

(2)-2 系統一覧表（Bここちよい人間関係）

ウェルビーイング				
B ここちよい人間関係（自分も相手もこちよく）				
推奨プログラム			選択プログラム	
小1	なかまのはいりかた 自分の気持ちをうまく表現できるようになるスキルを身に付け、新たな人間関係の形成や広がりを図る。		あいさつめいじん 「だれにでも」「自分から」「顔を見て」「聞こえる声で」挨拶をすることで、良好な人間関係をつくる。	友だちがうれしくなるようなきき方♠① 相手の話に意識を向け、受け止めることができるようになることで、良好な人間関係を築く。
	声を掛けるポイント（近くで、聞こえる声で、相手を見て、笑顔で）を理解し実践する。		あいさつ名人のポイント（顔を見て、明るく聞こえる声で、笑顔で、自分から）を理解し実践する。	友達がうれしくなるような聞き方のポイント（相手を見る、うなずいたり相づちを打つ、最後まで聴く）を理解し実践する。
小2	なかまのさそい方 一人でいる友達の気持ちを考え、気持ちの良い誘いのスキルを身に付けることで、人間関係の形成や広がりを図る。	あたにかいことばかけをしよう♥① 「ほめる」「はげます」「心配する」「感謝する」等、相手の気持ちを考えて言葉を使うことで、人間関係を良好にする。	<div> <p>〈発達段階を考慮〉</p> <p>♥① 相手の気持ちを心地よくする言葉を限定する。</p> <p>♥② 様々な状況で、臨機応変に相手を大切にしながら言葉を掛ける。</p> </div>	<div> <p>〈発達段階を考慮〉</p> <p>♠① 最後まで聴くことを意識させる。</p> <p>♠② 非言語を意識し、相手が心地よく話すことができるポイントを理解する。</p> </div>
	誘うポイント（声を掛ける、近づく、笑顔で、ジェスチャーを付ける）を理解し実践する。			
小3	やさしいたのみ方 困ったときに誰かに頼むことができるように、相手が心地よく感じる上手な頼み方を身に付ける。	<div> <p>〈発達段階を考慮〉</p> <p>♣① ポジティブな内容で誘われる場面に限定</p> <p>♣② ネガティブな内容で誘われる場面</p> </div>		
	頼み方のポイント（理由、何を頼みたいのか、受け入れてもらえたときの気持ち、態度）を理解し実践する。			
小4	上手なことわり方♣① 相手の気持ちに配慮しながら、うまく断るポイントを身に付け、心地よい人間関係を築く。		上手に質問をする 聞きたいことをはっきりさせ、きちんと質問ができることで、不安を解消し、見通しをもって行動できるようにする。	トラブルにならないあやまり方★① 相手が不快に思うことをしてしまったときには素直に謝ることで、良好な人間関係を築く。
	断り方のポイント（謝る、その理由、代わりの案）を理解し実践する。			
小5	どんな言葉かけがいいかな♥② 相手の気持ちに共感する必要性を知り、相手への共感を示すことで、人間関係をより深める。	<div> <p>〈発達段階を考慮〉</p> <p>◆① トラブルをこじらせないために、相手の思いをくみ取ることを大切に</p> <p>◆② 具体的なトラブル解決手順が分かる。</p> </div>		<div> <p>〈トラブル未然防止〉</p> <p>★① トラブルに発展しないために、すぐに謝る。</p> <p>★② SNS等のトラブル。非言語の部分が見えないと、トラブルに発展しやすくなることに留意する。</p> </div>
	共感するポイント（相手の様子をよく見る、相手の気持ちに共感した言葉を伝える）を理解し実践する。			
小6	トラブルをどうしたらよいだろう◆① トラブルの原因をつかみ、対処の仕方によってどうなるのか推測する活動を通して、お互いが納得できる方法を考え、自分たちで解決できる力を身に付ける。			
	相手の思いをくみ取ることで具体的な解決方法を考え、実践する。			
中1	自分も相手も大切に自己表現 伝えたいことを相手に伝えるために、相手の気持ちを尊重しながら、自分の気持ちや意見を誠実に表現することでコミュニケーションの力を高める。	自分も相手も大切に聴き方♠② 相手の話に意識を向け、受け止めることができるようになることで、良好な人間関係を築く。	顔の見えないコミュニケーション★② お互いの表情や声の調子、ジェスチャー等が見えないコミュニケーション（SNS等）における課題を理解し、自分たちの力で未然に防ぐために必要なスキルを身に付ける。	失敗は存在しない うまくいかない結果に対して、そこから学ぼうと捉えることで、自分自身や友達に前向きな言葉を掛けることができるようになり、良好な人間関係を築く。
	伝えにくいことを「さわやかさんタイプ」（謝る、その理由、代わりの案）で伝えようと良いことを理解し実践する。			
中2	自分を大切にするための断り方♣② 相手の気持ちに配慮しながら、状況を踏まえた上で適切な言い方を身に付ける。			
	上手な断り方のポイント（謝る、断る理由、断りを表明、代わりの案）を理解し実践する。			
中3	トラブルを解決しよう◆② トラブルの原因をつかみ、対処の仕方によってどうなるのか推測する活動を通して、自分たちの力で解決するために必要なスキルを身に付ける。		非言語が見えないと起こりやすいトラブルを理解し、誤解されない表現を考える。	失敗をフィードバックに変えて考えることをつかわむ。
	トラブル解決の手順（何が問題か、自分が望む結果、複数の解決策、結果を予想）を理解し実践する。			

※全ての活動を通して、**非言語**（表情、目線、身体の向き、相手との距離、声の調子（大きさ・強さ・スピード））に留意する。

学年が高くなるにつれ、理解・表現が複雑になる。

※同じマーク（♠や♥など）がついているものは、同じテーマを扱っていることを表しています。