

ワーク1では、「ワーク2：インタビューをしてみよう」での人物像とのギャップを出すために深い自己理解ではなく、少し表面的で楽しめる活動を取り入れました。

プロフィール帳

ワーク1 プロフィール帳を書いてみよう！
私ってこんな人です！

ひと言で表すと

元気

四字熟語で表すと

一期一会

何か物に例えると

犬

色に例えると

オレンジ

長所

しっかりしている。
いつも明るい。

短所

落ちつきがない。

みんなの知らない私

実は、面倒くさがり

私の思う私

自分のデータをまとめてみよう

素直でしっかりしている。
いつも明るい
犬みたいな性格で、
印象はオレンジ色。
落ちつきがない。

みんなは知らないけれど、
実は面倒くさがり。

プロフィール欄を記入して、
見えてきた「私」を自分の言葉でまとめる。

なるべく生徒の様々な距離感 (友達、保護者、少し距離の遠い人など) にインタビューするのが理想的

じぶんインタビューシート

name: しょうた

いつも元気

お調子者

叱られてもへらへら

name: 弟

弟の面倒をみる

優しいお姉ちゃん

name: お母さん

気が短い

泣き虫

飽きっぽい

おてんば

name: らん

真剣に部活

努力家

チームをまとめる

name: 近所のおばあちゃん

元気に走り回る

心配される

親切

name: お父さん

そっけない

家族思い

繊細

頑張り屋

ワーク3 自分を分析してみよう！ 自己理解への道筋

STEP 1

インタビューしてみて、
感じたことを書こう。

STEP 1は

意外だったこと、予想通りだったこと、
嬉しかった、受け入れられないことなど
自由に記入する。

人によって、自分に対する
印象が違った。

意外な自分がたくさんいた。

STEP 2

意外な自分を知って
どう感じたかな。

意外な自分がたくさんいて、
戸惑ってしまった。
本当の自分ってなんだろう。

STEP 2は

自分が思う自分像と他人が思う自分像の違い
(あれば)や新たな自分を知って感じたこと
を記入する。

STEP 3

自分のより良い理解者にな
るために心がけたい
ことは何だろう。

意外な自分も、私の一部
として受け止める。

私の知らない自分をも
っと探してみる。

STEP 3

自分自身への理解度を深め、
自分自身と上手く付き合っ
て行くために心がけたいことを記入する。

ワーク1~3を経て自分への理解度が上がったことをふまえて、自分への認識を再構築する。特に、ワーク3を通して自分自身と上手く付き合うための取扱説明書を作成する。

○ワーク4 自分自身とうまく付き合っていくために… ワーク3を振り返り、自分自身のトリセツ(取扱説明書)を書いてみよう

【名前】
[○○○] のトリセツ

[私を表す3つの言葉]
自分の性格を言葉に表してみよう

- 元気
- 繊細
- 頑張り屋

セールスポイント:
「たくさん書こう」と声掛けをすることで、堂々と自分の良いところを書きにくい子でも書きやすくなる。

セールスポイント
自分の良い所をできるだけたくさん書こう
オレンジ色のように、明るくて元気。優しくて、面倒見が良い一面も、努力家で頑張り屋、リーダーに持つてこい!!

調子が悪いとき
調子が出ないとき、こうしたら元気になります。
とにかく走ったら元気になる。
弟と遊ぶ。

感想 - これまでのワークを通して感じたことを書こう

私が思っている自分は、みんなが思う自分と似ているようで「違」った。
インタビューする人によって、自分に対する印象が違っていて
自分の知らない一面がたくさんあるということを知った。
もっと、自分のことを知りたいと思った。

絵本を読んだり、ワークシート学習を通して感じたこと、気づいたりしたことを自分の言葉でまとめさせる。
本学習の総括となる。