

第Ⅱ章

ねらいに合った ワークショッププログラム



総合教育センター 人権教育指導者専門研修より

第Ⅱ章の構成

Ⅱ-1 学習展開計画の立て方

Ⅱ-2 対象者に合わせたプログラム例

対象者	中心となる人権課題やテーマ
(1) 子ども(小学生)	セルフエスティーム(自尊感情)
(2) 子ども(中高生)	インターネットによる人権問題
(3) 保護者	障害者の人権
(4) 高齢者	身近な人権問題
(5) 親子	コミュニケーションや子どもの人権
(6) 成人一般	高齢者の人権
(7) 成人一般	同和問題
(8) 人権教育指導者	外国人の人権

実際にワークショップで使われるアクティビティは、その時の対象者やテーマによって変わっていくものです。

そこで、第Ⅱ章ではまず、ねらいに合ったワークショップのプログラムをつくるための、学習展開計画の立て方について述べていきます。続いて、具体的に中心となる人権課題やテーマと組み合わせた対象者別のプログラム例を紹介します。

学習展開計画の立て方

実際にワークショッププログラムを立ててみましょう。

ここでは、ある家庭教育学級の事業「ニコニコ・ふれあい・子育て講座」を例に、学習展開計画の立て方や留意点について説明します。

多くの場合、公民館の連続講座の1コマやPTA研修として、人権学習の内容を入れていきます。人権の視点から計画を見直してみましょう。

学習展開計画の手順…ねらいにあったプログラムを考えましょう

個別事業計画の中のそれぞれのプログラムについて「学習展開計画」を立てます。ここでは、ワークショップで行う人権学習「ニコニコ・ふれあい家族（第3回）」の計画（学習展開計画①）について、順を追って説明します。

(1) ねらい

学習者主体の表現で、具体的に「〇〇について学習する」「〇〇に気付く」「〇〇について考える」などと表示します。ねらいを明確にすることによって、プログラムが決まってきます。

(2) 人権教育の視点

3つの内容（豊かな人間性・人権意識・人権が尊重された雰囲気や環境）を明記し、意識して事業を行うことが大切です。（P18、19参照）

(3) アクティビティの流れ

ねらいに基づいて、アクティビティを選び、組み立てていきます。つながりを考えながら、安易に楽しいだけのアクティビティにならないようにしましょう。

第I章でふれたように、「アイスブレイキング（導入）→中心となる活動（展開）→ふりかえり（まとめ）」の流れを大切にします。

また、学習者の年齢層や学習ニーズに合わせたアクティビティを考えます。おおよそ次のことを参考に考えてみましょう。

- 高齢者…アクティビティの数は少なめにして、動きが少なく、明るく、元気の出るようなものが良いでしょう。時間を十分にとることが大切です。
- 青少年…活動的なものが好まれます。グループ編成の男女比に留意しましょう。
- PTA・家庭教育学級…日常生活の中ですぐに活用できるような題材を取り入れましょう。「子どもの人権」を考える視点が大切です。
- 専門研修・指導者研修…学習者はより高度なもの、より新しいものを求めます。

(4) 準備するもの

P10「ファシリテーターの小道具」参照

(5) 会場図

P4参照

〇〇家庭教育学級個別事業計画

事業名	ニコニコ・ふれあい・子育て講座			
事業の目標	家庭教育に関する知識や技能を習得し、より良い親子関係を築く。学級生同士のコミュニケーションを深める。			
主催	〇〇公民館・〇〇小学校家庭教育学級			
参加対象・定員	家庭教育学級生 30名			
会場	〇〇小学校 ミーティングルーム			
回	学習テーマ	学習内容	学習方法	学習支援者
1	子どもを知ろう	<開講式> ・子どもを取り巻く社会環境 ・子どもの実態を知る	講話 フリートーキング	〇〇小学校長 社会教育主事
2	食と健康	・栄養バランスのとれたおやつづくり	講話と実技	栄養士
3	ニコニコ・ふれあい家族	・親と子のより良いコミュニケーションの在り方	ワークショップ	社会教育主事
4	博物館へ行こう	・〇〇博物館での学習	展示物鑑賞	学芸員
5	家庭と親の役割	・より良い家庭を築こう <閉講式>	講話	家庭教育北 オリガ-

ワークショップにふさわしい人数は30～40人です。

連続講座の場合、年間事業計画の1コマとして、人権学習の内容を入れていません。

学習展開計画 ①

○ 学習テーマ ニコニコ・ふれあい家族（第3回）

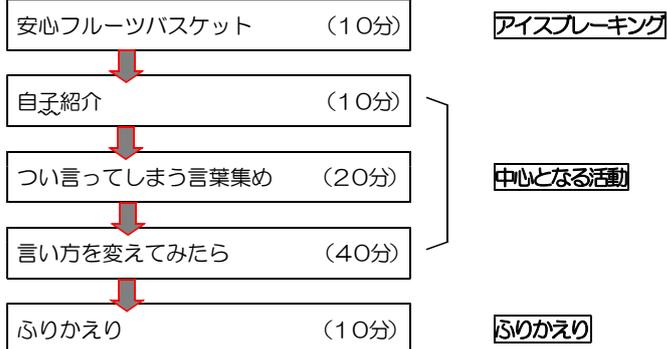
（1）ねらい

家庭における日常生活の会話や態度をふりかえり、親と子のかかわり方や子どもの人権について考える。

（2）人権教育の視点

- ・豊かな人間性…個性を認め合う心や他人を思いやる心を育てる。
- ・人権意識…子どもの人権や日常生活における人権の在り方について考えさせる。
- ・人権が尊重され…個人の意見を尊重し、自由に発言できる雰囲気づくりに努める。た雰囲気や環境

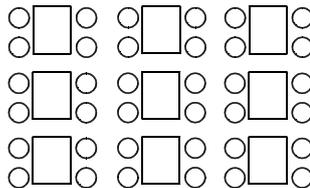
（3）アクティビティの流れ



（4）準備するもの

- ・付箋紙 100枚束 7セット
- ・模造紙 7枚
- ・アサーティブトレーニング（ワークシート） 40枚
- ・ふりかえりシート 40枚
- ・水性マーカー 7セット

（5）会場図



具体的な数を入れ、多めに準備しましょう。

ネーミングは大切です。学習テーマに「人権」という言葉が入っていると、難しいものと考えがちです。親しみやすい学習テーマにしましょう。



時間に余裕をもたせましょう。この場合の中心となる活動は、2～3のアクティビティが適当です。

ふりかえりの時間は大切です。必ず入れましょう。

学習展開計画を具体化してみましょう

アクティビティの流れを、次ページのように学習展開計画 ② としてつくります。

学習活動は学習者の立場で書き、留意点はファシリテーターの立場から書きます。要点を押さえ、簡潔に表してみましょう。

事例を基にした、「アイスブレーキング」「中心となる活動」「ふりかえり」のポイントは次の通りです。

(1) アイスブレーキング

テーマに沿った学習がスムーズに進められるように、和やかな雰囲気づくりが大切です。そのためには、楽しくゲーム感覚でできるものや学習者同士のコミュニケーションを深めるアクティビティを始めに行います。

「安心フルーツバスケット」では、①ゲーム感覚で楽しめること、②例えば「今朝、子どもと一緒に食事をした人」など、ねらいに基づいた質問をすることで意欲付けができること、③ゲームをしながらグループ分けができること、などのメリットがあります。

初対面の人が多い場合には、ジャンケンゲームや体を動かすアクティビティなどが有効です。「後出しジャンケン」や「バースデーライン」(P33 参照) はどの年齢層にも対応しています。学習者が若い世代の場合には、体を動かし共同作業のできる「人間知恵の輪」(P40 参照) などが有効です。

(2) 中心となる活動

学習を深めたり広めたりするためには、時間を十分とり、ねらいに迫るアクティビティを選ぶことが大切です。また、個人で考える時間やグループで協議する時間、全体でのふりかえりやわかちあいなど、学習形態の組み合わせを工夫しましょう。

「つい言ってしまう言葉集め」では、付箋紙を使うことによりねらいに迫っています。

付箋紙を使うメリットとして、①一人一人の意見が反映される、②意見の分類ができる、③並べることで量を知ることができる、などが挙げられます。

ここでは発表を行うことによって、他のグループの意見を聞き、互いの学習成果をわかちあい、学習を深めています。発表の時間が十分にとれない場合には、自由に見る時間を設定したり、見やすい場所に掲示したりするなどの工夫をします。

(3) ふりかえり

学習者自身の感想や学習者相互のわかちあいを基にした、行動化への意欲付けをする時間です。まず、活動を通じて何を学び、何を感じたかについて個人で「ふりかえり」しましょう。次に、個人の思いをグループあるいは全体で「わかちあい」、学習成果を共有します。そして、学んだことが日常生活の中でどのように応用できるのかを考えます。

ここではわかちあう方法として、グループごとに感想や気づきなどを発表する時間をとっています。一緒に活動したことにより連帯感が生まれ、本音が出やすくなります。

個人でふりかえる場合には、P70、71 のようなワークシートを使うと便利です。

学習展開計画 ②

流れ	時間	学 習 活 動	留 意 点
(1) アイス ブレーキング	10	<ul style="list-style-type: none"> ○安心フルーツバスケット ・安心フルーツバスケットの説明を聞く。 ・ファシリテーターの質問に従い、該当する人は席を移動する。 ・移動した人はインタビューに答える。 ・全員が座ることができる。 <p style="text-align: center;">全 体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・椅子は全員分用意する。 ・質問は、<u>子育てに関する</u>ことで、意欲・関心をもたせる。 ・インタビューの内容はプライベートに配慮する。 ・フルーツバスケットの最後に<u>グループ分け</u>をする。(5人×6G)
	10	<ul style="list-style-type: none"> ○自己紹介 ・1分間自分の子どもについて紹介する。 <p style="text-align: center;">グループ</p>	
	20	<ul style="list-style-type: none"> ○つい言ってしまう言葉集め ・口癖のように子どもについ言ってしまう言葉を付箋紙に書く。 <p style="text-align: center;">個 人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉が浮かばないような場合は、「食事の時に」、「登校前に」等の具体的な場面を設定して考えるように助言する。
(2) 中心となる活動		<ul style="list-style-type: none"> ・グループで発表し合い、意見を整理する。 <p style="text-align: center;">グループ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・司会者、発表者、記録者などを決める。
	40	<ul style="list-style-type: none"> ○言い方を変えてみたら ・アサーティブな言い方についての説明を聞く。 <p style="text-align: center;">全 体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・事例を挙げながらわかりやすく説明する。
		<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを基に、アサーティブな言い方について考える。 <p style="text-align: center;">個人・グループ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・各個人で考えたものをよりアサーティブな表現になるようグループで話し合わせる。
		<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちで出した、「つい言ってしまう言葉」をアサーティブ(P56、57参照)な言い方に変え、模造紙に書く。 <p style="text-align: center;">グループ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1グループ2分以内とする。 ・Iメッセージ(「私は・・・」)についてふれる。 ・子どもに対する適切な親(家族)のかかわり方や、子どもの気持ちを尊重する言い方にふれる。
		<ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに、模造紙に書いた内容を発表する。 <p style="text-align: center;">全 体</p>	
(3) ふりかえり	10	<ul style="list-style-type: none"> ○ふりかえり ・今日の活動を通して、気付いたこと、考えたこと、これからやってみようと思ったことなどをふりかえりシートに書く。 <p style="text-align: center;">個 人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自由に記述できるようにする。
		<ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに発表する。 <p style="text-align: center;">グループ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・笑顔で学習者にねぎらいの言葉をかける。
		<ul style="list-style-type: none"> ・最後に拍手をする。 	

質問例

- ・昨日子どもと一緒に夕食をとった。
- ・毎朝、「行ってらっしゃい」と言って見送る。
- ・この1か月の間に家族でどこかへ出かけた。
- ・感情的におこってしまうことがある。

「自己紹介」のアレンジ版です。今回の学習のねらいが、親と子のかかわり方について考えるものであるため、「自己紹介」としています。

付箋紙を初めて使う学習者もいるので、使い方は事前にしっかり説明しましょう。(縦横・表裏・1枚につき1項目など)見本を提示すると良いでしょう。

例として、酔って帰ってきた夫婦の会話「あなたは、今何時だと思っているの!」に対し、「私は心配していたのよ」などを出し、後者の表現の方が相手は受け入れやすいことに気付かせましょう。

言葉だけでなく、態度や語調も重要な要素であることに気付かせましょう。

一般的にふりかえりは個人で書いたり、全体で発表したりします。ここでは比較的本音が出やすいグループ内で発表し合います。

拍手は良い雰囲気をもたらします。

ねらいに合ったワークショッププログラム 対象者に合わせたプログラム例

プログラム例(1)

自分・友だち 再発見!

ねらい

(50分)

友だちの良いところを考えながらプレゼントカードを交換することで、互いに大切な存在であることに気がきます。

対象者

子ども(主に小学生)

中心となる人権課題・テーマ

セルフエスティーム(自尊感情)



「自分らしさ」に自信をもち、自分を価値あるものとして誇れる気持ち(セルフエスティーム・自尊感情)をはぐくむための学習の流れを紹介します。

学習の流れ

自分・友だち
再発見!

アイスブレイキング
10分

後出しジャンケン

・リラックスした雰囲気をつくれます。

カードで集まれ

・絵あわせパズルカードで、4~5人のグループに分かれます。

中心となる活動
30分

あなたにプレゼント

下記参照

ふりかえり
10分

ふりかえってみよう

・「ふりかえりシート」に記入します。

・発表して気づきを共有します。

アクティビティ あなたにプレゼント(30分)

活動のねらい

友だちとのプレゼントカードの交換を通して、友だちの良いところを考えたり、自分の良いところに気付いたりできます。

ポイント

活動の進め方

- だれに何のカードをプレゼントするのかを決めます。
- 相手のことを考えながら決めたカードに色を塗ります。
- 順番に一人一人へのプレゼントを発表します。
 - ・グループの中でプレゼントされる人が順番に立つ。
 - ・その人の体に、選んだ理由を言いながら、自分の選んだカードを貼る。
- プレゼントカードを贈ったり贈られたりした時の、自分の気持ちを感想カードに書きます。

プレゼントカードはコピーして切り離して使います。

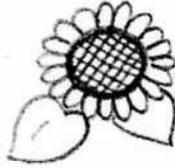
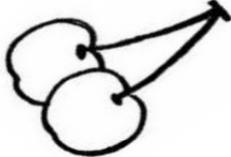
体にカードを貼る際には、相手のいやがるようなところには貼らないことを確認しましょう。

プレゼントカードを全部貼り終わったら、あたたかい拍手を送るようにしたいですね。

自尊感情を高めるために、「自分らしさ」をキーワードにまとめます。

プレゼントカード

ワークシート

<p>あか たいよう いつも明るい太陽</p> 	<p>たび で おお ぶね 旅に出る大きな船</p> 	<p>とってもはやい スポーツカー</p> 
<p>げんき いつも元気なひまわり</p> 	<p>あまえんぼうの犬</p> 	<p>おしゃれなケーキ</p> 
<p>ちいさくてかわいい すみれ</p> 	<p>なかよしのさくらんぼ</p> 	<p>あたたかいココア</p> 

☆友だちにもらったカードを記念に貼っておきましょう。

--	--	--	--

感想カード

☆「あなたにプレゼント」をやって、感じたことを書いてみましょう。



明日へのメッセージ



自分では気付かなかったことを他の人から言ってもらえると、「まんざら」でもない気持ちになると共に、自分を再発見することができます。人はだれでも、自分をしっかりと受け止めてもらうことを願っています。受け入れられることは、だれにとってもうれしいことです。日常生活の中でこのようなことを実践していけば、きっと互いを認め合うことにつながっていくでしょう。

プレゼントカードは、記念として大切にしてください。そして、気持ちが落ち込んだとき、そっと開いてみてください。元気が出るかもしれません。

プログラム例(2)

ネット利用！ あなたならどうする？

ねらい

(90分)

情報社会を生きる現在、インターネットや携帯電話を利用する上でのルールやマナーについて学ぶことを通して、相手の気持ちを思いやることの大切さに気付きます。

対象者

子ども（主に中高生）

中心となる人権課題・テーマ

インターネットによる人権問題



魅力がいっぱいの情報機器であるインターネットや携帯電話の利用が、急速に子どもたちの間に広まっています。情報社会の中で安全に生活するために大切にしたいことを子どもたちと共に考えていきます。

学習の流れ

ネット利用！
あなたならどうする？

アイスブレイキング
15分

旗あげアンケート

下記参照

バーステールライン

次頁以降参照

中心となる活動
60分

あなたが望むコミュニケーション

ネット利用！あなたならどうする？

ふりかえり
15分

ふりかえってみよう

- ・「ふりかえりシート」に記入します。
- ・発表して気付きを共有します。

アクティビティ① 旗あげアンケート（5分）

活動のねらい

インターネットや携帯電話の利用の仕方について、問題意識を高めます。

活動の進め方

- 1 ○と×の印刷されたカードを持ちます。
- 2 ふだんのインターネットや携帯電話の利用の仕方に関する質問を聞き、○または×のカードを挙げて答えます。

質問

- ・公共の場で携帯電話の着信音を鳴らしたことがある。
- ・カメラ付き携帯で他人を無断で撮影したことがある。
- ・インターネットを1日2時間以上利用する。

ポイント

参考資料（P34 参照）のアンケート質問例などをヒントにしながら質問をするといいいでしょう。

学習者自身がふだんの行動をふりかえるきっかけになると同時に、学習者の全体的な傾向を知ることができます。

アクティビティ② バースデーライン (10分)

活動のねらい

言葉を使わなくてもコミュニケーションを図れることが体験できます。また、できあがったラインを基にグループ分けができます。

活動の進め方

- 1 言葉を使わないで、1月から順に誕生日順に並びます。
- 2 並び終わったら、順に誕生日を発表します。違っていた場合は並び替えます。
- 3 並んだ順番を基に6人グループをつくります。

ポイント

誕生日順ではなく、会場までにかかった時間順に並ぶなど、いろいろと工夫できます。

ふだんとは違ったコミュニケーションのとり方を体感することができます。



アクティビティ③ あなたが望むコミュニケーション (20分)

活動のねらい

コミュニケーションのとり方について、自分自身が望むことと他者が望むこととの相違を考えます。

活動の進め方

- 1 6人のグループの中でさらに2人組になり、「ふだんのコミュニケーションのとり方について」順番に質問します。

質問

- ・あなたはふだんのコミュニケーションをとるときに、どのようなことに気を付けていますか？
- ・今までいろいろな人と接した中で、どんなときにうれしく思いましたか？

- 2 互いに感想を伝え合い、「コミュニケーションをとる上で大切だと思うこと」を書き出します。
- 3 6人グループに戻り、今度はグループの中で「コミュニケーションをとる上でのポイント」について話し合い、お互いの意見の共通する点や相違点についてまとめます。
- 4 各グループの意見を発表します。



ポイント

人と接していてうれしいと感じたのはどんな場面だったか、なぜそう感じたかについて思い返すよう助言しよう。

他の人はどんな時にうれしく思うのか、自分と比べてみるとどうかなどを考えることができます。

ネットコミュニケーションにおいても、ふだんのコミュニケーションと同じ心づかいが大切であることに気付きます。

アクティビティ④ ネット利用！あなたならどうする？（40分）

活動のねらい

インターネットや携帯電話を利用する上でのルールやマナー、相手への思いやりなどについて考えることができます。



活動の進め方

- 1 ワークシートの問いについて個人で答えます。
- 2 6人グループの中で、自分の選んだ答えを発表した後、グループとしての答えやその理由をまとめます。
- 3 他のグループに答えや理由に関するインタビューを実施し、自分たちのグループとの相違について話し合います。
 - ・なぜそう考えたのか、他の解答の問題点は何かなどを考える。
- 4 人権の視点に配慮しながら、グループごとに「わたしたちの“ネット利用上のルールやマナー”3か条」をつくります。
- 5 グループごとにまとめた3か条を発表します。

ポイント

人によって判断が分かれる場合、相手の意見を受け止めながら自分の意見を述べるようにしましょう。

グループでの話し合いを通して、他者理解の大切さや相手を思いやることの大切さなどに気付くことができます。

各グループの発表を聞きながら、自分のグループの考えと比較しふりかえります。



インターネットや携帯電話利用者のマナーに関するアンケート

ネットワーク社会においては、利用者のマナーが重要になります。次の項目について、インターネットや携帯電話を使う上で、マナーとして控えるべきだと思うものに○を付けてください。（複数回答可）

- 1 公共の場で携帯電話の着信音を鳴らす
- 2 公共の場で携帯電話で話をする
- 3 カメラ付き携帯電話で他人を無断で撮影する
- 4 カメラ付き携帯電話で書店の本や雑誌等を無断で撮影する
- 5 インターネットのホームページや掲示板に悪口を書き込む
- 6 他人に迷惑メールを送る
- 7 音楽や画像等を不正にコピーしたり交換したりする
- 8 インターネットを使いすぎる
- 9 食事中にインターネットを見る

ワークシート「ネット利用！あなたならどうする？」（P35）の答え・解説

- 1 a：他人をけなすような書き込みはモラルに反することを知ることが大切です。
- 2 c：1人で悩んだり当事者同士で解決しようとしなくて、第三者に入ってもらいましょう。
- 3 b：アンケートがどんな目的で使用されるのかが分からない場合は、相談しましょう。
- 4 b：アンケートがどんな目的で使用されるのかが分からない場合は、相談しましょう。
- 5 a：申し込み内容を再確認するための画面が表示されなかった場合や、契約申し込みのボタンをクリックしていない場合は、契約に同意したことにはなりません。
- 6 a：出会い系サイトは相手がどんな人か分からず危険性が高いので、未成年者は利用しないようにしましょう。
- 7 a：不正コピーが目的とはっきり分かる場合は、きちんと説明した上で断りましょう。
- 8 c：無料配信は著作権侵害にあたるので、ホームページを見つけても利用しないことが大切です。

ネット利用！あなたならどうする？

ワークシート

- 1** いつも学校の仲間と利用しているインターネットの掲示板を見ていたら、親友のAさんが親友のBさんの悪口を書き込んでいるのを見つけました。あなたならどうしますか？
 - Aさんに連絡し、すぐに書き込みを削除させる。
 - Aさんが悪口を書き込んでいることをBさんに連絡する。
 - だまって今後の成り行きを見ている。
- 2** いつも学校の仲間と利用しているインターネットの掲示板を見ていたら、親友のAさんがあなたの悪口を書き込んでいるのを見つけました。あなたならどうしますか？
 - Aさんに連絡し、すぐに書き込みを削除させる。
 - 何か自分にいけないことがあったのか1人で悩む。
 - Aさんに悪口を書き込まれたことを他の友だちに相談する。
- 3** アンケートに答えると豪華賞品がもらえるというホームページを見つけました。あなたならどうしますか？
 - アンケートに答え、親や友だちには秘密にしておく。
 - 親または友だちにどうしたら良いか相談する。
 - 何か怪しいと思えるのでアンケートに答えない。
- 4** 友だちが、アンケートに答えると豪華賞品がもらえるというホームページを見つけたので一緒に応募しようと誘ってきました。あなたならどうしますか？
 - 他の友だちも誘ってみんなでアンケートに答える。
 - 親や学校の先生にアンケートに答えてもだいじょうぶか相談する。
 - 何か怪しいと思えるのでアンケートに答えないほうが良いと伝える。
- 5** 携帯電話に送られてきたメールに表示されていたURLを何気なくクリックしたら、有料サイトの登録完了画面が出てしまいました。あなたならどうしますか？
 - 無視する *URL…インターネット上にある情報資源の場所を示す記述方式。「住所」にあたる。
 - できるだけ早く、取り消しのメールを返信するか、電話をかけて断る。
 - アクセスしてしまった自分が悪いので、親に相談して料金を支払ってもらう。
- 6** 学校の仲間内で、携帯電話の出会い系サイトを利用してみようということが話題になりました。あなたならどうしますか？
 - 危険が多いのでやめたほうが良いと伝える。
 - 危険が多いので自分はやらないが、友だちまでやめさせようとは思わない。
 - 危険は承知の上、危険に巻き込まれないよう注意しながら利用してみる。
- 7** あなたの持っているゲームソフトを、友だちがコピーしたいので貸してほしいと言ってきました。あなたならどうしますか？
 - 不正コピーは法律で禁止されているのできちんと断る。
 - 不正コピーはいけないことと分かっているが、断りきれず貸してしまう。
 - 不正コピーするかどうかは友だちの判断に任せ、貸すだけなら問題ないので貸してしまう。
- 8** 最新の音楽CDのMP3ファイルを無料で配信しているホームページを見つけました。あなたならどうしますか？ *MP3…音声データのデジタル圧縮技術の名称
 - 友だちにも教えてあげ、ファイルの交換などの情報交換をする。
 - 個人的に利用するが、違法かもしれないので親や友だちには秘密にしておく。
 - 音楽CDのMP3ファイルを無料で配信することは違法なので利用しない。

参考 『ネット社会における安全指導資料』 栃木県総合教育センター H17.3

明日へのメッセージ



社会でのルールやマナーを守るようになる態度は、単に法律やルールを説明されるだけでは身に付きません。情報社会でも同様で、他人の迷惑になっても自分さえ良ければ良い、見つからなければかまわないといった考え方を改めるには、何よりも本人の自覚が大切です。自分の行動をふりかえり、他者と意見を交換することが、自己理解や他者理解を促し、より良い人間関係を築くことにつながるでしょう。

プログラム例(3)

生活の中の「人権」

ねらい

(60分)

日常生活の中にある障害者への配慮を学習することや擬似体験を通して、障害者に対する理解を深め、障害のある人もない人も、共に暮らせる社会の実現を目指します。

対象者

保護者

中心となる人権課題・テーマ

障害者の人権



障害者に対する様々な工夫は、障害者にとっては生活の中で欠かすことのできないものです。日常生活における障害者への配慮について学習し、ノーマライゼーションについての理解を深めます。

学習の流れ

生活の中の「人権」

アイスブレイキング
10分

バーステーライン P33 参照

・言葉をつかわないコミュニケーションはどうすれば良いかを考えます。

中心となる活動
40分

人権クイズ P37 ワークシート参照

・日常生活の中にある障害者への配慮について考えます。

フラインドウオーク 下記参照

ふりかえり
10分

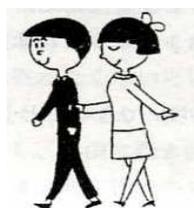
ふりかえってみよう

・「ふりかえりシート」に記入します。

アクティビティ **フラインドウオーク** (30分)

活動のねらい

擬似体験を通して、視覚障害者の立場に立つてものごとを考えることのできる想像力を高め、ノーマライゼーションについて考えます。



ポイント

活動の進め方

- 1 2人組で一方が目隠しをします。
- 2 もう一方の人が、目隠しをした人を連れて室内を自由に歩きます。
 - ・誘導するときは、目隠しをした人に上腕を軽く握ってもらうようにする。
- 3 役割を交代します。
- 4 感想や気付いたこと、どのようにしたら安全に歩行できるかなどを話し合います。

目隠しが無い場合には、自分で目を閉じるという方法でもできます。

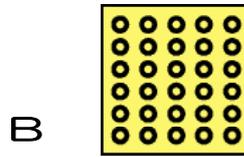
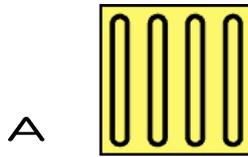
室内に机や椅子などの障害物を置いたり、施設内の階段の昇降を試してみたり、自動販売機や公衆電話を実際に使ってみるのも良いでしょう。

相互の信頼関係の重要性についても気付くでしょう。

人権クイズ

ワークシート

Q. 1 下の絵は、道路や駅のホームで見かける「点字ブロック」です。
警告ブロックはどちらですか？



Q. 2 お札の端には、ザラザラ感のある深凹版印刷による識別マークがついています。一万円札はどれですか？



国立印刷局
ホームページより

Q. 3 右の絵は、何のマークですか？



答え Q.1 B Q.2 B (A: 千円 C: 五千円) Q.3 聴覚障害者のシンボルマーク(耳マーク)



点字ブロック

日本で考案されたもので、1967年に岡山市の岡山県立盲学校近くの横断歩道に初めて置かれました。地方公共団体が最初に点字ブロックを採用したのは宇都宮市です。2001年9月にブロックの突起(「デコボコ」のこと)の形や大きさ及び配列(並び方)についての規格がつけられました。
A: 線状ブロック(誘導ブロック) B: 点状ブロック(警告ブロック)

耳マーク

このマークは「耳が不自由です」という自己表示が必要だということで考案されたもので、この矢印は、聞こえない・聞こえにくいすべての人々にとっての聞こえの向上や、保障を求めていく積極的な生き方を象徴しています。

明日へのメッセージ



障害のあるなしにかかわらず、だれもが個性と能力を最大限に生かせる社会、のびやかに暮らすことのできる社会の実現は、すべての人の願いです。

障害のある方に対する生活の中の様々な工夫を、知っているのと知らないのでは、私たちの心配りや対応は全く違ったものになってしまいます。障害のある方に対する正しい知識を身に付けた上で、心のこもった行動がとれるようにしていきたいですね。

プログラム例(4)

充実したシルバーライフ を目指して

ねらい

(100分)

これまでの自分をふりかえりながら、自分自身を肯定的にとらえ、充実した生活を送るための目標を見つけることができるようにします。

対象者

高齢者

中心となる人権課題・テーマ

身近な人権問題



高齢者は、身体的な衰えなどから自宅に閉じこもりがちになる等、それまでに築いてきた社会的なつながりが薄れてしまうことがあります。自分に自信をもち、自分を大切に思えるということが、これからの人生を充実したものにしてくれるのではないのでしょうか。

学習の流れ

充実した
シルバーライフ
を目指して

アイスブレイキング
20分

つながりさがし P41 参照

・司会者が挙げたテーマに従ってグループをつくり、互いの思いを紹介し合うことによって、相互理解を深めます。

中心となる活動
65分

イニシャル自己紹介

・自分の名字、名前を使って、「自分をプラスに表現する言葉」を考え、ワークシートに記入します。
・考えた言葉を使ってグループ内で自己紹介をします。

人生の樹 下記参照

ふりかえり
15分

ふりかえってみよう

・「ふりかえりシート」に記入します。
・発表して気づきを共有します。

アクティビティ 人生の樹 (50分)

活動のねらい

自分自身を肯定的にとらえ、これからの生活を前向きに送っていくためにはどうしたら良いのかを考えます。

ポイント

活動の進め方

- 1 各グループに配布された「人生の樹」の地面のところに、自分を成長させてきたものとして思いつくものすべてを書き込みます。
- 2 これからやってみたいことを花形シートに書き、「人生の樹」に貼り付けます。
- 3 「人生の樹」に描かれた言葉などを基に、これからの人生をより充実したものとするためには、どうしたら良いのかを話し合います。

「人生の樹」や「花型シート」は、色づかいや大きさなどを工夫し、活動への意欲を高められるようにします。

やってみたいことは、趣味でも、ボランティア的なものでもかまいません。

学習者が新しいことを発見したり、自分自身を再認識するきっかけとなるようにします。

イニシャル自己紹介

ワークシート 

○ 自分の名字や名前を使って、元気の出る言葉をつくり、自己紹介をしましょう。

(例えば)

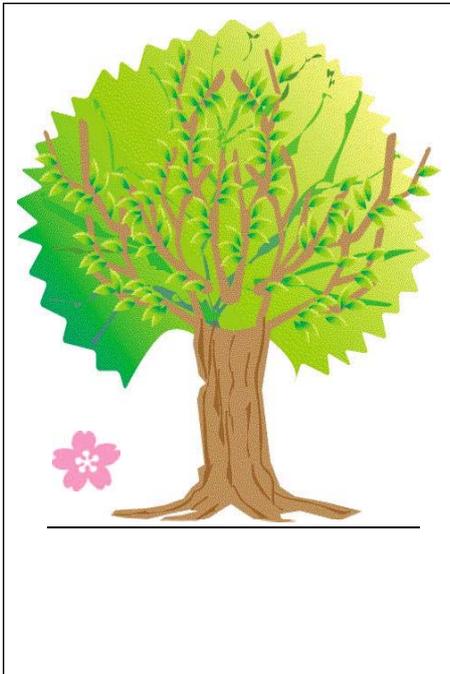
た…たくさんの友人あり！

ろ…老後は心配全くなし！

う…うたを歌ったら日本一！

人生の樹に花を咲かせましょう！

ワークシート 



1 これまでに、自分を成長させてきたなと思うことや、やってきて良かったなと思うことなどを書いてみましょう。(人生の樹の土台)

2 これからやってみたいことを書いてみましょう。(人生の樹の花)



3 今日、感じたことや考えたことを書いてみましょう。

明日へのメッセージ



第二の人生を送るに当たっては、改めて自分自身がかけがえのない存在であることを認識する(自尊感情をもつ)ことが大切です。そのためには、小さなことでも自分で決めたことが実践できたら、自分で自分をほめてみましょう。これからの人生を明るく前向きに歩いていけたらステキですね。

プログラム例(5)

親子で学ぶほのぼの こみゆにけーしょん

ねらい

(70分)

親子での活動を通してコミュニケーションを深め、それぞれの立場から「子どもの人権」について考えます。自他を大切にすることや相手を思いやることの尊さに気付くことができます。

対象者

親子（主に小学生とその保護者）

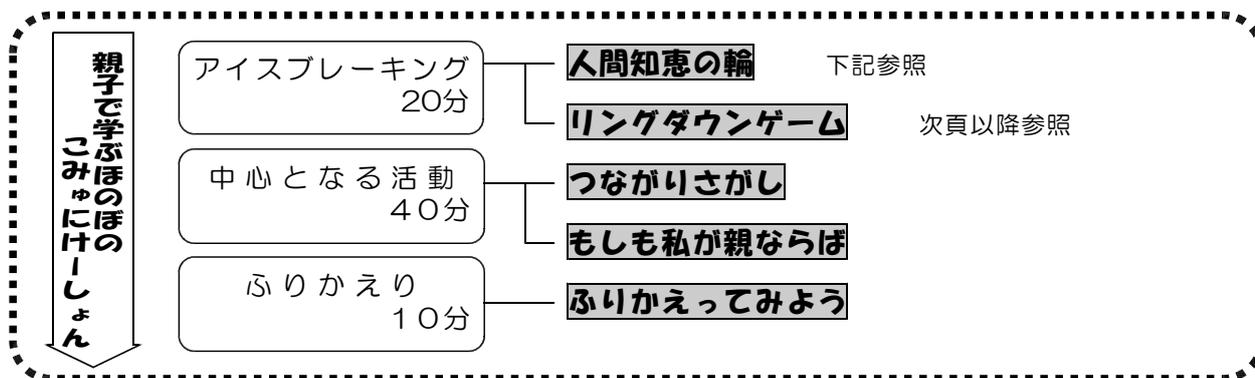
中心となる人権課題・テーマ

コミュニケーションや子どもの人権



親子で人権学習を行う場合の難しいところは、子どもと大人という違った年齢層の学習者を対象に、ねらいをどう設定するかということです。活動の中で、子ども・大人それぞれから意見を引き出し、互いの立場や考えが尊重されるよう支援することが大切です。

学習の流れ



アクティビティ① 人間知恵の輪（10分）

活動のねらい

入り組んだ状態から1つの大きな輪になることを体験することで、連帯感や満足感・成就感を感じ取ることができます。

活動の進め方

- 1 8人程度のグループになります。
- 2 グループ全員が内側に向けて輪になり、一人一人が他の人と手をつなぎます。
 - ・「右手」と「左手」をつなぐ。
 - ・近くの人同士ではなく、なるべく離れた人と手をつなぐ。
 - ・すべての人の手がつながっているようにする。
- 3 絡まった糸をほどくように、少しずつほどいていきます。
 - ・相談をして、手をつないだままほどいていく。
 - ・全部がほどけると、全体で大きな1つの輪になる。ただし、場合によっては、2つの輪になることもある。



ポイント

大人と子どもが混合になるよう配慮します。

絡まった手をほどく場合には、手首や肘をひねらないよう、指1本でも触っていただければ良いなどのルールを決めておくと良いでしょう。

アクティビティ② リングダウンゲーム（10分）

活動のねらい

子どもも大人も、一人の人間として尊重することの大切さや、協力することの大切さを学びます。

ポイント

活動の進め方

- 1 同じ8人程度のグループで内側に向けて輪になります。
- 2 8人で、両手人差し指を出してフラフープをのせ、そのままゆっくり下げます。
 - ・フラフープの高さはグループ内で最も背の低い人の肩の位置に合わせる。
- 3 次に2人組で行います。
- 4 人数を増やして行います。
- 5 人数の多いときと少ないときの違いを考えます。
- 6 再び8人で行い、上手に下げられるよう工夫します。
- 7 感想を発表します。

フラフープは、軽いものの方が効果が出やすいでしょう。

意見や感想を聞くときには、子ども、大人の順序で聞きます。

2人の関係では、2人だけのルールをつくれれば良いが、相手が1人より2人、2人より3人と人数が多くなるほど、より多くの人のことを考える必要があることに気付きます。

アクティビティ③ つながりさがし（20分）

活動のねらい

他の人に対し自信をもって自分の言いたいことを表現し、自他の共通点・相違点を認め、違いを受け入れることの大切さを学びます。

ポイント

活動の進め方

- 1 ファシリテーターが示したテーマに従い、当てはまるものを1つ選んで集まり、グループになります。

〈テーマ例〉

- ・好きな季節（春・夏・秋・冬）
- ・好きな色（赤・青・黒・白…）
- ・今食べたいもの（ご飯・パン・麺あるいは和食・洋食・中華）

- 2 グループごとに選んだ理由や好きな理由を発表します。
- 3 感想を発表し合います。

子どもは、他人の意見に左右されることがあるので、予め好きな季節を一齐に声に出してから移動するようにすると、自分の意見を表現できるようになります。

発表しやすいような雰囲気づくりを心掛け、傾聴することの大切さを伝えます。

同じ色で複数グループができた場合、合体させ、仲間意識をもたせます。反対に1人の場合には十分配慮しましょう。

子どもに「いつも遊んでいる、仲の良い人とは同じグループですか」などの質問をしながら、人それぞれ違いがあること、違いを受け入れることの大切さを考えさせます。

アクティビティ④ もしも私が親ならば（20分）

活動のねらい

子どもは自分の意見をもち明確に表現することの大切さ、大人は子どもの意見を理解し受け入れることの大切さを学ぶことができます。

活動の進め方

- 1 子どもグループと大人グループに分かれます。
- 2 子どもは親になったつもりで「自分の子どもにさせたいこと」「させたくないこと」を付箋紙に書きます。

例：させたいこと

友だちと仲良くする 携帯電話を持つ

例：させたくないこと

夜遊びや夜更かし 仲間はずれ

- 3 大人も、「自分の子どもにさせたいこと」「させたくないこと」を付箋紙に書きます。
- 4 付箋紙を模造紙に貼り付け、分類をします。
- 5 それぞれが結果を発表し、感想や意見を出し合います。
- 6 「子どもの権利条約」についての話を聞きます。

ポイント

例を挙げながら安易に考えすぎないようにはたらきかけます。

親の立場、子どもの立場それぞれから意見を聞き、意見を主張するだけではなく、相手の意見も尊重できるよう留意します。

右ページのワークシートを配り、子どもの4つの権利について、簡単に説明します。

アクティビティ⑤ ふりかえってみよう（10分）

活動のねらい

学習で気付いたことや感じたことをふりかえりわかちあうことによって、ふだんの生活の中でどう行動すれば良いかを考えることができます。

活動の進め方

- 1 全員が輪になり、今日の学習で気付いたことや感じたことを発表し合います。
- 3 全員で「世界に一つだけの花」を合唱します。
- 4 がんばった全員に、がんばった自分に拍手をします。

ポイント

子ども、大人双方から感想を発表してもらいます。特に子どもの言葉は大切にしましょう。

人権にかかわるよく知られた歌を歌うことで、一人一人の大切さや思いやりについて、改めて気付くことができます。

明日へのメッセージ



大人も子どもも一人一人の権利を尊重しながら生活することは大切なことです。大人はややもすると、子どもに権利を与えることは甘やかしやわがままにつながると思いがちですが、子どもも大人もまず自分の権利を自覚することが、他人の権利を尊重することにつながるのではないのでしょうか。



子どもの権利条約について

「子どもの権利条約」の正式名称 「Convention on the Right of the Child」
(政府公表の訳では、「児童の権利に関する条約」)

●子どもの権利条約 日本ユニセフ協会抄訳●



1989年、世界中の子どもたちを守る大きな味方ができました！
この条約は次の4つの子どもの権利を守ることを定めています。そして子どもにとって一番良いことは何かということ、考えなければならないことだっているのです。

日本も1994年にこの条約を批准しました。

(2006年12月現在の条約の締約国は193の国と地域)

3部からなる全54条で、「生きる権利」「育つ権利」「守られる権利」「参加する権利」の4つの子どもの権利を定めています。

1 生きる権利



防げる病気などで命を奪われないこと。
病気やけがをしたら治療を受けられることなど。

2 育つ権利



教育を受け、休んだり遊んだりできること。
考えや信じることの自由が守られ、自分らしく育つことができることなど。

3 守られる権利



あらゆる種類の虐待や搾取などから守られること。
障害のある子どもや少数民族の子どもなどは特別に守られることなど。

4 参加する権利



自由に意見を表したり、集まってグループを作ったり自由な活動を行ったりできることなど。

プログラム例(6)

だれもがいきいきと生活するために！

ねらい

(90分)

高齢者の日常生活を擬似体験し、高齢者に対する身体的・心理的理解を深め、より良い支援や援助について考えます。

対象者

成人一般

中心となる人権課題・テーマ

高齢者の人権



高齢者に対する理解を深め、支援や援助のより良い在り方を考えるには、高齢者との交流や擬似体験が有効です。高齢者と共に生きる社会づくりを目指したアクティビティを紹介します。

学習の流れ

だれもがいきいきと生活するために！

アイスブレイキング
30分

ジャンケン列車

・コミュニケーションを図りながらグループをつくります。

中心となる活動
45分

80歳の自分

・80歳になった自分をイメージして老後の様子を画用紙に描き、絵を見せ合いながらグループ内で自己紹介をします。

未来ちゃんを体験しよう！

下記参照

ふりかえり
15分

ふりかえってみよう

・「ふりかえりシート」に記入します。
・発表して気づきを共有します。

アクティビティ 未来ちゃんを体験しよう！（45分）

活動のねらい

擬似体験をすることで、高齢者の日常に気付くと共に、高齢者がより充実した生活を送るための提言をまとめます。

ポイント

活動の進め方

- 1 擬似体験についての説明を聞き、初めは体験用具を付けずに日常動作の確認を行います。
・階段昇降、筆記、読書などをする。
- 2 擬似体験用具（未来ちゃん）についての説明を聞き、グループごとに体験用具を付けて、補助し合いながら体験活動を行います。
- 3 体験を通して気付いたことや感じたことなどをグループで話し合います。
- 4 グループで高齢者が生活しやすくするための方法を考え、「ひとこと提言」としてまとめます。
- 5 グループごとの「ひとこと提言」を発表します。

日常生活の何気ない行動が、高齢者にとっては思いのほか大変であることを体験できます。

擬似体験を通しての気づきを大切にします。その気づきは、他の人の立場に立って物事を考えられる想像力を高めることにもなります。

高齢者にとって住みやすい社会は、すべての人にとって住みやすい社会であることに気付くでしょう。

未来ちゃんを体験しよう！

ワークシート

◆体験を通してどんなことを感じましたか？

(体験項目)

視力・視界の変化
聴力の変化
関節の曲がり方
感触の違い
筋力の変化
その他



◆意見交換をして「なるほど！」と感じたことは
なんですか？

◆わたしの「高齢者が住みやすい社会づくり」ひとこと提言！

明日へのメッセージ



高齢期をいきいきと過ごすためには、高齢者が個人として多様な社会活動に参加する機会をもち、社会を構成する重要な一員として尊重され、健やかで充実した生活を営むことができる社会の構築が必要です。

高齢者の考えや思いを最大限に尊重しながら、歳をとることによる力の衰えを補って、今ある能力を積極的に生かせるような援助を行う『自立への支援』が求められています。

プログラム例(7)

同和問題解決のために

ねらい

(90分)

同和問題に関して、学習者同士が自分の考えや思いを出し合い、同和問題の正しい理解を深め、解決のために行動する意欲を高めます。

対象者

成人一般

中心となる人権課題・テーマ

同和問題



部落差別はもうなくなったのではないかという人もいますが、インターネットの掲示板への書き込みや差別落書き、その他の心理的な差別も含めて、今なお解消されていないのが現状です。差別をなくすために自らできることを考えていきます。

学習の流れ

同和問題解決のために

アイスブレイキング
20分

フルーツバスケット

- ・リーダーを決め学習者に関係することや共通の特徴を言います。
- ・当てはまる人は席を移動します。座れなかった人が次のリーダーとなります。

三段論法の落とし穴 P67 参照

中心となる活動
50分

みんなに聞いてみよう!

下記参照

ふりかえり
20分

ふりかえってみよう

- ・「ふりかえりシート」に記入します。
- ・発表して気づきを共有します。

アクティビティ みんなに聞いてみよう! (50分)

活動のねらい

アンケート調査を通して、同和問題の理解を深めたり再確認したりすると同時に、解決のために自分たちのできることを考えます。

ポイント

活動の進め方

- 1 ワークシートに自分の同和問題に対する考えや思いを記入します。
- 2 自分が聞いてみたいことを決め、学習者同士で互いに聞き取り(アンケート調査)をします。

〈条件設定〉・インタビューは簡潔にたずねる。
・5分間で自由に歩き回って聞く。
・なるべく多くの人に聞く。

- 3 聞き取りを行った項目ごとに、5人程度のグループをつくり、聞き取りを実施して気付いたことや考えたことを話し合います。
- 4 話し合いの結果から、「差別をなくすために自分ができること」を考えます。
- 5 話し合いの経過も含めて、グループごとに発表します。

プライベートな事柄には十分配慮しましょう。

差別的な言動に対しては毅然とした態度で臨みます。

差別的な発言などがみられた場合には、学習者に返して話し合ってもらうのも1つの方法です。

「差別をなくすためにできること」は、具体的にできることやしなければならぬことを出し合います。

みんなに聞いてみよう! (参加者アンケート)

ワークシート

- 1 同和問題を初めて知ったのは、いつですか。また、そのとき、どんなことを感じましたか。
- 2 今、同和問題についてどう思っていますか。もし、初めて知ったときと変わっていたら、どうして変わったのでしょうか。
- 3 今も残る部落差別にはどんなことがあると思いますか。
- 4 差別解消のために、自らできることを書いてみましょう。



被差別部落の人々の業績・功績

差別されてきた人々の一部は、牛馬の皮をなめす『皮革業』に就いていました。彼らの高い技術が生み出す『なめし革』によって、『太鼓』や『鎧（よろい）』、『鞍（くら）』などがつくられました。また、『竹箴（たけおさ）』 づくりにおいても非常に高い技術をもっており、織物産業を支える力となっていました。

また、日本を代表するような能や狂言、歌舞伎につながる芸能では、民衆に安らぎを与えると共に、京都竜安寺の石庭に代表される庭づくりなどにおいても、高い芸術性が発揮されました。



太鼓



能



庭づくり

明日へのメッセージ



私たち一人一人が、違いを大切に、他者を認め、自他の人権を大切にしていこうとすれば、差別はきっとなくなります。差別解消のために、まず身近なところで、できることから実践していきましょう。
その実践の輪を多くの人と共に広げられることが重要です。

プログラム例(8)

共に生きる まちづくりを考えよう

ねらい

(120分)

外国人に対する固定観念や偏見に気付き、地域で共に暮らすために必要なことを考えます。

対象者

人権教育指導者

中心となる人権課題・テーマ

外国人の人権



様々な文化的背景をもつ外国人と共に暮らす社会づくりのためにできることを話し合いながら、「みんなが暮らしやすい共生のまち」について考えていきます。

学習の流れ

共に生きるまちづくりを考えよう

アイスブレイキング
20分

名刺集めゲーム

下記参照

同じ色に集まれ

・言葉以外のコミュニケーションを通して、学習者同士の連帯感や信頼感を強くし、グループ分けができます。

中心となる活動
80分

難破船生存者救出ゲーム

次頁以降参照

新しいまちをつくろう!

ふりかえり
20分

ふりかえってみよう

・「ふりかえりシート」に記入します。
・発表して気付きを共有します。

アクティビティ①

名刺集めゲーム(15分)

活動のねらい

形式的な自己紹介はあまり記憶に残らないことを実感することで、コミュニケーションの大切さに気付くことができます。

ポイント

活動の進め方

- 1 名刺大の紙5枚に名前を書きます。
- 2 円形に並び、ゲームの説明を聞きます。
 - ・一定時間、自由に歩き回って相手を探し、自己紹介後にジャンケンをする。勝った人は負けた人に自分の名刺を渡す。
 - ・自分の名刺がなくなったら、元の位置に戻る。
- 3 全員の活動が終わったら、今度は反対に、もらった相手を探して名刺を返します。

豊かなコミュニケーションをとることが、他者理解と人間関係づくりにつながることが理解できます。

初対面の学習者同士で実施してみると効果的です。

アクティビティ②

難破船生存者救出ゲーム（30分）

活動のねらい

ゲームを通して外国人に対する固定観念や偏見に気づき、他文化や他民族との共生について考えます。



ポイント

「漂流者」カードは切り離して使いますが、性別、年齢、国名など、多様なものを準備します。下記ワークシートは参考例です。

国や人種・民族の違いなどによりランキングすることのジレンマを体験します。

国や人種・民族が違ってても、個人の人権としてとらえる必要があることに気づきます。

活動の進め方

- 1 6人のグループをつくり、各グループに10枚の「漂流者」カードを配ります。
- 2 沈没した難破船から脱出し、救命ボートで助けを求めている漂流者を想像します。

目の前に、海に浮かんで救助を求めている10人の漂流者を発見しました。救命ボートにはあと何人乗せることができるか分からない状況です。

- 3 各グループで話し合い、救助する順番に「漂流者」カードを貼っていき、順番をつけた理由についても考えます。
- 4 話し合いの結果を発表し、全員で意見交換をします。

「難破船生存者救出ゲーム」漂流者カード

ワークシート

少年 (日本人) 10歳くらい	少女 (日本人) 10歳くらい	少女 (アメリカ人) 10歳くらい	少女の母 (アメリカ人) 35歳くらい	成人男性 (日本人) 70歳くらい
男性船員 (中国人) 55歳くらい	男子学生 (日本人) 20歳くらい	男子学生 (インド人) 20歳くらい	成人女性 (日本人) 30歳くらい	成人女性 (イギリス人) 25歳くらい

漂流者カード貼付欄

1

理由

2

理由

活動のねらい

社会の中で共に暮らす存在として外国人をとらえ、様々な文化的背景をもつ外国人との共生のために必要なことを考えます。

ポイント

活動の進め方

- 1 テーマに従い、思いついたルールを付箋紙1枚につき1つ書き、10分間でできるだけたくさん書きます。

〈テーマ〉

日本の中に様々な国から来た人々が住む新しいまちをつくります。住む人みんなが気持ち良く暮らすためのルールづくりに挑戦しましょう。

- 2 考えたルールをグループの中で発表し合い、内容ごとに整理して分類します。
- 3 グループでの話し合いにより、分類の中で重要度の高いと思われる順に番号を付けます。
- 4 各グループで上位となったルールを模造紙に書き、そのように考えた理由などを全体に発表します。
- 5 他のグループの発表を聞き、感じたことや考えたこと、気付いたことなどをグループ内で話し合います。

自分と異なる文化・生活習慣・宗教・言語・肌の色などを受け止め、互いの違いを認め合えるまちづくりについて考えさせましょう。

文化や生活習慣など様々な違いを超えたまちづくりについて、個人としてできることを考えたり、みんなのできることを考えたりしてまとめるよう助言します。

ルールを書いた模造紙は、全体で見られる場所に貼り出しておきます。

発展として、高齢者や障害のある人など、いろいろな立場の人と共に生きることについて考えることができます。



明日へのメッセージ



私たちは外国人との交流により、彼らの文化や生活習慣などを知り、新しい視点から日本という国を見直すことができます。

共に生きるまちづくりとは、心をひらき、コミュニケーションをとりながら、相手の文化や習慣などを受け止め、認め合い、互いに尊敬し、安心して暮らすことのできるまちづくりといえるでしょう。