

1-② 自分再発見！

■対象：乳幼児～中学生の親 ■時間：60分程度 ■手法：リフレーミング

学習のねらい 活動を通して、自分の性格をふり返り、短所を強みとしてとらえ直すとともに、他人の良さを知り、つながりを深めるきっかけとする。

準備するもの 筆記用具 ワークシート 性格カード（P 103～112） 表示カード
ホワイトボード マーカー 時計（ストップウォッチ）

| 時間 | 学習の流れ | 留意点 | 準備 |
|-----|--|--|---|
| | <p>【はじめに】</p> <p>今日の会は、みなさんでいくつかゲームをします。楽しんで参加していただきながら、お互いのことを知るきっかけにしていきたいと思います。</p> | | |
| 22分 | <p>【アイスブレイク】</p> <p>①みんなの木（P99）</p> <p>②4つのコーナー（親学プログラム P102）</p> <p>③じゃんけん大会（P96）</p> | <p>①人数が多いときは、基本になる名前を複数書く。名前がつながっていく様子を、意識するよう声かけをする</p> <p>②好きな色・子どもを色に例える・好きな季節など答えやすい質問にする。ファシリテーターは、共感を持ってインタビューをする。</p> <p>③2人組になり自己紹介をしてからじゃんけんをする。これを繰り返し、3勝した人からファシリテーターの横に並ぶ。4人組をつくる。</p> | <p>ホワイトボード、マーカー 表示カード（質問に応じて準備する）</p> |
| 30分 | <p>《講座の前にルールとマナーを確認しましょう》</p> <p>【中心のワーク】</p> <p>①カードの中から、自分の性格に合うカードを3枚選ぶ</p> <p>②1人ずつ、選んだカードを使って自己紹介をする</p> <p>③グループの他の人に、選んだカードを肯定的な言葉に言い換えてもらう</p> <p>④言い換えた言葉を使い、隣の人に自己紹介をしてもらう</p> <p>⑤選ばなかったカードを裏返して見る</p> <p>⑥まとめ</p> | <p>・例を示す。</p> <p>・肯定的な言葉に言い換える例を示す。</p> <p>・グループの他の人が言い換えた言葉をおり交ぜてもいいと伝える。</p> | <p>性格カード</p> <p>ワークシート 筆記用具</p> |
| 7分 | <p>【ふり返りと分かち合い】</p> <p>①今日の活動を通して、感じたことや気づいたことをワーク2に記入する</p> <p>②グループで発表し合う</p> | <p>・全体に広げることができれば取り上げてもよい。</p> | |
| 1分 | <p>【おわりに】</p> <p>いかがでしたか。今日は、自分の性格をとらえ直す活動をしていただきました。自分では、短所だと思っていたことが、他の人からみたら「長所」と映ることもあるのではないのでしょうか。また、今回参加された皆さんのことを知るきっかけにもなったと思います。これからは気軽に声をかけ合い、つながりが深まるといいですね。</p> <p>《講座の最後にルールとマナーを確認しましょう》</p> | | |

1-② 自分再発見！

① カードの中から、自分の性格に合うカードを3枚選ぶ（3分）



今から性格カードを配ります。黒い面を上にして広げてください。その時、裏は見ないでください。
次に、カードの中から自分の性格に合うと思うものを、3枚選び、自分の前に置きます。選んだカードの言葉はワーク1に書いておいてください。
それでは始めてください。時間は2分です。

② 1人ずつ、選んだカードを使って自己紹介をする（2分）

それでは、選んだ3枚のカードを使ってグループで自己紹介をしてください。
私の場合でしたら、「せっかちで心配性でおしゃべりな〇〇です」というように紹介します。



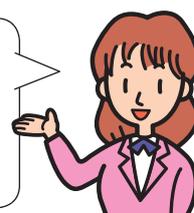
③ グループの他の人に、選んだカードを肯定的な言葉に言い換えてもらう（17分）



カードを見てどう思われましたか？どちらかというとなマイナスのイメージでとらえがちな言葉が書かれていますね。
今から、1人ずつ、その選んだカードを発表してください。他の人は、その言葉を肯定的な言葉に言い換えてあげてください。
例えば、「せっかち」と発表されたら、「素早い」とか「行動が機敏」などの言葉で表現してあげましょう。発表者は、それをワーク1にメモしておきます。
1人の人が発表し、言い換えが終わったら、カードの裏を見てください。言い換えの一例が出ています。
それでは、始めてください。時間は16分です。

④ 言い換えた言葉を使い、隣の人に他己紹介をしてもらう（2分）

グループのみなさんに、せっかち前向きな言葉に言い換えてもらったので、今度は、左隣の人に他己紹介をしてもらいましょう。カードの裏の言葉を使ってもいいですし、みなさんが出した肯定的な言葉を使っても構いません。
カードを左隣の人に渡してください。紹介してもらう人は、しっかり聞きましょう。



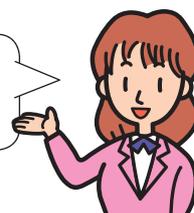
⑤ 選ばなかったカードを裏返して見る（5分）



机の上に残された他のカードを、裏返して見てみましょう。マイナスをプラスにかえるヒントがあるのではないのでしょうか。
では、始めてください。時間は4分です。

⑥ まとめ（1分）

それでは、今日の学習をふり返って、感じたことや気づいたことをワーク2に書いてください。メモ程度で構いません。後で話し合いをするときの参考にします。



1-②「自分再発見！」ワークシート

自分再発見！

ワーク1 カードの中から自分に合うものを3枚選んでください。

選んだカード

言い換えた言葉

| | | |
|--|---|--|
| | → | |
| | → | |
| | → | |

ワーク2 今日の学習で感じたこと、気づいたことを書きましょう。

