

レジリエンスを高めるソーシャルスキルトレーニング指導案		
エクササイズ1：あいさつりレー		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な場面での挨拶の仕方を練習し、自信を持って挨拶ができるようになる。</li> <li>・挨拶を通して、クラスメイトとポジティブな関係を築き、安心できるクラスコミュニティ作りの基礎を作る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低学年の場合は、時間帯や場面を限定して行うと分かりやすい。</li> <li>・高学年の場合は、場面設定をより複雑にしたり、バリエーションを増やしたりすると良い。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 挨拶の種類や場面、気持ちについて話し合う。(例：朝、昼、放課後、先生、友達、お店の人など) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「どんな挨拶を知っているかな？」</li> <li>- 「朝、学校に来たら、どんな気持ちで挨拶する？」</li> <li>- 「先生に会ったら、どんな挨拶をする？」</li> </ul> </li> <li>2. 挨拶をすることで、自分と相手がどんな気持ちになるか考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「元気に挨拶されたら、どんな気持ちになるかな？」</li> <li>- 「挨拶したら、自分も相手も良い気持ちになるね！」</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・視覚的な資料（イラストや写真）を使うと、児童の理解が深まる。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童を円形に並ばせる。</li> <li>2. 先生が最初の挨拶のお題を出す。(例：朝、友達に会った時の挨拶)</li> <li>3. 指名された児童は、隣の人に実際に挨拶をする。</li> <li>4. 挨拶を受けた児童は「おはよう！」などと返り、その後、次の人へ同じように挨拶をする。</li> <li>5. 全員があいさつりレーできたら、先生は次の挨拶のお題を出す。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・挨拶の仕方を褒め、自信を持たせるように促す。</li> <li>・恥ずかしがっている児童には、無理強いせず、他の児童がしている様子を見せるだけでも良い。</li> <li>・慣れてきたら、児童自身に挨拶のお題を考えさせる。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「どんな気持ちであいさつできましたか？」</li> <li>- 「あいさつは、どんな場面で大切かな？」</li> </ul> </li> <li>2. 挨拶の大切さについて、改めて確認する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「挨拶は、自分と周りの人が笑顔になる魔法です。明日から、色々な挨拶を積極的に使ってみましょう！」</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学んだことを活かして、実際の生活でも挨拶を積極的に行うように促す。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・挨拶の活動に積極的に参加している。	
表現力	・場面に合わせた適切な挨拶の仕方を表現できている。	
協調性	・他の児童と協力し、最後までりレーを続けることができています。	
人間関係形成	・挨拶を通して、周りの児童と笑顔で関わる様子が見られる。	

エクササイズ2：感情表現ゲーム		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な感情の表現方法を学び、自分の気持ちを適切に表現できるようになる。</li> <li>・他者の感情表現を理解することで、共感性を育み、円滑な人間関係を築くための基礎を作る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情カードは、事前に準備しておく。(喜怒哀楽だけでなく、恥ずかしい、誇らしい、不安など、様々な感情があると良い。)</li> <li>・低学年の場合は、表情だけで表現する、簡単な言葉を加えるなど、段階的に難易度を調整する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>感情について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「どんな時にどんな気持ちになるかな？」</li> <li>- 「嬉しい時ってどんな顔になる？」</li> <li>- 「怒っている時ってどんな気持ち？」</li> </ul> </li> <li>今日は、カードに書かれた気持ちを、体全体を使って表現するゲームをすることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵本や写真などを使って、様々な感情表現を紹介すると、児童の理解が深まる。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>児童をグループに分ける。</li> <li>順番に一人ずつカードを引き、書かれている感情を言葉を使わずに体全体で表現する。</li> <li>他の児童は、表現を見て何の感情かを当てる。</li> <li>正解が出たら、表現した児童は、どんな時にその感情になるのかを話す。</li> <li>全員が順番に表現する。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表現のポイントを具体的に伝える。(例：嬉しい時は、口を大きく開けて笑顔を見せる、悲しい時は、肩を落として、涙を拭く真似をするなど)</li> <li>・表現が難しい児童には、先生が見本を見せたり、ヒントを出したりする。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「どんな気持ちで表現できましたか？」</li> <li>- 「友達の表現を見て、どう思いましたか？」</li> <li>- 「気持ちを伝えることって、どんな時に大切かな？」</li> </ul> </li> <li>感情を表現することの大切さ、感情を理解することの大切さについて改めて確認する。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情表現は人それぞれであり、正解はないことを伝える。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・感情表現ゲームに積極的に参加している。	
表現力	・カードの感情を、言葉を使わずに体全体で表現できている。	
理解力	・他の児童の感情表現を見て、何の感情かを理解することができている。	
共感性	・他の児童の感情表現を見て、共感している様子が見られる。	

エクササイズ3：アクティブリスニング練習

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手の話を注意深く聞き、共感的に理解する「アクティブリスニング」のスキルを習得する。</li> <li>相手の気持ちを理解することで、より良いコミュニケーションを図り、良好な人間関係を築くことができるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>低学年の児童には、「アクティブリスニング」という言葉ではなく、「お友達の話をよく聞いて、どんな気持ちかを考えてみよう！」など、分かりやすい言葉で伝える。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>話を聞くことの大切さについて話し合う。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>「話をきちんと聞いてもらえると嬉しいですか？」</li> <li>「話を聞いてもらえなかったらどんな気持ちになりますか？」</li> </ul> </li> <li>アクティブリスニングについて説明する。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>「アクティブリスニング」とは、相手の話をただ聞くのではなく、「傾く」「表情を変える」「質問する」などしながら、相手の気持ちを理解しようと努める聞き方です。</li> <li>相手の話を最後まで丁寧に聞くことは、相手への思いやりです。</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「聞く」と「聴く」の違いについて触れると、児童の理解が深まる。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>児童を二人組のペアにする。</li> <li>話し手と聞き手に分かれ、制限時間を決めて、話し手は自分の好きなものや出来事について話す。聞き手はアクティブリスニングを意識して話を聞く。</li> <li>話が終わったら、聞き手は話の内容を要約して相手に伝える。</li> <li>役割を交代して、同様に行う。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「傾く」「表情を変える」「質問する」などの具体的な方法を、実演を交えながら説明する。</li> <li>児童がアクティブリスニングを実践できているか、注意深く観察し、必要に応じて助言する。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>今日の活動の振り返りを行う。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>「アクティブリスニングをしてみてどうでしたか？」</li> <li>「相手の話を聞くときに、どんなことを心がけると良いでしょう？」</li> </ul> </li> <li>アクティブリスニングは、相手を理解し、信頼関係を築くために重要であることを改めて伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・アクティブリスニングに積極的に取り組んでいる。	
理解力	・アクティブリスニングの方法を理解し、実践しようとしている。	
傾聴力	・相手の話を最後まで集中して聞こうとしている。	
共感性	・相手の話を自分のことのように理解しようと努めている。	

エクササイズ4：協力ゲーム「人間知恵の輪」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・協力して課題を解決する経験を通して、問題解決能力と協調性を育む。</li> <li>・困難な状況を仲間と協力して乗り越えることで、達成感を味わい、チームワークの大切さを学ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全な場所で行う。</li> <li>・低学年の場合は、人数を減らしたり、簡単な形にしたりするなど、段階的に難易度を調整する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 過去の経験を振り返り、協力することの大切さについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「みんなで力を合わせて何かをしたことはありますか？」</li> <li>- 「一人で頑張ることと、みんなで協力することの違いはどんなものがありますか？」</li> <li>- 「協力すると、どんな良いことがありますか？」</li> </ul> </li> <li>2. 今日は、協力して課題に挑戦するゲーム「人間知恵の輪」を行うことを伝える。</li> </ol>	
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童を円になるように立たせ、全員に手を繋いでもらう。</li> <li>2. 合図と共に、腕の下をくぐったり、またいだりして、体が絡まった状態を作る。</li> <li>3. 「人間知恵の輪」の状態になったら、全員で協力して、手をつないだまま、元の円形に戻るよう指示する。この間、手を離さないように注意する。</li> <li>4. 時間制限を設けてもよい。</li> <li>5. 成功したら、拍手をして全員で喜びを分かち合う。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲーム中は、児童同士が積極的にコミュニケーションを取り合い、協力して課題解決に取り組めるよう促す。</li> <li>・うまくいかない場合は、ヒントを与えたり、時間制限を調整したりするなど、状況に応じて柔軟に対応する。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「ゲームを通してどんなことを感じましたか？」</li> <li>- 「協力することの大切さを実感できた人はいますか？」</li> <li>- 「次はどんなことに挑戦してみたいですか？」</li> </ul> </li> <li>2. 困難な状況でも、協力することで乗り越えられること、そして、チームワークの大切さを改めて伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームを通して、児童がそれぞれのよう役割を果たしていたのか、具体的な行動を挙げてフィードバックすると、児童の学びが深まる。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・ゲームに積極的に参加し、楽しんでいる。	
協調性	・他の児童と協力して、課題解決に取り組もうとしている。	
問題解決能力	・問題解決のために、自分なりに考え、行動できている。	
発言・行動	・他の児童と積極的にコミュニケーションをとり、円滑にゲームを進めようとしている。	

エクササイズ5：ロールプレイング「謝罪の仕方」

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活で起こりうる様々な場面を想定し、適切な謝罪の仕方をロールプレイングを通して学ぶ。</li> <li>謝罪を通して、相手への気持ちや自分の非を認め、関係を修復するスキルを身に付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールプレイングの場面設定は、児童の実態に合わせた身近なものにする。</li> <li>低学年の場合は、より具体的な状況設定をする。例えば、「おもちゃを壊してしまった時」「友達とケンカをしてしまった時」「廊下を走っていてぶつかってしまった時」など。</li> <li>高学年の場合は、抽象的な状況設定も取り入れる。例えば、「友達の気持ちを傷つけてしまった時」「約束を守れなかった時」「誤解を与えてしまった時」など。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>謝罪について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>「謝ることってどんな時に行うのかな？」</li> <li>「謝ることで、自分と相手はどうなるかな？」</li> <li>「どんな風に謝ると、相手は許してくれるかな？」</li> </ul> </li> <li>今日は、ロールプレイングを通して、具体的な謝罪の仕方を練習することを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ごめんなさい」という言葉だけでなく、お辞儀や表情、声のトーンなども重要であることを伝える。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>ロールプレイングでよくある場面をいくつか提示する。（例：友達のおもちゃを壊してしまった時、友達との約束を忘れてしまった時など）</li> <li>児童を二人組のペアにする。</li> <li>それぞれの場面ごとに、役割を決めてロールプレイングを行う。</li> <li>一通り終えたら、役割を交代して、同様に行う。</li> <li>数組のペアに前に出てきてもらい、ロールプレイングを披露してもらおう。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールプレイング中は、児童が相手に気持ちが伝わるように、言葉だけでなく、表情や声のトーンなども意識して演じられるように促す。</li> <li>ロールプレイング後、他の児童は感想を述べたり、アドバイスをしたりする。</li> <li>先生は、適切な謝罪の仕方について、具体的にフィードバックする。例えば、「○○と言った後、悲しそうな顔をして、頭を下げるといいですね。」など。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>「どんなことを感じましたか？」</li> <li>「実際に謝る場面を想像してみて、どうでしたか？」</li> <li>「謝ることは、勇気があることだけど、相手との関係をより良くするために大切なことだね。」</li> </ul> </li> <li>謝罪は、自分と相手との関係を修復するために大切な行動であることを改めて伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールプレイングに積極的に参加し、相手の気持ちを考えながら演じている。</li> </ul>	
理解力	<ul style="list-style-type: none"> <li>場面に合わせた適切な謝罪の仕方を理解し、実践できている。</li> </ul>	
表現力	<ul style="list-style-type: none"> <li>言葉だけでなく、表情や声のトーンなども使って、相手に気持ちが伝わるように表現できている。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールプレイングを通して、謝罪の大切さを理解し、相手との関係を修復しようとする意識が見られる。</li> </ul>	

エクササイズ6：「いいところ探し」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>互いの良いところを積極的に見つけ、言葉で伝え合うことで、クラス全体の肯定的な雰囲気を高める。</li> <li>友達の良いところに目を向け、感謝の気持ちを伝えることでより良い人間関係を築くとともに、自己肯定感も育む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>低学年の場合は、具体的な行動を例に挙げると、児童はイメージしやすくなる。</li> <li>高学年の場合は、内面的な良さも積極的に見つけるように促す。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>「良いところ」について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「友達の良いところを褒めてもらったら嬉しいですか？」</li> <li>- 「良いところを褒められると、どんな気持ちになりますか？」</li> </ul> </li> <li>「人の良いところを見つけることは、自分を成長させることにもつながります。」</li> <li>今日は、友達の良いところを見つけて、伝え合う活動をすることを伝える。</li> </ol>	
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>児童をグループに分ける。</li> <li>グループ内で、順番に一人ずつ、他のメンバーの良いところを一つずつ発表していく。</li> <li>全員が発表し終わったら、今度は他のメンバーの良いところを一つずつ紙に書いて渡す。</li> <li>紙を受け取った人は、自分の良いところを褒めてもらってどう思ったか、感想を述べる。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「優しいね」「絵が上手だね」など、具体的な行動を挙げて褒めるように促す。</li> <li>恥ずかしがっている児童には、無理強いせず、他の児童が発表している様子を見せるだけでも良い。</li> <li>短所を指摘したり、からかったりする発言が出た場合は、すぐに訂正し、良いところを伝えることの大切さを再確認する。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「どんなことを感じましたか？」</li> <li>- 「友達の良いところを見つけることはできましたか？」</li> </ul> </li> <li>「良いところを伝え合うことで、クラス全体の雰囲気が良くなります。これからも、友達の良いところをたくさん見つけて、伝え合いましょう。」</li> <li>人の良いところを見つけること、そして、それを相手に伝えることの大切さを改めて伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・他の児童の良いところを見つける活動に積極的に参加している。	
発言・行動	・具体的な行動を挙げて、他の児童の良いところを伝えることができています。	
人間関係形成	・友達の良いところを積極的に見つけることで、相手への関心や好意的な感情を高めようとしている。	
自己肯定感	・友達から褒められることで、自分の良いところにも目を向けられるようになっている。	

エクササイズ7：非言語コミュニケーションゲーム		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉を使わずに、ジェスチャーや表情、身振りなど、非言語コミュニケーションを使って相手に気持ちを伝えることの難しさや面白さを体験する。</li> <li>・非言語コミュニケーションへの意識を高め、言葉以外の表現方法を身につけることで、より相手に気持ちが伝わるコミュニケーション能力を育む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低学年の場合は、簡単な単語や動作を題材にする。例えば、「動物」「スポーツ」「物の名前」など。</li> <li>・高学年の場合は、より複雑な単語や文章、抽象的な概念を題材にする。例えば、「感情」「ことわざ」「本のタイトル」など。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 言葉以外のコミュニケーション方法について考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「言葉を使わずに相手に何かを伝えたい時、どんな方法がありますか？」</li> <li>- 「ジェスチャーや表情で、どこまで気持ちを伝えられるでしょうか？」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、言葉を使わずに、ジェスチャーだけで相手に気持ちを伝えるゲームをすることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世界のジェスチャーを紹介するのも効果的である。（例：頷く、首を横に振るなど）</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童をグループに分ける。</li> <li>2. 各グループに、お題が書かれたカードをいくつか用意する。</li> <li>3. 順番に一人ずつ、カードに書かれたお題をジェスチャーだけで表現する。</li> <li>4. 他のメンバーは、そのジェスチャーを見て、何のお題かを当てる。</li> <li>5. 制限時間を設けてもよい。</li> <li>6. 正解したら、次の問題に移る。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジェスチャーをする際は、大げさな動作や表情をすることで、相手に伝わりやすくなることを伝える。</li> <li>・言葉を使わずに伝えることの難しさを実感させながら、楽しみながらゲームを進める。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「言葉を使わずに伝えることは難しかったですか？それとも、簡単でしたか？」</li> <li>- 「どんなジェスチャーが分かりやすかったですか？」</li> <li>- 「非言語コミュニケーションは、言葉が通じにくい状況でも役立ちます。言葉以外の表現方法も意識することで、相手に気持ちを伝えることができるようになります。」</li> </ul> </li> <li>2. 非言語コミュニケーションの重要性、言葉以外のコミュニケーション方法を知ることで、より相手に気持ちが伝わるようになることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活で、非言語コミュニケーションを意識して使うように促す。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・非言語コミュニケーションゲームに積極的に参加し、楽しんでいる。	
表現力	・ジェスチャーや表情などを用いて、お題を分かりやすく表現しようと努力している。	
理解力	・相手のジェスチャーを見て、何のお題かを推測しようとしている。	
コミュニケーション能力	・非言語コミュニケーションを通して、相手と意思疎通を図ろうとしている。	

エクササイズ8：「私メッセージ」練習

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「私メッセージ」を使って、自分の気持ちを相手に伝える練習をすることで、相手に非難感を与えることなく、自分の気持ちを伝えることができるようになる。</li> <li>・「私メッセージ」で伝えることで、相手との衝突を避けながら、より建設的なコミュニケーションを図ることができるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低学年の場合は、「私メッセージ」の構成要素を、視覚的に分かりやすく提示する。(例：図やイラストなどを用いる。)</li> <li>・高学年の場合は、「私メッセージ」を使うことによるメリット(例：相手を責めずに済む、自分の気持ちを率直に伝えられる、相手との関係を良好に保てるなど)を具体的に説明する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「私メッセージ」と「あなたメッセージ」について説明する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「あなたメッセージ」は、相手を責めるような言い方。「私メッセージ」は、自分の気持ちを伝える言い方。</li> <li>- 例え、 「授業中に騒がないで！」は「あなたメッセージ」、「授業中に騒がれると、集中できないから、静かにしてください。」は「私メッセージ」。</li> <li>- 「あなたメッセージ」だと、相手は責められているように感じてしまうことがあります。「私メッセージ」を使うことで、相手はあなたの気持ちを理解しやすくなるため、スムーズにコミュニケーションをとることができます。</li> </ul> </li> <li>2. 今日、「私メッセージ」を使って、自分の気持ちを伝える練習をすることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「私メッセージ」は、主語を「私」にする。「あなたメッセージ」は、主語を「あなた」または主語を省略して相手に直接伝える言い方であることを明確に伝える。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「友達が約束の時間になっても来なかった時」「友達が自分の好きなものを悪く言った時」など、日常生活で起こりうる場面をいくつか提示する。</li> <li>2. それぞれの場面に対して、まずは「あなたメッセージ」で言いたいことを考えさせる。</li> <li>3. その後、「私メッセージ」で伝えるにはどう言ったら良いか、グループで話し合わせたり、ワークシートに記入させたりする。</li> <li>4. いくつかのグループに発表してもらい、他の児童は意見交換を行う。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「私メッセージ」の構成要素「事実→影響→感情」を意識して文章を作成させる。</li> <li>・児童が「私メッセージ」を効果的に使えるように、具体的にフィードバックする。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「『私メッセージ』で伝えることは難しかったですか？」</li> <li>- 「『私メッセージ』を使うことで、どんな良いことがあると思いますか？」</li> </ul> </li> <li>2. 「私メッセージ」を使うことは、相手との関係性を良好に保ちながら、自分の気持ちを伝えるために有効な方法であることを改めて伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・「私メッセージ」について関心を持ち、積極的に学習に取り組んでいる。	
理解力	・「私メッセージ」と「あなたメッセージ」の違いを理解し、「私メッセージ」の特徴を捉えている。	
表現力	・「私メッセージ」の構成要素「事実→影響→感情」を踏まえて、相手に自分の気持ちを伝える文章を作成できている。	
コミュニケーション能力	・「私メッセージ」を使って、相手に非難感を与えることなく、自分の気持ちを伝えようとしている。	



エクササイズ9：チームビルディング「タワー建設」

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間内に、限られた材料を使って、グループで協力してタワーを建設することで、創造力、問題解決能力、協調性を育む。</li> <li>・試行錯誤しながら、協力して目標を達成する喜びを体験することで、達成感や一体感を味わう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・材料は、新聞紙、テープ、ひも、ストロー、クリップなど、安価で安全なものを準備する。</li> <li>・低学年の場合は、使用する材料を減らしたり、時間制限を短くしたりするなど、難易度を調整する。</li> <li>・高学年の場合は、タワーのデザインや強度、高さなどを競わせるなど、より高度な課題を設定する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協力して何かを成し遂げた経験について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「みんなで協力して何かを作ったことはありますか？」</li> <li>- 「協力すると、どんな良いことがありますか？」</li> </ul> </li> <li>2. 今日は、グループで協力してタワーを作るゲームをすることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世界の有名な建築物の写真やイラストを見せることで、児童の興味関心を高める。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童をグループに分ける。</li> <li>2. 各グループに、同じ種類の材料と、制限時間を伝える。</li> <li>3. タワーの設計図を考えさせ、協力してタワーを建設する。</li> <li>4. 全てのグループがタワーを完成させたら、各グループが作ったタワーを発表する。</li> <li>5. タワーの高さを測定したり、デザインの独創性を評価したりする。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ内で、役割分担や意見調整をしながら活動を進めるように促す。</li> <li>・材料が足りなくなったり、設計図通りにいかない場合などは、臨機応変に対応できるように促す。</li> <li>・安全に配慮しながら活動を行うように注意喚起する。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「タワー作りは楽しかったですか？」</li> <li>- 「グループで協力するために、どんな工夫をしましたか？」</li> <li>- 「どんなところが難しかったですか？」</li> </ul> </li> <li>2. 協力することの大切さ、試行錯誤することの重要性、目標達成の喜びを改めて伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各グループの良かった点、改善点などを具体的にフィードバックする。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・タワー建設に積極的に参加し、グループで協力して活動を楽しんでいる。	
思考力	・タワーの設計図を工夫したり、問題が発生した場合の解決策を考えたりするなど、積極的に思考している。	
協調性	・グループ内で、自分の役割を果たしたり、他の児童と意見交換をしたりしながら、協力してタワーを建設している。	
表現力	・完成したタワーの特徴や、建設中の工夫などを、他の児童に分かりやすく説明している。	

エクササイズ10：「すごろくdeマナー」

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すごろくゲームを通して、日常生活に必要なマナーについて、楽しく学ぶ。</li> <li>・マナーを守ることの大切さを理解し、日常生活で実践できるように促す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すごろくの内容は、低学年であれば、学校生活に必要なマナー（例：教室でのマナー、給食のマナー、トイレのマナーなど）、高学年であれば、公共の場でのマナー（例：電車内でのマナー、図書館でのマナー、お店でのマナーなど）を中心に作成する。</li> <li>・マナーに関する質問は、易しいものから難しいものまで、レベルに合わせたものを用意する。</li> <li>・すごろく盤は、児童にも分かりやすいように、イラストや写真などを効果的に使う。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. マナーについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「マナーは、なぜ大切だと思う？」</li> <li>- 「マナーを守ると、どうなるかな？」</li> <li>- 「マナーを守らないと、どうなるかな？」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、すごろくゲームを通して、様々なマナーについて楽しく学ぶことを伝える。</li> </ol>	
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童をグループに分ける。</li> <li>2. 各グループに、すごろく盤、コマ、サイコロを配布する。</li> <li>3. 順番にサイコロを振り、止まったマスに書かれた指示に従う。</li> <li>4. マナーに関する質問に正解すると、次のマスに進むことができる。間違えると、一つ戻る。</li> <li>5. ゴールに一番早く到着した人が勝ち。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲーム中は、児童がマナーについて考え、話し合うように促す。</li> <li>・間違えても、責めずに、正しいマナーについて丁寧に説明する。</li> <li>・楽しくゲームを進めながら、マナーを学ぶことができるように配慮する。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「すごろくゲームを通して、どんなことを学びましたか？」</li> <li>- 「マナーを守ることの大切さを改めて感じましたか？」</li> </ul> </li> <li>2. マナーは、周りの人との関係を築き、社会生活を円滑に送るために必要不可欠なものであることを改めて伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・すごろくゲームに積極的に参加し、マナーについて関心を高めている。	
知識・理解	・すごろくゲームを通して、日常生活に必要なマナーについて理解を深めている。	
発言・行動	・ゲーム中の質問を通して、マナーについて自分の考えを積極的に発言している。	
人間関係形成	・マナーを守ることの大切さを理解し、周りの人より良い関係を築こうとしている。	

エクササイズ11:「ありがとうの木」作り

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的に感謝の気持ちを持つことを意識し、それを言葉で表現する習慣を身につける。</li> <li>・感謝の気持ちを伝えることで、相手とのポジティブな関係性を築き、温かいクラス雰囲気を作る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・色画用紙、ペン、はさみ、のりなどを用意する。</li> <li>・低学年の場合は、感謝の気持ちを伝える相手を具体的に示す(例: 家族、友達、先生など)</li> <li>・高学年の場合は、感謝の気持ちを伝える対象を広げる(例: 物、出来事、環境など)</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感謝の気持ちについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「ありがとう」と言われたら、どんな気持ちになるかな?</li> <li>- 「どんな時に「ありがとう」と言いたくなるかな?</li> </ul> </li> <li>2. 「感謝の気持ちを伝えることは、相手を笑顔にするだけでなく、自分自身の心も温かくなります。」</li> <li>3. 今日は、日ごろの感謝の気持ちを込めて、「ありがとうの木」を作ること伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感謝に関する絵本を読み聞かせても良い。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大きな木のイラストを画用紙に描き、教室の壁に貼る。</li> <li>2. 葉っぱの形に切った色画用紙を児童に配る。</li> <li>3. 葉っぱ一枚一枚に、感謝を伝えたい相手へのメッセージと、その理由を具体的に書く。 (例: お母さん、毎日おいしいご飯を作ってくれてありがとう。)</li> <li>4. 書き終えたら、「ありがとうの木」に葉っぱを貼っていく。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感謝の気持ちを伝える相手は、家族や友達だけでなく、学校で働く人や地域の人など、幅広く考えるように促す。</li> <li>・感謝の気持ちを表す言葉をいくつか紹介すると、表現の幅が広がる。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成した「ありがとうの木」を見て、感想を分かち合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「どんな気持ちで「ありがとう」を書きましたか?」</li> <li>- 「「ありがとうの木」を見て、どんな気持ちになりましたか?」</li> </ul> </li> <li>2. 感謝の気持ちを忘れずに、日頃から言葉で伝えることの大切さを改めて伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ありがとう」を伝えることを習慣化するために、毎日の生活の中で、意識して「ありがとう」を見つけるように促す。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・「ありがとうの木」作りに積極的に参加し、感謝の気持ちを表現しようと努めている。	
思考力	・感謝の気持ちを伝える相手とその理由を具体的に考え、表現できている。	
表現力	・感謝の気持ちを自分の言葉で表現できている。	
人間関係形成	・感謝の気持ちを伝えることを通して、相手への感謝の気持ちや、周りの人との温かい関係性を築こうとする意識が見られる。	

エクササイズ12:「バルーンキープ」チームワーク

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで協力して風船を落とさないようにキープすることで、非言語的な協調性やチームワークを育む。</li> <li>・ゲームを通して、周りの状況を把握し、仲間と連携して動くことの大切さを学ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風船（人数やグループ数より多めに用意）、ストップウォッチなどを準備する。</li> <li>・風船の数を調整したり、制限時間を変えたりすることで、難易度を調整する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. チームワークが必要な場面について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「みんなで力を合わせて何かをすることはどんな時かな？」</li> <li>- 「チームで活動する時に大切なことは何かな？」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、風船を使ってチームワークを育むゲームをすることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームワークに関する短い動画を見せるのも効果的である。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童をグループに分ける。</li> <li>2. 各グループに風船を数個渡す。</li> <li>3. 合図と同時に、風船を床に落とさないように、体全体を使ってキープする。手を使わない、などのルールも加えると、さらに難易度が上がる。</li> <li>4. 制限時間内、または、風船を全て落とさないように、チームで協力して風船をキープし続ける。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲーム中は、児童同士がアイコンタクトを取ったり、身振り手振りでコミュニケーションを取ったりするように促す。</li> <li>・風船が落ちそうになったら、周りの児童がサポートし合うように促す。</li> <li>・安全に配慮しながら活動を行うように注意喚起する。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ゲームの感想を分かち合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「ゲームはどうでしたか？」</li> <li>- 「風船をキープするために、どんな工夫をしましたか？」</li> <li>- 「チームで協力するために、どんなことが大切だと感じましたか？」</li> </ul> </li> <li>2. 周りの状況を把握し、仲間とコミュニケーションを取りながら、協力して行動することの大切さを改めて伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・ゲームに積極的に参加し、チームで協力して風船をキープしようと努めている。	
協調性	・周りの状況を把握し、他の児童と動きを合わせながら、協力して風船をキープしている。	
発言・行動	・非言語的なコミュニケーション（アイコンタクト、身振り手振りなど）を用いて、他の児童と連携を取ろうとしている。	
問題解決能力	・風船が落ちそうになった時、どのように対応すれば良いか、チームで考えて行動している。	

エクササイズ13:「私にとって大切なもの」シェア

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にとって大切なものや人を考えるを通して、自己理解を深める。</li> <li>・自分の価値観を表現し、共有することで、他者の価値観への理解を深め、多様性を尊重する姿勢を育む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表用のボード、ペン、付箋紙などを用意する。</li> <li>・低学年の場合は、「大切なもの」を具体的にイメージしやすいように、写真やイラストなどを提示すると良い。</li> <li>・高学年の場合は、抽象的な概念（例：友情、時間、健康など）についても考えを深めることができるように促す。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「大切なもの」について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「みんなにとって、大切なものは何ですか？」</li> <li>- 「なぜそれが大切だと思う？」</li> <li>- 「大切なものは、人それぞれ違うということを知り、お互いを尊重することが大切です。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日は、自分にとって大切なものについて、みんなで共有する時間を設けることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「大切なもの」について考える時間を与え、ワークシートに記入させても良い。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自分にとって大切なものや人について、具体的なエピソードや理由を交えながら、一人ずつ発表する時間を作る。（時間制限を設けてもよい。）</li> <li>2. 発表を聞いた後は、感想を伝え合ったり、質問したりする時間を作る。</li> <li>3. 共通点や相違点などから、それぞれの価値観について考えを深める。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表が苦手な児童には、無理強いせず、簡単な言葉での発表や、絵や写真などを使って表現することを促す。</li> <li>・他の児童の発表を聞く際には、注意深く耳を傾け、共感的な態度を示すように促す。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動を通して、どんなことを感じたか、考えたかを共有する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「みんなにとって大切なものが、たくさんあることが分かりましたね。」</li> <li>- 「違う意見や考え方があることを認め合い、お互いを尊重していくことが大切です。」</li> </ul> </li> <li>2. 自己理解を深めるとともに、他者への理解、尊重の気持ちを育む。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「私にとって大切なもの」について積極的に考え、発表しようと努めている。</li> </ul>	
思考力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にとって何が大切なのか、その理由を深く考え、具体的なエピソードなどを交えながら説明できている。</li> </ul>	
表現力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の考えや気持ちを、分かりやすく相手に伝えることができている。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他の児童の発表を真剣に聞き、共感したり、質問したりしながら、相手への理解を深めようとしている。</li> </ul>	

エクササイズ14：「みんなで物語作り」

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで順番に物語を作っていく活動を通して、想像力、創造力を育む。</li> <li>・他の児童の発想を受け止め、物語をつないでいくことで、柔軟性や協調性を育む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・物語のテーマを決め、導入部分を書いた紙、ペンなどを用意する。</li> <li>・低学年の場合は、絵本の読み聞かせを参考にしたり、テーマをより身近なものにしたりする。</li> <li>・高学年の場合は、物語のジャンルを決めたり、登場人物の設定を細かくしたりする。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 想像することの楽しさについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「どんな物語が好きですか？」</li> <li>- 「頭の中で、自由に想像することは楽しいですね。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日は、みんなで力を合わせて、面白い物語を作っていくことを伝える。</li> </ol>	
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童をグループに分ける。</li> <li>2. 各グループに、物語の導入部分がかかれた紙を配る。</li> <li>3. 順番に、紙に一行ずつ物語を付け加えていく。</li> <li>4. 全員が書き終わったら、順番に物語を読み上げていく。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・物語は、自由に想像して書いても良いが、前の人の文章と矛盾しないように、話を繋げていくように促す。</li> <li>・周りの児童は、発表者の話をよく聞き、面白い表現や発想を褒めるように促す。</li> <li>・時間制限を設けてもよい。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成した物語について、感想を分かち合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「どんな物語ができましたか？」</li> <li>- 「面白かった場面はどこですか？」</li> <li>- 「みんなで力を合わせると、こんな面白い物語が作れるんですね。」</li> </ul> </li> <li>2. 想像力や創造性を育み、表現する楽しさを実感する。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・物語作りに積極的に参加し、想像力を働かせて物語を展開しようと努めている。	
思考力	・他の児童の発想を踏まえながら、物語を論理的に展開させたり、意外性のある展開を考えたりすることができている。	
表現力	・自分の考えを言葉で表現し、物語に反映させることができている。	
協調性	・他の児童と協力し、一つの物語を作り上げようとしている。	

エクササイズ15：「感情温度計」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の感情の強さを客観的に認識し、数値化する練習を通して、自己認識、感情調整能力を高める。</li> <li>様々な状況における自分の感情パターンを把握することで、感情と行動の関係性を理解し、適切な行動選択を促す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感情温度計のシート（0度～100度まで目盛りをつけたもの）、ペン、状況カードなどを用意する。</li> <li>状況カードには、「友達とケンカをした」「テストで良い点を取った」「好きなものを褒められた」「苦手なことに挑戦した」など、様々な感情を引き出すような状況を具体的に書く。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>感情の強弱について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>「嬉しい気持ちはどれくらい強い？」</li> <li>「怒りにも、小さい怒りから、大きな怒りまであるよね。」</li> </ul> </li> <li>「自分の感情に気づくことは、自分を理解する上でとても大切なことです。」</li> <li>今日は、「感情温度計」を使って、様々な場面で自分がどれくらいの感情の温度になるのか、考えることを伝える。</li> </ol>	
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>感情温度計の使い方を説明する。 (例：0度は全く感情が動かない状態、100度は感情が爆発する寸前の状態など)</li> <li>状況カードを一枚ずつ提示し、その状況になった時の自分の感情を想像させ、感情温度計に印をつける。</li> <li>なぜその温度になったのか、具体的な理由や状況、行動などを合わせて書き出す。</li> <li>希望者には、自分がつけた温度について発表する機会を設ける。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>状況カードの内容は、児童の実態に合わせたものにする。</li> <li>数値化にこだわる必要はなく、あくまでも目安として捉えさせることが大切。</li> <li>発表する際は、否定的な意見を言わず、共感的に耳を傾けるように促す。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>「自分の感情の温度を測ってみて、どんな発見がありましたか？」</li> <li>「感情の温度を測ることで、自分自身のことをより深く理解することができます。」</li> </ul> </li> <li>自分の感情に気づくことの大切さ、感情をコントロールすることの重要性を改めて伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感情日記をつけるなど、日常的に自分の感情を記録することを習慣化すると、より自己理解が深まることを伝える。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	感情温度計に興味を示し、自分の感情を数値化しようと努めている。	
思考力	提示された状況について、自分の過去の経験と照らし合わせながら、具体的な感情を想像できている。	
表現力	自分の感情を数値化し、その理由を分かりやすく説明できている。	
自己理解	感情温度計を通して、自分自身の感情のパターンや傾向を把握しようと試みている。	

エクササイズ16:「ミラーリング」エクササイズ

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアで相手の動きを真似する「ミラーリング」を通して、相手の行動を注意深く観察する力を養う。</li> <li>・相手の動きを真似ることを通して、相手への共感性を高め、親密な関係を築きやすくする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広くて安全なスペースを確保する。</li> <li>・低学年の場合は、簡単な動作（歩く、手を振る、ジャンプするなど）から始める。</li> <li>・高学年の場合は、より複雑な動作や表情を取り入れたり、順番にリーダーを交代したりする。</li> </ul>
導入	<p>1. 普段、私たちは誰かの行動を真似したり、逆に真似されたりすることがあることに気づかせる。 - 「家族や友達と同じ行動をとってしまうことはありませんか？」 - 「相手の行動を真似すると、どんな気持ちになりますか？」</p> <p>2. 今日は、「ミラーリング」というエクササイズを通して、相手のことをよく観察し、真似をする体験をすることを伝える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動物の世界でもミラーリングが見られることを紹介するのも効果的である。</li> </ul>
展開	<p>1. 児童を二人一組のペアにする。</p> <p>2. ペアで向き合って立ち、一人がリーダー、もう一人がフォロワーになる。</p> <p>3. リーダーは、自由に体を動かし、フォロワーは鏡のようにリーダーの動きを真似をする。</p> <p>4. 一定時間経過後、役割を交代する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初はゆっくりとした動きから始め、徐々にスピードや複雑さを増していくと良い。</li> <li>・動きだけでなく、表情も真似てみると、より相手への共感性を高めることができる。</li> <li>・お互いの動きを楽しみながら行うように促す。</li> </ul>
まとめ	<p>1. 「ミラーリング」エクササイズを通して気づいたこと、感じたことを話し合う。 - 「相手の動きを真似するのは難しかったですか？」 - 「相手の動きを真似している時、どんな気持ちでしたか？」 - 「相手をよく観察することで、相手への理解を深めることができます。」</p> <p>2. 相手の行動を注意深く観察することの大切さ、非言語コミュニケーションの重要性について改めて伝える。</p>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・「ミラーリング」エクササイズに積極的に取り組み、相手の動きを真似しようと努めている。	
観察力	・相手の動きを注意深く観察し、正確に真似ることができている。	
共感性	・相手の動きを真似する過程で、相手の気持ちを感じ取ろうとしている様子が見られる。	
集中力	・「ミラーリング」エクササイズに集中して取り組み、最後までやり遂げている。	



エクササイズ17:「どうする？」シチュエーションカード

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活で起こりうる様々な問題状況に対して、グループで話し合い、解決策を考える力を養う。</li> <li>他者の意見を聞きながら、より良い解決策を導き出す力を育み、困難な状況にも積極的に対処できる力を育てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>状況カード（日常生活で起こりうる問題状況を書いたカード）、ホワイトボード、ペンなどを用意する。</li> <li>状況カードの内容は、児童の実態に合わせ、身近なものにする。</li> <li>低学年の場合は、イラストや写真などを用いると、状況をイメージしやすくなる。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>問題解決の重要性について話し合う。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>「困った問題に直面した時、どうすれば良いか悩んだことはありませんか？」</li> <li>「みんなで知恵を出し合って解決策を見つけ出すことは大切です。」</li> </ul> </li> <li>今日は、様々な場面を想定した問題解決能力を高めるゲームを行うことを伝える。</li> </ol>	
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>児童をグループに分ける。</li> <li>各グループに、状況カードを一枚ずつ配る。</li> <li>カードに書かれた問題状況に対して、グループで話し合い、解決策をいくつか考える。</li> <li>それぞれの解決策のメリット、デメリットを比較検討する。</li> <li>グループで、最も良いと思われる解決策を一つ決める。</li> <li>各グループが考えた解決策を発表し、他のグループと意見交換を行う。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループで話し合う際には、全員が意見を出しやすい雰囲気作りを心掛ける。</li> <li>それぞれの意見を尊重し、否定的な発言は控えるように促す。</li> <li>先生は、ファシリテーターとして、議論が活性化するように促したり、時間配分を調整したりする。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>今日の活動の振り返りを行う。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>「問題解決は、自分自身の力で解決できるものと、周りの人の助けが必要なものがあります。」</li> <li>「困った時は、一人で抱え込まず、周りの人に相談してみましょう。」</li> </ul> </li> <li>問題解決能力の向上だけでなく、助けを求めることの大切さについても伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活の中で、実際に問題が起こった際に、今日の学びを活かせるように促す。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・状況カードの問題に対して、積極的に解決策を考えようとしている。	
思考力	・問題の状況を正しく理解し、論理的に解決策を導き出そうとしている。	
発言・行動	・グループの中で、自分の意見を積極的に発言したり、他の児童の意見を尊重しながら話し合ったりしている。	
協調性	・グループで協力し、合意形成を図りながら、解決策を決定している。	

エクササイズ18:「聞き上手になろう」クイズ

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「良い聞き方」と「悪い聞き方」の例を通して、相手に不快感を与えない、より良い聞き方を理解する。</li> <li>・相手の話を丁寧に聞くことは、相手への思いやりであり、良好な人間関係を築くために重要であることを理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クイズ形式の問題と解答（イラストや写真などを用いても良い）、発表用のボードなどを用意する。</li> <li>・低学年の場合は、「良い聞き方」と「悪い聞き方」を視覚的に分かりやすく提示する（例：笑顔と怒った顔など）。</li> <li>・高学年の場合は、具体的な行動だけでなく、言葉遣いにも注意を向けさせると良い。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 話を聞くことの大切さについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「話を聞いてもらえると嬉しいですか？」</li> <li>- 「話を聞いてもらえなかったら、どんな気持ちになりますか？」</li> <li>- 「相手の話を丁寧に聞くことは、相手への思いやりです。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、クイズを通して「良い聞き方」について学ぶことを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・聞き方一つで、相手への伝わり方が変わることを具体例を挙げて説明する。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「良い聞き方」と「悪い聞き方」の例をクイズ形式で出題する。 (例：相づちを打つ、話を遮る、目を見る、あくびをするなど)</li> <li>2. 児童は、個々にまたはグループで、どちらが「良い聞き方」かを考え、解答する。</li> <li>3. 解答後、それぞれの行動が相手に与える影響について話し合う。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クイズ形式にすることで、楽しみながら「良い聞き方」について学ぶことができる。</li> <li>・正しい答えを教えるだけでなく、なぜその行動が「良い聞き方」「悪い聞き方」になるのか、具体的な理由を説明することが大切である。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「どんな「良い聞き方」を学びましたか？」</li> <li>- 「今日から、学んだ「良い聞き方」を意識して、周りの人の話を聞いてみましょう。」</li> </ul> </li> <li>2. 相手の話を丁寧に聞くことは、信頼関係を築き、円滑なコミュニケーションを生み出すために大切であることを改めて伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「聞き上手」クイズに積極的に参加し、「良い聞き方」について学ぼうとしている。</li> </ul>	
理解力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「良い聞き方」と「悪い聞き方」の違いを理解し、それぞれの行動が相手に与える影響について説明できる。</li> </ul>	
行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中で、「良い聞き方」を意識して、相手の話を聞こうとしている様子が見られる。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の話を丁寧に聞くことを通じて、相手との信頼関係を築こうとしている。</li> </ul>	

エクササイズ19:「長所リレー」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達の長所を積極的に見つけることで、相手の良いところに目を向け、感謝の気持ちを持つことを習慣化する。</li> <li>・互いに褒め合うことで、クラス全体の雰囲気明るくし、肯定的な人間関係を築く。</li> </ul>	
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人の長所を褒めることについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「褒められると、どんな気持ちになりますか？」</li> <li>- 「褒め言葉を伝えると、相手はどんな気持ちになるでしょう。」</li> </ul> </li> <li>2. 「お互いの良いところを認め合うことは、より良い人間関係を築くために大切です。」</li> <li>3. 今日、友達の「長所リレー」を通して、友達の良いところをたくさん見つけるゲームをすることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「長所」の意味を分かりやすく説明する。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童を円形に座らせる。</li> <li>2. 先生が「スタート」と同時に、右隣の児童の長所を一つ褒める。</li> <li>3. 褒められた児童は「ありがとう」と返事をして、次の人に長所リレーをつなぐ。</li> <li>4. 全員が褒め言葉を伝え終わるまで続ける。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「優しい」「明るい」「絵が上手」「足が速い」など、具体的な行動を挙げて褒めるように促す。</li> <li>・短所を指摘したり、からかったりするような発言が出た場合は、すぐに訂正し、長所を伝えることの大切さを再確認する。</li> <li>・褒め言葉が思いつかない児童には、周りの児童がサポートする。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「どんな気持ちで褒め言葉を伝えましたか？」</li> <li>- 「褒め言葉を伝えられて、嬉しかった人はいますか？」</li> </ul> </li> <li>2. 「周りの人の良いところを見つけて、言葉で伝えることは、とても素敵なことです。ぜひ、毎日の生活の中でも実践してみましょう。」</li> <li>3. 長所を褒めることで、相手を認め、感謝の気持ちを伝えることの大切さを改めて伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「長所リレー」に積極的に参加し、友達の長所を見つけようと努めている。</li> </ul>	
発言・行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・具体的な行動を挙げて、友達の長所を褒めることができている。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達の長所を積極的に見つけることで、相手への関心や好意的な感情を高めようとしている。</li> </ul>	
自己肯定感	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達から褒められることで、自分自身も肯定的に捉えることができるようになってきている。</li> </ul>	

エクササイズ20：「感情カルタ」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な感情を表す言葉に触れることで、語彙力を高め、感情表現の幅を広げる。</li> <li>感情をカードで表現することで、ゲーム感覚で楽しく感情について学ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感情カード（様々な感情を表す言葉とイラストが描かれたカード）、読み札などを用意する。</li> <li>低学年の場合は、基本的な感情（喜び、怒り、悲しみ、楽しさなど）を中心としたカードを用意する。</li> <li>高学年の場合は、より複雑な感情（安心、焦り、期待、落胆など）を表す言葉も取り入れると良い。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>様々な感情について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>「どんな時に嬉しい気持ちになる？」</li> <li>「怒りや悲しみは、どんな時に感じる？」</li> </ul> </li> <li>「たくさんの感情を知っていると、自分の気持ちに気づくことができ、相手に伝えることも上手になります。」</li> <li>今日は、「感情カルタ」を通して、様々な感情について楽しく学ぶことを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>絵本の読み聞かせなどを活用し、感情表現を豊かにする活動を取り入れてもよい。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>感情カードをよく見て、どんな感情を表しているかを考える。</li> <li>読み手が、感情を表す言葉を一つ読み上げる。</li> <li>読み上げられた言葉が書かれたカードを、参加者は素早く取る。</li> <li>最も多くのカードを取った人が勝ち。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カードを取る速さだけでなく、正しく感情を理解しているかどうかも重要視する。</li> <li>間違えてしまった場合は、周りの児童が正しい感情を教えてあげる。</li> <li>ゲームを通して、楽しく感情について学ぶことができるように配慮する。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>「どんな新しい感情の言葉を覚えましたか？」</li> </ul> </li> <li>「感情を言葉で表現することは、自分自身の気持ちを伝えるためにも、周りの人の気持ちを理解するためにも大切です。」</li> <li>様々な感情があることを理解し、自分の感情を適切に表現することの大切さ、相手の感情を理解することの重要性を伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活の中で、今日学んだ感情の言葉を使ってみるように促す。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>「感情カルタ」に積極的に参加し、感情表現について関心を高めている。</li> </ul>	
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な感情を表す言葉を理解し、カードと正しく結びつけることができている。</li> </ul>	
発言・行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゲームを通して、感情に関する語彙力を高めようとしている。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手の気持ちを理解しようと努める姿勢が見られる。</li> </ul>	

エクササイズ21：「スマイルパス」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・笑顔で相手にボールを渡し、「ありがとう」と受け取るというシンプルな行動を通して、ポジティブな感情表現と感謝の気持ちを育む。</li> <li>・クラス全体で笑顔と感謝の言葉を共有することで、温かい雰囲気を作り出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔らかく安全なボール（人数に合わせて複数用意）、楽しい音楽などを準備する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 笑顔の力について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「笑顔でいると、どんな気持ちになりますか？」</li> <li>- 「笑顔で話しかけられると、どんな気持ちになりますか？」</li> <li>- 「笑顔は、周りの人を幸せにする力を持っています。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、は、「スマイルパス」というゲームを通して、笑顔の輪を広げていくことを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・笑顔に関する絵本や動画を視聴してもよい。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童を円形に座らせる。</li> <li>2. 音楽に合わせて、ボールを隣の人に渡していく。</li> <li>3. ボールを受け取ったら、「ありがとう」と言って笑顔で次の人に渡す。</li> <li>4. 音楽が止まったら、ボールを持っていた人は、みんなの前で一言感想を言う。</li> <li>5. 何度か繰り返してゲームを楽しむ。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを渡す時に、相手の目を見て笑顔を向けるように促す。</li> <li>・「ありがとう」も、心を込めて伝えるように促す。</li> <li>・音楽の速さを変えたり、ボールの数を増やしたりすることで、ゲームを盛り上げる。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「スマイルパスをして、どんな気持ちになりましたか？」</li> <li>- 「笑顔や感謝の言葉を伝えることは、周りの人を幸せな気持ちにするだけでなく、自分自身も幸せな気持ちになることができます。」</li> </ul> </li> <li>2. 笑顔と感謝の言葉は、円滑な人間関係を築き、ポジティブな雰囲気を作り出すために大切であることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中で、意識して笑顔を見せたり、感謝の言葉を伝えたりするように促す。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「スマイルパス」に積極的に参加し、笑顔でボールを渡そうと努力している。</li> </ul>	
発言・行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを受け取った時に、「ありがとう」と笑顔で返せている。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・笑顔や感謝の言葉を交わすことを通して、周りの人と温かいコミュニケーションを取ろうとする姿勢が見られる。</li> </ul>	
感情表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識的に笑顔を見せることで、ポジティブな感情表現をしようとする意識が見られる。</li> </ul>	

エクササイズ22：「ブラインドウォーク」

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 目隠しをして歩く「ブラインドウォーク」を通して、目が見えない状態を体験することで、視覚障害者への理解を深める。</li> <li>・ ペアで協力し、声を掛け合いながら活動することで、信頼関係を築き、相手を思いやる気持ちを育む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アイマスクまたは目隠し用の布（ペアの人数分）、安全な活動スペース、障害物のない広い場所などを準備する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視覚障害について、簡単な説明を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「目が見えない、または見えにくい状態だと、どんなことが大変でしょうか。」</li> <li>- 「視覚に障害のある人に対して、どのように接すれば良いでしょうか。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日は、「ブラインドウォーク」という活動を通して、目が見えない状態を体験することを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 視覚障害に関する絵本や動画などを活用すると、児童の理解を深めることができる。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童を二人一組のペアにする。</li> <li>2. ペアのうち一人はアイマスクをし、もう一人は誘導役となる。</li> <li>3. 誘導役は、声だけで誘導し、パートナーを安全に歩かせる。</li> <li>4. コースを設定し、障害物を置かないようにする。（教室内を歩いたり、校庭に出たりしてもよい）</li> <li>5. 一定時間後、役割を交代する。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 誘導役は、パートナーに安心感を与えるように、優しく丁寧に声を掛けるように促す。</li> <li>・ 歩く速度や方向転換など、パートナーの状態に合わせて誘導するように促す。</li> <li>・ 安全に十分配慮し、活動中は教師が周囲をよく見ておく。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「ブラインドウォーク」を通して気づいたこと、感じたことを話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「目が見えない状態は、どんな気持ちでしたか？」</li> <li>- 「誘導する側、される側、それぞれどんなことを感じましたか？」</li> <li>- 「相手を信頼すること、思いやることの大切さを学びました。」</li> </ul> </li> <li>2. 視覚障害者への理解を深め、日常生活でどのようにサポートできるか考えさせる。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「困っている人がいたら、積極的にサポートすることの大切さ」について伝える。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「ブラインドウォーク」に積極的に参加し、目が見えない状態を体験しようと努めている。</li> </ul>	
協調性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ペアで協力し、声を掛け合いながら活動できている。</li> </ul>	
配慮	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 誘導する側は、パートナーを安全に誘導しようと努め、パートナーの気持ちを考えながら行動できている。</li> </ul>	
行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動を通して、視覚障害者への理解を深め、日常生活でどのようにサポートできるか考えようとしている。</li> </ul>	

エクササイズ23：「いいね！発見」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラスメイトの良い行動や頑張りを積極的に見つけ、言葉で伝えることを通して、肯定的な視点を育む。</li> <li>・褒め言葉をもらうことで、自己肯定感を高め、自信を持って行動できるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表用のボード、ペン、付箋紙などを用意する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. クラスメイトの良いところや頑張っているところについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「周りの人の素敵なおところを見つけると、どんな気持ちになりますか？」</li> <li>- 「頑張っているところを褒められると、もっと頑張ろうという気持ちになります。」</li> <li>- 「良いところを見つけることは、自分自身の心を豊かにすることにもつながります。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日は、「いいね！発見」という活動を通して、クラスメイトの良いところをたくさん見つけて、伝え合うことを伝える。</li> </ol>	
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一人ずつ、最近見つけたクラスメイトの良い行動や頑張りを具体的に発表する。 (例：「○○さんは、いつも笑顔で挨拶をされていて素敵だなと思いました。」「△△さんは、難しい問題にも諦めずに取り組んでいてすごいなと思いました。」など)</li> <li>2. 発表を聞いた人は、共感したり、感想を伝えたりする。</li> <li>3. 発表の内容を、ボードに書き出したり、付箋紙に書いて貼ったりして、クラス全体で共有する。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「いいね！」「すごいね！」など、短い言葉でも良いので、積極的に褒め言葉を伝えるように促す。</li> <li>・恥ずかしがっている児童には、無理強いせずに、他の児童が発表している様子を見せるだけでも良い。</li> <li>・否定的な発言は控えるように、事前にルールを共有しておく。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「クラスメイトの良いところをたくさん見つけることができましたか？」</li> <li>- 「褒め言葉を伝えられて、嬉しかった人はいますか？」</li> <li>- 「周りの人の良いところを見つけることで、自分も頑張ろうという気持ちになりますね。」</li> </ul> </li> <li>2. 周りの人の良いところに目を向け、感謝の気持ちを伝えることは、自分自身を成長させ、より良い人間関係を築くために大切なことだと伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中で、今日のように周りの人の良いところを見つけて伝えるように促す。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「いいね！発見」に積極的に参加し、クラスメイトの良い行動や頑張りを積極的に見つけようとしている。</li> </ul>	
観察力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラスメイトの良い行動や頑張りを、具体的に見つけることができている。</li> </ul>	
発言・行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見つけたことを、相手が分かりやすく伝えるように発表できている。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラスメイトの良いところに目を向け、感謝の気持ちを伝えることを通して、相手への尊敬の念や好意的な感情を育んでいる。</li> </ul>	

エクササイズ24：ジェスチャー伝言ゲーム

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉を使わずに、ジェスチャーだけでメッセージを伝える経験を通して、非言語コミュニケーションの大切さを学ぶ。</li> <li>・チームで協力し、情報を正確に伝えることで、協調性や表現力を育む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お題カード（単語、文章、動作、状況など）、ホワイトボード、ペンなどを準備する。</li> <li>・お題は、児童の年齢や発達段階に合わせたものを用意する。</li> <li>・低学年の場合は、簡単な単語や動作（例：動物の名前、スポーツの動作など）を、高学年の場合は、より複雑な文章や抽象的な概念（例：ことわざ、感情など）を扱っても良い。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 言葉以外のコミュニケーション方法について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「言葉を使わずに、相手に何かを伝えたい時、どんな方法がありますか？」</li> <li>- 「ジェスチャーや表情は、言葉が通じない時でも気持ちを伝えることができます。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、ジェスチャーだけでメッセージを伝える「ジェスチャー伝言ゲーム」を行うことを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外国の人とコミュニケーションをとる場面を想定したり、実際にジェスチャーを交えて話してみたりすると、よりイメージしやすくなる。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童を数人ずつのチームに分ける。</li> <li>2. 各チームに、順番にお題カードを見せる。</li> <li>3. お題を見た人は、言葉を使わずにジェスチャーだけでチームメンバーに伝える。</li> <li>4. チームメンバーは、そのジェスチャーを見て、何のお題かを当てる。</li> <li>5. 制限時間を設け、より多くの問題を正解できたチームの勝ちとする。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジェスチャーをする人は、大きく分かりやすい動作を心がけるように促す。</li> <li>・チームメンバーは、積極的に質問したり、意見交換したりしながら、協力して答えを導き出すように促す。</li> <li>・ゲームが白熱しすぎないように、適切な時間配分を心掛ける。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「ジェスチャーだけで伝えるのは、難しかったですか？」</li> <li>- 「どんなジェスチャーが伝わりやすかったですか？」</li> <li>- 「非言語コミュニケーションは、言葉が通じない時や、言葉で表現しにくいことを伝える時に役立ちます。」</li> </ul> </li> <li>2. 言葉以外のコミュニケーション方法の重要性を再確認し、日常生活でも意識して使うように促す。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・ジェスチャー伝言ゲームに積極的に参加し、チームで協力してゲームを楽しんでいる。	
表現力	・言葉を使わずに、ジェスチャーだけでメッセージを伝えようと工夫している。	
理解力	・相手のジェスチャーを見て、伝えたいことを理解しようと努めている。	
協調性	・チームで協力し、情報を正確に伝え合おうとしている。	



エクササイズ25：「協カスケッチ」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二人一組で一枚の絵を完成させる「協カスケッチ」を通して、相手の意図を汲み取りながら、協調して一つのものを作り上げる楽しさを体験する。</li> <li>・柔軟な発想力やコミュニケーション能力を育む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・画用紙、ペン、クレヨン、色鉛筆など、様々な画材を用意する。</li> <li>・描くテーマは、自由に決めても良いし、教師がいくつか例を提示しても良い。</li> <li>・低学年の場合は、具体的なテーマ（例：動物、植物、乗り物など）を、高学年の場合は、より抽象的なテーマ（例：感情、季節、夢など）を扱っても良い。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 絵を描くことの楽しさ、表現することの自由さについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「絵を描くのは好きですか？」</li> <li>- 「絵には、言葉では表現できない思いや考えを伝える力があります。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日は、ペアで協力して、一枚の絵を完成させる「協カスケッチ」を行うことを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・有名な画家の作品を見せたり、様々な画材を紹介したりすることで、児童の興味関心を高める。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童を二人一組のペアにする。</li> <li>2. 各ペアに、画用紙と画材を配る。</li> <li>3. どちらか一人が、最初に絵を描き始める。</li> <li>4. 一定時間経過後、交代して絵を描き進める。</li> <li>5. これを何度か繰り返し、一枚の絵を完成させる。</li> <li>6. 完成した絵に、タイトルをつけたり、作品に込めた思いを説明したりする時間を設ける。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵の内容については、事前に相談しないように伝える。</li> <li>・相手が描いた絵に、自由にイメージを膨らませて、描き加えていくように促す。</li> <li>・お互いの個性を生かしながら、一つの作品を作り上げるように促す。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「協カスケッチは楽しかったですか？」</li> <li>- 「どんなところに難しさを感じましたか？」</li> <li>- 「相手と協力することで、新しい発見や驚きがありましたか？」</li> </ul> </li> <li>2. コミュニケーションの大切さ、他者との協調性を育む。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作品を通して、児童一人ひとりの感性や表現力を褒め、自信を持たせるようにする。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・協カスケッチに積極的に取り組み、相手と協力して絵を描こうとしている。	
想像力	・相手の絵からイメージを膨らませ、自由に発想して絵を描き進めている。	
表現力	・自分の思いやイメージを、絵で表現しようと努めている。	
協調性	・相手の意見を尊重し、協力して一つの作品を作り上げようとしている。	

エクササイズ26：「感謝の輪」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日ごろ言葉では伝えられない感謝の気持ちを、クラス全体で共有し合うことで、温かいクラスの雰囲気を作り、互いに感謝し合える関係性を築く。</li> <li>・ 感謝の気持ちを伝えることで、自己肯定感や幸福感を高める。</li> </ul>	
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感謝の気持ちについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「「ありがとう」と伝えることは、どんな気持ちになりますか？」</li> <li>- 「「ありがとう」と言われると、どんな気持ちになりますか？」</li> <li>- 「感謝の気持ちを伝えることは、相手を幸せにするだけでなく、自分自身も幸せな気持ちになることができます。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、「感謝の輪」を通して、クラスみんなに感謝の気持ちを伝え合う活動を行うことを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感謝に関する絵本や詩などを紹介するのも効果的。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童を円形に並ばせる。</li> <li>2. 最初に先生から、隣の児童に感謝の気持ちを伝える。 (例：「いつも隣で笑顔を見せてくれてありがとう。」など)</li> <li>3. 感謝の気持ちを伝えられた児童は、「ありがとう」と返事をし、次の人に感謝の気持ちを伝えていく。</li> <li>4. 全員が感謝の気持ちを伝え終わるまで、これを繰り返す。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感謝の気持ちを伝える相手は、隣の児童だけでなく、自由に選んでも良い。</li> <li>・ 具体的なエピソードを交えながら、感謝の気持ちを伝えると、より気持ちが伝わる。</li> <li>・ 恥ずかしがっている児童には、無理強いないで、簡単な言葉でも良いので、感謝の気持ちを伝えるように促す。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「感謝の気持ちを伝えられて、嬉しかった人はいますか？」</li> <li>- 「感謝の気持ちを伝えると、心が温かくなりますね。」</li> <li>- 「感謝の気持ちを忘れずに、日頃から言葉で伝えられるようにしましょう。」</li> </ul> </li> <li>2. 感謝の気持ちを伝えることは、相手との関係性を深め、自分自身も幸せな気持ちになることができる、ということを改めて伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感謝の日記をつけたり、家族や友達に感謝の気持ちを伝えたりするなど、日常生活の中でも感謝の気持ちを意識するように促す。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「感謝の輪」に積極的に参加し、感謝の気持ちを伝えようと努めている。</li> </ul>	
発言・行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 相手の良いところを見つけ、具体的なエピソードを交えながら感謝の気持ちを伝えることができています。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感謝の気持ちを伝えることを通して、相手への感謝の気持ちや、周りの人との温かい関係性を築こうとする意識が見られる。</li> </ul>	
自己肯定感	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感謝の気持ちを伝えることで、自分自身の気持ちも高められている。</li> </ul>	

エクササイズ27:「アイコンタクトゲーム」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アイコンタクトを通して、相手と視線を合わせることで生まれる心のつながりを感じ、非言語コミュニケーションの重要性を理解する。</li> <li>・アイコンタクトを通して、相手に好印象を与えたり、信頼関係を築いたりするための第一歩を学ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストップウォッチなどを準備する。</li> </ul>
導入	<p>1. アイコンタクトについて話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「アイコンタクトをされると、どんな気持ちになりますか？」</li> <li>- 「アイコンタクトをすることは、相手に気持ちを伝えるために大切です。」</li> </ul> <p>2. 今日、「アイコンタクトゲーム」を通して、アイコンタクトの大切さを学ぶことを伝える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アイコンタクトの効用（例：相手に好印象を与える、自信があるように見える、コミュニケーションが円滑になるなど）について説明する。</li> </ul>
展開	<p>1. 児童を二人一組のペアにする。</p> <p>2. ペアで向き合って座り、お互いの目を見つめ合う。</p> <p>3. 最初は10秒間から始め、徐々に時間を延ばしていく。</p> <p>4. アイコンタクトをしている間は、笑ったり、話したりせずに、相手の目を見つめ続ける。</p> <p>5. 時間になったら、感想を言い合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・恥ずかしがっている児童には、無理強いないで、相手の眉間や鼻のあたりを見つめるように促す。</li> <li>・笑顔を見せたり、頷いたりするなどの非言語コミュニケーションを取り入れてもよい。</li> </ul>
まとめ	<p>1. 今日の活動の振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「アイコンタクトゲームを通して、どんなことを感じましたか？」</li> <li>- 「アイコンタクトは、言葉を使わなくても、相手に気持ちを伝えることができます。」</li> <li>- 「アイコンタクトを意識することで、より良いコミュニケーションをとることができるようになります。」</li> </ul> <p>2. アイコンタクトは、円滑なコミュニケーションを図る上で重要な役割を果たすことを伝える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中で、意識してアイコンタクトをとるように促す。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「アイコンタクトゲーム」に積極的に参加し、相手と視線を合わせようと努力している。</li> </ul>	
集中力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・決められた時間、集中してアイコンタクトを続けることができる。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アイコンタクトを通して、相手と心のつながりを感じようとしている。</li> </ul>	
行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動を通して、アイコンタクトの大切さを理解し、日常生活で意識してアイコンタクトをとろうとしている。</li> </ul>	

エクササイズ28：「シークレットフレンド」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラスメイトに内緒で親切な行動をする「シークレットフレンド」を通して、相手を思いやる気持ち、行動力を育む。</li> <li>・見返りを求めずに、誰かを喜ばせる行動をすることで、自己肯定感を高める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・くじ引き用の箱、紙、ペンなどを準備する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 親切な行動について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「親切な行動をされると、どんな気持ちになりますか？」</li> <li>- 「親切な行動をすると、自分も相手も嬉しい気持ちになります。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日は、クラスメイトに内緒で親切な行動をする「シークレットフレンド」を行うことを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「シークレットフレンド」のルールを分かりやすく説明する。(例：誰にも言わずに、親切な行動をする、期間終了後に誰が誰のシークレットフレンドだったかを発表するなど)</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童全員の名前を書いた紙を箱の中に入れ、くじ引きで自分の「シークレットフレンド」を決める。</li> <li>2. 決められた期間（1週間など）、自分の「シークレットフレンド」に、こっそりと親切な行動をする。 (例：手紙を書く、プレゼントを贈る、掃除を手伝うなど)</li> <li>3. 期間終了後、誰が誰の「シークレットフレンド」だったかを発表し、お互いに感謝の気持ちを伝え合う。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親切な行動は、相手の負担にならない程度のものにするように指導する。</li> <li>・誰かを傷つけたり、仲間外れにしたりするような行動は、絶対にしないように指導する。</li> <li>・困っている児童がいれば、教師がサポートする。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「シークレットフレンドを通して、どんなことを感じましたか？」</li> <li>- 「親切な行動をすることで、自分も相手も幸せな気持ちになることができます。」</li> <li>- 「周りの人に優しく、思いやりの心を持って接しましょう。」</li> </ul> </li> <li>2. 親切な行動は、周りの人を幸せにするだけでなく、自分自身の心も豊かにすることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中でも、今日のように周りの人に親切な行動をするように促す。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「シークレットフレンド」に積極的に参加し、相手を喜ばせる行動をしようと努めている。</li> </ul>	
思考力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の状況や気持ちを考え、適切な親切な行動を選択できている。</li> </ul>	
行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見返りを求めずに、自発的に親切な行動をとることができている。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親切な行動を通して、相手との良好な関係を築こうとしている。</li> </ul>	

エクササイズ29：「こんな時どうする？」ロールプレイ

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活で起こりうる様々な状況を想定したロールプレイを通して、問題解決能力やコミュニケーション能力を高める。</li> <li>具体的な場面を想定して練習することで、実際に問題に直面した際に、適切な行動をとれるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>状況カード（日常生活で起こりうる問題やトラブルを書いたカード）、小道具、衣装などを準備する。</li> <li>状況カードの内容は、児童の実態に合わせ、身近なものにする。</li> </ul> (例：「友達とケンカをしてしまった」「仲間外れにされているのを見かけた」「忘れ物をした」「約束を破ってしまった」など) <ul style="list-style-type: none"> <li>低学年の場合は、イラストや写真などを用いると、状況をイメージしやすくなる。</li> </ul>
導入	1. 問題解決の重要性について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「困った問題に直面した時、どのように対処すれば良いでしょうか。」</li> <li>- 「一人で悩まずに、周りの人に相談したり、助けを求めたりすることは大切です。」</li> </ul> 2. 今日、ロールプレイを通して、問題解決能力を高める練習をすることを伝える。	
展開	1. 児童を数人ずつのグループに分ける。           2. 各グループに、状況カードを一枚ずつ配る。           3. カードに書かれた状況を、グループ内で役割分担して演じる。           4. ロールプレイを通して、登場人物の気持ちを考えたり、問題解決のためにどんな行動をとれば良いかを話し合ったりする。           5. 各グループのロールプレイを全員で見せて、感想を伝え合ったり、意見交換したりする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールプレイを通して、登場人物の気持ちを想像し、共感する力を育む。</li> <li>問題解決に向けて、自分なりの考えを積極的に発言するように促す。</li> <li>状況に合わせて、様々な解決策を検討するように促す。</li> </ul>
まとめ	1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「ロールプレイを通して、どんなことを感じましたか？」</li> <li>- 「実際に問題が起こった時、今日練習したことを思い出して行動してみましょう。」</li> <li>- 「困った時は、一人で抱え込まずに、周りの人に相談したり、助けを求めたりすることが大切です。」</li> </ul> 2. 問題解決能力だけでなく、助けを求めることの大切さについても伝える。	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールプレイに積極的に参加し、問題解決に向けて積極的に考えようとしている。</li> </ul>	
思考力	<ul style="list-style-type: none"> <li>問題の状況を正しく理解し、論理的に解決策を導き出そうとしている。</li> </ul>	
表現力	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールプレイを通して、登場人物の気持ちを表現したり、自分の考えを相手に伝えたりすることができている。</li> </ul>	
協調性	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループで協力し、役割分担しながらロールプレイを進めることができている。</li> </ul>	

エクササイズ30:「リフレーミング練習」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネガティブな出来事を、別の視点から見て、ポジティブに捉え直す「リフレーミング」の練習を通して、柔軟な思考力とポジティブ思考を育む。</li> <li>・困難な状況に直面した時でも、前向きに乗り越えていく力を身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホワイトボード、ペン、付箋紙などを用意する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 物事を様々な角度から見てみることの大切さについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「同じ出来事でも、人によって見方や感じ方が違うことがあります。」</li> <li>- 「ネガティブな出来事でも、見方を変えれば、プラスに捉えることができます。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、は、「リフレーミング練習」を通して、物事をポジティブに捉え直す練習をすることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「コップに水が半分入っている」という例え話などを用いて、「リフレーミング」について分かりやすく説明する。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 日常生活で起こるネガティブな出来事をいくつか例として挙げる。 (例: 「テストで悪い点を取ってしまった」「友達とケンカをしてしまった」「試合に負けてしまった」など)</li> <li>2. それぞれの出来事に対して、最初はネガティブな感情や考えを自由に発表させる。</li> <li>3. その後、先生が見方を変えて、ポジティブな側面を引き出す。 (例: 「テストで悪い点を取ってしまった」→「次はもっと頑張ろうという目標ができた」「友達とケンカをしてしまった」→「お互いのことをもっとよく知ることができた」「試合に負けてしまった」→「チームの課題が見つかった」など)</li> <li>4. 児童自身にも、見方を変えて、ポジティブな側面を考えてもらい、発表させる。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初は、教師が「リフレーミング」の例を示し、児童がイメージしやすいようにする。</li> <li>・否定的な意見を言わず、どんな意見も受け入れる雰囲気作りを心掛ける。</li> <li>・ユーモアを取り入れながら、楽しく活動できる雰囲気作りを心掛ける。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「「リフレーミング」を通して、どんなことを感じましたか？」</li> <li>- 「物事をポジティブに捉えることで、気持ちが楽になったり、行動が変わったりすることがあります。」</li> <li>- 「ネガティブな出来事に直面した時こそ、「リフレーミング」を意識してみましょう。」</li> </ul> </li> <li>2. 「リフレーミング」は、困難な状況を乗り越え、成長するために有効な手段であることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中で、実際に「リフレーミング」を使ってみるように促す。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「リフレーミング練習」に積極的に参加し、物事をポジティブに捉え直そうと努力している。</li> </ul>	
思考力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見方を変え、物事のポジティブな側面を見つけ出すことができている。</li> </ul>	
発言・行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジティブな側面を見つけることで、考え方や行動を前向きに変容させようとしている。</li> </ul>	
自己肯定感	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「リフレーミング」を通して、ネガティブな感情に押しつぶされることなく、自分自身を肯定的に捉える力を高めている。</li> </ul>	

エクササイズ31：「ボディランゲージビンゴ」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な感情や状況を表すボディランゲージをビンゴゲームを通して楽しく学び、理解を深める。</li> <li>・言葉以外のコミュニケーション手段への意識を高め、相手への共感性を育む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビンゴカード（様々な感情や状況を表す言葉が書かれたもの）、絵カード（ビンゴカードと同じ言葉に対応するボディランゲージが描かれたもの）、ビンゴゲームの景品などを準備する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 言葉以外のコミュニケーション方法について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「言葉を使わなくても、相手に気持ちが伝わる時ってどんな時かな？」</li> <li>- 「体の動きや表情で、色々な気持ちを伝えることができます。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日は、「ボディランゲージビンゴ」を通して、様々なボディランゲージを楽しく学ぶことを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世界のジェスチャーを紹介するのも効果的である。(例：頷く、首を横に振るなど)</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童にビンゴカードを配る。</li> <li>2. 教師が絵カードを一枚ずつランダムに見せ、児童はカードに描かれたボディランゲージを見て、その意味を推測する。</li> <li>3. 自分のビンゴカードに、推測した言葉が書かれていれば、そのマスを開ける。</li> <li>4. 縦、横、斜めのいずれか一列が揃ったら「ビンゴ！」と宣言する。</li> <li>5. ビンゴになった児童には、景品を与える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵カードを見せる際に、教師自身もボディランゲージを交えて表現すると、より分かりやすく、ゲームとしても盛り上がる。</li> <li>・間違えても、責めずに、正しいボディランゲージをみんなで確認する。</li> <li>・ゲームを通して、楽しくボディランゲージについて学ぶことができるように配慮する。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「どんなボディランゲージを覚えましたか？」</li> <li>- 「ボディランゲージで気持ちを伝えるのは、難しかったですか？それとも、簡単でしたか？」</li> <li>- 「言葉以外のコミュニケーション方法を知ることで、相手に気持ちを伝える手段が増えます。周りの人の気持ちに寄り添い、コミュニケーションをとっていきましょう。」</li> </ul> </li> <li>2. ボディランゲージは、言葉が通じない場面や、言葉で表現しにくい気持ちを伝える際に役立つことを伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボディランゲージビンゴに積極的に参加し、楽しくボディランゲージについて学ぼうとしている。</li> </ul>	
理解力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵カードを見て、表現されている感情や状況を正しく理解できている。</li> </ul>	
行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームを通して、様々なボディランゲージを学び、日常生活で活用しようとする姿勢が見られる。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手のボディランゲージを理解しようと努めることで、円滑なコミュニケーションを図ろうとしている。</li> </ul>	

エクササイズ32：「共感ステップ」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・共感には段階があり、順を追って相手の気持ちに寄り添うことが大切であることを理解する。</li> <li>・3つのステップ「聞く」「理解する」「共感を示す」を実践することで、相手の気持ちを深く理解し、共感する力を高める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールプレイ用の状況カード、ホワイトボード、ペンなどを準備する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共感することの大切さについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「誰かに共感してもらえたら嬉しいですか？」</li> <li>- 「共感されると、心が通じ合ったように感じます。相手の気持ちを理解しようと努めることが大切です。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、「共感ステップ」を通して、相手の気持ちに寄り添う練習をすることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・共感に関する絵本や動画資料などを活用するのも効果的。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共感には3つのステップ「聞く」「理解する」「共感を示す」があることを説明する。</li> <li>2. それぞれのステップについて、具体的な例を挙げて説明する。 (例：「聞く」→相手の話を最後まで遮らずに聞く、「理解する」→なぜそのような気持ちになったのか、状況や背景を想像する、「共感を示す」→「つらかったね」「頑張ったね」など、相手の気持ちに寄り添った言葉をかけるなど)</li> <li>3. 児童を二人一組のペアに分け、ロールプレイを通して「共感ステップ」を実践する。</li> <li>4. 状況カードを用いて、様々な場面を想定して練習する。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールプレイでは、「共感ステップ」を意識して、相手の気持ちに寄り添うように行動できているか、互いにフィードバックし合うと効果的。</li> <li>・教師は、児童のロールプレイを観察し、必要に応じてアドバイスをします。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「「共感ステップ」を実践してみて、どうでしたか？」</li> <li>- 「相手の気持ちを理解することは、時に難しいと感じることもあります。しかし、共感しようと努めることで、相手との距離を縮め、より良い関係性を築くことができます。」</li> </ul> </li> <li>2. 「共感ステップ」を意識することで、相手の気持ちをより深く理解し、共感できるようになることを伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・共感することの大切さを理解し、「共感ステップ」を積極的に実践しようとしている。</li> </ul>	
理解力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「共感ステップ」の3つの段階を理解し、それぞれの段階でどのような行動をとれば良いかを説明できる。</li> </ul>	
行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールプレイを通して、「共感ステップ」を意識した行動をとろうと努力している。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の気持ちを理解し、共感しようと努めることを通じて、相手との信頼関係を築こうとしている。</li> </ul>	



エクササイズ33：「協力なぞなぞ」

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで協力してなぞなぞを解く活動を通して、コミュニケーション能力や問題解決能力を育む。</li> <li>・限られた情報の中で、思考力を働かせ、答えを導き出す力を養う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なぞなぞの問題と解答（ヒントを含めてもよい）、ホワイトボード、ペンなどを準備する。</li> <li>・なぞなぞのレベルは、児童の年齢や発達段階に合わせる。</li> <li>・低学年の場合は、答えが想像しやすい簡単な問題を、高学年の場合は、発想力や思考力を要する少し難しい問題を用意すると良い。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. なぞなぞについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「なぞなぞは好きですか？」</li> <li>- 「なぞなぞを解くには、色々な視点から考えたり、発想力を働かせたりすることが大切です。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日は、グループで協力してなぞなぞを解くゲームをすることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・導入で簡単ななぞなぞを出題し、児童の興味関心を高める。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童を数人ずつのグループに分ける。</li> <li>2. 各グループに、なぞなぞの問題を提示する。</li> <li>3. ただし、問題の全体像は見せずに、一人ずつ順番に、問題の一部分（ヒント）だけを発表していく。</li> <li>4. グループ内で、発表されたヒントを共有し、協力しながら答えを導き出す。</li> <li>5. 制限時間内に、より多くの問題に正解できたグループの勝ちとする。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒントの出し方については、事前にルールを決めておく。 (例：ヒントは一回につき一言だけ、など)</li> <li>・答えを言うだけでなく、なぜそう考えたのか、その理由も説明できるように促す。</li> <li>・答えが分からなくても、責めずに、みんな考え続けることを大切にする。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「協力してなぞなぞを解くのは楽しかったですか？」</li> <li>- 「どんな時に、発想力や思考力が役に立ったと感じましたか？」</li> <li>- 「問題解決には、様々な視点から考えること、協力することが大切です。」</li> </ul> </li> <li>2. コミュニケーション能力や問題解決能力は、様々な場面で役立つことを伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・協力なぞなぞに積極的に参加し、チームで協力して問題を解こうとしている。	
思考力	・限られた情報の中から、論理的に思考し、答えを導き出そうとしている。	
発言・行動	・グループの中で、自分の考えを積極的に発言したり、他の児童の意見を参考にしたりしながら、協力して問題解決に取り組んでいる。	
協調性	・チームで協力し、全員で答えを導き出そうという意識を持って活動できている。	

エクササイズ34：「感情日記シェア」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その日に感じた気持ちや出来事を日記に書くことで、自己認識を深め、感情調整能力を高める。</li> <li>・自分の気持ちを言葉で表現することで、客観的に自分を見つめる力を養う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情日記用のノート、ペンなどを準備する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感情に気づくことの大切さについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「嬉しい、楽しい、悲しい、悔しいなど、毎日色々な気持ちを感じます。」</li> <li>- 「自分の気持ちに気づくことで、行動や周りの人との関わり方が変わってきます。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日日は、「感情日記」を通して、自分の気持ちと向き合う時間を作ること伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情を表す言葉（感情語彙）をいくつか紹介すると、児童は自分の気持ちを表現しやすくなる。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感情日記の書き方を説明する。 (例：日付、時間、場所、その時に感じた気持ち、その出来事、などを具体的に書く)</li> <li>2. 決まった時間（朝の会、帰りの会など）に、数分間、感情日記を書く時間を設ける。</li> <li>3. 希望者には、書いた内容を発表する時間を設ける。</li> <li>4. 発表を聞いた児童は、共感したり、感想を伝え合ったりする。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情日記は、無理強いせずに、書きたい人が書くというスタンスが良い。</li> <li>・発表は強制ではなく、あくまでも「伝えたい人が伝える」という形にする。</li> <li>・発表の内容に対して、否定的な意見を言わないように、事前にルールを決めておく。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「感情日記を書いてみて、どんな気持ちになりましたか？」</li> <li>- 「自分の気持ちに気づくことで、自分をコントロールすることが上手になります。」</li> <li>- 「感情日記を続けることで、自分自身の成長に繋がるでしょう。」</li> </ul> </li> <li>2. 感情日記を継続することで、自己理解が深まり、より良い人間関係を築くことにも繋がることを伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情日記に興味を示し、自分の気持ちを言葉で表現しようと努めている。</li> </ul>	
自己理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情日記を通して、自分の気持ちや行動パターンを振り返り、理解を深めようとしている。</li> </ul>	
表現力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・具体的なエピソードや感情語彙を用いて、自分の気持ちを分かりやすく表現できている。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の気持ちを伝えることで、相手との相互理解を深めようとしている。</li> </ul>	

エクササイズ35：「ポジティブフィードバックチェーン」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ クラスメイトの良い行動や頑張りを具体的に褒める「ポジティブフィードバック」を通して、互いを認め合い、感謝し合える関係性を育む。</li> <li>・ ポジティブな言葉の連鎖を生み出すことで、クラス全体の雰囲気明るくし、自己肯定感を高める。</li> </ul>	
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 褒め言葉の力について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「褒められると、どんな気持ちになりますか？」</li> <li>- 「褒め言葉を伝えると、相手はどんな気持ちになるでしょう。」</li> <li>- 「お互いの良いところを認め合うことは、より良い人間関係を築くために大切です。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、「ポジティブフィードバックチェーン」を通して、クラス全体で褒め言葉の輪を広げていくことを伝える。</li> </ol>	
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童を円形に座らせる。</li> <li>2. 先生からスタートし、隣に座っている児童の良い行動や頑張りを具体的に褒める。 (例：「いつも笑顔で挨拶をしてくれてありがとう。」「難しい問題にも諦めずに取り組んでいてすごいね。」など)</li> <li>3. 褒められた児童は、「ありがとう」と返事をして、次の人に褒め言葉をつなぐ。</li> <li>4. 全員が褒め言葉を伝え終わるまで続ける。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「優しい」「明るい」「絵が上手」「足が速い」など、具体的な行動を挙げて褒めるように促す。</li> <li>・ 短所を指摘したり、からかったりするような発言が出た場合は、すぐに訂正し、長所を伝えることの大切さを再確認する。</li> <li>・ 褒め言葉が思いつかない児童には、周りの児童がサポートする。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「どんな気持ちで褒め言葉を伝えましたか？」</li> <li>- 「褒め言葉を伝えられて、嬉しかった人はいますか？」</li> <li>- 「周りの人の良いところを見つけて、言葉で伝えることは、とても素敵なことです。ぜひ、毎日の生活の中でも実践してみましょう。」</li> </ul> </li> <li>2. 褒め言葉を伝えることで、相手を認め、感謝の気持ちを伝えることの大切さを改めて伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・ 「ポジティブフィードバックチェーン」に積極的に参加し、友達の良い行動や頑張りを積極的に見つけようとしている。	
発言・行動	・ 具体的な行動を挙げて、友達の良い行動や頑張りを褒めることができている。	
人間関係形成	・ 友達の良いところに目を向け、感謝の気持ちを伝えることを通して、相手への尊敬の念や好意的な感情を育んでいる。	
自己肯定感	・ 友達から褒められることで、自分自身も肯定的に捉えることができるようになってきている。	

エクササイズ36:「アクティブリスニングビンゴ」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビンゴゲームを通して、アクティブリスニングのスキルを楽しく学び、実践につなげる。</li> <li>・相手の話を丁寧に聞くことの大切さを理解し、良好なコミュニケーションを築くための基礎を作る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビンゴカード（アクティブリスニングに関連する言葉や行動が書かれたもの）、絵カード（ビンゴカードと同じ内容が描かれたもの）、ビンゴゲームの景品などを準備する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 話を聞くことの大切さについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「話をきちんと聞いてもらえると嬉しいですか？」</li> <li>- 「話を聞いてもらえなかったらどんな気持ちになりますか？」</li> <li>- 「相手の話を丁寧に聞くことは、相手への思いやりであり、信頼関係を築く上でとても大切です。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、「アクティブリスニングビンゴ」を通して、「良い聞き方」について楽しく学ぶことを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「聞く」と「聴く」の違いについて触れると、児童の理解が深まる。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童にビンゴカードを配る。</li> <li>2. 教師が絵カードを一枚ずつランダムに見せながら、アクティブリスニングに関する質問をする。 (例: 「これはどんな聞き方かな?」「この時、どんな言葉をかけると良いかな?」など)</li> <li>3. 児童は、絵カードを見て、自分のビンゴカードに書かれたものと一致したら、そのマスを開ける。</li> <li>4. 縦、横、斜めのいずれか一列が揃ったら「ビンゴ!」と宣言する。</li> <li>5. ビンゴになった児童には、景品を与える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵カードは、具体的な行動（例: 頷く、目を見る、メモを取るなど）だけでなく、「共感」「質問」「集中」などの抽象的な言葉も入れると、より理解が深まる。</li> <li>・児童が積極的に参加できるように、テンポよくゲームを進める。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「アクティブリスニングビンゴを通して、どんなことを学びましたか?」</li> <li>- 「今日から、学んだアクティブリスニングを意識して、周りの人の話を聞いてみましょう。」</li> </ul> </li> <li>2. アクティブリスニングは、相手への理解を深め、より良いコミュニケーションを生み出すために重要であることを改めて伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活で、アクティブリスニングを実践できた場面を共有する時間を設けると、より定着に繋がる。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アクティブリスニングビンゴに積極的に参加し、「良い聞き方」について学ぼうとしている。</li> </ul>	
理解力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アクティブリスニングに関連する言葉や行動を理解し、説明できる。</li> </ul>	
行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中で、アクティブリスニングを意識して、相手の話を聞こうとしている様子が見られる。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の話を丁寧に聞くことを通じて、相手との信頼関係を築こうとしている。</li> </ul>	

エクササイズ37：「感情カラーパレット」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な感情を色と関連付けることで、感情をより深く理解し、表現する力を育む。</li> <li>・自分の感情と向き合い、客観的に見つめることで、感情調整能力を高める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カラーパレット（様々な色が塗られたもの）、感情カード（様々な感情を表す言葉が書かれたもの）、状況カード（様々な感情を引き出すような状況が書かれたもの）などを準備する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感情と色の関係について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「嬉しい気持ちは、何色をイメージしますか？」</li> <li>- 「悲しい気持ちは、どんな色をイメージしますか？」</li> <li>- 「感情を色と関連付けることで、自分の気持ちと向き合いやすくなります。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、は、「感情カラーパレット」を使って、様々な感情を色で表現することを伝える。</li> </ol>	
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感情カードを一枚ずつ見せる。</li> <li>2. その感情からイメージする色を、カラーパレットの中から選んで、発表する。</li> <li>3. 選んだ理由を、具体的に説明する。（例：「怒りは赤色 because 赤は炎のように激しいイメージがあるから。」など）</li> <li>4. 状況カードを一枚ずつ見せる。</li> <li>5. その状況になった時に感じるであろう感情をイメージし、その感情を表す色をカラーパレットの中から選ぶ。</li> <li>6. 選んだ色と理由を発表し、他の児童と意見交換をする。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正解は無いことを伝え、自由に色を選んで良いことを強調する。</li> <li>・他の児童の意見を尊重し、否定的な発言は控えるように促す。</li> <li>・感情は複雑であり、複数の色が混ざり合う場合もあることを説明する。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「感情を色で表現することで、新しい発見がありましたか？」</li> <li>- 「感情を客観的に見つめることで、自分をコントロールすることが上手になります。」</li> <li>- 「感情は、人それぞれ感じ方が違うことを理解し、尊重し合いましたよう。」</li> </ul> </li> <li>2. 自分の感情と向き合い、表現することの大切さ、他者の感情を理解し、尊重することの大切さを伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・感情カラーパレットに積極的に取り組み、感情を色で表現しようと努めている。	
思考力	・感情と色の関係性について、自分なりに考え、説明できている。	
表現力	・色を用いることで、自分の感情を視覚的に表現できている。	
人間関係形成	・他の児童の意見を尊重しながら、感情についての対話を楽しんでいる。	

エクササイズ38：「チームでバランス」

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで協力して、長い棒などをバランスを取りながら運ぶゲームを通して、非言語的な協調性やチームワークを育む。</li> <li>・周りの状況を把握し、互いに声を掛け合いながら、共通の目標を達成する喜びを体験する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長い棒（竹ひご、丸太など）、制限時間計測用のタイマーなどを準備する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. チームワークが必要な場面について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「みんなで力を合わせて何かをすることはどんな時かな？」</li> <li>- 「チームで活動する時に大切なことは何かな？」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、バランスゲームを通して、チームワークを育む活動することを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームワークに関する短い動画を見せるのも効果的。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 児童を数人ずつのグループに分ける。</li> <li>2. 各グループに、長い棒を渡す。</li> <li>3. 全員で棒を指一本で支え、バランスを取りながら、決められた場所まで運ぶ。</li> <li>4. 制限時間内に、決められた距離を進むことができたグループの勝ち、または、より長い時間バランスをキープできたグループの勝ちとする。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・棒を落とさないように、周りの人と声を掛け合いながら、タイミングを合わせて動くように促す。</li> <li>・ゲームが白熱しすぎないように、安全に配慮して行う。</li> <li>・難易度を調整するために、棒の長さや人数、障害物の有無などを変えることもできる。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ゲームの感想を分かち合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「ゲームはどうでしたか？」</li> <li>- 「バランスを取るために、どんな工夫をしましたか？」</li> <li>- 「チームで協力するために、どんなことが大切だと感じましたか？」</li> </ul> </li> <li>2. 周りの状況を把握し、仲間とコミュニケーションを取りながら、協力して行動することの大切さを改めて伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームに積極的に参加し、チームで協力してバランスを取ろうと努力している。</li> </ul>	
協調性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周りの状況を把握し、他の児童と動きを合わせながら、協力してバランスを取っている。</li> </ul>	
発言・行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・非言語的なコミュニケーション（アイコンタクト、身振り手振りなど）を用いて、他の児童と連携を取ろうとしている。</li> </ul>	
問題解決能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスが崩れそうになった時、どのように対応すれば良いか、チームで考えて行動している。</li> </ul>	

エクササイズ39：「思いやりのリレー」		
項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「もしも○○だったら・・・」というお題に対して、自分だったらどうするかを想像し、発表し合うことで、想像力や共感力を育む。</li> <li>・相手への思いやりの気持ちを行動に表すことの大切さを学ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホワイトボード、ペンなどを準備する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 思いやりの気持ちについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「誰かに優しくしてもらったら、どんな気持ちになりますか？」</li> <li>- 「自分がされて嬉しいことは、相手も嬉しいはずです。」</li> </ul> </li> <li>2. 今日、「思いやりのリレー」を通して、相手への思いやりについて考えることを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思いやりに関する絵本や動画資料などを活用するのも効果的。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「もしも、友達が転んで怪我をしたら・・・」「もしも、友達が忘れ物をしたら・・・」など、「もしも○○だったら・・・」というお題をいくつか提示する。</li> <li>2. 児童は、順番に、お題に対して、自分だったらどうするかを発表する。 (例：「もしも、友達が転んで怪我をしたら・・・」「絆創膏を貼ってあげる」「保健室まで連れて行ってあげる」など)</li> <li>3. 全員が発表し終わったら、それぞれの行動が、相手にとって嬉しいことかどうか、話し合う。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お題は、児童の実態に合わせた、身近なものにする。</li> <li>・答えは一つではなく、様々な意見が出てくることを歓迎する。</li> <li>・相手の気持ちを考えること、行動することの両方が大切であることを伝える。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「「思いやりのリレー」を通して、どんなことを感じましたか？」</li> <li>- 「相手への思いやりは、言葉だけでなく、行動で示すことが大切です。」</li> <li>- 「小さな優しさの積み重ねが、温かい人間関係を築きます。」</li> </ul> </li> <li>2. 思いやりの気持ちを持ち、行動することの大切さを改めて伝える。</li> </ol>	
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「思いやりのリレー」に積極的に参加し、相手への思いやりについて考えようとしている。</li> </ul>	
思考力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の立場に立って、どのように行動すれば良いかを考え、具体的に説明できている。</li> </ul>	
発言・行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思いやりの気持ちを行動に表すことの大切さを理解し、実践しようとしている。</li> </ul>	
人間関係形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手への思いやりを通して、より良い人間関係を築こうとしている。</li> </ul>	

エクササイズ40：「ストレス解消ボールづくり」

項目	内容	備考
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単なストレス解消ボールを自分で作ることで、ストレス解消方法を具体的に学ぶ。</li> <li>・自分にとって合ったストレス解消方法を見つけ、実際に試してみることによって、ストレスと上手に付き合っていく力を育む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風船、小麦粉、ペットボトル、輪ゴム、リボン、ビーズ、装飾用のシールやペンなど、ストレス解消ボールを作るための材料を準備する。</li> </ul>
導入	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストレスについて話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「ストレスってどんな時に感じる？」</li> <li>- 「ストレスを溜め込むと、どうなるかな？」</li> </ul> </li> <li>- 「ストレスと上手に付き合っていくためには、自分に合った解消法を見つけることが大切です。」</li> <li>2. 今日、簡単なストレス解消ボールを作りながら、ストレス解消について学ぶことを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスに関する絵本や動画資料などを活用するのも効果的。</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストレス解消ボールの作り方を説明する。 (例：風船の中に小麦粉を入れる、ペットボトルにビーズと水を入れて蓋をする、など)</li> <li>2. 児童は、自分の好きな方法で、ストレス解消ボールを作る。</li> <li>3. 完成したら、実際にストレス解消ボールを握ったり、触ったりして、感触を楽しむ。</li> <li>4. ストレスを感じた時に、このボールをどのように使いたいのか、発表する。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作り方の説明は、図や写真などを用いると、より分かりやすくなる。</li> <li>・児童が自由に発想し、オリジナルのストレス解消ボールを作れるように、様々な材料を用意する。</li> <li>・安全に配慮し、材料の使い方や後片付けについても、事前に指導しておく。</li> </ul>
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今日の活動の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「ストレス解消ボール作りは楽しかったですか？」</li> <li>- 「どんな時に、このボールを使いたいですか？」</li> </ul> </li> <li>- 「ストレスと上手に付き合っていくために、自分に合った方法を見つけ、実践していきましょう。」</li> <li>2. ストレスを溜め込まずに、こまめに解消することの大切さ、自分なりのストレス解消方法を見つけることの大切さを伝える。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その他にも、深呼吸、ストレッチ、音楽鑑賞、運動など、様々なストレス解消方法を紹介する。</li> </ul>
評価		
観点	評価基準	備考
興味・関心	・ストレス解消ボール作りに積極的に取り組み、ストレス解消方法に関心を示している。	
創造力	・様々な材料を活用して、オリジナルのストレス解消ボールを作ろうと工夫している。	
行動	・ストレスを感じた時に、ストレス解消ボールを活用しようと努めている。	
自己管理能力	・自分にとって合ったストレス解消方法を見つけ、実践しようとしている。	