

第二章

家庭教育支援事業でのアクティビティ編

家庭は生活の基盤であり、子どもの基本的な生活習慣や道徳観等を培う場であるとともに、人権の大切さに気づき、豊かな情操や思いやり、自尊感情など、人間形成の基礎をはぐくむ場でもあります。そのため、家庭においては親自身が人権問題に正しい理解と認識をもち、人権意識を高め、それが子どもに反映するような家庭づくりに努めることが求められています。

そこで、大人たちが未来を担う子どもたち一人一人の人権を尊重し、健全に育てていくことの大切さを認識して責任を果たしていくことができるよう、家庭教育支援事業における人権教育の推進に視点をあて、次のようなアクティビティを紹介します。





大切なわたし



～子どもの自尊感情を高めるためには、まずは大人から～

ねらい

自分自身の長所や短所を自覚し、賞賛や激励の言葉を交換しながら、欠点も含めて自分自身を認め、好きになる感情（自尊感情）を高めます。

時間：80分

対象：成人

人数：4人～

1グループ4～5人

展開



- 1 自分の長所と短所を書き出します。（ワークシート1・2）
- 2 グループで、お互いのワークシートを見せ合いながら、長所と短所のどちらが多かったか、またなぜそうなったと思うか話し合います。
- 3 グループ全員のワークシートを集め、他のグループに回覧します。自分たちのグループに回ってきたもの（書いた人が誰かは分かりません）に「長所」の右側に「賞賛の言葉」を、「短所」の右側に「激励の言葉（その人の短所も見方を変えれば長所（プラス）になるような表記で）」を付箋紙に書いて貼ります。
※グループで一緒に考えても構いません。
※グループ数や時間によっては、全てのグループに回覧してもよいし、1グループだけの回覧でもよいです。（1グループ5分程度）
- 4 戻ってきた自分のワークシートを見て、感想などをグループ内で出し合い、グループで出た意見を全体に発表し合います。
- 5 日頃から家族のために行っていることや心掛けていることなど、自分ががんばっていることを思い付くだけ書き出します。（ワークシート3）
- 6 再びワークシートを回覧し、「賞賛の言葉」を付箋紙に書いて右側に貼ります。
- 7 活動について、ふりかえりをします。

【準備物】 ワークシート（P16）、付箋紙



展開1 皆さん、最近、誰かにほめられたことはありますか？今日は自分自身のことをふりかえる活動をとおして、自尊感情について考えていきたいと思います。なお、活動に際しては個人的な内容も多く関係しますので、プライバシーへの配慮をお願いします。それでは、まず自分自身の性格について、長所と短所をできるだけたくさん挙げてください。長所はワークシートの1の左側の点線の枠に、短所は2の左側の点線の枠に記入してください。

展開2 皆さんが記入したワークシートをグループの方に見せながら、次の2点について話し合ってください。一つは、長所と短所のどちらが多かったか。二つ目は、なぜそうなったと思うか、という2点です。
(話し合いが終わったところで、数人に発表してもらおう。)

展開3 それではワークシートを回収します。今度は他のグループの方が記入したワークシートを各グループにお配りしました。そのワークシートはだれが書いたか分かりません。それぞれの方の長所に対して「賞賛の言葉」を、短所に対して「激励の言葉」を考えてください。特に激励の言葉については、その人の短所も見方を変えればプラス面、すなわち長所になるような言葉に変えてください。それぞれ、付箋紙に記入してワークシートの1と2の点線の右側に貼ってください。個人で考えてもよいですし、グループで話し合いながら一緒に考えても結構です。できるだけたくさん書いてあげてください。時間は5分間です。(5分後、次のグループへ回覧する。自分たちのワークシートが戻ってくるまで繰り返す。)

展開4 お疲れ様でした。自分たちのグループに戻ってきた、御自身のワークシートを御覧ください。右側に貼られた言葉を見て、どんなことを感じましたか。グループで話し合ってください。(話し合いが終わったところで、数人に発表してもらおう。)

展開5 みなさんが、日頃から家庭のため、家族のために行っていることや心掛けていること、または我慢していることなどを思い出してください。思い付いたことをワークシートの3にできるだけたくさん記入してください。

展開6 先程と同じように他のグループの方が記入したワークシートを各グループに回覧します。ワークシートの3の右側に「賞賛の言葉」を、付箋紙に記入して貼ってください。個人で考えてもよいですし、グループで話し合いながら一緒に考えても結構です。(展開3と同様に)

展開7 最後にこの時間のふりかえりをしましょう。今日の時間で何か気付いたことや感じたことはありますか？また、今後の生活で生かすことができることはありましたか。グループ内で感想や意見を発表しましょう。(時間があれば何人かに発表してもらおう。) 私たち大人は、仕事だけでなく家庭のこともがんばっているのに、人からほめられたり認められたりする機会が少ないですよね。でも、こうしたメッセージや言葉がもらえるとうれしいものです。このような言葉により自尊感情をもったり、自尊感情が高まったりして、自分を大切に思うことができるようになります。自尊感情が高まると、他の人も同じように大切にすることができるようになります。子どもの自尊感情を高めるためにも、まず私たち大人が自分自身を好きになることを心掛けていきましょう。意識的に子どもをほめ、存在を認めることにより、子どもの自尊感情も高まっていきます。今後の生活で少しでも生かすことができる新たな気づきがあったのであれば、すばらしいですね。

ワークシート 「大切なわたし」

1. 自分の長所を書いてみよう！

2. 自分の短所を書いてみよう！

3. 日頃からがんばっていることを書いてみよう！

4. 今日の活動をとおして気付いたことや感じたことなどを書いてみよう！



よりよいコミュニケーションを考えよう



～心豊かな子どもの成長には良い人間関係を～

ねらい

相手を尊重したコミュニケーションのポイントや、心掛けを考えることをとおして、行動化への意欲付けを図ります。

時間：60分

対象：成人

人数：4人～

1グループ4～5人

展開



※はじめに参加者や実施場所を考慮し、1のⅠ～Ⅳから対象を決めます。

- 1 日頃の生活でⅠ子ども、Ⅱ家族、Ⅲ保護者同士、Ⅳ先生とのコミュニケーションを振り返ります。コミュニケーションがスムーズに（うまく）いった、スムーズに（うまく）いかなかった時に、考えられる理由をワークシート①・②に記入します。
- 2 自己紹介も兼ねて、グループでワークシートに記入したことを各自発表します。
※発表しやすいように、尊重・参加・守秘をしっかりと確認します。
- 3 Ⅰ～Ⅳの中の対象の相手と、よりよいコミュニケーションをとる際のポイントを付箋紙にできるだけ多く書き出します。
- 4 各自が書いたものを一人ずつ発表します。付箋紙はA3の用紙に貼ります。次の発表から、似たようなものや同じようなものを、近くにまとめて貼り出し、グループ分けをしていきます。
- 5 各グループごとによりよいコミュニケーションについて3か条を作成します。
※少数派の意見も大切に3か条を決めることを確認します。
- 6 各グループの3か条を順番に発表します。
- 7 活動について、ふりかえりをします。

【準備物】付箋紙、A3用紙、ワークシート（P17）

ワークシート下部を拡大したもの（発表用）



展開1 皆さんは普段子育てをしている中で、どんな人とコミュニケーションをとっていますか。今回は、相手が（Ⅰ～Ⅳから決めた対象）のときのコミュニケーションのとり方を皆さんと考えていきたいと思います。

ワークシートを御覧ください。コミュニケーションがうまくいくときとうまくいかないときがありますね。皆さん自身でそのような経験がありましたら、ワークシートに記入してください。

展開2 終了したようですので、グループ内で簡単に自己紹介をしながら、各自の経験を発表してください。また、今日の活動では、最後に各グループから発表していただくと思いますので、自己紹介が終わった後、各グループで発表者を決めてください。1名でなくても結構です。発表の後、聞いていた人は拍手をすると盛り上がります。

また、ここで話したことは、ここだけの話にしておきましょう。（守秘）考えがまとまらなかった人は、無理に発表しなくてもいいですが、その場において、周りの方のお話を聞きましょう。（参加）何かヒントがあるかもしれません。もう一つ、相手の話は否定をしないようにしましょうね。（尊重）

展開3 それでは、次に付箋紙を使って考えてみましょう。皆さん、コミュニケーションをとる際に、気を付けていることがあると思います。今のお互いの発表の中でも出ていたかもしれませんね。発表や自分が気を付けていることを基に、（Ⅰ～Ⅳの決めた対象との）よりよいコミュニケーションのポイントや、心掛けたいことを考え、付箋紙にできるだけたくさん書いてみてください。奇抜な意見や、こんなことどうなのかなという面白い意見も大歓迎！まずは、質より量です。

展開4 それでは、皆さんが書いたものをA3の用紙に貼り出してみましょう。貼り出す際には、同じようなものはまとめて、グループ分けをしてください。どこにも属さなそうなものは無理にまとめる必要はありません。まとめ終わりましたら、それを見ながら皆さんで感じたことなどの話合いをしてください。

展開5 グループごとに、よりよいコミュニケーションのポイントや心掛けたいことについて考えを深めていただきました。次はグループごとによりよいコミュニケーションのための3か条を考えてみましょう。先ほど話し合った中で、多く出た意見だけでなく、少なかった意見も大切に、まとめていただきたいと思います。

できましたら、発表用の用紙に3か条を記入してください。

展開6 皆さんできましたね。それでは、グループごとに発表をしていただきたいと思います。こちらのグループはどんな素敵な3か条ができたでしょうか。発表してください。

展開7 発表ありがとうございました。この時間のふりかえりをしましょう。アクティビティをとおして、自分自身が今後のコミュニケーションでできそうだったこと、気を付けようと思ったことはありますか。よい人間関係の中での子育ては、心豊かな子どもの成長につながるのではないのでしょうか。今後の生活で生かすことができる新たな気づきがあったのであれば、とても素晴らしいですね。

皆さんお疲れさまでした。

ワークシート 「よりよいコミュニケーションを考えよう」

①あなたが（ ）とのコミュニケーションで、
うまくいくのはどんなときですか。

②あなたが（ ）とのコミュニケーションで、
うまくいかなかないのはどんなときですか。

③私たちの「よりよいコミュニケーションについて3か条」です。

第1条

第2条

第3条



Iメッセージで気持ちを伝えよう



～子どもに愛メッセージを～



ねらい

普段の生活の中で「Iメッセージ」と「YOUメッセージ」の両面を考えることをとおして子どもの自尊感情を高めるための言葉かけや信頼関係を築くために有効な言葉かけを考えます。

時間:40分

対象:成人

人数:4人～

1グループ4～5人

展開



- ワークシート①を基に、普段何げなく使っている言葉を出し合います。
例) 子どもが夜遅くに帰宅しました。開口一番に何と声をかけますか。
予想回答:「何時だと思っているんだ。」「こんなに遅くまで何をしていたんだ。」「帰ってきて良かった。心配したよ。」
- 考えた言葉を全体で発表します。
※ファシリテーターは出された言葉を「あなた」が主語になっている言葉と「わたし」が主語になっている言葉に分けてホワイトボードに記入する。
例)

・何時だと思っているんだ	・帰ってきて良かった。心配したよ
・何をしていたんだ
・だからダメなんだ	
.....	
.....	
- ファシリテーターの「Iメッセージ」、「YOUメッセージ」の説明を聞きます。
- 普段使っているYOUメッセージをIメッセージに直します。(ワークシート②)
- Iメッセージでほめる言葉を考えます。(ワークシート③)
- 活動について、ふりかえりをします。

【準備物】 ホワイトボード ワークシート (P18)





展開1 今日は普段のお子さんに対しての言葉かけについて考えていきたいと思ひます。ワークシート①を御覧ください。このような場面の時、皆さんはお子さんにどんな声かけますか。普段の様子を思い浮かべて考えてみましょう。終わりましたらグループの方々と考えた言葉を共有し合ひましょう。

展開2 それでは、皆さんからどんな言葉が出たか発表していただきます。(出された言葉を「わたし」が主語になっている言葉と「あなた」が主語になっている言葉に分けてホワイトボードに記入していく。)
今、わたしは皆さんが出して下さった言葉を意図的に分けましたが、何か気付いたことはありますか。

展開3 実は右側に書かれた言葉は「わたし」が主語になっています。反対に左側に書かれた言葉は「あなた」が主語になっています。「わたし」が主語になっている言葉を「Iメッセージ」、「あなた」が主語になっている言葉を「YOUメッセージ」と言ひます。
「Iメッセージ」はあくまでも自分の気持ちを相手に伝えているので、相手が受け入れやすい言葉です。これは自分が心を開いているので、相手も素直に受け入れてくれるのです。「YOUメッセージ」は、あなたはこうあるべきだという断定的な響きと相手を責めるニュアンスが感じられ、反発をまねきやすい言葉です。皆さんが普段使っている言葉はどちらが多いですか。

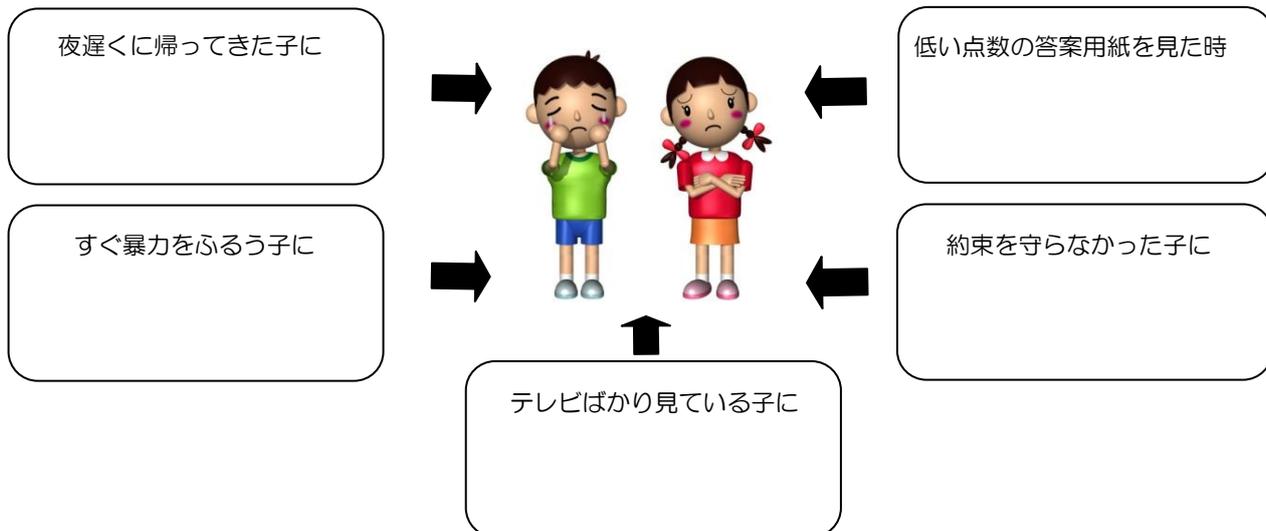
展開4 それでは、ワークシート②を御覧ください。①で書いたものを「Iメッセージ」に直してみましょう。
これも終わりましたら、グループの方々と考えた言葉を共有し合ひましょう。(書き終わったところで、数人に発表してもらおう。)

展開5 叱る時だけでなく、ほめる時も「Iメッセージ」は効果的です。例の場面の時、「Iメッセージ」でほめる言葉を考えてワークシート②に記入してみましょう。ほめるときも同様に「Iメッセージ」が効果的です。親や教師などの大人はどうしても子どもを評価してしまうような言葉かけをしてしまひます。特に「YOUメッセージ」は評価されたと思わせてしまう表現です。素直にほめられたと感じるのは「Iメッセージ」なのです。
代表的な「Iメッセージ」として・・・貴乃花が優勝した時の小泉元首相の言葉「感動した。」実はその前に言った言葉があります。「痛みをたえてよくがんばった。」です。これは「YOUメッセージ」です。ほめる言葉も「Iメッセージ」の方が人々の心に残りやすいという例です。

展開6 この時間のふりかえりをしまししょう。今日の時間で何か気付いたことはありますか。また、今後の生活で生かすことができることはありましたか。グループ内で感想や意見を発表し合ひましょう。(時間があれば何人かに発表してもらおう。)私たちは、無意識に「YOUメッセージ」を使っています。全てを「Iメッセージ」にすることは難しいですが、「Iメッセージ」を心掛けることで、子どもとの対話が続き、信頼関係が築かれていきます。さらに子どもの良いところを見つけ、「Iメッセージ」でほめることにより、子ども自身が認められる喜びを深く感じ、自尊感情も高まっています。
ぜひ、「Iメッセージ」で「愛メッセージ」を伝えてあげてください。今後の生活で少しでも生かすことができる新たな気づきがあったのであれば、とてもすばらしいですね。お疲れさまでした。

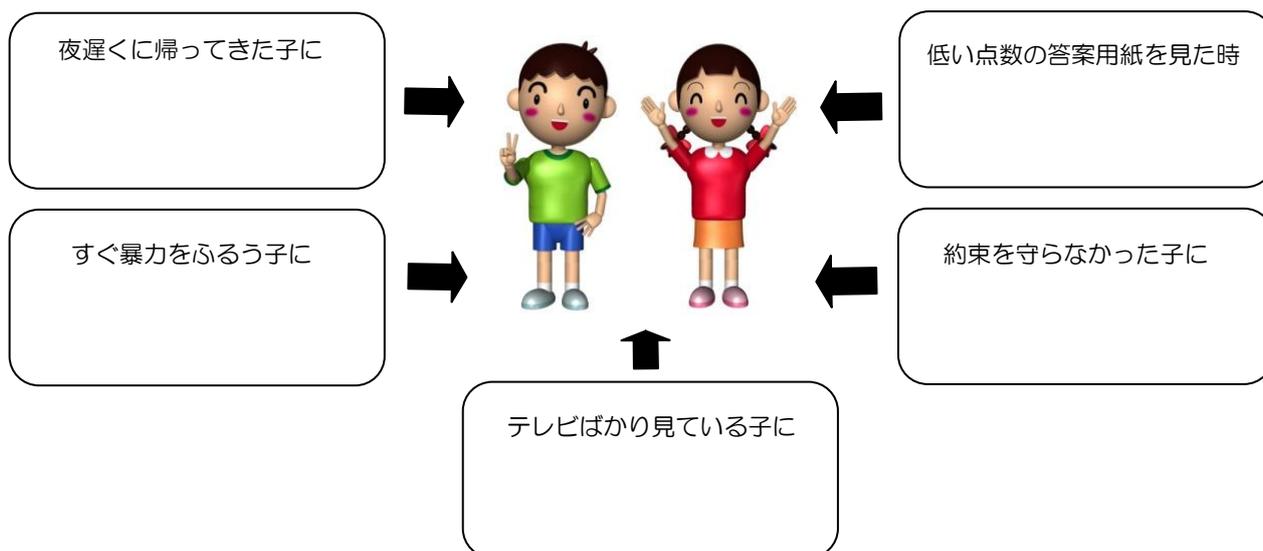
ワークシート①

こんなとき、どう声をかけますか？



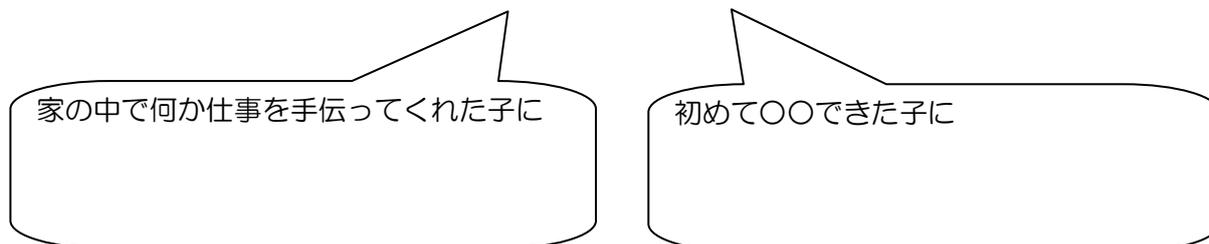
ワークシート②

メッセージに直してみましよう



ワークシート③

メッセージでほめてみましよう





あなたなら、どうする？

～子どもに目を向けることが、あなたにできる第一歩～

ねらい



いじめではないかと思われる場面に出会ったとき、個人がどのように行動するのかを考えます。そして、大人として子どもたちとどのように関わっていったらよいのか話し合い、少しの勇気をもって解決の方向へと行動する意識を高めます。

時間：80分

対象：成人

人数：4人～

1グループ4～5人

展開



1 場面Aを見て、「自分ならどうするか」を考えます。(ワークシート①)
それぞれが考えた意見を基に、グループで話し合います。

いくつかのグループが、話し合いの内容を発表します。

例) (小学生編)

- ・遊んでいるのかな、いじめ？
- ・「何してるの？」と声をかけてみる。
- ・「こんにちは」とあいさつする。
- ・荷物を自分で持つよう注意する。

(中学生編)

- ・“使いっばしり”させられているのかしら？
- ・気になるけど、声はかけられないかもしれない。
- ・注意したいけど…
- ・どこの学校の子なのかしら…

2 場面Bを見て、「自分ならどうするか」を考えます。(ワークシート②)
それぞれが考えた意見を基に、グループで話し合います。

いくつかのグループが、話し合いの内容を発表します。

例) (小学生編)

- ・いじめられている。
- ・ダメなことだとしっかり伝える。
- ・学校にも連絡する。
- ・知っている子なら親にも教える。

(中学生編)

- ・大変なことになっている。
- ・「何やっているんだ」と怒鳴る。
- ・誰かを呼んできて、一緒に注意する。
- ・学校に連絡する。

3 大人として、どんなときに、どんな行動をとるべきかを考えます。
グループで話し合い、全体で意見を共有します。

例)

- ・気になるときには、勇気をもって声をかけることが大切である。
- ・いつも「あいさつ」を心がけ、子どもたちを見守っていることを伝える。
- ・見て見ぬ振りをすることは、大人としていけないことだと思う。

4 資料を基に、いじめについて説明を聞きます。

5 活動について、ふりかえりをします。

【準備物】 ワークシート (P19,20)、資料 (P21,22)





展開1 今日はある場面に出会ったとき、自分ならどのような行動をとるか考えていきたいと思います。ワークシート①を御覧ください。

これは、職場から自宅へ帰る途中に見かけた小学生の様子とコンビニで見かけた中学生の様子です。もし、皆さんがこのような場面に居合わせたとき、皆さんはどんなことを考え、どんな行動をとりますか。それぞれで考えてみましょう。

自分で考えたことを基に、グループの方々と考えたことを話し合ってみましょう。

どんな意見が出ていたか、いくつかのグループに紹介してもらいます。

(※「気になるけど何もできない」という意見も大切にします。)

展開2 あなたは、気になりながらも何もできずにその場を見過ごしてしまいました。しかし、数日後同じ子どもたちを見かけました。

ワークシート②場面Bを御覧ください。このような場面を見かけたら、あなたならどうしますか。また、どんなことを感じましたか。それぞれで考えてみましょう。

自分で考えたことを基に、グループの方々と考えたことを話し合ってみましょう。

どんな意見が出ていたか、いくつかのグループに紹介してもらいます。

(※中学生に関しては、何もできないという意見が出てくるかもしれないが、何とかしなくてはならないという気持ちが、場面Aより強くなっていることを押さえる。また、なぜそう思ったのかも確認する。)

展開3 場面AやBで考えたことを基に、子どもたちの行動で気になる場面に出会ったとき、私たち大人は、大人として、どんな行動をとるべきかグループで話し合ってみましょう。話し合った内容を全体で共有しましょう。

展開4 資料を御覧ください。これは、香川県で作成されたいじめ問題に関するポスターです。皆さんは、このポスターから、どんなメッセージが伝わってきますか。(時間があれば、数名に感じたことを発表してもらおう。)

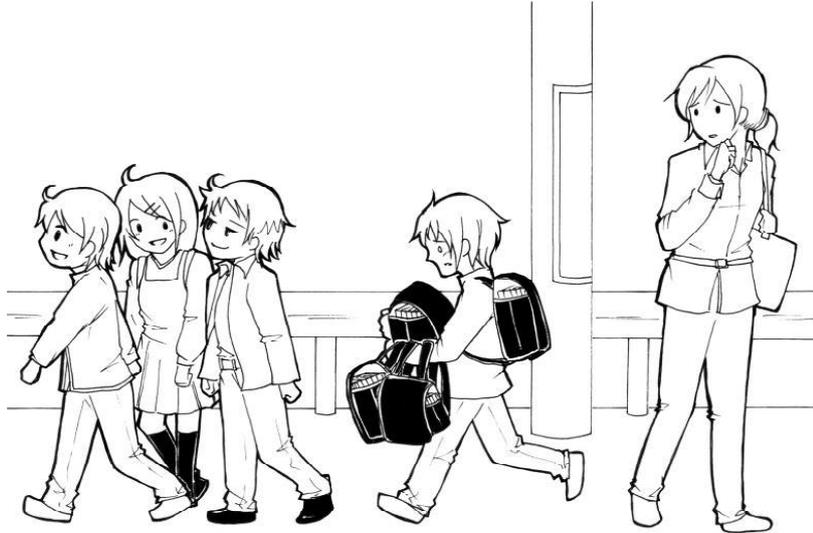
いじめは、意識されないくらいの些細なことから始まります。している方はちょっとからかっただけだと思っても、受ける側にとっては深刻なつらい出来事です。少しでも気になったときには、「※声をかける」などの少しの勇気が、いじめをなくす第一歩になるかもしれません。(「※〇〇〇」の中に入る言葉は、展開3で参加者から出た言葉を入れると良いでしょう。)もし、Aの場面で小学生に、勇気をもって声をかけることができれば、次に見かけるときは、このように(場面C)なっていたかもしれませんね。

展開5 活動のふりかえりをしましょう。今日の活動で何か気付いたことはありますか。また、今後の生活で生かすことができることはありましたか。グループ内で、感想や意見を発表し合ひましょう。(※全体に何人か発表)

いじめは重大な人権侵害です。誰もが人間として尊厳をもち、安心して楽しく生きる権利をもっています。ですから、いじめは絶対に許されない行為なのです。自分の子どもだけ良ければいいというのではなく、大人として、全ての子どもたちが安心して楽しく生きていけるよう、自分たちにできることを少しでも実践できたら素晴らしいですね。ぜひ、今日の気づきを実践につなげてみてください。お疲れ様でした。

ワークシート①「あなたなら、どうする？」場面 A

あなたは仕事を終え、職場から自宅へ戻る途中、下校途中の小学生を見かけました…



☆この場面を見て、あなたはどんなことを感じましたか。また、この後あなたなら、どんな行動をとりますか。

コンビニに入ると、中学生が買い物をしていました…



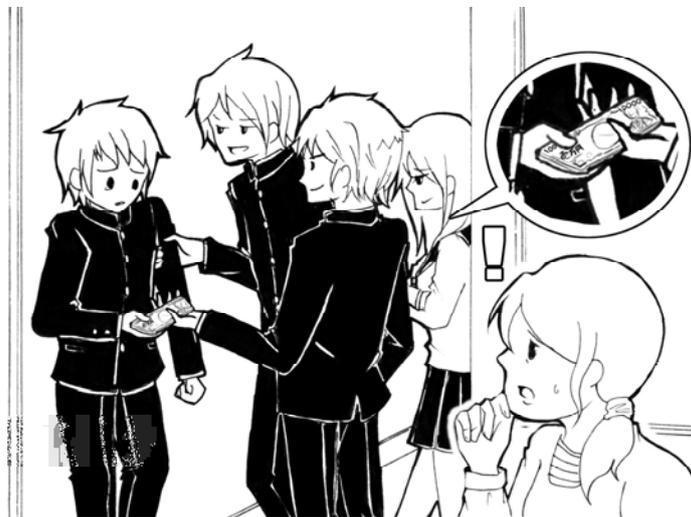
☆この場面を見て、あなたはどんなことを感じましたか。また、この後あなたなら、どんな行動をとりますか。

ワークシート②「あなたなら、どうする？」場面 B

場面 A に出会ったとき、気になりながらも何もできなかったあなたは、数日後、同じ子どもたちを見かけました。



☆この場面を見て、あなたはどんなことを感じましたか。また、この後あなたなら、どんな行動をとりますか。



☆この場面を見て、あなたはどんなことを感じましたか。また、この後あなたなら、どんな行動をとりますか。

<資料>



いじめられている子にも、
いじめられている子にも、
何も言えなかった。

少しの勇気で、いじめは無くせる。

みんなで築こう人権の世紀 ～老若男女の世代から
すべての思いやりの心へ～ 香川県・香川県人権啓発推進会議 香川県人権啓発
事業

**見て見ぬふりも
「いじめ」です。**

あなたの周りにある「いじめ」。
はっきりと「駄目!」「No!」と言える勇気を持とう。

育てよう一人一人の人権意識 ～思いやりの心・かけがえない命を大切に～

香川県・香川県人権啓発推進会議

いじめの現場を見て、心が痛む子は多いと思います。
でも、自分が巻き込まれるのはいやだから、つい関わらないようにしてしまう。
それはきっと、多くの子たちが心の中で思っていること。
もしあなたが声をあげたら、他の子たちも声をあげるかもしれません。
ほんとうはみんな「いじめなんて無ければいい」と思っているはずだから。
～少しの勇気で、いじめは無くせる～

参考：「ねっと人権学習館 かがわ」 香川県総務部人権・同和政策課

場面 C

