

タイトル	“自分らしく”は怖くない		
ワークの目的	<ul style="list-style-type: none"> ● どんな考え方に対しても、頭ごなしに否定しない姿勢を養う <ul style="list-style-type: none"> – 特に、年齢を重ねるにつれて言いつらくなる、自分が“すごいと思ったこと”、自分を“褒めたいと思ったこと”に焦点を当てます 		
背景	<ul style="list-style-type: none"> ● このワークでは、違った考え・ものの捉え方を外部に表現することの下地を作り、違った考えを安易に否定しない姿勢を養います ● ここでいう“心理的安全性”とは、“ひとりひとりが気兼ねなく発言できる、本来の自分を安心してさらけ出せる、と感じられるような場の状態や雰囲気”と定義しています ● 年齢を問わず、今自分がいる場において、気兼ねなく、自分の意見を発言できない状態は同調圧力を助長するだけでなく、他の人の意見も抑制されてしまうため、相手への理解を深めることを阻害してしまいます ● そのため、なかなか普段では言いつらいことも批判・否定せずには受け止める訓練を行うことで、心理的安全性を高めることの重要性を実感し、多様なものの見方・考え方を理解し、尊重する姿勢とコミュニケーション方法を身に着けます 		
対象学年	小学校中・高学年	所要時間	20~40分
準備	筆記用具、ワークシート		
実施内容	支援の観点・留意点		
① 導入			
趣旨を簡単に説明		留意点	
<ul style="list-style-type: none"> ● 「今日はみんなでここ最近で自分がすごいと思ったこと、自分をほめたことを振り返り発表していきます！まずは、言える範囲でお互いと言っていきたいと思います」 ● 「約束として、この時間や終わった後に相手の言ったことにツッコミを入れたり、ちゃかすことは禁止です。相手がまずはいったことを受け止めることを大事にしましょう」 		<ul style="list-style-type: none"> ● 心理的安全性の構築具合は個々のクラスにより異なるので、無理やり開示を迫ることは避け、言える範囲から始めることが重要です 	
② ワーク			
すごいと思ったこと・褒めたいことを簡単にひとりひとり書いていってもらおう		留意点	
<ul style="list-style-type: none"> ● まずはワークシートに書いてもらいます <ul style="list-style-type: none"> – 「まずはここ1か月くらいで自分がすごいと思ったことや自分をほめてあげたいことを、5分くらいで配った紙（図1）に書いてみましょう」 		<ul style="list-style-type: none"> ● 初回以降、こちらのステップはスキップして構いません。 	

<p>– 「家事を手伝ったとか、小さなものでも大丈夫です」</p> <p><u>まずは言えそうなひとから発表してもらおう</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 改めて、発表する人に対するルールを周知します <ul style="list-style-type: none"> – 「何をすごいとか良かったと思うかは人それぞれなので、今の時間も終わった後も茶化したりするのは禁止です」 – 「うれしいことを自分が思った通りに表現することは、みんな大人になればなるほど勇気がいります。言ってくれたら、みんなで「ナイス！」と褒めましょう！」 – 「また、発表するときは、明るく言うことにしましょう！」 ● まずは例を示します <ul style="list-style-type: none"> – 「まずは先生から行きますね！」 – 「私がすごい／自分をほめてあげたいとおもったことは、XXX」 – 「それでは、皆さんナイスって言ってみてください。こんな形で進めていきましょう」 ● 自分から発表できる人を探します <ul style="list-style-type: none"> – 「だれか、言いたいひとはいるかな？」 ● もしもない場合は、先生側で選び、本人に中身を確認した上で発表してもらいます <ul style="list-style-type: none"> – 「みんなが迷っていきそうなので、先生が選びますね」 – 「一度こっそり教えてもらって／見せてもらってよいですか」 <p><u>発言する人を変え、褒めあっていく</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 他の児童にも、可能な限り発表してってもらいます <ul style="list-style-type: none"> – 「XXさん、ありがとう！それでは次にいう人は誰かな？」 – 「いなければ、時計周りで行きましょう」 <p><u>まとめ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● まず、言ってくれたこと自体を褒めます <ul style="list-style-type: none"> – 「みんな最初はなかなか言いづらかったかと思うけど、言ってくれてありがとう。こういうことが気軽に言い合えるって良いよね」 ● 誰でも考え方や試し方は違うので、頭ごなしに否定しないこと、認め合うことで安心感が出て仲良くできることを伝えていきます <ul style="list-style-type: none"> – 「みんな立場や考えが違って、すごいと思うことも、うれしいと思うこと・瞬間も違うよね。だから、なにかやっちゃっても茶化したり否定しないことって大事」 	<ul style="list-style-type: none"> ● 心理的安全性を保つ上での必須ルールなので、実施時は毎回伝えるようにしてください ● 最初に言うことで、児童にワークの進め方をイメージしてもらい、アイスブレイクを行います ● 言えない児童がいた場合、発言をスキップして構いません
--	---

- | | |
|---|--|
| <p>- 「否定されずに聞いてもらうだけで、なんだか安心感もあったんじゃないかな。安心感があると友達とも仲良くなれるよね。普段の生活でも、違いや失敗をからかったりせずにしていこうね」</p> | |
|---|--|

ワークシート（図1）：上の“すごい！？”にすごいとおもったこと、“だってさ”に理由を書きます

すごいこと！記入シート

すごいと思ったこと

これすごい？！

だってさ、

じぶんをほめてあげたいこと

わたし・ぼくすごい？！

だってさ、