

特別支援教育 あどばいすタイム

サークルズ®カリキュラム
～人との関係性と境界について学ぶ～



<自己紹介>

- 徳島県立みなと高等学園
発達障がい に特化した高等支援学校
- 人権教育主事5年、生徒指導主事2年目
- 「こころとからだの学習」をプログラム化
- CAP（こどもへの暴力防止プログラム）で活動
- ホワイトボード・ミーティング®認定講師

2023/8/17

©Osaka Naoko

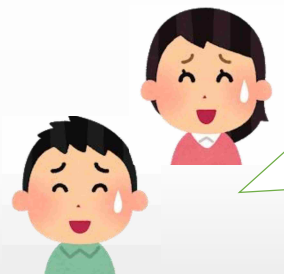
おしながき

- 1.チェックインタイム
- 2.サークルズ®を学ぶ価値
- 3.サークルズ®とは？
- 4.指導の実際
- 5.振り返り

1, チェックインタイム

- 様々な校種のかたが参加
- どのようなニーズで参加されたのか
- チャット機能を使って

2. サークルズを学ぶ価値



新任の
特別支援学級の担任や
特別支援学校の担任

障がいのある子って、
異常なくらい馴れ馴れしかったり、
急にプライベートな質問してきたり、
どうも関わり方に戸惑うことが多い
です…

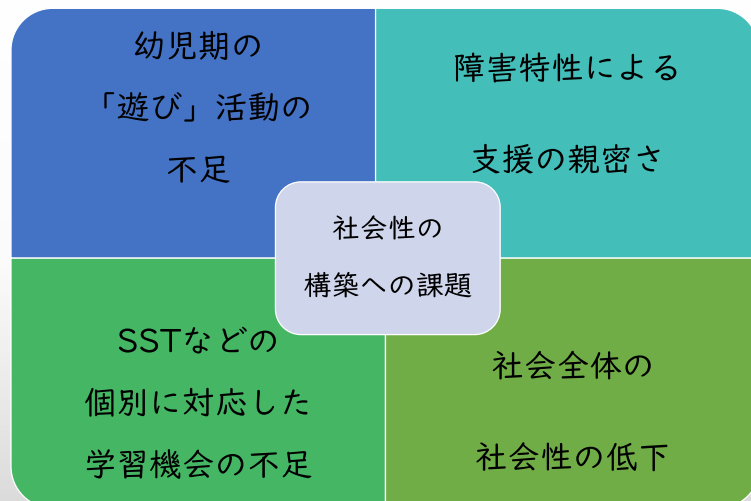
未学習だから？

障害特性だから
しょうがない？

何が原因で
起きるのでしょうか？

保護者の
育て方？

教員の
関わり方？



サークルズ®とは？

1. 知的障がい、発達障がい、メンタルヘルスに 問題を抱える人たちへの**学習プログラム**

2. 境界（バウンダリー）と関係性の構築といった概念を学ぶ

3. 知的障がい、発達障がい、メンタルヘルスに 問題を抱える人たちが**社会規範を学ぶ**

4. 人間関係がどのように構築し維持されるかプロセスを学ぶ

みなと高等学園

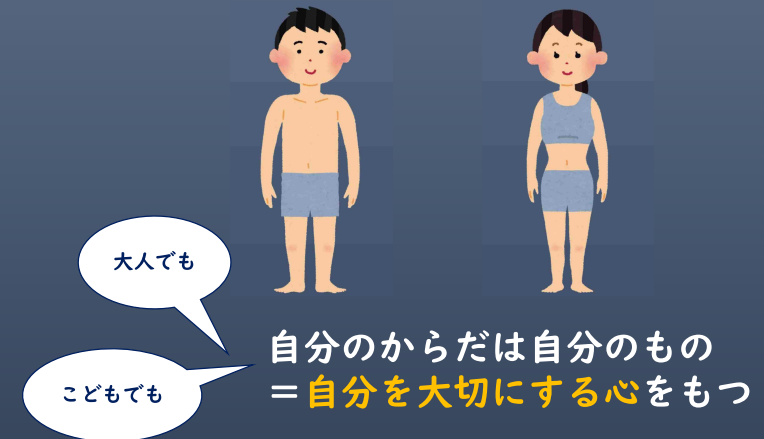
- ・ 全学年で「こころとからだの学習」
- ・ 生徒を実態別にグループ分け
- ・ 全教職員が授業に入る
- ・ 発達段階別学習内容表
- ・ 年間計画表

[illegible]

サークルズ ～人との境界線を知ろう～

徳島県立みなと高等学園
2023/07/20

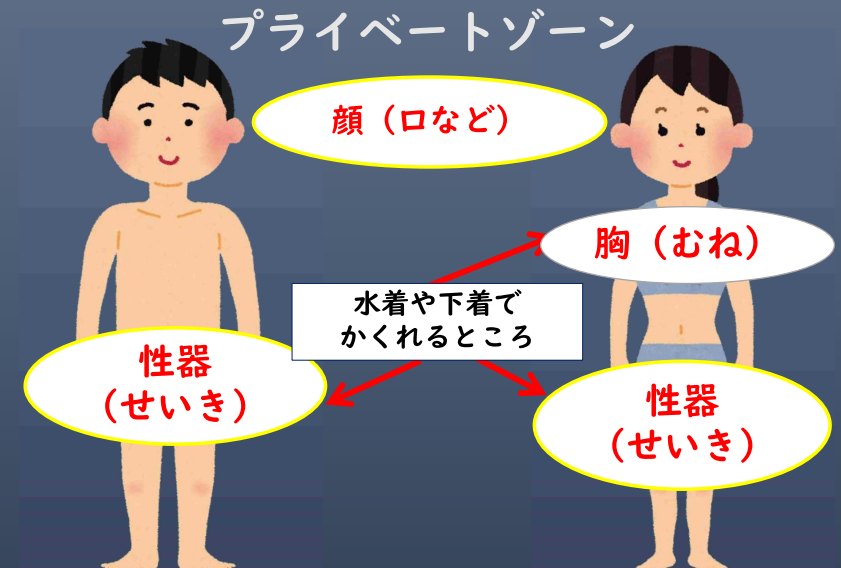
1. 大切な自分のからだ



自分のからだの中でも
「特別に大切な部分」

↓

プライベートゾーン



自分を守る5か条

- 1, 自分以外の人にはさわらせない!
- 2, 他の人のプライベートゾーンにさわらない!
- 3, プライベートゾーンは、かくしておく!
- 4, さわられそうになったときは
「いや」「やめて」という
- 5, 自分がいやなときはからだのどこでも
「いや」「やめて」という

パーソナルスペースとは

自分と相手が居心地よく
安心して過ごすための、
適切なからだの距離

プリント

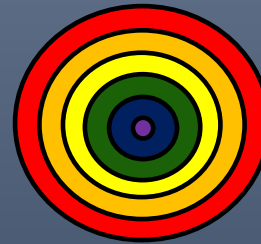
イメージ図



しんにゆう

侵入されそうになると・・・

- ・ いや～な感じ
- ・ 不安な気持ち
- ・ 不快な気持ち
- ・ 気持ち悪い感じ etc



2, サークルズって何?

自分と周りの人との
『「**こころ**」と「**からだ**」の**近さ**』
を表す円のこと。

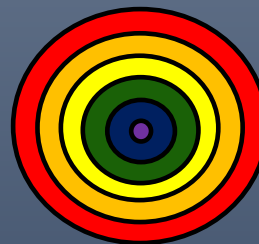
自分が中心にあり (紫)
自分と人との間には色で表される
「**境界線**」があると考えられている。

イメージ図



一番^{ちゅうしん}中心にある

一番^{だいじ}大事な^{えん}円が
自分



色分けされたそれぞれの人との「^{かか}関^{かた}わり方」について学ぶのがサークルズです。

・ペアになって、考えてみよう。

^お起きて、^ね寝るまでの時間にどんな人と

^{ちが}すれ違ったり、^あ会ったり、^{はなし}話をしたりして

^{かか}関わっているでしょう？

^{かんが}考えましょう♪

・ヒント① 学校では？

・ヒント② 出かけていくと？

・ヒント③ 家に来る人は？

・ペアになって、考えてみよう。

起きて、寝るまでの時間にどんな人と
すれ違ったり、会ったり、話をしたりして
関わっているでしょう？

考えましょう♪

時間は3分

3分

Step I マイ・サークル作り

赤色のサークル

からだの距離

- ・ 体には触れない・触れさせない
- ・ 手が届かないくらい離れている

こころの距離
(お話をすること)

- ・ 挨拶だけする
- ・ 無視しても失礼ではない
- ・ 必要なことだけを話す

オレンジ色のサークル

からだの距離

- ・ 体には触れない・触れさせない
- ・ 手を振る。
- ・ 握手など限定的に触れることもある。
からだの距離がある。

こころの距離
(お話をすること)
(一緒にすること)

- ・ さしさわりない話をする。
(例：天気、ニュースなど)
- ・ 限定的なことを一緒にする。
(例：仕事、ボランティア活動、勉強など)
- ・ 手紙やメール、SNSの基本のやりとりはない。

黄色のサークル

からだの距離

- ・ 少し距離が近づく。
- ・ 握手やハイタッチ、肩を叩くなど
限定的に触れることもある。
- ・ 体同士は触れない。

黄色のサークル

こころの距離
(お話をすること)
(一緒にすること)

- ・ 限定的なプライベートな話をする。
(例：週末～に行った。晩ご飯～だった等)
- ・ 共通の話題を話す。
(趣味、ゲーム、好きなアーティストなど)
- ・ 手紙やメール、SNSのやりとりをする。
- ・ 軽い悩み事を話す。相手からも悩み事を話してくれる。
- ・ 約束をして、一緒に出かける。
- ・ ため口で話すことをお互いが受け入れる。
- ・ ロゲんかする。

緑色のサークル

からだの距離

- ・ かなり距離が近づく。
- ・ 軽いハグをする。
- ・ 肩を組む。
- ・ 腕を組む。
- ・ 頭をよしよしする。
- ・ 体に触れられることに抵抗が少ない。

緑色のサークル

こころの距離
(お話をすること)
(一緒にすること)

- ・ 強く信頼できる。
- ・ 話しにくいプライベートな話ができる。
- ・ 重い話も相談しようと思う。相談してくれる。
- ・ 時には厳しい意見を言われても受け入れられる。
- ・ 本音で話ができる。受け止めてくれる。
- ・ 秘密を打ち明けられる。打ち明けてくれる。
- ・ けんかをしてでも仲直りできる。
- ・ 共通の話がなくても会話が続く。

青色のサークル

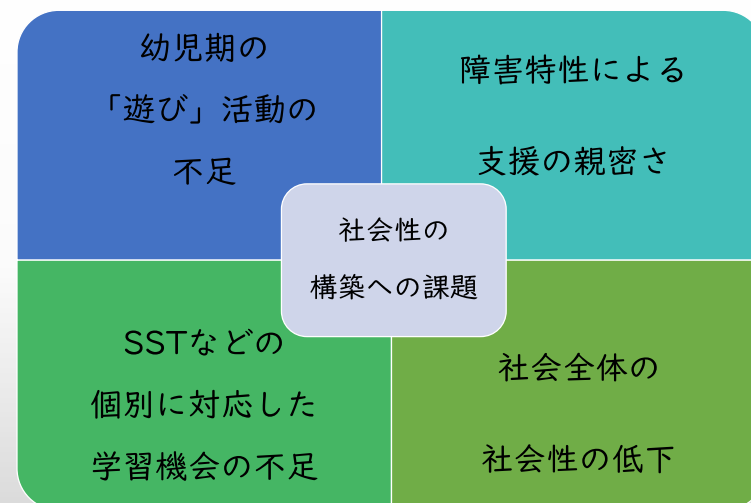
からだの距離

- ・ 距離が近い。
- ・ ぎゅっと抱きしめる。
- ・ キスをする。
- ・ 体に触れたり、体に触れられたりすることに抵抗がない。
- ・ お互いの裸を見ることがある。

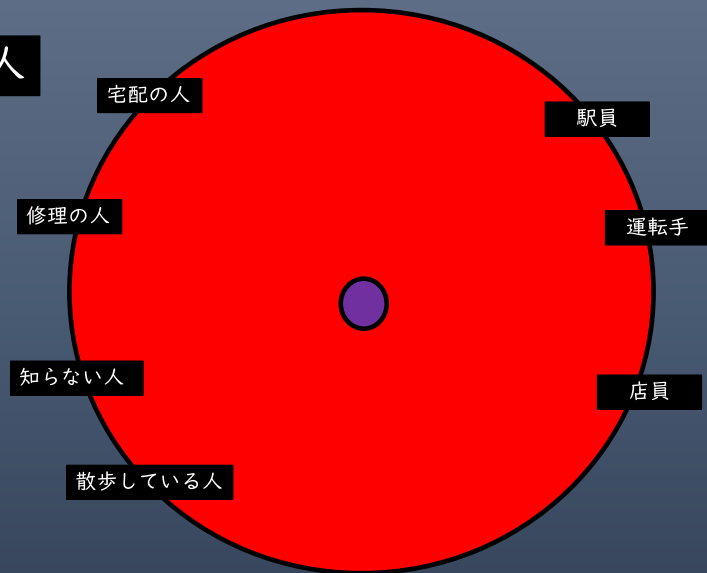
青色のサークル

こころの距離
(お話をすること)
(一緒にすること)

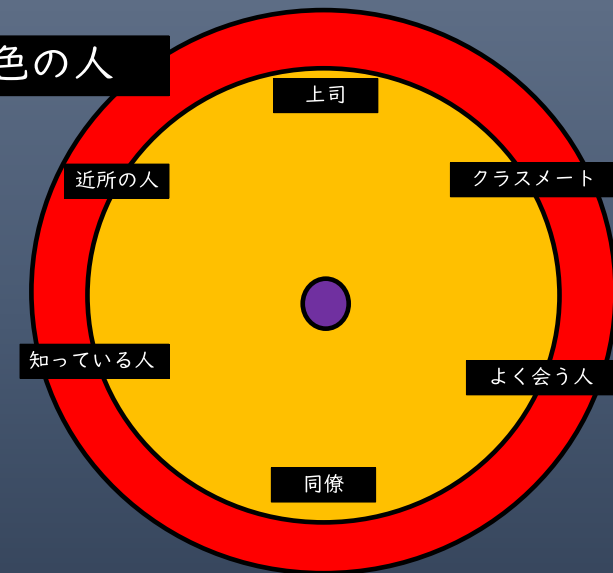
- ・ 強く信頼できる。
- ・ 話しにくいプライベートな話ができる。
- ・ 重い話も相談しようと思う。相談してくれる。
- ・ 時には厳しい意見を言われても受け入れられる。
- ・ 本音で話ができる。受け止めてくれる。
- ・ 秘密を打ち明けられる。打ち明けてくれる。
- ・ 失敗や過ちも受け入れる、受け入れてくれる。



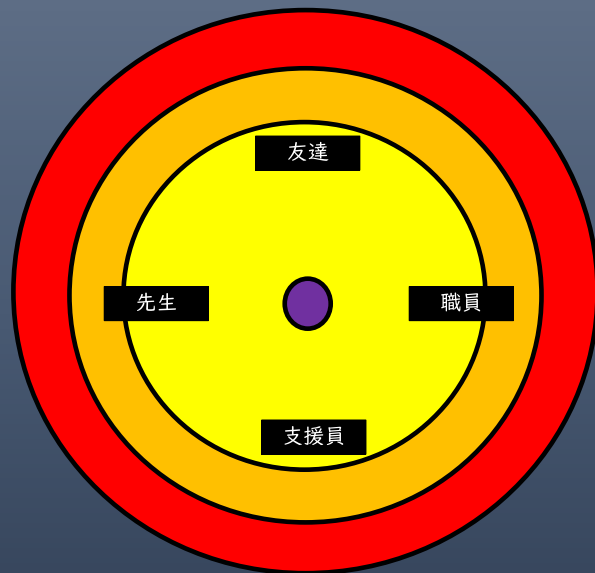
赤色の人



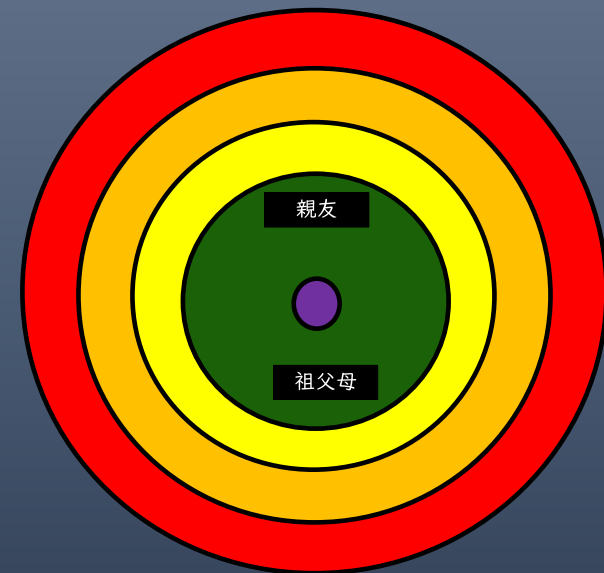
オレンジ色の人



黄色の人



緑色の人



	数の割合	信頼性	こころのふれあい	からだのふれあい
3	大切な自分	自分にとって一番大切な存在。自分のことは自分で決める権利を持つ。誰も勝手に踏み込んではいけないというサークル。		
4				
5				
6				
7	1人～	身体的にも精神的にも自分に最も近い存在。	プライベートな部分も話す 失敗や過ちも受け入れる	ぎゅっと抱きしめる。 キスする。 お互いの裸を見ることがある 体には触れられることに抵抗が少ない
8	家族 恋人 夫婦	一緒にいて安心できる人。		
9				
10				
11				
12				
13				
14	1人～	青のサークルの人よりも身体的接触が少ない。 信頼できる人。	プライベートな連絡をする 悪い意見を言われても受け入れられる けんかしても仲直りできる 秘密も打ち明ける	軽いハグ 肩を組む、相手と腕を組む 体には触れられることに抵抗が少ない 肩をくむ。腕を組む。
15				
16				
17				
18				
19	4、5人～	友だち 先生 上司 支援者など	プライベートで一緒に出かける 共通の話題を話す 手紙やメール、SNSのやりとり 軽い悩みごとを話す ため口で話すことを認める 口げんかもする	握手する人。 ハイタッチす。肩を叩くなど限定的には触れる 身体接触はない。
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28	多数	クラスメート 先輩後輩 同僚 近所の人 知ってる人など	天気の話や時事問題などささしわりのない話をする 限定的なことを一緒にする (勉強、仕事など) メールSNSのやりとりを基本的にはしない	手を振る 体には触れない・触れさせない 握手など小さな面で触れることもある 距離がある。
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37	無限	知らない人。 見かけたことはあるが、良い人か悪い人か判断するだけのかわりがない人	必要なことだけ話す 挨拶だけする 無視しても失礼ではない	体には触れない・触れさせない お互い手を伸ばしても届かないぐらい離れているべき人
38				
39				
40				



						ここからわたらの学習						
実施日		7月20日										
				姓 氏名：								
学習内容				大切なポイント								
□1	前回の振り返り											
□2	それぞれの色の人との関わり方 サークルズ～人との境界線～				①語り手すること ②味のふれあひのこと							
□3												
□4												
学んだこと												
教科担当より				家庭より								
				印								
フッターの追加												

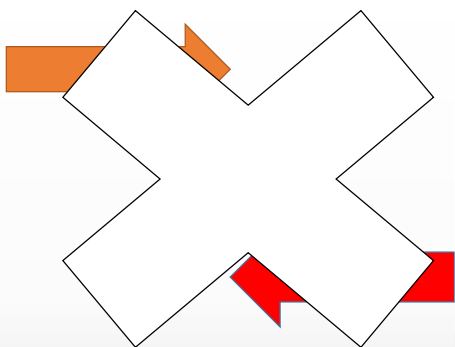
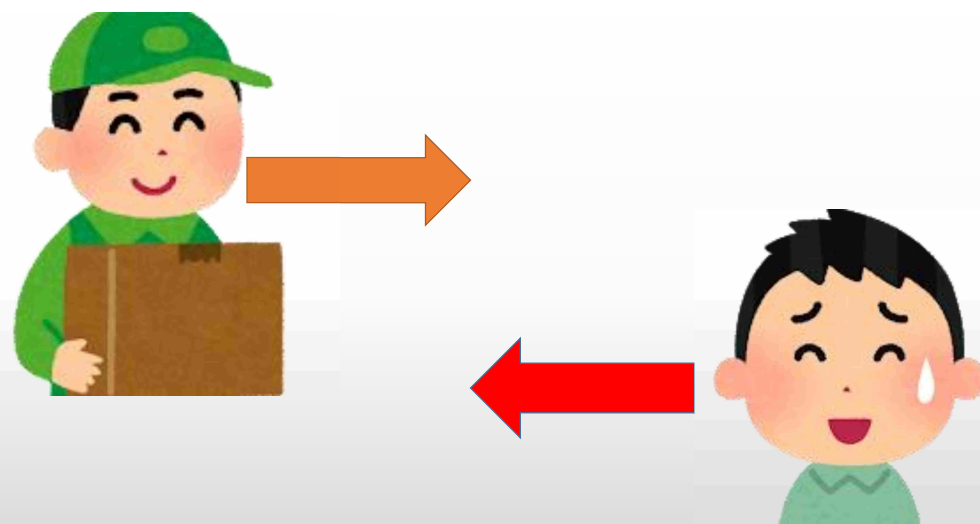
Step 2

赤色サークルの人との 関わり方

ロールプレイを見てみよう！！

1, 何色の人？

2, どこが「へん」だった？



自分の中心に近い色に変えるためには
相手も同じ色と感じることが大切です。



この場合は赤色のサークルの関係です。

<キーポイント>

- ・相手が仕事上、自分の情報を知っていたとしても、
同じくらい自分も相手の情報を知っているわけではない。

→キーワード「**お互いに**」

3, 赤色サークルの人との関わり

触れ方
(TOUCH)

・体には触れない・
触れさせない

・手が届かない
くらい離れている



3, 赤色サークルの人との関わり

話すこと
(TALK)

- ・挨拶だけする
- ・無視しても失礼ではない
- ・必要なことだけを話す



手が届かないくらい離れている
「距離」を確認してみよう

「いや！」と、はっきりと
伝えることが大切です。

ロールプレイを
してみよう！！

Step 3

オレンジ色サークルの 人との関わり方 (関係性は変化する)

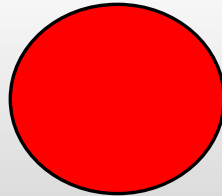
2022年4月

今日は、初めて会社に出社する日です。
会社までは、自分と同じような人たちが歩いて
います。

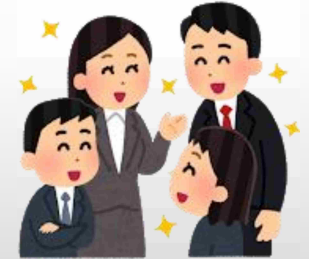


3つのT

体のふれあい (TOUCH)はする？
どんな話し(TALK)をする？
どれくらい信頼(TRUST)できる？

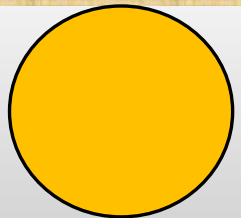
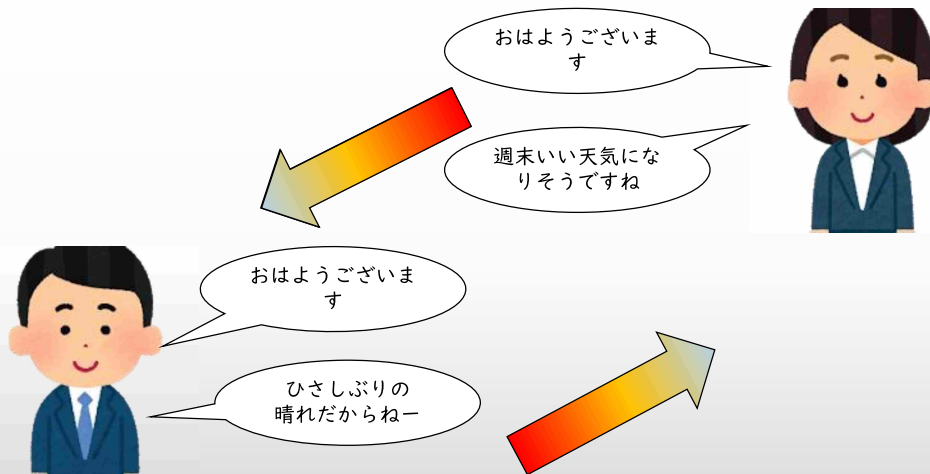


入社式が終わり、お互い自己紹介をしました。
同じ部署で働く人 (Aさん) もいました。



3つのT

体のふれあい (TOUCH)はする？
どんな話し(TALK)をする？
どれくらい信頼(TRUST)できる？



赤色サークルの人の中で、
自分の意思とは関係なく、
何かの「共通項」を持った人は、
オレンジ色サークルになります。

同じクラスになったひとは？

クラスメート

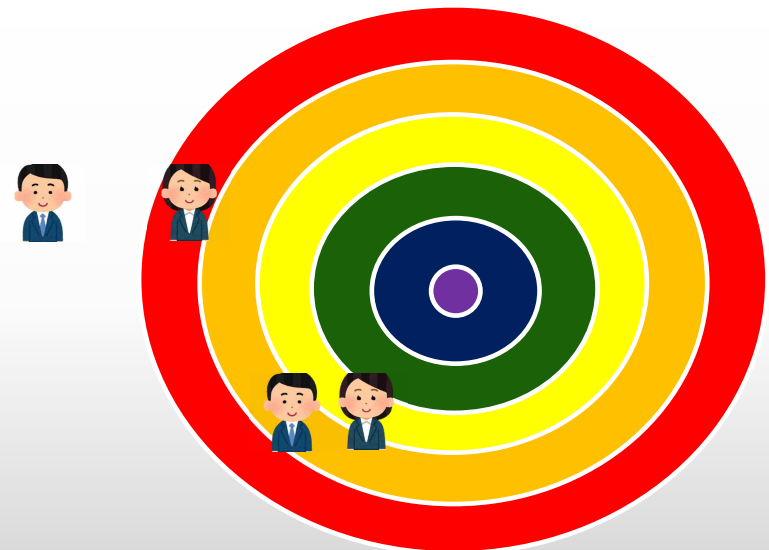
同じ町内になったひとは？

近所の人

同じ職場になったひとは？

同僚、先輩、後輩、上司

オレンジ色サークルでは、
相手を選ぶことができません。
みんなにとって、「安全」「安心」な
関係性が大切です。



主な学校行事		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		入学式 身体計測 各種検定	身体計測 各種検定	校内実習 読書体験			読書発表会 みなとまつり	修学旅行・遠足	校内実習 読書体験	読書体験 みなとスポーツ	3学年実習 みなとぼうけん	1・2学年実習 読書体験 予備会	卒業式 修了式
学年	グループ	※読書発表会 4/25(月)読書発表 ＜第1回＞ 4/27(水)②③	＜第2回＞ 5/6(金)⑤⑥	＜第3回＞ 7/20(水)②③		＜第4回＞ 8/2(火)②③	＜第5回＞ 9/15(木)②③			＜第6回＞ 12/23(金)②③	＜第7回＞ 1/10(火)②③	＜第8回＞ 3年生：講演 2/15(水)⑥⑦	1・2年生 3/4(木)②③
1年	全休												
	女子												今年度の おさらい
	1G									4-1-2 各組の仕組み	4-2-1 女性のからだとの 向き合い方		
	2G	②全体 オリエンテーション	⑤各アンサー +ここからファイルづくり		②プライベートゾーンとは ③パーソナルスペース いやという練習	③人との快適な距離 ③サークルズとは	②希のひととの関わり方 ③オレンジのひととの 関わり方			3-1-1 からだに起きる変化 (自分の性) 4-1-1 相遇のしくみ	4-2-2 でかべつてどう いうことかな？ ※地の善隣成て善 性教員が担当		3-1-3 こころに起きる変化 →リフレッシュの 方法を試してみよう
	3G	③人間関係づくり ワークショップ											
	4G												
	5G												
	6G												
2年	全休												今年度の おさらい
	女子						②③人との関係 (ケーススタディ)			②人との関係 ③性知識の知識	②人との関係 ③女性の感じ方の違い		
	1G	②性に関する アンケートとフリートーク											
	2G		⑤いろいろな場 面でのロールプレイ (いやという練習)										
	3G	③1年時の サークルズのおさらいと 人との適切な距離 (各科目単位で)			修学旅行関連 学年集会	修学旅行関連 学年集会	②人との関係 (ケーススタディ) ③プライベートと パブリックのルール			②人との関係 (ケーススタディ) ③性知識の知識 (各地の生徒に合わせ る)	②人との関係 (ケーススタディ) ③女性の感じ方の 違い(各地の生徒に 合わせる)		
	4G												
	5G												
	6G												
3年	全休									12月1日 デートDV研修			
	女子												
	1G												
	2G	＜第1回＞4月27日 ①年間計画の紹介 ②アイスブレイク ③観望しよう	＜第2回＞5月6日 3-2-3 こころに起きる変化 →リフレッシュの 方法を試してみよう		＜第3回＞7月20日 3-3-3 友達から恋人へ 気持をおしあわす会 (男女関係について 考える) 3-3-4 友だちや親の知らない 相手とのSNSや メールでのやりとり	＜第4回＞8月2日 社会の場のマナー 交際について考える ロールプレイを学ば に	＜第5回＞9月15日 性の多様性について 考える 5-1-2 セクシャルマイナ リティ			＜第6回＞12月23日 4-3-3 性知識 5-1-1 人工妊娠中絶	＜第7回＞1月10日 4-1-3 結婚情報誌について 考える 5-2-1 性感染症の予防	＜第8回＞2月15日 いのもやせれい 山本女子先輩 (助産師) 講演会 「いのちの大切さへ 「愛」と「性」について 考えよう」 校内実習実施するかも	
	3G												
	4G												
	5G												

※1・2学年は生徒の状況に応じて、3月中旬にも追加実施することができる。

	数の割合	信頼性	こころのふれあい	からだのふれあい
8				
9				
10				
11				
12				
13	大切な自分	自分にとって一番大切な存在。自分のことは自分で決める権利を持つ。誰も勝手に踏み込んではいけないサークル。		
14	1人～	身体的にも精神的にも自分に最も近い存在。	プライベートな部分も話す 失敗や過ちも受け入れる	ぎゅっと抱きしめる。 キスする。
15	家族 恋人 夫婦	一緒にいて安心できる人。		お互いの裸を見ることもある 裸に触れられることに抵抗が少ない
16				
17				
18	1人～	貴のサークルの人よりも身体的接触が少ない。 信頼できる人。	プライベートな連絡をする 厳しい意見を言われても受け入れられる けんかをしてでも仲直りできる 秘密も打ち明ける	軽いハグ 肩を組む、相手と腕を組む 裸に触れられることに抵抗が少ない 肩をくむ。腕を組む。
19				
20	4, 5人～		プライベートで一緒に出かける 共通の話題を話す 手紙やメール、SNSのやりとり 軽い悩みごとを話す ため口で話すことを認める 口げんかもする	握手する人。 ハイタッチ、肩を叩くなど限定的には触れる 身体接触はない。
21				
22				
23				
24				
25				
26	多数		天気の話や時事問題などさし さわりのない話しをする 限定的なことを一緒にする (勉強、仕事など) メールSNSのやりとりを基本的 にはしない	手を振る 体には触れない・触れさせない 握手など小さな面で触れること もある 距離がある。
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35	無限	見知らぬ人。 見かけたことはあるが、良い人か悪い人が判断 するだけのかわりがない人。	必要なことだけ話す 挨拶だけする 無視しても失礼ではない	体には触れない・触れさせない お互い手を伸ばしても届かない くらい離れているべき人
36				
37				
38				
39				
40				



实施日	7月20日
-----	-------

HR 氏名:

学習内容		大切なポイント
□1	前回の振り返り	
□2	それぞれの色の人との関わり方 サークルズ～人との境界線～	①話をする事 ②体のふれあい
□3		
□4		

学んだこと

教科担当より	家庭より
	印

おすすめすること★		気をつけてすること★★	関係ができてから★★★	×しないほうがいいこと		黄色の人とすること
誰でも話しに参加できて、嫌な気持ちになりにくい話題						
天気の話をする	季節の話をする	休み時間に相手の趣味や好きなことについて質問する	休み時間に自分の趣味や好きなことについて話す	信仰の話をする		相手の電話番号を聞く
ニュースの話をする	仕事に関する話をする	相手の家族の話をする	特定のスポーツチームの話をする	支持政党の話をする	相手の年齢を聞く	
グルメの話をする		ファッションの話をする ＊異性の時は特に気をつける	「どこに住んでるんですか？」	職場で自分の会社の愚口を言う	下ネタを言う	
スポーツの話をする				「恋人はいますか？」	職場で同僚の愚い点を話す →	同僚の愚痴を言う
季節行事の話をする EX:クリスマス、正月など			自分の家族の話をする	過激な話をする (死、グロテスクなど)	相手の身体的特徴について話す・質問する	
テレビの話をする			休み時間に悩みを相談する	給料や貯金の話をする		

<□友達から恋人へ□～「こころの距離」の変化の仕方～□>

