

---

# 道 徳 教 育

---

## 1 研究のテーマ

### (1) 研究テーマ

「SOSの出し方に関する教育」の推進

### (2) 研究のねらい

生徒の自殺予防につなげるために、生徒自らが様々な困難やストレスの対処方法として、生徒にSOSの出し方を身に付けさせていく。そのため、生徒がホームルーム活動などで自己と向き合うことやコミュニケーションの大切さを学ぶとともに、心にストレスを抱える友達への関わり方として、考えや行動を理解しようとする傾聴の仕方についても学んでいく。

### (3) 指導のポイント

高等学校における道徳教育は、学校の教育活動全体を通して、各教科・科目、総合的な探究の時間及び特別活動のそれぞれの特質に応じて人間としての在り方生き方に関する教育を実施するものである。そこで、自他の個性や立場を尊重しようとする態度、義務を果たそうとする態度、よりよい人間関係を深めようとする態度、社会に貢献しようとする態度、自分たちで約束をつくって守ろうとする態度、より高い目標を設定し諸問題を解決しようとする態度、自己のよさや可能性を大切にして集団行動を行おうとする態度などは、集団行動を通して身に付けることができる。また、生徒による自発的、自治的な活動によって、よりよい人間関係の形成や生活づくりに参画する態度などに関わる道徳性を身に付けることができる。そして、自らの生活を振り返り、自己の目標を定め、粘り強く取り組み、よりよい生活態度を身に付けようとすることは、道徳性の育成に密接な関わりをもっている。その上で、生徒が主体的に判断して学習活動を進めたり、粘り強く考え解決しようとしたり、自己の目標を実現しようとしたり、他者と協調して生活しようとしたりする資質・能力の育成は道徳教育につながるものである。道徳教育を進めるに当たっては、中学校までの特別の教科である道徳の学習等を通じて深めた、主として自分自身、人との関わり、集団や社会との関わり、生命や自然、崇高なものとの関わりに関する道徳的諸価値についての理解を基にしながら、様々な体験や思索の機会等を通して、人間としての在り方生き方についての考えを深めるよう留意していく。また、自立心や自律性を高め、規律ある生活をする事、生命を尊重する心を育てること、社会連帯の自覚を高め、主体的に社会の形成に参画する意欲と態度を養うこと、義務を果たし責任を重んずる態度及び人権を尊重し差別のないよりよい社会を実現しようとする態度を養うこと、伝統と文化を尊重し、それらを育んできた我が国と郷土を愛するとともに、他国を尊重すること、国際社会に生きる日本人としての自覚を身に付けることに関する指導が適切に行われるよう配慮する必要がある。また、特別活動のホームルーム活動の内容の一つに、「生命の尊重」等が記されている。学校の教育活動全体を通して行う道徳教育として、自分も含めた命の大切さを実感できる指導が求められている。

そこで、推進委員が所属する各学校の実状をもとに今回、「SOSの出し方に関する教育」の推進をテーマに実践事例を検討した。

今回の実践事例では、自殺予防という直接的な表現は避け、自分の気持ちを表現し、他者の気持ちを理解することや、他者との対話の方法を学ぶことで、生徒が自らを客観視し、苦しい気持ちを抱え込まないような指導を目標としている。その上で、様々な相談機関を紹介し、苦しいときや困難なとき、生徒が自らSOSを出せるようになることを目指している。

また、近年の教育課題としてSNS等のトラブルが挙げられるが、SNSの運用について考えることを通して、良好な人間関係を構築して周りとの関係性を改善すること、豊かな体験活動の推進・充実、いじめの防止、安全の確保等人間同士の関わりについて学ぶ事例を「目指す生徒の姿」や「評価規準」と共に提案した。

（指導事例案1）においては、「話をしてみよう、聞いてみよう」をテーマとしている。目指す生徒の姿としては、自己の考えを表現し、他者の考えを受容することを通して、他者とのよりよい共生を目指そうとする豊かな感性を養う資質・能力を育む。

（指導事例案2）においては、「悩んでいるとき、困っているときに使うことができるSNS」をテ

ーマとしている。目指す生徒の姿としては、他者だけでなく自身の置かれている状況を正しく理解し、それぞれの助けとなる行動をとることのできる感覚を持つ資質・能力を育む。

（指導事例案3）においては、「ハートに色をぬってみよう」をテーマとしている。目指す生徒の姿としては、自己が困難をかかえた時の、いろいろな対処の方法を知り、自分だけが解決するのではなく、他者とのつながりを持つことの重要性を考えることができる資質・能力を育む。

（指導事例案4）においては、「自分が知らない自分を知り、他者の存在について考えよう」をテーマとしている。目指す生徒の姿としては、他者の意見に耳を傾け、他者の気持ちを理解することで自分と他者のつながりや自分自身の大切さについて考える資質・能力を育む。

## 2 事例(案)

以下、4校の指導事例案については、研究授業は未実施だが、推進委員の所属校での授業実践事例として掲載する。

### （指導事例案1）神奈川県立神奈川総合高等学校

- ① 目指す生徒の姿：(1) 自己の考えを表現し、他者の考えを受容することを通して、他者とのよりよい共生を目指そうとしている。  
(2) 他者とのよりよい共生を目指そうとする豊かな感性を育てている。
- ② 評価規準：他者との対話を通して、自己の考えを表現し、他者の考えを理解しようと意欲的に取り組んでいる。活動を通して対話することの効果を理解し表現している。
- ③ 授業実践例：「話をしてみよう、聞いてみよう」

学習活動(指導上の留意点を含む)
1. ワーク1に備えて、今日までの1週間で「うれしかったこと」と「残念だったこと」をAさんメモに書き出す。これをワーク1で活用する。(4分) ・メモを作りづらい生徒がいるようなら、ワーク2の《例》のAの台詞を参考にするように伝える。
2. ペアを作り、ワーク1(AとBに分かれてロールプレイ)を行う。(4分) ・ワークの進捗状況を確認しながら、必要に応じて時間を短縮したり、延長したりする。
3. ワーク1の感想を書いて共有する(4分) ・机間指導しながら、全体に共有すると効果的な感想(独自視点の感想など)を紹介する。
4. ワーク2(Bさんはオウム返しの相づちを打つ)に取り組む。(4分) ・必要に応じて、《例》の部分を教員が紹介して、Bさん役の生徒が相づちの仕方のコツをつかめるようにする。
5. ワーク2の感想を書いて共有する。(4分) ・机間指導しながら、全体に共有すると効果的な感想(独自視点の感想など)を紹介する。
6. AとBの役割を代えて、同じようにワークを行い、感想を共有する(ワーク3、4で12分)
7. ワーク5に取り組む。(書く時間5分、共有4分) ・机間指導しながら、全体に共有すると効果的な感想(独自視点の感想など)を紹介する。
8. ワーク6に取り組む。(書く時間5分、共有4分) ・机間指導しながら、全体に共有すると効果的な意見を紹介する。 ・話すことの効用として、カタルシス効果、ボディ効果、アウェアネス効果(⑥参考資料参照)があることを伝える。 ・ストレスを解消する方法として話すことも有効な手段であることを伝える。 ・話すことは聞き手の存在が不可欠であることも伝える。
評価方法 ワークシートの記述

研究実施校：神奈川県立神奈川総合高等学校(全日制)  
授業担当者：布田 佳奈子 教諭

#### ④ ワークシート

### 話をしてみよう、聞いてみよう。

#### 学習のねらい

- (1) 人に話を聞いてもらって、自分の気持ちを表現する。
- (2) 人の話を聞いてあげて、人の感情を受け止める。
- (3) 話すこと、聞くことはどんな効果があるか、考える。

準備)これから話をする人、聞く人に分かれてロールプレイをします。事前準備として、今日までの1週間の出来事で「うれしかったこと」と「残念だったこと」をそれぞれ考えて書き出しておきましょう。

#### ※Aさんメモ

うれしかったこと	残念だったこと

ワーク1 AとBに分かれてロールプレイをしてみましょう。

Aさん：メモをもとに、「うれしかったこと」を話す。

Bさん：Aさんの話を聞く。Aさんの話をさえぎらず、否定せずに聞く。

話してみて、聞いてみてどうだった？感想を書いて、共有しましょう。

自分の役割に <input checked="" type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B
--

ワーク2 今度は、Aさんは「残念だったこと」を話し、BさんはAさんの話と同じことを繰り返しながら聞いてみましょう。

「同じことを繰り返す」方法には、以下の三つの種類があります。使いやすいものを選んでみてください。

《例》

Aさんの言葉

「先週の夜、一度仮眠をしてから宿題をやろうと思ってベッドに横になったら、朝までぐっすり寝てしまって、宿題が終わらなくて落ち込んだ。」

①事実の繰り返し

B「仮眠したら朝まで寝てしまったんだ。宿題が終わらなかったんだね。」

②感情の繰り返し

B「宿題に取り組むために仮眠したのに、朝まで寝てしまったんじゃあ、落ち込むね。」

③言い換えの繰り返し

B「宿題をやる気になっていたのに、寝てしまって、気づいたら朝だったとは、へこむね」

話してみて、聞いてみてどうだった？感想を書いて、共有しましょう。

自分の役割に✓→A B

ワーク3 ワーク1をAとBの役割を交換して行いましょう。

話してみて、聞いてみてどうだった？感想を書いて、共有しましょう。

自分の役割に✓→A B

ワーク4 ワーク2をAとBの役割を交換して行いましょう。

話してみて、聞いてみてどうだった？感想を書いて、共有しましょう。

自分の役割に✓→A B

ワーク5 ワーク1～4までをやってみて、考えたこと、感じたことを書き、ペアになった人と共有しましょう。

ワーク6 話すこと、聞くことにはどんな効用があると思いますか？

⑤ ワークシート(記入例)

## 話をしてみよう、聞いてみよう。

### 学習のねらい

- (1) 人に話を聞いてもらって、自分の気持ちを表現する。
- (2) 人の話を聞いてあげて、人の感情を受け止める。
- (3) 話すこと、聞くことはどんな効果があるか、考える。

準備)これから話をする人、聞く人に分かれてロールプレイをします。事前準備として、今日までの1週間の出来事で「うれしかったこと」と「残念だったこと」をそれぞれ考えて書き出しておきましょう。

#### ※Aさんメモ

うれしかったこと	残念だったこと
テストで100点を取った	スマホを失くした

ワーク1 AとBに分かれてロールプレイをしてみましょう。

Aさん：メモをもとに、「うれしかったこと」を話す。

Bさん：Aさんの話を聞く。Aさんの話をさえぎらず、否定せずに聞く。

話してみて、聞いてみてどうだった？感想を書いて、共有しましょう。

自分の役割に✓→□A □B

**Aさん**

他人に話すことは結構難しかった、恥ずかしかった。話題がなくなって時間が余った。

**Bさん**

Aさんの話をしっかり聞くことができた。

話を聞くだけだと、うなづくことしかできなくて、聞いていることが伝わっているか不安だった。

ワーク2 今度は、Aさんは「残念だったこと」を話し、BさんはAさんの話と同じことを繰り返しながら聞いてみましょう。

「同じことを繰り返す」方法には、次の三つの種類があります。使いやすいものを選んでみてください。

《例》

Aさんの言葉

「先週の夜、一度仮眠をしてから宿題をやろうと思ってベッドに横になったら、朝までぐっすり寝てしまって、宿題が終わらなくて落ち込んだ。」

①事実の繰り返し

B「仮眠したら朝まで寝てしまったんだ。宿題が終わらなかったんだね。」

②感情の繰り返し

B「宿題に取り組むために仮眠したのに、朝まで寝てしまったんじゃあ、落ち込むね。」

③言い換えの繰り返し

B「宿題をやる気になっていたのに、寝てしまって、気づいたら朝だったとは、へこむね」

話してみて、聞いてみてどうだった？感想を書いて、共有しましょう。

自分の役割に✓→□A □B

Aさん

自分の話を繰り返されると、ちゃんと聞いてもらえているという印象を持った。

改めて自分の話を繰り返されるのは少し恥ずかしいと思った。

Bさん

話を繰り返すために、さっきよりきちんとAさんの話を聞いた。

話を繰り返すのは意外に難しいと思った。

ワーク3 ワーク1をAとBの役割を交換して行いましょう。

話してみて、聞いてみてどうだった？感想を書いて、共有しましょう。

自分の役割に✓→□A □B

Aさん

話を聞くより、話す方が難しいと思った。

Bさんがうなずいてくれると、聞いてもらえていると感じた。

Bさん

話す方を先にやったので、聞く方は楽だった。

ワーク4 ワーク2をAとBの役割を交換して行いましょう。

話してみて、聞いてみてどうだった？感想を書いて、共有しましょう。

自分の役割に✓→□A □B

Aさん

うなずくだけでなく、相づちを打ってもらえると、自分の話をより聞いてくれていたと感じた。

Bさん

繰り返すだけでも相づちをうつのは結構大変だと思った。

ワーク5 ワーク1～4までをやってみて、考えたこと、感じたことを書き、ペアになった人と共有しよう。

話をしたり、聞いたりすることを改めてワークでやるのは気恥ずかしかった。

相づちがあるかないかで、話すときの気持ちが少し違うなと思った。

話をしたり聞いたりすることは案外難しかった。

ワーク6 話すこと、聞くことにはどんな効用があると思いますか？

相手との距離を縮めることができる。

聞いている人に共感してもらえて、自分もうれしいと思える。

相手を理解することにつながる。

## ⑥ 参考資料

### ★話すことの効用

#### ① カタルシス効果…「浄化」という意味

心の中に抱え込んだ悩みを打ち明け、話を聞いてもらうことで、気持ちがラクになる効果。

#### ② バディ効果…「仲間」という意味

相手との一体感や仲間意識が芽生え、孤独感から解放される効果。

#### ③ アウェアネス効果…「気づき」という意味

自分では気づいていなかったことに気づき、自分の考えや感情などの理解が深まることで、頭や心の中が整理される効果。

### 《参考文献》

#### ことり電話

<https://www.kotori-phone.com/nayami-soudan>

(授業計画実施時でのアドレスです。)

《指導事例案2》神奈川県立茅ヶ崎西浜高等学校

- ① 目指す生徒の姿：他者だけでなく自身の置かれている状況を正しく理解し、それぞれの助けとなる行動をとることができる感覚を育んでいる。
- ② 評価規準：SNSに関する活動を通して、コミュニケーションをとることの必要性について理解し、自分の考えを表現している。
- ③ 授業実践例：「悩んでいた、困っているときに使うことができるSNS」

学習活動(指導上の留意点を含む)
<p>1. 授業の趣旨の説明(2分)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・「悩んでいた、困っているときに使うことができるSNS」というテーマで趣旨を説明する。</li></ul> <p>2. 4人1組の班に分かれる。(1分)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・コンセプト</li><li>・形態</li><li>・他のSNSにない独自機能</li><li>・考えられるリスク</li><li>・それらのリスクを回避するための方法、機能</li></ul> <p>3. SNSのコンセプトをグループで話し合い、決める。(9分)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・前提として、「困っていることを発信しやすい」、「使用者が傷つくことがない」ことを意識する。</li></ul> <p>4. SNSの名前とロゴを決める。(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・使用者に運営趣旨が伝わりやすく、呼びやすい名前と付ける。また一目でわかり、目を引くデザインのロゴをアイディアを出し合いながらグループで一つ作る。</li></ul> <p>5. リスクマネジメントをする。(9分)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・既存のSNSを使用するにあたって考えられるリスクを考え、そのリスクを回避する策を話し合う。</li></ul> <p>6. 他のSNSにない新機能と、運営形態を考える。(19分)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ここまで話し合った内容を踏まえて考える。</li></ul> <p>7. 実生活にどのように役立つか話し合う。(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・SNS上の話でなくこれまで話し合ったことを、日々人間同士の関わり合いにどのように生かせるかを考え、話し合う。</li></ul>
評価方法 ワークシートの記述

研究実施校：神奈川県立茅ヶ崎西浜高等学校(全日制)

授業担当者：河野 武二 教諭



#### ④ ワークシート

### SOSの出し方受け止め方

日々学校生活や家庭のなかで、なかなか人に言えない悩みや不安を抱えることもあると思います。そこで誰でも安心して自分の悩みや不安を打ち明け、共有できる架空のSNSを作りたいと思います。

1. このSNSのコンセプトを考えましょう。

2. 考えたコンセプトに合うロゴをデザインしましょう。

例 「シャウター」 英語で大声

を意味するshoutから来ている。



3. どのような形態のSNSがいいか考えましょう。

4. 他のSNSにない独自機能を考えましょう。

5. 考えたSNSを運営するにあたって想定されるリスクは何でしょう。

6. それらのリスクを回避するためにどのようなルールや機能を付けたらいいか考えましょう。

他のグループの面白いアイデアをメモしよう。

7. 今回の活動を振り返って感想を書きましょう。

⑤ ワークシート(記入例)

SOSの出し方受け止め方

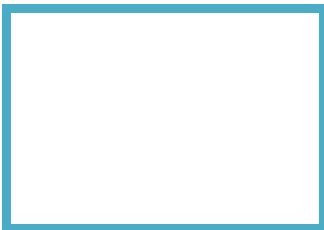
日々学校生活や家庭のなかで、なかなか人に言えない悩みや不安を抱えることもあると思います。そこで誰でも安心して自分の悩みや不安を打ち明け、共有できる架空のSNSを作りたいと思います。

1. このSNSのコンセプトを考えましょう。

例 名前の通り誰でも自分の胸の内を大声で話すことができる安全なSNS

2. 考えたコンセプトに合うロゴを

例 「シャウター」英語で大声



デザインしましょう。  
を意味するshoutから来ている。

3. どのような形態のSNSがいいか考えましょう。

例 完全匿名制、個人での利用も可能だが、自分たちで共通の認識を持ったもの同士グループをつくり、そしてルールを作ることができる。

4. 他のSNSにない独自機能を考えましょう。

例 もしもの時必要な人に送信できるSOSボタンが付いている。

5. 考えたSNSを運営するにあたって想定されるリスクは何でしょう。

例 困っている人をからかう人が出てくる可能性がある。

6. それらのリスクを回避するためにどのようなルールや機能を付けたいか考えましょう。

例 ネガティブな言葉は表示できない。

他のグループの面白いアイデアをメモしよう。

7. 今回の活動を振り返って感想を書きましょう。

《指導事例案3》神奈川県立相模向陽館高等学校

- ① 目指す生徒の姿：自己が困難をかかえた時の、いろいろな対処の方法を知り、自分だけで解決するのではなく、他者とのつながりをもつことの重要性を考えることができる。
- ② 評価規準：自分の心の状態を色で表現し、苦しくなったときの解決方法について自分の考えを表現している。他者の気持ちや考えを共有し、意欲的に理解しようと取り組んでいる。
- ③ 授業実践例：「ハートに色をぬってみよう」

学習活動(指導上の留意点を含む)

1. 導入(10分)

- ・生徒にハート型の書いてあるワークシートを配付。
- ・自分の「心の状態がよかったとき」と自分の「心が苦しかったとき」はどんな色だったか？ハートに色を塗る。
- ・「心の状態がよかったとき」と「心が苦しかったとき」では、気持ちや行動にはどのような変化があるか書き出す。

2. 展開(30分)

- ・「苦しくなっている心」に注目し、心が苦しくなったときには、どのような解決法があるか、自分はどのように解決しているか考える
- ・考えたことを付箋に書き、共有する、いくつでも書く
- ・記入した内容について、グループで紹介する
- ・気付いたこと・考えたことを発表する(用紙に記入する)

3. まとめ(10分)

- ・だれでも心が苦しくなることがあることを確認する
- ・自分だけではないということを気付かせる
- ・解決方法や、相談方法、相談先を情報提供する



評価方法

ワークシートの記述

研究実施校：神奈川県立相模向陽館高等学校(定時制)  
授業担当者：加藤 雄司 教諭


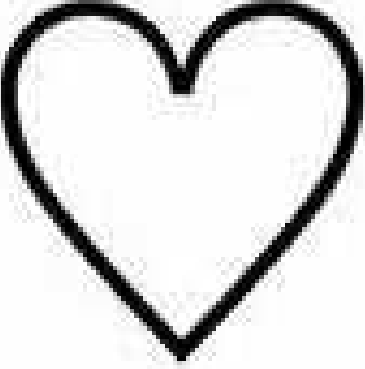
④ ワークシート

「ハートに色をぬってみよう」ワークシート

<p>心の状態がよかったとき</p> 	<p>心が苦しかったとき</p> 
<p>それはどんな時でしたか？</p>	<p>それはどんな時でしたか？</p>
<p>あなたの気持ちや行動はどう変化しましたか？</p>	<p>あなたの気持ちや行動はどう変化しましたか？</p>
<p>「心が苦しいとき」には、あなたはどのようにして解決していますか？ 解決方法をいくつか書き出してみましよう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●</li><li>●</li><li>●</li></ul>	
<p>グループの意見を聞いて、気づいたこと、考えたこと</p>	
<p>相談方法・相談先</p>	

⑤ ワークシート（記入例）

「ハートに色をぬってみよう」ワークシート

<p>心の状態がよかったとき</p> 	<p>心が苦しかったとき</p> 
<p>それはどんな時でしたか？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・テストで目標とした点数をとれたとき</li><li>・クラスの友人に誕生日を祝ってもらったとき</li></ul>	<p>それはどんな時でしたか？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・部活動で人間関係のトラブルをかかえたとき</li><li>・家庭で嫌なことがあったとき</li></ul>
<p>あなたの気持ちや行動はどう変化しましたか？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・明るく温かい気持ちになった</li><li>・新しいことにチャレンジしたい感情がわいた</li></ul>	<p>あなたの気持ちや行動はどう変化しましたか？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・学校に行きたくなくなった</li><li>・暗い気持ちになり、何もしたくなかった</li></ul>
<p>「心が苦しいとき」には、あなたはどのようにして解決していますか？ 解決方法をいくつか書き出してみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●家族に相談する</li><li>●音楽をたくさん聴いて、できるだけそのことを考えないようにする</li><li>●友達に電話し悩みを聞いてもらう</li></ul>	
<p>グループの意見を聞いて、気づいたこと、考えたこと</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・自分では気づかないような解決方法を教えてもらうことができた</li><li>・自分だけではなく、悩みや苦しみをかかえている人は多くいることに気づいた</li></ul>	
<p>相談方法・相談先</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・スクールカウンセラーへのつながり方を確認する</li><li>・外部機関の紹介をする</li></ul>	

《指導事例案4》 神奈川県立足柄高等学校

- ① 目指す生徒の姿：他者の意見に耳をかたむけ、他者の気持ちを理解することで自分と他者のつながりや自分自身の大切さについて考えることができる。
- ② 評価規準：活動を通して、他者からみた自分について気づいたことを表現している。自分のこれまでの人生を振り返り、他者と関わることの大切さについて理解している。
- ③ 授業実践例：「自分が知らない自分を知り、他者の存在について考えよう」

学習活動(指導上の留意点を含む)

1. 授業の趣旨の説明(2分)
  - ・「自分が知らない自分を知り、他者の存在について考えよう」をテーマに学習することを説明する。
2. 4人1組の班に分かれる。(1分)
3. アサーティブな態度について説明をする。(3分)
  - ・話を聞く際には前傾姿勢で聞くこと、アイコンタクトや相づちを打つなど、話を聞いていることが分かるような姿勢を見せることが必要であると説明する。
4. 自分が知らない自分を知る。(13分)
  - ・性格的特徴や行動的特徴において自分にあてはまると考えるものに○を入れる。(3分)
  - ・班の人たちに自分の欄を隠して記入してもらう。(7分)
  - ・自分が書いたものと比較してみてどんな違いがあったかを記入する(3分)
5. 自分史(モチベーショングラフ)を作る。(22分)
  - ・自分のこれまでの人生がどのように推移してきたのかをグラフにする。
  - ・重要な場面(極端に落ちた時、極端に上がった時)で大きな影響力を与えた周りの人の存在についても詳細に書く。(11分)
    - ※その際、好きなアニメ・漫画があった、好きなアーティストがいるなど簡単な内容でも構わないと説明する。(全部低く書く生徒がいた場合に備えて)
    - ※教員の例も黒板に記入するなどで記入のハードルを下げる。
  - ・班員で自分史についての共有をする。(11分)
6. 授業の感想を記入する。(5分)
  - ・用紙に記入後は匿名でGoogleフォームに提出する。
7. 最後に教員からの話でまとめる。(4分)
  - ・ワークシート「自分が知らない自分を知ろう」では、他人は自分ではわからなかった一面を自分の中に見出していること、自分が思っている以上に他人は自分のことをよく見ていることを話す。
  - ・そのうえで、自分が生きてきた中でこうした他者の存在があることは人生の局面においても支えてくれる重要な存在だということを話す。

評価方法

ワークシートの記述

研究実施校：神奈川県立足柄高等学校(全日制)

授業担当者：八本 侑士 教諭



④ ワークシート

1. 自分が知らない自分を知ろう！

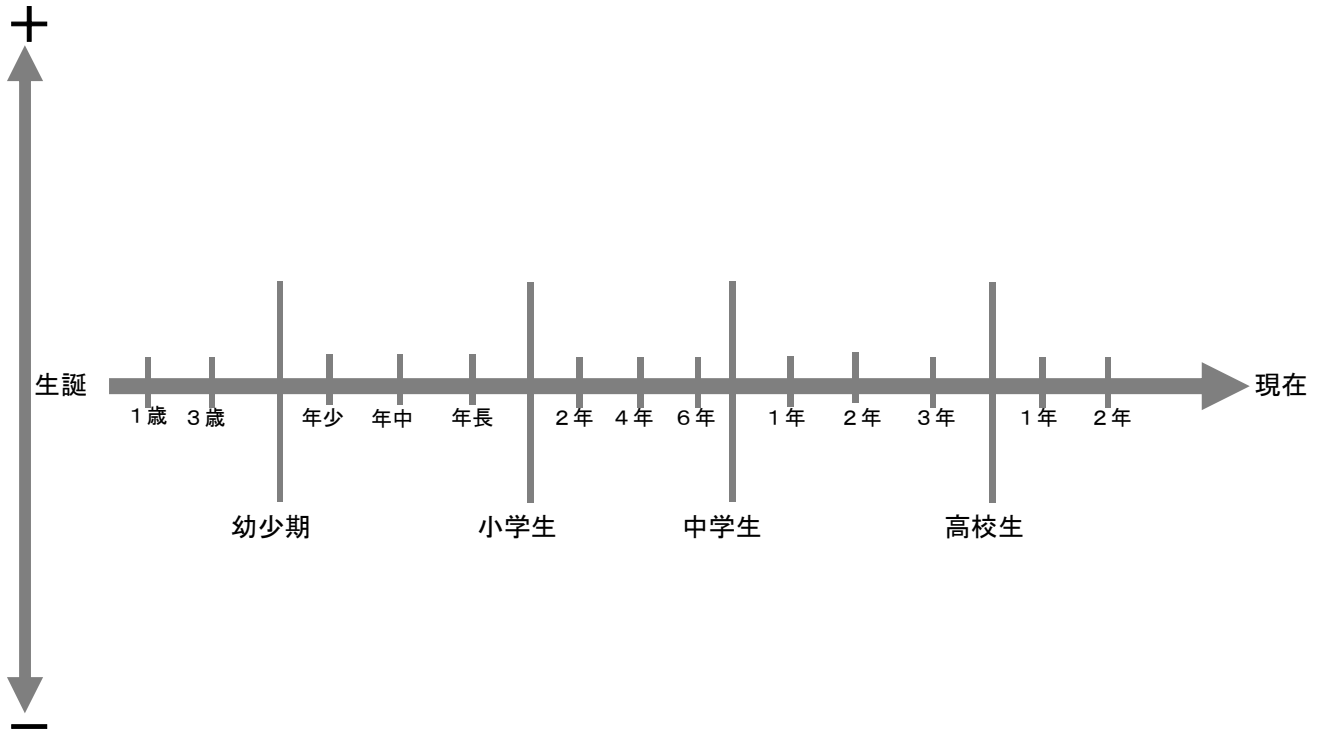
下の表の各項目について、まず自分の性格的特徴と行動的特徴に最もあてはまるものに1つずつ〇を記入しよう。次に班の人に表を見せて記入してもらおう！

	特徴を表す項目	C	B	A	自分
性格的特徴	明るい				
	温かい				
	楽天的である。				
	情熱的である。				
	真面目である。				
	誠実である。				
	素直である。				
	ユーモアがある。				
	几帳面である。				
	思いやりがある。				
	おおらかである。				
	他人に優しい。				
	責任感が強い。				
	話好きである。				
行動的特徴	社会的である。				
	深く考える。				
	生活態度がきちんとして いる。				
	協調性がある。				
	実行力がある。				
	リーダーシップがある。				
	表現力がある。				
	粘り強く努力する。				
	冷静な判断ができる。				
	発想が豊かである。				
	慎重である。				
	積極的である。				
	機敏である。				

自分が書いたものと比較してみよう。

2. 自分史(モチベーショングラフ)をつくろう！

モチベーショングラフとは、人生のさまざまな地点でのモチベーション(物事に対する意欲)をグラフにしたものです。横軸は時系列、縦軸はそのときのモチベーションです。ここにモチベーションをグラフで記入し、高い地点や低い地点でのできごとを書き込んでいきます。



3. 自分史の中の大きな出来事について考えよう。

自分史の中での大きな出来事とかかわりがあった人たちについて書いてみよう。

時代	大きな出来事	かかわりのあった人たち
----	--------	-------------

高い時

低い時

4. 今日の授業の感想を書こう →Google フォームで提出しよう！

今日抱いた感情は書き留めておこう！

⑤ ワークシート(記入例)

1. 自分が知らない自分を知ろう！

下の表の各項目について、まず自分の性格的特徴と行動的特徴に最もあてはまるものに1つずつ○を記入しよう。次に班の人に表を見せて記入してもらおう！

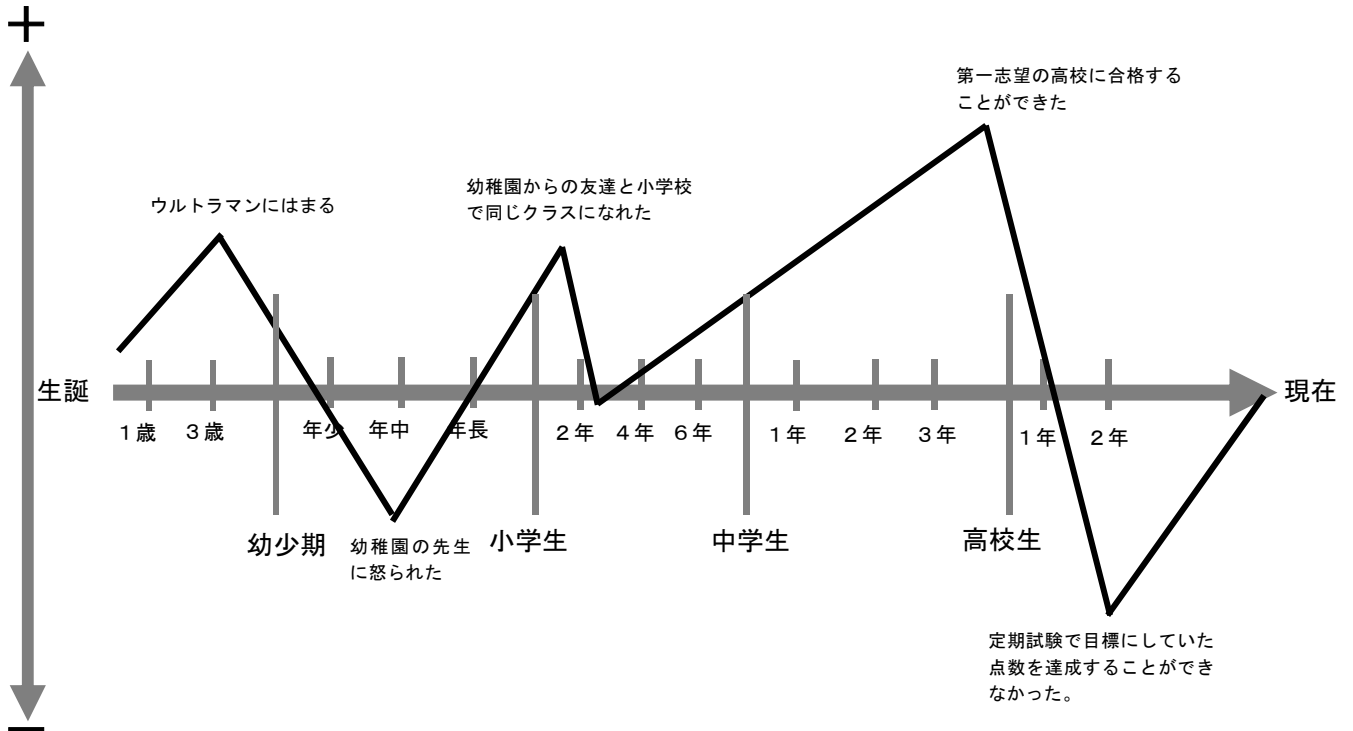
	特徴を表す項目	C	B	A	自分
性格的特徴	明るい				○
	温かい				
	楽天的である。				
	情熱的である。			○	
	真面目である。				
	誠実である。	○			
	素直である。				
	ユーモアがある。				
	几帳面である。				
	思いやりがある。		○		
	おおらかである。				
	他人に優しい。				
	責任感が強い。				
話好きである。					
行動的特徴	社会的である。				
	深く考える。			○	
	生活態度がきちんとして いる。				
	協調性がある。				
	実行力がある。				
	リーダーシップがある。				○
	表現力がある。				
	粘り強く努力する。				
	冷静な判断ができる。		○		
	発想が豊かである。	○			
	慎重である。				
	積極的である。				
	機敏である。				

自分が書いたものと比較してみよう。

自分は明るい性格的特徴があると思っていたが情熱的であるという一面をAさんは見出している。

2. モチベーショングラフをつくろう！

モチベーショングラフとは、人生のさまざまな地点でのモチベーション（物事に対する意欲）をグラフにしたものです。横軸は時系列、縦軸はそのときのモチベーションです。ここにモチベーションをグラフで記入し、高い時や低い時でのできごととそれにかかわった人たちについて書き込んでいきます。



3. 自分史の中の大きな出来事について考えよう。

自分史の中で大きな出来事とかかわりがあった人たちについて書いてみよう。

時代	大きな出来事	かかわりのあった人たち
高い時	受験勉強を頑張って第一志望の高校に合格することができた。	母が毎朝お弁当を作ってくれたり、学校の先生が放課後に補習をしてくれた。
低い時	定期試験で目標にしていた点数を達成することができなかった。	塾の先生が定期試験の勉強の仕方を教えてくれた。

4. 今日の授業の感想を書こう →Google フォームで提出しよう！

今日抱いた感情は書き留めておこう！

