

研修テーマ 自己再発見

本テーマのねらい

- ・「私の人生の振り返り」、「私のかげがえのない人」の実習をとおして、自己を再発見することから、命の大切さを実感する体験をする。
- ・これまでの自分の人生を振り返り、その中での気づきや、自分自身の人生をあるがままに受け入れることを体験する。

内容

< >私の人生の振り返り	
ね ら い：人生を振り返り、その中での発見や、あるがままの人生を肯定的に受け入れることを体験する。	
所要時間：1時間45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
(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><b>00:00</b></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、先生方ご自身が人生を振り返り、その中での発見や、あるがままの人生を肯定的に受け入れる体験をしていただくことです。」</p> <p>(2) 「なお実習に際しては個人的な内容も多く出ます。実習で出ました内容についてはこの場限りとして、秘密の厳守をお願いします。」</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"> <li>・自分自身の命に関する体験やこれまでの人生を振り返ること</li> <li>・その中での気づきや自分自身の人生の受け入れ等を、教員自身が体験すること</li> </ul> <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><b>00:02</b></p> <p>2 通勤距離順のグループ分け<sup>(注3)</sup>により、3～4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、短い距離から長い距離へと通勤距離順に座ってもらいます。ただし、無言(ゼスチャー等)でやりとりをしてください。では、始めてください。」</p> <p>(3) 「短い距離から順番に、1、2、3と番号を言ってください。その3人が一つのグループです。(人数が余れば4人グループをつくる)」</p>	<p>日頃交流のなかった人とも実習できるように通勤距離順にグループ分けをする。</p> <p>全員が輪になって、無言で通勤距離順(短い距離から長い距離順)に並んでいく。参加者は無言でやりとりをするため、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。基本は3人グループにしているが、人数が余れば、4人グループをつくってもよい。</p>
<p><b>00:12</b></p> <p>3 グループで輪になって「自己紹介・私の大切な時間」について話し合う。</p> <p>(1) 「今決まったグループで、『自己紹介・私の大切な時間』について発表し合ってください。例えば『私の名前は  です。わたしの大切な時間は、入浴時間です。一人で風呂にはいり、ボーっとしている時間が</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「私の大切な時間」(1日、あるいは1週間のうちで自分が一番大切にしている時間)について、グループ内で発表し合う(一人2～3分程度で)。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</p>

<p>一番大切です。』のようにします。そして、一通り発表が終われば、グループで互いの『私の大切な時間』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、最後の質問時間も含めて、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>について質問し合う。          メンバーが実習をイメージしやすいように例を挙げて説明する。          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話し合う。          「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 ワークシート「私の人生の振り返り」<sup>(資料2)</sup>に記入する。          (1) 「ワークシートの例を参考にして、ワークシートの横線に出生から今までの年齢をふってください。それぞれの年齢の自分を思い出しながら、その時々嬉しかったことあるいはつらかったことを、例のように1本の折れ線グラフで表してください。」</p> <p>(2) 「その時にどんなことがあったか、大きな出来事にタイトルをつけます。嬉しかったことあるいはつらかったことを思い出して記入してください。」</p>	<p>自分の出生から今までを思い出しワークシートに記入する。          ワークシートに記入することで各自の人生を振り返る体験をする。</p> <p>自分自身の人生の大きな出来事にタイトルをつけるが、タイトルについては簡潔につけるようにする。</p>
<p>00:55</p> <p>6 タイトルをとおして「私の人生の振り返り」をグループ内で発表し合う。          「自分の人生の大きな出来事にタイトルをつけましたが、そのタイトルごとに説明をしてください。」</p>	<p>ワークシート「私の人生の振り返り」を指し示し、自分の人生を振り返りながらグループ内で発表し合う。          他者の命や人生にもふれ、自他の命や人生についても考える。</p>
<p>01:15</p> <p>7 グループで気づいたことを話し合う。          「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>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合う。          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>01:25</p> <p>8 全体で、気づいたことを発表し合う。          (1) 「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>(2) 「つらかったことの方が多かった人もい</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>つらかったことが多いと思っている人への言</p>

たかかもしれません。人生は、嬉しいことばかりではありません。つらかったことが多い場合でも今あなたがここに存在することこそが、つらかったことに耐え、乗り越えてきたことの証しです。自分の力を再確認し、あるがままの今の自分を認めることが大切です。また、これからどういうことが起ころうともそれを乗り越えることができるはずだという確信を持てることが大事です。」

01:40

9 まとめをする。

(1) 「本研修のねらいは、先生方ご自身が人生を振り返り、その中での発見や、あるがままの人生を肯定的に受け入れる体験をしていただくことでした。」

「この研修をとおして、人生にはいろいろなことがあるが、今生きていることが素晴らしいことであると感じていただけましたでしょうか。先生方がそう感じられることが、子どもたちに自分の人生を肯定的にとらえさせるためのヒントになると思います。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、秘密の厳守をお願いいたします。」

(3) 「本日体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。自分の人生を肯定的にとらえられるように個別の支援をすること等、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、子どもたちに自己理解や他者理解、自己再発見の体験をとおして、自分も友だちも大切な存在であることを実感させ、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。」

01:45

葉かけとして自分への勇気づけのメッセージを送るように促す。自分自身の人生と向き合い、それをあるがままに受け入れることができるようにする。

実践に向けての心構えを持つ。

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。

子どもへ指導する際の留意点<sup>(注4)</sup>について注意を喚起する。

(注3) 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。

グループ分けの手法についてもいろいろな方法があるが、ここでは「通勤距離順」(他に「誕生日順」「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、「体験内容」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4) 子どもへ指導する際の留意点

学習体験を「私の成長の足あと」「自分史づくり」「私の年表づくり」とし、小学校中学年くらいから高等学校までの実施が可能である。

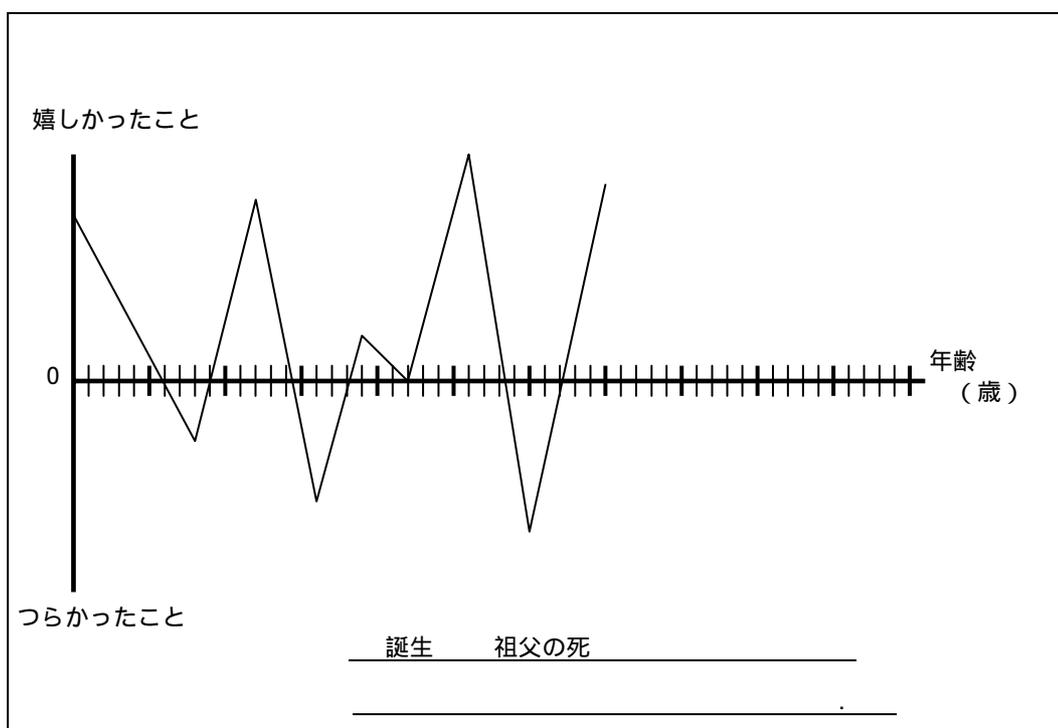
子どもたちの実態に応じた体験活動になるようにする。

- ・ 真剣に取り組むことができるよう事前の準備や導入を工夫する。
- ・ 真剣に取り組む雰囲気がないクラスでは、教員自身がまず「私の人生の振り返り」をとおして自己を語る中で真剣に取り組む雰囲気を醸成し、誰かが話している時は黙って聞くというルールを徹底を図る。
- ・ 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、雰囲気に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。

つらい出来事が多い子どもには、今元気に生きていることが大切なことで、これからも勇気を持って生きることを促す。また、これからどういうことが起ころうともそれを乗り越えることができるという思いを持たせるようにする。

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。

(資料2) ワークシート「私の人生の振り返り」(例)



【参考・引用文献】

- ・ 河村茂雄 『心のライフライン』誠信書房 2000
- ・ 富永良喜 「ストレス・マネジメント」藤森和美(編著)『学校トラウマと子どもの心のケア 実践編』誠信書房 2005