

4 よくある質問



Q 1 この活動プログラムは、どの教科・領域で行うことができますか？

A

小・中・高等学校ともに、特別活動で行うことをお勧めしています。

年 間指導計画に位置付けた例を本研究のホームページに示していますので、そちらを参考に計画・実践してみてください。 [こちら→教育課程への位置付け](#)

Q 2 実施時期は、いつ頃が適当ですか？また、3時間全てをしなくてもよいでしょうか？

A

早い時期での実践は、学級での人間関係づくりにつなげることができます。また、3時間通しての実践をお勧めします。

プラスのフィードバックを伴う交流活動は、温かい人間関係の構築につながります。時期を選ばずにできますが、学年当初や1学期に行うと、自分や友達のよさに気づき、そのよさを大事にしていこうという気持ちを早い段階で学級に広げることが期待できます。もちろん、分けて行うことも可能です。活動内容を

- ① 自分や友達の「強みを」知ろう
- ② 自分や友達の「強み」を生かそう
- ③ 自分や友達の「強み」を生かしていこう

という流れで構成しているため、3時間の実践が望ましいと考えます。特に、②と③は間を置かずに続けて実践することで学習の効果の高まりが期待できます。

①での「自分ウェビング」や②での「星☆いくつ」の交流活動は、各時間の実践後に、席替え等でグループのメンバーが新しくなったときや行事の前後などに短時間で何度も行うことが可能です。

【実践例】

間を置かずに実践



Q 3 交流活動におけるグループの人数は、決まっていますか？

A

4人グループでの活動を提案しています（小学校1時目のみ3人）。
端数が出る場合は、グループによって時間が伸びないように、活動方法や手順を工夫します。

本 研究では、互いのワークシートに記入し合ったりシェアリングにおいて気付きや感想を出し合ったりする活動を多く取り入れています。その際、十分な自己理解や他者理解につながるようには、4人が適当であると考えます。

学級の人数によっては、4人と5人のグループが混在することもあります。互いのワークシートに記入し合う活動の場合、5人グループはワークシートを回す回数を「3回まで」と決めたり、シェアリングの場合は、一人当たりの伝える時間を調整したりして、4人グループと活動時間を合わせるようにします。

互いのワークシートに書く活動

4人グループ



3人回して自分のところへ

5人グループ



3人回したところで待っておく

シェアリング（伝え合う活動）



時間短縮しながら、感じたことや気付いたことを5人で分かち合います。

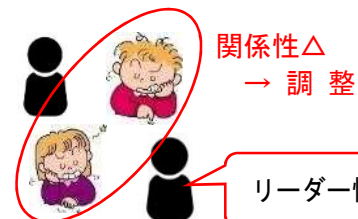
Q 4 グルーピングをする際に、気を付けることがありますか？

A

心を取り扱う授業では、子供同士の関係性に配慮することが大事です！

自 分や友達の「強み」を互いに伝え合い認め合うためには、安心して自分を出すことのできる環境が不可欠です。日頃から関係性が良くない子供同士のグルーピングは避けます。また、各グループでの話し合い活動がスムーズに進行するように、リーダー性のある子供をバランスよく配置することも大切です。

もちろん、いつもの班（生活班）での活動が可能な場合もあります。その場合でも、授業の前や交流活動の前に心をほぐすような活動を取り入れることで、学習の効果が高まります。



アイスブレイキングで心ほぐし！

Q 5 グループのメンバー構成は、各時間で替えた方がよいのでしょうか？

A

互いの「強み」を知ったり伝え合ったりすることが自己肯定感の高まりにつながるため、できるだけ多くの友達と活動することが望ましいです！
学級の実態に応じて、同じメンバーで活動することも可能です。

交流活動において、自己理解だけでなくグループ内の友達に対する理解が深まり関係性も良くなります。温かい肯定的な雰囲気がグループ内に広がり、更に自他の「強み」を再確認できたり、これまであまり関わりのなかった友達のことを知ることができたりすることにもつながります。

しかし、学級の中には、多人数の友達と関わることに強いストレスを感じる子供や同じメンバーからプラスのフィードバックを繰り返してもらって自信をもつことができる子供もいます。その場合には、同一グループで活動することで、安心感をもたせることも可能です。

温かい肯定的な雰囲気



今日も〇〇さんと活動できてよかった。少し自信になった！

△△さんって、こんな「強み」をもっていたんだね。話してみるまで知らなかったよ。

Q 6 小学校低学年での実践は可能ですか？

A

4年生以上での実践をお勧めします！

自己肯定感は、小学校中学年頃からもち始めると言われています。互いに自他の「強み」を知ったり認め合ったりする活動を通じじっくりと自分を見つめることで、自己肯定感を高めていきます。また、交流活動では、自分のワークシートだけでなく友達のものにも記入したりシールを貼ったりします。それらの活動後にはシェアリングを行うため、充実した話し合い活動が可能な4年生以上が適していると考えます。



自己肯定感の芽生え

交流活動では・・・

- ・ワークシートに記入する
 - ・シールを貼る
 - ・話し合う
- などの活動がたくさん！



Q7 2時目の交流活動「星☆いくつ」の項目を変えて実施してもよいでしょうか？



学級の実態に合わせて、項目を入れ替えることも可能です！

各校種で作成した10項目は、一般的な児童生徒の実態や発達の段階に合わせて選定したものです。中学1年生の1学期であれば、小学校版を使用することも考えられます。

その他の項目例を下に例示しています。学級の実態に合わせて項目の入れ替えをすることが可能です。

下の項目例を参考に！



「星☆いくつ」の項目例

※中学校、高等学校で取り扱っている項目も含まれています。

- | | |
|---|--|
| 元気がある・エネルギー
努力家
進んで働く
想像力豊か・アイデアマン
物事をよく考える
話をするのが上手
素直に反省することができる
よく気が付く
好奇心旺盛 | めんどろみがよい
自分の考えをはっきり言う
けじめをつけることができる
正直・正義感がある
発想がおもしろい
ねばり強い
ポジティブに物事を考える
リーダーシップがある
頼りになる |
|---|--|

ワークシート「星☆いくつ」

※小学校版

ワークシート「(5人組)」 年 級 組 員 名 録 ()

「星☆いくつ」

活動① 1～10の中から、グループのメンバーに当てはまるものを4つ選んで、シールを貼ります。
活動② 1～10の中から、ワークシートを3回繰り返して、3人の友達にシールを貼ります。
活動③ 1～10の中から、自分に当てはまるものを4つ選んで、シールを貼ります。
活動④ 1～10の中から、自分の「強み」と思うものを2つ選んで、書きこを付けましょう。

項目	説明	シール
1	おもしろい	おもしろい
2	明るく 明るくて いつもニコニコ	
3	やさしい 思いやりがある・やさしい	
4	世話好き お世話がすき・お世話が上手	
5	話し上手 話を聞くのが上手	
6	がんばりや 最後までがんばる	
7	体力あり 体力がある	
8	あいさつ上手 あいさつ名人・返事 名人	
9	話し好き はきははと話す	
10	アイデアマン グッドアイデアを思いつく	

席替えをしたときや行事の前後などに、短時間で何度も使うことができます！

友達同士でワークシートを回し、その友達に当てはまると思うものを選んでいくため、楽しい雰囲気でも互いを知ることができます。用途に合わせて御使用ください。

授業用

授業以外用

こちら→
2時目ワークシート等

※小学校版

ワークシート「(5人組)」 年 級 組 員 名 録 ()

「星☆いくつ」

活動① 1～10の中から、グループのメンバーに当てはまるものを4つ選んで、シールを貼ります。
活動② 1～10の中から、ワークシートを3回繰り返して、3人の友達にシールを貼ります。
活動③ 1～10の中から、自分に当てはまるものを4つ選んで、シールを貼ります。
活動④ 1～10の中から、自分の「強み」と思うものを2つ選んで、書きこを付けましょう。

項目	説明	シール
1	おもしろい	おもしろい
2	明るく 明るくて いつもニコニコ	
3	やさしい 思いやりがある・やさしい	
4	世話好き お世話がすき・お世話が上手	
5	話し上手 話を聞くのが上手	
6	がんばりや 最後までがんばる	
7	体力あり 体力がある	
8	あいさつ上手 あいさつ名人・返事 名人	
9	話し好き はきははと話す	
10	アイデアマン グッドアイデアを思いつく	

※小学校版

ワークシート「(5人組)」 年 級 組 員 名 録 ()

「星☆いくつ」

活動① 1～10の中から、グループのメンバーに当てはまるものを4つ選んで、シールを貼ります。
活動② 1～10の中から、ワークシートを3回繰り返して、3人の友達にシールを貼ります。
活動③ 1～10の中から、自分に当てはまるものを4つ選んで、シールを貼ります。
活動④ 1～10の中から、自分の「強み」と思うものを2つ選んで、書きこを付けましょう。

項目	説明	シール
1	おもしろい	おもしろい
2	明るく 明るくて いつもニコニコ	
3	やさしい 思いやりがある・やさしい	
4	世話好き お世話がすき・お世話が上手	
5	話し上手 話を聞くのが上手	
6	がんばりや 最後までがんばる	
7	体力あり 体力がある	
8	あいさつ上手 あいさつ名人・返事 名人	
9	話し好き はきははと話す	
10	アイデアマン グッドアイデアを思いつく	

活動①～④を繰り返し、長いことや短時間でも楽しむことができます。

自由記述欄を活用して
楽しくシェアリング！

Q 8 「あなたのおよとこ SAGA シート」の活用方法を教えてください。



このシートは、子供の自己肯定感に関する意識を問うアンケートです。本研究で作成した「『強み』に関する活動プログラム」の授業実践の前後での活用を提案していますが、子供の実態を知りたい場合に随時実施することも可能です。

自己肯定感は、小学校中学年頃からもち始めると言われています。本研究では、互いに自他の「強み」を知ったり認め合ったりする活動を通しじっくりと自分を見つめることで、自己肯定感を高めていくことをねらいとしています。その自己肯定感に関する意識の変容を見取るために「あなたのおよとこ SAGA シート」を作成しました。

集計ツールも作成しています。数値を入力すると、個別と学級全体のデータが表示されます。複数回実施することで、自己肯定感に関する意識の変容を見取ることができます。

こちら→[あなたのおよとこ SAGA シート](#)

中・高等学校版も揃っています

自分自身に関する自己肯定感

友達との関係を通じた自己肯定感

「あなたのおよとこ SAGA シート (自己肯定感チェックシート)」

小学校版 実施日 月 日

次の1～12までの質問に対して、あなたの気持ちに最も近いものを○で囲んでください。

()年()組()号 (男・女) 名前()

		4	3	2	1
1	自分のことが好きだ	思う	少し思う	あまり思わない	思わない
2	自分の良いところを生かすことができる	思う	少し思う	あまり思わない	思わない
3	今の自分に満足だ	思う	少し思う	あまり思わない	思わない
4	自分の中にはいろいろな可能性がある	思う	少し思う	あまり思わない	思わない
5	自分の苦手なことを生かすことができる	思う	少し思う	あまり思わない	思わない
6	自分のことが大切だ	思う	少し思う	あまり思わない	思わない
7	友達を信頼している	思う	少し思う	あまり思わない	思わない
8	友達の意見を素直に聞くことができる	思う	少し思う	あまり思わない	思わない
9	友達の役に立っていると思う	思う	少し思う	あまり思わない	思わない
10	友達から信頼されていると思う	思う	少し思う	あまり思わない	思わない
11	友達と一緒にいると安心できる	思う	少し思う	あまり思わない	思わない
12	友達に支えられていると思う	思う	少し思う	あまり思わない	思わない