

あなたの高齢者対象事業に人権学習を

公民館などで行われている、高齢者が明るくいいきとした生活を送ることをねらいにした事業の計画例です。

- 1こま全体が人権学習
3回目 「女性の人権」(P33~35)
- 1こまの一部が人権学習
2回目 「違いを認める心」(P38,39)
5回目 「詐欺にあわないために」
「自他の身を守る」(P40,41)
6回目 「個性を認め合う心」(P36)
7回目 「他者を受容する心」(P37)

| 回数 | 内 容 | 会 場 |
|----|---|------------|
| 1 | 開講式 元気あっぷシニアライフ① 健康講座「ワーワーク(育歩)のススメ」 | 公民館 |
| 2 | 元気あっぷシニアライフ② 健康食育「韓国の健康食に挑戦」 | 公民館 |
| 3 | 元気あっぷシニアライフ③ 教養講座「女と男のイキイキライフ」 | 公民館 |
| 4 | 元気あっぷシニアライフ④ 健康・交流活動「ニューホーツのススメ」 | 公民館 体育館 |
| 5 | 彩あっぷシニアライフ① 防犯講座「安全な生活」 | 公民館 |
| 6 | 彩あっぷシニアライフ② 趣味講座「寄せ植え」 | 公民館 |
| 7 | 彩あっぷシニアライフ③ 自然・教養「那須高原ハイキング」 | 那須 高原 |
| 8 | 彩あっぷシニアライフ④ 教養講座「わたしの彩生活(講話)」 | 公民館 |

1こま全体が人権学習

元気あっぷシニアライフ③

女と男のイキイキライフ (プログラム3回目)

ねらい 女性の人権 (70分)

日ごろの生活の中での役割を考えることで、日常生活の中にある性差による偏った見方を見直し、男女がいいきと暮らせるような意識を高める。



アイスブレーキング
15分

アクティビティ① 安心フルーツバスケット

中心となる活動
45分

アクティビティ② 偏っていませんか？生活役割分担！

ふりかえり
10分

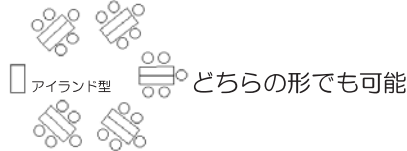
アクティビティ③ ふりかえり

アクティビティ① 安心フルーツバスケット（15分）

＜展開の仕方＞

ねらい 簡単な質問に答えることで、日常生活の中に、性的役割分担の意識があることに気づきます。

1 いすに座ります。



2 「安心フルーツバスケット」の説明を聞きます。

- ①質問を聞いて、該当する人は別の席に移動します。
- ②質問はすべてファシリテーターがします。

3 ファシリテーターの質問を聞き、該当する人は移動します。

4 質問ごとに、何人がインタビューに答えます。

5 2・3を繰り返し行います。

※ 詳しくは「じんけん公民館ガイド」P36
栃木県教育委員会事務局生涯学習課 H18.3

アドバイス

席は参加者全員に用意し、不足はつからないようにしましょう。

移動に偏りが出るような質問をしましょう。（下記質問例参照）

和やかな雰囲気をつくり自由に意見が言えるようにしましょう。

何が原因で移動に偏りがあるか、インタビューで気づくようにしましょう。

質問例

自治会長（町内会長）などをやったことがある。

PTA会長をやったことがある。

食事の準備・片付けは主に自分が行っている。

学年PTAの役員をやったことがある。

家族のために仕事を休むことがあった。

生活用品の買物をよくした。

* 高齢者がわかりやすいように、質問を紙に大きく書いて見える所にはりながら行うとよいでしょう。

アクティビティ② 偏っていませんか？生活役割分担！（４５分）

< 展開の仕方 >

ねらい 家族における日常生活の役割分担を見直すことで、男女共同参画社会について考えます。

- 1 「生活の中にある役割シート」に自分の考えで印をつけます。
 主に男性の仕事 → 黄色の印
 主に女性の仕事 → 水色の印
 どちらともいえない → 印を付けない
- 2 各人が自分で記入したワークシートを発表しながら、男女の役割について気づいたことをグループごとに話し合います。
- 3 男女共同参画社会についての説明を聞きます。

準備物：ワークシート（生活の中にある役割シート）
 チェックペン（黄色・水色ラインマーカー）

アドバイス

男性は青系、女性は赤系という思いこみにも気づけるようにしましょう。

どちらか一方の負担が重くなっていないかという視点で話し合うように伝えましょう。

生活の中にある役割シート（例）

| 主に男性の仕事…黄色 | | 主に女性の仕事…水色 | | どちらともいえない…空欄 | |
|--------------|--------------------------|------------|--------------------------|--------------|--------|
| 役 割 | 男性？女性？ | 役 割 | 男性？女性？ | 役 割 | 男性？女性？ |
| ごみの分別・ごみ出し | <input type="checkbox"/> | 布団を干す | <input type="checkbox"/> | | |
| ペットの世話 | <input type="checkbox"/> | 玄関・居間掃除 | <input type="checkbox"/> | | |
| 食事の準備 | <input type="checkbox"/> | ふろ・トイレ掃除 | <input type="checkbox"/> | | |
| 食事の片付け | <input type="checkbox"/> | 庭木の手入れ | <input type="checkbox"/> | | |
| 子どもや孫の世話 | <input type="checkbox"/> | 生活用品の買物 | <input type="checkbox"/> | | |
| P T A活動などの出席 | <input type="checkbox"/> | 電気製品や家具の修理 | <input type="checkbox"/> | | |
| 洗濯・洗濯干し・たたみ | <input type="checkbox"/> | 地域行事への参加 | <input type="checkbox"/> | | |

* ワークシートは、字を大きくして高齢者にも読みやすいように作成しましょう。

アクティビティ③ ふりかえり：自分ができること（10分）

＜展開の仕方＞

ねらい 男女共同参画社会実現に向け、日常生活の中で自分ができることを実行しようとする意欲を高めます。

- 1 ふりかえりシートを各自記入します。
- 2 グループ内で今日の講座で印象に残ったことを発表します。
- 3 グループ内で明日から実践できることを発表します。

ふりかえりシート

次の文を完成しましょう

1 今日の講座で、印象に残ったのは

ということです。

2 明日から実践できることは

ということです。

アドバイス

書くことに抵抗がある場合は発表するだけでもよいでしょう。

発表後に実践意欲が高まるように、グループ内で励ましの声をかけ合うようにしましょう。

準備物：ふりかえりシート

ティーブレイク



参加体験型学習をスムーズに進行するために、あると便利な小道具を紹介します。



【必要に応じて準備しましょう】

- 飲食物（あめ、お菓子等）

飲物やお菓子などを用意して、雰囲気や和らげるようにするとよいでしょう。

- 付箋紙

はってはがせるのりが裏の一片についたものがよいでしょう。

- 模造紙

方眼模造紙が便利です。A4版の大きさにミシン目が入っておりたためるものもあります。

- 水性マーカー

裏写りしないものがよいでしょう。

- おもちゃのマイク

和やかな雰囲気での発表ができます。

- ベル等

時間の合図に使います。雰囲気を和らげるような音のものがよいでしょう。

1こまの一部が人権学習のアクティビティ

彩あっぷシニアライフ②「寄せ植え」(150分)プログラム6回目 アクティビティ④ いいところ応援(30分)

◦<展開の仕方>◦

ねらい

参加者が互いの作品のよいところを発表し合うことで、それぞれの自尊感情を高めるとともに、よりよい人間関係ができます。

- 1 寄せ植えの説明を聞きます。
- 2 花を選び、寄せ植えをします。
- 3 仕上げ後、「いいところ応援」をします。
 - ①5~6人程度のグループをつくります。
 - ②応援される1名を決め、その人の作品のよいところを、できるだけ多く付箋紙に記入します。
 - ③書いた付箋紙を本人に渡します。渡された付箋紙をA4の紙にはります。
 - ④全員が応援されるまで繰り返します。
 - ⑤渡されたメッセージの中で「一番よかった言葉、うれしかった言葉」に○印をつけます。
 - ⑥それぞれが決めた言葉を発表し合います。
例 本人「私の作品は○○な○○です。」
メンバー「本当にそうですね。実に○○な作品です。」
本人「これからも、がんばるぞ！」メンバー(拍手)
 - ⑦発表を聞いて感じたことを発表し合います。

準備物：A4の紙、付箋紙、筆記用具

アドバイス

寄せ植えのグループがある場合は、そのメンバーで実施しましょう。

付箋紙一枚に一つ書くこと、付箋紙は何枚使ってもよいことを伝えましょう。

書く時間は、全員同じ時間で行いましょう。

心をこめて表現するように伝えましょう。

◦<気づいてほしい人権のポイント>◦

- 自分が認められたり、ほめられたりすると、自尊感情が高まり自分を大切にすることができるようになります。
- 互いを認め合うことの大切さを感じることは、共に生きる社会づくりへの第一歩になります。

作品を作る → ほめられる → 個性を認め合う → 自尊感情が高まる → 人権学習

◦<応用・発展>◦

- 寄せ植えだけでなく、ある程度の学習や作業を終えて人間関係が深まった後に行うと、和やかな雰囲気をつくることができます。
- 互いの「いいところ探し」に変更すると、アイスブレイキングとしても活用できます。

彩あっぷシニアライフ③「那須高原ハイキング」(360分) プログラム7回目
アクティビティ⑤ 繰り返し対話(10分)

◦ < 展開の仕方 > ◦

ねらい

自分や他の人を肯定的にとらえることで、自尊心が高まるとともに、他者を受容することの大切さに気づきます。

1 ハイキングをします。

2 移動のバスの中で会話を楽しみます。

- ①隣同士で話し手と聞き手になります。
- ②話し手は、「今の見学場所で、私は～」から話し始めます。
- ③聞き手は、話し手が話したことの終わりの句を繰り返し、感想等も伝えます。
例 ㊦「〇〇をがんばったんだ。」
㊧「〇〇をがんばったのね。すごいわね。」
㊨「そして〇〇へ行ったんだ。」
㊩「〇〇へ行ったのね。どうだった?。」
- ④3分ほど話したら、役割を交代します。
- ⑤終了後、気持ちよく会話をするためにはどんなことが大切なのか話し合います。
- ⑥互いの会話の中で、適度に繰り返し対話を使って楽しみます。

3 到着後、解散します。

アドバイス

がんばったことを入れて話すことを伝えましょう。

正確に繰り返す必要はないことを伝えましょう。

がんばったことを認める感想を言うように伝えましょう。

気持ちよく会話をするためには、聞き手の反応が大切なことを押さえましょう。

聞き手の視線、うなずき、相づちなどの大切さにも気づくようにしましょう。

◦ < 気づいてほしい人権のポイント > ◦

- コミュニケーションの原点は、互いの気持ちを共有することであり、話し手だけではなく聞き手の姿勢や態度が大切です。
- 会話の中で、がんばったことを認められることは、自分自身がかけがえのない存在であることを認識する(自尊心をもつ)ことにつながります。
- 相手の話をよく聞き、受容することが、相手の人権を尊重することにつながります。

発言が認められる

→ 自尊心が高まる

→ 他者を受容する心

→ 人権学習

◦ < 応用・発展 > ◦

- 終わりの句を繰り返すだけでなく、いくつかのセンテンスをまとめて繰り返したり、相手の話に共感し、その感情を自然な言葉で返したりすることで、さらに他者理解が深まります。

1こまの一部が人権学習のワークシート

元気あっぷシニアライフ②「韓国の健康食に挑戦」(90分)プログラム2回目
アクティビティ⑥ 人権クイズ(20分)

◦ < 展開の仕方 > ◦

ねらい

参加者同士のコミュニケーションが深まる
とともに、だれでも固定観念や思いこみがある
ことに気づきます。

- 1 4～6人のグループをつくります。
(韓国の健康食に挑戦のグループ)
- 2 ワークシートの1・2について考え、グループ
で話し合って発表します。
- 3 答えについて簡単な解説を聞きます。
- 4 気づいたことや感じたことを発表します。
- 5 講師の紹介を聞きます。
- 6 用意された食材を使って、韓国の健康食チゲ鍋
を作り、会食します。
- 7 韓国の文化について、講師からのミニ講話を聞
きます。
- 8 ワークシートの3を記入し、発表します。

準備物：ワークシート

アドバイス

グループ内で相談しながら答
えることで、和やかな雰囲気
づくりに努めましょう。

途中でヒントを出し、文化の
異なる国という視点を加えま
しょう。

できれば地域に在住している
韓国人や韓国に詳しい人に講
師を依頼しましょう。また、
地域に在住している外国人が
参加すると、より文化の多様
性を知ることができます。

食事作法や来客へのもてなし
など、日本とは違った文化に
気づけるような講話を依頼し
ましょう。

◦ < 気づいてほしい人権のポイント > ◦

- 文化が異なると、同じ物を見ても異なるイメージをもつことがあります。外国人の
もつ文化や多様性を受け入れ、尊重することが大切です。

文化や経験の違いに気づく

→ 違いを認め、個人を尊重する

→ 人権学習

◦ < 応用・発展 > ◦

- 日本国内でも地域による生活習慣の違いがあります。身近な郷土料理や地域行事な
どからも、他文化を理解し個人を尊重する学習につなげることができます。
- 外国人に自分たちの文化がどのように感じられているのかなどの視点を入れて、互
いに尊重し合うことの必要性を学ぶ学習につなげることもできます。

人権クイズ ～それって私の思いこみ～

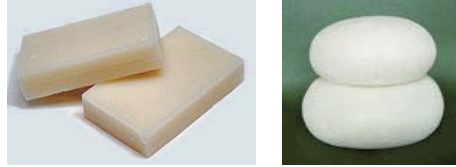
1 次の発問について考えてみましょう。

ワークシート



発問：この食べ物は何でしょうか。

ヒント：日本ではこんな形が多い。



答え：

2 ①～④の中で、韓国では日常的な食事作法とされるものがあります。選んでチェック欄に○をつけましょう。

| | 食 事 作 法 | チェック欄 |
|---|------------------------|-------|
| ① | はしをお椀の右横に縦に置く。 | |
| ② | ご飯や汁物はスプーンで食べる。 | |
| ③ | ご飯茶碗やお椀などを手で持って食べない。 | |
| ④ | 出していただいた料理は残さずきれいに食べる。 | |

【 答え 】 1 韓国のもち

【答え・解説】

- ① ○：日本では、はしを横に並べますが、韓国では、はしの先を相手の方に向けてるようにして縦におきます。
- ② ○：韓国では、ご飯や汁物はスプーンで食べます。はしは、キムチや炒め物など汁気のないおかずを食べるときに使います。
- ③ ○：韓国では食器やお椀を食卓に置いたまま食べます。そのため、韓国独特のスプーン（スッカラ）、はし（チョッカラ）は食器を置いたままでも食べやすいように長めにできています。
- ④ ×：韓国では食べきれないほどたくさんの料理を出すことがおもてなしです。出された料理を残しても大丈夫です。残したことが「十分にいただきました」という気持ちを表すこととなります。逆に接待のときにすべて食べてしまうと「足りなかった」という意味になることがあります。

彩あっぷシニアライフ①「安全な生活」(60分)プログラム5回目
アクティビティ⑦ 私も大事あなたも大事(30分)

◦<展開の仕方>◦

ねらい

還付金詐欺に対する防犯寸劇から、自分自身の身を守ることを学ぶとともに、人権侵害について考えます。

アドバイス

- 1 最近発生している様々な詐欺事件について説明を聞きます。
- 2 4～6人のグループをつくり、ファシリテーターによる寸劇を見ます。
- 3 感想や自分だったらどうするかを、グループで話し合います。
- 4 3の活動が、自分の人権を守ることにつながることの説明をファシリテーターから聞きます。
- 5 日常生活でどのようなことに注意するかをグループで話し合います。
- 6 警察などの専門的な立場の人からの講話を聞きます。

準備物：ワークシート

自分ならどうするかを考えることが、自分の人権を守ることにつながります。

個人の情報や財産を守るという視点で説明しましょう。

個人情報を公開(他人に伝える)するときには、どんなことに注意するかを話し合わせましょう。

銀行や郵便局の防犯担当の方でもよいでしょう。

◦<気づいてほしい人権のポイント>◦

- 様々な詐欺事件の実態を知ることとおして、人をだます行為が人権侵害となることを確認します。
- どのようにして個人の情報や財産を守るかを考えることが、自分の人権を守ることにさらには他人の人権を守ることにつながります。

詐欺の実態を知る → 個人情報・個人財産を守る → 自他の身を守る → 人権学習

◦<応用・発展>◦

- この活動をきっかけに、日常生活で「高齢者の人権」が守られているかを考えることもできます。

私も大事あなたも大事

ワークシート

【 還付金詐欺台本 出演者 : 被害者〇〇 偽税務署員×× 】

♪♪♪・・・(プルプル・・・)

〇〇 「はい、〇〇です。」

×× 「税務署の××と申します。先日、還付金払込みの確認はがきをお送りいたしました。受取のお返事をいただいておりますので、直接お電話を差し上げました。ご確認はお済みでしょうか。」

〇〇 「いえ、何のことでしょうか？」

×× 「先日ほかのお客様から、指定口座に振り込みがされていないというご指摘を受けました。すぐに調査しましたところ、こちらの機械の読み取りエラーがあることが判明しました。このような事がほかのお客様にもないよう、受取確認のお返事のない方には、改めてご連絡させていただいております。

先月の中旬にはこちらから振り込みをさせていただいているはずですが、いかがでしょうか。」

〇〇 「ちょっとわかりません・・・」

×× 「では、せっかくの還付金ですので、すぐにでもご確認をしていただき、もし、エラーが発生しているようでしたらすぐに振り込みのやり直しをしたいと思います。ただ、やり直し期限が今日中となります。せっかくの還付金ですので、このあとすぐに銀行にて確認をお願いします。機械の読み取りエラー発生時には、一度取引実績をつくれればエラーが解消されますので、ご協力をお願いします。」

〇〇 「わかりました。わざわざありがとうございます。でも、すぐに確認したいのですが機械は苦手です・・・取引実績って、どうすればいいんですか？」

×× 「そうですね。今の機械は文字も小さくわかりにくいですね。では、私の方でお手伝いをさせていただきます。銀行につきましたら私××までお電話ください。わかりやすくお伝えします。電話番号は次のとおりです。」

〇〇さんは取引実績をつくるということで、「一度××の指定する口座に5万円を振り込み、その後その5万円に還付金をつけて改めて〇〇さんの口座にすぐ振り込む」という××の言葉を信じて従ってしまいました。



1 このような場合には、あなたならどう対応しますか。

2 これからどんなことに注意しますか。