

研修テーマ 自尊感情を高める

本テーマのねらい

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・プラスのメッセージを交換し合うグループ体験をとおして、自尊感情の高まりを実感する。 ・自分も他者も大切な命を持つ存在であること、命を大切にするにはまず自尊感情を高めることが大切であること等を実感する。 |
|--|

内容

| < >ここがあなたのいいところ | |
|--|--|
| ねらい: グループメンバーのよいところや努力していることを伝え合うことで、お互いのよいところを認め合い、自尊感情を高める。 | |
| 所要時間: 1時間35分 | |
| 準備物: いす、机、筆記用具、タイマー、ワークシート | |
| 内 容 | |
| 活動内容 | 留意点・活動の意図 |
| (注) 太字は研修リーダーの台詞 | (注) 印は留意点、 印は活動の意図 |
| <p>00:00</p> <p>1 ねらいと留意点について説明する。</p> <p>(1) 「この研修のねらいは、自分も他者も大切な命を持つ存在であること、命を大切にするにはまず自尊感情を高めることが大切であること等を、先生方ご自身が実感されることです。」</p> <p>(2) 「なお実習に際しては個人的な内容も多く出ますので、プライバシーへの配慮をお願いいたします。」</p> | <p>研修のねらいについて簡潔に説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分も他者も大切な命を持つ存在 ・命を大切にするには自尊感情を高めることが大切 ・教員自身が実感することが大切 <p>個人情報の保護やプライバシーへの配慮について、注意を喚起する。</p> |
| <p>00:02</p> <p>2 誕生日順のグループ分け(注¹)により、4～5人のグループをつくる。</p> <p>(1) 「まずは、大きな輪になって、いすに座ってください。」</p> <p>(2) 「今から、1月1日生まれから、12月31日生まれまで順番になるように座席を移動してください。ただし、無言でやりとりをしてください。では、始めてください。」</p> <p>(3) 「1月1日生まれから順番に1、2、3、4と番号を言ってください。その4人で一つのグループをつくります。」</p> | <p>全員が輪になって、無言で誕生日順(1月1日生まれ 12月31日生まれ)に並んでいく。特定のグループでかたまらないように誕生日順にグループ分けをする。</p> <p>参加者は無言でやりとりをしなければならないので、ゼスチャーで意思の疎通を図ることになり、場の雰囲気や和やかにさせる効果がある。</p> <p>基本は4人グループにしているが、人数が余れば、5人グループをつくる。</p> |
| <p>00:12</p> <p>3 グループで輪になり、「私の好きなこと(趣味)」について発表し合う。</p> <p>(1) 「今決まったグループで、自分の好きなことや趣味について、発表し合ってください。</p> <p>例えば、『週末に散歩することが趣味の(名前)です。』のように言います。そして、一通り発表が終われば、グループで互</p> | <p>グループのメンバーが互いを知り合うための実習として、まず「私の好きなこと(趣味)」について、グループ内で発表し合う(一人2～3分程度)。一通り発表が終われば、グループで互いの好きなことや趣味について質問をし合う。</p> <p>メンバーが実習をイメージしやすいように例をあげて説明する。</p> |

| | |
|--|--|
| <p>いの好きなことや趣味について質問をし合ってください。では、まず発表する順番を決めてください。」</p> <p>(2) 「それでは、一人2～3分程度で、質問の時間も含め、全体で15分程度、話し合ってください。終了時間になればこちらから合図を出します。」</p> | <p>グループの主体性を尊重するため、発表する順番は各グループで決めてもらう。</p> |
| <p>00:30</p> <p>4 グループで気づいたことを発表し合う。 「今話し合った中で、気づいたことや感想等について各グループで3分間話し合ってください。」</p> | <p>この実習で、気がついたことや感想等を交換し合うことで、各自の本音を交流し、次のステップの実習へと結びつける。 意見が出にくいグループへは、「気づいたことはどんな小さなことでも結構です。」のように発言を促す。</p> |
| <p>00:35</p> <p>5 自分のよさや日ごろから努力していることについて「私は私が好きです。なぜならだからです。」と発言し合う。</p> <p>(1) 「次の体験は、自分自身のよさや努力点を振り返る体験です。」</p> <p>(2) 「『私は私が好きです。なぜならだからです。』のように、自分が自分を好きな理由を発表していただきます。例えば『私は私が好きです。なぜなら子どもが大好きだからです。』のように言います。」</p> <p>(3) 「それでは、各グループで、3周してください。」</p> | <p>各自で自分の今を振り返り、自分自身のいいところを見直すことで、教員自身が自尊感情を高める体験をする。</p> <p>メンバーがイメージしやすいように例を挙げて説明する。</p> <p>なかなか自分のよさに気づかない場合、さらにいくつかの例を挙げ、一人3つ程度はよさを言えるように進める。</p> |
| <p>00:45</p> <p>6 グループで気づいたことを発表し合う。 「今話し合った中で、気づいたことや感想等について各グループで3分間話し合ってください。」</p> | <p>この体験で、気がついたことや感想等を交換し合うことで、各自の本音を交流し、「7 ここがあなたのいいところ」の実習へと結びつける。 意見が出にくいグループへは、「気づかれたことはどんな小さなことでも結構です。」のようにアドバイスする。</p> |
| <p>00:50</p> <p>7 グループでの話し合いで感じたことからワークシート「ここがあなたのいいところ」にグループメンバーのいいところや努力している点を記入する。</p> <p>(1) 「今からワークシート『ここがあなたのいいところ』(資料1)を配りますから、各グループのメンバーのよさ等、素敵だなと思うところを記入してください。」</p> | <p>自分自身のいいところ探しに続いて、グループメンバーのいいところや努力している点をワークシートに記入する。</p> |

| | |
|--|---|
| <p>(2) 「例えば、『家族とのふれあいをとても大事にされておられるんですね。それって素敵ですね。』のように記入していきます。全体で12分間時間をとります。1人分書ければ隣の人にワークシートを順次送っていただきます。では記入してください。」</p> | <p>グループでの話し合いで感じたことや日頃の様子からグループメンバーのいいところや努力している点に気づく。 ワークシートに記入する内容が思いつかない場合は、後回しで記入してもよい。</p> |
| <p>01:05 8 ワークシート「ここがあなたのいいところ」を交換し合う。 「だいたい記入も終わったようですね。では、自分宛てのワークシートを受け取って目をとおしてください。」</p> | <p>グループ内でワークシートを交換し合い、シートに目をとおして、グループメンバーから送られた自分自身のよさを確認する。</p> |
| <p>01:10 9 グループで気づいたことを発表し合う。 「今話し合った中で、気づいたことや感想等について各グループで話し合ってください。」</p> | <p>グループ活動で気がついたことや新しい発見をグループ内で発表し合う。 グループメンバーから自分に送られたプラスのメッセージを受け取ることで、「自分のよさは なんだ!」のように、まず教員自身が自尊感情の高まりを実感する。</p> |
| <p>01:15 10 全体で、気づいたことを発表し合う。 「研修全体をとおして、気づいたことや感想等について発表してください。」</p> | <p>気がついたことや自分自身の新しい発見を全体で発表し合うことで、個人やグループの気づきを共有する。</p> |
| <p>01:30 11 まとめをする。 (1) 「本研修のねらいは、『ここがあなたのいいところ』等の実習をとおして、自分も他者も大切な命を持つ存在であることや、命を大切にすること、まず自尊感情を高めることが大切であることを先生方ご自身に実感していただくことでした。自尊感情が低い子どもへの関わり方の一端を体験していただいたと思いますが、いかがだったでしょうか。」 (2) 「なお、本日実習の中で出てきました個人の情報等につきましては、この場限りとし、プライバシーへの配慮をお願いいたします。」 (3) 「本日本験していただいた研修内容を子どもたちへ実践する際には、子どもたちの発達段階や実態に応じた体験活動になるようにすること。カリキュラムへの位置づけをすること。教員自身が本音を語ってモデルを示すこと等、十分に配慮する必要がありますが、ぜひ本研修の体験を生かしていただき、子どもたちに、自分も友だちも大切な命を持つ存在であることを実感</p> | <p>実践に向けての心構えを持つ。 個人情報保護やプライバシーへの配慮について、注意を喚起する。 子どもへ指導する際の留意点^(注2)について注意を喚起する。</p> |

| | |
|-------|---|
| 01:35 | させ、自尊感情を育てた上で生きる喜びを実感させていただきたいと思います。本日はご多忙の中ありがとうございました。」 |
|-------|---|

(注1) グループ分けについて

グループ分けについては、様々な方法がある。まず、何人のグループをいくつつくるのか。その男女比の構成はどうするのか。グループリーダーはあらかじめ決めておくのか等、事前に実習のねらいと照らし合わせて検討しておく必要がある。

ここでは、実習のねらいから、1グループの人数を決め、グループリーダーについても自然発生的に決めるようにしている。

グループ分けにはいろいろな方法があるが、ここでは「誕生日順」(他に「通勤距離順」「今朝の起床時刻順」等も考えられる)を紹介した。具体的な進行については、「活動内容」の展開例を参考にしてほしい。

研修参加者が多く、一人のリーダーでコントロールするのが難しい場合、サブリーダーをつけることが望ましい。

(注2) 子どもへ指導する際の留意点

この研修は命の大切さを実感させる教育活動の前提となる自尊感情を高めるためのもので、小学校低学年から高等学校までどの段階でも実施可能である。

教員自身が、子どもたちが普段見過ごしているような子どもたちの「いいところ探し」をする。子どもたちの実態に応じた体験活動になるようにする。

- ・和やかにかつ真剣に取り組むことができるよう事前準備や導入を工夫する。
- ・騒がしいクラスには導入時にゲーム性の高いものを取り入れたり、誰かが話している時は黙って聞くといったルールの徹底を図る。
- ・クラスがばらばらであったり問題を抱えている子どもがいる場合は、教員がそのような子どもたちの良さを具体的に複数例示する。
- ・実習中は、絶えず子ども一人ひとりの動きを観察しながら、雰囲気や溶け込みにくい子どもがあればその子どもに合った言葉かけをする等、個別のフォローをする。
- ・自分の思いのままに行動することが多い子どもには、自分の言動が他者へ迷惑をかけなかったかどうか等を振り返らせたりして、自省自戒の場を設定する。

カリキュラムへの位置づけについては、例えば道徳や特別活動、総合的な学習の時間等に位置づける。特定の時間の実践だけで終わるのではなく、日常の学級経営の中で、自他の「いいところ探し」を行う。

(資料1) ワークシート「ここがあなたのいいところ」

_____ さんへ

| |
|-------|
| ()より |
| ()より |
| ()より |

【参考・引用文献】

- ・ 國分康孝 (編) 『構成的グループ・エンカウンター』 誠信書房 1992
- ・ 梶田叡一 『自己を育てる』 金子書房 1996
- ・ 住本克彦・古田猛志 「教職員のカウンセリング研修における構成的グループ・エンカウンターの実用に関する一考察」 兵庫教育大学発達心理臨床研究第十巻 2004
- ・ 上地安昭 (編著) 『教師カウンセラー』 金子書房 2005