

## プログラム指導案および実施の様子

### 《自己肯定感を高めるプログラム》

#### 1. ストレスマネジメント

10月2日

ねらい：自分にあったストレスを解消する方法を探すきっかけとなるように、自分でリラックスする方法を知る。

#### 指導案略案

ねらい	子どもの活動	支援・留意点
<ul style="list-style-type: none"> <li>緊張を解く</li> <li>人とかかわり る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスについて知る。</li> <li>呼吸法</li> <li>筋弛緩法</li> <li>セルフリラクゼーション</li> <li>ペアリラクゼーション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>緊張感が高い生徒がいるので、様子を見ながら、ゆっくりすすめていく。</li> <li>風船を用いて、ストレスとはどういうことなのかを説明し、理解してもらおう。</li> <li>腹式呼吸を3分間する。</li> <li>10秒呼吸を実施するが、時間や腹式にとらわれすぎない。ゆっくり呼吸していることを認める。</li> <li>吸うより吐くほうに重点を置く。吸う時間の2倍以上の時間をかけて吐くようにする。</li> <li>脱力することが難しい子もいるので、力を入れることに注意を向ける。</li> <li>脱力の様子を見ながら声かけをしていく。</li> <li>背伸びの動作、ホットとする姿勢、構えの姿勢をウォーミングアップ動作として取り入れる。</li> <li>肩の上下プログラムを実施する。</li> <li>自分はどんな動作や姿勢がリラックスできるのかを知る。</li> <li>ペアになって、肩の上下プログラムを実施する。</li> <li>「声かけだけの援助」、「そっと触れる動作援助」を実施する。</li> <li>肩の上下プログラムが習得できたら、肩の反らせプログラムにチャレンジする。</li> <li>だれでもストレスを感じたり、持ったりするものであることを知り、ストレスとうまくつきあっていくことに意識を向けさせる。</li> </ul>

#### 実践の概要

実態	・対人場面で、緊張感が強かったり、対人関係がうまくできないためにストレスがたまりやすい。
計画	・ストレスについて理解させ、緊張感を緩和したり、ストレスをためないような工夫が自分のできるように、方法を学ぶ。

<p>活 動</p> <p>振り返り 交 流</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスについて知る。</li> <li>・呼吸法を実際に体験しながら学ぶ。</li> <li>・セルフ・リラクゼーションとして、肩の上下運動を体験する。</li> <li>・ペア・リラクゼーションとして、人とかがわりりながら肩の上下運動を体験する</li> <li>・「疲れた。」</li> <li>・「落ち着かない。」</li> <li>・脱力がうまくできた生徒もいた。</li> <li>・言われたとおりにはできなかったが、本人なりに参加できた。</li> <li>・照れくさそうであった。</li> <li>・目を閉じることができない生徒もいた。</li> </ul>
--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. 大切にしているものと、それとかがわりるときの自分

10月7日

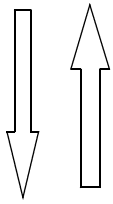
ねらい：大事なものへのかがわりから、自分の長所を知る。

### 指導案略案

ね ら い	子どもの活動	支援・留意点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・大切にしているものを改めて確認する。</li> <li>・自分の長所を見つける。</li> <li>・お互いに認め合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が大切にしているもの、好きなものを確認する。</li> <li>・大切にしているものの写真を撮る。</li> <li>・写真をワークシートに貼る。</li> <li>・写真のものとかかわりっているときの自分の様子を思い出し、ワークシートに記入する。</li> <li>・発表する。</li> <li>・ワークシートを提出する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どのようなものでも、肯定的に認める。</li> <li>・持ってこられない場合は絵を描かせる。</li> <li>・大切なものとかかわりっているときの自分の様子をどんなささいなことでも書いてよいと助言する。</li> <li>・友達大切にしているものを認められるような雰囲気を作る。</li> <li>・一人一人のワークシートに、関わりを認めるコメントを書いて返却する。</li> </ul>

### 実践の概要

<p>実 態</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の長所に目を向けられない。</li> <li>・大切なものへのかがわり方が、長所に結びついていない。</li> </ul>
------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

計 画	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の好きなものや大切なものを持つということによって、意志決定能力の育成につなげていく。</li> </ul>
活 動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・好きなものや大切なものへのかかわりから、自分の長所を知る。</li> <li>・用意してきた大切なもの、好きなものを出す。</li> <li>・自分で写真を撮る。</li> <li>・写真を貼る。</li> <li>・写真に撮ったものとかかわりっているときのことを思い出し、ワークシートに書き入れる。</li> <li>・指導者がワークシートに、興味やかかわり方のよいところを認めるコメントを書く。</li> </ul>
	
振り返り 交 流	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「音楽を聴くと落ち着く。気分がよくなったり高まったりする。」</li> <li>・「詞を書いている時の私は、何をしているときよりも真剣になります。」</li> <li>・「うれしい気持ちになります。」</li> <li>・「おばあちゃんの形見なので、いつも身につけています。いつもおばあちゃんが守ってくれてるような気がして安心します。」</li> <li>・「ホームページが見られるのが、期限がある。でもなかなかつながらない。見られるといいな。」</li> <li>・「書いているとき手が疲れるけど、月2回は出している。」</li> <li>・一番大切なものを持ってこられなかった子もいるが、それぞれが楽しそうに写真を撮っていた。</li> <li>・友達にうれしそうに話をしている姿も見られた。</li> </ul>

### 3 スクイグルゲーム

10月9日

ねらい：他の人が描いた線を用いて絵を描くということを通して、人とかかわりという意識を持ち、お互いを認められるようにする。

#### 指導案略案

ね ら い	子どもの活動	支援・留意点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 枠作り</li> <li>・ コミュニケーションスキル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 約束をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 絵を描いているときは、他のグループおしゃべりはしない。同じグループ内であればOK。</li> <li>・ 他の人の描いている絵のよいところを見つけたらどんどん褒める。褒められたら「ありがとう」と言う。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人とかかわり</li> <li>・ 意識を指導者に向かせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ くじ引きで男女二人組をつくる。</li> <li>・ どちらが指導者に誘引線を引くかを決め、誘引線を引いて指導者と交換する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 誘引線を描いてもらったときも「ありがとう」と言う。</li> <li>・ 話し合えない場合は、指導者が入って決める。</li> <li>・ 指導者は、二人組の両方に同じ誘引線を引く。</li> </ul>

<p>・お互いの表現を認める</p>	<p>・誘引線を用いて絵を描く。</p> <p>・絵を鑑賞する。</p>	<p>(指導者は用紙に枠も描く)</p> <p>・指導者も含めて3人組になる。</p> <p>・指導者も一緒に絵を描く。</p> <p>・絵が描けない生徒には、「紙を回したりしてみて、何か見えてこないかな?」と助言する。</p> <p>・他の人を褒めることは難しいと考えられるので、指導者が中心になってよいところを認めていく。</p>
--------------------	--------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

実践の概要

<p>実 態</p>	<p>・人に何かをやってもらっても、やってもらったという意識があまり持てない。</p> <p>・人に認められること、人を認めることがほとんどない。</p>
<p>計 画</p>	<p>・人が描いた線をもとに自分が絵を描くということから、人とかわりりを持、また、人を認めることができるようにする。</p> <p>・絵を描くことによって、自己治癒力を高めていく。</p> <p>・よいところを見つけ、認め、褒めることによって、自己肯定感を高める。</p>
<p>活 動</p> <p>↓ ↑</p> <p>振り返り 交 流</p>	<p>・やり方について説明を聞く。</p> <p>・各自が画用紙に枠と誘引線を引いて、提出する。</p> <p>・自分がもらった誘引線を用いて絵を描く。</p> <p>・各自の絵を鑑賞する。</p> <p>・感想を書く。</p> <p>・「俺が描いた線が、こんなちゃんとした絵になってる。」</p> <p>・「はじめはどうしようかと思ったが、もらった線が描きやすかった。」</p> <p>・「すげえ。」</p> <p>・「うめえ。」</p> <p>・「あの線がこんな絵になったんだ。」</p> <p>・お互いに交換し見せ合い、うれしそうにしている。</p> <p>・絵を通しての交流がよくなされていた。</p>

4 . 風景画を描く

10月15日

ねらい：他者の個性を尊重し協力することで、自他の理解能力を高め、人間関係形成能力を養う。

指導案略案

ね ら い	子どもの活動	支援・留意点

<p>・他の人と協力する。</p> <p>・お互いを認め合う。</p>	<p>・2～3人の組を作り、そこに指導者が入る。</p> <p>・交代で風景を描いていく。(サインペン)</p> <p>・みんなで一つの作品を仕上げる。</p>	<p>・指導者は、子どもたちの前で、用紙にフリーハンドで枠を描き入れる。</p> <p>・指導者は、川、山、田、道、家、木、人、橋、太陽、雲の順に提示する。</p> <p>・一つの項目が描き終わってから次の項目を提示する。</p> <p>・どこに描くかなど、相談してもかまわない。</p> <p>・すべて描き終わったら、みんなで彩色する。</p> <p>・指導者は随時、よいところを認め、褒めるようにする。</p> <p>・グループで作品を見ながら、指導者は質問をしたり、褒めてあげたりする。(侵入的な質問はしない。)</p>
-------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 実践の概要

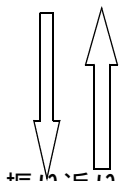
<p>実 態</p> <p>計 画</p> <p>活 動</p> <p>振り返り 交 流</p>	<p>・協力して何かに取り組むという姿はあまり見られない。</p> <p>・決まった友達との交流が多く、他者を理解しようとする様子はない。</p> <p>・他者の個性を尊重し、協力して物事に取り組む力を育成する。</p> <p>・絵を描くことによって、落ち着いた雰囲気を感じ取る。</p> <p>・よいところを見つけ、認め、褒めることによって、自己肯定感を高める。</p> <p>・2～3人でグループを作る。</p> <p>・順番を話し合って決める。</p> <p>・交代で風景を描いていく(川、山、田、道、家、木、人、橋、太陽、雲)。</p> <p>・クレヨンで色を塗り、みんなで一つの作品を仕上げる。</p> <p>・それぞれのグループの絵を鑑賞し、工夫したところ、頑張ったところを発表する。</p> <p>・「几帳面だ。」</p> <p>・「天才的だ。」</p> <p>・「いいねえ。」</p> <p>・「黒にこだわった。」</p> <p>・「絵は嫌いだけど、今日のは楽しかった。最初はいやだったけど、いつの間にか夢中になっていました。3人で仲良くできたのでよかったです。」</p> <p>・「絵は下手だけど、他の二人が上手だったのでうまくいった。絵の色がすごいと思った。」</p>
------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ねらい：相反する意見を比較し、ジレンマを起こさせるなど、内的な活動を促す。

指導案略案

ね ら い	子どもの活動	支援・留意点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識を指導者に向かせる</li> <li>・内的な活動を促す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マナーの確認</li> <li>・2～3人の組を作り、そこに指導者が入る。</li> <li>・ものがたりを聞く</li> <li>・登場人物の行動を評価させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人が話しているときは、その人の方を向いて静かに聞く、ということを確認しておく。</li> <li>・なるべく感じたことが話せる組がよい。</li> <li>・あまり長くない、道徳的ジレンマ資料を用意して読み聞かせる。組ごとに違った資料を使ってもよい。</li> <li>・子どもの意見の背後にある理由も尋ねる。</li> <li>・言葉で表現できれば表現させ、できなければしなくてもよい。</li> <li>・指導者とのやりとりの中で考えさせたい。</li> <li>・子どもが登場人物をその意図に基づいて評価しているか、結果に基づいて評価しているかを捉えたい。</li> <li>・子どもがどう評価しても、それに対する評価はしない。それぞれの考えを認めてやる。</li> </ul>

実践の概要

<p>実 態</p> <p>計 画</p> <p>活 動</p>  <p>振り返り</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「いやだ。」という自己主張はできても、自分の意見を言うことがなかなかできない。</li> <li>・葛藤が起きたとき、選択する力が足りず、逃げてしまう傾向がある。</li> <li>・ジレンマ資料を、ロールプレイを取り入れて、理解し、考え、そして自分の意見を持つようにする。</li> <li>・選択肢について比較検討したり、葛藤を克服したりして、主体的に判断し、自らにふさわしい選択・決定を行っていく能力を高める。</li> <li>・どんな意見を持って、認めていくことによって自己肯定感を高める。</li> <li>・途中までものがたりを聞く。</li> <li>・ものがたりの続きをロールプレイで見る。</li> <li>・それぞれが持った意見や感想を発表する。</li> <li>・感想を書く。</li> <li>・ものがたりの続きを聴いて、結末を知る。</li> <li>・全員が意見を発表することができた。</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

交 流	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「人によって、考えていろいろだなと思った。同じでも、理由はそれぞれ違っておもしろかった。」</li> <li>・「客観的に見れば、車を貸すのは普通だけど、ドライバーのおじさんから見れば、大事なことなので、よくわからん。」</li> <li>・「実際、自分がその場面になったとしたら、意見としては『貸す』だけど本当にそのようにするかはわからなかった。」</li> <li>・「私は貸さないと言ったけど、貸すと言っていた人たちの意見も聞いたら迷ってしまった。人それぞれ意見は違うんだなぁと思った。」</li> </ul>
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

《自己理解を深めるプログラム》

1、よさを見つけよう(1/2)

10月2日

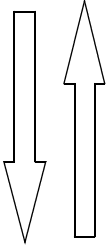
ねらい：よさについて理解し、友達のよさを認めたり認められたりする体験を通して、自分や友達のよさに気づき自己や他者を理解する。

指導案略案

生徒の活動	活 動 内 容	留 意 点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・よさについて理解する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よさについて考えてみる。</li> <li>・プリント「見方をかえれば」を見て、同じことでも見方をかえれば長所になることに気付く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常の生活を振り返らせる。</li> <li>・プリントの内容について説明し、具体的に理解させる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のよさに気付く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長所発見プリントなども参考に、自分の長所見つけ、それを青色の付箋紙に記入して、記入した青色の付箋紙をプリント「自分のいいところはここ!？」に貼る。</li> <li>・付箋紙には、A～Fの記号も記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間を確保し、十分に考えさせ、できるだけ多くのよさをあげさせる。</li> <li>・長所発見ヒントプリントは、時間をおいてから配布する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のよさにがわかる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のよさが貼られたプリントを見て、感じたことや思ったことを振り返りプリントにまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達から認められた自分のよさに気付かせ、自己理解に役立てさせる。</li> </ul>

実践の概要

実 態	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よさについて目を向けることが少なく、よさに対する意識が低く理解が浅い。</li> <li>・自分の短所について意識することが多く、自己肯定感が低い。</li> </ul>
計 画	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今の自分について振り返らせ、自分のよさについて考えさせる。</li> <li>・よさについて理解させる。</li> <li>・自分の新たなよさに気付かせる。</li> </ul>

	<p>活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の夢について理由も含めて考え、「夢カード」にまとめる。</li> <li>・自分のよさを青色の付箋紙に記入して、プリント「自分のいいところはここ!？」に貼る。</li> <li>・プリント「見方をかえれば」を見て、短所と思えることでも見方をかえれば長所であることに気付く。</li> <li>・「長所発見プリント」なども参考にして改めて自分の長所を見つけ、それを、青色の付箋紙に記入し、それをプリント「自分のいいところはここ!？」に貼る。</li> </ul> <p>振り返り 交流</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「自分の長所と短所がはっきりしてきたように思う。」</li> <li>・「長所を書くのが大変だった。」</li> <li>・「短所を長所にするるとちょっと違う感じがする。」</li> <li>・「長所になることが多いということが分かった。」</li> <li>・「頑固は合っているけど、しっかりしてるのかなあ。」</li> <li>・静かに自分と向き合うことができた。</li> <li>・一斉授業の形態で取り組んだ。</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2、よさを見つけよう(2/2)

10月8日

ねらい：よさについて理解し、友達のをさを認めたり認められたりする体験を通して、自分や友達のをさに気付き自己や他者を理解する。

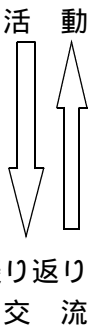
### 指導案略案

生徒の活動	活動内容	留意点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達のをさを見つける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のよさや長所プリントを参考にし、友達のをさを見つけ、それを黄色の付箋紙に記入してプリント「( )さん・君のいいところは」に貼る。</li> <li>・付箋紙には、A～Fの記号も記入する。</li> <li>・貼り終えたプリントは、各自に配布する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間を十分に確保し、日常の様子等を振り返らせ、自分を褒めるくらいの気持ちで、できるだけ多くの点をあげさせる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・よさのずれに気付く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達から認められたよさと自分で見つけたよさを比較して、感じたことや思ったことをまとめ、振り返りプリントに記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のよさについて新たな発見に気付かせ、自己理解を深めさせる。</li> </ul>

### 実践の概要

実態	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達のをさについて目を向けることが少なく、お互いのおよさについて伝え合うことがほとんどない。</li> <li>・自分のよさと友達のをさを比較した経験が少ない。</li> </ul>
計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達のをさに気付かせるとともに、自分では気付かなかったよさに気付かせる。</li> <li>・友達のをさと自分のよさを比較させることにより、自分や友達のをさに</li> </ul>



	<p>ついて理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「長所発見プリント」なども参考にして友達全員のよさを見つけ、それを黄色の付箋紙に記入し、プリント「( )さん・君のいいところは」に貼る。</li> <li>・自分のよさが記入された黄色の付箋紙を「自分のいいところはここ!？」に貼って、自分のよさを整理する。</li> <li>・友達から認められたよさと自分で見つけたよさを比較して、感じたことや思ったことなどを「振り返りカード」にまとめる。</li> <li>・「当たっている感じがする。」</li> <li>・「たくさん書きすぎた。」</li> <li>・「自分が書いたよいところと違った意外なものがあってビックリした。」</li> <li>・「こんな自分にこれほどにもありがたい言葉をたくさんいただいて、とてもうれしいです。」</li> <li>・「自分のよいところを見つけてもらえてよかった。」</li> <li>・数の上で個人差はあったが、全員のよさを見つけ、自分のよさと比較したり話し合ったりした。</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3、自分の特長を見つけよう

10月10日

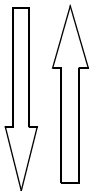
ねらい：互いのよさの再発見を生かして自分の特長と職業との関係を主体的に考えることによって、自己理解深めさせる

#### 指導案略案

生徒の活動	活動内容	留意点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・よさを分類する</li> <li>・感想を发表し合う</li> <li>・進路について考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のよさが記入された付箋紙を長所プリントに基づいて分類し、「職業型紙」に貼る。</li> <li>・何人かで「職業型紙」を見せ合い、感じたことや思ったことを発表する。</li> <li>・付箋紙が貼られた「職業型紙」を見て、感じたことや思ったことを「職業型紙の」中心部分に記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒が考えついたよさは、長所プリント中の類似するものとして分類させる。</li> <li>・よい点や努力すべき点などにも触れさせたい。</li> <li>・社会との関係を意識させる。</li> </ul>

#### 実践の概要

実 態	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のよさの特長や特長と具体的な職業との関係について考えたことがほとんどない。</li> <li>・自分のよさの生かし方について考えたり、よさが生かされていることに気付いたりすることが少ない。</li> </ul>
計 画	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「職業型紙」を活用して、よさを分類することができることに気付かせる。</li> </ul>

<p>活 動</p>  <p>振り返り 交 流</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のよさを「職業型紙」を活用して分類させ、職業の観点から自分の特長を捉えさせる。</li> <li>・「職業型紙」の結果を見せ合いながら話し合うことによって、自己理解を深めさせる。</li> <li>・「職業型紙」に自分のよさを当てはめていき、自分の特長を捉える。</li> <li>・「職業型紙」の結果から、自分の特長が生かせる職業について考える。</li> <li>・結果を見せ合いながらみんなで話し合う。</li> <li>・話し合ったことなども振り返り、自分のよさやその特長、職業との関係について考える。</li> </ul> <p>振り返り 交 流</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「自分のよさの特長がわかった。」</li> <li>・「まあ、こんなもんかなあと思った。」</li> <li>・「技術者や専門職、事務職がいいな。」</li> <li>・結果を見せ合い話し合いながら、自分の特長について考えていた。</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4、10年後の私

10月16日

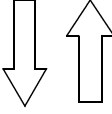
ねらい：自分の希望や価値観を明確にしたり、他者を通して他者理解を深めたりして、自己理解を一層深める。

##### 指導案略案

生徒の活動	活 動 内 容	留 意 点
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「10年後の自分」のプリントに記入</li> <li>・友達の「10年後の私」を読む</li> <li>・感想を書く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1～3時までの資料を手元に置き、頭に思い浮かんだ未来の自分の姿をプリントに記入する。</li> <li>・質問項目は参考程度にする。</li> <li>・印刷された他の4人の「10年後の私」のプリントを読んで、他者理解をする。</li> <li>・活動を振り返り、自分のことや友達のすることについて、感じたことや思ったことを振り返りプリントに記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あまり堅く捉えずにイメージ程度でもかまわず、思いつくまま気楽に記入するように伝える。</li> <li>・一人で取り組ませる。</li> <li>・感想を話し合うことを勧める。</li> <li>・自信や希望を持たせるように心がける。</li> </ul>

##### 実践の概要

<p>実 態</p> <p>計 画</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・将来の自分について考えることが少なく、夢を持つことができない生徒もいる。</li> <li>・プリントを活用させて、自分の希望や価値観を明確にさせる。</li> <li>・プリントの結果を見せ合ったり話し合ったりさせて、自他理解を図らせる。</li> <li>・話し合いなどによる自他理解をもとに将来の自分について考えさせ、自己理解を深めさせる。</li> </ul>
-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>活 動</p>  <p>振り返り 交 流</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プリント「10年後の私」に記入をし、将来の自分について考える。</li> <li>・他の人の結果を見て感じたことや思ったこと、気付いたことなどをまとめ、それを発表し合い話し合う。</li> <li>・活動を振り返り、10年後の自分に手紙を書き、将来の自分についてのイメージを持つ。</li> <li>・「思ったことを実現するにはムズかしいと思うが、自分を見失わずにがんばりたい。」</li> <li>・「自分の人生が書いたものよりまともになれるように頑張りたい。」</li> <li>・「出会いを大切に。」「自分で判断して決めたことを信じる。」「経験を大事にしこれからもいろいろな事を経験しろ。」「夢をあきらめるな。」</li> <li>・「何事にもめげずに頑張る。」「あきらめる事だけはしない。」</li> <li>・「10年後が楽しみだ。」「みんなはどうなっているのかな。」</li> <li>・「バイトをしているかもしれない。」</li> <li>・真剣に記入したり、楽しそうに話し合ったりしていた。</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 学校向け指導案


学校において活用できるプログラム例

適応指導教室において、実践したものを、学校で活用できるようにアレンジしたものを例としてあげる。しかし、実態に応じて、適宜アレンジして活用していく必要がある。また、プログラムを作成するにあたって、留意した点については、後述する。

#### 1. 自分の長所に目を向けられない生徒に向けて

- ・ねらい 大事なものへのかかわりから、自分の長所に気付く。
- ・内容 好きなものや大切なものを紹介し、それらのものとのかかわりを振り返り、自分の長所に気付く。
- ・用意するもの 色鉛筆、クレヨン等、各自の好きなもの、大切なもの  
ワークシート
- ・展開

	活 動 内 容	指 導 上 の 留 意 点
P	・好きなもの、大切なものを探す。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あらかじめ用意させておく。</li> <li>・持ってこられないものも考えられるので、写真でもよい。</li> <li>・自分の好きなものや、大事なものを非難されたりするといやな思いをすることを確認しておく。</li> </ul>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートに<u>絵を描く。</u></li> <li>・自分のかかわり方を考え、ワーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各自が持ってきたものについて、尊重し、批判したりすることのないよう留意する。</li> <li>・選んだものに対し、自分がどのようにかかわりっているかを振り返らせ、記入する。</li> </ul>

S	シートに記入する。 ・発表する。  ・振り返る。	・ <u>6人グループを作り、その中で一人ずつ発表する。</u> 発表を聞いている生徒は、それぞれかかわりについての感想を述べる。 ・ <u>指導者が感想を述べる。</u>  ・ 授業についての感想を書く。  (ワークシート例)  ・ 指導者はワークシートから実態を把握する。(P)	
---	-----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

備考 職業的発達に必要な能力、態度という視点から、自分の好きなもの大切なものを持つということは、意志決定能力育成につながるものである。また、好きなものや大切なものへのかかわりから、自分の長所を知ることができる。

#### アレンジ例 (下線部分)

時間、機器が可能であれば、デジカメを用いて写真を撮り、それをワークシートに貼ってもよい。

可能であれば、グループではなく全体でやる。

できれば、一人ひとりワークシートに感想を記述してやる方がよい。


## 2. 人の役に立った経験が少ない生徒に向けて

・ねらい 他の人が描いた線を用いて絵を描くということを通して、自分が役に立っているという実感を持ち、お互いを認められるようにする。

・内容 他の人に線を描いてもらい、その線を利用して自分なりの絵を描く。自分の描いた線がどのような絵になったか確かめるとともに、他の人がこの線を描いてくれたから自分はこの絵が描けたということに気付く。

・用意するもの A4判程度の画用紙、クレパス、感想を書くワークシート

・展開

	活動内容	指導上の留意点
P	・実態把握	・緊張感が強めの生徒や、心を開きにくい生徒がいる場合には画用紙の縁から1cmくらい内側に、フリーハンドで枠を描く作業を入れる。 
D	・説明を聞く。 ・6～7人のグル	・グループの作り方は、実態に応じて、自由でもよいし、座

S	ープを作る。 ・誘引線を引く。	席で決めてもよいし、くじ引き等を行ってもよい。 ・相手はその線をつかって、絵を描くことを考えながら線を引くように伝える。 ・線の色は自由。
	・グループ内で線の交換をする。	・誘引線を引いた画用紙をグループ内でシャッフルし、交換する。 ・自分で引いた線が自分にあたってしまったら、交換をするなどして、あたらないよう配慮する。
	・線を使って絵を描く。	・用紙をぐるぐる回してみても、その線をつかってどんな絵が描けるかを考えさせ、描かせる。
	・発表する	・グループで各自の絵を鑑賞する。描いた人は、説明をする。説明を聞いていた人は、その絵のよいところをできるだけたくさん褒めるようにする。
	・各自が感想を書き、振り返る。	・ <u>感想から実態を把握する。</u> （P）

備考 色は塗らなくてもよいが、色を塗ることでカタルシスの作用があるので塗るとよい。また、用紙の大きさは大きいとそれだけ抵抗も強くなることもあるので、A4判程度がよい。

#### アレンジ例（下線部分）

指導者は実践中に肯定的に声をかけるようにし、できればワークシートに一言ずつでも、コメントを書けるとよい。

### 3. 友だちと協力することが苦手な生徒に向けて

- ・ねらい 他者の個性を尊重し協力することで、自他の理解能力を高め、人間関係形成能力を養う。
- ・内容 風景の部分を順番に協力しながら描き、一つの絵を完成させる。
- ・用意するもの 四つ切り画用紙、サインペン、クレパス 感想を書くワークシート
- ・展開

	活動内容	指導上の留意点
P	・実態把握	・緊張感が強めの生徒や、心を開きにくい生徒がいる場合には画用紙の縁から1cmくらい内側に、フリーハンドで枠を描く作業を入れる。
D	・説明を聞く。 ・3～4人グループを作り、順番を	・実態を考えてグループ分けをする。肯定的な言葉かけができるような生徒を分けて配置できるとよい。

S	決める。 ・画用紙にサインペンで順番に指示された風景を描き入れる。 ・全員で色づけをして完成させる。 ・グループごとに絵を発表する。  ・振り返って、各自で感想を書く。	・川、山、田、道、家、木、人、橋、太陽、雲を順に指示する。様子を見ながら、次の指示を出す。 ・全員で一つのまとまりのある風景を描くように伝える。 ・どこに描くかなど相談してもよい。  ・指導者は随時、よいところを見つけ、褒めるようにする。  ・全体に絵を見せながら、工夫したところ、頑張ったところを発表する。  ・発表が終わったら、全体でグループに拍手を送る。 ・感想から実態を把握する。(P)
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

備考 色は塗らなくてもよいが、色を塗ることでカタルシスの作用があるので塗るとよい。

#### アレンジ例（下線部分）

まったく相談しないで実施するのと、相談しながら実施するのと両方できるとよい。代表者に発表させてもよいし、可能であれば一人ひとりに発表させてもよい。

#### 4. 動揺しやすい生徒に向けて

- ・ねらい 葛藤による動揺を体験させることにより、内的活動を促す。  
また、人の意見を聞きながらも、自分の意見をしっかり持てるようにする。
- ・内容 モラルジレンマの資料を用い、立場を決め、議論をすることにより、葛藤による動揺を体験させる。その後、自分の考えを理由まで含めて考え、発表する。
- ・用意するもの ジレンマ資料 ワークシート

#### ・展開

	活動内容	指導上の留意点
P	・実態把握	・葛藤が起こったとき子どもがどういう反応をするのかを捉えておく。
D	・ジレンマを起こす場面まで資料を読む。 ・4～6人グループを作る。 ・ <u>グループを2つに分けて、立場を決めて議論する。</u>	・モラルジレンマの資料はたくさんあるが、単なるディベートで終わらずに、内面に働きかけるような資料を選択する。 ・グループ分けは、実態に応じて行う。 ・自分の意見とは違った立場になってもよいことを伝えておく。 ・各グループのそれぞれの立場の生徒を集めて、場面設定をよく説明し、役になりきれるよう援助する。 ・議論が続かないようであれば、すぐに指導者に知らせるように伝えておき、指導者が援助する。
-	・役ではなく、自分の意見とその理	・相手の意見が自分の意見と違って、尊重し合えるよう配慮する。

S	由をワークシートに記入し、グループ内で発表する。 ・資料の結末を読む。 ・振り返って各自で感想を書く。	・どちらがよい意見なのかを特定せずに終わりたい。 ・感想から実態を把握する。(P)
---	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------



アレンジ例（下線部分）

ロールプレイをさせると、より内的活動を促すことが可能である。

5. 自己理解を深めるための

# エクササイズ（１）

1、よさを見つけよう（1/2）

ねらい：よさについて理解し、友達のをさを認めたり自分のよさが認められたりする体験を通して、自分や友達のをさに気づき自己や他者を理解する。

展開	ねらい	子どもの活動	支援・留意点	評価・視点	備考
導入	・今の自分について認識させる。	・自分の夢について理由も含めて考え、夢カードにまとめる。	・夢が思いつかない子どもがいることも予想されるが、実態の分析資料として活用する。 ・夢を書くことができない子どもへの配慮をする。 * つぶやきや記録をしているときの様子。	・夢やその理由が書けたか。(プリント)	・事前に記入させ、実態を把握しておくことも考えられる。
展開	・自分のよさについて考えさせる。  ・よさについて理解させる。	・自分のよさを青色の付箋紙に記入して、プリント「自分のいいところはここ!？」に貼る。  ・プリント「見方をかえれば」を見て、短所と思えることでも見方をかえれば長所であることを考える。	・よさについて考えさせる。 ・今までの自分についてのよさを、わかる範囲で記入させる。 ・自己理解の大切さについて触れる。 * 記録をしているときの表情・様子など。  ・教師の短所を例に長所について説明する。 ・説明後にプリントを配布する。 * よさについての気づきや驚きに関する表情やつぶやきなど。	・自分が捉えているよさがあげられたか。(プリント) ・自己理解の大切さについて気付けたか。(観察) ・よさについて発想の転換ができたか。(観察)	・子どもの人数が多い場合などは、記入する付箋紙の枚数をある程度制限する。
	・自分の良さについて新たに気付かせる。	・長所発見プリントなども参考にし改めて自分の長所を見つけ、それを青色の付箋紙に記入し、付箋紙をプリント「自分の	・日常の生活を振り返らせ、新たな視点で自分のよさを捉えさせるようにする。 ・自分を褒めるくらいの気持ちで、できるだけ多くの点をあげさせ	・新たな自分のよさに気付いたか。(プリント)	・子どもの人数が多い場合などは、記入する付箋紙の枚数をあ



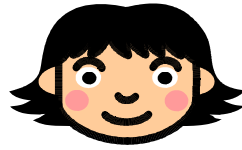




# 見方をかえれば

名前 ( )

短所と思えること



こんな長所

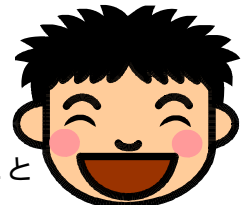
- |                            |        |                                  |
|----------------------------|--------|----------------------------------|
| 1、消極的・暗い・はきはきしない。          | .....  | 調子にのらず、落ち着いてこつこつ取り組む。D E         |
| 2、心配性・気が弱い・おくびょう。          | .....  | 慎重・用心深い・きちんとしている C E F           |
| 3、気を回しやすい・ひがみっぼい・人の顔をうかがう。 | .....  | よく気がつく・人の気持ちをくみ取ることが上手。A B       |
| 4、おどおどしている・引っ込み思案・はにかみや。   | .....  | きちんとしている。まじめでこつこつ取り組む。E D        |
| 5、ぐずぐずしている。ためらうことが多い。      | ・ ...  | 念入りにことを行う・綿密・着実。D E              |
| 6、独りぼっち・無愛想でとっつきにくい。       | ・ .... | 物事に動じない・おっとりしている・冷静。D E          |
| 7、融通がきかない・しつこい・凝り性。        | .....  | 粘り強い・熱心・徹底的に物事に取り組む。D E          |
| 8、気が散りやすい・あきっぽい・長続きしない。    | ...    | 環境になじみやすい・素直・従順。D E              |
| 9、軽はずみ・早のみこみ・せっかちでそそっかしい。  | .....  | 決断が早い・積極的・気軽に物事をスピーディーに処理する。A E  |
| 10、落ち着きがない・いたづら・物事をやりっぱなし。 | .....  | こまめに動く・活動的で元気がよい・労を惜しまない。A B     |
| 11、独り善がり・意地を張る・出しゃばり。      | .....  | しっかり者・はきはきしている・ものおじしない・くじけない。A B |
| 12、気まぐれ・気分屋・不平をよく言う。       | .....  | 気が向けば一気にやり通す・物事にこだわらない。A         |

13、気が荒い・興奮しやすい・かんしゃく ..... 正義感が強い・元気がよく情熱的。  
持。 A B E

14、調子づきやすい・騒がしい。 ..... 明朗快活・無邪気。 A



## 長所発見プリント



\* ( ) 内は短所とってしまいがちなこと

- ・何でもできそうな(集中できない) F C
- ・頭のおさそうな(すましている) F C
- ・物わかりのよい(人の言いなり) E F
- ・知的な(知ったかぶり) C F
- ・しっかりしている(頑固) C E F
- ・たよりになる(独り善がり) A
- ・信念のある(意地を張る) A C
- ・責任感のある(しつこい) A E
- ・堂々たる(気にしない) A
- ・心配りのある(人の顔色をうかがう) A
- ・まじめな(融通がきかない) E
- ・公平な(不平をよく言う) A E
- ・礼儀正しい(かたい) A
- ・清けつな(神経質な) A D
- ・決断力のある(早のみこみ) A
- ・勇かんなく(気が荒い) A B
- ・エネルギッシュな(騒がしい) A B
- ・強い(気が荒い) B
- ・陽気な(騒がしい) A
- ・むじゃきな(上っ調子) A
- ・人なつこい(なれなれしい) A
- ・活発な(興奮しやすい) A B
- ・ユーモアのある(ひねくれている) A
- ・好奇心おう盛な(落ち着きがない) A D
- ・ひかえめな(消極的) E D
- ・物知りな(知ったかぶった) F C
- ・がまん強い(こり性) D E
- ・意志の強い(頑固) A C F
- ・味のある(かわっている) A
- ・シャープな感じ(冷たい) D F
- ・静かな(暗い) D E
- ・おだやかな(はにかみや) D E
- ・てきぱきとした(せっかち) E
- ・かわいい(調子がいい) A
- ・誠実な(融通がきかない) A E
- ・親しみやすい(調子がいい) A
- ・思いやりのある(気を回しやすい) A B
- ・きたえられた(荒々しい) B
- ・親切な(おせっかいな) A
- ・落ち着いている(はきはきしない) D E
- ・やさしい(お人好し) A
- ・愛想がよい(調子がいい) A
- ・かんだいな(いいかげんな) A
- ・率直な(考えが浅い) D E
- ・素朴な(つまらない) B
- ・気取らない(簡単な) A B
- ・あたたかい(しつこい) A
- ・お兄さんのような(いばった) A
- ・お姉さんのような(えらそうな) A
- ・さわやかな(あきっぽい) A
- ・おおらか(いいかげん) A
- ・粘り強い(こり性) D E
- ・人情のある(感情的な) A
- ・正直な(融通がきかない) A

# 自分のいいところは ここ ！？

自分で発見！

友達が発見！





# 振り返りカード

名前 ( )

今回の活動を振り返って、思ったこと・感じたことなどをいろいろかいてみよう。

( )月( )日

( )月( )日

# エクササイズ（２）

## 1、よさを見つけよう（２/２）

ねらい：よさについて理解し、友達のよさを認めたり自分のよさが認められたりする体験を通して、自分や友達のよさに気づき自己や他者を理解する。


展開	ねらい	子どもの活動	支援・留意点	評価・視点	備考
導入	・よさを自覚させたり、自覚することの大切さについて理解させたりする。	・返却されたプリントを確認する。	・よい点をコメントしながらプリントを各自に返却する。 ・よさを自覚できていることや、生きていく上でよさを自覚することが大切であることを伝える。	・よさの自覚について理解できたか。(観察)	・事前にグループ別にまとめておく等、返却しやすいように準備しておく。
展開	・友達のよさに気付かせる。	・長所発見プリントなども参考にし、友達全員のよさを見つけ、それを黄色の付箋紙に記入し、付箋紙を一人一人のプリント「( )さん・君のいいところは」に貼る。 ・付箋紙を貼ったプリント「( )さん・君のいいところは」はそれぞれの人に配布する。	・自分と同様に友達にもよい点があることについて触れる。 ・時間を確保して十分に考えさせ、できるだけ多くのよさをあげさせる。 ・一人について一つずつ順に書かせる。 ・長所発見プリントなどを参考にさせる。 ・以前の具体的な活動場面を振り返らせ、それらに関連した説明をし、付箋紙にA～Fの記号も記入させる。 *だれのことから記録したかなど。	・新たな観点で友達のよさをみつけることができたか。(プリント)	・子どもの人数が多い場合などは、全員の良さを見つけることは時間的に困難なので、グループを活用するなど実態に応じて工夫する。
	・自分のよさを整理させる。	・友達が見つけたくれたよさが記入された黄色の付箋紙を、プリント「自分のいいところはここ!？」の右半	・友達から認められた自分のよさに気付かせ、自己理解を図るようにさせる。 *記録をしているときの表情や様子、つぶや	・自分のよさを整理できたか。(プリント)	・実態に応じて、グループ内などで結果について発表

<p>まとめ</p>	<p>・自分のよさについて理解させる。</p>	<p>分に貼って、自分のよさについて整理する。</p> <p>・友達から認められたよさと自分で見つけたよさを比較して、感じたことや思ったことを振り返りカードにまとめる。</p>	<p>きなど。</p> <p>・今まで気付かなかったよさがそれぞれに多くあることに気付かせ、自信を持たせたい。</p> <p>・プリント類はすべて回収し、次回等に活用する。</p> <p>*表情や様子、つぶやきなど。</p>	<p>・自分のよさについて理解できたか。(プリント)</p>	<p>し合うこともできる。</p>
------------	-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	-------------------

準備：プリント「見方を変えれば」、長所発見プリント、付箋紙(黄色)、プリント「自分のいいところはここ!?', プリント「( )さん・君のいいところは」、振り返りカード

( )さん・君のいいところは

名前( )




# エクササイズ(3)

## 2、自分の特長を見つけよう

ねらい：互いのよの再発見を生かして、自分の特長と進路との関係を主体的に考える。

展開	ねらい	子どもの活動	支援・留意点	評価・視点	備考
導入	・ねらいをつかませる。	・プリントなどを活用して前回までの活動を思い出し、自分の特長と進路について考える。	・夢の紹介などをして、進路に対する関心を高めさせる。 ・長所を進路実現に生かすことに触れる。	・進路について考えているか。(観察)	
展開	・よさを分類できることに気付かせる。  ・自分の特長について気付かせる。  ・自他の特長について理解を深めさせる。	・付箋紙の貼り方を理解する。 ・付箋紙を「職業型紙」に貼る。  ・結果を見て感じたことや気付いたことなどをまとめる。  ・何人かで「職業型紙」を見せ合い、感じたことや気付いたことを発表し合う。	・付箋紙の「職業型紙」への貼り方(印の付け方)を説明する。 ・必要に応じて支援をする。  ・結果を自分なりにまとめさせ、説明できるように準備させる。 *つぶやき。  ・自分と人との結果を比較させ、自他理解を深めさせたい。 ・多くの人と発表し合うようにさせる。 *だれと発表し合ったか。 *発表内容、つぶやき。	・理解できたか。(観察) ・分類できたか。(「職業型紙」)  ・感じたり気付いたりできたか。(観察)  ・結果を比較したり発表したりできたか。(観察)	・多くの子どもに説明をする場合は、「職業型紙」を拡大して掲示するなどの工夫をする。  ・子どもの人数が多い場合などは、全員で話し合うことは時間的に困難なので、グループを活用するなど実態に応じて工夫する。
まとめ	・自己理解を深めさせる。	・活動を振り返り、感じたことや思ったことを「振り返りカード」にまとめる。	・各自にじっくりと取り組ませたい。 *表情、つぶやき	・感じたことなどをまとめられたか。(振り返りカード)	

準備：プリント「自分のいいところはここ!？」、「職業型紙」、付箋紙(青・黄色)、振り返りカード





# エクササイズ（４）

## 3、10年後の私



ねらい：自分の希望や価値観を明確化したり、交流を通して他者理解をしたりして、自己理解を一層深める。

展開	ねらい	子どもの活動	支援・留意点	評価・視点	備考
導入	・ねらいをつかませる。	・プリントなどを活用して前回までの活動を思い出し、自分の特長と将来について考える。	・「職業型紙」の結果などに触れ、長所や特長に対する関心を高めさせる。 ・特長を自分の将来に生かすことに触れる。 *つぶやき。	・将来について考えているか。(観察)	・全員の結果を紹介することが困難な場合は、主な結果や傾向について触れる。
展開	・自分の希望や価値観を明確にさせる。  ・他者理解を通して自己を理解させる。	・プリント「10年後の私」に記入する。  ・他の人の結果を見て感じたことや気付いたことなどをまとめる。 ・感じたことや気付いたことを発表し合う。	・プリントの内容は、記入しやすくさせるために文章完成法とする。 ・絵を添えさせてイメージを持たせる。 *つぶやき、表情。  ・自分と人との結果を比較させ、自他理解を深めさせたい。 ・他の人の結果を尊重させる。 ・プリントの名前を伏した状態で回覧させる。 ・多くの人と発表し合うようにさせる。 *だれと発表し合ったか。 *発表内容、つぶやき。	・希望を表すことができたか。(プリント)  ・感じたり気付いたりできたか。(観察) ・結果を比較したり発表したりできたか。(観察)	・子どもの人数が多い場合などは、全員で話し合うことは時間的に困難なので、グループを活用するなど実態に応じて工夫する。
	・自己理解を深めさせる。	・10年後の自分に手紙を書く。	・各自にじっくりと取り組ませたい。 *つぶやき、表情。	・記入できたか。(プリント)	
まと	・自己理解を	・活動を振り返り、	・今の自分を見つめさ	・感じたこ	

め	一層深めさせる。	感じたことや思ったことを「振り返りカード」にまとめる。	せ、自己理解が将来にとって大切であることを理解させたい。 *つぶやぎ、表情。	となどをまとめられたか。(振り返りカード)	
---	----------	-----------------------------	-------------------------------------------	-----------------------	--

準備：プリント「10年後の私」、プリント「10年後の( )への手紙」


## 10年後の私 → 私は( )歳

名前( )

10年後の自分について、わかる範囲で記入してみよう。

- 1、私は10年後に( )に住んでいます。
- 2、私は10年後に家族が( )人くらいいます。
- 3、私は10年後に毎日( )過ごしています。
- 4、私は10年後に休日は( )過ごしています。
- 5、私は10年後に( )を娯楽としています。
- 6、私は10年後に( )に向かって頑張っています。
- 7、私は10年後に( )を人生で一番重要なことにしています。



10年後の自分のイメージ像(絵や図などで自由に表現してみよう)

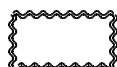
10年後の（ ）へのメッセージ

( 手紙 )



メッセージが仕上がって余裕のある人は、メッセージに関係のある絵などを描いてみよう

備考：



内は、子どもの内的活動や内的変容を見とるための観点です。

人数等、子どもの実態に応じて、子どもが取り組みやすいように形態等をアレンジして下さい。