

## 「生命（いのち）の安全教育」実践報告書

活動名	「自分を大切にするコミュニケーション」		
学校名	神奈川県立秦野高等学校		
学年	1 学年	人数	360 人
日時	2022 年 11 月 24 日（木） 14：30 ～ 15：30		
取扱いの分類	人権に関する講演会		
講師	吉井 奈々（コミュニケーション講師）		
学習のねらい	多様性の時代、相手の存在を認めることは大事であるが、それは相手に合わせる生き方ではない。まず、すべきことは、自分を大切にする。相手に嫌われない生き方ではなく自分の好きを大切に生きることが大切。		
内容	<p>&lt;はじめ&gt; セルフチェック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなに好かれていますか？ ・いつも疲れて、いつも不安ではないですか？</li> </ul> <p>⇒嫌われないように生きていることは自分が苦しくなってしまうかもしれない。</p> <p>⇒みんなに好かれる必要はない。自分を大切にしない人、雑に扱う人ときつきあう必要はない。</p> <p>&lt;なか&gt; 自分の好きを大切にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒自分を偽って、誰かのために生きることは苦しい。（親や友人、恋人等が喜ぶ行動）</li> </ul> <p>※嫌われたくないから応じてしまう・・・それが「デートDV」などに繋がる</p> <p>自己犠牲の上に相手の笑顔を作っている人生は違う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒好きなことをやればちゃんと嫌われて、ちゃんと好かれる。</li> <li>⇒自分を大切にすると、自分を好きになるということ。＝自分のやりたくないことを少しやめ、自分のやりたいことを少しやってみる。</li> </ul> <p>エクササイズ：自分がやっているやりたくないこと、やってないやりたいことを書き出してみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒自分がやりたいことで幸せに生きているひとをさがす（相談する人を選ぶ）。</li> </ul> <p>&lt;まとめ&gt;</p> <p>誰かのために生きるのと誰かを大切に生きるのは違う。誰かのためではなく、自分のために自分で選ぶ。自分が自分の味方になる。自分を一人の人間として大切に扱う。</p>		
成果	日常生活で自分を押し殺して、周囲に合わせるが増えて、疲れている生徒にとって心が楽になる言葉が沢山あった。相手に合わせることでデートDVに繋がるひとつであることを理解した。		
課題	生徒たちが講師の話を理解した後に、行動できるようサポートしていくことが大事。講演会をして終わりにならないようにしなければならない。		
性に関する指導の手引き参考箇所	P 28～ 性に関する発達課題と指導内容		

【講演会の様子】

