

# あったかな絆プラン



ふじみ野市いじめ見逃しゼロ連絡協議会

## ～ あったかな絆プラン ～

平成22年に文部科学省が作成した「生徒指導提要」が今日的な課題に対応していくため、12年ぶりに改訂されました。

今般の改訂では、第I部で「生徒指導の基本的な進め方」として生徒指導の意義がまとめられています。生徒指導の定義や目的からは、「支える」「援助」という言葉が多く用いられていることがわかります。

また、生徒指導の構造では、2軸3類型4層構造による支援の必要性がまとめられています。特に、発達支持的生徒指導、課題予防的生徒指導・課題未然防止教育は4層の土台となっている部分だということがわかります。発達支持的生徒指導では、自己理解力や自己効力感、コミュニケーション力、他者理解、思いやり、共感性、人間関係形成力などを含む社会的資質・能力の育成。課題予防的生徒指導は、いじめ防止教育、SOSの出し方教育を含む自殺予防教育、薬物乱用教室等が該当します。

いじめ見逃しゼロ連絡協議会としても、協議会や小・中への学校訪問を通して、積極的な先手型の常態的・先行的生徒指導の重要性を改めて確認しました。

そこで、ふじみ野市の児童生徒が、学校生活における多様な他者と関わり合いや学び合いの経験を通して、自己指導能力を獲得していけるよう「あったかな絆プラン」を作成しました。

この「あったかな絆プラン」により、人と人のあったかなつながりがたくさん芽生える一助となるよう実践例をまとめたものです。実践例は、各学校の実態や発達段階に応じて編集して活用してください。

## ～ トレーニング一覧 ～

### ○ショートトレーニング

- ・バースデーチェーン
- ・突撃インタビュー
- ・会話をひらくかぎ
- ・一方通行
- ・二者択一
- ・気になる自画像
- ・合唱祭（音楽会に向けて）
- ・いいところ探し
- ・自分とクラスを見つめる
- ・わたしの好きなクラス
- ・別れの花束

### ○ロングトレーニング

- 1 悪魔の聴き方・天使の聴き方
- 2 I・You message
- 3 伝え方①（DESC法）
- 4 伝え方②（生徒指導編）
- 5 伝え方③（アンガーマネジメント）
- 6 私の安心する場所
- 7 誉め言葉プレゼント（自分）
- 8 誉め言葉プレゼント（相手）
- 9 3つの話し方

・題材－「バースデーチェーン」

・ねらい－和やかな雰囲気で新年度のスタートが切れるようにクラスメイトの誕生日を知る。  
また、言葉を使わないことで非言語の大切さを知る。

・流れ

①「これからクラスみんなのことをもっと知るための活動を行います。」

②「では、やり方を説明します。これから一切言葉を使わずに4月1日生まれの人から順番に輪になっていきます。」

「ルールは1つ！しゃべらずにやることです。何人ぐらい正しく並べるかな？」

「さあ、始めましょう。」

※4月の先頭の人のみ指示しておく。

※必要に応じて時間を設定する。

③動きが落ち着いたら、または制限時間がきたら…

「並べたようですね。しっかりと並べたか答え合わせをしましょう。」

「もし間違えていても、今日はみんなの誕生日を知ることが目的なので、みんなで訂正していきましょう。」

「では、自分の名前と誕生日を言ってください。」

※誕生日が上手につながっていたら拍手など促し、共感的な雰囲気をつくる。

※間違えたところの生徒が険悪にならないようにしっかりと配慮して進める。

④全員確認が終わったら、席に戻しワークシートを配布し記入させる。

⑤生徒に感想を発表させる。

⑥その後、教員がクラスの良かったところを伝えて終わりにする。

※非言語の大切さ等も説明する。

※誕生日のときは、クラスで声掛け合うことを促す。

# バースデーチェーン

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 氏名 \_\_\_\_\_

① 自分の誕生日と前のクラスメイト、後ろのクラスメイトを記入しよう！

<p>自分より前の誕生日</p> <p>クラスメイトの名前</p> <p>____月 ____日</p>	→	<p>自分の誕生日</p> <p>____月 ____日</p>	→	<p>自分の後の誕生日</p> <p>クラスメイトの名前</p> <p>____月 ____日</p>
--	---	----------------------------------	---	---

② 言葉を使わないで相手とコミュニケーションをとるときに、大切だと感じたり、気付いたりしたことを記入しよう。

感想

---

---

・題材－「突撃インタビュー」

・ねらい－ 一人でも多くの人にインタビューを通して、クラスメイト同士と交流しよう。

・流れ

①「これからクラスみんなに突撃インタビューをしてもらいます。」

②「では、やり方を説明します。これからまわりに聞きたい質問を一つ決めてもらいます。」

「人に聞きたいことを考えてみてください。」

「例えば、好きなスポーツ、好きな本、嫌いな食べ物、今自分の中ではやっているもの など」

「ワークシートに質問を書きましょう。」 ※ワークシートを配布する。

※机間指導をしながら、積極的に児童生徒に声をかける。

※必要に応じて時間を設定する。

③質問が書き終わったら…

「自分が考えた質問を一人でも多くインタビューしよう。」

「インタビューなので、相手に失礼がないよう楽しく聞いてみましょう。」

「インタビューをして、聞いた内容はワークシートにメモしておこう。」

「では、始めてください。」

※声かけられない児童生徒がいたら、サポートする。

※声をかけることができる児童生徒には、声をかけることができない児童生徒のところへ声をかけに行くように助言する。対応してくれていたら、後で必ずお礼の声をかける。

④終了時間になったら、席に戻しワークシートに感想を記入させる。

⑤生徒に感想を発表させる。

⑥その後、教員がクラスの良かったところを伝えて終わりにする。

・児童生徒から得た感想を活用しながら、良かったところを褒める。

・安心・安全なクラスの風土を意図的に形成する。

## 「突撃インタビュー」ワークシート

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番 名前\_\_\_\_\_

①友達に聞きたいことを書きましょう。

--

②一人でも多くの人にインタビューをしましょう。

名前欄	インタビュー欄	名前欄	インタビュー欄

③インタビューを終えて気づいたことや感じたことを記入しましょう。

--

・題材－「会話をひらくかぎ」

・ねらい－会話を始めるための言葉探しを通して、友達とかかわるきっかけづくりのスキルを獲得する。

・流れ

①「今日は、会話を始めるための言葉をみんなで考えていきます。」

「今日学校に投稿してから、何人の友達と話しましたか？」

※教師が人数を言っていき、生徒に挙手をさせて確認する。

②「朝、顔を合わせてから友達との会話は、どのように始まりましたか。思い出してみてください。」

※何人かに発表させる。

③「会話のきっかけは、どちらかが何か聞いたり、話題を見つけたりして話しかけることから始まっていることがわかります。」

「今日は、そんな会話を始めるきっかけとなる言葉かけを考えていきましょう。」

④「ワークシートを配ります。」

「友達と会話を始めるときに、一番初めにかける言葉を5つ以上考えて書きましょう。」

⑤「近くと2人組をつくり、考えた“かぎ”をつかって会話をしてみよう。」

※2人組を確認しロールプレイを行う

※時間を確認し、相手を数回変えて行う。

⑥「相手と話してみてもほかに会話のかぎになると思った言葉をワークシートに記入しましょう。」

⑦生徒に感想を発表させる。

※ワークシート②が書けていない生徒は発表を聞いて記入するように指示する。

⑧先生がまとめの話をして終わりにする。

※あいさつは、必ず児童生徒から出てくると考えられる。

あいさつは、会話をひらくための大切な方法の一つということを説明する。

明日から、登校したらまわりの人たちにあいさつをし、今日学んだ会話をひらくかぎを活用することを勧める。

# 会話をひらくかぎ

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 氏名 \_\_\_\_\_

①朝、あなたは教室で友達と顔を合わせました。会話を始める言葉かけを3つ以上考えて書きましょう。

かぎ1 : \_\_\_\_\_

かぎ2 : \_\_\_\_\_

かぎ3 : \_\_\_\_\_

かぎ4 : \_\_\_\_\_

かぎ5 : \_\_\_\_\_

②まわりの人とやりとりして、他に“かぎ”になると思った言葉をワークシートに書きましょう。

かぎ : \_\_\_\_\_

かぎ : \_\_\_\_\_

かぎ : \_\_\_\_\_

## 感想

---

---

・題材－「一方通行」（教師からの一方的な説明を聞き、絵をかき活動）

・ねらい－一方的な説明だけでは意図が十分に伝わらず、コミュニケーションが成り立たないことを実感し、言葉や非言語が大切であることを改めて理解する。

・流れ

①「今日は、先生がこれから説明する通りにみんなに絵をかいてもらいます。絵がうまいとか下手とかは、関係ないので楽しくやりましょう。」

「ルールは、説明をよく聞いてそれ通りにかくことです。質問、私語は禁止です。色は、ぬりません。では、ワークシートを配ります。」

②「では、はじめます。これから先生が言うことをよく聞いて絵をかいて下さい。」

※注意：1つ1つの指示は間を空けて、生徒の様子を見ながらゆっくりと出す。

- ・はじめに、用紙に大きな丸を1つかいてください。
- ・次にその丸の中の上の方に小さな山を2つ離してかきます。
- ・それぞれの山の下に小さな丸を1つずつかきます。
- ・そしてその2つの丸の下にまた小さな丸を3つ並べてかきます。
- ・最後にその下に半月をかきます。

「以上です。さあ、できましたか？」

③「完成した絵を近くの人と見せ合ひましょう。」

④「では、先生のお手本をみせますよ。これと同じようにかけましたか？」

「アンパンマンの絵です。」

⑤生徒に感想を発表させる。

⑥先生がまとめの話をして終わりにする。

- ・片方からの一方的な話では、なかなかうまく伝わらないことが多いこと。
- ・お互いにコミュニケーションをとることが大切。

※その他

ドラえもん、ミッキー 等

# 一方通行プリント

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 氏名\_\_\_\_\_

○説明をよく聞いてそれ通りに描きましょう。

質問、私語は禁止です。色は、ぬりません。



感想

---

---

・題材－「二者択一」

・ねらい－話し合いを通して各自の価値観の違いを知り、一人一人の大切さを知る（他者理解）  
共感的な人間関係の構築を図る。

・流れ

①「ワークシートを配ります。」

「このワークシートには、対照的な二つの言葉が並んでいます。二つの言葉を見て、自分の好きな方、大切だと思う方の言葉を選んで○をつけましょう。」

「また、○をつけた理由も書きましょう。」

※注意：どちらが正しいとかいうものではないことを補足する。

②「今から4人グループで、まわりの人が二つの言葉のうち、どのような理由で一つを選んだかを聞き合っていきましょう。また、どのような理由で選んだかに注目して話してみてください。」

※クラスの実態に応じてグループをつくる。（2～4名）

「では、グループごとに始めてください。」

※注意：説明が苦手な生徒には、短い説明でもよいことを補足する。

③「ロールプレイをしてみた気付いたことや感想を書きましょう。」

④生徒に感想を発表させる。

⑤先生がまとめの話をして終わりにする。

- ・人には、いろいろな感じ方があることを説明する。
- ・自分と似た考えの人や違って人、友達と似ている自分、違う自分を発見する。
- ・お互いの価値観を尊重しながら、過ごしていくことを説明する。

## 二者択一

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 氏名\_\_\_\_\_

下の二つの言葉を見て、自分の好きな方や大切だと思う方の言葉を選んで  
○をつけましょう。また、その理由も書きましょう。

① 山 ・ 海

(理由: \_\_\_\_\_ )

② 肉 ・ 魚

(理由: \_\_\_\_\_ )

③ 田舎 ・ 都会

(理由: \_\_\_\_\_ )

④ お金 ・ 愛

(理由: \_\_\_\_\_ )

⑤ 読書 ・ 運動

(理由: \_\_\_\_\_ )

感想

---

---

・題材－「気になる自画像」

・ねらい－肯定的な言葉のやりとりを通じて自尊感情を高め、良い形で学校生活を過ごせるようにする。

・流れ

①「今日は、自分がまわりからどのように見られているかを知る時間です。この活動を通して自分のいいところにもっと気付いてほしいと思います。」

「プリントは配布します。」

・表の真ん中の欄に自分以外の班員の名前を書かせる。

②「次に表の A 欄に自分を含めた班員をもっともよく表している言葉を上の表の中の 1～25 までの中から 3 つずつ選んでいきます。番号を書きます。」

「番号は同じのを使ってもいいですよ。時間は 5 分です。始めてください。」

③様子を見ながら 5 分後・・・

「では、次は B 欄です。班長から順番に A 欄で選んだ番号を発表していきます。自分のことを言われたら、B 欄に番号を書き写してください。では、やってみましょう。」

④様子を見ながら 5 分後・・・

「さあ、どうですか？B 欄にはみんなから見た自分のいいところが、たくさんあると思います。よく見て、思ったこと、感想に気付いたことや感じたことを書いてみましょう。」

⑤生徒に感想を発表させる。

⑥先生がまとめの話をして終わりにする。

- ・自分が選んだのと似た番号が多かった生徒は、そこを自信もたせるように話しをする。
- ・自分が選んだのと異なった番号が多かった生徒は、新たな良いとことであり大切な長所であることを説明する。

# 気になる自画像

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 氏名 \_\_\_\_\_

○みんなは自分のことをどうみているのか？みんなから聞いてみよう！

- |          |           |            |          |         |
|----------|-----------|------------|----------|---------|
| 1 冷静な    | 2 誠実な     | 3 ユーモアのある  | 4 きどらない  | 5 やさしい  |
| 6 理性的    | 7 公平な     | 8 敏感な      | 9 勇敢な    | 10 個性的な |
| 11 あたたかい | 12 静かな    | 13 思いやりのある | 14 親切的な  | 15 真面目な |
| 16 明るい   | 17 たよりになる | 18 エネルギッシュ | 19 正直な   | 20 活発な  |
| 21 注意深い  | 22 社交的な   | 23 そぼくな    | 24 愛想の良い | 25 心が広い |

**A**

**B**

＜私が選んだメンバーの特性＞ ・上の表から3つ選び、番号を書く。			グループ の名前	＜メンバーが選んでくれた 「私の特性」＞		
			自分			

**感想**

---



---

・題材－「合唱祭（音楽会）に向けて」 ※体育祭や球技大会などでも活用できる

・ねらい－合唱祭に向けて、自分の気持ちを確認する。また、クラスメイトの思いを共有しクラス全体で合唱祭に向けての士気を高める。

・流れ

①「合唱祭に向けての気持ちを確認し、クラスで共有していきましょう。」

「ワークシートを配布します。」

②「では、まず個人でしっかりと考えて記入します。」

「合唱祭に向けてどのような気持ちで臨んでいきたいか。合唱祭の練習に取り組むときにどのような姿勢で臨んでいきたいか。記入しましょう。」

③「今から4人グループで、書いたことを発表し合いましょう。」

・発表し終わったら、拍手したり、温かい雰囲気をつくったりするように助言する。

④「クラスメイトの気持ちを聞いて気付いたこと感じたことを②に書きましょう。」

⑤生徒に感想を発表させる。

⑥「最後に、合唱祭に向けてクラスメイトにメッセージを書きましょう。」

⑦先生がまとめの話をして終わりにする。

・歌が得意な人も苦手な人も中、どのように練習を進めていくか、どのように本番に臨んでいくかをしっかりと話す。

※合唱祭などの行事をしっかりとクラス経営に活かす。

# 合唱祭（音楽会）に向けて

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 氏名\_\_\_\_\_

①合唱祭に向けての気持ちに向き合ってみましょう。

- ・合唱祭に向けてどのような気持ちで臨んでいきたいか。

- ・合唱祭の練習に取り組むときにどのような姿勢で臨んでいきたいか。

②クラスメイトの発表を聞いて、気付いたこと感じたことを書きましょう。

クラスメイトへのメッセージ

---

---

・題材－「いいところ探し」

・ねらい－他者のよいところを探し、認めることによりお互いの人間関係を良好なものにする。また、他者から認められることが、自尊感情を高める。

・流れ

①「今日は、友だちのよいところを探す活動をします。」

「クラスメイトの良いところを一つでも多く見つけ、相手に伝えてください。」

「普段の生活の中で（すごいなあ。がんばっているなあ。）と思うことを書いてみましょう。」

②ワークシートを配布する。

「ではこれから、名前が書かれている人の良いところを班内で順番に回して書いていきましょう。」

※一人について1分30秒ずつ時間をはかり、班内で回す。

・全員回ったら終了。

③「クラスメイトが書いてくれてよいところを読んだ感想をワークシートに書きましょう。」

・生徒に感想を発表させる。

④先生がまとめの話をして終わりにする。

・良いところを大切にすること

・相手の良いところをみようとする視点も大切であること

○授業後、ワークシートに先生から各生徒の良いところを書いて返却する。

# いいところ探し

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 氏名\_\_\_\_\_

クラスメイトの良いところ一つでも多く見つけて書きましょう。

↓自分の名前を書こう。

← この友達について書きます。

◇班の中で順番に回して書きましょう。

	より

担任の先生から

---

・題材－「自分とクラスを見つめる」

・ねらい－1・2学期のクラスでの自分をふりかえり、最後の学期にクラス（集団）の一員として、どのように取り組んでいくかを考える。

・流れ

①「1・2学期のクラスでの自分をふりかえり、最後の学期をクラスの一員として、どのように過ごしていくか目標を立てていきましょう。」

・ワークシートを配布する。

「1・2学期をふりかえり、クラスの一員として良かった点・課題点を箇条書きで書きましょう。」

②「良かった点・課題点をまわり（4人ぐらい）と交流してみよう。」

・書けていない生徒には、友達からアドバイスをもらったり、教員が机間指導をしたりして助言する。

③「今の気持ちを大切に、3学期の自分の目標を立ててみましょう。」

「学年最後の学期でクラス（集団）の一員として、どのような気持ちで過ごしていきたいか。どのようなことを頑張りたいか考えてみよう。」

④先生がまとめの話をして終わりにする。

・担任からクラスの一員として「どのようなことを意識して過ごしてほしいか」、「どのような気持ちで3学期臨んでほしいか。」を話す。

○授業後、担任から期待しているところを一言そえて返却する。

・負担のない程度に書く。

## 自分とクラスを見つめる

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 氏名 \_\_\_\_\_

① 1・2学期の「クラスでの自分」をふりかえりましょう。

・良かった点

・課題点



② 3学期はクラスの一員として、どのような気持ちで過ごしていくか。

また、どのように行動していくか。目標を考えよう！

担任の先生から

---

・題材ー「わたしの好きなクラス」

・ねらいークラスの1年間の思い出を振り返り、より良い形で1年間が終われるようにする。

・流れ

①「あと1か月でこのクラスやみんなと過ごした1年がおわります。」

「今日は、この1年を振り返っていきましょう。」

②プリントを配布する。

「クラスの好きなところを書きましょう。」

「次に好きなところベスト3を書きましょう。」

③4名ぐらいの班をつくる。

「では、次は班になって、それぞれ考えたベスト3を発表し、班で考えをまとめてみましょう。」

「班でのベスト5を決めて、班シート（右下）に記入しましょう。」

④「最後に各班で考えたベスト5のうちベスト1を発表しましょう。」

※時間があったら、ベスト3を発表させる。

⑤先生がまとめの話をして終わりにする。

・最後の1か月、どのように過ごしてほしいかを伝える

わたしの好きなクラス ベスト5		
班シート		
第1位	第2位	第3位
第4位	第5位	おまけ

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_班

# わたしの好きなクラス

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 氏名\_\_\_\_\_

○クラスの好きなところを見つけて、たくさん書こう。

- ・このクラスの好きなところ
- ・この1年楽しかったこと
- ・みんなで頑張ったこと
- ・他のクラスに自慢できるところ
- ・クラスとして成長したところ
- など

-----

-----

-----

-----

-----

-----

\*自分のベスト3を決めよう。

1位・・

2位・・

3位・・

・題材－「別れの花束」

・ねらい－１年間を振り返り、友達にありがとうの気持ちや励ましの言葉を伝え合うことによりお互いの人間関係を良好なものにする。また、他者から認められることにより、自尊感情を高める。

・流れ

①「今日は、１年間共に過ごしたクラスメイトに、感謝の気持ちや励ましの言葉を伝えあってみましょう。きちんと相手に気持ちを伝えることは大切です。」

「そこでワークシートの花にメッセージを書いて“別れの花束”を作成しましょう。」

②ワークシートを配布する。

・必要に応じて班隊形にする。

「ではこれから、名前が書かれている人について（感謝の気持ちや励ましの言葉）を班内で順番に書いていきましょう。」

・一人について１分３０秒ずつ時間をはかり、班内で回す。

・全員回ったら終了。

③教師から卒業式や修了式に向けての思いを伝えてまとめる。

④回収し、担任から感謝の気持ちや励ましの言葉を一言そえて返却する。

・負担のない程度に書く。

# 別れの花束

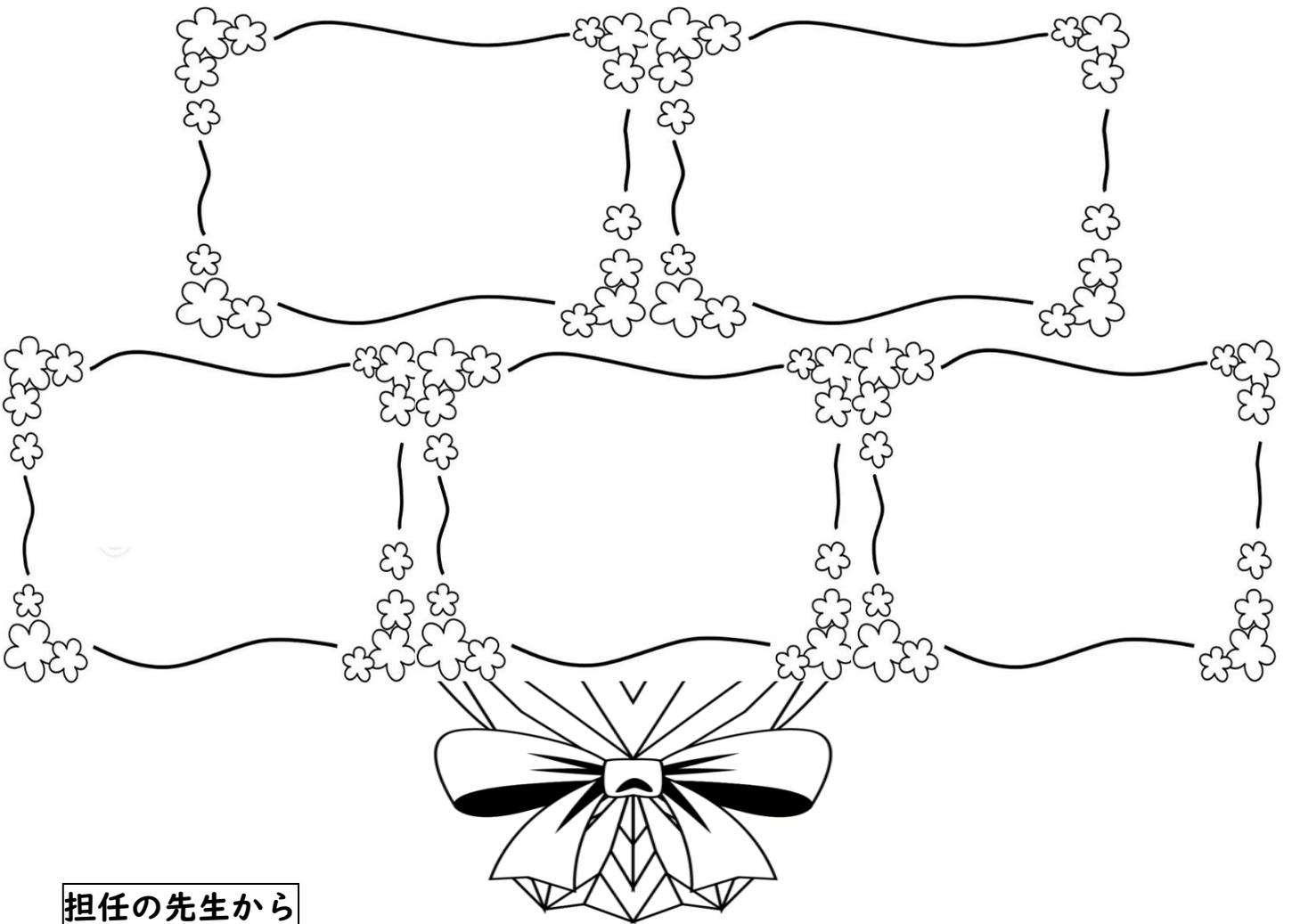
\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 氏名\_\_\_\_\_

○ 1年間を振り返り、友達に感謝の気持ちや励ましの言葉を書いてみよう。

↓ 自分の名前を書こう。

← この友達について書きます。

◇ 班の中で順番に回して書いていこう。



担任の先生から

---

テーマ : 相手とよりよく会話ができる聴き方を考え、体験しよう！

本時のねらい : 悪魔の聴き方・天使の聴き方に触れ、それぞれの特徴について考えることを通して、話の聴き方への理解を深める。

本時の指導計画

	学習活動	・教師の指示等	●指導上の留意点	時間
導入	1 授業中の約束を確認する。	・生徒と約束を結ぶ。 けじめをつける 自分を大切にする 相手を大切にする	●自由に自己表現してよいが、これらの約束が守れない場合は、活動の中断もあることを伝える。	1
	2 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確認させる。 「自分の気持ちを記してみましよう。」	●深呼吸してから行う。	2
	3 アイスブレイキングに参加する。	・ショートエクササイズを実施する。 合せの達人じゃんけん 互いにサイン	●合わせようとする気持ち 相手と関わる大切さ	7
展開	4 本時のテーマを確認する。 例示	相手とよりよく会話ができる「聴き方を考え、体験」しよう！	●本時で学ぶスキルがなぜ必要なかを言葉や絵などで説明する。	35
	5 悪魔の聴き方・天使の聴き方を見て「よりよい聴き方」について考える。モデリング (1)悪魔の聴き方をみて、気づいたことを記入し、発表する。 (2)天使の聴き方をみて、気づいたことを記入し、発表する。	・教師が実演し違いを見せる。 ①悪魔の聴き方の例 体の向きを逆にする、時計を見る 相手をみない、興味を示さない 違う話をする、物を取り出す 等 ②天使の聴き方の例 体を向ける、相手の目をみる 相づちをうつ、質問する など	●役割演技の注意点 T1 の場合は十分に主旨を説明し配慮してから生徒に依頼して行う。 ●悪魔の聴き方は、天使の聴き方を学ぶために敢えて実演していることを最初に示す。	
	6 グループで話し合って「聴き方のポイント」を発表する。	・生徒に気付いたことをグループ内で発表させ、「聴き方のポイント」についてまとめさせる。	●天使の聴き方で気づいたことを活用し、基本 5 項目はおさえる。	
	7 ペアで悪魔の聴き方と天使の聴き方の体験をする。 ロールプレイ	・悪魔の聴き方 1分程度 天使の聴き方 2分程度 ・A と B 両方体験させる。 ・話す内容は生徒が話しやすい話題を指示する。	●天使の聴き方の際「ポイント」を意識して聴くように声をかける。 例 好きなものシリーズ 昨日の出来事シリーズ	
8 今までの話の聴き方をふりかえり、発表する。 フィードバック	・ロールプレイを通して、気付いたことをふりかえさせる。 ・ペアで共有後に、数人を指名する。	●円滑に会話をするためには「聴く力」が大切であることをおさえる。		
まとめ	9 授業のふりかえりを記入する。般化	・活動記録シートに授業を通して、感想を記入させる。(意欲面については、ワークシートの ABCD で記入させる。)	●感想は、「今後生かしていきたい点」などに視点をあてるように助言する。	5
	10 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確かめさせる 「自分の気持ちを記してみましよう。」	●深呼吸してから行う。	

# 「聴き方」ワークシート

年 組 番 名前

テーマ「相手とよりよく会話ができる」 しょう！」

① 2つの例の聴き方を見て、気づいたことをメモしましょう。

<p>【悪魔の聴き方】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・相手を見ない</li><li>・逆を向いていた</li><li>・適当に聴いている</li><li>・違う話</li><li>・無表情</li><li>・無関心</li></ul> 	<p>【天使の聴き方】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・相手を見ている</li><li>・体の向き</li><li>・相づち ・笑顔 ・繰り返し ・質問</li></ul> 
---	---

- ・モデリングを見て気付いたことを書く
- ・書くことに集中し過ぎないことに注意
- ・メモ程度で書かせるように指示

② 「聴き方のチェックポイント」をまとめましょう！

<ul style="list-style-type: none"><li>① 相手に体を向ける。 (姿勢)</li><li>② 相手を見る。 (視線)</li><li>③ 相づちをうつ (リアクション)</li><li>④ 質問する (つなぎ)</li><li>⑤ 繰り返し (明確化)</li></ul> <p>+ α笑顔</p>
---

③ ロールプレイをしてみて、気づいたことを書きましょう。

--

④ 今日の授業のふりかえり

A (完璧) B (まあまあ) C (あまり) D (ぜんぜん)

- 1 自分から進んで授業に参加できましたか？ A ・ B ・ C ・ D
- 2 次の授業にも積極的に参加しようという気持ちになりましたか？ A ・ B ・ C ・ D

テーマ : 相手も自分も大切にしながら、自分の意見を伝えよう！

本時のねらい : 相手とトラブルなく自分の意志を伝える方法「I message」について理解する。

本時の指導計画

	学習活動	・教師の指示等	●指導上の留意点	時間
導 入	1 授業中の約束を確認する。	・生徒と約束を結ぶ。 けじめをつける 自分を大切にする 相手を大切にする	●自由に自己表現してよいが、これらの約束が守れない場合は、活動の中断もあることを伝える。	1
	2 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確認させる。 「自分の気持ちを記してみましょう。」	●深呼吸してから行う。	2
	3 アイスブレイキングに参加する。	・ショートエクササイズを実施する。	●エクササイズ後は落ち着かせる。	7
展 開	4 本時のテーマを確認する。 <b>例示</b>	<p>「I message」について理解し、自分の意見を伝えよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・話し方で大切なことを確認する。 3つの違いを確認する。 A 非主張的、受け身な話し方 B 攻撃的な話し方 C アサーティブな話し方</li> <li>・非言語（声・顔・目）、言語（4段階話法）に加えて、I message・You messageについて説明する。</li> <li>・ワークシートに記入させる。</li> <li>・例①～③のどれかをペアで決めて、ロールプレイさせる。</li> <li>・時間がある場合はペアを変える。</li> <li>・必要に応じて模範解答は説明する。</li> <li>・話し方を意識して気づいたことや断られて気づいたことを記入させる。</li> <li>・数名指名する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本時で学ぶスキルがなぜ必要なのかを言葉や絵などで説明する。</li> <li>●まわりと確認させる。</li> <li>●基本となるアサーティブな話し方をおさえる。 ＝自分の意見を伝えながら折り合える地点を探す。</li> <li>●例をあげて説明する。</li> <li>●書いていない生徒には、助言をする。また、クラスの実態に応じて、生徒同士の教え合う時間をとる。</li> <li>●I messageとは、相手の行動より「私」がどう感じるかを言葉で表すことにより、和らいだ表現になることをおさえる。</li> </ul>	35
	5 話し方を確認する。 (1)アサーティブな話し方 <b>モデリング</b>			
	(2) I message・You message <b>モデリング</b>			
	6 例①～③について考え記入する。			
7 考えた断り方で断る。 <b>ロールプレイ</b> (1) You message で伝える。 (2) I message で伝える。				
8 I message を学習して、気がついたことを発表する。 <b>フィードバック</b>				
ま と め	9 授業のふりかえりを記入する。 <b>般化</b>	・活動記録シートに授業を通して、感想を記入させる。(意欲面については、ワークシートの ABCD で記入させる。)	●感想は、「今後生かしていきたい点」などに視点をあてるように助言する。	5
	10 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確認させる 「自分の気持ちを記してみましょう。」	●深呼吸してから行う。	

## 「I message」ワークシート

年 組 番 名前 \_\_\_\_\_

テーマ「 \_\_\_\_\_ 」

①下の例を、You message・I message にしてみましょう。

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・ You message - 主語をあなた (You) にして相手の原因を指摘する。</li><li>・ I message - 主語を私 (I) にして自分の気持ちを伝える。</li></ul> |
|---|

②当番や掃除の時に、いつもふざけてしまう、友だちに対して・・・

You message	I message

③私の教科書を勝手に借りていった友だちに対して・・・

You message	I message

④話を聴きたいのに、うるさくしている友だちに対して・・・

You message	I message

⑤You message・I message を学んで、気づいたことや断られて気づいたことを記入しましょう。

--

⑥今日の授業のふりかえり

A (完璧) B (まあまあ) C (あまり) D (ぜんぜん)

1 自分から進んで授業に参加できましたか？

A ・ B ・ C ・ D

2 次の授業にも積極的に参加しようという気持ちになりましたか？

A ・ B ・ C ・ D

テーマ : 上手に自分の考えを伝えよう① DESC法の活用

本時のねらい : DESC法の伝え方を学び、自分の考えの伝え方を考える。

本時の指導計画

	学習活動	・教師の指示等	●指導上の留意点	時間																		
導 入	1 授業中の約束を確認する。	・生徒と約束を結ぶ。 けじめをつける 自分を大切にする 相手を大切にする	●自由に自己表現してよいが、これらの約束が守れない場合は、活動の中断もあることを伝える。	1																		
	2 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確認させる。 「自分の気持ちを記してみよう。」	●深呼吸してから行う。	2																		
	3 アイスブレイキングに参加する。	・ショートエクササイズを実施する。	●エクササイズ後は落ち着かせる。	7																		
展 開	4 本時のテーマを確認する。 <b>例示</b>	上手な伝え方を身に付けよう！	●本時で学ぶスキルがなぜ必要なのかを言葉や絵などで説明する。 ●アサーティブな表現をすることの大切さを全体で共有する。例で示す。	35																		
	5 DESC法について説明する。 (断る方法の一つの方法) <b>モデリング</b>				・DESC法を説明する。 ・プリントを配布し、例をもとに、言い方を考えさせ記入させる。																	
	<table border="1"> <tr> <td>D</td> <td>み</td> <td>見たことを描写する</td> <td>それ、私のペンだね。</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>かん</td> <td>感じたことを説明する</td> <td>使おうと思ったらないから困ったよ...</td> </tr> <tr> <td>S</td> <td>て</td> <td>提案する</td> <td>貸したくないわけではないから、声かけてほしいな。</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">C</td> <td>い</td> <td rowspan="2">選択する</td> <td>ありがとう。よろしくね。</td> </tr> <tr> <td>いな</td> <td>それができないならば、次からは貸せないな。</td> </tr> </table>	D	み	見たことを描写する	それ、私のペンだね。	E	かん	感じたことを説明する	使おうと思ったらないから困ったよ...	S	て	提案する	貸したくないわけではないから、声かけてほしいな。	C	い	選択する	ありがとう。よろしくね。	いな	それができないならば、次からは貸せないな。			
D	み	見たことを描写する	それ、私のペンだね。																			
E	かん	感じたことを説明する	使おうと思ったらないから困ったよ...																			
S	て	提案する	貸したくないわけではないから、声かけてほしいな。																			
C	い	選択する	ありがとう。よろしくね。																			
	いな		それができないならば、次からは貸せないな。																			
	6 課題に挑戦する。 7 考えた上手な断り方で断る。 <b>ロールプレイ</b> (1)伝える側A・聴く側B (2)伝える側B・聴く側A 8 気がついたことを発表する。 <b>フィードバック</b>	・何人かを指名する。 ・ワークシートに記入する。 ・ペアで交代しながら行わせる。 <b>【指示】</b> 最後の(Choose)は相手の行動をみて、答えるように指示する。 ・断ってみて気づいたことや断られて気づいたことを記入する。 ・数名指名する。	●机間指導をする。 ●課題の模範解答は、教員側が事前に考え、作成しておく。 ●DESC法は、上手に断ることができる方法の一つであることをおさえる。																			
ま と め	9 授業のふりかえりを記入する。 <b>般化</b>	・活動記録シートに授業を通して、感想を記入させる。(意欲面については、ワークシートのABCDで記入させる。)	●感想は、「今後生かしていきたい点」などに視点をあてるように助言する。	5																		
	10 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確認させる 「自分の気持ちを記してみよう。」	●深呼吸してから行う。																			

# 「DESC 法」ワークシート

年 組 番 名前

テーマ「

」

①DESC (デスク) 法を使った話し方を考え、記入しましょう。

(例) 友だちが勝手に私の筆箱からペンを借りていきました。

いいな



D (Describe)	み	見たこと を描写する	それ、私のペンだよ。	
E (Explain)	かん	感じたこと を説明する	使おうと思っただけから ( とても困ったよ )。	
S (Specify)	て	提案する	貸したくないわけではないから… ( 使いたいときは、声かけてくれないかな )。	
C (Choose)			自分の提案に対して相手の対応や答えをみて、自分の答えを選ぶ。	
	い	選択する	Yes	( ありがとう! よろしくね )。
	いな		No	それができないなら… ( 次からは貸せないな… )。

②課題に挑戦しましょう。

※児童生徒の実態に合わせた課題設定

(課題) 友だちと長電話を電話しています。そろそろ電話を切りたい時…

D	描写する	電話して1時間経ったね。		
E	説明する	私は、今日はとても疲れていて、眠くなってきた… 集中が切れてきた…		
S	提案する	今日はそろそろおしまいにして、続きはまた二人が時間ある時にしない?		
C		自分の提案に対して相手の対応や答えをみて、自分の答えを選ぶ。		
	選択する	Yes	ありがとう。楽しかったよ～ またね。	
		No	じゃ～あと10分ぐらいで、終わりにしよう。	

③DESC 法を学んで気づいたことや感じたことを記入しましょう。

④今日の授業のふりかえり

A (完璧) B (まあまあ) C (あまり) D (ぜんぜん)

1 自分から進んで授業に参加できましたか?

A ・ B ・ C ・ D

2 次の授業にも積極的に参加しようという気持ちになりましたか?

A ・ B ・ C ・ D

テーマ : 上手に自分の考えを伝えよう② (生徒指導編)

本時のねらい : DESC法を使った自己表現を体験し、自分の考えの伝え方を伝えるスキルをさらに習得する。

本時の指導計画

	学習活動	・教師の指示等	●指導上の留意点	時間																							
導 入	1 授業中の約束を確認する。	・生徒と約束を結ぶ。 けじめをつける 自分を大切にする 相手を大切にする	●自由に自己表現してよいが、これらの約束が守れない場合は、活動の中断もあることを伝える。	1																							
	2 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確認させる。 「自分の気持ちを記してみよう。」	●深呼吸してから行う。	2																							
	3 アイスブレイキングに参加する。	・ショートエクササイズを実施する。	●エクササイズ後は落ち着かせる。	7																							
展 開	4 本時のテーマを確認する。 <b>例示</b>	上手な伝え方をさらに身に付けよう！	●本時で学ぶスキルがなぜ必要なのかを言葉や絵などで説明する。	35																							
	5 DESC法を確認する。 (断る方法の一つの方法) <b>モデリング</b>	・DESC法を説明する。 ・数名指名しながら復習させる。	●「みかんでいいな」も確認する。																								
	6 2つの課題に挑戦する。	・ワークシートに記入させる。	●必要に応じて助言する。																								
	7 考えた言い方で交流する。 <b>ロールプレイ</b> (1)伝える側 A・聴く側 B (2)伝える側 B・聴く側 A	・1回目、課題①をペアで交流させる。 ・2回目、ペアを変えて、課題②を交流させる。 ・数名指名しながらまとめ、全体で共有する。	●アサーティブな表現の大切さを確認する。																								
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td></td> <td></td> <td>課題① 嫌だと感じるあだ名で呼ばれる。</td> <td>課題② 無視しようと、声をかけられた。</td> </tr> <tr> <td>D</td> <td>み</td> <td>最近、あだ名で呼んでいるよね...</td> <td>AさんとBさんは、ケンカしていたんだね。</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>かん</td> <td>そのあだ名で呼ばれるの嫌なんだ。</td> <td>喧嘩して辛かったね。ただ、私は無視したくない</td> </tr> <tr> <td>S</td> <td>て</td> <td>だから、やめてもらえないかな？</td> <td>仲直りできるように、話し合わない？</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">C</td> <td>い</td> <td>わかってくれてありがとう。</td> <td>わかってくれてありがとう。</td> </tr> <tr> <td>いな</td> <td>やめてもらえないなら、関われなくなってしまうよ。</td> <td>無視はいじめになるから私はできない。</td> </tr> </table>							課題① 嫌だと感じるあだ名で呼ばれる。	課題② 無視しようと、声をかけられた。	D	み	最近、あだ名で呼んでいるよね...	AさんとBさんは、ケンカしていたんだね。	E	かん	そのあだ名で呼ばれるの嫌なんだ。	喧嘩して辛かったね。ただ、私は無視したくない	S	て	だから、やめてもらえないかな？	仲直りできるように、話し合わない？	C	い	わかってくれてありがとう。	わかってくれてありがとう。	いな	やめてもらえないなら、関われなくなってしまうよ。	無視はいじめになるから私はできない。
		課題① 嫌だと感じるあだ名で呼ばれる。	課題② 無視しようと、声をかけられた。																								
D	み	最近、あだ名で呼んでいるよね...	AさんとBさんは、ケンカしていたんだね。																								
E	かん	そのあだ名で呼ばれるの嫌なんだ。	喧嘩して辛かったね。ただ、私は無視したくない																								
S	て	だから、やめてもらえないかな？	仲直りできるように、話し合わない？																								
C	い	わかってくれてありがとう。	わかってくれてありがとう。																								
	いな	やめてもらえないなら、関われなくなってしまうよ。	無視はいじめになるから私はできない。																								
	8 気がついたことを発表する。 <b>フィードバック</b>	・断ってみて気づいたことや断られて気づいたことを記入させる。 ・数名指名する。	●提案してもマイナスの方向に行ってしまうような場合は、必ず大人に相談することをおさえる。																								
ま と め	9 授業のふりかえりを記入する。 <b>般化</b>	・活動記録シートに授業を通して、感想を記入させる。(意欲面については、ワークシートのABCDで記入させる。)	●感想は、「今後生かしていきたい点」などに視点をあてるように助言する。	5																							
	10 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確認させる 「自分の気持ちを記してみよう。」	●深呼吸してから行う。																								



## 「DESC 法②（応用編）」ワークシート

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_番 名前\_\_\_\_\_

テーマ「 \_\_\_\_\_ 」

### ①DESC（デスク）法を使った話し方を考え、記入しましょう。

**課題①** 昨日の放課後、友だちにあだ名で呼ばれて嫌だったのに、その場では笑ってごまかしました。しかし、今日も下校する際に、また、そのあだ名で呼ばれてしまいました。友だちは何も気にせず呼んでいるようですが、私は、このあだ名で呼ばれることが嫌だと思いました。

D	描写する	※各校（各クラス）の生徒指導上の課題に合わせた課題設定	
E	説明する		
S	提案する		
C	選択する	自分の提案に対して相手の対応や答えをみて、自分の答えを選ぶ。	
		Yes	
		No	

### ②課題に挑戦しましょう。

**課題②** Aさんから、「Bさんと喧嘩をした。むかつくから一緒に無視しよう」と声をかけられました。Bさんは、私の大切な友だちの一人です。私は無視したくないと思っています。（私、Aさん、Bさんは仲良しでした。）

D	描写する		
E	説明する		
S	提案する		
C	選択する	自分の提案に対して相手の対応や答えをみて、自分の答えを選ぶ。	
		Yes	
		No	

### ③DESC法を実践して、気づいたことや気づいたことを記入しましょう。

--

### ④今日の授業のふりかえり

A（完璧） B（まあまあ） C（あまり） D（ぜんぜん）

1 自分から進んで授業に参加できましたか？ A ・ B ・ C ・ D

2 次の授業にも積極的に参加しようという気持ちになりましたか？ A ・ B ・ C ・ D

テーマ : 怒りをコントロールして、上手に自分の考えを伝えよう！（アンガーマネジメント）

本時のねらい : 分の怒りをコントロールし、DESC法の技術を用いて、相手とトラブルなく自分の意思を伝える技術を習得する。

本時の指導計画

	学習活動	・教師の指示等	●指導上の留意点	時間
導入	1 授業中の約束を確認する。	・生徒と約束を結ぶ。 けじめをつける 自分を大切にする 相手を大切にする	●自由に自己表現してよいが、これらの約束が守れない場合は、活動の中断もあることを伝える。	1
	2 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確かさせる。 「自分の気持ちを記してみましょう。」	●深呼吸してから行う。	2
	3 アイスブレイキングに参加する。	・ショートエクササイズを実施する。	●エクササイズ後は落ち着かせる。	7
展開	4 本時のテーマを確認する。 <b>例示</b>	<b>怒りをコントロールして、上手に自分の考えを伝えよう！</b>	●本時で学ぶスキルがなぜ必要なかを言葉や絵などで説明する。	35
	5 DESC法を確認する。  怒りのコントロールの手段について知る。 <b>モデリング</b>	・DESC法を復習する。  ・他人との関わりの中で、怒りを感じたときどのように対処してきたかを記入させる。 ・アンガーマネジメントについて説明する。	●DESC法の（描写・説明・提案・選択）をおさえる。 ●普段の生活のなかで、怒りという感情をもつことは誰にでも起こりうることをおさえる。	
	6 課題の場面について自分の伝え方を考える。	・ワークシートに記入させる。	●日常生活で、提案したことが否といわれることもある。否の部分も役割演技を行うかは、クラスの実態に応じて決める。	
	7 考えた言い方で交流する。 <b>ロールプレイ</b>	・1回目、課題①をペアで交流させる。 ・2回目、ペアを変えて、交流させる。	●「怒り」を管理・コントロールしながら自己表現していくことが大切であることをおさえる。	
8 気がついたことを発表する。 <b>フィードバック</b>	・アンガーマネジメントを学んで、気づいたことを記入させる。 ・数名指名する。			
まとめ	9 授業のふりかえりを記入する。 <b>般化</b>	・活動記録シートに授業を通して、感想を記入させる。（意欲面については、ワークシートのABCDで記入させる。）	●感想は、「今後生かしていきたい点」などに視点をあてるように助言する。	5
	10 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確かめさせる 「自分の気持ちを記してみましょう。」	●深呼吸してから行う。	



テーマ : 私の安心する場所・モノ・人を考えよう！

本時のねらい : 自分の安心する居場所を考えることにより、心の内面を理解する時間をつくる。

また、教師もこの授業により生徒の心の安心できる居場所を知ることができる。

本時の指導計画

	学習活動	・教師の指示等	●指導上の留意点	時間
導 入	1 授業中の約束を確認する。	・生徒と約束を結ぶ。 けじめをつける 自分を大切にする 相手を大切にする	●自由に自己表現してよいが、これらの約束が守れない場合は、活動の中断もあることを伝える。	1
	2 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確認させる。 「自分の気持ちを記してみましょう。」	●深呼吸してから行う。	2
	3 アイスブレイキングに参加する。	・ショートエクササイズを実施する。	●エクササイズ後は落ち着かせる。	7
展 開	4 本時のテーマを確認する。 <b>例示</b>	私の安心する場所・モノ・人を考えよう！	●本時で学ぶスキルがなぜ必要なかを言葉や絵などで説明する。	35
	5 安心する場所・モノ・人の書き方を知る。 <b>モデリング</b>	・例題を出しながらワークシートの書き方を説明する。 (例) 場所 自分の部屋、リビング、公園 モノ スマホ、イヤホン、ゲーム機 人 友達、親、(ペット)	●自分の心を理解することはとても大切な活動であることを伝えていく。	
	6 安心する場所・モノ・人を記入する。 <b>ロールプレイ(1)</b>	・ワークシートに記入するように指示する。 ・書き終えた人は、ワークシートの②ページ3を記入させる。	●周り話しをせず一人で活動させる。 ●机間指導を行い、書いている内容を確認する。	
	7 ペアと情報を共有する。 <b>ロールプレイ(2)</b>	・ペアになるように指示し、自分の安心する場所・モノ・人を発表させる。 ・時間があれば2回分行う。	●言いたくない内容は発表しないでよいことを事前に補足しておく。	
8 活動を終えて、感じたことや気付いたことを記入する。 <b>フィードバック</b>	・クラスメイトやペアの話を聴いて、気付いたことを書かせる。 ・数名発表させる。	●自分の「安心する～」を大切にすること、人それぞれ「安心する～」が異なることをおさえる。		
ま と め	9 授業のふりかえりを記入する。 <b>般化</b>	・活動記録シートに授業を通して、感想を記入させる。(意欲面については、ワークシートの ABCD で記入させる。)	●感想は、「今後生かしていきたい点」などに視点をあてるように助言する。	5
	10 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確かめさせる 「自分の気持ちを記してみましょう。」	●深呼吸してから行う。	

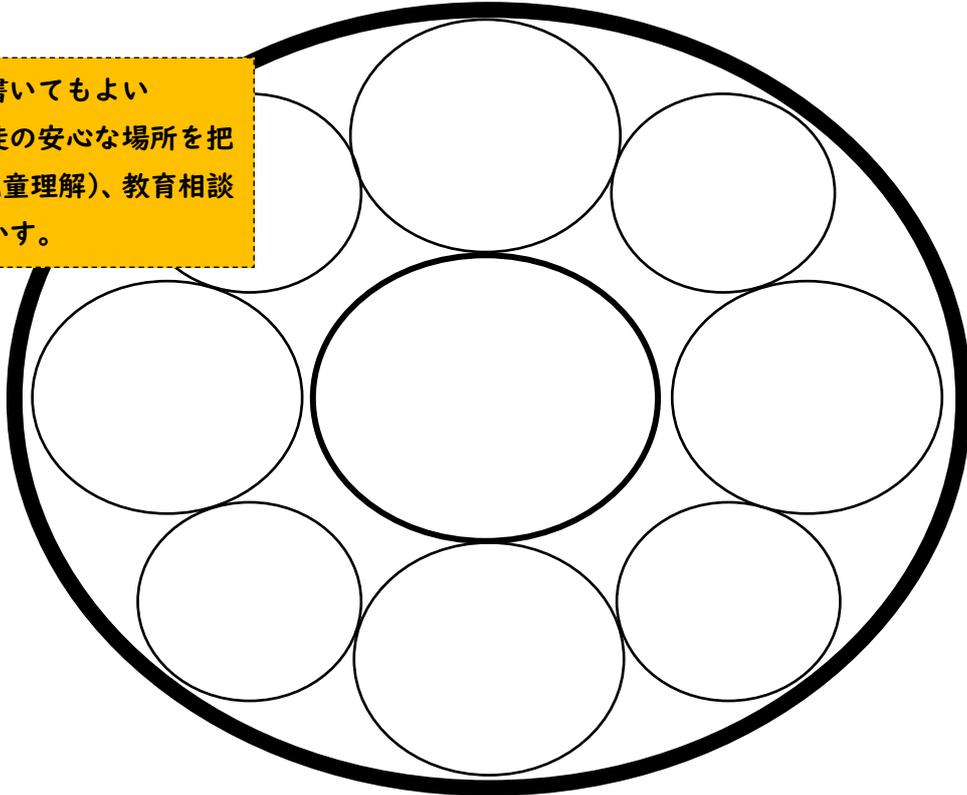
# 「私の安心する場所」ワークシート

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番 名前\_\_\_\_\_

テーマ「 \_\_\_\_\_ 」

①自分の安心する場所・モノ・人を○の中に書きましょう。

・外枠に書いてもよい  
・児童生徒の安心な場所を把握し（児童理解）、教育相談等に生かす。



②○の中に書いた中からベスト3を選び、理由を書きましょう。

ベスト	場所・モノ・人	理由
1		
2		
3		

③クラスメイトやペアの話聴いて、気づいたことや感じたことを記入しましょう。

④今日の授業のふりかえり

A (完璧) B (まあまあ) C (あまり) D (ぜんぜん)

- 1 自分から進んで授業に参加できましたか？ A ・ B ・ C ・ D
- 2 次の授業にも積極的に参加しようという気持ちになりましたか？ A ・ B ・ C ・ D

テーマ : 自分自身に誉め言葉をプレゼントしよう！

本時のねらい : 自分に褒め言葉を贈ることを体験することを通して、自分を大切にできる心情を育む。

本時の指導計画

	学習活動	・教師の指示等	●指導上の留意点	時間
導 入	1 授業中の約束を確認する。	・生徒と約束を結ぶ。 けじめをつける 自分を大切にする 相手を大切にする	●自由に自己表現してよいが、これらの約束が守れない場合は、活動の中断もあることを伝える。	1
	2 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確認させる。 「自分の気持ちを記してみましょう。」	●深呼吸してから行う。	2
	3 アイスブレイキングに参加する。	・ショートエクササイズを実施する。	●エクササイズ後は落ち着かせる。	7
展 開	4 本時のテーマを確認する。 <b>例示</b>	自分自身に誉め言葉をプレゼントしよう！	●本時で学ぶスキルがなぜ必要なのかを言葉や絵などで説明する。	35
	5 誉め言葉のプレゼントの送り方を知る。 <b>モデリング</b>	・プレゼントの贈り方を説明する。 ・自分を大切にすることはなぜ必要なのかを説明する。 ・担任が誉め言葉の見本を示す。	●自分を「ほめること」、「認めること」は大切であることを伝えていく。 ●自分を理解することは成長することにつながることを伝えていく。	
	6 自分への誉め言葉を考え、記入する。 <b>ロールプレイ(1)</b>	・ワークシートに記入するように指示する。 ・順不同で思いついたところから書くように指示する。	●周りと比較する活動ではないことを伝える。 ●机間指導を行い、書いている内容を確認する。	
	7 自分のよいところを他の人に伝える。 <b>ロールプレイ(2)</b>	・ペアになるように指示し、自分のよいところを伝えさせる。 ・時間があれば2回分行う。	●話を聴く方は、相手のよいところを肯定的に聴くように伝える。また、共感できるところは伝えるように指示する。	
8 活動を終えて、感じたことや気づいたことを記入する。 <b>フィードバック</b>	・自分に誉め言葉をプレゼントしてみて感じたこと、気づいたことを記入させる。	●自分をほめることは、自尊感情を高め、自分に自信がもてるようになる一つの方法であることをおさえる。		
ま と め	9 授業のふりかえりを記入する。 <b>般化</b>	・活動記録シートに授業を通して、感想を記入させる。(意欲面については、ワークシートの ABCD で記入させる。)	●感想は、「今後生かしていきたい点」などに視点をあてるように助言する。	5
	10 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確認させる 「自分の気持ちを記してみましょう。」	●深呼吸してから行う。	

## 「自分に誉め言葉」ワークシート

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番 名前\_\_\_\_\_

テーマ「 \_\_\_\_\_ 」

①自分へ誉め言葉をプレゼントしましょう。

1 自分の好きなところ 長所	
2 自慢に思っているところ 得意なこと	
3 自分の優しいところ	
4 前よりも成長したところ	
5 友だちや家族、先生などのまわり に一番誉められたいところ	

②活動を終えて、気づいたことや感じたことを記入しましょう。

--

③今日の授業のふりかえり

A (完璧) B (まあまあ) C (あまり) D (ぜんぜん)

- 1 自分から進んで授業に参加できましたか？ A ・ B ・ C ・ D
- 2 次の授業にも積極的に参加しようという気持ちになりましたか？ A ・ B ・ C ・ D

テーマ : 友だちのよいところを見つけ、言葉をプレゼントしよう！

本時のねらい : 友だちのよいところを見つけ、それを誉め言葉として表現する。また、同時に相手から誉め言葉を気持ちよく受け取る体験をする。このような体験を通して、自分を大切にしている心情を育てる。

本時の指導計画

	学習活動	・教師の指示等	●指導上の留意点	時間
導入	1 授業中の約束を確認する。	・生徒と約束を結ぶ。 けじめをつける 自分を大切にしている 相手を大切にしている	●自由に自己表現してよいが、これらの約束が守れない場合は、活動の中断もあることを伝える。	1
	2 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確かめさせる。 「自分の気持ちを記してみよう。」	●深呼吸してから行う。	2
	3 アイスブレイキングに参加する。	・ショートエクササイズを実施する。	●エクササイズ後は落ち着かせる。	7
展開	4 本時のテーマを確認する。 <b>例示</b>	友だちのよいところを見つけ、言葉をプレゼントしよう！	●本時で学ぶスキルがなぜ必要なかを言葉や絵などで説明する。	35
	5 誉め言葉のプレゼントの送り方を知る。 <b>モデリング</b>	・プレゼントの贈り方を説明する。 ・4～6人のグループをつくる。 ・グループの人の良いところを探す。 (例) 性格・行動・様子・関わり方 言葉・仕事・勉強 等	●真剣に取り組むような雰囲気をつくる。 ●具体例を生徒に考えさせ、少し発表させながら例をあげていく。	
	6 相手の良い所をプレゼント用紙に記入する。 <b>ロールプレイ(1)</b>	・順不同で思いついたところから書くように指示する。	●周りと比較する活動ではないことを伝える。 ●机間指導を行い、書いている内容を確認する。	
	7 プレゼント用紙を切って、相手にプレゼントする。 <b>ロールプレイ(2)</b>	・相手に一言添えて、プレゼント用紙を渡すように指示する。 ・もらった誉め言葉プレゼント用紙をワークシートに貼るように指示する。	●プレゼント用紙を受け取った側も一言感謝の言葉を言うように助言する。	
8 集まったプレゼント用紙をみて、感じたことや気づいたことを記入する。 <b>フィードバック</b>	・相手からもらった自分の良いところをみて感じたこと、気づいたことを記入させる。	●相手から誉めてもらった言葉を大切にしていこうと、誉めてくれた相手の存在を大切にすることを教える。		
まとめ	9 授業のふりかえりを記入する。 <b>般化</b>	・活動記録シートに授業を通して、感想を記入させる。(意欲面については、ワークシートの ABCD で記入させる。)	●感想は、「今後生かしていきたい点」などに視点をあてるように助言する。	5
	10 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確かめさせる 「自分の気持ちを記してみよう。」	●深呼吸してから行う。	

## 「相手に誉め言葉」ワークシート

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番 名前 \_\_\_\_\_

テーマ「 \_\_\_\_\_ 」

①相手からもらったプレゼント用紙を貼りましょう。


②プレゼント用紙を読んで、気づいたことや感じたことを記入しましょう。

--

③今日の授業のふりかえり

A (完璧) B (まあまあ) C (あまり) D (ぜんぜん)

- 1 自分から進んで授業に参加できましたか？ A ・ B ・ C ・ D
- 2 次の授業にも積極的に参加しようという気持ちになりましたか？ A ・ B ・ C ・ D



誉め言葉プレゼント用紙



①相手の良いところを考え、具体的なできごとを交えて誉め言葉を書きましょう。

	名前 ( ) より

②誉め言葉を書き終えたら、黒の線に沿って切りましょう。

③先生の指示で用紙を後でプレゼントしましょう。

④切り終わった用紙をゴミ箱に捨てましょう。

テーマ : 3つの話し方について考えよう。(アサーションの学習)

本時のねらい : 相手とトラブル(誤解)なく円滑に自分の意思を伝える方法を考える。同時に、コミュニケーションに必要な非言語的な技術を理解する。

本時の指導計画

	学習活動	・教師の指示等	●指導上の留意点	時間
導入	1 授業中の約束を確認する。	・生徒と約束を結ぶ。 けじめをつける 自分を大切にする 相手を大切にする	●自由に自己表現してよいが、これらの約束が守れない場合は、活動の中断もあることを伝える。	1
	2 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確認させる。 「自分の気持ちを記してみましよう。」	●深呼吸してから行う。	2
	3 アイスブレイキングに参加する。	・ショートエクササイズを実施する。	●エクササイズ後は落ち着かせる。	7
展開	4 本時のテーマを確認する。 <b>例示</b>	3つの話し方について考えよう！	●本時で学ぶスキルがなぜ必要なかを言葉や絵などで説明する。	35
	5 3つの話し方を聴き、該当するものを選び、どの話し方がよいか考える。 <b>モデリング</b>	・教員が台詞を読み、ワークシートに当てはまるものに○をつけさせる。 ・A、B、Cの3つのシチュエーションを行う。	●何とか応えてあげたいが、応えられない事情があるという心の葛藤に触れる。	
	<p>A はっきりしない態度をとる。相手がイライラする態度をとる。</p> <p>B 激しく怒って、相手を責めるような感じの態度をとる。無言でも攻撃的な態度をとる。</p> <p>C 冷静だけど力強く、理路整然とした態度をとる。落ち着いて自分の気持ちを伝える。</p>			
	6 3つの話し方についてまとめる。 <b>ロールプレイ(1)</b>	・3つの話し方の特徴を整理する。 A 「ノンアサーティブ」 B 「アグレッシブ」 C 「アサーティブ」	●「声の大きさ」「顔の表情」「目の動き」の3つの項目に分けてまとめる。	
	7 ペアとアサーティブな言い方を確認する。 <b>ロールプレイ(2)</b>	・Cのアサーティブの台詞を3つの項目に気を付けながら練習する。	●パワーポイントの資料を活用して、3つの自己表現を整理する。	
	8 活動を終えて、感じたことや気付いたことを記入する。 <b>フィードバック</b>	・アサーティブな伝え方を学んで、気付いたことを書かせる。 ・数名発表させる。	●アサーティブな伝え方は、自分も相手も大切にしたい自己表現であることをおさえる。	
まとめ	9 授業のふりかえりを記入する。 <b>般化</b>	・活動記録シートに授業を通して、感想を記入させる。(意欲面については、ワークシートのABCDで記入させる。)	●感想は、「今後生かしていきたい点」などに視点をあてるように助言する。	5
	10 今日の心の天気を思い浮かべる。	・自分の気持ちを確かめさせる 「自分の気持ちを記してみましよう。」	●深呼吸してから行う。	

## 「3つの話し方」ワークシート

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番 名前\_\_\_\_\_

テーマ「 \_\_\_\_\_ 」

- ① 3つの話し方について、該当すると思ったところに○をつけましょう。「その他」のところには、気付いたことや感じたことを書きましょう。

**【場面】**

給食の準備時間、給食当番のクラスメイトから「ちょっと手伝ってよ」と頼まれました。しかし、先生から手伝いを頼まれていて、すぐに行かないといけないので、断りたいと思っています。

**A** 「う、うーん、えーと・・・、どうしよう・・・、しょうがないな・・・。」

「声の大きさ」	ちいさな声	<input type="checkbox"/>	大きな声	<input type="checkbox"/>	ちょうどよい大きさの声	<input type="checkbox"/>
「顔の表情」	こまった顔	<input type="checkbox"/>	おこった顔	<input type="checkbox"/>	どちらでもなく冷静な顔	<input type="checkbox"/>
「目の動き」	相手を見ない	<input type="checkbox"/>	相手をにらむ	<input type="checkbox"/>	相手を落ちついて見る	<input type="checkbox"/>
「その他」						

**B** 「なんで当番じゃないのにやらないといけないんだよ。今無理。」

「声の大きさ」	ちいさな声	<input type="checkbox"/>	大きな声	<input type="checkbox"/>	ちょうどよい大きさの声	<input type="checkbox"/>
「顔の表情」	こまった顔	<input type="checkbox"/>	おこった顔	<input type="checkbox"/>	どちらでもなく冷静な顔	<input type="checkbox"/>
「目の動き」	相手を見ない	<input type="checkbox"/>	相手をにらむ	<input type="checkbox"/>	相手を落ちついて見る	<input type="checkbox"/>
「その他」						

**C** 「ごめんね。今先生から頼まれている手伝いがあるから、手伝えないんだよ。」

「空いているときは手伝うから、また言ってね。」

「声の大きさ」	ちいさな声	<input type="checkbox"/>	大きな声	<input type="checkbox"/>	ちょうどよい大きさの声	<input type="checkbox"/>
「顔の表情」	こまった顔	<input type="checkbox"/>	おこった顔	<input type="checkbox"/>	どちらでもなく冷静な顔	<input type="checkbox"/>
「目の動き」	相手を見ない	<input type="checkbox"/>	相手をにらむ	<input type="checkbox"/>	相手を落ちついて見る	<input type="checkbox"/>
「その他」						

② 3つの話し方をまとめましょう。

A ( )	B ( )	C ( )

③ 3つの自己表現を学んで、気づいたことや感じたことを記入しましょう。

④ 今日の授業のふりかえり

A (完璧) B (まあまあ) C (あまり) D (ぜんぜん)

- 1 自分から進んで授業に参加できましたか？ A ・ B ・ C ・ D
- 2 次の授業にも積極的に参加しようという気持ちになりましたか？ A ・ B ・ C ・ D

・ 授業資料参考例

### 自己主張の3つのパターン

① アグレッシブ  
(攻撃的自己表現)

- その場の主導権を握りたい
- 相手より優位に立ちとうとする
- 「勝ち負け」でものを決めようとする態度

② ノン・アサーティブ  
(非主張的自己表現)

- 自分の気持ちを表現しない
- あいまいな言い方  
言い訳がましく言う
- 消極的な態度

③ アサーティブ  
(自他を尊重した自己表現)

- 自分も相手も大切に
- 自分の気持ちや考えなどを正直に率直に言う
- その場にふさわしい方法で表現する

見方

考え方

反応

同じ出来事

同じ出来事に対して、  
それぞれの見方、  
考え方を通すため、  
反応は人それぞれ

### 自己主張の3つのまとめ

① アグレッシブ  
(攻撃的自己表現)

感情

トラブルの可能性が上がる

② ノン・アサーティブ  
(非主張的自己表現)

...

③ アサーティブ  
(自他を尊重した自己表現)

自他思い

考えの寄り添い

同じ出来事