

## 実施の流れ

### Step.1

#### お問い合わせ

ファシリテーターまたは、運営本部である NPO 法人日本人間関係・家族関係サポート協会までお問い合わせください。

### Step.2

#### 面談（オンラインにて）

オンライン ZOOM で面談をさせていただきます。開催時期、開催方法（リアルかオンライン）、開催時間（1時間～）、ファシリテーターのご希望等をお聞きした後、お見積もりを送付いたします。

### Step.3

#### 実施方法の決定

授業希望日や開催方法（リアル OR オンライン）をもとに、ファシリテーターを決定します。

### Step.4

#### 事前説明

事前説明会では、当日までの流れ、当日の進め方についてご説明いたします。

授業で使用するワークブックをお渡しします。

オンライン授業の場合は、ZOOM 等のビデオ会議ツールによる接続リハーサルも行わせていただきます。

### Step.5

#### 授業実施

ファシリテーターが学校に伺う場合は、授業開始 30 分前に到着予定です。

オンライン授業の場合は、10 分前に接続をさせていただきます。

授業は 1 日またはご希望に応じて複数日にて実施させていただきます。

なお、教員向けのプログラムも実施しております。

併せてお気軽にお問い合わせください。

#### お問い合わせ

NPO 法人日本家族関係・人間関係サポート協会

[info@famirela.com](mailto:info@famirela.com)

<https://famirela.com/>



NPO 法人  
日本家族関係・人間関係サポート協会

ケアが循環する社会をつくろう

# 生きる力を育む

# 人間関係リテラシー教育



- ◆領域：生きる力を育む教育
- ◆教科：道徳
- ◆学年：中学・高校 1～3 年（小学 4～6 年 も対応可能）
- ◆時間：1 単元 2 時間（100 分）6 単元からなり、選択可能

「『別に・・・どーでもいい』という反応が目立ち、自分のことを話せない。本音が言えない。」  
「『うざい』、『死ぬ』といった単語のみで、自分の感情を上手に表現できない子供がさらに増えた」  
「些細なことも自分で決められない」

昨今、そんな子供たちの現状を耳にすることが多くなったように思います。

他でもない自分の感情や考えに耳を澄ませて大切にすると同時に、相手の感情や考えも尊重し、適切な方法で自己表現する力をどのように高めるのか、互いに納得できる方法を見出すコミュニケーション力をどう醸成していくのかを主眼に、本プログラムを開発しました。

本プログラムは、2020 年文部科学省より告示された新学習指導要領「生きる力」を育む教育に準拠しています。

新学習指導要領では、生きる力を「知・徳・体のバランスのとれた力のこと」と定義されていますが、本プログラムは、そのなかでも「徳＝豊かな人間性」を高めることに主軸を置いています。

また、文部科学省が示している「生きる力」を身に着けるための 3 つの柱「1.知識及び技能」、「2.思考力、判断力、表現力等」、「3.学びに向かう力、人間性等」を向上させることをねらいとしたものです。



目的：自分も相手も尊重し、周囲の人々とのより豊かな人間関係を築く能力を身につける

学習目標

- ① 「人権」をはじめ、自他尊重の人間関係を築くため必要不可欠なキー概念を理解する
- ② 人間関係の成り立ちを理解する
- ③ 自分自身と相手との人間関係を俯瞰する力を醸成する



## 第1単元

- ・人は「物語」を生きている
- ・グリム童話「白雪姫」を例に、「困りごと（出来事）」、「対処」、「背景」の例を示す。
- ・人間関係見える化シートを用い身近な例でそれぞれに自分のストーリーを描き、グループで共有する。人にはそれぞれ唯一無二のストーリーがあることを知る

## 第2単元

- ・生きることの根っこにある人権
- ・人間関係の大原則であるお互いの権利の尊重について学ぶ。特に人間関係の基本となる4つのアサーション権について、日常の体験を踏まえながら具体的に考え、理解を深める。

## 第3単元

- ・バウンダリーってなんだ？！
- ・人間関係を考えるうえでキーになる「バウンダリー」について学ぶ。10のバウンダリーを紹介し、バウンダリーを引くことで自分を守り、他者のバウンダリーを尊重することで相手を大切にすることができることを学ぶ

## 第4単元

- ・感情との付き合い方
- ①人にはさまざまな感情があること、②良い感情も悪い感情もないこと、③感情とからだはつながっていること（ポリヴェーガル理論）、④思春期は感情が暴走しがち、⑤感情はニーズが満たされていないサイン、⑥感情を言葉にすることの大切さを学ぶ

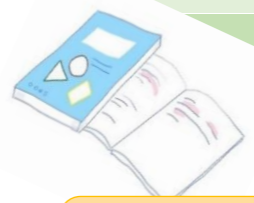
## 第5単元

- ・支配という暴力
- ・漫画（デートDV）のストーリーを提示し、二人に何が起きているのかを人間関係見える化シートを用いて考える。支配とコントロールの図式を示し、人と人との関係によるさまざまな「暴力」について伝える。デートDVを受けているかもしれないと思ったときの対処についても学ぶ

## 第6単元

- ・みんなの事例検討会
- ・母親とケンカばかりしている一人の中学生。二人の間で何が起きているのか、グループで人間関係見える化シートを完成させる。そして分析に基づいて、これからどうすればよいのかをディスカッションする。

時間	授業単元テーマ	基礎的能力	具体的要素
1	① 自分の行動の振り返り	自己理解/人間関係形成	自分の意思・感情・行動の理解/物語的理解/自己の感情・考えの把握（メタ認知）/俯瞰
	② 他者の体験の洞察	他者理解/人間関係形成	洞察力/共感的理解/他者への関心/多様性の理解/他者に支えられている自覚
2	① 人権の理解	アサーション権/自己理解/他者理解/関係性理解	倫理観/人間の尊厳/自己決定/自己責任/失敗する権利/寛容性
	② 人間関係の原則	人間関係形成/	共生/自己コントロール/アサーティブなコミュニケーション
3	① バウンダリーの理解	自己理解/他者理解/関係性理解	自他の区別/自他の境界/自分らしさ・その人らしさ/民族・文化・ジェンダー/包摂性
	② 自他尊重	アサーション	自尊感情/NOをいう/相手のNOを受け止める/他者に助けを求める/生きやすい文化の醸成
4	① 感情との付き合い方	自己理解	感情の言語化/外在化/感情の役割/思い込み・偏見と感情
	② 感情とからだとの関係	自己管理能力	自律神経と感情/ポリヴェーガル理論/マインドフルネス
5	① 心理的距離感とパワーバランス	人間関係形成能力	対等な人間関係とは/程よい心理的距離とは/支配（コントロール）と被支配/
	② 対人関係から生じる暴力	危機対処能力	デート DV/DV/いじめ/虐待/暴力のサイクル/相談
6	① 人間関係の多様な理解	ディスカッション/視野の広がり/気づき	多様性/洞察力/推察力/共感的理解/俯瞰/メタ認知/
	② 対話の実践	課題対応能力	安心・安全/伝える力/聴き取る力/合意形成



\*授業では、オリジナルワークブックを使用します。  
\*1単元100分

