

グループの力で レジリエンス～しなやかな心～ をはぐくむ

みやぎアドベンチャープログラムの活用法 PLUS



グループの力でレジリエンス(しなやかな心)をはぐくむ

みやぎアドベンチャープログラムの活用法PLUS

目 次

まえがき

はじめに

1. レジリエンスをはぐくむとは	6
(1) 東日本大震災から学んだこと	6
(2) レジリエンスとは	7
(3) MAP(みやぎアドベンチャープログラム)とは	7
PA (プロジェクトアドベンチャー)	
MAPで大切にしている考え方	
(4) MAPではぐくみたい9つの力	10
レジリエンスに関わる研究	
2. レジリエンスをはぐくむプログラム実践例	13
プログラム実施上のヒント	
(1) 「自分は必要とされている」	14
1 ですよねえ	
2 ネームトス	
(2) 「つながりを感じる」	16
3 ヤートサークル	
4 ピンボール & シルバーシート	
(3) 「楽しむ」	18
5 シュウマイじゃんけん	
6 チキンベースボール	
(4) 「みんなで協力して成し遂げていこう」	20
7 パイプライン	
8 エブリバディスタンドアップ	

(5) 「困っている人に手を差し伸べる」	22
9 ペーパータグ	
10 ちょんまげ	
(6) 「過去にこだわらない 前向きに考える」	24
11 頭星人足星人	
12 グリッド	
(7) 「自分を知り、他人を知る」	26
13 オクラホマミキサー	
14 Cゾーンアンケート	
(8) 「感情と行動が影響し合っている」	28
15 ストレッチ系	
16 フィーリングタッチパッド	
(9) 「感情・行動のバランスを自分でとる」	30
17 しるらないカード	
18 レジリエンスチェックシート	

3. 宮城県教育委員会とMAP研究会の取り組みより33

宮城県教育委員会の取り組み33

MAP研究会の取り組み38

すぐ使えるアクティビティ

 インパルス.....41

 バルーントロリー（風船列車）.....42

 Being（ビーイング）.....43

 心のキャッチボール.....44

 前後左右.....45

 コラム「Allみやぎで考えよう」.....46

4. PAJより特別寄稿47

(1) 自然な癒しや跳ね返り(レジリエンス)は、集団の力に支えられる

(2) バンブーレジリエンスにおけるフルバリューコントラクト

(3) バンブーレジリエンスで大切な4つのこと

(4) バンブーレジリエンスふりかえりJim Schoel

おわりに 「私たちが目指す未来」

子供たちにやる気と自信を持たせる

本冊子のテーマは、「グループの力でレジリエンス（しなやかな心）をはぐくむ」である。しなやかな心の「心」とは何だろうか。広辞苑(岩波書店)には「人間の精神作用のもととなるもの。また、その作用」とある。

平成25年10月に宮城県教育委員会では、『学力向上に向けた5つの提言』を各学校等に示した。その5つの提言のうち、子供の心に係る項目が2つある。一つは「どの子供にも積極的に声掛けをするとともに、子供の声に耳を傾けること」。もう一つが「子供をほめること。認めること」である。教師は子供と向き合い子供の話をしっかり聞いて、心の中にあるものを知って対応しなくてはならないということである。

体育科の体づくり運動の領域に「体ほぐしの運動」がある。「体ほぐしの運動」とは、いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動である。グループ等の仲間と運動することを通して、相手の体温や鼓動を感じながら体を動かすことに楽しさを味わわせるのである。様々なアクティビティ(活動)を行う中で、人の心を感じさせていくところはMAPにとても似ている。

『MAP』(みやぎアドベンチャープログラム)の目的は、子供同士、子供と教師の相互信頼関係を築き、豊かな人間関係のもとで充実した学校生活や社会生活が送れるようにすることであり、子供たちの向上心、問題解決能力、自己決定能力等を育てることを目指すものでもある。

上記三つの事例に共通していることは、『心』である。それは、どのような心かと言うと、相手を思いやる心、気遣う心、信頼する心、尊重する心、自己有用感などである。どの心も、人間が集団で社会生活を営む上で大切にしていかなければならないものである。

本冊子テーマの「しなやかな心」の「しなやかさ」には、それらの心に加え、問題解決的な授業や教育活動の中で育まれる自己決定力や柔軟な思考力が含まれており、そのような活動に存在する問題等をひとつずつ解決していくと子供たちは自信とやる気を持つようになる。この子供たちの自信ややる気こそ、新しい時代を生きる子供たちに最も求められているものである。

そういう意味から、本冊子については、学校での教育活動のみならず地域での子供会活動などでも幅広くご活用をいただきたいと考えている。そうすることで、宮城の子供たちが、今後、困難な問題に出会っても諦めることなく乗り越える力、つまり、しなやかな心とやる気、自信を持った人材に育ってくれるものと考えている。

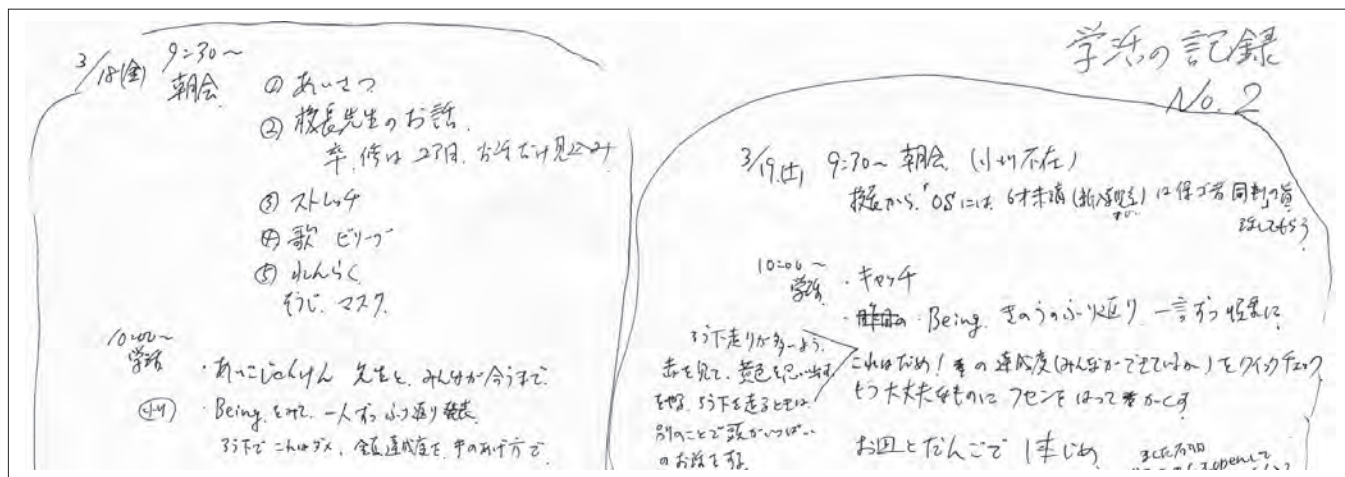
最後に、作成にあたりご協力いただいた関係各位と、物心両面からご支援いただいた公益財団法人日本教育公務員弘済会宮城支部に厚く御礼を申し上げます。

平成28年3月

MAP研究会長 鈴木 洋

はじめに

2011年3月 避難所での日記より



- 3/18 10:00~学活 ・あいこじゃんけん (先生とみんなが合うまで)
 ・ Beingを見て一人ずつ振り返り発表
 ・ ろうかではこれはだめ(についての)達成度を手の挙げ方で
- 3/19 10:00~学活 ・キャッチ
 ・ Being きのうの振り返り 一言ずつ順番に
 達成度をクイックチェック
 ・ お皿とだんごで一本じめ

「MAPを(で)学んでできてよかった。震災でも役に立った。」

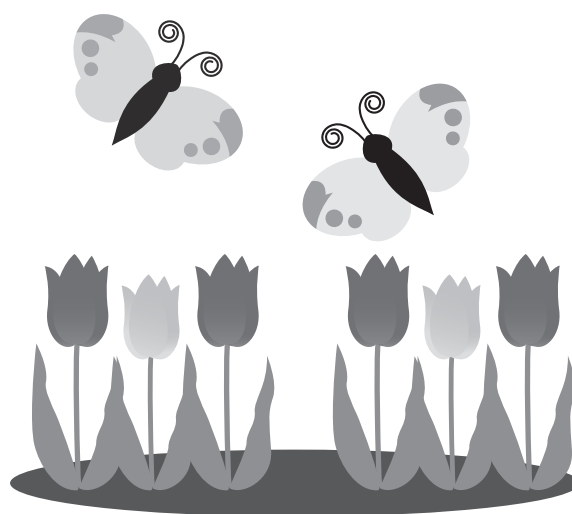
「役に立ったけど、それってどうしてだろう？」

東日本大震災を経験して、今まで学んできたMAPの何が役に立ったのかをはっきりさせたいというのが、この冊子作りの出発点です。避難所でアクティビティを通して子どもたちの様子を把握したり、生活を安定させたりするために使った人もいれば、視点をもって集団を見取り避難所運営の指揮をとった人もいます。緊急時対応としてのMAPです。これまでの研修会では事例をたくさん聞いたり、沿岸部の学校に行って実際の場所を見ながら当時の話を聞いたりすることをしました。

時間が経つにつれ、緊急時対応としてのMAPだけではなく、心のケア・心の復興支援としてMAPでできることがあるのではないかとということも話題となりました。MAP研究会、県内指導者

研修会では、心の復興について繰り返し話し合い、多くの講師の先生を招いて学びました。PAJによるバンブーレジリエンス研修会からもたくさんの方の事を学び、一緒に心の復興について考えました。

この5年間に話し合ってきたこと、MAPを体験した人の声を拾い、心の復興という視点でMAPを捉え直したときに、「レジリエンスをはぐくむための9つの力」が生まれました。「今まで学んできたMAPの何が役に立ったのだろう」という出発点に対しての一つの答えとしてこの冊子が出来上がりました。その9つの力に対応してアクティビティを進めるとしたら、という事例も紹介していますが、これについても何度も話し合いをしました。もしもやってみて「こうも言えるのではないか」という別の視点が見えたとしたら、それも正解です。指導者が「レジリエンスをはぐくむ」という視点で活動を提供するという意識をもってみようというのもこの冊子が提案したいことです。



1. レジリエンスをはぐくむとは

(1) 東日本大震災から学んだこと

MAP(みやぎアドベンチャープログラム)は児童生徒同士、児童生徒と教師の相互信頼関係を築き、豊かな人間関係のもとで充実した学校生活や社会生活が送れることを目的とし、「心の安全」「心の広がり」「心の高まり」を作り出すことを目指してきました。改めてねらいを確認すると、

- ①児童生徒同士、児童生徒と教師の相互の信頼関係を深め、自尊感情や自分に対する自信を高めることにより、他者を排除したり、傷つけたりする心の働きを乗り越えて、他人への思いやりの心を育てること。
- ②目標設定の大切さを学ぶことから、児童生徒一人一人の向上心を育て、生涯を通じて「学び」を続ける意欲や態度を身につけさせること。
- ③児童生徒一人一人が課題解決能力と自己決定能力を身につけることで「生きる力」を培うこと。
- ④児童生徒が安心していられる場を築くことで、不登校、引きこもり、非行、中途退学といったさまざまな学校不適応を引き起こす要因の解消につながる。 (ガイドMAPより)

そしてMAPが宮城県で導入されておよそ11年、2011年3月11日に東日本大震災が起こりました。

「相互の信頼関係」「自尊感情や自分に対する自信を高める」「他人への思いやりの心を育てる」「目標設定の大切さを学ぶ」「向上心を育てる」「課題解決能力と自己決定能力を身につける」ことは、震災という緊急時にも、その後の復興の過程でも生かされてきました。

震災から5年が経とうとしている今、改めて振り返ってみると、これらのねらいは光の当て方を変えることによって「グループの力をつかって、一人一人にしなやかな心(レジリエンス)をはぐくむこと」につながるのではないかとということに気づかされました。

先生ができる心のケアは、学校での日常生活と授業にあります。**集団の力を借りて、セルフケアを引き出す**支援ができます。「自分が必要とされている」と感じさせることも学校だからできる心のケアです。1対1のカウンセリングなど、パーソナルアプローチとしての心のケアは手引書やスクールカウンセラーの配置で考えられていますので、**MAPではグループアプローチでできる心のケアを提案して**いきます。

(2) レジリエンスとは

レジリエンシー(Resiliency)は「強い持続的なストレスによる影響から、精神的健康を回復できる心の特性・能力」「心のしなやかさ」「心の回復力」である(仁平義明氏 2015.1.24MAP研究会研修会「心の回復力入門」より)。ストレスの影響を受けない強靱なパーソナリティの持ち主の強さを「ハーディネス」と呼びますが、レジリエンスの発想とは全く逆のものです。

MAPではぐくみたいのは、折れない心ではなく、しなやかな心です。逆境に耐えるというよりは、受け止めたり、逆手にとったり、手放して前へ進んだり、新たな視点をもってみたりするという事です。震災後よく耳にする「レジリエンス」を「しなやかな心」ととらえ、フルバリュー、チャレンジバイチョイス、トライ&エラー&トライの考え方とMAPの活動を通してはぐくんでいくことができるのではないのでしょうか。

(3) MAP(みやぎアドベンチャープログラム)とは

MAPは、学校の授業をはじめ学級(ホームルーム)活動、部活動、学校行事等、また、地域における児童生徒の諸活動に課題解決型体験学習法の一つである「プロジェクトアドベンチャー(Project Adventure)」(以下、PAという)の考え方や手法を取り入れ、豊かな人間関係に基づく充実した生活ができることを目的とした宮城県独自の教育方法です。

平成12年度に宮城県教育委員会MAP事業としてスタートしていますが、同年度より、教育活動への効果的活用を研究し、実践していこうと、興味関心をもつ仲間が自主的に集まり、MAP研究会が結成されました。

【プロジェクトアドベンチャー (PA)】

PAは「アドベンチャー」のもつ様々な特性を生かし、心の豊かさを育むことを目的としています。1970年頃、米国ボストンの公立高校の教師が中心となって始めたプログラムは、1995年に日本でもプロジェクトアドベンチャー・ジャパン(PAJ)によって始められ、課題解決型体験学習法として、教育の分野で幅広く使われています。

プロジェクトアドベンチャー・ジャパン

<http://www.pajapan.com/>

【MAPで大切にしている考え方】(PAJの最新資料より)

① フルバリューコントラクト (Full Value Contract, FVC)

クラスの中でお互いに最大限に尊重していこうという約束をフルバリューコントラクトという。誰かにおしつけられたものではなく、クラスのみんなで作る、育てていく約束である。お互いを尊重していくために、みんなで安心安全な場を作っていくことで、一人ひとりが自分なりの挑戦、成長できる学習環境が育つ。以下の表は、フルバリューの核となる6つの要素で、

クラスの約束を作っていくための基盤となるもの。「このことを守りましょう」と伝えるのではなく、「教室がどんな場だったら安心できるか」ということを軸にクラスの約束を作っていく。

今ここに (Be Here) 身体も心も“今ここ”にいること。

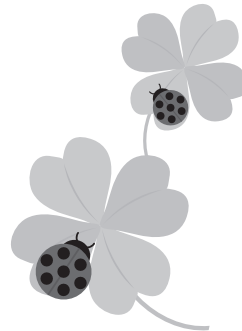
安全に (Be Safe) 心も体も安心・安全でいること。

目標に向かう (Commit to Goals) 目標に向かって挑戦すること。

正直に (Be Honest) 自分にも他者にも正直でいること。

こだわらずに前に進む (Let go and Move on)
過去や否定的な考えを手放し、進むこと。

自分も他者も大切にする (Care for Self and Others)
自分のことも他者のことも大切にする。

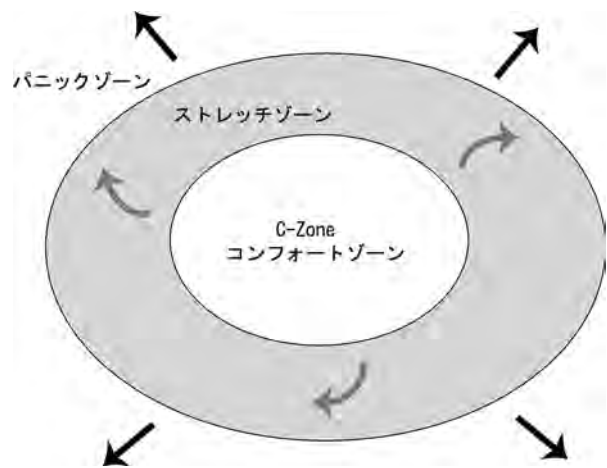


② チャレンジバイチョイス (Challenge By Choice, CBC)

学びへの取り組み方は、周囲に強制されるものではなく、学習者自身が決定していくものである。私たちは、学びが生まれるチャレンジのために、自分の成長に向けて自ら一步を踏み出すアドベンチャーを大切にしている。それは、簡単に「最初から参加しない」という選択をするのではなく、チャレンジのレベルを自分で決める、ということである。自分の気持ちの中で不一致が起きた時は一度踏みとどまり、次に自分ができる機会を待つことも大切な意思決定である。このチャレンジバイチョイスという考え方は、フルバリューコントラクトに支えられ、一人ひとりが自ら決めたチャレンジに向き合っていく中でフルバリューコントラクトが育っていく。2つの考え方は互いに影響し合いながら、実現されていくものである。

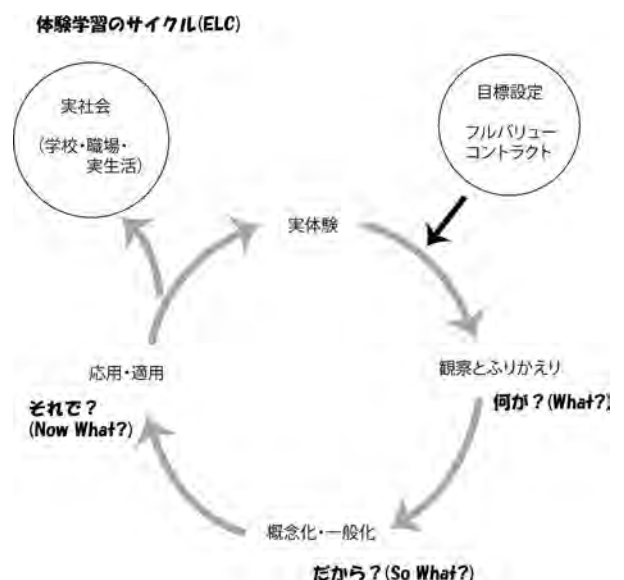
Cゾーン (Comfort Zone)

「自分で決めるチャレンジ」は、Cゾーン(コンフォートゾーン)から一歩踏み出すこと、ということができる。Cゾーンとは、自分にとっていつも通りで安心・安全な領域のことである。そこにいと心地よいけれど、気づきや学びは生まれにくい。そこから一歩踏み出して、未知や不安、混乱の中に飛び込むチャレンジの過程の中に、気づきや学びがあるのだ。しかし、あまりに高い緊張や不安、危険を強いるような領域(右の図のパニックゾーン)では、気づきや学びどころではない。また、ある人にとってはそれほどでもないことでも、別の人にとっては大きな挑戦になる。だから、「自分で決めるチャレンジ」がCゾーンから一歩踏み出す、学びにつながるアドベンチャーを生むのである。



③ 体験学習のサイクル (Experiential Learning Cycle, ELC)

PAでは体験と併せてふりかえりを行うことでトライアル&エラー(試行錯誤)を繰り返しながら、学びを深めて行く。起きた出来事を振り返り、その意味を考え、そこから学んだことを次の活動に活かすという一連の流れを体験学習のサイクルという。このサイクルを回すには目標を設定することやフルバリュウコントラクトが実践されているグループであることが大きなカギとなる。サイクルがうまく回り始めると活動(アクティビティ)の中だけでなく日常にもその考えが活かされ、グループや個人の成長が促される。



Copyright © 2016 Project Adventure Japan All Rights Reserved.

(4) MAPではぐくみたい9つの力

MAPでレジリエンスをはぐくむための9つの力（視点・光の当て方）を提案します。MAPを体験した人の声を拾い、レジリエンスをはぐくむという視点でMAPを捉え直したときに、この9つの力が生まれました。「はじめに」に詳しく書いてある通り、震災を経験し「今まで学んできたMAPの何が役に立ったのだろう」という出発点に対しての一つの答えとも言えます。

① 自分は必要とされている

自分にはこの世に存在する意味があり、自分を大事にするということにつながります。ちょっとしたことでもいいのだと思います。日常で、頼りにされている、お願いされる、役割がある、仕事がある、ということに意味づけをしたり、アクティビティを通して強化したりということができると思います。

② つながりを感じる

人に助言や助けを求めるといのは大事なスキルの一つです。「一人で抱え込まないでね」という言葉は、いっぱいいっぱいの人には届かないことがあります。助言や助けの求め方というのを体験的に知っていることは重要だと思います。

③ 楽しむ

HAVE FUNの活動は、グループの人間関係を穏やかで対立のないものにします。また、協力的な雰囲気になることで、グループも個人も自信を深めることにつながります。笑い、ユーモアの力を感じ、没頭することと気持ちを切り替えること（気持ちが切り替わること）を意図した活動です。

④ みんなで協力して成し遂げていこう

まさに震災からの復興という意味ではピンとくるキーワードです。非日常、緊急事態に追い込まれると、自然に協力の態度がグループに現れます。しかしグループの成長の仕方を体験的に分かっていると、いずれ対立や混乱が起きてくることも知っています。協力型、課題解決型の活動を通して、グループの成長過程を体験することで、一人一人に未来志向、楽観主義、肯定的人間観をはぐくみます。

⑤ 困っている人に手を差し伸べる

「2. つながりを感じる」に重なる部分がありますが、こちらは困っている人に手を差し伸べる体験を通して、どういうタイミングで、どんな形でということを考えることができます。助けを求めると、助けを差し伸べることのズレやすれ違いを小さくできるのだと思うのです。

⑥ 過去にこだわらない 前向きに考える

「過去にこだわるものは、未来をも失う。(ウィンストン・チャーチル)」という言葉は有名。「以前のように」「元通り」「前はこうだったから」ととらわれしないで、それはそれで覚えておいた上で、一歩前に踏み出すLet go and move on をはぐくむようにします。

⑦ 自分を知り，他人を知る

他人と関わる中で，行動や感じ方の共通点や相違点に気づかされることがあります。他人に言われることで自分が知らない自分の良さに初めて気づかされることもあります。少々の欠点や失敗があることを認めた上で自己受容できるようになりたいものです。

⑧ 感情と行動が影響しあっていることを知る

MAPでは活動の振り返りを「行動」だけでなく、「感情」にも焦点を当てます。感情に影響されて行動が決定されることもあれば，行動により感情をコントロールすることもできます。このことを知っているると，リラクゼーションやストレッチも効果的に取り入れられるかもしれません。自分の状態を客観的に見ることができるのではないのでしょうか。

⑨ 感情・行動のバランスを自分でとる

常に平静，シーソーの一点にいようとすることは，どこかに歪みを生みます。折れることにつながるのだと思います。しなやかな心というのは感情や行動のバランスを自分でとれるようになることだと思うのです。自分の今の状態をモニタリングしてバランスをとれるようにします。



レジリエンスに関わる研究

様々な研究から、レジリエンスが見られた人の特徴が明らかになっていますが、仁平義明氏（白鷗大学教授「レジリエンス研究の現在」）は、次の10の特徴にまとめることができるとしています。

1. あきらめないで自分が努力をすれば、問題は解決し成功すると信じている。（自己信頼）
2. 今は辛くても、未来は必ず今より良くなると思っている。（未来志向・楽観主義）
3. 自分にはこの世に存在する意味があり、人生には何か意味があると思い、自分を大事にする。（自尊心・自己の存在の意味の認識）
4. 少々の欠点や失敗があることを認めながらも、自分を愛せる。（自己受容）
5. 人間というのは本質的に良いものだと思う。（肯定的人間観）
6. 自分を見守ってくれる人は必ずいると信じ、必要な時には人の助言や助けを求めることができる。（他者の信頼と利用、メンターの存在）
7. 困難な状況や危機の中にあっても、事態をある程度客観的にみることができる。
(平静さ)
8. 困難な状況を解決するために必要な情報を集める。（情報収集）
9. 必要なときには、危険を冒すことができる。（リスクテイク）
10. 自分の人生は自分自身のもので、自分の意思で立ち向かう必要もあること、最後は自分が決めなければならないことを知っている。（実存的孤独）

「レジリエンス研究の現在」 児童心理2014年8月号より

これらは、まさにMAPの体験から学べる要素と重なるところが多いです。MAPを使い、グループの力でレジリエンスをはぐくむことができると考えた理由の一つです。

震災とその復興を通して改めて感じる「自己信頼」や「未来志向の考え方」は、これまでもMAPで大切にしてきた考え方と多くが共通します。と同時に、今なお非日常が続いている地域で必要なのはもちろん、これら大切にしたい考え方と活動は、宮城県内すべてで取り組んでいくべきだと考えます。



2. レジリエンスをはぐくむプログラム実践例

レジリエンスが見られた人の特徴から、MAPと共通する部分が多いことは分かりました。これまでMAPを実践している人、体験をしている人であれば、実感を通して理解できると思います。そこで、このはぐくみたいレジリエンスの要素をファシリテーターが意識し、光を当てて活動を提供したり振り返りの場をもったりすることで「レジリエンス(しなやかな心)をはぐくむ」「困難なことに会ったときの心のケア」方法について、いくつかの実践を紹介します。

次ページからは「MAPではぐくみたい9つの力」に対応して2つずつのアクティビティを紹介しています。アクティビティで得られる体験を「レジリエンスをはぐくむ」という視点で指導者が見た時、これまでやってきたことにPlusした振り返りの声掛けがいろいろと考えられるようになります。そういった意味では対応するアクティビティは必ずしもこれというわけではなく、たくさんの可能性が生まれると思います。

プログラム実施上のヒント

どのアクティビティを提供しようかということで悩むかもしれません。そんな時は、導入時と後半の子どもたちの様子をイメージしてみるといいでしょう。レジネスとゴールをセットで考えることにつながります。アクティビティ実施中は、グループが集中しているか、雰囲気は何を訴えているのか、個人の行動・態度・体・感情はどう見えるかということが観察の視点になります。これらが振り返りや応用につなげる指導者の声掛けのヒントとなります。

MAPではぐくみたい
9つの力

活動中に見える様子、声

やり方のバリエーション

2 レジリエンスをはぐくむプログラム実践例

1. 「自分は必要とされている」

日常で、頼りにされている、役割があるということに意味づけをし、自分の存在の意味の認識と、自分を大切にする気持ちをはぐくみます。

🎵 🎵

1 ですよえ


「古今東西、〇〇さんのいいところ～、せーの！」
パンパン「字が上手！」
パンパン「面白い！」
パンパン「ですよええ！」

みんなでお互いに良いところを認め合うことができたらすてきなね。褒め褒め言葉をたくさん浴びせよう！
・良いところをたくさん見付けられた？
・みんなに褒められてどんな気持ち？

自分の長所って、自分では分からないことも多いよね。でも自分の長所を知ることって大切だと思うんだ。同じように、友達の良いところを見つけられることも、とても大切なことだよ。みんなは〇〇さんの良いところを知っていると思うんだけど、それを〇〇さんにも先生にも教えてほしいなあ。今から、リズムに乗って、全員が〇〇さんのいいところを1つずつ言っていくよ。リズムは「パンパン(手拍子)、やさしい！」/「パンパン、おしゃれ！」という感じだよ。そんなにたくさん思いつくかなあって？うんうん、そうだよ、だから同じことを言ってもいいよ。でも、なるべくたくさん長所を教えてあげられたらすてきなね。もし、言うことが重なっちゃったときは、同じ言葉を繰り返してもOKだけど、そんなときは「ですよええ」と言うことにしよう。では始めますよ。古今東西〇〇さんのいいところ～！せーの、パンパン・・・

バリエーション

☆誕生日の子供がいたら、朝の会や夕の会でやるとできるプレゼントに。
☆白紙の子供に言うことになれば、日常化することも可能。
☆小グループを作り、1人ずつ時間を決めて(30秒程度)、グループの中で言い続けるようにすれば、一度に複数の子が経験できる。



14

指導者の声掛け例

やり方の説明

1. 「自分は必要とされている」

日常で、頼りにされている、役割があるということに意味づけをし、自分の存在の意味の認識と、自分を大切にしたい気持ちをはぐくみます。

1 ですよねえ

「古今東西、〇〇さんの
いいところ～、せ～の！」
パンパン「字が上手！」
パンパン「面白い！」
パンパン「ですよねえ」



みんなでお互いに良いところを認め合う
ことができたらすてきだよ。褒め褒め
言葉をたくさん浴びせよう！
・良いところをたくさん見つけられた？
・みんなに褒められてどんな気持ち？



自分の長所って、自分では分からないことも多いよね。でも自分の長所を知ることは大切だと思うんだ。同じように、友達の良いところを見つけられることも、とても大切なことだよ。みんなは〇〇さんの良いところを知っていると思うんだけど、それを〇〇さんにも先生にも教えてほしいなあ。今から、リズムに乗って、全員が〇〇さんのいいところを1つずつ言っていくよ。リズムは「パンパン(手拍子)、やさしい！」「パンパン、おしゃれ！」という感じだよ。そんなにたくさん思いつくかなあって？うんうん、そうだよね、だから同じことを言ってもいいよ。でも、なるべくたくさんの長所を教えてあげられたらすてきだよ。もし、言うことが重なっちゃったときは、同じ言葉を繰り返してもOKだけど、そんなときは「ですよねえ」と言うことにしよう。では始めますよ。古今東西〇〇さんのいいところ～！せーの、パンパン・・・

バリエーション

- ☆誕生日の子供がいたら、朝の会帰りの会でやるとすてきなプレゼントに。
- ☆日直の子供に言うことにすれば、日常化することも可能。
- ☆小グループを作り、1人ずつ時間を決めて(30秒程度)、グループの中で言い続けるようにすれば、一度に複数の子が経験できる。



2 ネームトス

「何て呼んでもらおうかな」
 「あれ？名前何だったっけ…」
 「この人に投げてみようかな」
 「まだ回っていない人がいるな…」
 「名前呼ばれるってうれしいな」



・名前を呼ばれて、どう感じた？
 ・ぬいぐるみが回ってきたとき、どう思った？
 ・あまり話したことない人にも渡せたかな？
 ・やる前とやった後で気持ちが変わったところはあったかな？



全員で輪になりましょう。少し時間をあげますので、自分が呼ばれたい名前を考えてね。名字以外なら下の名前でも、あだ名でも何でもかまいません。例えばわたしは「〇〇」です。全員の名前が決まったら、1人ずつ名前を確認するよ。…では、これから誰かにこのぬいぐるみを「はい、△△」と呼ばれたい名前呼びながら優しく投げてあげるよ。このぬいぐるみも大切なお友達だから、乱暴に扱わないでね。受け取った人は、「サンキュー、□□！」と投げてくれた相手の名前と一緒に礼の言葉を伝えます。これをくり返していくよ。名前を忘れちゃったらどうする？素直に聞いて教えてもらってね。…それではレベルアップ。ぬいぐるみを増やすぞ～！…もっとレベルアップ。今度は目いっぱい輪を広げて続けるよ。今度は大きく投げて、大きな声で呼ばないと相手に届きませんよ～！…では、もーっとレベルアップ！これからは1度ぬいぐるみを投げたら、大きく1歩前に出てきてください。…輪が小さくなってきたね。(小声で) 今度は全て小さい声でヒソヒソ声で名前を呼びます。だからみんなもよく聞いていてね。もちろん、受け取った人も小さい声でお礼を言いましょう。そうしたらさらに1歩前に出ますよ。…もうギュウギュウだね！では、最後に全員で時計周りの順に1人ずつ名前を呼んで終わりにしましょう。

バリエーション

- ☆雰囲気やグループの実態で少人数の輪からクラス全員の輪へと広げる。
- ☆徐々にぬいぐるみの数を増やす。
- ☆全員の名前を言う最速タイムを設定、チャレンジする。



2. 「つながりを感じる」

人に助言や助けを求めるといのは大事なスキルの一つです。自分を見守ってくれる人の存在を信じ、助言や助けの求め方を体験的に理解します。

3 ヤートロープ

「なんかグラグラしてうまく
バランスが取れないよ」
「急に動くと危ないよ」
「ゆっくり、ゆっくり・・・」
「ロープがすごく固くなってる」
「安定して気持ちいい！」



・ロープを引っ張るとき、自分が気を付けたことってどんなこと？
・ロープがピンと張ったとき、どんな気持ちだった？
・こうやってみんながバランスを取るために必要なことってどんなことだと思う？



しっかり結んだロープを用意します。伸び縮みしない登山に使うようなロープが理想ですが、安全が確認できればいろいろなロープで代用できます。結び目がほどけないようにすることも大切です。実際の進め方はこんな感じで。

みんなできれいな円になってこのロープをつかんでね。両手でロープを持って、たるまないくらいに下がってみよう。急にロープを引っ張ったり離したりすると危険だからやめてね。どう？きれいな円になってる？では、少しずつひじを伸ばして、ゆっくり後ろに体重を預けていくよ。足は動かさないでね。うん、いい感じ。お互いの力を感じながら、全員がひじを伸ばした状態でバランスが取れるかな？

バリエーション

☆立ってひじを伸ばすだけでなく、ゆっくりしゃがんだり、地面に座ったりすることも可能です。その後、立ち上がるまで戻すこともできます。

☆目をつぶって行くと、お互いの力をより感じるができます。

☆2つのグループで見合って、バランスを取るために大切なことについて話し合うことも効果的です。

☆バランスが取れている状態で、あえて誰かの手を離させてみるとどうなるかを体験させることで、バランスの大切さに気づかせることができます。様々な比喩が使えるアクティビティです。



4 ピンボール&シルバーシート

「誰を呼ぼうかな。」
 「誰か呼んで。」
 「何て名前だっけ。」
 「誰か教えて。」
 「吸い込まれる！助けて！」



・楽しかった？
 ・名前を呼ばれてどんな気持ちになった？
 ・たくさんの人に呼ばれてどう思った？
 ・友達の名前を忘れたときはあった？
 ・忘れていても大丈夫だった？なぜ？



● ピンボール

椅子に座って、みんなで輪をつくりましょう。1人だけ椅子をよけて、輪の真ん中に立ったら、誰かの名前を呼んでください。誰でもいいですよ。呼んだら、その友達の席に向かって歩いてください。呼ばれた人は、席を譲ってくださいね。そうそう。友達を待たせないように譲ってください。そして、譲った人は、また誰かの名前を呼んでください。呼ばれた人に、席を譲ってもらいましょう。走ってしまうと危ないので、歩いてくださいね。次々呼んで、次々譲ってもらいましょう。まだ名前を覚えていないということもありますよね。そんなときは、教えてもらったり教えてあげたりしていいですよ。

● シルバーシート

真ん中に目印を置きますね(コーンなど)。名前を呼ばれると、この目印に吸い込まれていきます。触ると、宇宙に飛ばされています。飛ばされるのを止めるためには、その友達の名前を呼んで席に戻してあげるのです！戻る席は、名前を呼んでくれた友達の席です。たくさんの人に呼ばれたら、一番早く呼ばれたと思った友達の席に向かいましょう。これも、走らないで歩いてくださいね。名前を呼んだ人は立って、コーンに向かって歩き出しましょう。さあ、次に呼んでくれるのは誰かな？

バリエーション

- ☆ピンボールは、中にいる人を2人にする。
- ☆シルバーシートでは、真ん中にたどり着いた友達には、「申し訳ありませんでした！」とみんなで言ったり、友達の名前を言いながらハイタッチしたりするのも楽しい。
- ☆輪の広さを変える。
- ☆全員の名前が呼ばれるのを目指す。



3. 「楽しむ」

HAVE FUNの活動は、グループの人間関係を穏やかで対立のないものにします。協力的な雰囲気、自信を深めることにつなげます。



5 シュウマイじゃんけん

あちこちから聞こえる声。元気な集団、恥ずかしそうな集団…でもみんな笑顔。
「肉がなあい!」「皮しかなあい!」「いただきます!」
「いただきますーす!」「やっとなべられた、いえーい!」



じゃんけんは勝ち負けを決めるだけに使うわけじゃないよ。

時にはみんなで難しいことを考えずに楽しむことも大切だと思うんだ。そんな風に一緒に楽しめる仲間だったらうれしいよね。



3人組になってじゃんけんをします。でも、今日のじゃんけんは勝ち負けを決めるものではないよ。みんなでシュウマイを作ってもらいます。グーは「肉」、パーは「皮」、じゃあチョキは? そうチョキはピースだから、上に乗ってるグリーンピース(豆)。グループで出したじゃんけんの手が3種類そろったら全員で「いただきます!」と声を合わせてクリアだよ。グーだけの時は「肉しかなーい!」、チョキだけだったら「豆しかなーい!」と心から叫んで悲しみます。もしグー(肉)とチョキ(豆)だけだったら「皮がなーい!」と叫びます。(以下、同じ要領で説明) そのグループでシュウマイが出来上がったなら、今度は別のメンバーでシュウマイ作りに挑戦してね。え? 2人でやってもいいかって? 別にいいよ、永遠にシュウマイは完成しないけど・・・

バリエーション

☆原実践は「ギョウザじゃんけん」。褒め言葉のシャワーで有名な菊地省三氏の講座で教えてもらいました。ギョウザでできるなら、シュウマイでも! という遊び心から生まれたアクティビティです。原実践では「チョキ」が「ニラ」です。

☆じゃんけんは勝敗を決めるもの、勝った方が得をするもの、というイメージが染みついています。コンセプトは「純粋に楽しむ」ということ。大勢でじゃんけんをすれば、必ず「いただきます」ができるので、下校の前に学級全員でやれば、笑顔で1日を終わることができますよ。



6 チキンベースボール

「走れ〜！」「アハハハ」
「アウトー！！」「もっと小さく
なって」
「こっちこっち」
「上, 下, 上, 下」
「いち, に一, さーん」



・友達のどんな声が聞こえてきましたか
・チームで協力して、守備や攻撃をすることができましたか
・このゲームで『協力する』ってどんな姿？
・どんなアイデアが出ましたか



北極に近い「アラスカ」というところにイヌイットという人が住んでいるんだ。その人たちが寒いからって、身体を動かさないと…、そうだね、身体を壊しちゃうよね。だから、「アラスカベースボール」というスポーツを考えたんだ。みんなで、楽しく身体をあっためられるから、ちょっとやってみない？最初、守備と攻撃に分かれます。こっちの列が守備、こっちが攻撃ね。

□1 守備についての説明をする。※子どもたちに協力してもらい例示しました。

はじめに、攻撃チームがこのチキンを投げます。守備は、それを拾ったら、1列に並んで、頭の上, 股の下, 上, 下, 上, 下と、後ろの人までチキンを渡します。最後の人に渡ったら「アウトー」と声をかけましょう。

□2 攻撃についての説明をする。

攻撃側は、チキンを投げたら丸をつくりまわします。つくった丸の周りを誰かが1周すれば、1点です。「アウト」の声がかかるまでに何点とれるかな？

□3 実際にやってみる。

じゃあ、さっそくやってみよう！

※やっているうちに、役割分担なんてしなくても、自然と楽しく、自分たちで役割を決めながらできるようになります。

バリエーション

☆チームの人数を増やしたり、減らしたりする。

☆作戦タイムを設定する。

☆2チームでやるところを3チームにしてみる。



4. 「みんなで協力して成し遂げていこう」

協力型，課題解決型の活動を通して，グループの成長過程を体験することで，一人一人に未来志向，楽観主義，肯定的人間観をはぐくみます。

7 パイプライン

「ああ，すぐに落ちちゃった。」
 「こんなに速いとは思わなかった。」
 「もうちょっと近づいて！」
 「いいぞ，いけるいける！」
 「慎重にね！」



・やり始めてすぐにどう思った？
 ・最初は思い通りにいかなかったことって何？
 ・アイデアでよかったものは何？
 ・どんな声が聞こえた？
 ・成功につながった声は？



はい，4，5人で1組になってください。パイプは1人1本ずつ。ボールは好きなものをグループで1つ選んでね。ん？そう，いろいろあるよ。どうなるかはお楽しみ。目標のバケツはあちらです。パイプの中でボールを転がして，落とさずあのバケツまで運び入れましょう。ボールがのっている間は歩くことはできませんよ。それとパイプ同士をピタッと重ねて連結するのはなしです。えっ，途中で落としちゃったら？またスタート地点に戻りましょう。時間内なら何回やり直してもいいですよ。1つボールが運べたら，新たなボールをもらいに来てね。

バリエーション

- ☆目標のバケツの位置をグループで決める。
- ☆落としてもいい回数をグループで決める。
- ☆最速タイムを目指す。
- ☆2人で1本のパイプを持つ。
- ☆ボールごとにポイントをつける。
- ☆一度に2つ以上のボールを流してみる。

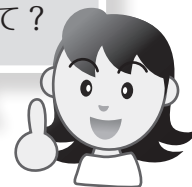


8 エブリバディスタンドアップ

「もっと近づいたらいいかも」
 「みんながつながってれば
 いけるんじゃない？」
 「これならいけそう！」
 「せーの！」



- ・数が多くなっていった時はどうだった？
- ・いけそうと思ったのはどんな時？
- ・なぜ成功したのかな？
- ・この活動で学んだことを生かすとしたら？
- ・協力するということが大切なことって？



2人組を作ります。向かい合って座って下さい。相手と自分の両足のつま先を接して、両手をつなぎます。そして、2人同時に立ち上がります。うまくいきましたか？

次は、2人組が一緒になって4人組でやってみましょう。どうですか？立ち上がった組もあれば、なかなか立てない組もありますね。できた組のみなさんは、なかなか立てない組にヒントを教えるもいいですよ。正解は一つとは限らないよね？

では、4人組が一緒になって8人組でやってみましょう。4人組でのやり方がヒントになりますね。人数が増えてきたので、安全にやりましょう。手や体のどこかが痛い時は痛い伝えてください。立ち上がれなくてバランスが悪くなる時があるので、相手や周りのこともよく考えてチャレンジしてください。

最後は、全員でチャレンジです。正解は1つではありません。みんなで話し合い、このグループでの方法を見つけてチャレンジしてみましょう。

バリエーション

☆グループの人数に合わせて何人組でやるか設定を変えられる。

☆いろいろな方法があるので、すぐにできた場合は、他の方法でチャレンジしてみる。



4. 「困っている人に手を差し伸べる」

9 ペーパータグ

「助けて～、ヘルプ！」
「ああ、助けに行ったのに、
落としてしまった…」
「助けてくれてありがとう！」



・ ver1とver2ではどちらが楽しかった？
・ 助けられた時の気持ちはどんな感じ？
・ 手を差し伸べた時の気持ちは？
・ 自分の状態によって、人に手を差し伸べることに変化はあった？



● ver. 1

これから鬼ごっこをします。ルールは・・・自分以外全員鬼です！え～！だよね。でも大丈夫。楽しいですよ。ではまず、渡した紙を手のひら（例：右手）に乗せてください。自分の紙を落とさないように、相手の紙を右手で落とすにいきます。手のひらから紙が落ちた人はその場にしゃがんでください。移動中に落としても、とにかく落ちたらしゃがんでください。では、スタート！

● ver. 2

ルールは先ほどとほとんど一緒です。違いは……。紙を落とした人、みんな楽しそうだったよね？そんな人たちに復活のチャンスがあるバージョンでやります！（やった！）紙を落としたら「ヘルプ～！」と声を出して、両手を振ってね。紙を落としていない人、自分のタイミングで手を差し伸べたいと思ったら、（左手で）紙を拾って、そっとその人の手に乗せてあげてください。それで復活！鬼ごっこに再度参加できます。助けられてすぐに、助けてもらった人の紙を狙うのだけはやめましょう（笑）。では、スタート！

バリエーション

☆(ver.2で)しゃがんでいる人数が常に何人以下になるよう数値と時間の目標を決めます。

→視野を広く持つこと・声掛けなどが求められます。

☆(ver.2で)紙が乗っている手(右手)で拾います。

→左手の時と比べ、相手に手を差し伸べることに変化があるかどうかを体験します。



10 ちょんまげ

「すぐに落ちちゃうなあ」
 「ゆっくり歩かないと…」
 「助けてあげようと思ったのに」
 「助けてもらったから助けよう」
 「とりあえず逃げよう」



・こおったときの気持ちは？
 ・どんな立ち回り方がいい？
 ・助けるとの助けられるのの違いは？
 ・助けてもらったときの気持ちは？



連結するフープをばらして頭にのせて。すでにあなたはちょんまげを結った侍です。そおっと動いてだれかのちょんまげを落としちゃいましょう。おっと歩くだけで落としちゃうかも。武士の魂、ちょんまげを落とした人はその場でしゃがんで動けません。「助けてー」と切ない声で助けを呼びましょう。きっと優しい誰かが助けに来てくれます。誰かにちょんまげを頭に乘せてもらった瞬間から復活です。中には人を助けようとしている人のちょんまげを落とそうとする意地悪な侍も…。気をつけて下さいね。もちろん自分のちょんまげは自分ではさわれませんよ。

バリエーション

- ☆ものの本には「こおりお手玉」などと紹介されています。
- ☆パイラインのパイプでも可能。
- ☆100円ショップのミニカラーコーンでもいけます。
- ☆コーンでやると3色対抗戦なんかもできたりして。
- ☆殿様を決めて家来が守ったりするパターンも。
- ☆殿様を他陣営に教えなくて始めて、殿様がやられた時点で一同玉砕なんてパターンも。
- ☆落とすときの安全面の配慮は不可欠。顔とか首とか頭とかに触るのはNG。



6. 「過去にこだわらない 前向きに考える」

過去にとらわれず、それはそれで覚えておいた上で、一歩前に踏み出すということ。Let go and move on!

11 頭星人 足星人

「えー、どれに入るかな。」
 「ぼくは足星人だ。」
 「つかまった。
 今度は真心星人だ！」
 「初めと違うけど、頭星人の
 仲間が一番 多いぞ。」



- ・どんなことを考えてやっていた？
- ・自分の星人が変わった時どう思った？
- ・仲間が増えた時どんな感じがした？
- ・最初の自分と変わっても楽しめた？



みんなを3つのグループに分けます。どれが自分に近いか、だいたいでもいいから判断して1つ選んでね。頭脳派・真心派・運動派の3つだよ。自分はまず頭の中でいろいろ考える人は？君たちは頭星人だよ。頭からあふれる知性がもれないように片手を頭の上に置いてふたをして。つつい人のことを考えてしまう真心派は真心星人だよ。あふれる優しさがこぼれないように胸に片手でふたをして。まず体が動いてしまう運動派は、足星人。勝手に動き出さないよう足を押さえて。みんな片手が空いてるよね。その空いてる手で他の星人にタッチすると、その人は自分の星人に変身します。お互いが同時にタッチしたら？もちろん、お互いの星人が入れ替わることになるね。

バリエーション

- ☆「〇〇星人」を自分のタイプではなく、なりたいタイプにする。
- ☆動ける範囲を狭くし、何度も星人が入れ替わるようにする。
- ☆ペアで行う。最初の星人を決めるのは2人で話し合い、常に行動を共にする。片方がだれかにタッチされれば2人共変身。最後に感想を共有する。



12 グリッド

「また間違っちゃった」
 「早く進みたいけど、間違うかも」
 「右が駄目だったから、左かな」
 「次、なんだっけ?」「右だよ」
 「ゴールできてうれしいな」



- ・自分が間違った時、どう感じましたか。
- ・友達が間違った時、どう感じましたか。
- ・友達から教えてもらった時、どう感じましたか。
- ・次の一步を踏み出す時、何を考えましたか。
- ・どんな声がうれしかったですか。
- ・間違いを生かすことができましたか。



まずはこの、床に置いてあるマーカーを見てください。5×5で並んでいます。この上を一步ずつ、スタートからゴールまで進んで行きます。スタートはこのマーカーで、ゴールはこちらのマーカーです（手で示す）。

どのように進むかは、私が持っている紙に書いてあります。ただし、皆さんに見せることはできません。1枚ずつマーカーを踏みながら進んで行って、間違っただけ「ブー」と言います。当たっていても「ピンポン!」などとは言いません。

質問はありますか？友達に教えてもかまいません。ただし声だけで教えてください。指でさし示したり、2人以上がマーカーに乗ったりしてはいけません。他には？何度も間違ってもかまいません。間違ったら次の人がチャレンジしてください。

バリエーション

- ☆マーカーの数を、参加者の実態に合わせて調整する。
- ☆進む方向に斜めを入れるかは、参加者の実態に合わせて。ただし、斜めを入れると難しくなる。
- ☆オレンジのマーカーではなく、数字のマーカーにして、踏む数字を決める、という方法もある。



7. 「自分を知り，他人を知る」

他人と関わる中で，行動や感じ方の共通点や相違点に気づかされることがあります。少々の欠点を認めた上で自己受容できるようになりたいものです。



13 オクラホマミキサー

「見えない共通点かぁ」
「好きなコンビニどこ？」
「私のご飯よりパンが好き！」
「やっぱり海より山が好きかも」
「ラーメンは味噌？醤油？」



・共通点を見つけてどう思った？
・意外に思ったことって何？
・見つけられて嬉しかったことは？
・自分からアイデアを出せた？



ロープで作った輪やフープを適当に置いておきます。人数にもよりますが，最初は5～6くらいから始めるといいかも。FTがおなじみのメロディを歌います。「タンタランタラタンタラタラタラント」楽しく笑顔で。適当なところで止めるのはいす取りゲームの要領で。歌が止まったら参加者は近い輪に足をを入れてその場に座り，見えない共通点を探します。知らない同士がいろいろ情報交換をしていく中で意外な共通点が見つかるかも。

回を重ねるごとに輪の数を少なくしていきます。最終的に参加者が1つか2つのグループで何か素敵な共通点が見つければいいですね。

バリエーション

- ☆「男」とか「女」とか一目でわかる共通点はアドベンチャーじゃないよ。
- ☆できるだけ新たな出会いを求めてね。
- ☆話し合う時間はゆっくりとれるといいなあ。
- ☆最後に2グループになったときは，相手グループの共通点を想像し合うなんてこともありかな。
- ☆外でも中でも参加者が自由に歩き回れる広さがあるといいね。



14 Cゾーンアンケート

「え～意外！」
「そうなんだ，へえ～。」
「みんな違うな～。」
「意外と私ってこうかも。」



- ・自己理解と他者理解について考えるきっかけをくれるアクティビティです。
- ・多様性について考えるきっかけをくれるアクティビティです。
- ・自分自身への新たな発見はあった？
- ・グループの人に対しての発見はあった？
- ・「多様性」について話し合ってみよう。



C(コンフォート)ZONE, S(ストレッチ)ZONE, P(パニック)ZONEの説明をします。C-ZONEは安心・安全な場所。自分の心を脅かさない物や事，人。S-ZONEはちょっと頑張ればできるかもしれない物や事，人。P-ZONEは絶対に無理，自分にはできない，出くわすとパニックになる物や事，人。3つのZONEについて説明した後に，以下の説明を続けます。

これから，みなさんにいくつかの質問をします。当てはまるZONEに移動してください。例えば，「スカダイビング」。全然平気！という人はC-ZONEへ。もう絶対無理！という人は，P-ZONEの方へどうぞ。S-ZONEはC-ZONE寄りやP-ZONE寄りの方もいらっしゃるそうですね。それぞれのZONEの中でも度合があると思います。自分の気持ちに正直に，どうぞ移動してみてください。(移動が終わったら)ありがとうございました。今のような感じでいくつか質問していきます。

バリエーション

☆参加者から質問したいことを出してもらいます。

☆振り返り（例：単元の理解度，目標への取組み具合など）で使います。
共通点(相違点)のあるメンバーでグルーピングし，話し合いをしていきます。

☆3つのZONEは①フラフープ，ロープなどで3重円を作って表す。

②1～10の数字が書いたマーカーを縦列に並べて数値化して表すなどがあります。



8. 「感情と行動が影響しあっている」

感情に影響されて行動が決定されることもあればその逆もあります。このことを知っているると自分の今の状態を客観的に見ることができます。

15 ストレッチ系

しーんとした静寂。
「不思議な感じ。」「これって瞑想？」
「自分の呼吸の音しか聞こえないね。」
2人組・「楽しい。」
「もう少し離れてみる？」
自身や他者，自然の存在を確認したり，瞑想に近い雰囲気味わう。



- ・吸って～はいて～ どんな気持ちになってきた？
- ・合図に合わせたり，相手に合わせたときどうだった？
- ・相手や周りを感じて合わせたりするために，どんなことが必要だと思う？



皆さん，こちらに集まって～。ひとつの輪になってみましょう。もう少し広がって大きな輪を作りましょう。では，私の腕を見ていてくださいね。腕が上がったら「息を吸います」。下がったら「息をゆっくりはいていきます」。そうそう，そんな感じ。鼻から吸って，口からはいていきましょう。息をはくことに集中してみます。はき終わったと思ったら，そこから更に絞るようにはききります。今度は近くの人と2人組になってやってみましょう。

バリエーション

- ☆活動の最初や切り替えに行う。
- ☆この後に，ミラーストレッチなどのストレッチ系を行えば効果倍増。
- ☆ヨガのPrana Yamaからヒントを得た『I face life's challenge with my open heart.』という言葉と動作を2人で合わせながらペアで行うバージョンもあり。

