

(第1回) 学習計画シート『いいとこ四面鏡』

エクササイズ名 ①心を一つに ②知覚を考える ③いいとこ四面鏡 ④まとめ	ねらい ①自分のことを振り返りながら、自分の良さを確認する。 ②そのことによって、それまで決めていた自分への思いの幅を広げる。
---	--

〈インストラクション〉(20分)

これから、12時までの2時間、みんなで活動してもらいます。休憩の時間は適当に入れますので、その時は言います。去年もやったことがあると思いますので、気軽に考えて、良い時間を過ごせたらと思っています。

* 自己紹介

今日の活動は、少し自分のことについて考えてもらおうと思っています。その前にルールについて説明します。

①まず一つめは、途中でしんどくなったり、絶対にやりたくないと思うようなことがあったら、その時点で活動をやめてもかまいません。見学をしてもらってかまいませんので、そのときは私に言って下さい。

②二つめは、悪ふざけをしたり、人の話をちゃかしたりしないで下さい。自分のことを振り返る活動ですので、少し照れくさいこともあるかと思います。そういう時にちゃかされたりするとせっかくの活動が十分できなくなります。

では、最初にグループ分けをします。

トランプによるグループ分け (4・5人に分ける)

* あらかじめ、男子用と女子用でトランプを分けておく。

〈エクササイズ①心を一つに〉(10分)

グループが決まりましたね。今日は、最後までその

グループで活動を行いますので、まずグループの人たちの心をつなげるゲームをします。私が、1・2の3と言ったら、このような格好をして下さい。

①一つめは「バンザイ」です。

②つぎは「腕組み」です。

③三つ目は「気をつけ」です。

全員同じ格好になれば終わりです。一番最初に同じ格好になったグループが、一番心をつなげることができる良いグループだということです。

では、一度みんなでやってみましょう。最初は「バンザイ」です。1・2の3です。

「腕組み」「気をつけ」をする

では、グループで丸くなって下さい。全員同じ格好になったら座って下さい。

では、いきますよ。1・2の3(続ける)

〔休憩10分〕

〈エクササイズ②知覚を考える〉

次の活動を始めます。(1の絵) これを見て下さい。何の絵に見えますか。

おじさんの顔ですね。(2の絵) 2枚目はどうですか。おじさんの顔に見える人立って下さい。(3の絵) 3枚目はどうですか。後ろの人見えますか?。おじさんの顔に見えなくなったら座って下さい。人を見ずに自分の感覚で見て下さいね。人と違って、自分が見えたらそれでいいんですからね。自信を持って見て下さい。(4の絵) これはどうですか。まだおじさんの顔に見えますか。(5の絵) これはどうですか。まだ見えますか。(6の絵) これはどうですか。(7の絵) まだ見えますか。(8の絵は見せない)

逆バージョン(女性が悲しんでいる絵)を行う

(8の絵を見せる) これは何の絵に見えますか。女性が悲しんでいる絵ですね。ではこれはどうですか(7の絵) 女性が悲しんでいる絵に見えなくなったら座ってください。(同じように逆に続けていく)

* 自分が見えたらそれでいいということをきちっと押さえておく。

* 人間は、思いこみに引きずられやすいことを確認する。

〈エクササイズ③いいとこ四面鏡〉

では、今日のメインの活動をします。これからプリントを配ります。少し自分のことを考えてもらうプリントです。（プリント配布）いきましたか？。

では、説明します。「自分のことを考えてみよう」というプリントです。

- ・一つずつ読んでいきますので、自分にあてはまると思ったら○を付けて下さい。
- ・人を見て、「それは違うやろ」とか「そうかあ」などは言わないようにして下さい。
- ・自分がそうだと思ったら自信を持って○印を付けて下さい。
- ・下の二つの空白は他にあったら自分で書いてみて下さい。
- ・人に見られて嫌だなと思ったら少しグループから離れて見られないようにして書いてもらってかまいません。
- ・もちろん書いたら二つにおいて、見られないようにしてもらっていいです。

いいですか。

（項目を読んでいく）

○を付けましたか？。では次のプリントを配ります。（プリント配布）「いいとこ四面鏡」というプリントです。まず自分の名前を書いて下さい。次に、グループの人の名前を書いて下さい。いいですか。

（グループは丸く座っている）

これからどうするか説明しますのでよく聞いていて下さい。

- ・プリントを左隣の人に回して下さい。
- ・それで、そのプリントの持ち主のことについてあてはまると思う項目の所に3個以上○印を付けて下さい。
- ・他の人と違うところに必ず1つは○印を付けてあげて下さい。
- ・○印を書くところは自分の名前の所です。
- ・他にあったら空白の所に書いてもかまいません、ただし、「いいとこ四面鏡」ですからその人の良いところを書いてあげるといことは守って下さい。

*きちっと説明する。生徒に伝わっているかどうか確認する。

*きちっと説明する。生徒に伝わっているかどうか確認する。

分かりましたか。(確認をする)では、始めて下さい。

どうですか、自分の書いた○印と違うところがありますか？。ここはどうして○がついているんだろうと思う項目はありませんか。もしあったら、付けた人に聞いてみて下さい。少し時間をとります。

次に振り返りシートを配りますので書いて下さい。

〈④まとめ〉

今日は、自分のことについて振り返るグループワークをしました。自分のことについて少し、新しい発見はありましたか？。最初に話したように、人間には思いこみということがよく起こります。自分のことや友達のことについてそういう思いこみはどうでしたか。特に自分のことについて、自分はこうだからと思いこみはありませんでしたか。そういう事に少しでも気づいてくれたら嬉しいです。

* これは行けそうと思ったらきっちり順番に質問をさせる。そうでなかったら、後で振り返りシートに書いてもらうので、適当に時間をとって聞く程度にする。

※『いいとこ四面鏡』のエクササイズで配布したプリントについては、参考文献（グループ体験によるタイプ別！学級育成プログラム中学校編）をご覧ください。

「いいとこ四面鏡」(ふりかえりシート)

自分の名前

1 自分のつけた○印と、友達のつけてくれた○印と違うところがありましたか。

ア とてもあった。

イ まあまああった。

ウ 少しあった。

エ ほとんどなかった。

2 1のことについてあなたはどう思いましたか。

3 自分のことについて、新しい気づき(発見)はありましたか？。

ア とてもあった。

イ まあまああった。

ウ 少しだけならあった。

エ まったくなかった。

4 3でア・イ・ウと答えた人は、それはどのようなことでしたか？。
よければ書いて下さい。