

5 自分を知る

対象学年：3年生

1. 題材：自己理解

内容（2）適応と成長及び健康安全

イ 自己及び他者の個性の理解と尊重

2. 題材について

(1)生徒の実態

明るく素直な生徒が多く、学級の活動においては協力的な姿勢がみられる。しかし、自己肯定感が低く、自分らしさや自分のよさを見つけられない傾向もある。そのため、話し合いの場などでは自分自身の話をすることに抵抗を感じたり、相手に遠慮をしたりする場面が見られる。

(2)題材設定の理由

自分の個性やよさを見つめ、自分らしさに自信を持てるようにさせたい。また、仲間の長所を探す活動を通して、共に生きる人間としての心の豊かさを持って成長し、他者の個性も尊重する態度を養いたいと思い設定した。

3. 指導のねらい

身のまわりのことや中学校生活の中から、学んだことや考え方の変化に目を向け、自分らしさを知る。また、他者の意見を参考に、自己の『よさ』を客観的に見つめるとともに、自己肯定感を高め、自己及び他者の個性を尊重する態度を養う。

4. 学級活動（2）の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
自己の生活の充実と向上にかかわる問題に関心をもち、自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。	日常の生活における自己の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。

5. 指導の過程

* 本項目は単元を通しての展開を掲載しています。

単元の指導と生徒の活動

単元の活動テーマ 「自分の個性やよさを探し、まとめてみよう。」

単元のねらい

自己の個性や長所を見つめ、自己確立や自己実現を図るための基盤をつくる。また、他者の個性を理解し尊重していくことで、思いやりを深め、共に生きる人間としての心の豊かさを育む。

単元の展開

	活動の内容	指導上の留意点	目指す生徒の姿と評価方法
1 時	<p>1 ワークシート 「身のまわりのもの・ことを手がかりに」を記入し、好きなことや思い出に残ることを振り返る。</p> <p>2 ワークシート 中学校の活動の中からさがしてみよう」を記入し、中学校3年間の活動を振り返る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・書きやすいテーマから書かせ、理由や考え方の変化にも目を向けさせ、自己分析をさせる。 ・3年間の記録を書かせ、その中で頑張ったことや学んだことを具体的に取り上げさせる。 	<p>*【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分を振り返り、自己の個性に関心を持っている。 <p>〔観察〕〔ワークシート〕</p> <p>*【知識・理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の成長や個性を理解している。 <p>〔ワークシート〕</p>
2 時	<p>3 ワークシート 「友達とともにさがしてみよう」を使って、生活班のメンバーのよいところを考える。</p> <p>4 ワークシート を見ながら、ワークシート「自分の個性やよさをまとめてみよう」にまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート は1人に対し1枚書き込めるようにする。 ・自分以外の班のメンバーに対して記入させる。 ・書き終わったら一斉に渡すようにする。 ・相手の記述内容で分からないところは質問させ合い、より具体的な内容とさせる。 ・自分と他者から見た自分の個性や良さの違い、共通するところに注目させる。 	<p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他者に関心を持ち、よいところを観察し、尊重しようとしている。 <p>〔観察〕〔ワークシート〕</p> <p>*【思考・判断・実践】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己と他者の見方の相違を理解し、自分のよさについて考えている。 <p>〔ワークシート〕</p>
3 時	<p>5 今までの活動を振り返りながら、ワークシート「自己PRをしてみよう」に取り組む。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の長所や今後の目標ができるだけ具体的に書けるよう、今までのワークシートを参考にする。 ・理由が明確になるように書かせる。 	<p>*【思考・判断・実践】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の長所を見出し、それを今後の生活に生かそうと表現している。

6 . 本単元の工夫例

- (1) 神奈川県公立高等学校入学者選抜制度において、受検者は全員「面接シート」を作成し、面接を行う。「面接シート」では、志望の理由以外に、中学校3年間で自分が教科内、教科外でそれぞれどのようなことに意欲をもって取り組んだか、自分のよいところなどを記入する。本単元のワークシートを使って自分のよさを見つけ出し、進路指導につなげる工夫もできる。
- (2) ワークシート 「身のまわりのもの・ことを手がかりに」では、好きなものや思い出に残っていることを振り返らせたが、1年生の時から資料を集めて、ポートフォリオを作っておくとより想起しやすい。
- (3) ワークシート 「友達とともにさがしてみよう」では、生活班のメンバーのよいところを考えさせたが、学級の様子によって、班活動やペア学習などの形態が考えられる。また、持ち帰って保護者に見せ、記入してもらおうということもできる。

* 実践例① (ワークシートの一部)

身のまわりのもの・ことを手がかりに

自分らしさを知る手がかりになるものは、身のまわりにたくさんあります。いろいろなもの・ことの中から“自分らしさ”を見つけてみましょう。



好きなものや思い出に残っていることを振り返り、その理由やその後の自分の変化に目を向けてみましょう。

	なぜ?	出会った後の自分の考え方や行動の変化は?
○得意なこと (卓球)	様々な種類のボールを打つことが楽しいから	今までまじめにやる物事に夢中になってやることにならなかったけど、やると卓球に夢中になる自分があること
○得意な教科 (社会)	自分が住んでいる地球が何か起きたか知りたし、過去に何か起きたか知りたかった	自分がわからなかったことが自分で調べたり先生に聞くことが多くなりました
○好きな言葉 (継続は力なり)	お努力したから報われることはあるけれど、それはいつか物事は努力して何か見つけるとかできるから	練習(卓球)をまじめにやると、力が付いていって自分が見つけたことに努力が大切だと思った。
○尊敬する人物 (イチロー)	何でも地道しようとしてるってコソコソしているから	ぬんぬんさからどうするとかたまたまでコソコソやることか大切だというのを行動にうつせた。
○影響を受けた本・TV・映画 (海賊と呼ばれた男)	国岡アツモウという人がいかに強い精神力にまわられても自分の意思をぶちぬこうとする行動に尊敬しているから	自分の覚悟を言えるようになった
○大切なもの (関わってきた人たち)	今の自分がいるのは関わってきた人たちのおかげだから	自分は一人ぼっちだという考えにとどまらなくて支えてくれる人たちがいること大切ということ。
○印象に残った経験 (部活での引退試合)	トーナメントで ぼいぼいで優勝できたこと	今まで一人で作戦などを考えていたけど、みんなで作戦を考えた経験が思い出された。
○楽しかった思い出 (修学旅行)	ゆいゆい楽しく日を送ることができたから	ゆいゆいになった。
○ ()		

*実践例②

中学校の活動の中からさがしてみよう

中学校3年間の活動の中にも、自分らしさがみつかるはずです。これまでの中学校の活動を記録してみましょう。

	1年	2年	3年
委員会		学年委員 生徒会	生徒会
係	体育係	M・H係 理科係	音楽係
行事活動	学習発表会委員	合唱コンクール委員	合唱コンクール委員
部活動	テニス部	吹奏楽部	吹奏楽部
地域の活動			
ボランティア活動	ファミリーフェスティバル	募金活動	

中学校生活の中で頑張ったこと、意欲的に取り組んだことを出来るだけ具体的に書いてみましょう。

	頑張ったこと 意欲的に取り組んだこと	そこで学んだこと
委員会・係活動	生徒会	全校を動かすことの難しさ。 司会・進行の難しさ。
行事	合唱コンクール	思いを伝えることが大切だということ。 歌うことの楽しさ。
部活動	吹奏楽部	みんなで一つの音楽をつくることの難しさ。 楽しさ。努力の大切さ。
地域の活動	お祭り 外郎売の口上	自分たちが頑張れば、知らず知らずのうちに 人が増えてくれる喜び。
ボランティア活動	募金活動	人のためになることの大切さ 喜び
学級活動	クラスで取り組む行事	みんなで何か一つのものを作りあげる 喜び。
学習活動	普段の授業	間違えても大丈夫だということ。
その他		

7. 本単元に使用したワークシート

・【ワークシート】「わたくしたちの生活と進路（平成25年度版）」

< 5. 自分を知る > ワード版を加工

【ワークシート】

自分を知る

自分の個性やよさに自分自身で気付くことは大切なことだといいますが、どうすれば自分の個性やよさを見つけられるのでしょうか。

身のまわりのもの・ことを手がかりに

自分らしさを知る手がかりになるものは、身のまわりにたくさんあります。いろいろなもの・ことの中から“自分らしさ”を見つけてみましょう。



好きなものや思い出に残っていることを振り返り、その理由やその後の自分の変化に目を向けてみましょう。

	なぜ？	出会った後の自分の考え方や行動の変化は？
得意なこと ()		
得意な教科 ()		
好きな言葉 ()		
尊敬する人物 ()		
影響を受けた本・TV・映画 ()		
大切なもの ()		
印象に残った経験 ()		
楽しかった思い出 ()		
()		

【ワークシート】

中学校の活動の中からさがしてみよう



中学校3年間の活動の中にも、自分らしさが見つかるはず。これまでの中学校の活動を記録してみましょう。

	1 年	2 年	3 年
委員会			
係			
行事活動			
部活動			
地域の活動			
ボランティア活動			



中学校生活の中で頑張ったこと、意欲的に取り組んだことを出来るだけ具体的に書いてみましょう。

	頑張ったこと 意欲的に取り組んだこと	そこで学んだこと
委員会・係活動		
行事		
部活動		
地域の活動		
ボランティア活動		
学級活動		
学習活動		
その他		

【ワークシート】

* 交換できるようにカード状に印刷して使用する

友達とともにさがしてみよう

自分の性格や行動について、自分では気付かないところや知らないところがあります。そこで、友達から自分を、自分から友達を見て、お互いのよいところを見つけ合い、伝え合いましょう。その時に、いつもとは違う見方をしてみると、今まで気付いていなかった新しい自分のよさを見つけることもできるのではないのでしょうか。



】さんのよいところ（掃除など普段の生活のことも書こう）

あなたの頑張っていること

学級活動	()
学校行事	()
あなたのよいところ	()

【ワークシート】

自分の個性やよさをまとめてみよう

身のまわりのことや中学校生活から振り返った自分と、他者から見た自分から、自分の個性やよさを見つめてみましょう。



	ワークシート から分かったこと	友人から見た自分
よいところは		
好きなことは		
特技は		
得意な教科は		
頑張っていることは		

