

(4) 自己肯定感を高める具体的な手だて

児童生徒が自己肯定感を高めるためには、自己理解や自己受容を進めるとともに、様々な体験を通して成就感や達成感を味わったり、他者から認められたりして、自分への肯定的な気付きを促すことが大切である。

ア 自己肯定感を高めるポイント

- ◇ 児童生徒が自分を見つめる場や機会を設定することにより、自己理解や自己受容を進める。
- ◇ 児童生徒の長所や進歩、頑張りなどを認め、自分への肯定的な気付きを促す。(自己肯定感)
- ◇ 他者とかがかわる中で、自分のよさに気付かせる。(自己有用感)
- ◇ 児童生徒の短所などを受容する。
- ◇ 集団活動の中で個に応じた役割を設定することにより、所属意識を高める。(自己有用感)
- ◇ 短所も見方を変えると長所になるという「リフレーミング」の考えを生かす。

イ 自己肯定感を高める場や機会とするために

授 業

- 多様な考え、新たな見方や考え方を受け入れ、一人一人の考えや活動のよさを認め合う場を設ける。
- 授業の終末時のグループなどでのシェアリング(振り返り)の場を設け、相互評価活動を行う。
- 係活動や当番活動など学級集団への役割の遂行と貢献を意識付ける場を設ける。
- 学級活動・LHRで、自己受容や自己理解などを促進するふれあい活動を取り入れる。
- 道徳の時間には、道徳的価値や人間の理解を深め、弱い心をもつ自分なども受容できるよう働き掛ける。



学年・学校行事

- 学年集会、児童会、生徒会で構成的グループエンカウンターなど自己理解が深まり、自他のよさに気付くことができる活動を取り入れる。
- 新1年生の一日体験入学時の世話など役立ち感を味わわせる異年齢活動を設ける。
- 運動会や体育祭、遠足等で下級生が上級生へ敬愛をはぐくむことができる企画・運営を行う。

日常の場面

- 朝の会・帰りの会で自分を見つめたり、相互に認められたりする場を設ける。
- 異学年縦割りの清掃などで、下級生が上級生の指導により信頼感を増す場を設ける。

ウ 自己肯定感を高める教師のかかわり

- 児童生徒に対して、自ら明るいあいさつや人権を尊重した名前の呼び方、言葉遣いをしていますか？
- どの児童生徒から呼ばれても、活動は一旦止めて、目を見て体を向けて対応していますか？
- 児童生徒の長所や努力している姿を積極的に探し、本人や周りの人に伝えていますか？
- 「～を頑張っているね」、「～ができたね」など、児童生徒を直接ほめたり、勇気付けたりする声掛けをしていますか？
- 「ありがとう」、「助かるよ」など、活動の後には児童生徒への感謝やねぎらいの声掛けをして、児童生徒一人一人と他者・集団とのかかわりに気付かせていますか？
- 「～さんはやさしい」など、児童生徒が他者を認める言葉やその姿を積極的に探し、他者のよさに気付くことのすばらしさ・大切さを話していますか？
- 「行動が遅いからだめだ」など自らの欠点ばかりを気にする場合に、『行動が遅い』のは見方を変えると『慎重である』ということだよ』のようにリフレーミングの考え方を生かした言葉掛けをして、自分を肯定的にとらえる方法を話していますか？
- 発表する人の方を見て聴く、発表が終わったら拍手をするなど、互いを認めるような学習のしつけをしていますか？
- 児童生徒の答えの間違いや活動の失敗なども「～さんの～のおかげで～ということに気付くことができた」などのように肯定的な意味付けを行い、授業の中で生かしていますか？
- 発表しない児童生徒への配慮など、一人一人の出番のある授業をしていますか？



エ 自己肯定感を高める教育活動例(中学校1年・帰りの会)

(ア) 活動名 「1日3分の自分見つめをしよう」

(イ) ねらい

1日の学校生活を振り返り、心の状態を自己採点し、その理由を記すことにより、自己理解や自己受容を進めるとともに、自己への肯定的な気付きを促す。

(ウ) 留意点

- a 生徒の自己評価を否定しないで生徒の感じ方を受容するように心掛ける。
- b よい点を中心に記入させるとともに、今後への勇気付けとなる言葉掛けを行う。

(エ) 活動の実際

過程	主な学習活動	留意点																								
導入 (3分) 展開 (5分)	<p>1 1日を振り返り、生徒が自己採点を行い、その理由を記す。</p> <p style="text-align: center;">1日を振り返ろう。</p> <p>2 記入後、カードを提出する。</p> <p>[振り返りカード例] 「1日3分の自分見つめをしよう」 ()</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>月日</th> <th>点</th> <th>理由</th> <th>よかった点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9/7</td> <td>8</td> <td>・楽しく過ごせた。</td> <td>・授業中、よく発表した。</td> </tr> <tr> <td>9/8</td> <td>5</td> <td>・友達とけんかをした。</td> <td>・自分から謝ることができた。</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	月日	点	理由	よかった点	9/7	8	・楽しく過ごせた。	・授業中、よく発表した。	9/8	5	・友達とけんかをした。	・自分から謝ることができた。													<ul style="list-style-type: none"> ○ 1日の学習面、行動面などを振り返り、自分の心の状態と自分のよさに気付かせる。 ○ カードを活用して、自分の心の状態を10点満点のうち何点であるか、その理由を記入させる。 ○ 教師は生徒の自己評価を否定しないように留意する。 ○ 教師はカードを見て、生徒を勇気付ける言葉掛けの参考とする。 <p>【よかった点の記述からの言葉掛け例】</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○ ~を頑張っているんだね。 ○ ~の調子はどうかな。 ○ ~がよいと感じているんだね。先生もうれしくなったよ。 ○ ~がちょっと辛かったんだね。 ○ ~を我慢できたんだね。 </div> <p>【点数が低い場合の言葉掛け例】</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○ ~してくれたんだね。ご苦労様。 ○ ~の調子があまりよくないようだけど、ちょっと辛いんじゃない？ ○ ~を続けて頑張っているんだね。 ○ ~について先生と話してみませんか。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 点数が低い場合は、教師が意図的に言葉掛けを行う。自分のよさに気付かせて勇気付けたり、その状態が続く場合は必要に応じて個別相談を行ったりする。
月日	点	理由	よかった点																							
9/7	8	・楽しく過ごせた。	・授業中、よく発表した。																							
9/8	5	・友達とけんかをした。	・自分から謝ることができた。																							
終末 (5分)	<p>3 記入状況を見て、翌日声掛けを行う。</p>																									

○ 朝の会や帰りの会などを活用し、定期的にグループ内の生徒同士で友達のよいところ探しやリフレーミングを行う。

[よいところ探しカード例]

()さんへ
○ ~さんは、玄関の清掃を一生懸命やっていましたね。

[リフレーミングカード例]

()さんへ
○ 「落ち着きがない」とは、見方を変えると、「活動的だ」とも考えられますよ。