

E. 大阪市立市岡中学校

今日の学習では、 グループワークをします

前半のワークでは、女子同士、男子同士のグループを作ってもらいます。

各クラスの1・2組の女子だけのグループ、1・2組の男子だけのグループ、3・4組の女子だけのグループ・・・
というふうに分かれて座っておきましょう。

各クラスの学級代表さんは、うまいこと指示をお願いします。

(後半のグループ分けは、後で伝えます。)

0

この時間のルール

- ・「どう思う？」と聞いたり、話を振ったりしますが、パスもOK。言いたくないことは言わなくていいです。
- ・体がしんどくなったり、気分が悪くなったりしたら、一回トイレに行く、抜けて休憩するのもOK。

1

「恋する」って
どういうこと？

あなたにとっての理想のパートナーはどんな人？
あなたにとって、パートナーとの理想的なシチュエーションは？

もちろん、
しほはもいるよ！

2

「恋する」って
どういうこと？

ワークをしましょう

3

自分と相手を守るもの ～距離感ってなに？～

自分の心や体は自分だけのものです。
他人との距離は自分自身で決めることができます。
自分と相手を守るときに距離感が役立ちます。



体の距離感

心地よい距離は人によって違います。
近寄られるのをいやがる人もいます。

4

自分と相手を守るもの ～距離感ってなに？～

自分の心や体は自分だけのものです。
他人との距離は自分自身で決めることができます。
自分と相手を守るときに距離感が役立ちます。

心の距離感

どんなに仲のよい相手でも、
いつも自分と同じ気持ちでは
ありません。

相手の気持ちを大切にし、
自分の気持ちも大切にしましょう。



違う考えの人もいるんだね

5

自分と相手を守るもの
～距離感が守られないときは？～

「距離感」を守ろう

自分の距離感を守ろう 相手の距離感を守ろう



- 自分がいやだと感じたことは、「いやだ」と言ってよいのです
- 相手がいやだと言ったら、相手の気持ちを受け入れましょう

6

自分と相手を守るもの
～距離感が守られないときは？～

「距離感」を守ろう

自分の距離感を守ろう 相手の距離感を守ろう



- いやなときは、相手と距離を置いてみましょう
- 自分の距離感が守られていないときは信頼できる大人に相談しましょう

7

自分と相手を守るもの
～距離感が守られないときは？～

相手が近づいてきたり、体に触られたりして、「いやだなあ」と感じたら、自分の距離感が守られていないということです。
あなたがいやなことは、「いやだ」と言うことができます。

8

あなたにとっての理想のパートナーはどんな人？
あなたにとって、パートナーとの理想的なシチュエーションは？

せつかく両思いになったのに・・・
～デートDVってなに？～

➡ はじめに、
動画で学習しましょう

9

10分間の 休み時間を取ります

時間になったら、各クラスのいつもの班ごと（男女混合）に分かれておきましょう

10

「恋する」って
どういうこと？

もちろん、
しゅけんもいっしょ！

あなたにとっての理想のパートナーはどんな人？
あなたにとって、パートナーとの理想的なシチュエーションは？

11

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、結婚している相手など、親密な関係の相手からふるわれる暴力のことです。

恋人同士の間で起こる暴力のことを「デートDV」と言います。

こんな思い込みをいませんか？

相手を独占したり、束縛したりすることも愛情表現だよ

暴力も振るうけど、怒ってないときは慣れしんよ...

男は強引なほうがいい女は潔白にしたがるもの

12

性暴力とは？

性暴力とは、あなたが望まない性的な行為のことです。相手が恋人や家族、親戚知りだったとしても、あなたが望まない性的な行為はすべて性暴力です。

- 相手がいやがっているのに、性的な言葉を言ったり、体を触ったり、見せつけたりするなど、性的な言葉や行動で人を傷つけることは性暴力です。
- 体に触る暴力だけが性暴力ではありません。
- 性別にかかわらず被害にあいます。



- 悪いのは加害者です。
- 被害にあった人は悪くありません。
- どんな理由があっても性暴力は決して許されません。

13

性暴力の例【SNS等を通じた被害】

インターネットやスマートフォンは、性暴力に巻き込まれてしまうきっかけになることもあります。加害者や被害者にならないためにはどうすればよいでしょうか。

- インターネット上で知り合った相手を簡単に信頼しない。
- インターネット上で知り合った相手はもちろん、交際相手や友達であっても下着姿や裸の写真を撮ったり、撮らせたり、送ったり、送らせたりしない。
- 画像が起きたときは、一人で悩まず周囲の信頼できる大人や警察、相談窓口に相談しましょう。



14

被害にあわないようにするには、どうすればいい？

ワークをしましょう

15

考えてみよう

中学生のAさん（男子）は最近、SNSを通じて、Bさんという同じ趣味をもつ同学年の女の子ができました。

Aさん（男子）は、SNSを通じて、友達Bさんと（女子）知り合いました。趣味も同じで同級生の、異性の友達ができ、とてもうれしい気持ちです。昨日のメッセージで、「今度実際に会おう。ごはんおごるよ！」と誘われました。でも、SNSで知り合った人と会うことを親には知られたくありません…。どうしよう…。
→Aさんになりきって考えてみましょう

16

この時間のルール

- ・「どう思う？」と聞いたり、話を振ったりし合いますが、パスもOK。言いたくないことは言わなくていいです。
- ・体がしんどくなったり、気分が悪くなったりしたら、一回トイレに行く、抜けて休憩するのもOK。

17

この時間のルール

- ・自分と違う意見が出て、否定はしません。
「なるほど、そういう考えもあるのか。」
と受け入れつつ、「自分はこう思うよ。」
と意見交換をしましょう。
- ・どうしても班の意見が割れてしまう時は、
いったん、別の枠を考えるのもアリです。

18

それでは、スタート！

先生方が各班をまわります。
質問があったら、分からないところは
遠慮せずに聞いてください。

19

それでは、スタート！

グループワーク お疲れさまでした！

20

デートDVなどの性暴力にあうと起こること

性暴力の被害にあうと、心と体に深刻な影響があります。
その影響は長く続く場合もあります。

体に起こること

- 吐き気がしたり、頭痛がしたりする
- よく眠れない、起きられない
- 息苦しくなる
- 拒食や過食になる

など



21

デートDVなどの性暴力にあうと起こること

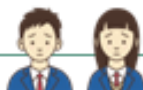
性暴力の被害にあうと、心と体に深刻な影響があります。
その影響は長く続く場合もあります。

心に起こること

- 【気持ちの変化】
- いやな出来事を突然思い出してつらくなる
 - 外出が怖くなる
 - 友達と遊んでも楽しめなくなる

- 【考え方の変化】
- 自分を責めてばかりいる
 - 誰も信用できなくなる

など



22

性暴力の被害にあったら？

- いやだと声を出す
- その場から逃げる・距離をとる
- 相手からの連絡に返信しない
- 信頼できる大人に相談する
(担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、保護者など)

あなたは決して悪くありません。

被害にあった時に、体が固まる、声が出せないことはよくあります。

ひとりで抱え込まないで、信頼できる大人に助けを求めましょう。



23

友達が性暴力の被害にあったら？

- あなたは悪くないということを伝える
- 気持ちを丁寧に聞き、そのまま受け止める
- 信頼できる大人への相談をすすめる
(担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、保護者など)

被害にあった友達は決して悪くありません。

自分たちだけで解決しようとしなくて
信頼できる大人に助けを求めましょう。



24

友達の性暴力（加害）に気付いたら？

- 信頼できる大人に相談する
(担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、保護者など)

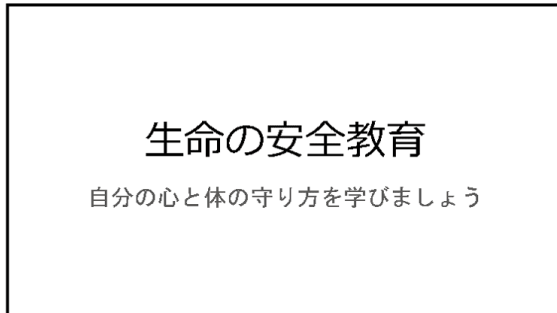
自分たちだけで解決しようとしなくて
信頼できる大人に助けを求めましょう。

相談できる場所はたくさんあるよ！
パンフレットも参考にしよう



25

F. 板橋区立志村第一中学校



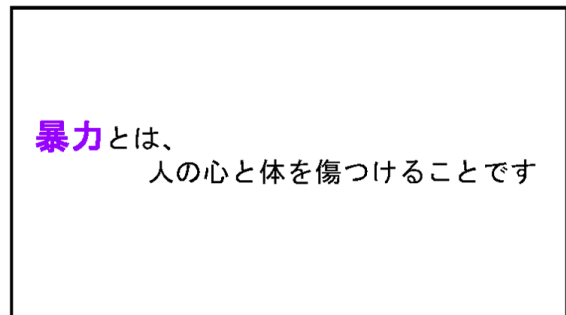
0



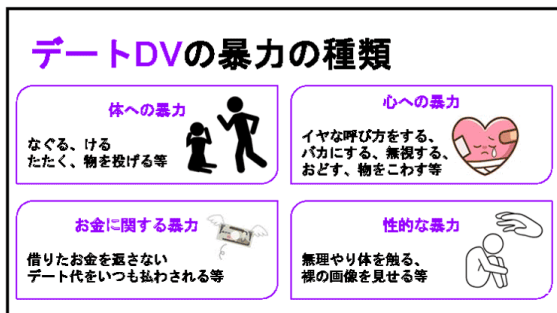
1



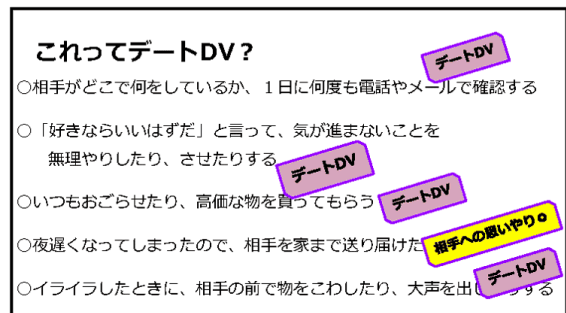
2



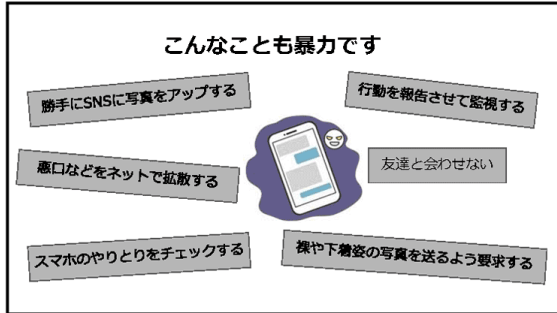
3



4



5



6

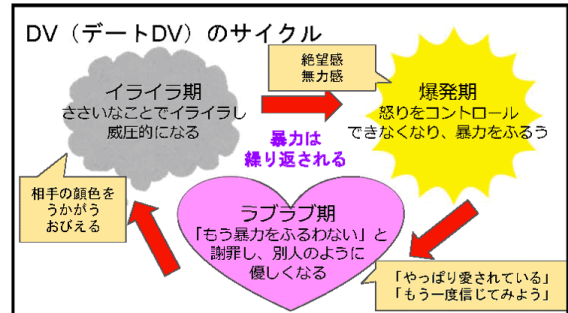
相手を独占し、束縛したりすることが**愛情表現**
愛があれば暴力は許される

デートDVは
間違っただけの思い込みが根底にある...

7

性暴力はどうして起きてしまう？

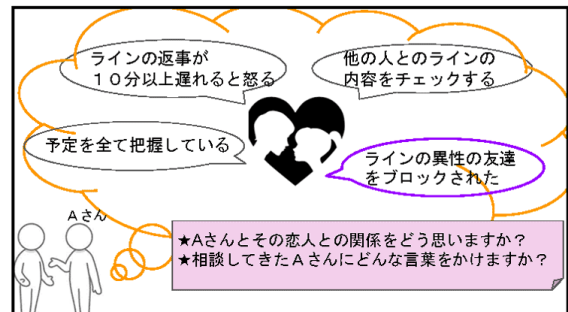
8



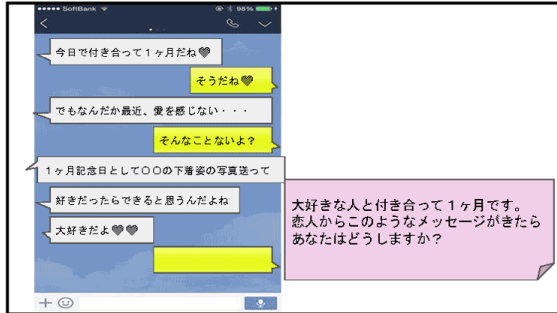
9

よりよい人間（恋愛）関係とは？

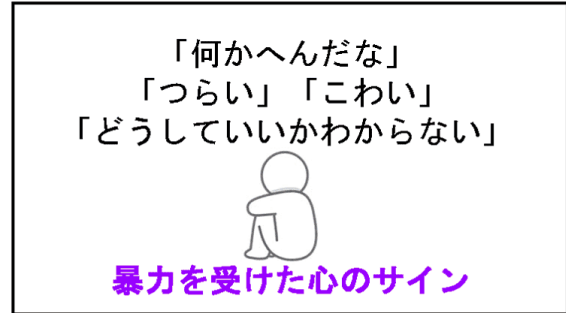
10



11



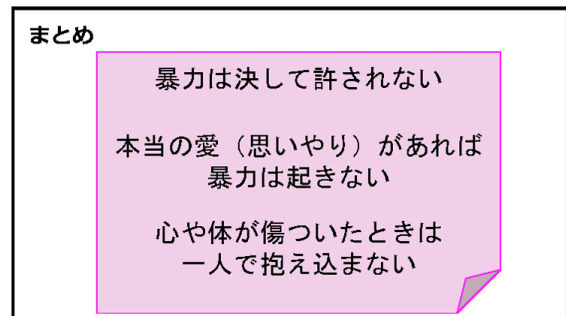
12



13



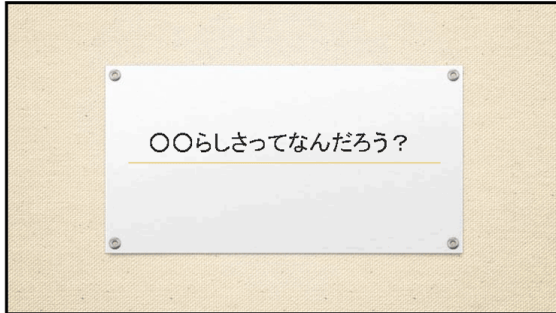
14



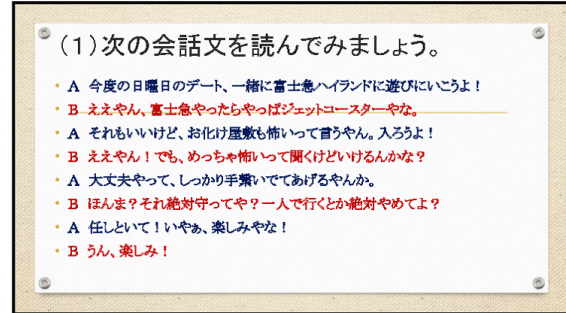
15

G. かつらぎ町立笠田中学校

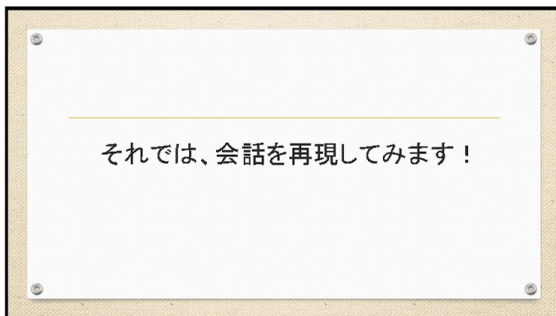
① 第一次スライド資料



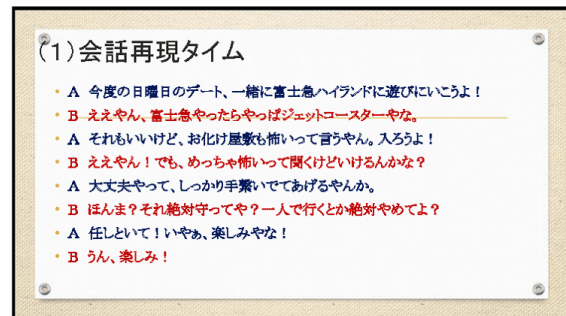
0



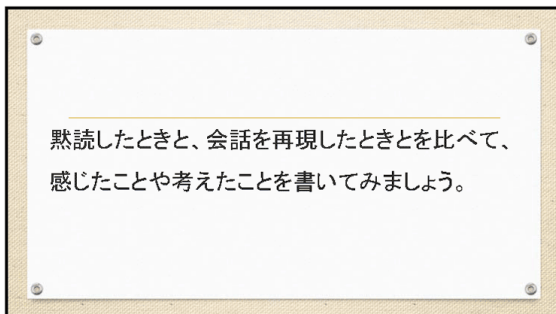
1



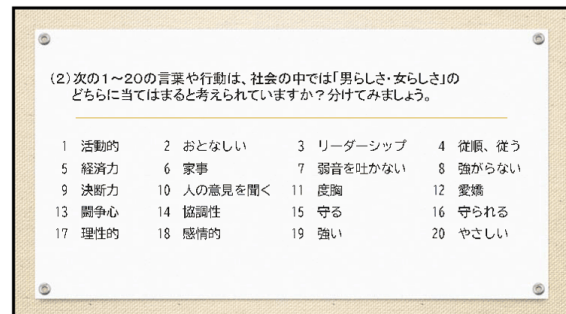
2




3



4



5



ジェンダー・バイアス (社会的・文化的につくられた性差に基づく偏見)

ジェンダー …… いわゆる「男らしさ・女らしさ」のこと

バイアス …… 偏見・先入観のこと

6

ジェンダー・バイアス
について考えてみよう

7

(3) ワークシートの事例はどのようなジェンダー・バイアスがもとに起こっていると思いますか？スライドの1~20の項目から選んでみましょう。(複数選択可)

1 活動的	2 おとなしい	3 リーダーシップ	4 従順、従う
5 経済力	6 家事	7 弱音を吐かない	8 強がらない
9 決断力	10 人の意見を聞く	11 度胸	12 愛嬌
13 闘争心	14 協調性	15 守る	16 守られる
17 理性的	18 感情的	19 強い	20 やさしい

8

(4) 1~20の項目を「自分にあてはまるもの・あてはまらないもの」に分けてみましょう。

1 活動的	2 おとなしい	3 リーダーシップ	4 従順、従う
5 経済力	6 家事	7 弱音を吐かない	8 強がらない
9 決断力	10 人の意見を聞く	11 度胸	12 愛嬌
13 闘争心	14 協調性	15 守る	16 守られる
17 理性的	18 感情的	19 強い	20 やさしい

9

(5) 「男らしさ・女らしさ」に分けた結果と、「自分にあてはまるもの・あてはまらないもの」に分けた結果の違いや、アンケート結果から気づいたことを書いてみましょう。

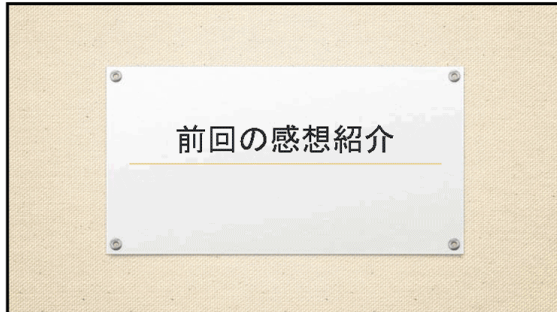
10

(6) 今日の感想(気づいたこと・考えたこと)

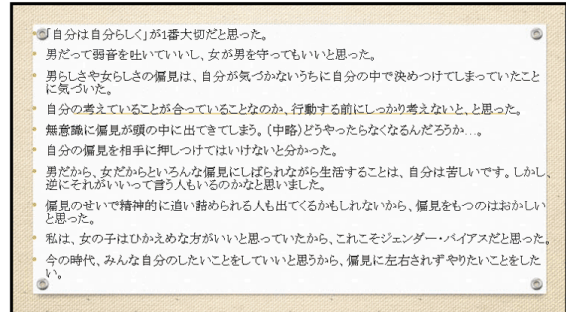
(7) 自分への振り返り

11

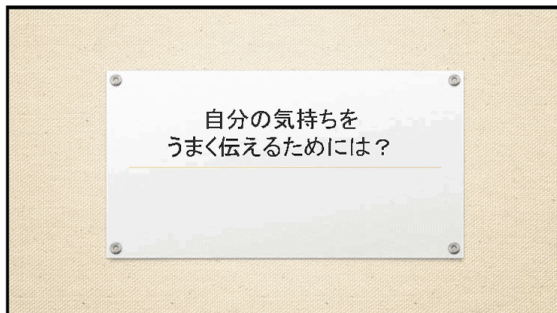
② 第二次スライド資料



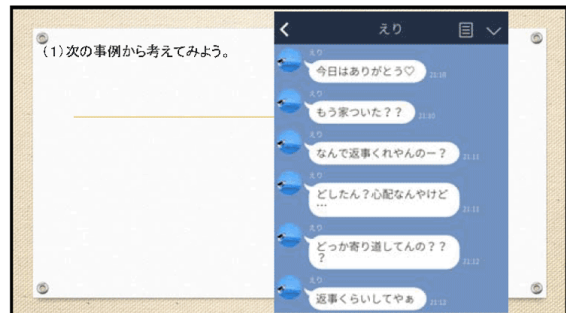
0



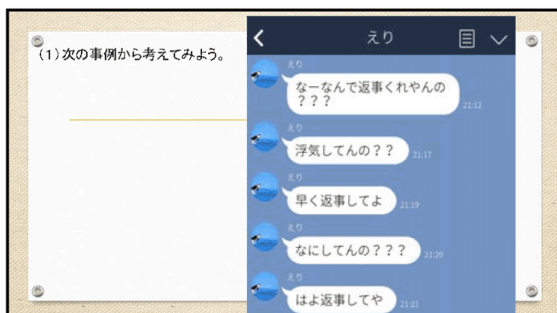
1



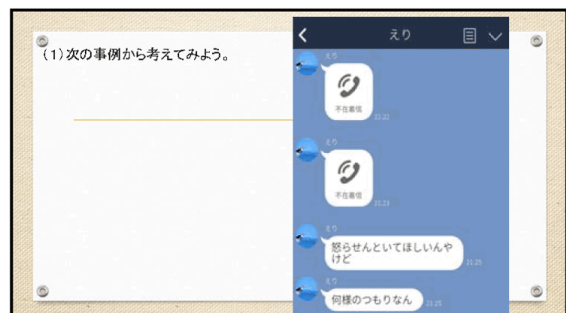
2



3



4



5



6

◆えりさんはどのような思いからメッセージを送っていたのでしょうか。

つかさが心配 返事がなくて不安 嫌われたのかな
 返事をくれないのはもう好きじゃないから？
 裏切られた気持ち どうしたらいいだろう…
 返事しなかったことを謝ってほしい
 むかつく 何をしているのを知りたい
 すぐに返事をしない方が悪い

7

◆メッセージを受け取ったつかささんはどんな気持ちだったでしょうか。

めっちゃ怒ってる… すぐに返事できなくてごめん
 なんでこんなに怒っているんだろう
 ちょっと息苦しいな 明日学校で何て言われるかな…
 自分だけの時間もほしいけど、そんなこと言ったらもっと怒られそう…
 でも好きだし、嫌われたくないな… ほかの人もこんな風に怒られているのかな
 これって愛されてるってことなのかな
 これからはいつでも返事できるようにしよう

8

◆相手に不満やイライラを感じてしまったときに大切なこと

- ・深呼吸をして、カッとなってしまった気持ちを落ち着かせてみよう。
- ・相手に事情があったのかもしれないと考えて、相手を尊重しよう。
- ・怒ったときにどうしているか、友だちに聞いてみよう。

怒りではなく、自分の気持ちを伝えられるように練習してみよう。

➡ アンガーマネジメント

9

(2) 自分の気持ちをうまく伝えるための方法を試してみよう！

【例題】
 ◆えりさんには1年間付き合っている恋人がいます。
 ただ、恋人は待ち合わせの時間に遅れてくることが多く、今日のデートのときもいつものように遅れてきました。えりさんが恋人に自分の思っていることを伝えるときの言い方で、AとBの二つのパターンが考えられます。
 それぞれ、言われた恋人の気持ちを考えてみましょう。

10

A ほんまいつまでたっても遅刻してくるの治らんよな。何考えてんの？ こっちがどれだけ待たされていると思ってんねん。いっつもいっつも。わたしの予定も考えてくれへん？ほんま気持ち悪いわ…

➡ Youメッセージ

B よく遅刻されるから、大事にされているように感じられなくて、とても不安。待っている間は一人で寂しいし…。約束した時間が厳しいなら、約束をするときにそう言ってくれると嬉しい。そうしたら、わたしも別の予定を組んでおけるから。

➡ Iメッセージ

アメリカの心理学者 トマス・ゴードン氏が考えたコミュニケーションの技法の一つです。

11

◆1メッセージ作成のポイント

- 相手の好ましくない行動 → よく遅刻してくる。
今回も待ち合わせの時間に遅れてきた。
- そのときの自分の心情 → 心配、不安、怒り、困惑
- 心情の理由 → 約束を守ってもらえていないから
自分のことが好きなのかわからなくなるから
大事にされていないような気がするから
何かあったのではないかと思うから

12

【例題】

よく遅刻されるから、大事にされているように感じられなくて、とても不安。待っている間は一人で寂しいし…。約束した時間が厳しいなら、約束をするときにそう言ってくれると嬉しい。そうしたら、わたしも別の予定を組んでおけるから。

13

◆実際に1メッセージの練習をしてみましょう。

遊ぶ約束をしていたEさんが、当日の朝に家の用事ができたと断りの連絡をしてきました。

しかし後日、遊ぶ予定だった日にEさんがTさんと遊んでいたことが分かってしまいました。

Eさんへの1メッセージを考えてみましょう！

14

◆実際に1メッセージの練習をしてみましょう。

- 相手の好ましくない行動 → 断る理由を正直に話してくれなかったこと
約束していたのにTさんと遊んでいたこと
- そのときの自分の心情 → 寂しさ、困惑、怒り、残念
- 心情の理由 → 正直に言ってもらえなかったから
自分もEさんと遊びたかったから
仲間はずれにされてしまったと思ったから

15

◆1メッセージを作成するときに考えたこと

16

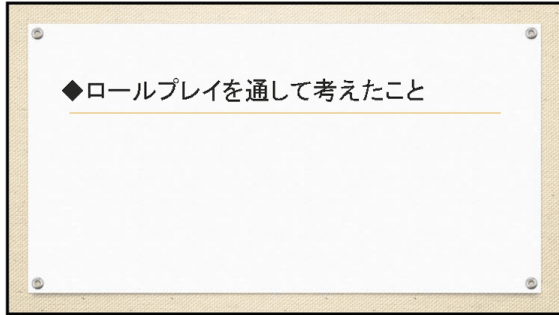
◆実際にロールプレイをしてみよう！

①Youメッセージで伝えてみると...？

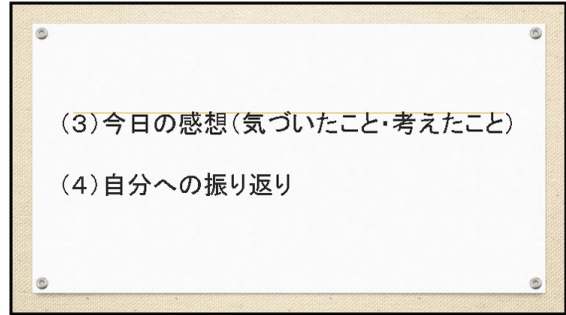
(例)なんで嘘ついて遊んでたん？
ちゃんと言ってくれへんのが悪いやん。
嫌やったら約束したときに断つたらいいのに。
どうせわたしのことなんか嫌いなんやろ。

②作成した1メッセージで伝えてみよう！

17

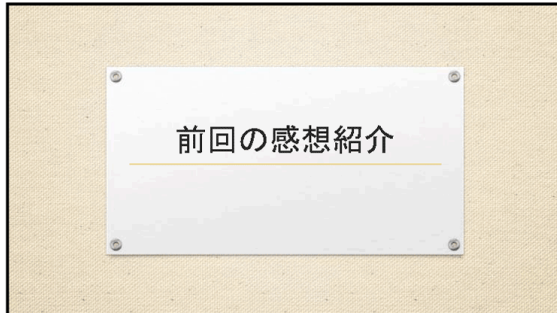


18

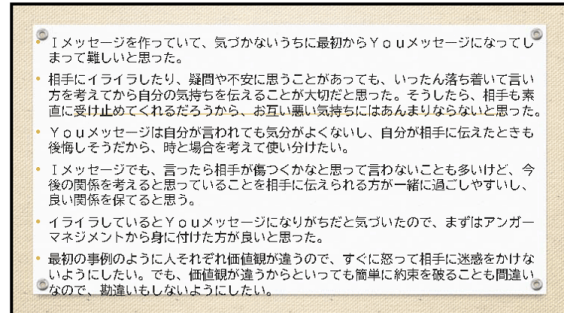


19

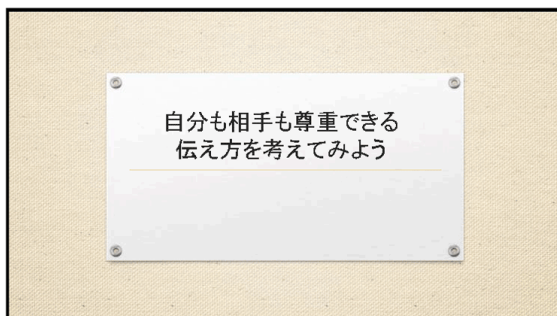
③ 第二次スライド資料②



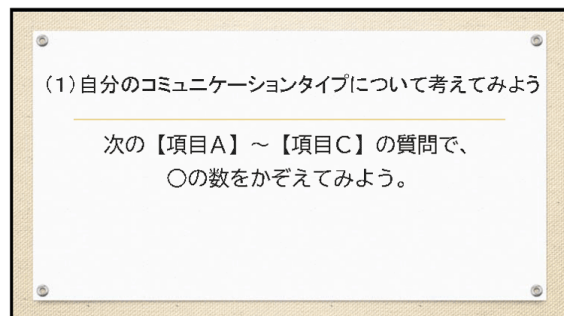
0



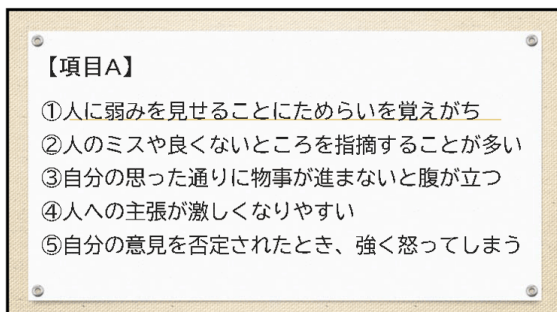
1



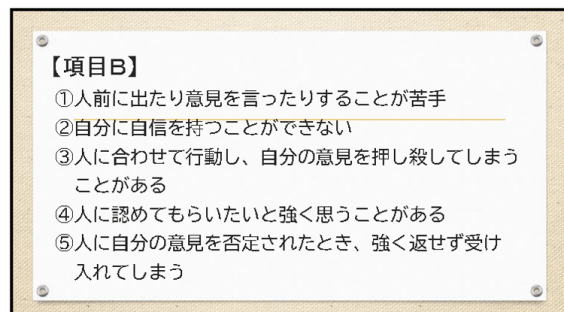
2



3



4



5

【項目C】

- ①人に対して自分の正直な気持ちを話すことに抵抗がない
- ②いつでも能動的に行動できる
- ③たくさんの人がある場所でも自分の意見が言える
- ④あまり得意なタイプではない人とも自然に話せる
- ⑤自分を否定されてもネガティブにならず、人の意見を受け入れられる

6

◆3つのコミュニケーションタイプについて

- ①アグレッシブ（攻撃タイプ）
- ②ノン・アサーティブ（非主張タイプ）
- ③アサーティブ（自分も相手も尊重できるタイプ）

7

(2)アサーションで大切な考え方

- 誠実**・・・自分にも相手にも誠実であること
- 率直**・・・気持ちや要求を伝えるときは、きちんと相手に伝わる形でおこなうこと
- 対等**・・・自分を卑下したり、相手を見下したりしないこと
- 自己責任**・・・自分の行動の結果を、自分で引き受けること

8

(3)前回の事例をふりかえってみて・・・

【例題 ※再掲】

◆えりさんには1年間付き合っている恋人がいます。ただ、恋人は待ち合わせの時間に遅れてくることが多く、今日のデートのときもいつものように遅れてきました。えりさんが恋人に自分の思っていることを伝えるときの言い方で、AとBの二つのパターンが考えられます。それぞれ、言われた恋人の気持ちを考えてみましょう。

9

【前回の事例より 1メッセージを使うと...】

よく遅刻されるから、大事にされているように感じられなくて、**とても不安**。待っている間は一人で**寂しい**し…。約束した時間が厳しいなら、約束をするときにそう言ってくれると**嬉しい**。そうしたら、わたしも別の予定を組んでおけるから。

10

【事例1】

B：日曜日にデートせえん？久しぶりに出かけようよ。
A：日曜日？ごめん、その日部活あるんよなあ。
B：えー、部活？休んでデート行こうや。
A：大会近いから練習試合入ってるんよ。
B：はあ？恋人と部活どっちが大事なん？
A：この練習試合でスタメン決められるから、休みたくないんよなあ…。
B：お前へたくそやのに練習してもスタメンなれへんって、そんなもんわからんの？
A：…じゃあ、休むよ…。

11

【事例1】 デート以外の提案パターン

B：そっか…。寂しいけど、大会近いんやったら
部活頑張ってほしいしな。じゃあ、平日とかに
練習終わってから一緒に帰りたいな。どう？

B：そっか、大会近いなら頑張ってや！
でもやっぱり寂しいから、ちょっとだけ通話とか
するのはあかんかなあ？

12

(5) 今日の感想(気づいたこと・考えたこと)

(6) 自分への振り返り

13