

<b>タイトル (活動概要)</b>	<b>02 自分をパワーアップ! やれば出来る!</b>	<b>アプローチ (関連する力)</b>	<b>「自分づくり」① ②</b>		
<b>タイミング (実施時期)</b>	学年始、卒業前、行事前 自信をなくしているとき	<b>活動 場所</b>	教室・相談室	<b>所要 時間</b>	45分
<b>対象学年</b>	幼・小低・ <b>小中</b> ・ <b>小高</b> <b>中1</b> ・ <b>中2</b> ・ <b>中3</b> ・ <b>高</b>	<b>対象 規模</b>	学級・部・個人	<b>活動 場面</b>	総合・保健体育 相談場面等
<b>活動の ねらい</b>	<p>&lt;背景&gt;失敗を繰り返す児童・生徒は、アパシーに陥りやすく、またそこから脱することが難しい傾向がある</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今、やるべきことを明確にし、自己選択するという行動目録法を経験することで、新たな自分づくりを行う</li> <li>・みずからの目標を明確化・具体化・序列化し、今できることを積み重ねることが目標達成への途であることに気づき、自信をもつ</li> </ul>				
<b>準備</b>	付箋紙（2色） 画用紙（8切り） のり				
<b>学 習 ・ 活 動</b>		<b>支援の観点・留意点等</b>		<b>資料等</b>	
1 導入					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> なりたい自分になるために、今できることは何かを考えよう </div>					
2 主活動					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・今、自分がやらなければならないと思っていることを付箋紙に書き出す</li> <li>・書いた付箋紙を分野別に集めて小見出し（もう1色の付箋紙）をつける</li> <li>・小見出しごとに、付箋紙を必要度の高い順に並び替える</li> <li>・画用紙に、小見出しの付箋紙を横列に並べ、縦列にそれぞれの小見出しの中の付箋紙を必要性が高い順に並べ糊付けする</li> <li>・全部の付箋紙の中から、自分にとって重要なものを3つ選び出し、画用紙の上に、3大目標として書き出す</li> <li>・3つの目標の具体的な計画を書き出す</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動の手順（行動目録法）を分かりやすく説明する</li> <li>・書き出した付箋紙を分野別（学習、趣味、習い事など）にグルーピングさせる</li> <li>・必要性の順位付けについてはあまり深く考えないように指示する</li> <li>・上位3枚の付箋紙から具体的な目標となるよう指示する</li> </ul>		付箋紙  画用紙（行動目録表）に貼る	
3 ふり返り					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふり返りシートに記入する</li> <li>・グループ内で目標についての報告をする</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の目標を立てられたことを評価する</li> </ul>			
<b>配慮事項</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健室登校等、極度に自信をなくしている児童生徒には、相談室等で、教師と1対1で話し合いながら作成させるとよい</li> <li>・グループ内で互いの目標を尊重する態度を賞賛するとよい</li> </ul>				

参考；犬塚文雄「教育カウンセリング」（福音社 2000年）

自分をパワーアップ! やればできる!

行動目録表

三大目標 1  
2  
3

分野別→ ( ) ( ) ( ) ( ) ( )  

--	--	--	--	--

<b>必</b>	<b>1</b>					
<b>要</b>	<b>2</b>					
<b>度</b>	<b>3</b>					
<b>↓</b>	<b>4</b>					
	<b>5</b>					

具体的な計画案

目標1	目標2	目標3

ふり返りをしよう

☆今日の活動は、

4 よくできた	3 まあまあ	2 あまりできなかった	1 できなかった
---------	--------	-------------	----------

1 楽しく活動できた	4 - 3 - 2 - 1
2 自分のやるべきことが分かった	4 - 3 - 2 - 1
3 目標が分かり自信をもつことができた	4 - 3 - 2 - 1

☆活動をして感じたことを書こう