

ライフスキル教育研究

— 個人的・社会的能力を育成する学習プログラムの作成 —

足利市立教育研究所

1 趣旨

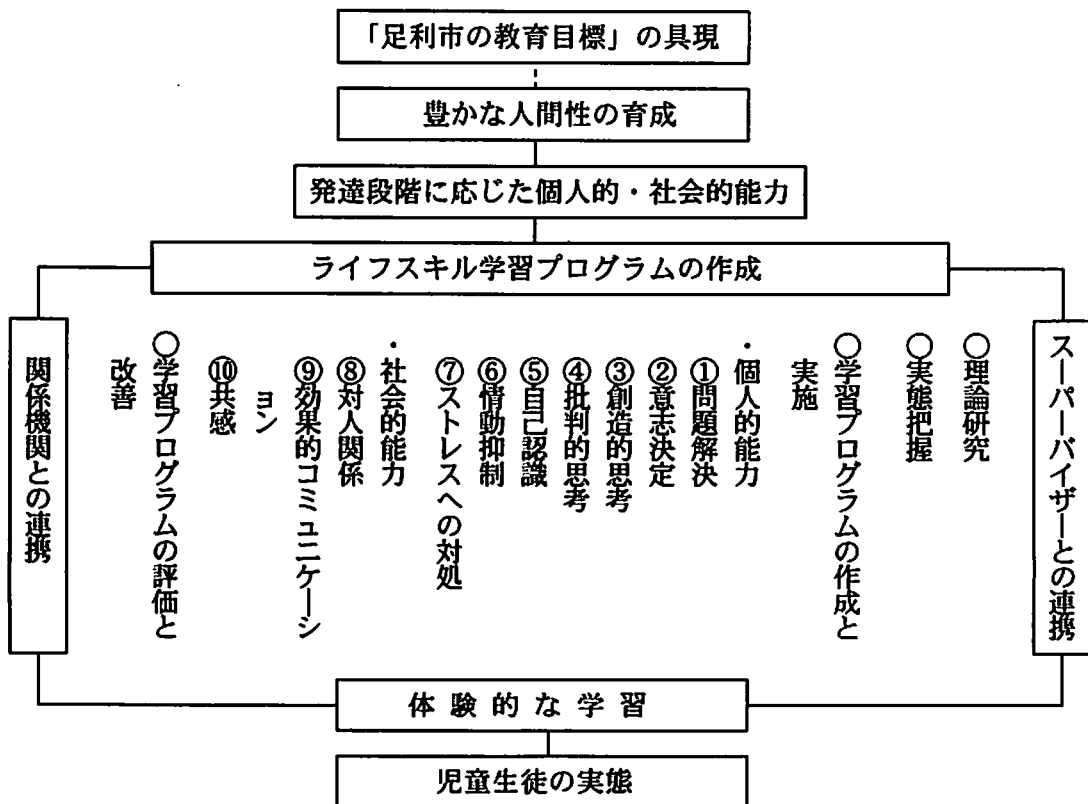
すべての子供たちにとってのこれからの学校は、認められ、自信をもち、自分の持ち味を存分に発揮し、明るく伸び伸びと学習や生活に取り組める楽しい場でなければならない。

しかし、今日の子供たちに目を向けると、いじめや非行などの問題行動をはじめ、子供たちの心のゆがみに起因する多くの憂慮すべき問題があり、このような問題は、我々社会全体に投げかけられた大きな課題であるといっても過言ではない。また、対人関係をうまく築けなかったり、自らの感情を抑えることができなかったりする子供など、学校生活に不安や悩みを抱える子供も、全国的に増加の傾向にあり、学校や家庭、地域社会、そして行政との連携の下、一体となった取り組みが求められている。

本市においては、「足利市の教育目標」の具現を目指し、人間性豊かな児童生徒の育成を図るため、心の教育・心の教室相談員事業、学校教育相談員事業、スーパーバイザーによる教育相談事業など、様々な施策を展開しているところであるが、今後は、子供たちに問題解決能力や情動抑制能力、意志決定能力などの個人的能力と、対人関係能力や効果的なコミュニケーション能力などの社会的能力を、系統的に育成していかなければならない。

そこで、子供の発達段階に応じた個人的能力、社会的能力を育成するために、系統的、計画的に実施できる学習プログラムを作成していく必要がある。なお、プログラムの作成に当たっては、小学生を対象とし、学級活動などの時間において、学級担任等が実施するための体験的なライフスキルトレーニングとする。

2 研究推進構想



3 研究の内容

(1) 子供の発達段階に応じたライフスキルについて理論研究を行うとともに、本市の実態についても調査する。

① ライフスキルについての理論研究

ライフスキルとは人々が日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的にかつ効果的に対処するために必要な能力である。青少年の健康を増進することをねらいとするスキルの形成に基礎を置く教育では、中核となるいくつかのスキルがあることが示されており、WHOでは、次のように10種類のスキルを示している。

・意志決定スキル

「自分のことは自分で決める」スキル。いくつかの選択肢の中から最良と考えられるものを自分で選択できる能力。このスキルは何がやりたいのかという目的意識を明確にさせ、方向付けを行うのに有効であり、人生に主体的に取り組むことを有効にする。

・問題解決スキル

「直面する重要な問題にうまく対処する」スキル。目標設定スキルを含む。重要な問題を的確に発見し、その問題を発見するためのあらゆる方法を考え、それぞれの長所・短所を考え合わせて最適な方法を選択し、どのようにしてこれを実現できるかを計画できる能力。重要な問題を未解決のままにしておくと、精神的なストレスや身体的緊張を引き起こす。

・創造的思考スキル

「豊かな発想をもたらすようにする」スキル。情報を組み合わせて独創的な考えや計画や物などを作り出すことができる能力。これによって、直接経験しないことについても考えることができるし、問題が特に存在しなくても、また意思決定を下す必要がなくても、毎日の生活状況に対して適応的に、また柔軟に対応することができる。意志決定及び問題解決の能力を培うに際してはこの能力を活用することが不可欠である。

・批判的思考スキル

「客観的な方法で情報や体験を分析する」スキル。これを身につけると、人々の態度や行動に影響を及ぼす要因（メディア、価値、仲間の誘いなど）を認識し、評価できる。

・効果的コミュニケーションスキル

「人に操られず、人を操らず」のスキル。自分たちの文化や状況にあったやり方で、言語的にまたは非言語的に自分を表現する能力。これは、意見や要望だけでなく、欲求や恐れを表明できることであり、必要なときにはアドバイスや助けを求められることを意味する。

・対人関係スキル

「人と人とのいい関係を保つ」スキル。他の人と積極的な方法で関わって友好的な関係を作ったり、保ったりすることを意味する。そしてまた、人間関係を建設的なやり方で解消する（別れる）ことを可能とする。このコミュニケーション及び対人関係の持ち方には、自分のことだけ考えて他者を踏みにじる攻撃型と、他者を優先し自分のことを後回しにする受動型と、自分のことをまず考えるが他者をも配慮する自己実現型の三つがあるが、自己表現型が望ましい。喫煙や飲酒、薬物等の有害な行動への勧誘があった時、毅然として「NO」を主張し、自己を守り、大切にするスキルである。

・自己認識スキル

「自分への気づき」のスキル。セルフエスティームスキルを含む。自己のモラルや価値観、性格、長所短所、好き嫌い、行動を規定している要因について認識することである。自己意識を育てることによって、どんなときにストレスあるいはプレッシャーを感じるかを知ることができる。自己意識は、効果的なコミュニケーションや人間関係だけでなく、他者への共感性を育てるのにも不可欠である。

・共感スキル

「他者の意見、感情、立場、気持ちをそのとおりと感じ取り、内面から理解することであるが巻き込まれない」スキル。自分がよく知らない状況に置かれている人の生き方であっても、それを心に描くことのできる能力。共感性を持つことによって、人は、世話や助け、あるいは寛容さを必要とする人々、たとえばエイズ患者や精神疾患を持つ人々のように、本来であれば支えを求める周囲の人からレッテルを貼られたり、排斥されたりしがちな人々に対して、勇気付ける行為をとるようになる。

・情動抑制スキル

「不安や喜怒哀楽の感情をコントロールする」スキル。喜怒哀楽の感情がどのようにして行動に影響するかを認識し、感情に適切に対処できる能力。怒りや悲しみなどの感情に自分を任せることは、タバコ、酒、薬物乱用のような逃避的行動への依存を高め、さらには慢性疾患へのリスクを高める。

・ストレスへの対処スキル

「ストレスさん、こんにちは」のイメージスキル。日常生活でストレス源がどのように人々に影響を及ぼすかを認識し、ストレスを解消するための対処行動をとることができる能力。これは、たとえば物理的環境やライフスタイルを変えることによって、ストレス源を少なくすることを含む。あるいはまた、避けられないストレスによる緊張が健康問題に進展しないように、リラックスする方法を学ぶことを意味している。

少子化、テレビ視聴、塾通いなどの傾向が強まる中で、両親、年長・年少児との接触が減少し、人間関係が希薄化するに伴って伝承の機会が極めて少なくなっている。家庭や地域の教育力が低下してきている今日では、その教育力を高める一環として、家庭や地域や学校が一体となってライフスキル形成への本格的な取り組みをしていかなければならないといわれている。

これまで思いつきであったり、偶然に身につけていたりしていた「よりよく生きるために必要な技術的能力」を、きちんと整理し、体系化し、理論化して、確かな形成を図ろうとするのがライフスキル教育である。これからの教育では、児童・生徒の現在及び将来の健康に深く関わる健康の現代的課題を取り上げ、その予防・防止のためのライフスキルの形成を行う必要がある。

「わかる（知識理解）」と「できる（行動）」を結びつけるのに非常に効果的なプログラムがライフスキル教育である。

② 児童生徒の発達課題について

発達課題とは「人間が健全で幸福な発達をとげるために各発達段階で達成しておかなければならない課題」であり、「次の発達段階にスムーズに移行するために、それぞれの発達段階で習得しておくべき課題がある」とされる。また、各段階には健全と相反する危機が存在し、健全な傾向をのぼし、危機的な傾向を小さくしなければならない。

一般に、発達課題は次のような意義と特徴を持っているとされる。

- ・自己と社会に対する健全な適応にとって必須の学習である。
- ・本質的には一定の期間内で学習されなくてはならない。その後も存在し続ける課題もあるが、その意義は弱化していく。
- ・発達課題は、子どもから高齢者に至るまでの各年齢段階にある。

エリク・H・エリクソンが提唱した発達課題の各段階とその心理的側面は、以下のとおりである。ちなみに左記が成功、右記が不成功の場合である。

・乳児期・・・**基本的信頼 対 基本的不信**

保護者など、自分を世話してくれる人との間で、不安にさいなまれることなく自分が愛されているんだ、という実感を得る時期。そのために、スキンシップが重要となる。これに失敗すると、自分で自分を愛せないことになり、後に発達に大きな影響を与える。

・幼児期前半・・・**自律 対 恥・疑念**

自分の意思でコントロールすることを覚える。心的な自信が芽生える。これに失敗すると、自分に対して確信が持てず、不信を持つようになる。

・幼児期後半・・・**自発性 対 罪悪感**

自分で考えて自分で行動することを覚える。好奇心などからいたずらをしたりもする。なので、大人は行動ではなく、その動機を大事にするべきである。これに失敗すると、やるのはいけないことだ、と罪悪を感じるようになる。

・小学生時代・・・**勤勉性 対 劣等感**

やればできる、ということを経験し、がんばることを覚える時期。なので、大人はがんばった、ということをお大事にするべきである。これに失敗すると、何をやってダメ、と劣等感を感じるようになる。

・思春期～青年期・・・**自我同一性獲得 対 自我同一性拡散**

私は誰？という質問に対して、自分は自分である、ということに気づく時期。第2次性徴がきっかけとなる。普通、男の子はポジティブに、女の子はネガティブにとる傾向がある。正確な自己像を発見することによって、自分はこうなりたい、こうである、という自我同一性を獲得する。また、やりたいこと、そのすべてをやることはできない、という全能感の否定も起こる。ここで獲得したアイデンティティはその後随時修正されるため、自我同一性の獲得、そしてその維持は、生涯の課題である。なお、この時期は社会的なさまざまな義務からまだ逃れることができる時期のため、猶予期間とも呼ばれる。これに失敗すると、将来に関する願望が開けない等、自我同一性の拡散が起き、問題となる。

③ 質問紙調査による本市児童生徒の実態把握

研究部員所属の5小学校における3年生から6年生の計670名と、22名の教師を対象にアンケート調査（別紙参照）を実施した。その結果、児童においては、「何かあったときの対処の仕方に自信が持てない」また、「行動する前によく考えてから見通しをもってやることができない」の2点が実態として表れた。

教師においては、「友達と上手に関わり、誤解や問題が発生したときに上手に解決できること」と、「友達との関わり方や自分の気持ちを相手に正確に伝えること」が児童にとって課題であり、まず身につけなければならないと考えている。

④ 育てるべきライフスキルの決定

③の実態より検討した結果、以下の4つのスキルを決定し、学習プログラムを組み、実践していくこととする。

- ◎問題解決スキル
- ◎対人関係スキル
- ◎効果的コミュニケーションスキル
- ◎意志決定・創造的思考スキル

(2) 関係諸機関から参考資料を収集するとともに、スーパーバイザーや大学教授との連携を図りながら学習プログラムを作成する。

- ① 学年ごとにスキルの目標を決定
- ② 授業台本、ワークシート等の作成と検討

(3) 作成された学習プログラムを実施する。

- ① 学級担任による授業の実施

(4) 実施後、学習プログラムの評価と改善を行う。

- ① 児童による評価も含めた授業評価の実施
- ② 学習プログラム、ワークシート等の改善

4 研究計画

<平成19年度>

<平成20年度>

(1) 第1回研究会(6月)

- 研究構想・内容、研究計画の検討
- ライフスキルについての理論研究
- 実態把握の方法等について検討

(1) 第1回研究会(6月)

- 本年度の研究計画検討
- 学習プログラムの作成

(2) 第2回研究会(10月)

- 実態に基づき内容について検討
- 学習プログラムの作成

(2) 第2回研究会(11月)

- 学習プログラムの実施
- 学習プログラムの評価と改善

(3) 第3回研究会(2月)

- 学習プログラムの実施
- 学習プログラムの評価と改善

(3) 第3回研究会(2月)

- 学習プログラムの評価と改善
- 成果と課題

5 実践例

- ’(1) 問題解決スキル「問題を上手に解決しよう」・・・大月小学校
- (2) 問題解決スキル「問題を上手に解決しよう」・・・坂西北小学校
- (3) 対人関係スキル「上手な断り方」・・・梁田小学校
- (4) 対人関係スキル「上手な断り方」・・・御厨小学校
- (5) 対人関係スキル「上手な断り方」・・・小俣小学校
- (6) 効果的コミュニケーション「上手な聴き方」・・・梁田小学校
- (7) 効果的コミュニケーション「上手な聴き方」・・・御厨小学校
- (8) 効果的コミュニケーション「上手な聴き方」・・・坂西北小学校
- (9) 意志決定・創造的思考スキル「上手な決め方」・・・大月小学校
- (10) 意志決定・創造的思考スキル「上手な決め方」・・・小俣小学校

実践例 【ライフスキル学習プログラム】

- 1 プログラム名 「問題を上手に解決しよう」(問題解決スキル)
- 2 ねらい
相手の立場や心情にも配慮しながら、問題が起こったときに、それに適切に対処する方法を学ばせる。
- 3 スキル獲得のためのステップ
 - ① 解決すべき問題を言葉にする
 - ② 解決方法を二つ以上思いつく
 - ③ 実際に試したら、どんな結果になるか予想する
 - ④ 一番良いものを実行する
- 4 準備するもの
「テーマ・目標・流れ」を書いた模造紙 ワークシート ふりかえり用紙

活動項目 所要時間：分	教師による発問(○)・指示等(●)	児童の反応・行動	留意点・準備物等
5 展開			
1、導入(5分)			
テーマ・目標・流れの説明	○友達から借りた本に、間違っでジュースをこぼしてしまいました。拭いてもきれいにならずシミが残っています。あなたならどうしますか? ●困ったことが起こったときには、相手にとっても自分にとっても、なるべくいい結果になるように解決できるといいですね。 ●今日のテーマは「問題を上手に解決しよう」です。 ●起こった問題についてじっくり考え、より良い解決方法が見つけれられるようになりましょう。	・謝ってそのまま返す。 ・黙っていて、買って弁償する。 ・謝って買って弁償する。 ・黙って返す。	「テーマ・目標・流れ」を書いた模造紙
2、活動1(15分)			
モデリング	●これからワークシートの4つの解決方法について考えてもらいます。 ●まず1つ目を読んで、その結果を予想してください。(以下4つ目まで行わせる) ○みなさんは、どんな感じがしましたか? ●問題を解決するためには、その結果がどのようになるかを考える必要があります。結果には、良い結果と悪い結果、すぐに起こる結果と後になって起こる結果がありますから、じっくり考えることが大切です。 ●問題の上手な解決の仕方のポイントは次の4つになります。 ① 解決すべき問題を言葉にする ② 解決方法を二つ以上思いつく ③ 実際に試したら、どんな結果になるか予想する ④ 一番良いものを実行する	・代表の児童によるモデリング ・①謝ってそのまま返した場合 ②黙っていて、買って弁償した場合 ③謝って、買って弁償した場合 ④黙って返した場合 ・「借りた本を汚した」「謝るか」「弁償できるか」「解決できそうか」「相手の気持ちはどうか」「謝った後、買って弁償する」	・ワークシート ・4つの場合について自分が貸した方だったらどうするかを述べさせる。 ・忘れた宿題を写したら、後で自分が困る。など ・ポイントの提示
3、活動2(20分)			
リハーサル	○ワークシートにある①、②の場面について上手に解決するためには、あなたならどうしますか。記入してください。 ●書くときには、4つのポイントに気をつけてください。 ●それでは、グループで発表しあってみましょう。まず①の場面について、どのような解決方法が一番良いか話し合ってください。(以下②まで行う)時間は3分間です。 ●では、グループで一番良いと思われる解決方法を発表してください。 ●いろいろな解決方法が考えられましたね。そのように、じっくり考えることが上手な解決方法につながるのです。	・ワークシートに記入する。 ・グループで話し合う。 ・グループの代表が発表する。	・ワークシート ・児童の実態に応じて、良い内容を取り上げたり、例示したりする。
4、まとめ(3分)			
まとめ	●では、今日の授業のまとめをしましょう。 ●今日は「問題を上手に解決しよう」というテーマで勉強をしました。 ●解決すべき問題は何か、解決方法は?、どんな結果になるか、相手の気持ちはどうか、などを考えて、問題を上手に解決できるようになりました。	・教師の説明を聞く。	
5、ふりかえり用紙の記入(2分)			
ふりかえり用紙の配付と記入	●それでは、今日の感想を書いてもらっておしまいです。どんなことを感じたのか、思った通りに書いてください。	・ふりかえり用紙に感想を記入する。	・ふりかえり用紙

「問題を上手に解決しよう」ワークシート

年 組 番 氏名 _____

○あなたが友達から借りた本に、まちがってジュースをこぼしてしまいました。
ふいてもきれいにならず、大きなシミがのこっています。
あなたなら、どうしますか？

解決方法1 「あやまって、そのまま返す」

友達はゆるしてくれるかな？

解決方法2 「よごしたことはだまっていて、新しい本を買う」

後で、ちがう本だと友達が気がついてしまったら？

解決方法3 「あやまって、新しい本を買って返すと言う」

あなたが貸した方なら、買ってもらう？ どうする？

解決方法4 「そのまま、だまって返す」

後でシミに気がついたら、友達はどう思う？

○次の①、②の解決方法を考えましょう。

①宿題があったのをわすれちゃった。間に合わない！

考えられる解決方法 ① _____

② _____

③ _____

どんな結果に？ ①の結果 _____

②の結果 _____

③の結果 _____

一番良いのは何番？ _____ 番

②「～～さんがあなたのこと怒ってるよ」と言われた。何でだろう？分からない

考えられる解決方法 ① _____

② _____

③ _____

どんな結果に？ ①の結果 _____

②の結果 _____

③の結果 _____

一番良いのは何番？ _____ 番

年 月 日

ふりかえり用紙

★今日の授業をふりかえって…★

今日のテーマは「問題を上手に解決しよう」でした。

年 組 番 氏名

1. 今日の授業に楽しく参加することができましたか。当てはまるものひとつに○をつけましょう。

1. とても楽しかった
2. まあまあ楽しかった
3. あまり楽しなかった
4. まったく楽しなかった

2. 今日の授業で学習したこと(問題の上手な解決の4つのポイント)はふだんの生活でもできると思いますか。当てはまるものひとつに○をつけましょう。

1. とてもできると思う
2. まあまあできると思う
3. あまりできないと思う
4. まったくできないと思う

3. 今日の授業で学習したこと(問題の上手な解決の4つのポイント)をふだんの生活でもしていきたいと思いますか。当てはまるものひとつに○をつけましょう。

1. とてもしていきたいと思う
2. まあまあしていきたいと思う
3. あまりしていきたいと思わない
4. まったくしていきたいと思わない

4. 今日の授業で新しく学んだこと、思ったこと、考えたことなどを自由に書きましょう

.

.

.

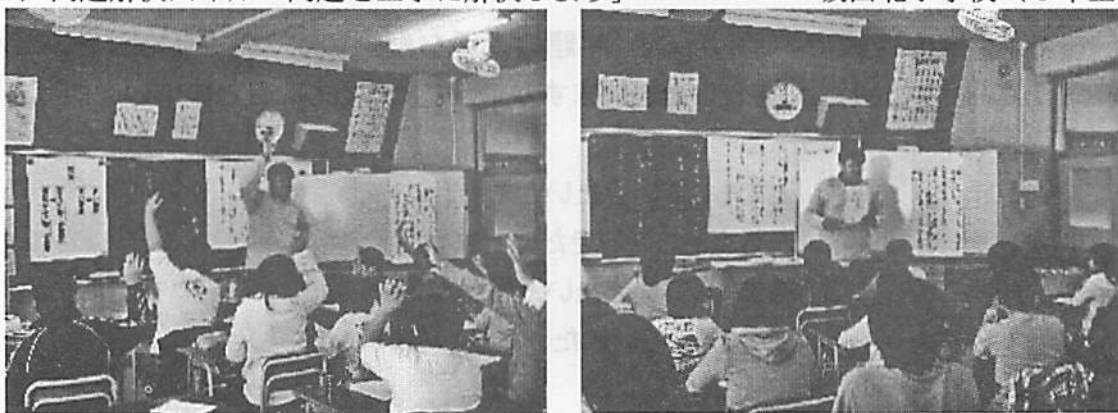
(1) 問題解決スキル「問題を上手に解決しよう」……………大月小学校（4年生）



【今日の授業を振り返って】

- ・ぼくはこんなことはいちどもかんがえたことないので、はじめてかんがえた。
- ・いろいろ考えるとけんかにならずにすむと思う。
- ・これからはきちんと考えてみる。（ケンカをしたら）
- ・すなおにあやまるのが一番だと思った。
- ・トラブルになってしまったら、まず考えるのが一番いいということが分かった。
- ・すぐこうどうにうつさないで、すこしかんがえてからのがいいということがわかった。
- ・こういうときにどうすればいいか分かった。

(2) 問題解決スキル「問題を上手に解決しよう」……………坂西北小学校（6年生）



【今日の授業を振り返って】

- ・よく考えてこうどうした方がいいけっかになるかもしれないこと。
- ・これからいろいろなもんだいがあるからこのことをいかしていきたいとおもう。
- ・いろいろな問題をかいけつする方法をかんがえるのは大切なことだと思いました。
- ・どんな問題でもじっくり考えることが大切。
- ・言うたいみんぐで、結果が変わる。
- ・今日学んだことは、ふだんいかせるとしました。
- ・どんなかべに当たっても大丈夫な気がしてきた。

【ライフスキル学習プログラム】

- 1 プログラム名 「上手な断り方」(対人関係スキル)
- 2 ねらい
相手の立場や心情に配慮しながら、相手の要求に応じられないこと、応じたくないことを適切に伝える方法を学ばせる。
- 3 スキル獲得のためのステップ
① 相手に謝罪する ② 断る理由を述べる ③ 断りを表明する ④ 代わりの意見を述べる
- 4 準備するもの
「テーマ・目標・流れ」を書いた模造紙 ロールプレিশナリオ ワークシート ふりかえり用紙
- 5 展開

活動項目 所要時間：分	教師による発問(○)・指示等(●)	児童の反応・行動	留意点・準備物等
1、導入(5分)			
テーマ・目標・流れの説明	○早く家に帰らないといけない日に、友達から「遊ぼう」と誘われました。あなたならどうしますか？ ●頼みごとや誘いがあったときには、引き受けるかどうかよく考えて、都合の悪いときは断ることも必要ですね。 ●今日のテーマは「上手な断り方」です。 ●自分の考えを伝え、断っても友達でいられるような断り方を考えてみましょう。	・遊んじゃう。 ・断りにくい。 ・はっきり断るよ。	「テーマ・目標・流れ」を書いた模造紙
2、活動1(15分)			
モデリング	●これからシナリオに従って、3つの断り方をやってみてもらいます。 ●まず1つ目の断り方をやってみてもらいます。(以下3つ目まで行わせる) ○～～さんは、どんな感じがしましたか？ ●断るときには、相手の気持ちも自分の気持ちも大切にすることが必要です。 ●上手な断り方のポイントは次の4つになります。 ①頼みを聞けないことを謝る。 ②断る理由を言う。 ③断りを表明する。 ④代わりの意見を言う。	・代表の児童によるモデリング ・①攻撃的な断り方 ②非主張的な断り方 ③主張的な断り方 ・①「もう誘ってやらない」 ②「はっきりしない」 ③「また誘おう」 ・「ごめんね」 「用事があるから」 「遊べない」 「また今度誘ってね」	・シナリオ ・3つの断り方の違いについて述べさせる。 ・ポイントの提示
3、活動2(20分)			
リハーサル	●ワークシートにある①から④の場面について上手に断るとしたらどうしますか。記入してください。 ●書くときには、4つのポイントが入っているかどうか気をつけてください。 ●では、グループで上手に断る練習をしましょう。まず①の場面について、誘い役、断る役、観察役に分かれて交代で練習してください。 ●では、各グループで感想を話し合ってください。時間は2分間です。(以下④まで行わせる) ○4つのポイント以外で、どのようなところが良かったですか？ ●大事なことがいろいろ出てきましたね。そのように断れれば、断っても友達でいられますね。	・ワークシートに記入する。 ・グループで練習する。 ・感想を話し合う。 ・「あまり強く言わない」 「優しく言う」 「誘ってくれたことにお礼を言う」	・ワークシート ・児童の実態に応じて、良い行動を取り上げたり、例示したりする。
4、まとめ(5分)			
まとめ	●では、今日の授業のまとめをしましょう。 ●今日は「上手な断り方」というテーマで勉強をしました。 ●人から誘われたりしても、全部引き受けられるとは限りません。 ●誘ってくれた相手の気持ち、自分の気持ち、自分の事情も考えて、4つのポイントを使って上手に断れるようになりましょう。	・教師の説明を聞く。	
5、ふりかえり用紙の記入(5分)			
ふりかえり用紙の配付と記入	●それでは、今日の感想を書いてもらっておしまいです。どんなことを感じたのか、思った通りに書いてください。	・ふりかえり用紙に感想を記入する。	・ふりかえり用紙

『上手な断り方』 ワークシート

年 組 番 氏名

★次の①～④の場面（状況）のとき、上手に断れるようにあなたならどんな言葉かけをしますか？

【場面①】 あなたは習い事に行こうと思っています。
そこへ、仲のよい友だちから「習い事を休んで、いっしょに遊びに行こう」と誘われました。

友だち 「今日 習い事休んでいっしょに遊びに行かん？」

あなた

【場面②】 あなたは今度の日曜日に友だちといっしょに遊びに行く約束をしていました。ところが、急に家族で出かける用事ができて行けなくなってしまいました。友だちはとても楽しみにしているようです。

友だち 「日曜日、楽しみだね！！」

あなた

【場面③】 今日、あなたは家の用事があるので早く帰らないといけません。しかし、同じ委員会の人から、「放課後に残って仕事を仕上げよう」と言われました。

友だち 「今日の放課後、委員会の仕事終わらせようよ」

あなた

【場面④】 仲のよい友だちから「あのムカツクから無視しよう」と言われました。

友だち 「あのムカツクから、話しかけられても無視しようよ」

あなた

年 月 日

ふりかえり用紙

★今日の授業をふりかえって…★

今日のテーマは「**上手な断り方**」でした。

年 組 番 氏名

1. 今日の授業に楽しく参加することができましたか。当てはまるものひとつに○をつけましょう。

1. とても楽しかった
2. まあまあ楽しかった
3. あまり楽しくなかった
4. まったく楽しくなかった

2. 今日の授業で学習したこと(上手な断り方の4つのポイント)はふだんの生活でもできると思いますか。当てはまるものひとつに○をつけましょう。

1. とてもできると思う
2. まあまあできると思う
3. あまりできないと思う
4. まったくできないと思う

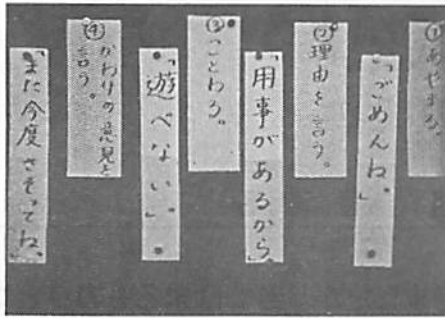
3. 今日の授業で学習したこと(上手な断り方の4つのポイント)をふだんの生活でもしていきたいと思いますか。当てはまるものひとつに○をつけましょう。

1. とてもしていきたいと思う
2. まあまあしていきたいと思う
3. あまりしていきたいと思わない
4. まったくしていきたいと思わない

4. 今日の授業で新しく学んだこと、思ったこと、考えたことなどを自由に書きましょう

・
・
・
・

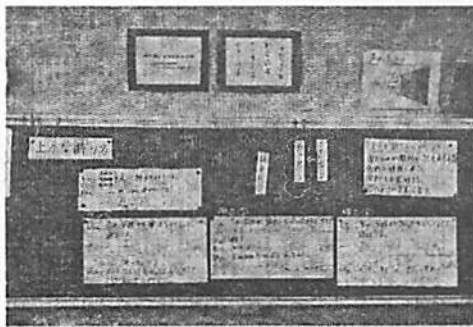
(3) 対人関係スキル「上手な断り方」……………梁田小学校（3年生）



【今日の授業を振り返って】

- ・つよくこわくことわらないで、やさしくことわれるといいと思いました。
- ・これからは4つのことわり方をずっとつづけていきたいです。
- ・あ、こんなに上手なことわり方があったなと思いました。
- ・ちゃんとことわらないとあとで、自分がたいへんになるんだな—と思った。
- ・こんないいかたがあるんだな。 ・今日の授業はべんきょうになったな。
- ・これからもずっとことわりかたをじょうずにしていきたいです。

(4) 対人関係スキル「上手な断り方」…………… 御厨小学校（5年生）



【今日の授業を振り返って】

- ・やさしくていねいにわかってもらえるようにはなせば、あいてもわるい気持ちにならなくていいかな—と思います。
- ・断り方がよくわからなかったから、教えてもらってよかった。
- ・4つのポイントを話すときにつかう「今度ね」っておこらせなくてすむ。
- ・ことわる時に謝って理由を言って「こんどね」などと言えば、さそった人もなっとくしてくれんと言ったことが分かりました。
- ・今までじょうずなあやまり方じゃなかったけど、今日勉強したから平気だと思う。
- ・もっともっとこれからもよくできるようにがんばりたいです。
- ・今日の授業はあたりまえのようでちがう。そんな事を1時間で楽しくまなべました。

(5) 対人関係スキル「上手な断り方」…………… 小俣小学校（3年生）



【今日の授業を振り返って】

- ・いろいろな断り方があることを初めて知った。
- ・いつも断るとき、あやまっていなかったなので、これからは気をつけたい。
- ・友だちも自分も傷つけないで断る言い方を学んでよかった。
- ・いい断り方を知ってよかった。
- ・4つのポイントで、相手も自分もいい気分になることがに気づいた。
- ・はっきり断らなければいけないことを学んだ。
- ・言っているもの、言っていないものを学んだ。

<p>今日の授業で学んだこと</p>	<p>いろいろな断り方があることを初めて知った。</p>	<p>いつも断るとき、あやまっていなかったなので、これからは気をつけたい。</p>	<p>友だちも自分も傷つけないで断る言い方を学んでよかった。</p>
<p>今日の授業で学んだこと</p>	<p>いい断り方を知ってよかった。</p>	<p>4つのポイントで、相手も自分もいい気分になることがに気づいた。</p>	<p>はっきり断らなければいけないことを学んだ。</p>
<p>今日の授業で学んだこと</p>	<p>言っているもの、言っていないものを学んだ。</p>	<p>友だちも自分も傷つけないで断る言い方を学んでよかった。</p>	<p>いろいろな断り方があることを初めて知った。</p>

【ライフスキル学習プログラム】

1 プログラム名 「上手な聴き方」(効果的コミュニケーション)

2 ねらい

人の話を聴くことは、相手の気持ちや考えを理解したり、相手に関心を伝えたりするなど、人間関係の育成に役立つ。人の話に注意深く耳を傾けることの大切さに気づき、聴く行為を能動的に行うスキルを身につけさせる。

3 スキル獲得のためのステップ

- ①相手に体を向ける ②相手を見る ③あいづちをうつ ④最後まで聴く ⑤質問をする
⑥相手の言いたいことを繰り返す

4 準備するもの

「テーマ・目標・流れ」を書いた模造紙 ワークシート ふりかえり用紙

5 展開

活動項目 所要時間：分	教師による発問(○)・指示等(●)	児童の反応・行動	留意点・準備物等
1. 導入(5分) テーマ・目標・流れの説明	●資料「山ひことゴン吉」を参照し読み聴かせる ○ゴン吉君は返事が返って来るとどんな気持ちになったでしょう？ ●今日のテーマは「上手な聴き方」です。 ●相手の話に返事をするだけでも、相手を元気にすることができます。今日は、相手が気持ちよく話せる上手な聴き方を考えてみましょう？	・うれしかった。 ・元気になった。 ・1人じゃないんだと思 った。など	「テーマ・目標・流れ」 を書いた模造紙 「どのような聴き方を したらいいのだろう」 と問題をもたせる。
2. 活動1(15分) モデリング	●これから先生が2つの聴き方をやってみます。 だれか先生にお話をしてくれる人はいますか。 ●では、◎◎さんは先生に、昨日家に帰ってからのことを話してください。先生はまず1つめの聴き方でやってみます。【3つのポイントを明確に無視した「悪い聴き方」を演じる】 ●ありがとうございます。じゃあ、もう1つの聴き方でやってみますね。 ○ありがとうございます。とても上手に話してくれましたね。◎◎さんは2つの聴き方をされてどんな感じがしましたか？ ●このように、話をするときは相手の態度によって話しやすかったり、そうでなかったりします。そこで、さっき先生は次の3つに気をつけました。【話を聴くための3つのポイント】を黒板にはりながら、1つずつやってみせる。	・ ・下手な聴き方は話をするのが嫌になった。上手な聴き方で話を聴いてもらうといい気持ちになった。など	・2つの聴き方の違いについて指摘させる。 ・ポイントの提示 話を聴くための3つのポイントは、 ★体を向ける ★話す人を見る ★相づちをうつ
3. 活動2(20分) リハーサル	●では、話を聴く名人になるために練習しましょう。2人組みを作ってください。「3つのポイント」を意識して友達の話聴いてみましょう。じゃんけんをして順番を決め、1人3分話したら交代します。交代は先生が合図します。始め。(時間を区切って交代させる) ○友達に話を聴いてもらって「3つのポイント」以外でどのように聴いてもらおうと話しやすかったですか？ ●大事がことがたくさん出ましたね。どのようにするのか実際に見せてもらえますか。(うなづきながら最後まで話が聴ける子など) ●とても上手でしたね。◎◎さんに拍手をあげましょう。 ●それでは、「自分ができるな」と思ったことを実際に試してみましょう。無理をしなくてもいいです。相手を変えて今度は別の話題で話しましょう。時間は3分間です。最初の人、用意、始め。(時間を区切り、両方の子に話して・聴き手を体験させる)	・相づちを言葉とともに(うんうん、へー、ほー、そうなんだ、すごいね) ・質問をしてもらう。(いつ?、どこで?、それが?、どうして?) ・最後まで聴いてもらう。 ・繰り返してもらおう。	・ワークシート ・児童の実態に応じて、良い行動を取り上げたり、例示したりする。
4. まとめ(5分) まとめ	●では、今日の授業のまとめをしましょう。 ●今日は「上手な聴き方」というテーマで勉強をしました。 ●話の聴き方の3つのポイントを守ることで、話す人も話しやすいことがわかりました。これを試して友達に元気をあげましょう。	・教師の説明を聞く。	
5. ふりかえり用紙の記入(5分) ふりかえり用紙の配付と記入	●それでは、今日の感想を書いてもらっておしまいです。どんなことを感じたのか、思った通りに書いてください。	・ふりかえり用紙に感想を記入する。	・ふりかえり用紙

『上手な聴き方』 ワークシート

年 組 番 氏名

★話を聴く名人になるために練習しましょう。

話す人の役割

◎ 話す人が何を話したらよいかわからないとき

(例) 「きのう(1日の間に)自分がしたこと」などで、下の□を参考に
しましょう。

・朝一番にしたこと	・誰かに会ったこと
・学校であったこと	・放課後にしたこと
・テレビを見たこと	・食事のこと など

◎ 会話が終わったら、聴く人がじょうずにできていたところを教えてください。

聴く人の役割

◎ 3つのポイントを使って、お互いに気持ちがよくなる聴き方をしましょ

◎ 会話が終わったら、自分の聴き方を振り返って、下の練習1のチェック欄
にじょうずにできたところには○を、もう少しのところには△をつけま
しょう。

練習1

ポイント	チェック欄
体を向ける	
話す人を見る	
相づちをうつ	

★友だちに話を聴いてもらって「3つのポイント」以外でどのように聴いて
もらおうと話しやすかったですか？

{
.
.
.
.

練習2

ポイント	チェック欄
体を向ける	
話す人を見る	
相づちをうつ	

ヨビウツモン吉

山の奥のまた奥に、ゴン吉君は住んでいました。
もう何年もひとりぼっちです。

ひとりぼっちにはれましたが、雨の日はきらいです。

なぜかというところ、たった一人の友だちの

山びこ君が話を聞いてくれないからです。

雨の日には

「オーイ、元気か」

と言つても

——ザー。

「オーイさびしいか」

と言つても

——ザー。

だけなのです。

今日は晴れ。

ゴン吉君は、朝からウキウキ。
大きな声で

「オーイ、元気か」

と言つと

「オーイ、元気か」

と返事が返つてきます。

「今日は晴れてうれしいな」
と言つと

「今日は晴れてうれしいな」
と返つてきます。

そんな日はゴン吉君は一日中元気がすいしました。

★今日の授業をふりかえって…★
今日のテーマは「**上手な聴き方**」でした。

年 組 番 氏名

1. 今日の授業に楽しく参加することができましたか。当てはまるものひとつに○をつけましょう。
 1. とても楽しかった
 2. まあまあ楽しかった
 3. あまり楽しくなかった
 4. まったく楽しくなかった

2. 今日の授業で学習したこと(上手な聴き方の3つのポイント)はふだんの生活でもできると思いますか。当てはまるものひとつに○をつけましょう。
 1. とてもできると思う
 2. まあまあできると思う
 3. あまりできないと思う
 4. まったくできないと思う

3. 今日の授業で学習したこと(上手な聴き方の3つのポイント)をふだんの生活でもしていきたいと思いますか。当てはまるものひとつに○をつけましょう。
 1. とてもしていきたいと思う
 2. まあまあしていきたいと思う
 3. あまりしていきたいと思わない
 4. まったくしていきたいと思わない

4. 今日の授業で新しく学んだこと、思ったこと、考えたことなどを自由に書きましょう。

[
.
.
.
.]

(6) 効果的コミュニケーション「上手な聴き方」…………… 梁田小学校（3年生）

【今日の授業を振り返って】

- ・はなしがすすみました。（楽しかったから）
- ・あいてがよろこんでもらえるようにしたい。
- ・これから聞きじょうずになりたいです。
- ・聞いたり話したりして、いい話しあいにしたいなあと思いました。
- ・相づちをうつと相手も気持ちよく話せるんだなあと思いました。
- ・つつこみも大切な言葉なんだと思いました。
- ・これを日々の中でつかっていきたいです。

(7) 効果的コミュニケーション「上手な聴き方」…………… 御厨小学校（2年生）

【今日の授業を振り返って】

- ・すごくいいなと思った。（3つのポイント）
- ・こんどもたのしくともだちと話したいです。
- ・またこういうことを学んでみたいです。
- ・まいにちできるようにになりたいです。
- ・いつもわすれないようにやりたいです。
- ・あいづちをうってくれるのがうれしいってわかってべんきょうになった。
- ・これからもきょうまなんだことをつかう。きょうまなんだことは、すごくだいじにする。



(8) 効果的コミュニケーション「上手な聴き方」…………… 坂西北小学校（1年生）

【今日の授業を振り返って】

- ・大半が「楽しかった」、「使ってみたい」という感想だった。
- ・ペア学習で、「上手な聴き方のポイント」を練習する活動では、みんな生き生きと楽しく活動できた。



【ライフスキル学習プログラム】

- 1 プログラム名 「上手な決め方」(意志決定スキル、創造的思考スキル)
- 2 ねらい
問題を解決するために、もっとも望ましい方法を選択し行動することができるようにする。
- 3 スキル獲得のためのステップ
① 課題を把握する ② 選択肢を考える ③ 選択肢を検討する ④ 実行後振り返り評価する
- 4 準備するもの
「テーマ・目標・流れ」を書いた模造紙 ワークシート ふりかえり用紙
- 5 展開

活動項目 所要時間：分	教師による発問(○)・指示等(●)	児童の反応・行動	留意点・準備物等
1. 導入(5分)			
テーマ・目標・流れの説明	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日、習い事と見たいテレビが重なってしまいました。あなたならどうしますか？ ● ものごとを決めるときには、いろいろな場合をよく考えて、行動した結果を予想することが必要ですね。 ● 今日のテーマは「上手な決め方」です。 ● 自分で考え、もっとも良いやり方を選び、行動にうつしていくような決め方をしていきますよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 習い事に行く(我慢してTVは見ない)(TVを録画する) ・ TVを見る(習い事休む) 	「テーマ・目標・流れ」を書いた模造紙
2. 活動1(15分)			
モデリング	<ul style="list-style-type: none"> ● 課題「テレビゲームをするか、宿題をするか」を提示する。 ● 状況説明文(説明1)を読み、内容を把握する。 ● 選択肢を考える。 ○ 「あなたは どうしますか？」(発問1) ● 選択肢について検討する。 ○ 「それぞれのよいところ、悪いところを考えましょう。」(発問2)発表する。 ● 意志決定を行う。 ○ 「自分ならどの方法を選びますか？」挙手で確認する。(発問3) ● 「上手な決め方」のポイントは次の3つになります。 <ul style="list-style-type: none"> ① 選択肢を考える。 ② 選択肢を検討する。 ③ 選択肢の中で最適なものを選び、実行に移す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシートに記入する(発問1) ・ テレビゲームをする。 ・ 宿題をする。 ・ 宿題をやってから、テレビゲームをする。 ・ テレビゲームをやってから宿題をする。 ・ (発問2)の児童の反応予想は(別紙1)参照 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシート ・ ポイントの提示
3. 活動2(20分)			
リハーサル	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「自分が選んだ方法で実際にためしてみましよう」(発問4) ○ 「昨日、ためしてみてもうでしたか。うまくいったなと思う人は？」(発問5) ○ 「自分のためした方法と、感想を発表しましょう」(発問6) ○ 「友達の感想を聞いてみて、どの方法がよいと思えましたか？」(発問7) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシートに記入する ・ ワークシートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシート ・ (発問4)家に帰ってから、どうだったかをチェックさせる。実際に応じてテレビゲームではなくて、遊びでもよいことにする。次の日に結果を確認し、振り返る。 ・ (発問5)うまくいったか、うまくいかなかったかを挙手で確認する。 ・ (発問6)ワークシートに書いたものを数人に発表させる。 ・ (発問7)よい方法はどれかをもう一度確認する。その後も数日間、家に帰ってからどうだったかをチェックさせる。
4. まとめ(5分)			
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ● では、今日の授業のまとめをしましょう。 ● 今日は「上手な決め方」というテーマで勉強をしました。 ● 何かを決定しなければならないとき、すぐ行動するのではなく、選択肢を考え、検討し、最適なものを選択し、実行に移すよう、3つのポイントを使って上手に決められるようになりますよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教師の説明を聞く。 	
5. ふりかえり用紙の記入(5分)			
ふりかえり用紙の配付と記入	<ul style="list-style-type: none"> ● それでは、今日の感想を書いてもらっておしまいです。どんなことを感じたのか、思った通りに書いてください。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ふりかえり用紙に感想を記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ふりかえり用紙

『上手な決め方』 ワークシート

年 組 番 氏名

課題【テレビゲームをするか、宿題をするか】

説明

友だちからテレビゲームのカセットをかりました。明日には返さないといけません、まだ続きが残っています。今日は漢字練習の宿題がたくさんあります。やっていかないと先生におこられてしまいます。

1 あなたはどうしますか。

2 自分で選んだ方法を書こう。

【チェック！！ 下のどれかに○をつけよう】

この方法は ○ △ ×

【感想】

3 もう一度選んでみよう。

【チェック！！ 下のどれかに○をつけよう】

この方法は ○ △ ×

【感想】

(別紙1)

「上手な決め方」

発問2 「それぞれのよいところ、悪いところを考えましよう。」

《児童の反応》

テレビゲームをする。

○楽しい。満足する。

×宿題ができない。

×先生におこられる。

宿題をする。

○おこられない。

○気持ちがよく、すっきりする。

×テレビゲームができなくてがっかりする。

宿題をやってからテレビゲームをする。

○宿題が終わっているので安心。

×テレビゲームをする時間がない。

×ねむくなる。

テレビゲームをやったから宿題をする。

○宿題もやるからおこられない。

○満足してから宿題をやるからいい。

×テレビゲームをやっているうちにねむくなる。

×宿題をやるのが遅くなる。

★今日の授業をふりかえって…★
きょう今日のテーマは「じょうず上手なかた決め方」でした。

ねん 年 くみ 組 ばん 番 しめい 氏名

1. 今日きょうの授業じゅぎょうに楽しく参加さんかすることができましたか。当てはまるものひとつに○をつけましょう。

1. とても楽しかった
2. まあまあ楽しかった
3. あまり楽しくなかった
4. まったく楽しくなかった

2. 今日きょうの授業じゅぎょうで学習がくしゅうしたこと(上手じょうずな決め方かたの3つのポイント)はふだんせいかつの生活でもできるとおもいますか。当てはまるものひとつに○をつけましょう。

1. とてもできると思う
2. まあまあできると思う
3. あまりできないと思う
4. まったくできないと思う

3. 今日きょうの授業じゅぎょうで学習がくしゅうしたこと(上手じょうずな決め方かたの3つのポイント)をふだんせいかつの生活でもしていきたいとおもいますか。当てはまるものひとつに○をつけましょう。

1. とてもしていきたいと思う
2. まあまあしていきたいと思う
3. あまりしていきたいと思わない
4. まったくしていきたいと思わない

4. 今日きょうの授業じゅぎょうで新しく学あたらんだこと、思おもったこと、考かんがえたことなどを自由じゆうに書かきましょう。

[.
.
.
.
.]

(9) 意志決定・創造的思考スキル「上手な決め方」…………… 大月小学校（4年生）

【今日の授業を振り返って】

- ・いろいろ考えてやると、いろいろそうぞうできて楽しいのでよかったと思います。
- ・いままで考えてなかったけど、これからはなるべく考えてこうどうしていきたい。
- ・3つのポイントをやると楽にできる。
- ・3つのポイントを使うといいことが思いつきやすい。
- ・前まで思いつきでやっていたけど、いっぱい考えるようになった。
- ・けっかをかんがえてこうどうできたらいいなと思った。
- ・なにかをきめる時よく考えてきめたいと思います。

(10) 意志決定・創造的思考スキル「上手な決め方」…………… 小俣小学校（3年生）

【今日の授業を振り返って】

- ・きめ方がうまくなってたのしくなれる。
- ・上手に決めることはたいへんいいことだと思った。
- ・ちゃんと考えてからやった方がいいんだなと思いました。
- ・3つのポイントをまもりたと思いました。
- ・「決め方」は大せつだと思いました。
- ・1つの事を決めるだけでいろんな考えがあること。
- ・すぐにはんだんしないでよく考えようと思います。

6 研究のまとめ

(1) 研究の成果

- ・楽しく授業が進められ、子どもたちの多くは「今後に生かしたい」、「よく考えて問題解決に取り組んでいきたい」といった感想が多く出され、意識づけられたものになった。
- ・子どもたちにスキルを学ばせることの重要性を強く感じており、今後とも、発達段階、そしてクラスの実態を考慮して進めていきたい。

(2) 今後の課題

- ・コミュニケーション能力を育てたり、よりよい人間関係作りにつなげていける連携運動した学習プログラムをさらに追求して行くことが大切である。
- ・各スキルを授業を通して身につけていくことが重要であるが、同時に、家庭や地域の教育力を高めていかなければならないと感じる。

参考文献

- (1) WHO・ライフスキル教育プログラム 訳代：川畑徹朗 大修館書店
- (2) ソーシャルスキル教育で子どもが変わる（小学校）監修：國分康孝 図書文化社
- (3) ライフスキルワークブック事典 著：TOS Sライフスキル学習研究会 明治図書
- (4) ピア・サポート 著：中野 良顯 図書文化社
- (5) 豊かな人間性を育てる授業シリーズ1
コミュニケーションについて教えよう！ [中学校編] 著：中野良顯 なかよし出版
- (6) 豊かな人間性を育てる授業シリーズ2
コミュニケーションについて教えよう！ [小学校編] 著：中野良顯 なかよし出版

平成19年度研究員

- ・菊地 聡（大月小学校）
- ・武藤 美香（梁田小学校）
- ・茂木 利子（御厨小学校）
- ・中野 公二（坂西北小学校）
- ・柴崎 直美（小俣小学校）

平成20年度研究員

- ・菊地 聡（大月小学校）
- ・武藤 美香（梁田小学校）
- ・石澤小百合（御厨小学校）
- ・内田 祥弘（坂西北小学校）
- ・柴崎 直美（小俣小学校）

指導助言

中野 良顯（特定非営利法人 教育臨床研究機構理事長）

担当指導主事

近藤 忠（教育研究所 平成19年度）

福田 郁男（教育研究所 平成20年度）

平成21年度 足利市立教育研究所

教育研究所所長（学校教育課長）	前川	晋
教育研究所次長	鈴木	一弘
前指導係長（愛宕台中学校教頭）	新井	功
研究職員（指導係長）	新井	啓永
研究職員（指導主事）	竹越	功祐
”	松村	由紀
”	久保	恵子
”	佐藤	宏行
”	関根	景子
”	福田	郁男
”	長竹	岳志
”	柏瀬	和彦
”	岡部	陽一

紀要424

平成21年度 教育研究所研究集録

平成22年3月発行

編集・発行者 足利市立教育研究所
(足利市相生町1番地1)

代表者 前川 晋