

群 教 ゼ	F09 - 01
	平15.217集

自己肯定感を高めて学校への適応を図る 指導の工夫

- 文章完成法を用いたワークシートによるアプローチ -

資 料

特別研修員 天田 徹也 (群馬県立榛名高等学校)

《研究の概要》

学校不適応傾向の見られる生徒たちの自己肯定感を高め、学校への適応を図ることを目的とした。はじめに自己理解についての意識を高めさせるため、心理検査を活用した。また、これまでの自分をふりかえり、短い文章にまとめることによって気持ちを整理する文章完成法を用いたワークシートを行い、意識と行動の変容を求めた。面談を通じた指導を繰り返した結果、生徒自身に自分への気づきが生まれ、安定した学校生活が送れるようになってきた。

【キーワード：教育相談 高等学校 学校不適応 自己肯定感 面談 文章完成法】

資料 1

1 自分をどう見ているか 月 日 () 氏名

「自分の生き方」ワークシート

前向きな生き方と後ろ向きな生き方 (はい、 どちらともいえない、 ×いいえ)
 自分に当てはまるか ○ × を記入する。

前向きになる	○ ×	後ろ向きになる	○ ×
難しいことでも逃げずに考える		難しいことは考えない	
何事でもはっきり見る		あいまいにしたままでも平気である	
快感でも苦痛でも、現実を直視する		現実から逃避する	
真実を見極めようとする		わからないときは他人の言動に従う	
自立する、積極的な生き方をする		依存する、消極的な生き方をする	
自分に正直、誤りを認め訂正する		自分に不正直、誤りにこだわる	
自分の行動に責任を持つ		空想の中に引きこもる	

あなたの気持ちが前向きな生き方をするのは、どんな時ですか。また、後ろ向きになるのはどんな時ですか。

前向きになる	後ろ向きになる
・	・
・	・
・	・

文章完成法「私が後ろ向きになる場面を具体的にいうと・・・」
 と続きをできるだけ早く 6 コから 10 コの答えを書いて下さい。(必ず 6 コ以上書く。実際に書いてみないと成果が得られない。) 答えの字や文が間違っていないかと心配したり、本当にそうだろうかと考えたりする必要はないので、浮かんでくることをそのままどんどん書いてもらえばよいのです。(以下同様)

- ・
- ・
- ・

文章完成法「私が後ろ向きになる場面で、気がつくことは・・・」

- ・
- ・
- ・

文章完成法「もし私がこの場面で完全に前向きになるとすれば・・・」

- ・
- ・
- ・

資料 2

ふりかえり用紙

月 日 () 氏名

このテーマは有意義でしたか。

--	--	--	--	--

とても有意義だった 少し有意義だった ふつう あまり意味が無なかった 無意味

自分自身を素直に見つめられましたか。

--	--	--	--	--

とても見つめられた 少し見つめられた ふつう あまり見つめられなかった 見つめなかった

自分自身について何か新しい発見がありましたか。

資料3

2 自分の「いいところ」を考えてみよう 月 日()氏名

「自分のことを好き？嫌い？私にもこんないいところがあるんだ」

ワークシート

文章完成法「自分で自分が嫌いになる時は・・・」

- ・
- ・
- ・

文章完成法「自分で自分が好きになる時は・・・」

- ・
- ・
- ・

文章完成法「自分で自分が嫌いな理由は・・・」

- ・
- ・
- ・

自分で自分の長所を書き出してみよう。

- ・
- ・
- ・

文章完成法「もし私が、自分で自分が好きだと認め、嫌いなところをおさえて長所を伸ばしたならば・・・」

- ・
- ・
- ・

資料 4

3 自分の行動を振り返ろう 月 日() 氏名

文章完成法「自分の行動を考える」

後悔するような行動を認めることは、誰にとっても容易ではありません。過ちに自分から向かい合おうとすることが成長への第1歩となるのです。

「自分がやったこと(あるいは、やらなかったこと)を自分ではなく、誰か他人がやった(やらなかった)としたら、私はそれをどう思うかというところ・・・」

- ・
- ・
- ・

「自分が なぜ そのような行動をやったのか(あるいは、やらなかったのか)を考えるならば・・・」

- ・
- ・
- ・

もし、私が後悔するような自分の行動について向き合おうとせず、自分の過去をすっかり受け入れることが出来ないならば、その行動を何らかの形でくり返すこととなります。なぜそのような行動をやったのか(あるいは、やらなかったのか)自分自身を理解して自分を責めたり否定したりせず、自分の存在を認めることが出来れば行動は改善されるでしょう。

「自分がやったこと(あるいは、やらなかったこと)が事実であるならば、自分を責めたり否定したりせず、これから自分にできることや自分にとって必要なことは・・・」

- ・
- ・
- ・

4 自分の生活を振り返ろう

「子どもの頃をふりかえり統合する」ワークシート

「子どもの自分」に触れるエクササイズ

子どもの頃の自分と友達になります。「自分が田舎の1本道を歩いているところを想像しましょう。遠くに見える1本の木の下に、一人の子どもが座っています。近づいてみると、それはかつての子ども頃の自分だことがわかります。ではその木の下に座って、その子と話をしてみましょう。どうぞ、声に出して話してみてください。そうすると、実際に話しているような感じになります。あなた達はお互いに何を言いたいですか。」

文章完成法「オ(5, 6, 7, 8・・・オ)の自分が話すことができるならば、たぶんその子は・・・」

- ・
- ・
- ・

資料 5

4 自分の生活を振り返ろう(続き) 月 日()氏名

文章完成法「私が小学生だったとき……」

・
・
・

文章完成法「私が中学生だったとき……」

・
・
・

文章完成法「 才(一番楽しかったとき)の子どもの自分が、とても楽しかった(うれしかった)のは……」

・
・
・

文章完成法「 才(一番苦しかったとき)の子どもの自分が、とても苦しかった(悲しかった)のは……」

・
・
・

文章完成法「 才(一番苦しかったとき)の子どもの自分を今どう思うかというところ……」

・
・
・

文章完成法「 才(一番苦しかったとき)の子どもの自分を今の私が完全に受け入れ、声をかけるとするならば……」

・
・
・

「子どもの自分」を抱きしめるエクササイズ

どんなイメージを使ってもかまいませんから、目の前に「子どもの自分」が立っているイメージを描いて下さい。小さいあなたは、どんなふうに見えるあなたを見えていますか。では、手をさしのべ、その子を腕の中に入れてそっと抱きしめて優しくなでているのをイメージして下さい。その子が何か言っても言わなくても、そのまま許して下さい。優しくしっかり抱いて下さい。手や腕、胸でしっかり受け止め、共感や尊敬の気持ちをあなたの態度で伝えて下さい。

資料 6

5 変容を自分のものと感じる 月 日() 氏名
文章完成法「責任を持つとき」

「もし私が口に出すすべての言葉に責任を持つとまわりの人たちは・・・」

・
・
・

「もし私がよい人間関係をつくることにもっと責任を持つならば・・・」

・
・
・

「私がいろいろな場面で、自分の言動に責任を持つと良いことは・・・」

・
・
・

「私が前向きな生き方を意識し、実行していくために必要なことは・・・」

・
・
・

資料 7

平成 年 月 日 (曜日) 天候

起床時間 () 登校時間 () 帰宅時間 ()

校 時	科目名	教科担任名	勉強内容	教科担任 or 自己評価
1		先生		
2		先生		
3		先生		
4		先生		
5		先生		
6		先生		
評価 大変良い	評価項目	自己評価 (×)	今日の反省 (具体的に)	
良い	授業への取り組み			
ふつう	掃除への取り組み			
×悪い	休み時間過ごし方			