

## 第Ⅲ章

# 実践しよう！アクティビティ



人権アクトイン栃木河内地区集会より

### 第Ⅲ章の構成

Ⅲ-1 ゲーム感覚で楽しい活動をしたい

Ⅲ-2 カードやワークシートを使いたい

Ⅲ-3 話し合いを活発にしたい

Ⅲ-4 体験活動で考えを深めたい

Ⅲ-5 「ふりかえり」をしたい

ワークショップを取り入れた人権学習を進めるためには、ねらいに合ったアクティビティを選び、組み合わせることが必要です。

第Ⅲ章では、「ゲーム感覚で楽しい活動がしたい」、「カードやワークシートを使いたい」などアクティビティの目的や特徴などから5つのグループに分けて様々なアクティビティを紹介します。人権学習にワークシ

ョップを取り入れる際は、これらのアクティビティの特徴を生かした組み合わせによりプログラムを作成してみてもいいでしょうか。

ゲーム感覚で体を動かしながら楽しく活動できるアクティビティを紹介します。これらの活動を取り入れることで、学習の場の雰囲気づくりや学習者同士のコミュニケーションを深めることができます。

アクティビティ①

良いところ宣言!

(15分)

活動のねらい

学習者が互いに良いところ探しをしながら、自尊感情（セルフエスティーム）を高め合い、自分自身を元気にし、より良い人間関係をはぐくむことができます。

活動の進め方

- 1 ゲームの説明を聞きます。
  - ・ 2人組になり、ジャンケンをして「観察する人（良いところを探す人）」と「観察される人」を決める。
  - ・ 学習者が互いに向き合い、1分間「観察する人」は「観察される人」に対して、外見や内面などのその人の良いところをできるだけ多く伝える。
- 2 「観察される人」は、伝えられたことを配られた紙に記録します。
- 3 1分間経過したら、立場を入れ替えて実施します。
- 4 学習者それぞれが、言われて「一番うれしかったこと、気に入ったこと」を1つ決め、○印を付けます。
- 5 それぞれが決めた、言われて「一番うれしかったこと、気に入ったこと」を「良いところ宣言」として、互いに宣言し合います。

【例】

- A「私は○○だ。」  
 B「そうだ、その通りだ!」または、「本当にそうだ!」  
 A「そうだ、私は○○だ。自信をもとう。」

- 6 より良い人間関係の在り方について、気付いたことや感じたことを発表します。



だれでもそれぞれに良いところをもっています。プラスイメージで自信をもっていきましょう。

ポイント

相手の性格や人柄をプラスイメージで伝える活動を通して、互いを尊重し合うことの大切さに気付くことができます。

「自分が考えていたことや思っていたことと、違ったものが出てくるかもしれません。これが他の人からみたあなたの良いところですよ。自信をもっていきましょう。」などと助言します。

感情を込めてオーバーなくらいの動きを付けるようにします。

自尊感情をはぐくむことは、他者理解・他者受容につながります。

## アクティビティ②

## 体で表す「人権」

(30分)

### 活動のねらい

人権に関することをテーマに、グループで考え協力して具体的なイメージを体で表現することを通して、「人権」についての理解を深めることができます。



### 活動の進め方

- 1 5～6人のグループをつくります。
- 2 テーマに対して、体で表す「人権」についての説明を聞きます。

#### 【テーマ】

・「平等」「生命尊重」「友情」「平和」「信頼」など

- 3 グループごとにどのように表現するか考え、練習します。
- 4 グループごとに発表します。  
・素晴らしかったことや工夫した点について意見交換をする。

### ポイント

初めは「車」や「電車」など簡単なテーマで練習してみましょう。

グループ全員で体の動きを交えながら表現するようにします。

グループ内でどのような話合いがあったか、何をしているところか、どのような気持ちかなど、何人かにインタビューをしてみましょう。

## アクティビティ③

## 3つのコーナー

(20分)

### 活動のねらい

他の学習者の意見を聞くことによって、見方や考え方の多様性に気付くことができます。



女性

### 活動の進め方

- 1 ファシリテーターの質問に対し、学習者は、「男性」「女性」「どちらともいえない」と書いてある3つのコーナーのいずれかに移動します。

#### 【質問例】

- ・「料理が得意なのは？」
- ・「飲み会が多いのは？」
- ・「共働きでも早く帰宅した方がいいのは？」
- ・「学校の授業参観に行くのは？」

- 2 各質問ごとに、各コーナーの数人が、選んだ理由を発表します。

### ポイント

各コーナーに人数が少なくなった場合には、その意見や考え方を尊重するように配慮しましょう。

男性や女性に対するステレオタイプに気付かせることができます。

男性の立場、女性の立場それぞれの意見が出るよう心がけましょう。

カードやワークシートを使って、手軽にできるアクティビティを紹介します。対象者や人数、時間を考えて工夫して活用してください。ワークシートは、そのままコピーして使用できます。

アクティビティ① 私を取り巻く10人の人々 (30分)

活動のねらい

身近な人々と自分との人間関係をふりかえり、見直す活動を通して、望ましい人間関係の在り方について気付くことができます。



ポイント

活動の進め方

- 1 自分を取り巻く10人をリストアップします。
- 2 ワークシートの中から自分となる図形を選び、「私」と書きます。
- 3 「私」のまわりの図形を自分を取り巻く人間と考え、形や大きさ、距離などを考慮して名前を書きます。
- 4 自分とその人との関係について考え、いろいろな線でつなげます。
- 5 1～4の活動をふりかえって、気付いたことや感じたことをまとめます。
  - ・自分は、図全体の中でどのあたりに位置しているか。
  - ・書き込んだ人たちは、どんな人が多かったか。またその特徴は何か。
- 6 隣同士やグループで、自分の人間関係で気付いたことや感想を話し合います。

親しい人は太い線、あまり親しくない人は点線や細い線でつなげるようにします。

どんな関係(つながり)の人(仕事、趣味の仲間、友だちなど)が多かったかや、なぜその人にその形を選んだのかを考えることにより、今まで気付かなかった人間関係が見えてきます。

だれにでもある決めつけや偏見をプラスイメージの見方に変えていくことも大切です。



ふだんあまり意識していない自分の人間関係が見えてきましたか？選んだ形がその人を見るイメージにつながっていることや、親しい人・あまり親しくない人との関係のふりかえりを通して、自分の人間関係を見直してみることも大切ですね。

# 私を取り巻く10人の人々

ワークシート

一日頃の人間関係を見直しましょうー

日常生活であなたを取り巻く人々との関係を、親しさやその人らしさについて考えながら、自分を取り巻く人々との人間関係図としてつくってみましょう。

①

②

③

④

⑤

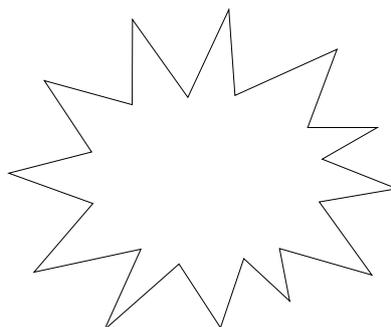
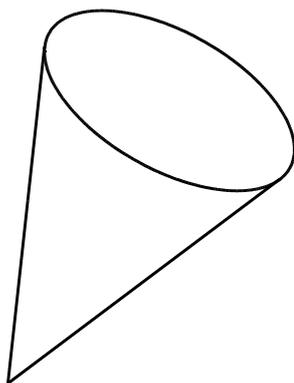
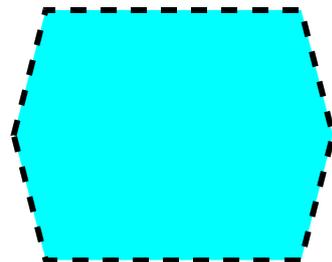
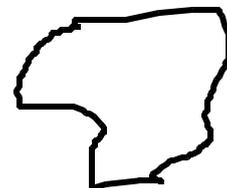
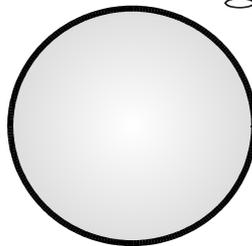
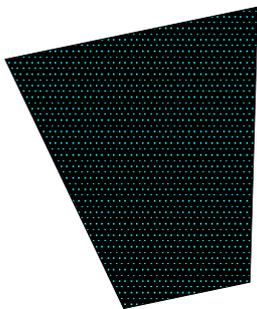
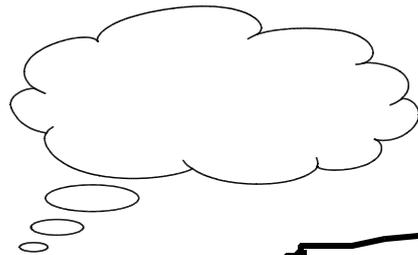
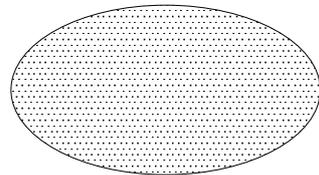
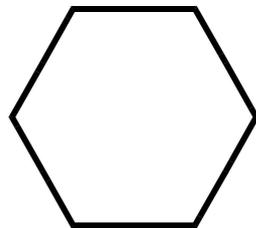
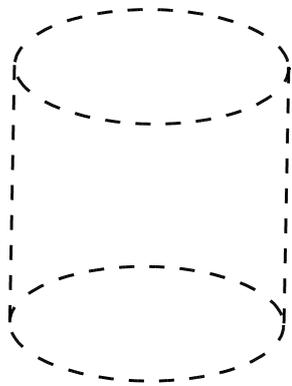
⑥

⑦

⑧

⑨

⑩



人間関係が  
見えてきま  
したか？



## アクティビティ② アサーティブな自己主張を (40分)

### 活動のねらい

相手も自分も大切に、相手を傷付けずに納得してもらうためのコミュニケーションの方法と、より良い人間関係づくりの在り方を学びます。

### ポイント

#### 活動の進め方

- 1 自己表現の3つのスタイルについて説明を聞きます。
- 2 事例を基に自己表現の3つのスタイルの言い方や考え方について考え、話し合います。

##### 〈話し合いの観点〉

- ・相手の気持ちや立場を尊重しているか。
- ・自分の気持ちを正直に伝えているか。
- ・相手から言われたことに素直に納得できるか。

- 3 アサーティブなコミュニケーションのポイントについて話し合い、まとめます。

##### 〈話し合いの観点〉

- ・自分を大切に（素直に、正直に、時には「No」という勇気を）
- ・相手を大切に（自分に置き換えて、歩み寄る）

各自で、アサーティブな言い方を考えます。また、グループで話し合っても良いでしょう。

嫌な思いをしたり相手に嫌な思いをさせたりした体験などの発表があるとわかりやすくなります。

アサーティブな言い方を通して、互いに気付いたことや感想などをわかちあい、日常生活の中で実践していく意欲付けをしましょう。



### 参考

## 「アサーティブトレーニング」について

- ◎ アサーティブトレーニングの表現の基本形は、下記のような「D→E→S→C」の表現です。
  - D describe（記述する・描写する）
  - E express（感情を表現する） explain（説明する） empathize（共感する）
  - S specify（特定の提案をする・条件として提示する）
  - C choose（選択する）
- ◎ 次ページの事例の場合を「D→E→S→C」で表現すると、次のようになります。
  - D：残業して手伝いたいのはやまやまなのですが、今夜はどうしても行かなくてはならないところがあるんです。
  - E：みんな忙しそうなので申し訳ないと思うのですが、
  - S：前々からの約束だったものですから、そちらを優先させて帰らせていただきたいと思います。
  - C：もし、明日の朝で間に合うのでしたら、朝一番でお手伝いさせていただきたいと思います。
- ◎ アサーティブな自己主張とは、自分の言いたいことは言いながら、相手に受け入れてもらえるような言い方です。このような言い方を練習することをアサーティブトレーニングと呼んでいます。繰り返し練習することによって身に付いていくものです。

# アサーティブな自己主張を

ワークシート

## 1 自己表現の3つのスタイル

- ① **受け身的なスタイル** (自己犠牲) [うーん、まあいいか。]  
自分の人権や意思を犠牲にすることになり、マイナスイメージになってしまいます。
- ② **アサーティブなスタイル** (自他尊重) [わたしは、こう思います。]  
自他共に人権や意思を尊重することになり、さわやかな自己主張につながります。
- ③ **攻撃的なスタイル** (他者否定→偏見・差別) [あなたは、～だ。]  
自分の意思を押し通すことで、相手の人権や立場を無視することになります。

## 2 こんな時に、あなただったら何と言いますか。(3つのスタイルで考えてみましょう。)

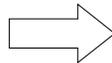
<事例>

今夜は大好きな歌手のライブの日。やっと手に入れたチケットは1万2千円のS席。「大好きな彼と2人で盛り上がるぞ～♥、やったあ。」  
そこに急ぎの仕事が入り、みんな、上司から残業を頼まれています。あなたは直接の担当ではないのですが、上司から仕事を手伝ってほしいと頼まれました。どうしますか？

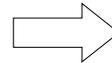
わたしがかける言葉

予想される上司の言葉

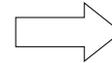
- ① **受け身的なスタイル** (言われるままの「しぶしぶ形」)



- ② **アサーティブなスタイル** (相手を傷付けずに言いたいことを伝える)



- ③ **攻撃的なスタイル** (相手の気持ちを考えない「決裂形」)



## 3 あなたは、この活動を通してどんなことに気付きましたか。



活動のねらい

自分にとって重要であるという観点で学習者が様々な権利について順位付けをし、その結果を基に話し合いをすることで、「人権」について考えを深めることができます。



活動の進め方

- 1 ファシリテーターから「権利の熱気球」について説明を聞きます。

あなたは 今、海の上を気球に乗って旅しています。

- 2 個人で順位付けをします。

気球の高度がだんだん下がってきてしまいました。このままでは海に落ちてしまいます。海には人食いザメがうようよ泳いでいます。そこで、気球に乗せている9個の荷物のうち、1つを海に捨てることにしました。みなさんに配られているカードがその荷物です。さあ、1つ捨ててください。

ところが、気球はまだ落ち続けています。もう1つ荷物を捨ててください。

- ・ 1つになるまで、この作業を繰り返す。

- 3 グループで、個人の順位付けの結果を基に話し合います。

○話し合いの観点

- ・ 個人の順位付けとその理由について
- ・ 共通の権利や順位付けの上位の権利について

- 4 各グループの話し合いの結果や気づきなどを発表し、ふりかえりをします。

ポイント

権利カードは、切り離して使います。厚紙にすると活動しやすくなります。



捨てた順番に下から並べるようにします。(一番上は、最も必要と考えた権利になります。)

順位付け上位の権利とその理由、意見、気づきなどを発表します。

これ以上はどうしても捨てられない権利についても話し合うことができます。

個人的な楽しみや趣味よりも、生命にかかわることや人とのかわりが重要であることに気付かせます。

発展

この手法を使って、「女性の権利の熱気球」として下記のような項目で実施することもできます。

- |                |                 |              |
|----------------|-----------------|--------------|
| ○自由に働ける権利      | ○結婚後も自分の姓を名乗る権利 | ○自由に旅行できる権利  |
| ○自分の意見が認められる権利 | ○強制的に命令されない権利   | ○おしゃれをする権利   |
| ○自分が正当に評価される権利 | ○自分だけの部屋を持つ権利   | ○結婚しなくてもいい権利 |

# 権利の熱気球

ワークシート 

1
2
3
4
5
6
7
8
9



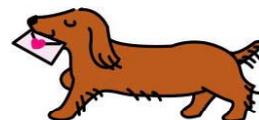
## 「権利の熱気球」の権利カード

<b>A</b> : 十分に遊んだり休養したりする時間をもつ権利	<b>B</b> : 自由に使えるお金をもらう権利	<b>C</b> : みんなとの違いを認める権利
<b>D</b> : 愛したり愛されたりする権利	<b>E</b> : 毎日、必要な食べ物と水を得る権利	<b>F</b> : 自分の考えや意見を言い、聞いてもらえる権利
<b>G</b> : きれいな空気を吸える権利	<b>H</b> : 旅行したり趣味をしたりして時間を楽しむ権利	<b>I</b> : いじめられたり命令されたり服従されたりしない権利

## アクティビティ④ 自分を肯定的に見つめよう (30分)

### 活動のねらい

自己理解を通して、自尊感情（セルフエスティーム）を高め、併せて、グループや職場の仲間意識を高めることができます。



### ポイント

#### 活動の進め方

- 1 ワークシートに、自分の性格等について、欠点や気になることを思いつくままに、【否定的な「わたし」】の欄に記入します。
- 2 【否定的な「わたし」】の短文をプラスイメージに直し、【肯定的な「わたし」】の欄に記入します。
- 3 隣同士やグループで、この活動を通して感じたことや気付いたことを発表し合います。

身体的なことにはふれないようにしましょう。

肯定的な言い方については、他の学習者と一緒に考えるのも良いでしょう。

見方を変えることで、自分に自信をもち、自分がかげがえのない存在であることに気付きます。

## アクティビティ⑤ 参加者アンケート (30分)

### 活動のねらい

聞き取り活動を通して、互いの考えや思いに気付き、学習に対する意欲付けをしたり、学習のまとめをしたりすることができます。



### ポイント

#### 活動の進め方

- 1 ワークシートの3つの項目に、自分の考えや思いなどを書きます。
- 2 他の学習者に聞いてみたい項目を決め、互いに聞き取り（アンケート調査）をします。
- 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、聞き取りの結果を報告し合い、気付いたことや考えたことなどを話し合います。
- 4 グループの話合いの結果を発表します。

学習のテーマに沿って、3つくらいの設問にしましょう。

導入として使うと、その後の中心となる活動の意識付けとなります。また、学習成果のふりかえりとして使うこともできます。

# 自分を肯定的に見つめよう

ワークシート

—自分をより好きになるために—

- 1 自分の性格等について、欠点や気になっていることなどマイナスイメージとしてとらえていることを、下の【否定的な「わたし」】の欄に書いてみましょう。
- 2 書いたものをプラスイメージに直して、【肯定的な「わたし」】の欄に書きましょう。

【例】私はけちです。→私は儉約家です。  
私は肉気です。→私は思慮深いです。

【否定的な「わたし」】	【肯定的な「わたし」】
私は 　　　　　　　　です。	私は 　　　　　　　　です。

# 参加者アンケート

ワークシート

- 1 あなたの人権が侵害されていると感じていることはどんなことですか。
- 2 あなたが他人の人権を侵害してしまったことはどんなことですか。
- 3 互いの人権を尊重し合うために、心掛がけている（いく）ことは何ですか。

他の学習者の意見



活動のねらい

日常会話の問題点を考えることにより、何気ない会話の中に偏見や差別意識が潜んでいることに気付き、社会的弱者や少数派に対する正しい理解を深めます。



ポイント

活動の進め方

- 1 ワークシートの会話を読んで、気になる部分とその理由を書きます。
- 2 グループになって話し合います。
- 3 日常生活をふりかえり、つい言ってしまう相手を傷付ける言葉をワークシートに記入します。

1つの単語だけを問題にするのではなく、前後のつながりで考えることも必要なことを伝えます。

必要に応じて、下記の解説例を参考に説明します。

差別意識がなくても、何気ない言葉で相手を傷付けたり、差別につながったりすることにはくれません。

ワークシートの解説例

ワークシートから、次のような内容を問題点として取り上げることができます。

- ・ **旅には会話が楽しい人が一番だよ**  
→ 個人の価値観の押しつけ・決めつけ・自己中心的考え
- ・ **まつば杖をついているDちゃん…見学地が少なくなっちゃう**  
→ 自己中心的考え・思いやりの欠如⇒障害者の人権
- ・ **外国人はちょっと怖い感じがするからね**  
→ 外国人に対する偏見・差別⇒外国人の人権
- ・ **ホームレスって駅や公園で寝泊まりしている人でしょう？、なんだか近付きたくないなあ**  
→ 社会的弱者への偏見・差別⇒ホームレスの人権
- ・ **めんどくさい記録係と食事係…救護係は女子**  
→ 固定的な性別役割分担意識（ジェンダー）⇒女性の人権
- ・ **多数決で決めちゃおう**  
→ 少数意見を尊重しない多数決⇒少数派（マイノリティー）の尊重

発展

ワークシートにある会話の内容を変えることで、様々な角度から人権について考えることができます。

また、「女らしく」、「子どものくせに」、「年寄りのくせに」などの短い言葉を使って、その言葉に含まれた意識や背景などを考えることにより、人権感覚を磨くことができます。

# 2人の子どもたちの会話から

ワークシート

- A (女子) もうすぐ修学旅行だね。B君はだれと同じ班になりたいの？
- B (男子) C君だよ！だって話好きで、一緒にいるととっても楽しいよ。旅には会話が楽しい人が一番だよ。あっ、それから骨折して、今、まつば杖をついているDちゃんは楽しい人だけど、今回は同じ班になりたくないな。見学地が少なくなっちゃうだろう。**
- ところで、Aちゃんは、見学地はどこへ行きたいの？
- A (女子) ○○寺に行きたいけど、外国人がいっぱいだから……。
- B (男子) そうだね！外国人はちょっと怖い感じがするからね。やっぱり行かない方がいいよ。**
- ところで知ってる？ ○○駅の西口にはホームレスがたくさんいるんだって。
- A (女子) ホームレスって、駅や公園で寝泊まりしている人でしょう？なんだか近付きたくないなあ。B君、同じ班になって私を守ってね。
- B (男子) よし、男の僕がボディーガードだ。でも、めんどくさい記録係と食事係と、えーと、それからやっぱり救護係は女子がやってね。**
- A (女子) えー、そんなに女子の仕事が多いの？
- B (男子) いいじゃん、男には男の仕事があるの！でも、女子と一緒にいると、トイレとか買い物とか時間がかかってめんどくさいなあー。やっぱり男女別の班編成にしよう。僕のクラスは男子の人数が多いから多数決で決めちゃおう。**
- A (女子) 何かすごい勝手……。

1 気になる部分とその理由を書いてみましょう。

2 日ごろの生活をふりかえり、相手のことを考えずに、つい言ってしまうような言葉はないか考えてみましょう。



## 実践しよう！アクティビティ 話し合いを活発にしたい

話し合いを活発に行うことにより、学習者がより主体的に学習に参加できるようになります。また、活発な意見交換は、様々な見方や考え方が出され、学習者の気づきや発見が多くなると共に、「考える」「話す」「聞く」という基本的なコミュニケーション能力を高めることにもつながります。

### アクティビティ① ピーナッツと友達になろう！（40分）

#### 活動のねらい

ピーナッツの物語を考えるを通して、個性を尊重することの大切さやコミュニケーションの在り方について考えることができます。

#### ポイント

#### 活動の進め方

- 1 各自のピーナッツ（から付き）を1つ選びます。
- 2 次の項目を交え、選んだピーナッツの物語を考えます。
  - ・名前
  - ・家族構成
  - ・今までの生き立ち
  - ・未来
- 3 グループをつくり、順番に自分のピーナッツの物語を発表します。
  - ・一人一人の発表ごとに感想を言います。
- 4 もう一度、自分のピーナッツをよく見ます。
- 5 すべてのピーナッツを混ぜ合わせます。
- 6 混ぜたピーナッツから自分のピーナッツを見つけます。
- 7 感じたことや考えたことを発表します。
  - ・この活動を通して
  - ・ピーナッツを人に置き換えて

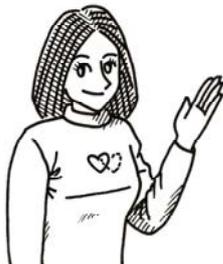
ピーナッツの数は、学習者の人数より多く用意しましょう。

自分の選んだピーナッツに愛情をもって物語をつくってもらいます。想像力をはたらかせるように助言しましょう。

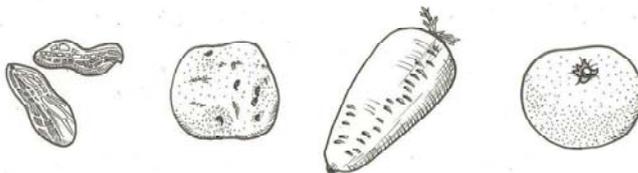
物語を聞いて、分かりやすかったことや楽しかったことを中心に感想を発表することにより、相手を思いやるコミュニケーションの在り方考えることができます。

全員のピーナッツを混ぜる前に、もう一度、自分の選んだピーナッツに愛情を注いでよく見てもらいます。

「どうして、自分のピーナッツを探し当てることができた（できなかった）のか？」の視点で考えることにより、相手を尊重することの大切さに気付くことができます。



ピーナッツ以外にも「ジャガイモ」「ニンジン」「みかん」などでもおもしろそうですね。



## アクティビティ② 差別のない社会を目指して、わたしたちにできること(50分)

### 活動のねらい

身近にある人権問題を把握し、解決のための方策を考えることにより、具体的な行動化への意欲を喚起します。

### ポイント

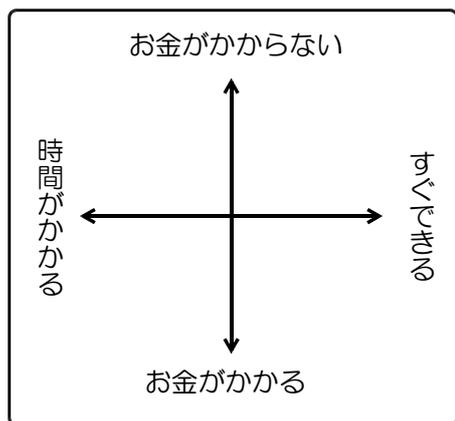
#### 活動の進め方

1 差別のない社会を目指してできることを考え、各自付箋紙に記入します。

- ・1枚に、1つずつアイデアを書く。
- ・1人5つ以上書く。(できるだけ多く。)

2 模造紙に座標軸を書き、付箋紙を貼ります。

- ・一人一人が書いたことを読み上げながら貼っていく。
- ・グループ全員で座標軸での位置を考える。
- ・同じような内容は、並べて貼る。



3 付箋紙のまとまりごとに囲んで、タイトルをつけたり、コメントを書いたりします。

- ・社会的弱者や少数派の立場になって考える。

4 各グループごとに発表します。

5 各自これから実践していきたいことを考え、発表します。

付箋紙に書くときの条件を示します。

- ① たくさん書かずにシンプルに
- ② 自由奔放に斬新なアイデアを
- ③ とにかく質より量で
- ④ 他人のアイデアでも遠慮なく

他の学習者の考えや意見、アイデアをすべて受け入れ、批判しないことを確認しましょう。

学習者すべてから出された考えや意見、アイデアを座標軸上で分類していくことにより具体的な問題解決を目指します。

他の付箋紙のまとまりと線で結んだり、大きな円で囲ったりすると、関係が明確になります。

発表後、グループで作成した座標軸を会場内に掲示しておくこと、学習成果の共有に役立ちます。

知的な理解だけにとどまらず、行動化への意識付けをしましょう。



### ブレインストーミング

学習テーマについて、自分や相手の考え、意見やアイデアをたくさん引き出し、創造的に問題解決を目指す方法です。自分の考えや相手の意見を尊重し、批判せず自由な発想で話し合いながら、出された考えや意見、アイデアを整理し、新しいものをつくり出していくことができます。

付箋紙を使うと次のような利点があります。

- ・発言が得意でない人も意見を表現できます。
- ・発言力のある人の意見も、そうでない人の意見も、対等に扱われます。
- ・既成概念にとらわれない斬新なアイデアを生み出すことができます。

活動のねらい

親（大人）と子どもが互いの立場に立って、意見を主張し合うことにより、互いの立場や気持ちについての理解を深め、より良い親子関係の在り方を考えます。

活動の進め方

- 1 学習者は、親（大人）側と子ども側に分かれて座ります。
- 2 「どっちがお得でショー」について説明を聞きます。

【説明】

- ・親（大人）は、子ども役となり、子どもの方が損と感じるところを主張する。
- ・子どもは、親（大人）役となり、親（大人）の方が損と感じるところを主張する。

- 3 子どもの方が損なところ、親（大人）の方が損なところを互いの役になりきって主張し合います。
- 4 親（大人）と子ども、それぞれの立場に戻り、気付いたことや感じたことを発表し合います。
- 5 これまでの活動から、これからのより良い親子関係づくりについて考えます。

【まとめの観点】

- 親・・・子どもはかけがえのない存在である。  
 子どもを1人の人間として尊重したい。  
 様々な願いや思いをもっている。（時として過保護・過干渉・子どもの立場や気持ちを考えない言動もある。）
- 子・・・甘えの対象としての親も存在する。  
 親離れし、自立したいという心も芽生えてくる。  
 親の願いや思いに応えようとする気持ちもある。

ポイント

討論の勝敗が学習の目的でないことを確認します。

主張する際には、できるだけ根拠を明確にするよう助言します。

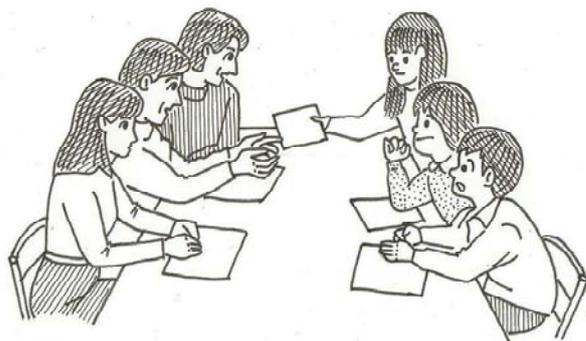
互いの「得」などところに話合いの焦点が移ってしまうと、感情的になってしまう可能性があるため注意が必要です。

相手の立場に立って意見を述べることにより、相手の気持ちに共感できるようになります。

発表を基に、共通の話題や課題について、親子一緒に話し合います。

親子の関係は、損得で語れるものではないことを確認します。

互いの立場を理解し、相互に尊重し合うことが、より良い親子関係の構築につながることもられます。



## アクティビティ④ 三段論法の落とし穴 (50分)

### 活動のねらい

今まで意識していなかった自分の固定観念（ステレオタイプ・決めつけ）や偏見に気づき、差別のメカニズムについて理解することができます。



### ポイント

### 活動の進め方

- 1 フルーツバスケットで、学習者に関係することや共通する特徴を言ってもらい座席を移動します。
- 2 黒板に書き出された言葉を使って、「〇〇の人は△△である」という短文をつくります。

【例】 メガネをかけた人は賢いです。  
スーツを着ている人は真面目です。

- 3 つくった短文を隣の人に回し、回ってきた短文をそれぞれ発表します。
- 4 三段論法の説明を聞き、学習者の数人が、手元にある短文を三段論法で発表します。

【例】 「メガネをかけた人は賢いです。」  
↓  
「Aさんはメガネをかけている。」  
↓  
「だからAさんは賢い。」

- 5 4人程度のグループをつくり、発表を基に気付いたことや感じたことを話し合います。

まとめの観点：予断・偏見・決めつけと判断

- 6 グループで話し合ったことを発表し合い、学習者全体で意見を共有します。

ファシリテーターは、コールされた言葉を黒板に書きます。フルーツバスケットは5回から10回行います。

学習者のつくった文章は、黒板に書き出すと全員に分かりやすくなります。

一般化された三段論法の推論について、学習者になるべくたくさん出してもらい、より効果的に、予断や決めつけの怖さに気付くようにします。

下記の参考(偏見と差別のメカニズム)をレクチャーすることで、話し合いを深めることもできます。

これが偏見と差別のメカニズムですね。



### 偏見と差別のメカニズム

ある事実：「4年生大学を卒業したAさん（女子）は理屈っぽくて、よく同僚と衝突した」

こじつけ：「4年生大学を卒業した女子は理屈っぽい」  
(ステレオタイプによるカテゴリー化)

ステレオタイプのイメージに合致する情報・現象に対しては、「十分あり得ることだ」「あの人なら多分やるだろう」

ステレオタイプのイメージに合致しない情報・現象に対しては、「あの人たちがそんなことをするはずがない」「あれは例外だ」

『4年制大学を卒業した女子』は、採用しないようにしよう  
(偏見から差別へ)

参考 『人権学習を創る～偏見と差別の心理学』中川喜代子 赤石書店 1989

## 実践しよう！アクティビティ 体験活動で考えを深めたい

体験活動を取り入れたアクティビティを紹介します。実際に自分の目で見て、自分の耳で聞いて、体全体で体験する活動は、人権の大切さや人権問題の現状に直接ふれながら学ぶことができる効果的な学習といえます。また、学習者相互の交流を図ることもできます。

### アクティビティ① わがまちウォッチング（180分）

#### 活動のねらい

障害者の人権という視点でまちの中を探索し、見る、聞く、ふれる、調べるといった活動を通して、地域の現状や課題を発見し、だれもが暮らしやすいまちにするために必要なことについて考えることができます。



#### ポイント

#### 活動の進め方

- 1 学習者は、4～5人のグループに分かれます。
- 2 フィールドワーク「わがまちウォッチング」の目的と意義の説明を聞きます。
- 3 だれもが暮らしやすいまちにするために必要なこと（もの）は何か話し合います。
- 4 グループごとにテーマと探検するコースを決めます。
- 5 グループに分かれて出発し、記録をとったり、住民の意見などを取材したりします。
- 6 取材活動を基にして、グループごとにフィールドワークの結果を地図にまとめます。
- 7 地域の現状と課題をまとめ、発表し合います。
- 8 だれもが暮らしやすいまちにするために、学習の成果をどのように生かしていくかを話し合います。
  - ・「わがまちバリアフリー化計画」など具体的な行動につながるプランを考えるようにする。

話合いの観点にできるよう、点字ブロック、点字案内板、障害者用トイレ、車椅子用スロープ、障害者用駐車スペースなどの写真やイラストを用意しましょう。

どんなことに視点を当ててまちの中を探検するのかを、明確にしておきましょう。

目的に応じてグループごとに自由にコースを決める方法や、あらかじめ設定したモデルコースから選択する方法なども考えられます。

模造紙に略地図を書いて、写真や取材したメモなどを貼り付けていくと良いでしょう。

学習成果の共有を通して、わがまちの再発見につなげたいですね。

発展として、高齢者や外国人など、いろいろな視点で「だれもが暮らしやすいまち」について考えることができます。

## アクティビティ② シッティングバレーボール（60分）

### 活動のねらい

障害者と健常者が、一緒に楽しむことができるシッティングバレーボールを体験することにより、障害者についての理解が深まります。

### ポイント

#### 活動の進め方

- シッティングバレーボールのルールの説明を聞きます。
  - 床に臀部の一部を常に接触したまま行うバレーボールです。サーブ、ブロック、アタックなどで立ち上がり、飛び跳ねたら反則です。
  - ネットの高さは、男子 1.15 m、女子 1.05 m です。
- 学習者（障害者を含む）は6～8人のチームをつくります。
- チームごとに練習をした後、ゲームをします。
- 感じたことを発表します。

できるだけ障害者でシッティングバレーボールを実践している方を講師に迎えましょう。

学習者に応じて、ルールやコート等を変更しましょう。

グループは、障害者の参加の有無などを考慮して編成しましょう。できれば、障害者が参加していて、どのチームにも入っていると良いでしょう。

障害者についての固定観念についても考えてみましょう。

## アクティビティ③ マタニティシミュレーション（30分）

### 活動のねらい

妊娠している状況を擬似的に体験することにより、他者の立場・気持ちを実感としてとらえ、相手の立場になって行動したり考えたりすることができます。



### ポイント

#### 活動の進め方

- 学習者は4～6人のグループに分かれます。
- マタニティシミュレーションの目的と意義の説明を聞きます。
- 1人がマタニティシミュレーターを付け、もう1人は付き添いでいろいろな動作をやってみます。
  - 【例】立つ、座る、ものを拾う、靴や靴下をはく 等
  - \*マタニティシミュレーター  
リュックサックの中に、水を入れたペットボトルを詰めて、7～8kgの重さにしたもの
- 全員が活動を終了したら、グループで感想を発表します。
- 今後、妊娠している人と出会ったときどのように行動すれば良いかグループで考えます。

学習者の状況に応じて、同性同士、男女混合等にするなどグループ編成しましょう。

日常の自分の生活と、妊娠している人の生活はどのように違うかを感じることが重要であることを伝えましょう。

妊娠している人にとって何気ない日常の動作が、とても大変であることを体感します。

日常生活の中でどのように生かしていけるか、また生かすべきかを視点に考えるようにします。

ワークショップの「ふりかえり」においては、「ふりかえり、わかちあい、応用する」を大切にします。学習者が、活動を通して何を学び何を感じたか、これからどう行動していくかについて考え、記述したり、話し合ったりします。



ふりかえり、わかちあい、応用する

同じものを体験しても、一人一人がそこから気付くことや学び取ることは様々です。その多様なものの見方や考え方を引き出し、そして、個人の思いをみんなで共有することによって、学習したことを日常生活のどのような場面に生かしていくことができるかを確認することになります。

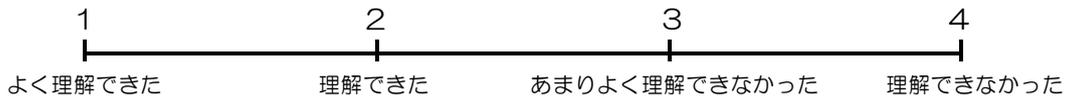
発表や話し合いの前には、十分に時間をとって、学習者が、活動を通して何を学び、何を感じたかを「ふりかえりカード」に書き留めることが効果的です。そして、「ふりかえりカード」を基に、グループまたは全体で「わかちあい」をしましょう。

ふりかえりシート

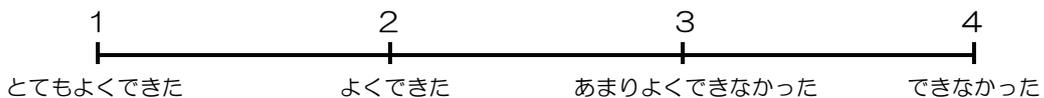
ワークシート

1 当てはまる項目の番号に○を付けましょう。

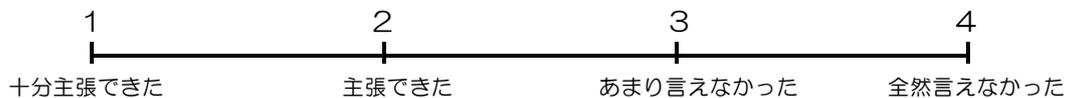
◆ 学習会の内容は理解できましたか。



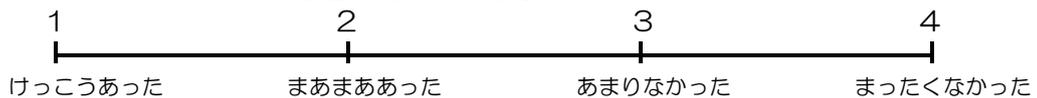
◆ 良い雰囲気の中で、学習できましたか。



◆ 自分の意見を十分に主張できましたか。



◆ 今日の研修で、新しい気付きや発見がありましたか。



2 今日の研修会で気付いたことや感じたことは？

3 これから実践していきたいことは？



# ふいかえいシート

氏名( )

★私が学んだことは	★職場に戻ってしたいことは
●私が気付いたことは	●私がこれから実行しようと思うことは
◆私が驚いたことは	◆職場の仲間に知らせたいことは
■私がうれしかったのは	■グループの仲間に言いたいことは
◎私が感動したことは	◎その他