

## 5 自分を知る

対象学年： 1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

落ち着いた生徒が多く、授業においても学習課題にきちんと取り組むことができるが、学級活動においては、指示が出るまで自分から動かない傾向がある。また、まわりに声をかけたりするのが苦手な生徒が多い。人間関係は悪くはないが、自分の意見や考えに自信をもっている生徒が少ない。

#### (2) 題材設定の理由

中学生になって体育祭、合唱祭など大きな行事を終え自分のまわりの人たちについて理解が深まってきた。この後、自分の個性を發揮できるようにお互いの良さをもう一度再認識し、集団の中で各個人が自己肯定感を持って生活していけるようにしたいと思い、本題材を設定した。

### 3. 指導のねらい

これまで小学校や中学校生活で取り組んだことや学んだことに目を向け、自分の興味や適性を自覚し、その伸長を図る。また、その後の中学校生活において必要な自己表現力の育成にもつながるようにする。

### 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関わる問題に関心を持ち、自主的、自律的に日常の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、実行している。	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

### (1) 事前指導と生徒の活動

これまでの中学校生活を振り返れるよう、学級活動で使用した資料やワークシート等を1冊のファイルにまとめさせておく。そのファイルの内容を参照し、これまでの自分の活動を振り返りながら、本時の課題に取り組むようにする。

### (2) 本時の指導と生徒の活動

①本時の活動テーマ 「自分や他の人の良さを知ろう」

②本時のねらい

- ・自分の良さや今までの活動を振り返り、自己肯定感を高める。
- ・自分の興味や適性を知り、他者との関わりの中で豊かな人間関係を育む。

③本時の展開

	活動の内容	指導上の留意点	目指す生徒の姿と評価方法
活動の開始 5分	1 本時の活動の流れについて説明を聞き、テーマを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の目標 「自分や友達を肯定的に見つめ、長所を探す」ということを伝える。</li> <li>・本時の活動の流れを説明する。</li> </ul>	
活動の展開 35分	<p>2 <b>【ワークシート1・2】</b>を返却する。 班（5～6人）ごとに分け活動する。</p> <p>3 <b>【ワークシート3】</b> 「友達の良いところを見つける」を記入する。</p>	<p style="text-align: center;">＜本時の活動の流れ＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 班員の人の長所を探す <b>【ワークシート3】</b>に記入する</li> <li>2 紹介される人の順番を確認する</li> <li>3 紹介の方法を確認する</li> <li>4 <b>【ワークシート3】</b>をもとにホワイトボードに紹介するためのキーワードを書く</li> <li>5 班の中で、その人の良さを順番にアピールする。本人は感想を述べる（他者の良さを表現する）（紹介される人1人につき準備と紹介3分・感想1分）</li> <li>6 <b>【ワークシート4】</b>を各個人でまとめる</li> </ol>	<p><b>【関心・意欲・態度】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・他者のよいところを探そうとしている。</li> <li>・他者を肯定的にとらえ、尊重しようとしている。</li> </ul> <p><b>【観察】</b> <b>【ワークシート】</b></p>

活動のまとめ 10分	4 まとめ <b>【ワークシート4】</b> 「自分の良さをまとめよう」に記入する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【ワークシート1、2、3】を参考に、自分の長所、そして、それを今後どのように生かしていきたいかなど、できるだけ具体的に書くよう指示する。</li> <li>・他者からの言葉でうれしかったものもあれば併せて書くようにさせる。 (時間がなければ、次回に時間をとる。)</li> </ul>	<b>【知識・理解】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動を通じて、自分の個性や良さを認識することができる。【観察】</li> </ul> <b>【思考・判断・実践】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の長所を、これから生かしていこうと考えている。 【ワークシート】 【観察】</li> </ul>
---------------	--	--	---

## 6. 本題材の工夫例

- (1) 進路学習で中学校生活を振り返り、【ワークシート1・2・3】を書いてから少し時間をおいて本時に入り、自己理解をすすめておくと本題材をより深化させることができる。
- (2) 【ワークシート1】は、生徒の様子により項目の変更は可能である。また、宿題で事前に書かせたり授業時の話し合いをしながら、記入への手がかりを持たせることも可能である。
- (3) 本時は中学校1年生を対象として実践した。系統的な取組として、2年生でも、同じ内容を実施し、【ワークシート4】の記入まで行い、変化を見ることができる。
- (4) 3年時では神奈川県公立高等学校入学者選抜制度において、受検者はほぼ全員「面接シート」を作成する。本題材で使用したプリントを、次のように面接シートに対応させ活用することができる。またその事前準備として、【ワークシート5】を活用することもできる。

<面接シート2 中学校での教科等の学習活動に対して、どのような意欲をもって取り組みましたか。>

→ 本題材 【ワークシート4】 ①「学習では・・・」の項目に対応

<面接シート3 中学校での教科等以外の学習活動に対して、どのような意欲をもって取り組みましたか。(学校外の取組でも構いません。)>

(学校外の取組でも構いません。)>

→ 本題材 【ワークシート4】 ②「クラスでは・・・」、③「その他では・・・」の項目に対応

<面接シート4 自分自身のよいところはどのようなところだと考えていますか。>

→ 【ワークシート4】 ④「自分のよいところは・・・」の項目に対応

## 7. 本題材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27年度版）」  
  - <5. 自分を知る>ワード版を加工

【ワークシート1】

年 組 番 氏名

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、身のまわりにかくさんあります。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。  
また、家族の人に、昔のエピソードなどを聞いてみるのも良いでしょう。



自分の夢や得意なもの、そして思い出に残っているものを振り返り、その理由やその後の変化に目を向けてみましょう。

	なぜ?	その後の自分の考え方や行動の変化は?
○将来やりたい仕事 編集社 (出版社)	本が好きだから。 物語の登場人物の心情がわかたり、筆者の気持ちや考えの面白いから。	その職につけるのは進路において自分で考えるようになった。
○得意な教科 (国語)	物語の登場人物の心情がわかたり、筆者の気持ちや考えの面白いから。	文系に強い高校やかを入学して高校に入学したあとで考えるようになった。
○得意なこと (空手道)	8年間続けたらから。	入道することで気にならず、前向きになろうと思つた。自分を変えた。
○好きな言葉 報かば必ず報あれる	自分のした報かば必ず報あれる。あつたことこの言葉から学んだから。	できなかったことも、少しは努力しようと思つた。
○尊敬する人物 古田松陰	直接目が新しく開いた。あつたことこの言葉から学んだから。	行事などでも直接関わっている。少しは自分の力を貸せるように縁の下でも準備するようになった。
○影響を受けた本・テレビ・映画 (バガオババが活躍した)	テレビ言葉はもう元にはおぼろげな記憶を、改めて感じたから。	せもそういふ風にしていて、高さは、絶対に口にしてはいけない。強く心にとどめておきた。
○自分が大事にしていること 人の悪口を (言わないようにする)	必ず人の心をきかせるし、自分にかえってきいて、いいことを感じたから。	人にはおぼろげな魅力がある。強く心にとどめておきた。
○自分の大事な思い出 (四国一周旅行)	私が初めて旅行の計画を自分で立てたから。	自分のスナップアルバムにもつめておきた。その後の旅行計画も全て立てるようになった。
○今までの中での良いめぐりあい (引越前、道場の失業)	毎日練習にはついていて、全国大会にも出場していた。引越前、道場の失業。	初め同じ全国大会に出場して、先輩の成績がリキモにいたという目標に向けて努力している。

【ワークシート2】

年 組 番 氏名

中学校などの活動の中で頑張った(ている)もの

これまでの学校生活などで、自分で頑張った、また今とても頑張っていると感じるものを記録してみましょう。



	小学校5年	小学校6年	中学校1年
学習	体育	音楽	英語
委員会活動			
係活動		手紙係	
部活動(クラブ)	バスケットボール	バスケットボール	吹奏楽部
体育祭(運動会)	リレーの選手	リレーの選手	リレーの選手
合唱祭(文化祭)	伴奏	伴奏	指揮者
ボランティア活動	グリーン・アシスト・プロジェクト	グリーン・アシスト・プロジェクト	
地域や学校外の活動	バスケットボール	バスケットボール	塾

【ワークシート2】

年 組 番 氏名

中学校などの活動の中で頑張った(ている)もの


これまでの学校生活などで、自分で頑張った、また今とても頑張っている、と誇れるものを記録してみましょう。

	小学校5年	小学校6年	中学校1年
学習	音楽	音楽	数学
委員会活動	放送	放送	文化
係活動			黒板
部活動(クラブ)	サッカー	サッカー	野球
体育祭(運動会)	リレー	リレー	リレー
合唱祭(文化祭)	演奏:栄光のかけ橋	演奏:RPG	合唱:「道」
ボランティア活動			
地域や学校外での活動	野球	野球	

【ワークシート3】

友達の名所を探そう

班の他の人の名所を探し記入しましょう。これをもとにホワイトボードを使って、班の人たちの紹介をしましょう。



「〇〇〇〇さんの名所」

いいところカード

より

氏名 キーワード

〇 さん: 「やさしい」

名所 悩み事 悩むことを聞いてくれる!

〇 さん: 「運動」

名所 体育祭 悩むことで大活躍してくれました。

〇 さん: 「おもしろい」

名所 班の中を にぎわさせてくれます!

〇 さん: 「活躍」

名所 横浜めぐりのリーダーをやってくれて、班をひたひたまでくれています!!

〇 さん: 「」

名所

追加で

〇 さん: 「」

名所

〇 さん: 「」

【ワークシート4】

年 組 番 氏 名

自分の個性やよさをまとめてみよう

中学校生活などで頑張っていることが、はっきりしてきたことでしょう。また、友達から見た自分に、新しい発見があるかもしれない。これらを参考に、自分の個性やよさをまとめてみましょう。

自分が頑張っていること 自分のよさ	学んだこと、感じたこと こんな言葉がうれしかった、 これからこうなりたいことなど
① 学習では 理科の授業を覚えるのが好き。 自分で調べた内容を発表するの が好き。 休みの時間、友達と勉強の 計画を立てるのが好き。 「勉強は楽しい」と思っている。 「勉強は楽しい」と思っている。 「勉強は楽しい」と思っている。	学んだこと、感じたこと こんな言葉がうれしかった、 これからこうなりたいことなど 自分で調べた内容を発表するの が好き。 休みの時間、友達と勉強の 計画を立てるのが好き。 「勉強は楽しい」と思っている。 「勉強は楽しい」と思っている。 「勉強は楽しい」と思っている。
② クラスでは 自分のよさ	
③ 自分のよさ	

【ワークシート5】

年 組 番 氏 名

自己PRをしてみよう

自分の活動や経験を振り返ったり、友達同士でよいところを見つけて合ったりすることで、自分の個性やよさについてより深く理解することができたと感じます。自分自身をPRするつもりで文章にまとめてみましょう。また、その中から自分の将来の進路に結びつくものがないか、探してみよう。

自分が頑張っていること 自分のよさ	学んだこと、感じたこと こんな言葉がうれしかった、 これからこうなりたいことなど
① 学習では 理科の授業を覚えるのが好き。 自分で調べた内容を発表するの が好き。 休みの時間、友達と勉強の 計画を立てるのが好き。 「勉強は楽しい」と思っている。 「勉強は楽しい」と思っている。 「勉強は楽しい」と思っている。	学んだこと、感じたこと こんな言葉がうれしかった、 これからこうなりたいことなど 自分で調べた内容を発表するの が好き。 休みの時間、友達と勉強の 計画を立てるのが好き。 「勉強は楽しい」と思っている。 「勉強は楽しい」と思っている。 「勉強は楽しい」と思っている。
② クラスでは 自分のよさ	
③ 自分のよさ	



＜自己PRの例＞

○私はよくまわりの人から「明るいね」と言われます。友達が落ち込んでいるときには、元気が一番だと思い、明るく励まします。また、地域の方にも自分からあいさつをするように心がけ、今では地域の方々との会話も増えました。  
○私の家の近くには高齢者福祉総合施設があり、小学生のころから利用者の方と交流してきました。その中で、介護福祉士の方々が生き生きと仕事をされている姿にあこがれて、自分も介護福祉士になりたいと思うようになりました。

【ワークシート4】

年 組 番 氏 名

自分の個性やよさをまとめてみよう

中学校生活などで頑張っていることが、はっきりしてきたことでしょう。また、友達から見た自分に、新しい発見があるかもしれない。これらを参考に、自分の個性やよさをまとめてみましょう。

自分が頑張っていること 自分のよさ	学んだこと、感じたこと こんな言葉がうれしかった、 これからこうなりたいことなど
① 学習では 分かったところは先生や友達に聞いてもらって勉強を進めたい。 自分なりに勉強したい。 友達と勉強する準備ができていない。 勉強の準備ができていない。 一人の準備ができていない。	学んだこと、感じたこと こんな言葉がうれしかった、 これからこうなりたいことなど 分かったところは先生や友達に聞いてもらって勉強を進めたい。 自分なりに勉強したい。 友達と勉強する準備ができていない。 勉強の準備ができていない。 一人の準備ができていない。
② クラスでは 自分のよさ	
③ 自分のよさ	

【ワークシート5】

年 組 番 氏 名

自己PRをしてみよう

自分の活動や経験を振り返ったり、友達同士でよいところを見つけて合ったりすることで、自分の個性やよさについてより深く理解することができたと感じます。自分自身をPRするつもりで文章にまとめてみましょう。また、その中から自分の将来の進路に結びつくものがないか、探してみよう。

自分が頑張っていること 自分のよさ	学んだこと、感じたこと こんな言葉がうれしかった、 これからこうなりたいことなど
① 学習では 分かったところは先生や友達に聞いてもらって勉強を進めたい。 自分なりに勉強したい。 友達と勉強する準備ができていない。 勉強の準備ができていない。 一人の準備ができていない。	学んだこと、感じたこと こんな言葉がうれしかった、 これからこうなりたいことなど 分かったところは先生や友達に聞いてもらって勉強を進めたい。 自分なりに勉強したい。 友達と勉強する準備ができていない。 勉強の準備ができていない。 一人の準備ができていない。
② クラスでは 自分のよさ	
③ 自分のよさ	



＜自己PRの例＞

○私はよくまわりの人から「明るいね」と言われます。友達が落ち込んでいるときには、元気が一番だと思い、明るく励まします。また、地域の方にも自分からあいさつをするように心がけ、今では地域の方々との会話も増えました。  
○私の家の近くには高齢者福祉総合施設があり、小学生のころから利用者の方と交流してきました。その中で、介護福祉士の方々が生き生きと仕事をされている姿にあこがれて、自分も介護福祉士になりたいと思うようになりました。

## 【ワークシート1】

年 組 番 氏名

### 今の自分を知る

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。

また、家族の人に、昔のエピソードなどを聞いてみるのも良いでしょう。



自分の夢や得意なもの、そして思い出に残っているものを振り返り、その理由やその後の変化に目を向けてみましょう。

	なぜ？	その後の自分の考え方や行動の変化は？
○将来やりたい仕事 ( )		
○得意な教科 ( )		
○得意なこと ( )		
○好きな言葉 ( )		
○尊敬する人物 ( )		
○影響を受けた本・テレビ・映画 ( )		
○自分が大事にしていること ( )		
○自分の大事な思い出 ( )		
○今までの中での良いめぐりあい ( )		
○		

## 【ワークシート2】

年 組 番 氏名

---

### 自分が行ってきた（ている）ことを見つめる



これまでの学校生活などで、自分で頑張った、また今とても頑張っていると誇れるものを記録してみましょう。

	小学校5年	小学校6年	中学校1年
学習			
委員会活動			
係活動			
部活動（クラブ）			
体育祭（運動会）			
合唱祭（文化祭）			
ボランティア活動			
地域や学校外での活動			



【ワークシート3】

年 組 番 氏名

友達の良いところを見つける

班の他の人の長所を探し記入しましょう。これをもとにホワイトボードを使って、班の人たちの紹介をしましょう。



いいところカード

「〇〇〇さんの長所」

より

氏名

キーワード

さん： 「 \_\_\_\_\_ 」

長所

さん： 「 \_\_\_\_\_ 」

長所

さん： 「 \_\_\_\_\_ 」

長所

さん： 「 \_\_\_\_\_ 」

長所

さん： 「 \_\_\_\_\_ 」

長所

追加で

さん： 「 \_\_\_\_\_ 」

長所

【ワークシート4】

年 組 番 氏名

自分の良さをまとめよう

中学校生活などで頑張っていることが、はっきりしてきたことでしょうか。また、友達から見た自分に、新しい発見があるかもしれません。これらを参考に、自分の個性や良さをまとめてみましょう。


	自分が頑張っていること 自分のよさ	学んだこと、感じたこと こんな言葉がうれしかった、 これからこうなりたいことなど
① 学習では・・・		
② クラスでは・・・		
③ 自分の よいところは・・・		

【ワークシート5】

年 組 番 氏名

自己PRをしてみよう

自分の活動や経験を振り返ったり、友達同士でよいところを見つけ合ったりすることで、自分の個性やよさについてより深く理解することができたと思います。自分自身をPRするつもりで文章にまとめてみましょう。また、その中から自分の将来の進路に結び付くものがないか、探してみましょう。

	<p><b>〈自己PRの例〉</b></p> <p>○私はよくまわりの人から「明るいね」と言われます。友達が落ち込んでいるときには、元気が一番だと思い、明るく励まします。また、地域の方にも自分からあいさつをするように心がけ、今では地域の方々との会話も増えました。</p> <p>○私の家の近くには高齢者福祉総合施設<small>こうれいしやふくし しせつ</small>があり、小学生のころから利用者の方と交流をしてきました。その中で、介護福祉士<small>かいご</small>の方々が生き生きと仕事をされている姿にあこがれて、自分も介護福祉士になりたいと思うようになりました。</p>