# 中学生の学級活動

2025

愛知教育文化振興会
三河教育研究会

## 使用を推奨する学年について

| | 学級活動の内容 | タイトル | ページ数 | 1年生 | 2年生 | 3年生 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | (1) | 学級の目標，自分の目標 | P. 2 | ● | ● | ● |
| 2 | (1) | 学校の一員として，生徒会や学級の組織づくり | P. 8 | ● | ● | ● |
| 3 | (2) | 登下校の安全と交通マナー | P. 14 | ● | | |
| 4 | (2) (3) | 望ましい授業態度(2)，家庭学習のあり方(3) | P. 18 | ● | ● | ● |
| 5 | (2) | 大地震に備えよう，避難防災訓練への取り組み | P. 22 | ● | | |
| 6 | (1) (2) | 福祉活動やボランティア活動(1)への参加 | P. 26 | ● | ● | ● |
| 7 | (2) | 思春期の心と体　～悩みの相談 | P. 30 | ● | ● | ● |
| 8 | (2) | 性の多様性を知ろう | P. 36 | | | ● |
| 9 | (2) | インターネットの使い方と情報モラル | P. 40 | ● | ● | ● |
| 10 | (2) | 楽しい読書，図書室の利用について | P. 44 | ● | | |
| 11 | (2) | 食を学ぼう | P. 48 | ● | | |
| 12 | (1) | 学級レクリエーション | P. 52 | ● | ● | ● |
| 13 | (1) | 行事への参加（体育祭・文化祭・修学旅行など） | P. 56 | ● | ● | ● |
| 14 | (2) (3) | 社会の一員としての自覚と責任 | P. 66 | ● | | |
| 15 | (1) | 学校の活性化　～生徒会活動を盛り上げよう | P. 70 | ● | ● | ● |
| 16 | (1) | 生活の見直し・私の長所と短所 | P. 74 | ● | ● | ● |
| 17 | (3) | 働く意義と職業調べ | P. 80 | ● | ● | |
| 18 | (3) | 将来の希望と進路の選び方　～人生設計 | P. 84 | ● | ● | ● |
| 19 | (3) | 職場体験学習 | P. 88 | | ● | |
| 20 | (3) | 進路の決定と卒業後の生活 | P. 92 | | | ● |
| 21 | (1) (2) (3) | １年間を振り返って | P. 96 | ● | ● | |
| 22 | (1) (2) (3) | 卒業にあたって | P.101 | | | ● |

学級活動の内容
(1) 学級や学校における生活づくりへの参画
(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
(3) 一人一人のキャリア形成と自己実現
※中学校学習指導要領（平成29年告示）解説　特別活動編　第１節学級活動　２　学級活動の内容参考

見本

# 1　学級の目標，自分の目標

学級で話し合う様子

中学校生活において，学級の仲間と力を合わせて活動に取り組む場面はたくさんあります。

自分たちの学級を自分たちの手でつくりあげ，中学校生活をより充実したものにしていきましょう。

**ステップ 1**　「今年の決意や抱負」を書きましょう。　（資料1，ワークシート）

**ステップ 2**　自分の理想の学級像や学級に望むものを話し合いましょう。

（資料2，ワークシート）

**ステップ 3**　みんなの願いをかなえられる学級目標をつくりましょう。

（資料2・3・4，ワークシート）

**ステップ 4**　学級目標を達成するために，学級生活での行動目標を考えましょう。

（ワークシート）

見本

**資料１**

「１年生になって」

１年生になった今，私には目標が二つあります。

一つは，学習です。中学校では，学習内容が増えたり，授業スピードが速くなったりします。予習・復習をしっかり行い，余裕をもって授業に臨みたいと思います。また，わからない問題は，教科担任の先生や友達に聞いて学力の定着を図りたいと思います。

もう一つは，部活動です。小学校に比べて，中学校では部活動の数が増えます。自分は運動部に入部したいと考えています。体験入部や仮入部を通して，自分に合った部活動を決定するつもりです。そして，３年生の夏の大会では，県大会に出場することが目標です。高い技術を習得するために，日々の練習を真剣に取り組んでいきたいと思います。

個人目標の例

- 勉強でよい結果を残す
- コンクールで金賞をとる
- 授業の復習を絶対毎日やる
- 提出物を忘れない
- 部活動で県大会へ出場する
- 生徒会活動をがんばり，学校を盛り上げる
- あいさつをしっかりする

**資料２　学級目標を立てるにあたって**

目標のないところに進歩はないといわれます。これからの学級にあった目標をつくりましょう。

目標を立てるにあたって注意したいこと

- １年間を見通し，継続して取り組めるもの
- 学級一丸となって取り組めるもの
- 一人一人が個人目標につなげられるもの
- 目標を達成することで充実感を味わえるもの

見本

## 資料３　学級目標をつくる

学級全員が親しめるものを自分たちでつくりあげましょう。学級目標は抽象的で広がりがあり，夢があるほうがいいかもしれませんが，その場合，具体的に行動することができるよう，一人一人の個人目標をつくるようにしましょう。

学級目標づくりの方法

例１　個人またはグループで学級目標案とその目標を達成するために必要な係を用紙に書き出す。
↓
出された意見を係が整理してプリントにまとめ，目標を決定していく。
↓
目標が決定したあと，係とその活動内容，必要な人数を決めていく。

例２　自分が目指したい学級像を一人一人が書く。先生や保護者の願いを知る。
↓
項目ごとに分類して，数日間教室に掲示しておく。
↓
その中から２～３点にしぼり，これらをもとに標語化する。

例３　「こんな学級にしたい」というテーマで１分間スピーチをする。
↓
学級会で話し合い，みんなの願いを生かした取り組みやすい目標を決める。
↓
より具体的になるように，小さな目標をつくる。

できた目標は，目につくところに掲示しましょう。できたら教室の前面がよいでしょう。必要ならデザインなども工夫し，教室掲示の中心になるものにしましょう。

## 資料４

学級目標「背水の陣　～ Do your best ～」

もう３年生なので，今年こそいろいろなことにしっかりと取り組みたいと考えていました。クラスで学級目標を決めるとき，私は「背水の陣」にするか「Do your best」にするか迷いました。どちらも中学３年生の自分にとって大切なことだと思ったからです。学級全員で話し合った結果，「背水の陣」に決まったのですが，私はもう一つの言葉も何か惜しい気がしてなりませんでした。そこでクラスに思いきって「背水の陣をしいて，ベストを尽くすのはどうだろう。」と提案してみました。たくさんの人が賛成してくれて，今年の学級目標は，サブタイトルをつけたものになりました。

見本

ワークシート

月　日

# 学級の目標をつくろう

1 年　組　番 氏名

●どのような中学校生活を送りたいですか。

●私の考える理想の学級

●みんなの考える理想の学級

○学級目標

○学級目標に込められた思い

●学級目標を達成するために学級生活で意識したいことを書きましょう。

見本

ワークシート

月　日

# 学級の目標をつくろう

2 年　組　番 氏名

● 2 年生としての一年をどのような一年にしたいですか。

● 私の考える理想の学級

● みんなの考える理想の学級

○学級目標

○学級目標に込められた思い

● 学級目標を達成するために学級生活で意識したいことを書きましょう。

見本

ワークシート

月　日

# 学級の目標をつくろう

3 年　組　番 氏名

●中学校生活最後の一年をどのような一年にしたいですか。どのような卒業式を迎えたいですか。

●私の考える理想の学級

●みんなの考える理想の学級

○学級目標

○学級目標に込められた思い

●学級目標を達成するために学級生活で意識したいことを書きましょう。

見本

# 2　学校の一員として，生徒会や学級の組織づくり

生徒主体の話し合い活動

私たちが学校生活をしていくうえで，基盤となるのは学級です。学級は学習する場であり，生活する場でもあります。学級での時間がより充実したものになるように，自分たちで規律やマナー，役割や責任を果たすことが大切です。

みんなで必要な係や当番について話し合いましょう。そして，一人一人が学級のためにできる活動を考えて分担しましょう。

**ステップ 1**　学級にはどのような係や当番が必要か，みんなで話し合いましょう。（資料1，ワークシート）

**ステップ 2**　それぞれの係や当番の活動内容について考えましょう。（資料2）

**ステップ 3**　学級の組織づくりをしましょう。

**ステップ 4**　決まった係や当番を書きましょう。（ワークシート）

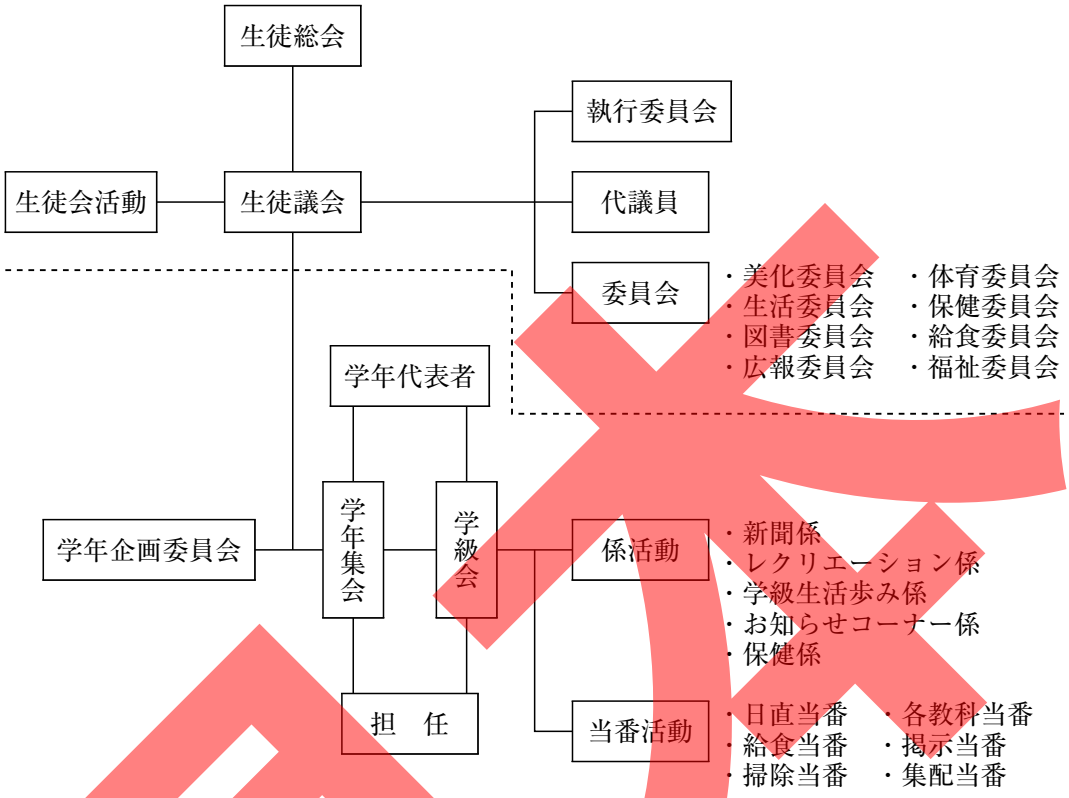
**ステップ 5**　学級会をしてみましょう。（資料3）

学級会は学級内のさまざまな課題について話し合う会です。
学級の様子や目的によって，いろいろなやり方があります。
ホームページも参考にしてみましょう。

「学級会を開こう」
文部科学省公式チャンネル

見本

## 資料１　学校のさまざまな活動と学級組織のかかわり（Ａ校の場合）




※係 活 動…学級のみんなで協力し，学級をよりよくするための活動。
当番活動…学校生活の中でなくてはならない仕事。
学級で役割分担しながら活動するもの。

### 学級運営委員と活動内容

○構成メンバーと役割

| | |
|---|---|
| ◇司会 | ・学級会の司会・進行 |
| ◇副司会 | ・司会の補佐，議題の集約 |
| ◇記録者 | ・板書・ノート記録，協議内容をまとめて発表 |
| ◇各生活班の班長 | ・班の取りまとめ役（代表者） |
| | ※必要に応じて学級全員参加で協議を行う。（学級会） |

○活動内容

・学級の活動（係・当番活動，学校生活の様子など）の反省を行う。（定期的に）
・学級の様子から，話し合う議題（問題になっていること，決めたいこと，活動目標など）を決め，学級会の計画を立てる。（定期的に）
・協議で決定したことを学級に伝える。
・決定したことに関しての掲示物を作ったり，学級に呼びかけをしたりする。

見本

## 資料２　係活動を活発化していこう

①時間を確保しよう　　※係活動タイムを作ってみよう
（1） 学級活動の時間の活用　　（2） 朝の会，帰りの会の活用
（3） 休み時間の活用　　（4） 給食の時間の活用
（5） 放課後の時間の活用
②役割を明確にしよう
（1） 一つの係に２，３人以上が所属できるようにする　　（2） 係の中で役割を決める
③活動の計画を立てよう
（1） 係の活動方針を立てよう　　（2） 係の名前を決めよう
（3） 定期的な活動計画を立てよう（いつ・だれが・何をするのか）
④発表の場を作ろう
（1） 係活動の活動発表会をやってみよう　　（2） ミニイベントを開催しよう
（3） 係からの連絡タイムを設けよう　　（4） 掲示板を利用して，広報スペースを作ろう
⑤活動の振り返りをしよう
（1） 自分で活動を評価しよう　　（2） 友だちに評価してもらおう
（3） 先生や他の学級に評価してもらおう

## 資料３　学級会進行（例）

| | |
|---|---|
| はじめの言葉 | 「これから，第（　　）回学級会を始めます。」 |
| 司会グループの紹介 | 「議長の（　　）です。」「副議長の（　　）です。」<br>「黒板書記の（　　）です。」「ノート書記の（　　）です。」<br>「よろしくお願いします。」 |
| 議題の確認 | 「今日の議題は，（　　）です。」 |
| 提案理由の説明 | 「提案理由を（　　）に説明してもらいます。」<br>「（　　）。」<br>「この提案に質問はありませんか。」<br>※10秒ほど待って質問がなければ，次に進む。 |
| 決まっていることの確認 | 「決まっていることを確認します。」<br>「（　　）。」<br>※今日のめあて等，決まっていることを伝える。 |
| 話し合いの約束確認 | 「話し合いの約束は，<br>友達の話をしっかり聞くこと。<br>自分の考えを友達に伝えること。<br>みんなもよくて自分もよい意見にまとめること。　です。」<br>※話し合いの約束を確認する。 |
| 先生の話 | 「先生のお話をお聞きしましょう。」 |
| 話し合い<br>【出し合う】<br>【比べ合う】<br>【まとめる】 | 「では，話し合いに入ります。手をあげて自分の考えとその理由を言ってください。」<br>※できる限り，多数決は使わないようにする。<br>※意見が出ない時は，相談タイムを設ける。<br>※理由をつけて発表すると話し合いが深まる。<br>「これで話し合いを終わります。」 |
| 決まったことの発表 | 「今日の話し合いで決まったことを発表します。」<br>「（　　）。」 |
| 振り返り | 「今日の学級会の振り返りを書きましょう。」 |
| 先生の話 | 「先生のお話をお聞きしましょう。」 |
| おわりの言葉 | 「今日の学級会では，（　　）がよかったです。<br>これで，第（　　）回学級会を終わります。」 |

印刷

ワークシート

月　日

# 学級組織を決めるにあたって

1 年　組　番　氏名

●小学校 6 年生で担当した係や当番，その活動内容を書きましょう。

| 係や当番<br><br>活動内容 | 係や当番<br><br>活動内容 | 係や当番<br><br>活動内容 |
|---|---|---|

●中学生になって，学級にはどのような係や当番が必要か，またその理由を書き出してみましょう。

| 係<br><br>理由 | 当番<br><br>理由 |
|---|---|

●決定した自分の役割を書きましょう。

| 前期 | 後期 |
|---|---|
| ○学級の役割<br>（　　），（　　） | ○学級の役割<br>（　　），（　　） |
| ○委員会<br>（　　）委員会 | ○委員会<br>（　　）委員会 |
| ○生徒会<br>（　　） | ○生徒会<br>（　　） |

| 特にがんばりたいこと | 特にがんばりたいこと |
|---|---|

見本

ワークシート

月　日

# 学級組織を決めるにあたって

2 年　組　番 氏名

●これまでに担当した係や当番，その活動内容を書きましょう。

| 係や当番<br><br>活動内容 | 係や当番<br><br>活動内容 | 係や当番<br><br>活動内容 |
|---|---|---|

●学級にはどのような係や当番が必要か，またその理由を書き出してみましょう。

| 係<br><br>理由 | 当番<br><br>理由 |
|---|---|

●決定した自分の役割を書きましょう。

| 前期 | 後期 |
|---|---|
| ○学級の役割<br>（　　），（　　） | ○学級の役割<br>（　　），（　　） |
| ○委員会<br>（　　）委員会 | ○委員会<br>（　　）委員会 |
| ○生徒会<br>（　　） | ○生徒会<br>（　　） |

| 特にがんばりたいこと | 特にがんばりたいこと |
|---|---|

見本

ワークシート

月　日

# 学級組織を決めるにあたって

3 年　組　番 氏名

●これまでに担当した係や当番，その活動内容を書きましょう。

| 係や当番<br><br>活動内容 | 係や当番<br><br>活動内容 | 係や当番<br><br>活動内容 |
|---|---|---|

●学級にはどのような係や当番が必要か，またその理由を書き出してみましょう。

| 係<br><br>理由 | 当番<br><br>理由 |
|---|---|

●決定した自分の役割を書きましょう。

| 前期 | 後期 |
|---|---|
| ○学級の役割<br>（　　），（　　） | ○学級の役割<br>（　　），（　　） |
| ○委員会<br>（　　）委員会 | ○委員会<br>（　　）委員会 |
| ○生徒会<br>（　　） | ○生徒会<br>（　　） |

| 特にがんばりたいこと | 特にがんばりたいこと |
|---|---|

見本

目次へ戻る

# 3　登下校の安全と交通マナー

下校の様子

「今日，交通事故にあう。」あるいは「今日，不審者にあう。」と思って生活している人は誰一人いません。しかし，そのような悲しいことにあう可能性は，誰にでもあります。

みなさんが，健康で安全な中学校生活を送るために，周りにひそむさまざまな危険を知り，被害者や加害者にならないように心がけましょう。

**ステップ 1**　これまでに事故にあいそうになった経験を出し合いましょう。（資料１）

**ステップ 2**　交通事故状況のデータ(1)・(2)を見て，事故が起きやすい場面について話し合いましょう。（資料２，ワークシート）

**ステップ 3**　通学路の中で事故のおそれがある場所について話し合いましょう。（ワークシート）

**ステップ 4**　「こども110番の家」を確認し，いざというときの対応について考えましょう。（資料３，ワークシート）

**小中学生の事故で最も多いのが，自転車乗車中の事故です。自転車を使用するうえでのルールや自転車事故の実態をよく理解し，交通安全の意識を高めましょう。**

愛知県警察公式チャンネル
『交通ルールを守らないと「こんなに危険です。」
～自転車を安全に利用するために～』

見本

## 資料１　交通事故の例

〔例１〕 中学１年生のＡ君が自転車で登校中，見通しの悪い交差点で自動車と接触しました。幸いにも，かすり傷程度ですみました。自動車の運転手が一旦停止をしなかったことが主な原因ですが，Ａ君が遅刻しそうであったため，普段は気をつけている交差点に猛スピードで進入したことも事故の原因につながりました。

〔例２〕 夕方，中学２年生のＢさんは，信号を渡ると遅くなると考え，信号待ちで渋滞している車と車の間を通って道を渡ろうとしました。しかし，車の間を抜けたときに反対車線を走ってきた車と接触しました。幸いにも，自動車の速度が速くなかったため，大事にはいたりませんでした。

〔例３〕 白線内を歩いていたおばあさんが，電柱をよけるために白線から出たところ，後ろから自転車で走行してきた中学３年生のＣ君とぶつかりました。おばあさんは転んだときに頭に大けがをしてしまい，Ｃ君は賠償責任（ばいしょうせきにん）を負うこととなりました。友達と話をしながら並走していたために，よけることができなかったことが主な原因でした。

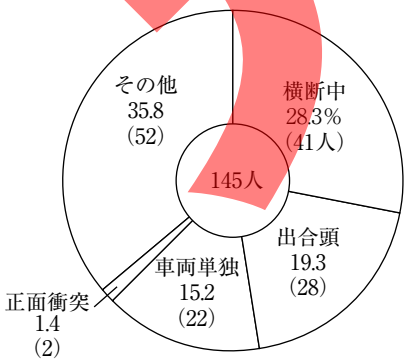
## 資料２　交通事故状況のまとめ（愛知県警データ　令和５年（2023年））

(1)　都道府県別死者数と人身事故件数

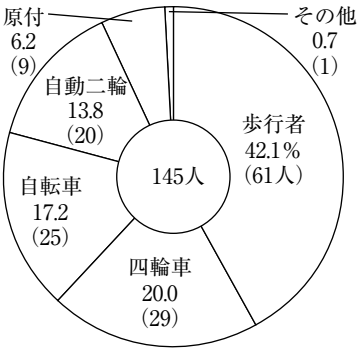
| | 死者数（人） |
|---|---|
| ワースト１位 | 大 阪 府（148） |
| ワースト２位 | 愛 知 県（145） |
| ワースト３位 | 東 京 都（136） |
| ワースト４位 | 北 海 道（131） |
| ワースト５位 | 千 葉 県（127） |
| ワースト６位 | 埼 玉 県（122） |
| ワースト７位 | 神奈川県（115） |

| | 人身事故件数（件） |
|---|---|
| ワースト１位 | 東 京 都（31,529） |
| ワースト２位 | 大 阪 府（25,921） |
| ワースト３位 | 愛 知 県（24,547） |
| ワースト４位 | 神奈川県（21,869） |
| ワースト５位 | 福 岡 県（20,227） |
| ワースト６位 | 静 岡 県（18,685） |
| ワースト７位 | 埼 玉 県（16,953） |

(2)　交通死亡事故の発生状況



主な事故類型



当事者別

見本

より具体的に知りたい場合は，こちらを確認しましょう。

愛知県警察ホームページ
「交通統計」

都道府県データランキング
「交通事故」

## 資料３　不審者への対策

「こども110番の家」
の看板

⑴「こども110番の家」を確認しよう

「こども110番の家」は，子どもが危ない目にあったときに助けを求めるための緊急避難場所です。いざというときのために，あなたの通学路ではどこにあるか，あらかじめ確認しておきましょう。

⑵　防犯グッズを身につけよう

○防犯グッズを持つときのチェックポイント

・すぐ手の届く場所に携帯しているか。
・いつどのように使うか知っているか。
・壊れていないか，電池が切れていないか。

⑶　安全な登下校のしかたを考えよう

・なるべく一人ではなく，複数で登下校する。
・ひとけのない道はできる限り避ける。
・電灯（街灯）のある明るい道を選ぶ。

「こども110番の家」について知りましょう。
ページ内にある「こども110番の家対応マニュアル」（愛知県警察）も参考にしてみましょう。

愛知県警察ホームページ
「こども110番の家～みんなで守ろう!子供たち～」

「いかのおすし」について知りましょう。

警視庁ホームページ
『おやこでまなぼう!「いかのおすし」で毎日安全!』

完成

ワークシート

月　日

# 登下校の安全と交通マナー

1 年　組　番　氏名

●交通事故のデータを見て，事故が起きやすい場面について書きましょう。

●通学路の中で事故のおそれ，事件に巻き込まれるおそれのある場所や場面について考えましょう。

(1)　事故や事件の被害者になるおそれのある場所はどこですか。どのようなことが想定できますか。

→　気をつけること

(2)　事故の加害者になるおそれのある場所はどこですか。どのような事故が想定できますか。

→　気をつけること

(3)　集団で通るには，狭く危険な道路はどこですか。事故に巻き込まれるおそれのある場所はどこですか。

→　気をつけること

●通学路にある「こども110番の家」はどこにあるか，書きましょう。

見本

# 4　望ましい授業態度，家庭学習のあり方

授業の様子

授業に真剣に取り組まなければ，充実した学校生活を送ることはできません。

そこで，今までの授業への取り組みを，学習への心構え，学習準備，学習規律，係活動などから振り返り，より充実した授業にするための心構えや態度をつくっていきましょう。

**ステップ 1**　学習に関するアンケート調査を行い，学級や自分の傾向をつかみましょう。（資料１）

**ステップ 2**　ワークシートの６つの項目について，なぜ大切なのかを考え，学級の現状と改善策を話し合いましょう。（資料１・２，ワークシート１・２）

**ステップ 3**　これからの学習への取り組みとして，特にがんばりたいものを学級として，個人として考えましょう。（ワークシート２）

※ステップ２は学級の現状に合わせて，よりよい活動を選びましょう。

見本

## 資料１　学習に関するアンケート調査

各項目を４点満点で評価しましょう。

| No. | 調　査　項　目 | １年 | | ２年 | | ３年 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 学級 | 自分 | 学級 | 自分 | 学級 | 自分 |
| 1 | 休み時間に学習用具を準備していますか。 | | | | | | |
| 2 | 授業開始前に着席していますか。 | | | | | | |
| 3 | 元気よく正しい姿勢であいさつをしていますか。 | | | | | | |
| 4 | 自分の考えをすすんで発表していますか。 | | | | | | |
| 5 | グループで話し合いがあったとき，積極的に参加していますか。 | | | | | | |
| 6 | 正しい姿勢で授業に参加していますか。 | | | | | | |
| 7 | 授業中，私語やよそ見をしないようにしていますか。 | | | | | | |
| 8 | どの教科，どの先生でも，いつも真剣に学習に取り組めていますか。 | | | | | | |
| 9 | 宿題をきちんと提出していますか。 | | | | | | |
| 10 | 家庭学習にも計画的に取り組んでいますか。 | | | | | | |

## 資料２　学習の約束ごと

| 項目 | 生　　徒 | 当　番　・　係 |
|---|---|---|
| 始業前 | ○早めに教室移動をし，学習準備をする。<br>○授業開始前には着席し，本時の学習予定のところを自主学習する。 | ○授業開始前には着席するように呼びかけをする。 |
| 始業 | ○先生が入室したら，起立し，あいさつをする。 | ○あいさつの号令をかける。 |
| 話を聞くとき | ○話をする人に視線を向け，自分の頭の中で整理しながら聞く。<br>○必要なことはメモする。 | |
| 発言をするとき | ○挙手は腕をまっすぐ伸ばし，指名されたら「はい」と返事をする。<br>○発言は全体に聞こえるように大きな声で，最後まではっきり話す。<br>○前の発言者にかかわらせて，自分の考えを積極的に発言する。 | |
| グループの話し合い | ○グループ内に届く必要最小限の声で話し合う。<br>○司会者の進行に従い，発言者の話をしっかり聞き，自分の意見をはっきり言う。 | ○司会者は，話し合う観点を明確にし，スムーズな進行を心がける。<br>○司会者は，意見をまとめ，報告できるようにする。 |
| 終業 | ○起立し，あいさつをする。 | ○あいさつの号令をかける。 |
| 終業後 | ○次時の教科書，ノートや学習用具を机の上に出してから休み時間にする。 | ○教科当番は，学習課題や次時の学習内容を先生に聞いて，確実に連絡する。 |

見本

ワークシート１

月　　日

# 学習の質を高めよう

年　　組　　番　氏名

●それぞれの項目がなぜ大切なのかを考えてみましょう。

【休み時間中の学習用具の準備や授業開始前の着席を行う】

【元気よく，正しい姿勢であいさつをする】

【積極的に発表や話し合いを行う】

【私語やよそ見を控え，正しい姿勢を保つ】

【どの授業でも真剣に取り組む】

【宿題や自主学習に一生懸命取り組む】

見本

ワークシート２

月　　日

# 学習の質を高めよう

年　　組　　番　氏名

● それぞれの項目について，学級の現状と改善策を話し合いましょう。

【休み時間中の学習用具の準備や授業開始前の着席を行う】

| 現状 | 改善策 |
| --- | --- |
| | |

【元気よく，正しい姿勢であいさつをする】

| 現状 | 改善策 |
| --- | --- |
| | |

【積極的に発表や話し合いを行う】

| 現状 | 改善策 |
| --- | --- |
| | |

【私語やよそ見を控え，正しい姿勢を保つ】

| 現状 | 改善策 |
| --- | --- |
| | |

【どの授業でも真剣に取り組む】

| 現状 | 改善策 |
| --- | --- |
| | |

【宿題や自主学習に一生懸命取り組む】

| 現状 | 改善策 |
| --- | --- |
| | |

● よりよい学習のために，学級として，特にがんばっていきたいことは何ですか。

● よりよい学習のために，個人として，特にがんばっていきたいことは何ですか。

見本

目次へ戻る

# 5　大地震に備えよう，避難防災訓練への取り組み

日本は世界有数の地震国です。大きな地震は建物の被害ばかりでなく，火災や津波などが発生して，被害がさらに大きくなります。万が一に備えて，家庭でも十分に対策をしておきましょう。

**ステップ 1**　これまでわが国に起きた大地震と，その被害の様子を調べて発表しましょう。（資料１・２）

南海トラフ巨大地震についての
動画を見てみましょう。

【NHK スペシャル】
最悪被害を防ぐために｜南海トラフ巨大地震｜ NHK

**ステップ 2**　地震が起きた時のことを想定し，取るべき行動や必要な情報を確認したり，整理したりしましょう。（資料３・４・５，ワークシート）

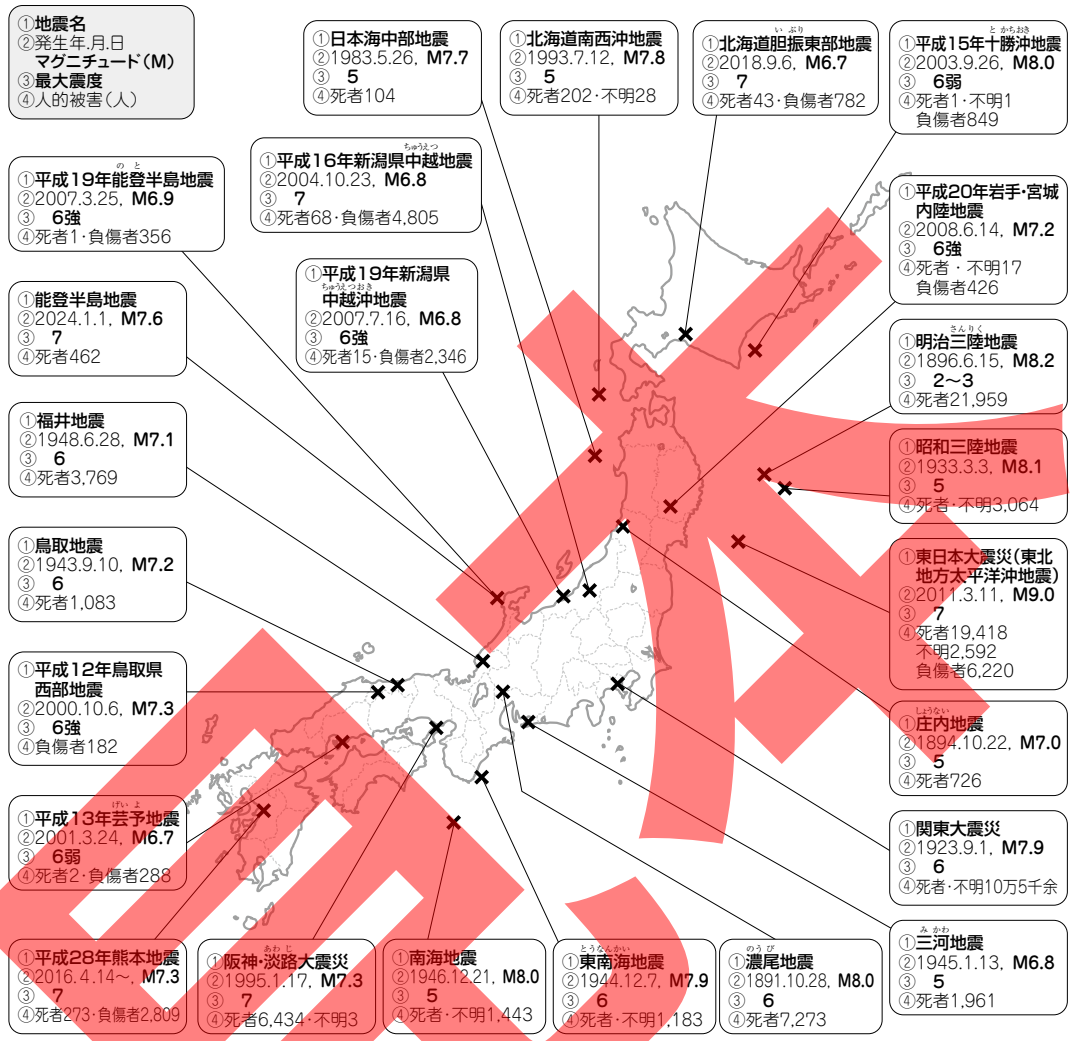
**ステップ 3**　大地震が起きたとき，中学生として地域でできる活動を考えましょう。（資料３・４・５，ワークシート）

動画を見てみましょう。

【CBC ドキュメンタリー】
“救われた命”と“失われた命”‥大災害の現場で教師に求められる決断とは!?
次の「その時」に備えて‥被災地で学ぶ教師たち

見本

## 資料１　日本付近の大地震の記録（気象庁資料による）




## 資料２　震度と揺れの感じ方（気象庁資料による）

| 震度 | 揺れの感じ方 |
|---|---|
| 0 | 人は揺れを感じないが，地震計には記録される。 |
| 1 | 屋内で静かにしている人の中には，揺れをわずかに感じる人がいる。 |
| 2 | 屋内で静かにしている人の大半が，揺れを感じる。眠っている人の中には，目を覚ます人もいる。 |
| 3 | 屋内にいる人のほとんどが，揺れを感じる。歩いている人の中には，揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が目を覚ます。 |
| 4 | ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが揺れを感じる。眠っている人のほとんどが，目を覚ます。 |
| 5弱 | 大半の人が恐怖を覚え，物につかまりたいと感じる。固定していない家具が移動することがあり，不安定なものは倒れることがある。 |
| 5強 | 物につかまらないと歩くことが難しい。固定していない家具が倒れ，棚にある食器や本で落ちるものが多くなる。 |
| 6弱 | 立っていることが困難になる。壁のタイルや窓ガラスが壊れ，落下することがあり，ドアが開かなくなることがある。 |
| 6強 | はわないと動くことができず，飛ばされることがある。固定していない家具のほとんどが移動し，倒れるものが多くなる。 |
| 7 | 耐震性の低い木造建物は，傾くものや倒れるものが多くなる。耐震性の高い木造建物でも，まれに傾くことがある。 |

見本

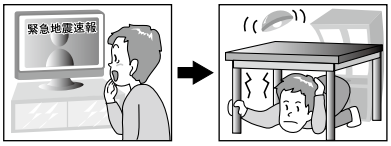
## 資料３　地震が発生！あなたが取るべき行動は？

**周囲の状況に応じて，あわてずに，まず身の安全を確保する**

### ○屋内にいるとき

#### 家庭では

・頭を保護し,丈夫な机の下などに隠れる。
・あわてて外に飛び出さない。
・無理して火を消そうとしない。




#### 人が大勢いる施設では

・施設の係員の指示に従う。
・落ち着いて行動し,あわてて出口には走り出さない。

### ○屋外にいるとき

#### 街中では

・ブロック塀の倒壊などに注意する。
・看板や割れたガラスの落下に注意する。
・丈夫なビルのそばであれば,ビルの中に避難する。

#### 山やがけ付近では

・落石やがけ崩れに注意する。

### ○乗り物に乗っているとき

#### 鉄道やバスなどに乗車中は

・つり革や手すりにしっかりつかまる。

#### エレベーターでは

・最寄りの階で停止させて，すぐに降りる。

## 資料４　災害用伝言サービス

**安否の確認に　災害用伝言ダイヤル171**

「171」をダイヤルし，利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生をしてください。

**伝言の録音方法**

1 7 1
▼ガイダンスが流れます
録音の場合 1
▼ガイダンスが流れます
(×××)×××-××××
被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。
▼ガイダンスが流れます
録音（30秒以内）

**伝言の再生方法**

1 7 1
▼ガイダンスが流れます
再生の場合 2
▼ガイダンスが流れます
▼ガイダンスが流れます
再生

**安否の確認に　Web災害用伝言板171**

**ご利用方法**

https://www.web171.jp ← ここへアクセス又は「web171」と検索
▼
伝言を登録する被災地の方などの
**電話番号を入力**
▼
説明に従い
**登録／確認**

被災地の電話番号を市外局番から入力
携帯電話等の電話番号でも登録可能です。

※確認時に他社の伝言板に伝言がある場合はリンクが表示されます。

より具体的に知りたい場合は，こちらを確認しましょう。

総務省
「災害用伝言サービス」

## 資料５　家庭でできる地震対策を確認しましょう

首相官邸ホームページ
防災特集「ご家庭での備え
～これだけは準備しておこう！」他

愛知県
「家庭でできる地震対策」

見本

ワークシート

月　日

# 地震に備えて

年　組　番　氏名

●家族の連絡先　※生徒手帳など，日常時に携帯しているものにも記入しておきましょう。

| 名　前 | 連絡先（学校や勤務先とその住所） | 電話番号 | 携帯電話番号 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

●避難する場所

| | |
|---|---|
| 最寄りの避難場所(公園など) | |
| 家族で決めた避難所(学校など) | |

●家の中の倒れそうな家具

| 家　具 | （例）テレビ | | | |
|---|---|---|---|---|
| 固定の有無 | | | | |

●非常食や非常用品の場所や中身を確認しましょう。

| 場所 |
|---|
| 入っているもの<br>□懐中電灯　□3日分の非常食　□3Ｌ／人×3日分の非常飲料(水)<br>□ラジオ　□カイロ　□衣類　□携帯トイレ<br>□体温計　□マスク　□消毒液 |

※わからなかったことは家庭で確認してうめておきましょう。

●中学生として地域でできる活動にはどのようなことがあるでしょう。
（地震発生時の行動，避難所での行動　など）

見本

# 6　福祉活動やボランティア活動への参加

地域ボランティア（運動会の補助）の様子

私たちには，一人一人が社会を築く一員であるという自覚をもって公共のために奉仕しようとする姿勢が大切です。

ボランティア活動とは，自発性・無償性・利他性に基づく活動です。その精神が行き渡り，盛んになればなるほど心が豊かになるといわれています。もう一度自分たちのボランティア活動に目を向け，考えてみましょう。

**ステップ 1**　資料１を見て，他にどのようなボランティアがあるか考えてみましょう。（資料１）

**ステップ 2**　資料１・２・３から，ボランティアとは何か，自分たちなりに考えてみましょう。（資料１・２・３）

**ステップ 3**　学校内外でボランティアを必要としている場面を考え，自分たちにできることを考えましょう。（ワークシート）

見本

## 資料１「ボランティア活動」の例

(1) 町を美しくする活動
　地域清掃　　公園の花壇・樹木の世話　　草取り
(2) 安全な町をつくる活動
　危険箇所の調査　　遊び場の整備　　駐輪場の整理
　交通安全活動への参加
(3) 自然を守る活動
　環境調査　　樹木や野鳥の観察・保護
(4) 資源の活用をはかる活動
　資源回収
(5) 福祉に役立つ物を作る活動（福祉施設への寄付など）
　花　　絵　　手芸　　手紙
(6) 福祉に役立つ技能を身につける活動
　点字　　手話
(7) ふれあいの場をつくる活動
　技術の伝承への参加　　地域行事への参加　　子ども会行事への参加
　老人ホーム・特別支援学校の訪問　　給食交流
(8) ユネスコ・ユニセフ等の活動への参加
　募金活動　　救援物資援助
(9) その他
　（　　）

## 資料２　日本におけるボランティア

日本人がボランティア活動で注目されたのは，1989年のアメリカ・サンフランシスコ大地震からのことです。大学生を中心に38人のボランティアが現地で活躍しました。現地では，遠い日本からボランティアが来たと感謝され，そのときの様子は，現地の新聞で大きく取り上げられました。「救援はお金しか出さない。」といわれていた日本が，お金ではなく人的活動をしたことが大きく評価されたのです。

その後1990年に起きた雲仙普賢岳噴火の際にもボランティアが数多く参加し，被災地の島原市役所と連携して活躍しました。さらに，1995年の阪神淡路大震災では，全国から大勢のボランティアが駆けつけて活躍したことから，この年を「ボランティア元年」と呼び，この震災があった１月17日を「防災とボランティアの日」としています。

ちなみにイタリア語で，ボランティアにあたる「VOLANTALIO」ということばには，「喜んで」という意味があります。あなたは「喜んで」ボランティアができますか。

見本

## 資料３　SDGs につながるボランティア

**○こども食堂ボランティア**

「こども食堂」とは，こどもやその親，および地域の人々に対し，無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供するための日本の社会活動です。孤食の解決，こどもと大人たちのつながりや地域のコミュニティの連携の有効な手段として，ボランティアを中心に日本各地で同様の運動が増えています。活動の一環として，食品ロスに対する関心が深まるようなイベントが行われるケースもあります。

**つながる SDGs ：　1「貧困をなくそう」**
**2「飢餓をゼロに」**
**12「つくる責任 つかう責任」**

**○学習支援ボランティア**

学習支援ボランティアは学校での勉強についていけなかったり，居場所がないと感じてしまったりしているこどもたちに学校外の学びの場を提供しています。環境に左右されず，平等に学びの場が保障されることは大切なことです。

**つながる SDGs ：　4「質の高い教育をみんなに」**
**10「人や国の不平等をなくそう」**

**○災害ボランティア**

私たちが暮らす日本は災害大国といわれており，災害発生があとをたちません。近年でも東日本大震災，豪雨災害など多くの災害に見舞われました。その度に数多くの方たちが被災地に行き，復興支援ボランティアに取り組まれています。こうした活動は，被災者の方々が元の暮らしを取り戻すためのボランティア活動だと考えることができます。

**つながる SDGs ：11「住み続けられるまちづくりを」**

**○地域清掃ボランティア**

近所の道路や用水路，公園での清掃ボランティアに参加したり，もしくは活動の姿を見かけたりしたことがある人は多いのではないでしょうか。地上に捨てられたゴミは川に流れ，海に流れていきます。海洋ゴミが生態系に与える影響は非常に大きいことがわかっています。地域の清掃活動は，地域の美化にとどまらず，地球環境を守る大切な行動と考えることができるのです。

**つながる SDGs ：　6「安全な水とトイレを世界中に」**
**14「海の豊かさを守ろう」**
**15「陸の豊かさも守ろう」**

見本

ワークシート

月　日

# 私たちにできるボランティア

年　組　番　氏名

●誰かが手を差し伸べると誰かが救われる（笑顔になる）場面にはどのようなものがあるか考えましょう。

## 家　庭

場面

その場面で自分にできること

救われる（笑顔になる）人

## 学　校

場面

その場面で自分にできること

救われる（笑顔になる）人

## 地　域

場面

その場面で自分にできること

救われる（笑顔になる）人

見本

# 7　思春期の心と体 ～悩みの相談

思春期教室の様子

中学生のころは，第二発育急進期と呼ばれるように，身長や体重をはじめとして，体が著しく発達する時期です。また，思春期ともいわれるように，体の発達にともなって，異性や性への関心が高まったり，人間関係に深く悩んだりするなど，心にも複雑な変化が見られるようになります。(こうした急激な心身の変化は，男女差，個人差が大きい。)

大人への準備期間であるこうした中学校生活を充実させることは，たいへん重要なことです。健全に成長するためには，毎日を健康に過ごし，たくさんの経験を積むことが大切です。心身のバランスのとれた人間になれるように，多くの人と関わりながら積極的にいろいろなことに挑戦していきましょう。

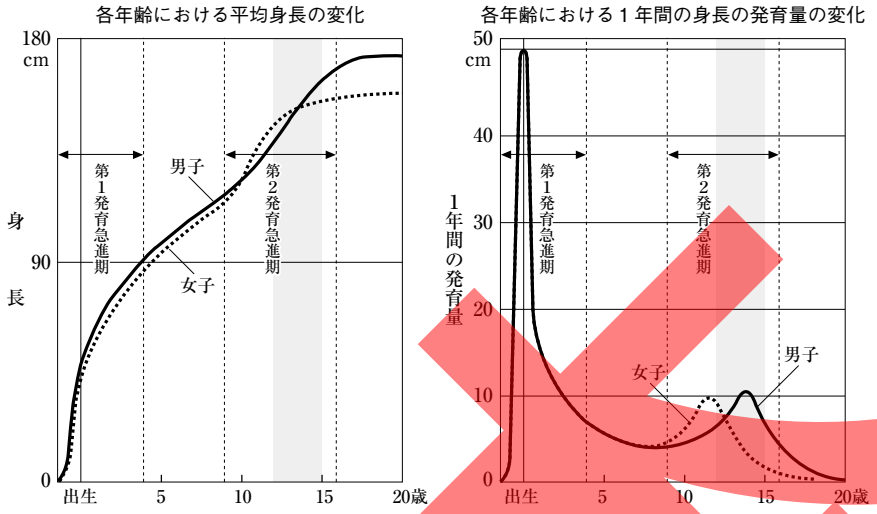
**ステップ 1**　中学生になって，心や体にどのような変化が見られるようになったか話し合ってみましょう。　（資料1・2，ワークシート1）

**ステップ 2**　心と体の健全な成長のために，現状を踏まえて，これからどのようなことに心がけていけばよいか考えてみましょう。

（ワークシート1）

見本

## 資料１　身長の発育の様子




## 資料２　中学生の特徴

中学生期は青年前期といわれ，その特徴として，体の変化が著しくなります。また，思春期に入り，心理的な変化も見られます。

(1)　身体的発達　　中学１・２年生の発達と性意識状況

| 男　子 | % | 女　子 | % |
|---|---|---|---|
| 精通現象 | 10～30 | 初　潮 | 50～80 |
| 変　声 | 30～65 | 乳房のふくらみ | 60～95 |
| 発　毛 | 13～43 | 発　毛 | 30～55 |
| 異性への関心 | 13～40 | 異性への関心 | 25～50 |
| 羞恥心 | 30～50 | 羞恥心 | 19～48 |
| 小説雑誌の男女関係に興味 | 13～40 | 小説雑誌の男女関係に興味 | 10～28 |

（「中学教育」性教育講座）

(2)　知的発達

小学校時代より発達の度合は鈍くなるが，知識や理解の差が著しく大きくなる。中学生の思考は，機械的記憶から論理的思考に変化していく。

(3)　情緒的発達

青年期の特徴として，家族・保護者の監督からの離脱，友人関係，特に異性への対応の変化があげられる。

(4)　社会的発達

親や教師，友人関係に変化が見られる。家庭では，母親より父親に相談相手になってほしいと望むが，それを表面に出せず，かえって反発の形となる。

(5)　自我意識の発達

他人との比較をして，優越感や劣等感をもちやすくなる。

見本

ワークシート１

月　　日

# 心と体の変化を学ぼう

１年　　組　　番　氏名

●中学生になって心や体にどのような変化が見られるようになったか，資料を参考にしながら，項目に分けて記入しましょう。また，現状を踏まえて，今後どのようなことを心がけて生活していくとよりよいか考えてみましょう。

| | 心や体の変化 | これから心がけること |
|---|---|---|
| 学習 | ・<br>・<br>・<br>・<br>・ | |
| 運動（部活動） | ・<br>・<br>・<br>・<br>・ | |
| 人間関係 | ・<br>・<br>・<br>・<br>・ | |
| その他<br>（日常生活など） | ・<br>・<br>・<br>・<br>・ | |

見本

●授業の感想を書きましょう。

中学校生活を送っていると，学習のことや友達のこと，体のことなど，いろいろな不安や悩みが生じることがあります。

そんなとき，両親や先生，友達などに自分からすすんで相談すると，思ったより簡単に解決することがあります。不安や悩みを早く解決して，明るく楽しい生活を送りましょう。

## ステップ 1　チェックシートに答えて，自分の悩みを探ってみましょう。

（資料３）

## ステップ 2　自分が最近抱えている悩みを，みんなで相談してみましょう。

（ワークシート２）

【相談方法】

(1)　自分が抱えている悩みを「悩みの分かち合いシート」に記入する。

(2)　４～５人グループを作り，シートを引く順番を決める。

(3)　シートを四つ折りにして箱に入れる。

(4)　順番に箱からシートを１枚ずつ取り出し，悩みを読む。
※自分で悩みを言っても可。

(5)　過去の自分の経験から，人の悩みを共感的に受け止めて，自分の考えを発表する。

(6)　全員分終わったら，感想を発表し合う。

## ステップ 3　相談の方法を知りましょう。

(1)　間接的に相談

・手紙による相談……例　学校の相談ポストなど
・電話による相談……例　こころの電話など
・ノートによる相談…例　相談ノート，生活ノートなど

(2)　直接的に相談

・家族の人に相談する。
・友達や先輩に相談する。
・学校の先生に相談する。
・その他の信頼できる人に相談する。

**心のセルフケアについての動画を見てみましょう。（徳島県チャンネル）**

中１用　心のセルフケア動画
②「心と体の元気について」
（中学校・高等学校用）

中２用　心のセルフケア動画
①「ストレスとその解消法」
（中学校・高等学校用）

中３用　心のセルフケア動画
③「アンガーマネージメントについて」
（中学校・高等学校用）

見本

## 資料３　チェックシート「自分の悩み」

チェックシートで，あてはまるところに○をつけ，自分の悩みを探ってみましょう。

| No. | 項　　目 | １年 | ２年 | ３年 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 勉強をやる気がしない。 | | | |
| 2 | 勉強の仕方がわからない。 | | | |
| 3 | 勉強していてもついつい他のことが気になる。 | | | |
| 4 | いつもテレビをみたり，ゲームをしたりして過ごしてしまう。 | | | |
| 5 | 親の言うことがどうもうるさく聞こえる。 | | | |
| 6 | 親に話していないことがある。 | | | |
| 7 | 友達に誘われると断りたくても断れない。 | | | |
| 8 | 学校では自分の言いたいことがなかなか言えない。 | | | |
| 9 | すぐに緊張して落ち着かなくなってしまう。 | | | |
| 10 | 自分から人に話しかけることがうまくできない。 | | | |
| 11 | 友達をなかなかつくれない。 | | | |
| 12 | 遅くまで塾や習いごとなどがあって，睡眠時間がとれない。 | | | |
| 13 | 部活動の練習がうまくできず，上達した実感がない。 | | | |
| 14 | 先輩や後輩の目が気になる。 | | | |
| 15 | 人が自分のことをどう思っているのか気になる。 | | | |
| 16 | 自分に自信がもてない。 | | | |
| 17 | 休日にやる趣味や楽しみがない。 | | | |
| 18 | 忙しくて自分の時間がとれない。 | | | |
| 19 | 自分の進路について不安がある。 | | | |
| 20 | 中学校の生活に慣れない。 | | | |

見本

ワークシート２

月　　日

# 悩みの分かち合いシート

年　　組　　番　氏名

| | |
|---|---|
| 私の悩みは　　です。 | 私の悩みは　　です。 |
| 詳しく言うと | 詳しく言うと |
| 友達からのアドバイス | 友達からのアドバイス |

●授業の感想を書きましょう。

見本

# 8　性の多様性を知ろう

エンカウンター（グループ活動）の様子

性に対する興味や関心の高まりは，青年期のごく自然な心理であり，多くの人が経験します。しかし，性に対する認識や周りの人への魅力の感じ方には個人差があり，自分のもつ価値観が，他人のもつ価値観と同じとは限りません。

多様な性について知り，周りの人とのよりよい接し方について，考えてみましょう。

**ステップ 1**　多様な性の考え方について，知識を深めましょう。（資料１）

※この単元では，多様な性のあり方について誰かをあてはめたり，決めつけた発言をしたりするのは控えましょう。

**ステップ 2**　「社会的な性」における男らしさ，女らしさとしてイメージされることにはどのようなことがあるか意見を出し合ってみましょう。

参考　内閣府
『令和４年度　性別による無意識の思い込みに関する調査結果』

**ステップ 3**　「性のものさし」を活用して，自分の性のあり方について，考えてみましょう。（ワークシート）

**ステップ 4**　性の多様性を知ったうえで，心がけていきたいことについて，書き出しましょう。（資料２，ワークシート）

動画を見てみましょう。

【NNNドキュメント】
「男子として学校に…」15歳高校生のカミングアウト LGBTQ の理解広める岡笑叶さんの思い
NNN セレクション

見本

## 資料１　性の捉え方について考えよう

**性の捉え方（要素）は，大きく４種類あります**

- 「身体の性」／生物学上の性
- 「心の性」／性自認
- 「社会的な性」／性表現・性役割
- 「好きになる性」／性的指向

※このほかの「性の捉え方」もあります。

「心の性」のバリエーション

「心の性」と「身体の性」が一致している人……シスジェンダー

「身体の性」に違和感がある人……トランスジェンダー【T】

性別不合……トランスジェンダーのうち，医学的対応を希望して医療施設を受診した場合に使用される診断名。

「好きになる性」のバリエーション

異性愛者（ヘテロセクシュアル）
異性を好きになる人

両性愛者（バイセクシュアル【B】）
男性も女性も好きになる人

無性愛者（アセクシュアル）
どの性別も好きにならない人

同性愛者（ホモセクシュアル）
同性を好きになる人

- ゲイ【G】
  男性として男性が好きな人
- レズビアン【L】
  女性として女性が好きな人

クエスチョニング【Q】
どのセクシュアリティにも当てはまらない人

※このほかの概念もあります。

※各要素におけるバリエーションにおいて，少数派に位置づけられる「性的マイノリティ」を総称して，（各単語の頭文字を組み合わせて）「LGBTQ+」と表現することもあります。

見本

## 資料２　性的マイノリティの実態

○性的マイノリティの方たちの声

自分がゲイであることは家族には話していない。大学生になり，おばあちゃんから「結婚して幸せになりなよ」と言われることが多くなったが，幸せを願われるたびに，ゲイの自分はいつまでも幸せになれない気がして，つらい。
（21歳　ゲイ）

放課中にじゃれ合っている男の子たちがいて，ある子が「お前らホモか！」と言うと，周りにいる人たちはみんな笑った。私も一緒になって笑ったけど，自分のことを笑っているようで心が痛かった。
（17歳　レズビアン）

就職面接で，言っておいたほうがいいと思って，カミングアウトしたら，「帰ってください」と言われた。悔しさとともに，言わないほうがよかったのではという後悔があふれてきた。
（25歳　トランスジェンダー）

勇気を出して，お母さんにカミングアウトした。「その人が同性でも異性でも，困ったときにそばにいてくれる人がいるなら，幸せなことよ。」って受け入れてくれたお母さん。ありがとう。
（20歳　ゲイ）

履歴書の男女の欄，どっちに丸をつけていいかわからず，まだ何もしていないのに，早速就活に行き詰まってしまった。
（23歳　トランスジェンダー）

私は不登校傾向で保健室に行くことも多かった。気持ちがものすごく沈んでいたある日，レズビアンで悩んでいることを先生に相談した。先生は，最初は戸惑った様子だったけど，「相談してくれてありがとう」とほほ笑みながら言ってくれた。次の日，別の用事で保健室に行ったら，LGBT の本を置いていてくれて学校に通えるようになった。
（14歳　レズビアン）

見本

ワークシート

月　日

# 性の多様性について考えよう

年　組　番　氏名

● 「性の捉え方」に関する，それぞれの項目について，自分はどの辺りに位置するのか，○で囲んでみましょう。※幅広い，横長の○でも構いません。自由に書き込みましょう。

【性のものさし】　　歳の自分を見つめて

身体の性　　男　　女

心の性　　男 ―――― 女

社会的な性「らしさ」
服装やふるまい　　男 ―――― 女

好きになる性　　男 ―――― 女

● 「性の多様性」について知ったうえで，心がけていきたいことを書き出しましょう。

見本

注意書き

・必ずしも本心を書く必要はありません。書ける範囲で表現しましょう。
・他人のものを勝手に見ないようにしましょう。見せ合う際は，他の人の書いた内容について，否定するのはやめましょう。

# 9　インターネットの使い方と情報モラル

パソコンやスマートフォン，携帯電話を利用することで，私たちは知りたい情報を簡単に集めることができます。また，各学校で学習用タブレットが配付されるなど，インターネットや情報機器は私たちにとってより身近なものになりました。友達や海外の人と交流したり，自分の気持ちを文字や写真で人に伝えたりとその活用の場面はどんどん広がり，私たちの生活はとても便利なものになっています。しかし，その反面，使い方を間違えると，トラブルにつながり，人間関係に影響を与えたり，犯罪に巻き込まれる可能性があったりと危険もひそんでいます。現在の情報社会において，情報とどう向き合っていくべきか考えていきましょう。

**ステップ 1**　インターネットのメリットとデメリットについて考えてみましょう。（資料1・2，ワークシート）

**ステップ 2**　インターネットのトラブルの原因とその改善策について考えてみましょう。（資料1・2，ワークシート）

**ステップ 3**　これから，どのようにインターネットに向き合っていけばよいか話し合いましょう。（資料3，ワークシート）

見本

## 資料１　こんなトラブルにあったことがありませんか？　トラブルチェックリスト

- □　友達に自分のスマートフォン，携帯電話を勝手に使われた。
- □　無料通話アプリのグループを退会させられた。
- □　SNS 上で悪口やひどい書き込みをされた。
- □　返信が遅いことや既読無視が原因で，友達とけんかをした。
- □　SNS やゲーム，動画サイトの閲覧などをやめられずに睡眠不足になった。
- □　自転車に乗りながらスマートフォン，携帯電話を操作していて交通事故にあいそうになった。
- □　出会い系サイトやマッチングアプリへアクセスし，知り合った人とトラブルになった。
- □　自分の写真，家族・友達の写真をインターネットや SNS に公開したことが原因でトラブルになった。
- □　オンラインゲームで，友達や知らない人と遊んでいてトラブルになった。

## 資料２　文字だけでの会話の落とし穴

ケース１：「文字だけでは伝わらないときもある」

普段は仲よしのＡさんとＢさん。言いたいことを気軽に言い合える関係だった。

ある日の SNS の中で……

Ａさんが「Ｂって，まじ趣味悪いよね」と送った。顔を見て言えば，軽口だとわかるはずだったのに，しばらくして返ってきたメッセージは，「ごめんね，悪くて！（怒）」と，かなり怒っている様子だった。すぐに電話して誤解を解いたからよかったけれど，危うくけんかになる寸前だった。普段，会って話しているときには，言っても流される会話でも，SNS だとうまく伝わらないこともあるのだとわかった。

ケース２：「相手には相手の都合がある」

クラスメイトのＣ君とＤ君。ある日，Ｃ君が学校を休んだので，Ｄ君はお見舞いのメッセージを送った。

Ｄ君が「元気になったか？」とメッセージを送ると，すぐに「もう大丈夫……だと思う」と返事があった。そこでＤ君が，「明日の連絡いる？」と聞いた。その後，既読はついたのに返事がなかった。Ｄ君は，Ｃ君に，（せっかく親切に聞いてあげたのに，返事をしないなんて，失礼なやつだ）と思ってしまった。実は，Ｃ君は，念のために病院に行ったら，病院がとても混んでいて，帰ったら疲れて寝てしまったのだった。

「３分たっても返信がなければ，友達ではない」という，相手の都合を全く考えない不可解なルールを信じている人もいるらしい。

あなたは，そんなルールに振り回されていませんか？

見本

## 資料３　インターネットトラブルに巻き込まれないために

(1)　ネット社会の注意点をよく知っておこう

・個人情報の扱い方について，気をつける。
（住所，電話番号，メールアドレス，学校名，写真，パスワードや ID の管理）

・怪しいサイトに近づかない。　・怪しいメールは開かずに削除する。

・ウイルス対策をしっかりしておく。

(2)　フィルタリングを利用しよう

有害なウェブページを見せないようにするソフトを「フィルタリングソフト」という。プロバイダーによってはフィルタリングサービスを行っている場合もあるので，スマートフォンの購入時にフィルタリングを行うようにする。

(3)　インターネット上の著作権についてのルールを知ろう

・ブログやホームページ，SNS などに自分以外の人の作品を掲載するには，著作権者の許可が必要。

・個々のホームページそのものも，そこに掲載されている写真や文章なども著作物として著作権が保護されている。

・著作権者に無断でコピーした音楽や映画を買ったり，ダウンロードしたりすることは違法行為の手助けになってしまう。

(4)　ゲームの課金トラブルに気をつけよう

・無料アプリでも高額請求されたり，自分が知らない間に高額課金したりすることがある。親子でゲームの遊び方について話し合い，「ペアレンタルコントロール」を設定したり，プリペイド式のカードを利用したりするようにする。

(5)　位置情報共有アプリの危険性について把握しておこう

・利用者の居場所を確認できる位置情報共有アプリを使っていると，面識のない人に自宅や学校を特定されてストーカーの被害を受けてしまう可能性がある。

見本

こちらのページも参考にしてみましょう。

総務省
上手にネットと付き合おう!
安心安全なインターネット利用ガイド【青少年（U18）】

ワークシート

月　日

# インターネットの使い方と情報モラル

年　組　番　氏名

● インターネットのメリットとデメリットについて考えてみましょう。

| メリット | デメリット |
| --- | --- |
| | |

● インターネットトラブルの原因と改善策について考えてみましょう。

| 原　因 | 改善策 |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |

● これから，どのようにインターネットに向き合っていけばよいか話し合いましょう。

見本

# 10　楽しい読書，図書室の利用について

朝の読書

優れた本は私たちに知識を与えてくれるだけでなく，心を豊かにしてくれます。心と体が著しく成長する中学生の時期に，優れた本をたくさん読むことが大切です。ここでは印象に残った本について話し合いましょう。

**ステップ 1**　現在の自分の読書習慣について振り返りましょう。

（資料１，ワークシート）

**ステップ 2**　今まで読んだ中で，印象に残っている本をあげてみましょう。

（資料２，ワークシート）

**ステップ 3**　読書のよさについて話し合いましょう。

（ワークシート）

**ステップ 4**　これから読んでみたい本を話し合いましょう。

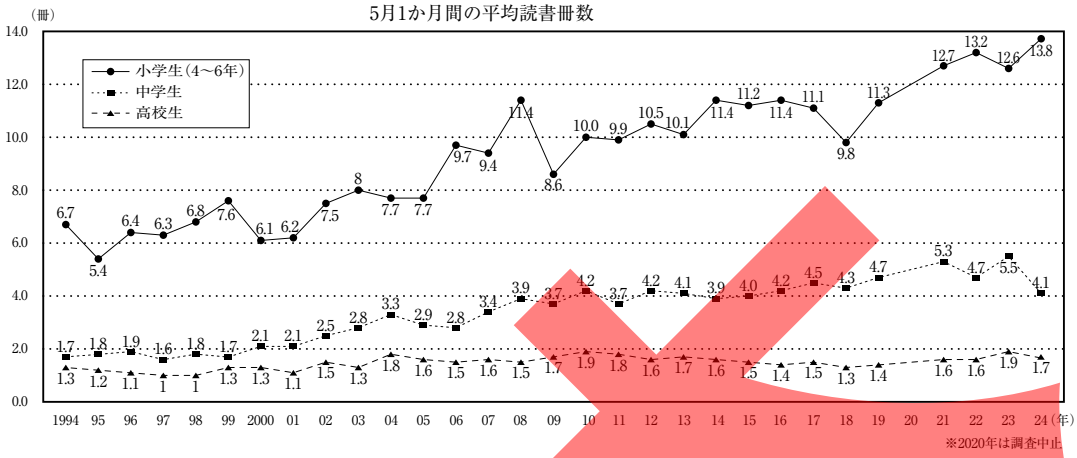
（資料３，ワークシート）

**ステップ 5**　図書室の利用方法や図書の分類を確認しましょう。　（資料４）

見本

## 資料１　平均読書冊数

（全国学校図書館協議会・毎日新聞社　調べ）




## 資料２　2024年書籍年間ベストセラー（単行本・文芸書）

（トーハン　調べ）

| 順位 | 書　名 | 著　者 | 出版社 |
|---|---|---|---|
| 1 | 変な家<br>変な家２　～11の間取り図～ | 雨穴 | 飛鳥新社 |
| 2 | 成瀬は天下を取りにいく<br>成瀬は信じた道をいく | 宮島未奈 | 新潮社 |
| 3 | 変な絵 | 雨穴 | 双葉社 |
| 4 | 近畿地方のある場所について | 背筋 | KADOKAWA |
| 5 | クスノキの女神 | 東野圭吾 | 実業之日本社 |
| 6 | すべての恋が終わるとしても－140字の恋の話－<br>－140字のさよならの話－<br>－140字の忘れられない恋－ | 冬野夜空 | スターツ出版 |
| 7 | 汝、星のごとく<br>星を編む | 凪良ゆう | 講談社 |
| 8 | 暗殺 | 柴田哲孝 | 幻冬舎 |
| 9 | ブラック・ショーマンと覚醒する女たち | 東野圭吾 | 光文社 |
| 10 | シャーロック・ホームズの凱旋 | 森見登美彦 | 中央公論新社 |

2023年11月22日～2024年11月19日

見本

## 資料３　推薦したい図書

これから読む本の参考にしてみましょう。

第63回「青少年によい本をすすめる県民運動」優良図書一覧（2024年）

| 作品名 | 著者名／訳者名 | 出版社 |
|---|---|---|
| スクラッチ | 作：歌代　朔 | あかね書房 |
| 少年のための少年法入門 | 監修：山下　敏雅　牧田　史<br>西野　優花 | 旬報社 |
| 手で見るぼくの世界は | 作：樫崎　茜<br>画：酒井　以 | くもん出版 |
| きみの話を聞かせてくれよ | 作：村上　雅郁<br>絵：カシワイ | フレーベル館 |
| バンピー | 著：いとう　みく | 静山社 |
| 給食アンサンブル２ | 作：如月　かずさ<br>絵：五十嵐　大介 | 光村図書 |
| 彼の名はウォルター | 著：エミリー・ロッダ<br>訳：さくま　ゆみこ | あすなろ書房 |
| ソノリティ　はじまりのうた | 著：佐藤　いつ子 | KADOKAWA |

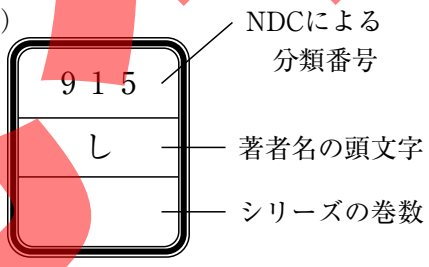
## 資料４　図書の分類

○NDC（日本十進分類法）のしくみ

0　総記……百科事典など
1　哲学……心理学，宗教など
2　歴史……伝記，地理など
3　社会科学…政治，経済など
4　自然科学…数学，理科など
5　技術……工学，家政学など
6　産業……農林，水産業，交通など
7　芸術……美術，音楽，体育など
8　言語
9　文学

○請求記号

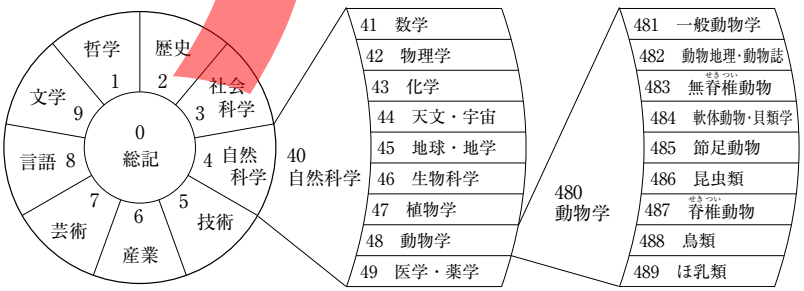
（例）




『動物と話せる男』
塩澤実信著のラベル

１回の分類だけでは，本を選んだり整理したりするのに不便です。そこで，０～９の10種類に分類した本を，さらにそれぞれ10種類に分けます。そして，またさらに10種類に分ける作業を繰り返します。

（例）「カブトムシ」についての本を探すには……。




見本

ワークシート

月　日

# 充実した読書

年　組　番　氏名

●最近，本を何冊読みましたか。

| | |
|---|---|
| 月から　月 | 冊 |

●印象に残っている本をあげましょう。

| 書名 | 著者名 |
|---|---|
| よかったところ | |

●読書のよさを考えましょう。

●これから読んでみたい本をあげましょう。

| | |
|---|---|
| 書名 | 著者名 |
| 書名 | 著者名 |
| 書名 | 著者名 |

見本

# 11 食を学ぼう

給食の様子

私たちの生活にとって，食事は欠かせないものです。健康で元気に生活を送るためには，三度の食事をきちんととることが大切です。

よりよい食習慣を身につけ，自分の食生活を見つめ直しましょう。

**ステップ 1** 朝食を抜いたときの体の様子について話し合いましょう。

（資料１）

**ステップ 2** 食事バランスガイドを参考にコマをつくって食生活を見直しましょう。

（資料２・３・４，ワークシート）

**ステップ 3** 食生活において，今後意識していきたいことを考えてみましょう。

（ワークシート）

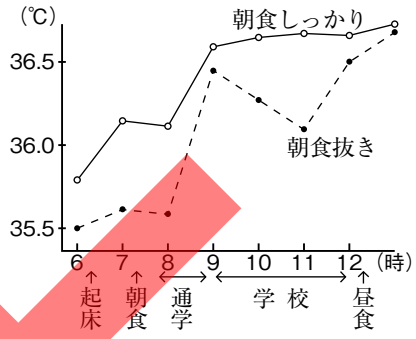
見本

## 資料１　朝食を抜いた場合の脳（栄養士の話より）

人間の脳が働くためのエネルギー源になるのは実はブドウ糖だけです。脳は全体重の２％ほどしかないのに，体が消費するエネルギーのうちの約５分の１を消費しています。脳にはブドウ糖を貯蓄する機能はなく，食事でとった炭水化物からブドウ糖を作り，これをエネルギーにします。

そのため，朝，ごはんやパンなどの炭水化物をとらないと脳が働くエネルギーが不足し，脳は元気に働けません。それに，エネルギーが不足すると，体がなんとなくだるかったり，イライラしたりします。朝食をしっかりとって，脳をフル稼働させましょう。また，そうすると集中力も高まります。

朝食と体温の関係




## 資料２　健康的な食事

成長期まっただ中のみなさんは，食事について特に大切に考えなければなりません。大人になる体の基礎は，今の時期に作られるといっても過言ではありません。こういう成長期に必要なことは“栄養バランスのよい食事”をとることです。

栄養バランスのよい食事とは，
＜主食・主菜・副菜の３つがそろっているメニュー＞です。

○主食…ごはん・パン・めん類などの穀物で，主に炭水化物が多く含まれています。
○主菜…魚・肉・卵・大豆製品などを使ったメインのおかずで，良質なタンパク質を多く含みます。
○副菜…野菜などを主材料に使った料理で，ビタミン，ミネラル，食物せんいなど体の調子をととのえる栄養を多く含むとともに，味にバラエティを与えます。

## 資料３　食物アレルギーとアナフィラキシー

食物アレルギーとは，ある特定の食物を摂取することにより，じんましんや湿疹などの皮ふ症状のほか，下痢や吐き気，呼吸困難や意識障害といった症状が現れることを言います。原因となる食品は，小麦・卵・牛乳・そば・豆類・魚介類・甲殻類など，多岐にわたります。食物アレルギーについては，本人だけでなく周囲の理解と協力が必要です。原因食品を食べることを強要したり，本人へすすめたりしないようにしましょう。

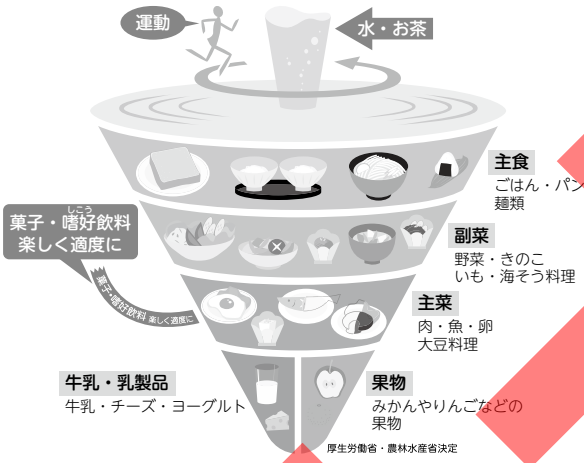
アナフィラキシーとは，急性アレルギー反応の一つで，アレルギー症状が短時間で全身に起きるという特徴があります。なかでも血圧低下や意識レベルの低下など，重症の場合をアナフィラキシーショックとよび，すぐに治療しなければ命を落とすこともあります。学校でアナフィラキシーが起きた場合，事態は緊急を要します。近くの教職員や大人に助けを求めるなど，緊急時の対応ができるように協力し合いましょう。

見本

## 資料４　食事バランスガイドのコマをつくろう

⑴　食事バランスガイドの二次元コードを読み取り，その早見表を参考にワークシートの１日の食事バランスガイドのコマを塗ってみましょう。

**食事バランスガイド**




**中学生に必要な量**

| | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンC |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 中学生男子 | 2600 Kcal | 60 g | 1000 mg | 10 mg | 900 μg | 100 mg |
| 中学生女子 | 2400 Kcal | 55 g | 800 mg | 12 mg | 700 μg | 100 mg |

農林水産省
「SV 早見表」

食事バランスガイドの作り方

①早見表を参考にし，食べた食事の料理の数字を確認します。

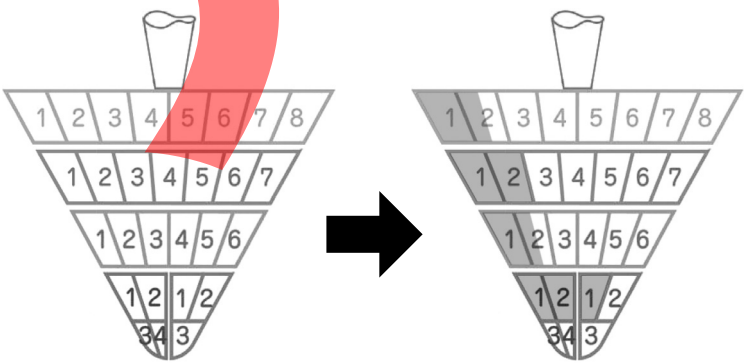
例：朝食がご飯（普通盛），牛乳，みそ汁，卵焼き，ハムとブロッコリーのサラダ，りんごの場合（中学生男子）

ご飯（普通盛）…主食1.5，牛乳…牛乳２，みそ汁…副菜１，卵焼き…主菜１，ハムとブロッコリーのサラダ…主菜0.5（ハム分），副菜１，りんご…果物１となります。

合計すると…主食1.5，副菜２，主菜1.5，果物１，牛乳２となります。

②数字の分だけ下のように主食，副菜，主菜，果物，牛乳・乳製品のコマを塗っていきます。

③同様に昼食，夕食分も記入します。（色を分けると見やすいです。）



ワークシート

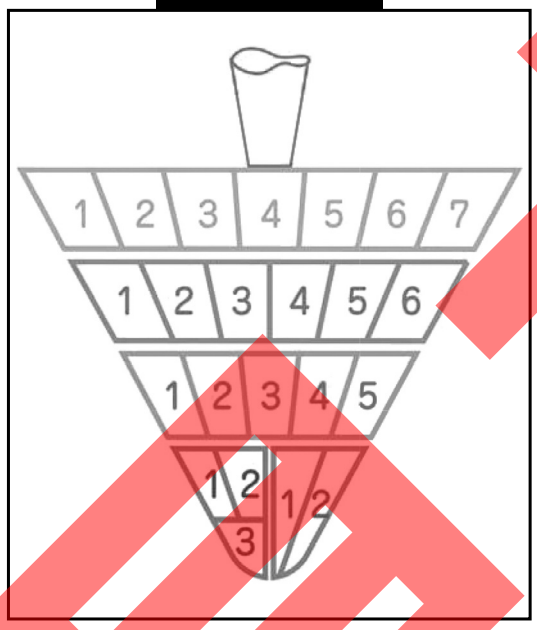
月　日

# 私の食習慣

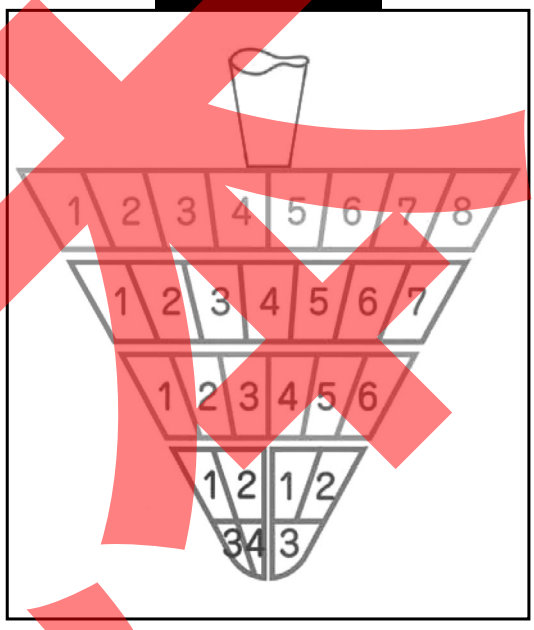
年　組　番　氏名

● 1日の食事を思い出して，食事バランスガイドの早見表を参考に，コマに色を塗ってみましょう。

中学生女子




中学生男子




気づいたこと

● 食生活において，今後意識していきたいことを書きましょう。

見本

# 12　学級レクリエーション

生徒が考えたレクリエーションの様子

同じ学級の友達と親交を深める有効な手段の一つに学級レクリエーションがあります。みんなが楽しめて,「やってよかった。」と思えるような学級レクリエーションを計画しましょう。

学級のみんなで，スポーツをして汗を流すのもよいですし，みんなで知恵を出し合って新しいゲームを作り出すのもよいでしょう。学級の実態に合わせて，より楽しいレクリエーションになるように工夫しましょう。

**ステップ 1**　今回のレクリエーションの目的を考えましょう。

（資料１・２，ワークシート）

**ステップ 2**　今回行う種目は何が最適か考えましょう。

（資料３・４，ワークシート）

**ステップ 3**　目的を達成するためにできる工夫を書きましょう。(ワークシート)

(1)　ルール

(2)　チーム分け

(3)　その他

**ステップ 4**　学級レクリエーションを開くまでの準備について，役割や分担を確認しましょう。（資料５）

見本

## 資料１　学級レクリエーション運営委員とその運営例

○レクリエーションを行う目的
・学級が協力するために親睦を深める。
・学級が互いによいところを認め合う機会を設ける。
○学級レクリエーション運営委員…学級運営委員
○種目…「バドミントン」
○チーム分け…ペアはくじで決める。
○試合時間…１試合４分（インターバルなし）
○ルール
・サーブはシャトルが自分のコートにある方が行う。
・打つ前に必ず「行くよ。」と声をかける。
・入ったかどうかわからない場合はじゃんけんで決める。
・得点係は同じコートの試合をしていないペアで行う。
・勝敗は時間になった時点で得点の多い方が勝ち，同点の場合は次のポイントを取った方が勝ちとする。
・ラケットやシャトルはコート専用として，そのコートでのみ使用する。
○活動後の感想を発表し合う。

## 資料２

「学級レクリエーション運営委員をやって」
　私はレク運営委員をすることになりました。しかし，何をするにも運営委員だけの力ではどうにもなりません。クラスでの話し合いのとき，意見が出なかったり，逆に意見がまとまらなかったりしたときは，正直何をしていいかわからずつらくなりました。でも，話がまとまり，みんなで協力して盛り上がり，自然と拍手が出て，クラスのみんなが笑顔になってレクを終えられたときはすごくうれしいし，運営委員をやってよかったと思えました。
　このような終わり方をしたあとは，クラスの雰囲気もすごくよくなっているように思います。

## 資料３　学級レクリエーションの種目例

| | | |
|---|---|---|
| (1) | ベースボール系 | ハンドベースボール大会，フットベースボール大会<br>フワフワベースボール大会，プラバットベースボール大会など |
| (2) | バレーボール系 | ビーチボールバレー大会，ソフトミニバレーボール大会<br>２倍タッチバレーボール大会（６回さわってもよい）など |
| (3) | バスケットボール系 | ドリブルバスケットボール大会（ドリブルのみよい）<br>パスバスケットボール大会(パスのみよい)，ポートボール大会<br>片手バスケットボール大会（片手しか使わない）など |
| (4) | サッカー系 | ラインサッカー大会，ビーチボールサッカー大会など |
| (5) | テニス系 | ハンドテニス大会など |
| (6) | 鬼ごっこ系 | ２人３脚鬼，座り鬼，おんぶ鬼，高鬼など |
| (7) | 円陣遊び系 | ハンカチ落とし，フルーツバスケット（何でも・告白）<br>いすとりゲームなど |
| (8) | コミュニケーション系 | ジェスチャーリレー，絵しりとり，古今東西ゲームなど |
| (9) | クイズ系 | 私は誰でしょう，大喜利，学級の常識クイズ<br>あるなしクイズなど |
| (10) | ミニゲーム系 | ○○チャレンジ，ギネス大会など |

見本

## 資料４　楽しいレクリエーションの例

### 三色鬼

【目的】チームで協力し，絆を深める。
【実施方法】３チームに分かれて，運動場や体育館で行う。
【事前の準備】学級を３つのチームに分けておく。
【ゲームの進め方】
①追いかけられる色を決める。（例：赤が青，青が黄，黄が赤など）
　※捕まえられるのは決められた色のみ
②タッチされたら，相手の陣地に捕まる。
③制限時間内に捕まらずに残っている人が多いチームの勝ち。
【留意点】
・ハチマキやビブスなどでチームをわかりやすくしておく。
・捕まってもタッチしたら戻れるなどのアレンジを加えてもおもしろい。

### ワードウルフ

【目的】たくさんの人とコミュニケーションを取りながら楽しむ。
【実施方法】班（３人以上）または学級全員で教室で行う。
【事前の準備】共通のお題と異なるお題を用意する。
　（例：共通のお題「海」異なるお題「山」といった形）
【ゲームの進め方】
①お題を配布する。この際，配られたお題は自分以外に見せないようにする。
　※異なるお題を持つプレイヤー（ワードウルフ）は自分が特別なお題を持っていることが他のプレイヤーに悟られないように行動する。
②プレイヤー全員でお題についてディスカッションを行う。
③一定時間ディスカッションを行った後，自分がワードウルフだと思う人に投票する。最も投票を集めた人がワードウルフと判定され，その人が実際にワードウルフであれば，プレイヤーの勝ち，違う場合はワードウルフの勝ちとなる。
【留意点】
・ゲームマスター（司会進行役）がいるとスムーズに行える。

## 資料５　学級レクリエーションの流れ（バドミントンの場合）

⑴　給食の時間を利用して，試合時間やルール，自分が試合を行うコートや対戦相手などを確認しておく。
⑵　休み時間を利用して，ネットやラケット，シャトルなど必要なものを全員で準備する。
⑶　開会式　①　はじめの言葉
　　②　ルールや試合時間などの諸注意
⑷　競技開始　各コートの責任者が中心となり協力して試合を行う。
⑸　閉会式　①　結果発表および表彰（実行委員長）
　　②　終わりの言葉（実行副委員長）
⑹　片づけ　ネットやラケット，シャトルを全員で片づける。
◎学級内の団結だけでなく，学年内での団結や親交を強めるために，学級レクリエーションを拡大して学年レクリエーションを計画し，実行しよう。

見本

ワークシート

月　日

# みんなで仲よくレクリエーションをしよう

年　組　番　氏名

## 第　回　学級レクリエーション大会

月　日（　）　時間目　場所：（　）

| | |
|---|---|
| 内　容 | |
| 目　的 | |
| 実施方法 | |
| 事前の準備 | |
| ルール | |
| ゲームの進め方 | |
| 留意点（注意点） | |
| 活動を<br>振り返って | |

見本

目次へ戻る

# 13　行事への参加（体育祭・文化祭・修学旅行など）

学校行事には，始業式，終業式，体育祭，野外活動，学習発表会，文化祭，卒業式などがあります。学校行事は，学級や学年を越えて，さまざまな人と関わるよい機会です。喜びや苦労を分かち合いながら共通の目標に向かって協力することで，充実感や一体感を得ることができます。ここでは，体育祭，合唱コンクール，修学旅行を取り上げ，それぞれの行事に参加するときの心構えについて考えてみましょう。

## [体育祭]

**ステップ 1**　体育祭実行委員会の説明を聞き，学級として，どのように協力していきたいかをみんなで話し合いましょう。（資料１）

○体育祭の目的，計画について

○種目について

**ステップ 2**　体育祭実行委員会のねらいを達成するために，学級で選手や係を決めましょう。（資料２）

**ステップ 3**　体育祭での個人目標を発表し合いましょう。

**ステップ 4**　体育祭を振り返り，感想を書きましょう。

（資料３・４，ワークシート）

見本

## 資料１　体育祭のプログラムについての例

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 準備体操 | 全　　校 |
| 2 | 障害物競走 | 学級選手 |
| 3 | １年生学年種目 | １　　年 |
| 4 | 玉入れ | 学級選手 |
| 5 | 学級対抗リレー | 学級選手 |
| 6 | ２年生学年種目 | ２　　年 |
| 7 | 全校競技（ムカデ競走） | 全　　校 |
| 8 | ３年生学年種目 | ３　　年 |
| 9 | 応援合戦 | 全　　校 |
| 10 | ３人４脚 | 学級選手 |
| 11 | 縦割りリレー | 学級選手 |
| 12 | 全校競技（長縄跳び） | 全　　校 |
| 13 | 整理体操 | 全　　校 |

## 資料２　体育祭実行委員会の構成についての例

**○体育祭実行委員会の構成**

◇教員　特活主任，体育主任，３年主任，２年主任，１年主任
　　生活委員会担当，体育委員会担当

◇生徒　生徒会役員，体育・生活・美化正副委員長，各学年議員代表，各学年級長会代表

**○運営組織**

生徒会
- 応援・製作部　各グループ応援団長，製作長，生徒会役員
- 競技部　体育委員会，１・２年議員，各グループ競技長，生徒会役員
- 予算部　各グループの会計，生徒会役員
- 生活向上部　生活委員会・美化委員会，生徒会役員
- 開閉会式部　３年議員，生徒会役員
- グループ長会　各グループ長，生徒会役員会
- 生徒会種目部　議員，生徒会役員会
- 総合全般　生徒会役員会

見本

**資料３**

「体育祭の反省」

今年の体育祭は天気に恵まれ，大きな盛り上がりを見せました。

私は今年度，生徒会執行部として体育祭の運営に関わりました。まず初めに，体育祭のスローガン決めを行いました。生徒会執行部で，どのような体育祭にしたいか話し合い，みんなが夢中になれる楽しい体育祭になってほしいという思いを込めて決めました。さらに今年度は，体育祭をもっと盛り上げたいという思いから，生徒会執行部から先生たちへ企画書を提出し，体育祭の種目として先生 VS 生徒の綱引きエキシビションマッチを行いました。これ以外にも，全体練習の運営や司会，当日の得点集計などがあり，生徒会執行部としての仕事は本当に忙しかったです。しかし，当日の全校生徒の盛り上がる様子を見て，がんばってよかったと達成感を味わうことができました。運営側として仕事をすることが初めてだった私は，戸惑うことも多くありましたが，先輩や生徒会執行部，体育祭実行委員やクラスのみんなが助けてくれたからこそ，乗り越えることができたと思います。この体育祭を通して，仲間の大切さに気づくことができました。

**資料４**

「団結して勝ち取った，長縄での学年優勝！」

「１位は…１組！」長縄の結果を聞いた瞬間，クラス全員が一つとなって喜び合いました。しかし，こうして喜び合えるまでには，苦しい練習の日々がありました。

私たち三年生にとっては，中学校生活最後の体育祭になるため，悔いなく楽しもうとみんなで決めて練習を始めました。後輩たちにも積極的にアドバイスをして，団全体でがんばろうと意識をしました。そのおかげか，練習の雰囲気もとてもよかったです。しかし，長縄の記録は思うように伸びず，息を合わせられない日々が続きました。他のクラスが記録を伸ばしたという話を聞くたびに焦りが募り，クラスの雰囲気は沈みかけていました。「このままでは悔いが残ってしまう。」とリーダーを中心に話し合いをして，改めて意識するポイントを学級全体で共有し，自分たちの目標を再確認して練習に向かいました。特に，長縄の回し手を務めたＲ君とＨ君は，休憩の時間も削り，ひたすら縄を回す練習をしていました。その甲斐もあって，本番では，クラスのみんなで声を出し，学級最高記録を出して優勝することができました。この経験を通して，クラスのみんなとの絆が強く深まったと感じます。

見本

ワークシート

# 体育祭に燃える!

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

【１年生】　　月　　日

●自分の出場した種目や担当した係，学級での役割を振り返りましょう。

| 〈出場した種目〉 | 〈実行委員（係）など〉 | 〈学級での役割〉 |
|---|---|---|
| | | |

●初めての体育祭を終えて，学んだことを書きましょう。

【２年生】　　月　　日

●自分の出場した種目や担当した係，学級での役割を振り返りましょう。

| 〈出場した種目〉 | 〈実行委員（係）など〉 | 〈学級での役割〉 |
|---|---|---|
| | | |

●先輩としての体育祭を終えて，成長できたことを書きましょう。

【３年生】　　月　　日

●自分の出場した種目や担当した係，学級での役割を振り返りましょう。

| 〈出場した種目〉 | 〈実行委員（係）など〉 | 〈学級での役割〉 |
|---|---|---|
| | | |

●中学校生活最後の体育祭を終えて，感じたことや自分の思いを書きましょう。

見本

# ［文化祭・合唱コンクール］

学級合唱の様子

学校行事は，全校や学年を単位として学校生活に秩序や変化を与え，明日からの私たちの生活を豊かにします。ここでは「合唱コンクール」を通して，学級の団結と今後の学校生活を充実させるために必要なことについて考えてみましょう。

**ステップ 1**　今年度，どのような「合唱コンクール」にしたいか考えましょう。（資料１・２）

**ステップ 2**　「合唱コンクール」を成功させるためにどのようなことをがんばったらよいか，話し合いましょう。（ワークシート１）

**ステップ 3**　これからさまざまな学校行事をつくるために，考えなければならないことや大切にしたいことは何か，話し合いましょう。

**ステップ 4**　各学年での文化祭・合唱コンクールの記録を残しておきましょう。（ワークシート２）

見本

**資料１**「合唱コンクールの目的」

・一つの楽曲をみんなで歌声をそろえ，ハーモニーを響かせることで，よりよいものをつくりあげていく喜びを味わうことができる。
・学級の一員として協力し合い，練習から苦労してつくりあげていく活動を通して，一つのものを全員でつくりあげる喜びを味わうことができる。

**資料２**

「僕たちの合唱コンクール」

１年生のときの合唱コンクールは，中学校に入って初めてのコンクールということもあり，とても不安でした。クラス合唱がどのような歌声になるのか，どれくらい本気で歌うものなのかわからないまま本番を迎えました。結果は，みんなの歌声もそろわないまま終わってしまいました。その後，先輩たちの合唱を聴いてその迫力に圧倒されました。先輩たちは，大きな口を開け，本気で合唱をつくりあげていました。そんな先輩たちの姿は本当にかっこよく見えました。何より，クラスの仲間を大切にし，美しいハーモニーをつくりあげていたことに感動しました。

今年は，僕たちも先輩として後輩たちにその姿を見せる番になります。自分が昨年見た先輩たちの姿に一歩でも近づけるように，そして１年生から同じようにかっこいいと思ってもらえるようにしたいです。強い絆で結ばれた学級の仲間と協力し合い，最高の合唱をつくりあげたいと思います。

「クラスの思いのつまった合唱」

私たちのクラスは，合唱コンクールに向けて早くから曲を決めて取り組みました。しかし，練習の途中，男子と女子の声が合わず，けんかになってしまいました。私は全体の声がそろわないくやしさから涙を流すこともありました。そこからみんなの気持ちが合唱から離れていくような感じがしました。

ある日の練習後，Ａさんが，本気で歌おうとしない男子に涙を流しながら「みんな，本気で歌おうよ。」と呼びかけました。そこから私たちのクラスは変わりました。本番に向けてみんなが時間を惜しむように練習を続け，合唱コンクール前日には，全員が本気で歌えるようになりました。歌っているとき，クラスが一つにまとまっている気がしてすごく気持ちよく感じました。

合唱コンクールの結果は，最優秀ではありませんでした。学級全員ですごくくやしい思いをしたことは忘れません。けれども，私たちは合唱コンクールを通して，最優秀こそ逃したものの貴重な経験をしたと思います。合唱をしているとき，「学級全体が一つになれたこと」，この経験を大切にして残りの学級生活をみんなと一緒に過ごしていきたいと思います。

見本

ワークシート１

月　　日

# 合唱コンクールに向けて

年　　組　　番　氏名

## 合唱コンクールの目標と活動

● どのような目標を立てて合唱コンクールに臨みますか。

● 目標を達成するためにどのようなことをがんばったらよいでしょうか。

## 合唱コンクールで大切なもの

● 今年の合唱コンクールをさらに有意義にするために，大切にしたいことは何ですか。

見本

ワークシート２

# 文化祭・合唱コンクール

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

【１年生】　　月　　日

●文化祭・合唱コンクールでの目標，その目標に向けてどのようなことをがんばるか書きましょう。

| 〈目標〉 | 〈がんばること〉 |
| --- | --- |
| | |

●初めての文化祭・合唱コンクールを終えて，学んだことを書きましょう。

【２年生】　　月　　日

●文化祭・合唱コンクールでの目標，その目標に向けてどのようなことをがんばるか書きましょう。

| 〈目標〉 | 〈がんばること〉 |
| --- | --- |
| | |

● １年生のときと比べて，工夫したこと，努力したこと，成長できたことを書きましょう。

【３年生】　　月　　日

●文化祭・合唱コンクールでの目標，その目標に向けてどのようなことをがんばるか書きましょう。

| 〈目標〉 | 〈がんばること〉 |
| --- | --- |
| | |

●中学校生活最後の文化祭・合唱コンクールを終えて，感じたことや自分の思いを書きましょう。

見本

# ［修学旅行］

オリンピックミュージアムにて

修学旅行を本当に楽しく，有意義なものにするためには，その目的や意義を，みんながよく理解していなければなりません。仕事や役割を分担して互いに協力し，よりよい修学旅行になるように準備や心構えを話し合いましょう。

**ステップ 1**　修学旅行で楽しみなことは何ですか。グループで話し合いましょう。

**ステップ 2**　修学旅行を有意義なものにするために，どのようなことに気をつけたらよいか話し合いましょう。（資料１）

**ステップ 3**　修学旅行のまとめの方法を考えましょう。（ワークシート）

**資料１**

修学旅行の思い出

私たちは，山梨と東京へ３日間の修学旅行へ行きました。１日目の山梨の自然体験では，洞窟探検やトレッキングなど，５つのコースに分かれてアクティビティを楽しみました。私が体験した『いかだ作り』では，竹とひもを使って一からいかだを作りました。自分たちで最初から作るのはとても難しかったけれど，完成したいかだを湖に浮かべてこぐことができ，とても楽しかったです。２日目の東京都内散策では，班ごとに分かれて企業訪問を行い，SDGs の取り組みについて話を聞きました。思っていたよりもたくさんの項目に関する活動をしていることに驚き，私たちも SDGs について知識をつけるとともに，自分にできることから少しずつ行動に移していかなければいけないと学びました。都内の散策をする中で，道に迷ってしまったり，電車の乗り場を間違えてしまったりとうまくいかないこともたくさんありましたが，同じ班の子と協力しながら予定通りに回ることができました。３日目の学級別分散では，みんなで一緒に水族館を回って絆を深めることができました。

みんなと一緒に楽しい３日間を過ごすことができて本当にうれしく，最高の思い出となりました。

見本

ワークシート

月　日

# 修学旅行を振り返って

3 年　組　番　氏名

## 修学旅行の思い出

| 第 1 位 | 第 2 位 | 第 3 位 |
|---|---|---|
| | | |

## 学級の仲間のよかったところ

| 誰の | どのような行動 |
|---|---|
| 誰の | どのような行動 |

## 修学旅行を終えて

見本

# 14　社会の一員としての自覚と責任

用水路清掃の様子

私たちは，社会の一員として自覚と責任をもち，行動することが大切です。しかし，知らず知らずのうちに，周りの人に迷惑をかけたり，嫌な思いをさせたりしてしまうこともあります。みんなが気持ちよく生活するために，社会にはルールやマナーがあることを理解し，それらを意識して生活することが大切です。

これからどのようなことに気をつけて行動すればよいのでしょうか。みんなで考えましょう。

**ステップ 1**　身近に起こったことで，どのようなことが「迷惑だ」「嫌だ」と感じるでしょうか。考えてみましょう。（資料１）

**ステップ 2**　資料１のアンケートの結果で，多くの人が「迷惑だ」「嫌だ」と感じている行為を，自分がしてしまった経験はないでしょうか。体験を発表し合いましょう。（ワークシート）

**ステップ 3**　「ルール」と「マナー」は何が違うのでしょうか。考えてみましょう。（資料１・２，ワークシート）

**ステップ 4**　私たちはこれからどのようなことに気をつけて行動すればよいのでしょうか。考えてみましょう。（資料３・４，ワークシート）

見本

## 資料１　アンケート

あなたは，次のようなことが学校や家の周り，身近で起きたとき，「迷惑だ」「嫌だ」と感じますか？

あてはまるところに○をつけましょう。

| | 非常に感じる | 感じる | あまり感じない | 全然感じない |
|---|---|---|---|---|
| (1) 授業中，関係ないことを友達としゃべっている。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (2) 授業中に教室を移動するとき，大きな声でしゃべる。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (3) 廊下にたくさんの人が集まってずっと話をしている。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (4) みんなで決めることなのに，自分の意見を通そうとする。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (5) あいさつしても返事をしない。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (6) 悪口を大きな声で言っている。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (7) 絶対にだれにも話さないと約束したことを他の人に話してしまう。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (8) 借りたものをなかなか返さない。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (9) 時間を気にせず，夜中にSNSや電話で連絡してくる。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (10) 約束の時間に遅れる。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (11) ぶつかってきたとき，「ごめんなさい」と言わない。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (12) 電車内やレストランでスマホや携帯電話で話をする。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (13) 夜，無灯火のまま自転車に乗る。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (14) たくさんの人が通るところで，横いっぱいに広がって歩く。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (15) バイキング形式の食事で，食べきれないほど料理をとってきて残す。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (16) 電車で優先席に座り，体の不自由な人やお年寄りに席を譲らない。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (17) 自転車で２列以上横に並んで走っている。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (18) トイレに不愉快な落書きをする。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (19) 雨が降ったからと，他の人のかさを持って帰る。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (20) 混雑した電車の中で，席の横に荷物を置いて一人分とっている。 | 4 | 3 | 2 | 1 |

## 資料２　ルール・マナー

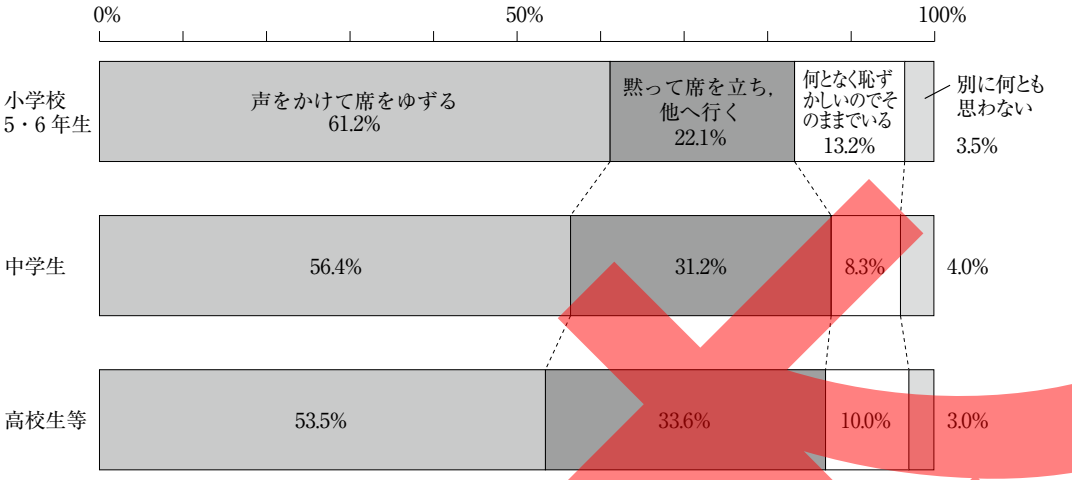
今，ルールが守れない，マナーに違反するという人が増えているといわれているが，なぜだろうか。

その原因の一つに，周りの人の「迷惑だ」「嫌だ」という気持ちに「気づかない」人が多くなっていることがあげられている。「悪いことをしてやろう」「人に嫌なことをしよう」などの意図はあまりなく，「気づかない」うちにやってしまうのである。

私たちは，多くの人とかかわり，生活をしている。自分の行動が周りの人にどのような影響を与えているか，一度考えてみよう。

見本

## 資料３　電車やバスに乗っていて，自分が座っている席の近くに，お年寄りや体の不自由な人が立っていたときの対応




（厚生労働省　2014年度　全国家庭児童調査）

## 資料４　世界に注目される日本のサポーター

2024年７月，フランスのパリで五輪が行われた。日本からもたくさんの選手が出場し，活躍をしていたが，話題になったのは選手だけではない。U-23サッカー日本代表のサポーターが見せた行動にも，注目が集まっている。

準決勝で行われた，日本対スペイン戦。試合終了のホイッスルが鳴り，日本の敗戦が決まった。選手たちがピッチを去ったあと，日本側の観客席からある声が響いた。

「さあみんな，ゴミを拾うよ！」

その声は明るく，そして周囲の人を動かす力をもっていた。その一声で，ごみ拾いが始まった。通路のごみを拾い，椅子の下をのぞき込んで，元のきれいな観客席に戻そうとする気持ちが感じられるものだった。

試合は完敗し，準々決勝敗退という悲しい結果だったにもかかわらず，それでもこのような姿を見せた。日本人らしさという言葉が正しいかはわからないが，少なくとも，試合後の日本サポーターによるごみ拾いをする様子が，世界から称賛されている。

（参考記事　サッカー批評 Web　2024年８月４日記事）

見本

ワークシート

月　日

# 社会の一員として

年　組　番　氏名

● 多くの人が「迷惑だ」「嫌だ」と思うような行為をしてしまった経験はないでしょうか。

● 「ルール」と「マナー」は何が違うのでしょうか。考えてみましょう。

● これから自分が行動するときに心がけたいことを書きましょう。

見本

# 15　学校の活性化　～生徒会活動を盛り上げよう

生徒主体の生徒総会

生徒会は全校生徒が会員であり，生徒による生徒のための活動組織です。そのなかには，生徒会執行部や委員長，学年役員会などのリーダーがいます。また，その他の生徒は全員がフォロワーとなります。※

これまでの活動を振り返り，さらに活発な活動にしていくためにはどうしたらよいか，考えてみましょう。

※リーダーとは…組織の向かうべき方向を示し，導く人。
フォロワーとは…リーダーを自律的に支援し，組織に貢献する人。

**ステップ 1**　生徒会は何のためにあるか話し合いましょう。　（資料１）

**ステップ 2**　私たちの学校の生徒会活動はどのような活動がありますか。生徒会活動について話し合いましょう。　（ワークシート）

**ステップ 3**　私たちの学校の生徒会活動について，よい活動なので残した方がよいものと，改善した方がよいものとを話し合いましょう。

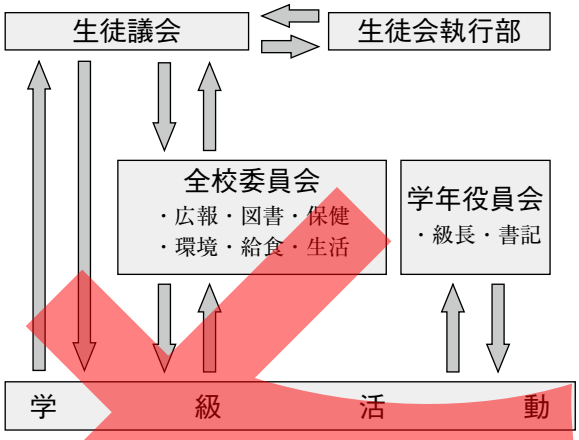
（資料２・３・４，ワークシート）

見本

## 資料１　生徒会と学級・学年との意見交流の様子（例）

矢印は意見交流の様子を表しています。例えば，ある学級で「全校レクをしたい。」という意見が出たら，学級の代議員を通して生徒議会に意見が伝わり，議論されます。

また，給食委員会で「全校で残菜を減らす運動をしよう。」という意見が出れば，これも生徒議会で話し合われます。生徒議会の運営など学校全体の生徒会活動を執行部が統括します。




## 資料２　生徒会活動の例

| 月 | A校の生徒会活動計画 | 活　動　内　容 |
|---|---|---|
| 4 | 生徒総会 | 生徒会役員や各委員会が１年間の活動計画や予算案を提案する。 |
| 4 | 新入生歓迎会 | １年生に中学校のことを知ってもらう。 |
| 7 | 選手壮行会 | 夏の大会に向けて，選手の決意を高める。 |
| 9 | 体育祭 | 「生徒会タイム」として，生徒会主催で全校の種目を行う。 |
| 10 | 後期生徒会役員選挙 | ２年生主体の生徒会役員を選出する。 |
| 11 | 文化祭（合唱祭） | 「生徒会タイム」として，有志生徒が合唱で出演をする。 |
| 2 | 卒業生に感謝する会 | ３年生に中学校生活最後の楽しい思い出を作ってもらう。 |
| 3 | 前期生徒会役員選挙 | 来年度の生徒会役員を選出する。 |

※これらの活動のほか，あいさつ運動をしたり，朝会や学校集会を開いたりしています。

## 資料３

「生徒会活動と私たちの学校生活」

僕が生徒会役員をやっていちばんよく感じたことは，行事の計画・実行することの大変さと重要性です。生徒会は学級よりも人数が多く，いろいろな学年の人がいるので考慮することがたくさんあります。綿密な計画と準備が必要です。そして，それに伴い責任もあります。「うまくいくかなあ。」とプレッシャーを感じることもよくありました。しかし，生徒会役員みんなの協力を得て，行事を成功させたときは，言葉で言い表すことができない喜びを感じました。これからももっともっといろいろな企画をして，活気ある生徒会活動にしていきたいです。

見本

## 資料４　生徒会活動を活発にするには

生徒会主催の地域清掃活動

○　楽しい生徒会にする。
・楽しく，喜びを感じるようなことをどんどんやる。
・みんなが，一丸となってやれることを考える。
・学期ごとに，生徒会の中心的な活動を決める。この活動は，全生徒が取り組み，盛り上げていくようなものにする。

○　みんなの意見をうまく吸い上げる。
・生徒議会をもち，学級の議員から意見を報告する。
・アンケートを何度もとる。
・アンケートで得たみんなの意見をグラフや表にあらわし，掲示する。
・できることは実行し，みんなに知らせる。
・意見箱などを設置して，みんなから意見を集める。

○　日常活動を大切にする。
・常任委員会活動をしっかりやる。
・会や活動の時間と場所をはっきりさせて行う。
・話し合いや活動は，短時間に能率を上げるように呼びかける。
・全生徒の協力を呼びかける。

○　学級と生徒会の結びつきを強める。
・議会・常任委員会の報告と討議の時間，学級の意見を集約する時間を決めておく。
・学級としての意見，要望を大切にする。
・結果の報告を丁寧にする。

○　リーダーの訓練をする。
・実行力，指導力，決断力のある者を選出する。
・奉仕的精神を高める。
・議事のとりまとめ手続きや技術，行事や活動の運営方法に工夫を加え，何事もスピーディーに処理する。
・目標，内容，方法，責任分担（だれが，いつ，どこで，どのようにするのか）をはっきりさせておく。
・何のためにやるのかという目的をはっきりさせる。

見本

ワークシート

月　日

# 生徒会活動を活発にしよう

年　組　番　氏名

●生徒会活動はどのような活動をしているか知っていることを書きましょう。

●現在の生徒会活動で，よいと思う活動を書いてみましょう。

| 活動名 | よいところ |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

●現在の生徒会活動で，改善した方がよいと思う活動を書いてみましょう。

| 活動名 | 改善点 |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

●現在の生徒会活動をもっと活発にするにはどうすればよいか，考えてみましょう。

見本

# 16　生活の見直し・私の長所と短所

学級生活を振り返る様子

私たちは，一人一人違う性格をもっています。そして，だれもが世界に一人しかいないかけがえのない存在です。一方，だれにでも長所があれば短所があります。そんな中で長所を見つけ，大きく伸ばしていけば，すばらしい自分を発見できるでしょう。自分の生活を見つめ直し，自分の長所・短所を考えることで，今後の生活にいかしていきましょう。

**ステップ 1**　自分の生活を振り返りましょう。（資料１，ワークシート１）

**ステップ 2**　自分の性格を分析してみましょう。（資料２）

**ステップ 3**　友達のよいところを見つけて，ワークシートに記入しましょう。（資料３，ワークシート２）

**ステップ 4**　自分の性格分析や友達のメッセージから，自分のよさや，今後の生活にいかしたいことを書きましょう。（資料４，ワークシート３）

見本

## 資料１　チェックシート「生活についての自己評価」

自分の生活を見直してみたとき，次の各項目について，◎，○，△をつけましょう。

| 項　目 | 具体的な姿 | 年<br>月 | 年<br>月 | 年<br>月 |
|---|---|---|---|---|
| 基本的な生活習慣 | ・早寝，早起きができているか。 | | | |
| | ・朝食を毎日とることができているか。 | | | |
| | ・持ち物の管理ができているか。 | | | |
| 健康・体力の向上 | ・日ごろから体を動かすことができているか。 | | | |
| | ・好き嫌いせずに給食を食べることができているか。 | | | |
| | ・睡眠を十分にとることができているか。 | | | |
| 自主・自律 | ・目標をもって計画的に行動することができているか。 | | | |
| | ・粘り強く取り組むことができているか。 | | | |
| | ・よいと思ったことは自分で考えて行動することができているか。 | | | |
| 責任感 | ・当番，係活動などを一生懸命できているか。 | | | |
| | ・自分で決めたことに最後まで取り組むことができているか。 | | | |
| | ・人のせいにせず，自分の行動を振り返ることができているか。 | | | |
| 創意工夫 | ・学級や学校に必要だと思うことを考えて行動することができているか。 | | | |
| | ・物事に対して新しい考えがないか探すことができているか。 | | | |
| | ・生活のルールを自分で考えて作ることができているか。 | | | |
| 思いやり・協力 | ・困っている人がいたら，声をかけることができているか。 | | | |
| | ・仲間と協力して，物事に取り組むことができているか。 | | | |
| | ・自分とは違う意見や立場でも相手のよさを認めることができているか。 | | | |
| 生命尊重・自然愛護 | ・命を大切にすることができているか。 | | | |
| | ・動植物に対して興味をもつことができているか。 | | | |
| | ・自然の素晴らしさに感動することができているか。 | | | |
| 勤労・奉仕 | ・誰かの役に立つことを考え，行動することができているか。 | | | |
| | ・進んで先生や友達の手伝いができているか。 | | | |
| | ・見返りを求めず，人のために尽くすことができているか。 | | | |
| 公正・公平 | ・仲間のよいところをたくさん見つけることができているか。 | | | |
| | ・誰とでも平等に接することができているか。 | | | |
| | ・周りに流されず，よい行動をすることができているか。 | | | |
| 公共心・公徳心 | ・周りの人のことを考えながら行動することができているか。 | | | |
| | ・世の中のルールを守り，生活することができているか。 | | | |
| | ・公共の物を大切に使うことができているか。 | | | |

見本

ワークシート１

月　　日

# 自分の生活を振り返ろう

氏名

● P75資料１を参考に，自分の生活を見つめ直し，１年間の振り返りを書いてみましょう。

| 項　目 | １年生 | ２年生 | ３年生 |
|---|---|---|---|
| 基本的な生活習慣 | | | |
| 健康・体力の向上 | | | |
| 自主・自律 | | | |
| 責任感 | | | |
| 創意工夫 | | | |
| 思いやり・協力 | | | |
| 生命尊重・自然愛護 | | | |
| 勤労・奉仕 | | | |
| 公正・公平 | | | |
| 公共心・公徳心 | | | |

● これからの生活をよりよくしていくために，どのようなことを心がけていったらよいかをまとめましょう。

| 自分自身の生活について |
|---|
| １年生 |
| ２年生 |
| ３年生 |

見本

**資料２** **チェックシート「簡単な向性検査」**

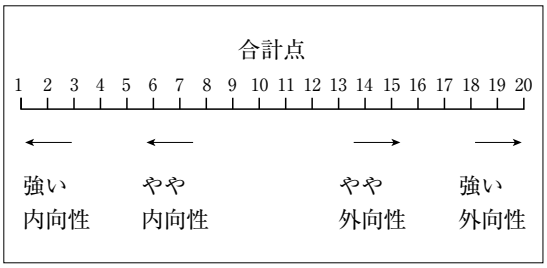
（はい，いいえに○をつけて，下に書いてある方法で調べよう。）

(1) 気むずかしいほうですか。（はい，いいえ）
(2) 辛抱強いほうですか。（はい，いいえ）
(3) よく気がききますか。（はい，いいえ）
(4) 無口なほうですか。（はい，いいえ）
(5) おだてられやすいですか。（はい，いいえ）
(6) 恥ずかしがり屋のほうですか。（はい，いいえ）
(7) 持ち物を大切にしますか。（はい，いいえ）
(8) 用心深いほうですか。（はい，いいえ）
(9) 不満が多いほうですか。（はい，いいえ）
(10) 他人にすぐ同調しますか。（はい，いいえ）
(11) てきぱき仕事をしますか。（はい，いいえ）
(12) 一人でいるのが好きですか。（はい，いいえ）
(13) 世話好きなほうですか。（はい，いいえ）
(14) 冗談を言うほうですか。（はい，いいえ）
(15) 理屈っぽいほうですか。（はい，いいえ）
(16) 気がかわりやすいですか。（はい，いいえ）
(17) 隠し事をするほうですか。（はい，いいえ）
(18) よくはしゃぐほうですか。（はい，いいえ）
(19) 人前で平気で話せますか。（はい，いいえ）
(20) 自分の評判が気にかかりますか。（はい，いいえ）

下の採点表と同じほう（はい，いいえ）に○をつけていたら１点として合計し，右の表に印をつけましょう。

**（採点表）**

| | |
|---|---|
| は　い | (3) (5) (8) (10) (11) (13) (14) (16) (18) (19) |
| いいえ | (1) (2) (4) (6) (7) (9) (12) (15) (17) (20) |




見本

ワークシート２

月　　日

# 友達のよいところ

年　　組　　番　氏名

自分のよいところはなかなか気づかないものです。友達のよいところを見つけ，教えてあげましょう。

（　　）さんのよいところ

（　　）さんのよいところ

（　　）さんのよいところ

（　　）さんのよいところ

（　　）さんのよいところ

（　　）さんのよいところ

見本

## 資料３「友達のよいところ」

○○さんのよいところ
長所　話し相手になってくれる。
　　ユーモアがある。
　　人の悪口を絶対に言わない。
　　わからないところを教えてくれる。

○○さんのよいところ
長所　おもしろい。
　　陽気。
　　言葉遣いがよい。
　　いつも笑顔で人を楽しませてくれる。
　　アイデアがいっぱいつまっている。

## 資料４

「短所の少ない人間になりたい」

私が今わかっている自分の短所でいちばん直したくて，いちばん直しにくいのは，相手の気持ちを考えないで，いろいろな話をしてしまうことです。私は，話すことが苦手なのに，少し話し出すと調子にのってしまって，相手のことを考えずどんどん言いたいことを言ってしまうのです。

そして言い終わってから，「あんなことを言ってしまったけど，あの人はどう思っているだろうか。」とか，「こんなことを言ってしまったから，あの人はこんなことを思っているかもしれない。」などと，後悔することばかりです。

私は中学生になったのを機会に，“短所の少ない人間になろう”と決心しました。それは，たしかに難しいことかもしれません。しかし，短所を少なくすれば，自分が成長するばかりでなく，他人にも迷惑をかけなくなり，友人関係もよくなると思います。今年こそ，相手の気持ちを考えられる思いやりのある人間になりたいと思います。

## ワークシート３

自分のよいところ

今後の生活にいかしたいこと

見本

# 17　働く意義と職業調べ

調べた職業の発表会

自分が就きたいと思う職業を見つけるためには，いろいろな職業を調べたり，その特徴をとらえたりして，十分検討する必要があります。特に資格や条件を必要とする職業については，早くから準備をしなくてはなりません。また，職業を選ぶうえでは，自分の能力や適性についても考えていくことが大切です。

ここでは，自分が希望する職業に就くためには，今後どのような心構えや準備が必要か考えてみましょう。

**ステップ 1**　知っている職業について発表しましょう。そのほかにどのような職業があるか，調べてみましょう。（資料１）

**ステップ 2**　資格や条件が必要な職業について調べてみましょう。（資料２）

**ステップ 3**　自分の希望する職業について調べましょう。また，その職業に就くためには，今後どのような心構えをもてばよいか考えてみましょう。（ワークシート）

**ステップ 4**　自分の今後の進路計画を立てましょう。（資料３，ワークシート）

見本

## 資料１　主な職業と特色（「厚生労働省編職業分類（第５回改定）」より）

01 管理的職業（法人・団体役員，法人・団体管理職員）
02 研究・技術の職業（農林水産技術者，建築・土木・測量技術者，情報処理・通信技術者）
03 法務・経営・文化芸術等の専門的職業（法務，経営・金融・保険の専門的職業，デザイナー）
04 医療・看護・保健の職業（医師，獣医師，看護師，栄養士，はり師，柔道整復師）
05 保育・教育の職業（保育士，学校等教員，習い事指導等教育関連の職業）
06 事務的職業（電話・インターネットによる応接事務の職業，会計事務の職業）
07 販売・営業の職業（販売員，商品仕入・再生資源卸売の職業，営業の職業）
08 福祉・介護の職業（福祉・介護の専門的職業，施設介護の職業，訪問介護の職業）
09 サービスの職業（美容師，飲食物調理の職業，居住施設・ビル等の管理の職業）
10 警備・保安の職業（警備員，自衛官，司法警察職員，看守，消防員）
11 農林漁業の職業（農業の職業，林業の職業，漁業の職業）
12 製造・修理・塗装・製図等の職業（生産設備オペレーター，製品製造・加工処理工）
13 配送・輸送・機械運転の職業（配送・集荷の職業，バス運転の職業，鉄道・船舶・航空機運転の職業）
14 建設・土木・電気工事の職業（建設の職業，土木の職業，採掘の職業）
15 運搬・清掃・包装・選別等の職業（荷役・運搬作業員，清掃・洗浄作業員）

労働政策研究・研究機構
第５回改定　厚生労働省編職業分類　職業分類表　改定の経緯とその内容

## 資料２　資格が必要な職業の例

資格をもっていないと，その職業に就けないものがあります。資格を取得することで，職業的地位が保証されます。

＜職業の種類＞

弁護士　公認会計士　司法書士　税理士　行政書士　医師　獣医師
薬剤師　歯科技工士　救急救命士　介護福祉士　管理栄養士　調理師
気象予報士　美容師　司書　保育士　教員　自動車整備士　一級建築士
不動産鑑定士　中小企業診断士　宅地建物取引士　社会保険労務士

見本

## 資料３　○○になるには

●自動車整備士になるには
中学校
高　校
大学
短期大学
専門学校など
一級自動車整備士
学科・口述試験
二級自動車整備士
学科試験
三級自動車整備士
学科・実技試験
一級自動車整備士
二級自動車整備士
三級自動車整備士
●プログラマーになるには
中学校
高　校
大学
短期大学
専門学校など
採用試験（ソフトウエア会社，コンピュータメーカーなど）
プログラマー
●小学校教諭・中学校教諭になるには
中学校
高　校
大　学
短　大
大学院
小学校教員免許／中学校教員免許
都道府県の採用試験
小学校教諭／中学校教諭

印刷

ワークシート

月　日

# 職業調べ

年　組　番　氏名

● 自分の希望する職業について調べましょう。

| |
|---|
| 希望する職業 |
| ＜選んだ理由＞ |
| 職業の内容 |
| 資格・条件など |
| 働いている人の喜び・苦労など |

● 進路計画

見本

# 18　将来の希望と進路の選び方　～人生設計

進路学習会の様子

みなさんは，どのような夢をもっていますか。10年後の自分の姿が想像できますか。かけがえのない人生を有意義なものにするために，どのような道を選び，どのような生き方をすればよいか，考えてみましょう。

自分の将来について考え，自分なりの目標をもって勉強したり，体をきたえたりしましょう。

**ステップ 1**　あなたはどのようなときに生きがいを感じますか。思い浮かべてみましょう。

**ステップ 2**　あなたはどのような生き方をしたいですか。

（資料１・２，ワークシート１）

**ステップ 3**　目標とする生き方に近づくために今の自分にできることは何でしょう。

（ワークシート２）

見本

**資料１**

「僕の将来と計画」

僕は将来，家をついで農業をやっていきたいと思っています。しかし，農業といっても，未来の農業は今までとくらべてすごく変わってくると思います。その理由は，まず機械の使用です。これからの農業は，機械がほとんどの仕事をするようになると思います。次に，将来は農業に対するいろいろな技術が必要になってくると思います。特に日本のようなせまい島国では，農業技術が重要になってくると思います。だから，僕も中学校のときからしっかりと勉強したいです。

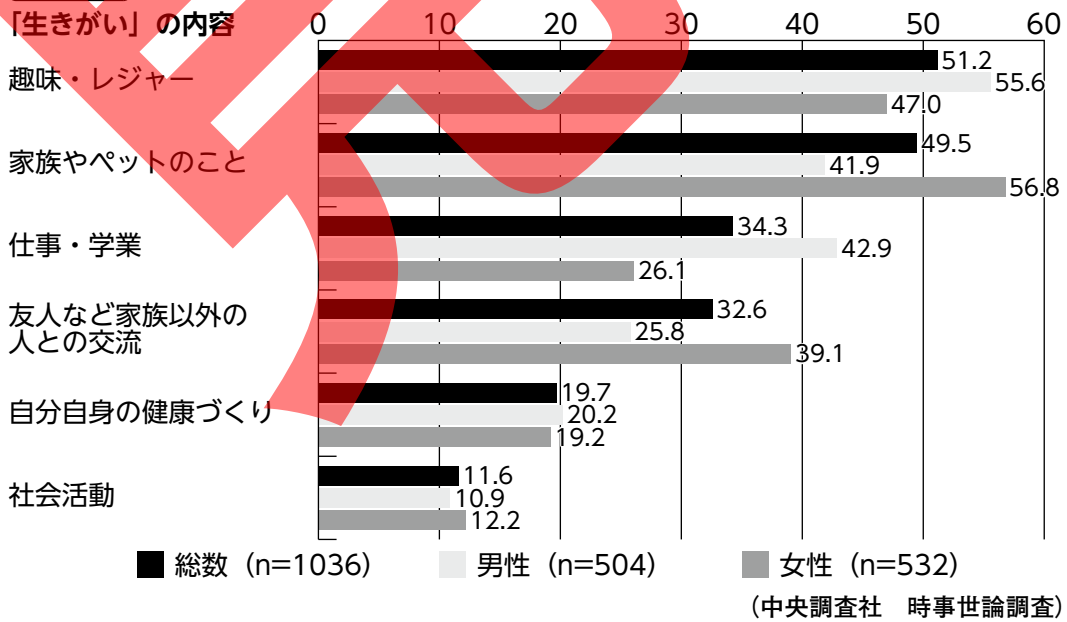
まず中学校では，いろいろなことの基礎を身につけたいと思っています。次に高校では，理科系の教科の中でも，特に生物について勉強していき，自分の将来のこととして考えていきたいです。

大学では，高校で学んだことについて，もっと深い知識を得ていきたいです。また，農業についての技術や農業経営などについても学びたいです。

こうして，中学校・高校・大学を立派に卒業し，農業技術・農業経営についての知識を自分のものにしてから，本格的に農業に打ち込んでいきたいです。

けれども，このことを実行に移すのは，なかなか難しいかもしれません。だから，今から勉強を積み重ねていかなければならないと思います。そして，この計画を必ず実行したいと思っています。

**資料２**　**「生きがい」に関する世論調査**




（中央調査社　時事世論調査）

見本

ワークシート１

月　　日

# 人生計画表①

年　　組　　番　氏名

私の人生計画表（例）

| | なりたい自分の姿 |
|---|---|
| 中学生 | 剣道部に入部し，初段を取得する。 |
| 高校生 | 英語の勉強をがんばり，英検２級を取得する。 |
| 18才～22才<br>（大学生など） | 外国語学部のある大学に入学し，留学する。 |
| 23才～30才 | 留学経験を生かし，外資系企業に就職する。 |
| 30才～ | 社会人経験を生かし，地元で英会話塾を開く。 |

●例を参考に，自分の人生計画表をつくってみましょう。

| | なりたい自分の姿 |
|---|---|
| 中学生 | |
| 高校生 | |
| 18才～22才<br>（大学生など） | |
| 23才～30才 | |
| 30才～ | |

見本

ワークシート２

月　　日

# 人生計画表②

年　　組　　番　氏名

●夢をかなえるために，今何ができるでしょうか。

| | | |
|---|---|---|
| 1年 | 目標 | |
| | できること | |
| 2年 | 目標 | |
| | できること | |
| 3年 | 目標 | |
| | できること | |

見本

# 19 職場体験学習

飲食店での職場体験学習

進路を考えるには，まず将来，どのような職業に就きたいかを考えることが大切です。働くということはどういうことでしょうか。実際に職場体験をして，働くことの喜びや厳しさについて考えましょう。そして，その学習を通して自己を見つめ，将来のことを真剣に考えるきっかけにしましょう。

**ステップ 1** どのような仕事を体験したいかを決め，体験先について調べましょう。そして，体験先に受け入れをお願いしましょう。

（資料１，ワークシート１）

**ステップ 2** 事前に職場を訪問して，体験に必要なことや用意する物などについて打ち合わせをしましょう。職場体験で気をつけることなどを考えましょう。

（資料２，ワークシート１）

**ステップ 3** お礼の手紙を書いたあと，体験したことを報告書や新聞などにまとめ，発表しましょう。

（資料３，ワークシート２）

見本

## 資料１　アポイントメントをとろう

体験させていただく施設や事業所などに，自分たちでアポイントメントをとりましょう。失礼のないようにしましょう。

電話のかけ方（例）

「こんにちは。□□市立◆◆中学校の２年生の◇◇◇◇と申します。
○○○○様のお電話でよろしいでしょうか？
今，私たち（僕たち）は学校で，職業についての学習をすすめています。
職場体験学習の受け入れについてお願いしたいのですが，職場体験学習の担当の方はいらっしゃいますか。」
（担当者が出たら）
「◆◆中学校２年生の◇◇と申します。今，私たち（僕たち）は学校で，職業についての学習をすすめています。そこで，△月△日▲曜日から◇日間，○人で，職場体験をさせていただきたいのですが，お引き受けいただけますか。」
（ＯＫがもらえたら）
「ありがとうございました。それでは，△月△日▲曜日から◇日間，○人でうかがいますので，よろしくお願いします。失礼ですが，（もう一度）担当の方のお名前を教えてください。
事前の打ち合わせに◇月◇日◆曜日○時ごろうかがいたいのですが，よろしいでしょうか。」
「ありがとうございました。失礼します。」
（ＯＫがもらえなかったら）
「お忙しいところを誠にありがとうございました。失礼します。」

## 資料２　職場体験学習事前訪問の心得（例）

○訪問時の準備
・事前に地図などで場所や行き方を確認する。

○訪問時の身なりや持ち物など
・服　装　　相手に印象のよい着こなしを。
・自転車　　交通ルールを守る。（雨天の場合は，カッパを着る）
・電　車　　行きと帰りの時刻は調べておく。
　　往復の交通費を用意する。
・持ち物　　筆記用具　生徒手帳　緊急用に電話代
　　交通費　時計（自分で管理すること）　職場体験計画表

○訪問時の注意
・約束した時間を必ず守る。
　　５分前には到着する。
　　遅れそうなときには，早めに職場体験先に連絡する。
・さわやかにあいさつする。
　　「こんにちは。◆◆中学校２年生の◇◇です。今日は職場体験学習事前訪問にまいりました。よろしくお願いします。」
・貴重な時間を割いて，対応してくださっていることを意識する。
　　話をしっかり聞く。
　　自分からすすんで動く。
・お礼の言葉を忘れないようにする。
　　「お忙しいところをありがとうございました。」

見本

ワークシート１

月　　日

# 職場体験学習の計画

２年　　組　　番　氏名

●体験先を決め，目標を立てましょう。

| | |
|---|---|
| メンバー | |
| 目　　標 | |
| 体験先を選んだ理由 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 体 験 先 | | 担 当 者 | |
| 住　　所 | 〒 | | |
| 電　　話 | | | |

●体験先と事前に打ち合わせたことをまとめましょう。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 月　　日 | 月　　日（　　）～　　月　　日（　　） | | |
| 時　　間 | 到着時間 | 活動時間 | ：　～　：　 |
| 服　　装 | | | |
| 持 ち 物 | | | |
| 活動内容 | | | |
| 注意事項 | | | |

●職場体験先では，どのような人物を求めているか考えてみましょう。

見本

## 資料３　お礼の手紙例文

拝啓

（時候のあいさつ）、いかがお過ごしでしょうか。

さて、この度はお忙しい中、私たちの職場体験学習を受け入れていただき、ありがとうございました。

体験で得たこと、感じたことなどを丁寧な言葉で書きましょう。（ワークシート2を参考にしましょう）

くわしく、具体的に書けるとよいです。

（体験した人にしか書けないような文章にしましょう）

今後、私たちは、体験したことをまとめて、職業についての学習をさらにすすめていきたいと思います。本当にありがとうございました。

それでは、○○様（もしくは皆様）もお体にお気をつけください。

敬具

令和　　年　　月　　日

□□市立◆◆中学校　◇◇　◇◇

見本

## ワークシート２

体験した内容

振り返り（印象に残ったできごと，学んだことなど）

体験した仕事のやりがいは何だろう

# 20　進路の決定と卒業後の生活

中学校を卒業すると，すぐ職に就く人や，進学する人，働きながら学校へ行く人など，進路先はいろいろです。そこで，先輩の進路の様子を参考に，中学校を卒業すると，どのような進路先があるか調べ，自分のおよその目標を立ててみましょう。

**ステップ 1**　中学校を卒業すると，どのような進路があるか調べましょう。

（資料１）

**ステップ 2**　先輩たちの進路について調べましょう。　（資料２）

※進路学習室の資料や先輩の体験入学レポートなどを参考にしてみましょう。

**ステップ 3**　興味のある進路先について調べましょう。　（ワークシート１）

**ステップ 4**　保護者の意見も参考にして，卒業後の進路希望を考えてみましょう。

（ワークシート２）

見本

## 資料１　中学生卒業後の進路の例

**就職**

○職場で実務
・定時制高校へ進学可能な職場もある。
・ハローワークから出される求人一覧表を参考にする。

○企業内学園

○高等技術専門校

**進学**

○公立高校
・ＡグループとＢグループから，それぞれ１校ずつ受検することができる。
・私立高校や専修学校・各種学校を併願することが多い。

○私立高校

○国立大学法人附属高校

○高等専門学校
・５年間学習し，その後は就職，専攻科への進学，大学３年への編入学などの進路がある。

○公立高校定時制課程
・夜間定時制，昼間定時制がある。
・定時制では，通常４年間で卒業する。
（３年間で卒業することもできる。）

○公立・私立高校通信制課程
・都合のよい時間に自宅で学習できるが，土曜や日曜に登校することがある。
・通学型や自宅学習型など，それぞれの学校で異なる。

○単位制高校
・学年による教育課程の区分を設けず，決められた単位を修得すれば卒業が認められる。

○専修学校・各種学校
・高校の通信制を併修して，３年間で高校卒の資格を取れる学校が多い。
・高校卒の資格は取れないが，短期間で専門的な知識・技能を身につけられる学校もある。

見本

## 資料２　先輩の進路状況

愛知県中学校卒業者進路状況（2023年３月卒業）（2023年度愛知県学校基本調査結果より）

| 区　分 | 人　数 | 割　合 |
|---|---|---|
| 高等学校全日制 | 60,994人 | 87.0% |
| 高等学校定時制 | 1,371人 | 2.0% |
| 高等学校通信制 | 5,474人 | 7.8% |
| 高等専門学校 | 227人 | 0.3% |
| 特別支援学校 | 755人 | 1.1% |
| 専修学校 | 431人 | 0.6% |
| 公共職業能力開発施設 | 4人 | 0.0% |
| 就職 | 137人 | 0.2% |
| その他 | 700人 | 1.0% |
| 総数 | 70,093人 | 100.0% |

○中学校卒業者数は70,093人で前年度に比べ468人の増加となっています。
○進路別に見ると，高等学校等進学者は68,821人です。
○高等学校等進学率は98.2%で，前年度に比べ0.2ポイント上昇しています。
○高等学校通信制には，専門学校・専修学校で学びながら，他校の通信制で高校卒業の資格をとろうとしている人も含まれます。

## ワークシート１

| 学校名 | 学科・コース |
|---|---|
| 興味のあるポイント（学ぶ内容・学校生活・施設・部活動など）卒業後の進路 | |

| 学校名 | 学科・コース |
|---|---|
| 興味のあるポイント（学ぶ内容・学校生活・施設・部活動など）卒業後の進路 | |

見本

ワークシート２

月　　日

# 卒業後の進路

３年　　組　　番　氏名

●卒業後に勉強したいことややりたいことを書きましょう。

| |
|---|
| 勉強したいこと |
| やりたいこと（部活動など） |

●興味のある進路について調べましょう。

| 学校名・職種名 | 課程・科等 | 選　ん　だ　理　由 |
|---|---|---|
| | | |
| 課程・科の特徴，仕事内容など（取得できる資格，学習内容など） | | |
| 学校（場所・制服・部活動など）・仕事場（服装・職場環境など）の様子について | | |
| 保護者の意見 | | |

見本

# 21　１年間を振り返って

いよいよ今の学年も最後の日が近づいてきました。そこで，この１年間の学校生活や自分の生活を振り返り，よかった点はさらに伸ばし，改善する点は見つめ直し，より自分を高められるように努力しましょう。これからの自分をさらに成長させていくために，みんなで話し合いましょう。

**ステップ 1**　各学年の生活を振り返って，感想を話し合いましょう。（資料１）

**ステップ 2**　この１年間の自分をいろいろな面から振り返ってみましょう。（ワークシート１・２）

・学習　・生活　・行事

・部活動　・友達　・家族　・健康

**ステップ 3**　１・２年生は，進級した学年での目標をまとめ，発表しましょう。（ワークシート３）

見本

## 資料１　チェックシート「この１年間の振り返り」

次の各項目について，自分のあてはまるところに○をつけましょう。

| No. | 項　　目 | １年 | ２年 |
|---|---|---|---|
| 1 | 計画的に学習ができるようになりましたか。 | | |
| 2 | 自分の将来の進路が，ある程度決まりましたか。 | | |
| 3 | 月に１冊以上本を読みましたか。 | | |
| 4 | 生徒会活動に積極的に参加できましたか。 | | |
| 5 | 学校のきまりを守れましたか。 | | |
| 6 | 部活動や習い事に積極的に参加できましたか。 | | |
| 7 | 家で手伝いがよくできましたか。 | | |
| 8 | 清掃や係活動はすすんで参加できましたか。 | | |
| 9 | 新聞を読んだり，ニュースを聞いたりするようになりましたか。 | | |
| 10 | 親友と呼べる友達ができましたか。 | | |
| 11 | 自分に対する注意を素直に聞くことができましたか。 | | |
| 12 | 身のまわりの人に対して思いやりの心をもつようになりましたか。 | | |
| 13 | 自分からすすんで健康管理ができるようになりましたか。 | | |
| 14 | 自分の心身について悩んだことがありますか。 | | |
| 15 | この１年間で病気や交通事故などの経験はありませんでしたか。 | | |

見本

学級で個人の振り返りを伝える

ワークシート１

月　　日

# １年生を振り返って

１　年　　組　　番　氏名

●この１年間を振り返りましょう。

| | |
|---|---|
| 学　習 | |
| 生　活 | |
| 行　事 | |
| 部活動<br>習い事 | |
| 友　達 | |
| 家　族 | |
| 健　康 | |
| その他 | |

１年生を振り返っての感想

見本

ワークシート２

月　　日

# ２年生を振り返って

２ 年　　組　　番　氏名

●この１年間を振り返りましょう。

| | |
|---|---|
| 学　習 | |
| 生　活 | |
| 行　事 | |
| 部活動<br>習い事 | |
| 友　達 | |
| 家　族 | |
| 健　康 | |
| その他 | |

２年生を振り返っての感想

見本

**ワークシート３**　　月　　日

● ２年生の目標を考えましょう。

| |
|---|
| 学習面（授業態度，家庭学習など） |
| 生活面（当番活動，行事への参加，友人関係など） |
| その他 |

● ３年生の目標を考えましょう。

| |
|---|
| 学習面（授業態度，家庭学習など） |
| 生活面（当番活動，行事への参加，友人関係など） |
| その他 |

見本

# 22　卒業にあたって

卒業証書授与式

卒業式を間近にひかえた今，３年間の中学校生活を振り返ってみましょう。最上級生として果たしてきた役割を振り返り，後輩たちに残していくものについて話し合いましょう。また，卒業後の心構えについても考えてみましょう。

**ステップ 1**　３年間の中学校生活で印象深かったことを話し合ってみましょう。

（ワークシート）

**ステップ 2**　下級生に望むことについて話し合いましょう。　（ワークシート）

○受け継いでいってほしいこと

○こんな学校にしてほしいという願い

**ステップ 3**　先輩として１・２年生に贈る言葉を書きましょう。

（ワークシート）

**ステップ 4**　卒業後にがんばりたいことを書きましょう。　（ワークシート）

見本

ワークシート

月　日

# 卒業にあたって

3 年　組　番 氏名

● 印象に残ったこと，楽しい思い出ベスト 3 を書きましょう。

| 順位 | 楽しかったこと | 理由 |
|---|---|---|
| 1 位 | | |
| 2 位 | | |
| 3 位 | | |

● 1・2 年生へ，先輩としての思いを伝えましょう。

先輩から受け継いできたこと

私たちが大切にしてきたこと

こんな学校にしてほしいという願い

そのために力を入れるとよいこと

1・2 年生へ贈る言葉

卒業後にがんばりたいこと

見本

MEMO

見本

MEMO

見本

見本

2025年度版　中学生の学級活動

編集　「中学生の学級活動」編集委員会
　　三河教育研究会
刊行　公益財団法人愛知教育文化振興会
　　〒444–0868　岡崎市明大寺町字馬場東170番地1
　　電話　0564–51–4819
印刷　あいち印刷株式会社
※無断で複写・複製をすることを禁じます。
※二次元コードによる外部ホームページリンク先は，
　予告なく変更・削除されることがあります。

見本

| | | | |
|---|---|---|---|
| １年 | 組 | 番 | |
| ２年 | 組 | 番 | |
| ３年 | 組 | 番 | 氏名 |