

1. 自分自身のふりかえり編

① みんなちがって みんないい

《ねらい》

○家庭や社会の中でいろいろな側面をもつ「わたし」という存在に目を向け、「わたしの長所も短所も含めた自分らしさや個性を認める」という自己肯定感を持つとともに、参加者が仲良くつながり楽しさを味わう。

《準備物》

- ファシリテーター：ワークシート
- 参加者：筆記用具

時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)	1. 学習のねらい 今日は、自己紹介を通して役職や役割ではない「わたし」自分自身に焦点をあてて話し合ってみましょう。その前にちょっとリラックスするために簡単なゲームをしましょう。		
	2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
	3. ルールとマナーの確認	P.4参照	
展開 (35)	5 4. ワークシートに記入する。 (ワーク1)	4. 自分自身のよいところ・得意なこと・趣味・好きなところなどを「長所」の欄に、苦手なことなどを「短所」の欄に記入しましょう。	・堅苦しく考えないで思いついたことを記入すればよいことを伝える。
	10 5. グループで自己紹介をする。 (ワーク2)	5. ワーク1 に書いた長所・短所を用いてグループ内で自己紹介してください。プラスのコメントを一言ずつもらい ワーク2 に記入しましょう。	
	15 6. グループで話し合う。 (ワーク3)	6. グループで気づいたこと・感じたことを話し合い、 ワーク3 に記入しましょう。	
	5 7. グループごとに発表する。	7. 各グループでどんな意見がでましたか。	・抽出グループでも可。 ・各グループ一つずつ発表してもよい。
まとめ (15)	5 8. ふりかえり	8. このワークをふりかえって、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	10 9. まとめ いかがでしたか、他の人と自分の考えは違っていたと思います。人それぞれ自分の価値観をもって生きています。違いを認め合うことで、より私は私でいいのだと思えたのではないのでしょうか。違いを認め合いながら一緒に生きている。それが社会だと思います。是非、自分を大切にしながら他の人とつながって楽しんでください。		

① みんなちがって みんないい

今日は、自分のよいところ・得意なこと・趣味・好きなところなど役職や役割ではない「わたし」に目を向けてみましょう。

ワーク1

長所

短所

ワーク2

自分の長所又は短所に対するプラスのコメントをグループ内でもらいましょう。

さん	さん	さん	さん

ワーク3

メンバーのやりとりの中で気づいたことをメモしましょう。

ふりかえり



1. 自分自身のふりかえり編

② がんばっている あなたへ

《ねらい》

○日々のがんばりを互いに認め合いながら、言葉で伝えることの大切を感じる。

《準備物》

- ファシリテーター：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 今日は、うんと素直になって、自分のことを認めたり、褒めたりしましょう。その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P.4参照	
展開 (35)	10	4. ワークシートを記入する。 ・呼んでほしい名前 ・他人から言ってほしい言葉 (ワーク1)	4. グループのみなさんに呼んでほしい名前と言ってほしい言葉を ワーク1 に書いていきましょう。例の中から選んだり、少し変えたりするだけでもいいです。	・こんな言葉を書いてほしい、こう言ってもらえたらうれしいという言葉を書きつけてもらう。
	15	5. グループで活動する。 ・言ってほしい言葉	5. ワークシートをグループの中で交換しましょう。交換したら、順番に心をこめて言ってあげましょう。まず、「〇〇さん、……だね。」と呼んでほしい名前を最初に言ってから、言ってあげてください。言ってもらう人は、目を閉じて聞きましょう。	・はずかしがらず心をこめて言うよう伝える。
	10	6. ワークシートに記入する。 ・言われたり、言ってみたりした感想 (ワーク2)	6. 言われた時、言った時にどう感じましたか？感じたことを ワーク2 に書きましょう。書き終わったら、グループで紹介しましょう。	・何人かに全体で発表してもらってもよい。
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。人は、認められたり、褒められたり、励まされたりすると、心があたたかくなりますね。みなさんが、毎日、いろいろなところでがんばっておられますが、言葉にされない伝わらないこともありますね。普段から褒めたり、ねぎらいの言葉をお互いに伝えたりできるといいですね。		

