



☆より良い学校風土構築プログラム☆

**R6. 04. 17**  
**文責:大高 将紀**  
 (青森県総合学校教育センター  
 教育相談課 研究員)

**No. 1**

## 研究内容の紹介～こんなお仕事をしています～



①青森県総合学校教育センター 教育相談課で勤務をしています。  
 ・こころの教育相談センターとしての活動  
 ・電話相談・面接相談 など  
 県内の子どもたちと、子どもたちに関わる人たちの「心」に関わる部分のサポート活動が、お仕事を中心となっています。

勉強に関すること   友だちとの関わり   部活動・習い事のこと

家族のこと   進路・将来のこと   人間関係の不安

うまく言えないこと   他にも、たくさん・・・



②皆さんの現在は、体も心も大きく成長する時期。その成長に伴って、たくさんのモヤモヤ・イライラ…悩み多い時期だと思います。その全ての悩みを解消することはできないけれど、近い年代の仲間が同じ時間を過ごす「学校」の中で、**共に悩み、共に成長すること**で、解消できる悩みもあるのではないかと考えています。

③アンケートの結果から、今のA中は、**関係性が良い**ということがわかりました。そんな**皆さんがさらに成長していく様子**を、県内に紹介することで、悩んでいる人たちの助けにつながってほしいなあ、と大高は思っています。

④4月～7月の期間、大高は2年生の皆さんと一緒に学習したいと思います。学校の中で最も長い時間を過ごす「授業」を通して、私たちも共に成長し、今後、**A中を引っ張るリーダーとして、この中学校をさらに良い雰囲気**の学校にしてほしい、というのが、私の願いであり、今の研究内容です。



### 第1回 授業のようす

- 4/16 (火) 5校時 体育館にて
- ・ カードを使って自己紹介
  - ・ これからの授業に関するガイダンス
  - ・ 4人グループで絵柄当てクイズ

活動写真を掲載

活動写真を掲載

を行いました！

次回は、各クラスの教室で、頭・体・心を動かす活動を通して、「集団の中で生活する上で大切なこと」について考えたいと思います☆

4/22 (月) 2校時：2年3組   4校時：2年1組  
 4/24 (水) 2校時：2年2組

活動写真を掲載

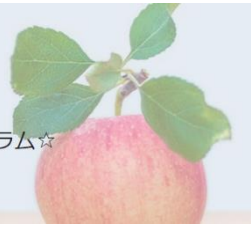
【授業のようすを振りカエル～皆さんの感想から～】

- ・ あまり話したことがない人や違うクラスの人たちとでも一緒に楽しむことができるし協力することも沢山出来ることわかりました。
- ・ 普段話したことの無い人ともこのような小さいことから、話したり仲を深めたりすることができてよかった。
- ・ 自分のことだけを考えるのではなく、他の人のことを思いやるのが大事だということがわかりました。これからの学校生活も楽しく過ごしていきたいです。
- ・ 話したことの無い人とも、共通点が一つや二つあるもんなんだなと思いました。



# Aプロ

☆より良い学校風土構築プログラム☆



R6. 04. 24  
文責:大高 将紀  
(青森県総合学校教育センター  
教育相談課 研究員)



## No. 2

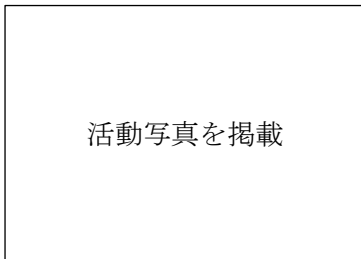
## 第2回 授業のようす

4/22(月)と4/24(水)各クラスの教室にて

- ①カードゲームで人間関係づくり(かぶっちゃや〜よ)
- ②班で協力して問題を解決(〇〇村の人々)

2つの活動を通して、「集団で生活する上で大切なこととは何だろうか？」というテーマについて考えました☆

2-1 ↓



活動写真を掲載

2-2 ↓



活動写真を掲載

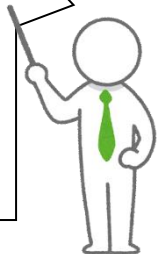
2-3 ↓



活動写真を掲載

### 【授業のようすを振りカエル〜皆さんの感想から〜】

- ・ この活動を通して、仲間との話し合いがより良くなったと思った。
- ・ 一人でやるのではなく、仲間を助けたり、手伝ってもらったり、分担や協力してやるのが大切だなあと感じました。
- ・ 相手と自分で違うところがあっても、それを認めて、協力することが大切だと思った。
- ・ 人が5人だけでも集まると、けっこう色んなことができる。
- ・ 相手から情報を得たり、その情報をまとめたりして、自分がすべきことに生かすことが大切。
- ・ みんなと自分が思ったこと、考えたことを出し合い、相手を尊重しながら生活することが大切。



次回は4/30(火)に、「ルール・決まりの重要性」について考えたいと思います☆

## 学年朝会のようす

学年朝会の時間を少しお借りして、ショートプログラム(SP)と称して、短い時間で関係性を高めたり、こころの教育に関わる学習を行ったりする予定です。SP第1回は、前回使用した自己紹介カードを使って、学年全体で自己紹介をしました☆

- ・ 自分と相手との意外な共通点が見つかる
  - ・ 失敗しても、再度チャレンジすることができる
  - ・ 困ったとき、誰かに頼った方が、よいことが起こる…かも♪
- ということを、活動を通して体験しました！



### 1 はじめに -みんなも自己紹介してみよう-



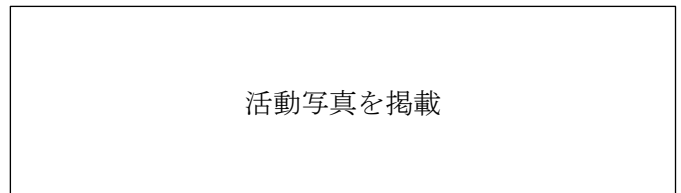
1 自分の名前を言います  
「〇〇(自分の名前)」です

2 「せーの！」の合図で、  
2人同時に、カードを見せ合います

3 カードには、複数の絵があって  
どのカードも、1つだけ  
同じ絵柄があります  
同じ絵柄を見つけたら、  
「これだ！」と言って、  
相手のカードの絵柄を指さします

新しい出会いが  
できるかもしれないカード  
自分の良さや  
周りの人と自分との  
思いがけない共通点  
が見つかるかもしれません

活動写真を掲載





# Aプロ

☆より良い学校風土構築プログラム☆



R6. 05. 01  
文責:大高 将紀  
(青森県総合学校教育センター  
教育相談課 研究員)



## No. 3

### 第3回 授業のようす

4/30(火) 5校時 体育館にて

- ①ルールを作ってみようゲーム
- ②校則が作られた意味を考えてみよう

活動を通して、「決まりやルールはなぜあるのだろうか？」  
というテーマについて考えました☆

今回の学習を通して、決まりやルールは、「私たちの生活を守り、円滑にするためにある」ということに気づくことができました！ゲームを通して、「全く約束事がない状態って不安」ということにも気づくことができましたようですね！



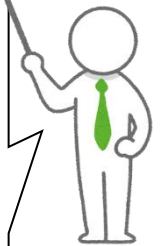
活動写真を掲載

活動写真を掲載

活動写真を掲載

#### 【授業のようすを振りカエル～皆さんの感想から～】

- ・ ルールは、最初はあまり良い印象ではなかったけど、今日この授業を通してルールはとても大切なんだなと思いました。
- ・ ルールとは、みんなを幸せにするための物で、人を縛る物ではない。
- ・ 校則はじぶんが思ってるよりも大事なんだなと思った。
- ・ 決まりやルールはキツイものもあるけれど、それはみんながよい生活を送るためにとても大切なものなんだなと思いました。
- ・ 決まりやルールなんかいらないと思っていたけど、決まりやルールがないと何をすればいいのか分からなくなって逆に困るから決まりやルールはあった方がいいと思った。



授業の最後には、「みんなで考え みんなのための 生徒会」として、生徒総会の重要性にも気づくことができました！今日の生徒総会、より良い話し合いになりますように☆

研究協力校の生徒会スローガンを記載

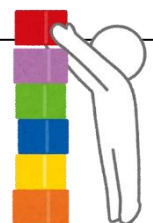
### 5月の予定

月日	内容
5/2(木)	学年朝会でショートプログラム「どっちを選ぶ？」
5/9(木)	学年朝会でショートプログラム「学級の団結力を高めよう」
5/16(木)	道徳の時間で「いじめ」について考える
5/30(木)	学年朝会でショートプログラム「ストレスについて考えよう①」 社会科の授業スタート「江戸時代」

ある生徒の感想に、「**楽しみながら、とても深いことを学んで、コミュニケーションも取れることがすごいと思いました**」とありました。

学校での活動を通して、たくさんことに気づき、成長できる皆さんが、とても素晴らしいと感じました。

いろんな経験を積み重ねて、自分の心を豊かにしていけるといいですね♪







R6. 05. 09  
 文責:大高 将紀  
 (青森県総合学校教育センター  
 教育相談課 研究員)  
 No. 4

## 学年朝会のように その2

5/2 (木) 学年朝会 体育館にて  
 「どっちを選ぶ?」というテーマで  
 自己決定スキルと聞き方スキルについて  
 学びました☆

5/9 (木) 学年朝会 体育館にて  
 「学級の団結を高めよう」というテーマで  
 学級のみんなで一つの「輪」をつくりました!



活動写真を掲載

完成したときに、**自然と拍手**が  
 起こっていました!  
 それを見て、素敵な学級・学年だ  
 なって、大高は思いました☆

- ①お題の中からどちらか一つを選びました
- ②選んだ理由をグループで共有しました
- ③全員が発言すること・話しやすい聞き方をする  
 ことを意識しました

活動写真を掲載

活動写真を掲載

【授業のようすを振りカエル～皆さんの感想から～】

5/2 (木) 「どっちを選ぶ」編

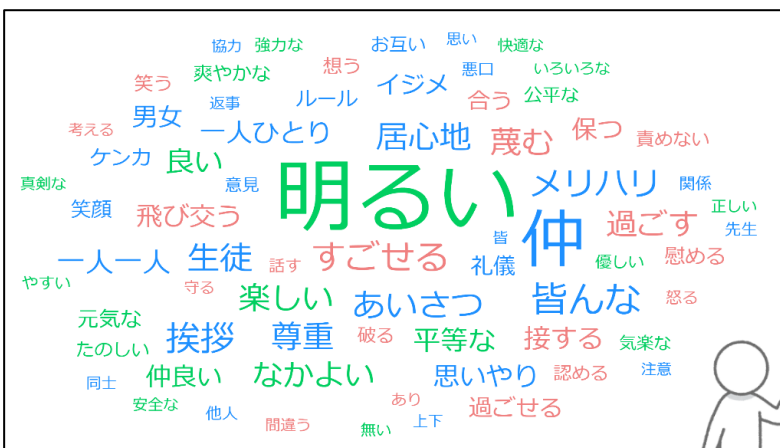
- ・意見が割れたけど理由を聞いたら違う見方で楽しめた。
- ・普段なかなか決められないことが多いから決める力が高まってよかったです。
- ・この活動を通して、ただ決めるのではなくちゃんと理由もあった方がいいと分かりました。
- ・話すことも大事だけど聞く方も大事だとわかりました。
- ・相手の意見に否定から入らずに、まずはどうしてか理由を聞けばいいと思いました。

5/9 (木) 「学級の団結を高めよう」編

- ・言葉を使わないで並んだりするのはとても難しかったです。
- ・今まで話してなかった人とも話せた。
- ・指や動作だと伝えるのが難しかったけれどしっかり相手に伝えることが出来た。言葉が大切だ  
 と思ったけれど指や動作で伝えて成功した時の達成感は嬉しかったです。
- ・声が出せないという条件の中、自分からリーダーをやろうとしている人に助けられた。



## 「雰囲気」の良い学校とは? ~アンケート結果から~



4月のアンケートの際に質問した  
**「あなたが考える『雰囲気の良い学校』と  
 は、どのような学校ですか?」**の回答を集  
 約してみました☆文字が大きいほど、同意  
 見が多いということを表しています。  
 私は「メリハリ」「尊重」「思いやり」とい  
 う言葉が目に入りました。皆さんはどの言葉  
 が印象的ですか?一緒に学習をして1ヶ月  
 ほど経ちましたが、皆さんの姿を見てい  
 ると、このような**「雰囲気の良いA中」**であ  
 ると私は感じます♪

↑「AIテキストマイニング」で作成  
<https://textmining.userlocal.jp/>







☆より良い学校風土構築プログラム☆

R6. 05. 17  
文責:大高 将紀  
(青森県総合学校教育センター  
教育相談課 研究員)



No. 5

## 「いじめ」と「いじり」について考える

5/16 (木) 各クラスの教室にて  
「いじめが起こりにくい集団をつくっていくためには？」  
というテーマで、道徳の授業を行いました。

活動写真を掲載

活動写真を掲載

活動写真を掲載

### 授業のながれ



- 1 前時を振りカエル
- 2 アンケート結果から
- 3 クイズに挑戦
- 4 教科書の内容から考える
- 5 「いじめ」と「いじり」
- 6 まとめ
- 7 振りカエル

### 【授業のようすを振りカエル～皆さんの感想から～】

- ・ 自分の発言に気をつけたいと思った。
- ・ 初めは、いじりは良いと思っていたけれど、いじりはその人が我慢しているかもしれないから嫌なことは嫌ということが大事だと思った。
- ・ いじられているのが嫌な人もいます。ということがわかりました。
- ・ もしかしたら自分もいじり過ぎている時があったかもしれないと思った。
- ・ いじりといじめは近いということがわかった。
- ・ 自分がいじめだと思っていなくても、相手の捉え方や感じ方でいじめにつながってしまうことが分かった。
- ・ いじられた人が嫌だと思っても、それがいじった人に伝えられないならそれを手伝える人になりたいと思いました。
- ・ 言い方によって捉えかたが違うことがわかった。
- ・ 人を不快にさせないような言い方や発言をする事が大切だと感じた。



## 読んでみよう



芸能界では、「いじり」を芸にして、TVなどに出演し、人気を得ている人たちがいます。画面の向こう側で見られる「いじり」という「芸」について、ある芸能人が話していた言葉を紹介します。↓

俺たちは、TVの中でアダ名をつけたり、先輩をいじったりしているが、そういうことが  
日常生活の中でありえないことだからこそTVの中で笑いになる。

だって俺ら、カメラ回ってない時に、そんなことしないよ。

今、世の中学生、高校生が同じ年、対等な関係の中で「いじり」と称してやっているのは、  
そりゃただの「いじめ」だ。まして、後輩や自分より立場の弱い人にやっているのであれば、  
「いじり」であって、人間としては最低だぞ。TVと普通の社会を勘違いするな。



〇〇さんは、収録が始まる前と後に出演者の楽屋をまわり、丁寧に挨拶をして信頼関係を築いた相手にしかそういう言葉は使わないのだそうです。収録中は「芸」として日常と非日常を使い分ける、という高度な技術を使っているからこそ、仕事として成立しているのだと思いました。

次回は5/30 (木) 各教室で歴史の学習をしていきます！

準備物：歴史の教科書・資料集・授業で使っているノート・筆記用具・iPadです☆



# Aプロ

☆より良い学校風土構築プログラム☆



R6. 05. 30  
文責:大高 将紀  
(青森県総合学校教育センター  
教育相談課 研究員)



## No. 6

## 歴史の授業が始まりました

5/30 (木) 各クラスの教室にて江戸時代の学習が始まりました☆

コミュニケーションのために  
簡単な言葉であいづち  
をしてみよう



より良い学びになるように&コミュニケーションスキル  
向上のために、「**簡単な言葉で出来るあいづち**」について  
考えてみました☆

学習を通して成長させてほしい力

- 1 自分を大切にする力
- 2 周りの人を大切にする力
- 3 自分で決める力
- 4 より良い雰囲気を作る力

あー  
いねー  
うんうん  
えー!  
おー!

授業のようす→

活動写真を掲載

【たとえば、こんなことかな?】

- ・ 自分が発表・提案した内容が採用されたり、他の人の考えに活用されたりする
- ・ グループ協議などで、認め合ったり、支え合ったりして、より良い考えを生み出す
- ・ 自分で考え、選択して、答えを出す
- ・ 安全・安心に学習できる雰囲気を、みんなで作る



歴史学習のラストには、右図のような「メモリーツリー」  
皆さんに作ってもらおうと思っているのである。  
授業を通して「**学習って楽しい!**」って思える人が増え  
ると、A中が今以上に「より良い雰囲気の学校」になっ  
ていくと思うのである。  
ちなみに、右図は過去の先輩が作ったものである。→



## ストレスについて考える



5/30 (木) 学年朝会にて

「ストレスについて考えよう①」の学習をしました!

ストレスチェックもやってみた→ 個人票をプレゼント☆ →

こころを軽くする方法として、6/6 (木) 学年朝会と

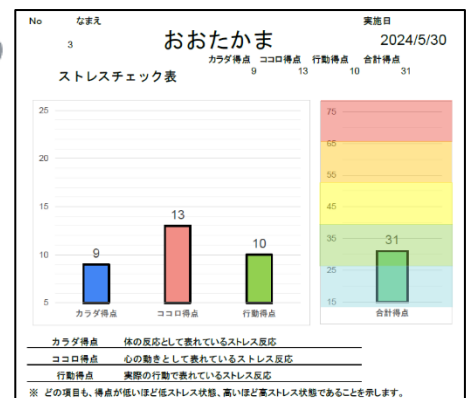
6/21 (金) 学活の時間を使って、一緒に学習して

いきたいと考えています☆

【授業のようすを振りカエル～皆さんの感想から～】

- ・ ストレスは悪いイメージしかなかったけど、良いストレスもあることがわかった。
- ・ けっこう当てはまることが前にあった。
- ・ ストレス発散が大事だと思った。
- ・ 今の自分はあまりストレスを感じてなかった。
- ・ 当てはまることが多いとは思ってなかったです。ストレスはいろんなことで溜まるとわかりました。
- ・ 辛い時は、友達に相談しようと思いました。
- ・ 同じ物事でも人によってはストレスがプラスになったり、マイナスになることが分かった。

活動写真を掲載



6月は7回の検証授業を予定しています! 6/3 (月) 6/5 (水) 6/6 (木)

6/13 (木) 6/14 (金) 6/21 (金) 6/28 (金)

皆さんと共に過ごし、共に学ぶことを、私は毎回楽しみにしています☆



# Aプロ

☆より良い学校風土構築プログラム☆



R6. 06. 03  
文責:大高 将紀  
(青森県総合学校教育センター  
教育相談課 研究員)



## No. 7

## 歴史の授業はこんなカンジで進行中☆

※今回は全学年に  
通信をお渡ししています

コミュカUpのために  
簡単な言葉であいづち  
をしてみよう 第2弾



「簡単な言葉で出来るあいづち」第2弾です！  
コミュニケーションスキルが高い人ほど、  
【①短い言葉で ②簡単に ③何度も】行っている  
ということが、皆さんを見ていて気づきました♪  
参考図書→「超雑談力 (著:五百田達成)」



江戸時代にあった  
主な出来事や  
戦い、政治など、  
知りたいことが溢れた。

はー  
ひゃー  
ふーん  
へー！  
ほー！

自分のためになった

みんなが反応してくれると  
授業の雰囲気よくなった

授業後の振り返りを見ると、「なぜ？どうして？」と  
いう疑問や「もっと知りたい」という探究心溢れる内容  
がたくさん見られました。

また、「雰囲気が良くなった」や「仲間と協力してより  
良い考えが生まれた」という意見もありました♪

学びを通して、そのような「成長し合えるより良い人  
間関係」が築けている皆さんが素晴らしいと思います☆

ハンコをもらうととても  
嬉しい気持ちになりました

色々な疑問が湧いてきて  
もっと知りたくなった

家康はなぜ大名をその位置で  
配置したのか気になった。

活動写真を掲載

なぜ関ヶ原の戦いで小早川秀秋が石田  
三成を裏切ったのか知りたいです。

## 「今」を大切に。

2019年の〇月。A中学校野球部は、県大会で優勝し、  
翌年3月に開催される全国大会の出場権を獲得しました。  
A中としては初の出場。子どもたちも大会での活躍のため、  
今まで以上に練習を頑張っていました。

そんな頃、世界的に新型コロナウイルス関連のニュース  
が聞かれるようになり、「大丈夫なのか？」と、大高は少し不安な気持ちになっていました。

2月。安倍首相(当時)が全国一斉休校を指示した日、大会本部から一枚の手紙が届きました。  
そこには、短い言葉で「全国大会を中止する」と書かれてありました。翌日の放課後です。学校の  
みんなに休校の連絡を伝えたあと、私は選手たちに大会中止を伝えました。

大粒の涙を流したり、膝から崩れ落ちたりした選手たちの姿は、未だに忘れることができません。

この出来事があってから、私は「今できることを大切にしよう」という気持ちがとても強くなり  
ました。各種大会やコンクールなどを控え、一生懸命練習に取り組んでいる皆さんの姿を見て、  
私や先輩方の経験が、皆さんの気づきや、何かのヒントになればいいなあ、と思いました。

### 追記

そんな出来事から4年以上経ちました。進学した高校で、ある者はキャプテンに、ある者はエースとしてチームを引っ張る存在に、ある者は甲子園球児に(日帰りで甲子園に応援に行きました)、ある者は、県内初の高校女子硬式野球チームのキャプテン&エース&4番に…野球を離れたある者も、大学進学、就職など、それぞれの道で活躍をしています。過去の経験を、自分たちの未来につなげて生きている先輩たちのことを、私はとても尊敬し、引き続き応援しています。

もちろん、A中生として今を生きている皆さんのことも、とっても応援しています。



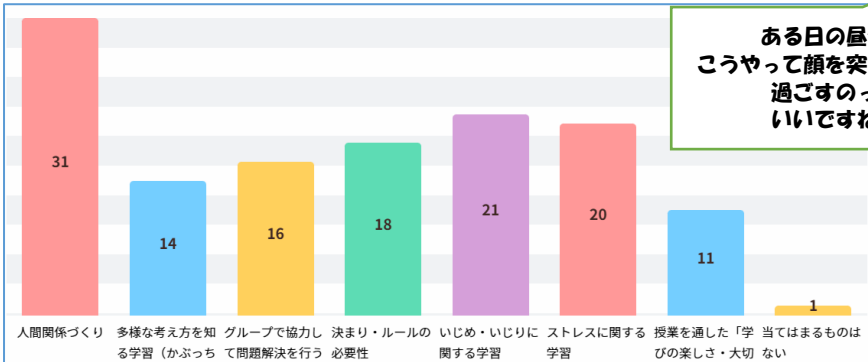




R6. 06. 06  
 文責: 大高 将紀  
 (青森県総合学校教育センター  
 教育相談課 研究員)  
 No. 8

## ☆6月は「より良い雰囲気づくり」強化月間☆

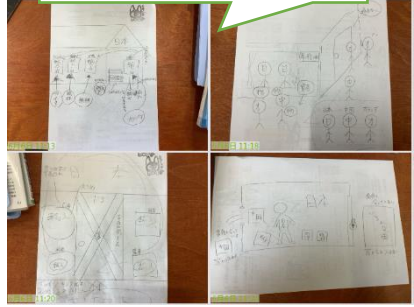
皆さんと一緒に学習をするようになって、すでに2か月ほど経ちました。今月は、学年朝会、歴史の授業、道徳、学活…いろいろなところで皆さんと学習できる機会が多く、とてもうれしく思います。



ある日の昼休み  
 こうやって顔を突き合わせて  
 過ごすのって  
 いいですね！

活動写真を掲載

鎖国について勉強中  
 ドアは閉まっています  
 窓が開いている状態を  
 絵で表現してみました！



今月、特に重視して取り組みたいことを聞きました☆  
 「人間関係づくり」と、いじめやストレスに関する「こころの教育」を重視したい、という意見が多かったです。授業を通して、皆さんの心が成長し、その結果としてA中がさらにより良い学校になるような予感がします♪

## ストレスについて考える②

6/6 (木) 学年朝会にて「ストレスについて考えよう」の学習をしました！

今回は、自分の考え方、受け取り方を変えてみることで心の影響をマイナスからプラスに変える方法について学びました！



活動写真を掲載

活動写真を掲載

【授業を通して、気づいたこと、感じたこと、成長できたことなど】

- 自分が嫌と思うことでも、ポジティブに考えていい気分で過ごせるようになりたいと思った。
- プラスな考えをすると気分が良い事がわかりました。
- 考え方が違うだけで、心への影響が変わることがすごいと思った。
- 考え方を変わると相手が思っていることが変わってくるということがわかった。
- 相手に少しでも心に傷つくことをすると、発言した自分もストレスが溜まるということがわかった。
- 考え方を変わるだけでより良い関係性を築けるなど思いました。
- 人のせいにするんじゃなくまず自分を見つめ直すことが大切だということがわかりました。

自分の心を軽くする方法については、6/21 (金) 学活の時間に学習したいと思います☆



# Aプロ

☆より良い学校風土構築プログラム☆



R6. 06. 13  
文責: 大高 将紀  
(青森県総合学校教育センター  
教育相談課 研究員)



## No. 9

## 教室での様子を紹介します♪

活動写真を掲載

活動写真を掲載

活動写真を掲載

もらえたら嬉しいハンコを  
もらうために、並ぶ生徒たち

クイズ de 復習☆  
2次元コードを読み取って、  
参加するようす

活動写真を掲載

活動写真を掲載

昼休みのようす  
KUN

活動写真を掲載

みんな、真剣な表情で  
学習に取り組んでいて、素敵です☆

コロナ禍で感じたこととして、「学校のようす、授業のようすなどをご家族の方に見てもらう機会が激減した」ということがありました。私の検証授業は限られた期間ではありますが、家とは違う、**日々学校で成長する子どもたちの姿**を、出来る範囲内でご紹介できればと思っています。

そうして「**学校・家族・地域**」が**団結**し、子どもたちの成長を共に見守り、育てていくことも「**より良い雰囲気**の学校」の条件であるといえます。A中学校は、その条件を備えた**素敵**な学校であることを、私は確信しています。

この通信を通して、ご家庭で学校の様子について話をする機会が増えれば幸いです。

【授業を通して、気づいたこと、感じたこと、成長できたことなどをお届けしますぜ！】

- ・ 最初のクイズや映像を見て**前回より更に**覚えることができた。
- ・ 鎖国について**小学校のときより深く理解**することができた。
- ・ 班の人と話した方が**いい考えが出る。**
- ・ 鎖国のようすを、家で表すのが**楽しかった。**
- ・ 朱印船貿易が南蛮貿易など似ている点があったので**結びつけて**新しい単語も**覚えていきたい**と思いました。
- ・ 反応のあいうえおを使って**話をよく聞けた。**
- ・ 幕府にとって書がなければ黙認していたが少しずつ他の勢力が強まってくると早急に対応していたので、**相当警戒心が高い**のかなと思った。
- ・ 江戸時代についてたくさんのことがわかったし幕府は**考えて行動している**のだなと思った。



早いもので、明日はAプロの歴史学習が最終日！今までの学習内容を踏まえてメモリーツリーの作成に挑戦します！



# Aプロ

☆より良い学校風土構築プログラム☆



R6. 06. 21  
文責: 大高 将紀  
(青森県総合学校教育センター  
教育相談課 研究員)



## No. 10

## 歴史の学習が終わりました

単元のまとめで作成したメモリーツリーを  
見せ合っている活動のようすです  
仲間の良いところを「いいねカード」に記入しています☆

活動写真を掲載

活動写真を掲載

活動写真を掲載

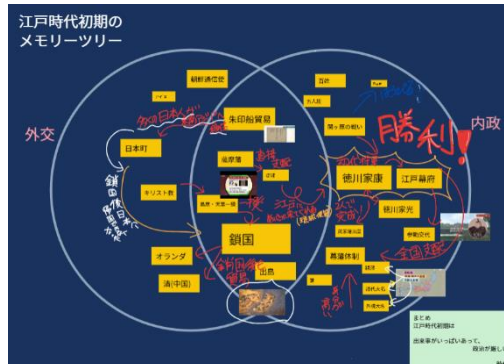
関連性があることをまとめたり、  
結論を出すことは難しいけど  
**考えることは楽しい**

聞いてもいいのかわかんなかったけど  
**聞いたら優しく教えてくれた**  
またわからなかった時は  
聞きたいなと思いました

歴史に対してのイメージが良くなり  
好きになれた♥

いいねカードでみんなから褒め言葉  
をもらって嬉しかった。あと、いい  
ところを見つけるのが楽しかった。

活動写真を掲載



自分だけでなく  
みんなと協力することで  
**初めは出来そうにないと  
思っていたこともできる**

皆さんは、社会科(歴史)の授業を通して、今後の生活に生かせそうな  
大事なことを、たくさん学んだようですね☆素晴らしい♪  
**「授業が楽しい」「学ぶことが楽しい」「好きになれた」**  
という気づきは、皆さんにとって大きな心の成長だと、私は思います!

## 心を軽くする方法について考えた

6/21(金)各学級にて  
「ストレスについて考えよう③」の学習をしました!

第1回:「ストレスってなんだろう」  
第2回:「見方を変えれば捉え方が変わる」の学習を  
学年朝会で行いましたが、その内容を踏まえて、  
今回はストレスの対処法(コーピング)について学習しました☆



【これから実践できそうなコーピングを考えてみました～皆さんの感想から～】

- ・ たくさん笑う
- ・ スポーツに打ち込む
- ・ 枕に向かって叫ぶ
- ・ 一人の時間をつくる
- ・ 何も考えない(心を「無」にする)
- ・ 思っていることを全部紙に書く
- ・ 甘いものを食べる
- ・ 筋トレ
- ・ 自分をほめる
- ・ 家族に相談する
- ・ 肉を食べまくる
- ・ 推しを見る
- ・ ペットをなでる
- ・ 散歩をする
- ・ 好きなものを**もっと**を見つける(アニメ・映画など…)
- ・ 誰かに話して、アドバイスをもらう

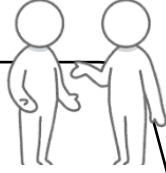
大高先生に  
アドバイスをお願いします

「こうすれば大高先生の心は  
もっと軽くなりますよ!」

たまには旅行に  
行ってみたいかな



## 学年朝会のようす



6/21 (金) 学年朝会で、人間関係作りを高める「サイゲーむ」を行いました☆

- ① 2人1組になります
- ② 一人は手を差し出し、もう一人は両手でその手を挟みます
- ③ 「サイ」という言葉が出てきたら、挟んでいる手で相手の手を叩いてください→叩かれないように逃げる→面白くて笑う→繰り返す→途中で役割交代 ※力加減には注意です

活動写真を掲載

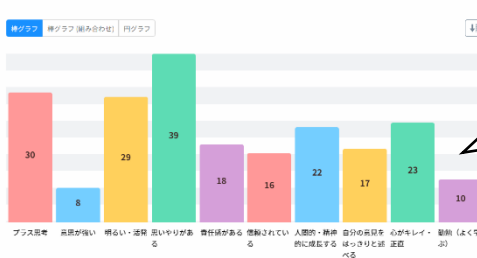
急に**サイ**が来るから  
難しかったです

失敗しても笑い合い  
ながらできた

少しの時間でも一緒にになにかやると仲良くなれることがわかった

友達と一緒にになって笑えることができてよかった

Q1 「より良い雰囲気の中」になるために、どの項目を、さらに発展させていけばよいと思いますか？  
当てはまるものを選んでください。(1~3個をお願いします)



できること1  
相手のことを考えた、  
言動をする。

できること2  
自分に非があつたらすぐ  
あやまることができる

できること3  
クラスをけがなく、学年でも  
協力する

6/28 (金) の学年朝会では、より良い雰囲気のA中にするために必要なことを、みんなで考えました♪自分たちで考えたことを、みんなの前で発表してくれた人もいました！

昼休みに、数名の生徒と、「ストレスマネジメントゲーム」をしました！

- ①じゃんけんで親を決めます
- ②ストレスになりそうなお題カードを見て、親は「ぜったいや！」という状況を1つ選びます
- ③親が選んだ「ぜったいや！」なストレスカードをみんなで選びます
- ④答え合わせ→当たってたら笑う→外れてても笑う→理由も聞く→親交代→いろんなストレス場面をカードで見ながら繰り返す

活動写真を掲載

## 今度は皆さんの番だ【ラスト授業】

6/28 (金) 各学級にて 道徳の時間を使って「互いに支え合う社会」の学習をしました！  
体育大会・中体連・各種コンクールが終わり、3年生はこれから自分の将来について、本格的に向き合う時期に入っていきます。**2年生は中堅学年として、様々な場面で「学校の中心」として活躍していく機会が増える**ので、この機会に「学校を引っ張っていく」ということについてみんなで考えてみました！

【互いに支え合う学校生活のために、今、あなたができることをまとめました】

- ・ 周りの人の良いところをみつけて、感謝を伝えること。
- ・ 足りないところや必要なところを、互いに補いながら生活する。
- ・ 友達だけでいないで、ほかの人とも話したり、遊んだりしてみる。
- ・ 相手の得意なこと、苦手なことを気にして、その人に合った対応をする。
- ・ 整理整頓をしたり、物をていねいに扱ったり、小さなことでもやっていきたいです。
- ・ 互いに心を開ける関係になって、困ったら助ける、泣いていたらなぐさめる。相談をしてもらう。

7/5 (金) が最終回です！


次回は「Aプロを振りカエル&事後アンケート」の予定です☆



**Aプロ**  
☆より良い学校風土構築プログラム☆

**R6. 07. 05**  
文責: 大高 将紀  
(青森県総合学校教育センター  
教育相談課 研究員)  
**No. 12**(ラスト)

## Aプロのねらい(大高の願い)



☆より良い学校風土構築プログラム☆

- 1 ○○中の皆さんと一緒に、より良い○○中にレベルアップ
- 2 学校って「**楽しいところだ**」「**成長できるところだ**」と実感できる
- 3 明日もまた「**学校に行きたい**」と思えるような、「**魅力ある学校**」
- 4 いろんなところで困っている人の助けになればいいなあ

↑

- 学びの楽しさ
- こころの教育
- 人間関係づくり
- 安全・安心な学校

先週の道德の時間に、相手の良い所を伝えるために「いいところ見つけた」カードを作りました☆

活動写真を掲載

活動写真を掲載

授業が終わってから、担任の先生に「いいところ見つけた」カードを渡している生徒がいました。素敵な関係だなーと大高は思いました

同年代の仲間が集まり、同じ時間を過ごし、共に学び、共に成長できる「学校で過ごす時間」は、人生の中でとても貴重な時間だと思います。3ヶ月間という限られた期間ではありましたが、多くの方が「**学ぶことって楽しい!**」

「**明日もまた学校に行きたい!**」と思えるような「**魅力ある学校**」について、皆さんと一緒に考えることができました。ありがとうございました。

皆さんは、もうすでに、A中を引っ張る中心的な存在です。この期間で一緒に考えたことを、自分の人生と、今後の学校生活に生かしてくれたら、私は嬉しいです。

今の私は、いつも学校に来るわけではないので、楽しみな反面、毎回緊張しながら学校に来ていました。その度に、皆さんの笑顔や、あたたかい挨拶で、その緊張が和らいでいくのを感じていました。そんな皆さんの優しさは、とても素晴らしい能力だと思います。

今、いろんなところで、悩んだり、困ったりしている人がいます。皆さんの優しさ・暖かさが誰かの助けになるかもしれません。

自分のことも大切にして、皆さんの力を必要としている誰かのことも大事にできる、そのような素敵な大人に成長してほしい、というのが、私の願いです。

検証の期間、ありがとうございました。

### 今日の授業のようす

活動写真を掲載

活動写真を掲載

活動写真を掲載

活動写真を掲載

活動写真を掲載

