

5 自分を知る

対象学年：第1学年

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

何事にも一生懸命に取り組み、向上心がある。一方で周囲の雰囲気に合わせてしまったり、自分の短所を他者から指摘されると、それを素直に認められず反発してしまう傾向がある。

(2) 題材設定の理由

集団の中で自分のよさに気づき伸ばすことで自信をもち、視野を他者の理解にまで広げられるようになって欲しいと考え、本題材を設定した。

3. 指導のねらい

自分の個性を自覚し、その伸長を図る。

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もち、自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。	日常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

「自分の伸びしろ(成長していく可能性)や他の人のよさを知ろう」

②本時のねらい

自分のよさや伸びしろ(成長していく可能性)について考え、自分自身を高める。

自分の周囲にいる他者とのかかわりの中で良好な関係を築ける。

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"> ・本時の目標 「自分の伸びしろ（成長していく可能性）や他の人のよさを知ろう」ということを伝える。 ・本時の活動の流れを説明する。 	
活動の展開 35分	2 【ワークシート1】 を配布する。個人でアンケートに答える。 3 【ワークシート2】 「友達のよいところを見つける」を記入する。	〈本時の活動の流れ〉 1. 自分の伸びしろ（成長の可能性）など自分自身を見つめる 【ワークシート1】 に記入する 2. 班員の長所を探す 【ワークシート2】 に記入する ＊班ごとにお互いの印象を書いて、はさみで切って交換し合う 3. 自分自身を整理する ＊もらった紙を台紙《ワークシート3》に貼る 【ワークシート3】 に記入する 4. あらためて自分自身について考える	【関心・意欲・態度】 <ul style="list-style-type: none"> ・自分自身を冷静に振り返り、今後成長するために必要なこと考えようとしている。 ・他者のよいところを探そうとしている。 ・他者を肯定的にとらえ、尊重しようとしている。 【観察】 【ワークシート】
活動のまとめ 10分	4 【ワークシート3】 「自分のよさをまとめよう」に記入する。	<ul style="list-style-type: none"> ・【ワークシート1、2、3】を参考に、自分の長所、短所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。 ・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。 	【知識・理解】 <ul style="list-style-type: none"> ・活動を通じて、自分の個性やよさを認識することができる。 【観察】 【思考・判断・実践】 <ul style="list-style-type: none"> ・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】

*編集委員が実践した際の評価規準は「ゴシック体（太字）」で示しています。他は設定可能と考えられる観点です。

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】**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こと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も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、変化を見ることができる。

(4) 本題材で使用したワークシートを、3年生での進路指導でも活用することができる。

7. 本題材に使用したワークシート

【ワークシート1 自作】 自分の伸びしろ（成長の可能性）を考える

【ワークシート2 自作】 仲間（班員）の長所を探す

【ワークシート3 自作】 自分自身を考える

※参考資料は、**【ワークシート1】**で生徒が記入した実例です

【参考資料】

【ワークシート1】で生徒が記入したワークシートの例

【記入例①】

- 回答を終えて、改めて自分自身について考えてみましょう

長所	短所
<ul style="list-style-type: none">・ 笑顔を過ごせる・ 人見知りでも同世代の子にはわりと話しかける・ あいさつを認識している	<ul style="list-style-type: none">・ 周りの目を気にしすぎる・ 緊張しやすい・ つのれやすい・ やる気があまり出ない



【記入例②】

- 回答を終えて、改めて自分自身について考えてみましょう

長所 → 人に嫌な事を言われてもそのまま気にしない。 友だちと会話するのがとても楽しい。そしてとても好き。 困っている人がいると、すぐに声をかけてやる。	短所 → すべからず泣いてしまう。 自分の気分によって態度が変わってしまう。 たまに相手の気持ちは考えずに行動してしまう事がある。
--	---



他人から見た自分？！

自分は周りの人からどう思われているのだろうか？

自分自身を正しく理解し、自分に合った進路を見つけるために大切な視点です。

さあ、お互いにもう見えているのかを真剣に考えよう(*▽*)

()さんへ

① いいところは??
面白くて仲よくしてくれる。
ピアノがひけて上手い。
勉強をましえてくれる。

② 活躍できそうな場面は??
誰にでも優しくせつめることが
できそう

③ 一言でズバリ言うと
()な人!!

()より

()さんへ

① いいところは??
頭が良い、運動もできて多才なところ。
楽器(ピアノ)もとても上手。

② 活躍できそうな場面は??
・人に何かを教えるのが向いている。
・自立の仕事(芸能とか)をしている。

③ 一言でズバリ言うと
()な人!!

()より

()さんへ

① いいところは??
いつも楽しそうに友だちとしゃべっていて
人のために何かをできる所。

② 活躍できそうな場面は??
看護士

③ 一言でズバリ言うと
()な人!!

()より

～ 感想 ～
みんなの考えを見て、どう思う??

自分が普段ずっと思っている時の
まわりからの印象は自分が思っ
ている自分とは、意外に違うと
いうことがわかりました。
人と接することが好きだっ
たり、友達と話すことが好
き、などはまわりが思ってい
ることと同じことを思っ
ていました。

～ みんなの考えを見ての自己分析 ～

● 「自分から見た自分」と「他人から見た自分」を総合すると自分はどんな人間??

人と関わるのが好き

● 自分の力を発揮できそうなのはどんな場面?? 向いているものは??

人と接する仕事

【ワークシート1】 アンケート

「自分から見た自分」

年 組 番 氏名

◆次の項目に答えてみよう

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1. 友達がたくさんいる | (はい・いいえ) |
| 2. 人に悪口や文句を言われてもあまり気にしない | (はい・いいえ) |
| 3. 友達が困っているとき相談にのる | (はい・いいえ) |
| 4. 一人で静かに考えることは好きではない | (はい・いいえ) |
| 5. たびたび学級や係の役員になったことがある | (はい・いいえ) |
| 6. 大勢の前で話したときそこまで緊張するほうではない | (はい・いいえ) |
| 7. よく知らない人でもすぐに打ちとけて話し合える | (はい・いいえ) |
| 8. 人と言い争いをしてもすぐにカッとしない | (はい・いいえ) |
| 9. 友達の失敗をよくかばったりする | (はい・いいえ) |
| 10. 人に待たされてもイライラするほうではない | (はい・いいえ) |
| 11. どんな友達とでも楽しく会話できる | (はい・いいえ) |
| 12. 過ぎ去ったことはいつまでも引きずらない | (はい・いいえ) |
| 13. 一人で考えるより大勢で考える方が好き | (はい・いいえ) |
| 14. 人が騒いでいては静かに落ち着いていられない | (はい・いいえ) |
| 15. 物事を人の先に立ってするほう | (はい・いいえ) |
| 16. 他人の意見は素直に聞く | (はい・いいえ) |
| 17. 感情を表に出すほうだ | (はい・いいえ) |
| 18. 部活動などの団体活動に参加するのが好き | (はい・いいえ) |
| 19. 休日は家で落ち着いて過ごすよりどこか外出したい | (はい・いいえ) |

◆回答を終えて、改めて自分自身について考えてみましょう

【ワークシート2】

年 組 番 氏名

<p>() さんへ</p> <p>①いいところは？</p> <p>②活躍できそうな場面は？</p> <p>③一言でズバリ言うと () なる人 () より</p>	<p>() さんへ</p> <p>①いいところは？</p> <p>②活躍できそうな場面は？</p> <p>③一言でズバリ言うと () なる人 () より</p>
<p>() さんへ</p> <p>①いいところは？</p> <p>②活躍できそうな場面は？</p> <p>③一言でズバリ言うと () なる人 () より</p>	<p>() さんへ</p> <p>①いいところは？</p> <p>②活躍できそうな場面は？</p> <p>③一言でズバリ言うと () なる人 () より</p>
<p>() さんへ</p> <p>①いいところは？</p> <p>②活躍できそうな場面は？</p> <p>③一言でズバリ言うと () なる人 () より</p>	<p>() さんへ</p> <p>①いいところは？</p> <p>②活躍できそうな場面は？</p> <p>③一言でズバリ言うと () なる人 () より</p>

他人から見た自分は？

自分は周りの人からどう思われているのだろう？

自分自身を正しく理解し、自分に合った進路を見つけるために大切な視点です。さあ、お互いにどう見えているのかを真剣に考えよう。

	感想 みんなの考えを見て、どう思う？

◆みんなの考えを見ての自己分析

自分はどんな人間？ 自分の力を発揮できそうな場面や向いているものは？