

ワークシート **わたしの好きな1枚**

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

現在 13～19 歳の 8 割以上、20 代の 9 割以上がスマートフォンを所有しています。また、学校でもタブレット端末はどんどん普及しています。そのような環境の中で、日々写真を撮る機会も増えているのではないのでしょうか。あなたのスマートフォンやタブレットなどのフォルダの中には何枚の写真が保存されていますか。これまで撮った写真から好きな写真を選び、自分がどんなものやどんな人、どんなことが好きなのかを考えて、自分を再発見してみましょう！



1 あなたのスマートフォンやタブレットなどには何枚の写真が保存されていますか。
() 枚

2 (1) 保存されている写真の中から、下にあるような視点で好きな写真を 3 枚選びましょう。
もしも端末に写真がない場合は、新たに撮影をしてみましょう。

<写真を選ぶ視点>

☆大事にしている人やものの写真

☆見ていてわくわくする写真

☆心地のいい場所、心が落ち着くものの写真

☆映えていると感じる写真 など

2 (2) 3 枚の写真を選んだ理由などを整理し、自分自身について考えてみましょう。

どんな写真？	選んだ理由

3 2 で選んだ 3 枚の中から最も「自分を表す 1 枚」を選び、その写真のタイトルや選んだ理由などを書きましょう。

タイトル
選んだ写真やその理由などを踏まえて、自分のことを文章で説明してみましょう。

ワークシート わたしのウェルビーイングを知ろう

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

1 あなたにとっての「いい状態」とはどのような様子を表しますか。

--

2 次の視点で改めて自分の「いい状態」について考えてみましょう。

自分の体	自分の心	自分と社会との関わり
・あなたにとって健康な状態とはどのような状態ですか。	・あなたにとって気分がいいとき、逆に気分がよくないときはどんなときですか。 ・あっという間に時間が過ぎていていると感じるときはどんなときですか。	・あなたが持っている力が発揮されて、だれかの役に立っていると感じるときはどんなときですか。(人と会っているときだけではなく、例えばネット上での人との関わりでも考えてみましょう。)

3 あなた自身の「いい状態」を保つ、もしくは増やす（減らさない）ために、普段の暮らしの中でできることは何でしょうか。次の3つの側面から考えてみましょう。

家族や身近な人との関わり	衣食住	お金や環境

ワークシート **大人になるって、どういうこと？**

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

1 「大人」にあつて「子ども」にないものは何でしょうか。思いつくことを書いてみましょう。

2 日本の法律上、以下のことに当てはまる年齢は何歳でしょう。

(1) 成年 民法	() 歳	(6) 普通自動車免許の取得 道路交通法	() 歳
(2) 公職の選挙で投票できる 公職選挙法	() 歳	(7) 国民年金保険料を納める義務が 生じる 国民年金法	() 歳
(3) 婚姻 民法	() 歳	(8) 罪を犯したときの実名報道 少年法	() 歳
(4) 飲酒 未成年者飲酒禁止法	() 歳	(9) 就業 労働基準法	() 歳
(5) 喫煙 未成年者喫煙禁止法	() 歳	(10) 深夜労働 (午後 10 時～午前 5 時) 労働基準法	() 歳

3 提示資料にある他の国の成年年齢や様々な権利が与えられる年齢の違いをみて、気づいたことを書いてみましょう。

4 法律で定められている権利や義務の年齢に達すれば、「大人」といえるのか、そのほか大人になるには何が必要かを班で考えてみましょう。

5 「大人になる」ために、自分がこれからやっていきたいことは何でしょう。

ワークシート **わたしメッセージ、あなたメッセージ**

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

1 高校生の A さんは、学校から早めに帰って、頑張って夕飯を作りました。しかし、A さんが作ったカレーは、家族には薄味で、サラダの具材は大きくて、食べにくいものでした。



(1) 自分が A さんの家族だとしたら、A さんに何と言いますか。

A さんの () として
何と言うか：

(2) 誰が主語の文章でしょう。この言葉を言われた A さんはどう感じるかも考えてみましょう。

上に書いた文の主語は誰？：
A さんはどう感じるか。

2 以下の3つの視点から、A さんに対して、自分を主語にして、自分がどう感じているかを伝える言葉を考えてみましょう。

相手の行動を否定しない表現：
その問題が自分にどう影響しているかを説明：
自分の今の感情：

3 問題の解決策を考えてみましょう。班で解決策を出し合い、どれが良さそうか比べて、一番良い解決策を決めましょう。

問題：せっかく作ってもらった夕食だけど、このままでは食べられそうにない。
解決策（誰が・何を・いつまでに行うか）：
一番良い解決策：

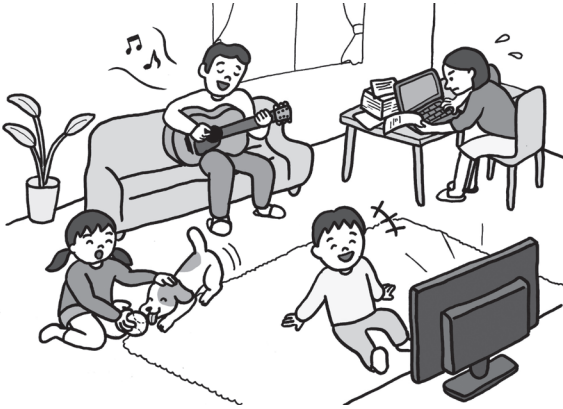
4 この学習をもとに、自分自身の家族とのコミュニケーションを振り返って、よりよいコミュニケーションのためにやってみようと思ったことは何ですか。

--

ワークシート **家族の問題、自分ならどうやって解決する？**

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

1 質問の焦点：以下にある家族のイラストをよく見ましょう。この家族は、結局「うるさーい！」と互いに叫ぶことになります。この家族の問題は何でしょうか。【5分】



2 ルールの紹介：家族に起こる問題について、どのように解決していくとよいか考える活動をやってみましょう。

- 質問づくりにおける 4つのルール：
- ① 班でできるだけたくさんの質問をつくる。
 - ② だれかと話し合ったり、評価したり、答えを言ったりしない。
 - ③ 発言のとおり質問をワークシートに書き出す。
 - ④ 肯定文として出されたものは疑問形に変える。

3 質問づくり：班になり、上のイラストを見て、思い浮かぶ疑問を、質問形式の文章でできるだけたくさん挙げてみましょう。【10分】

4 質問の改善：【10分】

- (1) 閉じた質問*と開いた質問*を分けましょう。3. に書いた質問のうち閉じた質問にのみ ✓ を付けましょう。
*閉じた質問とは、「はい」か「いいえ」、または短い言葉で答えられる質問で、開いた質問とは、その反対で説明が必要となる質問。
- (2) 閉じた質問と開いた質問、それぞれの長所と短所を考えましょう。

	長 所	短 所
閉じた質問		
開いた質問		

(3) 閉じた質問は開いた質問へ、開いた質問は閉じた質問へ書き換えましょう。

閉じた質問は開いた質問へ
開いた質問は閉じた質問へ

5 優先順位づけ：3と4(3) でつくったすべての質問をながめ、家族の問題を解決するために「重要な質問」と考えられるものはどれか優先順位をつけ、上位3つを決めましょう。その理由も考えましょう。【5分】

質 問	重要だと考えた理由
①	
②	
③	

6 次のステップ：選んだ3つの質問それぞれに対して、どうやって解決していきたいか考えましょう。【10分】

①について：
②について：
③について：

7 振り返り：質問づくりを通して学んだことは何でしょう。今後、自分の家族に起こる問題をどのように解決していこうと考えましたか。

--

ワークシート **人付き合いの「問題」のを見つけ方**

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

1 日常生活の中で、どんな人と関わって生活をしていますか。

--

2 その人たちと関わる中で、「うまくいかないな」と感じる時はどんな場面ですか。

だれと	どんな場面

3 そのうまくいかない場面の「問題」はどこにあるでしょうか。

⇒「問題」とは、() と () との間にある ()

4 人付き合いの「問題」を見つけてみましょう。

(1) 「うまくいかないな」と感じる場面の中から、「問題」を考えてみたい場面を1つ選んでみましょう。

だれと	どんな場面

(2) あなたはその人とどんな関係になりたいですか。

--

(3) 現在のその人との関係はどんな関係ですか。

--

(4) なぜ、そのような関係になれていないのでしょうか。

--

いい問題を見つけるためのヒント！

- ◆その問題を解決することで、お互いの関係性はどうなりそうですか。
- ◆その問題を解決することで満たされるのはだれですか。あなた or 相手 or 両者？
- ◆気持ちに対する問題ですか。行動に対する問題ですか。

5 あなたはこれからの対人関係において、どのようなことに気をつけていきたいですか。

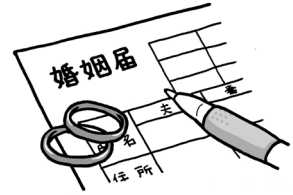
--

ワークシート **あなたは結婚しますか？**

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

1 「結婚」と聞いて思い浮かべる言葉を考えてみましょう。

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"><p>結 婚</p></div>
--



2 50歳時の未婚割合と婚姻率のデータを見て、気づいたことを書いてみましょう。

50歳時の未婚割合	
婚姻率	

3 なぜ、婚姻率は減少（生涯未婚率は上昇）しているのだと思いますか。

--

4 あなた自身が考える結婚のメリットやデメリットは何ですか。

メリット	デメリット

5 自分自身の将来設計において、「結婚」はどのような意味を持ちますか。

--

ワークシート 「名前のない家事」 をみつけよう

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

1 「名前のない家事」 をみつけて、名前をつけてみましょう。また、その家事を、自分、自分以外の人、どちらが担当しているか○をつけてみましょう。

調理関連	どんな家事？	名前をつけてみよう	自分	自分以外

掃除関連	どんな家事？	名前をつけてみよう	自分	自分以外

洗濯関連	どんな家事？	名前をつけてみよう	自分	自分以外

その他	どんな家事？	名前をつけてみよう	自分	自分以外

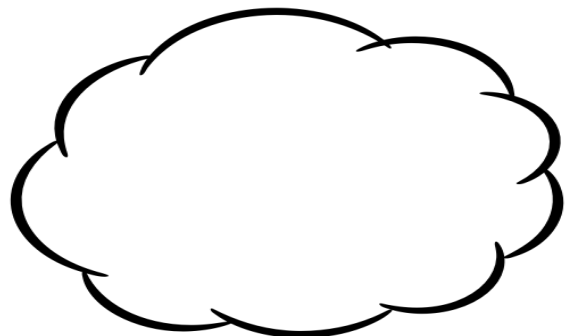
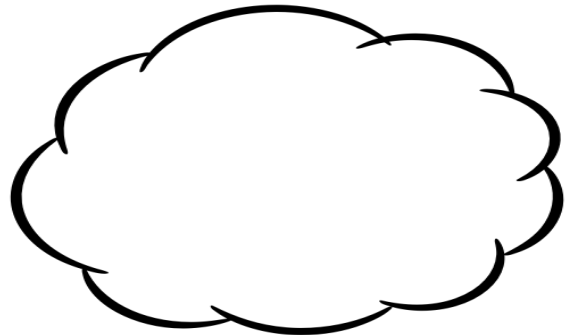
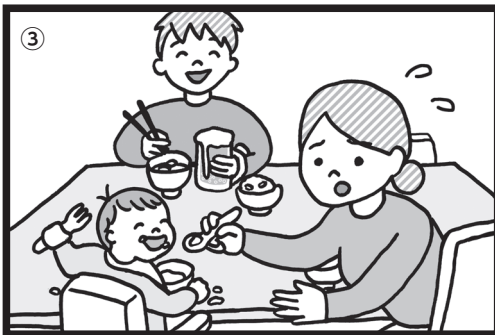
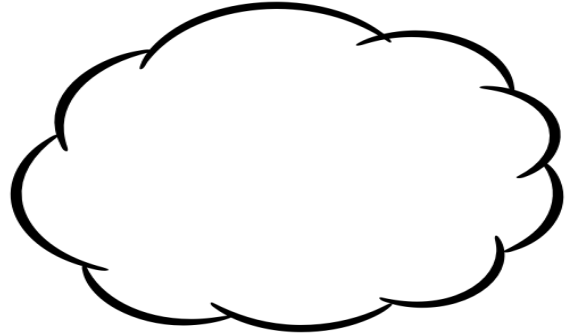
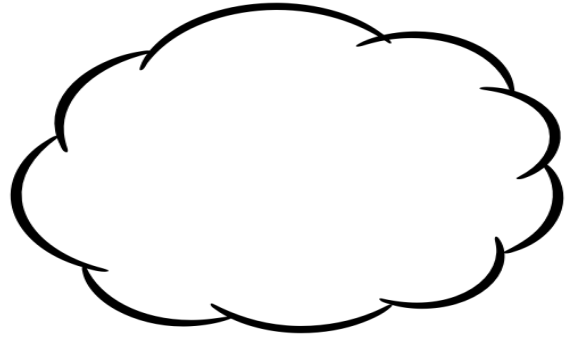
2 「名前のない家事」 の特徴やそこからみえる問題は何でしょうか。

3 家庭生活を円滑にするために今自分ができるとは何でしょうか。2を参考に考えてみましょう。

ワークシート マンガで考える！子育ての問題

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

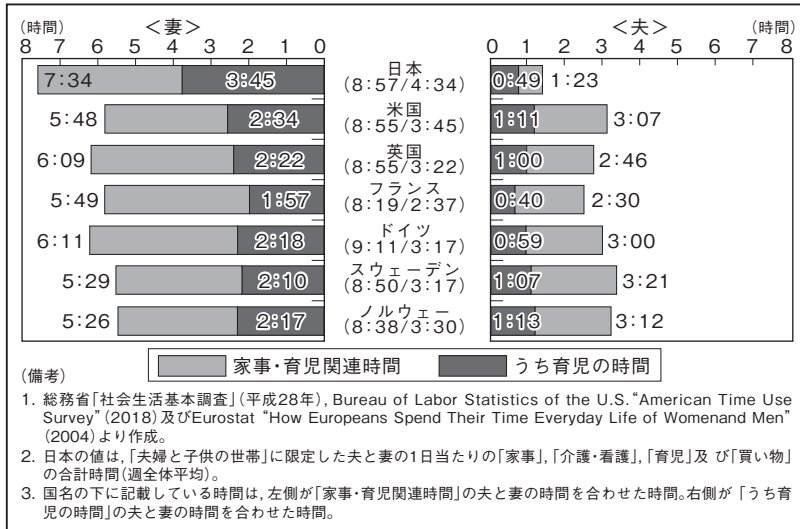
1 マンガを読んで、吹き出しに入る言葉（妻の心の声）を考えましょう。



2 この夫婦の家事・育児分担には、どのような問題がありそうか考えましょう。

3 (1) 下図にある子育て夫婦の家事・育児時間の国際比較から、わかることを書いてみましょう。

図 6歳未満の子供を持つ夫婦の家事・育児関連時間（週全体平均）（1日当たり）



出典：内閣府，2021，令和2年版男女共同参画白書

(2)(1) で見えてきた日本の問題の背景にはどんなことがあるか考えてみましょう。

4 子育て夫婦の家事・育児に関する問題はなぜ起こるのかをまとめ、問題の解決のために、今、または将来、あなたができることは何か考えましょう。また、社会の課題は何でしょう。

ワークシート エンディングノートから自分や家族の考え方を知ろう

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

1 なぜエンディングノートが必要なのか考えてみましょう。

--



2 【私のこと】今の自分について書いてみましょう。

血液型		地元と思うところ	
趣味・特技		好きな音楽	
好きな食べ物		好きな花	
好きな色		好きな場所	
大切にしているモノ		仲の良かった友達	
使っている SNS		好きな ()	

3 【医療】もしも病気や意思表示ができなくなった時について考えてみましょう。

病気になったら	<input type="checkbox"/> 病名・余命を告知してほしい <input type="checkbox"/> 病名のみ告知してほしい <input type="checkbox"/> 家族等にまかせる <input type="checkbox"/> その他 ()
延命治療は	<input type="checkbox"/> 可能な限り延命治療を受けたい <input type="checkbox"/> 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない <input type="checkbox"/> 苦痛を少なくすることを重視する <input type="checkbox"/> その他 ()
臓器提供は	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望したい <input type="checkbox"/> 臓器提供を希望しない

4 【介護や葬儀】自分の介護や葬儀の希望について考えてみましょう。

介護が必要になったら	<input type="checkbox"/> なるべく自宅で介護してほしい <input type="checkbox"/> 病院や施設に入りたい
葬儀の規模は	<input type="checkbox"/> 家族・近親者のみ <input type="checkbox"/> 来てくれる方すべて <input type="checkbox"/> 家族等にまかせる
埋葬の希望は	<input type="checkbox"/> 先祖代々の墓に入りたい <input type="checkbox"/> 個人墓を希望 <input type="checkbox"/> 散骨希望 (場所) <input type="checkbox"/> 家族等にまかせる <input type="checkbox"/> その他
日記や写真、SNS は	<input type="checkbox"/> 廃棄・削除してほしい <input type="checkbox"/> 家族等にまかせる <input type="checkbox"/> その他 ()

5 エンディングノートを書いて気づいたことやどのように活用したいかをまとめましょう。

--