

JICA 教師研修 学習指導案・授業実践報告書

【実践者】

氏名	吉田 祥子	学校名	東京都江戸川区立 清新ふたば小学校
担当教科等	全科	対象学年（人数）	1年（94名）（3クラスで実施）
実践年月日もしくは期間（時数）	令和4年9月～2月（22時間）		

【実践概要】

1. 実践する教科・領域：生活科、体育、図工、音楽		
2. 単元(活動)名：〇〇で世界を旅しよう！出発！		
3. 授業テーマ（タイトル）と単元目標		
<p>授業テーマ：「異文化理解と異文化の中に見られる同質性」</p> <p>単元目標：友達の様々な文化的背景を学習する活動を通して、共通点や相違点に気付き、違いをよさとして認め、受け入れることができる。一人一人が自分に自信をもち、思いや願いを表現する力を高める。</p> <p>関連する学習指導要領上の目標</p> <p>道徳科 C - 1 8 国際理解、国際親善 他国の人々や文化に親しむこと。</p> <p>生活科 学校家庭及び地域の生活に関わることを通して、自分と身近な人々、社会及び自然との関わりについて考えることができ、それらのよさやすばらしさ、自分との関わりに気付き、地域に愛着をもち自然を大切にしたり、集団や社会の一員として安全で適切な行動をしたりするようにする。</p> <p>図工科 楽しく表現したり鑑賞したりする活動に取り組み、作り出す喜びを味わうとともに、形や色などに関わり楽しい生活を創造しようとする態度を養う。</p> <p>体育科 軽快なリズムの音楽に乗って弾んで踊ったり、友達と調子を合わせたりして即興的に踊ること。</p> <p>音楽科 楽しく音楽に関わり、協働して音楽活動をする楽しさを感じながら、身の回りのさまざまな音楽に親しむとともに、音楽経験を生かして生活を明るく潤いのあるものにしようとする態度を養う。</p>		
4. 単元の評価規準	① 知識及び技能	世界には様々な言語や生活、文化があることを知り、その面白さや素晴らしさ、よさに気付いている。
	② 思考力、判断力、表現力等	様々な文化の良さを考え、表現している。
	③ 学びに向かう力、人間性等	学習を通して得た気づきや思い、願いを楽しみながら表現し、伝えようとしている。
5. (児童/生徒観、	<p>【単元設定の理由】</p> <p>本校では、外国につながる児童が全校児童の約2～3割を占めている。1年生だけ見ると、各クラスに8名から10名ほど在籍している。外国につながる児童の入学者数は年々増加しており、来年度は日本語教室が開設される予定である。また、本校が位置する江戸川区は在日外国人の数が埼玉県川口市に次いで多い市区町村である。本校の児童は、学校でも地域でも多様な文化的背景をもつ人々が身近に感じられる地域に住んでいるといえる。そのため、見た目や言語、文化的背景などが自分と異なる人々が</p>	

存在していることを当たり前と感じている児童も多い。しかし、見た目や言語というわかりやすい違いばかりに注目してしまい、自分と外国につながる児童とを無意識に線引きをしている児童も少なくない。違いはあれども、もとを辿れば同じ人間であり、美味しいものを美味しいと感じる心や楽しい時は声を上げて笑う行為などは万国共通である。違いをポジティブに受け入れながらも、そのような情意面での同質性に注目してこそ、児童がより共感的に異文化を学ぶことができると考える。

【単元の意義】

国内研修にて自らが受けた差別体験を語ってくださったクルド人大学生が「もっと多くの子どもたちが、外国の文化や習慣を知る機会があればいいのに。」と我々教員に訴えかけていた。この言葉を受け、「小学校低学年という小学校課程でも早期のうちに、様々な文化への理解や外国の人々との情意的な同質性について気付くことで、異文化を受容する態度を醸成したい。」と考えた。また、外国にルーツをもつ児童が多く在籍する本学年において、指導者がそれらの児童の実態を把握した上で、個別の文化的背景に注目した学習を展開することにより、ステレオタイプ化された文化理解からの脱却を図る。児童にとっても、身近な友達の文化について知ること、肯定的に友達の文化的背景を受け入れることができるであろう。

【児童／生徒観】

本学級の児童は、新しいことや知らないことへの知的好奇心が非常に旺盛で、疑問をもち、本などで調べる活動を楽しむ児童が多い。外国にルーツをもつ子が多く在籍する中で、インド国籍の児童が頭に被っているヒジャブを指して「それは何?」「どうしてかぶるの?」や宗教対応の給食を見て、「なんでみんなと同じじゃないの?」「なんでお肉を食べちゃだめなの?」など様々な関心や疑問をもつ児童も少なくない。一方で、集団生活が基本の学校では、外国にルーツをもつ児童との違いが、異質なものとしてネガティブに捉えられることもしばしばある。入学時から多様なルーツが学級の中に混在しているため、違いは当たり前のもので児童の中に受け入れられつつある。しかし、言葉や文化的背景の違いが障壁となり、外国にルーツのある児童のことを「お客さま扱い」し、自分と対等な存在と見做さない場面も少なからずある。マジョリティである児童らには、異なる言語や異なる生活習慣が存在する環境に身を置くことの大変さを理解し、マイノリティの児童に寄り添って共感する態度や異なる文化をもつことの素晴らしさに気づき、受容する素地を育てたい。

【指導観】

1年生は、発達段階的に物事を多面的や客観的に捉えることが難しい。それゆえ、文化について学習する際、ポジティブなものよりもネガティブでショッキングなものの方が記憶に残りやすくなってしまふ。異文化を自分とは異なる異質なものとして拒絶することのないように、本単元では、異文化のポジティブな側面や同質性、類似点などに着目して授業を展開していく。

また、ステレオタイプの文化理解に陥らないようにするために、児童の保護者から教わる文化については、「〇〇さんが住んでいた地域」というようにその保護者や児童に関係する特定の地域であることを強調して、伝えるようにする。日本もそうであるように、同じ国でも地域によって食文化や言葉、習慣が異なる。そのようなことも認識できるように、文化の多様性、受容し、尊重することの大切さも同時に伝えていきたい。

6. 単元計画 (全 時間)

	小単元名	学習のねらい	学習活動	資料など	関連する教科
1	音楽で世界を旅しよう。	日本、中国、インド、ブラジル、ザンビアの楽器や音楽に親しむ。	<ul style="list-style-type: none"> 各国の楽器や音楽に関するクイズを通して、楽器の音色や音楽について知る。 各国の音楽やダンス映像を元にイメージを膨らませる。 	GoogleEarth スライド①	音楽
2 ～7	ダンスで世界を旅しよう	日本、中国、インド、ブラジルの音楽を体で表現する。	<ul style="list-style-type: none"> 日本、中国、インド、ブラジルの音楽を体で表現する。 	尺八 カリンバ ジャンベ	体育
8	衣装で世界を旅しよう	各国の民族衣装の特徴や良さを知る。	<ul style="list-style-type: none"> 日本、中国、インド、ブラジル、ザンビアの民族衣装について、クイズを 	スライド② 実物の民族	学活

			通して、知る。	衣装	
9～11	衣装で世界を旅しよう	オリジナルの民族衣装を作ることを通して、作り出すことの喜びを味わう。	<ul style="list-style-type: none"> ・オリジナルの民族衣装を作る。 ・友達が製作した衣装を鑑賞し、相互評価を行う 		図工
12	あいさつで世界を旅しよう	世界の様々なあいさつについて考えることを通して、あいさつの大切さに気づき、進んで他国の人々とのコミュニケーションをとろうとする実践意欲と態度を育てる。	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の様々なあいさつについて知っていることを発表する。 ・その国の人になりきって、挨拶をする。 ・教室を歩き回って、挨拶カードに書いてある国の挨拶をいろんな友達にする。 	世界旅行ゲーム あいさつカード	道徳
13	歌で世界を旅しよう	世界のあいさつが歌詞になっている「世界中が友だち」を歌うことを通して、世界のあいさつの面白さに気づく。	<ul style="list-style-type: none"> ・道徳「世界のあいさつ」の学習を想起する。 ・「世界中が友だち」の歌詞にある挨拶を練習する。 ・「世界中が友だち」を歌う。 	世界地図	音楽
14～18	友達の住んでいた場所を旅しよう	外国にルーツのある友達の文化について知り、類似点や相違点に気づき、違いを良さとして認める態度を育てる。	<ul style="list-style-type: none"> ・学級の友達が住んでいた場所の食べ物、動物、通貨・服装・学校生活について知る。 (外国にルーツをもつ子どもやその保護者を先生とする。) (インド、中国、アメリカ、フランス、ブラジルについて実施する。)	通貨 ※可能な限り具体物を用意する。	生活朝の会
19 本時	弁当からミックスプレートへ	日本で馴染みのある料理の中には、様々な食文化が融合したものがあることを知り、様々な文化が掛け合わさることの良さに気付く。	<ul style="list-style-type: none"> ・好きな食べ物を発表する。 ・ランキングの上位が、元々は他国発祥であることを知る。 ・日系移民やミックスプレートのことを知る。 ・様々な食文化が掛け合わさることの良さを考える。 	移民紙芝居 ミックスプレートの見本	道徳
16～17	料理で世界を旅しよう 世界の「美味しい」をごちゃまぜ!	自分が思い描いたミックスプレートを表現する活動に取り組み、表現したいことを見付けたり、いろいろな色や形を考えたりしながら表現する力を養う。	<ul style="list-style-type: none"> ・どんなミックスプレートを作りたいか考える。 ・色や形を考えながら、紙粘土で料理を作ったり、プレートに盛り付けたりする。 ・グループで1つのミックスプレートを作る。 ・出来上がったミックスプレートを鑑賞し、よさを伝え合う。 	ミックスプレートの見本	図工

18～ 20	遊びで世界を旅しよう	地域の人に昔から伝わる遊びを教わったり、一緒に遊んだりする中で、地域の人と関わったり触れ合ったりすることのよさに気づき、進んで触れ合い、交流しようとする態度を育てる。	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の人を招待して、昔から伝わる遊びを教わり、一緒に遊ぶ。 ・外国籍の保護者を招待して、出身国の昔から伝わる遊びを教わり、一緒に遊ぶ。 		生活
21～ 22	世界の友達を日本に招待しよう	外国の人々に日本の遊びや学校生活の様子を紹介する活動を通して、日本のよさや交流することの楽しさを味わわせる。	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の遊びや学校生活の様子を紹介する動画を作成する。 ・外国に住む人に紹介動画を送り、交流する。 		生活

7. 本時の展開 (19 時間目)

本時のねらい：文化的背景の異なる人々が互いの文化の良さを認め合うことにより、文化がより豊かになり、交流が深まることに気付く。

過程・時間	・学習活動 () 学習形態	指導上の留意点 (支援)	資料 (教材)
導入 (8 分)	<p>・これまでの学習を振り返る。(全体)</p> <p>T: 今までクラスの友達の国を学習して、運動会で踊ったり、アートフェスタで歌ったりしてきましたね。</p> <p>C: いろいろな国を知れて楽しかった。</p> <p>C: その人の国のことを知れるから勉強になった。</p> <p>T: いろいろなことを学習したけれど、自分と言葉や文化が違う人と仲良くなるために何かしたことはありますか？</p> <p>C: 優しくする。</p> <p>C: 一緒に遊ぶ。</p> <p>C: その国の言葉で挨拶をする。</p> <p>・日本人がハワイに移住した歴史やミックスプレートの成り立ちについて紙芝居を通して知る。</p> <p>・日系移民と外国人労働者との交流について考える。</p> <p>T: 外国という知らない土地、言葉も通じない、頼れる人もいない、そんな場所で働く人々は、</p>	<p>・既習事項を想起させるよう関連する写真を提示する。</p> <p>・学級の実態に即した内容になるよう編集を加えた紙芝居を読む。</p> <p>・紙芝居の絵を時系列に黒板に掲示する。</p>	<p>・学習した時の写真</p> <p>・「弁当からミックスプレートへ」紙芝居</p> <p>・ミックスプレートの見本</p> <p>・ミックスプレートの見本の写真</p>

<p>展開</p> <p>(32分)</p> <p>まとめ</p> <p>め</p> <p>(5分)</p>	<p>どんな気持ちだったでしょう。(個人→全体)</p> <p>C:言葉がわからず、不安。</p> <p>C:困ったな。</p> <p>C:大変だな。でも頑張らなきゃ。</p> <p>T:大変な仕事をしながらも、お弁当の時間が何よりも楽しみだった千代さんや惣太郎さん。それは、なぜでしょう。(個人→全体)</p> <p>C:いろいろな国の人のおかずを食べられた。</p> <p>C:美味しいと言ってくれて、嬉しかった。</p> <p>C:おかずを交換しあっている人々の気持ちをロールプレイで考える。(ペア→一斉)</p> <p>T:どんなことを言いながら人々はおかずを交換していたと思いますか?</p> <p>C:それ、美味しそう。なんて言うの?</p> <p>C:これ、とっても美味しい。また作ってきてよ。</p> <p>T:おかずを交換しあっている人々はどんな気持ちだったでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分と言語や文化が異なる人々と仲良くなるために、大切なことを考える。 <p>T:このお話のように、言葉や文化が違う人とも仲良くなるために、あなたはどうしたらいいと思いますか。</p> <p>C:その国の良いところを褒める。</p> <p>C:褒めてあげる。</p> <p>C:相手が好きなものを知る。</p> <p>C:好きなものを分け合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の内容を振り返る。 ・次時の活動を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・個人でワークシートに記入してから、ペアでロールプレイさせる。 ・ロールプレイを行なって得た気持ちに関する気付きをワークシートに記入させる。 ・導入の発問を振り返った後に、自分の生活や今後について考えられるようにする。 ・導入の発問との関連に気づかせるような板書をする。 ・次時でミックスプレートを図工の学習で行うことを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・登場人物のお面 ・見本のお弁当
	<p>8. 評価規準に基づく本時の評価方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・発言や様子の観察 		
	<p>9. 学習方法及び外部との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童の保護者 ・移住資料館 		
	<p>10. 学校内外で国際理解教育・授業実践を広める取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・国内研修に関する報告を校内 OJT 研修で実施 		



・ザンビアで購入した楽器やチテンゲの展示



・異文化に関する本の展示



・校内での実践を行ったり保護者会を通して、保護者に共有

【自己評価】

11. 苦 労 し た 点	<p>【単元全体を通して】</p> <p>(1) 学年との連携 学年の3クラス全て共通の単元を学習していく上で、内容や進度を確認、調整しながら計画的に進めた。学級担任が授業を行う場合と各担任の得意な教科を生かし、指導者を交換して授業を行う場合とに分け、学習内容に合わせてT1を変えて工夫した。</p> <p>(2) 保護者との連携 外国につながる児童が多く在籍する学級の特性を生かし、外国出身の保護者の方に自国の文化や習慣、出身地域の街の様子、人々の暮らしぶりを聞いた。4カ国の保護者の方々にご協力をいただき、そのうち1カ国の方には出前授業を行っていただいた。ご協力いただける保護者の方を見付けたり、打ち合わせの時間を調整したりすることに苦労した。</p> <p>【本時について】</p>
------------------------------	--

	<p>(1) 発達段階に合わせた授業</p> <p>小学校1年生という発達段階を考えながら、国内研修で得た情報を生かした授業を考えるのが非常に困難だった。ある程度想定していたものの、小学校1年生にとって「移民」や「ミックスプレート」に関して、理解することが少し難しかった。また、発達段階的に身近なことや親しみがあるものから気付きを得て「優しさ」「友情」など具体的に捉えがちな児童が多く、児童の感想がねらいからややずれたものになってしまった。抽象的に文化理解、文化交流のよさを捉えることのできる児童は少なかった。ねらいを「文化交流の楽しさに気付く」程度に留めてもよかった。</p> <p>(2) 国内研修の内容との関連性</p> <p>前述の通り、国内研修の内容をどのように生かすか悩んだ。高学年ならば、研修で学んだ社会課題やそれを解決しようとする人々の取り組みなどについて社会や総合的な学習の時間を中心に展開しやすかっただろう。しかし、身近なことを遊びながら学ぶ要素が多い低学年の授業でどこまで国内研修の内容と関連付けられるか考えることに労力がかかった。</p>
<p>12. 改善点</p>	<p>【教材の簡易化】</p> <p>本時では、移住資料館が貸し出している紙芝居を活用した。対象年齢が小学校高学年からということもあり、内容が難しく、小学校1年生にとって一度読んだだけでは理解が難しかった。また、様々な予備知識を必要とする内容ゆえ、所々解説を加える必要があり、情報量が多くなってしまった。事前に発達段階に即して、内容を簡略化させて紙芝居を提示したものの、理解が追いつかない児童もいた。そのため、授業前に、ハワイや移民について写真を使って説明する時間をとってよかった。</p> <p>【発問の具体化】</p> <p>抽象的な発問の場合、1年生にとってとても考えづらく、思考が止まってしまう。今回、本地の導入と展開では、児童が自分自身の生活を振り返って考えられるような具体的な発問に変更した。</p> <p>【体験的な活動】</p> <p>保護者の方に文化紹介を行っていただいた際、踊りや歌、楽器、衣装の装着、遊びなどの体験的な活動をあまり入れられなかった。学年全体での授業だったため、人数や時間の関係上、難しかった。しかし、より親しみをもって文化に触れることができるよう体験的な活動は欠かせない。授業時間内などにできなくとも、休み時間や朝の会、帰りの会などを使い、日常的に体験できるか機会を作っていきたい。</p>
<p>13. 成果が出た点</p>	<p>【学級内の外国につながる児童への眼差しの変化】</p> <p>行事と関連させながら、教科横断的かつ継続的に単元を展開していった結果、児童の意識の変容が見られた。本校では、特に第1学年において、外国につながる児童が多い。学級の児童達も、入学当初からこの状況に慣れており、様々な国の友達がいることは普通であると捉える児童が多かった。しかし、児童のふとした発言の中に外国籍の児童をお客様扱いしたり、自分達とは違うと強調したりする様子が垣間見えた。同じ学級の仲間として対等に接しきれていないところも見られた。そのような中で、本単元を実践することは大変意義深かった。授業を重ねるごとに、外国籍の児童がもつ文化的背景に興味をもち、文化の多様性や素晴らしさを実感し、「すごい。」「いいな。」「楽しそうな国。」というようなポジティブな感情が学級の中に芽生えてきた。ある日の授業で、外国籍の児童に対して「〇〇さんは、ちょっとみんなと違う。」という発言をした児童がいた。それを聞いた周りの児童は、「国や文化は違うけれど、同じ学校の同じクラスの仲間なんだから、私は同じだと思う。」「そもそも、日本人だってみんな全て同じじゃないし。違うことが悪いことじゃないよ。」「僕もそう思う。生まれた場所が違うだけで、一緒に勉強したり、遊んだりする大切な仲間の1人だよ。」と言った。たった数ヶ月の実践であったが、異なる文化を尊重しながらも、同じ学級の仲間として対等に接しようとする児童の姿が非常に嬉しかった。</p> <p>【外国や異文化に対する興味の喚起】</p>

単元内だけではなく、朝の会や帰りの会などでザンビアや児童に関係のある国の話題を挙げて、写真と共に紹介してきた。児童は、自然と海外のニュースに目を向けるようになった。ウクライナとロシアの戦争の話といった世界情勢の話や外食に行った時の外国の料理の話など、様々なことを休み時間に話しくるようになった。また、同じ1年担任の日系ブラジル3世の先生に、「本にはこう書いてあるけど、本当？これ、見たことある？」と積極的に質問する児童の姿も見られた。

【行事との関連や教科の横断的な学習】

今回の単元では、運動会や音楽会とのつながり、そして生活科をはじめとする体育、音楽、図工、道徳などと関連付けた教科横断的な学習を行った。単元全てを通して「〇〇で世界を旅しよう」という言葉の後に児童達が「出発！！」と元気の良い掛け声と共に授業を始めた。そうすることで児童達は、「今日はどんなことをするのかな。」「楽しみだな。」とわくわくしながら活動することができた。運動会では、各国のダンスに合うようなオリジナル民族衣装を作成した。実際に作る過程では、「僕は、暑い国のイメージだから太陽のマークを作る。」「私は、川や海がある国をイメージしてて、波の様子がわかるようにひらひらにする。」といったように、自分が表現したいイメージに合わせて一人ひとりがのびのびと制作活動を楽しむことができた。行事と関連させることにより、保護者の方々にも学校での活動の様子や担任のねらいがより明確に伝わり、多くの保護者の方に賛同いただけた。また、教科横断的な視点に立った単元構成により、単独教科の学習では生み出しにくい相乗効果が生まれた。複数の教科をつなぐことにより、児童の思考が深まり、様々な気づきを連続して得ていた。

<p>14. 学びの軌跡 (児童生徒の反応、感想文、ノートなど)</p>	<p>(1) 運動会表現についての振り返り</p> <p>①児童の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな国の音楽に合わせて踊るのが楽しかった。 ・4つの国を本当に行って旅をしているみたいな気持ちになれた。 ・国によってリズムや振り付けが違って面白かった。 ・インドのダンスが好きになった。 <p>②保護者の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各国のダンスは、楽しくて踊りたくなるほどでした。 ・普段はあまり興味をもっていなかった国にも興味をもつようになっていました。 ・「ダンスで世界を旅しよう」は素晴らしかったです。人種、国籍を超えてみんな輪になって互いを尊重する姿を見て、とても感動しました。 ・それぞれの国にぴったりのダンスで、見ている方も楽しめました。衣装を好きな色で作ったことも楽しかったようです。 ・インターナショナルな時代に沿ったテーマであり、クラスの中でも他の国の友達と仲良くできて素晴らしいテーマだなあと感じました。
--------------------------------------	--

(3) 外国につながる児童や保護者による文化紹介



(4) 道徳「弁当からミックスプレートへ」

- ・相手のいいところ、すごいところをほめたり、「いいね。」ってお互いに認めると仲良くなれそう。
- ・言葉が通じなくても、優しく笑顔で話したい。
- ・自分の国のことを褒めてもらおうと嬉しい。相手もそうだと思う。
- ・違う国人と仲良くなるために、言葉を教え合ったり、相手の国の文化を知ったりしたい。



(5) 図工「料理で世界を旅しよう」

- ・やっぱり、自分の好きなものを「美味しそう。」と言ってもらえると嬉しい。
- ・班でみんなが好きなものを一つのミックスプレートに盛り付けたのが、楽しかった。
- ・自分が作った料理だけでなく、いろんな種類の料理があると、もっと美味しそうになった。



15. 単元を構想する際に、低学年における異文化理解や多文化共生は難易度が高いと感じていた。しかし、授業者実践してみると、低学年だからこそできることも多いと気付いた。本校では、1年生は専科がなく、全教科を担任が担当する。だからこそ、教科横断的でダイナミックな単元構想が行いやすいことを学んだ。また、低学年は比較的、異文化への決め付けや偏見があまりなく、何にでも興味を示し、学習に対して意欲的である。さらには、授業の中に児童がやりたいと思う仕掛け作りをし、児童自身が次の活動内容を決めるということも行った。入学して数ヶ月しか経っていない彼らにとって自分達で決めたり、提案することが当たり前になり、それが習慣となる速度が早かった。後半では、担任の助けを借りながらも、やりたい内容に合わせて、どの教科で行えば良いのかを話し合えるレベルまで成長した。そのため、低学年の段階からこのような実践をすることの効果が高かった。学んだことをどんどん吸収し、新た

	な問いを見つけて確かめようとする姿に非常に驚いた。児童たちの学ぶ力を信じ、「まずはやってみる」ということを今後も大切にしたい。そして、外国籍の児童が多い我が校の特徴を強みとして、今後も低学年における異文化理解や多文化共生への実践の重要性を校内にも呼びかけていきたい。
--	---

参考資料：

- (1) 山田文乃(2019)「外国にルーツをもつ児童に寄り添った多文化共生教育実践—小学校低学年における「グローバル社旗に生きる資質・能力の育成」の可能性と課題—」『国際理解教育 vol.25』87-97 頁
- (2) 大津和子(2014)「日中韓でつくる国際理解教育」
- (3) 多文化共生のための市民性教育研究会(2020)「多文化共生のためのシティズンシップ教育実践のハンドブック」
- (4) 有田佳代子、滋賀玲子、渋谷実希(2018)「多文化社会で多様性を考えるワークブック」