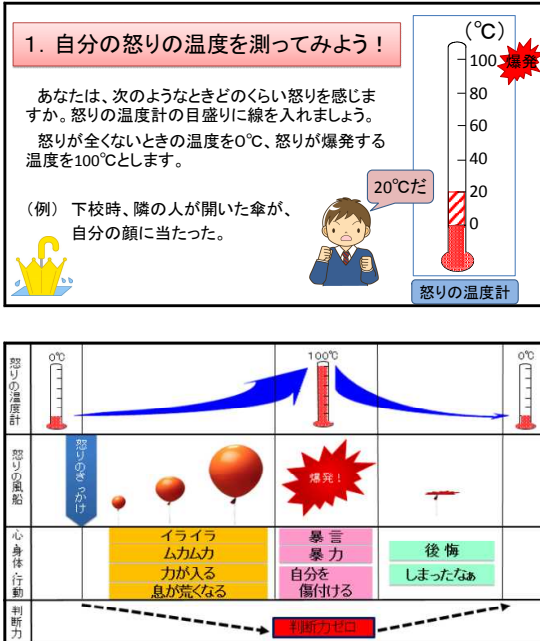


2 研究の実際 > (3) ピア・メディエーションに関する活動プログラム

**イ 活動プログラムの指導計画**

高等学校の活動プログラム(全3時間)

時	内容	活動名	活動内容												
1	怒りについて知る	<p><b>「怒りについて学ぼう」</b></p>  <p>1. 自分の怒りの温度を測ってみよう!</p> <p>あなたは、次のようなときどのくらい怒りを感じますか。怒りの温度計の目盛りで線を入れましょう。怒りが全くないときの温度を0℃、怒りが爆発する温度を100℃とします。</p> <p>(例) 下校時、隣の人が開いた傘が、自分の顔に当たった。</p> <p>20℃だ</p> <p>怒りの温度計</p> <table border="1"> <tr> <td>怒りの温度計</td> <td>0℃</td> <td>100℃</td> <td>0℃</td> </tr> <tr> <td>怒りの大きさ</td> <td>小さい</td> <td>爆発!</td> <td>小さい</td> </tr> <tr> <td>心身に生じた判断力</td> <td>イライラ ムカムカ 力が入る 息が荒くなる</td> <td>暴言 暴力 自分を傷つける</td> <td>後悔 しまったなあ</td> </tr> </table>	怒りの温度計	0℃	100℃	0℃	怒りの大きさ	小さい	爆発!	小さい	心身に生じた判断力	イライラ ムカムカ 力が入る 息が荒くなる	暴言 暴力 自分を傷つける	後悔 しまったなあ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラブルが起きるときに抱く、様々な感情の1つである怒りについて学習します。</li> <li>・温度計を例に、怒りを数値化していくことで、人によって怒りの感じ方が違うことに気付きます。</li> <li>・風船を例に、怒りの大きさをスライドを使って視覚化して、怒りの仕組みについて理解します。</li> <li>・【怒りへの対処法】として、その場で1人でできる対処法を体験します。</li> </ul> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【怒りへの対処法】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 深呼吸</li> <li>② カウントアップ</li> <li>③ 自分への声掛け</li> <li>④ リフレーミング</li> </ol> </div>
怒りの温度計	0℃	100℃	0℃												
怒りの大きさ	小さい	爆発!	小さい												
心身に生じた判断力	イライラ ムカムカ 力が入る 息が荒くなる	暴言 暴力 自分を傷つける	後悔 しまったなあ												
2	トラブル未然防止のスキル	<p><b>「トラブルにならないような話し方を学ぼう」</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>【話し方のポイント】</b></p> <p>①「前に貸した漫画本、まだ返してもらってないよね？」 → <b>①事実を確認する</b></p> <p>②「もう1回読み直したいんだけど」 → <b>②自分の気持ちを伝える</b></p> <p>③「明日持ってきてくれる？」 → <b>③相手にどうしてほしいのかを提案する</b></p> <p>④「前のを返してくれたら、新しいのを貸すっていうのはどう？」 → <b>④別の提案をする</b></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>トラブルになりそうな場面②</b></p> <p>掃除の時間、教室掃除担当のAさんは、いつも楽なほうぎの仕事ばかりしたがため、同じ班のBさんに黒板拭きばかりが回ってきて、Bさんは嫌な思いをしています。今から、Bさんは、Aさんに掃除の仕事を交代してほしいと言に行きます。</p> <p>Bさんは、Aさんにどのような言い方をすればよいでしょうか？ Bさんの台詞を考えて、ワークシートに記入しましょう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラブルになりそうな場面での話し方について学習します。</li> <li>・話し方のモデリング(動画)を見て、トラブルにならないような【話し方のポイント】について理解します。</li> <li>・【話し方のポイント】を意識して練習します。</li> </ul> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【話し方のポイント】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 事実を確認する</li> <li>② 自分の気持ちを伝える</li> <li>③ 相手にどうしてほしいのかを提案する</li> <li>④ 別の提案をする</li> </ol> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トラブルにならないような【聞き方のポイント】を確認します。</li> </ul> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【聞き方のポイント】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 相手を見てうなずきながら聴く</li> <li>② 最後まで聴く</li> <li>③ 相手の気持ちを言葉や表情から読み取りながら聴く</li> </ol> </div>												

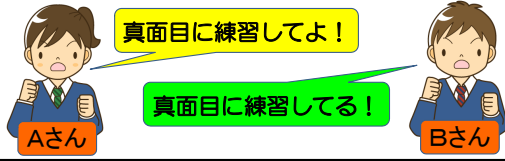
3

トラブル解決のスキル

「友達のトラブルを解決する方法を学ぼう」

【トラブルの場面】

部活動で、AさんがBさんに「真面目に練習してほしい」と注意しましたが、Bさんは「真面目に練習している」と言って、AさんとBさんがもめています。

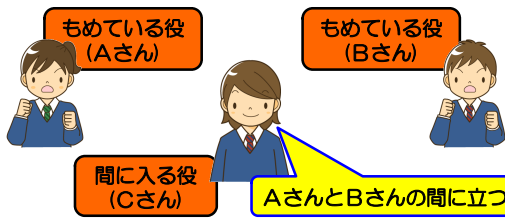


【トラブル解決のポイント】

- ① 間に入ることを確認する
- ② 相手の話を最後まで聴くことを約束させる
- ③ 2人の言い分を繰り返しながら平等に聴く
- ④ 解決案を出さない

※ 自分たちで解決が難しそうな場合は、大人に相談する

<練習1回目>



- ・トラブルの場面で、第三者としてトラブルを解決していくためのポイントを学習します。
- ・「A L ' S の法則」を使ったトラブル解決の場面のモデリング（動画）を見て、【トラブル解決のポイント】をまとめます。

【トラブル解決のポイント】

- ① トラブルの当事者である2人に、間に入ることを確認する
- ② トラブルの当事者である2人に、相手の話を最後まで聴くことを約束させる
- ③ トラブルの当事者である2人の言い分を繰り返しながら平等に聴く
- ④ 解決案を出さない

※自分たちで解決が難しそうな場合は、大人に相談する

- ・【トラブル解決のポイント】を使って、具体的なトラブルの場面でのロールプレイを行います。

## 教育課程への位置付け&lt;高等学校&gt;

◆高等学校第1学年の学級活動の年間指導計画に位置付けた例  
(学校により、学校行事の時期が異なることが考えられます)

月	主な学校行事	時数	題材・活動	活動プログラムの位置付け例
4	入学式 始業式 宿泊研修	1	学級指導	【1】怒りについて学ぼう
		2	学級指導	【2】トラブルにならないような話し方を学ぼう
		3	心理検査	
		4	宿泊研修事前指導	
5	生徒総会 中間考査	5	学年集会	
		6	中間考査	
		7	生徒総会	
		8	高校総体壮行会	
6	高校総体 期末考査	9	キャリアワーク①	
		10	第1回進路ガイダンス	
		11	課題学習①	
7	クラスマッチ 終業式	12	期末考査	
		13	性教育講話	
		14	服装・頭髪検査	
9	始業式 文化祭・体育祭	15	文化祭・体育祭準備	
		16	生徒会長立会演説会・投票	
		17	学年集会	
10	中間考査	18	交通安全講話	
		19	中間考査	
		20	第2回進路ガイダンス	
11	期末考査	21	防災避難訓練	
		22	人権同和教育講話	
		23	期末考査	
12	クラスマッチ 終業式	24	キャリアワーク②	
		25	薬物乱用防止講話	
		26	学級指導	【3】友達のトラブルを解決する方法を学ぼう
1	始業式	27	学年集会	
		28	ネットエチケット講話	
		29	課題学習②	
2	学年末考査	30	第3回進路ガイダンス	
		31	服装・頭髪検査	
		32	学年末考査	
3	卒業式 修了式	33	キャリアワーク③	
		34	学年集会	
		35	1年間の反省	