

# 1 短所を長所に変えよう

ノミ  
まど・みちお

すばらしいことが  
あるもんだ  
ノミが  
ノミだったとは

ゾウではなかったとは

「いわずにおれない」 著者 まど・みちお 集英社（平成17年12月）より

## ワーク1

(1) 詩を読んで感じたことを書きましょう。

(2) 作者のいう「すばらしいこと」とはどのようなことでしょうか。

(3) (1)、(2)についてグループでの意見交換を通して、気づいたことや考えたことを書きましょう。

(4) 作者が「ノミがノミだった」ことを「すばらしいこと」といっているように、あなたは「自分が自分だった」ことを「すばらしいこと」と思えますか。

( ) はい ( ) どちらともいえない・よく分からない ( ) いいえ

## ワーク2

(1) 「自分が自分だった」こと＝「自分らしさ」を表す言葉を、長所・短所問わず書き出してみよう。

(2) (1)で挙げた言葉を参考にして、自分が短所だと思っていることを3つ、次の表の短所①～③に記入しましょう。

名 前		短所①	短所②	短所③	
		↓	↓	↓	励ましの メッセージ
名 前	長 所				
名 前					
名 前					

(3) グループ内で(2)の表を回覧して、他の人の短所を逆転の発想で長所にしましょう(文章になっても構いません)。また、励ましのメッセージも考えてみましょう。

(4) 他の人に考えてもらった長所を見て感じたことを書きましょう。

(5) 短所を長所にとらえ直すという作業を通して感じたことを書きましょう。

### ワーク 3

もう一度詩を読んで、感じたことを書きましょう。

# 解説 1 短所を長所に変えよう

## 1 ねらい

人権教育の基本として大切なことは、自他の人権を認め尊重することである。つまり、自分自身の人権を尊重するとともに、他者の人権を尊重することである。

他者の人権を尊重するためには、他者を認め受け入れることが必要となる。そして他者を認め受け入れるためには、自分自身を受け入れ認めることが大切である。人は自己受容することではじめて他者を受容できるようになれる。

このワークでは自己受容の方法として、「自分らしさ」とは何かを考え、長所・短所を含めた「自分らしさ」に目を向ける。しかし短所は自分では気づかなかったり、素直に受け入れられなかったりすることも多い。そこで他者に自分の短所を長所に捉え直してもらう作業(リフレーミング)を行い、他者に認めてもらったり、ほめてもらったりすることで自己肯定感を高め、改めて「自分らしさ」と向き合い、自己を認める意識を育てたい。

## 2 進め方

展開例 (50分 3～4人のグループを作る)

学習活動	指導上の留意点
1 ワーク1 (12分) ① 詩を鑑賞する。  ② 詩を読んで感じたことを書く。(1) ③ 作者のいう「すばらしいこと」とは何だと思うかを書く。(2) ④ (1)、(2)についてグループで話し合い、気づいたことや考えたことを書く。(3) ⑤ 「ノミ」を「自分」に置き換えてみる。「すばらしいこと」と思えるかどうかを考える。(4)	○ 授業者が一度朗読して終わるのでなく、生徒が朗読したり黙読したりして、詩にこめられた作者の思いへの理解を深めるよう促す。 ○ 必要に応じてノミの形状や生態について補足説明をする。 ○ 他の人の意見を共感的に受け止めるようにするなど、互いの意見を尊重するよう促す。
2 ワーク2 (30分) ① 「自分らしさ」を表すことばを長所・短所問わず書き出していく。(1)	○ できるだけ多く考えてみるように伝える。

- ② (1)で挙げた言葉を参考にして、自分が短所だと思っていることを3つ書き出す。(2)
  - ③ グループでワークシートを回覧し、記入された短所について、視点を変え肯定的に捉えて長所として記入する。同時に励ましのメッセージを記入する。(3)
  - ④ グループで順番にワークシートを回し、③を繰り返す。(3)
  - ⑤ 人に考えてもらった長所を見て感じたことを書く。(4)
  - ⑥ ワーク2を通して感じたことを書く。(5)
- 表はグループで回覧するので、短所は他の人が知ってもよいものを書くように伝える。
  - 授業者が資料のリフレーミング辞書を参考にし、例を2つ程度紹介する。
  - 他者からの励まし、他者に認められることは自己を認めることにとっても大切な経験となるため、励ましのメッセージは短くてもよいので、必ず書くように促す。

### 3 ワーク3 (8分)

- ① もう一度冒頭の詩を読み、感じたことを書く。
  - ② まとめを聞く。
- 人権の尊重には、自分を認めることも他者を認めることも、どちらも大切であることを説明する。

## 3 解説

### (1) 自己受容

自分を受け入れること、自分を肯定的に捉えることを自己受容という。このワークでは、自分を無理に受け入れるということではなく、むしろ現在の自分を見つめて、自分はこういう人間だということを認識することの大切さについて考えさせたい。自分という人間への認識を高めることによって、他者に対する認識も深め、一方的な思い込みや偏見をなくし、他者受容への大きな一歩とすることをねらいとしている。

### (2) 詩「ノミ」について

詩人まど・みちおの作品には「生きものがその生きものであることを喜んでる」という詩が多く、この視点は自己受容に欠かせないものであると考える。「ノミ」という詩について、まど・みちおは次のように語っている。

自然がやってくださることはものすごく大きいことだという事実を、非常に短い言葉で簡単に言っただけなんだけれど、その事実が私には限りなく魅力的に見える。あの世行きが近くなってからは、なおさらに。

この世の中には生きものがごまんといいますが、みんなそれぞれに違っている。もし同じだったらつまらないし、なんの進歩も発展もないでしょう？ 違うから、素晴らしいんですね。人間だってそうで、肌の色や髪の色が違うから、いい。同じ日本人でも十人十色、百人百色で、一人ひとり顔や考え方が違ってると決まってるし、だからこそ価値がある。お互いに補い合い、助け合うこともできる。それなのに今はみんな、人マネごっこばかりやっ取る。人と自分を比べては一喜一憂したりもする。それは本当に滑稽で悲しい、そして何より、もったいないことだと思います。

(中略) 人と自分を比べて自分のほうが偉いように思ったり、逆にダメなように感じて人をうらやんだり、人のマネをしたりするのは、一生懸命でない証拠なんじゃないかなあ。小さな子どもは遊ぶとき、それに没頭して無心で遊びます。あんなふうに、自分の目の前のことに一生懸命取り組んでおれば、つまらんこと考えとる暇はないと思うんです。一生懸命になるっちゅうことは、自分が自分になること。一生懸命になれば、一人ひとりの違いが際だつ。いのちの個性が輝き始める……。自分が自分であること、自分として生かされていることを、もっともっと喜んでほしい。それは、何にもまして素晴らしいことなんですから。

「いわずにおれない」 著者 まど・みちお 集英社（平成17年12月）より

作者のいう「自分が自分であることを喜ぶ」という考え方に気づくためにこの詩を鑑賞させる。詩の内容に共感できない、自分が自分であることを喜べない生徒もいるかもしれないが、そういう「自分」も含めて、この詩をきっかけに「自分」という人間を振り返ることを目的としている。

### (3) 短所を長所に捉え直す（グループワーク）

「自分らしさ」を表す言葉には短所が含まれることがあり、それらはなかなか自分では受け入れにくいものもある。このワークでは、短所を他者に紹介することで一度自分を客観的に見てみる。そしてグループワークを通して他者も同じように短所だと思っている部分があるということに気づくきっかけとする。さらに「自分らしさ」を受け入れるために短所を長所に捉え直す作業をする。自分の短所を自分で捉え直すのではなく、他の人に捉え直してもらい、励ましのメッセージとともに「他者に認められる」ことは、自己肯定感を高める経験となる。また、他者の短所を長所に捉え直すことは、多角的に「他者を理解する」という経験になる。これらの活動を通して、自分を認めるとともに他者を認めるという人権の尊重の大切さを感じるように促したい。

## 資料 リフレーミング辞書

索引	書きかえたい語	リフレーミングすると	索引	書きかえたい語	リフレーミングすると
あ	甘えん坊な	人にかわいがられる	し	消極的な	ひかえめな
	飽きっぽい	好奇心旺盛な		〃	周りの人を大切にする
い	〃	興味が広い	す	ずうずうしい	堂々とした
	あきらめが悪い	一途(いちず)な		せ	せっかちな
い	〃	チャレンジ精神に富む	そ		〃
	あわてんぼ	行動的な		た	責任感がない
い	〃	行動が機敏な	た		外面がいい
	いかげんな	こだわらない		〃	だまされやすい
う	〃	おおらかな	ち	〃	人を信じられる
	意見が言えない	争いを好まない		つ	だらしない
う	〃	協調性がある	な		〃
	いばる	自信のある		ね	短気な
う	浮き沈みが激しい	心豊かな・表情豊かな	の		〃
	うるさい	明るい・活発な		の	調子にのりやすい
お	〃	元気がいい	の		〃
	おこりっぽい	感受性豊かな		は	つめたい
お	〃	情熱的な	な		〃
	おしゃべりな	社交的な		ね	でしゃばり
お	おっとりした	細かいことにこだわらない・マイペースな	の		生意気な
	〃	〃		の	涙もろい
か	おとなしい	穏やかな	の		〃
	〃	話をよく聞く		の	根暗な
か	面白みがない	きまじめな	の		のんきな
	かたくるしい	きまじめな		は	〃
か	勝ち気な	向上心がある	は		八方美人な
	カッとしやすい	情熱的な		ひ	反抗的な
か	変わっている	味のある・個性的な	む		〃
	がんこな	意志が強い		ふ	人づきあいが下手
き	〃	信念がある	ふ		〃
	気が弱い	一貫性がある		ほ	人に合わせる
き	〃	人を大切にする	ま		一人になりがち
	気性が激しい	我慢ができる		ま	人をうらやむ
き	きつい感じの	情熱的な	め		ふざける
	きびしい	シャープな感性の		め	プライドが高い
く	〃	責任感がある	め		ぼうっとしている
	口がきつい	自分に自信がある		む	〃
く	口が悪い	率直な	む		無口な
	口が軽い	率直な		む	〃
く	〃	うそのつけない	む		無理をしている
	口下手な	社交的な		む	〃
く	暗い感じの	うそがつかない	む		〃
	〃	自分の心の世界を大切にしている		め	命令しがちな
け	けじめがない	物事に集中できる	め		目立たない
	けちな	経済観念のある		め	〃
こ	強引な	エネルギッシュな	め		目立ちたがる
	興奮しやすい	情熱的な		め	面倒くさがる
こ	こだわりやすい	感受性の強い	め		よく考えない
	ことわれない	相手の立場を尊重する		め	〃
こ	〃	人のために尽くす	め		乱暴な
	〃	寛大な		め	ルーズな
さ	さわがしい	明るい・活発な	め		〃
	〃	元気がいい		め	〃
し	しつこい	ねばり強い	め		〃
	自分がない	協調性豊かな		め	〃
し	自慢する	自己主張できる	め		〃
	〃	自分を愛している		め	〃
し	地味な	素朴な・ひかえめな	め		〃

「みんなでリフレーミング」 中里 寛、「エンカウンターで学級が変わる中学校編3」 監修 國分康孝 図書文化（平成11年11月）より

#### (4) ワークの流れ (参考)

段階	内 容
①	「自分らしさ」とは何かを考える。
②	「自分らしさ」を人に伝える・見てもらう。
③	「自分らしさ」を前向きに捉え直す。



④	自分を受け入れられる = 自己受容	自分を受け入れられない。
⑤	「他者らしさ」を見ることができる。	様々な経験をしていく中で自分と向き合い、自信を持つ。
⑥	「他者らしさ」を前向きに捉え直して受け入れる。	自分を受け入れられる = 自己受容
⑦	他者を受け入れられる = 他者受容	「他者らしさ」を見ることができる。
	⑧	「他者らしさ」を前向きに捉え直して受け入れる。
	⑨	他者を受け入れられる = 他者受容

#### 〈引用文献〉

「いわずにおれない」 著者 まど・みちお 集英社 (平成17年12月)

「みんなでリフレーミング」中里 寛、「エンカウンターで学級が変わる中学校編3」監修 國分康孝 図書文化 (平成11年11月)