

## 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づいている。
- (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
1 「自己理解・他者理解」について確認する。 【2分間】	○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に気付くことができるようとする。
2 本時のねらいを理解する。【3分間】  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。	○「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いい。
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】  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。  ○教師の弱みについて考える。  弱み「仕事に時間がかかる」といふことか、どうして「時間がかかる」のかな	○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>○教師の弱みをリフレーミングしてみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・その分、仕事が丁寧ってことかな。</li> <li>・それだけじっくり考えているってことだよ。</li> <li>・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。</li> </ul>	<p>どについて考えさせる。 ◇（ねらいにせまったく姿） リフレーミングを理解している。</p>
<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"> <li>・怒りっぽい → 自分に正直</li> <li>・マイペース → 自分をしっかりともっている</li> <li>・元気がない → おだやか、落ち着いている</li> </ul> <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"> <li>・私は、「マイペース」を「じぶんをしっかりともっている」にかえることができた。</li> </ul>	<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>5 振り返りをする。【10分間】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・悪いと思っていたことも、良いことに変わったんだね。</li> <li>・自分の弱点が良さに変わってうれしい。</li> <li>・リフレーミングすることで良いところが増えた。</li> <li>・自分の良いところ（強み）を見つけることができた。</li> <li>・たくさんの言い方、捉え方があるんだね。</li> </ul>	<p>◇（ねらいにせまったく姿） 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 \_\_\_\_\_

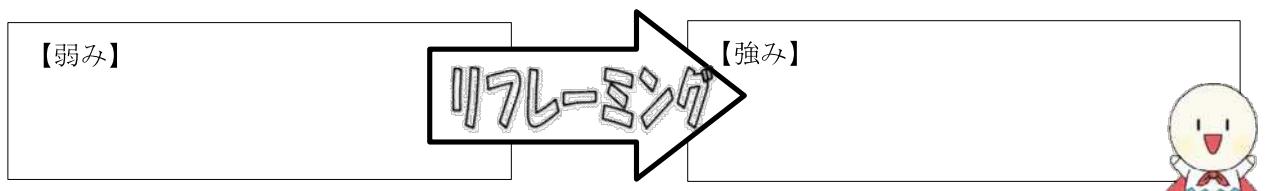
■リフレーミングしてみよう。

**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		負けすぎらい	
落ち着きがない		むくち	
おとなしい			
おひとつよし			
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。



★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
おひとつよし	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	じぶんをしっかりもっている
負けずぎらい	向上心がある
むくち	聞き上手