

SDGづプログラム 授業①

もしかしてあなたも
〇〇さん???

アイスブレイク

ココロノ
イロ



■やり方

- ① **3～4人グループ**で行います。
- ②先生がテーマを**3問**出します。
- ③テーマに合わせた**自分の気持ち**
を表す色のカードを出します。
- ④全員が出したら、**なぜその色**
選んだのかを伝えましょう。

アイスブレイク

ココロノ
イロ



■ テーマ例①

テストで

意外に

高得点だった...

アイスブレイク

ココロノ
イロ



■ テーマ例②

友達にSNSで
連絡したが
返事が来ない...

■テーマ例③

明日から
この学校では
マスク禁止...

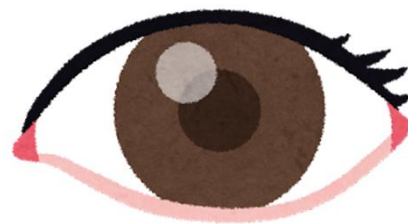
アイスブレイク

ココロノ
イロ



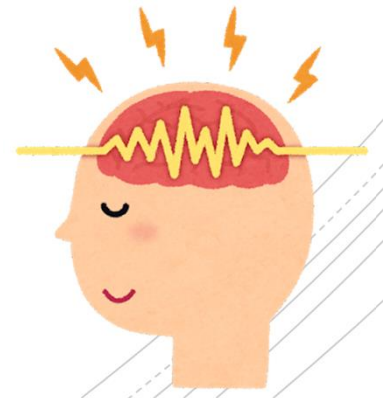
先生の話を
集中して
聞く！

- たったこれだけでも、
集中のしやすさにより、
いろいろなタイプがいることが
わかっている。



どうやら...

- なかなか比べてみることはできないのだけれど・・・
- **人の神経や感覚には，人それぞれの違いがある。**
- いろいろな感覚の違いがあり，**どんな人，どんな感覚も尊重していくことが大切。**



1 繊細な感覚は
人それぞれ



本日のテーマ

身の周りにいる

「**繊細さん**」「**敏感さん**」って

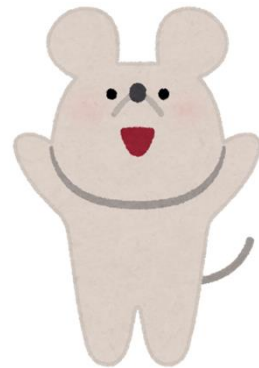
どんな人??

「繊細さん」
「敏感さん」
とは？

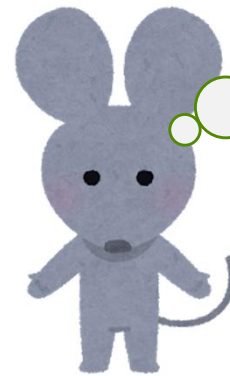
- 周りの情報や刺激に人一倍敏感な人。
- 生まれつきの特徴。
- 別に、病気や障害ではない。
- 人種・国・性別等に関係なく、
5人に1人程度の割合で存在。
- 動物にも存在する特徴。

チーズ発見！！
早く食べよう！

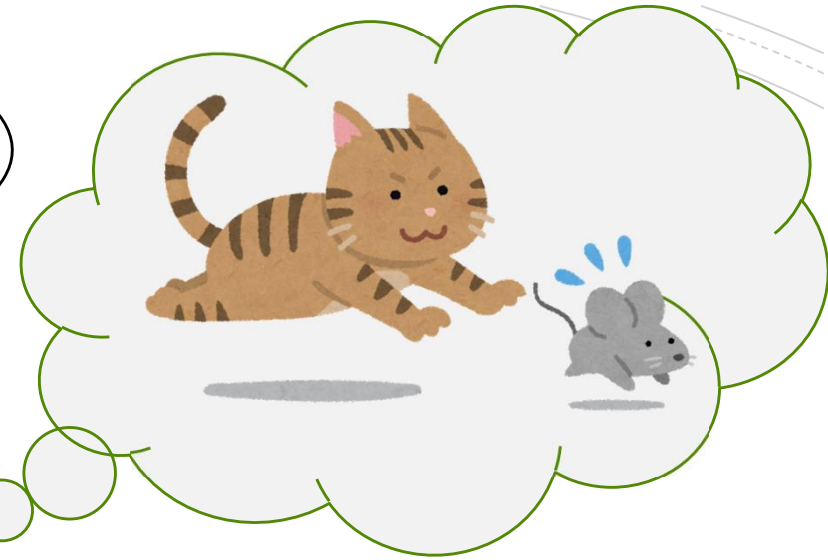
動物で
考えると...



冒険
タイプ




慎重
タイプ



生き残るためには、どっちも必要！





自分の繊細さを
セルフチェック
してみよう！

みなさん、どうでしたか？

次はタイプ別に
繊細さを
見ていこう！

ポイント

- よく考えてから行動するので、想定外のことは起こりにくい。
- たくさんの視点で物事を考えることができる。
- 丁寧に完成度の高い仕事ができる。
- 観察眼がするどい。

注意

- 同時にいろいろなことをするのは苦手。
- 考えすぎて、答えを出すのに時間がかかる。
- 相手の言葉の裏を読みすぎてしまう。
- 気になることがあると考えすぎて眠れない。

グループ1に「はい」が多い人

深く考える力が
高いタイプ
(考えが繊細さん)



グループ1に「はい」が少ない人

素早い判断 行動派 タイプ



ポイント

- 同時にいろいろな仕事をする事ができる。
- 素早く判断し、行動に移すことができる。
- 表面的なコミュニケーションも得意。
- 気になることがあっても、寝ると忘れる。

注意

- 想定外の状況には弱い。
- たくさんの視点で物事を考えるのは苦手。
- 仕事は早いですが、ミスが多いこともある。
- 周りの変化に気づきにくい。

ポイント

- 小さなことにも喜びや幸せを感じられる。
- 音楽や芸術などへの感動が大きく、得意。
- 相手への気配りや思いやりができる。
- 危険や天気の変化をいち早く察知できる。

注意

- 人がたくさんいる場所は苦手。
- 楽しい刺激であっても、気疲れしてしまう。
- 雰囲気の良いところも苦手。
- 突然の大きな音に極端に反応してしまう。

グループ2に「はい」が多い人

情報キャッチ力

高めタイプ

(刺激に繊細さん)



グループ2に「はい」が少ない人

刺激少なめ マイペース タイプ



ポイント

- 人がたくさんいる場所や集団行動が得意。
- 楽しい刺激や行事で元気いっぱいになれる。
- 雰囲気に関わらず、自分らしくいられる。
- 突然の大きな音などにも、落ち着いて対処できる。

注意

- 身の回りの小さな変化に気づかないこともある。
- 音楽や芸術への感受性はそれほど高くない。
- 周りの人への配慮が足りないこともある
- 危険の察知が遅れがち。

ポイント

- 友達や他の人の気持ちに共感してあげられる。
- 周りの人の状況や考えを察知できる。
- その場の空気を読む名人。
- 人間関係の細かいところまで気を配れる。

注意

- つい人に合わせて、自分の意見が言えない。
- 断ったり、頼んだりすることが苦手。
- ネガティブな人の空気に引きずられる。
- 環境が変わると、感情の変化も激しい。

グループ3に「はい」が多い人

共感力が

高いタイプ

(気持ちに繊細さん)



グループ3に「はい」が少ない人

心の防御力 高めタイプ



ポイント

- 集団でも自分の意見をしっかり伝えられる。
- 人は人、自分は自分として気持ちを切り替えられる。
- ネガティブな人の空気はシャットアウトできる。
- 環境が変わっても、安定して生活できる。

注意

- 他の人のことを自分事としてとらえにくい。
- 周りの人の状況や考えを察知するのは苦手。
- 空気をあえて読まないこともある。
- 人間関係の細かいところに気を配るのは苦手。

ポイント

- 味や香り, 音の違いに気づける。
- 人の善悪を見抜き, 危険を回避できる。
- 直観力が高く, 物事の本質を見分けることができる。
- 小さな間違いや違和感などにすぐに気がつく。

注意

- 人よりも強い光に弱い。
- 周りの物音が気になり集中できない。
- においや味に敏感で食べられないものがある。
- 薬やカフェインが効きすぎる。

グループ4に「はい」が多い人

細かいことを

察知タイプ

(五感が繊細さん)



グループ4に「はい」が少ない人

細かいことは 気にならない タイプ



ポイント

- 強い光や大きな音などはあまり気にならない。
- 周りがざわざわしていても集中できる。
- 良い意味で、においや味に影響されにくい。
- 薬やカフェインは適正に効く。

注意

- 味や香り、音の細かい違いに気づくのは苦手。
- 人の善悪を見抜きにくい。
- 危険からの回避が遅れがち。
- 小さな間違いや違和感などに気づきにくい。

すべての「はい」の合計で...

総合的な

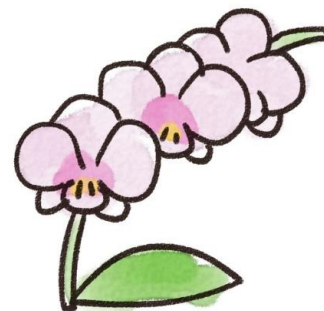
「繊細さ・敏感さ」

がわかります

- 「はい」の合計が24~32個の人

とても繊細な人です

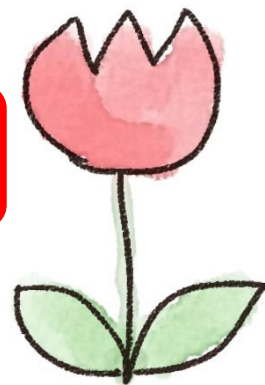
ラン
タイプ



- 「はい」の合計が16~23個の人

繊細な人です

チューリップ
タイプ



- 「はい」の合計が9~15個の人

少し繊細な人です

- 「はい」の合計が0~8個の人

それほど繊細ではない人です

たんぽぽ
タイプ



「繊細さん」
「敏感さん」
とは？

■ただし・・・

中学生や高校生の時期には、
成長ホルモン等の影響で、

みんなが敏感に

なりやすい！

中学生
高校生
あるある

■中学生や高校生の脳の特徴

- ① 興味の幅が広がる
- ② 人との出会いを広げたいくなる
- ③ 創造的になる
- ④ 気持ちが不安的になる
- ⑤ 友達がとても気になる
- ⑥ 先延ばししたくなる

学級の中で 考えると...

- もしかしたら、友達は繊細さんかもしれない。（あるいは逆）
- 生まれつき繊細な人もいれば、今だけ敏感になっている人もいる。これから繊細さが増す人もいるかもしれない。
- だからこそ、**周りの人に配慮した関わりをみんなですることができるようになることが大切！**



ちょっと
考えてみよう

- 繊細さは人それぞれですが、みんなが安心して生活するには、どんなことに気をつければ良いでしょうか？



今日の授業を
振り返って

- 今後、
自分の繊細さや特徴を
どのような場面で
生かしていきたいですか？

