《小学校　高学年～》

3　自分を好きになろう

～短所は長所～

ねらい

短所だと思っていることも、ちょっと見方を変えれば長所に変えていくことができる。物事を決めつけたり枠にはめたりせずにいろいろな見方をすることで、自分のよさや友だちのよさに気づくことができる。

準備するもの

リフレーミングカード　　（参考例）

表

裏

表

裏

すすめ方

活動の流れ	ここがポイント！
1，リフレーミングカードってなあに	**＊リフレーミングとは・・・** 枠組み「フレーム」でとらえている物事を違う枠組みで見ること ・リフレーミングカードの実物を紹介することで、ものの見方によっては短所を長所に変えていけることに気づかせる。
2，クラス全員でリフレーミングの練習をしよう ・「がんこ」って短所は見方を変えると「意志が強い・信念がある」って言えるね	・いくつか例をあげてみんなで練習する。
3，みんなの短所を長所に変えてみよう！ グループで、リフレーミングしよう ・私の短所は「自信が持てない」ことなんだけど・・⇨それって「じっくり考える」「慎重」なんじゃないかな	・グループでアドバイスをしながら、班全員の短所をリフレーミングする。 ・グループでとりくむことで、語彙の幅が広がり考えやすくなる。また、友だちが言い換えてくれることで、自分のよさに気づくことができる。 ・弱い部分を受け止めることで、短所を長所に変えていく視点を見つけさせる。
4，自分のリフレーミングカードを作ろう	・一人１枚画用紙の表裏を使い、リフレーミングカードを作る。 ・イラストを入れたり色をぬったりして、見て楽しくなるように工夫させる。

参考　**・・・事前にこんなことも・・・**

〈自分を見つめてみよう〉　①自分の短所を書こう
②自分の長所を書こう
③感想を書こう

自分自身の短所･長所を 3 分間ずつ思いつくだけ書く。
記入後、それぞれ感想を書く。

〈子どもの感想〉
･短所ならたくさんあるけど、長所は自分では分からない。
･書いてみると普段自分が思っていない良い所があった。

〈友だちを知ろう〉
④誰のことかな？当ててみよう
⑤みんなはどう思う？

①～③で書いた長所と短所を、名前をふせて読み、
誰が書いたものか当てる。

〈子どもの感想〉
･Mさんが、そんな風に考えているって知らなかった。
･長所がないなんて、そんなことないよ。

備考

友だちの書いた内容を興味深く聞き、「わかるわかる」とうなづいたり「へぇ～知らなかった」と新たな発見ができる。短所ばかりで自分に厳しい子にたいしては「そんなことないよ」という声が聞かれ、友だちを知るよい機会ともなる。
自分に自信のもてなかった子どもは、少しでも前向きに自分をとらえ、自分を好きになることができ、周りの友だちに対してもあたたかい見方ができる子になる。

参考資料

リフレーミングカード(例)

⇨ 見方を変えると？

もしかして、ぼく、**頑固**なのかな?	それは**意志が強い、信念がある**ってことなんだ!
すぐ**調子に乗る**って、いわれちゃう	**雰囲気を明るくする名人**だ!
おとなしいところが気になる・・・	**おだやかでひかえめ**なんだね!
はっきりことわれないんだけど・・・	**やさしくて、相手の立場を大事にしている**
気がよわいところが気になるんだ	それは**がまんができる、人を大切にできる**ってことだよ!
口べたで、話をするのがにがて・・・	**うそがつけない**ってことだよね!
あわてんぼうなんだよね・・・	**すぐに行動できる**ってことだよ!
だらしない・いいかげんかなあ?	**細かいことにこだわらず、おおらか！**
もしかして、**でしゃばり**・・・?	**世話好きで、人の役に立ちたい**ってことだね!
わたしって、**きびしい**のかなあ・・・	それは、**責任感がある**ってこと!
もしかして、**ずうずうしい**かなあ?	それは、**どうどうとしている**ってことだね!
すぐ、**いばる**っていわれちゃう	それだけ、**自分に自信がある**ってこと!
気性がはげしいみたい・・・	**情熱的**ってことだね！
もしかして、**かたくるしい**?	それは、**まじめで、誠実**だってことだよ!
なみだもろいの・・・	**人のいたみが分かる・感情豊か**なんだね!
もしかして、**あまえんぼう**なのかも・・・	それだけ、**人にかわいがられる**ってことだね!
まわりを気にしてしまうの	**まわりに心くばりができる**ってことだ!
もしかして、**消極的**すぎる?	**ひかえめで、慎重に行動する**んだね!
うるさいって、よくいわれちゃう	**明るくて、元気で、活発**だってこと!
しつこいっていわれてショック!	それは、**ねばり強くて根気がいい**ってことだよね！
変わってるって、よくいわれるの・・・	**その人ならではの味がある・個性的**ってことだね!
友だちに**手をだして**しまう・・・	友だちと**かかわりたい**ってことだね!