

自分らしさ発見ワーク 授業案

TA 学校教育心の開発研究所

テーマ 自分らしさをエゴグラム SHE で知ろう！～自分の心をコントロールできる？～

目標 自分が学校や家庭で使っている「心のエネルギー」を質問紙「エゴグラム SHE」で知り、自分らしさに気づき、自分の気持ちをコントロールできるようになる。授業の最後には「あなたの長所は何ですか？」に、ひと言で応えられるようになることを目指します。

(1) 対人関係（友だち・先生・家族）で使っている「自分の心」を5つの状態を知る。

キーワード 心の5機能（CP・NP・A・FC・AC）の肯定的側面

① 「エゴグラム SHE」を体験する。

〔教材 質問紙・記入紙〕

② 心の5機能（CP・NP・A・FC・AC）を理解する。

〔参考教材 マニュアルのシート「解説エゴグラム」〕

③ 記入紙の見方⇒心の5機能（CP・NP・A・FC・AC）の肯定的側面を理解する。

〔教材 記入紙・長所発見シート 自分に合うものに○の中から●を付ける〕

《4人1組で12グループに分かれて座る》

(2) 友だちとのグループワークを通して、自分の良さに気づく

① ワーク インタビュー（カードに自分の名前を書いて、他の3人に渡す）

① インタビューを受ける人（A）を決める

② 話題例を参考に、Aさんに一人が1つの質問をして応える

③ □の中からその人に合うものを3個選んでカードに書く

（記入者の名前も書く）

④ カードを交換してシートに記入する

〔教材 長所発見シート□を塗り■にする・カード〕

② 「私の長所は○○○です」を作成する→講師が問いかけて応える

〔教材 長所発見シートについている●■を参考に○○○を作成する〕

話題例

*最近うれしかったこと、楽しかったこと、悲しかったこと、失敗したこと、
*私の好きなもの、大切なもの、得意なこと、苦手なこと、嫌いなもの、