

⑪ 「自分をほめてみようよ～大切な私、大切なあなた～」(人権全般)

実践する場面

- (1) 対象者 PTA会員等(小・中・高校生の子どもがいる保護者等)、
人権教育担当職員、行政職員、地域住民、社会教育施設職員等
- (2) 所要時間 90分

活動のねらい(ポイント)

- (1) 自己を肯定的にとらえることで、自分を大切に思う気持ちを育む。
(2) 他の人を肯定的にとらえ、認め合う気持ちの大切さを感じる。

準備するもの

ワークシート1・2

進め方(展開例)

時間	学習の流れ(活動・内容)	留意事項	備考(資料)
導入 15分	<p>◆学習の確認(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・研修会のねらい ・日程 ・参加体験型学習における約束 <p>◆アイスブレイキング(10分)</p> <p>「あなたの活躍、すてき！」</p> <p>①グループの中でペアとなり、相手の活躍について、インタビューの準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今までに活躍したことについて聞く。 ・活躍した内容についてどんな質問(3つ)をするか考える。(インタビューを受ける人も、どんなことを聞いてほしいか話す。) <p>②グループの中で、1組のペアが別のペアを観客としてインタビューする。(スポーツなどで活躍した選手にするインタビューのような雰囲気の中で行う。)</p> <p>③終了したらペアで役割を交代して、インタビューする。</p> <p>④もう1組のペアがインタビューする。(全員がすべての役割を体験する。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・[参加体験型学習の約束]の内容を伝える。 →P. 4(5)の1参照 ・4人程度のグループで行う。 ・ワークシート1を配付する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート1 →P.69
		<p>活動例</p> <p>A(インタビューする人) ：先週、地域の環境整備作業で活躍したBさんです。(拍手) (質問1) 活躍されたことを詳しく教えてください。</p> <p>B(インタビューを受ける人) ：町内の清掃活動で、公園の草をたくさん取りました。 ～同様に質問2・3をする～</p> <p>A：先週、地域の環境整備作業で大活躍をされたBさんでした。ありがとうございました。</p> <p>※C・D(観客)は、インタビュー中、拍手をしたり「おー」などの歓声をあげ、盛り上げる。</p> <p>：</p>	
	<p>・お互いを認め合うことが、自己肯定感を高めるために大切であることを感じる。</p>		

時間	学習の流れ（活動・内容）	留意事項	備考（資料）
<p>展開 70分</p>	<p>◆アクティビティ（65分） 「自分をほめてみようよ」</p> <p>①個人で、自分自身の「ここが気になる」「短所だ」と思っているところを1つワークシート2に記入する。</p> <p>②グループでワークシートを交換し、記入された短所を視点を変え肯定的にとらえて長所として記入する。同時にほめる内容で相手へのコメントを記入する。</p> <p>③グループで順番にワークシートを回し、②をくりかえす。</p> <p>④全員回ったら、自分のワークシートを受けとり、読む。</p> <p>⑤今度は自分自身の「ここが好き」「長所だ」と思っているところを1つ記入する。</p> <p>⑥②と同様に、グループでワークシートを交換し、記入されていることをさらにほめるような内容を記入する。相手へのコメントも記入する。</p> <p>⑦グループでワークシートを回し、全員が記入し終わったら、自分のワークシートを受けとり読む。</p> <p>◆ふりかえり（5分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アクティビティをとおして考えたこと、気づいたことを中心にふりかえる。 ・グループで出た意見を全体に発表し、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート2を配付する。 ・書きやすいものでよいことを伝える。 ・例を示し、書きやすいように配慮する。 (例) 計画性がない →行動力がある 自分勝手だ →主体性がある ・例を示し、書きやすいように促す。 (例) 最後までやり遂げるよう努力する →見通しをもって前向きに物ごとに取り組める ・全員がすべてのワークシートに記入できるように、1人分のワークシートに記入する時間を決め、声かけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート2 →P.70
<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身を認め、また人から認められることで自己肯定感が高まっていくことに気づく。 ・互いに認め合うことの大切さについて考える。 			
<p>まとめ 5分</p>	<p>◆まとめ（5分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ファシリテーターの話を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動のねらい（ポイント）をおさえる。 	

<参考資料など>

「参加体験型人権学習ワークシート集」神奈川県教育委員会（平成15年3月）

- 「自分をほめてみようよ～大切な私、大切なあなた」ワークシート1

あなたの活躍、すてき！

活躍の内容

質問1

質問2

質問3

-
- 「もしあなたが、犯罪の被害を受けたなら」ワークシート1

共通点グラウンドスラム

人数	共通したこと
1 (共通しなかったこと)	
2	
3	
4 (全員共通したこと)	

<参考資料など>

「キャンパスで使えるアイスブレイク集」京都産業大学コーオプ教育研究開発センターF工房
(平成24年3月) <http://www.kyoto-su.ac.jp/path/career/f/action/pdf/icebreak.pdf>

自分をほめてみようよ

ワーク1

◇自分自身の「ここが気になる」「短所だ」と思っているところを1つあげてみましょう。

気になるところや、短所だと思っ ているところなど	1人目	2人目	3人目
	(コメント)	(コメント)	(コメント)

ワーク2

◇自分自身の「ここが好き」「長所だ」と思っていることを1つあげてみましょう。

好きなところや、長所だと思っ ているところ	1人目	2人目	3人目
	(コメント)	(コメント)	(コメント)

<参考資料など>

「参加体験型人権学習ワークシート集」神奈川県教育委員会（平成 15 年 3 月）