

第3章



アクティビティ集 ～中学・高校生編～

Q&A



Q4
ファシリテーターはどんな役割をするの？



Q5
ワークショップをするときの雰囲気づくりで大切なことは？

Q6
ファシリテーターの経験が無いのだけれど、私でもできるかな？



A4
ワークショップは、様々なアクティビティをとおして、多様な価値観や、互いの価値観を尊重することの大切さに気付き、それぞれの人権感覚を磨き合うことをねらいます。そのためには「教える」ことではなく、学習を「促進」させることが大切です。その役割を果たすのがファシリテーターです。
一定の方向へと無理矢理に導いたり、ファシリテーター自身の価値観を強要したりしないことに留意してください。



A5
誰もがリラックスして話しやすい雰囲気をつくるために、アイスブレイキングはとても大切なアクティビティです。さらに、ファシリテーター自身も心を開いて、リラックスして行いましょう。

A6
ファシリテーターは「共に学び、共に気付き、共に築く」ことを心掛け、「笑顔と度胸」で行いましょう。初めから上手にできる人はいません。習うより慣れが大切です。まずは実践してみましよう！



傷つける言葉

MEMO

ジュニアリーダーズ研修などで

対象：(中学生) (高校生)

時間：60分

人数：4人～

1グループ
4～8人

ねらい

「人を傷つける言葉」について、人による捉え方の違いやどうして傷つくのかを理解し、何気ない一言の重さや相手を思いやった言葉の使い方の大切さを考えます。

展開

1 それぞれに付箋紙を分け、「人を傷つける言葉」を知っているだけ書きます。

2 右のようなワークシートを配り、自分が書いた言葉はこの表のどこに当てはまるのかを考え、黙って置いていきます。

からかい ふざけ	少し苦痛を与える 少し心を傷つける	苦痛を与える 心を傷つける	非常に苦痛を与える 非常に心を傷つける	極めて苦痛を与える 極めて心を傷つける
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			<input type="text"/>	

3 グループの全員が貼り終わったら、右図のように全員のワークシートを5列の枠が合わさるように重ね、テープで留めます。

↓

からかい ふざけ	少し苦痛を与える 少し心を傷つける	苦痛を与える 心を傷つける	非常に苦痛を与える 非常に心を傷つける	極めて苦痛を与える 極めて心を傷つける
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

4 2つ以上の欄に貼られた同じ言葉を見つけます。

5 同じ言葉なのにどうして違う欄に貼られたのか、その理由についてグループごとに話し合い、深めていきます。

6 日常生活の中で、どのようなことに気を付けて言葉を使っていくかについて考え、活動のふりかえりをします。

【準備物】ワークシート（A3に拡大） 付箋紙 ペン テープ 等

ファシリテーターの言葉かけ例

展開1 みなさんは、「言いたいことは何でも言える」ということが、当然だと思いませんか。それとも、相手に気を遣って話をする必要を感じてますか。今日は、「言葉」についてじっくり考えてみましょう。

では、この付箋紙1枚に1つずつ、自分が耳にしたり、または言ってしまったりした「人を傷つける言葉」を、3分間で書けるだけ書いてください。

展開2 配られたワークシートを見てください。そこには、「からかい・ふざけ」「少し苦痛を与える・少し心を傷つける」「苦痛を与える・心を傷つける」「非常に苦痛を与える・非常に心を傷つける」「極めて苦痛を与える・極めて心を傷つける」の5つの項目が書かれていますね。先ほど付箋紙に書いてもらった「人を傷つける言葉」は、どこに当てはまるでしょうか。人と相談せずに、自分のワークシートの当てはまる枠に黙って貼ってください。

展開3 みなさん、貼り終わりましたか。次に、グループのワークシートを重ね合わせて、一つの表を作ります。2枚目からは、見出しの部分を折って、枠が合わさるようにテープで留めてください。

展開4 では、みなさんのワークシートに貼られた言葉をじっくりと見てみてください。
○どんな言葉がありましたか。何か気付いたことはありましたか。
○2つ以上の欄に貼られた、同じ言葉を見つけることができますか。それは、どんな言葉がありましたか。

展開5 どうして同じ言葉なのに、異なる場所に貼られたのでしょうか。気がついたことをグループで話し合ってみましょう。

<言葉かけ例>

○同じ言葉が異なる場所に貼られた理由には、どんなことが考えられますか。

○どうして人によって捉え方が異なってくるのでしょうか。

○どのような状況の時、その言葉は人をひどく傷つけてしまうのでしょうか。

では、どんな話が出てきましたか。気付いたことを発表しましょう。

私たちは、これまで育ってきた経験や環境によって、感じ方や考え方が大きく違ってくるのですね。こうした違いによって、自分にとっては大したことのない言葉でも、相手にとっては極めて苦痛を感じる言葉になることだってあるのかもしれないね。

展開6 今回は「人を傷つける言葉」について考えてもらいました。

○このアクティビティをとおして、何か気付いたことはありましたか。

○日常生活の中で人と話をするとき、どんなことに気を付けることが大切だと思いますか。

最後に、一つの詩を紹介します。

(ファシリテーターが朗読)

みなさんが口にする一つの言葉は、あなたの周りにいる人たちに大きな影響を与えることがあります。ぜひ、一つ一つの言葉を大切に使うってくださいなね。

「一つの言葉」(作者不詳)

一つの言葉でけんかして、
一つの言葉で仲直り。

一つの言葉で頭が下がり、
一つの言葉で笑い合い、
一つの言葉で泣かされる。

一つの言葉はそれぞれに、
一つの心をもっている。

きれいな言葉はきれいな心、
優しい言葉は優しい心。

一つの言葉を大切に、
一つの言葉を美しく。

もしもあなたが・・・

MEMO

ジュニアリーダー
ス研修などで

対象：中学生（高校生）

時間：50分

人数：4人～

1グループ
4～6人

ねらい

インターネット上でのコミュニケーションの特性
や危険性について考えることをとおして、相手の気
持ちは思いやることの大切さについて考えます。

展 開

- 1 ワークシート①を見て、場面を確認します。
- 2 ワークシート②を受け取り、各自、この後どんな展開が続いていくかを考え、
グループで話し合います。
 - ・書き込みの続き
 - ・YさんとSさんとの関係 等
- 3 書き込みを見たときのYさんの表情や気持ちを想像し、グループで話し合いま
す。
- 4 掲示板に書き込んだSさんの気持ちを考え、グル
ープで話し合います。
- 5 2つの立場の気持ちを考えてみて、感じたことを
発表します。
- 6 活動について、ふりかえりをします。
(ポスターをダウンロードして活用)



【準備物】 ワークシート①、② 付箋紙 ポスター

ファシリテーターの言葉かけ例

展開1 みなさんは、インターネットの掲示板やブログなどをのぞいたり、利用したりしたことがありますか。今日は、インターネットを使ったコミュニケーションについて考えていきたいと思います。

まず、ワークシート①を見てください。これは、高校2年生のSさんの掲示板の書き込みです。Sさんは、毎日、この掲示板でのやりとりを楽しんでいます。それぞれで静かに読んでみましょう。

展開2 いつもは、インターネット上の友達であるAさんやBさんしか書き込みに入っていないはずのSさんの掲示板ですが、この日は、今までに見たことのない名前や「名無しさん」という匿名の書き込みが入ってきました。Sさんの掲示板は、誰にでも見られるようになってきているようです。ワークシート②を見てください。この後も掲示板への書き込みは続いていきました。では、この後、どんな展開が続いていくと思いますか。書き込みの続きやYさんとSさんの関係など、各自考えて、ワークシート②に書いてみましょう。それぞれが考えたことを基にグループで話し合ってみましょう。

展開3 それぞれのグループでいろいろな展開が予想されましたね。では、みなさんが予想した展開となってしまったときのYさんの気持ちや、書き込みを見たときのYさんの気持ちを考えてみましょう。Yさんは、画面の向こうでどんな気持ちになって、どんな表情をしていると思いますか。また、そんな気持ちや表情になったのはどうしてですか。各自考えてみましょう。その後、グループで話し合ってみましょう。

展開4 次に掲示板に書き込んだ時のSさんの気持ちを考えてみましょう。Sさんは、どんな思いで書き込んだのか、ワークシート①を見ながらグループで話し合ってみましょう。

展開5 書き込まれる人、書き込む人の気持ちや思いを考えてもらいましたが、2つの立場を考えてみて、また、グループで話し合ってみて、何か感じたことはありませんか。（何人かに発表してもらおう。）

展開6 この時間のふりかえりをしましょう。今日は、掲示板の書き込みからインターネット上のコミュニケーションについて考えてもらいました。ただ、インターネットを使ったコミュニケーションは、掲示板だけでなくメールやチャット、ブログ、SNS等たくさんあります。この中で、皆さんがよく利用しているものはありますか。もしあれば、この時間で気付いたことで、今後、皆さんが利用していく中で生かせることはありますか。ワークシート②に書いてみましょう。（時間があれば何人かに発表してもらおう。）インターネットの普及によって、私たちの生活はとても便利になりました。でも、使い方をちょっと間違えれば、だれかを傷つけたり、犯罪に巻き込まれたりする危険性もあります。あなたの一言が、あなたの知らないところで、だれかを傷つけるおそれもあります。顔の見えないコミュニケーションだからこそ、普段以上に相手を意識することが大切です。また、もしも被害にあった場合には、相談窓口もあります。一人で悩まず、友達や大人、相談機関などに相談しましょう。（ポスター提示）今後の生活で少しでも生かすことのできる新たな気付きがあったのであれば、とても素晴らしいですね。

ワークシート 「もしもあなたが・・・」

ワークシート①

Sさんは、高校2年生の女の子です。毎日、インターネットの掲示板に学校での出来事を書いています。いつも書き込んでくれるインターネット上での友達であるAさん、Bさんとのやりとりを楽しんでいました。

S：もうすぐ修学旅行。明日は大事なグループ決め！！親友のYとは、同じグループになれそうだし楽しみ～。親友のYは、おもしろいしかわいいし、一緒にいて楽しいし！！最高の修学旅行になりそう！

A：修学旅行。いいな～
親友のYさんと一緒にグループ。楽しそうだね！
かわいいYさんって、芸能人だと誰に似てるの？

B：気になる！気になる！！

S：芸能人っていうよりスポーツ選手に似てるかな。
ちなみに、Yさんは○△中学出身のバレー部です。中学時代はバレー部のキャプテンだったって。みんなからの信頼も抜群の人気者だよ。



ワークシート 「もしもあなたが・・・」

ワークシート②

と・・・突然「X」という知らない名前の書き込みが入ってきました。
その後も、「名無しさん」と知らない人からの書き込みがどんどん入ってきます。
いつもはこんなことないのに・・・
Sさんはびっくり！！どうやらいろんな人たちに見られているよう。

X：O△中学校ってことは・・・家はC町のコンビニ周辺か。
名無しさん①：中学時代はいじめられてました～。
X：うそっ。ちょっとキモ・・・。
名無しさん①：今のO△中のバレー部キャプテンが妹だよう。
名無しさん②：Yのプロフみっけ！写真もゲット！
http//・・・・・・・・

☆この後、どんな展開になっていくと思いますか？
・書き込みの続きやYさんとSさんの関係などを考えてみましょう。



☆今日の活動をとおして、気付いたことや今後にかけることを書いてみよう！

大切なもの

MEMO

ジュニアリーダーズ研修などで

対象：中学生（高校生）

時間：50分

人数：3人～

1グループ
3～6人

ねらい

私たちは、それぞれに考え方が違えば、大切にしているものも違います。その多様な考え方を認め合うことの大切さに気付きます。

展開

- 1 表の中にある30の言葉をすべてじっくりと確認します。その中から、自分が「大切にしているもの」を5つ選びます。
- 2 選んだ5つの言葉の順位を考えながら、下の1～5に記入します。
- 3 グループ内で一人ずつ、自分が「大切にしているもの」を発表します。その5つの言葉の順位をどうして決めたのかもグループの中で紹介し合います。
- 4 発表を聞いて、気付いたことを話し合います。
- 5 いくつか質問をしながら、考えを深めていきます。
- 6 活動について、ふりかえりをします。

ワークシート

平等	家族	楽しみ	友情	平和
お金	資格	信頼	時間	地位
挑戦	健康	幸福	愛	ボランティア
自分らしさ	学歴	自然	やりがい	夢
安全	自由	優しさ	現在	向上心
緊張感	誠実	努力	目標	リーダーシップ

順位

1 _____ 2 _____ 3 _____

4 _____ 5 _____

【準備物】 ワークシート

ファシリテーターの言葉かけ例

展開1 表の中にある30の言葉を見てください。その中から、自分が「大切にしているもの」を5つ選び、丸で囲んでください。

展開2 選んだ5つの言葉の順位を考えながら、下の1～5に記入してください。早く終わった人は、どうやって決めたのか理由を考えてください。まだ、迷ってなかなか書けない人は、まず1番だけ決めるようにし、1番が決まったらその後の順位を一つずつ考えてみてください。

展開3 グループ内で一人ずつ、自分が「大切にしているもの」を発表してください。その5つの言葉の順位をどうして決めたのかも説明してください。聞いている人は、自分で決めた順位と比べながら、共通点や相違点を考えてください。

展開4 各自記入したワークシートをグループ全員が見えるように机に並べてください。全員の発表を聞いて共通点や相違点を話し合ってください。また、グループ内の人に聞きたいことがあったら質問をしてください。

展開5 すべての順位が自分と同じ人がいるかどうか確認してください。他のグループの人のワークシートを見てもいいですよ。それでは、次のことについて考えてみましょう。

- 他の人の考えが自分と違うことについてどう思いましたか。
- 仲間の今までは知らなかった一面を知って、どう思いましたか。
- それらを認め合うことは、どうして必要なのでしょうか。

展開6 この時間のふりかえりをしましょう。今日の時間で何か気付いたことはありますか。また、今後の生活で生かすことができることはありましたか。グループ内で感想や意見を出し合しましょう。（時間があれば何人かに発表してもらおう。）人生において大切だと一般に考えられている事柄の順位付けから、人により価値観が違うことに気付いたと思います。

価値観の違いを認めることが、人として互いに認め合い、尊重し合うことにつながります。今後の生活に少しでも生かすことができる新たな気づきがあったのであれば、素晴らしいですね。

お・も・い・こ・み

MEMO

ジュニアリーダーズ研修などで

対象：(中学生) (高校生)

時間：50分

人数：6人～

1グループ：
2～4人

ねらい

他人とのコミュニケーションを図る際に、「思い込み」が様々な問題を引き起こしていることに気づき、自分の「ものの見方や考え方」を見つめ直すことの大切さについて考えます。

展開

- ワーク1に名前を書きます。
 - メンバーの名前
- メンバー全員の印象を記入します。
- 順番に書いたことを発表します。
- ワーク1を実施した感想を全体で共有します。
- 「思い込み」が引き起こす問題について話し合います。
 - グループで共有
 - 全体で共有
- 今後心がけたい行動について、ワーク2に記入します。
 - 個人で記入
 - 参加者全体で共有
 - 資料を読む

ワークシート「お・も・い・こ・み」

<ワーク1>
グループのメンバーの印象を書いてみましょう。

	印象
メンバー名	
メンバー名	
メンバー名	

<ワーク2>
今日の活動や話し合いをとおして、自分はこれからどんな行動を心がけたいと思いますか。

参考資料

「お・も・い・こ・み」

「思い込み」とは、それまでの経験にもとづいてつくられ、「その人の中に固まってしまったものの見方や考え方」と言うことができると思えます。
私たちは毎日いろいろな経験を積み重ねて、知らないうちに人やものごとに対してたくさんの思い込みをしているのではないのでしょうか。

みなさんは、先ほどの活動で、「思い込み」が他人とのコミュニケーションを図る際に、さまざまな問題を投げかけられることがあることに気づきました。

人を外側だけで判断すること、もしくは、わかったつもりでいることは、とても危険なことです。

しかし、私たちは人に出会えば、その人に何らかの印象を持つことは当たり前のことですし、それを避けることはできません。また、思い込むことをやめようと思っても、なかなかできることはありません。

大切なのは、今、あなたが相手に対して「思い込みをしているのではないだろうか？」と、ふり返ることです。これからは、その時々自分の「ものの見方や考え方」を冷静に見つめ直し、必要に応じてその見方や考え方を変えることができるようになるといいですね。

<参考> 豊野欣生「人間関係づくりトレーニング」金子書房

【準備物】ワークシート 参考資料 等

ファシリテーターの言葉かけ例

展開1 ワーク1にグループのメンバーの名前を書いてください。

展開2 相手を見て、その人の印象として感じたことを、枠の中に書いていきましょう。当たっているかどうかは関係ありません。あまり深く考えずに書いてください。時間が余った人は、なぜそう感じたか、理由も考えてください。

展開3 まず、グループのだれか1人（仮にAさん）についてどう思ったか、一人ずつ発表してください。選ばれた人（Aさん）は、他の人の発表を聞く間、発言しないで静かに聞いてください。ただし、選ばれた人（Aさん）は、最後にみんなの意見を聞いてどう思ったかを発表してください。

1人について終わったら、引き続きBさんCさんと、グループ全員について、同じように続けてください。

展開4 ワーク1を行ってみて、どのような感想を持ちましたか。感じたことを全体に発表してください。

展開5 みなさんはこれまでに「自分の思い込みで他人に嫌な思いをさせてしまった経験」や「他人に思い込みをされて自分が嫌な思いをした経験」はありませんか。また、そのようなことはなぜ起きてしまうのでしょうか。グループごとに自由に話し合ってみましょう。

グループで出た意見を発表してください。

展開6 今日の活動や話し合いをとおして、自分はこれからどんな行動を心がけたいと思いましたか。ワーク2に書いてください。

ワーク2に書いたことを発表してもらいたいと思います。発表をする人は、自分の気持ちを素直に話してください。

最後に資料を配ります。（読みます。）今日の気づきがこれからの生活に生かすことができるといいですね。

「思い込み」とは、それまでの経験にもとづいてつくれ、「その人の中に固まってしまったものの見方や考え方」と言うことができます。

私たちは毎日いろいろな経験を積み重ねて、知らないうちに人やものごとに対してたくさんの思い込みをしているのではないのでしょうか。

みなさんは、先ほどの活動で「第一印象」と「その人の本当の姿」は必ずしも同じではないことを体験しました。また、「思い込み」が他人とのコミュニケーションを図る際に、さまざまな問題を投げかけることがあることにも気づきました。

人を外側だけで判断すること、もしくは、わかったつもりでいることは、とても危険なことです。

しかし、私たちは人に出会えば、その人に何らかの印象を持つことは当たり前のことですし、それを避けることはできません。また、思い込むことをやめようと思っても、なかなかできることはありません。

大切なのは、今、あなたが相手に対して「思い込みをしているのではないだろうか？」と、ふり返ることです。これからは、その時々自分の「ものの見方や考え方」を冷静に見つめ直し、必要に応じてその見方や考え方を変えることができるようになるといいですね。