや保護者をサポートするなど迅速で的確な対応が重要です。また、深刻ないじめ等を理由に転校が可能であることを入学当初から保護者・児童生徒に周知しておくことが求められます。

大阪府教育委員会は、平成 18 年 3 月にいじめ防止指針「すべての児童生徒がかげがえのない存在として尊重される学校づくりのために」を策定し、「いじめは絶対に許されない」、「すべての児童生徒の心の訴えに学ぶ」等の基本的な姿勢及び府としての取組みの推進方向等を示しました。

そして、平成 19 年 6 月には、いじめ事象が生じた場合の学校の対応を、時系列にまとめた「いじめ対応プログラムⅠ」（いじめ SOS・チームワークによる速やかな対応をめざして）を、さらに、8 月には、いじめの未然防止を図るため、一人ひとりの子どもがいじめを乗り越える力をはぐくむプログラムを、「いじめ対応プログラムⅡ」（「いじめ No!」宣言 子ども・大人・地域 みんなの力で）として作成し、府内すべての公立学校（政令市を除く）に配布しました。

さらに、「いじめ対応プログラム」の活用を図るため、府内 41 市町村において、教職員を対象にプログラムの理念や活用に向けた協議等を行う研修を実施し、府内すべての公立学校から 2,448 名の担当教職員の参加を得ました。その後、府内の学校において児童生徒を対象に実践が行われ、すべての市町村よりおよそ 200 の実践事例が報告されました。

本冊子は、これらの実践事例の中から、1 章「学級・学年での取組み」、2 章「様々な場面での取組み」に大別し、特色ある 41 の実践事例をまとめたものであり、すべての学校において、冊子を活用され、創意工夫ある取組みが深まり、広がることを願っております。

平成 20 年 7 月

大阪府教育委員会

「いじめ対応プログラム」実践事例集／目次

第1章 学級・学年での取組み

(1) 心の居場所をつくる力をはぐくむ実践

事例1	友だちへ「言葉のプレゼント」を贈る (小学校・低学年)	河南町立大宝小学校	4
事例2	シールが増えるとうれしいな (小学校・中学年)	熊取町立中央小学校	6
事例3	言ってみて良かった！聞いてみてわかった！ (小学校・中学年)	東大阪市立孔舎衛東小学校	8
事例4	新しいクラスで安心できる関係をつくる第一歩 (小学校・高学年)	松原市立布忍小学校	10
事例5	お互いを知るために、柔らかな空間をつくる (中学校・1年生)	能勢町立東中学校	12

(2) ストレスとうまくつきあう力をはぐくむ実践

事例6	自分が安心できる場所・時間・方法って？ (小学校・低学年)	阪南市立東鳥取小学校	16
事例7	クラスの中に自分の心の居場所をつくるために (小学校・中学年)	大東市立四条南小学校	18
事例8	中学校との段差解消に向けた仕掛け (小学校・高学年)	交野市立長宝寺小学校	20
事例9	プレッシャーと上手につきあおう！ (中学校・2年生)	吹田市立佐井寺中学校	22

(3) 感情を適切に表現する力をはぐくむ実践

事例10	友だちを信じ、自分に自信を持つために (小学校・中学年)	八尾市立亀井小学校	26
事例11	気分が良くなる言葉と悪くなる言葉 (小学校・中学年)	岸和田市立城内小学校	28
事例12	心が温まる言葉、心が痛む言葉、何が違うの？ (小学校・高学年)	四條畷市立田原小学校	30
事例13	ヤバイって、どんな意味だっけ (中学校・1年生)	熊取町立熊取中学校	32
事例14	2冊の絵本を教材に加える (中学校2・3年生)	河南町立中学校	36

(4) 違いを認めてともに考える力をはぐくむ実践

事例15	したらあかん、ではなく、～しようの声かけを (小学校・中学年)	高石市立高陽小学校	40
事例16	自分で「〇〇宣言」をしよう！ (小学校・高学年)	羽曳野市立古市小学校	42
事例17	遊び、それとも、いじめ？ 誰が決めるの？ (小学校・高学年)	八尾市立北高安小学校	44
事例18	心の境界線、同じ場面でも感じ方はそれぞれ (中学校・1年生)	大東市立四条中学校	46
事例19	私の「いじめNO！宣言」につなぐ (中学校・3年生)	大東市立住道中学校	48

(5) 仲間とつながる力をはぐくむ実践

事例 20	言葉の大切さをロールプレイで実感する (小学校・高学年)	阪南市立箱作小学校	5 4
事例 21	「私」からはじめるメッセージで自分を伝える (小学校・高学年)	阪南市立波太小学校	5 6
事例 22	教員のロールプレイをもとに考える (中学校・2年生)	阪南市立尾崎中学校	5 8
事例 23	もめ事だって解決できるさ (中学校・2年生)	松原市立松原第七中学校	6 0
事例 24	相手を感じ、「私メッセージ」を言える人間に (中学校・2年生)	羽曳野市立誉田中学校	6 2

(6) 仲間と支え合う力をはぐくむ実践

事例 25	心と心をむすぼうー心のノートとつないでー (小学校・低学年)	枚方市立五常小学校	6 6
事例 26	自分のことを気軽に話してみよう (中学校・1年生)	大阪狭山市立第三中学校	6 8
事例 27	私の良い面を伝えてくれる友だちがいる! (中学校・2年生)	東大阪市立盾津東中学校	7 0
事例 28	いじめの定義を知っていますか? (中学校・3年生)	富田林市立第二中学校	7 2

第2章 様々な場面での取組み

(1) こども支援コーディネーター、養護教諭などによる実践

事例 29	心の保健指導、自尊感情とコミュニケーション力 (小学校・全学年)	八尾市養護教諭部会	7 8
事例 30	トラブル続発! 子どもに感情のコントロールを (中学校・1年生)	能勢町立西中学校	8 0
事例 31	黒板に人をからかう言葉が書いてあったが… (中学校・1年生)	高石市立取石中学校	8 2
事例 32	選択授業の内容とリンクさせながら (中学校・2年生)	東大阪市立小阪中学校	8 4
事例 33	子どもたちの表情が明るくなった! (中学校・支援学級)	太子町立中学校	8 6
事例 34	全学年で生徒指導主事がプログラムを実施! (中学校・全学年)	摂津市立第五中学校	8 8

(2) 地域等をフィールドとした実践

事例 35	中学生から小学生へ、いじめをなくすメッセージ (小中連携)	寝屋川市立第一中学校 東小学校・中央小学校	9 2
事例 36	何ができるか、みんなで考えてみよう (中学校・生徒会)	貝塚市立第四中学校	9 4
事例 37	ストレッチはコミュニケーション! (中学校・部活動)	東大阪市立弥刀中学校	9 8
事例 38	あいこじゃんけんから円陣バレーへ (適応指導教室)	大阪狭山市適応指導教室	1 0 0
事例 39	自然の中でココロをひらく (適応指導教室)	高石市立教育研究センター	1 0 2
事例 40	地域+学校=大人のネットワークづくり (地域・保護者)	泉佐野市青少年問題講演会	1 0 4
事例 41	地域ぐるみで「いじめNO!」宣言 (地域・保護者)	松原市立松原第五中学校区 地域教育協議会	1 0 6

発展 高等学校におけるピア・メディエーションの取組み

	みんなの手で、もめごとSTOP! やんちゃくれパワーのスキルアップで、 いじめ、トラブル撲滅や!! (高等学校・全学年)	大阪府立茨田高等学校	1 1 0
--	---	------------	-------

■ 本冊子の構成の特徴と活用 ■

- 第1章では、学級・学年での実践をいじめを乗り越える6つの力ごとに整理するとともに、小学校低学年から中学校3年生までのすべての学年を網羅し、特色ある実践を掲載しています。
- 第2章では、生徒会、部活動、適応指導教室、地域教育協議会など学級活動以外で、それぞれの場面に応じた特色ある実践を掲載しています。
- それぞれの実践事例の構成については、今後の各学校における取組みに活かせるよう工夫しています。
 - ・「全体の取組みの概要」では、全体の流れの中で、事例の位置づけを明確にすることをねらいとしています。
 - ・「展開例」については、指導のねらいと学習の展開及び指導上の留意点・工夫を掲載しました。
 - ・「子どもの反応」として、実践を子どもたちがどのように受けとめ、感じたかを掲載しました。
 - ・「実践者の声」については、プログラムを実施した後の指導者の感想等、他の教職員が取り組む際に参考となるものを掲載しました。

第1章 学級・学年での取組み

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。

子ども自身がいじめを乗り越える力を身につけさせる取組として、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。

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

(1) 心の居場所をつくる力をはぐくむために

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。

ここで実践されたプログラムは、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。

■ 実践事例 ■

- | | | |
|-----|--------------------------------|--------------|
| 事例1 | 友だちへ「言葉のプレゼント」を贈る（小学校・低学年） | 河南町立大宝小学校 |
| 事例2 | シールが増えるとうれしいな（小学校・中学年） | 熊取町立中央小学校 |
| 事例3 | 言ってみて良かった！聞いてみてわかった！（小学校・中学年） | 東大阪市立孔舎衛東小学校 |
| 事例4 | 新しいクラスで安心できる関係をつくる第一歩（小学校・高学年） | 松原市立布忍小学校 |
| 事例5 | お互いを知るために、柔らかな空間をつくる（中学校・1年生） | 能勢町立東中学校 |

友だちへ「言葉のプレゼント」を贈る

- 学校名 河南町立大宝小学校
- 実施学年 第1学年（46名）、第2学年（42名） 計88名
- 実施日時 平成19年12月 【道徳・特別活動】
- 実施場所 各教室・教室前廊下

1) 全体の取組みの概要

1、2年生では、人権教育の年間目標「みんな仲良く思いやりのもてる子どもを育てる」のもと、仲間づくりに取り組んでいる。今回は、道徳の時間に「友だち」について考えさせ、その後、学級会で、1年生では「友だちの良いところを見つけよう」、2年生では「友だちへの言葉のプレゼント」というテーマで、学級全員のいいところを見つけて書かせた。それを模造紙に貼り教室前廊下に掲示し、校内人権作品展として2学期末懇談会で保護者に紹介した。

2) 展開例

- プログラム名 「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、友だちを否定的に見るのではなく、肯定的に見る態度を養う。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、学年・学級での仲間づくりに役立てる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
1限 道徳	①「友だち」について考える。 ・友だちがいなかったらどうなるか、考える。 ・友だちの良いところを見つける。 ②「友だちになるために」を歌う。（1年生）	①友だちのいいところを見つけることで、お互いが認め合うことの大切さを分からせるようにする。
2限 特別活動	③友だちの良いところや好きなどころを見つけ、紙に書く。 （例） 「〇〇ちゃんは、手をつないでくれる」 「〇〇ちゃんは、ドッジボールが強い」 「〇〇ちゃんは、優しくて励ましてくれる」 ④模造紙に貼り付けて、掲示用の作品として仕上げる。	③書く相手を自由に選ばせたり、同グループ内で書かせたり、あらかじめ書く対象を決めておくなど、学級の実態に応じて考える。 ・抽象的な内容でなく、なるべく具体的な事実を書くように指示する。 ・否定的な表現が出ない配慮が必要である。 ・全員に行き渡り、書く子どもが同じ人数になるように工夫する。

<p>期末懇談会</p>	<p>⑤校内人権作品展を開催する。 ・教室の廊下に展示する。</p>	<p>⑤期末懇談会に合わせて、作品を展示し、保護者に紹介し、感想を募る。</p>
--------------	--	--

3) 子どもの反応

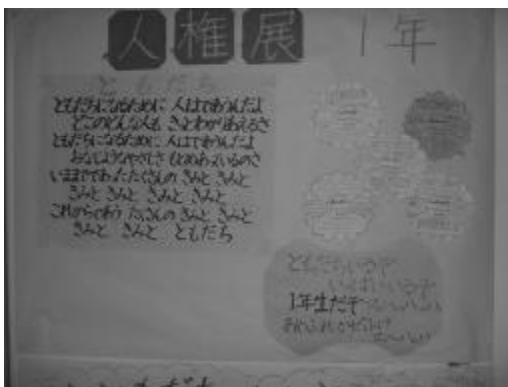
○子どもの感想より

- ・自分ではなかなか自分のいいところを見つけられなかったけど、お友だちに見つけてもらえた。
- ・自分のいいところを言ってくれて、「思いやりのある子だな」と思った。
- ・「書いて」と声を掛けてくれたのが嬉しかった。
- ・お友だちの良いところを見つけるために文章で表そうとすると、じっくりとその子の事を考える時間を持つことができた。書くときは少し緊張したが、書いていると楽しくなってきた。



4) 実践者の声

- 最初は何を書いているかとまどっていた子どももいたが、他の子どもが書いたものをお互いに交流する中で、進んで楽しく書くようになった。
- 学級内の輪に入りにくい子どもに、この取組みを通して自分から輪の中に入るきっかけになってほしいと考えた。自分からなかなか声が掛けられないようだったが、周りの子どもが自然と気づかってくれ、輪の中でお互いの良いところを見つけることができた。



- 子どもの輪が広がっているこの時期に、友だちの存在について考えることは意義深いものである。もらって嬉しい心温まる「言葉」があることを気づかせる良い機会になった。全体を通して、取組み後の子どもたちの柔らかい表情が印象的だった。教員が気づかないような点を子どもが見つくて、逆にこちらが教えられるという面があった。
- 校内人権作品展で子どもの作品を展示したところ、保護者から「子どもって大人が気付かないようなことに着目して、うまく書いていますね。」という感想が寄せられた。

シールが増えるとうれしいな

- 学校名 熊取町立中央小学校
- 実施学年 第3学年（35名）
- 実施日時 平成19年12月 【道徳】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

子どもに、自らを大切に、他者を思いやる気持ちをはぐくむことは、いじめをはじめとする問題行動の未然防止とともに、豊かな心を育成する上でとても大切である。日頃、学校等でともに生活している仲間の良いところを伝え合う機会が少なく、心で感じていてもなかなか言葉で表現できないことが多い。そこで、2学期の学級のまとめとして、いじめ対応プログラムを活用し、子どもどうしがお互いの良いところを見つけあい、ワークシートを活用し、相手に伝える体験を通して、自他を肯定的に見つめ直すとともに、自尊感情の育成を図ることを大切にしたい。

2) 展開例

- プログラム名 「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う。
 - ・ 本人が気づかないことを周りの友だちが気づき適切に伝える。
 - ・ 他の人を尊重する気持ちを育てるとともに、自尊感情を高める。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①ワークシート*の書き方（基本的な手順、ルール、ふざけない等）を伝え、名前の部分のみ記入する。 ・机の移動（班の形4人×9班）	①良いところを探すことを強調した。
30分	②友だちの良いところを見つけ、友だちのワークシートに記入し、シール貼り付け欄に1枚のシールを貼る。 ・児童に50枚ほどのシールと鉛筆を持たせ、順番に班を回る。 ・すでに誰かが書いている場合は、賛成であれば、1枚シールを追加して貼る。 ・さらに、良いところがあれば、追記しシールを貼る。	②項目が少ない児童には、担任等が書き込む。 ・必ず一定方向に回る。時間があつたら2周目も許可する。 (2周目では一度シールを貼った児童にも貼ってよいこととした。) ・抽象的な内容が多かったため、「具体的なことも書いてよい」と指導する。
10分	③ふりかえり ・書かれた内容、シールを見て、感想を言いあう。	

3) 子どもの反応

Aさん：「先生！Bさんが遊びに誘ったときのことを書いてくれた。うれしい。」
担任がBさんに聞くと、「いつもあんまり遊ばない友だちのAさんが誘ってくれてうれしかった。」という返事がかえってきた。「また、一緒に遊ぼうな。」とお互い誘い合っていた。



Cさん：「自分のシールに名前を書きたいけどいいですか？」 担任：「どうして？」
Cさん：「相手に私書いたら知らせたいねん。」 担任：「わかった。いいよ。」
仲良くなりたいと思っている相手に自分の存在を知らせたかったようだった。

Dさん：「ぼくは机の整理をしていただけやけど、良いことをしていたと認めてくれた人がいたんだなとうれしくなった。これからも続けてみようとする気が出てきた。」

4) 実践者の声

- 少しふざけてしまう子どももいたが、大半はワイワイと話をしながら真剣に取り組んでいた。日々の遊びの中からも良いところを発見しており、子どもたちの知らない一面も見られた。書いてもらったものをみて、照れてしまう子どももいたが、どの子ども良い顔をしていたので良かった。「自分を好きになる」や「自分を知る」に結びつけていけたらと思う。
- 一つのプログラムだけではなく、いくつかのプログラムを関連づけて実践すると、子どもの顔がより見えてくると思った。

参 考 ※ ワークシート

3年 組 () さんのいいところ	
いいところ	シール
(例) ・～を手伝ってくれた ・やさしいところ ・～がうまい など	(シールを貼る欄) ※シールは、色つき(5色)のシール、数百枚で2百円程度のものを購入した。

言ってみて良かった！聞いてみて良かった！

- 学校名 東大阪市立孔舎衛東小学校
- 実施学年 第3学年（88名）
- 実施日時 平成19年11月 【総合的な学習】
- 実施場所 各教室

1) 全体の取組みの概要

3年生は、元気で活気があり、指導者からの働きかけに対する反応も良いが、人の話を集中して聞くことが苦手で、自分が何か言いたいと思うとすぐに声に出してしまうことが多い。そのため、「話す」（発表する・説明する等）活動の中で、「聞く」ことに重点をおいたさまざまな手立てを講じてきた。

今回、【総合的な学習】の時間を活用して実施した学習のテーマである「自分を好きになる」では、「自分の好きなところ」を数多く見つけるということをねらいとし、さらに子どもに発表させ、周りの子どもがそれを聞き、受けとめるという楽しい活動になることをめざした。

2) 展開例

- プログラム名 「自分を好きになる」
- ねらい 自分の好きなところを言葉に表し、自己肯定感を高めるとともに、自分を“かけがえのない存在”と感ずることで、一人ひとりの自尊感情をはぐくむことにつなげたい。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	(導入)	
30分	①「自分を好きになる」と板書する。 (展開) ②ワークシートを配る。 「私は私のことが好きです。なぜなら、〇〇だからです。」の〇〇の部分それぞれで書く。 〈ルール〉 ・お互いに見ないようにする。 ・発表してもいい人は、ネームプレートを黒板に貼りに行く。 ・何枚書いてもよい。	①子どもの表現をまず教員が受けとめるようにする。 ②自分の好きなところを見つけ、自由に発言できるような言葉かけをする。

10分	<p>③発表する人の話を、よく聞く。 (整理)</p> <p>④学習の感想を書く。</p>	<p>③無理に発表する感覚にならないよう留意する。内容よりも発表することを尊重するように言葉かけをする。</p> <p>④今日の学習の感想を学級で交流し「自分を好きになる」学習がさらに発展するよう働きかける。</p>
-----	---	--

3) 子どもの反応

○子どもたちが書いた自分の好きなところ

◇家族から認められ、家族の大事な一員だと自覚できる時


- ・じぶんでごはんをつくること。
- ・あさごはんをかいに行くこと。
- ・そうじをすること。

◇友だちと一緒にいたり、友だちを助けた時

- ・まい日ともだちとあそぶところ。
- ・遊ぶときともだちがおくれていたから、まってあげたこと。

◇学校生活での自分の成長を見つけた時

- ・学校で音読するとき、みんなに聞こえるように大きな声を出して、まちがいなく読めているところがいいところ。
- ・給食の時、一年生のときはのこしてたけど、三年生になったらおかずをのこさず、早くたべることのできるようになったこと。



4) 実践者の声

○初めはみんなとまどっていたが、イメージが湧いて書き始める子どもの様子を見て、他の子どもも少しずつ書きはじめた。書きながらにこにこしてつぶやく子もいたので、こうした学習が子どもに合っているのだと感じた。

○普段は、子どもにまず声をかけ、発問をして教えていくことが多いが、この授業では子どもを見つめることを大事にしようと学年で話し合った。書くことに熱中し、発表する子どもはまだ少ないが、発表を受けとめる表情がいつも以上に柔らかいことが印象に残った。子どもを引っ張るのでなく、子どものそばにいて対話することをめざして、学級だけでなく、学年の集団づくりを進めて行こうと学年で話し合った。



新しいクラスで安心できる関係をつくる第一歩

- 学校名 松原市立布忍小学校
- 実施学年 5年（31名）
- 実施日時 平成20年5月 【特別活動】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

1時間目	<p>「わたし発見、あなた発見」</p> <p>〈ねらい〉 お互いの良さを認め合い、友だちを肯定的に見る視点を養う。</p> <p>〈展開〉 ○決まった文型を使っていくつかの柱に沿って、自己紹介をする。 ○自己紹介で、あらためて知った友だちのことや友だちの良さを伝え合う。 ○ふりかえり：あらためて知ったことや気づいたことについて、伝え合う。</p>
2時間目	<p>「仲間の良いところを見つけよう！」</p> <p>本時（展開例参照）</p>

2) 展開例

- プログラム名 「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う。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、温かい人間観を培う。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
3分	①前時の復習（昨日の学習の感想を交流する）	①自己紹介で改めて知った友だちのことや友だちの良さを伝え合ったことを思い出させる。
15分	②班ごとにグループを作り、「良いところカード」に友だちの良いところを書いていく。	②班の友だちに伝えたいことを書くように指示する。書き終わったら他の人に伝えても良いことを書くように指示する。 ・書く内容は、事実と感想を書かせる。例えば、「自分がしてもらってうれしかったこと」や「親切にされたこと」、「見ていてその人のいいなあと思ったこと」を書く。

15分	③円状にイスを並べ班ごとに座り、友だちの良いところを交替で発表する。	・もらった人の気持ちになり、一枚ずつ丁寧に書かせる。 ③班全員の顔が見えるように、輪になって座る。 ・自分が見つけた良いところに、感情を表す言葉（うれしい等）をつけたす。
10分	④ふりかえりをする。	④本時の感想をカードに書かせる。 ・良いところを言われ、どんな気持ちになったかを交流する。
2分	⑤友だちが書いてくれた「良いところカード」を台紙に貼り、ファイルに綴り、各自で保管する。	・うれしい気持ちになるために大切なことを話し合う。

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・ちょっと照れくさかったけど、すごくうれしかった。
- ・友だちがぼくのことを「勉強をがんばっている」って言ってきて、これからはがんばろうという気持ちになれたし、ぼくの気持ちもわかってくれてるねんって思った。
- ・友だちがこんなに私を見てくれているとは思わなかった。また、こんな学習をしたい。
- ・わたしは、新しいクラスでちょっと不安だったけど、みんなわたしのこと見てくれてるって思えたし、このクラスで友だちとがんばれそうな気がしてきた。
- ・友だちの良いところを見つけあげるとうれしい顔になるから、ぼくもうれしかった。



4) 実践者の声

○人間関係に自信のないAさんが、「Bさんは誰かが一人していると必ず近くに来てくれる。」「Cさんは私が困っている時、声をかけてくれた。」と、友だちの優しさにつれた場面を伝えていた。言われた方も、言った方もうれしく感じる光景だった。

○学級替えがあり新しい学年に期待をもつ一方、友だちが自分のことをどう思っているかが不安な子どもたちが、この学習を通して、自分に自信をもっていく姿が見られ、新しい学級で安心できる関係をつくる一歩を踏み出したと考えている。このプログラム実施以降日常の終わりの会等で、多くの子どもたちが、友だちに対する優しい気持ちを見つけようと、積極的に発表していく姿が印象的であった。



お互いを知るために、柔らかな空間をつくる

- 学校名 能勢町立東中学校
- 実施学年 1年1組（33名）
- 実施日時 平成19年11月 【特別活動】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

小学校から中学校へ進み、初めての大きな学級集団と出会うなかで、どうしても気のあった小グループにまとまりがちになり、お互いの苦手な部分をカバーし、認め合いながら伸びていくという集団にはまだまだ育っていない現状がある。

そこで今回、2学期の学級集団の発展として、「わりばしを支援しよう」というプログラムを導入として実施し、緊張感を解きほぐし、その後、互いの良いところをカードに記入させ、「友だちの良いところを見つけよう」という流れで実施した。

2) 展開例

- プログラム名 「わりばしを支援しよう」「仲間の良いところを見つけよう！！」
- ねらい 自分と合わない相手とは、無理して合わせる必要がないと考えている子どもが多いなか、相手を気遣い、相手のペースを尊重しながら、人間関係を築くことの大切さを学ばせる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①プログラムの説明を聞く。	①プログラムへの参加のための約束事ごとである「積極的に参加する」「相手を尊重する」「人の話の秘密を守る」について、丁寧に伝える。
15分	②割り箸を受け取り、最初は二人で、慣れてきたらグループで環になり、何回廻ることができるか競い合う。	②上手に出来ている班の良いところを伝える。
20分	③「良いところカード」を受け取り、グループのメンバー一人ひとりの良いところを発見し、カードに記入する。	③良いところは出来る限り具体的に書くよう指示する。また、完成したカードは後日全員の分を教室に貼ることを伝え、意欲を引き出す。
10分	④まとめ	④相手を思いやり、良いところを発見することは仲間づくりをする上で重要であることを認識させる。

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・このプログラムはすごく楽しかったです。私は今まで一人でいることが多くて、クラスでもしゃべる相手がいませんでした。でも、この時はみんなで楽しくゲームができたのですごくうれしかったです。
- ・楽しかった。また次もしたい。自分のいいところがあるなんて思わなかったけど、友だちがいっぱい見つけてくれて恥ずかしいけどうれしかった。
- ・友だちのいいところを見つける時、先生が「具体的に書きなさい」といったので良く考えないといけなかった。でも、いいところを考えるのは気分が良かった。
- ・班の人みんなが友だちの良いところを書いてくれて教室の後ろに貼った。後ろを見たら教室がちょっとだけ明るくなった気がした。



4) 実践者の声

- 子どもたちが理屈より身体を動かして、協力することの楽しさを体得できたのはたいへん良かった。
- 「わりばしを支えよう」では、上手な班のやり方をマネしたり、班独自でやり方を考えたり、競い合いながら楽しんでた。声かけも、積極的に励ます言葉をかけた班がうまくできるということに、全体が気づいたようだ。その時、教室が温かい雰囲気になった。
- 「友だちの良いところを発見しよう」は、「絶対に悪いことは書かない」という前提があるため、どの子どもも安心しており、また、自分自身でも気づかなかった良い点を発見でき、その結果、自尊心が高まったようだ。気のあったグループ以外の友だちについて、良いところを発見していくうちに、和やかでうち解けた雰囲気が生まれた。定期的にプログラムを実践し、教室を「柔らかな空気」で満たしていきたい。全員のカードを画用紙に貼り付け、コメントも書かせたが、温かい言葉であふれていた。レイアウトを考えたり、配色を考えて色マジックでコメントを書いていく作業も実に楽しそうであった。
- 日々忙しい学校で特別なプログラムを立案し実行するのは困難であるが、やれば必ず返ってくるものがある。放っておいては集団はまとまらない。できるところから始めて、少しずつ他のクラス、学年全体に広げていけば良い。また、職員間で取組みを交流することも大切である。



(2) ストレスとうまくつきあう力をはぐくむために

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。

ここで実践されたプログラムは、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。

■ 実践事例 ■

- | | | |
|-----|--------------------------------|------------|
| 事例6 | 自分が安心できる場所・時間・方法って？（小学校・低学年） | 阪南市立東鳥取小学校 |
| 事例7 | クラスの中に自分の心の居場所をつくるために（小学校・中学年） | 大東市立四条南小学校 |
| 事例8 | 中学校との段差解消に向けた仕掛け（小学校・高学年） | 交野市立長宝寺小学校 |
| 事例9 | プレッシャーと上手につきあおう！（中学校・2年生） | 吹田市立佐井寺中学校 |

自分が安心できる場所・時間・方法って？

- 学校名 阪南市立東鳥取小学校
- 実施学年 2年（35名）
- 実施日時 平成19年12月 【道徳】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

学級の中には自分のいやなこと、思うようにならないことがあると、教室から出て行ってしまおう子どもや、「いや」と言ったまま動けなくなってしまう子ども、すねて意欲を失ってしまう子どもなどがいる。そのような行動をとってしまう友だちに対して、優しい声かけをしたり、励ます言葉がけをする同級生もいるが、どう接していいのかわからず、見ているだけの子どもや関わろうとしない子どももいる。このワークを活用することにより、自分自身のホッとできる場面や安心できる場所を思い起こすことで、ストレスを軽減する体験をしてほしいと考えた。

また、友だちとの意見交換の中で、知らなかった友だちの内面に触れ、友だちのことを知り、つながりをもつきっかけになればと考えた。

2) 展開例

- プログラム名 「ホッとするとき」
- ねらい ・自分がホッとした体験をもとにして、自分の安心する場所や安心するときに気づくことができる。
・自分にあったリラクゼーションを見つけることができる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
15分	①ホッとした時・場所を思い浮かべ、カードに文章や絵で記入する。	①カードに記入できずにいる子どもはいないかを机間巡視し、記入しにくい子どもには具体的な例を1～2つ示したり、絵でかいてもいいなどの助言をする。
5分	②5～6人のグループを作る。	②肯定的な意見交換がされるよう指導する。
15分	③カードをもとにして、自分のホッとした時・場所についてグループ内で発表する。	③机間巡視し、発表や交流の様子を観察し、必要に応じて助言する。
10分	④友だちの意見を聞いてどう思ったかをカードに記入し、発表する。	

3) 子どもの反応

○子どもの発表（自分のホッとした時・場所）より

★一人でいるときにホッとできると答えた児童

自分の部屋にいる時、布団の中やこたつの中で寝転んだ時、お風呂に入った時



★家族と一緒にいる時にホッとできると答えた児童

お母さんといえる時や話している時、ほめられた時、家に帰った時、お姉ちゃんといえる時

★友だちといえる時にホッとできると答えた児童

友だちが家に来た時、友だちの顔を見た時、友だちと遊んでいる時、教室の中にいる時

★行動したことでホッとできると答えた児童

宿題が終わった時、テストがうまくいった時、上手にできた時、ゲームで勝った時、友だちとけんかをして仲直りした時、犬と遊んでいる時

○子どもの発表（友だちの意見を聞いてどう思ったか）より

- ・みんなのことを知れてうれしかった。
- ・たくさんホッとすることを聞いてよかった。
- ・それぞれがホッとするとところがちがうから、おもしろかった。
- ・友だちがどんなときにホッとするかわかった。
- ・いやなことがあったときホッとしたことを思い出すと元気が出る。

4) 実践者の声

○グループ内の発表では、なごやかな雰囲気の中で、「いっしょやなあ。」「そうやなあ。」「それをわすれていたわ。」などのつぶやきが出るなど、共感的・肯定的な見方で交流することができた。

○プログラムでは、グループを作り、ホッとした時や場所について自由に意見を出し合い、記録役を決めて記録する展開になっているが、2年生の児童の実態から十分な意見の交流が難しいと考え、カードに記入してから意見交流をするように工夫した。このことで、全員が自分の思いや経験を話すことができた。

○友だちの意見を聞いた後どのように思ったかを、準備したカードに記入するようにした。友だちの意見との相違点に気づいたり、多くの安心する時や場所があることに気づくことができていた。



クラスの中に自分の心の居場所をつくるために

- 学校名 大東市立四条南小学校
- 実施学年 5年1組（33名）
- 実施日時 平成20年5月 【道徳】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

5年生は元気がよく活発で、休み時間、運動場で思いっきり遊んでいる姿をよく見る。また、学校でのいろいろな活動に積極的に取り組む姿勢も見られる。子どもたちに「5年生はどんなクラス？」と聞くと、「楽しいクラス」「男女仲がいい」と答える子どもが多い。一方、自分の気持ちを抑えられなかったり、相手の気持ちを考えられない言動が見られることが課題である。

仲間どうしのつながりをつくるために、人によって感じ方が違うことに気づかせ、友だちと気持ちを合わせることを、一緒に活動することが心地よいと思う気持ちを育てたいと考え、特別活動の時間に学級で取り組んだ。

2) 展開例

- プログラム名 「あいこじゃんけん」「ホッとするとき」
- ねらい
 - ・学級の仲間ですぐ楽しい時間を共有し、互いが親しみをもち意欲的に参加できる雰囲気をつくる。
 - ・ホッとした場所や時を話し合うことでお互いの感じ方の違いに気づき、相手を思いやる気持ちをもち、自分がリラックスする方法を考えさせることをねらいとする。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①「ピリープ」をリコーダーで演奏する。	①リラックスできる雰囲気をつくる。
15分	②「あいこじゃんけん」をする。 ・2～4人組をつくる。→あいこになるまでじゃんけんをする。→感想を交流する。	②「次は何を出す」という声かけやしぐさをしないように指示する。感想の交流では、気持ちを合わせることでできたグループを紹介する。
20分	③「ホッとするとき」をする。 ・「いまどんなきもち」（大阪府人権教育研究協議会）のポスターを使い、ホッとするときの気持ちを考える。 ・今までにホッとした場所や時について話し合う。（記録係が記録する）	③人はそれぞれ感じ方が違うことを伝える。グループでの意見交流は肯定的に行えるようにする。



5分	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで出た意見を全体で交流する。 ④まとめ・ふりかえり ・他の意見や感想を聞き、自分の体験をふりかえる。 ・活動したことをふりかえり、感想を書く。 	<ul style="list-style-type: none"> ④ワークシートを用意する。 ・ストレスがたまった時に「ホッとする場面」を思い出すことでストレスが軽減することを伝える。
----	---	--

3) 子どもの反応

○ワークシートより



◇友だちの「ホッとする場所・時」を聞いてどんなことを思いましたか。

- ・「落ち着く時は、川のせせらぎを聞いた時」というのがすてきな～と思った。
- ・私のホッとする場所は「ふとんの中」なので、友だちが同じことを言った時うなづけました。

◇1時間の活動を通してどんなことを思いましたか。

- ・あいこじゃんけんとなりの人とやる時や4人でする時、相手のことがよくわかった。
- ・あいこじゃんけんでいきがあってよかったです。
- ・意見を言うと、私もうなづけたし、友だちもうなづいてくれていいな～と思いました。
- ・班のみんながいっしょうけんめい考えていました。そういうところが好きです。
- ・「おじいちゃんの家で愛犬と遊ぶとホッとする」と聞き、その人のことがわかってよかった。

4) 実践者の声

○「今まで自分がホッとする時を考えたことがなかった。今日いろいろ考えることができてよかった。」と最後に発言した子どもがいた。また、「ホッとする場所も時間もない。」という子どもがいたので、これからその子どもの様子をしっかり見ていこうと思った。

○1学期の最初なので、「友だちといっしょに活動することが楽しい」と感じることを第一に考えた。一人ひとりにとって居心地が良い学級づくりをいつも心がけている。

自分が認められた時、子どもは安心して自信をもって新しいことに取り組む。今回のプログラムを通して、互いのことを知り、認めあうことを感じてくれたらと考えている。



中学校との段差解消に向けた仕掛け

- 学校名 交野市立長宝寺小学校
- 実施学年 第6学年（74名）
- 実施日時 平成19年12月 【道徳】
- 実施場所 各教室

1) 全体の取組みの概要

本校では、大学と連携しストレス・マネジメントを取り入れ、児童のコミュニケーション能力の育成と人間関係づくりをめざしている。

また、中学校との段差解消のため、校区中学校と連携し、1学期に「中学校入学前までにしてほしいこと」として、主に学習面についての説明をこども支援コーディネーターが小学6年生に対し実践した。

今回、いじめの未然防止をねらいに、こども支援コーディネーターが「いじめ対応プログラムⅡ」を活用し、子どもたちの抱えるストレスや問題行動について考えさせるワークショップを行い、ストレス・マネジメントの取組みと重ねて、小中連携の第二弾の実践とした。

2) 展開例

- プログラム名 「ああプレッシャー！」
- ねらい ストレス（イライラ）について考え、その解消法を身につけさせる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①中学入学を3ヶ月後に控えた6年生に、中学校の様子を話す。	
10分	②プリントを配付し、「ストレスを感じるとき」、「失敗談」、「解消法」について考える。	②指導者自身のストレスなどを紹介し、考えるヒントなどを与える。
15分	③ストレスについて発表し、他の人のストレスやその解消法を知る。	③できるだけ多くの人に発表させ、一人ひとりの発表に共感したり、コメントを入れる。
5分	④まとめ	④ストレスのいろいろな解消法から自分にあったものを探す。ストレスと感じているのは、自分だけではないことを知る。
10分	⑤アンケート記入	

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・ストレスにもいろいろな原因があることがわかった。
- ・みんながいろいろ思っていることがわかって良かった。
- ・自分だけがストレスを感じているのではないとわかった。
- ・ストレスの解消法をほかの人から聞いて参考になった。
- ・友だちが悩んでいたら、相談にのりたい。



※ プログラム実施後の子どもへのアンケート結果（74人）

	とてもそう思う	どちらかと言えば そう思う	どちらかと言えば そう思わない	全くそう思わない
本日の授業は楽しかったですか。	39人	32人	3人	0人
授業の内容は難しかったですか。	4人	23人	27人	20人
授業時間は、充実していたと思いますか。	20人	32人	10人	2人
この授業で得たことは、役に立つと思いますか。	33人	36人	2人	3人
また機会があれば、本日のような授業を受けたいですか。	39人	29人	4人	2人

4) 実践者の声

○ストレスについて、学級全体で話し合うことができ良かったが、深刻な問題、ストレスについては、自分で考え、対処することは難しいように思う。また、保護者に相談したり、自分の好きなことをしてストレスを発散するなど、ストレスの解消法を自覚している子どもが多くいることに驚いた。



プレッシャーと上手につきあおう！

- 学校名 吹田市立佐井寺中学校
- 実施学年 2年1組（38名）
- 実施日時 平成19年12月 【特別活動】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

本校では、いじめ撲滅に向けた学年単位の取組みを特別活動に位置づけ継続的に行っている。4月に学年集会をもち「いじめをなくす」呼びかけを行うとともに、5月に「いじめに関するアンケート」を実施し、実態把握に努めた。11月には、「いじめ対応プログラムⅡ」にある「学校生活アンケート」を実施し、その結果をもとに生徒との懇談をもった。また、「いじめ対応プログラムⅡ」の活用を日常化することをねらいとして、12月には、ストレス・マネージメントをねらいとした「プログラムⅡ公開授業」を開催した。

2) 展開例

- プログラム名 「ああプレッシャー！」「リラクゼーション」
- ねらい 些細なきっかけによるトラブルが増えており、ストレスとうまくつきあえない生徒が多いことが気にかかる。そこで、グループ討論を中心に和やかな雰囲気の中で、プレッシャーへの対処法を学ばせる。


時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①4人班（校外学習班）をつくる。 ②プレッシャーについて説明する。	②野球の五輪予選の話などから、プレッシャーとはどんなものか理解させる。
25分	③「ああプレッシャー！」 ・「最近プレッシャーを感じたのはどんなときか」と発問し、板書する。4人一組になり意見を交流する。 ④ワークシート（『いじめ対応プログラム』P.33）を配布し、各自で記入する。 ⑤感想や気づいたことを交流する。	③スクールメイトが例を示し、発言しやすい雰囲気をつくる。また、机間巡視し、各班の様子を見て、意見交流が活発になるように働きかける。 ④スクールメイトの記述を例に取り、項目ごとに説明を加えながら一緒に記入していく。 ⑤同じような場面に直面したときに、次からはどんなことができるか考えさせる。

12分	④「リラクゼーション」 ・いすに楽な姿勢で座り目を閉じ深呼吸する。 ・リラックスする方法を何度かくりかえし、肩の緊張をほぐす。 ・肩に力を入れた時と、力を抜いた時の体や気持ちの違いを全員で交流する。	④学級全体が落ち着いたかどうか、確認する。 ・リラックスした感じが味わえるように様子を見ながら声かけをする。 ・体の緊張と心の緊張の関係が深いことに注目する。
8分	⑤まとめ ・ワークシートの裏に今日の授業の感想やわかったことを記入する。	⑤人それぞれにいろんな対処法があることに気づかせる。プレッシャーを感じているとき、自分でそのことに気づき、うまく対処することによって乗り越えられる力に変えられることや、みんながその力を持っていることを確認する。

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・自分だけでなく、誰だってプレッシャーを感じていることがわかり安心した。
- ・私自身がどんなときにプレッシャーを感じるのかふりかえれた。
- ・「プレッシャー」という言葉に悪いイメージしか持っていなかったけど、プレッシャーを感じることは大事なことで、それをやわらげる方法があることがわかりました。
- ・プレッシャーを感じた時は〇〇さん（スクールメイト）のやり方を試そうと思った。



4) 実践者の声

- スクールメイトとのうちあわせで子どもの視点に近いアイデアを聞くことができ、大変参考になった。
- 「内容が少ないかな」と思ったが、子どもたちが「ゆっくり人の話が聞けてよかった」と言っていた。思いのほか、意見がたくさん出て、授業の感想もしっかり書いてあり手ごたえを感じた。
- プログラムは、実際に活用できる内容が多い。ただし中学生は、照れくさいとか恥ずかしいという気持ちが強い年頃なので、「前向きにプログラムに取り組もう」という雰囲気づくりが大切だし難しい点でもあったと感じた。

(3) 感情を適切に表現する力をはぐくむために

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、いじめにつながる場合があります。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。

ここで実践されたプログラムは、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、自分自身で気分をす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。

■ 実践事例 ■

- | | | |
|-------|---------------------------------|------------|
| 事例 10 | 友だちを信じ、自分に自信を持つために (小学校・中学年) | 八尾市立亀井小学校 |
| 事例 11 | 気分が良くなる言葉と悪くなる言葉 (小学校・中学年) | 岸和田市立城内小学校 |
| 事例 12 | 心が温まる言葉、心が痛む言葉、何が違うの? (小学校・高学年) | 四條畷市立田原小学校 |
| 事例 13 | ヤバイって、どんな意味だっけ (中学校・1年生) | 熊取町立熊取中学校 |
| 事例 14 | 2冊の絵本を教材に加える (中学校2・3年生) | 河南町立中学校 |

友だちを信じ、自分に自信をもつために

- 学校名 八尾市立亀井小学校
- 実施学年 第3学年（68名）
- 実施日時 平成19年11月～12月（全3時間） 【特別活動】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

1学期当初から、子どもどうしの発言の中に、人の心を傷つける言葉が発せられていることが気になっていた。このプログラムを行うことで、「うれしくなる言葉」、「元気になる言葉」、また反対に「心を傷つける言葉」があることに気づき、自分の感情を適切な言葉で伝え合う力をつけていきたいと考えた。

併せて、友だちの意見を聞き、人によっていろいろな感じ方があることに気づき、相互に理解し合える仲間づくりを通して、友だちを肯定的にとらえ、自分に自信をもたせていくことをねらいとした。

第1回（45分）班活動 「仲間の良いところを見つけよう」	Goodカードに友だちの良いところを考え書く。→いろいろな面から良いところを見つけられるように助言し、支援する。
---------------------------------	--

2) 展開例

- プログラム名 「感情の言葉」
- ねらい 友だちの良さを認め、自分を好きになる気持ちを育てる。自分の感情の表現の仕方を考えると共に、人の心を元気にする言葉、人を傷つける言葉について考え、適切な言葉や感情の表現の仕方を考えさせる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
2 限目 30分 5分 5分 5分	①友だちの良いところを発表する。 ②自分の写真の周りにGoodカードをはってもらおう。 ③学習の感想を書く。 ④感想を発表する。	①良いところを言われる子どもは前に出て、友だちの発表を聞く。（1人3～4枚のカードを発表する。） ④友だちや自分の良さ気づけたことを褒める。

良いところを褒めるカード

さん

より

3 限目		
5分	①最近、学級で友だちを励ましていた場面を教員が紹介する。	①体育の授業で、友だちを励ましていたことなど、身近なできごとを心がける。
5分	②「心が元気になる言葉」を考え、発表する。	②③子どもの発表の要旨を板書し、「元気になる言葉」、「元気が出る言葉」を確認する。
5分	③「心が傷つく言葉」を考え、発表する。	
20分	④その言葉を言われた時の気持ちを考え、発表する。	④友だちの意見を聞き、その一言で心がどんなに傷つくかを考えさせる。また、人の尊厳を傷つける言葉については、命の大切さについてふれて話す。
10分	⑤授業の感想を書く、発表する。	⑤誰かが人を傷つける言葉を発していたら、それを止め、許さない友だち関係を築く大切さについて話す。

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

◇「仲間の良いところを見つけよう」

- ・自分がこんなにいいところがあったなんて知らなかった。いっぱいほめてくれることがあるからうれしいです。
- ・友だちのいいところを見つけて楽しかった。友だちがぼくのいいところを言ってくれてうれしかった。それに、友だちのいいところを言って楽しかったよ。



◇「感情の言葉」

- ・「死ぬ」と言われたことがあるけど、すごく心が傷ついたよ。だから、そんな言葉を言わなくて、優しいクラスにしたいなと思う。
- ・「大丈夫？」って言ってくれたら、すごくうれしい。わたしも言われた事あったけど、名前でかわれたら傷つだけやから、絶対言わない。
- ・お父さん、お母さんにテストを見せたら、「すごい」と言われてうれしくなった。命は家族がくれたもの。一番大切なのは命。

4) 実践者の声

○「感情の言葉」では、今まで「心が傷つく言葉」を言われた経験を思い出し、その時の気持ちを積極的に発表することができた。また、「心が元気になる言葉」があることにも気づき、そういう言葉をこれから使っていきたいという感想をもつ子どももいた。

気分が良くなる言葉と悪くなる言葉。

- 学校名 岸和田市立城内小学校
- 実施学年 3年1組 (37名)
- 実施日時 平成19年12月 【道徳】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

これまでの様々な取組みを通して、友だちがけがをした時に助けてあげたり、運動が苦手な子どもにコツを教えたりするなど「相手のことを思いやり、親切にする」行動が見られるようになってきた。

しかし、休み時間中の些細なことが原因で、言い争いや問題行動に発展してしまうことも少なくない。言い争いや問題行動の多くに見られるのが、「言葉による感情のぶつけあい」である。そこで、2学期の学級集団づくりのまとめとして、道徳の時間を活用し、「感情の言葉」について学習することを計画した。

2) 展開例

- プログラム名 「感情の言葉」
- ねらい
 - ・ お互いの意見を尊重し考えを認め合う気持ちをもたせる。
 - ・ 普段使っている言葉をもとに、言葉のループリック（評価尺度）※を作成させる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①あいさつの言葉を交流する。	①短い単語で使う言葉についての意識を高める。
15分	②普段、何気なく使っている言葉をとても気分がよくなる言葉、気分がよくなる言葉、気分が悪くなる言葉に分類し、短冊に書かせる。 ・ 感謝の言葉 「ありがとう」 ・ 援助の言葉 「だいじょうぶ」「手伝おうか」 ・ 挨拶の言葉 「おはようございます」「さようなら」 ・ 非難・中傷・差別・無視の言葉 「馬鹿」「おまえアホか」	②小グループでの話し合いをもとに進めていく。机間巡視し、分類上不適切と思われる言葉については助言する。
10分	③話し合っって分類した言葉を使って、「言葉のループリック※」を作成する。	③ワークシートを使って、3段階の評価指針になるようなループリックを作っていくようにする。

15分	④作成した「言葉のルーブリック*」をもとに、「積極的に使っていきたい言葉」や「使わないでおこうと思う言葉」について話し合う。	④黒板に貼られた短冊の中から、自分が積極的に使っていこうと思う言葉や、使わないでおこうという言葉を選んでいくようにする。今後、一週間、自分で選んだ言葉を使っているかを毎日チェックし、意識を高める。
-----	--	--

※ ルーブリックとは、横軸と縦軸に項目と評価規準を載せ、その規準をもとに、子どもたちが自分の姿をふりかえるために使用されるものです。今回の「言葉のルーブリック」では、横軸に、「あいさつ」「友だちにかける言葉」を、縦軸に「◎気分がとても良くなる言葉」「○気分がよくなる言葉」「▲気分が悪くなる言葉」とした。

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・友だちにいろんな言葉をかけた。特に「気分がよくなる言葉」をかけた。
- ・友だちが、気分が悪くなる言葉を使わなかったから、今の私は「◎」です。
- ・私はこの授業を受けてよかったです。もっといい言葉をいっぱい使っていきたいです。
- ・最初は、悪い言葉を使っていたけど、気をつけるようになりました。この勉強は、悪い言葉を消せる勉強だと思います。
- ・気分がよくなる言葉を使うと、相手も気分がよくなるし、自分も気分がよくなるんだなあと思いました。



4) 実践者の声

○普段何気なく使っている言葉を「とても気分がよくなる言葉」と「気分がよくなる言葉」、「気分が悪くなる言葉」に分類する中で、「気分が悪くなる言葉」については簡単に出るが、「とても気分がよくなる言葉」と、「気分がよくなる言葉」については、分類するのにとまどっている様子があった。

○学級が、「気分がよくなる言葉」で埋め尽くされれば、いじめを認める雰囲気や消し去ることができると思う。それは、お互いを認め合い、尊重していることに他ならない。学級は友だちも、そして、自分も気分がよくなる集団であることが大切である。今回の学級での授業だけで終わらず、言葉を意識する活動を継続したり、学年・学校全体で取り組んでいたり、家庭との連携を深めていたりすることで、さらに意識は強まっていくであろう。



心が温まる言葉、心が痛む言葉、何が違うの？

- 学校名 四條畷市立田原小学校
- 実施学年 6年1組（34名）
- 実施日時 平成19年11月 【道徳・国語】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

校内での子どもどうしの言葉の暴力によるトラブルが生じたことを受け、自分たちが日頃、友だちとどのような言葉を交わしているかを見直すため、全校集会で校長より「友だちへの言葉のかけ方を考えよう。」という内容の講話を行った。

その後、道徳と国語の授業を活用し、子どもたちが日頃交わしている言葉を「心が温まる」「心が痛む」という二つの観点からふりかえり、言葉は、使い方を間違えると、刃のように相手を傷つけるものになってしまうことに気づかせ、より良い人間関係を結ぶために言葉の使い方を大切にすることを指導することとした。

2) 展開例

- プログラム名 「感情の言葉」
- ねらい 感情の性質や、適切な表現の仕方を理解する中で、相手の立場や気持ちになって話す大切さを知り、よりよい人間関係の構築へとつなげる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
1 限目		
15分	①全校集会での校長先生の話を振り返り、学級での実態について話し合う。	①友だちとの関わりの中で、どんな言葉を使っているかに気づかせる。
10分	②言葉には、「心が温まる言葉」と「心が痛む言葉」があることを知る。	②次の作業（言葉を書き出す）につながるよういくつか具体例を挙げる。
15分	③友だちに言われたり、自分が友だちに言った言葉で「心が温まる言葉」と「心が痛む言葉」を白紙に書き出し、「言葉の一覧表」を作成する。	③自分の生活をふりかえらせるため、互いの交流はしないで、思い出して書かせる。
5分	④まとめ	

2限目		
5分	①前時をふりかえる。	
10分	②「言葉の一覧表」を見て、気づいたこと、感じたことを交流する。	①「心が温まる言葉」と「心が痛む言葉」を思い出す。
10分	③「心が温まる言葉」(例:「ファイト!」「気にしなくていいよ」)と「心が痛む言葉」(例:「へたやな」「最悪!」)の違いを話し合う。	②自分の経験を思い出し、それと重ね合わせたり、また、比較して考える。
10分	④言葉の使い方を見直し、これからの生活に役立てるよう考える。	③その言葉を聞いた時どう感じるか、相手の気持ちを考えているのはどちらの言葉かに気づかせる。
10分	⑤「心が温まる言葉」ベスト1をカードに書き、教室の背面に掲示する。(まとめ)	④⑤学級で「心が温まる言葉」が増やせるように意識させる。

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・あまり考えずについ「心が痛む言葉」を言っていた。
- ・友だちに「心が温まる言葉」をかけてもらってばかりで、自分はあまり人に言っていなかったから、これからは言いたい。
- ・自分が友だちに「がんばったね。」と言ってあげたらすごく喜んでくれて、その時、自分もうれしかった。



4) 実践者の声

○最後にハート形のカードに、自分にとって一番「心が温まる言葉」を書き、教室の後ろに掲示した。「もっと書きたいからちょうだい」とカードを取りに来て、別の言葉を書いて貼る子どもがいた。また、掲示したものをほとんどの子どもがあらためてじっくりながめていた。

○集会で、校長先生から、具体的な事例をあげて「相手の気持ちになって話そう。」というお話があり、それを導入として扱ったので、子どもにとって、考えるきっかけを自然につくることができた。

○日頃から国語で「感想を表す言葉(感想語彙)」を学習しているので、今回は、「友だちとの交流で使う言葉」を重点にした。子どもが書き出した「心が温まる言葉」と「心が痛む言葉」を一覧表にし、比べて考えさせることができた。

○また、一覧表は学級通信に載せ、掲示物は参観時に掲示することで、保護者にも理解していただき、一緒に考えたり、家庭でも留意いただくようお願いした。



ヤバいて、どんな意味だっけ

- 学校名 熊取町立熊取中学校
- 実施学年 1年3組（40名）
- 実施日時 平成20年2月 【道徳】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

全体的に明るく活気があり、男女の仲も良く、班活動等みんなで協力して取り組むことができている。しかし、最近、周りのことを考えず、平気で相手を傷つけるような言葉が飛び交う場面がしばしば見受けられるようになった。

言葉の意味や重みを理解し、適切な言葉や表現方法を身につけるとともに、思いやりの心を育てるきっかけとして、このプログラムを活用することにした。

2) 展開例

- プログラム名 「感情の言葉」
- ねらい
 - ・ 日常的に用いている言葉が様々な感情を意味していることに気づく。
 - ・ 感情を表現する言葉が多くあることを理解する。
 - ・ 感情の性質の理解と適切な表現の仕方を身につける。


時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①ワークシート（資料1）設問1の理由を尋ねる。	①「ヤバい」という言葉が問題というよりも、相手の受け取りへの配慮が必要であることを理解させ、状況によって使い分ける必要性に気づかせる。
35分	②ワークシート設問2を個人で記入する。 ③「感情」とは何かを数人に尋ねる。 ④自分が出した言葉を付箋に書き、班で模造紙に貼る。班での総数を数える。 ⑤班で、模造紙の付箋を「うれしい言葉」「いやな言葉」に分ける。それ以外に浮かんだ言葉	②言葉が同じでも、一人ひとりの感じ方や表現の違いに気づかせる。 ③感情とは「ヒト・動物・ものごと等に感じて抱く気持ち」であることを理解させる。 例）六情（喜怒哀楽愛憎） ④数の多さを競うのではないことを確認する。 ⑤感情の言葉を増やし自分の感情を理解していくことが大切であることを理解させる。

10分	<p>も加える。 ⑥班ごとに分けた理由を発表する。</p> <p>⑦「感情の言葉」リスト（資料2）を配る。 ⑧個人で感想や気づいたことを書く。時間があれば何人かの感想を読む。</p>	<p>⑥感情に良い・悪いはなく、どれも大切であることを理解させる。 ⑦感情を適切に表現すれば、気持ちが落ち着くことを理解させる。 ⑧状況に合わせて感情を表現することの大切さを確認する。</p>
-----	---	--

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・今日の授業で普段使っている言葉を見なおせた。また、普段使っている言葉で相手に嫌な思いをさせてしまっている言葉があることがわかった。
- ・「ヤバい」はうれしいときにも使うし、しんどいときにも使うし、嫌なときにも使う。けれど、今日の授業を通して、他の人が聞いたらどういう風を感じるかわからない。自分はもう少し言葉を考えてものを言おうかなと思った。
- ・「うれしい、悲しい」という言葉は意味がすぐに伝わるが、「キモい」などの言葉はどういう風に意味を取ったらいいのか分からない。これから適切に言えるように、たくさんの言葉、言葉の意味を学びたいです。
- ・人にはいろいろな感情があること、またその感情は人それぞれ感じ方が違うことが分かった。
- ・私はいつもほとんど同じ言葉で気持ちを表現していたと思う。「ヤバい」が口癖になっている。でも、いつも使っている言葉だけじゃ本当の自分の気持ちを伝えられないことが分かった。この授業を終えて、また新しい言葉を見つけたい。



4) 実践者の声

○子どもが日常使用している感情を表す言葉は非常に少なく、反面、一つの言葉のもつ意味は広くなっている。たとえば、「ヤバい」という言葉は、一般的には「あぶない、危険」という状況が予想される時に用いるが、「すごい」という意味や、「かっこう悪い」「気持ち悪い」というようなマイナスの意味合いにも用いられる。つまり、喜怒哀楽等の感情を「ヤバい」の一言でかたづけられていることが多い。結果、その言葉を周りで聴いていた人や、直接言われた相手の受け取り方も多様であるため、誤解を招くことが、子どもどうしの日常の場面でも見受けられる。

○お互いを理解し高めあうためにも、普段から自分の感情を的確な言葉として表現できることが必要である。こうしたプログラムを活用し、言葉の一つ一つの微妙なニュアンスの違いをしっかりと理解し、感情豊かな表現をして適切なコミュニケーションができる力を育成したい。

資料 1

「感情の言葉」ワークシート

() 組 () 番 名前 ()

1 次のような状況で、どうしてお母さんは怒ってしまったのでしょうか？

あなたは、友だちの家でご飯をよばれることになりました。友だちのお母さんと会うのは初めてではありませんが、少し緊張した雰囲気です。

まずは一口、と同時に「これ、ヤバい！」ととっさに言葉がでました。

お母さんの様子は喜んだ顔ではありません。というより、むしろ怒っているような感じがします。自分では決して怒らせるようなことは言ったつもりは全くないのに…。

理由

2 次のような場合、どんな気持ちになりますか？ 一言で思いを表現してください。

- ①おいしいご飯を食べた。 ()
- ②友だちに悪口を言われた。 ()
- ③友だちに挨拶をしたが無視された。 ()
- ④今から友だちと遊びに行く。 ()
- ⑤風邪を引いた時に友だちがお見舞いに来てくれた。()
- ⑥信用していた友だちに裏切られた。 ()

3 今日の授業をとおして学んだことや感想を書いてください。

♪ 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）

2冊の絵本を教材に加える

- 学校名 河南町立中学校
- 実施学年 第2学年（168名）、第3学年（151名） 計319名
- 実施日時 平成19年11月～12月 【道徳】
- 実施場所 各教室

1) 全体の取組みの概要

本校の生徒は、基本的に落ち着いた環境の中で学校生活を送っている。しかし、個々の生徒の様子を見てみると、日常会話で相手を不愉快にするような感情を表す言葉を使っている状況がある。そして、その言葉がきっかけとなり、生徒間でトラブルが発生する場面が見受けられる。このような状況を教職員が共通理解し、改善すべき点の一つと認識していた。

校内で検討した結果、今回、プログラムに示されている6つの力のうち、本校の生徒に不足している力は「感情を適切に表現する力」と判断し、「感情の言葉」「感情の強弱」「気持ちをしずめる方法」のプログラムを3時間の取組みとして実施することにした。

また、そのプログラムの内容に共感するような絵本を選び、教材として付け加えた。

2) 展開例

- プログラム名 「感情の言葉」「感情の強弱」「気持ちをしずめる方法」
- ねらい 感情を表現する言葉が多くあることに気づかせ、その性質の理解と適切な表現の仕方を身につける。また、否定的な感情と肯定的な感情があることを知り、人により感じ方が違うことを理解させ、互いに認め合う力をつける。さらに感情のコントロールには感情への対処法を知ることが大切なことから、気持ちをしずめるための自分に合った対処法を見つける。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
1限	①「感情の言葉」 ・白紙を一人に1枚ずつ配る。各自で感情の言葉をできるだけ多く書きだす。 ・班でまとめさせる。発表させて黒板に書き出す。 ②「うれしい言葉」「いやな言葉」「どちらともいえない言葉」に分ける。 ・感想や気づいたことを学級全体で交流させる。 ③『ともだちって いいな』*1 を読ませる。	①はじめは出された言葉を交流させずに一人ひとりが作業をする。数が出にくい場合はいくつか教員が例を示す。

2 限	<p>①「感情の強弱」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時にだた言葉を中心に、15個の言葉を抽出する。 ・15個の言葉を各自でワークシートに記入する。 <p>②班で比べる。</p> <p>③学級全体で意見を交流する。</p> <p>④『はせがわくんきらいや』※2 を読ませる。</p>	<p>①意識的に「うざい」「だるい」「むかつく」「きしょい」等も追加する。</p> <p>④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。</p>
3 限	<p>①「気持ちをしずめる方法」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白紙を各自に1枚ずつ配り「気持ちをしずめる方法」にはどのようなものがあるかを書かせる。 <p>②班でまとめさせる。発表させて黒板に書き出す。</p> <p>③「いつでもできる方法」「日課としてできる方法」「たまにしかできない方法」に分ける。</p> <p>④「何らかの形で人に迷惑がかかる方法」をあげさせる。</p> <p>⑤「今すぐにできる方法」を考える。</p>	<p>①なるべく多く具体例を出させる。</p> <p>③自分にあったものを見つけさせる。</p>

※1 『ともだちって いいな』


『21世紀型授業づくり44絵本を使った道徳授業』大江浩光 著・押谷由夫 監修 明治図書発行に収録

※2 『はせがわくんきらいや』：長谷川集平 著 ブッキング発行

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・「気持ちをしずめる方法」が意外と難しかった。
- ・「うれしい言葉」「いやな言葉」を発表したとき、日常的に「いやな言葉」を多く使っていたことに驚いた。
- ・色々な言葉があると思った。人を元気にする言葉、人を傷つけるような言葉があったが、人を元気にさせられる言葉より傷つけるような言葉のほうが多いことに考えさせられた。



4) 実践者の声

○子どもたちは、活発にそれぞれの言葉について話し合いながら、意見を出し合っていた。絵本は子どもたちに余韻を残し、次の授業につなげる意味で効果的であった。『ともだちって いいな』は紙芝居形式で見せたが、ページをめくるとに感想を出していた。

○子どもたちが自ら考えて活動するプログラムなので、子どももスムーズに取り組んでいた。今後、「いじめ防止」につなげていくためには、日頃からの子どもの実態・発達段階に応じた指導が大切であると痛感した。

(4) 違いを認めてともに考える力をはぐくむために

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、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。

ここで実践されたプログラムは、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。

■ 実践事例 ■

- | | | |
|-------|----------------------------------|------------|
| 事例 15 | ～したらあかん、ではなく、～しようの声かけを (小学校・中学年) | 高石市立高陽小学校 |
| 事例 16 | 自分で「〇〇宣言」をしよう! (小学校・高学年) | 羽曳野市立古市小学校 |
| 事例 17 | 遊び、それともいじめ? 誰が決めるの? (小学校・高学年) | 八尾市立北高安小学校 |
| 事例 18 | 心の境界線、同じ場面でも感じ方はそれぞれ (中学校・1年生) | 大東市立四条中学校 |
| 事例 19 | 私の「いじめNO宣言」につなぐ (中学校・3年生) | 大東市立住道中学校 |

したらあかん、ではなく、～しようの声かけを

- 学校名 高石市立高陽小学校
- 実施学年 4年3組 (29名)
- 実施日時 平成19年11月 【道徳】
- 実施場所 プレイルーム

1) 全体の取組みの概要

学級の子どもには、自分の思いや感じ方を優先し、友だちの考えを受け入れられない場面がみられる。また、授業では、友だちに教えてあげるといったやさしい行為も多いが、相手の気持ちに配慮をせずに単に答えだけを教えていることも多い。そこで、同じものを見ても、一人ひとり感じ方や見方が違うことを共通理解し、自分と違うことを認めることができるような力をはぐくみたい。

今回の学習では、道徳の時間を活用し、自分が困ったり、できなかったという体験をすることで、友だちにどのような支援をすればよいかを、一人ひとりが考えるきっかけにしたいと考えた。

2) 展開例

- プログラム名 「いろんな見方」
- ねらい 子ども自身のセルフエスティームを高める。友だちの考えを認め、理解しようとする心を育てる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
8分	①誕生日チェーン(言葉を使わず4月から3月まで、誕生日順に並んでみよう。)	①言葉にたよらなくても、伝えたい思いやわかろうとする思いがあれば伝わることを理解させる。
10分	②「ココロ」のカタカナの文字を白抜きにし、反転させて何が書いてあるかを考える。→(トト ■) ③やり方がわかったら、同様に「ヨロコビ」の文字を読む。	②気持ちのシェアリングをさせる。 ③わからない友だちには、やり方を教えて、できたときには共に喜び合う楽しさを感じさせる。
10分	④何に見えるかクイズ(いろんな見方)	④同じものを見ても見え方が違うという学習を通し、見方は一つでなく違う見方もあることを学ばせる。

9分	⑤迷路（1本の線で描かれている車の線）をなぞらせる。 ・小さい迷路→15秒で（急がせて）する。 ・大きい迷路→1分で（ゆとりのある声だけで）する。	⑤気持ちのシェアリング 「～したらあかん」ではなく、「～しよう」の声かけの方が頑張る気持ちになることを学ばせる。 ・指導者の声かけの違いでどのように変わるかを実感させる。
8分	⑥まとめ	⑥仲間として、互いに違うことを認め、一緒に生きていくことの大切さについて考えさせる。

3) 子どもの反応

○気持ちのシェアリングより

- ・ 答えを教えてもらうより、やり方を知りたい。
- ・ 後に残ると焦る。
- ・ しっかり見なさいと言われて、しっかり見てもわからない。



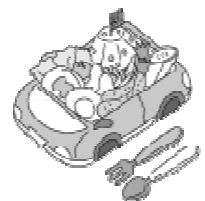
○子どもの感想より

- ・ この授業で人は、みんな考えがあるとか、言葉のやさしさがあるってわかってよかったです。私は、人の気持ちも考えずに何かを言ってしまいます。でも、この勉強のおかげで人の気持ちを考えてみようかなあ…と思いました。
- ・ 誕生日チェーンでは、しゃべらないという課題があってドキドキしたけど思ったより楽しくて、やっているうちに友だちとコミュニケーションがよくなっておもしろかったです。
- ・ 「何に見える」では、最初、鳥とおもったけど、Aくんが「うさぎ」と言ったら「あっ、本当

4) 実践者の声

○けんかななどでめめたときに、「相手の気持ちになって考えよう」という指導はもちろんだが、普段の授業の中で、このようなプログラムを活用して、相手の気持ちを考えるということを意識的に体験させていく必要があると思う。やさしく、うれしく感じる言葉がけを多く受けた子どもほど周りの人にそのような態度で接したり、言葉をかけられるようになると思う。

○「自分のことが好きだ。」といえる子どもを育てたいというのが、教員としての願いである。良いところも悪いところも含めて自分の存在を認められている子どもは、友だちのことを考える余裕も生まれる。今後も、子ども一人ひとりが、自分のことをしっかりと見つめなおし、自分が大切であると感じるための取組みを考えていきたい。



自分で「〇〇宣言」をしよう！

- 学校名 羽曳野市立古市小学校
- 実施学年 5年1組（35名）
- 実施日時 平成19年10月 【道徳】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

2学期になり、仲の良い友だちどうしのふざけあいやケンカなどが目立ってきた。そこには「友だちやから」といった安心感もある。「いじめはダメ」ということは、みんな分かっているが、友だちどうしのふざけあいなどの中で、冗談との区別ができず、いじめに発展する傾向もある。

道徳の時間を活用し、「友だち」とは何か、友だちとの関わりとはどんなものかを考える。ほんの些細な誤解から関係が悪化することのないよう、日常の友だちとの関わり方を考える。

2) 展開例

- プログラム名 「心の境界線」を活用し「友だちの境界線」を作成
- ねらい 友だちか、友だちじゃないかの境界線を考え、境界線マップを作成する。マップを完成させた後、友だちとの関わりの中で生まれてくる誤解について考える。これまでの生活をふりかえり、これからどうしていきたいか考え、「〇〇宣言」を自ら課題とさせる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
1限	①「友だち」とは何かを考え、班で発表し、画用紙にまとめる。 ②35項目について書かれた「友だちって何？」*の行為が「友だち」といえるのかを考える。 ③友だちの境界線マップを作る。	①どの意見も間違いではないことを助言する。 ②35項目の質問を読み上げ、一斉に答えられるようにする。 ・似た経験がないか、思い返しながら答えるよう助言する。 ・自由な発言の中で、学級全体で考えられるように配慮する。 ③「友だち」か「友だちじゃない」かについて、境界が難しい行為があることに気づかせる。
2限	①友だちとの関わり方について考える。 ②ふりかえり 「〇〇宣言」カードを記入する。	①「友だち」か「友だちじゃない」かで許される行為があるのかを考えさせる。子どもの実態に応じた発問をし、話し合いが進むにつれ、落ち着いた雰囲気で行う。日頃の学校生活を見つめることができるよう配慮する。 ②気づいた自分の課題の1つを目標とするよう助言する。

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・友だちっていろんな意味があることを知った。「友だちの意味がある」ことが分かっているけど何も考えずに行動していることをこの授業で思った。
- ・絶対に言葉の暴力、態度の暴力、体の暴力は絶対、絶対にしない。
- ・仲が悪くなってしまった子に勇気を出して謝りたいし、また一緒に遊んでいつもの2人にもどりたいなと思っています。
- ・ふだん友だちと遊んでいて、友だちがどんなことがいやなのかなんてあまり考えたことがないから、これからはもっと考えてみようと思った。
- ・今まであんまりいいことじゃないことをしていた。これからは、相手の気持ちを考えて、「していいことなのか、してはいけないのではないか」と考えるようにしていこうと思いました。



資料

※「友だちって何？」の35項目

名前 ()

どこまでが友だちなんだろう？ 友だちなら：○ どちらともいえない：△ 友だちじゃない：×

仲良く話す	みんなでむしをする	なんでもあげる	ひどくぶつ
一緒に外で遊ぶ	仲間はずれにする	なんでももらう	ひどくける
教室の中で遊ぶ	相談ができる	むりやりもらう	ひどくたたく
一緒にゲームする	相談にのってあげる	悪口を書く	お金のかしかりをする
冷たい態度をとる	ケンカをする	かりたものを返さない	ものをかくす
むしをする	すなおにあやまれる	守ってくれる	はずかしいことをさせる
遊ぶふりをしてぶつかる	あやまらない	助けてくれる	はずかしいことをさせられる
遊ぶふりをしてたたく	悪口を言う	やきもちをやく	いけないことを「いけない」と言える
遊ぶふりをしてける	物をかくす	相手の心配をする	

4) 実践者の声

○トラブルのほとんどが、誤解や友だちどうしという安心感が原因であったが、この授業で、関係が悪化していた子どももお互い謝罪し仲直りすることができた。すぐに手を出してしまう子どもも、「手を出すのはやめる。」とふりかえっていた。

○心の境界線やいじめの定義など、プログラムを参考にして子どもたちの実態に応じて授業を組み立ててみた。身に覚えのある話ばかり（そのように組み立てたから）に子どもたちは、話を真剣に聞き考えていた。

○高学年の思春期真っ盛りの時期に、友だちについて考えたことは、今後の人間関係に少なからず影響がある。暴力行為が決して許されるべきではないこと、また「言葉がけ」の方法、接する態度などが、コミュニケーションをとる上で重要であると学んでくれたのではないかと思う。

遊び、それとも、いじめ？ 誰が決めるの？

- 学校名 八尾市立北高安小学校
- 実施学年 6年1組（40名）
- 実施日時 平成19年11月 【道徳（日曜参観）】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

1学年1学級であるため、子どもたちの関係が家族のように身近で温かい反面、互いに遠慮がなく、けじめのつかない関係もみられる。当学級では、「遊び」と「いじめ」の境目が子どもたちの中でついていなかったり、ものの見方が自分からの一方的なものになりがち子どももいる。このため、道徳の時間を活用し、今回の実践に取り組んだ。

2) 展開例

- プログラム名 「心の境界線」
- ねらい 1学年1学級で過ごしてきた子どもたちに、慣れ親しんだ友だち関係の中にも、心の境界線があるということを理解させ、よりよい人間関係を築こうという意識をもたせる。


時間	展開	指導上の留意点・工夫
3分	①人には、相手との物理的な距離に「これ以上近寄ってほしくない」と思う境界線があることを知らせる。	①実際に先生と児童、児童と児童でやってみせ、その境界線は相手によっても変わることを理解させる。
2分	②同じように心にも「心の境界線」というものがあることを知らせる。	
12分	③「あなたなら、どう思う？」というシートに、5つある設問に対する「イヤイヤ度」を各自でチェックする。 1問ずつ、各イヤイヤ度の人数を確認する。 A：友だちが自分の消しゴムを勝手に使った。 B：班の人に言われて、班長になった。 C：友だちと遊ぶ約束をされていて、遊びに行くと、違う友だちも来ていた。	③イヤイヤ度は、0（イヤじゃない）～5（絶対イヤ！）までの6段階とする。

8分	<p>D：夏休みの最後の日に、全然宿題をしていない友だちから、「見せて」と言われた。</p> <p>E：友だちと遊ぶ時、やりたい遊びとは違う遊びに決まった。</p> <p>④結果から、思ったことを書く。</p> <p>⑤発表する。</p> <p>⑥まとめ</p>	<p>⑤同じような意見でも、自分の言葉で発表するよう促す。</p> <p>⑥同じことに対して、人によって「イヤ」と思う度合いはちがうこと、自分の行動でだれかに「イヤだ」という思いをさせないように気をつけることを学ばせる。</p>
----	---	--

3) 子どもの反応

○子どもの発表より

- ・「心の境界線」というのがあるとは、知らなかった。
- ・自分がよくても、相手がいやなときもあるんだなあ、と思った。相手がイヤじゃないと勝手に決めつけてはいけないと思った。
- ・みんな、イヤだと思っ度合いがちがうことが分かった。みんながイヤじゃないか、考えていきたい。



4) 実践者の声

○イヤイヤ度の結果としては、A～Eのどの設問においても、「0：イヤじゃない」から「5：絶対イヤ！」の間の6段階で、0と1をほとんどの子どもが選んでいた。

○日曜参観での授業だったので、後日、保護者からも感想をいただいた。子どもたちの「いや」と感じるレベルに保護者として違和感をもたれた部分が多かった。特に設問 A、D について、子どもたちと大人の意識にずれ※があることがわかった。子どもたちの中に、知識として「心の境界線」という概念は理解できたと思うが、実際の生活に生かしていくには、まだまだ具体的な場面での取り組みであると思う。

※ 設問Aでは、児童は「別に使ってもええやん。」、保護者は「人のものを勝手に使ったらあかんやろ。」、設問Dでは、児童は「宿題を見せてもいいやん。」、保護者は「その子のためにならないから宿題を見せたらあかん。」というずれがあった。

心の境界線、同じ場面でも感じ方はそれぞれ

- 学校名 大東市立四条中学校
- 実施学年 1年4組（32名）
- 実施日時 平成19年11月 【道徳】
- 実施場所 第一音楽室

1) 全体の取組みの概要

入学から日々の生活、行事を通してお互いを知るようにつとめてきた。全体的に活発で、どんな場面でも発言できる積極性がある反面、自分が発した言葉を相手がどう感じるかについて配慮の足りない子どももまだまだ多い。また、使う言葉や表現の仕方によって内容の受け取り方が違ってしまい、トラブルに発展する場面もあった。

仲間との関わりの中で、相手の反応から、自分が発する言葉の重みを感じ、今後さらに相手の考えを尊重できる関係づくりをめざし、自分の身のまわりにはさまざまな考え方があることを共通理解し、“輪”から“和”へとつながり、お互いに認め合う大切さを、本時の取組みを通して伝えていきたい。

2) 展開例

- プログラム名 「心の境界線」
- ねらい 人によって「嫌だ」と感じる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ことを、一人ひとりの生徒に理解させる。また、みんなが心地よく学校生活を送るためには、同じ状況であっても、人によって感じ方が違うことを知る必要があることに気づかせる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①リラックスできる音楽を流し、心をほぐす。	
15分	②全員で輪になり、さまざまな色の□・○・△・◇などの形の画用紙を背中に貼り、お互いの形を見ながら会話をせずに「仲間とを感じる形」で集まる。	③仲間が見つからない不安、見つかった時の安心を経験し、相手に不安を感じさせることはないかふりかえる。
25分	③「仲間」が見つかるまでの気持ち、「仲間」が見つからなかった時の気持ちなどを交流する。 ④「身体の境界線」で相手との距離感の違いを発表させる。	④学級の中で日常的に「境界線」を侵害しがちな生徒や侵害されがちな生徒に対し、指導者・スクールメイトが助言し配慮する。

5分	<p>⑤「心の境界線」について考える。黒板に「こんな時はどう思う？」という場面を掲示する。</p>	
	<p>場面1：グループで遊びに行くのに、知らない間に行く場所が決まっていた。 場面2：家に遊びに来たAさんが、部屋を散らかし、マンガを勝手に持って帰った。 場面3：夏休み最終日、全然宿題をしていないBさんに急に「宿題を見せて」と頼まれた。</p>	
	<p>⑥班に1枚のホワイトボード、一人に1枚「イヤイヤシール(〇_〇)」を配り、自分が嫌だと思うレベルにシールを貼り、感じたことを交流する。</p>	<p>⑥お互いに素直な気持ちで交流がもてるよう心がける。</p>
	<p>⑦まとめ・ふりかえり 自分の気持ちをふりかえり、個人でワークシートにまとめる。</p>	

3) 子どもの反応


○ワークシートより

◇友だちの意見を聞いて、自分と違う考えを知った時、どんなことを感じましたか？

- ・その人の性格がさらにわかった気がする。
- ・自分とは同じ考え方でも伝わり方などが違った。
- ・自分だったらありえない答えがあったから「なんでやろ？」と思った。

◇自分の考えと違う人に出会ったとき、これからどのように接していこうと思いますか？

- ・違っていいと思うから自分の意見も言っていきたい。
- ・人それぞれいろんなことを思うから受け止めるけど、間違っていたら言ってあげる。
- ・その人のことをまず知って、自分の事も相手に伝わるようにしたい。



4) 実践者の声

○1つめのプログラムの活動が始まりしばらくすると、子どもから「色とか形とか違ってみんな4組やねんから、みんな仲間やん。そんなん分けられへんやん。」という言葉が聞こえ感心させられた。

(指導者は色や形で分ける考えしか浮かばなかった)

○ワークショップ形式なので、子どもが素直な気持ちで活動できる雰囲気づくりに努めた。子どもの動きが予想と違い、プログラム数・時間配分等指導案どおりには進まない部分もあった。

○授業後、同じ状況でも人によって感じ方が違うことを、日常の指導に活かすことができた場面もあった。時間とともに授業で学んだ気持ちが損なわれないよう日常生活の様々な場面で指導を続けていきたい。



私の「いじめNO!宣言」につなぐ

- 学校名 大東市立住道中学校
- 実施学年 第3学年（138名）
- 実施日時 平成20年2月 【道徳】
- 実施場所 体育館

1) 全体の取組みの概要

第59期生の学年目標は、「人の話を大切に 人の心を大切に」である。しかし、「いじめの早期発見と防止のためのアンケート」（10月市共通実施）では、「いじめはあかんと思う。でも、いじめってどこからがいじめかよくわからへん。」という意見もあり、卒業を間近に控えた時期ではあるが、何がいじめか、何が差別かを見抜く力を持つ取組みが必要だと感じていた。

そこで、「新しい出発に向かって、今一度『人を大切にすること』の意味を考えよう!」のテーマのもと、「仲間と共に過ごすこと」「人を大切にすること」の意味を考え、「いじめNO!宣言」をして卒業する取組みを始めた。

「いじめNO!宣言」を作ろう！（全3時間）

- 1 時間目 グループワーク
- 2 時間目 ロール・プレイ（本時）
- 3 時間目 私の「いじめNO!宣言」

2) 展開例

- プログラム名 「心の境界線」
- 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る。「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うことに気づく。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
10分	①前時のふりかえり ・3年学年だより第35号の読み合わせ ・今日のねらいの説明	
10分	②「心の境界線」って何?→生徒2名をモデルに境界線の説明をする。	②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る。

10分	③こんな時はどう思う？→教員のロールプレイを見て、「心の境界線」を侵害されたと思う2場面を選ぶ。	③学年・学級の日常的場面を教員が演じることで、子どもは集中して見るが、境界線を侵害しがちな子どもや侵害されがちな子どもへの配慮が必要である。
<p>A：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。 B：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。 C：見たいテレビ番組があるのに、逆にチャンネルをとられて、見るが出来なかった。 D：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。 E：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。 F：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。</p>		
5分	④一人2枚ずつ「イヤイヤシール」を渡し、6場面が掲示されている模造紙に貼る。	⑥言いにくいことをうまく伝えることができれば、トラブルは乗り越えられることをアドバイスする。
10分	⑤全員が貼ったら、数人にインタビューする。	
5分	⑥まとめ	

3) 子どもの反応

○子どもへのインタビューより

- ・みんな、イヤだと思う度合いが違うことが分かった。
- ・自分では意識せずに人の嫌がることをしている場合があった。
- ・同じ状況でも、人によって感じ方が違うことが分かった。
- ・いじめをなくすために、自分も友だちも大切にしようと思った。



4) 実践者の声

○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場合があることを少しずつ理解できたと思う。

○いじめをなくすためには、日常から自己的人権を守り、他者の人権も守るという人権意識を、今後身につけさせる必要がある。



資料

【第1限目】グループワーク「エリザベスのお部屋を決めて」

ねらい：グループのメンバーが協力し課題を達成することで協力について学び、自分の発言について考える。（人間関係づくりに必要な力を身につける）自分自身で体験の中から発見・再発見・再認識していく。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①実習のねらいの説明 ・グループワークとは何か ・課題のやり方の説明	なぜ、これをするのかわかりやすく説明
30分	②配られた情報カードをもとに各班のメンバーが協力し課題を達成する 情報カード実習「エリザベスのお部屋を決めて」 「終わり」の合図で終了。解答を発表する。	ルールを守ること
10分	③ふりかえりシートを配り、個人で記入する。 〈ふりかえりシート〉をもとに、グループ全員でふりかえる。気づいたことを出し合う。	
5分	④まとめ 人と人とのつながりの中で、コミュニケーションが重要な役割であることを伝える。	次回につながるようまとめる。

全体のまとめ：人と人とのつながりの中で、コミュニケーションが重要であること、またコミュニケーションって、こんなことなのかなあ・・・ということに少しは気づいてくれたと思う。リーダーシップも大事だし、自己主張（自分の意見を伝える）や情報を組み立てること、協力することも大事である。そういうことを人から学ぶのではなく、自分の体験から感じ、気づくことが、この「グループワーク」のねらいなのである。

【第3限目】私の「いじめNO！宣言」を作ろう

ねらい：卒業を前に、自分たちが最も大切にしなければならないことは、一体何なのか考える。「いじめは絶対に許さない」という決意で、中学校を卒業していくためにも一人ひとりの「いじめNO宣言」を作る。後輩たちに59期生の思いを伝えるために、住中59期生「いじめNO！宣言」を作る。

時間	展開	キーワード
50分	①私の「いじめNO！宣言」を作ろう！プリントの配付 *読み合わせ *キーワードの確認 ②自分のキーワードを考える。 ③「私のいじめNo宣言！」を書く。 ④学級委員長会で、クラスの子が書いた宣言を読み、59期生の宣言として使いたい文を黒板に書き、それを組み合わせて59期生の宣言を作った。卒業式の答辞の中で後輩に伝えた。	▼いじめは絶対に許さない ▼いじめを見抜く目を持とう ▼仲間を信頼しよう ▼いじめはアカンという勇気を持とう ▼一人ひとりを大切にしよう ▼生命の大切さ、人としての尊厳の大切さを確認しよう ▼思いやりの心を持つ ▼自分に責任を持つ ▼感謝の気持ちを忘れない ▼『こころ』のルールを持とう ▼自分の本気が自分の未来を拓きます

住中第59期生 「いじめNO!宣言」

「いじめ」は人を傷つける行為だ
人によって「心の境界線」はちがう
自分がなにげなくしていることでも
他の人には すごくいやに感じることもある

人にはだれにだって良いところが絶対ある
そういう人の良いところを見つけていこう
「いじめ」はアカンという勇気を持とう
一人ひとりを大切にしよう
仲間とつながっていこう
お互いに支え合うのが 本当の友だちだ

私たちは「いじめ」を絶対に許さない
お互いを思いやり 信頼できたら
きっと「いじめ」もなくなるはず
人の気持ちをちゃんと考えられる人が
いちばんカッコいい人間だ

2008年3月7日

大東市立住道中学校 第59期生一同

(5) 仲間とつながる力をはぐくむために

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。

ここで実践されたプログラムは、子どもたちが仲間どうしてつながるために、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。

■ 実践事例 ■

- | | | |
|-------|---------------------------------|-------------|
| 事例 20 | 言葉の大切さをロールプレイで実感する (小学校・高学年) | 阪南市立箱作小学校 |
| 事例 21 | 「私」からはじめるメッセージで自分を伝える (小学校・高学年) | 阪南市立波太小学校 |
| 事例 22 | 教員のロールプレイをもとに考える (中学校・2年生) | 阪南市立尾崎中学校 |
| 事例 23 | もめ事だって解決できるさ (中学校・2年生) | 松原市立松原第七中学校 |
| 事例 24 | 相手を感じ、「私メッセージ」を言える人間に (中学校・2年生) | 羽曳野市立誉田中学校 |

言葉の大切さをロールプレイで実感する

- 学校名 阪南市立箱作小学校
- 実施学年 第5学年（62名）
- 実施日時 平成19年12月 2時間 【特別活動・道徳】
- 実施場所 各教室

1) 全体の取組みの概要

日頃から、なかなか自分の考えを素直にあらわすことが苦手な児童が多く、すぐにきれて友だちに対し、言葉や行動の暴力を行ってしまう子どもがいる状況にある。子どもたちのコミュニケーション能力を高めることは、最重要課題である。本校独自の表現力を高めるための集会活動である「発表のいずみ」を年7回実施し、総合的な学習の時間や国語の時間を使ってのスピーチ、発表等、様々な方法で人とのコミュニケーション能力を高める工夫をしてきた。

「いじめ対応プログラムⅠ」を全職員に周知を図り、この「いじめ対応プログラムⅡ」については、伝達講習のための研修会を持ち、生徒指導担当者がファシリテーターとなり、まず教職員にいくつかのプログラムを実施した。その後、全学級において、担任よりその学級の発達段階・特徴に応じたプログラムを選択し、実施した。さらに5年生では、特別活動及び道徳の時間を活用し、プログラムを計画的に実施した。

2) 展開例

- プログラム名 「通りすぎる人」
- 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る。


時間	展開	指導上の留意点・工夫
1限 5分 10分	展開1（状況1を板書） ①5～6人班を作る。 ②2人を選び、状況1のロールプレイをする。	①生活班を活用し、話しやすい雰囲気づくりに配慮する。
	(状況1) 足早に歩いているA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。 例.「おい、A君」「やあ、A君」(Bの声かけ)	②教員が子どもを指名し、A、Bでなく、お互いの名前でロールプレイを行う。(演技であることを確認)

<p>20分</p> <p>2限</p> <p>10分</p>	<p>③Bの気持ちを考え、ワークシートに書き込み、グループで話し合う。</p> <p>④Aが知らないふりをした理由をワークシートに書き込み、班で話し合う。</p> <p>⑤④で出た理由について、Bはどうすればよいかを班で話し合い、全体で意見発表する。</p> <p>展開2（状況2を板書）</p> <p>⑥新たに2人を選び、AとBを決め状況2のロールプレイをする。</p>	<p>⑤④で出た理由により問いかけを工夫する。 例) 急いでいるように見えた。「Bはどうしたらよかったと思う?」 例) 無視されたように見えた。「Bはどうしようか。みんなならどうする? おこるかな?」</p> <p>⑥「AはBに声かけをされたとき、ちらっとBを見るかも」というような助言をする。</p>
<p>(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</p>		
<p>20分</p> <p>10分</p> <p>10分</p>	<p>⑦Aはどうすればよかったかをワークシートに書き込む。</p> <p>⑧「言葉を使わないでAはどう答えればよいのだろう。」について意見を出す。</p> <p>⑨「言葉を使ってAはどう言えばよいのだろう。」について意見を出す。</p> <p>⑩状況1と2では何が変わったのかワークシートに書き込み、その後班で話し合う。</p> <p>⑪他の感想を聞き、自分の体験をふりかえる。</p>	<p>⑧予想「表情で伝える。身振りで伝える。」</p> <p>⑨予想「ごめん。急いでいるから…。」「またあとで電話するから。」</p> <p>⑩言葉を使う、使わないで、相手に与える誤解にかなりの違いがあることに気づかせる。</p> <p>⑪相手を納得させるには、表情や行動と言葉で表現することがわかりやすいことを理解させ、いずれも大切なことであることに気づかせる。</p>

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・無視されたら、僕のこときらいなんかなあと思ったり、どないしたらええやろと考えてしまう。無視されると困るけど、何か表情で伝えてくれると困らない。
- ・無視されたと思ったら、「どうしたん?」とか「ごめん。自分なんかした?」と聞いたり、もう一度声をかけて確かめたりする。
- ・声かけできなければ、相手に表現や身振りで伝えればよい。それだけでも納得する。



4) 実践者の声

○子どもにはかなり難しいと思ったが、実際には意外と設定した状況を理解しやすいようである。

○コミュニケーションには表情や行動も必要なことを理解するための展開1・2なのだろうが、⑩はややくどい。むしろ、「言葉を使う・使わない」の違いの方が子どもにはわかりやすかった。いずれにせよ相手にメッセージを伝える大切さを理解させるには役立っていると感じた。

「私」からはじめるメッセージで自分を伝える

- 学校名 阪南市立波太小学校
- 実施学年 6年1組 (35名)
- 実施日時 平成19年12月 【道徳】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

6年生児童は、21人と人数も少なく、落ち着いた態度で学ぶ姿勢が定着している。普段は、男女も仲よく過ごしているが、友だちに対しての態度や言葉づかいなどが原因でトラブルが起こることもあった。

全学年で「いじめ対応プログラム」を実施し、多くの内容については、複数学年で実施した。「アイメッセージで伝えよう」に関しては、集団の状態とプログラムの内容から最上級生である6年生での実施が適切であると考え、6年生のみで行った。

道徳の授業で用いたこの学習では、生徒指導担当者が授業を行い、担任が子どもたちの様子を見守るような体制で実施した。

2) 展開例

- プログラム名 「I (アイ) メッセージで伝える」
- ねらい 円滑な人間関係を保つためにアイメッセージで自分の気持ちを伝える。


時間	展開	指導上の留意点・工夫
10分 20分	①学習のねらいを聞く。 ②ロールプレイで教員が責める側、子ども(代表)が責められる側になり、例を前で示す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 図書館で借りた本を友達に貸したが、なかなか返してくれず、返却日に遅れた。 </div> ・教員の言い方A (YOUメッセージ) →相手を主語にして、きつい口調で責める。 ・教員の言い方B (Iメッセージ) →自分を主語にして自分の意見を言う。 ③AとBで言われた側の気持ちを比較する。	(●ねらい参照) ②特に (YOUメッセージ) の時は、感情を表し、丁寧に理解させる。 ・他の子どもには、代表でロールプレイをしている子どもと同じ立場なら、自分はと言うかを考えながら見るように指示する。 ③一方的に発言されると、相手に対し批判的な意見や感情が生じることを理解させる。

5分	④アイメッセージで伝えてみよう	＊バスケットボールの試合で負けてしまい、ミスの多かったチームメイトを責める。 ＊遊ぶ約束をしていた A さんが当日の朝、断りの電話をかけてきた。しかし後から A さんが B さんとその日遊んでいたことがわかり、A さんを責める。	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの意見を板書し、適切なアイメッセージはどれかを考えさせる。 ・できるだけたくさんの子どもに発表させる。 ・机間巡視し、友だちの感想を紹介する。
	⑤学習のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・記入プリントの配付 ・自分が考えたアイメッセージをプリントに記入する。 ・意見交換を行う。 ・学習を終えての感想や意見を書く。 	

※ 子どもが考えるための例示やキーワードは、あらかじめ用意しておき、黒板に貼っていくようにした。

3) 子どもの反応

- ・アイメッセージのほうが、相手の気持ちが分かる。
- ・相手に対しての言い方で人間関係が崩れてしまうことがわかった。これからはやさしく話すようにする。
- ・自分のことからはじめたら、言いたいことが伝わるということがわかった。
- ・せめられる側の気持ちがよくわかった。
- ・自分のことからいったことがあまりなかったからよくわかった。口げんかしている時は、「お前」とよく言っている。今日の勉強はよくわかった。



4) 実践者の声

○子どもたちは、アイメッセージがトラブルなどの際に、自分の意思を伝える有効な手段となることに気づいた様子だった。特に、子どもたちが実際のロールプレイの中で2通りの聞き役立場を経験し、比較することができたことが効果的であった。

○また、後半のアイメッセージづくりでは、日頃から慣れていないために、「わたしは～」で始まる言い方に苦勞する子どもも多かった。中には、はじめは上手くできていても、いつの間にか相手のことを主語にしてしまう子どもも見られた。しかし、友だちのアイメッセージを聞くときに確かに受ける印象がちがうことに気づいていた。今後、学習したことを実際に活用できるまでは、かなりの時間がかかると思われるが、繰り返しの学習と日常の場面での指導によって子どもたちの中に定着させたいと考えている。

○ロールプレイでは、責め役を教員、聞き役を数人の子どもたちで実施した。他の子どもにも聞き役立場で、責め役が「相手のことをいう場合」と「自分のことをいう場合」の2つを比較させた。このことで、責める側が感情的に相手を批判するのと自分の意見や気持ちをアイメッセージとして伝えるのでは、受け取る側に大きな違いがあることを気づかせたかった。

教員のロールプレイをもとに考える

- 学校名 阪南市立尾崎中学校
- 実施学年 2年3組 (31名)
- 実施日時 平成19年12月 【総合的な学習の時間】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

日常の生徒たちの会話はたいへん荒っぽく、誤解によりトラブルを引き起こすことも多い。そのため、少しでもお互いの気持ちがすれ違わないようにすることが大切である。コミュニケーションには、言葉だけでなく表情や行動もその要素であることを学習し、相手に気持ちを伝える様々なコミュニケーション能力を高めたい。

2) 展開例

- プログラム名 「通りすぎる人」
- ねらい 集団生活を送る上で必要なマナー及び対処の仕方を身につけるため、「脚をひっかけられた時の対応」を教員のロールプレイを交えながら考え、話し合う。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①アイスブレイキング『ばんばん頭※』 ※肩・頭・耳などを教員の指示で押さえ、スピードアップしていく単純なゲーム	①ウォーミングアップと本時のねらいを理解させる。→「あらかじめ学校で起こるかも知れない事象を予想することで、その対処法を獲得しておけば人間関係が円滑になり、快適な学校生活を送ることができる。」
15分	②「こんな時どうする？」 ・教員によるロールプレイを見る。 「通り過ぎるの人に脚をひっかけられた」	
	休み時間に、教室を移動していたB、椅子に座って退屈そうなA。Aの横を通り過ぎようとしたBの脚をAがひっかけた…。	
	③教員が6つの行動パターンを演技し、生徒にそれぞれのその後の展開を予想させ、話し合うことで、ひとそれぞれの意見の違いを認識し、対処法を考える。	③それぞれのシーンが終わるごとに、黒板にそのシーンの説明文を貼り、状況を認識させる。 (演技者は交替した方が両者の違いが際だつ) ・互いが素直に意見を出し合うことで、自分と他人との感じ方(感性)の違いを認識させる。

5分	④まとめ	<p>【6つの行動パターン】</p> <p>(ア) Aに足をひっかけられながらもBは「知らん顔」をして立ち去る。 (イ) Bは足をひっかけたAをにらみつけて立ち去る (ウ) Bは足を引っかけたAをにらみつけ、舌打ちをして去る (エ) ひっかけたAをBは振り返り「もう」と言って去る (オ) ひっかけたAをBは振り返り文句を言って去る (カ) ひっかけたAをBは振り返り、文句を言いながらAの足を蹴飛ばす。</p> <p>・生徒たちの授業の雰囲気の評価しながら、心穏やかにシートに記入する時間を設定する。</p> <p>④「ふりかえりシート」を活用する。</p>
----	------	---

3) 子どもの反応

○【6つの行動パターン】に対する子どもの意見

ア…一番効果的 / やりがいがいい / 何か文句を言うべき / 平和に終わる / モヤモヤが残る (やられた方)


イ…相手が文句を言ってくるかも (引っかけた方) / 微妙にすっきりせえへん

ウ…ちょっと怖い / しける / むかつく (どっちも) / すっきりせえへん

エ…☆優しさを含んだ方 : みんなに笑われる / 平和に終わる
 ☆怒りを強調した方 : ケンカになる / すぐ終わる / 相手が謝る

オ…すっきりする (やられた方) / 逆ギレしてきそう / 面白がってまたやってきそう

カ…仲悪くなる / なぐりあい、けりあい / 木の棒持ってくる / 嫌われる / みんなが止める / 両方が悪くなる / 周りがはやし立てる



4) 実践者の声

- 教員がロールプレイをすることで、子どもの表情が和らぎ、楽しく集中して授業を行うことができた。それぞれのシーンに対して互いの意見を交換し合うことで、個人による感じ方の違いも認識できたようだ。シーンごとに内容を掲示し、その下に板書したことで、子どもから出た意見を比較しやすかった。
- 授業者の予想以上に、生徒の話し合いは盛り上がり、生徒たちが授業を楽しめ、真剣に取り組めた。



もめ事だって解決できるさ

- 学校名 松原市立松原第七中学校
- 実施学年 第2学年（99名）
- 実施日時 平成20年6月 【総合的な学習の時間（人間関係学科）】
- 実施場所 各教室

1) 全体の取組みの概要

本校は、平成15年度より、子どもたちの「自己認識」「コミュニケーション力」「問題解決力」「ストレスへの対処」等のスキルの育成を図る「人間関係学科（略称HRS）」の開発に取り組んでいる。この取組みでは、「協調的に解決する方法を学ぶ」のプログラムを下敷きに、子どもたちが、日常的に起きる「もめ事」に対して、どのように考え対処していくかを考えるきっかけとなる授業を模索した。

2) 展開例

- プログラム名 「よりよい方法」
- ねらい 学級の中では、「ちょっとしたこと」で、日常的に「もめ事」がおこる。学級の中で起こりがちな事例をとらえ、協同的な作業の中で、アサーティブな考え方・言い方を実践しながら集団的な問題解決の方法に気づくことをねらいとした。


時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①前時のふりかえり（アサーション）と本時の説明。 ②アイス・ブレイキング「一致団結・ソーレ！」を実施する。	②テンポ良く、声を合わせて、手拍子を入れるようにする。
5分	③もめ事の提示 ・班の6人で遊園地遊びに行く計画を立てるが、それぞれが自分の都合を言い出し、せっかくの楽しい計画のはずが「もめ事」になってしまった。	③端的に、簡潔に問題を提示する。
10分	④問題解決指令1 ・ワークシートに従って、どうしたら一緒に行くことができるか考える。	④誰のどんな都合を変更することで問題を解決できるかを整理する。

10分	⑤問題解決指令2 ・問題解決の方法が見つかったら、「だれが」「だれに」「どんな言葉」でわかってもらうのかを話し合う。	⑤各グループで、問題解決の方法が決まったら、話し合いをやめ、それぞれのグループの意見を一旦集約し、「問題解決指令2」を出す。 ・その子どもにわかってもらう言葉を考えるとき、アサーションに留意して考える。
10分	⑥話し合いの結果をグループごとに発表する。	⑥もめ事の解決にはいろいろな方法があってよいことを伝える。
10分	⑦ふりかえりシートに、感じたり考えたことを記入する。 ⑧発言を求め、全体でシェアリングする。 ⑨まとめ	⑧多様な意見を取り上げ、工夫したり悩んだり、がんばったことを評価する。 ⑨今後もアサーションを学んでいくことを予告する。

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・今日のHRSでやったことは、本当にありそうなことで、もしかしたら、もうすでに経験していることかもしれない。「あそこでああしといたら良かったなあ」とか、みんな思っていたんとちがうかなあ・・・ だから、今日の発表を真剣に考えられたんとちがうかなあ。
- ・自分では想像もつかなかった解決方法を他のグループが発表していて、そんな方法もあるのかとあらためて気がついたことがいっぱいあった。
- ・相手のことを考えながら、みんなの予定を決めていくというのは難しいんだなあ実感した。でも、楽しく勉強できた。これは、日々の生活に活かしていけると思った。



4) 実践者の声

- 1年次より、「相手が傷つくことなく」「自分の意見も聞いてもらう」ための「アサーション」に取り組んできた。グループ内の話し合いで、随所に「アサーション」を意識した発言が見られたことが、HRSの成果だと感じている。
- 教員の予想以上の「働きかけの言葉」が出てきたことに驚いた。仲直りをしてほしい仲間に対して、「私も一緒に行くから…」や、宿題をする時間を変更してほしい仲間に対して「一緒に勉強しよう」というような、仲間を意識した発言がみられたことに成長を感じた。

相手を感じ、「私メッセージ」を言える人間に

- 学校名 羽曳野市立誉田中学校
- 実施学年 第2学年（223名）
- 実施日時 平成19年10月 【総合的な学習の時間】
- 実施場所 各教室

1) 全体の取組みの概要

「平和と対立を考える」（日々の生活の中にある平和と対立の関係を見つめる）をテーマにして3時間の計画で行った。

1時間目	<p>平和と対立を考える</p> <p>①「戦争の加害・被害についての学習」とどまらず、日々の生活の中にある「平和と対立」の関係をみすえる視点を育てる。</p> <p>②「平和」な学校とはどんな学校なのかを考える。</p> <p>③自分たちが「平和」な関係を広げていく主役であるという前向きな気持ち・態度を育てる。</p>
2時間目	<p>平和な学校ってどんな学校？</p> <p>①今、自分の学校生活が＜平和＞なのかどうかを考える。</p> <p>②なぜ＜平和＞だと思うのか、なぜ＜平和でない＞と思うのかを整理する中で、毎日の生活の中に存在する対立を意識化する。</p> <p>③よりよい人間関係（対立を乗り越える人間関係）を結ぶために、何が大切なのかを考える。</p>
3時間目 （本時）	<p>あなたなら、どうする？</p> <p>①よりよい人間関係（対立のない人間関係）を結ぶためには、友だちとどのようなコミュニケーションをとればいいのかを考えるため、「I（アイ）メッセージで伝える」プログラムを実施する。</p> <p>②コミュニケーション手段のひとつである言葉には、様々な表現があることに気づき、非攻撃的な自己表現ができるようにする。</p>

2) 展開例

- プログラム名 「I（アイ）メッセージで伝える」
- ねらい
 - ・よりよい人間関係（対立を乗り越える人間関係）を結ぶためには、友だちとどのようなコミュニケーションをとればいいのかを考える。
 - ・コミュニケーション手段の一つである言葉について、発言あるいは会話する場合には、様々な表現があることに気づき、非攻撃的な自己表現ができるようにする。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
30分	①アクティビティ1 ・担任が提示する3つの事例について、ワークシートに、その時の言い方を書き、発表する。(1事例10分)	①なぜそのような言い方をするかも併せて発表させる。
	事例 A：班の人が親友から誕生日プレゼントにもらったシャーペンをうっかり壊してしまいました。あなたは思わずかっとなってしまいました。さて、どうする？ 事例 B：プリントをもらおうと先生の前に並んでいた時、A君がだまって割り込んできました。あなたは思わずかっとなってしまいました。さて、どうする？ 事例 C：クラブの顧問の先生からの連絡事項をきちんと聞いていなかったB君が、あなたに間違って伝えました。あなたは思わずかっとなってしまいました。さて、どうする？	
5分	②ふりかえり ・発表のあった意見をふりかえる。	・黒板に、発表内容が攻撃的な言い方と相手を尊重しながらも自分の言いたいことを伝える言い方を分けて示す。 ②3つの事例が終わったら、黒板に分けて書いた2つのメッセージの意味を考えさせる。
10分	③アクティビティ2 ・担任が読む2つの事例を聞き、自分が出場したリレーで最下位になってしまいました。応援席に戻ってきた時どんなメッセージを送ってほしいのかを考える。	・「あなた」メッセージ：「あなた」への感情的で攻撃的な主張 ・「わたし」メッセージ：「わたし」を主体として、相手を尊重しながら自信を持って自分の言いたいことをきちんと伝える主体的な主張。相手を傷つけない言い方。
5分	④ふりかえり ・本時の2つの活動をふりかえる。	④集団生活の中で、よりよい関係をつくっていくためには、「あなた」メッセージではなく、「わたし」メッセージを送ることが大切であり、各自がその努力をしてこそよりよい集団、平和な集団、平和な学校がつけられることを意識させる。

3) 子どもの反応

【事例A】の「私メッセージ」例

- ・すごく悪かったって感じで謝られたら「別にいいよ」という。仕方ないから。
- ・「別にいいよ」と言って、修繕できるのであれば自分で直してみる。もし、修繕できなかつたらその親友に謝りに行く。

【事例B】の「私メッセージ」例

- ・「みんな並んでんねんけど。ちゃんと並んだら！」
- ・別にいいか……って思うけど、目で訴えるかも……。

【事例C】の「私メッセージ」例

- ・「ちゃんと話し聞いときや。自分が困るでー！」
- ・聞いてへんかった自分にも非があるから「いいよー」と言う。

4) 実践者の声

○携帯電話を介してつながりを求め、友だち関係を築いたり、不適切な言葉をギャグに使うような子どもたちに対して、悲しみや怒りなどの自分の感情を言葉や表情にして、他人に伝えるトレーニング・人の話や気持ちを聞いたり情報を直に吸収したり質問するトレーニング・自分の気持ちや意見をはっきりと相手への配慮を忘れず表現するトレーニング（わたしメッセージ）を継続的に実施してきた。学習した内容や様子は学級通信で保護者に伝え、保護者とともに子どもの成長を確認しつつ、子どもの課題を共有したことで、学校への理解、協力を得ることもできたと思う。

(6) 仲間と支え合う力をはぐくむために

「ピア」には仲間という意味があり、仲間どうして支え合うことを「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。

ここで実践されたプログラムは、子どもどうして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。

■ 実践事例 ■

- | | | |
|-------|---------------------------------|-------------|
| 事例 25 | 心と心をむすぼう ―心のノートとつないで― (小学校・低学年) | 枚方市立五常小学校 |
| 事例 26 | 自分のことを気軽に話してみよう (中学校・1年生) | 大阪狭山市立第三中学校 |
| 事例 27 | 私の良い面を伝えてくれる友だちがいる！ (中学校・2年生) | 東大阪市立盾津東中学校 |
| 事例 28 | いじめの定義を知っていますか (中学校・3年生) | 富田林市立第二中学校 |

心と心をむすぼう ―心のノートとつないで―

- 学校名 枚方市立五常小学校
- 実施学年 1年3組（25名）
- 実施日時 平成19年11月 2時間 【道徳】
- 実施場所 教室及び体育館

1) 全体の取組みの概要

全校児童にいじめ防止通信の発行を行っている。その通信を通して2学期「いじめ対応プログラムⅡ」より「あいこジャンケン」「いろんな見方」「わりばしを支えよう」「宝取りゲーム」「リラクゼーション」を紹介した。

また、第1学年では、道徳の時間に『こころのノート』との併用も行った。道徳資料のクラスづくりゲームやストレス体験ワーク等も紹介しながら、各学級に応じた工夫を取り入れて、全学級でプログラムを実施した。

第1回（10月）	「いろんな見方」
	①めあての提示「いろんな見方」
	②通信で紹介した例を見てどのように見えるかを書かせ、発表させる。
	③全体を2班に分け「C」「W」の文字を大きくして話し合い、発表させる。
第2回（11月）	「わりばしを支えよう」「宝取りゲーム」（「展開例」参照）


2) 展開例

- プログラム名 「わりばしを支えよう」「宝取りゲーム」
- ねらい クラスの楽しい時間を共有しながら、相手の気持ちを理解し、心を合わせることの大切さ、協力・助け合いの心を育てる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
第2回 45分	<p>「わりばしを支えよう」</p> <p>①めあての提示「力をあわせる」</p> <p>②「たてるかな」（『こころのノート 小学校1・2年』p.30）を活用し、背中合わせで立つ、座る。</p> <p>③割り箸を配り、2人で支え立つ、座る。</p> <p>④回転する。その後話し合い、まとめ。</p>	<p>①「こころとこころをむすぼう」を示し、体が触れ合うことで心の結びつきを体験させる。</p> <p>②友だちと力をあわせた経験を思い出させる。</p>

<p>第3回 45分</p>	<p>「宝取りゲーム」</p> <p>①めあての提示「協力・助け合い」 ②助け合っとうれしかったことを思い出させる。 ③協力・助け合いの体験として宝取りゲームの実践。 ④まとめ、感想を出させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※ いじめをなくすメッセージ (パソコンで音声を変えた)</p> <p>成功おめでとう。みんなのチームワークによって、宝を見つけることができました。本当によく最後まで、協力してやりとげることができましたね。</p> <p>このクラスには、みんなで協力しあえる大きな大きなチームワークがあります。そんなクラスには、いじめはありません。これからも、このチームワークを大切にみんなで協力しあえる楽しいクラスにしていってくださいね。今日は、本当に成功おめでとう！</p> </div>	<p>①遊び感覚で終わらないように、めあてを教室で十分理解させた後、体育館に移動。 ③アイマスクは使用せず、途中で目をあけたらチャレンジャーを交替することをルールとした。自分で目を閉じ、仲間の支えを信じて目をできるだけ開けずにやってみようという信頼関係を期待した。 みんなで協力して宝を探すためにもルールを守ることの大切さを説明する。 ④最後に宝箱の中のレコーダーに入っている「クラスへのいじめをなくすメッセージ」※に集中させ、静かに聞かせる。</p>
--------------------	--	--

3) 子どもの反応

<p>○子どもの感想より</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 割り箸を支えて動くのが難しかった。 ・ 見つけて最後に聞いたメッセージの声がおもしろかった。 ・ ロボットの声がおもしろかった。でも、ロボットはいいことを言ってくれた。 ・ 宝探しをしておもしろいと思った。こういうのは初めてだった。また、宝探しをしたい。 ・ 体育館に入ったら緊張してやるのが、ちょっとわからなかったけど、できてよかった。 ・ ルールを守れたから面白かった。また今度もやりたい。 ・ はじめに、まだ宝を見せてもらっていないときに、宝はどんなだろうと思った。見せてもらったとき、メッセージはどんなだろうと思った。 ・ 宝を目をつぶって探している人に教えて、だんだん宝に近づいていくのを見るのが楽しかった。 	
---	---

4) 実践者の声

○どの子どもも目を輝かせながら取り組んでいた。楽しみながら、いろいろな見方、考え方があることや、協力しあう大切さが体感できていたように思う。インパクトのある取り組みは、子どもの心に残る。今後も実践していきたい。

自分のことを気軽に話してみよう

- 学校名 大阪狭山市立第三中学校
- 実施学年 第1学年（163名）
- 実施日時 平成19年11月 【特別活動】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

中学校に入学してから半年が過ぎ、学校生活にも慣れてきた1年生であるが、特定のクラスメイトとは話をしているが、同じ班になったことのない同級生（特に異性）とは1度も会話をしたことがない状況がある。そこでお互いをより知るために、このプログラムを実施した。

スクールメイトも協力し、指導案を作成し、学年会議でプランを検討し、全クラスが同じ内容で実施した。スクールメイトはその中の1つのクラスに入り、学級担任とT・Tでプログラムを実施した。

2) 展開例

- プログラム名 「あいこじゃんけん」「みんなとコミュニケーション」
- ねらい プログラムを通じて、互いにコミュニケーションをとり、楽しい時間を共有すること、互いに理解を深めることでいじめの未然防止を図る。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①座席は10分休憩時に名前の順で8人×4列になっておく。机は教室の後方に寄せる。	①黒板に名前カードを貼っておく。
15分	②ルール説明 ③じゃんけん（普通）5回 担任対全員でじゃんけんをする ④後出しじゃんけん（あいこ） ⑤後出しじゃんけん（負け） ⑥感想を聞く。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>◆ルール◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加（積極的な参加を） ・尊重（みんなの意見・気持ちを大切に） </div> <p>③何回勝てたかを聞く。 ④簡単なようならテンポを速くする。 ⑤④と同じように、テンポを上げていく。</p>
20分	⑦みんなとコミュニケーション ・ルール説明	⑦1人が偏って話すことのないよう注意する。 話し足りない雰囲気の場合は、少しインターバルを取ってもよい。

10分	<p style="text-align: center;">◆ルール◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話す時：深く考えずに気軽に話す。 ・聴く時：相手が話しやすいように。 	<p>・テーマは、話しやすいものから、次第に考えさせるようなテーマを選んで工夫する。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・2人1組で向かい合ってイスに座る。 ・好意的な聴き方の見本を見せる。 ・紙に書いたテーマを見せ、2人で1分間話し合う。話し終わったら、2・4列目の生徒だけ1つ席をずれる。(写真参照) 	<p style="text-align: center;">◆テーマ◆ (例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ①好きな食べ物 ②好きな教科とその理由 ③興味のあること(～時が楽しい) ④頑張っていること・自信のあること 知ってほしいこと ⑤ペアの良いところ・頑張っているところ ⑥自分の班の良いところ ⑦クラスの良いところ
	<ul style="list-style-type: none"> ⑧ワークショップのふりかえりをする。「守秘」を説明する。 ⑨アンケートに感想を記入する。 	

3) 子どもの反応


○子どもへのアンケートの結果より

①できた ②まあまあできた ③どちらとも言えない ④あまりできなかった ⑤できなかった

・楽しめましたか？	①58%	②25%	③11%	④4%	⑤2%
・積極的に参加できましたか？	①50%	②33%	③12%	④3%	⑤2%
・クラスメイトと協力できましたか？	①45%	②33%	③17%	④3%	⑤2%

○子どもの感想より

- ・男子と1対1で話して、すごくおもしろかった。
- ・イメージと違う時がいっぱいあって楽しかった。
- ・しゃべらない人と話して友だちの輪が広がった。
- ・かたくるしいような話題でも、これだけ盛り上がるなんて、意外でした。
- ・今度は全員まわるようにやってみたい。



4) 実践者の声

○入学して半年が経ち、「いまさら」と時期的にはずれていると思って取り組んだが、子どもが楽しんでいてよかった。学年での打ち合わせが大変であったがスクールメイトが準備をしっかりとやってくれていたため、順調に実施できた。

○学年開きではかなり使えそうだ。朝学活・終学活など少しの時間でもやれると思う。



私の良い面を伝えてくれる友だちがいる！

- 学校名 東大阪市立盾津東中学校
- 実施学年 第2学年（200名）
- 実施日時 平成19年11月 【特別活動】
- 実施場所 各教室

1) 全体の取組みの概要

1年の半ばを過ぎ、学級としてのまとまりもできた反面、いくつものグループができ、力関係に左右される面や仲違いするような状況も見られ、学級担任としてクラスが一つになるきっかけを模索していた。

これまで、学年当初の時期などに自己紹介をさせることはよくあったが、学年の途中に「他己紹介」を実施したことはなかった。しかし、この取組みは、手軽に実施ができ、しかも、他人の良い面を他の仲間に伝えるという、互いに好印象を与えあう内容であるため、教室が温かい雰囲気になることが期待できる良いプログラムだと考え、取り組んでみることにした。

2) 展開例

- プログラム名 「ピア・カウンセリング」「他己紹介」
- ねらい 学級の仲間のことを知るため、互いの良さを他己紹介の手段を用いて、ペアになって相手の長所や頑張っていることを中心に、できるだけ多くのことを学級の仲間に制限時間内でアピールする。その際、聞いた話をもとに他人に紹介するため、自分のことをできるだけ上手に説明すること、また、聴く側は聞いた話を間違えず、要領よく他の人に伝えることが必要になるなど、聴く力や説明する力、伝える力を養うことにもつながると考えた。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①担任から本時の説明を行う。	①仲間づくりの観点で行うものであることを押さえる。「聴く」と「聞く」の違いを説明する。
5分	②2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・カウンセリングを行う。 「今、一番楽しいこと」「今、一番頑張っていること」等。	②聴き役は相手の良い面を認め受容する態度で臨み、話し役は誇張せず具体的なエピソードを交えて今の自分を伝える。ペアは、仲の良い者に限定せずランダムで組み合わせる。良い姿勢、良い表情で行うようにさせる。

10分	③ピア・カウンセリング終了後、2組を合わせて4人組になり、聴き役が聴いた相手のことを、2分間で他の2人に紹介する。	③話し役が伝えたかった内容に即して、要領よくまとめる。
15分	④4人がそれぞれ他己紹介する。	④他の3人がかけがえのない仲間であることを意識しつつ、良い面を強調するようにする。
10分	⑤ふりかえり ・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、他の人は聴いてどうだったかをふりかえる。	⑤自分が言いたいことを言ってくれていたか、間違い等がなかったか互いにふりかえらせる。
5分	⑥感想を書く。 ⑦まとめ	⑥特にうれしかったことは必ず書かせる。 ⑦良かった点など、いくつか紹介して学級全体を評価する。

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・他人のことを他人にわかるように話すことは結構難しかった。でも、他の人の良い面を話してあげるとき、その人はとても嬉しそうだった。
- ・みんなでいっぱい笑い合えてできたことが楽しかった。
- ・相手の表情や態度で、説明する時の気持ちに結構影響があった。やっぱり、にこにこ笑ってくれていたら話しやすいし、ブスッとされていたら話しにくかった。
- ・これまでのつらかったことを話した子がいたけど、全然知らなくてびっくりした。勇気を出してよく言ったと思う。先生が、初めに、「今日はみんなが仲良くなるために行うんだから、どんな発言があっても怒ったり、腹を立てたりせず、しっかり話を聞くこと、そのかわり話す人も真剣に話すように」と、みんなに言っていたからかもしれない。



4) 実践者の声

○どんな展開になるか心配なところもあったが、互いに笑顔で他己紹介をしており、できるだけ、他人の良い面を伝えるように努力している姿がほほえましかった。互いを大事な存在として認識できる大きなきっかけになったのは間違いなく、このような取り組みを日々続けることが、いじめのない学校づくりにつながっていくのだと思えた。

○事前に学年の教員で一度実施してみて、互いに内容をわかりあえていたため、スムーズに実施できた点や、どの学級でも同じような雰囲気で行き届いたことも良いことであった。学級・仲間づくりの観点からも楽しく取り組めるプログラムである。



いじめの定義を知っていますか？

- 学校名 富田林市立第二中学校
- 実施学年 3年A組（36名）
- 実施日時 平成19年11月 【特別活動・学級活動】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

本校では、平成18年度より全校集会や学年集会において、生徒指導主事及び指導総合コーディネーターが中心となり、いじめ事象に対する取組みを行ってきた。

今年度は、こども支援コーディネーターが、スクールメイトと協働して、生徒を対象に「いじめ対応プログラムⅡ」のプログラムを実践している。本授業は、中学校3年生を対象にし、テーマを「友だち・仲間の新しい発見」と設定し実施した。

2) 展開例

- プログラム名 「ステレオあてっこ」「ピア・カウンセリング」「他己紹介」
- ねらい
 - ・「いじめ集団の四層構造」、「いじめの定義」、「エンパワメント」について理解させ、「いじめはダメ！許さない！NO！」が大切であるということを認識させる。
 - ・個人の今までに経験した『感動体験』のうち一つを話し、それをどう友だち・仲間に伝え、またその思いをどう受けとめることが大切かを考えさせる。そして、個人の『感動体験』を学級全体で共有することで、友だち・仲間の良さについて新しい発見をし、相互の理解を深め、学級集団づくりへとつなげることをねらいとした。


時間	展開	指導上の留意点・工夫
10分	①『連想ゲーム』（テーマ「いじめ」） ・ルール説明 ・列ごとにチームになり、後ろの人に伝える。各列最後の人、全体へ発表する。	①ルールを理解させ、人の発言をしっかりと聞くことを意識させて始める。 ・連想の移り変わりについて、指導者が簡単にコメントを入れながら、解説する。
10分	②「いじめ」についての再認識 発問1「いじめは、なぜダメなのか？」	②挙手があれば発表させ、なければ指名して発表させる。

<p>25分</p>	<p>③【いじめの定義】、【いじめの4重構造】、【いじめの種類】について説明したプリントを配付する。</p> <p>④発問2「いじめをなくしていくために、私たちはどんなことをしていかなければならないのか？」</p> <p>⑤『いじめ対応プログラムⅡ』と今回の研究授業の説明 ・【エンパワメント】の説明</p> <p>⑥『アイス・ブレイキング』 ・「ステレオあてっこ」の説明と進行</p> <p>⑦『ピア・カウンセリング』（聴く、話す） ・テーマ「感動体験」</p> <p>⑧『他己紹介』（人間関係を広げる） ・2～3組のペア及び班に発表させ、学級全体で思いを共有する。</p>	<p>③内容を理解させるとともに、今まで学んできたことを再認識させる。</p> <p>④今まで学んできたことを思い出させる。 ・「ダメ！許さない！NO！」の大切さを強調する。</p> <p>⑤「元々持っている力（能力）をうまく出せない人やスキルがなくて出せない人とコミュニケーションをとり、一緒に関わりながらその力（能力）をうまく引き出すこと」の大切さを理解させる。</p> <p>⑥心と体をほぐすウォーミングアップのようなものであることを知らせる。</p> <p>⑦特に相手が伝えたいことをきちんと受けとめるように意識させる。</p> <p>⑧ピア・カウンセリングで作った組を2つ合わせて4人グループを作らせる。</p>
<p>5分</p>	<p>⑨ふりかえりとまとめ 個人→グループ→学級全体でふりかえる。</p>	<p>⑨相手が伝えたいことをうまく紹介できたか、自分の思いをペアに紹介してもらいどう感じたか発表させる。</p>

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・一人ひとり違う感動体験があることが印象に残った。身近な人の話を聞くのは少し恥ずかしかったけど、いろいろなことを考えさせられた。
- ・あまり話さない人と話して、この人はこういうことを考えているのかと初めて知り、今までとは違うように見れるようになった。人の新たな一面を知ることができた。
- ・相手がうなずきながら話を聞いてくれることが意外にも嬉しいことなんだと思った。
- ・友だちへ耳を傾ける事も大事やし自分の思った事を素直に伝える事も大切だと思った。
- ・いじめってというのは、いじめる人はもちろん悪いけど、見てるだけの人も悪いと思った。自分は見てるだけの人にはなりたくないと思った。
- ・クラスみんなが話し合える今日のような授業を増やしたら、もっといいと思います。



4) 実践者の声

- 「いじめを許さない」指導と「集団・仲間づくりや個人の力を育てる（エンパワメント）」の取組みをどう並行して実践していくのかということで、かなり悩みながら授業計画を立てた。当日は、生徒にとってもかなり新鮮な内容だったようだ。（担任）
- スクールメイトとの複数指導が良かった。いじめを許さないという仲間づくりが、問題行動の発生の減少や不登校生徒数の減少につながると考える。（こども支援コーディネーター）
- 今日の授業で一番の関心事は、スクールメイトの授業での役割がどうなるのかということだった。教員だから言えることや、できること、スクールメイトだから見ることがあり、連携の大切さを実感した。「いじめ対応プログラムⅡ」は、学級の実態に応じて変化させることが必要で、そのためにも十分、意見・情報を交換していくことが大切だと感じた。（スクールメイト）

5) 参観者の声

- 「いじめ」をなくすために、何が必要か、我々教員は、日々何を伝えなければならないのかを改めて感じる事ができました。生じた「いじめ」に対する指導よりも、「いじめ」を発生させない日々の取組み、そして、そのプログラムの必要性を強く感じました。（中学校生徒指導主事）
- とても新鮮な授業に感じた。「いじめ対応プログラムⅡ」を、どう活用していくか。学校として、どうカリキュラムに取り入れていくかなど検討しつつ、実践を積み重ねていく必要がある。（中学校指導教諭）
- 小、中学校を通して、自尊感情を高めることや、自分や他の人の思いや考えを話したり、聞いたりする取組みを継続的にしていくことの大切さを感じた。（小学校教諭）
- 中学3年生で、しっかり自分の意見を出せていたのに驚いた。小学校から中学校まで、きちんと系統的に計画を立て、コミュニケーション能力をつけていく取組みが必要だと思った。そして、最終的に、相互理解ができるようになっていけば、いじめ事象もなくなってくるだろうと思う。（小学校教諭）
- 本日の授業を見せていただいたおかげで、いじめとコミュニケーション力の関係が自分の中で理解できました。何でも言い合えるクラスづくりを進めるために、このプログラムを利用すると良いと思います。そのためには、まず、各校でプログラムを用いたカリキュラムづくりが必要です。1時間の授業で終わりではなく、積み重ねが大切だと感じました。（小学校教諭）



第2章 様々な場面での取組み

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。地域の大人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。

また、部活動での人間関係がいじめに発展する場合があります。いじめは、教室以外の場面でも、児童生徒が一定の人間関係があるところで起こります。

第2章では、地域教育協議会、部活動、生徒会、適応指導教室など様々な場面での実践を紹介します。

- (1) 学級担任以外の実践
- (2) 教室以外での実践

発展 高等学校におけるピア・メディエーションの取組み

(1) こども支援コーディネーター、養護教諭などによる実践

いろいろな教職員が子どもたちに対して、いじめ対応プログラムを活用した実践をしています。ここでは、こども支援コーディネーター、養護教諭、生徒指導主事など学級担任以外の教職員が、取り組んだ実践を紹介します。

■ 実践事例 ■

- | | | |
|-------|---------------------------------|------------|
| 事例 29 | 心の保健指導、自尊感情とコミュニケーション (小学校・全学年) | 八尾市養護教諭部会 |
| 事例 30 | トラブル続発！子どもに感情のコントロールを (中学校・1年生) | 能勢町立西中学校 |
| 事例 31 | 黒板に人をからかう言葉が書いてあったが… (中学校・1年生) | 高石市立取石中学校 |
| 事例 32 | 選択授業の内容とリンクさせながら (中学校・2年生) | 東大阪市立小阪中学校 |
| 事例 33 | 子どもたちの表情が明るくなった！ (中学校・支援学級) | 太子町立中学校 |
| 事例 34 | 全学年で生徒指導主事がプログラムを実施！ (中学校・全学年) | 摂津市立第五中学校 |

心の保健指導、自尊感情とコミュニケーション力

- 学校名 八尾市養護教諭部会
- 実施学年 全学年
- 実施年度 平成19年度 【身体測定時など】
- 実施場所 保健室など

1) 全体の取組みの概要

最近、保健室に来室する子どもたちの中に、心の不安定さを訴えたり、コミュニケーションがうまくとれずにトラブルになり心が傷ついている状況が見られ、「心の保健指導」の必要性を感じている。

アンケート調査（文部科学省「心の健康と生活習慣に関する指導」参考）を4・5年生対象に実施したところ、不安やイライラをかかえている子がとても多いことがわかった。そのため、不安やイライラに対して、うまく向き合い解決できる方法を学ぶことをねらいとして、「心の健康」に焦点をあてた保健指導を全7時間（①からだのところはつながっている ②自分の気持ちを言葉で伝える ③自分の気持ちを表情で表す ④自分のいいところ探し ⑤感情のコントロールの仕方 ⑥生活習慣と気持ちの関係 ⑦ストレスの逃し方）取り組んだ。

実施方法として、「雰囲気づくり」を大切にし、以下の3点（「かざり」「音楽」「かおり」）を組み合わせ、保健室がリラックスできる空間になるよう工夫し、ワークとからだほぐしを行った。

- ・ 部屋全体を飾りつけ視覚からリラックス → 季節やテーマに合わせたかざり
- ・ 静かな曲を流し、聴覚からリラックス → ヒーリングやα波を取り入れた音楽
- ・ かおり等で、嗅覚からリラックス → アロマオイルや香りのある植物

2) 展開例（全7時間のうちの1時間）

- プログラム名 「〇〇小 ニコニコ タイム（感情のコントロールの仕方）」
- ねらい 日常生活の中で、ささいなことからけんかやいじめが起こってしまう場面をよくみかける。その場面を紙芝居にし、対処方法を考えさせる。


時間	展開	指導上の留意点・工夫
20分	①日ごろの自分たちの行動をふりかえる。 紙芝居「〇〇小 最近よくあるはなし」 ・ 掃除中、ほうきが友人に当たった時 ・ 廊下でぶつかった時 など	①保健室から見える「最近のみんなの気になっている様子」を伝える。 例) ちょっとしたことですぐかっとなる態度、注意の仕方や言葉の使い方・気持ちの伝え方、相手の気持ちを考えない言動

10分	②どうすればよいかを考える。	②相手の気持ちを考える、気持ちを言葉で伝えること、深呼吸をして気持ちを落ち着かせることが大切であることを気づかせる。
10分	③静かな音楽の流れる中、ゆっくりとからだをほぐす。	③子どもがリラックスできる音楽を流す。 ・気持ちがいいと感じるぐらいの力でストレッチをするように伝える。
10分	④目を閉じて深呼吸をする。	④からだがほぐれると、こころ（気持ち）もやわらぐことを感じさせる。
10分	⑤（教室移動） フェイススケールと感想を記入する。	⑤話を聞いた後や、からだほぐしを体験した後の気持ちをフェイススケールに記入させる。

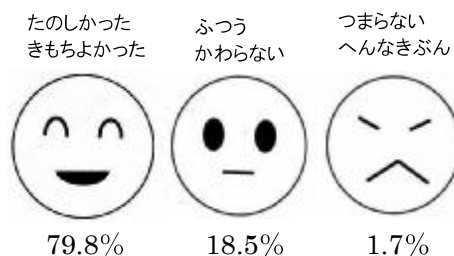
3) 子どもの反応（全7時間実施後）

○子どもの感想より

- ・ほっとした。深呼吸って気持ちが良い。
- ・朝、家で嫌なことがあったけどすっきりした。
- ・からだも気持ちもやわらかくなった。
- ・家でもからだほぐしをしてみようと思う
- ・私のストレスの解消法はぬいぐるみをだくことです。そうするとほっとします。



フェイススケールの結果



4) 実践者の声

○心の問題は生活習慣、いわば家庭とも密接に関係したものであり、この取り組みがすぐに成果として表れるのは難しい。しかし、この指導に取り組んだことで、子どもたちが気持ちを表現することの大切さを知り、保健室が心の相談場所でもあることを意識づけられたと思う。結果、悩みごとを相談に来る子どもが増え、養護教諭はその子どもの危険信号を早期に発見しやすくなった。



○このプログラムはいじめの早期発見・解決にもつながる。また、感情のコントロールの仕方を教えることで、すぐに暴力を振るう子どもや我慢ができない子どもにも指導が入りやすくなった。このように全体指導を行ったことがきっかけとなり、より個別的な指導へ発展させることができた。

○何度も指導を繰り返すことの大切さを実感した。最初に比べると、静かに過ごす心地よさ、心を落ち着かせることがよいことであることを経験によって実感できているように思う。

トラブル続発！子どもに感情のコントロールを

- 学校名 能勢町立西中学校
- 実施学年 第1学年（132名）
- 実施日時 平成19年11月 【道徳】
- 実施場所 各教室

1) 全体の取組みの概要

入学時より、授業など学習活動にはしっかり取り組める子どもたちだが、仲間づくりに課題があり、2学期より人間関係のトラブルが多発していた。子どもどうしの会話に、とげとげしさがあり、それぞれの子どもの感情をコントロールする方法を学ばせる必要性を強く感じていた。

そこで、道徳の時間を活用し、指導はこども支援コーディネーターとスクールメイトによるTTの形態をとった。スクールメイトがアイスブレイキングを実施し、後のプログラムは、こども支援コーディネーターが実施した。また、担任は生徒の反応を観察し、記録した。（スクールメイトは、あらかじめスクールカウンセラーからアイスブレイキングの実施に関するアドバイスを得ておいた。）

2) 展開例

- プログラム名 「感情の言葉」
- ねらい 「感情の言葉」を書き出し、日常の生活場面では、どのような言葉を使っているかを感じさせる。自分が言われてうれしい言葉といやな言葉について書き出すことで、どのような言葉遣いをすれば人間関係が円滑になるかについて考えることをねらいとした。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
10分	①アイスブレイキング 「私は誰でしょう？」	①スクールメイトが芸能人等のふりをし、質問への返答から誰なのかをあてるアクティビティを実施する。質問は各班から一つとした。
10分	②班ごとに付箋を配り、各自が言われて「うれしかった言葉（肯定的な言葉）」「嫌だった言葉（否定的な言葉）」を書き出す。	②班の中で意見を十分に交流するように指示する。付箋は不足しないよう多めに用意する。
5分	③A3上質紙を二つ折りにして線を引き、左側上部に「肯定的な言葉」右側上部に「否定的な言葉」と書き、各自が書き出した付箋紙を左と右に分けて貼り付ける。	③分類の際、同じ言葉はひとまとまりにするよう、指示する。

15分	④班ごとに、出てきた言葉をそれぞれまとめて発表する。	④発表者を決めさせておく。黒板に各班の付箋紙を貼り付けた用紙を提示する。
10分	⑤否定的な言葉や肯定的な言葉でどんな気持ちになったか、班ごとに答える。 ⑥まとめ 「感情」には「良い」「悪い」はなく、感情を表す言葉が他者を攻撃するものであるかどうかを考えなければならないことを理解する。	⑤班で2～3分話しあわせ、考えたことをまとめさせる。 ⑥どんな場合でも、よい関係を築いていくために相手の気持ちを考えた言動が必要であることを理解させる。また、否定的な言葉のほうが多くなる傾向があり、日常生活の中での言葉づかいについて、相手の気持ちになることが大切であることを認識させる。 次回は「感情のコントロール」について考えることを予告する。

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・「嫌な言葉」は発表するだけでも言っていると嫌な気持ちになった。
- ・普段の生活の中で友だちを思いやる言葉を増やしていきたいと思ったし、そういう言葉をかけてもらえるように自分自身も考えなくてはならないと思った。
- ・あだ名も言われて嫌なら、相手の気持ちを考えて言わないようにしないといけない。
- ・今までは、人の悪口を言ってたけど、今回の授業で気をつけようと思った。悪口は言ったり言われたりだったけど、これからは言われたら注意できるようになると思った。
- ・私たちは、人に言ってはいけない言葉、いやな言葉を生活の中でふつうに言っていることがわかった。自分が言われたらいやな言葉を、軽い気持ちで言っている。これからは言われて嬉しい言葉を増やしたい。



4) 実践者の声

○指導者の予想以上に子どもたちは反応してきた。「いじめ対応プログラム」が、仲間づくりに役立つ取組み集であることを実感でき、今後とも人間関係づくりの道徳教材として、十分に活用できると認識した。次時の取組みは、今回の実践と関連させて「感情を静める24の方法」のカードを使ったプログラムをしたいと考えている。

○学年の教員と連携して「班で取り組むレクリエーション」を入れながら、仲間づくりの再構築をしていこうと考えている。



黒板に人をからかう言葉が書いてあったが…

- 学校名 高石市立取石中学校
- 実施学年 1年1組 (34名)
- 実施日時 平成19年11月 【総合的な学習の時間】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

本校では、いじめ対応プログラムを活用し、子どもたちが「いじめは絶対に許さない」という強い意志を持ち続けられるように支援をしたいと考えている。担任が実施を試みる前に、こども支援コーディネーターが実施し、担任の授業へつなげることとした。

1年生は、元気で活発な良さを持つ反面、平気で人を傷つけるような発言をしたり、また人を傷つけている意識が希薄であるように思われる。3年間のスタートの学年として、最も取組みが大切であると考え1年生を対象に年度途中の学級集団づくりのふりかえりとして実施した。

2) 展開例

- プログラム名 「ステレオあてっこ」「ピア・カウンセリング」「感情の言葉」「感情の強弱」
- ねらい 自分のことを伝える努力をすることや、相手の気持ちを大切にしながら話を聞くことによって、コミュニケーション能力の向上を図る。「感情の言葉」を考えたり、知ったりすることで、自分の感情をコントロールする力を身につける。また感情の感じ方は人によって違うことを理解し、互いを認めあえる集団としたい。


時間	展開	指導上の留意点・工夫
10分	①ステレオあてっこ ・グループで行う。 ・学級内で交流する。	①机を集めてグループで実施する。 ・まず担任が実際にやり方を示す。 ・子どもたちが互いに話しやすい雰囲気をつくる。
10分	②ピア・カウンセリング ・2人1組で30秒ずつ交互に行う。 ・好きなテレビ番組について ・今、頑張っていることについて	②1つのテーマが終わるごとに、どのような聞き方が相手にとって心地良いかをふりかえらせ、指導者がまとめる。
10分	③感情の言葉 ・白紙に感情の言葉をできるだけ多く書く。	③感情の性質について学び、考えさせる。 ・自分の感情を理解することによって、感情をコントロールできるようになることを学ばせる。

10分	<ul style="list-style-type: none"> ・嬉しい言葉、嫌な言葉に分ける。 ・感情の言葉を知る。 ・感情のリストを配付し、様々な感情の言葉を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ④指導者が8個の感情の言葉をそれぞれ付箋に書かせ、それについて班で話し合うようにする。 ・感情の言葉…てれくさい、うれしい、うざい、びっくりする、くやしい、きもい、ときどきする、さびしい
10分	<ul style="list-style-type: none"> ④感情の強弱 ・「感情の言葉」の付箋を使って班で感情の強弱や使い方を話し合う。 ⑤学級全体で交流する。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤黒板用に大きな付箋を用意し、いくつかのグループに話し合いの結果を発表させ、人はそれぞれ感じ方や思い方が異なることを学ばせる。
	⑥まとめ・感想	

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・今日の授業で、自分が面白って思ったことでも他の人には面白くなかったり、嫌だったりする言葉とか行動があるんやなぁと思った。相手の気持ちをよく考えて、言葉や行動を選ぼうと思った。
- ・人それぞれ感じ方が違うってことをあらためて感じた。また、自分が何気なく使っていた言葉も言われた人からすると嫌な気持ちになるとあらためて感じた。これからは、使う言葉を考えて使わないといけないと思った。



4) 実践者の声

- 初めは落ち着きがなく周囲をからかったり、話を最後まで聞けない子どももいたが、「ピア・カウンセリング」で聴き方を考えた後は落ち着いた雰囲気になった。
- 授業開始時、黒板に冗談で人をからかうような内容が書かれていた。そのことと授業内容を最後に結びつけた時に、子どもたちの表情から授業でやった意味が伝わったように感じた。また、黒板にからかいの言葉を書かれた子どもが、みんなの前で嫌な気持ちであったことをはっきりと伝えられたのは、授業の成果であったと思う。担任以外のこども支援コーディネーターが授業をすることから、子どもたちの反応が心配であったが、学級で直面している人間関係の問題もプログラムに取り入れ、人との対話や、感じ方の違いについて一緒に考えさせることができたのは素晴らしいことであった。
- 時間をかけ段階的に導入すれば、子どもたちのスキルアップは十分に期待できるが、そうでなければ、中学校では効果がないどころか逆効果になる恐れもあるのではないかと。良い取組みにしていくためにも、学年ごとの指導計画を作成し、より効果的に実施する必要がある。



選択授業の内容とリンクさせながら

- 学校名 東大阪市立小阪中学校
- 実施学年 第2学年（30名）
- 実施日時 平成19年9月 【選択授業】
- 実施場所 教室

1) 全体の取組みの概要

半期の選択教科として、「平和」「識字」「南北問題」等をテーマに、一回ずつの教材を用意して、授業を行ってきた。その中で、4月当初から授業の中で、ソーシャルスキルについて考えたり、人間の感情について考えたりしながら、人間関係を築く方法を考え、高めることを目的とした授業にも取り組んだ。

このような実践のなかに、「いじめ対応プログラムⅡ」のストレス・マネジメントを取り入れることにした。

2) 展開例

- プログラム名 「ホッとするとき」「リラクゼーション」
- ねらい ストレスに対する対処の仕方が、人によって違うことを知り、自分に合った方法を見つける。どこでもできる方法として、リラクゼーションの方法を挙げ、意識的にストレスに対処できるようにする。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
15分	①最近の校内でのできごと、感じていることを話す。	①指導者自身の話をすることで、生徒が安心して自由に話せるよう、場を設定する。 ③指導者がそれぞれの意見に対して、肯定的なコメントをすることで、個々の生徒が意見を言しやすい雰囲気を作る。
20分	②アイスブレイキング「バースデイチェーン」	
	③「ホッとするとき」 ・各自で、自分が「ホッとする場面」を考える。 ・近くの人とペアになり意見交換する。 ・全体で発表する。板書して共有する。	
	④リラックスする方法として、意識的な深呼吸を紹介。	
15分	⑤感想を聞く	

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・他の人が、自分と違う思いを持っていることを知り、お互い分かり合えることがあった。
- ・自分のことを話すのはてれくさかったけれど、伝えることができて良かった。
- ・言葉は大切だと思った。
- ・深呼吸するだけで気分が少し楽になった。



4) 実践者の声

- 深呼吸を使ったリラクゼーションを実施したときの表情が、どの子どもも真剣な表情だったので、逆に、子どもたちが日頃からストレスを感じながら生活していることを感じた。
- 「30人という少人数」「生徒指導主事の授業」「週に一度の教科書以外の学習」という環境と、4月当初からアイスブレイキングを取り入れ、ペアでの意見交換や、ワークシートを活用した学習、ロールプレイ等を実施していたので、子どもは違和感なく参加できたと思う。
- 学級で行うのであれば、この時間は「エンパワメントを高める時間」と言うように、ねらいを明確に子どもに意識させ、月に1～2回、系統立てて行うことも望ましいと思った。

資料

選択授業で実施したソーシャルスキルを高める取組み

①ロールプレイ

生徒代表と教員で見本を示し、次に生徒どうしておこなった。その後、全員に意見をきいた。

『街（学校）で、今まで話したことのない相手が「おはよう」と言ってきた。』

君ならどうする？

- A) 「おはよう」と言う。 B) 会釈だけする。 C) 無視。 D) さける。

②あなたならどうする（心の境界線）

自分にとって、気に入らないことはどれか。また、その時どのような態度をとるか考えて発表。全員で意見を聞き合った。

③感情の強弱

自分が言われて嬉しい言葉・嫌な言葉を書き出し、全員の意見を出しあい、話し合った。

④その他（バースデイチェーン）

「バースデイチェーン（音声なし）」を行い、言葉による情報がいかに大切か（聴覚にハンデをもたれている方の気持ちも考えた）や、表情をつけることで伝わることもあることを考えた。

子どもたちの表情が明るくなった！

- 学校名 太子町立中学校
- 実施学年 支援学級（11名）
- 実施日時 平成19年11月
- 実施場所 支援教室

1) 全体の取組みの概要

2学期後半から、新しく入級生を迎えたため、あらたな人間関係づくりのために、この取組みを実施した。今回の取組みでは、仲間の良いところに気づき、他者を肯定的にみることや、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、支援学級の中での自分の心の居場所をつくる力を育てることをねらいとした。また、所属感が満たされることにより、子どもたちの心の安定をはかりたいと考えた。

2) 展開例

- プログラム名 「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う。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じて、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う。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①具体的な活動の説明	①わかりやすく、丁寧に説明する。スクールメイトをファシリテーターとしてプログラムを実践する。
30分	②仲間の良いところを考え、一人ひとりについて順次発表する。 ③発表した内容を「仲間の良いところシート」に順次、記入していく。	②具体的に例をあげながら説明する。否定的な表現が出ないように配慮する。例は、数多く出す。 ③良いところを見つけることで、うれしい気持ちになることに気づかせる。
10分	④それぞれ自分のシートを集め、画用紙にはり付ける。	④自分では気づいていない、自分の良いところに気づかせる。
5分	⑤まとめ	⑤それぞれに必ず良いところがあり、仲間の良いところを見つけることが大切であることを丁寧に説明する。

3) 子どもの反応

○仲間の良いところシートより

- ・ A君の良いところは、いつもやさしくて曲をかけてくれるところです。
- ・ Bさんの良いところは、やさしいところです。
- ・ C君の良いところは、卓球にさそってくれるところです。
- ・ Dさんの良いところは、絵がうまいところです。



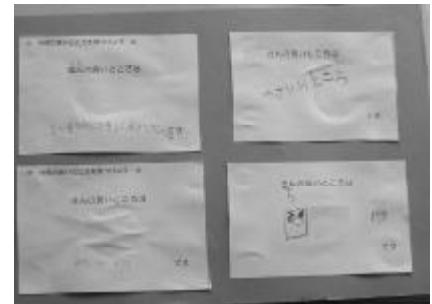
○子どもたちの感想より

- ・ 自分に自信が持てるようになった。
- ・ 何かうれしい気持ちになった。

4) 実践者の声

○相手を尊重する気持ちや自分を肯定的にとらえる和やかな雰囲気自然とできあがり、子どもたちの表情が明るくなった。

○最後に、記入したシートを分け、自分のものを画用紙にはり付けることにより、自分の良いところを自分で見つけることができたと思う。学級におけるそれぞれの「居場所」「所属感」を高めることができ、心の安定をもたらすことができたように感じた。また、画用紙にはり付けたものを教室掲示することで、それぞれが常に良いところを確認できると同時にうれしい気持ちがよみがえり、教室の雰囲気が和むようになった。



○説明しながら進めていった部分も多くあり、スクールメイトのファシリテーターとしての役割

は重要なものであった。時々、否定的な意見もでたが、その都度、説明をすることで、流れをつくることができた。今回は小集団での取組みであったが、計画的に実施すれば、もっと人数の多い集団でも可能であり、その効果は大きいと感じた。このプログラムについて職員間でもっと研修を深める必要があると思った。



全学年で生徒指導主事がプログラムを実施！

- 学校名 摂津市立第五中学校 全学年・全クラス
- 実施学年 第1学年(90名)、第2学年(87名)、第3学年(87名) 計264名
- 実施日時 平成19年10月～12月 【道徳】
- 実施場所 各教室

1) 全体の取組みの概要

本校区は、校区の児童・生徒の実態と課題から、今年度、「ルールからマナーへ」というキャッチフレーズのもと、自分の心や相手の心を考え行動できる児童・生徒の育成を目的に、人間関係づくりプログラムに取り組んでいる。いじめ対応プログラムⅡから、「感情の言葉」、「感情の強弱」を活用し、各学年の課題に合わせたテーマとねらいを選び※、3校共通で9年間の「人間関係づくり指導計画」を作成した。今回、小学校2校では、共通したプログラムを効果的に行えるよう教員間の連携を図り、中学校では3学年9クラスに生徒指導主事がファシリテーターとして入り、担任とT・Tでプログラムを実施した。

2) 展開例（中学校1年）

- プログラム名 「感情の言葉」「感情の強弱」
- ねらい 言葉で自分の気持ちを表現し、感情を表現する言葉が多くあることに気づかせ、否定的感情と肯定的感情があることを知る。人により、その感じ方が異なることを理解させる。


時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①アイスブレイキング 「肩たたきのワーク」 1列に座り前の人の肩をたたき、曲の後半で座る向きを変えて交替する。	①BGMを流し、リラックスした雰囲気をつくる。
20分	②感情の言葉 白紙を配り、各自3分間で「自分の気持ち」を表す言葉を書き出す。 ③黒板に大人教ホームページからダウンロードした感情ポスターを貼って見せ、さらに2分間で書き出す ④何個書くことができたか確認する。	②自分や人の表情を思い浮かべると、その時の感情が思い出されることに気づかせる。 ③人により思い浮かぶ感情が違うことに気づかせる。

<p>20分</p> <p>5分</p>	<p>⑤たくさん書けた子どもに発表する。それ以外の言葉があった場合も発表する。</p> <p>⑥自分の気持ちで自分がうれしい時のものと嫌な時のものに分ける。</p> <p>⑦感情リストを配り、知っているものに○をつける。感情ポスターにあてはまる気持ちを答えさせ、黒板に書いていく。</p> <p>⑧感情の強弱 班をつくり「感情の強弱」ワークシート1枚と付箋6枚を配る。 学級の中で出てきた「感情の言葉」の代表的なものと一緒に言葉を6個選び、付箋に書く。</p> <p>⑨「感情の強弱ワークシート」に班で相談して、⑧の付箋を貼り、発表する。</p> 	<p>⑤どちらともつかない、という感情もあることや、人によって感覚が違うことに気づかせる。</p> <p>⑥知っているけど自分が使っていない言葉が多くあることに気づかせる。たくさん書き出す中で、自分の「感情の言葉」が増えたという実感をもたせる。</p> <p>⑧肯定的な感情と否定的な感情、どちらかに分類しにくいものなどを選ばせる。</p>  <p>⑨班の人たちの感じ方に共感できたかどうか、感じ方や言葉の使用頻度の違いに気づかせる。</p> <p>⑩今日の活動をいかし、一番うれしい時につかう言葉、一番嫌な気持ちの時につかう言葉を書かせる。同じ感情でも、人によって表す言葉が違ったり、言葉は同じでもそれを使う場面が違ったり、感情の強弱が違うことに気づかせる。</p>
	<p>⑩ふりかえり</p>	

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・「気持ちを表す言葉」を思いつくのは難しかったし、「感情の言葉リスト」にも自分の知っている言葉が少なかった。一人ひとり、感じる気持ちは違っていておもしろいな~と思った。
- ・先生から紙を渡されて、感情を表す言葉を書きなさいと言われて、「楽勝や」と思っていたけど、いざ書いてみたら少ししか書けなかった。いろんな言葉が書かれているプリントを見ても全然知らん言葉もあったから勉強になった。



4) 実践者の声

- 子どもたちが笑顔で取り組みながら、一生懸命考える姿が大変ほほえましかった。
- 「あっ、これ感情の言葉や。」と授業が終わったあとに多くの子どもがお互いに話しているのが聞こえ、嬉しく思った。
- 担任以外の道徳の授業ということで、子どもも緊張していた。子どもたちの様子がすぐに変化したわけではないが、感情を上手に表現することが難しい子どもたちには、自分の気持ちに向き合う良い機会であったと考える。
- 生徒指導主事が学級で授業する形態なので、子どもが緊張することが予想されたが、終始なごやかな雰囲気だった。ゲストティーチャーであるからこそ、適度な緊張感の中で面倒くさがらず自分の心の動きや言動を考えたり、他の生徒の思いに考えを巡らせることができたのかもしれない。
- 「感情の強弱」では、使用頻度が高い「気持ち」について、どんな時にその気持ちになるかを考えさせ、その感情が極度に強くなり爆発する前に誰かに相談することを体験させたり、リラックスする方法を見つけるということを考えさせるには、もう1時間は必要であったと感じる。この点については、担任も授業に入っており、日々の学級活動や指導の中で補うことが必要である。

資料 ※第五中学校区各学年でのプログラム実践計画
(鳥飼小学校・鳥飼東小学校・第五中学校)

学年	目標	プログラム
小1	自発的・創造的な表現力	何でしょう？(P.63)
小2	感情を表現する言葉を増やす	感情の言葉(P.38)
小3	心を大切にす	心の境界線(P.47)
小4	心の居場所をつくる	仲間の良いところを見つけよう(P.24)
小5	聴く姿勢・話す姿勢	ピア・カウンセリング(P.60)、他己紹介(P.61)
小6	非攻撃的な自己主張	I(アイ)メッセージで伝える(P.54)
中1	言葉で自分の気持ちを表現する	感情の言葉(P.38)、感情の強弱(P.40)
中2	居心地のよい集団をつくる	仲間の良いところを見つけよう(P.24)
中3	自分を見つめる	自分を知る(P.28)

(2) 地域等をフィールドとした実践

小中連携、生徒会活動、クラブ活動など、様々な場面でいじめ対応プログラムは実践されています。また、不登校傾向のある子どもが通っている適応指導教室の活動での実践、地域教育協議会など保護者や地域の方を対象とした実践などを紹介します。

■ 実践事例 ■

- | | | |
|-------|-------------------------------|--------------------------|
| 事例 35 | 中学生から小学生へ、いじめをなくすメッセージ (小中連携) | 寝屋川市立第一中学校
東小学校・中央小学校 |
| 事例 36 | 何ができるか、みんなで考えてみよう (中学校・生徒会) | 貝塚市立第四中学校 |
| 事例 37 | ストレッチはコミュニケーション! (中学校・部活動) | 東大阪市立弥刀中学校 |
| 事例 38 | あいこじゃんけんから円陣バレーへ (適応指導教室) | 大阪狭山市適応指導教室 |
| 事例 39 | 自然の中でココロをひらく (適応指導教室) | 高石市適応指導教室 |
| 事例 40 | 地域+学校=大人のネットワークづくり (地域・保護者) | 泉佐野市青少年問題講演会 |
| 事例 41 | 地域ぐるみで「いじめNO!」宣言 (地域・保護者) | 松原市地域教育協議会 |

中学生から小学生へ、いじめをなくすメッセージ

- 学校名 寝屋川市立第一中学校・東小学校・中央小学校
- 実施学年 第一中1年生(196名)、東小1年生(102名)、中央小1年生(96名)
- 実施日時 平成19年11月 【特別活動】
- 実施場所 寝屋川市打上川治水緑地公園

1) 全体の取組みの概要 ～小中合同なかよし遠足～

寝屋川市では、小学校と中学校の段差をなくし、義務教育9年間を見通した継続性、系統性、計画性のある教育をすすめるために、小中一貫した教育に取り組んでいる。

本中学校区では、毎週1回、小中学校の教員が集まって、校区の子どもたちについて話し合う「一中校区子ども支援会議」を開催している。その会議で、中学校1年生が、校区2小学校（東小学校・中央小学校）の1年生を公園へ遠足に連れて行くという企画がもちあがった。まず、教員がしっかりと話し合い、子どもたちに任せる部分と大人が責任を持つ部分を決めた。その上で、子どもたちに任せた部分は、教員は一切口出しをしないことも確認した。また、子どもたちをどの部分では、どのようにほめるかも意思統一をした。

中学生は、事前に小1の担任に質問したり、自分たちで何度も相談したりして、小学生をどうやって楽しませるか考えた。小学生に対し、ゲームの指導を計画している中学生に「いじめ対応プログラムⅡ」のいくつかを紹介したところ、この2つを選んで、小学生との交流を図ることになった。

2) 展開例

- プログラム名 「あいこじゃんけん」「なが～いおつきあい」
- ねらい 中学生の指導で小学生が楽しい体験をすることを通して、中学生は自己有用感を高め、同時に小学生は校区に頼もしい先輩がいることを実感させる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
9:00	学校出発→治水公園に到着	中学生が指示して小学生を整列させる。
9:30	はじめのあいさつ	中学生実行委員からあいさつ。(教員は前に出ない)
9:45	ウォークラリー開始	中学生がすべての行動を指示。
10:00	ウォークラリー終了	最初の場所に集合。
12:00	おわりの会(表彰式)	中学生実行委員から表彰等を行う(教員は前に出ない)
12:05	お昼ごはん	中学生と小学生と一緒に仲良く食べる。
12:15	自由	小学生と中学生が仲良く元気に遊んでいた。
12:40	お別れ	中学生実行委員からあいさつ。

3) 子どもの反応

- ・ぼくは、いろいろなあそびをしておもしろかった。中でも、クリップつなぎは、つなげるのがむずかしかったけど、おもしろかった。おべんとうがおいしかった。からあげがーばんおいしかった。また一中のおにいさん、おねえさんとあそびたいです。ほんとうにほんとうにおもしろかったので、またいつ、いっぱいいっぱいあそんでほしいです。(東小1年男子)
- ・きょう、「なかよしえんそく」でした。「クリップつなぎ」は、いろのじゅんばんでやると、きれいでした。ほかにもいっぱいいたのしいゲームがありました。またやりたいです。(中央小1年女子)
- ・「みんなで合わせて」(あいこじゃんけん)は、ジャンケンをみんなで合わせるゲームだったので、材料を準備する必要がなく、どこでも楽しめるものです。当日、小学1年生はとても楽しんでくれました。ルールもきちんと守ってやってくれてよかったです。お弁当を食べているときにみんなでこのゲームをしていて、その時、このゲームをやって本当に良かったと感じました。(第一中1年ゲーム係)



4) 実践者の声

○中学生は説明のために、画用紙を使ったり、身振り手振りの説明を工夫したりして、とても楽しそうであった。また、小学生にとっても楽しいゲームだったようで、制限時間が終わっても、ずっと楽しんでいるグループもたくさんあった。



○今回は、導入用の簡単なアクティビティーであったが、もう少し高度なものを中学生が小学生にすることを企画してもおもしろいのではないかと感じた。

○子どもたちに適度な負荷を与え、それを大人がみんなでしっかりほめることが、子どもたちの自己有用感を高めるために何より大切なことであると思う。この遠足のあと、いじめにつながる子どもどうしのトラブルが解消したことは偶然ではないと思う。いじめめる必要のない心の状態になったからだと思う。



何ができるか、みんなで考えてみよう

- 学校名 貝塚市立第四中学校
- 実施学年 生徒議会（1～3年 委員 56人）
- 実施日時 平成19年11月（「いじめを許さないぞキャンペーン」の一環）
- 実施場所 生徒会室他

1) 全体の取組みの概要

本校では、すべての生徒にとって、居場所のある学校をめざし、いじめや暴力行為を見逃すことのない支えあえる集団づくりに努めている。また、生徒の自主・自律の力を育成するために、生徒会活動をはじめとした生徒の自主活動に精力的に取り組んでおり、今回の取組みは、生徒会が年間14回のキャンペーン活動を実施しているうちのひとつである。

【いじめを許さないぞキャンペーン】 11/19(月)～11/26(月)

- ねらい いじめは人として決して許されない行為であることを共通認識させる
- 取組み
 - ・全校集会で生徒会による劇 + 道徳(命の大切さ)
 - ・道徳アンケート
 - ・垂れ幕 “私は、絶対いじめを許さない！！”
 - ・朝の読書時にいじめのプリント学習(3回シリーズ)
 - ・生徒議会でいじめ対応プログラムⅡ「問題解決の4段階」を活用する
 - ・いじめアンケートの結果を通して、学級でいじめについて考える
 - ・生徒会執行部がいじめに対するアピールを全体集会で発表する

2) 展開例

- プログラム名 「問題解決の4段階」
- ねらい 生徒会、学級代表に、もし自分のクラスにいじめがあったとき、どのように解決していくべきなのか、みんなで考えさせ、問題解決する力を身につけさせる。さらに、クラスでいじめが起こったときに今回の内容にそって行動することを促す。（今回は様々なクラスの状態があるので具体的な問題点は指導者が設定した。）

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①縦割り（1組、2組…）で5、6人のグループをつくり、ワークシートを配る	


20分	<p>②具体的な問題点を【仲間はずし】と設定し、ワークシート（資料1）に従い、(ア)～(エ)の4段階の考え方を使って解決策を探っていく。</p> <p>(ア)「なにが問題？」 相手に望むこと</p> <p>(イ)何ができるか考えよう →できるだけたくさん挙げる。実際自分にはできないことでも意見をしていく。</p> <p>(ウ)「えらんでためそう」 →自分にできそうなことを選び実行する。</p> <p>(エ)「ためして、みなおそう」</p>	<p>②上級生が中心となってしっかりと話し合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今回は【仲間はずし】と教員側から設定したが、実際に自分たちのクラスで具体的に問題として起こっていること、起こっていないことも実際あるものとして真剣に考えさせる。 ・いじめには、いじめている側、いじめられている側、傍観者の3つの立場があることに気づかせ、考えさせる。 ・他のいじめについても同じように考え行動して、いじめのないクラスをつくっていきこう。
-----	---	--

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・いじめを許さない学校をつくるには、見ている人が、重要じゃないかと思う。いじめをされている人には、原因は絶対はない。助けを求めるにも勇気がある。

そんな中、いじめがもし起こってしまった時、一番重要なのは、周りで見ている人。傍観者は、いじめられている子に手をさしのべることもできるし、いじめをとめることもできる。できることをすれば、いじめはなくなる。いじめは、絶対に許してはいけない。(中略)この頃、いじめに関しては、ほとんど聞かない。でも、ぼくは、絶対にいじめが始まる前に気づきたいと思うし、その段階でとめたい。これからもいじめについて考えていきたい。



4) 実践者の声

○1学期に仲間づくり月間等の取組みを実施しており、生徒議会に参加する生徒はいじめを許さない意識を強くもっていた。それをより深めるために、「問題解決の4段階」を使った。次回は、生徒会で寸劇をしてそれを題材に議論するとか、最初から生徒に具体的な問題点を考えさせていくような方法をとっていきたい。そのとき今回のように、「いじめ対応プログラムⅡ（問題解決の4段階等）」を使用して行うことは、生徒にとって、いじめを考える良い機会になると思うので、今後も活用をしていきたいと考えている。

資料 1 生徒の意見の集計

問題解決の4段階

(ア) 「なにが問題」

具体的な問題点 【仲間はずし】
自分自身の課題

- ・ やめさせる ・ 声をかけてあげる ・ 周りの様子を見て気づいてあげる ・ 注意する
- ・ 先生に言う ・ 相談にのる ・ 見て見ぬふりをしない ・ 小さいことでも行動する

相手に望むこと

- | | | | | |
|----|--------------|-------------------|------------|-------|
| 加害 | ・ やめて欲しい | ・ される側の気持ちを考えて欲しい | | |
| 被害 | ・ 助けを求めて欲しい | ・ 学校には来て欲しい | ・ 逃げないで欲しい | |
| | ・ 意見を言って欲しい | ・ 明るく振る舞って欲しい | | |
| 傍観 | ・ 見て見ぬふりをしない | ・ 声かけをする | ・ 先生に言う | ・ とめる |

(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

- ・ 見ているだけでなく注意する
- ・ 周りの様子を見る
- ・ 声をかけてあげる
- ・ 様子がおかしかったら「どうしたん？」と聞く
- ・ クラスで話し合う
- ・ 仲間に入れてあげる
- ・ いじめをやめさせる仲間をつくっていく
- ・ 先生に言う(自主学に書く)
- ・ 先生に話し合いの場を作ってもらおう
- ・ 見て見ぬふりをしない

(ウ) 「選んでためそう」試してみようと思うものに○をつけて、試してみよう

(エ) 「試して、見直そう。」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。

「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。」 うまいいかなかったら、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い、意見をまとめて、それをもとに学級全体で話し合う。

ストレッチはコミュニケーション！

- 学校名 東大阪市立弥刀中学校
- 実施学年 柔道部（男子6名・女子4名）
- 実施日時 平成19年12月 【部活動】
- 実施場所 柔道場

1) 全体の取組みの概要

部活動において、柔道は礼に始まり礼に終わることを大切に、心身の向上と自分を高めるために相手に対して尊敬の念をもちつつ、厳しい練習に励むよう日々指導している。

今回、試合に向けて、厳しい練習に励んでいる生徒たちの心と身体をほぐす意味も含め、ポティンコンディショニング[※]の取組みを行った。

2) 展開例

- プログラム名 「リラクゼーション」「ストレッチ」
- ねらい 子どもたちがストレスを強く感じているときは、心と身体が緊張状態になっており、体の緊張をほぐすことによって自分に合ったリラクゼーションを身につけさせる。また、ストレッチとマッサージを取り入れることにより、最近希薄になっている人間関係（スキシップ）を見直してみる。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①3分間の深呼吸をする。	①各自それぞれのポジショニング（畳の上なので、寝姿勢もOK）で、呼吸数をカウントさせる。数を意識させる（できるだけ少ない数で）ことで、肺の中の空気を吐ききらせる。吐ききることによって、最大限の吸入ができることを理解させる。
20分	②2人1組になり、交替でストレッチの補助をする。	②個々の子どもにより、違いがあるので、コミュニケーションを取らせながら、60～70%の負荷で行わせる。場合によっては、危険な部位を相手に委ねるのだから、信頼の上に成り立つペアリングだということを意識させる。（同性とペアになるように留意する。）

20分	③2人1組でマッサージを行う	③一方的に自分のペースでマッサージを施すのではなく、相手の要望に応じたり、負荷のかけ方の調整をしたり、スキンシップを介したコミュニケーション能力の向上に繋げる。
3分	④まとめ	④各々がどういう点に注意して相手と接したかを確認し、受ける側・施す側両面での感想を聞く。

※ボディーコンディショニング

自身の心身の状態を体感し、表現させることで、自己肯定感を高めることにつなげる。呼吸法・ストレッチ・筋トレ・マッサージ等を行う中で、ペアの相手とのコミュニケーションを深める。

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・気持ちが落ち着く。
- ・ペアの人が喜んでくれると自分も嬉しい。
- ・意外と気持ちよかった。寝てしまいそうになった。
- ・相手のツボがわかるようになってきた。
- ・「こうしたら、相手は気持ちいいかな?」とか「このくらいの力を入れたら痛がるかな?」とか考えたらすごく楽しくて、逆にやってもらっているときにも、相手も同じ事を考えながらやってくれるので、安心してすごく気持ちよくやってもらえました。
- ・2人組のストレッチは面倒だったけど、1人より2人でやった方が気持ちいいと思った。
- ・最初は緊張したけれど、慣れてくると楽しくなってきました。
- ・習ってきたことを、家でお父さんと一緒にやりました。



4) 実践者の声

- 普段、教室の授業では落ち着きのない生徒も、集中して積極的に取り組んでいた。
- 最近稀薄になっているスキンシップを敢えて取り入れた取組みを実施した。ストレッチでは、各々の柔軟性も異なるし、マッサージにおいても、痛みや心地よさの部位・負荷が異なるわけで、互いに十分なコミュニケーションを図らないことには前に進まないようになっている。子どもどうし、子どもと教員の間に信頼関係がないと、危険部位や痛みを伴う部位など、相手に委ねることなどできないので、互いの距離が近づいたように思えた。

あいこじゃんけんから円陣バレーへ。

- 施設名 大阪狭山市教育委員会 適応指導教室「フリースクール み・ら・い」
- 実施学年 通室生徒（4名）
- 実施日時 平成19年11月
- 実施場所 活動室

1) 全体の取組みの概要

適応指導教室に通う子どもたちは、午前中は主に学習、午後は自主活動が中心で、読書やトランプなどのカードゲーム、卓球などをして過ごしている。

指導員や学生ボランティアの指導による活動が多いため、市主催研修でプログラムについて研修を受けた指導員が子どもたちとの積極的な交流による指導を促すプログラムの1つとして、午後の活動の前に実施した。

2) 展開例

- プログラム名 「あいこじゃんけん」
- ねらい プログラムの実施によりコミュニケーションをとり、今後の活動や人間関係づくりに活かす。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①指導員が生徒、学生ボランティアに対してルール説明。	①学生ボランティアも子どもの中に入って説明を受ける。子どもたちがリラックスできるように配慮する。 ②～④指導員が学生ボランティアと一緒に雰囲気盛り上げ、かけ声をかけて、プログラムのテンポをあげていく。
5分	②じゃんけん （負け）3回 指導員対全員でじゃんけんをする	
	③後出しじゃんけん （あいこ）3回	
5分	④あいこじゃんけん	

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・うまくいけへん。難しい。
- ・どうやったら、みんなが揃うか考えた。
- ・いままであんまりしゃべったことのない子とも話してた。
- ・みんながおっきな声で笑っておもしろかった。



4) 実践者の声

○適応指導教室に通う子どもたちの中には、学習面のつまずきや人間関係づくりが苦手なことが原因で心の元気がなくなり、学校へ登校するエネルギーが喪失するような状況が見られる。普段の活動でも子どもどうしのつながりより、スタッフを介してコミュニケーションを図る場面が多かった。そこで、このプログラムを通じて、子どもたちとの関係に新しい動きをつくるきっかけになればと考え、学生ボランティアとともに実施した。

○最初は、子どもたちの間で「なんでこんなにするん？」という感じがあったが、進むにつれて、表情も和らぎ、元気が出てきた。徐々に真剣な表情に変わっていった。

○この後の適応指導教室の行事（体育館での運動）は「円陣バレーで何回続くか？」などコミュニケーションをはかるためのプログラムを中心に行ってみた。プログラムの実施と重ねることで、「相手を思いやる気持ち」が少しずつ具体的な行動にとつながったように感じた。



自然の中でココロをひらく

- 施設名 高石市立教育研究センター
- 実施対象 小学1年生～中学3年生（9名）
- 実施日時 平成19年11月
- 実施場所 紀泉わいわい村（「つれづれデイキャンプ」にて実施）

1) 全体の取組みの概要

市教委主催の「つれづれデイキャンプ」では、不登校、または不登校傾向のある児童生徒を対象に、子どもどうしや、子どもと教員の交流の中で温かい人間関係を体験することをねらいとして、野外活動を実施した。市教委指導主事、センター所員、所属校教員が指導にあたり、第1部では「いじめ対応プログラムⅡ」から選んだ3つのプログラムを活用したワークショップを、第2部では自炊体験を、第3部では自然体験プログラムとして草木染めを実施した。

2) 展開例

- プログラム名 「ステレオあてっこ」「感情の言葉」「感情の強弱」
- ねらい 不登校の子どもたちの中には、人間関係づくりの難しさが要因になっている場合がある。自分の気持ちをコントロールしたり、適切に表現できるようにするために、自他の感情を大切にすることをねらいとした。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
15分	①ジャンケンであいこになった人と2人1組になる。	①小1、小2の児童には指導者が補助に入る。二人一組になるとき、普段の人間関係でかたまらないように配慮する。
20分	②「ステレオあてっこ」をする。 ③「感情の言葉」をする。 ・各自で感情の言葉をできるだけたくさん書き込む。（5分） ・言葉の数を数える。 ・うれしい言葉、いやな言葉に分類し、それぞれの数を数える。	②3人組になった1組は3音の言葉で行う。 ③数の多さを競うのではないが、感情を表す言葉をたくさん表現できることの意義を説明する。 ・自分が思いつかなかった感情の言葉を知ること で、より豊かな感情の表現に気づかせる。 ・肯定的な感情と否定的な感情とどちらも大切であることを教え、感情は表現することでおだやかな気持ちになれることを体験させる。

20分	④「感情の強弱」をする。 ・「感情の言葉」で出た言葉を相談して10個選び、各自付箋に書き込む。 ・各自ワークシート「気持ちのグラフ」に10枚の付箋を貼り付ける。 ・完成したらペアの人と見比べてみる。 ・気づいたこと、感じたことを発表する。	④一人ずつにワークシートと付箋10枚を配る。 ・あとで比較するために、10個の言葉は同じものにする。肯定的なもの、否定的なものバランスなどに留意する。 ・小1、小2児童は指導者がつき、一緒にやる。 ・正解、不正解はない、ということを説明する。 ・いろいろな感じ方があることを理解させ、他者の感情を尊重することの大切さを指導する。
10分	⑤感想を書く。	

3) 子どもの反応

○子どもの感想より

- ・「ステレオあてっこ」は、こえをそろえてというのがむずかしかったけど、うまくいった。みんななかなかわからなかったのがおもしろかった。(小1男子)
- ・「感情の言葉」では、みんなたくさん書けていたのでびっくりした。言われてみれば気持ちを表す言葉はいっぱいあるなあと思った。(小4女子)
- ・「もどかしい」という言葉をはじめて知った。そんな気持ちになることがある。(小6女子)
- ・「もやもやした気持ちも、言葉にすることで少しはっきりして落ち着いてくる」って先生が言ってたけど、なるほどなあと思った。(中1男子)
- ・感情のグラフを作ったとき、「きもい」という言葉が、私の貼ったところと〇〇ちゃんの貼っていたところがぜんぜん違うので驚いた。「人によって感じ方が違う」って先生が言ってたけど、「きもい」とかよく言うってしまうので、相手が嫌な気持ちになってないか気をつけようと思う。



4) 実践者の声

○野外活動の中のプログラムとして実施したが、教室とは異なる自然の多い場所で気分も開放的になっており、人数も10人程度で、リラックスしてできたと思う。今後の活用として例えば、中1の春のオリエンテーションなどのクラス別や班別のプログラムとしても効果的に取り組めるのではないかと感じた。

○小1から中3までという幅広い年齢層を対象にしたために、難しい部分があった。同じぐらいの年齢の子どもを対象に行う方がより効果的ではないかと思う。

○人間関係づくりにつまずいている子どもが少なからずいるので、仲間づくり・自己開示・他者理解に役立てることができると思った。



地域+学校=大人のネットワークづくり

- 会合名 泉佐野市青少年問題講演会
- 参加者 地域の青少年に関する各種団体・管理職・生徒指導担当教員
- 実施日時 平成 19 年 11 月
- 実施場所 泉佐野市生涯学習センター多目的室

1) 全体の取組みの概要

学校が地域と連携しながら、地域活動をより活性化することをねらいとして、例年実施している青少年問題講演会に「いじめ対応プログラムⅡ」から5つのプログラムを活用し、効果的な参加体験型研修に取り組んだ。

2) 展開例

- プログラム名 「あいこじゃんけん」「感情の言葉」「気持ちをしずめる方法」「ピア・カウンセリング」「他己紹介」
- ねらい 地域や学校で子どもたちに活用するために、まず大人がこのプログラムの良さを理解する必要がある。そのため、取り組みやすいものを選択した。「感情のコントロール」は、子どもにとっても必要であると考え、選んだ。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
20分	①あいさつ	①地域の人々に、学校の取組みを知ってもらう等。
25分	②趣旨説明・概要説明	②地域・教職員にそれぞれの立場での活用を視野に入れた趣旨説明を行い、なぜこの研修が必要なのかを理解してもらうよう心がける。
60分	③「あいこじゃんけん」「感情の言葉」「気持ちをしずめる方法」「ピア・カウンセリング」「他己紹介」	③参加者の方には、初対面の人がいるので、なごやかな雰囲気になることを心がける。 ・地域の人々にもわかりやすく説明することを心がける。 ・高齢の方にも取り組みやすい内容や方法を工夫する。
15分	④質疑応答	

3) 参加者の感想等

- ・参加することによって、私自身の気持ちが穏やかになりましたし、楽しく参加できました。「感情の言葉」についてもなるほどと思うことばかりでした。
- ・体験型だったので、いつもと違う角度で理解できた。
- ・冊子の中にあるワークシートの中から対生徒に使えるものを発見できた。
- ・「感情の言葉」を増やしたいと思いました。子どもにける声にも幅が広がると感じました。職場に持ち帰ろうと思います。
- ・子どもに接する時に、話を聴く態度が養われた。
- ・何も道具を使わず、楽しい思いをシェアできた。
- ・感情を取り扱うことは、今まであまりなかったが、今後必要だと思う。
- ・子ども理解、子どもにどう対応すればいいのか、ヒントを教えてもらい、助かりました。



4) 実践者の声

- 地域の高齢者の方や、各団体の代表の方が参加されていたので、リラックスした実践となるよう心がけたが、なごやかな雰囲気の中、自分の感情を見つめる等、子どもにも指導する意欲をもっていただいたのではないかなと思う。
- 管理職や生徒指導担当者も、実際に体験することにより、このプログラムの必要性を感じたのではないかな。学校内での推進役や、実践者になってもらえるのではないかなと考える。



地域ぐるみで「いじめNO！」宣言

- 団体名 松原市立松原第五中学校区地域教育協議会
- 対象 松原五中校区学校園保護者及び地域在住の方（45名）
- 実施日時 平成19年11月
- 実施場所 「いきいき環境フェスタ」会場内 天美西小学校ランチルーム

1) 全体の取組みの概要

松原第五中学校、天美小学校、天美西小学校、天美幼稚園からなる松原第五中学校校区では、「地域で子どもたちを育てよう」という地域の思いのもと、地域教育協議会を中心にクリーンキャンペーン、陶芸教室、天文教室等の取組みを進めてきた。その中でも一番大きな取組みが五中校区「いきいき環境フェスタ」である。「であい ふれあい むすびつき」をテーマに地域の多くの組織や団体・学校園・PTAが集い、展示やバザー、各校園の取組みの発表などが毎年行われてきた。



今年度のフェスタの開催にあたり、五中校区の地域教育協議会では、大阪府教育委員会より「いじめ対応プログラム」が示されたことを受け、五中校区として、「いじめNO！」宣言ができるよう、NPOによるワークショップを校区の保護者や地域に広く呼びかけ開催することとした。

2) 展開例

- プログラム名 「あいこじゃんけん」「感情の言葉」「ピア・カウンセリング」
- ねらい いじめをなくすために、子どもだけでなく、まわりの大人が自らをエンパワメントすることの大切さに気づく。さらに、学校・家庭・地域が連携し、五中校区として、「いじめNO！」宣言ができる気運を高める。

時間	展開	指導上の留意点・工夫
5分	①主催者挨拶とNPO紹介	①6人程度のグループが作れるよう、机・いすを配置。
25分	②講話	②NPOのファシリテーターより、子どもをいじめの被害者にも加害者にもしないために、育てた
25分	③「あいこじゃんけん」	

5分	④「感情の言葉」 ⑤「ピア・カウンセリング」 ⑥主催者まとめ	い6つの力の説明。 ⑥学校と家庭・地域が連携する大切さや、ワークショップを通して家庭での子どもとのかかわりについてみんなで考えようという趣旨を伝える。
----	--------------------------------------	--

3) 保護者等の反応

○参加体験型という形式だったので、参加者がアクティビティに戸惑いなく参加できるかを心配したが、ファシリテーターの巧みな言葉がけやアドバイスにより、終始、和やかな雰囲気で行進することができた。そして、3つのアクティビティを通して、感情を「伝える・受けとめる」、気持ちを「聴く」ことの大切さやその「スキル」について、保護者に学ぶ場を提供できたことは大変意義深いことだったと思う。



○保護者の感想より

- ・いじめが起こるといことは、しょうがないことだと半分あきらめていました。でも子どもの感情を大人の私たちが一つひとつ丁寧に拾い、整理することができれば変わっていくのではないかと考えが変わりました。様々な感情、特に嫌な感情を素直に出せるように大人が受け入れ体制をとってあげられるよう、大人の私たちも6つのスキルをしっかりと身につけられたらと思いました。
- ・自分自身のカウンセリングをしてもらったようで楽しい経験でした。普段自分のことをあまり深く考えなかったもので、これからはいろいろ自分の内なる声も聴いてみたいと思います。また、子どもたちの話をいつでもよく聴いてあげられる自分でいたいと思います。

4) 主催者の声

○五中校区では、これまでも「いじめのない学校づくり」をめざし、三校一園で協力して取り組んできた。また、地域でも子どもの安全を守る活動等が進められている。今回、「いじめ対応プログラム」をこの「いきいき環境フェスタ」の場において実施したことは、地域の「子どもたちは、学校だけでなく、地域全体で守ろう」という思いと合致して、参加した保護者や地域の方に好評であった。

資料

「五中校区『いじめNO!』宣言」

『いじめNO!』宣言

子ども・大人・地域 みんなの力で

ワークショップ

子どもをいじめから守り、命を育む大人になるために！！

「こころ」と「からだ」を動かしてみませんか

いじめをなくすためには、学校の取り組みと共に、学校と家庭・地域が協働して、子どものエンパワメント（生きる力や勇気を引き出すこと）につなげることが大切です。子どもの中には、学校の中に心の居場所を見いだせない場合があります。そのようなときに、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、自分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。

ぬくもりのあるセーフティネットをさらに築き上げるために、「人と自然に優しい街」を目標にして開かれるフェスタで、ワークショップ「子どもの命をはぐくむ大人になるために」を本部事業として開催します。ワークショップでは、参加者が体を動かすことにより、家庭や地域で子どもたちに対して「いのち」「こころやからだ」の大切さを考えさせる具体的な方法を学ぶことができます、地域のみなさんのご参加をよろしくお願いします。

発展 高等学校におけるピア・メディエーションの取り組み

子どもたちのもめ事を、同級生が中立の第三者の立場で解決する「ピア・メディエーション」という手法があります。問題解決を望む2人の間に、同じ立場の人間（ピア）が仲介役として入り、話し合い（メディエーション）を進めている高等学校での実践を紹介します。

みんなの手で、もめごとSTOP！ やんちゃくれパワーのスキルアップで、
いじめ、トラブル撲滅や！！（高等学校・全学年） 大阪府立茨田高等学校

みんなの手で、もめごとSTOP！ やんちゃくれパワーのスキルアップで、 いじめ、トラブル撲滅や！！

- 学校名 大阪府立茨田高等学校
- 実施学年 全学年
- 実施日時 平成19年度 【総合的な学習の時間・部活動など】
- 実施場所 メディエーションルーム・教室等

1) 全体の取組みの概要

本校生徒の課題として、「他者の話をきちんと聞けない」「自分の意思を他者に的確に伝えるのが苦手」等があげられる。そのため、適切な友人関係を築けない生徒が多くみられる。また、学校での日常生活においても「やる気がでない」「部活動に参加しない」「遅刻・欠席が多い」「ルールを守ることができない」「授業中にじっとできない」「安易に問題行動にはしる」などの傾向がみられる。

そこで、生徒に「ルールを守る力」「聞く力・伝える力」「違いを認める力」等をつけることが大切であると考え、「ピア・メディエーション」プログラムを取り入れることで、生徒自身の問題解決力を引き出しながら「仲間とのトラブルを見逃さず、生徒自らでいじめやもめごとに対応する学校文化」を創っていくことをねらいとし、取り組むこととした。

2) ピア・メディエーションプログラムの概要

- ねらい 対立を恐れず、もめごとにも真正面から取り組む人格を育み、仲間どうしのトラブルを見逃さず、生徒自らがいじめやもめごとに対応できる人間関係づくり、学校づくりをねらいとしている。

① 争いごと解決学習の基本を学ぶ。

ぶつかりあいには悪くない／紛争にはメカニズムがある／Win-Win* の解決策を探す等

※Win-Winとは、「自分も勝ち、相手も勝つ。それぞれの当事者が欲しい結果を得る」という考え方

② トラブルをキャッチする。

人間関係の修復／迅速なもめごとの処理／相談、連絡、解決への意思確認／感情面への対応も含む問題解決策

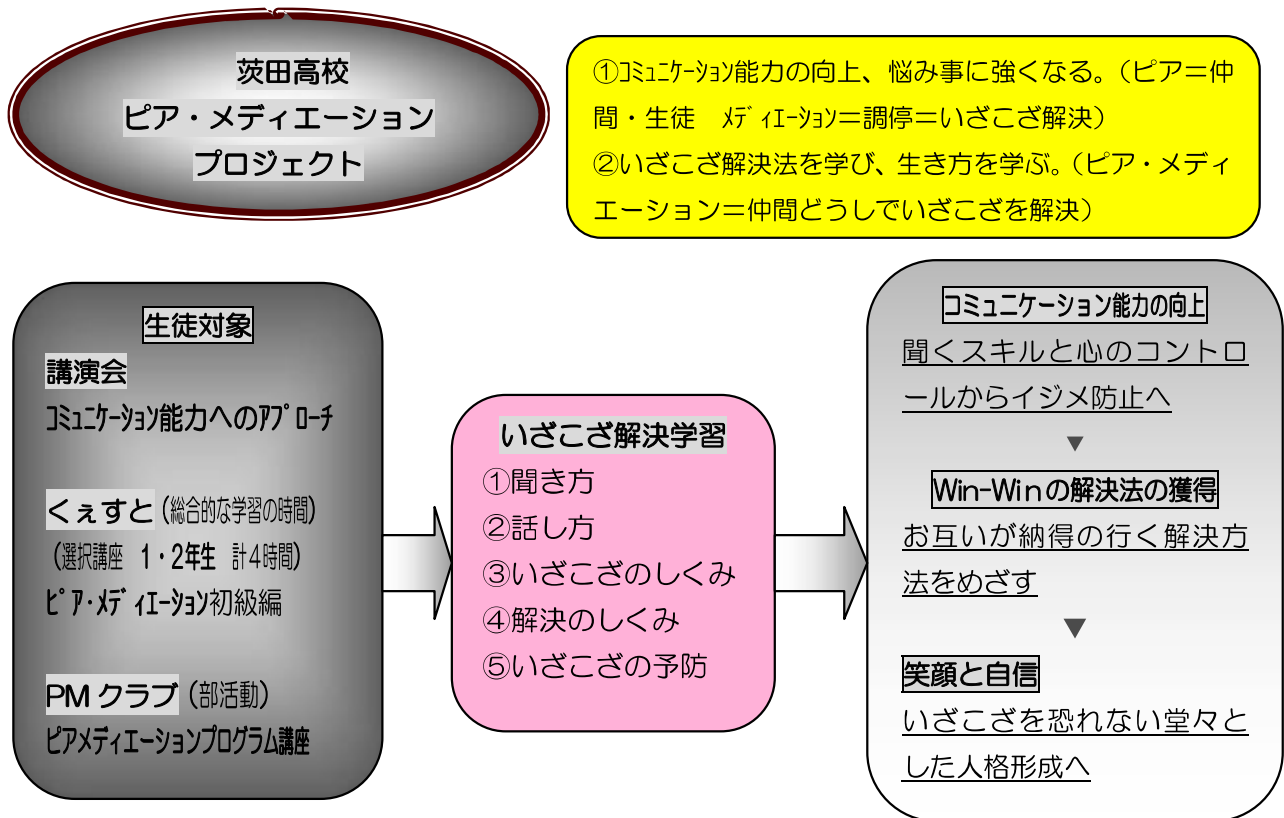
③ 仲間のトラブル解決を支援する。

紙上なやみごと相談／見回り活動等

④ いじめや問題行動を防止する活動を行う。

調査／PR 活動／広報

●プログラム名 ピア・メディエーション プログラム



3) 子どもの反応

- ①プログラム学習を通して…→「対立って悪くない。」
 - ・「対立」をとらえ直す。
 - ・紛争にはメカニズムがあることを学ぶ。
 - ・Win-Winの解決策もあることを知る。
- ②トレーニング、擬似体験（ロールプレイ）を通して…→「トラブル事を恐れない。」
 - ・聞くことのスキルを身につける。
 - ・怒りや感情への対処法を理解する。
 - ・人間関係について考える。
- ③部活動を通して…→「仲間のもめごとを見過ごさない。」
 - ・共感パワーで仲間を支援できることを知る。
 - ・意見の相違を超えてコミュニティづくりの楽しさを知る。
 - ・社会の様々なトラブルに目を向ける。

● 編集協力者一覧

所	属	職 名	名	前
東大阪市教育委員会学校教育推進室		次 長	岩井	里史
能勢町教育委員会学校教育課		指導主事	遠藤	克俊
寝屋川市教育委員会教育指導課		指導主事	竹内	和雄
大東市教育委員会教育政策室		指導主事	澤辺	正人
東大阪市教育委員会学校教育推進室		指導主事	山口	勝也
松原市教育委員会教育推進課		指導主事	稲垣	久代

● 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 (内線 5483) FAX 06-6944-3820

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、しかる」

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20年7月発行



大阪「こころの再生」府民運動
～大阪あったかプロジェクト～