

自己肯定感を高め、良好な人間関係を築く支援の工夫

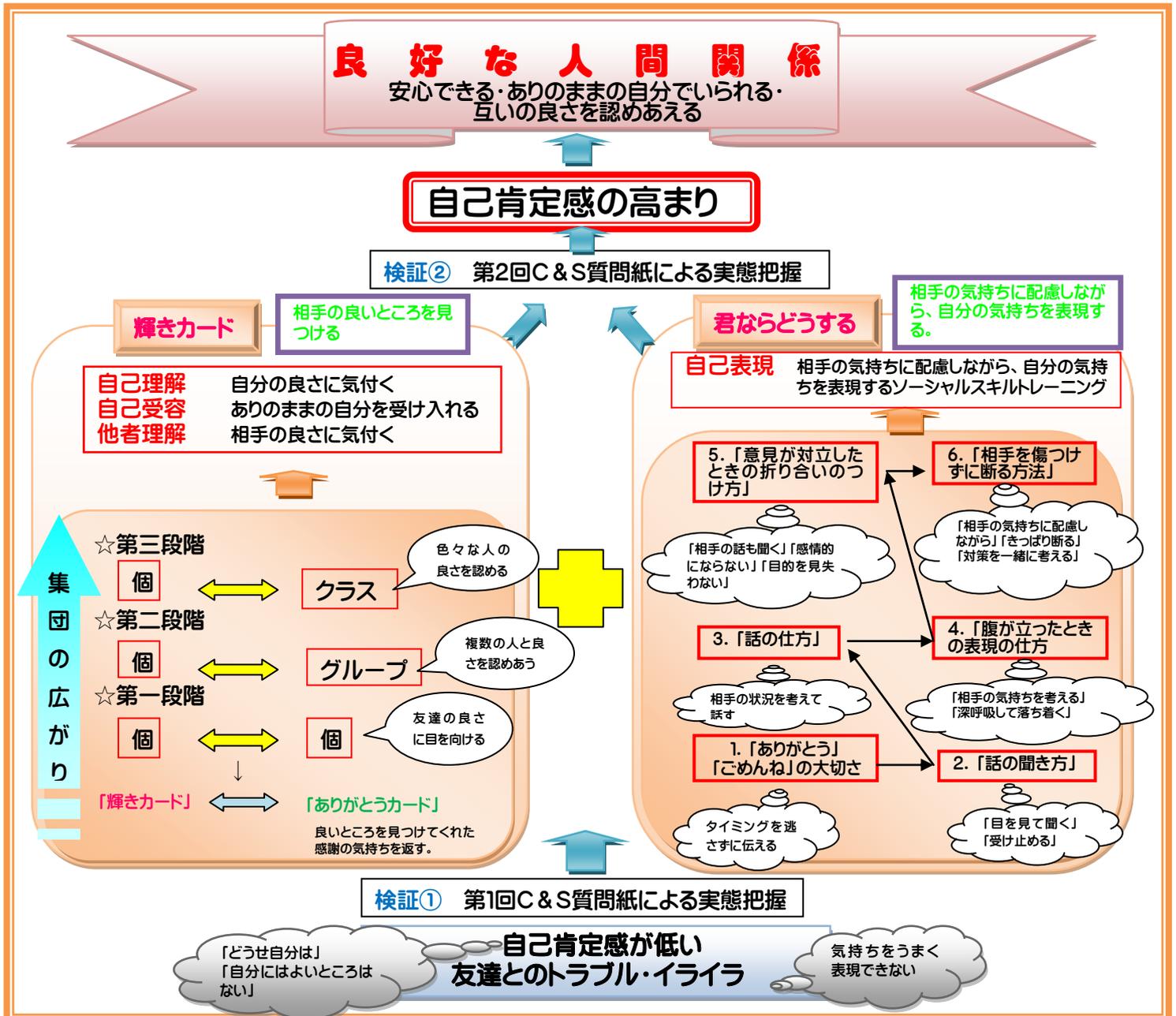
—「輝きカード」と継続的なアサーションプログラム「君ならどうする」の実践を通して—

生徒指導・教育相談班 水谷 悦子（中学校教諭）

研究の概要

本研究は、自分に自信をもつことにより、自己肯定感を高め、良好な人間関係を築くことを目指した実践研究である。そして、自分に自信をもつことができるようにするために、自分や友達のよさを認めたり、気持ちを表現する方法を学んだりする活動を取り入れた。相手のよいところを見つける「輝きカード」と自己表現力を高めるアサーション「君ならどうする」を通して、自己肯定感が高まり、良好な人間関係を築くことができると考え、実践を行った。

実践内容



成果と課題

「輝きカード」を用いて、お互いの良さに目を向ける活動を通して、相手の良さに目を向けることができるようになってきた。さらに、自分の良さも認めることができ、物事に前向きに取り組むことが多くなってきた。さらに、アサーションプログラムを通して、自己表現方法を身に付けることにより、自信をもって自分の気持ちを表現することができるようになってきた。これらの活動を通して、自分に自信をもつことができるようになり、自己肯定感が高まってきたことが、C&Sの結果や日常観察からもわかる。そして、お互いに自分の気持ちを表現したり、相手らしさを受け入れられるようになり、人間関係も良好になってきている。さらに、お互いが、自分らしくいられる人間関係を自分たちでつくっていくことができるように、今後も、様々な場面で、自分の気持ちの表現の仕方やお互いの良いところを認めあう活動を行っていく必要がある。