

ライフストーリーワークとは

「自分は自分であってよい」

ということを確認するために、今の自分の内面を見つめ、自分の生い立ちや家族との関係を整理していく。

過去をふりかえり、記憶の空白部分を埋めることで過去—現在—未来をつなぎ、アイデンティティの確立を促す。

「今から学ぼう！ライフストーリーワーク」才村眞理&大阪ライフストーリー研究会
その理念を踏まえ、グループの中で自己の振り返りをより

愛着に問題がある子どもたちには、記憶の空白部分があるケースが多くみられます。自分の生い立ちや家族の関係を整理することで、自分のアイデンティティを確立していきます。

未来 過去の自分をふり返り、 輝く未来の自分を描く

- ・自分が大きくなったらやってみたい仕事って？
- ・職業を調べて、その夢をかなえるためのステップを知る。
- ・就職にむけての「履歴書づくり」「面接」（自分を語る）
- ・10歳の自分をふりかえる。（手に入れたいカオクション）
- ・過去の自分をふりかえる。（心の整理）

4年生では、キャリア教育の流れから自分の将来の夢を探すことから始め、10歳の自分自身を見つめ、さらに、今までの自分の過去を振り返っていきます。

【小4】10歳のハローワーク ～LSWの視点から～ ①

「未来の自分」

「今の自分」

履歴書（りれきしょ）を書く



- 名前・小学校に入るまでの履歴
- 自分アピール

- ・実は、こんなことが得意です・・・
- ・実は、こんなことが得意です・・・
- ・実はわたし、こんなことで困っています。

履歴書・面接

インターネットでアンケートに答えて適職診断をしてみたり、自分の興味があることから仕事を探してみたりして、調べ学習をすることで「未来年表」を描きます。

そして、次に仕事に就くという設定から、自分を紹介するオリジナルの「履歴書」を書くことで10歳の今を整理していきます。

自分の得意なことの紹介から、「悩んでいること」まで、自己と向き合うことを大切に、「面接」という形で友だちと一対一で「今の自分」を伝え合います。そして、友だちの話を聞いた後に、その友だちへのホットメッセージを送りあい、やさしい時間を共有します。

「悩んでいること」まで、話すというのが大きなポイントで、始めはみんな当たり障りのない悩みを話しますが、真剣に答えてくれる友達と接して、子どもたちはもう一回やりたいたってきます。すると、次は本当に悩んでいることが出てきます。いつの間にか、友達に本当の悩みを相談できる関係になっています。

次に、未来の自分を思い描いたときに、今の自分に足りない力を考え、その力を本当に身につけていくためにできることを自分の言葉で発表していきます。その力をオークション形式で落札することで、身に着けた力を真剣に考えることができます。

【小4】10歳のハローワーク ～LSWの視点から～②

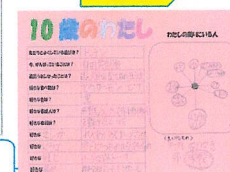
「過去の自分」

未来



わたしの
未来予想図
～未来から過去へ

現在



過去



10歳までのわたしをさがそう
4年生
3年生
2年生
1年生
5さい
4さい
3さい
2さい
1さい
0さい

最後に、10歳までの自分を振り返り、自分の心の中にある風景を整理していきます。集団でおこなうときには、自分が書ける範囲の思い出を人生ゲームのような形で表現し、個人的に様々な思いを抱えた子どもたちについては、個別でもう一つの振り返りを行っていきます。

画用紙で表現する児童もいれば、聞き取った過去を時系列と一緒に整理していくだけの児童もありますが、その表現の方法も個人によって様々です。ライフストーリーワークという形を安易にとるのではなく、10歳の子どもたちが振り返った時に見えている「過去」という景色を、同じ目線にたって一緒に眺め、ともに悩みともに考えることを一番大切にしたいと考えています。

【小5】SNSについて考えよう ～アサーティブ・コミュニケーション～ ①

「自分も相手も大切にする話し方について考える」



一方が「不満を持っている」ときのコミュニケーション

相手を尊重しながら自分の意見を誠実に伝える

対面で伝え合うことさ難しいのにSNSの「文字」や「スタンプ」での会話が aumentando 親子間においても然り

5年生でも、相手の思いを素直に受け止められなかったり、周りのことを考えすぎて自分の気持ちを伝えられなかったりすることがあります。

そこで、アサーション・トレーニングで相手を尊重しながらも、自分の思いを誠実に伝えるロールプレイを行います。

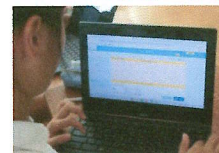
A班「秋の校外学習で行きたい場所」 B班「明日の給食で食べたいメニュー」 C班「誕生日に買ってもらった物を話したい」

D班「嫌なものや困っていることを言いたい」 E班「自分の悩みを相談したい」 F班「自由」というテーマで、児童は「気づきメモ」に、自分たちの考えを10分程度チャットに入力した。

思春期を迎え、子どもたちは、友だちや家族でさえ対面で伝え合うことが難しいと感じることがあり、タブレットやスマートフォンのSNSを使った会話が増えてきていると言われています。

【小5】SNSについて考えよう ～アサーティブ・コミュニケーション～ ②

「グループチャットや非言語的コミュニケーションの使い方」



画面越しの
見えない相手との
「対話」

SNSでの
グループチャット

対面で自分の
思いを伝え合うこと
で、お互いの率直
な気持ちを交流



実際の事例検討



そこで昨年度は、SNSでのグループチャットの良し悪しを体感するプログラムを新たに組み入れ、文字の打ち間違いによってグループから退会させられたりしたことについて、話し合いました。

また、このような授業を保護者にも公開し、親子でアサーティブなコミュニケーションについて考えたり、それがSNS上でも注意が必要であると考えたりする機会を持ってもらっていることは、子ども虐待予防の一つになっていると考えています。

【小6⇒小5】 愛? 支配? ～パートナーシップの視点から～ ①



6年生では、アニメのキャラクターを手がかりに、「夫婦」「友達」「恋人」「兄弟」など、特別なパートナーを見つけることができるようにし、「友達」と「恋人」の違いについて話し合います。

※ 学習指導要領では、第9節体育第2各学年の目標及び内容〔第3学年及び第4学年〕2内容G保健(2)体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に着けることができるよう指導する。

ア、身体が発育・発達について理解すること。(イ)体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが替わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。とあります。

この「異性への関心の芽生え」を正しい日本語で表現すると「恋心・恋愛感情」だと考えました。これを根拠に、小学校でも恋愛という言葉を使っていいと判断しました。

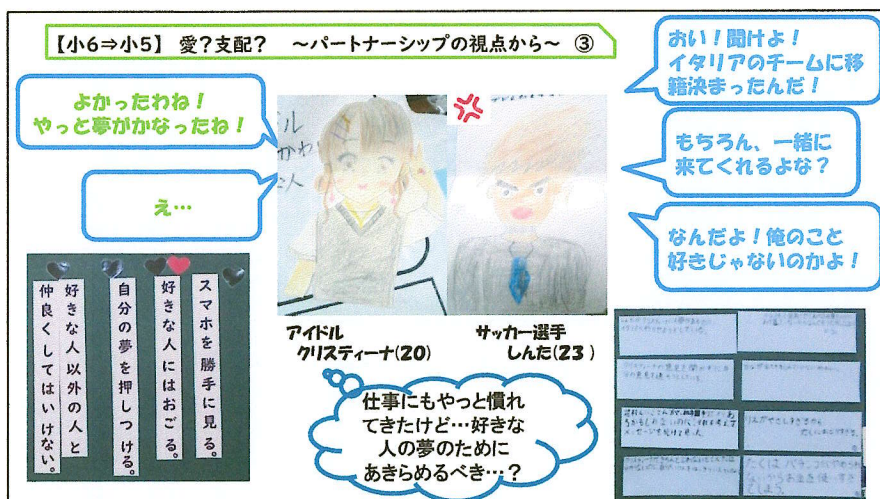
【小6⇒小5】 愛? 支配? ～パートナーシップの視点から～ ②

「好きだから」の特別

花火をみること、きつと友だちとはちがう気持ち!	好きだから	二人の趣味の音楽をきく
手をつなぐこと	毎日会いたい	夕焼けをみること
一緒に写真を撮る	結婚したい	公演のベンチでおしゃべり
相手が楽しめる場所に行くこと	悩みを聞く	お互いが好きな食べ物をたべる
	ハイタッチ	
	手をつなぐ	
	一緒に出かけたい	
	一緒にいる場所	
	一緒にいる場所	

全部特別な思い出

そして、パートナーを見つけることをこの単元の入り口とし、特別なパートナーとの「おでかけプラン」を班で作成することで、良い関係性に必要なことを見出します。ここでは、恋愛の素晴らしい点や危険な点を学びます。そして・・・。



数年後、悪化した関係性から支配的言動と対処法を見つけ、言語化し、現在の友達や、これから出会うさまざまな人と、良いパートナーシップを築ける自分になるために「今」できることを考え、話し合います。

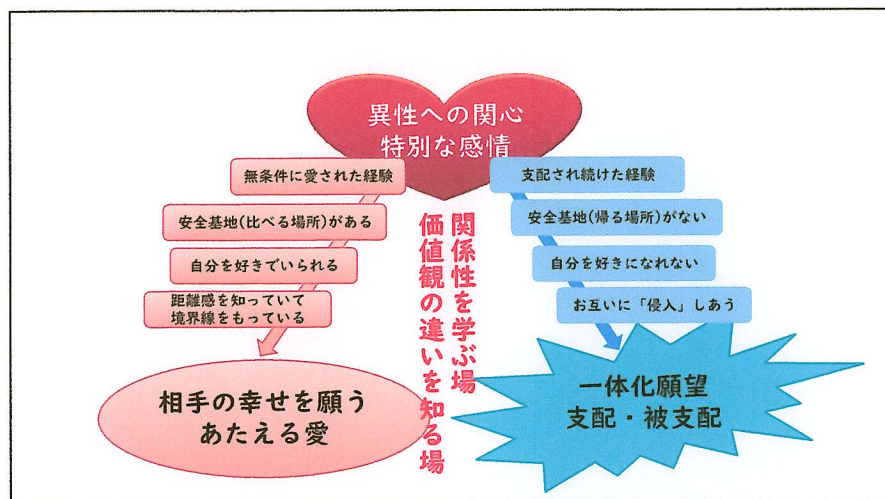
そして、加害者側が、なぜこのような言動をしているのかを考え、本当に相手を思っていることなのかを考えます。

その「好き」は…どんな好き？

「好きだから」の特別(ブラック♥)

- 一人だけが幸せな好き
- 自分が思うようにしてほしい好き
- 思うようにしてほしい好き
- 限度をこえている好き
- 「好き」の度が過ぎて逆に相手を困らせている好き
- 何かゆうたらしてくれると思ってる好き
- 自分のための好き
- 一方的な好き
- 自己満足のための好き
- 本当は「ずっと一緒にいたいよ」と伝えたいんだけど、伝え方がまちがっている

「すてきな好き」とは何か、「よくない好き」とは何か、自分の考えを持ちます。



学習指導要領にもあるように、思春期の子供たちの誰もが抱く「異性への特別な関心」純粋な感情…という同じスタート地点から、こうも行先が変わってしまう原因は、明らかにされてはいませんが…。

この授業が、子どもたちが関係性を学ぶ場、価値観の違いを知る場となるよう考えています。

【小6】親子関係について考えよう ～心の傷のメカニズム～ ①

心の中の 信号機

●児童生徒がトラウマについて理解できるような授業を作る。



最後は、6年生、親子関係について考えよう ～心の傷のメカニズム～です。

導入で、「どんな時に嫌な気持ちになる？」と問いかけ、「嫌な気持ちになるということは、心に傷ができたということだね。」と続けて、「心の傷について考えてみよう」を提示し、「心の中の信号機」というとらえ方を紹介します。

めあて心の「傷」について考えてみよう



父と母がお別れした

食事など、家で必要なお世話を受けられなかった

時間を守らなくておしりをパチン

暴力的な犯罪の被害を受けた

友だちに無視された

事故で重傷を負った

夜、父と母がけんかをしていた

震災や火災などを体験した

クラスみんなにいじめられた

お家の人から繰り返し暴言・暴力を受けている

好きな人に振られた

宿題をしたのに忘れてきた

試合でミスをした

テストで悪い点をとった

運動会のリレーでこけて笑われた

そして、この出来事が起きた時、「心の信号機」は何色？とグループワークで分類します。



「心の傷」のプロフェッショナル



精神科医



心療内科医



臨床心理士



グループワーク

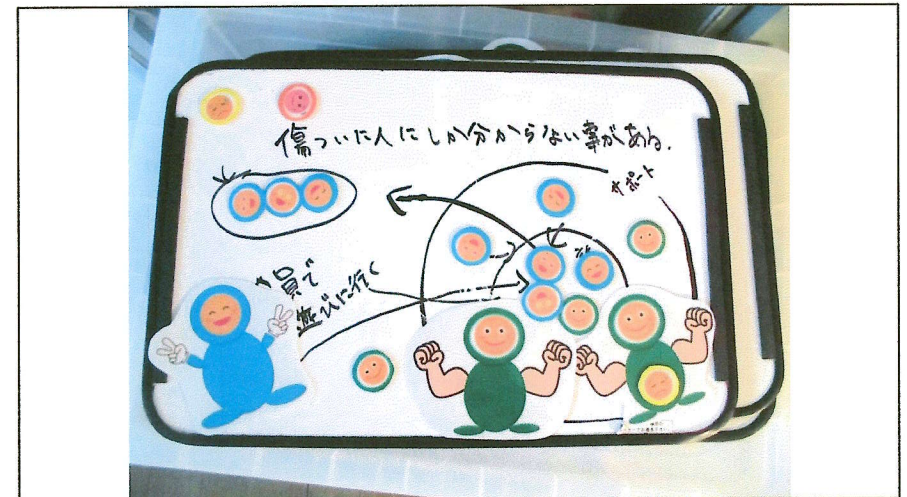
次に、心の傷の治療法を考えます。そして、専門的な支援者を「職業」として提示し、その治療方法を紹介します。

「つながり」のプロフェッショナル

みんなにも
できることがあります

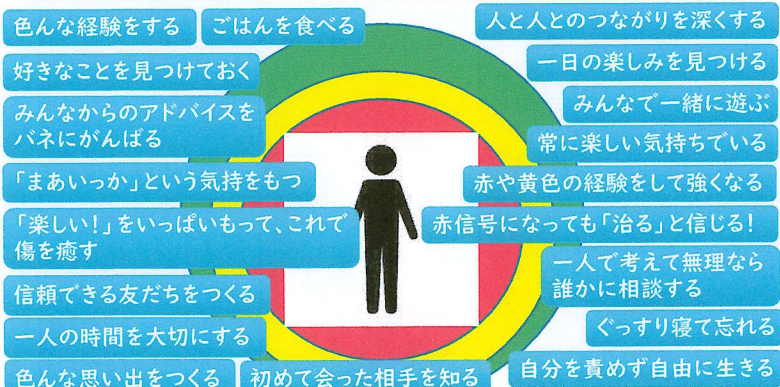


さらに、家族や友達、パートナーなど、身近な人がトラウマについても学んでくれることが、大きな支えになることを知り。



様々な心の状態を持つ人々が、みんなで生きていくときに、どのように繋がり、お互いにどのような関わり方をすればよいかを考え、グループで図式化します。

「傷」に、強くなるには…???



そして、心の傷を治療する最後の一人が「自分自身」であることに気づくことができるように、自己のレジリエンスについて考えワークシートにまとめる。

これから先の人生で様々な出来事に出会うなかで、心の信号は何色にもなることを理解し、傷に強くなるにはどうすればよいかを考える。

「安全基地」をもとう

「人」は「人」で傷つき

「人」で癒されます

だからこそ

人とつながることを恐れないで

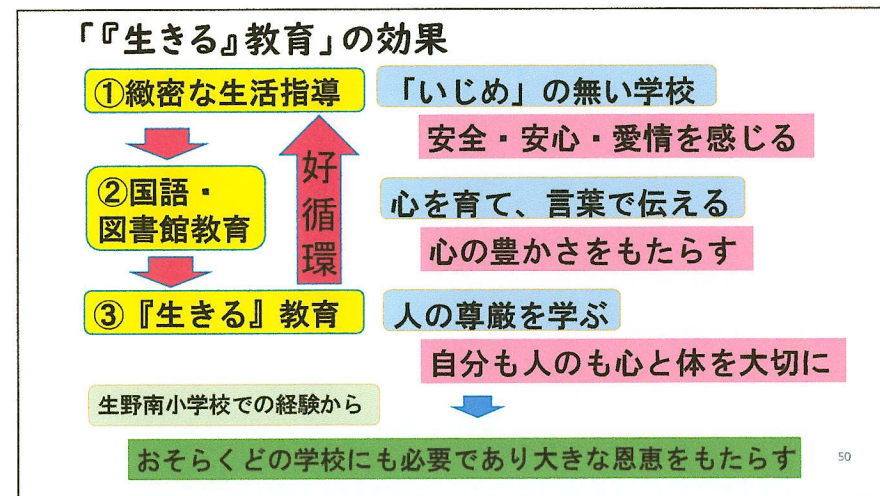
まず、あなたが「しあわせ」に

そして、だれかを「しあわせ」に

心の安全基地について提示し、「そこに棲む人」（今までの人生で出会った本当に信頼できる大切な人）や思い出（本当に楽しく幸せだったと感じたこと）の大切さについて、気づくことができるようにする。

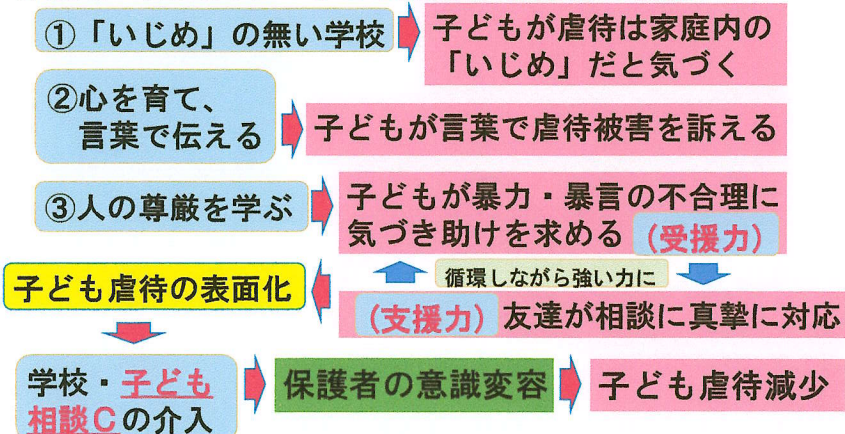


指導後の児童の感想では、「プライベートゾーンの約束をみんなが守ったら楽しい学校になるね。」「友だちが嫌がっていないかを考える」、といった感想がありました。保護者の感想では、「相手との距離間について良い気づきがあった。」「これからも取り入れてほしい。」といった感想がありました。



本校では、「『生きる』教育」からの好循環が後戻りしないようになっています。つまり、緻密な生活指導で安全・安心が確保され、国語の授業で思ったことを自由に発言できるようになり、「『生きる』教育」への理解がより進み、子どもたちは、自ら安全安心を作りだしています。本校で育った子どもたちは、人にやさしくなるので、将来、きっと、自分の子どもを虐待したり、パートナーにDVをしたりすることは無いと思います。

保護者の意識変容⇒子ども虐待予防教育の視点



それどころか、子どもたちは、保護者からの虐待が「いじめ」であり、不合理だと気づき、先生に虐待被害を訴えてくるようになりました。当然学校は、その都度、子ども相談センターと連携して対応しています。

昨年度は、3年生「子どもの権利条約」の授業で、「自分の生活の中で子どもの権利が守られていない場合について」を友達と考える中で、担任が過去の虐待事案を把握しました。4年生「ライフストーリーワーク」の授業でも友達との面談で悩みを打ち明けた時、虐待事案を担任が把握できるようにしており、当然、学校全体で対応できるようにしています。

本校では、年々、子ども虐待事案は減少し、昨年度は、疑いが1件ありましたが、子ども相談センターと保護者の面談につながりました。このような取り組みが将来の「子ども虐待予防教育」にもなっていると考えおり、一昨年度より、「日本子ども虐待防止学会学術集会」で報告しています。

「『生きる』教育」の研究にご協力いただいた皆様 (主な講演テーマ、著書など)

- 2014年度～ 大阪市立清水丘小学校校長 田村泰宏 氏
「荒れる心に『ことば』の響きを」(「心を育てる国語科教育」より)
- 2016年度～ 山梨県立大学大学院人間福祉学研究科特任教授 西澤 哲 氏
「虐待を断ち切るために教育現場ができること」
「トラウマ・アタッチメントを抱える子どもの未来」
- 2017年度～ 兵庫県立大学環境人間学部教授 竹内和雄 氏
「デートDV・スマホに潜む危険について考える」
- 2018年度～ 和歌山信愛女子短期大学保育科教授 西原 弘 氏
「子ども虐待と愛着課題について」
子ども家庭庁参与 社会福祉士 保育士 辻 由起子 氏
「性・生に関する大阪の課題と『『生きる』教育』について」
大阪ライフストーリーワーク研究会代表 才村真理 氏
「小学校現場におけるライフストーリーワークについて」
立命館大学大学院教育臨床学教授 菱田準子 氏
「『生きる』教育」授業内容検討会・公開授業 講師・指導講評

ここで、「『生きる』教育」にご協力いただいた皆様をご紹介します。年度は、初めて学校に来ていただいた年で、お名前、講演会のテーマや著書名をあげています。

2019年度～ 田島童園施設長 下川隆士 氏

「『生きる』教育」授業内容検討会 講師

2020年度～ 国際医療福祉大学大学院教授 橋本和明 氏

「愛着課題と発達課題について」

京都大学大学院教育学研究科教授 西岡加名恵 氏

「公教育における『生きる』教育』の意義」(2025年9月本校)

～次期学習指導要領改訂に向けた議論での「学校の本質的な役割」を踏まえて～

「『生きる』教育」公開授業視察 (2025年9月10日) 「『生きる』教育」授業視察 (2025年11月6日)

中国教育科学研究院課程所

所長・研究員 郝志軍 Hao Zhijun

研究員 楊清 Yang Qing

副研究員 項純 Xiang Chun

助理研究員 哈斯朝勒 Ha Sichaoole

助理研究員 劉曉荷 Liu Xiaohu

ミルズ大学 【世界授業研究学会会長】

キャサリン・C・ルイス教授

ボウリンググリーン州立大学

ジョアンナ・C・ウィーバー准教授

同 ホリー・ブランク准教授



京都大学の西岡加名恵先生の講演会テーマは、昨年度のものでした。そのしたは、海外から視察に来られてご指導いただいた研究者の皆様です。

2026年6月25日

視察・意見交流研修会

法政大学文学部心理学科教授 渡辺弥生 氏

「感情リテラシーを育む」(※ゲーム的なワークショップを含む)

8月1日・2日(研修会に参加して)

SMBC京大スタジオにおけるプロジェクト「貧困・格差・虐待の連鎖を

乗り越える教育アプローチの研究開発と普及」(2024年8月～)

通称:「『生きる』教育」プロジェクト

京都大学大学院教育学研究科教育実践コラボレーション・センター

E.FORUM 第7回「『生きる』教育」研修会

大阪大学大学院人間科学研究科准教授 三谷はるよ 氏

「ACE・PCE研究から考える子ども大人の生きづらさと学校の可能性」

兵庫県こころのケアセンター副センター長 亀岡智美 氏

「トラウマインフォームドケアで変わる子どもの見方・かかわり方」

今年度もこのような先生方から直接「『生きる』教育」へのご指導・ご意見をいただき、参考にさせていただいています。

前ページ記載の3人の先生方からご指導いただいた内容を私のメモから要点をまとめてみました。正確には、ご本人の著書をご覧ください。校内で共有して次につなげようと思っています。

渡辺弥生 氏「感情リテラシーを育む」

子どもの怒りや反抗的な態度の背景には、悲しみや不安、寂しさなどの見えにくい感情が隠れていることが少なくない。大切なのは行動だけを叱るのではなく、その奥にある気持ちを理解し受け止めることである。

自分や他者の感情に気づき、適切に表現・調整する「感情リテラシー」の育成が重要。いじめや不登校の予防、心の健康や良好な人間関係の形成につながる。

三谷はるよ 氏「ACE・PCE研究から考える子ども大人の生きづらさと学校の可能性」

ACE（逆境的小児期体験）は、虐待やネグレクト、家庭内の問題など子ども期の強いストレス体験を指し、心身の健康、学業、就労、人間関係、自殺リスクなどに長期的な悪影響を及ぼすことが研究で示されている。

一方で、信頼できる大人との出会いや安心できる居場所、仲間とのつながりといったPCE（肯定的小児期体験）は、その影響を和らげ回復力を高める。

学校はトラウマに配慮した関わりを通じ、子どもの安心・つながり・自己価値を育む重要な役割を担う。

亀岡智美 氏「トラウマインフォームドケアで変わる子どもの見方・かかわり方」

トラウマインフォームドケア（TIC）は、子どもの問題行動を「なぜその行動をしたのか」ではなく「その子に何が起きたのか」という視点で理解し支援する考え方である。虐待やいじめ、家庭環境の問題などの逆境体験（ACE）は、心身の健康や学習、人間関係に長期的な影響を与える。支援では、安全・信頼・選択・協働・エンパワメントを重視し、行動の背景にある苦痛や感情に寄り添うことが重要である。また、再トラウマ化を防ぎ、支援者自身のケアや組織的な取り組みも必要とされる。

55

前ページ記載の3人の先生方から、ご指導いただいた内容を、私のメモから勝手にまとめています。正確には、ご本人の著書をご覧ください。

おわりに

1. 「『生きる』教育」「生命（いのち）の安全教育」（教材は、学校や地域の実情に合わせ、加除改変して使用可能〔文部科学省〕）「生きる力を育む『性に関する指導』」は重なりが多いのでこの学校でも取り組みやすいと思う。

2. トラウマ理解については、生野南小学校に赴任する前から怒鳴ったり、叩いたり、罰を与えたりすることが返って悪い結果を招くことを経験的には知っていた。しかし、西澤哲先生に出会って本当に深く理解できた。そして、先日の三谷はるよ先生、亀岡智美先生の話で、児童間のトラウマインフォームドケアがやはり重要であると確信した。

3. 昨年度の日本子ども虐待防止学会では、子どもたちにいかにして「子どもの権利」を教えるかが話題になっていた。学校が「子どもの権利」を教え、「子どもの権利」を守りぬく覚悟を持てば、「いじめ」「不登校」「子ども虐待」は必ず減らせると思う。

4. 『生きる教育』は、国語・図書館教育を工夫して感情リテラシーを育てることと、生活指導で軽微な暴力であっても指導しきる体制をとることを合わせれば、短期間でも大きな成果を出すことができると思う。

56

おわりに