

R 6 (2024) 人権に関する社会教育指導資料

20分で行える

人権教育ショートプログラム集



栃木県教育委員会事務局生涯学習課

は じ め に

人権に関する最近の社会情勢として、国においては、令和5年にはいわゆるLGBT理解増進法の施行や、こども家庭庁の発足、令和6年には改正障害者差別解消法の施行等、また、栃木県では、令和5年4月の栃木県ケアラー支援条例の施行や、6月にはG7栃木県・日光男女共同参画・女性活躍担当大臣会合の開催、それに先立ち5月にはこども未来サミットの開催などがありました。人権に関する県民の意識は高まりを見せる一方で、いじめや児童虐待、SNSでの誹謗中傷など、人権上の様々な課題が散見されています。

栃木県では、「栃木県人権尊重の社会づくり条例」（平成15年4月1日施行）や「栃木県人権施策推進基本計画（2016～2025）」に基づき、全ての県民の人権が尊重され、相互に共存し得る平和で豊かな社会の実現のため、人権尊重の社会づくりを総合的に推進しています。

県教育委員会は、これらの趣旨を踏まえながら、「栃木県人権教育基本方針」（平成13年11月6日決定）に基づき、「栃木県教育振興基本計画2025—教育ビジョンとちぎ—」の基本施策の一つに「人権尊重の精神を育む教育の充実」を位置付け、各種の取組を進めて参りました。

生涯学習課では、昭和53（1978）年度から同和教育における指導資料の作成に計画的に取り組んで参りましたが、平成9（1997）年度からは、参加体験型学習（ワークショップ）を取り入れた「社会同和教育指導資料」を、同和教育が人権教育に発展的に再構築された平成14（2002）年度からは、「人権に関する社会教育指導資料」を作成してきたところです。

「誰一人として取り残されない共生社会の実現」のためには、今後も、人権感覚を磨き、人権意識を高揚し、人権尊重の社会づくりへの気運を高めていくことが重要です。今年度は、人権教育指導者への支援の一助となるよう、これまでのワークショップの手法を活用しながら、身近な人権課題を意識し、人権意識の向上に結びつくことをねらいとした、短時間で手軽にできるプログラムを作成しました。

人権教育の推進に資するよう、社会教育をはじめ、様々な学習の場において、本資料を活用いただければ幸いです。

令和7（2025）年3月

栃木県教育委員会事務局生涯学習課長 長野 辰男



目 次

○はじめに

○本資料について・・・・・・・・・・・・・・・・	p.1
--------------------------	-----

○「豊かな人間性」に関するショートプログラム

・ポジティブワードのプレゼント・・・・・・・・	p.2
-------------------------	-----

・これって「公平」なの？・・・・・・・・	p.6
----------------------	-----

○「女性の権利」に関するショートプログラム

・誰もがどれも選べる社会に・・・・・・・・	p.10
-----------------------	------

・偏っていませんか？あなたの役割分担意識・・・・・・・・	p.14
------------------------------	------

○「子どもの権利」に関するショートプログラム

・どこからがヤングケアラー？（ヤングケアラーA）・・・	p.18
-----------------------------	------

・子どもが子どもらしくいられる街にするために（ヤングケアラーB）・・・	p.24
-------------------------------------	------

○参考資料 栃木県における人権教育の推進・・・・・・・・	p.28
------------------------------	------



本資料について

本資料は、公民館職員や市町の行政職員等が、人権教育に関するプログラムを実施するための教材です。これまでも「人権に関する社会教育指導資料」として、平成14(2002)年度から毎年作成し、発行してきました。

ところが

資料が難しい!!

ファシリテーターって難しくて
できないよ!!

参加者もワークショップに
抵抗があるなあ…

資料のプログラムを実施
する時間がない!

そんな資料あったの!?
知らなかった!

令和5(2023)年度県総合教育センター生涯学習部の調査研究「社会教育における人権教育の調査研究」
より(25 市町人権教育担当行政職員回答)



そこで

今年度は、より活用しやすい資料を目指して作成しました!

具体的には

分かりやすい資料
イメージ図の取り入れ

手軽な方法で
実施できる

ショートプログラム集
(20 分程度)

既存の講座と抱き合わせた
活用方法を提案

過年度の資料を
見やすく紹介



指導者にとっては指導しやすく、受講者にとっては受講しやすく、学びが得やすい資料として作成しました。

難しく捉えがちな「人権教育」について、気軽に学習できるようにしています。ぜひ活用してください。

ポジティブワードのプレゼント

テーマ：豊かな人間性
所要時間 20 分

キーワード 相手の尊重 他者理解 自尊感情 リフレーミング※¹

ねらい 他者とのコミュニケーションにおけるリフレーミングの良さを体験し、視点を変えることで寛容になれる態度を育てます。

場面 家庭教育講座、高齢者学級、PTA保護者会、校内研修 等

こんなプログラムです！

- ・ネガティブな自己紹介を前向きな表現に言い換えます
- ・参加者に書かせる作業がなく、対話のみです
(準備物：配布資料(人数分))



活動内容（時間）

〈活動1〉アイスブレイキング：自己紹介(3分)

「グループ内で自己紹介をしてもらいます。その際に、御自身のお名前と、『これまでに言われて嬉しかった言葉や気持ちが明るくなった言葉』を紹介してください。」

ポイント

自分が言われて嬉しかった言葉を挙げることで、プラスの言葉かけの良さを意識させます。

〈活動2〉アクティビティ：ポジティブ自己紹介(12分)

(1)司会者が、ネガティブな内容を1つ入れた自己紹介をする。(1分)

(例)「こんにちは。〇〇公民館の〇〇と申します。趣味で〇〇をしています。少し調子に乗しやすいところがあります。」

ポイント

ネガティブポイントをカードにしておくことも考えられます。例：

調子にのりやすい

(2)自己紹介を聞いた参加者が、ネガティブな内容をポジティブワードに置き換える。(3分)

「私の自己紹介の印象をよりよくするために、どんな言葉に置き換えられるかを一緒に考えていただきますと思います。どうぞよろしくお願いします。」

(3) ポジティブワードに言い換えられた文章を発表し、全体で共有する。(2分)

「どんな自己紹介をしたらよいか、ぜひ私に、そして皆さんに教えてください。」

「雰囲気を明るくし
てくれています。」



「社交的なところが
素敵ですね。」

『ポイント』

言葉遊びにならないよう、相手を尊重することを意識させる言葉かけをします。

なかなか言葉が見つからない人には、**配布資料**「リフレーミング例」を配布し、ポジティブな言葉に換えられるように促します。

(4) グループ内で行う。(6分)

「それでは、今度はグループでポジティブワードをプレゼントしてみましょう。先ほどの私のように、自分の短所と考えられることを紹介してみてください。それをグループの皆さんで、どんな言葉で表したらよいかを考え、伝えてみましょう！」

※自分の短所がない、短所を言いたくない場合は無理に言わせなくても大丈夫です。

私は、よく友達から「〇〇は
おせっかいだね」と言われて
しまいます…



そうなのですか。
気が利いていて、私は良い
と思いますよ。

〈活動3〉ふりかえり(4分)

「活動を振り返り、感想を伝え合いましょう。」

〈まとめ・つなぎ〉(1分)

「本日の活動のように、視点を変えることで物事の見え方が変わり、短所と捉えていることも、長所と捉えることができるようになります。これから始まる講座でも、様々な視点を意識することで、皆様の学びがより一層深まっていくのではないかと思います。」

『ポイント』

多様な視点から物事を捉えることは、相手を尊重し、他者理解を進める上で重要であることを押さえます。また、そのことは、自尊感情の高まりにも繋がります。

※¹リフレーミング…物事の枠組みを変え、違う視点から見ることを意味する心理学用語。

一般的には、ネガティブに表現されることをいつもとは違った枠組みで、ポジティブなものとして捉える見方のことを指します。

リフレーミング例 “ポジティブワード”に言い換えよう！

言い換えたい言葉	ポジティブワード	
飽きっぽい	好奇心が旺盛	新しいことを発見できる
いいかげん	寛大な	こだわらない
うるさい	元気がいい	明るく活発
怒りっぽい	情熱的な	感受性が豊か
おせっかい	気が利く	よく周りを見ている
堅苦しい	真面目	厳格
気が弱い	慎重	我慢ができる
口が軽い	社交的な	うそがつけない
けじめがない	おおらか	物事に集中できる
しつこい	粘り強い	徹底している
せっかち	行動力がある	決断が早い
だらしない	こだわらない	ゆったりしている
調子にのりやすい	社交的な	周りを明るくする
短気	感受性が豊か	表現が素直
涙もろい	人情味がある	優しい
のんびりしている	マイペース	冷静
人に流されやすい	協調性がある	素直
ふざける	陽気な	ノリがいい
負けず嫌い	向上心がある	一生懸命
面倒くさがり	効率重視	細かいことにこだわらない
優柔不断	広い視野がある	相手のことを考えている
乱暴な	たくましい	思い切りがいい
わがまま	素直	自分の意見をもっている

これって「公平」なの？

テーマ：豊かな人間性
所要時間 20 分

キーワード 公正 公平 他者理解 他者との共生 相手の尊重
ウェルビーイング※1 防災

ねらい 公正・公平さを重んじる心を育むために、様々な立場にある人々の状況等について考えます。

場面 防災講座、地域づくりに関する講座

こんなプログラムです！

- ・架空の防災ポスターを見て改善意見を出し合います
- ・参加者に書かせる作業がなく、対話のみです
(準備物：配布資料(人数分))



活動内容（時間）

〈活動1〉アイスブレイキング：「災害について心配なことについての話し合い」(5分)

「グループ内で『災害について心配なこと』について話してもらいます。自己紹介も兼ねて、御自身のお名前と、差し支えなければ御家族の構成や、お住まいの近隣の状況などをお伝えいただいた上で、災害についてどんなことが心配なのか、話してください。」

私の家族構成
は…

我が家では…

我が家は川の
近くで…

心配なのは…

『ポイント

災害について心配なことを話すことで、心配なことが人それぞれ違うことに気付くとともに、心配なことを共有するように促します。

〈活動2〉アクティビティ:炊き出しのポスターについての話し合い(10分)

(1) 資料を配布し、炊き出しのポスターについての説明を聞く。

「次に、避難所での炊き出しの食事について話し合ってください。避難所の運営スタッフは、**配布資料**のようなポスターを避難所に掲示しました。」

炊き出しの配給方法についてのお知らせ
「炊き出しの配給に並んだ人に、
一人1回、お椀一杯分のお汁粉と割り箸を配ります」

(2) ポスターを見て、気になることについて自分の考えをまとめる。

(3) ポスターを見て、気になることについて話し合う。

「このポスターから、避難所で共同生活を送る全ての人が公正・公平に炊き出しの食事を受けることができるかどうか、皆さんが気になったことについて、話し合ってみましょう。」



ポイント

避難所で共同生活を送る人々の状況をなるべくたくさん考え、避難所の全ての人が公正(偽りがなく正しい)・公平(平等でかたよっていない)に炊き出しの食事を受けることができるかを話し合うように促します。

〈活動3〉ふりかえり:感想や気付いたことの共有(4分)

「公正・公平な避難所づくりのために、どんなことが必要だと思いましたか?一人1分程度で、グループで話してみましょう。」

〈まとめ・つなぎ〉(1分)

「様々な立場にある人々の状況を考えることは、全ての人がより良い生活を送り、ウェルビーイングを実現する上でとても重要であると考えます。また、講座に参加する皆様が話し合いの中で多様な意見に触れることは、皆様の学びをより一層深めることにつながります。」

※¹ウェルビーイング…「幸福」「健康」という意味に加え、身体だけでなく、精神的、社会的にも満たされている広い意味の幸福を指す概念。

(一般社団法人日本ウェルビーイング教育・保育協会

<https://jweca.jp/what-wellbeing/> 2025年2月3日閲覧)

炊き出しの配給方法についてのお知らせ

「炊き出しの配給に並んだ人に、
一人一回、お椀一杯分のお汁粉と割り箸を配ります」

誰もがどれも選べる社会に…

テーマ：女性
所要時間 20 分

キーワード 女性の人権 男女共同参画 ジェンダー平等 アンコンシャス・バイアス
他者理解 多様な個性の尊重

ねらい 自分の中にある男女の職業についての固定的な考え方に気付いて見直し、男女共同参画の実現に向けての意識を高めます。

場面 子育て教室講座、自治会の研修会、趣味教養講座等の初回

こんなプログラムです！

- ・職業における男女の就業者の割合の違いを見つめます
- ・資料準備が参加者分の配布資料2枚のみです
(準備物: **資料1**、**資料2**(人数分))



活動内容（時間）

〈活動1〉アイスブレイキング(7分)

(**資料1**を配布する。)

- (1) 「**資料1**を見て考えましょう。まずは、グループ内で簡単に自己紹介をします。その際、**資料1**の A・B を見て、どちらが女性だと思うか、その理由についても話してみましょう。」(5分)



「**資料1**は A が男性、B が女性です。どうですか？ 皆さんほとんどの方が B が女性だと思ったのではないのでしょうか」(反応を見る)

- (2) 「次に、**資料1**の ア・イ・ウ に当てはまる職業について、グループで話し合ってみましょう。」(2分)
「答えを発表します。アは保育士、イは料理人、ウは大工が入ります。どうでしたか。各グループ、正解しましたでしょうか」(反応を見る)

〈活動2〉アクティビティ(7分)

「文字の大きさに注目して、資料1をよく見てみましょう。あなたはどんなことを考えましたか？ 感想を、グループで話し合ってみましょう。」

男女比がイメージどおりのものも多いですね。中にはそうでないものもありますが・・・

偏見のようなものはないかしら・・・

その性別だからできる仕事もありますよね。



〈活動3〉ふりかえり(5分)

(資料2を配布する。)

「資料2は令和6年『男女共同参画週間』のポスターです。ここにあるキャッチコピーは『だれもがどれも選べる社会に』ですが、こういう社会に今、なっているでしょうか。そういう社会にするためにはどんなことが必要だと思いますか？ グループで話し合ってみましょう。」

女性の割合が高いから、それが女性の仕事ということはないですね。

昔よりはずっとなっていると思いますよ。

男女の比率を 50/50 にすることが重要なのではなく・・・

性別にかかわらず全ての人に選択肢のある・・・

男だから女だからではなく、だれがどれを選んでもよい社会になるには・・・



〈まとめ・つなぎ〉(1分)

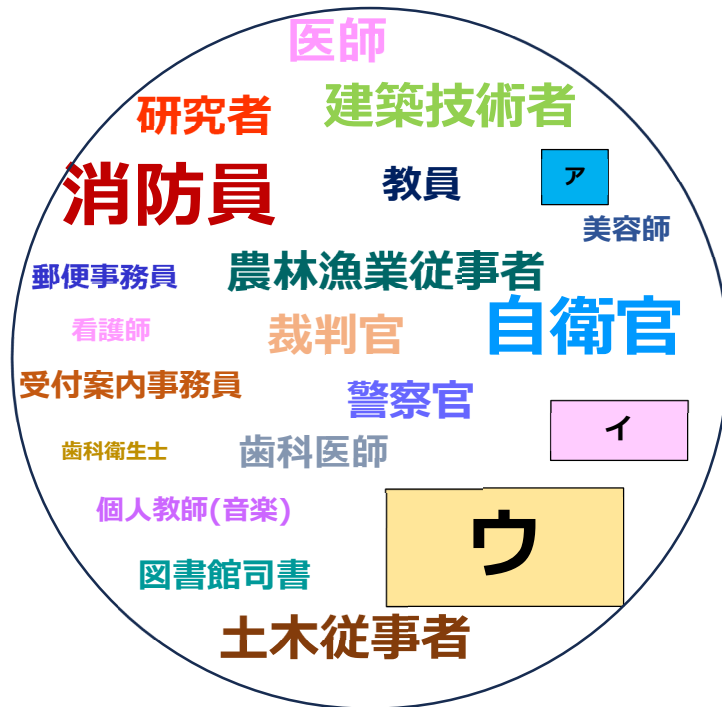
「今日、皆さんが話し合ったことを、これからの生活に生かしていけるとよいですね。」

参加者のふりかえりを基に、『だれもがどれも選べる社会』のために意識を高めていくようまとめます。

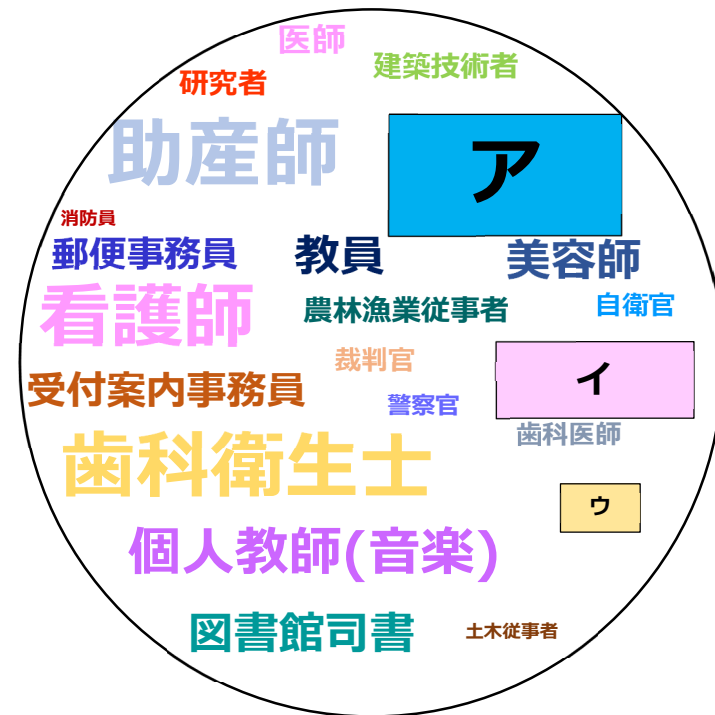
下の資料では、
男女別の就業者の割合が高い職業ほど文字が大きく表示されています。

〔令和2年 国勢調査(栃木県)をもとに作成〕

A



B



◆ア、イ、ウ には、『料理人』『大工』『保育士』のいずれかが入ります。



令和6年度男女共同参画週間のポスター

偏っていませんか？あなたの役割分担意識

テーマ：女性
所要時間 20 分

キーワード 女性の人権 男女共同参画 ジェンダー平等 アンコンシャス・バイアス
他者理解 多様な個性の尊重

ねらい 無意識のうちに性別を理由として役割を分けてしまっている固定観念があることに気づき、家庭における男女共同参画の実現を目指す意識を高めます。

場面 子育て教室講座、趣味教養講座等の初回

こんなプログラムです！

- ・家事における男女の役割について、各自の固定観念に気づきます
- ・カードを用いて〇〇さん家族のプロフィールをみんなで完成させます
(準備物：プロフィールカード、配布資料 (グループ分))



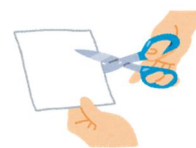
活動内容 (時間)

〈事前準備〉

プロフィールカードをグループ分印刷し、カードは切り離しておきます。

活動2(1)でプロフィールカードをグループに1セット配布します。

(2)で配布資料(回答・イラスト)をグループに1枚配布します。



〈活動1〉アイスブレイキング：自己紹介(5分)

(1)「グループで自己紹介をします。御自身が行っている家事の中で、特にこだわっていることを、一人1分でお話してください。現在のことでなく、子どもの頃のことでいいですし、家事は全くやっていないと正直に言っていただいても大丈夫です。」

高校生の子のお弁当作りです。
時短でも手抜きに見られないようにこだわっている●●です。

ロボット掃除機でそれぞれの部屋を日替わりで掃除をしている△△です。

小さい頃から家事は全くやった経験がない□□です。



ポイント

家庭における役割分担について知るきっかけにします。

〈活動2〉アクティビティ:家族のプロフィール作成をとおして、家事分担について考えよう(10分)

- (1)「〇〇さん家族のプロフィールカードが、バラバラになってしまいました。〇〇さん家族のプロフィールカードを、グループに1セット配布するので、A『人物』カードの下に、B『家事分担』、C『職業』のカードを、どのような家族かを想像し、話し合いながら組み合わせてください。(5分)
- (2)「もともとの〇〇さん家族のプロフィールを配布するので、感想を自由に出してください。」(5分)
(配布資料を配布します)

夫がパートをしながら、家事や子どもの送迎まで行っているなんて、すごいことだね。



女の子が野球をやっていて、男の子が音楽好きなんだね。

ポイント

「このお父さん家事を頑張っているね」
「お姉ちゃんは少し家事をやるべき」など、性別を理由とする意見は、この後の気づきにつながります。

固定観念とは、特定の価値観や考え方が凝り固まった状態を指します。自分の中で「〇〇といえばこれ」「『普通』は〇〇」というような考えやイメージのことです。

〈活動3〉ふりかえり(4分)

「〇〇さん家族は極端な例だと思った人はいませんでしたか？ひょっとしたら、それが無意識の思い込みかもしれませんね。活動をとおして感じたことや考えたことを話してみましょう。」

もともとのプロフィールを見て、男性が「パート？」って思っていました。
「弁当づくり」の分担も...



いろんな家族の形があっていいんですね。

役割を考えるときに「男女」を基準にしてしまいました。自分の中にも偏った認識があったのかなあ。

〈まとめ・つなぎ〉(1分)

「配布資料のイラストは、令和5年度の人権ポスターの入賞作品の一つです。【制作意図】を御覧ください(読み上げる)。『男性は外で働き、女性は家事・育児に専念する』というような認識を解消し、誰もが自分らしく生きられるよう今回学んだことを生かし、行動できるといいですね。」

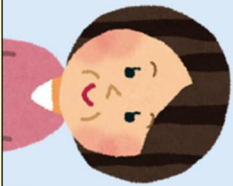
ポイント

性別で役割を決めるのではなく、また、それぞれの役割の負担を単純に同程度にすればいいという考えではなく、それぞれの個性を生かしながら、誰もが自分らしく生きられるような家庭を目指そうとする意識を高めます。

妻（52 歳）  A	夫（51 歳）  A	長女（17 歳）高校2年生  A	長男（13 歳）中学1年生  A
平日の家事分担 ・弁当づくり ・ごみ出し B	平日の家事分担 ・食事の準備 ・食器洗い ・洗濯、洗濯物をたたむ ・風呂洗い ・買い物 ・子どもの送迎 etc. B	平日の家事分担 ・特に何も行ってない B	平日の家事分担 ・食器洗い B
職業 配達業 （フルタイム勤務） ・月～金の5日勤務 ・土日に出勤することも C	職業 ファミレス （パートタイム） ・月～金の5日勤務 ・土日の勤務はない C	・野球部（火・水・木・金・土） ・学習塾（月・木） C	・吹奏楽部（月・火・木・金・土） ・学習塾（火、金） ・ピアノ教室（水） C

※グループ分、プロフィールカード（B 及び C）を破線に沿って切り取り、ひとまとめにしておきます

〇〇さん家族

妻 (52 歳)	夫 (51 歳)	長女 (17 歳) 高校2年生	長男 (13 歳) 中学1年生
			
平日の家事分担 ・弁当づくり ・ごみ出し	平日の家事分担 ・食事の準備 ・食器洗い ・洗濯、洗濯物をたたむ ・風呂洗い ・買い物 ・子どもの送迎 etc.	平日の家事分担 ・特に何も行っていない	平日の家事分担 ・食器洗い
B	B	B	B
職業 配達業 (フルタイム勤務) ・月～金の5日勤務 ・土日に出勤すること	職業 フレミッシュ (パートタイム) ・月～金の5日勤務 ・土日の勤務はない	・野球部 (火・水・木・金・土) ・学習塾 (月・木)	・吹奏楽部 (月・火・木・金・土) ・学習塾 (火、金) ・ピアノ教室 (水)
C	C	C	C

イラスト



令和5（2023）年度人権に関するイラスト入賞作品

「お母さん、行ってらっしゃい」 宇都宮市立姿川中学校 青木 瑠那 さん

【制作意図】 「お父さんが働くのが普通」、「お母さんが家事をするのが普通」ではなく、お父さんが家事や育児をやるのも普通であるということをこのイラストで表しました。

どこからがヤングケアラー？

(ヤングケアラーA)

テーマ：子ども

所要時間 20 分

キーワード 子どもの権利 ヤングケアラー 他者理解 相手の尊重

ねらい

ヤングケアラーに関する理解を促進するとともに、人によって感じ方の違いがあることに気づき、子どもの人権を尊重しようとする意識を高めます。

場面

各種講座・民生委員の会議
地域学校協働本部、校内研修
少年指導員研修、行政職員研修、教育委員会・社会教育委員会等

こんなプログラムです！

- ・「お手伝い」を基に「ヤングケアラー」について考えます
- ・テーマカードをワークシートに配置し、見比べて話し合います
(準備物：リーフレット、テーマカード、ワークシート(人数分))



活動内容（時間）

〈事前準備〉

こども家庭庁のHPよりヤングケアラーのリーフレットをダウンロードし印刷しておきます。

テーマカード・ワークシートを人数分印刷し、カードは切り離しておきます。



ポイント

テーマカードは1つのテーマでも活動はできますが、2つ程度のテーマがあるとお手伝いの内容によって感じる負担感の違いに気付くなど、より考えが深まることが期待できます。

〈活動1〉アイスブレイキング：自己紹介+α(3分)

「グループ内で自己紹介をします。一人30秒で、お名前と子どもの頃にやっていたお手伝いをお話してください。」



ポイント

自分がしていたお手伝いを思い起こすことで、アクティビティでお手伝いの範囲かどうかを考える参考になります。

「皆さん、家族のためにいろいろなお手伝いをしていたようですね。」

〈活動2〉アクティビティ(12分)

- (1)リーフレットを見て、ヤングケアラーの定義について確認する。

「リーフレットを見てみましょう。(20秒程度待つ) 裏面には、日常的に家事や家族の世話をしている子どもたち「ヤングケアラー」が、30人程度のクラスに1～2人の割合でいるという現状が示されています。」

※リーフレットは毎年更新されています。最新版はこども家庭庁のHPを御確認ください。

- (2)カードによるワークに取り組む。

- ①「お一人ずつ、机の上のワークシートとカードを御準備ください。それぞれのカードが、ヤングケアラーかお手伝いの範囲かを考えてカードをワークシート上に置きましょう。」

「ワークシートの上に〇〇のカードを、下に〇〇のカードを置きましょう。」

※2種類のテーマカードを使用する場合、ワークシートに置く位置を指定した方が後で比較しやすくなります(例:「きょうだいの世話カード」をワークシートの上部、「アルバイトカード」を下部、等)。

- ②「グループの皆さんで互いのカードの位置を見比べて、その位置に置いた理由にも触れ、気付いたことを話してみましょう。」

これは自分もやっていたし、
そこまで負担ではないかと思
いました。

入浴の手伝いは、かなり大変。
週に1回だって負担だね。



ちょっとしたお手伝いも
毎日となると、かなり負担
に感じるな。

ポイント

グループによって異なる考えが出ている場合は、他のグループを見て回ることで、考えを深めることが出来ます。

(回数ばかりに目が行き、深まらない場合)「その時の子どもの状況、そのお手伝いに要した時間、責任の度合いによって、子どもたちの心身の負担はさらに変わってくるかもしれません。」

〈活動3〉ふりかえり:リーフレットの裏面を確認し、感想を共有する。(4分)

「もう一度リーフレットの裏面を御覧ください。(「ケアすることが当たり前と思っていることも」の部分を読み上げる)家族をケアするのは当たり前だと思っていることが多く、自分でも知らず知らずのうちに、友人関係や学校生活、進路などに影響が出てきてしまうことがあります。皆さんはそういう子どもたちについて、どのように感じましたか。考えたことを一人1分程度で伝え合いましょう。」

〈まとめ・つなぎ〉(1分)

「参加者の皆さんは、それぞれ少しずつ考え方が違ったかもしれませんが、地域の子どもたち一人一人が笑顔でいられるように、今日感じたことや考えたことを大切にして生活できるといいですね。」

<出典：ヤングケアラーリーフレット前面（こども家庭庁）<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/public/>>



ヤングケアラーって、 実はけっこう身近なのかも



相談されたときにフツーに話せるように ヤングケアラーについて知っておきませんか？

いま中高生の約17人に1人が、ヤングケアラーとして学校生活を送っています。あなたの目の前にいる友達も、もしかしたら。わかってくれる人がいるだけで、心が軽くなる人がいます。



こどもみんなが
こども家庭庁

ヤングケアラーのこと 🔍

※令和2年度 子ども・子育て支援政策調査研究事業におけるヤングケアラーの実態に関する調査研究より 世話をしている家族が「いる」と回答したのは中学2年生で5.7%、高校2年生で4.1%

<出典：ヤングケアラーリーフレット裏面（こども家庭庁）<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/public/>>

意外と多い？中高生の約17人に1人がヤングケアラー

ヤングケアラーとは、「本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っていることも・若者」のこと。「お手伝い」との違いはその負担や責任の重さ。自分の時間を持てずに、友人関係や学校生活、進路などに影響が出てきてしまいます。幼いころからケアしている人、ある日突然ケアすることになった人、きっかけは人それぞれです。



CHECK クラスに1～2人はいるかもしれないってことだね

“ケアするのが当たり前”と思っていることも

中高生のうち自分がヤングケアラーだと自覚している人は、2%程度。家族を手助けすることは「フツーのこと」や「ガマンすること」だと思っていることが多いそうです。「だれかに頼ってもいい」「自分は一人じゃない」と気づき、支援につながりやすくなるためにも、みんなでヤングケアラーについて知り、いつでも気軽に話せる状態がフツーになるといいですね。



CHECK 学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調が出始めたら無理をしているサインかも

※「ヤングケアラーの現状に関する調査研究」(令和3年2月) 三原リサーチ&コンサルティング株式会社

テーマカード

6種類のカードから2種類程度のカードを選び、それぞれを点線で切り離します。

【幼いきょうだいの世話をするカード】



【掃除や洗濯をするカード】



【日本語が不自由な家族のために通訳をするカード】



【家族に代わりお弁当を作るカード】



【家計を助けるためにアルバイトをするカード】



【家族の入浴やトイレの介助をするカード】



子どもの心の負担感

大 (アウトグアター)



小 (お手伝いの範囲)



子どもが子どもらしくいられる街にするために (ヤングケアラーB)

テーマ：子ども
所要時間 20 分

キーワード 子どもの権利 ヤングケアラー 他者理解 相手の尊重

ねらい

ヤングケアラーに関する動画視聴をとおり、子どもの現状について気付きを得るとともに、子どもが子どもらしくいられる街にするために、自分にできることや心がけたいことについて考えます。

場面

各種講座、民生委員の会議
地域学校協働本部、校内研修
少年指導員研修、行政職員研修、教育委員会・社会教育委員会等

こんなプログラムです！

- ・動画を視聴して、ヤングケアラーについて話し合います
 - ・ヤングケアラーが直面する諸問題に対して、できることを考えます
- (準備物:サイコロ・ワークシート(グループ数分)、動画データ
リーフレット(ヤングケアラーA 参照)、動画を映す設備)



活動内容 (時間)

〈活動1〉アイスブレイキング:サイコロトーク(自己紹介)(5分)

「子どもの頃を思い出しながら、サイコロトークをしましょう。」

- ・サイコロを転がして、ワークシートを見て出た目の話題について話をする。
- ・サイコロは順番に転がし、1人30秒程度で話す。



ポイント

子どもの頃のことを思い出しながら話すことで、好きなことややりたいことが思うようにできないヤングケアラーについて課題意識をもちやすくなります。

「皆さん、子どもの頃のことを思い出していただけましたか。」

〈活動2〉アクティビティ1:動画視聴(5分)

(1)動画を視聴する。(1分)

「ヤングケアラーに関する動画を流しますので御覧ください。」

【ヤングケアラー(おとな向け)】今日もわたしたちは家に帰る
～急に変わった志望校。変わらない将来の夢。～ | 栃木県 |
ショート Ver. (約1分)

https://www.youtube.com/watch?v=g2VdL_EO0pI

ヤングケアラー動画



(2)「あの子はどうして」の理由を想像し、感想を話し合う。(4分)

「動画のあの子はどうして、眠そうだったり、志望校を急にえたりしたのでしょか。理由や、動画の感想を話し合いましょ。」

自分のことで夜更かしではなさそうだったね。家事をやっていたね。



近所の〇〇ちゃんが、動画の子の様子に似てるかも。最近部活もやめたって聞いたんだけど、もしかして…

「家事や弟の面倒を見ていました。興味があればロングバージョン等を各自御自宅等で御覧ください。」

〈活動3〉アクティビティ2:自分にできることを考える(9分)

(1)リーフレットを見て、ヤングケアラーの現状について確認する。

「リーフレットを見てみましょう。(20秒程度待つ)あなたの身近にいる子どもも、ヤングケアラーかもしれません。分かってくれる人がいるだけで、心が軽くなる子もいるようです。」

※リーフレットは毎年更新されています。最新版はこども家庭庁のHPを御確認ください。

(2)現在の子どもたちとの関わりをふりかえり、自分の立場でできそうなことを考える。

「子どもが子どもらしく自分のやりたいことを自由に行える街にするために、地域の大人として、子どもたちとの関わりの中で、どのように見守り、手を差し伸べていけばいいか、(子どもたちとの関係づくりで)自分たちにできることをまずは個人で考え、その後グループで伝え合ってみましょう。」

(個人→グループで交流)

まずは、自分の子どもたちにとってお手伝いが負担になっていないか見直してみたいな。



朝と帰りの見守りの際に、子どもたちの表情をよく見てあいさつをしたいな。

地域の行事に参加して、子どもたちと関わりたいな。

ポイント

普段の生活の中で子どもと関わる場面を想起し、自分の身近でできることや、すぐにできそうな簡単なことについて考えることで、自分事としてとらえ自分自身で対応しようとする意識が高まります。

〈まとめ・つなぎ〉(1分)

「大人も子どもも、地域の一人一人が笑顔でいられるように、今日感じたことや考えたことを大切に生活できるといいですね。」



「私が子どもだった頃」



<ヤングケアラーに関する動画> 出典：栃木県こども政策課 栃木県公式チャンネル（YouTube）より

・【ヤングケアラー（中高生向け）】今日もわたしたちは家に帰る ～その遅刻、本当に寝坊？～ | 栃木県

https://www.youtube.com/watch?v=6YmwtXh86_0
(通常版・約 19 分)

<https://www.youtube.com/watch?v=kkyAbJ2fbK8>
(本プログラムで使用：ショート Ver.・約 1 分)



【ショート Ver.】

・【ヤングケアラー（おとな向け）】今日もわたしたちは家に帰る ～急に変わった志望校。変わらない将来の夢。～ | 栃木県

<https://www.youtube.com/watch?v=gd1jO8SNI0U>
(通常版・約 20 分)

https://www.youtube.com/watch?v=g2VdL_EO0pI
(ショート Ver.・約 1 分)



【ショート Ver.】

* 参考：プログラム活用の工夫・プログラムのアレンジ *

○ヤングケアラーA「どこからがヤングケアラー？」とヤングケアラーB「子どもが子どもらしくいられる街にするために」の2つのショートプログラムを公民館等の連続講座や複数回の連続する会議等で続けて活用することで、本テーマの理解の促進や人権意識の涵養に向けて、より学習効果を高めることが期待できます。

○これらの2つのショートプログラムは、つなげて実施することで、1つの標準プログラムとしてアレンジすることもできます。人権教育を主として設定している講座では、標準プログラムの形で実施することで、より研修効果を高めることが期待できます。つなげて一つのプログラムとして実施する場合、ヤングケアラーAの「まとめ・つなぎ」と、ヤングケアラーBの「〈活動1〉アイスブレイキング」を抜いて実施してください。





参考資料 栃木県における人権教育の推進

人権教育の取組

栃木県教育委員会では、「栃木県人権教育基本方針」に基づき、「栃木県人権尊重の社会づくり条例」（平成 15 年4月1日施行）及び「栃木県人権施策推進基本計画（2016～2025）」等を踏まえ、県内すべての学校すべての地域において人権教育を推進しています。その推進に当たっては、「栃木県教育振興基本計画 2025—とちぎ教育ビジョン—」のもと、各種施策に取り組んでいます。

栃木県人権教育基本方針

栃木県教育委員会

平成13年11月6日決定

平成14年 4月1日実施

人権は、「人間の尊厳」に基づく人間固有の権利である。我が国の人権に関する現状を見ると、性別、社会的身分又は門地等による不当な差別が今なお存在し、また、少子高齢化、国際化、情報化等の社会の変化に伴い、人権に関する新たな課題も生じてきている。これらの課題を早急に解決して、一人一人の人間が尊厳をもつかけがえのない存在であるという考え方が尊重され、守られる社会を作っていくことが求められている。

栃木県教育委員会は、人権の共存を人権尊重の理念とし、人権教育を人権尊重の精神の涵養を目的とする教育活動ととらえ、人権教育が、様々な人権に関する課題解決において極めて大きな役割をもつとの認識の下に、日本国憲法並びに教育基本法にのっとり、人権教育及び人権啓発の推進に関する法律等を踏まえ、次の基本方針により人権教育を推進する。

- 1 すべての学校すべての地域において、人権尊重の精神の涵養を目的に、組織的、計画的に推進されるよう、推進体制の整備・充実を図り、積極的な推進に努める。
- 2 学校教育においては、児童生徒の発達段階に即しながら、各教科等の特質に応じ、学校の教育活動全体を通じて、人権尊重の理念について理解を促すように努める。
- 3 社会教育においては、生涯にわたって人権に関する多様な学習機会を提供し、人権尊重の理念について理解を深めるように努める。
- 4 指導者の養成及び研修については、計画的に実施し、資質の向上に努めるとともに、その活用を図る。
- 5 各実施主体は、生涯学習の観点に立って、学校教育、社会教育及び家庭教育のそれぞれの主体性を尊重しつつ、相互の連携を図り、総合的かつ効果的な推進に努める。
- 6 推進に当たっては、学校や地域の実情等に応じ、人権に関する現状を正しく把握して取り組むとともに、教育の中立性の確保に努める。



過年度の指導資料について

栃木県では、昭和53(1978)年度から、指導資料の作成を計画的に行っています。特に平成9(1997)年度から、参加体験型人権学習(ワークショップ)を中心とした実践的な人権意識を培うことができる社会同和教育指導資料を作成し、平成14(2002)年度以降は同和教育を人権教育として発展的に再構築し、「人権に関する社会教育指導資料」としてホームページに掲載しておりますので、御活用ください。

様々な人権課題	ワークショップを取り扱っている年度の指導資料(平成14年～)(年度の下段はテーマ・キーワード)									
女性	H15('03) ジェンダー・男女 共同参画	H17('05) ジェンダー・偏見	H19('07) 男女共同参画	H21('09) 男女共同参画	H27('15) ジェンダー平等	H29('17) 男女共同参画・女 性専用車両・レ ディースデー				
子ども	H14('02) 子どもの個性・コ ミュニケーション	H15('03) 虐待・児童の権利	H17('05) 育児・母親	H18('06) 自尊感情	H19('07) 忘れられないあ の一言・できごと	H21('09) 子どもの褒め方・ 叱り方	H25('13) 青少年教育支援 事業でのアクティ ビティ集	H28('16) 「子どもの心の短 歌」・リフレーミン グ/児童虐待	H30('18) 「決めるのは大 人?子ども?」	R2('20) 児童虐待
高齢者	H18('06) 充実したシルバー ライフ/高齢者疑 似体験	H19('07) 高齢者疑似体験/ 魅力ある高齢者 紹介	H21('09) しめ縄づくり・高 齢者にやさしいま ち	H26('14) 高齢者対象アク ティビティ集						
障害者	H15('03) ノーマライゼーシ ョン	H17('05) ユニバーサルデ ザイン	H18('06) 点字・耳マーク	H19('07) バリアフリー・ジェ スチャー・トーク	H21('09) バリアフリー・バ リアフリーマーク	H29('17) 心のバリアフ リー・共生社会・ 障害者に対する 配慮や支援	R4('22) 障害者に対する 配慮や支援			
部落差別 (同和問題)	H15('03) 同和問題意識調 査	H18('06) 被差別部落の 人々の業績・功績	H19('07) 結婚	H30('18) 法務省委託人権 啓発教材「同和問 題～未来に向け て～」						
外国人	H14('02) アジアの食と遊び	H15('03) 誤解や偏見	H18('06) 難破船生存者救 出ゲーム・共生社 会	H19('07) 固定観念・偏見	H27('15) 栃木県内の外国 人・共生社会	H29('17) 共生社会・ビクト グラム・世界の慣 習	H30('18) 栃木県内の外国 人・共生社会	R4('22) 共生社会・ロール プレイ・カタカナ語 禁止		
HIV感染者・ ハンセン病患者 及び元患者	H15('03) エイズ・HIV感染 者	H19('07) エイズ・HIV感染 者・誤解と偏見	H19('07) ハンセン病・誤解 と偏見							
犯罪被害者と その家族	H19('07) 二次的被害・トラ ウマ・PTSD									
インターネット による人権侵害	H19('07) 情報モラル・ チェーンメール	H21('09) 個人情報の取扱 い・著作権・肖像 権・プライバシー	H28('16) SNS・ネットトラ ブル・デジタルタ トゥー	R1('19) SNS・誹謗・中傷・ デマ	R2('20) SNSによる人権侵 害					
災害に伴う 人権問題	R1('19) 避難所生活・ビク トグラム	R4('22) 避難所生活								
アイヌの人々	H19('07) アイヌ文化体験									
刑を終えて 出所した人	H19('07) 偏見・差別・保護 司・犯罪者予防更 生法									
性的指向・ 性自認にかかわ る人権問題	H28('16) 性的マイノリテ ィ・性の在り方	R1('19) 性の多様性・ LGBT・トークカ ード								
ホームレス等 生活困窮者に かかわる人権問題	H19('07) 偏見・ホームレス の自立の支援等 に関する特別措 置法									
北朝鮮当局による 拉致問題等	H23('11) 拉致問題啓発ア ニメ『めぐみ』	R1('19) フィルムフォー ラム『めぐみ』								
豊かな人間性	H15('03) アンコンシャスバ イアス/ユニバー サルデザイン/人 権ピンゴ	H21('09) 自己理解・他者理 解/自尊感情/固 定観念・思い込み	H23('11) 人権啓発ポス ターづくり	H27('15) 自尊感情・プラス ストローク	H29('17) 個人の尊重					
様々な人権	H18('06) 親子	H23('11) みんなの相談室・ 悩み相談カード	H24('12) 家庭教育支援事 業でのアクティ ビティ集・アイス ブレーキング集	H27('15) 思い込み・偏見・ 「電車の優先席」	H30('18) 様々な人々・「役 割カード」・「状況 とできごと」/イ ラストで見つける 人権課題	R1('19) みんなの相談室・ 悩み事カード	R2('20) 新型コロナウイルス 感染症に関する 偏見や差別			
自己紹介・ グループづくりなど	H17('05) アイスブレーキン グ集	H18('06) アクティビティ集	H20('08) アクティビティ集	H21('09) アクティビティ集	H23('11) アイスブレーキン グ集・アクティ ビティ集	H29('17) アイスブレーキン グ集	H29('17) ショートアクティ ビティ集	R3('21) 成人を対象とした 人権教育の考 え方・進め方まとめ		

※網掛けは説明資料の取扱い。

※様々な人権課題の項目は、令和6(2024)年度人権教育推進の手引(栃木教育委員会)を参考に項立てしたものです。

栃木県 社会教育 指導資料





表紙イラスト

令和5（2023）年度人権に関するイラスト入賞作品

「みんなの夢の花」 宇都宮市立清原中学校 高津戸 蓮 さん

【制作意図】 色々な個性をもった人がたくさんいて、それぞれが様々な色をもっています。同じ方向を向いていなくても、個性を大切にして、個々の花を咲かせてほしいという意味を込めて描きました。

出典・参考一覧



- ・栃木県教育委員会「人権教育推進の手引」令和6(2024)年4月
- ・河村茂雄「ワークシートによる教室復帰エクササイズ」平成14(2002)年 図書文化
- ・国分康孝・国分久子「構成的グループエンカウンター辞典」平成16(2004)年 図書文化
- ・ネガボ辞典制作委員会「ネガボ辞典 実践編」平成25(2013)年 主婦の友社
- ・話題の達人倶楽部「180°気持ちが変わる『ポジ語』図鑑」平成27(2015)年 青春出版社
- ・武田双雲「人生に幸せ連鎖が起こる! ネガポジ 変換ノート」平成28(2016)年 SBクリエイティブ
- ・大野萌子「よけいなひとを好かれるセリフに変える言いかえ図鑑」令和2(2020)年 サンマーク出版
- ・学研辞典編集部「ポジティブことば選び辞典(大人のことば選び辞典)」令和3(2021)年 学研プラス
- ・一般社団法人日本ウェルビーイング教育・保育協会 <https://iweca.jp/>
- ・総務省統計局国勢調査 令和4(2022)年
- ・内閣府男女共同参画局 男女共同参画週間ポスター
https://www.gender.go.jp/public/week/kako/week_kako.html
- ・宇都宮市立姿川中学校 青木瑠那「お母さん、行ってらっしゃい」令和5(2023)年度人権に関するイラスト
- ・ヤングケアラーリーフレット(こども家庭庁) <https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/public/>
- ・【ヤングケアラー(中高生向け)】今日もわたしたちは家に帰る
～その遅刻、本当に寝坊?～ | 栃木県 | ショートVer.
<https://www.youtube.com/watch?v=kkyAbJ2fbK8>
- ・栃木県こども政策課 栃木県ヤングケアラー理解促進ムービー「今日もわたしたちは家に帰る」
https://www.pref.tochigi.lg.jp/e06/youngcarer_movie.html
- ・かわいいフリー素材集 いらすとや <https://www.irasutoya.com/>

編集委員

(○印は編集委員長)

関 直哉	栃木県教育委員会事務局河内教育事務所ふれあい学習課社会教育主事
加藤 有貴	栃木県教育委員会事務局上都賀教育事務所ふれあい学習課社会教育主事
渡辺 浩行	栃木県教育委員会事務局芳賀教育事務所ふれあい学習課副主幹
○ 椎名 裕美	栃木県教育委員会事務局下都賀教育事務所ふれあい学習課副主幹
平野 純	栃木県教育委員会事務局塩谷南那須教育事務所ふれあい学習課社会教育主事
島田 むつみ	栃木県教育委員会事務局那須教育事務所ふれあい学習課社会教育主事
若田部 晶子	栃木県教育委員会事務局安足教育事務所ふれあい学習課社会教育主事
小柳 真一	栃木県総合教育センター生涯学習部副主幹
武田 総	栃木県教育委員会事務局生涯学習課ふれあい学習担当社会教育主事

R6(2024)人権に関する社会教育指導資料 「20分でできる 人権教育ショートプログラム集」

令和7(2025)年3月

編集・発行

栃木県教育委員会事務局生涯学習課

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田1丁目1番20号

TEL 028-623-3404

E-mail syougai-gakusyuu@pref.tochigi.lg.jp

※本資料は、下記ホームページにも掲載します。

栃木県教育委員会/人権に関する社会教育指導資料

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/m06/education/shougai/suishinjigyou/jinken-guide-top.htm>

