

タイトル (活動概要)	07 欠点も見方を変えればいいところ ～リフレーミング～	アプローチ (関連する力)		「自分づくり」① ③ ④ 「仲間づくり」⑭	
タイミング (実施時期)	学級内の関係性が深まってから	活動 場所	教室	所要 時間	20分
対象学年	幼・小低・ 小中 ・ 小高 中1・中2・中3・高	対象 規模	学級	活動 場面	特別活動
活動の ねらい	<p><背景> 群れ合い体験の不足から、多面的なものの捉え方ができない。</p> <p>・ものの見方を変えることにより物事の受け止め方が変わり、自分や友だちのよさに気づくことができるようになる</p>				
準備	<p>・コップと水 ・ワークシート ・ふり返しシート</p>				
学 習 ・ 活 動		支援の観点・留意点等		資料等	
1 導入 ・水が半分入ったコップを見て「もう半分しかない」と考えるか「まだ半分もある」と考えるかで気持ちはどう違うか考える <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自分が欠点だと思っていることも見方を変えると変わるかな</div>				コップと水	
2 主活動 ○やり方を知る ・先生の欠点を、見方を変えて「でもこんないこともあるよ」と言い換えてみる 「私はのんびりしています」 「私はわすれっぽいです」 ○ワークシートに記入する ・AくんとBさんはどんな自分の性格に悩んでいるのか ・AくんとBさんに見方を変えてアドバイスを書く ○グループで二人を励ますアドバイスについて考える		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> リフレーミング【reframing】とは、 枠組み（フレーム）を付け替えること。ある人がある体験や行動に対して、それを問題、障害、危機などとして捉えているとき、実は逆にそれがその人にとって、プラスになる可能性があったり、頼りになるものであることに気づくこと。または、そのための働きかけのこと。 </div>		ワークシート	
3 ふり返し ・どんな気持ちになったか、今はどんな気持ちかふり返る		・自分や友だちの欠点だと思っていることも見方を変えればよい面が見えてくることに気づくようにする ・欠点は克服する努力も要であることに気付くようにする			
配慮事項	・エピソードを自分こととして受け止めるような真剣な雰囲気づくりに努める ・個人の性格を中傷・批判する言動にはストップをかける ・グループの話し合いに積極的に参加できない子どもの様子に配慮する ・ワークシートの内容の変更によっては、道徳等の授業にも活用できる				

参考：すがのたいぞう 「こころがものすごくラクになる考え方」（毎日新聞社 2003年）

ワークシート 「見方を変えれば…」



<Aくんは、自分の性格のことで落ち込んでいます。>

何かにむちゅうになると、つい、約束を忘れてしまうことがあるんだ…。
この間も、友だちと遊んでいて、家に帰る時間を忘れてしまっ
て、すごく、お母さんにおこられちゃった。
「おじいちゃんの病院へお見舞いに行く予定だから」
と言われたのに…

見方を変えれば…



<Bさんは、自分の性格のことで悩んでいます。>

いつも「でしゃばり」と、家でも注意されます。
「ちょっとおしゃべりかなあ」と、自分でも思いますが、昨日も、
友だちがペットの話をしていたので、
ちょっと口を出したら、「うるさいなあ…」と
いやな顔をされました。きらわれちゃったかな…。とっても心
配です。

見方を変えれば…

「見方を変えれば…」 みんなで考えよう

年 組 名前 ()



Aくんへのアドバイス



Bさんへのアドバイス

<考えるヒント>

がんこ ↔ 意志が強い しつこい ↔ ねばり強い おせっかい ↔ 世話好き
だらしない ↔ おおらか おしゃべり ↔ 明るい、活発
ぐずぐずしている ↔ 慎重 (しんちょう) 暗い ↔ 落ち着いている

欠点も見方を変えればいいところ

○話し合い活動をふり返って

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 楽しく話し合い活動ができた | 4-3-2-1 |
| 2 自分の意見を表現できた | 4-3-2-1 |
| 3 友だちの意見が理解できた | 4-3-2-1 |
| 4 自分自身について考えることができた | 4-3-2-1 |

○「自分が欠点だと思っていたこと」について、どのように感じましたか？