

ワークシート①：生活シミュレーション記入用

■ あなたの「家族設定」

- ・あなたの名前（仮名）：
- ・家族構成（例：自分・母・妹）：
- ・住んでいる場所（例：アパート／団地／農村など）：
- ・月の収入（例：10 万円）：

■ 月の支出を計画してみよう

項目	内容（必要なものを選び、理由を考えよう）	金額（円）	理由
食費	☐ コンビニ中心（3 万円） ☐ 自炊中心（2 万円） ☐ 食料支援を利用（1 万円）		
家賃	☐ 市営住宅（2 万円） ☐ アパート（4 万円） ☐ 親戚宅で同居（0 円）		
光熱費	☐ 電気・ガス・水道（1 万円） ☐ 節約して 7,000 円 ☐ 停電リスクあり 5,000 円		
通信費	☐ スマホ・Wi-Fi あり（8,000 円） ☐ スマホのみ（5,000 円） ☐ 公共 Wi-Fi 利用（0 円）		

教育費	☐ 塾・教材・交通費 など（2 万円） ☐ 学校のみ（5,000 円） ☐ 通信教育（1 万 円）
医療費	☐ 保険あり（5,000 円） ☐ 保険なし・自由診 療（2 万円） ☐ 受診を控える（0 円）
雑費	☐ 服・日用品・娯楽 （5,000 円～）

■ 計算しよう！

- ・ 合計支出： 円
- ・ 月の収入との差額： 円（プラス or マイナス）

■ 最後に考えよう

1. 生活の中で、一番困ったことは何でしたか？
→
2. どこで妥協したり、我慢したりしましたか？
→
3. あなたの選んだ生活は、どんな気持ちになりましたか？
→
4. 「もし誰かがあなたを助けてくれるとしたら」どんな支援がありがたいと思いましたか？
→

✓ 教員用補足：

- ・ 授業では「架空の家族設定カード（A～C）」とセットで配布し、各自で記入
- ・ ワーク後にグループディスカッションや振り返りカードと接続可能

ワークシート②：身近な貧困発見用

■ あなたの身のまわりにある「困っていること」って何だろう？

次のような視点で考えてみよう：

- ・学校や地域で「ちょっと気になる」ことは？
- ・ニュースやネットで見かけた困っている人は？
- ・友達や家族が経験したことがあるかも？

■ 気づいたことを自由に書いてみよう

気づいたこと（どんなこ と？）	どこで見た？（学校・地 域・ニュースなど）	どう思った？（気持ちや考 え）
--------------------	--------------------------	--------------------

■ ふりかえり

1. 自分の周りにも「見えにくい困っている人」がいることに気づいた？

→

2. 今の自分にできそうなことは何かある？

→

3. 誰かと一緒ならできそうなことは？

→

✓ 教員用補足：

- ・このワークは「観察力」と「共感力」を育てる目的です。
- ・正解を求めず、生徒の視点を尊重してください。
- ・グループ共有の時間を設けると気づきが深まります。

ワークシート③：一歩アクション計画

■これまでの学びをふりかえろう

1. どんな「困っている人」や「課題」に気づいた？

→

2. 自分が特に気になったことは何？

→

■わたしにできる「一歩アクション」を考えてみよう

※できることからで OK！自分らしい行動を考えてみましょう。

アクションの内容	いつやる？	どこで？	ひとことメモ（理由や思いなど）
----------	-------	------	-----------------

■書いたことをふりかえって

1. なぜそのアクションを選んだの？

→

2. だれかと協力できそう？（家族・友達・先生など）

→

3. アクションをした後、どんな気持ちになりたい？

→

✓ 教員用補足：

- ・このワークでは「できることベース」で考える視点を大切にします。
- ・アクションは大小を問わず、生徒の意思を尊重してください。
- ・発表や壁貼り展示を通してクラス全体の意識向上に役立てましょう。

Worksheets ① ② ③: Poverty Education Activities (English Version)

Worksheet ①: Household Simulation Entry Sheet

■ Your "Family Setting"

- Your Name (nickname):
- Family Members (e.g., Me, Mother, Younger Sister):
- Place of Residence (e.g., Apartment / Public Housing / Rural Area):
- Monthly Income (e.g., 100,000 yen):

■ Let's Plan Your Monthly Expenses

Category | Options (choose what you need and think why) | Amount (Yen) | Reason

Food | ☐ Mostly convenience stores (30,000 yen)

☐ Mostly home-cooked (20,000 yen)

☐ Use food aid (10,000 yen)

Rent | ☐ Public housing (20,000 yen)

☐ Apartment (40,000 yen)

☐ Living with relatives (0 yen)

Utilities | ☐ Electricity, gas, water (10,000 yen)

☐ Save energy (7,000 yen)

☐ High risk of outage (5,000 yen)

Communication | ☐ Smartphone + Wi-Fi (8,000 yen)

☐ Smartphone only (5,000 yen)

☐ Public Wi-Fi only (0 yen)

Education | ☐ Cram school, materials, transport (20,000 yen)

☐ Only school (5,000 yen)

☐ Online learning (10,000 yen)

Medical | ☐ With insurance (5,000 yen)

☐ No insurance (20,000 yen)

☐ Avoid visiting (0 yen)

Miscellaneous | ☐ Clothes, daily goods, entertainment (5,000 yen~)

■ Let's Calculate!

- Total Expenses: _____ yen

- Difference from Income: _____ yen (Plus / Minus)

■ Final Thoughts

1. What was the hardest part of this lifestyle?

→

2. Where did you compromise or endure?

→

3. How did this lifestyle make you feel?

→

4. If someone could help you, what kind of support would you appreciate?

→

✓ Teacher Notes:

- Use with "Family Setting Cards (A-C)"
- Follow-up with group discussions and reflection sharing.

Worksheet ②: Finding Hidden Poverty Around You

■ What kinds of struggles might exist around you?

Consider from these perspectives:

- Things you noticed at school or in your community?
- Someone in need you saw in the news or online?
- Something your friends or family may have experienced?

■ Write freely what you noticed

What did you notice? | Where did you see it? | What did you think or feel?

■ Reflection

1. Did you realize that there might be people struggling around you?

→

2. Is there anything you can do now?

→

3. Could you do something with someone else's help?

→

✓ Teacher Notes:

- Focus on nurturing “observation” and “empathy”.
- There is no single correct answer—respect all viewpoints.
- Group sharing deepens learning.

Worksheet ③: One-Step Action Plan

■ Reflect on what you've learned so far

1. What kind of people or issues did you notice?

→

2. What affected you the most?

→

■ Think of a “One-Step Action” You Can Take

*Anything is OK—think of an action that suits you.

Action | When? | Where? | Short Note (why/how you feel)

■ Looking Back

1. Why did you choose this action?

→

2. Can you work with someone? (Family, Friends, Teachers)

→

3. How do you want to feel after doing this action?

→

✓ Teacher Notes:

- Emphasize a “do-what-you-can” approach.
- Respect all efforts—big or small.
- Use for poster presentations or wall displays to raise awareness.

工作纸①②③：贫困教育活动（中文版）

工作纸①：生活模拟填写表

■ 你的“家庭设定”

- 你的名字（昵称）：
- 家庭成员构成（例如：我、母亲、妹妹）：
- 居住地点（例如：公寓 / 公租房 / 农村等）：
- 每月收入（例如：10 万日元）：

■ 计划你的每月支出

类别 | 选项（选择需要的项目并说明理由） | 金额（日元） | 理由

食费 | ☐ 以便利店为主（30,000 日元）

☐ 以自炊为主（20,000 日元）

☐ 使用食物援助（10,000 日元）

房租 | ☐ 公租房（20,000 日元）

☐ 公寓（40,000 日元）

☐ 与亲戚同住（0 日元）

水电费 | ☐ 电、水、煤气（10,000 日元）

☐ 节约使用（7,000 日元）

☐ 有停电风险（5,000 日元）

通讯费 | ☐ 手机+Wi-Fi（8,000 日元）

☐ 仅手机（5,000 日元）

☐ 公共 Wi-Fi（0 日元）

教育费 | ☐ 补习班、教材、交通费等（20,000 日元）

☐ 仅学校（5,000 日元）

☐ 网络学习（10,000 日元）

医疗费 | ☐ 有保险 (5,000 日元)

☐ 无保险, 自费就诊 (20,000 日元)

☐ 不去医院 (0 日元)

杂费 | ☐ 衣服、日用品、娱乐等 (5,000 日元起)

■ 计算一下！

· 总支出：_____ 日元

· 与收入的差额：_____ 日元 (盈余 or 赤字)

■ 最后的思考

1. 在生活中, 最困难的事情是什么？

→

2. 在哪里你做出了妥协或忍耐？

→

3. 你选择的生活让你感觉如何？

→

4. 如果有人能帮助你, 你希望得到什么样的帮助？

→

☒ 教师提示：

- 与“家庭设定卡 (A~C)”一起发放。
- 活动后可以进行小组讨论和回顾卡分享。

工作纸②：发现身边的贫困

■ 在你周围, 有哪些“困难”的事情？

从以下角度思考：

- 学校或社区中你“有点在意”的事情？
- 新闻或网络中出现的有困难的人？
- 你的朋友或家人是否有过相关经历？

■ 自由写下你注意到的事情

你注意到的事情 | 你在哪里看到的？ | 你的感想或想法

■ 回顾

1. 你是否意识到在你周围也有“看不见的困难的人”？

→

2. 你现在能做的事情有哪些？

→

3. 与他人合作能做的事情有哪些？

→

✅ 教师提示：

- 本活动旨在培养“观察力”和“同理心”。
- 不求唯一正确答案，尊重学生视角。
- 小组分享有助于深化理解。

工作纸③：一步行动计划

■ 回顾你至今的学习

1. 你注意到了哪些“困难的人”或“问题”？

→

2. 哪一件事让你特别在意？

→

■ 想一想你可以做的“一步行动”

※从你能做到的事情开始，想出适合自己的行动。

行动内容 | 什么时候做？ | 在哪里做？ | 简要备注（理由或想法）

■ 回顾你写下的内容

1. 为什么你选择了这个行动？

→

2. 有谁可以一起合作？（家人、朋友、老师等）

→

3. 完成这个行动后，你希望自己有什么样的感受？

→

✅ 教师提示：

- 强调“从自己能做的事情开始”的思考方式。
- 无论大小，尊重学生的每一个意愿。
- 通过发表或墙面展示，提高全班意识。