

自分を大切にすること(中学校): 指導略案

	内 容
事前	愛することに関する教材(歌、詩、作品等)にふれておく。
1次 (1時間)	<ol style="list-style-type: none"> 1 ストレスマネジメント体験をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・セルフリラクゼーション、ペアリラクゼーション等のストレスを自己管理する方法について学ぶ。 2 学習・体験したことを振り返る。
2次 (2時間)	<ol style="list-style-type: none"> 1 自尊感情を高める体験をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分へ肯定的メッセージを送る。(「私は私が好きです。なぜなら・・・だからです。」) ・ペアで肯定的なメッセージを交換し合う。(「私は さんの ところが好きです。なぜなら・・・だからです。」) 2 友だちとの関わりを振り返る体験をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・過去の自分が友だちから、(1)してもらったこと(2)お返しをしたこと(3)迷惑をかけたことについて考える。 3 学習・体験したことを振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・お互いに話し合うことで、自分への気づきと他者理解を深める。
3次 (1時間)	<ol style="list-style-type: none"> 1 愛することの大切さについて考える。 <ul style="list-style-type: none"> 『100万回生きたねこ』(講談社) ・自分にとってのかけがえのない存在は何かを考える。 ・ねこの気持ちの変化から、他者を愛する喜びや愛する者と共に生きることの喜びについて考える。 2 学習・体験したことを振り返る。