

■ 第2章 いじめ防止のための 「学習プログラム」

いじめ防止のための「学習プログラム」の概要

いじめ問題の未然防止及び早期発見・早期対応には、児童・生徒同士の人間関係を豊かにすることやいじめに関する知識を学ぶこと、さらには、法と関連させていじめへの認識を深めることが必要です。

学校が意図的・計画的に、いじめ問題に対応できる力を児童・生徒一人一人に身に付けさせることができるよう、以下のような学習プログラムを開発しました。

本プログラムは、【いじめを傍観しない基盤づくり】、【いじめを生まないための互いの個性の理解】、【いじめを生まない望ましい人間関係の構築】、【いじめを絶対にしないための気持ちの調整】の四つの内容で構成しています。いじめについての理解と認識を深め、行動に移す実践力を養うための内容を取り上げることにしました。

これら四つの内容から構成するプログラムは、児童・生徒の発達の段階を考慮して編成し、「小学校低学年」、「小学校中学年」、「小学校高学年」、「中学校」、「高等学校」、「特別支援学校」の6編で構成しています。プログラムで扱う教材等はそれぞれの発達の段階に適するよう工夫しました。

また、「特別支援学校」に関しては、知的障害のある児童・生徒への指導事例として掲載しています。そのため、障害種別や児童・生徒の実態に応じて、「特別支援学校」だけでなく、「小学校低学年」、「小学校中学年」、「小学校高学年」、「中学校」、「高等学校」の内容を参考に活用してください。

本プログラムは、児童・生徒の発達の段階において、全プログラムを基本的には1から4の順に実施することを想定して編成しています。したがって、順番に実施することが望ましいのですが、各学校、学級の実態に応じて、個々のプログラムを適宜選択して取り上げるなど、工夫して取り組むことも考えられます。児童・生徒の実態によっては、他校種や他学年のプログラムを参考にして活用するなど、学校や学級によって弾力的に活用してください。

また、実施時間は1単位時間（45分又は50分）と朝や帰りの会などでも実施できるように10分程度で取り組める短時間のプログラムも掲載しています。各学校の教育課程の実施に合わせながら工夫して取り組み、活用してください。

なお、特別支援学校に関しては、児童・生徒個々の実態に応じてさらに弾力的に取り組めるように時間設定をしないこととしました。

本学習プログラムは、「小学校低学年」、「小学校中学年」、「小学校高学年」、「中学校」、「高等学校」、「特別支援学校」から構成されています。

No.	学習プログラムの概要	教育課程における位置付け(例)
1	<p>【いじめを傍観しない基盤づくり】</p> <p>いじめのない、楽しいクラスをつくろう</p> <p>○ いじめは、いつ、どこでも、誰にでも起こりうることについて理解する。 ○ いじめは、誰にでも起こりうるもので、相手の心や体を傷付ける行為であり、犯罪にもつながる行為でもあることを理解し、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力を養う。</p>	<p>小(低・中・高) 特別活動 道徳 中：特別活動 道徳 高：特別活動 特：特別活動</p>
2	<p>【いじめを生まないための互いの個性の理解】</p> <p>「自分らしさ」と友達の「その人らしさ」を探そう</p> <p>○ 友達の「その人らしさ(価値ある個性)」を伝え合う活動を通して、今まで気付かなかった自分らしさに気付き、自分と友達のよさを学級でどのように生かしていくかを考え、実行する意思をもつ。 ○ 友達のよさや自分のよさを、「その人らしさ(価値ある個性)」と捉え、自尊感情を育む。</p>	<p>小(低・中・高) 特別活動 道徳 中：特別活動 高：総合的な学習の時間 特：特別活動 自立活動 道徳 社会科</p>
3	<p>【いじめを生まない望ましい人間関係の構築】</p> <p>コミュニケーション力を高めよう</p> <p>○ 友達、先生、保護者とのコミュニケーションは、言葉や文字だけでなく、相手の立場を理解しながら、声の大きさや話し方、態度や視線などにも気を付けて行動することであることを理解する。 ○ 相手の気持ちや立場を考えた自己表現の在り方について理解するとともに、自他を尊重する望ましい人間関係の在り方について理解を深める。</p>	<p>小 低：特別活動 道徳 中：特別活動 高：特別活動 道徳 中：特別活動 道徳 高：特別活動 特：国語科 保健体育科 自立活動</p>
4	<p>【いじめを絶対にしないための気持ちの調整】</p> <p>自分の気持ちを上手にコントロールしよう</p> <p>○ 自分に合った方法でストレスを解消することの大切さや方法を理解し、身に付ける。 ○ 不安やいら立ち、怒りの感情を自覚し、自分でコントロールすることの大切さや方法について理解し、実際に自分の感情をコントロールすることの体験を通して、感情を和らげる方法を身に付ける。 ※ 学校の実態に応じて、学級担任とスクールカウンセラーのチーム・ティーチングで行う。</p>	<p>小 低：特別活動 中：特別活動 体育科 高：特別活動 体育科 中：特別活動 保健体育科 高：保健体育科 特：特別活動 保健体育科 自立活動</p>

いじめ防止のための「学習プログラム」系統表 【 指導のねらい ○学習活動】

No.	小学校 低学年	小学校 中学年	小学校 高学年
1	<p>いじめのない楽しいクラスをつくらう</p> <p>いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることを理解させるとともに、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力の基礎を培う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○いじめのイラストを見て考えたことを発表する。 ○自分の周りでいじめが起こったときに、どうするかを考える。 ○いじめのない楽しい学級にするために何ができるかを考える。 ○自分が取り組むことを書く。 	<p>いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることを理解させるとともに、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力の基礎を培う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○楽しい学級と楽しくない学級とは何が違うのかを考える。 ○いじめのDVDを視聴して気付いたことを発表する。 ○自分の身の回りでいじめが起こったときに、どう行動するかを考える。 ○楽しい学級にするための具体的な方法を考える。 	<p>いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることを理解させるとともに、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力の基礎を培う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○居心地のよい学級とはどのような学級であるかを発表する。 ○いじめのDVDを視聴する。 ○自分ならどうするかを考える。 ○どのような学級だったらいじめは起こらないかを考えて、話し合う。 ○自分の身の回りにいじめが起こったときの対応を考える。
2	<p>「自分らしさ」と友達の「その人らしさ」を探そう</p> <p>友達や教師が見付けてくれた自分らしさを知り、自分が好きと感じられるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分ができるようになったことや紹介できることをカードに記入する。 ○四人グループになり他の三人のことを書く。 ○書いたカードを渡し合い、友達からもらったカードを読む。 	<p>友達や教師が見付けてくれた自分らしさを知り、自分に自信がもてるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分のよいところや、自分の気になるところについて考える。 ○自分らしさについて考える。 ○四人グループになり、自分以外の三人のことを書く。 ○書いたカードを渡し合い、友達からもらったカードを読む。 	<p>自分らしさ、友達のその人らしさを見付け、学級の中に位置付けている自分に気付くとともに、学級全員のその人らしさを、学級で生かしていくにはどうしたらよいかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分のよいところや、自分の伸ばしたいところなど、「自分らしさ」について考える。 ○四人グループになり、自分以外の三人のことを書く。 ○カードを読み合う。
3	<p>コミュニケーション力を高めよう</p> <p>コミュニケーションにおいて、自分のことを話すだけでなく、相手の話をしっかり聞くことも大切であることを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○友達のことを知るために、ペアになり、休み時間に遊んだことを話す。 ○聞いていた人は質問をする。 ○四人グループになり、自分が聞いた友達の話、グループ内で紹介する。 	<p>コミュニケーションを行う上で、言葉で伝えることに加え、相手の動きや表情をよく見たり、よく聞いたりして、相手が話したいことを知ろうとすることも大切であることに気付く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ペアでインタビューを行う。 ○どのように話を聞いてもらうと嬉しかったかを発表する。 ○他者紹介を行う。 ○これからどんなことを頑張りたいかを考えて発表する。 	<p>コミュニケーションにおいては、互いに意思や感情、思考を伝達し合うことや、言葉だけでなく、声の大きさや話し方、態度などが大きな役割を果たすことを理解し、自分の気持ちや意見を伝える際には、どうしたら相手に伝わるかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分が大切だと思うことについて、大切だと思う順番にカードを並べる。 ○グループ内でカードの順位を話し合って決める。 ○各自が感じたことを発表する。
4	<p>自分の気持ちを上手にコントロールしよう</p> <p>いらいらするなど「嫌な気持ち」になったときに、どのように対処したらよいか、その方法を学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分が嫌な気持ちを我慢できない場面を振り返り、どのように行動しているか発表する。 ○嫌な気持ちを我慢できない場面について教師の話聞く。 ○対処方法を知り実際に行う。 ●いじめの学習を振り返る。 	<p>いらいらするなど「嫌な気持ち」になったときの心と体の変化について知るとともに、そのときの対処方法を学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分がいら立ち、怒ったときの心や体の変化について考える。 ○「落ち着くための方法」について知り、練習する。 ○学んだことを振り返り感想を書く。 ●いじめの学習を振り返る。 	<p>不安やいら立ち、悩み(ストレス)は誰もが経験することであることを理解するとともに、その対処には、いろいろな方法があり、そのスキルを学ぶことにより自分に合った方法で対処できることを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○事前にとったアンケートを集計し、誰もが悩みやストレスがあることを知る。 ○ストレスはどのようなときに起こるかを知る。 ○落ち着くための方法を考え、学級全体で共有する。 ●いじめの学習を振り返る。

中学校	高等学校	特別支援学校
<p>いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることを理解させるとともに、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力を培う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○一人一人が居心地のよい学級とはどのような学級なのかを考える。 ○DVDを視聴して、いじめている人やいじめられている人の気持ちについて考える。 ○自分の身の回りで、いじめが起こったときの対応について考える。 ○DVDの続きを視聴する。 ○学習して初めて知ったこと、これから気を付けていきたいことなどを振り返りカードに書く。 	<p>いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることを理解させるとともに、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力を培う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○一人一人が居心地のよいクラスとはどのようなクラスなのかを考える。 ○いじめのDVDを視聴して、よいクラスをつくるには具体的にどうすればよいかを考える。 ○自分の身の回りで、いじめが起こったときの対応について考える。 ○DVDの続きを視聴する。 ○学習して、これから気を付けたいことなどを振り返りカードに書く。 	<p>いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることを理解させるとともに、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力の基礎を培う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○居心地のよい学級とはどのような学級であるかを発表する。 ○いじめのDVDを視聴して、いじめられる側の気持ち、いじめる行為について考える。 ○いじめられたとき、その場面に会ったときどうすればよいか考える。 ○振り返りを行い、今後、いじめられたり、その場面に会ったりしたときに自分ができることを確認する。
<p>他の人のよさを伝え合う活動を通して、他の人の意見から今まで気付かなかった自分のよさに気づき、自分と友達のよさを学級でどのように生かしていくかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の長所と短所をノートに書き、長所や短所があらわれた具体的な事例も書く。 ○グループ内で二人組になり、相手の長所と短所からその人らしさをまとめ、互いに読み合う。 ○ペアを替えて、ノートに書く。 ○学習活動を振り返り、ノートに感想を書く。 	<p>「自分らしさ」や友達の「その人らしさ」を探すとともに、「自分らしさ」を生かして地域や社会のためにできることを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地域活動として、「放課後子供教室」を想定し、この活動に参加した場合、どのような活動をしてみたいかを考えてワークシートに書く。 ○グループで発表し合い、グループとして取り組んでみたいものを決め、その活動に必要な役割と担当者を考える。 	<p>自分のよいところに気付くとともに、友達や周りの人のよいところを見付けることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分らしさを考え、「いいね！カード」に書き、発表する。 ○友達のその人らしさを「いいね！カード」に書く。 ○カードに書いた内容を発表する。 ○友達に、カードを読んでから渡す。 ○他の友達のその人らしさをカードに書き、読んでから渡す。
<p>コミュニケーションにおいては、互いに意思や感情、思考を伝達し合うことや、相手の考えを尊重して話し合うことが大切であることを理解し、自分の気持ちや意見を伝える際には、どうしたら相手に伝わるかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「心みつめて」を読み、人によって捉え方が異なることを理解する。 ○学校行事を行う上で大切だと思うカードを、順位を付けて並べる。 ○グループ内でカードの順位を話し合っただけで決める。 ○各自が感じたことを発表する。 	<p>コミュニケーションとは、互いに意思や感情、思考を伝達し合うことであり、相手のことを配慮しながらその場の状況に合った対応をすることの大切さを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分も相手も大切に自己表現についての説明を聞く。 ○保護者と意見が異なったときの自分の気持ちの表現の仕方について考える。 ○友人と意見が異なったときの、攻撃的な表現、自分も相手も大切に自己表現、非主張的な表現を考える。 ○発表を行い、意見を述べ合う。 ○本時を振り返り、ワークシートにまとめを書く。 	<p>コミュニケーションとは、互いに意思や感情、思考を伝達し合うことであり、言葉や文字だけでなく、声の大きさや話し方や態度などが大きな役割を果たすことを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○コミュニケーションとは何かを考える。 ○自分のペアである相手を探す。 ○ペアの相手に、自分の得意なことを伝える。 ○聞いた側は、相手の得意なことを画用紙に書き、握手して渡す。 ○ペアを探す活動を行う。 ○活動を振り返る。
<p>不安、いら立ちや怒りの感情を理解し、自分でコントロールする方法を学ぶとともに、自他を尊重した自己主張ができる表現の仕方を学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分が怒ったときに実践している方法を考える。 ○怒りが小さいうちに上手に自分の気持ちを表現する練習を行う。 ○ワークシートに沿って自分で考える。 ○学級内で意見交換する。 ○ロールプレイングを行う。 ●いじめの学習を振り返る。 	<p>心の健康づくりについて理解し、自分に合った方法でストレスを解消することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○心の状態が体に影響した経験や、体の状態が心に影響した経験を発表する。 ○ストレスとはどのようなものか説明を聞き、理解する。 ○ストレスマネジメントの方法を知り、自分にできるものを考え、その場で試せるものがあれば試す。 ○実践を振り返る。 ●いじめの学習を振り返る。 	<p>ストレスについて知り、嫌な気持ちの解消法について知り、自分でストレス状態をコントロールしようとする態度を身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「気持ちメーターシート」に自分の気持ちを記入する。 ○ストレスとはどのようなものかを知り、具体的な場面での自分の気持ちを考える。 ○ストレスを解消する方法を考えて発表する。 ○できるものを試し、「気持ちメーターシート」に記入する。 ●いじめの学習を振り返る。

1

いじめのない、楽しいクラスをつくろう

○指導のねらい

いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることを理解させるとともに、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力の基礎を培う。

○準備するもの ・東京都道徳教育教材集「心あかるく」＜小学校1・2年生版＞
・イラスト資料 ・短冊

○教育課程における位置付け 特別活動 道徳

○留意点 ・児童のいじめに対する様々な考え方を共感的に受け止める。
・児童が互いに自分の考えとは違う意見を知ることを通して、いじめ問題に対しての新たな気づきを促していく。
・いじめたり、いじめられたりした経験のある児童が、安心して話合いができる雰囲気づくりを行う。

○実施時期 各学期の初めや6月のふれあい月間

展開例①

	学習活動（・児童の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 10分	1 学級のよいところを発表する。 ・元気に挨拶している。 ・友達と仲よくできる。 ・給食や掃除当番をみんなで頑張っている。	○ 学級のよさを具体的に考えられるように、東京都道徳教育教材集「心あかるく」の111ページの写真を提示するなどして、参考にできるようにする。	○東京都道徳教育教材集「心あかるく」
	2 本時の学習を知る。		
	いじめのない、すてきな学きゅうをつくろう		
	3 いじめに関するイラストを見て、考えたことを発表する。 ・いじめはいけないことだ。 ・仕返しをするのはいけない。 ・笑っている子もいけない。 ・先生や大人に相談したほうがよい。	○ いじめのイラストを掲示する。 ○ いじめている子、いじめられている子の他に、はやし立てたり笑ったりしている子、見ている子がいることを知らせる。	○イラスト資料
展開 25分	4 自分の周りでいじめが起こったときにどうするか考える。 ・注意する。 ・先生に言う。 5 いじめのない楽しい学級をつくるために、何ができるかを考える。 (1) 楽しくて、自分のよさが発揮できている姿を思い浮かべる。 (2) 学級にいて、楽しいと思うこと、嬉しいと思うことを発表する。 (3) 学級にいて、自分が楽しくないと思うこと、嫌なことを発表する。	○ いじめが、相手の心や身体を傷付ける重大な行為であることに気付かせる。 ○ 身近な大人に伝えることが大事であることを知らせる。 ○ 幾つか考えが出された後、同じような気持ちになったことはないかを確かめながら板書する。	

	6 これからいじめのない楽しい学級にするために、自分が取り組むことを考え、短冊に書く。 7 書いたことを学級で紹介し合う。	○ いじめがなぜいけないのかについて確認し、今後、いじめを見たらどのように行動するかについて考えさせるとよい。	○短冊
まとめ 10分	8 紹介し合った中から、今すぐにできることをみんなで選び、「心あかるく」の111ページに、「学級をすてきにするために、どんなことができるか」を書く。	○ これからすてきな学級にするためにしていきたいことという観点で選ばせる。無理の一つに絞ることはせず、複数あってもよい。 ○ 書いた目標を黒板に掲示する。	○東京都道徳教育教材集「心あかるく」

○評価 いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることや絶対にしてはいけないことを理解し、いじめが起きたときにどうすればよいか考え、実行しようとしている。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	1 イラストを見て、考えたことを発表する。 2 いじめを見たとき、自分はどうすべきかを考え、学級でアイデアを出し、一人一人が短冊に書く。	○ 短冊（ノートの半分ほどの大きさがよい）は学級内に掲示し、児童が確認できるようにする。	○短冊

【資料等】

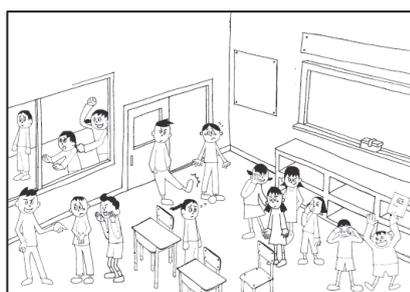
1 授業で作成する短冊（例）

<p>とうこうしたら、ともだちぜんいんに「おはよう」といおうとおもいます。</p> <p>○○○○</p>	<p>やすみじかんになったら、ともだちにこえをかけて、みんなであそぼうとおもいます。</p> <p>○○○○</p>	<p>いじめを見てわらっている人がいても、じぶんは、いっしょにわらないようにします。</p> <p>○○○○</p>	<p>いじめをしている人に「いけないよ」といいます。もしいえなかったら、だれかにそうだんします。</p> <p>○○○○</p>
---	--	--	--

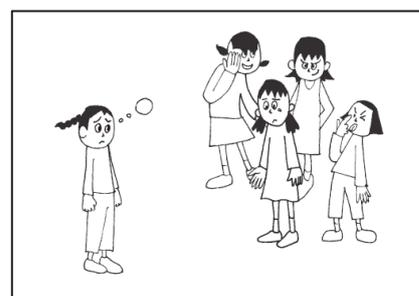
2 授業で使用するイラスト等



「心あかるく」111ページ



いじめのイラスト①



いじめのイラスト②

2

「自分らしさ」と友達の「その人らしさ」を探そう

○指導のねらい

友達や教師が見付けてくれた自分らしさを知り、自分が好きと感じられるようにする。

○準備するもの ・東京都道徳教育教材集「心あかるく」〈小学校1・2年生版〉

・じぶんのよいところカード ・ともだちのよいところカード

○教育課程における位置付け 特別活動 道徳

○留意点

- ・自分らしさを見付けられない児童や見付けてもらえない児童に配慮する。
- ・事前に自尊感情測定尺度(東京都版)「自己評価シート」や「他者評価シート」(行動観察シート)を活用し、各児童の自尊感情の傾向を把握しておくとい。

○実施時期 6月から翌年3月(運動会や音楽発表会など大きな行事の後に実施するとよい。)

展開例①

	学習活動(・児童の発言例)	○指導上の留意点	教材
導入 10分	1 本時の学習を知る。 自分のよさをしろう	○ 教師が、自分のよさとはどういうものかについて、分かりやすく例を挙げて説明する。 ○ 教師が自分の紹介をする。 (例:好きなことは～です。でも～は少し苦手です。など)欠点も含めて自分のよさであることを伝える。	
展開 25分	2 自分ができるようになったことや自分を紹介できることを探して、カードに記入する。 3 四人グループになり、自分以外の三人のことを書く。 ・そうじのときに、ほうきをゆずってくれた。 ・走るのがはやい。 ・たくさん本を読んでいる。 (1) 友達の紹介が書けたら、一人ずつに渡す。 (2) 渡されたカードを読む。 4 友達からカードをもらってどう感じたかを発表する。	○ 自分で見付けられない児童や、迷っている児童には声をかけ、その児童の頑張っているところを伝え、自信をもって記入できるようにする。 ○ 友達のことが分からない児童には声をかけ、行事で頑張っていた姿や児童が気付かなかった姿を例に挙げる。 ○ 児童は友達の頑張りに気付けない場合もあるので、教師も全員分のよいところや頑張っているところを探しておく、探せない児童に渡せるようにしておく。 ○ 感想の中から、友達に自分のよさを見付けてもらって嬉しかったことなどを引き出す。	○じぶんのよいところカード ○ともだちのよいところカード

コミュニケーション力を高めよう

○指導のねらい

コミュニケーションにおいて、自分のことを話すだけでなく、相手の話をしっかり聞くことも大切であることを理解する。

○準備するもの ・東京都道徳教育教材集「心あかるく」〈小学校1・2年生版〉 ・振り返りカード

○教育課程における位置付け 特別活動 道徳

○留意点 東京都道徳教育教材集「心あかるく」〈小学校1・2年生版〉「友だちとなかよくしよう」(94、95 ページ)との関連を図る。

○実施時期 4月から12月

展開例①

	学習活動（・児童の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 5分	1 絵や写真を見て、何をしているか考え、仲よしについてのイメージを膨らませる。	○ 東京都道徳教育教材集「心あかるく」94、95 ページに掲載している内容を使用する。	○東京都道徳教育教材集「心あかるく」
展開 30分	2 本時の学習を知る。 <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center;">ともだちのことをもっとしろう</div>		
	3 活動について教師の説明を聞く。 (1) 二人組でじゃんけんをする。 (2) 勝った人は、話す人となり、休み時間に遊んだことを話す。 (3) 負けた人は、聞く人となる。 ① 自分のことについては決して話さないでうなずいて聞く。 ② 話の途中で、「知っている。」と言ったり「どうして。」と尋ねたりしない。 ③ 話す人が話し終わったら、質問をしてよい。 (4) 役割を交替して、繰り返す。 4 教師の例を見る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【話す人の例】 私は、今日の休み時間に、なわとびをしました。 場所は、校庭です。 友達の〇〇さんと一緒にやりました。 はじめは、前跳びや後ろ跳びをしました。50 回以上続けて跳べたことが嬉しかったです。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【聞く人の質問の観点の例】 いつ、どこで、誰と、何を、どんな気持ちでしたか、明日は何をするか、など</div>	○ 学級の実態に応じ、話すテーマを決めておく。本時では、「休み時間に遊んだこと」としている。 ○ 人数が足りないときは、教師が入るようにする。 ○ 話す人役と聞く人役の区別をはっきりさせ、きちんと自覚させる。 ○ 早く話し終わってしまう場合は、もう一度丁寧に、内容を付け加えて話すように促したり、聞く人役の児童に質問させたりする。 ○ 聞く人役の態度が重要であることを伝える。	
		○ 話すことが苦手な児童もいるため、教師が例を示すようにする。一方の役は児童にやらせてもよい。	

	<p>5 二人組で実際に行う。 (3分程度ずつ)</p> <p>6 他の二人組と一緒にになり、四人グループをつくり、自分が聞いた友達の話を新しくグループになった友達に話す。(3分程度ずつ)</p>	<p>○ 学級の実態に応じ【話す人の例】や【質問の観点】を板書で示したり、カードにして配布したりして児童に参考にさせてもよい。</p>	
まとめ 10分	<p>7 四人グループで友達の話を聞いてどう感じたか話し合い、代表者が学級全体に発表する。 ・友達のことをたくさん知ることができた。 ・友達の話を真剣に聞いた。</p> <p>8 本時について感じたことを振り返りカードに書く。</p>	<p>○ 活動が早く終わったグループから話し合いに入る。</p> <p>○ 「友達の話をよく聞いたことで、友達をもっとよく知ることができた。」「友達が私の話をよく聞いてくれて嬉しかった。」などの内容が出るとよい。</p>	○振り返りカード

○評価 相手の話を聞くことで、相手のことを理解しようとしている。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	<p>1 隣の友達に昨日嬉しかったことを話す。</p> <p>2 四人グループになり、自分が聞いた友達の話を新しくグループになった友達に話す。</p> <p>3 教師の話を聞く。</p>	<p>○ 学級の実態に応じ、話すテーマを決めておく。</p> <p>○ 東京都道徳教育教材集「心あかるく」94、95 ページに記入させる。</p> <p>○ 友達の話を聞く、自分のことを話すことは、互いを理解する上で必要であることを知る。</p>	○東京都道徳教育教材集「心あかるく」

【資料等】

1 振り返りカード (例)

ともだちのことをもっとしろう

名前 _____

○ともだちのことをして、どうおもいましたか。

2 授業で使用するイラスト等



「心あかるく」 94、95 ページ

4

自分の気持ちを上手にコントロールしよう

○指導のねらい

いらいらするなど「嫌な気持ち」になったときに、どのように対処したらよいか、その方法を学ぶ。

○準備するもの ・ワークシート ・対処方法の例

○教育課程における位置付け 特別活動

○留意点 学校の実態に応じて、学級担任とスクールカウンセラーのチーム・ティーチングで行うことも考えられる。スクールカウンセラーが中心となって授業を展開することで児童との交流を促し、児童がスクールカウンセラーに相談しやすい環境づくりにつなげる。

○実施時期 ふれあい月間(6月、11月、2月)など

展開例①

	学習活動（・児童の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 10分	<p>1 日常生活の中で、自分が「嫌な気持ちを我慢できない」と感じる場面を振り返り、そのときどう行動しているか発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・黙って我慢している。 ・外に出て、運動している。 ・自分の好きなことをしている。 <p>2 「嫌な気持ちを我慢できない」と感じる場面とは、どのような場面なのか、教師の説明を聞き、理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 嫌な気持ちを我慢できない場面はどのような場面かを振り返らせ、ワークシートに書かせる。 ○ 児童から発表された「嫌な気持ちを我慢できない場面」を板書しておく。 ○ 対処法で鬱憤晴らしのような行為が挙げた場合は、否定するのではなく、望ましい対処法を考えていくことができるように配慮する。 ○ 児童から発表された「嫌な気持ちを我慢できない場面」を、児童に確認させる。 ○ いらいらしたり、悩んだりすることは誰にでもあって大切な感情だが、自分らしい上手な対処方法を見付けると友達関係や大人との関係がもっとよくなることを伝える。 	○ワークシート
展開 25分	<p>3 本時の学習を知る。</p> <p style="text-align: center; background-color: #ffffcc;">いやなきもちをきちんとみつめよう</p> <p>4 対処方法について教師の説明を聞き、実際にやってみる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 対処方法の例を示し、まずは教師と一緒に取り組ませる。 ○ 集団関係の作り方なども例に加える。 ○ 児童に選択させ、練習させる。 	○解消方法の例

	<p>対処方法（例）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「大きく3回深呼吸をしましょう。」 ○ 「外に出て体を動かして遊びましょう。」 ○ 「自分の思いを、おとなに話してみましょう。」（どうせだめだと思わずに） ○ 心の中で静かに五つ数えましょう。 「1、2、3、4、5」 ○ なぜいらいらしているのかを考えて、「落ち着いて。いらいらしない。」と自分に言いましょう。 ○ 「好きな歌を歌いましょう。」 ○ 「公園など落ち着く場所でのんびり過ごしましょう。」 	
まとめ 10分	<p>5 実践したことについて振り返る。 ・先生に相談しよう。</p> <p>6 全プログラムを通しての教師のまとめを聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 困ったときには、教師に相談するという方法もあることを伝える。 ○ 日常生活の中で実践していくことが大切であることを伝える。 ○ いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であること、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないことを確認する。

○評価 自分が「嫌な気持ちを我慢できない」と感じる場面とはどのような場面かを知り、その感情をうまくコントロールするために実践している。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	<p>1 自分ではどうにもならない気持ちの対処方法について教師の説明を聞く。</p> <p>2 実際にやってみる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 教室内でできることをする。背伸びやストレッチがよい。 ○ 日常生活で実践するよう伝える。 	○解消方法の例

【資料等】

ワークシート（例）

「いやなきもちをきちんとみつめよう」

ねん くみ なまえ

「いやなきもちをがまんできない」ばめんをかきだしてみましょう。

1

いじめのない、楽しいクラスをつくろう

○指導のねらい

いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることを理解させるとともに、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力の基礎を培う。

- 準備するもの
- ・DVD「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」(児童・生徒指導編 小学校編)〈16分〉
 - ・東京都道德教育教材集「心しなやかに」〈小学校3・4年生版〉

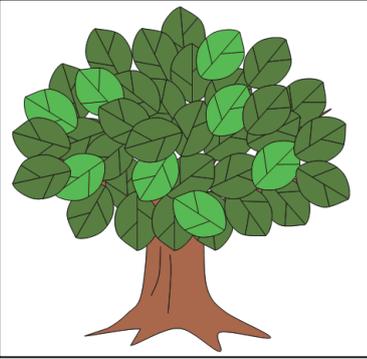
○教育課程における位置付け 特別活動 道德

- 留意点
- ・児童のいじめに対する様々な考え方を共感的に受け止める。
 - ・児童が互いに自分の考えとは違う意見を知ることを通して、いじめ問題に対しての新たな気づきを促していく。
 - ・いじめたり、いじめられたりした経験のある児童が、安心して話合いができる雰囲気づくりを行う。

○実施時期 各学期の初めや6月のふれあい月間

展開例①

	学習活動（・児童の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 10分	1 楽しい学級と楽しくない学級とは何が違うのかを考えて発表する。 (楽しい学級) ・笑顔がある。 ・みんなが仲がよい。 ・何でも言い合える。 (楽しくない学級) ・けんかをする。 ・悪口を言う。	○意見が出ないときには、これまでの学級での楽しかった経験やそのときの気持ちなどを自由に述べさせるようにする。	
	みんなで、いじめのない、すてきな学級をつくろう		
展開 25分	2 本時の学習を知る。		
	3 いじめに関するDVDを視聴して気付いたことを発表する。 ・いじめを行っている人はやられた人の気持ちを考えていない。 ・いじめられている人はつらそうだ。 ・見ている人は、すぐに先生や大人に言わなければいけないと思う。	○「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」のはじめの5分間の事例(言葉によるいじめ など)から、いじめる側、いじめられる側、見ている側の気持ちを考えさせるようにする。	○DVD「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」
	4 自分の身の回りでいじめが起こったらどのように行動するかを考える。 ・いじめをしている人を注意する。 ・いじめを見ても、自分がやられたら怖いので何もしない。 ・誰かに言わなかったら、いじめは続くと思う。 ・先生や家の人に言ってみる。	○学級の実態に応じて、個人で考えさせたり、小グループや学級全体で話し合わせたりするなど適切に実施する。 ○教師の考えを一方向的に伝えるのではなく、児童の意見を共感的に聞くようにするとともに、いじめを見て見ぬふりをしないためにどうすればよいかを児童が主体的に考えられるように配慮する。	○四つ切画用紙の半分 ○模造紙(中央に大木の幹を書いておく)

	<p>5 いじめのない楽しい学級、一人一人のよさが伸ばせる学級をつくるための具体的な方法を考える。</p> <p>(1) 楽しい学級にするための行動を、各自に配布した画用紙の葉っぱに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いじめを見たら、誰かに相談することが大事である。 ・相談しやすい友達や大人に相談する。 <p>(2) 葉っぱを模造紙の中央にある幹に貼り、友達の考えと比べる。</p> <p>(板書例)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 導入で考えた楽しい学級を想起させ、楽しい学級にするための具体的な行動が考えられるようにする。 ○ 友達と同じ意見を書いた児童に対しても、共感的に受け入れるようにする。 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px;">みんなで、いじめのない、すてきな学級をつくらう</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p style="background-color: #c8e6c9; padding: 2px;">楽しくない学級</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けんかをする ・悪口を言う ・仲間外れ ・きまりをやぶる </div> <div style="text-align: center; width: 30%;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p style="background-color: #c8e6c9; padding: 2px;">楽しい学級</p> <ul style="list-style-type: none"> ・笑顔がある ・みんなが仲がよい ・何でも言い合える ・そうじをすすんで行う ・誰とでも遊ぶ </div> </div>			
<p>まとめ 10分</p>	<p>6 振り返りを行う。</p> <p>(1) いじめのない、楽しい学級づくりについて考え、どのような気持ちになったかを発表する。</p> <p>(2) 自分ができることを「心しなやかに」の123ページに書く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ これまでの学習を振り返り、いじめのない楽しい学級にするためにすぐに行うべき具体的な行動を書くように促す。 ○ 児童の記述について、再度、丁寧に確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 東京都道徳教育教材集「心しなやかに」

○評価 いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることや絶対にしてはいけないことを理解し、いじめが起きたときにどうすればよいか考え、実行しようとしている。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	<p>1 DVDを視聴する。</p> <p>2 いじめを見たとき、自分はどうすべきか考え、学級でアイデアを出し、一人一人短冊に書く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ DVD「STOP!いじめ あなたは大丈夫？」のはじめの5分間の事例（言葉によるいじめ・無視）を活用する。 ○ 短冊を学級内に掲示し、児童が確認できるようにする。 	○短冊

2

「自分らしさ」と友達の「その人らしさ」を探そう

○指導のねらい

友達や教師が見付けてくれた自分らしさを知り、自分に自信がもてるようにする。

- 準備するもの ・東京都道徳教育教材集「心しなやかに」<小学校3・4年生版>
 ・〇〇さんらしさカード(小学校低学年の「ともだちのよいところカード」を参照)

○教育課程における位置付け 特別活動 道徳

- 留意点 ・事前に自尊感情測定尺度(東京都版)「自己評価シート」や「他者評価シート」(行動観察シート)を活用し、各児童の自尊感情の傾向を把握しておくといよ。
 ・東京都道徳教育教材集「心しなやかに」<小学校3・4年生版>「自分のよいところをのぼそう」(100、101 ページ)、「友達どうしで力を合わせて」(106、107 ページ)との関連を図る。

- 実施時期 6月から翌年3月(運動会や音楽発表会など大きな行事の後に実施するといよ)

展開例①

	学習活動(・児童の発言例)	○指導上の留意点	教材
導入 10分	1 自分のよさを伸ばし、友達のよさを見付ける本時の学習を知る。 自分らしさをみがこう	○ 自分らしさ、友達らしさが見付けやすくなるよう、教師が自分らしさを紹介する。	
展開 25分	2 東京都道徳教育教材集「心しなやかに」100 ページの絵を見て、自分のよいところや自分の気になるところについて考え、話し合う。 ・元気に挨拶ができる。 ・忘れ物が多い。 3 教材集 101 ページを読み、「自分らしさ」について考える。 ・私の自分らしさって何かな。 ・友達のことならすぐ分かるよ。 4 四人グループになり、自分以外の三人のことについてカードに書く。 (1) 友達の紹介が書けたら、その友達に裏返して渡す。 (2) 三人が書いてくれたカードを読む。	○ 考えた後、何人かに発表させ、全員で共有する。 ○ 自分の特徴について考えられない児童には、100 ページの例以外のよいところについても紹介する。 ○ 自分で見付けられない児童や、迷っている児童には声をかけ、その児童の頑張っているところを伝え、自信をもって記入できるようにする。 ○ 児童は友達の頑張りに気付けない場合もあるので、教師も全員分のよいところや頑張っているところを探しておき、探せない児童に渡せるようにしておく。 ○ 時間があれば、グループ以外の友達のことを書いてもよい。	○東京都道徳教育教材集「心しなやかに」 ○「〇〇さんらしさカード」

まとめ 10分	5 感想をまとめる。 ・ 友達が見付けてくれた新しい自分らしさを知った。 ・ 自分らしさを大切にしたい。	○ 自分らしさを大切にすることや、みんながお互いのその人らしさを認め合うことで、学級が楽しくなることに気付かせる。	
------------	---	---	--

○評価 自分や他者のよさに気づき、認め合うよさを理解している。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	1 友達のよさを見付け、カードに書き、読んで渡す。 2 自分には、学級で活躍できる自分らしさがあることを知る。	○ 自分には友達が言ってくれるような「自分らしさ」があることに気付かせるようにする。 ○ 自尊感情や自己肯定感を高めることができるよう配慮する。	○「○○さんらしさカード」

【資料等】

自尊感情測定尺度（東京都版）「自己評価シート」

質問に対して、自分の気持ちに近い数字に○をつけてください。
「あてはまる」場合は4、「どちらかといえばあてはまる」場合は3、「どちらかというあてはまらない」場合は2、「あてはまらない」場合は1を○でかこんでください。

〈記入例〉

例) 何よりも秋が好きである …… 4 ——— 3 ——— 2 ——— 1

No.	項目	4	3	2	1
1	私は今の自分に満足している。	4	3	2	1
2	人の意見を素直に聞くことができる。	4	3	2	1
3	人と違っていても自分が正しいと思うことは主張できる。	4	3	2	1
4	私は自分のことが好きである。	4	3	2	1
5	私は人のために力を尽くしたい。	4	3	2	1
6	自分の中には様々な可能性がある。	4	3	2	1
7	自分はダメな人間だと思うことがある。	4	3	2	1
8	私はほかの人の気持ちになることができる。	4	3	2	1
9	私は自分の判断や行動を信じていることができる。	4	3	2	1
10	私は自分という存在を大切に思える。	4	3	2	1
11	私には自分のことを理解してくれる人がある。	4	3	2	1
12	私は自分の長所も短所もよくわかっている。	4	3	2	1
13	私は今の自分は嫌いだ。	4	3	2	1
14	人に迷惑がかららないよう、いったん決めたことには責任を持って取り組む。	4	3	2	1
15	私には誰にも負けないもの(こと)がある。	4	3	2	1
16	自分には良いところがある。	4	3	2	1
17	自分のことを見守ってくれている周りの人々に感謝している。	4	3	2	1
18	私は自分のことは自分で決めたいと思う。	4	3	2	1
19	自分は誰の役に立っていないと思う。	4	3	2	1
20	私には自分のことを必要としてくれる人がある。	4	3	2	1
21	私は自分の個性を大事にしたい。	4	3	2	1
22	私は人と同じくらい価値のある人間である。	4	3	2	1

以上で、質問は終わりです。表紙を上にして、先生の指示があるまで静かに待っててください。

「自己評価シート」及び「他者評価シート」は、以下の方法でダウンロードすることができる。

東京都教職員研修センター
ホームページ
<http://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.jp/>

研究成果の活用

東京都教職員研修センター
紀要等

平成 23 年度東京都教職員研修
センター紀要（第 11 号）等

3

コミュニケーション力を高めよう

○指導のねらい

コミュニケーションを行う上で、言葉で伝えることに加え、相手の動きや表情をよく見たり、よく聞いたりして、相手が話したいことを知ろうとすることも大切であることに気付く。

○準備するもの ・ワークシート

○教育課程における位置付け 特別活動

○留意点 教科等の言語活動との関連を図ると効果的である。

○実施時期 4月から12月

展開例①

	学習活動（・児童の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 10分	1 インタビューを通して、友達を紹介する学習であることを知る。 ・友達が興味をもっていることを聞きたい。 ・友達の得意なことって何だろう。	○ 難しそう、できないなどの反応が出るのが予想されるが、不安にならないようにし、楽しい雰囲気をつくる。	
インタビューして分かった友達のことを紹介しよう			
展開 30分	2 インタビューを行う。 (1) ペアになった人と順番に、相手の好きなこと、もの、宝物などについてインタビューしてカードにメモする。 (2) どんなふうに話を聞いてもらおうと嬉しかったかを発表する。 ・うなずいて聞いてくれた。 ・にこにこしてくれた。 ・楽しそうに聞いてくれた。 3 他者紹介をする。 近くにいるペアと四人グループになり、先ほど自分のペアにインタビューした内容を他の二人に他者紹介する。 4 これから、どんなことを頑張りたいかを一人ずつ考えてグループ内で発表する。	○ 答えられないもの、答えたくないものについては、答えなくてもよいこととする。 ○ 聞いている人は、話しやすいようによく聞くこと、話の途中で質問したり、話を遮ったりしないように指示する。 ○ よい聞き方についての意見を板書する。 ○ よい聞き方を意識して紹介を聞くよう促す。 ○ 紹介の後は、拍手をするように促す。 ○ 聞いている人は、なかなか自信をもって話せない人に対して温かく受け入れられるようにする。	○ワークシート
まとめ 5分	5 学習を振り返る。 ・話をよく聞くための方法を確かめる。	○ ワークシートに書いた感想と結び付けてまとめる。	○ワークシート

○評価 相手に気持ちを伝えるにはどうすればよいか考えて話し合い、話を聞く態度や方法を理解している。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	1 隣の友達に、昨日あった嬉しかったことを話す。 2 四人グループになり、自分が聞いた友達の話を新しくグループになった友達に話す。 3 教師の話を聞く。	○ 友達の話を聞く、自分のことを話すことは、互いを理解する上で必要であることを知る。	○ メモ用紙など

【資料等】

コミュニケーション能力の捉え方とその育成

- コミュニケーション能力を、いろいろな価値観や背景をもつ人々による集団において、相互関係を深め、共感しながら、人間関係やチームワークを形成し、正解のない課題や経験したことのない問題について、対話して情報を共有し、自ら深く考え、相互に考えを伝え、深め合いつつ、合意形成・課題解決する能力と捉え、多文化共生時代の21世紀においては、このコミュニケーション能力を育むことが極めて重要である。
- コミュニケーション能力を学校教育において育むためには、①自分とは異なる他者を認識し、理解すること、②他者意識を通して自己の存在を見つめ、思考すること、③集団を形成し、他者との協調、協働が図られる活動を行うこと、④対話やディスカッション、身体表現等を活動に取り入れつつ正解のない課題に取り組むこと、などの要素で構成された機会や活動の場を意図的、計画的に設定する必要がある。

〔抜粋〕 文部科学省「子どもたちのコミュニケーション能力を育むために」平成23年8月

ワークシート（例）

コミュニケーション力を高めよう ワークシート	
年 組 名前 _____	
インタビューメモ	
しつもん	友だちの答え
○話をよく聞くための方ほう	

4

自分の気持ちを上手にコントロールしよう

○指導のねらい

いらいらするなど「嫌な気持ち」になったときの心と体の変化について知るとともに、そのときの対処方法を学ぶ。

- 準備するもの ・身体的な変化の手がかりになる写真や絵 ・「落ち着くための方法」を表した掲示物
・振り返りカード

○教育課程における位置付け 特別活動

- 留意点 ・学校の実態に応じて、学級担任とスクールカウンセラーのチーム・ティーチングで行うことも考えられる。スクールカウンセラーが中心となって授業を展開することで児童との交流を促し、児童がスクールカウンセラーに相談しやすい環境づくりにつなげる。
・自己の感情だけでなく、他者の立場や気持ちを思うことが大切であることにも焦点を当てる。
・本時のみではなく、日常の実践につなげていくことが大切である。

- 実施時期 ふれあい月間(6月、11月、2月)など

展開例①

	学習活動（・児童の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 15分	<p>1 自分がいら立ち、怒ったときの心や体の変化について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手を握り締めている。 ・泣いてしまう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ いら立ちや怒りを自覚させるために、身体的な変化の手がかり（体が熱くなる、緊張する、手を握り締めるなど）に気付かせるようにする。 ○ 怒りの感じ方は人によって違うことを押さえる。 	○身体的な手がかりになる写真や絵
	<p>ひどく怒ったときの体の変化</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>胸がしめつけられる。 <input type="checkbox"/>顔が引きつる。 <input type="checkbox"/>手をにぎりしめる。 <input type="checkbox"/>こわばった姿勢になる。 <input type="checkbox"/>目つきがきつくなる。 <input type="checkbox"/>呼吸が速くなる。 <input type="checkbox"/>体が熱くなる。 <input type="checkbox"/>なみだが出る。 	<p>ひどく怒ったときの心の変化</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>相手は私をきらっている。 <input type="checkbox"/>公平ではない。 <input type="checkbox"/>相手は私を傷付けようとしている。 <input type="checkbox"/>こんなことがあってもよいのか。 <input type="checkbox"/>相手をぜったいにゆるさない。 <input type="checkbox"/>こんなことをした相手をにくむ。 <input type="checkbox"/>仕返ししてやるつもりだ。 <input type="checkbox"/>相手を傷付けたい。 	
展開 25分	<p>2 本時の学習を知る。</p> <p style="background-color: #ffffcc; text-align: center;">自分の気持ちに気付き、そのたいしょ方法を身に付けよう</p> <p>3 「落ち着くための方法」について知り、練習する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1で児童が考えた感情をコントロールするための「落ち着くための方法」を示すようにする。 ○ 怒りの感情自体は悪いことではないことを伝える。ただし、怒りのまま行動するのではなく、怒りの感情と行動とを区別することが大切であることを押さえる。 	○「落ち着くための方法」を表した掲示物

まとめ 5分	4 本時で学んだことを振り返り、感想としてまとめる。 ・気持ちがいいね。 ・いらいらしたら必ずやってみよう。 ・家でもやってみよう。	○ 問題が起こったら、日常生活で実際に使っていくように伝える。	○ 振り返りカード
	5 全プログラムを通しての教師のまとめを聞く。	○ いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であること、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないことを確認する。	

○評価 怒りを和らげるために、落ち着くための方法を理解し、実践している。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	1 「落ち着くための方法」を知る。 2 実際にやってみる。	○ 教師が先導して、学級で実践する。 ○ 日常生活で実践するよう伝える。	○ 「落ち着くための方法」を表した掲示物

【資料等】

(例)

★身体的な変化の手がかりになる絵★



★ 落ち着くための方法 ★

- ① 静かに考える。
- ② 自分に問いかける。
「自分の体はどう感じているのだろうか。」
- ③ 落ち着く。
○ 3回深呼吸する。
○ 心の中で静かに5つ数える
「1、2、3、4、5」
○ 楽しいことを考える。
○ 落ち着いて、と自分に言い聞かせる。
- ④ 問題をとくために声に出して考える。
誰かに話したり、助けをもとめたりしてみる。
- ⑤ そのことを後でよく考える。

1

いじめのない、楽しいクラスをつくろう

○指導のねらい

いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることを理解させるとともに、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力の基礎を培う。

○準備するもの

- ・DVD「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」(児童・生徒指導編 小学校編)〈16分〉
- ・東京都道徳教育教材集「心たくましく」〈小学校5・6年生版〉
- ・ワークシート

○教育課程における位置付け 特別活動 道徳

○留意点

- ・児童のいじめに対する様々な考え方を共感的に受け止める。
- ・児童が互いに自分の考えとは違う意見を知ることを通して、いじめ問題に対しての新たな気づきを促していく。
- ・いじめたり、いじめられたりした経験のある児童が、安心して話合いができる雰囲気づくりを行う。

○実施時期

各学期の初めや6月のふれあい月間

展開例①

	学習活動（・児童の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 10分	1 居心地のよい学級とはどのような学級であるかを発表する。 ・思ったことを発言できる。 ・助け合える。	○ 居心地のよいとは、学級にいることによって、自分のよさが生かせる、伸ばせる学級であることを確認する。	○DVD 「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」
	2 本時の学習を知る。		
	いじめのない、居心地のよい学級をつくろう		
展開 25分	3 DVD視聴①いじめについて話し合う。(視聴5分) ・いじめられた人は、悲しい気持ちだと思う。 ・友達なのになぜいじめをやめないのか。	○ 「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」のはじめの5分間の事例(嫌なことをする・嫌なあだ名で呼ぶ)を視聴させ、いじめる側、いじめられる側、見ている側の気持ちを考えさせる。	
	4 DVD視聴②いじめがひどくなった場面で、自分だったらどうするかを話し合う。(視聴2分) ・中心となっていじめている人が仲のよい友達だったとしたらなかなか言えない。 ・見ている側だったら言えるかもしれない。	○ 学級の実態に応じて、個人で考えさせたり、小グループや学級全体で話し合わせたりするなど適切に実施する。 ○ 教員の考えを一方向的に伝えるのではなく、児童の意見を共感的に聞くようにするとともに、いじめを見て見ぬふりをしないためにどうすればよいかを児童が主体的に考えられるように配慮する。	○ワークシート
	5 DVD視聴③どのような学級だったらいじめは起こらないかを考えて、話し合う。(視聴3分30秒)	○ 「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」のストーリーを振り返り、どのような学級だったらいじめを未然に防げるか、深刻にならずにすむのかをワークシートに記入させる。	

	<ul style="list-style-type: none"> ・誰とでも一緒に遊んだり、おしゃべりしたりできる。 ・失敗しても、笑われたり責められたりしない。 ・助け合える。 ・やさしい言葉かけをする。 ・問題があったとき、客観的に判断できる。 <p>6 自分の身の回りにいじめが起こったときの対応を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いじめを見ても、誰かに言うことは難しい。 ・いじめを見たら、先生に相談しようと思う。 	<p>○ いじめ防止対策推進法第四条「いじめの禁止」について触れながらも、いじめを見て見ぬふりをしないためにどうすればよいかを児童が主体的に考えられるように配慮する。</p>	
まとめ 10分	<p>7 振り返りを行う。</p> <p>(1) 居心地のよい学級にするためには、何ができるかについて、実践につながるよう具体的に考える。 ①係活動 ②班活動 ③行事</p> <p>(2) 今すぐにできる目標をみんなで決める。</p> <p>(3) 「心たくましく」133 ページに、これからしようと思うことを書く。</p>	<p>○ これまでの学習を振り返り、自分が具体的にできることをワークシートに記入させる。</p> <p>○ これからの意思を確認させる。(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲のよい学級→みんなで遊ぶ ・役に立つ高学年になる。→縦割り班活動で低学年に遊びや掃除等を教える。 	<p>○ワークシート</p> <p>○東京都道徳教育教材集「心たくましく」</p>

○ **評価** いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることや絶対にしてはいけないことを理解し、いじめが起きたときにどうすればよいか考え、実行しようとしている。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	<p>1 DVDを視聴する。</p> <p>2 いじめを見たとき、自分はどうするべきか考え、学級でアイデアを出し合い、一人一人短冊に書く。</p>	<p>○ DVD「STOP!いじめ あなたは大丈夫？」のはじめの5分間の事例を活用する。</p> <p>○ 短冊を学級内に掲示し、児童が確認できるようにする。</p>	○短冊

【資料等】

- いじめ防止対策推進法（平成25年法律第71号） 第四条について
いじめ防止対策推進法において、児童・生徒に対していじめの禁止が明確に規定されている。

(いじめの禁止)

第四条 児童等は、いじめを行ってはならない。

2

「自分らしさ」と友達の「その人らしさ」を探そう

○指導のねらい

自分らしさ、友達のその人らしさを見付け、学級の中に位置付けている自分に気付くとともに、学級全員のその人らしさを、学級で生かしていくにはどうしたらよいかを考える。

- 準備するもの
- ・東京都道徳教育教材集「心たくましく」<小学校5・6年生版>
 - ・〇〇さんらしさカード

- 教育課程における位置付け 特別活動 道徳

- 留意点
- ・事前に自尊感情測定尺度(東京都版)「自己評価シート」や「他者評価シート」(行動観察シート)を活用し、各児童の自尊感情の傾向を把握しておくことよい。
 - ・言葉が浮かばないときのために、例示を黒板に掲示する。
 - ・東京都道徳教育教材集「心たくましく」<小学校5・6年生版>「もっとかがやく自分をめざそう」(104、105 ページ)との関連を図る。

- 実施時期 6月から翌年3月(運動会や音楽発表会など大きな行事の後に実施すると効果的)

展開例①

	学習活動(・児童の発言例)	○指導上の留意点	教材
導入 10分	1 東京都道徳教育教材集「心たくましく」104 ページを読み、本時の学習を知る。 もっと輝く自分をめざそう	○ 自分らしさとは、長所だけでなく、短所も含めて「自分らしさ」であることを伝える。 友達のよいところを見付けよう	○ 東京都道徳教育教材集「心たくましく」104、105 ページ
展開 25分	2 自分のよいところや自分の伸ばしたいところを考えて、道徳教育教材集「心たくましく」104 ページに書く。 ・真面目なところかな。 ・すぐに怒ってしまうから、そこを直したいな。 ・毎日、自分からすすんで勉強するようにしたい。 3 四人グループになり、自分以外の三人のことを「〇〇さんらしさカード」に書く。 4 友達の紹介が書けたら、「〇〇さんらしさカード」を一人ずつ渡す。	○ 自分で見付けられない児童や、迷っている児童には声をかけ、その子の頑張っているところを伝え、自信をもって記入できるようにする。 ○ なるべく多くの友達のよさを考えられるように時間を確保する。 ○ 友達のよさを見付けられない児童には、机間指導をして対応する。 ○ 学級の実態に応じて、カードに書いた内容を読んで渡してもよい。	○ 「〇〇さんらしさカード」

コミュニケーション力を高めよう

○指導のねらい

コミュニケーションにおいては、互いに意思や感情、思考を伝達し合うことや、言葉だけでなく、声の大きさや話し方、態度などが大きな役割を果たすことを理解し、自分の気持ちや意見を伝える際には、どうしたら相手に伝わるかを考える。

- 準備するもの
- ・単語カード(個人用、グループ用)
 - ・掲示用ルール
 - ・ワークシート(個人用、グループ用)

○教育課程における位置付け 特別活動 道徳

- 留意点
- ・人権教育プログラム(学校教育編 平成 25 年3月) 32 ページを活用する。
 - ・被災地からの児童がいる場合は、ダイヤモンド・ランキングのテーマを変えるなど配慮する。
 - ・東京都道徳教育教材集「心たくましく」<小学校5・6年生版>「広い心で分かり合い、許し合う」(112、113 ページ)の指導後に実施すると効果的である。

○実施時期 4月から12月にかけて実施

展開例①

	学習活動（・児童の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 5分	1 ダイヤモンド・ランキングについての説明を聞く。	○ 黒板にルールを掲示する。	○ 掲示用ルール
	2 本時の学習を知る。 東日本大震災の後に人々の行動から学んだことについて、 ダイヤモンド・ランキングをしよう	○ テーマは、学級の実態に応じて設定する。本案では、「東日本大震災の後に人々の行動から学んだこと」としている。	
展開 35分	3 各自で9種類のカードを大切だと思うものから順位を付け、ダイヤモンドの形に並べる。	○ なぜその順位にしたのかを説明できるように考えさせながら作業をさせる。(5分程度)	○ ワークシート(個人用) ○ テーマに関する単語カードを9種類で1セット ○ カードとワークシート(グループ用)をグループ数分
	4 グループになり、各自のカードの位置付けについて理由を説明した後、グループ内でカードの順位を話し合っ て決める。	○ 四人グループをつくる。 ○ 「他の人の考えを批判しない」「じゃんけんや多数決ではなく、メンバーの合意の下に決める」ことを約束とする。(20分程度)	
	5 グループごとに、合意したカードの位置付け及びその理由を発表する。 ・思いやりが一番大切だと思う。人と人との支え合いの基だと思う。 ・勇気と知恵で悩んだけど、何事も勇気があってこそ、生かせると思う。だから、勇気を一番にした。	○ 他グループの価値付け及びその理由を、自分のグループと比べながら聞かせる。(10分程度) ○ 自分たちの話合いと同じところや、違うところに注目するよう言葉かけをする。	

まとめ 5分	6 活動を振り返り、各自が感じたことを発表する。	○ ワークシートに簡単に記入させる。	○ワークシート (個人用)
-----------	--------------------------	--------------------	------------------

○評価 自分のランキングの理由を友達に伝え、自分と友達のランキングの違いに気付いている。また、友達の考えをよく聞いて話合いを進めている。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	1 ダイヤモンド・ランキングをする。 2 感じたことは宿題にして書いてくる。	○ ダイヤモンド・ランキングのやり方については、宿題として確認しておく。 ○ 後日、担任から幾つか紹介し、ワークシートを掲示する。	○ワークシート (グループ用)

【資料等】

ダイヤモンド・ランキングは、人権感覚を高める参加体験型の研修として、「人権教育プログラム（学校教育編）平成 25 年 3 月 P32 」に掲載されている。

参加体験型の研修は、参加者が相互に学び合う過程を通して、気付きや発見が促され、主体性をもって研修に取り組むことができることから、教職員の人権感覚を高めるために有効である。
この研修では主体的に参加するために自己開示を迫られる場面もあるので、参加者の自主性を尊重し、押し付けにならないように十分に配慮する必要がある。進行役は、参加者のコミュニケーションが促進され活動が円滑に進められるよう配慮することが大切である。

参加体験型学習とは、参加者が体験的な活動を組み入れた学習に主体的に取り組めるよう工夫された学習のことである。学習の中で、他者との関わりを通して養われるコミュニケーション能力は、直接体験や擬似体験といった、学習者の主体的な参加を促すような学習活動を通して育むことが期待される。他者と関わりながら、「共に学ぶ」ことを大切にしていってことで児童の意識の変容を目指すことができる。

<ワークシート>

東日本大震災から学んだこと

とても大切

↑

↓

大切

<どうしてこのようにならばましたか>

<思ったことを書きましょう>

4

自分の気持ちを上手にコントロールしよう

○指導のねらい

不安やいら立ち、悩み(ストレス)は誰もが経験することであることを理解し、その対処には、いろいろな方法があり、そのスキルを学ぶことにより自分に合った方法で対処できることを理解する。

○準備するもの ・事前アンケートの集計 ・ワークシート

○教育課程における位置付け 特別活動 小学校第5学年体育科保健「心の健康」

- 留意点
- ・ 学校の実態に応じて、学級担任とスクールカウンセラーのティーム・ティーチングで行うことも考えられる。スクールカウンセラーが中心となって授業を展開することで児童との交流を促し、児童がスクールカウンセラーに相談しやすい環境づくりにつなげる。
 - ・ 授業の前に「悩みごとや心配ごと(ストレス)があるか」について事前にアンケートを取り、児童の実態把握をしておくとともに、授業の教材として扱う。

○実施時期 ふれあい月間(6月、11月、2月)など

展開例①

	学習活動（・児童の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 10分	<p>1 事前に行ったアンケートの集計を提示し、誰もが様々な悩みやストレスを抱えていることに気付く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ みんなけっこう悩んでいるんだな。 ・ 私と同じ悩みのある人もいそう。 <p>2 本時の学習を知る。</p> <p style="text-align: center; background-color: #ffffcc;">自分の気持ちに気付き、その対しよ方法を身に付けよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 結果を基に、自分も似たような経験がなかったか、自分自身に置き換えて振り返らせる。 ○ ストレスには悪玉のみでなく、達成感につながる「善玉ストレス」があることも説明する。 	○アンケートの集計結果
展開 25分	<p>3 ストレスとはどのようなものか、どのようなときに起こるのかについて教師の説明を聞き、理解する。</p> <p>4 落ち着くための方法について自分の経験を基に考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 背伸びすると気持ちよかったな。 ・ 外に出るといのもよかったよ。 ・ 友達や先生に話す。 <p>5 学級全体で共有し、自分にも生かせそうなものを見付ける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ストレスは上手に対処できないと心と体に悪い影響を与えることを理解させる。 ○ 他の児童が共感できるようにストレスを感じた状況や効果的だった対策を具体的に記述させる。 ○ 効果的だった対処法で鬱憤晴らしのような行為が挙げた場合は、否定はせず、望ましい対処法について考えるように促す。 ○ 意見を板書し、自分に合った方法が見付けられるようにする。 	○ワークシート

まとめ 10分	6 ストレスを上手にマネジメントすることで心は豊かにたくましく発達することを理解する。 7 全プログラムを通しての教師のまとめを聞く。	○ ストレスを感じたときには、 ① 相談する ② 休息を取る ③ 自分の好きなことに打ち込む ④ 運動する などの対処が有効であることを理解させる。 ○ いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であること、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないことを確認する。
------------	--	---

○評価 ストレスについて知るとともに、ストレス解消について自分に合った方法を見つけている。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	1 有効なストレスマネジメントの方法について知る。 2 実際にやってみる。	○ 教室内でできることをする。背伸びやストレッチがよい。 ○ 日常生活で実践するよう伝える。	

【資料等】

事前アンケートの内容 ※事前に児童に実施し、集計したものを授業で教材として扱う。

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">アンケート</div>	_____ 年 組 氏名												
下の質問に答え、当てはまるものに○を付けましょう。													
1 あなたは今、悩みや心配ごとがありますか。 はい・いいえ													
2 1で「はい」と答えた人に聞きます。その悩みや心配ごとに当てはまるもの													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">①勉強や進学のこと</td> <td style="padding: 5px;">②家族のこと</td> <td style="padding: 5px;">③友達や仲間のこと</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">④異性のこと</td> <td style="padding: 5px;">⑤お金のこと</td> <td style="padding: 5px;">⑥性格のこと</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">⑦健康のこと</td> <td style="padding: 5px;">⑧容姿のこと</td> <td style="padding: 5px;">⑨その他</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding: 5px;">⑩悩みや心配ごとはない</td> </tr> </table>		①勉強や進学のこと	②家族のこと	③友達や仲間のこと	④異性のこと	⑤お金のこと	⑥性格のこと	⑦健康のこと	⑧容姿のこと	⑨その他	⑩悩みや心配ごとはない		
①勉強や進学のこと	②家族のこと	③友達や仲間のこと											
④異性のこと	⑤お金のこと	⑥性格のこと											
⑦健康のこと	⑧容姿のこと	⑨その他											
⑩悩みや心配ごとはない													

1

いじめのない、楽しいクラスをつくろう

○指導のねらい

いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることを理解させるとともに、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力を培う。

○準備するもの

- ・DVD「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」(児童・生徒指導編 中学校編)〈17分〉
- ・東京都道德教育教材集「心みつめて」〈中学校版〉
- ・ワークシート

○教育課程における位置付け

特別活動 道德

○留意点

- ・生徒のいじめに対する様々な考え方を共感的に受け止める。
- ・生徒が互いに自分の考えとは違う意見を知ることを通して、いじめ問題に対しての新たな気付きを促していく。
- ・いじめたり、いじめられたりした経験のある生徒が、安心して話合いができる雰囲気づくりを行う。

○実施時期

各学期の初めや6月のふれあい月間

展開例①

	学習活動（・生徒の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 5分	<p>1 楽しい学級とは、どのような学級なのかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんな笑顔の学級。 ・困っている人に声を掛け、助け合う。 ・いじめのない学級かな。 <p>2 本時の学習を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 何人かに発表させる。 ○ 楽しい学級がどのようなことから崩れていくことになるのかを考えさせ、いじめによって崩れることを認識させる。 	
いじめのない、一人一人が居心地のよいクラスとは何か考えよう			
展開 40分	<p>3 いじめている人やいじめられている人の気持ちについて考える。</p> <p>(1) いじめに関するDVDを視聴して考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>学級の一員としてどうすればよかったのかを考える。</p> </div> <p>① 個人でワークシートに書く。</p> <p>② グループや学級で互いが書いたものについて情報交換する。</p> <p>(2) 自分の身の回りで、いじめが起こったときの対応について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いじめを見たとしても、なかなか言えない。 ・いじめを見たとき、どうしたらよいのだろうか。 <p>4 DVDの続きを視聴する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」のはじめの11分間(部活動におけるいじめ)または14分間(金銭の強要、落書きなど)を視聴し、その事例からいじめが起きたときどうすればよいのかを考えさせる。 ○ 学級の実態に応じて、個人で考えさせたり、小グループや学級全体で話し合わせたりするなど適切に実施する。 ○ 教員の考えを一方向的に伝えるのではなく、生徒の意見を共感的に聞くようにするとともに、いじめを見て見ぬふりをしないためにどうすればよいかを生徒が主体的に考えられるように配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○DVD 「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」 ○ワークシート

まとめ 5分	5 学習して初めて知ったこと、これから気を付けていきたいことなどの感想を振り返りカードに書く。	○ 学習内容を振り返らせ、いじめがなぜいけないのかについての理解を深めさせ、今後いじめを見たらどのように行動するかについても考えさせる。	○ワークシート
	6 いじめのない、楽しい学級をつくっていくことについて、教師のまとめを聞く。	○ 「心みつめて」153 ページに正義を実現するためにできることを書かせ、まとめてよい。	

○評価 いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることや絶対にしてはいけないことを理解し、いじめが起きたときにどうすればよいかを考え、実行しようとしている。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	1 いじめは犯罪につながる行為であることを確認する。 2 いじめを見たとき、自分はどうすべきかを考え、学級でアイデアを出し合い、一人一人短冊に書く。	○ 短冊は学級内に掲示し、生徒が確認できるようにする。	○短冊

【資料等】

学校において生じる可能性がある犯罪行為等（文部科学省より）

※「刑法」とは、犯罪とそれに対する罰則を規定した法律のこと

いじめの状態、様子	刑罰法規
ひどくぶつかられたり、叩かれたり、蹴られたりする。	暴行（刑法第 208 条）
	傷害（刑法第 204 条）
軽くぶつかられたり、遊ぶふりをして叩かれたり、蹴られたりする。	暴行（刑法第 208 条）
嫌なことや恥ずかしいこと、危険なことをされたり、させられたりする。	強要（刑法第 223 条）
	強制わいせつ（刑法第 176 条）
金品をたかられる。	恐喝（刑法第 249 条）
	窃盗（刑法第 235 条）
金品を隠されたり、盗まれたり、壊されたり、捨てられたりする。	器物損壊等（刑法第 261 条）
	脅迫（刑法第 222 条）
冷やかしかからかい、悪口やおどし文句、嫌なことを言われる。	名誉毀損、侮辱（刑法第 230 条、231 条）
	脅迫（刑法第 222 条）
パソコンや携帯電話等で、誹謗中傷や嫌なことをされる。 ※誹謗中傷…悪口を言うこと、根拠のないことを言いふらして、名誉を傷付けること	脅迫（刑法第 222 条）
	名誉毀損、侮辱（刑法第 230 条、231 条）

2

「自分らしさ」と友達の「その人らしさ」を探そう

○指導のねらい

他の人のよさを伝え合う活動を通して、他の人の意見から今まで気付かなかった自分のよさに気付き、自分と友達のよさを学級でどのように生かしていくかを考える。

○準備するもの ・ノート(ワークシートにしてもよい)

○教育課程における位置付け 特別活動

○留意点

- ・ 事前に自尊感情測定尺度(東京都版)「自己評価シート」や「他者評価シート」(行動観察シート)を活用し、各生徒の自尊感情の傾向を把握しておくことよい。
- ・ 本時では、ノートに書いた個人の長所と短所を互いに見せ合うことから、生徒が嫌がる場合には強制はしない。
- ・ 東京都道徳教育教材集「心みつめて」<中学校版>「自分をまるごと受け止めて」(128、129ページ)との関連を図る。

○実施時期 6月から翌年3月(運動会や音楽発表会など大きな行事の後に実施するとよい)

展開例①

	学習活動(・生徒の発言例)	○指導上の留意点	教材
導入 15分	1 ウォーミングアップを行う。	○ 深呼吸、座ったままのストレッチ等を行い、リラックスさせるとともに、「自分らしさ」を考える意味について伝える。 ○ 四人程度でグループをつくっておく。	○ノート(ワークシート)
	2 本時の学習のねらいや方法を知る。		
	「自分らしさ」や友達の「その人らしさ」を見付けよう		
展開 25分	3 自分の長所と短所をノートに書き、長所や短所があらわれた具体的な事例も書く。	○ 長所と短所の記入は事前の宿題としてもよい。 ○ 長所が書けない生徒には教師が助言する。	
	4 グループ内で二人組になり、ノートに書いた相手の長所と短所からその人らしさをまとめ、互いに読み合う。	○ 長所は称賛し、短所は見方を変えれば長所となるという「リフレーミング」の考えを伝えるようにさせる。	○ノート(ワークシート)
	5 相手のらしさについて自分との比較から伝える。 6 ペアを替えて、繰り返す。	○ ノートに書かれていない長所に気付いていれば、それを相手に伝えるよう助言する。 ○ 授業の途中で友達が認めている長所について発表させる。 ○ 時間があれば、他のグループと交流する。	
まとめ 10分	7 学習活動を振り返り、ノートに感想を書く。	○ 「心みつめて」129 ページに「こうしたい」自分を書くことでもよい。 ○ 自尊感情や自己肯定感を高めることができるよう配慮する。	○ノート(ワークシート)
	8 感想を発表する。 ・自分らしさを発見した感じがする。 ・友達のその人らしさが分かる人になりたい。		

○評価 自分らしさに気付き、今後の学級での自分の役割を明確にしている。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	1 隣の友達のよさを見付け、カードに書き、読んで渡す。 2 自分には学級で活躍できるよさがあることを知る。	○ 自分には友達が言ってくれるようなよさがあることに気付かせるようにする。 ○ 自尊感情や自己肯定感を高めることができるよう配慮する。	○ カード（友達のよさが書けるカード）

【資料等】

1 ノート（例）

<p>「自分らしさ」や友達の「その人らしさ」を見付けよう</p> <p>長所</p> <p>○自分の長所 明るく、元気である。 ○スポーツが大好きで、部活動に一生懸命取り組んでいる。</p> <hr/> <p>友達から</p> <p>（○○より）△△さんは、毎朝、先生や友達に元気にあいさつしていますね。授業中も、よく発言して、積極的だなと思います。</p> <hr/> <p>友達から</p> <p>（○○より）△△さんは、部活動で、技が身に付くまで何度も練習していた。努力の成果だと思う。おおざっぱというけれど、細かいところを気にしないのは、よいところとも言えると思う。</p>	<p>短所</p> <p>○おおざっぱである。 ○あまり深く考えないで、発言してしまうところがある。</p> <hr/> <p>友達から</p> <p>（○○より）自分が話合いの司会をしていたとき、誰も発言しなくて困っていた。△△さんが、真っ先に発言してくれたので、次の人が言いやすくなった。すぐに発言できるのは、長所だと思う。</p> <hr/> <p>感想</p>
---	--

※ 見開きでノートを使う。面接などの自己アピール文として活用できる。

2 各学校の生活指導で実践されている主な社会性プログラム

○ グループワーク・トレーニング（GWT）

ある課題（ゲーム）にグループで取り組み、事後の振り返りにおいて、グループの他のメンバーが何をしていたかを思い返させることで、自分だけでなくグループの状況も気にする態度と、グループの一員として適切な行動が取れるよう促す。仲間づくり、望ましい集団形成などを目的とする。

○ ピア・サポート

Peer＝「仲間」をSupport＝「支援する」。異学年交流を通じ、「お世話をされる体験」と、成長した後「お世話をする体験」の両方を経験し、「自己有用感」を獲得するための活動である。同時に、自ら進んで他者と関わろうとする意欲や必要な能力を、仲間との活動によって培う。

いじめ問題との関連では、傾聴訓練やカウンセリング研修等を受けた数名のピア・サポーターが実際に子供のいじめ相談に当たる取組例もある。

○ ピース・メソッド

生徒のストレスの要因となる人間関係や環境に焦点を当て、友人との関わりの場を教育活動全体の中に位置付ける。ストレスを減少させることによっていじめを防止することをねらいとする。学校・学年を単位として1年～1年半をかけて、生徒指導上の諸問題に取り組む予防的な手法の一つである。

参考：国立教育政策研究所生徒指導研究センター「いじめ問題に関する取組事例集」平成19年2月

コミュニケーション力を高めよう

○指導のねらい

コミュニケーションにおいては、互いに意思や感情、思考を伝達し合うことや、相手の考えを尊重して話し合うことが大切であることを理解し、自分の気持ちや意見を伝える際には、どうしたら相手に伝わるかを考える。

- 準備するもの ・東京都道徳教育教材集「心みつめて」〈中学校版〉 ・掲示用ルール
 ・単語カード(個人用、グループ用) ・ワークシート(個人用、グループ用)

○教育課程における位置付け 特別活動 道徳

○留意点 東京都道徳教育教材集「心みつめて」〈中学校版〉「広い心で、謙虚に学ぶ」(138、139 ページ)との関連を図ると効果的である。

○実施時期 4月から12月

展開例①

	学習活動（・生徒の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 10分	1 東京都道徳教育教材集「心みつめて」138 ページを読み、人によって写真一つでも捉え方が異なることを理解する。	○ 東京都道徳教育教材集「心みつめて」138 ページから、これまでの話し合いなどでも自分の考えや思いが友達と違ったことを振り返るようにする。	○東京都道徳教育教材集「心みつめて」
展開 30分	2 本時の学習を知る。		○掲示用ルール ○ワークシート(個人用)
	<p style="text-align: center;">行事についてダイヤモンド・ランキングをしよう</p> 3 行事のダイヤモンド・ランキングを行う。各自で行事(合唱コンクール、運動会など)で大切だと思うことをランキングする。 4 四人グループになって話し合い、グループのダイヤモンド・ランキングを作成する。 5 グループごとに、合意したカードの位置付け及びその理由を発表する。	○ 話し合う際は、以下のことを確認する。 ① 全員の考えをきちんと最後まで聞く。 ② 考えが自分と違って「それはおかしい」、「間違っている。」などと言わない。 ③ 多数決では決めない。 ④ 少ない意見は大切な考えであり、新しい発見があるかもしれないのでよく聞く。 ⑤ 強く意見を言う人の言いなりにならない。 ⑥ 他の人の考えを聞いて、なるほどと思ったら自分の考えを変える。	○テーマに関する単語カードを9種類で1セット ○カードとワークシート(グループ用)をグループ数分

まとめ 10分	<p>6 集団による意思決定を行い、気付いたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達と話し合うことで、初めの考えは違っていても、相手のことがよく分かった。 ・自分では気付かなかった考えを知ることができた。 <p>7 東京都道徳教育教材集「心みつめて」139ページを読み、本時の学習内容を振り返る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分とは違うものの見方や考え方に触れることで、自分の心が成長することを捉えさせる。 ○ 机間指導を行い、「意見がそれぞれ違う」という視点をもった生徒を選んでおく。 ○ 東京都道徳教育教材集「心みつめて」の139ページ下の欄に自分の考えを記入させる。 ○ 意見が違うときに話し合ったことや、他の人の意見を聞いてなるほどと思った気持ちが大切であることをまとめとして押さえる。 	○ワークシート（個人用）
------------	---	--	--------------

○**評価** 相手に対する尊重の態度をもちながら、自分の思いや意見をはっきりと表現している。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	<p>1 東京都道徳教育教材集「心みつめて」139ページを読ませる。</p> <p>2 自分とは違うものの見方や考え方から学んだことを書く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分とは違うものの見方や考え方に触れることで自分の心が成長することを理解させる。 ○ 東京都道徳教育教材集「心みつめて」の139ページ下の欄に自分の考えを記入させる。 	○東京都道徳教育教材集「心みつめて」

【資料等】

<ワークシート>

小学校高学年用のダイヤモンド・ランキングを参考とする。行事「合唱コンクール」を例に取り上げたが、学校の実態に合わせて変えるようにする。

合唱コンクールのダイヤモンド・ランキング

合唱コンクールで大切だと思うことをランキングしてください。

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ① 練習量（どのくらい練習したか） | ⑥ 一生懸命（精一杯頑張ったか） |
| ② 団結力（みんなの心が一つになったか） | ⑦ 学級の結果（よい成績を残せたか） |
| ③ 責任感（自分の役割を果たせたか） | ⑧ 感動（感動することができたか） |
| ④ 思い出（思い出に残る取組にできたか） | ⑨ 個人の結果（自分の技術が上がったか） |
| ⑤ 努力（できる限りの活動ができたか） | |

上の内容をダイヤモンド・ランキングしてみましよう。

<カード>

練習量	団結力	責任感	思い出	努力
一生懸命	学級の結果	感動	個人の結果	

4

自分の気持ちを上手にコントロールしよう

○指導のねらい

不安、いら立ちや怒りの感情を理解し、自分でコントロールする方法を学ぶとともに、自他を尊重した自己主張ができる表現の仕方を学ぶ。

○準備するもの ・落ち着くための方法(「小学校中学年」参照)、ワークシート

○教育課程における位置付け 特別活動

中学校保健体育科の保健分野「心身の機能の発達と心の健康」

○留意点

- ・ 学校の実態に応じて、学級担任とスクールカウンセラーのチーム・ティーチングで行うことも考えられる。スクールカウンセラーが中心となって授業を展開することで生徒との交流を促し、生徒がスクールカウンセラーに相談しやすい環境づくりにつなげる。
- ・ 怒りが爆発しないようにコントロールすることが、学校生活や日常生活をうまくやっていくために必要であることを押さえる。

○実施時期

ふれあい月間(6月、11月、2月)など

展開例①

	学習活動(・生徒の発言例)	○指導上の留意点	教材
導入 15分	1 自分が怒ったときに実践している方法について考える。 ・歌を歌う。 ・友達とおしゃべりする。 2 本時の学習を知る。	○ 生徒が実践している方法を挙げ、批判するのではなく、よい方法について称賛する。 ○ 怒りのコントロール方法は人によって違うことを押さえる。	○「落ち着くための方法」を表した掲示物
自分の気持ちに気づき、その対処方法を身に付けよう			
展開 25分	3 怒りが小さいうちに上手に自分の気持ちを表現する練習をする。 (1) ワークシートに沿って自分で考える。 (2) 学級内で意見交換する。 (3) A、Bの役割でロールプレイングをする。	○ ワークシートを活用して、素直に思ったことを書かせる。 ○ ワークシートの内容を発表させ、感じ方が異なることが、場合によってはトラブルになることに気付かせる。 ○ ロールプレイングを通して、相手の気持ちを考えさせる。	○ワークシート
まとめ 10分	4 本時で学んだことを振り返り、感想としてまとめる。 5 全プログラムを通しての教師のまとめを聞く。	○ 人の意見を聞き、様々な受け取り方があることに気付かせる。 ○ 問題が起こったら、日常生活で実際に使っていくように伝える。 ○ いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であること、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないことを確認する。	

○評価

怒りの行動を和らげるために、落ち着くための方法を理解し、実践している。

展開例②

	学習活動(・生徒の発言例)	○指導上の留意点	教材
10分	1 「落ち着くための方法」を知る。 2 実際にやってみる。	○ 教師が先導して、クラスで実践させる。 ○ 日常生活で実践するよう伝える。	○「落ち着くための方法」を表した掲示物

こんなときどうすればよいのだろうか

年 組 番 名前

シチュエーション

同じ学級で座席がBさんの後ろのAさんは、通路を通るたびに机の横にかけてあるBさんのかばんにぶつかっていきます。Bさんは何も言えず、がまんをしていました。

ある日の昼休み、走って来たAさんがBさんのかばんにぶつかって、走り去って行きました。怒ったBさんは、Aさんにつかみかかりけんかになりました。また、その場面に、Cさん（Bさんの友人）がいました。

Bさんは、どうすればよかったですでしょうか。

- 1 Bさんは日頃、Aさんにどんな気持ちを抱いていたのでしょうか。

[]

- 2 Bさんは、どうしてほしかったのでしょうか。

[]

- 3 あなたがBさんだったら、Aさんに対してどうすればよかったですでしょうか。

[]

- 4 あなたがCさんだったら、どのようにすればよいのでしょうか。

[]

次のことを考えて、ロールプレイをしてみましょう。

- 自分の感情を交えずに冷静に表現するとしたら、Aさんにどう伝えますか。また、Cさんだったらどのように対応しますか。台詞を具体的に書きましょう。

[]

学級で意見交換をし、Aさんが意見を受け入れてくれなかった場合も想定し、攻撃的にならないように注意しながら周りの友達とロールプレイをしましょう。

1

いじめのない、楽しいクラスをつくらう

○指導のねらい

いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることを理解させるとともに、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力を培う。

- 準備するもの
- ・DVD「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」(児童・生徒指導編 高等学校編(15分))
 - ・ワークシート

○教育課程における位置付け 特別活動

- 留意点
- ・生徒のいじめに対する様々な考え方を共感的に受け止める。
 - ・生徒が互いに自分の考えとは違う意見を知ることを通して、いじめ問題に対しての新たな気付きを促していく。
 - ・いじめたり、いじめられたりした経験のある生徒が、安心して話合いができる雰囲気づくりを行う。

○実施時期 各学期の初めや6月のふれあい月間

展開例①

	学習活動（・生徒の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 5分	<p>1 居心地のよいクラスとは、どのような学級なのかを想像する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲がよく、一つの目標に向かって、みんなで協力している。 <p>2 本時の学習を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 何人かに発表させる。 ○ いじめがなぜいけないのか、いじめが起きたときどうすればよいのかについて考えていくことを知らせる。 	
	いじめのない、一人一人が居心地のよいクラスとは何か考えよう		
展開 40分	<p>3 いじめに関するDVDを視聴して、よいクラスをつくるには具体的にどうすればよいのか、クラスの一員としてどうすればよかったのかを考える。</p> <p>(1) 個人でワークシートに書く。</p> <p>(2) グループや全体で互いが書いたものについて情報交換する。</p> <p>4 DVDの続きを視聴する。</p> <p>(1) 先ほど話し合ったことが、DVDを見ても有効な意見であったかどうかを確かめる。</p> <p>(2) 自分の身の回りでいじめが起こったときの対応を考える。</p> <p>(3) いじめは人間として絶対に許されないことを理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ いじめの行為について自分の考えたことといじめの定義を確認する。 ○ 「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」のはじめの5分30秒間または10分30秒間（ネット上のいじめ）を視聴し、その事例からいじめが起きたときどうすればよいのかを考えさせる。 ○ クラスの実態に応じて、個人で考えさせたり、小グループやクラス全体で話し合わせたりするなど適切に実施する。 ○ 教員の考えを一方向的に伝えるのではなく、生徒の意見を共感的に聞くようにするとともに、いじめを見て見ぬふりをしないためにどうすればよいかを生徒が主体的に考えられるように配慮する。 ○ いじめは、相手の心や体を傷付ける重大な行為であり、犯罪につながる行為であることを理解させる。 	<p>○DVD 「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」</p> <p>○ワークシート</p>
まとめ 5分	<p>5 学習して初めて知ったこと、これから気を付けていきたいことなどの感想を振り返りカードに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いじめは絶対にいけないと改めて思った。いじめを見たら、まず、友達や先生、保護者に相談する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習内容を振り返らせ、いじめがなぜいけないのかについての理解を深めさせ、今後いじめを見たらどのように行動するかについても考えさせる。 	○ワークシート

	6 いじめのない、楽しいクラスをつくっていくことについて、教師のまとめを聞く。	○ いじめにあたり見たりしたときには、教師やスクールカウンセラーに相談することを確認する。 ○ 沈黙する傍観者にならないことが重要であることを押さえる。	
--	---	---	--

○**評価** いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることや絶対にしてはいけないことを理解し、いじめが起きたときにどうすればよいか考え、実行しようとしている。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	1 いじめは犯罪行為でもあることを確認する。 2 いじめを見た時、自分はどうすべきか考え、クラスでアイデアを出し、一人一人短冊に書く。	○ 短冊は教室内に掲示し、生徒が確認できるようにする。	○短冊

【資料等】

「いじめ防止対策推進法」について

平成 25 年 6 月 28 日に平成 25 年法律第 71 号として公布された。いじめが、いじめを受けた児童等の教育を受ける権利を著しく侵害し、その心身の健全な成長及び人格の形成に重大な影響を与えるのみならず、その生命又は身体に重大な危険を生じさせるおそれがあるものであることに鑑み、いじめの防止等のための対策を総合的かつ効果的に推進するため、いじめの防止等のための対策に関し、基本理念を定め、国及び地方公共団体等の責務を明らかにし、並びにいじめの防止等のための対策に関する基本的な方針の策定について定めるとともに、いじめの防止等のための対策の基本となる事項を定めるものである。

第一章	総則
	第一条（目的） 第二条（定義） 第三条（基本理念） 第四条（いじめの禁止） 第五条（国の責務） 第六条（地方公共団体の責務） 第七条（学校の設置者の責務） 第八条（学校及び学校の教職員の責務） 第九条（保護者の責務等） 第十条（財政上の措置等）
第二章	いじめ防止基本方針等
	第十一条（いじめ防止基本方針） 第十二条（地方いじめ防止基本方針） 第十三条（学校いじめ防止基本方針） 第十四条（いじめ問題対策連絡協議会）
第三章	基本的施策
	第十五条（学校におけるいじめの防止） 第十六条（いじめの早期発見のための措置） 第十七条（関係機関等との連携等） 第十八条（いじめの防止等のための対策に従事する人材の確保及び資質の向上） 第十九条（インターネットを通じて行われるいじめに対する対策の推進） 第二十条（いじめの防止等のための対策の調査研究の推進等） 第二十一条（啓発活動）
第四章	いじめの防止等に関する措置
	第二十二条（学校におけるいじめの防止等の対策のための組織） 第二十三条（いじめに対する措置） 第二十四条（学校の設置者による措置） 第二十五条（校長及び教員による懲戒） 第二十六条（出席停止制度の適切な運用等） 第二十七条（学校相互間の連携協力体制の整備）
第五章	重大事態への対処
	第二十八条（学校の設置者又はその設置する学校による対処） 第二十九条（国立大学に附属して設置される学校に係る対処） 第三十条（公立の学校に係る対処） 第三十一・三十二条（私立の学校に係る対処） 第三十三条（文部科学大臣又は都道府県の教育委員会の指導、助言及び援助）
第六章	雑則
	第三十四条（学校評価における留意事項） 第三十五条（高等専門学校における措置）

2

「自分らしさ」と友達の「その人らしさ」を探そう

○指導のねらい

「自分らしさ」や友達の「その人らしさ」を探すとともに、「自分らしさ」を生かして地域や社会のためにできることを考える。

○準備するもの ・ワークシート

○教育課程における位置付け 総合的な学習の時間

○留意点

- ・ 事前にボランティアに対する意識調査を行い、生徒の実態を把握しておく。
- ・ 事前に自尊感情測定尺度(東京都版)「自己評価シート」や「他者評価シート」(行動観察シート)を活用し、各生徒の自尊感情の傾向を把握しておくといよい。

○実施時期 6月から翌年3月

展開例①

	学習活動（・生徒の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 5分	1 本時の学習を知る。 「自分らしさ」と友達の「その人らしさ」を探そう	○ 様々な活動をする際に、「自分らしさ」と友達の「その人らしさ」が表れることを伝え、関心を引き出す。	
展開 40分	2 地域活動の一つとして、小学生の放課後を地域の人が支える「放課後子供教室」という活動が近年広がっている。もし、この活動に参加した場合、どのような活動をしてみたいかを考えて、ワークシートに記入する。 3 ワークシートに書いた内容をグループで発表し合い、その中からグループで取り組んでみたいものを一つ決め、決めた活動内容について、その活動に必要な役割と担当者を考える。(例：絵本の読み聞かせをする、一緒に校(園)庭で遊ぶ) 4 全体で発表し、意見や感想を交換する。 ・読書の好きな人が読み聞かせをするのは、適任だね。	○ 「放課後子供教室」について資料に基づき説明する。 ○ 役割分担では、「その人らしさ」に着目し、それを生かせる分担について考えることを伝える。 ○ 全体での発表を受けて、教師自身の感想や、どの役割も大切であることを伝える。	○ワークシート

まとめ 5分	<p>5 地域活動について考えたことを通して、自分や友達の「らしさ」について気付いたことを発表する。</p> <p>6 本時の振り返りを行い、ワークシートに感想を記入する。</p>	<p>○ 活動に見られるその人なりの視点の違いや感じ方の違いについて、気付くような説明を加える。</p> <p>○ 自尊感情や自己肯定感を高めることができるよう配慮する。</p>	
-----------	--	---	--

○評価 地域活動に関心をもち、自分らしさを生かして地域や社会で何をすべきかを理解している。

展開例②

	学習活動（・生徒の発言例）	○指導上の留意点	教材
10分	<p>1 友達のよさを見付け、カードに書き、読んで渡す。</p> <p>2 自分には学級で活躍できるよさがあることを知る。</p>	<p>○ 自分には友達が言ってくれるようなよさがあることに気付かせるようにする。</p> <p>○ 自尊感情や自己肯定感を高めることができるよう配慮する。</p>	○ カード（友達のよさが書けるカード）

【資料等】

1 地域で行う地域活動

- 高齢者との交流体験
 - ・文化祭への招待
 - ・宿泊防災訓練 等
- 生徒会による地域への挨拶運動や地域清掃
 - ・駅や街角での挨拶
 - ・街路樹の落ち葉の清掃 等

2 生徒会で行う地域活動

- 生徒会長・副会長が中心となって、自分の近隣の現状を踏まえて、自分たちでできるボランティア活動を考え、実施する。生徒会本部が中心となって生徒会長・副会長と話し合い、どんな活動ができるか検討する。
- 地域社会の一員としての存在を確認したり、達成感や充実感を味わったりすることにより、ボランティア活動への意識を高め、校内だけでなく地域における実践へと広げる。

3 部活動として

- 部活動の一環で、地域貢献活動等に取り組む。
例) 運動部による近隣の中学生の技術指導
文化部の施設訪問による演奏会

4 活動内容と連携機関（例）

- 子供の健全育成を図る活動・・・保育園、児童館 等
- 地域安全活動・・・防犯協会、PTA 等
- 災害救助活動・・・消防署、消防団 等
- 町づくりの推進を図る活動・・・町内会、商店街 等
- 福祉等の増進を図る活動・・・福祉・医療施設 等
- 環境の保全を図る活動・・・公園・港湾・森林事務所 等
- 文化・芸術・スポーツの振興を図る活動・・・地域の小学校、中学校 等
- 社会教育の推進を図る活動・・・図書館、博物館 等

コミュニケーション力を高めよう

○指導のねらい

コミュニケーションとは、互いに意思や感情、思考を伝達し合うことであり、相手のことを配慮してその場の状況に合った対応をすることの大切さを理解する。

○準備するもの ・ワークシート

○教育課程における位置付け 特別活動

○留意点 相手を大切にしながら、自分の思いをきちんと伝えるという点を踏まえて指導する。

○実施時期 4月から12月

展開例①

	学習活動（・生徒の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 5分	1 本時の学習を知る。 自他を尊重する望ましい自己表現の在り方を通して、望ましい人間関係づくりとはどのようなものかを考えよう 今日は、自分も相手も大切にする自己表現であるアサーションという考え方を通して、コミュニケーションのこつについて考えていきましょう。	○ コミュニケーションがうまくいかずに、嫌な思いをしたことがないか想起させる。 ○ 表情、姿勢等に留意させ、生徒が前向きな気持ちになるようにする。 ○ 1分程度でワークシートの場面1に取り組ませる。	○ワークシート
	2 場面1『あなたならどうする?』を行う。		
展開 35分	3 アサーションについて説明を聞く。 攻撃的（アグレッシブ）な表現、アサーティブな表現、非主張的（ノン・アサーティブ）な表現について確認する。	○ 場面1の3タイプの自己表現が、【資料等】に示す三つの自己表現であることを踏まえて確認する。 ○ 生徒から自然に意見を引き出し、アサーションの考え方から説明を行う。	○ワークシート
	4 三つのタイプの自己表現を更に理解するために、場面2『映画を見に行こうよ』を行う。 5 発表を行い、意見を述べ合う。		
まとめ 10分	6 本時の振り返りを行う。 ・アサーションの考えを生かして学校生活を送りたいと思う。 ・言い方によって、相手の受け止められ方が変わってくるのが分かった。 7 ワークシートにまとめを記入する。	○ 気付いたり、感じたりしたことを記入させる。	

○評価 三つの自己表現（攻撃的、アサーティブ、非主張的）について理解し、自他を尊重する望ましい自己表現を通して、豊かな人間関係づくりを行っている。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	1 ダイヤモンド・ランキングを行う。 2 感じたことは宿題にして書いてくる。 ※ 小学校高学年用、中学校用を参考にする。	○ ダイヤモンド・ランキングのやり方については、事前に確認させておく。	○ワークシート

【資料等】

アサーション：自分の欲求、考え、気持ちなどを、率直に、正直に、相手のことも配慮しながら、その場の状況に合った適切な方法で表現すること

※ アサーティブとは、アサーションが実現されていること

自己表現（人間関係のもち方）には三つのタイプがあり、②のタイプをアサーションと考える。

- ① 自分のことを優先し、他者を無視・軽視する自己表現
「攻撃的」「アグレッシブ」「きつい言い方」 I am OK , You are not OK
- ② 自分のことをまず考えるが、他者のことも十分に配慮する自己表現
「アサーティブ」「さわやかな言い方」 I am OK , You are OK
- ③ 自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにする自己表現
「非主張的」「ノン・アサーティブ」「はっきりしない言い方」 I am not OK , You are OK

場面1 『あなたならどうする？』

卒業後の進路についての三者面談を翌日に控えて、あなたは保護者と進路について話をしています。あなたは、技術を身に付け資格を取得するために専門学校へ進学したいと考えていますが、保護者は、「卒業後は大学に行きなさい。」と勧めます。

こんなとき、あなたならどうしますか。以下の三つの中から「自分ならこうする」というものを選んで□に印を付けてみましょう。

- 1 「うるさいな！大学になんか行かないよ！」と怒って、どなりつけるように自分の意見を保護者に言う。
- 2 自分の意見を言うと保護者に反対されたり怒られたりするから、何も言えずに黙ってしまう。
- 3 「大学に進学するよりも、○○専門学校に行きたい。その理由は、・・・」と自分の意見や考えを保護者に伝える。

場面2 『映画を見に行こうよ！』

あなたは、友人と今度の日曜日に一緒に遊びに行くことになりました。友人は、「ぜひ見たい映画があるから一緒に見に行こうよ。」とあなたに提案しました。しかし、その映画は、あなたが見たくない映画でした。

友人に対して、3種類の表現で対応してください。

あなたなら何と言いますか。

攻撃的な自己表現	アサーティブな自己表現	非主張的な自己表現

※ 今日学んだことについて、感想を書いてみよう！

4

自分の気持ちを上手にコントロールしよう

○指導のねらい

心の健康づくりについて理解し、自分に合った方法でストレスを解消することができる。

○準備するもの ・掲示物1、2、3(第4章に掲載) ・挿絵1 ・挿絵2

○教育課程における位置付け 特別活動

高等学校保健体育科・保健「現代社会と健康」

○留意点

- ・ 学校の実態に応じて、学級担任とスクールカウンセラーのチーム・ティーチングで行うことも考えられる。スクールカウンセラーが中心となって授業を展開することで生徒との交流を促し、生徒がスクールカウンセラーに相談しやすい環境づくりにつなげる。
- ・ 事前に「心の状態が体に影響した経験や、体の状態が心に影響した経験があるか」について、アンケートを取り、生徒の実態を把握する。

○実施時期 ふれあい月間(6月、11月、2月)など

展開例①

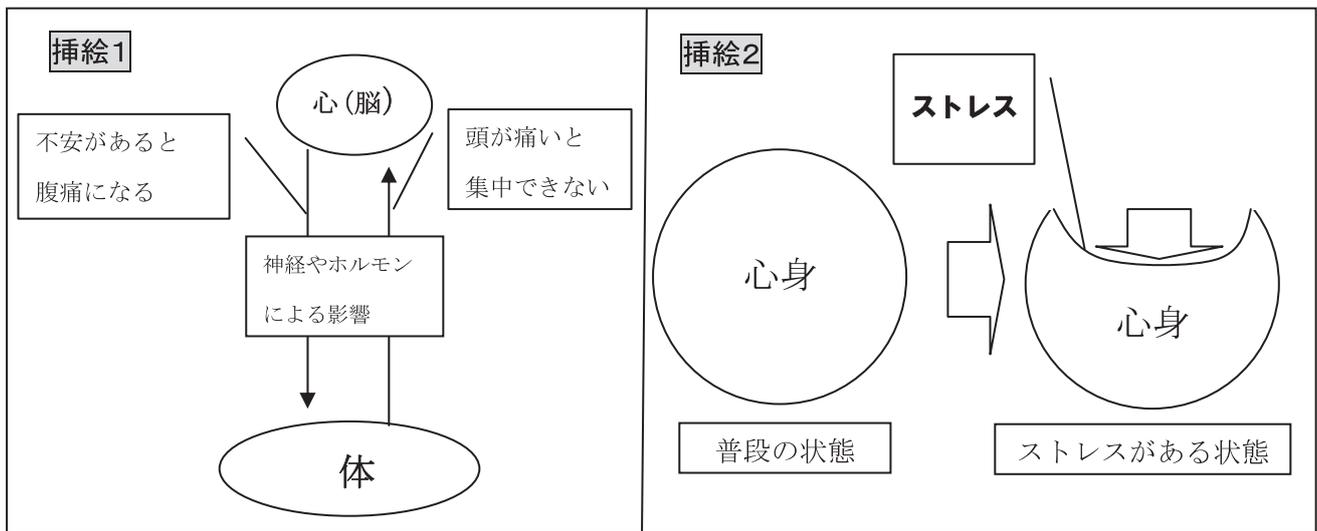
	学習活動（・生徒の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入 15分	1 心の状態が体に影響した経験や、体の状態が心に影響した経験を発表し合う。	○ イライラしたり、悩んだりしたりする場面はどのような場面か振り返らせるために、ブレインストーミングを活用する。	○ 掲示物1 (又は、掲示物2)
	2 本時の学習を知る。	自分の気持ちに気づき、その対処方法を身に付けよう	
	3 ストレスとはどのようなものか、どのようなときに起こるのかについて教師の説明を聞き、理解する。	○ ストレスには悪玉のみでなく、達成感につながる「善玉ストレス」があることも説明する。 ○ ストレスは上手に対処できないと心や体に悪い影響を与えることを理解させる。	○ 挿絵1 ○ 挿絵2
展開 25分	4 ストレスマネジメントの方法と仕組みについて教師の説明を聞き、自分でできるものを考え、その場で試せる方法があれば、実際に試してみる。	○ 時間がなければ、ストレスの解消方法の例を示し、その中から生徒に選択させるようにする。	
	5 ストレスに対処するために、「自分のできること」を挙げてみる。	○ 自分のストレスと対処する方法を幾つか挙げさせる。	○ 掲示物3
まとめ 10分	6 実践したストレスマネジメントについて振り返る。 ・ 日頃から取り組みたいな。 ・ ストレスを調節することが必要なんだな。 7 全プログラムを通しての教師のまとめを聞く。	○ 困ったときには、相談するという方法もあることを伝える。 ○ 日常生活の中で実践していくことが大切であることを伝える。 ○ いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であること、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないことを確認する。	

○評価 ストレスについて知るとともに、ストレス解消について自分に合った方法を見付けている。

展開例②

	学習活動	○指導上の留意点	教材
10分	1 ストレスマネジメントの方法と仕組みについて教師の説明を聞く。 2 自分でできるものを実際にやってみる。	○ ストレスの解消方法の例を示し、その中から生徒に選択させるようにする。 ○ 困ったときには、相談するという方法もあることを伝える。	○ワークシート

【資料等】



★ ストレスマネジメントの具体的な方法を生徒に示す場合 ★

- 「ストレスマネジメント」の方法と仕組みを理解しましょう。
「ストレスマネジメント」とは、自分のストレスを自分で管理することをいいます。
- ストレスの原因には、どのようなものがあるでしょうか。
 - ・友達のこと ・成績のこと ・体のこと ・先輩などのこと
 - ・容姿のこと ・家族のこと ・将来のこと ・お金のこと など
- ストレスを解消するために次のようなことをしていませんか。
 - ・責任を他人に負わせる。人に当たり、人を傷付ける。
 - ・自分の手に負えないと考え、あきらめる。
 - ・その場から逃げるばかりを考える。
- 自分でできる解消方法を探してみましょう。
こんな解消方法が考えられます。

- ・心身をリラックスさせる。(のんびりする・軽く運動をする)
- ・趣味などで気分転換をする。
- ・自分の考え方の傾向に気付き、見方や考え方を変える。(自らの行動を振り返る・自分を認めてくれる誰かがいる)
- ・上手なコミュニケーションの方法を身に付ける。
- ・友達や周囲の大人(保護者、教師、スクールカウンセラー)などの信頼できる相手に相談する。
- ・頭で考えていること(思考)を柔軟に捉える。(思考の柔軟さを)

※身近な人に相談しにくい場合などには、他にも相談できる所があります。

- ヤングテレホン(各都道府県の電話相談) ○いのちの電話 ○警察の相談窓口
- 児童相談所 ○保健センターや医療機関 ○東京都教育相談センター ○いじめ110番
- 24時間いじめ相談ダイヤル 等

1

いじめのない、楽しいクラスをつくらう

○指導のねらい

いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であることを理解させるとともに、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬふりをしないための実践力の基礎を培う。

- 準備するもの ・DVD「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」(児童・生徒指導編 中学校編(16分))
・ワークシート

○教育課程における位置付け 特別活動

- 留意点 ・児童・生徒のいじめに対する様々な考え方を共感的に受け止める。
・児童・生徒が互いに自分の考えとは違う意見を知ることを通して、いじめ問題に対しての新たな気づきを促していく。
・いじめたり、いじめられたりした経験のある児童・生徒が、安心して話合いができる雰囲気づくりを行う。

- 実施時期 各学期の初めや6月のふれあい月間

展開例

	学習活動（・児童・生徒の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入	1 居心地のよい学級とはどのような学級であるかを発表する。 ・思ったことを発言できる。 ・助け合える。 2 本時の学習を知る。	○ 居心地のよいとは、学級にいることによって、自分のよさが生かせる、伸ばせる学級であることを確認する。	
	いじめられたり、その場面に会ったりしたときの対応を考えよう		
展開	3 DVD視聴①いじめについて考える。(視聴5分) ・どうして、いじめられるのか分からない。 ・友達だから、嫌とは言えない。 ・遊びと同じ感覚でやっている。 4 DVD視聴②いじめられたとき、その場面に会ったときに、どのようにすればよいかを考える。(視聴5分) ・いじめられていることを親に話す。 ・いじめられている人の相談に乗る。	○ 「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」のはじめの5分間の事例(かばんを持たせる、かばんを蹴る)を視聴させ、いじめられる側の気持ち、いじめる行為について考えさせる。 ○ 「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」の続きを視聴させ、いじめへの対応について考えさせる。	○DVD「STOP!いじめ あなたは大丈夫?」
まとめ	5 振り返りを行う。 (1) DVD視聴③続きから最後まで視聴する。 (2) 今後、いじめられたり、その場面に会ったりしたときにすること、自分ができるところを確認する。	○ これまでの学習を振り返り、自分が具体的にできることをワークシート等に記入させる。	○ワークシート(振り返りを書けるもの)

- 評価 いじめについて自分で考え、いじめをなくすために自分ができるところを考え、決めている。

※ 実施の時期や学年によっては、キャリア教育と結び付け、社会に出たときに、いじめに対して、どのように対応していくのかを考えることをねらいにしてもよい。

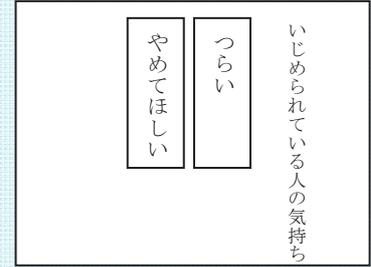
【資料等】

展開の工夫① グループワークによる短冊を用いたまとめ

ワークシート等を用いて個人の考えをまとめる方法のほかに、グループワークによって考えをまとめていく方法もあります。

グループでまとめた意見や考えを大きめの短冊にまとめ、発問ごとに黒板に掲示していくと、グループの意見交流や考えのまとめなど、全体での共有を効果的に行うことができます。

〈板書例〉



展開の工夫② 具体的な内容を選択肢で示す

発達の段階によって、他の人の立場になって考えたり、気持ちを考えたりすることが苦手な児童・生徒もいます。そのような場合は発問を、「いじめられている人は、どんな気持ちですか」ではなく、「いじめられている人を見たらどうしますか」や「いじめられたときどうしますか」にし、さらに、その時の具体的な行動を選択肢で示します。

ワークシートでの取組や、選択肢を大きなカードで示し、そこに集まるなど周囲の人の様子を見えるようにする工夫も考えられます。

〈例〉「いじめられている人を見たらどうしますか」

- | | |
|--------------------|------------------|
| ア 家の人や先生など、大人に知らせる | イ 助けるために、いじめを止める |
| ウ その場から逃げる | エ 何もせず、だまって見ている |

展開の工夫③ 演じることを通した理解

発達の段階によって、映像から情報を理解することが難しい場合、演じることが理解の助けになることがあります。

具体的には、グループワーク等で実際に演じてみるロールプレイングや、モデルとして教員や学級の代表が演じるのを見るという方法が考えられます。自分自身が体験することで理解できることや、身近な人が演じることで実感しやすくなることが期待できます。

ロールプレイングの場面(例)

ロールプレイングを通して、いじめについて考えさせるとともに、いじめの具体的な場面を設定して困ったときの援助要求の出し方や対応の仕方のスキルを身に付けることも考えられる。

(1) いじめの1シーンにおいて、A～Dのそれぞれの立場があることを知る。

- A いじめを受けている。
- B いじめをしている。
- C いじめを見てはやし立てたり、笑ったりするなどの反応をしている。
- D いじめを見ても何も反応せず、だまっている。

(2) ロールプレイングを行い、そのときの気持ちやどう対応すればよいかを考える。

児童・生徒B：「○○菌だ。汚いから、こっちに來ないで。」

児童・生徒A：「どうして、そんなこと言うの。やめてよ。」

児童・生徒B：「わあ。來るな、來るな。」

児童・生徒C：「Bがおもしろいこと始めたぞ。みんな、おいでよ。」

児童・生徒D：（どうしたんだろう……でも、自分がやられたらいやだな。）（傍観）

「先生、Aさんがいじめられています。」

2

「自分らしさ」と友達の「その人らしさ」を探そう

○指導のねらい

自分のよいところに気付くとともに、友達や周りの人のよいところを見付けることができる。

○準備するもの ・「いいね！カード(自分用、友達用)」

○教育課程における位置付け 特別活動、自立活動、道徳、社会(小学部は生活) 等

○留意点 ・ 事前に自尊感情測定尺度(東京都版)「自己評価シート」や「他者評価シート」(行動観察シート)等を活用し自尊感情の傾向等、一人一人の児童・生徒の実態について把握しておくことよい。

・ 一人一人の「自分らしさ」は、学級の「らしさ」につながっていることにも触れることよい。

○実施時期 6月から翌年3月(運動会・体育祭、学習発表会等の主たる行事後に実施すると効果的)

展開例

	学習活動(・児童・生徒の発言例)	○指導上の留意点	教材
導入	1 本時の学習を知る。 友達の「その人らしさ」を見付けよう		○いいね!カード(自分用)
	2 自分にはどのような「自分らしさ」があるかを考え、「いいね!カード」に書く。 3 文字を書く等の表現が苦手な児童・生徒がいた場合、コミュニケーションツール等を活用する。 4 何人が発表する。 ・挨拶をしている。 ・元気で明るい。	○ ねらい・内容等を視覚的に示す。 ○ 次の点等を踏まえ、教師が「らしさ」の具体例を説明するとよい。 ・学習、運動、芸術面での特技や個性 ・明朗快活さ ・基本的な生活習慣 ・やさしさ ・努力 ・責任感 ・創意工夫 (例) ・係の仕事を一生涯やっている。 ・挨拶をきちんとしている。 ・部活動(クラブ活動)で頑張っている。 ・いつも整理整頓がきちんとしてできている。 等	
展開	5 隣の友達の「その人らしさ」を見付け、「いいね!カード」に書く。 ・整理整頓が上手である。 ・分からないことを教えてくれる。	○ 友達の「その人らしさ」を挙げさせ、様々な見方があることや自分の「らしさ」に気付いてくれている人がいることを理解させる。 ○ 文字が苦手な児童・生徒は、絵やシンボルなどで示してもよい。 ○ 係の仕事を頑張っている、字をきれいに書くなど例を挙げてもよい。	○いいね!カード(友達用)
	6 カードに書いた内容を発表する。 7 隣の人にカードを読んでから渡す。 8 他の友達の「その人らしさ」をカードに書き、読んでから渡す。	○ 発表された「らしさ」を板書する。 ○ 導入で発表した児童・生徒数より多く発表させる。 ○ 一人一人は、多くの「その人らしさ」をもっていることを伝える。 ○ T1は授業を進め、T2は児童・生徒支援を行う。	
まとめ	9 本時を振り返る。	○ 自分が考える「自分らしさ」と友達が伝える「その人らしさ」を比べ、自分が気付いてなかった「らしさ」に気付かせる。 ○ 一人一人のよさなどに気付くことができるよう配慮する。	○いいね!カード(自分用) ○いいね!カード(友達用)

○評価 自分や友達のよいところを見付け、認めている。

【資料等】

「他者評価シート」

自己評価を行うことが難しい児童・生徒について、教員等が自尊感情の傾向を把握することができるように開発した行動観察シートである。「他者評価シート」は、児童・生徒の状況を把握する「24項目」で構成されている。さらに、これらの24項目を「安定した学校生活を送るための6つの観点」に整理している。

なお、この評価項目は、自尊感情を測定する尺度そのものではないが、児童・生徒の行動観察によって、自尊感情の傾向を把握することができる。一人一人の個性を把握し、全ての児童・生徒をより理解するための、「自己評価シート」を補完するシートとして活用できる。

自尊感情の傾向を把握するための「他者評価シート」

質問に対して、記名をした子供の状況に近い数字に○を付けてください。
 「あてはまる」場合は4、「どちらかというあてはまる」場合は3、「どちらかというあてはまらない」場合は2、「あてはまらない」場合は1を○でかこんでください。

「他者評価シート」実施日 月 日 (No.)

No	観点	項目	具体的な姿				
			あてはまる	どちらかというあてはまる	どちらかというあてはまらない	あてはまらない	
		各項目は、学校で把握する場合には、授業中や休み時間などにおける現在の状況について回答してください。					該当する□にチェックをして、自己の指導を振り返りましょう。□は、各項目のイメージを補完するための具体的な姿としました。対象の子供の活動場面を想起する際の参考としてください。
1	① 人への働き掛け	自分から友達に働き掛ける。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 自分から友達に話し掛けたり、一緒に遊んだりしている。 <input type="checkbox"/> 友達の使っている物を貸してほしい時や友達と遊びたい時など、自分から友達に言葉掛けなどをしている。
2		日常的に交流の少ない相手にも関わる。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 学校に来た人などに挨拶している。 <input type="checkbox"/> 学級以外の教員や友達に会った時に、相手の質問に応じたり、話し掛けたりしている。
3		自分の思いや意見を何らかの手段で表現する。 (手段:表情、身振り、音声や簡単な言葉、補助手段など)	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> やりたいことや、やって欲しいこと、欲しい物などを、表情や身振りで相手に伝えている。 <input type="checkbox"/> やりたいことや、やって欲しいこと、欲しい物などを、音声や簡単な言葉で表現している。
4		集団の中で意欲的に行動する。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> みんなの前に出て活動に参加している。 <input type="checkbox"/> 友達や教員の動きを見て、自分でも挑戦している。
5	② 大人との関係	特定の大人を信頼して心を開く。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 担任や保護者など特定の大人が近くにいることで、落ち着いて取り組んでいる。 <input type="checkbox"/> 担任や保護者など特定の大人に自分の気持ちを伝えたり、大人の話の聞き手になっている。
6		大人との関わりを受け入れる。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 担任以外の教員などの大人の話の聞き手になっている。 <input type="checkbox"/> 担任以外の教員などの大人からの言葉掛けで、一緒に活動している。
7		自分から身近な大人に関わる。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 自分から家族や教員に、話し掛けたり、遊んだりしている。 <input type="checkbox"/> 自分の知っている大人に話し掛けたり、相手の顔を見たりしている。
8	③ 友達との関係	友達との関わりを受け入れる。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 友達の話を聞いている。 <input type="checkbox"/> 友達からの言葉掛けで、一緒に活動している。
9		友達のことを考えて発言する。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 友達を励ましたり認めたりするなど、相手の気持ちになって言葉掛けをしている。 <input type="checkbox"/> やってはいけないことを注意するなど、友達のためになることを助言している。
10		友達のことを考えて行動する。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 友達が困っているとき助けるなど、友達のためになることをしている。 <input type="checkbox"/> 友達の気持ちを察して、自分勝手な行動をしない。
11	④ 落ち着き	自分から気持ちを立て直す。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 気持ちの高ぶっているときなどに、自分で気持ちを落ち着かせている。 <input type="checkbox"/> 嫌なことや苦手なことなどに対して、気持ちを整えて取り組もうとしている。
12		これまでできなかったことに取り組む姿勢が見られる。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 学習や係活動などで、一人で取り組めることが増えている。 <input type="checkbox"/> 教員や友達など、人との関わり方がよくなってきている。
13		一つのことを最後まで取り組む姿勢が見られる。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 学習や係活動などで、分担の仕事を教員から指示を受けてやり遂げようとしている。 <input type="checkbox"/> 学習や係活動などで、分担の仕事を自分でやり遂げようとしている。
14		自分の行動を自分で決める。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 学習や係活動などで、やりたいことを自分で選択している。 <input type="checkbox"/> 学習や係活動などで、やることを分かって取り組んでいる。
15	⑤ 意欲	肯定的な言葉掛けにより安定する。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 褒められることにより、気持ちが落ち着く。 <input type="checkbox"/> 失敗したり叱られたりして、気持ちが沈んだりしていても、励まされることで気持ちが落ち着く。
16		肯定的な言葉掛けにより嬉しそうにする。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 褒められることにより、笑顔になったり、嬉しそうな様子が見られたりする。 <input type="checkbox"/> 自分の行いが認められることで、嬉しい様子を身体で表現している。
17		新しいことができる嬉しそうにする。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 新しい学習や活動などに取り組むことができたとき、笑顔になったり、嬉しそうな表情になったりしている。 <input type="checkbox"/> これまでできなかったことができたとき、笑顔になったり、嬉しそうな表情になったりしている。
18	肯定的な言葉掛けにより次への意欲につながる。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 褒められることで、自分から次の課題に取り組もうとしている。 <input type="checkbox"/> 自分の行いが認められることで、学習や係活動などに意欲的に取り組む。	
19	⑥ 場に合わせた行動	相手の要求を受け入れる。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 欲しいものが友達と重なったときに、友達に譲っている。 <input type="checkbox"/> 自分の本意でなくても、友達や教員から頼まれたら、断らずに取り組む。
20		相手の指示を受け入れる。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 授業中や授業以外のときに、教員の言うことに従っている。 <input type="checkbox"/> 自分の本意でなくても、教員や友達から言われたことを理解し、断らずに取り組む。
21		ルールを守って行動する。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 身の回りのものを所定の場所に置いたり、列に並んで順番を待ったりするなど、決まりを理解して行動している。 <input type="checkbox"/> 他人の持ち物を勝手に使わないなど、してはいけないことを守っている。
22		集団の雰囲気になじんでいる。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 集団の活動の中で、友達が行っていることに興味をもっている。 <input type="checkbox"/> 集団の活動の中で、友達と共に活動している。
23	集団の活動に合わせて行動する。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 集団の活動の中で、早くやりたくても自分の順番を待っている。 <input type="checkbox"/> 集団の活動の中で、教員や友達を見て、みんなと合わせた動きをしている。	
24	状況に応じて臨機応変に行動する。	4	3	2	1	<input type="checkbox"/> 予期しない事態になっても、気持ちを落ち着けて、状況に応じて行動している。 <input type="checkbox"/> 自分の順番でも困っている友達に譲ったり、自分の欲しい物でも下級生に譲ったりしている。	

3

コミュニケーション力を高めよう

○指導のねらい

コミュニケーションとは、互いに意思や感情、思考を伝達し合うことであり、言葉や文字だけでなく、声の大きさや話し方や態度などが大きな役割を果たすことを理解する。

- 準備するもの ・2枚一組のカード ・掲示用模造紙(各児童・生徒用の欄が作成されているもの)、画用紙(B6用紙の大きさのものがよい)※画用紙は、学級の実態に応じて付箋などに代えてもよい。

○教育課程における位置付け 国語、(保健)体育、自立活動 等

○実施時期 9月から12月

展開例

	学習活動（・児童・生徒の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入	1 本時の学習を知る。 相手に協力し、気持ちを伝え合おう		
	2 コミュニケーションとは何かを考える。 (1) コミュニケーションが、人が社会生活を営む上で必要不可欠なものであることを理解する。 (2) コミュニケーションの手段は言葉が中心であるが、言葉だけではないことなどを知る。 ・自分の気持ちを伝えるって大切だね。 ・相手のことが分かることは大切なことだね。	○ めあて・内容等を視覚的に示す。 ○ ただ一方的に教師の話聞くだけでなく、質問したり、それに答えたりと、相互的コミュニケーションを進めていく。 ○ T1は授業を進め、T2は児童・生徒の支援を行う。	
	3 挨拶のロールプレイングなどを例にして、今日の授業の主な活動がコミュニケーションを用いたゲーム活動であることを理解する。		
展開	4 活動のルールの説明を聞く。 ＜ルール＞ ① 2枚一組のカードを教室にばらばらにして置く。 ② 各自が1枚だけカードを拾う。 ③ 自分とペアになるカードを持っている人を探す。 ④ ペアの相手と会釈やアイコンタクトをして得意なことをそれぞれ一つ伝える。(※「得意なこと」としているが、学級の実態に応じて「相手のよいところ」などと変えてもよい) ⑤ ペアの相手の得意なことを画用紙に書き、握手をして渡す。 ⑥ 掲示用模造紙まで行き、自分の箇所にカードを貼る。(複数回繰り返す)	○ ルールを理解させる。	○ 2枚一組のカード ○ 掲示用模造紙 ○ 画用紙(B6)
	5 教師のやり方を見る。 6 ペア探しの活動をする。	○ なるべく自分で考えさせるようにするが、うまくいかない場合は、教師が言語指示(視覚的指示も活用)をする。	
まとめ	7 協力しようとしていたか、意思疎通ができていたかについて教師の評価を聞き、活動を振り返る。	○ ねらいについてのみ評価する。	

○評価 相手と意思疎通し、協力しようとしている。

【資料等】

○その他の実践例 1

平均台の両端に一人ずつ立ち、平均台の反対側まで様々な方法ですれ違い、二人とも落ちないで渡る。

本実践は、ルールをはっきりと意識させることがポイントである。近くにいる教師は、児童・生徒がうまくいくよう言語指示し、身体介助をする。また、すれ違う方法は教師が指示するのではなく、なるべく自分で考えさせるようにする。

場の設定の図（体育館やプレイルーム）

複数の教師で対応し、コースの難易度別に分けた場を設定する。

(ルール)
・すれ違いは自由
・失敗しても相手のせいにはいけない

▲コーン Aグループ

▲コーン Bグループ

▲コーン Cグループ

マークについて
●教師
○児童・生徒
▲コーン

○ その他の実践例 2

【お助けおにごっこ】

<ルール>

- ① お助けマン役とおに役を決める。
 - ・お助けマン・・・帽子をかぶる。
 - ・おに・・・たすきなどを掛ける。
- ② 他のおには捕まらないように逃げる。
 - ・おににタッチされたらその場で止まる。
 - ・お助けマンにタッチされると動けるようになる。

4

自分の気持ちを上手にコントロールしよう

○指導のねらい

ストレスについて知り、嫌な気持ちの解消法について知り、自分でストレス状態をコントロールしようとする態度を身に付ける。

○準備するもの ・気持ちメーターシート

○教育課程における位置付け 特別活動、自立活動、(保健)体育 等

- 留意点
- ・ 学校の実態に応じて、学級担任とスクールカウンセラーのチーム・ティーチングで行うことも考えられる。スクールカウンセラーが中心となって授業を展開することで、児童・生徒との交流ができ、児童・生徒がスクールカウンセラーに相談しやすくなる。
 - ・ 本時のみではなく、日常実践につなげていくことが大切である。事前に「心の状態が体に影響した経験や、体の状態が心に影響した経験があるか」についてのアンケート(○×表記にするなどの工夫をしたり、保護者に協力を依頼したりする)を取り、児童・生徒の実態を把握しておくとうい。

○実施時期 ふれあい月間(6月、11月、2月)など

展開例

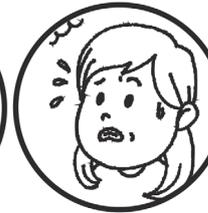
	学習活動（・児童・生徒の発言例）	○指導上の留意点	教材
導入	1 本時の学習を知る。 <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center;"> いろいろを退治しよう </div>	○ ねらい・内容等を視覚的に示す。	○気持ちメーターシート
	2 「気持ちメーターシート」に今の気持ちを記入する。 ・昨日、あまり眠れなかったので体がだるいな。 ・何となくいらいらしている。	○ ストレスは気分や行動に影響を与える大きな要因であることを知る。 ○ 文字だけでなく、児童・生徒の実態に応じて、色を塗らせる、シールを貼らせる、丸印をかかせるなど、「気持ちメーターシート」の記入を促す。 ○ T1は授業を進め、T2は児童・生徒の支援を行う。	
展開	3 ストレスとはどういうものか知り、具体的な場面での自分の気持ちを気持ちメーターシート(2)(3)に記入する。	○ ストレスが原因で、病気になることもあることを伝える。 ○ 「気持ちメーターシート」にあるイラストの場面を、教師が演じて見せる。映像や画像、絵でもよい。	○必要に応じてDVD「STOP! いじめ あなたは大丈夫?」の場面を活用してもよい。
	4 ストレスを解消する方法を考えて、発表する。 ・寝る ・深呼吸をする ・本を読む ・友達と話す ・身体を動かす ・音楽を聴く ・自分が好きなことをする ・お風呂に入る 等 5 発表されたストレスを解消する方法の中から、できるものを試す。 6 全員で腹式呼吸法(あるいは深呼吸)を知り、体感する。	○ 約束を守るように伝える。 【約束】 ・目を閉じてゆっくり呼吸する。 ・おしゃべりはしない。 ・笑わない。 ・友達の邪魔をしない。 ・目を閉じた方がリラックスしやすいが、もし、気分が悪くなったら目を開けてもよい。 ・気分が悪い場合は、教師に伝える。	

まとめ	<p>7 気持ちメーターシート(4)に今の気持ちを記入する。 ・落ち着いた気分になったよ。</p> <p>8 全プログラムを通しての教師のまとめを聞く。</p>	<p>○ ストレスを解消する方法と腹式呼吸法を行ってどう感じたかについて「自分の感覚でよいので、今の自分の気分がどんな感じか書いてみよう。」と伝える。</p> <p>○ 学んだストレスを解消する方法と腹式呼吸法（深呼吸）を生活の中で積極的に使うように助言する。</p> <p>○ いじめは、相手の心や体を傷付ける行為であること、いじめをしない、させない、見過ごさない、見て見ぬをふりをしないことを確認する。</p>	<p>○ 気持ちメーターシート</p>
-----	--	---	---------------------

○評価 ストレスのコントロールの仕方を理解し、実践している。

【資料等】

気持ちメーター（例） ※ 実際の授業で使用するワークシートは、第4章を参照。

					
きんちょう する	かなしい	いらいら する	げんき	だるい	おちつき がない
					

※ シールを貼ったり、色を塗らせたりする。

いじめの未然防止に向けて ～各教科等の指導との関連を図る～

いじめの未然防止には、学校の全教育活動を通じての、意図的・計画的な指導が欠かせません。例えば、授業に生命の尊さを考えるなどの「学習内容」を適切に位置付けたり、友達と関わり合いながら学ぶ学習形態を取り入れるなどの「指導方法」を工夫したりして取り組むことが考えられます。

学習内容を工夫する

各教科等の学習内容には、いじめの未然防止に資するものがあります。また、道徳や特別活動には、学習のねらいそのものがいじめの未然防止につながるものもあります。各学年、各教科等における年間の学習の中で、こうした内容を年間指導計画の中に位置付け、計画的に取り組むことが重要です。

自己の成長を振り返る学習
(例：国語科)

自己の個性を発見する学習
(例：特別活動)

生命の尊さを考える学習
(例：理科)

他者と協力することの大切さを
学ぶ学習 (例：(特) 職業)

主体的に進路を考える学習
(例：ホームルーム活動)

友情の尊さについて考える学習
(例：道徳)

指導方法を工夫する

学習を通して、「できた。」、「分かった。」と実感をもてたり、先生や友達に「認めてもらった。」、「友達に教えることができた。」と、友達と学ぶよさを感じたりすることができたとき、子供の自尊感情や自己肯定感が高まります。このような体験は、いじめの未然防止につながります。全ての学習で指導方法を工夫し、実践することが重要です。

友達と関わり合いながら学ぶ
学習形態や学習方法の工夫

主体的に取り組める
教材・教具の工夫

学習の成果を自ら実感できる
評価の工夫

地域と関わり合いながら学ぶ
体験活動の工夫

参考：東京都教職員研修センター「子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料【発展編】」平成24年3月

いじめの防止に向けて児童・生徒が主体的に取り組んでいる事例

中学校生徒会サミット

杉並区

平成 25 年 8 月、区立中学校生徒会役員が一堂に会する協議会（サミット）を実施し、今後、小・中学校でいじめをなくす活動を展開するために必要な方策等を協議しました。

このサミットは、区内の中学校生徒会役員が「区内のいじめをなくしたい」という思いから、いじめの防止のために自主的に活動し、実現したものです。

サミットでは、全小中学校で、いじめをなくす活動をするために、区立中学校生徒会役員が集まり、話し合いを行い、いじめとは何か、いじめをなくすためにどんなことができるかなど、各学校の代表が自校の取組について発表したり、意見交換を行ったりしました。

参加した生徒は、サミットで話し合われたことを自校にもちかえるとともに、小学生にも伝え、小学校と中学校が協力して、いじめをなくすための取組を区内で積極的に進めています。



各中学校の生徒会役員の生徒が、いじめ防止に関する自校の取組を紹介しました。



各学校の生徒会役員がパネリストとなり、いじめの防止に関して意見交換をしました。

児童会・生徒会による「いじめ撲滅サミット」

武蔵村山市

平成 24 年 10 月、武蔵村山市立学校の児童会、生徒会では、児童・生徒自身の取組によりいじめをなくすため、各学校から児童・生徒が参加する「いじめ撲滅サミット」を開催しました。

サミットに至るまでに、各小・中学校の児童・生徒全員が「いじめ撲滅標語」を作成しました。

当日は、議長、副議長の児童・生徒の進行で、全小・中学校の代表が、各学校におけるいじめ撲滅に向けての取組を報告するとともに、「いじめ撲滅代表標語」を発表しました。

その後、議長により、「いじめ撲滅宣言」が提案され、協議の結果、全員が賛成し、本宣言が採択されました。市全体で情報共有、共通認識をした上での取組に広がっています。



いじめ撲滅宣言

【趣旨】

私たちは、楽しい学校生活を送る権利をもっています。また、他の人の人権を大切にする義務があります。そしていじめは、この権利を奪うとともに、義務に反する行為です。

いじめは、いじめられた人だけでなく、いじめをした人や、周りで見ている人の心も傷付きます。いじめは、絶対にしてはいけないことです。

私たちは、本当は、優しい心をもっています。私たちに、人を思いやり、愛する心があるのです。

その優しさを表す勇氣こそ、私たちはもつべきなのです。

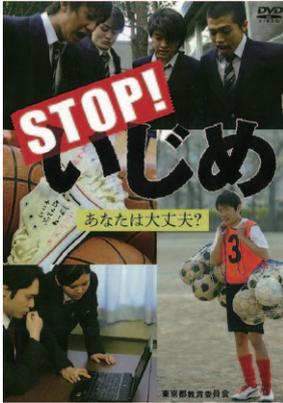
【宣言】

- 1 私たちは、どんな理由があっても、いじめをしません。
- 2 私たちは、いじめを見たら、必ず注意をしたり、先生や身近な大人に伝えたりします。
- 3 私たちは、楽しい学校を、みんなの力でつくります。

参 考 資 料

本学習プログラムの実施に当たっては、次の資料等を参考にし、指導内容の関連を図るとさらに効果が高まります。

●DVD「STOP!いじめ あなたは大丈夫？」（東京都教育委員会 平成25年3月制作）



- ① 児童・生徒指導編 小学校編（16分）
メインエピソード 「言葉によるいじめ・無視」
サブエピソード 物品を強要する、物品を隠す、ぶつかるなどの暴力行為 等
- ② 児童・生徒指導編 中学校編（17分）
メインエピソード 「部活動におけるいじめや暴力行為」
サブエピソード 金銭の強要、言葉によるいじめ、無視、私物への落書き 等
- ③ 児童・生徒指導編 高等学校編（15分）
メインエピソード 「ネット上のいじめ」
サブエピソード 金銭の強要、暴力行為、言葉によるいじめ、落書き 等
- ④ 保護者編（11分）
「いじめ発見のポイントと発見したときの対応」
表情、態度、身体、服装、持ち物、金銭、言葉、行動、遊び、友人関係、教師との関係 等
- ⑤ 教員用指導資料編（12分）
「児童・生徒の様子の変化の兆候を捉える」
「いじめへの組織的な対応」「ネット上のいじめへの対応」 等

●「東京都道徳教育教材集」

小・中学校等における子供たちの道徳性を涵養する教育の一層の推進を目指し、世代を超えて継承させたい道徳的価値を子供の心に浸透させていくために、先人の格調高い言葉や崇高な行為などをまとめた東京都独自の道徳教育教材集



<小学校1・2年生版>



<小学校3・4年生版>



<小学校5・6年生版>



<中学生版>

●子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料

【基礎編】



【発展編】



●人権教育プログラム

（学校教育編）

