

## (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。 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」挨拶することで、良好な 人間関係をつくる。 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。 友だちがうれしくなるようなき方♠① 相手の話に意識を向け、受け止めることで できるようになることで、良好な人間関係を築 く。 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 い誘い方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。 誘うポイント（声を掛ける、近くで、笑 顔で、ジェスチャーを付ける）を理解し 実践する。	あたた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、人間関係を良好にする。 「ほめる」「はげます」「心配する」「感謝 する」言葉を使う。	〈発達段階を考慮〉 ♥① 相手の気持ちを心地よく する言葉を限定する。 ♥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。 ♠① 最後まで聴くことを意識 させる。 ♠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。	
小 3	やさしいたのみ方 困ったときに誰かに頼むができるよう に、相手が心地よく感じる上手な頼み方を身 に付ける。 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。	〈発達段階を考慮〉 ♣① ポジティブな内容で誘 われる場面に限定 ♣② ネガティブな内容で 誘われる場面	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 できることで、不安を解消し、見通しをもつ て行動できるようにする。 上手な質問の仕方のポイント（相手の都 合を聞く、質問を整理する、お礼を言 う）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。 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。	われる場面に限定 ネガティブな内容で 誘われる場面	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。 トラブルを防ぐ謝り方のポイント（すぐ に謝る、状況を説明する、表情）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。 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。	〈発達段階を考慮〉 ◆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 切にする。 ◆② 具体的なトラブル解決 手順が分かる。	〈トラブル未然防止〉 ★① トラブルに発展しないた めに、すぐに謝る。 ★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。	
中 1	自分も相手も大切にする自己表現 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。 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)で伝えると 良いことを理解し実践する。	自分も相手も大切にした聴き方♣② 相手の話に意識を向け、受け止めることで 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。 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。
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 つ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必要なスキルを身 に付ける。 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。