

小学低

**A1あいさつ「おはようございます」**

あいさつのポイント「おかめ」のあいさつ  
①大きな声ではっきりと ②体を起こして ③相手の目を見て

学校では、朝や帰りに教師やクラスの友だちにあいさつすることの大切さを知り、「あいさつのポイント」(姿勢、視線、声の大きさ、言葉の明瞭さ)を学ぶ。

○友だちや先生へのあいさつの大切さを知る。  
○「あいさつのポイント」(姿勢、視線、声の大きさ、言葉の明瞭さ)を知る。  
○「あいさつのポイント」を押さえたあいさつができる。

**A2生活リズム「チャイムの合図」**

学校では、チャイムに従って学習や色々な活動が進められていることを知り、チャイムの合図に従うことの大切さを学び、動機づけを高める(注:チャイムの有無など、学校の実態に合わせた内容とする)。

○学校生活でのチャイムの意味や気分。  
○チャイムに従って行動することの大切さを知る。  
○チャイムに従って行動できる。



**A3整理整頓「自分のものもの」**

整理整頓のポイント「整理整頓、おすもーさん」  
①置く場所を決める ②ごみを捨てる ③元に戻す

自分の持ち物を無したりしないように記名すること、必要な時にすぐ取り出せるように整理整頓することの大切さを学び、上手な整理整頓の方法を身につける。

○持ち物に記名すること、整理整頓の大切さを知る。  
○自分の持ち物に記名する習慣を身につける。  
○上手な整理整頓の方法を知り、実行できる。

**A4食生活「何でも食べよう」**

健やかな成長と健康な生活を送るために、偏食しないで何でも食べることの大切さを学び、自分が嫌いなものを少しでも減らそうと努力する態度を身につける。

○自分の好きな食べ物と嫌いな食べ物を説明できる。  
○偏食しないで何でも食べることの大切さを知る。  
○嫌いな食べ物を減らす目標を立て、努力を始める。

小学中

**A5あいさつ「おはよう、こんにちは、さようなら」**

あいさつのポイント「おかめ」のあいさつ  
①大きな声ではっきりと ②体を起こして ③相手の目を見て

家庭や地域社会でもしっかりとあいさつすることの大切さを知り、「あいさつのポイント」(姿勢、視線、声の大きさ、言葉の明瞭さ)に従って実行できるようにする。

○家庭や地域でも、あいさつが大切であることを知る。  
○「あいさつのポイント」(姿勢、視線、声の大きさ、言葉の明瞭さ)を押さえたあいさつへの意欲が高まる。

**A6生活リズム「早寝早起き朝ご飯」**

生活のリズムを整えることの大切さを知り、そのために早寝早起きや、朝ご飯をきちんと食べる習慣を身につけようとする意欲を身につける。

○生活のリズムが、不規則な場合の問題点(発育の問題、活動の低下など)を知る。  
○自分の就寝・起床時刻、朝食についての問題点の有無とその内容に気づく。  
○生活のリズムを整えるための目標を立て、努力を始める。

**A7整理整頓「忘れ物」**

忘れ物をする問題点(学習に不都合である、他の人に迷惑をかけるなど)を確認し、忘れ物をしない方法を考えて、それを実行できるようにする。

○忘れ物をする問題点(学習に不都合である、他の人に迷惑をかけるなど)を確認する。  
○自分の忘れ物の実情に注目し、改善策をまとめる。  
○忘れ物をしないための改善策を実行できる。

小学高

**A8あいさつ「こんにちは」**

あいさつのポイント「おかめ」のあいさつ  
①大きな声ではっきりと ②体を起こして ③相手の目を見て

学校行事や学習活動で会うにも、元氣にあいさつすることの大切さを知り、「あいさつのポイント」(姿勢、視線、声の大きさ、言葉の明瞭さ)を適用したあいさつが実行できるようにする。

○学校行事や学習活動で会う人に対する自分のあいさつの仕方を振り返り、改めるべき点に気づく。  
○あいさつの改善点を実行に移そうとする意欲を始める。

**A9金銭管理「おこづかい」**

お小遣いを例にして、自分の金銭の使い方を振り返り、計画性をもった金銭感覚と使用方法(目標、商品の選び方、予算、購入場所の決定、購入後の評価)を身につける。

○お小遣いなど自分の金銭の使い方を振り返る。  
○計画性をもった金銭管理と使用方法(目標、商品の選び方、予算、購入場所の決定、購入後の評価)を知る。  
○適切な金銭管理と使用方法の実行意欲が高まる。

中学一年

**A1同級生へのあいさつ「どうぞよろしく」**

自己紹介「話す姿勢」「おかめ」のあいさつは「自分から」  
①大きな声ではっきりと ②体を起こして ③相手の目を見て ④自分から

中学生になったことを自覚し、日常生活場面でも自信をもってきちんとしたあいさつや自己紹介ができるようになる。

○同級生にさまざまな場面で自己紹介をすることの大切さを知る。  
○自己紹介のポイント(あいさつ名前、一言アピールなど)を身につけ、適切な自己紹介ができる。



**A3時間管理「時間を大切に」**

スケジュールリング「やっつけ」のスケジュールを「見直し修正」  
①やるべきことの確認 ②使える時間の確認 ③余裕のある計画 ④見直しと修正

日々の生活を振り返って、時間管理の重要性に気づき、授業の予習・復習や部活動、遊びなどの予定を計画的に管理し、実行できるようにする。

○自分の生活を振り返り、時間を管理することの重要性に気づく。  
○自分で1週間程度のスケジュールを立て、計画通りに実行できる。

**A4整理整頓「道具の管理」**

道具管理のポイント「バスぐも」の道具管理  
①置く場所を決める ②不要な物は捨てる ③グループ分けをする ④使ったら元に戻す

学習用具や部活動の道具などを適切に管理することのメリットを知り、そのためのさまざまな工夫を考え、自分に合った管理方法を試みるようになる。

○必要な用具や道具を管理する「道具管理のポイント」(グループ分けをする、置く場所を決める、元に戻す、不要なものは捨てる)を知る。  
○自分に合った整理整頓の方法を考え、実行できる。

**A2規範遵守「私たちの生徒規則」**

中学校の生徒規則の内容を知り、その必要性和意義を考えて、自ら守ろうとする意欲を高める。

○自分の学校の生徒規則の内容を知る。  
○規則やルールの必要性や意義について理解し、生徒規則を守ろうとする意欲が高まる。

中学二年

**A3時間管理「時間を大切に」**

スケジュールリング「やっつけ」のスケジュールを「見直し修正」  
①やるべきことの確認 ②使える時間の確認 ③余裕のある計画 ④見直しと修正

日々の生活を振り返って、時間管理の重要性に気づき、授業の予習・復習や部活動、遊びなどの予定を計画的に管理し、実行できるようにする。

○自分の生活を振り返り、時間を管理することの重要性に気づく。  
○自分で1週間程度のスケジュールを立て、計画通りに実行できる。

**A4整理整頓「道具の管理」**

道具管理のポイント「バスぐも」の道具管理  
①置く場所を決める ②不要な物は捨てる ③グループ分けをする ④使ったら元に戻す

学習用具や部活動の道具などを適切に管理することのメリットを知り、そのためのさまざまな工夫を考え、自分に合った管理方法を試みるようになる。

○必要な用具や道具を管理する「道具管理のポイント」(グループ分けをする、置く場所を決める、元に戻す、不要なものは捨てる)を知る。  
○自分に合った整理整頓の方法を考え、実行できる。



中学三年

**A5下級生や大人へのあいさつ「状況に応じたあいさつ」**

自己紹介「話す姿勢」「おかめ」のあいさつは「自分から」  
①大きな声ではっきりと ②体を起こして ③相手の目を見て ④自分から

委員会活動や部活動での下級生に対するあいさつや、初対面の大人(他校の教師、PTA関係者、商業施設の店員など)に対する接し方など、状況に応じた適切なあいさつと対応ができるようになる。

○下級生がスムーズに活動になじめるように上級生としてリードしなげなければならないことに気づき、それに適したあいさつや言葉かけができる。  
○初対面の大人に対して、「自己紹介のポイント」(あいさつ名前、一言アピールなど)をおさえたあいさつができる。

**A6金銭管理「見えないお金」の使い方**

カードを使うときのポイント「カードは「かざれねー」  
①人に貸さない ②残高を確認する ③レシートをもらう ④値段を見る

クレジットカードやプリペイドカードなどの電子マネー(見えないお金)の仕組みを理解し、消費者として果たすべき義務や注意点を考える。

○電子マネーの仕組みや使用上の留意点(リスク、管理方法など)を知る。  
○売買契約における消費者としての果たすべき義務と権利について理解し、消費者としての自覚を決定表明する。

**A4整理整頓「道具の管理」**

道具管理のポイント「バスぐも」の道具管理  
①置く場所を決める ②不要な物は捨てる ③グループ分けをする ④使ったら元に戻す

学習用具や部活動の道具などを適切に管理することのメリットを知り、そのためのさまざまな工夫を考え、自分に合った管理方法を試みるようになる。

○必要な用具や道具を管理する「道具管理のポイント」(グループ分けをする、置く場所を決める、元に戻す、不要なものは捨てる)を知る。  
○自分に合った整理整頓の方法を考え、実行できる。

A 基本的生活習慣

小学低

**B1 自己の感情理解「おこっているわたし」**

自分が怒っているときの体や表情や言葉づかいの特徴に注目するとともに、それらによって自分の怒りの程度を知ることができるようになる。また、自分の怒りの表出方法について、より適切な方法が何なのかを考える。

○自分が怒っているときの体や表情や言葉づかいの特徴を知る。  
○自分の怒りのレベルを認知的方法を認知的。  
○適切な怒りの表出方法（適切な言語表現）があることを知る。

**B2 感情理解「いろんな気持ち」**

感情には、怒り、恐れ、悲しみ、喜び、恥などがあり、それぞれを表現する言葉（はらが立つ、恐ろしい、悲しい、うれい、恥ずかしいなど）があることを知る。また、それぞれの感情の生起場面と、そのときの体や表情や表情を考える。

○感情語を5つ以上挙げるができる。  
○感情語に該当する日常生活の場面を説明できる。  
○感情の違いによって、体や表情が異なることを知る。



小学中

**B3 自己の感情理解「自分はどうな気持ち？」**

気持ちの伝え方のポイント「私（ぼく）は、……（感情語）です。」

毎日の生活のいろいろな場面で、どんなときにどんな感情をいだくのかに注目し、それらを認識して言語化できるようにする。また、不適切な表現方法があれば、適切な方法を選択できるようにする。

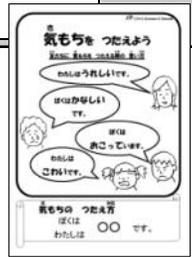
○感情語に該当する自分の日常生活場面を説明できる。  
○自分の感情表現の中で不適切なものがあるかを認知的。  
○感情の適切な表現方法（言語化、話し方の工夫など）を選択できる。

**B4 他者理解「しっかり聞こう」**

正しい聞き方のポイント「正しい聞き方、"ウメ"の"かさ"」  
①うなずく ②目を見る ③体を向ける ④最後まで聞く

友だちや周囲の人（家族、教師、地域の人が、自分や他の人に伝えようとしていることを正確に聞くことの大切さを知り、そのための具体的なスキルを学ぶ。

○相手の話の内容を理解するための正しい聞き方（姿勢、視線、態度）を知る。  
○正しい聞き方を身につける。



小学高

**B5 他者理解「じょうずな聞き方」**

質問のポイント「質問の"まきしお"」  
①質問の内容をまとめる ②質問の許可を得る ③質問する ④お礼を言う

友だちや周囲の人（家族、教師、地域の人が、自分や他の人に伝えようとしていることについて、不明な点を質問する方法を身につける。

○不明な点について質問することの重要性に気づく。  
○質問のポイント（タイミング・許可、疑問点の明確化）を知る。  
○質問のポイントを踏まえて質問できる。



中学一年

**B1 他者理解「聞く」と「聴く」**

正しい聞き方のポイント「"アカメ"の"ウサちゃん"」  
①あいづちを打つ ②体を向ける ③目を見る ④うなずく ⑤最後まで聞く

話を聞くことと気持ちを聴くことの違いについて学び、絶対聴聴のロールプレイによって聴くことの難しさを体感する。

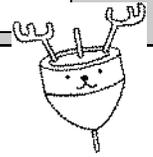
○話を聞いて事実を知ること、話の内容から相手の気持ちを理解する（聴くことの違いを理解する）。  
○正しい聞き方のポイントを押さえた聴き方ができるようになる。

**B6 他者の感情理解「相手はどうな気持ち？」**

相手の気持ちをヒント「"シカ"の"こま"」  
①しぐさ ②顔の表情 ③声の大きさ ④周りの様子

友だちや周囲の人（家族、教師、地域の人が、どんな気持ちなのかを理解することの重要性に気づき、さらに表情、話し方、行動などを見て、その気持ちを理解できるようにする。

○話し手の感情を理解することの重要性に気づく。  
○相手の気持ちをヒント（声の大きさ、表情、姿勢・態度、周りの様子）を知る。  
○感情を理解するための聞き方を実行できる。



中学二年

**B2 自己理解「短所を乗り越える！」**

自分の長所と短所に気づき、それらが表裏一体であることを知る。そして、自分の短所を克服する方法を考え、自己の成長につなげる機会とする。

○自分の短所や長所に気づく。  
○自分の短所に建設的に取組む方法を認知的、実行への意欲をもつ。

中学三年

**B5 他者理解「私への思い」**

ロール・レタリング（役割交換書簡法）を用いて、保護者の立場について洞察を深め、そうした他者の気持ちに立つことの大切さを知る。

○ロール・レタリングを通して、保護者の気持ちに気づく。  
○他者の気持ちに気づくことの大切さを知る。

**B 自己，他者への気づき，聞く**

小学低

**C1感情伝達「とてもうれしい！」**

気持ちの伝え方のポイント  
「私(ぼく)は、……(感情語)です。」

自分の気持ちや相手に伝えることの大切さに気づき、その伝え方のポイント(ぼく・わたし+感情語)を学んで、適切な伝達ができるようになる。

○自分の気持ちを相手に伝えることの大切さを知る。場面を説明できる。  
○「気持ちの伝え方のポイント」(ぼく・わたし+感情語)を使って、かんじようでんたつができるようになる。



**C2意思伝達「はい」といいえ」**

返事をするときのポイント「カメ」を「おく」  
①体を起こして ②相手の目を見て  
③大きな声ではっきりと ④首を動かす

自分の気持ちや相手に伝えることの大切さに気づき、その伝え方のポイント(ぼく・わたし+感情語)を学んで、適切な伝達ができるようになる。

○自分の気持ちを相手に伝えることの大切さを知る。場面を説明できる。  
○「気持ちの伝え方のポイント」(ぼく・わたし+感情語)を使って、感情伝達ができるようになる。



小学中

**C3感情伝達「じょうずだね」**

ほめる方のポイント  
「ほめる人の名前 + ほめる理由 + ほめ言葉」

相手を認めたり賞賛したりすることの大切さに気づき、その伝え方のポイント(あなた+形容語)を学んで、適切な伝達ができるようになる。

○相手を認めたり賞賛したりすることの大切さを知る。  
○「ほめ方のポイント」(あなた+形容語)を知る。  
○相手を賞賛したり認めたりできるようにならうとする意欲が高まる。

**C4意思伝達「手伝ってほしい」**

頼み方のポイント「ハリ」を「お」頼む  
①内容ははっきり伝える ②理由を伝える ③お礼を言う

家族や友だちなど周囲の人に何かを依頼する場面での、「頼み方のポイント」(内容の明確化、理由、感謝の言葉)を学び、適切に依頼できるようにする。

○周囲の人に何かを依頼する場面での自分の行動を振り返り、改善点の有無に気づく。  
○「頼み方のポイント」(内容の明確化、理由、感謝の言葉)を知る。  
○適切に依頼を実行しようとする意欲を高める。

**C5意思伝達「断る方法いろいろ」**

断り方のポイント「断るのは“こわー”」  
①はっきり断る ②その理由を伝える ③代わりの案を伝える

友だちからの誘いや依頼に対して、承諾や断りの言葉を明確に伝えることの大切さを知り、具体的な場面での意思表示方法(「断り方のポイント」)を学ぶ。

○誘いや依頼に対して、承諾や断りを明確に伝えることの重要性に気づく。  
○攻撃的、非主張的、主張的の3通りの断り方を知る。  
○「断り方のポイント」(明確な断り理由、代案提示)を身につける。



小学高

**C6意思伝達「わたしはしない」**

危険な状況での断り方のポイント「ハリ」の「ワニ」  
①はっきり断る ②理由を伝える ③話題を変える ④最後は逃げる

友だちからの悪い誘いや、身の安全が脅かされる場面では、明確に断る必要があることを学び、そのための具体的な意思伝達方法を身につける。

○反社会的行動の誘いや身の安全が脅かされる場面では、明確に断ることの重要性を知る。  
○不当な要求への明確な断り方の言語・非言語的スキル(明確に断る、目を見る)を身につける。

**C1意思伝達「わかりやすく伝えよう」**

伝え方のポイント  
①まず、最も伝えたい内容(全体像)の説明  
②次に、細かな説明(補足説明)

相手に出来事や展立つ事項を伝えるためには、まず伝えたい内容を伝えるとわかりやすいことに気づき、これを使った適切な伝達ができるようになる。

○相手にわかりやすく伝えるための「伝え方のポイント」(最も伝えたい内容の説明、補足説明)を理解する。  
○「伝え方のポイント」を使って、上手に伝達できるようにする。



中学一年

**C4感情伝達「冷静に伝える」**

こころの信号機  
①赤: まずは一呼吸 ②黄: “ひよっとしたら” “もしも” の状況分析  
③青: 適切な行動

怒りが暴発するような場面でも、気持ちを押さえて冷静に状況を判断し、自分の主張が伝えられるように、落ち着いた方法や柔軟な考え方を、また気持ちを伝えるスキルを身につける。

○怒りを冷静に伝えるための「こころの信号機」モデル(赤: まずは一呼吸、黄: “ひよっとしたら” “もしも” の状況分析、青: 適切な行動)を理解する。  
○「(私)メッセージ」で自分の気持ちや思いを伝えることができる。

**C2意思伝達「はっきり断ろう」**

断り方のポイント「断るのは“こわー”」  
危険な状況での断り方のポイント「ハリ」の「ワニ」

断るべき場面では適切に断ることが人間関係を円滑にすることを理解し、状況に応じた断り方を考えて実行できる。特に、違法行為への誘いは、しっかりと断ることができるようにする。

○断ることの重要性を学び、「断り方のポイント」を知り、必要な場面でも断ることができるようになる。  
○違法行為への誘いでは、「危険な状況での断り方のポイント」を使って断ることができるようになる。

**C3非言語による伝達「しぐさと態度のコミュニケーション」**

日頃意識していない自分のノンバーバル(非言語的)コミュニケーションの特徴を知り、さらに適切なコミュニケーションの方法を工夫する。

○自分のノンバーバル(非言語的)コミュニケーションの特徴に気づく。  
○適切な伝達のための改善点を知り、好ましいスキル(しぐさや態度)を身につける。



中学二年

**C4感情伝達「冷静に伝える」**

こころの信号機  
①赤: まずは一呼吸 ②黄: “ひよっとしたら” “もしも” の状況分析  
③青: 適切な行動

怒りが暴発するような場面でも、気持ちを押さえて冷静に状況を判断し、自分の主張が伝えられるように、落ち着いた方法や柔軟な考え方を、また気持ちを伝えるスキルを身につける。

○怒りを冷静に伝えるための「こころの信号機」モデル(赤: まずは一呼吸、黄: “ひよっとしたら” “もしも” の状況分析、青: 適切な行動)を理解する。  
○「(私)メッセージ」で自分の気持ちや思いを伝えることができる。



**B5意思伝達「上手な教え方」**

教え方のポイント「タコ」の「わ」  
①タイミング ②相手の気持ちを配慮した言葉遣い  
③教える理由や効果の説明

部活動や体育祭で後輩を指導するとき、相手がよく理解できて、意欲が高まるような教え方のスキルを学ぶ。

○「教え方のポイント」(タイミング、相手の気持ちを配慮した言葉遣い)を理解する。  
○「教え方のポイント」に従った教え方を実行する。

**C6意思伝達「初対面での話し方」**

わかりやすく伝えるためのSWIH  
いつ(When)、どこで(Where)、だれが(Who)、なにを(What)、なぜ(Why)、どのように(How)

他校の先生や生徒など初対面の人に対しても、適切な意思伝達や応対ができるように、伝え方や敬語表現を身につける。

○正しい敬語表現の基本を身につける。  
○わかりやすく伝えるためのSWIHや「自己紹介のポイント“話す姿勢”」を使った伝え方や応対ができるようになる。

中学三年

**C4感情伝達「冷静に伝える」**

こころの信号機  
①赤: まずは一呼吸 ②黄: “ひよっとしたら” “もしも” の状況分析  
③青: 適切な行動

怒りが暴発するような場面でも、気持ちを押さえて冷静に状況を判断し、自分の主張が伝えられるように、落ち着いた方法や柔軟な考え方を、また気持ちを伝えるスキルを身につける。

○怒りを冷静に伝えるための「こころの信号機」モデル(赤: まずは一呼吸、黄: “ひよっとしたら” “もしも” の状況分析、青: 適切な行動)を理解する。  
○「(私)メッセージ」で自分の気持ちや思いを伝えることができる。



**B5意思伝達「上手な教え方」**

教え方のポイント「タコ」の「わ」  
①タイミング ②相手の気持ちを配慮した言葉遣い  
③教える理由や効果の説明

部活動や体育祭で後輩を指導するとき、相手がよく理解できて、意欲が高まるような教え方のスキルを学ぶ。

○「教え方のポイント」(タイミング、相手の気持ちを配慮した言葉遣い)を理解する。  
○「教え方のポイント」に従った教え方を実行する。

**C6意思伝達「初対面での話し方」**

わかりやすく伝えるためのSWIH  
いつ(When)、どこで(Where)、だれが(Who)、なにを(What)、なぜ(Why)、どのように(How)

他校の先生や生徒など初対面の人に対しても、適切な意思伝達や応対ができるように、伝え方や敬語表現を身につける。

○正しい敬語表現の基本を身につける。  
○わかりやすく伝えるためのSWIHや「自己紹介のポイント“話す姿勢”」を使った伝え方や応対ができるようになる。

C 伝える

小学低

**D1関係開始「入れて！」**

仲間（仲間）に声をかけるときポイント「ハチ」の「あき」  
①はっきり言う ②近づく ③相手を見る ④相手の気持ちに合わせる

遊びのグループに加わりたいとき、声をかけ方を例示して、自分から対人関係を始める方法に注目し、そのスキル（距離、表情、視線、話し方）を身につける。

○自分から対人関係を始めることの大切さに気づく。  
○「仲間」に声をかけるときポイント（近づく、相手を見る、はっきり言う、相手の気持ちにあわせる）を知る。  
○「仲間」に声をかけるときポイントを身につける。

**D2協力関係「手伝ってあげよう」**

仲間（仲間）に声をかけるときポイント「ハチ」の「あき」  
①はっきり言う ②近づく ③相手を見る ④相手の気持ちに合わせる

友だちを手伝うために声をかけることを例として、相手のために対人関係を始める方法に注目し、そのときの留意点を踏まえて積極的な対人関係を築いていくことができるようになる。

○相手のために自分から対人関係を始めることの意味に気づく。  
○積極的な対人関係を築くことへの意欲を高める。  
○「仲間」に声をかけるときポイントに加え、相手には受け入れの決定権があり、自分の申し出が断られていることもあることを知る。



小学中

**D3自己制御「こころの信号機」**

こころの信号機  
①止まれ！ ②よく考えよう ③やってみよう

怒りや強い衝動を感じたときに、すぐに行動してしまうことの危険性に気づき、3ステップの対応方法（止まる、考える、実行する）があることを知って、それを実行できるようにする。

○怒りや強い衝動を感じたときに、すぐに手や足を出すことの危険性に気づく。  
○「こころの信号機」モデル（赤：立ち止まる、黄：よく考える、青：最適な選択肢を実行する）を知る。  
○「こころの信号機」モデル実行への意欲を高める。

**D4協力関係「みんなで力を合わせて」**

話し合いのルール「ヒジ」の「な」  
①批判しない ②自由な発言OK ③みんなが納得するまで話し合う

学習や遊びなど学校生活の多くの場面で、互いに協力することの大切さを知るとともに、自分とは異なる考え方ややり方があることに気づき、それらに柔軟に対応していけるようになる。

○学校生活では、多くの場面で互いに協力していくことが大切なことを知る。  
○物事にはさまざまな意見ややり方があることに気づく。  
○意見が違っても怒ったり途中で投げ出したりしないで、互いに協力していこうとする意欲を高める。



小学高

**D5問題解決「トラブルの解決」**

トラブル解決のポイント「トラブル解決4兄弟」  
①目標を明らかにする ②多くの解決方法を考える ③結果を予想する ④最もよい方法を決定し実行する

人間関係のトラブルは無理に避けるのではなく、その解決が重要であると気づくとともに、具体的なトラブル解決のスキル（目標、方法案出、予想、選択と実行）を身につける。

○トラブルは無理に回避するのではなく、解決が重要であることに気づく。  
○「トラブル解決のポイント」を知る。  
○「トラブル解決のポイント」を使って対処しようとする意欲を高める。

**D6自己制御「ちょっと落ち着いて」**

さまざまな問題状況に出会ったときに、まず落ち着くことの大切さを知り、そのためのスキルを学んで、日常場面で実際に使えるようになる。

○予期せぬ事態やさまざまな問題状況では、まず落ち着くことが大切であることに気づく。  
○気を落ち着かせるスキル（深呼吸、数える）を知る。  
○自分に合った気を落ち着かせるスキルを身につける。

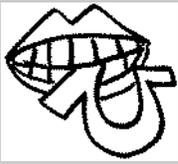
中学一年

**D1協力関係「いろんな意見」**

ブレイン・ストーミングのポイント「ヒカジリ」  
①批判厳禁 ②改善発展 ③自由に発言 ④質より量

自己主張の強い人や一部の人の意見で、集団全体が左右されることがないように、多様な意見を生かすブレイン・ストーミングを体験して、そのよさを知る。

○ブレイン・ストーミングの手順を知る。  
○ブレイン・ストーミングの手法を使い、全員意見を踏まえた最善の集団意思の決定ができるようになる。



**D2問題解決「友だちが怒っちゃった!？」**

トラブル解決のポイント「トラブル解決4兄弟」  
①目標を明らかにする ②多くの解決方法を考える ③結果を予想する ④最もよい方法を決定し実行する

友人間でのトラブルが起こったとき、どのように行動したらうまく解決できるかを考え、トラブル解決の手順を身につける。

○人間関係においてトラブルが起きたときに「トラブル解決のポイント」を理解する。  
○「トラブル解決のポイント」を使って、自分の身に起こったトラブルを解決することができるようになる。

中学二年

**D3携帯電話「顔の見えないコミュニケーション」**

ポイント「関係がこわれてしまわないメールや書き込み」  
①困ったときは大人に相談する ②悪口や強い言葉を使わない ③悪口が書かれていても冷静に判断する ④わかりやすく丁寧に書く

携帯電話やインターネットを使ったコミュニケーションは、相手に気持ちや出来事を伝えることが難しく、間違っただけで誤解されることがあることを理解し、適切なコミュニケーションを取ろうとする意欲をもつ。

○携帯電話やインターネットを使ったコミュニケーションのメリット・デメリットを理解する。  
○メール・書き込みのポイントを知り、携帯電話やインターネットでの適切なコミュニケーションを取るための決意を表明する。



**D4問題解決「ストップ！いじめ」**

トラブル解決のポイント「トラブル解決4兄弟」  
①目標を明らかにする ②多くの解決方法を考える ③結果を予想する ④最もよい方法を決定し実行する

いじめの具体的な場面を取り上げ、被害者や傍観者の立場からいじめを考え、トラブルの解決策を学ぶ。

○クラスでいじめがあった場合を想定し、被害者の立場や気持ちを考える。  
○「トラブル解決のポイント」を使って、傍観者の立場からいじめ解決のための最善の方法を考えることができる。



中学三年

**D5携帯電話「携帯電話のマナー」**

携帯電話を使う上で大切なマナーを考え、携帯電話の使用方法について自分のルールを決定する。

○携帯電話を使う上で大切なマナーについて考える。  
○携帯電話を使う上でマナーを家族と相談して決める。

**D6男女の協力関係「男らしさ・女らしさ」**

異性に対する意識や異性の立場を考え、お互いを理解し、協力し合える関係を築けるようになる。

○行動や考え方の性差について考え、異性の特徴を理解する。  
○異性との違いを踏まえて、互いに協力していこうとする態度をもつ。

D 関係づくり

小学低

E1ストレス認知	
どういったときにうれしさを感ずるのか、また心配したりイライラしたりするの話を話し合い、そうした気持ちを周囲の人に言葉で適切に表現する方法を身につける。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○誰にでも、うれしさを、楽しさ、心配、イライラの感情があることに気づく。</li> <li>○これらの感情が生起する場面を説明できる。</li> <li>○周囲の人(親、教師、友だち)に、これらの感情を言葉で伝えることができる。</li> </ul>

小学中

E2ストレス認知「イライラよ、さようなら」	
どんな場面でイライラを感じるのか、また自分がイライラしていることがどうして自分でわかるのかを話し合う。そして、そうしたイライラをなくす方法を学ぶ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○イライラが生起する場面での自分の言動の特徴(怒りやすくなる、話さなくなる、整理整頓ができなくなるなど)に気づく。</li> <li>○イライラを解消する方法(遊ぶ、誰かに話すなど)があることを知り、自分で試してみる。</li> </ul>

E3ストレス対処「こんな方法があるよ」	
ストレスへの対処にはさまざまな方法があるが、社会的に受け入れられるものと受け入れられないものがあり、社会的に受け入れられるもので自分に合った方法を選択できるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ストレス対処法には、多くの種類があることに気づく。</li> <li>○ストレス対処法は、社会的に受容されるものと受容されないものに分類できることを知る。</li> <li>○自分に合ったストレス対処法を見つけることができる。</li> </ul>

小学高

E4ストレス対処「リラックスして」	
ストレス対処法の1つとして、身体をリラックスさせるリラクゼーション法を体験し、そのやり方を身につける。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ストレス対処法の1つとして、リラクゼーション法があることを知る。</li> <li>○リラクゼーション法を学び、体験する。</li> <li>○リラクゼーション法のやり方を身につける。</li> </ul>

E5ストレス対処「わたしの対処法」	
友だちのストレス対処法を聞き、複数の方法があることに気づく。それらの中で、社会的に好ましいものでかつ自分に適した方法を選択して実行できるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○友だちが使っているストレス対処法には多くの種類があることを知る。</li> <li>○各ストレス対処法の特徴を説明できる。</li> <li>○自分に適したストレス対処法を選択して実行への動機づけを高める。</li> </ul>

中学一年

E1ストレス認知&対処「ストレスマネジメントⅠ」	
ストレスには善玉と悪玉の2種類があることを知り、「善玉ストレス」の特徴を知るとともに、「悪玉ストレス」を解消するために有効なストレス対処法について学ぶ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「善玉ストレス」と「悪玉ストレス」について知り、「善玉ストレス」を活かすことで目標達成の動機づけが高まることを知る。</li> <li>○「悪玉ストレス」を感じた場合は、適切なストレス対処を行う必要があることを理解する。</li> </ul>

中学二年

E2ストレス認知&対処「ストレスマネジメントⅡ」	
試験前や何か失敗をした後などストレスがたまっているときに、自分でその状況に気づき、うまく対処する方法を身につける。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ストレス対処法が、いくつかの方法に分類されることを理解する。</li> <li>○自分に適したストレス対処法を見つけ、それを有効に使うことができる。</li> </ul>

中学三年

E3サポート希求「ストレスマネジメントⅢ」	
頼み方のポイント「ハリをお」頼む ①内容をはっきり伝える ②理由を伝える ③お礼を言う	
自分でストレスを解消できないときは、適切な人(親、教師、親友など)や相談機関にサポートを求めることができることを学び、具体的な相談機関などを調べて、実際に利用できるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ストレスを自分で解決できないとき、適切な人や相談機関などにサポートを求めることが有益であることを知る。</li> <li>○身の回りに相談できる相手や相談機関があることを知り、サポートを求めることができる。</li> </ul>



E ストレス  
マネジメント

小学低

F2 交通安全「交通ルールを守る」
「道路を歩くときの“ひ・ふ・み”」「道路を渡るときの“と・まっ・て”」
道を歩くときのポイント ①ひろがらない ②ふざげない ③右による
道路を渡る時のポイント ①飛び出さない ②待つ ③手をあげる
交通事故の危険性を知り、交通事故に遭わないために気をつけるべき点として、交通ルールを守ることの大切さを学ぶ。
○交通事故の危険性を知る。
○交通ルールを守ることの大切さを知る。
○交通事故に遭わないように注意する意欲を高める。

F1 誘拐防止「ぜったいについていかない！」
自分の身を守るポイント「知らない人がいたら、“おちつこう”」
①大きな声で助けを呼ぶ ②近寄らない ③ついて行かない
④怖くなったらずる ⑤家に帰って伝える
通学時に誘拐事件に巻き込まれないように、どういった状況や場が危険なのかを知り、危険な状況で自分の身を守るスキルを身につける。
○通学時の誘拐事件の被害者になることの危険性を知る。
○どんな状況や場が危険なのかを知る。
○自分の身を守るポイントを身につける。

F3 健康管理「びょうきにならないために」
病気予防のポイント「病気予防の“ハウスキーピング”」
①早寝早起き ②うがいと手洗い ③好まないをなくす ④着替え
病気になるように、生活のリズムを整える。偏食しない、食事やおやつ前には手を洗う、清潔な衣類を着るといった習慣が大切であることを知る。
○健康を管理して病気を予防することが重要であることを知る。
○自分の健康管理のための目標を立て、実行への意欲を高める。



小学中

F4 安全教育「危険な場所」
自宅の近所や校区の中で、交通事故や犯罪に遭いやすい危険な場所がどこなのかを知り、犯罪に巻き込まれやすい場所には近づかないことの大切さを学ぶ。
○自分の近所や校区の中で、交通事故に遭いやすい危険な場所を確認する。
○犯罪に巻き込まれやすい場所がどこなのかを知る。
○危険な場所には子どもだけで近寄らないという決意をする。

F5 誘拐防止「こんなときは注意！」
自分の身を守るポイント「知らない人がいたら、“おちつこう”」
①大きな声で助けを呼ぶ ②近寄らない ③ついて行かない
④怖くなったらずる ⑤家に帰って伝える
帰宅後や休みの日に、自宅や友だちの家の近所、買い物の行き帰りの経路などで、誘拐事件等に巻き込まれないようにするため、どんな点に気をつけたらよいかを学ぶ。
○通学時以外にも誘拐事件の被害者になることの危険性を知る。
○どんな場所や状況が危険なのかを知る。
○自分の身を守るポイントを復習する。



F9 携帯電話「マナーを守ろう」
掲示板・知らないメールのルール「みっかみてへん」(掲示板)①見ない ②つづらない ③書き込まない(メール)①見ない ②転送しない ③返信しない
携帯電話は便利な通信機器だが、使い方を間違えると、高額な料金になったり、犯罪に巻き込まれりする危険があることを学ぶ。そして、保護者と相談してルールを決め、マナーを守って使うようにする。
○携帯電話の特徴と危険性を知る。
○マナーを守って使うことへの意欲を高める。
○保護者と相談してルールを決め、使うようにする。

小学高

F6 万引き防止「それはしない！」
危険な状況での断り方のポイント「“ハ”の“ワニ”」
①はっきり断る ②理由を伝える ③話題を変える ④(最後は)逃げる
万引きは犯罪であり、遊び心やゲーム感覚で店の商品を盗んではいけないことを知る。また、万引きに誘われても絶対にしないという決意をし、さらに万引きを止めさせる努力への意欲を高める。
○万引きの実態と被害の大きさを知る。
○万引きに誘われても絶対にしない断る決意をし、断るスキルを身につける。
○万引きをやめさせる努力への意欲を高める。

F8 薬物乱用防止「ぜったいダメ！」
危険な状況での断り方のポイント「“ハ”の“ワニ”」
①はっきり断る ②理由を伝える ③話題を変える ④(最後は)逃げる
シンナーや違法薬物の種類およびその害について科学的根拠をもとに学び、絶対にシンナーや薬物を試したりしないという決意をする。誘いがあっても断る断ることができるようにする。
○シンナーや違法薬物の種類や、その害を知る。
○自分からシンナーや違法薬物を試したりしないという決意をする。
○他の人などから誘われたとき、「危険な状況での断り方のポイント」を押さえて断ることができる。

F7 喫煙防止「わたしはイヤ！」
危険な状況での断り方のポイント「“ハ”の“ワニ”」
①はっきり断る ②理由を伝える ③話題を変える ④(最後は)逃げる
シンナーや違法薬物の種類およびその害について科学的根拠をもとに学び、絶対にシンナーや薬物を試したりしないという決意をする。誘いがあっても断る断ることができるようにする。
○未成年者が喫煙した場合の心身への悪い影響を知る。
○自分から興味本位で喫煙しないという決意をする。
○他の人などから誘われたとき、「危険な状況での断り方のポイント」を押さえて断ることができる。

中学一年

F1 万引き防止「ダメ！万引き」
危険な状況での断り方のポイント「“ハ”の“ワニ”」
①はっきり断る ②理由を伝える ③話題を変える ④(最後は)逃げる
万引きによる被害や経済的損失の補填について学び、万引きが重大な犯罪であることを理解し、ゲーム感覚での万引きをしない意志を確認するとともに、友人に誘われたときに断るスキルを身につける。
○万引きによる被害や経済的損失の補填について理解する。
○自らゲーム感覚での万引きをしない意志をもつ。
○友人から万引きに誘われた際に、適切に断ることができる。

F2 喫煙防止「タバコってかっこいい？」
危険な状況での断り方のポイント「“ハ”の“ワニ”」
①はっきり断る ②理由を伝える ③話題を変える ④(最後は)逃げる
タバコが未成年者には法律で禁止されているわけやタバコの健康への害を知り、興味本意で手を出さない決意をする。また、親しい友人や断りにくい先輩であっても、喫煙に誘われたら、きっぱりと断るスキルを身につける。
○未成年者におけるタバコの健康への害や依存性について理解する。
○タバコに手を出さない意志をもつ。
○友人から喫煙に誘われたときに、適切に断ることができる。

F3 精神衛生「ポジティブに考えよう！」
「うつ」の症状やその原因について学び、自他の体調や気分の変化に気づいて、適切に対処する方法を学ぶ。
○「うつ」の症状やその原因を知り、「うつ」の特徴を理解する。
○落ち込んだときでも、悲観的にならず、ポジティブな考え方ができるようにする。

中学二年

F4 薬物乱用防止「他人事じゃない！シンナー&覚せい剤」
危険な状況での断り方のポイント「“ハ”の“ワニ”」
①はっきり断る ②理由を伝える ③話題を変える ④(最後は)逃げる
シンナーや覚せい剤が中学生にも広がっていることとその害を知り、きっぱりと断るスキルを身につけるとともに、知り合いや友人が違法薬物にかかわっていることを知ったときには、信頼できる大人に相談する必要があることを理解する。
○シンナーや覚せい剤など違法薬物の背景と、身体に及ぼす害について知る。
○違法薬物乱用に誘われた際、適切に断ることができる。
○友人や知り合いが違法薬物に関わっていることを知った場合、信頼できる大人に相談できる。



F3 精神衛生「ポジティブに考えよう！」
「うつ」の症状やその原因について学び、自他の体調や気分の変化に気づいて、適切に対処する方法を学ぶ。
○「うつ」の症状やその原因を知り、「うつ」の特徴を理解する。
○落ち込んだときでも、悲観的にならず、ポジティブな考え方ができるようにする。

中学三年

F 問題防止

F6 健康教育「太ってる？やせてる？」
健康的な食生活と運動について学び、極端なダイエットをせず、正しい食と健康の知識を身につけて実践への意欲をもつ。
○BMI値、適正体重の計算方法を学び、自分の生活の健康度を理解する。
○栄養バランスについて知り、健康のための実践に意欲をもつ。

F5 性教育「恋愛と責任」
人を好きになる気持ちが家庭の形成や種の保存につながることを学び、性行動のあり方について考え、責任をもち、自分なりの意思をもつ。
○恋愛の意味と性行動のあり方について考える。
○自分がどのような姿勢で恋愛に臨むかを考え、自分の意思をもつ。

# 小学低

<p><b>G1 家族のサポート「学校のことをお願いします」</b></p> <p>学校で見たこと、聞いたこと、学習したこと、体験したことを毎日家族に話したり、保護者への連絡プリントをきちんと渡したりすることによって、保護者から物心両面でのサポートを得やすくなるようにする。</p>	<p>○保護者に話していることの頻度や内容を思い起こす。</p> <p>○学校生活の様子を話したり、連絡プリントを忘れずに渡したりすることの大切さを理解する。</p> <p>○学校での体験を保護者に積極的に話したり連絡プリントを忘れずに渡したりしようとする意欲を高める。</p>
---	---

<p><b>G2 進級「もうすぐ2(3)年生」</b></p> <p>学年の進級にあたって、この1年間の学校生活を振り返り、心身の成長を実感するとともに、自分の目標を立て、新しい体験を期待しつつ次の学年を迎えることができるようにする。</p>	<p>○この1年間の学校生活を振り返り、心身の成長を実感する。</p> <p>○新しい学年での生活の様子を想像し期待する。</p> <p>○新学年での自分の目標を立て、できるだけ具体的な方法を自己決定する。</p>
---	---

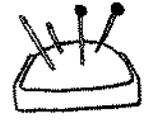
# 小学中



<p><b>G3 転校「ようこそ転校生！」</b></p> <p>仲間に声をかけるときのポイント「ハチ」の「あき」</p> <p>①はっきり言う ②近づく ③相手を見る ④相手の気持ちに合わせる</p> <p>転校経験のある児童がいればその話を聞き、またいない場合には資料をもとに、転校生が困ったことや助かったことを知る。それを踏まえて、転校生の迎え方を考え、具体的な援助ができるようにする。</p>	<p>○転校生の立場に立って、新しい学校で感じる不安や問題点、また助けとなる点を知る。</p> <p>○「仲間に声をかけるときのポイント」を使って、転校生を具体的に援助する方法を考える。</p> <p>○転校生が来たら、援助しようとする意欲を高める。</p>
--	---

<p><b>G4 進級「もうすぐ4(5)年生」</b></p> <p>学年の進級にあたって、この1年間の学校・家庭・地域社会での生活を振り返り、心身の成長を実感するとともに、自分の目標を立て、新しい体験を期待しつつ次の学年を迎えることができるようにする。</p>	<p>○この1年間の学校・家庭・地域社会生活を振り返り、心身の成長を実感する。</p> <p>○新しい学年での生活の様子を想像し期待する。</p> <p>○新学年での自分の目標を立て、具体的な方法を自己決定する。</p>
---	--

# 小学高



<p><b>G5 進級「最高学年になって」</b></p> <p>頼み方のポイント「ハリを(お)頼む」</p> <p>①内容ははっきり伝える ②理由を伝える ③お礼を言う</p> <p>(最)上級生は、学校行事や日々の学校生活で中心となって活動することが求められる。そのために、相手の立場に立ちまた適切に自己をコントロールして、そうした役割を果たせるように、自己の目標を定めて取り組めるようにする。</p>	<p>○(最)上級生としての学校内での役割を確認する。</p> <p>○役割を果たすために必要なスキルや能力を説明できる。</p> <p>○自分の目標を定めた上で、自分の役割を果たそうとする意欲を高める。</p>
---	--

<p><b>G6 卒業・進学「もうすぐ5(6)年生」</b></p> <p>小学校生活を振り返って、自分が立てた目標の達成状況を確認する。それを踏まえて、新しい中学校生活の様子を予想して、目標を立てる。</p>	<p>○自分の目標の達成状況を確認し、その理由を説明する。</p> <p>○中学校生活と小学校生活の違いを知る。</p> <p>○中学校生活での自分の目標を立てる。</p>
---	--

# 中学一年

<p><b>G1 自己理解「私」のいいところ</b></p> <p>チェックシートを用いて普段の自分の行動パターンを明らかにし、「自分らしさ」について考えた上で、将来の自分や進路について考える契機とする。</p>	<p>○自分の良さや長所に目を向け、自己理解を深める。</p> <p>○自分の特徴をもとに、自分の将来や進路について考える。</p>
--	--

# 中学二年

<p><b>G2 進路選択「私の“夢”」</b></p> <p>進路決定を控え、自分はどうな職業に興味があり、そのためにはどんな勉強や準備をする必要があるのかを、進路選択の手順に従って考える。</p>	<p>○自分自身の目標を設定し、目標達成の手順に沿って必要な情報を調べ、「進路決定プロセス表」を作成させる。</p> <p>○目標に変更があった場合も、プロセス表に沿って考えることで、目標に近づけることができることを知る。</p>
--	---

# 中学三年

<p><b>G3 進路決定「私が進む道」</b></p> <p>「私の“夢”」で作成した「進路決定プロセス表」の達成度を確認し、プロセス表の修正・情報の追加を行う。さらに、目標達成の為に現時点で行うべきことを確認し、自己の現状を把握するとともに目標達成への動機づけを行う。</p>	<p>○「進路決定プロセス表」の修正を適宜行うことができる。</p> <p>○目標達成に向けて「目標達成のポイント」に取り組む。</p>
--	--

**G 環境変化への  
対処(小), 進路(中)**

