

## 自己肯定感を高める

# 5

# とってもいいね、わたしらしさ あなたらしさ！

### 1 ねらい

一人ひとりにはちがいがあり、それは大切な「自分らしさ」であることに気づく。また、好きなものや好きなことを考える活動を通して自他の個性を肯定的に捉え、お互いを尊重し合うことの大切さに気づく。

### 2 準備するもの

○ワークシート1、2

### 3 解説

自分の大切さとともに他の人の大切さを認めるためには、自分の性格や能力などを肯定的に考えたり感じたりする「自己肯定感」を育てることが重要です。

このワークでは、自分はどのようなことが好きなのかを考えたり、他の人の発表を聞いたりする活動を通して「自分らしさ」を感じ、それを肯定的に捉え、自分を大切に感じる気持ちを育てることをねらいとしています。また、他の人の「自分らしさ」を知ったり肯定的に捉えたりすることにより、自分の大切さと同様に他の人の大切さも認めようとする気持ちの育成にもつながります。

### 4 進め方（展開例）45分

時 間	学習の流れ（活動・内容）	留意事項
導入 10分	<p>◆学習の確認（2分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>授業の流れの説明を聞く。</li> </ul> <p>◆アイスブレイキング（8分）</p> <p>「わたしの好きなことは？」</p> <p>①ワークシート1の7つの項目について、「はい・いいえ」に○をする。</p> <p>②①で自分の答えた「はい・いいえ」について挙手で答える。</p> <p>③「自分らしさ」についての説明を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人ひとりのちがいを意識できるように「1番『本を読むことが好き』で『はい』と答えた人？」「『いいえ』と答えた人？」のように、1項目ずつ全体に聞く。</li> <li>アクティビティも含め、他の人の回答に対して共感的に受け止めるように声をかけ、肯定的でない言動があった場合は、毅然とした対応をする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【説明の例】</b></p> <p>好きなものや好きなことは、人それぞれちがいます。「自分はどんなことが好きなのか」と考えることで、どんなことをしたいと思っているのか、どんなことを大切に思っているのかなど「自分らしさ」を感じることができます。</p> </div>

<p>展開 30分</p>	<p>◆<b>アクティビティ (30分)</b> 「自分らしさって何だろう？」</p> <p>①自分の好きなことや好きなものについて、ワークシート2の1～6の枠に書く。</p> <p>②グループで一人ずつ3つの項目について発表する。 他の人は好きな理由や詳しく聞きたいことなどを順番に質問する。</p> <p>③②を順番に全員行う。</p> <p>④「自分らしさ」の大切さについての説明を聞く。</p> <p>⑤いいなと思う「自分」についてワークシート2に書く。</p> <p>⑥⑤について、全体に発表し共有する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4人程度のグループで行う。</li> <li>6項目のうち3項目を発表するので、すべてを書かなくてもよいことを伝える。</li> <li>各項目について授業者が例示をしたり、児童から質問を受けたりして活動の流れが分かるようにする。</li> <li>質問することが難しい場合は、「わたしも～が好きです」のように同意したり感想を伝えたりしてもよいことを伝える。</li> <li>質問数や時間を決めるなどして、全員が発表し質問を受けられるようにする。</li> </ul> <div data-bbox="890 705 1423 1146" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【説明の例】</b> 今日の授業では、自分の好きなことや好きなものについて考えて、「自分らしさってなんだろう」と感じてみました。あなたはどのような「自分らしさ」を感じましたか？ その「自分らしさ」を大切に思い、自分のことをかけがえのない存在と大事にしてください。そして、同じように、他の人が自分のことを大切に思うことも大事にしてください。みんなが自分のことを大切に思えるように、お互いの大切さを認め合いましょう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>書くことが思いつかない児童には、ワークシート2に書いた項目の中から選んでもよいことを伝える。</li> </ul>
<p>まとめ 5分</p>	<p>◆<b>まとめ (5分)</b> ・まとめの話を聞く。</p> <div data-bbox="347 1579 1391 1796" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の好きなこと、好きなものを考えることを通して自分を見つめ、自己を肯定的に捉え、自分を大切に思うことが重要である。</li> <li>「好き」と答えることも「好きでない」と答えることもどちらも大事な個性であることを認め、お互いを尊重し合うことが大切である。</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業を通して児童から出された意見などをもとに、ねらいをおさえまとめる。</li> </ul>

<参考資料など>

「男女共同参画啓発教材 小学生（中学年）対象 みんなちがってみんないい」佐賀県立男女共同参画センター（平成24年3月）

## わたしの好きなことは？

( )年 ( )組 名前 ( )

あなたは、次の1～7のことが好きですか。好きなことには「はい」に○を、好きではないことには「いいえ」に○をしましょう。

- 1 本を読むことが好き \_\_\_\_\_ はい ・ いいえ
- 2 外で遊ぶことが好き \_\_\_\_\_ はい ・ いいえ
- 3 パソコンやゲームが好き \_\_\_\_\_ はい ・ いいえ
- 4 車やバイク、電車など \_\_\_\_\_ はい ・ いいえ  
乗り物が好き
- 5 スポーツが好き \_\_\_\_\_ はい ・ いいえ
- 6 りょうりをすることが好き \_\_\_\_\_ はい ・ いいえ
- 7 一人で遊ぶことが好き \_\_\_\_\_ はい ・ いいえ

自分らしさって何だろう？

( )年( )組 名前( )

1 すきな遊び

2 すきな本やお話

3 むちゆうになること

自分のすきなこと、  
すきなもの

4 すきな歌

6 すきな食べもの

5 しょうらいのゆめ

いいなと思う「自分」

.....

.....