

() 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 見ていてワクワクする写真
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
この前友達からもらったペン	誕生日にもらったものでとても気に入っているから
塾帰りに見た夕焼け	塾でとても疲れていたが、夕焼けが綺麗で癒されたから
昔から大事にしているぬいぐるみ	小さい時からこのぬいぐるみと一緒に寝ているので、愛着がある

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。

【解答例】

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。

【解答例】

- ・ 美味しいものを食べたとき
- ・ たくさん寝て、眠くない
- ・ 友達と遊んで、たくさん笑った時
- ・ 友人関係、家族関係がいい
- ・ 風邪をひいていない など

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
<ul style="list-style-type: none"> ・ あなたにとって健康な状態とはどのような状態ですか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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とはどんなときですか。 ・ あっという間に時間が過ぎていると感じるときはどんなときですか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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時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。)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 体調が悪くない ・ 体が元気 ・ 落ち込んでることが少ない ・ 心が前向き <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 趣味の**をしているとあっという間に時間がすぎる ・ 部活で**をしているときはいつまでも練習できる <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 部活の後輩に、自分の技術を伝えて、その後輩が試合で結果がでるとうれしい気持ちになる ・ 地域のお祭りの運営の手伝いをし、お祭りがうまくいった <p style="text-align: right;">など</p>

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
<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族と協力して家事をする ・ 地域のイベントなどに積極的に参加する ・ 困っている人に声をかける <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 規則正しい食生活を心がける ・ バランスのとれた食事をとる ・ 規則正しい生活を送る ・ 換気をして、室内の空気をきれいにする <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画的に生活するために、家計を管理する ・ ほしいものを買うためにお金を貯める ・ 環境への負荷を考えて生活をする <p style="text-align: right;">など</p>

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」にあって「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。

【解答例】

第2次性徴（心身の成長 / 変化）、お金、選挙権、社会的責任、刑事責任、家計を支える仕事、親としての役割、経験、年齢、お酒が飲める権利、たばこが吸える権利 など

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。

【解答】

(1) 成年 民法	(18) 歳	(6) 普通自動車免許の取得 道路交通法	(18) 歳
(2) 公職の選挙で投票できる 公職選挙法	(18) 歳	(7) 国民年金保険料を納める義務が生じる 国民年金法	(20) 歳
(3) 婚姻 民法	(18) 歳	(8) 罪を犯したときの実名報道 少年法	(20) 歳
(4) 飲酒 未成年者飲酒禁止法	(20) 歳	(9) 就業 労働基準法	(15) 歳
(5) 喫煙 未成年者喫煙禁止法	(20) 歳	(10) 深夜労働（午後10時～午前5時） 労働基準法	(18) 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。

【解答例】

- ・国によって同じ年齢になっているところもあれば、違うところもある。
- ・お酒やたばこについて、日本の年齢が高くなっていて、日本の子どもや若者が守られているのかもしれない。 など

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。

【解答例】

年齢だけでは、「大人」とはいえない。
「大人」になるには、責任を担うための知識が必要だと思う。 など

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。

【解答例】

- (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 (いもうと) として
何と言うか： えー何これ？こんな食べられない！



- (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？： 自分
A さんはどう感じるか。 せっかくがんばってつくったのに、傷つく・・・

- 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： お兄ちゃん、早く帰ってきて夕飯作ってくれたんだね。
その問題が自分にどう影響しているかを説明： だけど、カレーの味が薄味で、サラダの具の切り方が大きくなって、食べにくいんだよね。
自分の今の感情： 頑張ったのはわかるし、作ってくれて、すごく嬉しいんだけど・・・このままだと食べられなくて困る。

- 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)： 私が、カレーとサラダがおいしくなるよう、今から一緒に考えるよ。 など
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。

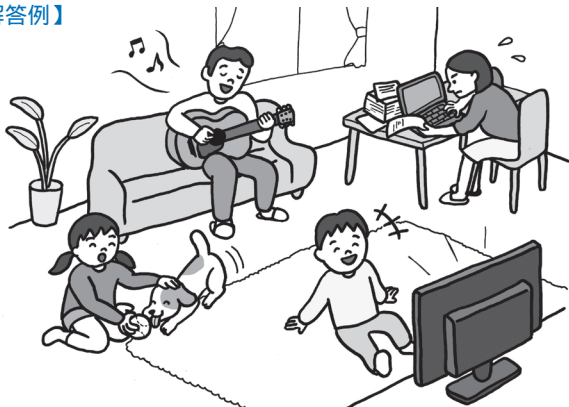
--

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「うるさい！」と互いに叫ぶこととなります。この家族の問題は何でしょうか。【5分】

【解答例】



- ・みんなが一緒にの時間にリビングにいること。
 - ・自分の事しか考えていない。
 - ・お互い迷惑そうなのに、話し合っていない。
- など

- 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：	班でできるだけたくさんの質問をつくる。 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。 発言のとおり質問をワークシートに書き出す。 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】

- ・なぜ、みんなが一緒にの時間にリビングにいるのですか。
- ・誰が最初にリビングに来たのですか。
- ・母は在宅ワークをしているのですか。
- ・父はどんな曲を演奏しているのですか。
- ・子どもは、宿題をやり終わっていますか。
- ・他に部屋はありますか。
- ・家族でよく話をしますか。
- ・同じようなことはよく起きますか。 など

- 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	<ul style="list-style-type: none"> ・答えやすい。 ・初対面でも質問しやすい。 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・情報が少ない。 ・話が広がらない。 など
開いた質問	<ul style="list-style-type: none"> ・自由に答えられる。 ・細かい情報が分かる。 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・答えに時間がかかる。 ・論点がずれやすい。 など

(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	<ul style="list-style-type: none"> ・リビングに最初に来ようと思った理由は何ですか。 ・母はどんな働き方をしていますか。 ・子どもの宿題はどんな内容ですか。 ・他にどんな部屋がありますか。 ・家族でどんな話をしますか。 ・どんな時に、このようなことが起きますか。 など
開いた質問は閉じた質問へ	<ul style="list-style-type: none"> ・リビングにみんな一緒にいるのは好きですか。 ・父はロックを演奏していますか。 など

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 誰が最初にリビングに来たのですか。	事の発端を知りたいから。
② 家族でよく話をしますか。	家族関係が見えてくるから。
③ なぜ、みんなが一緒にいる時間にリビングにいるのですか	リビングにあえている理由を知りたいから。

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】

について：	事の発端が、母がテレワークをしていることだとしたら、テレワークと家庭生活のバランスについて考える。 など
について：	家族でのコミュニケーションが不足しているからかもしれないので、自分がこの息子だったらどうするかを考える。 など
について：	住宅問題や共同で生活する工夫について考える。 など

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。

<ul style="list-style-type: none"> ・質問を作ることで、色々な問題の可能性が見えてきた。 ・出てきた質問から、次にどうしたらよいかを考えられる。 など
--

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。

【解答例】

家族、ともだち、近所の人、塾の先生、学校の先生、習い事の先生、友達のお母さん など

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
おかあさん	勉強しなさいと言われる、お風呂に入りなさいと言われる
友達	LINE を返してくれない
近所の人	道路広がって歩いていて怒られた など

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、(理想) と (現実) との間にある (ギャップが生じている原因)

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면을1つ選んでみましょう。

だれと	どんな場面
友達	LINE を返してくれない

(2) あなたはその人とどんな関係になりたいですか。

いつでも連絡を取り合って報告しあいたい
なんでも相談できる など

(3) 現在のその人との関係はどんな関係ですか。

たまに連絡が返ってこない
仲良し など

(4) なぜ、そのような関係になれていないのでしょうか。

LINE が返ってこないいつもスマホをみてしまう
嫌われたかなと思ってしまう、自分ばかり話をしているように感じる など

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。

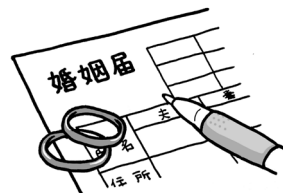
5 あなたはこれからの対人関係において、どのようなことに気をつけていきたいですか。

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。

結 婚



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。

【解答例】

50歳時の未婚割合	<ul style="list-style-type: none"> ・2015年ごろまで未婚率は高まり、それ以降はゆるやかに上昇している。 ・現在で、男性の1/4、女性の1/6が未婚である。 など
婚姻率	<ul style="list-style-type: none"> ・1972年、婚姻件数(1,099,984組)が最も高く、婚姻率は10.4 ・婚姻件数も婚姻率も減少しており、2021年には過去最低の婚姻率4.1となった。1972年時とくらべると婚姻率は半分以上となっている。 など

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。

- ・結婚へのメリットが感じられない
- ・自分のしたいことをするため
- ・結婚したい人が見つからない
- ・経済的な不安（結婚生活、子育てなど） など

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
<ul style="list-style-type: none"> ・好きな人と一緒に過ごすことができる ・家事を一緒に協力してできる ・共働きだと、世帯の収入が高まる ・子どもをもてる可能性がある ・一人じゃないので、寂しくない <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・夫婦関係がよくなる可能性がある ・自分だけの時間が少なくなる ・経済的な不安 ・自由に使えるお金が減る <p style="text-align: right;">など</p>

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。

【解答例】 気づいた人が気づいたときにやるとなっていることが多く、負担が偏りがち。
「名前のない家事」 自体が仕事（家事）だと気づかれていない場合も多い。 など

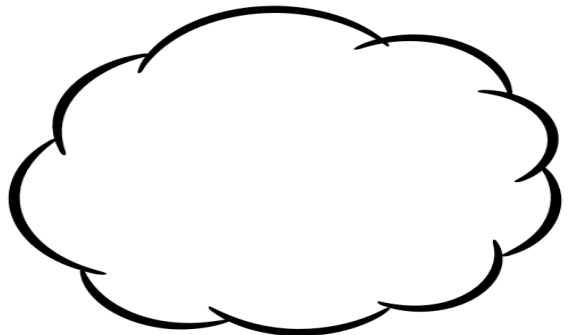
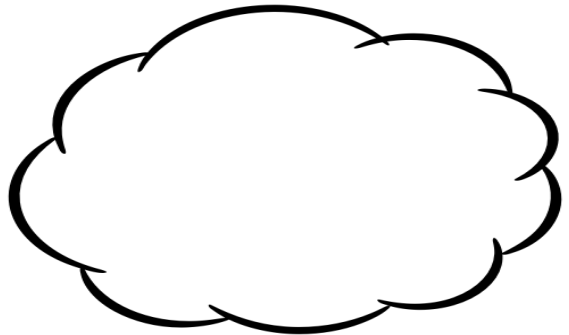
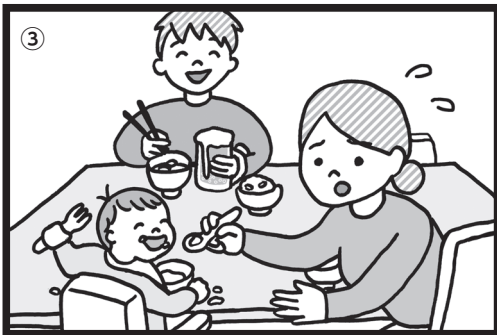
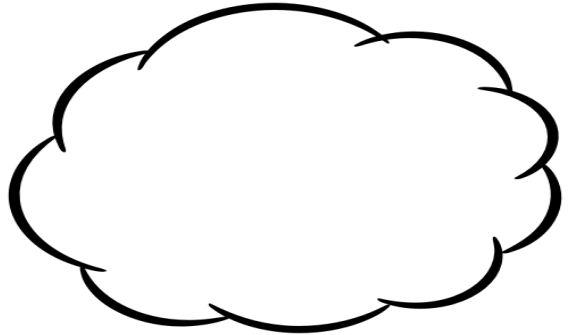
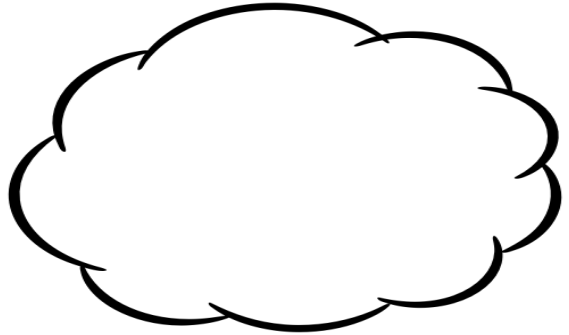
3 家庭生活を円滑にするために今自分ができることは何でしょうか。2 を参考に考えてみましょう。

名前のない家事を含め家事の負担が誰かに偏っていないか点検してみる。
家庭生活のさまざまな場面で、そこに名前のない家事が潜んでいないか考えてみる。 など

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。

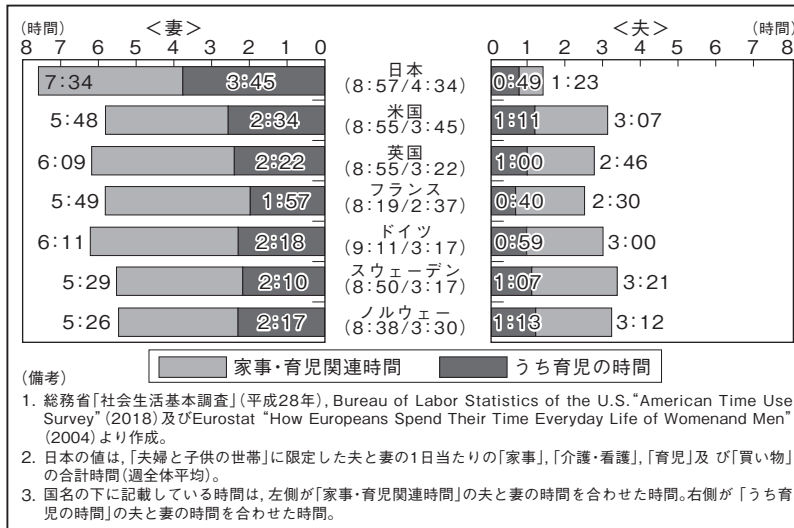
【解答例】

家事・育児の妻への偏り・負担大、夫の気づきのなさ、夫婦の意思疎通、
家事・育児遂行能力不足 など

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。

- ・どの国でも夫に比べて妻のほうが家事・育児時間が長い(1.6~5.5倍)
- ・日本は他国に比べて夫と妻の差が最も大きく、女性に偏っている(5.5倍) など

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。

就業の問題(正規雇用、非正規雇用など)、性別役割分業の意識、家事・
育児のスキル、子育てをしやすい労働時間・労働環境 など

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。

- ・誰もが家庭内の家事・育児ができるようにスキルを身に付ける。
- ・子育てを家庭や個人に押し付けず、社会で行うしくみをつくる。
- ・労働時間、労働環境の改善などを求めていく。 など

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。

- 【解答例】
- ・自分が意思を伝えられなくなったり、亡くなったりしたときに、家族や周りの人に私はどうしてほしいのか(ほしかったか)を知ってもらえることができる。
 - ・自分自身を客観的に知ることができる。 など



2 【私のこと】今の自分について書いてみましょう。

血液型	B 型	地元と思うところ	県 市
趣味・特技	植物を育てること	好きな音楽	J-POP (バンド名など)
好きな食べ物	唐揚げ	好きな花	カサブランカ(ゆり)
好きな色	青、紫	好きな場所	見晴らしの良いところ または地元
大切にしているモノ	プレゼントでもらった アクセサリ	仲の良かった友達	〇さん、 さん
使っている SNS	Instagram、X	好きな (こと)	花火大会・花火

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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 可能な限り延命治療を受けたい <input checked="" type="checkbox"/> 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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。

改めて考えると、自分の好きな場所や大切にしているものなど、すぐには思いつかないものもあった。好きな色や花などを家族に伝えておけば、お祝い時やお葬式の時に家族がいろいろ選択しやすくなると思った。 など