

大好きな自分に！

自分を好きになろう！

(100分)

【対象者】

保護者や成人一般
20人～40人程度

【関連する視点・課題】

自己尊重の感情

ねらい

人権尊重の理念は、「自分の大切さとともに他の人の大切さを認めること」です。「自分を大切だ」と認められる人は、より「他の人の大切さ」も認めることができます。「自分の大切さを認めること」は、自己尊重の感情をもつことです。

ここでは、人権尊重の基盤である自己尊重の感情をもつために「自分を好きになる」トレーニングを通して自己尊重の感情について考えます。

準備

○ワークシート ○ふり返しカード
○テープレコーダー又はCDプレーヤー

アクティビティの実際

導入
(10分)

アイスブレイキング

- 1 BGMを流して落ち着いた雰囲気をつくります。
- 2 心と体の緊張をほぐすために、リラックスできる体操を会場の状況に応じ、できる範囲でゆっくり行います。
例) 深呼吸、首の前後・左右・回転運動、肩を回す等

展開
(65分)

「自分を好きになろう！」

- 1 これから行うことを説明します。

説明1

これから「自分を好きになる」ためのトレーニングをします。「自分を好きになる」ことは「幸せになる」ことです。心と体をリラックスさせて、これから私が指示することを素直な気持ちで行ってください。

- 2 自分の長所及び短所をワークシートに書きます。

説明2

① 作業1

あなたの長所を思いっただけ書いてください。何でも結構です。

一つでも二つでもいいのです。また全く思いつかない人は、「思いつかない」と書いておいてください。

② 作業2

次に、自分の短所を思いつくだけ書いてください。何でも結構です。

③ 作業3

短所というのは、見方を変えると長所にもなります。先ほど書いた短所を別の言い方で長所書き換えてみましょう。

例)「優柔不断」→「慎重」

3 自分をほめるトレーニングをします。

説明3

自分のことをほめる言葉をたくさん書いてください。箇条書きでも、文章でも結構です。その際、次の5つのことを参考にして書いてみてください。

- ① 自分の内面、性格、感性
- ② 過去に行ったこと
- ③ 身体的なこと、容姿
- ④ 努力したこと
- ⑤ 無理をしなかったこと、特別なことをしなかったこと

4 自分を認め、励ますトレーニングをします。

説明4

自分を嫌いな人は、無意識のうちに自分を責めていたり、マイナス思考で自分のことを考えがちです。

自分の過ち、ミスをしてしまったときの自分をふり返ってみましょう。そのときの自分を許してみましょう。その際、次の5つのことを参考にしてください。これは、特に書かずにイメージで行ってください。

- ① その過ちやミスの影響で結果的に良かったこと、プラス面を考える。
- ② マイナス部分はありのままに認める。
- ③ 自分に優しい言葉をかける。
- ④ 自分を信じる。
- ⑤ 自分には役割があることを信じる。

5 社会のため、他の人のためにできることを考えます。

説明5

社会のため、他の人のために何かできたとき、自分のことを好きになります。今の自分にできることを、次のことを参考に書いてみましょう。

- ① 周囲の人たちに感謝を伝える。
- ② 人を喜ばすことを考える。
- ③ 地球や環境のためによいことをする。
- ④ 他の人の長所やよさを見つけ、ほめる。
- ⑤ 小さな喜びや幸せをさがす。

ふ り 返 り
(2 5 分)

ふ り 返 り

- 1 ふり返りカードに、感想や参考になったことを記入し、発表し合います。
- 2 4～5人のグループをつくり、自分を好きになるには何が
必要か、どんなポイントがあるかを話し合います。
- 3 各グループで話し合った結果を発表します。
例1) このアクティビティを行って、自分を好きになれましたか。それは、どうしてですか。
例2) 自分を好きになるポイントは何でしょうか。

ポ イ ン ト

○始める前に次のような補足をすると効果的です。



子どもは、よいことをすると誰かがほめてくれる機会があります。しかし、大人はなかなかほめてもらえません。それどころか、『やって当たり前、できなければ責められ、責任をとらされる。』ことが多いようです。誰もほめてくれなければ、ストレスはたまる一方です。そのストレスの影響が自分の望まない方向に現れたとき、自己嫌悪に陥ります。それでは、誰もほめてくれなければ、自分で自分をほめてみましょう。そして、自分を好きになりましょう。

ふ り 返 り カ ー ド

「自分を好きになろう！」 ふり返りカード

◇感想や参考になったことを書いてみよう！

「自分を好きになろう！」ワークシート

1 自分の長所を書いてみよう！

2 自分の短所を書いてみよう！

短所		言い換えると
・ ・	⇒	・ ・

3 自分をほめてみよう！

4 社会のため、他の人のためにできることを考えてみよう！