

学校における 健やかな心と体を育む 性に関する指導の進め方

目指す子どもの姿

人間尊重、
男女平等の精神をもつことが
できる子ども。

生命尊重の精神を
もつことができる
子ども。

直面する性の問題に対し、
適切な意志決定や
行動選択ができる子ども。



平成25年度リーフレット作成にあたって

近年、児童生徒を取り巻く環境が大きく変化しております。このような中で、学校においては成長過程において性に関する課題と直面する児童生徒に、正しい知識や行動選択を身に付けさせることは大変重要なことです。

今回、性に関する指導に必要な事項をまとめ、性に関する指導内容や計画の立て方等を中心としたリーフレットを作成しました。このリーフレットに示されている性に関する指導の考え方や指導の内容等を十分理解し、教職員の共通理解のもと、家庭や地域とともに連携を図りながら、適切な性に関する指導の実践を進めていただくようお願いいたします。

留意事項

- 子供たちの心身の調和的発達を重視する必要があること。
- 子供たちが心身の成長発達について、正しく理解することが不可欠であること。
- 子供たちが性に関して適切に理解し、行動することができるようにすることが課題となっていること。

配慮すべき事柄

- 子供の発達段階を踏まえること。
- 学校教育全体を通して教育課程に位置付け、共通理解を図り体制を整えること。
- 家庭、地域(関係機関・組織)との連携を図り、保護者の理解を得ること。
- 集団指導と個別指導の内容を関連させ、効果的に行うこと。

重点内容

生活科

自分自身の生活や成長に関する内容
(9)自分の成長

特別活動(学級活動)

(2)-ウ 望ましい人間関係

道徳

3-(1)生きることを喜び、
生命を大切にすることを学ぶ。

第1学年

指導例

「かぞくって いいな」

ねらい

家族との生活を振り返り、家族や自分のよさに気づくことができるようにする。

展開例

- 1 自分を含めた家族の様子について発表する。
- 2 家庭での手伝いについて発表する。
●わたしはハムスターのお世話をしているよ。
●洗濯物をたたむときに一緒にたたんでいるよ。
- 3 もっと家族に喜んでもらえるようにするにはどのようにすればよいかを考える。

ぼく・わたしの“できること”を
はっぴょうしよう!

- 4 友達の発表を聞いて新たに家族のためにしてみたいことを考える。
●お手伝いを毎日したいな。
●自分の机は自分で片付けるよ。

指導例

「みんななかよく」

ねらい

一人一人が大切な存在であることに気付き、仲良く生活していこうとする態度を育てる。

展開例

- 1 学校生活の中で楽しいときや嫌なときはどんなときか発表する。
- 2 もっと楽しい学級にするにはどのようにすればよいか話し合う。

授業中や休み時間にみんなが
楽しく過ごすには、どんなことに
気を付ければよいか?

- 3 学級の全員が仲良く学校生活をおくるために、自分はどのようなことに気を付ければよいか考える。
●一人で遊んでいる子がいたら「一緒に遊ぼう」と声をかける。

指導例

「ハムスターのあかちゃん」(学研)

ねらい

身近な生き物の誕生や成長の様子から、生命の尊さを感じとり、大切に守り育てようとする心を育む。

展開例

- 1 ハムスターについて知っていることを発表する。
- 2 資料(紙芝居)を読む。
- 3 生まれたばかりの赤ちゃんを見て感じたことを発表する。
- 4 赤ちゃんを世話するお母さんにどんな声かけをするか発表する。
- 5 生まれてから10日たった赤ちゃんの成長を発表する。

生まれてから10日たった
赤ちゃんにどんな言葉をかけますか?

- 6 赤ちゃんを産んだ時の気持ちや願いについて家族の人の話を聞く。
- 7 感想を発表する。

第2学年

指導例

「わたしの物語をつくろう」

ねらい

自分の成長を振り返り、自分を支えている人の存在に気付き、感謝の気持ちを持つことができるようにする。

展開例

- 1 小さい頃の写真を見ながら、誰の写真であるか当てこする。
- 2 生まれたときの自分と今の自分とのちがいを考える。

生まれたときと
どんなところが変わってきてるかな?

- 体が大きくなったよ。
 - 身長や体重が増えたんだ。
- 3 小さい頃の自分の様子やエピソードを家族にインタビューする。
 - 4 インタビューの結果をまとめ、今の自分と比べる。
●小さい頃は洗ってもらっていたけど、今は自分で髪を洗えるよ。
●野菜を育ててから好き嫌いなく何でも食べられるようになった。
●わがママを言ったり、泣いたりしておうちの人を困らせたりしない。
 - 5 自分の成長物語を発表する。

指導例

「誕生日」

ねらい

家族の愛情に気付き、自他の命を大切なものとしてとらえ、尊重し合って生活しようとする態度を育てる。

展開例

- 1 赤ちゃんの命のもとの大きさを視覚で感じ取る。
- 2 赤ちゃんが産まれてくるまでの様子を知る。
- 3 赤ちゃん人形を抱き、自分が産まれた時の大きさを感じ取る。
- 4 自分が産まれた時の家族の思いを知る。

おうちの方はどのような思いで
自分を育ててくれたのかな?

- 赤ちゃんが産まれるまで280日もおなかの中で育てるんだ。
 - 産まれてくるのを楽しみに待っていたんだって。
 - 生まれるまで2日間もかかった。
- 5 家族に対する感謝の気持ちを手紙に書く。

指導例

「ぴよちゃんとひまわり」(学研)

ねらい

生命が受け継がれていることに気づき、生命の大切さについて、深く考えることのできる心を育む。

展開例

- 1 ひまわりの種が育つと、どのように成長するか話し合う。
- 2 資料を読む。
- 3 ぴよちゃんは、どんな気持ちで葉っぱが大きくなるのを待っていたのか発表する。
- 4 何度も水をかけたときのぴよちゃんの気持ちを発表する。
- 5 一面のひまわり畑を見たときのぴよちゃんの気持ちを考える。

一面のひまわり畑を見たとき、
ぴよちゃんはどんな気持ちに
なったのだろうか?

- 6 自分、両親、祖父母の関係を確認し、今の自分の存在について考えを発表する。

重点内容

体育科(保健領域)

- (1)-イ 一日の生活のしかた
- (2)-イ 思春期の体の変化

特別活動(学級活動)

- (2)-ウ 望ましい人間関係
- (2)- 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

道徳

- 2-(3) 友達と互いに理解し、信頼し、助け合う。

第3学年

指導例

「からだのせいけつとけんこう」(東京書籍)

ねらい

自らの健康生活について考え、体や身の回りを清潔を保つことが必要であることを理解できるようにする。

展開例

- 1 体の清潔のために自分が気を付けてやっていることを発表する。
- 2 発表の結果を分類し、その理由を調べる。
●うがい・手洗いをすると風邪をひきにくいよ。
●歯みがきはむし歯予防に大切だよ。
●清潔にしていると自分も周りの人も気持ちがいいね。
- 3 調べた結果を発表する。
- 4 健康な生活のために、自分ができることを考える。

体を清潔にするために、
どんなことに気をつけたら
よいだろうか？

指導例

「友達のいいところを見つけよう」

ねらい

互いの違いや良いところに気付き、友達が大切な存在であることを理解できるようにする。

展開例

- 1 「いいところ」とは、どんなことをいうのか考える。
- 2 自分が得意なことやがんばっていることを発表する。
- 3 友達のいいところを見つけて伝え合う。

友達のいいところを
カードに書いて伝えましょう。

- 落し物をしたとき、一緒に探してくれた。
- 分からない問題を分かりやすいように教えてくれた。
- 4 自分のいいところについて感想を発表する。

指導例

「心ない言葉」(学研)

ねらい

自分が正しいと思うことを、自分の心に正直になって、勇気をもって行おうとする心情を育てる。

展開例

- 1 あだなについて話し合う。
- 2 資料を読む。
- 3 あだなを呼んでほしくないと言えなかった時の「ぼく」の気持ちを発表する。
- 4 お母さんに「クラスみんなに話してみたら・・・」と言われた時の「ぼく」の気持ちを考える。
- 5 勇気を出して言ったときのぼくの気持ちを考える。

どんな気持ちから、
ぼくは「やめてほしい」と
言ったのだろうか？

- 6 勇気を出して良かった経験を発表する。
- 7 日常生活で勇気ある行動がとれた児童について、教師の話聞く。

第4学年

指導例

「思春期にあらわれる変化」(東京書籍)

ねらい

思春期にあらわれる体の働きや心の変化、体の変化には個人差があることを理解できるようにする。

展開例

- 1 1年生・6年生・大人の体の図を見て、体の変化について考える。
- 2 思春期に起こる体のはたらきの変化を知る。
- 3 思春期に起こる心の変化を知る。
- 4 体の変化について、心配事があるときの解決の方法を考える。

体と心の変化について、
心配事がある友だちに
どんな言葉をかけますか？

- 「どうしたの？話を聞くとよ」と言ってもらえると話しやすいね。
- 体などの悩み事は、信頼できるお家の人や先生、保健の先生に相談するのも1つの方法だよ。
- 好きなのに意地悪することもあるんだって。
- 5 体や心の変化は誰にでも起こること、個人差があることを知る。

指導例

「テレビ・本・新聞を上手に活用しよう」

ねらい

マスメディア等の情報について、正しく理解し、有害な情報・状況から自分を守り、正しい判断ができるようにする。

展開例

- 1 好きなテレビ番組とその理由を発表する。
- 2 テレビ(本)の良いところ、悪いところについて話し合う。

テレビ(本)の良いところ、
悪いところには、
どんなものがある
だろうか？

- ニュースやクイズの番組(本)は勉強になるよ。
- 世界の情報が身近に感じることが出来るよ。
- 暴力の場面を見ると、まねをしたくなる人がいるんだ。
- 3 テレビやマンガ、ゲームと健康への影響について知る。
- 4 今までに見たテレビ(本)で、自分の力になったと思うものを紹介する。

指導例

「オトちゃんルール」(学研)

ねらい

友達の気持ちや立場が異なることを理解し、必要なところを補って助け合おうとする心情を育てる。

展開例

- 1 下級生の児童と交流したときの様子を思い出し、感想を出し合う。
- 2 資料を読む。
- 3 「オトちゃんルール」を読んで、心に残ったことを発表する。
- 4 「オトちゃんルール」は、どうしてできたのかを考える。

特別ルールを考え出したのは、
どんな考えからだろうか？

- 5 「ミヤちゃんは、どんな気持ちでなわ跳び練習に付き合ったのか」を発表する。
- 6 「オトちゃんルールが当たり前のこと」とはどういうことなのか発表する。
- 7 感想を発表する。

体育科(保健領域)

- (1)-イ 心と体の相互の影響
- (3)-イ 病原体がもとになって起こる病気の予防

特別活動(学級活動)

- (2)-ウ 望ましい人間関係
- (2)-心身ともに健康で安全な生活態度の形成

道徳

- 2-(3) 友達と互いに理解し、信頼し、助け合う。

指導例 ①

「心とからだのつながり」(東京書籍)

ねらい

心も体も相互に影響し合っていることを理解できるようにする。

展開例

- 1 緊張した場面を思い出す。
- 2 心と体の関係を考える。
- 3 心と体のつながりについてまとめる。

指導例 ②

「犯罪被害の防止」

ねらい

身近にある犯罪(性犯罪含む)から原因や対処を話し合い、自分の問題としてとらえる。

展開例

- 1 犯罪が起こりやすい危険な場所はどんなところか考える。
- 2 犯罪に遭わず、安全に生活するにはどのように行動したらよいかを話し合う。
- 3 生活の中で危険なところはないか確認しよう。また、危険なときにどのように助けを求めるとかやってみる。

指導例

「異性への関心」

ねらい

思春期には性や異性への関心、自我の目覚めなど、特有の心理的变化が生じることを理解できるようにする。

展開例

- 1 発達による脳の働きがあることを知る。
- 2 異性の心理のちがいを理解する。
男子:異性の体に興味がわく等
女子:好きな人と一緒にいることが嬉しい等
- 3 自分に合う悩みの解決方法を見つける。

悩みが出てきたとき、
どのような方法で解決すれば
よいのだろうか?

- 友達に話を聞いてもらえると安心する。
- サッカーをするといつの間にか忘れていて、すっきりする。
- 好きな音楽を聴いていると落ち着く。
- 4 不安や悩みがある人にどんな言葉をかけるか考える。

指導例

「言葉のおくりもの」(学研)

ねらい

男女を問わず友達に誠意をもって接し、男女が仲良く助け合おうとする心情を深める。

展開例

- 1 男女協力して取り組んでいることと、その状況について発表する。
- 2 資料を読む。
- 3 からかわれて憂鬱な一郎の気持ちを発表する。
- 4 教室を走り去ったすみ子を見た一郎の気持ちを発表する。
- 5 すみ子の「言葉のおくりもの」を聞いた一郎の気持ちを考える。

すみ子の「言葉のおくりもの」を
聞いたたかしは、
どんな気持ちなのだろうか?

- 6 男女のよさをお互いに考える。

指導例

「感染症の予防」(東京書籍)

ねらい

感染症の予防について正しく理解し、偏見や差別を持たず正しい判断ができるようにする。

展開例

- 1 感染症について知る。
・感染症にはどんなものがあるか
・様々な感染経路について
- 2 感染症を予防するにはどうすればよいか考える。

感染症を予防するには、
どのような方法があるか調べよう。

- 吐いたとき、周りを消毒していたよ。
- 手洗いとうがいは必ずする。
- 寝不足だと疲れが取れなくて風邪をひきやすいって聞いた。
- 3 エイズの感染について知る。
※エイズは血液感染のみ取り扱う。

指導例

「インターネット(携帯電話)を上手に活用しよう」

ねらい

インターネットや携帯電話には利便性と危険性があることを理解し、自ら適切に判断して使用することができるようにする。

展開例

- 1 インターネットの活用法をグループで話し合う。

日常生活の中で、インターネット
(携帯電話)をどのように
使用しているだろうか?

- 授業で調べるときに使った。
- 家で買い物に使っている。
- いろんな人と交流できて楽しらしい。
- ゲームのアイテムを買うとすごくお金がかかるって聞いた。
- メールで友達だと思っていたら、全然知らない人だと知って怖かったって聞いたことがある。
- 2 インターネットと上手に付き合い、自らを守るために、自分たちができることを話し合う。
- 3 自分たちが考えたことを他の学年に発表する(伝える)。

指導例

「言葉の力、私の思い」(学研)

ねらい

相手の立場に立って考え、誰に対しても思いやりを持って接しようとする気持ちを育てる。

展開例

- 1 コンピュータや携帯電話の、メリットとデメリットについて話し合う。
- 2 資料を読む。
- 3 「ぶりっこ」「きたない」という言葉を見て、「私」が感じたことを発表する。
- 4 「私」が感じた「ほうっと胸が温くなる言葉」とは、どんな言葉が発表する。
- 5 「言霊」という言葉には、どんな思いや意味が込められているか考える。

言葉にある大きな力とは、
どんな力のことだろうか?

- 6 教師の話聞く

保健体育

道徳

1年 「性機能の成熟」

3年 「感染症の予防」

エイズの現状と予防

ねらい

- 性機能の成熟の意味を認識できる
- 自分や異性の体と心及び生理的特徴がわかる
- 自己の性を肯定し異性の性も尊重する見方、考え方ができる

ねらい

- エイズの疾病概念や感染経路を理解させる
- 予防方法を身につける必要があることを理解させる

キーワード

- 男女差、個人差
- 不安対処
- 性的成熟の意味

キーワード

- 感染経路
- 正しい予防法
- 性的接触の悪影響

流れ

- 1 思春期の体の変化を知ろう
 - 男女差、個人差
- 2 体の変化が起こる仕組みとその意味を知ろう
 - 性腺刺激ホルモン
 - 男性ホルモン
 - 女性ホルモン
- 3 生殖器の機能について知ろう
 - 排卵、月経、射精
 - 受精、妊娠
 - 異性の尊重
- 4 自他の命を大切にし互いを理解・尊重するとはどういうことか考えよう
- 5 学んだことをワークシートにまとめよう

流れ

- 1 HIVの感染からエイズの発病までの段階や症状を知ろう
- 2 エイズの発病や感染者・患者の現状について知ろう
- 3 HIVの感染経路について知ろう
- 4 誤った性情報からの影響、ピアプレッシャー(性行動をすることが普通という仲間の圧力)がエイズ発病の拡大にどのように影響するか話し合おう
 - 多数のパートナーとの性的接触の危険性
- 5 エイズの予防策について理解しよう
 - 誤った性情報や誘惑に惑わされない(性的接触をしない)
 - 感染の可能性がある場合は速やかに専門機関検査や治療を受ける
 - コンドームの使用が有効であることを理解する

1年 「生命誕生」

2年 「健全な異性観」

ねらい

- 生命の尊さを理解し、喜びと感謝の念を持って生き抜こうとする心情を育てる。
- 異性についての正しい理解を深め、相手の人格を尊重する心情を育てる

ねらい

- 男女の心理の違いを理解させる
- 思いやりをもち、互いを尊重して共に向上しているという態度を育てる

キーワード

- いのちのルーツ
- 思いやり
- かけがえのない存在

キーワード

- 男女の心理の違い
- 人格の尊重
- 中学生の男女交際

流れ

- 1 自分の名前の由来を紹介しよう
- 2 受精、着床、胎児の発育について知ろう
- 3 赤ちゃんの誕生を感じてみよう
 - 赤ちゃんの産声、心音を聞く
- 4 月経と射精の意味を自覚しよう
 - 命を産み出すことが可能になった自分の体を自覚させる
- 5 自分のこれからの生活の仕方、生き方を考えよう
- 6 感想を伝えあおう

流れ

- 1 どんな人が好きか自由に出し合おう
- 2 人を好きになるとはどういうことか考えよう
- 3 関係資料を読み登場人物の心情を考えよう
- 4 男女の気持ちの違いを知ろう
 - 男子は自分の気持ちをコントロールできなくなる時がある
- 5 中学生の男女交際はどのようにすればよいか具体的に考えよう
 - 大人がいない家で2人きりにならない
 - 性行動以外でお互いを知る

特別活動

ねらい

- 自他をかけがえのない存在として尊重し、より良い人間関係を築く心情と態度を養う
- 自己の将来の生き方について考えるとともに、適切な意志決定・行動選択ができる能力や態度を育てる

キーワード

- コミュニケーション能力
- 自己肯定感
- 適切な意思決定と行動選択

指導例

「自分を伝えよう」

ねらい

自他の違いを知り尊重する力を養う

流れ

- 1 アイスブレイク
- 2 物の見方、感じ方は一人一人違う事を知ろう
 - だまし絵(例:ルビンの杯、男と女、少女と老婆)
- 3 コミュニケーションの3つのタイプを知ろう
 - 受動的「おどおどさん」
 - 攻撃的「いばりやさん」
 - アサーティブ(自己表現的)「さわやかさん」
- 4 相手にうまく自分の気持ちを伝える方法を学ぼう
 - I(わたし)メッセージを使う練習
 - 「わからない」「もう少し時間がほしい」などと言う
 - アサーション体験をしよう
- 5 自分の気持ちを伝える話し方の効果を確認しよう
- 6 感じたことを伝えあおう

指導例

「情報モラル教室」

ねらい

ネット利用上のルールとマナー(性情報への対応を含む)を理解させる

流れ

- 1 インターネットで出来ること、良い所、悪い所
- 2 利用上の基本的なマナーとルール(性情報への対応を含む)を知ろう
 - ネット上では中学生でも自己責任
 - 一度載せた情報は消せない
 - 情報に惑わされない、振り回されない
- 3 ネットを介したコミュニケーションと、介さないコミュニケーションの特徴を知ろう
 - 文字だけで感情は正確に伝わらない
 - ネット上の危険な匿名性
- 4 望ましい人間関係づくりについて考えよう

指導例

「デートDVについて学ぼう」

ねらい

デートDVについて理解させ、より良い人間関係の築き方を学ばせる

流れ

- 1 デートDVとは何か理解しよう
 - DVは人権侵害であり、犯罪である
 - DVはどんな態度や行動なのか
 - 2 ロールプレイを通して、具体的にどのような事がグループで話し合おう
 - 3 ジェンダー・バイアスに気づき、自分らしさについて考えよう
 - 4 自分を大切にし、相手を認めることで、よりよい人間関係の築き方ができることについて考えよう
- ※いわてDV予防啓発プログラムより
(女性センター、男女共同参画センター)

指導例

「お互いを高め合うために」

ねらい

男女の性的欲求の差を理解させ、自他を大切にする生き方を考えさせる

流れ

- 1 事前アンケートの実施(男女交際)
- 2 性的欲求は個人差だけではなく、男女差もあることを理解しよう
- 3 性差を意識した上で、男女交際の一場面について、自分だったらどうするか考えよう(ケーススタディ)
- 4 もし要求されるまま行動した場合、どのような事が起こるか考えよう(産婦人科医の手記を参考に)
- 5 自分も相手も大切にする生き方について考えよう
 - アサーションスキル
 - 心のつながり

家庭基礎

「青年期の自立と家族・家庭」

ねらい

- 生涯発達の視点における青年期の課題を理解させる。
- 男女における性的平等の意識と男女が支え合って主体的に家庭及び地域を築いていく態度を育てる。

キーワード

- ライフステージの特徴
- 青年期の自立と課題
- 男女の相互協力

流れ

- 1 各ライフステージの特徴と課題を理解しよう。
 - ライフステージとは
 - 自立とは
 - 青年期における課題とその理由
 - 2 青年期にふさわしいと考えられる「自立した行動」にはどういったものがあるかをあげてみよう。
- 考えられる青年期の「自立した行動」の事柄は？
- 家庭における自分の行動の振り返り(自己理解)
 - 今、解決できる課題
- 3 男性と女性の性的・歴史的・社会的特徴を理解しよう。
 - 男女平等の意識
 - 性的特徴・性的自立を認識した上での相互の尊重と自己決定
 - 4 生涯を見通して、自分の人生の展望を考えてみよう。
 - 自立に向けての目的意識
 - 男女が協力して家庭や地域を創造していこうとする態度

保健

「家族計画と人工妊娠中絶」

ねらい

- 家族計画の意義について理解させる。
- 望まない妊娠を避けなければならない理由とその方法を知り、冷静な判断ができるように導く。

キーワード

- 互いの人格の尊重
- 正しい避妊方法
- 思いやりと責任ある行動

流れ

- 1 家族計画の必要性と重要性を理解しよう。
 - 家族計画とは
 - 女性と生まれてくる子どもの健康
 - 「妊娠」は子どもを望むときのみ
 - 2 安全で効果の高い避妊方法を知ろう。
 - 避妊方法の種類
 - パートナー間の相互理解に基づいた選択
 - 3 人工妊娠中絶の実態を知ろう。
 - 人工妊娠中絶とは
 - 主に若年層の現状
 - 女性にかかる心身の負担
 - 4 望まない妊娠を避けるために、高校生である今、考えておかなければならないことをあげてみよう。
- 望まない妊娠を避けるために必要なことは？
(気持ちと行動の両面から)
- パートナーを尊重する思いやりと責任
 - 適切な行動を選択するために必要な知識と判断力
 - 妊娠や人工妊娠中絶は男女を問わず互いの問題であるという自覚

特別活動

「性に関する講演会」

ねらい

- 産婦人科医等による講話から、性に関する正しい知識を習得し、望ましい男女交際の在り方を考えさせる。
- 生命の誕生と命の尊さを認識し、自他を愛しむ心を養う。

キーワード

- 思春期から青年期への移行期
- 高校生の男女交際
- 生命の尊重

流れ

- 1 性についての悩みや疑問に関する事前アンケート調査を実施する。
- 2 主な講演内容
 - 事前アンケート調査の結果と確認
 - 思春期の特性
 - 避妊と人工妊娠中絶
 - 妊娠と出産
 - 今ここにいる誰もが愛されて誕生し育てられ、幸せを願われていること
- 3 高校生の望ましい男女交際とはどうあるべきかを考えてみよう。

万が一、高校生が妊娠した場合の自分やパートナー、それぞれの家族、新しい生命へ考えられる影響は？

- 自分を愛する親に対する気持ち(親への感謝)
 - 自他の人格の尊重
 - 精神的・肉体的・経済的・社会的リスクを背負わないという意志
- 4 知識と意識の確認ができる事後アンケート調査を実施する。

総合的な学習の時間

「コミュニケーションスキルとよりよい人間関係」

学校全体(または学年・学級全体)で構成的グループ・エンカウンターやアサーション・トレーニングを実践することにより、個人の自信や自己肯定感を高めるとともに、他者との適切な関わり方を習得させ、よりよい人間関係を構築する。また、特別な支援を必要とする生徒に対しては、個別のトレーニングを並行して行うことが望ましい。

構成的グループ・エンカウンター

集団の場面で本音と本音を交流し、心のふれあいを深めることにより、自己肯定感の向上と親和感に満ちた集団づくりを図るグループ体験。

ねらい

- 自己理解、他者理解、自己受容、自己主張、信頼体験、感受性の促進を通して、よりよい人間関係づくりに必要なスキルを育成する。

流れ

- 1 導入
- 2 ウォーミングアップ
- 3 インストラクション: エクササイズの目的と内容の把握
- 4 エクササイズ: 心理面の発達を促す課題の体験
- 5 シェアリング: エクササイズを通して感じたこと、気づいたことのかち合い

アサーション・トレーニング

自分と相手の相互を尊重しようとする精神のもとコミュニケーションスキルを養う訓練(自己主張訓練、自己表現訓練)。

ねらい

- 自分と相手の思いを尊重しつつ、相手に向けて自分の思いをはっきり伝える方法を習得させる。
- 相互尊重的な自己表現の方法を学習し、自分の思いに率直かつ相手の気持ちにも配慮した問題解決の在り方を考えさせる。

流れ

- 1 第一段階「アサーションとは何か」
- 2 第二段階「アサーションを育む」
- 3 第三段階「相互尊重の精神を育む」

年間プログラム(例)

時期	内容
春	1 構成的グループ・エンカウンター① ●エクササイズ リチュアル*1(リレーション形成) トラスト・フォール*2(信頼体験) 質問ジャンケン*3(他者理解、自己理解) スゴロク・トーキング*4(他者理解、自己理解)
	2 アサーション・トレーニング①「3つの自己表現」 ●自他を尊重する望ましい自己表現(攻撃的、非主張的、相互尊重の) ●相互尊重的な表現の良さ
	3 アサーション・トレーニング②「上手な断り方」 ●断るための言葉の内容(謝罪、理由、断りの表明、代案の提供) ●断っても友人でいられる伝え方(相手を不快にせず本心を伝える話し方)
	4 アサーション・トレーニング③「相互尊重的な自己表現技法(DESC法*5)」 ●DESC法を用いた問題解決の在り方 ●DESC法に基づいた問題解決のシナリオ作成
冬	5 構成的グループ・エンカウンター② ●エクササイズ リチュアル*1(リレーション形成) トラスト・フォール*2(信頼体験) 他己紹介*6(他者理解) みじめな体験*7(自己受容のための表現訓練) 私は私が好きです*8(自己受容)

※教育相談分野の知識や技能のある職員と相談して指導案や資料を作成し、実施の際も応援を頼むこと。

※1 リチュアル: 全員が立ち、近くの人と握手をして歩く。 ※2 トラスト・フォール: 2人1組で一方が後ろ向きに倒れるのを他方が後ろから支え、エクササイズ後に「支える体験」「支えられる体験」を通して感じたことを話しあう。 ※3 質問ジャンケン: 2人1組で向き合って座りジャンケンをして勝った方が自分のパートナーについて知りたいことを質問し、聞かれた方は聞かれたことだけに答える。 ※4 スゴロク・トーキング: 4、5人のグループでスゴロクをして止まったマス目を書いてある話題について話す。 ※5 DESC法: D(describe)状況を客観的に描写するE(express、explain)自分の気持ちを説明するS(specify)具体的に現実的な行動を提案するC(choose)選択肢を示す。 ※6 他己紹介: 4人1組で自分のパートナーを他の2人に紹介する。 ※7 みじめな体験: 4人1組で1人ずつこれまでの人生で自分が一番みじめだった経験を話す。 ※8 私は私が好きです: 4人1組で順番に「私は私が好きです。なぜならば…です」という具合にポジティブな自己概念を他のメンバーに話す。