|  |  |
| --- | --- |
| 組 | 番 |
| 名前 | |

ねらい　短所を長所に置き換えることで、自分のよさを再発見し、友だちの評価を通して自己肯定感を高める。

よいところ　いっぱい

[](http://www.pref.shiga.lg.jp/a/koho/image_character/caffy/pause/081.html)

|  |  |
| --- | --- |
| **めあて** |  |

１．自分の長所・短所を書いてみましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 長  所 | 自分について思いつくままに書かせます。長所ばかりや短所ばかりになっても構わないことを説明していきます。 | 短  所 |  |

２．今の自分は、次の項目のそれぞれどちらにあてはまりますか？左に当てはまる場合はＡに○印を、右に当てはまる場合はＣに○印を、どちらでもない場合はＢに○印をしてみましょう。

　　　　　　　　　　　　　　　　　 Ａ　　　 　Ｂ　　　　 Ｃ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| １ | 明るい。 |  |  |  | 暗い。 |
| ２ | 思いやりがある。 |  |  |  | わがままである。 |
| ３ | プラス思考である。 |  |  |  | マイナス思考である。 |
| ４ | 積極的である。 |  |  |  | 消極的である。 |
| ５ | 自信家である。 |  |  |  | 自信がない。 |
| ６ | 協調性がある。 |  |  |  | 自己中心的である。 |
| ７ | 責任感がある。 |  |  |  | 無責任。 |
| ８ | 粘り強い。 |  |  |  | あきらめやすい。 |
| ９ | 人と関わるのが得意である。 |  |  |  | 人と関わるのが苦手である。 |
| 10 | 素直である。 |  |  |  | こだわりが強い。 |
| 11 | 活動的である。 |  |  |  | 行動が遅い。 |
| 12 | 立ち直りが早い。 |  |  |  | すぐに落ち込む。 |
| 13 | 決断力がある。 |  |  |  | 優柔不断である。 |
| 14 | 几帳面である。 |  |  |  | おおざっぱである。 |
| 15 | 自分をもっている。 |  |  |  | 劣等感が強い。 |
| 16 | 自主性がある。 |  |  |  | 自主性がない。 |
| ここでは、自分について考える時間をとり書かせます。  相談することなく、自分について振り返らせてみましょう。 | ここでは、自分について考える時間をとり書かせます。  相談することなく、自分について振り返らせてみましょう。 | ここでは、自分について考える時間をとり書かせます。  相談することなく、自分について振り返らせてみましょう。 | ここでは、自分について考える時間をとり書かせます。  相談することなく、自分について振り返らせてみましょう。 | ここでは、自分について考える時間をとり書かせます。  相談することなく、自分について振り返らせてみましょう。 |  |
| 18 | こだわりが少ない。 |  |  |  | 神経質である。 |
| 19 | 物事を客観的にみれる。 |  |  |  | 物事をきめつけてしまう。 |
| 20 | おだやかである。 |  |  |  | 怒りっぽい。 |

３．自分が短所と思うことも、次のように見方を変えると長所になります。自分の短所を長所に言い換えて、自分の長所を紹介しましょう。

下の表をつかって、短所を長所に置き換えることができることを説明しましょう。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| １ | 暗い。 |  | １ | 落ち着いている。 |
| ２ | わがままである。 | ２ | 自由奔放である、自分の思いを素直に伝えることができる。 |
| ３ | マイナス思考である。 | ３ | 問題意識を感じることができる、慎重である。 |
| ４ | 消極的である。 | ４ | 落ち着いている、控えめである。 |
| ５ | 自信がない。 | ５ | 人の意見に耳を傾けることができる。 |
| ６ | 自己中心的である。 | ６ | マイペースで行動できる、独自性がある。 |
| ７ | 無責任。 | ７ | 無邪気である、自由である。 |
| ８ | あきらめやすい。 | ８ | あっさりしている、物事の切替えができる。 |
| ９ | 人と関わるのが苦手である。 | ９ | じっくり考えることができる、人の意見に左右されない。 |
| 10 | こだわりが強い。 | 10 | 信念をもっている、筋が通っている。 |
| 11 | 行動が遅い。 | 11 | 慎重である、物事をじっくり考える。 |
| 12 | すぐに落ち込む。 | 12 | 思慮深い、自分を振り返ることができる。 |
| 13 | 優柔不断である。 | 13 | 柔軟性がある、慎重である。 |
| 14 | おおざっぱである。 | 14 | 細かいことにこだわらない、おおらかである。 |
| 15 | 劣等感が強い。 | 15 | 向上心がある。 |
| 16 | 自主性がない。 | 16 | 素直である、人の意見に耳を傾けられる。 |
| 17 | 共感性が乏しい。 | 17 | 人の気持ちに振り回されない、自分の考えを大切にして行動できる。 |
| 18 | 神経質である。 | 18 | 几帳面である、よく気が付く。 |
| 19 | 物事をきめつけてしまう。 | 19 | 信念をもっている、決断力がある。 |
| 20 | 怒りっぽい。 | 20 | 感情豊かである、情熱的である。 |

〔例〕

【短所】

【短所】

行動が遅い。

【長所】

【長所】

上の表に言葉がないときは、似た意味の言葉を辞書で探したりしながら取り組むように声をかけましょう。

私の長所は、何についてもしっかり自分で考え、よく理解してから取り組むことができることです。

[](http://www.pref.shiga.lg.jp/a/koho/image_character/caffy/pause/079.html)４．友だちに長所を伝えましょう。

グループ（班）のメンバーについて書かせるとよいでしょう。グループ以外のメンバーについて書く場合は、かたよらないように配慮する必要があります。

あなたには

というよいところがあります。これからもよろしくおねがいします。

（　　　　　　）より

・書き終わったら順番に、グループのメンバーにいいところを伝え合います。

・グループ内でうまく活動ができない場合は、教師が入り、活動できるよう助言をします。

あなたには

というよいところがあります。これからもよろしくおねがいします。

　（　　　　　　）より

あなたには

というよいところがあります。これからもよろしくおねがいします。

（　　　　　　）より

・活動終了後、友だちからいいところを聞いて、

どんな気持ちがしたかなどの感想を交流します。

・普段から友だちのことをよく見ることの大切

さを教示することも考えられます。

あなたには

というよいところがあります。これからもよろしくおねがいします。

　（　　　　　　）より

|  |  |
| --- | --- |
| **振り返り** |  |