

## 5 自分を知る

対象学年：第3学年（9月実施）

### 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  
 （3）学業と進路  
 ウ 進路適性の吟味と進路情報の活用

### 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、向上心のある真面目な生徒たちである。一方で、自己肯定感が低く、自分のよさに気付けなかったり、自信をもって自分の考えを表現できなかったりする傾向がある。

#### (2) 題材設定の理由

自己分析を行うことで自分のよさや強みなどに気付くとともに、他者から見た自己の捉えを結び付け、自分自身をより肯定的に捉え、今後の進路選択に生かしてほしいと考え、本題材を設定した。

### 3. 指導のねらい

自己分析を通して自分の個性をより肯定的に捉え、その個性の伸長を図り、これからの自己の生き方などについて考えさせる。

### 4. 評価規準

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。
学級活動（3）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
人間としての生き方や学ぶこと、働くことなどに関心を持ち、自己のよさを伸ばしながら、自主的、自律的に日常の生活や学習に取り組もうとしている。	自己の将来に希望を抱き、その実現に向け、現在の生活や学習を振り返り、これからの自己の生き方などについて考え、判断し、実践している。	学ぶことと働くことの意義や、自己の能力や適性、進路選択に必要な情報収集や将来設計の仕方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られるよう、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

「自己分析と他者からみた自分のよさを結び付け、自己PRを考えよう」

#### ② 本時のねらい

他者からみた自分を知り、新たな視点で自己を肯定的に捉える機会とするとともに、中学校での3年間の生活を振り返り、自己のよさや強みなどに気付かせる。

#### 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 15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。  2 【ワークシート】 1-1 「私の履歴書」を作成する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時の目標「自己分析と他者からみた自分のよさを結び付け、自己PRを考えよう」を伝える。</li> <li>本時の流れを説明する。 (拡大して黒板に掲示する。)</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>〈本時の活動の流れ〉</p> <p>1 「私の履歴書」を作成する。 ・【ワークシート】1-1に記入する。</p> <p>2 「友達からみた私」をグループで記入し合う。 ・【ワークシート】1-2に記入する。</p> <p>3 自己PRを作成する。 ・【ワークシート】1-3に記入する。</p> <p>4 完成した自己PRをグループ内で発表し合う。</p> </div>	<p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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を考えようとしている。</li> </ul> <p>〔観察〕 〔ワークシート〕</p>
活動の展開 15分	3 【ワークシート】 1-2 「友達からみた私」を、4人グループで記入し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>他者を尊重し、よさや強みなど記入できるように促す。また、記入例を示し、根拠に基づいた内容を記入させる。</li> </ul>	<p>【関心・意欲・態度】</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>他者を肯定的に捉え、尊重しようとしている。</li> </ul> <p>〔観察〕 〔ワークシート〕</p>

<p>活動のまとめ</p> <p>20分</p>	<p>4 【ワークシート】 1-3「自己PRを 考えてみよう」を記 入する。</p> <p>5 グループ内でそれぞ れ発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【ワークシート】を参考に、自己PRを考えさせる。最終的には面接シート等に結び付けたいが、今回は初めてのため、簡単な自分のPRにとどめる。</li> <li>・書き出しにつまずく生徒には、書き出しの例文を提示する。</li> <li>・自分のよさや強みを記入できない生徒もいることに配慮し、発表後に記入させたり、追加させたりして意識の変容を図る。</li> </ul>	<p>【知識・理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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〕</li> </ul> <p>【思考・判断・実践】</p> <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。</li> </ul> <p>〔ワークシート〕 〔観察〕</p>
--------------------------	--	---	---

\*編集委員が実践した際の評価基準は「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) 【ワークシート】 1-1 は、生徒の様子により項目の変更は可能である。また、朝学習や宿題で事前に書かせたり、授業時に話し合いをさせたりしながら記入への手がかかりをもたせることも可能である。
- (2) 本時は、中学校3年生を対象に実践した。系統的な取組として、1、2年生でも同様の内容を実施することで、自分自身の変化や成長を知ることができる。
- (3) 本題材で使用したワークシートをもとに、自己の進路実現へ向けて作成する面接シート等に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】 1-1 私の履歴書をつくろう
- 1-2 友達からみた私
- 1-3 自己PRを考えてみよう



## 自分を知る

### 1-1 《私の履歴書をつくらう》

性格	不器用 気がよく
得意なこと 好きなこと	特技・趣味など 天体に係る情報を集める、テニス(硬式)、ピアノ
得意な教科	理科、英語
部活動	男子テニス部 役職 部長 ポジション・パート 後衛
生徒会 委員会 係	どんな存在・役割 役職という形で部長が付けているが、みんなが目標に向かって感じている。
表彰・資格	委員会 保健委員会(委員長) 係 英検準二級
校外活動 (ボランティア)	なし
行事では	頑張ったこと・思い出など 体育祭はどのクラスの人と協力してやることをやった。負けたけど、みんなと戦ったのが楽しかった。
良いところ	人の意見はとりあらず聞こうとする。不器用だけど、みんなにかじ気を フカク
強み	集中するぞうい 気さく?

### 1-2 《友達からみた私》 友達からコメントをもらおう

よいところや強みなど  
保健委員会副委員長として  
なにかをなしたり、3学年全員をまとめたりでリーダーシップが  
ある人だと感じました。そのように誰にでも頼られる部分を、他の  
場面でも発揮してくれているのだと思います。

\_\_\_\_\_さん  
体育祭や音楽祭などでアスミを代表してリコーシングアスを  
取ってやるのでもややもり。保健委員長やテニス部の  
部長のときは、加齢していると思いき、初の経験でリコーダ  
ニアを他の場面でも研究論していると思いき、またと後悔し  
るくらいに後悔しているのでは、と後悔しています。

\_\_\_\_\_さん  
体育祭や仲間や仲間の人たちとの間にアキの行動でいえると思いき、  
特に、テニス部の部長をやったことや、仲間や部長をやらせていえると思いき、  
仲間から頼られると思いき、他人から信頼されていると思いき。

### 1-3 《自己PRを考えてみよう》 友達からみた私も参考にしよう

僕は保健委員長やテニス部の部長などをして、リーダーシップが前向きなため  
体育祭や文化祭の会場などは、役職に任じています。その中でも、アスミを  
主張していたり、またとんぼ湯煎でもみんなに頼られる存在として、色々な  
ことに積極的に取り組む。その中で、状況を客観的に見ることがあり、また人  
に頼られることが苦痛ではなく、むしろ自分の中で、僕の動かし、他人に流すことに  
自分らしく生きていけます。

## 【ワークシート】

3年進路学習 ワークシート

3年 組 番 名前

# 自分を知る

## 1-1 《私の履歴書をつくろう》

性格	
得意なこと 好きなこと	特技・趣味など
得意な教科	
部活動	_____部 役職_____ ポジション・パート_____ どんな存在・役割
生徒会 委員会 係	生徒会 委員会 係
表彰・資格	
校外活動 (ボランティア)	
行事では	頑張ったこと・思い出など
よいところ 強み	

1-2 《友達からみた私》 友達からコメントをもらおう

\_\_\_\_\_さん  
よいところや強みなど

\_\_\_\_\_さん  
よいところや強みなど

\_\_\_\_\_さん  
よいところや強みなど

1-3《自己PRを考えてみよう》 「友達からみた私」も参考にしよう

---

---

---

---

---

---