

研究主題「肢体不自由養護学校準ずる教育課程における奉仕活動

自己理解を深め、社会の一員としての自覚をはぐくむ活動の展開」

東京都教職員研修センター研修部授業力向上課

東京都立町田養護学校 教諭 前田 真澄

I 研究のねらい

肢体不自由養護学校高等部生徒の卒業後の進路は、大学等への進学や企業・作業所への就労、社会福祉施設への入所・通所、在家庭等多岐にわたる。その中で準ずる教育課程の生徒の進路指導では、仕事をする事への戸惑いがあったり、自らの目標設定が困難であったりするケースも少なくない。自己理解を深め勤労観を育てるなどをして、自分にできることを考え行動しようとする意欲を育てる必要がある。また、卒業後の進路に「働くこと」よりも「充実した生活」を選択する生徒にとっても、自分の好きなことを通してかかわりをもったり、できることを生かして貢献したりするなど地域社会の中での活動は、自己実現につながり重要である。これらのことから、社会の一員としての自覚をはぐくむ必要がある。

生徒は障害特性等により十分な経験を積まずに現在に至っていることが多い。そこで、他者のために自分にできることを見いだす過程で自他の理解・社会への理解を深め、仲間と共に活動する中で自己の役割を果たし、他者のために行動し役に立つ喜びを実感する「奉仕活動」を計画的に行うことで、社会の一員としての自覚をはぐくむことができると考えた。より実施しやすく生徒が意欲をもって取り組むことのできる指導計画を開発する必要がある。

II 研究の内容と方法

基礎研究

- ・東京都設定教科・科目「奉仕」に関する先行研究分析
- ・奉仕活動やボランティア活動の事例研究分析
- ・各種団体が求める、奉仕・ボランティアの活動内容分析
- ・肢体不自由養護学校児童・生徒の学習・活動上の課題分析
- ・キャリア教育に関する文献・先行研究分析

調査研究

- ・肢体不自由養護学校高等部における奉仕活動やボランティア活動の実践事例の収集

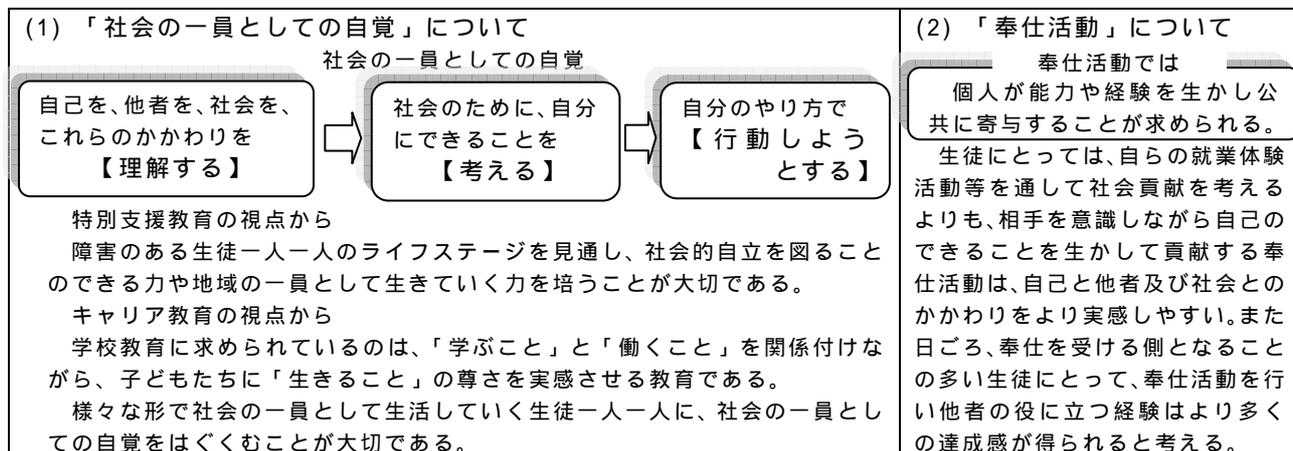
実践研究

- 1 肢体不自由養護学校高等部準ずる教育課程における奉仕活動の指導計画の作成
- 2 「奉仕活動事例集」の作成
肢体不自由養護学校高等部準ずる教育課程の生徒が活動しやすい内容を、スモールステップで提示する。
- 3 検証授業を行い、奉仕活動の指導計画及び「奉仕活動事例集」に修正を加える。

まとめ・今後の課題

1 基礎研究から

社会の一員としての自覚をはぐくむことの大切さと奉仕活動の有効性について考えた。



「肢体不自由養護学校準ずる教育課程における奉仕活動
自己理解を深め、社会の一員としての自覚をはぐくむ活動の展開」

2 調査研究から（平成 18 年 11 月から 12 月、都立肢体不自由養護学校対象：補助資料参照）

肢体不自由養護学校高等部における、奉仕活動やボランティア活動に関する調査を実施した。多くの学校が、提示した活動内容項目にある活動を実施していることが分かった。生徒会活動での取組みが多いこと、特定の活動内容に実施が集中しているものの活動内容項目の多くを実施可能と考える学校があること、奉仕活動の実施に困難を感じる学校があることも分かった。活動内容の分類・整理を行い、指導計画を開発することで、奉仕活動の学習としての取組みを増やせると考えた。

教育課程上の位置付け	実施 38 件中
特別活動：生徒会活動	12
特別活動：その他	5
総合的な学習の時間	3
音楽・美術等各教科	4
部活動等	5
その他（記入なし等）	9

3 実践研究

本研究では、奉仕活動を通して生徒の自己理解を深め、社会の一員としての自覚をはぐくむために、「肢体不自由養護学校高等部準ずる教育課程における奉仕活動の指導計画の作成」と「奉仕活動事例集の作成」に焦点を当て、以下のように研究仮説を立て研究を進めることとした。

【研究仮説】

肢体不自由養護学校高等部準ずる教育課程において、奉仕活動についての理解を深めさせる学習を行い、社会に貢献する喜びを体験させる奉仕活動を行うことで、生徒の自己理解を深め、社会の一員としての自覚をより一層はぐくむことができる。

Ⅲ 研究の結果と考察

1 自己理解を深め、社会の一員としての自覚をはぐくむ活動の展開

(1) 肢体不自由養護学校高等部準ずる教育課程における奉仕活動の指導計画の作成

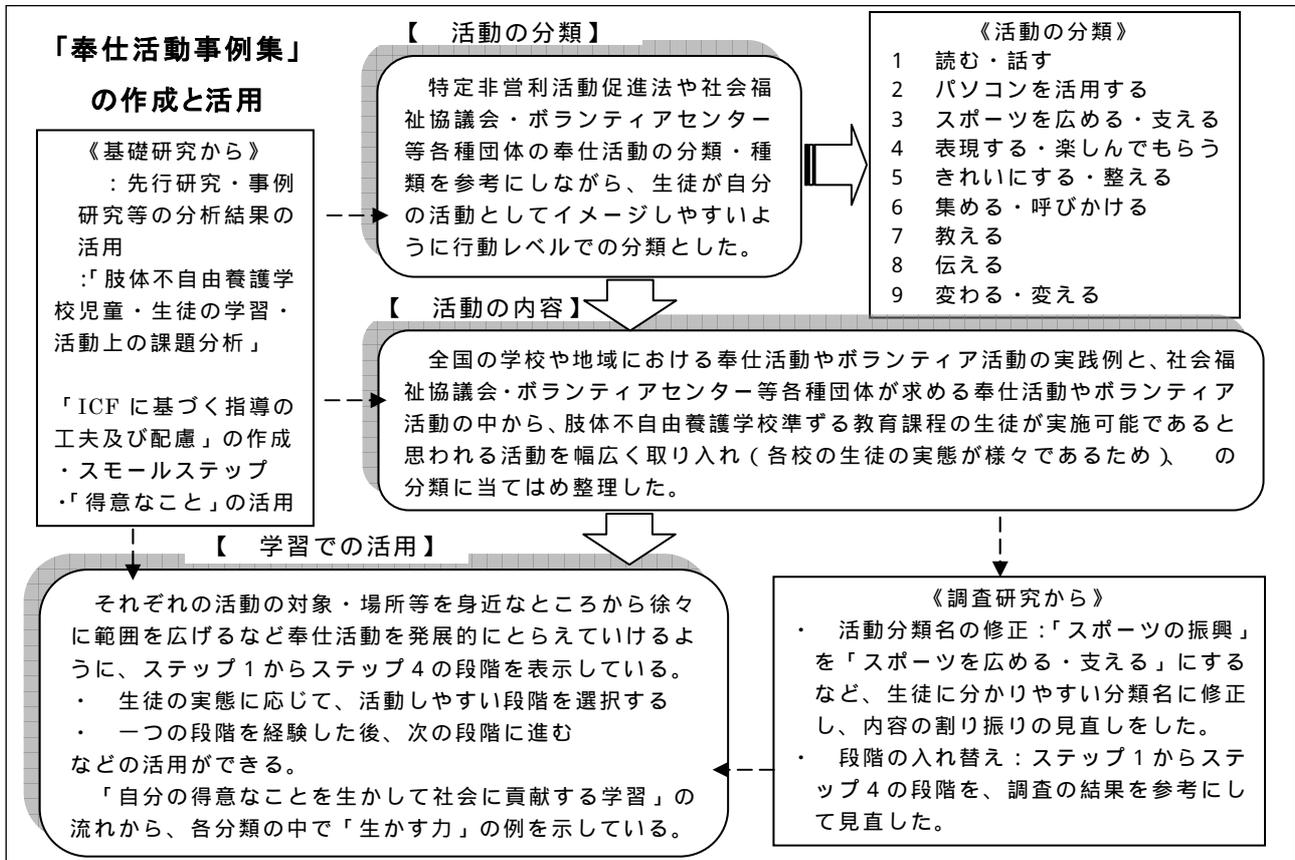
本研究では、総合的な学習の時間の一単元として指導計画を作成した。生徒が社会の一員としての自覚をはぐくむためには、社会を知るとともに、自己を知り他者を知り、自己と他者とのかかわりを知ることが必要であると考えた。そこで奉仕活動を行うにあたり、「自分の得意なことを生かして社会に貢献する学習」の展開を考えた。さらに学習活動全般を通し、自他の理解とかかわりを促していくことを大切に、指導計画を作成した。（下表参照）

【指導計画】 抜粋

	学習活動	指導上の留意点
第一次（三時間） 事前学習	<p>奉仕活動に関する、基礎的基本的な内容を理解する。</p> <p>自分の得意なことを知る。</p> <p>いろいろな奉仕活動を知る。</p> <p>実施する奉仕活動を決める。</p> <p>よりよく活動をするために必要なことを知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自分の得意なことを確認させるとともに、友達の良いことにも気付かせる。（得意なことを、互いにワークシートに記入し合う活動を設定） 奉仕活動と「得意なこと」を結びつけて提示する。 日常的に行っていることが、奉仕活動につながっていることに気付かせる。（活動の発展性を段階表示した「奉仕活動事例集」を活用） 自分たちの「得意なこと」を生かしてできる奉仕活動を選ばせる。 安全や活動先の求めていること、皆が気持ちよく過ごすための注意等様々な視点から考えさせるようにする。
第二次（二時間） 奉仕活動	<p>～ 第一次 の活動で選択した奉仕活動を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 活動の際のマナーを常に意識させるようにする。 相手の気持ちを考えて活動させるようにする。（相手を知るための活動を設定する、自分が支援を受けた時のことを思い出させるなど）
第三次（二時間） 事後学習	<p>活動のまとめを行う。</p> <p>自己を見つめる（自己理解）</p> <p>発表会を行う。</p> <p>同じ活動の中で他者が感じたことを知る。（他者理解）</p>	<ul style="list-style-type: none"> 活動を通しての自分の変容に気付くことができるようにする。（毎時間の振り返りシートの見直しなど） 更によりよい活動とするための改善点も考えさせる。 一緒に活動した友達が様々なことを感じていることに気付かせる。 個々の気付きを共有させる。（「心に残った友達の発表」を記入させ、伝える場を設定する）

(2) 「奉仕活動事例集」の作成

奉仕活動の事前学習で行う「いろいろな奉仕活動を知る」(前頁「指導計画」第一次)の学習において、生徒が活動しやすい実践例を提示することを目的として作成した。



【「奉仕活動事例集」作成上の視点】

作成上の視点をまとめると、以下のようになる。(から の詳細は、上図を参照)

生徒の身近な活動と結び付ける(行動レベルの奉仕活動分類)

奉仕活動を発展的にとらえる(スモールステップの段階表示)

「自分の得意なこと」を生かして奉仕活動を行う

日常的な活動を奉仕活動につなげる

ア 日常生活の延長：読む、話す等日常的に行っていることが、見方や意識を変えることで奉仕活動になる。

奉仕活動は、生徒の日常生活や学習活動の延長線上にあることに気付かせる。

イ 社会参加への発展：身近な活動も、発展していくと社会参加につながることに気付かせる。

ウ 自分が変わる、周囲を変える：外に出ていくことばかりが奉仕活動ではなく、意識を変えて自分の行動が変わること、周囲の人を変えることなどでも社会に貢献できることに気付かせる。

1 読む・話す

絵本・紙芝居・プレゼンテーション紙芝居の読み聞かせや朗読サービスをしたり、話し相手になったりする活動です。

読み聞かせ・朗読サービス等は、本を読むことや、言葉や声などで表現することが好きな人におすすめの活動です。また、子どもが好き、人と関わることが好きという人にもおすすめです。話し相手になることも、同様にやりがいのある活動となるでしょう。

読む本や相手によって、違った工夫が必要で、相手に喜んでもらえるよう、準備して行いましょう。

幼稚園での絵本の読み聞かせ

Step1 自分の学校の小学部、中学部で読み聞かせをする。
Step2 図書館、幼稚園・保育所、小学校等で読み聞かせをする。
Step3 施設、病院での朗読サービスをする。話し相手になる。
Step4 音読講座 音訳ボランティアをする

ボランティアセンターのホームページなどで情報を得ることが出来ます。

プレゼンテーション紙芝居では、パソコンの操作が必要です。

音読・朗読をする
人前で話す
楽しく会話する
劇などで演じる

生かす力
パソコンを操作する
一緒に活動する

他にも、楽器で効果音を入れたり、歌や音楽を入れたり、工夫により様々な特技が生かれます。

【奉仕活動事例集より】

2 検証の結果

(1) 生徒の変容

	指導の工夫	Aさんの感想例（振り返りシートの記入）
第一次 事前学習	<ul style="list-style-type: none"> ・「得意なこと」を自己評価した後、ワークシートを回覧して、互いに「得意なこと」だと思うことを記入し合うようにした。 ・「奉仕活動事例集」を活用し、いろいろな奉仕活動の内容とステップ（段階）を紹介した。 	<ul style="list-style-type: none"> ・パソコンにも自信はあったのですが、英語よりもが多かったのにはびっくりでした。みんなしっかり見てくれてうれしかったです。 ・一つのボランティア活動には一つのやり方しかないと思ってましたが、視野を広げるといろんな活用の仕方があるんですね。びっくりしました。
第二次 奉仕活動の体験	<ul style="list-style-type: none"> ・海外の支援をするNGO団体のホームページを見て、集めた物品を送る相手の生活の様子等を調べる時間をとった。 ・NGO団体担当者ややりとりしているメールを提示し、相手の様子や求めていることが直に伝わるようにした。 	<ul style="list-style-type: none"> ・やはり日本と比べると物資が少ないのですが、それだけ「物を大切にしよう」という心がけがきちんとなされています。かえってあちらの方々に、「物を大切に！」と教わった気がします。 ・小さなことでも、向こうの人たちにとっては大きな支えになるのだと思いました。日本との経済的な差を感じました。
第三次 事後学習	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の気持ちや考えの変容を見つめるまとめをした。新しい気持ちや考えを生かすために、これから自分にできそうなことを考えさせた。皆で見せ合い共有化した。 	<ul style="list-style-type: none"> ・もっと友達のことを知って、手伝いたいと思いました。 ・この授業で、友達が相手の人のことについて考えているところがよかったです。私も、「人のために自分はどんなことができるのだろう」と真剣に考えました。
Aさんの考察	<p>「奉仕活動は、お年寄りや子どもなど弱い立場の人にやってあげる活動」と言っていたAさんだが、学習を進めるにしたがい、「支援する自分と受ける相手は対等。だんだん考えが変わってきた。」などの気付きが見られた。また「みんなの意見を参考にしながら相談を進めるのって難しい。」「奉仕活動は、進路の学習につながるなあと思う。」などの発言もあり、学習の中で、他者とのかかわりや将来について考えを深めることができた。</p>	

(2) 全体の考察

「得意なこと」を記入し合うことで、友達の生活や学習の様子を改めて考えたり友達から見た自分を意識したりでき、自他の理解や他者との関わりへの気付きにつながった。

「奉仕活動事例集」の各活動をステップ1から段階表示したことで、生徒が学校生活で行っているゴミの分別がリサイクル活動であり、奉仕活動につながっていると気付くなど、奉仕活動が身近なものとなった。また、ステップ4の先に職業としての活動を考える生徒もおり、自己の生活と働くことを関連付けることができた。

支援する相手への理解を深める活動を行い、常に相手の気持ちを考えさせながら活動を進めることで、支援する相手の姿を強く認識することができ、互いに対等な立場であることを実感することができた。さらに、自己の考えの変容にも気付くことができた。

相手に送る物を用意したり気持ちを伝えるための絵を描いたりするなど、自ら行動することで、自分がだれかの役に立つことを実際に行っているのだと実感することができた。

以上のことから、生徒が自己理解を深め、社会の一員としての自覚をはぐくむための方策の一つとして、肢体不自由養護学校高等部準ずる教育課程において奉仕活動の学習を行うことが有効であることが分かった。

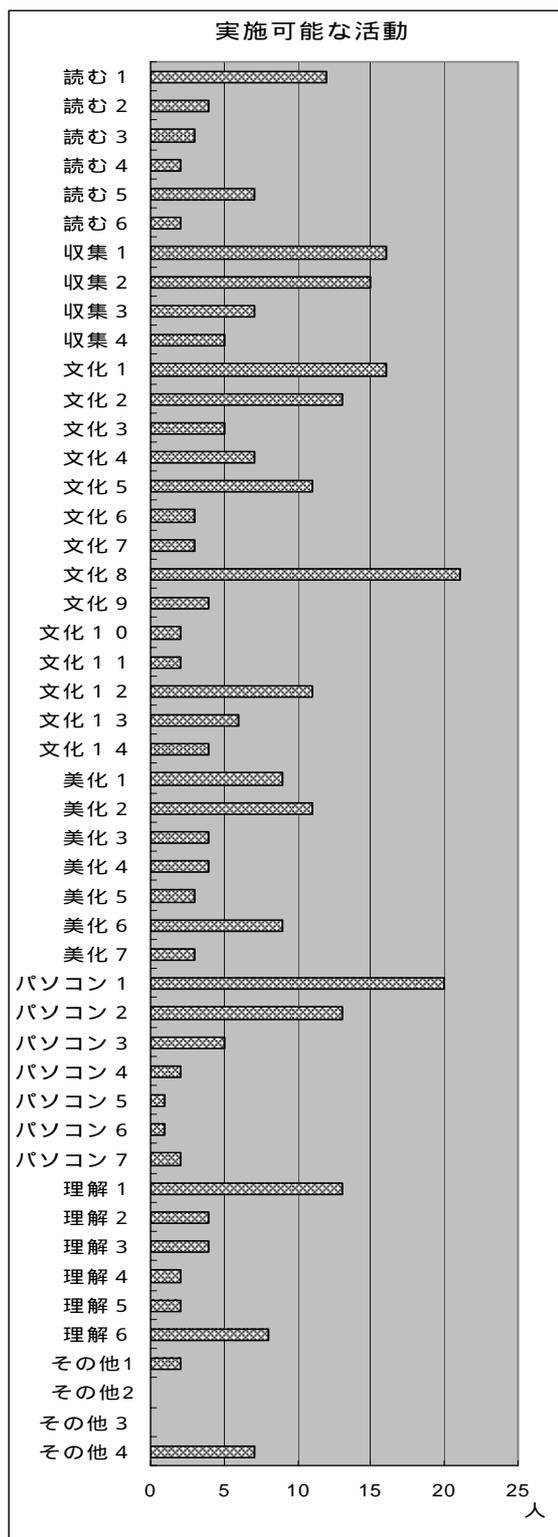
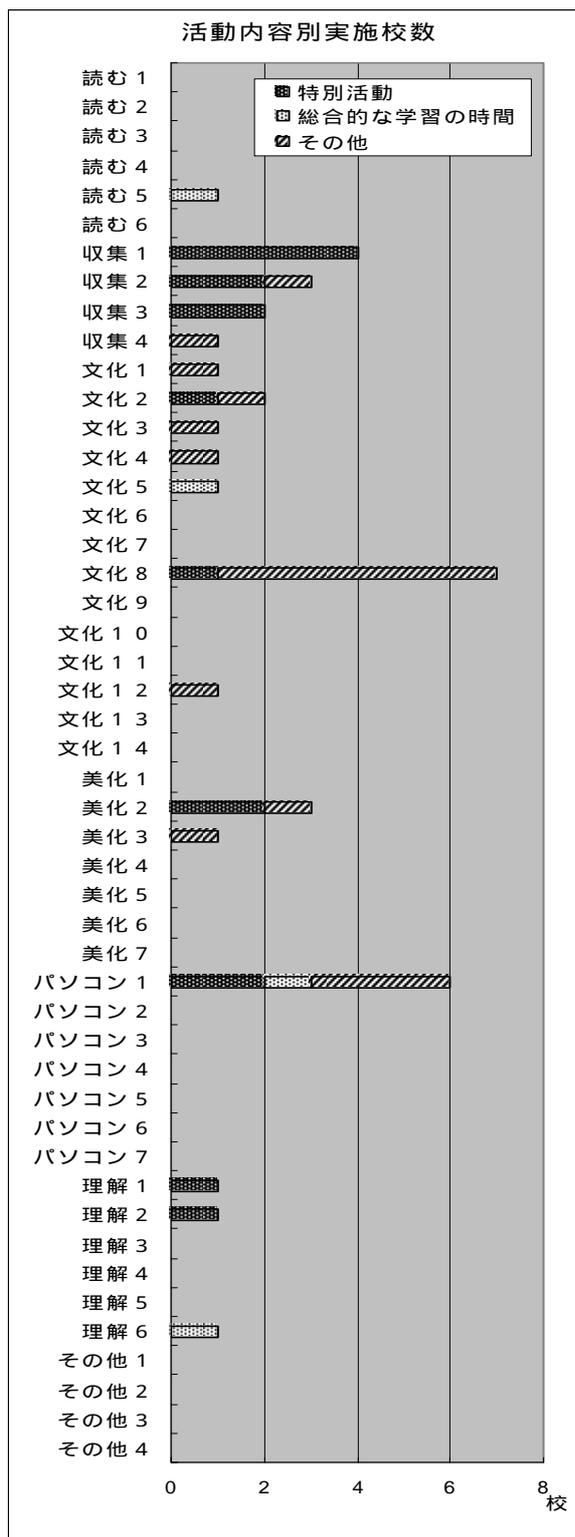
IV 今後の課題

- 1 本研究では、総合的な学習の時間における奉仕活動の指導計画を作成した。今後、東京都設定教科・科目「奉仕」が肢体不自由養護学校準ずる教育課程に導入される場合などに備え、指導計画の開発を進めていく。
- 2 奉仕活動を行うにあたり、校内の他の学部及び外部との連携が重要になる。コーディネートする役割の人を中心とした組織作りに取り組む。

【資料 I】 調査研究の質問事項

生徒が行う奉仕活動やボランティア活動の実施等に関する質問					
実施・教育課程上の位置付け：これまでの高等部の教育活動の中で、生徒の活動として実施したことがある活動や今後実施を予定している活動は、この欄に と教育課程上の位置付けを記入。					
可能：現在在籍の高等部準ずる教育課程生徒の教育活動（一斉、小グループ、個別のいずれでも）として、実施可能であると思うものには を、ぜひ実施してみたい（すでに実施の場合は、今後も続けたい）と思うものには を記入。					
その他： で記入した教育活動以外で、これまでに生徒が体験したことのある活動を知っていたら記入。					
分類	内 容		実施	可能	その他
読む・話す	1	自校小学部・中学部での読み聞かせ			
	2	図書館、幼稚園・保育所、小学校等での読み聞かせ			
	3	施設、病院等での朗読サービス			
	4	視覚障害者対象の音訳ボランティア			
	5	施設、病院等での話し相手			
	6	語学サポートボランティア			
回収	1	校内での募金、使用済みカード・切手等収集回収活動の呼びかけ			
	2	校内での募金、使用済みカード・切手等収集回収活動への協力			
	3	地域での募金、使用済みカード・切手等収集回収活動の呼びかけ			
	4	地域での募金、使用済みカード・切手等収集回収活動への協力			
文化・芸術・スポーツの振興	1	自校小学部・中学部のお楽しみ会等で、音楽や劇等を披露			
	2	自校を会場として行う社会教育関係行事で、音楽や劇等を披露			
	3	施設、病院等のレクリエーションで、音楽や劇等を披露			
	4	地域の祭り、イベント等で、音楽や劇等を披露			
	5	自校小学部・中学部の児童・生徒と一緒に創作活動			
	6	図書館、幼稚園・保育所、小学校等で一緒に創作活動			
	7	施設、病院等で一緒に創作活動			
	8	障害者スポーツ教室や大会に参加			
	9	障害者スポーツ教室や大会の企画・運営スタッフとして参加			
	10	障害者スポーツ審判講習会に参加			
	11	障害者スポーツ審判として教室や大会に参加			
	12	自校小学部・中学部で、障害者スポーツを教える			
	13	自校を会場として、障害者スポーツを地域の人に教える			
	14	地域の施設等で、障害者スポーツを教える			
美化・手伝い等	1	自校小学部・中学部での手伝い（給食の片付け、清掃活動他）			
	2	校内清掃・美化活動			
	3	地域清掃・美化活動			
	4	施設、病院等での清掃・美化活動			
	5	施設、病院等での手伝い（給食の片付け、シーツ整理他）			
	6	雑巾等作った物を、校内で使ってもらう			
	7	雑巾等作った物を、施設、病院等で使ってもらう			
パソコン活用	1	校内での手伝い（ポスター・パンフレット作り、入力作業等）			
	2	地域行事の準備・手伝い（祭りポスター・パンフレット作り等）			
	3	地域施設等の手伝い（広報活動、入力作業等）			
	4	自校小学部・中学部の児童・生徒、教職員対象のパソコン教室			
	5	自校を会場とした、保護者や地域住民対象のパソコン教室			
	6	校外の会場でのパソコン教室			
	7	拡大写本の原文データ入力ボランティア			
理解推進・啓発	1	車椅子体験講座等にスタッフとして参加し、自分の体験を話す			
	2	車椅子体験講座等を企画・運営（自校会場、他校児童・生徒対象）			
	3	車椅子体験講座等を企画・運営（自校会場、地域住民対象）			
	4	車椅子体験講座を企画・運営（他校を会場として）			
	5	車椅子体験講座を企画・運営（その他の会場で）			
	6	車椅子マップの制作・配布			
その他	1	学習支援ボランティア			
	2	手話講習会、手話ボランティア			
	3	点字講習会、点訳ボランティア			
	4	地域の祭りで出店グループに参加（地域の活性化）			

【資料 II】 調査研究の分析 その1



- 回収数 1 都立肢体不自由養護学校 14 校中 14 校より回答
- 2 回答者（38 名）の内訳
- (1) 副校長：14 校中 13 校、13 名の回答
- (2) 高等部教務担当者：14 校中 13 校、13 名の回答
- (3) 高等部生徒（準ずる教育課程）の指導を担当する教員：14 校中 12 校、12 名の回答

【資料 III】 調査研究の分析 その2

考察

- ア 各校が実施した活動内容を集計したところ、48例中18項目と特定の活動内容に実施が集中していた。48例の活動内容に対し、実施可能であるかを質問したところ、48例中46項目の活動内容について実施可能との回答が得られた。活動内容を例示されることで、より多くの活動内容例から実施する活動内容を選択することができ、生徒が体験する奉仕活動の幅が広がることが期待できる。
- イ 「調査研究の質問事項」の活動分類にある活動内容番号は、より実施しやすい内容と考えたものから番号（順位）を付けたが、順位の逆転が見られるものがあった。この結果と検証授業に基づき、奉仕活動事例集の活動段階（ステップ）表示の改善を行った。
- ウ 読む・話す活動の中の「自校小学部・中学部での読み聞かせ」のように、実施された活動内容の中では平均値(2.11校)を上回っていなかったが実施可能な活動内容の中では平均値(7.5人)を上回ったものの中に「自校小学部・中学部」での活動が、5項目あった。また平均値を上回った他の項目も、校内での活動や近隣での活動が主となるものがほとんどであった。奉仕活動事例集において、自校での取り組み等身近なところから行う奉仕活動を提案することで、多くの実施が期待できる。
- エ 各校で実施された活動内容で、教育課程上の位置付けが明らかになっているものの中では、生徒会活動としての実施が12件と一番多かった。また、部活動・クラブ活動等での実施や美術・音楽・情報等各教科での実施など、活動内容としては実施されているが、奉仕活動としての実施ではないものが9件あった。活動内容の実施実績があることから、これらの活動を準ずる教育課程の奉仕活動の学習として見直し、指導計画に基づき実施していくことが可能であると考えられる。
- オ 記述回答欄に、実施の中止及び実施の困難に関する内容が4例あった。奉仕活動の実施に困難を感じている学校があることが分かった。

【資料 IV】 ICF(国際生活機能分類)に基づく指導の工夫及び配慮(参考:都立A養護学校例)

分類		指導の工夫及び配慮
心身機能	b117 知的機能	・難解な内容には解説を加える。必要に応じ、ワークシートは複数用意する。 ・追加の資料を用意し、学年相当の生徒の学びを高める。
	b140 注意機能	・b1400 注意の維持:大切なポイントでは、言葉をかけるなどして注意を促す。大切なことは繰り返し伝えるとともに、板書して後から見ても分かるようにする。学習を好きな物や得意なことと関連付け、関心をもたせる。 ・b1401 注意の移動:タイマーなどで活動時間を明確に知らせる。活動が切り替わることを言葉で伝えるとともに、スケジュール図上の印を動かしていく。
	b156 知覚機能	・b1561 視知覚:文章は短く簡潔に、箇条書き等にする。拡大版を用意する。 ・b1565 視空間知覚:図を使う場合は、色や形など読み取りの手がかりを付ける。
	b167 言語に関する精神機能	・言葉の中から意味をくみ取り補足するなどして、想起を支援する。言葉が何も出ないときは、選択肢を用意する。文字が想起できないときは、話したことを教員が書き取る。
活動と参加	d175 問題解決	・計画を明らかにし、見通しをもって取り組めるようにする。簡単なことから、知っている場所からなど、スモールステップで活動を行う。 ・自己理解、奉仕活動等の理解を深める活動を十分に行う。
	d415 姿勢の保持	・体にあった机、椅子を使用する。疲れたら休憩するスペースを確保する
	d440 細かな手の使用	・書く活動は、精選して行う。書く活動を行う時は、十分な時間を確保する。
	d445 手と腕の使用	・活動内容の選択や役割分担により、本単元では自分の得意なことを生かしてできる活動を中心に行う。
	d465 用具を用いての移動	・無駄な移動はしない。活動場所で移動が必要な時は、動線の確保をする。
	d720 複雑な対人関係	・d7202 対人関係における行動の制御:(基本的に、学年での対応に準ずる。)

分類コードの「b」は「心身機能」を、「d」は「活動と参加」を表している。

「肢体不自由養護学校準ずる教育課程における奉仕活動
自己理解を深め、社会の一員としての自覚をはぐくむ活動の展開」

【資料 V】 奉仕活動事例集の内容

分類	ステップ		生かす力例 (得意なこと)	備考
読む・話す	1	自分の学校の小学部・中学部で読み聞かせをする。	音読・朗読する、人前で話す、劇などで演じる、楽しく会話をする他	絵本・本・紙芝居等の読み聞かせ・朗読。話し相手など
	2	図書館、幼稚園・保育所、小学校等で読み聞かせをする。		
	3	施設、病院等で朗読サービスをする。話し相手になる。		
	4	音訳講座を受講する 音訳ボランティア		
パソコンを活用する	1	校内で、行事等のポスター・パンフレット作りなどをする。	パソコンを操作する	
	2	地域行事の準備等(地域の祭り等のポスター・パンフレット作りなど)		
	3	地域施設等の手伝い(広報活動・入力作業など)		
	4	拡大写本の原文データ入力ボランティア		
スポーツを支える	1	スポーツ教室やいろいろな大会に参加する。観戦する。チームのスタッフとして活動する。	スポーツをする、一緒に活動する、計画を立てる	
	2	スポーツ教室や大会に、企画・運営スタッフとして参加する。		
	3	スポーツ審判講習会やコーチ講習会に参加する。		
	4	スポーツ審判として教室や大会に参加する。		
表現する・楽しんでもらう	1	小学部・中学部のお楽しみ会等で、音楽やペープサート、人形劇などを披露する。	音楽を演奏する、劇などで演じる、人前で話す、楽しく会話をする、一緒に活動する	
	2	学校を会場として行う社会関係行事で、音楽やペープサート、人形劇などを披露する。		
	3	地域の祭り、イベント等で、音楽やペープサート、人形劇などを披露する。		
	4	施設、病院等のレクリエーションで、音楽やペープサート、人形劇などを披露する。		
きれいにする・整える	1	校内の清掃・美化活動	整頓する、きれいにする	直接的な活動
	2	小学部・中学部で手伝いをする。(給食の片付け、整頓等、必要とされることを)		
	3	地域の清掃・美化活動		
	4	施設・病院等での手伝い(シーツ整理等、必要とされることを)		
	1	雑巾等作った物を校内で使ってもらう。	ミシンを使う、手縫いをする	間接的な活動
	2	雑巾等作った物を福祉施設・病院等で使ってもらう。		
呼びかける・集める	1	個人で、校内・地域・関係団体の活動に協力する。	数える、電卓を使う、人前で話す、一緒に活動する、調べる、協力を呼びかける	募金活動、不要品回収その他
	2	グループでまとめて校内・地域・関係団体の活動に協力する。		
	3	校内で呼びかけ、集まった物を関係団体に送る。		
	4	地域で協力を呼びかけ、集まった物を関係団体に送る。		
教える	1	小学部・中学部の児童・生徒、教職員に教える。	パソコンを操作する、スポーツをする、折り紙を折る、人に教える他	自分の得意なことや学んだことを教える
	2	学校を会場として、保護者や地域住民に教える。		
	3	校外の会場で他校の児童・生徒、地域住民に教える。		
	4	自分で考えた場所やプログラムで教える。		
伝える	1	生活の中で、周囲の人や介助者に自分の考えや気持ちを伝える。	人前で話す、人に教える、楽しく会話をする、一緒に活動する、計画を立てる	多くの人に知ってもらうことで、社会の中の改善が進み、不便が解消される
	2	車いす体験講座等いろいろな場で、自分の体験・経験を話す。		
	3	学校に地域の小・中・高校生等、地域住民を招き車いす体験講座を行う。		
	4	他校で、車いす体験講座を行う。		
変わる・変える	1	自分の生活を見直し、改善する。	整頓する、きれいにする、植物を育てる、一緒に活動する、協力を呼びかける他	日常生活を見直したり、学んで理解を深めたりして暮らし方を改める
	2	調べたり学んだりして理解を深め、暮らし方を改める。		
	3	周囲の人に呼びかける。		
	4	地域の人に呼びかける。		