

人権研修プログラム手引書



ナビゲーションⅡ

はじめに

早いもので、人権問題職場研修担当者の手引書「気づきナビゲーション」を発行してから一年になります。

この一年、世界中からいろんなニュースが飛び込んできました。

いま、様々な場所で、だれもが等しく、人として幸せに暮らせることを願って「人権」に関する取組が進められていますが、ニュースの中には、命にかかわる出来事も、たくさんありました。

たくさんありすぎて、本当は忘れてはいけないことを、忘れてしまいそうです。

昨年の「気づきナビゲーション」は、研修の企画・立案など基本的なところを取り上げました。

今回の「気づきナビゲーションⅡ」は、一歩進めて実践のための具体的なプログラムを取り上げています。

担当者は研修を計画するとき、それぞれ想いは持っていても「その想いを参加者に伝えるためには、どんなプログラムにすれば…」など悩むことがあるかと思います。

そんなとき、この「気づきナビゲーションⅡ」を、開いてみてください。

各プログラムの「ねらい」のところに「プログラムの目的」を書いています。

自分の想いに近い「ねらい」のプログラムを読んでみてください。

なにか、ヒントになるものが出てくると思います。

これらのプログラムは、決して完璧なものではありません。

みなさんの想いに合わせて、工夫して使ってくださいを願っています。

“共に生きる”プログラム 4

I 自尊感情って？ 7

1 わたし再発見 8

2 私の良いところ 10

II コミュニケーションできていますか？ 15

1 私の好きなもの 16

2 会話をはずませる、話を聴く！ 20

III 身近なところから 25

1 あなたなら？ 26

2 高齢者を体験！ 30

3 ちょっとしたこと、でも・・・ 34

4 あなたにとって？ 39

5 まちかどウォッチング 44

6 十人十色 49

ふりかえり 52

コーヒーブレイク 想像してごらん・・・ 54

アイスブレイキング 57

1 まずは、自己紹介！ 58

2 名札づくり 60

3 やってみよう他己紹介！ 61

地球で生きる私たち 62

I
自尊感情って？

II
コミュニケーション
できていますか？

III
身近なところから

アイスブレイキング

“共に生きる”プログラム

広島県人権教育・啓発指針では、
人権尊重とは『自分を大切に、他人を大切に共に生きていくこと』と定義しています。
「“共に生きる”プログラム」はここからきています。

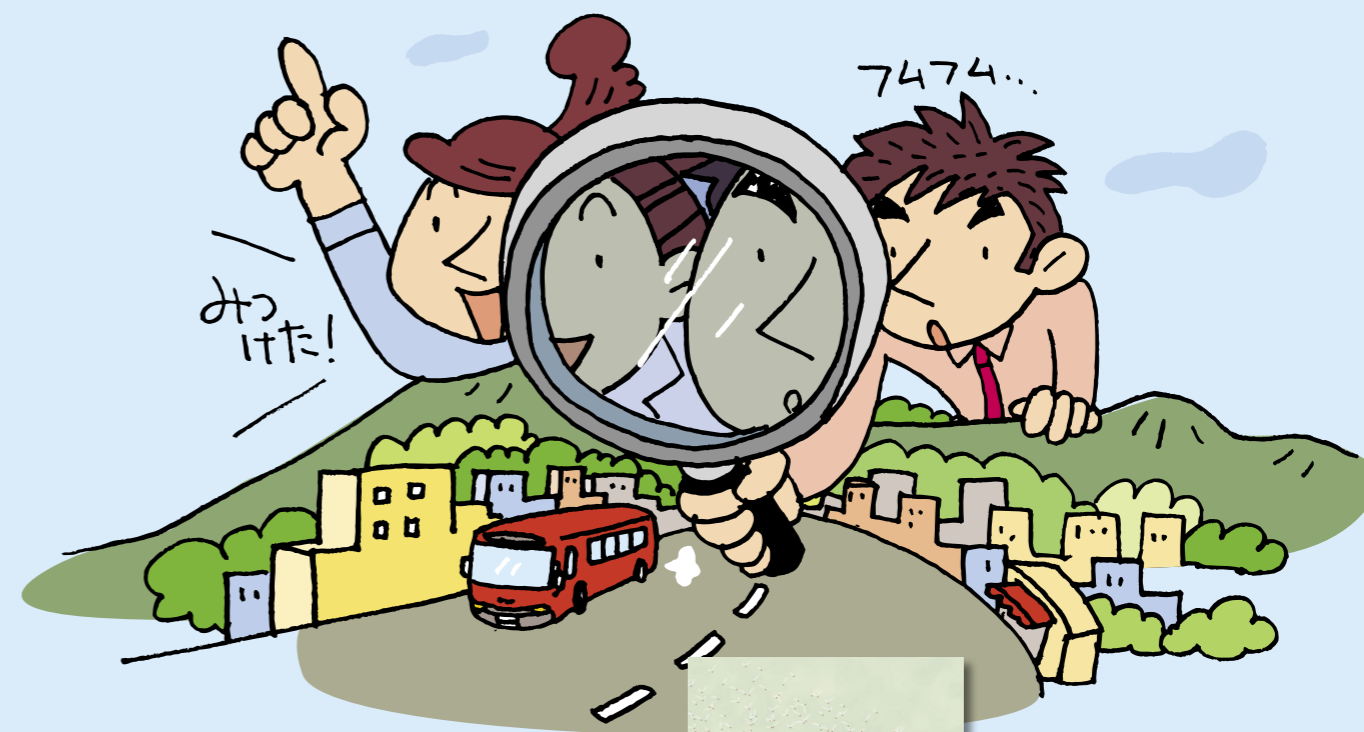
プログラムは、
“自分を大切に” “他の人を大切に” への理解を促すための、



暮らしの中にある課題を取り上げた、



の3つから構成されています。



7つの
約束

「7つの約束」の
内容は「気づきナビゲーション」の
31頁にあります。

使い方は、「気づきナビゲーション」の26頁の
「グループ討議の基本パターン」がベースに
なります。

利用に当たっての留意事項

- 本書の中で「進行役」とは、原則として人権問題職場研修担当者です。
- 全体時間や進め方の時間配分は、目安ですので、人数等に応じて変えてください。
- グループは、4人を基本としています。2人組で行う作業が多いため、できるだけ偶数をお勧めします。
- ワークシートやふりかえりシートは、そのままコピーして使えます。
- まとめは、あくまで進行役の発言例です。それぞれが自分の体験などを織り込んで話してください。

I 自尊感情って？

人間としての尊厳を守り、尊い生命を大切にすることは人権尊重の基本です。
ここでは、まず自分自身が、かけがえのない大切な存在であると思う
「自尊感情」について考えてみます。



——非行少年は、「ありがとう」のことばに飢えている—— という記事を読みました。

「ありがとう」は、感謝のことば。

「あなたがしてくれたこのことに感謝します」という気持ちの表れ。

そしてそれは、なにげない自分の行為がだれかの役に立ったことのアかしでもあります。

「人から認められる」って、生きる力につながっています。

完全な人間は、いません。

どうでもいい人間も、いません。

「不完全だけど精一杯自分らしく生きようとしている」ありのままの自分を、まず受け入れます。

そうすると他の人も同様に受け止めやすくなるといいます。

このように「互いが認め合う連鎖」がひろがると、どんな社会ができるでしょうか…。

1

わたし再発見

ねらい 今まで気づかなかった，“まんざら”でもない自分に気づくためのプログラムです。

時間 60分

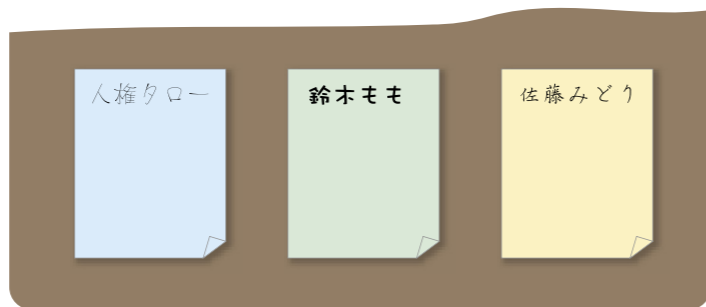
研修形態 4人グループ

準備するもの A4白紙，付せん紙，ふりかえりシート（53頁）



進め方の例

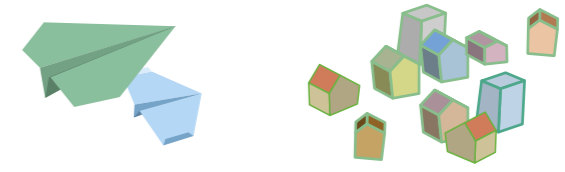
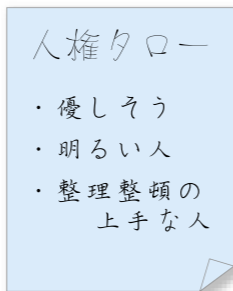
- ① 4人グループを作り，人数分のA4の紙と1人につき3枚の付せん紙を各グループに配ります。
- ② 各自に，付せん紙3枚とも，自分の名前を書いてもらいます。この付せん紙を，他の3人に渡してもらいます。(5分)
- ③ 受け取った付せん紙を，自分の前に並べてもらいます。



- ④ 順番に自己紹介を行ってもらいます。

他の3人には，自己紹介を聞きながら感じた印象で，良いところを3つ，話している人の名前の付せん紙に書いてもらいます。(20分)

進行役が，はじめに例を示すとわかりやすいでしょう。



- ⑤ 全員の自己紹介が終わったら，名前の人に付せん紙を返し，受け取った人には，A4の紙に付せん紙を貼ってながめてもらいます。(10分)

- ⑥ まとめ (10分)

- ⑦ ふりかえり (15分)

52頁に「ふりかえり」の説明を記載しています。



まとめ

◆ 自分では気づかなかった良いところを，他の人から言ってもらおうと“まんざら”でもない気持ちになり，自分を再発見できます。

◆ 人はだれでも，自分をしっかりと受け止めてもらうことを願っています。

まずは，自分を肯定的に見て，しっかりと受け止めてみましょう。自分を認めない人は，他の人も認めにくい傾向があるようです。



☆付せん紙は研修の記念になります。

気持ちが落ち込んだとき，そっと開いてみてください。元気が出るかもしれません。



2 私の良いところ

ねらい 自分自身が「良いと思っているところ」と「良くないと思っているところ」を考えるところからスタートし、今まで気づかなかった意外な自分に気づき、「自分がかげがえのない大切な存在である」ことを実感するためのプログラムです。

時間 60分

研修形態 4人グループ

準備するもの ワークシート、ふりかえりシート (53頁)



進め方の例

- ① 4人グループを作り、人数分のワークシートを各グループに配ります。
- ② 各自に、自分自身の「良いと思っているところ」「良くないと思っているところ」をワークシートに書いてもらいます。(10分)

(例) 良い：前向き 良くない：でしゃばり
世話好き そそっかしい

- ③ 進行役は、「良いと思ったところ」が5つ以上書けた人に挙手してもらいます。いくつあったか、何人かに質問してみましょう。(5分)

[進行役のコメントの例]

「良いと思ったところ」が多いのは、比較的自分を肯定的に見ている人です。

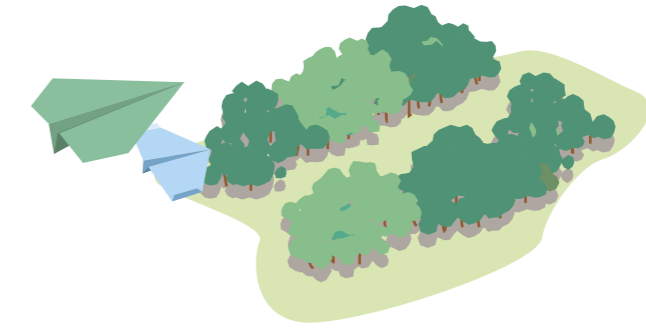
でも、「良くない」が多いという人もありますね。

では、自尊感情を高めるトレーニングをやってみましょう。

「私の良いところ」ワークシート

良いと思っているところ

良くないと思っているところ



- ④各自がワークシートに書いた「良くないと思っているところ」を、肯定的な表現に言い換えたらどうなるか考えてもらいます。(10分)
- 1人で思いつかない場合は、グループの人と相談しても構いません。

(例)
視点を変えてみると、
でしゃばり → 前向き, 積極的
そそっかしい → 行動的

- ⑤「良くないと思っているところ」を言い換えた言葉を3つ使って、グループの中で順番に自己紹介をします。(5分)

(例)
「前向き”で”行動的”で”ユーモアのある”, ○○○○
です。よろしくお願いします。」

- 1人が終わったら、肯定的な気持ちで大きな拍手をするよう促します。このことで、発言者は、「受け入れられた」と感じるができるでしょう。
- ⑥進行役は、この自己紹介をしたことで、「自分のことをどう思えたか」、何人かに気持ちを聞いてみます。(5分)
- ⑦まとめ(10分)
- ⑧ふりかえり(15分)

52頁に「ふりかえり」の説明を記載しています。

まとめ

- ◆自分の「良いと思っているところ」「良くないと思っているところ」を書いてみることによって、自分自身を見つめることができます。
- ◆人の性格や態度で、マイナス面として否定的にとらえがちな“良くないところ”を、肯定的に言い換えてみると“良いところ”になります。
“良い”と“良くない”は、表裏の関係です。
自分を逆の視点から見ることで、“まんざら”でもない自分を発見することができます。
- ◆自分に対する見方を肯定的に変えて、「完璧ではないけど、自分はかけがえのない大切な存在である」と受け入れてみましょう。そうすれば、他の人に対する見方も変わってくるのではないのでしょうか。
- ◆受け入れられることは、だれにとってもうれしいことです。
日常生活の中でこれを活用していけば、互いを認め合うことにきっとつながっていきます。

I
自尊感情って？

II
コミュニケーション
できていますか？

III
身近なところから

アイスブレイキング

II コミュニケーションできていますか？

自尊感情のプログラムで、自分がかげがえのない存在であることに気づきました。そこから、自分と同様に他の人も大切な存在であるということにも思いが至るでしょう。ここでは、他の人との信頼関係を築く土台となる「コミュニケーション」について考えてみます。



心からのほめ言葉はうれしいもの。

ある会社では、社長が社員を直接ほめる「ホメホメメール」制度があるそうです。受け取った社員は驚きと喜びが大きく、上司が日ごろから自分の行動を見ていてくれるということで信頼関係も高まったそうです。

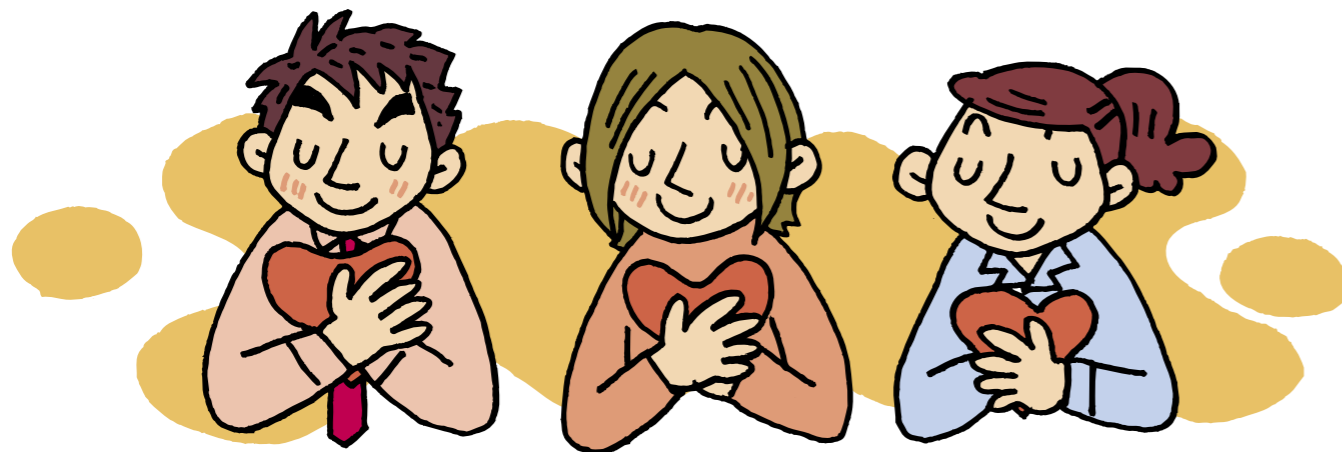
「君の提案は会社に利益をもたらす素晴らしいものだ」

「この素晴らしい提案を考えるのに、あんなにたくさんの資料を集めていたんだね」
同じほめ言葉でも、実感を込めて具体的に、そして仕事であれば、結果だけでなく過程なども入れると随分と違うものです。

人間関係は「自分」と「相手」で成り立っています。

人間にはそれぞれ「個性」があり、考え方や意見も違ってきます。

お互いにわかりあうことが第一歩。相手が察してくれるだろうというやり方では通用しません。ほめる気持ちも言葉に出さないと伝わりません。



1

私の好きなもの

ねらい 互いが共通のものを確認することで、違いを受け入れ、相手を受け入れることを体験し、次に、より良いコミュニケーションをとるためのルールやマナーの必要性に気づくためのプログラムです。

時間 90分

研修形態 4人グループ

準備するもの ワークシート、ふりかえりシート (53頁)
大きめの付せん紙 (グループに1枚), A3白紙 (全体で1枚)



進め方の例

① 4人グループを作り、付せん紙と、人数分のワークシートを各グループに配ります。

② 各自に、ワークシートに“好きなもの”を18個書いてもらいます。(10分)

・偏らずいろいろなジャンルを

人, 食べ物, 飲み物, 音楽, スポーツなど

・具体的に

〇〇堂のもみじ饅頭, △△スキー場, 韓国旅行など

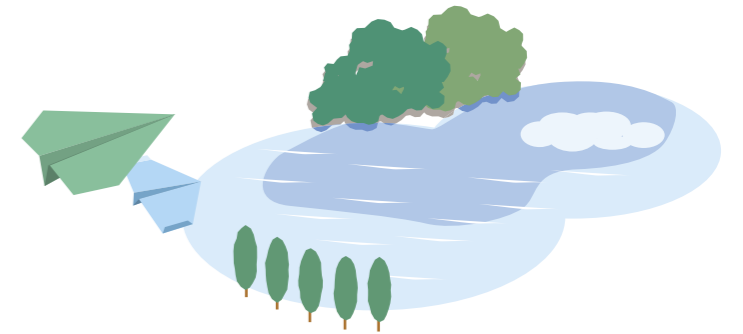
③ 隣の人とワークシートを交換し、自分と共通したもの、興味のあるものに○印をつけ、そのことについて会話をしてもらいます。(1組×5分)

たとえ共通のものがなくても、興味があるものについて質問しあったりすれば、会話は弾みます。自分の好きなものについて説明するのはうれしいことです。

他の人の“好きなもの”を批判しないよう注意を促します。

「私の好きなもの」ワークシート

(例) サンフレッチェ広島	(例) ピアノを弾くこと	



④グループ内で席を移動して組合せを替え、③を繰り返します。
(2組×5分)

同じもの、興味のあるものにつける印は、個人ごとに△や□に変えるよう伝えます。

⑤“好きなもの”について会話をした感想や気づいたことを、グループの中で話してもらいます。(15分)

⑥これまでの作業を通じて親しくなれたら、次に、「更に良いコミュニケーションをとるために何が必要か」などを話し合ってもらいます。“必要なこと”“してはいけないこと”を話し合い、各5つをグループの意見として、付せん紙に書いてもらいます。(15分)

〇〇グループ	
必要なこと	してはいけないこと
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・

参加者の研修の記念になります。

より良いコミュニケーションをとるために

研修名・日付・場所

〇〇グループ ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●●	△△グループ ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●●
〇〇グループ ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●●	△△グループ ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●●
〇〇グループ ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●●	△△グループ ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●●

⑦進行役は、グループの意見を発表してもらいます。(10分)

⑧全グループの付せん紙をA3白紙に貼り、コピーして全員に配ります。

⑨まとめ(10分)

⑩ふりかえり(15分)

52頁に「ふりかえり」の説明を記載しています。

まとめ

◆ワークシートを交換して、相手との共通点がわかると、一気に距離が縮まります。

共通のものがあるから、たくさんの違いも受け入れられます。コミュニケーションのスタートは、



違いを受け入れることは、相手を受け入れるということにつながります。

◆より良いコミュニケーションをとるためには、守るべきルールやマナーがあります。“親しき中にも礼儀あり”です。

みんなが、ルールやマナーを守り、互いを思いやることで、より良い関係を作ることができるはずです。

「マナーを守る」ということは、「あなたを尊重していますよ」というメッセージでもあります。この基本的なことが忘れられがちになっていませんか。

I 自尊感情って？

II コミュニケーションできていますか？

III 身近なところから

アイスブレイキング

2

会話をはずませる、話を聴く!

ねらい 会話の中で、同じ質問であっても、相手の答え方や態度によって、感じ方が違ってくことを体験し、気持ちの良いコミュニケーションのとり方について考えるためのプログラムです。

時間 60分

研修形態 4人グループ

準備するもの ワークシート、ふりかえりシート(53頁)



「会話をはずませる、話を聴く!」ワークシート

A: 元気?
B: ア

A: この前の日曜日、どこか行った?
B: イ

A: どこ?
B: ウ

A: 何か買ったの?
B: エ

- B役で答える人のせりふ
- B1** ア みたらわかるでしょ
イ どこでもいいじゃない
ウ デパート
エ サンダル
- B2** ア うん、とっても元気バリバリ
イ バーゲンがあったのでデパートへ行ったよ
ウ 交通が便利だから広島町にしたよ
エ サンダル、すごく安かったから得したよ
- B3** ア まあね
イ うん、ちょっと
ウ 近く
エ 適当にね

設問1 3種類の会話をして、気づいたことを書きましょう。

<p>B1</p> <p>Aの立場で</p> <p>Bの立場で</p>	<p>B2</p> <p>Aの立場で</p> <p>Bの立場で</p>	<p>B3</p> <p>Aの立場で</p> <p>Bの立場で</p>
--	--	--

設問2 会話で「気持ちがよかった」のは、また「嫌な感じだった」のはどれでしょう。その理由も書いてみましょう。

.....

.....

.....

.....



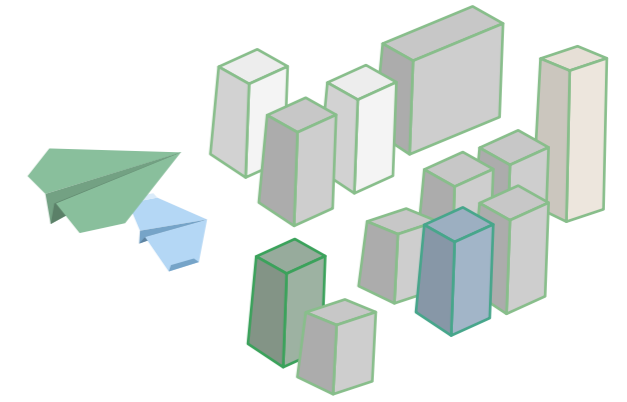
- ① 4人グループを作り、人数分のワークシートを各グループに配ります。
- ② グループで2人1組になって、質問する人Aと答える人Bを決め、3種類（B1～B3）の会話を順番に行います。次にAとBを交替します。(5分)
進行役が、例を示すとわかりやすいでしょう。

【参考】

- B1**：相手の言葉を妨げる答え方
- B2**：相手の言葉を受け止めた答え方
- B3**：関心のなさそうな答え方

- ③ **B1～B3**の会話を行って感じたことを、各自ワークシートの「設問1」の欄に順番に書いてもらいます。(10分)
- ④ グループの中で、司会者を決め、会話の中で「気持ちよく話せたな」と思ったのは何番か、また「嫌な感じ」と思ったのは何番か、またその理由について話し合っ、ワークシートの「設問2」の欄に書いてもらいます。(10分)
- ⑤ 全体発表では、グループごとに、出てきた意見とその理由、感想を順番に発表してもらいます。(10分)
- ⑥ まとめ(10分)
- ⑦ ふりかえり(15分)

52頁に「ふりかえり」の説明を記載しています。



- ◆ 各グループの発表した意見等で参考になるものを取り上げながら、会話をはずませる3つのヒントも参考にし、気持ちの良い会話について説明をします。
- ◆ AとBの会話から、日常生活の中で、話し方や言葉などちょっとしたことで、雰囲気や人間関係が良くなったり悪くなったりすることに気づくでしょう。
- ◆ よくわかりあうために、よく聴きましょう。
しゃべりたい気持ちをグッとおさえて、
「うん。うん。そーか。そーなんだねー」
と共感しながら…。

会話をはずませる3つのヒント

- ☆ 会話の上手な人は「おまけ」の情報を提供します。
- ☆ 開かれた質問をするようにします。
(※「はい」とか「いいえ」など1つや2つの単語では答えられないような質問)
- ☆ 「聴き上手」は対話の潤滑油になります。
「聴き上手」な人は、相手の満足度を高めます。
(※「聴く」は大きな耳に十四の心、心をいっぱい集めて共感をしながらのききかたです。)



【参考文献】

「自己カウンセリングとアサーションのすすめ」平木典子著
(127～135頁)より 株式会社金子書房
「人権学習シリーズvol. 3 暮らす」
編集：財団法人大阪府人権協会
発行：大阪府企画調整部人権室



自尊感情って？



コミュニケーション
できていますか？



身近なところから



アイスブレイキング

Ⅲ 身近なところから

ここでは、身のまわりにありそうな課題を取り上げ、互いを尊重することを考えます。



忙しい毎日ですが、自分の周りを少しゆっくりと観察をしてみませんか？
低床バス、女性の消防士、駅のホームのエレベーター、デイサービス用の送迎バス、
防犯ブザーを持った子どもたち、スーパーで聞こえてくる外国語の会話…。
以前にはなかったもの、今まで気がつかなかった光景がたくさんあります。
すべての人が、いきいきと気持ちよく安心して暮らせるように、いろんなところで様々
な取組が行われています。
でも、その取組が、社会の中で、まだ十分に理解されているとはいえません。
自分の周囲を見渡して、まず自分のできることから始めてみませんか…。

1

あなたなら?

「もう年なんだから、あまり無理をしなくてもいいんだよ」

「年なんだから、わからないだろう」

などはよく聞くことばですが、これは本当に相手をいたわっていることになるのでしょうか？ 大切に思う気持ちや、いたわる気持ちで接しているつもりでも、当事者はさみしく感じている場合もあります。

高齢者が、自分らしく生きるためには、「自分が必要とされている」と思えることや、「やりがいを持てる」ことが大事なのではないでしょうか。

高齢者だからと一律に考えるのは、誤りです。

ここでは、日常でありそうなことを想定して、自分が当事者になったり、家族の立場になったりして考えてみましょう!!



ねらい 感じ方や考え方は多様です。

一つの事柄についてもいろいろな意見が出てきます。

一人ひとりの意見を尊重しながら、カードをもとに高齢者の生きがいや幸せ、家族のあり方などについて話し合うことで、「想い」は人それぞれであることに気づくためのプログラムです。

時間 90分

研修形態 4人グループ

準備するもの カード(27頁のカードをコピーし、点線のところを切って作成します。), ふりかえりシート(53頁)

「あなたなら？」カード

① あなたは80歳になりました。
車の運転をする？
しない？

② 寝たきりの母親を介護しているあなたは、ショートステイを利用して、
旅行に行く？
行かない？

③ あなたは65歳で退職になりました。
その後も働きたい？
働きたくない？


④ あなたの76歳の父親は、35歳の女性と結婚すると言っています。
賛成する？
賛成しない？

⑤ あなたが介護が必要になったとき、
介護してもらいたいのは、
子ども？
配偶者？
それ以外？

⑥ あなたの父親が重度の認知症になりました。あなたは、
施設を利用して介護を頼む？
家で介護する？

⑦ あなたが1人暮らしになったとき、
「一緒に住もう」と言ってくれる
遠方の子どものところへ行く？
住み慣れたところに残る？

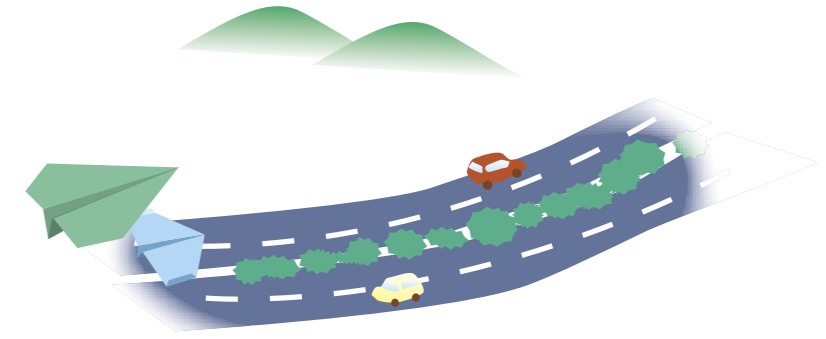
⑧ あなたの母親は、認知症でお金の管理ができません。母親の年金や預金を親子だから使うのは、
当然だと思う？
思わない？



進め方の例

- ① 4人のグループを作り、カードを各グループに配ります。
(カードの枚数や種類は時間設定により調整する。)
- ② 配られたカードは裏返して、机の中央に並べてもらいます。
- ③ グループの中で司会者を決め、司会者がカードを1枚引いて、内容を読み上げます。
- ④ カードに書いてあることについて話し合い、自分だったらどの行動や考えを選ぶか意見を出し合っ、最終的には司会者にどれにするかを決定してもらいます。
- ⑤ 1枚目のカードが終わると、時計回りに司会者を交替し、次の司会者は2枚目のカードを引いて、④と同様にします。
(5カード×10分)
- ⑥ 全体発表では、カード①から順番に、グループごとに決定した内容と出てきた意見を発表してもらいます。(15分)
- ⑦ 進行役は、カードごとに各グループの意見の違いについて確認をしていきます。
- ⑧ まとめ(10分)
- ⑨ ふりかえり(15分)

52頁に「ふりかえり」の説明を記載しています。



まとめ

- ◆ 高齢者をとりまく家庭や地域の状況は様々です。
また、高齢者自身についても体力をはじめ健康状態なども様々ではありません。その中で、高齢者の人権を考えるとき、これしかないという絶対の答えはありません。
- ◆ グループでの話し合いの中で、それぞれが当事者になって考えてみたら、高齢者自身の思いも様々であることに思い当たるでしょう。
また、カードによっては、回答の難しいもの、重い内容のものもありますが、他の人の意見を聞くことで、考え方の多様性にも気づくことができるでしょう。

【参考文献】

「みんなで作る人権学習 ～さいしょのタネをわたします～」
編集・発行／高知県教育委員会事務局人権教育課

I
自尊感情って？

II
コミュニケーション
できていますか？

III
身近なところから

アイスブレイキング

2

高齢者を体験!



ねらい 疑似体験することにより、高齢者の日常生活の中にある不便さを実感してもらい、だれもが、自分と同じようにできるとは限らないことに気づくためのプログラムです。

時間 90分

研修形態 4人グループ

準備するもの ワークシート、ふりかえりシート(53頁)
活動しやすい服装(長袖、長ズボンなど)、高齢者疑似体験用品

「高齢者を体験!」ワークシート

	動作	気づいたこと(感想等)
1	本を読む	自分が体験して
		体験している人の様子を見て
2	いすに座る・ いすから立ち上がる	自分が体験して
		体験している人の様子を見て
3	戸を開ける・閉める	自分が体験して
		体験している人の様子を見て
4	歩く	自分が体験して
		体験している人の様子を見て

進め方の例

- ① 4人グループを作り、人数分のワークシートを各グループに配ります。
- ② グループの中で、1人が高齢者疑似体験用品を装着し(体験者)、他の人には観察をしてもらいます(観察者)。(10分)
- ③ 体験者には、「本を読む」「いすに座る・立ち上がる」「戸を開ける・閉める」「歩く」などの動作を実際に行ってみて、感じたことをワークシートに書いてもらいます。
観察者には、「体験者の言ったこと」や、「体験者の動きを見て感じたこと」をワークシートに書いてもらいます。(20分)
- ④ 体験して気づいたことや、感じたことをグループで話し合ってもらいます。(25分)

【話し合いの視点の例】

- ・ 体験して気づいたこと
- ・ 観察していて気づいたこと
- ・ 自分が高齢者だったら、周りの人にどうしてもらいたいか
など

- ⑤ 全体発表では、グループごとに、出てきた意見や感想を順番に発表してもらいます。(10分)
- ⑥ まとめ(10分)
- ⑦ ふりかえり(15分) 52頁に「ふりかえり」の説明を記載しています。

まとめ

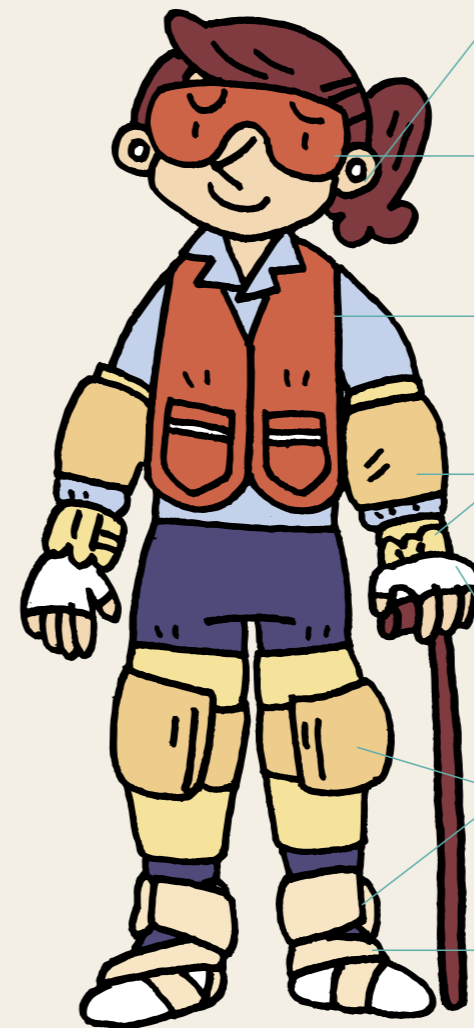
- ◆ 高齢者の中には、特に病気やけがをしていなくても、視力や筋力・関節の機能低下等により、日常生活に不便を感じている人もいることに気づき、自分が普通にできることであっても、だれもが同じようにできるとは限らないことに気づくことができたのではないのでしょうか。
- ◆ お手伝いをするときは、まず、「お手伝いしましょうか」と、声をかけることが大切です。

高齢者疑似体験用品等貸出問い合わせ先

団体名等	所在地	連絡先
広島県介護予防研修相談センター	広島市南区皆実町1-6-29	082-254-1166
広島県身体障害者団体連合会	広島市南区比治山本町12-2	082-254-2505

※把握できた範囲で掲載しています。

高齢者疑似体験用品の例
(これはあくまでも参考例です)



耳 栓

高音域を聞きづらくした耳栓をつけることで、加齢による聞こえにくさを再現します。

眼 鏡

加齢によって生じる白内障による色覚変化、ぼやけて見える状態や視野の狭さを再現します。

荷重チョッキ

体験者の体重に対比させた重りを入れたチョッキをつけて、加齢に伴う前かがみの姿勢を再現します。

肘サポーター・重り

関節を固定して、手首に重りをつけることで、筋力の衰えによっておこる肘関節の緩慢な動きを再現します。

手 袋

手指の触覚、圧覚、温覚などの低下により、物がつかみにくい、落としやすい状態を再現します。

膝サポーター・重り

膝にサポーター、足首に重りをつけ、筋力の低下に伴い、膝関節が動きにくくなる状態を再現します。

靴型サポーター

足首の関節を半固定することで、歩く時につま先が上がらず、つまずきやすくなる状態を再現します。

3 ちょっとしたこと、でも…

【あるレストランの風景】

あれお父さん、あの人、ワンちゃんと一緒に入ってくるよ。いいのかな～。

いいんだよ。あのワンちゃんはね、盲導犬だよ。

目が不自由な人の歩行のお手伝いをしているんだ。

それにこのお店は、段差がほとんどないから、お年寄りにも安心なんだよ。

ふーん。何だかすげえや！ このお店いろんな人のことを考えているんだね。

そうだね。こんなふうに、みんなが気持ちよく暮らせる社会にしていこうとして
いるんだよ。



ねらい 「これくらいならいいや」と思う気持ちや行動が、人に迷惑をかけてしまうことに気づいてもらい、「すべての人にやさしい社会」とはどんな社会か、身近なところから考えるためのプログラムです。

時間 70分

研修形態 4人グループ

準備するもの ワークシート、ふりかえりシート (53頁)

MEMO

「ちょっとしたこと、でも…」ワークシート

【状況設定】

Aさんは自転車に乗って買い物に行きました。

少し離れたところに駐輪場がありました。

しかし、歩道の上にはたくさんの自転車がすでに置かれていたし、「ほんのちょっとの間だからいいかな」と思って、点字ブロックの上に自転車を置いて買い物に行きました。

買い物からもどってみると、

白杖を持った人が、Aさんの自転車の前で立ち往生していました。

設問1

次の文を読んで賛成か反対か考え、□の中にチェック(✓)をしてください。

- | | 賛成 | 反対 |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| ア 自転車で行くべきではなかった。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| イ もっと早く買い物をすませればよかった。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ウ 点字ブロックをよけて止めればよかった。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| エ 歩道の上に止めなければよかった。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| オ 駐輪場に止めればよかった。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



設問2

あなたが、Aさんだったら、どうしたでしょうか。あなたの周りで、写真と同じような光景を見かけたことはありませんか？ 書いてください。

.....

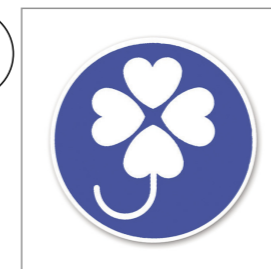
.....

.....

これ、な～んだ？

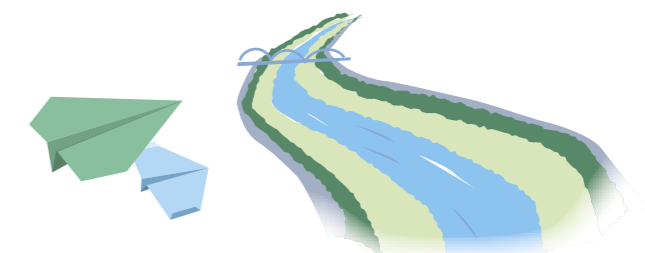
これは何を表しているのでしょうか？

①



②





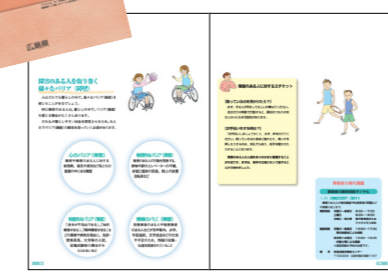
進め方の例

- ① 4人のグループを作り、人数分のワークシートを各グループに配ります。
- ② 進行役が、ワークシートの【状況設定】を読み上げて、各自で設問1 設問2 について書いてもらいます。(5分)
- ③ 各グループで司会者を決めて、司会者が設問1 の㊶～㊸までを順番に読み上げて、賛成か反対かを言ってもらい、もし回答に迷った人がいた場合には、なぜ迷ったのかその理由を言ってもらいます。最終的には司会者にグループの意見をまとめてもらいます。(15分)
(司会者は、設問ごとに時計回りに交替をして行います。)
- ④ 設問2 について各自に言ってもらい、その内容をもとに司会者にグループの意見をまとめてもらいます。(5分)
- ⑤ これ、な～んだ?の回答を各自に言ってもらいます。(5分)
- ⑥ 全体発表では、設問1 について迷ったとの意見があったグループには、その内容を発表してもらいます。(5分)
設問2 についても、同じように発表をしてもらいます。(5分)
- ⑦ これ、な～んだ?について、知っているグループに説明をしてもらいます。知っているグループがない場合は、進行役が説明をします。(5分)
- ⑧ まとめ (10分)
- ⑨ ふりかえり (15分)

52頁に「ふりかえり」の説明を記載しています。

まとめ

- ◆ 子どもから高齢者まで、だれもが個性と能力を最大限生かせる社会、のびやかに暮らすことができる社会の実現は、すべての人の願いです。
そんな社会の実現を目指して、すべての人の快適性、利便性、安全性などに配慮したまちづくり、ものづくり、しくみづくりをしようとする考え方が、ユニバーサルデザインです。
- ◆ 日常生活の中には、様々なバリア(障壁)が存在します。
◎冊子「『人権』って、なんだろう?」障害者14～16頁参照
ハード面の整備だけでなく、ソフト面も大事になってきます。暮らしやすい社会を構築するためには、私たちの意識が大きく影響することに気づきましょう。



県では、「ユニバーサルデザインひろしま推進指針」を策定したほかに、印刷やイベントについてマニュアルを作成していますので参考にしてください。

◎県のホームページのアドレス
<http://www.pref.hiroshima.jp/>
「ユニバーサルデザインの広場」

- ◆ 最後に、「身体障害者マーク」と「SPコード」の解説を行うとともに、このような取組はほかにもたくさんあることも付け加えます。

【参考文献】教育技術MOOK「みんなを見つめて好きになる本 みんなとの人間関係を豊かにする教材55」
編著者：安達 昇、川崎史人、平井浩明
発行：小学館

I 自尊感情って?

II コミュニケーションできていますか?

III 身近なところから

アイスブレイキング

4 あなたにとって？

これ、なーんだ？の解説

①身体障害者マーク [道路交通法 第71条の5]

このマークの意味は「四つ葉は幸福の象徴でやさしさや思いやりで障害者にやさしい交通環境を目指す」です。

平成14年6月1日施行の改正道路交通法で、身体障害者標識の様式を、内閣府令で定められた高齢者マークと同様に車の前後に表示するよう努めることになりました。



このマークをつけた車が走行している場合、周囲の運転者は幅寄せや割り込みをしてはならないことになっています。

②SPコード

紙に掲載された情報をデジタルに変える、二次元シンボルのことで、このコードの中には、日本語で800字のテキストデータが格納できます。そして視覚障害者用活字読み上げ装置で、音声で読み上げることができます。



友人が、家具を作る会社へ就職したんだけど、「大安」の日は休日でもみんな出勤するんだって。

どうして？

「お日柄」が良いので、婚礼家具の出荷で忙しいらしいよ。

「お日柄」って、どうやって決まるんだろう？

家にも「大安」とか「仏滅」とか入っているカレンダーがあるけど、どんな意味があるんだろう？

そういえば、親戚の葬式の時、「友引だから…」なんて言った。調べてみようよ。



ねらい 風習や言い伝えのプラス面やマイナス面を知り、それが自分の生活にどう関係するのかを考えるためのプログラムです。

時間 90分

研修形態 4人グループ

準備するもの ワークシート、ふりかえりシート (53頁)

- I 自尊感情って？
- II コミュニケーションできていますか？
- III 身近なところから
- アイスブレイキング



進め方の例

- ① 4人グループを作り，人数分のワークシートを各グループに配ります。
- ② 各自に，ワークシートに記入してもらいます。(10分)
- ③ グループの中で司会者を決め，ワークシートの設問1(1)について話し合ってもらいます。(5分)
(司会者は設問ごとに時計回りに交替します。)
- ④ 進行役は，知っているグループに説明してもらいます。知っているグループがない場合は，進行役が説明します。(5分)
- ⑤ グループで，設問1(2)について話し合ってもらいます。(15分)
- ⑥ 進行役は，各グループにどんな意見が出たかを発表してもらいます。(10分)
- ⑦ グループで，設問2について話し合ってもらいます。(10分)
- ⑧ 進行役は，各グループにどんな意見が出たかを発表してもらいます。(10分)
- ⑨ まとめ(10分)
- ⑩ ふりかえり(15分)

52頁に「ふりかえり」の説明を記載しています。

「あなたにとって？」ワークシート

設問1 「六曜」について話し合ってみましょう。

(1) どのようにして決まるものか知っていますか？

Blank space for writing answers to question 1(1).

(2) あなたにとって，日常生活で「六曜」は必要ですか？

必要である 必要ではない

その理由は何ですか？

Blank space for writing reasons for question 1(2).

設問2 あなたのまわりに，これに類似した例がありますか？

また，それはあなたにとって必要なものですか？

Blank space for writing examples and answers to question 2.

※六曜：先勝^{せんしょう}，友引^{ともびき}，先負^{せんぷ}，仏滅^{ぶつめつ}，大安^{たいあん}，赤口^{しゃく}のことをいいます。
カレンダーや手帳の日付に，これらが記載されているものがあります。

まとめ

◆今でも葬儀は「友引」を、結婚式は「仏滅」を避ける人が多いようです。

なぜでしょうか？

「昔からのしきたり」「みんなが言っていること」だから、「私だけ違うことはできない」と考えているためではないでしょうか。この繰り返しは、迷信や因習による差別や偏見のもとにもなっています。

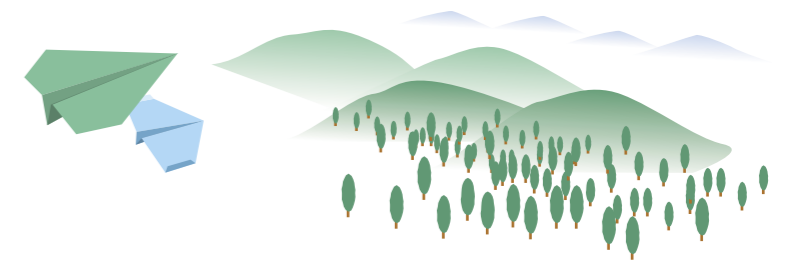
風習や言い伝え自体が自分の生活に必要なものかどうかを考えてみる必要があります。

◆私たちは、日々の暮らしの中で独自の文化や風習を大切にしています。

しかし、様々な風習や言い伝えの中には、生活の知恵のように役に立つものもありますが、中には科学的な根拠や合理的な理由のないものもあります。

科学技術の発達した現代に文明の利器に囲まれて暮らす人間として、考えてみましょう。

そうすれば、意味のないことで自分をしることもなくなるでしょう。



☆「単なる風習を、とりたてて問題にしなくてもいいのではないか」という意見が出るかもしれませんが、「そのことによって不利益を被る人が出てくるかもしれないし、あなた自身にとっても不便ではありませんか。」と、問いかけるのも1つの方法です。

☆現代版の迷信もあります。

A型はきちょうめん、B型は気分屋などと、血液型と性格は関連があるという説を信じる人が多く見られますが、これも科学的な根拠のないことです。特定の血液型が悪く言われ、不愉快な思いをした人も少なくないでしょう。

「六曜」とは……

六曜は、先勝、友引、先負、仏滅、大安、赤口の6種をいい、もとは中国の「時刻占い」でした。それが、14世紀ごろ日本に伝わり、江戸時代末期に今のよう形になったといわれています。

配列は、先勝→友引→先負→仏滅→大安→赤口の順です。

旧暦の最初の日を次のように定め、各月の2日以降は六曜を順番どおりに並べています。

1月・7月の1日 …先勝	2月・8月の1日 …友引
3月・9月の1日 …先負	4月・10月の1日 …仏滅
5月・11月の1日 …大安	6月・12月の1日 …赤口

このようにして旧暦の中で作られた六曜を現代のカレンダーに入れると、もとの順がぐずれ、かえって意味があるように思われてしまいます。

※明治政府は、明治5(1872)年に太陰暦(旧暦)を太陽暦(新暦)に改めました。改暦の太政官布告の中で「“六曜”は、根拠のない迷信、妄想で、正しい知識の開発を妨げるので、とらわれないように」としています。








I
自尊感情って？

II
コミュニケーション
できていますか？

III
身近なところから

アイスブレイキング

5 まちかどウォッチング

-  ここへ来る前、ベビーカーを押した人が、道路の段差で困っていたんだよ。
-  お手伝いした？
-  もちろん。
でも、不便なところはほかにもありそうだね。
-  不便なことって、道路だけじゃあないと思う。
高齢の人が電車の切符売り場で困っているとき、みんな知らんぷりしてたよ。
走って行って、教えてあげただけだよ。
-  人が困っているとき、気軽に声をかけられたらいいね。
-  自分が住んでいるところ
なんだから、
気になることを調べてみようよ。
-  気づいたことを地図で
チェックしてみようか？



ねらい イラストマップを見て問題のある箇所に気づくことから、だれもが暮らしやすい社会について考えるためのプログラムです。

時間 80分

研修形態 4人グループ

準備するもの ワークシート1, ワークシート2, ふりかえりシート (53頁)



進め方の例

- ① 4人グループを作り、人数分のワークシート1・2を各グループに配ります。
- ② 各自、ワークシート1を見て、問題だと思われるところを見つけてもらいます。(5分)
- ③ ワークシート1から「気づいたこと」「なぜ、気になるのか」について、グループで話し合いをしてもらいます。(20分)
話し合いの前に、司会者、発表者を決めます。
- ④ ワークシート2により「私たちにできること」を話し合い、記入してもらいます。(20分)
- ⑤ 進行役は、グループで気づいた地図上の問題箇所と私たちにできることを、発表してもらいます。(10分)
- ⑥ まとめ (10分)
- ⑦ ふりかえり (15分)

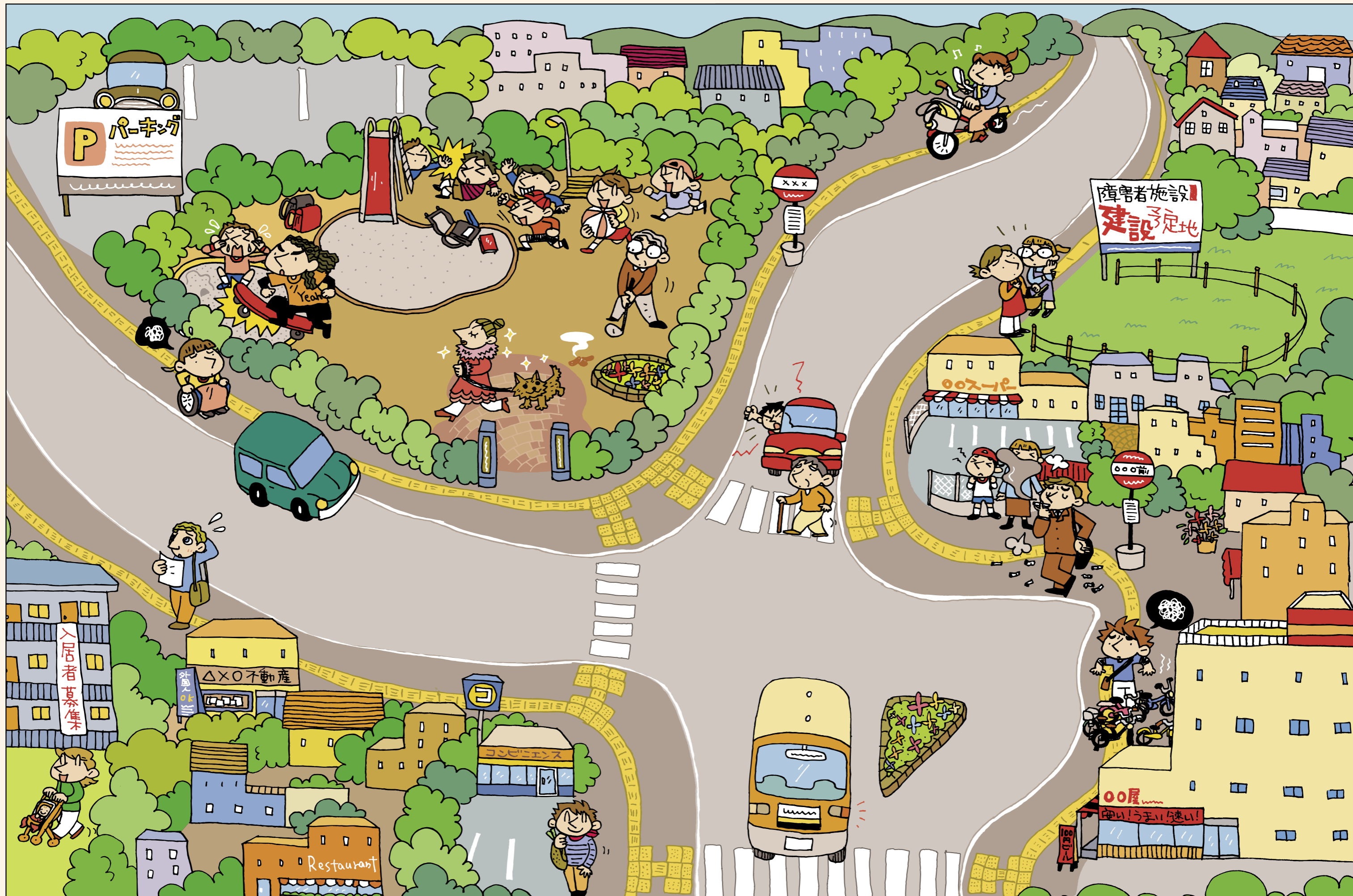
52頁に「ふりかえり」の説明を記載しています。

まとめ

◆それぞれの地域でどんなことが課題なのかを明らかにすることができれば、その解決に向けた行動が生まれるはず。身近な出来事や、日ごろ気になっていることについて話し合ったり、それらの課題について、自分に何ができるかを考えることは、すべての人にやさしい社会を作るための第一歩です。


【参考文献】「人権学習シリーズvol. 3 暮らす」
編集：財団法人大阪府人権協会
発行：大阪府企画調整部人権室

- I 自尊感情って？
- II コミュニケーションできていますか？
- III 身近なところから
- アイスブレイキング





		グループ	
人数 時間	ひとりで	協力して	
おしゃべりタイム			
時間をかけておしゃべりタイム			


6 十人十色

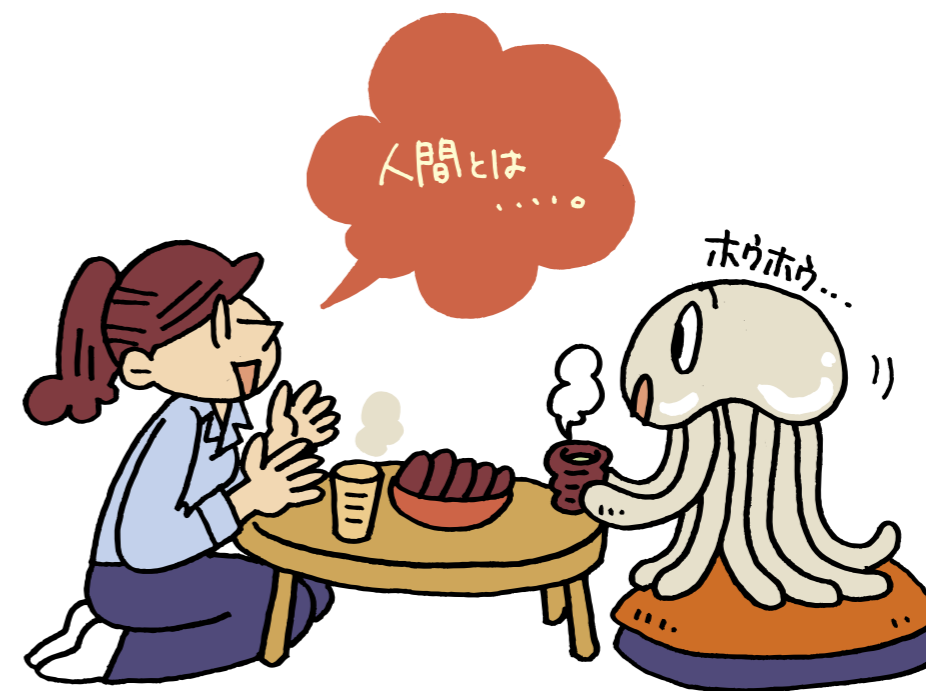
 遠い星からやってきた宇宙人と出会ったと仮定して、「人間」について質問されたあなたは、どう説明する？

「人間」とはどのようなものかとか、その特徴は何かとか…

 「私のような生きものです。」って言う。(笑)

 あなたと私でさえ同じじゃないんだから…。

 そーだよ。性別、肌の色、言語…いろんな人がいるよね。



ねらい 地球上には様々な人が暮らしており、「人間」を一言では表現できません。多様な人が共に暮らしているということに気づくためのプログラムです。

時間 70分

研修形態 4人グループ

準備するもの 付せん紙(1人5枚), A3白紙(グループに1枚), マーカー(グループに1セット), ホワイトボード
ふりかえりシート(53頁)

- I 自尊感情って？
- II コミュニケーション
できていますか？
- III 身近なところから
- アイスブレイキング

進め方の例

- ① 4人グループを作り、各グループにA3の紙、マーカー、1人につき5枚の付せん紙を配ります。
- ② 進行役は、課題を読み上げます。

<課題>

地球を調査するために、遠い星から宇宙人がやってきました。彼らに出会ったあなたは、「人間」とはどのようなものか、特徴を説明しなければなりません。宇宙人に理解してもらえるように説明してください。

- ③ 各自が考える人間の特徴を、付せん紙に記入してもらいます。1枚の付せん紙には、特徴を1つだけ記入します。(10分)
(例)

男性と女性がいる、2足歩行をする、貨幣を使う、文字を書く…

男性と女性がいる

- ④ 記入した中から各自1枚の付せん紙を選び、1グループ4枚に絞ってもらいます。

〇〇グループ

「人間」とは、男性と女性がいて、2足歩行をし、貨幣を使い、文字を書きます。

この4枚の付せん紙に記入されている「特徴」を使い、グループが考える“「人間」とはどのようなものか”をまとめてもらいます。
グループごとに、A3の紙にマーカーで書き、ホワイトボードに貼ってもらいます。(25分)

まとめ

- ⑤ 進行役は、各グループに「人間」について説明してもらいます。(10分)
- ⑥ まとめ(10分)
- ⑦ ふりかえり(15分)

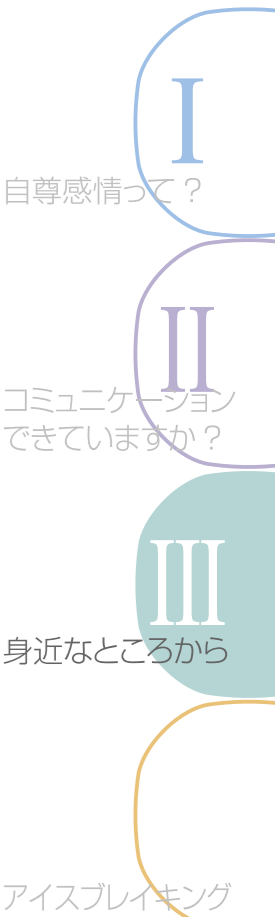
52頁に「ふりかえり」の説明を記載しています。

◆「人間」について説明するのは、難しいものです。発表された特徴を一つずつ見ていくと、全員の付せんを使っても“これが人間だ”ということは難しいことに気づきます。民族、人種、性別、肌の色、言語、文化、宗教、生活習慣など、様々な人が暮らす地球です。一人として同じ人間はいません。十人十色。それぞれ、みんなすばらしい!



☆参加者から、「宇宙人は日本語がわかるのか?」「言葉の意味がわかるのか?」などという意見が出るかもしれません。その時は、「それについては、ここでは気にせずにやってみましょう。」としてみてください。

【参考文献】「人権学習シリーズvol.3 暮らす」
編集：財団法人大阪府人権協会
発行：大阪府企画調整部人権室



ふりかえり

ふりかえりは、自分を見つめるための大切な過程です。

自分は「何に気づいたのか」「なぜ、そう思ったのか」など最後にふりかえることで自分自身を見つめることにつながります。

各プログラムの「進め方の例」の最後にふりかえりを記載していますが、共通の進め方は次のとおりです。

また、**ふりかえりシート**の中に1つ空欄がありますが、プログラムの内容にあわせた言葉を入れて使うと良いでしょう。

- ① 全員にシートを配ります。
- ② 各自で今日の学習をふりかえりながら、シートに記入してもらいます。
- ③ シートを基に、グループで順番に話してもらいます。
気づきやうれしかったことを共有・共感したり、わからなかったことなどを教え合ったりするよう促します。
- ④ シートは、参加者の研修記念として持って帰ってもらいます。



ふりかえりシート

♠ 私が気づいたこと

♣ 私にはよくわからなかったこと

♥ 私がうれしかったこと



想像してごらん…

「ネット競売に赤ちゃん出品」—これはある新聞の朝刊に載った見出しです。

日本のインターネット人口は約8千万人もいわれています。

世界中の知りたい情報がすぐに調べられる、世界中の人と交流できる、

だれでも簡単に情報を発信することができるなど、今では生活に欠かせない道具です。

でも便利な反面、使い方を間違えると人を傷つけたりトラブルの原因となります。

匿名性を背景に、プライバシーの暴露や差別表現の書き込み、遺体映像の掲載等、

人権を無視した行為が大きな問題になっています。

私たちには、「表現の自由」が保障されていますが、

その権利を行使するときには、責任が伴います。

一人ひとりのモラルが、今問われています。

インターネットは、人と人とのコミュニケーションの道具です。

画面の向こうに人がいることを忘れないで、相手を思いやる気持ちが大切です。

基本的なルールやマナーを守って、インターネットを正しく使いましょう。

それでは、ここで確認。

右の設問は、掲示板での個人情報の取り扱いのルール・マナーについてのものです。

頭の体操を兼ねてやってみてください。



質問

掲示板に、自分の個人情報が書き込まれているのを見つけた場合の対応として適切でないものはどれだと思いますか。

- ① 内容を修正してもらうように、書き込みをする。
- ② 書き込みのあるページをパソコンに保存する。
- ③ 掲示板管理者に削除依頼のメールを送る。
- ④ 悪質な場合は弁護士に相談する。

回答

この設問は、掲示板などで一番注意を払うべき個人情報の取り扱いについてです。メールアドレスを公開しただけで、自動的に収集され、有料サイトの勧誘など迷惑メールの標的になったり、誹謗中傷するメールを送られたりする場合があります。

①のように同じ土俵に立つと、火に油を注ぐことがあります。

まずは管理者に削除依頼をする。プロバイダ責任制限法^{*}に基づいて、情報発信者の氏名や住所、メールアドレスなどの情報開示を求めることができます。

名誉毀損など悪質な場合の民事上の対応については、その発言を保存した上で、弁護士に相談することも一つの方法です。

注※) プロバイダ責任制限法:正式名称を「特定電気通信役務提供者の損害賠償責任の制限及び発信者情報の開示に関する法律」といい、平成14(2002)年5月に施行された。

【参考文献】財団法人インターネット協会主催「ルール&マナー検定」
財団法人 人権教育啓発推進センター「正しく使おう!インターネット」

COFFEE BREAK

アイスブレイキング

『気づきナビゲーション』の43頁でも説明していますが、研修前に行われる“雰囲気づくり”で、参加者の心の緊張を解きほぐし、コミュニケーションを円滑にすることを目的に行うものです。

参加者同士が互いを知り合う機会でもあります。



1

まずは、自己紹介!

時間 15分 (2人組が基本)
準備するもの ワークシート



- ① 進行役は、ワークシートを全員に配ります。
- ② 各自ワークシートに記入します。(5分)
- ③ 書き終わったら、となりの人とワークシートを交換し、互いが自己紹介します。(10分)
 「それわかる」「へえそうなんだ」と相づちを打つなどして、共感しながら聴きます。



☆ワークシートの項目は変更できます。

[例]

- ・今日、朝一番に起きてしたこと
- ・これだけは忘れたくないという思い出
- ・好きな言葉
- ・行ってみたい国 などなど

「まずは、自己紹介!」ワークシート

<p>1 自分の好きな食べ物を3つ</p> <p>① _____</p> <p>② _____</p> <p>③ _____</p>	<p>2 最近あった「良いこと」</p> <p>① _____</p> <p>② _____</p> <p>③ _____</p>
<p>3 趣味を3つ</p> <p>① _____</p> <p>② _____</p> <p>③ _____</p>	<p>4 子どものころにした遊びを3つ</p> <p>① _____</p> <p>② _____</p> <p>③ _____</p>

2 名札づくり

時間 10分（4人組が基本）
準備するもの A4白紙， カラーサインペン（1グループに1セット）
セロハンテープ（1グループに1巻）



進め方の例

- ①A4の紙とカラーサインペン， セロハンテープを配ります。
- ②各自が「世界にひとつだけの名札」を作ります。(5分)
進行役が先に名札を作っておき， 例を示すとわかりやすいでしょう。

[記入内容]

- ・自分のチャームポイント
- ・これからの目標
- ・名前
- ・研修中呼ばれたい名前， ニックネーム

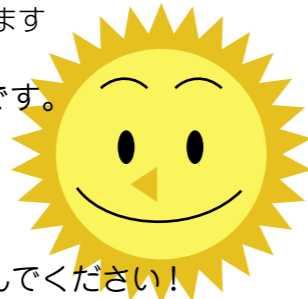
- ③記入できたら， 胸の位置など見えやすいところにセロハンテープで着けます。
- ④グループの中で順番に自己紹介をします。(5分)



笑顔がポイント!
明るい対応を心がけています
人権はなこです。

太陽

とよんでください!



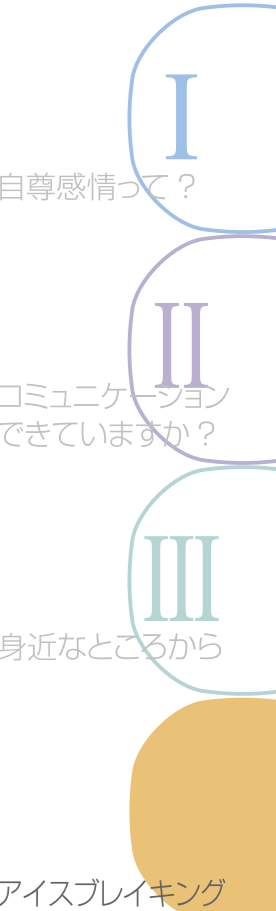
3 やってみよう 他己紹介!

時間 10分（4人組が基本）
準備するもの 特になし



進め方の例

- ①グループ内でペアを組み， 1人1分間ずつでお互い自己紹介します。(2分)
メモをとらないで， 相手の言うことをひたすら聴きましょう。
- ②グループのみんなに， 自分の聴いた内容と受けた印象をもとに， ペアの相手を1分間で紹介します。(4分)
- ③相手への質問があった場合， 代わりに答えます。(4分)
進行役が， 自己PRから紹介まで例を示すと， 参加者はわかりやすいでしょう。



地球で生きる私たち



「世界がもし100人の村だったら」を読んだら、
こんな一節があったんだ。

すべてのエネルギーのうち
20人が80%を使い
80人が20%を分けあっています

75人は食べ物の蓄えがあり
雨露をしのぐところがあります
でも、あとの25人は
そうではありません
17人は、きれいで安全な水を
飲めません

銀行に預金があり
財布にお金があり
家のどこかに小銭が転がっている人は
いちばん豊かな8人のうちの1人です

【出典】「世界がもし100人の村だったら」
再話：池田香代子
対訳：C.ダグラス・ラミス
発行：マガジンハウス



わたしは、これまで自分と同じ程度の暮らしをみんながしてると思った。
でも、そうじゃなかったんだね。



ぼくもこの本を読んで、いろんなこと考えさせられた。



わたしも。同じ地球に住んでる人の中に、食べること、安心して健康に暮らすことが十分にできない人がいる。「これでいいのかなー」って。



ねえ。フェアトレードって聞いたことない？

フェアトレードは、消費活動を通じて発展途上国の生産者を支援しようという国際協力活動なんだ。
最近では、一般のスーパーでもフェアトレード商品が売られるようになったよ。



へえー。しらなかった。

ほかにも私の知らないことがあるかもしれない。調べてみよー。

これまで自分の身の回りのことをいろいろ考えてきたけど、

「人として幸せに生きる」ということを、地球規模でも見ていかなきゃね。



☆フェアトレード☆

途上国の生産者から先進国の消費者が、両者とも納得できる正当な価格・公正な手段で商品を購入すること。
生産者である途上国住民には環境保護と正当な利益を保証し、同時に消費者である先進国住民には、安全な商品を提供することを目的とする。

(『国際理解 重要用語 300 の基礎知識』明治図書刊より)

広島県 人権施策室 平成18(2006)年3月発行
〒730-8511 広島市中区基町10番52号
TEL (082) 513-2734 (ダイヤルイン) FAX (082) 227-2549