

人間関係づくりプログラム 模擬展開例

目 次

| | | |
|-----|--------------------------|----|
| 1 | 通常プログラム | |
| (1) | 設定例 | 1 |
| (2) | 「人間関係づくりプログラム」実施で期待される変化 | 1 |
| (3) | プログラム実施例（通常30分バージョン） | 2 |
| (4) | プログラム実施例（通常60分バージョン） | 3 |
| (5) | プログラム実施例（通常90分バージョン） | 4 |
| 2 | 発展プログラム | |
| (1) | 設定例 | 5 |
| (2) | 「人間関係づくりプログラム」実施で期待される変化 | 5 |
| (3) | プログラム実施例（発展30分バージョン） | 6 |
| (4) | プログラム実施例（発展60分バージョン） | 7 |
| (5) | プログラム実施例（発展90分バージョン） | 8 |
| 3 | 接触の少ないプログラム | |
| (1) | 設定理由 | 9 |
| (2) | 設定基準 | 9 |
| (3) | プログラム実施例（接触少ない30分バージョン） | 10 |
| (4) | プログラム実施例（接触少ない60分バージョン） | 11 |

1 通常プログラム

(1) 設定例

- ・時期……5月上旬
- ・人数……40人
- ・場所……体育館半面
- ・状況……新たな学年が始まり、学級内の組織も作られ、児童（生徒）も徐々に新しい環境に慣れ始めてきた。今後は、児童の緊張感が少しずつ緩み始めるとともに、相互の意見対立やグループの形成による孤立等、人間関係のトラブルが予想される。そのため、児童が互いに良い関係を築けるスキルを身に付けることで、学級内で一人一人の居場所をつくり、誰もが安心して自分の意見を言い合える集団作りにつなげていきたいと考えている。

(2) 「人間関係づくりプログラム」実施で期待される変化

児童（生徒）の現状（課題）

- ①コミュニケーションをとるスキル不足
- ②自分の良さを知らない。（気付いていない）
- ③自分の良さを出す機会に恵まれない。

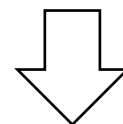
「人間関係づくりプログラム」実施

「人間関係づくりプログラム」によって

- ①児童（生徒）が、よい人間関係を築くためのスキルを増やすことができる。
- ②自分の良さに気付くことができる。
- ③学級内に自分の居場所ができることで、誰もが安心して自分の良さを出すことができ、周囲の理解を得られるきっかけになる。

期待される児童（生徒）の変化

- ①お互いが意見や人格を尊重し、よりよい人間関係を築くことができる。
- ②③自分の良さを発見し活かすことで、個人としての自己肯定感を育むとともに、学級での自己有用感を得ることにつながり、望ましい集団形成の一助となる。



(3) プログラム実施例 (通常30分バージョン)

開始・説明・準備 (3分) ……全体で

(ねらい) ・活動の約束事について、共通理解をはかる。

①後出しじゃんけん (であいP 3分) ……全体で

(ねらい) ・緊張をほぐす。「人間関係づくりプログラム」への意欲付け。

②そろっちゃんやーよ (であいP 5分) ……全体→3人組

(ねらい) ・積極的に動きまわる活動へ慣れさせる。

・自分の嗜好を相手に伝える効果。

③誕生日列車 (バースデーライン) (ふれあいP 5分) ……全体

(ねらい) ・集団を成功へ導こうとする一体感を養う。

④フラフープリレー (たかめあいP 10分) ……集団

(ねらい) ・協力しあうことの大切さを学び、望ましい

集団を築く。



振り返り (4分) ……全体で

(ねらい) ・全体で活動を振り返り、成果を共有する。

〈プログラム実施中の指導者が心がけるポイント〉

・プログラムは、個人や集団が成長するための活動であるため、必要以上の助言はしないようにする。

(自分たちが課題を解決するための思考を妨げないようにする)

・参加している個人が発する発言や行動が、プログラムを解決し、集団が成長するためのきっかけとなることも多い。そのため、参加者の発言や行動を逐一、気に留め、メモをしておくことが重要。

・参加者がケガをしないよう、安全には十分配慮し、危険を感じた場合は介入し中断することを躊躇しない。

〈振り返りの視点〉

・プログラム前後の個人や集団の変化について実感できるようにする。

・集団が成長するきっかけとなった個人の発言や行動を称賛する。

・他人の良さや長所など、活動で分かったことを発表しあう。

(4) プログラム実施例 (通常60分バージョン)

開始・説明・準備 (3分) ……全体で

(ねらい) ・活動の約束事について、共通理解をはかる。

①a 後出しじゃんけん (であいP 3分) ……全体で

①b ネームキャッチじゃんけん (であいP 3分) ……全体→2人組
(ねらい) ・緊張をほぐす。「人間関係づくりプログラム」への意欲付け。

②a セブンイレブンじゃんけん (であいP 3分) ……3人組

②b ぎょうざじゃんけん (であいP 3分) ……3人組
(ねらい) ・積極的に動きまわる活動へ慣れさせる。

③a そろっちゃんやーよ (であいP 5分) ……3人組

③b 以心伝心ゲーム (であいP 5分) ……3人組
(ねらい) ・自分の嗜好を相手に伝える効果。

④誕生日列車 (バースデーライン) (ふれあいP 5分) ……全体

(ねらい) ・集団を成功へ導こうとする一体感を養う。

⑤a せーのでスタンダップ (ふれあいP 10分) ……2人組→集団

⑤b いうこと一緒 (ふれあいP 5分) ……集団
(ねらい) ・挑戦と失敗を恐れない気持ちを養う。

⑥スティックキャッチ (たかめあいP 10分) ……集団

(ねらい) ・協力しあうことの大切さを学び、望ましい集団を築く。

振り返り (5分) ……全体で

(ねらい) ・全体で活動を振り返り、成果を共有する。



(5) プログラム実施例 (通常90分バージョン)

開始・説明・準備 (5分) ……全体で

(ねらい) ・活動の約束事について、共通理解をはかる。

①a 落ちないペン回し (であいP 5分) ……全体で

①b 後出しじゃんけん (であいP 3分) ……全体で

①c キャッチ (であいP 5分) ……全体で

①d ネームキャッチじゃんけん (であいP 3分) ……全体→2人組
(ねらい) ・緊張をほぐす。「人間関係づくりプログラム」への意欲付け。

②a セブンイレブンじゃんけん (であいP 3分) ……3人組

②b ぎょうざじゃんけん (であいP 3分) ……3人組

②c 仲間探し (であいP 5分) ……全体

(ねらい) ・積極的に動きまわる活動へ慣れさせる。

③a そろっちゃんやーよ (であいP 5分) ……3人組

③b 以心伝心ゲーム (であいP 5分) ……3人組

(ねらい) ・自分の嗜好を相手に伝える効果。

④誕生日列車 (バースデーライン) (ふれあいP 5分) ……全体

(ねらい) ・集団を成功へ導こうとする一体感を養う。

—休憩8分—

⑤せーのでスタンダップ (ふれあいP 10分) ……2人組→集団

(ねらい) ・挑戦と失敗を恐れない気持ちを養う。

⑥ボール渡しリレー (パイプライン) (たかめあいP 20分) ……集団

(ねらい) ・協力しあうことの大切さを学び、
望ましい集団を築く。

振り返り (5分) ……全体で

(ねらい) ・全体で活動を振り返り、成果を
共有する。



2 発展プログラム

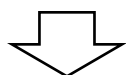
(1) 設定例

- ・時期……9月下旬
- ・人数……40人
- ・場所……体育館半面
- ・状況……夏の大会が終わり、冬の大会に向けて新たなチームを築きたい。
チームの中でのコミュニケーションの不足やワンマンチームになりそうな雰囲気がある。そこで、コミュニケーションを活発にしたり、目立たない子の良さを引き出したりすることを通じて、人間関係を円滑なものとし、組織の力を向上させたい。

(2) 「人間関係づくりプログラム」実施で期待される変化

生徒（児童）の現状（課題）

- ①チーム内のコミュニケーション不足
- ②ワンマンチーム
- ③自分を出す機会に恵まれない（実力至上主義）



「人間関係づくりプログラム」実施

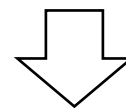
「人間関係づくりプログラム」によって

- ①チーム内のコミュニケーションが取れ、意思疎通がしやすくなる
- ②③チーム内に自分の居場所ができることで、誰もが安心して自分を出すことができ、もっている良さを十分に出し切れていない生徒（児童）も、自分の良さをチーム内で発揮できるようになる。



期待される生徒（児童）の変化

- ①お互いが意見や人格を尊重し、よりよい人間関係を築くことができる。
- ②③自分の良さを発見し活かすことで、個人としての自己肯定感を育むとともに、チーム内での自己有用感を得ることにつながり、望ましい集団形成の一助となる。



(3) プログラム実施例 (発展30分バージョン)

開始・説明・準備 (3分) ……全体で

(ねらい) ・活動の約束事について、共通理解をはかる。

①後出しじゃんけん (であいP 3分) ……全体で

(ねらい) ・緊張をほぐす。「人間関係づくりプログラム」への意欲付け。

②仲間探し (であいP 5分) ……全体

(ねらい) ・積極的に動きまわる活動へ慣れさせる。

・自分の嗜好を相手に伝える効果。

③ヘリウムフープ (たかめあいP 5分) ……集団

(ねらい) ・集団を成功へ導こうとする一体感を養う。



④スティックキャッチ (たかめあいP 10分) ……集団

(ねらい) ・協力しあうことの大切さを学び、望ましい集団を築く

振り返り (4分) ……全体で

(ねらい) ・全体で活動を振り返り、成果を共有する。

〈プログラム実施中の指導者が心がけるポイント〉

・プログラムは、個人や集団が成長するための活動であるため、必要以上の助言はしないようにする。

(自分たちが課題を解決するための思考を妨げないようにする)

・参加している個人が発する発言や行動が、プログラムを解決し、集団が成長するためのきっかけとなることも多い。そのため、参加者の発言や行動を逐一、気に留め、メモをしておくことが重要。

・参加者がケガをしないよう、安全には十分配慮し、危険を感じた場合は介入し中断することを躊躇しない。

〈振り返りの視点〉

・プログラム前後の個人や集団の変化について実感できるようにする。

・集団が成長するきっかけとなった個人の発言や行動を称賛する。

・他人の良さや長所など、活動で分かったことを発表しあう。

(4) プログラム実施例 (発展60分バージョン)

開始・説明・準備 (3分) ……全体で

(ねらい) ・活動の約束事について、共通理解をはかる。

①a 後出しじゃんけん (であいP 3分) ……全体で

①b キャッチ (であいP 3分) ……全体

(ねらい) ・緊張をほぐす。「人間関係づくりプログラム」への意欲付け。

②a 早撃ちガンマンじゃんけん (であいP 5分) ……3人組

②b 仲間探し (であいP 5分) ……全体

(ねらい) ・積極的に動きまわる活動へ慣れさせる。

③〇〇星人じゃんけん (であいP 5分) ……全体

(ねらい) ・自分の心のバリアを取り除く効果。

④a いうこと一緒 (ふれあいP 5分) ……集団

④b ペアリングキャッチ (ふれあいP 5分) ……全体

(ねらい) ・挑戦と失敗を恐れない気持ちを養う。

⑤a ボール回しリレー (たかめあいP 10分) ……集団

⑤b スティックキャッチ (たかめあいP 10分) ……集団

(ねらい) ・協力しあうことの大切さを学び、望ましい集団を築く。

振り返り (6分) ……全体で

(ねらい) ・全体で活動を振り返り、成果を共有する。



(5) プログラム実施例 (発展90分バージョン)

開始・説明・準備 (5分) ……全体で

(ねらい) ・活動の約束事について、共通理解をはかる。

①a 後出しじゃんけん (であいP 3分) ……全体で

①b キャッチ (であいP 3分) ……全体

(ねらい) ・緊張をほぐす。「人間関係づくりプログラム」への意欲付け。

②a 早撃ちガンマンじゃんけん (であいP 5分) ……3人組

②b 仲間探し (であいP 5分) ……全体

②c みんなおに (であいP 5分) ……全体

(ねらい) ・積極的に動きまわる活動へ慣れさせる。

③〇〇星人じゃんけん (であいP 5分) ……全体

(ねらい) ・自分の心のバリアを取り除く効果。

④a ペアリングキャッチ (ふれあいP 5分) ……全体

④b スポンジ鬼ごっこ (ふれあいP 10分) ……全体

(ねらい) ・挑戦と失敗を恐れない気持ちを養う。

—休憩9分—

⑤a ボール渡しリレー (パイプライン) (たかめあいP 15分) ……集団

⑤b バケットボール (たかめあいP 15分) ……集団

or ボール回しリレー (たかめあいP 15分) ……集団

(ねらい) ・協力しあうことの大切さを学び、望ましい集団を築く。

振り返り (5分) ……全体で

(ねらい) ・全体で活動を振り返り、成果を共有する。



3 接触の少ないプログラム

(1) 設定理由

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、「人間関係づくりプログラム」を通常通り参加希望者へ提供できない状況が考えられる。

そこで、プログラムの中でも接触が比較的少ない活動を精選し、模擬展開例を作成した。この展開例は新型コロナウイルス対策だけではなく、何らかの理由で接触が望まれない状況でも活用することができる。

(2) 設定基準

「接触の少ないプログラム」は、「通常／発展プログラム」から、次の点を考慮して作成した。

- ① 不特定多数の接触がある活動を除いた。
- ② 激しい動きがある活動を除いた。
- ③ 全員がマスクを装着していることを前提に、2～3人組の活動を基本としている。ただし、「話す」ことが多くなる活動は、内容を一部変更した。

以上のことを考慮し、30分・60分バージョンを提示する。



(3) プログラム実施例 (接触少ない30分バージョン)

開始・説明・準備 (3分) ……全体で

(ねらい) ・活動の約束事について、共通理解をはかる。

①後出しじゃんけん (であいP 3分) ……全体で

(ねらい) ・緊張をほぐす。「人間関係づくりプログラム」への意欲付け。

②ぎょうざじゃんけん (無言で) (であいP 5分) ……全体→3人組
(成功した時の、ハイタッチはしない)

(ねらい) ・自ら相手を探す積極性を養う。

③ヘリウムフープ (棒を渡す) (たかめあいP 5分) ……集団

(ねらい) ・集団を成功へ導こうとする一体感を養う。

④バゲットボール (たかめあいP 10分) ……集団

(ねらい) ・協力しあうことの大切さを学び、望ましい
集団を築く。



振り返り (4分) ……全体で

(ねらい) ・全体で活動を振り返り、成果を共有する。

〈プログラム実施中の指導者が心がけるポイント〉

- ・プログラムは、個人や集団が成長するための活動であるため、必要以上の助言はしないようにする。
(自分たちが課題を解決するための思考を妨げないようにする)
- ・参加している個人が発する発言や行動が、プログラムを解決し、集団が成長するためのきっかけとなることも多い。そのため、参加者の発言や行動を逐一、気に留め、メモをしておくことが重要。
- ・参加者がケガをしないよう、安全には十分配慮し、危険を感じた場合は介入し中断することを躊躇しない。

〈振り返りの視点〉

- ・プログラム前後の個人や集団の変化について実感できるようにする。
- ・集団が成長するきっかけとなった個人の発言や行動を称賛する。
- ・他人の良さや長所など、活動で分かったことを発表しあう。

(4) プログラム実施例 (接触少ない60分バージョン)

開始・説明・準備 (3分) ……全体で

(ねらい) ・活動の約束事について、共通理解をはかる。

①a 落ちないペン回し (であいP 3分) ……全体で

①b 後出しじゃんけん (であいP 3分) ……全体で

(ねらい) ・緊張をほぐす。「人間関係づくりプログラム」への意欲付け。

②a ナンバーコール (無言で) (ふれあいP 5分) ……全体→集団へ

②b ぎょうざじゃんけん (無言で) (であいP 5分) ……3人組

(成功した時の、ハイタッチはしない)

(ねらい) ・積極的に動きまわる活動へ慣れさせる。

③ヘリウムフープ (棒を渡す) (たかめあいP 5分) ……集団

(ねらい) ・集団を成功へ導こうとする一体感を養う。

④a チョップスティックパニック (無言で) (ふれあいP 10分) ……全体

④b バケットボール (たかめあいP 20分) ……集団

(ねらい) ・協力しあうことの大切さを学び、望ましい集団を築く。

振り返り (6分) ……全体で

(ねらい) ・全体で活動を振り返り、成果を共有する。

