

# 第2章

## 高齢者を対象にしたアクティビティ

人の役に立つようなことをしてみたいけれど、出会ったばかりの人たちと楽しく活動ができるか心配だわ。

一人は気楽だけど、みんなと一緒に活動もしてみたいなあ。どうすればみんなとうまく付き合えるかな。

あの人たちは気難しそうだから、今さら友達になるのは無理かな。



### 本章（2章）のアクティビティをとおして

あの人と趣味が同じだったなんてびっくりしたわ。たくさん話をしてみてとっても親近感がわいてきました。話をすると新しい気づきがたくさんあるんですね。

考えがちがう人でも、話してみると「なるほどな。」と思うことがあったよ。人と話すことで、自分の考えの幅が広がったよ。

ボランティアをしたい仲間がこんなにいたなんて驚きだわ。みんなとなら何かいいことができそうな気がするわ。



自分が思っていることを人に伝えるって難しいね。分かるように伝えることが大切なんだね。

一人一人が大切な存在として尊重し合える社会へ



# こんにちは自己紹介



## ねらい

参加者同士が、相手の行動を意識しながら楽しく自己紹介をする活動をおして、温かな学習の雰囲気をつくります。

◇時間◇	10分	◇人数◇	2人組（何組でも）
◇準備物◇	なし		

## 展開

1 相手を見つけ、お互いに向き合い、両手を広げて顔を隠し、準備をします。



## 言葉かけの例 等

2人組になって、向き合いましょう。できたら、両手で顔を隠し、準備をしましょう。

2 2人同時に「こんにちは」と言いながら、「は」のタイミングで顔を動かし、両手の右側か左側に出します。

2人で同時に「こんにちは」と言いながら、「は」のときに顔を両手の右か左に出しましょう。

3 顔の出る方向が揃ったら、お互いに自己紹介をし、握手をして別れます。



同じ方向に顔が出た場合は、お互いに自己紹介をしてから笑顔で別れましょう。

4 顔の出る方向が揃わなかったときは、同じ人と合うまで何度も挑戦します。

顔の出る方向が合わなかった場合は、「こんにちは」のかけ声で、合うまで何度でも挑戦してください。合ったら自己紹介をして笑顔で別れ、次の相手を見つけましょう。

5 次の相手を見つけ、また「こんにちは自己紹介」を繰り返します。

6 普通の自己紹介と比べてどんな気持ちでしたかを考えます。

新しい相手を見つけたら、同じことを繰り返し、たくさんの人と仲良くなりましょう。

※ 「こんにちは」を世界の言葉でもできます。「ハロー（英語）」、「ニー・ハオ（中国語）」、「アンニョハセヨ（韓国語）」、「ボンジュール（フランス語）」等。

普通に自己紹介する時と比べて、何か気持ちの違いはありましたか？顔を同じ方向に揃えるのにコツのようなものはありましたか？普段の生活でも生かせることはありますか？

## 気付いてほしい 人権教育のポイント

初対面の人同士が自己紹介をしたとき、緊張もあり、その後の活動がなかなかはかどらない時があります。相手と顔を合わせる楽しい活動をおして、お互い笑顔になり、緊張感をほぐすことができます。この活動をおして、相手を親密に感じ、意識して行動することで、お互いが尊重され安心して活動できる雰囲気づくりができます。



# ジャンケンウェーブ



## ねらい

学習の雰囲気づくりをしながら、勝ち負けのない人間関係の心地よさに気付くことができます。

◇時間◇	10分	◇人数◇	10人～
◇準備物◇	なし		

## 展開

1 2人組になって、ジャンケンをします。



2 勝った方が、喜んで手を挙げながら後ろに振り返ります。



3 負けた人が、その後ろにつき、肩に手をのせ、つながります。

4 つながった列の先頭同士が、ジャンケンをします。



5 勝った列の先頭から、順に喜んで手を挙げながら後ろに振り返ります。



6 負けた列が、勝った列につながります。

7 列が一つになるまで、繰り返し行います。



8 活動のふりかえりをします。

## 言葉かけの例等

席から立って自由に会場を歩いてみましょう。2人組を作ってください。ジャンケンをしてみましょう。

勝った人は、喜んで手を挙げながら後ろに振り返ります。そのとき、「イエーイ」と喜んで声をつけてみましょう。

負けた人は、勝った人の肩に手をのせ、つながります。

できた列で、次の相手を見付け、先頭同士がジャンケンをします。

勝った列の先頭から、順に喜んで手を挙げながら、後ろに振り返って向きを変えます。もちろん、このとき「イエーイ」の声をつけていってください。列が長くなればなるほど、この様子がウェーブのように見えます。

負けた列の人は、勝った列につながります。

列が一つになるまで、繰り返します。さて、最後は誰が先頭になるでしょう。

どんなところが楽しかったですか。また、どこか良いなと思ったところがありましたか。

## 気付いてほしい 人権教育のポイント

一度負けてしまうと先頭になることができないじゃんけん列車と比べて、負けてしまっても先頭になることができるこのゲームをとおして、勝ち負けのないゲームの心地よさを味わうことができます。

勝ち負けの関係は人間関係にとってはマイナスになる場合が少なくないこと、反対に勝ち負けがない関係は互いに気持ちが良いことにも気付くことができます。

1

2

高齢者を  
対象にした  
アクティビティ  
[アイスブレーキング]

3

参考資料



# 棒キヤッチ



## ねらい

和やかな雰囲気づくりをしながら、気持ちを合わせて達成することの喜びを味わい、相手のことを考えた行動の大切さに気付きます。

◇時間◇

15分

◇人数◇

2人組（何組でも）

◇準備物◇

割り箸

## 展開

1 隣に座っていた人と向かい合い、棒を落とす人と、つかむ人と順番を決めます。



2 はじめに、棒を落とす人は、相手につかまれないように、棒を落とします。  
5回終わったら、交代します。

※ 筒の下がすぼんでいる場合があります。必要に応じて、輪になるように声をかけてください。



3 つかむ人は目を閉じます。言葉を使わずに、つかむ人が必ずつかめるように、棒を落とします。  
5回終わったら、交代します。

4 どんな工夫をして、つかめるようにしたのかを紹介します。

「相手の様子」「相手の状態」「やりやすさ」などを意識して工夫していたときの気持ちや成功したときの気持ちを考え、活動のふりかえりをします。

## 言葉かけの例等

隣の人と向かい合って、ジャンケンをしましょう。

まず、勝った人が棒を落とす人、負けた人が棒をつかむ人になります。後ほど交代しますね。

つかむ人は、親指と人差し指の先端を合わせて、筒を作ってください。落とす人は、その筒の上に棒の先端がくるようにして、準備をします。

相手に取られないように、落としてください。つかむ人は、5回中、何回つかめるでしょうか。  
(5回後) 交代しましょう。

次に違ったやり方で棒をつかんでみましょう。今からは、決して言葉を使わないでくださいね。

では、棒をつかむ人にお伝えします。目を閉じてください。棒を落とす人にお伝えします。相手が必ずつかめるようにしてください。

いろいろな工夫をして結構ですので、成功できるようにしてください。5回中、何回成功できるでしょうか。

成功しましたか。どんな工夫をしたのですか。

その工夫をしているときや、成功したときは、どんな気持ちでしたか。

## 気付いてほしい 人権教育のポイント

つかまれないようにしたときと、つかめるようにしたときを体験してもらいながら、一方だけが気持ちのよい関係ではなく、互いに気持ちのよい関係について見つめ直します。また、お互いに相手のことを考えながら、思いを合わせて成功させたときの喜びを共感するとともに、一緒に乗り越えたり、一緒に喜び合ったりする関係の大切さに気付くことができます。



# 伝える 伝わる？

**ねらい** 自分の考えや思いが正確に伝わるとは限らない場合があることを知り、相手のことを考えて正しく理解してもらうことの大切さに気付きます。

◇時間◇	15分	◇人数◇	2人～
◇準備物◇	参加者用ワークシート（A4コピー用紙） 提示用ワークシート		

**展開**

- ファシリテーターが伝えることを参加者が参加者用ワークシート（A4コピー用紙）に記入します。
  - (1) 紙を横にして書いてください。
  - (2) 右上に「丸」を書いてください。
  - (3) 右下に「三角」を書いてください。
  - (4) 左側に大きく「四角」を書いてください。
- 近くの人とワークシートを見せ合います。
- ファシリテーターが書いた提示用ワークシート（下図）を参加者に見せます。
- どうすれば相手のことを考えて、正しく理解してもらうことができるのか、ふりかえりをします。

## 言葉かけの例 等

私が言ったとおりに、ワークシートに書いてください。

最初に紙を横にして書いてください。次に右上に「丸」を書いてください。次に右下に「三角」を書いてください。最後に左側に大きく「四角」を書いてください。

書き終わりましたら、近くの人とワークシートを見せ合ってください。比べてみて、いろいろな「丸」「三角」「四角」があるかもしれませんが、どれも間違いではなくすべてが正しいので安心ください。

ですが、実は私はこのように書いてもらいたかったのです。このワークシートのように、みなさんが書いていたかと思いついていました。しかし、違っていました。もしも、みなさんのワークシートを見ていなかったら、「私と同じように書いてあるんだ。」と思いついて、コミュニケーションを図っていたと思います。

なぜ、正確に伝わらなかったのでしょうか。普段の生活で、自分の考えや思いが正確に伝わっていると思っていても、実際は伝わっていないときがあるかもしれませんね。どうすれば正確に伝わるのか振り返ってみましょう。

**気付いてほしい 人権教育のポイント** ファシリテーターが考えていた「丸」「三角」「四角」と同じように書くことができなかったことの体験から、普段の生活の中でも、自分の考えや思いが相手に正確に伝わっていないときがあることに気付きます。相手を思いやりながら意識し、相手の立場に立って考えや思いを伝えることは、一人一人を大切にしたい雰囲気や環境づくりにつながります。

1  
2  
3  
高齢者を対象にしたアクティビティ [アイスブレーキング]  
参考資料