

アリとキリギリス： イソップものがたり

ある夏の日、野原でバッタが、楽しく歌ったり、ジャンプしたりしていました。そこへトウモロコシの「穂」を、いっしょうけんめい自分の「巣」へ、運んでいる、一匹のアリが、通りかかりました。

「そんな大変なことはしないで、僕とおしゃべりしないかい？」とキリギリスは言いました。

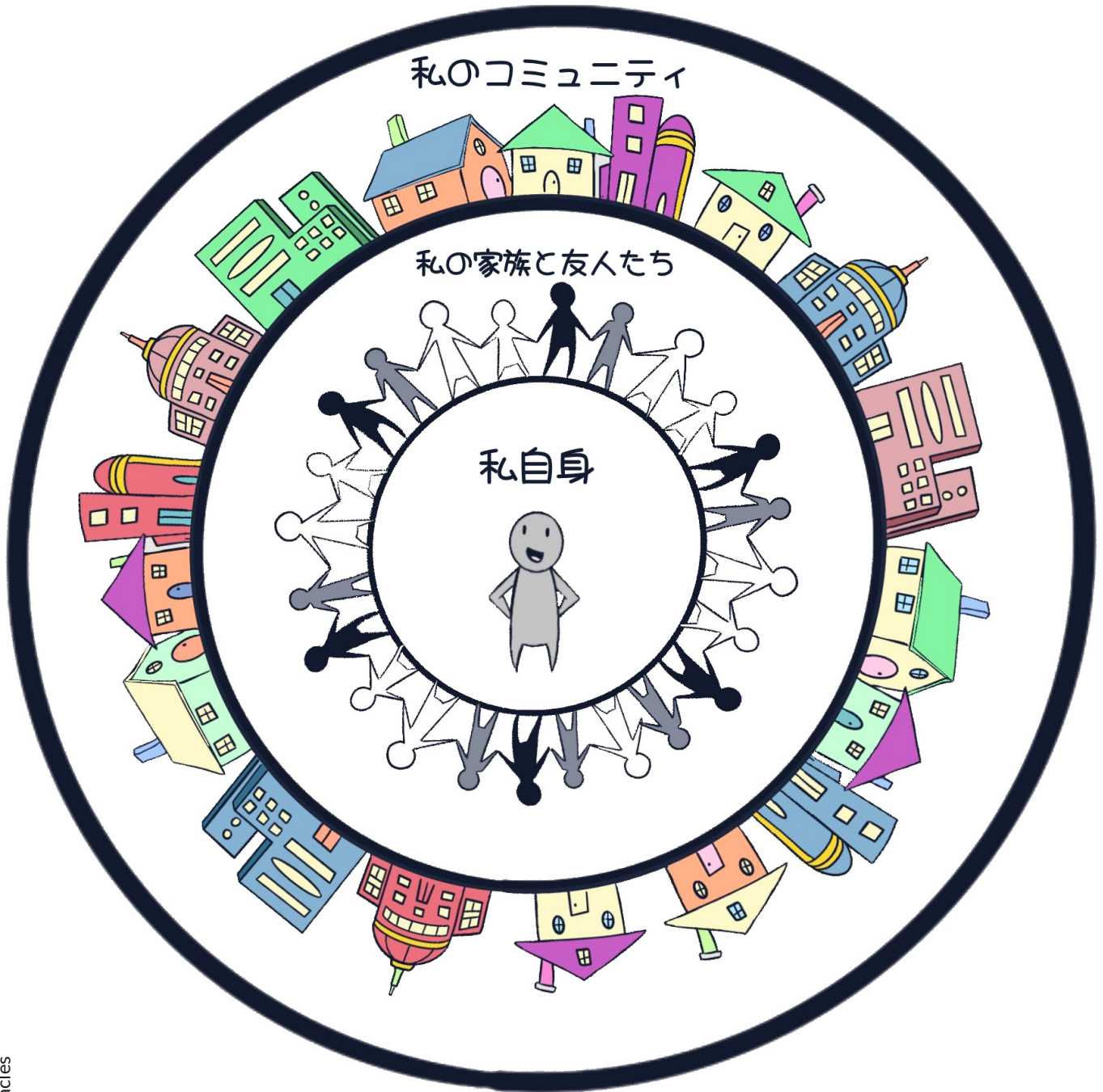
「冬が来るので、食べものを集めないといけません。」とアリは言いました。

「なぜ冬のことなんか、心配するの？今、こんなにたくさん食べものがあるでしょう。」とキリギリスは言いました。でもアリは、休むことなくいっしょうけんめい働き続けました。

冬になると、キリギリスは食べものがなくなり、おなかがすいて死にそうになりました。でもアリは、夏に集めたトウモロコシや穀物を、毎日みんなで食べていました。それで、キリギリスは 必要なものを、前もって用意する大切さを知りました。



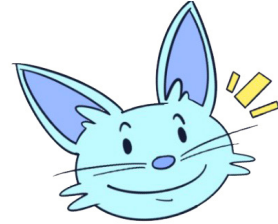
責任の輪



同情の5つのステップ

ステップ1：注意を払いましょう！

- お友だちは何て言ってますか？
- お友だちのジェスチャーをどう理解できますか？



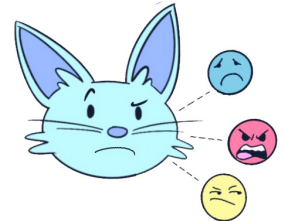
ステップ2：つながりましょう！

- お友だちがどのように感じているか、自分のことのように考えましょう。
- 同じようなことを経験しましたか？



ステップ3：想像しましょう！

- 今、お友だちは、どう感じているか分かりますか？
- もし同じことが、自分におきたら、どのように感じるでしょうか？



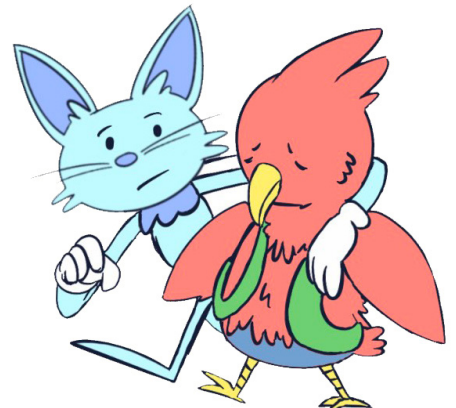
ステップ4：質問しましょう！

- どのように感じているか、お友だちに聞きましょう。

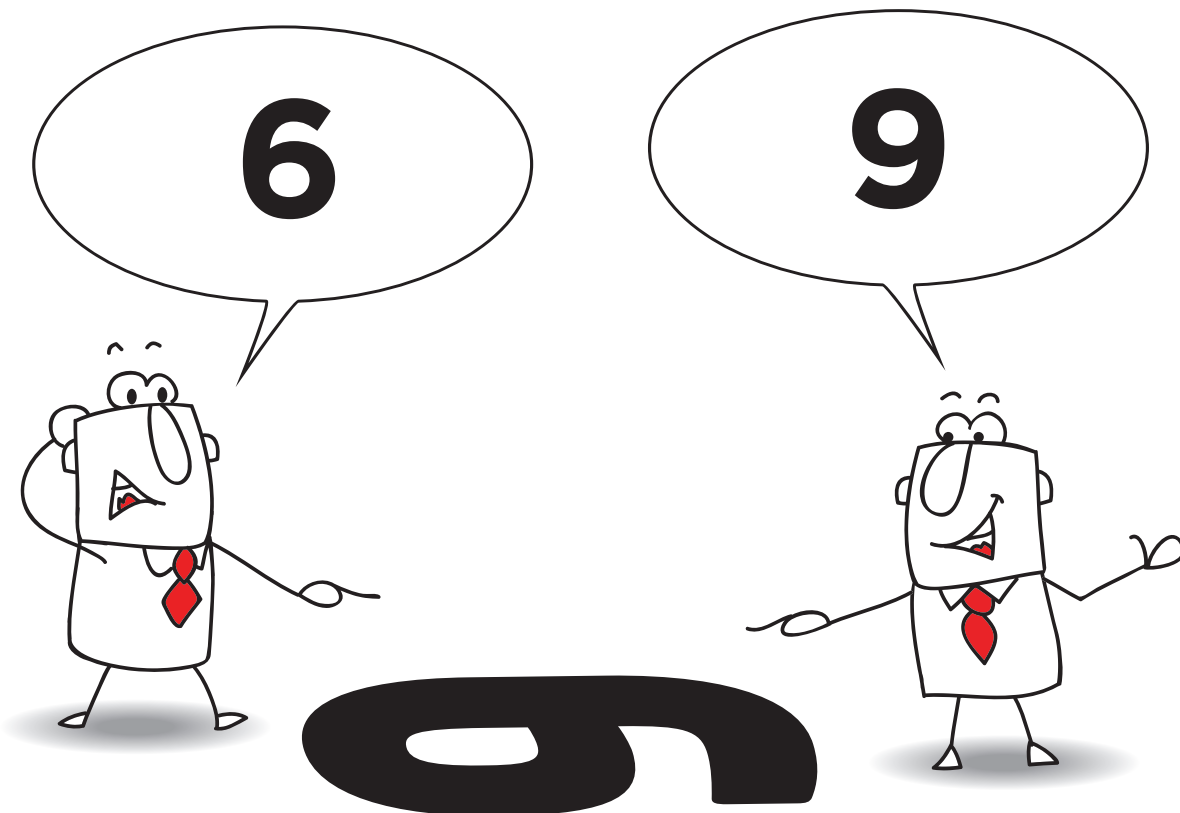


ステップ5：行動しましょう！

- お友だちの気持ちをよく聞いてあげましょう。
- 言葉や行動で、そのお友だちのことを心配していることを伝えましょう。



6それとも9?



同情シナリオカード

名前： _____

1. シナリオ中の登場人物はどのように感じているでしょうか？

2. あなたは、こういう状態を、どのように感じますか？

3. 実際の生活のなかで、このような状況を見た時、同情を示すために、何ができるとおもいますか？

同情シナリオカード



親友のサラは、あなたの新しい友だち、レイラに焼きもちを焼いています。ある日、お迎えの駐車場の列に並んでいたサラは、レイラのお母さんが乗っている車について、鼻で笑って意地悪を言います。レイラはそれを聞いて、恥ずかしいと感じています。レイラのお母さんは失業しています。あなたならどうしますか？

あなたの親友のマテオは、本を読むのが下手なクリスを馬鹿にするようになりました。最初はおもしろいと思いましたが、クリスへのマテオの言葉はだんだん意地悪になってきました。実際、クリスはクラスで声を出して読むのが恥ずかしくなり、質問に答えるように言われると、答えられなくて頭を下げてしまいます。他の生徒たちは、クリスが読むときに、マテオがクリスをからかうのを、今もまだおもしろいと思っています。あなたならどうしますか？

学校の休み時間に、いじめっ子とその仲間数人が、ある生徒を取り囲んでいます。いじめっ子たちは、その生徒の汚いスニーカーをからかっています。あなたならどうしますか？

体育の時間に野球の試合のチーム分けをしています。でも2人の生徒がチームに入れません。キャプテンたちはその2人をチームに欲しくないようです。あなたならどうしますか？

シャナイアの誕生日パーティーがあります。一人の子以外、クラスみんなが招待されました。あなたならどうしますか？

大きなメガネをかけた転校生が教室に入ってきました。ある子供たちは笑い始めます。お昼休み、その転校生は一人ぼっちで座っています。あなたならどうしますか？

同じクラスのある子をからかうメッセージが、あなたと他の生徒に送信されました。からかわれている子は、この秘密のグループメッセージのことを知りません。あなたならどうしますか？

カイヤは新しい髪型にしたのですが、美容師まちがえてカイヤの髪を短く切りすぎてしまったのです。あなたのお友だちはみんな、カイヤのことを、男の子みたいだと言います。カイヤは、悲しくなりました。あなたならどうしますか？

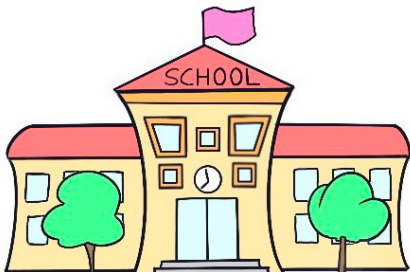
敬意シナリオカード

<p>カード1</p> <p>ジョニーの先生は、クラスみんなに算数の教科書と鉛筆を出すよう言います。ジョニーは宿題を忘れたことがひどく気になって、機嫌が悪くなり、算数の教科書も鉛筆も出しません。先生が出すように指示しても、ジョニーはそれに従いません。ジョニーは先生に敬意を示しているのでしょうか？先生に敬意を示すために、ジョニーはどうしたら良いと思いますか？</p>	<p>カード2</p> <p>サラは公園にいます。食べ終わったポテトチップスの袋を地面に捨て、ブランコで遊ぶために走っていきます。サラは周りの人々に敬意を示していますか？地域社会の中で他の人に敬意のある行動をするために、サラはどうしたら良いと思いますか？</p>
<p>カード3</p> <p>ベンはトイレに行くためにろうかを走っています。ベンの知らない先生が、歩くように言います。ベンは無視して走っています。ベンが敬意を示していますか？学校で敬意を示すために、ベンはどうしたら良いと思いますか？</p>	<p>カード4</p> <p>アナの担任の先生は、アナにタブレットを片付けて席に戻るように言います。アナはどうしてもゲームを最後まで終わらせたいので、先生の指示を聞かずタブレットで遊び続けています。アナは敬意を示していますか？先生に敬意を示すために、アナはどうしたら良いと思いますか？</p>
<p>カード5</p> <p>エリックの野球チームは大きな試合に勝つことができませんでした。エリックはとても腹が立っています。両チームのメンバーが握手をするとき、エリックはベンチに残り、相手チームのメンバーとの握手をしません。エリックは敬意を示していますか？敬意を示すために、エリックはどうしたら良いと思いますか？</p>	<p>カード6</p> <p>ショーンのお母さんは、部屋を片付けるまで友だちと遊んではいけないと言います。ショーンは部屋を片付けるのはいやでしたが、どうしても外で遊びたいと思っています。ショーンは2階の自分の部屋に行き、お母さんに言われたとおり部屋を片付けます。ショーンは敬意を示していますか？</p>
<p>カード7</p> <p>セレナのおばあちゃんは、夕食にパスタを作ってくれました。でも、セレナはパスタが嫌いです。夕食の時、パスタを作ってくれたおばあちゃんに、おばあちゃんは世界で一番料理が下手だと怒鳴ります。セレナは敬意を示していますか？おばあちゃんに敬意を示すために、セレナはどうしたら良いと思いますか？</p>	<p>カード8</p> <p>ショー・アンド・テル（物を見せて、その説明を発表する）の時に、ある子が好きな映画について話していると、2人の男の子が笑いだしました。この2人は笑いながら、つまらない映画だよと言います。この生徒たちは、発表している子に敬意を示していますか？敬意を示すために、この2人はどうしたら良いと思いますか？</p>

敬意を示す

どのように敬意を示せますか？

学校で



家庭で



地域社会で



「誠実さ」についての引用

「『本当の誠実さ』とは、それをしたかどうか誰にもわからないとわかっていても正しいことをすることだ。」

「誠実さとは、自分が得をするかどうかではなく、何が正しいかに基づいて考えたり、行動したりすることである。」

「小さなことを守らない人が、大きなことを守ると信頼することはできない。」

「正しいことをするのに、都合が悪い時はない。」

「誠実さとは、誰も見ていなくても、正しいことをすることだ。」

「知恵とは、何が正しいかを知っていること、一方誠実さとは、それを実行することである。」

「他の人に自分が何をしたのかを宣伝するのではなく、人に知られず行ったことが誠実な行いである。」

「正直だと、友人を多く持つことはできないかもしれないが、常に良い友人を得ることができるだろう。」

誠実さチャレンジシナリオ

これらのシナリオをみんなの前で読んでください。それを聞いた人は、それぞれのシナリオについて自分ならどうするか、1番または2番を選び、決められた場所に移動してください。

1. あなたは友だちと2人でお母さんのコンピュータを使っています。あなたの友だちは、あなたがお母さんに見てほしくないと思っているウェブサイトを見たいと思っています。お母さんは少しの間隣の家に行ってしまったので、あなたとその友だちは2人きりになってしまいました。どうしますか...

1番：そのウェブサイトを見る。お母さんはいないので、そのウェブサイトを見たことは、お母さんには知られません。

2番：友だちに「他のウェブサイトを見よう」とか「他のことをしようよ」と言う。そのウェブサイトを見ると、悪いことに巻き込まれるかもしれません。

2. あなたは単語テストの勉強をしませんでしたが、テストで「A」を取れば、おばあちゃんと今週末一緒にショッピングモールに行くことができるという約束をしていました。テスト中、あなたは隣に座っている子の答えが簡単に見えることに気づきました。どうしますか...

1番：カンニングする。となりの子は、よく勉強しているので、正しい答えを書くことができますでしょう。

2番：自分で答えを書く。「A」は取れないかもしれませんが、インチキはしません。

3. あなたは、親友が他の子のランドセルからお金を盗むのを見てしまいました。どうしますか...

1番：見たことを先生に言う。あなたの親友は怒ると思いますが、そうしないと、お金を取られてしまった子はお昼が食べられなくなります。

2番：何も言わない。自分がお金を盗んだのではないから。

積極思考

私は頭がいい。

私はなんでも一生懸命。

私は友だちを大切にする。

私は責任感がある。

私は頼りになる。

私はおもしろい。

私は勇気がある。

私はスポーツ万能。

私は朗読が得意。

私は人をよく助ける。

私は算数が得意。

私は礼儀正しい。

私はみんなから好かれる。

私は優しい。

私は芸術家。

消極思考

私は頭が悪い。

私はいろいろなことが上手にできない。

私はスポーツはぜんぜんだめ。

私は友だちがいない。

何でも難しいと思う。

私は絵が下手。

みんな私にいじわる。

先生はいつも私に怒鳴る。

私は算数が大嫌い。

お兄ちゃんは私と遊んでくれない。

休み時間がつまらない。

私は朗読がすごく下手だ。

私は進級できない。

家の仕事でいつも怒鳴られる。

いろいろなことが楽しくできない。

根気よく続ける目標

私の長期目標： _____

目標を達成した時、こんな風になっている...

根気よく続ける目標

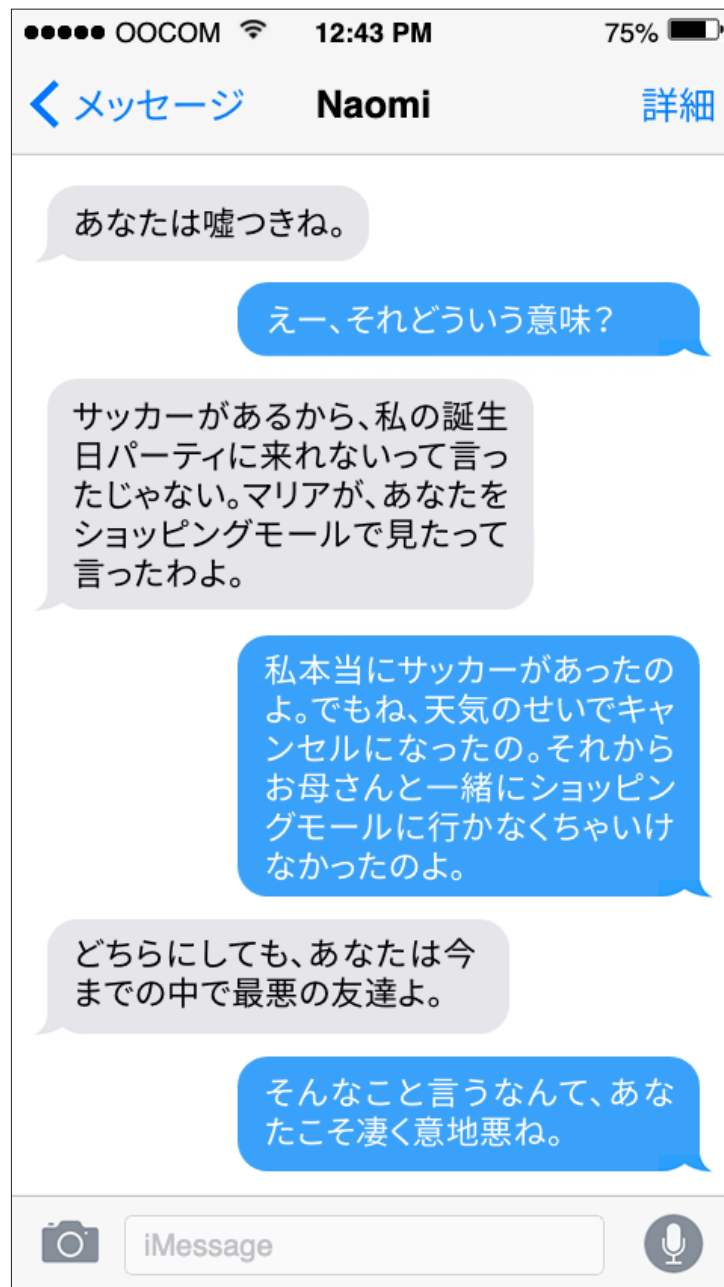
目標を達成した時、こんな風になっている...

短期目標 1:	必要なもの:	やるべきこと:	視覚資料:
短期目標 2:	必要なもの:	やるべきこと:	視覚資料:
短期目標 3:	必要なもの:	やるべきこと:	視覚資料:
短期目標 4:	必要なもの:	やるべきこと:	視覚資料:
長期目標:			視覚資料:

Uメッセージの見本

ナオミ（白字のメッセージ）とその友だち（青字のメッセージ）の会話を
読んでみましょう。

もしあなたがナオミの友だちだったら、どのように感じるでしょうか？



「メッセージ」練習

指示：以下の例を読みましょう。

それぞれの例に対して、自分で考えた「メッセージ」を書いてみてください。

例：

あなたのお母さんは、あなたがおじいちゃんとおばあちゃんに会いに行く前に髪を切るように言っています。でもあなたは、髪型を変えたくありません。

お母さんが髪型を変えるように言う

私はいやだと感じます。

なぜなら今の髪型が好きだからです。

1. チームメイトが、練習中にあなたの履いている靴をバカする。

が

私はと感じます。

なぜならだから。

2. 休み時間に、みんなはあなたをゲームに参加させてくれません。

が

私はと感じます。

なぜならだから。

3. あなたの兄弟が、あなたを「おたく」と呼びます。あなたは読書が大好きだからです。

が

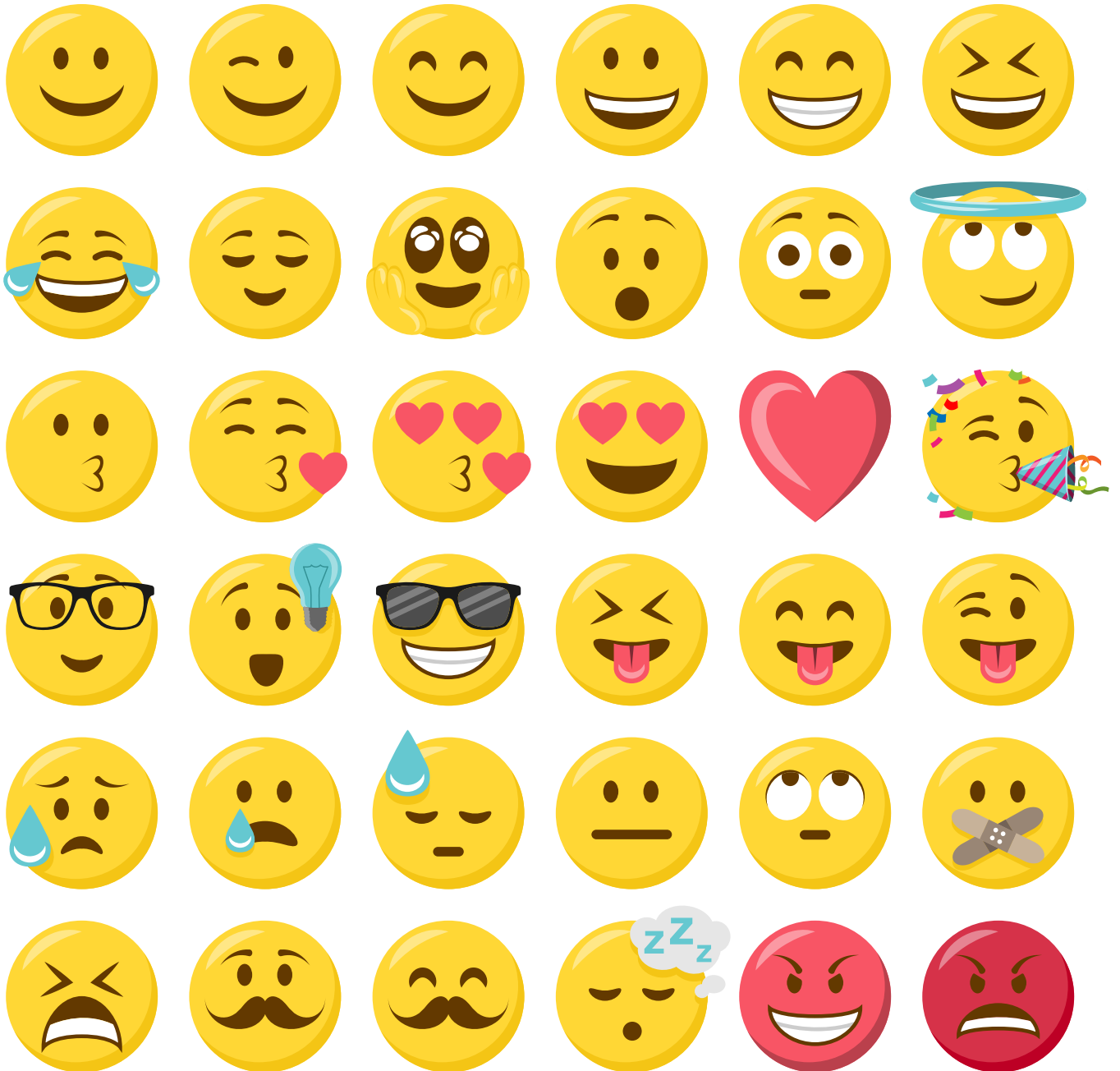
私はと感じます。

なぜならだから。

対立の解決 占い

87 緑	青 誰かに 相談して 相談しまし よう	黄 ミヘアしま しょう!	95 茶 アドバイ すしまし よう
12 赤	赤 同じ難 題にな ましまし よう	紫 冷静にな らしまし よう	43 ピンク 妥協 しまし よう

感情絵文字



クラスのみんなかからの圧力 シナリオリスト

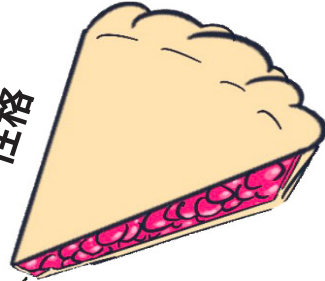
1. あなたは友だちと、家の近くのグラウンドでサッカーをしています。暗くなるまでには変えるようにと言われていました。暗くなるちょっと前に、近所に住んでいるみんなの人気者の男の子から、あなたと友だちに、家に来るようにさそわれたので、その男の子の裏庭で、夜、鬼ごっこをすることになりました。他の友だちはみんな行くことにしたが、あなたは暗くなるまでに家に帰るようにと言われていました。
2. コンピュータの授業中、クラスの一人が、学校で禁止されているウェブサイトを見ました。その子は、あなたに「かっこいい」動画を見せてあげるからいっしょに来てと言われてます。その子は、校則を守るのは、先生のペットだけだと言っています。
3. ジェラルドがサッカーシューズを欲しいと思ってます。ジェラルドはおばあちゃんにショッピングモールまで送ってもらい、そこで靴を買うためのお金をもらいます。靴売り場に向かって歩いていると、同じサッカーズボンをはいた選手たちがいることに気づきます。前から欲しかったサッカーシューズを手に入れたジェラルドですが、他のサッカー選手と同じ格好をしなければならぬという圧力も感じていました。
4. バス通学の途中、ナカンがクラスの子から宿題を写してもいいかと聞かれます。ナカンは、それが悪いことであることを知っているのですが、断ろうとします。でも、その子は「答えをシェアすることをイヤだというのは「オタク」だけだ。「オタク」と呼ばれたいの？」と言いました。
5. ディアナが学校のダンスに参加したとき、新しい転校生の女の子がやってきて、ダンスの輪に入ろうとします。ディアナの友だちは皆、意地悪な顔をして目をぐるりと動かし、その新しい女の子が輪に入れないよう動き回ります。ディアナは、その転校生が本当に寂しそうな顔をしていることに気づきますが、友だちに「かっこ悪い」と思われたくはありません。
6. レイチェルは教室で静かに座り、先生に言われたとおりに本を読んでいます。でも突然、隣に座っていた親友から、他の子にノートを貸してあげてと頼まれます。レイチェルは問題が起きるのではとドキドキしてましたが、親友のレイラニは「ノートを貸してあげないなら親友じゃない」とおどかします。

性格パイ

例

- _____
- _____
- _____

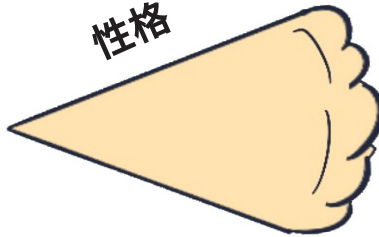
性格



例

- _____
- _____
- _____

性格



例

- _____
- _____
- _____

性格



地域の一員チャート

この世界をもっと
いい場所にするために...

学校で	家庭で	地域で