

# 長所も短所もいいところ

～リフレーミングで新たな自分を見つけよう～

高等学校・1～3年生

## I プログラムについて

### 1 人権教育上のねらい（普遍的な人権課題「自己尊重の感情」）

＝【人権感覚育成のための視点】

お互いの長所を褒め合うとともに、短所と思えるところも長所にとらえ直し褒め合う活動を通して、自分自身に対する誇りを持ち、自分を価値ある存在として肯定的に認め、受け入れることができるようにする。

### 2 関連する教科等について

#### ○ホームルーム活動

内容（2） 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

（ア 自他の個性の理解と尊重、よりよい人間関係の形成）

※公民、総合的な学習（探究）の時間での実施も可能

### 3 人権教育上の視点

（1）ありのままの自分を素直に、肯定的に受け止めようとする。

（価値・態度）

（2）自他の存在をかけがえのないものだととらえることができる。（技能）

## II アクティビティーについて

### 1 概要

#### ○活動1

自分の長所と短所を書き出し、自分の長所を褒めるメッセージを書く。

#### ○活動2

書き出した長所と短所をグループで交換し、長所を褒めるメッセージを書き、短所と思えるところも長所にとらえ直して（リフレーミング）、褒めるメッセージを書く。

#### ○活動3

活動を通して感じたことなどをまとめる。

## 2 準備するもの

- リフレーミング辞書
- ワークシート

## 3 アクティビティの進め方

### ○活動1 「自分の長所・短所」

- ① ワークシートに自分の長所を一つ書き出し、その長所について自分を褒めるメッセージを書く。
- ② ワークシートに自分の短所を一つ書き出す。

### ○活動2 「友達の長所・短所」

- ① 3～4人のグループになってワークシートを交換する。
- ② 交換したワークシートに書かれている長所について、一言相手を褒めるメッセージを書く。
- ③ 交換したワークシートに書かれている短所について、長所にとらえ直し（リフレーミング）をして書き換え、その長所について一言相手を褒めるメッセージを書く。
- ④ グループ内でワークシートを交換して、②・③の作業を繰り返す。

### ○活動3 「振り返り」

- ① 本日の活動を振り返り、感じたことなどをワークシートに書く。
- ② グループ内でそれぞれが感じたことを伝え合う。

## 4 アクティビティを指導する際のポイント

- 自分を肯定的に受け入れることは、他者を認め受容することにつながり、自他の人権を尊重する土台となることを意識して指導にあたる。
- 自他を受容することが目的なので、絶対に「他者を否定しない」ことを徹底して指導する。特に短所の記載について、笑ったりからかったりしないように指導する。
- ワークシートはグループで回覧するので、長所・短所は他の人に知られてもよいことを書くように指示する。
- 長所や短所がなかなか書けない生徒には、教師が机間指導をしながら支援する。
- 生徒の実態に応じて、リフレーミング辞書を生徒に配布して参考にさせる。
- 例えば、年度当初など、よりよい集団生活をつくるきっかけとして実践すると効果的である。

## Ⅲ 授業の実際

時間	学習活動 発問 (T) 生徒の反応例 (S)	教師の働きかけ (・) 人権教育上の配慮 (◎)
5分	<p>1 学習内容 (手順) の確認</p> <p>2 自分の長所・短所の記入 T ワークシートの1に、自分の長所だと思っているところを一つ書き、自分の長所を褒めるメッセージを書きましょう。 T ワークシートの3に、自分の短所だと思っているところを一つ書きましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシートを配布し、本時の学習内容について説明する。</li> <li>ワークシートには友達に知られてもよいところを書くように伝える。</li> <li>ワークシートの内容をグループ以外の人に話したり、話合いの中では他の人を否定したりしないように指示することで、安心して活動に取り組める雰囲気をつくる。</li> <li>長所がなかなか書けない生徒には、「得意だと思っていること、他人から褒められたこと等から考えてみよう」といった声掛けを行う。</li> </ul>
35分	<p>3 友達の長所・短所の記入とグループ内発表 T 交換したワークシートの1に書いてある友達の長所について、一言褒めるメッセージをワークシートの2に書きましょう。 T 交換したワークシートの3に書いてある、本人が短所だと思っているところについて、ワークシートの4に長所にとらえ直して書き換え、一言褒めるメッセージを書きましょう。 T グループ内でワークシートを交換して、長所へのとらえ直しと、一言褒めるメッセージを書く活動を繰り返してください。なお、前の人とは違うとらえ直しをして、メッセージを書きましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3～4人のグループを作らせ、ワークシートを交換させる。</li> <li>特に短所の内容について、絶対に笑ったりからかったりしないことを確認する。</li> <li>◎ありのままの自分を肯定的に受け止めようとすることができるように、短所だと思っているところでも長所にとらえ直すことができる例を紹介する。(価値・態度)</li> <li>リフレーミング辞書を配布することで、長所へのとらえ直しに困っている生徒を支援する。</li> </ul>

	<p>T グループ内で、自分のワークシートに書いてもらったとらえ直しと、メッセージの中で一番心に残ったものを発表しましょう。</p>	<p>◎自他の存在をかけがえのないものととらえることができるように、自分にとって一番心に残ったとらえ直しとメッセージを発表し合うように指示する。(技能)</p>
10分	<p>4 振り返り</p> <p>T 友達に考えてもらった長所やメッセージを読んで感じたことを、ワークシートの5に書きましょう。</p> <p>T 短所を長所にとらえ直す活動を通して感じたことを、ワークシートの6に書きましょう。</p> <p>T ワークシート5・6について、グループ内で発表しましょう。</p> <p>S 短所だと思っていたところを、長所にとらえてもらって褒めてもらえたことが嬉しかった。</p> <p>S 自分に自信がもてるようになった。</p> <p>S 自分も友達も、もっと肯定的に受け入れようと思った。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の活動を通して感じたことを発表させることで、グループ内で共有させる。</li> <li>・ありのままの自分を肯定的に受け入れ、他者も肯定的に受け入れることが、自分の人権と他者の人権を尊重することにつながることを伝えてまとめとする。</li> </ul>

第1章 理論編  
 第2章 事例編  
 人間の尊厳  
 生命尊重  
 自己尊重の感情  
 共感と連帯感  
 公平・公正  
 多様性の尊重・共生  
 コミュニケーション  
 権利と責任  
 参加・参画  
 第3章 資料編

IV 資料

(1) リフレーミング辞書

索引	書きかえたい語	リフレーミング後	索引	書きかえたい語	リフレーミング後
あ	飽きっぽい	好奇心旺盛な、環境に適応できる、素直な	せ	責任感がない	無邪気な、自由な
	あきらめが悪い 甘えが強い	粘り強い、一途な		せっかちな	行動的な、積極的な、決断が速い
い	荒々しい あわてんぼうな	人なつこい、無邪気な、かわいがられる	た	外面がいい	社交的な、協調的な、明るい
	いい加減な	堂々とした、物おじしない		だまされやすい	素直な、純粋な、人を信じられる
う	うるさい	行動的な、行動が早い	ち	だらしない	こだわらない、おおらかな
	えらそうな	明るい、活発な、元気な		短気な	情熱的な、感受性豊かな
え	臆病な	物知りな、堂々としている	つ	調子に乗りやすい	ノリがいい、雰囲気明るくする、親しみやすい、愛想がよい
	怒りっぽい	慎重な、用心深い		つまらない	素朴な、清楚な、個性的な
お	おしゃべりな	感受性豊かな、情熱的な、正義感が強い	て	冷たい	冷静な、客観的な、知的な、シャープな感じ、凜とした
	おせっかいな	社会的な、活発な		出しゃばりな	世話好きな、しっかりした
か	おっちょこちょい	親切な、優しい、気が利く	な	生意気な	自立心がある、物おじしない
	おとなしい	活動的な、フットワークがよい		涙もろい	感受性豊かな、人間味がある
き	お人好し	行動力がある、決断が速い	ね	なれなれしい	人なつこい、物おじしない
	かたい	おだやかな、聞き上手な		根暗	自分の心の世界を大切に
か	勝ち気な	優しい、人の気持ちが分かる	の	のんきな、のんびりしている	細かいことにこだわらない、おおらかな、信念のある
	勝ちな	真面目な、礼儀正しい		八方美人な	人づき合いが上手な、協調的な、他人を尊重する
き	変わってる	向上心がある、一生懸命な	は	はにかみや	慎重な、真面目な、丁寧な
	がんこな	個性的な、味のある		反抗的な	自立心のある、自分の考えがはっきりしている
き	気が強い	意志が強い、信念がある	ひ	ひがみっぽい	よく気がつく、思いやりがある
	気が弱い	積極的な、弱音をはかない		引っ込み思案	慎重な、真面目な、丁寧な
く	気が激しい	他人を尊重する、慎重な、我慢強い	ひ	人づき合いが下手	細やかな心をもった、自分の世界を大切に
	気が強い	情熱的な、感受性豊かな		人に合わせる	協調性豊かな、人を大切に
く	気が弱い	責任感がある、妥協しない	ふ	人に流されやすい	素直な、環境に適応できる、協調性がある
	厳しい	気が付く、こだわらない		1人になりやすい	自立した、独立心のある
く	気まぐれ、気分屋	動じない、自分らしさをもっている	ほ	独りよがり	しっかり者、物おじしない、くじけない
	空気が読めない	正直な、社交的な		ひねくれている	ユーモアのある、独創的な、信念のある
け	口が軽い	正直な、社交的な	ま	ふざける	陽気な、周りを楽しませる
	口が悪い	素直な、はっきりしている		プライドが高い	自信のある、堂々とした
け	口下手な	慎重な、控えめな、聞き上手	ま	ぼうっとしている	細かいことにこだわらない
	暗い	自分の心の世界を大切にしている、知的な、思慮深い		マイペースな	自分の世界をもっている、信念がある
け	計画性がない	発想が豊か、応用力がある	む	負けず嫌い	向上心がある、頑張り屋
	けじめがない	集中力がある、温和な		周りを気にする	心配りができる、視野が広い
こ	けち	計画的な、慎重な	む	無愛想な	物事に動じない、冷静な
	強引な	力強い、リーダーシップがある		無口な	物事に動じない、冷静な
こ	興奮しやすい	情熱的な、一生懸命な	む	向こうみずな	思い切りがいい、行動的な、決断力のある
	こだわる	自分の考えを大切にする、一生懸命な、粘り強い		無理をしている	期待に応えようとする、協調性がある、一生懸命
こ	断れない	相手の立場を尊重する、寛大な、優しい	め	命令しがちな	リーダーシップがある
	さわがしい	明るい、活発な、元気な		目立たない	控えめな、協調性のある
さ	しつこい	粘り強い、一途な	め	目立ちたがる	自己表現が活発な、積極的な
	自分がない	協調性がある、共感的な		面倒くさがる	おおらかな、細かいことにこだわらない
し	自慢する	自己主張できる、自分を大切に	ゆ	優柔不断	視野が広い、他人の意見を尊重できる、じっくり考える
	地味な	自信のある		融通が利かない	粘り強い、徹底している
し	消極的な	素朴な、控えめな	ら	乱暴な	たくましい、物おじしない
	神経質な	控えめな、慎重な		わがままな	自己主張できる
し	心配性な	清潔な、丁寧な、気が利く	わ		
	ずうずうしい	神経細やかな、気配りのできる、慎重な			
す	ずうずうしい	堂々とした、積極的な			

## (2) ワークシート

## 長所も短所もいいところ

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

- 1 自分が長所だと思っているところを一つ書き、その長所を褒める自分へのメッセージを一言書きましょう。

自分の長所	
自分への メッセージ	

- 2 友達の長所を褒めるメッセージを一言書きましょう。

名前	一 言	
名前	一 言	
名前	一 言	

- 3 自分が短所だと思っているところを一つ書きましょう。

自分の短所	
-------	--

- 4 友達自身が短所だと思っているところを、長所に書き換え、褒めるメッセージを一言書きましょう。

名前	→ 長 所	
	一 言	
名前	→ 長 所	
	一 言	
名前	→ 長 所	
	一 言	

- 5 他の人に考えてもらった長所を見て、感じたことを書きましょう。

--

- 6 短所を長所にとらえ直す活動を通して、感じたことを書きましょう。

--