

# 学校再開 スタートプログラム 2021



だれもが 安心して 豊かに

令和3年度  
横浜市教育委員会

# 『学校再開スタートプログラム 2021』の活用について

感染の急激な拡大状況による社会不安は、子ども達に大きくのしかかっています。学校では、子どもたちの「心のケア」を十分に行うこと、コロナ禍にあっても、仲間との関係づくりを「学校らしさ」を失わずに進めることが大切です。

このプログラムは、臨時休校明けから実施できるよう感染予防に配慮して作成しました。様々な制限がある中でも、子ども同士が、何かを表現し共有し合う時間をもてるよう積極的にご活用ください。

『学校再開スタートプログラム 2021』は、

「子どもの社会的スキル横浜プログラム」(以下、Y-P)の既存の指導プログラムや昨年度、発出した『学校再開スタートプログラム』をベースに、新たな指導プログラムを加えています。4月から7月までの間に築いてきた人間関係を考慮し、プログラムを選定しています。

- 「子どもたちの心のケア」(自己のストレスに気づく、気持ちを落ち着かせる、相手に受け入れてもらえ  
る感覚を得る等)
- 「仲間との関わりづくり」(自己を表現する、あたたかい心の交流体験、一体感を感じる等)

再開後の1~2週間を目安に、朝の会・朝学活等で実施できるショートプログラムや1単位時間で行うプログラムを意図的・計画的に実施していきます。

繰り返して実施することで、日常化を図ったり、学級の実態に合わせてアレンジしたりするなど、子どもたちの反応を見ながら大人もY-Pを楽しんでください。

## いじめ、差別や偏見を生まない風土づくり

▶配慮と工夫で個別支援級・特別支援学校で実践できます。  
▶[番号]:プログラム集掲載/【☆】新プログラム/丸数字⑩:所要時間

	小学校1~2年生	小学校3~6年生	中学生
子どもたちの心のケア	5「心が落ち着く呼吸の仕方」⑤ <感情のコントロールを身に付ける> ☆「気持ちすっきりふりかえり ダンシング」③ <自分の気持ちがわかる・伝える> 21 今日気持ちは?⑤~⑮ <自分の気持ちがわかる・伝える>	5「心が落ち着く呼吸の仕方」⑤ <感情のコントロールを身に付ける> ☆「めいそうタイム」③ <自分の気持ちを整える> 99「イライラや不安・悩み解消法を 見つけよう」④⑤ <ストレス対処法>	5「心が落ち着く呼吸の仕方」⑤ <感情のコントロールを身に付ける> ☆「めいそうタイム」③ <自分の気持ちを整える> 99「イライラや不安・悩み解消法を 見つけよう」④⑤ <悩みや不安の解消> 133 どうしたらいい?心が苦しく なったとき④⑤ <ストレス対処法>
仲間との関わりづくり	48 サイコロバートーク⑤ <自分を語る> ☆「リズムでつなごうみんなの輪」 <仲間意識・一体感>⑤ ☆「じゃんけんバリエーション」⑤ <仲間と触れ合う>	☆「どっちをえらぶ?」⑩ <仲間意識・他者理解> ☆「じゃんけんバリエーション」 <仲間と触れ合う>⑤ ☆「ひらめけ!連想フラッシュ」⑮ <自他の違いを認め合う> ☆「みんなで一句!名(迷)川柳 たん生!」⑳~④⑤ <自他の違いを認め合う・協力>	☆「どっちをえらぶ?」⑩ <仲間意識・他者理解> ☆「お絵かきしりとり」⑳ <相手の伝えたいことを受け入れる> ☆「じゃんけんバリエーション」⑤ <仲間と触れ合う> ☆「みんなで一句!名(迷)川柳 たん生!」⑳~④⑤ <自他の違いを認め合う・協力> ☆「ひらめけ!連想フラッシュ」⑮ <自他の違いを認め合う>

<『学校再開スタートプログラム 2021』の内容一覧>

# 学校再開スタートプログラム 2021 実践例

- \*実施にあたって、新型コロナウイルス感染症予防のために配慮すべきことについては、各プログラムのフォーマットに記載してあります。
- \*個別支援学級及び特別支援学校については、プログラムごとのフォーマットを参照し、児童生徒の実態に合わせて、活用してください。
- \*児童生徒の実態に合わせて、アレンジすることも可能です。分散登校等の場合にも、実施をお願いします。
- \*横浜プログラムを初めて実践される方は、別添の「理論編」を参照ください。

## <小学校 1～2 年生>

心を整え、リラックスし、自己の感情をコントロールします。毎朝、みんなで深呼吸することで、落ち着いて授業や活動に入ることができます。

### 【こちらもおススメ】

特別な準備をしなくてもできる「じゃんけんシリーズ」は、すぐに楽しく相手と触れ合えます。複数掲載しましたので、ぜひご活用ください。

	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目以降
朝の会等で 継続して実施	<p>○心が落ち着く こきゅうの仕方</p> 	<p>3日間以上継続して行う。朝の会や必要なタイミングで実施し、感情のコントロール方法として身に付ける。</p>				
	<p>○気持ちすっきり ふりかえりダンス 一日を振り返って自分の気持ちを思い思いに3秒間ダンスで表現する。</p> 		<p>お互いに、名前を呼び合うことで、仲間意識をもったり、一体感を味わったりできます。</p>		<p>「話を黙って聞く」「聞いてもらう」体験を大切にする。授業に即生かせるプログラムです。様々な場面で活用することが可能です。</p> 	
全員でやった後、朝の会などで短時間で実施	<p>様々な思いを瞬間的に全身で表現することで、楽しく発散することが目的です。帰りの会で。</p>		<p>○リズムでつなごう みんなの輪</p>			<p>○サイコロ ペアトーク</p>

# 学校再開スタートプログラム 2021 実践例

深い腹式呼吸をすることで、冷静になれることを体験し、自己の感情コントロール法として活用できるようにします。

毎日一つのテーマについて行くと、1枚のシートで1週間できます。相手のことを自然に知ることができるプログラムです。

<小学校3～6年生>

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目以降
朝の会等で 継続して実施	<p>○心が落ち着く こきゅうの仕方</p> <p>○めいそうタイム みんなで「静かをつくる」ことで、気持ちを静めたり、切り替えたりする。</p>		やり方がわかったら、自分で活用できることを伝える。	<p>○どっちをえらぶ?</p> <p>話を聴いてもらうこと、ちょっとした話題で楽しむことを体験する。</p>		<p>○じゃんけん シリーズ</p>
1単位時間で実施						<p>○ひらめけ! 連想フラッシュ</p>

それぞれが、落ち着くポーズで行うなどして、工夫しながら日常化していくと、必要に応じて一人でも活用できるようになります。「安心感」「切り替え」を目的に朝や帰りの会のメニューに加えてみては？

テーマを変えることで、何度でも実施できます。国語や社会などの学習内容と重ね合わせて授業で活用することが可能です。端末を活用することもできます。

## 【こちらも おすすめ】

○「みんなで一句!名(迷)川柳たん生!」

自分の意見と友達の意見が合わさってできるものの楽しさや面白さを味わう。

○「99 イライラや不安・悩み解消法を見つけよう」

みんなにも悩みがあることを知ったり、自分に合う不安や悩みの解消法を見つけたりする。

# 学校再開スタートプログラム 2021 実践例

<中学校>

久しぶりの登校で、気持ちが落ち着かない生徒にとって、深い腹式呼吸をして、気持ちの切り替えをするとともに、自己の感情コントロール法として活用できるようにします。

【こちらも おススメ】

「お絵かきしりとり」

失敗や間違いを楽しめる温かい雰囲気が生まれたら最高!

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目以降
朝学活で実施 (場合によって1つのプログラムを継続)	<p><b>○心が落ち着く</b> <b>こきゅうの仕方</b></p> <p><b>○めいそうタイム</b> みんなで「静かをつくる」ことで、気持ちを静めたり、切り替えたりする。</p>	<p><b>○どっちをえらぶ?</b> 直感で選んだ理由を伝え合いながら、互いの意見を肯定的に受け止める良さに気づく。</p>	<p>1枚のシートを複数日かけてやってみてもよい。</p>	<p>ブレインストーミングの手法を使って、不安や悩みを分類・整理します。様々な解消法があることに気づいたり、自分に合った解消法を見つけたりすることは安心につながります。</p>		
1 単位時間で実施		<p>ちょっとしたテーマから話題が膨らんで、思いがけず楽しめる体験は中学生にとって、とてもうれしいものです。誰とでも気兼ねなく話をするきっかけにつながるかもしれません。ソーシャルディスタンスはとりながら、心の距離は近くとよいですね。</p>				<p><b>○イライラや不安・悩み解消法を見つけよう</b></p>

## 効果的な実施のために…

○教師が、意図をもってプログラムを実施することで短時間でも効果的なものになります。

○子どもの実態や教師のキャラクターに合わせて、アレンジしてください。子どもにとって、「わかりやすく」がポイントです。

○競争したり、記録に挑戦したりする楽しさもありますが、なんとなく雰囲気がよくなった、和やかな感じになったという感覚も大切にしましょう。

○プログラムを通して、児童生徒をよく観察し、必要があれば個別に話を聴く、カウンセラーにつなぐなど積極的に行ってください。専任や養護教諭がT2として入ることもお勧めします。

# 『学校再開スタートプログラム 2021』

## 小学校1～2年生

### 感染症予防への配慮 ～全プログラムに共通すること～

- 授業前後の手洗いを徹底すること。
- 室内の換気を十分に行うこと。
- マスクを着用し、一人ひとりの距離を保ちながら、お互いが向き合うことのないように気を付けること。
- 声の大きさに気を付けること。

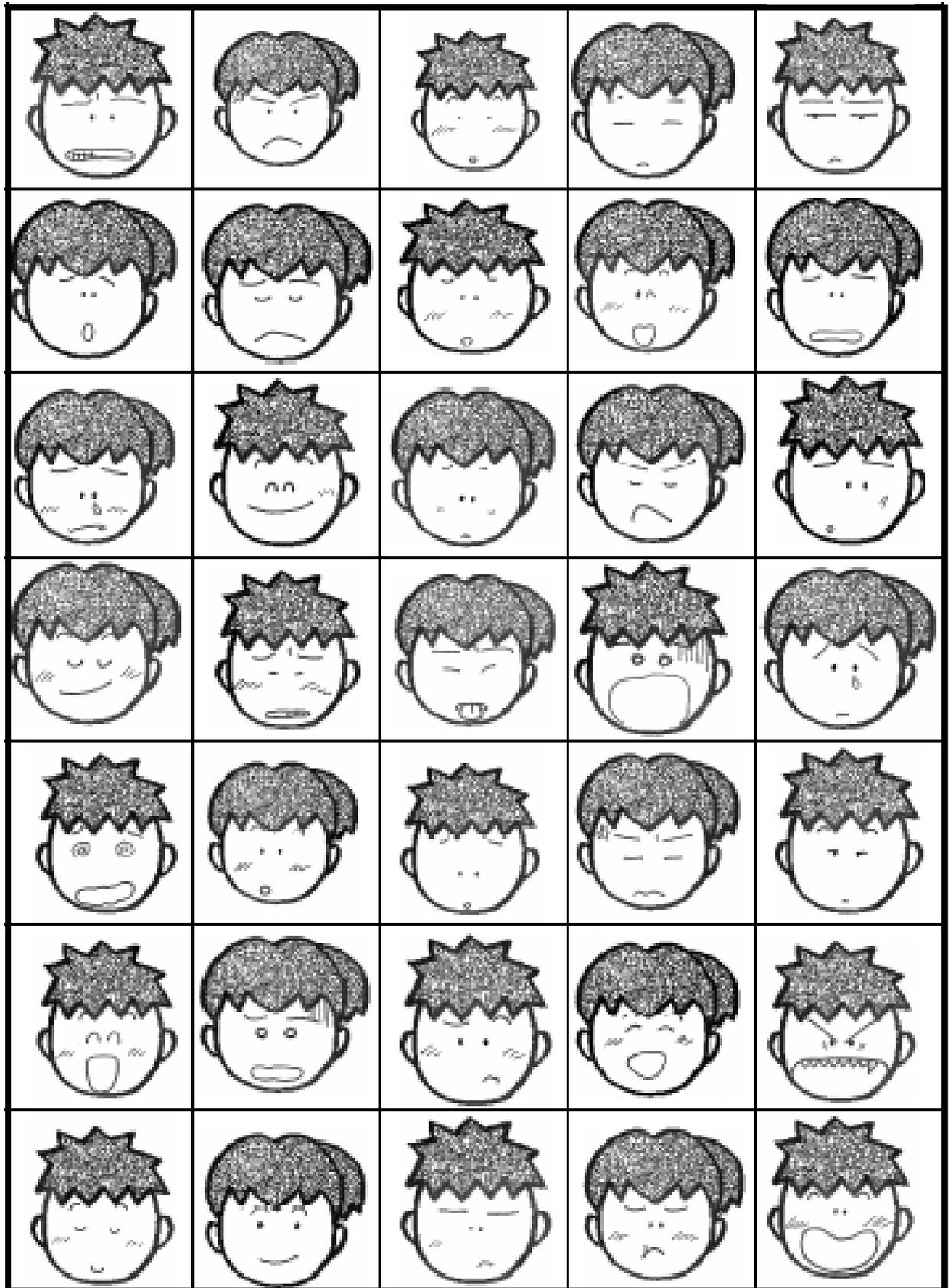
- ◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。
- ◎ 対象学年以外でも活用できます。
- ◎ 配慮と工夫で個別支援学級・特別支援学校で実践できます。

<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>心のケア ～心が落ち着く こきゅうの仕方～</b>			<b>基本体験</b>	がまん
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもち		<b>背景</b>	ストレスや不安で、気持ちが落ち着かなかったり衝動的になったりする	
<b>活動のねらい</b>	・心を落ち着ける呼吸法を知り、緊張したり不安になったりときに自己コントロールできるようにする。				
<b>対象学年</b>	小学校～中学校・個別支援学級・特別支援学校		<b>実施時期</b>	学校再開直後から1週間程度	
<b>所要時間</b>	5分	<b>活動場所</b>	教室・広い場所	<b>活動場面</b>	朝の会
<b>準備</b>					
	<b>学 習 ・ 活 動</b>		<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>
<b>導入</b>	<b>○活動のねらいを知る</b>				<b>暴力NO</b>
	10秒間でころを落ち着けて、気持ちよく朝をスタートさせよう！				<b>パスOK</b>
<b>主活動</b>	<b>○活動の流れ（やり方・内容）を知る</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。</li> <li>・鼻から大きく吸って、口から息を吐く。（声は出さない）</li> <li>・教師が落ちついた声で、ゆっくりカウントし一斉に行うようにする。</li> <li>・何日か活動して、やり方に慣れたら、自分で心の中で数えて行えるようにする。緊張したとき、不安になったときに、独りで自己コントロールできるように、方法として身に付けさせるとよい（中学年～中学生）</li> <li>・子どもの気持ちを受容する。</li> </ul>		<b>持ち出し禁止</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>①呼吸法を練習する。</li> <li>②呼吸法を3回繰り返す。</li> <li>③活動後、静かに目を開けて、自分の身体を感じをつかむ。</li> <li>④振り返りをする。</li> </ul>				
	<b>○約束を知る</b>				<b>②自分なりの見方や考え方をもち</b>
	・活動中は、声や音を立てないで静かにする。				
	<b>○活動する</b>				
	<b>○振り返る</b>				
	・活動後の身体の変化や気持ちについて、感想を聞く。（2人程度）				
	<b>○まとめる</b>				
	・緊張したり不安になったりときに、自分で気持ちを落ち着かせることができるね。				
<b>配慮事項</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1週間程度は、毎朝継続して行い落ち着いた状態で授業を始められるようにする。</li> <li>・活動中の様子を、よく観察し必要があれば個別に声をかけたり、後で時間をとってゆっくり話を聞いたりする。</li> <li>・体ほぐし運動と呼吸法等を組み合わせるとよい。</li> </ul>				
<b>感染症予防への配慮</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室内の換気を十分に行うこと。</li> <li>・マスクを着用し、一人ひとりの距離を保ちながら、お互いが向き合うことのないように気を付ける。</li> <li>・飛沫の拡散を防ぐために、息を勢いよく吐かず、ゆっくり長く吐く。</li> </ul>				

<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>心のケア ～気持ちすっきり ふりかえりダンシング～</b>			<b>基本体験</b>	がまん
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもつ		<b>背景</b>	ストレスや不安で、気持ちが落ち着かなかったり衝動的になったりする	
<b>活動のねらい</b>	・ 今日一日を振り返り、今の自分の気持ちを体で直感的に表現することで、自分の気持ちを自覚したり、気持ちを整理する感覚を得たりして、自己コントロールできるようにする。				
<b>対象学年</b>	小学校・低学年		<b>実施時期</b>	学校再開直後から1週間程度 通年でも可	
<b>所要時間</b>	3分	<b>活動場所</b>	教室・広い場所	<b>活動場面</b>	帰りの会
<b>準備</b>	一人ひとりの活動スペースを明示しておく				
<b>学 習 ・ 活 動</b>			<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>
<b>○活動のねらいを知る</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今日一日をふりかえって、今の気持ちをダンスで表現しよう！ </div>					
<b>○活動の流れ（やり方・内容）を知る</b> ① 今日一日、どんなことがあったか自分なりに振り返る。 ② 今の自分の気持ちを、頭の中にイメージする。 ③ 今の自分の気持ちを、3秒間、ダンス（体の動き）で表現する。 「レッツ！ダンシング！！」 ④ 振り返りをする。			・ 暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。 ・ 直感を大切にしたいので、振り返りは短時間にし、テンポよく進める。 ・ <u>振り返りを促す声かけ例</u> 「今日は、どんなことがあったかな。」「今日は〇〇をしたよね。」「楽しかったことは？」「かなしかったことは？」「不安だったことは？」「うれしかったことは？」等 ・ 表現の仕方について、先生がいくつか例を示す。デモンストレーションが大事。 ・ その子なりの表現方法を尊重したり、認め合ったりできるようにする。 ・ 身体表現を通して気持ちを発散させるとともに、身体表現前後の自分の気持ちの変化について自覚できるように問いかけをする。（言語化してもよい）		<b>暴力NO</b>  <b>パスOK</b>  <b>持ち出し禁止</b>
<b>○約束を知る</b> ・ 活動中は声を出さないようにする。 ・ 自分が決められた場所で表現する。 （近くの子どもとの距離を保つ）					
<b>○活動する</b> <b>○振り返る</b> ・ 活動後の身体の感じや気持ちについて、感想を聞く。 <b>○まとめる</b> ・ 自分の今の気持ちを、自分なりの方法で表現できたことを価値づける。 ・ 気持ちが整理できた時の感覚を自覚すること。 「自分の気持ちを出せると、すっきりするね。」					<b>②自分なりの見方や考え方をもつ</b>
<b>配慮事項</b>	・ 毎日継続して行い、落ち着いた状態で帰宅できるようにする。 ・ <u>活動中の様子を、よく観察し必要があれば個別に声をかけたり</u> 、後で時間をとってゆっくり話を聞いたりする。				
<b>感染症予防への配慮</b>	・ あらかじめ一人ひとりが活動するスペースを明確にしておき、自分のスペースからは出ないように気を付ける。 ・ 身体の動きや表情だけで、声は出さないようにすること。				

<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>心のケア ～今日の気分は？～</b>			<b>基本 体験</b>	がまん 群れ合い	
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」②自分なりの見方や感じ方をもつ ④自他の違いを認める		<b>背景</b>	自己肯定感が低く、自己受容、他者理解の力が育っていない		
<b>活動のねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の気持ちに気づき、表現できるようになる。</li> <li>・友達の気持ちに気づき、温かい声かけができるようになる。</li> </ul>					
<b>対象学年</b>	小低・小高・小個別支援学級		<b>実施時期</b>	学校再開直後から		
<b>所要時間</b>	5～15分	<b>活動場所</b>	教室	<b>活動場面</b>	朝の会、帰りの会	
<b>準備</b>	表情シート（1人1枚）					
<b>学 習 ・ 活 動</b>			<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールどわらい</b>	
<b>導入</b>	○活動のねらいを知る			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自分の気持ちに気づいて、表現してみよう</div>		暴力NO
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自分の気持ちに気づいて、表現してみよう</div>					パスOK
<b>主活動</b>	○活動の流れ（やり方・内容）を知る			<ul style="list-style-type: none"> <li>・たくさんの気持ちがあることに気づかせる。</li> <li>・理由を言葉で表現できないときは、表情カードだけを示すこともOKとする。</li> <li>・子どもの実態に合わせて約束を設定し、守らせる。</li> <li>・共感的な温かい言葉をかけられるように、教師が見本を示す。</li> </ul>		持ち出し禁止
	<ul style="list-style-type: none"> <li>①表情シートの中から、今日の自分の気持ち（気分）を表すものを選ぶ。</li> <li>②<b>グループ※</b>の中で、選んだ表情カードを順番に示しながら、今日の気持ち（気分）の理由を述べる。</li> </ul>					
<b>振り返り</b>	○約束を知る			<div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; border-radius: 15px;"> 「今日の気持ちをみんなに伝えよう」として、日直が表情シートの中から今日の気分を選び、朝の会や帰りの会のときに全体の場で発表する。次の日の日直など、あらかじめ決められた人が、それに対して温かい言葉をかける </div>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・聞いている人は、話した人に温かい言葉をかける。</li> </ul>					
<b>振り返り</b>	○活動する			<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな気持ちがあることや、それを表現する難しさがあることをフィードバックする。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○振り返る <ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の活動について感じたことや気づいたことを発表する。</li> </ul> </li> <li>○まとめる <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の気持ちに気づいて表現することは大切だね。</li> <li>・友達の気持ちを想像して、温かい言葉がかけられると素敵だね。</li> </ul> </li> </ul>					
<b>配慮事項</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・人間の気持ちには、否定的な感情もあることを認めながら、様々な感情があること、その表現は人によって違うことに気づかせる。</li> <li>・子どもたちの様子を注意深く観察し、現状についての、不安や恐怖などを吐露した場合には、教師が声をかけ話を聞いたり、カウンセラーにつないだりする。（状況に応じては、カウンセラーにも観察してもらうとよい）</li> </ul>			
<b>感染症予防への配慮</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・一定の距離を保ちながら、座席に座る。</li> <li>・マスクを着用し、交流の際の声の大きさに気を付ける。</li> </ul> <b>※机を動かさず、距離を保ちながら、2～4人程度のグループを作り、交流する。</b>			

# 表情シート



<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>心のケア サイコロ ペアトーク(気持ちを語ろう)</b>			<b>基本体験</b>	被受容
<b>育てる力</b> <b>関連スキル</b>	「自分づくり」 ⑬しっかり聴く		<b>背景</b>	伝えたいことを我慢していたり、言葉にすることが苦手だったりする	
<b>活動のねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・聞いてくれる相手がいることで、自分の気持ちを語ることができる。</li> <li>・聴き取ったことを相手に返すことで、相手とのつながりができることを感じる。</li> </ul>				
<b>対象学年</b>	小低・小中・小高・中		<b>実施時期</b>	学校再開後1週間程度	
<b>所要時間</b>	5分	<b>活動場所</b>	教室	<b>活動場面</b>	朝の会・朝学活
<b>準備</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サイコロ(学級で1つ、またはペアやグループで1つ)</li> <li>・サイコロトーク表(サイコロの目によって話題が決まる表)</li> </ul>				
<b>学 習 ・ 活 動</b>			<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>
<b>導入</b>	○活動のねらいを知る		<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学生(特に低学年)は、気持ちの吐露ができる場として扱うこともできる。</li> <li>・中学生は、相手とつながることを意識して行う。</li> </ul>		<b>暴力NO</b>  <b>パスOK</b>  <b>持ち出し禁止</b>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">伝えたいことを話したり、相手の話をしっかり聴いたりしてみよう</div>				
<b>主活動</b>	○活動の流れ(やり方・内容)を知る		<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々なペアで話せるようにするか、同じペアで様々な話題を話し相互理解を深めるか、実施のタイミングや実態に応じて使い分ける。</li> <li>・最初は、簡単な話題にする。</li> <li>・聞きとったことを一言で返すやり方は、教師が見本を示す。(A～Cを全部返すことは難しい。低学年はAだけ、中学年はAまたはB、それ以上の学年は状況を見て設定するようにする。<u>負担にならず、リラックスして行うことが大切</u>)</li> <li>・子ども同士の関わり合い、「話す・聴く」の能力、話すのが苦手な子どもや不安を抱えている子ども等、一人ひとりの活動をよく観察しておく。</li> </ul>		<b>⑤はっきり伝える</b>  <b>⑬しっかり話を聴く</b>
	① <u>二人一組</u> ※で聞き手、話し手の順を決める ②話し手はサイコロを振り、出た目の数のテーマ(サイコロトーク表)で1分間話をする ③聞き手は話し手に感想を返す <返す内容>(発達段階で返す内容を絞る) A 話し手の言いたかったこと B それについての感想 C 相手が嬉しくなるような一言 ④聞き手、話し手を交代して行う  ○約束を知る ・相手の顔を見て話をしたり聴いたりする ・相手が話している間は、黙って聴く				
<b>振り返り</b>	○活動する				
	○振り返る				
○まとめ					
<b>配慮事項</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべく簡単な話題から始める。</li> <li>・実態に応じて、休校中のネガティブな気持ちについても、ある程度話せる場にする。スクールカウンセラーにも見守ってもらい、場合によっては後で話を聞く。</li> </ul>			
<b>感染症予防への配慮</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業前後にしっかり手を洗う。</li> <li>・マスクを着用して、実施する。</li> </ul> <b>※向かい合わせのペアでなく、隣同士で行う。</b>			

# サイコロ・ペアトーク

トーク表(例) 小学校 3～6 学年

サイコロの目	話すテーマ
1	昨日、見たテレビ番組
2	苦手な動物
3	今、楽しみなこと
4	休み中、困ったこと
5	好きな お菓子
6	やりたいこと

小学校 1～2 学年

サイコロの目	話すテーマ
1・2	昨日、楽しかったこと
3・4	好きな〇〇
5・6	苦手な〇〇

自分の気持ちを伝えたときに、しっかりと聞いてもらえる体験は、受け止めてもらえた満足感になります。

簡単な話題からスタートし、「聞いてもらえた」心地よさを味わえるようにしましょう。

トーク表(例) 中学生

サイコロの目	話すテーマ
1	生まれ変わるとしたら
2	宝くじがあたったら
3	苦手なもの
4	緊張したこと
5	本当はこわいもの
6	はまっていること

サイコロの目	話すテーマ
1・2	もし〇〇だったら
3・4	ほしいドラえものの道具
5・6	よく見るテレビ番組

相手と話題を共有したり共感したりすることで、つながりを実感できることを重視します。

<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>仲間との関わり～リズムでつなごうみんなの輪～</b>			<b>基本 体験</b>	被受容
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」④自他の違いを認める ③自分のよさを見いだす		<b>背景</b>	一人ひとりが抱えている不安が、失敗が許されないぎすぎすした雰囲気をつくりだしている。	
<b>活動のねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成功しても失敗をしても、お互いを尊重し合える。</li> <li>・お互いの名前を呼び合うことで、自分が認められ受け入れられているという感覚をもつ。</li> </ul>				
<b>対象学年</b>	小学校低学年		<b>実施時期</b>	学校再開直後から1週間程度	
<b>所要時間</b>	5分	<b>活動場所</b>	教室	<b>活動場面</b>	特活、学活、朝の健康観察
<b>準備</b>					
<b>学 習 ・ 活 動</b>			<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールねらい</b>
<b>導入</b>	○活動のねらいを知る			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>リズムに合わせて名前を呼び合い、みんなの気持ちを一つにしよう</b> </div>	
	○活動の流れ（やり方・内容）を知る				
<b>主活動</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①リズムの確認をする。 ※手拍子2回→太ももタッチ2回</li> <li>②リズムに合わせて名前を呼ぶことを確認する。 ※手拍子2回→太ももタッチ2回→… 【〇〇さん】 「パン、パン！」 …→手拍子2回→太ももタッチ2回→… 【はい！】 「パン、パン！」 ※座席の列ごとに、後ろから前に向かって順番に、前の座席の名前を呼ぶ。 ※先頭の座席の子どもが返事をした後に、同じ列の子どもたち全員が一斉に起立。</li> <li>③リズムに合わせて名前を呼び合う。 ※列ごとにチャレンジする。 ※練習タイムを設定する。</li> <li>④1列ごとに行い、終わるごとに全員で拍手する。</li> <li>⑤振り返り</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。</li> <li>・クラスの実態に合わせて、段階的に実施するとよい。(慣れるまでは、リズムのみ行うなど)</li> <li>・慣れてきたら、名字ではなく名前を呼んだり、返事の仕方を変えたり(「元気」「眠い」等)して、発展させると、繰り返し楽しめる。</li> <li>・列で起立するタイミングを合わせるだけでなく、大切に友達の名前を呼ぶことや、失敗しても温かく受け入れることを意識して活動できるようにする。</li> <li>・友達に名前を呼んでもらって感じたことや、友達と気持ちが一つになったときに感じたことなどについて振り返られるようにする。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○約束を知る <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達の名前を丁寧に呼ぶ。</li> <li>・失敗しても、前向きな言葉がけをする。</li> </ul> </li> <li>○活動する</li> <li>○ふり返る <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動を通して感じたことや気づいたこと発表する。(何人か)</li> </ul> </li> <li>○まとめる <ul style="list-style-type: none"> <li>・失敗しても、励ましてもらおうと、安心できるね。</li> <li>・自分の名前を呼んでもらえると嬉しいね。</li> </ul> </li> </ul>				
<b>配慮事項</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムをとることが苦手な子のために、練習を重ねたり、速度を変えたりするなど、実態に応じて設定を工夫する。</li> <li>・競争ではなく、お互いに名前を呼び合うことで温かい雰囲気をつくることを大切に</li> </ul>		
<b>感染症予防への配慮</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・名前を呼ぶときなどに、飛沫の拡散を防ぐために、大きな声は出さないように気を付ける。</li> </ul>		

<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>仲間との関わり～じゃんけんバリエーション!～</b>			<b>基本 体験</b>	群れ合い	
<b>育てる力 関連スキル</b>	「仲間づくり」 「自分づくり」	⑧仲間に誘う ⑨仲間に加わる ④自他のちがいを認める	<b>背景</b>	群れ合い体験の不足から人間関係づくりが不得手な子どもが多い		
<b>活動のねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃんけんを通して、いろいろな友達とかかわりをもつ</li> <li>・ルールの中で遊ぶ楽しさを体験する</li> </ul>					
<b>対象学年</b>	小学校低学年・中学年・高学年・中学生	<b>実施時期</b>	学校再開直後から1週間程度			
<b>所要時間</b>	5分	<b>活動場所</b>	教室	<b>活動場面</b>	朝の会、特活、集会、アイスブレイクなど	
<b>準備</b>	アレンジに応じてタイマー					
<b>学 習 ・ 活 動</b>		<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>		
<b>導入</b>	○活動のねらいを知る		<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動時間によって「種類」の組み合わせや「回数」を調整する。</li> <li>・最初の2人組を「最初は隣の席の人」とするなど、どの子も安心して参加できる状態から始める。</li> <li>・人数調整の助言や、場合によってはじゃんけんに加わりながら活動の様子を見守る。</li> <li>・参加できない児童はいないか、パスOKを確認しながら進める。</li> <li>・アイコンタクト、数を一緒に確認する、待ってあげる、など、どんな工夫があるか児童の意見を聞いてみるとよい。</li> <li>・誘ってくれたり、声をかけてくれたりした友達存在、いろいろな子と仲良く活動することの大切さに触れる。</li> <li>・子どもの実態に応じて、様々なじゃんけんのバリエーションが考えられる。</li> </ul> ※日常的に、様々な場面で活用することができる。		<b>暴力NO</b> <b>パスOK</b> <b>持ち出し禁止</b> ⑧仲間に誘う ⑨仲間に加わる ④自他のちがいを認める	
	<b>いろいろな人とじゃんけんゲームをして、もっとなかよくなるよう。</b> ○活動の流れ(やり方・内容)を知る <u>&lt;あいこじゃんけん&gt;</u> *「あいこ」をめざすじゃんけん ①2人組をつくり「気持ちを合わせてあいこ出そう!」のかけ声でじゃんけんをする。 <u>向き合わないで行うように伝える。</u> ②同じ人とあいこができるまで「あいこ出そう!」のかけ声で続ける。 ③あいこができたならエアハイタッチをしながら「あいこ出た!」と言って次の人を探す。 ④3人と「あいこ出た!」ができたなら、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。					
<b>主活動</b>	○約束を知る					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべくいろいろな人と活動する</li> <li>・かけ声を合わせる工夫をする</li> </ul>					
	○活動する					
<b>振り返り</b>	○ふり返る					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動を通して感じたことや気づいたこと発表する。(何人か)</li> </ul>					
○まとめる						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃんけんを通して、いろいろな人と協力できたり、仲良くなれたりしたね。</li> </ul>						
<b>配慮事項</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームのルールの理解を十分に確認し、難しい時にはデモを多く行う。</li> </ul>				
<b>感染症予防への配慮</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・マスクを着用し、一人ひとりの距離を保ちながら、<u>お互いが向き合うことのないように、距離が近づかないように</u>気を付ける。</li> <li>・飛沫の拡散を防ぐために、大きな声は出さないように気を付ける。</li> </ul>				

# じゃんけんバリエーション

## ゆびじゃんナンバー



\*グーは「0」、指の数1～5まで自由に出し、人数や目指す数字に合わせて行うじゃんけん。

## ゆびじゃん5(ファイブ)



\*2人の指の数「5(ファイブ)」をめざすじゃんけん

- ① 2人組をつくり「ゆびじゃん5(ファイブ)」のかけ声でじゃんけんする。
- ② 同じ相手と「5(ファイブ)」できるまでチャレンジする。
- ③ 2人で「5(ファイブ)」が出たらエアハイタッチで「ナイスファイブ！」と言って次の相手を探す。
- ④ 3人と「ナイスファイブ！」ができれば、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。

※学年や発達段階に応じて、「ファイブ」を「5(ご)」と分かりやすくしてもよい。

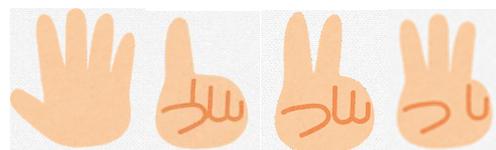
## ゆびじゃん7(セブン)



\*3人の指の数「7(セブン)」をめざすじゃんけん

- ① 3人組をつくり「ゆびじゃん7(セブン)」のかけ声でじゃんけんする。
- ② 同じ3人組で「7(セブン)」できるまでチャレンジする。
- ③ 3人で「7(セブン)」が出たらピースエアタッチで「ナイスセブン！」と言って、次の3人組をつくる。
- ④ 3回「ナイスセブン！」ができれば、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。

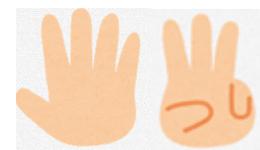
## ゆびじゃん11(イレブン)



\*4人の指の数「11(イレブン)」をめざすじゃんけん

- ① 4人組をつくり「ゆびじゃん11(イレブン)」のかけ声でじゃんけんする。
- ② 同じ4人組で「11(イレブン)」できるまでチャレンジする。
- ③ 4人で「11(イレブン)」が出たらボルトポーズで「ナイスイレブン！」と言って、次の4人組をつくる。
- ④ 3回「ナイスイレブン！」ができれば、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。

## ゆびじゃんプラス



\*2人の指の数をたして、声を合わせて答えを言うじゃんけん

- ① 2人組をつくり「ゆびたして」のかけ声でじゃんけんする。
- ② 2人とも指の数の答えが出たら「せーの」のかけ声で「〇(指の数)！」と声をそろえて言う。答えが2人でそろうまで続ける。
- ③ 2人の答えが合ったら「ナイスプラス！」と言う。
- ④ 同じ2人組で3回「ナイスプラス！」が出来たら「ナイスペア！」と言ってわかれ、次の2人組をつくる。
- ⑤ 2回「ナイスペア！」ができれば、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。

※3人組、4人組、とバージョンアップできる。難しさは増すため、声かけ・配慮は必要。

※「ゆびかけて」でかけ算もできる。ゼロはかけ算するとゼロ、を押さえてから活動するとよい。

# 『学校再開スタートプログラム 2021』

## 小学校3～6年生

### 感染症予防への配慮 ～全プログラムに共通すること～

- 授業前後の手洗いを徹底すること。
- 室内の換気を十分に行うこと。
- マスクを着用し、一人ひとりの距離を保ちながら、お互いが向き合うことのないように気を付けること。
- 声の大きさに気を付けること。

- ◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。
- ◎ 対象学年以外でも活用できます。
- ◎ 配慮と工夫で個別支援学級・特別支援学校で実践できます。

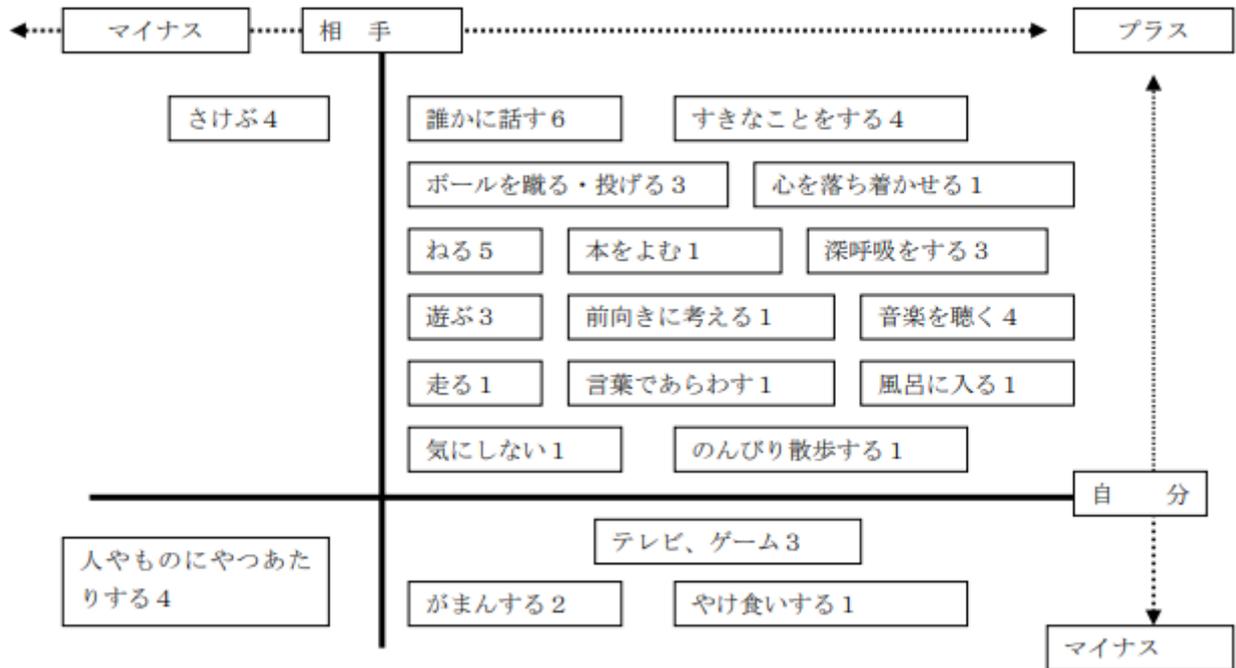
<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>心のケア ～心が落ち着く こきゅうの仕方～</b>			<b>基本体験</b>	がまん
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもち		<b>背景</b>	ストレスや不安で、気持ちが落ち着かなかったり衝動的になったりする	
<b>活動のねらい</b>	・心を落ち着ける呼吸法を知り、緊張したり不安になったりときに自己コントロールできるようにする。				
<b>対象学年</b>	小学校～中学校・個別支援学級・特別支援学校		<b>実施時期</b>	学校再開直後から1週間程度	
<b>所要時間</b>	5分	<b>活動場所</b>	教室・広い場所	<b>活動場面</b>	朝の会
<b>準備</b>					
	<b>学 習 ・ 活 動</b>		<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>
<b>導入</b>	<b>○活動のねらいを知る</b>				<b>暴力NO</b>
	10秒間でころを落ち着けて、気持ちよく朝をスタートさせよう！				<b>パスOK</b>
<b>主活動</b>	<b>○活動の流れ（やり方・内容）を知る</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。</li> <li>・鼻から大きく吸って、口から息を吐く。（声は出さない）</li> <li>・教師が落ちついた声で、ゆっくりカウントし一斉に行うようにする。</li> <li>・何日か活動して、やり方に慣れたら、自分で心の中で数えて行えるようにする。緊張したとき、不安になったときに、独りで自己コントロールできるように、方法として身に付けさせるとよい（中学年～中学生）</li> <li>・子どもの気持ちを受容する。</li> </ul>		<b>持ち出し禁止</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>①呼吸法を練習する。</li> <li>②呼吸法を3回繰り返す。</li> <li>③活動後、静かに目を開けて、自分の身体を感じをつかむ。</li> <li>④振り返りをする。</li> </ul>				
	<b>○約束を知る</b>				<b>②自分なりの見方や考え方をもち</b>
	・活動中は、声や音を立てないで静かにする。				
	<b>○活動する</b>				
	<b>○振り返る</b>				
	・活動後の身体の変化や気持ちについて、感想を聞く。（2人程度）				
	<b>○まとめる</b>				
	・緊張したり不安になったりときに、自分で気持ちを落ち着かせることができるね。				
<b>配慮事項</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1週間程度は、毎朝継続して行い落ち着いた状態で授業を始められるようにする。</li> <li>・活動中の様子を、よく観察し必要があれば個別に声をかけたり、後で時間をとってゆっくり話を聞いたりする。</li> <li>・体ほぐし運動と呼吸法等を組み合わせるとよい。</li> </ul>				
<b>感染症予防への配慮</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室内の換気を十分に行うこと。</li> <li>・マスクを着用し、一人ひとりの距離を保ちながら、お互いが向き合うことのないように気を付ける。</li> <li>・飛沫の拡散を防ぐために、息を勢いよく吐かず、ゆっくり長く吐く。</li> </ul>				

<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>心のケア ～めいそうタイム～</b>			<b>基本体験</b>	がまん
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもつ ③自他のちがいを認める	<b>背景</b>	ストレスや不安で、気持ちが落ち着かなかったり衝動的になったりする		
<b>活動のねらい</b>	・「めいそう（瞑想）」を通して、今の自分の気持ちを落ち着かせたり、クラスみんなで協力してつくり出す「静かな時間」を体験することで自分の安心感を取り戻したりして、自己コントロールができるようにする。				
<b>対象学年</b>	小学校中学年・高学年・中学生		<b>実施時期</b>	通年	
<b>所要時間</b>	3分	<b>活動場所</b>	教室・広い場所	<b>活動場面</b>	帰りの会
<b>準備</b>					
	<b>学 習 ・ 活 動</b>		<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>
導入	○活動のねらいを知る		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 「めいそうタイム」で今日一日をふりかえろう！ </div>		
	主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る			
振り返り		○約束を知る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動中は声を出さないようにする。みんなで「静かな時間」をつくる意識をもつ。</li> <li>・できるだけ何も考えないようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何も考えない時間を過ごした後の自分の気持ち、みんなで「静かな時間」をつくり出した（つくり出せた）ことによって感じたことを振り返るとよい。</li> <li>・いつでも、気持ちを落ち着けたいときに使える方法であることを伝える。</li> </ul>	<b>②自分なりの見方や考え方をもつ</b> <b>③自他のちがいを認める</b>
	○活動する	○振り返る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動後の今の気持ちについて、感想を聞く。</li> </ul>		
	○まとめる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで心をつなげて、「静かな時間」をつくることのできたことへの価値づけ。</li> <li>・何も考えない時間を過ごした後の自分の気持ちを大切にすること。</li> <li>・自分の気持ちをコントロールすることの大切さを知る。</li> </ul>			
<b>配慮事項</b>	・なるべく毎日継続して行い、落ち着いた状態で帰宅できるようにする。				
<b>感染症予防への配慮</b>	・感染症予防のため、教室の床等ではなく、自分の席で行う。				

<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>心のケア ～99イライラや不安・悩み解消法を見つけよう～</b>			<b>基本体験</b>	がまん
<b>育てる力 関連スキル</b>	「集団づくり」⑩意見や感情の違いを認めながら調整しようとする 「自分づくり」①自分の意見をもつ	<b>背景</b>	負の感情のコントロールがなかなかできない		
<b>活動のねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安や悩みの対処の仕方にはいろいろな方法があることを知り、自分にあった方法を見つけることができる。</li> <li>・多くの友だちが不安や悩みを持っていることを知る。</li> </ul>				
<b>対象学年</b>	小学校高学年・中学校		<b>実施時期</b>	学校再開直後から1週間程度	
<b>所要時間</b>	45分	<b>活動場所</b>	教室・広い場所	<b>活動場面</b>	特別活動・保健体育
<b>準備</b>	事前アンケート・フェルトペン・付箋紙・4つの部屋シート 黒板掲示「ブレインストーミングの方法」(「38 ナイスアイデア」参照)				
<b>学 習 ・ 活 動</b>		<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>	
<b>導入</b>	<b>○活動のねらいを知る</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どんなときにイライラするのか振り返る。</li> <li>・不安や悩みはうまく解決できると気持ちが楽になること、また、解決をしないままでおくと、体にも影響を与えることがあることを知る。</li> </ul>				安全の配慮 <b>暴力NO</b>  <b>パスOK</b>  <b>持ち出し禁止</b>
	<b>イライラや不安・悩み解消法を見つけよう</b>				
<b>主活動</b>	<b>○活動の流れ(やり方・内容)を知る</b> ①グループで、ブレインストーミングを行い、イライラや不安・悩み解消法を付箋紙に書き、順番に出していく。 ②グループで、出し合った付箋紙を台紙(ホワイトボード)にまとめる。(同じものは重ねる) ③付箋紙に書かれた対処法を【4つの部屋】に貼る。 ④4つの部屋を見ながら感じたことを出し合う。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前アンケートの結果をまとめ、話し合いの資料にできるようにしておく</li> </ul>		<b>⑩意見や感情の違いを認めながら調整しようとする。</b> <b>①自分の意見をもつ</b>
	<b>○約束を知る</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブレインストーミングの約束。(批判しない、順番を守る、たくさん出す、質より量、人まねOK)</li> <li>・多数決で決めない。</li> <li>・少数意見も尊重する。</li> </ul> <b>○活動する</b> <b>○振り返る</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあった対処法を見つけ経験することで、自信がついてくることを知る。</li> </ul> <b>○まとめる</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合った対処法を見つけ経験することで、自信がついてくることを知る。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*【4つの部屋】分類法.. 自分軸・相手軸の4象限でそれぞれにマイナスになるものか、プラスになるものかを判断し、どの象限に入るかを判定する。</li> <li>・ブレインストーミングの約束について徹底する。</li> <li>・イライラや不安・悩み解消法には、いろいろな方法があることに気づく。</li> <li>・好ましくない方法もあることに気づくようにする。</li> </ul> ※ロイロノートを活用して実施することも可能。		
<b>振り返り</b>					
<b>配慮事項</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前アンケートに書かれたイライラ、不安、悩みの内容の扱いは慎重にする。内容によっては、個別に対処する必要も検討する。</li> </ul>				
<b>感染症予防への配慮</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・付箋のやり取りをする際など、出来るだけ接触を避けるとともに、授業前後の手洗いを徹底すること。ロイロノート上では、接触を避けながら、付箋のやり取りをしたり、整理したりすることができます。</li> </ul>				

## 4つの部屋<実施例>

5年生 28名 7グループ



## 4つの部屋分類法

自分軸・相手軸の交差する4象限で、自分、相手にとってマイナスになるものかプラスになるものかを判断し、どの象限に入るかを判定する。

子どもたちは、それぞれが自分なりの悩みやいらいらの解消法をもっている。しかし、それが、周囲に受け入れられるものであるかどうか、また、自分にとって良い方法であるかを考えることは少ない。本プログラムは、自分が知らずに行ってきた行動がストレス解消法であったことを認識し、それを意識的に行ったり、より生産的なものへと改善していくことができたりするような自分をコントロールする力の育成をねらいとしている。この力を十分に身につけさせるためには、理性的に考え話し合う経験だけでなく、自分自身で内面を見つめる「10 気持ちを整理しよう」のような感受性を育てるプログラムを併用していきたい。



やってはいけない  
解消法があること  
がわかった。

こんなに解消法があ  
るとは思わなかった。

みんな悩んだり、イライ  
ラしたりしていること  
がわかって安心した。

今度は、いらいらしそ  
うなことが起きる前に  
使ったらいいよね。

## 保健学習アンケート

( )年

1. あなたは「イライラする」と感じる時がありますか？【 ある ない 】

1-2. 「ある」と答えた人に聞きます。それはどんなときですか？

2. あなたは悩みや不安がありますか？【 ある ない 】

2-2 「ある」と答えた人に聞きます。それはどんなことですか？

3. 普段から、いろいろしたときや、困ったときに、心を落ち着かせるためにしていることや、気をつけていることがあったら書いてください

---

### 「イライラ・不安・悩み解消法をみつけよう」ふり返りシート

月 日 ( ) 年 組 名前( )

4 よくできた 3 まあまあできた 2 あまりできない 1 できなかった

1 楽しく安心して活動できましたか。

4 3 2 1

2 友だちと協力して活動できましたか。

4 3 2 1

3 悩みやストレスの様々な解消法がわかりましたか。

4 3 2 1

4 自分なりの悩みへの対処法をみつけられましたか。

4 3 2 1

5 今日の活動で気がついたことや感じたこと、学んだことがあったら書きましょう。

---

---

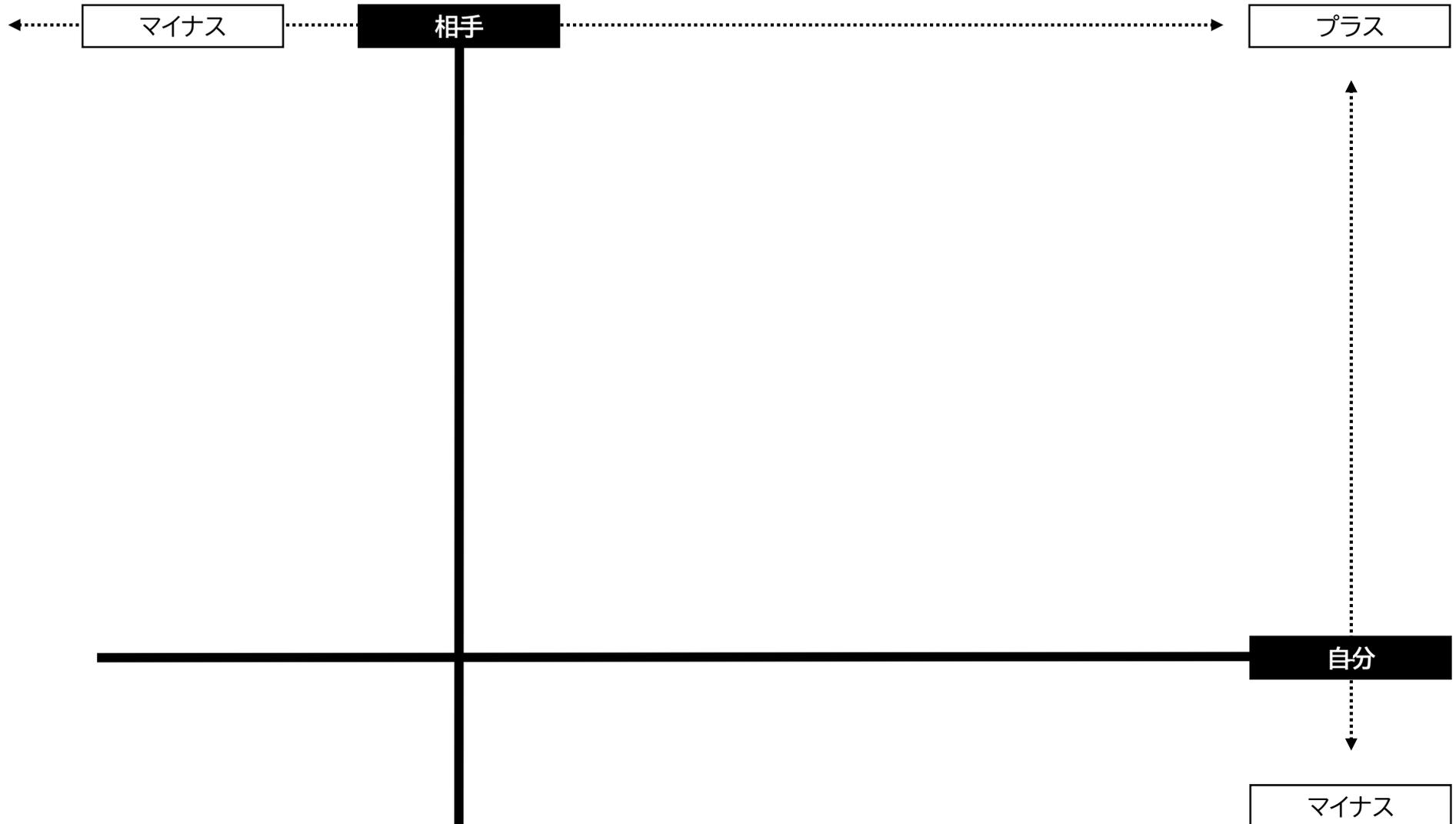
---

---

---

# イライラ・不安・悩み解消法を見つけよう！

( )グループ



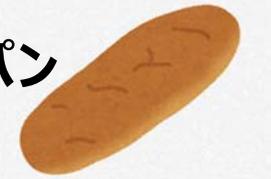
<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>仲間との関わり ～どっちをえらぶ?～</b>			<b>基本 体験</b>	被受容
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」④自他の違いを認める ①自分の意見をもつ		<b>背景</b>	意見や考えを受け入れてもらう経験 が少なく、自信がない	
<b>活動のねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の意見を肯定的に受け止めてもらえることで、安心して表現できる。</li> <li>自分の考えや感じ方を大切にする。</li> </ul>				
<b>対象学年</b>	小学校低学年・中学年・高学年・中学生		<b>実施時期</b>	学校再開直後から1週間程度	
<b>所要時間</b>	10分	<b>活動場所</b>	教室	<b>活動場面</b>	特別活動、朝の会、国語
<b>準備</b>	鉛筆(各自/キャップ付き ※ペンでもよい) 「どっちをえらぶ?カード」				
<b>学 習 ・ 活 動</b>			<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>
<b>導入</b>	○活動のねらいを知る				
	みんなちがって、おもしろい!あなたは どっちをえらぶ?				
<b>主活動</b>	○活動の流れ(やり方・内容)を知る		<ul style="list-style-type: none"> <li>暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。</li> <li>あまり考えず直感的に選んでもよいこと、どちらを選んでもよいことを確認する。</li> <li>隣の席の友達とペアになり、ペアの中央にカードを置き、向き合わずに実施する。</li> </ul>		<b>暴力NO</b> <b>パスOK</b> <b>持ち出し禁止</b> <b>④自他の違いを認める</b> <b>①自分の意見をもつ</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>①カードにあるお題を見て、どちらを選ぶか、選んだ理由について考える。</li> <li>②先生の合図に合わせて、隣の席のペアと同時に、自分が選んだ方のイラストを鉛筆で指す。 ※「せーの」(先生の合図)→指す</li> <li>③選んだ理由をペアの友達に説明する。</li> <li>④次のお題に進む。※繰り返し</li> <li>⑤振り返り</li> </ul>				
<b>振り返り</b>	○約束を知る		<ul style="list-style-type: none"> <li>一人が一方向的に話すことにならないように、理由を説明する時間を設定するとよい。交代のタイミングも明示するとよい。</li> <li>友達の話の中で「なるほどな」と思ったことや、「違って面白いな」と思ったことなどを具体的に発表できるとよい。(相手の了承)</li> </ul>		
	○活動する				
	○ふり返る				
○まとめる					
<ul style="list-style-type: none"> <li>人によって、感じ方や考え方が違うんだね。</li> <li>相手が聞いてくれると、安心して自分の考えを伝えることができたね。</li> <li>他愛のない会話を楽しめる仲間っていいね。</li> </ul>					
<b>配慮事項</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>だれもが知っている、経験しているお題にすること。</li> <li>お題を考える際に、内容によって傷つく子どもがいないように十分配慮する。</li> </ul>			
<b>感染症予防への配慮</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>直接指が触れないように鉛筆等を介して指し示すようにする。お題をカードにして、選んだものを相手に見せるという方法も考えられる。</li> <li>感染対策を講じながら、4人程度までの活動も考えられる。</li> <li>理由を説明する際には、向きや声の大きさに気を付ける。</li> </ul>			

# どっちを えらぶ？

名前：.....

[やりかた]

- ① 「せーの」で、選んだ方を指さします。
- ② 順番に選んだ理由を話します。
- ③ 聞く人は、相手が話しやすいような聞き方で聴きます。
- ④ 先生の合図でおしまい。
- ⑤ 感想を交流しましょう。

すきな給食は…	カレーライス 	あげパン 
こわいのは…	かみなり 	おばけ 
すきなのは…	いぬ 	ねこ 
行くなら…	プール 	海 
おにぎりの のりは…	パリパリ派 	しっとり派 
食べるなら…	アイス クリーム 	かき氷 

# どっちを えらぶ？

名前: .....

[やりかた]

- ① 「せーの」で、選んだ方を指さします。
- ② 順番に選んだ理由を話します。
- ③ 聞く人は、相手が話しやすいような聞き方で聴きます。
- ④ 先生の合図でおしまい。
- ⑤ 感想を交流しましょう。


タイトル (活動概要)	仲間との関わり～じゃんけんバリエーション！～			基本 体験	群れ合い
育てる力 関連スキル	「仲間づくり」 「自分づくり」	⑧仲間に誘う ⑨仲間に加わる ④自他のちがいを認める	背景	群れ合い体験の不足から人間関係づくりが不得手な子どもが多い	
活動のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃんけんを通して、いろいろな友達とかかわりをもつ</li> <li>・ルールの中で遊ぶ楽しさを体験する</li> </ul>				
対象学年	小学校低学年・中学年・高学年・中学生	実施時期	学校再開直後から1週間程度		
所要時間	5分	活動場所	教室	活動場面	朝の会、特活、集会、アイスブレイクなど
準備	アレンジに応じてタイマー				
	学 習 ・ 活 動		支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導入	○活動のねらいを知る				
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>いろいろな人とじゃんけんゲームをして、もっとなかよくなるろう。</p> </div>				
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ＜あいこじゃんけん＞ *「あいこ」をめざすじゃんけん ①2人組をつくり「気持ちを合わせてあいこ出そう！」のかけ声でじゃんけんをする。 <u>向き合わないで行うように伝える。</u> ②同じ人とあいこができるまで「あいこ出そう！」のかけ声で続ける。 ③あいこができたならエアハイタッチをしながら「あいこ出た！」と言って次の人を探す。 ④3人と「あいこ出た！」ができたなら、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動時間によって「種類」の組み合わせや「回数」を調整する。</li> <li>・最初の2人組を「最初は隣の席の人」とするなど、どの子も安心して参加できる状態から始める。</li> <li>・人数調整の助言や、場合によってはじゃんけんに加わりながら活動の様子を見守る。</li> <li>・参加できない児童はいないか、パスOKを確認しながら進める。</li> <li>・アイコンタクト、数を一緒に確認する、待ってあげる、など、どんな工夫があるか児童の意見を聞いてみるとよい。</li> <li>・誘ってくれたり、声をかけてくれたりした友達存在、いろいろな子と仲良く活動することの大切さに触れる。</li> <li>・子どもの実態に応じて、様々なじゃんけんのバリエーションが考えられる。</li> </ul>		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">暴力NO</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">パスOK</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">持ち出し禁止</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>⑧仲間に誘う</li> <li>⑨仲間に加わる</li> </ul>
振り返り	○約束を知る ・なるべくいろいろな人と活動する ・かけ声を合わせる工夫をする		<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加できない児童はいないか、パスOKを確認しながら進める。</li> <li>・アイコンタクト、数を一緒に確認する、待ってあげる、など、どんな工夫があるか児童の意見を聞いてみるとよい。</li> <li>・誘ってくれたり、声をかけてくれたりした友達存在、いろいろな子と仲良く活動することの大切さに触れる。</li> <li>・子どもの実態に応じて、様々なじゃんけんのバリエーションが考えられる。</li> </ul>		④自他のちがいを認める
	○活動する		※日常的に、様々な場面で活用することができる。		
	○ふり返る ・活動を通して感じたことや気づいたこと発表する。(何人か)				
	○まとめる ・じゃんけんを通して、いろいろな人と協力できたり、仲良くなれたりしたね。				
配慮事項	・ゲームのルールの理解を十分に確認し、難しい時にはデモを多く行う。				
感染症予防への配慮	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マスクを着用し、一人ひとりの距離を保ちながら、<u>お互いが向き合うことのないように、距離が近づかないように</u>気を付ける。</li> <li>・飛沫の拡散を防ぐために、大きな声は出さないように気を付ける。</li> </ul>				

# じゃんけんバリエーション

## ゆびじゃんナンバー



\*グーは「0」、指の数1～5まで自由に出し、人数や目指す数字に合わせて行うじゃんけん。

## ゆびじゃん5(ファイブ)



\*2人の指の数「5(ファイブ)」をめざすじゃんけん

- ① 2人組をつくり「ゆびじゃん5(ファイブ)」のかけ声でじゃんけんする。
- ② 同じ相手と「5(ファイブ)」できるまでチャレンジする。
- ③ 2人で「5(ファイブ)」が出たらエアハイタッチで「ナイスファイブ！」と言って次の相手を探す。
- ④ 3人と「ナイスファイブ！」ができれば、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。

※学年や発達段階に応じて、「ファイブ」を「5(ご)」と分かりやすくしてもよい。

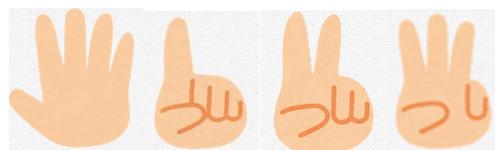
## ゆびじゃん7(セブン)



\*3人の指の数「7(セブン)」をめざすじゃんけん

- ① 3人組をつくり「ゆびじゃん7(セブン)」のかけ声でじゃんけんする。
- ② 同じ3人組で「7(セブン)」できるまでチャレンジする。
- ③ 3人で「7(セブン)」が出たらピースエアタッチで「ナイスセブン！」と言って、次の3人組をつくる。
- ④ 3回「ナイスセブン！」ができれば、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。

## ゆびじゃん11(イレブン)



\*4人の指の数「11(イレブン)」をめざすじゃんけん

- ① 4人組をつくり「ゆびじゃん11(イレブン)」のかけ声でじゃんけんする。
- ② 同じ4人組で「11(イレブン)」できるまでチャレンジする。
- ③ 4人で「11(イレブン)」が出たらボルトポーズで「ナイスイレブン！」と言って、次の4人組をつくる。
- ④ 3回「ナイスイレブン！」ができれば、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。

## ゆびじゃんプラス



\*2人の指の数をたして、声を合わせて答えを言うじゃんけん

- ① 2人組をつくり「ゆびたして」のかけ声でじゃんけんする。
- ② 2人とも指の数の答えが出たら「せーの」のかけ声で「〇(指の数)！」と声をそろえて言う。答えが2人でそろうまで続ける。
- ③ 2人の答えが合ったら「ナイスプラス！」と言う。
- ④ 同じ2人組で3回「ナイスプラス！」が出来たら「ナイスペア！」と言ってわかれ、次の2人組をつくる。
- ⑤ 2回「ナイスペア！」ができれば、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。

※3人組、4人組、とバージョンアップできる。難しさは増すため、声かけ・配慮は必要。

※「ゆびかけて」でかけ算もできる。ゼロはかけ算するとゼロ、を押さえてから活動するとよい。

タイトル (活動概要)	仲間との関わり ～ひらめけ！連想フラッシュ！！～			基本 体験	被受容	
育てる力 関連スキル	「自分づくり」②自分なりの見方や感じ方をもつ ④自他の違いを認める 「仲間づくり」⑧仲間に加わる	背景	いろいろな考え方があることに気づく機会が少ない。			
活動のねらい	自分と似た考えや、自分と違う考えを知り、お互いに認め合える。					
対象学年	小学校中学年・高学年・中学生		実施時期	通年		
所要時間	15分	活動場所	教室	活動場面	特別活動、各教科	
準備	・ワークシート ・ストップウォッチ					
学習・活動			支援の観点・留意点等		ルールねらい	
導入	○活動のねらいを知る		【お題例】 6年社会科：〇〇時代の武将 4年社会科：都道府県名、 日本の河川、山脈 3年社会科：地図記号… 国語科：〇偏の漢字、四字熟語 集会：給食の献立、動物、野菜乗 り物、お菓子… ・勝ち負けでなく、自他の違 いに着目させる。こだわりすぎ る場合、ポイントではなく、 マークにする。 ・うなずく、あいづち「なるほ ど」「それは思いつかなかった な」など具体の姿を共有する。 ・必要に応じて司会や発表順を 決めておく。 ・同じ意見だったときや、人と 違う意見だったときに感じた ことを共有できるとよい。		暴力NO パスOK 持ち出し禁止 ④自他の違い を認める ②自分なりの 見方や感じ 方をもつ	
	お題に合わせて、みんなの「ひらめき」を集めよう。					
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ※事前に4～5人のグループに分けておく。 ①1分間でお題について思いつくものを5つワ ークシートに書く。 ②グループで、順番を決め、一人1つずつ、意 見がなくなるまで発表していく。 ③だれかと同じだったら「 <u>ハッピーポイント</u> 」 で人数分の点数、自分だけなら「 <u>オリジナルポ イント</u> 」で1点として、ポイントを計算する。 ④メンバー全員のポイントを合計する。 ※お題を変えることで、様々に活用できる。 ⑤グループで感想を言い合う。					
	○約束を知る ・友達の考えを尊重する。					
振り返り	○活動する					
	○ふり返る ・活動して気づいたことや、感じたことを全体 で共有する。					
○まとめる ・自分と似た考えや違う考えがあることを知り、 それぞれ尊重し合うことを価値づける。						
配慮事項		・グルーピングに配慮する。 ・書けない子どもがいないように、実態に合わせて、お題を設定する。				
感染症予防への配慮		・グループで発表し合う際に、話す向きや距離、声の大きさに気を付ける。				

# ひらめけ！<sup>みんな</sup>連想フラッシュ！！

年 組 名前

①1分間で「お題」からひらめく「もの」や「ことば」を5つ書きます。

例) お題：給食のこんだて 1カレー 2あげパン 3すいか 4牛乳 5ぶどう豆

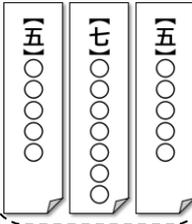
②グループで発表していきます。だれかと同じだったらその数だけ(自分も入れて3人だったら、3ポイント)「ハッピーポイント」ゲット。自分だけだったら「オリジナルポイント」で1ポイントゲット。

※グループみんなで何ポイントになるかな？

お題 1	1	2	3	4	5
ポイント合計	ハッピー				
	オリジナル				
お題 2	1	2	3	4	5
ポイント合計	ハッピー				
	オリジナル				
お題 3	1	2	3	4	5
ポイント合計	ハッピー				
	オリジナル				

グループ全員の合計ポイント

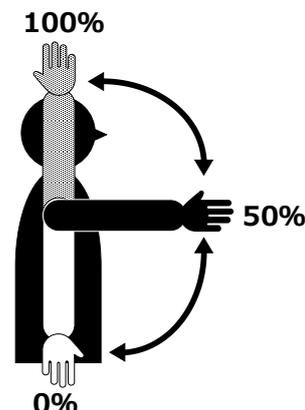
お題 1	お題 2	お題 3

<b>タイトル</b> (活動概要)	(38 ナイス! アイデア! より) <b>仲間との関わり ~みんなで一句! 名(迷?) 川柳たん生! ~</b>			<b>基本 体験</b>	被受容
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」④自他の違いを認める ①自分の意見をもつ		<b>背景</b>	意見や考えを受け入れてもらう経験が少なく、自信がない	
<b>活動のねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰のどんな意見でも肯定的に受け止めるよさや、受け入れられるよさに気づく</li> <li>・自分の意見と友達の意見が合わさってできるものの楽しさ、面白さを味わう。</li> </ul>				
<b>対象学年</b>	小学校3年生以上		<b>実施時期</b>	通年	
<b>所要時間</b>	20~45分	<b>活動場所</b>	教室	<b>活動場面</b>	国語、特別活動、総合
<b>準備</b>	カードを貼る台紙(ミニホワイトボード)、川柳のお題、(ストップウォッチ)、マグネット、ペン、 <b>五・七・五それぞれが書けるカード</b>				
<b>学 習 ・ 活 動</b>			<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>
<b>導入</b>	<b>○活動のねらいを知る</b>				
	<p style="text-align: center;"><b>グループで協力して、おもしろ川柳をつくろう</b></p>				
<b>主活動</b>	<b>○活動の流れ(やり方・内容)を知る</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・川柳の例示をする。川柳とはユーモアを競ったのが発祥。口語体、フリスルが基本。</li> <li>【お題の例】</li> <li>・給食・そうじ・学習</li> <li>・友達・学校・クラス</li> <li>・休日・季節・夏休み</li> <li>・休み時間・宿題 等</li> <li>・発表時にはどのグループに対しても必ず拍手をする。</li> <li>・様々な意見、人によって考えが違うことを押さえる。</li> <li>・合作の面白さや発想の違いなどに触れられるとよい。</li> <li>※<b>ロイロノート</b>を活用して実施することも可能。</li> <li>・子どもが感じたことをそのまま受け止めるようにする。</li> </ul>		<b>暴力NO</b> <b>パスOK</b> <b>持ち出し禁止</b> <b>④自他の違いを認める</b> ①自分の意見をもつ
	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 4人グループで、<b>1</b>「はじめの五文字(上五)」を書く人、<b>2</b>「七文字(中七)」を書く人、<b>3</b>「終わりの五文字(下五)」を書く人、<b>4</b>「詠み人」を決める。</li> <li>② お題に合わせて、思いついた言葉(音)を2分で書く。「詠み人」はタイムキーパーをする。</li> <li>③ 書いたら、「詠み人」は周りには見えないようにカードをもらい、台紙(ホワイトボード)に貼りつける。</li> <li>④ 詠み人は「詠みます」と言ってから、川柳のように一句読み上げる。読み終わったら、グループみんなで拍手。</li> <li>⑤ 役割を交代して①~④を繰り返す。</li> <li>⑥ 全員「詠み人」をやったら、完成した川柳をグループで見合っ、感想を交流する。</li> <li>⑦ 全体に発表する一句を選び、選んだ理由(おすすめのポイント)を発表できるように準備する。</li> <li>⑧ グループごとに発表。⇒発表者は選んだ句の「詠み人」</li> <li>⑨ 全体で感想を交流する。</li> </ol>				
<b>振り返り</b>	<b>○約束を知る</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・順番を守って活動を進める。</li> <li>・思いつかないときは「詠み人」に助けてもらってよい。</li> </ul>				
	<b>○活動する</b>				
<b>○ふり返る</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動を通して感じたことや気づいたことを全体で交流。</li> </ul>					
<b>○まとめる</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで意見を合わせると、思いがけないアイデアが生まれて楽しいね。</li> <li>・自分の意見が役に立つと嬉しいね。</li> </ul>					
<b>配慮事項</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の言葉が思いつかない、決められない子どもへの配慮は必要</li> <li>・教師がユニークな川柳を例示し、自由な発想ができる雰囲気をつくる</li> </ul>				
<b>感染症予防への配慮</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カードのやり取りをする際など、出来るだけ接触を避けるとともに、授業前後の手洗いを徹底すること。(ロイロノートの活用が可能)</li> </ul>				

# 短時間で！ 無言で！ 接触ゼロ！ アセスメント、リラックス シリーズ

## 『エネルギーメーター』

授業の切り替えや、ちょっとした時間に、  
自分の状態をチェック！  
からだの調子、今日のやる気、心の元気度など  
何をチェックするかは、その時々で指示しましょう。  
腕の高さで、自由にエネルギー量を表現します。  
簡単に出来て、お互いを思いやるきっかけにもなります。



腕でエネルギー量を表します。

真上に挙げた状態…100%

水平…50%

下に下げた状態…0%

### 【やり方例】

- ①腕の高さで、自分のエネルギー量を示すことを説明する。
- ②「夏休み明け、体の調子はどうですか？」  
「今から、エネルギーチェックをしましょう。」  
「先生が、エネルギーチェックと言ったら、腕メーターで表してください。」
- ③「エネルギーチェック！」  
先生の合図で、一人ひとりが自己チェック（腕の高さでエネルギー量を示す）する。
- ④周囲の友達の様子をしてみる。  
「少し、元気のない人もいそうですね。お互いに、声を掛け合って過ごしましょう。」

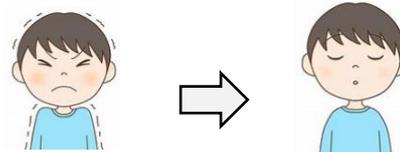
## 『瞬間リラックス』

日常的に取り組むことで、いざという時（緊張した時等）自分で使えるようになります。

腕を下げたまま、両手をギュッと握る。  
(5秒間)  
手をゆっくり広げて力を抜く。(10秒間)

手を握り、腕をまげてギュッと力を入れる。  
(5秒間)  
ゆっくり力を抜いて腕を下す。(10秒間)

目や口に力を入れて顔をギュッとすぼめる。  
(5秒間)  
ゆっくり力を抜いてポカーンとする。  
(10秒間)



両肩を耳の方にグーッと持ち上げる。  
(5秒間)  
ゆっくり力を抜いてストーンと方を下ろす。  
(10秒間)

顔を含む全身にギュッと力を入れる。  
(5秒間)  
ゆっくり力を抜いてだらーんとする。  
(10秒間)

※「リラックスできた?」「体がほぐれると、心もゆったりするね。」等、力を抜いた後の感覚を言語化するとより効果を感じられます。複数を組み合わせたり、背中や足などに応用したりして活用してください。

# 『学校再開スタートプログラム 2021』

## 中学生

### 感染症予防への配慮 ～全プログラムに共通すること～

- 授業前後の手洗いを徹底すること。
- 室内の換気を十分に行うこと。
- マスクを着用し、一人ひとりの距離を保ちながら、お互いが向き合うことのないように気を付けること。
- 声の大きさに気を付けること。

- ◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。
- ◎ 対象学年以外でも活用できます。
- ◎ 配慮と工夫で個別支援学級・特別支援学校で実践できます。

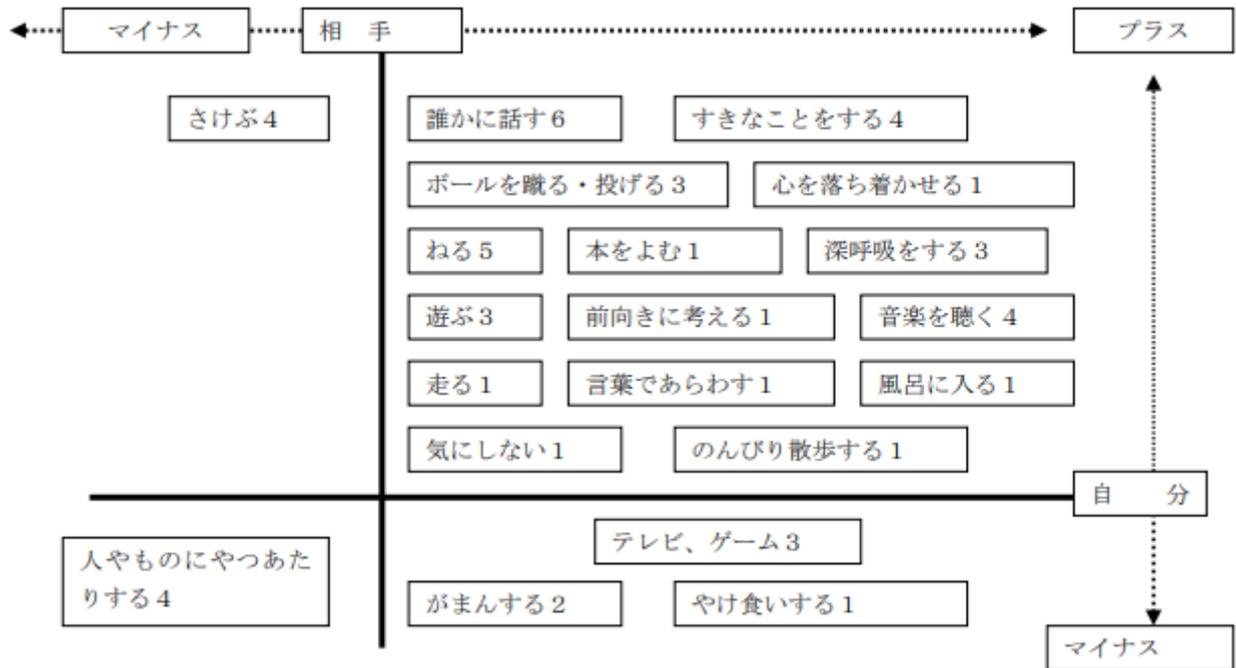
<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>心のケア ～心が落ち着く こきゅうの仕方～</b>			<b>基本体験</b>	がまん
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもち		<b>背景</b>	ストレスや不安で、気持ちが落ち着かなかったり衝動的になったりする	
<b>活動のねらい</b>	・心を落ち着ける呼吸法を知り、緊張したり不安になったりときに自己コントロールできるようにする。				
<b>対象学年</b>	小学校～中学校・個別支援学級・特別支援学校		<b>実施時期</b>	学校再開直後から1週間程度	
<b>所要時間</b>	5分	<b>活動場所</b>	教室・広い場所	<b>活動場面</b>	朝の会
<b>準備</b>					
	<b>学 習 ・ 活 動</b>		<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>
<b>導入</b>	<b>○活動のねらいを知る</b>				<b>暴力NO</b>
	10秒間でころを落ち着けて、気持ちよく朝をスタートさせよう！				<b>パスOK</b>
<b>主活動</b>	<b>○活動の流れ（やり方・内容）を知る</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。</li> <li>・鼻から大きく吸って、口から息を吐く。（声は出さない）</li> <li>・教師が落ちついた声で、ゆっくりカウントし一斉に行うようにする。</li> <li>・何日か活動して、やり方に慣れたら、自分で心の中で数えて行えるようにする。緊張したとき、不安になったときに、独りで自己コントロールできるように、方法として身に付けさせるとよい（中学年～中学生）</li> <li>・子どもの気持ちを受容する。</li> </ul>		<b>持ち出し禁止</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>①呼吸法を練習する。</li> <li>②呼吸法を3回繰り返す。</li> <li>③活動後、静かに目を開けて、自分の身体を感じをつかむ。</li> <li>④振り返りをする。</li> </ul>				
	<b>○約束を知る</b>				<b>②自分なりの見方や考え方をもち</b>
	・活動中は、声や音を立てないで静かにする。				
	<b>○活動する</b>				
	<b>○振り返る</b>				
	・活動後の身体の変化や気持ちについて、感想を聞く。（2人程度）				
	<b>○まとめる</b>				
	・緊張したり不安になったりときに、自分で気持ちを落ち着かせることができるね。				
<b>配慮事項</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1週間程度は、毎朝継続して行い落ち着いた状態で授業を始められるようにする。</li> <li>・活動中の様子を、よく観察し必要があれば個別に声をかけたり、後で時間をとってゆっくり話を聞いたりする。</li> <li>・体ほぐし運動と呼吸法等を組み合わせるとよい。</li> </ul>				
<b>感染症予防への配慮</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室内の換気を十分に行うこと。</li> <li>・マスクを着用し、一人ひとりの距離を保ちながら、お互いが向き合うことのないように気を付ける。</li> <li>・飛沫の拡散を防ぐために、息を勢いよく吐かず、ゆっくり長く吐く。</li> </ul>				

<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>心のケア ～めいそうタイム～</b>			<b>基本体験</b>	がまん
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもつ ③自他のちがいを認める	<b>背景</b>	ストレスや不安で、気持ちが落ち着かなかったり衝動的になったりする		
<b>活動のねらい</b>	・「めいそう（瞑想）」を通して、今の自分の気持ちを落ち着かせたり、クラスみんなで協力してつくり出す「静かな時間」を体験することで自分の安心感を取り戻したりして、自己コントロールができるようにする。				
<b>対象学年</b>	小学校中学年・高学年・中学生		<b>実施時期</b>	通年	
<b>所要時間</b>	3分	<b>活動場所</b>	教室・広い場所	<b>活動場面</b>	帰りの会
<b>準備</b>					
<b>学 習 ・ 活 動</b>			<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>
導入	○活動のねらいを知る				
	「めいそうタイム」で今日一日をふりかえろう！				
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る		<ul style="list-style-type: none"> <li>・暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。</li> <li>・クラスの実態や経験に応じて、時間を設定する。</li> <li>・今日一日あったことを思い出すのではなく、できるだけ何も考えず、頭の中を真っ白にして瞑想できるようにする。</li> <li>・「めいそうタイム」終了時に、大きな声で終了の合図を告げたり、タイマーの音がけたたましく響いたりすることのないように配慮する。</li> <li>・何も考えない時間を過ごした後の自分の気持ち、みんなで「静かな時間」をつくり出した（つくり出せた）ことによって感じたことを振り返るとよい。</li> <li>・いつでも、気持ちを落ち着けたいときに使える方法であることを伝える。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">暴力NO</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">パスOK</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">持ち出し禁止</div>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>①みんなで「静かな時間」をつくる活動であることを確認する。</li> <li>②「背筋を伸ばして、肩の力を抜きます」と声をかける。</li> <li>③「目を閉じて、ゆっくり呼吸をします。」と声をかける。</li> <li>④「30秒間、できるだけ音を立てないようにして、静かな時間をつくってみよう」と声をかけ、タイマーをセットする。</li> <li>⑤「ゆっくり目を開けます」と声をかける。</li> </ul> ※タイミングを指示して一緒にやってもよい。 ⑥振り返りをする。			②自分なりの見方や考え方をもつ ③自他のちがいを認める	
振り返り	○約束を知る				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動中は声を出さないようにする。みんなで「静かな時間」をつくる意識をもつ。</li> <li>・できるだけ何も考えないようにする。</li> </ul> ○活動する ○振り返る <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動後の今の気持ちについて、感想を聞く。</li> </ul> ○まとめる <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで心をつなげて、「静かな時間」をつくり出したことへの価値づけ。</li> <li>・何も考えない時間を過ごした後の自分の気持ちを大切にすること。</li> <li>・自分の気持ちをコントロールすることの大切さを知る。</li> </ul>				
<b>配慮事項</b>		・なるべく毎日継続して行い、落ち着いた状態で帰宅できるようにする。			
<b>感染症予防への配慮</b>		・感染症予防のため、教室の床等ではなく、自分の席で行う。			

<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>心のケア ～99イライラや不安・悩み解消法を見つけよう～</b>			<b>基本体験</b>	がまん
<b>育てる力 関連スキル</b>	「集団づくり」⑩意見や感情の違いを認めながら調整しようとする 「自分づくり」①自分の意見をもつ	<b>背景</b>	負の感情のコントロールがなかなかできない		
<b>活動のねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不安や悩みの対処の仕方にはいろいろな方法があることを知り、自分にあった方法を見つけることができる。</li> <li>多くの友だちが不安や悩みを持っていることを知る。</li> </ul>				
<b>対象学年</b>	小学校高学年・中学校		<b>実施時期</b>	学校再開直後から1週間程度	
<b>所要時間</b>	45分	<b>活動場所</b>	教室・広い場所	<b>活動場面</b>	特別活動・保健体育
<b>準備</b>	事前アンケート・フェルトペン・付箋紙・4つの部屋シート 黒板掲示「ブレインストーミングの方法」(「38 ナイスアイデア」参照)				
<b>学 習 ・ 活 動</b>		<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>	
<b>導入</b>	<b>○活動のねらいを知る</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>どんなときにイライラするのか振り返る。</li> <li>不安や悩みはうまく解決できると気持ちが楽になること、また、解決をしないままでおくと、体にも影響を与えることがあることを知る。</li> </ul>				安全の配慮 <b>暴力NO</b>  <b>パスOK</b>  <b>持ち出し禁止</b>
	<b>イライラや不安・悩み解消法を見つけよう</b>				
<b>主活動</b>	<b>○活動の流れ(やり方・内容)を知る</b> ①グループで、ブレインストーミングを行い、イライラや不安・悩み解消法を付箋紙に書き、順番に出していく。 ②グループで、出し合った付箋紙を台紙(ホワイトボード)にまとめる。(同じものは重ねる) ③付箋紙に書かれた対処法を【4つの部屋】に貼る。 ④4つの部屋を見ながら感じたことを出し合う。		<ul style="list-style-type: none"> <li>事前アンケートの結果をまとめ、話し合いの資料にできるようにしておく</li> </ul>		<b>⑩意見や感情の違いを認めながら調整しようとする。</b> <b>①自分の意見をもつ</b>
	<b>○約束を知る</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ブレインストーミングの約束。(批判しない、順番を守る、たくさん出す、質より量、人まねOK)</li> <li>多数決で決めない。</li> <li>少数意見も尊重する。</li> </ul>		*【4つの部屋】分類法.. 自分軸・相手軸の4象限でそれぞれにマイナスになるものか、プラスになるものかを判断し、どの象限に入るかを判定する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>ブレインストーミングの約束について徹底する。</li> <li>イライラや不安・悩み解消法には、いろいろな方法があることに気づく。</li> <li>好ましくない方法もあることに気づくようにする。</li> </ul> ※ロイロノートを活用して実施することも可能。		
<b>振り返り</b>	<b>○活動する</b> <b>○振り返る</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分にあった対処法を見つけ経験することで、自信がついてくることを知る。</li> </ul>				
	<b>○まとめる</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合った対処法を見つけ経験することで、自信がついてくることを知る。</li> </ul>				
<b>配慮事項</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事前アンケートに書かれたイライラ、不安、悩みの内容の扱いは慎重にする。内容によっては、個別に対処する必要も検討する。</li> </ul>				
<b>感染症予防への配慮</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>付箋のやり取りをする際など、出来るだけ接触を避けるとともに、授業前後の手洗いを徹底すること。ロイロノート上では、接触を避けながら、付箋のやり取りをしたり、整理したりすることができます。</li> </ul>				

## 4つの部屋<実施例>

5年生 28名 7グループ



## 4つの部屋分類法

自分軸・相手軸の交差する4象限で、自分、相手にとってマイナスになるものかプラスになるものかを判断し、どの象限に入るかを判定する。

子どもたちは、それぞれが自分なりの悩みやいらいらの解消法をもっている。しかし、それが、周囲に受け入れられるものであるかどうか、また、自分にとって良い方法であるかを考えることは少ない。本プログラムは、自分が知らずに行ってきた行動がストレス解消法であったことを認識し、それを意識的に行ったり、より生産的なものへと改善していくことができたりするような自分をコントロールする力の育成をねらいとしている。この力を十分に身につけさせるためには、理性的に考え話し合う経験だけでなく、自分自身で内面を見つめる「10 気持ちを整理しよう」のような感受性を育てるプログラムを併用していきたい。



## 保健学習アンケート

( )年

1. あなたは「イライラする」と感じる時がありますか？【ある ない】

1-2. 「ある」と答えた人に聞きます。それはどんなときですか？

2. あなたは悩みや不安がありますか？【ある ない】

2-2 「ある」と答えた人に聞きます。それはどんなことですか？

3. 普段から、いろいろしたときや、困ったときに、心を落ち着かせるためにしていることや、気をつけていることがあったら書いてください

---

### 「イライラ・不安・悩み解消法をみつけよう」ふり返りシート

月 日( ) 年 組 名前( )

4 よくできた 3 まあまあできた 2 あまりできない 1 できなかった

1 楽しく安心して活動できましたか。

4 3 2 1

2 友だちと協力して活動できましたか。

4 3 2 1

3 悩みやストレスの様々な解消法がわかりましたか。

4 3 2 1

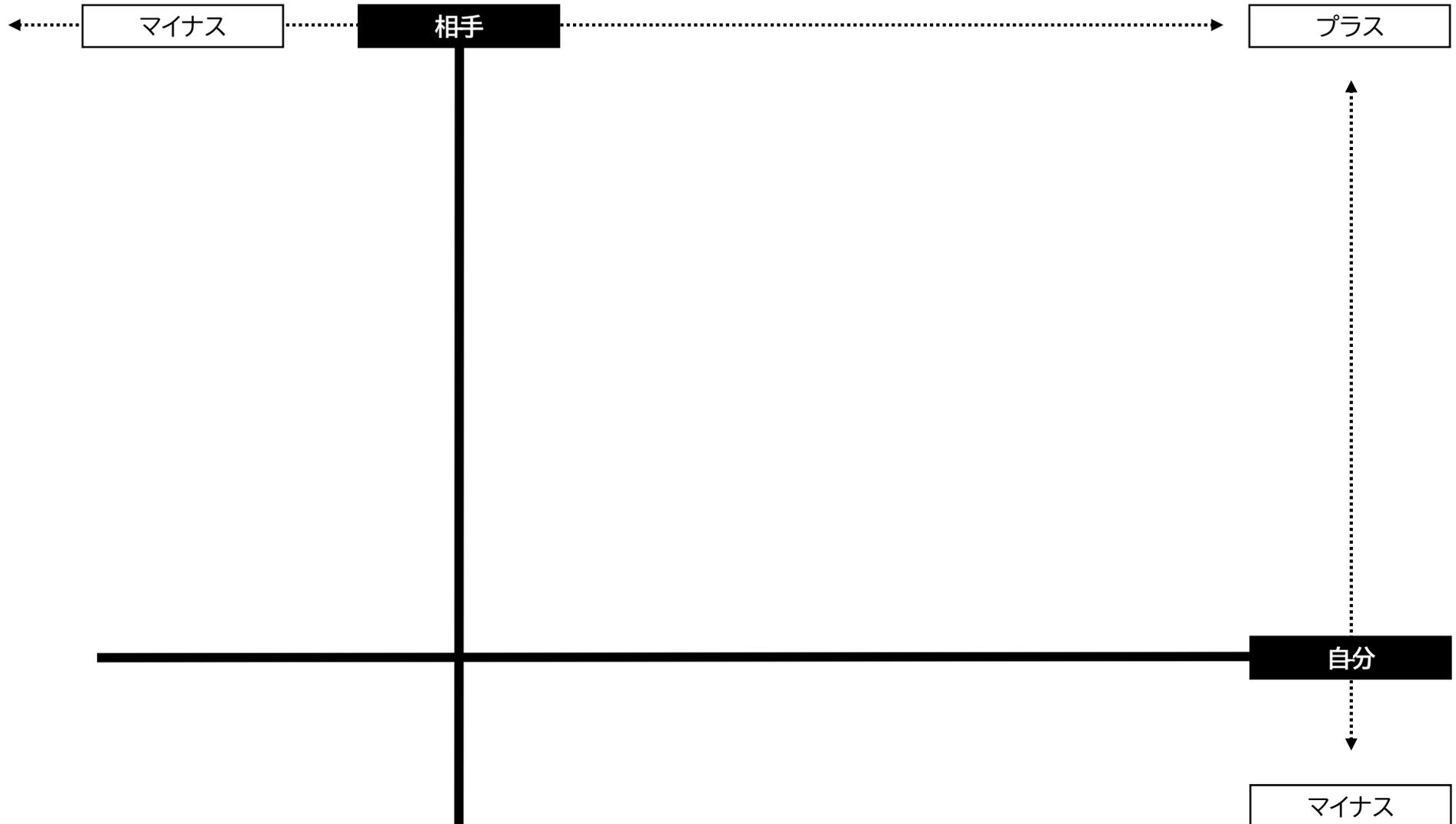
4 自分なりの悩みへの対処法をみつけられましたか。

4 3 2 1

5 今日の活動で気がついたことや感じたこと、学んだことがあったら書きましょう。

# イライラ・不安・悩み解消法を見つけよう！

( )グループ



<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>心のケア</b> ～133 ◇どうしたらいい?心が苦しくなったとき(ストレス対処法)～			<b>基本 体験</b>	被受容
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもち		<b>背景</b>	困難なことに直面した時の対処の仕方が分からず、一人で悩みを抱え込んでしまう。	
<b>活動のねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人に相談するとよいことを知り、自分は一人きりではないことに気づく</li> <li>・困難を抱えたとき、自分はどのようにすると助かるのか、いろいろな対処の方法を知る</li> </ul>				
<b>対象学年</b>	小中・小高・中1・中2・中3		<b>実施時期</b>	学校再開後1～2週間程度	
<b>所要時間</b>	45分・50分	<b>活動場所</b>	教室	<b>活動場面</b>	特別活動・保健体育
<b>準備</b>	ハート型画用紙(必ずしもハート型にしなくてもよい)・ワークシート・				
<b>学 習 ・ 活 動</b>			<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>
<b>導 入</b>	○活動への導入 今の「心の色」って、どんな色? ・ハート型の紙に色を塗る。 ・ <b>グループ※</b> で、どんな色を塗ったのか、その理由について発表し合う。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハート型画用紙を配布する。できればいろいろな大きさから選べるようにするとよい。</li> <li>・発表し終わったら黒板に貼り、「心」について学ぶ時間という雰囲気作りをする。</li> </ul>		暴力 NO パスOK 持ち出し禁止
	○活動のねらいを知る <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">心が苦しくなったときにどうすれば解決できるか考えよう</div>				
<b>主 活 動</b>	○活動の流れ(やり方・内容)を知る ①心が苦しいときに注目させ、心が苦しいときにどうしたらよいかワークシート1に記入する。 ②記入した内容について <b>グループ※</b> で順番に発表し、感じたことや気づいたことを話し合う。 ③ワークシートの2に記入する。 ④③をもとに、気づいたことや考えたことについて発表する。(教師が数名指名する) ・いろいろな対処法があると思った。 ・みんなもつらい時があるとわかった。 ・自分一人で悩んでいると思っていたが、いろいろな人に助けられているとわかった。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・「心」は人それぞれに違うこと、何かの影響で変わることができることについて確認する。</li> <li>・「心が苦しい」イメージをもちづらい場合には、見本のハートを見せるなど工夫する。</li> </ul>		②自分なりの見方や考え方をもち
	○約束を知る ・友だちの考えを肯定的に聴く。 ○活動する ○振り返る・まとめる ・誰でも、心が苦しくなるときがあり、それは当たり前のこと。 ・「人は一人ではない」という気づきを分かち合う。 ・ <u>心が苦しくなったときには、誰かに相談するとよいことを確認し身近な相談機関の情報について知らせる。</u>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・様子を観察し、必要に応じて声掛けをする。</li> <li>・ワークシート2に記入しながら、自分を振り返る時間を大切にするように声をかける。</li> <li>・グループの人と話し合うことで様々な解決法があることについて知る。</li> </ul>		
<b>振 り 返 り</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>自分が誰かに助けられていることへの気づきや、相談しようと思えたことの気づきがあったら取り上げ価値づける。</u></li> </ul>		
<b>配慮事項</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動の様子を観察し、必要があれば個別に声掛けをしたりケアをしたりする。</li> <li>・複数の教師で実施することが望ましい。・ハイリスクの児童生徒への配慮。</li> </ul>				
<b>感染症予防への配慮</b>	<b>※マスクを着用して行い、グループで話し合うときには、グループの人数の倍程度の机を使ってお互いの間隔を保つ。</b>				

参考：「子どもの人間関係能力を育てる SEL-8S」 ミネルバ書房 2011年 小泉令三・山田洋平著

# どうしたらいい？心が苦しくなったとき



年 組 氏名

1

心が苦しくなったとき、あなたはどのようにしますか？いくつかでも思いつくだけ書きましょう。

2

グループの人と話し合ってみて、気付いたことや感じたことを書きましょう。

3

活動を振り返って

---

---

---

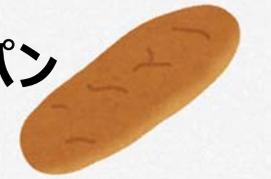
<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>仲間との関わり ～どっちをえらぶ?～</b>			<b>基本 体験</b>	被受容
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」④自他の違いを認める ①自分の意見をもつ		<b>背景</b>	意見や考えを受け入れてもらう経験が少なく、自信がない	
<b>活動のねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の意見を肯定的に受け止めてもらえることで、安心して表現できる。</li> <li>・自分の考えや感じ方を大切にする。</li> </ul>				
<b>対象学年</b>	小学校低学年・中学年・高学年・中学生		<b>実施時期</b>	学校再開直後から1週間程度	
<b>所要時間</b>	10分	<b>活動場所</b>	教室	<b>活動場面</b>	特別活動、朝の会、国語
<b>準備</b>	鉛筆(各自/キャップ付き ※ペンでもよい) 「どっちをえらぶ?カード」				
<b>学 習 ・ 活 動</b>			<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>
<b>導入</b>	○活動のねらいを知る				
	みんなちがって、おもしろい!あなたは どっちをえらぶ?				
<b>主活動</b>	○活動の流れ(やり方・内容)を知る		<ul style="list-style-type: none"> <li>・暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。</li> <li>・あまり考えず直感的に選んでもよいこと、どちらを選んでもよいことを確認する。</li> <li>・隣の席の友達とペアになり、ペアの中央にカードを置き、向き合わずに実施する。</li> </ul>		<b>暴力NO</b> <b>パスOK</b> <b>持ち出し禁止</b> <b>④自他の違いを認める</b> ①自分の意見をもつ
	①カードにあるお題を見て、どちらを選ぶか、選んだ理由について考える。 ②先生の合図に合わせて、隣の席のペアと同時に、自分が選んだ方のイラストを鉛筆で指す。 ※「せーの」(先生の合図)→指す ③選んだ理由をペアの友達に説明する。 ④次のお題に進む。※繰り返し ⑤振り返り				
<b>振り返り</b>	○約束を知る		<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人が一方向的に話すことにならないように、理由を説明する時間を設定するとよい。交代のタイミングも明示するとよい。</li> <li>・友達の話の中で「なるほどな」と思ったことや、「違って面白いな」と思ったことなどを具体的に発表できるとよい。(相手の了承)</li> </ul>		
	○活動する				
	○ふり返る				
○まとめる					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・人によって、感じ方や考え方が違うんだね。</li> <li>・相手が聞いてくれると、安心して自分の考えを伝えることができたね。</li> <li>・他愛のない会話を楽しめる仲間っていいね。</li> </ul>					
<b>配慮事項</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・だれもが知っている、経験しているお題にすること。</li> <li>・お題を考える際に、内容によって傷つく子どもがいないように十分配慮する。</li> </ul>			
<b>感染症予防への配慮</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・直接指が触れないように鉛筆等を介して指し示すようにする。お題をカードにして、選んだものを相手に見せるという方法も考えられる。</li> <li>・感染対策を講じながら、4人程度までの活動も考えられる。</li> <li>・理由を説明する際には、向きや声の大きさに気を付ける。</li> </ul>			

# どっちを えらぶ？

名前：.....

[やりかた]

- ① 「せーの」で、選んだ方を指さします。
- ② 順番に選んだ理由を話します。
- ③ 聞く人は、相手が話しやすいような聞き方で聴きます。
- ④ 先生の合図でおしまい。
- ⑤ 感想を交流しましょう。

すきな給食は…	カレーライス 	あげパン 
こわいのは…	かみなり 	おばけ 
すきなのは…	いぬ 	ねこ 
行くなら…	プール 	海 
おにぎりの のりは…	パリパリ派 	しっとり派 
食べるなら…	アイス クリーム 	かき氷 

# どっちを えらぶ？

名前：.....

[やりかた]

- ① 「せーの」で、選んだ方を指さします。
- ② 順番に選んだ理由を話します。
- ③ 聞く人は、相手が話しやすいような聞き方で聴きます。
- ④ 先生の合図でおしまい。
- ⑤ 感想を交流しましょう。


<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>仲間との関わり ～お絵かきしりとり～</b>			<b>基本 体験</b>	被受容
<b>育てる力 関連スキル</b>	「仲間づくり」⑭あたたかい言葉をかける 「自分づくり」③自他のよさを見出す		<b>背景</b>	相手の気持ちを考えたり、相手を尊重したりした関わりが難しい。	
<b>活動のねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達の表現に対して、前向きに受け止め、温かく受けとめることができる。</li> <li>・相手が伝えたいことを理解しようとする。</li> </ul>				
<b>対象学年</b>	小学校高学年、中学生		<b>実施時期</b>	学校再開直後から1週間程度	
<b>所要時間</b>	20分	<b>活動場所</b>	教室	<b>活動場面</b>	特別活動、学活
<b>準備</b>	用紙(複数枚)またはホワイトボード【タブレット】 筆記用具				
<b>学 習 ・ 活 動</b>			<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>
導入	○活動のねらいを知る			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">           相手の伝えたいことを受けとめて、お絵かきしりとりをしよう         </div>	
	○活動の流れ(やり方・内容)を知る ※2～4人のグループで行う。 ※順番を決めておく ※先生によるデモンストレーション ①先生が最初のお題を提示する。 ②最初の人がお題に繋がる言葉を絵に描く。 ③次の人が、続く言葉を連想し、絵に描く。 ※繰り返し				
主活動	○約束を知る			<ul style="list-style-type: none"> <li>・暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。</li> <li>・描いた絵は消さずに残しておく、後で振り返りの時に役に立つ。</li> <li>・絵の上手下手について評価するのではなく、相手が伝えなかったことに焦点をあてるようにする。</li> <li>・伝えなかったことが伝わりにくくても、相手を否定しないように伝える。</li> <li>・友達言われてうれしかった言葉、友達の上質な表現(ベストプレー)や上手くいったやり取りなどを取り上げるとよい。</li> <li>・勘違いや上手く伝わらずに間違えたことを、面白がれる雰囲気大切に。</li> <li>・<u>ロイロノート</u>を活用して取り組むことができる。</li> </ul>	
	○活動する <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 5px 0;">             &lt;応用例&gt;              ・言葉でのしりとり              ・分担して文章を書いて繋げる(主語・述語・修飾語等)              ・筆談 など           </div>				
振り返り	○ふり返る			<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達言われてうれしかった言葉、友達の上質な表現(ベストプレー)や上手くいったやり取りなどを取り上げるとよい。</li> <li>・勘違いや上手く伝わらずに間違えたことを、面白がれる雰囲気大切に。</li> <li>・<u>ロイロノート</u>を活用して取り組むことができる。</li> </ul>	
	○まとめる ・友達とコミュニケーションする際に、相手を思いやる温かい姿勢が大切であること。 ・相手が何を伝えようとしているのか想像しながら聴くことの大切さ。				
<b>配慮事項</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・なかなか言葉が連想できない、絵が得意でない子への配慮。</li> <li>・ペアの組み合わせへの配慮。</li> <li>・上手くコミュニケーションが取れない子どもへの支援。</li> </ul>			
<b>感染症予防への配慮</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアで行う場合には、絵を見せながらやり取りをする際に、出来るだけ接触をさけること。授業前後の手洗いを徹底すること。</li> <li>・複数人のグループの場合は、対面を避け、同じ方向を向いて行う。</li> <li>・<u>ロイロノート</u>の機能を活用することで、感染対策を講じながら活動できる。</li> </ul>			

<b>タイトル</b> (活動概要)	<b>仲間との関わり～じゃんけんバリエーション!～</b>			<b>基本 体験</b>	群れ合い	
<b>育てる力 関連スキル</b>	「仲間づくり」 ⑧仲間に誘う ⑨仲間に加わる 「自分づくり」 ④自他のちがいを認める	<b>背景</b>	群れ合い体験の不足から人間関係づくりが不得手な子どもが多い			
<b>活動のねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃんけんを通して、いろいろな友達とかかわりをもつ</li> <li>・ルールの中で遊ぶ楽しさを体験する</li> </ul>					
<b>対象学年</b>	小学校低学年・中学年・高学年・中学生	<b>実施時期</b>	学校再開直後から1週間程度			
<b>所要時間</b>	5分	<b>活動場所</b>	教室	<b>活動場面</b>	朝の会、特活、集会、アイスブレイクなど	
<b>準備</b>	アレンジに応じてタイマー					
<b>学 習 ・ 活 動</b>		<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>ルールとねらい</b>		
導入	○活動のねらいを知る		<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動時間によって「種類」の組み合わせや「回数」を調整する。</li> <li>・最初の2人組を「最初は隣の席の人」とするなど、どの子も安心して参加できる状態から始める。</li> <li>・人数調整の助言や、場合によってはじゃんけんに加わりながら活動の様子を見守る。</li> <li>・参加できない児童はいないか、パスOKを確認しながら進める。</li> <li>・アイコンタクト、数を一緒に確認する、待ってあげる、など、どんな工夫があるか児童の意見を聞いてみるとよい。</li> <li>・誘ってくれたり、声をかけてくれたりした友達存在、いろいろな子と仲良く活動することの大切さに触れる。</li> <li>・子どもの実態に応じて、様々なじゃんけんのバリエーションが考えられる。</li> </ul> ※日常的に、様々な場面で活用することができる。		<b>暴力NO</b> <b>パスOK</b> <b>持ち出し禁止</b> ⑧仲間に誘う ⑨仲間に加わる ④自他のちがいを認める	
	<b>いろいろな人とじゃんけんゲームをして、もっとなかよくなるよう。</b> ○活動の流れ(やり方・内容)を知る <u>&lt;あいこじゃんけん&gt;</u> *「あいこ」をめざすじゃんけん ①2人組をつくり「気持ちを合わせてあいこ出そう!」のかけ声でじゃんけんをする。 <u>向き合わないで行うように伝える。</u> ②同じ人とあいこができるまで「あいこ出そう!」のかけ声で続ける。 ③あいこができたならエアハイタッチをしながら「あいこ出た!」と言って次の人を探す。 ④3人と「あいこ出た!」ができたなら、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。					
主活動	○約束を知る					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべくいろいろな人と活動する</li> <li>・かけ声を合わせる工夫をする</li> </ul>					
振り返り	○活動する					
	○ふり返る					
		○まとめる				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃんけんを通して、いろいろな人と協力できたり、仲良くなれたりしたね。</li> </ul>				
<b>配慮事項</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームのルールの理解を十分に確認し、難しい時にはデモを多く行う。</li> </ul>				
<b>感染症予防への配慮</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・マスクを着用し、一人ひとりの距離を保ちながら、<u>お互いが向き合うことのないように、距離が近づかないように</u>気を付ける。</li> <li>・飛沫の拡散を防ぐために、大きな声は出さないように気を付ける。</li> </ul>				

# じゃんけんバリエーション

## ゆびじゃんナンバー



\*グーは「0」、指の数1～5まで自由に出し、人数や目指す数字に合わせて行うじゃんけん。

## ゆびじゃん5(ファイブ)



\*2人の指の数「5(ファイブ)」をめざすじゃんけん

- ① 2人組をつくり「ゆびじゃん5(ファイブ)」のかけ声でじゃんけんする。
- ② 同じ相手と「5(ファイブ)」できるまでチャレンジする。
- ③ 2人で「5(ファイブ)」が出たらエアハイタッチで「ナイスファイブ！」と言って次の相手を探す。
- ④ 3人と「ナイスファイブ！」ができれば、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。

※学年や発達段階に応じて、「ファイブ」を「5(ご)」と分かりやすくしてもよい。

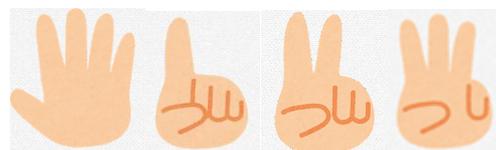
## ゆびじゃん7(セブン)



\*3人の指の数「7(セブン)」をめざすじゃんけん

- ① 3人組をつくり「ゆびじゃん7(セブン)」のかけ声でじゃんけんする。
- ② 同じ3人組で「7(セブン)」できるまでチャレンジする。
- ③ 3人で「7(セブン)」が出たらピースエアタッチで「ナイスセブン！」と言って、次の3人組をつくる。
- ④ 3回「ナイスセブン！」ができれば、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。

## ゆびじゃん11(イレブン)



\*4人の指の数「11(イレブン)」をめざすじゃんけん

- ① 4人組をつくり「ゆびじゃん11(イレブン)」のかけ声でじゃんけんする。
- ② 同じ4人組で「11(イレブン)」できるまでチャレンジする。
- ③ 4人で「11(イレブン)」が出たらボルトポーズで「ナイスイレブン！」と言って、次の4人組をつくる。
- ④ 3回「ナイスイレブン！」ができれば、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。

## ゆびじゃんプラス

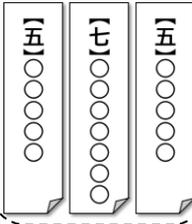


\*2人の指の数をたして、声を合わせて答えを言うじゃんけん

- ① 2人組をつくり「ゆびたして」のかけ声でじゃんけんする。
- ② 2人とも指の数の答えが出たら「せーの」のかけ声で「〇(指の数)！」と声をそろえて言う。答えが2人でそろうまで続ける。
- ③ 2人の答えが合ったら「ナイスプラス！」と言う。
- ④ 同じ2人組で3回「ナイスプラス！」が出来たら「ナイスペア！」と言ってわかれ、次の2人組をつくる。
- ⑤ 2回「ナイスペア！」ができれば、自分の席に戻り、全員が終わるまで待つ。

※3人組、4人組、とバージョンアップできる。難しさは増すため、声かけ・配慮は必要。

※「ゆびかけて」でかけ算もできる。ゼロはかけ算するとゼロ、を押さえてから活動するとよい。

<b>タイトル</b> (活動概要)	(38 ナイス! アイデア! より) <b>仲間との関わり ~みんなで一句! 名(迷?) 川柳たん生! ~</b>		<b>基本 体験</b>	被受容
<b>育てる力 関連スキル</b>	「自分づくり」④自他の違いを認める ①自分の意見をもつ		<b>背景</b>	意見や考えを受け入れてもらう経験 が少なく、自信がない
<b>活動のねらい</b>	・誰のどんな意見でも肯定的に受け止めるよさや、受け入れられるよさに気づく ・自分の意見と友達の意見が合わさってできるものの楽しさ、面白さを味わう。			
<b>対象学年</b>	小学校3年生以上		<b>実施時期</b>	通年
<b>所要時間</b>	20~45分	<b>活動場所</b>	教室	<b>活動場面</b> 国語、特別活動、総合
<b>準備</b>	カードを貼る台紙(ミニホワイトボード)、 川柳のお題、(ストップウォッチ)、マグネット、ペン、 <b>五・七・五それぞれが書けるカード</b>			
<b>学 習 ・ 活 動</b>			<b>支援の観点・留意点等</b>	<b>ルールとねらい</b>
<b>導入</b>	<b>○活動のねらいを知る</b>			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>グループで協力して、おもしろ川柳をつくろう</b> </div>			
<b>主活動</b>	<b>○活動の流れ(やり方・内容)を知る</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・川柳の例示をする。川柳とはユーモアを競ったのが発祥。口語体、フリスルが基本。</li> <li>【お題の例】</li> <li>・給食・そうじ・学習</li> <li>・友達・学校・クラス</li> <li>・休日・季節・夏休み</li> <li>・休み時間・宿題 等</li> <li>・発表時にはどのグループに対しても必ず拍手をする。</li> <li>・様々な意見、人によって考えが違うことを押さえる。</li> <li>・合作の面白さや発想の違いなどに触れられるとよい。</li> <li>※<b>ロイロノート</b>を活用して実施することも可能。</li> <li>・子どもが感じたことをそのまま受け止めるようにする。</li> </ul>	
	<p>①4人グループで、<b>1</b>「はじめの五文字(上五)」を書く人、<b>2</b>「七文字(中七)」を書く人、<b>3</b>「終わりの五文字(下五)」を書く人、<b>4</b>「詠み人」を決める。</p> <p>②お題に合わせて、思いついた言葉(音)を2分で書く。「詠み人」はタイムキーパーをする。</p> <p>③書いたら、「詠み人」は周りには見えないようにカードをもらい、台紙(ホワイトボード)に貼りつける。</p> <p>④詠み人は「詠みます」と言ってから、川柳のように一句読み上げる。読み終わったら、グループみんなで拍手。</p> <p>⑤役割を交代して①~④を繰り返す。</p> <p>⑥全員「詠み人」をやったら、完成した川柳をグループで見合っ、感想を交流する。</p> <p>⑦全体に発表する一句を選び、選んだ理由(おすすめのポイント)を発表できるように準備する。</p> <p>⑧グループごとに発表。⇒発表者は選んだ句の「詠み人」</p> <p>⑨全体で感想を交流する。</p>			
<b>振り返り</b>	<b>○約束を知る</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・順番を守って活動を進める。</li> <li>・思いつかないときは「詠み人」に助けてもらってよい。</li> </ul>	
	<p><b>○活動する</b></p> <p><b>○ふり返る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動を通して感じたことや気づいたことを全体で交流。</li> </ul> <p><b>○まとめる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで意見を合わせると、思いがけないアイデアが生まれて楽しいね。</li> <li>・自分の意見が役に立つと嬉しいね。</li> </ul>			
<b>配慮事項</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の言葉が思いつかない、決められない子どもへの配慮は必要</li> <li>・教師がユニークな川柳を例示し、自由な発想ができる雰囲気をつくる</li> </ul>			
<b>感染症予防への配慮</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カードのやり取りをする際など、出来るだけ接触を避けるとともに、授業前後の手洗いを徹底すること。(ロイロノートの活用が可能)</li> </ul>			

タイトル (活動概要)	仲間との関わり ～ひらめけ！連想フラッシュ！！～			基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル	「自分づくり」②自分なりの見方や感じ方をもつ ④自他の違いを認める 「仲間づくり」⑧仲間に加わる		背景	いろいろな考え方があることに気づく機会が少ない。	
活動のねらい	自分と似た考えや、自分と違う考えを知り、お互いに認め合える。				
対象学年	小学校中学年・高学年・中学生		実施時期	通年	
所要時間	15分	活動場所	教室	活動場面	特別活動、各教科
準備	・ワークシート ・ストップウォッチ				
	学 習 ・ 活 動		支援の観点・留意点等		ルールねらい
導入	○活動のねらいを知る				
	お題に合わせて、みんなの「ひらめき」を集めよう。				
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る		【お題例】		<input type="checkbox"/> 暴力NO <input type="checkbox"/> パスOK <input type="checkbox"/> 持ち出し禁止 ④自他の違いを認める ②自分なりの見方や感じ方をもつ
	※事前に4～5人のグループに分けておく。 ①1分間でお題について思いつくものを5つワークシートに書く。 ②グループで、順番を決め、一人1つずつ、意見がなくなるまで発表していく。 ③だれかと同じだったら「 <u>ハッピーポイント</u> 」で人数分の点数、自分だけなら「 <u>オリジナルポイント</u> 」で1点として、ポイントを計算する。 ④メンバー全員のポイントを合計する。 ※お題を変えることで、様々に活用できる。 ⑤グループで感想を言い合う。		6年社会科：○○時代の武将 4年社会科：都道府県名、日本の河川、山脈 3年社会科：地図記号… 国語科：○偏の漢字、四字熟語 集会：給食の献立、動物、野菜乗り物、お菓子… ・勝ち負けでなく、自他の違いに着目させる。こだわりすぎる場合、ポイントではなく、マークにする。 ・うなずく、あいづち「なるほど」「それは思いつかなかったな」など具体の姿を共有する。 ・必要に応じて司会や発表順を決めておく。 ・同じ意見だったときや、人と違う意見だったときに感じたことを共有できるとよい。		
振り返り	○約束を知る				
	・友達の考えを尊重する。				
	○活動する				
	○ふり返る				
	・活動して気づいたことや、感じたことを全体で共有する。				
	○まとめる				
	・自分と似た考えや違う考えがあることを知り、それぞれ尊重し合うことを価値づける。				
配慮事項	・グルーピングに配慮する。 ・書けない子どもがいないように、実態に合わせて、お題を設定する。				
感染症予防への配慮	・グループで発表し合う際に、話す向きや距離、声の大きさに気を付ける。				

# ひらめけ！<sup>みんな</sup>連想フラッシュ！！

年 組 名前

①1分間で「お題」からひらめく「もの」や「ことば」を5つ書きます。

例) お題：給食のこんだて 1カレー 2あげパン 3すいか 4牛乳 5ぶどう豆

②グループで発表していきます。だれかと同じだったらその数だけ(自分も入れて3人だったら、3ポイント)「ハッピーポイント」ゲット。自分だけだったら「オリジナルポイント」で1ポイントゲット。

※グループみんなで何ポイントになるかな？

お題 1	1	2	3	4	5
ポイント合計	ハッピー				
	オリジナル				
お題 2	1	2	3	4	5
ポイント合計	ハッピー				
	オリジナル				
お題 3	1	2	3	4	5
ポイント合計	ハッピー				
	オリジナル				

グループ全員の合計ポイント

お題 1	お題 2	お題 3



令和3年8月発行 横浜市教育委員会 人権教育・児童生徒課