3学年第５時　「リフレーミングで短所を長所に」支援プラン　進路選択

【エクササイズ（ＥＸ）＆準備物】

　　ウォーミングアップ『これなあに？』　　　　 ：教材画像

　　メインＥＸ『リフレーミングで短所を長所に』 ：ロールプレイング用茶ペットボトル２本

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 リフレーミングワークシート（全員）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　リフレーミング辞書（全員）

　　　　　　　　　　　　＊教材画像、リフレーミング辞書はＨＰよりダウンロードできます。

【ねらい】

　人はひとつの事実について、ひとつのとらえ方や感じ方をするのが普通である。しかし、それは、その人の見え方による一面的な事実にすぎないことに気づかない場合が多い。これが思い込みにまでなってしまえば人間の成長を阻害してしまうのである。逆に、人は多様な見え方をすることに気づき、ひとつの事実であっても、正反対のとらえ方ができるということに気づくことができれば、成長を促進することができる。

【概要】

　画像を使って、「人間は様々なものの見え方をする」というところから入っていく。コーヒーカップに見えるトイレットペーパーや、たまごのように見えるスプーン。錯視画を使って錯覚も体験する。「ペットボトル半分のお茶」では、友人に飲まれてしまって「半分残ったお茶」というひとつの事実に対して、ネガティブな感じ方をしてしまう場合もあれば、ポジティブな感じ方をすることもできる。つまり、正反対のとらえ方である。同様に人間の短所というものも、見方によれば長所に変えることもできる。ペアワークを通じて、リフレーミング辞書を使用するなどして、他者の短所を長所に変換していく。

【流れ】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 活動の流れ | 留意点・教具等 |
| ウォーミングアップ | 『これなあに？』  　画像を見せながら、正解を提示したり、見え方を説明したりする。  ①たまごなどに見えるスプーン  →見る距離と角度  ②コーヒーカップに見えるトイレットペーパー  →固定観念  ③インベーダーに見えるＬＩＦＥ　等々  →視点の合わせ方 | ○画像はパワーポイント等より印刷物で見せてあげたほうが子どもとの掛け合いが容易である。  ○答えをたくさん言ってもらうことで「いろんな見え方がある」ことに気づいていく。 |
| エクササイズ | 『リフレーミングで短所を長所に』  ①ロールプレイング「ペットボトル半分のお茶」  　Ａさん＆ター坊１号  　　「えーっ！ 半分しか残ってない。Ａの野郎、覚えとけ！」  Ａさん＆ター坊２号  「良かった！ 半分も残ってた。Ａ、ありがとう！」  　この二つのロールプレイングを観て感じたことを拾い上げる。→例）「ペットボトルのお茶の量は同じなのに、正反対の感情が生まれている。」  ②引き続きＡさんに、Ａさん自身の短所をインタビューする。 | ○教員２人でロールプレイングをするが、難しい役柄ではないので、子どもの協力を得ても良い。  Ａさん＝教員  ○短所はＡさん自身が本当に短所と感じているところを聴き出す。 |
|  | 活動の流れ | 留意点・教具等 |
| エクササイズ | ③Ａさんの短所と感じている部分をリフレーミングで長所に変換する。〔モデリング〕  ④リフレーミングワークシートに、自分自身の短所と感じていることを書く。〔子ども〕  ⑤ペアをつくり、リフレーミング辞書を参考にして相手の短所を長所にお互いが変換し、考えた内容を相手に伝える。  ⑥グループで交流する。 | ○モデリングになるので、教員がリフレーミングへの自信がなければ、相方の教員と打ち合わせをしておく。  ○ワークシート、辞書を配布する。  ○長所に変換するのに困っている子どもへ支援する。 |
| ふりかえり・シェアリング | ①グループで気づきを交流する。  　＊「これなあに？」で感じたこと  　 ＊自分自身の短所を長所にしてもらったときの気持ち  ②ふりかえり用紙に記入する。 | フィードバックの視点  ・人それぞれ見え方や感じ方が多様であること。人間の短所と見えたり感じたりしていることも、見方を変えれば長所になるということを返す。 |

〔参考文献〕『構成的グループエンカウンター辞典』ｐ３０３、ｐ３１９國分康隆　図書文化社

【ポイント】

　「これなあに？」の、トイレットペーパーのシリーズは「白い」「丸い」「真ん中が黒い」ということで、ティッシュペーパーがコーヒーカップに見えてしまう固定観念の説明になるので重要である。（短所と感じることは固定観念によることが多い）。はじめにスプーンの画像を見せて、２番目にもってくると効果的である。ペアでのリフレーミングは他者へのリフレーミングなので、比較的容易に変換することが出来る。他者へのフィードバックは意外と簡単なものである。

|  |
| --- |
| 子どもの気づき |
| ・見る視点を変えることで、全く違うものに見えたので、それは人の気持ちを考えることにも共通すると思った。  ・リフレーミングしたものを自分の長所にしていきたい。リフレーミングすると短所が長所になるので、すごいポジティブになった。  ・自分の短所を他の人から違う角度でみた意見をもらって、自分の中にはなかった意見をもらえたのでよかったです。自分の短所を長所としてかえてみたり、嫌だなと思うこともいいこととして考えてとらえるようにしたい。 |

|  |
| --- |
| 教員からのコメント |
| 「これなあに？」では、見る角度で同じ物が違って見えることに、予想以上の反響がありました。特にＬＩＦＥは、最初見えなかった生徒が見えたときの驚きの声で盛り上がりました。続く「ペットボトル半分のお茶」のロールプレイングも、生徒は抵抗なく演じ、それを見る生徒も２本のペットボトルが並んだのを見て、反応の違いについて考えやすかったように思います。リフレーミングは、自己開示が苦手な生徒はなかなか短所を書けずにいましたが、長所にリフレーミングする場面では、リフレーミング辞書なしでリフレーミングする生徒も多く、これまでの「こころ♡ほっとタイム」の成果だと思いました。 |

＊道徳の内容項目との関連：　1-(5) 個性の伸張　　3-(3) 弱さの克服 （担当：大橋　敬美）