

中学校

私は私が好きです。なぜなら…

○目標となる資質・能力

自尊感情・自己効力感、思いやり・他者理解、コミュニケーション能力

○指導のねらい

ジョハリの窓を用いたワークを通して、自己への気づきを促し、自尊感情と他者理解の気持ちを育む

○準備するもの

ワークシート×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、2学期以降

○留意点など

発表しやすい雰囲気をつくるように心掛けること

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 生徒に、授業者の良いところを発表させ、自分は知らない自分の存在について知る 自分の知らない自分を知ろう	・生徒から指摘されて意外と感じたことを例に挙げる
展開 35分	2 ジョハリの窓について学ぶ 3 ワークシートのジョハリの窓のAとCと、班員の良いところの欄を記入する 4 班内で発表する ①班員一人ひとりに「私は私が好きです。なぜならAだからです」と言う ②伝えた相手から「私はあなたが好きです。なぜならBだからです」と返してもらう ③最後に全員に「私は私が好きです。なぜならCだからです」と言う	・ワークシートを配布し、ジョハリの窓の説明を行う ・秘密にしておきたいことを無理に書かせないようにする ・相手の顔を見て、聞き取りやすく話すように指示する ・班員に言われたことで、自分が意外だと感じたものをBの欄に記入させる
まとめ 5分	5 本時の学習を振り返る	・自己理解を深めるためには、自己開示と他者からのフィードバックが大切であることを伝える

参考

○「授業者の良いところを発表させ…」について

「自分が知らない自分」をイメージさせるために、授業者が例となる。授業者の良いところを何名かの生徒に発表させ、授業者が意外と感じたことを取り上げ「私にはそんな良いところがあったんだね。自分では気づいてなかったよ。ありがとう。」と話し、導入とする。生徒から適切な意見が出ない時には、「ある時、〇〇さんから～のように言われて…」と授業者のこれまでの経験を話してもよい。

○「ジョハリの窓について学ぶ」について

ジョハリの窓とは、アメリカの心理学者ジョセフとハリーが考案した「対人関係における気付きのグラフモデル」である。A「開放の窓」、B「盲点の窓」、C「秘密の窓」、D「未知の窓」と呼ばれ、Aの窓を大きくすることでコミュニケーションが円滑になるとされている。Aの窓をB側へ広げるためには、他者からのフィードバック（指摘）、C側へ広げるためには、自己開示が必要となる。

○「ジョハリの窓のAとCと、班員の良いところの欄を記入する」について

ワークシートを用いて、まず、ジョハリの窓のAとCを記入させる。短い言葉で箇条書きに書かせるようにする。Cについては、秘密にしておきたいことは無理に書かなくてよいことを指示しておく。次に、班員の良いところを同様に書かせる。

○「班内で発表する」について

ワークシートに書いたことを使って、1人ずつ展開例の①～③の手順で行い、交代していく。「私は私が好きです。なぜなら…」「私はあなたが好きです。なぜなら…」というセリフを必ずつけて言うようにする。最初は照れ臭いと感じるが、このセリフをつけることがポイントであり、ねらいの達成度を左右する。どうしても「好きです」という言葉が言いにくいようなら、「素晴らしいと思います」のような言葉に置き換えて行うなどの工夫をする。

○「本時の学習を振り返る」について

ジョハリの窓は、A「開放の窓」を広げてコミュニケーションを円滑にするためのワークである。そのために自己開示と他者からのフィードバックが有効であることを、理論的に説明する。特に、他者からのネガティブなフィードバックには耳を塞ぎなくなったり、素直に認めたくない気持ちになったりするが、B「未知の窓」の面積を変えるためには必要なことだと認識させる。今回のワークはポジティブなフィードバックに限定したが、最も効果的なものはネガティブなフィードバックであり、それを素直に受け入れる気持ちが大切であることを伝える。

資料

○参考文献「心の健康教育プログラム」

私は私が好きです。なぜなら…

年 組 番 名前：

1 ジョハリの窓で自分を見つめよう

	自分にわかっている	自分にわかっていない
他人がわかっている	A	B
他人がわかっていない	C	D

2 班員の良いところ

名前	良いところ