

中学校 3 年（第 1 時） 自己理解・他者理解

自分も相手も大切に 「リフレーミング」

1 ねらい

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。

2 本時で目指す生徒の姿

- (1) 自分が弱みと思っていたところは、言葉を変えれば強みと言える見方があることに気付いている。
- (2) 自分や他者の人柄を肯定的に表現する言葉を見つけている。

3 準備

使用するシート

ア 「リフレーミング」 ワークシート 【p. 161】

イ 「リフレーミング」 参考シート 【p. 162】

ウ 振り返りシート 【p. 230】

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。<br/>【2 分間】</p> <p>2 本時のねらいを理解する。【3 分間】</p> <p>○本時のねらいと進め方について話をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前向きにがんばれるようにしたい。</li> <li>・最後の一年をみんなと楽しく過ごしたい。</li> <li>・受験をみんなで乗り越えていきたい。</li> </ul> <p>3 「自分の強みと弱み」を記入する。<br/>【10 分間】</p> <p>○まずは自分自身を捉えることが大切であることを説明して活動に入る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・改めて考えると難しいな。</li> <li>・強みよりも弱みの方がたくさんあるな。</li> <li>・強みは全然書くことができない。</li> </ul> | <p>○これからの学級生活だけでなく、進路に向けても自分や他者を前向きに捉えて表現することの必要性を示す。</p> <p>○些細なことも含め、複数書いても良しとする。</p> <p>○弱みはがんばりたいことでも良しとし、全員が記入できるようにする。</p> <p>○どのくらい強みや弱みを書くことができたかを簡単に共有しても良い。</p> |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>自分の特徴を前向きに捉えるとどのようになるのだろう。</p> </div>  |   |

|   |   |
|---|---|
| <p>4 グループで「リフレーミング」を行う。<br/>【25 分間】</p> <p>○教師のリフレーミングの例を聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なるほど、そうやって直せばいいのか。</li> <li>・前向きな言葉に直したい。</li> </ul> <p>○グループで相談しながら友達のワークシートの弱みを強みに書き直す。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・□□さんは、おとなしいことを弱みだと思っているのか。</li> <li>・「おとなしい」は「穏やかな」になるね。</li> <li>・自分はずっと「うるさい」と言われるから、逆にうらやましいな。</li> <li>・他にもいい表現はないかな。</li> <li>・「穏やかで落ち着いているね」と言ったらもっと良くなるかな。</li> <li>・参考シートよりもいい表現が見つかるかも。</li> <li>・強みと組み合わせることができそう。</li> </ul> <p>5 リフレーミングした内容を発表する。</p> <p>○グループ内で友達に伝え合う。 【3 分間】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「□□さんは、おとなしいことを弱みだと思っていますが、見方を変えると、それは穏やかで落ち着いている、という強みだと思いました。(また、いつも相手を大切にしている優しさがあると思いました。)」</li> </ul> <p>6 振り返りをする。【7 分間】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の弱みを言い直してくれたことで、少し自分に自信をもつことができた。</li> <li>・弱みは強みになることが分かったので、強みとして発揮できることを生かしながら、そうでない場面では改善できるようにしていきたいと思った。</li> <li>・入試の面接で、どうやって自己PRすればいいか分かった気がする。</li> <li>・お互いに認め合いながら、クラスみんなで前向きな生活ができるようにしたい。</li> </ul> | <p>○教師が自分のこと等で例を示す。</p> <p>○辞書や1人1台端末の検索等で言葉を探すことが考えられる。</p> <p>○リフレーミング参考シートは必要に応じて配布する。</p> <p>○リフレーミングした表現をグループで吟味する。</p> <p>◇（ねらいにせまった姿）<br/>弱みを強みに変えることができることを理解し、友達の弱みを強みに変えようとしている。</p> <p>○時計回りで伝える等、グループの全員が友達の内容を伝えられるようにする。</p> <p>○記入時の様子や内容をもとに、事後対応が必要なケースを把握する。</p> <p>○振り返りを紹介する時間を設け、あたたかい雰囲気づくりを行いたい。</p> |
|---|---|

【ワークシート】

年 組 番 名前

■ 自分の強みを考えてみよう。

(性格面だけでなく、得意なことや好きなこと、がんばっていることや続けていることなどからも考えてみよう。)



■ 自分の弱みを考えてみよう。

(直したいと思うこと、もう少しがんばりたいと思うことを考えてみよう。)



■ 弱みを前向きにリフレーミングしてみよう。

(参考シートを活用しながら、弱みを強みに変えよう。参考シートにない言葉は、グループで知恵を絞って考えよう。)



「リフレーミング」参考シート

| 弱み       | 強み           |
|----------|--------------|
| 飽きっぽい    | 好奇心が旺盛       |
| あきらめが悪い  | 一途、粘り強い      |
| 後先考えない   | 行動力がある       |
| 甘えん坊     | 親しみやすい       |
| あわてん坊    | 行動的          |
| いいかげん    | おおらかな        |
| 意見が言えない  | 慎重、聞き上手      |
| いばる      | 自信がある        |
| 浮き沈みが激しい | 心豊かな         |
| うるさい     | 元気がいい、活発     |
| おおざっぱ    | おおらかな        |
| 怒りっぽい    | 情熱的          |
| おしゃべり    | 社交的な、ムードメーカー |
| 落ち着きがない  | 行動的          |
| おとなしい    | 穏やかな         |
| お人好し     | やさしい         |
| 面白みがない   | 真面目          |
| かたい      | 真面目          |
| 変わっている   | 味のある、独創的     |
| 頑固       | 信念がある        |
| 気が弱い     | 人を大切にする      |
| きつい      | シャープな感性      |
| 厳しい      | 責任感がある       |
| 緊張しやすい   | 真面目、責任感がある   |
| 口が軽い     | 社交的な         |
| 口がきつい、悪い | 率直な          |
| 口べた      | うそがつけない      |
| くどい      | 慎重           |
| 暗い       | 落ち着いている      |
| 計画性がない   | 柔軟に行動できる     |
| けじめがない   | 物事に集中できる     |
| けち       | 経済観念がある      |
| 強引な      | エネルギッシュな     |
| 行動が遅い    | 綿密な、慎重な      |
| こだわりやすい  | 一途な、信念がある    |
| 断れない     | 相手を尊重する      |
| さわがしい    | 活発な          |
| 自信がない    | 奥ゆかしい        |
| しつこい     | 粘り強い         |
| 自分がない    | 協調性がある       |
| 消極的、地味   | 控えめな         |
| 神経質      | 繊細、几帳面       |
| 心配性      | 慎重           |

| 弱み        | 強み           |
|-----------|--------------|
| 図々しい      | 堂々とした        |
| すぐあきらめる   | 決断が早い        |
| 整理整頓ができない | やるべきことが多い    |
| せっかち      | 行動力がある       |
| そそっかしい    | 迅速な          |
| 外面がいい     | 社交的な         |
| だまされやすい   | 純粋な          |
| だらしない     | おおらかな        |
| 短気        | 情熱的          |
| 調子に乗りやすい  | ムードメーカー      |
| 冷たい       | 冷静な、知的な      |
| でしゃばり     | 世話好きな        |
| 取り柄がない    | オールラウンダー     |
| 流されやすい    | 協調性がある       |
| 生意気       | 自立心がある       |
| 涙もろい      | 感受性豊か、人間味ある  |
| 八方美人      | 人付き合いが上手     |
| 反抗的       | 自立心がある       |
| 引っ込み思案    | 慎重、思慮深い      |
| 人付き合いが下手  | 繊細、慎重        |
| 人に合わせる    | 協調性がある       |
| 一人になりがち   | 自立した         |
| 一人よがり     | しっかり者        |
| ひねくれている   | 独創的な         |
| ふざける      | 陽気な          |
| プライドが高い   | 自信がある        |
| ぼうっとしている  | おおらかな        |
| 負けず嫌い     | 向上心がある       |
| まわりを気にする  | 気配りができる      |
| まわりを気にしない | 自立心がある、度胸がある |
| 無口な       | 聞き上手         |
| 無責任       | 好奇心が旺盛       |
| 無理をしている   | 期待に応えようとしている |
| 目立たない     | 素朴な          |
| 面倒くさがる    | 効率的に行動する     |
| 優柔不断      | 慎重、思慮深い      |
| 融通が利かない   | 真面目、一途な      |
| よく考えない    | おおらか、行動的     |
| 乱暴な       | たくましい        |
| ルーズな      | おおらかな        |
| わがままな     | 主体性がある       |
|           |              |
|           |              |

※このシートにない言葉は、上記の言葉を参考に言い換えたり、調べたりしよう。

# 振り返りシート【プログラム： 】

年 組 番 名前

## 1 自分のこととして取り組みましたか。

| 1           | 2          | 3        | 4        |
|-------------|------------|----------|----------|
| まったくあてはまらない | あまりあてはまらない | すこしあてはまる | とてもあてはまる |

## 2 自分や友達のことを大切にしましたか。

| 1           | 2          | 3        | 4        |
|-------------|------------|----------|----------|
| まったくあてはまらない | あまりあてはまらない | すこしあてはまる | とてもあてはまる |

## 3 この授業で大切にしたいことやこれからの生活に役立てたいことなどを書いてください。