

2 自分を知ろう

自己肯定感を高めるには

自分を肯定できない子どもたち

先生 みんなは自分のことどう思ってる？

子A たいした人間じゃないよ。

子B 嫌い。どうせ私なんかダメだし……。

子C もっと頭がよかったらと思う。

子D 親はああしろ、こうしろって言うけど、無理だし……。

先生 みんなそれぞれ、良い面をいっぱい持ってると思うけどな。

子B がんばってもたかがしれてるよね。

子C 生まれつき頭のいいやつがうらやましいよ。

子どもたちはそれぞれ良い面をたくさん持っていますが、自分自身ではそれがわからず、自己肯定感がたいへん低い状態の子どもが多いことに驚かされます。

自分を否定的にとらえていると、「どうせ何をしててもダメだ」「誰も認めてくれない」「やっても無駄」と考え、やる気を失い、消極的になり、何もしなくなってしまう。そしてその結果、ますます自分自身を否定的に見るという負のスパイラル状態に陥ってしまいがちです。

これは何ともしないことでしょう。自分には「こんな良い面がある」「素

晴らしいところがある」「こんなに価値がある」ということを本人が認識できれば、もっともっと前向きに考えて、行動できるようになるのではないのでしょうか。

この授業のねらいは「自分自身のよさに気づくこと、良さを探すこと、そして自分に自信を持つこと」にあります。

肯定的なイメージの言葉に言い換える

ワークシート（44～45頁）をご覧ください。

「1. 言葉のリフレーミング（言い換え）」では、「否定的なイメージの言葉」を「肯定的なイメージの言葉」に言い換えるトレーニングをします。例えば「あきっぽい」という表現は、「いろいろなことに興味がある」「好奇心が旺盛だ」と表現すると肯定的に感じられます。

このように物事を一面だけでなく、違う方向から、違う視点で見ることによって、とらえ方、感じ方も違ってきます。

次に、「2. 自分の特徴」では、自分の短所だと思うことをあげ、子ども同士でそれをリフレーミングし合います。自分が否定的に考えていたことが、仲間によって「そんなことないよ、私はこんなふ

うにプラスに感じるよ」と肯定的に受け止められ、表現されます。

このことによって、「そうか自分はこれまで否定的に考えていたけど、こう考えれば別に悪いことではないんだ」「見方を変えればこれはいいことなのかもしれない」と感じることができます。仲間の発言をきっかけとして、自分で意識的に自分自身を肯定的にとらえることができるようになります。これは「力の欲求」を満たすことにつながります。

さらに、逆の立場に立てば、仲間が否定的に考えていることを、「そんなことないよ。あなたはそう思っているかもしれないけれど、こう考えればこんな良い面もあるよ」「でも、別な見方をすれば、それはあなたの長所だよ」というように、良い面をとらえようとするようになります。これは日常生活においても、自分の一方的な見方だけでまわりの人間をとらえることで生じる誤解や摩擦を避け、良い人間関係をつくっていくことにもつながっていきます。

選択理論では、私たちのまわりに存在しているものを認識したり、価値づけするしくみを、「知覚のシステム」と呼んでいます。知覚のシステムは固定的なものではありません。意識的にトレーニングすることで、これまで否定的にとらえていたことも肯定的にとらえることができるようになります。その結果、まわりの人とも良い関係性を保つことができる可能性が広がります。

授業では、続いて自分の長所を考えてもらいます。前段階で短所としてあげられていたことが、リフレーミングされて長所にあがってくるという現象も見られ

るでしょう。仲間同士で、長所を指摘し合う光景は、なんとも心温まるものです。

自分の性格、個性を卑下することなく、むしろ肯定的にとらえてほしい。自分が持っている良さを認識し、自信を持ってさまざまなことに取り組んでほしいと思います。

自信を持って何かに取り組もう

実際の授業では、この時間に芽生えた小さな自信をもとに、自分の願望や選択理論における上質世界（基本的欲求を満たす具体的なヒト・モノ・コト・考え方など）にスポットを当て、それを日常生活の中で行動に結びつけるために「チャレンジリスト」の作成を行いました。

チャレンジリストの作成では、まず付箋に、「今、自分がやりたいと思っていること」「挑戦したいと思っていること」を書いていきます。

「何をしているときが楽しい？」

「友達とどんなかかわりを持ちたい？」

「何ができたらうれしい？」

「1年後どうなっていたい？ 3年後は？」

などと問いかけることで、子どもたちの思考とイメージを豊かにします。そして自分にとっての重要度を縦軸に、実行の難易度を横軸にとったワークシートに付箋を貼っていきます。

できあがったチャレンジリストを見ると、自分の上質世界や「何を望んでいるか」「どうしたいと思っているか」が一目瞭然です。最後に、1枚の付箋を選び、「私はこれに取り組みます」と宣言してもらいます。

自分を知ろう

年 組 番 名前 _____

1. 言葉のリフレーミング（言い換え）

◇人の性格を表す言葉のうち、否定的にとらえられることの多いものをあげてみました。

これらを、肯定的な表現に言い換えるとすると、どうなるでしょうか？

特徴	肯定的に表現してみよう！	
	ひとりで	グループで
① あきっぽい		
② 暗い		
③ うるさい		
④ 好き嫌いがはげしい		
⑤ 感情が態度や顔に出る		
⑥ きまじめ		
⑦ わがまま		
⑧ マイナス思考		
⑨ キレやすい		
⑩ 頑固		
⑪ のんびりしている		
⑫ せっかち		

◇言い換えをしたり、グループで話し合ったりして、どんな感想を持ちましたか？

()

2. 自分の特徴

◇自分の短所だと思うことを、3つだけあげてみてください。

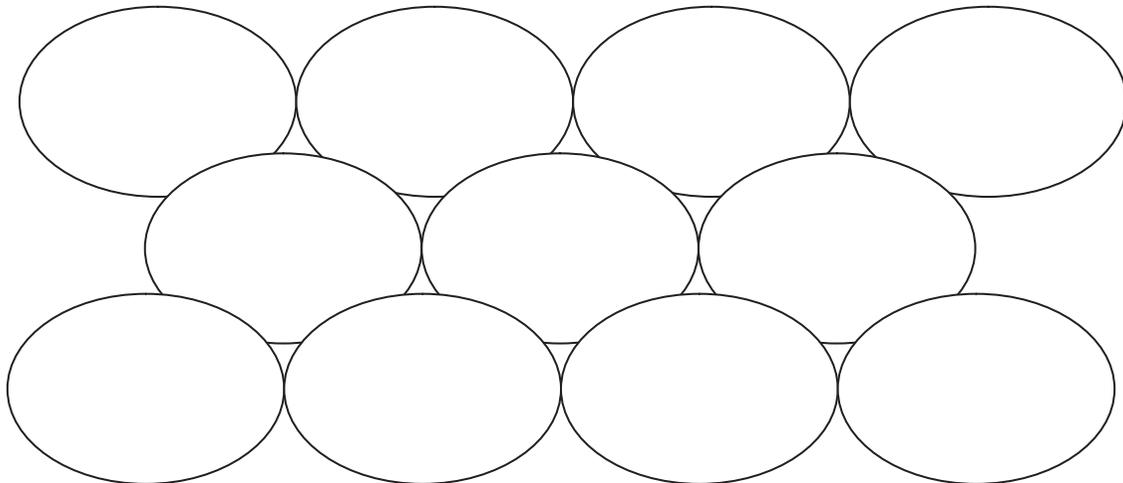
◇グループで、それをお互いにリフレーミング（言い換え）してみましょう。

自分の短所	リフレーミング
①	
②	
③	

◇どんな感想を持ちましたか？

[]

◇自分の長所をできるだけたくさんあげてみてください。



3. まとめ

◇今まで気づけなかった、どんな自分を発見することができましたか。

[]

学習指導案

1. 活動名 自分を知らう

2. 教材 ワークシート「自分を知らう」、振り返りシート

3. 本時の目標

- ・ものごとをいろいろな視点から見ることで、自分や他者の新たな面を発見したり、自分や他者を肯定的にとらえられるようになり、自己肯定感を高めることができるようになる。

4. キーワード 自分を知らう、自己肯定感、リフレーミング、力の欲求

5. 指導計画

時間	学習活動	主な発問等	指導上の留意点 ☆児童・生徒への個別支援	評価の観点
5分	0. 本時の目標・活動についての説明 (振り返りシートを使って、本時のねらいを確認)	<ul style="list-style-type: none"> ・皆さんは自分のことをどう思っているのでしょうか。 ・自分のどんなところを大切にしたい、また、人から大切にされたいと思っていますか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のことを肯定的にとらえていないこと、また、実は自分のことがよくわかっていないということに気づくようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のねらいに関心・意欲を持って取り組もうとしているか
15分	1. 言葉のリフレーミング <ul style="list-style-type: none"> ・否定的なイメージの言葉を、肯定的なイメージの言葉にリフレーミングする。 ・最初は自分1人で、次にグループで、またはクラス全体でその結果を共有する。 ・このワークを通して感じたことを書く。 ・何人かに発表してもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・例えば、「あの人は、あきっぱい人だ」と言うと、どんな印象を持ちますか。「あきっぱい」人はどんな特徴があるのでしょうか。また、具体的にはどんな行動をとっているのでしょうか。 ・その行動や特徴を別な言い方、肯定的な言い方で表現することはできますか。 ・その言葉で表現すると、どんな印象になりますか。 ・このように、別な視点、別な枠組みでとらえ直すことをリフレーミングと言います。 ・この活動を通して、何か気づいたことはありますか。 ・一見、否定的にとらえてしまいがちなことも、別な視点で見ることによって、違ったとらえ方ができますね。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの思考が柔軟になるように、最初に2、3例を、全体でリフレーミングしてみる。 ・リフレーミングはできるだけたくさんあげてもらおう。 ・他者の発言で、なるほどと思うものがあれば、積極的にメモするように促す。 ・ネガティブなことも、見方を変えるとポジティブにとらえることができる。特定の面からだけでなく、別な角度から見ると、違った面が見えてくることに気づいてもらう。 ☆肯定的な言い換えが難しい子どもは、個別に声かけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・否定的な表現を別な視点から見て、創造的に思考することができているか ・否定的なことを、肯定的に表現することができるか ・グループで協同して取り組むことができているか

20分	<p>2. 自分の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の短所と認識していることを、3つあげる。 グループでそれを共有し、お互いにリフレーミングし合う。 このワークを通して感じたことを書く。何人かに発表してもらう。 自分の長所をできるだけたくさんあげる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の短所、欠点だと思っていることを3つ、あげてみてください。 グループでそれを見せ合い、さきほどと同じように、お互いにリフレーミングしてみましよう。できるだけたくさんあげてください。 他の人の短所をリフレーミングすること、自分の短所をリフレーミングしてもらったことを通して何か気づいたことはありますか。 今度は自分の長所をできるだけたくさんあげてください。まわりで困っている人がいたら、グループで助けてあげてください。 	<ul style="list-style-type: none"> 他の人の短所をできるだけたくさんリフレーミングするよう促す。 困っているチームを支援する。 これまで短所だと思っていたことが、見方を変えれば長所だととらえることができることに気づいてもらう。これも含めて、自分の長所に注意を向けてもらう。 長所がなかなか出ない場合は、チームで互いに長所を指摘し合うよう促す。 ☆自分の長所をあげられない子どもには、短所のリフレーミングに目を向けてもらったり、日頃の様子からこんな面もあるよと指摘するとよい。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の短所、欠点を客観的にとらえ、さらにそれを肯定的にとらえ直すことができるか 他者の短所、欠点を肯定的にとらえ、表現することができるか 自分の長所を客観的にとらえることができるか グループで協同して取り組むことができるか
10分	<p>3. まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 振り返りシートへの記入 振り返りシートに書いた内容を、何人かに発表してもらう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分のことって、実はなかなかわからないですね。今日の授業を通して新たな自分を発見することができましたか。 この授業を通して、何か気づいたことはありますか。 これからの生活に何か活かせることはありますか。 他の人の発表を聞いて気づいたこともメモしておくといいですね。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分自身の新たな面に気づくことができたか。 他の人に対しても柔軟にとらえることができるか。 この授業を通して気づいたことや感じたことを全体で共有する。 自分のことを認識したり、他者の良い面を承認することが、より良い人間関係につながることに気づいてもらう。 日常生活に活かすという視点を持てるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分自身への理解を深めることができているか 視点を変えることで柔軟なものの見方、とらえ方ができているか 本時の学びを日常生活に活かそうとしているか