

第 2 章

人権感覚
をはぐくむための事例

～自分からみんなへ
みんなから社会へ
そして、
豊かな人権文化へ～

大好きな自分に！

わたし再発見

(120分)

【対象者】

保護者、成人一般
10人～40人程度

【関連する視点・課題】

自己尊重の感情・コミュニケーション能力

ねらい

自分自身の長所や短所を自覚し、そのような自分であっても、自分を大切に思うことが他者の尊重につながることに気づくようにします。また、「プラスストローク」を学ぶことで、相手との円滑なコミュニケーションを実践しようとする態度を身につけます。

準備

○ワークシート ○付箋紙 ○サインペン ○模造紙
○名刺大のカード ○テープレコーダー又はCDプレーヤー

アクティビティの実際

導入
(20分)

アイスブレイキング

※「名刺集めゲーム」を実施する。
(14ページ参照)

展開
(40分)

プラスストロークを学ぼう！

- 1 BGMを流して落ち着いた雰囲気をつくります。
- 2 ストロークについて、ワークシート2をもとに、説明をします。
- 3 自分を肯定してもらおうときにかけてほしい言葉、他者を肯定するときにかきたい言葉を付箋紙に書き出します。
- 4 4人から5人のグループをつくります。
- 5 グループで付箋紙を出し合いながら、どんな言葉かけが高い効果を生みだすのか話し合います。その際、付箋紙を模造紙に貼り出すようにします。
- 6 2人一組になって、相手に感じた好印象をプラスストロークを使って伝え合うようにします。
※時間があれば、相手を替えて実施します。
- 7 大切な自分自身にプラスストロークを使って、感謝しながら手紙を書きます。

ふ り 返 り
(1 0 分)

ふり返り

- プラスストロークについて、自由に感想を発表することで、学びの成果について確認します。

展 開
(4 0 分)

自分の好きなところ いやなところ

- 1 BGMを流して落ち着いた雰囲気をつくります。
- 2 自分の長所、短所などをいくつでもワークシート1に書き出します。
- 3 4人から5人グループをつくります。
- 4 グループで、お互いのワークシートを見合います。そして、自分と他者のワークシートを比べて、長所と短所のどちらが多かったか、なぜそうなったと思うかについて話し合います。
- 5 自分の短所、あるいはいやだと感じることを付箋紙にいくつか書き出します。
- 6 グループで、付箋紙を出し合い、なぜそう思うかを発表し合います。その時、他のグループ員は共感的に傾聴し、短所も見方を変えれば、長所の要因が多く含まれていることについて気づいたことを話し合います。

ふ り 返 り
(1 0 分)

ふり返り

- 1 自分自身の肯定感、否定感についてどのような気づきがあったか発表し合います。(自分の短所を長所に見てもらうことで、自分自身の見方がどのように変わったか発表します。)
- 2 アクティビティを実施して、どんな感想をもったかを話し合います。

ポ イ ン ト



- アクティビティの中で、参加者自身のプライバシーに係る話題が多く出されることから、事前に知り得た個人の情報は秘密厳守であることを伝えるようにします。
- グループでの話し合いなどにおいては、発表者の話を共感的に受け入れ、批判などしないよう事前に伝えるようにします。

【応用・発展のために】

- 保護者を対象とする場合は、自分の子どもの長所、短所を取り上げて実施することも可能です。
- 「自分の好きなところ いやなところ」と「プラスストロークを学ぼう!」の2つのアクティビティは、分けて実施したり、他の「自己尊重の感情」や「コミュニケーション能力」を扱ったアクティビティと組み合わせて実施したりすることも可能です。

自分の好きなおところ いやなおところ

自分の好きなおところ（長所など）

自分のいやなおところ（短所など）

<参考> ※保護者を対象とした場合に活用できます。

自分の子どもの好きなおところ いやなおところ

好きなおところ（長所など）

いやなおところ（短所など）

「プラスストロークを学ぼう！」ワークシート2

プラスストロークとは…

「相手の存在や価値を認める関わり方」のことです。
ストロークの手段には、言葉によるものの他に、身振りや表情、スキンシップなどもあります。
プラスストロークは、プラスストロークを生み出し、円滑なコミュニケーションへと結びつきます。
与えるべきプラスストロークがあれば、惜しみなく周りに与えることによって信頼関係を築くことができるようになります。

マイナスストロークとは…

「相手の存在や価値を否定する関わり方」のことです。
マイナスストロークは、さらにマイナスストロークを生み出し、人間関係や信頼関係を崩すことへつながります。

プラスストロークを与える



プラスストロークが返ってくる

マイナスストロークを与える



マイナスストロークが返ってくる