

# ライフスキル サポートブック

～よりよく生きるために～

Ver.1



NAME



## はじめに

～あなたがあなたらしく生きていくことができるために～

あなたにとって思い描いていたような高校生活を送ることができていますか。

また、数年後にやってくる、卒業後へのイメージはどのようなものでしょうか。

就職を考えている人、大学や短大に進学したいと考えている人、専門学校で専門的な技術を身に付けたいと考えている人、いろいろな卒業後の進路を考えていると思います。

それぞれの進路に向けて、社会の中で自分らしく生活していくために必要な力を、このライフスキルサポートブックを使いながら身に付けてもらいたいと思います。

このライフスキルサポートブックの中で学習していくことは、対人関係を上手に築いていくためのソーシャルスキルを含んだ、将来一人で生活を送っていくことができるためのスキル、「ライフスキル」です。

この「ライフスキル」を学ぶことで、コミュニケーションをより円滑に行うことや、自分を客観的にみつめること、状況に合わせて行動を上手く調整することなどができるようになると思います。

また、ストレスに対して適切に対処する方法、困った時に周囲の援助を上手に得る方法、将来の職業生活に向けたスキルも身に付けることができるのではないのでしょうか。

自分の未来を夢見て、自分が自分らしく生きるためのヒントを、このライフスキルサポートブックを活用して考えていきましょう。

## ～目次～

ライフスキルサポートブックを使うにあたって	1
<b>I ソーシャルスキルを知ろう</b>	<b>2</b>
(1) ソーシャルスキル (SST) とは	3
(2) 自分自身を知ろう	8
<自分手帳>	
<自分チェックシート>	
<b>II 生活スキルを高めよう</b>	<b>13</b>
(1) 身だしなみを考える	14
<身だしなみチェックシート>	
(2) 自分自身の生活リズムを考える	19
<生活リズムチェックカード>	
(3) 時間と金銭の管理について考える	23
(4) 様々なツールの使い方について考える	27
<b>III コミュニケーションの力を高めよう</b>	<b>32</b>
(1) 自分のコミュニケーション力について考える	33
<コミュニケーションチェックシート>	
(2) 上手な話の伝え方、聴き方を考える	38
<伝え方、聴き方チェックシート>	
(3) 言葉づかいについて考える	43
(4) 友達との上手な付き合い方について考える	47
(5) 言葉以外のコミュニケーションを考える	52
<b>IV 気持ちをコントロールするスキルを高めよう</b>	<b>56</b>
(1) よりよい対人関係について考える	57
<対人関係チェックシート>	
(2) 感情コントロールの仕方を考える	62
(3) ストレス・マネジメントについて考える	67
(4) 余暇の過ごし方について考える	71

**V 職業生活について** . . . . . 74

- (1) 将来の仕事について考える . . . . . 75
- (2) 働く価値と将来設計を考える . . . . . 77
- (3) インターンシップに向けて① . . . . . 81
- (4) インターンシップに向けて② . . . . . 84
- (5) 面接場面でのスキルを身に付ける . . . . . 88
- (6) 職場での困難を考える① (コミュニケーション) . . . . . 93
- (7) 職場での困難を考える② (ルールやマナー) . . . . . 97
- (8) 将来の自分について考える . . . . . 100

**VI 学習の仕方について** . . . . . 104

- (1) 自分に向いている学習スタイルを考える . . . . . 105  
    <学習スタイルチェックシート>
- (2) 家庭学習を効率よくするために . . . . . 110

## このライフスキルサポートブックを使うにあたって

### 学習を進めていく上で

- 自分の気持ち、言葉を文章に残していきましょう。  
⇒その中で、自分の新しい気持ちに気付くかもしれません。
- 友達の意見を聞いて、否定することなくいろいろな考えがあることを知しましょう。  
⇒新しい考え方が生まれ、自分の世界が広がるかもしれません。  
⇒正解は一つではありません。自分自身の答えをしっかりと見つけていきましょう。

### 内容構成について

#### 【今日のゴール】

1時間の学習の中で、学んでもらいたいことを示しています。

#### 【今日の活動】

1時間の学習内容を時間にそって示しています。見通しを持って学習しましょう。

#### 【TRY⇒目的意識の気づき】

本時の学習に関わって、個人で考えを深める場面です。

#### 【グループワーク】

集団での活動を通して、今日学ぶスキルについて考え、学んでいきます。

#### 【今日の振り返り】

1時間の学習内容を振り返ります。

記載されている振り返り内容を読んで、できたと思えば☑します。その下の枠には、気が付いたことや感想等を記入します。

#### 【POINT】

- ・学習を進めるにあたって、大切な点を書いています。



※ I～VIの項目で学習内容をまとめていますが、順番に学習を進める必要はありません。  
必要な内容を、必要な時に学んでいきましょう。

# I ソーシャルスキルを知ろう

「ソーシャルスキル」とは、対人関係や集団行動を上手に営んでいくために必要な技能（スキル）のことです。言い換えれば、対人場面において、相手に適切に対応するために用いられる言葉や、ふるまいなどの、人と接する時の望ましい言動ということになります。

これから就職したり、進学したりしていく私たちは、卒業後にたくさんの人たちと出会い、関係を作っていきます。

ソーシャルスキルを学んでいくことは、人との関係を上手に築くためにとても大切なこととなります。

## □ソーシャルスキルの力を身に付けると

・授業や集団活動に上手に参加したり、友達や大人と円滑にコミュニケーションをとったり、友達関係を維持したりすることができます。

## □ソーシャルスキルの力が身に付いていないと

・自分の気持ちのコントロールが難しくなったり、周囲の人への配慮がうまくできなかつたりします。



## ソーシャルスキル ワンポイント

新しい場所や環境は、誰でも緊張するものです。そのような時でも、落ち着いて普段と同じように過ごせるということは、「どうふるまえばいいかが分かる」ということです。ソーシャルスキルの学習を重ねることで、様々な場面での成功体験を増やすことができます。

## (1) ソーシャルスキル (SST) とは

### 今日のゴール

○ソーシャルスキルとは何かを理解し、自分の得意な面と苦手な面を考えることができる。

### 今日の活動

- ①ソーシャルスキルとはどんなスキルかを考える。
- ②ソーシャルスキル自己評価尺度を行う。
- ③自分のこれから身に付けたいスキルを確認する。

### グループワーク①

ソーシャルスキルとはどのような技能だと思いますか。具体的に考えてみましょう。

### ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

ソーシャルネットワーク？

ソーシャルダンス？

ソーシャルって何？

### ★自分の考え

(例) 友達と仲良くできること

### ★みんなの考え

## TRY ①

ソーシャルスキル自己評定尺度に挑戦してみましょう。

### 【取り組み方】

以下の文章を読んで、各項目があなたにどれだけあてはまるか教えてください。  
最もよくあてはまると思う程度の数字に○を付けて下さい。  
あまり深く考えずにお答えください。

番号	項目	あ ほ と は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	あ て は ま る や や	あ て は ま る か な り
1	相手とすぐに、うちとけられる。	1	2	3	4
2	表情やしぐさで相手の思っていることが分かる。	1	2	3	4
3	自分が不愉快な思いをさせられたときには、はっきりと苦情を言う。	1	2	3	4
4	気持ちをおさえようとしても、それが顔に現れてしまう。	1	2	3	4
5	相手の立場を考えて行動する。	1	2	3	4
6	誰とでもすぐ仲良くなれる。	1	2	3	4
7	顔つきから相手の感情を読みとれる。	1	2	3	4
8	友達が自分の気持ちを傷つけたら、そのことをはっきりと伝える。	1	2	3	4
9	表情が豊かである。	1	2	3	4
10	知らない人とでも、すぐに会話を始められる。	1	2	3	4
11	話をしているとき、相手の表情のわずかな変化も感じとれる。	1	2	3	4
12	どんなに親しい人に頼まれても、やりたくないことははっきりと断る。	1	2	3	4
13	困ったときは、顔にでやすい。	1	2	3	4
14	人と話すのが得意である。	1	2	3	4
15	自分の言葉が相手にどのように受け取られたか察しがつく。	1	2	3	4

16	人の話の内容が間違いだと思ったときには、自分の考えを述べるようにしている。	1	2	3	4
17	感情をあまり面（おもて）にあらわさないでいられる。	1	2	3	4
18	その場にあった行動がとれる。	1	2	3	4
19	他人が話しているところに、気軽に参加できる。	1	2	3	4
20	嘘をつかれても、たいてい見破ることができる。	1	2	3	4
21	どちらかといえば、自分の意見を気軽に言うほうだ。	1	2	3	4
22	身振り手振りをまじえて話すのが得意である。	1	2	3	4
23	誰にでも気軽にあいさつできる。	1	2	3	4
24	相手の目を見て、自分が何か不適切なことをしてしまったことに気がつく。	1	2	3	4
25	たとえ人から非難されたとしても、うまく片付けることができる。	1	2	3	4
26	相手の話をまじめな態度で聞くことができる。	1	2	3	4
27	知合いになりたいと思っても、話のきっかけを見いだすのがむずかしい。	1	2	3	4
28	初対面でも、少し話をすれば相手がどんな人かだいたいわかる。	1	2	3	4
29	相手と意見が異なることをさりげなく示すことができる。	1	2	3	4
30	自分の感情をコントロールするのが苦手である。	1	2	3	4
31	初対面の人に、自己紹介が上手にできる。	1	2	3	4
32	自分に関心をもっている人は、すぐに見分けられる。	1	2	3	4
33	相手に良い感じをもったら、それを素直に表現できる。	1	2	3	4
34	まわりの人たちとのあいだでトラブルが起きても、それを上手に処理できる。	1	2	3	4
35	感情を素直にあらわせる。	1	2	3	4
<b>合 計</b>					

※ 項目の4、13、27、30については、逆転項目となるので1を選んだら4点、2を選んだら3点、3を選んだら2点、4を選んだら1点で計算してください。

出典：相川・藤田：成人用ソーシャルスキル自己評定尺度  
東京学芸大学紀要 第一部門 第56集（2005）

合計	点
----	---

《POINT》

この成人用ソーシャルスキル自己評価尺度では、点数が高いほどソーシャルスキルの能力が高いと言われています。

成人用ソーシャルスキル自己評価尺度を自分で行って見て、得意な面と苦手な面があることに気が付いたでしょうか。点数が低いから悪いわけではありません。自分の持っているソーシャルスキルの力を客観的に知ることが大切です。

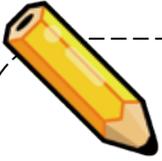
TRY②

ソーシャルスキル自己評価尺度を参考にして、苦手なことと得意なことを書きましょう。また、苦手なことの理由も考えましょう。その後、自分がこれから身に付けたいと思うソーシャルスキルとその理由を書きましょう。

【苦手なこと】	【その理由】
(例) 相手の立場を考えて行動すること。	(例) 自分のことを中心に考えてしまうから。
【得意なこと】	
(例) 困っている人がいたら助けてあげることができる。	
【自分が一番身に付けたい力】	
(例) 困った時に人に聞ける力。理由は、困った時に一人で考え込んでしんどいから。	

※苦手なことは、必ずしも短所ではない！！





自分が一番身に付けたい力がついたらどんな時に有効か  
場面を書いてみよう。(文章でも絵でもかまわないよ)

### 今日の振り返り



- 自分の苦手なことと得意なことが分かった。
- ソーシャルスキルが、高校生活や卒業後の生活の中で、大切なことが分かった。
- 自分が身に付けたらよいと思うソーシャルスキルが分かった。

(気づいたこと、感想)

## (2) 自分自身を知ろう

### 今日のゴール

○自分手帳を作成し、自分の得意なことや苦手なことを整理することができる。

### 今日の活動

- ①自分手帳の内容を記入する。
- ②友達の意見を聞く。
- ③自分手帳を仕上げる。
- ④性格チェックシートを記入する。

### グループ ワーク②

自分手帳を作成してみましょう。

### ワークの進め方

- ①それぞれの項目を記入します。
- ②新たに増やしたらよい項目を、みんなで話します。
- ③増やした項目の内容について記入します。

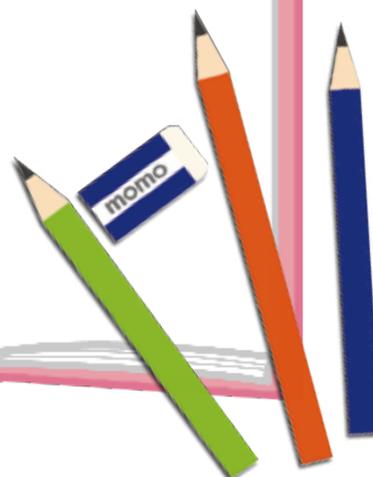
### 《POINT》

得意なことは何もないと思うかもしれません。好きなことが思い浮かばない人もいるかもしれません。

けれど、小さい頃から続けていることや、昔、好きだったことは、こんなことだったなと思い浮かべながら書いてみましょう。



自分を知ることは、  
自分を認めること、  
意外な自分に気付く  
かもしれません



## 自分手帳

項目	自分の考え
得意なこと	
好きなこと	
好きな教科	
好きな食べ物	
好きな芸能人	
好きなテレビ番組	
好きな場所	
苦手なこと	
嫌いな教科	
苦手な食べ物	
楽しいと思う時、リラックスできるのはどんな時	

飼いたい、または、飼っているペット	
自分の長所	
自分の短所	
挑戦してみたいこと	
5年後の自分は何をしている、何をしたい？	
10年後の自分は何をしている、何をしたい？	
小・中学校時代を振り返って	
楽しかったこと	
苦手だったこと	
夢中になったところ	
頑張ってきたなと思うこと	

## TRY③

自分チェックシートに挑戦してみましょう。

### 【取り組み方】

①両端二つの性格のタイプを比べて、どちらが強いか考えます。

②あてはまるなと思う部分に○印を付けていきます。

※どちらかというところの方が強いかなというつけ方でかまいません。

※どちらがよいということでもありません。自分自身を見つめるためのチェックです。

### 自分チェックシート

(例) ・ユーモアがある	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	・あまりユーモアはない
・ユーモアがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・あまりユーモアはない
・冷静 ・慎重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・大胆 ・情熱的
・親切	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・そっけない ・(冷淡)
・積極的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・控えめ ・慎重
・活発	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・のんびり ・大人しい
・怒りっぽい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・穏やか
・粘り強い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・さっぱりしている ・あきらめやすい
・几帳面	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・大雑把
・親しみやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・気難しい
・社交的 ・外交的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・内向的 ・おくゆかしい
・空想的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・現実的
・勇敢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・臆病

・行動的 ・アウトドア派	-----	・論理的 ・インドア派
・素朴	-----	・洗練
・楽観的	-----	・悲観的
・能動的	-----	・受動的
※自分で項目も作ってみましょう。		
・(自分で作る項目)	-----	・(自分で作る項目)
・	-----	・
・	-----	・



あなたが考えている「自分の良さ」と「なりたい自分」を書いてみましょう。

### 今日の振り返り



- 自分のいい所に気付くことができた。
- 自分の得意とすることや苦手とすることを整理して考えることができた。
- 自分自身、気が付いていない部分があった。

(気づいたこと、感想)



## Ⅱ 生活スキルを高めよう

生活スキルとは、ここでは、社会生活を送る上で必要な技能のことを指します。対人関係における挨拶、依頼、交渉、自己主張、買い物スキル、公共施設利用スキル等がそれにあたります。

また、時間の使い方やお金の管理の仕方を工夫することや友達にメールを送る時のマナーも、将来の自立した社会生活を送る上でとても大切な生活スキルになります。

### □生活スキルが身に付くと

- ・ 身辺処理を行う力が身に付き、服装や持ち物などの管理ができます。
- ・ 場に適した服装やマナー、時間を有効に使うことができます。
- ・ お金を計画的に使うことができます。
- ・ 相手の立場を考えた言動ができます。



### □生活スキルが身に付いていないと

- ・ 場に応じたふるまいが分からず、いろいろな場面で困るかもしれません。
- ・ 時間の管理の仕方が身に付いていないと、やらなければならないことが後回しになり、有効に時間を使うことができないかもしれません。
- ・ 金銭の管理がうまくできないと、いつの間にか使えるお金がなくなったりするかもしれません。
- ・ ソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）等でトラブルが生じることが考えられます。

### 生活スキル ワンポイント

生活スキルは、生活のあらゆる場面で、行動や人とのかわりかで求められるスキルです。

「生活スキル」を身に付けることは、社会生活をスムーズに行うことの基盤となります。





## (1) 身だしなみを考える

### 今日のゴール

○自分の身なりに関心をもち、社会的にふさわしい身だしなみを考えることができる。

### 今日の活動

- ①身だしなみチェックシートを行う。
- ②身だしなみについてグループで考える。
- ③面接の場にふさわしい身だしなみについて考える。

### TRY④

身だしなみチェックシートに挑戦してみましょう。

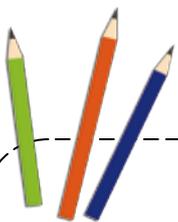
#### 【取り組み方】

それぞれの項目で、確実にできているものには◎、だいたいできているものには○、あまりできていないものには△を付けます。

### 身だしなみチェックシート

内 容	チェック
・髪をきちんととかし、清潔を心がけている。(寝ぐせ、フケ)	
・前髪が目にかからないぐらいになっている。	
・歯を毎日磨いている。	
・爪の長さは短く切りそろえている。	
・帰宅したら、手洗いを丁寧に行うことができる。	
・ハンカチ、ティッシュを常に身に付けている。	
・制服のシャツのボタンが取れたり、取れかけたりしていない。	
・制服にしみやしわなどがないように気を付けている。	

・シャツの裾がズボン（スカート）からはみ出していない。	
・下着や靴下は、清潔なものを身に付けている。	
・出かける前に、自分の身だしなみを鏡で確認できている。	
・食事の際、口にもものを入れたまましゃべらない等、マナーに気を付けている。	
・自分の部屋の片付けを定期的に行っている。	
・自分の部屋を定期的に掃除機を使って掃除している。	
・脱いだ制服は、ハンガーにかけたりたたんだりしている。	
・衣服は、タンスや衣装ケースに入れて整頓している。	
・衣服は、毎日自分で選んでいる。	
・靴などを定期的に洗うことができている。	
・靴に、ほこりや泥がついていないかを確認している。	



チェックして、気が付いたことを書いてみましょう。

グループ  
ワーク③

下の表の様子をみて、周囲の人はどのように感じるか考えましょう。

ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。



様子	あなたはどのように感じましたか	他の人はどのように感じていましたか
机の中がいつもぐちゃぐちゃ 	(例) きたないなー。	(例) 何かを出す時に、時間がかかるんじゃないのかな。
無精ひげが生えている 		
寝癖がついている 		

《POINT》

自分の姿を他人が見てどう感じているかという視点を持つことは、社会生活を営むために大切なことです。自分ではいいと思って行動をしていることが、他人にはどう映っているのかを考えるときには、もう一人の自分が頭の上から見ているような視点を持ちましょう。このような視点を「メタ認知」と言います。

グループ  
ワーク④

面接にふさわしい身だしなみを考えましょう。

ワークの進め方

- ①下の絵を見て、面接に行く場面として、改善したらよいと思われる場所に印を付けます。
- ②印を付けた場所は、他の人からどのような印象をもたれるかを考え、どのように改善したらよいか、自分の考えを記入します。
- ③自分の考えをもとに、グループで話し合います。
- ④みんなの考えを記入します。



	印を付けた場所	どのように改善すればよいか
自分の考え		
みんなの考え		

### 今日の振り返り



- 適切な身だしなみについて考えることができた。
- 自分が、相手にどのように思われるかを考える必要があることが分かった。

(気づいたこと、感想)

## (2) 自分自身の生活リズムを考える

### 今日のゴール

○自分の生活を振り返り、改善点を考えることができる。

### 今日の活動

- ①生活スケジュールを作成する。
- ②自分の生活の改善点を考える。

### TRY ⑤

昨日の生活を振り返って、生活スケジュール表を作ってみましょう。

#### 【取り組み方】

昨日の朝起きた時から、就寝までの時間を思い出し、どのような過ごし方をしたのかを記入します。

時間帯	内容	時間帯	内容
5:00～6:00		16:00～17:00	
6:00～7:00		17:00～18:00	
7:00～8:00		18:00～19:00	
8:00～9:00		19:00～20:00	
9:00～10:00		20:00～21:00	
10:00～11:00		21:00～22:00	
11:00～12:00		22:00～23:00	
12:00～13:00		23:00～24:00	
13:00～14:00		0:00～1:00	
14:00～15:00		1:00～2:00	
15:00～16:00			

## TRY⑥

一週間、生活リズムチェックカードを付けることに挑戦してみましょう。

### 【取り組み方】

- ①一週間、生活リズムチェックカードを付けます。
- ②毎日記入した後、合計得点を出します。

### 生活リズムチェックカード

			月	火	水	木	金	土	日
7時までに起床	できた	3点							
	できなかった	0点							
自分で起きた	できた	2点							
	できなかった	0点							
朝ごはん	食べた	2点							
	食べなかった	0点							
運動 (部活動を含む)、 ストレッチ等30分程度	できた	2点							
	しなかった	0点							
家庭学習	1時間以上	3点							
	30分～1時間	1点							
	しなかった	0点							
読書	できた	3点							
	読まなかった	0点							
テレビ、ゲーム	1時間未満	2点							
	1～2時間	-1点							
	2時間以上	-2点							
就寝時刻	11時まで	3点							
	12時まで	1点							
	12時以降	0点							
<b>1日の合計</b>			点	点	点	点	点	点	点

1週間の合計 (140点満点)

点

1 週間の合計得点は？

- 120点以上 ⇒とてもいい生活リズムですね。その調子で頑張りましょう。
- 119～90点⇒まずまずの生活リズムですね。生活目標を決めて頑張りましょう。
- 89～60点 ⇒生活リズムが少し心配です。時間の使い方をもう一度考えましょう。
- 59点以下 ⇒生活リズムが心配です。自分のできることからしっかり改善しましょう。

出典：南国市立鷺ヶ池中学校 生活リズムチェックカード

《POINT》

宿題は、毎日できていますか。毎日、同じ時間に寝たり起きたりできていますか。自分の好きなことをしたり、家族と話をしたりする時間はありますか。起床時刻、宿題や課題を始める時刻、就寝時刻の3つを決めて実行するだけでも生活習慣は整ってきます。

生活習慣を整え、生活リズムを身に付けていくことは、卒業後に、自立した生活をすると考えた時に必要なことです。

グループワーク⑤

作成した生活スケジュール表を見て、自分ができていない部分をどのように改善したらよいかを考えてみましょう。

- ワークの進め方
- ①自分が改善したらよいと思っていることを書き、その理由と、改善するための方法を書きます。
  - ②自分の考えをもとに、グループで話します。
  - ③改善するための方法をみんなで考え、記入します。

【改善点】	【改善が必要な理由】	【改善するための方法】
(例) 夜寝るのが遅い。	(例) 朝起きられない。	(例) 寝る時間を決めて、それまでにしておくことを意識して行動する。


### 今日の振り返り



- 自分の生活を見直すことができた。
- 自分が改善したいところを考えることができた。
- どのようにしたら改善できるのかを友達の意見を聞くことができた。

(気づいたこと、感想)



### (3) 時間の管理と金銭の管理について考える

#### 今日のゴール

- スケジュールを管理するために、様々なツールがあることを知ることができる。
- お金の管理の工夫について考えることができる。

#### 今日の活動

- ①予定を忘れないための工夫を考える。
- ②スケジュール管理のためのツールの使い方や、優先順位のつけ方考える。
- ③計画的にお金を使うための工夫を考える。

#### グループワーク⑥

友達との約束や今後の予定等を忘れないように、どのような工夫が必要か考えましょう。

#### ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

#### ★自分の考え

(例) カレンダーへの書き込みを行う。

#### ★みんなの考え



《POINT》

いつも同じことを忘れてしまい、困ってしまうことはありませんか。言われたことや決まったことは、覚えているうちに、手帳やメモ帳に書きましょう。言われたことを全部書かなくても、要点だけでもかまいません。後で、思い出したことも書いておきましょう。

うっかり忘れてしまうことを予防するために、様々なツールがあります。自分にあったツールの使い方をしましょう。

グループ  
ワーク⑦

自由に使える時間帯を考えながら、時間を上手に使うためには、大事なことは何かを考えましょう。

ワークの進め方

- ①自分が時間を上手に使うために何に気を付けているかを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③時間を上手に使うためのポイントをグループでまとめ、記入します。

★自分の考え

(例) やることの優先順位を付けておく。

★みんなの考え

★時間を上手に使うためのポイント

グループ  
ワーク⑧

自分が自由に使えるお金（お年玉や小遣いなど）を、計画的に使うための工夫を考えましょう。

ワークの進め方

- ①最近購入したものを記入します。
- ②買ったものを振り返りながら、お金を計画的に使うための工夫を記入します。
- ③自分の考えをもとに、グループで話します。
- ④みんなの考えを記入します。

■最近購入したもの

★自分の考え

（例）好きなアーティストのCDやDVDを買いたいので、お金を全部使わない。

★みんなの考え

《POINT》

自分のお金をやりくりして計画的に購入することは、お金の大切さを知る良い機会になります。

社会生活において、金銭に関するトラブルは非常に多く、取り返しのつかないことになることもあり、しっかりとした金銭感覚を身に付けることはとても重要です。浪費、無理な買い物、安易な貸し借り、クレジットカードの使用等、金銭のトラブルは、日常生活など身近なところにあります。

お金のトラブルに巻き込まれないで、普段から自分の所持金や支出額、貯金額を把握し、計画的にお金を使う習慣を身に付けましょう。

また、就労後の給料は、会社からもらったお金ではなく、自分が働いた対価だと認識できれば、お金に対する価値観が変わるでしょう。働く意欲を持続させるためにも、お金に対する意識は大切なのです。

## 今日の振り返り



- スケジュール管理のためのツールについて知ることができた。
- 自分のお金の使い方を見直すことができた。
- 計画的に、金銭を使うための工夫が分かった。

(気づいたこと、感想)



#### (4) 様々なツールの使い方について考える

##### 今日のゴール

○メール等を使う際の、マナーを考  
えることができる。

##### 今日の活動

- ①携帯電話等のマナーについて考える。
- ②メールやSNS等のメリット、デメリットを考える。
- ③メールやSNS等の使い方のマナーを考  
える。

##### グループ ワーク⑨

携帯電話を使う際のマナーには、どのようなことがあるかを考え  
ましょう。

##### ワークの進め方

- ①携帯電話を使う際のマナーについて、どのようなことがあるかを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

##### ★自分の考え

(例) 食事中に使用しない。

##### ★みんなの考え

グループ  
ワーク⑩

メールやSNSなどを使用する場合のメリットとデメリットを考え  
記入してみましょう。

ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

		メリット (いい点)	デメリット (気をつけないといけない点)
メール	自分の考え		
	みんなの考え		
SNS	自分の考え		
	みんなの考え		
手紙	自分の考え		
	みんなの考え		

《POINT》

携帯メール等は、メールを送る相手の立場を考えて、迷惑にならないようにすることが大切です。

例えば、相手が食事中やお風呂に入っている時間、勉強中などに返信を強要してはいけません。自分と相手の生活のペースは違うことを前提にしてやり取りすることが大切です。

グループ  
ワーク⑪

下のAさんとBさんのやりとりから、Aさんは何を勘違いしたかを考えて、どのようにすれば良かったかを考えましょう。

ワークの進め方

- ①下の意味の取り違いによるトラブルの例から、Aさんは何を勘違いしたかを自分の考えをもとに、グループで話します。
- ②Aさんは、どのようにすれば良かったかを、みんなで話します。

ケース①【場面設定】

◆Aさんが、先日CさんとSNSでやり取りした出来事をBさんに話しています。

A「昨日、SNSでCさんとみんなで映画に行こうって話になったんだよね。」

B「それで？」

A「みんなで行く映画も決まって、どこで会うかを決めてたら、Cさんが突然、『なんで来るの?』って聞いてくるから、びっくりして。」

B「えっ、それでどうしたの？」

A「腹がたって、すぐにSNS止めたんだけど。」

B「それって、あなた（Aさん）の勘違いじゃないの？」

A・・・

★何を勘違いしたのでしょうか。

★どのようにすれば良かったのでしょうか。

グループ  
ワーク⑫

下のAさんとBさんのやりとりを見て、感じたことを話し合ってみましょう。

ワークの進め方

- ①顔文字によるトラブルでは、Cさんは何を勘違いしたかを、自分の考えをもとに、グループで話します。
- ②どのようにすれば良かったかをみんなで話します。

ケース①【場面設定】

◆Aさんが先日CさんとSNSでやり取りした出来事をBさんに話しています。

A「C子、試合で負けて落ち込んでたんだよね。だから、元気が出るように顔文字でメッセージを送ったんだ。でも、すごく怒ってるの。」

B「Aさんの気持ちが伝わってないね。どんな顔文字送ったの？」

A「＼(^o^)/だよ。」

B「あっ。それは・・・」

A・・・

★何を勘違いしたのでしょうか。


★どのようにすれば良かったのでしょうか。


《POINT》

メールやSNSは、直接会って話す時とは違い、顔が見えないために、お互いの表情から気持ちが感じ取れなかったり、説明不足で内容がうまく伝わらず誤解を招いたり、ついなんでも書いてしまい相手を傷つけてしまうこともあります。

送信する前に再度読み返して、送られる相手の立場で内容を確認しましょう。

今日の振り返り



- メールやSNSでやり取りをする場合は、表情などが見えないので、誤解されないように言葉に気を付けることが分かった。
- 顔文字の使い方で、誤解を生むことがあることが分かった。

(気づいたこと、感想)

### Ⅲ コミュニケーションの力を高めよう

「コミュニケーション」とは社会生活を送るうえで、人間が互いに意思や感情、思考を伝達し合うことです。また、言語・文字・身振りなどを通して行われるものです。

例えば、人とのかかわりでは、友達に思いを伝える方法や、会話の仕方、メールの送り方等、マナーとして知っていると、お互いに不愉快な気持ちになることを予防できます。公共施設や交通機関を使う時も、人に尋ねるスキルを知っていると困ることはありません。

将来的に職場や学生生活において、臨機応変に対応することが求められる場面が多くなりますが、そのような時、自分で判断して行動できるためのコミュニケーションの力を身に付けておくことは、とても大切なことです。

#### □コミュニケーションの力を身に付けると

- ・言いたいことを上手に伝えることができます。
- ・人間関係が円滑になります。
- ・困ったことがあった時に、周りの人に助けを求めることができます。
- ・他者に対して上手に依頼ができる、等が考えられます。

#### □コミュニケーションの力が身に付いてないと

- ・友達と楽しく過ごせない。
- ・困った時に助けを求められない。
- ・友達を怒らせてしまう。
- ・失敗した時に適切な謝り方が分からない、等が考えられます。



#### コミュニケーションスキル ワンポイント

「聞く」力がついてくると、相手が言っていることを理解するだけでなく、相手が口に出していない感情や思考をうまく推測していくことができるようになってきます。

また「話す」力がついてくると、一方的に自分の話したいことだけを話すのではなく、相手の返答によって話題にしたいことを的確に理解し、やりとりを続けることができるようになります。

## (1) 自分のコミュニケーション力について考える

### 今日のゴール

- 自分のコミュニケーションスキルを確認する。
- 友達との関係を壊さない接し方に気付くことができる。

### 今日の活動

- ①コミュニケーションチェックシートを行う。
- ②人と接する際の注意点を考える。

## TRY ⑦

コミュニケーションチェックシートに挑戦してみましょう。

### 【取り組み方】

それぞれの項目で、確実にできているものには◎、だいたいできるものには○、あまりできないものには△を付けます。

## コミュニケーションチェックシート

項 目	チェック欄
・自分からあいさつすることができる。	
・自己紹介ができる。	
・名前を呼ばれた時に、はっきりと返事することができる。	
・お礼をきちんとということが出来る。	
・相手の話に相槌を打ち、内容にそった返答や質問ができる。	
・分からないことや疑問に思ったことを、質問することができる。	
・自分の思いを相手に分かるように話をする事が出来る。	
・迷惑をかけた時に、謝罪することができる。	
・人の話を最後まで聞くことができる。	
・その場に合った声の大きさと話することができる。	
・相手の気持ちを表情や声の調子から読み取ることができる。	

・自分の気持ちを表情や声の調子で表現することができる。	
・適切な対人距離が分かる。	
・目配せ、手による制止など身振りで表わしている意味が分かる。	
・その場の雰囲気や人の都合に合わせることができる。	
・状況に合わせて適切な表現を使うことができる。	
・相手に応じた発言や行動ができる。	
・自分と違う他者の意見を受け入れることができる。	
・言外の意味(ことばの省略や含み)を理解することができる。	
・困った時に、他者に助けを求めることができる。	

《POINT》

挨拶は、コミュニケーションの基本です。相手に伝わらなくては、挨拶になりません。「いつでも」「どこでも」「誰にでも」相手の方を見て、よく聞こえる声で心を込めて挨拶をしましょう。よそ見をして挨拶をしたら、誰に言っているのかわかりません。笑顔で挨拶をすると、お互いに気持ちがよいものです。

《POINT》

友達との付き合いが得意ではない人もいます。そのような人は、まず一人でいる人に声をかけてみるのも一つの方法です。共通で話ができることを考えて、一緒に受けた授業のことや、行事のことを話題にして声をかけてみるといいかもしれません。自分だけが知っていることや、自分の好きなことだけを話すと相手も楽しくありません。相手が、どう思っているかが話題を選ぶヒントです。





グループ  
ワーク⑭

次の場面を実際に演じて、コミュニケーションをしていく上で大切な点を考えましょう。

ワークの進め方

- ①それぞれのケースで、Aさん役とBさん役を決めます。
- ②それぞれの台詞を述べます。
- ③Aさん、Bさんがどのように感じたかを記入します。
- ④みんなでそれぞれの気持ちを共有し、コミュニケーションをしていく上で大切にしたいなと思うことをみんなで話し合い記入します。

ケース①【場面設定】

◆登校時に友達から挨拶をされました。

A「おはよう。」(Bの顔を見て元気よく)

B「・・・・」(ちらっとAの顔を見てうなづく)

A「Bさん、何か調子悪いの？」(心配そうに)

B「別に。」(つっけんどんに)

Aさんの気持ちは

Bさんの気持ちは

コミュニケーションをしていく上で大切にしたい点は

### ケース③【場面設定】

◆友達からボールペンを貸してほしいと言われました。

A「ボールペン貸して。」(手を合わせながら)

B「無理無理。」(とりつくしまもない様子で)

A「書くもんじゃないと困るが。」「何でもいから貸して!」(怒った様子で)

B「ないってば。」(迷惑そうに)

Aさんの気持ちは

Bさんの気持ちは

コミュニケーションをしていく上で大切にしたい点は

### 今日の振り返り



自分のコミュニケーションスキルについて、確認することができた。

友達と接する時に、どのような言い方が良いのか確認することができた。

(気づいたこと、感想)

## (2) 上手な話の伝え方、聴き方を考える

### 今日のゴール

○上手な話の伝え方、聴き方を考えることができる。

### 今日の活動

- ① 自分手帳を使って自己紹介をする。
- ② グループで良かった点などを確認する。
- ③ 上手な話の伝え方、聞き方を考える。

### グループ ワーク⑮

自分手帳を見て自己紹介してみましょう。

#### ワークの進め方

- ① 一人3分程度で自分手帳をみながら、自分で話したいことを考え、自己紹介します。
- ② 友達の自己紹介の仕方を聞いて、良かった点、もっと良くなるためのアドバイスを記入します。
- ③ 自分の考えをもとに、グループで話します。
- ④ 友達が伝えてくれたアドバイスを、自分の欄に記入します。

名前	良かったところ	一言メッセージ 直したらもっと良くなるどころ
さん	(例) 大きな声で話していた。	(例) もう少し、ゆっくり話すと、聞きやすいです。
さん		
さん		
自分		

グループ  
ワーク①⑥

普段、相手の話を聞く時や、人に話す時に、どんなところに注意をしながら話をするのかを考えてみましょう。

ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

★自分の考え

(例) うなずきながら話を聞く。

★みんなの考え

《POINT》

相手の気持ちは、表情や声の調子からも読み取ることができます。気持ちによって、人は表情が変わったり（目の動きや口の動き）、声が高くなったり低くなったり、また口調にも変化があります。怒っている時やイライラしている時は、行動も乱暴になったりします。

相手の様子を気にしてみることは、コミュニケーションを円滑に行うためにも大切なことです。

## TRY ⑧

伝え方、聴き方チェックシートに挑戦してみましょう。

### 【取り組み方】

それぞれの項目で、確実にできているものには◎、だいたいできているものには○、あまりできないものには△を付けます

### 伝え方、聴き方チェックシート

項 目	チェック欄
【伝え方】	
・ 声の大きさに注意を払って話をするができる。	
・ 相手にとって都合が悪いタイミングでは話し掛けないようにすることができる。	
・ 近すぎない距離で話をするができる。	
・ 相手の話が終わるまで待つてから、話をするができる。	
【聴き方】	
・ 相手に注意を向けて、相手の顔を見て話を聴くことができる。	
・ 相手に体を向けて話を聴くことができる。	
・ 相手の話に相槌を打ちながら聴くことができる。	
・ 近すぎない距離で話を聴くことができる。	

### 《POINT》

あなたが、友達との間にとったその距離が、親しさを表していると言われることもあります。人間が自分を守るために、近づいても大丈夫と思う距離は、腕を伸ばした時に指先が相手に触る距離だといわれています。あなたが、それほど親しくない友達に近づく時、あまり近くになりすぎると、相手にびっくりされてしまいます。距離感を大切にしましょう。

グループ  
ワーク⑱

伝え方、聴き方を意識しながら、昨日の出来事を話してみましよう。

ワークの進め方

- ①昨日の出来事を5W1Hカードに簡潔に記入します。
- ②5W1Hカードをもとに、相手に3分間で昨日の出来事を話します。
- ③話をする時と、聴く時に大切にしたい点について、自分の考えを記入します。
- ④自分の考えをもとに、グループで話します。
- ⑤みんなの考えを記入します。

【5W1Hカード】

- いつ (.....)
- どこで (.....)
- 誰が (.....)
- どのように (.....)
- 何をした (.....)

★自分の考え

【伝え方で大切にしたい点】	【聴き方で大切にしたい点】
(例) はきはきと話すようにした。	(例) うなずきながら聴いた。

★みんなの考え

【伝え方で大切にしたい点】	【聴き方で大切にしたい点】

《POINT》

同じ言葉を使っても、人によってその言葉に対するイメージは違います。うまく伝えるためには、相手がイメージしやすいように、具体的に伝えることが大切です。

また、出来事を伝える際には、内容が相手にしっかりと伝わるように、5W1H「いつ」「だれが」「どこで」「何を」「どうした」を意識して、簡潔に話すことが必要です。

話が分からなかったり、聞き逃してしまったりした時は、「すみません」と一言断りを入れてから、「もう一度話してもらっていいですか」と伝えましょう。

今日の振り返り



口話を伝える時、聴く時に大切にしなければいけないことが分かった。

(気づいたこと、感想)



### (3) 言葉づかいについて考える

#### 今日のゴール

○様々な相手に対する、ふさわしい言葉づかいを考えることができる。

#### 今日の活動

- ①言葉づかいについて考える。
- ②目上の人との会話で気を付けることを考える。
- ③敬語の使い方を考える。

#### グループワーク⑱

私たちは、相手によって言葉づかいを変えています。それは、なぜか考えてみましょう。

#### ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

#### ★自分の考え

#### ★みんなの考え

#### 《POINT》

私達は、仲良しの友達と話をする時と、自分の家族と話をする時、学校の先生や先輩と話をする時など、相手や話をする場所によって言葉づかいを変えています。それは、エチケットや大人のマナーとして守るべきことだと考えているからです。

TRY ⑨

次の場面を想定して、友達や家族の人に話す言い方を、目上の人を想定して変えてみましょう。

場面	友達や家族に対して	目上の人（先生など）に対して
朝出会った時	おはよう	
謝る時		
お礼を言う時		
質問をしたい時		
確認を求める時		
部屋に入る時		
部屋から出る時		
指示されていたことが終わった時		
別れる時		

《POINT》

目上の人には敬語を使い、場面に応じたていねいな言葉を使いましょう。  
敬語の使い方も是非学んでおきたいことですね。

グループ  
ワーク⑱

次の場面を実際に演じて、どのような言い方が良いのかを考えてみましょう。

ワークの進め方

- ①来校者役とAさん役を決めます。
- ②それぞれの台詞を述べます。
- ③来校者がどのように感じたかを記入します。
- ④Aさんの台詞をどのように変えたら良いかをグループで話し、記入します。
- ⑤変えた台詞を述べて、どのような印象を持ったかをグループで話します。

ケース①

◆来校者が授業参観に来ています。Aさんは、来校者の方から職員室の場所を尋ねられました。

来校者「こんにちは。」(笑みを浮かべて)

A「・・・・」(相手の顔は見るが、軽くうなずくだけ)

来校者「職員室はどこですか？」

A「あっち。」(指をさして、その場から離れる)

来校者の気持ちは

Aさんの台詞を変えます

台詞を変えた印象は

グループ  
ワーク⑳

人から指示をされた時に、その内容がよく分からずに困ってしまいました。その時にどのようにすればよいかを考えましょう。

ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

★自分の考え

--

★みんなの考え


《POINT》

話が出来なかつたり、聞き逃してしまつたりした時は、「すみません」と一言断りを入れてから、「もう一度話してもらつていいですか」と伝えましょう。

今日の振り返り



- 相手によって、言葉づかいを変えることがあつることが分かつた。
- 年上の人や親しくない相手には、敬語を使うことが分かつた。

(気づいたこと、感想)

--

#### (4) 友達との上手な付き合い方について考える

##### 今日のゴール

- 上手な依頼や断り方を考えることができる。
- 友達の気持ちを考慮した声のかけ方（誘い方）を考えることができる。

##### 今日の活動

- ①依頼の仕方について考える。
- ②誘い方について考える。
- ③断り方について考える。

##### グループワーク⑳

人に何かを依頼をする時に気を付ける点はどんなことですか、また、断る時に気を付けた方が良いことはどんなことかを考えましょう。

##### ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

##### ★自分の考え

##### ★みんなの考え

グループ  
ワーク②

友達を食堂に誘う場面を演じて、どのような言い方が良いのかを考えてみましょう。

ワークの進め方

- ① Aさん役、Bさん役を決めます。
- ② それぞれの台詞を述べます。
- ③ AさんBさんがどのように感じたかを記入します。
- ④ Aさんの台詞をどのように変えたら良いかグループで話し、記入します。
- ⑤ 変えた台詞を述べて、どのような印象をもったかをグループで話します。

ケース①【場面設定】

◆ Aさんが昼食時間に本を読んでいるBさんを食堂に誘っている場面です。

A「お昼になったから、食堂に行こう！」

B「俺、えい。」（読んでいる本から目を離さずに言う）

A「せっかく誘いゆうのに、行こうや！」（少しムツとして）

B「もう、えいき。」（迷惑そうに）

Aさんの気持ちは

Bさんの気持ちは

※グループで話し合います。

Bさんの台詞を変えます

台詞を変えた印象は

グループ  
ワーク②③

次の場面を実際に演じて、どのような依頼の仕方や断り方が良いのかを考えましょう。

ワークの進め方

- ①それぞれのケースでAさん役、Bさん役を決めます。
- ②それぞれの台詞を述べます。
- ③AさんBさんがどのように感じたかを記入します。
- ④自分の考えをもとに、グループで話します。
- ⑤依頼をする時、断る時に大切にしたいと思うことをグループで話し合い、記入します。

ケース①【場面設定】

◆Aさんは、明日掃除当番なのですが、放課後、病院に行かなければならなくなり、Bさんに掃除当番を代わってほしいことを依頼する場面です。

A「明日の掃除当番代わってくれる？」（ぶっきらぼうに）

B「無理。」（とりつくしまもない様子で）

A「あっそう。」（がっかりした様子で）

Aさんの気持ちは

Bさんの気持ちは

ケース②【場面設定】

◆Aさんは、明日掃除当番なのですが、放課後、病院に行かなければならなくなり、Bさんに掃除当番を代わってほしいことを依頼する場面です。

A「申し訳ないけど、明日病院に行かないかんかったがよ。もし良かったら、明日の掃除当番、代わってもらえることできる？」（申し訳なさそうに）

B「あっ、大変やね。けど、ごめん。私も明日クラブの試合があるき、ちょっと無理かも。」

A「あっそうか。」

B「そうや、Cさんに頼んでみたら。」

A「そうやね、頼んでみる。ありがとう。」

Aさんの気持ちは

Bさんの気持ちは

※グループで話し合います。

依頼をする時に気を付けることは

断る場合に気を付けることは

## 《POINT》

生活をしていると、自分だけではうまくいかないことがあります。助けが必要な時や教えてもらいたい時は、周りの人をお願いをしないはいけません。また、無理な要求に対しては、断らなければならない場面もあります。その時の言葉づかいや態度に気を付けることで、相手の対応も変わってきます。

### 上手な依頼の仕方

- ・ 一声かけてから依頼する
- ・ 要点を簡潔に話す
- ・ お礼を言う
- ・ 言葉づかいに気を付ける（断るときはクッション言葉）

### 上手な断り方

- ・ お礼や謝罪「誘ってくれてありがとう」「ごめんね」
- ・ 理由をきちんと伝える
- ・ 断りの表明を明確にする
- ・ 代わりの提案をする

※どちらの立場でも、自分本意ではなく、相手の気持ちを考えての会話が大切です。

## 今日の振り返り



- 依頼をする時には、丁寧な態度が必要だということが分かった。
- 断るときに、気を付けなければいけないことが分かった。
- 友達の状況を見て、声のかけ方を工夫する必要性が分かった。

(気づいたこと、感想)

## (5) 言葉以外のコミュニケーションを考える

### 今日のゴール

○非言語の情報によって、同じ言葉を使っても、伝わる意味が違ってくることが分かる。

### 今日の活動

- ①言葉以外の手段によるコミュニケーションにはどのようなものがあるか考える。
- ②場面に応じた、言葉以外の手段によるコミュニケーションの意味を考える。

### グループ ワーク ②④

コミュニケーションには、言語コミュニケーションと非言語コミュニケーションがあります。非言語コミュニケーションには、どのようなものがあるか考えましょう。

### ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

### ★自分の考え

(例) 動作 (体の動き、立ち居振る舞い)

### ★みんなの考え

### 《POINT》

顔の表情、顔色、視線、身振り、手振り、体の姿勢、相手との物理的な距離の置き方、声のトーンや声質等によって同じことを言っても伝わり方が違います。

相手の意図を理解することも大切ですが、自分が伝える時にも気を付けなければいけません。

バースデイラインに挑戦してみましょう。

ワークの進め方

- ①みんなで円になります。
- ②言葉や筆記道具を使わずに、身振りなどで相手に自分の誕生日を伝えます。
- ③1月1日をスタートに、誕生日の早い順番に並んでいきます。
- ④全員が並び終わったら、順番に自分の誕生日と、取り組んでいる時に思ったことを話します。
- ⑤言葉を使わずにコミュニケーションをとるうえで、大切だなと感じたことや自分の考えを記入します。
- ⑥自分の考えをもとに、グループで話します。
- ⑦みんなの考えを記入します。

★自分の考え

★みんなの考え

グループ  
ワーク ②⑥

次の場面を実際に演じて、相手の気持ちを考えましょう。

ワークの進め方

- ①それぞれのケースでAさん役、Bさん役を決めます。
- ②それぞれの台詞を述べます。
- ③Aさん、Bさんがどのように感じたかを記入します。
- ④自分の考えをもとに、グループで話します。
- ⑤コミュニケーションをとる上で大切にしたい点をグループで話し合い、記入します。

ケース①【場面設定】

◆友達と会話をしている場面です。

A「昨日のテレビ、あれ見たあれ？」(Bの顔を見て)

B「なんのこと？」(あまり興味がなさそうな様子でキョロキョロして周囲を気にしている)

A「〇〇さんが出てる、映画だよ。」(Bの顔を見ながら、身振りを交えて)

B「あー見た見た。」(携帯電話で時刻を確認しながら)

Aさんの気持ちは

※グループで話し合います。

Bさんの気持ちは

コミュニケーションをとる上で大切にしたい点

ケース②【場面設定】

◆友達と会話をしている場面です。

A「昨日のテレビ、あれ見たあれ？」(Bの顔を見て元気よく)

B「なんのこと？」(Aの顔を見ないで、しきりにかばんの中を気にしている様子)

A「〇〇さんが出てる、映画だよ。」(Bの顔を見て元気よく)

B「あー見た見た。」(Aの顔を見ないで、窓の外を見ている)

Aさんの気持ち

Bさんの気持ち

※グループで話し合います。

コミュニケーションをとる上で大切にしたい点

今日の振り返り



□言葉以外の手段によるコミュニケーションにはどのようなものがあるかが分かった。

□言葉以外の手段によるコミュニケーションは、場面によって意味が異なることが分かった。

(気づいたこと、感想)

## IV 気持ちをコントロールするスキルを高めよう

生活していく中で、友達や周りの人などとの関係でトラブルが起こることはあります。その時に、怒りなどの不快な感情を感じたり、表したりすることは誰にでもあります。しかし、その表現方法を間違ってしまうと、対人関係でトラブルが生じてしまいます。

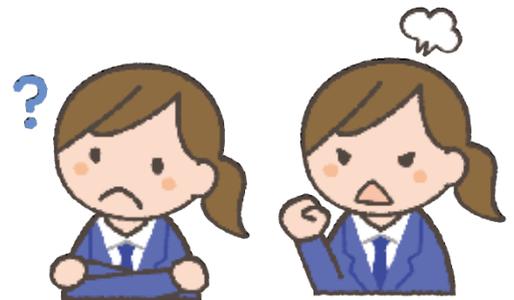
対人関係でトラブルが起こった時にどのようにトラブルに対応していくのか、また、トラブルができるだけ起こらないようにするにはどうしたらよいか、対人関係でのトラブルにつながりがちな怒りの感情のコントロールの方法や、自分のストレスとの付き合い方について学びます。

### □気持ちをコントロールするスキルを身に付けると

- ・自分の怒りの気持ちをコントロールしたり、自分のストレスとうまく付き合ったりしていく方法を知り、実行することは、対人関係のトラブルを予防することにもつながり、あなたも周りの人も人間関係をうまく保つことができます。

### □気持ちをコントロールするスキルが身に付いていないと

- ・自分の気持ちをコントロールすることなく、そのまま気持ちを表に出していると、あなたも、相手の人や周囲の人も嫌な気持ちになります。



### 気持ちをコントロールするスキル ワンポイント

自分の気持ちをコントロールする方法やストレスとうまく付き合っていく方法を学び、実行することで、対人関係のトラブルを対処したりトラブルを防ぐ力を付けることができます。

## (1) よりよい対人関係について考える

### 今日のゴール

○適切な対人関係について考えることができる。

### 今日の活動

- ①対人関係チェックシートを行う。
- ②場面に応じた挨拶や言葉のかけ方を確認する。
- ③トラブルが起こった時の対処方法について考える。

### TRY ⑩

対人関係チェックシートに挑戦してみましょう。

#### 【取り組み方】

それぞれの項目で、確実にできているものには◎、だいたいできているものには○、あまりできていないものには△を付けます。

### 対人関係チェックシート

内 容	チェック
・困っている人がいると、助けることができる。	
・人の意見を最後まで聞くことができる。	
・困っていることや分からないことを、教員や友達などに質問したり、相談したりすることができる。	
・友達のよいところを評価することができる。	
・相手の嫌がることを言ったりしない。	
・友達が失敗した時に、励ましたり、慰めたりすることができる。	
・自分の間違いに気づいた時は、素直に謝ることができる。	

・自分の意見を感情的にならず、伝えることができる。	
・友達や周りの人に挨拶をすることができる。	
・自分の考えや気持ちを人に伝えることができる。	
・人に何かしてもらった時に感謝の気持ちを伝えることができる。	
・嫌な時にやめてほしいことを伝えることができる。	
・人の気持ちを考えることができる。	
・トラブルがあった時に自分の行動や気持ちを振り返ることができる。	
・トラブルがあった時に相手の気持ちについて考えることができる。	

**グループ  
ワーク⑳**

それぞれの場面でのふさわしい挨拶や話し方を考えましょう。

ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

場面	★自分の考え	★みんなの考え
友達の家に入る時	(例)「お邪魔します。」	
友達の家で、お菓子を出されたら		

職員室にいる担任の先生を呼びたい時		
提出物を忘れたことを、先生に伝える時		
渡されていた提出物を無くしたので、再度もらいたい時		
昨日、風邪で休んでいた友達に朝会った時		
先生に怒られ、落ち込んでいる友達に一言		
教科書を忘れて友達が困っている時		
友達に呼ばれたくない呼び方をされた時		
話をしている途中で、自分の間違いに気が付いた時		

**グループ  
ワーク ⑳**

トラブルになった場合、どのように対処するか考えましょう。

**ワークの進め方**

- ① ケース①の場面設定を読みます。
- ② なぜトラブルになったのかを記入します。
- ③ Aさん、Bさんがどのように感じたかを記入し、グループで話します。
- ④ トラブルになった場合、どのように対処するかグループで話し合い、記入します。

ケース①【場面設定】

◆文化祭が近づき、準備をすることになりました。約束の時間になってもBさんは作業の場所に来ないので、結局Aさんが一人で作業をしています。すると、ずいぶん遅れてBさんがやってきました。

※Aさんは知らないことですが、Bさんは部活の顧問の先生に呼ばれて話をしていました。

A：「遅い！遅すぎる！」（怒った口調で）

B：「うるさいな！」

A：「なに！」

B：（ムツとする）

※二人の間は、陰悪な雰囲気になってしまいました。

なぜトラブルになったのでしょうか。

Aさんの気持ちは

Bさんの気持ちは

※グループで話し合い記入します。

トラブルになった時に、どのように対処しますか。

《POINT》

対人関係のトラブルが起こった時には、自分のとった行動や、なぜそのような行動をとったのか、その時の自分の感情や考えを振り返ってみましょう。また、相手の行動についても、どうしてそのような行動をとるのか、相手の気持ちや思いをすることも大切です。間違っていた時には謝ることや、お互いの思いを伝え合うことができるとよいですね。

自分たちでは解決しにくい時には、先生に相談することも大切なことです。

今日の振り返り



場に応じた挨拶の仕方や、言葉のかけ方が分かった。

(気づいたこと、感想)

## (2) 感情のコントロールの仕方を考える

### 今日のゴール

○自分がイライラしたり、怒ったりする時の状態を知り、対処方法を考えることができる。

### 今日の活動

- ①自分が怒り（イライラ、ムカムカ）を感じるのはどんな時か考える。
- ②イライラした時に、どのような感じになるかをチェックする。
- ③怒りの対処方法を考え共有する。

### グループワーク ②

あなたが怒りを感じるのはどんな時で、どのような対処方法があるかを考えましょう。

#### ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。



★自分の考え	
どんな時に	対処方法
(例) 友達から嫌なことを言われた。	(例) 好きな音楽を聴く。
★みんなの考え	



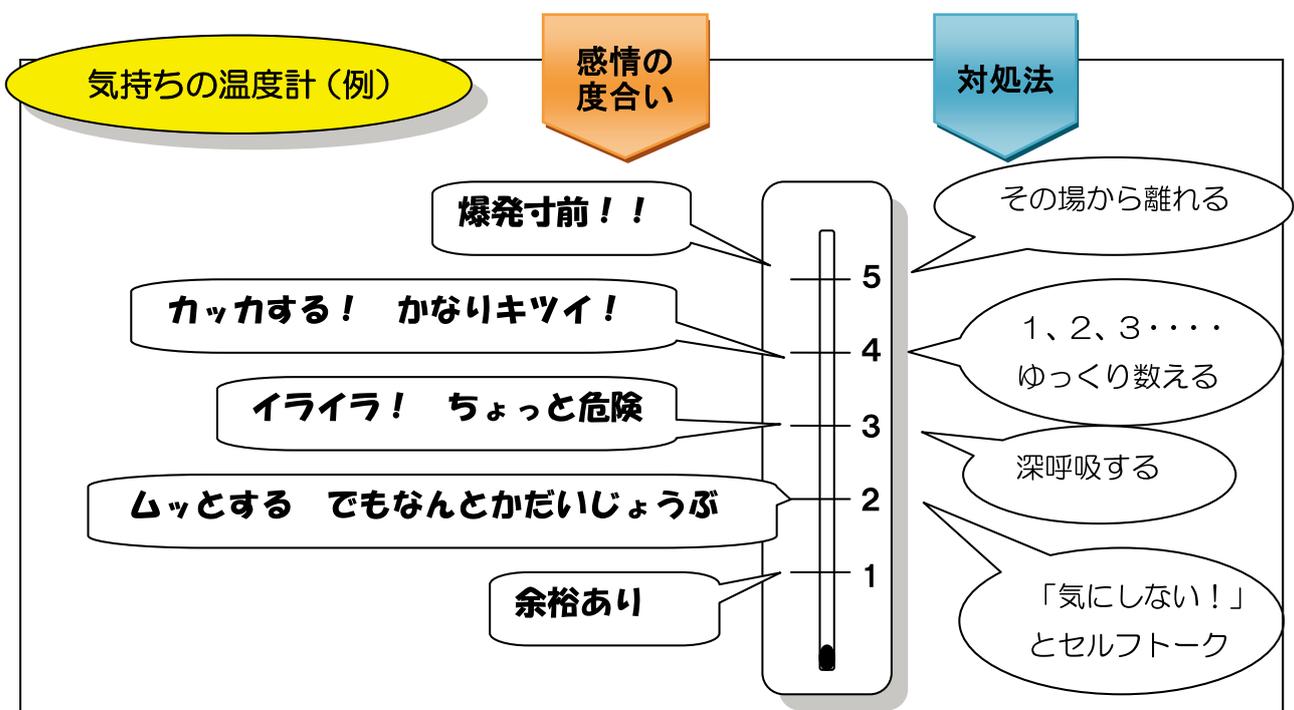
## TRY 12

次の気持ちを落ち着かせる方法を見て、自分ができそうなことをチェック☑してみましょう。

- 間をとる . . . . . ゆっくり数を数える。「1. 2. 3。」
- 深呼吸をする . . . . . ゆっくり大きく息を吸う。
- その場から離れる . . . . . 相手に嫌な思いをさせないように、一言伝える。
- 自己会話（セルフトーク）  
. . . . . 「落ち着いて」「気にしないで」と自分に言い聞かせる。
- 心地のよいイメージを思い浮かべる  
. . . . . うまくいった時、好きなことをしている時のイメージを思い浮かべる。
- 考え方を変えてみる . . . . . 相手の立場で考えてみる。
- 自分の気持ちを伝える . . . . . 相手にどうしてほしいかを伝える。
- 体を動かす . . . . . 運動、発散する活動を行う。

## TRY 13

気持ちの温度計の例をみて、自分の気持ちと、対処方法を書き入れてみましょう。



(記入してみましょう)

気持ちの温度計

感情の  
度合い

対処法

The form consists of a central vertical thermometer with a scale from 1 to 5. To the left of the thermometer are five speech bubble shapes, and to the right are five oval shapes, all connected to the thermometer's scale by lines. The thermometer itself has a small black dot at the bottom, representing the liquid level.

《POINT》

自分の怒りの感情を見える形にすれば、自分の感情が分かりやすくなります。いろいろな方法で自分の感情のコントロールをしていきましょう。

グループ  
ワーク③⑩

教室であなたが席に座っていると、後ろを通った友達が椅子にぶつかってあなたの身体が押されてしまいました。  
あなたはどのような気持ちになり、どのような行動をとればよいかを考えましょう。

ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

★自分の考え


★みんなの考え


《POINT》

怒りを対処し、感情をコントロールする方法には、いろいろなものがあります。あなたにできる、あなたに合ったスキルを使って、あなたも周りの人も気持ちよく生活していけるといいですね。

今日の振り返り



□怒りを対処し、感情をコントロールするいろいろな方法が分かった。

(気づいたこと、感想)

--

### (3) ストレス・マネジメントについて考える

#### 今日のゴール

○自分のストレスを知り、好ましいストレスとの付き合い方を学ぶ。

#### 今日の活動

- ①ストレスを感じるのはどんな時か考える。
- ②ストレスを感じる時の心身の変化を知る。
- ③自分のストレス対処法を考える。

#### グループ ワーク ③①

あなたがリラックスできる時はどんな時で、どのような気持ちになるか考えましょう。

#### ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。

#### ★自分の考え

リラックスできる時	気持ち
(例) 音楽を聴いている時	(例) リラックスした気持ち

#### 《POINT》

イライラする、ドキドキする、ぐっすり眠れない、不安になるなどの心と体の変化をストレス反応といいます。友達とケンカをした、テストや試合がある、誰かに叱られるなどの何かの出来事があるとストレス反応が起こります。ストレス反応は、大変なことを乗り越えようと心も体も頑張っていると考えることができます。

良くない出来事ばかりではなく、進級や転居などでもストレス反応は起こります。自分のストレスの状態を考えながら、ストレスと上手につきあっていくこと（ストレス・マネジメント）ができるとより良く生活することができます。

**TRY 14**

あなたがストレスを感じたら、身体や感情にどのような変化があるでしょうか。チェック☑してみましよう。

**【身体の状態】**

- 顔が赤くなる
- 顔が青白くなる
- 表情が変わる
- 胃やお腹が痛くなる
- 手のひらに汗をかく
- 胸が苦しい感じになる
- 胸がドキドキする
- 体が硬くなる
- 手足が冷たくなる
- 口がかわく

その他

( )

**【感情の状態】**

- 泣きたくなる
- 興奮する
- 緊張する
- イライラする
- 悔しい気持ちになる
- なにも考えたなくなる
- 心配になる
- 自信がなくなる
- 嫌なことを思い出す
- やけくそになる
- 落ち込む
- やる気が起きない
- 独り言を言いたくなる

その他

( )

**《POINT》**

人前での発表、試合やテスト、面接の時など、緊張で体がガチガチになったり、ドキドキしたりして自分の力がしっかりと発揮できないことがありますね。

ストレスとうまく付き合ういろいろな方法を知り、試してみましよう。また、普段から自分の感情を意識したり、自分が「心地よい」「リラックスできる」という感覚を覚えておいたりすることも大切です。

グループ  
ワーク ③②

ストレスを対処し、ストレスとうまく付き合う方法にはどのようなものがあるでしょうか。ストレスを感じる場面と、その時の心や身体の変化、その対処法について考えてみましょう。

ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。

ストレス対処法

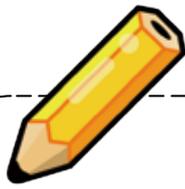
場 面	(例) 親や先生に 叱られた時	(例) 友達とケンカした時	(例) テスト前
感情と身体の変化			
対処方法			

《POINT》

ストレスの対処方法にはいろいろなものがあります。例えば・・・

- 体を動かす
  - 好きなことに熱中する
  - 体を休めリラックスする
  - 対策を考えて行動する
  - 物事の見方や考え方を変える
  - 信頼できる人に相談する
- などが考えられます。

いじめや暴力など人や自分を傷つける方法でストレスを解消することは、絶対にしてはいけないことです。好ましい方法でストレスに対処し、ストレスとうまく付き合いながら生活していきましょう。



----- ストレス発散の仕方について、視覚的に書いてみよう。 -----

### 今日の振り返り



- 自分のストレスの状態を知り、うまくストレスと付き合うことが大切だということが分かった。
- ストレスとうまく付き合う方法にはいろいろあることが分かった。

(気づいたこと、感想)

#### (4) 余暇の過ごし方について考える

##### 今日のゴール

○余暇とストレスの関係から、余暇の過ごし方考えることができる。

##### 今日の活動

- ①余暇をどのように使うか考える。
- ②余暇の効果を話し合う。
- ③自分の余暇の過ごし方考える。

##### グループ ワーク③③

あなたは、余暇を何をして過ごしたいと思いますか。

##### ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

##### ★自分の考え

(例) 友達と買い物に行きたい

##### ◆みんなの考え

《POINT》

余暇とは、仕事や学校の勉強から解放される自由な時間のことです。  
休日や、放課後、休み時間を「余暇」と考えたらわかりやすいですね。生活する上で、勉強したり働いたりする間に休む時間があります。余暇では心や体を休めたり友達と雑談したり、自分が楽しいと思うことに時間を使いましょう。

グループ  
ワーク③④

余暇がある時とない時では、自分の気持ちの上でどのような違いがあるのか、考えてみましょう。

ワークの進め方

- ①余暇がある時とない時では、どのように気持ちが変わるのかを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話しします。
- ③みんなの考えを記入します。

★自分の考え

(例) 余暇があったら、嫌なことがあっても、リフレッシュして忘れられる。

★みんなの考え

余暇にみんなと遊ぶと、気持ちがすっきりするよ。

余暇と仕事や勉強とのバランスも大事なんだね。



余暇があったら、嫌なことを忘れて、気持ちを切り替えられるね。

《POINT》

遊ぶことや、楽しむことが重要というより、余暇を充実させることで、次の勉強や仕事を頑張ろうという意欲がわいてくることが重要です。そのために、しっかりと勉強や仕事をして、メリハリのある生活を自分でつくっていきましょう。また、仕事や勉強を続けていくとストレスを感じます。それを跳ね返すためにも、余暇は大切です。

TRY 15

あなたの余暇の過ごし方で、一番多い過ごし方をチェック☑しましょう。(複数チェックしてもかまいません)

休養する

・・・何もしないで、体を休めることもとても大切です。

個人で楽しむ

・・・自分一人で好きなことをして過ごすので、他の人に気を使わずに済み、気持ちがとてもリラックスできるかもしれません。

みんなと楽しむ

・・・友達とかかわりながら過ごせるため、とても楽しいかもしれません。

今日の振り返り



余暇の大切さが分かった。

余暇をどのように使いたいかを考えることができた。

余暇と勉強（仕事）のバランスが大切なことが分かった。

(気づいたこと、感想)

## V 職業生活について

経済・産業の変化などが急速に進む中で、生涯にわたって自己の職業生活をたくましく切り拓いていこうとする意欲や態度、目的意識などを培うことは大切です。

生徒の皆さんは、冷静に自分自身を見つめ、将来の夢や目標を見つけて、それをかなえるための計画を立て、そして、それに向かって進んでいく力を付けてほしいと思います。

ここでは、働く意義について考え、職業について調べることによって、自分自身のことについて、いろいろを発見するとともに、将来の進路を決定するための過程について理解しましょう。

### □将来の職業生活について考えないと

- ・自分で意思決定できない、自己肯定感をもてない、将来に希望をもつ事ができないなど消極的な高校生活を送ってしまうことになります。

### □将来の職業生活について考えることによって

- ・将来の目標が決まり、自ら行動するようになり、高校生活が充実します。



### 職業生活 ワンポイント

高校卒業後の進路決定は早ければ早いほど良いと思います。高校時代にしっかりとした将来の目標を見つけ出し、希望する進路先の情報をできるだけたくさん収集し、自分の気持ち確かめながら大切に高校生活を送りましょう。卒業年度には、自信をもって自己実現ができる進路の選択決定ができます。

## (1) 将来の仕事について考える

### 今日のゴール

○自己理解を深め、将来の仕事について、考えることができる。

### 今日の活動

- ①自分が一番興味関心のある仕事は何か考える。
- ②自分に向いている仕事は何か考え、他の人と意見交換する。

### TRY ①⑥

今、自分が一番興味関心を持っている仕事について整理してみましょう。

#### 【取り組み方】

- ①仕事名、仕事内容を記入します。
- ②この仕事に必要な能力（資格や適性）は、どのようなことが記入します。
- ③あなたの興味がある、この仕事の魅力を記入します。

・ 仕事名、仕事の内容

・ この仕事に必要な能力（資格、適性など）

・ この仕事の魅力

#### 《POINT》

たくさんの仕事がありますが、この中から自分に適したものを一つ選ぶことになります。先生・家族の方とよく相談して、どんな考え方で職業を選択するのか、自分の考え方をしっかりとつことが大切です。

情報を得るには、学校の求人票を見る、インターネットで調べる、企業見学に行き仕事内容を調べる、インターンシップに参加するなど、いろいろな方法があります。多くの仕事について調べ、知ることで将来の選択肢を増やしましょう。

グループ  
ワーク ③⑤

自分に向いている仕事は何だと思いますか。また、その理由を書きましょう。

ワークの進め方

- ①自分に向いていると思う仕事を記入します。
- ②その理由を記入します。
- ③自分の考えをもとに、グループで話します。

★自分の考え（向いていると思う仕事）


★その理由


《POINT》

みんなと意見交換することによって、新たな気付きがあるかもしれません。  
時間があれば、反対に、興味関心がない仕事、自分に向いていない仕事とその理由についても考え、話し合ってみましょう。

今日の振り返り



- 自分が興味関心を持っている仕事について整理できた。
- 自分に向いている仕事は何か考え、周囲の人と意見交換することによって、将来の仕事について考えることができた。

（気づいたこと、感想）

--

## (2) 働く価値と将来設計を考える

### 今日のゴール

○働くことの意味について考え、自分の将来の目標に向かって頑張らないといけない事は何か考えることができる。

### 今日の活動

- ①自分が仕事を選ぶ際、大切にしたい事は何か、グループワークを通して考える。
- ②自分の将来を想像してみる。
- ③将来の目標に向かって自分が頑張ることについて考える。

### グループ ワーク③⑥

仕事を選ぶ際、大切にしたいことを考えましょう。

### ワークの進め方

- ①仕事を選ぶ際に重視する点を下から3つ選びチェック☑します。
- ②その理由を記入します。
- ③自分の考えをもとに、グループで話します。

- 自分の希望する仕事をしたい。(個人性)
- 自分の能力、感性を生かしたい。(個人性)
- 専門的な技術や知識を習得したい。(個人性)
- できるだけ高い収入を得たい。(経済性)
- 世の中の人役に立ちたい。(社会性)
- 仲間と協力して、成し遂げたい。(社会性)
- 周りの人に認められたい。(社会性)
- 新しいものを造りたい。(個人性)
- 人の成長を助けたい。(社会性)
- 社会の秩序を保ちたい。(社会性)

★自分の考え

★みんなの考え

≪POINT≫

職業の3つの要素は、

「経済性」 生活のために収入を得る。

「社会性」 働くことによって社会人としての役割を果たす。

「個人性」 働くことを通して自分の個性を伸ばす。

会社が求める条件とあなたが望む条件が合う会社を選ぶことが大切です。

あなたがもっとも重視するのはどの要素ですか。

TRY 17

自分の将来を想像し、将来設計をしてみましょう。

【Aさんの将来設計】(例)

- ①高校卒業後は、介護関係の仕事に就きたいので、介護関係の専門学校に進学する。
- ②高知市内の病院で就職する
- ③就職したら1人暮らしをして、お金を貯めて新車を買う
- ④結婚して共働きする。
- ⑤子供ができれば小学校に入るまでは、仕事をやめる。
- ⑥その後は、働きに出てお金を貯める。
- ⑦新築で家を購入する。

【あなたの将来設計】

《POINT》

これからのライフプランを考えてみることも必要です。現実にはイメージどおりにいかないかもしれませんが、夢を大きく持ってプランを立てましょう。

仕事を決める、就職するなどは、人生の大きな岐路に立つことだといえます。ビジョンや夢を明確にしましょう。

グループ  
ワーク③⑦

あなたがやりたい仕事に就き、その仕事を続けていくためには、どのようなことが重要だと思いますか。  
そのために今、自分が頑張らなければならないことも書いてみましょう。

ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

★自分の考え

(例) 知識が必要。専門学校に行くための勉強をする。

★みんなの考え

《POINT》

将来、みなさんは社会人として働くこととなりますが、まず、自分の目標となる人を思い浮かべて、どの部分が理想的なのか、何が目標となるのか考えてみるのも良いかもしれません。

## 今日の振り返り



- 自分をみつめ、仕事を選ぶ場合に重視する点を考えることができた。
- 自分の将来設計を思い描くことができた。
- 仕事をやめずに続けるために必要なことについて考えることができた。
- 将来のために、今自分が頑張ることについて考えることができた。

(気づいたこと、感想)

### (3) インターンシップに向けて①

#### 今日のゴール

○企業見学やインターンシップに参加する前の心構えについて考えることができる。

#### 今日の活動

- ①学校における就職活動の流れを確認する。
- ②企業見学やインターンシップに参加することの目的を考え、自分の抱負が言えるようにまとめる。

#### TRY 18

学校における就職活動の流れについて調べてみましょう。

#### ★自分の考え

1年

2年

3年

#### 《POINT》

学校では、就職希望者のために、いろいろな活動があります。  
どんなことをするのか、イメージできますか？

- (1) 事業所見学
- (2) インターンシップ（事前、事後指導を含む）
- (3) スキルアップ講習会（マナー講習、筆記試験対策講習）
- (4) 進路希望調査
- (5) 求人開始、求人票の見方など
- (6) 就職希望先決定
- (7) 応募書類提出
- (8) 模擬面接
- (9) 選考試験
- (10) 進路決定者研修（労働法、税金、金融についてなど社会で必要な重要な知識）  
など

※各学校によって、進路決定の手順や日程は異なります。自分の学校の進路に関する行事等を確認しましょう。

グループ  
ワーク ③⑧

企業見学やインターンシップに参加することを想定して目的を考え、自分の抱負が言えるようにまとめてみましょう。

ワークの進め方

- ①自分の抱負を記入します。
- ②自分の抱負をグループで話します。

【例】

〇〇高校〇年の〇〇 〇〇です。

私は、〇〇部に所属し、・・・・。

性格は、・・・・・・・・・・・・。

趣味は、・・・・・・・・・・・・。

卒業後は、〇〇関係に就職を希望したいと考えており、

〇〇という理由で、この会社を実習先を選びました。

この実習では、できるだけ多くのことを体験して、将来の進路決定につなげたいと思っています。

【あなたの場合】

《POINT》

しっかりと目的をもって、職場見学やインターンシップに参加しましょう。

## 今日の振り返り



- 自分が通っている学校では、就職希望者のために、いろいろな活動があることが分かった。
- 企業見学やインターンシップに参加する目的を定め、自分の抱負をまとめることができた。

(気づいたこと、感想)



## (4) インターンシップに向けて②

### 今日のゴール

○職場見学・インターンシップを実施するために必要な一般的なルールやマナーを理解することができる。

### 今日の活動

- ①一般的なインターンシップに参加する場合のマナーやルールを知る。
- ②インターンシップで使用する実習報告書の内容を確認する。
- ③社会人としての一般的なマナーは何か考える。

## TRY 19

次は一般的なインターンシップの時のマナーですが、自分が特に気をつけなければならないと思う項目を5つチェック☑しましょう。

### 頭髪・服装

清潔感のある身だしなみをする。

### 交通安全について

交通安全に関するルール・マナーを守ること。

実習終了後は直ちに帰宅すること。

### 実習中の態度について

絶対に遅刻をしないこと。指定された時刻の10分前には着くようにする。

担当者の指示を良く聞き、必要があれば「実習日誌」にメモを取り、疑問点があればその場で積極的に質問すること。

お世話になる事業所の皆さんには言葉遣いに気をつけ、積極的に挨拶や返事をする。

入社・退社時には必ず挨拶をすること。

実習中は携帯電話等を持ち歩かないこと。

指示された作業に集中し、生徒同士で雑談をしないこと。

事業所の備品は大切に扱い、破損等には十分注意すること。

### その他

健康管理には十分注意し、体調不良等で迷惑をかけないようにすること。

やむを得ない欠勤、遅刻をする場合には、事業所と担当の先生に必ず連絡をすること。

秘密とされる事項については、外部に漏らさないこと（守秘義務）。

実習日誌は毎日その日のうちに記入し、実習報告レポートを提出すること。

インターンシップに行けば、必ずその日のまとめをしておく必要があります。日誌には何を記入すればいいか、確認しましょう。

### インターンシップ日誌への記入方法（例）

平成28年8月5日（金）	1年A組28番	氏名	〇〇	〇〇
天候	雨	担当者名	〇〇	〇〇 印
出勤時刻	午前8時30分	退勤時刻	午後5時15分	

### インターンシップの内容

08:30	出勤
08:30~08:40	ミーティング
08:40~10:00	社長挨拶、自己紹介、スケジュール確認
09:00~12:00	顧客訪問同行
12:00~13:00	休憩
13:00~16:00	顧客訪問同行
16:00~17:15	業務日報作成、反省会
17:15	退社

### 自己評価（A 良い B 普通 C 悪い）

項目	自己評価	内容
挨拶・言葉遣い	A	事前にマナー講座を受講していた成果を生かした
協調性	B	他校の生徒と気軽に話をする事ができた
探求心	B	業務内容を持つと知りたいと思った
技能	B	指示された業務を適切に行う事ができた

### 感想

午前訪問先では、商品の特性を相手に理解しやすく説明していたことが印象に残った。また、午後訪問先では、商品の修理やメンテナンスをしました。地味ですが重要な仕事だと感じました。

明日は、もっと自信を持って行動し、他の実習生と積極的にコミュニケーションをとろうと思いました。

### 《POINT》

日々の活動をメモしておき、まとめることが重要です。

## TRY ⑳

社会人としてのルールやマナーについて、今できていると思う項目を、チェック☑してみましょう。

- 時間を大切にして、決められた時間を守っている。
- 健康的で規則正しい生活を送っている。
- 日常の挨拶ができる。
- 一般的な礼儀作法を身に付けている。
- 場面にふさわしい服装、髪型をしている。
- 正しい言葉遣いや敬語が使える。
- 電話のマナーを心得ている。
- 正しく文章が書ける。
- 積極的に物事に取り組んでいる。
- 自信を持って行動できる。

### 《POINT》

社会人としての基本的なルールやマナーについて考えたことがありますか。職業生活において、人間関係を円滑に築くためには、人と人のコミュニケーションは欠かせません。今から考えておくことは大切です。

## グループワーク ㉓

自信を持って行動することの大切さについて考えましょう。

### ワークの進め方

- ① 今、自分が自信を持って行動していることを書きます。
- ② グループで意見交換します。
- ③ 自信を持って行動することがなぜ大切なのか話し合います。

### ★自分の考え


★みんなの考え

★自信を持って行動することがなぜ大切なのでしょう。

《POINT》

自分が自分を信頼していないと、周りの人からも信頼が得られません。仕事においては、その仕事を担当する人に自信があるかどうかということが、会社や仕事を信頼できるかという判断に繋がってしまいます。

自分に自信を持つことは、人とコミュニケーションをとる時にすごく大切です。なお、自信があることと、自慢することは、全く違いますので注意してください。

今日の振り返り



- 一般的なインターンシップに参加する場合のマナーやルールを知ることができた。
- インターンシップで使用する実習報告書の内容を知ることができた。
- 社会人としての一般的なルールやマナーを知ることができた。

(気づいたこと、感想)

## (5) 面接場面でのスキルを身に付ける

### 今日のゴール

○面接時の身だしなみや応答の仕方について考えることができる。

### 今日の活動

- ①面接時の身だしなみで注意することを考える。
- ②面接の応答の仕方等を考える。
- ③セールスポイントを考える。
- ④面接練習をする。

### グループ ワーク ④

面接を受ける際の身だしなみで、気をつけなければいけないことを考えてみましょう。

### ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

### ★自分の考え

(例) 腕まくりをしない。

### ★みんなの考え

### 《POINT》

身だしなみとは、エチケットのことです。おしゃれをすることではありません。他人に対して、不快感を与えないように気を付けましょう。面接の時の格好は「この人と一緒に仕事をやっていけるか」ということを見られるわけです。「この人なら、仕事を安心してまかせられる」と思ってもらえる身だしなみをしていきましょう。

グループ  
ワーク ④

下の①～⑤の身だしなみについて、面接官が受ける印象を考え  
ましょう。

ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

① 髪の毛

- ・寝癖がある
- ・髪が伸びて、ボサボサ

② ひげ

- ・ひげをそっておらずに、伸びている

③ 爪

- ・爪が長く伸びている
- ・マニキュアをしている
- ・汚れている

④ ボタン

- ・ワイシャツの第2ボタンまで空けている
- ・ボタンが取れている

⑤ スカートやズボン

- ・短くしている
- ・しわが多い

★自分の考え

①

②

③

④

⑤

★みんなの考え（面接官が受ける印象）

①髪の毛

②ひげ

③爪

④ボタン

⑤スカート・ズボン

グループ  
ワーク④

面接官との受け答えの際に、気を付けることを考えましょう。

ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

★自分の考え

★みんなの考え

《POINT》

大事なのは笑顔であいさつをすること、そして話すスピードも速すぎずゆっくりすぎず、相手が聞き取れるスピードで話しましょう。相手の目を見るよりは、鼻のあたりを見ると話しやすいです。また、不機嫌そうな表情ではなく柔らかい表情で面接を受けましょう。

入退室のマナー

Q) ドアをノックして、そのまま入っていいですか？  
A) 相手が「どうぞ」「はい」などと返事をしてから入ります。



Q) 部屋から出る時は、ドアの前で礼をしてからそのままつむいたまま閉めますか？  
A) 部屋の中にいる人を見ながら閉めます。



Q) 椅子に座ってくださいと言われた時、足や腕を組んで座るのはよいでしょうか？  
A) えらそうにみえてしまうので、足や腕は組みません。



《POINT》

面接官は、あなたの手の動きや体の動きも含めて「この人は、この会社で仕事をきちんとやってくれる人かな」と観察しています。入室の仕方、礼儀正しい言葉遣いや、お辞儀の仕方、話をする時の態度など気を付けて練習をしていきましょう。

上手に話ができることだけでなく、身だしなみやマナーもチェックされます。

グループ  
ワーク④

「自分のセールスポイントは、何ですか？」と聞かれたら、どのように答えるかを考えましょう。

ワークの進め方

- ①自分のセールスポイントを記入します。
- ②ペアになって、自分のセールスポイントを1分間で話します。
- ③話をしてみて、自分と友達の話し方で良かった点と改善点を記入し、グループで話します。

★自分のセールスポイント


	良かった点	改善点
自分		
友達		

### 《POINT》

自分の考えや気持ちを、言葉でうまく表現することが苦手と思っている人はいませんか。面接では、自分を見つめ直し、将来に向けてどのように考えているのかを問われることが多いのですが、みなさんは、これまでの学習で自分のことについていろいろと学習してきました。自分手帳（P 9）をもう一度見たり、自分チェックシート（P 11）を見直したりして、自分でいいなと思うところを探しましょう。

### 今日の振り返り



- 面接の時の身だしなみについて分かった。
- 面接の時の入退室等の自分の行動について振り返ることができた。
- 自分のセールスポイントを相手にわかりやすく伝えることができた。

（気づいたこと、感想）

## (6) 職場での困難を考える①(コミュニケーション)

### 今日のゴール

- 職場の中で、気持ちよく仕事をするために、どのようなことに気を付けるか理解することができる。
- 自分が困った時の対処の仕方を知ることができる。

### 今日の活動

- ①職場の中で気を付けることを考えて記入する。
- ②就職時に心配なことを記入する。
- ③報告・連絡・相談について考える。

### グループワーク④④

自分が就職した時、職場で気持ちよく仕事をするために気を付けなくてはならないことは、どのようなことでしょうか。

### ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

### ★自分の考え

(例) あいさつをすること。

### ★みんなの考え

### 《POINT》

職場の人から、指示があった時の気持ちのよい対応の仕方としては、

- ①名前を呼ばれたら「はい」と返事をする。
- ②メモを準備してから行く。
- ③話を最後まで聞いて、復唱して確認する等が考えられます。

グループ  
ワーク ④5

あなたが就職した時、どのようなことが一番心配ですか。みんな  
で考えてみましょう。

ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

★自分の考え

(例) 人間関係が心配

★みんなの考え

《POINT》

「就職して働くにあたって心配なことは、何でしょうか」という質問に対して、人間関係という答えがよく出てきます。困った時には、職場の先輩や上司に相談してみるのもひとつの方法です。職場で相談できなければ、高等学校の先生や親に相談しましょう。その時には、「職場の人間関係で困っているので、相談にのってください」と伝えてみましょう。



グループ  
ワーク④⑥

次のような場面があったら、どのように対処するかを考えてみましょう。

ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

状況	★自分の考え	★みんなの考え
①電車が予定通りに来なくて、会社に遅刻しそうです。		
②仕事場で、突然来客があり、話し掛けられたのですが、どうも自分の仕事とは関係のない用件のようです。		
③同僚とうまく人間関係が築けず、困っています。		

《POINT》

職場でのコミュニケーションについて、大切なことは報告・連絡・相談だと言われています。多くの人と一緒に仕事するので、これは必要なことです。報告や連絡、相談を会社の人にしないで、自分勝手に判断してしまうと、大きなミスにつながることがあります。必ず、仕事に関係する上司や同僚に正しく状況を伝えるようにしましょう。また、相談する際は早めにするとういでしょう。

## 今日の振り返り



- 職場で気持ちよく仕事するために大切なことが分かった。
- 自分が働く時、職場で困ったことができた時の対応の仕方が分かった。

(気づいたこと、感想)

## (7) 職場での困難を考える② (ルールやマナー)

### 今日のゴール

○職場でのルールやマナーがどのようなものかを考えることができる。

### 今日の活動

- ①職場の中で守るべきマナーとルールについて考えて記入する。
- ②仕事で困った時に、どうしたらよいのかを考える。

### グループ ワーク④7

職場で守らなくてはいけないルールやマナーとはどのようなものでしょうか。

### ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

### ★自分の考え


### ★みんなの考え


### 《POINT》

仕事を行ううえで、絶対に守らなくてはいけないルールは「時間を守る」ことや「約束を守ること」です。仕事はみんなと一緒にするものですから、みんなでルールを守ることが大事になってきます。そして気持ちよく一緒に仕事をするために「相手の気持ちを考えて行動すること」も考えていきましょう。また、自分勝手に判断せずに、分からないことは上司に聞きましょう。それは、会社のルールです。

## マナー① 工作中的服装について



- その会社に合っている服装をすること。職場の先輩や上司の真似をしたり、尋ねてみたりすることもいいことです。
- 動きやすく仕事がしやすい服装をしましょう。自分の身体に合った服を着ることが、動きやすい服装になります。サイズが大きすぎたり、ズボンのすそが長すぎたりすると動きにくいので、仕事の服には合いません。
- しゃがんだり、手を伸ばしたりしたらお腹や背中が見える服装もやめましょう。

## マナー② 出勤時間を守る

- 仕事が始まる10分～15分前をめやすに出勤します。  
ぎりぎりに出勤するのではなく、早めに職場に来て仕事をする準備をしなくてははいけません。机の回りの簡単な掃除や、今日の仕事内容の確認をして必要であればメモをしておきましょう。
- 出勤したら、携帯はロッカーや引き出しに片付けます。携帯を仕事中に触ってメールやSNSをするのは、マナー違反です。



### 《POINT》

職場の一員として場に早くなじむことが大切です。  
職場では、助け合いの精神で積極的に電話を取ったり、掃除をしたりするようにしましょう。また、職場のマナーとして仕事の邪魔をしてはいけません。ひとりごとを言ったり、居眠りをしたり大きな音を立てることはNGです。

### グループ ワーク④8

引き受けた仕事が期限内に終わりそうにありません。あなたは、すごく困っています。どのように対応したらいいでしょうか。

#### ワークの進め方

- ①自分の考えを記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

★自分の考え

★みんなの考え

今日の振り返り



- 職場でのマナーやルールについて考えることができた。
- 職場でミスをした時の、謝罪の仕方について考えることができた。

(気づいたこと、感想)

## (8) 将来の自分について考える

### 今日のゴール

- 将来、働いている自分をイメージすることができる。
- 自立した生活を送るために必要なスキルを考えることができる。

### 今日の活動

- ①将来の仕事をしている自分をイメージして大切にしたいことを考える。
- ②今の自分を振り返り、ライフスキルチェックを行う。
- ③友達と、自分ができないことを、克服するためどうしたらできるようになるか考える。

### TRY 22

将来の仕事・職場を考える時に大切にしたいことはどのようなことですか。自分が働く姿をイメージして考えてみましょう。

### ★自分の考え


### 《POINT》

どんな仕事についていても、その会社には他の人が何人も一緒に働いています。その人達とコミュニケーションしながら仕事をしていかなくてはなりません。その会社に前からいる人に、いろいろなことを教えてもらいながら、その会社独自のルールやマナーも覚えていきましょう。もちろん、この授業で学習したことも思い出しながら、社会人として自立していきましょう。



《POINT》

将来、仕事をして自立した生活を行うために必要なことがたくさんあります。仕事そのものに必要な能力はもちろんですが、その他に、日常生活の基本的な力、そして仕事以外での職場での対人関係の力などいろいろあります。下にそのライフスキルチェックシートを載せています。将来、生活していく時に大切な力が、どのようなものかを確認しましょう。

グループ  
ワーク④9

ライフスキルチェックシートを行い、できていない部分をどのように改善するのか、友達からのアドバイスをもらいましょう。

ワークの進め方

- ①ライフスキルチェックシートを行います。
- ②それぞれの項目で、できることは○、少しできることは△、できないことは×を付けます。就労場面に関しては、今の自分であればできるかどうかを想像して記入します。
- ③できていないことと、その改善方法を記入します。
- ④グループのメンバーからアドバイスをもらいます。

**ライフスキルチェックシート**

できる…○  少しできる…△  できない…×

	内 容	チェック
日 常 生 活	・朝決まった時間に自分で起きることができる。	
	・身だしなみが整えられる。	
	・規則正しい食事をとることができる。	
	・適切な服に着替えることができる。	
	・金銭管理ができる。	
	・バス、電車、汽車等の交通機関を利用することができる。	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で食事の準備をすることができる。 (レトルト 火を使った調理 炊飯)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適切な時間に就寝することができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休みの日に適切な余暇を楽しむことができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋の清掃を定期的に行うことができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス等が生じた時に、自分で気持ちを落ち着かせたり、発散したりすることができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則や決められたことを守ることができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何か問題が生じた時に、保護者や友達などに相談することができる。</li> </ul>	
健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に気を付け、自分で服薬等の管理をすることができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気になった時に、自分で病院に行くことができる。</li> </ul>	
就労場面	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上司、同僚に挨拶ができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目上の人に丁寧な言葉を使うことができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の意思を相手に伝えることができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の立場を考えて話すことができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指示があった時に返事をするすることができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手伝ってもらった時や教えてもらった時に「ありがとうございました」ということができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・場の状況に合わせて、声の大きさを調整することができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にミスがあった時は、「申し訳ありません」と謝罪することができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要な時に、質問ができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事の報告ができる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情が安定している。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作業意欲がある</li> </ul>	

	・ 指示どおりに作業することができる。	
	・ 作業の内容、手順等の変化に対応できる。	

	できていないこと	改善するために
自分の考え		
友達からの助言		

### 今日の振り返り



- 大人になった自分や働いている自分をイメージして、どんなことを大切にしていきたいかを考えることができた。
- ライフスキルチェックを行い、今の自分ができていることと、できていないことを確認することができた。
- 自立した生活を目指した時、自分ができていないことを改善するために、どうしたらよいのかを考えることができた。

(気づいたこと、感想)

## VI 学習の仕方について

自分に合った学習スタイルを見付けることは、とても大切なことになります。今一度、自分と向き合うことで、「自分に向いている学習スタイル」や「家庭学習を効率的にすすめる方法」を考えていきましょう。

### □自分に向いている学習の仕方が分かると

- ・苦手で手をつけにくい教科もどのように勉強すればいいか、宿題にどこから取り掛かればよいか等の方法が分かるようになります。やり方が分かると、覚えた知識が繋がっていき、身の回りの事象への気付きが生まれます。覚えた知識を使って思考することで、さらにいろんな勉強への興味や関心が高まり、広がっていきます。
- ・これから進級して卒業したり、進学や就職で夢をつかんだりしていくときに、やはりなくてはならないものは学習です。自分に合った学習の仕方を見つければ、自分に合った仕事や学校も選ぶことができることにつながり、自分の可能性を広げる大きな助けとなります。

### □自分に向いている学習の仕方が分らないと

- ・いつも宿題にストレスを感じてしまい、何からやればよいか、きっかけがつかめなくなります。そのため、テスト勉強に向けての不安も解消できず、大事な時に自分の本当の力が発揮できなくなってしまうかもしれません。
- ・まずは、自分に向いている学習の方法はないか、自分をみつめ直してみましょう。自分の特性を知り、周りの人たちの力も借りて、あなたに合った学習の仕方を探してみましょう。

### 学習の仕方について ワンポイント

自分にとって、効率のよい学習スタイルを見付けることは、とても大切なことです。



## (1) 自分に向いている学習スタイルを考える

### 今日のゴール

- 自分に向いている学び方があることを考えることができる。

### 今日の活動

- ①自分の勉強の仕方を振り返る。
- ②自分の優位感覚とその活かし方を考える。
- ③自分に合った勉強の仕方を、友達のやり方と比べながら整理する。

### TRY ②③

これまで、勉強が順調に進んだやり方や、自分がやりやすいと感じた勉強の仕方をいくつか挙げてみましょう。また、勉強しやすい環境（場所・時間帯）についても書きましょう。



### ★自分の考え

(勉強の仕方や順調に進む場所)

学習スタイルチェックシートで、自分の学習スタイルをチェック  
☑しましょう。

#### 【取り組み方】

- ①自分にあてはまる項目をチェック☑して、どの型が多かったかを確認します。
- ②結果を記入します。
- ③自分がどのタイプであったかをグループで話します。
- ④自分の学習の型が分かったら、学習スタイルを確認します。

## 学習スタイルチェックシート

### 1 視覚型

- 単語や漢字は何回も書いて覚える。
- 講義や会議中のメモやノートやきっちり取る方だ。
- 文章で書かれたマニュアルがあると安心する。
- 本を読むことは好きなほうだ。

### 2 聴覚型

- 暗記するときは、書くより声に出して覚える。
- 音読した方が理解しやすい。
- 読んで理解するよりも、人から聞いて理解する方が得意。
- どちらかというともメールより電話が好きだ。

### 3 体得型

- 勉強などは体を動かしながらするほうが順調に進む。
- 音楽を聞きながら勉強などをすると集中できる。
- まずは自分で実際にやってみる、体験重視のタイプだ。
- 寝転びながら勉強したほうが順調に進む。

#### チェックリスト結果

○が一番多くついた、自分の学習スタイルは、

**型** です。

たとえば、こんな学習スタイルがあります。

### 1 視覚型

- ・書いて覚える。
- ・何回も見て覚える。
- ・マーカーで要点をチェックする。
- ・授業のノートを自分なりにまとめる。
- ・覚えたい内容を表などにして貼っておく。
- ・静かなところで勉強する。

### 2 聴覚型

- ・先生の話聞いて覚える。
- ・声に出して唱えて覚える。
- ・覚えたい内容を録音して繰り返し聞く。
- ・パソコンやタブレット端末などで、文章を音声にして理解する。
- ・友達と一問一答しながら覚える。

### 3 体得型

- ・体を動かしながら覚える。
- ・音楽を聞きながら勉強する。
- ・寝転がりながら覚えたいことを見る、唱える。
- ・実際に試して理解する。

#### 《POINT》

あなたの学習スタイルは、どれでしたか。どのタイプにも○が付いたという人は、視覚も聴覚も触覚（体得型は触覚優位です）もまんべんなく使える人です。

ここで大切なことは、自分の学習スタイルを知ることです。自分の優位感覚を理解して、自分に合った学習スタイルを取り入れることは、自分の可能性を広げるという意味で役に立つことなのです。それによって、短時間で効果的な学習ができるようになったという人が多くいます。

グループ  
ワーク ⑤⑩

自分の学習スタイルを友達と共有し、自分に向いている勉強の仕方を考えましょう。

ワークの進め方

- ①それぞれの項目を記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③自分が苦手なことについてのアドバイスを友達からもらいます。



**勉強の仕方 チェックシート**

自分に向いている勉強の仕方は	
自分の勉強が一番はかどる場所は	
★自分の考え	★みんなの考え
(例) 静かなところ	
どんな時にはかどりますか	
★自分の考え	★みんなの考え
(例) 余裕がある時	

## 自分が苦手と思うことへの対処は

(例) 集中力が続かないので、短い時間で終わるようにして、教科を変えてみる。

### 《POINT》

まず、自分の得意なことやうまくいった成功体験から振り返って、苦手な教科の勉強に当てはめてみると、できることを簡単に探せる可能性があります。自分の理解しやすい方法は、目で読んで理解すること、声に出して読むこと、繰り返し書くこと、とにかく聞くことなど、自分が得意な方法を知ることが大切です。

また、ストレスを感じないで集中して勉強できる場所を考えることも大切です。自分に向いている勉強の仕方を見つけましょう。

### 今日の振り返り



- 自分の効果的な学習スタイルを考えることができた。
- 友達と学習の仕方について、共有することができた。
- やってみたい勉強の仕方を見付けることができた。

(気づいたこと、感想)

## (2) 家庭学習を効率よくするために

### 今日のゴール

- 家庭学習を自分一人でやるために何が必要か考えることができる。
- 試験勉強の計画を考えることができる。

### 今日の活動

- ①家庭学習ができているか振り返る。
- ②テスト勉強の仕方を友達と話し合う。
- ③自分に合ったテスト勉強の仕方を見付ける。

### グループワーク⑤①

もし、家庭学習ができていないとすると、どのようにすればよいかを考えましょう。

### ワークの進め方

- ①家庭学習が十分にできていない理由を記入します。
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。

### ★自分の考え


### ★みんなの考え


### 《POINT》

「(1)学習スタイルを知ろう」にあったように、自分の得意なことや苦手なことを認識して、先生に相談して勉強のヒントをもらえば、宿題の仕方にもとても役立ちます。

さらに、場所や時間など、環境を整えることも大切です。一人で気が散る時は注意してくれる人がいる部屋が良いかもしれませんし、慌ただしい時はいつでも取り掛かれるように文房具を整理しやすい部屋が良いかもしれません。

グループ  
ワーク ⑤2

テスト勉強をする時に、どのようなことに気を付けたらよいでしょうか。

ワークの進め方

- ①テスト勉強の時に気を付けたらよいことを記入します。  
(例えば、テスト範囲が分からない時や、予定表の作り方が分からない時に、気を付けたらよいことを記入します。)
- ②自分の考えをもとに、グループで話します。
- ③みんなの考えを記入します。



★自分の考え

(例) 試験日から逆算して、予定表を自分で作る。

★みんなの考え

《POINT》

友達のテスト勉強の仕方は、参考になりましたか。

学習範囲が広いテスト勉強など、どこから手をつけたらいいのかわからなくて「頑張っても、もう無理」とあきらめてはいませんか。でも、それは、あなたが自分に合った学び方を知らないだけかもしれません。ぜひ、先生に相談して、自分にあった勉強の仕方について相談してみましょう。

また、学校の中には、担任だけでなく養護教諭、スクールカウンセラーなど助けしてくれる先生がたくさんいます。担任の先生に限らず、自分が聞きやすい人を見つけてどんどん聞いてみてください。

## 口テストに向けた計画表（例）

日付	教科	試験範囲 ポイントなど	14日（木）	15日（金）	
5・20 （水）	数学 I	「二次関数」 教科書 p4～32 問題集 p6～26	問題集 p6～7 (30分)	問題集 p7～12 (50分)	
	現社	「日本国憲法」 教科書 p5～22 問題集 p2～2	( 分)	教科書 p5～10 (30分)	
	国語 A	「随筆」 教科書 p4～32 問題集 p6～26	ノート p1～4 (20分)	( 分)	
5・21 （木）	英語	Lesson1～4 教科書 p5～30 問題集 p2～35	Lesson1 教p5～6 20(40分)	Lesson1 問p7～10 (30分)	
	生物	「顕微鏡の使い方」 教科書 p4～16 問題集 p3～12	( 分)	( 分)	

※計画表を作る上で気を付けたいこと

- ・試験範囲までの勉強を割り振っておこう。
- ・できたところは○を付ける、蛍光ペンなどでやった内容を塗る等、いつでも進み具合を確認できるようにしよう。
- ・時間や勉強した内容を変えたらメモして、本番までに仕上がるようにしよう。

## 今日の振り返り



- 家庭で学習する方法が分かった。
- 試験勉強のやり方のヒントを得ることができた。

(気づいたこと、感想)

例えば、教科によってこんな学習法もあります。

### 【数学】

- ・問題を解くときに、計算式の数字の位が揃っておらず計算ミスをしたことがありますか。それは、視覚的に見て捉えることが苦手なのかもしれません。ノートやプリントに位が揃えて書けているのか、定規を使いながら、確認して計算すると間違いが減るかもしれません。
- ・図形が苦手な場合は、平面だけでなく自分で立方体を作成してみたり、パソコンの機能を使用して3Dで見たりすると分かりやすいかもしれません。
- ・自分で文章題を読んでも理解できない場合は、人に読んでもらったりパソコンや端末機器で読み上げてもらうと理解しやすいタイプの人もあります。そのタイプの人、読むことと理解することを分けてみるといいかもしれません。
- ・数学の方程式を解いていく時、機械的に処理できるものはとりあえず書いてしまい、書いたものを見ながら考えるようにすると、頭の中が整理され、解きやすくなるかもしれません。

### 【国語】

- ・漢字を覚える時は、まず大きい枠に、正しい形を書いてみましょう。小さかったら分からない部分もはっきりしてきます。パソコンで大きく打って白黒を反転させて見るのも見やすいですね。  
覚え方も、左側の偏（へん）と右側の旁（つくり）を分けて口で言いながら覚える方法や、パズルのように組み合わせを考える方法もあります。
- ・音読も、文のまとまりが分かるようにマーカーで斜め線を入れたり、ものさしをあてながら読むことで、自分がどこを読んでいるのか理解しやすくなります。また、読むところだけが見えるような道具を使うと読みやすい人もいます。漢字の読みが苦手な人は、ルビをふると練習がしやすいかもしれません。

### 【英語】

- ・英語のアルファベットの文字（例えばbやd、pやq）が、視覚的に捉えにくい人がいます。アルファベットの形は、どの部分を意識するとわかりやすいか確認しておくといいですよ。間違いやすいアルファベットをマーカーで色付けして覚える方法もあります。

## 【参考文献】

- ・ アスペルガーの子のためのワークブック 自分と周りのことがよく分かる本 大月書店
- ・ ソーシャルスキル・トレーニング実践教材集 ナツメ社
- ・ ありのままの自分で人生を変える (本の種出版)
- ・ マンガ版 ビジネスマナー集 鉄太就職物語 ジアース教育新社
- ・ 見て分かる社会生活ガイド集 ジアース教育新社
- ・ 見て分かるビジネスマナー集 ジアース教育新社
- ・ ひとりだちするためのビジネスマナー&コミュニケーション 日本教育研修出版
- ・ あたまと心で考えよう SSTワークシート 自己認知・コミュニケーションスキル編 かがわ出版
- ・ あたまと心で考えよう SSTワークシート 思春期編 かがわ出版
- ・ ワークブック アトウッド博士の〈感情を見つけにいこう〉怒りのコントロール アスペルガー症候群のある子どものための認知行動療法プログラム 2008 トニー・アトウッド 明石書店
- ・ イラスト版 子どものアンガーマネジメント—怒りをコントロールする 43 のスキル 2015 篠 真希・長縄史子 合同出版
- ・ ストレス・マネジメント理論によるこころのサポート授業ツール集 2015 富永良喜 あいり出版
- ・ 児童心理 2010 年 12 月号 子どものストレス・コーピング 金子書房
- ・ ひとりだちするためのトラブル対策—予防・回避・対処が学べる—2014 子どもたちの自立を支援する会 日本教育研究出版
- ・ 月刊学校教育相談 2015 年 1 月増刊号 発達に偏りのある子のトラブルを減らす自己理解イラスト教材 高橋あつ子・石橋瑞穂 ほんの森出版
- ・ 発達障害の子のライフスキル・トレーニング 2015 梅永雄二 講談社
- ・ 改訂版 10 代を育てるソーシャルスキル教育—感情の理解やコントロールに焦点を当てて 2013 渡辺弥生・小林朋子 北樹出版
- ・ 中学生・高校生のためのソーシャルスキル・トレーニング スマホ時代に必要な人間関係の技術 2015 渡辺弥生・原田恵理子 明治図書
- ・ あたまと心で考えよう SST ワークシート～思春期編～2012 NPO フトゥーロ LD 発達相談センター かがわ出版
- ・ 教科で育てる ソーシャルスキル 40 本物の力は良い授業で育つ! 明治図書
- ・ ソーシャルスキルが身につくレクチャー&ワークシート 西村 宣幸 学事出版



# ライフスキル サポートブック

～よりよく生きるために～ Ver.1

平成 28 年 3 月作成  
編集・発行 高知県教育委員会 特別支援教育課