◇短時間プログラム　《人間関係づくり》

番号	プログラム名	プログラムのやり方	備　　考
1	アナログ LINE 【高学年・中学生向け】 ☆２学期スタートプログラム№③	２人ペアで身近な会話を筆談形式で共有する。６回の会話のキャッチボールの後に、温かい気持ちや気分になれるよう雰囲気をつくる。【自己開示】【他者理解】 ＜アレンジ＞ ※スマートフォンを使ってのLINEは体験している児童・生徒は多いと思う。アナログLINEは、筆談形式で記入し、渡したときに相手の表情を見ること〔確認すること〕ができるのは大きな違いであると考える。相手の反応を見て次の筆談を考えることができる。〔相手のことを考えて〕	ワークシート
2	私はわたしよ 【全学年向け】 ☆２学期スタートプログラム№⑩	自分だけが体験した貴重な体験３つのことをワークシートに書く。教員が集めて、３つの体験を発表する。発表を聴いて、体験をした人は誰なのかを当てる。終わりに発表してくれた人に拍手を送る。 【自己開示】【他者理解】 ＜アレンジ＞ ※学級全員のものを１日で発表するのではなく、１日３人ずつとし、約１ヶ月間で学級全員分を発表することとする。 ※時間があれば、自己開示した仲間に、オープンクエスチョンで質問をし、より他者理解を深めるというアレンジもある。	ワークシート
3	みんなでたくさんリフレーミングしてみよう 【中学年・高学年・中学生向け】 ☆H26年度版　ソーシャルスキルトレーニング【小学校版】P56「みんなでリフレーミング」のアレンジ	１つの言葉を多方面から考え、表現し、共通理解を図る。【自己表現】【他者理解】 （例）「あわてんぼう」をみんなでリフレーミングする。 まず一人で考えて、その後に全体で共有をする。いろんな言葉で「あわてんぼう」を表現できるとよい。 ・行動的　・行動が機敏　・猪突猛進 ・一直線　・直観的　・行動が早い ・フットワークが軽い　・無我夢中 ＜アレンジ＞ ※１日１つの言葉に注目し、リフレーミングしていき、１週間や１ヶ月継続していくことができる。	リフレーミング辞典（青森県総合学校教育センター　H30プロジェクト研究うきうきワクワク学級ホームルーム経営プロジェクト P14 参照）

番号	プログラム名	プログラムのやり方	備　　考
4	ふやしりとり 【全学年向け】	だんだんと文字数が増えていくしりとり。個人で回答やり方やグループで考えて回答するアレンジができる。【自己表現】【語彙力向上】 （例）りす（２文字）→するめ（３文字）→めんぼう（４文字）→うしがえる（５文字）→ルールブック（６文字）→クライマックス（７文字）→ストップウォッチ（８文字）→ちょうないかいりじ《町内会理事》（９文字）→じびいんこうかしせつ《耳鼻咽喉科施設》（１０文字）→つしまかいりゅうなんか《対馬海流南下》（１１文字）→かんとうちほうちょくげき《関東地方直撃》（１２文字）→きききりんついとうばんぐみ《樹木希林追悼番組》（１３文字）→？？？？？？ ＜アレンジ＞ ※アレンジとして、途中で文字数を減らしていくこともできる。 （長音・促音も１文字と考える）	https://kyoiku.sho.jp/45567/ 出典「みんなの教育技術」HP ワークシート作成（10 月 16 日）
5	漢字結婚式 【中学年・高学年・中学生向け】	漢字を組み合わせて、オリジナルの熟語を考え、表現し、共通理解を図る。【自己表現】【他者理解】 （例）グループから１人ずつ黒板やホワイトボードに、知っている１文字ずつ漢字を書き出す。（１人１分間×グループの人数） 全員書き終わったら、黒板やホワイトボードの漢字を組み合わせて、オリジナルの意味を持つ熟語を考える。（１人ひとり）その後、全体に共有し、共通理解する。 ・育自（いくじ）…自分を高めるために、自分を育てること ・楽学（がくがく）…楽しい学校、楽しい学級のこと ＜アレンジ＞ ※黒板やホワイトボードに出す漢字は、バラエティに富む漢字を書くように指示を出すとよい。アレンジとしては、ペアで考える・グループで他のグループが驚く熟語を目指して作る等ができる。	出典　「アイスブレイク＆ワークショップ」講談社

番号	プログラム名	プログラムのやり方	備　　考
6	答えはなーに？ 【低学年・中学年向け】	「果物」や「動物」などのテーマの中から１つ答えを決めて紙に書いておく。子どもたちは答えを導くための質問を考える。「その色は何ですか？」「どうやって食べますか？」など、５つまで質問することができる。５つの質問を終えてから答えを考える。 【よく聞く】【協力する】 ＜アレンジ＞ ※質問の数を４つまで、３つまでと変えてもよい。	
7	エンドレスしりとり 【低学年・中学年向け】	最初の言葉だけ共通にし、「リンゴ→ゴリラ→ラッコ→こま→まり→リンゴ」のように、最初の言葉に戻れるようなエンドレスしりとりをグループで考える。 【協力する】【自分の意見を言う】【他人の意見を受け入れる】 ＜アレンジ＞ ※２分以内など制限時間を設ける。 ※１０個以内など言葉の個数を決める。	ワークシート
8	何に見える？ 【低学年・中学年向け】	模様を黒いペンで自由に描く。隣の人に渡して、色や線をつけ足して絵を完成させてもらう。グループで見せ合う。 【多面的な物の見方をする】	
9	ミックスボイス 【低学年・中学年・高学年向け】	各チーム（３人）に与えられた３つの単語の分担を決める。３人が「せーの」の合図で同時に単語を言い、他のチームは３つの単語を聞きとり、全部あてる。 ※なかなか答えられない場合は、「くだもの」「動物」等のヒントを出させる。 ※４人で行うと難しくなる。 ※単語ではなく、３音からなる１つの単語の音をそれぞれ分担して言うと、音を聞きとり、順序も考えるので難しくなる。 【ルール理解】【チームで協力する】【注意して聞く】 ＜アレンジ＞ ※５文字、６文字など文字の数を増やしていく。	各授業 HR 出典 茨城県教育委員会

番号	プログラム名	プログラムのやり方	備　　考
１０	心をよみとろう！ 【全学年向け】	回答者を１名選出し、前に来させる。「好きな勉強は？」など教師が問題を出す。みんなそれぞれ考えて、回答をホワイトボー等に書く。全員立ってから同時に見せ合う。前に出た人と答えが同じ人は、心が読み取れたので座ることができる。 【友達のことを知る】 ＜アレンジ＞ ※好きな食べ物や、好きな色、朝ごはんは何を食べた？など、質問は何でもよい。	
１１	みんなのがんばっていること 【中学年・高学年中学生向け】	朝のＨＲである一人の生徒がくじを引いて、くじに書いてある名前の人を１日観察する。(誰を引いたかは秘密にしておく）帰りのＨＲで観察していた人がどのようなことをがんばっていたかを発表する。終わりに発表してくれた人に拍手を送る。 【他者理解】 ＜アレンジ＞ ※短時間プログラムにするために、学級全員のものを１日で発表するのではなく、１日１人とし、約２ヶ月間で全員分できるようにする。	ＨＲ
１２	もしもシート 【中学年・高学年中学生向け】	「私はわたしよ」と同様のやり方 ＜内 容＞ 「もしも～なら」と書かれた「もしもシート」を配る。 例：もしも100 万円落ちていたら、もしも「どこでもドア」があったら等 各自の考えを記入する。（自由記述や３択）記入し終わったら「もしもＢＯＸ」に用紙を入れる。教員が１枚ずつ引いて名前を伏せて読み上げ、誰が書いたのかをあてる。 【自己洞察】【他者の考えを推測する】 ＜アレンジ＞ ※書く内容は行事や普段の生活、将来などのことについて書かせてもよい。	出典 茨城県教育委員会

番号	プログラム名	プログラムのやり方	備　　考
１３	１０の扉 【中学年・高学年 中学生向け】	チャレンジャーを１人決める（日直など）チャレンジャーは目を閉じる。その間に教師がクラスの誰かの名前を黒板に書く。全員が黒板の名前を確認したら、名前を消す。チャレンジャーは目を開け、黒板に書いた生徒を見つけるために、黒板に書かれた生徒に当てはまるであろう〇か×で答えられる質問をする。他の人は質問について、「はい」なら頭の上で〇を、「いいえ」なら×を、「わからないなら」△をつくる。質問は１０回までとし、それまでに名前が分かればチャレンジ成功。ただし、解答権は２回までとする。 【他者理解】【コミュニケーション】【問題解決】 ※他の人は声を出さず、〇×△のジェスチャーだけにする。 ※初めの方は簡単にあてられるように親しい友達を書いたほうがよい。 ※慣れてきたら、関係の薄い友達や、質問回数を減らしていく。	HR 出典 クラスの困った！を解決する４４のグループワーク 場面別子供が変わる学級カウンセリング 上地安昭　編著 古谷雄作　著
１４	サイコロトークⅠ 【全学年向け】	帰りのＨＲで日直がサイコロを振り、出た目のテーマに沿ってスピーチを行う。 例：１＝楽しかった話 ２＝びっくりした話 ３＝悲しかった話 ４＝イラッとした話 ５＝うれしかった話 ６＝切なくなった話 【自己表現】【注意して聞く】 ＜アレンジ＞ ※学年に合わせてテーマは変えていく。 ※低学年なら「好きな色」「好きな食べ物」とその理由などでもよい。 ※中学生や小学校高学年では「今がんばっていること」「小学校１年生のときの夢」など	HR 出典 クラスの困った！を解決する４４のグループワーク 場面別子供が変わる学級カウンセリング 上地安昭　編著 古谷雄作　著 備　　考

番号	プログラム名	プログラムのやり方	備　　考
１５	サイコロトークⅡ 【全学年向け】	４～５人のグループをつくる。順番を決め、１番の人がサイコロをふる。出た目のお題を１番の人が答える。グループの人から質問をする。（質問する人を予め決めておいてもよい）次の人がサイコロをふる。（繰り返す） 【自己表現】【注意して聞く】 ＜お題の例＞ ・好きな食べ物（好きな〇〇シリーズ） ・今、はまっていること ・ちょっと恥ずかしかった話 ・最近嬉しかったこと ・今日頑張ること ・私にとって一番怖いもの ・苦手な食べ物（苦手な〇〇シリーズ） ・右隣の人のいいところ ・無人島に行くとき、必ず持っていきたい物３つ ・痛かった話	ワークシート
１６	山手線 【中学年・高学年 中学生向け】	教師・学級委員がお題を出して、１人ずつ答えていく。１人が答えたら、全員で２回手をたたく。全員が答えられたら終わり。リズムよく解答をつなげていく。 【仲間づくり】 例「野菜」「動物」「お笑い芸人（コンビ）」「３文字のもの」「濁点が入るもの」	インターネット検索よりプログラムを探した。
１７	３１ゲーム 【中学年・高学年 中学生向け】	４人組のグループを作る。１～３１の数字を数えていく。１人３つまで数えることができ、最後に「３１」を言ったら負け。 【仲間づくり】	インターネット検索よりプログラムを探した。
１８	ピンポンパン 【中学年・高学年 中学生向け】	６人組のグループを作る。時計回りの順に一人ずつ「ピンポンパン」を言っていきます。１人目が「ピン」、２人目が「ポン」、３人目が「パン」。このとき、３人目の人は誰かを指名する。指名された人からまた「ピンポンパン」をくり返していきます。指名するのを忘れたり、間違えてしまったりしたら負け。徐々にスピードを早めていきます。 【仲間づくり】	インターネット検索よりプログラムを探した。

番号	プログラム名	プログラムのやり方	備　　考
１９	照れてはいけない 【高学年・中学生向け】	４人組のグループを作る。２人は顔を見ながら相手のいいところを褒める。そして、相手はそれに対してにやけたり照れたりしてはいけない。１つずつ言って、交替する。言った方もにやけたり、照れたりしたら負け。他の２人はジャッジする人。 【自己肯定感】	インターネット検索よりプログラムを探した。
２０	信号 【中学年・高学年中学生向け】	４人組のグループを作る。３回の手拍子後、１人の人が「赤・黄・青」と言ったら、２人目の人が「赤」に連想できる物をいい、３人目の人が「黄」に連想できる物、４人目の人が「青」に連想できる物をリズムよくいう。４人目の人がお題を出す。「赤・赤・赤」と同じ色を３回続けたら、赤色でそれぞれ違う３つのものを言わなければいけない。色に連想しない物を言ったり、言葉が出なかったりしたら負け。色は赤・黄・青の他でも大丈夫。 【仲間づくり】	インターネット検索よりプログラムを探した。
２１	自己紹介ビンゴ 【低学年・中学年・高学年向け】	児童には、自己紹介カードを事前に書かせておく。１６マスあるワークシートを持ち、２人組を作って、自己紹介をします。 例：『「○○　○○」です。好きな食べ物は□です。』『「△△　△△」です。好きな遊びは□□です。』など自己紹介が終わったら、お互いに１６マスの中の１マスに名前を記入してもらう。１６マス全部埋められるまで続ける。 自己紹介が終わった後、先生が自己紹介カードの内容を読み上げ、誰のことか当てる。その児童の名前がわかった時点で１６マスの中に名前があったら丸で囲む。縦、横斜めでそろったらビンゴとなる。 【仲間づくり】【自己表現】【注意して聞く】【他者理解】 ※全てを終わらせるには時間がかかるため、時間を分けて行うとよい。	ワークシート

番号	プログラム名	プログラムのやり方	備　　考
２２	となりの〇〇さん 【低学年・中学年向け】	生活班（４～５人）で行い。慣れてくると人数を多くするとよい。最初の人が「〇〇が好きな××です。」と自己紹介をする。左隣の人が「〇〇が好きな××さんのとなりの△△が好きな××です。」と言う。順番に前の人が言ったことを引き継いで自己紹介をしていく。見事最後の人まで言うことができたら拍手をする。 【仲間づくり】【他者理解】 ＜その他＞ ・名前を覚えていないうちは名札をつけて行い、徐々にはずしていく。 ・わからないときは、もう一度聞いたり、教え合ったりする。	
２３	ぎょうざじゃんけん 【低学年・中学年向け】	（３人組をつくる） ☆パーはぎょうざの皮 ☆グーはぎょうざの肉 ☆チョキはぎょうざのニラ 「ぎょうざじゃんけん、じゃんけんポン！」と言って、じゃんけんをする。全員でパー・グー・チョキをが出せて、ぎょうざの中身が全てそろったら３人で「いただきま～す！」と言って次の３人組をつくってぎょうざじゃんけんをする。(繰り返す) １つだけない場合はない物だけをみんなで言う。 パーがなければ、「皮がなーい！」と言う。 グーがなければ、「肉がなーい！」と言う。 チョキがなければ、「ニラがなーい！」と言う。 ２つない場合は、１つある物だけをみんなで言う。（例えば、３人がグーでそろってしまって肉だけある場合は、「ぎょうざの肉だけあ～る！」と言う。） 【仲間づくり】【チームで協力する】【注意して聞く】 ※時間を決めて、時間内にどれだけ「いただきます」が言えるか競争するのもよい。	