

豊かな人間関係づくりプログラム ～いじめ防止プログラム編～

平成29年3月
松戸市教育委員会

授業案一覧

- ①実施時期や実施学年については、各学校、学級の実態に応じて弾力的にご活用ください。
- ②実施時間は1単位時間（小学校45分又は中学校50分）と朝や帰りの会などの短時間でも実施できるように各プログラムごとに「短時間版展開例」も掲載されています。各学校の教育課程の実施に合わせながら工夫して取組み、ご活用ください。
- ③児童生徒による自己評価、教員による児童生徒理解のためのチェックシートを例示しました。

・児童生徒の活用

児童生徒に対しては、自己評価を通じて自らの現状と一年間の成長について自己理解を深め、これからの課題を明らかにさせるために活用してください。

・教師の活用

自己評価させた後に回収、保管するなどして児童生徒理解や教育相談の参考資料として活用してください。

プログラム一覧

NO	題材名	ねらい	学年	実施時期	ページ
1	ともだちのきもちをりかいしよう	・友だちの気持ちを想像し、感情を共有する。	低学年	・4～5月	1～3
2	すてきな友だちをさがそう	・友だちのよいところを知りみんなで共有する。 ・自分のよいところを知り自信を持たせるようにする。	中学年	・学級開き (2～3ヶ月後) ・席替え後等	4～5
3	いじめのない学級！	・いじめの定義や構造を理解する。 ・いじめのない、学級にするために自分ができることを自己決定する。	高学年 ～ 中学校 全学年	・学期の初め	6～11
4	SNSの使い方を考える	・SNS（LINEのグループ）の疑似体験を通して、SNSの問題点を考える。 ・SNSは、使い方によって便利なツールにも危険なツールにもなることを知る。	中学校 全学年	・1学期 (夏休み前等)	12～15
5	いじめられる人の気持ちを考える	・いじめられている人といじめている人の気持ちの違いについて考える。 ・授業を通して、自分の現在の生活について振り返る。	中学校 全学年	・いじめに関するアンケート後	16～23
6	「怒り」への対処法	・同じ状況でも考え方によって、気持ちが変わることに気づく。 ・「怒り」感情をコントロールするための具体的な対処法を学ぶ。	中学校 全学年	・1～3学期	24～30

題材名 ともだちの きもちをいかいしよう		学年 低学年	実施時期 4～5月
ねらい 友だちの気持ちを想像し、感情を共有する。		準備するもの ふりかえりシート	
指導過程			
時間	活動内容	指導上の留意点	備考
導入 8分	1 ウォーミングアップ 【1分間インタビュー】※1	○学級の実態に応じて、順番や役割を教師が指定したり、グループではなくペアにしたりする。	・4人以下のグループにするのが望ましい。
2分	2 めあての確認をする。 資料1		
展開 25分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">ともだちのきもちをりかいしよう</div> <p>3 相手の話を冷たい聞き方で聞く。 【演習1】 <話し手> 30秒ほどの簡単な話をする。 ・昨日食べた夕飯のこと。 ・家に着いてから何をしたか。 ・1分間インタビューと同じ内容でもよい <聞き手> ・無表情で聞く。 ・あいづちなし。 ・相手の目（方向）を見ない。</p> <p>4 相手の話しを温かい聞き方で聞く。 【演習2】 <話し手> 30秒ほどの簡単な話をする。 <聞き手> ・笑顔で聞く。 ・あいづちあり。 ・話し手の方を見る。</p> <p>5 話し手の気持ちを考える。 【演習3】 <話し手> ・明るい声で話す。 ・大きな声で、笑顔で話す。 ・目線を下にして小さい声で話す。 ・ゆっくりと話す。 <聞き手>受ける気持ちを伝える。 (例)・悲しいんだね・うれしいんだね ・悩んでいるんだね</p>	<p>○話し手の話す内容は、子どもにとって話しやすいものにする。</p> <p>○参加しにくい子、困っている子には、必要に応じて声をかける。 どうしても参加できない子は、様子をみてもよい。</p> <p>○教師が手本を見せる。</p> <p>○演習後には、拍手などをさせ、冷たい聞き方をされた嫌な気持ちが残らないようにする。</p> <p>○話し手の表情や、声のトーンから、感情を読み取る。 ・声 (明るい・暗い・大きい・小さい) ・顔、身振り (笑顔・目線が合わない)</p>	<p>(例) ※2</p> <p>・インタビューの内容は、カードに記載し、選ばせてもよい。</p> <p>・カードを作成しておく、いつでも活用が可能になり取り組みやすい。</p> <p>・T1、T2で役割をするなど、演習のやり方を示すとよい。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・おこっているんだね。(最後に) ・話し手は、どんな気持ちなのか説明する。 		
まとめ 5分 振り返り 5分	6 いじめの定義を知る。 資料2 7 ふりかえりシートを記入する。	○どのような行為をいじめというのか、児童に発表させてもいい。 ○本時をふりかえる。	■ いじめとは、人間関係のある集団の中で、他の人の心や体を傷つけること
【実施の留意点】 ・スキルトレーニングの指示を出す際は、①言葉で説明する（耳で聞く）→②見本を見せる（目で見る）→③演習（やってみる）の順番で行うと、児童たちが理解しやすい。 【参考】 『いじめ防止6時間プログラム いじめ加害者を出さない指導』 栗原 慎二 編著 ほんの森出版			

短時間版展開例

	学習活動	指導上の留意点	教材
15分	1 ペアになり、聞き手と話し手を決める。 ・「この一週間で一番心に残ったこと」について20秒ほど話をする。 ・どのように聞くのかを説明する。 <聞き手> ・笑顔で聞く。 ・うなずきながら聞く。 ・相手のほう（顔）を見る。 2 話し手の気持ちを聞く	○話し手の話す内容は、子どもにとって話しやすいものにする。 ○自分の話を、笑顔や反応がある聞き方をされたら、どんな気分になるか全児童が体験をする。	・インタビューカードを作成してあれば、活用する。 ・時間があれば、冷たい聞き方も体験し、比較する。

【1分間インタビュー】※1

①4人グループで、向かい合って座る。話し手1人と、聞き手3人を決める。(座る位置等で「この位置の人が話し手」などと、教師が指定してもよい)	②話し手は、「きのう、もっとも心に残った出来事」について簡単に話をする。
③聞き手は、話し手の気持ちを知るための質問をする。話し手は、聞き手の質問に答える。	④聞き手の3人は、話を聞いた感想を話す。

資料1

「1分間インタビュー」では、普段と同じような聞き方で友だちの話を聞いたと思います。聞き方が上手になったら、友だちとの会話をもっと楽しくなりますよ。今日は、『友だちともっと仲良くできる方法』の1つとして、上手な話の聞き方について学習します。聞き上手のポイントは2つです。1つ目は、聞く態度。2つ目は、相手の気持ちを考えることです。この2つのポイントを、実際にやってみましょう。

資料2

今日は、友だちとの会話をもっと楽しくなるように、相手の気持ちを考えて話を聞くことを学習しました。この学習だけで、友だちの気持ちを想像できるようになるのは難しいので、帰りの会などでまた、練習していきたいと思います。友だちの話を、冷たい聞き方をしましたが、それは、いじめにもつながります。

いじめられることは、無視されたり、からかわれたり、「冷たい聞き方」よりももっと辛い態度をとられることです。いじめのない楽しい学校生活を送るためにどうすればいいか、この授業を通して考えていきましょう。

(例) ※2

- ・昨日の出来事で、一番心に残っていることは何ですか。
- ・どんな動物をペットをとして飼いたいですか。
- ・昨日、誰と、どのような遊びをしましたか。
- ・給食で好きなメニューは何ですか。
- ・好きな科目は何ですか。理由も教えてください。
- ・運動会では、何を一番がんばりましたか。(がんばろうと思いますか。)
- ・最近読んだ本(見たテレビ)でおもしろかったのは何ですか。
- ・校外学習に絶対に持っていくお菓子は、何ですか。
- ・最近、熱中していることは何ですか。

ふりかえりシート

ともだちの きもちをりかいしよう

ねん 年 くみ 組 ばん 番 な 名まえ

1 じぶんがあてはまるきごうをかきましょう。

①きょうのがくしゅうを がんばりましたか。	
②ともだちのはなしを、きをつけ てきこうとおもいますか。	

とてもそうおもう…◎
そうおもう …○
あまりおもわない…△

2 きょうのがくしゅうで、おもったことをかきましょう。

題材名 すてきな 友だちを さがそう		学年 中学年	実施時期 ○学級開き 2～3ヶ月後 ※2週間程度グループ観察を実施後、実践すると効果的 ○席替え後等
ねらい ・友だちのよいところを知り、みんなで共有する。 ・自分のよいところを知り、自信を持たせるようにする。		準備するもの ・4人グループ（3～4人グループが適している） ・キラリカード、ハッピーカード ・金子みすゞ著『私と小鳥と鈴と』	
指導過程			
時間	活動内容	指導上の留意点	備考
導入 5分	1 友だちのよさをみんなに紹介し、自分のよさも知る。 2 本時の学習を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">すてきな 友だちをさがそう</div>	○よいところとはどんなことを示すのか、教師が事例を紹介する。	・キラリカード
展開 30分	3 3～4人のグループ活動をする。 ・自分以外の友だちのよいところを、キラリカードに書く。 (全員が書き終わったら) ・グループで、自分が書いたキラリカードを読んでからその相手に手渡す。 ・グループ内で友だちのよさを共有する。 4 クラス全員に紹介する。 ・各グループ一人ずつ、一人分を紹介し、みんなで情報共有する。 (時間配分により全員紹介は無理な場合) ・各班代表一人が、一人分を紹介するなど適宜対応する。	○自分で見つけられないまたは迷っている児童には声をかけ、相手の情報を探り見出すきっかけを作る。 ○教師も全員分のよいところを探しておき、探せない児童に情報提供する。 ○紹介後は、拍手をするように促す。	・キラリカード
まとめ 10分	5 金子みすゞ著『私と小鳥と鈴と』の朗読を聞く。 6 振り返りを行う。 ・友だちや自分のよさを知る。 ・キラリカードをもらったことで、自分がどのように感じたか、ハッピーカードに記入をする。	○「みんなちがってみんないい」とは、一人ひとりがそれぞれに光り輝いている大切な存在であるという意味であることを知らせる。 ○友だちのよさをみんなで共有したことで、すてきな仲間がたくさんいることに気付かせる。 ○一人ひとりがよさを心がけていけば、すてきな学級が続くことに気付かせる。	・金子みすゞ著『私と小鳥と鈴と』 参考：『金子みすゞ童謡全集』 ・インターネット検索 ・ハッピーカード
【実施の留意点】 ・活動の趣旨を知らせ、2週間程度グループの友だち観察を実施したり情報収集したりすることを、事前指導しておく。 ・友だちのよいところを見つけれない児童に時々声をかけ、途中経過を把握しておく。 ・教師も全員分よいところを事前に情報収集しておく。			

短時間版展開例

	学習活動	指導上の留意点	教材
15分	1 友だちのよさを見つける。 ・友だちのよさをキラリカードに書き、相手に読んで渡す。 2 自分のよさに気付く。 ・自分がどのように感じたか、ハッピーカードに記入する。 ・新しい自分のよさを知る。	○相手のよさを気付かせられるように、配慮・支援する。 ○友だちのすてきなところが見つかったか気付かせる。 ○友だちを探せていることに気付かせる。 ○自分のよさに気付かせる。	・キラリカード ・ハッピーカード

【資料】

<資料1>

 キラリカード	名前	くん さん へ
どんな時?		
どんな場面? など		
よかった行動や		
よかった言葉 など		
名 前		より

<資料2>

ハッピーカード  ★今日のあなたのハッピー度は、ほしいくつかな?	名前

題材名		学年	実施時期
いじめのない学級！		小高学年～中学校	学期の初め
ねらい		準備するもの	
<ul style="list-style-type: none"> いじめの定義や構造を理解する。 いじめのない学級にするために自分ができることを自己決定する。 		<ul style="list-style-type: none"> ワークシート 資料1 資料2 決意カード 	
指導過程			
時間	活動内容	指導上の留意点	備考
導入 5分	<p>1 楽しい学級と楽しくない学級について考える。 (楽しい学級)</p> <ul style="list-style-type: none"> みんな仲がよい。 悪口を言わない。 <p>(楽しくない学級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ケンカをする。 いじめがある。 <p>2 本時の学習を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px;">いじめのない学級を作ろう</div>	<ul style="list-style-type: none"> 今までの自分の楽しかった経験や楽しくなかった経験を踏まえて、発表させる。 多くの児童生徒から意見を出させる。 	
展開 30分	<p>3 どのような行為が「いじめ」「ふざけ」かを考える。 「いじめ」</p> <ul style="list-style-type: none"> 暴力をふるう。 無視をする。 <p>「ふざけ」</p> <ul style="list-style-type: none"> からかう。 うわさ話をする。 <p>4 いじめの定義の確認をする。 ・相手がいじめだと思った行為はすべていじめになることを理解する。</p> <p>5 いじめの構造を考える。 (1) ワークシートの第2階層から第4階層にどのような言葉が入るか考える。 ・第2階層は加害者(いじめっ子) ・第3階層は観衆(面白がっている子) ・第4階層は傍観者(見て見ぬふりする子) (2) いじめの構造を理解して感じたことをワークシートにまとめて発表する。 ・被害者の上に加害者や観衆、傍観者が乗っかっている。 ・観衆や傍観者の数は、加害者の数より多い。 ・加害者だけでなく、観衆や傍観者もいじめに関係している。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートを活用して、どのような行為が「いじめ」「ふざけ」になるのか考えさせる。 なかなか考えられない児童生徒がいる場合は、今までの自分の体験を考えさせる。 『いじめ防止対策推進法』第2条のいじめの定義を、児童生徒にわかりやすく説明する。 ワークシートを活用して、いじめの構造を理解させる(被害者の上にみんなが乗っかっている)。 いじめは加害者だけでなく、観衆や傍観者も関わっていることを理解させる。 いじめの問題は、クラス全員で解決しなければいけないことを考えさせる。 児童生徒の実態に応じて、グループや全体で発表させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート 資料1 資料2

まとめ 10分	6 いじめのない学級を作るために自分ができることを「決意カード」に記入する。	・自分が具体的にできることを決意カードに記入させる。	・決意カード
------------	--	----------------------------	--------

【実施の留意点】

- ・学級開きや各学期の初めに行うとよい。
- ・児童生徒の様々な考え方を共感的に受け止める。
- ・いじめたり、いじめられたりした経験のある児童生徒が、安心して授業に臨める雰囲気づくり。
- ・いじめのない学級にするための具体的な自己決意を決めさせる。

【参考】

- ・『いじめ防止教育プログラム』 東京都教育委員会作成
- ・『いじめ防止6時間プログラム』 栗原 慎二 編著 ほんの森出版

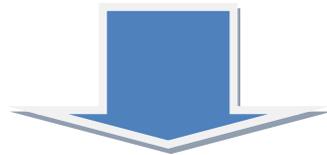
短時間版展開例

	学習活動	指導上の留意点	教材
10分	1 どのような行為がいじめか考える。 ・暴力をふるう。 ・無視をする。 ・からかう。 ・あだ名で呼ぶ。 2 いじめのない学級を作るために自分ができることを「決意カード」に記入する。	・どのような行為がいじめになるのか、いじめの定義を踏まえて説明する。 ・自分が具体的にできることを決意カードに記入させる。	・資料1 ・決意カード

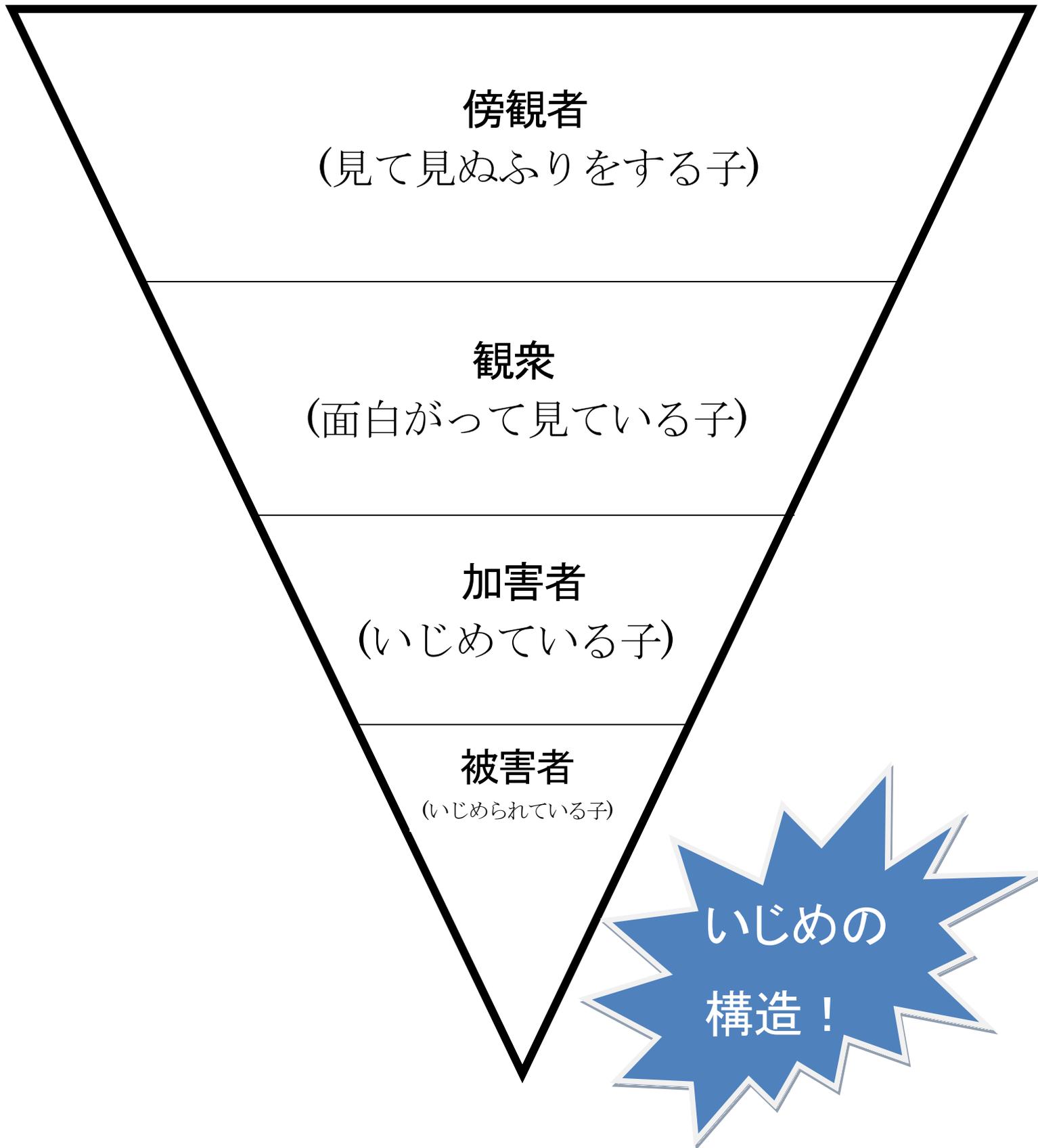
『いじめ防止対策推進法』より

いじめの定義 ※『いじめ防止対策推進法』第2条より

児童等に対して、当該児童等が在籍する学校に在籍している等当該児童等と一定の人的関係にある他の児童等が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものを含む。）であって、**当該行為の対象となった児童等が心身の苦痛を感じているもの**



やられた相手がいじめられていると思ったら「いじめ」になる

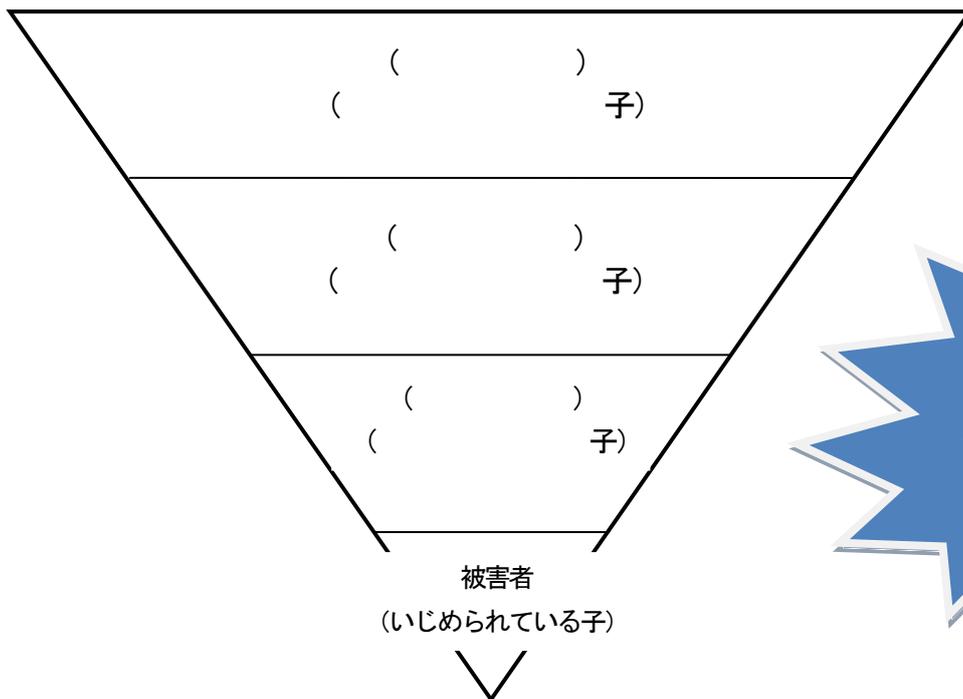


【ワークシート】

1 あなたが思う「いじめ」と「ふざけ」の行為を書いてください（なるべく具体的に）

いじめ	ふざけ

2 いじめの構造について（ ）にあてはまる言葉を書きましょう



3 いじめの構造についての感想

--

年 組 名前 ()

【決意カード】

- ・いじめのない学級を作るために自分ができること

自分の決意！

年
組
名前（

）

題材名		学年	実施時期
SNSの使い方を考える		中学校全学年	1 学期 (夏休み前等)
ねらい ・ SNS (LINEのグループ) の疑似体験を通して、SNSの問題点を考える。 ・ SNSは、使い方によって便利なツールにも危険なツールにもなることを知る。		事前の準備 ・ ロールプレイ選抜生徒 (5名) の選抜 A (仲間から外され役) B (リーダー・外し役) C・D・E (仲間外しを止められない役) ・ ロールプレイ選抜生徒の授業前の練習 当日の準備 ・ 筆談用のホワイトボード4枚 ・ ワークシート	
指導過程			
時間	活動内容	指導上の留意点	備考
事前指導	・ ロールプレイング選抜生徒 (5名) 選抜 ・ 役割の決定、演技指導 ・ 予行練習	・ 声が小さかったり、恥ずかしがったり、ふざけたりしては内容が伝わらないので、堂々とはっきりした声で演ずるよう、人選し、指導する。	・ 授業前日までに練習をしておく。
導入 3分	1 本時の学習内容 (ロールプレイング) を理解する。	・ LINEの利用経験の有無を挙手で把握する。 ・ 利用経験者から問題点や不安点を発言させ、「LINE外し」に導く。	
展開 10分	2 選抜メンバーのロールプレイを見る。 (シナリオは別紙【事前指導資料】参照)	・ LINEでグループから特定の人物を外することの影響について気づかせる。 ・ 演じる側も見る側もふざけることがないように指導する。 ・ 個人の意見をまとめる時間を保証し、その後、挙手発表により、クラスで意見の共有を行う。 ・ 演技した生徒全員から意見を求める。 ・ Bの気持ちはある程度予想できるので、演じた生徒のみ意見を求める。	・ ロールプレイング (選抜生徒) ・ ワークシート配付
2分	3 Aの立場とC・D・Eの立場について、個人でその立場の気持ちを推察する。		
5分	4 2つの立場の気持ちについて発表する。		
3分	※ロールプレイをした生徒も演じた感想を発表する。		
	SNSの何が問題なのでしょうか		
3分 6分 8分	5 SNSでの問題点について考える。 (1) 班で情報交換する。 (2) 班ごとに発表する。 (3) 何が問題なのかをクラスで共有する。 ④便利な点についても確認する。	・ 「LINE外し」の他、いじめにつながりかねない例、情報漏洩、詐欺、アプリ・スタンプ・ゲームアイテム購入等の金銭請求、その他犯罪行為につながりかねない例を確認する。 ・ 負の部分だけを強調しないようにする。	・ ワークシート
まとめ 2分	6 「既読」機能誕生のエピソードを知る。	・ 東日本大震災時、電話が繋がりにくい中で大切な人と連絡が取れる機能として開発され、LINE社のこだわり機能であることを知る。 ・ 特に人間関係をよくするための意見を多く取り上げる。	・ ワークシート
5分	7 今日の学習から学んだこと、感想をワークシートに記入する。		
3分	8 感想等の発表をする		

【実施の留意点】

- ・学級の実態によって、代表5人が演じるのではなく、班ごとに役割を決めて全員に体験させても良い。
- ・実施時期は生徒の状況に応じて2学期や3学期に実施しても良い。長期休業前の指導も有効だと思われる。
(ロールプレイの話題のテーマを「夏休みみんなで何をして遊ぶか」としているのだ。)
- ・生徒全員が「自分のこと」として主体的意見を持つようにする。そのために自分の意見を考える時間を保証する。
- ・意見の共有、深化のために、言語活用科日本語分野の目標を意識し、本時の指導に当たる。

【参考】

・情報処理学会研究報告『ロールプレイングによる情報社会に参画する態度の育成』より「LINE外し」
～中野由章（神戸市立科学技術高等学校）、米田貴（大阪青凌中学校・高等学校）

短時間版展開例

	学習活動	指導上の留意点	教材
15分	1 選抜メンバーのロールプレイを見る。 2 SNSでの問題点について考える。 ①考えたこと、知っていることを発表する。 ②何が問題なのかをクラスで共有する。	・演じる側も見る側もふざけることがないように指導する。 ・「LINE外し」の他、いじめにつながりかねない例、情報漏洩、詐欺、金銭請求、その他犯罪行為につながりかねない例を確認する。	・ワークシート

【ワークシート】

「SNSの問題点」について考えよう

()組()番 氏名()

1. 寸劇を見て、AさんとC・D・Eさんはどんな気持ちになったのだろうか？
その立場になって、書いてください。

【Aさんの気持ち】

【C・D・Eさんの気持ち】

2. LINEの何が問題なのでしょうか？

【問題だと考えられる点】

【その理由】

【班での意見交換】

【他の班の発表で「なるほど」と思ったり、「いいね」と思った意見・理由】

3. 今日の授業をうけて、今後あなたはどうしたいと思いますか？

※○月●日、「LINE外しが人間関係にどんな影響を持つのか」という問題について話し合います。
 皆さんにはクラスの前でロールプレイングをしてもらいます。
 ロールプレイングとは、role (役割) playing (演じること)。つまり役割を演じること。
 頭で理解していることを感覚で実感するのに適した

1. 役割の決定

生徒Aの役割 Aさんは、ささいなことでグループから外されてしまいます。
生徒Bの役割 Bさんは、Aさん以外のグループを新たに作り、AさんをLINEのグループから外してしまいます。
生徒C、D、Eの役割 C、D、Eさんは同じLINEのグループの参加者です。BさんがAさんを外した新しい「グループ」を作ったことは知っていますが、特に気にせず、自分たちは会話をして盛り上がっています。

2. ロールプレイングのシナリオ

※グループで半円になって（クラスの人に見えやすいように）話し合います。
 話題は「夏休みに何をして遊ぶか」（他に盛り上げられる話題であれば、変更可）です。
 Bさんの「何か雰囲気悪いなー」のセリフを合図にBさんはAさん以外の「新グループ」を作ります。

時間経過	話し合いの様子	声に出した会話	筆談
1分	最初の1分は、みんなで楽しく会話（メッセージ送信）をする。 Aさんも積極的に発言してください。 会話例：「夏休みどこに行く」「みんなで○○行こうぜ」等	○	×
2分 ～ 4分	Bさんの「何か雰囲気悪いなー」をきっかけに、BさんはAさん以外の「新グループ」をつくります。 退会中の会話は、Aさんにわからないように「筆談のみ」で行います。会話の内容は自由です。 Aさんはメッセージを送りますが、「既読無視」されます。	Aさん以外→×	Aさん以外→
5分	Bさんの「Aも入れてやろーぜ」をきっかけに、BさんがAさんを「新グループ」に招待します。再び声を出して会話をします。	○	×
6分 ～	再び、Bさんの「何か雰囲気悪いなー」をきっかけに、Bさんは更に「新グループ」を作り、Aさんを外します。 再度、Aさんにわからないように「筆談のみ」で行います。 担任の合図があるまで、筆談を続けてください。	Aさん以外→×	Aさん以外→

※話題に入れないAさんの様子がクラスに伝わるように、特にAさんは、白熱の演技をお願いします。
 ※恥ずかしがったり、セリフが聞こえなかったりすると授業の効果が出にくくなります。みなさんは、オーバーリアクション気味に演じてください。

題材名 いじめられる人の気持ちを考える		学年 中学校全学年	実施時期 いじめアンケート後
ねらい ・いじめられている人といじている人での気持ちの違いについて考える。 ・授業を通して、自分の現在の生活について振り返る。		準備するもの ・ワークシート ・実際にあったいじめの事例（資料1） ・いじめ防止対策推進法（資料2） ・『ジャンプ いじめレポート』集英社刊（資料3）	
指導過程			
時間	活動内容	指導上の留意点	備考
導入 5分	1 どのようなものを「いじめ」と呼ぶかを考える。	・生徒の自由な発言から具体例を共有する。	
展開 5分 2分 5分 15分	2 資料1を提示し、これは「いじめ」だと思うかを考える。 ・資料A～Gについて隣同士で意見交換し、予想させる。 3 いじめの定義を確認する。 4 「いじめられる人にも悪いところがある」といわれることがあるが、どう思うかを考える。 ・隣同士で意見交換する。 ・挙手で生徒の考えを確認する。	・実際にあったいじめの具体的事例であることを伝える。 ・いじめ防止対策推進法を紹介し、同時に、学校のいじめ防止基本方針を確認する。 ・自由に発言させる。	・大津市と矢巾町のいじめ事例（資料1） ・『いじめ防止対策推進法』第2条（資料2）
	いじめる人といじめられる人の気持ちの違いを考えよう		・ワークシート ・『ジャンプ いじめレポート 1800 通の心の叫び』集英社刊 「E子」（資料3-1） 「F子」（資料3-2）
5分	5 それぞれの違いについて考える。 ・2人の告白から何を感じるかを考える。 ・自分の考えをワークシートにまとめる。 ・班で意見を共有する。 ・班からの発表で、意見を共有する。 6 「いじめられる方にも少しは悪いところがあるか」という意見への考えを書く。 ・自分の考えをワークシートにまとめる。 ・挙手で生徒の考えを確認する。	・生徒個々の考えをしっかりと持たせる。 ・班の意見、クラスの意見を記入させ、思考の広がり促す。 ・特にいじめ被害者の気持ちを考えさせる。 ・告白資料を受けて、個々での考えの変容に気づかせる。 ・生徒個々の考えをしっかりと持たせる。	・ワークシート
まとめ 5分	7 「どのように周りの人と接していけばよいか」自分の考えをまとめる	・時間があれば、感想を発表させ、自分たちがどのようにクラスと接していけばよいか共有する。 ・時間がなければ生徒の感想を掲示物にしたり、学級通信などで紹介し、考えを共有する	・ワークシート

【実施の留意点】

- ・実施時期は生徒の状況に応じて他の学期に実施してもよい。学級開きに「どんなクラスにしたい」と考えさせる時に実施して学級目標を決定させるのも効果的。
- ・いじめ認知があったときは、有訴者が特定されないように配慮する。
- ・パワーポイント資料は印刷物として配付してもよい。
- ・生徒全員が『自分のこと』として主体的意見を持つようにする。そのために自分の意見を考える時間を保証する。
- ・意見の共有、深化のために、言語活用科日本語分野の目標を意識し、本時の指導に当たる。

【参考】

- ・シリウス静岡教育サークル「道徳」～森竹高裕氏

短時間版展開例

	学習活動	指導上の留意点	教材
10分	1 資料からいじめる人といじめられる人の気持ちの違いを考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの告白から何を感じるか。 ・自分の考えをワークシートにまとめる。 2 「どのように周りの人と接していけばよいか」自分の考えをまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒個々の考えをしっかりと持たせる。 ・数名感想を発表させ、自分たちがどのようにクラスメートと接していけばよいか共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・『ジャップ いじめレポート 1800 通の心の叫び』集英社刊「E子」(資料3-1)「F子」(資料3-2) ・ワークシート

【ワークシート】

いじめられる人の気持ちを考えよう

()組()番 氏名()

Q1 2人の告白を受けて、あなたはどのように思いますか。

《あなたの考え》

(班・クラスの意見を書きましょう)

Q2 「いじめられる人にもは悪いところがある」という意見について、あなたはどのように考えますか。

Q3 あなたはどのように周りの人と接していけばよいと考えますか。

【資料1】

この行為は「いじめ」だと思うか？

- A 蜂を口に入れられそうになる
- B 女子生徒への告白を強要される
- C 3階窓から体を突き出すことを強要される
- D 口・顔・手足にガムテープを巻きつけられる
- E 「太鼓の達人」の真似をさせられる
- F バスケットで強いパスを出される
- G 消しゴムを投げた生徒の腕をつねり、けんかとなる

いじめの定義（『いじめ防止対策推進法』第2条）

児童等に対して、

当該児童等が在籍する学校に在籍している等

当該児童等 と 一定の人的関係にある他の児童等が行う

（被害者）

（加害者・傍観者）

心理的又は物理的な影響を与える行為

（インターネットを通じて行われるものを含む。）

であって、

当該行為の対象となった児童等が心身の苦痛を感じている

もの。

やられた相手が「いじめられている」と思ったら
「いじめ」になる。

A （E子20歳）～加害者の告白

私は、クラスのある女の子をいじめてました。友達と2人で靴を隠したり、悪口をラインに書き込んだりしました。後にクラスの多くの人でも彼女を無視するようになりました。

なぜいじめたのか。特に理由がありません。しぐさがキモいと思い、なんとなく嫌いというか、気にいらなかっただけ。

ある日、教室の片隅で1人泣いていた姿が頭から離れません。その後、彼女は中学校に来なくなって、入った高校も辞めてしまったようです。

成人式に出席した時、当時のクラスの子から「彼女は今も家に引きこもっていて、誰とも連絡を取っていないらしい。」と聞きました。

今は後悔しています。今、謝ることができても彼女が許してくれるとは思いません。彼女の傷は一生消えないからです。「いじめられる方にも悪いところがある」という人がいます。少なくとも私は、これといった理由がなく、面白半分に彼女をいじめていたのです。彼女に悪いところはなかった…。やっぱり悪いのは100%いじめる側なんですよ。

B （F子24歳）～被害者の告白

私は、小・中・高校とずっといじめられていました。

小学校の時は、物を壊されたり、消しゴムを投げつけられたり…。他愛ないといえば他愛ない「いじめ」です。

しかし、中学生になるとそれに、男子生徒による暴力的ないじめが加わりました。廊下を歩いているとすれ違いざまに足蹴にされたり、プロレス技をかけられたことも一度や二度じゃありません。私の制服は、いつも真っ白にうす汚れていました。もちろん、誰も助けてくれませんでした。

高校生になったら、もっぱら精神的ないじめです。教室に入ったとたん「来たよー」「キモーい」。授業中に先生に当てられると「ハイ」と大声で笑われ、質問すると「はあー？」という声が聞こえます。クラスの男子も女子も全員が示し合わせたように同じ行動をとるんです。

さすがに就職した今ではいじめられることはありません。でも、戦争で帰還した兵士が後遺症に悩まされているように、私も「いじめの後遺症」に苦しめられています。

「ハハハ」という笑い声を耳にしたり、「汚い」「くさい」という単語を聞くだけで、体がすくみ、足が震えて、ついにはしゃべれなくなってしまう…。

そういう悪口を夢に見るほど言われ続けてきたのです。

また、男性が、向こうから集団で来ようものなら、私は真っ青になって立ちすくんでしまいます。

「いじめられる」という恐怖心がどうしてもぬぐえないのです。

私の首と鼻は曲がったままです。いうまでもなく、目に見える「いじめの後遺症」です。

題材名 「怒り」への対処法		学年 中学校全学年	実施時期 1～3学期
ねらい ・同じ状況でも考え方によって、気持ちが変わることに気づく。 ・「怒り」感情をコントロールするための具体的な対処法を学ぶ。		準備するもの ワークシート1, 2, 3	
指導過程			
時間	活動内容	指導上の留意点	備考
導入 8分	1 「怒り」の対処について、課題を見つける。 ・「怒り」についてのアンケートを行う。 ・アンケートをする代わりに「怒り」体験を発表させても良い。	・「仕返し」(攻撃)による他者への影響や「がまん」(抑制)し続けたときの自身への影響を考えさせる。 ・対処の必要性を感じさせる。	・ワークシート1 (アンケート)
展開	「怒り」に対して、どのように対処すればよいだろうか。		
15分 (7分)	2 「考え方を広げよう」 (1) きっかけとなる出来事に対する前向きな考え方を各自で記入する。	・ワークシート2の記入方法を【例】を参考に説明する。 ・個人の意見をまとめる時間を確保し、その後、グループごとに意見を共有する。	・ワークシート2
(8分)	(2) グループで意見交流する。 ・友だちの考えを肯定的に聞く。	・自分と異なる意見でも批判しないよう促す。 ・他人の意見をワークシートに付け加えていくことを促す。	
10分	3 「こころ」のコントロール方法をゲット (1) こんな方法があるよ。 ①セルフトーク。 ②深呼吸。 ③心地よいイメージ。 ④その場から離れる。 ⑤数を数える。 ⑥「わたしは」で始めるメッセージ。	・生徒が日頃使っている対処法を出させ、交流する。 ・対処法がいくつかあることに気づかせる。 ・「怒り」を外に出してはいけないということではなく、衝動的な怒りは抑え、上手に外に出すのが良いことを伝える。 ・①から⑥を順に説明し、体験させ、自分にもできそうなものがあれば、チェックさせる。	・教師用資料

10分	4 自分の気持ちを上手に伝える「わたしは」で始めるメッセージに挑戦しよう (1)「予想される感情」を書く。 (2)「わたし」はどう感じた？ ①好ましくない(よくない)と感じる行動を書く。 ②その行動の結果感じた気持ちを書く。 ③なぜ、そのような気持ちになったのかを書く。 (3)「わたしは(ぼくは)」を主語にして、文をまとめる。	・提示された場面において予想される感情を引き出す。 ・①～③について、「わたし(ぼく)」がどう感じたのか考えさせる。 ・「わたしは(ぼくは)」を主語に相手にどのように伝えるか考えさせる。	・教師用資料
まとめ 7分	5 振り返り	・学習した対処法を含めて、日常生活で自分の「こころ」をどのようにコントロールしていくか考えさせる。	・ワークシート3
<p>【実施の留意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「怒り」についてのアンケート実施の際は、結果を公表しないことを事前に伝えたり、回答しやすい座席配置にしたりするなど、生徒が落ち着いて取り組めるよう配慮する。 ・グループでの意見交流は4人程度のグループが望ましい。教師用資料「話し合いのヒント」参照。 ・生徒全員が「自分のこと」として主体的意見を持てるようにするために、自分の意見を考える時間を確保する。 ・4 自分の気持ちを上手に伝える「わたしは」で始めるメッセージを書き終えた後、ペアやグループで意見交流させてもよい。 <p>【参考】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・滋賀県総合教育センター『アンガーマネジメント・プログラム スタートブック』 			

短時間版展開例

	学 習 活 動	指導上の留意点	教 材
15分	1 教師の話を聞く 2 自分の気持ちを上手に伝える「わたしは」で始めるメッセージの練習をする (1)「予想される感情」を書く。 (2)「わたし」はどう感じた？ ①好ましくない(よくない)と感じる行動を書く。 ②その行動の結果、感じた気持ちを書く。 ③なぜ、そのような気持ちになったのか書く。 (3)「わたしは(ぼくは)」を主語にして、文をまとめる。	(1)このように役立ちます。 (2)このような時に使います。 について、教師が説明する。 ・【例】を参考に、確認しながら、 <練習>に取り組ませる。	・ワークシート (短時間版) ・教師用資料

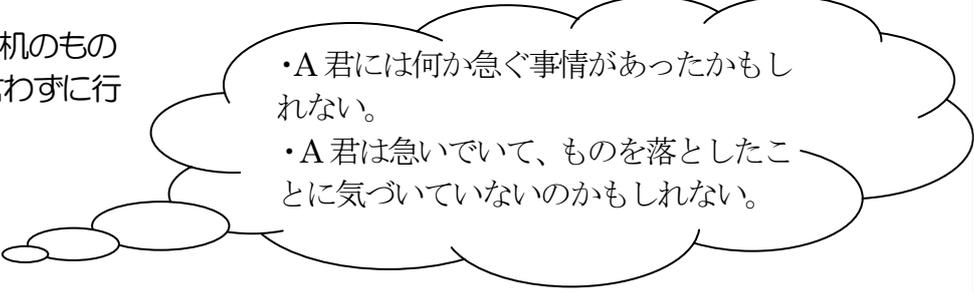
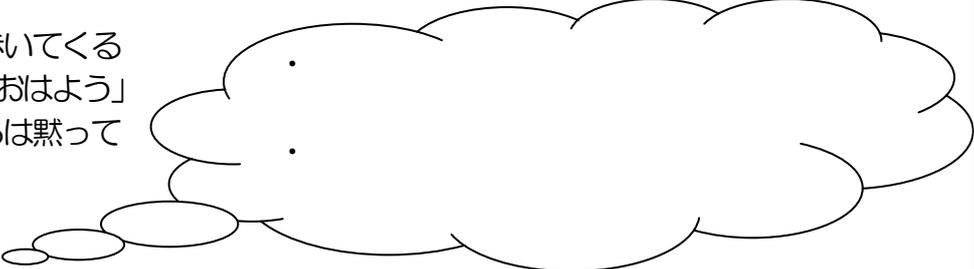
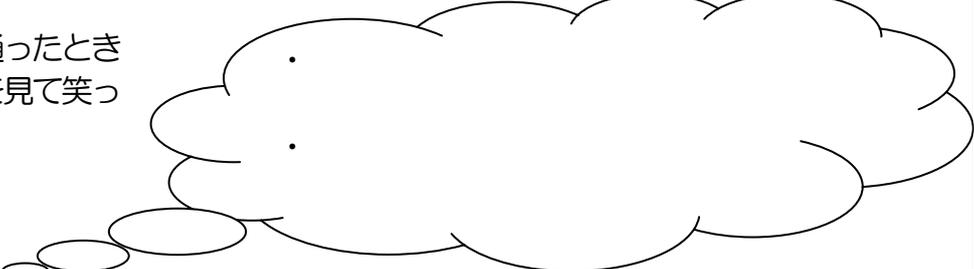
「怒り」への対処法 ワークシート1 (アンケート)

○「怒り」についてのアンケート

あなたは、中学校に入学してから今までの間に、友だちに嫌なことをされて腹が立ったとき、以下のような行動をとりましたか。 あてはまるところに○をつけてください。		はい			
		とても	やや	少し	ほとんど
1	仕返しをする				
2	相手をたたく				
3	にらみつける				
4	壁や机をたたく				
5	近くにある物を投げる				
6	口で言い返す				
7	大声で叫ぶ				
8	思いっきり泣く				
9	趣味に没頭する				
10	いつもより早く寝る				
11	気にしないようにする				
12	腹の立つ気持ちを何とか抑えようとする				
13	じっと我慢する				
14	腹を立てている相手以外の友だちに話を聞いてもらう				
15	家族に腹の立ったことを話す				
16	誰か(友だちや家族以外)に相談する				
17	黙っている				
<p>あなたは、友だちに嫌なことをされて腹が立ったとき、他にどのようなことをしますか。上記以外のことで、何かあれば書いてください。</p>					

「怒り」への対処法 ワークシート2

○ 考え方を広げよう

きっかけとなる出来事	前向きな考え方
<p>【例】 A君が、通りすがりに私の机のものを落として、そのまま何も言わずに行ってしまいました。</p>	 <p>・A君には何か急ぐ事情があったかもしれない。 ・A君は急いでいて、ものを落としたことに気づいていないのかもしれない。</p>
<p>(1) 朝、友だちが向こうから歩いてくるのが見えました。あなたは「おはよう」と声をかけましたが、友だちは黙って行ってしまいました。</p>	
<p>(2) 知らない生徒たちの前を通ったときに、その生徒があなたの方を見て笑っていました。</p>	

○ 「こころ」のコントロール方法をGET!

こんな方法があるよ

- ①セルフトーク
 ②深呼吸
 ③心地よいイメージ
④その場から離れる
 ⑤数を数える
 ⑥「わたしは」で始めるメッセージ

○ 自分の気持ちを上手に伝える「わたしは」で始めるメッセージに挑戦しよう

状況	何もしていないのに、友だちが勘違いをして、あなたを怒鳴りつけてきました。
予想される感情	
「わたし」はどう感じた？	①
	②
	③
「わたしは」で始めるメッセージ	わたし(ぼく)は、

「怒り」への対処法 ワークシート3

○ 今日の活動を振り返りましょう。

年	組	番	氏名
---	---	---	----

(1) 「怒り」のきっかけのとらえ方を変え、考えを広げることで気持ちの持ち方も変わることがわかりましたか。

ぜんぜん わからなかった	どちらかという わからなかった	どちらかという わかった	とてもよく わかった
1	2	3	4

(2) 「怒り」が沸いてきたとき、どのように行動すれば良いかわかりましたか。

ぜんぜん わからなかった	どちらかという わからなかった	どちらかという わかった	とてもよく わかった
1	2	3	4

(3) 自分なりに「怒りの気持ちを乗り越える方法」を考えられましたか。

ぜんぜん わからなかった	どちらかという わからなかった	どちらかという わかった	とてもよく わかった
1	2	3	4

(4) 今日の授業を通して、新しく発見したことや感じたことを書きましょう。

(5) 今日学習した対処法やそれ以外の方法など、日常生活でどのような方法で「こころ」をコントロールしていきますか。

教師用資料

○グループでの話し合い

(1) 人数

4人程度が話しやすい。

(2) 話し合いのルール設定

例

①机をきちんと合わせよう

②言葉で伝えあおう

③互いの意見を肯定的に聞き、批判しないようにしよう。

○こんな方法があるよ

①セルフトーク

自分に語りかける。「ここで怒ったら終わりだ。」「ガマン！ガマン！」

②深呼吸

鼻から大きく息を吸い、ゆっくり口から息を吐く。

③心地よいイメージ

相手のよい点をイメージしたり、自分の好きな歌など思い浮かべたりする。

④その場から離れる

場所を変え、時間をおいて考える。

⑤数を数える

カウントアップ（1, 2, 3・・・）、カウントダウン（10, 9, 8・・・）

⑥感じたことを「あなた」から「わたし」に言い換える。「わたしはメッセージ」

「あなたが悪い」 → 「わたしはあなたの言い方が悪いと思う」

○自分の気持ちを上手に伝える「わたしは」で始めるメッセージ 記入例

状況	友だちが後で連絡をすると約束したのに、全くしてこない。翌日、その友だちに会いました。
予想される感情	怒り 不満
「わたし」はどう感じた？	① 連絡をしてこないこと
	② がっかりした
	③ 連絡を楽しみに待っていたから
「わたしは」で始めるメッセージ	わたし（ぼく）は、あなたからの連絡を楽しみにしていたの。だから、連絡がなくて、
	がっかりしたよ。

「わたしは」で始めるメッセージ

1 このように役立ちます

- ①相手に不快な感じを与えずに、自分の気持ちを表すことができます。
- ②自分の気持ちとその理由について、正確に他人に説明することができます。
- ③自分の気持ちに責任をもつことができます。
- ④自分の考えに気づき、それをうまくコントロールするのを助けます。
- ⑤意見をはっきり伝えたり、賛成しないことを表したりする手段になります。

2 このような時に使います

- ①ストレス・プレッシャー・怒りを予防したり和らげたりしたいとき。
- ②他の人が言ったり、したりしたことに対して、あなたが感じていることを相手に伝えたいとき。
- ③相手と険悪にならないで、あなたの気持ちを伝えたいとき。

3 「わたしは」で始めるメッセージを練習しましょう

- (1) 「予想される感情」を書く
- (2) 「わたし」はどう感じた？
 - ①好ましくない（よくない）と感じる行動を書く
 - ②その行動の結果、感じた気持ちを書く。
 - ③なぜ、そのような気持ちになったのか書く。
- (3) 「わたしは（ぼくは）」を主語にして、文をまとめる。

【例】

状況	友だちが後で連絡をすると約束したのに、全くしてこない。翌日、その友だちに会いました。
予想される感情	
「わたし」はどう感じた？	①
	②
	③
「わたしは」で始めるメッセージ	わたし（ぼく）は、

<練習>

状況	何もしていないのに、友だちが勘違いをして、あなたを怒鳴りつけてきました。
予想される感情	
「わたし」はどう感じた？	①
	②
	③
「わたしは」で始めるメッセージ	わたし（ぼく）は、

【チェックシート】

小学校低学年用

つぎのしつもんについて、あなたができていることに○をつけてください

ばんごう	しつもん	1がらき	2がらき	3がらき
1	ともだちときょうりよくして、せいかつすることができますか			
2	こまっているともだちがいたら、たすけることができますか			
3	こまったときには、だれかにたすけてもらうように、たのむことができますか			
4	いやなことはいやだということができませんか			
5	くらすのきまりをまもって、こうどうすることができますか			
6	ともだちがいじめられているとき、たすけることができますか			
7	ともだちとちがうかんがえでも、じぶんのおもったことをいうことができますか			
8	しっぱいしたら、あやまることができますか			
9	ともだちのよいところを、みつけることができますか			
10	あいてのきもちをかんがえて、こうどうすることができますか			
11	ともだちのはなしを、しっかりきくことができますか			
12	じぶんのよいところやわるいところを、りかいすることができますか			
13	じぶんのことを、すきになることができますか			

ねん くみ ばん

なまえ

チェックシート

小学校中・高学年年用

次の質問について、一番当てはまる数字を記入してください

4：よくあてはまる 3：まあまああてはまる 2：あまりあてはまらない 1：あてはまらない

番号	質問	1学期	2学期	3学期
1	友達と協力して、生活することができる			
2	困っている友達がいたら、助けることができる			
3	友達がいじめられている時、助けることができる			
4	嫌なことは嫌だと言うことができる			
5	クラスの決まりを守って、行動することができる			
6	友達と違う考えでも、自分の思ったことを言うことができる			
7	失敗したら素直に謝ることができる			
8	友達の良いところを、見つけることができる			
9	相手の気持ちを考えて、行動することができる			
10	困った時に自分の考えだけでなく、友達や先生の意見も参考にして行動することができる			
11	困った時には、相談したり助けを求めたりすることができる			
12	イライラした時に、気分を落ち着かせる方法を理解している			
13	友達の話をも、しっかり聞くことができる			
14	自分の長所や短所を理解している			
15	自分のことが好きだ			

年 組 番

名前

チェックシート

中学校用

次の質問について、一番当てはまる数字を記入してください

4：よくあてはまる 3：まあまああてはまる 2：あまりあてはまらない 1：あてはまらない

番号	質問	1学期	2学期	3学期
1	友達と協力して、生活することができる			
2	困っている友達がいたら、助けることができる			
3	友達がいじめられていたら、助けることができる			
4	嫌なことは嫌だと言うことができる			
5	クラスや学校の決まりを守って、行動することができる			
6	自分と違う考え方や意見についても話を聞き、それを受け止めて答えを返すことができる			
7	失敗したら自分の行動を反省し、素直に謝ることができる			
8	友達の良いところを積極的に見つけることができる			
9	困った時に、自分の考えだけでなく、友達や先生の意見も参考にして行動することができる			
10	困った時に、人に相談したり助けを求めたりすることができる			
11	イライラした時に、気分を落ち着かせる方法を理解し実践している			
12	相手が理解しやすいように、自分の考えを筋道立てて話すことができる			
13	相手の立場に立って物事を考え、行動することができる			
14	自分の長所や短所を把握している			
15	自分のことが好きだ			

年 組 番

名前