

# Happy Project 2021

～その後～

福井県立武生東高等学校

# 前回のフォローアップミーティングで

## ① 実現しました！！

「コロナに負けるな!!体操。」

QRコード・説明付チラシを各公民館を通して配布

→ 本校近隣公民館から、嬉しいお誘い

## ② 先輩から後輩へ（情報の伝達が進行中）

a 外国籍児童への支援

教材のポルトガル語化・アクセスワーカーの育成

b 「コロナに負けるな!!体操。」第2弾

c 医療現場での心を支える言葉（多言語で）

こんにちは!! 武生東高校の2年生の二人組です。

コロナで、アパレル・ピスに行きづらく感じている方、運動施設に行くことをためらっている方、自宅で介護を受けている方、ちょっと最近肩が凝ってきたという方の為に、家で少しでも身体を動かしてもらい、少しでも元気になって欲しい!! という気持ちで、この体操動画を作成しました。私達なりにこの動画一本で、身体の各箇所を効果的にトレーニングできるように考えながら作りました。

1日の中のほんの少しの時間でも、私達と一緒に体操して欲しいです。私たち高校生のパワーを少しでも届けることができ、笑顔の時間が増えてくれたらうれしいです!!

武生東高校2年 HNとRIより



# コロナに負けるな!! 体操

私達、高校生と一緒に  
リフレッシュしませんか?



レッツ  
スタート!

- ツイスト**  
両手を斜め後ろにタップ!!
- 首の運動**  
ゆっくりと右や左に
- 拳上げ運動**  
天井に向かってパンチ!!
- 回旋**  
力を抜いて渦になります

コロナに負けるな!!

## 体操

一緒に全身をストレッチしてリフレッシュしましょう!!  
筋肉をゆっくりストレッチ。血流が良くなり、肩こりや腰痛も軽減されます。  
身体が柔らかくなり、姿勢がよくなります!!

無理は禁物

無理せず  
気持ち良い  
ところでやめて  
お楽しみよう

- 深呼吸**  
大きく息を吸って胸を開きます
- バランス**  
飛行機ブーン椅子に手を添えて

ゆっくり説明あり



緩めでテンポよく



- 筋トレ・スクワット**  
無理せずちょっとだけ
- お尻まわし**  
レッツ!! フラダンス

- 筋トレ・ランジ**  
ランニングポーズ!!

具の式



- 肩甲骨の運動**  
穴から出る感じ!!



- 内太もも伸ばし**  
足を滑り台にします

### パタカラ体操



お口とお鎖の筋肉を動かしましょう。お顔がすっきり、滑舌も良くなりますよ!



特別編

### 身体の中から健康に 減塩レシピ

(越前市健康増進課ホームページより)

#### 切りし大根のサラダ風

[材料2人分]

- 切りし大根 10g
- 水にしほろくつけて柔らかくする  
食べやすい大きさに切る
- ほうれん草 80g
- 手で3センチの長さに切る
- トマト 1/2個

[ドレッシング]

- ・醤油 小さじ1と1/4
- ・酢 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうが 小さじ1

[作り方]

- ① 切りし大根とほうれん草を合わせてドレッシングで和える。(B)
- ② スライスしたトマトを置き、(B) を盛る! 完成!

# 今年2021年も

## ▶ 1年生は個人探究

自分の興味関心を中心に、疑問を作り  
解明していく。

## ▶ 2年生はチーム探究

とにかく、地域や人々がHappyになるた  
めのアクションをする！！

## ▶7月フィールドワーク

- ・市役所訪問
- ・武生駅でインタビュー
- ・陽願寺や金剛院等寺社巡り
- ・新幹線駅建設現場からJR駅まで実際に歩く
- ・施設訪問
- ・プランプレゼン

# ▶ 10月フィールドワーク

- ▶ プランプレゼン

ハーツ武生、まちづくり武生、  
やなせ和紙店、市役所各課、  
西山公園（鯖江市）

- ▶ 企業訪問

介護ロボットを実際に装着  
保育園

（子ども達に絵本を読む、子ども達の声聞く）

介護福祉施設（認知症）



# 今年の2年生（3年生も）が実践して てます！！

▶ 「令和3年度越前市 地域貢献活動支援補助金活用事業」を  
活用して

☆ 「越前市の隠れた魅力をガチャガチャで！！」

☆ 「break out the gender barrier！！」

# ☆「越前市の隠れた魅力をガチャガチャで!!!」

- ▶ ① ガチャガチャを中央公園イートインに設置
- ▶ ② 中には、グッズと越前市のお店の紹介とクーポン券や割引券など
- ▶ ③ クーポン券や割引券を利用してもらうために、お店まで行ってもらう。

※ヤフーデータソーリュション  
はじめて利用。



# びっくりしたこと！！

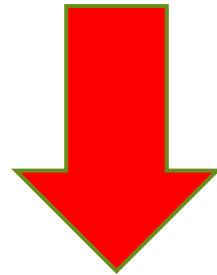
- ▶ ① 考案チームは、一年次にはそれほど前向きでなかった男子生徒達
- ▶ ② 自分たちで、補助金事業にエントリーすることを決断
- ▶ ③ 自分達で、勝手に交渉の電話してる！！  
設置場所交渉、協力店舗10店舗
- ④ 結構頑固（自分達で決める）

# ☆ 「break out the gender barrier！！」

- ▶ ①LGHBQに関する生徒アンケートをして授業を受けた国際科と受けていない普通科で意識の差があることを知る。
- ▶ ②LGBTQに関する教員アンケートをして先生方は案外正しい知識がないこと対応の仕方に困っていることを知る。

# 仮説

- ▶ 教育が大事
- ▶ 性を意識し始める中学生を対象に正しい

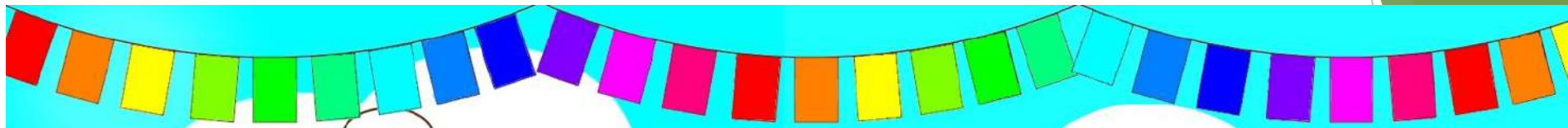


中学2年生に伝えたい！！プレゼンしたい！！  
チラシ配りたい！！バッジ作りたい！！

- ① **チラシ**を作りました。
- ② **バッジ（3種類）**を作りました。
- ③ **プレゼン動画**を作りました。

ところが、教育委員会の壁が・・・（予め相談していなかったのが失敗のもと）

- ④ **チラシ**を作り直しました。



フラッグで👏

# あなたの性を表してみよう🌈

①からだの性、こころの性、恋愛対象の色をそれぞれ選ぶ



男 ←-----→ 女

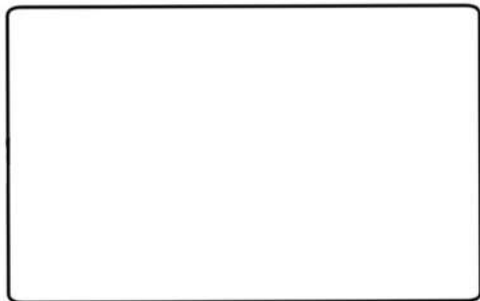


ぜんぶあてはまる



ぜんぶあてはまらない  
決めてない

②選んだ色を使って、下の枠に好きな絵を描く



できたものがあなたの性を表すフラッグ👏



うちはからだの性が🟡、こころの性が🟢、  
恋愛対象が🟣、だからこの3色を使って  
こんなフラッグができたよ！

あなたはどんなフラッグができました？

よかったらインスタ見てね👏



LGBTQ\_MILLIONBELL

# LGBTQの人もそうじゃない人も みんなが ありのままで 生きるために

自分の性が他人と違うことは恥ずかしいことではありません  
むしろ個性として誇れることです  
今はまだ、LGBTQの多くが生きづらさを感じていますが  
みんなでLGBTQを知ることによってみんながありのままで生られる社会を作りましょう



令和3年度地域貢献活動補助金対策事業

# Instagram;

# BY MILLION BELL



# LGBTQってなに??

知っておこう  
基礎知識

LGBTQとはとある性の頭文字をつなげたもの

Lesbian (レズビアン) Gay (ゲイ) Bisexual (バイセクシュアル) Transgender (トランスジェンダー) Questioning (クエスチョニング)

自分のこころの性と恋愛対象が  
わからない

こころの性も恋愛対象も女  
こころの性も恋愛対象も男  
どっちも恋愛対象  
こころの性が異なる

※「男」「女」は便宜上の表現です

LGBTQは10人に1人。きっとあなたの身近にもいます。  
「いない」のでは無く「言えない」のです。

ほかにも  
いろいろ

LGBTQはたくさんある性の中のごく一部。  
もっともっとたくさんの性があります！

## 多様な性



パンセクシュアル  
**Pansexual**  
男、女だけでなく  
全ての性が恋愛対象

自分は自分！



エクストジェンダー  
**X-gender**  
こころの性が  
男でも女でもない

一目惚れは  
しません



デミロマンティック  
**Demiromantic**  
その人の性に関係なく、  
強く信頼している人に恋をする  
などなど...

# LGBTQの人も そうじゃない人も みんながありのままで生きるために あなたにできること

## 言葉を選ぶこと

「おまえこっち系?」「ホモとかキモい笑」  
友達にこんな発言をしていた人はいませんか?  
もし友達の中にLGBTQの人がいたらどんな気持ちになるのでしょうか?  
きっと嫌な気持ちになると思います。  
友達を傷つけないためにも、言葉遣いを意識しましょう!

この言葉じゃなくてこの言葉を使おう!

ホモ >>>> ゲイ  
レズ >>>> レズビアン  
彼氏いる? >>>> 恋人いる?  
彼女いる? >>>> 付き合ってる人いる?

その人を馬鹿にする言葉なので絶対使わないようにしましょう  
相手はLGBTQかもしれないと思って言葉を選ぶ

## 受け入れること

もし、友達が勇気を出してあなたにカミングアウトしたら  
「そうなんやね」と受け入れ、「そのままでもいいよ」と肯定しよう  
性を秘密にしたい人もいるので  
! 他人に言うのはやめよう!



友達の秘密は  
絶対に守ろう!



俺、実はゲイなんや

そうなんや!

そのままええからね

あなたは普段、友達を傷つけないように接していると思います。だからもしあなたの友達にLGBTQの人がいても、変わらず普通に接してくださいね!

## 自分の性に悩んだときは誰かに相談しよう

☆おすすめ相談先☆

- ☆保健室の先生、スクールカウンセラー
- ☆LGBTホットライン(011-728-2216)
- ☆こころの相談(050-5539-0246)
- ☆フレンズライン(080-9062-2416)
- ☆よりそいホットライン(0120-279-338)  
音声ガイダンス後 ④を選ぶ
- ☆福井県人権センター(0776-29-2111)
- ☆にじいろtalk-talk LINEで相談  
LINEで友達検索&追加

## あなたが自分の性をカミングアウトしたくなったら

気をつけるべき3つのポイント  
①誰に ②いつ ③どんな目的で~

- ①信頼できる人に
- ②落ち着いて話ができるときに
- ③相手にどうしてほしいのか

この3つに気をつけて相手にわかりやすいように伝えましょう





# その他にも知らない間に

- ①越前和紙の端材を使って、越前市の紹介パンフを作る
- ② P R 動画作成  
オモウマイ店にも紹介された「吉田食堂」で  
アポなし取材
- ③ ブラジルスイーツのレシピ作成→ ハーツ武生店においてもらう  
(QRコードアンケートで検証)
- ③ 絵本を作る、紙芝居を作る
- ④ 春にイベント開催（蔵を利用して。寺社で。)

# 今後の課題

- ▶ ①フィールドワーク大事！！
- ▶ ②大人との対話が大事！！
- ▶ ③パンフ等の啓蒙になりやすい。
- ▶ ④実践はやる気がでる？