

(2)-1 系統一覧表 (A 自己理解・他者理解)

ウェルビーイング			
A 自己理解・他者理解(自分も相手も大切に)			
推奨プログラム		選択プログラム	
小 1	みんなのなまえ おぼえたよ 新しい仲間の名前を覚えながら、たくさんの仲間と関わることでこれから積極的に友達づくりをすすめていこうとする態度を養う。	よいところをみつけよう■① 互いの良さを認め合いながら、自分の良さを実感し、自分も友達も大切にする気持ちを育てる。	ふわふわことばをひろげよう 普段の自分自身の言動を見直し、相手にとって良い言葉遣いについて考える。
	自分のオリジナル名刺を作成し、その名刺をもとに仲間探しを行う。	良いところが書かれたカードをもとに、仲間の良いところを見つけ、そのカードを渡し合う。	こころのなかにはどんなオニがいるかな■② 認めたくない面をもっている自分を受け入れるとともに改善しようとする態度を養う。 自分の心の中のオニを考えて、互いに伝え合い、どう退治するか考える。
	いろいろな気もち▼① 表情やしぐさから友達の気持ちを想像し、相手のことを考えながら関わろうとする態度を養う。 表情やしぐさから気持ちを想像し、学んだことを「気持ちのカメラカシャゲーム」を通して実践する。		■①では、カードをもとに良いところをイメージし、理由とともに伝える。 ■②では、観察等を通して良いところを考え、文章を作成する。 ▼①では、表情やしぐさに重点をおき、体感することで学ぶ。 ▼②では、①で学んだことを踏まえつつ、相手の気持ちを理解するためのポイントを複数の視点から実践しながら学ぶ。
小 2	○○さんからのメッセージ■③ 友達の良いところを見つけることを通して、あたたかい人間関係を育む素地をつくるとともに、自分が気付いていない自分の良さに気付くことで自己肯定感を高める。		■④⑤につながる授業だが、ここでは自分の弱みを知り、互いに弱みがあることを受け入れることが目的である。
	友達の良いところを手紙に書き、皆で送り合う。		
	自分の強みを増やそう■④ 弱みをリフレーミングすることを通して、リフレーミングの意義を理解し、自他を肯定的に捉える。	相手はどんな気持ち?▼② 相手の気持ちを理解することの重要性に気付くとともに、相手の気持ちを知るための視点を学び、相手の気持ちを理解しようとする態度を養う。	自分の気持ち・相手の気持ち▼③ 気持ちはさまざまであり、感じ方は人それぞれであることを理解する。
小 3	自分の弱みをリフレーミングして強みを増やす。	相手の気持ちを理解するためのポイントを、それぞれ具体的に実践する。	こんなときどう考える?●① 物事の捉え方が人によって違うことを知ることで、自分の捉え方の特徴を理解するとともに、今後の生活に生かそうとする態度を養う。
	仲間のことをもっと知ろう 自己紹介やインタビューをし合う活動を通して、新たな人間関係の形成や広がりを図ろうとする態度を養う。		いくつかの日常の場面をどのように捉えるかを考え、互いに伝え合う。
	「ピッタリさん探し」をしながら、互いに聞きたいことを質問し合う。		
小 4	このときどんな気持ち?▼④ 人にはさまざまな感情が存在し、言葉では言えない表せない複雑なものであることを学ぶとともに、自分や人の気持ちに気付いて理解し合う態度を養う。		▼①②で学んだことを踏まえ、気持ちの読み取り方や感じ方の違いを「自分の気持ち・相手の気持ち▼」や「こんなときどう考える?●①」につなげると良い。
	一日を通した自分の気持ちグラフを作成し、互いに紹介し合う。		
	なんでもバスケット 身体活動を伴った楽しい活動や、友達の自己紹介を聞く活動を通して、学級の雰囲気を和らげ、連帯感を高める。	興味がある職業は? 興味・関心がある職業の関連を考えながらグループ分けすることを通して、自分に合った職業を探すとともに自己理解を深める。	●①●②では、事例が児童・生徒によっては配慮が必要になることが考えられるため、取扱いについては学級の実態に応じて慎重に判断する。
中 1	「なんでもバスケット」をしながら、自己紹介を行う。	興味がある職業は? 興味・関心がある職業の関連を考えながらグループ分けすることを通して、自分に合った職業を探すとともに自己理解を深める。	
	すごろくトーキング	こんなときどう考える?●②	
	すごろくゲームを通して楽しみながらお互いのことを知り合い、これからの学校生活で気楽に接し合おうとする態度を養う。	物事の捉え方が人によって違うことを知ることで、自分の捉え方の特徴を理解するとともに、前向きに物事を捉えて生活する態度を養う。	
中 2	グループですごろくシートを作成し、「すごろくトーキング」を行う。	いくつかの日常の場面をどのように捉えるかを考え、互いに伝え合う。	
	リフレーミング■⑤ 自分も相手も肯定的に見る見方を身に付け、肯定的な自己表現をしようとする態度を養う。	リフレーミングは■④で一度行うが、発達段階を踏まえ、再度行う。	
	自分の弱みを仲間と相談しながら納得できる強みに変える。	仲間と一緒に考えることで、自分では気付きにくい視点を得るとともに、互いに認め合う集団づくりの一助とする。	

※同じマーク (■や●など) がついているものは、同じテーマを扱っていることを表しています。