

小学校 4 年（第 1 時） 自己理解・他者理解

自分も相手も大切に「自分の強みを増やそう」

1 ねらい

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。

2 本時で目指す児童の姿

- (1) 自分の弱みを強みにリフレーミングすることで自分の新たな一面に気付いている。
- (2) 自分の性格をポジティブに捉えようとしている。

3 準備

- (1) 教師の準備物
リフレーミングシート（児童に配布）
「リフレーミング」参考シート（教師の手持ち資料）
- (2) 使用するシート
リフレーミングシート【p. 81～82】

4 展開

学習活動	留意点
<p>1 「自己理解・他者理解」について確認する。 【2 分間】</p> <p>2 本時のねらいを理解する。【3 分間】</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>リフレーミングとは ものごとのとらえ方を変えることによってネガティブ なとらえ方（弱み）をポジティブな捉え方（強み）に 変える方法である。</p> </div> <p>3 リフレーミングについて説明し、弱みと強みについて知る。【10 分間】</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>リフレーミングでどんな強みにかえることができるかな。</p> </div>	<p>○ 2 種類の表現の仕方を考えることで、捉え方を変えると物の見え方が変わること気付くことができるようにする。</p> <p>○ 「弱み」「強み」が伝わりにくい場合、分かりやすい言葉に置き換えても良い。</p>
<p>○ 教師の弱みについて考える。</p> <p>弱み「仕事に時間がかかってしまう。」</p>	<p>○ 教師の弱みを 1 つ取り上げ、「時間がかかる」はどういうことか、どうして「時間がかかる」のかな</p>

<p>○教師の弱みをリフレーミングしてみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その分、仕事が丁寧ってことかな。 ・それだけじっくり考えているってことだよ。 ・時間がかかることは悪いことではないのかもしれないね。 <p>4 リフレーミングシートを使って、リフレーミングについて考える。【20 分間】</p> <p>○リフレーミングシートの強みについて考える。(空欄に記入)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・怒りっぽい → 自分に正直 ・マイペース → 自分をしっかりもっている ・元気がない → おだやか、落ち着いている <p>○自分の弱みをカードに書き、リフレーミングする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私は、「マイペース」を「じぶんをしっかりもっている」にかえることができた。 <p>5 振り返りをする。【10 分間】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悪いと思っていたことも、良いことに変わるんだね。 ・自分の弱点が良さに変わってうれしい。 ・リフレーミングすることで良いところが増えた。 ・自分の良いところ(強み)を見つけることができた。 ・たくさんの言い方、捉え方があるんだね。 	<p>どについて考えさせる。</p> <p>◇ (ねらいにせまった姿)</p> <p>リフレーミングを理解している。</p> <p>○「リフレーミング」参考シート(教師用)を用意しておく。</p> <p>○活動の形態(個・小集団・全体)については、学級の実態に合わせて考える。</p> <p>○1人1台端末などで言葉を調べることも考えられる。</p> <p>○教師の弱みをリフレーミングする時に使った「意味や理由を考えてみる」「相手の日頃の様子を思い浮かべてみる」というポイントを示すことで、相手意識をもってリフレーミングできるようにする。</p> <p>◇ (ねらいにせまった姿)</p> <p>自分の性格をポジティブに捉えようとしている。</p> <p>○活動中の様子から、今後個別に支援する必要がある児童について把握する。</p>
--	--

年 組 番 名前

■リフレーミングしてみよう。

強みを考えよう



弱み	強み	弱み	強み
あまえんぼう	親しみやすい	心配しやすい	
あわてんぼう	すぐに行動できる	さわがしい	
うるさい	元気がいい	だまされやすい	
おこりっぽい		マイペース	
おしゃべり		負けずぎらい	
落ち着きがない		むくち	
おとなしい			
おひとよし			
きんちょうしやすい			

■自分自身のことをリフレーミングしてみよう。

【弱み】

リフレーミング

【強み】



★ふりかえり(わかったこと、考えたこと など)



「リフレーミング」参考シート（教師用）

弱み	強み
あまえんぼう	親しみやすい
あわてんぼう	すぐに行動できる
うるさい	元気がいい
おこりっぽい	自分に正直
おしゃべり	ムードメーカー
落ち着きがない	行動力がある
おとなしい	おだやかな
おひとよし	やさしい
きんちょうしやすい	まじめ
心配しやすい	先のことをよく考える

弱み	強み
さわがしい	元気がある
だまされやすい	すなおである
マイペース	じぶんをしっかりとっている
負けずぎらい	向上心がある
むくち	聞き上手