

## 自己理解プログラム指導者向け説明

### 1. このプログラムについて

このプログラムの目的は、自分について「強いこと」「弱いこと」「人に助けてもらいたいこと」を考え、自分の取扱説明書を作成することで、将来の自分に肯定的な展望を持つようにすることである。生徒がポジティブな姿勢で自分の「弱いところ」を受け入れられるよう、「強いところ」を知ることから始める。また、このプログラムでは基本の取扱説明書を作成する。成長に合わせてバージョンアップしていくことが前提である。

### 2. このプログラムの構成（4時間扱い：実態に合わせて増減してよい）

○事前調査 学習や運動、対人関係、自己肯定感等に関する質問紙を実施する

この段階で、不安が強い生徒や、拒否的な生徒は、プログラムの実施を中止する

#### 第1回目（個別または小集団） 約1時間程度 → ワークシートⅠ

生徒の指導前の実態を把握することが目的なので、特に指導は加えない。

- ・取扱説明書（1）作成 取扱説明書を作成する必要性を理解し、自分の取扱説明書（1）を作成する（指導案1） 指導前の生徒の考えを尊重し、特に指導は加えない

#### 第2回目（小集団）約2時間程度（指導案2） → ワークシートⅡ

ここでは、仲間や教師からの承認を得ることで、自分のよいところ（強いこと）に気づくのがねらいであるので、教師も積極的に生徒を認める発言を行うようにする。また、仲間のよいところに目を向けて言語化することにも価値がある。

すでにお互いのことをよく知っている仲間の場合、アクティビティを省略して、お互いの良いところの話し合いから入っても良い。

逆に、初対面のメンバーの場合は、取扱説明書（1）をもとに、自己紹介を行うところから始めるようにする。

- ・アクティビティ 「おたがいの良いところを発見しよう」を目標に一緒に楽しめる活動に取り組む（目標を板書し意識付ける）
- ・話し合い おたがいの良いところを話し合う  
話し合いの内容は、板書に整理する

#### 第3回目（個別）約1時間程度 → ワークシートⅢ

第2回目の話し合いをふまえての、取扱説明書（2）作成である。従って、第2回目と3回目の間隔は、あまり開けないことが望ましい

- ・取扱説明書（2）作成 話し合いをもとに取扱説明書（1）を修正する

○ 事後調査 事前調査と同じ質問紙に再度回答する（指導効果を測定することが目的）

## ワークシート I：取扱説明書の必要性について考え、自分の取扱説明書を作成しよう

### 1. 西野カナ「トリセツ」の歌詞について考えよう

「トリセツ」とは取扱説明書のことです。

コンピューターや電化製品などについている説明のことです。正しい使い方や注意することなどが書かれています。「トリセツ」をちゃんと読まないと、製品がうまく動かなかったり壊れたり、最悪の場合は事故が起こったりすることもあります。

西野カナの歌は、恋人に対する自分についての取扱説明書です。

・自分についての取扱説明書があると、何か良いことがあるのだろうか？

→ 自分のことが理解できる

    周囲の人に理解してもらえる、誤解されないですむ

    周囲の人とうまく付き合っていける

・自分についての取扱説明書があると、何か良くないことがあるだろうか？

→ 誰にでも伝えることではない。相手によっては悪く取られることもある

    トリセツがあるからといって、必ず理解してもらえとは限らない。また、何をしても良いというわけではない

### 2. 自分の取扱説明書の必要性について考える

・自分の「強いこと」がわかると、どんなメリットがあるだろう

・自分の「弱いこと」がわかると、どんなメリットがあるだろう

・自分に必要な支援がわかると、どんなメリットがあるだろう

・大人になる準備として、自分の取扱説明書を作ることはとても大事なことである

作成年月日                      年           月           日

<基本的な事柄>

- 名前
- 年齢・性別
- 今の立場（学校や職場、役割など）

1. 自分の「強いこと」について考えてみよう

- 私の好きな活動は、 \_\_\_\_\_ です。
- 私の好きな教科は、 \_\_\_\_\_ です。
- 私の得意な活動は、 \_\_\_\_\_ です。
- 私の得意な教科は、 \_\_\_\_\_ です。
- 私は、 \_\_\_\_\_ をしている時が、一番楽しいです。
- 私は、 \_\_\_\_\_ には自信があります。
- 私の長所は、 \_\_\_\_\_ です。
- 私が、家族や先生からほめられるのは、 \_\_\_\_\_ です。
- 私が普段よくやっているのは、 \_\_\_\_\_ です。
- 私は、 \_\_\_\_\_ をしていると気持ちが落ち着きます。

「好きなこと」や「得意なこと」、「長所」などは、「強いこと」と考えることができます。  
私の「強いこと」は

2. 自分の「弱いこと」について考えてみよう

- 私の嫌いな活動は、 \_\_\_\_\_ です。
- 私の嫌いな教科は、 \_\_\_\_\_ です。
- 私の苦手な活動は、 \_\_\_\_\_ です。
- 私の苦手な教科は、 \_\_\_\_\_ です。
- 私は、 \_\_\_\_\_ をしている時が、一番苦しいです。
- 私は、 \_\_\_\_\_ には自信が持てません。
- 私の短所は、 \_\_\_\_\_ です。
- 私が、家族や先生から注意されるのは、 \_\_\_\_\_ です。
- 私がやりたくないことは、 \_\_\_\_\_ です。
- 私がイライラするのは、 \_\_\_\_\_ です。

「嫌いなこと」や「苦手なこと」「短所」などは「弱いこと」と考えることができます  
私の「弱いこと」は

3. あなたが、現在、あるいは将来の生活の中で、支援して欲しい（助けてもらいたい）ことは何か考えてみよう

※ 大人は、普段、自分の苦手なことを助けてもらって生活しています。

例：コンピューターが苦手なので、手伝ってもらおう

よく忘れたり間違えたりするので、友達に確認してもらおうようにしている

書類作成が苦手なので、専門の人にお金を払ってやってもらう

① あなたに必要な支援（助けてもらいたいこと）は何だろう

<学習に関して>

<日常生活に関して>

<友人関係など>

<進路に関して>

<その他>

② 誰に助けを求めたらよいか考えてみよう

<学習に関して>

<日常生活に関して>

<友人関係など>

<進路について>

## ワークシートⅡ：「おたがいの良いところを発見しよう」

おたがいの良いところを発見して、話し合おう。友達が、自分が気づかなかったことについて指摘してくれたらメモしておこう。また、話し合いを通じて、自分が感じたこともメモしておこう。

1. 自分の「強いこと」

2. 自分の「弱いこと」に気づいたら、書いておこう

3. 自分に必要な支援に気づいたら、書いておこう

4. その他、気づいたこと

ワークシートⅢ. 話し合ったことをもとに取扱説明書をバージョンアップしよう！

( ) の取扱説明書(2)

作成年月日                      年           月           日

<基本的な事柄>

- 名前
- 年齢・性別
- 今の立場(学校や職場、役割など)

この取扱説明書で伝えたいこと

私の「強いこと」は

私の「弱いこと」は

私が支援して欲しいことは