

時期	活動名	ねらい	主な活動内容	教科
4月	友達リサーチ	友達の好きなことを聞いて友達との関係を一步近づける。	できるだけたくさんの友達に声をかけ、好きなことを1つ教え合う。	学活
	上手な聞き方	相手の目を見て、相づちを打って聞くことができる。	ペアを組んで昨日の出来事を伝え合う。良い例と悪い例を試して話し合う。	道徳
	宝物の紹介 (4月～5月)	伝えたいことをはっきりさせて相手に分かり易く話すことができる。	自分の宝物について結論理由結論の3部構成でスピーチする。	学活 朝の会
5月	あなたと私はピットアンコ	自分と友達との共通点に気づき、友達関係を広める。	4種類の動物から自分が一番なりたい物を選び、選んだ人同士で理由を話し合う。	帰りの会
	無言ゲーム	分からないことを友達に教え合うことにより、信頼関係を築く。	背中はられた動物の名前の同じ物同士が集まる。言葉は使わずにジェスチャーで教え合う。	朝の会
6月	上手なお願いの仕方 上手な断り方 (アサーティブメッセージ)	相手の気持ちや立場を尊重しながら、お願いしたり断ったりする方法を身に付ける。	お願いされる側の気持ちを考えてシナリオをつくり、発表し合う。	道徳
	インタビュー名人	話がつながるように、相手が答え易く楽しくなる質問の仕方を理解する。	インタビューカードを引き、そこに書かれてある項目について詳しく質問し合う。	国語
7月	私はだれでしょう	友達の意外な一面に気づき友達理解を深める。クラスの友達に自己開示することを楽しむことができる。	事前にアンケートに答えておく。そのアンケートの質問に対する回答がクラスの誰ものであるかを当てる。	帰りの会
	感謝の花束	友達の良さを認めると共に自分の良さに気づく。	これまで共に活動してきた友達に感謝の言葉を紙に書いて贈る。	道徳
8月	友達ふやそう大作戦	共感しながら会話をする体験を通して、他者と共に生きることを大切にすることを大切にする心を持つ。	友達の夏休みの体験談を「私も行ってみたいな。」「ぼくも良かったと思うよ。」など共感して聞く。	学活
	いい気分の分かち合い	「ありがとう」「うれしい」などの肯定的な感情を自然に出せるようにする。	輪になり今日のいい気分、感謝、ほめ言葉などの発表をし合う。	帰りの会

9月	リフレーミング (見方を変えれば)	ものの見方を変えることにより物事の受け止め方が変わることを知り, 自分や友達の良さに気づくことができるようにする。	友達が短所だと思っていることを長所にとらえて伝える。自分の欠点を見つめ長所と見直し, 欠点となっている部分を克服しようとする。	道徳
	勇気をためる自己会話	不当な要求に対しては自分を守ることを第一に必要であることを理解する。	勇気を振り絞って確実に拒否する方法を学び体験する。	道徳
	今日のベストフレンド (B・F)	いつもはあまり話をしない友達に親切にしたり, 親切にされたりすることによりクラスの友達とのかかわり合いを増やすことができる。	朝, 友達の名前が書かれたくじを1枚ずつ引く。一日その人をB・Fとして親切にする。帰りの会では自分がB・Fになっていたと思う人に感謝の手紙を書く。	朝の会 帰りの会
10月	トラブル解決法	トラブルが生じた時にそれを解決するにはどうすればよいかを考える力をつける。	トラブルに対してできるだけ多くの解決策を考えて結果を予測し, 両者にとって最善の解決策を選択する。	学活
11月	気持ちを分かって働きかける 心のキャッチボール	言葉の言い方で受け手がどのように感じるかを知り, 自分の言葉の言い方の目標を立てることができる。	二人組でバスケットのパスの練習をし言葉を交わす。乱暴な言葉優しい受け答え無視などを体験し言葉について感じ取る。	道徳
12月	こんなお宝ザックザク	これまでのクラスとしてのあゆみを振り返り学級全体の成長を確認し合うことができる。	学級みんなで取り組んだことや他のクラスに自慢できることをカードに書いてクラスで確認し合う。	学活
1月	自己肯定感を高める あなたの〇〇が好きです	たくさんの友達とのかかわりの中で自分が認められているという肯定感を持ち安心することができる。	二人組になって向かい合い, じゃんけんをして勝った方から相手のいいところを言い合う。1分間続け, 相手をかえて繰り返す。	帰りの会
2月	自分の思いを表現しよう。	自分のできないことや知らないことを素直に相手に伝えることができる。	攻撃的消極的アサーティブの行動・言動を見てアサーティブな表現で人間関係を構築していく練習をする。	学活
3月	別れの花束	クラス替えを控え友達への感謝の気持ちを表し一人一人の成長を確かめ合うことができる。	花びらのカードに友達への感謝の言葉を書き友達が首から下げているシートに張っていく。	道徳

参考文献：実践ソーシャルスキル教育（図書文化・佐藤正二 相川充）

エンカウンターで学級が変わる（図書文化・国分康孝編）

構成的エンカウンターミニエクササイズ 56 選（明治図書・八巻寛二）他

